

# 蒸煮



赵子华 康裕琪 / 主编

江西科学技术出版社

扫描制作: 雅源 首发网址 <http://www.bibidu.com/user/yayuan.html>

精选家常菜 100 种

蒸煮 (一)

江西科学技术出版社

## 煎炒



赵子华 康裕琪 / 主编  
江西科学技术出版社

精选家常菜 100 种  
煎炒 (二)

## 煎炒



赵子华 康裕琪 / 主编  
江西科学技术出版社

精选家常菜 100 种  
煎炒 (一)

## 蒸煮



赵子华 康裕琪 / 主编  
江西科学技术出版社

精选家常菜 100 种  
蒸煮 (二)

## 套餐



赵子华 康裕琪 / 主编  
江西科学技术出版社

精选家常菜 100 种  
套餐 (一)

## 套餐



赵子华 康裕琪 / 主编  
江西科学技术出版社

精选家常菜 100 种  
套餐 (二)

## 餐桌上的艺术



吴丁 / 主编  
江西科学技术出版社

果蔬雕切 100 例  
餐桌上的艺术



# 目

# 录

(赣)新登字第 003 号

精选家常菜 100 种

## 蒸煮(一)

主 编: 赵子华 康裕琪

编 著 者: 赵子华 刘致礼 薛 明

策 划: 池 洪 严卫东

责任编辑: 姚建中 刘 峰 龚建武

封面设计: 小 武

版式设计: 刘超俊 刘天龙

出版发行: 江西科学技术出版社

(江西南昌市新魏路 5 号)

版 次: 1994 年 4 月第 1 版 1995 年 7 月第 3 次印刷

制 版: 广州培基印刷镭射分色有限公司

印 刷: 广州金羊彩印有限公司

开 本: 850×1168 1/32 彩页 3.25 印张

ISBN 7-5390-0785-0/Z·153

定 价: 18.00 元

## 鸡、鸭、鹅

白切鸡	(1)
豆豉蒸鸡	(2)
草菇炆鸡	(3)
花生炆鸡	(4)
香肠蒸鸡块	(5)
当归炆鸡	(6)
鸡丁豆腐	(7)
麻辣鸡煲	(8)
菜胆鸡翅	(9)
西红柿鸡翅	(10)
盐水鸭	(11)
冬菜蒸鸭	(12)
雪菜粉丝烧鸭煲	(13)
京葱鸭煲	(14)
腐竹蒸鸭掌	(15)
掌上明珠	(16)
芋头鹅煲	(17)

## 猪、牛、羊

水晶肉	(18)
豆酱蒸肉	(19)
清蒸狮子头	(20)

冰糖蒸火腿	(21)
梅菜扣肉	(22)
糯米蒸肉丸	(23)
蛋黄蒸肉	(24)
豉椒蒸排骨	(25)
玉米猪排	(26)
蚝汁排骨	(27)
酱排骨	(28)
甜味火腿	(29)
粉蒸肥肠	(30)
姜葱蒸牛百页	(31)
原笼牛肉	(32)
芋头牛肉煲	(33)
西湖牛肉羹	(34)
板栗烧羊肉	(35)
腐竹羊肉煲	(36)

## 鱼、虾、蟹

咸鱼蒸肉饼	(37)
迎春鱼块	(38)
海鲜酱蒸鲍鱼	(39)
香菇肉丝蒸鱼	(40)
五柳蒸鱼	(41)
豆豉蒸鲳鱼	(42)



青蒸石斑鱼 . . . . .	(43)	柠檬乳鸽 . . . . .	(71)
糯米酿鱿鱼 . . . . .	(44)	金针乳鸽 . . . . .	(72)
芦笋鲍鱼 . . . . .	(45)	熏田鸡 . . . . .	(73)
清蒸虾 . . . . .	(46)	鲜蟹黄烧豆腐 . . . . .	(74)
香蒜炆虾 . . . . .	(47)	虾仁豆腐 . . . . .	(75)
蚝油鲍鱼 . . . . .	(48)	清蒸四蔬 . . . . .	(76)
粉丝蒸蟹 . . . . .	(49)	干贝芥菜 . . . . .	(77)
鸡蛋蒸蟹 . . . . .	(50)	干贝绣球 . . . . .	(78)
豉椒蒸蟹 . . . . .	(51)	四宝菜 . . . . .	(79)
粉丝蟹煲 . . . . .	(52)	状元及第汤煲 . . . . .	(80)
蒜茸蒸虾 . . . . .	(53)	肉末镶豆腐 . . . . .	(81)
		鱼羊双鲜 . . . . .	(82)
		苦瓜虾米排骨煲 . . . . .	(83)

### 蔬菜、豆腐

蚝油鲜菇 . . . . .	(54)		
蒸茄子 . . . . .	(55)		
素三鲜 . . . . .	(56)		
素丝雪菜 . . . . .	(57)		
冬瓜藏珍 . . . . .	(58)		
五香茄子煲 . . . . .	(59)		
冬瓜糊 . . . . .	(60)		
素香肠 . . . . .	(61)		
三丝白菜 . . . . .	(62)		
茄子煮鲜菇 . . . . .	(63)		
火腿蒸菜花 . . . . .	(64)		
花好月圆 . . . . .	(65)		
莲藕酿豆腐 . . . . .	(66)		
蒸臭豆腐 . . . . .	(67)		
客家豆腐煲 . . . . .	(68)		

### 其他

姜葱田鸡煲 . . . . .	(69)		
莲叶蒸田鸡 . . . . .	(70)		

### 汤羹

木须汤 . . . . .	(84)
香菇凤爪汤 . . . . .	(85)
豆芽排骨汤 . . . . .	(86)
冬虫草煲猪腰汤 . . . . .	(87)
沙虫煲瘦肉汤 . . . . .	(88)
老鸽瘦肉汤 . . . . .	(89)
酸菜肚片汤 . . . . .	(90)
丝瓜肉片汤 . . . . .	(91)
红枣煲鲤鱼汤 . . . . .	(92)
黄鱼羹 . . . . .	(93)
萝卜丝鲫鱼汤 . . . . .	(94)
上汤 . . . . .	(95)
发菜芋丸汤 . . . . .	(96)
咸柠檬煲羊肉汤 . . . . .	(97)
雪梨银耳煲排骨汤 . . . . .	(98)
上汤淋生鱼 . . . . .	(99)
香菇鱼球汤 . . . . .	(100)

本书常用计量标准:

1杯=240毫升 1汤匙=15毫升 1(小)匙=5毫升

## 白切鸡



【用料】 重约 1300 克的嫩鸡 1 只。

【调料】 白酒 15 克,葱数根,生姜数片,生粉、盐、熟食油适量。

【做法】 (1)将鸡洗净抹干水,用白酒和约 10 克盐混成腌料搽涂在鸡身内外,再将生姜 2 片、葱 2 根放入鸡肚内。(2)鸡胸向上蒸 15 分钟,鸡背向上再蒸 10 分钟到熟。(3)将熟鸡放入冷开水中浸到鸡完全冷却后,取起沥干,再在鸡皮上搽些熟食油。(4)将鸡斩件上碟,食用时将姜磨茸、加适量葱段、盐及熟油拌匀成汁料,蘸吃。



## 豆豉蒸鸡



【用料】 鸡肉 600 克，葱头 4 粒，蒜头 2 粒，姜 4 片，红辣椒 1 只，豆豉 1 汤匙半。

【调料】 酱油 1 汤匙，酒 1 小匙，生粉 2 小匙，麻油、胡椒粉、糖少许，盐适量。

【做法】 (1) 鸡肉洗净抹干，切块，加调料捞匀腌置。(2) 葱头切片，蒜头捣碎，红辣椒切粒。烧热锅，下油 2 汤匙，用慢火爆香姜、葱、蒜、豆豉，盛起。(3) 将鸡肉与姜、葱、蒜、豆豉、红辣椒拌匀，盛碟上，蒸约 15 分钟，熟后即可上桌。

## 草菇炆鸡



【用料】 干草菇 50 克，重约 1.5 公斤的鸡半只，红萝卜半只切厚片，菜头 20 克切薄片，姜 1 大片，数小片，葱 3 根（其中 2 根切花），木耳 20 克。

【调料】 ① 生粉、酱油各半匙，盐 1/3 匙，油 1 汤匙。② 蚝油 1 汤 1 匙，糖、酒、酱油各半匙。③ 生粉 1 匙，水 2 汤匙，麻油、胡椒粉少许。

【做法】 (1) 鸡洗净斩件，加调料①腌 10 分钟。(2) 草菇、木耳浸软，沥干水。取姜 1 大片，葱 1 根，酒半匙，水 2 杯煮开，加草菇、木耳煮 5 分钟后捞起，沥干水。(3) 下油 2 汤匙，爆香小片姜，放入鸡爆至呈微黄色，加草菇、菜头再稍爆，然后加红萝卜、木耳、调料②及适量水，煮 15 分钟，即熟。(4) 加调料③勾芡，再



## 花生炆鸡

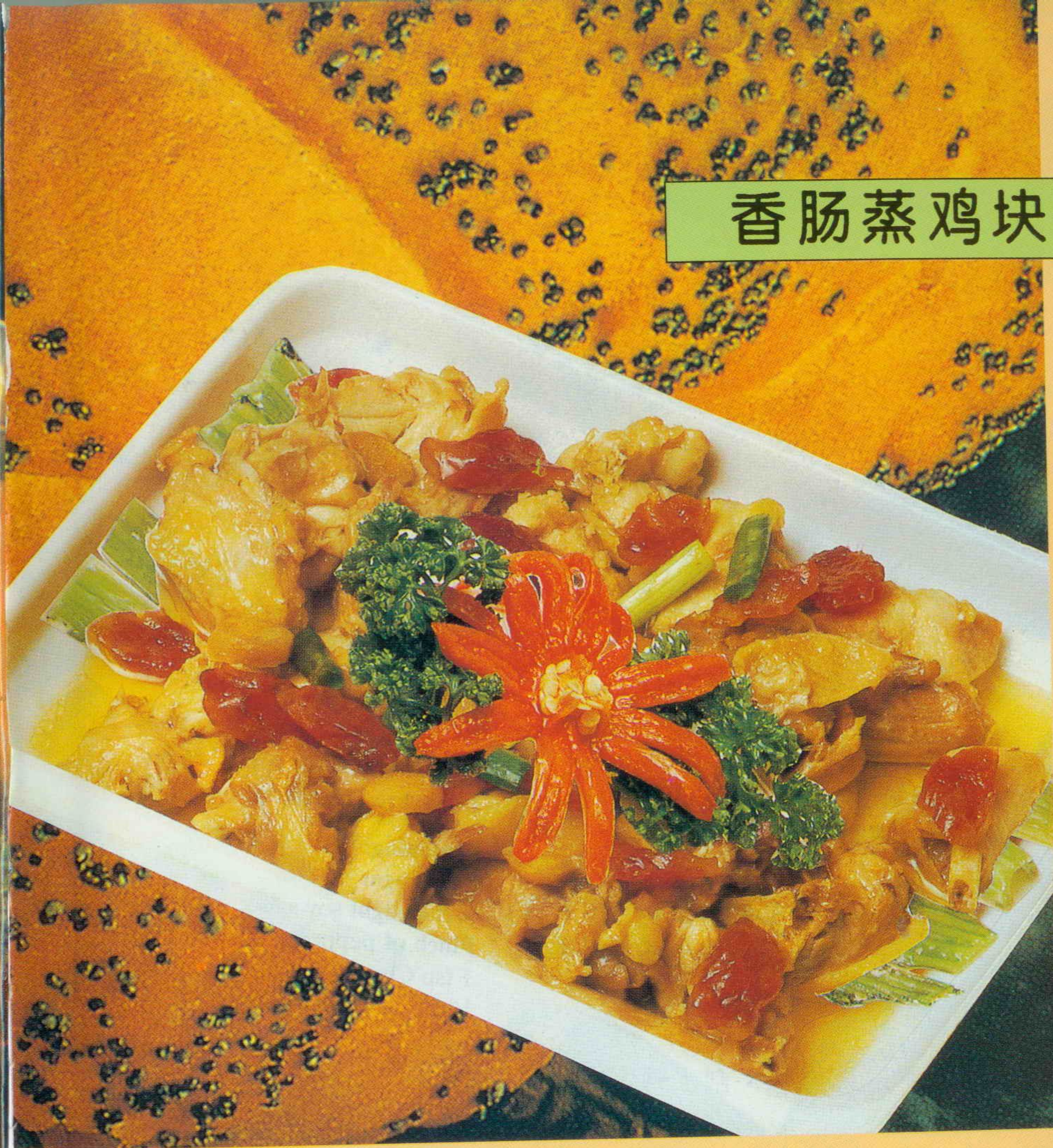


**【用料】** 1.5 公斤的鸡半只,香菇 8 朵,花生肉 100 克,发菜 5 克,红枣 8 个去核,姜 1 片,葱 2 根切花。

**【调料】** ①糖半匙,酒 1 匙,油 1 汤匙,生粉少许。②盐、酱油各半匙。③蚝油 2 汤匙,酒 1 汤匙,盐半匙,麻油、胡椒粉少许。④生粉 1 匙,酱油半匙。

**【做法】** (1)鸡用调料①腌 10 分钟;香菇加调料②搅匀。(2)花生煮滚去衣。(3)下 1 汤匙油爆香姜、葱,加水 3 杯煮开,下发菜煮 5 分钟,捞起揸干水。(4)下油 3 汤匙,下鸡爆黄铲起。放姜爆香,放调料③、花生、香菇、红枣、鸡,再加适量水,慢火煮 15 分钟。取出鸡,锅内再加入发菜煮 20 分钟,将香菇、发菜、花生、红枣取起盛在碟内,鸡斩件排放面上。(5)锅中汁继续煮,滚后加调料④及水 2 汤匙,盛起淋在鸡上。

## 香肠蒸鸡块



**【用料】** 鸡半只(约 600 克),腊肠 1 对,姜数片,葱 2 根切短。

**【调料】** 油 1 汤匙,生粉 2 匙,盐、酱油、蚝油各半匙,麻油、胡椒粉少量,糖适量。

**【做法】** (1)鸡洗净抹干水,斩成小块,加调料捞匀。(2)腊肠用热水洗后切片,加入鸡块中,再加姜,捞匀后放碟上蒸约 13 分钟,撒上葱花再蒸一会,即可食用。



## 当归炆鸡



**【用料】** 重约 1.5 公斤的鸡半只,瘦猪肉 50 克切块,姜 30 克切片,当归 20 克切片,杞子 1 汤匙,淮山、北芪少许,桂圆肉 1 汤匙。

**【调料】** ①酒、酱油各 1 汤匙,盐适量。②生粉 1 匙,水 2 汤匙。

**【做法】** (1)鸡洗净抹干切大块。(2)下油 2 汤匙,爆香姜、鸡块、猪肉,再加入当归、杞子、淮山、北芪、桂圆肉及适量水,煲滚,然后用慢火煮约 90 分钟,加调料②勾芡,即可食用。

**【注】** 这是一道滋补菜肴,对体弱者尤有补益。

## 鸡丁豆腐



**【用料】** 重约 1.5 公斤的鸡半只,咸鱼 50 克,豆腐 4 块,葱 1 根切花,蒜茸 1 匙。

**【调料】** ①生粉半匙,油 1 汤匙,酱油半匙。②姜汁、酒、酱油各半汤匙,蚝油 1 汤匙半,糖 1 匙,上汤 1 杯半。③酱油少量,生粉 1 匙半。

**【做法】** (1)鸡油切粒,加调料①腌 10 分钟,再放开水中灼至半熟。(2)豆腐在盐水中浸 1 小时,取起,每块切成 4 小块,放滚油中炸至微黄,捞起。(3)咸鱼肉切碎,放锅内加少量油爆香铲起。(4)下油 2 汤匙爆香蒜茸,下豆腐、调料②小火煮 5 分钟,再下鸡、咸鱼小火煮片刻,加芹菜拌匀。(5)加调料③及水 2 汤匙



## 麻辣鸡煲



【用料】 鸡半只约 600 克,大豆芽 100 克。

【调料】 ①青、红辣椒各 1 只切小片,蒜子 5 粒切片,葱 3 根切花,姜 3 片,麻油 1 汤匙。②酱油、油各 1 汤匙,生粉半汤匙。③醋半汤匙,盐、糖、酱油各半匙。④生粉 1 匙,胡椒粉少许,水 1 汤匙。

【做法】 (1)鸡斩件,加调料②拌匀腌 10 分钟。(2)蒜子、葱、青、红椒放油锅中稍炸即捞起,备用。(3)豆芽放入锅炒干水后,再加 4 汤匙水煮滚,铲起放煲锅内。(4)下油 2 汤匙,爆香姜、蒜子、鸡,稍炒后加调料③及半杯水煮至鸡熟。(5)将调料④搅匀后加在炒锅中拌匀勾芡,再下青、红椒搅匀,铲起放在豆芽上,洒上葱及麻油煮滚,即可移煲上桌。

## 菜胆鸡翅



【用料】 鸡 1 只约 1000 克,鱼翅 500 克。白菜 4 颗约 400 克,火腿 20 克,上汤 6 杯。

【调料】 ①姜 2 片,葱 2 根,酒 2 汤匙,油 1 汤匙。②姜 1 片,酒 3 汤匙,盐适量。

【做法】 (1)调料①加水 5 杯煮开,将鱼翅放入煮 10 分钟,捞起放入煲钵内。(2)鸡剖好后,去头脚,洗净,放开水煮 10 分钟,取出放在鱼翅上。(3)白菜剥去外边杆叶,切去菜头,洗净,放开水煮熟,再用清水浸一会,取出沥干。(4)在煲钵内加调料②、火腿及煮开后的上汤,盖好后焖 3 小时,加白菜再煮 20 ~ 30 分钟,即可移钵上桌。

扫描制作:雅源 首发网址 <http://www.bibidu.com/user/yayuan.html>



## 西红柿鸡翅



【用料】 西红柿 400 克,鸡翅 250 克。

【调料】 ①酱油半汤匙,盐、糖少许。②盐半匙,鸡粉 1 匙,水 1/3 杯。③生粉水 1 汤匙。

【做法】 (1)西红柿放开水中浸 5 分钟,取起去皮、核,切成块。(2)鸡翅洗净抹干水,加调料①腌 30 分钟,用 3 汤匙油慢火煎黄即铲起。(3)下少许油,将西红柿放入爆片刻,加 4 汤匙西红柿汁再爆,下鸡翅及调料②拌匀,用慢火煮 10 分钟到鸡翅熟,再加适量糖稍煮,放生粉水 1 汤匙勾芡,即成。

## 盐水鸭



【用料】 重约 1500 克的光鸭 1 只。

【调料】 ①腌料:茴香 3 粒,花椒半汤匙,盐约 150 克。②汁料:姜茸半汤匙,红辣椒 2 只切碎,醋适量搅匀盛小碟上。

【做法】 (1)将腌料放在锅中炒到盐呈黄色铲起。(2)鸭洗净抹干,用腌料搽匀鸭身内外。(3)用一条小毛巾塞入鸭肚内,另用毛巾包密鸭身再用绳捆扎牢,腌 24 小时。(4)除去毛巾,把鸭洗净抹干,蒸约 50 分钟,待冷后斩件上碟,蘸汁料食用。



## 冬菜蒸鸭



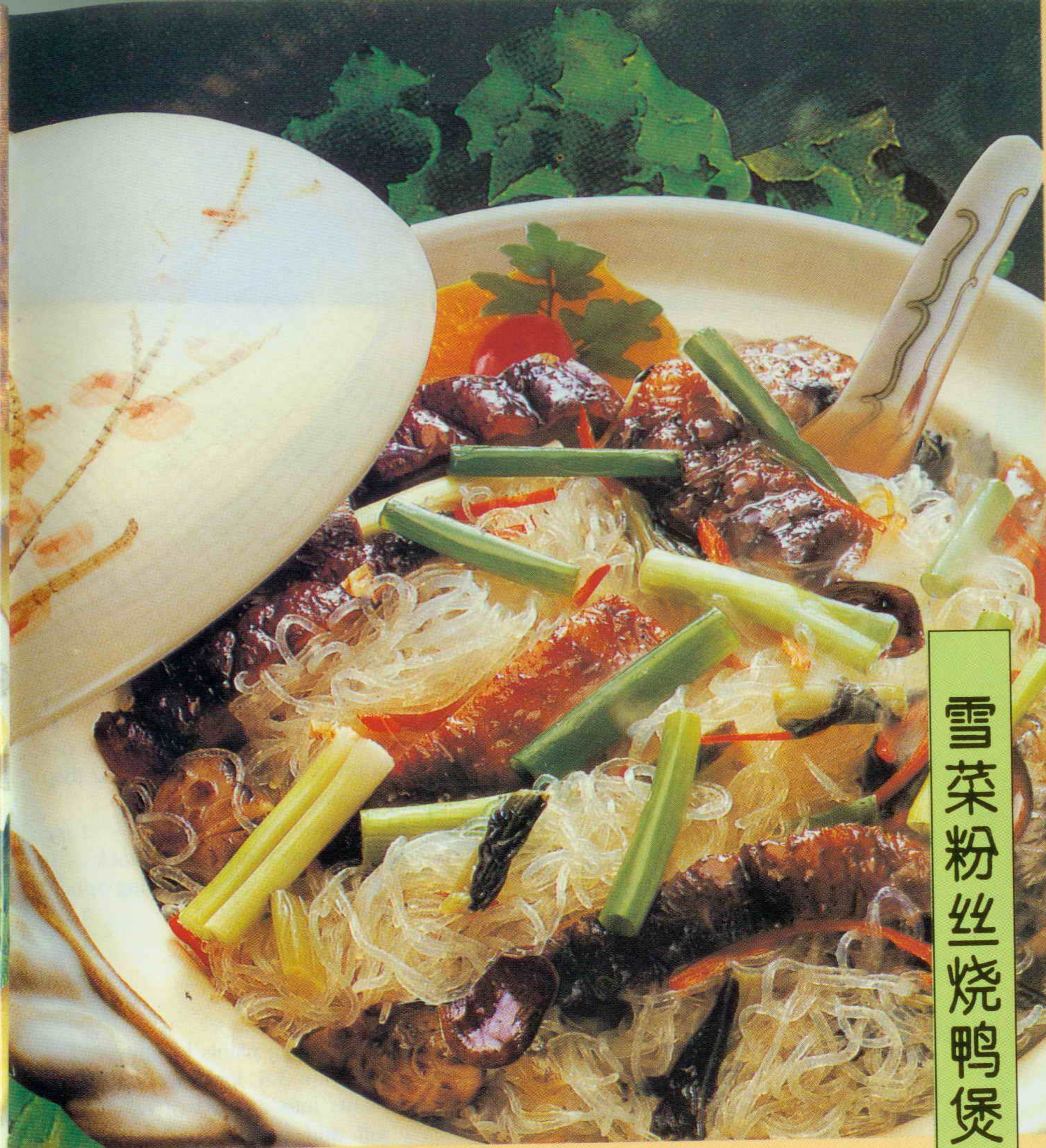
【用料】 鸭半只,约 750 克,冬菜 50 克,笋 200 克。

【调料】 酒 20 克,姜 2 片,葱 2 根,盐、糖适量。

【做法】 (1)笋煮 15 分钟后切厚片,冬菜洗净后沥干水。(2)鸭洗净,加姜葱蒸 1 小时,待冷后切长方形件,排放在碟上,放上笋及冬菜,加酒、糖、盐等调料及蒸鸭时的汁约 200 克,蒸约 1 小时,将汁倒出,鸭反扣碟上。(3)用适量油将蒸鸭的汤汁煮沸,再加小许生粉水埋献,淋在鸭上。

【注】 鸭蒸熟后再扣在碟上,可防走样,便于造型。

## 雪菜粉丝烧鸭煲



【用料】 雪菜 100 克,粉丝 300 克,烧鸭 300 克。

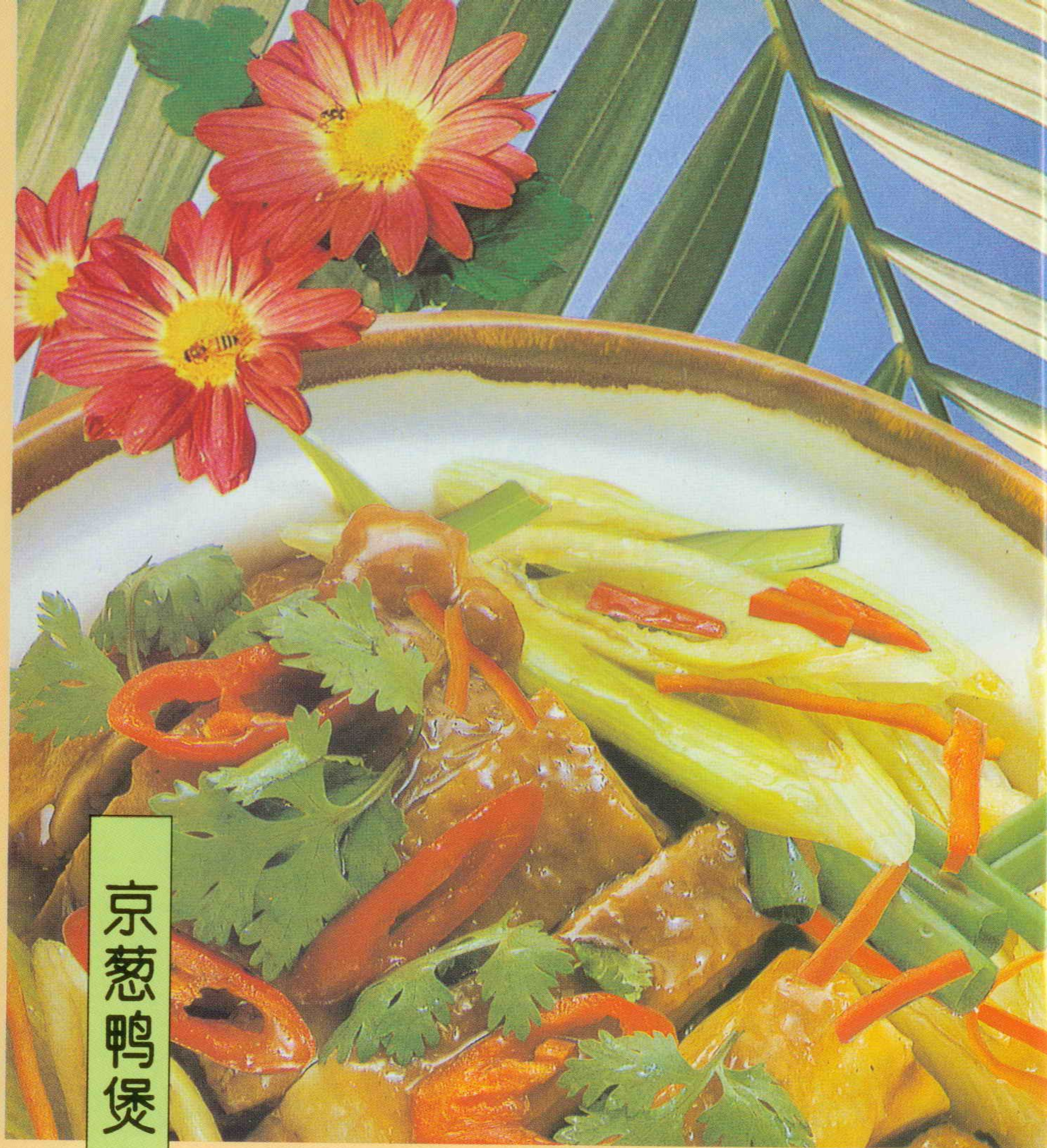
【调料】 红辣椒 2 只,香菇 5 只,蒜子 2 粒,生姜 2 片,葱 2 根,酒 2 小匙,酱油、麻油各 1 小匙,鸡粉、糖、胡椒粉少许。

【做法】 (1)先用盐将雪菜浸泡约半小时,取出沥干后切成小段备用。(2)烧热炒锅,下油 2 汤匙,将 1 粒蒜子放入爆香,再加入切好的烧鸭件,加酱油拌匀,待用。(3)烧热煲锅,加油爆香 1 粒蒜子,放入雪菜、红辣椒及姜丝拌匀,再加酒、糖、胡椒粉等调料,注入热水约 500 毫升,煮开后加入粉丝及香菇煮 2~3 分钟,再将待用的烧鸭倒入煮 1~2 分钟,然后拌入葱

花、麻油,即可上桌。

扫描制作:雅源 首发网址 <http://www.bibidu.com/user/yayuan.html>





京葱鸭煲

**【用料】** 鸭半只约 750 克,大葱(京葱)2 根约 250 克切约 4 厘米长段,姜数片。

**【调料】** 糖 2 匙,酒 2 汤匙,酱油 3 汤匙,盐 1/3 匙,八角 1 粒,桂皮 1 片。

**【做法】** (1)鸭洗净抹干,用少许酱油搽匀鸭皮,放滚油中炸到金黄色即捞起。(2)将鸭、调料放盘内,加水 2/3 杯,蒸约 1 小时,取出,待鸭冷后切件,蒸汁备用。(3)在煲锅内下油 2 汤匙,放姜、大葱稍爆,再把鸭放在大葱上,加 1 杯蒸鸭留下的汁,煮滚后再用慢火煮 10 分钟,即可上桌。



腐竹蒸鸭掌

**【用料】** 已炸鸭掌 8 只,腐竹 1 片(约 30 克)。

**【调料】** ①姜 1 片,茴香 2 粒,花椒半汤匙,盐半匙。  
②蚝油 1 汤匙,酱油 2 匙,麻油、鸡粉、糖、生粉条半匙,盐 1/4 匙,油 2 汤匙,水 1 汤匙,蒜茸 1 匙。

**【做法】** (1)腐竹放滚油中炸到起小泡,捞起放清水中浸软后切成小块,沥干水,放碟上。(2)鸭掌放沸水中煮 10 分钟,再用清水洗净,盛另碟上,加入调料①及适量水蒸约 45 分钟。(3)取出鸭掌切块(每只切成 2~3 块),冷后加调料②捞匀,放在腐竹上,再蒸约 10 分钟。



## 掌上明珠



【用料】 鸭掌、鹌鹑蛋各 10 只，青菜数颗，樱桃 2 个。

【调料】 ①生粉适量，生粉水半匙，高汤适量，香菜少许切碎。②虾浆 70 克，肉末 70 克，荸荠 35 克，蛋白 1 个，拌匀。③味精、酒半匙，胡椒粉少许，生粉 1 匙，糖、盐、香油各 1/4 匙。④味精、酒、香油半匙，胡椒粉少许，盐 1/4 匙。

【做法】 (1)樱桃洗净去核捣碎。(2)鸭掌正面沾少许生粉，将调料②与调料③混匀后抹在鸭掌上。(3)鸭掌排放在一深碟内，鹌鹑蛋打开，逐个排放在鸭掌上，抹上酱、沾上香菜及樱桃末。(4)碟子放在蒸笼内用中火蒸 8 分钟。(5)调料④加适量高汤煮滚，加生粉水勾芡后淋在鸭掌上，青菜灼熟伴边。

## 芋头鹅煲



【用料】 鹅 1 只重约 2000 克，芋头 500 克，葱 3 根切花，红辣椒 1 只切丝。

【调料】 ①豆豉 1 汤匙，南乳半汤匙。姜末 2 匙，蒜末半汤匙，糖 1 匙，酒 2 匙，酱油 2 匙。②蚝油 2 汤匙，酱油 1 汤匙，生粉 1 汤匙半，麻油、胡椒粉少许。

【做法】 (1)鹅洗净抹干，用 1 匙盐在鹅肚内抹匀，再将调料①搅匀后放入鹅肚内，用细麻线缝密鹅肚，放在盘内。(2)芋头放滚油中炸片刻，捞起放在盛鹅的盘内。(3)将盘移锅内蒸约 90 分钟，先将芋头取出，鹅再蒸 30 分钟取出，抹上 2 匙酱油。(4)下油 1 汤匙，倒下蒸汁，约 2 杯，煮滚后将调料②加入勾芡。(5)食用时，取适量芋头及鹅，放入煲锅内，加适量水，慢火煮滚，再加适量芡汁，煮滚后上桌。



## 水晶肉



【用料】 瘦猪肉 300 克,猪皮 200 克。

【调料】 花椒 1/4 匙,盐 1 汤匙,酒 1 汤匙,葱 2 根,味精 1/2 匙,花椒少许,姜 2 片。

【做法】 (1)猪肉切成长 3 厘米,宽 2 厘米长方条状,加盐、花椒,拌匀,放盘中压紧,置冰箱内,1 昼夜后取出,投入开水中煮熟,捞起洗净。(2)猪皮洗净,切成长 30 厘米、宽 15 厘米长条状。(3)锅内加水 5 杯,再加猪肉、猪皮、姜、葱、酒,用大火煮沸后,再用小火煮 1 小时,捞出猪肉、猪皮。(4)锅内汁液滤去杂质,加味精,浓缩成约 1 杯汁液。(5)将猪皮皮面向下平摊在一盘子内,放上猪肉,再压平压紧,待冷却后,置冰箱内冷冻 2 小时即可。食用时,将猪肉切块,配上姜丝等调料。

## 豆酱蒸肉



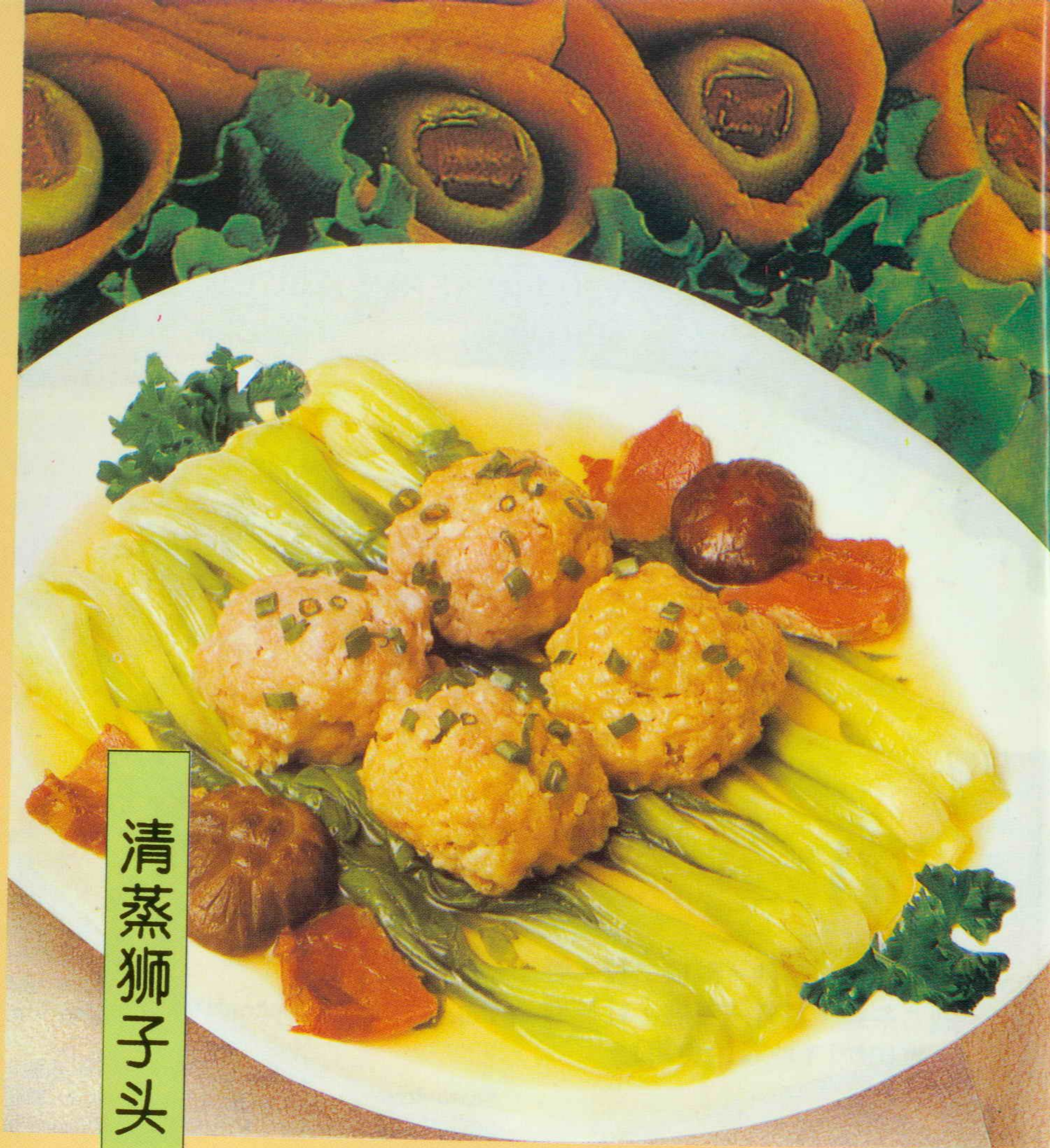
【用料】 猪五花肉 500 克,豆酱 5 汤匙。

【调料】 酒 1 汤匙,盐、糖适量。

【做法】 (1)猪肉洗净抹干,带皮切成厚约 0.5cm 条状。加调料拌匀,腌 2 天。腌时注意翻动,使腌味均匀。(2)取猪肉洗一遍,沥干水,放碟内蒸 30 分钟。稍冷即可切块上碟。

【注】 该道菜冷热均可食用,还可配上芹菜、辣椒、大蒜等炒吃。



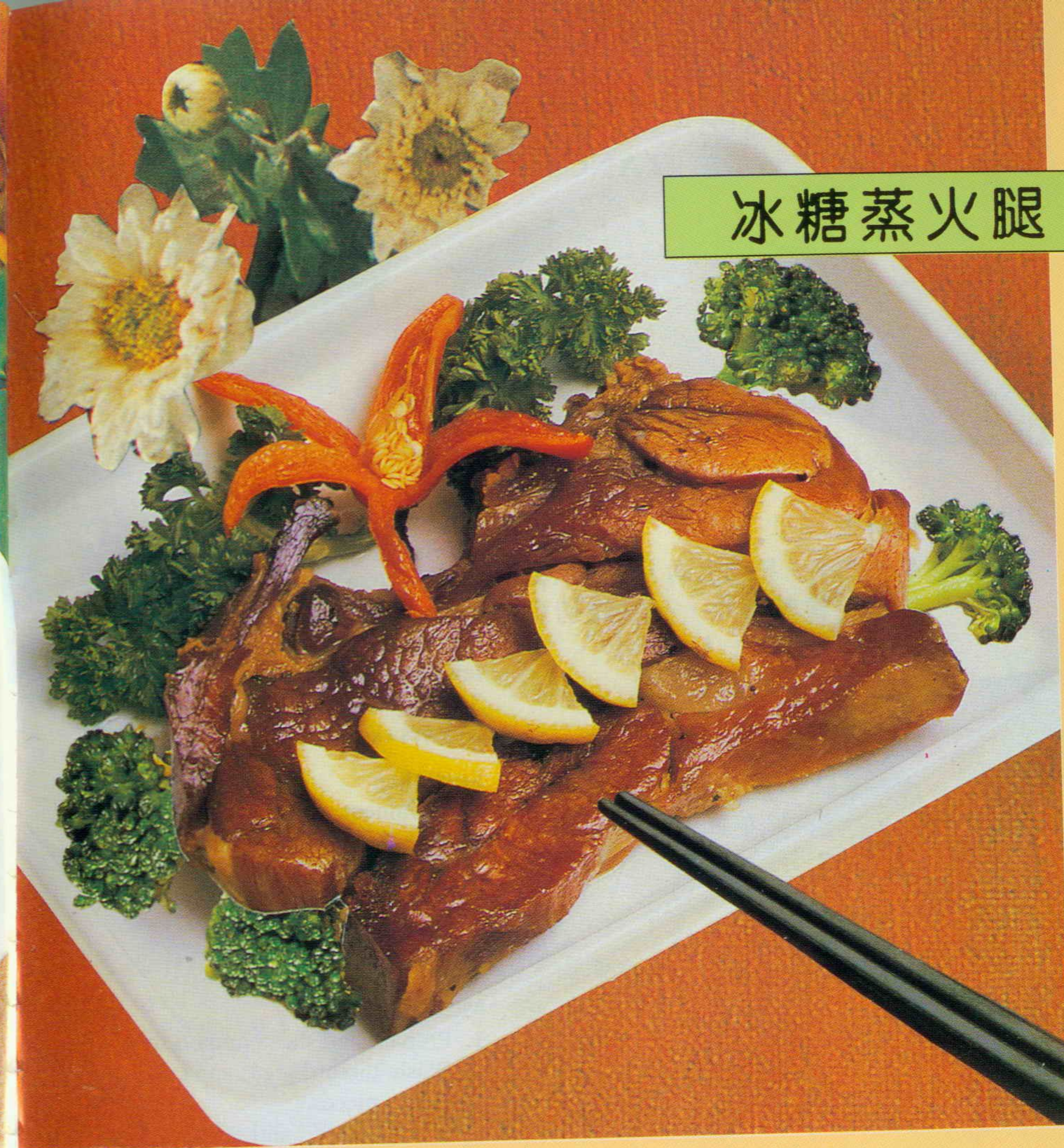


清蒸狮子头

**【用料】** 瘦猪肉 200 克,豆腐 1 块,香菇 130 克,白菜 250 克,火腿数小片,上汤 1 杯半。

**【调料】** 糖、麻油、胡椒粉少许,盐适量,葱 1 根切花,姜切碎末 1 小匙,生粉 1 汤匙,鸡蛋半只,酒半小匙。

**【做法】** (1)白菜洗净沥干水,每颗切开成 3 片,放开水中烫软,盛碟,加上汤及少许盐。(2)豆腐蒸 3 分钟,沥去水分,捣碎。(3)猪肉洗净后抹干水剁碎,加入调料,搅匀;再加豆腐拌匀,做成大小恰当的肉丸子,沾上些许生粉,置于碟上。(4)香菇浸软去脚,沥干水,放碟上,再放入火腿,蒸 30~40 分钟,熟后即可上桌。



冰糖蒸火腿

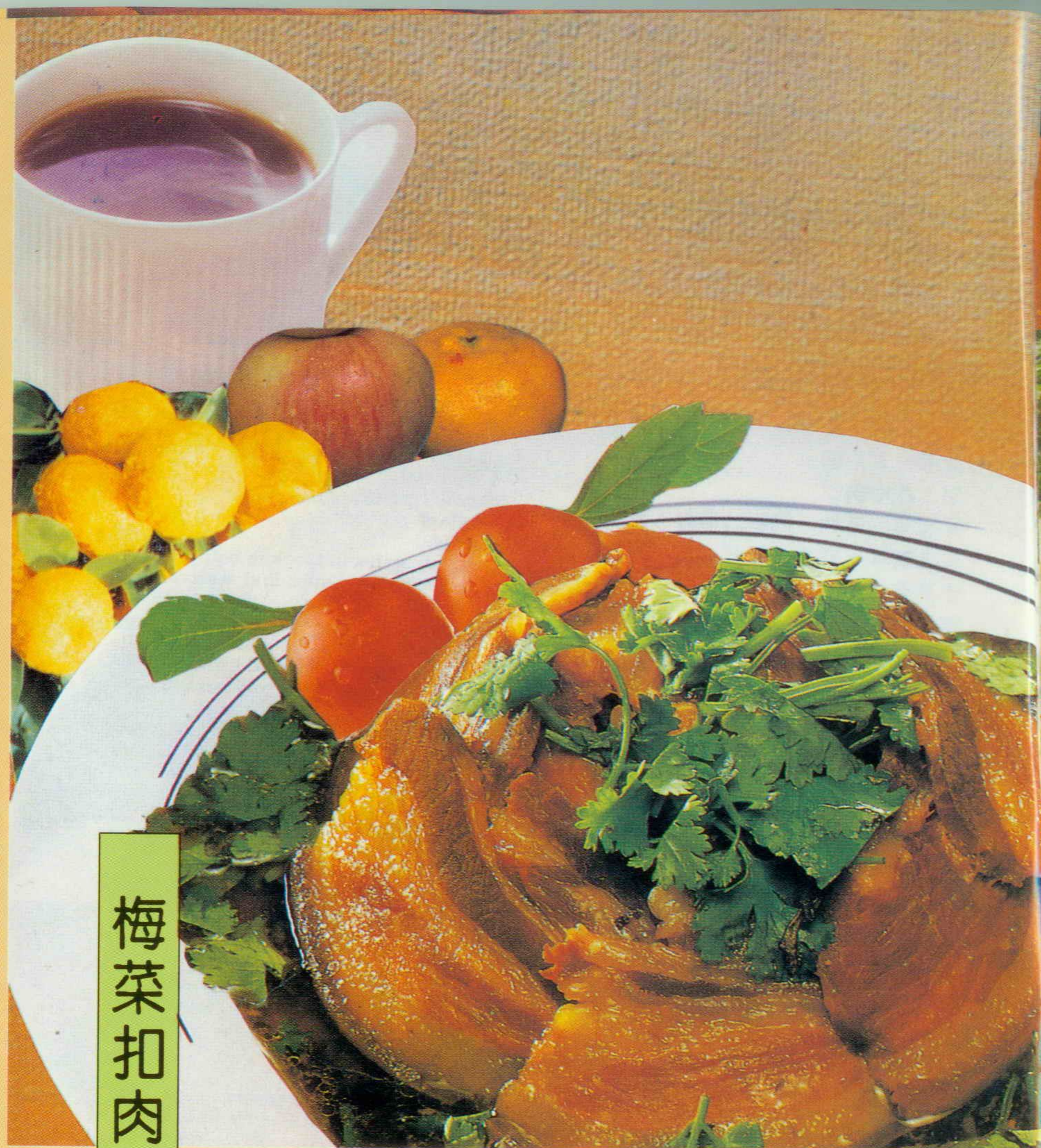
**【用料】** 重约 2~2.5 公斤火腿 1 只,冰糖 150 克。

**【调料】** 菜叶 5 汤匙,苏打粉 2 汤匙。

**【做法】** (1)火腿切成数块,苏打粉加 12 杯热水调匀后淋在火腿上。(2)刷去火腿上的浮层,用水洗净,去苏打味。(3)冰糖舂碎,擦在火腿上。将火腿盛大碟中,加开水 3 杯,撒上菜叶蒸约 1 小时。(4)取出火腿,待冷后,抹去菜叶,去火腿皮即可。

**【注】** 冰糖蒸火腿是一道滋补菜肴,该道菜还可加入其他配料做成不同菜式,还可煲汤。





梅菜扣肉

【用料】 猪五花肉 250 克，梅干菜 300 克。

【调料】 酱油 1 小匙，盐少许。

【做法】 (1)梅干菜切碎，肉切片。(2)肉片整齐排在小碗内，加 1 小匙酱油和小许盐，再加梅干菜，用 1 张玻璃纸封好碗口。(3)将小碗放入笼中，用中火蒸约 60 分钟，取出，倒扣于碟上，再撒上些许芹菜叶点缀，即可。

【注】 该道菜肉嫩而不腻，做法简便，非常适用于家庭及小餐馆、食堂制作。



糯米蒸肉丸

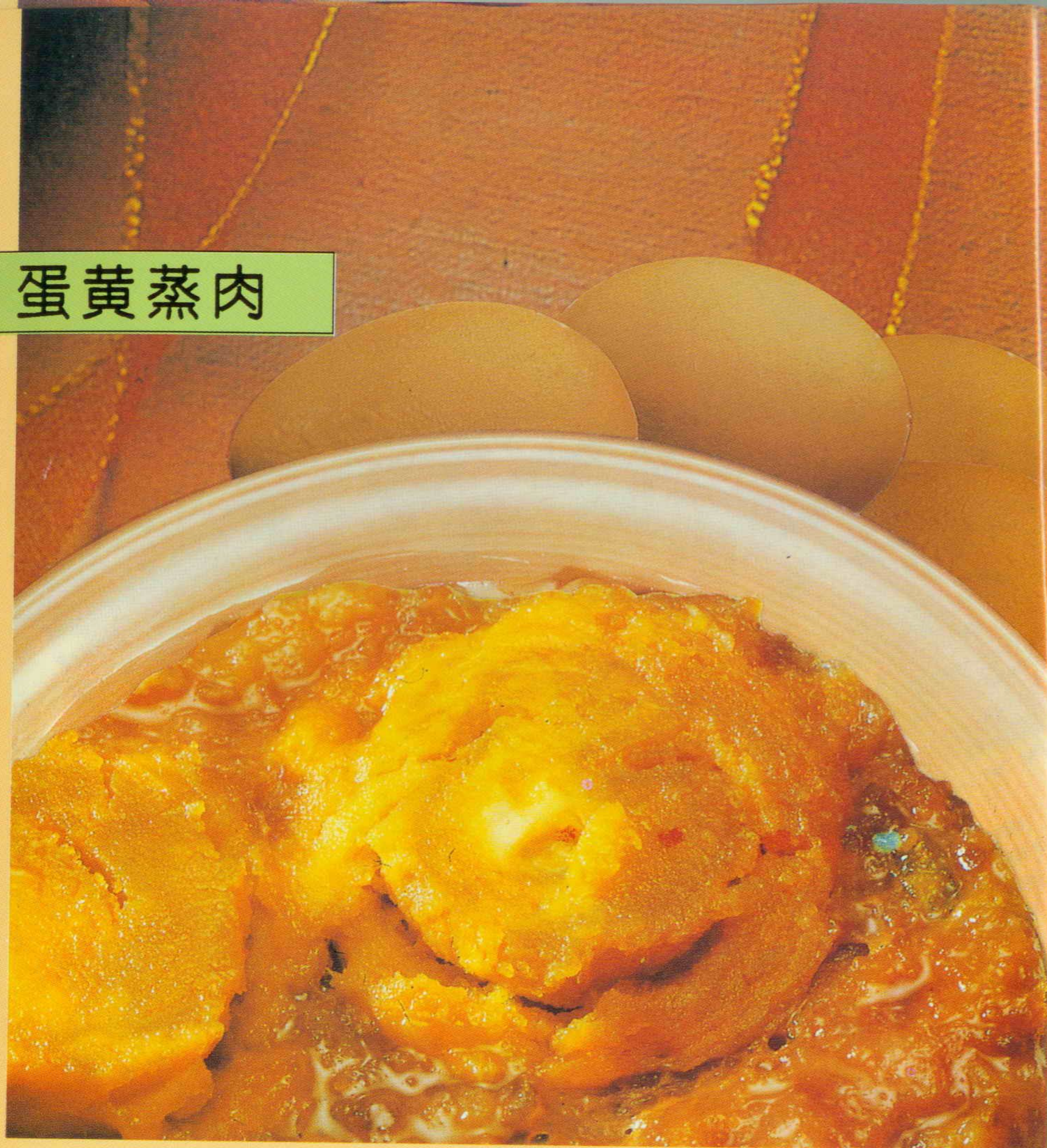
【用料】 五花肉 300 克，火腿肉 50 克，糯米 100 克，蔬菜 250 克。

【调料】 虾米 30 克，荸荠 2 只，葱 2 根切碎，鸡蛋半只，酱油、胡椒粉、盐、生粉适量。

【做法】 (1)糯米洗净后用开水烫半小时，沥去水份，加火腿搅匀。(2)将虾米浸软，荸荠去皮剁碎。(3)将五花肉剁碎后，加酱油、胡椒粉、盐、生粉、鸡蛋搅匀，再加虾米、荸荠、葱混匀后做成肉丸。(4)将肉丸滚蘸上火腿、糯米，盛碟上蒸 20 分钟即熟。(5)加适量盐、油炒熟蔬菜放在碟边即可。



## 蛋黄蒸肉



【用料】 五花肉 200 克,咸蛋 2 个,冬瓜少许。

【调料】 酱油 1 匙,味精半匙,糖、胡椒粉少许。

【做法】 (1)将咸蛋蒸熟,取出蛋黄切半备用。(2)五花肉与冬瓜一起剁碎,加调料拌匀。(3)取 1 深碟,先抹上些许油,放入蛋黄,再将肉、冬瓜放在蛋黄上,移蒸笼内蒸 30 分钟,熟后取出碟,倒扣在另一碟内,即可上桌。

## 豉椒蒸排骨



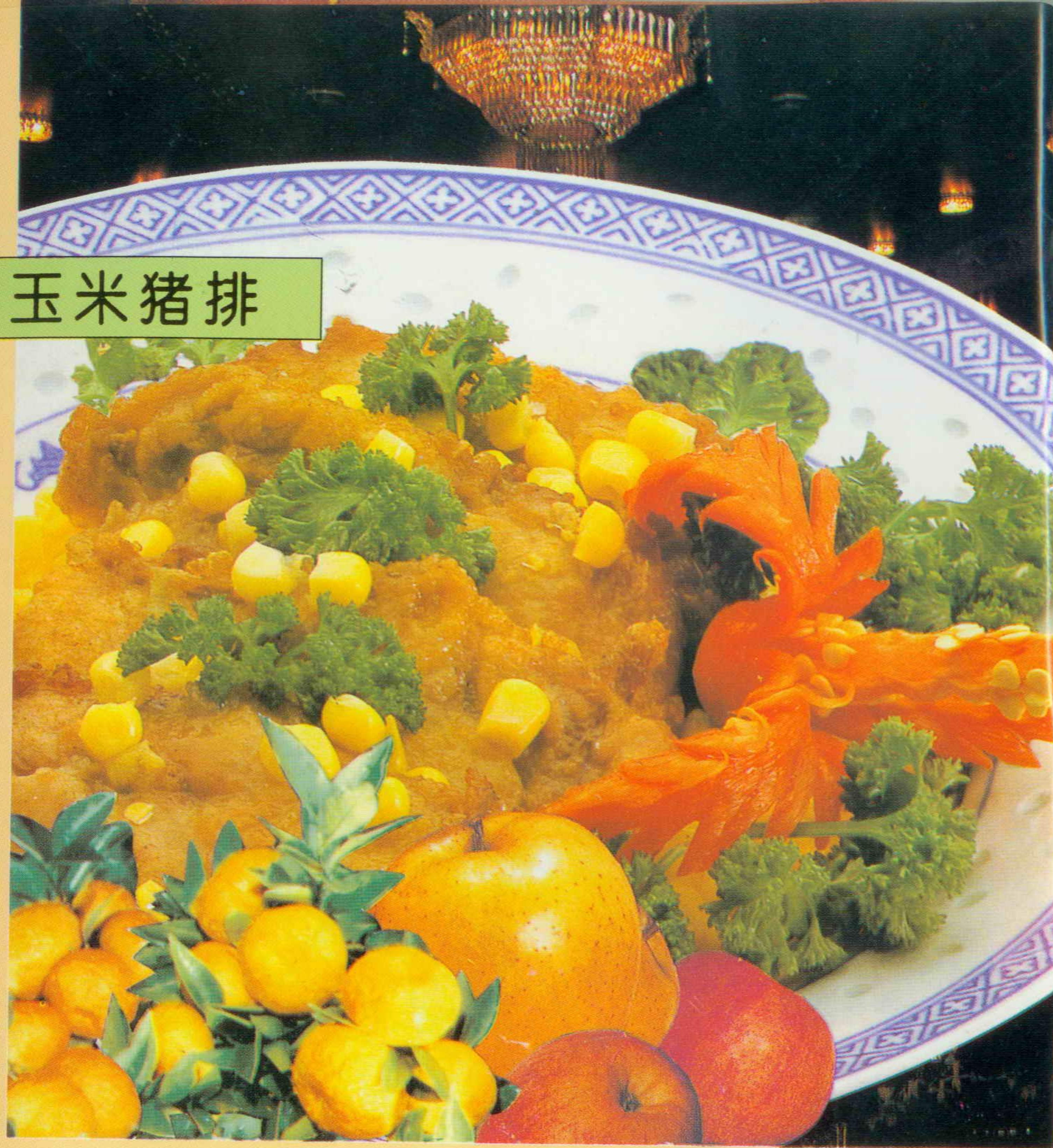
【用料】 肉排 400 克。

【调料】 ①豆豉 1 汤匙剁碎,蒜茸 1 茶匙,红辣椒 1 只切丝。②苏打粉小半茶匙,水半汤匙搅匀。③酱油 1 汤匙,糖半汤匙,酒、生粉、胡椒粉、盐、味精适量。

【做法】 (1)排骨斩件,用调料②腌 2 小时,洗去苏打味,再抹干水。(2)加调料③搅匀,再加调料①搅匀,放适量油均匀排放碟上,蒸约 15 分钟便可食用。



## 玉米猪排



【用料】 猪排 250 克,嫩玉米 200 克。

【调料】 ①酱油 1 汤匙,油 1 汤匙,生粉半汤匙,酒 1 匙,盐、糖各 1/3 匙。②糖 1 匙,盐 1/3 匙,水 2/3 杯。③生粉 1 匙,水 2 汤匙。

【做法】 (1)猪排洗净抹干水切厚块,稍剁开,便于入味,加调料①腌 10 分钟。(2)下油 3 汤匙,放猪排慢火煎熟。(3)下玉米及调料②煮开,再用慢火煮 8 分钟,加调料③埋芡,即可上碟。

## 蚝汁排骨



【用料】 猪排 250 克。

【调料】 ①腌料:酱油、生粉各半汤匙,糖半匙,酒 1 匙,盐少许,水半汤匙。②姜 4 根切花,姜切碎 2 汤匙,蚝油 1 汤匙,胡椒粉少许,盐 1/4 匙,油 2 汤匙,水 1 汤匙半。

【做法】 (1)猪排洗净抹干水,切大块,用刀剁开,以便入味,加腌料腌 30 分钟。(2)下适量油,放猪排煎至黄色。再用小火煎熟,捞起,油倒出另盛。(3)将调料②搅匀后淋在猪排上,放入锅内,用中火煮至汁将干,即可上碟。





酱排骨

【用料】 排骨 500 克,糖半汤匙。

【调料】 ①豆豉、油、糖各 1 汤匙,搅匀。②酱油 2 汤匙,茴香 2 粒,桂皮 1 小片,酒 1 汤匙。

【做法】 (1)排骨洗净抹干,将骨斩断,用调料①抹匀腌 30 分钟。(2)下油 2 汤匙,放入排骨、调料②及适量水,煮开后,再用慢火煮 1 小时,煮时注意翻动。(3)加糖半汤匙,再稍煮一会,即可取起猪排切件上碟,淋上剩余的汁液。



甜味火腿

【用料】 火腿 600 克,吐司半条切片。

【调料】 蜂蜜 2 汤匙,砂糖 2 杯。

【做法】 (1)火腿蒸 3~4 小时后取出,待冷却后放冰箱内速冻半小时,再取出切成厚片。(2)取 1 张玻璃纸对折铺平,将火腿片整齐地摆放在上面,呈条状,再把调料拌匀后浇在火腿片上。(3)将玻璃纸包好,用麻绳扎紧,放锅内蒸 4 小时取出。(4)将吐司片放在碟底,再在上面摆上火腿片,即可上桌。



## 粉蒸肥肠

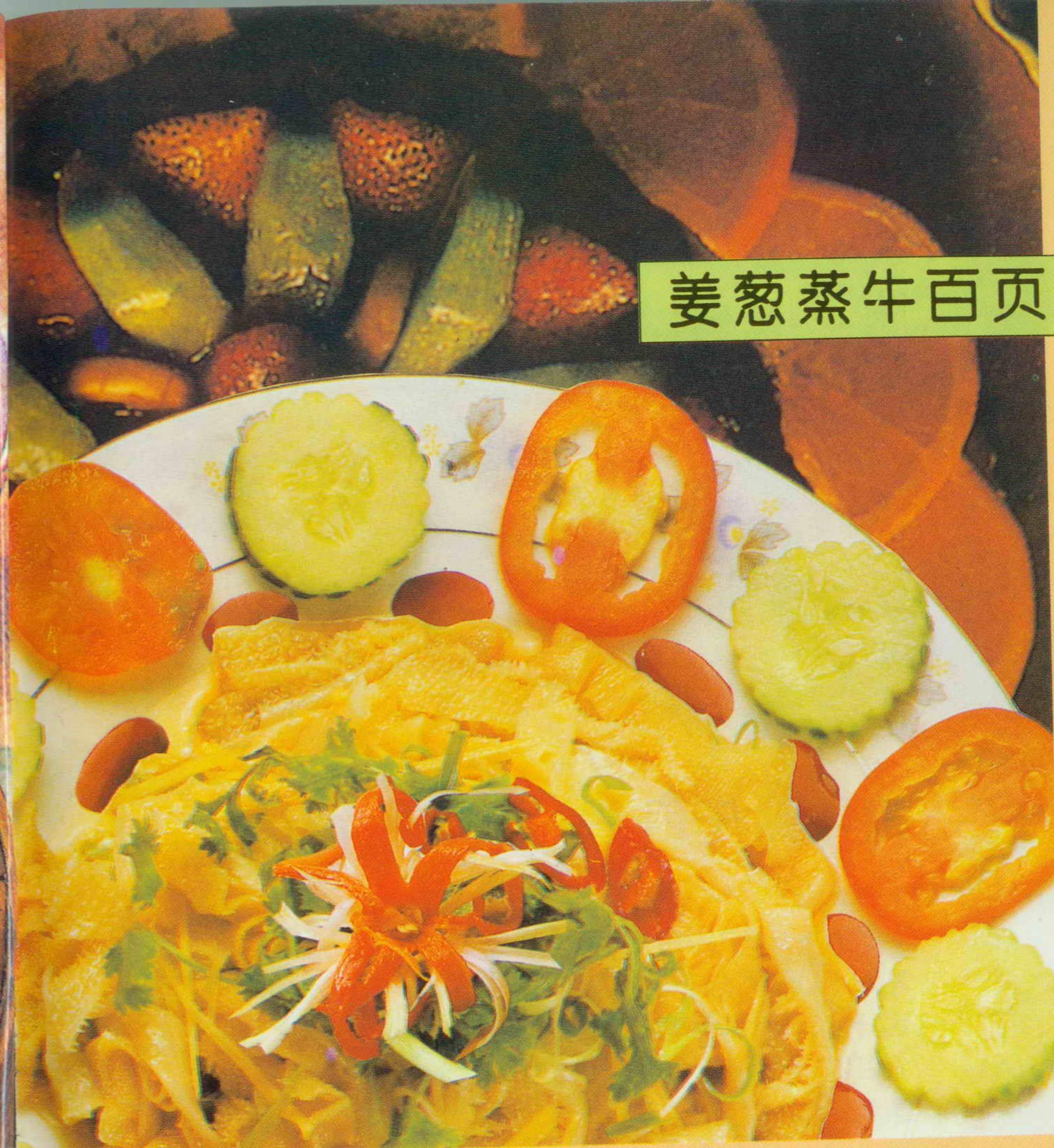


【用料】 肥肠 300 克,地瓜 100 克,蒸肉粉 1 杯。

【调料】 ①麻油 1 小匙,花椒粉少许。②酒、酱油各 1 汤匙,辣豆瓣半汤匙,味精、胡椒粉、姜末、葱花、糖、甜面酱各半小匙。

【做法】 (1)肥肠洗净,切段,加调料②拌匀腌 20 分钟,再抹上蒸肉粉。(2)地瓜去皮洗净切块,拌剩下的调料②,排放在小蒸笼底,再放上肥肠。(3)将小蒸笼放入锅内蒸 1 小时取出,再淋上热麻油,洒上葱花、花椒粉,即可上桌。

## 姜葱蒸牛百页

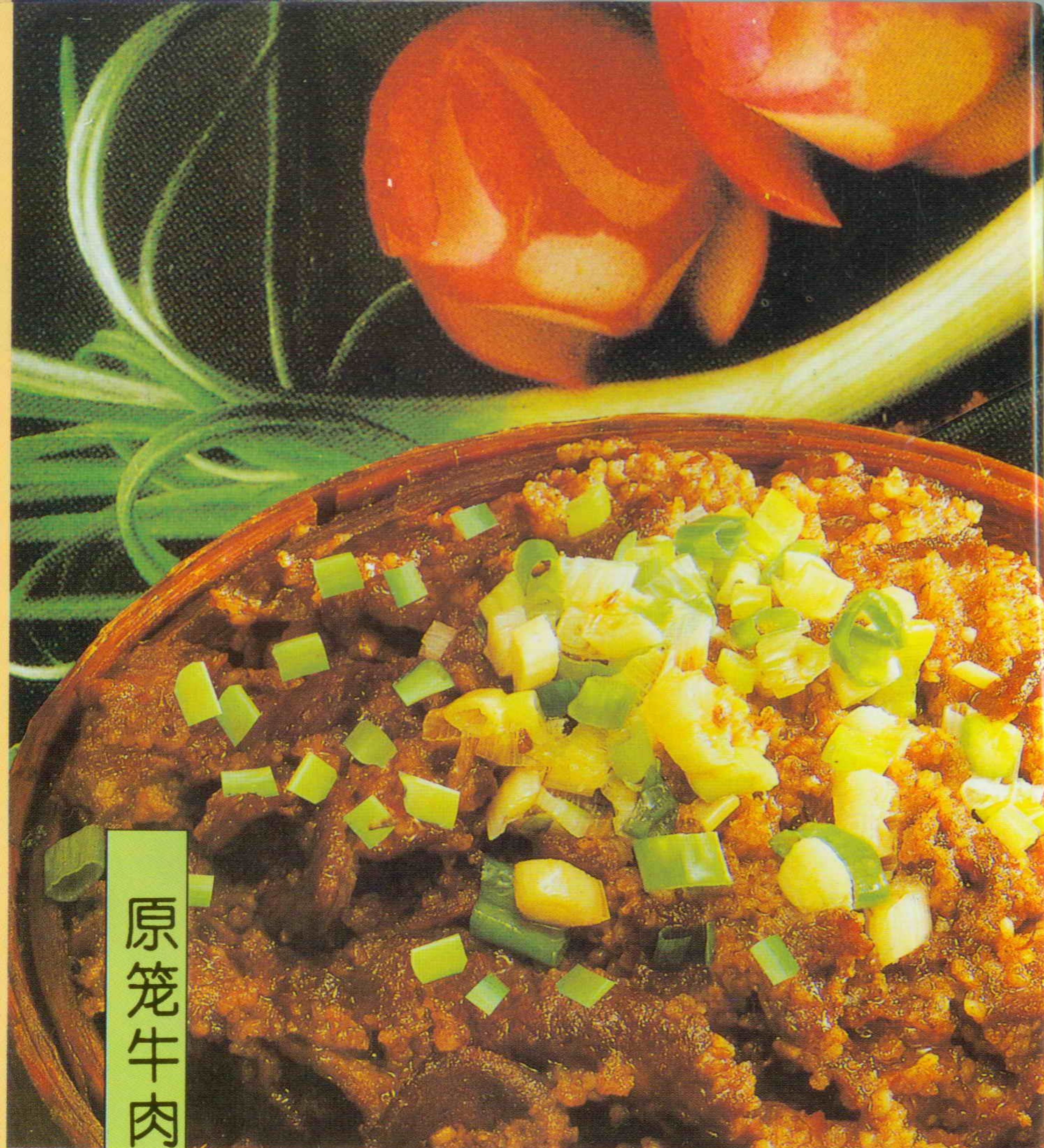


【用料】 牛百页 350 克。

【调料】 ①姜丝、葱丝适量。②麻油、胡椒粉、生粉、盐、糖、味精适量,酱油 2 汤匙。

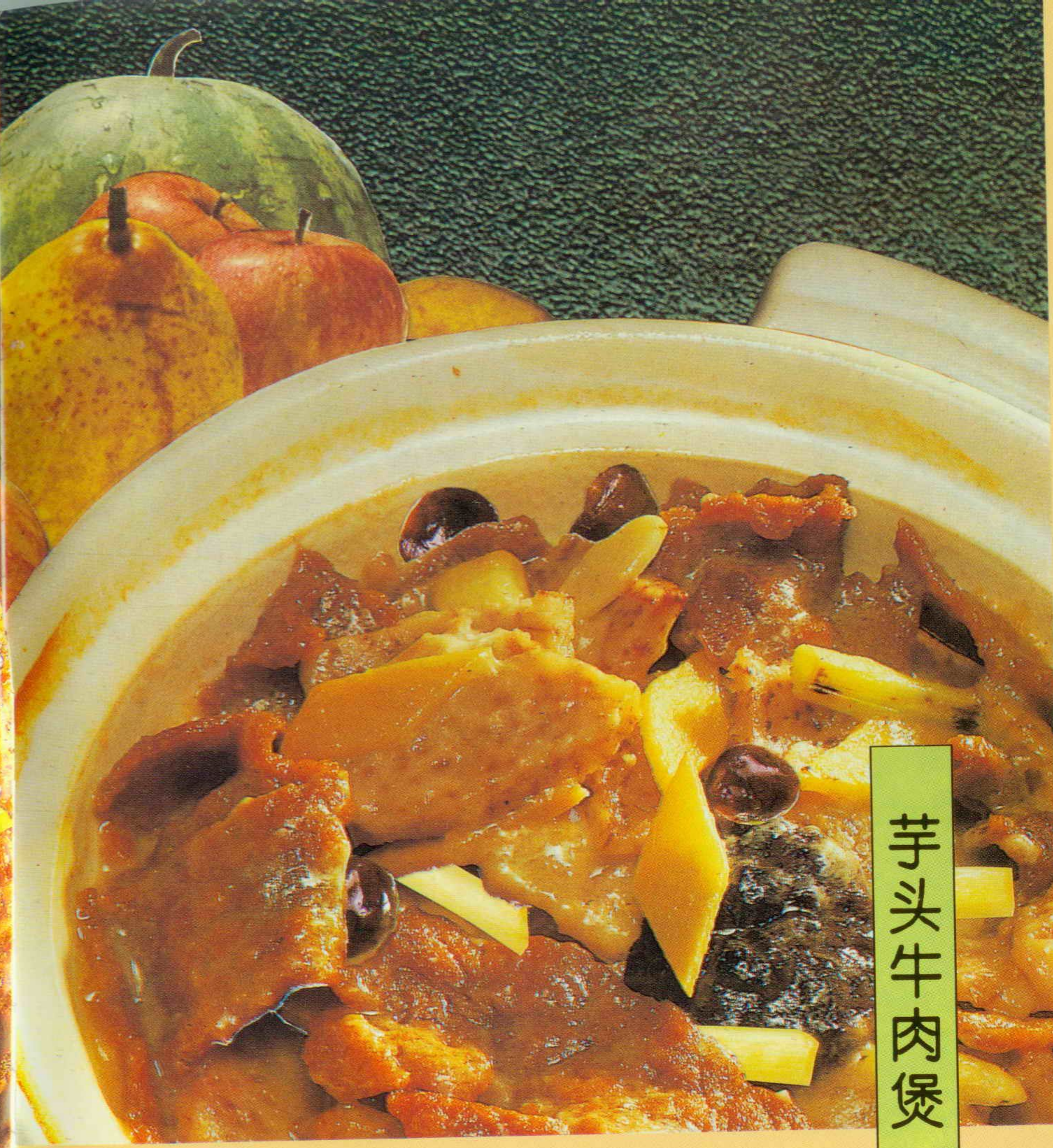
【做法】 牛百页切段,加入配料②拌匀,再加调料①姜、葱丝拌匀,蒸 8 分钟即熟。





原笼牛肉

**【用料】** 牛肉 600 克,四季豆 100 克,蒸肉粉 1 杯。  
**【调料】** ①葱花 2 汤匙,麻油适量。②豆瓣酱、甜面酱、酱油各 1 汤匙,糖、味精各 1 小匙,沙拉油、姜茸少许。  
**【做法】** (1)牛肉切薄片,四季豆切丁。(2)调料②拌匀后,将牛肉放入腌 20 分钟,再加适量上汤湿润,抹上蒸肉粉。(3)四季豆在剩余的调料②中稍浸,取出铺在小蒸笼底,再放上牛肉片,用大火蒸 40 分钟,取出蒸笼。(4)放适量麻油烧滚,加入葱花,稍拌即盛起淋在牛肉上,即可上桌。



芋头牛肉煲

**【用料】** 牛肉 150 克,芋头 150 克,香菇 5 只,葱 2 根,姜 8 片,蒜头 8 粒,高汤 2 杯,淡牛奶 1/2 汤匙。  
**【调料】** ①胡椒粉、味精、生粉、苏打粉、酒少许。②盐 1 小匙,味精、糖、酒少许。③生粉水半汤匙。  
**【做法】** (1)芋头、姜、蒜头切片,葱切花,牛肉切片后加调料①拌匀后腌 2 小时,备用。(2)烧热锅,下油 3 杯,放芋头炸至变色捞起;再放牛肉炸至浮起,捞出沥干。(3)锅内留 2 汤匙油烧热,先放入姜、蒜头爆香,加高汤、芋头、调料②及 2 杯清水,煮约 4 分钟,加牛肉、香菇、葱花再煮 1 分钟。加调料③及 2 汤匙清水勾芡,再加淡牛奶,搅匀,煮开后,倒入砂锅。  
 (4)将砂锅移炉上,改中火煮 3~5 分钟即可。



## 西湖牛肉羹



**【用料】** 牛肉 120 克,鲜蘑菇 230 克,鸡蛋白 1 个,高汤 4 杯,油 1/2 小匙。

**【调料】** ①苏打粉、味精、盐、酒各 1/4 小匙,生粉 1 小匙。②盐 1/2 小匙,味精适量、胡椒粉少许。③生粉水 1 汤匙。

**【做法】** (1)牛肉剁碎,加调料①拌匀腌制约 1 小时。(2)鲜蘑菇切碎块,放开水中,煮滚后捞出,用清水冲冷。(3)烧开 4 杯清水,加牛肉稍烫后捞起,与蘑菇一起沥干。(4)烧热锅,下 1/2 小匙油,倒高汤 4 杯烧开,加牛肉、蘑菇和调料②,煮滚后,下调料③勾芡,并加调匀后的鸡蛋白及少许油,搅匀,待滚后盛碗,撒上些许茺荑点缀即可上桌。

## 板栗烧羊肉



**【用料】** 板栗 200 克,羊肉 370 克。

**【调料】** ①生粉水 1 匙,麻油少许,油 1 汤匙。②辣椒 2 只切斜片,葱花、姜茸少许。③桂皮 1 小片,茴香 2 粒,糖、味精各 1 匙,酱油、米酒各 1 汤匙,红、白萝卜各 1 小片切小粒。

**【做法】** (1)着肉洗净后切成长宽约 4 厘米的厚块,再放入开水中烫约 1 分钟,捞起洗净沥干。(2)烧热锅,下油 1 汤匙,加葱、姜、辣椒爆香,再放入羊肉稍炒一会,即加调料③及 5 杯水,用小火煮约 90 分钟。(3)待羊肉熟后去掉萝卜、茴香、桂皮,加入栗子,用小火焖煮 2 分钟,淋上生粉水及麻油(调料①),翻炒





腐竹羊肉煲

**【用料】** 羊肉 500 克切件，腐竹 50 克，荸荠 6 只，萝卜 1 只。

**【调料】** ①蒜子 10 粒，姜 10 片，豆豉 2 汤匙，南乳 1 汤匙，酒 2 汤匙。②糖半汤匙，果皮 1 片切丝。③酱油、生粉各 1 小匙。

**【做法】** (1)腐竹切成约 2 厘米长，放滚油中炸至起小泡捞起，放清水中浸软，捞起沥干水。(2)萝卜切块，加水 4 杯煮开，再下羊肉煮约 5 分钟，捞起沥干，放锅内炒干铲起，以除去羊肉膻味。(3)下油 4 汤匙，爆香姜、蒜子、豆豉、南乳，再下羊肉爆片刻，赞酒，加腐竹、荸荠肉、调料②及适量水，煲滚后慢火煮约 2 小时，加适量盐调味。(4)将调料③加水 2 汤匙搅匀，加煲锅内勾芡，再放入少许香蒜段，煲滚，即可上桌。



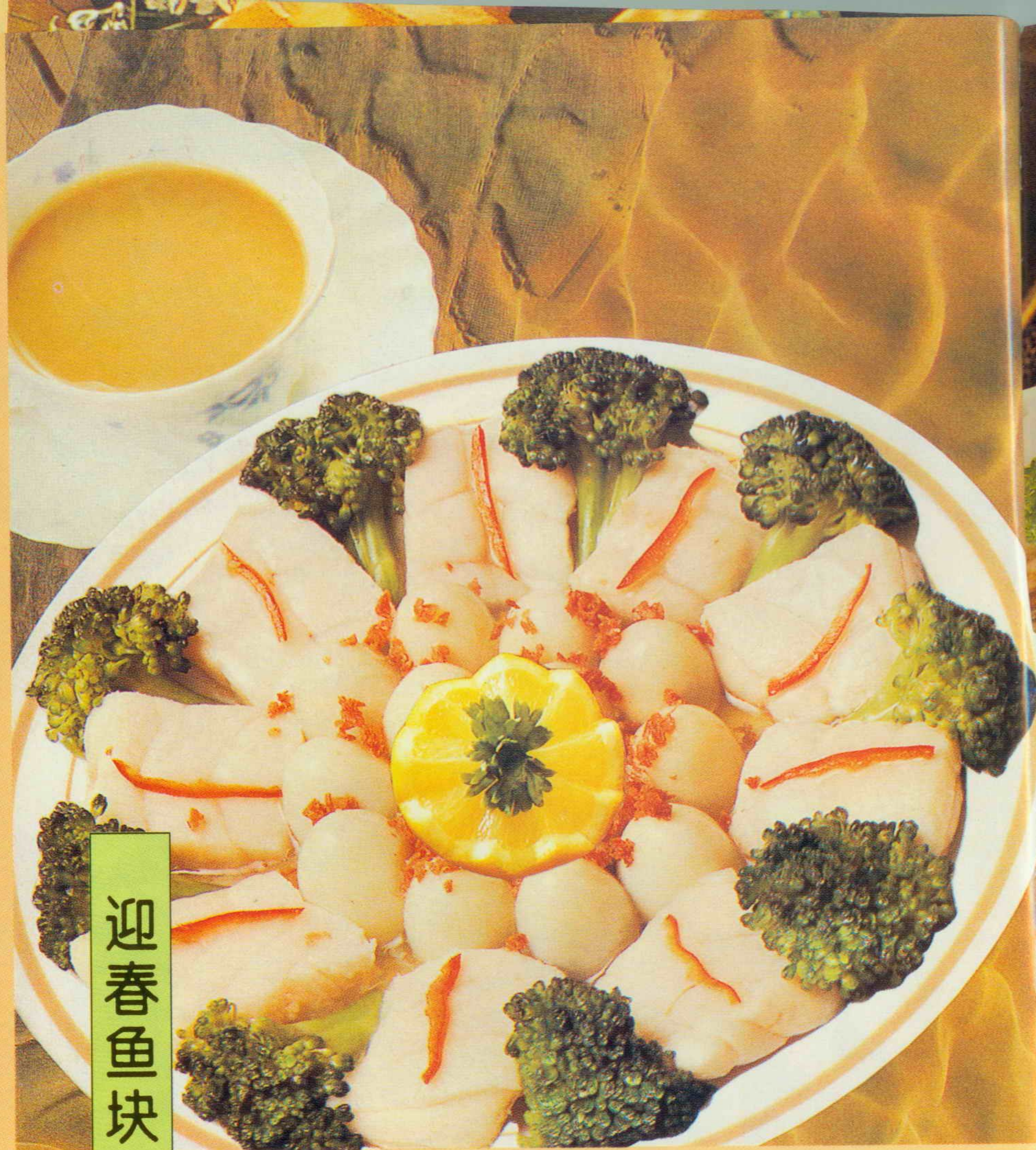
咸鱼蒸肉饼

**【用料】** 瘦肉 400 克，咸鱼块 100 克。

**【调料】** ①生粉 2 汤匙，姜汁 1 汤匙，油 1 汤匙，水约 80 克。②酒 1 茶匙，酱油、糖、胡椒粉适量。

**【做法】** (1)将咸鱼块去骨，取肉切成碎块，加姜汁混匀。(2)将猪肉剁碎，加调料②，再逐量加生粉水搅匀。(3)咸鱼与猪肉加油适量搅匀，倒入碟内抹平后，蒸约 15 分钟即熟，淋上些许熟油即可食用。



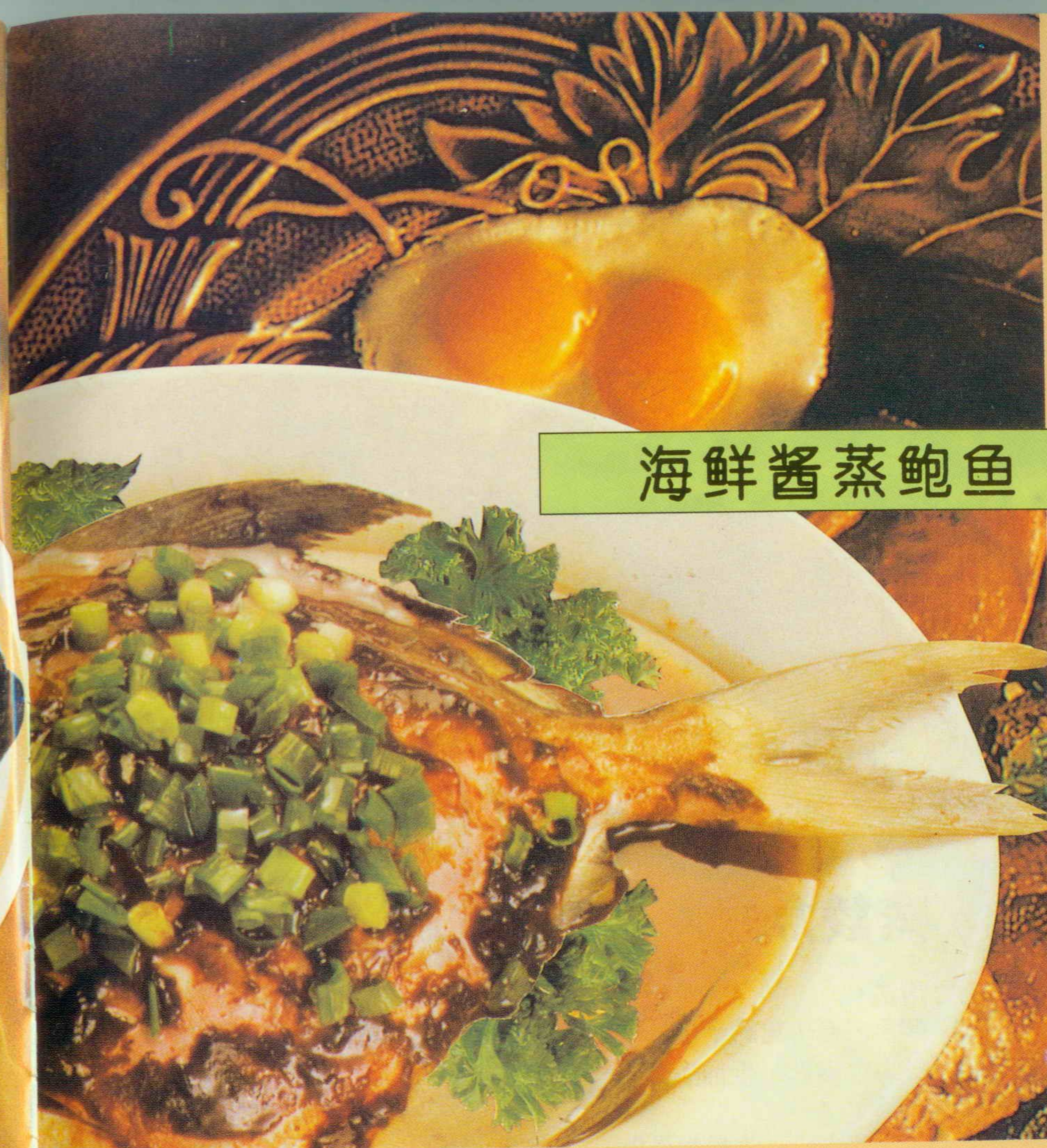


迎春鱼块

**【用料】** 鲜鱼净肉 250 克, 鹌鹑蛋 16 个, 火腿 30 克  
剁碎, 姜数片, 蔬菜适量。

**【调料】** ①油 2 汤匙, 生粉 1 匙, 胡椒粉适量。②生  
粉 2 匙, 上汤或水 2/3 杯加少许麻油、胡椒粉、糖, 适  
量盐, 勾芡。

**【做法】** (1) 鱼肉洗净抹干, 切成长方形, 加调料①  
捞匀, 排放碟上, 蒸 5 分钟, 取起去姜、水。(2) 鹌鹑蛋  
蒸约 15 分钟, 取出去壳, 排放在鱼上。(3) 下油 2 汤  
匙, 煮滚芡(调料②), 淋在鱼及鹌鹑蛋上。撒上火腿  
肉, 蔬菜灼热伴边。



海鲜酱蒸鲍鱼

**【用料】** 重约 400 克的鲍鱼 1 条。

**【调料】** ①姜数片切丝, 葱 2 条切碎, 海鲜酱 2 汤  
匙。②胡椒粉少量, 生粉半汤匙。③酱油、熟食油各  
适量。

**【做法】** (1) 将鱼去内脏和鳞, 洗净抹干水后将调料  
②均匀地涂在鱼身内外, 盛于碟中。(2) 将调料①搅  
匀, 擦在鱼身上, 浇上 1 汤匙熟食油, 蒸约 10 分钟。  
(3) 将碟内水倒去, 浇上调料③即成。



## 香菇肉丝蒸鱼



**【用料】** 桂鱼、鲩鱼或鲈鱼 1 条，重约 400 克，香菇 2 只，瘦肉 40 克切丝，姜丝、葱丝适量。

**【调料】** 胡椒粉，生粉。

**【做法】** (1) 鱼剖好后洗净抹干水，将少许胡椒粉和 1 匙生粉混匀后均匀抹在鱼身内外，盛碟上，撒上姜丝。(2) 香菇浸软切丝，与肉丝加 1/4 匙生粉，2 汤匙油捞匀放在鱼上，蒸 10 分钟。把碟中水倒去，淋上适量滚油，撒上葱丝。

## 五柳蒸鱼



**【用料】** 重约 400 克鲩鱼 1 条，腌黄瓜 100 克，青、红椒各 1 只。

**【调料】** ①葱 2 根，姜 2 片，大蒜子 2 粒。②胡椒粉、盐适量，生粉 1 小匙。③番茄汁 2 汤匙，糖 5 汤匙，生粉 1 小匙，麻油、胡椒粉少许，山渣片 10 片切碎。

**【做法】** (1) 鱼去内脏洗净抹干水，将调料②搅匀后涂在鱼身上，再加调料①中的姜、葱蒸约 10 分钟即熟，浇上滚油 2 汤匙。(2) 将调料③加水约 60 毫升搅匀制成调味料。(3) 大蒜子捣碎，腌黄瓜、青椒、红椒切丝，放入油锅中爆一会，再加调味料煮滚，盛起淋在鱼上，撒上些许葱丝即成。



## 豆豉蒸鲳鱼



【用料】 鲳鱼 1 条约 1000 克，猪花油 1 张约 200 克。

【调料】 ①猪油 3 汤匙，盐 1 匙，酒 1 汤匙，味精半匙。②葱 2 根切花，姜 1 块切碎，辣椒 2 只切粒，豆豉、酱油各 1 汤匙。

【做法】 (1)鲳鱼剖好洗净，在鱼身上划浅十字，以便入味，再均匀抹上盐、味精。(2)在盘底均匀抹 2 汤匙猪油，鱼身抹 1 汤匙猪油，放盘中，浇上 1 汤匙酒，再将调料②拌匀后放在鱼身上，将盘移入锅内蒸 20 分钟，取出即可上桌。

## 青蒸石斑鱼



【用料】 石斑鱼 1 条，重约 600 克，姜 2 片，葱 5 根。

【调料】 油 1/4 杯，酱油 1 杯，花生油 1/3 杯。盐适量。

【做法】 (1)将鱼去鳞剖好后，洗净，用盐抹鱼身内外后，备用；葱取 4 根切长段，另 1 根切长丝。(2)将葱段铺于碟内，放入鱼、姜片，再淋上油 1/4 杯，蒸约 15 分钟后取出，倒去汤汁，去姜片。(3)取酱油半杯，花生油 1/3 杯放锅内烧滚，盛起浇淋在鱼上，再放上些许葱丝和芫荽点缀即可上桌。



## 糯米酿鱿鱼

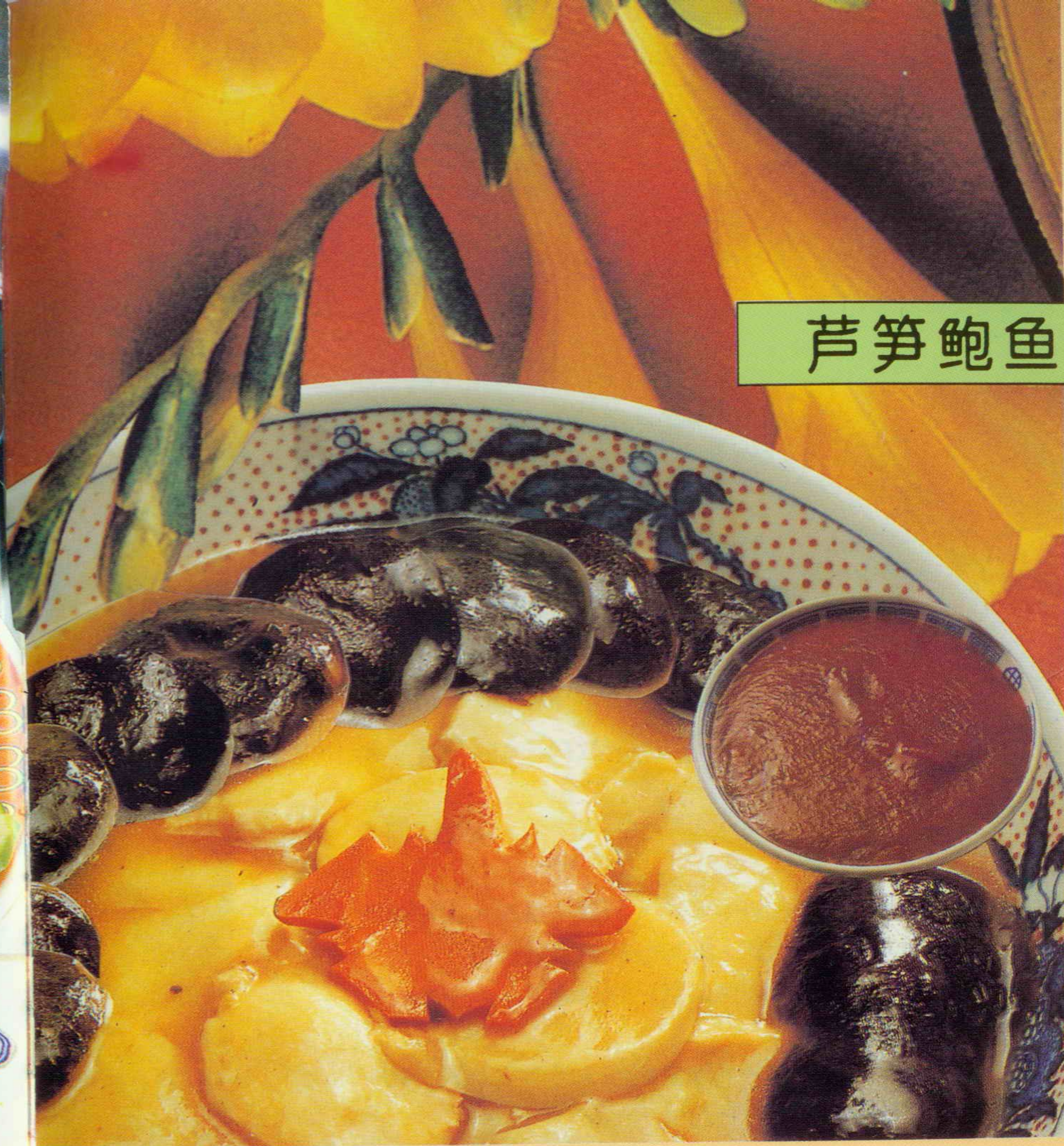


【用料】 重约 150 克鲜鱿鱼 3 只，糯米约 60 克。

【调料】 ①酱油半汤匙，糖、鸡粉各半匙。②酱油 6 汤匙，糖 3 汤匙。

【做法】 (1)鱿鱼清洗后取须另放，再撕去外衣洗净肚内，注意不要刮破鱼肚。放开水中浸 20 分钟，取出洗净沥干水。(2)鱿鱼须洗净，放开水中灼熟后，取起切碎粒。(3)糯米洗净后加调料①拌匀蒸 20 分钟即熟。(4)糯米饭、鱿鱼须拌匀后，装入鱿鱼肚内，注意不可盛得过满。(5)调料②加水 1 杯煮开后，再加鱿鱼用慢火煮 15 分钟。(6)取出鱿鱼，待冷开切片上碟，锅内余汁煮开后淋在鱿鱼片上，即可上桌。

## 芦笋鲍鱼



【用料】 罐头鲍鱼 250 克，芦笋 1 罐，香菇 10 只，红萝卜 1 片，高汤 3/4 杯，油 1 汤匙。

【调料】 ①味精适量，鱼露 1/2 小匙，生粉水 1 小匙。②味精适量，鱼露 1/2 小匙，酱油、蚝油各 1 小匙，酒 1/2 小匙，生粉水 1 小匙。

【做法】 (1)香菇浸软去脚，加清水及少量油煮 10 分钟，捞出备用。(2)芦笋切去头尾，放滚水中，加油 1 汤匙及调料①烫滚捞出，排放在盘内。(3)鲍鱼切成约 2 毫米薄片，烧热锅，下 1 汤匙油，加鲍鱼片略炒，再加高汤、香菇、红萝卜及调料②，煮熟后盛起。(4)夹出鲍鱼片排放在芦笋上，再将香菇排放在盘

内，红萝卜放盘中，再淋汤汁即可上桌。



## 清蒸虾



【用料】 虾 250 克,红辣椒 1 只。

【调料】 食油 1 汤匙,酱油 2 汤匙,胡椒粉少许。

【做法】 虾洗净沥干水,平放在蒸笼内,用中火蒸约 5 分钟,熟后取出上碟。(2)红辣椒切成丝,与调料拌匀后盛小碟上当调味汁,将虾去壳蘸调味汁食用。

【注】 蒸虾时间视虾大小而酌量增减。

## 香蒜炆虾




【用料】 中虾 400 克。

【调料】 ①蒜茸、姜丝各半汤匙,青蒜 1 根连叶切丝。②酒 1 汤匙,盐、糖适量。

【做法】 (1)虾去脚剔肠,洗净抹干,切开虾头、虾身。(2)下油 4 汤匙,放入虾头,慢火煎至红色,加虾身、姜丝、蒜茸煎 2 分钟。(3)加调料②及 5 汤匙水,用慢火煮 5 分钟,即可捞起虾,摆放碟内。(4)锅内剩油及汁液加青蒜稍拌炒,熟后,盛起,淋在虾上即成。






## 蚝油鲍鱼

【用料】 干鲍鱼 250 克,大蒜子 2 粒。

【调料】 ①冰糖捣碎 2 汤匙,桂皮 1 片,姜 1 块。②排骨 200 克,火腿 150 克,姜 1 块。③蚝油 3 汤匙,酱油 1 匙,糖半匙,上汤 1 杯半。

【做法】 (1)鲍鱼放一煲钵内,加适量清水浸 12 小时后煮滚,再用慢火煲 30 分钟,盖好,待冷后,取出鲍鱼洗净。(2)煲钵内加调料①及鲍鱼煮滚,再慢火煲 1 小时,盖好,待冷后取出鲍鱼,这样可除去鲍鱼异味。(3)煲钵洗净,放入调料②、鲍鱼及适量水,用慢火煲数小时(注意加水),至鲍鱼熟,取起。(4)下油 2 汤匙爆香蒜子, 酒 1 汤匙,加调料③、鲍鱼煮 15 分钟,即可取出鲍鱼切件排放碟内,汁液可加生粉水勾芡淋在鲍鱼上,还可灼热适量蔬菜伴边。



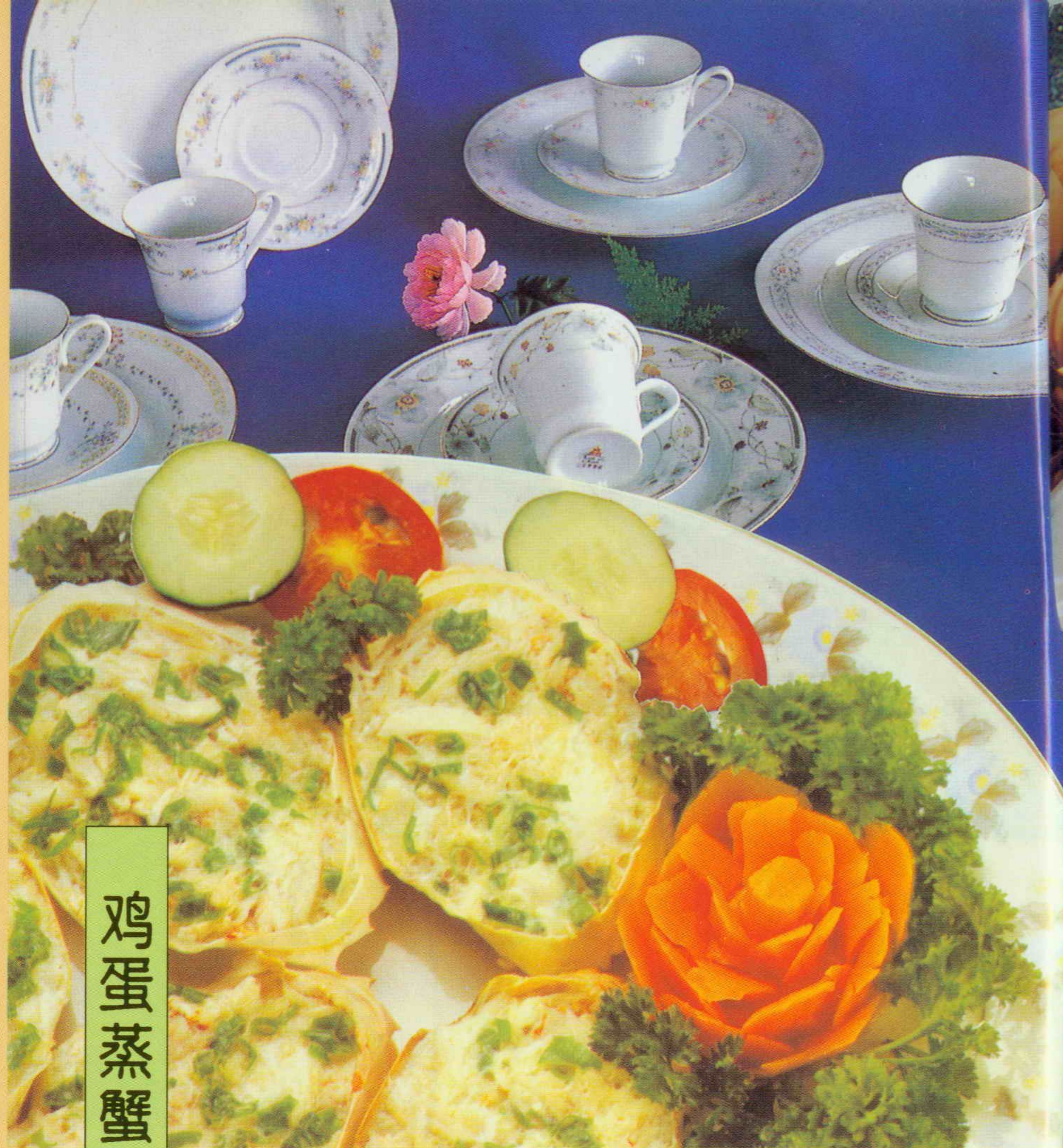
## 粉丝蒸蟹

【用料】 粉丝 50 克,蟹 500 克。

【调料】 葱 3 根切花,生姜、辣椒干切碎各 1 小匙。

【做法】 (1)粉丝浸软,沥干水后切短,加适量盐拌匀,盛碟中。(2)蟹洗净斩件,蟹钳用刀拍破,沥干水,放在粉丝上,洒上姜及辣椒,蒸 7 分钟便熟。再洒上葱花及适量熟油即成。





鸡蛋蒸蟹

**【用料】** 蟹 6 只约 1000 克,鸡蛋 6 个,姜茸 1 匙半,葱 2 根,上汤 1/3 杯。

**【调料】** ①盐 1/3 匙,洒半匙,胡椒粉少许。②姜茸 1/2 匙,醋 2 匙。

**【做法】** (1)蟹洗净蒸 15 分钟,取出,待冷后将壳剥下备用,蟹肉加调料①拌匀。(2)打开鸡蛋,取鸡蛋白与上汤混匀,再加入蟹肉拌匀。(3)将蟹壳排放在碟内,蟹肉蛋白填放在蟹壳内,上面用一碟子盖好,放蒸笼中蒸 10 分钟即熟,取出移放在另一碟内上桌,食用时加调料②调味。



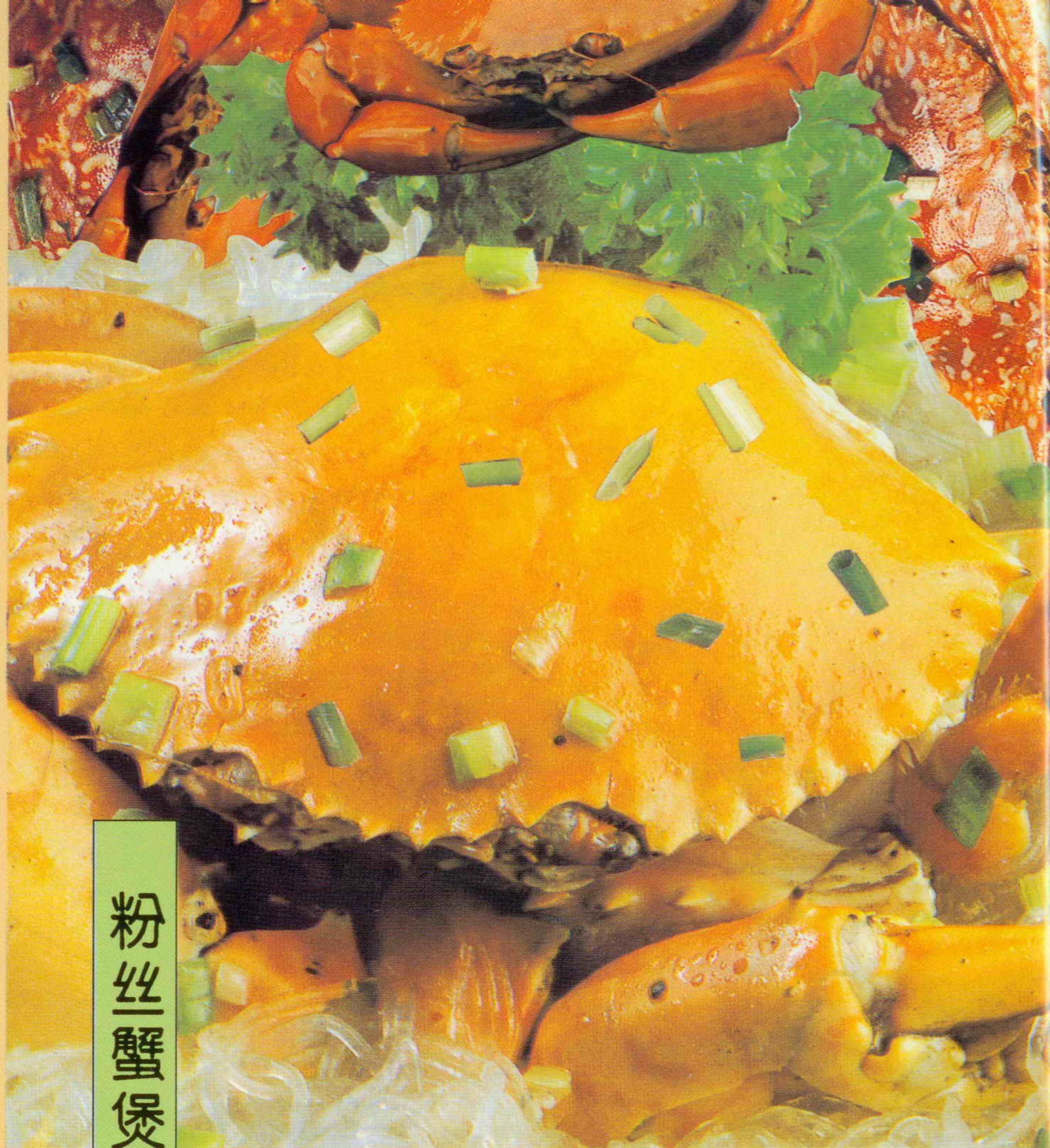
豉椒蒸蟹

**【用料】** 蟹 500 克,葱 2 根。

**【调料】** 蒜茸半匙,糖、盐适量,姜 3 片,红辣椒 1 只,油 2 汤匙,麻油半匙。

**【做法】** (1)葱切花,红辣椒切丝,蟹剖好后洗净斩件。注意蟹钳要用刀拍裂。(2)将蟹盛碟上,将调料拌匀后分放在蟹上,用中火蒸约 10 分钟,熟后取出,洒上葱花,淋少许滚油即可上桌。



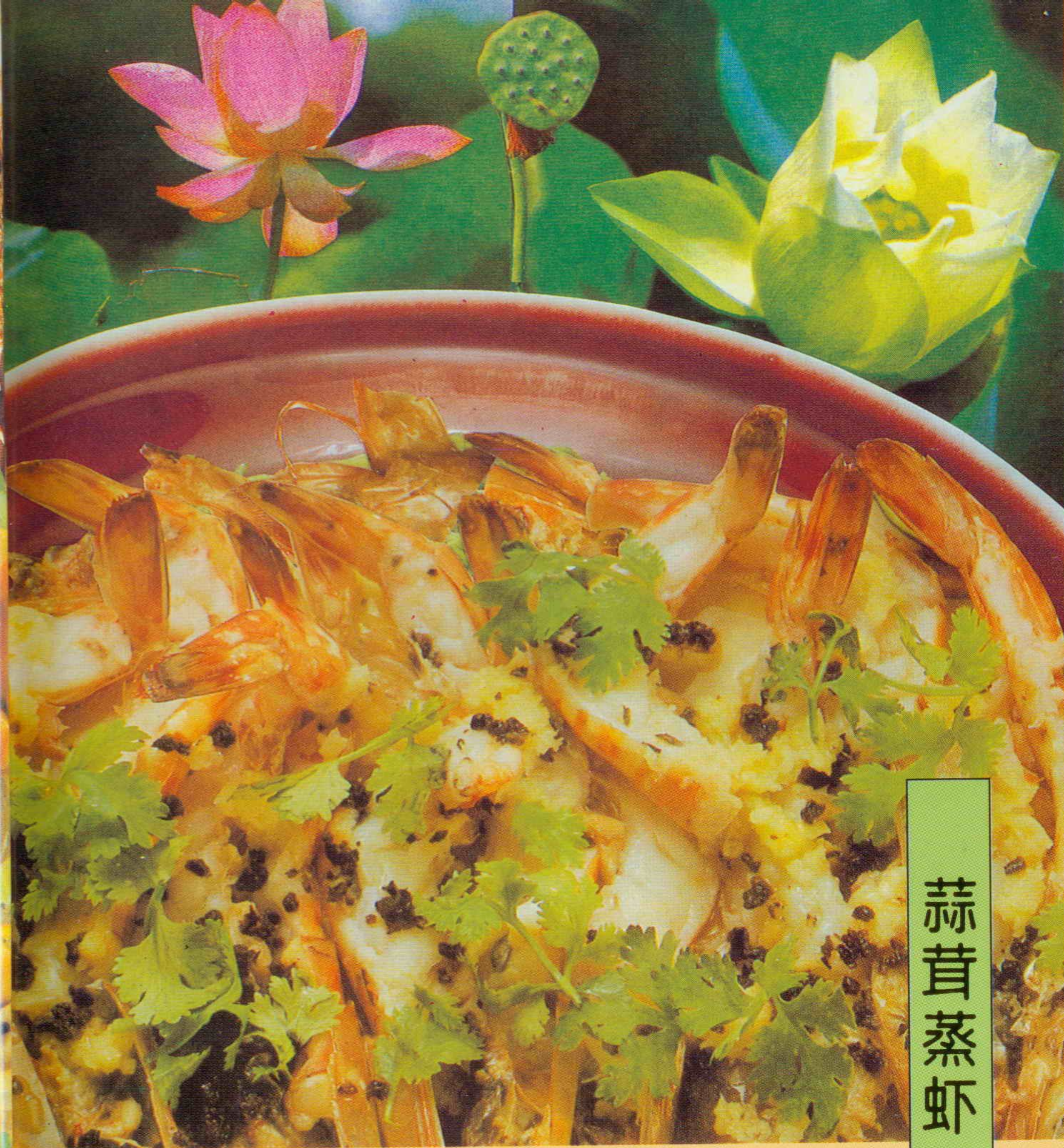


粉丝蟹煲

【用料】 蟹 500 克, 粉丝 130 克。

【调料】 ①葱 2 根切花, 姜茸半汤匙, 辣椒干切碎 1 匙。②生粉半汤匙, 胡椒粉少许。③盐适量, 上汤 3 杯。

【做法】 (1)蟹洗净沥干水, 加调料②拌匀腌 10 分钟。(2)粉丝浸软后切成约 5 厘米长。(3)煲滚调料③, 再下粉丝煲滚。(4)下油 2 汤匙, 爆蟹、辣椒干及姜茸, 再将葱花放入拌匀, 铲起放在粉丝上, 煲滚后即可上桌。



蒜茸蒸虾

【用料】 中虾 200 克。

【调料】 豆豉 1 茶匙, 芹菜 1 株, 大蒜子 2 粒, 生粉、胡椒粉适量。

【做法】 (1)大蒜子捣碎成蒜茸, 芹菜切碎, 豆豉剁碎。(2)中虾去须、脚, 洗净抹干, 从后背切成 2 片,, 排放碟中, 将适量生粉均匀撒在虾上。(3)加 2 汤匙油爆蒜茸, 铲起后加适量胡椒粉, 搅匀后分放在虾上, 蒸约 5 分钟即熟, 淋上熟油、酱油, 撒上芹菜即可。





蚝油鲜菇

【用料】 鲜菇 500 克,上汤 2 杯,姜 1 片。

【调料】 ①蚝油 1 汤匙,酱油 1 小匙,盐、糖适量,上汤半杯。②生粉、酱油各 1 小匙,麻油、胡椒粉少许,水 2 汤匙。

【做法】 (1)鲜菇洗净抹干水,菇脚划十字便于入味。(2)在锅内放入上汤 2 杯、姜 1 片煮开,再加入鲜菇煮约 3 分钟,捞起在清水浸一下,抹干水。(3)下油 2 汤匙,爆香鲜菇,放入 1 小匙酒,再加调料①煮到汁将干,加调料②勾芡,即可盛碟内上桌。



蒸茄子

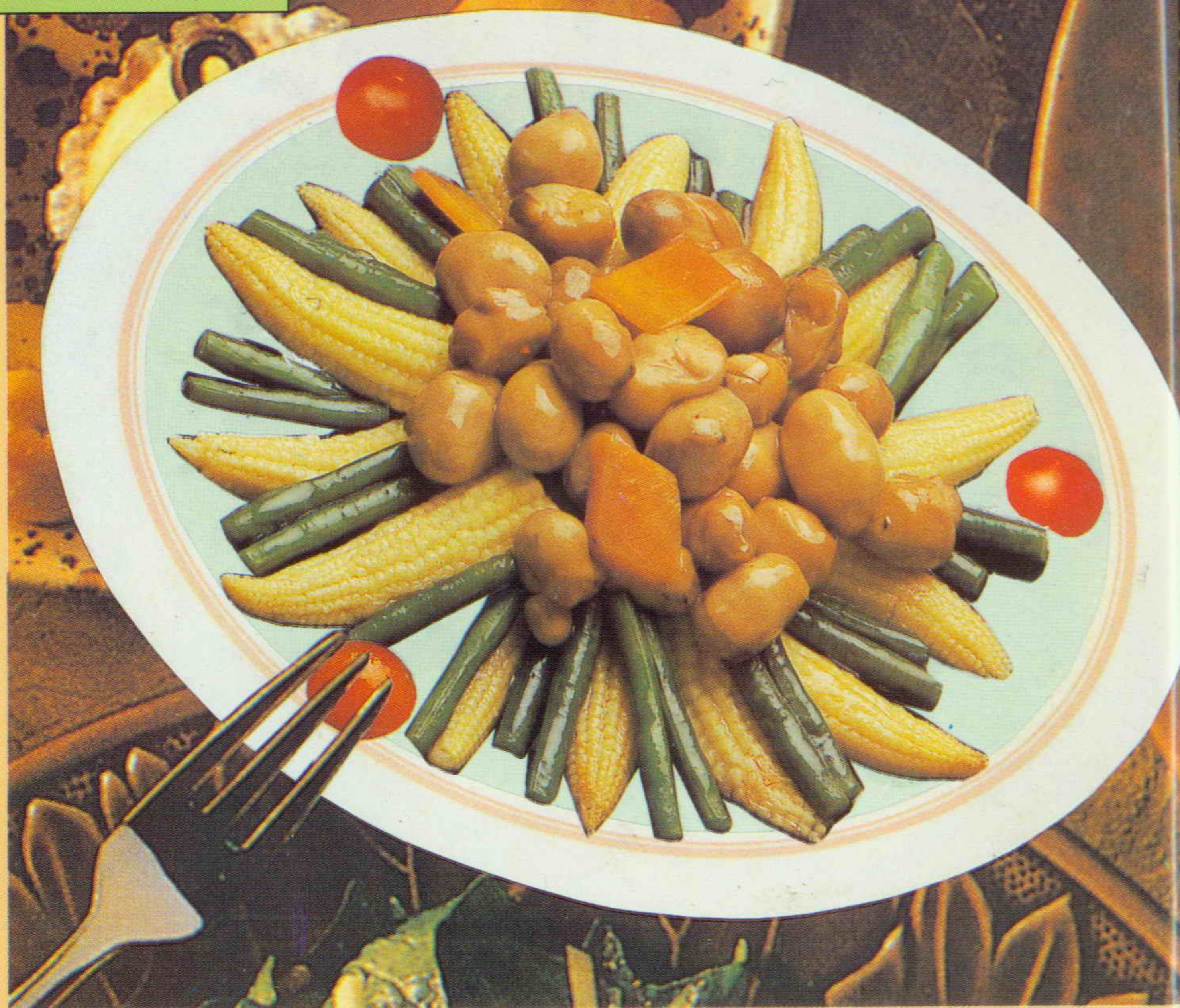
【用料】 茄子 300 克,瘦猪肉(剁碎)70 克,虾米(剁碎)1 汤匙。

【调料】 红辣椒 2 只,豆豉(捣烂)半汤匙,葱花 2 汤匙,酱油 1 小匙,麻油适量,鸡粉、姜茸、蒜茸少许。

【做法】 (1)茄子开半切 2 厘米左右长段,放在加有少许盐和醋的水中浸片刻,捞起排放碟内。(2)下油 3 汤匙,放入猪肉爆香,加蒜茸、姜茸、豆豉、红辣椒丝炒香,再加酱油、鸡粉、糖、麻油及 2 汤匙水烧滚拌匀,即可盛起,铺在茄子上。(3)将茄子蒸约 15 分钟,即熟,取出,洒上葱花,即可上桌。



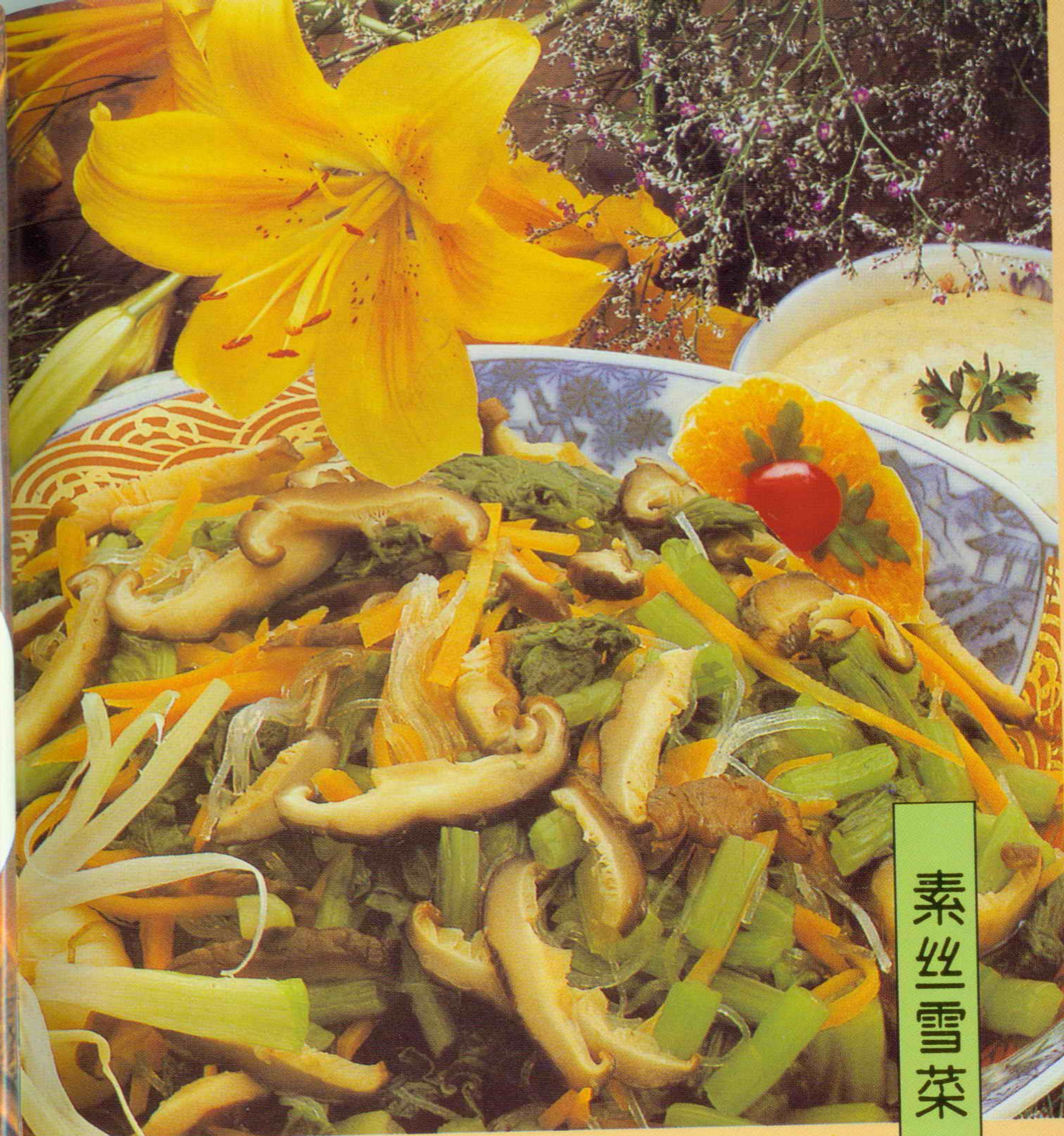
## 素三鲜



【用料】 草菇 1 罐，嫩玉米半罐，豌豆 100 克，红萝卜数片，姜 1 片。

【调料】 ①酱油半汤匙，蚝油 1 汤匙，糖、盐适量。②生粉水 2 汤匙。

【做法】 (1)草菇、玉米清洗后抹干水，用刀划开，豌豆摘去筋，洗净，备用。(2)烧热锅，下油 1 汤匙，放入豌豆，炒熟即盛起。(3)下油 2 汤匙，爆香姜片，放入草菇炒透，再放玉米炒几下，加适量酒，加调料①，再加水 3/3 杯，小火煮约 8 分钟。(4)加红萝卜片搅匀，下调料②勾芡，再加豌豆，炒匀后即可上碟。



## 素丝雪菜

【用料】 雪菜 150 克，香菇 5 只，粉丝 40 克，红萝卜半只切丝，姜 2 片切丝。

【调料】 味精半匙，盐、糖适量，麻油、胡椒粉少许。

【做法】 (1)粉丝浸软切短，香菇浸软去脚切丝。(2)雪菜用清水浸约 1 小时，捞起，洗净，抹干水，切碎。(3)下油 2 汤匙，爆香姜丝，放入雪菜、香菇炒透，再加红萝卜丝拌匀，加调料及 3/4 杯水，煮至汁干。(4)加入少许麻油，拌匀，即可上碟。



## 冬瓜藏珍

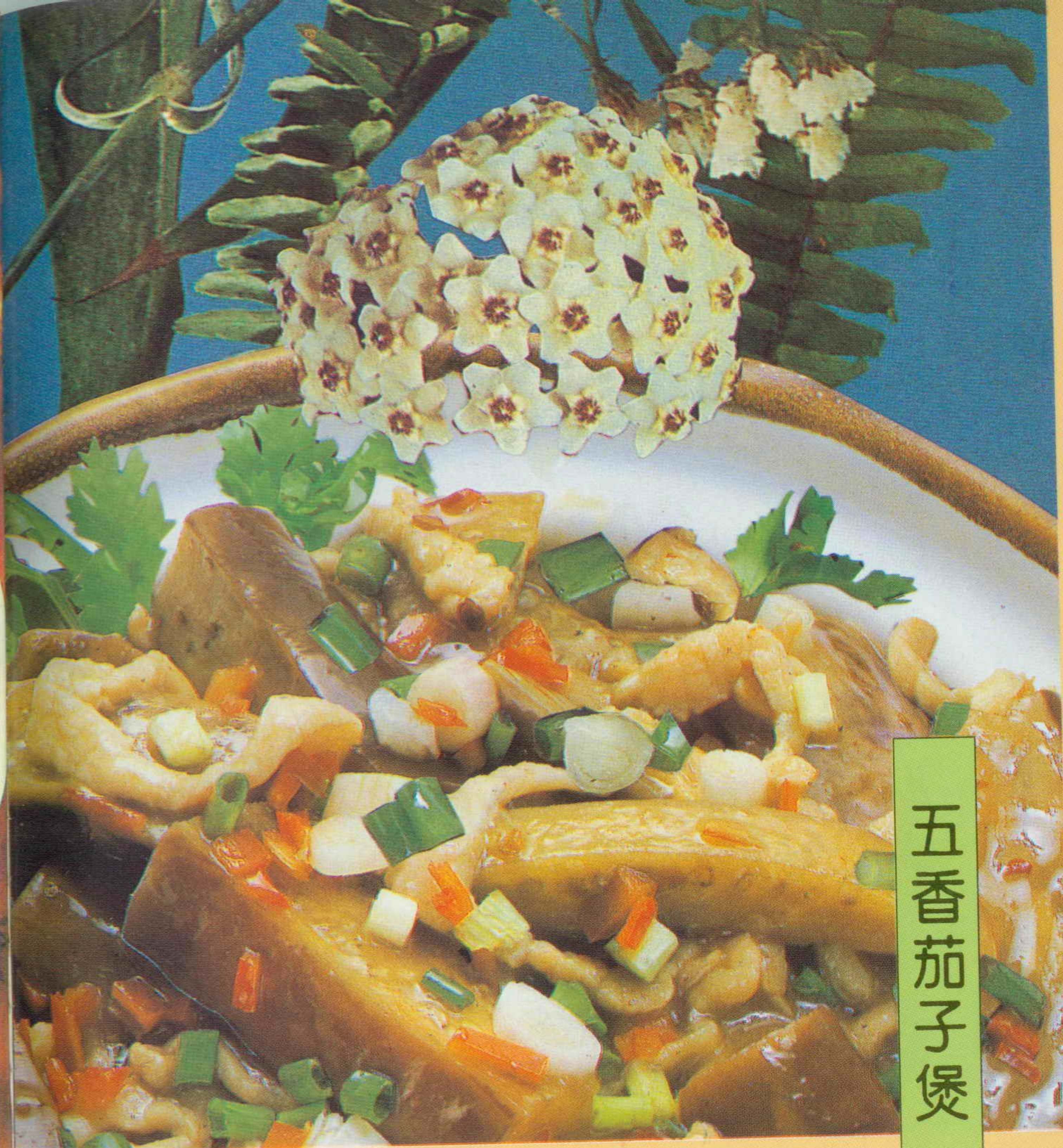


【用料】 重约 750 克的冬瓜一块，香菇 20 克，发菜 5 克，草菇半罐，面筋 6 个，红萝卜数片，荸荠 6 只，金针 20 克，姜 2 片。

【调料】 ①蚝油 1 汤匙，生粉、盐、糖、味精适量，姜汁半匙。②荸荠粉 2 匙，蚝油 1 汤匙，上汤 3/4 杯。

【做法】 (1)冬瓜煮 5 分钟，放入滚上汤中煲 20 分钟，挖去瓜肉成窝形，冬瓜肉盛起。(2)发菜浸约 15 分钟，面筋切开。(3)加水 6 杯，放姜及半汤匙酒煮开加发菜、金针、面筋稍煮，捞起沥干。(4)下油 3 汤匙，爆透草菇、香菇、金针，加调料①、荸荠及煮冬瓜的汤 1 杯半。煮开加发菜、面筋、红萝卜煮 6~7 分钟，铲起放冬瓜肉上，再扣上拱形冬瓜，蒸 20 分钟。(5)下油 2 汤匙，加调料②煮开淋在冬瓜上。

## 五香茄子煲



【用料】 茄子 250 克，猪肉 75 克，葱 3 根，姜茸、蒜子、豆酱各半汤匙。

【调料】 ①酱油 1 汤匙，糖、鸡粉各 1 匙，醋、麻油各半汤匙，盐 1/3 匙，水半杯。②生粉 1 匙，水 1 汤匙。

【做法】 (1)茄子去皮切条，猪肉切丝，葱切花。(2)下油 4 汤匙，将茄子炒至软即铲起。(3)下油 2 汤匙，爆炒猪肉，下豆酱、姜茸、蒜茸爆香，再下调料①及茄子煮到汁将干，下调料②勾芡，放入葱花拌匀，盛起放煲钵内煮滚，即可原煲上桌。



## 冬瓜糊



**【用料】** 冬瓜 800 克, 鸡肉 75 克, 青豆 40 克, 鸡蛋 8 个, 火腿切碎 1 汤匙。

**【调料】** 盐、味精、生粉、酒、胡椒粉。

**【做法】** (1) 鸡肉剁碎, 加味精、生粉半匙及 1/4 匙盐拌匀。(2) 冬瓜去皮切片, 蒸 40 分钟, 取出捣成糊状。(3) 青豆放锅内煮 20 分钟, 熟后取出。(4) 鸡蛋打开, 取蛋白搅匀。(5) 将上汤 3 杯烧开, 加入冬瓜、鸡肉及 1 汤匙酒、1 匙盐、1 匙味精及适量胡椒粉搅匀, 稍煮, 加鸡蛋白拌匀, 淋上 2 汤匙生粉水勾芡, 盛于碟内, 再在上面洒上青豆、碎火腿肉, 即可上桌。

## 素香肠



**【用料】** 面筋 200 克, 五香豆腐干 1 块, 腐皮 1 张, 香菇 3 只, 咸大头菜 50 克, 豆腐乳汁汤匙, 糯米粉 2 汤匙, 桂皮 3 小片。

**【调料】** 姜汁、酒、糖各 1 小匙, 盐适量。

**【做法】** (1) 面筋放开水煮 5 分钟, 捞起, 切粒。(2) 香菇切粒; 桂皮、咸大头菜分别浸软, 切成碎粒。(3) 烧热锅, 下油 2 汤匙, 放面筋、豆干、香菇、咸大头菜炒数下, 加豆腐乳汁拌匀, 下桂皮及调料, 煮到汁干, 再加糯米粉拌匀, 铲起, 作馅料。(4) 腐皮去硬边后切大块。生粉加 1 汤匙水调匀抹在腐皮上。将馅料放在腐皮上, 卷起成拇指粗条, 再用小绳子扎起,

煮 20 分钟, 取出, 去绳, 刷成素香肠, 可切件上碟。



## 三丝白菜



**【用料】** 白菜 4 颗,火腿 75 克,鸡肉 75 克,香菇 5 只,上汤 3 杯。

**【调料】** 油 3 汤匙,生粉水 2 汤匙,盐 2 匙,味精 1 匙。

**【做法】** (1)香菇浸软去脚切细丝,火腿、鸡肉切细丝,同在热水中烫片刻,取出备用。(2)白菜洗净,取约 10 厘米长菜心,对半切开,放入锅内,加上汤 3 杯烧滚,再用小火煮 30 分钟,夹出排在盘内,汁液倾出备用。(3)锅内下油烧热,加汁液,再加盐、味精、三丝(香菇丝、火腿丝、鸡肉丝)煮滚,待肉丝熟透后,加生粉勾芡,盛起淋在白菜心上,即可上桌。

## 茄子煮鲜菇



**【用料】** 鲜嫩茄子 200 克,鲜菇 200 克,香蕉 1 只,葱 3 根,蒜茸 1 小匙,姜 2 片,豆酱 1 汤匙。

**【调料】** ①酱油 1 小匙,糖、麻油少许,盐适量,水 3/4 杯。②生粉 2/3 小匙,水 2 汤匙,勾芡。

**【做法】** (1)鲜菇,菇顶划一刀,菇脚划十字。(2)下油 1 汤匙,放 1 片姜、1 根葱、爆香,加适量水,放入鲜菇煮约 5 分钟,捞起用清水浸冷,抹干。(3)茄子切粗条,加醋半汤匙,油 1 汤匙,水 3 杯浸 15 分钟,再捞起,用水清洗,沥干,这样可避免茄子变色。(4)剩下的姜切末,葱切花,香蕉去皮。(5)烧热锅,下油 3 汤匙,放姜及鲜菇炒香,再放茄子炒一会,加蒜茸、豆酱炒香,加酒及调料①,小火煮约 5 分钟,加香蕉拌匀,勾芡,再煮 2 分钟,最后下葱花拌匀上碟。



## 火腿蒸菜花



**【用料】** 重约 400 克菜花 1 个,火腿 50 克切片,姜 1 片,葱 1 根。

**【调料】** ①上汤或水  $\frac{3}{4}$  杯,糖半匙。②蒸菜花汁  $\frac{3}{4}$  杯,生粉 2 匙,盐适量,勾芡。

**【做法】** (1)菜花切小朵,置沸水中煮 2 分钟,捞起沥干水。(2)取大碗抹一层油,将火腿排放在碗底,再排放菜花,加入调料①、姜、葱,蒸 20 分钟。(3)除去姜、葱,汁留用,菜花盛碟上。(4)下油 2 汤匙,煮滚芡,盛起,淋在菜花上即可。

**【注】** 因火腿有咸味,勾芡时加盐注意不要过量。

## 花好月圆



**【用料】** 椰菜花 250 克,鹌鹑蛋 20 个。

**【调料】** ①上汤  $\frac{2}{3}$  杯,生粉 1 汤匙半,麻油少许,盐适量。②姜汁、酒各半汤匙,盐、糖各半匙,水半杯。

**【做法】** (1)取若干只小碟搽上些许油,打开鹌鹑蛋放小碟内蒸 3~4 分钟,熟后小心取出,排放在另一大碟内。(2)花菜洗净,切成小朵,放开水中灼熟后用清水浸冷,再取出沥干水。(3)下油 2 汤匙,放入菜花及调料②,炒熟后铲起排在碟边。(4)下油 1 汤匙,将调料①搅匀后放入煮滚,盛起淋在鹌鹑蛋上,即可上



## 莲藕酿豆腐



【用料】 豆泡 200 克, 莲藕 250 克, 香菇 20 克, 姜 1 片。

【调料】 盐、糖适量, 麻油、胡椒粉少许, 生粉 1 汤匙半, 油 1 汤匙。

【做法】 (1) 莲藕去皮洗净抹干水, 切成碎末, 加调料拌匀作馅。(2) 撕开豆泡, 将馅填入。(3) 下油 1 汤匙, 爆香姜片, 放入竹制的垫子, 将豆泡放在垫上, 加 1 杯半水煮开后, 再用小火煮约 20 分钟, 取起垫子, 用少量生粉水勾芡, 即可盛碟内上桌。

## 蒸臭豆腐



【用料】 臭豆腐 4 块, 香菇 3 朵, 火腿 75 克, 毛豆 75 克, 辣椒 1 只, 麻油少许。

【调料】 味精、糖、酱油、米酒适量, 油 1/2 小匙。

【做法】 (1) 火腿切小片, 辣椒切小粒, 香菇浸软切小块。(2) 将臭豆腐洗净平摊在汤盘内, 撒上香菇、毛豆、火腿、辣椒。(3) 将调料拌匀, 淋在臭豆腐上。(4) 将臭豆腐置蒸笼中用大火蒸 5~7 分钟, 即可。(5) 食用时, 可洒上少许麻油。





客家豆腐煲

**【用料】** 鲮鱼肉 125 克,梅香咸鱼 30 克,半肥瘦猪肉 60 克,油豆泡 200 克,茼蒿(又称香芹)2 棵,葱 2 根,黄芽白 200 克,虾米 20 克,姜 1 片。

**【调料】** 盐 1/3 匙,生粉 2 匙,胡椒粉少许。

**【做法】** (1)咸鱼洗净取肉剁碎,茼蒿,切碎,葱切花,黄芽白洗净切短。(2)虾米浸软后,捞起沥干水。(3)鲮鱼肉和猪肉一起剁碎,加调料搅拌,再加入茼蒿、葱及咸鱼搅匀,填入油豆泡内。(4)下油 2 汤匙,爆香姜及虾米,加黄芽白炒软,铲起放煲钵内。(5)将油豆泡放在黄芽白上,加 3 杯水及适量盐煮滚,再改用慢火煮 20 分钟,即可原煲上桌。



姜葱田鸡煲

**【用料】** 田鸡 400 克,葱 50 克切长段,姜 10 片,黑木耳 15 克。

**【调料】** ①酱油半汤匙,生粉 2 匙,姜汁、酒各 1 匙,盐、糖少许,油 1 汤匙。②酱油 1 汤匙,上汤 1 杯,蚝油半汤匙,盐适量。③生粉 2 匙,水 2 汤匙。

**【做法】** (1)黑木耳浸软洗净,放开水中煮 5 分钟捞起沥干水。(2)田鸡剖好去皮,洗净抹干切件后,加调料①腌泡 10 分钟。(3)下油 2 汤匙爆香姜、葱,下田鸡拌匀,赞少许酒即熄火。(4)煲钵内下油 1 汤匙,下调料②及黑木耳煮滚,再稍煮片刻即下调料③勾芡,然后加田鸡及姜葱拌匀煮滚后即可将原煲上桌。





莲叶蒸田鸡

【用料】 田鸡 400 克,香菇 30 克。

【调料】 ①葱 3 根切短条,姜数片,新鲜莲叶 1 张。  
②酱油 1 汤匙,姜汁 1 汤匙,酒、盐、糖、麻油、胡椒粉适量,生粉 2 茶匙,油 3 汤匙,混匀作为腌料。

【做法】 (1)香菇去脚浸软去脚,切开成 3 片。(2)田鸡剖好后,洗净抹干水切成块,加调料②搅匀,再加香菇、姜混匀。(3)洗净莲叶,剪成碟状,垫在碟底,将田鸡放在莲叶上,再将小片莲叶放在田鸡上,蒸 10 分钟,取掉小莲叶,加葱再蒸 1~2 分钟即可成风味独特的蒸田鸡。



柠檬乳鸽

【用料】 重约 250 克的乳鸽 1 只,姜 2 根切段,姜 1 片,蒜茸半匙,去核柠檬半只切片,红糖 1 汤匙半。

【调料】 ①酱油 1 匙,酒、盐各半匙。②酱油 1 汤匙,盐 1/4 匙,麻油、胡椒粉适量。③生粉 3/4 匙,水 1 汤匙,勾芡。

【做法】 (1)乳鸽剖好后洗净抹干,用调料①擦匀,腌 30 分钟。(2)下油 2 汤匙,放入乳鸽炸至微黄色捞起。(3)放入姜、葱、蒜茸爆香,加乳鸽、柠檬、调料②及适量水煮开,再用慢火煮 20 分钟。(4)加入红糖,再煮 5 分钟,至熟,即可取出乳鸽,斩件上碟,(5)继续煮开汁液,加调料③勾芡,盛起淋在乳鸽上即成。



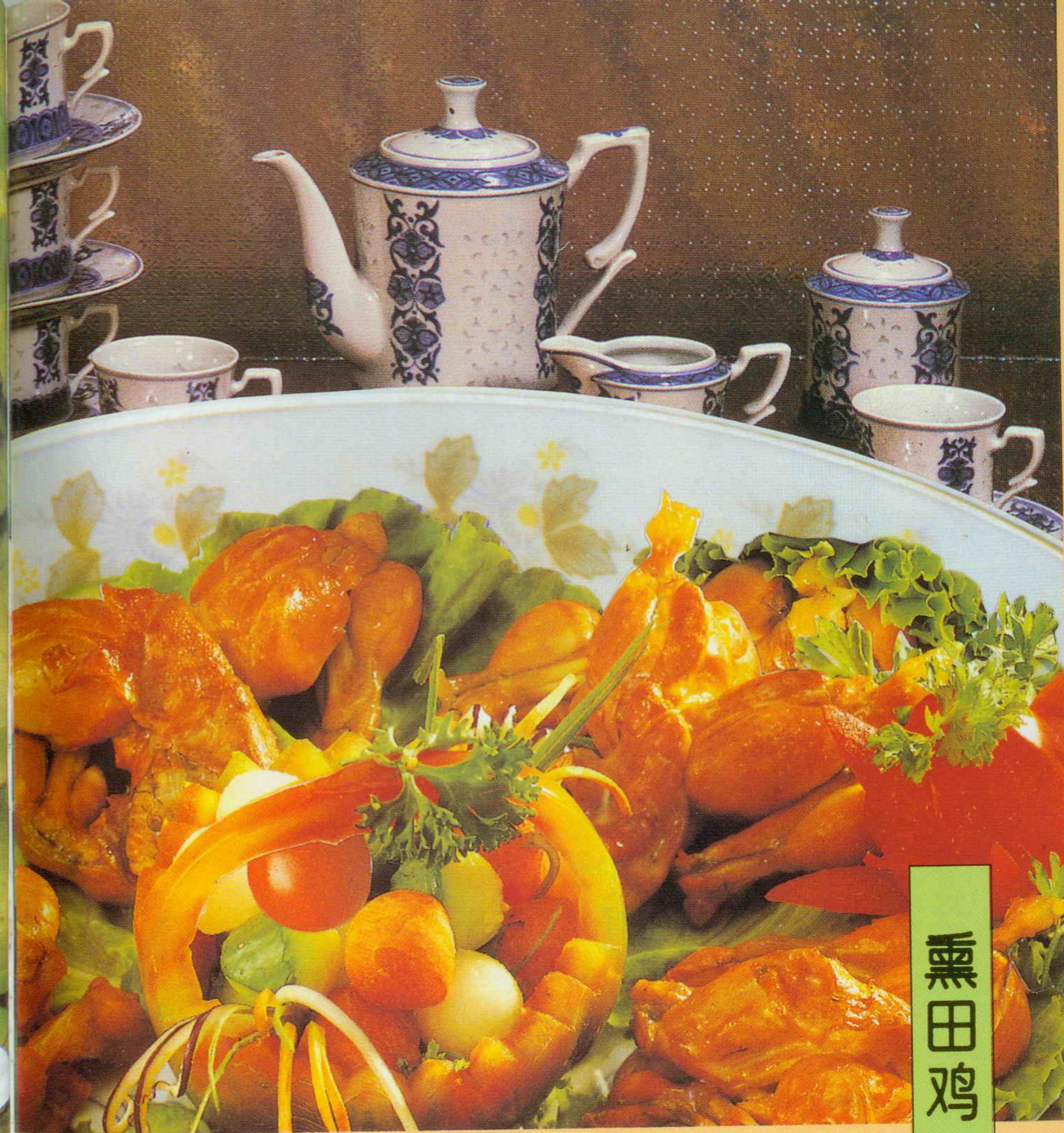


金乳鸽

【用料】 重约 300 克乳鸽 1 只,金针 50 克。

【调料】 ①葱 2 根切长段,姜 4 片,蒜茸 1 匙,腐乳 1 汤匙半。②酱油、酒各半匙,盐 1 匙。③酱油 1 汤匙,糖 1 匙,果皮 1 小片。④生粉水 1 汤匙。

【做法】 (1)乳鸽剖好后洗净抹干,加调料②腌 20 分钟,放入油锅内炸至黄色铲起。(2)金针用清水浸 40 分钟,切去硬部,放开水煮 5 分钟,捞起用水洗净,沥干水,再放入油锅内爆片刻取出备用。(3)下油 2 汤匙,爆香姜、葱、蒜茸、腐乳,加乳鸽再爆一会,铲起放煲锅内,加调料③及 1 杯水烧开,再煮 20 分钟,再加金针煮 15 分钟。(4)先捞起金针摆放在碟底,再取乳鸽斩件放金针上。(5)煮开煲内余下的汁液,加生粉水勾芡,淋在乳鸽上,还可灼熟几片蔬菜伴边。



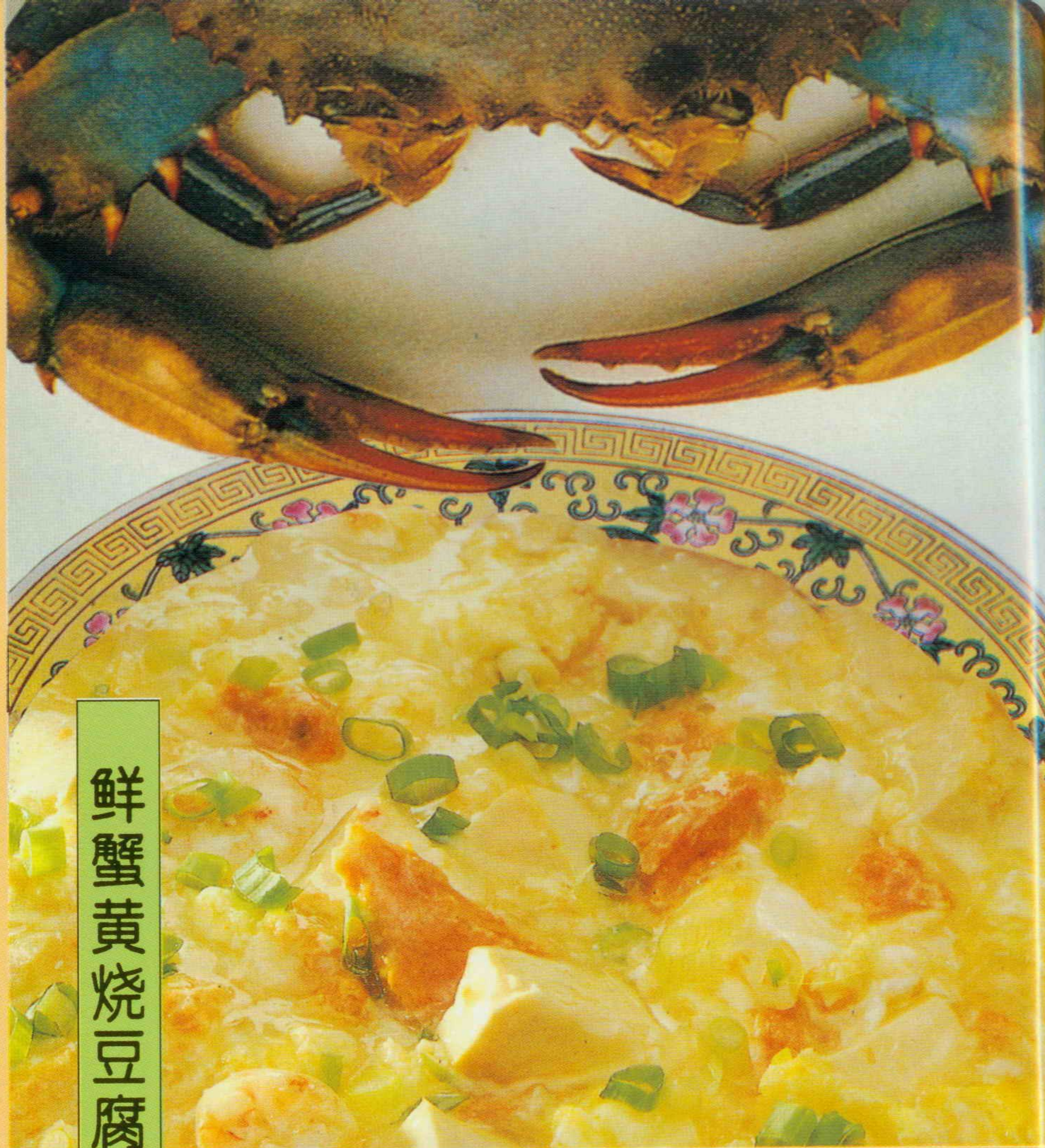
熏田鸡

【用料】 田鸡 6 只,茶叶 2 汤匙,糖适量。

【调料】 酒 1 匙,盐 1/4 匙,味精、姜、葱少许。

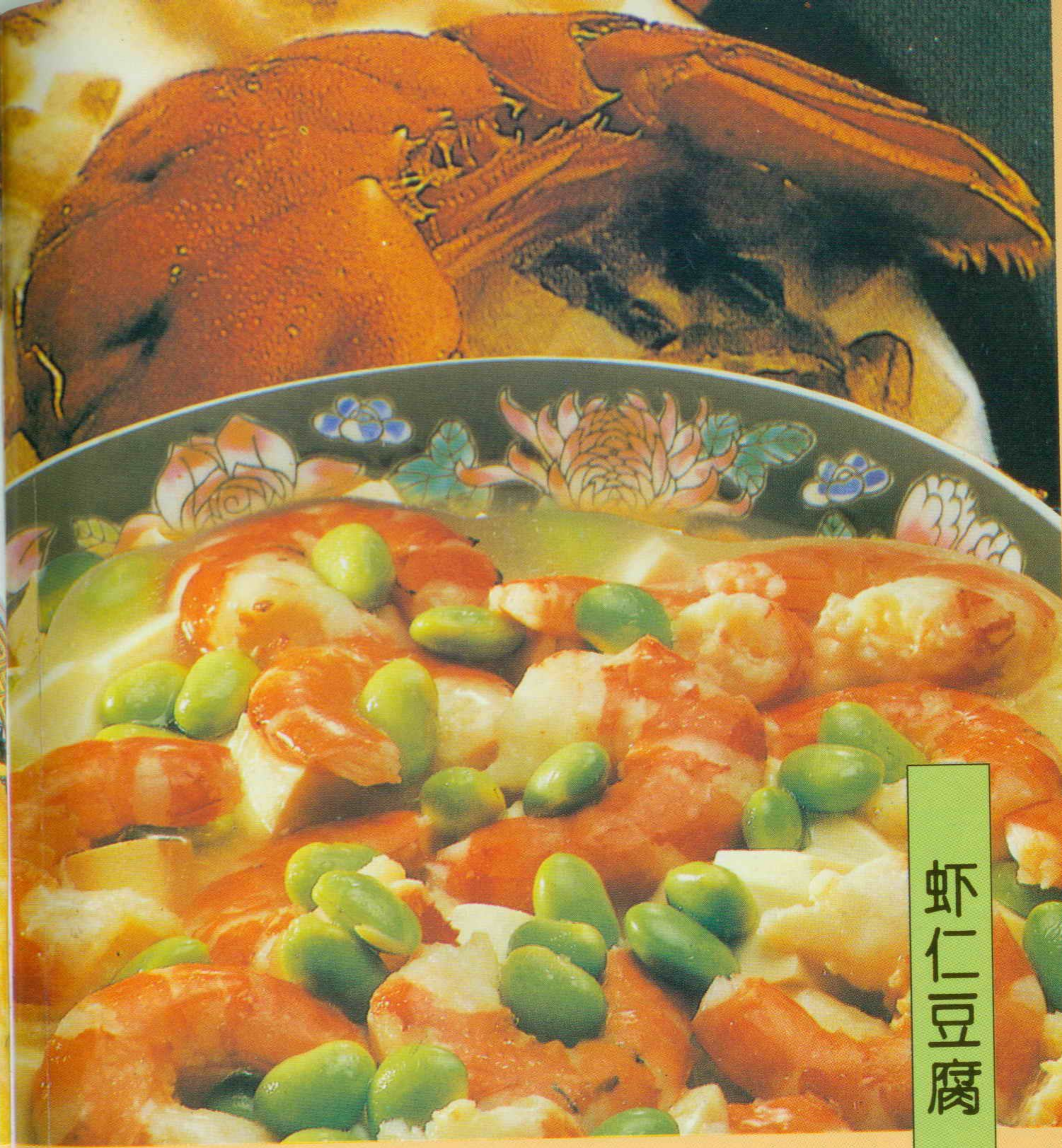
【做法】 (1)田鸡剥皮,剖好,去头脚,田鸡腿反折背上。(2)烧热锅,加水、调料及田鸡,用小火焖煮 5 分钟,捞起田鸡沥干。(3)在锅内放适量糖、茶叶,再铺上铁丝网,将田鸡摊放在网上,开大火熏 2 分钟,取起田鸡,放于碟内。(4)取糖 2 汤匙,加水 1 杯,放于锅内煮开,浇田鸡上即可食用。





鲜蟹黄烧豆腐

**【用料】** 蟹 1 只,豆腐 1 块,鸡蛋 1 个,虾仁 75 克。  
**【调料】** 生粉水、葱花各 1 汤匙,油 3 汤匙,姜 1 片,盐适量。  
**【做法】** (1)蟹剥取蟹肉、蟹黄;鸡蛋打花,备用;豆腐切成四方小块。(2)烧热锅,下油,爆炒姜片,加蟹肉、虾仁炒香。(3)加豆腐、清水适量,用大火烧滚,加生粉水勾芡,再加蛋花、蟹黄。(4)蟹黄凝后,加盐再煮一会,起锅前洒上葱花,即可上盘。  
**【注】** 该道菜味道鲜美、营养丰富、制作简便,确是家常佳肴。



虾仁豆腐

**【用料】** 虾仁 150 克,豆腐 4 块,毛豆 50 克。  
**【调料】** 葱花 1 汤匙,油 1/4 杯,生粉水 1/3 杯,姜末、麻油、味精、盐适量。  
**【做法】** (1)毛豆下开水煮约 5 分钟,捞出;豆腐切成四方小块。(2)烧热锅,下油,改中火爆香葱、姜,下豆腐、虾仁、盐、味精适量高汤煮入味后,加毛豆再煮一会,淋上生粉水勾芡,再淋少许麻油,即可上碟。





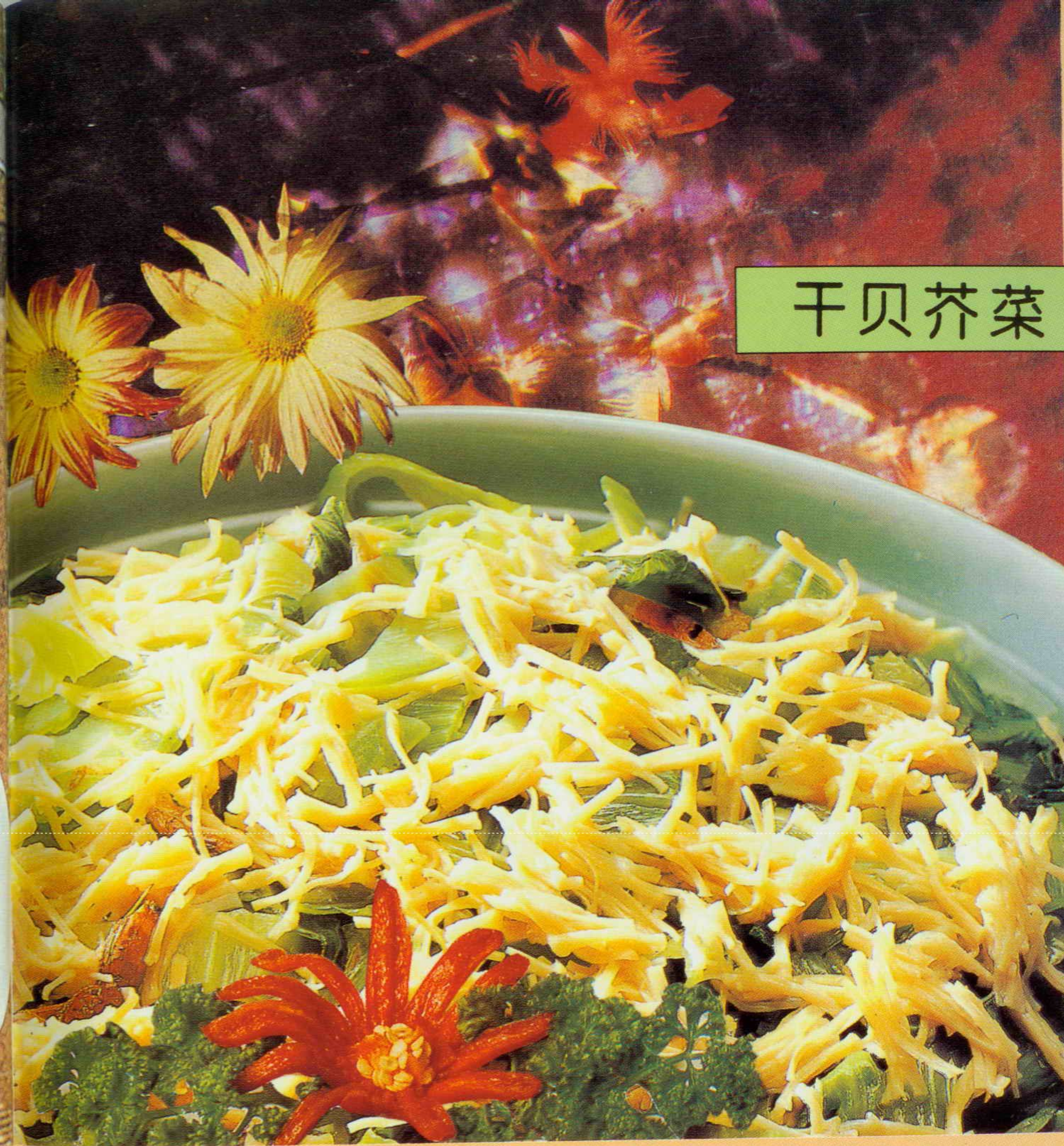
清蒸四蔬

**【用料】** 罐头蘑菇 1 罐,春笋 1 根切片,红萝卜 1 根切片,青菜 150 克。

**【调料】** 生粉水、鸡油各 1 汤匙,盐、味精适量。

**【做法】** (1)青菜洗净,整棵入热水烫至转深绿色,捞出浸冷,对半切开;蘑菇滤汁,汁备用。(2)将蘑菇、笋片、红萝卜片、青菜(即四蔬)排放在碟内,再将蘑菇汁、盐、味精调匀后倒在上面,蒸 5 分钟。(3)蒸后取出碟子,倒取汤汁,放入锅中烧滚后加生粉水勾芡,淋在四蔬上,再淋上鸡油,即成一道风味独特的清蒸四蔬。

**【注】** 该道菜风味独特,富含维生素 A。



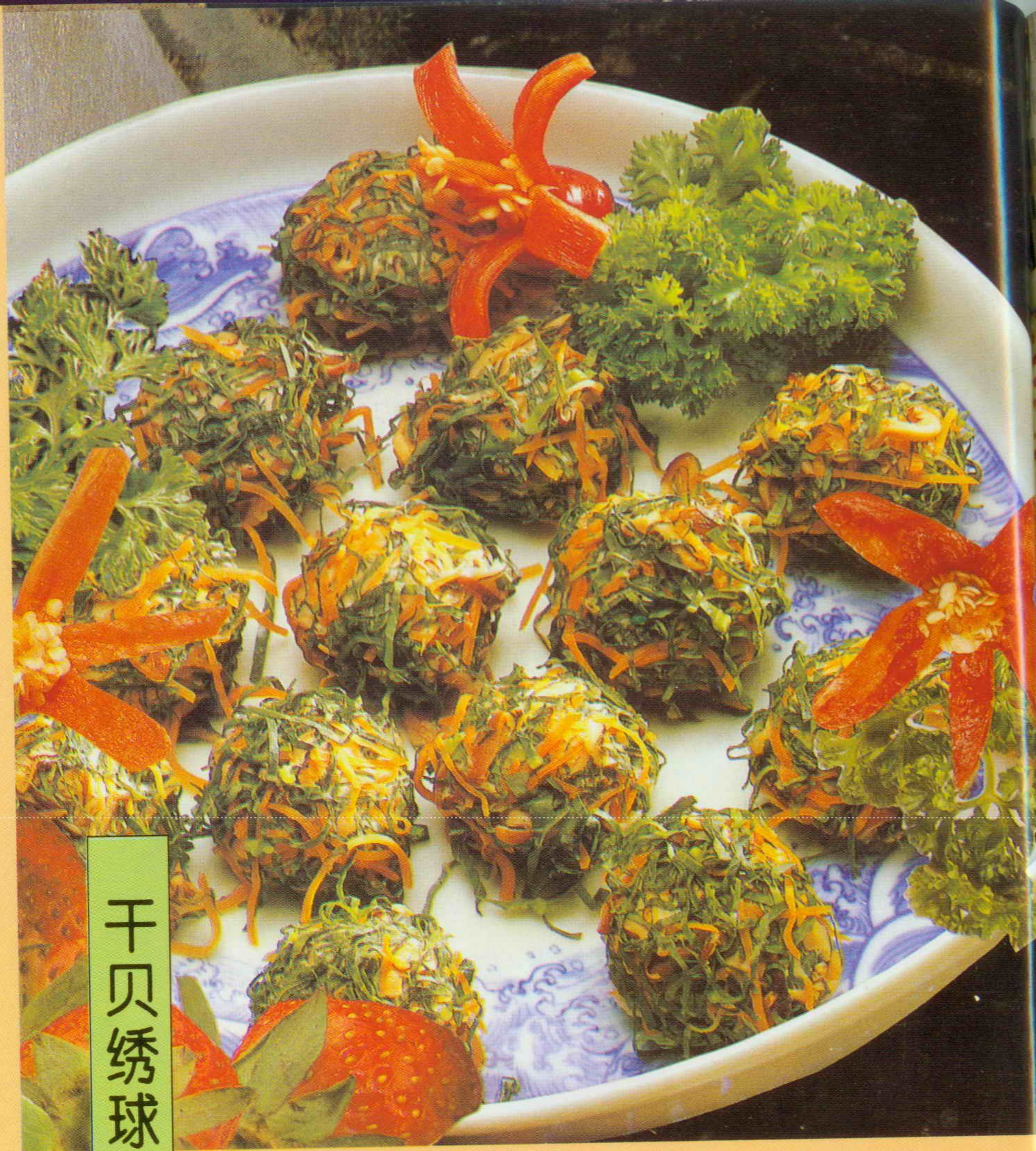
干贝芥菜

**【用料】** 芥菜 600 克,干贝 40 克。

**【调料】** 辣椒 1 只,味精半匙,盐 1/4 匙,猪油 1 汤匙。

**【做法】** (1)芥菜洗净抹干切粗丝,辣椒切细丝。(2)干贝放开水泡开后,蒸 30 分钟,取出,待冷后撕碎。(3)下猪油 1 汤匙,放入辣椒丝炸到黄色捞出,放入干贝、芥菜,用小火焖 5 分钟,再加入味精、盐、辣椒丝拌炒片刻,即可上碟。



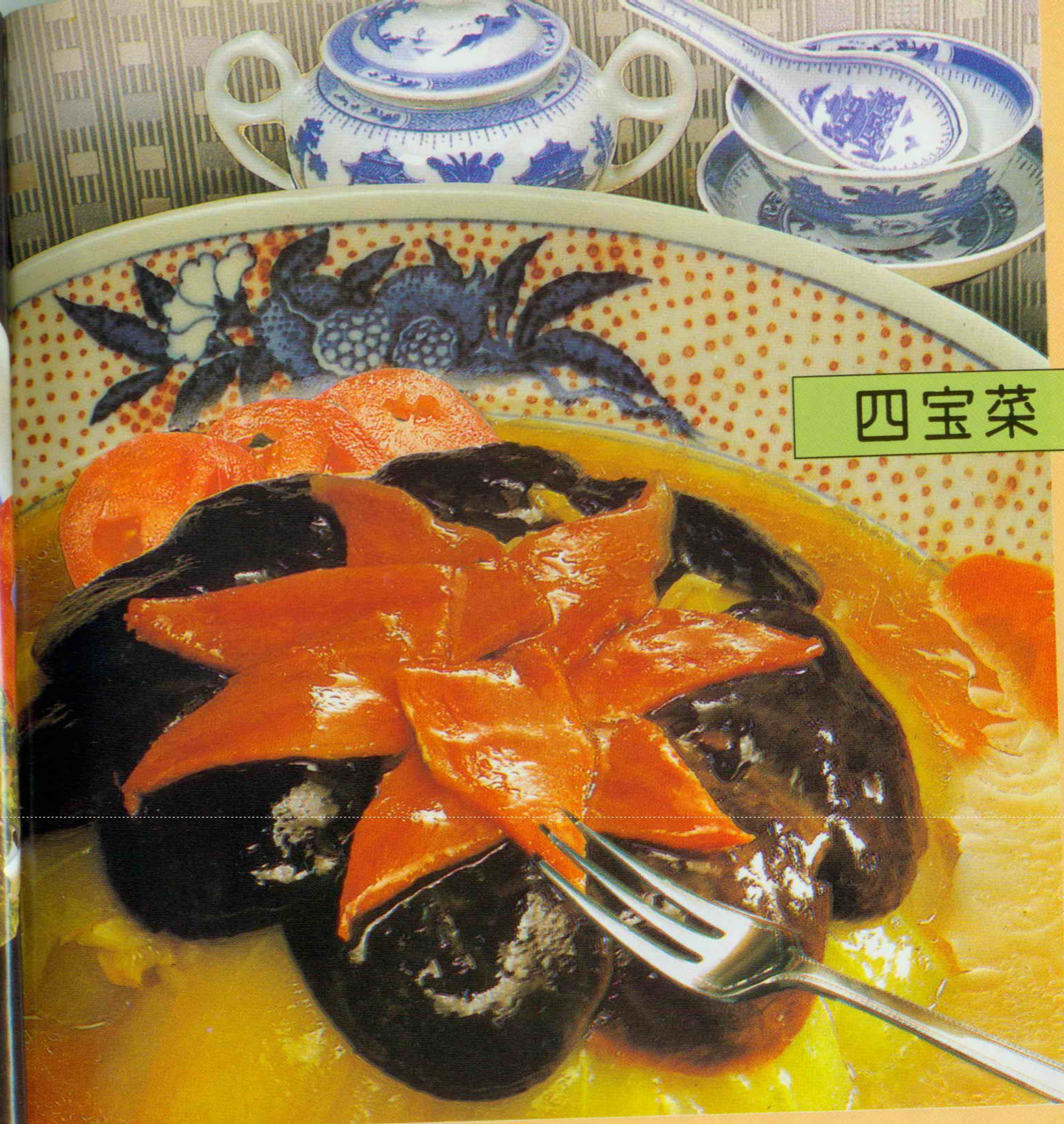


干贝绣球

**【用料】** 干贝 7 粒, 鸡肉 200 克, 虾仁 800 克, 红萝卜 10 片, 芥兰菜叶 10 片, 荸荠 2 粒, 香菇 10 只。

**【调料】** ①葱花 1 汤匙, 姜茸、味精、生粉各 1 匙, 胡椒粉少许, 盐半匙。②盐、味精适量, 麻油少许, 高汤 2 汤匙, 生粉 1 匙。

**【做法】** (1)干贝浸泡后蒸约 10 分钟, 撕成丝状。(2)香菇浸软去脚切细条; 红萝卜、芥兰菜切细条。(3)干贝、红萝卜、芥兰、香菇丝拌匀后垫在盘底。鸡肉、虾仁、荸荠剁碎后加猪油及调料①拌匀, 捏成直径约 3 厘米的球状, 再一一沾上盘底的干丝, 排放盘内, 用大火蒸约 7 分钟。(5)将干贝绣球排放在碟内, 调料②混匀煮滚后, 淋在干贝绣球上, 即可上桌。



四宝菜

**【用料】** 大白菜 600 克, 重约 400 克黄瓜 1 条, 火腿 40 克, 香菇 8 只, 萝卜 100 克, 红萝卜 8 片。

**【调料】** 生粉水半小匙, 味精、蚝油各 1/4 小匙, 鱼露 1 小匙。

**【做法】** (1)黄瓜对开切 4 块再切成约 5 厘米小段, 大白菜切长段, 火腿切片, 香菇浸软去脚, 萝卜切小块。(2)大白菜、黄瓜分别放开水中烫热, 捞起备用。(3)香菇煮 5 分钟, 捞起备用。(4)将火腿排放碗底, 再依次摆上香菇、黄瓜、红萝卜、萝卜(放碗边排列)、大白菜(放中间), 用小火蒸 6 分钟取出。(5)取 1 深盘盖在碗上, 再将煮好的菜倒扣于盘中, 淋上煮滚的调料①, 即可端盘上桌。



## 状元及第汤煲



**【用料】** ①芥菜胆 75 克,香菇 5 只,干贝 3 粒,姜 3 片。②虾仁、鲜鱿鱼、猪肠各 75 克,鸭肾、蹄筋、瘦猪肉各 40 克。③高汤 4 杯,油 1 小匙。

**【调料】** 盐、味精、麻油、胡椒粉各 1/2 小匙。

**【做法】** (1)菜胆切片,香菇泡软去脚,干贝浸泡 12 小时后捏成丝条状,鱿鱼划十字后切块,猪肠、鸭肾切花,蹄筋切块,猪肉切片。(2)将用料①放开水里烫滚捞出,放煲锅中。(3)将用料②放开水里稍烫捞出备用。(4)烧开 4 杯高汤,加用料②,用料③及 1 小匙食油,煮滚,盛起倒煲锅内,以中火煮滚后即可上桌。



## 肉末镶豆腐

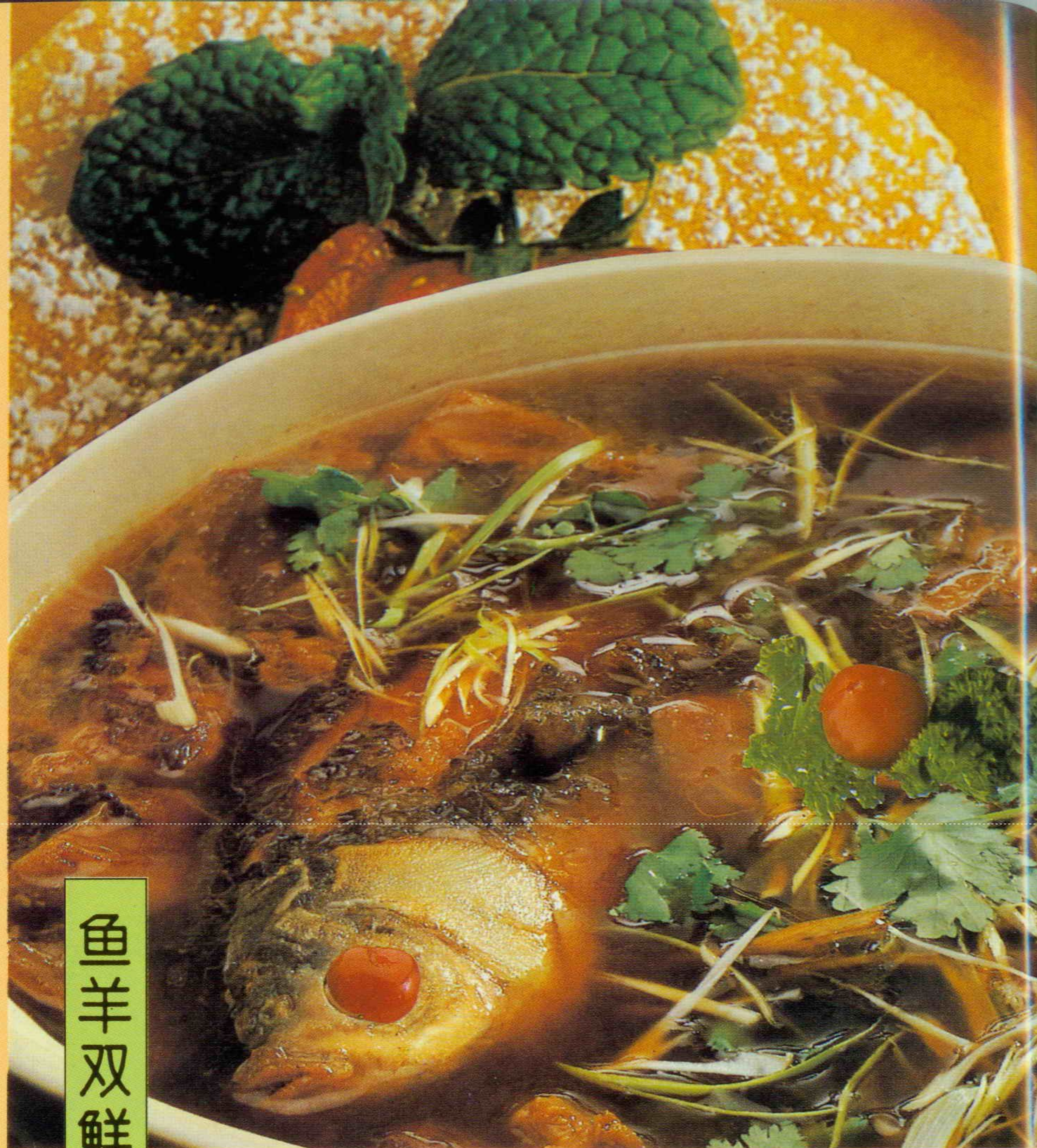
**【用料】** 瘦猪肉 150 克,豆腐 2 块。

**【调料】** ①盐、味精、胡椒粉各 1/4 匙,葱 1 根,生粉半匙。②酱油 1 汤匙,味精 1/3 小匙,生粉半匙。

**【做法】** (1)每块豆腐切成 4 块,排于盘中,用铁匙挖空豆腐中间部分。(2)猪肉剁碎,加调料①拌匀,填入豆腐中,放锅内,加适量清水,用小火焖煮 12 分钟,盛起。(3)锅中汤汁加调料②拌炒至微稠状,淋在豆腐上,再撒上芹菜和胡椒粉即可上桌。



## 鱼羊双鲜



【用料】 羊腿肉 900 克,重约 300 克鲫鱼 1 条,蒜苗 2 根切段,油半杯,香菜、高汤适量。

【调料】 ①葱 2 根,姜 4 片,红辣椒 1 只,茴香 3 粒,桂皮 3 小片。②酒、味精各 2 汤匙,高汤 10 杯,酱油、胡椒、红糖适量。

【做法】 (1)羊肉切四方小块,放滚水中煮 10 分钟,捞出洗净,去汁。(2)烧热锅,下油 1/2 杯,下调料①爆香,下羊肉拌匀炒一会,再下调料②改中火煮约 90 分钟后,将调料①挑出弃去。(3)鲫鱼,下油锅中翻炸一会,捞出沥油后,再放入羊肉锅中一起煮约 30 分钟,撒上蒜苗、香菜,即可盛起。

## 苦瓜虾米排骨煲



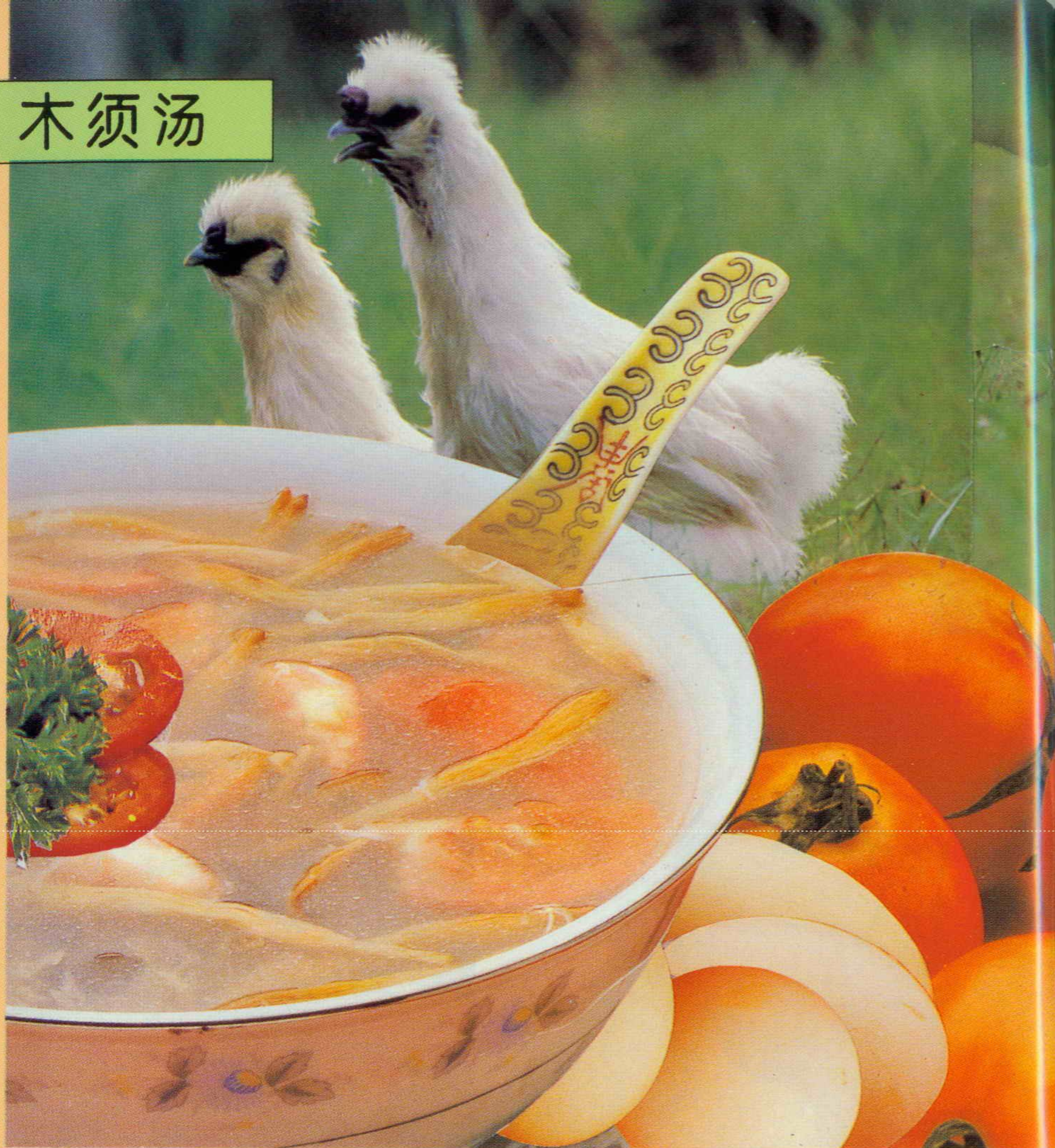
【用料】 排骨 200 克,虾米 70 克,苦瓜 400 克,蒜茸半汤匙,豆豉 2 汤匙切碎。

【调料】 ①油 1 汤匙,生粉 1 匙,糖 1/3 匙。②盐半匙,糖 1/4 匙,胡椒粉少许。③生粉 1 匙,水 2 汤匙,酱油 1 匙。

【做法】 (1)排骨加调料①腌 10 分钟。(2)苦瓜切开去瓢,切长方形块。(3)下油 6 汤匙,下苦瓜爆透,加虾米再爆片刻,下调料②及适量水煮 10~15 分钟,加调料③勾芡,铲起放煲锅内,加入葱煲滚,原煲上桌。



## 木须汤

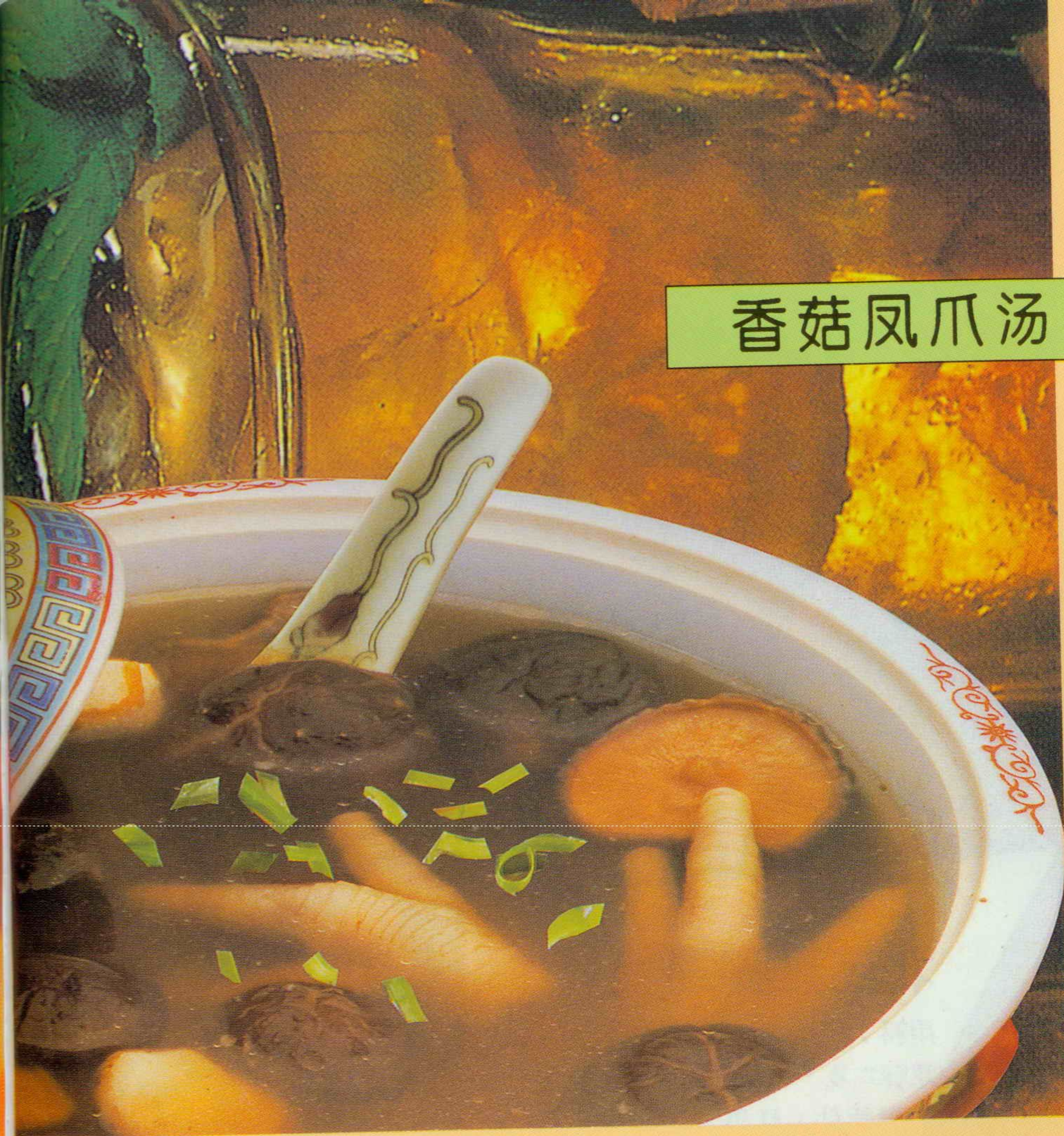


【用料】西红柿 200 克,鸡蛋 2 个,金针、蘑菇适量。

【调料】盐、糖适量,胡椒粉少许,上汤 4 杯。

【做法】(1)鸡蛋打开搅匀;西红柿去核洗净切大块。(2)金针浸 1 小时后洗净,切去硬蒂,放开水中浸 5 分钟捞起滴干水。(3)蘑菇洗净后切块,在开水中煮 5 分钟捞起沥干。(4)下油 1 汤匙爆西红柿,加调料、金针、蘑菇煮开后加鸡蛋搅匀,即可盛汤碗内上桌。

## 香菇凤爪汤



【用料】鸡爪 12 只,香菇 70 克,荸荠 6 只。

【调料】①葱 2 根切长段,姜 1 片,鸡汤 2 杯。②油 1 汤匙,糖、生粉各 1/3 匙,酒 2 匙,盐 1 匙。

【做法】(1)香菇浸软(约 2~3 小时)去脚,沥干水,加调料②拌匀腌。(2)鸡爪洗净沥干放开水中煮 5 分钟,取起洗净。(3)将鸡汤倒入锅内,加水 4 杯,煲滚,下姜、葱、荸荠、鸡爪再煲滚,然后用慢火煲 40 分钟,下香菇再煲 20~25 分钟,取去姜、葱,再适量加盐调味即可。



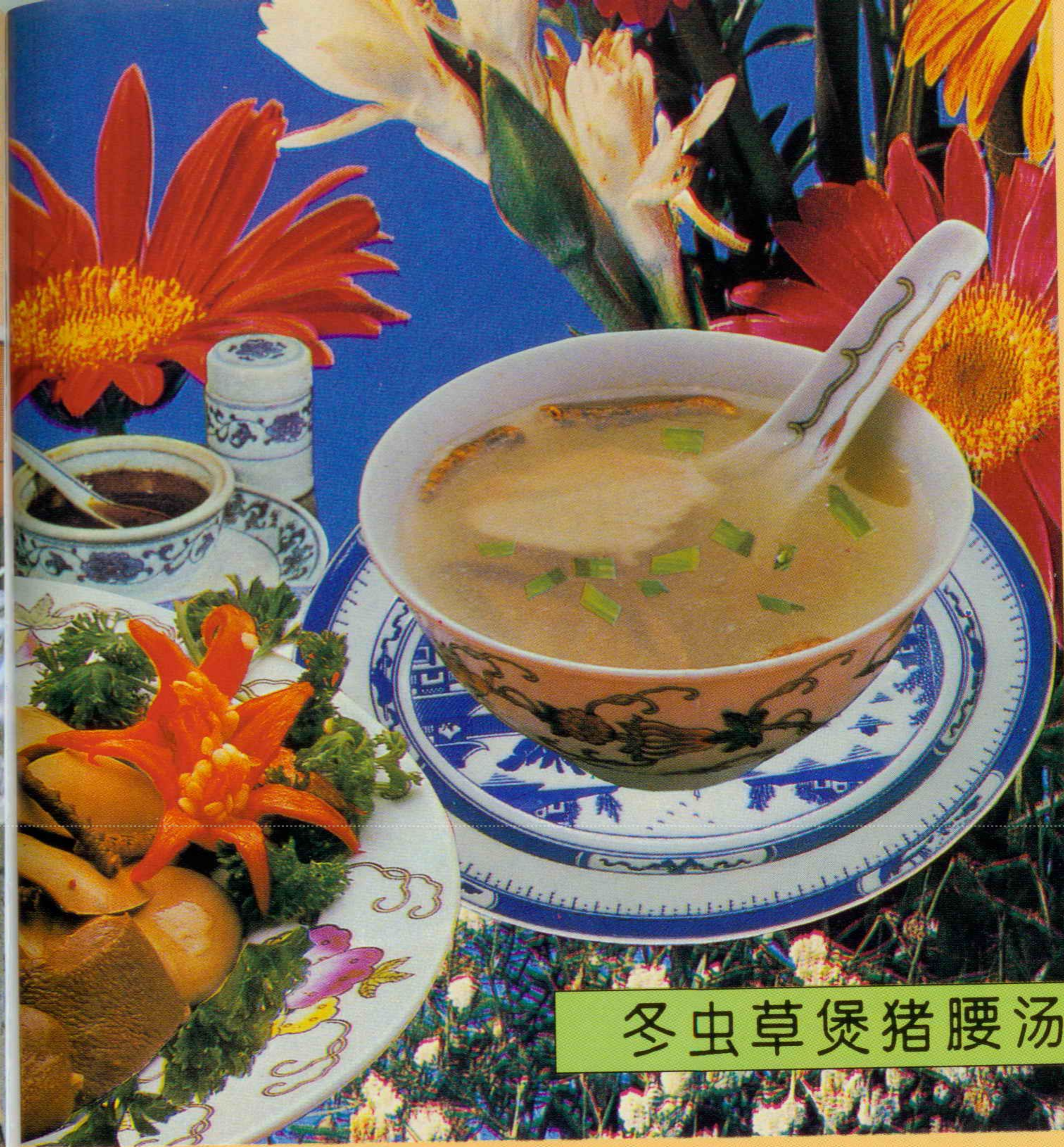


豆芽排骨汤

【用料】大豆芽 400 克，排骨 250 克。

【调料】姜 1 片，油 1 汤匙，浅色酱油半汤匙，胡椒粉少许，盐适量。

【做法】（1）排骨斩成小块，放开水煮 5 分钟，取出洗净沥干。（2）豆芽去根洗净沥干，用 1 汤匙油爆香姜、豆芽，铲起备用。（3）锅内下水 6 杯烧开，加排骨、豆芽煮开，再用慢火煲 1 小时，加盐、酱油、胡椒粉调味，即可盛在汤盘内。也可将汤料盛碟上淋少许酱油、熟油，汤另盛盘内一起上桌。



冬虫草煲猪腰汤

【用料】猪腰 1 只，瘦肉 150 克，冬虫草约 20 克。

【调料】姜 1 片，苏打粉少许，盐适量，酱油半汤匙。

【做法】（1）猪腰洗净，切开边去筋，加苏打粉少许、水 1 汤匙腌 2 小时，再用清水洗去苏打味，备用。瘦肉洗净切块。（2）猪腰、瘦肉放开水煮约 5 分钟，取出洗净。（3）汤锅内放水 6 杯烧开，下冬虫草、猪腰、瘦肉、姜、酒煲滚后，用慢火再煲约 150 分钟，加盐、酱油调味，即可盛汤盘内上桌。

【注】这是一道食疗汤菜，具有滋阴补肾之效用。



## 沙虫煲瘦肉汤



【用料】 干沙虫 50 克,瘦肉 250 克,排骨 150 克。

【调料】 姜 1 片,盐适量。

【做法】 (1)瘦肉、排骨洗净后切块,放开水煮 5 分钟,取出洗净。(2)沙虫放锅内炒约 5~10 分钟,铲起,拍去沙粒,洗净,放开水中煮 5 分钟,再取出洗净。(3)下水 8 杯烧开,加瘦肉、排骨、沙虫、姜片煲滚后,慢火煲 2 小时半,下盐调味,即可盛汤盘内。注意锅底可能还残留一些沙虫上附着的沙粒,不要倒在汤盘内。

【注】 这道汤味鲜美,对糖尿病人有食疗作用。

## 老鸽瘦肉汤



【用料】 老鸽 1 只,瘦肉 150 克。

【调料】 桂皮 1 片,盐、熟食油、酱油适量。

【做法】 (1)老鸽剖好洗净,瘦肉洗净切块,再分别放开水中煮 5 分钟后,捞起洗净。(2)汤锅内先放 6 杯水加桂皮烧滚,下老鸽、瘦肉煲滚后,再慢火煲 2~3 小时。(3)将老鸽、瘦肉捞起盛碟内,蘸酱油熟食油吃,汤可加盐调味后,另盛汤碗内食用。也可将老鸽、瘦肉连同汤加盐、熟食油、酱油调味后,一起盛汤碗内食用。



## 酸菜肚片汤



【用料】猪肚 1 个，酸菜 150 克，冬笋 1 根，上汤 6 杯。

【调料】盐 1 匙，味精半匙，麻油少许。

【做法】(1)酸菜稍浸，冲去浸汁，切片；冬笋洗净，去壳，切片。(2)猪肚洗净，放热水稍烫，取出切片。(3)将上汤 6 杯放锅内煮滚，加肚片、酸菜、冬笋再煮滚，加盐、味精调味，用小火再煮约 15 分钟，即可盛汤碗内，淋少许麻油，便可上桌。

## 丝瓜肉片汤



【用料】丝瓜 1 条重约 250 克，鲜草菇、鲩鱼肉各 100 克，姜 1 片，葱 1 根。

【调料】油 1 汤匙，酱油半汤匙，盐适量，胡椒粉少许，鸡粉 1 匙。

【做法】(1)鲩鱼洗净抹干，放锅内煎数秒种即铲起（不加油），切片。(2)放 1 杯水及姜 1 片、葱 1 根在锅内煮开，再将洗净切开边一鲜草菇加入煮 5 分钟，捞起清洗后，沥干。(3)丝瓜刨皮洗净抹干水切片。(4)煲锅内放水 4 杯，加调料、草菇和姜煲滚，再加丝瓜煮熟，然后将鱼片放入，快速搅匀，即可盛起。也可

将汤料放在碟内，汤另盛碗内，一齐上桌。



## 红枣煲鲤鱼汤



【用料】 鲤鱼 1 条约 400 克,红枣 10 粒,大豆 50 克。

【调料】 姜 1 片,桂皮 1 片,油 1 汤匙,酱油半汤匙,盐适量。

【做法】 (1)鲤鱼刮鳞去内脏后洗净抹干,用 1 汤匙油煎至微黄铲起。(2)大豆放锅内炒至壳裂开,铲起洗净沥干;红枣去核洗净。(3)锅内下水 6 杯,加桂皮煮滚,再加鲤鱼、红枣、姜、大豆煮开后再用慢火煲 2~3 小时,加盐、酱油调味后即可盛起。

## 黄鱼羹



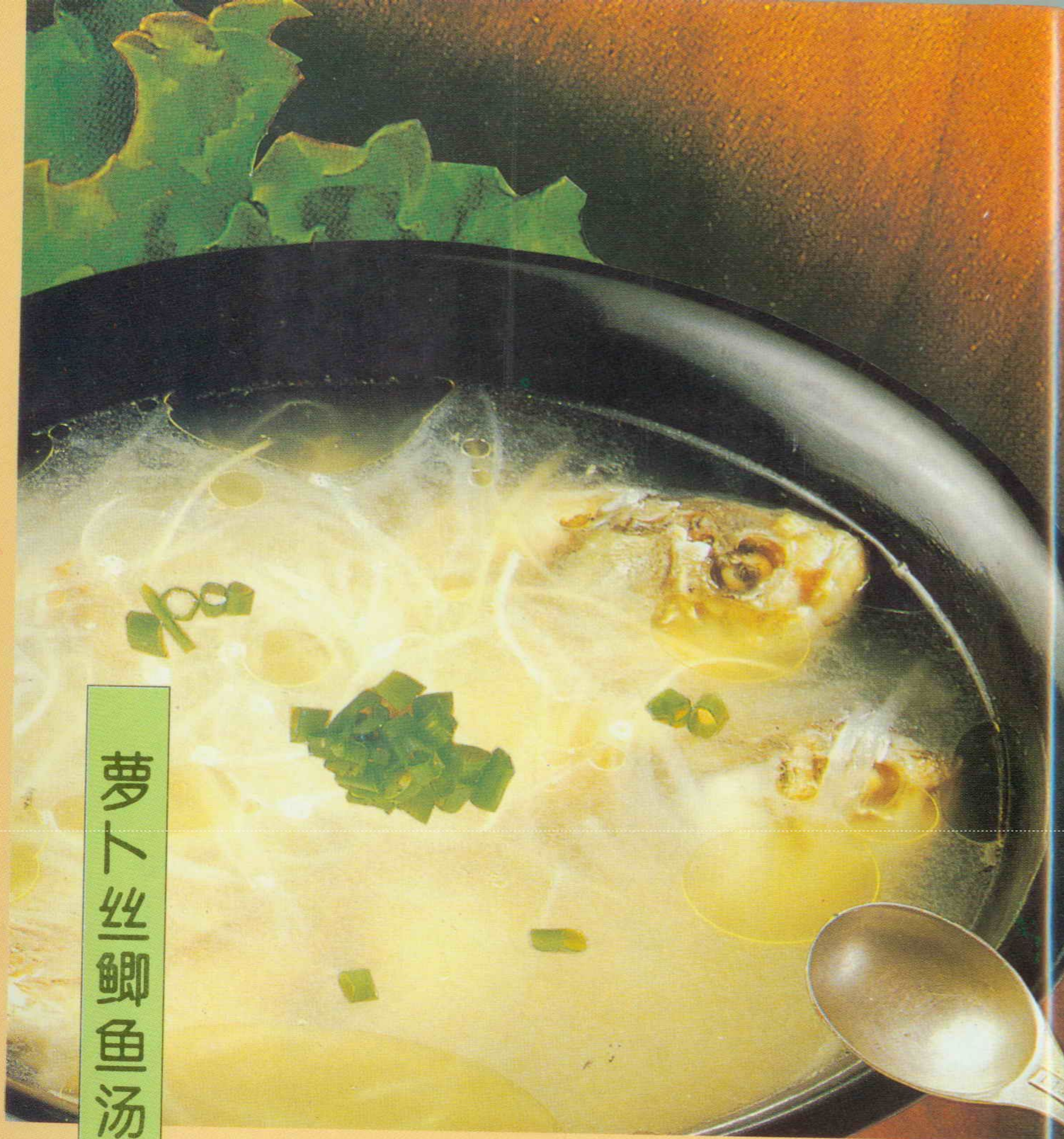
【用料】 黄鱼 300 克,火腿肉 1 汤匙,芹菜 1 颗,香菇 5 只,鸡蛋 1 个,葱 2 根切花,姜茸半汤匙。

【调料】 麻油、胡椒粉少许,盐适量,酱油半汤匙,鸡粉 2 匙,粟米粉 3 汤匙。

【做法】 (1)香菇浸软去脚,沥干水,切粒;鸡蛋打开搅匀,芹菜去叶切碎;火腿肉剁碎。(2)黄鱼洗净抹干,放碟内,加半汤匙酒抹匀蒸约 15 分钟后,取出剔骨取鱼肉备用。(3)下油 1 汤匙,下调料、香菇、姜茸、鱼肉及 4 杯水煮滚。(4)粟米粉加半杯水调匀后加入汤锅内,再加芹菜、葱花拌匀煮滚,加鸡蛋再拌匀,即可盛起上碟。



## 萝卜丝鲫鱼汤



【用料】 重约 500 克的鲫鱼 2 条，萝卜 300 克。

【调料】 ①葱 2 根切长段，姜 1 片切丝，油 1 汤匙。  
②酒 1 匙，盐半匙，味精少许。

【做法】 (1)鲫鱼刮鳞去内脏、鳃，洗净沥干，在鱼身上划浅十字以便入味。(2)萝卜切细长条。(3)下 1 汤匙油烧热，放鲫鱼煎至两面呈黄色，加水 5 杯，再将姜、葱、萝卜丝及调料②加入，煮滚，再用小火煮 10 分钟，去掉葱段，盛汤盘内即可上桌。

## 上汤



【用料】 香菇脚、干草菇各 20 克，大豆芽 500 克，去核红枣 16 粒。

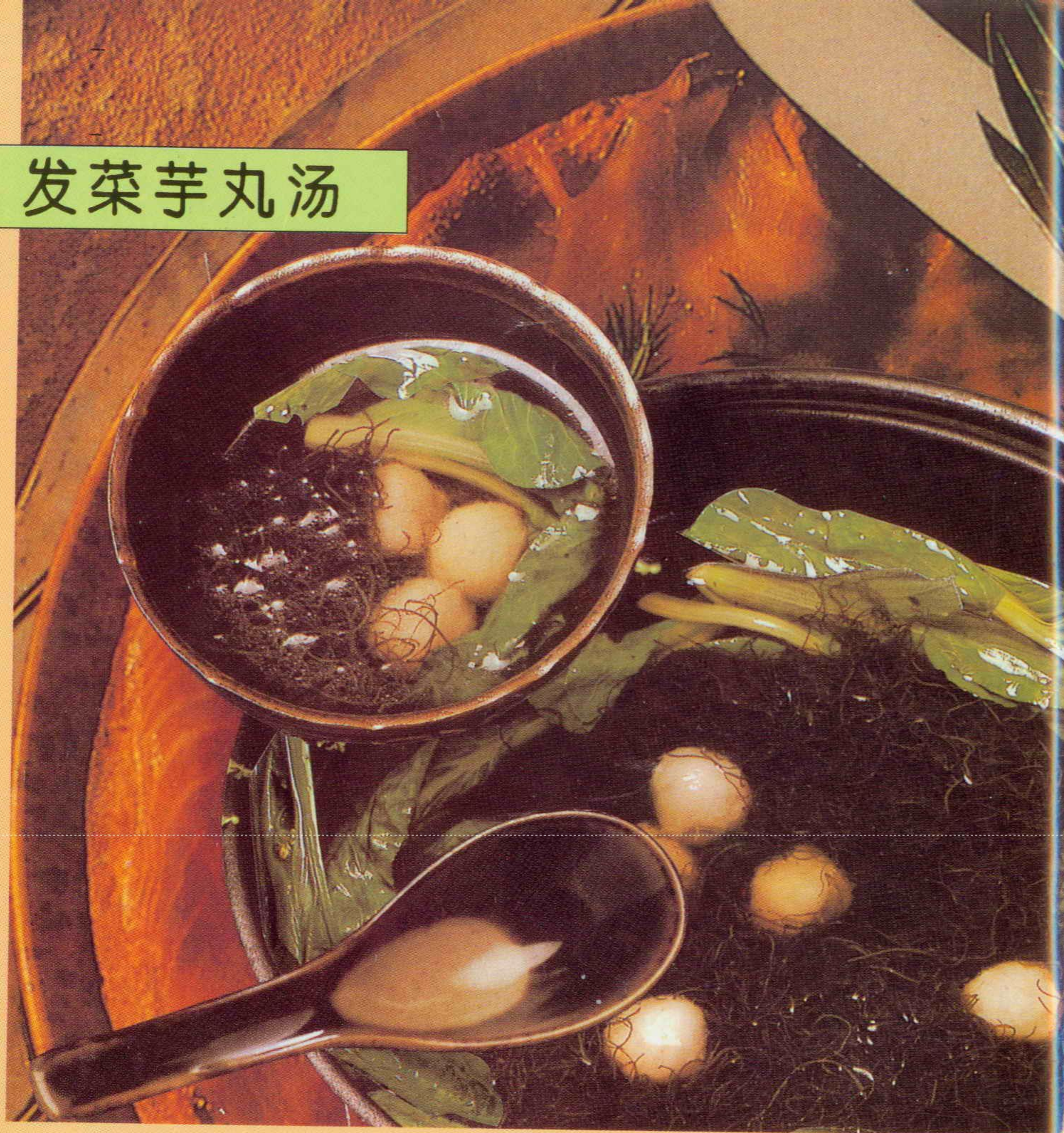
【调料】 胡椒粉 1 匙，姜 1 片。

【做法】 (1)香菇脚浸软，大豆芽洗净沥干水。(2)草菇浸软后放开水中煮 3 分钟，捞干用水清洗后沥干。(2)取 15 杯水放煲锅内烧开，再放草菇、香菇脚、大豆芽、红枣及调料，煮开，再用小火煲 2 小时，沥去渣，即成上汤。

【注】 上汤是许多菜肴中必不可少的汤料，可预先做好备用，也可当汤菜直接食用。



## 发菜芋丸汤



【用料】 发菜 5 克,小白菜 150 克,芋头净肉(已刨皮)50 克,面粉 4 汤匙,生粉 2 汤匙。

【调料】 ①盐、糖、味精各 1/3 匙,胡椒粉少许。②盐适量,姜汁 1 小匙。

【做法】 (1)发菜洗净沥干后,加 1 小匙油搓匀,再放入开水中煮 2 分钟捞起沥干。(2)芋头洗净切片,蒸约 30 分钟后,取出搓成茸,加调料①拌匀再搓成芋丸。(3)将 1/3 杯水烧开,加入面粉,用小火搅匀成浓糊状,再加生粉拌匀。(4)锅中加适量水,加芋丸,煮至浮起,再稍煮一会捞起,放清水中浸冷捞起。沥干水后,沾面粉糊,放油中炸至微黄,取出。(5)下油 1 汤匙,加调料②及上汤 6 杯,煮开后,加发菜、白菜、芋丸煮开,即可盛起。

## 咸柠檬煲羊肉汤



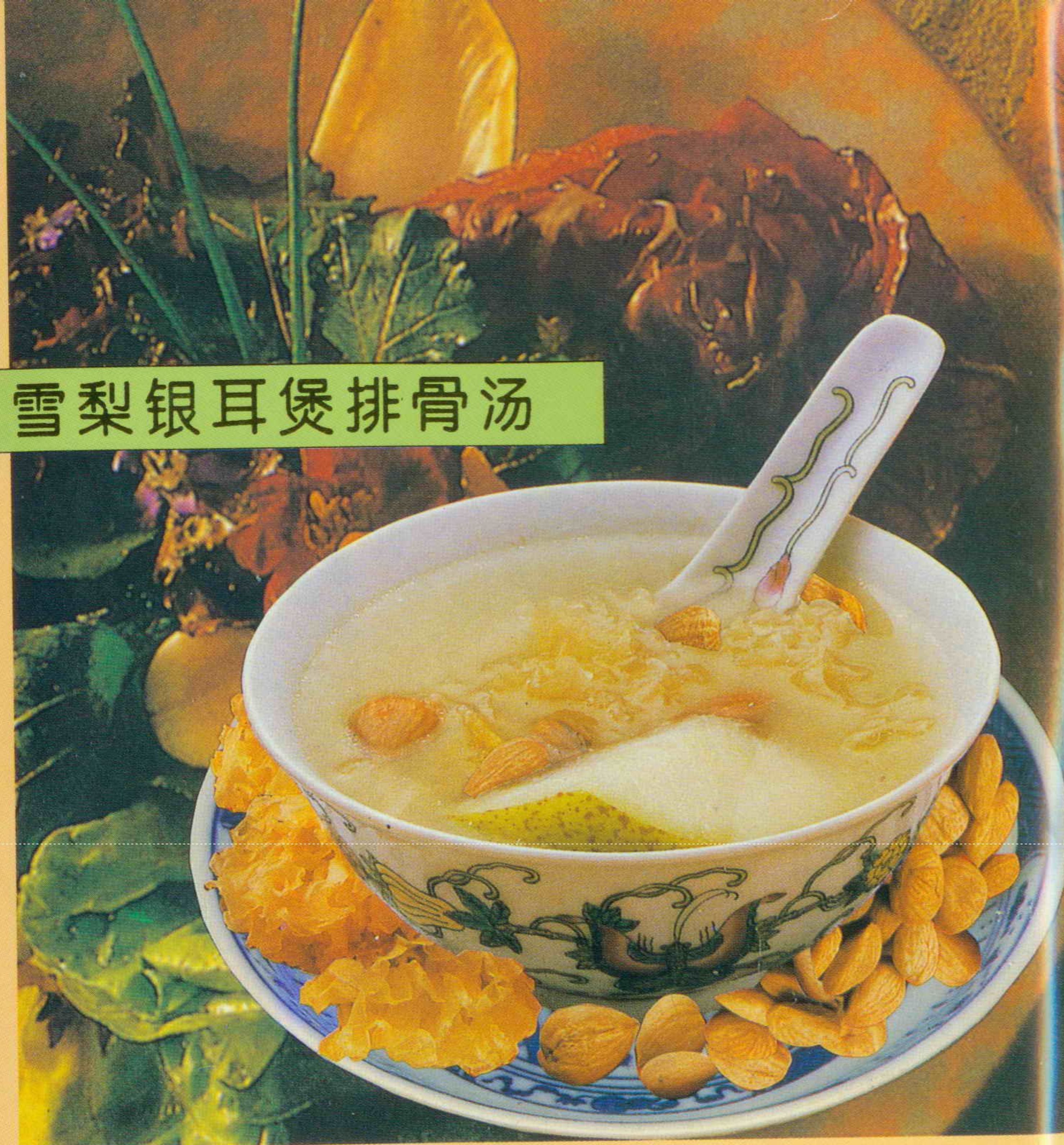
【用料】 羊肉 500 克,咸柠檬 1 个。

【调料】 萝卜 1 只,酒半汤匙,姜 1 片,盐适量。

【做法】 (1)咸柠檬去核洗净,羊肉切块。(2)萝卜洗净切大块,加清水煮开,再加羊肉煮 10 分钟,取起洗净,以除膻味。(3)羊肉、咸柠檬、姜、酒放煲钵内,加开水 6 杯,盖好煮 3~4 小时,再加适量盐调味,即可端钵上桌。



## 雪梨银耳煲排骨汤



**【用料】** 梨 3 个,排骨 400 克,白木耳 20 克,杏仁 2 汤匙。

**【做法】** (1)梨去核洗净切大块。(2)排骨切开,放开水煮 5 分钟,捞起洗净。(3)白木耳用清水浸 2 小时,洗净撕成小朵,与杏仁一起放开水中煮 5 分钟,捞起洗净。(4)在煲钵内烧开 6 杯水,加排骨、梨、白木耳、杏仁煲滚后,再用慢火煲 2 小时,加盐调味后即可端钵上桌。

## 上汤淋生鱼



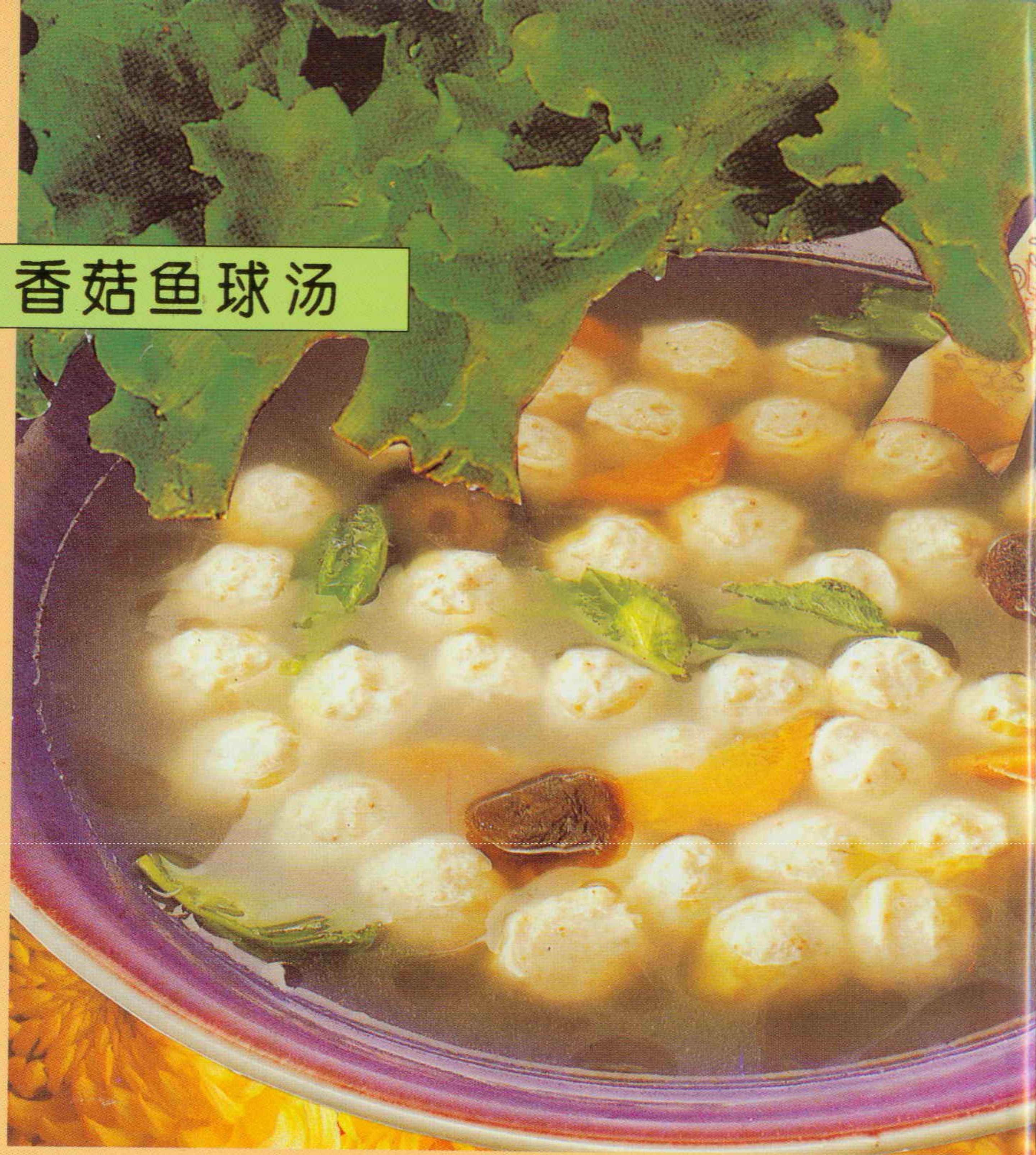
**【用料】** 鲜草鱼段 600 克,生菜 150 克,油条 2 根。

**【调料】** ①芝麻 1/4 匙,葱花 1 匙,香菜 4 片,上汤 8 杯,油 3 杯。②盐、味精各 1/4 匙,胡椒粉少许。

**【做法】** (1)草鱼去骨、刺,切成薄片。(2)生菜洗净后切小片,放汤碗内;油条切薄片,铺在生菜上。(3)将鱼片呈球状排放在油条上,洒上芝麻、葱花,再铺上香菜。(4)锅内加上汤 8 杯,再加调料②烧滚,盛起立即淋在汤碗内烫熟鱼片等,即可食用。



## 香菇鱼球汤



**【用料】** 草鱼段 600 克,香菇 75 克,豆苗 75 克,红萝卜 10 片,鸡蛋 3 个,上汤 8 杯。

**【调料】** ①盐 1 匙,味精、胡椒粉各半匙,猪油、生粉水各 1/4 匙。②盐、味精各半匙,胡椒粉 1/4 匙。

**【做法】** (1)草鱼去骨、刺,剁碎盛汤碗内。(2)将调料①加水 1 杯搅匀,倒入汤碗,再加打匀的蛋白搅匀,捏成小圆球。(3)将鱼球放开水烫热,取出用冷水冲后,备用。香菇浸软去脚,豆苗摘取嫩芯。(5)锅内倒入上汤 8 杯,加香菇、红萝卜煮滚,再加鱼球及调料②,煮约 20 分钟,放豆苗煮熟,即可盛起上桌。