

前言

经过20多年的努力,我国餐饮业已经成为改革开放过程中起步最早、起点最高、开拓发展最快、收效最为明显、市场化程度最高的行业之一。大大小小的餐馆如雨后春笋般涌现。

现在和未来的餐饮市场,中小型餐馆应成为餐饮业的主流,如何把握住市场,有针对性地对自己的客源市场进行分析、研究,确定什么样的菜品,怎样树立有个性的经营风格,选择哪种有特色的经营品种,是每个中小餐馆业主最关心的问题,也是中小餐馆能否取得成功的问题。

四川烹饪高等专科学校组织编写和审定的“小餐馆 当家菜”这套书,就是作者经过长期的研究、教学和收集,吸收了川菜中传统菜式、创新菜式、江湖菜式的精华,并结合中小型餐馆的需要而编写的菜谱。这套书分为《小餐馆 当家菜——热菜》、《小餐馆 当家菜——冷菜》、《小餐馆 当家菜——汤菜》三本。分别详尽教授热菜、冷菜和汤菜的具体烹制技法。所选的菜肴品种结合中小餐馆的实际经营需要,摒弃了价





热 菜

格昂贵的原材料和技术难度要求高、制作繁琐、市场推广潜质不高的菜品,做到“取材方便,制作简单,技法多样,口味丰富,具有较高的市场推广潜质”,同时全书强调传统菜品与创新菜品的结合,实用性与艺术性的并重。

这套书的最大特点是:结合中小型餐馆的特点,介绍具有市场推广潜质的、经营式的菜品。

《小餐馆 当家菜——热菜》以原料为线索按畜肉类、家禽类、水产类和素菜类四大类别进行编写,共计介绍热菜菜品183例,在菜品编制、原料组配以及口味上继承并突破了传统,突出地显示了当今川菜独特的风格和技艺,是中小型餐馆编制经营菜式的重要参考书,对大型餐馆确立菜品经营风格也有一定的帮助。

愿这套书成为中小型餐馆的当家菜谱。

袁新宇

2004年1月于四川烹饪高等专科学校

目 录

畜肉类

1.南瓜粉蒸肉	2	24.干煸肘子	25
2.牛肝菌烩肚片	3	25.椒麻肘子	26
3.糯米仔排	4	26.香辣酱蹄	27
4.香辣粒粒骨	5	27.家常牛蹄	28
5.干煸仔骨	6	28.红烧肉丸	29
6.回锅排骨	7	29.红枣腐竹煨猪肚	30
7.辣子蒜香骨	8	30.葱香孜然牛柳	31
8.野菌烧仔兔	9	31.醉牛肉	32
9.玉笋仔兔	10	32.鲜竹筒笋烧牛肉	33
10.水豆豉焖仔排	11	33.酸辣粉丝牛柳	34
11.山椒兔米	12	34.牛茸金果	35
12.坛子肉	13	35.水煮牛柳	36
13.锅盔回锅肉	14	36.孜然羊排	37
14.红烧肉	15	37.黄焖牛筋	38
15.麻辣肉片	16	38.南瓜烧牛筋	39
16.咸烧白	17	39.酸菜肥肠	40
17.奇香排骨	18	40.腐乳香菌烧肚条	41
18.水煮腰片	19	41.纸包粉蒸肉	42
19.椒麻腰片	20	42.竹筒粉蒸肉	43
20.风味羊肉	21	43.乡土粉蒸肉	44
21.香辣牙签兔	22	44.炆锅腰花	45
22.泡椒仔兔	23	45.辣子脆肠	46
23.五彩仔兔	24	46.荷香小米骨	47





家禽类

47.姜爆鸭丁	49	57.香酥鸡排	59
48.芝麻鸭条	50	58.香酥鸡柳	60
49.纸包鸭粒	51	59.干锅鸡杂	61
50.酱爆鸭舌	52	60.香辣鸡肾	62
51.老干妈鸭舌	53	61.萝卜鸡条	63
52.美极鸭唇	54	62.苦笋鹅肠	64
53.泡椒仔鸡	55	63.牛肝菌烩鸡丁	65
54.盐菜干煸鸡	56	64.美汁鲜鸭舌	66
55.干锅鸡	57	65.豆腐烧鱼籽	67
56.芽菜鸡米	58	66.鲜笋鸭舌	68

热 菜

水产类

67.鱼香虾饼	70	82.油爆牛蛙	85
68.锡包桂鱼	71	83.子姜煨牛蛙	86
69.坤龙鱼	72	84.玉米笋烩牛蛙	87
70.腊肉烧鱼皮	73	85.剁椒蒸鳊鱼	88
71.太极虾	74	86.金沙肉蟹	89
72.果味虾	75	87.麻辣肉蟹	90
73.串香牛蛙	76	88.椒麻桂鱼	91
74.酱烧牛蛙	77	89.肺片烧鱼	92
75.宫保牛蛙	78	90.干妈鳅鱼	93
76.干煸牛蛙	79	91.辣子螺肉	94
77.泡椒牛蛙	80	92.辣子田螺	95
78.珍珠牛蛙	81	93.脆肠鱼头	96
79.西芹牛蛙	82	94.酸菜桂鱼柳	97
80.孜然蛙腿	83	95.红汤鱼片	98
81.菠萝牛蛙	84	96.秋椒蒸鲈鱼	99

97.豆豉酥鱼	100	115.野山椒炒虾仁	118
98.芽菜蒸鲢鱼	101	116.藿香泡菜鲫鱼	119
99.霸王虾	102	117.魔芋烧鲫鱼	120
100.龙须鱼丝	103	118.泡豇豆煨鲫鱼	121
101.软炒鱼粒	104	119.香辣鲫鱼	122
102.沙茶鱼丝	105	120.生菜鱼肉包	123
103.串烧鱼条	106	121.豆花乌鱼片	124
104.三色鱼丝	107	122.咸菜熬小鱼	125
105.炆炆泥鳅	108	123.金针鱼菜	126
106.酸菜牛蛙	109	124.香糟鲢鱼头	127
107.锅巴牛蛙	110	125.双味烤鳊鱼	128
108.三菌烩牛蛙	111	126.鲜笋鲢鱼	129
109.秘制带鱼	112	127.苦笋鳝鱼	130
110.葱辣带鱼	113	128.番茄鲶鱼	131
111.宫保鱿鱼卷	114	129.回锅鲶鱼	132
112.荔枝鱿鱼卷	115	130.咸蛋黄青蟹	133
113.土豆烧甲鱼	116	131.黄酒蒸湖蟹	134
114.纸包鱼	117		

素菜类

132.酿苦瓜	136	142.松子玉米	146
133.干煸豇豆	137	143.炆凤尾	147
134.白汁瓜夹	138	144.酥炸鸡腿菇	148
135.咸蛋黄南瓜	139	145.三丝冬瓜扣	149
136.酥炸冬瓜夹	140	146.葱香滑菇	150
137.蛋黄焗金条	141	147.酱爆猴头菇	151
138.蘸水冬瓜	142	148.冬笋焖凤翅	152
139.素白叶	143	149.干煸苦笋	153
140.香辣萝卜条	144	150.肉末苦笋	154
141.蛋黄萝卜桶	145	151.炆斑竹笋	155





热 菜

152. 水煮刷把菌	156	168. 泡椒竹荪蛋	172
153. 素烩三丁	157	169. 蚝油生菜	173
154. 草菇烧脑花	158	170. 蒜茸生菜	174
155. 三色竹荪胎	159	171. 野山椒炒牛肝菌 ...	175
156. 软炸竹荪盖	160	172. 上汤鲜黄花	176
157. 干煸土豆条	161	173. 鱼香茄条	177
158. 软炸鸡腿菇	162	174. 酱烧苦瓜	178
159. 青椒炒香菇	163	175. 金钩瓜条	179
160. 茶树菇烩豇豆	164	176. 家常豆腐	180
161. 珍珠南瓜丁	165	177. 麻婆豆腐	181
162. 香菇笋子	166	178. 炆炒油菜	182
163. 炆鸡腿菇	167	179. 五彩豆腐	183
164. 番茄土豆丝	168	180. 蒜泥苕菜	184
165. 干煸黄豆芽	169	181. 香油玉笋	185
166. 苦瓜烧油条	170	182. 葱花土豆泥	186
167. 上汤苦笋	171	183. 蚝油南瓜泥	187

畜肉类





热 菜

1. 南瓜粉蒸肉

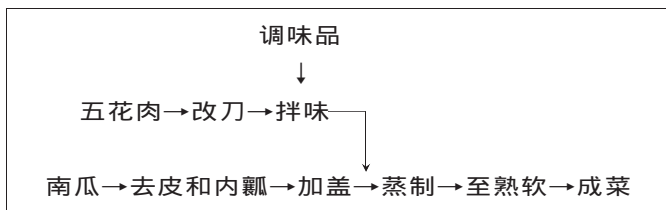
成菜特点

色泽棕红,肉质软糯,香味浓郁,南瓜甜润。

原料组成

猪五花肉300克	豆瓣25克	红酱油5克	白糖5克
蒸肉米粉70克	豆腐乳汁15克	刀口花椒1克	鲜汤50克
南瓜1个	醪糟汁10克	盐2克	精炼油50克

工艺流程



原料的选择及其处理

①选择带皮的猪五花肉,改刀成8厘米长、4厘米宽、0.3厘米厚的片,用豆瓣、豆腐乳汁、醪糟汁、红酱油、刀口花椒、盐、白糖拌味,再加入蒸肉米粉拌裹,最后加入鲜汤、精炼油拌匀,备用。

②选择个头适中的老南瓜1个,以扁圆球形状为好,约500克左右,去外皮及内瓤,洗净备用。

③将猪肉摆放入南瓜内,呈风车形或一封书状,放入蒸盘内。

烹制加工

蒸锅置旺火上,将水加热至沸腾,把蒸盘放入笼内,蒸至南瓜绵软、猪肉软糯。取出,置于盘中即成。

关键技术点评

1.要选择形态好、大小适中的南瓜,若南瓜形态不好,太大,只能将其改刀后,作辅料使用。

2.控制好肉片的底味,不能太咸。

3.掌握好蒸制的时间及火力。

2. 牛肝菌烩肚片

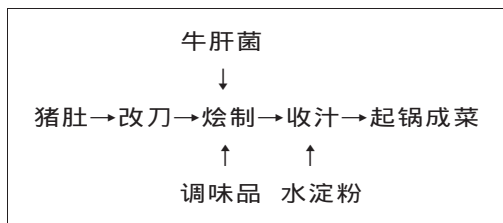
成菜特点

汤色润透略白,肚片熟软,牛肝菌滑嫩,咸鲜清淡。

原料组成

熟猪肚200克	蒜片10克	盐5克	鲜汤200克
牛肝菌100克	泡辣椒10克	胡椒粉1克	水淀粉15克
姜片10克	野山椒20克	味精1克	精炼油50克

工艺流程



原料的选择及其处理

- ①选择熟制的猪肚,改刀成6厘米长、2厘米宽、0.3厘米厚的片。
- ②牛肝菌洗净,改刀成片。泡辣椒去籽后切成马耳朵形。野山椒切破。

烹制加工

锅置旺火上,加入精炼油、加热至130~150℃时,放入姜片、蒜片、野山椒、泡辣椒炒香出味;加入鲜汤,烧沸后加入盐、胡椒粉定味,然后放入猪肚、牛肝菌,转入中火烩制;至入味、成熟,用水淀粉收汁,放入味精,起锅装盘成菜。

关键技术点评

- 1.熟猪肚的质地要软,否则会增加烩制时间和影响成菜品味。
- 2.牛肝菌需洗净,不带泥沙。牛肝菌必须烩熟,以免中毒。
- 3.芡汁浓稠度应适中。





3. 糯米仔排

成菜特点

糯米色白,排骨棕红,质地软糯,咸鲜香浓。

原料组成

猪仔排骨400克	XO酱10克	白糖3克	精炼油50克
圆糯米150克	鱼眼葱10克	料酒10克	
排骨酱30克	盐5克	鸡精2克	

工艺流程

仔排→改刀→码味→裹糯米→蒸笼→蒸至软糯→成菜
↑
鱼眼葱

热菜

原料的选择及其处理

①选择肉多的猪仔排骨,改刀成6厘米长的节,用排骨酱、XO酱、盐、白糖、料酒、鸡精、精炼油码味30分钟。

②将糯米用清水浸泡透,捞出放入盘中,再将排骨逐一粘裹糯米,摆放于竹制蒸笼内。

烹制加工

蒸锅置于旺火上,将水加热至沸腾,放入竹笼蒸制,至排骨熟软;取出,将竹笼置于托盘上,撒入鱼眼葱,即成。

关键技术点评

- 1.糯米必须泡透。
- 2.排骨粘裹糯米要均匀、饱满。
- 3.竹笼口径不宜太大。
- 4.控制好码味的程度,要入味,但不可过咸。
- 5.控制好蒸制的火力与时间。

4. 香辣粒粒骨

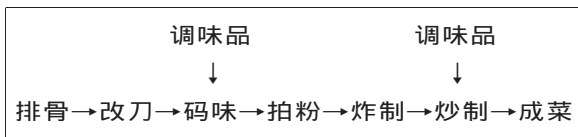
成菜特点

色泽棕红,排骨外酥内嫩,香辣咸鲜,味厚浓郁。

原料组成

猪排骨250克	蒜片10克	嫩肉粉3克	精炼油1000克
干辣椒70克	盐7克	吉士粉10克	(耗70克)
花椒5克	鸡精3克	干细淀粉20克	
姜片10克	料酒10克	熟白芝麻5克	

工艺流程



原料的选择及其处理

①选择细小的猪排骨,改刀成2厘米长的节,用盐、料酒、嫩肉粉码味,再撒入干细淀粉、吉士粉拌匀,静置20分钟。

②将干辣椒去籽,改刀成2厘米长的节。

烹制加工

①锅置于旺火上,加入精炼油、加热至150~170℃时,放入猪排骨炸制,至皮酥黄、干香,捞出。

②重将锅置于旺火上,加入精炼油、加热至150~170℃时,放入干辣椒、花椒、姜、蒜片炒香;放入排骨、盐、鸡精,炒入味,起锅,撒入熟白芝麻,即成。

关键技术点评

- 1.排骨改刀宜小,不宜大。
- 2.码味宜浓,不宜淡。
- 3.炸制时不能将排骨炸得过干。
- 4.控制好炒制干辣椒的火力,不宜太猛。





5. 干煸仔骨

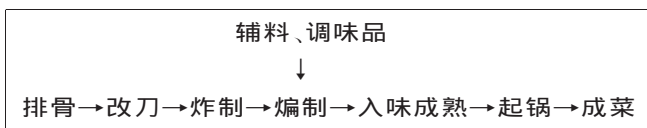
成菜特点

油色红亮,排骨干香滋润,麻辣咸鲜,味厚浓郁。

原料组成

猪排骨300克	蒜片20克	盐5克	白糖3克
青椒50克	干辣椒15克	豆瓣15克	醋2克
甜椒50克	花椒2克	味精1克	精炼油1000克
姜片15克	花椒油1克	料酒10克	(耗70克)

工艺流程



原料的选择及其处理

- ①选择瘦排骨,改刀成4厘米长的节,放入水锅煮制成熟(肉离骨的状态)。
- ②青椒、甜椒去籽后切菱形块。干辣椒切2厘米长的节,去籽。

烹制加工

- ①锅置旺火上,加入精炼油、加热至150~170℃时,放入排骨炸制,至干香微黄,捞出。
- ②重将锅置中火上,加入精炼油、加热至130~150℃时,放入干辣椒、花椒、豆瓣炒香出色;再放入排骨、姜片、蒜片、盐、白糖、料酒煸炒入味,然后放入青椒、甜椒煸炒断生,加入味精、花椒油、醋,推匀起锅,装盘成菜。

关键技术点评

- 1.煮排骨时可放入少许盐,保证有底味。
- 2.控制好炸制的程度,不宜过干。
- 3.控制好煸炒的火力,不宜太大。
- 4.白糖及醋的用量要适可而止。

热
菜

6. 回锅排骨

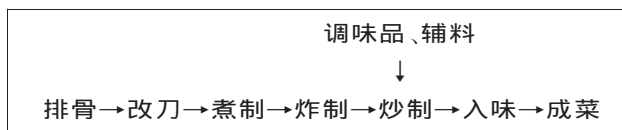
成菜特点

油色红亮,排骨干香滋润,咸鲜香辣略甜。

原料组成

猪排骨300克	花椒1克	白糖5克	精炼油1000克
甜椒50克	豆瓣30克	红酱油3克	(耗75克)
子姜20克	盐3克	味精1克	
老姜10克	甜酱10克		

工艺流程



原料的选择及其处理

- ①选择瘦排骨,改刀成4厘米长的节。
- ②嫩姜洗净后切成片。甜椒去籽后切成菱形块。老姜拍破。

烹制加工

- ①锅置旺火上,加入清水、排骨,将水加热至沸腾,打去血沫,放入老姜、花椒,转入中火将排骨煮熟,捞出,控干水分。
- ②重将锅置旺火上,加入精炼油、加热至150~170℃时,放入排骨炸制,至干香捞出。
- ③另用一锅,将锅置中火上,加入精炼油、加热至130~150℃时,放入豆瓣炒香出色;再放入排骨、甜酱、盐、白糖炒制入味,加入甜椒、子姜炒至断生;放入红酱油、味精,推匀起锅,装盘成菜。

关键技术点评

- 1.排骨改刀不宜太大。
- 2.控制好炸制、煮制的程度。
- 3.控制好排骨的咸味程度。





热菜

7. 辣子蒜香骨

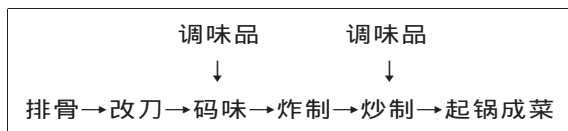
成菜特点

色泽红亮,排骨干香滋润,香辣咸鲜,蒜味浓郁。

原料组成

排骨300克	蒜茸20克	料酒10克	精炼油1000克
干辣椒70克	吉士粉2克	熟白芝麻5克	(耗70克)
花椒1克	盐7克	嫩肉粉3克	
姜片10克	干细淀粉15克	鸡精2克	

工艺流程



原料的选择及其处理

- ①选择瘦排骨,改刀成2厘米长的节,用盐、蒜茸、料酒、嫩肉粉码味30分钟,加入吉士粉、干细淀粉、精炼油,拌匀。
- ②干辣椒去籽,切成2厘米长的节。

烹制加工

- ①锅置旺火上,加入精炼油,加热至150~170℃时,放入排骨炸制,至干香金黄时捞出。
- ②锅重置中火上,加入精炼油,加热至140~150℃时,放入干辣椒、花椒、姜片炒香;放入排骨、盐、鸡精,炒制入味,起锅,撒入熟白芝麻,推匀,装盘成菜。

关键技术点评

- 1.排骨拍粉不宜太多。
- 2.控制好码味的程度,不可过咸。
- 3.排骨炸制的程度不宜太焦、太干。
- 4.炒制干辣椒时火力不宜太大。

8. 野菌烧仔兔

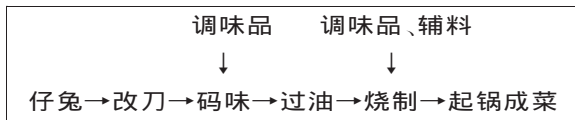
成菜特点

色调清淡,仔兔细嫩,咸鲜清香,菌子风味突出。

原料组成

仔兔300克	姜片15克	料酒10克	精炼油1000克
野菌100克	蒜片15克	胡椒粉1克	(耗70克)
野山椒15克	马耳朵葱15克	鲜汤300克	
甜椒15克	盐5克	干细淀粉15克	
泡辣椒10克	味精1克	水淀粉15克	

工艺流程



原料的选择及其处理

①选择质地细嫩的小兔子,取其一部分,改刀成长4厘米,宽、厚各1厘米的条,用盐、料酒码味15分钟,再加入干细淀粉,拌匀。

②野菌改刀成片,野山椒剁细,甜椒切成边长为2厘米的菱形块,泡辣椒切成马耳朵形。

烹制加工

锅置旺火上,加入精炼油、加热至130~150℃时,放入仔兔,滑散变白,起锅备用。倒出多余的油,加入野山椒、泡辣椒、姜、蒜片炒香,再放入鲜汤、野菌、盐、胡椒粉定味后,放入仔兔,烧至仔兔入味成熟,最后放入甜椒、马耳朵葱,断生后放入水淀粉收汁,起锅时加入味精,装盘成菜。

关键技术点评

- 1.仔兔改刀不宜过大。仔兔过油的油温不宜太高。
- 2.烧制的时间不宜太长。
- 3.野菌一定要烧熟,以免中毒。





9. 玉笋仔兔

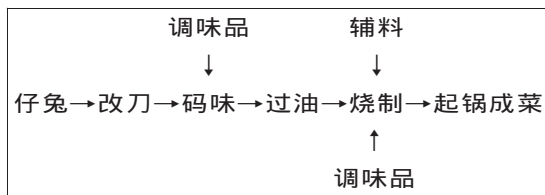
成菜特点

色调清爽,仔兔软嫩,咸鲜清淡,玉笋清香。

原料组成

仔兔300克	盐7克	料酒10克	干细淀粉15克
玉米笋150克	鸡精2克	胡椒粉2克	水淀粉15克
姜片15克	味精1克	鲜汤300克	精炼油70克

工艺流程



原料的选择及其处理

- ①选择肉质细嫩的仔兔,取用一部分,改刀成长4厘米,宽、厚各1厘米的条,用盐、料酒码味15分钟,再加入干细淀粉,拌匀。
- ②选用质地嫩脆、色淡黄的玉米笋,对破改刀成条。

烹制加工

- ①锅置中火上,加入精炼油,加热至150℃左右,放入仔兔滑散发白,捞出。
- ②滗出锅内大量的油,留下少许,放入姜片、玉米笋炒香,将仔兔回放入锅,炒匀;加入鲜汤、盐、胡椒粉、鸡精烧制入味,放入水淀粉收浓汤汁;最后加入味精,起锅装盘即成。

关键技术点评

- 1.仔兔改刀不宜太大。
- 2.仔兔过油的油温不宜太高,不宜炸干。
- 3.控制好底味,避免乏味。

热
菜

10. 水豆豉焖仔排

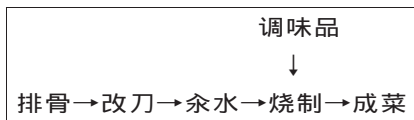
成菜特点

色泽棕红,排骨软嫩,咸鲜香辣,水豆豉风味浓郁。

原料组成

排骨300克	蒜米15克	盐3克	水淀粉15克
水豆豉70克	野山椒10克	鸡精1克	精炼油70克
黄豆芽150克	辣红豆瓣20克	料酒10克	
姜米15克	鱼眼葱15克	鲜汤500克	

工艺流程



原料的选择及其处理

选择猪小排骨,改刀成长5厘米的节。黄豆芽洗净,备用。野山椒切碎。

烹制加工

①锅置旺火上,加入清水,放入排骨,加热至沸腾,打去血沫,捞出。另锅置旺火上,加入精炼油,加热至170℃时,放入黄豆芽炒断生,加入少量盐,炒匀起锅装盘。

②锅置旺火上,加入精炼油,加热至130~150℃时,放入豆瓣炒香出色,放入姜、蒜米、野山椒炒香;加入鲜汤、盐、料酒,定味后放入排骨、水豆豉烧制,至排骨熟软,加入水淀粉收汁,最后放入鸡精、鱼眼葱,推匀起锅装入盘内,置于豆芽之上,即成。

关键技术点评

- 1.排骨改刀不宜太大。
- 2.控制好具有咸味的调味品的用量,以免过咸。
- 3.烧制时用中小火力,控制好烧制的汤量。





11. 山椒兔米

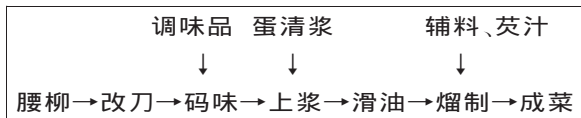
成菜特点

兔肉色白,质地细嫩,咸鲜略带酸辣。

原料组成

兔腰柳200克	蒜米10克	料酒10克	水淀粉10克
西芹50克	鱼眼葱10克	味精1克	鲜汤50克
野山椒50克	盐5克	鸡蛋清25克	精炼油1000克
姜米10克	胡椒粉2克	干细淀粉15克	(耗50克)

工艺流程



原料的选择及其处理

①选择质地细嫩的兔腰柳,改刀成粒,用盐、料酒码味。鸡蛋清与干细淀粉调制成蛋清浆,与兔肉拌匀。

②西芹去筋后切成边长为2厘米的菱形块,野山椒剁细。将盐、胡椒粉、味精、鲜汤、水淀粉调匀成芡汁。

烹制加工

锅置旺火上,加入精炼油、加热至130~150℃时,放入兔肉滑散籽,发白,捞出,滗出多余的油;放入野山椒、姜、蒜米炒香,将兔肉放入锅内炒匀,放入西芹炒断生,烹入芡汁,放入鱼眼葱,收汁起锅,装盘成菜。

关键技术点评

- 1.兔肉改刀不宜太大。
- 2.上浆要饱满,干湿要适度。
- 3.兔肉滑油的油温不宜太高。

热
菜

12. 坛子肉

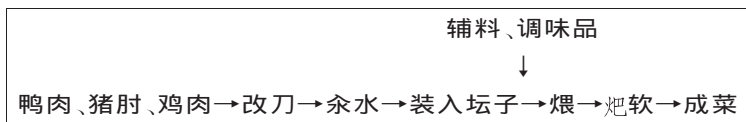
成菜特点

色泽红亮,质地耙糯,咸鲜味浓,香气浓郁。

原料组成

猪肘1000克	冬笋200克	酱油20克	葱50克
鸡肉300克	口蘑25克	料酒50克	胡椒2克
鸭肉300克	火腿50克	冰糖糖色20克	精炼油1000克
猪骨1000克	鸡蛋4个	干细淀粉20克	(耗50克)
金钩50克	精盐15克	姜25克	

工艺流程



原料的选择及其处理

①猪肘洗净后切成10厘米见方的块,鸡、鸭肉斩成大块。将猪骨、猪肘、鸡肉、鸭肉入沸水锅中氽水。

②口蘑、干贝、金钩洗净,用纱布包好。姜、葱、胡椒用纱布包好。火腿、冬笋切片。将鸡蛋煮熟去壳,裹上干细淀粉,入170℃的油锅中炸至金黄。

烹制加工

将猪骨垫入坛底,依次放入鸡肉、鸭肉、猪肘、各个纱布包,加入沸水、冰糖色、精盐、酱油、料酒,用皮纸或荷叶封住坛口,置木炭上,煨4~5小时。然后撕去封纸,加入鸡蛋再次封口,煨30分钟左右即成。

关键技术点评

- 1.各种荤原料入坛前均要氽水。
- 2.坛口要封严,用木炭微火或谷糠壳火煨制,须微火慢煨。
- 3.注意投料顺序,鸡、鸭、肘煨耙后再放鸡蛋煨制。





13. 锅盔回锅肉

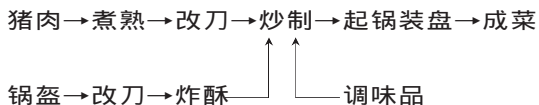
成菜特点

油色红亮,猪肉干香滋润,锅盔酥脆,香辣咸鲜,味浓厚。

原料组成

猪肉250克	豆瓣25克	味精1克	精炼油1000克
锅盔1个	豆豉10克	花椒1克	(耗70克)
蒜苗30克	白糖5克	老姜15克	
盐3克	酱油5克		

工艺流程



原料的选择及其处理

- ①选择带皮猪后腿肉,洗净后入冷水锅煮制,并加入花椒、老姜,至成熟,捞出晾冷,改刀成长6厘米、宽4厘米、厚0.3厘米的片。
- ②选择白面锅盔,改刀成边长为2.5厘米的菱形片,过油炸酥,捞出。蒜苗改刀成马耳朵形。

烹制加工

锅置于旺火上,炙锅后加入精炼油、加热至150~170℃,放入肉片炒至干香吐油;加入豆瓣、豆豉炒香,放入盐、白糖、酱油炒至入味,然后加入锅盔、蒜苗,炒入味断生,最后加入味精,起锅装盘,成菜。

关键技术点评

- 1.煮肉以刚熟为度。
- 2.锅盔改刀不宜太大,炸酥即可。
- 3.控制好菜品的咸度。

热
菜

14. 红烧肉

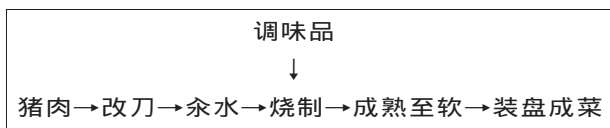
成菜特点

色泽红亮,肉质软糯,咸鲜略甜,香味浓。

原料组成

猪肉300克	糖色20克	桂皮5克	精炼油70克
姜15克	盐7克	料酒10克	
葱15克	八角2克	醪糟汁10克	
冰糖10克	草果2克	鲜汤300克	

工艺流程



原料的选择及其处理

选择带皮猪五花肉1方,改刀成2.5厘米见方的丁,放入沸水锅中氽水,打去浮沫。

烹制加工

锅置旺火上,加入精炼油、加热至150℃左右,放入姜、葱炒香,加入鲜汤、盐、料酒、糖色、冰糖、八角、草果、桂皮,定味后放入五花肉、醪糟汁;转入中小火,烧至肉软糯,起锅装盘成菜。

关键技术点评

- 1.选择肥瘦相间的五花肉。
- 2.控制好冰糖用量,多则甜,少则无光泽、无回甜味。
- 3.控制好鲜汤的用量。





15.麻辣肉片

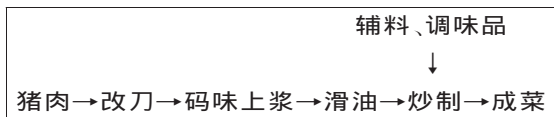
成菜特点

色泽红亮,肉质细嫩,麻辣香浓。

原料组成

猪肉250克	熟芝麻粉5克	胡椒粉2克	精炼油500克
鲜菜心200克	酱油15克	料酒5克	(耗75克)
蛋清淀粉浆40克	白糖5克	水淀粉15克	
姜米10克	味精2克	鲜汤50克	
刀口花椒10克	豆瓣20克	辣椒油6克	

工艺流程



原料的选择及其处理

- ①选择猪里脊肉,改刀成长4.5厘米、宽2.5厘米、厚0.3厘米的薄片。将猪肉中加入酱油、料酒码味,再加入蛋清淀粉浆拌匀。
- ②取一个碗,加入酱油、白糖、胡椒粉、味精、水淀粉、鲜汤调成芡汁。鲜菜心洗净。

烹制加工

- ①锅置旺火上,加入精炼油,加热至130~150℃时,放入肉片,滑散发白,捞出;滗出多余的油,放入菜心,煸炒后装入盘中。
- ②再炙锅置旺火上,加入精炼油、加热至150~170℃时放入刀口花椒、姜米、豆瓣,炒至色红;将肉片回锅,炒匀,烹入芡汁,收汁亮油,加入辣椒油、芝麻粉,推匀起锅,装入盛菜心的盘中,即成。

关键技术点评

- 1.肉片上浆干湿要适度。
- 2.肉片滑油的油温不宜过高。
- 3.控制好芡汁中汤量、水淀粉的比例。

热
菜

16. 咸烧白

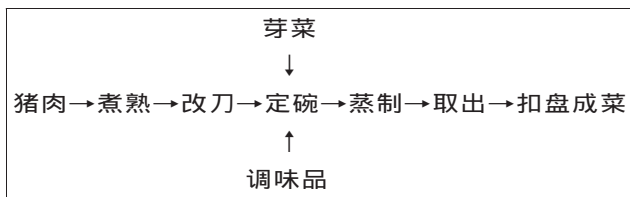
成菜特点

色泽棕红,肉质耙而不烂,咸鲜香味浓。

原料组成

猪肉300克	泡辣椒10克	盐3克	味精1克
芽菜100克	豆豉8克	红酱油5克	糖色10克

工艺流程



原料的选择及其处理

- ①选择带皮五花肉,入冷水锅煮至刚熟,捞出抹上糖色,晾冷后,再入油锅炸至皮皱;切成长8厘米、宽3.5厘米、厚0.3厘米的片。
- ②芽菜洗净,切成2厘米长的节。泡辣椒去籽切成2厘米长的节。将芽菜、泡辣椒、豆豉、盐、红酱油、味精拌匀。
- ③将肉片定碗后,放入拌好味的芽菜、泡辣椒、豆豉。

烹制加工

蒸锅置旺火上,放入清水,加热至水沸腾,将蒸肉碗放入笼内,蒸至肉耙软,取出,扣盘即成。

关键技术点评

- 1.煮肉以刚熟、断生为宜。
- 2.抹糖色要均匀,要反复多抹几次。
- 3.控制好拌味的咸度。





17. 奇香排骨

成菜特点

色泽棕红,排骨香酥可口,味浓悠长。

原料组成

猪排骨300克	姜20克	料酒15克	泡辣椒米15克
青椒15克	葱20克	味精1克	精炼油1000克
甜椒15克	红卤汁500克	盐3克	(耗75克)

工艺流程



热菜

原料的选择及其处理

- ①选择肉厚的排骨,改刀成6厘米长的节,用盐、料酒、姜、葱码味30分钟。
- ②青椒、甜椒洗净去籽,切碎成小颗粒。葱切成葱花。

烹制加工

- ①将排骨余水后,放入红卤汁锅中,卤制成熟入味,捞出。
- ②锅置旺火上,加入精炼油、加热至150~170℃时,放入排骨,炸至金黄色,捞出;倒去多余的油,加入青椒、甜椒、泡辣椒米炒香;再将排骨回锅,加入葱花、味精炒匀,起锅装盘成菜。

关键技术点评

- 1.排骨改刀不宜太大,码味时间要充分。
- 2.卤制时火力要适中,刚断生即可。
- 3.控制好排骨的底味。

18. 水煮腰片

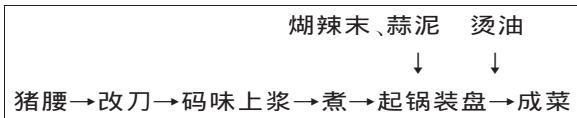
成菜特点

色泽红亮,腰片嫩脆,麻辣鲜烫,味厚浓郁。

原料组成

猪腰2个	干辣椒20克	盐3克	鱼眼葱10克	精炼油100克
莴笋尖100克	花椒2克	味精1克	鲜汤300克	
芹菜50克	豆瓣30克	酱油5克	干细淀粉15克	
蒜苗50克	泡辣椒米15克	蒜泥10克	料酒15克	

工艺流程



原料的选择及其处理

①选择色泽粉红的猪腰,对剖去腰臊,改刀成大片,用盐、料酒码味,加入干细淀粉上浆。

②将莴笋切成长7厘米的薄片,芹菜、蒜苗切成5厘米长的节。将干辣椒、花椒炒香剁细成烩辣末。

烹制加工

①锅中烧油至160℃时,将莴笋、芹菜、蒜苗炒香断生,起锅装入大碗内。

②锅置旺火上,加入精炼油,加热至140~150℃时,放入豆瓣、泡辣椒米炒香出色,加入鲜汤、盐、酱油定味,放入腰片煮至断生,再加入味精,起锅装入碗内,置于辅料上,撒入烩辣末、蒜泥、鱼眼葱。重新炙锅烧油,待油温达到170~180℃时,淋入烩辣末上即成。

关键技术点评

- 1.腰片成形要大、要薄,码味、上浆时间不宜过久。
- 2.煮腰子的时间要短,断生即可。





19. 椒麻腰片

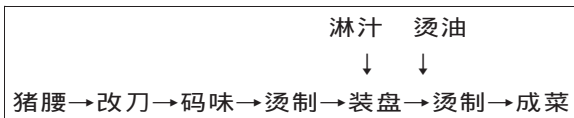
成菜特点

色泽碧绿,腰片嫩脆,咸鲜清爽,椒麻风味浓郁。

原料组成

猪腰300克	花椒2克	盐7克	水淀粉15克
生菜120克	嫩葱叶20克	味精1克	干细淀粉10克
姜片10克	芝麻油5克	料酒15克	精炼油75克
葱段10克	胡椒粉1克	鲜汤200克	

工艺流程



热菜

原料的选择及其处理

①选择色泽粉红的猪腰,对剖去腰臊,改刀成大片,用料酒、盐、姜片、葱段码味,再撒上干细淀粉拌匀。

②花椒、嫩葱叶洗净后剁细成茸——椒麻糊。生菜摆入盘内。

烹制加工

①锅置旺火上,加入清水烧沸,放入腰片,氽烫断生,捞出摆放在生菜上。

②锅中掺鲜汤,加入盐、胡椒粉、椒麻糊、味精,定味后加入水淀粉收汁,起锅加入芝麻油,淋腰片上。洗锅,重新炙锅烧油,至180℃时将烫油淋于腰片上,即成。

关键技术点评

- 1.腰片成形宜大,宜薄。氽烫腰片的时间要短,以断生为度。
- 2.控制好椒麻糊中花椒与葱叶的比例,保证成菜色绿。
- 3.需除尽腰子的异味。

20. 风味羊肉

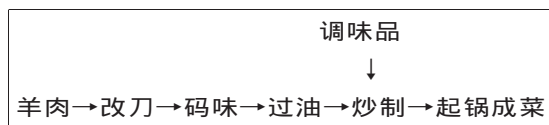
成菜特点

色泽棕红,羊肉干香滋润,咸鲜香辣,孜然味浓郁。

原料组成

羊腿肉200克	香菜末10克	精盐5克	干细淀粉15克
孜然粉10克	蒜茸5克	白糖2克	精炼油500克(耗75克)
干辣椒粉15克	料酒10克	味精1克	

工艺流程



原料的选择及其处理

选择羊腿肉,去尽筋膜,切成薄片,用盐、料酒码味,撒入干细淀粉拌匀。

烹制加工

①锅置旺火上,加入精炼油、加热至150~170℃时,放入羊肉炸制,至金黄、一定程度干香时,捞出。

②锅置旺火上,加入精炼油、加热至140~150℃时,放入干辣椒粉、蒜茸炒香,加入羊肉炒匀;再放入孜然粉、精盐、味精、白糖、香菜末,炒匀起锅,装盘即成。

关键技术点评

- 1.羊肉要剔尽筋膜。
- 2.羊肉过油的程度不要太深,略带干香即可。
- 3.控制好羊肉的底味。





21. 香辣牙签兔

成菜特点

色泽红亮,兔肉干香滋润,麻辣味浓,鲜香适口。

原料组成

鲜兔肉300克	葱15克	熟白芝麻5克	芝麻油5克
干辣椒30克	盐7克	酥黄豆15克	精炼油1000克
花椒5克	味精1克	料酒15克	(耗75克)
姜15克	胡椒粉1克	干细淀粉10克	

工艺流程

兔肉→改刀→码味→粘粉→上牙签→炸制→炒制→成菜

原料的选择及其处理

- ①选择兔腿肉,改刀成边长为2厘米的小方块,放入料酒、盐、胡椒粉、姜、葱码味,再粘上干细淀粉,将兔肉一一穿上牙签。
- ②将黄豆磨细成粉,选择熟白芝麻。

烹制加工

- ①锅置旺火上,加入精炼油、加热至150~170℃时,放入牙签兔,炸至皮色金黄,肉质干香时,捞出。
- ②锅置中火上,加入精炼油、加热至150℃左右时,放入干辣椒、花椒、姜、葱,炒香后再放入炸好的兔丁;加入盐、味精、黄豆粉、熟白芝麻、芝麻油,炒匀入味,起锅装盘,即成。

关键技术点评

- 1.兔丁改刀大小要适中。
- 2.炸制兔丁的时间不宜过长。
- 3.炒制干辣椒、花椒的火力不宜太猛,反复炒制才出香味。
- 4.控制好兔丁的底味。

热
菜

22. 泡椒仔兔

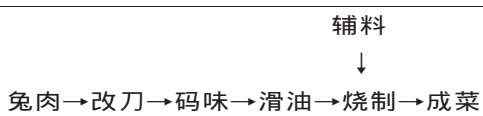
成菜特点

色泽红亮,兔肉鲜嫩,香辣咸鲜,味浓厚。

原料组成

鲜兔300克	葱15克	嫩肉粉2克	辣椒油15克
莴笋头100克	盐7克	鲜汤200克	干细淀粉15克
泡辣椒100克	野山椒20克	芝麻油5克	水淀粉15克
姜15克	味精1克	料酒15克	
蒜15克	胡椒粉2克	精炼油500克(耗50克)	

工艺流程



原料的选择及其处理

①选择鲜兔的前腿或后腿,改刀成边长为1.5厘米左右的块,用盐、嫩肉粉、胡椒粉、料酒码味,拍上干细淀粉。

②莴笋切成小滚刀形。姜、蒜切成片,葱切段。野山椒切成粒。

烹制加工

①锅置旺火上,加入精炼油、加热至130~150℃时,放入兔块,滑散发白,捞出。

②锅置旺火上,加入精炼油、加热至150℃左右,放入泡辣椒、野山椒、姜、蒜,炒出香味;放入兔块、莴笋炒匀,加入鲜汤、盐烧制入味,放入水淀粉收汁,加入辣椒油、味精、葱段、芝麻油,推匀起锅,装盘成菜。

关键技术点评

- 1.兔子改刀不宜太大。控制好兔子的底味。
- 2.滑油的油温宜低些。
- 3.控制好鲜汤的用量。
- 4.炒泡辣椒的油温不宜高。





23. 五彩仔兔

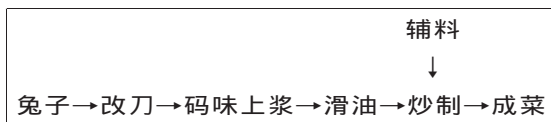
成菜特点

色彩丰富,肉质滑嫩,咸鲜清淡。

原料组成

兔腰柳200克	甜椒20克	味精1克	精炼油500克
玉米粒50克	鸡蛋1个	胡椒粉1克	(耗50克)
松子仁20克	盐7克	干细淀粉25克	
青椒20克	料酒10克	鲜汤50克	

工艺流程



原料的选择及其处理

- ①选择兔腰柳肉,改刀成0.7厘米的方丁,用盐、料酒码味。
- ②鸡蛋清与干细淀粉调匀成蛋清浆,与兔丁拌匀。青椒、甜椒切成小丁。松仁氽水后,用油炸酥。玉米粒氽水备用。
- ③将盐、味精、胡椒粉、水淀粉、鲜汤调匀成芡汁。

烹制加工

- ①锅置旺火上,加入精炼油,加热至130~150℃时,放入兔丁,滑散发白,捞出。
- ②锅置旺火上,加入精炼油,加热至150℃左右,放入青椒、甜椒炒香,放入兔丁、玉米粒炒匀,烹入芡汁,收汁后再加入松仁,推匀起锅,装盘即成。

关键技术点评

- 1.兔丁改刀宜小。上浆干稀要适度,用量要饱满。
- 2.兔丁滑油的油温宜低,时间要短。
- 3.控制好芡汁中鲜汤与水淀粉的比例。

热
菜

24. 干煸肘子

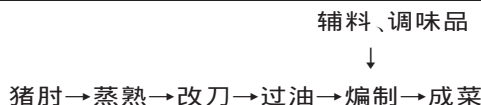
成菜特点

油色红亮,肉质软糯干香,香辣味浓。

原料组成

猪肘1个	干辣椒20克	姜、蒜片各15克	料酒15克	精炼油1000克
青椒50克	豆瓣20克	盐2克	芝麻油5克	(耗75克)
甜椒30克	花椒3克	白糖3克	熟白芝麻5克	
芹菜20克	香辣酱10克	味精1克		

工艺流程



原料的选择及其处理

- ①选择带皮的肘子,加入料酒、姜、葱蒸至耙软后,取出,晾冷,改刀成边长为2厘米的丁。
- ②青椒、甜椒去籽切成边长为2厘米的菱形块。
- ③干辣椒去籽后切成长2.5厘米的节,芹菜切成4厘米长的节。

烹制加工

- ①锅置中火上,加入精炼油、加热至150℃左右,放入肘子炸制,至干香捞出。
- ②锅置旺火上,加入精炼油、加热至140℃左右,放入豆瓣、香辣酱、干辣椒、花椒炒香,将肘子回锅,放入姜、蒜片炒香;加入盐、白糖炒匀入味,再加入青椒、甜椒、芹菜,炒至断生;加入芝麻油、味精、熟白芝麻,推匀起锅,装盘成菜。

关键技术点评

- 1.肘子必须蒸制耙软。肘子改刀不宜过大。
- 2.炸制肘子时油温不宜太高。
- 3.控制好肘子的底味。





25. 椒麻肘子

成菜特点

色泽碧绿,肉质软糯,咸鲜带辣,清香味浓。

原料组成

肘子1个	嫩葱叶20克	盐5克	鲜汤150克	精炼油50克
花椒3克	白卤汁1000克	味精1克	水淀粉15克	

工艺流程

肘子→氽水→卤制→挂汁→成菜

热菜

原料的选择及其处理

- ①选择带皮猪肘子,放入冷水锅氽水,除去血沫后备用。
- ②将花椒、嫩葱叶洗净后剁细成末(椒麻糊)。

烹制加工

- ①锅置旺火上,加入白卤汁,放入肘子,烧沸后转入中小火卤制,至肘子耙软,捞出,去骨后盛入盘中。
- ②锅置旺火上,加入精炼油、加热至150℃左右,放入椒麻糊炒香,然后加入鲜汤、盐、味精定味,再加入水淀粉收汁味浓,淋入肘子上即成。

关键技术点评

- 1.选择个头小的肘子。
- 2.肘子必须氽水,彻底清出血沫。
- 3.控制好卤汁的味感和卤制的火候。
- 4.可将卤汁浸没肘子,上笼蒸制至软糯。
- 5.炒制椒麻糊的油温要低。

26. 香辣酱蹄

成菜特点

色泽红亮,肉质耙软不烂,香辣味浓。

原料组成

猪蹄500克	花椒2克	白糖5克	料酒15克	精炼油1000克
干辣椒15克	糖色20克	味精2克	水淀粉15克	(耗100克)
豆瓣30克	香料15克	姜15克	鲜汤500克	
甜酱10克	盐3克	葱15克		

工艺流程

猪蹄→初加工→改刀→码味→炸制→烧制→淋汁→成菜

原料的选择及其处理

①选择猪前蹄,用火烧尽残毛,刮洗净焦皮,剁成小块,用姜、葱、料酒码味。

②干辣椒去籽切成2.5厘米长的节。

③选择八角、草果、桂皮作为香料,洗净。

烹制加工

①锅中烧油,加热至150~170℃,放入猪蹄块,炸呈金黄色捞出。

②锅置旺火上,加入精炼油、加热至130~150℃时,放入豆瓣、香料炒香,加入鲜汤、糖色、盐、姜、葱、甜酱、猪蹄块,转入中小火烧制,至蹄块耙糯,捞出蹄块装入盘内,再将汁水倒入碗内备用。

③锅置旺火上,加入精炼油、加热至150℃左右,放入干辣椒、花椒炒香,加入烧猪蹄的汁水、味精,再用水淀粉收浓汤汁,起锅淋入猪蹄上即成。

关键技术点评

- 1.猪蹄改刀不宜太小,粗皮须刮净。
- 2.控制好烧制猪蹄的成色和成菜的底味。
- 3.控制好鲜汤和水淀粉的用量。





27. 家常牛蹄

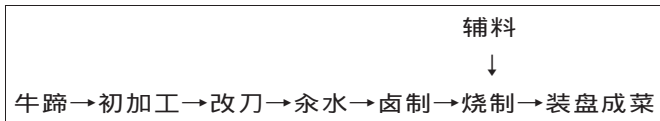
成菜特点

色泽红亮,肉质软糯,香辣咸鲜,味浓厚。

原料组成

牛蹄500克	蒜20克	盐3克	鲜汤500克
黄瓜150克	干辣椒15克	白糖2克	水淀粉15克
酸菜20克	豆瓣20克	味精1克	精炼油100克
姜20克	香辣酱15克	料酒10克	
葱20克	花椒3克	白卤水500克	

工艺流程



原料的选择及其处理

①将牛蹄去尽杂毛,洗净,改刀成块。入冷水锅内氽水,并加入姜、葱、料酒,反复几次,直至去尽异味。

②黄瓜切成滚刀块,酸菜切片,部分姜切片,葱切段。干辣椒去籽,切成长2.5厘米的节。

烹制加工

①锅中加入白卤水,放入牛蹄块,用旺火加热至沸腾,然后转入中小火卤制,至牛蹄入味、耙软,捞出。

②锅置旺火上,加入精炼油,加热至130~150℃时,加入豆瓣、干辣椒、花椒、姜、蒜炒香,加入鲜汤,烧沸出味;滤渣后放入牛蹄块、盐、白糖,用小火煨耙糯;再放入黄瓜、酸菜,烧制断生,放入水淀粉收浓汤汁,加入味精,起锅装盘成菜。

关键技术点评

- 1.牛蹄的初加工要彻底,不带任何异味。
- 2.控制好烧、煨时的火力与时间,保证耙糯而不烂。

热
菜

28. 红烧肉丸

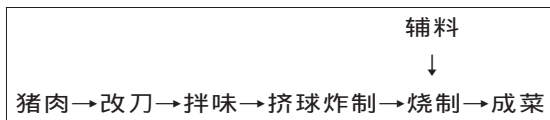
成菜特点

色泽红亮,肉质软嫩,咸鲜香浓。

原料组成

猪肉250克	鸡蛋1个	味精1克	鲜汤300克
莴笋头150克	盐5克	八角3克	水淀粉15克
姜米15克	红酱油15克	桂皮2克	精炼油1000克
葱花15克	胡椒粉1克	料酒10克	(耗75克)

工艺流程



原料的选择及其处理

选择“肥三瘦七”的猪肉,剁细成粒,加入鸡蛋液、姜米、盐、胡椒粉、水淀粉拌匀。莴笋头洗净,切成滚刀块。

烹制加工

①锅置旺火上,加入精炼油、加热至150~170℃时,用手将肉馅挤成肉丸,依次放入油锅中炸制,至肉丸表皮呈金黄色时,捞出。

②锅置旺火上,加入精炼油、加热至150℃时,放入八角、桂皮、姜米炒香,加入鲜汤、盐、红酱油、料酒定味,放入肉丸、莴笋烧制;至肉丸成熟入味时,放入水淀粉收汁,再加入味精、葱花,推匀起锅,装盘成菜。

关键技术点评

- 1.肉末不宜过细成茸。
- 2.肉馅拌味时要搅打上劲,同时控制好干湿程度。
- 3.炸制的油温不宜太低。
- 4.控制好烧制时鲜汤的用量。





29. 红枣腐竹煨猪肚

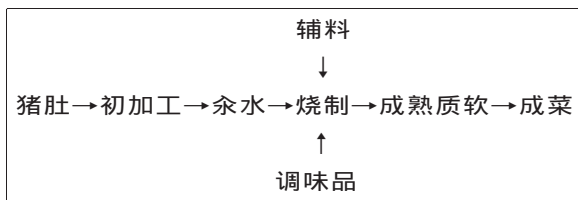
成菜特点

色泽棕红,猪肚质地耙软,咸鲜略带回甜,味香浓郁。

原料组成

猪肚500克	姜块20克	盐10克	味精1克	鲜汤600克
腐竹100克	葱段20克	胡椒粉1克	白糖3克	水淀粉15克
红枣50克	料酒25克	糖色20克	八角3克	精炼油70克

工艺流程



热菜

原料的选择及其处理

- ①将猪肚加盐揉洗多次,放入清水锅中氽水,并加入姜、葱、料酒,直到去尽异味,捞出晾冷,改刀成大小一字条(6×1.2×1.2cm)。
- ②腐竹用清水发透,改刀成长4厘米的节。红枣洗净。

烹制加工

锅置旺火上,加入精炼油、加热至130~150℃时,放入姜、葱、八角炒香;加入鲜汤,烧沸后加入糖色、盐、胡椒粉、白糖定味,放入猪肚、红枣,转入中小火烧制;至猪肚耙软,加入腐竹同烧,待入味后加入水淀粉收汁,最后加入味精,推匀起锅,装盘成菜。

关键技术点评

- 1.猪肚的初加工要彻底,异味要去净。
- 2.控制好味型,不可过咸或过甜。
- 3.控制好烧制的汤量及火力。

30. 葱香孜然牛柳

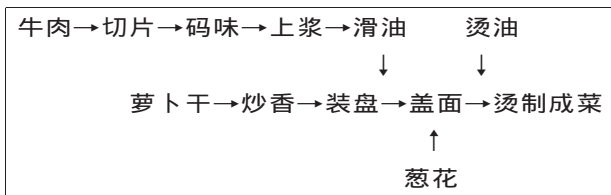
成菜特点

牛肉细嫩,葱香嫩绿,咸鲜微辣,孜然风味浓郁。

原料组成

净牛柳200克	孜然粉2克	白糖1克	精炼油1000克
麻辣萝卜干70克	嫩肉粉2克	蚝油5克	(耗50克)
干辣椒粉5克	嫩葱叶30克	干淀粉15克	
花椒面1克	盐3克		

工艺流程



原料的选择及其处理

选择牛柳或去尽筋膜的牛肉,横筋改刀成长5厘米、宽5厘米、厚0.3厘米的片,加入干辣椒粉、花椒面、孜然粉、嫩肉粉、盐、白糖、蚝油码味15分钟,然后放入精炼油、干淀粉拌匀嫩葱叶切成葱花。

烹制加工

- ①锅置旺火上,炙锅后加入精炼油、加热至150~170℃时,放入萝卜干炒香,起锅装盘。
- ②锅置旺火上,加入精炼油、加热至130~150℃时,放入牛肉片,滑散,成熟,起锅装入盘内,置于萝卜干上,撒上葱花。
- ③锅中烧油至170~200℃时,将油淋入葱花上,烫制即成。

关键技术点评

- 1.牛肉片不宜切得过厚、过大。牛肉码味时间充分,上浆干稀适宜。
- 2.牛肉滑油的油温不宜太高,时间宜短,但要保证断生。





31. 醉牛肉

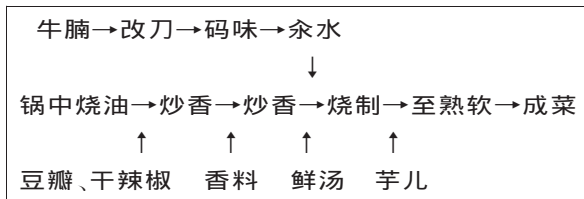
成菜特点

油色红亮,牛肉软烂不散,咸鲜微辣味厚。

原料组成

牛腩500克	花椒1克	香叶5克	醪糟汁50克	姜、葱各20克
芋儿500克	八角5克	盐5克	白酒50克	精炼油150克
辣红豆瓣50克	草果10克	味精2克	鲜汤500克	
干辣椒5克	小茴香5克	白糖5克	香菜5克	

工艺流程



原料的选择及其处理

①选择牛肋条部位的肉,改刀成3.5厘米大小的块,用盐、白酒、姜、葱码味12小时,然后氽水除去血沫。

②芋儿选小个的,刮皮后氽水断生。

烹制加工

锅置旺火上,放油加热至130~150℃时,放入辣红豆瓣、干辣椒,炒香出色;放入香料、花椒炒香,加入鲜汤,烧沸后加入盐、味精、剩余的姜葱、白糖、醪糟汁,放入牛肉,转为中小火烧制,至牛肉七成软时放入芋儿同烧,待牛肉、芋儿耙软,起锅,撒上香菜即成。

关键技术点评

- 1.牛肉改刀大小要适中,码味时白酒用量适度。
- 2.控制好烧牛肉的时间,调剂好牛肉与芋儿的软度一致。
- 3.采用去渣处理后可使汤汁清爽。

热
菜

32. 鲜竹筒笋烧牛肉

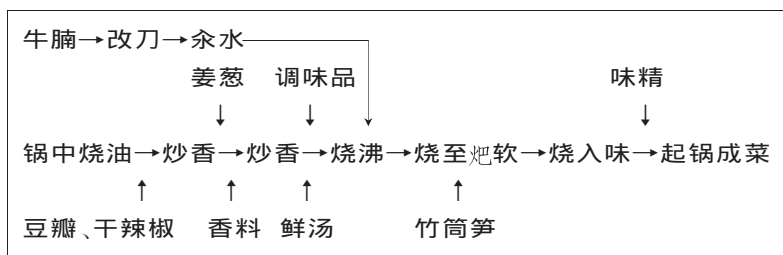
成菜特点

油色红亮,牛肉软烂,笋子软脆,咸鲜香辣不燥。

原料组成

牛腩500克	干辣椒10克	姜20克	白糖2克	料酒5克
鲜竹筒笋300克	花椒2克	葱20克	味精2克	精炼油150克
辣红豆瓣60克	草果15克	盐7克	鲜汤700克	

工艺流程



原料的选择及其处理

选择牛肋条部位的肉,改刀成长3.5厘米、宽3.5厘米的块,氽水除去血沫;选择粗细均匀、筒口直径2厘米左右的笋子,横切成3厘米长的节,氽水后备用。姜拍破,葱切段。

烹制加工

锅置火上,加入精炼油、加热至130~150℃时,放入豆瓣、干辣椒炒香,再放入姜块、葱段、花椒、香料炒香;加入鲜汤,烧沸后再加入盐、白糖、料酒、牛肉,烧至牛肉七成软,放入竹筒笋同烧,入味,耙软后,放入味精,起锅装盘即成。

关键技术点评

- 1.牛肉改刀成形不宜过小。
- 2.控制好鲜汤的用量及烧制的火力与时间。
- 3.采用去渣处理后可使汤汁清爽。





33. 酸辣粉丝牛柳

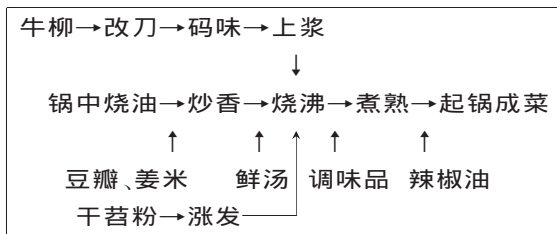
成菜特点

油汤色红,牛柳细嫩,粉丝柔软,咸鲜酸辣爽口。

原料组成

牛柳100克	姜米10克	胡椒粉1克	鲜汤500克	水淀粉20克
干苕粉100克	盐3克	味精1克	料酒5克	精炼油100克
辣红豆瓣50克	醋15克	辣椒油20克	嫩肉粉2克	

工艺流程



原料的选择及其处理

选择牛柳(其肉质最细嫩),切成5厘米长、0.5厘米宽、0.5厘米厚的小条,用料酒、嫩肉粉、盐码味,再用水淀粉上浆。干苕粉先用清水泡涨,备用。

烹制加工

锅置火上,加入精炼油、加热至130~150℃时放入豆瓣、姜米炒香;加入鲜汤,烧沸后加入盐、胡椒粉、1/2的醋定味,再放入牛柳、苕粉,至苕粉发亮时,加入余下1/2的醋、味精、辣椒油,起锅装碗即成。

关键技术点评

- 1.牛肉条不宜改刀太大。
- 2.干苕粉必须在煮前泡透。
- 3.控制好咸味、酸味,保证酸味突出而又不乏味。

热
菜

34. 牛茸金果

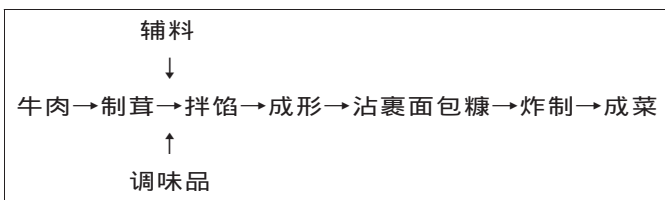
成菜特点

色泽金黄,外酥内嫩,咸鲜味厚。

原料组成

牛肉200克	鸡蛋1个	胡椒粉1克	水淀粉15克
荸荠10克	面包糠100克	吉士粉2克	精炼油1000克
香菜5克	盐5克	嫩肉粉2克	(耗75克)

工艺流程



原料的选择及其处理

①选择无筋膜的净牛肉,将其剁成茸;荸荠去皮后切成碎粒,香菜洗净后切成碎末。

②在牛茸中加入盐、胡椒粉、吉士粉、嫩肉粉码味,再加入水淀粉搅匀,最后加入荸荠粒、香菜末,拌匀即可。

③将制好的牛肉馅分成10份,分别搓制成橄榄形,粘上一层蛋液后,再裹上一层面包糠,即成牛茸果。

烹制加工

锅置火上,加入精炼油、加热至150~170℃时,放入牛茸果,炸至成熟、皮色金黄,捞出,装入盘内即成。

关键技术点评

- 1.牛肉茸一定要细,不带筋膜。
- 2.牛茸果大小、形态应均匀一致。
- 3.炸制时火力不宜太大,用中油温即可。





35. 水煮牛柳

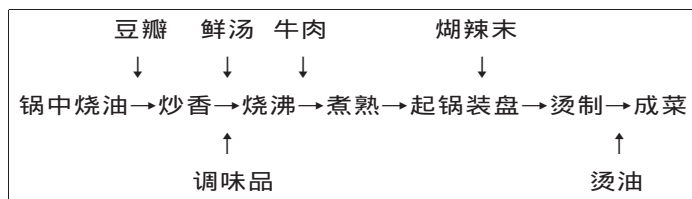
成菜特点

油色红亮,牛肉细嫩,麻辣鲜香,味浓厚。

原料组成

牛柳200克	花椒2克	酱油3克	料酒5克	精炼油150克
瓠子瓜100克	豆瓣30克	味精1克	鲜汤300克	
干辣椒15克	盐5克	白糖2克	水淀粉20克	

工艺流程



原料的选择及其处理

①瓠子瓜洗净切成片。牛肉切成薄片,用盐、料酒码味,再用水淀粉上浆。

②将干辣椒、花椒用少量的油炒香,剁细成糊辣末。

烹制加工

①锅置火上,烧水至沸腾,放入瓠子瓜,断生起锅装盘,倒掉水。

②锅再置火上,加入精炼油、加热至130~150℃时,放入豆瓣炒香出色,加入鲜汤、盐、酱油、白糖定味;放入牛肉片,煮至断生起锅,放在瓠子瓜上面,再撒糊辣末于牛肉上;另取一锅烧油至170~200℃时,将烫油淋在糊辣末上,即成。

关键技术点评

- 1.牛肉改刀片张要大,厚度宜薄。
- 2.糊辣末一定要细。
- 3.控制好汤量,不可太多。

热
菜

36. 孜然羊排

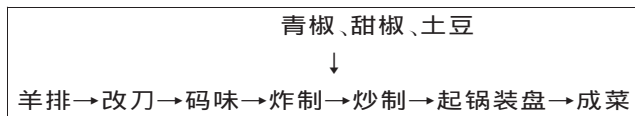
成菜特点

油色红亮,羊排干香,麻辣鲜香,孜然味浓郁。

原料组成

羊排500克	干辣椒粉20克	盐7克	味精2克
土豆300克	花椒面3克	嫩肉粉2克	辣椒油10克
青椒50克	豆瓣15克	胡椒粉1克	精炼油1000克
甜椒50克	孜然粉10克	料酒10克	(耗100克)

工艺流程



原料的选择及其处理

①选择羊肋骨,肉少骨多,斩成8厘米长的节,用盐、嫩肉粉、胡椒粉、部分辣椒粉和花椒面、料酒码味2小时。

②青椒、甜椒去籽切成1厘米宽、5厘米长的条。土豆切成长5厘米、宽1厘米、厚1厘米的条。

烹制加工

①锅置火上,加入精炼油、加热至150~170℃时放入羊排炸制,至熟起锅。用同样的方法炸制土豆,至皮酥硬起锅,倒去余油。

②锅重置火上,放入精炼油、加热至130~150℃时,加入豆瓣炒香出色,放入羊排、盐、干辣椒粉,煸炒匀;再放入土豆、青椒、甜椒、味精、花椒面、孜然粉、辣椒油,炒匀起锅,装盘即成。

关键技术点评

- 1.选择羊肋骨作羊排,以保证口感和风味。
- 2.控制好盐、豆瓣的用量,保证有足够的底味。
- 3.炸制后的羊排、土豆加热时间不宜太长,以免土豆变软。





37. 黄焖牛筋

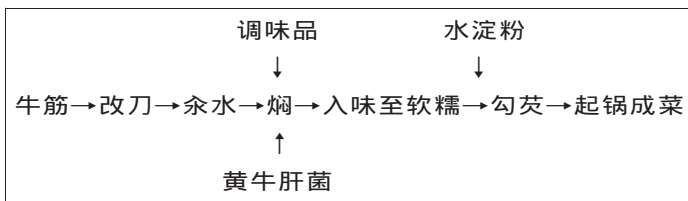
成菜特点

色泽棕黄,牛筋绵软有糯性,咸鲜味厚。

原料组成

涨发牛筋300克	葱15克	胡椒粉2克	鲜汤300克
黄牛肝菌200克	盐7克	味精1克	水淀粉15克
姜15克	老抽(酱油)10克	料酒10克	精炼油50克

工艺流程



原料的选择及其处理

选择质地嫩脆的黄牛肝菌,用清水洗净切成片。选择已经过涨发的牛筋,并发透至软,改刀成8厘米长、1厘米宽的条,放入沸水锅,加入姜、葱、料酒氽水除异味,捞出备用。

烹制加工

锅置中火上,加入鲜汤、盐、老抽(酱油)、胡椒粉定味,再加入黄牛肝菌、牛筋,用中小火加热至软糯、入味;最后加入味精、水淀粉,收汁后起锅装盘成菜。

关键技术点评

- 1.牛筋须事先发透,黄牛肝菌须炒熟。
- 2.老抽起调色的作用,汤色一旦定好,不可多加。
- 3.控制好鲜汤的用量。
- 4.控制好水淀粉的用量,一旦汤汁变稠,不可多用。

热
菜

38. 南瓜烧牛筋

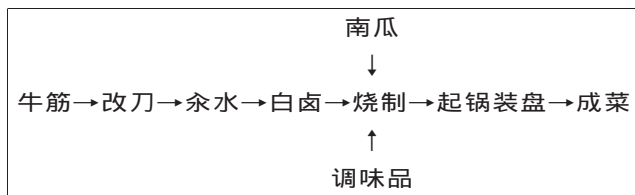
成菜特点

色泽黄润,牛筋软糯,南瓜耙软,咸鲜不腻。

原料组成

涨发牛筋300克	葱15克	盐3克	料酒10克
老南瓜300克	香料3克	味精1克	鲜汤300克
姜15克	白卤汁1000克	胡椒粉1克	精炼油50克

工艺流程



原料的选择及其处理

①选择涨发透的牛筋,改刀成长8厘米、宽1厘米的条,入沸水锅,加入姜、葱、料酒氽水,捞出,再放入白卤汁(由盐、胡椒粉、香料、鲜汤构成)锅中卤制,待入味后,捞出备用。

②选择质地老的南瓜(质地粉、软、带甜味),去皮改刀成大一字条,氽水后备用。

烹制加工

锅置中火上,加入精炼油、加热至150~170℃时,放入老南瓜,快速炒匀,加入鲜汤、盐、胡椒粉定味,放入牛筋同烧;待南瓜绵软,放入味精,推匀起锅,装盘即成。

关键技术点评

- 1.牛筋须事先涨发透。
- 2.控制好烧制的汤量。
- 3.烧制时火力不宜太大,掌握好南瓜绵软的程度。





39. 酸菜肥肠

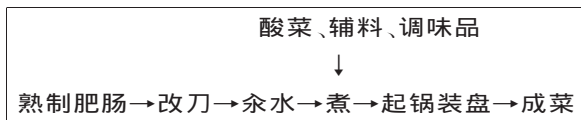
成菜特点

汤色油润浅黄,肥肠绵软,咸鲜带酸,酸菜风味浓郁。

原料组成

熟制肥肠300克	葱15克	盐5克	精炼油100克
酸菜150克	野山椒20克	胡椒粉2克	
姜米15克	泡辣椒15克	味精1克	
蒜米15克	料酒15克	鲜汤500克	

工艺流程



原料的选择及其处理

- ①选择已加工制熟的肥肠,改刀成3厘米长的段,入沸水锅中氽水,捞出备用。
- ②选择酸味足、咸味适度、香味好的酸菜,改刀成片。野山椒切碎,葱切成鱼眼葱,泡辣椒去籽后切成马耳朵形。

烹制加工

锅置旺火上,加入精炼油、加热至150~170℃时,放入野山椒末、酸菜、泡辣椒、姜蒜末,炒香出味;加入鲜汤烧沸出味,加入盐、料酒、胡椒粉定味,再放入肥肠,烧制肥肠入味、至软,放入味精、鱼眼葱,推匀起锅,装盘成菜。

关键技术点评

- 1.肥肠须事先制熟。刚从市场购回来的肥肠必须经过多道工序加工,才能达到除尽异味的目的。
- 2.控制好烧制肥肠的火力与时间,以防肥肠不绵软。
- 3.盐的投入与酸菜的咸味有直接关系,注意不可多放。

热
菜

40. 腐乳香菌烧肚条

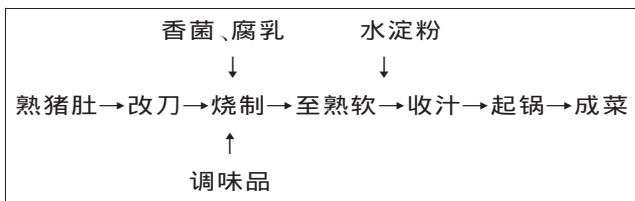
成菜特点

汤色乳白,肚条绵软,咸鲜本味,腐乳香溢。

原料组成

熟猪肚300克	姜10克	胡椒粉1克	鲜汤300克
水发香菌100克	葱10克	味精1克	水淀粉15克
白豆腐乳1块	盐7克	料酒10克	精炼油50克

工艺流程



原料的选择及其处理

- ①选择制熟的猪肚,改刀成1厘米粗细、6厘米长的条。
- ②香菌去蒂后改刀成斧楞片,白豆腐乳捣碎,加汤调散。姜切片,葱切段。

烹制加工

锅置中火上,加入精炼油、加热至130~150℃时,放入姜、葱炒香,加入鲜汤烧沸出味,捞出姜葱不用;放入肚条、白豆腐乳汁、香菌、盐、料酒、胡椒粉,转入中小火烧制,至肚条绵软,放入水淀粉收汁,加入味精,推匀起锅,装盘成菜。

关键技术点评

- 1.猪肚须事先熟制处理。
- 2.控制好烧制的汤量。
- 3.白豆腐乳宜选择味鲜、咸味淡、质软的品种。
- 4.控制好烧制的火力与时间。





热菜

41. 纸包粉蒸肉

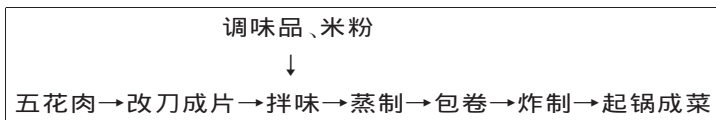
成菜特点

色泽金黄,皮酥脆,肉软糯,咸鲜微辣,香味浓郁。

原料组成

猪五花肉300克	豆瓣20克	甜酱10克	鲜汤50克
蒸肉米粉70克	豆腐乳汁10克	刀口花椒2克	精炼油1000克
春卷皮10张	醪糟汁10克	盐2克	(耗用100克)

工艺流程



原料的选择及其处理

①选择带皮的猪五花肉,切成厚0.3厘米、长8厘米、宽3厘米的片,加入豆瓣、豆腐乳汁、醪糟汁、甜酱、刀口花椒、盐拌味,再加入米粉拌裹,最后加入鲜汤、少量精炼油拌匀,装入蒸碗内。

②选择厚薄、大小均匀一致的春卷皮。

烹制加工

①将蒸碗放入蒸锅,用旺火蒸制成熟,取出,再用春卷皮逐片对猪肉片进行包裹,成卷筒状。

②锅置中火上,加入精炼油、加热至130~150℃时,将包裹好的猪肉放入油锅炸制,至皮酥黄,捞出,控干油,放入盘内即成。

关键技术点评

- 1.控制好菜品的咸味。
- 2.肉片改刀大小、厚薄要均匀。
- 3.控制蒸制的程度,以适中为好。
- 4.炸制的油温不宜过高。

42. 竹筒粉蒸肉

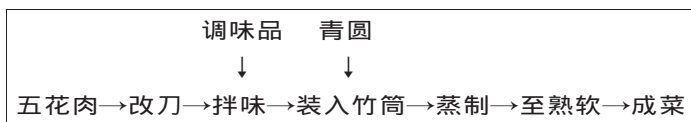
成菜特点

色泽棕红,肉质软糯,咸鲜味浓,具竹筒的清香。

原料组成

猪五花肉300克	竹筒一个	红酱油10克	白糖5克
蒸肉米粉70克	豆腐乳汁15克	刀口花椒2克	鲜汤50克
青圆100克	醪糟汁10克	盐2克	精炼油50克

工艺流程



原料的选择及其处理

①选择带皮的猪五花肉,改刀成0.3厘米厚、8厘米长、3厘米宽的片,用豆腐乳汁、醪糟汁、红酱油、刀口花椒、盐、白糖拌味,再加入米粉拌裹,最后加入鲜汤、精炼油拌匀,备用。

②青圆洗净,加入少量红酱油、米粉,拌匀备用。

③选择一个直径10厘米的竹筒,竹节间距20~30厘米,将竹筒对破开,洗净后先放入青圆,再将猪肉逐片排列好,呈一封书状,最后将另一边竹筒盖上。

烹制加工

蒸锅置旺火上,加入清水烧至沸腾,将竹筒放入笼内蒸制,至肉软糯,取出,托盘成菜。

关键技术点评

- 1.刀口花椒是由花椒与葱叶铡制而成,呈颗粒状。
- 2.控制好肉片的咸味。
- 3.控制好蒸制的程度,并随时观察蒸锅内的水分。





43. 乡土粉蒸肉

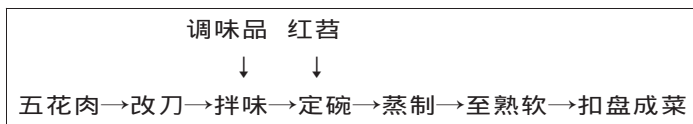
成菜特点

色泽棕红,肉质软糯,咸鲜微辣,香味浓。

原料组成

猪五花肉200克	豆瓣20克	红酱油5克	白糖5克
蒸肉米粉50克	豆腐乳汁10克	刀口花椒1克	鲜汤50克
红苕200克	醪糟汁10克	盐2克	精炼油50克

工艺流程



原料的选择及其处理

①选择带皮的猪五花肉,改刀成0.3厘米厚、8厘米长、4厘米宽的片,用豆瓣、豆腐乳汁、醪糟汁、红酱油、刀口花椒、盐、白糖拌味,再加入米粉拌裹,最后加入鲜汤、精炼油拌匀备用。

②选择味甜、红心的红苕,去皮洗净,改刀成块,加入少量红酱油、米粉拌匀,备用。

烹制加工

蒸锅置旺火上,加热至水沸腾,将蒸肉放入笼内,用旺火蒸至熟软,取出,扣入盘内,即成。

关键技术点评

- 1.控制好肉片码味的咸味程度。
- 2.控制好蒸制的火力与时间。
- 3.定碗时肉片要均匀叠放。

热
菜

44. 炆锅腰花

成菜特点

色泽棕黄,腰花嫩脆,咸鲜香辣略麻。

原料组成

猪腰2个	盐7克	蒜片15克	水淀粉15克
笋子100克	胡椒粉1克	马耳朵葱15克	精炼油100克
干辣椒20克	味精1克	料酒10克	
花椒2克	姜片15克	鲜汤150克	

工艺流程

猪腰→改刀→剞花→码味→上浆→滑油→装盘→炆制→成菜

原料的选择及其处理

选择肉色的鲜猪腰,大小适中,对剖去腰臊,剞刀成凤尾型,用盐、料酒码味,放入水淀粉拌匀上浆。将盐、料酒、胡椒粉、鲜汤、水淀粉调匀成芡汁;笋子洗净,斜切成片,余水备用。

烹制加工

①笋子用热油炒熟,起锅装盘。

②锅置旺火上,加入精炼油、加热至150~170℃时,放入腰花,滑散翻花。锅置火上加油炒香姜、蒜片,放入腰花炒香,烹入芡汁,放马耳朵葱、味精收汁,起锅装入盘内,置于笋子上。

③锅中重新烧油,加热至170~190℃时,放入干辣椒、花椒,短时加热,迅速泼烫到腰花上,即成。

关键技术点评

- 1.腰花剞刀时直刀、斜刀深度一致,成形均匀。
- 2.滑油温度适中,加热时间要短。
- 3.烫制干辣椒、花椒的油温宜高,但不要使其烫糊。





45. 辣子脆肠

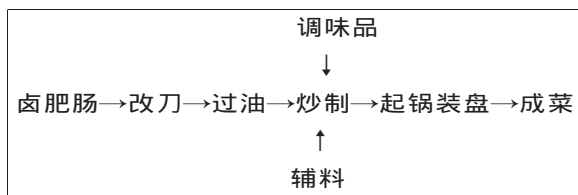
成菜特点

色泽棕红,肥肠酥香带脆,麻辣咸鲜。

原料组成

卤肥肠300克	蒜片15克	花椒5克	味精1克
青椒100克	弹子葱15克	盐5克	精炼油1000克
姜片15克	干辣椒50克	白糖3克	(耗70克)

工艺流程



热 菜

原料的选择及其处理

- ①选择卤制入味、质软的肥肠,改刀成3厘米长的节。
- ②青椒去籽后改刀成菱形片,干辣椒去籽改刀成2厘米长的节。

烹制加工

- ①用150~170℃油温的油炸制肥肠,至干香略脆,捞出备用。
- ②锅中烧油至130~150℃时,放入干辣椒、花椒炒香,放入肥肠、姜、蒜片煸炒;加入盐、白糖,用中小火煸炒入味,加入味精、青椒炒制断生,起锅加入葱,推匀装盘成菜。

关键技术点评

1. 卤肥肠要软,宜于咀嚼。
2. 肥肠过油的油温要适中,须将其炸至干香略脆。
3. 炒制干辣椒、花椒的油温不宜高,以免炒糊而不能入味。

46. 荷香小米骨

成菜特点

小米金黄,荷叶色绿,排骨熟软,咸鲜清香。

原料组成

猪排骨400克 荷叶1张 排骨酱20克 胡椒粉1克 料酒10克
小米100克 海鲜酱20克 盐3克 精炼油50克

工艺流程

排骨→改刀→码味→裹小米→用荷叶包裹→
蒸制→出笼→摆盘成菜

原料的选择及其处理

①选择肉排骨,斩成长6厘米的节,用盐、胡椒粉、排骨酱、海鲜酱、料酒、精炼油码味15分钟。

②小米用清水事先浸泡透。荷叶洗净剪成边长15厘米的等边三角形,将排骨逐块粘裹上小米后包裹在荷叶中,一张荷叶包裹一块排骨,然后置于蒸盘内。

烹制加工

蒸锅置旺火上,放清水加热至沸腾,将蒸盘放入笼内,加热至排骨熟软,取出,将排骨装入盘内,即成。

关键技术点评

- 1.小米必须事先浸泡透。
- 2.控制好排骨码味的程度,做到咸淡适中。
- 3.蒸制时用旺火,时间约40分钟。



家禽类



47.姜爆鸭丁

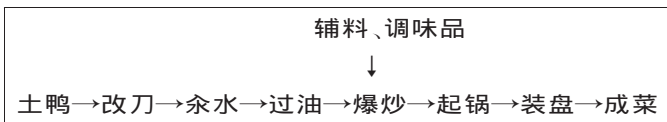
成菜特点

色泽红润,鸭肉软嫩干香,香辣不燥,泡姜风味独特。

原料组成

土鸭500克	泡姜75克	豆瓣30克	味精1克
青椒50克	姜片15克	花椒1克	料酒15克
甜椒50克	蒜片15克	盐2克	精炼油1000克
西芹50克	马耳朵葱15克	胡椒粉1克	(耗75克)

工艺流程



原料的选择及其处理

- ①选肉质嫩的土鸭,初加工后改刀成边长为2厘米的小方丁。
- ②青椒、甜椒去籽后切成边长为2厘米的菱形块,西芹撕筋后切成边长为2厘米的菱形块,泡姜切指甲片。

烹制加工

①锅中加入清水、鸭块,烧沸除去血沫,加入料酒、姜、葱除去腥味,捞出备用。锅置旺火上,加入精炼油、加热至150~170℃时,放入鸭块,炸制略干,捞出。

②锅置中火上,加入精炼油,加热至150℃左右时,放入豆瓣、泡姜、姜、蒜片、花椒,炒香出色,放入鸭块爆炒,再加入盐、胡椒粉、味精炒制入味,最后加入青椒、甜椒、西芹,炒至断生,起锅装盘成菜。

关键技术点评

- 1.鸭块改刀不宜太大。要除尽鸭块的异味。
- 2.控制好成菜的底味。
- 3.爆炒时油温不宜太高,火力不宜太旺,要反复爆炒入味。





热菜

48. 芝麻鸭条

成菜特点

色泽棕红,芝麻酥黄,肉质酥香,咸鲜香味浓。

原料组成

板鸭1只	鸡蛋1个	醋12克	精炼油1000克
生菜100克	干细淀粉25克	白糖10克	(耗50克)
白芝麻30克	盐1克	芝麻油3克	

工艺流程

板鸭→初加工→制坯→炸制→改刀→装盘成菜

原料的选择及其处理

- ①选择香味及色泽俱佳的板鸭,去骨后对剖成两半。
- ②鸡蛋与干细淀粉调匀成全蛋糊。
- ③将板鸭皮朝下放在墩子上,抹上全蛋糊,撒上芝麻,压成坯。
- ④将盐、糖、醋、芝麻油调匀成糖醋汁。生菜洗净后切成细丝。

烹制加工

锅置旺火上,加入精炼油、加热至150℃左右时,放入鸭坯,炸制呈金黄色、酥香后,捞出;趁热改刀成条,装入平盘内,围上生菜,配上糖醋味汁,即成。

关键技术点评

- 1.选择的板鸭不能太咸。
- 2.粘裹芝麻要饱满、均匀。
- 3.炸制鸭坯的油温不宜太高。
- 4.鸭条改刀大小要均匀。

49. 纸包鸭粒

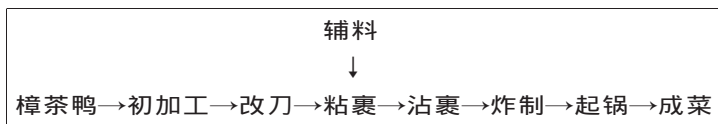
成菜特点

色泽金黄,糯米纸酥香,鸭肉软嫩干香,咸鲜香浓。

原料组成

樟茶鸭300克	盐2克	鸡蛋1个	精炼油1000克
芽菜50克	味精1克	面包糠100克	(耗50克)
水发香菇20克	芝麻油5克	威化纸10张	

工艺流程



原料的选择及其处理

①樟茶鸭去骨后,切成豌豆大小的丁。香菇洗净也切成豌豆大小的丁。

②将鸭粒、芽菜、香菇拌匀,加入盐、味精、芝麻油,拌味后用威化纸包裹成10个鸭粒包。再将鸭粒包粘上一层蛋液,裹上面包糠,备用。

烹制加工

锅置中火上,加入精炼油、加热至150℃左右时,放入鸭粒包,炸制呈金黄色捞出,装入盘中,即成。

关键技术点评

1. 选择咸味适中的樟茶鸭。
2. 鸭粒改刀成形不宜太大。
3. 控制好成菜的底味。
4. 鸭粒包大小要均匀,份量相当,封口要紧。
5. 炸制时火力要适中,不可用旺火、高油温炸制。





50. 酱爆鸭舌

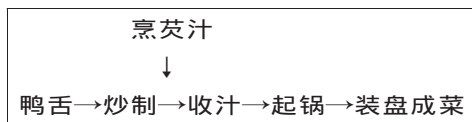
成菜特点

色泽棕黄,肉质软嫩,咸鲜酱香。

原料组成

卤鸭舌300克	甜面酱20克	白糖3克	鲜汤50克	精炼油50克
尖椒50克	盐2克	味精1克	水淀粉15克	

工艺流程



原料的选择及其处理

- ①选择卤鸭舌,去掉鸭舌根骨,备用。
- ②尖椒去籽后,切成1.5厘米长的节。
- ③将盐、味精、白糖、鲜汤、水淀粉调匀成芡汁。

烹制加工

锅置旺火上,炙锅后加入精炼油、加热至150~170℃时,放入鸭舌、尖椒爆炒入味,放入甜酱炒香入味;烹入芡汁,收汁亮油,起锅装盘成菜。

关键技术点评

- 1.鸭舌的根骨需去掉,以保证形态美观、咀嚼方便。
- 2.控制好成菜的底味。
- 3.炒制甜面酱油温宜低。

热
菜

51.老干妈鸭舌

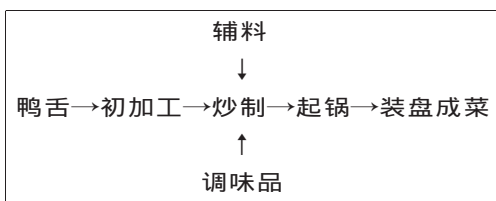
成菜特点

色泽红亮,肉质软嫩,香辣微麻,味浓厚。

原料组成

卤鸭舌300克	蒜片10克	辣豆瓣油15克	精炼油50克
甜椒50克	大葱15克	味精1克	
姜片15克	老干妈酱20克	芝麻油5克	

工艺流程



原料的选择及其处理

- ①选择卤制鸭舌(也可自行卤制),将鸭舌的舌根骨去掉。
- ②甜椒去籽改刀成边长为2厘米的菱形片。葱切成马耳朵形。

烹制加工

锅置旺火上,加入精炼油、加热至130~150℃时,放入老干妈酱、姜片、蒜片,炒香出色,放入鸭舌、甜椒块,炒制入味;再加入味精、芝麻油、辣豆瓣油、马耳朵葱,炒匀起锅,装盘成菜。

关键技术点评

- 1.鸭舌的根骨需去掉,以保证形态美观,咀嚼方便。
- 2.控制好味型,保证底味,突出辣味。
- 3.炒制老干妈酱的油温宜低。
- 4.辣豆瓣油是用精炼油,低油温炒香辣豆瓣而得到的油。





52. 美极鸭唇

成菜特点

色泽棕红,肉质软嫩,咸鲜微辣,香味浓郁。

原料组成

鸭头10只

红辣椒10克

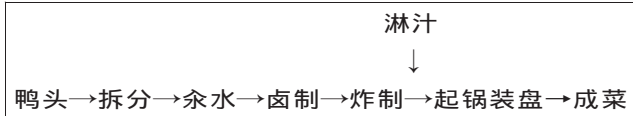
精炼油1000克

青辣椒10克

特制卤水1000克

(耗50克)

工艺流程



热菜

原料的选择及其处理

①选择新鲜无异味的鸭头,从鸭颌部将鸭头分成两部分,留用鸭唇部分,洗净、氽水备用。

②将青辣椒、红辣椒去籽后切成米粒大小,备用。

烹制加工

①锅置旺火上,加入特制卤汁,烧沸后放入鸭唇,转入中小火卤制,待入味后,起锅晾冷。

②锅重置旺火上,加入精炼油、加热至150~170℃时,放入鸭唇炸制微带干香,捞出,装入盘内。

③锅再置旺火上,加入精炼油、加热至130~150℃时,放入青辣椒、红辣椒粒炒香,烹入少量特制卤汁,炒匀后起锅,淋入鸭唇上即成。

关键技术点评

1.在拆分鸭头时要保证鸭唇部分的完整。

2.卤制时火力不宜大。

3.炸制时油温不宜过高,炸制的时间不宜过长。

53. 泡椒仔鸡

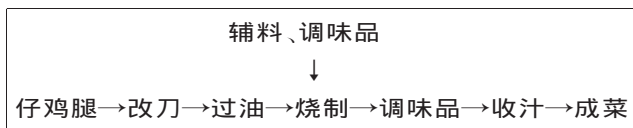
成菜特点

色泽红亮,肉质软嫩,咸鲜香辣,泡椒风味浓郁。

原料组成

仔鸡腿200克	姜片15克	白糖2克	水淀粉20克
鲜笋50克	蒜片15克	鸡精4克	特制辣椒油50克
泡辣椒50克	弹子葱15克	味精2克	精炼油1000克
豆瓣15克	精盐3克	鲜汤100克	(耗75克)

工艺流程



原料的选择及其处理

选择肉质细嫩的仔鸡,取其腿肉,斩成长4厘米、宽2厘米长的鸡条。鲜笋洗净后切成滚刀块。泡辣椒切成2.5厘米长的节。

烹制加工

①锅置旺火上,加入精炼油、加热至150~170℃,放入仔鸡块炸制略干,捞出;再放入鲜笋微炸后捞出。

②锅重置旺火上,加入精炼油、加热至130~150℃,放入豆瓣、泡辣椒节、姜片、蒜片炒香出色出味,加入鲜汤、仔鸡块、鲜笋、精盐、白糖、鸡精,转入中火烧制;待入味后,加入水淀粉收汁,最后加入特制辣椒油、味精、弹子葱,推匀起锅,装盘成菜。

关键技术点评

1. 仔鸡改刀成形不宜过大。
2. 炸制仔鸡的油温不宜过高,时间不宜过长,以免炸焦、炸糊。
3. 鲜笋可以采取氽水的方式处理,以减少油腻。
4. 烧制中加入的鲜汤不宜过多。





54. 盐菜干煸鸡

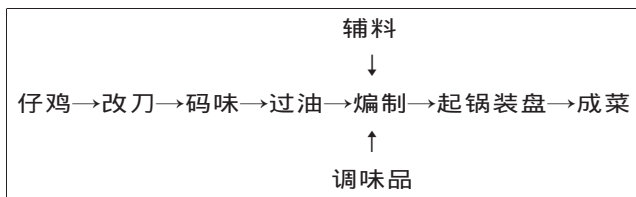
成菜特点

油色红亮,肉质干香略酥,香辣咸鲜味浓。

原料组成

仔鸡300克	豆瓣30克	葱段10克	鸡精2克
盐菜50克	姜米10克	料酒15克	味精1克
尖椒50克	蒜米10克	盐2克	精炼油1000克(耗75克)

工艺流程



原料的选择及其处理

①选择肉质细嫩的仔鸡,改刀成2.5厘米大小的块,用料酒、姜、葱、盐码味。

②盐菜洗净,切碎。尖椒去籽切碎。

烹制加工

①锅置旺火上,加入精炼油、加热至150~170℃时,放入鸡块炸制,至色泽金黄酥香,捞出。

②锅置旺火上,加入精炼油、加热至130~150℃时,放入豆瓣、姜、蒜米炒香出色,然后放入鸡块、尖椒、盐菜同炒;入味时加入鸡精、味精,炒匀起锅,装盘成菜。

关键技术点评

- 1.鸡块改刀成形不宜太大。
- 2.控制好成菜的底味,不可偏咸。
- 3.鸡块炸制的程度以微酥为度。

热
菜

55. 干 锅 鸡

成菜特点

色泽红润,肉质干香略酥,麻辣味浓。

原料组成

土公鸡500克	尖椒15克	蒜米10克	白糖3克
干辣椒50克	野山椒15克	弹子葱15克	鲜汤75克
花椒3克	酥黄豆15克	盐3克	精炼油1000克
豆瓣30克	酥花仁15克	味精1克	(耗100克)
洋葱30克	姜米10克	料酒15克	

工艺流程

辅料、调味品



土鸡→改刀→码味→炸制→炒制→起锅→成菜

原料的选择及其处理

①选择肉质细嫩的仔鸡,改刀成2厘米大小的小方块,用料酒、姜、葱、盐码味。

②洋葱切成指甲片,红尖椒切成1.8厘米长的节,野山椒切破,干辣椒切成长2.5厘米的节。

烹制加工

①锅置旺火上,加入精炼油、加热至150~170℃时,放入鸡块炸制,至色泽金黄酥香,捞出。

②锅置旺火上,加入精炼油、加热至130~150℃时,放入干辣椒、花椒、红尖椒、野山椒、姜、蒜米、豆瓣炒香出色,再放入鸡块、盐、白糖,炒制入味;最后加入鲜汤、酥黄豆、酥花仁、洋葱、味精、弹子葱,随明炉上桌即成。

关键技术点评

- 1.炸制鸡块时要控制好油温及炸制的程度。
- 2.炒制干辣椒、花椒的油温不宜过高。
- 3.控制好鲜汤的使用量,不可太多。





56. 芽菜鸡米

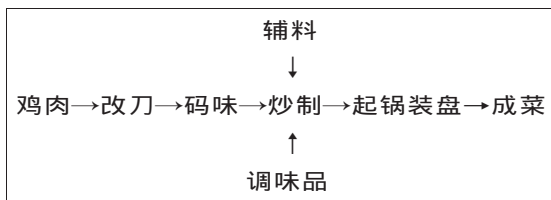
成菜特点

鸡米色泽棕黄、肉质软嫩,咸鲜香味浓。

原料组成

鸡肉200克	尖椒50克	料酒10克	水淀粉15克
碎米芽菜100克	盐3克	味精1克	精炼油75克

工艺流程



原料的选择及其处理

- ①选择鸡脯或鸡腿肉均可,将其改刀成边长0.7厘米的粒,用料酒、盐码味,再加入水淀粉上浆。
- ②尖椒去籽后切成小颗粒。

烹制加工

锅置旺火上,炙锅后加入精炼油、加热至150℃左右,放入鸡粒炒散籽,加入尖椒粒、碎米芽菜炒香入味,最后加入味精,起锅装盘成菜。

关键技术点评

- 1.鸡粒不可改刀太大。
- 2.鸡粒上浆要饱满,码味的底味要适度。
- 3.控制好成菜的底味,可适当加入少量白糖调味。

热
菜

57. 香酥鸡排

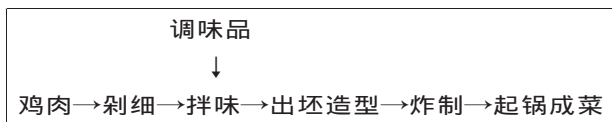
成菜特点

色泽金黄,外酥内嫩,咸鲜香浓。

原料组成

鸡肉200克	鸡蛋2个	盐4克	鸡精1克	精炼油500克
荸荠20克	面包糠100克	胡椒粉1克	料酒10克	(耗50克)

工艺流程



原料的选择及其处理

①选择鸡脯肉,去皮、去骨后剁细,加入鸡蛋液、盐、胡椒粉、鸡精、料酒拌味,荸荠切碎加入鸡茸中。

②将鸡肉茸分成5份,挤成球,先沾蛋液,再裹面包糠,然后用手掌心压扁成平排状。

烹制加工

锅置旺火上,加入精炼油、加热至150℃左右,放入鸡排炸制,至皮色金黄、酥香,捞出,装入盘中,即成。

关键技术点评

- 1.鸡肉要剁细,不可太粗。
- 2.鸡排成形大小要均匀。
- 3.粘裹面包糠要均匀,饱满。
- 4.炸制的油温不宜太高,以免炸糊。
- 5.控制好鸡排的底味,也可配味碟使用,如椒盐味、茄汁味、麻辣味等。





热 菜

58. 香酥鸡柳

成菜特点

色泽棕红,肉质干香,鲜香麻辣。

原料组成

鸡肉200克	干辣椒15克	料酒10克	芝麻油5克
面包糠100克	辣椒粉20克	花椒面2克	味精1克
鸡蛋1个	蒜丝15克	盐5克	精炼油1000克(耗75克)

工艺流程

鸡肉→改刀→码味→沾裹面包糠→炸制→
炒制→起锅装盘→成菜

原料的选择及其处理

- ①选择鸡脯肉,去皮、去骨后改刀成长8厘米、0.4厘米见方的丝,用料酒、盐码味,再与蛋液拌匀,然后抖散粘裹面包糠。
- ②干辣椒去蒂切成二粗丝。

烹制加工

- ①锅置旺火上,加入精炼油、加热至150~170℃时,放入鸡丝炸制,至色泽金黄、酥香时捞出。
- ②锅置旺火上,加入精炼油、加热至150℃左右时,放入蒜丝、干辣椒丝、辣椒粉炒香出色;再放入鸡丝略炒,加入盐、味精、芝麻油,推匀,起锅加入花椒面,装盘成菜。

关键技术点评

- 1.鸡丝不宜切得太细。
- 2.粘裹面包糠要丝丝分散,不可粘在一堆。
- 3.面包糠宜细,不可用粗颗粒的。
- 4.炸制时用中油温。
- 5.控制好鸡丝的底味。

59. 干锅鸡杂

成菜特点

色泽棕色,干香脆嫩,香辣可口,泡菜风味浓郁。

原料组成

鸡杂500克	葱段50克	白糖5克	味精1克	精炼油1000克
干辣椒100克	花椒5克	胡椒粉2克	鸡精1克	(耗100克)
泡萝卜100克	盐3克	酱油20克	鲜汤100克	
泡姜50克	料酒20克	干细淀粉15克		

工艺流程

鸡杂→改刀→码味→上浆→滑油→炒制→成菜

原料的选择及其处理

①鸡杂原料的选择以鸡胗、鸡肠、鸡肝为主,洗净后改刀成片,加入盐、料酒、胡椒粉码味,再加入干细淀粉上浆。

②泡萝卜切成筷子条,干辣椒切成2.5厘米长的节,泡姜切成厚片。

烹制加工

①锅置旺火上,加入精炼油、加热至130~150℃时,放入鸡杂,滑散起锅。

②锅置旺火上,加入精炼油、加热至150℃左右,放入干辣椒、花椒、泡萝卜、泡姜炒香出色;放入鸡杂、盐、鸡精、白糖、酱油、味精炒制入味,最后放入鲜汤、葱段,随明炉上桌即成。

关键技术点评

- 1.鸡杂改刀不宜过小。
- 2.滑油的油温不宜过高,不宜炸制得太干。
- 3.控制好成菜的底味,防止偏咸。





60. 香辣鸡肾

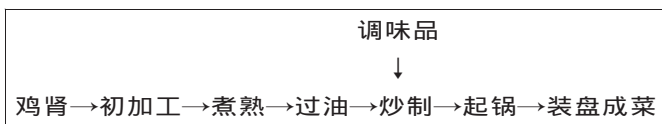
成菜特点

色泽棕红,成菜软嫩,麻辣味浓,鲜香可口。

原料组成

鸡肾200克	姜15克	孜然粉2克	鲜汤250克
干辣椒100克	葱20克	花雕酒20克	芝麻油5克
花椒5克	尖椒20克	干细淀粉15克	精炼油500克(耗75克)

工艺流程



原料的选择及其处理

选择新鲜无异味的鸡肾,用清水洗净血污。干辣椒去籽切成长2.5厘米的节,尖椒去籽切成小丁。

烹制加工

①锅中加入鲜汤、花雕酒、姜、葱、鸡肾,用小火把鸡肾煮熟,捞出晾冷,逐个拍上干细淀粉。

②锅中加入精炼油、加热至150℃左右时,放入鸡肾炸制,至鸡肾皮金黄、酥脆时,捞出备用。

③锅置旺火上,加入精炼油、加热至130~150℃时,放入干辣椒、花椒、尖椒炒香出色;然后加入鸡肾、盐、味精、孜然粉,炒制入味,再加入芝麻油,起锅,装盘成菜。

关键技术点评

- 1.鸡肾初加工要彻底,用花雕酒除尽异味。
- 2.炸制鸡肾的油温要适中,不宜太高。
- 3.控制好成菜的底味。

热
菜

61. 萝卜鸡条

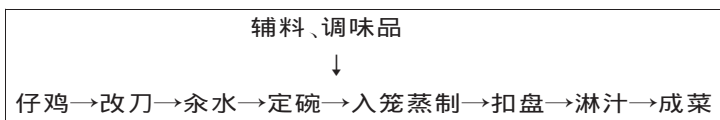
成菜特点

清香鲜美, 烂软汁白。

原料组成

仔鸡1000克	味精2克	姜15克	化鸡油20克	鲜汤适量
白萝卜500克	料酒15克	葱20克	水淀粉20克	
精盐5克	胡椒粉1克	花椒1克	化猪油30克	

工艺流程



原料的选择及其处理

①仔鸡初加工后洗净, 斩去翅尖、鸡掌, 放入沸水锅内煮20分钟, 除去血污异味。捞出清洗晾冷, 斩成2厘米宽、5厘米长的条。

②白萝卜洗净去皮切成条, 姜拍破, 葱挽结。

烹制加工

①锅置旺火上, 下化猪油、烧至160℃时放白萝卜条略炸, 至表皮发皱时捞出。将鸡条装入碗内, 放白萝卜盖面, 加鲜汤、姜、葱、精盐、料酒、花椒、胡椒粉、味精上笼蒸1小时取出, 拣去姜葱、花椒; 原汁滗入锅内, 将鸡条、萝卜条翻碗扣于大圆盘内。

②锅内汤汁烧沸定味后, 加入水淀粉, 收汁成清二流芡后, 下鸡化油推匀, 浇在鸡条上即成。

关键技术点评

1. 萝卜条规格应小于鸡条, 大小应一致。
2. 装碗要平整。
3. 炸制萝卜的油温不宜过高, 油量不宜过多。





62. 苦笋鹅肠

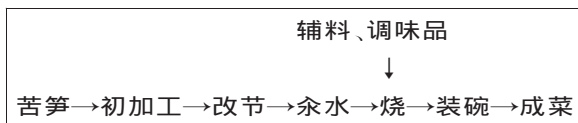
成菜特点

色泽红亮,咸鲜麻辣,脆嫩略带苦味。

原料组成

苦笋300克	味精3克	蒜片10克	八角2克	精炼油1000克
鹅肠150克	郫县豆瓣50克	葱段10克	桂皮2克	(耗50克)
精盐5克	姜片10克	鲜汤800克	草果2克	

工艺流程



原料的选择及其处理

①苦笋削皮后放入清水锅内,烧沸氽水捞出,改刀成长4厘米的小节。鹅肠初加工后放入清水锅内氽水捞出,改刀成长8厘米的节。

②郫县豆瓣剁细,草果去籽。

烹制加工

锅置旺火上,下精炼油、烧至150℃热时,放入郫县豆瓣炒香出色,加入香料、姜片、蒜片、葱段炒香;加鲜汤、精盐、苦笋烧入味,最后放入鹅肠、味精烧制入味,起锅装盘即成。

关键技术点评

- 1.选新鲜、大小均匀的苦笋。
- 2.鹅肠以刚断生为佳。
- 3.通过在水中加盐氽水的方法,可降低苦笋的一定苦味。

热
菜

63.牛肝菌烩鸡丁

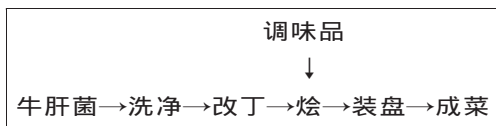
成菜特点

色泽自然,咸鲜清爽,肉质细嫩。

原料组成

牛肝菌300克	味精3克	蛋清淀粉20克	精炼油1000克
鸡脯肉150克	水淀粉20克	料酒15克	(耗50克)
精盐5克	鲜汤100克		

工艺流程



原料的选择及其处理

将牛肝菌洗净,切成1.5厘米大小的丁。鸡脯肉洗净,切成1.2厘米大小的丁,加入精盐、料酒、蛋清淀粉码味上浆。

烹制加工

①锅置火上,下精炼油、烧至150℃热时,放入鸡丁滑散籽至色白时捞出。

②另锅置火上,下精炼油烧至150℃热时,放入牛肝菌炒香,加鲜汤、精盐、鸡丁烧入味;加味精、再放入水淀粉勾芡汁浓,起锅装盘即成。

关键技术点评

- 1.鸡肉切丁的大小要均匀。
- 2.牛肝菌在烧制时会使汤汁变稠,所以水淀粉用量不宜太多。
- 3.牛肝菌必须炒熟,以免中毒。





64. 美汁鲜鸭舌

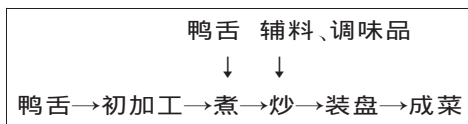
成菜特点

咸鲜味美,脆嫩爽口,色泽红亮。

原料组成

鸭舌300克	味精1克	蒜片3克	鲜汤80克
甜椒50克	美汁鲜15克	葱8克	精炼油1000克
精盐4克	姜片3克	水淀粉15克	(耗50克)

工艺流程



原料的选择及其处理

- ①将鸭舌洗净后,抽去脆骨及喉管,只留舌尖,放入沸水锅内煮熟至烂捞出。
- ②葱切成马耳朵形。甜椒洗净对剖,去籽,切成菱形块。

烹制加工

锅置旺火上,下精炼油烧至180℃热时,放入鸭舌、姜片、蒜片炒香;加鲜汤、精盐、甜椒、美汁鲜烧制入味,最后加味精、水淀粉勾芡汁浓,装盘即成。

关键技术点评

- 1.煮鸭舌以断生为佳,要控制好时间。
- 2.烹制时,火力要大,时间要短。
- 3.甜椒选色红、体大、均匀的为好。

热
菜

65. 豆腐烧鱼籽

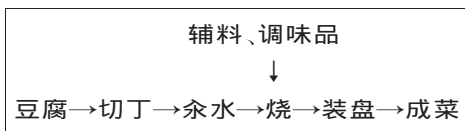
成菜特点

咸鲜适口,软滑细腻。

原料组成

豆腐300克	红椒20克	味精2克	水淀粉20克
鱼籽100克	海鲜酱15克	料酒10克	精炼油1000克
青椒20克	精盐3克	鲜汤100克	(耗50克)

工艺流程



原料的选择及其处理

- ①锅内加清水烧沸,放入豆腐丁、鱼籽氽水捞出。
- ②青椒、红椒洗净对剖,去籽,切成0.2厘米见方的丁。

烹制加工

锅置火上,下精炼油烧至150℃热时,加入青椒丁、红椒丁炒香;然后加入海鲜酱、鲜汤、料酒、精盐、豆腐丁、鱼籽,用小火烧入味后,加味精、水淀粉推芡汁浓,起锅装盘即成。

关键技术点评

- 1.烧制的时间不宜太长,以免影响菜肴的成形。
- 2.汤汁不宜过多。
- 3.炒制青椒、红椒的油温不宜过高,以免炒糊。





66. 鲜笋鸭舌

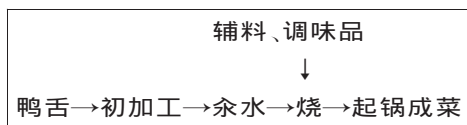
成菜特点

色泽红亮,微辣,糯,笋脆嫩爽口。

原料组成

鸭舌300克	郫县豆瓣8克	蒜米2克	水淀粉10克	精炼油1000克
鲜笋200克	泡辣椒5克	醪糟汁3克	味精1克	(耗30克)
精盐2克	姜米2克	鲜汤400克	胡椒粉1克	

工艺流程



原料的选择及其处理

- ①将鸭舌刮去粗皮,去两根须子后用沸水氽一下捞出漂入冷水中,晾冷待用;
- ②鲜笋洗净切成菱形块用沸水氽一下捞出,郫县豆瓣剁细,泡辣椒去籽剁细。

烹制加工

锅置火上,下精炼油烧至150℃热时,放入郫县豆瓣、泡辣椒、姜米、蒜米,炒出香味上色;加鲜汤、醪糟汁、鸭舌、鲜笋、精盐、胡椒粉,烧入味,再加味精、水淀粉勾芡汁浓,起锅装盘即成。

关键技术点评

- 1.鸭舌选新鲜、大小均匀的为宜。
- 2.汤汁不宜过多,以免影响菜肴的口感。

热
菜

水产类





67. 鱼香虾饼

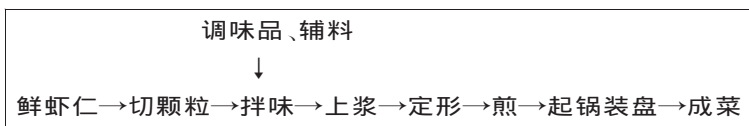
成菜特点

色泽美观,外酥内嫩,咸鲜甜带辣,姜、蒜、葱清香突出。

原料组成

鲜虾仁100克	蛋清浆30克	姜米2克	酱油5克	精炼油1500克
熟火腿25克	姜葱汁10克	蒜米4克	泡辣椒20克	(耗50克)
熟猪肥肉25克	精盐2克	葱花6克	净辣椒油8克	
荸荠20克	料酒10克	白糖7克	味精1克	
熟鲜青豆50克	芝麻油10克	醋7克	胡椒粉1克	

工艺流程



热菜

原料的选择及其处理

①荸荠去皮洗净后,同鲜虾仁、熟火腿、熟猪肥肉分别切成0.5厘米大小的颗粒,与熟青豆一起放入面盆中,加精盐、料酒、胡椒粉、蛋清浆、姜葱汁拌匀成“虾饼馅料”,泡辣椒去籽后加工成茸。

②酱油、精盐、醋、白糖、味精调匀成咸鲜酸甜的味型,再加入泡辣椒茸、姜米、蒜米、辣椒油、芝麻油、葱花,调匀成鱼香味汁。

烹制加工

锅置中火上,下精炼油烧至120℃热时,将馅料逐一做成直径4厘米、厚1厘米的饼放入锅内,待煎至内熟外呈金黄色时,起锅放入盘内,将鱼香味汁淋在虾饼上即成。

关键技术点评

- 1.虾仁要选用鲜活、体大的,煎制时注意火力。
- 2.虾饼馅料不宜偏咸,控制好盐的用量。
- 3.控制好虾饼馅料的干稀度,从而保证成形。

68. 锡包桂鱼

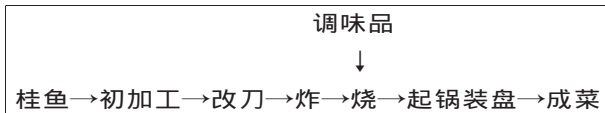
成菜特点

色泽红亮,肉质细嫩,香辣味浓郁,形式美观。

原料组成

桂鱼700克	腌菜20克	味精5克	液体酒精40克	精炼油1500克
精盐5克	胡萝卜30克	白糖3克	锡纸一张	(耗70克)
姜10克	香菜20克	胡椒粉30克	干细淀粉20克	
葱10克	火锅料60克	冬瓜1000克	鲜汤150克	

工艺流程



原料的选择及其处理

桂鱼初加工洗净后,改刀成牡丹花形,拍干细淀粉,在油锅内过油。冬瓜切片氽水断生捞出,锡纸叠成袋状,胡萝卜、姜、葱各切成丝,腌菜切成小节,香菜切成段拌和均匀,装入袋中垫底备用。

烹制加工

锅置中火上,下精炼油烧至120℃时,下葱、姜煸香,加鲜汤、精盐、胡椒粉、味精、白糖、火锅料、桂鱼烧至汤浓;起锅装入袋中封口,摆入盘内,四周围冬瓜片,上桌点燃液体酒精即成。

关键技术点评

1. 锡纸不能烂,要保持完整,密封。
2. 液体酒精不能过多。
3. 桂鱼过油时油温要高。
4. 桂鱼刀工成形后拍干细淀粉要均匀、充分。





69. 坤龙鱼

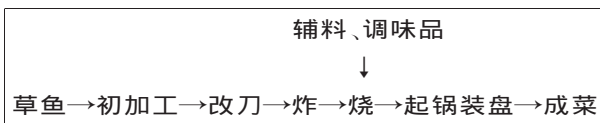
成菜特点

麻辣鲜香,干香可口。

原料组成

草鱼700克	姜5克	郫县豆瓣10克	味精3克	精炼油1500克
火腿30克	葱5克	豆豉8克	鸡精10克	(耗50克)
肥肉30克	青椒10克	冬笋20克	料酒10克	
香菇20克	干辣椒30克	酥花仁10克	精盐3克	
芽菜5克	花椒8克	熟芝麻5克	鲜汤100克	

工艺流程



原料的选择及其处理

草鱼初加工洗净后,改刀成块,加入精盐、料酒、姜、葱码味。火腿、肥肉、香菇、冬笋分别切成小丁,青椒切成细粒,干辣椒、花椒用油炸后捞出,剁成双椒末备用,郫县豆瓣剁细。

烹制加工

- ①锅置旺火上,放油烧至180℃热时,下鱼块炸呈金黄色捞出。
- ②另锅置火上,放入精炼油烧至120℃热时,下郫县豆瓣炒上色,加火腿丁、肥肉丁、香菇丁、冬笋丁、芽菜、豆豉炒香;加鲜汤、精盐、味精、鸡精,用小火烧至收汁亮油,起锅装盘;把青椒粒、双椒末、花仁末、熟芝麻撒在鱼的上面,淋上烫油即成。

关键技术点评

- 1.菜肴在烧的过程中不宜用大火。
- 2.汤汁不宜多,以免不成形。
- 3.炸制鱼块的油温要高,但时间不宜过长。

热
菜

70. 腊肉烧鱼皮

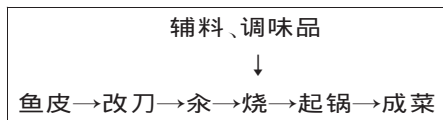
成菜特点

软糯爽口,腊香味浓。

原料组成

水发鱼皮400克	郫县豆瓣20克	葱段20克	净辣椒油20克
腊肉200克	泡辣椒20克	料酒10克	鲜汤70克
青笋200克	泡姜10克	鸡精10克	精炼油1000克(耗40克)
精盐1克	泡蒜10克	胡椒粉5克	

工艺流程



原料的选择及其处理

①鱼皮洗净,改刀成条状,锅内加清水、精盐、料酒、姜、葱,放入鱼皮氽水捞出备用。腊肉烧去表皮,上笼蒸煮,切成薄片。

②青笋削皮洗净切成菱形片,泡姜、泡蒜分别剁碎,郫县豆瓣剁细。

烹制加工

锅置火上,加入精炼油烧至120℃热时,放入腊肉煸炒出香,放入郫县豆瓣炒上色,再放入泡辣椒、泡姜、泡蒜末炒出香味;加鲜汤、精盐、胡椒粉、料酒、青笋略烧,再加鱼皮烧入味,最后放葱段、鸡精、净辣椒油收汁亮油,起锅装盘即成。

关键技术点评

- 1.腊肉选肥瘦相连的为佳。
- 2.菜品烧制的火力不宜大,以免鱼皮粘锅。
- 3.控制好菜肴的咸味。





71. 太极虾

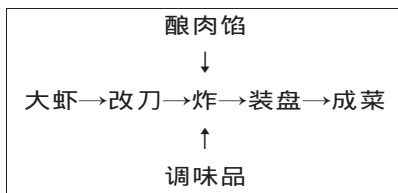
成菜特点

成形美观,咸鲜味美,干香软嫩。

原料组成

大虾400克	精盐2克	鸡蛋20克	清水适量
面包12片	味精1克	料酒15克	精炼油1500克
猪肉100克	胡椒粉2克	水淀粉3克	(耗80克)

工艺流程



热菜

原料的选择及其处理

①将大虾去须、去脚,从背部平开一刀,剖成两半,但不断开;猪肉剁细加精盐、味精、胡椒粉、料酒、鸡蛋、水淀粉、清水,调匀成肉馅,贴在虾的表面。

②面包片修成圆形,让贴好的虾摆在面包片上成太极形状。

烹制加工

锅置火上,加入精炼油烧至150℃热时,放入大虾炸至酥香捞出,装盘即成。

关键技术点评

- 1.大虾炸制的油温不宜太高,以酥皮为佳。
- 2.大虾个头不宜太大。
- 3.大虾改刀处理要准确,对剖时不可切穿。

72. 果味虾

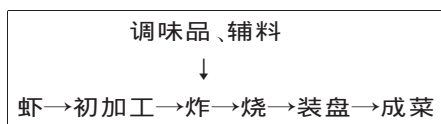
成菜特点

色泽红艳,质鲜细嫩,甜咸略酸。

原料组成

基围虾200克	料酒5克	葱段8克	精炼油1000克
冰糖50克	芝麻油5克	鲜汤50克	(耗40克)
精盐1克	生姜5克	草莓香精适量	

工艺流程



原料的选择及其处理

- ① 虾剪去须、脚,从腰背处挑去沙肠,用清水洗净。
- ② 生姜拍破。

烹制加工

① 锅置旺火上,下精炼油烧至180℃热时,放入基围虾炸至外壳呈红色时捞出。

② 另锅置火上,下精炼油烧至120℃热时加生姜、葱段炒香;再加鲜汤、精盐、冰糖、基围虾、料酒,用中火收至虾入味时加入草莓香精、芝麻油略收,起锅装盘即成。

关键技术点评

1. 基围虾要鲜活的,并且个体不宜太大。
2. 烹制中要掌握好火候,加热时间不宜太长。
3. 草莓香精不可多用。





73. 串香牛蛙

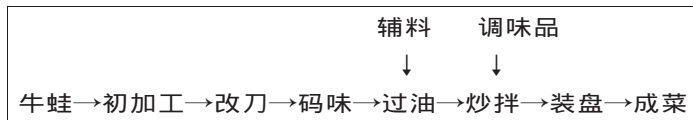
成菜特点

色泽红亮,麻辣鲜香,具有孜然的独特风味。

原料组成

牛蛙600克	花椒面5克	葱花1克	料酒2克
铁钎12根	孜然粉3克	芝麻油1克	洋葱50克
双椒末15克	熟芝麻1克	精盐2克	青椒50克
辣椒粉5克	净辣椒油10克	味精3克	精炼油1000克(耗40克)

工艺流程



原料的选择及其处理

- ①牛蛙初加工后洗净斩成块,用料酒、精盐码味。
- ②洋葱洗净后切成块,青椒洗净去籽切成块。

烹制加工

- ①将牛蛙用铁钎相间穿好(一块牛蛙,一块洋葱,一块青椒)。
- ②锅置火上,下精炼油烧至150℃热时,放入牛蛙炸至干香捞出。另锅置火上,下精炼油烧至120℃热时,放双椒末、辣椒粉、花椒面、孜然粉、精盐、味精炒香;加炸好的牛蛙翻炒均匀,再加入芝麻油、葱花起锅,撒上熟芝麻装盘即成。

关键技术点评

- 1.牛蛙水分含量高,改刀不宜太小。
- 2.炒拌时火力不能太大,以免炒糊。
- 3.炸制牛蛙的油温不宜过高,时间不宜过长。

热
菜

74. 酱烧牛蛙

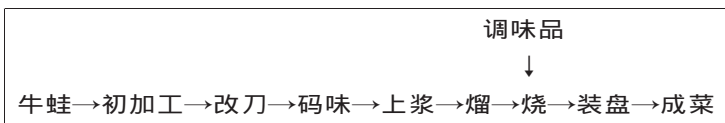
成菜特点

色泽棕黄,肉质细嫩,酱香浓郁。

原料组成

牛蛙600克	酱油4克	水淀粉30克	精炼油1500克
精盐7克	料酒20克	鲜汤600克	(耗50克)
甜酱50克	白糖8克	蛋清淀粉50克	
味精2克	芝麻油15克		

工艺流程



原料的选择及其处理

牛蛙初加工后洗净斩成块,用料酒、精盐码味后加蛋清淀粉拌匀。

烹制加工

①锅置火上,下精炼油烧至150℃热时,放入牛蛙块滑油至散籽发白捞出。

②锅内加精炼油烧至120℃热时,下甜酱炒香,掺鲜汤,下牛蛙、精盐、白糖、酱油,用中小火烧制成熟;放入水淀粉、味精、净辣椒油,收汁亮油起锅装盘即成。

关键技术点评

- 1.炒甜面酱注意火候,勿糊。
- 2.烧制时火力要小,才易入味。
- 3.牛蛙过油时油温宜低,以散籽发白为度,以保持其嫩度。





75. 宫保牛蛙

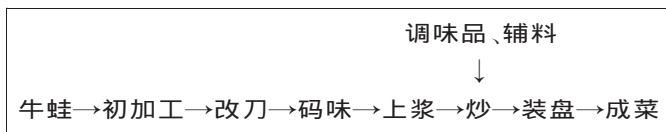
成菜特点

色泽棕红,肉质细嫩,香辣带麻,咸甜酸味突出。

原料组成

牛蛙600克	醋25克	干辣椒30克	蛋清淀粉20克
酥花仁80克	味精8克	花椒10克	精炼油1500克
精盐5克	姜片12克	料酒10克	(耗75克)
酱油18克	蒜片12克	鲜汤30克	
白糖20克	葱丁30克	水淀粉35克	

工艺流程



热菜

原料的选择及其处理

①牛蛙初加工后洗净去骨,斩成2.5厘米见方的丁,用精盐、料酒、蛋清淀粉码味。酥花仁去皮备用。干辣椒切成2.5厘米长的节。

②将精盐、白糖、醋、酱油、味精、鲜汤、水淀粉调匀成芡汁。

烹制加工

锅置火上,下精炼油烧至150℃热时,放入干辣椒、花椒炒出香味;放入牛蛙炒散籽至发白,加入姜片、蒜片、葱丁炒香,再烹入芡汁,收汁亮油后加入酥花仁推匀,起锅装盘即成。

关键技术点评

- 1.牛蛙码味要充分,使底味充足。
- 2.炒制时火力要旺,时间要短,以保持菜肴的细嫩。
- 3.味汁呈荔枝味,突出咸、甜、酸味。

76. 干煸牛蛙

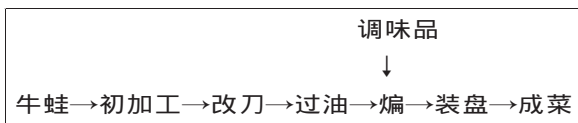
成菜特点

色泽红亮,麻辣鲜香,干香滋润。

原料组成

牛蛙600克	白糖3克	花椒8克	精炼油1000克
精盐5克	味精3克	姜片10克	(耗100克)
酱油8克	干辣椒20克	葱段10克	
醋4克	郫县豆瓣20克	芝麻油5克	

工艺流程



原料的选择及其处理

①牛蛙初加工后洗净改刀成块,放入150℃的热油锅内炸至干香捞出。

②干辣椒切成2.5厘米长的节。郫县豆瓣剁细。

烹制加工

锅置火上,加入精炼油烧至120℃热时,放入郫县豆瓣、干辣椒、花椒炒香上色,再放入牛蛙煸炒,加精盐、酱油、姜片、葱段、白糖煸炒入味;最后加味精、芝麻油、醋煸匀,起锅装盘成菜。

关键技术点评

- 1.牛蛙不要过度炸制,以免影响菜肴口感。
- 2.煸制时火力不宜太大,慢慢煸炒方可入味。
- 3.牛蛙改刀成形不宜太小。





77. 泡椒牛蛙

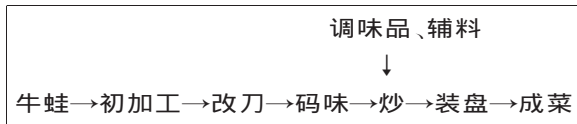
成菜特点

酸辣鲜香,肉质细嫩,大小均匀。

原料组成

牛蛙600克	味精3克	姜片15克	精炼油1500克
熟冬笋100克	鸡精4克	熟独蒜15克	(耗100克)
水发香菇80克	野山椒150克	料酒15克	
精盐7克	泡辣椒80克	水淀粉20克	

工艺流程



原料的选择及其处理

- ①牛蛙初加工后洗净改刀成小块,用料酒、精盐、水淀粉码味。
- ②熟冬笋、香菇分别切成小丁,野山椒剁碎,泡辣椒去籽切成节。

烹制加工

锅置火上,下精炼油烧至150℃热时,放入牛蛙炒散籽至发白;加入野山椒、姜片、熟独蒜、熟冬笋、香菇、精盐、鸡精、味精、泡辣椒炒均匀入味,起锅装盘成菜。

关键技术点评

- 1.牛蛙上浆要饱满,以保证牛蛙的肉质鲜嫩。
- 2.野山椒要炒香,其味才能充分融入到牛蛙内。
- 3.泡辣椒选色红、质好的。
- 4.炒制时间不宜太长。

热
菜

78.珍珠牛蛙

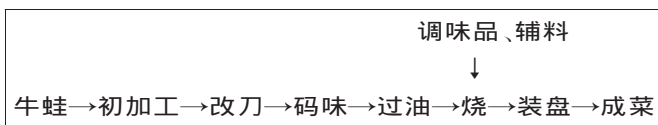
成菜特点

色白自然,肉质细嫩,咸鲜醇厚。

原料组成

牛蛙600克	葱段12克	料酒10克	精炼油1500克
独蒜100克	精盐4克	鲜汤30克	(耗70克)
泡辣椒30克	胡椒粉2克	水淀粉15克	
姜10克	味精2克		

工艺流程



原料的选择及其处理

牛蛙初加工后洗净斩成块,用精盐、料酒、水淀粉码味。姜拍破,泡辣椒去籽切成节,大蒜煮熟。

烹制加工

①锅置火上,下精炼油烧至150℃热时,放入牛蛙块滑油至散籽发白捞出。

②锅中留油烧至120℃热时,放入姜、葱段、泡辣椒节炒香,加入鲜汤、精盐、胡椒粉、牛蛙、独蒜烧制成熟;再放入水淀粉、味精,收浓汤汁起锅,装盘成菜。

关键技术点评

- 1.牛蛙不宜久烧,以保持鲜嫩。
- 2.烧制中注意控制汤量,不可多加,以保证勾芡效果。
- 3.牛蛙改刀成形要均匀,形态不可太大。





79. 西芹牛蛙

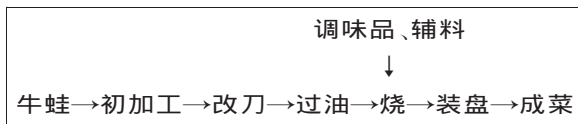
成菜特点

色调自然,咸鲜清淡,香味浓,肉质软嫩。

原料组成

牛蛙600克	胡椒粉2克	葱段20克	精炼油1500克
西芹200克	味精3克	料酒15克	(耗75克)
洋葱50克	姜片15克	鲜汤1000克	
精盐10克	蒜片20克	水淀粉70克	

工艺流程



热菜

原料的选择及其处理

①牛蛙初加工后洗净斩成块,放入120℃热的油锅内过油,捞出备用。

②西芹洗净后去筋,切成菱形块,洋葱洗净切成片,西芹、洋葱分别用沸水氽断生。

烹制加工

锅置火上,下精炼油烧至160℃热时,放入姜、葱、蒜炒香;加鲜汤、西芹、洋葱、牛蛙块、精盐、胡椒粉、料酒,用中小火烧至牛蛙熟软入味;加水淀粉、味精,收浓汤汁起锅装盘即成。

关键技术点评

- 1.牛蛙过油的油温及炸制程度要控制好。
- 2.调味宜清淡,以突出牛蛙、西芹、洋葱的本鲜香味。
- 3.芡汁不宜浓稠,以清芡为宜。

80. 孜然蛙腿

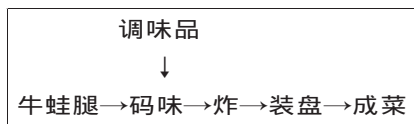
成菜特点

色泽红亮,干香滋润,咸鲜香辣,具有孜然的独特香味。

原料组成

牛蛙腿肉600克	料酒10克	胡椒粉1克	味精2克
孜然粉3克	生姜片10克	白糖2克	精炼油1500克
辣椒粉25克	葱段15克	花椒面0.5克	(耗75克)
精盐6克	醪糟汁15克	芝麻油25克	

工艺流程



原料的选择及其处理

①牛蛙腿洗净后,加精盐、料酒、醪糟汁、胡椒粉、白糖、生姜、葱段、芝麻油码味。

②孜然粉、花椒面、辣椒粉、精盐、味精混合均匀即成香辣粉,装入盘内备用。

烹制加工

锅置火上,下精炼油烧至160℃热时,加入牛蛙腿炸至软熟捞出,放入香辣粉的盘内拌匀,装盘即成。

关键技术点评

- 1.选用新鲜、大小均匀的牛蛙腿。孜然选用香味好的。
- 2.牛蛙炸制的时间不宜过长,以免影响口感。
- 3.控制好香辣粉中盐的用量,不可过咸。





81. 菠萝牛蛙

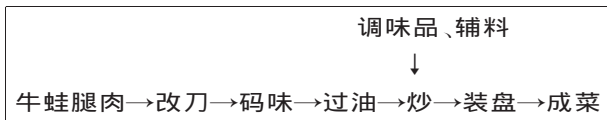
成菜特点

色泽淡黄,酸甜咸鲜,口感清淡。

原料组成

牛蛙腿肉400克	味精2克	蛋清淀粉20克	鲜汤100克
鲜菠萝150克	料酒10克	水淀粉15克	精炼油1000克
精盐5克	白糖15克	芝麻油10克	(耗50克)

工艺流程



原料的选择及其处理

- ①牛蛙腿洗净去骨,改刀成长3厘米、厚0.2厘米的片,加入精盐、料酒、蛋清淀粉码味。
- ②鲜菠萝去皮洗净切成长3厘米、宽3厘米、厚0.4厘米的片,入沸水中略氽水一下。
- ③将精盐、料酒、白糖、水淀粉、芝麻油、鲜汤调匀成芡汁。

烹制加工

锅置火上,下精炼油烧至160℃热时,放入牛蛙滑油至散籽发白,加入菠萝片炒匀至熟,烹入芡汁,待收汁后起锅装盘即成。

关键技术点评

- 1.牛蛙过油时油温不宜高,以免影响口感。
- 2.菠萝须氽水去酸涩味,但要掌握好时间,避免回软。
- 3.牛蛙码味时用盐要适度,不可乏味。

热
菜

82. 油爆牛蛙

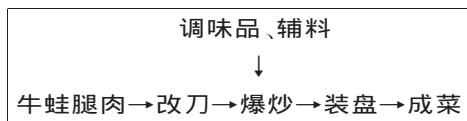
成菜特点

咸鲜味美,肉质软嫩。

原料组成

牛蛙腿肉400克	料酒10克	蒜片5克	精炼油1000克
青蒜薹100克	醋2克	葱10克	(耗50克)
精盐5克	酱油15克	水淀粉20克	
味精1克	姜片5克	鲜汤80克	

工艺流程



原料的选择及其处理

①将牛蛙腿。洗净后斩成块葱切成马耳朵形,青蒜薹洗净后去两头,切成4厘米长的节。

②精盐、味精、料酒、醋、酱油、水淀粉、鲜汤调匀成芡汁。

烹制加工

锅置旺火上,下精炼油烧至180℃热时,加入牛蛙块炸制,加姜片、蒜片、马耳朵葱爆香;然后再下青蒜薹炒断生,随即烹入芡汁,待收汁后起锅装盘即成。

关键技术点评

- 1.烹制时火力要大,时间要短。
- 2.牛蛙改刀不宜太大,以免不易入味。
- 3.鲜汤和水淀粉的用量不宜太多。





83. 子姜煊牛蛙

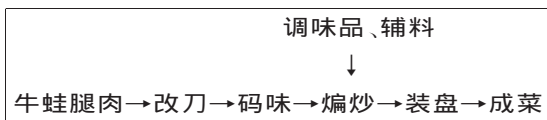
成菜特点

肉质细嫩,清香味鲜,色泽浅黄。

原料组成

牛蛙腿肉500克	味精1克	料酒50克	精炼油1500克
嫩姜150克	酱油15克	芝麻油5克	(耗75克)
精盐3克	蒜片15克	鲜汤100克	

工艺流程



原料的选择及其处理

- ①牛蛙腿洗净改刀成小块,加精盐、料酒码味。
- ②嫩姜洗净去皮,切成0.5厘米厚的片。

烹制加工

锅置火上,下精炼油烧至160℃热时,加入牛蛙块煊炒,待煊干水分后烹入料酒,下嫩姜、蒜片炒香;掺入鲜汤、精盐、酱油继续煊炒,待牛蛙软熟干香时,加味精、芝麻油起锅装盘即成。

关键技术点评

- 1.牛蛙改刀不宜太大,以免影响口感。
- 2.掌握好酱油的用量,成菜后色泽浅黄为佳。
- 3.控制好煊制牛蛙的程度,不可太干。

热
菜

84.玉米笋烩牛蛙

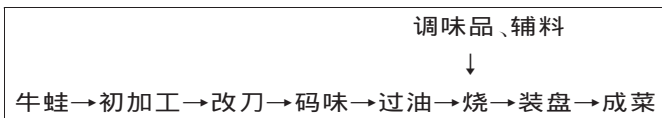
成菜特点

色泽自然,咸鲜味美,肉质软嫩。

原料组成

牛蛙600克	料酒15克	水淀粉15克	精炼油1000克
罐头玉米笋200克	味精2克	鲜汤300克	(耗30克)
精盐5克	胡椒粉2克		

工艺流程



原料的选择及其处理

- ①牛蛙初加工后洗净斩成小块,用料酒、精盐、水淀粉码味。
- ②玉米笋去两头,对剖,切成长4厘米的条,然后用沸水氽水后捞出。

烹制加工

锅置火上,下精炼油烧至120℃热时,放入牛蛙块滑油散籽发白捞出;锅内余油,下玉米笋、牛蛙略炒,加鲜汤、精盐、料酒、胡椒粉烧制入味,用水淀粉收汁成清二流芡起锅,加味精拌和均匀,装盘即成。

关键技术点评

- 1.牛蛙烧制的时间不宜长,汤汁不宜多。
- 2.玉米笋大小要均匀。
- 3.牛蛙滑油时油温不宜过高,以保证色泽白。





85. 剁椒蒸鳕鱼

成菜特点

红白相间,鲜辣味醇,肉质细嫩。

原料组成

鳕鱼250克	蒜泥10克	精盐4克	葱段10克
鲜红辣椒80克	辣椒油20克	料酒3克	红辣椒50克
姜米10克	芝麻油15克	味精2克	

工艺流程

鳕鱼→改刀→码味→蒸→装盘→成菜

热 菜

原料的选择及其处理

- ①鳕鱼初加工后洗净斩成块,用精盐、料酒、姜、葱段码味。
- ②红辣椒剁碎,用精盐腌制成剁椒。
- ③用辣椒油炒香姜米、蒜泥和腌制的剁椒,加入精盐、味精、芝麻油调匀备用。

烹制加工

将鳕鱼块装入盘中,拣去姜、葱不用,淋上炒好的剁椒上笼蒸至熟,取出放入盘内即成。

关键技术点评

- 1.鳕鱼要选新鲜的。
- 2.蒸制时一定要火旺,但不宜蒸得过久,以免肉质变老。
- 3.鳕鱼改刀成形宜大,不宜小。

86. 金沙肉蟹

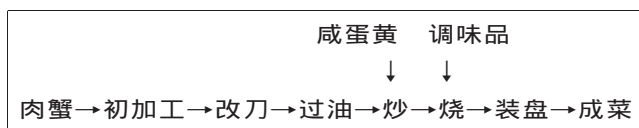
成菜特点

色泽金黄,咸鲜清香,肉质细嫩。

原料组成

肉蟹400克	精盐7克	鲜汤75克	精炼油1000克
熟咸蛋黄100克	味精2克	水淀粉10克	(耗50克)

工艺流程



原料的选择及其处理

将肉蟹宰杀初加工后洗净,改刀成块。熟咸蛋黄用鲜汤调散。

烹制加工

①锅置火上,下精炼油烧至150℃热时,放入肉蟹炸至蟹壳变红,捞出。

②锅中留少量油,放入咸蛋黄炒酥香,加鲜汤、精盐、肉蟹,烧至汤汁减少、肉蟹入味,然后加少量的水淀粉、味精,起锅装盘即成。

关键技术点评

- 1.蟹应刷洗干净,改刀大小要适中。
- 2.蟹过油的时间宜短,不可久炸。
- 3.芡汁要薄,汤量要少。
- 4.咸蛋黄选新鲜、无臭味、色好的。





热 菜

87. 麻辣肉蟹

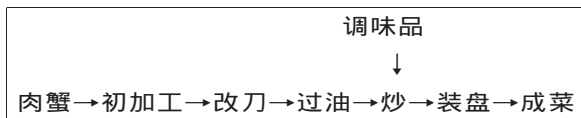
成菜特点

色泽红亮,麻辣味浓,肉质细嫩,略带干香。

原料组成

肉蟹800克	全蛋淀粉30克	净辣椒油15克	精炼油1000克
精盐7克	辣椒粉20克	料酒10克	(耗75克)
味精5克	花椒面15克		

工艺流程



原料的选择及其处理

将肉蟹初加工后洗净,改刀成块,加料酒除异味,再裹上全蛋淀粉糊蟹壳保持完整。

烹制加工

①锅置火上,下精炼油烧至130℃热时,放入裹好的肉蟹炸至定形、呈浅黄色捞起;让油温回升到180℃,再放入肉蟹炸至表面酥香、色泽金黄捞入碗内。

②锅内留少许的油,放入辣椒粉、花椒面、精盐,下肉蟹炒均匀至入味,加辣椒油、味精推匀起锅,装盘即成。

关键技术点评

- 1.蟹要清理干净,改刀大小要适中。
- 2.蟹肉过油程度要低,分两次炸,以保持肉蟹的成熟和细嫩。
- 3.炒辣椒粉、花椒面的油温不宜高,以免炒糊。

88. 椒麻桂鱼

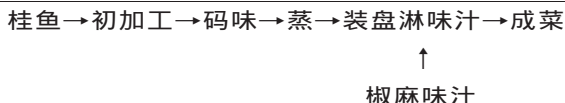
成菜特点

色泽自然,咸鲜微麻,肉质细嫩。

原料组成

桂鱼400克	精盐3克	芝麻油15克	冷鲜汤30克
葱叶25克	味精2克	料酒10克	
生花椒3克	酱油3克	姜10克	

工艺流程



原料的选择及其处理

- ①桂鱼初加工洗净后,加精盐、料酒、姜、葱码味。
- ②葱叶洗净,花椒去黑籽,葱叶与花椒混合用刀反复铡细成泥状(称“椒麻糊”)。

烹制加工

- ①蒸锅内清水烧沸,将桂鱼上笼蒸至刚熟捞入盘内,拣去姜、葱不用。
- ②酱油、精盐、味精、冷鲜汤先调匀,成浅棕黄色的咸鲜味汁,加入椒麻糊、芝麻油调匀成椒麻味汁,再将调好的椒麻汁淋在盘内的桂鱼上即成。

关键技术点评

- 1.桂鱼要选新鲜、大小均匀的。
- 2.椒麻味一定要浓,咸味与椒麻味的程度要掌握好。
- 3.蒸制桂鱼时火力要旺,刚熟即出笼,以保证质感鲜嫩。





89. 肺片烧鱼

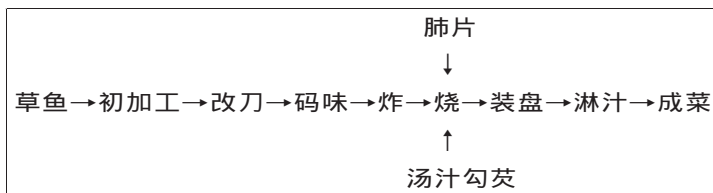
成菜特点

色泽红亮,肉质细嫩,咸鲜带辣,味浓清香。

原料组成

草鱼400克	蒜片5克	料酒5克	水淀粉20克
熟肺片200克	马耳葱10克	味精2克	鲜汤250克
郫县豆瓣50克	精盐2克	姜5克	酥花仁20克
姜片5克	酱油10克	葱段5克	精炼油1000克(耗100克)

工艺流程



原料的选择及其处理

鲜鱼初加工洗净后,改刀成块,用精盐、料酒、姜、葱段码味。
郫县豆瓣剁细,酥花仁去皮剁细。

烹制加工

①锅置旺火上,放入精炼油烧至200℃时,放鱼块炸至表面呈浅黄色时捞出。

②锅内放精炼油烧至120℃热时,放郫县豆瓣炒香出色,加姜片、蒜片炒香;加鲜汤、料酒、精盐、酱油、肺片、鱼块略烧,再放入马耳葱烧入味,将鱼块捞出装盘,加入水淀粉收至汁浓;最后加味精推匀起锅,撒上酥花仁末装盘即成。

关键技术点评

- 1.炸鱼油温要高,时间宜短。
- 2.掌握好烧鱼火候,以保持鱼肉细嫩。
- 3.鲜汤用量要适度。

热
菜

90. 干妈鳊鱼

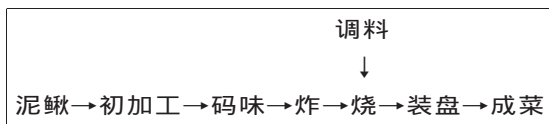
成菜特点

色泽红亮,肉质酥香,咸鲜麻辣。

原料组成

活泥鳅500克	干辣椒粉10克	芝麻油15克	精炼油1500克
干妈豆豉50克	净辣椒油50克	料酒10克	(耗75克)
精盐6克	花椒面2克	熟芝麻15克	
味精2克	生姜10克	食醋5克	
白糖2克	葱段10克	鲜汤50克	

工艺流程



原料的选择及其处理

将泥鳅剪去头、内脏,加入食醋揉洗干净,加精盐、料酒、姜、葱段码味,静置20分钟。

烹制加工

①锅置旺火上,下精炼油烧至200℃热时,放入泥鳅炸至体酥色金黄捞出。

②锅置火上,下精炼油烧至120℃热时,放干妈豆豉炒香,加鲜汤、精盐、味精、白糖、干辣椒粉、花椒面、泥鳅略烧;再加辣椒油、芝麻油收汁亮油起锅,撒熟芝麻装盘即成。

关键技术点评

- 1.泥鳅不宜选用体形太大的,以体形细小的为佳。
- 2.掌握好油炸的火候,要将泥鳅浸炸至酥。
- 3.鲜汤的用量不宜过多。
- 4.泥鳅码味的时间要充分。





91. 辣子螺肉

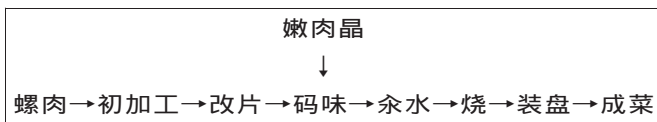
成菜特点

色泽红亮,肉质嫩脆,咸鲜麻辣味浓。

原料组成

大香螺肉150克	生姜10克	酱油6克	芝麻油20克	精炼油1000克
干辣椒25克	葱段10克	醋2克	净辣椒油50克	(耗50克)
花椒5克	料酒15克	白糖4克	鲜汤200克	
蒜片6克	精盐5克	味精2克	嫩肉晶1克	

工艺流程



原料的选择及其处理

- ①香螺肉加精盐、醋揉洗干净,改刀成薄片,加嫩肉晶腌渍20分钟。
- ②干辣椒切成长2.5厘米的节,去籽。生姜拍破。

烹制加工

- ①锅内加清水、料酒、姜、葱段烧沸,放入香螺肉片氽水断生捞出。
- ②锅置火上,下精炼油烧至120℃热时,放入干辣椒、花椒、姜、蒜片、葱段炒香,加入鲜汤、精盐、螺肉片、酱油、料酒、白糖、味精烧制;加入辣椒油、芝麻油继续烧至收汁亮油,起锅装盘即成。

关键技术点评

- 1.选新鲜的大香螺肉,要求清理干净。
- 2.香螺肉片氽水时间宜短不宜长,以保证其嫩脆感。
- 3.烧制时火力不宜过大,以保证螺肉片充分入味。

热
菜

92. 辣子田螺

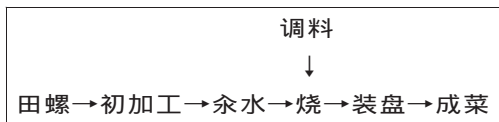
成菜特点

色泽红亮,肉质细嫩,咸鲜麻辣味浓。

原料组成

田螺500克	独蒜10克	精盐6克	净辣椒油50克
郫县豆瓣50克	生姜10克	酱油20克	鲜汤200克
干辣椒50克	葱丁10克	白糖4克	精炼油1000克
花椒10克	料酒20克	味精2克	(耗50克)

工艺流程



原料的选择及其处理

- ①田螺静养吐尽泥沙,搓洗后再逐个夹破尾尖,洗净。
- ②锅内烧清水至沸,放入田螺氽水,螺盖松开后捞出。郫县豆瓣剁细。

烹制加工

锅置火上,下精炼油烧至120℃热时,放入郫县豆瓣炒香上色,再放入干辣椒、花椒、生姜、葱段炒香;加入鲜汤,精盐、独蒜、料酒、酱油、白糖、田螺烧制,最后加味精、葱丁、净辣椒油继续烧至收汁亮油,起锅装盘即成。

关键技术点评

- 1.选用大小均匀的活田螺,初加工要洗净,勤换清水。
- 2.螺尾尖要夹破,才能烹制入味。
- 3.田螺氽水时间不宜长,烧制时间要充分。
- 4.控制好豆瓣、精盐和酱油的用量,以保证田螺有充分的底味。





93. 脆肠鱼头

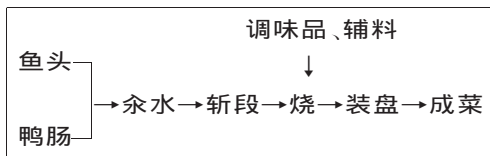
成菜特点

色泽红亮,肉质嫩脆,麻辣鲜香。

原料组成

鱼头400克	干辣椒6克	味精2克	鲜汤70克
鸭肠150克	花椒3克	白糖1克	精炼油1000克
芹菜100克	精盐1克	辣椒油30克	(耗30克)
香菜节5克	酱油4克	水淀粉15克	

工艺流程



热菜

原料的选择及其处理

鱼头洗净后,入沸水锅内氽水断生捞出,备用。鸭肠洗净后放入沸水锅内氽水断生,斩成6厘米长的节备用。芹菜切成5厘米长的节,干辣椒切成2厘米长的节。

烹制加工

锅置火上,下精炼油烧至120℃热时,放干辣椒、花椒炒香,加鲜汤、精盐、酱油、白糖、鱼头略烧;再放入鸭肠、芹菜节烧入味,最后加味精、水淀粉收汁味浓,加辣椒油起锅撒香菜节装盘即成。

关键技术点评

1. 鱼头选新鲜、大小均匀的。
2. 鸭肠氽水时的火候要掌握好,以刚断生为好。
3. 鱼头可以用油炸,干辣椒、花椒不能炒糊。

94. 酸菜桂鱼柳

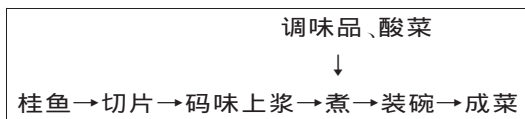
成菜特点

桂鱼肉嫩,色白,咸鲜酸香。

原料组成

桂鱼柳500克	葱10克	味精1克	鲜汤800克
泡青菜250克	蒜10克	料酒10克	精炼油1500克
野山椒60克	胡椒粉2克	鸡蛋清30克	(耗75克)
姜10克	精盐4克	干细淀粉30克	

工艺流程



原料的选择及其处理

- ①净桂鱼柳洗净片成厚片,用料酒、精盐码味。泡青菜切成薄片,姜、蒜切成颗粒,葱切成葱花,野山椒剁细。
- ②鸡蛋清与干细淀粉调匀成蛋清浆。

烹制加工

锅置火上,下精炼油烧至160℃热时,放入泡青菜、姜、蒜米、野山椒炒香,加入鲜汤烧沸入味;再放入精盐、胡椒粉定味,将桂鱼片拌匀蛋清浆后放入锅内煮熟,起锅装入汤碗撒上葱花、加入味精即成。

关键技术点评

- 1.桂鱼片不宜太薄,以保持成菜形态的完整。
- 2.泡青菜要用油炒香,熬出味后才加盐调味。
- 3.鱼片下锅以断生刚熟为佳,不宜久煮。
- 4.鱼片也可采用过油方法处理,以保持肉嫩。





95. 红汤鱼片

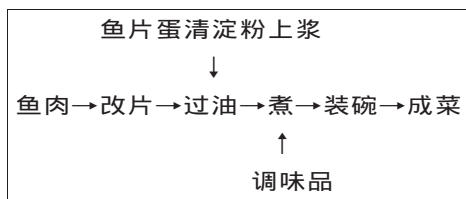
成菜特点

色泽红亮,肉质细嫩,咸鲜带辣。

原料组成

鱼肉400克	酥黄豆15克	料酒10克	姜10克	蛋清淀粉20克
郫县豆瓣50克	精盐4克	白糖3克	葱段10克	精炼油1000克
酥花仁20克	味精2克	净辣椒油25克	鲜汤200克	(耗40克)

工艺流程



热菜

原料的选择及其处理

鱼肉洗净后改刀成片,加蛋清淀粉上浆备用。郫县豆瓣剁细,酥花仁去皮剁细,酥黄豆剁细。

烹制加工

- ①锅置火上,下精炼油烧至130℃时,放鱼片滑至刚熟捞出。
- ②锅置火上,下精炼油烧至120℃时,放郫县豆瓣炒香上色,加姜、葱段炒香,加鲜汤烧沸,用漏勺捞出渣末;放精盐、料酒、白糖、鱼片烧入味,再加辣椒油、味精继续烧制;待锅中呈半汤色红,起锅装入汤碗,撒上酥花仁末、酥黄豆末即成。

关键技术点评

- 1.鱼片不宜太薄,以保证成菜时形态的完整。
- 2.鱼片下锅不宜久煮。
- 3.鱼片滑油时油温不宜过高。

96. 秋椒蒸鲈鱼

成菜特点

色泽自然,咸鲜微辣,肉质细嫩。

原料组成

鲈鱼500克	精盐5克	味精3克	姜10克	芝麻油10克
秋椒100克	酱油3克	料酒10克	葱段8克	

工艺流程

鲈鱼→码味→煮→装盘→淋味→成菜

原料的选择及其处理

- ①鲈鱼洗净后,去掉内脏,加精盐、料酒、葱段、姜码味。
- ②秋椒剁粒。

烹制加工

- ①将秋椒粒、精盐、酱油、味精、芝麻油调成咸鲜微辣的味汁。
- ②锅内加清水烧沸,将鲈鱼上笼蒸熟起锅装入盘内,拣去姜、葱不用。
- ③将调好的咸鲜味汁淋在鲈鱼上即成。

关键技术点评

1. 鲈鱼不宜久蒸,以断生刚熟为好。
2. 蒸鲈鱼时火要旺,蒸锅内水要宽。
3. 鲈鱼码味的时间不宜太久。





97. 豆豉酥鱼

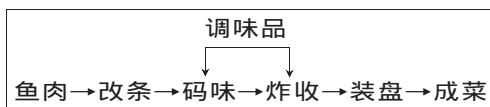
成菜特点

色泽棕褐,干香滋润,咸鲜适口。

原料组成

鱼肉500克	味精2克	葱段10克	精炼油1500克
豆豉25克	料酒25克	芝麻油20克	(耗80克)
精盐3克	生姜5克	鲜汤50克	

工艺流程



热菜

原料的选择及其处理

鱼肉洗净后,改刀成条,加精盐、料酒、姜、葱段码味。

烹制加工

①锅置旺火上,下精炼油烧至200℃热时,放鱼条炸至呈浅黄色捞出;待油温回升到200℃时,放入鱼条重新炸至色泽金黄、酥香时捞出。

②锅置火上,下精炼油烧至120℃热时,放入豆豉炒酥香,将2/3的豆豉出锅待用;然后锅内加鲜汤、精盐、味精、鱼条,用小火收至鱼入味时,再将2/3的豆豉、芝麻油和少许精炼油加入,继续收至亮油,起锅装盘成菜。

关键技术点评

- 1.鱼条刀工处理规格要一致。
- 2.炸鱼条时一定要炸酥香。
- 3.炸制鱼条时火力不宜高,以保证入味充分。

98.芽菜蒸鲢鱼

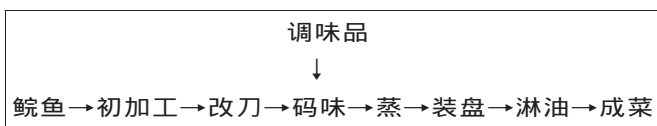
成菜特点

色泽棕黄,肉质细嫩,咸鲜麻香。

原料组成

鲢鱼800克	精盐5克	葱段20克	精炼油1000克
碎米芽菜80克	鸡精10克	豆腐乳10克	(耗50克)
青椒50克	胡椒粉2克	啤酒20克	
青椒30克	姜20克	火腿肠50克	

工艺流程



原料的选择及其处理

①鲢鱼初加工后洗净,从背部开刀,加豆腐乳、啤酒、鸡精、精盐、胡椒粉、姜、葱段码味。

②青椒切成细粒,选用鲜嫩青椒用刀剁碎。火腿肠切成细粒。

烹制加工

将鲢鱼平放在鱼条盘内,撒上芽菜、火腿粒,用沸水上笼蒸煮起锅,捡去姜、葱不用,撒上青椒粒、花椒粒;锅内烧油至180℃热时淋上即成。

关键技术点评

1. 鲢鱼以蒸断生刚熟为佳。
2. 蒸制鲢鱼要用旺火,蒸锅内水要宽。
3. 鲢鱼码味时用盐要适度,不可过咸或乏味。





99.霸王虾

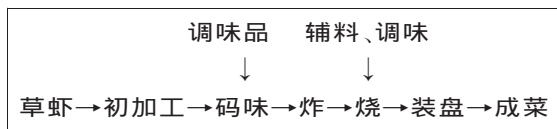
成菜特点

色泽金黄,干香细嫩,麻辣清香。

原料组成

活草虾400克	味精5克	精盐5克	鲜汤75克
粉丝100克	鸡精10克	姜8克	葱花5克
刀口辣椒20克	青椒20克	料酒10克	精炼油1500克
葱10克	红椒20克	干细淀粉20克	(耗100克)

工艺流程



热菜

原料的选择及其处理

活草虾无须,从背部开一刀,用精盐、味精、料酒、姜、葱段码味,再粘裹干细淀粉。青椒、红椒各切成颗粒。

烹制加工

①锅置火上,下精炼油烧至130℃热时,放粉丝炸泡捞出用刀打碎。待油温回升到180℃热时再将淀大虾下锅炸至金黄色捞出。

②锅置火上,下精炼油烧至120℃热时,放青椒粒、红椒粒炒香;加鲜汤、碎粉丝、大虾、精盐、味精、鸡精、刀口辣椒烧入味收汁,起锅撒上葱花装盘即成。

关键技术点评

- 1.炸虾以断生刚熟为佳,以保证其外酥内嫩。
- 2.制作菜肴的汤汁不宜多。
- 3.炸制粉丝的油温不宜过高。

100. 龙须鱼丝

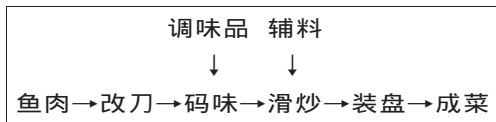
成菜特点

成形美观,口感滑嫩,咸鲜味美。

原料组成

鱼肉300克	蛋清淀粉25克	水淀粉15克	精炼油1000克
龙须菜150克	味精2克	鲜汤80克	(耗50克)
精盐4克	芝麻油10克	料酒15克	

工艺流程



原料的选择及其处理

①鱼肉洗净,改刀成6厘米长、0.3厘米粗的丝,加精盐、料酒、蛋清淀粉码味。龙须菜去根洗净后,放入120℃热的油锅内滑断生捞出,备用。

②将精盐、味精、芝麻油、鲜汤、水淀粉对成滋汁。

烹制加工

锅置火上,下精炼油烧至130℃热时,将鱼丝放入锅中并用筷子拨散,至鱼丝发白断生刚熟时,滗去余油;加龙须菜推匀,烹入滋汁,收汁亮油起锅装盘即成。

关键技术点评

- 1.鱼肉的粗细要均匀,码蛋清淀粉干稀要适度。
- 2.龙须菜不耐高温,易回软,故要求成菜要迅速。
- 3.鱼肉滑油时油温要低。





101. 软炒鱼粒

成菜特点

形似雪霜, 口感滑嫩, 咸鲜适口。

原料组成

鱼肉500克

味精2克

鸡蛋80克

鲜汤200克

精盐5克

胡椒粉1克

水淀粉50克

精炼油100克

工艺流程

鱼肉→改刀→炒→装盘→成菜

热菜

原料的选择及其处理

① 鱼肉洗净后切成豌豆大小颗粒。将鸡蛋中蛋清取出, 放入碗内, 用筷子搅打成雪花状的蛋泡。

② 将鱼肉粒装入汤碗内, 加鲜汤, 精盐、味精、胡椒粉、水淀粉、蛋泡搅拌均匀, 制成浆状, 备用。

烹制加工

锅置火上, 下精炼油烧至180℃热时, 放入鱼浆翻炒, 至色白成熟后起锅装盘, 即成。

关键技术点评

1. 鱼肉颗粒要均匀, 鱼浆干稀度要适当。
2. 炙好锅, 避免粘锅, 影响色泽。
3. 调浆时控制好鲜汤和水淀粉的用量, 以保证菜肴成形。

102. 沙茶鱼丝

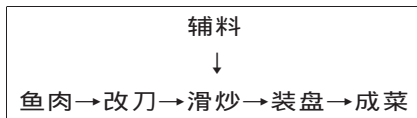
成菜特点

色泽棕黄,肉质细嫩,味鲜浓厚。

原料组成

鱼肉400克	精盐3克	沙茶酱20克	鲜汤80克
洋葱40克	味精2克	水淀粉15克	精炼油1500克
青椒30克	胡椒粉0.5克	芝麻油10克	(耗50克)

工艺流程



原料的选择及其处理

①鱼肉切成6厘米长、0.3厘米粗的丝,用精盐、水淀粉码味。洋葱洗净后切丝,青椒去蒂、去籽洗净,切成4厘米长、0.2厘米粗的丝。

②将精盐、胡椒粉、味精、水淀粉、芝麻油、鲜汤对成滋汁。

烹制加工

锅置火上,下精炼油烧至130℃热时,将鱼丝放入锅中并用筷子拨散,至鱼丝色白、断生刚熟时,加洋葱丝、青椒丝翻炒均匀,放沙茶酱炒香;烹入滋汁,待收汁亮油起锅装盘即成。

关键技术点评

- 1.鱼肉的粗细应一致。
- 2.洋葱、青椒成菜后以断生带脆性为佳。
- 3.鱼丝滑油时油温不宜高。





103. 串烧鱼条

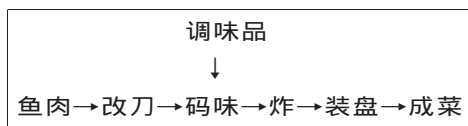
成菜特点

酥香味美, 口味独特, 别具风味。

原料组成

鱼肉400克	胡椒粉2克	姜15克	精炼油1000克
洋葱50克	料酒20克	葱20克	(耗50克)
熟冬笋50克	鸡蛋20克	铁钎10根	
精盐8克	干细淀粉50克		

工艺流程



热菜

原料的选择及其处理

① 鱼肉洗净后改刀成片, 放入盆内, 加精盐、料酒、胡椒粉、姜片、葱节码味, 静置30分钟。洋葱、熟冬笋改刀成片。

② 用铁钎相间穿入鱼片、洋葱、熟冬笋, 然后均匀地粘裹鸡蛋液, 拍上干细淀粉, 备用。

烹制加工

锅置火上, 下精炼油烧至180℃热时, 将鱼串放入油锅炸制, 至金黄酥香后捞出, 整齐摆放在盘中即成。

关键技术点评

1. 控制好炸鱼的油温, 以酥香为佳。
2. 炸好的鱼串可撒孜然粉或辣椒粉, 花椒面。
3. 鱼条码味的时间要够。

104. 三色鱼丝

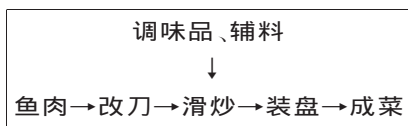
成菜特点

色泽美观,肉质细嫩,咸鲜味美。

原料组成

鱼肉400克	精盐5克	芝麻油5克	鲜汤20克
冬笋25克	味精2克	水淀粉15克	
青椒20克	料酒10克	精炼油1500克	
绿豆芽20克	白糖1克	(耗50克)	

工艺流程



原料的选择及其处理

①鱼肉洗净后切成长6厘米、粗0.3厘米的丝,用精盐、水淀粉、料酒码味。冬笋、青椒洗净,分别切成0.2厘米粗的丝,绿豆芽洗净去蒂。

②将精盐、味精、料酒、白糖、芝麻油、鲜汤、水淀粉对成滋汁。

烹制加工

锅置火上,下精炼油烧至130℃热时,放入鱼丝,用筷子滑拨散,至鱼丝色白断生刚熟时,滗去余油;加冬笋丝、青椒丝翻炒均匀,再放绿豆芽,烹入滋汁,待收汁亮油起锅装盘即成。

关键技术点评

- 1.鱼肉刀工粗细应均匀一致。
- 2.锅内加热时间以辅料断生即可,不宜长时间加热。





105. 炆炆泥鳅

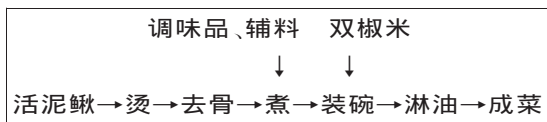
成菜特点

色泽红亮,肉质软嫩,咸鲜带辣。

原料组成

活泥鳅300克	郫县豆瓣20克	酱油7克	水淀粉25克
莴笋尖100克	干辣椒5克	料酒5克	精炼油1500克
净芹菜50克	花椒1克	味精1克	(耗80克)
蒜苗30克	精盐1克	鲜汤250克	

工艺流程



原料的选择及其处理

①活泥鳅放入沸水锅中加盖,烫至泥鳅皱皮捞出,放在架墩上用竹刀从泥鳅颈部刺入,划成泥鳅片。莴笋尖洗净切成长6厘米的薄片,蒜苗、芹菜洗净后切成长5厘米的节,郫县豆瓣剁细。

②锅内放少量油将干辣椒、花椒炒香,再用刀加工成细末(称“双椒末”)。

烹制加工

①锅置火上,下精炼油烧至150℃热时,放入莴笋尖片、蒜苗节、芹菜节炒至断生,起锅装入汤碗内。

②锅置火上,下精炼油烧至130℃热时,放郫县豆瓣炒香出色,加鲜汤、酱油、精盐烧沸,放入泥鳅、味精煮熟,起锅装入熟辅料碗内,撒上双椒末;锅内另放精炼油烧至200℃热时,将烧烫的热油淋于碗内菜肴上面即成。

关键技术点评

- 1.炒干辣椒、花椒的火候要掌握好,不能炒焦。
- 2.煮泥鳅时火力不宜过大,以保证泥鳅完全炆软。

热
菜

106. 酸菜牛蛙

成菜特点

肉质细嫩,酸辣鲜香。

原料组成

牛蛙350克	粉丝30克	味精10克	水淀粉20克
泡酸菜100克	醪糟5克	料酒10克	鲜汤适量
野山椒50克	芹菜20克	姜10克	精炼油100克
豆芽50克	精盐5克	胡椒粉3克	

工艺流程

牛蛙→初加工→洗净→码味→烧→勾芡→装盘→成菜

原料的选择及其处理

①选肥大牛蛙洗净去头、皮、内脏,斩成4厘米大小的块,加野山椒汁、醪糟、料酒、姜、胡椒粉、味精码味,静置10分钟。

②泡酸菜切成细粒,野山椒剁粒,芹菜切粒。

烹制加工

锅置火上,下精炼油烧至120℃时,下泡酸菜粒、野山椒粒炒香,加鲜汤、精盐、味精烧沸,放粉丝、豆芽烧入味断生,捞入盘内垫底;再加牛蛙烧制,最后加味精、精盐、胡椒粉、芹菜粒、水淀粉勾成二流芡收汁亮油出锅,倒入粉丝、豆芽上面即成。

关键技术点评

- 1.选新鲜、体大均匀的牛蛙。
- 2.烧制牛蛙的火力要适中。
- 3.控制好水淀粉用量,不可使汤汁太浓。





107. 锅巴牛蛙

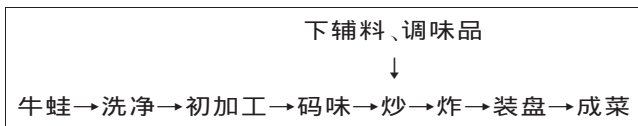
成菜特点

肉质细嫩,原料丰富,咸鲜清淡。

原料组成

牛蛙200克	西芹50克	胡椒粉1克	芝麻油5克
米锅巴150克	精盐6克	姜5克	水淀粉25克
红椒50克	味精2克	蒜5克	鲜汤适量
青椒50克	料酒5克	葱8克	精炼油50克

工艺流程



原料的选择及其处理

牛蛙洗净去头、皮、内脏,斩成3厘米大小的块,加精盐、料酒、葱、姜、水淀粉码味,静置10分钟。米锅巴改刀成4厘米见方的块,红椒、青椒洗净,去籽切成菱形,西芹洗净去筋切成菱形,姜、蒜切片,葱切成马耳朵形。

烹制加工

①锅置火上,烧油至120℃时,下牛蛙、红椒、青椒、西芹炒均匀,然后下姜片、蒜片、马耳朵葱炒香;掺鲜汤,加入精盐、味精、胡椒粉烧沸后,用水淀粉收成二流芡,装入汤碗,淋上芝麻油待用。

②锅置旺火上,下精炼油烧至200℃时,下锅巴炸至松泡、金黄、酥脆捞出装入圆盘,浇上调味料即成。

关键技术点评

- 1.锅巴要干、厚薄要均匀,油炸后不宜久放,应及时上桌食用。
- 2.控制好原料及汤汁的用量。
- 3.控制好水淀粉用量,不可使汤汁太浓稠。

热
菜

108.三菌烩牛蛙

成菜特点

肉质细嫩,咸鲜味美,营养丰富。

原料组成

牛蛙200克	香菌100克	水淀粉15克	鲜汤适量
牛肝菌100克	精盐10克	鸡油5克	精炼油50克
鸡腿菌100克	味精5克	嫩肉晶3克	

工艺流程

牛蛙→洗净→初加工→烩→装盘→成菜

原料的选择及其处理

①牛蛙洗净去皮、内脏、头,斩成4厘米大小的块,加精盐、嫩肉晶码味,静置10分钟。

②牛肝菌、鸡腿菌、香菌洗净待用。

烹制加工

锅置火上,下精炼油烧至120℃时,下牛蛙炒至断生,再放牛肝菌、鸡腿菌、香菌炒香;加鲜汤、精盐、味精、水淀粉收汁,最后放鸡油至亮汁亮油,起锅装盘即成。

关键技术点评

- 1.选新鲜的牛蛙,改刀成块应大小适中。
- 2.牛蛙过油时油温宜低,以散籽发白为度。
- 3.烩制时间要短,汤量不宜过多。





109.秘制带鱼

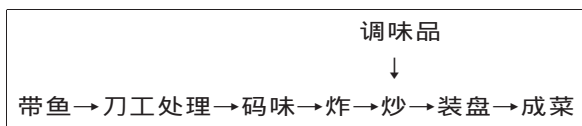
成菜特点

色泽棕红,香辣带麻,干香滋润。

原料组成

带鱼300克	鸡精3克	蒜片10克	精炼油100克
精盐8克	干辣椒20克	葱段20克	
胡椒粉1克	花椒10克	料酒15克	
味精2克	姜片10克	鲜汤适量	

工艺流程



原料的选择及其处理

- ①将带鱼初加工后洗净,改刀成长6厘米的节,加盐、料酒码味,静置15分钟。
- ②干辣椒切成2.5厘米长的节。

烹制加工

锅置火上,下精炼油烧至140℃时,放入干辣椒、花椒、姜片、蒜片炒香后,放入带鱼、精盐、胡椒粉、鸡精、少量鲜汤烧制;用中火反复烧至入味,加味精、葱段炒匀,起锅装盘即成。

关键技术点评

- 1.选新鲜、大小均匀的带鱼。
- 2.加鲜汤宜少,收制的时间要短。
- 3.烧制时火力不宜过高。

热
菜

110. 葱辣带鱼

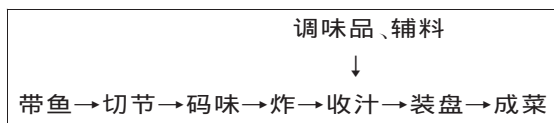
成菜特点

色泽红亮,酥香化渣,咸鲜香辣。

原料组成

带鱼200克	郫县豆瓣20克	白糖3克	精炼油800克
葱50克	精盐1克	芝麻油3克	(耗80克)
姜5克	料酒30克	鲜汤适量	
蒜5克	味精1克		

工艺流程



原料的选择及其处理

①带鱼洗净去头、尾,斩成长4厘米的段,加精盐、料酒码味,静置15分钟。

②葱切成长5厘米的节,姜、蒜均切成厚1.2厘米的薄片。

烹制加工

锅置火上,下精炼油烧至120℃时,放入郫县豆瓣炒香呈红色,然后加姜、蒜、葱炒香,加鲜汤烧沸入味后,用漏勺捞出豆瓣渣;放入带鱼、料酒、白糖收汁将干时,加味精、芝麻油推匀,起锅装盘即成。

关键技术点评

- 1.炸带鱼的油温要高,一次性炸成。
- 2.收汁时加鲜汤量不宜多,收制的时间要短。
- 3.控制好白糖的用量,不可太多。





111. 宫保鱿鱼卷

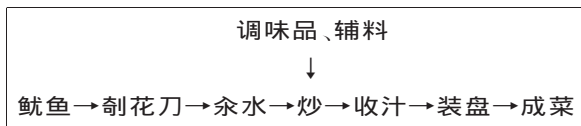
成菜特点

色泽棕红,成形美观,肉质嫩脆,香辣带麻,咸甜酸味。

原料组成

鲜鱿鱼200克	白糖15克	蒜片10克	料酒8克
花生仁80克	醋20克	葱丁20克	鲜汤20克
精盐3克	味精4克	干辣椒25克	水淀粉25克
酱油15克	姜片10克	花椒5克	精炼油75克

工艺流程



原料的选择及其处理

①鲜鱿鱼撕去外膜,洗净,剖花刀成距离为0.3厘米,深为原料厚度的2/3的交叉十字花纹,然后再切成长5厘米、宽4厘米的块。花生仁炸酥后去皮备用,干辣椒切成2.5厘米长的节。

②将精盐、白糖、醋、酱油、味精、料酒、鲜汤、水淀粉调成芡汁。

烹制加工

①锅内烧水至沸,放入鱿鱼块氽水至卷曲捞出。

②锅置火上,下精炼油烧至130℃时,下干辣椒、花椒炒出香味,放入鱿鱼卷炒制,加姜片、蒜片、葱丁炒香,再烹入芡汁,收汁亮油后加入花生仁推匀,起锅装盘即成。

关键技术点评

- 1.鱿鱼选其正身部位,剖出的花刀要深浅一致,刀距均匀。
- 2.炒制时火力要旺,时间要短,以保持鱿鱼的嫩脆。
- 3.味汁成荔枝味,突出咸、甜、酸味感。

热
菜

112.荔枝鱿鱼卷

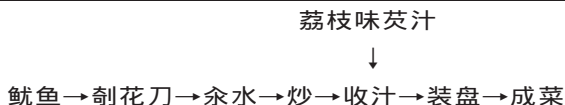
成菜特点

色泽浅棕黄,成形美观,肉质嫩脆,咸鲜带甜。

原料组成

鲜鱿鱼200克	姜片3克	料酒3克	味精2克
兰片20克	蒜片3克	酱油2克	鲜汤25克
鲜菜心15克	葱2克	白糖6克	水淀粉7克
泡辣椒2克	精盐1克	醋7克	精炼油25克

工艺流程



原料的选择及其处理

鲜鱿鱼撕去外膜洗净,剞花刀成距离为0.3厘米,深为原料厚度的2/3的交叉十字花纹,然后再切成长5厘米、宽4厘米的块。兰片切成长4厘米、宽2.5厘米的薄片,泡辣椒、葱分别切成马耳朵形。鲜菜心摘洗干净。将精盐、料酒、酱油、醋、白糖、味精、鲜汤、水淀粉调成荔枝味芡汁。

烹制加工

- ①锅内烧清水至沸,放入鱿鱼块氽水至卷曲捞出。
- ②锅置火上,下精炼油烧至180℃时,放入鱿鱼卷过油,然后倒出余油,放入泡辣椒、姜片、蒜片、葱、兰片、鲜菜心炒香断生;烹入荔枝味芡汁,收汁亮油起锅装盘即成。

关键技术点评

- 1.鱿鱼氽水、过油的时间要短,以保证鱿鱼的嫩脆感。
- 2.剞出的刀纹要深浅一致,刀距要均匀。
- 3.炒制时火力要旺,时间要短。





113. 土豆烧甲鱼

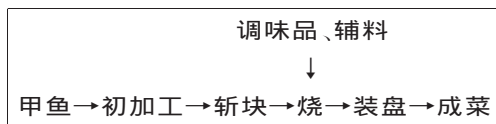
成菜特点

色泽红亮,麻辣鲜香,肉质熟软滋糯。

原料组成

甲鱼600克	胡椒粉2克	葱段20克	鲜汤50克
土豆300克	料酒10克	干辣椒节20克	水淀粉20克
精盐2克	郫县豆瓣20克	花椒5克	精炼油75克
味精2克	姜10克	辣椒油20克	

工艺流程



原料的选择及其处理

①甲鱼宰杀后,放血,放入沸水锅中氽水,捞出刮皮,剔开壳甲,清洗内脏,然后斩成3厘米见方的块,备用。

②土豆切块,氽水至断生,姜拍破、葱切段,干辣椒切成节,豆瓣剁细。

烹制加工

锅置火上,加入精炼油烧至130℃时,放入郫县豆瓣、干辣椒节、花椒、姜、葱段炒香,加鲜汤烧沸出味后,打去料渣;放精盐、胡椒粉、料酒、味精(少许)。甲鱼用中火烧至成熟后,再放土豆块同烧至熟软,放入水淀粉,收浓汤汁,加辣椒油、味精推匀,起锅装盘即成。

关键技术点评

- 1.甲鱼选料应大小适中。主料、辅料刀工处理应大小一致。
- 2.火力用中火为宜,可使甲鱼肉质细嫩,不宜久烧。
- 3.另外,也可采用芋儿烧甲鱼。

热
菜

114. 纸包鱼

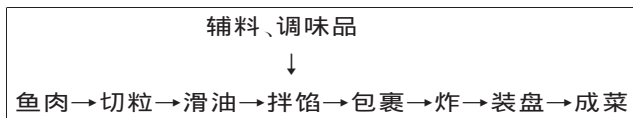
成菜特点

鱼皮润透,色彩丰富,咸鲜滑嫩。

原料组成

净鱼肉100克	红甜椒20克	胡椒粉1克	精炼油50克
青豌豆30克	糯米纸12张	味精1克	
香菇30克	鸡蛋清30克	精盐3克	
熟冬笋20克	干细淀粉30克	料酒5克	

工艺流程



原料的选择及其处理

①将鱼肉洗净,切成豌豆大小的颗粒,鱼粒加精盐、料酒码味,再拌入蛋清淀粉。青豌豆氽水断生,香菇、冬笋、甜椒分别切成小颗粒,备用。

②鸡蛋清与干细淀粉调制成蛋清淀粉。

烹制加工

①锅置火上,下精炼油烧至120℃时放入鱼粒,滑散籽捞出滗去余油,再与豌豆、冬笋、香菇、甜椒拌均匀,加精盐、胡椒粉、味精制成馅料。

②糯米纸修边成长约12厘米的正方形,放入馅料,用蛋清淀粉封口,放入150℃的油温中炸制定形捞出装盘即成。

关键技术点评

- 1.滑鱼肉粒的油温要低,油要滗干。
- 2.馅料要干,否则会使糯米纸变软易烂。
- 3.炸制的油温不宜高,以免炸焦。





115. 野山椒炒虾仁

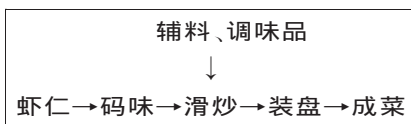
成菜特点

色泽自然,肉质细嫩,辣而味厚。

原料组成

鲜虾仁200克	味精2克	料酒20克	精炼油50克
野山椒60克	蛋清淀粉30克	水淀粉25克	
精盐2克	胡椒粉2克	鲜汤25克	

工艺流程



热菜

原料的选择及其处理

- ①鲜虾仁洗净后,挤干水分,加精盐、料酒、蛋清淀粉码味,静置5分钟。野山椒剁细。
- ②将精盐、味精、胡椒粉、水淀粉、鲜汤调成芡汁。

烹制加工

锅置火上,下精炼油烧至120℃时,下虾仁滑炒散籽后,放野山椒末炒入味,烹入芡汁,待收汁亮油装盘成菜。

关键技术点评

- 1.选新鲜、色好、大小均匀的鲜虾仁。
- 2.虾仁滑制的油温不宜过高。
- 3.野山椒选新鲜、色黄的。

116. 藿香泡菜鲫鱼

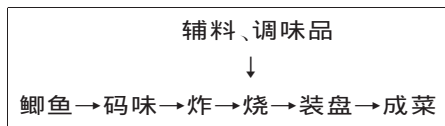
成菜特点

咸鲜酸香,肉质细嫩,有藿香的独特风味。

原料组成

鲫鱼500克	泡辣椒25克	葱10克	料酒15克
藿香30克	野山椒20克	精盐2克	鲜汤30克
泡菜50克	姜米10克	味精4克	水淀粉20克
泡萝卜30克	蒜米10克	胡椒粉1克	精炼油75克

工艺流程



原料的选择及其处理

①鲫鱼经初加工后(去鳞、去鳃、去内脏)洗净,加精盐、料酒、姜(拍破)、葱段码味,静置15分钟。藿香洗净剁细,泡菜泡萝卜、泡辣椒剁细。

②精盐、味精、水淀粉、胡椒粉、鲜汤调成芡汁。

烹制加工

①锅置旺火上,烧油至200℃时,下鲫鱼炸制呈金黄色捞出。

②另锅置火上,下精炼油烧至120℃时,放野山椒末、泡辣椒末炒香,加泡菜末、泡萝卜末、姜米、蒜米炒入味;掺入鲜汤、精盐、味精、胡椒粉、藿香、鲫鱼烧沸,烹入芡汁至亮汁亮油起锅装盘成菜。

关键技术点评

- 1.炸制时油温要高,时间要短。
- 2.掌握好烧鱼的火候,以保持鱼肉的细嫩。
- 3.藿香用量要适度,不可多用。





117.魔芋烧鲫鱼

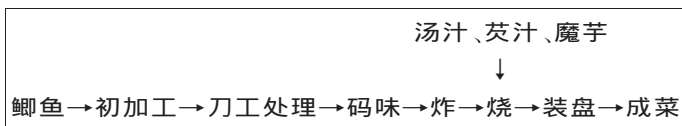
成菜特点

色泽棕红,肉质细嫩,咸鲜带辣,味浓鲜香。

原料组成

鲫鱼300克	蒜片6克	味精2克	鲜汤200克
魔芋200克	马耳朵蒜苗15克	姜5克	精炼油100克
郫县豆瓣25克	精盐2克	葱段5克	
醪糟汁10克	酱油8克	水淀粉20克	
姜片6克	料酒6克	泡菜50克	

工艺流程



原料的选择及其处理

鲫鱼经初加工后洗净,剖一字花刀,用姜、葱、料酒、精盐码味。郫县豆瓣、泡菜剁细,魔芋切成长5厘米、宽3厘米、厚0.4厘米的片,用沸水烫泡备用。

烹制加工

①锅置旺火上,下精炼油烧至200℃时,放鲫鱼炸至表面呈浅黄色时捞出。

②锅置火上,下精炼油烧至130℃时,放入郫县豆瓣炒香出色,加泡菜、姜片、蒜片炒香,加鲜汤、料酒、醪糟汁、精盐、酱油、鲫鱼略烧,再放入魔芋、马耳朵蒜苗烧入味;将鲫鱼起锅放入盘内,再往锅内加入水淀粉,收汁浓味后,加味精起锅淋入盘内即成。

关键技术点评

- 1.炸鱼的油温要高,时间要短,以紧皮为度。
- 2.鲜汤用量要适度,水淀粉不可用得太多。

热
菜

118. 泡豇豆煸鲫鱼

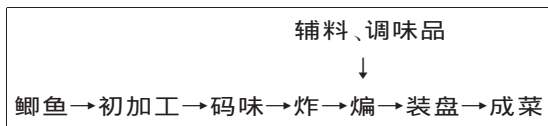
成菜特点

咸鲜味香,干香滋润。

原料组成

鲫鱼400克	花椒10克	味精2克	姜15克
泡豇豆100克	精盐3克	芝麻油5克	葱段20克
干辣椒40克	料酒10克	鲜汤20克	精炼油80克

工艺流程



原料的选择及其处理

- ①鲫鱼初加工后刮一字花刀,用姜、葱、精盐、料酒码味,静置15分钟。
- ②泡豇豆切成0.2厘米的粒。干辣椒、花椒用油炒香后剁细。

烹制加工

- ①锅置旺火上,下精炼油烧至200℃时,放鲫鱼炸制呈金黄色时捞出。
- ②锅置火上,下精炼油烧至130℃时,放泡豇豆炒香,加干辣椒、花椒末炒入味,再加鲜汤、精盐、鲫鱼煸炒,待汁干;最后放味精、芝麻油推匀起锅装盘成菜。

关键技术点评

- 1.干辣椒、花椒过油后用刀剁细。
- 2.泡豇豆选色好、味酸香的。
- 3.鲫鱼炸制时油温要高。





119. 香辣鲫鱼

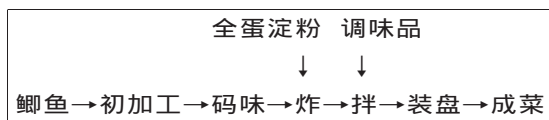
成菜特点

色泽红亮,干香滋润,咸鲜麻辣。

原料组成

鲫鱼400克	味精3克	芝麻油5克	料酒20克
全蛋淀粉100克	辣椒油50克	姜10克	精炼油100克
精盐5克	花椒面30克	葱10克	

工艺流程



原料的选择及其处理

①鲫鱼初加工后洗净,放精盐、料酒、姜、葱段码味,静置15分钟,再粘裹全蛋淀粉。

②将精盐、辣椒油、花椒面、味精、芝麻油调成麻辣味汁。

烹制加工

锅置火上,下精炼油烧至150℃时,鲫鱼放入炸至呈金黄色捞出;待油温回升到180℃时放鲫鱼再炸至酥香起锅装入盘内,淋上麻辣味汁即成。

关键技术点评

- 1.炸鲫鱼分两次油温炸制,鲫鱼宜选个体小的为好。
- 2.鲫鱼挂糊要饱满,炸制时油温不宜过高。
- 3.调制麻辣味汁时,要控制好精盐用量,不可乏味。

热
菜

120. 生菜鱼肉包

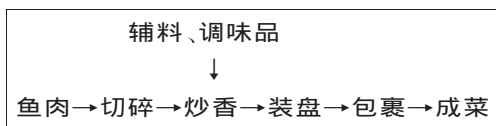
成菜特点

色泽棕色,咸鲜软嫩,生菜嫩脆。

原料组成

鱼肉200克	松子仁50克	胡椒粉1克	精炼油75克
甜椒30克	西生菜200克	味精2克	
玉米籽50克	精盐6克	酱油5克	

工艺流程



原料的选择及其处理

将鱼肉洗净切成小粒。甜椒洗净去籽切小粒,西生菜取叶瓣洗净,叠放于盘中。

烹制加工

锅置火上,下精炼油烧至180℃时,放入鱼肉粒炒香,加入酱油、精盐、胡椒粉炒至上色;放入甜椒、玉米籽、松子仁炒香入味,加味精炒匀起锅,装入平盘内,随生菜盘同上。食者用生菜包裹鱼肉馅食用。

关键技术点评

- 1.主料、辅料要切得均匀,搭配合理。
- 2.生菜一定要新鲜,干净。
- 3.炒制鱼肉时间要短、火力要旺。





121.豆花乌鱼片

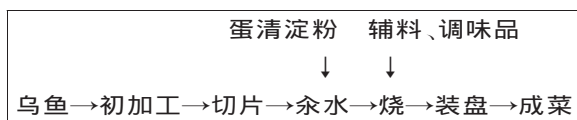
成菜特点

色泽棕红亮,麻辣鲜香,味浓厚,肉质细嫩。

原料组成

乌鱼片300克	酥黄豆10克	花椒8克	料酒12克
豆花400克	味精2克	郫县豆瓣20克	鲜汤400克
精盐5克	白糖5克	姜片10克	精炼油100克
酱油8克	蛋清淀粉20克	蒜片10克	
鸡精10克	干辣椒30克	葱段10克	

工艺流程



原料的选择及其处理

乌鱼初加工后取鱼肉,改刀成长10厘米、厚0.3厘米的片,将乌鱼片码蛋清淀粉、精盐、料酒用沸水氽断生,备用。豆瓣、酥黄豆分别剁细,干辣椒切成长2.5厘米的节。

烹制加工

①锅置火上,烧油至120℃时,放入郫县豆瓣炒香出色,加姜片、蒜片、葱段炒香;加鲜汤、精盐、酱油、白糖、鸡精、料酒烧沸入味,一边放入豆花,一边放入鱼片,同烧入味,起锅加味精装入碗内。

②另用一口锅烧油至200℃时,放入干辣椒、花椒炝香变色,随即倒入盛鱼碗内,撒上酥黄豆末即成。

关键技术点评

- 1.鱼片改刀不宜太小、太薄,否则不利于成形。
- 2.鱼片不宜久煮,烫熟即可。
- 3.控制好盐、酱油的用量,保证足够入味。

热
菜

122. 咸菜熬小鱼

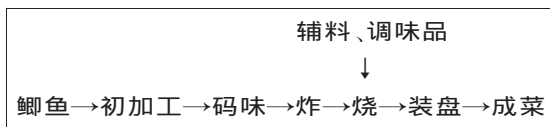
成菜特点

色泽枣红,咸鲜微辣,略带甜。

原料组成

小鲫鱼750克	白糖25克	芝麻油10克	姜10克
咸菜150克	醋15克	味精4克	料酒10克
泡辣椒10克	老抽(酱油)4克	鲜汤750克	精炼油1000克
酱油25克	八角2克	葱段10克	(耗100克)

工艺流程



原料的选择及其处理

鲫鱼宰杀后,刮去鳞、抠鳃、剖腹去内脏洗净后沥水,加精盐、料酒、姜、葱段码味。咸菜淘洗干净切成碎末,泡辣椒去籽切成碎末,姜、葱洗净切成细末。

烹制加工

锅置旺火上,下精炼油烧至200℃热时,放入鲫鱼炸至紧皮呈金黄色时捞出;锅内余油,下八角炒香,放入葱、姜末略炒,再放入泡辣椒末、咸菜末炒香,烹入料酒,掺入鲜汤、酱油、老抽,白糖、醋用小火烧入味;最后加味精收汁,淋入芝麻油起锅装盘即成。

关键技术点评

1. 掌握好炸鱼的火候,火力要旺,油温要高,时间要短。
2. 收制时小火慢收至鱼酥。
3. 白糖和醋的用量要适度,不可多用。





123. 金针鱼菜

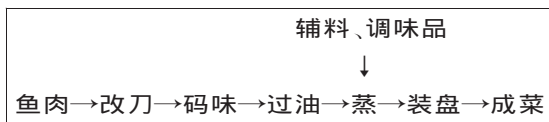
成菜特点

咸鲜味醇, 口感质嫩, 清香溢人。

原料组成

鱼肉300克	精盐3克	料酒10克	芝麻油10克
金针菜200克	味精1克	鲜汤75克	精炼油1000克
蛋清淀粉25克	胡椒粉2克	水淀粉15克	(耗70克)

工艺流程



热菜

原料的选择及其处理

- ①鱼肉切成5厘米长的条, 用精盐、料酒、蛋清淀粉码味上浆。
- ②金针菜洗净, 放入沸水锅内略烫, 捞出冲凉。

烹制加工

- ①锅置火上, 下精炼油烧至120℃热时, 放入鱼条滑散至色白断生捞出; 金针菜放入碗底, 加精盐、味精、胡椒粉、料酒、鱼条, 整齐地码在上面, 用旺火上笼蒸熟取出, 扣入盘内。
- ②锅内加鲜汤、精盐、味精、胡椒粉烧制, 放水淀粉勾芡, 加芝麻油起锅淋浇盘内即成。

关键技术点评

1. 金针菜略烫, 以刚断生为佳。
2. 蒸制时间要短, 火力要旺。
3. 芡汁的浓度成二流芡, 不宜过浓。

124. 香糟鲢鱼头

成菜特点

肉质鲜嫩,色泽洁白,糟香浓郁。

原料组成

鲢鱼头500克	料酒20克	姜10克	白糖5克	胡椒粉3克
香糟100克	葱段10克	精盐20克	味精10克	

工艺流程

鲢鱼头→氽水→烧→卤制→装盘→成菜

原料的选择及其处理

- ①将鲢鱼头清洗干净,放入沸水锅氽水捞出。
- ②锅中加入姜、葱、香糟烧沸后打去浮沫,再加精盐、白糖、胡椒粉、料酒、味精烧开,冷却后呈糟卤,备用。

烹制加工

锅内放糟卤,将鲢鱼头浸制入味后捞出装入盘内,再淋浇糟卤即成。

关键技术点评

1. 鲢鱼头要新鲜,血沫要去尽。
2. 白糖和胡椒粉用量要适度。
3. 浸制鱼头时间约1小时。





125. 双味烤鳕鱼

成菜特点

造型美观,口味独特,营养丰富。

原料组成

鳕鱼400克	料精5克	味精15克	精炼油1000克
蒜茸50克	姜汁酒10克	鸡精10克	(耗100克)
奶酪50克	胡椒粉5克	洋葱100克	

工艺流程

鳕鱼→腌制→烤→装盘→成菜

原料的选择及其处理

- ①鳕鱼洗净后,加姜汁酒、精盐、胡椒粉腌制。
- ②洋葱切丝,蒜茸中加入味精、鸡精、精盐调均匀,备用,奶酪切成米粒状。

烹制加工

- ①锅置火上,下洋葱丝煸炒后放入烧盆中,将腌好的鳕鱼铺在洋葱上面,将蒜茸和奶酪分别铺放在鱼面上。
- ②烤箱预热至300℃,将鱼放入烤熟后取出装盘即成。

关键技术点评

- 1.烤制时间要控制好。
- 2.腌制鳕鱼时,精盐不宜用得太多。
- 3.此菜可配味碟,如麻辣味碟(干辣椒粉、花椒面、精盐、味精拌匀而成)。

热
菜

126. 鲜笋鲢鱼

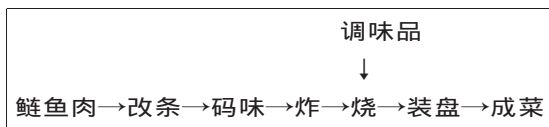
成菜特点

色泽红亮,鱼肉鲜嫩,笋子脆爽。

原料组成

鲢鱼肉400克	精盐2克	姜片3克	味精1克
鲜笋250克	白糖2克	葱花3克	
郫县豆瓣5克	醋2克	鲜汤400克	
泡辣椒10克	料酒5克	水淀粉10克	

工艺流程



原料的选择及其处理

将鲢鱼肉切成长3厘米的条。鲜笋洗净削皮,切成长2.5厘米的条,用沸水氽一下捞出,郫县豆瓣剁细,泡辣椒去籽剁细。

烹制加工

①锅置旺火上,放入精炼油烧至200℃热时,放入鱼条炸制呈金黄色捞出。

②另锅置火上,下精炼油烧至150℃热时,放入郫县豆瓣、泡辣椒、姜片炒香出色;加鲜汤、鱼条、笋条、精盐、白糖、醋、料酒烧入味,加味精、水淀粉勾芡汁浓,撒上葱花起锅装盘即成。

关键技术点评

1. 鲢鱼选新鲜的,改刀的规格不宜过小。
2. 汤汁不宜过多,以免影响菜品的质感。
3. 烧制时用中小火力。





127. 苦笋鳝鱼

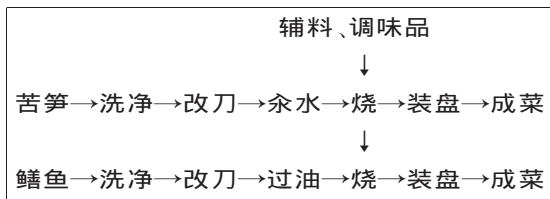
成菜特点

色泽棕红,咸鲜微辣,笋脆粳软。

原料组成

净鳝鱼肉300克	郫县豆瓣10克	料酒3克	鲜汤500克
苦笋200克	泡辣椒50克	水淀粉10克	精炼油1000克
精盐1克	姜米2克	净辣椒油20克	(耗75克)
味精2克	蒜米2克	葱段10克	

工艺流程



原料的选择及其处理

鳝鱼肉洗净,切成4厘米长的段,用精盐、料酒码味。苦笋洗净,切成滚刀块,沸水锅氽水。郫县豆瓣剁细,泡辣椒去籽剁细。

烹制加工

- ①锅置旺火上,下精炼油烧至180℃热时,加入鳝鱼段过油捞出。
- ②另锅置火上,烧油至150℃热时,放入郫县豆瓣、泡辣椒炒香上色,再加姜米、蒜米炒香,加鲜汤、鳝鱼段、苦笋、精盐、葱段、料酒烧入味;最后勾芡、放味精、净辣椒油推匀收汁浓起锅,即成。

关键技术点评

- 1.选新鲜、粗细均匀的鳝鱼。
- 2.汤汁不宜过多,以免影响菜品的质量。
- 3.用氽水的方法可除去苦笋一定的苦味。

热
菜

128. 番茄鲶鱼

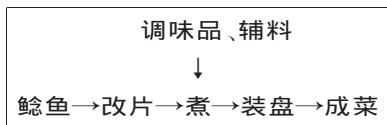
成菜特点

汤色红润,咸鲜清香略酥,肉质细嫩。

原料组成

净鲶鱼肉500克	胡椒粉1克	葱段10克	鱼头300克
番茄200克	味精3克	料酒15克	精炼油1000克
榨菜30克	鸡精4克	鲜汤800克	(耗75克)
精盐10克	姜片10克	鸡蛋清40克	

工艺流程



原料的选择及其处理

将鲶鱼肉切成0.6厘米厚的鱼片,用姜、葱段、精盐、料酒、鸡蛋清码味。番茄切成片。

烹制加工

锅置火上,下精炼油烧至150℃热时,放入番茄片、榨菜、姜片、葱段炒香;加鲜汤、精盐、胡椒粉、鸡精烧沸出味,把鱼头放入熬制。待鱼头的鲜香味熬出后,将鱼头捞出,将鱼片放入汤中煮至刚熟,加味精起锅装入碗内即成。

关键技术点评

- 1.番茄要炒香后熬制,味才鲜香。
- 2.鱼片不宜切得太小、太薄。
- 3.鱼片不宜久煮,以刚熟为佳。





129. 回锅鲶鱼

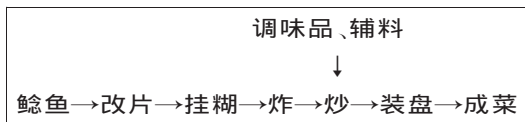
成菜特点

色泽红亮,咸鲜香辣,肉细嫩外酥香。

原料组成

净鲶鱼肉500克	味精4克	鸡精4克	全蛋淀粉100克
蒜苗70克	豆豉14克	料酒15克	精炼油1000克
香菜8克	白糖2克	姜12克	(耗80克)
精盐5克	郫县豆瓣15克	葱15克	

工艺流程



原料的选择及其处理

鲶鱼肉切成长6厘米、宽4厘米、厚0.3厘米的片,用精盐、料酒、姜、葱码味。蒜苗切成马耳朵形,郫县豆瓣剁细,豆豉剁碎。

烹制加工

①锅置旺火上,下精炼油烧至160℃热时,放入码味后的鱼片裹上全蛋淀粉下锅炸至定形捞出;再将油温回升到180℃热时,放入鱼片炸至外酥呈金黄捞出。

②锅置火上,下精炼油烧至150℃热时,放入郫县豆瓣炒香,再加豆豉炒香出色;然后将鱼片回锅,加精盐、白糖、鸡精、味精炒入味,最后放蒜苗炒断生,起锅加入香菜装盘即成。

关键技术点评

- 1.鱼片要厚薄均匀适度,大小适中。
- 2.回锅炒制的时间不要过久,否则影响成形。
- 3.炒制鱼片的油温不宜过高。

热
菜

130. 咸蛋黄青蟹

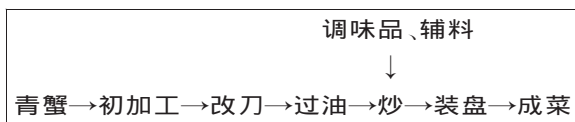
成菜特点

色泽金黄,咸鲜清爽,肉质细嫩,造型美观。

原料组成

青蟹400克	精盐4克	料酒15克
熟咸蛋黄100克	味精2克	精炼油1500克(耗70克)

工艺流程



原料的选择及其处理

①将青蟹初加工后洗净,改刀成块,锅内烧精炼油在150℃热时,下青蟹过油至熟,加料酒、精盐、味精翻炒均匀,起锅装入碗中备用。

②熟咸蛋黄压碎成泥。

烹制加工

锅置火上下精炼油至120℃热时,下咸蛋黄泥炒至起泡,加青蟹翻炒至咸蛋黄粘在青蟹表面起锅,装盘即成。

关键技术点评

- 1.青蟹要清理干净。
- 2.蟹肉过油至熟即可,不宜久炸,以保持蟹肉的鲜嫩。
- 3.咸蛋黄炒制时可加少量的鲜汤。





131. 黄酒蒸湖蟹

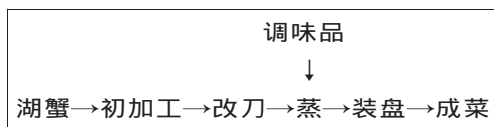
成菜特点

酒香扑鼻,味醇肉鲜,滋补壮阳。

原料组成

湖蟹600克	精盐3克	鸡精3克	姜片10克
料酒20克	酱油5克	胡椒粉2克	葱段10克
白糖8克	味精2克	干辣椒丝15克	

工艺流程



原料的选择及其处理

将湖蟹宰杀,去鳃,洗净壳盖、斩成大块,再将蟹块还原成蟹形。干辣椒去籽切成细丝。

烹制加工

- ①将湖蟹摆在盘内,加精盐、味精、鸡精、胡椒粉、料酒、白糖、酱油、干辣椒丝、姜片、葱段,盖上壳备用。
- ②锅内加清水烧沸,用旺火将湖蟹上笼蒸至蟹成熟,出笼捞出姜、葱不用,将食用油抹在蟹壳盖、蟹钳上即成。

关键技术点评

- 1.湖蟹初加工要处理干净,改刀一剖为四。
- 2.蒸制火力要旺、时间要短,以保持湖蟹的肉嫩。

热
菜

素菜类





132. 酿苦瓜

成菜特点

色绿黄,质地细嫩,味咸鲜,汤汁浓稠适度。

原料组成

苦瓜500克	精盐4克	味精1克	水淀粉15克
猪肉250克	料酒5克	胡椒粉1克	精炼油10克
鸡蛋20克	姜、葱、水各适量	奶汤200克	

工艺流程

苦瓜→切节→氽水→酿馅→蒸→装盘→成菜

热菜

原料的选择及其处理

- ①猪肉加工成肉茸,与姜、葱、水、精盐、料酒、胡椒粉、味精、鸡蛋、水淀粉搅拌成肉馅。
- ②苦瓜洗净,切成高2.5厘米的圆柱圈去瓜瓢,放入沸水锅中氽水断生,捞出放入凉水中漂冷。

烹制加工

- ①蒸盘或蒸碗上涂抹油,将苦瓜圈逐个摆放整齐,将肉馅填入圈内,然后将表面逐个抹平,放入笼内用旺火蒸熟,出笼装盘。
- ②炒锅内加奶汤、精盐、胡椒粉烧沸出味,用水淀粉收汁成二流芡,加精炼油起锅浇淋在盘内苦瓜上,即成。

关键技术点评

- 1.馅料可以选用鸡糁或其他糁。
- 2.掌握好勾芡的浓度,以勾二流芡为宜。
- 3.酿馅要均匀、适度。

133.干煸豇豆

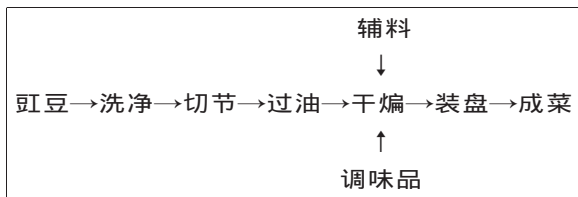
成菜特点

色泽碧绿,质感干香细嫩,咸鲜香浓。

原料组成

豇豆200克	精盐3克	芝麻油10克
猪肉末50克	白糖1克	精炼油1000克(耗70克)
芽菜30克	味精3克	

工艺流程



原料的选择及其处理

- ①猪肉末炒至酥香。
- ②将豇豆洗净,切成7厘米长的节。芽菜切细。

烹制加工

锅置火上,下精炼油烧至150℃热时,放入豇豆过油至其断生、皱皮,捞出;倒出多余的油,将豇豆回锅煸炒,依次放入精盐、白糖、芽菜、猪肉末、味精煸炒出香味,淋芝麻油起锅装盘即成。

关键技术点评

- 1.豇豆过油时应断生,同时还应保持绿色。
- 2.煸炒时间不宜过长,调味在煸制中进行,需保证原料入味。





134. 白汁瓜夹

成菜特点

色白明亮,质地细嫩,咸鲜清香爽口。

原料组成

冬瓜400克	水发香菇30克	葱花10克	水淀粉30克
火腿30克	金钩40克	精盐3克	鲜汤250克
猪瘦肉200克	鸡蛋清40克	胡椒粉3克	鸡油10克
小白菜心200克	姜米6克	味精1克	精炼油1000克(耗40克)

工艺流程

冬瓜→切片→氽水→酿馅→装碗→蒸→装盘→淋汁→成菜

原料的选择及其处理

①冬瓜削皮挖心后洗净,切成长10厘米、厚0.4厘米、宽3.5厘米的连夹片,放入开水锅中氽断生漂冷,搦干水分备用。火腿切成长0.2厘米、宽0.2厘米、厚0.2厘米的颗粒。香菇切成粗0.2厘米的颗粒。金钩用沸水泡涨切成长0.2厘米、宽0.2厘米、厚0.2厘米的颗粒。猪肉剁茸。

②将肉茸中加入火腿、香菇、金钩、姜米、葱花、精盐、胡椒粉、味精、鸡蛋清、水淀粉调拌成咸鲜馅料。

③将馅料夹入冬瓜,然后装碗上笼蒸至熟,备用。

烹制加工

①锅置火上,下精炼油烧至130℃热时,放入菜心、精盐、味精炒断生盛入盘垫底,然后将蒸好的瓜夹翻扣入盘内。

②锅置火上,下精炼油烧至130℃热时,放姜米、葱花炒出香味,加鲜汤、精盐、味精、胡椒粉烧出味,捞去姜、葱不用;用水淀粉勾清二流芡,加鸡油起锅,淋入菜肴上即成。

关键技术点评

- 1.冬瓜选用“肉厚”的为好,掌握好氽水时的火候。
- 2.蒸时注意火候,软硬要适当。勾芡不能太浓。

热
菜

135. 咸蛋黄南瓜

成菜特点

色泽自然,咸鲜适口。

原料组成

嫩南瓜200克

精盐3克

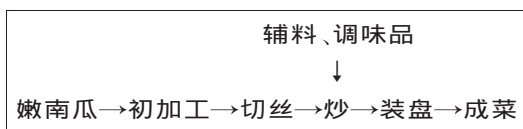
全蛋淀粉糊20克

咸蛋黄60克

味精2克

精炼油1000克(耗50克)

工艺流程



原料的选择及其处理

嫩南瓜初加工后切成细丝,咸蛋黄剁成泥。

烹制加工

①锅置火上下精炼油烧至120℃热时,放入南瓜丝过油断生捞出。

②倒出锅内多余的油,将咸蛋黄泥炒至起泡,加入南瓜丝、精盐、味精翻炒均匀,起锅装盘即成。

关键技术点评

- 1.南瓜丝的粗细要均匀。
- 2.过油时油温不宜高。
- 3.咸蛋黄用量要够。





136. 酥炸冬瓜夹

成菜特点

造型美观,双菜双味,酥鲜香醇。

原料组成

冬瓜300克	熟鹌鹑蛋80克	生姜10克	精炼油700克
火腿100克	虾仁50克	干淀粉20克	(耗80克)
全蛋淀粉50克	精盐4克	什锦果酱1小碟	
面包糠150克	味精3克	核桃仁40克	

工艺流程

冬瓜→切片→码味→炸→装盘→成菜

热菜

原料的选择及其处理

①冬瓜削皮挖心洗切净,成长5厘米、宽3.5厘米的夹刀片,用精盐、味精、生姜码味。火腿切成3厘米见方的小片,将冬瓜片夹上火腿片,裹上全蛋淀粉糊后,再粘裹面包糠备用。

②熟鹌鹑蛋对剖,拍上干淀粉,上面镶虾仁和核桃仁成为坯料。

烹制加工

锅置火上,下精炼油烧至150℃热时,将冬瓜夹炸至成熟,放入盘中;另将酿好的虾仁坯料炸至熟起锅放入盘的周围,随果酱小碟上桌即成。

关键技术点评

- 1.冬瓜选用肉厚的为好。
- 2.炸制的时间不宜太长,以免影响口感。
- 3.火腿不宜夹得太多。

137. 蛋黄焗金条

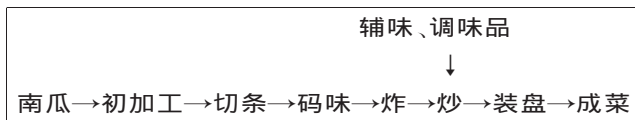
成菜特点

色泽金黄,酥鲜香浓,咸甜适中。

原料组成

南瓜500克	姜20克	味精3克
熟咸蛋黄60克	葱段10克	精炼油500克(耗75克)
嫩肉晶70	精盐5克	

工艺流程



原料的选择及其处理

①南瓜初加工后切成6厘米长、1厘米厚的条,用精盐、嫩肉晶、姜、葱段码味。

②熟咸蛋黄压成茸,放入碗里加少许水、精盐、味精调和均匀,备用。

烹制加工

①锅置火上,下精炼油烧至150℃热时,放入南瓜条炸至起脆捞出沥油。

②锅置火上,下精炼油烧至120℃热时,放入咸蛋茸炒至起泡,加入南瓜条翻炒均匀,起锅装盘即成。

关键技术点评

- 1.南瓜改刀的粗细应均匀。
- 2.炒咸蛋黄的油温不宜过高,以免炒糊。





138. 蘸水冬瓜

成菜特点

咸鲜味辣,风味独特。

原料组成

冬瓜500克	味精5克	芝麻油10克	葱段10克
红辣椒50克	酱油15克	葱花10克	
青椒50克	白糖5克	花椒3克	
精盐10克	净辣椒油50克	姜10克	

工艺流程

冬瓜→切片→煮→装碗→蘸碟→成菜

热 菜

原料的选择及其处理

- ①冬瓜初加工后切成片,红辣椒、青椒分别切成粒。
- ②将红辣椒、青椒颗粒、精盐、味精、白糖、酱油、净辣椒油、芝麻油、葱花调匀放入味碟。

烹制加工

锅内加清水烧沸,放入冬瓜、花椒、姜、葱段烧熟,捞入汤碗内(原汤倒入碗内),捡去花椒、姜、葱不用,随味碟上桌即成。

关键技术点评

- 1.冬瓜不宜切得太薄,煮制时间不宜过长,以免煮烂。
- 2.调味时可加炒香的郫县豆瓣。

139.素白叶

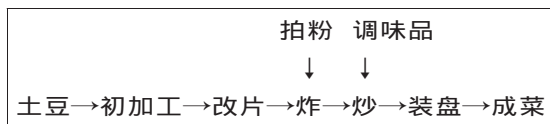
成菜特点

色泽红亮,口感酥脆、香辣。

原料组成

土豆300克	精盐5克	干淀粉20克
净辣椒油50克	味精2克	精炼油1000克(耗70克)
熟芝麻10克	鸡精2克	

工艺流程



原料的选择及其处理

将土豆初加工后切成薄片,放在水中浸泡,沥净水备用,把沥净水的土豆放入小盆里,用干毛巾把表面水分吸一下,然拍后干淀粉备用。

烹制加工

- ①锅置火上,下精炼油烧至180℃热时,放入土豆片炸至金黄色捞出。
- ②锅内留少许油,放入精盐、鸡精、味精、土豆片、熟芝麻翻炒,最后加辣椒油炒均匀,起锅装盘即成。

关键技术点评

- 1.土豆切片的厚薄要均匀,一定要在清水中将土豆的淀粉漂干净。
- 2.炒制的时间不宜过久,以免影响口感。





140. 香辣萝卜条

成菜特点

工艺流程

原料的选择及其处理

141. 蛋黄萝卜桶

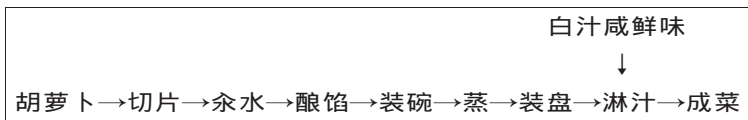
成菜特点

色泽艳丽, 软烂香醇。

原料组成

胡萝卜500克	精盐8克	水淀粉20克	精炼油20克
咸蛋黄100克	胡椒粉5克	清汤250克	
青椒10克	味精6克	鸡精3克	

工艺流程



原料的选择及其处理

①胡萝卜初加工后切成4厘米长的段, 中间挖空。咸蛋黄用刀压碎。

②锅内放清汤, 加入胡萝卜煮至略软时捞出, 晾凉后装入蛋黄, 上面点缀青椒粒, 上笼蒸透取出摆在盘中即成。

烹制加工

锅置火上, 加入清汤烧开, 放入味精、精盐、鸡精、胡椒粉煮入味; 用水淀粉勾清二流芡, 加明油, 淋入盘内即成。

关键技术点评

1. 蒸时要注意火候, 软硬适当。
2. 勾芡不能太浓。





142. 松子玉米

成菜特点

色泽鲜艳,咸鲜清淡。

原料组成

嫩玉米300克

松子30克

芝麻油3克

甜椒35克

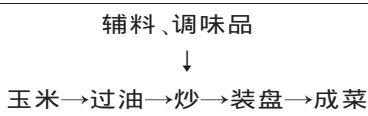
精盐4克

精炼油1000克(耗50克)

青椒35克

味精3克

工艺流程



热 菜

原料的选择及其处理

甜椒、青椒洗净去籽,分别切成0.4厘米大小的丁,松子去壳用油炸酥,备用。

烹制加工

- ①锅置火上,下精炼油烧至120℃热时,放入玉米籽过油捞出。
- ②锅内余油,放入青椒、甜椒、玉米、精盐、味精、芝麻油炒至干香入味,加入松仁炒匀,起锅装盘即成。

关键技术点评

- 1.选用嫩玉米或罐头玉米均可。
- 2.炸松仁时油温不能过高,以免炸焦。

143. 炆凤尾

成菜特点

质地脆嫩,麻辣清香。

原料组成

莴笋尖150克

花椒10克

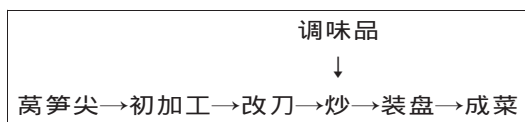
味精1克

干辣椒30克

精盐3克

精炼油1000克(耗50克)

工艺流程



原料的选择及其处理

莴笋尖摘洗净,切成片,干辣椒切成长2.5厘米的节。

烹制加工

锅置火上,下精炼油烧至130℃热时,放入干辣椒、花椒炒香;加莴笋尖、精盐、味精炒断生刚熟起锅装盘即成。

关键技术点评

- 1.干辣椒炒时油温不宜高,以免影响色泽和香味。
- 2.莴笋尖炒的时间不宜长,以保持色泽为好。





144. 酥炸鸡腿菇

成菜特点

色泽金黄,质地软嫩。

原料组成

鸡腿菇200克

料酒10克

精炼油1500克

全蛋淀粉糊50克

味精3克

(耗70克)

精盐8克

花椒面15克

工艺流程

鸡腿菇→初加工→改条→码味→炸→装盘→成菜

热 菜

原料的选择及其处理

- ①鸡腿菇初加工后切成条,用精盐、料酒、全蛋淀粉糊裹均匀。
- ②炒盐、味精、花椒面拌和均匀成“椒盐”,放入味碟备用。

烹制加工

锅置火上,下精炼油烧至160℃热时,放入鸡腿菇炸至金黄色捞出装入盘中,随味碟同上桌即可。

关键技术点评

- 1.鸡腿菇选色白、大小均匀的为佳。
- 2.炸制时间不宜过长,以免影响色泽。

145. 三丝冬瓜扣

成菜特点

色泽美观,咸鲜味浓。

原料组成

鲜冬瓜100克	红椒80克	水淀粉15克	精炼油1000克
火腿肠80克	精盐8克	鸡油5克	(耗100克)
水发木耳60克	姜葱汁10克	鲜汤适量	

工艺流程

冬瓜→初加工→码味→定碗→蒸→淋汁→装盘成菜

原料的选择及其处理

①选新鲜冬瓜去皮、去籽洗净,切成8厘米长、3厘米宽的薄片,放入精盐、姜葱汁、鸡精码味10分钟。

②火腿肠、木耳、红椒切成5厘米长的条,码味8分钟。

烹制加工

①取出码好味的冬瓜片,每片冬瓜放2条火腿、木耳、红椒条卷好后放入碗中,加精盐、鸡精、鲜汤上笼蒸5分钟捞出,扣入盘内。

②将精盐、鸡精、鲜汤、鸡油、水淀粉调成咸鲜汁。锅置火上,下精炼油烧至120℃时,放咸鲜汁勾成薄芡淋在冬瓜上面即成。

关键技术点评

- 1.冬瓜改刀不宜过薄,火腿肠、木耳、红椒不宜过多。
- 2.卷冬瓜时大小要一致,蒸菜肴的时间不能太长。





146. 葱香滑菇

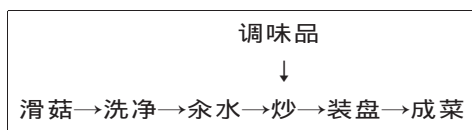
成菜特点

色泽自然,咸鲜适口。

原料组成

滑菇300克	鸡精2克	葱花15克	精炼油1000克
葱段20克	味精2克	精盐2克	(耗40克)

工艺流程



原料的选择及其处理

- ①将滑菇洗净,切去根蒂,滑菇纵面切成十字状。
- ②锅内烧清水至沸放入滑菇氽水捞出,沥干水分。

烹制加工

锅置火上下精炼油烧至150℃热时,下葱段炒香,放滑菇、鸡精、味精、精盐炒均匀,撒葱花起锅装盘即成。

关键技术点评

- 1.选新鲜、大小均匀的滑菇。
- 2.滑菇氽水的时间不宜过长,以免影响菜肴的口感。

热
菜

147. 酱爆猴头菇

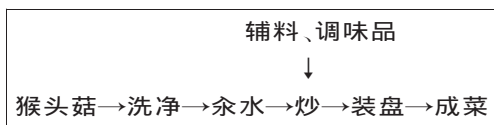
成菜特点

色泽棕经红,咸鲜微辣。

原料组成

猴头菇200克	红椒10克	郫县豆瓣10克	精炼油1000克
青椒10克	酱油10克	芝麻油10克	(耗80克)

工艺流程



原料的选择及其处理

- ①猴头菇洗净后,放入沸水锅内氽水捞起,撕成条形。
- ②青椒洗净去籽,切成菱形片,红椒洗净去籽,切成菱形片,郫县豆瓣剁细。

烹制加工

锅置火上,下精炼油烧至130℃热时,放入猴头菇炒香,加酱油、郫县豆瓣炒上色;加青椒、红椒炒入味,起锅淋上芝麻油即成。

关键技术点评

- 1.选新鲜、色好、大小均匀的猴头菇。
- 2.红椒、青椒选大小均匀的为宜。





148. 冬笋焖凤翅

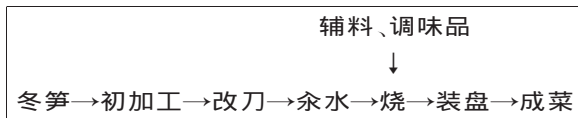
成菜特点

色泽红润,绵糯润口。

原料组成

冬笋(春笋)500克	白糖4克	蒜泥10克	鲜汤150克
鸡翅200克	精盐3克	葱花10克	水淀粉15克
酱油10克	味精2克	料酒10克	精炼油100克

工艺流程



原料的选择及其处理

- ①鸡翅洗净,用刀背拍松翅骨,斩成同笋块一样大小的块,用精盐、料酒码味。
- ②冬笋剥壳洗净,放入沸水锅内煮熟捞出,切成滚刀块。

烹制加工

锅置火上,下精炼油烧至130℃热时,放入蒜泥煸出香味,加入笋块、鲜汤、酱油、料酒、白糖、鸡翅烧入味;加味精、水淀粉勾芡浓汁,撒上葱花起锅即成。

关键技术点评

- 1.冬笋选大小均匀的。
- 2.制作菜肴的汤汁不宜过多,以免影响口感。

热
菜

149.干煸苦笋

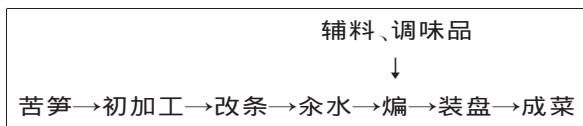
成菜特点

咸鲜带苦,脆嫩鲜。

原料组成

苦笋350克	精盐2克	葱花5克
碎芽菜30克	姜米1克	芝麻油2克
肥瘦肉20克	味精1克	精炼油75克

工艺流程



原料的选择及其处理

- ①肥瘦肉剁成碎粒,炒熟炒香待用。
- ②将苦笋洗净,对剖,切成长5厘米的一字条,放入沸水锅内氽一下捞出。

烹制加工

锅置火上,下精炼油烧至150℃热时,放入苦笋干煸上色,加入芽菜、肉末,同时煸出香味;加味精、精盐、姜米、芝麻油,撒上葱花起锅装盘即成。

关键技术点评

- 1.煸炒时间不宜过久。
- 2.芽菜、葱花不能煸得过久。
- 3.肉粒不能剁得过细。





150. 肉末苦笋

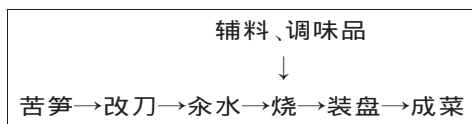
成菜特点

色泽红亮,微辣带苦,脆嫩味浓。

原料组成

苦笋350克	姜米2克	味精2克	水淀粉10克
肥瘦肉40克	蒜米2克	鲜汤50克	精炼油1000克
郫县豆瓣15克	料酒5克	葱花3克	(耗40克)
精盐1克	泡辣椒10克	净辣椒油3克	

工艺流程



热菜

原料的选择及其处理

- ①将苦笋洗净,切成梳子块,用沸水氽一下捞出。
- ②肥瘦肉剁细,炒出酥香味放入碗内。郫县豆瓣剁细,泡辣椒去籽剁细。

烹制加工

锅置火上,下精炼油烧至150℃热时,放入郫县豆瓣、泡辣椒、姜米、蒜米炒出香味,上色;加鲜汤、苦笋、肉末、料酒、精盐烧入味,加味精、勾芡汁浓,加净辣椒油、葱花起锅装盘即成。

关键技术点评

- 1.肉末不能剁得过细。
- 2.汤汁不宜过多,以免影响菜肴的口感。

151. 炆斑竹笋

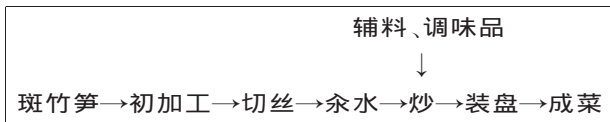
成菜特点

色彩美观,香辣脆嫩。

原料组成

水发斑竹笋350克	精盐4克	芝麻油2克	精炼油1000克
干辣椒5克	料酒2克	姜丝2克	(耗30克)
花椒2克	味精2克	葱段4克	

工艺流程



原料的选择及其处理

- ①将水发斑竹笋洗净切去头部,嫩尖切成长8厘米、粗0.2厘米的丝,用沸水氽一下捞出,漂凉待用;
- ②干辣椒切成细丝。

烹制加工

锅置火上,下精炼油烧至150℃热时,放入干辣椒丝、花椒炒至棕红色并出香味;加入笋丝炆炒,加精盐、姜丝、料酒、味精炒入味,加葱段、芝麻油炒匀,起锅装盘即成。

关键技术点评

- 1.苦笋切丝要均匀。
- 2.炆炒的时间不宜过长。





152. 水煮刷把菌

成菜特点

色泽红亮,麻辣鲜香,味浓厚,滑嫩。

原料组成

刷把菌300克	味精3克	蒜米5克	水淀粉10克
芹菜30克	郫县豆瓣10克	花椒面5克	鲜汤100克
蒜苗30克	泡辣椒8克	辣椒粉5克	精炼油1000克
精盐10克	姜米5克	葱花5克	(耗40克)

工艺流程

辅料、调味品



刷把菌→改片→氽水→煮→装碗→成菜

热
菜

原料的选择及其处理

刷把菌洗净切成长片,在沸水内氽一下捞出,漂凉沥干水分。芹菜、蒜苗洗净,切成长4厘米的节,郫县豆瓣剁细,泡辣椒去籽剁细。

烹制加工

①锅置火上,加入精炼油烧至120℃热时,放入芹菜、蒜苗、精盐略炒断生,盛入碗内垫底。

②锅置火上,下精炼油烧至130℃热时,放入郫县豆瓣、泡辣椒、姜米、蒜米炒香上色;加鲜汤、刷把菌烧入味,加味精、勾芡汁浓盛入芹菜、蒜苗上面,撒上花椒面、辣椒粉,锅内烧油180℃热时淋入碗内,撒上葱花即成。

关键技术点评

- 1.煮制时间要短,汤量不宜太多。
- 2.淋浇烫油的油温要高。

153. 素烩三丁

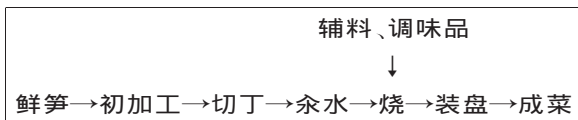
成菜特点

色泽美观、分明,咸鲜脆嫩。

原料组成

鲜笋150克	精盐2克	葱段3克	水淀粉10克
鲜胡豆瓣100克	味精1克	胡椒面1克	精炼油1000克
胡萝卜100克	姜3克	鲜汤50克	(耗40克)

工艺流程



原料的选择及其处理

将鲜笋洗净,切成边长为1厘米的菱形丁,胡豆也切成菱形丁,胡萝卜洗净削皮切成菱形丁;鲜笋、胡豆、胡萝卜三丁放入沸水中氽一下,捞出用清水漂凉待用。

烹制加工

锅置火上,下精炼油烧至150℃热时,放入姜、葱段煸炒出香味,加鲜汤烧沸,捞出姜、葱不用;再放笋丁、胡豆丁、胡萝卜丁、精盐、胡椒面烧入味,加味精、水淀粉勾芡汁浓起锅装盘即成。

关键技术点评

- 1.三种原料的规格大小应一致,成菜才美观。
- 2.汤汁不宜过多,以免影响菜品的质量。





154. 草菇烧脑花

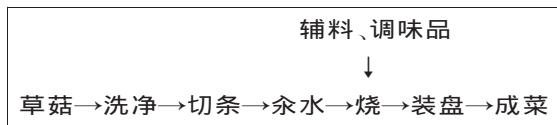
成菜特点

色泽红亮,咸鲜微辣,耙软滑嫩。

原料组成

草菇300克	泡红辣椒5克	味精3克	料酒2克
脑花150克	姜米5克	葱花5克	水淀粉15克
郫县豆瓣10克	蒜米5克	鲜汤250克	精炼油1000克(耗40克)

工艺流程



热菜

原料的选择及其处理

草菇用清水漂洗干净,切成长3厘米、宽2厘米、厚1厘米的一字条,用沸水氽一下捞出漂凉。脑花撕去表面的血膜,用沸水氽一下,切成长3厘米、宽2.5厘米、厚1.5厘米的块。郫县豆瓣剁细,泡辣椒去籽剁细。

烹制加工

锅置火上,下精炼油烧至150℃热时,放入郫县豆瓣、泡红辣椒、姜米、蒜米炒香上色;加入鲜汤、料酒、草菇烧入味捞出,在圆盘内摆放成一个圆圈;再加脑花烧入味,加味精、水淀粉勾芡汁浓起锅,撒上葱花装盘即成。

关键技术点评

- 1.草菇一定要洗净。
- 2.选新鲜、完整的脑花。
- 3.汤汁不宜过多,以免影响菜品的质量。

155. 三色竹荪胎

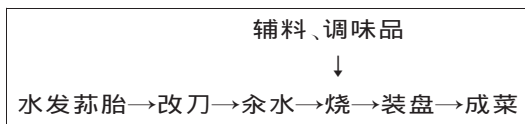
成菜特点

咸鲜味美,色泽鲜艳,滑嫩爽口。

原料组成

水发竹荪胎400克	精盐3克	葱段2克	精炼油1000克
胡萝卜50克	味精1克	水淀粉5克	(耗40克)
青皮黄瓜50克	姜片3克	鲜汤100克	
黄南瓜50克	蒜片2克		

工艺流程



原料的选择及其处理

将干竹荪胎用温水泡发后,再切成两瓣,洗净,然后用水煮,边煮边搅水,使竹荪胎内的黄水排出,捞出漂于冷水中,待用。胡萝卜洗净切成菱形块,黄瓜洗净挖空切成菱形块,南瓜洗净去皮、挖瓢,切成菱形块,分别在沸水内氽一下捞出漂冷待用。

烹制加工

锅置火上,下精炼油烧至150℃热时,放入姜片、蒜米炒出香味后,加鲜汤、精盐、竹荪胎、胡萝卜、黄瓜、南瓜烧入味;加味精、水淀粉勾芡汁浓,起锅装盘即成。

关键技术点评

- 1.竹荪胎要洗净,一定要排出黄水。
- 2.汤汁不宜过多。





156. 软炸竹荪盖

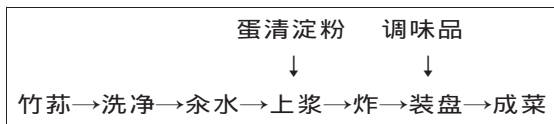
成菜特点

色泽金黄,软中带脆,咸鲜味美。

原料组成

水发竹荪盖250克	味精3克	花椒面3克
鸡蛋40克	干细淀粉20克	精炼油1000克(耗75克)
精盐4克	葱花10克	

工艺流程



原料的选择及其处理

竹荪盖洗净后在沸水中氽一下,捞出漂凉;然后用精盐、蛋清浆粉拌匀待用。

烹制加工

锅置火上,下精炼油烧至150℃热时,放入竹荪盖炸至定形捞出,沥干油;待油温回升至200℃时,再将竹荪盖炸至金黄色捞出装盘,撒上花椒面、味精、精盐、葱花即成。

关键技术点评

- 1.炸竹荪盖分两次进行。
- 2.可以把花椒面、味精、精盐调成味碟,随菜品同时上桌。
- 3.鸡蛋取蛋清,加干细淀粉调成蛋清淀粉。

热
菜

157. 干煸土豆条

成菜特点

色泽金黄,麻辣味鲜,干香滋润。

原料组成

土豆300克	花椒10克	味精2克
干辣椒50克	精盐5克	精炼油1000克(耗70克)

工艺流程

土豆→初加工→改条→过油→炒→装盘→成菜

原料的选择及其处理

土豆洗净削皮后,改刀成条,用清水漂去淀粉。干辣椒切成2.5厘米长的节。

烹制加工

①锅置火上,下精炼油烧至160℃热时,放入土豆条炸至表面起皱纹,色金黄至熟捞出。

②锅置火上,下精炼油烧至120℃热时,放入干辣椒、花椒炒香,加土豆条、精盐、味精翻炒均匀,起锅装盘即成。

关键技术点评

- 1.土豆条刀工处理应粗细均匀。
- 2.炒干辣椒、花椒时火力不宜大,以免炒糊。





热菜

158. 软炸鸡腿菇

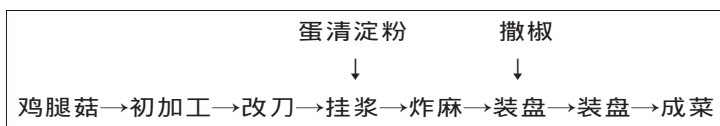
成菜特点

色泽洁白,质软细嫩,咸鲜带香麻味。

原料组成

鸡腿菇300克	味精1克	蛋清淀粉50
精盐6克	花椒面3克	精炼油1000克(耗70克)

工艺流程



原料的选择及其处理

- ①鸡腿菇洗净后用刀对剖成两瓣,用精盐、蛋清淀粉挂浆。
- ②锅置火上,下精盐炒香盛入碗内,加味精、花椒面调成“椒麻味”。

烹制加工

锅置火上,下精炼油烧至120℃热时,放入鸡腿菇炸至色白软熟捞入盘内,上面撒椒麻即成。

关键技术点评

- 1.炸鸡腿菇的火候要控制好。
- 2.上浆的干稀度要适当。

159. 青椒炒香菇

成菜特点

色泽鲜艳,咸鲜爽口。

原料组成

香菇250克

青椒50克

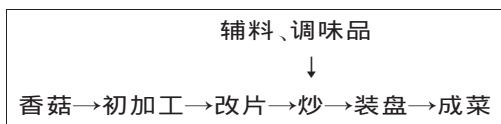
味精1克

红椒50克

精盐5克

精炼油1000克(耗50克)

工艺流程



原料的选择及其处理

香菇洗净去蒂,改刀成片。红椒、青椒分别洗净去籽,切成菱形片。

烹制加工

锅置火上,下精炼油烧至150℃热时,放入香菇炒香;加红椒、青椒、精盐、味精,炒至成熟入味,起锅装入盘内即成。

关键技术点评

- 1.香菇须洗净,使成菜无沙粒。
- 2.控制好炒制的温度,不宜过高,以免香菇焦糊。





160. 茶树菇烩豇豆

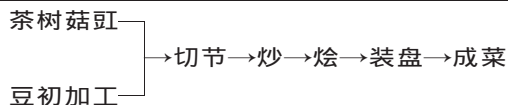
成菜特点

色泽自然,咸鲜清爽,质软嫩脆。

原料组成

茶树菇250克	蒜片50克	鲜汤200克
豇豆100克	精盐10克	水淀粉25克
姜片50克	味精8克	精炼油1000克(耗50克)

工艺流程



原料的选择及其处理

茶树菇、豇豆分别洗净后,切成长1厘米的段。

烹制加工

锅置火上,下精炼油烧至130℃热时,放入茶树菇炒香,加入豇豆节、姜片、蒜片炒香,下鲜汤、精盐烧入味至烂;加入味精、水淀粉勾芡汁收浓,起锅装盘成菜。

关键技术点评

- 1.选新鲜、色好的茶树菇。
- 2.豇豆选大小均匀的为佳。
- 3.烩菜肴时汤汁不宜过多。

热
菜

161. 珍珠南瓜丁

成菜特点

色泽鲜艳,甜酸味爽,烂而回甜。

原料组成

南瓜300克

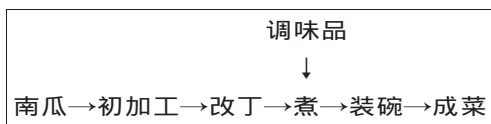
白糖50克

汤圆粉100克

醪糟汁150克

精盐1克

工艺流程



原料的选择及其处理

①将南瓜洗净,削去外皮,挖籽,改丁入清水锅煮熟至烂,捞出放入碗内。

②汤圆粉子用手捏成珍珠形状,在清水锅内煮熟捞出。

烹制加工

锅内放清水烧开,加醪糟汁、珍珠汤圆、白糖、精盐烧开,加南瓜丁继续烧开后入味,起锅装碗即成。

关键技术点评

- 1.珍珠汤圆的形状大小要均匀。
- 2.南瓜要选新鲜的。





162. 香菇笋子

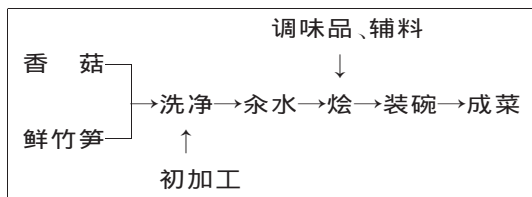
成菜特点

咸鲜味香,质脆嫩爽口。

原料组成

鲜竹笋250克 菠菜心10克 精盐5克 味精1克 芝麻油2.5克
干香菇40克 蒜苗10克 料酒10克 水淀粉15克 清水600克

工艺流程



原料的选择及其处理

干香菇洗净,用温水浸泡,上笼用旺火蒸约20分钟取出,切成薄片待用,汤汁留用。鲜竹笋剥皮,切成3厘米宽的斜刀片,投入锅内沸水中氽熟捞出。菠菜心洗净后切成2.4厘米长的段,蒜苗切成2.4厘米长的段。

烹制加工

锅置火上,掺入清水烧沸,加入香菇的汤汁、精盐、料酒烧入味,用漏勺捞出,盛入汤碗的一边;再将竹笋片放入锅中氽熟,用漏勺捞出,盛于汤碗的另一边,与香菇对称;然后下菠菜、蒜苗烧沸,放入味精、水淀粉勾芡汁浓,浇入汤碗中,淋上芝麻油即成。

关键技术点评

1. 蒜苗、菠菜以煮断生为宜。
2. 干香菇要洗净,以免食用沙子。
3. 选新鲜、大小均匀的竹笋。

热
菜

163. 炆鸡腿菇

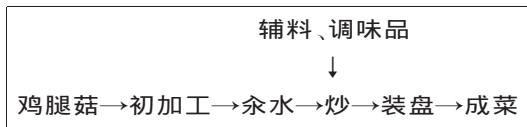
成菜特点

色泽鲜艳,咸鲜微辣,质脆嫩。

原料组成

鸡腿菇400克	蒜片3克	大红椒3克	精炼油1000克
蒜薹10克	姜片3克	水淀粉4克	(耗50克)
干辣椒15克	精盐3克	鲜汤100克	
花椒5克	味精1克		

工艺流程



原料的选择及其处理

鸡腿菇洗净,顺长剖成两瓣。蒜薹切成节,干辣椒切成节,大红椒洗净去籽,切成菱形块。

烹制加工

锅置火上,下精炼油烧至130℃热时,放入干辣椒、花椒炒香,加鲜汤、姜片、蒜片、精盐、鸡腿菇、蒜薹、大红椒烧入味;放水淀粉勾芡汁浓,加味精推匀起锅即成。

关键技术点评

- 1.选新鲜、色白、大小均匀的鸡腿菇。
- 2.制作菜肴的汤汁不宜过多。





164. 番茄土豆丝

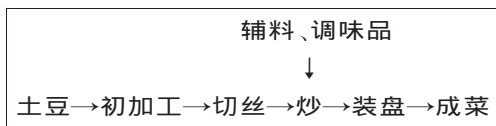
成菜特点

色泽分明,咸鲜清爽,质地脆软。

原料组成

土豆500克	番茄100克	芝麻油10克	精炼油1000克
莴笋头100克	味精2克	精盐5克	(耗50克)

工艺流程



原料的选择及其处理

土豆洗净后削皮,切成细丝,用清水浸泡后沥干水分。莴笋头洗净削皮,切成细丝,番茄洗净去皮、去籽,切成丝。

烹制加工

锅置火上,下精炼油烧至150℃热时,放入土豆丝、莴笋丝、精盐炒熟,然后下番茄丝快速炒至断生;加味精、芝麻油推炒起锅即成。

关键技术点评

- 1.三种主料刀工处理的规格,要求均匀一致。
- 2.炒制菜肴的时间要短,火力要旺。
- 3.番茄不宜过早的放入锅内炒,以免影响菜肴成形和口感。

热
菜

165.干煸黄豆芽

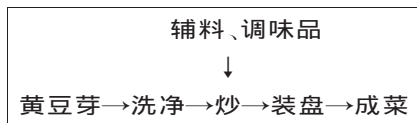
成菜特点

色泽金黄,咸鲜微辣,质地脆嫩。

原料组成

黄豆芽400克	精盐4克	精炼油1000克
干辣椒15克	味精1克	(耗50克)
花椒10克	葱花10克	

工艺流程



原料的选择及其处理

将黄豆芽洗净去根,用刀腰切两刀。干辣椒切成2.5厘米长的节。

烹制加工

锅置旺火上,下精炼油烧至150℃热时,放入干辣椒、花椒炒香,加黄豆芽、精盐煸炒断生;加味精、葱花炒均匀,起锅装盘即成。

关键技术点评

- 1.选新鲜、无霉烂的黄豆芽。
- 2.干辣椒、花椒炒制时不能糊。
- 3.煸炒时火力要旺,时间要短,可使菜肴保持色泽。





166. 苦瓜烧油条

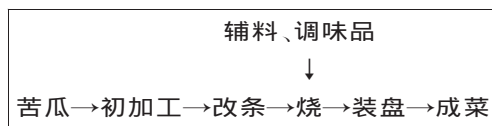
成菜特点

色泽墨绿、咸鲜适口。

成菜特点

苦瓜400克	姜米10克	味精1克	精炼油1500克
油条200克	葱段10克	鲜汤150克	(耗800克)
料酒15克	精盐3克		

工艺流程



原料的选择及其处理

苦瓜洗净后对剖,挖籽,切成长6厘米、宽1厘米的条。油条也切成条。

烹制加工

锅置火上,下精炼油烧至150℃热时,放入姜米、葱段炒香,加苦瓜炒至发软;加料酒、精盐、鲜汤烧入味,加油条、味精继续烧入味,起锅装盘即成。

关键技术点评

1. 苦瓜选色绿、大小均匀的。
2. 汤汁不宜过多,以免影响菜肴的成形。

热
菜

167. 上汤苦笋

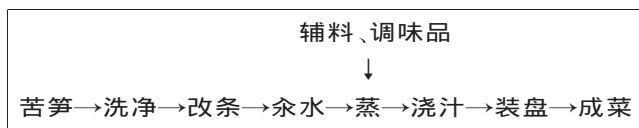
成菜特点

色泽洁白,咸鲜适口,质地脆嫩。

原料组成

苦笋350克	精盐2克	鸡精4克	上汤200克
火腿20克	味精3克	水淀粉15克	

工艺流程



原料的选择及其处理

将苦笋洗净去皮,切成长7厘米、宽1厘米、厚0.5厘米的条。火腿切成细条。

烹制加工

锅内烧沸水,放苦笋氽水捞出;将苦笋装入煲内,掺入清汤,加精盐、味精、鸡精,最后将火腿条盖在苦笋上,上笼蒸至熟,起锅放入盘内;锅内放少许清水,加水淀粉勾成米芡浇淋在苦笋上即成。

关键技术点评

1. 蒸制时间不宜长,火力要旺,以免影响苦笋蒸烂,达不到质地脆嫩的效果。
2. 水淀粉用量不可太多,要使芡汁清亮。





168. 泡椒竹荪蛋

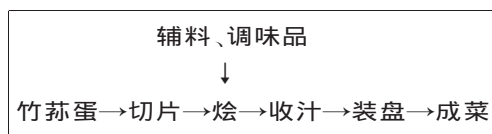
成菜特点

色泽浅黄,质滑嫩、咸鲜带辣,略有酸味,具有红辣椒和野山椒特殊风味。

原料组成

罐头竹荪蛋400克	泡红椒80克	胡椒粉2克	水淀粉30克
熟冬笋30克	葱10克	料酒5克	精炼油60克
独蒜150克	精盐3克	芝麻油5克	
野山椒50克	味精1克	鲜汤250克	

工艺流程



热菜

原料的选择及其处理

竹荪蛋洗净后切成厚0.8厘米的片,泡红椒去籽切成节;野山椒去蒂剖成三瓣,熟冬笋切成片,独蒜炸制后备用。

烹制加工

锅置火上下精炼油烧至120℃热时,放入泡红椒、野山椒、葱炒出香味,加入竹荪蛋、冬笋略炒,加入鲜汤、独蒜、精盐、味精、料酒、胡椒粉、芝麻油烧入味;将冬笋起锅盛入盘中央垫底,盘内周围放上独蒜,锅内原汤汁中放入竹荪蛋烧入味,用水淀粉勾清二流芡,起锅盛入盘内冬笋上面即成。

关键技术点评

- 1.勾芡不宜太浓。
- 2.要求泡红辣椒色红质硬,咸酸辣适中。

169. 蚝油生菜

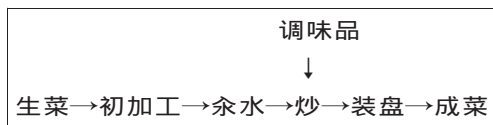
成菜特点

咸鲜清爽,质地嫩脆,色泽浅黄。

原料组成

生菜200克	味精1克	精炼油1000克
蚝油30克	水淀粉15克	(耗40克)
精盐3克	鲜汤200克	

工艺流程



原料的选择及其处理

嫩生菜洗净后,用沸水氽水漂凉,备用。

烹制加工

锅置火上,下精炼油烧至120℃热时,放入蚝油炒香,加入鲜汤、精盐、味精、生菜烧入味;用水淀粉勾芡收汁起锅即成。

关键技术点评

- 1.生菜选新鲜、大小均匀的。
- 2.烧制菜品的时间不宜长,生菜氽水的时间以断生为好。
- 3.生菜也可以采用生炒的方法。





170. 蒜茸生菜

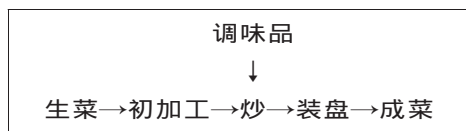
成菜特点

咸鲜清香,质嫩脆,具有蒜茸的独特风味。

原料组成

生菜200克	精盐3克	鲜汤200克	精炼油1000克
蒜茸50克	味精1克	水淀粉15克	(耗40克)

工艺流程



热菜

原料的选择及其处理

嫩生菜洗净后,备用。

烹制加工

锅置火上,下精炼油烧至120℃热时,放入蒜茸炒香,加鲜汤、生菜、精盐、味精炒入味;用水淀粉勾芡收汤浓起锅装盘,即成。

关键技术点评

- 1.生菜选新鲜、大小均匀的。
- 2.炒制生菜的时间不宜长,汤汁不宜多。

171.野山椒炒牛肝菌

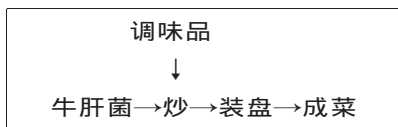
成菜特点

质柔软滑嫩,咸鲜微辣,略有酸味,具有野山椒的特殊风味。

原料组成

罐头牛肝菌300克	精盐4克	鲜汤150克	精炼油1000克
野山椒50克	味精1克	水淀粉15克	(耗40克)

工艺流程



原料的选择及其处理

- ①牛肝菌先用清水浸漂出多余的咸味,再滤干水分。
- ②野山椒去蒂切成颗粒。

烹制加工

锅置火上,下精炼油烧至120℃热时,放入野山椒粒炒香,加牛肝菌、鲜汤、精盐、味精烧入味;用水淀粉勾芡汤汁浓起锅装盘即成。

关键技术点评

- 1.牛肝菌浸漂时要掌握好咸淡程度,水分要振干。
- 2.野山椒选色黄、无臭味的为好。





172. 上汤鲜黄花

成菜特点

色泽自然,咸鲜清淡。

原料组成

鲜黄花350克

味精1克

鲜汤300克

精盐5克

鸡精2克

工艺流程

鲜黄花→初加工→煮→装碗→成菜

热 菜

原料的选择及其处理

鲜黄花初加工后,洗净备用。

烹制加工

锅置火上,加鲜汤烧开,放入精盐、鲜黄花、味精、鸡精烧入味,起锅装入汤碗中即成。

关键技术点评

- 1.选鲜黄花、色泽好的为佳。
- 2.烹制中必须将鲜黄花完全制熟,以免中毒。

173. 鱼香茄条

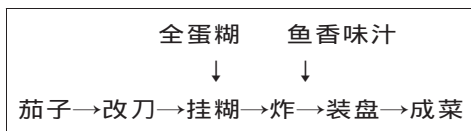
成菜特点

色泽红亮,外酥内嫩,有浓郁的鱼香味。

原料组成

茄子400克	醋18克	蒜米20克	水淀粉30克
鸡蛋80克	酱油8克	葱花20克	干细淀粉60克
精盐4克	泡辣椒末40克	味精5克	精炼油1000克
白糖10克	姜米15克	鲜汤200克	(耗100克)

工艺流程



原料的选择及其处理

①将茄子洗净去皮后切成大一字条,鸡蛋调匀与干淀粉调成全蛋糊。

②精盐、白糖、醋、酱油、味精、鲜汤、水淀粉调匀成荔枝味芡汁。

烹制加工

锅置火上,下精炼油烧至150℃热时,把茄子条逐个挂全蛋糊,依次投入油锅内,炸定形捞出;待油温升到160℃热,放入茄条炸至皮脆、金黄至成熟捞出放入盘内。倒出多余的油,待油温回落至120℃热时,放入泡辣椒末、姜米、蒜米炒香出色,倒入芡汁,待收汁后放葱花起锅浇淋在茄条上即成。

关键技术点评

- 1.茄子要嫩,去皮后才能挂糊。
- 2.全蛋糊的调制要干稀适度,或半流体即可。
- 3.控制好芡汁中汤与水淀粉的比例。





174. 酱烧苦瓜

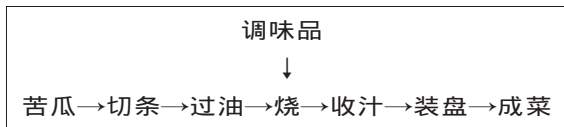
成菜特点

色泽浅绿,质地软嫩,咸鲜略甜,酱香味浓。

原料组成

苦瓜200克	白糖3克	鲜汤100克
鲜菜心100克	精盐2克	水淀粉15克
甜面酱30克	味精1克	精炼油500克(耗40克)

工艺流程



原料的选择及其处理

苦瓜对剖挖去籽,洗净后切成长4厘米、粗1厘米的条。菜心摘洗干净。

烹制加工

①锅置火上,下精炼油烧至150℃热时,放入苦瓜条过油至表面微绿捞出;锅内余油,放入鲜菜心加精盐炒断生起锅装入盘内。

②锅置火上,下精炼油烧至120℃热时,放入甜面酱炒香,加鲜汤、苦瓜、精盐、白糖烧至入味;加味精、水淀粉收汁亮油,起锅盛入菜心上即成。

关键技术点评

- 1.苦瓜选色绿、大小均匀的。
- 2.炒甜面酱的油温要低,不宜久炒否则易炒糊。

热
菜

175. 金钩瓜条

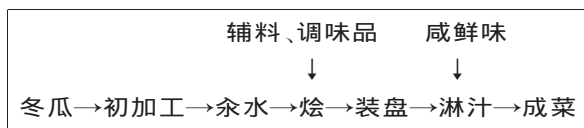
成菜特点

白黄相间,咸鲜清淡,质软。

原料组成

冬瓜200克	精盐2克	水淀粉15克	精炼油1000克
金钩20克	味精1克	鲜汤150克	(耗40克)

工艺流程



原料的选择及其处理

冬瓜初加工后改成片。金钩淘洗干净后用沸水浸泡回软,备用。

烹制加工

①锅置火上,下精炼油烧至120℃热时,放入金钩炒香,加冬瓜片、鲜汤、精盐、烧入味,然后把冬瓜片捞出装入盘内。

②将原汤原汁加味精、金钩,用水淀粉勾芡至汤浓汁起锅,浇淋在冬瓜条上即成。

关键技术点评

- 1.冬瓜选用肉厚的为佳。
- 2.勾芡汁不能太浓,汤汁不宜多。





176. 家常豆腐

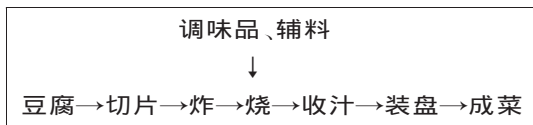
成菜特点

色泽红亮,鲜香软嫩,咸鲜味浓带辣。

原料组成

豆腐200克	精盐2克	味精1克	精炼油500克
猪肉100克	郫县豆瓣30克	水淀粉15克	(耗70克)
蒜苗20克	酱油5克	鲜汤200克	

工艺流程



热菜

原料的选择及其处理

①将豆腐切成长4厘米、宽2.5厘米、厚0.5厘米的片,猪肉切成薄片。蒜苗切成马耳朵形,郫县豆瓣剁细。

②锅置火上,下精炼油烧至200℃热时,放入豆腐炸至表面呈金黄色捞出。

烹制加工

锅置旺火上,下精炼油烧至180℃热时,放入肉片炒香,加入郫县豆瓣炒香出色;加鲜汤、精盐、酱油、豆腐,改用中火烧至豆腐回软入味,加入蒜苗、味精推匀,用水淀粉勾芡汁,收汁起锅装盘即成。

关键技术点评

- 1.炸豆腐的油温要高,一次性炸至外色金黄内嫩。
- 2.勾芡要恰当,带汁亮油。

177. 麻婆豆腐

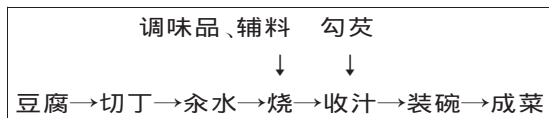
成菜特点

色泽红亮,麻、辣、烫、鲜、香、嫩,豆腐形态完整。

原料组成

豆腐350克	精盐3克	辣椒粉10克	味精2克	精炼油1000克
蒜苗40克	酱油10克	花椒面3克	鲜汤150克	(耗75克)
牛肉50克	郫县豆瓣30克	豆豉10克	水淀粉25克	

工艺流程



原料的选择及其处理

豆腐切成1.6厘米见方的丁。牛肉剁成碎粒,郫县豆瓣剁细,豆豉加工成茸,蒜苗切成马耳朵形。

烹制加工

①锅置火上,下精炼油至150℃热时,放入牛肉粒炒香酥装入碗内;豆腐丁放入淡盐水沸水锅中氽水捞出。

②锅置火上,下精炼油至120℃热时,放入郫县豆瓣炒出香味,加入辣椒粉、豆豉茸炒香色红;加鲜汤、豆腐、精盐、酱油,用中火烧至豆腐入味,放入牛肉末,用水淀粉勾芡,待收浓汤汁;加入蒜苗、味精推匀起锅装盘,撒入花椒面即成。

关键技术点评

- 1.豆腐改刀成形不宜太大,以利入味。
- 2.豆腐氽水时可以加少许盐,以保持其质嫩。
- 3.烧制时控制好汤量,不宜太多。





178. 炆炒油菜

成菜特点

色泽自然,嫩绿带紫,质嫩脆,咸鲜香辣、微麻。

原料组成

红皮油菜400克

味精3克

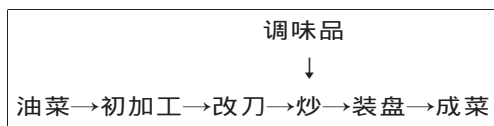
花椒2克

精盐7克

干辣椒10克

精炼油1000克(耗40克)

工艺流程



热菜

原料的选择及其处理

将油菜初加工,把油菜(茎)切成片,然后将油菜叶、茎洗净,干辣椒去籽切成2.5厘米长的节。

烹制加工

锅置火上,下精炼油烧至150℃热时,下干辣椒、花椒炒香;加油菜、精盐用旺火快速炒至断生,加味精起锅装盘即成。

关键技术点评

- 1.选择质地嫩脆的油菜,多茎少叶。
- 2.炒制要用旺火,时间要短,动作要快,以保持成菜鲜嫩。
- 3.掌握好炒干辣椒、花椒的火候,以免炒糊。

179. 五彩豆腐

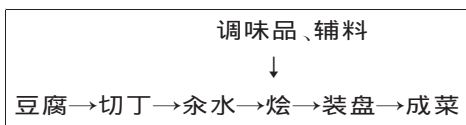
成菜特点

色泽分明,咸鲜清爽,豆腐滑嫩。

原料组成

豆腐500克	熟冬笋100克	鸡精2克
鲜香菇100克	精盐7克	鲜汤150克
熟火腿肠100克	胡椒粉2克	水淀粉20克
熟青豆100克	味精2克	精炼油1000克(耗50克)

工艺流程



原料的选择及其处理

将豆腐切成2厘米见方的丁,入沸水锅内加少许盐氽水,除去异味备用。鲜香菇切掉菌根部,洗净切成小丁。熟火腿肠、熟冬笋分别切成小丁。

烹制加工

锅置火上,下精炼油烧至130℃热时,放入香菇、青豆、冬笋、火腿肠炒香出味,加入鲜汤、精盐、胡椒粉、鸡精、豆腐烩制入味;用水淀粉收浓汤汁,加入味精起锅装盘即成。

关键技术点评

- 1.豆腐改刀成形不宜太大,以便于入味。
- 2.烩制的汤量不宜太多。





180. 蒜泥苕菜

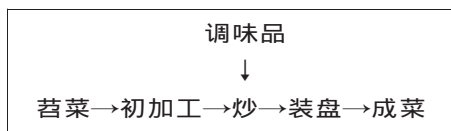
成菜特点

色泽棕红,咸鲜清淡,具有蒜泥的特殊风味。

原料组成

苕菜400克	精盐5克	精炼油1000克
蒜泥100克	味精3克	(耗50克)

工艺流程



热菜

原料的选择及其处理

苕菜淘洗干净后,备用。

烹制加工

锅置火上,下精炼油烧至180℃时,放入蒜泥炒香;加苕菜、精盐炒入味,加味精起锅装盘即成。

关键技术点评

- 1.选新鲜、色红的嫩苕菜。
- 2.炒制的时间不宜长。

181.香油玉笋

成菜特点

色泽微黄,质地嫩脆,咸鲜清爽。

原料组成

鲜玉笋300克

鲜汤150克

水淀粉20克

精盐4克

姜片10克

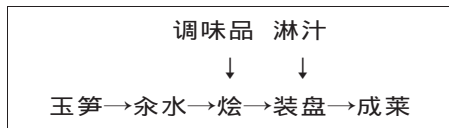
精炼油1000克

味精2克

葱段10克

(耗60克)

工艺流程



原料的选择及其处理

玉笋洗净,修切整齐,放入沸水锅内氽水断生捞出。

烹制加工

锅置火上,下精炼油烧至120℃热时,放入姜片、葱段炒香,加入鲜汤、精盐、玉笋烧入味;拣去姜、葱段不用,将玉笋捞入盘内,用水淀粉勾芡收浓汤汁,加入味精起锅浇淋在玉笋上面即成。

关键技术点评

- 1.选新鲜、粗细均匀的嫩玉笋。
- 2.烧制菜肴的汤汁不宜多。





182. 葱花土豆泥

成菜特点

色泽浅色,咸鲜爽口,质地绵软。

原料组成

土豆500克	味精3克	水淀粉15克	精炼油1000克
精盐4克	鲜汤70克	葱花15克	(耗80克)

工艺流程

土豆→去皮→煮软→制泥→炒→装盘→成菜
 ↑
 咸鲜芡汁

热菜

原料的选择及其处理

土豆洗净,削去外皮,放入清水锅煮至土豆完全熟软,无硬心,捞出制成土豆泥。

烹制加工

锅置火上,下精炼油烧至130℃热时,放入土豆泥炒至酥香,加鲜汤、精盐炒均匀;用水淀粉收浓汤汁,加味精、葱花推匀起锅装盘即成。

关键技术点评

- 1.炒制土豆泥时火力不宜大,防止焦糊。
- 2.土豆要煮至无硬心时才可捣成泥状,否则会影响炒制效果。

183. 蚝油南瓜泥

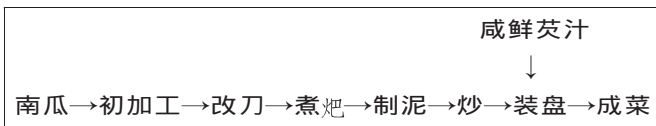
成菜特点

色泽浅棕,鲜香爽口,质细嫩软。

原料组成

南瓜400克	味精3克	水淀粉15克
精盐3克	白糖2克	精炼油1000克
蚝油20克	鲜汤75克	(耗80克)

工艺流程



原料的选择及其处理

南瓜洗净,削去外皮,挖籽,改刀成块放入清水锅煮至南瓜完全熟烂捞出、制成泥状。

烹制加工

- ①锅置火上,下精炼油烧至130℃热时,放入南瓜泥炒至酥香,加精盐炒匀,起锅装入盘内。
- ②锅置火上,下精炼油烧至130℃热时,加蚝油炒香,再加鲜汤炒匀;用水淀粉收浓汤汁,加味精推匀起锅,淋入南瓜泥上即成。

关键技术点评

- 1.选新鲜、色好的南瓜。
- 2.调制蚝油汁的汤量要适度,不宜过多,芡汁应较清。
- 3.炒制南瓜泥的火力要小,防止焦糊。

