

一 中餐部分

1. 双吃肉排

原料：猪外脊肉、面包、鸡蛋。

调料：植物油、番茄酱、白糖、绍酒、面粉、胡椒粉、精盐、味素。

做法：1.将肉用刀片成宽4.5厘米、长10厘米的大片四片，再用刀背轻轻将肉片拍几下，使肉质酥松软嫩，然后用手蘸绍酒拍在肉上，撒上精盐、胡椒粉、味素腌制一下。
2.面包切成花椒大小的粒。3.将肉片两面蘸上干面粉，拖上鸡蛋糊，两面蘸匀面包粒，再用手压一下使其沾住，然后用刀将其周围拢一下，成为长方形。4.炒勺内放宽油，置于中火上烧至五成热时，将肉排逐个下勺，用筷子翻动，炸至呈金黄色时捞出，放在菜墩上用刀改成三分宽的一字条，分别摆在盘的两端。5.炒勺内放底油加热，放入番茄酱、白糖、精盐、味素，添少许汤汁炒开，加明油，浇在肉排上，在盘的中间可置点青菜将肉排隔开。

特点：酥脆嫩香，酸甜适口。

2. 盐煎肉

原料：瘦猪底板肉、冬笋、青椒。

调料：植物油、香油、辣豆瓣酱、绍酒、酱油、葱丝、姜丝、白糖、蒜片、精盐、味素。

做法：1.将猪肉顶刀切成宽2厘米、长7厘米的大片。
2.炒勺内放底油置中火上，烧热时投入肉片，煸炒至肉片干爽时，下入辣豆瓣酱、葱丝、姜丝、蒜片煸炒一下，烹入绍酒、酱油，添入少许汤，放入冬笋，待汤汁煸干微干时，放入味素、白糖、精盐，加入油继续煸炒，汤要收干时下入青椒，将肉片炒至焦韧，淋入香油，颠翻出勺，装盘。

特点：焦韧干爽，鲜辣味醇。

3. 糖醋肉扒

原料：猪外脊肉。

调料：植物油、香油、绍酒、香醋、白糖、酱油、淀粉、蛋清、细葱丝、姜丝、蒜片、苏打、味素。

做法：1.将肉顶刀切成宽1厘米、长2厘米的大薄片放在碗内，用少许苏打、清水将肉片浸泡十分钟，用凉水投净，挤干水分，加入蛋清、淀粉、少许精盐，抓拌后喂制一下。
2.炒勺置中火上，加宽油烧至四一五成热时，将肉片下勺滑开，迅速倒入漏勺。
3.取一小碗，放入白糖、香醋、酱油、绍酒、味素、淀粉，对成汁卤。
4.炒勺置中火上，加底油烧热，按顺序下葱丝、姜丝、蒜片，煸炒一下后投入肉片，移至旺火，急速翻炒，把调匀的汁卤倒入勺内，翻炒几下，

淋入香油，及时出勺装盘。

特点：肉嫩味鲜，酸甜可口。

4. 焦 煨 肉 片

原料：瘦猪肉。

调料：植物油、香油、鸡蛋、白糖、香醋、绍酒、味素、淀粉、酱油、葱姜丝、红干椒、蒜片、花椒面、精盐。

做法：1.将肉切成厚半厘米、宽1厘米、长5厘米的大片。放在碗内，用鸡蛋、精盐、淀粉调浆，抓拌均匀。2.炒勺置中火上，加宽油，烧至四、五成热时将肉片下勺滑开，倒入漏勺。3.炒勺内留底油，将肉片摊倒在勺中煎制，至两面呈金黄色、外焦里嫩时，倒入漏勺。4.取一小碗，倒入酱油、绍酒、香醋，加白糖、味素，调好汁。5.炒勺置中火上，加少许底油，下红干椒丝，炸出辣味后下葱姜丝、蒜片、花椒面，煨炒一下，随将肉片下勺翻炒，把汁调匀用手勺泼入炒勺内烹制，及时加入香油翻炒，出勺装盘。

特点：麻辣甜鲜，焦香适口。

5. 焦 熘 肉 段

原料：瘦猪肉（里脊肉）、冬笋、青椒或黄瓜。

调料：植物油、绍酒、香醋、白糖、淀粉、葱末、姜末、香油、蒜片、酱油、精盐、味素。

做法：1.将瘦肉切成滚刀块或菱角块，用绍酒、精盐腌制片刻，再用水淀粉挂糊，抓拌均匀。2.炒勺内放宽油，烧至六、七成热时将肉段散开下勺，炸至表皮发硬时捞出，沾

连的用手勺拍开，待油温回升至六、七成热时，再将肉段下油内冲炸，见已酥脆、熟透、呈金黄色时捞出，控净油分。

3.小碗内放酱油、白糖、味素、淀粉、少许鲜汤，调成汁芡。4.炒勺内留少许底油，放葱末、姜末、蒜片炸锅，下入肉段，烹入绍酒、香醋，再将事先调好的汁芡淋入勺内，颠翻均匀，淋入香油，出勺装盘。

特点：外焦里嫩，咸香适口。

6. 熘 肉 段

原料：猪底板肉。

调料：香菜、植物油、香油、绍酒、酱油、味素、白糖、葱段、姜片、大料、精盐。

做法：1.将猪肉顶刀切成3厘米长的段，放在碗中，加入绍酒、酱油，抓拌均匀。2.炒勺置中火上，加宽油，烧至八成热时下入肉段，炸至呈金黄色时倒入漏勺。3.炒勺内留底油，下葱段、姜片、大料炸锅，加绍酒、酱油，添入三手勺汤，将肉段下勺，移至大火炖，烧开后撇去浮沫，炖至六成烂时移至中火，拣出葱、姜、大料，加入白糖、味素、精盐，熘至汁浓时不断地翻动勺，待糖汁全部挂在肉段上时，加香油，出勺装盘。把香菜切成末，放在盘边即成。

特点：外酥里韧，甜香适口。

7. 梅 花 大 肉

原料：带皮五花猪肉、鸡蛋。

调料：植物油、酱油、味素、绍酒、白糖、葱段、姜

片、大料、精盐。

做法：1.用刀将肉皮刮净，按每块 100 克左右切成长方形的块，共五块。2.炒勺置中火上，放入宽油，烧至八成热时，将肉块用少许精盐抓拌均匀，蘸匀鸡蛋，逐块下勺炸制，呈金黄色时捞出。3.取一砂锅置中火上，添入鸡汤，下入葱段、姜片、大料、酱油，再投入肉块，开锅后撇去浮沫，加绍酒、白糖、精盐，盖上锅盖，移至小火煨炖一个半小时，加入味素，调好口味，拣出葱、姜、大料，肉酥烂时盛在汤盘中，取少许香菜段顶在肉块上即成。

特点：酥烂味醇，肥而不腻，形似梅花。

8. 烂 糊 肉 丝

原料：瘦猪肉、大白菜下中段。

调料：熟猪油、味素、精盐、绍酒、葱姜末。

做法：1.将猪肉切成细丝，白菜整理洗净，一破两开，顶刀切成半厘米宽的罗圈丝。2.炒勺置旺火上，放入猪油，将肉丝下勺煸炒，随下葱姜末、绍酒，添入鸡汤，再下入白菜丝，烧开后加入精盐、味素，移至小火炖五分钟，白菜丝酥烂时，上火勾芡，加入明油，盛在汤盘中。

特点：香烂清淡。

9. 煎炒里脊丝

原料：猪里脊肉、冬笋、水冬菇。

调料：植物油、香油、蛋清、淀粉、酱油、香醋、绍酒、味素、精盐、葱姜丝、蒜片。

做法：1.将肉切成5厘米长的细丝，冬笋、冬菇切丝。肉丝放在碗中，加入蛋清、精盐、绍酒、淀粉调浆，抓拌均匀。2.取一小碗，放入酱油、绍酒、香醋、味素，添半手勺汤，调好汁。3.炒勺置中火上，加入宽油，烧至三成热时将肉丝下勺，滑开，倒入漏勺。4.炒勺内留少许底油，烧热时将肉丝摊放于勺中煎制，呈金黄色时加入葱姜丝、蒜片，颠翻煎炒，随后将调好的汁烹入勺中，加香油翻炒几下，出勺装盘。

特点：焦韧利落，鲜香味美。

10. 酥脆里脊球

原料：猪里脊肉、面包。

调料：植物油、香油、鸡蛋、味素、淀粉、面粉、精盐、绍酒、葱姜丝、椒盐。

做法：1.将里脊肉切成4—5厘米长的细丝，放在碗中，加鸡蛋、绍酒、精盐、香油、味素、葱姜丝、淀粉，搅拌均匀。2.将喂制好的肉丝用手团成二十左右个圆球；鸡蛋磕入碗中，用筷子搅开；将面包切成胡椒粒大小的丁；将肉球沾上面粉，挂上蛋糊，滚上面包丁。3.炒勺置中火上，放入宽油，烧至七成热时，将整理好的肉球下勺，炸至呈金黄色、外酥里熟时捞出，摆在圆盘中，盘边放上椒盐即成。

特点：酥脆松软，整齐美观。

11. 锅煽三鲜里脊

原料：猪里脊肉、净虾肉、熟鸡肉、香菜。

调料：熟猪油、香油、鸡蛋、绍酒、味素、精盐、葱姜蒜丝、面粉。

做法：1.将猪肉切成1厘米半宽、3—4厘米长的夹刀片，约十七、八片；鸡肉切成1厘米半长的短丝；香菜切成3—4厘米长的段；虾肉剁碎。2.用绍酒、精盐、味素、香油等，将鸡丝、虾末一起调拌均匀，分别夹入里脊片中间，要保持整齐。3.将鸡蛋磕入碗中用筷子搅拌均匀。将里脊片两面蘸上面粉，再拖上鸡蛋汁，整齐地摆在盘中。4.炒勺置中火上，加少许油，烧热后将里脊片平推入勺内煎制，至两面呈金黄色煎透时，倒入漏勺。5.取一小碗，用精盐、绍酒、味素、少半手勺汤调好清汁。炒勺置中火上，放入底油，下葱姜蒜丝炸锅，加入香菜，将里脊片轻轻推放在勺内，再将清汁顺勺边淋入，加明油，大翻勺，即可出勺装盘。

特点：鲜润味美，整齐美观。

12.雪花里脊丝

原料：猪里脊肉、蛋清、熟火腿肉、黄瓜皮。

调料：熟猪油、味素、精盐、绍酒、淀粉、苏打。

做法：1.将里脊肉片成薄片，顺切成火柴棍形的丝，放在碗中，加少许苏打和清水浸泡五分钟，再用凉水投净攥干，加入精盐、淀粉、少许蛋清调浆，抓拌均匀；将剩余的蛋清用筷子搅开，掺入少许清水，加淀粉、精盐、味素调匀；黄瓜皮、火腿均切细末。2.炒勺置旺火上，放入宽油，烧至二、三成热时，将里脊丝下勺滑开，倒入漏勺。3.炒勺留底油，五成热时将调好的蛋清倒入勺内，用手勺推动，加明油，放入滑好的里脊丝合炒，出勺装盘，撒上火腿末、黄

瓜末。

特点：鲜嫩味美，色泽洁白。

13. 干炸里脊

原料：里脊肉。

调料：猪油、绍酒、淀粉、椒盐、精盐、味素。

做法：1.将里脊肉用刀拍松，切成滚刀块或象眼块。
2.用绍酒、精盐、味素将里脊肉块喂制片刻。 3.用水淀粉调浆，将里脊块抓拌均匀。 4.炒勺放宽油，烧至六、七成热时，将里脊块逐块下入油中，用手勺将沾在一起的打散开，炸至外皮发硬时捞出，待油温回升至七、八成热时，再将里脊块下勺冲炸，见块呈金黄色时即熟，捞出，控净油分，装入盘内，蘸椒盐食用。

特点：色泽金黄，外焦里嫩。

14. 酱爆里脊条

原料：猪里脊肉；冬笋、油菜。

调料：熟猪油、香油、香醋、白糖、绍酒、面酱、鸡蛋清、淀粉、葱末、姜末、蒜末、酱油、精盐、苏打。

做法：1.将里脊肉顶刀切成厚1厘米、长5厘米的大片，用刀轻轻拍松，顺丝切成方条，放在碗中，用少许苏打加清水浸泡5分钟，再用凉水投净攥干，加入鸡蛋清、淀粉浆制；冬笋、油菜切成宽半厘米、长3厘米的细条。2.炒勺置旺火上，放入宽油，烧至二、三成热时，将里脊条下勺滑开、滑透，用漏勺捞出。 3.小碗内加入各种调料，对成汁卤

待用。4.炒勺内加底油，下葱、姜、蒜末炸锅，下入冬笋、油菜煸炒一下。移至小火，将面酱下勺炒开，将里脊条倒入，移至中火，倒入调好的汁卤，不断地翻炒，淋入香油，出勺装盘。

特点：肉嫩酱香，味美适口。

15.咖喱肉饼

原料：七分瘦三分肥的猪肉馅、面包、元葱。

调料：熟猪油、咖喱粉、绍酒、精盐、味素、鸡蛋、淀粉、面粉、姜末。

做法：1.将肉馅放入碗中，加入味素、精盐、鸡蛋、绍酒、淀粉、姜末，搅拌均匀；将面包切成花椒粒大小的丁；另取一个碗，将一个鸡蛋磕入碗内搅开；元葱切成细丝。2.将喂好的肉馅挤成肉圆，约二十左右个，放在平盘中滚上面粉，再逐个拖蛋汁，滚上面包丁，摺成扁圆形。3.炒勺置小火上，加底油，下入咖喱粉，用小火炒熟，再下入葱丝，移至中火，添一手勺汤，加精盐、绍酒、味素，试好口味，用少许水淀粉勾米汤芡，将勺离火备用。4.炒勺置中火上，放入宽油，烧至五成热时，将肉饼下勺炸制，用筷子不断地翻动，直至炸透呈金黄色时，捞出摆在盘中，再将咖喱汁上火烧开，均匀地浇在肉饼上。

特点：香辣味美，酥软可口。

16.椒盐排骨

原料：净猪肉排骨。

调料：植物油、香油、酱油、绍酒、味素、花椒、大料、葱段、姜块、精盐、蛋清。

做法：1.将排骨切开，剁成4—5厘米长的块，放入碗里，加入酱油、绍酒，腌制一下。2.炒勺置旺火上，放入宽油，八成热时将排骨下勺冲炸一下捞出。3.炒勺置中火上，放入汤，投入葱段、姜块、花椒、大料，加精盐、绍酒、酱油、味素，随将排骨下勺，烧开后除去浮沫，移至小火炖制，待肉可脱骨时捞起，剔除作料。4.取一大碗，将蛋清、淀粉、香油与排骨放入碗中，抓拌均匀。5.炒勺置旺火上，放入宽油，烧至八成热，将排骨逐块下勺，炸至呈金黄色，捞出装盘，配椒盐上桌。

特点：脆嫩鲜香。

17. 枇杷茄子

原料：长形茄子、猪肉。

调料：植物油、鸡蛋、酱油、绍酒、香油、味素、白糖、淀粉、面粉、精盐、葱姜末、蒜片。

做法：1.将茄子去皮，顶刀切成半厘米厚的大薄片，逐片制成十字刀花，共十二片；将猪肉剁成泥放在碗里，加入葱姜末、鸡蛋汁、绍酒、精盐、味素、香油、淀粉、酱油，搅拌均匀。2.取六片茄子片放在菜墩上，将肉泥分别摊抹在茄片上，整理均匀后再把另六片茄子片盖在上面，茄片的刀花面朝外，两面蘸上面粉，摆在盘中。3.将鸡蛋磕入碗内，用筷子抽打开。炒勺置温火上，加底油，将夹好肉泥的茄子片沾上蛋汁，轻轻地推入勺内，不断地转动炒勺，将茄片两面煎至呈金黄色，倒入漏勺。4.炒勺置中火上，放入底油，

下葱姜末、蒜片炸锅，加入绍酒、酱油，添一手勺好汤，投入白糖，随将茄子平放在勺内，用小火煨制熟透，移至中火，用少许水淀粉勾芡，不断转动炒勺，使汁芡挂匀，大翻勺，将茄子摊倒在盘中。

特点：酥烂味香，整齐美观。

18. 南煎丸子

原料：肉馅（三肥七瘦）、鸡蛋、冬笋、冬菇。

调料：油、绍酒、白糖、淀粉、葱丝、姜丝、香油、酱油、精盐、味素。

做法：1.肉馅内加绍酒、精盐、味素，打入鸡蛋，加少许鲜汤，搅拌均匀。2.炒勺内加底油 烧至四、五成热时 将肉馅挤成小丸子放入勺内煎，用手勺将丸子略摁扁，煎透，煎至两面呈金红色时倒出。 3.炒勺内添少许底油，用葱、姜丝炅锅，添鲜汤、酱油，放白糖、味素，烧开后放入冬笋、冬菇，再将丸子整齐地放入，扣上盖，烧开后移至小火慢煨，至汤汁稠浓时移至旺火，勺芡，淋明油，大翻勺，加入香油，出勺装盘。

特点：软嫩鲜香。

19. 扣肉

原料：五花肉。

调料：植物油、绍酒、酱油、白糖、淀粉、葱段、姜块、花椒粒、大料、桂皮、香油、精盐、味素、糖色。

做法：1. 将五花肉的肉皮烤焦，放水中浸泡至焦皮能刮

下来时，刮掉焦皮、洗净，切成15厘米长的大块。 2.炒勺内放少许植物油，把肉的皮面朝下放入，添汤煮至六、七成熟，捞出，皮面朝下切成半厘米左右宽的片，使肉断皮连。

3.将切好的肉皮面朝下放入碗内，加葱段、姜块、花椒、大料、桂皮、绍酒、酱油、精盐、鲜汤，上屉蒸至酥烂，取出。

4.将汤汁滗入勺内，肉扣入盘中，汤汁烧开后加味素调好口味，用水淀粉勾芡，淋上香油，将汁芡蒙在扣肉上即可。

特点：酥烂味香。

20. 清炖狮子头

原料：猪肉馅（八成瘦、二成肥）、水海米、大白菜、水汤粉、香菜末。

调料：香油、绍酒、蛋清、葱、姜末、胡椒粉、精盐、味素。

做法：1.海米剁碎，与肉馅一起放在大碗里，加入精盐、绍酒、蛋清、味素搅拌，边搅边添入清水，将肉馅搅匀，再放入香油拌匀；白菜摘洗干净，切成大排骨块。 2.炒勺置旺火上，添入鲜汤，将要烧开时把肉馅用手团成四个大丸子下勺，改用小火微炖二十分钟，丸子熟透时下入白菜，移至中火，烧开后放入汤粉，加精盐、味素、绍酒，试好口味，盛入大汤碗中，将胡椒粉、香菜末装一小碟，随同上桌。

特点：酥烂鲜嫩，清汤味美。

21. 炸龙虎肉

原料：猪肉排骨、净虾肉。

调料：植物油、香油、酱油、绍酒、味素、鸡蛋、淀粉、花椒、葱段、姜片、桂皮、面粉、椒盐、精盐。

做法：1.将排骨切开，剁成4—5厘米长的块；虾肉切成1厘米粗细、4—5厘米长的条；将排骨块、虾肉条分别装在碗里，加入绍酒、精盐、味素，喂制一下。2.炒勺置旺火上，添入汤，放入花椒、桂皮、葱段、姜片、酱油、绍酒、精盐，将排骨下勺，烧开后撇去浮沫，移至小火炖制，待肉可脱骨时捞出，剔除配料。3.将排骨的骨头抽出，在骨筒里挤入虾肉条，表面撒上少许面粉，再用鸡蛋、淀粉、香油调成的蛋酥糊拌匀。4.炒勺置旺火上，放入宽油，烧至七成热时，将虾肉排骨块投入，炸透捞出，码在盘中，配椒盐上桌。

特点：焦松鲜嫩，味美适口。

22. 肉片炒冬笋

原料：瘦猪肉、冬笋。

调料：油、绍酒、淀粉、葱末、姜末、酱油、精盐、味素。

做法：1.将猪肉整理好，切成柳叶片；冬笋切成象眼片。2.炒勺内加底油，下葱末、姜末炸锅，放入肉片翻炒，至肉已变色，放入绍酒、酱油，再翻炒几下，加入冬笋片同炒，加入精盐、味素，勾芡，颠翻均匀后淋上明油，出勺装盘。

特点：脆嫩清香。

23. 肉丝炒蒜毫

原料：瘦肉、蒜毫。

调料：油、绍酒、酱油、精盐、味素、淀粉、葱末、姜末。

做法：1.把瘦肉切成丝；蒜毫洗净，切成2—3厘米长的段。2.两把炒勺同时操作，一把炒勺放水烧开，将蒜毫烫透捞出；另一把炒勺放底油烧热，下入肉丝煸炒，再放入葱末、姜末，见肉丝已变色时，放入酱油、绍酒，将烫好的蒜毫倒入煸炒，加精盐、味素翻炒均匀，即可勾芡、淋明油，出勺后装入盘内。

特点：蒜鲜味美。

24. 三丁爆青椒

原料：净虾肉、猪里脊肉、水冬菇、青椒。

调料：植物油、酱油、香油、绍酒、香醋、白糖、味素、葱姜末。

做法：1.将虾肉、猪里脊肉、冬菇均切成1厘米见方的丁；青椒去蒂巴，洗净，切成四瓣，大的可切成六瓣。2.炒勺加底油烧热，将肉丁、虾丁下勺煸炒，加入绍酒、香醋、酱油，再加入冬菇，添半勺汤，投入白糖、味素，将青椒下勺煸炒，使之入味，微干时加入香油，颠炒两下，出勺装盘。

特点：干香鲜辣。

25. 醋 熘 肥 肠

原料：熟猪大肠、青椒、冬笋。

调料：植物油、香油、香醋、绍酒、酱油、白糖、淀粉、精盐、葱姜蒜末。

做法：1.将熟肥肠切成1厘米宽的马蹄块，冬笋切成片，青椒切成块；肥肠放入碗中，加入精盐、绍酒、淀粉、浆搅拌均匀。2.炒勺置中火上，放入宽油，烧至八成热时，将肥肠块逐块下勺，炸至外焦里嫩时，倒入漏勺。取一小碗，将各种调料对好汁卤。3.炒勺放底油烧热，下葱姜蒜末炸锅，放入冬笋、青椒煸炒一下，将炸好的肥肠下勺，翻炒几下，再将对好的汁卤倒入勺内，加明油，出勺装盘。

特点：脆软味香，酸甜可口。

26. 盐 爆 肚 仁

原料：猪肚头、冬笋、香菜梗。

调料：熟猪油、绍酒、味素、淀粉、精盐、葱姜蒜末、苏打。

做法：1.猪肚头洗净整理好，用刀一破两开，去掉外皮和里筋，片成1厘米宽、3—4厘米长的夹刀片；冬笋切成小象眼片；香菜梗切成3厘米长的段。2.将肚仁放在碗里，放入凉水及少许苏打，浸泡十分钟，再用凉水投净。3.炒勺置旺火上，放入清水，八成开时，投入肚仁，用筷子划开，烧至九成开时捞出，用干布蘸净水分。4.炒勺置中火上，放入宽油。取一小碗，放入精盐、味素、绍酒、淀粉，对好汁

卤。油烧至七成熟时，肚仁倒入油中冲炸一下，及时倒入漏勺。5.炒勺置中火上，放入底油，下葱姜蒜末炸锅，放入冬笋、肚仁、香菜段，倒入调好的汁卤，翻炒数下，出勺装盘。

特点：鲜嫩清脆，洁白可口。

27.扒白肚

原料：熟猪肚头。

调料：熟猪油、绍酒、味素、淀粉、葱段、姜片、精盐、鸡汤。

做法：1.将熟肚头用刀片开，摘净脂油，切去肚芯，切成长4—5厘米、宽1厘米的坡刀一字条，肚皮朝下整齐地码于盘中。2.炒勺置中火上，加熟猪油烧热，下葱段、姜片炸锅，加入绍酒，添入鸡汤，拣出葱姜，把肚头推入勺中，再放入精盐、味素，移至小火煨煮几分钟，使之入味，再移至中火，调好口味，待汤汁与肚头相平时，用手勺淋入水淀粉，不断地转动勺，待汁芡均匀时加明油，翻勺装盘。

特点：酥烂味美，肥而不腻。

28.葱烧肚条

原料：熟猪肚、葱。

调料：植物油、酱油、香醋、绍酒、味素、香油、蒜片。

做法：1.将猪肚整理干净，切成宽1厘米、长4—5厘米的条，葱切成4—5厘米长的段。2.炒勺置中火上，放入

宽油，烧至六成热时，将肚条下勺冲炸一下，及时倒入漏勺。3.炒勺留底油，下葱段煸炒一下，再将蒜片下勺，待葱呈金黄色时，倒入肚条，加香醋、绍酒、酱油、味素，添入鸡汤，用手勺不断地翻动，用水淀粉勾芡，加香油，翻炒数下，出勺装盘。

特点：葱香油润，品味适口。

29.软煎牛肉

原料：嫩牛肉、鸡蛋。

调料：植物油、香油、绍酒、酱油、味素、面粉、五香面、精盐。

做法：1.将牛肉顶刀切成1厘米厚、3厘米左右长的片，再用刀把肉片逐片拍成三分之一厘米厚的薄片，用精盐、五香面、味素、绍酒、香油将肉片腌制十五分钟，使之入味。2.把鸡蛋磕入碗内，用筷子抽打开。3.炒勺置中火上，加油烧热，肉片拖鸡蛋液逐片下勺煎制，煎至肉片没有血浆时取出，共煎十七、八片，整齐地码摆在盘内。

特点：软嫩味鲜。

30.嫩炒牛肉片

原料：牛外脊肉。

调料：植物油、香油、酱油、绍酒、味素、淀粉、葱姜丝、花椒水、精盐。

做法：1.将牛肉顶刀切成1厘米宽、2厘米长的薄片，放在碗里，加适量淀粉和少量水，抓拌均匀。2.炒勺置旺火