



现代家庭美食丛书

300款

家庭炖菜制作



责任编辑
封面设计
桂镇教
张大为



现代家庭美食丛书(一)

家庭蔬菜烹调 300款
家庭豆制品烹调 300款
家庭面点制作 300款
家庭风味菜烹调 300款
家庭海鲜鱼类烹调 300款
家庭蛋禽烹调 300款
家庭美味汤谱 300款
家庭火锅制作 300款
家庭炖菜制作 300款
家庭清真菜肴烹调 300款

ISBN 7-80648-122-2



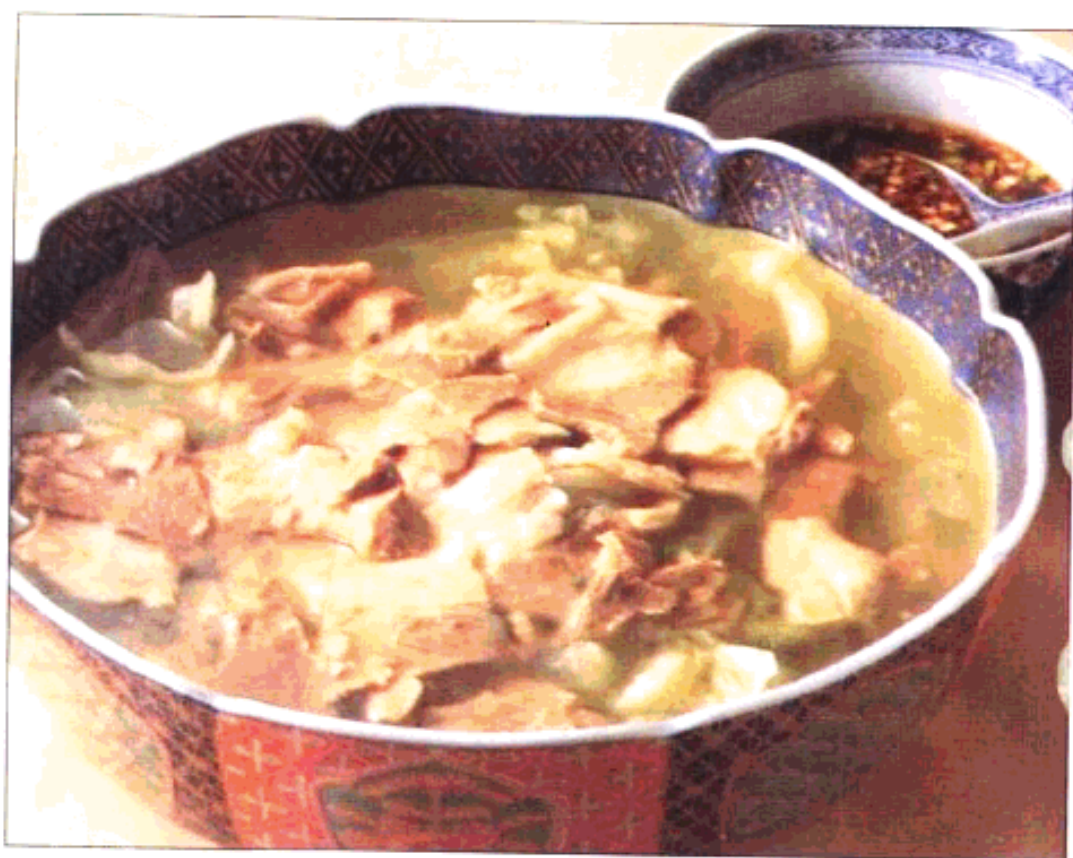
9 787806 481226 >



ISBN 7-80648-122-2
Z·16 (全套) 定价: 16.00元 (每册定价: 7.60元)



香肉煲



青菜心炖肚片



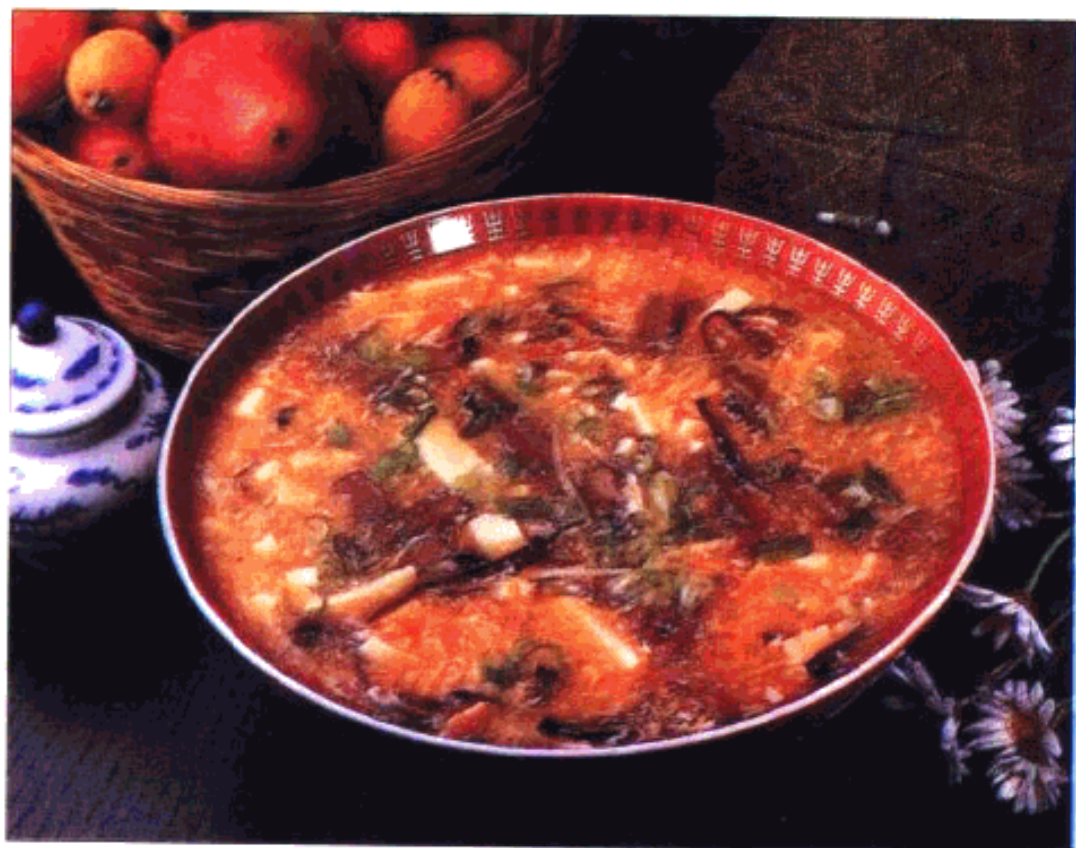
清炖鸡



三菌炖鸡



蘑菇土豆炖肉



丝瓜炖豆腐



青菜炖鸡肉



炖明太鱼



炖肉蛋



双鲜鸡片煲



五彩蛇丝煲



干鱼双片煲

目 录

综 合 类

大头菜柿子炖土豆..... 1	萝卜炖牛肉 16
红豆炖鲤鱼..... 2	山药炖牛肉 17
鱼翅炖水鸭..... 2	青菜炖鸡肉 18
香菇炖蹄筋..... 3	刮炖草鱼 19
蛇 羹..... 4	豆腐泡炖排骨 20
酸菜炖狗肉..... 5	肉炖豆角粉条 21
土豆炖肘子肉..... 6	排骨炖豆腐 21
椰奶炖鸡..... 7	清炖虎鳗鱼 22
清炖白鱼..... 8	土豆炖牛肉 23
清炖茄子..... 9	冬瓜炖羊肉 24
河蚌炖肉..... 9	牛奶炖豆腐 25
清炖什锦珍珠鸡 10	蘑菇炖豆腐 25
砂仁炖对虾 11	菠菜炖豆腐 26
刮炖鳊鱼 12	炖羊肉条 27
炖 鱼 13	炖牛肉 27
辣味萝卜炖鸭块 14	鳊鱼炖狗肉 28
丝瓜炖豆腐 15	清炖鸡 29
海带炖肉 16	家常炖鸡块 29
	蘑菇炖鸡 30
	炖兔肉 31

清炖加吉鱼	31	参炖鸭	51
刮炖桂鱼	32	油菜冬笋炖肥鸭	52
家常炖黄花鱼	33	粉条炖大鹅	53
俺炖目鱼	34	炖肉蛋	54
红炖鱼翅	35	清炖甲鱼	54
清炖蛏子	36	海狗鱼炖鸡	55
炖海参	37	炖家常桂鱼	56
咸腊肉炖冬笋	38	家常炖黄花鱼	57
香菇冬笋炖拆骨肉	38	小白菜炖鲈鱼	58
清炖凤尾笋	39	荷包蛋炖鲶鱼	58
枸杞炖银耳	40	糟炖鲤鱼	60
冰糖炖莲子	41	锅子炖豆腐	61
豆苗炖广肚	41	肥肠炖豆腐	61
肉片炖豆角	42	家常炖白菜豆腐	62
排骨炖芋头	43	海米炖冻豆腐	63
瓠瓜炖猪爪	44	萝卜炖羊肉	64
冬瓜炖鹅掌	45	兔肉炖萝卜	65
猴头炖鸡脯肉	45	炖牛肉胡萝卜	66
土豆炖咖喱鸡块	46	瘦肉炖鸡	67
炖鸡翅	47	排骨炖粉条	68
洋葱炖鸡翅	48	白肉肠	68
清炖金鸭	48	清炖牛鞭	69
炖八宝鸡	49	鱼肚炖鸡	70
炖文武鸭	50	三菌炖鸡	71

炖神仙鸡	72	鸡火海参煲	90
粉条炖鸡块	73	恭喜发财煲	90
杞参炖鸡块	73	五彩蛇丝煲	91
白菜炖鸭	74	蟹粉鱼肚煲	92
冬瓜炖鸭	75	八珍蟹粉煲	93
柠檬炖鸭	76	蛏蚌粉丝煲	94
干贝炖蛋	76	蛤蜊黄鱼煲	95
田螺炖蛋	77	鱼香鱿鱼煲	96
葱花炖鸡蛋	78	鱿鱼腐皮煲	97
炖明太鱼	78	淡菜蹄筋煲	98
猪肉炖鱼	80	鸳鸯戏水煲	99
糯米炖鲤鱼	81	辣香鱼块煲.....	100
蘑菇土豆炖肉	81	虾仁夜开花煲.....	101
排骨炖白菜	82	火片鱼肚煲.....	102
肉炖土豆茄子	83	茄汁火鳗煲.....	103
胡椒炖猪肚	84	鲜莼鱼片煲.....	104
奶油炖广肚	84	竹荪鱼球煲.....	105
青菜心炖肚片	85	八珍豆腐煲.....	106
		三丝腐竹煲.....	107
		竹筒烟花煲.....	108
		双鲜鸡片煲.....	109
		蟹粉虎头煲.....	110
		糟鱼肉球煲.....	111
		金丝龙凤煲.....	112

煲菜类

双冬面筋煲	86
素辣什味煲	87
绿叶花菇煲	88
蹄筋鱼翅煲	89

香芋排骨煲.....	113	白肉火锅.....	136
黑枣猪手煲.....	114	海味火锅.....	137
辣香三丝煲.....	115	鱿鱼火锅.....	138
火蒙竹荪煲.....	116	火鱼火锅.....	139
双冬猪肝煲.....	117	砂锅白肉.....	140
枝竹双肝煲.....	118	鳝筒火锅.....	141
酸辣大肠煲.....	119	咖喱火锅.....	142
双枣牛肉煲.....	120	奶汤鸡丝火锅.....	143
枸杞牛鞭煲.....	121	火片龟肉火锅.....	144
火蒙牛筋煲.....	122	砂锅白肉酸菜粉.....	145
香肉煲.....	123	砂锅豆腐.....	146
干鱼双片煲.....	124	砂锅绣球.....	146
荤素腐皮煲.....	125	砂锅鲫鱼.....	147
鸡茸鱼丁煲.....	126	砂锅羊肉.....	148
金腿川鸡煲.....	127	什锦火锅.....	148
火香凤爪煲.....	128	砂锅狮子头.....	149
竹荪鸡皮煲.....	129	家常四生火锅.....	150
火锅、砂锅类		菊花火锅.....	151
一品锅.....	131	砂锅白菜粉.....	152
四喜火锅.....	132	砂锅丸子.....	153
香肉火锅.....	133	砂锅猪蹄.....	153
毛肚火锅.....	134	砂锅鸡块.....	154
四生片梅花火锅.....	135	砂锅牛肉.....	155
		涮狗肉.....	155

什锦火锅·····	156	狗肉火锅·····	162
羊肉火烧·····	158	延边狗肉火锅·····	163
砂锅鲫鱼·····	158	涮 锅·····	164
砂锅白肉酸菜粉·····	159	鱼肉火锅·····	165
涮羊肉·····	160	各吃参鹿火锅·····	166
野味火锅·····	161	三鲜羊肉火锅·····	167

综合类

大头菜柿子炖土豆

主料：

土豆 400 克，西红柿 200 克，大头菜 600 克，肥瘦肉 50 克。

调料：

鲜汤 100 克，胡椒粉 2 克，味精 3 克，葱姜末各 2 克，元葱 10 克，白糖 1 克，精盐 5 克，番茄酱 50 克，猪油 100 克。

做法：

①将大头菜洗干净切成棱形块，土豆去皮洗净切成块，西红柿洗净切成桔子瓣，元葱切成丁，猪肉切成片。

②勺内放 50 克猪油烧热后放元葱炆锅，随后放西红柿，白糖煸炒，再放番茄酱，精盐 1 克，胡椒粉炒熟后出勺备用。

③大勺内放入剩下的猪油烧热后放葱姜末炆锅，放猪肉片炒散，再放大头菜和土豆炒均匀后加汤熬制，土豆熟后再加入炒好的西红柿、精盐、味精熬制片刻即成。

特点：

汤色微红，菜味鲜醇。

制作关键：

若所用鲜汤为牛肉汤味道更好。

红豆炖鲤鱼

主料：

红豆 250 克，鲤鱼 1 条（约 750 克）。

调料：

熟豆油 5 克，精盐 7 克，姜 15 克。

做法：

①将鲜鲤鱼宰杀去鳞、鳃、内脏，在鱼身两面穿一字刀口。姜切片。

②勺内放熟豆油将鱼煎透，红豆洗净放在锅内，加开水 2000 克、姜片，盖盖煮至八成熟，将鱼放入炖 20 分钟，加精盐调味，出锅即成。

特点：

色泽黑红，鱼嫩味鲜。

鱼翅炖水鸭

主料：

火腿肉 25 克，瘦猪肉 150 克，散翅 300 克，大水鸭 1 只。

调料：

姜、葱、烧酒、盐各适量。

做法：

①将水鸭剖净洗理好，放入沸水内“氽水”，捞起在冷水中泡过，沥水（此做法是使水鸭中的血污尽出，同时又可使炖好的汤水清鲜，味好）。

②散翅浸发好后，用葱、姜起锅，倒入清水，放入散翅“煨”过，再与水鸭同炖。瘦猪肉则切成数小厚片，火腿切片。备好一个大的炖锅，放入翅、水鸭、瘦肉与火腿，四片姜、半汤匙烧酒和盐，并放入八成满沸水，扣上锅盖，原锅隔着沸水约 4 小时 30 分钟即成。

特点：

肉质软烂，味醇色美。

香菇炖蹄筋

主料：

水发干贝 50 克，水发香菇 50 克，发好的蹄筋 350 克。

调料：

鲜汤 500 克，姜汁 2 克，料酒 5 克，味精 3 克，精盐 5 克，猪油 100 克。

做法：

①将蹄筋片成坡刀片，用开水烫一下捞出挤干水分。香菇也烫一下捞出。干贝用手搓成丝，同蹄筋放在一起。

②勺烧热加入油、鲜汤，将蹄筋、香菇放入炖制，见汤汁变白，加入精盐、味精、料酒、姜汁再炖片刻，撇出浮沫装入碗内即成。

特点：

汤汁乳白，菜浓烂。

蛇羹

主料：

熟蛇肉 100 克，笋丝、香菇丝、油菜丝各 50 克，大油 50 克。

调料：

葱、姜末各 2 克，料酒 20 克，盐 3 克，味精 10 克，鸡蛋 100 克，水淀粉 100 克，香油 5 克，蛇骨汤 700 克。

做法：

①把熟蛇肉及笋丝、香菇丝、油菜丝用开水焯一下，控水。

②坐勺放油，葱、姜炝勺，烹料酒，加汤、盐、味精，放入焯过的主、副料，开后勾芡，甩鸡蛋，熟后淋香油，倒汤碗里即成。

特点：

熘芡，鲜嫩咸香，醇厚味美。

制作关键：

熘芡把口找好。

酸菜炖狗肉

主料：

狗肉 600 克，酸菜 250 克。

调料：

料酒 50 克，味精 3 克，青蒜末 10 克，葱姜丝 20 克，胡椒粉 5 克

做法：

①将狗肉洗净，放入锅内加水煮八成熟时，取出拆去骨，切成 4 厘米长、2 厘米宽的长条放入碗内待用。酸菜去根洗净，切成 3.3 厘米长的段。

②炒锅上火，舀入花生油烧热，加葱姜丝爆一下，再加酸菜爆一下，将精盐和煮狗肉的汤倒入砂锅内，将拆骨改刀的狗肉放入，加料酒，用旺火烧沸，转小火炖 30 分钟，加精盐，放入胡椒粉，青蒜末，就原锅上桌即成。

特点：

狗肉酥烂香味，酸菜质地脆嫩，汤汁稠浓略酸。

制作关键：

要选用前肋狗肉，肥瘦均匀。

土豆炖肘子肉

主料：

土豆 500 克，猪肘子 1 只（约 1500 克）。

调料：

熟豆油 500 克（耗 100 克），料酒 20 克，味精 4 克，白糖 50 克，精盐 4 克，一级酱油 20 克，清汤 1000 克。

做法：

①将猪肘子用火将皮烤糊、放入温水中浸泡，泡软后用刀刮洗干净，放在清水锅中，用旺火煮开，撇去浮沫用小火煮至肉已酥烂，取出后将大骨除去，将肉切成 3.3 厘米见方的块备用。

②将土豆去皮洗净切成滚料块，勺内放熟豆油烧热后将土豆炸熟。

③勺内放入清汤加入葱、姜末、肘子块、土豆块，放入料酒、酱油、白糖、精盐、味精用旺火攻开后，撇净浮沫，用小火炖 15 分钟出勺。

特点：

色泽枣红，口味咸鲜香，菜肴酥烂。

椰奶炖鸡

主料：

椰子 1 只，椰汁 15 克，带骨鸡肉 150 克，瘦猪肉 25 克，熟瘦火腿 15 克，鲜奶 100 克。

调料：

姜片 5 克，精盐 3 克，味精 2 克，料酒 5 克，肉汤 200 克。

做法：

①将椰子剥皮、去衣、洗净，在椰蒂部锯去 1/5，成“椰子盅”，把盖留下待用，倒去椰子水。将鸡块切成 10 块。猪肉切成 3 块。火腿切成 4 小块。

②将椰子盅放沸水中烫约 1 分钟，取出沥干水分，放入大碗中。鸡肉、猪肉放开水锅中略烫，洗净，放入椰子盅内，再加入火腿块。

③将肉汤、水、精盐、料酒、姜片烧沸，撇去浮沫，倒入椰子盅内，加椰盖，入蒸笼用中火炖约 2 小时取出，去掉姜片，加入椰汁、鲜奶，入蒸笼用小火再炖 5 分钟即成。

特点：

清甜滋润，有浓郁的椰奶芳香。

制作关键：

椰子、鸡肉、猪肉放沸水中略烫，可去除异味血污。椰汁、鲜奶要在鸡肉炖烂时放入，保持其特有的芳香。

清炖白鱼

主料：

肥瘦猪肉 50 克，白鱼 1 条（约 750 克）。

调料：

山西香醋 10 克，香菜 5 克，芝麻油 5 克，猪油 20 克，胡椒粉 1 克，味精 5 克，料酒 5 克，姜 10 克，葱 15 克，精盐 5 克，鲜汤 1500 克。

做法：

①将白鱼刮洗干净，用开水稍烫一下，刮去黑皮膜，清洗干净。猪肉和葱切丝。姜一部分切丝，一部分切末。用山西香醋加白糖 1 克，精盐 1 克，味精 1 克、芝麻油对成汁用做沾鱼肉食用。

②勺内放油、放葱、姜丝、肉丝稍炒放汤，放鱼、精盐、料酒、味精，烧开后用慢火炖 15 分钟即可炖熟，放香菜装汤碗上桌。

特点：

汤鲜清淡，鱼肉细嫩。

清炖茄子

主料：

冬笋片 5 克，水发香菇 5 克，菜心 50 克，肥瘦猪肉 100 克，茄子 500 克。

调料：

葱姜各 5 克，料酒 5 克，味精 3 克，精盐 5 克，鲜汤 500 克，猪油 50 克。

做法：

①将茄子洗净去皮，一切四瓣，将猪肉切成薄片，香菇、冬笋切片，菜心用水焯一下。葱切段，姜切成片。

②勺烧热放入猪油，放入葱姜、鲜汤烧开，将葱姜捞出，放入茄子，肉片、香菇、冬笋在小火上炖至茄子炖烂，汤浓，加味精，料酒，精盐，调好口味盛入汤碗内将焯好的菜心码在上边即成。

特点：

色泽乳白，汤鲜菜浓。

河蚌炖肉

主料：

蚌肉 1500 克，猪五花肉 250 克。

调料：

胡椒粉 2 克，味精 1 克，精盐 10 克，姜 2 片，葱结 1 个，料酒 20 克。

做法：

①猪肉洗净，镊去毛，切成 4 厘米长、1 厘米宽的块。蚌肉去泥肠，用刀柄将边上的硬肉捶扁，洗净。

②炒锅上火，放入蚌肉，葱结，姜片，料酒和少许清水，用旺火烧沸，撇去浮沫，上小火焖 10 分钟，再放入肉块同炖，旺火烧沸后，移小火炖约 2 小时至蚌肉，猪肉酥烂时，放入精盐，味精，起锅装入汤碗内即成。吃时撒入胡椒粉。

特点：

蚌肉酥烂，猪肉软嫩，汤汁乳白稠浓。

制作关键：

蚌肉要洗净，去净泥沙；硬肉要捶扁，否则不易酥烂。

清炖什锦珍珠鸡

主料：

干贝、香菇、玉兰片、海米各 25 克，珍珠鸡 1 只，鱿鱼 50 克。

调料：

鲜汤 2500 克，精盐适量，蛋清 1 个，白糖和味精各 5 克，

肥肉、香菜、香油各 10 克，料酒和姜各 15 克，鱼脯、火腿、豌豆、油菜各 50 克，米醋 25 克。

做法：

①将珍珠鸡剥去皮，除净内脏，剥去大骨，洗净，并剁成 1.2 厘米宽、3 厘米长的块；取油菜 50 克（去掉叶），切象眼片；鱿鱼剞花刀后切成 2.4 厘米见方块；香菜切 3 厘米长段；玉兰片切象眼片；香菇水发后切片；火腿切象眼片；葱、姜切细丝；鱼肉、肥肉分别剁成细泥子，装碗加蛋清，精盐、味精调匀；炒锅上火，加清水，烧至八成热时，将剁好的泥子捏挤成直径 1.8 厘米的丸子氽熟，捞出过凉待用；将珍珠鸡块、鱿鱼花、玉兰片、油菜片分别用开水焯后，晾凉待用；取大砂锅上火，刷净，加鲜汤，放入珍珠鸡块，煮至六成熟时，放入各种配料和调料烧开，找好咸鲜口，改小火炖至珍珠鸡和鱿鱼酥烂为止，食用前略加香油和香菜即成。

特点：

汤白而清，味咸鲜，肉嫩酥烂。

砂仁炖对虾

主料：

浮小麦 6 克，砂仁 3 克，鲜对虾 5 只（重约 350 克）。

调料：

料酒、精盐、姜块（拍松）、葱段各适量。

做法：

①对虾剪去须、足，洗净。砂仁，浮小麦洗净。

②锅内放对虾、砂仁、浮小麦、料酒、葱、姜、盐和清水（水淹过虾），用中火烧40分钟后，取出对虾，剥去虾皮，挑出沙包、沙肠，一破两半，装盘即成。

刮炖鳊鱼

主料：

重约500克的净鳊鱼一尾，猪肥膘肉200克，冬笋、冬菇各50克。

调料：

醋7.5克，葱、姜块各2.5克，味精0.5克，精盐、料酒、花椒水各5克。

做法：

①把鱼放在开水内烫一下捞出刮去鱼全身的浮皮，再用水冲洗干净后剖上交叉的斜刀口。肥膘肉剖上交叉花刀、冬菇、冬笋切成片。

②勺内放油，用葱、姜块炸锅，添汤后放入肥膘肉，加上调料再把鱼放入勺内，用盖盖严，炖约十分钟左右取出肥膘肉、葱、姜块，放入冬菇冬笋调好口味盛入碗内即成。

特点：

口味咸鲜，鱼肉软嫩，汤色乳白，鱼的右侧朝上。

制作关键：

选用新鲜的鳊鱼，要刮净鱼身上的浮皮；勺要刷净，鱼要炖熟，但不能过火，要保持鱼的嫩度。

炖 鱼

主料：

肥瘦肉 100 克，净大王鱼 750 克左右。

调料：

猪油 150 克，酱油 50 克，面酱 25 克，白糖 25 克，料酒 25 克，醋 40 克，面粉、葱、姜、大料、蒜、香油、味精少许。

做法：

①将鱼除鳞，去鳃，净内脏，在鱼身两侧由头至尾平行斜拉成让指刀口，用少许料酒、酱油喂制一会。

②肉切片，葱切段，姜切块，大蒜拍松。

③大勺放宽油，烧至七成热时，将鱼拍粉下勺冲炸，见鱼皮略硬时，倒入漏勺。

④勺内留少许油，把葱、姜、蒜、大料、肉片略炒一下，放面酱炒出香味时，下料酒、醋、酱油、糖，添汤放鱼，大火烧开，加味精，用慢火炖，见汤汁稠浓加香油出勺，装盘即可食用。

辣味萝卜炖鸭块

主料：

带骨填鸭肉 1 公斤，白萝卜 400 克，四川郫县豆瓣酱 40 克。

调料：

精盐，味精各适量，植物油少许，葱、姜共 40 克，花椒 10 粒，料酒 40 克，香油 30 克。

做法：

①鸭肉洗干净，适当切块，放入开水锅中稍煮，捞出，洗净浮沫。

②葱、姜适当切片；萝卜洗净，切薄片。

③锅烧热，放油少许，先把姜片，花椒入锅，稍炸，再把鸭块，葱放入锅中煸炒，随即烹入料酒，添汤 2.5 公斤，烧开，撇净浮沫，移至小火慢烧。

④豆瓣酱用香油调散，分装两只小碟内。

⑤待鸭块将烂时，把萝卜、精盐、味精放入锅中，待萝卜煮烂，盛在碗中，随豆瓣酱一同上席，蘸食即可。

特点：

成菜后，鸭肉细嫩，汤汁乳白，萝卜软嫩。

制作关键：

制作此菜，以北京填鸭为宜，因其肉质细嫩，节省煮制

时间。汤烧开后，要及时移至小火慢煮，若是火大，其汤消耗也就多了。精盐，味精都要后放，这样更有助于汤鲜味的形成。豆瓣酱不用炒，这样更容易使原料粘味。

丝瓜炖豆腐

主料：

豆腐 2 块，嫩丝瓜 100 克。

调料：

水淀粉 10 克，鲜汤 250 克，葱末少许，味精 1 克，精盐 4 克，酱油 20 克，猪油 20 克。

做法：

①刮净丝瓜外皮，洗净切成菱形旋刀块。豆腐切成 2 厘米见方的块，用开水烫一下，用冷水浸凉。

②将猪油放入炒锅内，下入丝瓜炒至发软，加入鲜汤、酱油、精盐、葱末，开后投入豆腐块，用小火炖至豆腐鼓起，汤剩一半左右时，转旺火烧一下，加入味精，勾芡即成。

特点：

丝瓜鲜嫩，豆腐软烂，味道鲜美。

制作关键：

将豆腐用开水烫一下，炖时不易碎。丝瓜炒至发软时，再加入鲜汤及调料炖制豆腐。

海带炖肉

主料：

带皮五花肉 500 克，水发海带 150 克。

调料：

精盐、味精各适量，酱油 50 克，葱 15 克，白糖 35 克，大料 3 克，姜 10 克，花椒 2 克。

做法：

①将五花肉刮洗干净切成块，海带也切成与肉块大小相同的块，葱切段、姜切片。

②锅内加底油烧热，放入肉块煸炒至变色，加入调料和鲜汤，烧沸时打去浮沫，用小火炖至八成烂时，下入海带，再炖 40 分钟左右，拣去葱、姜、花椒、大料即好。

特点：

色泽枣红、鲜香酥烂。

萝卜炖牛肉

主料：

牛肉 100 克，白萝卜 100 克。

调料：

酱油 20 克，菜油、盐各 5 克，姜、料酒各 5 克。

做法：

①将牛肉洗净，切成块，将萝卜削去皮，切成滚刀块，用开水过。

②将牛肉入锅用酱油、料酒拌匀，并放葱，姜加水盖过牛肉，待将要炖烂时放萝卜，至炒酥烂入味时，即成。

特点：

味精，牛肉酥烂。

山药炖牛肉

主料：

净黄牛肉 500 克，山药 250 克，芹菜 25 克。

调料：

葱姜、料酒、盐、味精、花椒、胡椒粉各适量。

做法：

①将黄牛肉洗净、沥水，切成 2 厘米的方块，放入沸水中氽约 5 分钟，洗净、沥水。

②取一砂锅，放入清水、牛肉、葱、姜、料酒、芹菜，放在中火烧开，撇去浮沫，转小火炖，放入花椒。

③将山药皮削去，洗净，放入沸水中氽一下，捞出沥水。待牛肉炖至五成熟时，放入山药，炖约 3 小时，待牛肉酥烂时，拣去葱、姜、芹菜，放入盐、味精、胡椒粉，即可上桌。

特点：

牛肉酥烂，鲜香味美。

青菜炖鸡肉

主料：

鸡蛋清 15 克，干淀粉 2 克，水香菇 15 克，熟火腿片 30 克，冬笋片 30 克，虾仁 25 克，鸡脯肉 50 克，青菜心 500 克。

调料：

料酒 10 克，味精 4 克，精盐 5 克，鸡油 15 克，猪油 752 克（耗 100 克），清汤 500 克。

做法：

①将菜心洗净（形状完整，不能掰开）。菜头修成橄榄形，在根部剖十字形刀纹。将青菜叶切齐，取长 10 厘米的菜心。

②将鸡脯肉片成 4.2 厘米长、1 厘米宽的柳叶片放入碗内加鸡蛋清，淀粉拌匀。

③勺内放猪油烧至四五成热，放入菜心用手勺翻动至翠绿色时捞出，再将鸡脯过油，倒入漏勺中。

④用砂锅一只先用部分菜心垫底再将菜心（头朝外）沿砂锅边顺序排列，把火腿片、冬笋片、香菇片、鸡脯片按顺序排列，把火腿片、冬笋片、香菇片、鸡脯片按顺序排列成圆形，放在菜心上面将菜头露出。中间点缀虾仁。再加料酒、精盐、味精、清汤放旺火上烧开后移微火上炖 15 分钟，淋入

鸡油即成。

特点：

形状整齐美观，菜心酥烂，荤素搭配，美味可口。

刮炖草鱼

主料：

草鱼 1 条，五花肉 50 克、香菜适量。

调料：

葱 20 克，姜 5 克、料酒 3 克、醋 25 克、精盐、味精各适量。

做法：

①将鱼收拾整理后，两面切上十字花刀。五花肉去皮切成薄片、葱一部分切段、一部分切丝，姜切片、香菜切段。

②勺内加上水烧开，放入鱼烫一下捞出。

③勺内加底油，烧热后下入葱段，姜片炝锅，加入肉片煸炒，再放入鲜汤（没过鱼）、鱼、精盐、料酒烧开，撇去浮沫。用慢火煨 15 分钟，捞出装在汤碗内，将葱段姜片拣去。

④再将勺内的汤烧开，加入醋、葱丝，味精后，浇入装鱼的碗内，撒上香菜段，点上香油即好。

特点：

属于带汤的菜肴。汤鲜肉嫩，鲜咸中带酸。

豆腐泡炖排骨

主料：

豆腐泡 300 克，大排骨 1000 克，水发香菇 50 克。

调料：

葱段 5 克，绍酒 15 克，姜块 2 克，精盐 7.5 克，味精 2.5 克，鲜汤 1000 克。

做法：

①将豆腐泡洗净，用热碱水泡至松软后，立即捞起，用清水漂洗干净，除去碱味后，捞起沥干。水发香菇去蒂、洗净。

②大排骨斩成 4 厘米见方的块，投入沸水锅内煮至断生，捞出，洗净。

③砂锅置火，添入鲜汤，放入葱段、姜块、绍酒、排骨、豆腐泡，用大火烧开后，撇去浮沫，移小火上炖约 1 小时，放入香菇、精盐、味精、去掉葱姜，再炖 10 分钟即可。

特点：

汤清味美，排骨酥烂，豆泡烫鲜。

肉炖豆角粉条

主料：

豆角 500 克，肥瘦猪肉 50 克，水粉条 150 克。

调料：

熟豆油或猪油 100 克，一级酱油 25 克，精盐 4 克，味精 4 克，葱花 10 克，姜末 3 克，鲜汤 500 顾。

做法：

①猪肉切 0.3 厘米厚的片，豆角去筋（长的可掰两半）。

②大勺内放油烧热放葱，姜炝锅，放肉片煸炒变色放酱油，肉上色后放豆角，豆角炒软后添汤放精盐、豆角快熟时放粉条，味精炖烂出勺即成。

特点：

豆角鲜嫩，粉条色红，口味香浓。

排骨炖豆腐

主料：

白菜 50 克，香菜 10 克，豆腐 100 克，排骨 200 克。

调料：

花椒水 10 克，精盐 2 克，味精 1 克，葱、姜各 5 克，猪

油 35 克。

做法：

①将排骨剁成 5 厘米的块，将白菜头切成块。豆腐切成骨牌块。香菜切成 2 厘米长的段。葱、姜切成块，姜拍松。

②勺内放入水，烧开放入排骨块烫一下捞出，用凉水冲洗一下血沫，并撇净汤内的血沫倒出待用。

③勺内放入猪油，烧热用葱、姜块炸锅，放入排骨、白菜煸炒一分钟，添原汤，加上精盐、花椒水、豆腐，烧开后放在微火上炖烂，取出葱、姜块，放入味精、香菜段，盛在碗内即可

特点：

汤白味鲜，排骨香烂，白菜豆腐软嫩。

制作关键：

(1) 排骨的原汤味道鲜美，但必须撇尽浮沫才能使用。

(2) 掌握好火候，烧开后小火炖，切不可用旺火。

清炖虎鳗鱼

主料：

咸芥菜叶 25 克，猪排骨 150 克，肥猪肉 25 克，虎鳗 500 克。

调料：

水发香菇 25 克，姜条 5 克，葱条 5 克，精盐 1 克，味精

2.5 克，白酒 5 克，料酒 10 克，上汤 1000 克，咸芥菜心 75 克，珠油、胡椒粉各少许。

做法：

①将虎鳗去头放入盆内，倒入 60℃ 的热水浸烫。用清水洗去粘液，然后由头部至尾部每 3 厘米切一刀（不要切断，使段口相连），抽去肠脏，用清水洗净，待用。把排骨斩成 3 厘米长的段，芥菜心切成长 4 厘米、宽 8 厘米的条。

②把排骨、芥菜心放入沸水中焯约 1 分钟捞起，洗净沥去水分。

③将香菇放入炖盅，放排骨，芥菜心和虎鳗，淋料酒，白酒，把洗净的芥菜叶盖在虎鳗上，加葱、姜，肥肉，盐，味精，淋上汤，入蒸笼用中火炖约 40 分钟取出，去掉姜、葱、肥肉，菜叶，撇去浮沫即成。将珠油，胡椒粉调匀作佐料一同上席。

特点：

肉鲜滑，汤味浓。

土豆炖牛肉

主料：牛肉、土豆。

配料：胡萝卜、香菜。

调料：

油、盐、酱油、花椒面、味精、葱丝、姜末。

做法：

①勺内加水，放入适量的油，放入葱、姜、花椒面、牛肉块，旺火烧开，移微火上保持微开，牛肉将要炖烂时，放入土豆块、胡萝卜丁稍炖，再加酱油、盐找口。熟时点味精、撒上海菜段，出勺装盘即可。

特点：

牛肉酥烂，味鲜香。

附注：

①炖牛肉时，不要先加盐、酱油，否则牛肉不易烂。

②如将土豆改成大萝卜，即为有名的佳肴“牛肉炖大萝卜”。在炖的时候不要盖锅，否则大萝卜的辣气出不去。

冬瓜炖羊肉

主料：冬瓜、羊肉。

配料：香菜。

调料：

猪油、盐、五香面、味精、葱姜块。

做法：

①坐勺，加汤，下入羊肉片、葱姜块、盐、五香面烧开，撇净浮沫，炖至肉片八成熟时，放入冬瓜块，炖至熟时将葱、姜块拣出不要，放猪油，点味精，撒香菜末，出勺即可。

特点：

汤色白，味清鲜。

附注：

“冬瓜炖鸡肉”、“冬瓜炖猪肉”的做法与上述方法相同。

牛奶炖豆腐

主料：豆腐。

配料：鲜牛奶。

调料：

油、盐、味精。

做法：

①坐勺，加油烧热，放盐、豆腐，加汤烧开，撇去浮沫，放入牛奶稍炖，加味精翻匀出勺即可。

特点：

色乳白，乳香味浓，草原风味。

蘑菇炖豆腐

主料：豆腐。

配料：水发蘑菇、胡萝卜。

调料：

油、盐、酱油、香油、花椒面、味精。

做法：

①勺内放汤，加入豆腐、蘑菇、胡萝卜、盐、酱油、花椒面，添适量汤，在旺火上烧开，移慢火上炖至熟透，加入味精，淋香油，出勺装盘即可。

特点：

软嫩鲜香。

菠菜炖豆腐

主料：豆腐。

配料：菠菜、水发海带。

调料：

油、盐、酱油、葱片、姜末、花椒面、味精。

做法：

①坐勺，加油烧热，用葱、姜炝锅，添汤，放豆腐、海带、花椒面、盐、酱油找好口，用慢火炖熟，放入菠菜烧开，点味精，淋明油，出勺装盘即可。

特点：

白、绿、黑三色相衬，鲜美柔嫩。

附注：

如用白菜或菜花代替菠菜时，即为“白菜炖豆腐”、“菜花炖豆腐”。

炖羊肉条

主料：熟羊腰窝肉。

调料：

油、盐、酱油、白糖、葱姜末、花椒油、味精、大料、甜面酱。

做法：

①坐勺，加油烧热，放入大料瓣炸出香味，拣出大料不要，放入葱、姜末炆锅，加甜面酱炸熟，放入羊肉条、酱油、盐、白糖、汤（适量）烧开，撇去浮沫，盖上盖，移微火炖至肉烂，加味精，淋花椒油，出勺装盘即可。

特点：

肉烂味香。

附注：

“炖牛肉条”的做法与此相同。

炖牛肉

主料：牛肉。

配料：水发海带。

调料：

油、盐、酱油、糖色、花椒、大料、茴香、味精、葱片。

做法：

①勺内放入肉清汤、肉块、盐、酱油、糖色、葱片，将花椒、大料、茴香用一块白纱布包好，封住口放入勺内，烧开后，撇去浮沫，盖上盖，移微火上炖，至牛肉八成烂时放入海带，炖至熟透，拣出调料包，加味精，出勺装汤盘即可。

特点：

肉酥烂，海带糯，鲜香可口。

附注：

用羊肉时，即为“炖羊肉”。做法相同。

鳇鱼炖狗肉

主料：鳇鱼 1 个，狗肉 1500 克。

调料：

猪油、精盐、酱油、辣椒油、葱段、姜块、胡椒面、醋、白糖、花椒水、味精各适量。

做法：

①坐锅，放适量汤，加入葱段、姜片、盐、酱油、花椒水烧开，撇去浮沫，放入狗肉、鳇鱼块，加入白糖、胡椒面、醋、猪油烧开，撇去浮沫，盖上盖，微火炖熟，点味精，淋辣椒油，出锅装汤盘即可。

特点：

原汤原味，肉酥汤鲜，美味可口，佐酒下饭均宜。

清 炖 鸡

主料：白条鸡 1 只。

调料：

盐、味精、葱段、姜块。

做法：

①坐勺，加汤，放入鸡块、盐、葱段、姜块烧开，撇去浮沫，微火炖至鸡肉酥烂，拣去葱段、姜块，加味精，出勺装盘即可。

特点：

保持原汁原味，浓香可口。

附注：

如按上述做法，再加酱油、糖色时，即为“红炖鸡块”。

家常炖鸡块

主料：白条鸡 1 只。

配料：油、盐、酱油、味精、葱姜丝、香油。

做法：

①坐勺，加油烧热，用葱姜丝炝锅，放入鸡块煸炒，再

放盐、酱油，添适量汤烧开，撇去浮沫，微火炖至鸡块八成熟时，再移旺火上将鸡肉炖烂，汤汁收浓时加味精，淋香油，出勺装盘即可。

特点：

肉烂鲜香。

蘑菇炖鸡

主料：白条鸡1只。

配料：水发蘑菇。

调料：

油、盐、酱油、味精、葱蒜片、姜末、花椒、大料各少许。

做法：

①坐勺，加油烧热，用葱、姜、蒜炝锅，放入鸡块煸炒，鸡肉变色时，放入酱油、盐、花椒、大料、蘑菇、添汤烧开，撇去浮沫，盖上盖，微火炖烂，拣去花椒、大料，加味精，出勺装盘即可。

特点：

鲜香软烂。

附注：

如配料改为口蘑、粉皮、土豆、山药、茭白等，即为“口蘑炖鸡”、“粉皮炖鸡”、“土豆炖鸡”、“山药炖鸡”、“茭白

炖鸡”。

炖 兔 肉

主料：兔肉。

配料：胡萝卜。

调料：

油、盐、酱油、味精、大料、花椒面、葱蒜片、姜末。

做法：

①坐勺，加油，烧热，用葱、姜、蒜炝锅，放入兔肉、花椒面、大料翻炒，再放入胡萝卜、酱油、盐，添汤（没过兔肉即可）烧开，移微火上炖烂，加味精，出勺装碗即可。

特点：

兔肉香烂。

附注：

炖兔肉可根据季节自行调合配料，如粉条、土豆、山药、蘑菇……

清炖加吉鱼

主料：加吉鱼1尾，猪肥瘦肉、水发蘑菇、香菜

调料：油、盐、味精、料酒、花椒、大料各少许、葱姜

丝。

做法：

①将加吉鱼刮鳞、挖鳃、去内脏洗净。在鱼身两面剞上斜十字花刀。把猪肉切成小薄片，把蘑菇切成小块，把香菜择洗干净，切成末。

②坐勺，加适量油，烧至七成熟时将鱼放入油勺内炸一下（不要变色）捞出。

③原勺留底油，用葱、姜炝锅，放入肉片、蘑菇煸炒，再加盐、花椒、大料、添适量汤烧开，撇去浮沫，找好口，把鱼放入勺内，移微火上炖，汤剩六、七两时拣去花椒、大料不要，加味精、淋明油，撒上香菜末，出勺装盘即可。

特点：

汤色洁白，清香质嫩。

附注：炖鱼有汤。

刮炖桂鱼

主料：桂鱼1尾。

配料：猪肥膘肉、水发蘑菇、胡萝卜。

调料：

猪油、盐、花椒水、醋、料酒、味精、葱姜块。

做法：

①坐勺，加适量油烧热，放入葱、姜块炸一下，添适量

汤，放入肉片、蘑菇、胡萝卜、盐、醋、料酒、花椒水烧开，撇去浮沫、找好口，放入桂鱼烧开，移微火上炖10分钟左右，拣去葱、姜块，加味精，出勺装盘即可。

特点：

色白，清香。

附注：

刮炖鲫鱼、加吉鱼、梭鱼等操作方法基本相同。

家常炖黄花鱼

主料：黄花鱼1尾。

配料：猪肥膘肉、胡萝卜。

调料：

油、盐、酱油、醋、料酒、花椒、大料、白糖、葱姜块。

做法：

①坐勺，加适量油烧热，放入葱、姜块、花椒、大料炸一下，炸出香味后捞出不要，添适量汤，放入肉片，胡萝卜、盐、醋、料酒、酱油找好口，烧开，撇去浮沫，放入黄花鱼烧开，移微火上炖10分钟左右，加味精，出勺装盘即可。

特点：

质嫩，不碎，鲜香。

附注：

此种做法的特点就是鱼的形状整齐不碎。饮食行业、企

事业单位食堂均可按此法大批做。不碎的道理是：鱼身用刀拍过之后，肉丝已紊乱，熟后蛋白质凝固在一起，故鱼身整齐不碎。凡是蒜瓣肉的海鱼均可按此方法做。

俺炖目鱼

主料：

净目鱼 500 克，葱丝、香菜各 3 克，油 1000 克（约耗 100 克）。

调料：

料酒 25 克，盐 3 克，味精 10 克，鸡蛋 30 克，水淀粉 30 克，面适量，葱、姜末、蒜片各 2 克，醋 40 克，香油 5 克，汤 750 克。

做法：

①目鱼剞成条状块放碗里，加鸡蛋、淀粉、面，抓匀糊。

②锅坐油，等油六成热，将鱼块挂匀糊，下油炸，糊硬倒出。

③原锅放油、葱、姜、蒜，烹料酒，加汤、盐、味精，下鱼，开后炖一会儿，至汤白肉熟，加醋，淋香油，倒大汤碗里，放上葱丝、香菜即成。

特点：

乳白色，鲜、嫩、咸、微酸，清口解腻。

制作关键：

注意汤要白，调好口。

红炖鱼翅

主料：

煨好的鱼翅 1000 克，猪脚 1000 克，猪排骨 1000 克，熟瘦火腿 15 克，宰净老母鸡 1 只（约重 100 克），净猪皮 250 克，火腿骨 50 克，茭菱 100 克。

调料：

葱条 35 克，姜条 15 克，精盐 5 克，味精 5 克，胡椒粉 1 克，麻油 5 克，老抽 17.5 克，料酒 25 克，醋适量，上汤 1000 克，二汤 4000 克，熟猪油 100 克。

做法：

①将猪脚、排骨洗净剁成大块。鸡从脊部切开。火腿切成丝。

②取瓦钵 1 个，先放 2 双筷子垫底，上放 2 块竹箬，再放进用竹箬夹着的鱼翅，翅上再压上 1 块竹箬。把姜、葱和茭菱（把梗头捆扎成一束）放在鱼翅的四周。

③用中火烧镬落油，放入猪脚、排骨、火腿骨和猪皮，略炒一下，烹料酒，加二汤 2500 克和盐，烧至微沸。再落老抽 15 克，将猪脚等连汤倒入放在鱼翅的体内，加姜，放在炭炉上用旺火炖 2 小时。再改用中火炖 90 分钟，去掉排骨、火腿骨、猪脚和猪皮，放入母鸡再炖 90 分钟（炖时把二汤 1500 克

分3次掺入)。最后用小火炖约1小时至鸡肉酥软，取出。

④从钵中捞起鱼翅，覆置碟中，把原汤（约500克）过滤，倒入炒镬，加味精，麻油，胡椒粉推匀，淋在鱼翅上，撒上火腿丝10克。

⑤将香菜叶15克和火腿丝5克放入汤盅里，倒进烧沸的上汤和老抽2.5克调匀，和鱼翅一道上席。用香菜叶、浙醋佐食。

特点：

鱼翅爽滑，味浓不腻。

清炖蛭子

主料：

蛭子1000克。

调料：

清汤750克，料酒50克，精盐5克，味精4克，葱、姜和20克。

做法：

①将蛭子除去外壳，洗去污泥，放在清水中略养片刻，让其吐净内部泥沙，洗净捞出，用白线扎成六把放在大碗中。

②将碗内加入料酒、清汤、精盐、味精、葱、姜上屉用旺火蒸约10分钟，或将碗封上放水锅中炖10分钟，取出除去葱、姜即成。

特点：

色泽金黄，鲜嫩可口。

炖 海 参

主料：

水发净海参 750 克。

调料：

猪油 1000 克（耗 75 克），精盐 3 克，一级酱油 5 克，白糖 3 克，味精 4 克，料酒 5 克，胡椒粉 1 克，姜 5 克，花椒油 5 克，浓汤 300 克。

做法：

①将海参下冷水锅内烧滚二三次，然后大勺烧热放油 25 克，放葱、姜煸呈金黄色放入料酒，加汤（普通毛汤）煮片刻后捞出葱、姜，将海参放入煮 10 分钟，捞出沥干水分。

②大勺热后放猪油烧至八成熟，把海参投入冲炸后倒入漏勺内。勺内加入浓汤，味精，精盐，酱油，白糖，胡椒粉，用小火慢炖 20 分钟左右取下，然后用急火净火将汁收浓加入花椒油出勺即可。

特点：

色泽深红，味浓肥香。

咸腊肉炖冬笋

主料：

猪五花肋条肉 400 克，咸腊五花肉 400 克，冬笋 400 克，对虾 6 个，干贝 25 克。

调料：

精盐 5 克，味精 4 克，料酒 20 克，清汤 1000 克，葱段 10 克，姜片 10 克。

做法：

①将膜肉用水泡软，刮洗干净，切成象眼块，用开水焯透。猪肉切成象眼块，用水焯去血污。

②勺内放鲜汤放对虾、干贝、腊肉，加葱、姜、精盐、味精、料酒用旺火烧开，移小火炖制。

③冬笋切成小滚料块，视肉八分熟时放入勺内约炖 15 分钟，菜烂时调好口味去掉葱姜即成。

特点：

浓烂不腻，咸鲜适口。

香菇冬笋炖拆骨肉

主料：

熟拆骨肉（煮肉汤用的骨头上的肉）300克，水香菇25克，冬笋25克。

调料：

鲜汤1000克，猪油50克，料酒5克，精盐5克，味精3克。

做法：

①将拆骨肉撕成大块。香菇、冬笋用刀切成片用开水氽透，捞出控净水分。

②勺内加猪油、鲜汤，随即将拆骨肉、香菇、冬笋下入勺内上火炖至汤汁乳白，下精盐、味精、料酒调好味出勺即可。

特点：

汤汁乳白，菜香味浓。

清炖凤尾笋

主料：

干凤尾笋200克。

调料：

姜片5克，精盐5克，味精5克，高粱酒5克，芝麻油2克，熟豆油50克。

做法：

①将凤尾笋干剥去皮，留着笋尖头的嫩叶，去掉老根，放

入温水中洗浸 5 分钟，再用凉水洗净，取出放入砂锅内，加入清水 1000 克、姜片、高粱酒、油，加盖用旺火烧开，撇去浮沫移到小火上炖 2 小时。

②待笋胀大胖嫩呈白色时即成，淋上芝麻油，加味精上桌。

特点：

本色本味，鲜嫩清香。

制作关键：

如加香菇或鲜蘑味道更美。

枸杞炖银耳

主料：

干银耳 100 克，枸杞 30 克。

调料：

冰糖或白糖。

做法：

①将银耳用温水浸泡 1 小时，待涨发好后，用刀切去黄根。枸杞子放入碗内，加热水烫一下。

②锅洗净，加 1 汤碗清水，放入冰糖、银耳，烧沸炖 5 分钟后，下入枸杞，再炖 10 分钟出锅，倒入汤碗上席。

特点：

红白相映，口味清甜。

制作关键：

如用锅炖银耳时，枸杞子要晚一点再放入，否则枸杞子颜色变深，影响成菜质量。

冰糖炖莲子

主料：

莲子 150 克，蛋清 1 个，山楂糕片 15 克。

调料：

猪油 15 克，冰糖 150 克，白糖 225 克。

做法：

①将加工好的莲子放碗里，放上猪油，添入水，用开水慢煮。将冰糖用刀拍碎，蛋清打散。

②锅放火上添水 500 克，将冰糖，白糖，蛋清加水打匀下入锅内。水沸糖化，撇去浮沫，将莲子取出放碗内将锅内糖水冲入汤碗内，待莲子漂起，撒上山楂糕片即成。

特点：

此菜汤清面甜。

豆苗炖广肚

主料：

发好的广肚 250 克，豌豆苗 3 克。

调料：

奶油 1500 克，猪油 100 克，精盐 5 克，味精 3 克，料酒 5 克，葱 10 克，姜 5 克，胡椒粉 2 克，米醋 5 克。

做法：

①先将发好的广肚改成 3 厘米长、1.5 厘米宽的排骨块，随后放入清水锅中烧滚两次捞出挤干水分待用。

②勺烧热加入猪油，放入葱段、姜片，煸至呈黄色时，加入料酒、毛汤，滚煮片刻，捞出葱姜，将肚再下入勺内煮 5 分钟捞出沥干水分。

③原勺放在火上，加入奶汤、精盐、广肚煮 5 分钟，加入豆苗即成。

特点：

色乳白，汤浓，味鲜。

肉片炖豆角

主料：

豆角 600 克，肥瘦猪肉 50 克。

调料：

豆油 75 克，葱花 5 克，姜末 3 克，精盐 3 克，一级酱油 10 克，味精 2 克，鲜汤 400 克。

做法：

①将豆角择洗干净，用手掰成长6厘米的段，猪肉切成薄片。

②将大勺内放上豆油，稍热后放葱姜末炝锅，放肉片炒散，放酱油稍炒后放豆角煸炒，将豆角炒后放精盐，加汤熬煮先用急火烧开，再盖盖用慢火熬制，豆角熟透汤汁剩1/2时出勺。

特点：

菜味浓厚，豆角酥烂。

排骨炖芋头

主料：

排骨750克，熟芋头200克。

调料：

精盐5克，味精4克，熟豆油200克，葱段15克，豆豉泥10克，料酒5克，鲜汤1000克。

做法：

①将勺内放入油放入豆豉泥，排骨炒透烹入料酒，加汤、精盐、味精，用慢火炖至排骨熟透，放入熟芋头再炖5分钟，加葱段，点明油搅匀出勺即成。

特点：

排骨酥烂，芋头软绵，口味鲜香。

瓠瓜炖猪爪

主料：

瓠瓜 500 克，猪爪 1000 克。

调料：

料酒 15 克，精盐 8 克，葱结 1 个，姜 2 片，味精 3 克。

做法：

①将瓠瓜削去外皮，削去两头，切成 3 厘米长的菱形块。将猪爪洗净，镊子夹去猪毛，刮洗后，放斩板上斩成约 5 厘米长、3 厘米宽的块，放在沸水锅中烫一下，洗净，在垫有竹垫的大砂锅内，放入清水，再加入料酒，葱结，姜片。

②用旺火烧沸砂锅，打去浮沫，改用小火炖 2 小时至八成熟时，放入瓠瓜块，再炖 20 分钟，放入精盐，味精，装入碗内即成。

特点：

汤汁乳白粘稠，猪爪滑软白嫩，瓠瓜色翠软嫩。

制作关键：

猪爪要用沸水烫透，以除去腥味腻气味。瓠瓜要在猪爪炖熟后放入，以保持其鲜嫩和绿色。炖猪爪砂锅内要垫有竹垫，防止粘底烧焦。

冬瓜炖鹅掌

主料：

生鹅掌 500 克，冬瓜 500 克。

调料：

火腿 50 克，精盐 4 克，料酒 25 克，味精 1 克，麻油 5 克，
葱姜少许。

做法：

①将鹅掌斩去爪尖洗净，放在砧板上用刀背轻轻拍一下，
将骨拍散，用开水烫一下，以去腥味。

②取砂锅一口，放清水 1000 克，放入鹅掌大火烧沸，加
入葱姜，火腿，转温火煨炖。

③再将冬瓜去皮去籽洗净，切成 1 寸长，3 分见方小长
条，放入煨炖鹅掌的砂锅内，加精盐、料酒、味精烧沸，淋
上麻油即成。

猴头炖鸡脯肉

主料：

发好的猴头蘑 300 克，熟鸡脯肉 100 克，水发香菇 25 克，
冬笋 50 克，蛋清 30 克，湿淀粉 40 克。

调料：

猪油 75 克，奶汤 750 克，味精 3 克，精盐 4 克。

做法：

①将加工好的猴头蘑片成 0.1 厘米的大片，用刀拍一下，撕成劈柴块，放在白开汤锅内煮一下捞出，用布搥干。蛋清、淀粉放在碗内，搅成糊状。将猴头蘑放入拌匀，放开水锅内滑透捞出，将鸡脯肉撕成劈柴块同猴头蘑放在一起。

②将勺放火上添入猪油、奶汤、味精、料酒、精盐、胡椒粉、姜汁，将猴头蘑、鸡脯肉、香菇、冬笋同时下勺炖制，见汤汁浓时盛入碗内。菜心用开水焯一下放在上面即成。

特点：

汁乳白，浓香利口，菜脆嫩，色泽美观。

土豆炖咖喱鸡块

主料：

白条鸡 500 克，土豆 200 克。

调料：

洋葱 25 克，姜丝 25 克，咖喱粉 25 克，精盐 10 克，猪油 50 克，白酒 10 克。

做法：

①将鸡洗干净，剁成 4 厘米大小的方块，用开水焯透。将土豆去皮，切成块。

②将勺放旺火上，添入猪油，烧热时，将洋葱（切丁）和姜丝下勺煸炒一下，下入小鸡炒至5分钟，放精盐、白酒，添上水500克（鲜汤更好），汤烧开后，撇去浮沫，再用小火炖制约七成熟时，放入土豆继续炖，待汁浓菜烂时，将咖喱粉用油炒一下倒入汤内再炖片刻即成。

特点：

菜烂汁浓，有咖喱香味。

炖鸡翅

主料：

鸡翅膀500克，黄瓜条、葱、姜、番茄片。

调料：

酱油、白糖、精盐、淀粉、黄酒各适量。

做法：

①将锅中水烧开，放鸡翅氽一下捞出，拌少许酱油。

②锅中放油，上火烧至七成热，放鸡翅炸至金黄色捞出。把油倒出，留少许底油，下葱姜煸出香味加入酱油、番茄、精盐、添汤放入鸡翅，用大火烧开后，改小火慢炖，待汁浓后勾湿淀粉，加香油装入盘内。

特点：

肉质鲜嫩，美味可口。

洋葱炖鸡翅

主料：

鸡翼 250 克，洋葱 1 个，蘑菇 50 克。

调料：

盐、料酒、味精、香油、水淀粉各适量。

做法：

①洋葱切角形，鸡翼切块，鸡翼加调味料腌片刻。炒勺坐火上，放入油，爆鸡翼、洋葱，下调味料及水炖至熟，用水淀粉勾芡。

特点：

葱香浓郁。

清炖金鸭

主料：

肥鸭 1 只，香菇数朵。

调料：

盐 1 大匙半，香葱 2 根，姜 3 片，料酒 1 大匙。

做法：

①鸭处理好，加水入锅煮沸，捞出备用。香菇洗净去蒂，

葱洗净打结备用。

②将所有材料置炖碗中，加盖、葱、酒等，再加满热水，入锅炖煮，约半小时即成。

炖八宝鸡

主料：

光鸭 1 只（约 1700 克），鲜蘑 50 克，虾仁 50 克，鸭胗 50 克，干贝 15 克，鸡肉 50 克，冬笋 50 克，猪肉 50 克，莲籽 50 克。

调料：

清汤 750 克，精盐 5 克，味精 5 克，葱、姜各 5 克，料酒 10 克。

做法：

①将鸭斩去鸭嘴、鸭掌，割去鸭臊，将鸭脱骨（鸭不能弄破），下开水中烫一下捞出洗干净。

②干贝剥去老肉，莲籽捅去莲心，鸭胗去皮后同鸡肉、猪肉、鲜蘑、冬笋均切成丁，和虾仁、莲籽一起下开水中焯一下捞出，然后将八样原料拌匀塞进鸭子腹内。随即将鸭脖子打成结，开口处用线缝上（为了避免腹内料漏出），腹面向上装入大汤中，加入清汤、料酒、精盐、味精、葱、姜上屉蒸或放入水锅中炖（蒸 3 小时，炖需 4 小时），鸭子酥烂后取出捡去葱姜上桌即成。

特点：

本色，汤清，鸭酥烂，味鲜。

炖文武鸭

主料：

烤鸭半只，熟白鸭半只，熟火腿 50 克，水发冬菇 15 克，葱 5 克，姜末 5 克。

调料：

味精 2 克，料酒 25 克，鸡油 25 克，鸡清汤 2000 克。

做法：

①将火腿切成片，冬菇去蒂，切成月牙片，把烤鸭、白鸭的脊背用刀略斩，去除鸭臊。

②砂锅内放竹垫，将鸭头，鸭颈斩下放入垫底，将烤鸭、白鸭肚腹并齐放锅内，加鸡清汤，料酒，姜葱，用盘子一只磕紧鸭子，加盖，上旺火烧沸，移小火焖烂，揭去压盘，去除葱姜，加精盐，味精，用旺火烧沸，将火腿片、冬菇片放在鸭脯上，加鸡油上火炖 1 分钟即成。

特点：

红白相映，汤汁清澄，鸭肉酥烂，鲜香味美。

制作关键：

烤鸭、光鸭要选用一边硬脊，一边软脊，放入砂锅中要肚腹并齐，砂锅要加竹垫底，并用盘将鸭磕紧，使鸭浸入汤

内。

参炖鸭

主料：

光鸭 1 只（约 750 克），发好的婆参 400 克。

调料：

清汤 2000 克，料酒 25 克，精盐 5 克，味精 5 克，姜块 20 克，葱 25 克，胡椒粉 1 克。

做法：

①先将鸭脊背开刀，砸碎翅骨和腿骨，放在开水中紧透，捞出洗净污物。葱切成段，姜切片。

②参入锅内加入清汤 500 克煨透。

③用砂锅放入清汤，放入鸭子（腹朝上），将参放入，加入葱，姜，料酒，精盐，味精，放火上炖至鸭酥烂，捡去葱姜，将婆参放鸭表面，撒上胡椒粉即可食用。

特点：

鸭色黄、婆参黑，黑黄相同，色彩美观；鸭肉酥烂味美，婆参软糯口味香美。

油菜冬笋炖肥鸭

主料:

光鸭 1 只 (约 750 克), 油菜 20 克, 笋 25 克。

调料:

清汤 1750 克, 精盐 5 克, 味精 5 克, 胡椒粉 0.5 克, 料酒 15 克, 姜块 15 克。

做法:

①将鸭开背, 砸碎膊骨和小腿骨用开水烫 10 分钟, 取出洗干净, 将油菜切成长 6 厘米的段, 冬笋 (罐头笋块) 顺长切片, 用水打焯投凉。

②将鸭腹向上放入大砂锅内, 加汤、料酒、姜块 (拍松)、葱段、精盐、味精用旺火烧开, 撇去浮沫, 移小火炖熟。将冬笋片用手捏成扇形后放在鸭旁边, 油菜放在鸭腹上再炖 10 分钟, 撇去胡椒粉原锅上桌即成。

特点:

造型美观, 味鲜, 肉烂。

制作关键:

清炖鸭制法相同, 不放冬笋。

粉条炖大鹅

主料：

鹅 1 只（约 2000 克），水宽粉条 500 克。

调料：

熟豆油 100 克，一级酱油 100 克，精盐 8 克，白糖 5 克，味精 5 克，料酒 5 克，葱段 15 克，姜片 5 克，花椒 10 粒，大料 1 颗，鲜汤 750 克。

做法：

①将鹅剁成 6 厘米大小的块，用水打焯，一定要透，再捞在凉水中洗净血污，捞出控净水分。将花椒、大料用布包成料包。

②将勺内放油烧热后用葱姜炸锅，放入鹅块、白糖煸炒，再加入酱油不断翻炒，约炒 5—6 分钟后再添汤，放入料包用大火烧开，盖上盖用小火炖大约 40 分钟左右，鹅肉块熟烂时放入粉条、精盐、味精，再炖 10 分钟去掉葱、姜、料包即成。

特点：

鹅肉鲜嫩，粉条味香。

炖肉蛋

主料:

鸡蛋 6 个, 猪肉 700 克。

调料:

精盐、料酒、味精、酱油、白糖、葱姜蒜、五香粉、大料、桂皮少许, 花生油适量。

做法:

①把鸡蛋煮熟去壳, 用刀划出花刀备用。

②将猪肉切成方丁放冷水锅中煮开捞出。

③炒锅置火上放少许花生油。待油热时放入白糖熬至变色起泡, 再倒入猪肉丁翻炒放葱姜蒜、酱油、料酒等调料, 猪肉变红色时放料酒, 开后撇去浮沫, 再放大料、桂皮、小火炖 1 小时, 再放入鸡蛋、精盐、五香粉调味, 等汤汁变稠, 鸡蛋外表呈酱肉般红色即可。

清炖甲鱼

主料:

甲鱼 1 只, 生火腿 8 片。

调料:

姜 2 片，酒 1 大匙，盐 1 小匙。

做法：

①甲鱼杀死后，挖去内脏，斩去头尾，脚指，浸在热水里，用刷子将壳及周身的泥沙刷洗干净，再用冷水将其全身洗净，去其浮皮，多过几次冷水，放入有盖的瓷缸，壳向上，略加水，将瓷缸安置于铝锅内，再在锅内加水，水面须较瓷缸口低 6 厘米，置于火炉上，将缸锅盖盖好，烧至大滚 5 分钟后，将盖揭开，加入姜、酒，盖好再烧，炖至甲鱼将烂时出锅。

②瓷缸人添水，加入生火腿片，将甲线拆去骨壳，切块，仍放瓷缸内，锅内再添加滚水，再炖半小时，略加盐就好。

海狗鱼炖鸡

主料：

净海狗鱼 400 克，白条鸡 500 克。

调料：

清汤 750 克，料酒 10 克，葱姜各 15 克，精盐 4 克，味精 5 克，胡椒粉 0.5 克，熟豆油 50 克。

做法：

①先将白条鸡放入水中煮熟，然后切成块。

②将海狗鱼切成段用开水烫一下，同葱段、姜片加油煸炒透。

③砂锅内加汤、鸡块、鱼块、料酒、姜片、精盐、味精炖酥烂，撇去浮油，撒上胡椒面上桌即成。

特点：

菜酥烂，口味浓厚。

炖家常桂鱼

主料：

桂鱼一尾（500 克左右），混合油、精猪肉 50 克，面粉，粉条 50 克。

调料：

酱油、盐、醋、味精、花椒、大料、葱、姜、蒜、香油。

做法：

①鱼去鳞、去腮、除净五脏，洗净控干水，然后切成交叉花刀。

②猪肉切薄片，粉条用热水洗净泡软，切 10 厘米长的段、葱、姜、蒜切小片。

③勺里放混合油 100 克烧热，把鱼沾上一层面粉，放进热油里，把两面都煎成焦黄色时取出。

④勺里另放混合油 25 克，把肉片放进，炒变色时加葱、姜、蒜、花椒、大料、醋、酱油、盐、和 4 手勺鲜汤，再把煎好的鱼放进烧开，去净浮沫，调好口味，再放味精、粉条，用慢火煨至汤汁剩四分之一时，淋香油，连鱼带汤装进汤盘

即成。

家常炖黄花鱼

主料：

黄花鱼 1 尾，猪肥膘肉、胡萝卜。

调料：

油、盐、酱油、醋、料酒、花椒、大料、白糖、葱姜块。

做法：

①将鲜黄花鱼刮鳞、挖鳃，去内脏（用筷子在鱼口片插入鱼腹中，将筷子拧两个劲，即可将内脏由鱼口处拉出），洗净。将鱼平放在案板上，用刀将鱼身拍遍（不可用力过大，否则鱼会碎成几段），翻个身，再拍另一面。

②将肥膘肉、胡萝卜均切小片。

③坐勺，加适量油烧热，放入葱、姜块、花椒、大料炸一下，炸出香味后捞出不要，添适量汤，放入肉片、胡萝卜、盐、醋、料酒、酱油找好口，烧开，撇去浮沫，放入黄花鱼烧开，移微火上炖 10 分钟左右，加味精，出勺装盘即可。

特点：

质嫩，不碎，鲜香。

小白菜炖鲇鱼

主料：

小白菜 25 克，鲇鱼 1 条（重约 800 克）。

调料：

清汤、花生油、麻油、面粉、花椒粉、胡椒粉、姜片、葱段、味精、精盐、料酒各适量。

做法：

①鲇鱼去鳞、鳃和内脏，洗净，在鱼身两面剖上直刀纹。小白菜择洗干净，切成 5 厘米长的段。

②锅内放花生油烧至七八成热，下入面粉炒几下，加入葱、姜、花椒，再加入清汤、料酒、盐、味精、放入鱼，用旺火烧开，改用小火炖至鱼将熟时，加入小白菜。炖好后，拣去葱、姜、花椒，淋入麻油，胡椒粉即成。

荷包蛋炖鲶鱼

主料：

鲶鱼 750 克，鸡蛋 6 个，冬笋 10 克，油菜心 25 克，香菜 3 克。

调料：

葱 5 克，姜 3 克，胡椒粉 2 克，精盐 2 克，味精 1 克，料酒 2 克，酱油 10 克。

做法：

制法一：①将鲶鱼收拾干净剁成 8 厘米长的段，用清水浸泡 10 分钟左右。

②冬笋切片，油菜心一切两半，然后用开水烫一下捞出，葱、姜分别切丝。

③勺内加底油烧热，将鸡蛋逐个煎成荷包蛋取出备用。

④勺内加入底油烧热，然后加入葱、姜丝炸出香味，添入鲜汤，放入鲶鱼和调料（汤要没过鲶鱼），烧开后放入煎好的荷包蛋，再烧开后撇去浮沫，用小火加热。

⑤待鱼熟透，汤汁味浓厚时，放入冬笋片和油菜心，烧开后加入味精和胡椒面，即可装在汤碗内，撒上香菜段即好。

制法二：①②两个步骤同制法一。

③勺内加入凉水放入鸡蛋煮熟，再去蛋壳备用。

④勺内加入底油烧热，然后放入葱、姜丝炸出香味，添入鲜汤，放入鲶鱼，并加入料酒，酱油，精盐等调料，最后放入煮好的鸡蛋。先用旺火烧开后撇去浮沫，再用小火炖 25 分钟左右，即可装入汤碗内，撒上香菜段即好（这种做法可以不放油菜心和冬笋）。

特点：

汤清味鲜，鱼肉鲜嫩，荷包蛋味浓。

糟炖鲤鱼

主料：

鲤鱼 1 条（约 750 克），南糟汁 30 克，水木耳、冬笋各 5 克，姜 1 块，葱 1 段，水粉芡 15 克。

调料：

猪油 150 克，味精 2.5 克，料酒 15 克，盐水 10 克，鲜汤 150 克。

做法：

①把经过初步加工的鱼扩一下，洗净，切成瓦垄形花纹。冬笋片成片，木耳去根洗净，姜、葱去皮，用刀切一下。

②锅放火上，添猪油烧热，把鱼放入，下入糟汁，用武火边煨边用勺往鱼身上浇汁。待其入味，稍勾流水欠。待汁煨浓，盛入鱼盘内，将汁均匀地浇在鱼身上。

特点：

汁浓肉嫩，糟香味鲜。

制作关键：

扩鱼即把初步加工的鱼，剥去胸鳍、脊鳍的 1/3，尾鳍修整齐。

锅子炖豆腐

主料：

豆腐 250 克、猪肚 120 克、肠 120 克、猪心 100 克、猪肺 50 克。

调料：

糖适量、醋适量、麻油适量、芫荽（香菜）适量、葱适量、姜适量、蒜适量、花椒适量、八角适量、酱油适量、盐适量、酒适量、胡椒粉适量、鸡鸭汤适量。

做法：

①将豆腐切成小方块；将肥肠、肚、肺、心分别切成象眼片。

②用适当油入锅烧热，下肥肠、肚、肺、心煸炒后，加酱油、酒、盐、糖、蒜、葱、姜和鸡鸭汤烧沸，倒入砂锅内，同时将料包（花椒八角包）和豆腐，焖炖片刻，取出料包，用大火收浓汁，出锅，浇上一些麻油，醋，撒上胡椒粉、芫荽即成。

肥肠炖豆腐

主料：

熟猪肥肠 250 克，豆腐 250 克，青蒜 50 克。

调料：

葱姜末 10 克，酱油 20 克，白糖 5 克，精盐 1.5 克，味精 1.5 克，湿淀粉 15 克，鲜汤 400 克，绍酒 15 克，熟猪油 500（约耗 75 克）。

做法：

①将豆腐切成 2.5 厘米见方的块，投入沸水锅内略烫，捞出，沥干水分。肥肠切成 3.5 厘米长的段，用酱油、绍酒拌匀稍腌，捞起。青蒜摘洗干净，切成斜片。

②炒锅置火上，放入熟猪油，烧至沸热时，投入肥肠，炸成金黄色捞出沥油。

③炒锅留油少许，下葱姜末稍煸，烹入绍酒，加入肥肠、豆腐、酱油、精盐、白糖、鲜汤；沸时，移锅于小火上焖烧 10 分钟，至肥肠软烂、豆腐起孔、汤汁肥浓时，加入青蒜、味精，用湿淀粉勾芡，出锅装盘即成。

特点：

肥肠金红酥烂，豆腐肥嫩鲜香。

家常炖白菜豆腐

主料：

嫩白菜 500 克，水豆腐 300 克，肥瘦猪肉 50 克，香菜 5 克。

调料：

熟猪油 50 克，精盐 5 克，味精 2 克，葱丝 5 克，姜丝 3 克，鲜汤 500 克。

做法：

①将猪肉切成薄片，白菜洗干净后切成排骨块用水焯后投凉。豆腐也切排骨块用水煮透去豆腥味。

②大勺内放猪油烧热，用葱姜丝炆锅后添汤，放入白菜和肉片，烧开后撇去浮沫，待白菜快熟时放入豆腐加精盐、味精，待豆腐入味（约 10 分钟）放香菜出勺即可。

特点：

白菜鲜嫩，豆腐细软，汤醇而清淡。

海米炖冻豆腐

主料：

冻豆腐 200 克、海米 50 克、水发冬菇 10 克、熟火腿 10 克、香菜 10 克、水烫油菜 10 克。

调料：

精盐 3 克、味精 1 克、花椒水 4 克、料酒 5 克、葱、姜 2 克、豆油 30 克、肉汤 300 克。

做法：

①把冻豆腐用温水泡十几分钟后用清水冲洗一下，取出挤净水分，切成一点五厘米见方的块，葱姜切成块（姜用刀

拍松)，香菜切成小段，海米用温水泡开。

②勺内放底油，用葱、姜块炆锅，添肉汤烧开放入海米、豆腐、精盐、料酒、花椒水移到小火上炖十多分钟，撇净浮沫，挑出葱、姜块，放入味精，淋点明油放入香菜段，盛入碗内即成。

特点：

豆腐不碎，块松、块的大小一致，海米新鲜，口味咸鲜。

制作关键：

冻豆腐化开洗净，挤净水份。大火烧开，小火炖制。

萝卜炖羊肉

主料：

羊肋条肉 500 克，红萝卜 300 克。

调料：

鲜汤 1500 克，葱段 10 克，姜片 10 克，花椒 20 粒用布包好，精盐 6 克，味精 4 克，料酒 20 克，胡椒粉 3 克。

做法：

①将羊肉洗干净，切成 3.5 厘米大小的块，放入开水中氽透，捞入凉水中洗净血污。萝卜洗干净去皮切成滚料块。

②勺内加入鲜汤放入花椒包、葱、姜，在旺火上烧开移在小火上炖制。待羊肉六成熟时放入萝卜、精盐、味精、料酒、胡椒粉再炖，待汁白肉烂时取出花椒包、葱姜，调好口

味即成。

特点：

汤汁乳白，菜烂味浓，适于冬季食用。

兔肉炖萝卜

主料：

白条兔肉 500 克，青萝卜 100 克，香菜段 5 克，猪油 50 克，鲜汤 1000 克。

调料：

精盐、味精、花椒水、大料、大蒜片、葱丁、姜末、料酒各适量。

做法：

①将兔肉切成 3 厘米大的方块。青萝卜洗净切成 2 厘米方块。

②勺内加水烧开，放入萝卜块烫一下捞出，再放入兔肉块烫一下捞出，用清水洗去血沫。

③勺内倒油加热，油温达六成热时，用葱，姜，蒜炝锅，添汤后放入兔肉，精盐，花椒水，料酒，大料烧开，盖上盖，用小火炖至兔肉九成烂时放入萝卜块，炖至兔肉，萝卜块都烂时，去浮沫，放味精调好口味，撒上香菜段出勺即成。

特点：

兔肉熟烂没有土腥味，萝卜香鲜。

炖牛肉胡萝卜

主料：

牛肉 1000 克，胡萝卜 250 克。

调料：

酱油 30 克，料酒 15 克，盐 3 克，白糖 10 克，葱、姜各 25 克，花椒、大料各适量。

做法：

①将牛肉切成 3 厘米见方的块。胡萝卜洗净切成滚刀块。葱、姜洗净，葱切大段，姜用刀拍松。

②将牛肉下入开水锅中焯一下，捞出控净水，再用净水洗去浮沫。锅上火，放少量底油，油热先下花椒，大料，葱段，姜块煸炒，随着放入焯好的牛肉块同煸片刻，然后下入料酒、酱油、水（没过牛肉 5 厘米）、白糖，待锅大开后转用小火，炖至牛肉八成熟时下入盐，入味后快熟时下入切好的胡萝卜，见汤少，牛肉，胡萝卜熟透即可。

特点：

此菜用料以肥牛肉为好，配以胡萝卜，口味正，味浓香。成菜牛肉软烂，胡萝卜营养丰富，是秋天补菜。

制作关键：

焯牛肉块的目的是去血水和异味，为了使牛肉烂得快，应后放盐。

瘦肉炖鸡

主料：

光鸡一只 750 克，瘦肉 100 克，新北菇 60 克，火腿 25 克。

调料：

葱 10 克，姜片 10 克，料酒 25 克，上汤 750 克，清水 750 克，味精 10 克，猪油 5 克，精盐 2.5 克。

做法：

①将新北菇发湿去蒂后，用猪油 5 克拌匀。再将光鸡开背，敲断四柱骨（即腿、翼骨），起去胸骨。另将瘦肉、火腿切成大方粒。

②最后用开水将光鸡、瘦肉“飞水”，去汗毛、黄衣，洗净，把鸡、瘦肉，火腿放入盅内，加入姜片、葱条、清水 750 克，盐 2.5 克、酒 75 克炖至烂熟，取出，用洁白毛巾滤清原汤，去掉葱、姜、火腿、瘦肉。

③把整理好的原鸡放在盅内，将已拌好的新北菇放在鸡面上，倒回原汤，加上热上汤 750 克，酒 17.5 克，味精 5 克，封上砂纸，加盖，再放回蒸笼炖 20 分钟即成。

特点：

清香滋补。

排骨炖粉条

主料：

猪排骨 750 克，水粉条 300 克。

调料：

鲜汤 750 克（清水也可以），一级酱油 40 克，精盐 3 克，白糖 2 克，葱 10 克，姜 5 克，花椒 8 粒，大料 1 颗，料酒 5 克，味精 4 克，熟豆油 25 克。

做法：

①将排骨剁成 3 厘米长的段，打水焯去净血污。葱切段，姜切片。

②勺内放豆油烧热放葱、姜、花椒、大料炸透出香味后加汤，捞出葱、姜、花椒、大料，放入排骨、料酒、白糖、酱油炖至刚熟，加入粉条、精盐、味精再继续炖 10 分钟即成。

特点：

家常风味，排骨熟烂脱骨，粉条色红、口味咸鲜。

白肉肠

主料：

熟五花肉 100 克，血肠 150 克，酸菜 200 克。

调料：

鲜姜 5 克，葱 2 克，花椒 2 克，胡椒粉 3 克，精盐、味精各适量。

做法：

①将熟五花肉切成大薄片，用开水烫一下捞出。酸菜切细丝，血肠切成 5 毫米厚的片，葱、姜均切丝。

②锅内添入鲜汤烧开，下入酸菜和白肉，再加入精盐、花椒粒找好口，用明火烧开撇去浮沫，用小火炖 20 分钟。

③将切好的血肠放在漏勺里，用热汤烫一烫捞出。

④把炖好的酸菜白肉装在汤碗内，加入葱姜丝，放上血肠、撒上胡椒粉即好。

特点：

酸菜脆嫩、白肉不腻，血肠鲜嫩无比。

清炖牛鞭

主料：

牛鞭 1500 克，牛腱肉 2500 克，猪碎皮肉 2500 克。

调料：

精盐 5 克，洋葱 50 克，芹菜 50 克，葱姜 25 克，料酒 10 克。

做法：

①先把牛腿肉去筋肋，洗净后加洋葱等料吊成原汁牛肉

清汤，再用碎牛肉剁成末提清，成高级原汁牛肉清汤待用。将牛鞭经过水发处理，洗净后，改刀成8厘米长条，修去边角，切削成整齐的花刀后改成两段。

②将切削好的牛鞭略用清水漂滤，放入汤锅内，再加入原汁肉汤，精盐，用保鲜纸密封，上笼蒸约半小时即成。

制作关键：

刀法是在牛鞭上直刀刮成一条条直刀纹，刀深约2/3，再转一面，用直刀刮成一条条直刀纹，刀深如前。

特点：

汤清味浓。

鱼肚炖鸡

主料：

白条鸡1只（约750克），发好的鱼肚250克。

调料：

清汤1750克，料酒15克，精盐5克，味精5克，姜块15克，葱15克，胡椒粉0.5克。

做法：

①将鸡由脊背开刀，敲碎大骨，放在开水里烫10分钟，捞出洗干净，放入锅内加料酒、汤、姜块（拍松）葱段，精盐，味精放火上炖至鸡烂，撇净浮油，撒上胡椒粉，装汤盆内。

②将鱼肚放入汤中煨煮倒入漏勺内，压干水分，放在鸭的四周便成。

特点：

鸡骨酥，肉烂，鱼肚口感似棉花。

三菌炖鸡

主料：

嫩鸡肉 750 克，鲜三菌 500 克，蒜 100 克。

调料：

葱白段、姜、料酒各 15 克，精盐 10 克，鸡汤 1000 克，猪油 100 克。

做法：

①将三菌刮去粗皮，去掉菌脚，淘洗干净，切成 4 厘米长的段，漂在清水中；鸡肉切成 3 厘米见方的块；蒜盛入碗内，上笼蒸烂。

②锅上旺火，放油烧热，放入鸡块、姜、葱、料酒炒出香味，加鸡汤烧沸，去净浮沫，倒入铝锅内，用小火 40 分钟。

③锅上旺火，放油烧热，放入三菌炒 3 分钟，倒入铝锅内，加入精盐，炖至鸡块九成熟时，加入蒸熟的蒜，再炖至鸡块熟透即成。

特点：

细嫩爽滑，营养丰富。

炖神仙鸡

主料：

去骨鸡肉 200 克，净猪肉 150 克，熟火腿片、水发冬菇各 60 克，鸡蛋清 4 个。

调料：

料酒、精盐、葱末各 10 克，姜末 5 克，干淀粉 30 克，清汤、熟猪油各 100 克。

做法：

①将猪肉剁成细粒状放入碗内，加葱末、姜末、精盐拌匀，将鸡肉皮朝下，平摊在案板上，用刀在鸡肉上轻轻排剁一次（鸡肉不要剁断）。再将猪肉均匀地平摊在鸡肉上，仍用刀横竖交叉剁两次（刀深接近鸡肉为宜），使猪肉和鸡肉紧密粘在一起，再将鸡肉切成边长 4 厘米的三角形块。

②将鸡蛋清倒入盘中，搅打成蛋泡，加干淀粉块稍起软壳，呈白色，用漏勺捞出，沥去余油，放入砂锅内，加清汤、火腿片、料酒、精盐、盖上锅盖，置旺火烧沸后，改微火焖约 20 分钟，待鸡肉熟烂，放入冬菇，再焖 5 分钟即成。

特点：

肉嫩，汤鲜。

粉条炖鸡块

主料：

白条鸡 1 只（约 750 克），水粉条 250 克。

调料：

熟豆油 100 克，鲜汤 1000 克（清水也可以），一级酱油 50 克，精盐 2 克，料酒 5 克，白糖 2 克，味精 4 克，葱段 5 克，姜片 3 克，花椒 6 粒，大料 1 粒。

做法：

①将小鸡剁成块，用水打水焯去净血污。

②勺内放油烧热后用葱、姜、大料、花椒炸锅出香味后去掉葱、姜、大料、花椒，放入鸡块煸炒几下放酱油、白糖炒均匀，添汤烧开撇去浮沫，炖至九成熟放入粉条加盐、味精再炖 10 分钟即成。

特点：

鸡骨酥肉烂，粉条入味，色红明亮。

杞参炖鸡块

主料：

光肉鸡 500 克，枸杞子 30 克，怀参 30 克。

调料：

精盐、味精、料酒、蚝油、香油、胡椒粉、葱、姜。

做法：

①将光鸡洗净，改刀剁成核桃大小的块，放入沸水锅内烫一下，捞出洗净。葱、姜分别去皮洗净，用刀拍松。枸杞子、怀参同放入碗内，加开水烫一下捞出。

②将鸡块、葱、姜、杞参同放一大汤碗内。

③锅洗净，加1汤碗清水烧沸，加适量精盐，1匙料酒，1匙蚝油，少许胡椒粉、香油调匀，浇到放鸡块的碗内，将鸡块上笼蒸约20分钟至熟取出，放少许味精，调好即成。

特点：

肉质软嫩，汤汁鲜美。

白菜炖鸭

主料：

鸭半只，大白菜500克，竹笋1支，冬菇4朵，粉丝1包。

调料：

姜2片，酒1大匙，酱油2大匙，盐半大匙。

做法：

①鸭子洗净剁成方块，加酱油半大匙，与酒拌好备用。白菜洗净切长段，竹笋去壳切片，冬菇泡好切片，粉丝泡软切段。

②锅中下2大匙猪油，沸后倒入鸭块略炒，再把笋片、冬菇、姜片、白菜段倒入同炒，加1大碗水、半大匙酱，煮两开后，改用小火煨半小时。

③加半碗水煮沸，下粉丝，汤滚时，下白菜叶，汤再滚时，放入半大匙酒，稍煮盛大汤碗中即成。

冬瓜炖鸭

主料：

光鸭 250 克，冬瓜 250 克。

调料：

清汤 1000 克，料酒 5 克，精盐 4 克，味精 3 克，胡椒粉 0.5 克。

做法：

①将光鸭放在水中滚烫一下，洗净，捞后放入水里煮熟。

②将冬瓜切成块洗净放入锅内，放入撕成块的熟鸭，加入料酒、精盐、清汤，炖至熟烂，撇去浮油，撒上胡椒粉即成。装盘时冬瓜在下鸭块在上。

特点：

汤清，味鲜，菜烂。

柠檬炖鸭

主料：

白条鸭 1 只（约 1250 克），水香菇 25 克，柠檬半个。

调料：

葱姜共 50 克，料酒 50 克，味精 5 克，精盐 5 克。

做法：

①将鸭子除去内脏，斩去脚爪、翅尖，下入开水锅中氽透取出，洗净血污，香菇蒂洗净。

②将鸭子放入大砂锅内，上面放香菇，加入葱段、姜片、精盐、料酒、味精，加入清水 750 克放火上炖 30 分钟后除去葱姜，放入柠檬，继续炖 30 分钟左右，待鸭酥烂后取下，捡去柠檬即可上桌。

干贝炖蛋

主料：

干贝 50 克，鸡蛋 4 个。

调料：

盐 1 小匙，料酒 1 大匙。

做法：

①干贝洗净，用热水发泡 30—40 分钟，然后把干贝捞起放锅中煮。

②蛋打匀，加上煮干贝水 1 小碗半、盐 1 小匙，拌匀后放锅中炖熟。

③把干贝撕开，与剩下的汤加少许盐与酒同煮，然后浇在蛋上。

田螺炖蛋

主料：

田螺 500 克，鸡蛋 4 个。

调料：

熟猪油 20 克，葱末 5 克，味精 1 克，胡椒粉 1 克，精盐 5 克，料酒 5 克。

做法：

①将田螺肉用尖刀挑出，洗净，斩成细末，放入碗内，磕入鸡蛋，调匀，再加入葱末，精盐、味精、料酒和清水约 600 克调和均匀，淋入熟猪油。

②将蛋液碗放在锅内，加入开水 500 克，盖上锅盖，用小火炖约 30 分钟，端出炖蛋，撒入胡椒粉即成。

特点：

螺肉鲜嫩，蛋质软嫩，味道鲜美。

制作关键：

要选用活田螺。螺肉要洗净斩成细茸。用小火炖蛋，火力过旺，蛋易起孔变老。

葱花炖鸡蛋

主料：

鸡蛋 4 个，海米 10 克，冬笋 15 克，香菜 5 克。

调料：

葱 15 克，花椒面 3 克，酱油 15 克，料酒 3 克，姜 3 克，味精各适量。

做法：

①将葱切成葱花，海米用水泡好，冬笋切丁、姜切丝。

②取一大碗（或小盆），加入半碗水，放入料酒、酱油、花椒面、精盐、味精调好口，将鸡蛋打在碗内，不要搅散。放入海米、冬笋丁，上屉蒸 15 分钟左右，见鸡蛋熟透、撒上海菜段即好。

特点：

汤鲜，鸡蛋入味。

炖明太鱼

主料：

鲜明太鱼 1000 克，猪肥瘦肉 100 克，冬笋 25 克，水发香菇 40 克，鸡蛋 125 克，香菜 15 克。

调料：

熟猪油 40 克，花生油 750 克（约耗 100 克），精盐 5 克，味精 1.5 克，料酒（或白酒）25 克，酱油 20 克，米醋 20 克，香油 20 克，面粉 75 克，葱段 40 克，姜片 15 克，细葱丝 15 克。

做法：

①将鱼去掉鳃、鳍、内脏，洗净鱼身内外的血污，用刀剁成骨牌块，放入盆内，加满清水浸泡 30 分钟左右（去净鱼的腥味），把水沥净，加入料酒或白酒 15 克、精盐 2 克，拌匀腌 20 分钟。

②把猪肥瘦肉、冬笋均切成片。把水发香菇剪掉菌柄（大的破开），洗净泥沙，放入开水锅内焯透，捞出，控去水。把香菜择洗干净，切成小段，把鸡蛋磕入碗内，搅匀。

③将锅坐火上，倒入花生油，待油烧到六、七成热，把腌好的鱼块裹匀一层面粉，再裹匀一层鸡蛋液，分几次下油锅中，炸成八成熟，鱼块呈金黄色时，捞出，倒去油。

④原锅上火，加入熟猪油，待油烧热，下入猪肥瘦肉片、葱段、姜片煸炒至散开，烹入料酒 10 克，再加入酱油、味精、精盐 3 克、冬笋片、香菇、炸好的鱼块及清水（水要浸没鱼块）。旺火烧开，撇去浮沫，改用微火炖 15 分钟左右，尝好口味，盛入大汤碗内，再加入米醋、香油，撒上细葱丝、香菜段即成。

猪肉炖鱼

主料：

鲜活鲤鱼 1 条（约 750 克），肥瘦猪肉 50 克，香椿 25 克，香菜梗 25 克。

调料：

鲜汤 500 克，料酒 15 克，米醋 25 克，葱 15 克，姜 5 克，精盐 5 克，味精 4 克，芝麻油 2 克，猪油 50 克。

做法：

①将鱼去鳞、鳃、内脏洗干净，在鱼身上剖十字花刀，用开水烫一下，然后投凉控净水分。

②将猪肉切成 0.3 厘米的大片，香菜切段，香椿头切 2 厘米长的段，葱一部分切丝，一部分切成段，姜切片。

③勺内加猪油烧热放葱段、姜片、肉片炒均匀，加鲜汤，放鱼、精盐、米醋、料酒烧开再用慢火炖 10 分钟，汤约剩 1/2 时将鱼捞出装汤碗内，把葱段、姜片去掉不要，加上葱丝、香菜、香椿头、味精、米醋烧开后，淋上芝麻油，浇在鱼上。

特点：

汤色白而醇，鱼肉嫩而鲜。

糯米炖鲤鱼

主料：

鲜活鲤鱼 1 条（约 500 克），糯米 750 克。

调料：

熟豆油或猪油 100 克，料酒 10 克，精盐 7 克，清水 1000 克。

做法：

①先将糯米洗净滤去水分放在焖罐中。将鲤鱼宰杀洗净后，用刀将鱼两面剖一字斜刀口。

②勺内放油烧热后将鱼煎透烹上料酒，放入糯米面上，放入清水，水烧开，放精盐，盖上盖用小火炖约 30 分钟。

特点：

鱼肉鲜嫩，糯米饭香。

磨菇土豆炖肉

主料：

水发磨菇 75 克，猪肉（3 肥 7 瘦）250 克，土豆 75 克。

调料：

肉汤 500 克，酱油 40 克，精盐 1.5 克，味精 3 克，葱段

5 克，姜片 4 克，大料 4 克。

做法：

①蘑菇洗净，撕开，用沸水焯一下；猪肉切成 3 厘米见方的块，也用沸水焯过；土豆洗净，去皮，切成滚刀块。

②锅置火上，加入肉汤、葱段、姜片、大料、酱油、精盐，沸时，放入猪肉块，再移至小火炖约 1 小时，然后放入蘑菇、土豆，继续炖约 20 分钟，调入味精即成。

排骨炖白菜

主料：

猪排骨 250 克，白菜头 250 克。

调料：

精盐 2 克，味精 1 克，花椒水 10 克，肉汤 500 克，葱、姜各 5 克，清油 40 克。

做法：

①把排骨剁成 5 厘米长的段。白菜头切成长方块。香菜梗切成小段。葱、姜切成块，姜块用刀拍一下。

②勺内放入水，水烧开后放入排骨烫一下取出，再用水冲洗血沫。

③勺内放入少量清油，油烧热时放入葱、姜炸锅，再放入白菜煸炒至烂熟，添肉汤，加排骨、精盐，花椒水。烧开后，移在小火上炖烂，取出葱、姜块，加上味精、香菜梗，出

勺盛在碗内即成。

特点：

品味咸鲜，质地酥烂。

制作关键：

排骨段要长短一致，白菜块要大小均匀。

掌握好炖的火候，要用小火慢炖，直至炖烂。

肉炖土豆茄子

主料：

土豆 250 克，茄子 500 克，肥瘦猪肉 50 克。

调料：

熟豆油 100 克，一级酱油 20 克，精盐 4 克，白糖 1 克，味精 3 克，葱花 6 克，姜、蒜末各 5 克，鲜汤 500 克。

做法：

①将猪肉切成片，土豆去皮切滚料块，茄子用手撕成块。

②大勺内放油烧热放葱、姜、蒜炝锅，放入肉片炒变色后放入酱油，放茄子炒透炒匀，添汤，放土豆，烧开后撇去浮沫，加精盐、味精炖熟出勺即可。

特点：

香而不腻。

胡椒炖猪肚

主料：

猪肚 1 只，白胡椒 10 克。

调料：

料酒、姜片、精盐、味精适量。

做法：

①猪肚洗净，将白胡椒粉在肚内四周擦抹，用线扎紧肚头，加酒，盐渍半小时，再加上水、酒、姜片，用小火炖酥即可。

奶油炖广肚

主料：

发好的广肚 250 克，豌豆 3 克。

调料：

奶汤 1500 克，猪油 100 克，精盐 5 克，味精 3 克，料酒 5 克，葱 10 克，姜 5 克，胡椒粉 2 克，9 米醋 5 克。

做法：

①先将发好的广肚改成 3 厘米长、1.5 厘米宽的排骨块，随后放入清水锅中烧滚两次捞出挤干水分待用。

②勺烧热加入猪油，放入葱段、姜片，煸至呈黄色时，加入料酒、鲜汤，滚煮片刻，捞出葱姜，将肚再下入勺内煮5分钟捞出沥干水分。

③原勺放在火上，加入奶汤、精盐、味精、广肚煮5分钟，加入豆苗即成。

特点：

色乳白，汤浓，味鲜。

青菜心炖肚片

主料：

熟猪白肚头400克，青菜心100克。

调料：

猪油50克，鲜汤500克，味精5克，料酒2克，精盐5克。

做法：

①将肚片成4.5厘米长、0.3厘米厚的坡刀片放在水内烫透捞出。菜心焯一下备用。

②将勺内添油，加入鲜汤、肚片、精盐、味精、料酒，在火上炖成乳白色装在大汤碗内，将焯好的菜心码在上边即成。

特点：

汤色乳白，肚片浓烂，菜心翠绿。

煲菜类

双冬面筋煲

主料：

油面筋 20 只，冬笋 50 克，水发冬菇 25 克。

配料：青菜心 10 棵。

调料：

素汁汤 150 克，精盐 2 克，酱油 15 克，味精 3 克，白糖 5 克，湿淀粉 5 克，麻油 15 克，精制油 25 克。

做法：

①烧热炒锅，加入精制油，待油烧热，推入冬菇片，略煸，再放入笋片和油面筋（不断翻身，使面筋瘪透），炒匀，加入酱油，精盐、白糖、味精和素汁汤，推匀，滚烧片刻，用湿淀粉调稀勾芡，推匀后，起锅装在青菜心上面。

②淋上麻油，用小火煲 15 分钟，待芡汁稠浓，煲之入味，即可上席。

特点：

色泽金黄，绿叶衬托，色调和谐，菜形美丽。

素辣什味煲

主料：

冬笋 100 克，水发香菇 50 克，鲜蘑菇 100 克，水发金针菜 50 克，水发木耳 25 克，豆腐衣 2 张，胡萝卜 10 克，素鸡 1 大块。

配料：青豆 10 克，香菜 5 克，西红柿 100 克。

调料：

鲜汤 150 克，酱油 10 克，精盐 2 克，味精 4 克，四川豆瓣辣酱 20 克，干辣椒粉 5 克，白糖 10 克，湿淀粉 15 克，麻油 15 克，精制油 100 克。

做法：

①烧热炒锅，加入精制油，待油烧热，投入豆瓣辣酱，不断拌炒，炒出红油，倒入干辣椒粉碗内，用筷搅和，冷却，沉淀后，滗出红油。

②用原炒锅，倒入红油，待油烧热，推入冬笋片、香菇、鲜蘑菇片、金针菜、木耳、豆腐衣、胡萝卜片、素鸡片、西红柿块、青豆和香菜，炒匀，炒透，加入酱油、精盐、白糖、味精和鲜汤，用手勺推匀，烧沸，用湿淀粉少许调稀勾芡，推匀，起锅装入煲锅里。

③撒上香菜，淋上麻油，用小火煲 10 分钟，待芡汁浓缩，即可上席。

特点：

油红光亮，品菜多样，五彩缤纷，色艳形美。

绿叶花菇煲

主料：

水发花菇 200 克。

配料：冬笋 50 克，火腿 10 克，青菜心 10 棵。

调料：

上汤 200 克，黄酒 5 克，酱油 5 克，精盐 5 克，味精 5 克，白糖 5 克，麻油 15 克，湿淀粉 10 克，植物油 100 克。

做法：

①烧热炒锅，加入植物油，待油烧热，投入冬笋和花菇，翻炒一下，加入酱油、精盐、白糖、黄酒和味精，炒匀，加入上汤，烧沸，用湿淀粉打芡，推匀，起锅浇在青菜心上面。

②将火腿末（连汁）撒在花菇和冬笋上面，淋上麻油。用小火煲约 15 分钟，即可上席。

特点：

菜色绿中有黄，红花点缀，色彩素丽，菜形美观。

蹄筋鱼翅煲

主料：

水发蹄筋 150 克，水发鱼翅 100 克。

配料：鸡胸肉 500 克，鲜笋肉 50 克，鲜蘑菇 25 克。

调料：

鸡汤 200 克，绍酒 10 克，精盐 3 克，味精 3 克，葱 5 克，姜 5 克，白胡椒粉 0.5 克，白糖 5 克，湿淀粉少许，熟猪油 50 克，熟鸡油 10 克。

做法：

①烧热炒锅，加入熟猪油（35 克），待油烧热，投入葱结和姜块，爆出香味（随即拣去不用），将蹄筋、笋片、蘑菇片和鸡茸一起推入油锅，用炒勺翻拌。然后加入鸡汤、绍酒、精盐、味精、白胡椒粉和白糖，用旺火烧沸后，投入鱼翅，滚烧片刻，用湿淀粉调稀勾芡，推匀倒入煲锅里。

②用小火煲约 20 分钟左右，淋上熟猪油和熟鸡油后，即可上席。

特点：

汤汁稠浓，糯软爽滑，肥鲜可口，吃口微辣，风味别致。

鸡火海参煲

主料：

鸡胸肉 100 克，火腿 100 克，水发海参 150 克。

配料：鸡蛋 2 个，香菜叶 20 克。

调料：

鸡汤 250 克，黄酒 15 克，精盐 4 克，味精 5 克，湿淀粉 10 克，熟鸡油 15 克。

做法：

①将炒锅置于旺火上，倾入鸡汤，烧沸，投入鸡片、火腿片、海参片、精盐和味精，推匀，用湿淀粉勾芡，推匀后，倒入煲锅里。

②改用小火，淋上熟鸡油，撒上香菜叶，再煲约 15 分钟左右，即可上席。

特点：

用料精选，鲜嫩不腻，香气浓郁，吃口味美，爽洁清雅。

恭喜发财煲

主料：

发菜 200 克，鲍鱼 1 听。

配料：火腿 50 克，鸡胸肉 100 克，香菜 10 克。

调料：

高汤 250 克，精盐 3 克，味精 3 克，白胡椒粉 0.5 克，淀粉适量。

做法：

①将炒锅置于火炉上，加入高汤少许，投入发菜，用旺火烧沸，放入精盐（1 克）和味精（1 克），推匀，滚烧后，倒入煲锅里。

②将鸡茸圆子放在发菜上面，再将鲍鱼片排齐铺在鸡茸圆子上面。

③用原炒锅，加入高汤、火腿末、精盐、味精和白胡椒粉，用旺火烧沸，湿淀粉少许打芡，推匀，浇在鲍鱼片上面，用小火煲 15 分钟左右，即可上席。

特点：

鲜嫩清香，营养丰富，酒饮皆宜。红、绿、黑、白四色相映，层次鲜明，色彩大方美观。

五彩蛇丝煲

主料：

蛇肉 150 克，鸡胸肉 100 克，水发海参 50 克，水发蹄筋 100 克。

配料：冬笋 50 克，水发香菇 50 克，水发木耳 25 克，香

菜 15 克。

调料：

蛇汤 200 克，绍酒 50 克，老抽 5 克，精盐 3 克，味精 2 克，白胡椒粉 0.5 克，姜 3 克，湿淀粉 25 克，精制油 25 克，麻油 15 克。

做法：

①将炒锅置于火炉上，加入精制油，待油烧热，投入鸡丝、海参、蹄筋、蛇丝、笋丝、香菇丝、木耳和香菜，翻炒，再倒入蛇肉原汤、绍酒、老抽、精盐、味精和白胡椒粉，用旺火烧沸，用湿淀粉勾芡，推匀，倒入煲锅里。

②用小火煲 20 分钟左右，淋上麻油，即成。

特点：

①品菜多样，五彩缤纷，绚丽悦目。

②清鲜，软滑，嫩爽，香味浓郁，略带辣味，营养丰富，风味别致。

蟹粉鱼肚煲

主料：

蟹粉 200 克，水发鱼肚 300 克。

配料：鸡蛋 2 个，香菜 5 克。

调料：

高汤 250 克，绍酒 250 克，精盐 3 克，味精 2 克，镇江

香醋 3 克，白糖 3 克，白胡椒粉 0.5 克，姜 1 克，湿淀粉 15 克，熟猪油 100 克。

做法：

①烧热炒锅，加入熟猪油（75 克），待油烧热，投入姜末，爆香，随即放入蟹粉，翻炒一下，烹入绍酒，加入高汤、精盐、白糖和味精，用旺火烧沸后，投入鱼肚，淋入蛋清，加入味精，推匀，用湿淀粉勾芡，倒入煲锅里。

②用小火煲 15 分钟，撒上海菜末，淋上熟猪油，加入香醋和白胡椒粉，即可上席。

③进餐时，先搅匀（使醋入味），味道更好。

特点：

①色泽金黄，芡汁光亮，绿花点缀，菜色艳丽高雅。

②鲜醇软滑，酸辣甜香，风味独特。

八珍蟹粉煲

主料：

蟹粉 150 克，水发海参 100 克，水发鱼肚 75 克，水发蹄筋 75 克，虾仁 50 克，鸡胸肉 50 克，纯精肉 50 克，冬笋肉 25 克，水发香菇 10 克。

调料：

高汤 200 克，绍酒 25 克，老抽 5 克，精盐 3 克，味精 3 克，白糖 2 克，镇江香醋 3 克，白胡椒粉 0.5 克，葱 2 克，姜

2 克，湿淀粉 15 克，熟猪油 100 克。

做法：

①烧热炒锅，加入熟猪油（80 克），用旺火烧至 7 成热时，投入葱段和姜块，爆出香味（葱姜拣去不用），投入蟹粉，翻炒，炒匀，烹入绍酒，加入高汤、精盐、白糖、味精和白胡椒粉，推匀，烧沸后，加入鱼肚、海参、蹄筋、鸡丝、肉丝、笋丝和香菇丝，用勺推匀，改用小火滚烧片刻，倒入煲锅内。

②继续用小火煲 20 分钟左右，待煲内汤汁滚起后，用湿淀粉适量勾芡，虾仁铺在中间，烧熟，入味，淋入香醋和熟猪油后，即可上席。

特点：

①色泽金黄，油润光亮，色彩富丽。

②入口鲜嫩软糯，酸辣甜香适中，营养丰富，酒饭皆宜。

蛰蚌粉丝煲

主料：

活梭子蟹 1 只，干粉丝 100 克。

配料：水发香菇 50 克，火腿 25 克，鲜笋肉 50 克，香菜叶 10 克。

调料：

高汤 200 克，精盐 2 克，味精 3 克，老抽 10 克，葱 2 克，姜 2 克，白糖 3 克，镇江香醋 2 克，白胡椒粉 0.5 克，熟猪

油 50 克，湿淀粉少许。

做法：

① 将炒锅置于火炉上，加入高汤、粉丝、老抽、精盐（1 克）和味精（2 克），用旺火烧沸后，随即倒入煲锅里。

② 用原炒锅，加入熟猪油（40 克），待油烧到 7 成热时，投入姜末、蟹黄、蟹肉、笋丝和香菇丝，翻炒，炒匀，加入高汤（少许）、白胡椒粉、香菜叶、火腿末和葱丝，烧沸后用湿淀粉少许勾芡，淋入熟猪油和香醋，端锅浇在装有粉丝的煲锅里。用小火煲 15 分钟，即可上席。

特点：

① 油润光亮，红、棕、绿、白，多色相映，色彩雅洁宜人。

② 入口滚烫，鲜香味美，有酸有辣，富有回味，酒饭皆宜。

蛤蜊黄鱼煲

主料：

蛤蜊 600 克，黄鱼肉段 250 克。

配料：火腿 15 克，鸡蛋清 2 个，香菜 10 克。

调料：

猪肉汤 200 克，绍酒 25 克，精盐 5 克，味精 3 克，葱 10 克，姜 10 克，麻油 15 克，镇江醋 20 克，熟猪油 100 克。

做法：

①烧热炒锅，加入熟猪油（140克），待油烧至5成热时，投入葱段和姜块，爆出香味（拣去葱、姜不用），推入鱼片。煸一下，随即烹入绍酒，加入精盐和肉汤，用旺火烧沸，撇去浮沫，再加入蛤蜊肉和味精，用勺轻轻推匀（当心弄碎鱼片），用湿淀粉勾芡，推匀，轻轻地淋入煲里。

②用小火再煲10分钟，渐渐地淋入蛋清，推匀，撒入火腿末和香菜，再煲5分钟左右，稠浓汁水，淋上熟猪油，即可上席。

③上席时，随附香醋2小碟，供蘸食用。

特点：

①菜色黄白，绿叶红花陪衬，色彩艳丽高雅。

②芡汁稠浓，软滑鲜嫩，用醋蘸食，口味更鲜，佐酒好菜。

鱼香鱿鱼煲

主料：

水发鱿鱼 250 克。

配料：油菜 500 克，冬笋肉 25 克。

调料：

白汤 200 克，黄酒 10 克，葱 5 克，姜 5 克，蒜肉 3 克，老抽 7 克，精盐 2 克，味精 3 克，豆瓣酱 10 克，白糖 10 克，

镇江香醋 3 克，湿淀粉适量，白胡椒粉 0.5 克，麻油 5 克，热猪油 75 克。

做法：

①将炒锅置于火炉上，加入熟猪油（40 克），待油烧至 8 成热时，推入油菜，煸炒几下，加入精盐、味精（1 克）和白糖（3 克），炒匀，倒入煲锅里，铺底。

②用原砂锅，加入熟猪油，待油烧至 8 成热时，投入葱段和姜块，爆出香味（拣去葱、姜不用），即将豆瓣酱入锅煎熬。1 分钟后，投入鱿鱼卷和笋片，煸炒片刻，烹入黄酒，加入老抽、味精、精盐、白糖和白汤，用勺推匀，烧沸，再加入白胡椒粉和香醋，用湿淀粉少许勾芡，推匀，端锅浇在油菜上面。

③用小火煲 15 分钟，稠浓芡汁，淋入麻油，即可上席。

特点：

①油菜翠绿，鱿鱼酱红，笋片雪白，色调和谐。

②嫩爽鲜香，微辣微酸，稍带甜味，佐酒好菜。

鱿鱼腐皮煲

主料：

水发鱿鱼 400 克，豆腐衣（北方称腐皮）4 张。

配料：火腿 20 克，冬笋肉 25 克，香菜 15 克。

调料：

鸡汤 200 克，黄酒 10 克，老抽 7 克，精盐 2 克，味精 2 克，葱 15 克，姜 15 克，蒜泥 5 克，白胡椒粉 0.5 克，湿淀粉 15 克，熟鸡油 10 克，熟猪油 50 克。

做法：

①烧热炒锅，加入熟猪油，待油烧热，投入葱段和姜片，煸炒几下，爆出香味（拣去葱、姜不用），推入蒜泥、鱿鱼块、冬笋片和豆腐皮衣，翻炒一下，烹入黄酒，依次放入老抽、精盐、鸡汤和白胡椒粉，烧沸后，用湿淀粉勾芡，推匀，倒入煲锅里。

②用小火煲约 5 分钟后，撒上火腿末和香菜，继续煲 15 分钟，见芡汁稠浓时，淋上熟鸡油，即可上席。

特点：

①油润光亮，菜色鲜艳。

②鲜嫩可口，香气浓郁，入口微辣，佐酒好菜。

淡菜蹄筋煲

主料：

淡菜 100 克，水发蹄筋 400 克。

配料：火腿 50 克，鲜蘑菇 50 克，青菜心 10 棵，香菜叶 10 片，白膘 100 克。

调料：

上汤 200 克，绍酒 25 克，精盐 3 克，味精 2 克，白糖 3

克，葱 10 克，姜 10 克，虾油 50 克，熟鸡油 25 克，湿淀粉 10 克。

做法：

①先将青菜心装入煲锅里，铺底（菜叶向上）。

②烧热炒锅，锅底垫上一块白膘。然后，放入蹄筋、淡菜、葱结、姜块、绍酒和上汤（100 克），用小火煮 30 分钟左右后（除去膘、葱结和姜块不用），端锅浇在菜心上面。

③用原炒锅，加入上汤和火腿片，用旺火烧沸，撇去浮味，加入虾油、精盐、白糖和味精，推匀，用湿淀粉勾芡，推匀，淋入熟鸡油，起锅浇在蹄筋和淡菜上面，用小火煲 15 分钟，稠浓芡汁，煲之入味，撒上香菜叶，即可供饌。

特点：

①芡汁金黄光亮，红、绿、白、黄，多色相映，色艳形美。

②入口滚烫，肥嫩可口，浓香味鲜，酒饭皆宜。

鸳鸯戏水煲

主料：

淡菜 20 只（约 200 克），猪腿肉 150 克。

配料：火腿 25 克，鲜蘑菇 25 克，鲜笋肉 25 克，香菜叶 10 片，鸡蛋 1 个。

调料：

鸡汤 200 克, 黄酒 25 克, 精盐 5 克, 味精 3 克, 葱 10 克, 姜 10 克, 湿淀粉 10 克, 熟鸡油 10 克。

做法:

①先将蘑菇片装入煲里, 铺底。

②将肉糜逐个嵌入淡菜内, 排齐放在蘑菇上面, 笋块再放在蘑菇上面。

③将炒锅置于火炉上, 倾入鸡汤, 投入火腿末, 用旺火烧沸, 撇去浮沫, 加入精盐、味精和黄酒, 再烧沸后, 用湿淀粉勾芡, 淋上熟鸡油, 起锅浇在淡菜和笋块上面。用小火煲 20 分钟后, 见芡汁稠浓时, 撒入香菜叶, 即可供饌。

特点:

①芡汁黄亮, 淡菜形似“鸳鸯”, 红、白、绿三色相映, 色彩和谐, 菜形美观。

②鲜香不腥, 口味别致, 酒饭皆宜。

辣香鱼块煲

主料:

鲤鱼肉段 750 克。

配料: 干粉皮 13 张, 香菜 10 克。

调料:

鸡汤 250 克, 黄酒 15 克, 酱油 10 克, 精盐 1 克, 味精 3 克, 葱 5 克, 干红辣椒 10 克, 甜面酱 10 克, 白糖 5 克, 植

物油 500 克，(耗 100 克)，麻油 5 克。

做法：

①将炒锅置于火炉上，倾入植物油，待油烧至 8 成热时，将鱼块入锅炸透，不断翻炸，炸至金黄色，用漏勺捞出，沥去油分。

②将原炒锅中的余油滗去(只须留油 25 克)，继续烧热，放入鸡汤、甜面酱、红辣椒、黄酒、酱油、白糖和味精，推匀，烧沸，加入粉皮，稍滚一下，起锅倒入煲锅里。

③将鱼块放在粉皮上面，撒上香菜段，用小火煲 20 分钟左右，淋上麻油后，即可上席。

特点：

①色泽酱黄，油润红亮，绿叶陪衬，色彩艳丽。

②鱼肉鲜美，粉皮柔润，汤汁肥浓，入口滚烫，辣香入味，酒饭皆宜。

主料：

虾仁 150 克，夜开花 500 克。

配料：猪夹心肉 100 克，鸡蛋 1 个。

调料：

上汤 200 克，绍酒 5 克，精盐 4 克，味精 3 克，白糖 2 克，淀粉 15 克，麻油 5 克，植物油 500 克(耗 50 克)。

做法：

①将炒锅置于火炉上，用冷油滑锅后，倾入植物油，待油烧至4成热时，推入夜开花条，用漏勺不断翻动至夜开花瘪、变色，随即倒入漏勺，沥去油分后，倒入煲锅里。

②用原炒锅，再加入热油，待油烧至5成热时，推入虾仁，用勺划散，爆至变色，用漏勺捞起，放在夜开花的中央。

③用原炒锅，滗去热油（锅内留油25克），待油烧热，肉糜入锅，略煸一下后，装在虾仁周围。

④将上汤倾入炒锅内，用旺火烧沸，加入绍酒、精盐、白糖和味精，推匀，再滚烧后，用湿淀粉少许勾芡，推匀，浇入煲锅内，淋上麻油，用小火煲20分钟，即可上席。

特点：

①菜色白净，菜形美观，素净高雅。

②油润清香，入口滚烫，吃口肥鲜，软嫩滑爽，酒饭皆宜。

火片鱼肚煲

主料：

水发鱼肚300克，火腿200克。

配料：肥膘肉25克，鲜笋肉50克，香菜叶15片。

调料：

鸡汤200克，黄酒15克，精盐5克，味精4克，葱3克，

姜 3 克，湿淀粉 20 克，熟鸡油 15 克，白胡椒粉 0.5 克。

做法：

①烧热炒锅，加入熟猪油，待油烧热，投入葱段和姜块，爆出香味（拣去葱、姜不用），依次推入肥膘肉片、笋片、鱼肚和火腿片，翻炒一下，烹入黄酒，加入精盐、味精、白胡椒粉和鸡汤，推匀，烧沸，撇去浮沫，倒入煲锅里。

②用小火边煲，边将火腿末撒在煲锅的中央，香菜叶围边，淋上熟鸡油，继续煲 15 分钟，即可上席。

特点：

①油润鲜亮，红花绿叶相映，色形艳丽美观。

②入口鲜嫩，糯滑润口，香味浓郁，营养丰富，别具风味。

茄汁火鳗煲

主料：

河鳗 500 克。

配料：西式火腿肉 100 克，胡萝卜 50 克，鲜蘑菇 50 克，白膘肉 100 克。

调料：

清汤 250 克，绍酒 25 克，精盐 5 克，味精 5 克，白糖 25 克，洋葱 100 克，葱 10 克，姜 10 克，蕃茄酱 125 克，白胡椒粉 0.5 克，湿淀粉 10 克，植物油 75 克。

做法：

①烧热炒锅，加入植物油，待油烧至7成热时，投入葱段和姜片，爆出香味（拣去葱、姜不用），随即将鳗鱼段投入油锅，炸至金黄色时，用漏勺捞出，装入煲锅中的白膘肉条上面。然后，将蕃茄酱推入热油锅中煸透，加入西式火腿丝、胡萝卜丝和鲜蘑菇丝翻炒一下，再放入精盐、白糖、味精、白胡椒粉、绍酒和清汤，用勺推匀，烧沸，用湿淀粉勾芡，推匀，浇在鲤鱼上面。

②用小火煲20分钟，使其入味后，即可供饌。

特点：

①鲜红光亮，菜形美观。

②鳗肉肥糯，辅料鲜嫩味美，茄香回溢，酸甜适中，别有风味，酒饭皆宜。

鲜莼鱼片煲

主料：

鲈鱼肉段300克，莼菜350克。

配料：火腿15克，鸡胸肉15克，鸡蛋1个。

调料：

高汤250克，黄酒15克，精盐4克，味精3克，葱1克，姜1克，淀粉35克，白胡椒粉0.5克。

做法：

①将鱼片铺在莼菜上面，再将火腿丝、鸡丝和姜末放在鱼片中央。

②将炒锅置于火炉上，加入高汤、黄酒、精盐和味精搅匀烧沸，用湿淀粉少许勾芡，推匀，轻轻注入煲锅里，用小火煲 20 分钟左右，撒上葱花，即可上席。

特点：

①肉白菜绿，火红葱绿，绚丽悦目。

②鲜嫩清香，酒饭皆宜。

竹荪鱼球煲

主料：

海鳗肉段 350 克。

配料：水发竹荪 150 克，火腿 10 克，豌豆苗 150 克。

调料：

高汤 200 克，黄酒 25 克，精盐 15 克，姜汁适量，味精 3 克，湿淀粉 10 克，熟猪油 25 克。

做法：

①将干净炒锅置于火炉上，倾入清水半锅，随即用左手抓一些鱼茸挤成鱼球，放入清水锅中，待全部制毕后，用旺火烧至水将沸时，改用小火将鱼球煮熟，用漏勺捞起，浸在冷水中。

②将竹荪铺在豌豆苗上面，鱼球放在竹荪的中央。

③将炒锅置于火炉上，倾入高汤，加入精盐、味精和火腿丝，用旺火烧沸，撇去浮沫，用湿淀粉少许勾薄芡，推匀，起锅轻轻地浇入煲锅，用小火煲约15分钟左右，即可供饌。

特点：

①鱼球雪白，火丝嫣红，绿叶陪衬，色泽素丽雅观。

②入口滚烫，香鲜味美，肉嫩爽滑，佐酒佳肴。

八珍豆腐煲

主料：

嫩豆腐 400 克。

配料：蟹粉 50 克，水发海参 50 克，桂鱼肉 50 克，虾仁 50 克，火腿 20 克，松仁 5 克，鲜笋肉 25 克，水发香菇 10 克，香菜 10 克，鸡蛋 2 个。

调料：

鸡汤 150 克，黄酒 15 克，精盐 3 克，味精 4 克，老抽 5 克，白糖 3 克，镇江香醋 2 克，姜 2 克，湿淀粉 20 克，熟鸡油 60 克，熟猪油 60 克。

做法：

①烧热炒锅，加入熟猪油（25 克），待油烧热，推入豆腐，用勺搅拌一下，倾入鸡汤，继续搅拌至豆腐呈玉白色时，加入海参丁、桂鱼丁、虾仁，笋丁、香菇末、松仁、精盐（1 克）、味精（2 克）、老抽和白糖，用勺推匀烧沸后，起锅倒入

煲锅里。

②用一干净炒锅，置于火炉上，加入熟猪油（25克），待油烧热，投入姜末，爆出香味，加入蟹粉、精盐、味精和香醋，炒匀，铺在豆腐上面，撒上香菜末，淋上少许熟猪油，用小火煲10分钟，入味后，即可上席。

特点：

①豆腐嫩白如玉，油润光亮，红中有绿有白，色泽艳丽。

②入口滚烫，酸甜适口，滋味多样，鲜醇软滑。

三丝腐竹煲

主料：

豆腐衣6张，鸡胸肉300克，草鱼200克，猪腿肉200克。

配料：火腿25克，水发冬菇50克，白膘50克，茭白（或鲜笋）50克，绿色蔬菜200克，鸡蛋4个。

调料：

高汤200克，黄酒10克，精盐4克，味精3克，葱1克，姜1克，白糖2克，干淀粉30克，麻油25克，植物油500克。

做法：

①将豆腐衣先放入清水中浸软，放在砧板上摊平，将拌好的什锦馅心涂在豆腐衣的一边，随后由里向外卷拢，合拢处抹上蛋清粘牢（共制成6条），粘上干淀粉。同时，烧热炒锅，倾入植物油，待油烧至8成热时，逐个下油锅炸至金黄

色时，用漏勺捞起，沥去油分，即成腐竹。

②将炒锅中的热油倒去（锅内留油 25 克），继续烧热后，推入青菜心，煸炒一下，起锅装入煲锅内，铺底（菜叶朝上，排齐）。每条腐竹切成 2.5 厘米宽的斜刀块，铺在菜心上面。

③用原炒锅，倾入高汤加入精盐和味精，推匀，烧沸，用湿淀粉勾芡后，轻轻地浇在腐竹上面，撒上葱花和姜末。用小火煲 5 分钟，稠浓芡汁，即可上席。

特点：

①绿叶托黄花，色彩分明，菜形朴实。

②外脆里嫩，鲜香爽口，汁浓味醇，佐酒好菜。

竹筒烟花煲

主料：

春笋 20 枝。

配料：虾仁 200 克，干贝 25 克，鸡胸肉 100 克，火腿 75 克，水发香菇 15 克，香菜叶 10 片，鸡蛋 2 个。

调料：

鸡汤 200 克，黄酒 15 克，精盐 5 克，味精 5 克，白糖 5 克，白胡椒粉 0.5 克，淀粉 20 克，麻油 10 克，熟猪油 15 克。

做法：

①先将虾茸、干贝、鸡茸和火腿同放在一个碗中，然后，加入黄酒（10 克）、精盐（3 克）、味精（3 克）、白糖和干淀

粉（适量），拌匀，再放入蛋清搅匀，做成馅心。

②在竹笋中间洞上抹上干淀粉，然后，将做好的馅心逐个嵌在洞中填满，排放在盘中，上笼，蒸10分钟，取出，装入煲锅里排齐，笋尖朝上。

③将炒锅置于火炉上，加入熟猪油，烧热，加入香菇丝和火腿丝，拌炒一下，再加入鸡汤、精盐和味精，烧沸后，用湿淀粉少许勾芡，推匀后，起锅浇在竹笋上面，淋上麻油，撒上香菜叶，用小火煲约10分钟，入味后，即可上席。

特点：

①芡汁光亮，竹筒玉白，红丝绿叶陪衬，高雅华丽，造型别致，独具一格。

②鲜嫩爽脆，香气浓郁，入口微辣，别有情趣，佐酒好菜。

双鲜鸡片煲

主料：

鸡胸肉 300 克，虾仁 100 克，青鱼肉 150 克。

配料：火腿 15 克，鲜笋 50 克，胡萝卜 10 克，青豆 10 克，香菜叶 10 片，鸡蛋 2 个。

调料：

鸡汤 200 克，黄酒 10 克，精盐 4 克，味精 4 克，白胡椒粉 0.5 克，淀粉 25 克，麻油 15 克，植物油 300 克。

做法：

①烧热炒锅，加入植物油，待油烧至4成热时，放入鱼片，用勺划散，炸至肉色变白时，用漏勺捞起，装入煲锅的一边（占1/3的地方）。

②用原炒锅，原热油，待油烧至5成热时，放入鸡片，用勺划散，炸至肉色变白时，用漏勺捞起，装入煲锅的另一边（占1/3的地方）。

③用原炒锅，原热油，待油烧至4成热时，放入虾仁，用勺划散。炸至变白色时，滗去热油，放入青豆，翻炒一上，装入煲锅，放在鱼片和鸡片的中间（占1/3的地方）。

④用原炒锅，加入鸡汤、黄酒和精盐，用旺火烧沸，放入笋丝、胡萝卜丝和火腿，改用中火滚烧片刻，加入白胡椒粉和味精，推匀，用湿淀粉少许勾芡，推匀，起锅轻轻地浇在鸡片、鱼片和虾仁上面。

⑤将麻油淋入煲锅里，撒上香菜叶，用小火煲15分钟左右，入味后即成。

特点：

①菜品丰盛，五彩缤纷，菜形别致，色彩美丽。

②柔滑鲜嫩，味美清口，香气浓郁，稍带辣味。

蟹粉虎头煲

主料：

蟹粉 100 克，猪腿肉 500 克。

配料：火腿 25 克，鲜笋 50 克，水发香菇 25 克，青菜心 10 棵，鸡蛋 1 个。

调料：

肉汤 250 克，绍酒 20 克，酱油 10 克，精盐 2 克，味精 2 克，白糖 10 克，葱 3 克，姜 3 克，精白粉（即上白面粉）25 克，湿淀粉 10 克，熟猪油 40 克，植物油 500 克（耗 50 克）。

做法：

①烧热油锅，倾入植物油，待油烧至 6 成热时，把肉饼逐个下油锅，炸至金黄色（要经常翻动），外皮发硬，四周卷起如“虎头”时，用漏勺捞起，放在青菜心上面。

②用原炒锅，滗去热油，加入肉汤、酱油、精盐、味精和白糖，用旺火烧沸，加入蟹粉拌匀，用湿淀粉少许勾芡，推匀后浇入煲锅里，淋上熟猪油，用小火煲 20 分钟，即可上席。

特点：

①芡汁红亮，绿叶托红花，菜形风趣。

②松嫩酥糯，香郁多味，酒饭皆宜。

糟鱼肉球煲

主料：

青鱼肉段 500 克，猪腿肉 250 克。

配料：鲜笋 50 克，水发冬菇 25 克，豆苗 100 克，鸡蛋

1 个。

调料：

鲜汤 200 克，香糟 100 克，黄酒 50 克，精盐 4 克，味精 5 克，葱 3 克，姜 10 克，淀粉 5 克，熟猪油 10 克。

做法：

①烧热炒锅，倾入鲜汤，放入鱼块，（必须洗后香糟），用旺火烧沸，随即捞起鱼块，放在煲锅的一侧。

②用原炒锅和原汤，将拌好的肉糜，一面制成肉球而放入锅内，一面改用小火滚烧，撇去浮沫。待肉球变色，即可捞起，放入煲锅的另一边（鱼块旁边）。

③将炒锅里的鲜汤用旺火烧沸，加入笋片、冬菇片、精盐和味精，推匀后，起锅轻轻地注入煲锅里，用小火煲 20 分钟左右，淋入熟猪油，撒上葱丝，即可上席。

特点：

①绿叶托白花、白中有绿丝，色调素净高雅。

②原汁原味，香鲜清口，老幼皆宜。

金丝龙凤煲

主料：

鲤鱼 300 克，鸡胸肉 300 克。

配料：嫩姜 50 克，火腿 50 克，冬笋肉 25 克，水发香菇 25 克，鸡蛋 2 个。

调料：

鸡汤 150 克，黄酒 20 克，精盐 3 克，味精 4 克，白糖 5 克，葱 2 克，湿淀粉 25 克，熟猪油 500 克（耗 100 克）

做法：

①烧热炒锅，倾入熟猪油，待油烧至 4 成热时，投入鱼丝，用勺迅速划散，炸至金色时，用漏勺捞起。再将鸡丝下油锅，炸至肉色变白时，用漏勺捞起，一起装入煲锅里。

②用原炒锅，滗去热油（锅内留油 25 克），待油继续烧热后，推入冬笋丝和香菇丝，煸炒后，放入火腿丝和姜丝，烹入黄酒，加入鸡汤、精盐、味精和白糖，旺火烧沸，用湿淀粉少许勾芡，推匀，起锅轻轻地浇在鸡丝和鱼丝上面。然后，淋上熟猪油（10 克），撒上葱丝，用小火煲 15 分钟，见芡汁稠浓，即可上席。

特点：

①油汁光亮，五彩缤纷，色调和谐，风采别致。

②嫩滑爽口，味辣鲜洁，浓香可口，风味独特。

香芋排骨煲

主料：

猪大排 500 克，芋艿 200 克。

配料：香菜 50 克。

调料：

肉汤 200 克，酱油 25 克，精盐 3 克，白糖 10 克，黄酒 5 克，葱 10 克，姜 5 克，植物油 100 克。

做法：

①烧热炒锅，加入植物油，待油烧至 6 成热时，投入葱段和姜片，煸炒，爆出香味，拣出葱、姜不用。然后，将排骨下入油锅煎透，加入芋艿、酱油、精盐、味精和白糖，不断翻炒（防止粘锅）。待菜色见红，加入肉汤和香菜，推匀，起锅装入煲锅里。

②用小火煲 15 分钟，汤汁稠浓，芋艿入味，即可上席。

特点：

①色泽酱红，油润光亮，绿花点缀，色调和谐，菜形别致。

②排骨鲜嫩，芋艿软糯，香气扑鼻，回味带甜，酒饭皆宜。

黑枣猪手煲

主料：

猪脚爪（大）2 只，黑枣 100 克。

配料：花生 50 克，枸杞 25 克，香菜叶 10 片。

调料：

肉汤 400 克，黄酒 10 克，酱油 5 克，精盐 3 克，味精 2 克。

做法：

①将黑枣，枸杞（连汁）和花生一起放入煲锅里，加入肉汤、精盐、味精、酱油和黄酒，用小火煲约 30 分钟。

②撒上香菜叶，待汤汁浓缩余下一半时，即可上席。

特点：

①白中透红，黑果绿叶陪衬，色彩鲜艳。

②酥软入味，肥而不腻，甜咸适中，佐酒好菜。

辣香三丝煲

主料：

里脊肉 200 克，鸡胸肉 200 克，冬笋 100 克。

配料：干粉丝 50 克，香菜 10 克。

调料：

白汤 200 克，酱油 5 克，精盐 3 克，味精 4 克，白糖 5 克，黄酒 10 克，辣椒油 25 克，湿淀粉 10 克，熟猪油 500 克（耗 50 克）。

做法：

①烧热炒锅，倾入熟猪油，待油烧至 4 成热时，投入肉丝，用勺划散，待肉色变白，即用漏勺捞起。然后，再投入鸡丝，用勺划散，待肉色变白，用漏勺捞起。

②用原炒锅，滗去热油（锅内留油 25 克），烧热后，推入笋丝，煸炒一下，加入肉丝、鸡丝和香菜炒匀，再加入辣

椒油、精盐、味精、白糖和白汤，旺火烧沸，用湿淀粉勾芡，推匀，起锅装入煲锅里，用小火煲15分钟，入味后，即可上席。

特点：

① 油汁红亮，红中有绿、有白，色彩鲜明，素雅大方。

② 滑嫩鲜美，浓香扑鼻，味辣爽口，酒饭皆宜。

火蒙竹荪煲

主料：

水发竹荪500克，火腿150克。

配料：豌豆苗100克。

调料：

鸡汤200克，黄酒10克，精盐3克，味精4克，白糖5克，葱3克，姜3克，白胡椒粉0.5克，淀粉10克，熟鸡油15克，熟猪油150克。

做法：

① 烧热炒锅，加入熟猪油，待油烧热冒出青烟时，投入葱和姜片，爆了香味（拣去葱段、姜片不用），放入竹荪段，煸炒片刻，烹入黄酒，炒匀，加入精盐、白糖、白胡椒粉、味精和鸡汤，推匀，用湿淀粉少许勾芡，再推匀后，浇在豌豆苗上面。

② 将火腿末撒入煲锅里，淋上熟鸡油，用小火煲20分钟，

笋熟，即可上席。

特点：

①笋黄火红，绿叶陪衬，色彩鲜艳。

②香浓味鲜，稍有辣味，爽口解腻，佐酒佳肴。

双冬猪肝煲

主料：

猪肝 300 克。

配料：冬笋 100 克，水发冬菇 50 克，水发木耳 10 克。

调料：

上汤 200 克，老抽 10 克，精盐 2 克，味精 3 克，白糖 2 克，黄酒 10 克，葱 5 克，姜 5 克，干红辣椒 5 克，四川豆瓣酱 10 克，麻油 10 克，熟猪油 500 克（耗油 50 克）。

做法：

①烧热炒锅，倾入熟猪油，待油烧至 5 成热时，推入猪肝，用勺拌散，断红，倒入漏勺，沥去油分。

②用原炒锅，加入熟猪油（25 克），待油烧热，投入姜末和红辣椒，煸透，加入四川豆瓣酱，炒匀，炒出红油，放入猪肝、笋片、冬菇片、木耳、老抽、精盐、白糖、味精和上汤，旺火烧沸，用湿淀粉少许勾芡，推匀，装入煲锅里。

③淋上麻油，撒入葱丝，用小火煲 20 分钟，收稠汤汁，即可上席。

特点：

①油润红亮，辅料黑白鲜明，菜形朴实。

②猪肝嫩滑，双冬鲜脆，吃口香辣，佐酒好菜。

枝竹双肝煲

主料：

猪肝 200 克，鸡肝 200 克，竹荪 150 克。

配料：香菜 5 克。

调料：

白汤 200 克，黄酒 25 克，酱油 15 克，精盐 2 克，味精 2 克，白糖 3 克，葱 5 克，姜 5 克，淀粉 50 克，麻油 10 克，熟猪油 500 克（耗 50 克）。

做法：

①烧热炒锅，用冷油滑锅后，加入熟猪油，待油烧至 4 成热时，倒入浆好的肝片，用手勺迅速划散，断生，倒入漏勺，沥去油分。

②用原炒锅（留油 25 克），待油烧热，投入葱段和姜块，爆出香味（拣去葱、姜不用），推入竹荪片和肝片，翻炒一下，烹入黄酒，加入酱油、精盐、白糖、味精和白汤，推匀，烧沸，用湿淀粉适量调稀勾芡，推匀，起锅，倒入煲锅里。

③撒上香菜段，淋上麻油，用小火煲 15 分钟，待汁水稠浓和竹荪熟透后，即可上席。

特点：

- ①色泽微红，油汁光亮，绿葱点缀，色调和谐。
- ②脆，嫩，爽滑，浓香味美，营养丰富，酒饭皆宜。

酸辣大肠煲

主料：

猪大肠 250 克。

配料：虾米 15 克，榨菜 50 克，大白菜 200 克。

调料：

白汤 200 克，黄酒 15 克，酱油 10 克，精盐 3 克，味精 3 克，白糖 5 克，葱 2 克，蒜泥 10 克，姜 3 克，镇江香醋 3 克，豆瓣辣酱 10 克，湿淀粉 10 克，麻油 10 克，熟猪油 50 克。

做法：

①烧热炒锅，加入猪油（25 克），待油烧热冒青烟时，排入白菜，煸炒一下，起锅装入煲锅里铺底。

②用原炒锅，加入熟猪油，待油烧至 6 成熟时，投入蒜泥和姜末，爆出香味，随即投入豆瓣辣酱，炒匀，推入大肠、虾米和榨菜丁，翻炒几下，烹入黄酒，加入酱油、精盐和白糖，改用中火炒匀，再加入味精、香醋和白汤，翻匀，烧沸，用湿淀粉勾芡，推匀，铺在白菜上面。

③撒入葱花，淋入麻油，用小火煲 20 分钟左右，待芡汁稠浓，烧之入味，肠段酥透，即可上席。

特点：

①菜色红亮，白叶衬托，绿花点缀，色彩鲜明。

②肠肥糯酥，肥而不腻，辣香酸甜，滋味多样，风味独特，佐酒好菜。

双枣牛肉煲

主料：

黄牛腿肉 400 克。

配料：黑枣 100 克，红枣 100 克，香菜叶 15 克。

调料：

原汁 200 克，黄酒 25 克，酱油 5 克，精盐 1 克，味精 2 克，白糖 5 克，茴香 1 克，桂皮 0.5 克，葱 10 克，姜 10 克。

做法：

①烧热炒锅，加入原汁、酱油、精盐、味精、白糖、茴香、八角和牛肉，用中火烧沸后，改用小火再煮 10 分钟，随即倒在黑枣和红枣上面，继续用小火煲 20 分钟，见黑枣和红枣涨发，撒上香菜叶，即成。

特点：

①红、黑、黄、绿，四色相映，色彩分明，菜形朴素。

②原料酥糯，汁水稠浓，甜咸适中，滋味别致，营养丰富，佐酒佳肴。

枸杞牛鞭煲

主料：

新鲜牛鞭 500 克。

配料：牛肉 250 克，枸杞 20 克，香菜 20 片。

调料：

原汁 200 克，绍酒 75 克，精盐 3 克，味精 5 克，葱 10 克，姜 25 克，花椒粉 5 克，熟牛油 25 克。

做法：

①取一大沙锅，加入清水（1500 克），放入牛鞭，中火烧沸，撇去浮沫，加入绍酒（50 克）、花椒和姜块，改用小火炖烧至 6 成熟（时刻要注意粘锅）时，拣去花椒和姜块不用，取出牛鞭子，切成像指甲大小的薄片，放在煲锅里。

②将枸杞和牛肉片（连原汁）一起倒入煲锅里。同时，加入精盐、味精、熟牛油和绍酒，用小火煲 1 小时，待汤汁稠浓，撒上香菜叶后，即成。

特点：

①汤汁明亮，红杞、绿叶陪衬，色彩素雅。

②汤浓味香，肉质糯嫩，营养丰富。

火蒙牛筋煲

主料：

油发牛蹄筋 400 克，火腿 150 克。

配料：鲜蘑菇 50 克，青菜心 10 棵。

调料：

原汁牛肉汤 200 克，绍酒 15 克，精盐 3 克，味精 4 克，白糖 10 克，湿淀粉 10 克，熟猪油 25 克。

做法：

①用一干净炒锅，置于火炉上，加入原汁牛肉汤、牛筋片和火腿片，用旺火烧沸，撇去浮沫，加入蘑菇片、精盐、味精和白糖，稍滚片刻，用湿淀粉勾芡，推匀，起锅倒入煲锅的中央。

②将熟猪油淋入煲锅里，用小火煲 20 分钟，待汁水稠浓，使之入味后，即可上席。

特点：

①青菜翠绿，火腿红嫣，牛筋玉白，色彩调和，菜形整齐。

②汁浓味美，酥糯嫩滑，香鲜可口，营养丰富，酒饭皆宜。

香肉煲

主料：

黄狗肉 750 克。

配料：卷心菜 250 克，香菜叶 20 片。

调料：

肉汤 200 克，绍酒 50 克，老抽 20 克，精盐 2 克，味精 5 克，白糖 5 克，蒜肉 25 克，广州辣椒酱 50 克，姜 25 克，麻油 10 克，熟猪油 20 克。

做法：

①烧热炒锅，加入熟猪油（25 克），待油烧热冒青烟时，推入卷心菜。煸炒一下，倒入煲锅里铺底。

②用原炒锅，加入猪油，待油烧热，投入蒜泥和姜末，爆出香味，随即加入辣椒酱拌炒，炒匀；加入白糖，炒匀；加入肉丝、黄酒、肉汤、老抽、精盐和味精，推匀，烧沸，起锅装入煲锅里。

③淋上麻油，撒上香菜叶，用小火煲 20 分钟左右，见汁水稠浓，肉丝酥烂，即可上席。

特点：

①菜色酱红，油润光亮，绿叶点缀，色彩鲜明。

②肉酥鲜美，香气扑鼻，辣香味浓，富有南方乡土风味，佐酒好菜。

干鱼双片煲

主料：

青鱼干 250 克，鸡胸肉 200 克，里脊肉 100 克。

配料：鲜笋肉 50 克，水发冬菇 10 克，火腿 25 克，香菜 10 克，鸡蛋 1 个。

调料：

上汤 200 克，精盐 4 克，味精 3 克，绍酒 10 克，蒜肉 3 克，姜 3 克，湿淀粉 10 分，熟鸡油 10 克，植物油 250 克（耗 50 克），熟猪油 50 克。

做法：

①烧热炒锅，倾入植物油，待油烧热，将青鱼下油锅炸至金黄色，连油倒入漏勺，沥去油分，斩成小块，放在碗中。然后，加入上汤（少许）、精盐（1 克）和味精（1 克），上笼，蒸 20 分钟，取出。

②另用一干净炒锅置于火炉上，加入熟猪油，待油烧至 6 成热时，投入姜末和蒜泥，爆出香味，推入鸡片和肉片，用勺划散，待肉色变白，随即加入笋片、冬菇、火腿片（连原汁）和鱼块，烹入绍酒，炒匀，加入上汤、精盐和味精，推匀，烧沸，用湿淀粉适量勾芡，推匀后，倒入煲锅里。

③淋上熟鸡油，撒上香菜末，用小火煲 15 分钟，见汁水稠浓入味后，即可上席。

特点：

①红、白、黄、绿，四色相映，芡汁光亮，色表皆美。

②鲜嫩清口，香气浓郁，口味别致，酒饭皆宜，操作方便，这是一道假日家庭宴会中的风味菜肴。

荤素腐皮煲

主料：

豆腐衣（即豆腐皮或称腐皮）5 张。

配料：鸡胸肉 150 克，猪腿肉 150 克，熟猪肚 50 克，鲜笋肉 50 克，水发木耳 15 克，水发金针菜 25 克。

调料：

肉汤 200 克，黄酒 5 克，精盐 2 克，味精 4 克，酱油 10 克，葱 10 克，白糖 2 克，湿淀粉 10 克，植物油 500 克（耗 35 克），熟猪油 25 克。

做法：

①烧热炒锅，倾入植物油，待油烧至 6 成热时，将豆腐衣下油锅，不断地翻动，炸至金黄色时，倒入漏勺，沥去油分。

②用原炒锅，加入熟猪油，待油烧热，投入葱丝，略煸一下，推入肉片和鸡片，翻炒一下，烹入黄酒，加入酱油和精盐，炒匀，再放入肚片、笋片、木耳、金针菜和肉汤，用勺翻匀后，烧沸，将炸好的豆腐衣入锅，翻个身，加入味精

和白糖，溶沸后，用湿淀粉勾芡，推匀，装在煲锅里。

③撒上葱花，淋上麻油，用小火煲10分钟，待芡汁稠浓，使之入味后，即可上席。

特点：

①色泽淡红，油润光亮，色彩素雅，菜形美观。

②汁稠味鲜，松软嫩脆，佐酒下饭皆宜。

鸡茸鱼丁煲

主料：

鸡胸肉100克，鲈鱼肉段300克。

配料：火腿15克，鲜笋50克，香菜5克，鸡蛋5个。

调料：

上汤150克，绍酒20克，精盐3克，味精3克，白糖2克，白胡椒粉0.5克，湿淀粉15克，熟鸡油15克，熟猪油150克。

做法：

①烧热炒锅，用冷油滑锅后，加入熟猪油，待油烧至4成热时，倒入上过浆的鱼丁，用手勺迅速划散、断生后，倒入漏勺，沥去油分。

②用原炒锅，加入熟猪油（25克），待油烧至4成热时，一面将鸡茸投入热油中，一面用手勺推拌，拌至油裹包入茸而凝结成熟，再倒入鱼丁，轻轻推拌几下，倒入煲锅里。

③用原炒锅，倾入上汤，加入精盐和味精，旺火烧沸后，加入火腿末和白胡椒粉，推匀，用湿淀粉勾芡，再推匀后，浇在鸡茸和鱼丁上面，淋上熟鸡油，撒上香菜，用小火煲10分钟，入味后，即可上席。

特点：

①鱼丁白净，鸡茸洁白，绿叶红花点缀，色彩鲜艳美观。

②滑嫩肥软，肥而不腻，辣鲜爽口，风味独特，佐酒好菜。

金腿川鸡煲

主料：

鸡胸肉 300 克，火腿 150 克。

配料：水发冬菇 50 克，青菜心 10 棵，香菜叶 20 片。

调料：

鸡汤 200 克，黄酒 15 克，精盐 3 克，味精 4 克，白胡椒粉 1 克，湿淀粉 10 克，熟猪油 50 克，熟鸡油 15 克。

做法：

①烧热炒锅，加入熟猪油，待油烧热，投入姜末，爆出香味，投入鸡片和香菇，翻炒，炒匀，烹入黄酒，加入鸡汤、精盐、味精和白胡椒粉，烧沸，用湿淀粉勾芡，推匀，起锅倒入煲锅里。

②将火腿片铺在冬菇片上面，撒上香菜叶，淋入熟鸡油，

用小火煲 15 分钟，待芡汁浓缩入味后，即可上席。

特点：

①绿叶衬托，花瓣有红有白，花芯翠绿，菜色艳丽，图案美观。

②滑嫩可口，回味辣鲜，菜香馥郁，口味独特，易于消化。

火香凤爪煲

主料：

鸡脚 500 克，火腿 50 克。

配料：冬笋肉 100 克。

调料：

鸡汤 300 克，黄酒 25 克，精盐 4 克，味精 5 克，老抽 5 克，白糖 15 克，葱 10 克，姜 10 克，麻油 10 克，植物油 250 克。

做法：

①烧热炒锅，加入植物油，待油烧热，分批投入鸡脚，炸至金黄色时，用漏勺捞起，沥去油分。

②用原炒锅，留熟油（25 克），继续烧热至冒烟时，投入葱段和姜块，爆出香味（拣去葱、姜不用），推入笋块，煸炒几下，加入鸡脚，烹入黄酒，盖上锅盖，焖一下。揭开锅盖，加入老抽、精盐、白糖和鸡汤，推匀，用中火滚烧片刻，装

入煲锅里。

③将火腿粗粒撒在煲锅中央，葱花撒在火腿粒中央，淋入麻油，用小火煲 30 分钟，见鸡脚酥透，汁水浓缩，即可上席。

特点：

①色泽金黄，油润光亮，红绿相映，色调和谐，菜形威武，别有风趣。

②凤足鲜酥，火腿香鲜，笋块脆嫩，卤汁醇和，这是一道酒饭皆宜的家常风味菜。

竹荪鸡皮煲

主料：

熟鸡胸皮 100 克，水发竹荪 250 克。

配料：香菜 10 克。

调料：

鸡汤 200 克，黄酒 5 克，精盐 3 克，味精 2 克，白胡椒粉 0.5 克，湿淀粉 10 克，熟鸡油 10 克，熟猪油 50 克。

做法：

①烧热少锅，加入熟猪油，待油烧至 6 成热时，推入竹荪，翻炒一下，随即加入鸡皮，烹入黄酒，翻炒，炒匀。再加入鸡汤、精盐、味精和白胡椒粉，用勺推匀，烧沸，用湿淀粉勾芡，推匀，起锅装入煲锅里。

②撒上香菜段，淋入熟鸡油，用小火煲 20 分钟，待汁水浓缩，烧至入味，即可上席。

特点：

①色泽奶黄，油汁黄亮，绿叶陪衬，色调素雅。

②汁鲜味浓，菜香扑鼻，佐酒好菜。

火锅、砂锅类

一品锅

主料

水发海参 300 克，水发鱼翅 200 克，水发鱼肚 200 克，干贝 25 克，对虾 250 克，鸡肉 1 块（约 500 克），鸭肉 1 块（约 500 克），猪蹄膀 1 只（约 750 克），水发香菇 50 克，鸡蛋 5 个，干粉丝 25 克。

调料：

鸡汤 1500 克，黄酒 50 克，精盐 15 克，味精 10 克，葱 15 克，姜 15 克，白胡椒粉 1 克，麻油 25 克，白糖 10 克。

制法：

- ①将鸡块、鸭块和蹄膀码在一品锅的底部（排齐）。
- ②粉丝铺在鸡、鸭和蹄膀块的上面。
- ③“齿”形蛋排齐，放在四周，围边。
- ④空隙处放入海参、鱼翅、鱼肚、干贝、对虾片和香菇。
- ⑤将鸡汤和清水（适量）倒入锅内，再加入黄酒、精盐、味精、白糖、葱段和姜块，盖上锅盖，用牛皮约封严盖沿，用

中火烧沸后，移至草炭灰火中，让其慢慢焖煨，煨至原料酥透，汤汁肥浓时，揭盖，拣去葱段和姜块，撒入白胡椒粉，淋上麻油即成。

特点：

用料丰富，鲜烂酥透，肥浓醇厚，入口滚烫，富有浓厚的江南乡土风味。

四喜火锅

主料

猪夹心腿肉 750 克，鲤鱼肉段 500 克，鸡脯肉 500 克，水发海参 250 克，鸡蛋 2 个，冬笋 150 克，水发香菇 150 克，开洋 50 克，干粉丝 50 克，菠菜 250 克，火腿 100 克。

调料：

肉汤 1250 克，黄酒 25 克，精盐 10 克，味精 10 克，酱油 5 克，葱 10 克，姜 10 克，淀粉 50 克。

制法：

①先将粉丝放入火锅内铺底，再将肉丸、鱼丸、鸡丸整齐地排成 120°角。一片火腿，一片冬笋，间隔排成圆圈铺在丸子上面；然后海参片铺在笋腿片上面，加入肉汤、精盐和味精，盖上锅盖，引燃火锅，烧沸后，上席。

②菠菜随同火锅一起上席，进食时，随吃随烫涮，也可带汤食用。

③汤水要随时添加，不能缺水，咸淡自己调节。

特点：

汤汁鲜美，肉质软嫩，火香浓重，操作方便，营养丰富。

香肉火锅

主料

狗肉 1000 克，大白菜 500 克，干粉丝 100 克，香菜 5 克。

调料：

狗肉汤 1500 克，黄酒 25 克，葱 25 克，姜 25 克，精盐 5 克，味精 5 克，酱油 25 克，白胡椒粉 1 克，蚝油 40 克，麻油 15 克，蒜肉 50 克，辣椒酱 50 克。

制法：

①将狗肉原汁滤去渣屑，倒入火锅内，加入葱花、精盐（少许）、味精、黄酒（适量）和白胡椒粉，盖上锅盖，加炭烧热，烧沸后，即可上席。

②将生料大白菜、粉丝及狗肉丝一起上席摆好。

③调料每人 1 份，供蘸食用。

④进餐时，将狗肉放入火锅内烫熟，蘸调料食用。

⑤最后，将大白菜和粉丝一起倒入火锅内，烧熟后，夹之放入调碟中，拌食。

特点：

汤鲜入味，肉质浓香，调料味奇，风味独特。

毛肚火锅

主料

牛毛肚 500 克，牛腿肉 500 克，牛肝 250 克，牛腰 250 克，大白菜 250 克，干粉丝 100 克，牛脑花 300 克。

调料：

牛肉汤 1250 克，黄酒 50 克，胡葱 50 克，姜 50 克，花椒 5 克，豆瓣辣酱 100 克，辣椒粉 4 克，牛油 50 克，精盐 10 克，味精 5 克，芝麻酱 50 克，卤虾油 50 克，冰糖 15 克。

制法：

①将炒锅置于火炉上，加入牛油，待油烧热后，投入姜末爆透，再投入豆瓣辣酱煸透，随即加入黄酒、冰糖、花椒和辣椒粉，炒匀，然后加入牛肉汤滚烧片刻，倒入火锅中，盖上锅盖，引燃火锅，即可上席。

②同时，将牛肉片、毛肚片、牛肝、牛腰、白菜、粉丝、牛脑花和调料一起上桌摆好，各自随吃随下。

③进餐时，先将白菜、牛脑花、牛肉片、胡葱、精盐和味精放入火锅内，煮烫 15 分钟左右，才能夹之蘸调料食用。

特点：

原汁原味，鲜香清口，嫩、糯、爽脆。

四生片梅花火锅

主料

鲫鱼 2 条（约 500 克），鸡脯肉 200 克，猪腰 200 克，猪肝 150 克，白菜叶 150 克，豌豆苗 300 克，菠菜心 250 克，香菜 150 克，干粉丝 25 克，花生米 75 克，油条 1 根，腰果 75 克。

调料：

奶汤 1250 克，精盐 10 克，味精 10 克，葱 10 克，姜 10 克，白胡椒粉 1.5 克，梅花 5 朵，辣椒油 100 克，麻油 25 克，镇江香醋 50 克，菜油 500 克（耗 150 克），熟猪油 50 克。

制法：

①将炒锅置于火炉上，加入熟猪油，待油烧至冒青烟时，投入葱段和姜块，煸出香味，加入奶汤、鱼头和鱼骨刺，用旺火烧沸，改用小火烧 5 分钟左右，捞出鱼骨、葱段和姜块。然后，倒入火锅中，盖上锅盖，点燃火锅，再烧沸，放入梅花，即可上席。

②将四生片（鱼片、鸡片、腰片、肝片）、四油酥（粉丝、花生、油条、腰果）、四鲜菜（白菜、豌豆苗、菠菜心、香菜）和各种调料同火锅一起上席，摆好。

③火要旺，可将各类生肉、生菜，随吃随烫（除生菜、生片外，四油酥忌下油锅），选用调料蘸食。

特点：

味浓清鲜，肉质软嫩，油酥香脆，鲜菜清口，解腥解腻，风味独特。

白肉火锅

主料

猪坐臀肉 600 克，酸菜 250 克，干粉丝 50 克，冻豆腐 250 克，开洋 15 克。

调料：

肉汤 1000 克，黄酒 25 克，蒜肉 25 克，葱 5 克，姜 10 克，精盐 10 克，味精 10 克，麻油 50 克，辣椒油 50 克，酱油 15 克。

制法：

①将炒锅置于火炉上，加入原汁肉汤、开洋（连原汁）、葱丝、姜丝、黄酒、精盐和味精，烧沸后，倒入火锅中。

②将粉丝放进火锅中，再放入冻豆腐、部分肉片和酸菜丝。盖上锅盖，引燃火锅，烧沸后，上席。

③将调料一起上席，每人 1 份，供蘸食选用。

④将肉片和酸菜一起上席，进食时，随吃随下（也可以一同加入）。

特点：

鲜嫩清脆，入口滚烫，油而不腻，烹制简便。

海味火锅

主料

响螺 10 只，明虾 250 克，鳗鱼丸 20 只，蛎黄 250 克，鲍鱼 250 克，水发海参 150 克，水发鱼肚 250 克，冻豆腐 500 克，干粉丝 50 克，菠菜 250 克，香菜 150 克。

调料：

鲜汤 1000 克，黄酒 25 克，精盐 15 克，味精 10 克，葱 5 克，姜 15 克，酱油 15 克，白胡椒粉 0.5 克，麻油 50 克，芝麻酱 50 克，红乳腐卤 50 克，辣椒油 50 克，卤虾油 50 克。

制法：

①火锅内加入鲜汤，引燃烧沸，放入精盐、味精、葱末、姜末、黄酒和白胡椒粉，盖上锅盖，待再沸时，即可上席。

②将各种主、辅料、一起上席。

③各种调料也一起上席，供蘸食用。

④进餐时，可各取所需，随意将各种主、辅料投入锅中，稍余片刻，即可夹之蘸调料食用。

特点：

汤味肥浓，海味鲜嫩，调料丰盛，风味独特。

鱿鱼火锅

主料

水发鱿鱼 750 克，水粉丝 150 克，开洋 50 克，香菜 500 克。

调料：

鲜汤 1000 克，黄酒 25 克，葱 10 克，姜 15 克，精盐 10 克，味精 15 克，蚝油 100 克，鲜酱油 50 克，白糖 35 克，麻油 75 克，镇江香醋 15 克，酱油 25 克，蒜肉 25 克，甜面酱 50 克，肉汤 75 克。

制法：

①将鲜汤倒入火锅内，加入精盐（适量）、味精、葱末、姜末、细粉、开洋和黄酒，盖上锅盖，烧沸，即可上席。

②将蚝油调料、酱醋调料和甜酱调料分别放在火锅周围。

③将鱿鱼片盘和鱿鱼头盘同火锅一起上席，分别放在火锅周围。

④进餐时，鱿鱼片随意投入锅中，稍烫片刻，即可夹之，根据各人口味，选用调料蘸食。

⑤鱿鱼头也可放在火锅中间火口处，烧烤至熟，用甜酱料煎食。

⑥香菜随烫随蘸调料食用，可解腥味。

⑦细粉蘸食调料，清口味鲜，风味独特。

特点：

汤汁鲜美可口，鱿鱼吃口脆嫩，香菜香而爽口，富有沿海一带农有风味。

火鱼火锅

主料：

鲤鱼（或花鲢鱼）肉段 750 克，火腿 100 克。

调料：

水发草菇 100 克，鸡脯肉 100 克，青菜心 10 棵，干粉丝 50 克，开洋 25 克，肉汤 1000 克，绍酒 25 克，酱油 15 克，精盐 10 克，味精 5 克，镇江香醋 50 克，豆瓣辣酱 50 克，葱 10 克，姜 20 克，熟猪油 500 克（耗 50 克）。

制法：

①将青菜心放入火锅铺底（菜叶朝上）；粉丝铺在青菜上面。

②将炒锅置于火炉上，加入熟猪油，待油烧热时，将鱼块分批投入锅中过油，去净腥味，用漏勺捞出，沥于油分，放在盘中，待用。

③用原炒锅，倒去熟油（留油 50 克），待油烧热，倒入豆瓣辣酱炒香，再加入葱末、姜末（10 克）、肉汤、酱油、精盐、味精、绍酒、草菇片、火腿片、鸡肉和开洋，再滚沸后，倒入火锅内（浇在菜心和粉丝上面）。

④将鱼块排成一圈，铺在锅的上部，盖上锅盖，引燃火锅。烧沸后，上席。

⑤醋姜调料随同火锅一起上席，供鱼块蘸食用。

特点：

鱼嫩清鲜，火片香郁，鸡片酥嫩，绿叶爽口。

砂锅白肉

主料：

熟猪五花肉。

调料：

白菜、蘑菇、水发海米、香菜、油、盐、花椒水、姜丝、味精。

制法：

坐勺，加油烧热，放入姜丝炝勺，放白菜块翻炒一下，添适量汤，烧开时倒入砂锅，放入盐、花椒水、白肉片、蘑菇、海米烧开，移微火上炖十几分钟，撇净浮沫，点味精，撒香菜段，上桌食用即可。

特点：

鲜香、不腻，别有风味。

鳝筒火锅

主料：黄鳝 1000 克。

调料：

嫩豆腐 500 克。香菜 500 克，鸡汤 200 克，黄酒 20 克，精盐 20 克，味精 5 克，葱 5 克，姜 5 克，蒜肉 25 克，鲜酱油 40 克，米醋 15 克，白胡椒粉 1 克，麻油 25 克。

制法：

①将炒锅置于火炉上，加入麻油，待油烧热，放入蒜泥，煸炒几下，炒出香味，煸黄后，倒入大碗内。然后，加入鸡汤、黄酒（适量）、精盐（适量）、味精（适量）、鲜酱油和白胡椒粉，调匀成调味料，然后再分别装在 10 只小汤碟中，随火锅一同上席，每人 1 份，供蘸食用。

②火锅内加入清水（1000 克），盖上锅盖，烧沸后，揭盖，加入黄酒、精盐和味精后，即可上席。

③上席时，随将鳝筒、嫩豆腐和香菜一同送上供食。

④进餐时，可先用筷子夹住鳝筒，放入火锅中烫透，然后，蘸调料汁食之。

⑤最后，将嫩豆腐和香菜等一起放入锅中，烧滚后即可食用，可解腥味。

特点：

豆腐滑嫩，鳝筒味鲜，香菜浓香，吃口滚烫，调汁蘸食，

风味独特。

咖喱火锅

主料：

黄牛腿肉 500 克，牛白奶 150 克，干粉丝 100 克，油豆腐 20 克，香菜 250 克，面条 500 克。

调料：

清汤 1250 克，洋葱头 50 克，蒜肉 15 克，咖喱油 25 克，牛油 25 克，葱 10 克，黄酒 25 克，精盐 5 克，味精 10 克。

制法：

①将炒锅置于火炉上，加入牛油，待油烧热，推入蒜泥和洋葱头末，煸炒出香味后，加入咖喱油，炒匀，再加入白奶粒、原汤、黄油、精盐和味精，用旺火烧沸，倒入火锅内，盖上锅盖，引燃火锅，即可上席。

②同时，将牛肉片、粉丝、油豆腐、香菜和面条一起上席，放在火锅周围。

③进餐时，可以先将粉丝、油豆腐和牛肉片倒入火锅内，烫熟后，即可食用（也可根据各人口味，随意夹入火锅内，边烫边食）。

④香菜可随吃随烫。

⑤余汤可加入面条碗内食用，鲜咸适中，别有风味。

特点：

吃口滚烫，辣面爽口，油而不腻，菜香味鲜，能增进食欲。

奶汤鸡丝火锅

主料：鸡脯肉 750 克。

调料：

胡萝卜 150 克，大白菜 250 克，鲜蘑菇 250 克，西式熟方腿肉 150 克，面包（或花卷）10 只，牛奶 500 克，鸡汤 750 克，黄酒 25 克，精盐 10 克，味精 5 克，洋葱头 100 克，黄油（即白脱油）50 克，面粉 75 克，熟猪油 25 克。

制法：

①将炒锅置于火炉上，加入黄油，待熔化时，加入面粉，炒香砂稠后（成为面酱），装入碗内，待用。

②用原炒锅，加入熟猪油，用旺火烧热后，投入洋葱丝，煸炒出香味，加入鸡汤、黄酒、精盐、味精和面酱（即黄油炒面粉），烧滚至面酱化散，呈糊状后，随即加入牛奶，再烧滚后，倒入火锅内，盖上锅盖，引燃火锅，即可上席。

③同时，将鸡丝、胡萝卜丝、白菜丝、蘑菇片和方腿丝一同送上，放在火锅周围。

④进餐时，先将白菜丝推入火锅内，滚煮 5 分钟，然后，可以根据各人口味，将自己所喜的原料夹入自己的汤碟内，加入火锅内的奶汤，用面包佐食，趣味独特。

特点：

汤味别致，奶香四溢，品种清鲜，西餐中吃，营养丰富，别树一帜。

火片龟肉火锅

主料：

乌龟 2 只（约 750 克），火腿 200 克。

调料：

鲜笋肉 100 克，大白菜 100 克，水发木耳 10 克，水发香菇 15 克，年糕 500 克，鸡汤 1250 克，黄酒 25 克，精盐 10 克，味精 5 克，葱 5 克，姜 5 克，白胡椒粉 1 克，麻油 15 克，熟猪油 25 克，甜酱调料 1 汤碟。

制法：

①将白菜条装入火锅内铺底。

②将炒锅置于火炉上，用冷油滑锅后倒出，加入熟猪油，待油烧热，投入葱段和姜片，煸出浓香，再放入龟肉、内脏、精盐和麻油，爆炒 5 分钟左右，烹入黄酒，盖上锅盖，焖烧片刻。揭盖，加入鸡汤，再滚沸后，改用小火烧 1 小时左右，即可起锅装入火锅内。

③将笋片、木耳和香菇撒在龟肉上面，再将火腿片摆成一圈（原汁一起倒入锅内）。盖上锅盖，引燃火锅，烧沸后，上席。

④年糕片和甜酱调料随火锅一起上席，摆好，年糕随吃随烫（也可最后吃），调料供年糕蘸食用。

特点：

肉烂汤浓，绵糯润红，火香四溢，营养丰富，有补阴降火、祛除湿痹等作用。

砂锅白肉酸菜粉

主料：

熟白肉、渍菜。

调料：

水发粉条、猪油、盐、酱油、味精、葱姜末、大料。

制法：

坐勺，加猪油烧热，放入大料炸一下，捞出，用葱姜末炝勺，放入白肉片，添汤，放入渍菜丝、粉条、盐、酱油烧开，倒入砂锅内，微火炖十几分钟，撇去浮沫，点味精即好。

特点：

口味咸酸，清淡不腻，适于冬季食用。这个菜在北方民间很流行。

砂锅豆腐

主料：豆腐。

调料：

胡萝卜、菠菜叶、猪油、盐、花椒水、味精、葱姜末。

制法：

①坐勺，放水烧开，将豆腐片、胡萝卜片、菠菜块分别焯一下，捞出投凉，控净水。

②砂锅洗净，放入胡萝卜片、豆腐片、猪油、盐、花椒水、葱姜末，添汤没过豆腐片，盖上盖，旺上烧开，撇去浮沫，移微火上炖 20 分钟左右，撒上菠菜叶，点味精，上桌食用即可。

特点：

汤色洁白，色泽美观，营养丰富，豆腐鲜嫩。

砂锅绣球

主料：

猪瘦肉、猪肥膘肉。

调料：

鸡蛋清、白菜、香菜梗、香油、盐、花椒水、葱姜丝、味

精。

制法：

①坐勺，放水烧开，将肉馅做成4个大丸子放入勺内，煮熟捞出，控净水。

②砂锅洗净，放入白菜块、4个大丸子，再放入盐、花椒水、葱姜丝，添汤没过主料，旺火烧开，撇去浮沫，移微火上炖10分钟左右，淋少许香油，撒上香菜段，点味精，即可上桌食用。

特点：

汤味鲜醇，丸子酥烂。

砂锅鲫鱼

主料：鲫鱼。

调料：

猪肥膘肉、粉条、香菜、盐、酱油、花椒、大料、醋、白糖、葱姜丝、蒜瓣、味精。

制法：

洗净砂锅，放入鲫鱼、粉条、肥肉丁，添汤适量，加盐、酱油、醋、花椒、大料、葱、姜、蒜，盖上盖，旺火烧开，撇去浮沫，移微火上炖30分钟即熟，放些味精，撒上香菜段即可。

特点：

鲜美酥烂，味醇质嫩。

砂锅羊肉

主料：羊肉。

调料：

胡萝卜、白菜、香菜、香油、盐、酱油、葱姜丝、胡椒面、味精。

制法：

砂锅洗净擦干、放入羊肉块、胡萝卜、白菜、盐、酱油、葱姜丝，添适量汤，盖上盖，旺火烧开，撇净浮沫，移微火上炖 30 分钟左右即熟，加胡椒面，淋香油，撒上香菜段，即可上桌食用。

特点：

汤味鲜香，羊肉软烂。

什锦火锅

主料：猪肉、羊肉。

调料：

渍菜（酸菜）、汤粉、蛎黄、紫菜、海米、蘑菇、香菜、菠菜、香油、盐、酱油、醋、味精、虾油、腐乳、青方（臭

豆腐)、韭菜花、蒜泥、炸辣椒丝(带油)、葱丝、姜末、花椒水、鸡汤(或猪骨头汤)。

制法:

洗净火锅,放入渍菜丝码底,再放入蘑菇丝、汤粉、海米、菠菜、蛎黄、紫菜等等码整齐。将鸡汤加盐,味精另用一勺烧开倒入锅子内,盖严盖。把木炭放炉内烧红,用铁筷子将木炭夹入火锅的炉膛内,汤开上桌。上桌时同时上各种主、配料、调料。食用时,可根据个人爱好,将不同的肉片在汤内涮熟,蘸各种调料吃,由个人调味。

特点:

调配料齐全,口味多样,风味特殊,增进食欲。

砂锅狮子头

主料:猪瘦肉、猪肥膘肉。

调料:

鸡蛋、蘑菇、水发海米、油、盐、酱油、甜面酱、花椒水、葱、姜末、味精。

制法:

①将肉泥装碗,放入肥肉丁,甜面酱少许,磕入鸡蛋,加盐、姜、葱、海米抓匀成馅状。

②坐勺放适量油,烧至七成热时,将肉馅做成大丸子(约100克重)放入油内炸,呈火红色时捞出,控净油。炸时

将丸子压扁。

③原勺留底油，用葱、姜末炝勺，捞出，放入蘑菇丁煸炒，添汤，放酱油、盐、花椒水烧开，倒入砂锅内，将丸子放入，再放入海米烧开，微火炖20分钟左右，点味精，上桌即可。

特点：

这是个古老名菜，风味特别。丸子香嫩，汤味极鲜。由古至今，一直脍炙人口。

家常四生火锅

主料：

草鱼中段400克，鸡脯肉150克，猪腰2只（约200克），猪后腿肉250克。

调料：

干粉丝50克，大白菜500克，冬笋肉100克，鲜蘑菇50克，香菜10克，高汤1500克，精盐10克，味精5克，黄酒40克，酱油5克，红乳腐卤20克，白糖5克，白胡椒粉0.5克，麻油10克。

制法：

①将高汤倒入火锅中，引燃烧沸，再加入精盐、味精、黄酒和白胡椒粉，盖上锅盖，待再烧沸，即可上席。

②将鱼片、鸡片、肉片、腰片、大白菜、笋片、鲜蘑菇

片和粉丝一起上桌，布放在火锅周围。

③将调料也一起上桌，供蘸食用。

④进食时，先将少量粉丝、蘑菇片、笋片和白菜先放入火锅内，烧熟。然后，可以自行将主料投入火锅内汤熟，蘸调料食用。

特点：

汤汁滚烫，鲜嫩味浓，操作简单方便，全家欢聚一桌，气氛热烈融洽。

菊花火锅

主料：

鲜菊花 10 朵，鸡脯肉 250 克，里脊肉 250 克，水发海参 150 克，鸭肫 100 克，猪腰 2 只（约 200 克），虾 250 克，水发蹄筋 150 克。

调料：

青菜心 10 棵，冬笋肉 100 克，干粉丝 50 克，香菜 5 克，鲜汤 1500 克，精盐 10 克，味精 10 克，黄酒 15 克，白胡椒粉 0.5 克，葱 5 克，姜 10 克，镇江香醋 40 克，酱油 10 克，甜面酱 20 克，芝麻酱 20 克，蕃茄酱 50 克，蒜肉 10 克，麻油 25 克，辣椒油 25 克，卤虾油 50 克。

制法：

①将鲜汤倒入火锅内，盖上锅盖，引燃火锅，烧沸后，揭

盖，放入青菜心、粉丝、冬笋片、精盐（适量）、味精（适量）、黄酒和白胡椒粉，再盖上锅盖，略烧片刻，端锅上席。

②将各种整理好的主料一起上席，放在火锅周围。

③将酱醋调料汁、麻辣调料汁、蕃茄酱、麻油、辣椒油和卤虾油也一起上席，放在火锅周围，供蘸食选用。

④进食时，揭开锅盖，撒上鲜菊花略煮，即可根据各人所好，将生料放锅中烫熟（随吃随下），蘸上调料食用。

特点：

菊花馨香，鲜嫩爽口，味美纯正，烹制方便，边作边食，风味独特。

砂锅白菜粉

主料：白菜、粉条。

调料：

水发蘑菇、猪油、盐、酱油、花椒水、葱丝、姜末、味精。

制法：

砂锅洗净、擦干，放入蘑菇、白菜、粉条，添汤，再放入盐、酱油、花椒水、葱丝、姜末、猪油，盖上盖，旺火烧开，撇去浮沫，移微火上炖15分钟左右，点味精，上桌食用即可。

特点：

鲜香味美，清淡适口。

砂锅丸子

主料：猪肥瘦肉。

调料：

白菜、胡萝卜，猪油、盐、酱油、淀粉、葱姜末、花椒面、香油、味精。

制法：

①坐勺，放水烧开，将肉馅挤成2厘米直径的丸子，放勺内煮熟捞出。再将白菜、胡萝卜丁放入勺内焯一下捞出，控净水。

②砂锅洗净，放入胡萝卜丁、白菜丁，上面放上丸子，添汤没过主料，放入猪油、盐、酱油，盖上盖，旺火烧开，撇去浮沫，移微火上炖20分钟左右，放入味精，即可上桌食用。

特点：

丸子软嫩，汤味清鲜。

砂锅猪蹄

主料：猪蹄。

调料：

胡萝卜、蘑菇、猪油、盐、酱油、花椒、大料、葱姜丝、味精。

制法：

①将猪蹄刮洗干净，放入铝锅内，加花椒、大料、盐煮至八成熟时，捞出，控净水，切开剔出大骨头，切成块待用。

②把胡萝卜块焯至八成熟，捞出。

③洗净砂锅，放入蘑菇、胡萝卜块，再放入猪蹄块，添汤适量，加盐、酱油、葱姜丝，旺火烧开，撇去浮沫，移微火上炖 20 分钟左右，淋入香油，点味精，即可食用。

特点：

鲜香，软烂。

砂锅鸡块

主料：熟白煮鸡。

调料：

土豆、蘑菇、猪油、盐、酱油、花椒、大料、葱姜块、味精。

制法：

洗净砂锅，擦干水分，放入蘑菇、土豆、鸡块、葱姜块、花椒、大料、酱油、盐、猪油，添汤没过主料。旺火烧开，撇去浮沫，微火炖 30 分钟左右即熟，拣出葱姜块、花椒、大料，点味精，即可上桌食用。

特点：

鸡块香嫩，汤味醇正。

砂锅牛肉

主料：熟牛肉。

调料：

大萝卜、香油、盐、酱油、花椒、大料、葱姜丝、味精。

制法：

①将牛肉块、大萝卜块放入开水中焯一下，捞出，控净水分。

②洗净砂锅，放入大萝卜块、牛肉块，添汤没过主料，加盐、酱油、花椒、大料、姜、葱，盖上盖，旺火烧开，撇去浮沫，移微火上炖20分钟左右即熟，淋香油，点味精，即可上桌食用。

特点：

牛肉萝卜酥烂，汤鲜味美，色泽金黄，冬季食用最宜。

涮狗肉

主料：

健康鲜狗肉1500克，干红辣椒100克，香菜100克，韭

菜花酱 150 克。

调料：

东北贡豆 50 克，香薷 70 克，蒜 70 克，鲜姜 50 克，胡椒粉 40 克，味精 6 克，盐 10 克。

制法：

①将狗肉用清水冲洗后，浸漂 8~10 分钟，除去血水沥干后放入锅中，加清水没过狗肉煮沸，放入黄豆、干红辣椒后用大火煮开，再改小火煨，待肉可剔骨时离火。

②将肉捞出放入容器内，按筋、肉自然分布的纹路撕成条形（长 5 厘米，粗约 1 厘米），置盘中凉透备用，原汤放在一边。

③将香薷研成细末备用，蒜切末。

④将肉汤倒入瓷火锅或电火锅内烧沸，放入撕好的熟狗肉、香薷和干红辣椒末，煮沸约 5~8 分钟。

⑤放入蒜末、姜丝、韭菜花酱、胡椒粉、精盐，烧沸后再放香菜及味精即成。

特点：

风味独特，口感香、辣、鲜。

什锦火锅

主料：

猪肉，羊肉，渍菜（酸菜）、汤粉、蛎黄、紫菜、海米、

蘑菇、香菜、菠菜。

调料：

香油、盐、酱油、醋、味精、虾油、腐乳、青方、(臭豆腐)、韭菜花、蒜泥、炸辣椒丝(带油)、葱丝、姜末、花椒水、鸡汤(或猪骨头汤)。

制法：

①将猪肉、羊肉匀切成铜钱厚的长形片，分别整齐地码在盘内。

②将渍菜切成细丝(越细越好)，放温水内泡一泡，捞出，挤干水分。

③将粉条、海米、紫菜分别用湿水泡开待用。

④将蛎黄洗净泥沙，去掉碎壳，控干。

⑤将蘑菇择洗干净，切成丝。

⑥将菠菜、香菜择洗净，切成3.3厘米长段。

⑦洗净火烧，放入渍菜丝码底，再放入蘑菇丝、汤粉、海米、菠菜、蛎黄、紫菜等等码齐。将鸡汤加盐、味精另用一勺烧开倒入锅子内，盖严盖。把木炭放炉内烧红，用铁筷子将木炭夹入火烧的炉膛内，汤开上桌。上桌时同时上各种主、配料、调料。食用时，可根据各人爱好，将不同的肉片在汤内涮熟，蘸各种调料吃，由个人调味。

特点：

调配料齐全，口味多样，同味特殊，增进食欲。

羊肉火烧

主料：

羊肉 750 克，冻豆腐酌量。

调料：

姜、葱、酒各少许，菜、冬粉酌量，红辣椒、酱油少许。

制法：

①将整块羊肉放在锅中烫好，刮除皮垢，洗净。

②将所有调味入锅，稍煮一下，即将烫过的羊肉放入，焖烂后，拿出切块，放一冰箱里备用。

③吃时，将羊肉从冰箱里拿出，切成小块，用葱、姜与高汤烧热（其中包括红烧过的羊肉汁），并调好味道，放入火锅，加冻豆腐、冬粉、蓬蒿菜，趁热上桌。

砂锅鲫鱼

主料：

鲫鱼，猪肥膘肉、粉条、香菜。

调料：

盐、酱油、花椒、大料、醋、白糖、葱姜丝、蒜瓣、味精。

制法：

洗净砂锅，放入鲫鱼、粉条、肥肉丁，添汤适量，加盐、酱油、醋、花椒、大料、葱、姜、蒜，盖上盖，旺火烧开，撇去浮沫，移微火上炖 30 分钟即熟，放上味精，撒上香菜段即可。

特点：

鲜美酥烂，味醇质嫩。

砂锅白肉酸菜粉

主料：

熟白肉、酸菜粉、水发粉条。

调料：

猪油、盐、酱油、味精、葱姜末、大料。

制法：

坐勺，加猪油烧热，放入大料炸一下，捞出，用葱姜末炝勺，放入白肉片，添汤，放入渍菜丝、粉条、盐、酱油烧开，倒入锅内，微火炖十几分钟，撇去浮沫，点味精即好。

特点：

口味咸酸，清淡不腻，适于冬季食用。这个菜在北方民间流行。

涮羊肉

主料：羊肉 1000 克。

调料：

白菜叶头 500 克，菠菜 500 克，水粉丝 250 克，香菜 250 克，面条（细）500 克，红乳腐卤 150 克，芝麻酱 100 克，红辣椒油 50 克，露虾油 50 克，韭菜花 50 克，花椒油 50 克，麻油 30 克，镇江香醋 20 克，酱油 10 克，精盐 20 克，味精 10 克，黄酒 50 克。

制法：

①涮锅内加入清汤、精盐（适量，分批加入）和味精（少许），盖好锅盖，生火后，烧沸，随同白菜叶头，细粉、菠菜、羊肉片、冷面和调料一起上席。涮锅放在餐桌的中央，原料和调料放在涮锅周围，调味卤和冷面每人一份（也可不配冷面）。

②进餐时，用筷子将羊肉片夹入涮锅中涮烫，待肉片变色即可夹出，蘸调料食用。

③食用时，见汤浓厚时，可将白菜、菠菜、细粉下入锅中，烫熟后，夹起蘸调料食用，可以清白解腻。

④汤水要随时添加，火要旺。

⑤食用时，当原料消耗 2/3 时，不必再添加开水，以保持汤的鲜味和汤汁浓度，可作面条的汤料。

特点：

羊肉肥嫩，菠菜味甜，面条佐食，香、鲜、酸、辣风味独特，气氛热烈。

野味火锅

主料：

野鸡 500 克，野鸭 500 克，野兔 500 克，鹌鹑 10 克。

调料：

开洋 25 克，香菜 250 克，白菜叶 250 克，干粉丝 50 克，野味汤 1250 克，黄酒 100 克，精盐 10 克，味精 10 克，葱 10 克，姜 10 克，蒜肉 20 克，镇江香醋 20 克，白糖 5 克，酱油 40 克，麻油 25 克，红乳腐卤 50 克，辣椒油 50 克。

制法：

①将精盐（适量）、味精（少许）和黄酒加入火锅内，盖上锅盖，引燃火锅，随同生料盘和调料，一起上席摆好。

②火要旺，汤水要随时添加。

③进食时，根据各人口味，选用各种生料肉片，夹住下锅烫涮，待肉变色后，即可夹起蘸作料食用。

④最后，可将白菜叶片和粉丝一起倒入火锅内。熟后，连汤一起食用，汤鲜清口，别有风味。

特点：

汤鲜味浓，野味嫩香，别具风趣。

狗肉火锅

主料：

狗肉约 1500 克，白菜、粉丝。

调料：

精盐、味精、狗油、胡椒粉、葱花、姜末、料酒、辣椒粉、香油、酱油、蒜泥、香菜末各适量。

制法：

①先将狗勒死，割开四肢放血，扒皮，去内脏，用凉水浸泡，除净血污；然后，再先将狗后腿部位顶刀切成薄片待用；后将其它部位改刀切成大块，用沸水略煮一下，除去腥味后，放入锅中加汤，煮至八成烂时捞出，拆去骨头，撕成肉丝。将白菜顶刀切成罗圈段，粉丝剪段泡好。最后，分别装盘备用。

②各种作料分别装入小碟，供蘸食选用。

③火锅内添入煮狗肉的原汤，放入葱花、姜末、精盐、味精、料酒、狗油、胡椒粉，再烧开上桌。随即将各种主、配料及作料上桌摆好，生狗肉片可随涮随蘸作料食用，熟肉丝可随吃随添。

④最后可下白菜、粉丝食用。

特点：

肉、汤鲜美，别有风味。

延边狗肉火锅

主料：

狗肉 4000 克，葱丝 100 克，香菜 100 克，辣椒油 100 克，韭菜花 100 克，胡椒粉 5 克，芥末面 100 克，蒜泥 100 克，野苏子 5 克。

调料：

精盐 8 克，味精 2 克，水 6500 克。

制法：

①将狗勒杀后放血褪毛，火烤后置冷水中浸泡刮污，用水焯烫一下，捞出洗净；将水烧开，把狗肉放入锅里煮开，撇净浮沫，再用中火煮烂捞出，放到盆里，剔去骨头撕成丝。

②将备好的葱丝、野苏子、香菜段、辣椒油、韭菜花、胡椒粉等调料分放在碟中，并各放入羹匙 1 把。

③将火锅点着，将狗肉汤、狗肉放入锅内，加入味精，开锅即成。各种配料碟随锅上桌，由食者自行调放。注意汤与肉中不可有浮沫。

特点：

肉烂汤浓，鲜美香辣，食之不腻，冬可驱寒，夏可防暑，为朝鲜族酷爱的风味菜肴。

涮 锅

主料：

绵羊肉 1000 克，白菜头、粉丝各 250 克，鲜汤。

调料：

精盐、味精、海米、酱油、香油、醋、辣椒油、卤虾油、芝麻油、腐乳、韭菜花、糖蒜、香菜末各适量。

制法：

①选用绵羊肉的上脑、三叉、五花磨裆等细嫩部位，除净筋膜，切成薄片；白菜头切成一字条；粉丝用水泡好，剪成 30 厘米长的段。然后将上述用料分别装盘备用。

②将精盐、味精、腐乳、韭菜花、糖蒜、香菜末分别装入小碟供蘸食选用。

③用一小碗将酱油、香油、醋、辣椒油、芝麻酱、卤虾油、香菜末等调味品对成调味卤，供蘸食选用。

④火锅添鲜汤，放海米，盖好盖烧开。然后连同各种用料、调料一起上桌。火锅放在中间，用料放在火锅周围，调料最好每人 1 份。

⑤将羊肉片夹入滚沸的汤中涮烫，见肉片变色即可夹出随意蘸各种作料食用。

⑥最后见汤浓厚时，可将白菜、粉丝下入锅上，经氽烫熟透后，即可夹出蘸各种作料食用。

特点：

羊肉鲜嫩，白菜、粉丝清淡解腻。

鱼肉火锅

主料：

花片鱼肉 500 克，细粉条 50 克，白菊花 1 朵，菠菜 100 克，油条 100 克，蛋清 1 个，湿淀粉 25 克，香菜 3 克，姜丝 1 克，鸡汤 1500 克，猪油 100 克。

调料：

精盐 5 克，料酒 50 克，味精 5 克，酒精 300 克。

制法：

①把白菊花洗净去蒂，原样摆在盘内。把菠菜洗净切成 3 厘米长的段；油条切成 3 厘米长的段，用油炸一遍；干粉条切成 7 厘米长的段，放入油内炸膨胀；再把它们分别放在盘内。

②把鱼肉片成较薄的片，放入蛋清、淀粉抓匀。勺内放猪油，五成热时放入鱼片，用筷子划开，熟时倒在漏勺内。

③把酒锅内面抹上一层猪油。

④勺内放鸡汤，加精盐、料酒、味精、姜丝，开锅后撇净浮沫，用淀粉勾成稀米汤芡，倒在酒锅中。

⑤酒锅底下放入酒精，用火柴点着，开锅后下入鱼片、白菊花、菠菜等材料，即可食用。

特点：鱼片软嫩，汁浓味鲜，色泽洁白，异香扑鼻。

各吃参鹿火锅

主料：

鹿肉 500 克，生晒参 1 棵约 25 克，山鸡脯 100 克，水发鹿筋 100 克，干粉丝 50 克，白菜 100 克，油菜心 100 克，水发海参 100 克，鸡蛋清 75 克。

调料：

水淀粉 75 克，姜块 10 克，胡椒面 4 克，味精 10 克，精盐 25 克，香油 10 克，葱段 20 克，肉清汤 2000 克，芥末糊 30 克，芝麻酱 30 克，韭菜花 30 克，香菜末 20 克。

制法：

①把人参洗净，用刀顺着切成 10 条，头部相连，放碗中，加入肉汤（没过人参），先浸泡 1 小时，再上火蒸半小时，取下待用。

②鹿肉切长薄片，山鸡脯切抹刀片，均加少许精盐、味精、香油煨一煨；水发鹿筋切成条，油菜心一破两半，白菜切条，海参切抹刀片；把鹿筋、白菜、海参、粉丝分别用水烫一下待用；把作料分装小盘摆在桌上。

③把鹿肉片、山鸡脯片用蛋清、淀粉抓匀。勺内放汤，待汤将要开时，放入鹿肉片、山鸡脯片，慢慢划散，待熟后倒出。

④勺内放入肉清汤，加入精盐、味精、葱段、姜块、胡椒粉，并把人参连汤倒入，烧开。捞出葱、姜不用。下入海参、鹿筋、白菜、油菜心、粉丝，烧开后分倒在10个小酒锅中，然后把鹿肉片、山鸡脯片分别下入。人参每个小酒锅中1条。

⑤每个小酒锅底下各倒入酒精，点燃，烧开后即可蘸作料食用。

三鲜羊肉火锅

主料：

六成瘦、四成肥的带皮羊肉750克，鱼圆30个，水发海参100克，熟鸡脯肉50克，菠菜150克，青蒜75克，香菜80克。调料：

酱油约100克，醋25克，精盐5克，白糖、绍酒各10克，八角大茴2个，白胡椒粉1.5克。

制法：

①取羊肉，连皮切成3厘米见方的块，放入沸水锅里，烫净血水后捞起，再用冷水冲去浮沫；菠菜、香菜、青蒜切成2厘米长的段，海参放在冷水锅里，煮开5分钟后捞起，片成坡刀片；熟鸡脯肉也片成与海参同样大小的片。

②将羊肉放入炒锅中加水1000克，倒入酱油、醋、精盐、白糖、青蒜（25克）、八角、绍酒，用旺火烧开后，移到小火

上炖烂，连汤盛入铜火锅中。然后把鱼圆放入，在羊肉上围成一圈，海参、鸡脯分别放在鱼圆上，待火锅烧开后，撒上白胡椒粉。

③把火锅端上桌，再将菠菜、香菜、青蒜段分盛在小盘里置于火锅周围，食者随意选取放入火锅中烫烩食用，另放一小碟红辣椒酱供蘸食。

特点：

不腥不膻，滋味鲜美，最宜冬季食用。系安徽风味。

Images have been losslessly embedded. Information about the original file can be found in PDF attachments. Some stats (more in the PDF attachments):

```
{
  "filename": "MTEwMDExOTguemlw",
  "filename_decoded": "11001198.zip",
  "filesize": 7938539,
  "md5": "7bcd655c11dd36752976eb3c88350a86",
  "header_md5": "198803946459b52a7d1c46daf27b8a84",
  "sha1": "d3d9f678832370fbfc5f40f128626cee76561407",
  "sha256": "4cd7f197dd44443b2e5efc3a7bd152a1b60c6bec537fe6ee281a8a9e2e32aa86",
  "crc32": 3196388645,
  "zip_password": "",
  "uncompressed_size": 8396294,
  "pdg_dir_name": "",
  "pdg_main_pages_found": 168,
  "pdg_main_pages_max": 168,
  "total_pages": 181,
  "total_pixels": 131457004,
  "pdf_generation_missing_pages": false
}
```