

厨师实用手册



胡蕴坚 陈池 编译

朝鲜正宗风味菜精选

轻工业出版社

责任编辑 孟 冀

封面设计 李晓军

实用外国风味菜肴烹饪指南
厨师实用手册

《法国现代名菜烹调技艺》

《苏联现代佳肴烹调艺术》

《东南亚最新正宗风味名菜》

《德意匈现代名菜精选》

《拉美流行美食制作》

《日本四季美食荟萃》

《朝鲜正宗风味菜精选》

《阿拉伯正宗烹调大全》

ISBN7-5019-0920-2 / TS · 0608

定价 5.20 元



实用外国风味菜肴烹饪指南

朝鲜正宗风味菜精选

王仁兴 侯开宗 主编

胡蕴坚 陈 池 编译

轻工业出版社

内容简介

本书集录了朝鲜传统风味名食近 200 种，旁及国家概况与饮食风情，实用性、知识性融为一体，是餐馆、饭店、食堂和家庭必备的烹调用书。

朝鲜正宗风味菜精选

胡蕴坚 陈 池 编译

◆

轻工业出版社出版

(北京市朝阳区安定门外黄寺大街甲3号)

北京密云双井印刷厂印刷

新华书店发行

各地新华书店经售

◆

787×1092毫米 印张：8 字数：170千字

1991年8月第一版第一次印刷

印数：1—4000 定价：5.20元

ISBN 7-5019-0920-2/TS·0608

实用外国风味菜肴烹饪指南丛书编委会

主编：王仁兴 侯开宗

编委：章邨人 陈 池 成孟秋 高 虹

刘来石 白乐山 卢大修

前 言

自本世纪六十年代以来，“中国菜热”历久不衰。

“真是美极了！”

“实在是好吃。”

世人对中国菜的赞美之词，真可谓达到了众口一致的程度。

面对这一切，具有古老的文化传统的中国人并未昏昏然。特别是在八十年代改革和开放的呼声日烈的情势下，他们在对中国传统文化进行反思之际，也把视野推向全球。不是么，对世人充满魅力的中华饮食文化，正是历代中国人在阐扬华夏文化精髓的同时，博采域外文化之粹才能融铸而成的吗？一种文化，只有在与其它文化相交流才能发展，并在交融之中才愈显得丰厚。作为人类社会第一章的吃的文化，就更是如此。那脍炙人口的“酸辣黄瓜”，湛青碧绿，清、凉、酸、辣、脆，不知倾倒了多少食家。而那酸，来自中国土生土长的“香醋”，那辣，发自明代自域外传入的“番椒”，而那脆，则出自汉代从丝绸之路播入的“胡瓜”。一款普普通通的“酸辣黄瓜”，竟透视着中国先秦时期的香醋文化、汉代至明代的海、陆“丝绸之路”文化。悠悠千载的中华饮食文化，就是这样鲜明地展示着她那在保持自身精华的基础上博采众长的特征。

这一特征，在中国古代饮食文献中也不乏其证。北魏《齐民要术》中的“胡炮肉（波斯烤肉）”，唐代韦巨源《食帐》中的“婆罗门轻高面（古印度蒸饼）”，宋代《武

林旧事》中的“大食烧羊（阿拉伯烤羊）”，元代《饮膳正要》中的“西天茶饭（古印度名菜）”，明代《北游录》中的“西洋饼（德意志薄饼）”，清代《调鼎集》中的“洋炉鹅（法兰西烤鹅）”等等，都是中国自古即有善于吸收域外文化精华的传统的史证。

但令人遗憾的是，至今我们还没有找到一套由中国人总纂的专门记载外国饮食文化的丛书。现在，我们邀集我国饮食科学文化工作者，以全面系统地介绍外国名菜知识、繁荣旅游业的饮食供应、为千家万户的一日三餐增添点儿异国风味和传播域外饮食文化为主旨，隆重推出这套大型世界烹饪群书——《实用外国风味菜肴烹饪指南》。在这套大型丛书中，我们将以国别或地区为单位，其内容几乎涵盖世界上的每一个国家或地区。在每册书中，既有国家（或地区）概况、饮食风情和烹调小史，也有名菜的来历、配方与烹调技巧。其内容均先经编译者从英、法、俄、德、日、朝等语种的权威和最新文献中筛选编译，最后再经编委会通稿审定而成。因此，这套大型世界烹饪丛书，不仅是二十世纪八十年代国际最新烹饪水平的集中展示，而且也是我国食品语言工作者和饮食文化工作者集体智慧的结晶。它的编辑与出版，无疑是中外饮食文化交流史上的一件盛事。

编译和出版地域范围如此广泛、风味类别如此细致的外国名菜丛书，在我国尚属首次，因此缺乏这方面的经验与借鉴。加之编者水平所限，这套丛书中可能存在不足与谬误。我们期待着广大读者的意见和要求。

编 者

一九九〇年十一月二十一日于北京

朝鲜概况及饮食风情

朝鲜位于亚洲大陆的东部。三面环海，境内多山。

朝鲜一年四季气候变化明显，是典型的温带气候。

鱼类资源丰富，品种约有850种，其中淡水鱼约有192种。

朝鲜有着悠久的历史。

朝鲜人民在长期的发展过程中逐渐形成了淳朴、整洁、尊老爱幼和好客的美风良俗，创造了具有浓厚民族特色的饮食。随着社会经济的发展和近代文化的传播，饮食烹调艺术也发生了巨大的变化，不仅保持、发展了民族传统饮食的特色和优点，而且更加注意烹调的科学性和营养价值，花色品种也更加丰富多彩。

早在公元前20~30世纪，朝鲜就开始种水稻、大麦、小麦、谷子、黍子、高粱、大豆和小豆等，并饲养各种家畜。古时候，朝鲜人就懂得酿造酱和酒，会做各种蒸糕、烤饼、烤肉、肉脯、咸菜以及蜂蜜食品等。

朝鲜人的饮食主要可分为主食、副食和饮料3种。

主食有饭、粥、糕、面条等，其中主要的是饭。饭的种类也很多，有大米饭、糯米饭、杂粮饭（小米饭、大麦饭、玉米饭、高粱饭、黍子饭、燕麦饭，等等）。还有五谷饭，是用大米、小豆、大麦、小米、高粱等做的，但谷种各地有所不同。在大米里掺合适量的大豆、小豆、土豆做成的饭，叫

作大豆饭、小豆饭、土豆饭。这种饭比用一种谷物做的饭好吃。在大米里掺合野菜做成的叫野菜饭。把米饭煮好后掺合野菜、肉丝和各种调料做成的饭叫盖浇饭。在糯米里掺合蜂蜜、香油、枣、栗子、松籽等做成的饭叫做“药饭”。

在各种饭中，首屈一指的是大米饭。它富有营养，人人爱吃。朝鲜妇女做米饭的技术很高。不光在家庭，就是在饭馆，一次焖出100多公斤的米饭，也不夹生，不燎烟，软硬适度，没有锅粑。

主食除饭以外还有糕类。糕类有一百多种。其中，有将糯米放入蒸笼煮熟后打成的粘糕（糯米粘糕、小米粘糕、黄米粘糕等），有用米面蒸成的雪糕、松饼、发糕、大白糕（按形状叫法不同），还有用各种谷物面制成的烙饼。糕类的特点也是随材料、做法、形状和颜色的不同而不同。糕类主要用在生日、节日和红白喜事上。

面条也是朝鲜人最爱吃的民族食品。每个家庭都经常食用面条，而且办喜事，做周岁生日时，桌上少不了面条。每逢过节也吃面条——“长寿面”，意思是吃长长的面条就长寿。

面条有压面和切面两种，按材料分为面条、荞麦面条、粉条、玉米面条等。朝鲜各地的人都喜欢吃面条，平安南北道人主要食用面条，两江道、慈江道和咸镜北道人主要食用粉条。在各种面条中平壤冷面最为出名。这是因为平壤冷面的材料、面汤、面码、浇头、作料和盛面的器皿都别有风味。

至于朝鲜传统的副食品，首先要说到汤。朝鲜人自古就能用蔬菜、肉等各种材料，以独特的烹调方法，做出可口而

富有营养的各种汤来。

根据材料和烹调方法，汤分为两大类。一类是汁多菜少的，如白菜汤、萝卜汤、菠菜汤、南瓜汤、土豆汤、野菜汤、蘑菇汤、鲜鱼汤以及牛肉汤、猪肉汤、鸡肉汤等。一类是汁少菜多的，如牛脑汤、丸子汤、牛杂碎汤、鲤鱼汤、海参汤、清炖鸡汤、鸡汤、蟹肉汤、明太鱼豆腐汤、鲷鱼辣汤、乌鱼汤、神仙炉等，种类繁多。朝鲜人吃饭时，一定要喝汤，随季节和口味不同而喝不同的汤，但最爱喝的是狗肉汤，他们认为伏天热食能补气补血。

自古以来，泡菜是朝鲜人生活中不可缺少的食品。他们用春、夏、秋季生产的各种蔬菜和野菜做出多种多样的泡菜。特别是临冬时，做几缸泡菜埋在地里，这样在冬季就无缺菜之虞了。过冬泡菜有碎泡菜、整棵白菜泡菜、卷心泡菜、腌萝卜等。朝鲜每个家庭主妇都有腌制泡菜的独特手艺和配方，因此泡菜的口味家家不同。

朝鲜人也爱吃咸菜，其味不很咸，辣而微酸，常吃有酱腌小青椒、酱腌紫苏叶、咸辣桔梗，辣酱南沙参以及苹果梨咸菜等。

朝鲜人比较喜欢吃牛肉、猪肉和鸡肉，不太爱吃羊肉和鸭肉。但随着国际文化的交流，烹调技术的提高，朝鲜人也增加了羊肉和鸭肉的用量。许多饭店厨师、家庭主妇也能做出美味的羊肉和鸭肉菜肴。

狗肉是朝鲜人爱吃的肉食之一。烹调技术相当精湛，花样也多，是用来招待宾客的上品。

朝鲜盛产海产品，他们往往把鱼和肉或鸡一起做，朝鲜人用海藻，特别是干紫菜（朝鲜人叫“吉姆”）来作调味品。

过去朝鲜人不吃海蜇，现在也开始食用了，丰富的海蜇资源因而得以充分利用。

由于地质构造关系，朝鲜到处都有温泉和矿泉，至今已发现的矿泉地区，北半部有150多个，南半部约有26个。即使是非矿泉地区，水质也非常好。朝鲜的男女老少普遍形成喜喝冷水的习惯。

朝鲜盛产人参，利用人参的小苗、叶、茎等加工的人参茶是朝鲜特有的饮料。过去，老百姓基本上没有喝茶和咖啡的习惯，但是随着社会的发展，饮食交流的日益扩大，喜爱这两种饮料的人逐步增多。

朝鲜人喜爱吃辣味食品，日常家庭菜肴里，几乎全加辣椒。每年入秋，买大量辣椒做辣椒面的家庭比比皆是。

朝鲜人家里的厨房是妇女做饭的专用地方，男子没有特殊原因不进去，特别是客人更不能进去。厨房内有较大的锅台，上安两三口铁锅。墙上钉一块横板，放置炊具。厨房后壁处有一大厨柜，厨柜前横一大长板，可放食具。水缸放在厨房一角或锅台旁。

朝鲜人用的锅有蒸煮锅、炒菜锅、油炸锅、平底锅和沙锅等，此外还有蒸笼、切肉、鱼、菜的各种刀、篦子、漏勺、打蛋器、小磨、小石钵、神仙炉、炒菜铲、铁勺和作糕团的各种大小模具等。随着时代的发展，炊具也在不断变化。如朝鲜灶原是烧柴或树叶、稻草的，而现在用煤气灶或电炊具；过去人力推磨，现在用电动粉碎机；过去用刀剁肉末，现在用绞肉机等等。

“神仙炉”是朝鲜的著名风味菜肴。炉用黄铜制成，十分精美，炉盖上刻有华丽的花边，形状如同中国的火锅。

炉中可放木炭、酒精或化学固体燃料。“神仙炉”原名叫“悦口子汤”，据说早在朝鲜三国时代就开始盛行，成为宫廷名菜之一，随后逐渐流入民间。古时有一位文人到平壤旅行，在大同江畔的一家餐馆里品尝到悦口子汤，便脱口而说：

“此乃神仙之品也。”于是“神仙炉”的名字也就传开了。朝鲜还有一种蜡石火锅。蜡石传热缓慢，越受热就越变得坚硬，所以蜡石炊具越用越耐用。蜡石锅抗热，不易烧糊，保热持久，菜不易凉。而且用蜡石炊具做的菜肴，绝对不会变味，能保持菜肴的真味。

朝鲜艺匠还用蜡石制作煎鱼用的炊具，其造型新颖，做工精细，美观大方。乍一看，是把一条大鲤鱼放在案板上似的石制工艺品。揭开盖子，就是一个能用来焖或煎鱼的器皿，有的底座上还装了电炉，既是珍贵的工艺品，又是有实用价值的炊具。

朝鲜人吃饭时喜欢用银筷和银匙，因为银器碰到毒药会变色，因此他们认为用银器吃饭才安全。正餐的餐具还包括用银碗盛饭和汤。餐具昂贵，但银器一般是新娘嫁妆的一部分。日常餐具是用黄铜或瓷做的，现在不锈钢比黄铜更普及，因为用不着经常擦亮磨光。

朝鲜人用碗而不是用盘子盛饭。所有吃的东西——米饭、汤、鱼、鸡、牛肉、辣味调料、甜调料、酸调料、各种蔬菜和各种泡菜，同时端上餐桌。用餐结束时不吃甜食，却往往喝一碗凉开水。

朝鲜自古以“礼义之邦”而著称于世。在语言上，年幼者对长辈必须使用敬语。在饮食上，盛饭、上菜需给老人、长辈等先上，甚至要给他们摆单人桌，由媳妇或儿女恭敬地

端到他们面前，等老人举起匙后，全家才开始就餐。逢年过节，谁家做了好吃的，就请左邻右舍一起共享。饮酒、吸烟父子不能同席，晚辈一般不能在长辈面前喝酒、吸烟。在特殊环境下，年轻人可背席而饮，以表尊敬。在酒席上按年龄依次倒酒，长辈先举杯，其他人再依次举杯。吸烟时，年轻人不能向老人借火，更不能接火。

按传统习惯，“男女七岁不同席”，女孩子长到七岁就要进入“闺房”，再不能同任何男子（包括自己的父亲和兄弟）在同一房间吃饭。但随着社会的进步，这种习俗已日益被破除。

过去朝鲜家庭的吃饭方法，不是把饭盛到每个人的碗里，而是盛到一个盆里，放在桌子中间，菜装在碗里，放在饭盆的周围。每人一把长柄圆头平匙，一双筷子，一盆凉水。就餐人用匙把饭直接送到嘴里，筷子用来夹菜，凉水是涮匙用的。后来，家庭的用餐习惯有很大变化，改用食品盘，每人一份饭菜装在盘里。不用食品盘的家庭也都改用碗盛饭了。

朝鲜人用的餐桌是短腿小桌，放在地坑上，宾主席地盘腿而坐。年轻人在老人面前往往是跪着坐在自己的脚底上，绝不能把双腿伸直，否则会被认为是不懂礼貌或侮辱人。如果房间小，可把餐桌摆到院子里，铺上席子。

朝鲜食品的主要调料有：

大酱，与中国的大酱或日本的红豆酱相似，但朝鲜的大酱（朝鲜话叫“炖酱”）味道更好，据说营养价值更高，味道香醇，是用大豆作原料发酵制成的。有辣味，但不像一般辣味菜那么辣。

焙好，碾碎的芝麻面也是朝鲜食品的主要调料之一，要大量储备，以便随时使用。一般用中火焙芝麻，不断翻炒，直到芝麻变成金黄色为止。一旦颜色达到要求，而且放出熟香味时，就把它立即从热锅里倒在一个盘里。稍冷后，用磨或杵臼捣碎，或用电动粉碎机磨碎。待完全冷却后，装在有螺旋盖的罐子里保存。朝鲜人不管做热菜、冷拌或煮汤，几乎都要加上芝麻，甚至腌咸菜、腌鱼也都少不了芝麻。

辣椒丝、辣椒面、辣椒油和辣椒酱在朝鲜食品中也是不可缺少的调味料。把鲜红辣椒切成细丝后晒干即成辣椒丝；鲜红辣椒捣成酱加上一定的调料即为辣椒酱；红辣椒晒干后粉碎成面即是辣椒面；将红干椒去蒂碾成末，装入容器，用细盐拌匀。炒锅内放植物油烧红，浇在拌好的辣椒面上，拌匀，加芝麻油和水调匀，即成辣椒油。

其它常用的调料还有大蒜、黑胡椒、葱、大料、桂皮、花椒、芥末、酱油、醋、生姜等。

朝鲜人几乎不用猪油，一般家庭做菜也不用猪骨汤。由于不产竹笋和荸荠，做菜时只用进口罐头竹笋，难得有用荸荠的。现在朝鲜一些大饭店也开始用荸荠和猪骨汤。

冷菜是朝鲜人普遍喜爱的菜，在宴席中多用作第一道菜，冷菜讲究色彩协调、形式美观，做法常用的是拌、炆、卤、卷、冻、煮等。

热菜的烹制法更多，常用的有炸、溜、烹、爆、炒、煎贴、炖、焖、煨、烧、烩、烤、蒸、排、酥炸和干打等等。

目 录

前 言

朝鲜概况及饮食风情

朝鲜风味菜肴

一、牛肉类.....	(1)
红煨牛肉.....	(1)
炒牛肉片.....	(2)
黄瓜炒牛肉.....	(3)
葱爆牛肉.....	(4)
花生米炒牛肉丁.....	(5)
苹果炒牛肉片.....	(6)
苹果焖牛肉片.....	(7)
蘑菇炒牛肉丝.....	(8)
芹菜炒牛肉丝.....	(9)
白果烧牛肉.....	(10)
粉丝煨牛肉丝.....	(11)
香辣牛肉.....	(12)
麻辣牛肉片.....	(13)
辣子牛肉丁.....	(14)
生菜牛肉.....	(15)
蒸牛肉卷.....	(16)
煎牛肉饼.....	(17)
烤牛肉饼.....	(18)
辣椒牛肚.....	(19)

红烧牛肉狮子头.....	(20)
炒杂烩.....	(21)
炸牛排.....	(23)
炸牛肉串.....	(24)
烤牛排.....	(25)
烤牛肉.....	(26)
蜡石烤牛肉.....	(27)
清炖牛肉.....	(28)
炖牛排.....	(29)
清炖牛尾.....	(30)
辣拌牛肉丝.....	(31)
拌牛舌.....	(32)
酥炸茄盒.....	(33)
二、狗肉类.....	(35)
红烧狗肉.....	(35)
罐子狗肉.....	(36)
清炖狗肉.....	(37)
三、猪肉类.....	(39)
辣炒猪肉丝.....	(39)
辣子三丁.....	(40)
酱爆猪肉丁.....	(41)
滑溜猪里脊.....	(42)
芝麻猪肉丁.....	(43)
栗子烧猪肉.....	(44)
洋葱炒猪肉丝.....	(45)
猪肉焖青豆.....	(46)

猪肉焖豌豆·····	(46)
青椒炒猪肉·····	(47)
黄瓜炒猪肉片·····	(48)
芝麻猪蹄膀·····	(49)
炸猪肉蛋卷·····	(50)
红烧猪肉丸子·····	(51)
四、鸡鸭类·····	(53)
人参炖鸡·····	(53)
党参炖鸡·····	(54)
煨鸡块·····	(54)
辣椒嫩鸡·····	(55)
红枣煨鸡·····	(56)
草菇煨鸡块·····	(58)
栗子炒鸡块·····	(59)
焖栗子鸡·····	(60)
黄焖鸡块·····	(61)
脆皮嫩鸡·····	(62)
酱鸡·····	(63)
磨菇炖鸡·····	(64)
红煨子鸡·····	(65)
罐焖鸡·····	(66)
香酥鸡腿·····	(68)
松蘑鸡翅·····	(69)
辣炒鸡丁·····	(70)
麻辣子鸡·····	(71)
辣炒鸭块·····	(72)

黄瓜鸭条·····	(73)
五、 鸽、鹌鹑类·····	(75)
松蘑炖鸽子·····	(75)
烹鸽子·····	(76)
红煨鹌鹑·····	(77)
鲍鱼鹌鹑·····	(78)
松蘑炖鹌鹑·····	(79)
虎皮鹌鹑蛋·····	(80)
六、 鱼类·····	(81)
辣烧鳊鱼·····	(81)
炸鳊鱼·····	(83)
大酱鳊鱼·····	(84)
蛋清红鲢鱼条·····	(85)
面包粉炸小鲢鱼·····	(86)
红鲢鱼丸·····	(87)
酱汁鳊鱼·····	(88)
焖鲢鱼·····	(90)
干烧鲢鱼·····	(91)
清蒸鲢鱼·····	(92)
生拌鲢鱼·····	(93)
葱辣鳊鱼条·····	(94)
鳊鱼丝菠菜·····	(95)
熘鲈鱼·····	(96)
熘青鱼片·····	(97)
红烧辣鲤鱼·····	(98)
干烧鲤鱼·····	(100)

干烧鲮鱼片·····	(101)
红烧黄鱼·····	(102)
炸熘黄鱼·····	(103)
黄焖草鱼·····	(105)
酸辣草鱼·····	(106)
红烧鳊鱼·····	(107)
辣炒鳊鱼丝·····	(108)
干烧鲫鱼·····	(109)
辣酱鲫鱼·····	(110)
清蒸鲫鱼·····	(111)
葱白烧鱼·····	(112)
开城泥鳅穿豆腐·····	(113)
清蒸甲鱼·····	(114)
烤鱼·····	(115)
炸鱼片·····	(116)
干炸鲜鱼·····	(116)
菜花炒鱼片·····	(117)
鱼冻·····	(118)
蕃茄烤鱼·····	(119)
酱焖整鱼·····	(120)
辣炒鱿鱼丝·····	(122)
拌鱿鱼丝·····	(123)
炒章鱼·····	(124)
拌章鱼丝·····	(125)
拌墨鱼·····	(126)
七、虾和螃蟹类·····	(127)

油爆大虾·····	(127)
盐水虾·····	(128)
黄瓜炒小虾·····	(128)
炸虾排·····	(129)
蛋皮虾·····	(130)
烩炒虾段·····	(131)
爆炒虾仁·····	(131)
豌豆炒虾仁·····	(133)
青炒虾仁·····	(134)
花生米炒虾仁·····	(135)
芝麻虾球·····	(136)
炸虾球·····	(137)
虾仁干贝·····	(138)
虾仁扒海参·····	(139)
盐水毛蟹·····	(140)
拌毛蟹肉·····	(141)
浇汁螃蟹·····	(142)
八、贝螺类·····	(143)
红烧海参·····	(143)
干贝海参·····	(144)
炒三鲜·····	(145)
肉末海参·····	(147)
蘑菇海参·····	(148)
海参鹌鹑蛋·····	(149)
炒鲍鱼·····	(151)
炸鲍鱼·····	(152)

鸡丝炒鲍鱼·····	(153)
清蒸鲍鱼·····	(154)
辣炒干贝·····	(155)
鸡丁鲜贝·····	(156)
红烧干贝·····	(157)
拌鲜贝·····	(158)
韭菜炒哈蜊·····	(159)
炒蚶子·····	(160)
烤贻贝·····	(161)
炒贻贝·····	(162)
鸡丝炒海螺·····	(163)
韭菜炒海螺·····	(164)
炸海螺·····	(165)
黄瓜炒海螺·····	(166)
油爆海螺·····	(167)
拌海螺·····	(168)
九、蔬菜类·····	(170)
泡菜·····	(170)
泡菜(快速法)·····	(171)
牛肉丁豆腐·····	(172)
虾仁豆腐·····	(173)
什锦豆腐·····	(174)
大酱豆腐·····	(175)
小葱拌豆腐·····	(176)
酸甜海带·····	(177)
凉拌三丝·····	(178)

拌海带	(179)
炒油菜心	(179)
酸辣菜花	(180)
辣炒茄子	(181)
素炒三样	(182)
炒辣白菜	(183)
素炒什锦	(183)
芝麻菠菜	(184)
素炒二丁	(185)
炒松蘑	(186)
拌黄瓜	(186)
拌豆芽	(187)
萝卜色拉	(188)
鸡丝拌海蜇	(189)
拌鲜海蜇	(190)
十、汤类	(192)
狗肉汤	(192)
牛肉汤	(193)
牛肉清汤	(194)
牛杂碎汤	(195)
牛肉汤料	(196)
猪肉丸子汤	(196)
蘑菇鸭汤	(197)
清汤草鱼丸	(198)
鲮鱼汤	(199)
桂鱼汤	(200)

鸡丝海螺汤·····	(201)
鲜干贝汤·····	(203)
鲍鱼汤·····	(204)
豆芽汤·····	(205)
菠菜汤·····	(205)
酸辣豆腐汤·····	(206)
神仙炉·····	(208)
十一、饭类·····	(210)
八宝饭·····	(210)
蘑菇焖饭·····	(211)
五谷饭·····	(212)
盖浇饭·····	(212)
二宝饭·····	(213)
莴苣饭·····	(214)
芝麻糯米粥·····	(215)
十二、面食、糕点类·····	(216)
冷面·····	(216)
打糕·····	(217)
蒸糕·····	(218)
春饼·····	(219)
牛肉饺子·····	(221)
馄饨·····	(223)
松饼·····	(224)
甲皮饼·····	(225)
油煎饼·····	(226)
绿豆饼·····	(226)

刚钉.....	(227)
油蜜果.....	(228)
炸地瓜条.....	(229)

朝鲜风味菜肴

一、牛 肉 类

红 煨 牛 肉

原料:

牛肋条肉	1000克
葱白	10克
植物油	75克
芝麻油	1.5克
白胡椒粉	0.5克
白芝麻 (焙好)	5克
味精	0.5克
大料	1克
大蒜 (切片)	10克
姜片	10克
酱油	30克
湿淀粉	25克
精盐	1克

制法:

将牛肉用冷水洗净,切成4大块,煮到五成熟,除去血水,再切成1.5厘米见方的牛肉块,下锅用豆油75克和精盐

1克煸炒一下。

取蒸钵用笊子垫底，将牛肉放在笊子上，再放入清汤1000克及大料、葱白、姜片、酱油，上面盖一瓷盘，在旺火上烧开，转小火煨烂。

将煨烂的牛肉去掉大料、姜、葱，倒入锅内放大蒜、味精、白胡椒粉，勾芡，淋芝麻油，撒上白芝麻即成。

特点：

肉香汁浓，细嫩可口。

炒牛肉片

原料：

牛臀尖或肋条肉	500克
葱（剁碎）	10克
韭菜（剁碎）	5克
蒜泥	5克
白糖	6克
酱油	45克
芝麻油	16克
辣椒油	0.3克
植物油	115克

吃烤牛肉用的渍汁（制法见“烤牛肉”） 200克

制法：

把牛肉切成薄片，拍平。单层排在盘里，撒上葱、韭菜和蒜泥。再把糖、酱油、芝麻油、辣椒油拌匀，浇在牛肉上，腌2~3个小时。如放在冰箱里，则要适当延长时间。

把植物油倒入锅里加热，用旺火沸油把肉爆炒几秒钟，捞出稍微滗一下即可。同渍汁一起上桌。

特点：

味香辣，肉细嫩。

黄瓜炒牛肉

原料：

牛臀尖或腱子肉	250克
芝麻油	16克
酱油	15克
精盐	5克
白糖	6克
辣椒粉	0.25克
黄瓜	400克
植物油	20克
芝麻面	6克

制法：

先把牛肉冷冻一下，切得象纸一样薄，再切长约5厘米长、1.2厘米宽的小片。把牛肉放在碗里，加上芝麻油、酱油、精盐、糖和辣椒粉，用手抓匀，使味渗进牛肉中。

把黄瓜去皮，每隔一定的距离留一点薄薄的绿皮作为装饰，再纵切成两半，去籽后切成细条，厚薄要适中。

把油倒入锅里热一下，把锅拿起转动几下，使油沾满锅面，倒进牛肉，用旺火炒一分钟，倒进黄瓜，再炒一会儿，

直到黄瓜半熟为止，这样黄瓜又嫩又脆。用芝麻面装饰即成。

特点：

肉嫩味香，黄瓜脆嫩。

葱爆牛肉

原料：

牛肉（黄瓜肉或腱子肉）	750克
葱白	120克
芝麻（焙好）	50克
大蒜	1瓣
生姜（剁碎）	2.5克
酱油	63克
辣椒面	0.5克
植物油	40克
干蘑菇（泡好、切丝）	6朵

制法：

把牛肉切成小方块，再搗成薄片。把葱剁碎。把芝麻、大蒜、生姜、酱油、辣椒面放进碗里，拌匀，浇在牛肉上，抓匀，使味渗进肉中。

把油倒入锅里烧热，用旺火把牛肉、蘑菇爆炒熟，取出后再爆葱，撒在牛肉上即成，同热米饭一起吃。

特点：

味浓，肉嫩

花生米炒牛肉丁

原料:

牛里脊肉	300克
植物油	100克
葱	10克
湿淀粉	30克
酱油	15克
精盐	2克
油炸花生米	50克
鲜红辣椒	75克
鸡蛋	50克
醋	5克
芝麻 (焙好)	30克

制法:

将牛里脊肉洗净，切成1厘米厚的大片，两面剞十字花刀，再切成1厘米见方的丁，用湿淀粉（15克）、细盐（1克）、鸡蛋搅拌抓匀。鲜红椒去蒂和籽，切成1厘米长宽的片。油炸花生米去皮。

锅置旺火上，放入油500克，烧热，稍冷却，将牛肉丁入锅走油至七成熟，倒入漏勺控干油。

锅内放油75克，用旺火烧热，稍冷却，先将鲜红椒加细盐0.5克，下锅炒八成熟，再放入油炸花生米合炒，发出香味时倒入牛肉丁，依次放酱油（15克）、细盐（0.5克）、

醋、葱段合炒，勾芡，颠几下起锅，撒上芝麻即成。

特点：

肉细嫩，花生香脆，香辣爽口。

苹果炒牛肉片

原料：

牛腿肉	300克
苹果	2个
酱油	20克
糖	12克
小苏打粉	2克
料酒	15克
精盐	5克
味精	2克
淀粉	15克
葱	20克
芝麻（焙好）	10克
鸡汤	

制法：

苹果切成薄片，葱切3厘米长的段，牛肉切成长4厘米、宽2厘米的薄片，放入碗中，加进2/3匙酱油（4克）、盐、糖、味精和酒拌和，随后分3次加入75克水，顺一个方向搅拌，直到水全部被牛肉吸收，最后加5克干淀粉和小苏打粉，静置2小时。

炒锅上火烧热，加油500克，烧至五成热时放入牛肉片。用筷子划散，捞出控干油。

锅中留底油，放入葱段，待炒出香味后加进所有调料和少量鸡汤，烧开，用淀粉勾芡，倒入苹果，再倒入牛肉片，翻炒几下，装盘时撒上芝麻即成。

特点：

色泽淡红，牛肉绿嫩滑爽，苹果清香脆嫩。

苹果焖牛肉片

原料：

牛腱子肉	1750克
苹果	1000克
洋葱	250克
精盐	15克
植物油	150克
土豆泥	1250克
面粉	50克
黄油	100克
胡椒粉	3克
牛肉汤	1000克
芝麻（焙好）	20克

制法：

牛肉切成20片，拍薄，撒上盐、胡椒粉，粘上面粉，用热油煎至两面金黄。苹果去皮、籽，切成小块，撒在盘内，

上面码上煎好的牛肉片，再撒上苹果片。葱头切丝，用牛肉汤冲匀，加盐调好口味，浇在码好牛肉的盘内，入烤炉焖至牛肉熟软，撒上芝麻，装盘时配上土豆泥即可。

特点：

香味浓郁，牛肉酥嫩。

蘑菇炒牛肉丝

原料：

瘦牛肉	250克
蒜泥	少许
生姜（剁碎）	2.5克
精盐	5克
鲜蘑菇（切好，块稍大）	250克
植物油	40克
调料汁或热水	63克
玉米粉	12克
凉水	250克

制法：

把牛肉切成大薄片，再横着肉纹切成细丝，加蒜泥、生姜和盐，抓匀。把油倒入锅里加热，用旺火炒，直到肉变色为止。再加进蘑菇，炒几下，倒入调料汁，改用小火，盖上盖，焖两分钟。

把牛肉和蘑菇推到锅的一边，把玉米粉用凉水拌匀，倒进锅里，不断搅拌，直到变稠为止，最后把肉与玉米浆拌匀

即成。

特点：

味清香，肉细嫩。

芹菜炒牛肉丝

原料：

牛里脊丝	150克
芹菜（去根、叶）	200克
牛肉汤	15克
酱油	7.5克
精盐	0.5克
味精	0.5克
湿淀粉	20克
植物油	250克
辣椒面	0.5克

制法：

将里脊丝用调稀的湿淀粉7.5克和盐一起抓匀。芹菜切成5厘米长的段，用沸水焯一下，立即用漏勺捞起，再用冷水投凉。

炒锅置旺火上，下油，烧至四成热时，放入里脊丝，用筷子拨散，约炒10秒钟，用漏勺捞起。

将另一炒锅置旺火上，下油15克，烧至四成热时，将芹菜下锅翻炒，随即放入酱油、味精、牛肉汤、辣椒面，炒沸后用水淀粉12.5克勾芡，再倒入炒好的里脊丝，翻炒后即

成。

特点：

香脆爽口，肉丝软嫩味鲜。

白果烧牛肉

原料：

牛肉	750克
白果	250克
酱油	50克
葱	50克
姜	50克
白糖	20克
味精	3克
淀粉	10克

制法：

牛肉洗净，切成4厘米见方的块；白果去皮，用油将果仁稍过一下捞出放在开水里，用布搓去嫩皮。

铁锅上火烧热，放少许油，下入白糖10克，炒成红色时下入牛肉块，翻炒一会儿，待糖色与肉块炒匀时，加进开水（以没过肉为度），同时下入白果、白糖10克、葱和姜，上旺火烧开后，移至微火上焖烂为止。用少许水淀粉勾薄芡即成。

特点：

汁浓味香。

粉丝煨牛肉丝

原料:

牛肋条肉	1000克
精盐	20克
黑胡椒粉	2.5克
葱(切碎)	240克
糖	12克
粉丝	125克
芝麻油	40克
辣椒粉	2克
鸡蛋(稍打散)	100克

制法:

把整块牛肉同盐和胡椒粉一起放进锅里,加水,直到把牛肉淹没为止,盖上盖,用文火煨,直到牛肉熟烂为止。冷却后用手把牛肉撕成丝,再放进锅里,加进葱、糖,煨10分钟。煨的时候,把粉丝放在热水里泡10分钟,滗干,放进煨牛肉的锅里。接着,再把香油、辣椒粉和其余调料一起都放进去。待红色的油滚到上面时,把打好的鸡蛋慢慢倒进去搅匀,使鸡蛋与肉丝相互缠上即成。

特点:

味微辣,肉香嫩。

香 辣 牛 肉

原料:

牛腿肉	500克
葱(剁碎)	50克
姜(剁碎)	25克
辣椒面	2.5克
大料	2.0克
酱油	75克
白糖	50克
芝麻油	25克
焙好的芝麻面	3克
牛肉汤汁	100克

制法:

将牛肉洗净,切成两块,用沸水氽两分钟捞出,放入凉水中漂去血水。取一个小锅,锅底放上小蒸架,用葱、姜垫底,再把牛肉放在上面,加糖、酱油、辣椒面、大料、芝麻油,倒入清水,淹没牛肉。将砂锅盖紧,放在旺火上烧沸后,移至微火上炖5小时左右,至牛肉熟烂时,起锅盛在汤盆内。浇上牛肉汤汁,撒上芝麻面即成。

特点:

牛肉酥烂,味浓香。

麻辣牛肉片

原料:

牛黄瓜条肉 (臀尖肉)	300克
豆油	500克
葱	5克
花椒粉	1克
精盐	2克
干红辣椒	5克
芝麻油	2.5克
湿淀粉	40克
味精	0.5克
酱油	10克

制法:

将牛肉洗净,切3厘米长、2厘米宽、0.3厘米厚的薄片,用湿淀粉(20克)、精盐(1克)抓匀。干辣椒切碎。葱切成3厘米长的段。

锅置旺火上,放入豆油500克,烧热,稍冷后把牛肉片入锅走油,达七成熟倒入漏勺控干油。

锅内放豆油75克,烧热,稍冷后将干红椒下锅炒一下,再放入牛肉片合炒,接着加入酱油、精盐1克、味精、葱段翻炒,勾芡,淋入芝麻油,再炒几下起锅装盘。撒上花椒粉即成。

特点:

味香辣,肉鲜嫩。

辣子牛肉丁

原料：

牛肉	400克
黄瓜	150克
植物油	250克
精盐	10克
淀粉	20克
酱油	40克
白糖	15克
味精	3克
葱	40克
姜	20克
蒜	10克
辣椒酱	10克
牛肉汤	250克

制法：

将牛肉和黄瓜分别切成1厘米大的丁，用盐将配料腌一下；葱切成肉丁大的节，姜切方片，蒜切片。先用盐、酱油把肉丁拌匀，用淀粉浆好，再加一些油拌一下。用淀粉、酱油、白糖、味精、葱、姜、蒜、汤对成汁。

锅烧热，注入油，油热后下入肉丁。用手勺推动，待肉丁散开时，下入辣椒酱，炒出味后加入配料翻炒几下，倒入兑好的汁，搅匀，汁开后翻动几下即可出锅。

特点:

味香辣, 肉细嫩, 爽口开胃。

生菜牛肉

原料:

牛腿肉	500克
生菜	150克
鸡蛋	2个
料酒	10克
白糖	40克
精盐	6.5克
醋	15克
胡椒粉	0.5克
淀粉	50克
味精	1.5克
芝麻油	10克
植物油	250克
葱	10克
姜	5克

制法:

将葱、姜剁碎, 加料酒、胡椒粉、盐(0.5克)味精调成渍汁。

将牛肉下沸水锅中焯一下, 捞入盆中, 倒上渍汁, 腌一个半小时后放入笼中蒸, 熟后取出晾凉, 切成长4厘米、宽1厘

米、厚1厘米的片。

将鸡蛋打散，加淀粉调成浆，抹在牛肉上。

将油倒入锅中，烧至八成热时放入牛肉片，至肉片呈金黄色时捞出控干，码在盘的左边。

生菜切成细丝，加糖、姜、葱、醋、盐（1.5克）和芝麻油拌匀，装在牛肉盘的右边即成。

特点：

荤素搭配，牛肉酥嫩，生菜酸甜。

蒸牛肉卷

原料：

牛肉	300克
蘑菇	50克
木耳	50克
竹笋（罐头）	100克
糯米	100克
葱	50克
鸡蛋	12个
精盐	10克
植物油	40克
芝麻油	20克
淀粉	50克
味精	1.5克
辣酱	20克

制法：

牛肉、蘑菇、木耳、竹笋、葱均剁碎。

炒锅里放油40克，烧热后放牛肉末煸炒，再加入蘑菇、木耳、竹笋、葱翻炒几下，加味精，淋上芝麻油，用淀粉勾芡，与糯米拌匀，做成馅备用。

将鸡蛋打于碗内，用筷子打散后放淀粉，再打匀，加盐，拌匀。

倒少量油滑锅，将鸡蛋糊逐个摊成薄饼状，熟后扣于案板上，每张切成4片。用蛋皮包馅，卷成长条，切去两端，整齐地竖放在盆里，入蒸笼用急火蒸30分钟即成。蘸辣酱吃。

特点：

色鲜艳，味鲜美。

煎牛肉饼

原料：

牛腿肉	200克
发糕	50克
植物油	200克
鸡蛋	1个
淀粉	20克
精盐	10克
辣酱油	10克
番茄酱	10克

料酒	15克
白糖	10克
洋葱 (剁碎)	6克
味精	1.5克

制法:

将牛肉和发糕分别剁成泥,拌和后加入蛋液、盐、味精和淀粉搅上劲儿。

锅烧热,倒入80克油,把牛肉泥做成直径4厘米、厚1厘米的饼。待两面都煎成金黄色时推到一边,放入洋葱末煸出香味,烹入料酒,再加进所有的调料焖烧,待入味后将牛肉饼盛出,将锅中余汁浇在肉饼上即成。

特点:

色泽鲜红,甜酸辣咸,鲜香兼具。

烤牛肉饼

原料:

牛肉	1250克
面包	125克
牛奶	250克
面包粉	200克
植物油	125克
土豆泥	1250克
鸡蛋	50克
精盐	15克

清少司

250克

胡椒粉

2克

制法:

把牛肉剁碎,面包泡过挤干,捏碎,放入器皿内加鸡蛋、盐、胡椒粉、牛奶搅成馅,做成两个肉团,滚上面包粉拍成圆饼,用热油将两面煎上色,放入炉内烤熟。吃时配土豆泥,浇上清少司。

特点:

汁浓,味香,饼软。

辣椒牛肚

原料:

牛肚

300克

植物油

75克

酱油

25克

味精

0.5克

鲜红辣椒

30克

大蒜

25克

芝麻油

1.5克

湿淀粉

25克

精盐

0.5克

制法:

将牛肚洗净,剖刀,用湿淀粉(15克)和精盐抓匀。

把鲜红辣椒、大蒜切成米粒状。将1000克油烧至六

成热，放入牛肚走油，约七成熟时连油倒入漏勺控净油。

炒锅置旺火上，放入油，烧至六成热时放入鲜红辣椒，稍炒后放入牛肚，加入大蒜、酱油、味精拌炒，勾芡，淋上芝麻油即成。

特点：

颜色美观，香脆可口。

红烧牛肉狮子头

原料：

牛肉	500克
湿淀粉	50克
味精	0.5克
发糕	100克
植物油	60克
菜心	8个
酱油	20克
虾米	10克
松蘑	25克
芝麻油	1克
鸡蛋	100克
面粉	50克
辣椒面	0.5克
精盐	2克

制法：

将牛肉、发糕分别剁成茸（约为米粒大），虾米、松蘑剁碎（比米粒稍大），磕鸡蛋两个，放入湿淀粉（25克）、面粉（50克）、盐（1.5克）、酱油（10克），与上述主、配料一起装入碗内，拌匀，做成四个扁圆形的肉饼。

锅置旺火上，将1000克油烧成八成热，下入肉饼，炸到两面呈金黄色时出锅，用钵子扣好，放牛肉汤料100克，加酱油10克，上笼蒸1小时。

炒锅置旺火上，用油10克。精盐0.5克，将菜心焯熟，装入盘底，将肉饼覆在菜心上，原汤滗入炒锅，烧开后加入味精、湿淀粉（25克），勾成浓汁，盖在肉饼上，淋上芝麻油，撒上辣椒面即成。

特点：

颜色金黄，味香肉烂。

炒 杂 烩

原料：

牛肉片	250克
白糖	12克
酱油	15克
葱（剁碎）	3克
蒜泥	1克
芝麻面	3克
黑胡椒面	1.5克
芝麻油	8克

大白菜（切细丝）	125克
胡萝卜（切细丝）	125克
竹笋（切细丝）	125克
洋葱头（切细丝）	125克
黄瓜（切细丝）	125克
菠菜（切段）	50克
鸡蛋丝	20克
粉丝	60克
酱油、白糖、盐、胡椒	各适量
味精	5克

制法：

将牛肉切成纸一样薄的片，再切成3厘米长、1厘米宽的丝，装在碗里备用。将白糖、酱油、葱、蒜泥、芝麻面、黑胡椒面和芝麻油调成汁，倒在牛肉上，抓匀，腌30分钟。

将粉丝放在水里泡20分钟，捞出控干，切成7至10厘米长的小段。

将大白菜、胡萝卜、竹笋、洋葱、黄瓜均切成3厘米长的丝，菠菜切成3厘米长的段，并分别炒熟。

最后将所有的物料都倒在一个大碗里加入适量的酱油、糖、盐、胡椒和味精即成。

特点：

色泽鲜明，味香可口。

炸 牛 排

原料：

牛里脊肉	300克
白芝麻	20克
鸡蛋	50克
辣酱油	25克
精盐	1.5克
味精	0.5克
精面粉	15克
熟植物油	1000克

制法：

将牛肉切成长13厘米、宽8厘米、厚0.6厘米的块。用刀面拍一拍，每块相距0.6厘米剞一刀，放入碗中，加入盐、味精稍渍。

把鸡蛋打匀。将渍过的牛排粘上面粉，蘸上蛋液，放在盛有芝麻的盘内，使牛排两面均粘上芝麻待用。

炒锅置旺火上，放入油，烧至六成熟时逐块下入牛排，约炸2分钟后，将牛排翻身。再炸1分钟左右，至呈金黄色时用漏勺捞起，每块切成六小块即成。上桌时随带辣酱油一碟以备蘸食。

特点：

色泽金黄，肉嫩味辣。

炸牛肉串

原料：

牛臀尖或腱子肉	250克
芝麻油	40克
葱	120克
鸡蛋	100克
面粉	适量
酱油	15克
芝麻面（焙好）	2克
蒜泥	2瓣
白糖	6克
胡椒面	0.5克
鲜辣椒泥	3克
鲜蘑菇	185克
植物油	500克

制法：

把牛肉切成0.6厘米厚的肉块，再切成0.5厘米长的片。把芝麻油、酱油、芝麻面、蒜泥、糖、胡椒面和辣椒泥等混在一起，拌匀，倒在碗中的牛肉片上，抓匀，让味渗进去。把蘑菇切成宽条，小的可一切两半。葱洗净，去掉葱叶，把葱白切成5厘米长的条。把牛肉、葱、蘑菇按顺序穿在竹签上。如果竹签太长，可砍掉一点，竹签的头要削尖，穿起来才方便。

把做好的牛肉串沾上一层面粉，再放进打好的鸡蛋里挂

糊。把油加热（以不冒烟为宜），放进牛肉串，炸熟捞出。一般每一面要分别炸2~3分钟，做好后与米饭一起吃。

特点：

外脆里嫩，味香辣。

烤 牛 排

原料：

牛排骨	2000克
酱油	125克
水	125克
葱（切碎）	28克
蒜泥	2克
生姜（剁碎）	5克
白糖	30克
黑胡椒面	2.5克
芝麻面（焙好）	6克

制法：

把排骨（连肉带骨）切成5厘米长的小块，骨朝下，用快刀在肉上剁见方的十字花刀，以让调味汁渗进去。把各种调料都放在大碗里，倒入排骨，抓匀，盖上盖，冷冻至少4小时。

把排骨放在炙子上，骨头朝下，烤至黄褐色时再烤另一面，直到烤熟为止。烤时要不断翻动，以使排骨各面的肉都熟透。香酥。可用手拿着吃。

附：烤排骨也可用烤箱烤。每个烤盘只放一层排骨。用中火烤1小时，中间翻转一次。

特点：

色金黄，肉香嫩。

烤牛肉

原料：

牛臀尖或黄瓜肉	1000克
酱油	65克
水	65克
葱（切碎）	14克
蒜泥	1克
生姜（剁碎）	1克
白糖	15克
黑胡椒面	1克
芝麻面（焙好）	3克
渍汁	（制法附后）

制法：

把肉切成大块薄片，用刀背轻轻拍平后再切成中等方块。把调料调好，放入肉腌3个小时（如果放在冰箱里，时间要长一些）。把肉片放在炭火上烤熟后蘸渍汁（分装在各人的小碗里）吃。

烤牛肉的工具有好几种：用铁丝编成的架子，可把肉片放在上面烤，用铁签把肉片串起来烤，烤时可在肉片中间加

上蘑菇、青椒、洋葱、红萝卜或其它食品。

特点：

味香，肉嫩。

附：吃烤牛肉用的渍汁

原料：

酱油	45克
芝麻油	16克
大酱	8克
水	30克
料酒	30克
芝麻面（焙好）	1克
葱（剁碎）	4克
辣椒油	4克
蒜泥	1瓣
精盐	3克
白糖	24克

制法：

先把酱油和芝麻油倒进小碗里，再加入大酱和辣椒油，接着放入蒜泥、盐和糖，最后放入所有的调料，拌匀后倒进每个人的小碗里。

蜡石烤牛肉

原料：

牛臀尖或黄瓜肉 500克

酱油	35克
水	30克
葱	10克
蒜泥	1克
生姜	1克
白糖	8克
胡椒面	0.5克
芝麻面（焙好）	2克
辣大酱	20克

制法：

把牛肉冷冻一下，切成0.2厘米厚的薄片。把酱油、水、葱、蒜泥、生姜、白糖、胡椒面和芝麻面等各种调料调好，放进肉腌3~4个小时，用盘子装好，放在餐桌上备用。将辣大酱分盛在每个人的碗里。

把几块光滑的蜡石（约长15厘米，宽8厘米，厚5厘米），放在电炉或炭火上烧，待石头烧到赤热时放在铁盘里，分放在客人面前。每人用不锈钢筷子夹牛肉片在石头上翻烤，烤熟后蘸辣大酱吃。

特点：

烤法奇特，妙趣横生，味香肉嫩。

清 炖 牛 肉

原料：

牛颈肉	750克
-----	------

料酒	50克
大蒜 (切片)	10克
豌豆	20克
白胡椒粉	0.5克
大料	1克
葱	10克
味精	0.5克
姜	10克
精盐	3克

制法:

将牛肉用冷水洗净, 切成四大块, 同冷水一同下锅, 煮到四成熟时取出, 再切成4厘米长、1厘米宽、1厘米厚的长条。葱切段, 姜切片, 大蒜切片。

蒸钵用篦子垫底, 倒入牛肉, 加入大料、酒、葱、姜、盐、豌豆、清水, 在旺火上烧开, 改用小火炖烂。

吃时去掉大料、葱、姜、加大蒜、味精、白胡椒粉。

特点:

汤鲜肉烂, 最宜滋补。

炖 牛 排

原料:

牛排	1500克
植物油	20克
酱油	30克

芝麻油	16克
葱 (切碎)	30克
蒜泥	2瓣
生姜 (剁碎)	5克
白糖	60克
料酒	30克
芝麻面 (焙好)	3克
热水	250克
玉米粉	10克
凉水	15克
大葱 (装饰用)	几根

制法:

把排骨砍成5厘米长的块,再切成两边带肉的条。油倒入锅中,烧热后倒进排骨,放入其它调料(不包括玉米粉和凉水),烧开,盖上盖,焖40~45分钟。玉米粉用凉水调匀,慢慢倒进锅里,直到汤变稠为止。把排骨盛在碗里,撒上葱花。葱可切成细丝,掰开,放在冰水里,使其卷曲,更为美观。

特点:

味香汁浓,色美肉烂。

清炖牛尾

原料:

牛尾 (整条的)	1500克
----------	-------

水	2000克
生姜	10克
精盐	10克
酱油	45克
芝麻油	20克
芝麻面 (焙好)	3克
黑胡椒面	1克
葱 (剁碎)	20克
蒜泥	3克
生姜 (切碎)	1克

制法:

把牛尾和水、生姜、盐一起放进大锅里，烧开后把火拧小，直到肉烂为止。撇掉泡沫浮渣。把所有的调料都混在一起，搅匀，作为汤汁，把牛尾渍着吃。

特点:

汁鲜肉烂。

辣拌牛肉丝

原料:

熟牛肉	250克
黄瓜	800克
芝麻酱	100克
酱油	40克
醋	30克

精盐	10克
白糖	20克
葱	10克
蒜	10克
辣椒油	70克
芝麻油	20克
鸡汤	60克
味精	10克

制法：

将黄瓜切成火柴棒大小的丝，用沸水焯一下捞起，冲凉，控干，用芝麻油拌匀后装入盘内待用。再将牛肉用刀背拍松，撕成丝，放在黄瓜丝上备用。葱、蒜均剁碎。

将芝麻酱用鸡汤调匀，加入酱油、醋、白糖、味精拌匀，再加上辣椒油、葱、蒜做成调味汁，浇在牛肉丝上即成。

特点：

色深红，味香辣。

拌牛舌

原料：

熟牛舌	150克
海米（发好）	25克
菠菜	250克
姜	5克

蒜	5克
精盐	5克
辣椒面	2克
芝麻油	10克
芝麻（焙好）	10克
味精	2克

制法：

将牛舌切成3厘米长的片。姜、蒜均剁碎，菠菜洗净，放入沸水中焯一下，用凉开水冲凉控干，切成2厘米长的段，加海米拌好，装在盘里，将切好的牛舌片整齐地放在菠菜上。

将姜、蒜、辣椒面、芝麻油、芝麻和味精调好，浇在牛舌上。吃时拌匀。

特点：

香味扑鼻，清爽可口。

酥炸茄盒

原料：

茄子	250克
牛肉	100克
鸡蛋	1个
植物油	100克
酱油	10克
精盐	3克

面粉	25克
大葱	15克
生姜	10克
味精	2克
淀粉	50克
辣椒酱	3克

制法：

将茄子去蒂削皮，切成0.5厘米厚的原形片；葱、姜剁碎；牛肉剁成茸，加酱油、盐、葱末、姜末、味精，调成馅。淀粉加适量水解开。将鸡蛋、水淀粉和面粉调成糊。

将茄片平放在案上，抹一层水淀粉后再抹一层肉馅，再将另一面也抹上水淀粉后，盖在肉馅上，即成茄盒，用蛋糊裹好。

将油倒入锅内，烧至六成热时，下入裹好的茄盒，炸至金黄色即成，与辣椒酱一起上桌，蘸着吃。

特点：

色金黄，外酥里嫩。

二、狗 肉 类

在朝鲜，只有招待极为尊贵的客人时，才请吃狗肉。

红 烧 狗 肉

原料：

鲜狗肉	1000克
料酒	30克
植物油	60克
大葱	20克
酱油	45克
蒜瓣（剁碎）	25克
生姜（片）	15克
干红辣椒	15克
精盐	20克
芝麻面	10克
味精	少许

制法：

将狗肉用冷水浸洗干净，砍成2厘米见方的块，放进锅里，加水直到淹没为止，烧开，捞出，再用清水冲洗3次，控干。

把油放进锅里烧热，放进狗肉，用旺火煸炒3分钟，加上料酒和酱油。待水干后，加上葱、辣椒和水，用文火煨，肉烂时放入盐、蒜、味精，烧开后盛入碗内，撒上芝麻面，趁热吃。

特点：

汁浓，味香辣，肉细嫩。

罐子狗肉

原料：

带皮狗肉	1500克
植物油	15克
黄酒	100克
精盐	10克
葱	25克
蒜	25克
干辣椒	1个
胡椒粉	6克
芝麻（焙好）	20克

制法：

将狗肉用水浸泡4小时，洗净切成两小块，放入锅内，加水，烧到断血时捞出，用清水洗净。葱切3厘米长的段，姜切片（15克）和剁碎（10克），干辣椒切丝。

将狗肉放入锅内，加清水（淹没肉即可），葱段、姜片、黄酒（50克），盖上盖，用旺火烧开，再改用小火焖到

八成熟，捞出，拆骨，将骨头放回汤中继续熬。狗肉切成长2厘米、宽5厘米、厚0.5厘米的片。

将油（15克）倒入锅中烧热，下狗肉煸炒几下，加黄酒（50克）、狗骨汤（淹没肉即可）、干辣椒、盐，盖好盖，用小火焖30分钟，再加姜末、胡椒粉、蒜片，盖上盖，焖5分钟。将焖好的狗肉和汤分装在小罐内，上笼蒸30分钟即成。上桌时撒上芝麻。

特点：

味鲜，肉嫩。

清炖狗肉

原料：

鲜狗肉	1000克
料酒	30克
植物油	60克
葱（剁碎）	40克
姜（片）	15克
胡椒面	2.5克
精盐	20克
味精	少许
芝麻面	10克

制法：

用冷水把狗肉洗净，砍成1厘米见方的小块，放入锅里，加上冷水，烧开，捞出，再用清水冲洗3次，控干。

把油倒入锅里烧热，放入狗肉，用旺火煸炒三四分钟，加上料酒，待水分干后加上生姜、葱、盐和1000克左右的水，烧开后用小火炖烂，加入味精、胡椒面和芝麻面即成。

特点：

汤清，味香、肉嫩。

三、猪肉类

辣炒猪肉丝

原料：

猪腿瘦肉	350克
植物油	100克
干辣椒	3个
精盐	1.5克
酱油	15克
葱	20克
姜	10克
蒜	10克
料酒	15克
芝麻油	15克
味精	1克

制法：

将猪肉切成长3厘米、宽厚各0.5厘米的丝；干辣椒、葱、姜、蒜均切成细丝。

油下锅烧热，下干辣椒丝，炸到变色时取出；将肉丝用盐拌匀放入锅中，煸到肉丝呈深黄色时加入干辣椒及姜、

蒜。稍煸，加酱油，放葱，淋上芝麻油即成。

特点：

味浓，肉香。

辣子三丁

原料：

猪腿瘦肉	400克
蘑菇	200克
竹笋（罐头）	200克
植物油	750克
料酒	10克
鸡汤	20克
酱油	3克
精盐	2克
白糖	3克
辣椒酱	15克
大酱	5克
葱	5克
姜	5克
蒜	2克
蛋清	2个
味精	5克
淀粉	25克

制法：

将猪肉切成0.5厘米见方的丁，放入碗内，加蛋清、鸡汤（10克）、盐（1克）、淀粉拌匀，腌10分钟。蘑菇发好，去梗，切成小丁；竹笋切小丁。

将料酒（5克）、鸡汤（10克）、盐（1克）、糖、味精、淀粉放进碗内，调成作料备用。

将油倒入锅内，烧热后稍冷却，投入肉丁、蘑菇丁、笋丁，拨散后取出，控干油。留底油，将大酱、辣椒酱、葱、姜、蒜等下锅，煸至油呈红色时投入肉丁、蘑菇丁、笋丁，加上调好的作料，翻炒几下即成。

特点：

色红，味香辣，肉细嫩。

酱爆猪肉丁

原料：

猪腿瘦肉	400克
植物油	750克
料酒	10克
精盐	1克
酱油	5克
白糖	5克
胡椒面	0.5克
大酱	20克
蛋清	2个
葱	10克

芝麻油	5克
味精	4克
淀粉	15克

制法：

将猪肉切成0.5厘米见方的丁，放入盆内，加料酒（5克）、蛋清、盐、胡椒面、味精（1.5克）和淀粉。

将油倒入锅内，烧至六成热时下肉丁，熟后取出。留底油，趁热放入大酱，煸炒几下，下酱油、白糖、味精（2.5克），烹入料酒（5克），放进肉丁，翻炒几下，淋上芝麻油装盘，撒上葱花即成。

特点：

色酱红，味浓香，肉鲜嫩。

滑溜猪里脊

原料：

猪里脊	150克
鸡蛋清	25克
黄瓜	25克
植物油	300克
精盐	3克
葱	1克
蒜	1克
味精	2克
芝麻油	10克

淀粉

25克

制法:

将猪里脊切成片,用清水将血漂净,挤去水分,加盐(1克)、蛋清、淀粉(12.5克),将里脊片上浆备用;黄瓜剖开,去籽,切成薄片;葱切成长2厘米的段;蒜切片。

将盐、味精、葱、蒜片、黄瓜片、淀粉和清水(150克)对成汁备用。

将油倒入锅内,烧至三成热时倒入上好浆的里脊片,用筷子拨散,熟后捞出,控干,再倒入锅内,放入对好的汁,炒匀,淋上芝麻油即成。

特点:

味清香,肉滑嫩。

芝麻猪肉丁

原料:

瘦猪肉	200克
芝麻	100克
植物油	350克
面粉	50克
料酒	25克
精盐	5克
葱	15克
姜	5克
味精	2克

芝麻油

20克

制法:

将猪肉切成1厘米见方的丁,葱、姜均剁成末,鸡蛋打散。将芝麻油、葱、姜拌成渍汁,放进猪肉丁,腌15分钟,取出放在面粉里滚一下,挂蛋液,再沾上一层芝麻。

将油倒入锅内,烧至七成热时,把沾好芝麻的肉丁放进油锅内炸,至肉丁呈金黄色时即成。

特点:

色泽金黄,香酥可口。

栗子烧猪肉

原料:

五花肉	500克
栗子	300克
料酒	50克
酱油	50克
精盐	10克
白糖	15克
葱段	10克
味精	2克

制法:

将猪肉洗净,切成1厘米见方的丁。将栗子稍煮一下,剥壳去皮,洗净待用。

将油下锅,烧热,放入肉丁煸炒几下,加入盐、料酒炒

匀，加适量水，用中火焖至五六成熟时加入栗子、酱油和白糖炒匀，再用文火焖，至快酥烂时放入葱段、味精，炒匀即成。

特点：

色泽红亮、肉香栗糯、咸甜适宜。

洋葱炒猪肉丝

原料：

五花猪肉	150克
洋葱	200克
植物油	75克
精盐	1.5克
酱油	30克
鸡汤	50克
淀粉	50克
芝麻（焙好）	20克

制法：

将洋葱切成细丝，猪肉洗净，切成长3厘米、宽厚均为0.5厘米的细丝，加盐（0.5克）、酱油（15克）、淀粉（25克）抓匀。将盐（1克）、酱油（15克）、淀粉（50克）、鸡汤（50克）对成芡汁。

将油倒入锅内，烧至六成熟时下猪肉丝煸炒，加洋葱，煸炒几下，放入芡汁，翻炒几下，装盘，撒上芝麻即成。

特点：

洋葱清香，猪肉滑嫩。

猪肉焖青豆

原料：

青豆	500克
五花猪肉	100克
植物油	50克
鸡汤	750克
精盐	4克
味精	1克
淀粉	75克
芝麻油	20克

制法：

将青豆洗净去皮，控干，猪肉切成青豆大小的丁。

将油倒入锅内，烧热后稍冷却，先放肉丁，翻炒几下，再下青豆，翻炒几下放鸡汤，加盐，用文火焖20分钟，放味精，用淀粉勾芡，淋上芝麻油即成。

特点：

青豆鲜嫩，清淡可口。

猪肉焖豌豆

原料：

五花猪肉	100克
------	------

鲜豌豆	750克
植物油	35克
白糖	25克
精盐	2克
鸡汤	1000克
味精	1克
淀粉	75克

制法:

将猪肉切成豌豆大小的丁。将剥好的豌豆洗净控干。

将油倒入锅内，烧热，放进猪肉，煸炒几下，倒入豌豆拌炒，加鸡汤和盐，用小火将豌豆焖烂，加入白糖和味精，用淀粉勾芡即成。

特点:

色翠绿，味鲜美。

青椒炒猪肉

原料:

猪瘦肉	150克
青椒	200克
酱油	30克
植物油	50克
鸡汤	75克
淀粉	75克
芝麻（焙好）	5克

制法：

将青椒去蒂、籽，洗净，切成细丝。将猪肉切成长3厘米、宽厚均为0.5厘米的丝，与盐、淀粉（40克）拌匀。

将酱油、淀粉（35克）、鸡汤对成芡汁。

将油（25克）倒入锅内，烧至七成热时下青椒丝，翻炒几下取出；再下油（25克），放入肉丝，煸炒几下，倒入青椒丝，翻炒几下起锅，撒上芝麻即成。

特点：

色绿，味鲜，爽口。

黄瓜炒猪肉片

原料：

黄瓜	250克
五花猪肉	150克
植物油	75克
木耳	5克
鸡汤	50克
辣椒酱	10克
精盐	2克
酱油	25克
葱	25克
姜	15克
蒜	15克
淀粉	100克

制法：

将黄瓜去皮、籽，切成薄片；葱切成2厘米长的段，姜、蒜均切片；干辣椒切丝；木耳发好，洗净，撕成小片。

将猪肉洗净，切成2厘米宽的薄片，加盐（1克）、酱油（10克）、淀粉（50克）拌匀备用。另将盐（1克）、酱油（15克）、淀粉（50克）、鸡汤少许对成芡汁。

将油下锅，烧至七成热时下猪肉片，拨散，加姜、蒜、葱、辣椒酱及黄瓜片，拌炒1分钟，倒进芡汁，汁熟即成。

特点：

味道清香，黄瓜脆嫩，猪肉滑爽。

芝麻猪蹄膀

原料：

猪蹄膀	1只（约1250克）
白芝麻	100克
白糖	425克
糯米饭	250克
植物油	750克
料酒	15克
精盐	5克
酱油	3克
葱	25克
姜	25克
味精	50克

制法：

将蹄膀洗净，拆去骨头，肉皮上划井字刀（深度入肉的1/3）。清水入锅，烧沸后放入肉，烫一会儿捞出，用清水冲洗干净，再下锅烫一下，捞出控干，用料酒、酱油（1.5克）抹肉皮。

将油放入锅内，烧到七成热时将蹄膀下锅，炸至皮呈红色时捞出，投入汤锅内煮一会儿，皮向下盛入碗内，加白糖（75克）、精盐、酱油（1.5克）、葱、姜、料酒、味精，上笼蒸1小时。取出后除去葱、姜。将白糖（150克）加进糯米饭内拌匀，放在蹄膀上，再上笼蒸1小时，倒扣在盆内备用。

将糖（200克）与芝麻拌匀，撒在蹄膀上即成。

特点：

色红，味香，肉烂。

炸猪肉蛋卷

原料：

植物油	500克
瘦猪肉	150克
豆芽	100克
韭菜	100克
蘑菇	25克
木耳	25克
精盐	10克

味精	1.5克
鸡蛋	6个
淀粉	35克
辣大酱	20克

制法:

肉切寸丝、韭菜切寸段，蘑菇、木耳均切细丝。

放约25克油入锅，待油热后，先将猪肉煸炒，再放盐、蘑菇、木耳、韭菜翻炒一下，淋上一点儿淀粉，做成馅，出锅备用。

将鸡蛋打散，放淀粉、盐，再打匀。

放少量油滑锅，将打好的鸡蛋分六七次煎成薄饼状，熟后扣在案板上。再将每张蛋皮切成4块。将馅摊在蛋皮上，包成长条蛋卷。

炒锅上火，放入400克油，烧至八成熟时，放进蛋卷炸，翻个再炸，熟后捞出，蘸辣大酱吃。

特点:

色金黄，皮香脆，馅鲜美。

红烧猪肉丸子

原料:

五花猪肉	350克
小白菜心	150克
鸡蛋	1个
植物油	500克
精盐	2克

酱油	15克
料酒	15克
鲜姜	15克
鸡汤	400克
味精	1克
淀粉	125克

制法：

将葱分成两份，一份切成长2厘米的段，一份剁碎。小白菜心洗净。猪肉洗净，剁成茸，再加葱花、姜末拌匀，装入碗中，加鸡蛋、盐、酱油（5克）、料酒等拌匀。

将油倒入锅内，烧至八成热时，将拌好的肉泥挤成丸子放入油锅中炸。待丸子呈金黄色时将油滗出，放入葱段、小白菜心，炒几下，加鸡汤、酱油（10克）、味精、胡椒面，搅匀。待丸子熟透后用淀粉勾芡即成。

特点：

色泽金黄，味道鲜美，丸子嫩糯。

四、鸡 鸭 类

人 参 炖 鸡

原料：

活鸡	1只（约1000克）
人参	1根（约10克）
蘑菇	50克
青豆	20克
红枣	10个
姜	20克
盐	10克
白糖	5克
味精	3克

制法：

将人参放进碗里，加水100克，加盖，置笼屉上用急火蒸半小时，使参汁溶于汤中。将鸡宰杀、褪毛、去内脏、尾尖、爪子，从腹部剖开（背相连），放入盆内，加水（淹没即可）、蘑菇、青豆、红枣、姜、盐、糖和人参汤等（人参另置备用），上笼用急火蒸50分钟。取出，把人参放在蒸好的鸡背上，即可上菜。人参可根据就餐人数临时切片分尝。

特点:

参味醇厚, 鸡肉细嫩, 滋补强身。

党参炖鸡

原料:

母鸡	1只 (约1750克)
党参	50克
大酱	150克
精盐	

制法:

将鸡放血, 褪毛, 去内脏, 洗净。在沸水锅中稍煮一下去血水, 捞出, 用清水冲净。

将鸡放入盆内, 加大酱、盐、党参, 盖上盖, 放笼屉上蒸7个小时即成。

特点:

汤鲜肉烂, 活血补气。

煨鸡块

原料:

鸡肉	1000克
酱油	125克
芝麻油	40克

蒜	15克
辣椒面	0.5克
葱	15克
精盐	2克

制法:

把鸡切成小块，以一口一块为宜。把鸡块放进大锅里，加上酱油、芝麻油、蒜、辣椒面、葱和盐，抓匀，使味道能进到鸡肉里去。放置2个小时后盖上盖，用文火煨，直到鸡块焖烂为止。做好后配热米饭、泡菜一起吃。

特点:

味香辣，肉细嫩。

辣 椒 嫩 鸡

原料:

子鸡肉	500克
红干辣椒	2.5克
葱	10克
味精	0.5克
芝麻油	25克
醋	10克
酱油	25克
鸡汤	50克
精盐	1克

制法：

鸡肉煮熟，凉后去脊骨和脚骨，把肉切成3厘米长，1.5厘米宽的条待用。红干辣椒切碎。葱切0.6厘米长的小段。

芝麻油入锅内烧至五成热，先放入干辣椒末、葱花炸一下，再放入酱油、精盐、醋、味精、鸡汤（50克），烧开对成汁，一半盛入碗内，另一半汁淋在鸡条上，吃时覆在盘中即成。

特点：

味香辣，肉鲜嫩。

红 枣 煨 鸡

原料：

子鸡	1250克
蘑菇	100克
红枣	50克
胡萝卜	25克
肉清汤	750克
葱	25克
姜	15克
料酒	50克
酱油	50克
白糖	15克
味精	0.5克

芝麻油	5克
湿淀粉	50克
胡椒面	0.5克
植物油	125克
精盐	2克

制法：

子鸡宰杀去毛，从肛门旁开口去内脏，从颈部开口取出食袋，洗净。将水放入锅内烧开，把鸡放入锅内焯一下，除掉血水，砍去脚爪、嘴等。

锅上旺火，用油500克，烧到六成热，将鸡下锅走油，两面呈金黄色待用。蘑菇洗净泥沙，红枣煮熟去皮，胡萝卜切成细丝，姜切成片，葱15克打结，另10克切1.5厘米长的段待用。

蒸钵用篦子垫底。放入鸡，加白糖、料酒、酱油（35克）、精盐（1.5克）、葱结、姜片、肉清汤750克，加盖，在旺火上烧开，移中火煨烂待用。

锅内加油50克，旺火烧到七成热，将蘑菇、胡萝卜丝加精盐（0.5克）下锅炒一下，再把煨好的整鸡盛入盘中，将蘑菇、胡萝卜丝拼在鸡的周围，将原汤倒入锅内，放入红枣、味精、酱油（15克），勾成浓汁，放葱段，撒上胡椒面，淋上芝麻油，即成。

特点：

色金黄，肉香嫩。

草菇煨鸡块

原料：

草菇	10朵
鸡肉	1000克
酱油	45克
芝麻油	20克
蒜（捣碎）	2瓣
辣椒面	0.5克
胡椒面	2.5克
植物油	40克
洋葱	1个
竹笋（罐头）	1筒
葱	30克
芝麻（焙好）	

制法：

草菇放在热水里泡30分钟，去掉水，切成细丝。鸡肉先切成大块，然后剁成小块。把酱油、芝麻油、辣椒面和胡椒面混在一起，拌匀，再放进鸡块，用手抓匀。腌30分钟。

把植物油放在锅里烧热，把沥干的鸡块放在锅里用中火炒，直到变成黄褐色。用半杯水把切好的草菇泡好，与腌制鸡块剩下的汁一起倒进锅里，盖上盖，焖15~20分钟，直到鸡肉烂熟为止。洋葱先切成八块，再切成两段，一片片撕开。把冬笋先切成四方形，再切成薄片。葱切碎，（葱白和葱叶都

用) 放进锅里和鸡块一起再焖2分钟, 撒上芝麻面即成。
特点:

味香, 肉嫩。

栗子炒鸡块

原料:

嫩鸡肉 (去骨)	250克
鲜栗子肉	100克
葱段	15克
料酒	10克
酱油	15克
白糖	10克
精盐	1.5克
味精	1.5克
醋	1.5克
湿淀粉	35克
芝麻油	15克
植物油	750克

制法:

将鸡肉皮朝下, 用刀交叉轻轻地剝几下, 再切成1.5厘米见方的块, 盛入碗内, 加入盐, 用湿淀粉25克调稀后搅匀上浆。

将酒、酱油、白糖、味精、醋放在碗内, 用湿淀粉10克勾成芡汁待用。

将锅上火烧热、用油滑锅后,将油烧至五成热,把嫩鸡和栗子肉一起入锅,用筷子拨15秒钟左右,捞出控净油。

原炒锅中留油15克,放入葱段,煸至有香味时将嫩鸡和栗子一起倒入锅内,并立即将勾好的芡汁加水15克,调匀倒入,将炒锅颠翻几下,使鸡块和栗子包上芡汁,再淋上芝麻油,出锅装盘即成。

特点:

栗子清香,鸡肉鲜嫩。

焖栗子鸡

原料:

鸡	1只(约1000克)
栗子肉	400克
酱油	200克
白糖	30克
味精	2克
料酒	50克
植物油	600克
芝麻油	20克
葱段	20克
姜丝	10克
淀粉	40克

制法:

鸡洗净,斩成长3厘米,宽2厘米的块,放碗内加少许酱

油、料酒拌匀，腌渍一会儿。放油入锅，烧至六七成热时下入鸡块炸一会儿，用漏勺捞起，控干油。原锅留底油，放入姜末稍煸，下鸡块，烹料酒，加酱油、白糖炒匀，加少量水，用旺火煮开，改用文火焖至鸡肉与栗子快酥烂时撒入味精、葱段炒匀，用湿淀粉勾芡后起锅装盘，淋上芝麻油即成。

特点：

黄亮油润，鸡酥栗糯。

黄 焖 鸡 块

原料：

嫩鸡块	350克
蘑菇	25克
木耳	25克
葱	10克
料酒	15克
酱油	25克
白糖	10克
味精	1.5克
淀粉	25克
植物油	25克
芝麻油	10克

制法：

将鸡切成5厘米见方的小块，在沸水中氽1分钟左右后捞

出。葱切段，姜剁碎。将锅上旺火，下油，放入葱、姜煸出香味，立即加入鸡块和酒、酱油、白糖，再加水 250 克，煮沸后移至微火上烧10分钟。待锅内只剩下一半汤汁时，捞出鸡块。将鸡皮朝下排放在碗底及四周。

将蘑菇，木耳放入鸡汁锅内，略煮沸捞出，铺在鸡块碗中。然后浇上剩下的汤汁，入笼用旺火蒸半小时取出，再将碗中的汤汁滗入锅内，把碗中的鸡块翻扣在盘中。

将锅中的汤汁加入味精，用湿淀粉勾成薄芡，淋入芝麻油10克即成。

特点：

味鲜汁浓，鸡块酥嫩。

脆皮嫩鸡

原料：

嫩鸡	1只（约1250克）
葱	20克
料酒	25克
姜	15克
酱油	50克
花椒盐	15克
辣大酱	50克
芝麻油	15克
植物油	1000克

制法：

将鸡用刀自尾尖沿背脊骨剖至颈部，掰开，用刀面拍一

下，再在肉厚处剝几刀。葱切成段，姜拍碎。

将锅置中火上，放水750克烧沸，把鸡放入锅内（皮朝下），加入酒、酱油、葱、姜约烧15分钟，至鸡呈红色时捞出，控净油。

将油倒入锅内，在旺火上烧至八成热时，放入鸡，炸3分钟左右，至鸡皮黄亮时起锅，淋上芝麻油。

用刀先将鸡的腹部剖开，使鸡成为两片，斩下鸡颈及翅膀，取下双腿。然后将鸡头斩下，对劈开，拼放在腰盘的一端；将鸡颈斩成小段，拼接在鸡头的下面；再把鸡翅和鸡腿各斩成3段，按原形分别放在盘的上下两侧，最后将两片鸡身斩成1.5厘米宽的小块，拼放在腰盘的中间，使成完整的鸡形即成。上桌时，外带花椒盐和辣大酱各一碟，蘸着吃。

特点：

鸡皮香脆，肉质鲜嫩。

酱 鸡

原料：

鸡	1只（约1500克）
酱油	50克
精盐	40克
白糖	50克
葱（切大段）	10克
姜（拍碎）	5克

蒜（拍碎）	5克
料酒	25克
辣大酱	25克

制法：

将鸡宰杀，褪毛，开膛，去内脏，洗净，控干水，用盐擦遍内外，置盆中，以物压紧。腌1天后取出，控干盐水。

将鸡放入锅内，加清水（略高于淹没线），烧沸，捞出，撇去汤中浮沫。将鸡用凉水冲洗干净，再放回汤中，并加葱、姜、蒜、料酒、酱油、白糖（25克）等，用盆子将鸡压入汤中，盖好锅盖，用文火焖至八成熟，捞出冷却。将汤放回旺火上，加白糖（25克），使其熬成浓汁，抹在鸡皮上即成。切好后装盘，蘸辣大酱吃。

特点：

色泽金黄，味咸辣。

蘑菇炖鸡

原料：

鲜蘑菇	250克
去皮生虾	125克
鸡胸脯肉	700克
竹笋(罐头)	50克
葱	15克
玉米粉	25克
酱油	15克

精盐	5克
生姜	2.5克
胡椒叶	3克
芝麻油	10克

制法:

选择个头均匀的蘑菇用湿毛巾擦干水,切下顶盖,保持顶盖完整无损,蘑菇根留下另用。去掉虾肠,把虾肉剁碎。剥去鸡皮剔去骨,把鸡肉剁碎。把各种拼料和调料都放在一个碗里。抓匀,倒进蘑菇里,差不多淹没时,稍微按紧。在铁盘里放点油,把腌好的蘑菇和鸡肉倒进去,煎20分钟即成。最后用胡椒叶装饰一下,即可上桌。

特点:

味鲜美,肉香嫩

红 煨 子 鸡

原料:

子鸡	1只(约500克)
酱油	25克
料酒	25克
白糖	10克
湿淀粉	25克
味精	2.5克
植物油	500克
大葱	150克

芝麻油	10克
姜	10克
精盐	1克

制法:

子鸡宰杀去毛,从肛门旁开口去内脏,从颈部开口取去食袋,洗净入汤锅内焯一下除掉血水,砍去脚爪、嘴尖,用料酒、酱油(各10克)抹遍鸡身内外。锅内放油500克,旺火烧到七成热,子鸡下锅,炸成金黄色,捞出控净油。葱洗净,取25克切成7厘米长的条,其余打结待用,姜切片。

取蒸钵,用篦子垫底,放入鸡,加葱结、姜片、料酒、酱油、盐(0.5克)、白糖及冷水250克,盖好待用。子鸡盛入盘中。将油15克下锅烧热,加上葱段,再放盐(0.5克)煸熟,拼在盘子的边缘。

锅上旺火,将油25克下锅烧到五成热,倒入原汤,加味精,烧开勾芡,盖在鸡上,淋上芝麻油即成。

特点:

色红亮,肉香嫩。

罐 焖 鸡

原料:

鸡脯肉	750克
蘑菇	100克
猪肉	100克
植物油	750克

骨头汤	750克
料酒	100克
白糖	25克
精盐	4克
酱油	4克
胡椒面	1克
芝麻面	10克
葱	25克
姜	25克
味精	5克

制法：

将鸡脯肉洗净，切成长2厘米、宽1厘米的块。蘑菇泡好去梗，洗净。猪肉切成长7厘米、宽1厘米、厚0.5厘米的片。葱切成2厘米长的段，姜切片。

将油倒入锅内，烧至八成热时倒入鸡块，稍炸一下捞出控干。留底油，趁热放入葱、姜，煸炒几下，下料酒(25克)，捞出葱和姜，再加鸡块、料酒(25克)。待水干时放盐、酱油、白糖、料酒(50克)、胡椒面、鸡汤、味精。烧5分钟后，将鸡肉和汤分装在小罐内，放入蘑菇、猪肉。加盖，用小火焖2小时，撒上芝麻面即成。

特点：

色微红，味浓香，肉细嫩。

香酥鸡腿

原料:

鸡大腿	6只
鸡蛋	2个
植物油	500克
白胡椒面	4克
精盐	10克
芝麻油	15克
味精	3克
淀粉	50克
辣椒酱	20克

制法:

将鸡大腿煮熟后冷却，鸡蛋打散，加淀粉（25克）、白胡椒面、盐、芝麻油、味精拌匀。鸡腿滚上淀粉，裹上蛋糊。

将油倒入锅内，烧至四成热时，下鸡腿，炸至酥香时捞出。装盘时，可用白纸花裹在腿柄上，更为美观。上桌时配辣椒酱，视个人爱好蘸着吃。

特点:

色泽金黄，外酥里嫩。

松 蘑 鸡 翅

原料:

鸡翅	8只
松蘑	8朵
骨颈汤	200克
葱	10克
姜	5克
蒜	5克
精盐	5克
芝麻油	20克
味精	3克

制法:

将鸡翅膀煮熟后冷却。松蘑发好，去蒂梗，洗净。葱切成长2厘米的段，姜蒜切片。

将芝麻油倒入锅内，烧热时投入葱段、姜片、蒜片，煸炒几下，倒入骨头汤，汤沸后下鸡翅、松蘑、盐，用旺火烧沸，再改用文火煨至汤将尽时加味精，稍焖即成。

特点:

褐白相间，味鲜肉香。

辣炒鸡丁

原料:

鸡肉	450克
植物油	750克
料酒	10克
鸡汤	10克
精盐	6克
醋	4克
白糖	5克
葱	25克
姜	25克
蒜	4克
蛋清	2个
辣椒油	50克
味精	5克
淀粉	25克

制法:

将鸡肉切成0.5厘米见方的丁，放入盆内，加料酒(5克)、盐(1.5克)、味精(2.5克)、淀粉(15克)，抓匀，腌15分钟。将料酒(5克)、鸡汤、盐(4克)、白糖、醋、味精(2.5克)、淀粉(10克)合在一起，对成芡汁。葱切成3厘米长的段，姜切片，蒜剁碎。

将油倒入锅内，烧至六成熟时下鸡丁，拨散，捞出控干。

留底油，趁热将葱、姜、蒜下锅烹一下，投入鸡丁，倒进芡汁，翻炒几下，加辣椒油即成。

特点：

色红，味辣，肉嫩。

麻辣子鸡

原料：

净子鸡	1只 (约500克)
大红辣椒	100克
植物油	100克
料酒	15克
湿淀粉	25克
蒜	15克
味精	0.5克
花椒	1克
芝麻油	5克
醋	10克
酱油	20克
精盐	1克

制法：

净子鸡去掉大小骨头，切成约1.5厘米见方的丁，放入碗内，加酱油（5克）、湿淀粉（15克）和料酒抓匀。红辣椒洗净去籽，切成约1.2厘米见方的块。花椒拍碎。大蒜切成1厘米长的斜段。

锅上旺火，用油1000克烧到七成热，将鸡丁下锅，炸成

金黄色，捞出控净油。

锅上旺火，倒入油50克，放入红辣椒和花椒，加盐（1克）稍炒几下，随即把炸好的鸡丁放入拌炒，加醋、酱油、蒜、味精、勾芡，翻几下，即出锅盛入盘中，淋上芝麻油即成。

特点：

色金黄，味麻辣。

辣炒鸭块

原料：

鸭肉	1000克
胡萝卜	500克
植物油	1000克
骨头汤	1000克
料酒	15克
酱油	15克
精盐	7.5克
白糖	6克
葱	10克
干辣椒	4克
味精	5克
淀粉	15克

制法：

将鸭宰杀，褪毛，去内脏，洗净后切成长3厘米、宽2厘

米的块，装入盆内，用酱油（5克）、料酒（5克）拌一下，胡萝卜去皮、修成直径1厘米的圆球，下沸水锅中焯一下捞出。干辣椒切成两三段，葱切成2厘米长的段。

将油倒入锅内，烧至八成熟时下鸭块，炸至金红色捞出。再将胡萝卜球过油，捞出控干备用。

将油（100克）倒入锅内，烧热时下干辣椒略煸，加葱段，略炸一下，捞去干辣椒、葱段，盛起备用。

将锅烧热，投入鸭块，加料酒（10克）、酱油（10克）、盐、糖和骨头汤，用旺火烧沸，再改用文火焖30分钟、加胡萝卜球、辣椒油。待鸭肉烂透时加味精，用淀粉勾芡，装碗即成。

特点：

色酱红，味香辣，肉糯嫩。

黄 瓜 鸭 条

原料：

鸭脯肉	750克
黄瓜	150克
植物油	750克
大酱	50克
白糖	20克
料酒	10克
蒜	25克
辣椒油	10克

芝麻油

5克

制法：

将鸭肉和黄瓜分别切成长3厘米、宽1厘米的条，蒜切片。将油倒入锅内，烧至八成熟时下鸭条，过油后捞出控干。锅内留底油，下黄瓜煸炒几下，倒入鸭条，翻炒几下，加蒜片、料酒，炒至水分干时放入大酱，翻炒几下，再加料酒、糖、味精、葱等，煸炒几下。装盘时淋上辣椒油和芝麻油即成。

特点：

色酱红，味香辣，肉细嫩。

五、鸽、鹌 鸟类

松蘑炖鸽子

原料：

鸽	3只
松蘑	150克
竹笋（罐头）	50克
骨头汤	1500克
料酒	20克
精盐	15克
葱	30克
姜	30克
胡椒面	2克
花椒	6粒
味精	3克
芝麻	10克

制法：

将鸽宰杀、褪毛、去内脏，洗净，下沸水锅内烫一下捞出，放冷水内浸一下，拔净毛。葱切长2厘米长的段，姜切片。松蘑发好，洗净，去蒂梗。

将鸽放入锅内，加清水、葱（15克）、姜（15克）、料酒（10克），烧沸片刻后捞出，放入盆中，加骨头汤、松蘑、竹笋、盐、料酒、胡椒面、花椒和味精，盖上盖，上笼蒸3个小时取出，撒上芝麻即成。

特点：

色红，味香，汤清，肉嫩。

烹 鸽 子

原料：

鸽	5只
青豆	15克
面粉	50克
植物油	500克
芝麻油	15克
料酒	10克
酱油	50克
醋	15克
白糖	20克
味精	1.5克
芝麻	10克

制法：

将鸽褪毛，去头、脚和内脏，每只切成4块，拌上面粉。葱切成长2厘米的段。

将油倒入锅内，烧至七成热时放入鸽子块，炸2分钟，捞

出控干油。

锅内留底油，下葱，煸炒几下，加青豆、鸽块，加酒、糖、酱油，醋，味精，翻炒几下，淋上芝麻油，撒上芝麻即成。

特点：

色鲜艳，味酸甜，肉鲜嫩。

红 煨 鹌 鹑

原料：

鹌鹑	5只
青豆	15克
面粉	15克
植物油	500克
芝麻油	10克
葱	15克
料酒	15克
酱油	15克
精盐	0.5克
白糖	5克
味精	1.5克
淀粉	15克
芝麻（焙好）	5克

制法：

将鹌鹑褪毛，去头、脚、内脏，每只对切成4块，用面

粉和盐拌匀。葱切成长2厘米的段。

将油下入锅内，烧至七成热时下鹌鹑炸1分钟，用漏斗捞出，控干备用。

锅内留底油，趁热倒入葱、青豆，翻炒几下，倒入鹌鹑，加酱油、糖、料酒和水（200克），盖上盖，用中火煨3分钟，加味精，用淀粉勾芡，淋上芝麻油，撒上芝麻即成。

特点：

红中带绿，香味浓郁，肉质鲜嫩。

鲍 鱼 鹌 鹑

原料：

鲜鲍鱼	200克
鹌鹑	2只
蘑菇	25克
黄瓜	200克
植物油	750克
料酒	7.5克
酱油	5克
精盐	4克
骨头汤	250克
蛋清	1个
葱	2.5克
姜	2克
蒜	1克

胡椒粉	2克
芝麻油	5克
淀粉	10克

制法：

将鲍鱼切成宽1厘米的片；蘑菇发好去蒂梗，洗净，将鹌鹑宰杀褪毛，去内脏，洗净，去骨，将肉切成2厘米见方的块，装入盆内，加盐（1.5克）、蛋清、淀粉（5克）拌匀；葱切成长2厘米的段；姜、蒜均剁碎。

将油倒入锅内，烧至七成热时投入鹌鹑肉，拨散，翻炒2分钟后捞出，控干。

锅内留底油，放入姜、蒜、蘑菇，煸炒一下，加鹌鹑肉、鲍鱼，下料酒、酱油、盐、骨头汤、白糖、味精，用文火焖30分钟起锅。起锅时，先将鲍鱼排扣在碗内，鹌鹑肉排在鲍鱼上，然后覆在盆中。

原汁内加入胡椒粉、葱段、味精，待烧透后用淀粉勾芡，淋上芝麻油即成。

特点：

色酱红，味鲜香，肉滑嫩。

松蘑炖鹌鹑

流023

原料：

鹌鹑	3只
松蘑	100克
鸡汤	1500克

葱	15克
姜	10克
蒜	5克
花椒	5粒
料酒	20克
精盐	14克
味精	10克
芝麻 (焙好)	10克
松子	50克
胡椒面	适量

制法:

将鹌鹑褪净毛，砍去头和足，剖开背脊，取出内脏，用水洗净，用沸水烫一下，捞出冲洗干净。松子剥皮，葱、姜、蒜均剁碎。

将鹌鹑放入锅内，加上清水、葱、姜和蒜，烧沸片刻后捞起，放入炖锅内。

松蘑要选大小一样的，洗净去蒂柄，与鸡汤、松子、盐、料酒、胡椒面、花椒和味精等一起加进鹌鹑锅内，盖好，上笼蒸3小时左右，取出撒上芝麻即成。

特点:

色微红，肉香嫩。

虎皮鹌鹑蛋

原料:

鹌鹑蛋 10只

鸡蛋清	3只
植物油	1000克
面粉	15克
料酒	10克
精盐	1.5克
葱	10克
姜	10克
淀粉	15克

制法：

将鹌鹑蛋煮熟，剥壳，用刀在蛋白上轻轻划些浅口，放入碗内，加葱、姜、酒、盐、味精，腌5分钟取出，略撒些淀粉。将鸡蛋清用筷子朝一个方向搅打，直到成泡时再拌入面粉和淀粉，制成蛋泡糊。

将油倒入锅内，烧至三成热时，将鹌鹑蛋挂上蛋泡糊，放入锅中，炸至淡黄色时捞出，装盘即成。辣椒酱分装在小碟内，随蛋上桌，蘸着吃。

特点：

色金黄，味清香，蛋松软。

六、鱼 类

辣 烧 鳊 鱼

原料:

鲜鳊鱼	1条(约1000克)
鲜红辣椒	25克
松蘑	25克
鸡汤	100克
植物油	100克
芝麻(焙好)	50克
白糖	50克
蒜	25克
醋	25克
芝麻油	25克
姜	10克
料酒	50克
湿淀粉	25克
酱油	25克
葱	10克
精盐	3克

制法:

鳊鱼去鳞、鳃、内脏，洗净，葱、姜捣汁，加酒、精盐

(2克)调匀抹遍鱼身里外，盛入盘中，约腌一刻钟左右。
鲜红辣椒、松蘑均切成3厘米长的丝。大蒜切片。

将腌过的鱼入笼蒸熟，取出，滗出盘中水分，用筷子将鱼面上的皮拨在盘边。

将油倒入锅内烧热，稍冷却后，将配料下锅拌炒，再放酱油、醋、白糖合炒，另将鸡汤(100克)、湿淀粉、精盐(1克)、芝麻油对成汁，倒入炒锅内，用手慢慢推动，放大蒜，烧开出锅，撒上芝麻即成。

特点：

鱼肉鲜嫩，味浓汁香。

炸 鳊 鱼

原料：

鳊鱼	1条(约600克)
熟瘦猪肉	25克
竹笋(罐头)	25克
松蘑	25克
葱白	5克
鸡汤	200克
料酒	25克
酱油	50克
白糖	75克
味精	1.5克
醋	75克

湿淀粉	175克
植物油	1500克

制法：

将鳊鱼去鳞、鳃、内脏，用冷水洗净，然后斜着刀在鱼的两面划4~5刀。瘦猪肉、竹笋、松蘑、葱白均切成丁。

炒锅内放油，先烧热再稍冷却，用湿淀粉150克均匀地涂在鱼身及刀口内，然后右手提着鱼尾，浸入油锅内拖炸，至淀粉结壳后再全部投入锅中。

炸约5分钟时，将另一炒锅置旺火上烧热，下油15克，将葱白丁、笋丁、肉丁、松蘑丁等下锅略煸，放入酒、酱油、糖、味精和鸡汤，烧沸后，将醋、湿淀粉25克调匀，入锅勾成薄芡，淋上熟油25克，盛入碗内。

将炸好的鱼从油锅中捞起，盛入鱼盘内，将芡汁浇在鱼身上即成。

特点：

色泽黄亮，味脆嫩酸甜。

大 酱 鳊 鱼

原料：

鳊鱼	1条(约1000克)
大酱	100克
植物油	150克
料酒	50克
精盐	2克

酱油	1克
醋	2克
白糖	5克
胡椒面	2克
辣椒油	5克
葱	2克
姜	1克
淀粉	5克

制法:

将鱼去鳞、鳃和内脏，洗净，在鱼身两侧斜制数刀，抹上料酒（15克）、酱油备用。葱剁碎，姜切片。

将油（100克）倒入锅内烧热，将鱼入锅，煎黄后，翻煎另一面，煎好后捞出。锅中再加油（50克），放进葱、姜、煸炒一下，加上大酱，煸炒几下，烹入料酒（35克）、加上盐、糖、味精、胡椒面和清水（500克），再将鱼下锅，沸后再烧25分钟。待汁收干时用淀粉勾芡，加上醋、辣椒油即成。

特点:

色金黄，味鲜辣，肉细嫩。

蛋清红鲢鱼条

原料:

鲜红鲢鱼	1条（约750克）
鸡蛋清	4只

葱白段	50克
辣椒酱	50克
料酒	25克
精盐	2.5克
味精	2.5克
干淀粉	75克
植物油	1000克

制法：

将红鲢鱼去鳞，从鳃部挖出鳃和内脏，洗净，斩去头，将鱼肉切成两片，剔去鱼皮，切成长5厘米、宽半厘米的鱼条，放入碗中，用酒、盐、味精渍1分钟待用。

将蛋清打成泡沫，拌入干淀粉，涂遍鱼条。

将炒锅放在中火上烧热，放入油，烧热后稍冷却，再将鱼条逐条入锅，炸约1分半钟，结壳时捞出盛在盘内。上桌时随带花椒盐、葱白段和辣椒酱各一碟佐食。

特点：

色泽淡黄，鱼嫩爽口。

面包粉炸小鲢鱼

原料：

小鲢鱼	1250克
面粉	50克
鸡蛋	150克

面包粉	200克
植物油	150克
精盐	10克
胡椒粉	1克
辣椒酱	2克

制法：

将小鳊鱼去皮，切成两块，撒上盐、胡椒粉，沾上面粉。裹上鸡蛋糊，沾面包粉，用油炸透，蘸辣椒酱吃。

特点：

色泽金黄，味香肉酥。

红 鳊 鱼 丸

原料：

红鳊鱼	1条（约1000克）
冬菇	1朵
葱段	5克
葱末	5克
生姜末	5克
料酒	15克
精盐	27.5克
味精	2.5克
芝麻油	10克

制法：

将鱼去鳞、鳃，剖腹去内脏，洗净，用平刀从尾部沿背

脊骨批片，取两片鱼肉，用刀剔下鱼皮，剥去红筋，取用鱼肉（约350克重）。

把鱼肉横切成0.1~0.2厘米厚的片，用清水洗净，放在砧板上，用双刀排剁成绿豆大的碎粒，随即放入瓦钵内，加清水（300克）、盐25克，向同一方向搅拌，至鱼肉有粘性并见细泡时，即成鱼茸，放在阴凉处，让它发胀。

把胀好的鱼茸加入酒、芝麻油、姜、葱、味精（1.5克）拌匀。炒锅内放入半锅冷水，用手抓起鱼茸，轻轻握拳，使鱼茸从虎口处（大拇指和食指的中间）挤入锅内，成直径为4厘米左右的鱼丸。然后把锅移到中火上加热（不能使水煮沸，如水稍沸，即加入冷水，否则鱼丸外老里生），并随时撇去浮沫，不断用手勺轻轻翻动，至鱼丸呈玉白色时，将锅移至微火上炖五分钟即熟。

取小碗加入盐2.5克、味精1克，将鱼丸连汤盛入碗内，撒上冬菇、葱段即成。

特点：

鱼丸松嫩，味鲜汤清。

酱汁鲰鱼

原料：

鲰鱼	1条（约500克）
料酒	15克
植物油	75克
酱油	10克

大酱	15克
白糖	25克
味精	2.5克
淀粉	15克
鸡汤	250克
葱	10克
姜	5克
蒜	7克
大料	5克
芝麻油	5克

制法：

将鱼洗净，在鱼身两侧每隔1.5厘米剖斜刀。葱切段，姜、蒜均切片。

将鱼身抹上酱油，腌一下。将油（50克）倒入锅内，烧至七八成热时投入鱼，炸至金黄色时捞出，控净油。再倒入25克油，烧热时放入葱、姜、蒜烹锅，加上大酱翻炒，炒出香味时放鱼，加上料酒、酱油、盐、糖、味精、大料和鸡汤。汤沸时用慢火煨，待汤剩下75克左右时拣去葱、姜、蒜和大料，调好口味，将鱼盛入鱼盘中。再将汁加热，加淀粉勾芡，淋上芝麻油，浇在鱼上即成。

特点：

色红，味浓，肉鲜。

焖 鲰 鱼

原料：

鲰鱼	1条（约500克）
竹笋	15克
蘑菇	15克
植物油	100克
料酒	25克
味精	2.5克
酱油	75克
淀粉	25克
高汤	200克
大料	5克
葱	10克
姜	5克
蒜	7克
芝麻油	5克

制法：

将鱼洗净，除去鳃、内脏，在鱼身两侧每隔1.5厘米 剞斜刀。竹笋切长片，蘑菇切片。葱切成3厘米长的段，姜、蒜用刀拍松。

先将鱼身两侧抹上酱油，腌一下；将油（75克）倒入锅内，烧至七八成热时投入鱼，炸至金黄色时捞出。再将油倒入锅内，放入葱、姜、蒜和大料烹锅，再放竹笋和蘑菇，翻

炒几下，加上料酒、味精、酱油和高汤，用旺火烧沸，用温火焖，至鱼肉烂熟时盛入盘中。把剩汤烧热，用淀粉勾芡，淋上芝麻油，浇在鱼上即成。

特点：

色红，味香，肉嫩。

干 烧 鲰 鱼

原料：

鲰鱼	1条 (约500克)
竹笋	10克
蘑菇	10克
葱	10克
姜	5克
蒜	5克
干辣椒	1个
植物油	125克
料酒	10克
味精	1克
酱油	25克
豆瓣酱	1.5克
大酱	25克
白糖	35克
鸡汤	200克
芝麻油	5克

制法:

将鱼洗净,去鳍,在鱼身两侧每隔0.5厘米斜刀。竹笋、蘑菇、辣椒均切成0.5厘米左右大的丁。葱、姜、蒜切碎。

将鱼身抹上酱油。酱油(1.5两)倒入锅中,烧至七八成热时投入鱼,炸至金黄色时捞出。再将油倒入锅(50克)内,烧热时加葱、姜、蒜和辣椒烹锅,放入竹笋和蘑菇,煸炒几下,加入料酒、味精、酱油、盐、大酱、糖和鸡汤,调好味,投入鱼,用慢火煨,至汤汁将尽时将鱼盛入盘中。把原汁煨稠,淋上芝麻油,拌匀,浇在鱼身上即成。

特点:

色红,味鲜,肉嫩。

清蒸鲮鱼

原料:

鲮鱼	1条(约1500克)
松蘑	15克
竹笋(罐头)	15克
葱	25克
姜	10克
料酒	25克
冰糖	10克
精盐	5克
芝麻油	30克

制法:

将松蘑、竹笋、姜都切成长2.5厘米、宽1.5厘米、厚0.1厘米的片。葱洗净，切成3厘米长的段。

鱼去鳞，洗净，剖腹，挖去鳃和内脏，在两侧斜剖数刀，放在汤盆里。将松蘑、竹笋、姜、葱放在鱼段上，加酒、冰糖、盐，上笼用旺火蒸约10分钟取出，去掉姜、葱。将盆中的原汁滗入碗内待用。食时，将原汁加热后浇在鱼上，再淋上芝麻油即成。

特点:

色泽艳丽，鱼肉鲜嫩，笋脆清香。

生拌鲮鱼

原料:

鲜鲮鱼片	200克
黄瓜	25克
胡萝卜	25克
葱	15克
姜	5克
蒜	3克
醋	50克
酱油	15克
精盐	1.5克
味精	2.5克
白糖	25克

辣大酱

2克

制法:

将鱼肉切成3厘米长、1厘米宽的片,按顺序排在盘中。将黄瓜和胡萝卜洗净,切成5厘米长的细丝,撒在鱼片四周。葱、姜、蒜洗净,剁碎,装入碗中,加醋,酱油、盐、白糖、味精拌匀,浇在鱼片上即成。吃时蘸辣大酱。

特点:

味香、肉脆嫩、别具风味。

葱辣鳊鱼条

原料:

鳊鱼	750克
葱	150克
鸡汤	500克
植物油	500克
芝麻油	50克
姜	10克
精盐	5克
酱油	10克
料酒	30克
味精	2克
干辣椒	2克
白糖	10克
芝麻(焙好)	10克

制法:

鳊鱼剔去脊骨,切成条,葱切段,姜切片,辣椒去把和籽。鱼用葱、姜、盐、酱油、料酒拌匀腌1小时,挖去汁,拣去葱姜。烧热油,把鱼炸成八成熟,捞出控去油。锅内另注50克芝麻油,下葱煸成黄色,再下姜和汤,加干辣椒、酱油、料酒、糖、鱼、味精,用中火爆至汁浓,撒上25克芝麻即可。食时拣出姜和辣椒,葱垫底,鱼摆在葱上。

特点:

味香辣,肉细嫩。

鳊鱼丝菠菜

原料:

菠菜心	250克
鳊鱼肉	150克
鸡汤	500克
精盐	20克
料酒	15克
味精	1.5克
胡椒面	2克
干淀粉	10克
鸡蛋	1个
芝麻油	5克
葱	10克
姜	10克

制法：

将菠菜焯熟捞出，用凉水冲凉后泡上。鱼肉切成0.2厘米、粗3.5厘米长的丝。葱切碎，姜切片。个1鸡蛋的清用干淀粉调成糊。鱼丝加盐、味精拌匀，浆上蛋糊，下开水内滑熟，捞出用原水泡上。

锅烧热，倒入25克油，下葱、姜煸锅，加鸡汤煮片刻，捞去葱、姜，放入菠菜、盐、酒、胡椒面、味精、鱼丝，烧开后撇去沫，尝好味，淋上芝麻油即成。

特点：

色泽鲜明，鱼肉细嫩，清爽可口。

熘 鲈 鱼

原料：

鲈鱼	1条（约1000克）
瘦猪肉	50克
竹笋（罐头）	50克
松蘑	50克
大葱	50克
鲜姜	25克
胡椒面	1克
鸡汤	100克
料酒	25克
酱油	25克
白糖	35克

醋	35克
湿淀粉	15克
植物油	75克

制法:

将鲈鱼去鳞和内脏,洗净,去头、脊骨,在鱼身两侧斜剞数刀,放在盘里,淋上酒,放入姜片渍好。将瘦猪肉、竹笋、松蘑均切成米粒状。

将渍好的鱼放上葱(切成小段),用旺火蒸5分钟。取出姜片、葱、滗去汁。当蒸3分钟时,将炒锅置旺火上,下油25克,烧热后稍冷却,再放入肉、笋、松蘑丁略炒,加入酱油、糖、鸡汤煮沸,用水淀粉勾芡,加醋拌匀。另取锅置旺火上,下油50克,烧到八成热时,将前一只炒锅中的芡汁倒入锅内,急煽几下起锅,浇在蒸熟的鱼上,撒上胡椒面即成。

特点:

味醇香,肉鲜嫩。

熘青鱼片

原料:

青鱼	1条(约1500克)
芝麻(焙好)	6克
竹笋	50克
松蘑	15克
鸡蛋	2个
鸡汤	125克

料酒	10克
精盐	35克
味精	1克
湿淀粉	30克
豆油	500克
芝麻油	20克

制法:

将青鱼去鳞、鳃、内脏、洗净，剔去脊骨、鱼皮，取净肉250克，切成约5厘米长、2厘米宽、0.1厘米厚的鱼片，放入碗中，加盐2.5克、湿淀粉25克和鸡蛋清拌匀。

把豆油烧热后稍冷却，放入拌好的鱼片，用筷子拨散，即用漏勺捞起，盛入盆中。

将炒锅中的油倒出，将锅置中火上，放入鸡汤、盐（1克）、酒、味精、松蘑、笋片，汤沸时搅拌一下，放入鱼片，再搅拌一下，然后用水淀粉5克勾芡，淋上芝麻油起锅，装入盆中，撒上芝麻即成。

特点:

鱼片白而鲜嫩，色泽柔和悦目。

红烧辣鲤鱼

原料:

鲜鱼	1条（约750克）
植物油	100克

湿淀粉	25克
葱白	5克
酱油	25克
松蘑	15克
料酒	25克
姜	5克
味精	0.5克
胡椒粉	0.5克
辣椒面	0.5克
精盐	1.5克
芝麻油	1克

制法：

将鲜鱼洗净去鳞、鳃，在肚皮处用刀划开，除去内脏，洗净血水，两边斜剞数刀；葱白、松蘑切成细丝，姜切成片。

锅内放入油 100 克，旺火烧热后稍冷却，将整鱼下锅煎成两面黄，先烹料酒，再依次放入辣椒面、松蘑丝、精盐、酱油、姜片，烧开后转小火焖熟，再放葱白、味精、勾芡，加入芝麻油、胡椒粉，盛入盘中即成。

特点：

色黄，肉嫩，浓。

干烧鲤鱼

原料：

鲤鱼	1条（约500克）
蘑菇	15克
竹笋（罐头）	15克
黑木耳	3克
青豆	20粒
精盐	3克
酱油	10克
红干辣椒	2个
葱	12克
姜	5克
蒜	5克
白糖	25克
料酒	15克
味精	1克
植物油	1000克
鸡汤	300克
芝麻油	2克
芝麻（焙好）	2克

制法：

将鲤鱼去鳞、鳃，剖腹去内脏，洗净控干。鱼身两侧斜剖数刀，抹上酱油。将蘑菇、竹笋、葱、木耳、辣椒等剁

碎。

将油倒入锅中，烧至八成熟时放入鱼，炸3分钟，捞出控干油。另放油，烧热时加糖（15克），炒几下，倒进辣椒、葱、姜烹锅，加上蘑菇、竹笋、木耳、鸡汤、盐、酱油、糖和料酒（5克）。烧沸后放进鱼，盖好，用文火煨5分钟，将鱼翻个，让另一面吸收料汁。待汁浓时加味精、料酒、青豆，淋上芝麻油，撒上芝麻即成。

特点：

汁浓，味辣，肉嫩。

干炸鲮鱼片

原料：

鲮鱼片	700克
植物油	500克
酱油	400克
精盐	5克
白糖	50克
姜	10克
葱	20克
蒜	5克
料酒	35克
味精	2克
辣椒酱	2克

制法：

将鲢鱼片放入盘内，用酱油 200 克、精盐、葱、姜、蒜、料酒和味精等拌匀，倒在鱼片上，腌 2 小时，捞出控干。

将酱油 200 克放进盆中，加上糖和味精拌匀，做成渍汁。

将油 500 克倒入锅中，烧至八成熟时，将鱼片一片一片地放进去炸，炸好一面再翻炸另一面，炸熟后捞出，控干油。放进渍汁碗中，将鱼片两面均涂上汁，捞出控干，蘸辣大酱吃。

特点：

味咸带辣。外脆内嫩。

红烧黄鱼

原料：

鲜黄鱼	1条 (约750克)
植物油	1000克
猪肥膘肉	50克
酱油	25克
芝麻油	1.5克
葱	15克
味精	0.5克
料酒	25克
辣椒面	0.5克
蒜	75克

松蘑	25克
湿淀粉	25克
姜	15克
精盐	1.5克

制法:

黄鱼去鳞、鳃、内脏，用冷水洗净，入钵，加酒、盐、(1克)腌10分钟。肥膘肉、松蘑洗净，均切成0.5厘米见方的丁。姜切片，葱切成1厘米长的段，蒜去皮掰成蒜瓣。

锅放旺火上烧热，放入油1000克，烧热后稍冷却，将黄鱼下锅，炸黄两面，连油倒入漏勺中，控干油。

炒锅内放油50克，烧到六成熟，将辣椒面、蒜瓣下锅炸一下，再放入肥膘肉、松蘑、姜片合炒几下，放入鱼，加盐0.5克、冷水500克，在旺火上烧开，移中火焖熟，取出盛盘，原汤加味精、葱段和水淀粉勾芡，将汁浇在鱼上，淋上芝麻油即成。

特点:

味香，肉嫩，汁辣可口。

炸 熘 黄 鱼

原料:

黄鱼	1条 (约750克)
瘦猪肉	50克
葱白	50克
鸡汤	150克
料酒	50克

酱油	50克
白糖	50克
醋	50克
干淀粉	75克
湿淀粉	25克
植物油	1250克
芝麻（焙好）	4克

制法：

将黄鱼去鳞、鳃，从鳃部掏出内脏，用凉水洗净，在鱼的两侧斜剞数刀，用酱油20克、酒25克腌渍5分钟，涂上干淀粉待用。

瘦猪肉切成指甲大的片，葱白切成丁。

炒锅置旺火上，将油烧热后稍冷却，放入鱼，炸约6分钟，至金黄色时另取炒锅置旺火上，用油25克滑锅后，放入葱白丁、猪肉片略炒，加酒（25克）、酱油（30克）、糖、鸡汤，烧沸后用湿淀粉加水调稀勾芡，再加醋搅匀。将两面炸焦的黄鱼用漏勺捞出，放在盘里。炒锅中留油50克，倒入调好的芡汁，急熘几下，起锅烧在鱼身上，再撒上芝麻即成。

特点：

色泽金黄，鱼肉鲜香。

黄 焖 草 鱼

原料：

草鱼	1条（约1000克）
松蘑	25克
植物油	100克
姜	15克
葱	15克
料酒	25克
味精	0.5克
湿淀粉	15克
醋	15克
酱油	15克
精盐	2.5克

制法：

草鱼去鳞、鳃，从腹部切口处掏出内脏及腹膜，在鱼背两面斜剖数刀，洗净控干水分。松蘑去蒂洗净，切成细丝。葱切成1.5厘米长的段。

锅内放入油75克，旺火烧热后稍冷却，将鱼下锅炸至两面焦黄，烹酒。另将炒锅置旺火上，用油25克，烧热后稍冷却。将松蘑、姜片下锅，放盐（1克）炒一下，倒入鱼锅内，加冷水750克及盐（1.5克），移中火加盖，焖熟后放醋、酱油、味精、葱段、勾芡出锅，盛入碗内即成。

特点:

味鲜肉嫩, 爽口。

酸辣草鱼

原料:

草鱼	1条 (约700克)
鲜姜 (剁碎)	1.5克
料酒	25克
酱油	75克
白糖	60克
醋	50克
辣椒面	1克
湿淀粉	50克

制法:

鱼去鳞、鳃, 剖腹去内脏, 洗净, 在鱼身两侧斜剖数刀。

锅内放清水1000克, 用旺火烧沸, 将鱼放入锅中, 盖上锅盖。待水再沸时掀开锅盖, 除去浮在上面的泡沫, 将锅转动一下, 继续用旺火煮, 前后共煮约3分钟。锅内留250克左右的汤, 放入酱油、酒、姜 (1克), 即将鱼捞起, 放入盘中, 然后在锅内原汤中加入糖、辣椒面、姜末 (0.5克)、湿淀粉和醋调匀, 汁浓时浇遍鱼的全身即成。

特点:

色泽红亮, 肉质鲜嫩。

红烧鳝鱼

原料:

活鳝鱼	3条 (约650克)
葱段	5克
姜片	1.5克
蒜	六瓣
料酒	25克
酱油	25克
白糖	10克
味精	1.5克
湿淀粉	5克
芝麻油	10克
植物油	75克

制法:

将活鳝鱼斩去头、尾，取出内脏，切成5厘米长的段。

用沸水把鳝段氽一下捞起，用冷水洗去粘液。

炒锅烧热，放入植物油，烧热后下葱段、姜片、蒜头，焯出香味时放入鳝段、酒、糖、水（250克），加盖，用中火焖至七成熟时，再加入酱油，用微火烧至鱼肉酥烂，汤汁稠浓时，加入味精，用湿淀粉勾芡，淋上芝麻油，出锅装盘即成。

特点:

色泽黄亮，肉酥味鲜。

辣炒鳝鱼片

原料:

活鳝鱼	1000克
植物油	750克
精盐	5克
酱油	5克
醋	3克
白糖	3克
料酒	5克
胡椒面	1克
葱	2.5克
姜	2.5克
蒜	5克
红干辣椒	10克
芝麻油	3克
鸡汤	12克
味精	3克
淀粉	10克

制法:

将活鳝鱼脊背剖开,去头、尾、内脏和脊骨,洗净后切成片。葱、姜、蒜均剁碎,干辣椒切细丝。

将料酒、酱油、盐、醋、糖、胡椒面、鸡汤、芝麻油和淀粉调成芡汁。

将油倒入锅内，烧至八成熟时放进鳊鱼片，煸炒拨散，取出。留底油，趁热将干辣椒下锅，煸到呈深棕色时放入蒜、姜、葱烹锅，倒进鳊鱼片和芡汁，翻炒几下即成。

特点：

色红，味辣，肉香。

干 烧 鲫 鱼

原料：

活鲫鱼	2条 (约750克)
植物油	150克
精盐	2克
酱油	2克
醋	6克
白糖	8克
料酒	8克
胡椒面	1克
大酱	50克
辣椒酱	6克
葱	10克
姜	35克
蒜	15克
芝麻油	5克
味精	3克
淀粉	5克

制法:

将鲫鱼去鳞、鳃和内脏,洗净后在鱼身两侧斜制数刀,用料酒(3克)、酱油(1克)、胡椒面(0.5克)腌15分钟,葱、姜、蒜均剁碎。将油下入锅内,烧热,下鱼,煎黄时翻煎另一面,煎好后捞出控干油。

锅留底油,将姜、蒜、大酱、辣椒酱一起入锅,煸炒几下,加入料酒、盐、酱油(1克)、糖、味精、胡椒面(0.5克)和400克清水。鱼下锅,盖上盖,用文火焖20分钟,用旺火收汁,放入葱花、芝麻油和醋即成。

特点:

色焦黄,味香辣,肉肥嫩。

辣 酱 鲫 鱼

原料:

鲫鱼	1条(约500克)
植物油	750克
蒜	10克
葱	5克
姜	5克
酱油	15克
辣椒酱	20克
料酒	5克
醋	5克
白糖	15克

大料

少许

鸡汤

250克

制法:

将鱼去鳞、鳃，开膛去内脏，用水洗净待用。锅内放入油，油热后把洗好的鱼放到锅里炸，炸熟后取出。将锅内油倒去，放入底油，以葱、姜、蒜、大料炆锅，再放入炸熟的鱼，稍后放入醋、酱油、酒、糖、辣椒酱和鸡汤，在微火上烧到汁浓、味透时即可盛入碟内。

特点:

味酸辣，肉鲜嫩。

清 蒸 鲫 鱼

原料:

鲫鱼	1条 (约500克)
竹笋 (切丝)	4克
松蘑 (切丝)	5个
料酒	25克
精盐	15克
葱 (切段)	10克
姜 (切丝)	5克
植物油	50克

制法:

鲜鲫鱼杀后洗净，两面肉厚处各划上“十”字花刀，撒上盐，放入松蘑丝、葱、姜和鸡汤，上笼用急火蒸1刻钟左

右，去掉葱姜即成。

特点：

味鲜肉嫩，清爽可口。

葱白烧鱼

原料：

鲜鱼	1条（约500克）
葱白	100克
植物油	500克
酱油	40克
料酒	50克
姜	10克
精盐	5克
芝麻油	25克
味精	2克

制法：

将鱼去鳞、鳃、内脏，洗净后从脊背下刀开成两半，再切成0.5厘米厚的片，用酱油（1.5克）、料酒（20克）、盐（2克）腌15分钟。葱白剖开，切3厘米长的段；姜切片。

将油倒入锅内，烧至七成热时下鱼片，炸成金黄色时取出，控干。

将芝麻油下锅，烧热时先下葱，后下姜，煸炒几下，加适量水、酱油（25克）、料酒（30克）、盐（3克）、味精和鱼片。用旺火烧沸，再用小火把汤熬干即成。

特点:

色泽金黄, 味香肉嫩。

开城泥鳅穿豆腐

原料:

活泥鳅	200克
豆腐	500克
牛肉	150克
葱	20克
姜	10克
蒜	10克
精盐	10克
辣椒油	5克
料酒	20克
醋	20克
味精	5克
芝麻油	10克

制法:

牛肉洗净切成细丝, 葱剁碎, 姜切片, 蒜拍碎。将活泥鳅放在清水里养一两天, 使其吐尽污泥, 洗净后放入锅内, 加上水, 再将豆腐放入锅内, 随着水温升高, 泥鳅挣扎, 钻入豆腐内。待汤烧开1两分钟后, 将牛肉丝、料酒、葱、姜、蒜放入锅内, 加盐、料酒、味精调好味, 加芝麻油和醋即成。

特点:

味香辣,豆腐嫩,泥鳅鲜,别有风味。

清 蒸 甲 鱼

原料:

活甲鱼	1只 (约500克)
松蘑	10朵
竹笋 (罐头)	150克
鸡汤	1500克
鸡肉	150克
葱	20克
姜	10克
精盐	2.5克
料酒	30克
胡椒面	1克
味精	1.5克

制法:

甲鱼宰杀后剥成块,用葱、姜、酒、水氽透,捞在凉水内洗净。竹笋和姜切成片,葱切段,鸡肉剥成泥,用500克鸡汤泡上。甲鱼同葱、姜、酒上屉蒸到能拆骨时取出,拆去骨后放入盆内,将松蘑、竹笋整齐地摆上,再放葱、姜、盐、胡椒面、酒和鸡汤将盆放入锅内,上旺火蒸烂取出。将汤滗入1锅内,上火,将鸡泥汤冲入,待鸡泥浮起凝结时,用小眼漏勺捞出,将汤倒入甲鱼盆内即成。

特点：

味香肉嫩，清爽可口。

烤 鱼

原料：

鱼肉	12片
酱油	45克
白糖	24克
芝麻面（焙好）	1克
芝麻油	20克
蒜泥	1克
生姜（剁碎）	5克
辣椒酱	4克

制法：

把鱼洗净，去掉头、鳍和尾。再把所有的调料混在一起，拌匀备用。先把鱼放在渍汁里腌一下，然后放在刷过油的铁篦子上，在中火上烤，直到内外鱼肉全熟透为止。最好是用木炭火烤，烤时应不断刷上调料汁，保持鱼肉湿润。注意不要烤过火。

特点：

味香辣，肉焦嫩。

炸 鱼 片

原料:

鱼肉	6片
酱油	30克
芝麻面 (焙好)	6克
黑胡椒粉	5克
大葱 (切碎)	14克
芝麻油	16克
植物油	40克

制法:

把鱼洗好晾干。把酱油、芝麻面、黑胡椒粉、葱和芝麻油加在一起，拌匀备用。先把鱼放在调味汁里浸渍一下，再用热油炸透，趁热食用。

特点:

外焦里嫩，色黄味香。

干 炸 鲜 鱼

原料:

鲜鱼	1条 (约1000克)
植物油	150克
花椒	0.5克

特点：

色黄味香，外焦里嫩。

菜花炒鱼片

原料：

鱼肉	200克
菜花	100克
松蘑	10克
姜	5克
葱	5克
鸡蛋	半个
精盐	3克
味精	1.5克
料酒	15克
胡椒面	2克
水淀粉	20克
植物油	500克

制法：

将鱼肉切成片，放入碗内，用蛋清、盐（少许）、味精、胡椒面和水淀粉调成糊，倒入鱼片内浆匀。锅内放入植物油，烧热后稍冷却，将鱼肉放入锅内，把鱼肉拨散，待七成熟时取出控干油。再放入油1.50克烧热，将葱、姜片、香菇片和沸水焯后冷漂过的菜花块倒入锅内，加入料酒稍炒几下，再倒入清汤100克，用盐和味精调好味，放入鱼片略烧，

用水淀粉勾芡，即成。

特点：

色淡，味香，肉嫩，清爽可口。

鱼 冻

原料：

鲜鱼	1000克
猪肉（五花肉）	300克
料酒	50克
葱	10克
姜	5克
精盐	10克
味精	1.5克
白糖	5克
大料	5克
花椒	2克
辣椒酱	3克
鸡蛋清	1个

制法：

将鱼去鳞、头、鳃、翅和内脏，洗净，由脊背下刀，片下鱼肉，切成长3厘米、宽1.5厘米的片；将葱、姜拍松，大料、花椒等用布包扎成袋，五花肉切成大块。

将鱼装盆内，放在笼屉里，用旺火蒸熟后分装在小碟里备用。把猪肉放在锅中，加水1200克，加料酒、味精、葱、

姜、盐、糖及大料袋，用旺火烧沸，再用温火炖烂，捞出猪肉、葱、姜和大料袋，用水（少许）和蛋清搅匀，再搅入汤内，沸时撇去浮沫，用纱布滤去渣，把汁分装在小碟内，晾成冻即成。

特点：

色白，味鲜，肉嫩。

番 茄 烤 鱼

原料：

鱼肉	1500克
胡萝卜（切片）	250克
洋葱（切丝）	150克
芹菜（切段）	50克
番茄（切块）	200克
番茄酱	150克
大蒜	15克
芝麻油	15克
面粉	50克
白糖	50克
醋	10克
精盐	15克
柠檬	25克
胡椒面	7克

制法：

将鱼撒上盐、胡椒面，再沾上面粉，用油煎上色，放入烤斗内。用油炒洋葱丝、胡萝卜片和芹菜，至半熟，放番茄酱，炒到油呈红色时放适量清汤煮沸，加芝麻油、盐、蒜、糖、醋等调好口味，浇在煎好的鱼上，撒上切好的番茄块，放烤炉内烤熟即成。

特点：

色调调和，香中带酸，肉嫩可口。

酱 焖 整 鱼

原料：

鲜鱼	1000克
肉丁	50克
蘑菇	25克
植物油	250克
白糖	100克
料酒	25克
醋	75克
酱油	25克
味精	5克
葱末	10克
鲜汤	500克
芝麻油	10克
姜末	5克
蒜片	10克

葱(剁碎)	15克
芝麻油	2.5克
精盐	7.5克
花椒粉	0.5克
姜(剁碎)	15克

制法:

鲜鱼洗净去鳞、鳃，腹部切一长口，去掉内脏，用清水洗净，然后在鱼身两面斜制数刀，用盐、花椒、葱、姜抹遍鱼身内外，盛入钵中腌约1小时左右，去掉花椒、葱、姜控净水待用。

锅置旺火上，放入植物油150克，烧至八成熟时放入鱼，待两面焦黄时，淋上芝麻油，撒上花椒粉即成。

辣椒面	2克
大酱	10克

制法:

将鱼去鳞、内脏和鳃，洗净，在鱼身两侧斜制数刀，放入容器内，用料酒、酱油腌一会儿，炒锅上火，倒入油250克，烧至七成熟时放入鱼，待鱼皮略硬时捞出，控尽油待用。炒锅留底油，油热时放入肉丁、蘑菇，稍煸后放大酱，再翻炒几下，放葱、姜、蒜、料酒、酱油、醋、糖、鲜汤、辣椒粉。待汤烧开后放入鱼，将锅移文火上煨30分钟左右。待汤汁稠浓时将炒锅移到旺火上收汁，淋上芝麻油即成。

特点:

甜辣鲜香。

辣炒鱿鱼丝

原料：

鱿鱼	300克
醋	10克
酱油	25克
湿淀粉	75克
植物油	100克
葱	10克
干红辣椒	2.5克
料酒	25克
鸡汤	300克
芝麻油	5克
精盐	1.5克

制法：

鱿鱼切成4厘米长、1厘米宽的丝。

锅上旺火，放入油（25克），烧热后放料酒、盐（0.5克）和鸡汤（150克），倒入鱿鱼，稍煮一下捞出待用。干红辣椒洗净去籽，切成细丝，葱切碎待用。

锅内放油（75克），旺火烧到五成热时放入干红辣椒、酱油、盐、醋炒几下，倒入鸡汤（150克）和鱿鱼，烧开，勾芡，放葱花，淋上芝麻油出锅盛盘即成。

特点：

鱿鱼脆嫩，色白味辣。

拌 鱿 鱼 丝

原料：

鲜鱿鱼	150克
醋	50克
白糖	15克
酱油	15克
精盐	1.5克
葱	15克
姜	5克
蒜	3克
辣椒酱	2克
味精	1.5克
芝麻油	5克

制法：

将鱿鱼去外皮，把内脏洗净，由中间切断，分为两片，再切成3厘米长、0.5厘米宽的丝，用沸水焯后过凉，装盘备用。将醋、白糖、酱油、盐、葱、姜、蒜、辣椒酱、味精、芝麻油调成汁，浇在鱿鱼丝上，拌匀即成。

特点：

味酸辣，肉鲜嫩。

炒 章 鱼

原料：

鲜章鱼肉	250克
竹笋	15克
蘑菇	25克
木耳	15克
植物油	35克
酱油	25克
料酒	15克
味精	1.5克
淀粉	25克
葱	25克
姜	5克
蒜	5克
精盐	2.5克
芝麻（焙好）	10克

制法：

将章鱼肉洗净，切成长3厘米、宽1厘米的片；竹笋、蘑菇切丝；木耳撕成小片；葱、姜、蒜剁碎。

将章鱼用沸水烫好控干。把油倒入锅内，烧热时放葱、姜、蒜烹锅，再放入章鱼丝、竹笋、蘑菇、木耳，翻炒几下，加酱油、料酒、味精、盐等，再炒几下，调好口味，加少许淀粉勾芡，盛入碗中，撒上芝麻即成。

特点：

味鲜美，肉脆嫩。

拌 章 鱼 丝

原料：

鲜章鱼	150克
醋	50克
酱油	15克
精盐	1.5克
大葱	15克
鲜姜	5克
大蒜	3克
辣椒酱	2克
白糖	15克
味精	1.5克
芝麻油	5克

制法：

将章鱼洗净，用冷水加少许盐煮沸后捞出，过凉，切为3厘米长、0.5厘米宽的丝，装盘备用。将醋、酱油、盐、葱、姜、蒜、辣椒酱、白糖、味精、芝麻油调成汁，浇在章鱼丝上，拌匀即成。

特点：

味酸辣，肉鲜嫩。

拌 墨 鱼

原料：

净墨鱼	500克
青椒	250克
葱	250克
白糖	50克
酱油	100克
植物油	75克
味精	25克
芝麻（焙好）	5克

制法：

将墨鱼片切成宽0.2厘米、深度为墨鱼2/3的井字形花纹，再切成1厘米的方块，用沸水烫到脆软。青椒去蒂、籽，洗净后切成1厘米大的方块，葱切成1厘米长的段，分别用热油炸两分钟。酱油加糖和味精，用文火烧成浓汁，食用时将墨鱼块、葱、青椒、酱油浓汁放在一起拌匀，倒入盘中，撒上芝麻即成。

特点：

色调美观，香嫩适口。

七、虾和螃蟹类

油爆大虾

原料：

大虾	300克
葱段	0.5克
料酒	15克
酱油	25克
白糖	25克
醋	15克
植物油	500克

制法：

将虾剪去钳、须、脚，洗净，控干。

锅内加油，用旺火烧至八成热时放入虾，用勺不断推动，炸约五秒钟左右，用漏勺捞起，控干备用。待锅中油温升到八成热时，再倒入虾，炸约十秒钟，用漏勺捞出，控干油。将锅内的油倒出，将虾放回锅内，加入葱段、酒、糖、酱油，用旺火略爆，颠翻炒锅，烹入醋即成。

特点：

虾肉鲜嫩，酸甜适口。

盐 水 虾

原料：

大 虾	500克
葱（切段）	10克
姜（切片）	1.5克
精盐	7.5克
料酒	10克
辣椒酱	15克

制法：

将虾须剪去，洗净，放入锅内，加沸水，用旺火煮开捞出备用。

将料酒、葱、姜、盐放入锅内，烧至四成热时倒进虾，翻炒几下，盖上盖，用文火煨30分钟，取出装盘即成，蘸辣椒酱吃。

特点：

色鲜红，肉鲜嫩。

黄瓜炒小虾

原料：

小 虾	150克
白糖	1.5克

黄瓜	125克
精盐	1克
酱油	35克
熟猪肉	45克
料酒	0.8克
植物油	50克

制法：

将小虾用水洗净，剪去须和脚，黄瓜洗净，带皮切成3厘米长、0.1厘米厚的斜片。

炒锅内放入油，在旺火上烧热后稍冷却，放入小虾翻两个身，加入黄瓜、料酒、糖、酱油、盐、再翻两个身，加水45克烧开，再炒，翻两个身即成。

特点：

色泽鲜明，味香肉嫩。

炸 虾 排

原料：

对虾	6只
面粉	10克
鸡蛋	1个
精盐	3克
面包渣	150克
植物油	250克
辣椒酱	50克

芝麻

25克

制法:

将鸡蛋打散,与面粉调成浆,将面包渣和芝麻拌匀。对虾剥壳,去肠留尾,用刀从虾背剖开(不要切断),使成扇形,撒上盐,挂浆,沾上芝麻、面包渣,按实。

将油倒入锅内,烧至七成热时,放进虾,炸至金黄色时捞出,控干,装盘,与辣椒酱(分装小碟)一起上桌,蘸着吃。

特点:

色金黄,肉脆嫩。

蛋 皮 虾

原料:

青 虾	20只
鸡 蛋	3个
精 盐	2克
植 物 油	100克
辣 椒 酱	50克

制法:

将鸡蛋打散,加盐。剥掉虾壳,去肠留尾,用沸水焯熟。将锅烧热,下一小匙油,再放一小匙鸡蛋,摊开,放1只虾,用蛋皮包上,煎好后取出,如此反复,直到把虾全煎完装盘,与辣椒酱(分装小碟)一起上桌,蘸着吃。

特点:

色鲜黄,味清爽。

烩炒虾段

原料：

小对虾或小虾	500克
嫩菜豆	500克
植物油	40克
芝麻油	20克
葱（切碎）	10克
酱油	45克
白糖	12克
芝麻面（焙好）	3克

制法：

剥掉虾壳，剥成几段备用。菜豆去头掐尾，剥掉筋，用快刀斜切成细丝。油放入锅里加热，先把葱和虾肉一起炒两分钟，再加上菜豆丝炒3分钟。加入调料，搅匀，盖上盖，用文火焖6~8分钟，直到菜豆嫩熟为止。焖的时间不能太长，否则过烂。

特点：

色调鲜明，味道香嫩。

爆炒虾仁

原料：

虾仁	600克
----	------

青豆	150克
植物油	750克
辣椒酱	10克
鸡汤	10克
料酒	10克
精盐	6克
白糖	5克
蛋清	1个
胡椒面	1克
葱	1.5克
姜	1.5克
芝麻油	5克
味精	5克
淀粉	25克

制法:

虾仁用清水冲净, 捞出控干, 放入盆内, 加入蛋清、料酒(5克)、盐(2克)、胡椒面(0.5克)、味精(2.5克)、淀粉(10克)、植物油(25克), 抓匀, 腌15分钟。葱剁碎, 姜切片。

将鸡汤、料酒(5克)、盐(4克)、糖、胡椒面(0.5克)、味精(2.5克)和淀粉(15克)配成芡汁。

将油倒入锅内, 烧至六成热时放入虾仁, 炸熟后捞出控干备用。留底油, 趁热放进葱、姜、青豆、辣椒酱, 煸炒几下, 投入虾仁, 倒入芡汁, 翻炒几下, 淋入芝麻油即成。

特点:

红白相间, 虾肉嫩辣。

豌豆炒虾仁

原料：

虾仁	250克
嫩豌豆	100克
鸡汤	25克
料酒	10克
精盐	1克
味精	1.5克
湿淀粉	5克
植物油	750克
芝麻油	10克
辣椒面	15克

制法：

把豌豆放进开水锅内焯一下待用。

炒锅放在中火上，烧热后稍冷却，将虾仁入锅，迅速用筷子拨散，炸约10秒钟，倒入漏勺控干油。

锅内留油10克，放辣椒面稍炒一下，放入豌豆，炒几下，再加酒、鸡汤、盐、味精、随即放入虾仁，用湿淀粉勾芡，将炒锅颠翻数下，淋上芝麻油即成。

特点：

虾仁玉白鲜嫩，豌豆翠绿清香。

青炒虾仁

原料：

虾仁	400克
蛋清	2个
黄瓜	50克
竹笋（罐头）	50克
胡萝卜	50克
植物油	500克
芝麻油	5克
味精	1.5克
料酒	50克
淀粉	5克
葱	20克
姜	5克

制法：

将虾仁洗净，用蛋清、淀粉、盐拌匀浆好。黄瓜、竹笋均切成菱形片，胡萝卜去皮洗净，切成小片，用开水烫一下。花生油烧至五六成热时加入虾仁，滑透捞出，放入竹笋、胡萝卜片、黄瓜片，炸后捞出，倒出余油。倒入芝麻油，烧热后投入葱姜末稍煸炒，加入虾仁、配料、调料，入盘即成。

特点：

虾肉细嫩，清爽可口。

花生米炒虾仁

原料：

小虾	1000克
油炸花生米	150克
植物油	1000克
精盐	7.5克
料酒	25克
淀粉	40克
胡椒面	0.5克
辣椒面	0.5克
鸡汤	50克
葱	10克
姜	5克
鸡蛋	1个半
味精	7.5克

制法：

小虾挤成虾仁，油炸花生米去皮，掰成两半。葱、姜切成片，蛋去黄，用淀粉（25克）调成稀糊，用葱、姜、盐（2.5克）、味精（2.5克）、胡椒面、辣椒面、料酒（10克）将虾仁腌一下。烹调时捞出葱、姜，挂上蛋糊，用盐、味精（各5克）、料酒、湿淀粉（各15克）及汤对成汁。热锅注入油，油热后稍冷却，将虾仁滑熟捞出，锅内留50克油，放入花生米速炒几下，投入虾仁，翻炒几下后倒入对好的汁，

汁熟后翻匀即成。

特点：

味香辣，肉细嫩。

芝 麻 虾 球

原料：

虾仁	200克
芝麻（焙好）	10克
淀粉	25克
鸡蛋	1个
料酒	5克
精盐	1.5克
辣椒酱	2.5克
味精	1.5克
植物油	500克

制法：

将虾仁剥成泥，放在碗里，加入料酒、味精、芝麻、淀粉、蛋清、盐，搅成糊，用手挤成虾球。

炒锅放在旺火上，放油烧至五成热时将锅端离火口，一只只地放入虾球，至虾球全部入锅后，将锅移至旺火上，用漏勺翻动虾球，炸至金黄色时用漏勺捞出，盛在盘里。上桌时随带辣椒酱蘸着吃。

特点：

色泽金黄，油润清香，外松里嫩，味鲜爽口。

炸 虾 球

原料：

虾仁	150克
鸡蛋清	6个
葱白	10克
辣椒酱	50克
料酒	10克
精盐	1.5克
味精	1.5克
干淀粉	40克
植物油	1500克

制法：

将虾仁切成丁，葱白切成末，一起放入碗中，加入盐、酒、味精拌匀。

鸡蛋清盛入碗中，用筷子连续打成泡沫状，倒入汤盆中，加入干淀粉拌匀，再放入虾仁、葱白拌匀。

炒锅上旺火，烧热下油，烧至三成热时移至小火上，用手把拌好的虾肉挤成直径约3厘米的丸子下锅，并将锅移至中火上炸约3分钟，再用手勺把丸子翻身炸2分钟后捞起装盘。上桌时外带辣椒酱1小碟蘸食。

特点：

虾球外脆里松，味辣爽口。

虾仁干贝

原料：

虾仁	100克
干贝	50克
绿蔬菜	1.5克
胡萝卜（切丝）	2.5克
葱（切小段）	15克
鸡汤	100克
料酒	30克
精盐	1克
味精	2.5克
湿淀粉	25克
芝麻油	10克
植物油	250克

制法：

将干贝洗净，浸涨，去掉硬丁，放入碗内，加入酒（15克）和水（150克，以浸没干贝为度），上笼用旺火蒸烂待用。

将炒锅在中火上烧热，用油滑锅后，下油，烧至四成热时放入虾仁，用筷子拨散，炸约10秒钟，倒入漏勺，控干油。

锅中留油10克，放入葱，煸出香味时加入酒（15克）、盐、鸡汤和干贝原汁，待汤沸后捞出葱段，放入干贝、味

精，用湿淀粉勾芡，倒入虾仁，待芡汁煮沸时放入焯熟的绿蔬菜和胡萝卜丝，淋上芝麻油，装入汤盘即成。

特点：

色彩鲜艳，虾仁滑嫩，干贝清爽。

虾仁扒海参

原料：

海参	400克
虾仁	100克
绿蔬菜	50克
胡萝卜（切丝）	100克
葱	50克
鸡汤	250克
料酒	15克
酱油	20克
白糖	1.5克
精盐	5克
味精	2.5克
湿淀粉	20克
植物油	250克
芝麻油	15克

制法：

将剖好的海参发好，洗净，切好备用。

炒锅在中火上烧热，用油滑锅后下油，烧至三成热时倒

入虾仁，立即用筷子拨散，约10秒钟，倒入漏勺中，控干油。

锅内留油25克，放入葱略煸，加入酒、鸡汤稍煮，捞起葱，放入海参，加酱油、盐、糖，约烧2分钟，再放入味精，用湿淀粉勾薄芡，淋入芝麻油（15克），起锅，装入大盘中。将虾仁放在海参的两旁，绿蔬菜和胡萝卜丝用开水烫熟后装在盘的两端即成。

特点：

虾仁鲜美，海参滑嫩。

盐 水 毛 蟹

原料：

大毛蟹	2只（约1000克）
精盐	50克
葱	10克
姜	20克
花椒	少许
辣椒酱	20克

制法：

螃蟹洗净，放入锅内，加入水（淹没螃蟹即可）、盐、葱、姜、花椒，用旺火煮沸后改用温火稍煮，拣出螃蟹，沥干，装盘。辣椒酱分装两小碟。用螃蟹肉蘸辣椒酱吃。

特点：

色金黄，肉香嫩。

拌毛蟹肉

原料：

新鲜蟹肉	150克
醋	50克
酱油	15克
精盐	1.5克
白糖	4克
葱	15克
姜	5克
蒜	3克
辣椒面	1克
味精	1.5克
芝麻油	5克

制法：

将鲜螃蟹洗净，腹向上入笼蒸熟后取出，冷却后揭去蟹盖，取出蟹黄，剥去蟹腿，挤出蟹肉，片开蟹身，取出蟹肉，装在盘中备用，将醋、酱油、盐、白糖、葱、姜、蒜、辣椒面、味精和芝麻油调成汁，浇在蟹肉上即成。

特点：

味酸辣，肉鲜美。

浇汁螃蟹

原料：

毛蟹1只	500克
葱	15克
姜	10克
蒜	5克
醋	50克
酱油	75克
花椒	3克
精盐	2.5克
白糖	15克
味精	1.5克
芝麻油	5克

制法：

将螃蟹洗净，腹朝上装盘，加少许花椒、葱、姜、入笼用旺火蒸1小时左右取出，剥掉肚脐、盖壳，挖出蟹黄；割下蟹腿切去爪尖。将蟹身由中间向左右1/2处各斜切一刀，即成3大块，每块再顺切成4小块。装盘时把蟹腿排在中间，大腿在前，小腿在后，蟹块摆在小腿上和两侧，再加上蟹黄。葱、姜、蒜均剁碎，醋、酱油、味精、糖和芝麻油调成汁，浇在蟹块上即成。

特点：

黄白相间，味香肉鲜。

八、贝 螺 类

红 烧 海 参

原料:

海参 (发好)	200克
植物油	25克
酱油	25克
味精	3克
白糖	5克
淀粉	20克
料酒	10克
姜	5克
葱	5克
蒜	5克
鸡汤	150克
芝麻油	25克

制法:

将海参切成4厘米长、1厘米宽的条;葱切丝,蒜切片,姜剁碎,淀粉用水(约30克)调匀。

将水倒入锅中烧开,将海参焯一下捞出。控去水备用。将

锅烧热，放入油，烧热后将葱、姜、蒜一起投入，稍煸，加酱油，料酒、鸡汤，再加海参、糖和味精。待锅开后撇去浮沫，以淀粉勾成浓汁，淋上芝麻油即成。

特点：

汁浓，味鲜。

干 贝 海 参

原料：

海参	750克
干贝	50克
熟鸡肉	50克
酱油	30克
味精	1克
胡椒粉	0.5克
植物油	60克
蘑菇	25克
料酒	50克
湿淀粉	75克
芝麻油	2.5克
精盐	1.5克
鸡汤	150克

制法：

海参切成5厘米长、0.6厘米宽的丝，用冷水下锅，煮开除去杂味，倒入漏勺控干水。熟鸡肉，蘑菇洗净去蒂，均切

成海参大的丝。干贝去掉边角上的硬丁，洗净装入钵内，加冷水50克，入笼蒸，取出用手将干贝撕碎。

炒锅内放入油（10克），烧至六成热时放料酒、酱油（10克）、精盐（0.5克），倒入海参加肉汤（150克）煮一下，倒入漏勺控干。

炒锅内再放入油（50克），将海参下锅，加鸡汤500克、盐（1克）、酱油（20克）、味精（1克），烧开后勾芡，以其中2/3盛入大碗内，1/3留在锅内，同时倒入干贝及原料、熟鸡肉丝、蘑菇丝，烧开后勾芡，淋上芝麻油，撒上胡椒粉，出锅浇在海参上即成。

特点：

干贝鲜嫩，海参味浓。

炒 三 鲜

原料：

海参	50克
虾肉	50克
鸡脯肉	50克
竹笋	25克
蘑菇	25克
青豆	20克
植物油	75克
料酒	15克
酱油	15克

精盐	1.5克
味精	1.5克
鸡蛋	半个
淀粉	75克
鸡汤	250克
葱	15克
姜	5克
蒜	5克
芝麻油	5克
辣椒面	0.5克

制法：

将海参切成2厘米宽的片；虾肉切片；鸡脯肉切成长3厘米、宽2厘米、厚0.3厘米的片，葱、姜、蒜均剁碎。

蛋清、淀粉（35克）、盐（少许）调成糊，放入虾肉和鸡脯肉拌匀。将海参、竹笋、蘑菇、青豆等用沸水焯一下捞出。将油倒入锅中，烧至四五成热时把虾肉滑好捞出，控净油备用。锅内留底油，烧热时加姜、葱、蒜、辣椒面烹锅，再加海参、竹笋、蘑菇、青豆等，煸炒数下，加入料酒、酱油、盐、味精、鸡汤，倒入虾肉、鸡脯肉，调好口味，用淀粉勾芡，淋上芝麻油即成。

特点：

色金黄，味香辣。

肉 末 海 参

原料：

水发海参	400克
五花猪肉	100克
鸡汤	150克
植物油	500克
大酱	50克
酱油	5克
白糖	2克
料酒	5克
辣椒面	0.5克
胡椒面	1克
葱	25克
姜	25克
蒜	0.5克
味精	2.5克
淀粉	5克
芝麻（焙好）	8克

制法：

将水发海参洗净，切成两半，五花猪肉剁成末，葱一半切成3厘米长的段，一半剁碎，姜一半切片，一半剁碎，蒜剁碎。

将海参放入锅内，用冷水反复烧二三次，去腥味，捞起

控干。将油下锅烧热，放入葱段和姜片，煸炒一下，加入料酒（2.5克）、鸡汤（50克），烧开后捞去葱段、姜片，倒进海参，烧10分钟左右捞出控干。油入锅，烧至八成热时放入海参，稍煸一下捞出备用。

油入锅，烧热，下姜末、葱末，稍煸一下，放入肉末，煸至变色时放入蒜末和辣椒面，煸炒一下，取出备用。

用余油炒大酱，再加入料酒（2.5克）、鸡汤（100克），焖5分钟，下海参，肉末，加酱油、糖、胡椒面、味精，用小火焖10分钟左右，用旺火收汁。用淀粉勾芡，最后加葱花翻炒几下装盘，撒上芝麻即成。

特点：

色红亮，味鲜辣，肉细嫩。

蘑 菇 海 参

原料：

海参	150克
蘑菇	100克
竹笋	50克
青豆	25克
植物油	50克
料酒	20克
精盐	5克
酱油	25克
葱	15克

姜	5克
芝麻油	10克
味精	2克
淀粉	10克
芝麻（焙好）	10克

制法：

海参洗净，切成0.5厘米宽的斜条；竹笋切丝；蘑菇一切两半；葱切成2厘米长的段；姜剁碎；青豆洗净。

将海参用沸水焯二三次，去掉腥味；竹笋、蘑菇和青豆分别焯一下。

将油倒入锅内，烧至五成热时下葱、姜烹锅，加料酒、酱油和少量清水。待汤沸后撇去浮沫，加海参、青豆、蘑菇、竹笋、盐和味精，沸后用淀粉勾芡，淋上芝麻油装盘，撒上芝麻即成。

特点：

海参滑润，味道香美。

海参鹌鹑蛋

原料：

海参（发好）	500克
鹌鹑蛋	20个
鸡汤	600克
精盐	10克
植物油	100克

酱油	50克
料酒	25克
白糖	10克
葱	20克
姜	10克
芝麻油	20克
淀粉	40克
芝麻（焙好）	10克
味精	3克

制法：

海参剖开，洗净，用沸水焯一下，再用凉水冲，反复二三次，以去腥味，切成条。

鹌鹑蛋放入冷水锅中煮沸，三四分钟后取出，用冷水冲一下，剥皮备用。

将锅置火上，倒进鸡汤（200克），加上料酒（10克）、盐（4克）、味精，汤沸后下海参，煮二三分钟捞出。

将油倒入锅内，烧热后下葱，姜，煸炒几下，捞出葱、姜，下酱油、料酒（15克）、糖、盐（6克）、海参、鹌鹑蛋和鸡汤（400克），用文火焖到汤汁稠浓时用淀粉勾芡，淋上芝麻油装盘，撒上芝麻即成。

特点：

黑白鲜明，汁浓味香，风味独特。

炒 鲍 鱼

原料：

鲍鱼肉	200克
竹笋	15克
蘑菇	25克
青豆	20粒
植物油	40克
酱油	10克
料酒	15克
味精	1.5克
淀粉	15克
鸡汤	50克
葱	10克
姜	5克
蒜	5克
精盐	2.5克
辣椒面	2克

制法：

将鲍鱼肉洗净、正面贴砧板上，由上而下切成厚0.3厘米的片；竹笋、蘑菇均切片；葱、姜、蒜均剁碎。

将鲍鱼、竹笋、蘑菇、青豆用沸水焯一下，控干备用。
将油倒入锅中，烧热时加辣椒面、葱、姜、蒜烹锅，放入鲍鱼片、竹笋、蘑菇和青豆，翻炒几下，再加入酱油、盐、料

酒、味精和鸡汤，调好口味，加少许淀粉勾芡即成。

特点：

色微黄，肉鲜嫩。

炸 鲍 鱼

原料：

鲍鱼肉	200克
植物油	50克
面粉	25克
料酒	25克
胡椒面	2.5克
葱	15克
蒜	5克
精盐	1.5克
酱油	5克
辣椒酱	2克

制法：

鲍鱼洗净，去掉边缘，在两侧由里向外剞上斜刀，然后由嘴处直刀切开。

将鲍鱼装入碗内，加面粉、料酒、胡椒面、葱、蒜、盐、酱油等抓拌均匀，再将鲍鱼逐个沾上干面粉，放入盘中备用。将油倒入锅中，烧至七八成热时，将鲍鱼一一投入油中，用勺不断翻动，炸至金黄色时捞出，控净油装盘，蘸辣椒酱吃。

特点:

色金黄, 肉香嫩。

鸡丝炒鲍鱼

原料:

鲍鱼肉	125克
鸡肉	100克
玉笋	15克
蘑菇	25克
青豆	20粒
植物油	60克
酱油	15克
料酒	15克
味精	1.5克
淀粉	50克
鸡汤	50克
辣椒面	2克
葱	5克
姜	5克
蒜	5克
精盐	1克
芝麻 (焙好)	5克

制法:

将鲍鱼切成长3厘米、厚0.3厘米的片; 鸡肉切成长3厘米

米、厚0.2厘米的片；竹笋、蘑菇均切成小片。

将鲍鱼片用沸水烫好备用。将油（25克）倒入锅中，烧至五六成热时加进鸡肉，炒至八成熟倒出，控净油。再将油（35克）倒入锅内，烧热后加辣椒面、葱、姜、蒜烹锅，再加竹笋、蘑菇、青豆翻炒几下，加酱油、盐、料酒、鸡汤、味精和鲍鱼片，调好口味，加入鸡肉片，翻炒几下，淋少许淀粉勾芡，盛入盘内，撒上芝麻即成。

特点：

色白，味香，肉嫩。

清 蒸 鲍 鱼

原料：

鲍鱼肉	250克
料酒	10克
味精	1.5克
醋	25克
酱油	15克
鸡汤	100克
精盐	2.5克
葱	15克
姜	10克
花椒	2克
芝麻油	5克
辣椒面	10克

制法:

将鲍鱼两面剞上斜直刀,再切成宽1厘米的条,一半切成段,一半剁碎;姜一半切片,一半剁碎;蘑菇切片;木耳、撕成小片。

将鲍鱼摆在盆中,加上料酒、鸡汤、味精、葱段、姜片、花椒和盐、蒸五六分钟取出备用。用小碗把醋、酱油、姜末、芝麻油和辣椒面对成汁,用鲍鱼蘸汁吃。

特点:

色白,味鲜,肉嫩。

辣炒干贝

原料:

干贝肉	200克
竹笋	15克
蘑菇	15克
青豆	20粒
植物油	40克
料酒	15克
味精	1.5克
淀粉	1.5克
鸡汤	50克
葱	15克
姜	10克
蒜	10克

辣椒面

2克

制法:

去掉干贝内鳃,由上而下片为厚0.5厘米的原形片;竹笋和蘑菇均切片;葱、姜和蒜剁碎。

将干贝片、竹笋、蘑菇、青豆等用沸水焯过控干。将油放入锅内,烧热时放入辣椒面、葱、姜、蒜烹锅、加入干贝片、竹笋、蘑菇、青豆等,翻炒几下,加入酱油、味精、料酒等,调好口味,加少许淀粉勾芡即成。

特点:

味香辣,肉鲜嫩。

鸡 丁 鲜 贝

原料:

鲜干贝	125克
鸡肉	125克
植物油	60克
蘑菇	15克
料酒	15克
味精	1.5克
鸡蛋	半个
淀粉	50克
鸡汤	50克
精盐	10克
葱	15克

姜	10克
蒜	10克
芝麻(焙好)	10克

制法:

将干贝切开，鸡肉切为1厘米大的丁；竹笋、蘑菇切为1厘米大的丁；葱、姜和蒜剁碎。

将干贝用沸水焯一下捞出控干。鸡丁放入碗内，加蛋清糊抓拌均匀。将油（25克）倒入锅内，烧至五成热时，放进鸡丁，至八成熟时捞出。再将油（35克）倒进锅里烧热，用葱、姜、蒜烹锅，放入竹笋、蘑菇、青豆和干贝，翻炒几下，加入料酒、味精、鸡汤和盐等，调好口味，投入鸡丁，翻炒几下，用少许淀粉勾芡，盛入盘中，撒上芝麻即成。

特点:

色鲜，味香，肉嫩。

红烧干贝

原料:

干贝肉	250克
竹笋	15克
蘑菇	15克
青豆	20粒
植物油	35克
料酒	15克
酱油	15克

淀粉	25克
味精	1.5克
鸡汤	50克
葱	15克
姜	10克
蒜	10克
白糖	10克

制法：

竹笋和蘑菇切成小丁，葱、姜和蒜剁碎。将油（15克）倒入锅内，烧至八成热时把干贝肉投入油中，滑动一下，立即倒出。将油（20克）倒入锅内，烧热时用葱、姜、蒜烹锅，倒入竹笋、蘑菇和青豆，翻炒几下，加入料酒、酱油、白糖和味精，翻炒几下，倒入鸡汤，放入贝肉，汤沸时调好口味，用淀粉勾芡即成。

特点：

味香肉嫩。

拌 鲜 贝

原料：

鲜贝	100克
酱油	15克
醋	50克
味精	1.5克
芝麻油	5克
精盐	1.5克

辣椒酱	2克
葱	10克
姜	10克
蒜	10克

制法:

将鲜贝洗净,用沸水烫熟,过凉控干,切成厚1厘米的原形片;葱、姜、蒜均剁碎。

将葱、姜、蒜、酱油、糖、盐、味精、芝麻油、醋等调成汁,放入干贝肉拌匀,腌半小时。以鲜贝壳为容器,把做好的鲜贝肉分装在壳里,再放在小盘里。辣椒酱分装在小碟里,一起端上桌。用鲜贝肉蘸辣椒酱吃。

特点:

味酸辣,肉鲜嫩,带壳上桌,别有风味。

韭菜炒蛤蜊

原料:

蛤蜊肉	200克
韭菜	150克
酱油	15克
味精	1.5克
料酒	15克
精盐	1.5克
葱	5克
姜	5克

蒜

5克

芝麻（焙好）

10克

制法：

蛤蜊肉去壳洗净，摘去肉毛，由中间切开，去掉黑心，切成0.3厘米大的片；韭菜洗净，切成长4厘米的段，葱、姜和蒜均剁碎。

将蛤蜊肉用沸水烫开，将油倒入锅内，烧热时投入葱、姜、蒜炒几下，放入韭菜，翻炒几下，放入蛤蜊肉，翻炒后，加入酱油、味精、料酒、盐等，稍炒后盛入盘中，撒上芝麻即成。

特点：

白绿相间，味鲜肉嫩。

炒 蚶 子

原料：

鲜蚶肉	250克
竹笋（罐头）	15克
木耳	15克
蘑菇	15克
植物油	35克
葱	15克
姜	10克
蒜	5克
料酒	15克

味精	1.5克
酱油	10克
精盐	3克
淀粉	15克
鸡汤	50克
芝麻油	10克

制法:

将蚶肉洗净,切成厚0.3厘米的片;竹笋和蘑菇切丝;木耳撕成小片;葱、姜、蒜均剁碎。

将蚶肉、竹笋、蘑菇、木耳用沸水焯一下捞出,控干备用。将油倒入锅内,烧热时用葱、姜、蒜烹锅,倒入蚶子、竹笋、蘑菇、木耳,颠炒后加入料酒、味精、酱油、盐、鸡汤,翻炒几下,调好味,用少许淀粉勾芡,淋上芝麻油即成。

特点:

味鲜肉嫩。

烤 贻 贝

原料:

带壳清贻贝	6个
辣椒酱	50克

制法:

将贻贝壳用清水洗去泥沙,再用清水加点盐,把贻贝放进去养三四个小时,使其吐出泥沙。

将辣椒酱分装在小碟里。

预先备好炭炉，烧好火，放上铁篦子，把贻贝放在篦子上，翻烤两面，直至壳张开，肉熟时分装在小盘里，与辣椒酱一同上桌用筷子（或叉子）夹上贻贝肉蘸辣椒酱吃。

特点：

肉鲜味辣，情趣盎然。

炒 贻 贝

原料：

贻贝肉	250克
竹笋	15克
蘑菇	15克
木耳	15克
青菜	25克
植物油	35克
酱油	15克
料酒	10克
味精	1.5克
淀粉	15克
精盐	1.5克
辣椒面	0.5克
葱	5克
姜	5克
蒜	5克

制法：

贻贝去壳洗净，竹笋、蘑菇和青菜均切片；木耳撕成小片；葱、姜、蒜均剁碎。

将贻贝、竹笋、木耳、蘑菇和青菜用沸水焯一下捞出。将油倒入锅内，烧热时放入葱、姜、蒜和辣椒面烹锅，再加入贻贝肉、竹笋、木耳、蘑菇和青菜，翻炒后用酱油、料酒、味精等调好口味，淋少许淀粉勾芡即成。

特点：

色鲜，味清，肉脆嫩。

鸡丝炒海螺

原料：

海螺肉	125克
鸡肉	100克
竹笋	15克
蘑菇	15克
青豆	20粒
植物油	60克
料酒	15克
味精	1.5克
淀粉	50克
蛋清	半个
鸡汤	50克
辣椒面	2克

葱	5克
姜	5克
蒜	5克

制法：

将海螺从中间割开取肉，用刀拍一下，由上往下切为厚0.3厘米的片；鸡肉切为厚0.2厘米、长3厘米的片；竹笋和蘑菇均切片。

将海螺用沸水焯好；鸡肉片装入碗中，加蛋清抓拌均匀。将油倒入锅内，烧至五成热时，放入鸡片，用温油滑至八成熟时倒出，再加油起锅，油热时先放辣椒面、葱、姜、蒜烹锅，再加竹笋、蘑菇、青豆和海螺，翻炒后加料酒、味精、鸡汤和盐，待汤沸时放鸡片同炒几下，调好口味，淋少许淀粉勾芡即成。

特点：

味辣，肉鲜。

韭菜炒海螺

原料：

海螺肉	150克
韭菜	150克
植物油	35克
酱油	10克
味精	1.5克
料酒	15克

葱	10克
姜	5克
蒜	5克
精盐	2.5克
芝麻 (焙好)	10克

制法:

将海螺肉由中间缺口处割开相连,用刀面拍一下,切成厚6厘米的原形片;韭菜洗净,切成4厘米长的段。

将海螺片用沸水烫好捞出。将油倒入锅内,烧热时用姜、葱、蒜烹锅,放入韭菜炒几下,再倒进海螺片,翻炒后加酱油、味精、料酒、盐;再炒几下,调好味,盛入盘中,撒上芝麻即成。

特点:

味鲜美,肉细嫩。

炸 海 螺

原料:

海螺肉	200克
植物油	50克
面粉	250克
料酒	25克
胡椒面	2克
辣椒酱	2克
酱油	15克

精盐	1.5克
味精	1.5克

制法:

海螺去盖洗净,由中间割开取肉,用刀拍一下,两侧由里向外斜剖数刀,然后从中间切断,装入碗内,加入料酒、胡椒面、酱油、盐、味精,搅拌均匀,将海螺逐个沾上面粉,装在盘中备用。

将油倒入锅内,烧至七八成热时,将海螺逐一投入油中,用勺不断翻动,炸至金黄色时捞出,控净油即成。蘸辣椒酱吃。

特点:

色泽金黄,味鲜肉嫩。

黄瓜炒海螺

原料:

海螺肉	150克
黄瓜	250克
植物油	35克
酱油	10克
味精	1.5克
料酒	15克
精盐	1.5克
葱	10克
辣椒面	2克

制法:

将海螺肉由中间缺口处割开取肉,用刀拍一下,切成厚0.2厘米的片;黄瓜洗净,从中间切开去籽,切成4厘米长、0.5厘米厚的段。

海螺片用沸水烫后捞出。将油倒入锅内,烧热时放入黄瓜,翻炒后加海螺肉同炒,放酱油、味精、料酒、盐、辣椒面、再炒几下,葱调好口味即成。

特点:

色调调和,味道鲜美。

油 爆 海 螺

原料:

海螺肉	200克
竹笋	15克
蘑菇	15克
青豆	20粒
植物油	60克
料酒	15克
味精	1.5克
酱油	15克
淀粉	20克
鸡汤	75克
葱	10克
姜	5克

辣椒面

2克

精盐

1.5克

制法:

海螺肉洗净,用刀由缺口处破开取肉,用刀拍一下,剞上十字花刀,再切成1.5厘米大的丁;竹笋和蘑菇均切成1厘米大的丁;葱和姜均剁碎。

将海螺肉装入碗内,用少许酱油抓拌均匀备用。将油(25克)倒入锅内,烧至八九成热时,将螺肉放入油中,稍炸即捞出控净油。再加油(35克)入锅,烧热时放入辣椒面、葱、姜、料酒、竹笋、蘑菇、青豆等,翻炒后倒入海螺肉,颠翻几下,倒入鸡汤,调好口味,用淀粉勾芡即成。

特点:

色红亮,肉香脆,味微辣。

拌 海 螺

原料:

海螺肉

150克

酱油

15克

醋

50克

芝麻油

5克

白糖

15克

辣椒酱

2克

味精

1.5克

精盐

2.5克

葱	10克
姜	10克
蒜	10克

制法：

海螺去盖洗净，由中间割开，切成厚0.5厘米的片，用沸水烫热，过凉控干备用；葱、姜、蒜、酱油、醋、芝麻油、糖、盐、味精等调成汁，放入海螺肉拌匀，腌半小时。以海螺壳为容器，把做好的海螺肉分装在螺壳里，放入小盘内，把辣椒酱分装在小碟里，一起端上桌，用螺肉蘸辣椒酱吃。

特点：

味酸辣，肉清脆，以壳为碗，妙趣横生。

九、蔬菜类

泡菜

原料:

大白菜	1棵 (约2500克)
盐	125克
胡椒粉	50克
葱 (剁碎)	80克
蒜 (捣碎)	40克
红辣椒 (剁碎)	15克
生姜 (切碎)	15克
牛肉汤	500克
淡酱油	15克
味精	5克
白糖	50克

制法:

去掉白菜根，对直开成两半。在太阳下晒半天，然后装在没有上釉的陶瓷坛里，撒上盐和胡椒粉，照此一层一层地放，放完，后用木盖盖上，其大小与坛口一样，使盖正好压在白菜上，压上重石，放两三天后用冷水彻底冲洗白菜，并

尽可能把菜汁挤出来。在菜中间塞上葱、蒜、辣椒和生姜。把牛肉汤与酱油、白糖和味精和匀后，灌满坛子，用油纸封上，盖
上盖，冷冻15天后，就可以吃了。朝鲜人常把泡菜缸埋在地
下半截，上面盖好，以防雨雪渗入。从冬天一直到第二年
春天都吃泡菜。视个人爱好，可加明太鱼、鱿鱼、苹果、梨、
萝卜等，但绝对不能加贝类、蚌类的肉。

附：在严寒的冬天，做泡菜可以不用冰箱，但是天气暖
和时，可以放在冰箱里保存。

特点：

红白相间，酸辣可口。

泡菜（快速法）

原料：

大白菜	500克
黄瓜	150克
萝卜	100克
胡萝卜	100克
芹菜	50克
白糖	250克
醋精	50克
辣椒面	10克
绿青椒	1个
红青椒	1个
胡椒	15粒

凉水

1500克

制法:

去掉白菜的根须和枯叶,切成长3厘米、宽2厘米的块;黄瓜、萝卜、胡萝卜均切成长3厘米、厚3毫米的片,葱头、芹菜切2厘米长的段;红绿青椒均去蒂、籽,切成丝。然后分别用沸水焯一下,捞出放冷水中浸凉,控干,装入坛中。

将水倒入锅内,加胡椒、辣椒面、煮3分钟,加白糖和醋精搅匀,冷却后倒进菜坛中,腌24小时即成。

特点:

色泽鲜艳,味香酸辣,泡菜脆嫩。

牛肉丁豆腐

原料:

豆腐	250克
牛肉	50克
植物油	50克
鸡蛋清	1个
料酒	15克
白糖	10克
酱油	25克
盐	2克
大酱	10克
葱	10克

姜	5克
味精	2克
淀粉	10克

制法:

将豆腐切成1.5厘米见方的丁, 倒入开水锅中焯一下, 捞出控干。牛肉切成0.5厘米见方的丁, 放入盆内, 加蛋清、盐、味精和淀粉, 抓匀。葱切2厘米长的段, 姜剁碎。

将油(25克)倒入锅内, 烧热时放入牛肉丁, 稍煸后倒出备用。

将油倒入锅内, 烧热时投入葱段、姜末、大酱, 煸炒几下, 再放入豆腐丁、牛肉丁, 炒匀后用淀粉勾芡即成。

特点:

色泽金黄, 豆腐软嫩, 牛肉醇香。

虾仁豆腐

原料:

豆腐	500克
虾仁	100克
植物油	250克
料酒	15克
酱油	50克
精盐	5克
糖	10克
葱	15克

姜	10克
辣椒油	5克
味精	3克
淀粉	10克

制法:

将豆腐切成长3厘米、宽厚各为1厘米的条;葱切成长2厘米的段;姜剁碎。

将油倒入锅内,烧热后下豆腐,炸至两面呈黄色时捞出,控净油。

锅内留底油,放入葱段、姜末、煸炒几下,下虾仁,翻炒几下,加酱油、料酒、糖和适量的水。汤沸后放入豆腐,改用小火焖2分钟。加味精,用淀粉勾芡,淋上辣椒油即成。

特点:

色彩鲜艳,味道辣鲜。

什锦豆腐

原料:

豆腐	250克
胡萝卜	50克
牛肉	100克
鲜豌豆	200克
蘑菇	100克
植物油	250克
料酒	25克

酱油	50克
精盐	2克
糖	10克
葱	10克
姜	5克
味精	2克
淀粉	15克

制法:

将豆腐、胡萝卜(去皮)、牛肉均切成豌豆大的丁;豌豆去皮。葱、姜均剁碎。

将油倒入锅内,烧热时投入豆腐丁稍炒捞出,控干。胡萝卜丁和豌豆分别放入沸水中焯一下,捞出控干。

将油(25克)倒入锅内,烧热时下牛肉、葱末、姜末,煸炒几下,加一勺水,再放酱油、盐、糖、料酒。汤沸后放入豆腐丁、胡萝卜丁、豌豆、味精,用淀粉勾芡即成。

特点:

色泽鲜艳,味道鲜美。

大 酱 豆 腐

原料:

豆腐	500克
大酱	50克
植物油	50克
白糖	30克

料酒	20克
葱	10克
姜	5克
味精	3克
淀粉	10克

制法:

将豆腐切成1.5厘米见方的丁，用沸水稍焯后捞出。葱、姜均剁碎。

将油（50克）倒入锅内，烧热时投入葱末、姜末，煸炒几下，加入大酱稍炒几下，再放入白糖、料酒、味精，搅匀后加豆腐丁，翻炒几下，用淀粉勾芡即成。

特点:

色泽枣红，豆腐细嫩，味道醇香。

小葱拌豆腐

原料:

豆腐	500克
生葱	100克
芝麻油	30克
精盐	10克
红干辣椒	1个
味精	1.5克

制法:

豆腐切成5公分见方的小丁，放入盆中，撒上盐。葱剁

碎，红干辣椒切成5厘米长的小细丝，分别均匀地撒在豆腐上，淋上芝麻油，撒上味精，吃时翻动几下即可。

特点：

红绿相间，色泽鲜明，清淡利口。

酸 甜 海 带

原料：

海带（发好）	500克
醋	50克
白糖	150克
植物油	25克
料酒	15克
精盐	5克
酱油	15克
葱	5克
姜	5克
蒜	5克
味精	2克

制法：

将海带洗净，横切成细丝、葱、姜、蒜均剁碎。

将油倒入锅内，烧热时放入葱、姜、蒜煸炒几下，加精盐、酱油、料酒、白糖和适量的水，沸后放入海带丝。待汤浓时加醋即成。

特点：

味道酸甜，海带脆嫩。

凉 拌 三 丝

原料：

海带（发好）	200克
青椒	50克
红椒	50克
精盐	1.5克
酱油	40克
醋	25克
白糖	25克
姜（剁碎）	20克
芝麻（焙好）	15克
辣椒粉	25克

制法：

将海带切成细丝，放入沸水中煮2分钟，捞出用凉水冲一下，控干。把青椒和红椒均切成丝，分别入锅焯一下，捞出用凉水冲一下，控干。

把上述物料放入盆中，加盐稍腌一下，再加酱油、醋、糖、姜、辣椒粉和芝麻油，拌匀装盘，撒上芝麻即成。

特点：

色泽鲜艳，香脆可口。

拌 海 带

原料:

熟海带	200克
醋	50克
酱油	15克
蒜	5克
精盐	1.5克
辣椒粉	2克
芝麻油	5克
芝麻 (焙好)	5克
味精	1.5克

制法:

将干海带上笼蒸半小时,取出洗净,再用水浸泡,取出后理齐,切成0.3厘米宽的细丝,装入盘中备用。

将醋、酱油、盐、蒜、辣椒粉、味精、芝麻油等调成汁,倒在海带丝上,拌匀,撒上芝麻即成。

特点:

味道酸辣,海带清脆。

炒 油 菜 心

原料:

油菜心	20根
-----	-----

蘑菇	50克
番茄	50克
植物油	25克
精盐	10克
味精	3克
芝麻油	10克
淀粉	10克

制法:

将菜心(约10厘米长)剖开,蘑菇、番茄均切成丝。将菜心入沸水中焯熟,并排放在盘中。把蘑菇丝和番茄丝放入热油锅中煸熟,加作料和1勺水。水沸后加味精,用淀粉勾薄芡,淋上芝麻油,倒在菜心上即成。

特点:

美观悦目,清淡爽口。

酸辣菜花

原料:

菜花	500克
红辣椒	2个
姜	20克
白糖	25克
醋	25克
精盐	10克
植物油	25克

制法:

将菜花洗净,切掉老根,切成小块,放在沸水中焯一下,捞出控干备用。辣椒、姜均切细丝。

把油倒入锅中烧热,放入辣椒丝煸炒,再加半匙生姜丝炒一下,接着加入白糖、醋和精盐,搅匀,待糖溶化后倒在菜花上。腌渍半小时后即成。

特点:

甜酸微辣,开胃醒酒。

辣炒茄子

原料:

茄子	600克
红干辣椒	2个
植物油	50克
酱油	25克
大酱	25克
白糖	50克
葱	20克
芝麻油	20克
姜末	20克

制法:

将茄子洗净去蒂柄,切成1厘米见方的小块。辣椒切丝。葱剁碎。

将植物油倒入锅中烧至六成熟,下茄块,炸至金黄色时捞

出。

炒锅内放芝麻油，下辣椒煸炒，加糖略炒一下，放姜、大酱、酱油，再放茄子，翻炒均匀，淋上芝麻油，收汁出锅。

特点：

色泽明亮，甜辣鲜香。

素炒三样

原料：

松蘑	75克
木耳（发好）	75克
青菜心	8根
植物油	25克
淀粉	10克
精盐	10克
味精	2克
芝麻油	10克
料酒	10克

制法：

把松蘑、黑木耳和菜心等洗净，菜心切3厘米的段，黑木耳撕成小块。将油入锅，烧热，投进松蘑、黑木耳和菜心等，煸炒几下，然后加作料，加少量水，烧开后加味精，勾薄芡，淋上芝麻油即成。

特点：

集三素之美，清鲜可口。

炒辣白菜

原料:

白菜	1000克
精盐	40克
芝麻油	35克
红青椒	15克
姜	15克
红干辣椒	4克

制法:

将红青椒和姜切成细丝，干辣椒切丝。白菜洗净切成长10厘米、宽1厘米的丝，放入盆内，撒上盐，腌4个小时，用冷水冲洗干净，挤干水分，放入盆内。加上红青椒丝和姜丝。

将锅置火上，放入芝麻油，烧至八成熟时投入干辣椒丝，煸炒至紫褐色捞出，将沸油浇在鲜红辣椒丝和姜丝上，拌匀即成。

特点:

色美，味辣，菜脆，

素炒什锦

原料:

绿豆芽	200克
-----	------

菠菜	100克
粉丝	50克
鸡蛋	3个
植物油	75克
芝麻油	15克
精盐	6克
葱	5克
芝麻(焙好)	10克

制法:

将鸡蛋的蛋黄和蛋清分别装盆,打散,摊成薄饼,切成3厘米长的细丝;菠菜切3厘米长的段,焯一下;绿豆芽去根,去壳,洗净,焯一下;葱切3厘米的长段。

将植物油倒入锅内,烧热,投入葱段和豆芽,煸炒几下,加粉丝、菠菜、鸡蛋丝和盐炒匀,淋上芝麻油装盘,撒上芝麻即成。

特点:

色泽鲜艳,味道清香。

芝 麻 菠 菜

原料:

菠菜	500克
芝麻(焙好)	20克
辣椒粉	1克

精盐	6克
芝麻油	20克
味精	3克

制法：

将菠菜去根，洗净，放在沸水中焯一下，晾干后切成3厘米长的段，加芝麻、辣椒粉、盐、芝麻油和味精拌匀即成。

特点：

味道香辣，清爽可口。

素炒二丁

原料：

土豆	150克
胡萝卜	50克
植物油	35克
酱油	15克
精盐	3克
辣椒粉	1克
葱	15克

制法：

将土豆、胡萝卜分别去皮，切成1厘米见方的丁，土豆用清水浸泡后捞出。葱剁碎。

将油倒入锅内，烧至五成热时放进辣椒粉和葱末，煸炒几下，烹入酱油、盐和适量的水，再加二丁，用小火焖透即

成。

特点：

红黄分明，咸辣可口。

炒 松 蘑

原料：

松蘑	500克
植物油	25克
骨头汤	50克
酱油	10克
精盐	4克
味精	5克

制法：

将松蘑发好，去蒂梗，用清水洗净。将油倒入锅内，烧热时下松蘑，用旺火炒2分钟左右，加酱油、盐、味精和骨头汤，焖1两分钟即成。

特点：

味道香美。清爽利口。

拌 黄 瓜

原料：

鲜黄瓜	500克
精盐	90克

水	250克
醋	30克
白糖	12克
胡椒粉	1.5克
蒜	1瓣
葱	10克
芝麻面（焙好）	10克

制法：

黄瓜去皮，切成细丝，放在碗里，撒上盐，加上水，腌15分钟，把水控干，再把所有的调料都倒在黄瓜上，拌匀即成。

特点：

清脆香辣。

拌 豆 芽

原料：

新鲜豆芽（绿豆芽或大豆芽）	500克
芝麻油	20克
色拉油	20克
芝麻面（焙好）	15克
酱油	45克
蒜	1瓣
葱	20克
蜂蜜或白糖	25克

胡椒粉

少许

制法:

把豆芽洗净。将淡盐水放在锅里烧开,放进豆芽煮沸。绿豆芽应在开水中烧1分钟,大豆芽烧的时间要略长一些。豆芽应是嫩熟的,不要烧得太烂。烧好后控干,放在冷水中冷却,再控干。然后把所有的物料、调料全混在一起,拌匀即成。

特点:

色泽鲜明,清香可口。

萝卜色拉

原料:

萝卜	500克
脆苹果	250克
柠檬汁	10克
葱	30克
酱油	45克
色拉油	15克
芝麻油	16克
醋	45克
白糖	35克
精盐	10克
芝麻面(焙好)	15克
鲜红辣椒(去籽、剁碎)	5克

制法：

萝卜去皮，切成火柴棍大小的细丝；把苹果去皮，切成火柴棒大小的细丝，泡在冷水里，加上柠檬汁，以防掉色，把大葱(包括葱白和葱叶)切碎。把所有的调料都混在一起，倒进萝卜、苹果和葱，轻轻地拌匀即成。

特点：

色泽鲜明，清爽可口。

鸡丝拌海蜇

原料：

海蜇皮	300克
熟鸡丝	25克
黄瓜	200克
青椒	15克
蒜头	10克
酱油	25克
白糖	15克
精盐	50克
味精	1.5克
醋	20克
芝麻油	25克

制法：

蜇皮剥去红膜，用凉水洗净，去掉杂质，切成长约5厘米的细丝，加盐45克，浸在凉水中用手捏洗三四次，去掉咸味，再在凉开水中浸漂1小时后捞出控干，盛在大碗中。

黄瓜去皮、籽，切成细丝，用盐5克拌匀，滗去水分。青椒洗净去籽和蒂，切成丝，盛入漏勺，在沸水中略烫取出。蒜头去皮，捣成泥，与糖、味精、酱油、醋一起放在碗里调成汁。

先将调成的汁与蜇丝、黄瓜丝拌匀，放在盘里，然后盖上鸡丝、青椒丝，淋上芝麻油即成。

特点：

色泽鲜明，松脆爽口。

拌 鲜 海 蜇

原料：

新鲜海蜇	250克
醋	50克
酱油	15克
精盐	2.5克
白糖	15克
葱	15克
姜	5克
蒜	3克
辣椒酱	2克
味精	1.5克
芝麻油	5克

制法：

将海蜇用冷水搓洗干净，切成6厘米长、1厘米宽、0.5

厘米厚的丝，再用冷水浸洗一下捞出，沥干装盘备用。将醋、酱油、盐、白糖、葱、姜、蒜、辣椒酱、味精、芝麻油调成汁，浇在海蜇上，拌匀即成。

特点：

酸辣脆凉。

十、汤 类

狗 肉 汤

原料:

鲜狗肉	5000克
植物油	250克
酱油	250克
精盐	50克
味精	10克
蒜末	200克
葱末	200克
香菜末	200克
辣椒粉	50克
芝麻	50克
胡椒面	20克
鸡蛋	500克

制法:

朝鲜人宰狗的方法, 因地而异, 主要有两种: (1) 将狗放血后, 剥皮或褪毛 (2) 将狗吊起, 灌 1 小杯水入口, 使狗窒息而死, 再用快刀割开后腿动脉放血。用热水脱毛。

褪毛后破腹去内脏，用凉水洗净，分解为6大块，放入冷水内浸泡。再将泡好的带骨肉块，放入沸水锅中，用文火炖熟，撇出浮油待用。

将锅烧热，倒入植物油，过三五秒钟，倒进打出的浮油和辣椒面，煸炒后做成辣椒油盛入碗中备用。将煮熟的狗肉(5000克)趁热拆骨取肉，撕成细丝，调入芝麻、葱末、胡椒面、酱油等调料，腌渍30分钟，盛入碗中，加上香菜、盐、辣椒油，蒜末，浇上滚开的原汤，甩上蛋液，即可食用。

传统上，朝鲜人是在夏季三伏天和冬季三九天吃狗肉汤，边吃边流汗，据说这样补身壮阳。有利身体健康。

特点：

肉香汤美。

牛 肉 汤

原料：

牛肉汤料或水(制法见“烤牛肉”)	1500克
牛臀尖或牛颈肉	250克
葱	30克
蒜	2瓣
植物油	40克
干蘑菇(泡好、剁碎)	4朵
辣大酱	8克
酱油	30克
精盐	15克

料酒	15克
黑胡椒粉	2.5克
芝麻油	8克

制法:

汤料过滤并刮掉油，牛肉切成小丁，葱切成5厘米长的条，然后再直着对切，蒜捣碎。把油倒入锅里加热，放入牛肉，炒至肉变成黄褐色为止。加上葱、生姜、蘑菇，炒1分钟，再加辣大酱、牛肉汤料、酱油以及其它调料(不包括芝麻油)，烧开后搅匀，把火拧小，炖10分钟。调好味，加上其它必要的调料，倒入芝麻油，稍搅即成。

特点:

味香辣，肉细嫩。

牛肉清汤

原料:

牛腱子肉	500克
洋葱	1个
萝卜	15克
姜	10克
酱油	50克
精盐	5克
味精	1.5克
辣椒油	0.5克
芝麻(焙好)	10克

制法:

将牛肉洗净,切成3厘米长、1厘米宽的条,洋葱、萝卜均切细丝,姜切片。将牛肉放入锅内,加2500克水,烧沸后撇去浮沫。再放洋葱、萝卜、姜,用文火煮3个小时。肉熟后倒入酱油、盐、味精,调好味,淋入辣椒油,撒上芝麻即成。

特点:

清而不腻,味鲜可口。

牛 杂 碎 汤

原料:

牛内脏	1000克
牛头肉	1000克
牛脚	1000克
牛骨头	2000克
葱	200克
辣椒面	10克
胡椒面	4克
精盐	适量

制法:

先将牛内脏、牛头肉、牛脚和牛骨头等分别洗净,放进大锅内,加6倍的水,用猛火烧开,改用小火焖,待肉焖熟时捞出,从骨头上剔下肉,切成小块,将骨头仍放进去熬6个小时,熬成浓汤。

将葱(剁碎)、辣椒面、胡椒面、盐等装在小碟里备用。吃时先将肉放在碗中，再倒入浓汤，根据个人爱好加上各种调料即成。

特点：

汤浓，味鲜，肉烂。

牛肉汤料

原料：

牛肋骨	2000克
小腿肉	1000克
生姜(切片)	10克
精盐	10克

制法：

把骨头洗净，和肉、生姜、盐一起放进锅里，倒入凉水，直到淹满所有的物料为止。烧开后撇掉浮渣，盖上盖，用文火焖2~3小时。冷却后过滤，晾凉刮掉表面上的油。做汤时，可以其为基础汤料。

特点：

汁浓，味香。

猪肉丸子汤

原料：

五花猪肉	250克
------	------

绿叶蔬菜	150克
鸡蛋	1个
胡椒面	1克
精盐	2.5克
酱油	30克
大葱	15克
生姜	15克
芝麻油	15克
鸡汤	1000克
淀粉	75克

制法：

将猪肉剁成茸，剔去白筋；葱、姜均剁成末，与肉茸拌匀。蔬菜洗净。

将剁好的肉茸放入盆中，加胡椒面、鸡蛋、盐（1克）、淀粉搅匀。

将汤倒入锅内，加蔬菜烧开，将调好味的肉茸挤成丸子，下入锅中，放入酱油、盐（1.5克）、味精。待汤沸丸子熟时舀入碗中，淋上芝麻油即成。

特点：

汤清爽，味鲜香，丸子嫩。

蘑菇鸭汤

原料：

鸭肉	500克
----	------

蘑菇	100克
骨头汤	1000克
料酒	10克
精盐	10克
胡椒面	1克
葱	5克
姜	5克
味精	3克
辣椒油	
芝麻(焙好)	

制法:

将蘑菇洗净去梗,切为两半。鸭肉洗净,切成2厘米见方的块,葱切3厘米长的段,姜切片。将蘑菇和鸭肉一起放入盆内,加料酒、盐、胡椒面、味精。将骨头汤、葱、姜等放入锅内,烧沸后捞出葱、姜,将汤倒入鸭肉盆内,盖上盖,上笼蒸1个半小时取出,淋上辣椒油,撒上芝麻即成。

特点:

色红,味香、肉嫩。

清汤草鱼丸

原料:

草鱼泥	300克
松蘑	1朵
葱段	5克

葱 (剁碎)	5克
姜 (剁碎)	1.5克
料酒	5克
精盐	25克
味精	2.5克
芝麻油	20克

制法:

将鱼泥放入钵中,加水250克、盐22.5克,顺同一方向搅至有粘性时再加水200克拌匀,放置5分钟,然后加入葱末、姜末、味精(1.5克)、酒、芝麻油、拌成鱼茸、用手挤成核桃大的鱼丸。

将盐(2.5克)、味精(1克)放入汤碗中,倒入做鱼丸的原汤,再用漏勺轻轻地将鱼丸盛入汤碗中。

松蘑用做鱼丸的原汤焯熟,撒上葱段即成。

特点:

鱼丸细嫩,汤汁清鲜。

鲰 鱼 汤

原料:

鲰鱼	1条 (约500克)
蘑菇	15克
猪肉	50克
竹笋	15克
植物油	60克

料酒	15克
酱油	20克
味精	2.5克
高汤	300克
精盐	3克
葱	25克
姜	5克
蒜	3克
辣椒油	几滴

制法：

将鱼去鳃和内脏，洗净，在鱼身两侧剖斜刀。猪肉、竹笋和蘑菇切丝。葱切成3厘米长的段。姜、蒜均切片。

先将鱼身两侧抹上酱油。将油（35克）倒入锅内，烧至八九成热时放入鱼，炸至金黄色捞出。将油（25克）倒入锅中，烧热后放入肉，翻炒几下，加入竹笋、蘑菇、料酒、酱油、味精、汤、盐、葱、姜、蒜等，放入鱼，用文火焖至汤剩下200克时拣去葱、姜等，淋上几滴辣椒油即成。

特点：

汤鲜辣，肉鲜嫩。

桂 鱼 汤

原料：

桂鱼肉	150克
蘑菇	10克

菠菜叶	2克
鸡汤	1500克
料酒	5克
精盐	15克
胡椒面	1克
鸡蛋清	3个
辣椒油	5克
芝麻（焙好）	5克
味精	6克
淀粉	8克

制法：

将鱼肉切成长5厘米、宽1.5厘米、厚0.3厘米的片，放入盆内，加入料酒、盐（5克）、胡椒面（0.5克）、味精（2克）抓匀，腌15分钟。蘑菇发好，拧掉梗柄，菠菜切5厘米长的段。将鸡汤倒入汤锅中，放入蘑菇、胡椒面（0.5克）、盐（10克）、味精（4克），烧开后下入菠菜，烧沸待用。

将蛋清打散，加淀粉和匀，将鱼片挂蛋糊，放入开水锅内氽熟捞出，投入汤锅内，加辣椒油，撒上芝麻即成。

特点：

白绿相间，味香辣，肉滑嫩。

、 鸡丝海螺汤

原料：

海螺肉	150克
-----	------

鸡 肉	100克
竹 笋	15克
木 耳	15克
蘑 菇	15克
青 菜	15克
料 酒	10克
酱 油	10克
味 精	1.5克
鸡 汤	400克
胡 椒 面	3克
精 盐	10克
葱	15克
辣 椒 油	0.5克

制法：

将海螺肉由缺口处割开取肉，用刀拍一下，切成厚 0 厘米的片；竹笋、蘑菇、青菜均切成小片；木耳撕成小片；葱、姜、蒜均剁碎。

将海螺肉、竹笋、木耳、蘑菇和青菜均用沸水焯一下，捞出控净水，装在汤盆内，撒上胡椒面。把鸡汤倒入锅中，加上料酒、酱油、味精、盐、葱等，汤沸时调好口味，撇去浮沫，盛入盆内，淋上辣椒油即成。

特点：

香、辣、嫩。

鲜干贝汤

原料:

鲜干贝肉	150克
竹笋	15克
蘑菇	15克
青豆	20粒
料酒	10克
酱油	15克
味精	1.5克
鸡汤	400克
精盐	20克
胡椒面	5克
芝麻油	10克

制法:

将干贝切成原形片，竹笋和蘑菇均切成0.3厘米厚的片。将鲜干贝肉、竹笋、蘑菇和青豆分别用沸水烫一下，控净水后放入汤盆中，撒上胡椒面。将鸡汤、料酒、酱油、味精和盐放入锅内，烧沸后调好口味，撇去浮沫，盛入盆内，淋上芝麻油即成。

特点:

色黄、味鲜、肉嫩。

鲍 鱼 汤

原料：

鲍鱼肉	150克
竹笋	15克
蘑菇	15克
青豆	20粒
料酒	10克
酱油	15克
味精	1.5克
鸡汤	400克
葱	15克
盐	20克
辣椒油	0.2克

制法：

将鲍鱼切成厚0.3厘米的片，竹笋、蘑菇均切小片。

将鲍鱼片、竹笋、蘑菇、青豆投沸水中烫一下，捞出控净水，装入汤盆中。把鸡汤、料酒、酱油、味精和盐放入锅内，汤沸时调好味，撇去浮沫，盛入汤盘，撒上葱，加上几滴辣椒油即成。

特点：

味辣，肉鲜。

豆 芽 汤

原料：

豆 芽	500克
瘦牛肉	375克
酱油	15克
芝麻油	20克
胡椒粉	2克
蒜叶	5克
水	2000克
葱	20克

制法：

把豆芽洗干净，控干，掐掉根。如豆芽很长，稍微剁几下。肉切成细丝，放在调料里（酱油、芝麻油、胡椒粉和蒜混合）腌。待锅烧热后，放进牛肉，炒到肉变色为止。加上水、豆芽，烧开，盖上盖，焖30分钟。闭上火，加上葱叶，盖上盖，焖五分钟。如果需要的话，可再加点酱油和盐。趁热吃。

特点：

清爽利口。

菠 菜 汤

原料：

鲜猪肉	250克
-----	------

新鲜菠菜	500克
蒜	5克
植物油	40克
酱油	30克
胡椒粉	2克
葱	40克
鸡蛋	1个
芝麻面	10克

制法：

把菠菜洗好，去掉硬茎，切好；猪肉切成小丁；大蒜捣成泥。把油倒入锅里热好，投入猪肉、蒜，用旺火炒，要不停地翻动，直到猪肉变色后，再加进菠菜，搅匀，放入酱油和胡椒粉，盖上盖，用小火焖，直到菠菜嫩熟。然后加上大葱、鸡蛋，搅匀，用中火炒2分钟，撒上芝麻面即成。和热米饭一起吃。

特点：

味香，爽口，开胃。

酸辣豆腐汤

原料：

豆腐	200克
蘑菇	10朵
黑木耳	10朵
牛肉	25克

鸡汤	1000克
酱油	25克
盐	5克
醋	10克
葱	10克
姜	5克
胡椒粉	2克
辣椒油	2克
芝麻油	5克
味精	3克
香菜	5克
淀粉	15克

制法:

将豆腐切成长3厘米、宽厚均为1厘米的条，放进清水碗中使其散开；牛肉切成2厘米长的细丝。蘑菇、木耳发好，去蒂梗，洗净，均切成细丝，香菜洗净切碎。葱、姜均剁碎。

将鸡汤倒入锅内，烧沸后放入葱末、姜末、牛肉丝、木耳，加酱油、盐、醋、豆腐丝，烧沸后用淀粉勾芡，再加味精、辣椒油、芝麻油，轻轻搅匀。装碗后撒上海菜末和胡椒粉即成。

特点:

味道香辣，开胃可口。

神 仙 炉

原料：

牛肉	500克
洋葱头（切丝）	2个
白鱼片	250克
小牛肝	250克
鸡蛋	3个
面粉	适量
植物油	适量
葱	40克
胡萝卜	1个
牛肉汤料（参阅“牛肉汤料”条）	8份
核桃	100克
松子	100克
芝麻酱（参阅“芝麻酱”条）	适量

制法：

先把牛肉冷冻，再切得象纸那样薄。把牛肉和葱放入炉槽（双槽或单槽）。把鱼和肝都切成大小相同的小薄片，分别用胡椒粉和盐腌起来。取1个蛋的蛋黄，打好备用。把肝丝先后在蛋黄和面粉里挂糊。把蛋白打好备用。把鱼片先后在蛋白和面粉里挂糊。锅里放少量油加热，放进鱼和肝，炸一下，放在炉槽的牛肉和葱上。

取出另两个鸡蛋的蛋黄，摊成蛋饼，放在盘里冷却。把

剩下的蛋白做成蛋饼，放在盘里冷却。把蛋黄饼和蛋白饼切成丝，长短以能放进炉槽为宜。把葱切成细丝，长短亦以能放进炉槽为好。把胡萝卜切成细丝，大小要适中，也以放进炉槽为好。把这些物料整齐地排在牛肉、鱼片和肝的上下，再用核桃和松子装饰。放好后盖上盖，放在冰箱里保存。

吃时先把汤汁用勺舀进炉槽，要慢慢放，不要把排好的东西冲乱。盖好盖，用夹子把燃烧着的木炭放进烟囱。把炉端上桌，让汤开几分钟，使炉槽中的东西热透。去掉盖，用筷子从炉槽中夹出食物放进有芝麻酱的碗里，渍一下再吃。可就饭吃。菜吃完了再喝汤。

特点：

色彩鲜艳，味道香醇，火焰缭绕，妙趣横生。

十一、饭 类

八 宝 饭

原料：

糯米	800克
红枣	100克
栗子	200克
蜂蜜	400克
白糖	100克
芝麻油	40克

还可根据爱好，选用松子仁、柿饼、白果、地瓜、桂皮粉、枸杞子等。

制法：

糯米淘净，放在清水中浸泡2小时，红枣洗净去核，竖切成两半。将枣核放在少量水中煮沸，将水倒碗内备用。栗子炒熟去皮，掰成两半。

捞出浸透的糯米，控净水分，蒸成干稀适中的米饭，趁热撒上白糖搅匀，注意不能搅成糊状。

将备好的栗子、红枣放入饭里，轻轻搅拌，使其分布均匀。洒些枣核水，将芝麻油和蜂蜜混匀，倒入饭里。将饭盛在坛子里，在坛口垫上布，盖严。

大锅里盛上水，将坛子放入锅内，煮3个小时，枣水慢慢渗入饭里，将饭染成赤褐色。

特点：

色褐，味香，滋补。

蘑菇焖饭

原料：

新鲜蘑菇	250克
菜油	20克
芝麻油	20克
葱（切碎）	20克
瘦牛肉	100克
圆粒大米	500克
热水	750克
精盐	10克
酱油	15克
黑胡椒粉	2克
芝麻面（焙好）	30克

制法：

把蘑菇洗净并切成细丝。先把油放在大锅里加热，放进葱、牛肉和蘑菇，炒2分钟，再放进大米炒几分钟。最后把其余的调料都倒进去，加适量的水，改小火，盖紧盖，焖20分钟，熟后趁热就泡菜或蔬菜吃。

特点：

香味四溢，利口宜人，

五 谷 饭

原料:

糯米	200克
高粱	200克
玉米	200克
黑豆	200克
红小豆	200克

制法:

五谷饭是正月十五朝鲜人家必做的一种传统食品,不仅自己吃,而且相互赠送,传说借此祈祝五谷丰登。五谷饭的做法是:先将玉米、黑豆和小豆分别煮熟,再与糯米、高粱等合在一起拌匀,煮熟即成。

特点:

清香可口,

盖 浇 饭

原料:

大米饭	2000克
豆芽	300克
黄瓜	300克
胡萝卜	300克
芹菜	200克

熟牛肉丝	1000克
鸡蛋	5个
芝麻（焙好）	100克
紫菜	100克
葱末	50克
芝麻油	100克

制法：

豆芽（黄豆芽和绿豆芽均可）去根，洗净控干，用沸水焯熟，出锅过凉水，控干切段，加上作料做成凉拌菜。

黄瓜切成丝，凉拌。

芹菜洗净除叶后用开水焯熟，再切细，作成凉拌菜。

将蛋白和蛋黄分开，分别摊成饼，一半切成菱形，一半切成细丝。

紫菜在锅里烤脆，出锅后揉成粉末。

胡萝卜切成丝后凉拌。

把米饭盛在碗里，中间略高，再将各种拼料按颜色配好，按顺序整齐地摆在饭上（技艺高的，可摆出美妙的图案），最后撒上葱花，淋上芝麻油即成。一般与泡菜、大酱汤一起吃。

特点：

色泽美观、开胃利口。

二 宝 饭

原料：

猪肉

40克

蒜（捣碎）	1瓣
姜（剁碎）	10克
熟蟹肉	100克
熟猪肉（剁碎）	100克
熟米饭	1000克
葱（切碎）	150克
精盐	适量

制法：

把油放在锅里烧热，再把蒜、生姜、蟹肉和猪肉同时放进去，炒得很热后加上米饭继续炒，直到把米饭炒好为止。最后加进大葱和盐，搅拌均匀，调好口味，即可趁热吃。

特点：

色泽鲜明，味道清香。

莴 苣 饭

原料：

大米	1000克
生菜	1000克
大酱	200克
辣大酱	200克
葱（切小段）	300克

制法：

将大米洗净，做成干饭。生菜洗净。取生菜叶一片，摊开，裹上干饭、葱、大酱和辣大酱等即成。如果没有生菜，

可用南瓜叶、白菜、紫菜等代替，但要先蒸一下，使其不易破损。

特点：

色泽鲜明，清爽开胃。

芝麻糯米粥

原料：

黑芝麻	50克
糯米	100克
白糖	50克

制法：

将糯米洗净，放入锅内，加清水1000克，再将芝麻研碎，放入锅中，用小火熬至粥熟，加上白糖即可食用。

特点：

黑白相间，味道清香，益肝补肾。

十二、面食、糕点类

冷 面

原料:

荞麦面	3500克
土豆面	1500克
牛肉	3000克
苹果	1500克
梨	1500克
鸡蛋	750克
葱	300克
蒜	300克
胡萝卜	1500克
时令蔬菜	1500克
泡菜	3000克
辣椒粉	150克
芝麻油	200克
芝麻	80克
醋	150克
酱油	200克

精盐	50克
味精	5克
食碱	6克

制法:

将牛肉切大块浸凉水内，洗净后放进锅内，以旺火煮沸，撇去浮沫，加酱油、盐，改用文火炖3个小时。另将葱、胡萝卜装在纱布袋中，放在炖牛肉的锅中一起煮，待牛肉炖熟时一起捞出。牛肉切成长6厘米、宽3厘米、厚0.5厘米的片。胡萝卜切成长3厘米、宽1厘米、厚0.5厘米的条。苹果、梨对切成4块，再切成薄片。葱、蒜均剁碎。时令蔬菜切段，炒好。牛肉汤稍沉淀后加味精，装入容器中备用。将鸡蛋黄和鸡蛋清分别取出，打散后摊成饼，切成长3厘米、宽0.2厘米的丝。

将荞麦面、土豆粉按比例倒进和面盆里，加开水，烫成稍硬的面团，加碱揉和好，搓成圆条，放入压面机里（架在锅上），随压随让面条掉进锅里煮。熟后捞出，用冷水过凉。分别盛入碗中，盖上四五片牛肉、时令蔬菜、泡菜、辣椒粉、水果片、鸡蛋丝，浇上牛肉汤，淋上芝麻油、酱油、醋、盐、味精，撒上芝麻即成。

特点:

味香辣，面可口。

打 糕

原料:

糯米	5000克
----	-------

黄豆

1000克

白糖

500克

蜂蜜

250克

制法:

糯米洗净,用清水泡八九个小时后,(习惯上以用手指能把米粒捏碎为准)捞出控干。再将糯米放入笼屉内蒸半小时左右,到熟透为止,洒些淡盐水,再闷半小时。将蒸好的糯米放到砧板上或木臼里,用木槌边打边翻,直到看不见米粒为止,刚开始打的时候,不能用力过猛,否则会造成米粒四溅,翻时手要沾水,并随时擦砧板,以免打糕粘在砧板上。

黄豆焙熟,磨成面,加白糖拌匀备用。

打糕做好后,切成3厘米长、2厘米宽、1厘米厚的小块(切时刀要抹上香油,以免粘连),撒上加糖的黄豆面即成。吃时蘸蜂蜜。

根据个人口味,亦可加花生面、芝麻面,豆沙等等。不吃甜的人,可以盐代糖。

特点:

色白味香,韧润可口。

蒸 糕

原料:

糯米

5000克

小豆

5000克

制法:

将糯米洗净,用凉水泡6~7个小时,捞出控干,碾成面。

将小豆洗净,置锅中加水煮烂。

笼屉铺上屉布,然后分层交替铺上小豆和糯米面,每层约2~3厘米厚,层数可多可少,一般以三四层为宜,以便蒸熟。蒸好后切成5厘米见方的块,趁热吃。视个人爱好,可在面中加糖或盐。

作蒸糕时,也可用大米面代替糯米面,还可加上绿豆、栗子、松仁、枣、柿饼、南瓜、木耳等等。

特点:

层次分明,色泽鲜艳,味香可口。

春 饼

原料:

〔春饼皮制法〕

面粉	250克
精盐	2.5克
鸡蛋	2个
牛奶	250克
水	250克
菜油或花生油	250克
松子和嫩芹菜	自选

制法:

把面粉和盐倒进碗里,再与打好的鸡蛋和牛奶、水混

合。在面粉的中间挖一个凹坑，把液体料倒进去，用木勺使劲搅匀备用。

大锅烧热，擦点油。舀1勺面浆，够做1个春饼皮就行，要用文火，以免烧焦。烤好一面再烤另一面。待所有的饼都做好后，用直径7.5厘米的圆饼刀切成圆形。切好后把饼放在盘子中间的格子里，用松子和芹菜装饰一下即成。

原料：

〔春饼馅制法〕

蘑菇	10朵
鸡蛋	3个
牛肉片	250克
植物油	75克
酱油	50克
黑胡椒粉	2克
胡萝卜	50克
精盐	5克
大葱	120克
大白萝卜	200克
南瓜	250克
砂糖	10克

制法：

蘑菇在水里泡30分钟。把蛋黄和蛋白分开打，用少量的油把鸡蛋做成蛋饼，放在盘里冷却，切成细丝。

牛肉切成细丝。在锅里热一茶匙的油，炒一下牛肉丝，加上酱油、黑胡椒粉。牛肉要焖得很烂，并控干。

胡萝卜切成比火柴棍还细的丝，用少量的油炒一下，加上盐和胡椒粉调味。把大葱切成细丝，炒一下。大白萝卜去皮，炒至萎缩，再加盐。为了保持蔬菜的自然颜色，炒的时间要短，不要让任何东西焦了。南瓜不要去皮，绿的颜色有助于美化菜的色彩。切成细丝，炒几分钟，加上盐。

把蘑菇的水拧干，再把蘑菇帽切成细丝。用少量的热油炒后，加上酱油、胡椒粉、糖、半杯水（让蘑菇吸水），盖上盖，直到蘑菇熟透和水分干了为止。

把各种拼料分盛在盘子里，放在春饼的周围。

〔春饼渍汁制法〕

原料：

酱油	180克
醋	45克
芝麻面（焙好）	45克
葱（剁碎）	30克

制法：

把所有的调料混合拌匀，分装在每个人的渍汁碗里。

吃时把馅卷在春饼里，蘸上调料汁吃。

特点：

饼薄如纱，香软爽口。

牛肉饺子

原料：

牛肉	500克
----	------

骨头汤	300克
芝麻油	15克
大酱	25克
精盐	5克
酱油	25克
醋	50克
葱	150克
姜	5克
蒜	25克
芥末	10克
辣椒粉	2克
味精	5克

制法：

将牛肉剁成茸，葱、姜、蒜均剁碎。

将肉茸放在盆里，一面加骨头汤，一面使劲搅，并把芝麻油、大酱、盐、酱油、葱、姜和味精等拌成馅备用。将醋、蒜、芥末和辣椒粉拌成作料。把面和好，擀成直径7厘米的皮，用皮包馅，捏成半月形。

将水烧沸，放入包好的饺子，待水沸饺子浮上来时，加少量凉水，如此重复3次，即可捞出装盘。作料分装在小碟里，随饺子上桌。用饺子蘸作料吃。

特点：

鲜美可口。

馄 饨

原料:

馄饨汤的原料

牛肉汤料 (见“牛肉汤料”条)	2500克
酱油	30克
精盐	5克
鸡蛋 (制成蛋丝)	2个
紫菜 (焙好, 碾碎)	20克

馄饨馅的原料

芝麻油	40克
猪肉 (剁碎)	125克
水	125克
瘦牛肉 (剁碎)	125克
鲜豆芽	250克
大白菜	250克
豆腐	200克
葱	30克
芝麻面 (焙好)	15克
蒜 (捣碎)	1瓣
精盐	5克
黑胡椒粉	2克
馄饨皮	250克

制法:

油在锅里热好，投入猪肉和牛肉炒一下，直到肉变色为止。加上125克水，焖一会儿，直到水干。豆芽用淡盐水煮3分钟，沥干，剁碎。大白菜用开水煮5分钟捞出控干，剁碎。豆腐揉碎。把上述所有物料和葱、芝麻面、大蒜、盐、黑胡椒粉等一起拌匀，调好味。把大约5克馅放在馄饨皮上，沾点水，捏成三角形。做好后，用湿布盖上。

准备好牛肉汤料，加上酱油和盐。汤烧开后，放进馄饨，每次放1个，注意不要让馄饨粘在一起。根据锅的大小决定煮的数量。放进后焖10分钟，等馄饨全浮上时，即可食用。

特点：

清香可口。

松 饼

原料：

大米	1000克
绿豆	3000克
白糖	250克
精盐	10克

制法：

将绿豆洗净，用凉水浸泡二三个小时，捞出，放在锅中，加凉水和盐焖烂，揉去皮，加糖做成豆沙馅。

将大米洗净，用凉水浸泡六七个小时，捞出控干，碾成面，加开水和成面团做皮。皮呈圆形，直径约4公分，厚约1.5厘米。用皮包绿豆沙馅。捏成半圆形。

在笼屉里铺一层阴干的松叶，把饼平铺在松叶上，盖上盖，蒸熟取出，过凉水，再涂上香油即成。

特点：

清香可口。

甲 皮 饼

原料：

大米	1000克
小豆	3000克
白糖	500克
精盐	10克

制法：

将大米洗净，放凉水中浸泡六七个小时，捞出控干，碾成面，加温水和成面团，置笼屉中，用急火蒸熟，取出放木臼里或石板上，用木槌打，先作成打糕，再以糕作皮。皮呈圆形，直径约4厘米，厚约1.5厘米。

将小豆洗净，用凉水浸泡3个小时，加盐焖烂，制成豆沙，加糖和匀制成馅。以皮包馅，捏成半月形，外涂芝麻油即成。

特点：

色白味香，甜软可口。

油煎饼

原料:

绿豆	1000克
猪肉	250克
白菜	250克
葱	100克
精盐	25克
植物油	500克

制法:

先将绿豆洗净，用凉水浸泡二三个小时，去皮，加点儿水，用磨磨成稠浆。将猪肉和白菜剁碎，与盐等一起加入绿豆浆里，拌匀。

将锅置文火上烧热，倒进少量的油，用饭勺舀一点浆，倒进锅里，摊成圆形，煎好一面再煎另一面，直到熟透为止。

特点:

色焦黄，味清香。

绿豆饼

原料:

干绿豆（去皮）	250克
水	250克

鸡蛋 (打好)	2个
猪肉	125克
洋葱 (剁碎)	1个
葱 (剁碎)	10克
蒜 (捣碎)	2瓣
精盐	15克
黑胡椒粉	2克
生姜 (剁碎)	5克
鲜豆芽 (切碎)	100克
泡菜或大白菜	100克
芝麻油	40克

制法:

绿豆洗净, 在冷水里泡一夜。控干, 加250克水, 倒进碾磨机中, 直到成为浆糊状, 再倒进碗里, 加上其他原料, 拌匀。预先把烤箱或锅加热, 把和好的面浆舀一汤匙倒进热锅里, 直到底面变成黄褐色, 再烤另一面。可热吃, 也可冷吃。

特点:

颜色黄中透绿, 香软可口。

刚豆 订

原料:

糯米	1000克
酒	250克

芝麻	200克
植物油	250克
饴糖	300克

制法：

将糯米洗净，用凉水浸泡六七个小时，捞出控干，碾成面，加酒和成面团，搓成直径约1厘米的小丸，阴干备用。

将油倒入锅中，烧至七成熟时放入丸子，边炸边轻轻翻动，使其各面都能炸到。熟后捞出，趁热淋上饴糖，再粘上芝麻即成。

特点：

色金黄，味香甜，外脆内酥。刚订是祭祀和宴请时的必备食品之一。

油 蜜 果

原料：

大米	1000克
植物油	250克
花生米	200克
芝麻	100克
蜂蜜	300克

制法：

将大米洗净，放在凉水中浸泡六七个小时，捞出控干，碾成面，用水和成面团，擀成1.5厘米厚的薄片，用花模刀切成各种花样，凉干后备用。

将花生米焙熟，碾成碎末，芝麻焙好，与花生米混在一起，拌匀备用。

将油倒进锅中，烧至七成热，放面片，炸到焦黄时翻炸另一面，至熟透时捞出，趁热淋上蜂蜜，粘上花生末、芝麻即成。

特点：

香甜酥软。

炸地瓜条

原料：

地瓜	2000克
面粉	50克
植物油	500克

制法：

面粉加清水调成糊。地瓜洗净去皮，切成长5厘米，宽3厘米、厚1厘米的粗条。

将油下锅，烧至八成熟。将地瓜条挂糊，放入油锅中，稍搅动，炸熟捞出，控干油即成。

特点：

色金黄，味香甜。

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

```
{
  "filename": "MTA5ODg5Nzkuemlw",
  "filename_decoded": "10988979.zip",
  "filesize": 9872737,
  "md5": "abc3f4e7545f277414a926045d65a558",
  "header_md5": "984d2b08c87646e60d8601bd4ca70c85",
  "sha1": "96b3b80bcc5c8ecde75ef1647dfc0050838c688b",
  "sha256": "fcad22d736cb5d67a100c1cf246676bdb69d22ef8532d0c7752f6e65a1857cc8",
  "crc32": 1002846407,
  "zip_password": "",
  "uncompressed_size": 10315420,
  "pdg_dir_name": "",
  "pdg_main_pages_found": 229,
  "pdg_main_pages_max": 229,
  "total_pages": 253,
  "total_pixels": 198737757,
  "pdf_generation_missing_pages": false
}
```