



素菜大全

农村读物出版社

## 前 言

我国既是一个“美食大国”，也是一个素食之邦。常言道：“要长寿，需食素”。时至今天，我国人民偏爱素食的习俗恰与当代营养学的基本理论不谋而合，这正是我们与发达国家相比，所谓“文明病”的发病率较低的原因之一。

素食主要由素菜组成。为了进一步推广普及素食菜的制做方法，以便继承和发扬祖国传统的烹饪技艺，我们编写了这部《素菜大全》。本书介绍的素菜品种均为城乡人民喜闻乐见的菜肴，它们往往都有经济实惠、富于营养、选料方便、制做容易等特点，可以成为广大家庭的良师益友。本书共介绍素菜 390 余种，以充分满足读者之需。

由于编者水平所限，不免有错漏之处，恳望广大读者不吝指正。

编者

1990·3·

# 素菜大全

屈小洪 吴芳 建勇 编

## 热菜类

## 白菜栗子

原料：

栗子 250 克，白菜心 800 克，精盐、味精、料酒、清汤适量，葱、姜末适量，猪油 700 克（耗 35 克），湿淀粉 30 克。

做法：

1. 栗子一切两块，去壳去衣，放在冷水里浸胀待用。白菜切成长 6 厘米、宽 1.2 厘米的菜心条，用开水煮熟，排列在盘子上。

2. 锅烧热，放入猪油，待油烧至六成熟时，放入栗子，熟后起锅倒入漏勺，沥去油，原锅内倒入奶汤，将栗子放入烧烂后取出，去汤汁，锅内用猪油、葱姜末炆锅，随后加清汤、精盐、料酒、味精，并放入栗子，再将白菜推于栗子上面，文火煨 5 分钟，下湿淀粉勾芡，端锅将白菜翻身，再煨烧半分钟，浇上明油，装盘即可。

## 双色白菜

原料：

大白菜叶、青菜叶各 50 克，土豆 400 克，精盐适量，味精、面粉、奶油各少许。

做法：

1. 将菜叶分别在开水内烫一下，使其柔软，然后放在清水中浸一下，晾干切成长 6.6 厘米、宽 1.7 厘米的长方块。

2. 将土豆蒸熟去皮捣成泥，加精盐、味精调匀。将面粉加水调成糊。

3. 将两种菜叶分别摊在案板上，糊上面糊，将土豆泥做成与菜叶等长的条铺在菜叶上。然后将菜叶卷成菜卷，接口处用面糊封好，即成双色菜卷，上笼蒸 5 分钟取出。

4. 取锅加清汤，烧开后勾入流水芡，加奶油搅匀成白色卤汁，起锅浇在菜卷上即成。

## 炒白菜丝

原料：

大白菜 300 克，香干 50 克，酱油、白糖、湿淀粉适量。花生油 50 克，花椒油、姜末、甜面酱、精盐、味精少许。

做法：

1. 将白菜切成细丝：香干也切成与白菜相应长的段。

2. 锅置于火上，放油烧热，姜末炝锅，下甜面酱，待甜面酱炒熟时，下白菜丝、香干丝煸炒，菜熟，放酱油、精盐、白糖、味精后，湿淀粉勾芡，淋花椒油，翻炒至粘稠状时，装盘即可。

## 珊瑚白菜

原料：

嫩白菜 1500 克，干辣椒 15 克，罐头冬笋 50 克，水发香菇 50 克，胡萝卜 150 克，鲜姜 50 克，花生油 50 克，精盐 7.5 克。白糖 200 克，醋精 25 克。

做法：

1. 将白菜切掉根，择叶洗净，劈成 4 半，放沸水锅内稍烫，捞出，控净水。干辣椒切成细丝。冬笋和香菇均切成丝。胡萝卜和鲜姜洗净切丝。

2. 锅放火上烧热放油，投入辣椒丝煸出红油，再放入姜丝、胡萝卜丝煸炒，随后加入笋丝和香菇丝稍煸，倒入 150 克沸水，加入白糖和精盐，熬至糖化汤汁发粘时，离火晾凉加入醋精，搅匀，制成珊瑚汁。

3. 将白菜段码入盆内，浇上珊瑚汁，盖上一个瓷盘（能使白菜浸泡在汁中），腌泡片刻即可食用。



## 白汁菜心

原料：

青菜心 750 克，奶油 35 克，精盐 5 克，味精 0.25 克，料酒 10 克，清汤 250 克，葱、姜末 0.25 克，猪油 75 克，鸡油 25 克，湿淀粉 20 克。

做法：

1. 青菜心用刀从根部剖成 4 块，放入高汤锅里煮熟，捞出冷却，排列在盆内。

2. 烧热锅，放入猪油，葱、姜末炝锅，加入清汤、精盐、味精、料酒，推入菜心，约煨 5 分钟，入味后，即加入奶油、湿淀粉勾成流芡，并沿锅边淋入猪油，端锅将菜心翻身，浇上鸡油，装盆即可。

## 醋熘白菜

原料：

大白菜心 500 克，辣椒 150 克，精盐 5 克，味精、白糖适量，醋 40 克，葱、姜末 10 克，香油 30 克，湿淀粉 10 克，猪油 50 克。

做法：

1. 将白菜切成 4 厘米长、2 厘米宽的条，辣椒也切成条。
2. 烧热锅，加入猪油，葱、姜末炝锅，随即倒入白菜，用旺火煸炒，约半分钟加入精盐、味精、白糖、醋，再将辣椒倒入煸炒约 1 分钟，即下湿淀粉勾成流芡，淋上香油装盘即成。

## 扒白菜

原料，

大白菜 500 克，水冬菇 30 克，高汤 200 克，花生油 40 克，淀粉 20 克，料酒 5 克，味精 2 克，精盐、葱、姜适量。

做法：

1. 将白菜洗净去掉帮、叶后切成 15 厘米长的段，并顺刀一切两半，放入开水中煮一下，取出用清水投凉，备用。

2. 姜切块拍松，葱切段，冬菇切块待用。

3. 将白菜改刀，切成 4 厘米长、1 厘米宽的条，把冬菇块放在盘中，白菜码在冬菇块上。

4. 锅上火，下油，油热后放葱、姜炆锅，再下高汤，捞出葱、姜，加料酒、精盐、味精，即放入白菜、冬菇，用大火烧开后，改用文火烧至烂，用湿淀粉勾芡，淋上明油，盛入盘中即可。

## 熘白菜

原料：

白菜心 200 克，笋片 100 克，高汤 250 克，料酒、淀粉适量，精盐、味精、酱油、姜汁、葱末少许，花生油 25 克。

做法：

1. 将白菜心、笋片洗净，然后均切成 1.5 厘米宽、3.5 厘米长的块。
2. 锅内放清水，烧沸后，先将笋片下锅，水开后再下白菜，烧沸后一起捞出，控净水分。
3. 炒锅放火上，放油，油热后葱末炝锅，烹料酒、酱油，下白菜、笋片，烧开后加姜汁，放味精、精盐，湿淀粉勾芡，盛出装盘。

### 三丝菜卷

原料：

洋白菜嫩叶 500 克，冬笋丝 100 克，水冬菇丝 100 克，胡萝卜丝 100 克，酱油、料酒、香油、精盐、白糖、花椒、干辣椒丝、味精、姜丝、醋各适量。

做法：

1. 洋白菜叶下开水内烫一下，冬笋、冬菇、胡萝卜丝亦烫一下，再用精盐、味精、香油拌一拌。把烫好的洋白菜叶平铺于案板上，用三种丝卷成卷。

2. 以少许的香油先把花椒炸出香味后，再将干辣椒丝、姜丝煸炒一下，即下酱油、料酒、精盐、醋、白糖、汤少许，开后搅匀成酯辣糖汁，浇在白菜卷上即成。

## 番茄焖酸白菜

原料：

腌酸菜 500 克，葱头 100 克，花生油 100 克，番茄酱 100 克，香叶 2 片，胡椒粒、白糖、醋精、干辣椒、精盐、清汤适量。

做法：

1. 将酸白菜挤干水分，葱头切丝用油炒黄，加番茄酱炒至油呈光亮红色时，放上酸白菜，炒至半熟，起锅。

2. 另放不锈钢锅内，加适量清汤、香叶、胡椒粒、干辣椒焖熟，加白糖、醋精上桌即可。

## 奶汁白菜

原料：

大白菜嫩心 250 克，料酒、精盐少许，花生油 50 克，清汤 200 克，面粉 15 克，味精、白胡椒粉各适量，葱姜末、香油少许。

做法：

1. 白菜心洗净，切成小长方形块，放入开水中焯一下，捞出备用。
2. 炒锅上火烧热，放入花生油，油热时即将干面粉放入锅中，炒熟（不可炒黄）后，加清汤冲开，倒在碗中备用。
3. 原锅上火，加入少许香油，油热后煸炸葱、姜，炸出香味后，捞出不用，再把白菜倒入煸炒，然后加适量清汤，料酒、味精、精盐、胡椒粉都放入，待汤汁少而浓白时，出锅即成。

## 三色白菜

原料：

净白菜心 500 克，水发冬菇 25 克，干红辣椒 3 个，冬笋 100 克，精盐 4 克，酱油 15 克，白糖 100 克，醋 50 克，葱姜丝适量，花生油 100 克。

做法：

1. 白菜心在沸水中烫至八成熟时捞出放入盆内，加精盐 3 克，拌腌 5 分钟，挤去水，再切长 5 厘米的段，摆在盘内。2. 冬菇、冬笋、干红辣椒均切成长 5 厘米的丝。3. 锅上火，放入花生油，在中火上烧至三成熟时先放入干红辣椒丝、葱姜丝炸出香味烹入醋，放入冬笋、冬菇丝煸炒几下，再加入清水、白糖、酱油、精盐稍煮，将汁浇到白菜上即成。



## 椒油小白菜

原料：

小白菜心 250 克，水发口蘑 50 克，精盐 1.5 克，酱油 5 克，清汤 250 克，味精 1 克，湿淀粉 15 克，花椒油 50 克。

做法：

1. 将小白菜心切成 4 厘米长的段，用沸水焯过，控净水分，口蘑切成薄片，用沸水焯过 2. 炒锅上火倒入清汤，加酱油、精盐，菜心、口蘑烧。沸，放入味精，用湿淀粉勾芡，淋上花椒油即成。

## 海米烧白菜

原料：

大白菜 300 克，海米 10 克，胡萝卜 50 克，水发蘑菇 10 克，花生油 300 克（约耗 50 克），精盐 5 克，酱油 5 克，花椒面，淀粉、床精、葱、姜各适量。

做法：

1. 白菜去叶洗净，切成长条，海米用水泡开，胡萝卜洗净切片，葱切丝，姜切末。

2. 油锅烧热，将白菜下锅氽一下捞出，锅内留底油烧热，放入葱、姜炝锅，随即放入白菜、海米、蘑菇、胡萝卜、精盐，加汤用大火烧开，再改用小火，待汤要于时，加入味精，用淀粉勾芡，出锅即成。

## 菠菜杉

原料：

菠菜叶 500 克，精盐、味精、花生油适量。

做法：

1. 将菜叶洗净顺叶脉切成细丝待用。
2. 油锅置中火上加热，陆续抓一小把菠菜丝下油锅炸。待菜丝稍挺就捞出，菜丝要均匀受热，不可炸焦。控净油，装盘。
3. 趁热拌上精盐和味精即可。

## 烩酸菠菜

原料：

菠菜 500 克，花生油、酱油、醋、胡椒粉、湿淀粉适量。

做法：

1. 菠菜洗净，从根部掰开，切成 3.3 厘米长的段。
2. 锅上火，入油，烧热后加酱油，将切好的菠菜下锅翻炒至菠菜变软色绿后放汤。
3. 将醋加在水淀粉中调匀，在沸汤中勾芡，待汤渐变稠时即可盛盘。吃时撒上胡椒粉。

## 鱼丝菠菜

原料：

菠菜心 300 克，鳊鱼肉 100 克，奶汤 500 克，猪油 25 克，精盐、料酒、味精、胡椒面、干淀粉、鸡蛋、鸡油、葱、姜适量。

做法：

1. 将菠菜烫熟，捞出用凉水冲凉后泡上。鱼肉切成 0.33 厘米粗、5 厘米长的丝。葱、姜拍破。鸡蛋 1 个去黄留清对干淀粉调成糊，鱼丝加精盐、味精拌匀，浆上蛋糊，上入开水内滑熟，捞出用凉水泡上。

2. 锅烧热放入猪油，下入葱、姜煸锅，加奶汤煮片刻，捞去葱、姜，放入菠菜、精盐、料酒、胡椒面、味精、鱼丝（原汤不要）烧开，撇去沫，淋鸡油即可上桌。

## 锅烧菠菜

原料：

鲜嫩菠菜 200 克，料酒 6 克，精盐 3 克，面粉 30 克，湿淀粉 15 克，鸡蛋黄 3 个，味精 2 克，葱、姜丝 2 克，清汤适量，猪油 75 克。

做法：

1. 洗净菠菜，削去老根劈开嫩根头，撒上精盐，放入面粉中沾一层薄面粉。将鸡蛋黄加湿淀粉打匀，加上面粉搅成糊备用。

2. 锅上火放入猪油，在中火上烧至八成熟时，将菠菜托上糊下入油内，煎至两面发黄时，放入葱、姜丝炸出香味，烹上料酒、清汤，略煽，淋上猪油，加味精，出锅切成长方块，仍按原样平摆在盘内。

## 鱼香茄子

原料：

茄子 500 克，瘦猪肉 50 克，白汤 50 克，姜丝、料酒、四川豆瓣酱、白糖、酱油、香油各适量，辣椒丝 15 克，味精、花生油、醋、葱段、蒜泥各少许，淀粉适量。

做法：

1. 将猪肉片成薄片，再切成丝，茄子去皮切两半，在中间剖一条刀纹，切 4 厘米长的段，将茄子放入五六成热的油中炸至发软，水分基本炸掉，捞出沥油。

2. 炒锅放火上入油少许烧热，放入葱、姜，蒜泥、辣椒丝、肉丝煸至肉丝断红，加入豆瓣酱偏红出油，加入料酒、酱油、白糖、醋、味精、白汤、茄子，炒至茄子上色、入味，淋入湿淀粉勾芡，放入香油出锅即成。

## 烧茄子

原料：

嫩茄子 500 克，笋片 50 克，水发口蘑 15 克，酱油 20 克，精盐、味精、白精、糖色各适量，高汤 250 克，香油 50 克，花生油 500 克（耗 100 克），湿淀粉 20 克，料酒 15 克。

做法：

1. 将茄子去皮洗净，用刀切成斜刀片。烧热锅，放入花生油，待油烧至八成熟时，放入茄子，炸至淡黄色，连油倒入漏勺沥去油。

2. 原锅烧热，用香油起锅，煸炒笋片、口蘑，加入料酒、精盐、味精、高汤、白糖、糖色，同时放入茄子，焖烧 4 分钟，即可下湿淀粉勾芡，淋上香油，装盘即成。



## 油焖茄子

原料：

茄子 350 克，酱油 25 克，白糖 10 克，花生油 500 克，高汤 100 克，味精、料酒、葱花、姜末各适量。

做法：

1. 将茄子切成块，炒锅放在旺火上，放入花生油 500 克，烧至五成热，倒入茄子焖炸约一分半钟，至茄子酥软，倒出沥去油。

2. 炒锅放入葱花、姜末、高汤及茄子、料酒、酱油、白糖，翻动几下烧开后，移小火焖煮一分半钟，至汤快干时，移旺火翻炒几秒钟，加味精和花生油，把炒锅晃动几下，待卤汁稠浓即可出锅。

## 糖汁烧茄子

原料：

茄子 300 克，鸡蛋 1 个，精盐、淀粉、面粉适量，白糖 60. 克，花生油 400 克（实耗 80 克）。

做法：

1. 将茄子去蒂洗净，切成 3.3 厘米长、1 厘米宽的条，用精盐杀一下备用。
2. 将鸡蛋、淀粉、面粉放碗内，加水一勺搅成糊。
3. 锅放火上放入油，烧至六成热，将茄子沾上糊逐条下锅，炸至焦黄捞出。
4. 锅放火上，下入水一勺半，放白糖，勾入湿淀粉芡，汁沸时加烘汁油 25 克，下入茄子，改用小火略炒一下即可。

## 煎茄排

原料。

茄子 250 克，水发冬菇 50 克，豆腐 100 克，净笋 50 克，鸡蛋 1 个，料酒 5 克，精盐、葱末、姜末适量，味精 2.5 克，花生油 500 克（约耗 80 克），椒盐 15 克，香油适量，淀粉 50 克。

做法：

1. 将茄子去蒂去皮，切成 2 厘米厚的片（第 1 刀切断，第 2 刀不切断，第 3 刀切断）。将豆腐压碎成泥；水发冬菇摘洗干净后切碎；净笋洗净后切碎，将豆腐泥、冬菇、净笋末同放一碗内，加料酒、精盐、味精、葱、姜末，搅匀成馅，待用。

2. 将鸡蛋打入碗内搅开，加淀粉，调成鸡蛋糊，取茄夹 1 个，将调好的馅嵌入，按此法逐个放好馅，即成茄排，待用。

3. 锅置火上放油，油热后，将前排挂蛋糊下锅煎炸，见两面金黄时捞起，装入盘内即可。

## 炒茄泥

原料。

茄子 500 克，香菇 50 克，青椒 20 克，姜末、精盐、白糖、味精、湿淀粉、香油适量。

做法：

1. 茄子洗净去蒂，在笼内蒸 10 分钟（旺火）。取出后去掉皮和筋用刀压成泥。青椒、香菇洗净后均切成细末。

2. 将锅烧热放入香油，油烧后下青椒、香菇、姜末煸炒。然后放入茄泥，加精盐、白糖、味精，再用湿淀粉勾一点芡，淋明油出锅。

## 酱汁茄子

原料：

茄子 300 克，精盐 1.5 克，香油、酱油、白糖各适量，味精 2.5 克，花生油 50 克，清汤 150 克，甜面酱、姜末、湿淀粉各少许，猪油 30 克。

做法：

1. 茄子去皮剖两片，先划深纹后切条（长约 4.3 厘米）。热锅入油 1000 克，烧至六成热，入茄子炸至前软，出锅沥油。

2, 炒锅入油，烧至六成热，入姜末略的，入甜面酱，用勺贴拌细腻，入茄子、白糖、酱油拌至上色，入清汤、味精烧滚改小火焖 3 分钟，改旺火淋湿淀粉，推拌至芡包牢茄子，入六成热猪油，推拌至芡内包牢，起光亮，淋入香油装盘即可。

## 海米烧茄子

原料：

茄子 500 克，水发海米 50 克，酱油 25 克，味精 2.5 克，白糖 5 克，料酒 5 克，清汤 100 克，花生油 750 克（约耗 100 克），葱、姜末各适量，香油少许。

做法：

1. 将茄子去蒂去皮，洗净控干，切成滚刀块，海米洗净后捞出，待用。
2. 炒锅置火上，放入花生油烧热，下入茄块炸至黄色时捞出，控净油。
3. 原锅留底油，用葱、姜末炒几下，放入海米煸炒几下，再加酱油、料酒、白糖、味精、清汤，然后放入茄块，用大火烧开后改用小火焖烧 5 分钟，等汤汁快收尽时，淋上香油装盘即可。

## 红烩茄子

原料：

茄子 1500 克，番茄酱 200 克，葱头、胡萝卜各 250 克，青椒、白糖各 150 克，芹菜、面粉各 100 克，大蒜、精盐、醋精各 15 克，花生油 350 克，香叶 2 片，干辣椒 2 克，胡椒粉少许。

做法：

1. 将茄子切成方块，撒精盐，用胡椒粉拌匀，滚上面粉，热油煎上色控油。

2. 葱头切丝炒至微黄，放入干辣椒、香叶、胡萝卜片炒透后，放番茄酱炒至油呈红色时加适量鸡汤，沸后加芹菜段、青椒块、精盐、醋精、白糖调好味。再放蒜末、茄子上火微沸，移文火煨 10 分钟。起锅入耐酸器皿中凉后即可食用。

## 瓢茄子

原料：

茄子 3 个，豆腐 100 克，水发玉兰片 100 克，腐竹（水发）50 克，鲜蘑菇 50 克，水发木耳 50 克，水发黄花菜 50 克，花生油 750 克（约耗 150 克），精盐适量，酱油 15 克，葱、姜丝各 20 克，胡椒粉、味精各 5 克，清汤适量、湿淀粉少许，香油少许。

做法：

1. 茄子削皮去蒂（蒂留用），用尖刀从前蒂的一头挖空茄子（不得挖烂），备用。

2. 豆腐碾成泥，腐竹、玉兰片、木耳、蘑菇、黄花菜都切成丝，将以上原料加熟花生油、精盐、味精、胡椒粉、酱油、葱、姜丝拌成馅（少加入一点淀粉），装入茄子内，再将茄蒂盖好（用湿淀粉拌好再盖），即成整条的茄子生坯。

3. 锅上火加入花生油，油热后，放入茄子炸至外皮呈黄色捞出，放入大盘内，加入素汤，加精盐、味精上笼蒸透取出，滗出汤汁，装入大海碗内。

4. 原汁倒入锅内调好口味，用湿淀粉勾芡，浇上香油，再浇在茄子上即成。



## 焖茄豆

原料：

茄子 500 克，泡黄豆 100 克，香菜 2 棵，葱 1 棵，香油 2.5 克，花椒 5 粒，酱油 3 克，精盐、味精少许。

做法：

1. 将茄子连皮切成大方块，香菜切碎，葱切丝。
2. 将黄豆、花椒放砂锅中，放水（没过黄豆）烧至八成熟，将花椒拣出，放进茄子，放水 1 碗，烧开后改微火，茄子变软后放酱油、精盐，再烧，使之软透，离火后放香菜、葱丝、味精，淋上香油即可。

## 芙蓉菜花

原料：

菜花 200 克，蛋清 2 个，料酒 1 克，精盐、猪油、味精适量。

做法：

1. 把菜花掰成小块，洗净备用。蛋清内对少量水、料酒、精盐，搅匀放在汤盘内，上锅蒸 4~5 分钟即成芙蓉。

2. 另起锅把油烧热，放入料酒、精盐及适量清水或高汤。然后把菜花放入汤内烫熟，放入味精，捞出菜花，码在蒸好的芙蓉上，再把汤浇上即可。

## 海米烧菜花

原料：

菜花 250 克，海米 50 克，酱油 20 克，味精 2.5 克，料酒 2 克，高汤 100 克，淀粉 15 克，白糖 5 克，花生油 40 克，葱、姜适量，香油少许。

做法：

1. 将海米泡软，菜花去茎、掰成小块，在沸水中过一下，捞出后控于水分，姜、葱切末，待用。

2. 炒锅置火上，倒入油，油热后放入海米、葱、姜末，炒出香味后放酱油、料酒、味精、白糖，倒入菜花，放汤 1 勺，用小火煨熟菜花，用湿淀粉勾芡，淋入香油即可食用。

## 炸菜花

原料，

菜花 500 克，鸡蛋 2 个，面粉 100 克，葱 10 克，姜 5 克，精盐适量，味精、五香粉少许，香油 50 克，花生油 500 克（实耗 100 克）。

做法：

1. 将菜花择净切成小块，用开水煮到八成熟捞出，沥去水分。
2. 鸡蛋打入碗内，放入面粉搅匀，再放入精盐、味精、五香粉、香油、葱、姜末搅拌成糊。
3. 炒锅放火上入油，油热时将菜花挂匀糊，下锅用勺轻搅，炸至嫩黄时出锅沥油，油热六成时再将菜花回锅用勺紧搅，炸至红黄色时出锅，控干油装盘即成。

## 炆菜花

原料：

菜花 500 克，精盐适量，味精 2.5 克，花椒油 3 克，香油适量。

做法：

1. 将菜花掰成小块，洗净待用。
2. 锅置火上将水烧开，把菜花焯一下，取出放凉，沥于水分，加精盐腌 20 分钟，控去渗水，加入味精、花椒油、香油调拌匀即可上桌。

## 番茄菜花

原料：

菜花 500 克，番茄酱 50 克，姜末、精盐、味精、白糖、湿淀粉、鸡汤各适量，花生油 20 克。

做法：

1. 将菜花掰成小块，放开水锅内焯一下，沥去水分，待用。
2. 锅放火上入油烧热，投入姜末、番茄酱，炒至鲜红色时，倒入鸡汤，加精盐、白糖烧开，撇去浮沫，放入菜花，烧 5 分钟，然后加入味精及用湿淀粉勾芡即成。

## 菜花炒虾球

原料：

菜花 300 克，虾肉 400 克，鸡蛋 1 个，鸡汤 150 克，精盐、白糖、味精、胡椒面、料酒、香油、猪油、玉米粉、小苏打、湿淀粉、葱、姜各适量。

做法：

1. 将虾片成两片，去除砂线，洗净；菜花切块；葱、姜切小片。
2. 将虾片用鸡蛋清、小苏打、味精、精盐、胡椒面、玉米粉浆好。用鸡汤、精盐、味精、胡椒面、白糖、香油、湿淀粉对成汁。
3. 起锅上火，放猪油适量，油温时入菜花滑炒，油热入虾滑透，一起倒出控油。油锅入葱、姜片稍煸，即入菜花和虾，烹入料酒，把汁搅匀倒入锅内，颠翻炒锅，装盘即成。

## 豌豆菜花

原料：

菜花 200 克，青豌豆 100 克，山楂糕 50 克，精盐适量，花生油少许，香油、味精各少许。

做法：

1. 菜花洗净后，放淡盐水中浸泡 10 余分钟，捞出洗净，切成小朵，放沸水中烫熟，捞出晾凉，放盘中，撒上少许精盐，拌匀。

2. 炒锅上火，放油，将青豌豆放入，加精盐炒熟即出锅晾凉，放在菜花盘内。

3. 山楂糕切成小丁，撒在菜花盘内，加入香油、味精，拌匀即可食用。



## 芥末菜花

原料：

鲜菜花 500 克，精盐 5 克，味精 2 克，芥末 15 克，白醋 10 克，香油 10 克。

做法：

1. 将鲜菜花掰成栗子大小的块，洗净，锅上火加水，烧开后，放入菜花，焯熟捞出。

2. 将芥末放入碗内，用开水一点点搅拌，至出辣味，调成稠糊状，加精盐、味精、香油、醋拌匀。

3. 食用时，将芥末糊浇在菜花上，即可。

## 青椒里脊丝

原料：

生面筋 200 克，青椒 100 克，胡萝卜 50 克，罐头冬笋 50 克，花生油 500 克（约耗 100 克），料酒 10 克，精盐 2.5 克，味精 2.5 克，黄豆芽汤 100 克，湿淀粉 25 克，香油少许。

做法：

1. 把面筋团成 4 个球，放开水锅内微火焐透，捞出过凉水，稍泡，取出切粗丝，放碗内，加入适量的精盐、味精和湿淀粉，抓匀，浆上劲。青椒去蒂、籽，胡萝卜去皮，与冬笋都切成细丝。

2. 锅上火，放入花生油烧至五成热，倒入面筋丝略炒，起锅滤去油。原锅留底油烧热，投入笋丝、胡萝卜丝、青椒丝和面筋丝煸炒几下，加入精盐、料酒、黄豆芽汤、味精，烧开，用湿淀粉勾芡，淋入香油，盛入盘中即可。

## 酿馅青椒

原料：

鲜青椒 500 克，胡萝卜 500 克，葱头 200 克，芹菜 50 克，番茄酱 150 克，醋精 5 克，精盐 5 克，白糖 4 克，味精 1.5 克，胡椒面 0.5 克，蒜末少许，花生油 150 克。

做法：

1. 将青椒除蒂去籽，洗净，用开水焯一下捞出，控净水，晾凉。葱头、胡萝卜去皮洗净，切成小丁。芹菜择去筋，洗净，也切成丁。

2. 锅上火，注油，下入葱头丁、胡萝卜丁、芹菜丁煸炒熟，下入番茄酱、胡椒面炒出红油，再放入精盐、味精、醋精、白糖、蒜末，拌炒成馅，把馅填入青椒内即成。

## 炸青椒盒

原料：

青椒 3 个，水发冬菇 80 克，玉兰片 80 克，鸡蛋 2 个，淀粉 15 克，面粉 25 克，味精 2.5 克，料酒 5 克，花生油 800 克（约耗 130 克），精盐、花椒盐适量，葱、姜少许。

做法：

1. 将青椒去籽洗净，顺刀切成细长的条，葱、姜切末，将玉兰片洗净切成末；冬菇择净，也切成末，与玉兰片同放碗内，加入精盐、料酒、味精、鸡蛋（半个）、葱、姜末，调拌成馅。

2. 鸡蛋打进碗内，加淀粉、面粉、适量的水调拌均匀，再加进适量的油调制酥糊。

3. 将青椒条内侧粘上面粉，把调好的馅抹在青椒条内侧，逐条酿好，备用。

4. 炒锅放火上，待油烧至五成热时，将酿好的青椒条均匀挂糊，逐个下锅中炸，炸至金黄色时捞出，控油，整齐地码在盘中，吃时蘸花椒盐。

## 生煸青椒

原料：

青椒 250 克，花生油 20 克，精盐 3 克，白糖 1 克。

做法：

1. 将青椒洗净，去蒂、籽，切成 1.5 厘米见方的小块。
2. 锅放旺火加油烧热，下入青椒，煸炒到青椒外皮稍有些皱皮时（不能炒焦），即加精盐、白糖，并略加些水，再颠翻两下即可出锅。

## 炆青辣椒

原料：

青辣椒 500 克，味精、精盐适量，花椒油 30 克，香油少许。

做法：

1. 将青辣椒去蒂去籽，洗净，切块备用。
2. 锅内添水烧开，将青辣椒块焯一下捞出，用凉水过凉，控干水分放入碗中，加精盐腌 20 分钟，控干水分，加入味精、花椒油、香油，调拌均匀即可。

## 青椒炒黄瓜

原料：

青椒 150 克，黄瓜 150 克猪油、葱末、甜面酱、酱油各适量。

做法：

1. 将青椒去蒂洗净，去籽，切成片，黄瓜洗净，去把，切成斜刀片。
2. 将青椒先用开水烫一下，控水。
3. 锅上火，注油，将青椒下锅，下甜面酱，放葱末，俯二三遍，把黄瓜片下锅，煸炒，烹酱油，颠抖出锅。

## 虎皮辣椒

原料：

嫩尖辣椒 10 个，酱油、姜丝、葱花、精盐、醋、白糖、味精、花生油各适量。

做法：

1. 辣椒带蒂洗净，沥干待用。
2. 将酱油、姜丝、葱花、白糖、醋、精盐倒入碗中搅拌待用。
3. 锅内倒入适量油，烧热后放入辣椒，煎至黄棕色，立即将配好的调料倒入锅中，加盖焖煮 1 分钟后，加入味精即可。



## 二冬烧扁豆

原料：

扁豆 250 克，冬菇、冬笋各 50 克，味精 3 克，精盐、酱油各 10 克，黄豆芽汤 2 炒勺，淀粉 15 克，鲜姜 5 克，花生油 100 克。

做法：

1. 将冬菇泡好，去根、杂质，洗净后大个切成两瓣，小的整个用，冬笋切片同冬菇放一起；扁豆去筋洗净切段。锅内加水烧开将扁豆煮一下，用漏勺捞出放凉水里浸泡，捞出控净和冬菇、冬笋放一起；姜切末待用。

2. 锅放火上添花生油，烧热后将姜末炆锅，即下黄豆芽汤、酱油、精盐，烧开后下扁豆、冬菇、冬笋煨片刻，加味精，勾入流水芡，放明油出锅即可。

## 鲜蘑烧扁豆

原料：

鲜蘑 100 克，净扁豆 500 克，鸡汤 200 克，花生油 500 克（约耗 50 克），葱姜油 80 克，湿淀粉 10 克，鸡油 15 克，料酒 20 克，精盐 4 克，味精 10 克。

做法：

1. 将鲜蘑洗净，除去杂质装盘备用。将扁豆择净，切成两段。
2. 起锅放入花生油烧至五成热，把扁豆段放入油内，滑至呈碧绿色时，捞出滤去油。
3. 起锅放入葱姜油烧热，烹入料酒，加入鸡汤、精盐、味精，把鲜蘑和滑好的扁豆放入汤内，小火煨 5 分钟，用调稀的湿淀粉勾芡，淋入鸡油，盛入盘中即成。

## 炒扁豆

原料：

嫩扁豆 500 克，花生油 25 克，酱油 25 克，花椒 10 粒，葱花 5 克，姜 3 片，精盐 25 克，味精 10 克。

做法：

1. 将扁豆去蒂、抽筋，洗净，直刀切成斜尖块待用。
2. 炒锅上旺火，注油烧热至九成，炸入花椒至焦，再炸入葱花、姜末、精盐出味，倒入扁豆急火快炒，快熟时倒入酱油，撒上味精迅速翻炒几下即成。

## 黄瓜虾仁

原料：

熟面筋 150 克，鸡蛋 3 个，鲜黄瓜 150 克，干淀粉 50 克，精盐 4 克，胡椒面 1 克，白糖 6 克，味精 1 克，湿淀粉 20 克，熟花生油 60 克。

做法：

1. 黄瓜洗净，切成 0.5 厘米的方丁。将熟面筋切成同样大的丁，装入碗内，加 3 个鸡蛋的蛋清、干淀粉（适量）、精盐和味精，拌匀。

2. 炒锅上中火，下清水 1000 克，烧开后，放入面筋，待淀粉蛋衣煮熟，捞出，用清水透过，做成“虾仁”。3. 炒锅上中火，下花生油 30 克，烧至六成热，下“虾仁”，煸炒几下，放黄瓜合炒一下，掺汤 150 克，烧开后，下精盐、胡椒、白糖、味精，推转，勾薄芡，淋明油 30 克，起锅即成。

## 三丝黄瓜卷

原料：

黄瓜 5 条，冬笋、水发冬菇、豆腐干各 100 克，精盐、香油各 5 克，味精 1 克，花生油 50 克。

做法：

1. 将黄瓜洗净切成 3.3 厘米长的段，然后将黄瓜平放在菜板上，滚刀切成黄瓜卷，然后撒上精盐，腌 5 分钟。

2. 将冬笋、冬菇及豆腐干均切成 3.3 厘米长的丝，然后锅上火，加花生油 50 克，烧热后，放入三丝煸炒，加精盐、味精、水少许炒熟后起锅。

3. 将三丝包裹在腌好的黄瓜卷内，淋上香油，即可。

## 油吃黄瓜

原料：

嫩黄瓜 700 克，干辣椒 25 克，鲜姜 10 克，罐头冬笋 50 克，水发香菇 25 克，胡萝卜 150 克，花生油 50 克，白糖 200 克，精盐 10 克，醋精 25 克。

做法：

1. 将黄瓜切成 3.5 厘米长的段，放案上用滚刀法片成整片，再切成骨牌片。将瓜皮放盆内，撒入 7.5 克精盐，拌匀腌 40 分钟，放清水中漂洗，再控去水待用。

2. 干辣椒去蒂和籽，用温水泡软，斜刀切成细丝。鲜姜、胡萝卜去皮，洗净，都切成丝。冬笋与香菇均切成丝。

3. 起锅放入油烧热，下干辣椒丝煸出香味，放入姜丝和、胡萝卜丝煸透，加入笋丝、香菇丝稍煸，再加入 150 克开水、2.5 克精盐、白糖，烧开，熬 4~5 分钟。待糖汁熬至发粘时。将锅离火晾凉，然后，对人醋精调匀觔成“油吃”汁。

4. 将瓜皮放盆内，浇上“油吃”汁，浸泡 24 小时以上即可食用。

## 黄瓜炒籽虾

原料：

籽虾 150 克，黄瓜 130 克，白糖 1.5 克，精盐 1 克，酱油 30 克，猪肉 45 克，料酒少许。

做法：

1. 带籽的河虾用水轻轻洗一下，不要碰掉籽，然后剪去须和脚，黄瓜洗净，带皮切成 2.6 厘米长、0.15 厘米厚的斜片（老黄瓜要削去皮再切）。

2. 炒锅放火上，下入猪油，在旺火上烧到八成热，起浓烟时放入籽虾翻两个身，加入黄瓜、料酒、白糖、酱油、精盐，再翻两个身，加水烧开，颠翻出锅即成。

## 瓢黄瓜

原料：

黄瓜 500 克，豆腐 1 块，莲菜 50 克，冬笋 50 克，蘑菇 50 克，蛋清 2 个，精盐、葱、姜、味精适量，香油少许。

做法：

1 黄瓜洗净切两半，再切成 3.5 厘米长的段，去掉瓢籽，葱、姜切末备用。

2. 将蘑菇洗净，莲菜去皮洗净，与冬笋均切成末。将豆腐压成泥，放入蘑菇、莲菜、葱姜末、精盐、味精、蛋清、香油，调匀备用。

3. 将调好的馅酿入黄瓜中，上笼蒸 10 分钟取出，摆在盘内即成。



## 黄瓜肉丝

原料：

黄瓜 500 克，鸡蛋 3 个，干淀粉 50 克，熟面筋 150 克，精盐 6 克，蒜 5 克，姜 5 克，白糖 5 克，胡椒 1 克，湿淀粉 25 克，葱白 5 克，熟花生油 1000 克（约耗 100 克），味精 2 克。

做法：

1. 洗净姜、葱、蒜，切成姜米、蒜米、葱节。洗净黄瓜，切成长 4 厘米的节子，去瓜皮，切成丝，装入碗内，加适量精盐拌匀略腌，滗去盐水。

2. 面筋切成 4 厘米长的细丝，装入碗内，加 3 个鸡蛋的蛋黄、干淀粉、适量精盐和味精拌匀。

3. 炒锅上中火，下油，烧至六成热，把面筋撒入锅内，炸至金黄色、捞出沥去油，即成“肉丝”。

4. 备用一小碗，放精盐、胡椒、白糖、味精、湿淀粉、清汤，调成滋汁。

5. 原锅再上置中火，烧至六成热，下黄瓜丝煸炒几下，放“肉丝”、姜、葱、蒜，合炒 10 秒钟，倒入滋汁，收干水分，淋明油，起锅装盘即成。

## 奶汁番茄

原料：

番茄 250 克，青椒 50 克，水发玉兰片 100 克，花生油 50 克，葱、姜丝少许，精盐少许，味精、素汤、湿淀粉各适量。

做法：

1. 将番茄投入开水锅内烫一下，去皮、切片；青椒切成滚刀块，用清水洗去青椒籽；水发玉兰片切成薄片备用。

2. 起锅烧热，加入花生油，油热后，先炸葱姜，再加入番茄、青椒、玉兰片，然后加入所有调料，翻锅即成。

## 番茄炒香菇

原料：

番茄 250 克，葱白 10 克，鲜菇 250 克，蒜片 10 克，精盐 0 克，湿淀粉 30 克，白糖少许，花生油 60 克，味精 0.5 克。

做法：

1. 将番茄放开水中烫一下，去皮、去籽，切成厚片，鲜菇去蒂洗净，切成片。

2. 炒锅上火，待油烧至六成熟时，下蒜片炝锅，即下鲜菇翻炒，掺汤少量略煮至软熟，再加番茄及上述调料铲匀。湿淀粉勾芡，起锅即成。

## 番茄炒鸡蛋

原料：

番茄 250 克，鸡蛋 3 个，花生油、精盐、料酒各适量。

做法：

1. 番茄洗净放入碗中用开水略烫，然后剥去外面的皮，用刀剖开，去净其内的籽，再切成丁或片，置于碗中待用。2. 将鸡蛋打入碗中，加精盐，用筷将蛋打匀，将锅烧热放入油，随即将番茄投入锅中炒 1~2 分钟，加精盐，再把蛋倒入翻炒至蛋熟，略加汤烧 2 分钟即成。

## 番茄马蹄

原料：

罐头马蹄 500 克，番茄酱 20 克，面粉 100 克，淀粉 50 克，精盐 2.5 克，味精 2 克，酱油 5 克，料酒 10 克，醋 5 克，白糖 30 克，花生油 1000 克（约耗 100 克），湿淀粉 10 克。

做法：

1. 将面粉、干淀粉、精盐、味精、清水少许放入一大碗内，调成糊，将马蹄挂上糊备用。

2. 炒锅上火，加花生油 1000 克烧至六成热，放入挂好糊的马蹄（逐个放入），炸至金黄色时沥干油。3. 原锅上火，留底油少许烧热放入番茄酱煸炒几下，烹入料酒，加白糖、酱油、精盐、味精及醋，然后用湿淀粉勾芡，淋热油少许，随即放入炸好的马蹄快速翻炒，待汁挂匀后即可装盘。

## 蛋包番茄

原料：

鸡蛋 3 个，番茄 150 克，葱头 15 克，黄油 30 克，花生油 60 克，牛奶 40 克，精盐少许。

做法：

1. 鸡蛋打入碗中，加牛奶、精盐用筷子搅匀成蛋糊，待用，番茄洗净，用沸水烫一下，剥去皮、挤去籽及水分；葱头切碎末。

2. 煎盘放入黄油烧融，放葱头，炒至微黄时加入番茄炒透，倒入一碗中备用。煎盘放花生油上火烧热，倒入蛋糊后转动煎盘使其成一圆饼状，待其将完全凝结时把番茄放在中央，把蛋饼两端叠起成椭圆形，再用铲子将其翻个，两面上色即可装盘食用。

## 炒素鱼

原料：

粉皮 150 克（约 4 张半），鲜番茄 80 克，丝瓜（或青豆）65 克，鸡蛋 1 个，精盐 2.5 克，干淀粉 85 克，花生油 20 克，料酒 5 克，味精 0.5 克，鲜汤 100 克，面粉 50 克。

做法：

1. 把粉皮切成 4 厘米长、3 厘米宽的大片，用冷开水过清，沥去水分。鲜番茄洗净，切成 0.6 厘米厚的圆片。丝瓜去皮，切成 3 厘米长的旋刀块。干淀粉 2.5 克加水调和。

2. 碗内放入面粉、干淀粉（50 克），加水 60 克调和，再打入鸡蛋 1 个用筷搅拌均匀，将粉皮块放入搅拌，使每块都挂上糊。

3. 锅上旺火上，放入油，烧至六成热时把挂上糊的粉皮，用筷子一块一块拨入油锅，约炸 30 秒钟，呈金黄色时捞出，控去油，即成素鱼。

4. 炒锅上火，放入油，旺火烧热，投入丝瓜块。用手勺拨动两下，再放入番茄一同煸炒，加精盐、料酒、鲜汤及味精，待汤烧开，即用湿淀粉勾芡，随即将炸好的素鱼放入混内翻匀即可出锅。

## 炒香芹

原料：

嫩芹菜 350 克，酱油 5 克，精盐 2.5 克，味精 1 克，料酒 10 克，花生油 50 克，花椒 5 克。

做法：

1. 将嫩芹菜去根、去叶洗净，顺丝斜刀切成 3.3 厘米长的段，用开水焯一下捞出，沥干水分。

2. 锅上火，加花生油烧热放入花椒，炸出香味后将花椒捞出，随即放入切好的芹菜快速翻炒几下，烹入料酒，加酱油、精盐、味精煸炒几下，起锅装盘即可。



## 香干炒芹菜

原料：

香干 150 克，芹菜 250 克，花生油 10 克；猪肉 50 克，精盐、味精、葱各适量，酱油 1 汤匙。

做法：

1. 将芹菜择好洗净，并切成段，香干切成细条，猪肉切成丝。
2. 起油锅，加葱花，煸炒肉丝，加酱油，再加芹菜及香干翻炒，加精盐及味精即好。

## 柴把芹菜

原料：

芹菜 250 克，罐头冬笋 50 克，水发海带 25 克，胡萝卜 50 克，精盐 1.5 克，味精 1.5 克，香油 15 克。

做法：

1. 将芹菜择净，切成段。胡萝卜削去皮、冬笋去皮，均切成与芹菜同样长的段。将它们分别放开水锅内烫透，捞出控净水，放入盘内。

2. 海带切成长条，用开水煮透，出锅控净水，与芹菜、胡萝卜、冬笋放在一起，加精盐、味精拌匀，再淋入香油，分成 12 份。

3. 将各份拌匀的冬笋段、芹菜段与胡萝卜段顺段长整理好，用一根海带条，自中部捆扎住，码入盘中即成。

## 海米烧芹菜

原料：

芹菜 400 克，海米 20 克，花生油 30 克，料酒、葱、姜、精盐、味精适量。

做法：

1. 将海米用温水泡开，取出控干水分。芹菜摘洗后切成段，葱切碎，姜切丝。

2. 炒锅放油烧热，先下海米略炸一下，放入葱、姜，再放入芹菜，将泡海米的水倒入少许，翻炒片刻，烹料酒，加精盐、味精即可。

## 干煸牛肉丝

原料：

水面筋 300 克，芹菜 150 克，红辣椒丝 25 克，花生油 70 克，料酒 20 克，精盐 3 克，白糖 10 克，味精 2 克，花椒面 2.5 克，四川豆瓣辣酱 15 克，辣椒面 10 克，香油少许。

做法：

1. 水面筋切丝，芹菜洗净，用刀拍松，切成 3.3 厘米长的段，水面筋丝放入沸水中煮几分钟，捞出，挤干水分。

2. 锅上火，加花生油 60 克，烧至六成熟时放入面筋丝，快速翻炒，加精盐，继续煸炒至面筋金黄时，放入辣椒面。然后放入豆瓣辣酱，烹入料酒，加白糖、精盐、味精，放入芹菜及红辣椒丝煸炒几下，淋香油少许，撒上花椒面，起锅装盘即可。

## 虾米烧冬瓜

原料：

冬瓜 500 克，虾米 25 克，葱末 6 克，姜末 5 克，精盐 6 克。花生油 35 克。

做法：

1. 将冬瓜削皮洗净，去掉籽瓤，切成 3.5 厘米长、0.7 厘米厚、2.5 厘米宽的块。虾米洗去灰尘，用温水浸泡。

2. 将锅放火上，入油烧热，下葱、姜末，煸炒出香味时，放入冬瓜继续炒 2 分钟，加精盐、虾米（连同泡虾米的水）和水烧开，改用小火烧至冬瓜熟烂即成。

## 奶油冬瓜条

原料：

冬瓜（去皮）40克，干淀粉10克，鲜牛奶100克，高汤100克，花生油500克，精盐、味精、湿淀粉适量。

做法：

1. 把冬瓜洗净，切成块，用刀在冬瓜肉面上切划成斜格子形，然后直切为长条。

2. 将锅烧热，放入花生油（500克），烧至七成熟时，放入冬瓜条，见冬瓜肉略微收缩和发软，即捞出沥去油。

3. 另把炒锅放在旺火上，倒入花生油10克，油热，放入高汤，把炸过的冬瓜条放入汤内，加盖，焖烧2分钟，揭开盖见冬瓜条浮起，如棉花絮，即放精盐、味精，并倒入牛奶，把湿淀粉徐徐淋入锅内，边淋边搅，至冬瓜条抱紧卤汁，即可起锅。

## 冬瓜盅

原料：

小冬瓜 1 个，冬菇 100 克，冬笋 100 克，精盐、高汤适量，料酒 10 克，味精 2.5 克，香菜、香油少许。

做法：

1. 将冬瓜洗净，刮去外皮（薄薄一层），切下上端 1/3 做盖，挖去瓜瓤、去籽，用沸水烫至六成熟，再放入凉水中浸泡，香菜摘洗干净后切段，待用。

2. 将冬菇用温水泡软，去蒂、去杂质，切成 1 厘米见方的丁；冬笋洗净后切成 1 厘米见方的丁。

3. 锅放火上添高汤，将冬菇丁、冬笋丁一起下锅，用大火烧开，小火煮熟后放入冬瓜盅里。

4. 冬瓜盅内另添高汤，加精盐、味精、香油，调好口后，用冬瓜盖盖好，上展蒸 15 分钟左右，取出放在汤碗内，撒上香菜段即可。

## 雪菜冬瓜汤

原料：

冬瓜（去皮去瓢）250克，雪里蕻60克，香油6克，高汤500克，味精、  
精盐适量。

做法：

1. 将冬瓜切成3.3厘米长、1厘米宽的块，洗净，把雪里蕻洗净，切成末待用。

2. 将冬瓜块放入沸水锅中煮4~5分钟，捞出浸泡冷水里，冷透捞出。锅放在旺火上，倒进高汤，放入冬瓜块和雪里蕻末，烧开后撇去浮沫，加入精盐、味精，盖上锅盖烧2分钟左右，淋上香油即成。



## 口蘑烧冬瓜

原料：

冬瓜 500 克，鲜蘑罐头 1 盒，火腿 100 克，鸡汤 250 克，精盐、白糖、味精、胡椒面、猪油、鸡油、湿淀粉适量。

做法：

1. 冬瓜去外层薄皮、瓤，切成两刀断的连刀片，火腿切薄片。水烧开，放入冬瓜煮透后，用凉水冲凉。

2. 将火腿片夹在冬瓜片中间，夹好之后（口朝下）码入碗中，放精盐、味精、猪油、鸡汤上笼蒸透。

3. 炒锅烧热注入猪油（50 克），烹入料酒炆锅，倒入鸡汤和鲜蘑，将冬瓜原汤滗入锅内（冬瓜翻扣在盘内），加精盐、味精、白糖、胡椒面，汤开后用湿淀粉勾稀芡，淋入鸡油，将汁浇在冬瓜夹上，鲜蘑围在冬瓜周围即可。

## 四方冬瓜肉

原料：

冬瓜 500 克，姜、蒜各 25 克，酱油 50 克，淀粉 10 克，精盐少许，猪油、葱、白糖、味精各适量。

做法：

1. 将冬瓜洗净去皮，切成大方块，表面用刀刮成斜十字花刀，瓜内面切成连而不断的小方块。

2. 锅上火，放油烧热，将冬瓜块入热油中煎至两面金黄，烹入酱油，放葱、姜烧至上色，再加白糖和味精，起锅盛于碗中，花刀面朝下，浇上汤汁，上笼蒸烂，取出后翻扣于深盘内，将汤汁滗入锅中收浓，勾芡，下猪油打芡光亮，即淋在冬瓜块上。

## 素蹄筋

原料：

冬瓜 500 克，水发木耳 100 克，水发玉兰片 100 克，黄花菜 50 克，精盐适量，葱丝、姜丝各 15 克，花生油 100 克，味精 5 克，料酒 10 克，胡椒粉 10 克，花椒、大料各少许，香油少许，湿淀粉、素清汤适量。

做法：

1. 挖出冬瓜瓢，挤去瓜籽，切成蹄筋形状，木耳大的撕开，黄花菜泡发好，切一刀备用。

2. 将蹄筋（即瓜瓢）用精盐少许，味精、胡椒粉各少许，熟花生油 50 克一起拌匀，用湿淀粉拌好，使蹄筋粘满湿淀粉，再用开水逐个地氽熟，捞出备用。

3. 炒锅上火，放入 50 克花生油，加入素清汤，再加入精盐、料酒，烧开后放入蹄筋，加味精、胡椒粉，入味后，用湿淀粉勾芡，淋上香油，出锅即成。

## 炸萝卜丸子

原料：

大红萝卜 400 克，冬笋 50 克，冬菇 50 克，豆腐干 50 克，味精 4 克，精盐 15 克，淀粉 15 克，面粉 100 克，花生油 750 克（约耗 150 克），酱油 5 克，椒盐 15 克，葱、姜、香油少许。

做法：

1. 将萝卜洗净，擦成细丝；冬菇用温水泡发好后，去蒂、杂质，洗净，切末；冬笋洗净，切末；豆腐干、葱、姜均切末，待用。

2. 锅内放水烧沸，下萝卜丝焯一下，捞出，在清水中浸泡 1 小时后捞出，沥干水分，放入盆内，将冬菇末、冬笋末、豆腐干末同时放入盆内，加精盐、味精、葱、姜末、适量面粉、香油、酱油搅拌均匀，做成直径 2.5 厘米的圆球数个。

3. 将淀粉、面粉放入碗内，倒入适量清水，调成糊，待用。

4. 锅置火上，放油烧至六成熟时，将萝卜球逐个挂糊放入油锅内炸，待炸至金黄色时捞出，码放在盘内，蘸椒盐吃。

## 鲜蘑萝卜

原料：

白萝卜 500 克，鲜蘑 100 克，味精 2 克，精盐、姜少许，料酒 15 克，淀粉 15 克，鲜汤 25 克，花生油 50 克，白糖、香油少许。

做法：

1. 将白萝卜切成 5 厘米长的条，鲜蘑摘洗干净，切成 0.3 厘米厚的片，姜洗净后切末，待用。

2. 将白萝卜条放入开水锅内焯一下捞出，用清水投凉，沥干水分。

3. 锅内放油烧热，将萝卜条下锅，煸炒几分钟，下鲜蘑片再煸炒几下，加入鲜汤、精盐、料酒、白糖、姜末，烧开后撇去浮沫，改小火微焗几分钟，放入味精，用湿淀粉勾，芡，淋入香油，抖锅，出锅装盘即可。

## 糖醋佛手萝卜

原料：

青萝卜 500 克，海蜇皮 100 克，醋、精盐、香油、白糖、姜丝、味精各适量。

做法：

1. 将海蜇皮用凉水泡透，刮去红皮，洗净，再切成 2 厘米宽、3 厘米长的长方块，用刀在每块中间顺切成梳子状，注意两头不要切断。然后放在漏勺里用热水烫一下，海蜇皮自然卷曲，形似“佛手”，再放入凉水中备用。

2. 青萝卜洗净去皮，也切成梳子状，用适量精盐腌拌均匀，控去腌出的水，将青萝卜与控净水的海蜇皮佛手同放盆中，加上调料即成。

## 清蒸萝卜球

原料：

白萝卜 250 克，冬菇 20 克，玉兰片 20 克，葱、姜、精盐、料酒、味精、香油均适量。

做法：

1. 将白萝卜洗净去废，用刀削成圆球形，放入开水锅中焯一下，再用凉水冲凉。

2. 将萝卜球放入碗中，加入葱、姜丝、精盐、味精、料酒，上面放冬菇、玉兰片，加入点汤，上展大火蒸半小时即熟，食用时淋入香油即成。

## 樱桃萝卜

原料：

胡萝卜 300 克，鸡蛋 1 个，番茄酱 25 克，白糖 50 克，湿淀粉、面粉各 300 克，精盐适量，酱油 50 克，醋 15 克，味精 2.5 克，香油少许，鲜汤 50 克，花生油 100 克（实耗 100 克）。

做法：

1. 将萝卜去皮洗净，切成 1.5 厘米的丁，在开水锅中烫透，捞出用凉水泡凉，沥去水分放碗中，加入鸡蛋、湿淀粉、面粉拌匀备用。

2. 取小碗 1 个，放入酱油、白糖、醋、番茄酱、精盐、鲜汤、湿淀粉对成汁备用。

3. 锅放火上，放入油，等油六成熟时把浆好的萝卜丁顺次放入油中，炸至表面酥脆呈金黄色时捞出，控出余油。4. 锅留底油少许，下入对好的汁，放入萝卜丁翻个身，淋入香油即成。



## 酸辣萝卜

原料：

白萝卜 500 克，玉兰片 400 克，冬菇 40 克，酱油 20 克，醋 25 克，味精 2.5 克，辣椒 5 克，姜、淀粉适量，花生油 50 克，香油少许。

做法：

1. 将萝卜洗净去皮，切成滚刀块；温水泡发冬菇后，择洗干净，去掉杂质，切片，玉兰片洗净，切片；姜切末，待用。

2. 锅内放水烧开，下萝卜块焯至断生时捞入清水内，浸泡 1 小时，捞出后控干水分，装在盘内，待用。

3. 炒锅置火上，放油，烧热，下姜末炝锅，放入辣椒，煸炒出香味后下冬菇、玉兰片、萝卜块，煸炒几下，烹酱油、醋，添汤少许，烧开后用小火微煨一下，再加味精，用湿淀粉勾芡，淋入香油，抖锅，装盘即可。

## 胡萝卜冬菇熘马蹄

原料：

水发冬菇、胡萝卜、马蹄（即荸荠）、猪油、白糖、精盐、酱油、胡椒粉、味精、湿淀粉、香油、高汤各适量。

做法：

1. 冬菇洗净，切丝；胡萝卜洗净，顺刀切6道深约0.6厘米的沟纹，然后切成薄片（即成菊花形）；马蹄削皮，切片。

2. 炒锅置旺火上，放入猪油，烧至八成热，放入胡萝卜片及马蹄片，煸炒至八成熟，盛出备用。

3. 原锅留底油，烧热，加入冬菇炒1分钟，放入味精、酱油、精盐、白糖、高汤，煸炒均匀。湿淀粉勾芡，淋上香油，撒上胡椒粉即成。

## 烧小萝卜

原料：

小萝卜 500 克，青蒜 50 克，葱、姜、味精、精盐、白糖、料酒、花生油、湿淀粉各适量。

做法：

1. 小萝卜洗净，切成滚刀块，青蒜洗净切末。
2. 炒锅上火，倒入花生油，旺火烧热放入小萝卜，炸至变色捞出。
3. 原锅留底油，烧热放入葱、姜煸炒几下，放入小萝卜、味精、精盐、白糖、料酒、青蒜，翻炒几下，淋入明油，即可。

## 胡萝卜炒雪菜

原料：

胡萝卜 250 克，腌雪菜（雪里蕻）200 克，花生油 25 克，酱油、白糖适量，味精少许。

做法：

1. 洗净胡萝卜，切成细丝，腌雪菜洗净切碎末，再用水洗去咸味。
2. 锅上火，待油九成熟时放入胡萝卜丝煸炒，然后放入雪菜末一起翻炒均匀，加入酱油 2 汤匙，翻炒几下，再加入白糖 1 汤匙多炒几下，待胡萝卜与雪菜均炒熟、软后，加味精离火。

## 金壳红玉

原料：

胡萝卜 250 克，鸡蛋黄 1 个，青椒 2 个，山楂片、番茄酱、精盐、白糖、白醋、辣酱油、蒜泥、花生油、干淀粉、味精、麻油各适量。

做法：

1. 胡萝卜洗净去皮，切成 3.3 厘米长的条形，用精盐拌腌半小时，压去水分，加入味精、鸡蛋黄拌匀，然后把胡萝卜条沾滚干淀粉。另将青椒切长条形，山楂片切成米粒状。

2. 锅中放油烧到六成热时，投入胡萝卜条，炸至金黄色，起脆壳，捞出沥油。

3. 原锅中留少量油，下蒜泥炒出香味，下番茄酱炒出红油，加水，放青椒、白糖、醋、精盐、辣酱油及山楂粒，烧沸后勾芡，淋麻油装盘。

## 炒韭菜

原料：

韭菜 500 克，精盐 10 克，花生油 30 克，味精适量。

做法：

1. 把韭菜去老叶、茎衣、老梗等，洗净，沥去水，切成近 3 厘米长的短段。
2. 把锅放在旺火上烧热，倒入油，熬热，即把韭菜倒入迅速煸炒，加精盐，再煸炒到熟，加味精后即起锅。

## 豆腐干炒韭菜

原料：

豆腐干 200 克，韭菜 250 克，酱油 10 克，味精 2.5 克，精盐适量，花生油 100 克，香油少许。

做法：

1. 将豆腐干切成细丝，韭菜择洗净，控水，切成 3.5 厘米长的段，待用。
2. 炒锅置火上，注入适量的花生油，烧热后将豆腐干丝放入锅内，煸炒片刻，至回软后，出锅，盛入盘内，待用。
3. 炒锅重置火上，倒入余油，放韭菜，加酱油、精盐，再放豆腐干丝，煸炒几下，用味精找口，淋入香油，装盘即可。

## 韭菜炒豆腐丝

原料：

嫩韭菜 250 克，豆腐丝 50 克，精盐 5 克，白糖 5 克，花生油 40 克。

做法：

1. 将韭菜择洗干净，沥净水，切成 3 厘米长的段。豆腐丝切成 2.5 厘米长。
2. 锅放火上，放入油烧至冒青烟时，投下韭菜，随即加入少量精盐、白糖，迅速翻炒几下，放入豆腐丝，炒半分钟即成。



## 虾皮炒韭菜

原料：

1.韭菜 200 克，虾皮 25 克，精盐、酱油、料酒、味精均适量。

做法：

1.韭菜去老叶、茎衣，洗净，切成段。虾皮用水淘一下，控干。

2.锅内放油烧热，投入虾皮，等虾皮炸出香味时，再把韭菜投入，煸炒，加精盐、料酒、酱油、味精，颠炒一会儿，即可出锅。

## 韭菜炒鸡蛋

原料：

韭菜 230 克，鸡蛋 2 个，味精 2.5 克，精盐适量，花生油 150 克，香油少许，酱油 10 克。

做法：

1. 将韭菜择洗干净，沥去水分，切成 3 厘米长段，待用。
2. 把鸡蛋打入碗内，加少许精盐，搅打蛋液。炒锅置火上，倒油（100 克）在锅内，烧至七成热时，将蛋液放入锅内，炒熟。
3. 炒锅置旺火上，倒入余油，烧热后，倒入韭菜，加酱油、精盐、鸡蛋，迅速煸炒，味精找口，淋入香油，颠翻炒锅，出锅装盘即可。

## 雪里蕻豆瓣酥

原料：

水发蚕豆 500 克，雪里蕻 150 克，花生油 25 克，精盐、白糖少许。

做法：

1. 雪里蕻洗净后，去根和老叶，将嫩梗切成 1 厘米长的小段。
2. 水发蚕豆剥去皮，洗净，放入锅内，加 2 碗水，置旺火煮开后，在微火中焖至蚕豆酥烂。
3. 炒锅置火上，倒入油，油沸后，倒入雪里蕻煸几秒钟，再倒入煮烂的蚕豆（带汤），加入精盐、白糖，烧至收干汤汁即成。

## 雪里蕻炒冬笋

原料：

冬笋 750 克，雪里蕻 150 克，猪油 50 克，湿淀粉 10 克，精盐、白糖、味精、料酒、姜末各适量。

做法：

1. 将雪里蕻洗净，去根和老叶，取其嫩梗，切成小丁。
2. 将笋剥壳，去老根，笋肉洗净后，切成片。
3. 炒锅倒入猪油 35 克，等油热时，倒入笋片，放少许料酒，炒 2 分钟，即盛入盘内。
4. 再将剩余猪油倒入锅内，油热后放少许姜末，再倒入雪里蕻，煸炒几下，再放入笋片、精盐、白糖，加半碗水，盖好锅盖，小火煨 3 分钟，至笋熟时，放入味精，用湿淀粉勾芡即成。

## 熘绿豆芽

原料：

绿豆芽 500 克，葱丝、姜末、蒜片各 5 克，花椒几粒，醋 30 克，精盐 5 克，花生油 40 克。

做法：

1. 将豆芽去根、皮，用清水投洗干净，捞出后沥净水分备用。
2. 炒锅放旺火上，倒入油，油热先将花椒炸黄捞出，再下入葱丝、姜末、蒜片。然后将豆芽下入，用锅偏炒几下，再将醋、精盐放入煸炒几下即成。

## 炒黄豆芽

原料。

黄豆芽 500 克，花生油 25 克，酱油 15 克，白糖 4 克，精盐 5 克。

做法：

1. 黄豆芽摘去根和烂芽，洗净，放入开水中焯一下捞出。2. 将锅烧热，加油熬热，把黄豆芽倒入翻炒到半熟，加酱油、精盐及水（100 克），盖上锅盖，约烧 2~3 分钟，加白糖，再滚几滚即好。

## 黄豆芽炒雪里蕻

原料：

雪里蕻 100 克，黄豆芽 400 克，葱、姜细丝各 10 克，精盐适量，酱油 15 克，猪油 50 克，高汤适量。

做法：

1. 将雪里蕻摘去老叶，切去根部用水洗净，用顶刀切成末，再将黄豆芽洗净，捞出控干。

2. 炒锅放旺火上，注入猪油，油热时先将葱姜下锅炸一下，再将黄豆芽、雪里蕻下锅煸炒片刻，添入高汤，见豆芽发软时，下入酱油、精盐炖至汁将尽时即成。

## 干煸黄豆芽

原料：

黄豆芽 750 克，青大蒜段 50 克，精盐 5 克，白糖 2·5 克。味精 2.5 克，辣椒粉 15 克，花生油 50 克，香油 5 克。

做法：

1. 将黄豆芽去根须洗净，捞出沥干水分。将锅烧热、加油，将黄豆芽下锅，用旺火煸干水分盛起，待用。2. 锅内加油，先将辣椒粉下锅略炒一下，放黄豆芽，加精盐、白糖、味精炒匀后，下青大蒜段炒和，淋上香油，颠锅翻几下，盛起装盘便成。



## 烧冬笋

原料：

冬笋 500 克，雪里蕻 100 克，鸡汤 150 克，味精、精盐、白糖各适量，酱油 15 克，料酒 15 克，花生油 100 克。

做法：

1. 冬笋去外皮切成条，在开水中焯透捞出，放入凉水中，雪里蕻洗净，切成细末。

2. 锅上火，放鸡汤、料酒、精盐、酱油、白糖、味精，将冬笋条放入汤内，用文火收干汤汁，捞出控干。

3. 锅洗净放入花生油烧至八成热，将冬笋条、雪里蕻放入油内炸脆后，用漏勺捞出，加味精颠翻几下盛盘即成。

## 油焖笋尖

原料：

鲜笋肉 300 克，花生油 500 克（约耗 70 克），酱油 5 克，白糖 15 克，味精 1 克，香油 5 克，料酒 5 克。

做法：

1. 笋洗净后，剥下外皮，切成 3.5 厘米长的段。
2. 锅放火上，下入花生油烧至五成热，放入笋段炸至呈浅黄色时，捞出控去油。
3. 原锅留油烧热，加入料酒、酱油，倒入适量开水，加入白糖，烧开，撇去浮沫，加入炸笋段，盖上锅盖，用小火煨焖 5 分钟，转旺火收浓汁，再加入味精，淋入香油，颠翻几下，盛入盘中即成。

## 烧二冬

原料：

冬笋 350 克，冬菇 200 克，熟猪油 40 克，花生油 500 克（约耗 30 克），料酒 5 克，精盐 1 克，酱油 15 克，白糖 2.5 克，味精 2.5 克，葱段、姜块各 5 克，鸡汤 100 克，湿淀粉 20 克。

做法：

1. 将冬笋削去筋皮，切成片，放开水锅内焯透，捞入凉水中，再沥干水分待用。冬菇洗净切半。

2. 锅内放入花生油烧至六成熟，放入笋片浸炸，随即倒入漏勺内，控净油。

3. 炒锅内放入 25 克熟猪油烧热，投入葱、姜炝锅，烹入料酒、酱油和鸡汤，烧开后，捞出葱、姜，加入精盐、白糖和味精，放入笋片，转微火烧 2 分钟，再放入冬菇，改旺火用湿淀粉勾成浓芡，淋入 15 克熟猪油即成。

## 鸡油笋豆

原料：

嫩冬笋 150 克，鲜嫩蚕豆 100 克，味精、精盐、料酒、鸡油、湿淀粉、花生油备适量。

做法：

1. 将冬笋洗净去皮，用刀切成小斜滚刀块，放入盘内。
2. 锅置火上，添入花生油烧至七成热，将冬笋倒入，再将蚕豆放入，呈现碧绿时，倒入漏勺沥油。
3. 原锅上火，倒入 200 克开水，放入冬笋、蚕豆，加入精盐、味精、料酒烧沸，略焖一会儿，用湿淀粉勾芡，晃动炒锅，起锅装盘，浇上鸡油即成。

## 虾籽烧冬笋

原料：

冬笋 350 克，虾籽 3 克，料酒、白糖、酱油、味精、湿淀粉、精盐、熟猪油、鸡清汤各适量。

做法：

1. 将冬笋削去外皮，切成 1 厘米厚的片，用刀拍松，切成 4 厘米长、0.7 厘米宽的长条，在开水锅中焯透，捞出放凉待用。

2. 炒锅上火，添入熟猪油，烧至五成热，放入笋条，见笋边呈现金黄色时，倒入漏勺控油。再将炒锅上火，倒入笋条，加酱油、虾籽、白糖、鸡清汤略烧至 3 分钟，加料酒、味精、精盐，用湿淀粉勾芡，再加些熟猪油，起锅装盘即成。

## 氽冬笋片

原料：

冬笋 300 克，豌豆苗 10 克，高汤 500 克，酱油适量，精盐、味精、姜汁各少许。

做法：

1. 将冬笋洗净，切成 3.5 厘米长、1.5 厘米厚、1.2 厘米宽的片；将豌豆苗去根洗净，从中切一刀，待用。

2. 起锅烧水，沸后将冬笋片焯一下，捞出控干，放入碗内。

3. 锅放火丁，倒入高汤，放姜汁、精盐、味精、酱油，烧开后打去浮沫，倒入笋片碗内，撒上豌豆苗即可。

## 炒笋皮

原料：

嫩笋肉 150 克，豆腐皮 8 张，酱油、白糖、精盐、味精、湿淀粉、花生油、香油各适量。

做法：

1. 笋洗净，切成斜刀块；豆腐皮润湿、去边筋，按十字形切成四方块。
2. 炒锅置中火上，下花生油，至五成热时，将豆腐皮入锅，炸至金黄色，倒入漏勺沥干。
3. 油锅内留少许油，投入笋肉偏炒 1 分钟，加入精盐、酱油、白糖、水适量，煮 1~2 分钟，再放入豆腐皮，待汤烧沸，放入味精，用湿淀粉调稀勾芡，淋上香油即成。

## 茭白炒毛豆

原料：

茭白 300 克，毛豆粒 100 克，白糖 5 克，红辣椒 15 克，酱油 15 克，葱、姜末各 10 克，精盐 5 克，花生油 35 克。

做法：

1. 将毛豆粒放冷水锅里，煮约 10 分钟捞出。茭白削去皮，下开水锅烫 1 分钟（以除去草酸）捞出，直剖成两半，再切成斜长片。红辣椒洗净，去蒂和籽，切成长片。

2. 锅放火上入油烧热，下葱、姜末煸炒几下，加入茭白、毛豆粒、红辣椒、精盐、白糖和酱油，炒 1 分钟左右即成。



## 麻辣茭白

原料：

茭白 250 克，红辣椒少许，酱油 10 克，精盐、芝麻酱、白糖各适量，熟猪油 250 克（约耗 40 克），湿淀粉、香油、味精适量，高汤 10 克。

做法：

1. 把茭白洗净切成滚刀块，把炒锅放在文火上，加入猪油，烧至油锅边冒泡时，把茭白放入，炸 1 分钟左右，捞出沥去油。

2. 倒出锅中余油，把锅置于旺火上，把茭白放入，加入红辣椒、芝麻酱、酱油、精盐、白糖、味精和高汤，在小火上烧 1 分钟左右，淋入湿淀粉勾芡，加入香油即成。

## 油焖茭白

原料。

茭白 500 克，姜末 1.5 克，精盐 4 克，味精 1 克，白糖 5 克，花生油 50 克，酱油 25 克。

做法：

1. 茭白去皮洗净，下开水锅里烫一下捞出，切成 3.5 厘米长的段。
2. 旺火起锅，放入花生油烧至六成热，下姜末、茭白略炒几下，加入酱油，炒上色后，放精盐、白糖和水 150 克烧开后改用小火焖至汤快干时，加味精，炒至汤收干即成。

## 油辣茭白

原料：

茭白 500 克，干辣椒 3 克，花椒、酱油、味精、精盐各适量，香油 25 克。

做法：

1. 剥去茭白的老壳，切去老的部分，改刀成长 5 厘米，厚 0.5 厘米、宽 1.5 厘米的片，洗净、控干水。干辣椒去蒂、去籽。

2. 锅上火放水烧开，注入茭白稍烫，捞出，放在一干净容器内，晾凉，拌上精盐和味精，待用。

3. 炒锅上火烧热，注入香油，下入花椒炸糊（变黑即可），把花椒捞出不要，再放入干辣椒炸成深紫色，即离火，下入酱油即为麻辣油。将麻辣油倒在茭白上拌匀即可。

## 茭白烧香菇

原料：

茭白 500 克，香菇 50 克，姜 5 克，白糖 5 克，淀粉 5 克，料酒 20 克，味精、精盐适量，花生油 500 克（实耗 30 克）。

做法：

1. 茭白剥皮，切去老根，切成滚刀块，香菇洗净切片。
2. 炒锅上火入油烧至六成热，下茭白焯一下，盛入漏勺内沥去油，原锅留少许油，下姜末煸炒，再将香菇、茭白放入，下调料，稍煨片刻，用湿淀粉勾芡，出锅即成。

## 虾皮炒茭白

原料：

茭白 300 克，白糖 2 克，虾皮 50 克，青辣椒 25 克，精盐 5 克，葱、姜末各 10 克，花生油 35 克。

做法：

1. 将虾皮用温水泡，洗去杂质，捞起沥水。茭白削去皮，下开水锅里略烫一下捞出，直剖成两半，再切成斜刀片。青辣椒洗净，去蒂和籽，切成段。
2. 锅放火上，注油烧热，下葱、姜末和虾皮，煸炒至出香味时，加入茭白、青辣椒、精盐、白糖和水少许，炒约半分钟出锅即成。

## 虾籽烧茭白

原料：

茭白 500 克，虾籽 10 克，熟猪油 500 克（约耗 75 克），精盐 2 克，料酒 5 克，味精 2 克，酱油 10 克，湿淀粉 10 克，葱段、姜块、白糖各适量，鸡汤 150 克。

做法：

1. 将茭白削去外皮，切成滚刀块。虾籽用温水浸泡洗净。葱、姜洗净，均拍松。
2. 锅内放入熟猪油烧至四成热，放入茭白块过一下，倒入漏勺内控净油。
3. 原锅留油烧热，下葱、姜、虾籽稍炸，烹料酒、酱油和鸡汤，加精盐、味精和白糖，烧开，拣出葱、姜，再放入茭白烧 3 分钟。待汤剩 1/2 时，用调稀的湿淀粉勾成浓流芡，淋入 15 克熟猪油装盘即成。

## 虾干烧茭白

原料：

茭白 500 克，虾干 10 克，精盐、料酒、白糖、葱末、酱油、味精、高汤、香油各适量，花生油 250 克（实耗 20 克）。

做法：

1. 将茭白削去支，用刀拍松，切成滚刀块。
2. 锅内放油烧热，将茭白浸炸一下后，捞出沥干油，趁热锅投入虾干稍炒一会儿，投入茭白，随即烹入料酒，加精盐、白糖、酱油、味精、高汤，收干后放入葱末、香油，颠翻几下即可出锅。

## 鱼香茭白

原料：

茭白 750 克，辣椒少许，精盐、酱油、豆瓣酱、醋适量，料酒、味精、胡椒粉、白糖、淀粉、香油、红油、奶汤、葱、姜各少许，花生油 750 克（实耗 50 克）。

做法：

1. 将茭白去皮，去老壳，切成稍厚一点的片；辣椒洗净，切成小段，葱、姜、豆瓣酱均剁成碎末。

2. 将酱油、奶汤、精盐、料酒、醋、红油、白糖、胡椒粉、味精、淀粉同放碗内对成鱼香汁。3. 炒锅放入花生油，油热六七成时下入茭白片浸炸一下，捞出沥油。

4. 锅内留底油烧热，下入葱、姜末和豆瓣酱稍煸炒，再下入辣椒煸炒一下，随即倒入茭白片，倒入鱼香汁翻炒均匀，再淋入香油，即可出锅。



## 奶汤茭白

原料：

茭白 500 克，白菜心 150 克，奶汤 750 克，葱姜油 50 克，精盐 4 克，鸡油 5 克，料酒 10 克，味精 10 克。

做法：

1. 将茭白剥去老壳，削去根，切成滚刀块，在开水锅中煮 5 分钟，捞出控去水。白菜心用刀切成 8 瓣，用手撕成块，洗净，控干水分。

2. 起锅上火，放入葱姜油，烧至六成热，投入白菜心煸炒至断生，烹入料酒，加入奶汤、精盐和味精，汤烧开后翻几翻，把茭白块放入汤内，用小火煨 5 分钟，淋入鸡油出锅即成。

## 炸藕丝

原料：

鲜藕 500 克，精盐、味精、花椒面各少许，面粉适量，花生油 500 克（约耗 100 克）。

做法：

1. 先将藕去皮洗净，切成丝，再洗去粉汁待用。2. 小碗放水，将面粉、精盐、花椒面、味精一起调成糊。

3. 锅上火入油烧至四成热，把藕丝粘匀糊下锅，炸至呈金黄色时捞出，沥去油即成。

## 炸藕片

原料：

鲜嫩藕 250 克，湿淀粉 60 克，鸡蛋 2 个，面粉 10 克，味精、精盐适量，花生油 750 克（约耗 100 克）。

做法：

1. 将藕削皮、去节，洗净控干，切成 2 厘米厚的片，待用。
2. 将鸡蛋打入碗内，加湿淀粉、面粉、精盐少许，搅打成糊，待用。
3. 炒锅置火上，放宽油，烧至五成热时，将藕片粘匀糊，逐个下入锅内，炸至金黄色时捞出，控油后装盆即可。

## 冬菇藕盒

原料：

鲜藕 500 克，水发冬菇 50 克，面粉 70 克，花生油 1000 克（实耗 100 克），料酒 25 克，精盐 5 克，白糖少许，味精 2 克，花椒粉少许，湿淀粉 25 克，香油 15 克。

做法：

1. 将藕去节、去皮，一切两半成半圆形，先切 0.6 厘米厚（不切断，约切 4/5 的深度），再切 0.6 厘米厚（切断），切完为止，用少许精盐腌上。
2. 冬菇去蒂洗净，改切成与藕的大小相同的块，挤干水分，下入油锅，烹料酒，放入精盐、味精、白糖炒入味，用盘装上晾凉，塞入藕年。用面粉、湿淀粉和水调制成糊。
3. 锅内注入油烧六成熟时，将藕夹裹上面糊，下油锅炸酥呈金黄色，控去油，加入花椒粉、香油，颠翻几下，装入盘内即成。

## 炸藕夹

原料：

藕 250 克，肉馅 80 克，面粉 10 克，鸡蛋 2 个，精盐 3 克，香油 5 克，湿淀粉 60 克，酱油 5 克，花生油 500 克（约耗 60 克），葱、姜末各适量。

做法：

1. 将藕去节、削皮，洗净，光将细的竖切两半，粗的切成四半，再切成片，每两片相连，成夹子形。

2. 将肉馅放入碗内，放精盐、酱油，搅拌均匀，放葱、姜末、香油，再搅拌均匀，待用。

3. 将鸡蛋打入另一大碗内，打开，放湿淀粉、面粉，一起搅拌，放精盐和匀，成糊。

4. 将馅夹入藕夹内，码放盘内，把糊浇到藕夹上。5. 锅上火入油，烧至五成热，将藕夹逐个下入油锅，移旺火炸成金黄色，控出，装盘。

## 糖醋炒藕丝

原料：

藕 500 克，花生油 15 克，花椒少许，白糖 10 克，醋 15 克，酱油 5 克，湿淀粉少许。

做法：

1. 藕洗净去皮，切成细丝。
2. 把油锅烧热，放入花椒，炸焦捞出。
3. 原锅留油烧热，将藕丝下锅煸炒，然后加入白糖、醋、酱油，调入湿淀粉即成。

## 烧藕丸

原料：

鲜藕 400 克，精盐 2 克，鸡蛋 1 个，酱油 25 克，湿淀粉 15 克，面粉 50 克，味精 1 克，花生油 750 克（约耗 60 克）。

做法：

1. 将藕削皮、除节洗净，剁碎放入碗内，打进鸡蛋，加入精盐、味精、面粉，拌匀成馅。
2. 锅放火上，注油烧至六成熟时，将藕馅抓起，用手挤出核桃大小的丸子，再下入锅中，炸至外壳金黄时，捞出沥油。
3. 倒出锅中炸油，放入鲜汤（或开水）和藕丸，烧开后加酱油，盖上锅盖再烧 5 分钟，把湿淀粉调稀淋入锅中勾芡，加入味精即成。

## 蜜汁糯米藕

原料：

鲜藕 750 克，糯米 150 克，白糖 150 克，蜂蜜 25 克。

做法：

1. 将藕洗净，各节断开，切下藕节的一头（露出藕孔）。糯米淘洗干净，在温水中泡 1 小时。

2. 将泡好的糯米填入藕孔内，用筷子捅实，用藕节头盖住，再用竹扦插牢藕孔，制成糯米藕。

3. 锅内收水，将糯米藕斜着码入锅中（灌米口朝上），旺火烧开，再盖好锅盖，移至小火煮 90 分钟，离火，取出糯米藕，晾凉削去皮，切成 0.7 厘米厚的片，整齐地叠码入大盘中。

4. 锅内放入 250 克清水，烧开，加入白糖，熬化后撇去浮沫，转微火熬至水剩 1/2，待糖汁发粘时，加入蜂蜜，搅匀离火晾凉，浇在糯米藕上即成。



## 糖醋莴笋

原料：

莴笋 750 克，白糖 50 克，醋 20 克，精盐 5 克。

做法：

1. 先将莴笋去皮、筋，洗净，切成长条，拌上精盐，腌个把小时，控去水。
2. 将白糖倒入小盆里，倒入少许开水把白糖化开，放在火上将糖汁熬浓后，下入醋，端开晾凉。
3. 用熬好的糖醋汁把莴笋拌匀，腌 2 个小时即成。

## 麻辣莴笋

原料：莴笋 750 克，酱油 20 克，精盐 8 克，干辣椒 25 克，味精 1 克，香油 25 克，花椒 20 粒。

做法：

1. 去除莴笋皮、筋，切成长条，用精盐腌 1 小时，控出水，拌上味精，干辣椒切成 3.3 厘米长的段。

2. 炒锅放火上烧热，放入香油，下入花椒炸糊，把花椒捞出，下干辣椒段炸，炸到黑紫色时，下入莴笋条，放入酱油，翻炒几下即成。

## 虾籽烧莴笋

原料：

莴笋 350 克，虾籽 5 克，猪油 30 克，料酒 15 克，酱油 30 克。白糖 5 克，葱末 25 克，湿淀粉 15 克，味精 2 克。

做法：

1. 莴笋去皮，去根，切成长方片。将切好的莴笋片用开水焯一下，捞出。
2. 锅上火放猪油，先炸虾籽，炝葱末，下笋煸炒，烹料酒、酱油，加味精、白糖，翻炒，挂芡，打明油（猪油 10 克），出锅。

## 二色葫芦

原料：

净胡萝卜、白萝卜、莴笋各 250 克，精盐 5 克，味精 1.5 克，姜 1 克，葱、湿淀粉各 15 克，鸡汤 250 克，鸡油 15 克，猪油 75 克。

做法：

1. 将胡萝卜、白萝卜、莴笋分别切成 10 个 3.3 厘米长的圆柱体，再用小刀刻成葫芦形，每种刻 10 个，放入沸水内焯熟。

2. 锅内下油烧热，放入姜、葱炒一下，加入鸡汤烧沸，捞去姜、葱，下“小葫芦”，加入精盐，用湿淀粉勾薄芡，加味精，淋入鸡油，起锅即成。

## 酱烧莴笋

原料：

莴笋 200 克，甜酱 30 克，葱白 30 克，高汤 50 克，湿淀粉 15 克，酱油 15 克，胡椒面 1 克，味精 1 克，熟花生油 50 克。

做法：

1. 洗净莴笋、葱白，莴笋切成筷子宽、4 厘米长的条。葱白切成丝。
2. 备一碗，放酱油、胡椒面、味精、湿淀粉、高汤 50 克，调成滋汁，将莴笋放入开水锅中煮至七成熟，捞出沥去水。
3. 炒锅上中火，下油 30 克，烧至六成热，下葱丝、甜酱，放莴笋，速炒均匀，倒入滋汁，颠翻炒锅，烧开，淋明油，起锅装盘即成。

## 炒蚕豆

原料：

鲜蚕豆 500 克，冬菜 25 克，冬笋 50 克，酱油 5 克，料酒 10 克，味精 2.5 克，淀粉 5 克，精盐、高汤适量，花生油 50 克，姜、白糖、香油少许。

做法：

1. 将鲜蚕豆剥去老皮和嫩皮；冬笋洗净，切丁；冬菜切末，姜切末。
2. 将酱油、料酒、味精、精盐、白糖放入碗中，对成调味汁，待用。
3. 锅上火，注油，烧热，姜末炝锅，煽炒出香味，下冬菜、蚕豆、冬笋丁，偏炒片刻，下入对好的调味汁，添适量高汤，用湿淀粉勾芡，淋入香油，抖锅，出锅装盘即可。

## 焖蚕豆

原料：

鲜嫩蚕豆 500 克，姜块、白糖、味梢、精盐均少许，酱油 25 克，花生油 50 克。

做法：

1. 将蚕豆剥去表皮，洗净捞出。
2. 锅放火上注入油，烧热后投入蚕豆煸炒几下，加入酱油、白糖、精盐、姜块（拍松）和水 250 克，烧开后盖严，改小火焖至蚕豆酥烂，汤汁稠浓时，加味精即成。

## 青焗鲜蚕豆

原料：

青蚕豆 500 克，花生油 35 克，精盐 5 克，白糖 20 克，葱适量。

做法：

1. 将蚕豆剥去外壳，取出豆粒，葱洗净切碎待用。2. 将锅先烧热，再放油，待油烧热将蚕豆入锅，炒到豆皮裂开时，加白糖、精盐再烧 2~3 分钟，再把葱加入，翻炒几下即可。



## 鸡油炒蚕豆

原料：

鲜蚕豆 500 克，鸡汤 100 克，鸡油 10 克，熟猪淌 100 克，葱、姜末各 10 克，白糖 5 克，味精 5 克，精盐 4 克，料酒 10 克。

做法：

1. 将鲜蚕豆剥去青皮，在开水锅中焯一下，捞出沥水待用。
2. 炒锅起火，放入熟猪油烧至七成热，下葱、姜末煸炒出香味，烹入料酒，放鸡汤、精盐、味精和白糖，再下入蚕豆继续煸炒，待汤收干，淋入鸡油即成。

## 芥菜炒蚕豆

成芥菜 100 克，鲜蚕豆 150 克，葱、姜、白糖、酱油各适量，花生油 20 克，味精少许。

做法：

1. 咸芥菜洗净，用温水浸软，再切成丁；葱、姜切丝；将鲜蚕豆剥皮洗净，用开水焯过。

2. 锅内放油烧热，放入葱、姜丝、芥菜丁、蚕豆煸炒，放酱油、白糖、味精炒熟即成。

## 冬菜炒蚕豆

原料：

鲜蚕豆 500 克，冬菜 100 克，豆瓣酱 10 克，花生油 120 克，料酒 5 克，葱 1 根，姜、蒜、精盐、省油、白糖、味精各适量。

做法：

1. 鲜蚕豆剥去皮，洗净，用开水烫一下，捞出沥水，待用。
2. 葱、姜洗净，切末，蒜剥皮切末。冬菜洗净，切成末。
3. 炒锅烧热，倒入油，待油热后，倒入冬菜末煸炒 3 分钟，放入豆瓣酱、白糖和葱、姜、蒜末，炒 2 分钟，倒入烫过的蚕豆炒几下，倒入酱油、料酒炒 2 分钟后停火，加入味精，炒匀出锅装盘。

## 糖醋蚕豆

原料：

蚕豆 500 克，花生油 50 克，红糖 100 克，姜末 25 克，蒜末 25 克，泡辣椒 50 克，葱 50 克，花椒粉少许，醋 75 克，酱油 50 克，精盐适量。

做法：

1. 将姜末、蒜末、泡辣椒、花椒粉、醋、糖、酱油和精盐同放碗内，加入温开水调匀。2. 蚕豆用沸水煮，待蚕豆陆续浮于水面，即陆续捞出沥干水分。

3. 炒锅置火上，注入油，烧热后放入蚕豆，待炒成金黄色有了香味时，就铲入调料碗内翻拌加盖焖渍约 15 分钟，再翻拌一次并继续腌渍 15 分钟，再搅匀，撒上葱花即成。

## 麻辣蚕豆

原料：

新鲜蚕豆 500 克，精盐 5 克，味精 1 克，白糖 5 克，料酒 5 克，辣椒粉 15 克，葱花 5 克，花椒粉 10 克，花生油 35 克，香油 5 克。

做法：

1. 将蚕豆剥去黑的芽嘴，洗净后放入锅内，加冷水，煮酥后捞出，待用。
2. 锅上火，将蚕豆放入烤干水分，加花生油、精盐、料酒略炒一下，再加白糖、辣椒粉、味精再炒几下，撒上花椒粉、葱花，淋上香油炒匀后，起锅装盘。

## 海米烧油菜

原料：

水发好的海米 25 克，油菜 250 克，花生油 15 克，葱花、姜丝、精盐、味精各适量。

做法：

1. 油菜摘洗干净，切成段。
2. 锅放火上加油，烧热。葱花、姜丝炆锅，再放入海米。煸炒一会儿，放入油菜，再煸炒几下，倒入泡海米的水，烧至油菜熟软，加入精盐、味精即可出锅。

## 烧油菜

原料：

油菜 500 克，肥猪肉 50 克，花生油 10 克，酱油 15 克，精盐 2.5 克，葱、姜末各少许。

做法：

1. 将油菜洗净沥干，顺刀切成段，把肥猪肉切成细丁。2. 锅内放入花生油，旺火烧热，放入肥猪肉丁，炒至八成熟（肉丁从奶白色变成半透明），加入葱、姜末，放入油菜，炒拌均匀，再加酱油、精盐，拌匀烧熟，3~5 分钟后，即可出锅。

## 油菜烧冬菇

原料：

油菜 400 克，水发冬菇 100 克，酱油 15 克，料酒 5 克，味精 2.5 克，白糖 5 克，淀粉 25 克，鲜汤 100 克，花生油 40 克，葱、姜各 5 克，香油少许。

做法：

1. 将冬菇去根，除去杂质，洗净，切两瓣；油菜去根、叶，洗净后切成 3.5 厘米长的段；葱、姜切末。

2. 将冬菇和油菜放入开水锅中焯一下，捞出后沥净水分。

3. 炒锅放火上，放油，烧热后下葱姜末炝锅，炒出香味后加酱油、料酒、白糖、鲜汤，烧开后放入冬菇和油菜，改小火煨熟，味精找口，湿淀粉勾芡，淋上香油，装盘即可。



## 炆油菜

原料：

油菜 350 克，罐头青豆 100 克，花生油 20 克，精盐、味精、花椒粒、葱姜丝各适量。

做法：

1. 将油菜掰开，去根、叶洗净，切成段。
2. 将油菜与青豆同时下锅焯一下，放上葱姜丝，浇上炸好的花椒油，再放精盐、味精拌匀即成。

## 烧四素

原料：

油菜 250 克，番茄 250 克，香菇 50 克，腐竹 150 克，精盐、味精、湿淀粉均适量，花生油 35 克。

做法：

1. 将油菜摘洗干净，去绿叶用其茎；香菇用温水泡 2 小时，取出摘硬蒂，洗净；将腐竹用温水泡 2 小时，然后用水煮熟透，切长段；番茄洗净，切成片。

2. 油烧热后煸炒香菇，少加些水，水烧尽取出香菇。3. 在炒锅中放油，烧热后烧焖油菜至熟软，取出待用。4. 取大平盘，四周摆番茄，里圈交叉摆油菜及腐竹，中心摆香菇。

5. 在炒锅内放高汤，烧开放精盐及味精，勾芡，然后浇淋在摆好菜的平盘上即可。

## 酒泼油菜

原料：

油菜 500 克，花生油 25 克，料酒 5 克，精盐、白糖适量，味精少许。

做法：

1. 油菜去老叶，洗净，切成 2 厘米宽的长条，然后再切成 6 厘米长的段。
2. 锅上火，油烧置八成热时，撒入少许精盐，用铲搅两下，即把油菜入锅，来回翻炒，边炒边加入适量精盐及白糖，待油菜已炒熟且咸、甜适口时，放入 5 克料酒，翻炒几下，加入味精，离火即可。

## 豆泡油菜

原料：

油菜 250 克，油豆腐泡 10 个，花生油 25 克，精盐适量。酱油、白糖、味精少许。

做法：

1. 油菜洗净切段，油豆腐泡切成片备用。
2. 锅上火，注油烧至八成热，油菜入锅内炒均匀，然后将油豆腐泡放入内一起煸炒，加入适量精盐及少许白糖后继续翻炒，在火上烧几分钟后，加入少许酱油再翻炒几下，撒上味精即可出锅。

## 扒鱼翅

原料：

水发玉兰片 750 克，油菜心 12 棵，香油 35 克，酱油 15 克。精盐 2.5 克，味精 2 克，料酒 5 克，湿淀粉 15 克，鲜姜 10 克，黄豆芽汤 250 克，白糖、胡椒粉各少许。

做法：

1. 玉兰片洗净，片成较薄的叠刀片（片间距离 1 厘米），再切成细丝状即为鱼翅。油菜心一剖两开，切成 3.3 厘米长的段，洗净，待用。鲜姜刮去皮洗净，切成 3 厘米厚的片。

2. 锅上火，放入清水烧开，放入鱼翅，煮 2 分钟，捞入清水中。再把油菜心放开水锅内焯透，捞入凉水中，待用。

3. 锅上火，放入 25 克香油烧热，投入姜片煸炒，烹料酒、酱油和黄豆芽汤，加精盐、白糖、味精，烧开，撇去浮沫，拣出姜片，放入鱼翅，再把油菜心放锅内鱼翅的旁边，撒入胡椒粉，用小火煨 5 分钟。然后，转旺火用湿淀粉勾成琉璃芡，淋入 10 克香油，盛出油菜心，码在盘底，将鱼翅掩盖在菜心上即成。

## 咖喱土豆

原料：

土豆 300 克，净葱头 50 克，咖喱粉 5 克，黄油 15 克，蒜瓣、姜丝、辣椒面各适量，花生油 200 克，精盐、味精、辣酱油各适量。

做法：1. 将土豆洗净去皮，切成片备用，葱头切丁。

2. 向油锅中倒入花生油，上火烧热，下入土豆块炸成黄色，捞出待用。

3. 锅上火烧热注油，下入葱头丁、蒜瓣、姜丝炒黄，下入咖喱粉炒出香味（咖喱粉易炒糊，炒时用小火），冲入少许开水，放入精盐、味精、辣酱油、辣椒面，再下入土豆片烧 10 分钟，调好味，烧开即可。

## 番茄土豆

原料：

土豆 250 克，胡萝卜 50 克，黄瓜 1 根，番茄酱、花生油、精盐、醋、白糖、淀粉各适量。

做法：

1. 将土豆去皮洗净，切成片，胡萝卜、黄瓜切丁。
2. 锅上火，放入油，将土豆放入浸炸，炸至两面金黄色时，捞出，油倒出，留底油，放入番茄酱稍炸，随即放入白糖、醋、精盐，加 1 勺素汤，再放入胡萝卜、黄瓜、土豆片同炒，用湿淀粉勾芡，起锅即成。

## 葱油土豆泥

原料：

土豆 200 克，大葱 1 根，花生油 10 克，精盐、味精各适量。

做法：

1. 将土豆洗净，上锅蒸熟。去皮切碎，捣成泥，拌入精盐。将葱剁碎，待用。
2. 在炒锅内放入花生油，烧热后，放入葱，再放入土豆泥，炒匀后，加入味精，起锅。



## 熘土豆丝

原料：

土豆 400 克，葱、姜丝、蒜片各 10 克，花椒、醋、精盐适量，花生油 50 克。

做法：

1. 将土豆洗净去皮，一切两半，每半个放乎切成薄片，再切成帘子丝条，放碗内用凉水淘几次，沥去余水，放在盘内。

2. 炒锅放火上烧热放入油，油热时先将花椒炸一下捞出。再下入葱、姜、蒜炸一下，随即下入土豆翻个身，加入醋、精盐用勺煽炒，见土豆脆嫩时翻两个身，即可食用。

## 葱油土豆丝

原料：

土豆 200 克，小青葱 30 克，花生油 20 克，精盐、白醋、味精各少许。

做法：

1. 土豆洗净削皮，切成薄片后再切成细丝，在凉水中泡几分钟，捞出沥去水。
2. 葱洗净，去根，切成末。
3. 炒锅烧热，倒入油，油热后，放入葱末，炒出香味后，将土豆丝放入油锅中速炒几下，加入白醋，炒几下后加精盐，炒至土豆丝断生即停火，加入味精，炒匀，出锅装盘。

## 烧土豆

原料：

土豆 350 克，鸡蛋 1 个，淀粉，面粉、酱油适量，精盐、味精少许，葱、姜末各 15 克，花生油 500 克（实耗 60 克），鲜汤 100 克。

做法：

1. 将土豆洗净去皮，切成条，用凉水淘一下，撒精盐少许，腌十几分钟，沥水备用。

2. 将鸡蛋打碗内，放入淀粉、面粉、少量水、酱油少许搅成糊。

3. 锅放火上入油，烧六成热将土豆挂糊，逐条下锅炸呈金黄色，皮发焦时捞出，控去余油。

4. 锅内留底油，油热时下入葱、姜煽一下，放入鲜汤 100 克，下入精盐、味精、酱油，汁沸时勾入流水芡，下入炸好的土豆，翻两个身起锅盛盘内即可食用。

## 熘土豆青椒片

原料：

土豆 250 克，青椒 250 克，花生油、酱油、醋、白糖、精盐、味精、葱、蒜、姜、花椒各适量。

做法：

1. 土豆去皮洗净，切成片，青椒去籽，洗净，掰成块，葱、蒜切片，姜切末。

2. 锅上火，放入油，油热后下入土豆片，炸至金黄色时捞出，锅内留底油，用葱、姜、蒜、花椒炆锅，放入土豆片、青椒块煽炒，烹醋，加酱油、精盐、白糖翻炒均匀，放入味精，起锅即成。

## 烧熘土豆片

原料：

土豆 250 克，胡萝卜 150 克，花生油、精盐、酱油、葱、姜、味精、淀粉各适量。

做法：

1. 土豆去皮，洗净切片，胡萝卜切片。

2. 锅上火，注入油，旺火烧至八成热，下入土豆片，炸至金黄色时，捞出，沥净油，锅内留底油，用葱丝、姜末炝锅，随后下入土豆片、胡萝卜片，加酱油、精盐一同翻炒数下，撒味精，用湿淀粉勾薄芡，起锅即成。

## 葱头炒鸡蛋

原料：

葱头 250 克，鸡蛋 2 个，精盐、酱油、花椒、味精适量，花生油 150 克，香油少许。

做法，

1. 将葱头剥皮去根，洗净，切成细丝；将鸡蛋打入碗内，放精盐少许，搅打均匀成蛋液。炒锅放花生油 100 克烧热，倒入蛋液，将鸡蛋炒熟，待用。

2. 炒锅上旺火，烧热放油，将花椒下入，炸出香味时捞出不要，放入葱头丝、精盐、味精、酱油、清汤少许，煸炒几下，再放入炒熟的鸡蛋，淋入香油，颠翻炒几下，出锅装盘即可。

## 奶汁蘑菇

原料：

鲜蘑菇 400 克，油菜 100 克，鲜牛奶 100 克，清汤 250 克，花生油 50 克，淀粉适量，精盐、味精、香油少许。

做法：

1. 将鲜蘑菇去掉杂质，洗净，在菇面上切上刀纹，在开水锅中煮一下，捞出后过凉，沥干水分；油菜掖洗干净，切成 3 厘米长的段，待用。

2. 炒锅上旺火，放入油，烧热后投入油菜和蘑菇煸炒，加入清汤，烧开后再加入鲜牛奶、精盐、味精，再烧煮 5 分钟，用湿淀粉勾芡，淋上香油，颠翻炒锅，起锅装盘即成。

## 干煸鲜蘑

原料：

罐头鲜蘑 250 克，猪肉 200 克，冬菜 100 克，核桃仁 50 克，花生油 750 克（约耗 100 克），香油 25 克，精盐 1.5 克，酱油 50 克，料酒 20 克，味精 5 克，葱花 50 克，白糖 25 克。

做法：

1. 鲜蘑去根剖上十字花刀。猪肉、冬菜剁成末。核桃仁在开水中泡透，剥去黄皮。

2. 把花生油倒进炒锅烧至八成熟，把鲜蘑放入油内，炸至呈金黄色时，捞出滤去油，再把核桃仁放入油内炸酥，倒在漏勺内滤去油，装入盘中。

3. 原锅留底油烧至八成熟，放入肉末煸炒，烹入料酒，放入精盐，把炸好的鲜蘑放入锅内煸炒出香味，再加入冬菜末、酱油、白糖、葱花和味精，翻炒几下，淋入香油盛入盘中，将炸好的核桃仁摆在菜的周围即成。



## 熘鲜蘑豌豆

原料：

鲜蘑 350 克，豌豆 250 克，葱、姜末、酱油、料酒、精盐、味精、湿淀粉适量，花生油 20 克。

做法：

1. 鲜蘑去根洗净择好（或用罐头蘑菇）；豌豆剥皮，将豌豆用水煮熟。
2. 炒锅起火放油，烧热后葱、姜末炝锅，倒入鲜蘑，加适量高汤、酱油、料酒、精盐、味精，烧片刻，用湿淀粉勾芡，放入豌豆，起锅即成。

## 熘平菇

原料：

鲜平菇 350 克，鸡蛋 2 个，面粉 150 克，白糖 30 克，花生油 500 克（约耗 100 克），清汤 100 克，醋、酱油、湿淀粉适量，味精、葱姜末、香油少许。

做法：

1. 将平菇去蒂及杂质，洗净，在沸水锅中焯一下捞出，用凉上冷却后沥干，切成 2 厘米见方的块，用精盐、味精腌扑；面粉放入碗内，加鸡蛋和水调成蛋糊，待用。

2. 炒锅置旺火，下油，烧至六成熟时，将平菇块挂糊后下锅，炸至呈金黄色时，倒入漏勺内沥油，待用。

3. 炒锅注油（25 克），加入葱姜末炝锅，加清汤、白糖、酱油，烧开后用湿淀粉勾芡，倒入炸好的平菇块，加醋，淋香油装盘即成。

## 滑溜鲜菇

原料：

鲜草菇 400 克，鸡蛋 4 个，番茄 150 克，猪油 1000 克，精盐 6 克，味精 1.5 克，鸡汤 200 克，胡椒粉 1 克，葱 10 克，干淀粉 25 克，湿淀粉 10 克，鸡油 20 克。

做法：

1. 将鲜草菇下开水锅焯过捞出。一切两半，挤去水分，用精盐、味精和胡椒粉拌匀待用。

2. 番茄去皮、去籽，切成 4 半，切成斜方块；葱切 3.3 厘米长的段。

3. 鸡蛋去黄，把蛋清打入碗内，用筷子打起泡，加入适量的淀粉调制糊。用汤、味精、湿淀粉、葱段调成汁。

4. 锅上火，放入猪油烧五成热时，端离火，将鲜草菇逐个裹上糊，下入油锅（勾粘成团），将锅放回火上，待表面凝固时，倒入漏勺控油。

5. 锅内留 50 克油，下入番茄、精盐。然后倒入滑草菇和调汁，颠炒几下，装入盘内，淋上鸡油即成。

## 炸鲜蘑

原料：

鲜蘑 140 克，鸡蛋 2 个，面粉 100 克，精盐、白糖、料酒各适量，味精、胡椒粉各少许，花生油 500 克（约耗 100 克），番茄酱、香油少许，淀粉 100 克，葱、姜丝少许。

做法：

1. 先将鲜蘑洗净，去杂质，用味精、精盐腌片刻，捞出，待用。
2. 锅置火上，加 50 克花生油，油热后葱、姜丝炆锅，再依次加入鲜蘑、料酒、精盐、白糖、味精、胡椒粉等，烧透使之入味后，将鲜蘑捞出，沥干水分备用。
3. 将鸡蛋打入碗内，加入淀粉、水、面粉调拌成糊，把鲜蘑倒在糊中，使其粘满糊。再将锅中加油，油热后把已经带糊的鲜蘑放入油中炸至呈金黄色时，捞出装盘，另用番茄酱、香油等调和即可。

## 口蘑锅巴

原料：

水发口蘑 300 克，笋片 25 克，干锅巴 200 克，青菜心 25 克，高汤 1000 克，精盐 2 克，味精 5 克，湿淀粉 35 克，香油 35 克，葱、姜末 2 克，花生油 1000 克（耗 150 克）。

做法：

1. 口蘑洗净泥沙，切成薄片。锅巴切成块。2. 锅放火上，用香油、葱、姜末炝锅，即倒入高汤，加入精盐、味精、口蘑、笋片、菜心煨烧 2 分钟，随即用湿淀粉勾薄芡，起锅装入碗内。

3. 另烧热锅，放入花生油，烧至冒青烟时，投入锅巴炸成金黄色时，捞入盘内。将口蘑倒入锅巴盆内即成。

## 鲜蘑菜心

原料：

罐头鲜蘑 50 克，姜末 5 克，白菜心 200 克，精盐 2 克，味精 1 克，白糖 100 克，湿淀粉 15 克，花生油 50 克。

做法：

1. 将罐头鲜蘑打开，原汤汁留用，白菜心洗净，从根部用刀剖开。
2. 锅放旺火上，放油烧热，投入姜末煸炒出香味时，放菜心炒半分钟。加鲜蘑原汁、精盐、味精、白糖，待菜心酥烂时，将湿淀粉加水少许调稀淋入锅中勾芡，见汤汁稠浓时，端锅离火，倒在盘中，然后将鲜蘑倒入即成。

## 香菇烧卷心菜

原料：

香菇 80 克，卷心菜 300 克，花生油 20 克，味精、精盐、葱花、料酒均适量。

做法：

1. 将香菇用温水泡发，择去泥根，备用，卷心菜洗净，切成块。
2. 炒锅置火上放油，烧热后倒入卷心菜，稍加煸炒（不可过火），倒入盘中备用。
3. 原锅再加少量油，烧热后，葱花炝锅，倒入卷心菜及香菇，倒少量泡香菇水，烧 1 分钟，加入精盐、料酒、味精，翻锅即可。

## 香菇扒菜胆

原料：

嫩油菜心 250 克，水发香菇 100 克，精盐 4 克，味精 1.5 克，香油 10 克，湿淀粉 15 克，素汤 200 克。

做法：

1. 油菜心削老根去老叶，从根部划一刀，洗净，用开水焯一下放入凉水中，待凉后捞出沥干水分。将香菇去蒂洗净，码在圆盘中央。将焯好的菜心根向外，叶向内一棵挨一棵的码在盘内，菜叶交叉搭在香菇上。

2. 锅上火，烧热用油涮一下锅倒出，然后加入素汤、精盐、味精，锅开后将码好的香菇及菜心平推入锅中（注意不要散），用文火慢慢的烧，边烧边晃锅，至汤汁将尽用湿淀粉勾芡（芡要均匀）。然后淋香油大翻锅，将扒好的菜心平推入盘内即可。



## 炒三冬

原料：

冬菇、冬笋、京冬菜各 150 克，精盐 2.5 克，清汤 100 克，料酒 10 克，味精 1 克，湿淀粉 5 克，葱油 50 克，花椒油 5 克。

做法：

1. 冬笋洗净切长 4 厘米、宽 2 厘米、厚 0.3 厘米的片，冬菇切同样大的片，京冬菜切段，均用沸水烫一下，沥净水分。

、2. 锅上火放入葱油，在中火上烧至八成熟时，将冬笋、冬菇、冬菜倒入锅内煸炒，“再加精盐、清汤、料酒颠翻煸炒 1~2 分钟，用湿淀粉勾芡，加味精，淋花椒油颠匀即成。

## 四宝

原料：

鲜蘑菇、水发香菇各 75 克，冬笋 100 克，青豆 25 克，精盐、料酒、香油、味精、蘑菇汤、湿淀粉、花生油各适量。

做法：

1. 将蘑菇、香菇、冬笋洗净，都切成长约 2.6 厘米、宽约 0.7 厘米的片。
2. 锅上旺火烧热，放入花生油，烧至六成热时，放入蘑菇、香菇、冬笋片过油约 1 分钟，倒入漏勺沥油。炒锅置旺火上，注入花生油，再放入蘑菇、香菇、冬笋、青豆，加料酒、精盐、蘑菇汤烧沸，再加味精，移至中火上烧 1 分钟。用湿淀粉调稀勾芡，淋入香油，装盘即成。

## 鱼香猴头蘑

原料：

鲜猴头蘑 400 克，干淀粉 25 克，精盐 5 克，酱油 5 克，四川豆瓣辣酱 10 克，白糖 15 克，醋 15 克，味精 3 克，胡椒粉 1 克，泡辣椒 25 克，湿淀粉 15 克，花生油 500 克（约耗 75 克），料酒 15 克。

做法。

1. 猴头蘑用清水泡洗干净，去老根，杂质，切成厚片，用开水氽透，放入清水中，放冷水漂洗 2 次，捞出挤干水分，倒入大碗内，加精盐、味精 1 克、胡椒粉、干淀粉、清水少许，将猴头上浆。

2. 锅上火，加花生油 500 克，烧至六成热时，放入猴头蘑，滑油，捞出沥干油分，取大碗 1 个，加酱油、白糖、醋、料酒、味精、湿淀粉调成鱼香汁。

3. 锅上火，加底蔑油少许，放入泡辣椒，煸炒几下，放入豆瓣辣酱继续煸炒出红油，放入滑好的猴头蘑，翻炒几下放入鱼香汁，汁收紧后，起锅。

## 甜椒炒丝瓜

原料：

鲜丝瓜 30 克，甜椒 100 克，姜 10 克，蒜 5 克，味精 1 克，葱白 10 克，  
精盐 5 克，湿淀粉 15 克，胡椒面 1 克，熟花生油 50 克，白糖 5 克。

做法：

1. 丝瓜去皮，洗净，切成 4 厘米长的节，再切成条。洗净姜、葱、蒜，  
切成姜丝、蒜丝、葱节。洗净甜椒，去籽，切成丝。

2. 锅上火，注油，放甜椒，炒至五成熟，起锅待用。

3. 锅上中火，注入油，烧至六成热，放丝瓜，翻炒几下，加甜椒、姜、  
葱、蒜、素汤 100 克，推炒几下，放精盐、胡椒面、白糖、味精，炒匀入味，  
勾薄芡，淋明油，起锅装盘。

## 锅烧丝瓜

原料：

丝瓜 200 克，花生油 200 克（实用 30 克），面粉 20 克，精盐、味精、料酒、姜末各适量，香油 10 克。

做法：

1. 将丝瓜外皮刮去洗净，切成 3.3 厘米长的段，放入碗中，用精盐、味精、姜末腌上。把面粉用清水调成糊，将腌好的丝瓜放入面糊中拌匀。

2. 炒锅上火，油烧热后把上糊丝瓜逐个煎黄，倒入漏勺中沥干油。

3. 原锅留少许油烧热，投入姜末、料酒、精盐，再放一点水，再放入炸好的丝瓜，稍烧一会儿，淋入香油即可。

## 鸡油丝瓜

原料：

丝瓜 700 克，精盐 5 克，葱、姜末适量，清汤 200 克，湿淀粉 20 克，鸡油 20 克，味精 5 克，猪油 500 克（约耗 25 克）。

做法：

1. 将丝瓜刮去皮，切去两头，去瓢，洗净，切成 3 厘米长的条，待用。
2. 起锅上火放猪油，待油烧至六成热时，将丝瓜放入锅中略炸一下倒入漏勺，沥去油后倒回锅内，加清汤，烧熟后捞出，排列在盘内。
3. 原锅烧热，加猪油，放葱姜末略煸一下，加清汤、精盐、味精，将丝瓜推入锅。待煨入味后，下湿淀粉勾芡，淋上鸡油端锅，盛起装盘。

## 炒辣味丝瓜

原料：

嫩丝瓜 350 克，红辣椒 2 个，精盐适量，味精、料酒少许，猪油 40 克，葱、姜少许。

做法：

1. 将丝瓜去皮、去瓢，洗净，切成薄片。将辣椒去蒂、去籽，洗净，切成菱形片，将葱切段，姜切丝。

2. 锅放旺火上，下入猪油，油热时将葱、姜、辣椒一起炝锅，炸出香味下入丝瓜翻炒片刻，即放入精盐、料酒、味精和鲜汤少许，将菜翻两个身，出锅盛盘食用。

### 三鲜丝瓜

原料：

鲜丝瓜 200 克，番茄 100 克，豇豆 100 克，葱白 5 克，青叶菜 25 克，蒜 5 克，姜 5 克，味精 1 克，精盐 4 克，白糖 5 克，胡椒面 1 克，花生油 80 克，湿淀粉 5 克。

做法：

1. 刮去丝瓜皮，洗净，切成 4 厘米长的条。番茄洗净去皮，切成薄片。姜、葱、蒜洗净，切成姜丝、蒜丝、葱节。豇豆洗净，切成 4 厘米长的节。青叶菜洗净。

2. 锅上中火，注入油 50 克，烧至七成热，放丝瓜、豇豆，翻炒几下，加汤 150 克，放姜丝、蒜丝、葱节，小火焖 5 分钟，加番茄、青叶菜、精盐、胡椒面、味精、白糖，烧开，用炒勺翻推，勾芡，淋明油，起锅装盘即成。



## 苦瓜炒冬菜

原料：

苦瓜 500 克，冬菜 100 克，干辣椒 5 克，花椒 10 余粒，熟花生油 100 克，精盐 1.5 克，酱油 10 克，味精 0.5 克；

做法：

1. 苦瓜洗净，切成 1 厘米见方的丁；冬菜洗净，挤干水分，切 1 厘米长的节，辣椒去蒂、去籽，切 1 厘米长的节。

2. 锅上中火，下苦瓜，加精盐，煸干水分出锅。净锅下油烧至六成热放辣椒、花椒炸酥至呈金红色时，倒入苦瓜，加酱油、冬菜、味精翻炒片刻，起锅即成。

## 干煸苦瓜青椒

原料：

苦瓜 250 克，小青椒 250 克，香油 50 克，精盐 15 克，味精 5 克。

做法：

1. 苦瓜洗净，劈成两半，挖去籽，斜切成片，青椒去蒂洗净切小块。
2. 锅上火不放油，用文火分别将苦瓜、青椒放入锅中干爆，煸去水分倒出。
3. 洗净锅烧热注入油，油热时下入青椒、苦瓜炒，下精盐、味精炒均即可。

## 干煸苦瓜

原料：

苦瓜 500 克，花生油 20 克，精盐、葱、蒜泥、白糖、味精、香油备适量。

做法：

1. 苦瓜洗净剖成两半，挖去瓜瓤，切成 3 厘米长的条。
2. 炒锅上火，把苦瓜条放入锅中干爆，除去水分。
3. 另用一锅烧旺火，注入油烧热，下入蒜泥，稍炒，投入苦瓜，加精盐、白糖、味精再炒片刻，放葱、香油即可食用。

## 锅烧龙须

原料：

龙须菜 10 棵，鸡蛋 200 克，鸡场 100 克，葱姜油 15 克，精盐 4 克，味精 5 克，料酒 10 克，淀粉少许。

做法：

1. 龙须菜去老皮，切成两段，用少许精盐、味精腌拌，鸡蛋磕碗内打散。
2. 锅置火上，放葱姜油烧至五成热，龙须菜沾淀粉，裹蛋糊，逐段下锅，两面来口煎，用铲子把龙须菜一棵棵分开。待龙须菜全部煎至金黄色时，烹料酒，放鸡汤、味精、精盐，用小火煨至汤收干，入盘即成。

## 扒双菜

原料：

龙须菜 10 棵，油菜苔 10 棵，鸡汤 150 克，鸡油 5 克，葱姜油 25 克，精盐 2.5 克，料酒 15 克，味精 5 克，白糖 5 克，猪油 40 克，湿淀粉 40 克。

做法：

1. 龙须菜、油菜苔均去掉老皮，入沸水氽透，捞出过凉控干，油菜苔切成与龙须菜一样长的段。把龙须菜和油菜苔段依次摆在盘中。

2. 起汤锅放入鸡汤，加入料酒、精盐、味精和白糖，淋入猪油，把龙须菜和油菜苔整齐地拖入汤内。烧开后转小火煮 4 分钟，再转大火用调稀湿淀粉勾芡，顺锅边淋入葱姜油，端起汤锅转几圈，淋入鸡油整齐地拖入盘中即成。

## 鸡油龙须菜

原料：

罐头龙须菜 20 棵，清汤 100 克，番茄 2 个，精盐、味精、料酒各少许，鸡油 15 克。

做法：

1. 将龙须菜剥去老皮，切成两段，码入碗内，加入适量精盐、料酒和味精，上屉蒸透，取下扣入盘中。

2. 炒锅起火，放入清汤，加入精盐、料酒、味精和鸡油，用中火把汤烧干，浇在龙须菜上，将番茄洗净，切成瓣围在盘边。

## 海带松

原料：

海带 200 克，精盐适量，花生油 250 克（约耗 30 克）。

做法：

1. 首先把海带洗净，多次冲洗，去泥沙。
2. 将海带放在开水锅内煮软，捞出洗净粘液，沥干水分。卷成卷切细丝。
3. 锅内放油烧热，将海带分批投入锅中炸，炸成松脆，捞出沥于油，装入盘中，上面撒精盐，即可食用。

## 炸熘海带

原料：

泡发海带 200 克，醋 80 克，白糖 100 克，面粉 50 克，淀粉 50 克，大蒜末少许，葱、姜末少许，花生油 500 克（约耗 50 克）。

做法：

1. 将海带洗净，切成片，再放入沸水锅内焯一下，捞出沥净水，备用。将水放入淀粉中，加面粉调成糊，海带蘸糊挂匀。

2. 炒锅上火，加入花生油，烧至六成热时，海带入油中炸至金黄色后，捞出。

3. 另起一锅，加入花生油，油热后把葱、姜、蒜末炸出香味，放入醋、白糖，熬至汁浓时，再放入炸好的海带，翻锅即成。



## 雪花荸荠

原料：

荸荠 100 克，白糖 75 克，花生油 1000 克（耗 80 克），面粉 100 克，湿淀粉 20 克。

做法：

1. 荸荠洗净去皮，用刀拍碎；放入沸水，加白糖，烧滚后用湿淀粉调成厚糊，倒入大碗内，冷却凝结后，倒出，切成菱形块；另用面粉和适量的清水调成薄糊，把荸荠块投入挂糊，搅拌均匀。

2. 炒锅上火，倒入花生油，烧至六成热，将挂糊的荸荠块逐个投入锅中炸，并用勺翻动，荸荠块炸至深黄色时，捞出沥油，装上盘，撒上白糖即成。

## 豆苗炒荸荠

原料：

豌豆苗 150 克，荸荠 500 克，胡萝卜 30 克，精盐、味精白糖各少许，花生油适量。

做法：

1. 将豌豆苗去老梗，留嫩叶。荸荠去皮切圆片，胡萝卜切五星花片。
2. 锅上火放油，烧至八成热，先放荸荠、胡萝卜片炒片刻，加入精盐、白糖翻炒，再加入豌豆苗炒 1 分钟，放入味精即成。

## 茄汁荸荠

原料：

荸荠 500 克，香菜 100 克，花生油 500 克（实耗 100 克），料酒 25 克，精盐 5 克，番茄酱 100 克，白糖 100 克，汤少许，湿淀粉 15 克，香油 15 克。

做法：

1. 将荸荠洗净去支，切成块待用，下入开水锅内焯熟捞出。香菜摘洗干净。用番茄汁、白糖、精盐、汤、湿淀粉对成汁。

2. 锅内放入油烧到六成熟时，下入荸荠块浸炸一下，倒入漏勺沥油，锅内留下 50 克油，将荸荠块倒入锅内，烹料酒，冲下对汁，待汁裹在荸荠上，装入盘内，淋香油，周围拼香菜叶即可食用。

## 素虾仁

原料：

大荸荠 500 克，青豆少许，豆粉 100 克，花生油 750 克，湿淀粉、精盐、味精少许。

做法：

1. 将大荸荠削皮洗净切成 2 片，用小刀削成虾仁状，沥干水分，加精盐杀一下水分，掺入味精、干豆粉拌匀。

2. 炒锅上火，注油，七成热时将虾仁下锅，炸至玉白色时，出锅去余油。

3. 原锅上火，留底油，下入青豆、汤汁、精盐、味精、虾仁炒匀，汁开时勾芡，上淋明油，翻几下装盘食用。

## 马蹄冬菇

原料：

水冬菇 200 克，荸荠 250 克，味精、白糖、酱油、料酒、姜末各少许，熟花生油 60 克，鲜汤 150 克，湿淀粉 10 克。

做法：

1. 将水冬菇洗净去蒂，控干水分；荸荠去皮，洗净后切成片。
2. 炒锅上旺火，放入油 50 克，烧至六成热后，将冬菇、荸荠下锅煸炒，加入鲜汤、料酒、酱油、白糖、味精，再置文火焖烧至汤汁浓时，用湿淀粉勾芡，淋熟油 10 克，起锅即成。

## 熘鱼片

原料，

山药 150 克、冬笋 25 克，土豆 100 克，酱油 10 克，白糖 10 克，味精 2.5 克，醋 10 克，料酒 5 克，葱、姜、精盐适量，黄豆芽汤 100 克，淀粉 25 克，花生油 500 克（约耗 100 克），香油少许。

做法：

1. 将山药、土豆洗净，放沸水内稍烫一下，取出晾凉，去皮，切成片，用湿淀粉拌匀；葱、姜切末；冬笋洗净，切薄片待用。

2. 炒锅上火，放入油，烧至六成热时，将山药片、冬笋片下锅，划开不要粘在一起，炸至金黄色时，捞出沥油。

3. 原锅留底油，葱、姜炝锅，烹入料酒、黄豆芽汤，加精盐、味精、白糖、酱油、醋，烧开，用湿淀粉勾芡，再倒入山药片、土豆片抖锅几下，淋入香油，即可。

## 炒虾仁

原料：

山药 150 克，莴笋 50 克，水发玉兰片 100 克，水发木耳 50 克，番茄 1 个，精盐、味精、胡椒粉各适量，花生油 500 克（约耗 50 克），葱、姜丝各 5 克，料酒、醋少许，湿淀粉少许。

做法：

1. 把山药洗净，上笼蒸熟，取出后去皮，捣碎成泥状，加精盐、味精、淀粉拌匀，搓成长条，用手捏成虾仁状。

2. 莴笋削去皮，切片，用开水烫一下，捞出放入凉水中，再滗去凉水，玉兰片切成片，木耳洗净，番茄切片。

3. 将湿淀粉搅开，把“虾仁”放入湿淀粉中沾一下。锅中下花生油，五成热时，放“虾仁”入油中炸至漂起即捞出备用。

4. 炒锅上火，加入 50 克花生油，油热后把葱、姜丝炸一下，放入“虾仁”及配料，再加精盐、醋、料酒、味精、胡椒粉煸炒，入味后，用湿淀粉勾芡，出锅即成。

## .炸玉枝

原料：

黄花菜 200 克，淀粉 20 克，鸡蛋清 1 个，花生油 500 克（约耗 100 克），味精 2.5 克，精盐适量，花椒盐、香油少许，料酒 5 克。

做法：

1. 将鸡蛋清、淀粉、料酒、精盐、味精，调匀成糊。
2. 用温水泡软黄花菜，摘去根，放入糊中浆拌均匀，待用。
3. 炒锅置旺火上，放宽油，烧至六成热时，把浆拌好的黄花菜依次下油中炸，炸至糊熟后，即可捞出，堆放在盘内，淋香油，随带花椒盐上桌。



## 烧豇豆

原料：

鲜豇豆 500 克，花生油 50 克，精盐 6 克，香油 10 克，姜末 10 克，味精 1 克。

做法：

1. 豇豆洗净，去头除筋，切成 3 厘米长的段。
2. 炒锅置旺火上，放油、盐烧热，下姜末、豇豆，炒至豇豆变为翠绿时掺汤适量，烧开后致文火将其焖至软熟，加味精，淋香油起锅。

## 红油豇豆丁

原料：

豇豆 500 克，辣椒油、芝麻酱、蒜泥、醋、白糖、酱油、香油、精盐各适量。

做法：

1. 将嫩豇豆洗净、切成丁，入沸水中焯熟，捞入凉水中冲凉，控干水分，放盘中。

2. 备一小碗，将上述调料倒入混匀，倒豇豆上拌匀即可。

## 甜辣白薯丝

原料：

白薯 250 克，辣豆瓣酱 1 汤匙，花生油 3 汤匙，白糖 2 汤匙，精盐 1 汤匙，味精少许。

做法：

1. 白薯洗净去皮，切成 3 厘米长的细丝，泡在凉水中。2. 豆瓣酱剁成细末待用。

3. 炒锅上火烧热，放入花生油，油热后，放入豆瓣酱末炸，炸出香味后将白薯丝捞出，沥水后放入锅中，迅速翻炒，加入精盐炒匀，加锅盖焖 2 分钟，加入白糖，炒几下后，即加入味精炒匀，出锅装盘。

## 葱油薯块

原料：

白薯 500 克，小葱 50 克，花生油、精盐、味精各适量。

做法：

1. 白薯洗净，去皮，切成 1.6 厘米长的方块，放锅中加水煮开 5 分钟，捞出沥水。

2. 小葱去根去老叶，洗净，切成小段。

3. 炒锅烧热，倒入花生油，待油热后，倒入葱段煸炒，炒出香味后放入煮熟的白薯块炒，加入精盐，炒匀后加少许水加盖烧 5 分钟，启盖，见锅中汤干，停火，加入味精炒匀，出锅装盘。

## 炒脆丝

原料：

西瓜皮 300 克，青辣椒 3 个，小葱 2 根，精盐 2.5 克，白糖 2.5 克，花生油 15 克，味精少许。

做法：

1. 用刀削去西瓜皮外层绿色外皮和靠近瓤的白色软层，将紧靠外皮的浅绿色的一层，用刀片成薄片，再切成细丝。

2. 小葱洗净去根，切成葱末，青辣椒去蒂和籽，洗净，切成细丝。

3. 炒锅上火烧热，倒入油，待油热后，放入葱末炒出香味，倒入辣椒丝和瓜皮丝煸炒几下，加入精盐、白糖炒匀，再翻炒几下离火，加入味精炒匀即可盛入菜盘中供食。

## 多彩金菇

原料：

金针菇 500 克，冬笋 30 克，水发冬菇 30 克，青椒、红泡椒各 25 克，精盐 2 克，味精 1 克，黄豆芽汤 150 克，湿淀粉 15 克，香油 10 克，花生油 50 克，料酒 10 克，胡椒粉 2.5 克。

做法：

1. 冬菇洗净去蒂切丝，冬笋、青椒、红泡椒均切丝备用，金针菇沥干水分。2. 炒锅上火，注入花生油，油烧热放入金针菇，煸炒几下，即放入冬笋丝、冬菇丝、青椒丝、红泡椒丝下锅煸炒，烹入料酒，加精盐、味精、黄豆芽汤、胡椒粉，烧开后用湿淀粉勾薄芡，起锅、淋香油少许，装盘即可。

## 青蒜粉条

原料：

粉条 30 克，花生油 20 克，青蒜少许，酱油适量，白糖、精盐少许，味精 2 克。

做法：

1. 把粉条用开水泡发半小时后，在开水锅里略煮一会儿立即离火，用浓篱控去水分备用，青蒜去黄叶及根洗净，切 3.3 厘米长的段。

2. 油锅上火待油八成热，将粉条下锅翻炒均匀，然后加酱油、精盐、白糖一起翻炒（多放些酱油，使之呈红色）、至味道适口，即加味精及青蒜出锅。

## 炒鲜菜头

原料：

鲜榨菜头 500 克，花生油 25 克，白糖、精盐适量，味精、料酒少许。

做法：

1. 鲜榨菜头去菜根、去掉部分老皮，洗净切成细丝，撒上适量精盐拌匀，放入碗中腌 1 小时左右，以去掉苦辣味并去掉水分。2. 锅上火，注油烧至八成热，将腌好的菜头丝入锅煸炒，加入少许白糖翻炒均匀，浇上少许料酒及味精，迅速翻炒几下即成。



## 炒酸菜

原料：

酸菜 500 克，花生油 25 克，酱油、白糖适量，味精 2 克。

做法：

1. 将酸菜帮及菜心部分切成小丁，并挤出水分。2. 锅上火，注油烧至六成热后，将酸菜入锅煸炒几下，即放入酱油和白糖，翻炒均匀后，立即加入味精再翻动几下出锅（不宜久炒，以保持菜的脆感）。

## 烩豌豆

原料：

鲜豌豆 500 克，木耳 10 克，花生油 20 克，料酒、精盐、白糖、味精、淀粉少许。

做法：

1. 剥去鲜豌豆外壳，洗净备用，木耳用热水泡发后，去根洗净。
2. 将淀粉在小碗中用清水调成湿淀粉备用。
3. 锅上火，注油烧至八成热，将豌豆入锅内煸炒一会儿，再放木耳，然后放入料酒少许及适量精盐、白糖，再加上 1000 克清水，烧煮数分钟，豆入味，将湿淀粉倒入，轻轻搅动，加少许味精即离火出锅。

## 白油青豆

原料：

鲜嫩豌豆仁 500 克，精盐 2.5 克，白糖 40 克，湿淀粉 15 克，鸡汤 500 克猪油 100 克。

做法：

1. 将豌豆仁用清水洗净，沥干水。
2. 锅置火上，注油烧热，放入豌豆仁煸炒至呈翡翠色，加入鸡汤，烧至豌豆酥烂时，放精盐、白糖，入味后，用湿淀粉勾芡，淋上猪油起锅即可。

## 甜酸蜇丝

原料：

蜇皮 250 克，萝卜 100 克，白糖 150 克，大蒜末、醋、味精、淀粉、精盐、香油各适量。

做法：

1. 先将海蜇皮洗净，片成薄片，切细丝备用；把萝卜切成片，放入精盐少许腌一会儿，取出用清水洗净，沥去水分，备用。

2. 锅上火，加入香油，油热后把大蒜末炸一下，再放入醋、白糖、萝卜片，最后放入蜇丝煸炒至糖化开，用湿淀粉勾芡，出锅即成。

## 熘发菜

原料：

水发发菜 300 克，精盐 5 克，味精 2 克，干淀粉 25 克，料酒 10 克，胡椒面 1 克，香油 1 克，湿淀粉 10 克，花生油 500 克（约耗 75 克），面粉 25 克。

做法：

1. 将水发发菜洗净，去杂质，挤干水分，取大碗一个，将发菜放入，然后加精盐 4 克、味精 1 克、料酒 5 克、胡椒面 1 克、面粉及干淀粉腌 10 分钟。然后用手团成栗子大小的圆球。

2. 锅上火，加花生油 500 克，烧至六成热时，下入发菜球，炸至变硬后捞出，沥干油。

3. 锅上火，加底油少许，放入发菜球，烹入料酒，加余下的精盐、味精，汤少许，稍烧一会儿，用湿淀粉勾芡，起锅淋香油即可。

## 二椒炒干丝

原料：

红、绿青椒各 2 个，白豆腐干 125 克，花生油 30 克，酱油适量，白糖、味精少许。

做法：

1. 红、绿青椒去蒂、去籽切成细丝，白豆腐干片薄后切成细丝。
2. 锅置火上，入油（10 克），烧至八成热放入红、绿椒丝，翻炒均匀即撤火放入盘中备用。
3. 锅置火上，入油（20 克），烧至八成热，将白豆腐干丝入锅后旺火煸炒，使干丝油亮带微黄色后，加适量酱油（约 1 汤勺）及白糖炒数下，即把盘中的红、绿椒丝入锅。翻炒数下，加入味精即离火出锅。

## 翡翠鸡丝

原料：

水面筋 250 克，青椒 50 克，精盐 2.5 克，味精 1.5 克，白胡椒粉 1 克，香油 5 克，湿淀粉 10 克，料酒、干淀粉各 15 克。花生油 1000 克（约耗 100 克）。

做法：

1. 青椒洗净切丝，将水面筋切成细丝，然后加入料酒 5 克、精盐 1 克、味精 0.5 克、白胡椒粉 0.5 克、干淀粉搅拌均匀，即为鸡丝。
2. 锅上火，放花生油，烧至六成热时，下入鸡丝，滑油捞出，沥净油。
3. 锅上火，加底油 50 克烧热，放入白胡椒粉，随即放入青椒丝，煸炒几下，放入鸡丝，加料酒、精盐、味精，翻炒几下，用湿淀粉勾芡，起锅淋香油即可。

## 咖喱大肠

原料：

生面筋 500 克，水发冬菇、冬笋各 25 克，咖喱粉 2.5 克，料酒 10 克，  
精盐 2 克，味精 1 克，胡椒粉 0.5 克，湿淀粉 10 克，花生油 500 克（约耗  
75 克），豆芽汤 150 克。

做法：

1. 锅上火，放清水烧开，用筷子 2 支，取生面筋一份将生面筋裹在筷子上，将余下的面筋如法做完，然后下开水锅中煮。用小火煮 40 分钟左右至发硬，捞出切成段状，即为“大肠”。

2. 锅上火，加花生油，烧至六成热时，下入大肠，炸至表皮发硬时捞出，沥出油分。

3. 将冬菇洗净，去蒂，冬笋、冬菇切片，炒锅上火，加底油少许，烧热放入冬菇、冬笋片、“大肠”，放入咖喱粉，烹入料酒，加汤、精盐、味精、胡椒粉，烧入味后，用湿淀粉勾芡，起锅淋少许热油，装盘即可。



## 豆腐类丝瓜豆腐

原料：

嫩丝瓜 170 克，高汤 150 克，豆腐 300 克，味精 1 克，熟猪油 50 克，湿淀粉 15 克，酱油 30 克，葱 5 克，白糖 10 克。

做法：

1. 选用鲜嫩长条丝瓜，将丝瓜刮去厚皮，洗净，削去柄梗和花蒂，再切成菱形块；豆腐划成小块，并放入开水锅中小火煮 4~5 分钟捞出，将豆腐冲一下沥去水分。

2. 炒锅内入熟猪油烧热，倒入丝瓜，炒至丝瓜发软，加入高汤、酱油、白糖、葱翻动几下烧开，放入豆腐。烧沸时，改小火焖烧 2 分钟，至豆腐鼓起，汤剩下不多时，回旺火烧几秒钟，入味精，湿淀粉勾芡，淋上熟猪油转动几下，出锅即可。

## 三鲜豆腐

原料：

豆腐 4 块，口蘑、鲜蘑、冬笋各 50 克，料酒 50 克，酱油 20 克，味精 2.5 克，白糖 5 克，淀粉 15 克，花生油 500 克（约耗 150 克），精盐、鲜汤适量，葱末、姜末、香油少许。

做法，

1. 将豆腐切成 1.5 厘米宽的长条，待用。
2. 将锅置火上，放油，烧至六成热时，将豆腐条放入锅沟，炸至金黄色，捞出待用。
3. 把口蘑、鲜蘑一切两半，冬笋切片，均放开水锅中烫一下，捞出待用。
4. 锅内放入底油，烧热，葱、姜末炝锅，煽炒出香味后烹料酒、酱油、精盐，放口蘑、鲜蘑、冬笋、白糖煸炒片刻，再加入豆腐条，添汤，用大火烧开，小火煨 5 分钟，再改大火收汁，加入味精，湿淀粉勾芡，淋上香油，装盘即可。

## 蘑菇炖豆腐

原料：

嫩豆腐 4 块，鲜蘑菇 50 克，笋片 20 克，猪油 50 克，香油 20 克，葱、姜末各 5 克，酱油、精盐、味精各适量。

做法：

1. 嫩豆腐切小块，放入沸水锅内，焯透捞出。
2. 锅烧热，放入猪油，下葱、姜末，然后放入豆腐，加入笋片、鲜蘑菇、酱油、精盐和汤水（汤水要加到淹没豆腐），移放在小火上炖约 10 多分钟，再加入味精、香油即可起锅。

## 蟹粉豆腐

豆腐 4 块，蟹肉、蟹黄共 100 克，精盐 3 克，料酒 5 克，葱、姜末各 2.5 克，熟猪油 25 克，味精 2 克，鸡油 15 克，鸡汤 150 克，湿淀粉 15 克，胡椒粉少许。

做法：

1. 将豆腐切成 0.5 厘米厚的长片，在锅内放上清水，加入 1 克精盐，烧开后，把豆腐片放入锅内，稍烫，随即捞出沥去水。

2. 锅置旺火上，放入熟猪油烧热，投入葱、姜末、蟹肉和蟹黄，煸炒出香味，烹入料酒，加入 2 克精盐、味精和胡椒粉，连续煸炒几下，倒入鸡汤，烧开后，放入豆腐片烧 2 分钟。然后，端起锅来不断晃动，使豆腐片在锅内转动，用湿淀粉勾成浓芡，接着浇在豆腐上，淋入鸡油，装盘即成。

## 鸡爪豆腐

原料：

豆腐 200 克，肉末 50 克，豆瓣酱 20 克，酱油 10 克，精盐 2 克，料酒 10 克，猪油 80 克，蒜泥、葱末、味精、花椒末少许。

做法：

1. 豆腐用刀面碾碎成末，待用。

2. 炒锅烧热，用油滑锅后放入猪油 25 克，烧至五成热；推入肉末拌散、断红，加入蒜泥、豆瓣酱、料酒拌至出红油，随即推入豆腐，用手勺反复拌炒，炒至豆腐水分将干出。香味，放酱油、味精、精盐拌匀，沿锅边分三次淋入猪油。用手勺推入豆腐内，使豆腐发涨，出现蜂孔，撒上葱末拌和，出锅撒上花椒末。

## 蛋黄豆腐

原料：

鲜嫩豆腐 4 块，熟咸鸭蛋黄 2 个，精盐 2 克，味精 2.5 克，料酒、淀粉适量，花生油适量，鸡汤、葱末、香油少许。

做法：

1. 将豆腐洗净，片成两片，放入碗内待用。
2. 炒锅置火上，放入油，烧热。将豆腐片下锅，两面煎成金黄色捞出。
3. 锅内留底油，烧热，下葱末炝锅，将豆腐下入锅内，煸碎，烹料酒，下精盐、味精，添汤，烧开后，湿淀粉勾芡，将鸭蛋黄下锅，研碎，加香油，搅匀即可。

## 锅烧豆腐

原料：

豆腐 2 块，鸡汤 100 克，鸡蛋 2 个，面粉 20 克，熟猪油 100 克，精盐、味精适量，料酒 10 克，葱、姜末各 5 克。

做法：

1. 豆腐切成 0.3 厘米厚、2.3 厘米宽的片，平摆在盘中。鸡蛋打入碗内搅散。

2. 在豆腐片上撒上精盐、味精各少许浸好。然后，逐片蘸上面粉，待用。

3. 将锅放火上，放入熟猪油烧至四成热，将豆腐片裹匀鸡蛋液，逐片放入锅内，用微火煎炸，再撒入精盐和味精，待豆腐两面煎至呈金黄色时，将锅不断晃动，使豆腐在锅内转动，然后，撒入葱、姜末，烹入料酒，加入鸡汤，小火煨至汤收干时，放入盘中即成。

## 红烧豆腐

原料：

豆腐 4 块，笋片 100 克，木耳 25 克，葱白 100 克，鸡汤 150 克，熟猪油 60 克，料酒 5 克，酱油 25 克，精盐 1 克，味精 2 克，白糖 1.5 克，湿淀粉 15 克。

做法：

1. 将豆腐切成骨牌条，大葱洗净切条，笋切片。
2. 锅上火，放入清水烧开，放入笋片烫透，捞入凉水中；再放入豆腐条烫透，捞出控去水。
3. 炒锅放入 50 克熟猪油烧热，投入葱白条煸至呈金黄色时，烹入料酒、酱油和鸡汤，烧开，加入精盐、白糖、味精，调好味，再放入笋片、木耳和豆腐条，用小火烧 3 分钟。待豆腐条已入味，转旺火用湿淀粉勾芡，淋入 10 克熟猪油，即可上桌。



## 熘豆腐

原料：

豆腐 4 块，鸡蛋 1 个，白糖 20 克，醋 15 克，花椒油 12 克，淀粉、面粉、鲜汤、精盐适量，酱油 10 克，葱、姜、蒜少许，花生油 400 克（约耗 80 克）。

做法：

1. 将豆腐用刀片成 3 片，把切好的豆腐放在盘内，葱、姜切丝，蒜切片。
2. 把鸡蛋打入碗内，加精盐、淀粉、面粉，放少许清水调成糊，洒在豆腐片上。
3. 炒锅置火上，放油烧至六成热时，将托好糊的豆腐逐片下锅，炸至黄色时捞出，起锅沥去油。
4. 锅内留底油，葱姜丝、蒜片炆锅，投入豆腐、酱油、醋，白糖、鲜汤，见沸后用湿淀粉勾芡，淋入花椒油，出锅装盘即可。

## 家常豆腐

原料：

豆腐 4 块，肥瘦猪肉 100 克，冬菇 10 克，冬笋片 50 克，水发木耳 25 克，青蒜 25 克，熟猪油 100 克，料酒 10 克，酱油 30 克，豆瓣酱 25 克，白糖 2.5 克，味精 2 克，葱、姜、蒜各 5 克。

做法：

1. 将豆腐切成 5 厘米长、0.5 厘米厚的长方块，入沸水焯一下捞出，肥瘦猪肉切成片。冬菇、笋片放沸水锅内焯透，捞入凉水中，控净水分。葱、姜都切成末，蒜切成片。青蒜切 1.5 厘米长的段。

2. 在锅内放入熟猪油烧热，将豆腐平放在锅内，煎至两面呈金黄色时，倒碗内，控净油。

3. 原锅放入熟猪油烧热，放入豆瓣酱煸炒出香味后，放入葱末，姜末和蒜片稍煸，然后放入肉片继续煸炒至肉片发白时，烹入料酒、酱油，加入味精和白糖，再放入冬菇、笋片、木耳和豆腐，烧 2 分钟，放入青蒜段，起锅即可。

## 砂锅豆腐

原料：

嫩豆腐 6 块，蘑菇 50 克，胡萝卜 25 克，冬笋 50 克，味精 2 克，花生油 25 克，精盐、鲜汤适量，葱末、香油少许。

做法：

1. 将豆腐切成长方块，用沸水煮熟，捞出，控干水分待用，将蘑菇、胡萝卜洗净均切成薄片，用沸水将胡萝卜焯一下，捞出控干水分，将冬笋切成薄片。

2. 起锅放油烧热，葱末炝锅，煸炒出香味时捞出，待用。

3. 将豆腐块、葱，放入砂锅内。将蘑菇、冬笋、胡萝卜放在上面，然后放入精盐、葱油、鲜汤。

4. 将砂锅放在大火上，开后改小火煨 10 分钟，放上味精、香油即可。

## 烩豆腐

原料：

豆腐 4 块，青菜 50 克，花生油 50 克，酱油 15 克，淀粉 25 克，鲜汤 200 克，精盐 5 克，味精 2.5 克，葱、姜末、香油少许。

做法：

1. 将豆腐切成小方块，放点精盐在开水中焯一下，捞出沥干水待用。
2. 炒锅置于火上，放油烧热，葱、姜末炝锅，煸炒出香味后，放汤、酱油、精盐、味精，烧开，撇去浮沫，放入豆腐块、青菜，用湿淀粉稍勾一点芡，淋入香油出锅，盛盘即可。

## 宫保豆腐丁

原料：

豆腐 5 块，冬菇 20 克，鲜笋肉 75 克，花生米 25 克，豆瓣酱 25 克，白糖 20 克，酱油 10 克，香油、料酒少许，湿淀粉适量，花生油 500 克。

做法：

1. 将豆腐切成 1.5 厘米的丁，冬菇、鲜笋切成片，花生米去皮。
2. 将油放锅内，在旺火上烧热，下入豆腐，炸至金黄色时捞出沥油。
3. 炒锅置火上，注油放花生米，炸至酥脆时捞出。
4. 锅内留少许油，烧热下入豆瓣酱煸炒，再下入冬菇、笋片，加宿水 75 克，随将豆腐丁、花生米放入，然后加白糖、酱油、料酒、香油，迅速颠翻炒锅，勾芡即可。

## 芙蓉豆腐

原料：

嫩豆腐 2 块，火腿 50 克，蛋清 5 个，青豆 30 克，清汤 125 克，白糖少许，精盐适量，味精 10 克，料酒 15 克，胡椒粉少许，湿淀粉适量，花生油 50 克。

做法：

1. 将蛋清打入碗内，在碗口上放一滤网，豆腐放滤网中用匙压碎豆腐，让豆腐从网跟处漏入蛋清碗内，再加清汤、味精、精盐、白糖搅匀。

2. 将豆腐放笼内用文火蒸 20 分钟，青豆放滚水中烫热取出，将火腿切成长丝备用。

3. 将清汤、料酒、青豆、火腿丝、精盐、白糖、胡椒粉放锅内，烧沸后勾入湿淀粉芡，浇在豆腐上即成。

## 麻婆豆腐

原料：

南豆腐 120 克，牛肉 50 克，豆瓣酱 50 克，酱油 10 克，豆豉 25 克，辣油适量，花生油 70 克，辣椒粉、精盐、蒜末、葱末、花椒粉各适量，味精 5 克，料酒 10 克。

做法：

1. 先将豆腐切成 1 厘米大小的丁，放开水中煮 2 分钟，捞出沥去水分，牛肉切成细末。

2. 将锅放火上，加入花生油，油热后再放入牛肉末和豆瓣酱，然后加酱油、辣椒粉、豆豉、辣油、精盐、蒜末和料酒，炒入味后，再放豆腐和葱末及味精，撒入花椒粉即成。

## 麻辣豆腐

原料：

豆腐 400 克，豆瓣酱 50 克，辣椒粉适量，花椒 10 粒，酱油 20 克，花生油 75 克，蒜苗 10 克，姜末、精盐适量。

做法：

1. 把豆腐切成块，放开水焯一下，捞出过凉水，沥去水分放盘。
2. 将锅放火上，放入花生油烧热，把花椒炸黄捞出，再放入豆瓣酱、精盐、酱油、姜末、辣椒粉下锅炒，边炒边加少许水，再放豆腐，翻两个身，见汁呈红亮时，放蒜苗，再翻几个身，装盘即可。



## 托炒豆腐

原料：

豆腐 400 克，鸡蛋半个，淀粉 50 克，白糖 100 克，醋 40 克，面粉少许，  
精盐适量，葱、蒜末、酱油少许，水 1 勺半，花生油 750 克（实耗 125 克）。

做法：

1. 先将各种调料对成糖醋汁。
2. 将豆腐切成骨牌大小的块，备用。然后将鸡蛋、淀粉、面粉放碗内搅成糊，再将豆腐放入，用手托住将糊蘸匀。
3. 将锅放火上，注油，葱、蒜末炝锅，用手托住豆腐逐块下锅，炸成金黄色时捞出，沥去余油。将糖醋汁倒入锅内，用勺煸炒，汁沸时勾芡，再浇烘汁油 50 克，将豆腐投入翻两个身，盛在盘内，上桌食用。

## 媒人豆腐

### 原料：

豆腐 4 块，水发冬菇 30 克，冬笋 30 克，胡萝卜 40 克，油菜少许，鸡蛋 2 个，料酒 5 克，酱油 20 克，白糖 10 克，味精适量，淀粉 25 克，精盐、辣椒油适量，葱、姜少许，面粉少许，花生油 500 克（约耗 100 克），香油少许。

### 做法：

1. 将 3/5 冬笋、冬菇切末，剩余的冬菇、冬笋及胡萝卜切丝。将油菜切成 3.3 厘米的长段。葱、姜切末备用。

2. 将豆腐放碗内捣碎，挤压成泥，加入味精、料酒、香油、冬菇末、冬笋末、鸡蛋、面粉、淀粉搅拌均匀，做成红果般大小的丸子，每个丸子滚粘上胡萝卜丝、冬菇丝、冬笋丝各用。

3. 锅内放油，烧至六成热时，下入丸子，炸至金黄色时捞出，待用。

4. 锅内留底油少许，烧热，放入葱、姜末炝锅，随即加入酱油、白糖、料酒、精盐、味精，添汤，烧开后倒入丸子，改小火煨透后，放入油菜段，再改成大火，勾芡，淋入辣椒油、香油即可食用。

## 美人豆腐

原料：

豆腐 3 块，油炸花生米 50 克（去皮），胡萝卜、油菜各 25 克，鸡蛋 1 个，淀粉 30 克，面粉 20 克，葱、姜末、味精适量，精盐、鲜汤、香油少许，料酒 10 克，花生油 700 克（约耗 100 克）。

做法：

1. 将豆腐用开水略烫一下，控净水分，捣碎成泥，加入精盐、味槽、淀粉、面粉、鸡蛋搅拌均匀，将豆腐泥做成红果大小若干个丸子，每个丸子里装进一粒花生米。2. 将胡萝卜切成片，油菜切成段，倒入开水锅内焯一下捞出，再用凉水投凉备用。

3. 锅放火上，倒进花生油，烧至七成熟时将丸子逐个下锅，炸至金黄色时捞出。

4. 锅内留底油，烧热放入葱、姜末炸一下，再放入胡萝卜片、油菜段煸炒几下，然后加入味精、料酒、精盐，添少许鲜汤，将豆腐丸子倒入，待烧开后轻颠几下，湿淀粉勾芡，淋入香油，出锅装盘即可。

## 炒豆腐脑

原料：

豆腐 1 块，湿淀粉 10 克，料酒 10 克，味精 1 克，精盐 5 克，姜末、葱末各适量，鸡汤 100 克，熟猪油 20 克，鸡油 10 克。

做法：

炒锅放在旺火上，倒入猪油烧热，放入葱末、姜末稍炸一下出香味，不等变黄，即将豆腐放入锅中，炒 3~4 分钟，边炒边将豆腐捣碎，然后加入精盐、料酒、味精及鸡汤，搅成羹状，用湿淀粉调稀勾芡，淋上鸡油即成。

## 豆腐饺

原料：

豆腐 2 块，虾仁 100 克，肥猪肉 50 克，葱末 1 克，精盐、味精、料酒各适量。胡椒粉 1 克，湿淀粉 5 克，鸡汤 250 克，花生油 30 克。

做法：

1. 将虾仁和猪肉一起剁成细泥，加湿淀粉、精盐、味精、葱末、料酒少许，搅成稠糊状，用手捏成 12 个丸子。

2. 将豆腐切成三角片，共 24 片。先将 12 片豆腐分别放在 12 个羹匙内，每片豆腐上放上一个丸子。然后，将剩下的 12 片豆腐分别盖在每个丸子上面，用手捏成水饺状，上屉蒸熟取出，摆在盘子中。

3. 炒锅在旺火上烧热，放入花生油烧到八成熟时，倒入精盐、味精、鸡汤煸炒，盛在豆腐饺盘的中间。

4. 炒锅内放入花生油、鸡汤、胡椒粉、味精，再用余下的湿淀粉勾成浓汁，淋在豆腐饺上即成。

## 糖醋豆腐丁

原料：

豆腐 500 克，姜片 5 克，花生油 500 克，蒜片 15 克，葱粒 100 克，酱油 25 克，湿淀粉 10 克，泡辣椒 15 克，白糖 25 克，素汤 50 克，味精 1 克，醋 25 克。

做法：

1. 豆腐切丁，辣椒去蒂、去籽，切“马耳朵”。
2. 锅置旺火上，放油烧至八成热，倒入豆腐炸酥捞起，沥油。
3. 辣椒、姜、蒜、酱油、白糖、醋、素汤、湿淀粉入碗对成滋汁。
4. 原锅留油 50 克，烹入滋汁搅匀，待汁浓时，起锅凉冷，放入豆腐、葱，加味精拌匀即成。

## 烧素肉圆

原料：

老豆腐 300 克，料酒 5 克，熟青菜心 70 克，鲜汤 200 克，去皮熟胡萝卜 25 克，湿淀粉 5 克，水发木耳 15 克，花生油、酱油、白糖、精盐、味精、面粉各适量。

做法：

1. 熟青菜心切成 4.5 厘米长的段；熟胡萝卜切成 3.5 厘米长的片。
2. 水发木耳撕成小块；滗去老豆腐的水分，放面粉、精盐拌和，挤成肉圆形，投入六成热的油中炸 3 分钟，呈金黄色即可。
3. 炒锅内注油，用旺火将熟青菜段、熟胡萝卜片炒一下，再放入水发木耳和素肉圆子、酱油、白糖、料酒、鲜汤及味精，调匀煮至汤开，用湿淀粉勾芡，即可起锅。

## 爆豆腐

原料：

豆腐 4 块，面粉 40 克，鸡蛋 1 个，料酒 15 克，精盐 2.5 克，鲜汤适量，淀粉 10 克，味精 2 克，花生油 500 克（约耗 100 克），蒜末、香油少许。

做法：

1. 豆腐片成两片，放在一起，交叉切成三角片，将鸡蛋打入碗内，加淀粉、面粉和水，调成鸡蛋糊，待用。

2. 将精盐、淀粉、蒜末、味精、鲜汤（适量），对成调味汁，待用。

3. 炒锅上火，放足油，烧至六成热时，将豆腐片托糊，放入锅内，用筷子拨开，勿使粘连，待炸至金黄色时，捞出，控油。

4. 炒锅留底油，烧热，将炸好的豆腐放入锅内，再将对好的调味汁倒入锅内，颠翻炒锅，淋入香油，出锅装盘即可。



## 崩山豆腐

原料：

豆腐 400 克，蒜 10 克，精盐 2 克，味精 1 克，酱油 20 克。辣油 10 克，姜 10 克，花椒面 3 克，葱 15 克，香油 15 克。

做法：

1. 姜、葱、蒜洗净，切成末。
2. 锅上火，放清水烧开，加精盐少许，用手将整块豆腐掰成 4 块，下锅焯透心，捞出沥去水，装入碗内。
3. 将上述调料调成味汁，淋在豆腐上即可。

## 香椿豆腐

原料：

豆腐 2 块，鲜香椿 100 克，鸡汤 100 克，熟猪油 150 克，精盐 4 克，酱油 10 克，味精 10 克，香油 10 克，料酒 15 克，毛姜水 15 克。

做法：

1. 豆腐切成 3.5 厘米长的厚片，用精盐腌 30 分钟。香椿切成 4.5 厘米长的段。

2. 炒锅放入熟猪油，烧至五成热，把豆腐片放入锅内，用小火煎至两面金黄时，烹入料酒，加入酱油、鸡汤、味精和毛姜水，把香椿段放入汤内，用中火把汤收干，淋入香油出锅即成。

## 三丝豆腐

原料：

豆腐 400 克，味精 1 克，鸡蛋 2 个，葱白 15 克，子姜 30 克。蒜泥 5 克，酱油 15 克，花椒面 3 克，精盐 3 克，熟油辣椒 10 克。醋 5 克，花生油 1000 克（耗 40 克），白糖 5 克。

做法：

1. 姜、葱洗净切成丝，姜丝放入少许精盐。
2. 鸡蛋磕入碗内搅散，炒锅上小火，下花生油少许，将蛋糊摊成蛋皮，起锅切丝。
3. 净锅置旺火上，下花生油烧成八成热，将豆腐切成大片，下锅炸至金黄色，捞出沥油，晾冷，切丝。
4. 将豆腐丝、蛋丝、姜丝放在一起，加入上述调料拌匀，装盘即成。

## 焖豆腐

原料：

嫩豆腐 250 克，香油少许，青蒜少许，花生油 20 克，葱、姜丝少许，味精、精盐、胡椒粉适量。

做法：1. 将豆腐切成之厘米见方的块，青蒜切末。

2. 炒锅上火加入油，油热后，葱、姜末炝锅，加水适最，倒入豆腐、精盐、味精、胡椒粉等，小火焖煮至透，做上青蒜末即出锅。

## 瓢馅“鸭蛋”

原料：

豆腐 1 块，精盐 1 克，面粉 15 克，湿淀粉 5 克，水发木耳 25 克，冬笋 50 克，罐头蘑菇 50 克，油菜梗 100 克，花生油 1 克，味精 1.5 克，酱油 10 克，白糖、香油适量。

做法：

1. 将豆腐去外皮压成泥，加精盐、味精、香油、面粉、湿淀粉拌匀，分成 4 份。将水发木耳、冬笋、蘑菇、油菜梗分别切成米粒丁。

2. 热油锅内，投入米粒丁稍炒，加入精盐、味精、酱油炒匀制成馅，分成 4 份。用 1 份豆腐泥按成饼状，放上 1 份馅包起，团成鸭蛋形，入热油中炸至金黄色捞出。

3. 热油锅，入笋片、木耳、酱油、白糖及开水，用湿淀粉勾芡，淋入香油，将汁浇在“鸭蛋”上即成。

## 香酥豆腐

原料：

豆腐 400 克，鸡蛋 2 个，油炸花生米 50 克，面粉 50 克，淀粉 20 克，精盐 3 克，味精 1 克，椒盐 3 克，胡椒粉 1 克，花生油 1000 克（耗 80 克）。

做法：

1. 将油炸花生米去皮，用菜刀拍成小颗粒。
2. 豆腐放入碗内，打入鸡蛋，下淀粉、面粉、花生粒、桔盐、胡椒粉、味精，搅散拌匀。
3. 净锅置旺火上。下花生油，烧至七成热，用手掌将拌好的豆腐压成薄饼，下油锅炸至金黄色。捞出沥油，放入盘内，撒上椒盐即成。

## 烧白丸

原料：

豆腐 250 克，淀粉 100 克，水发玉兰片 50 克，青菜心 4 棵，精盐适量，味精、胡椒粉各 5 克，葱姜末少许，香油 25 克，花生油 150 克，青蒜 2 棵，素汤适量。

做法：

1. 将豆腐放入开水锅中煮一下，捞出。淀粉用清水和好，玉兰片切细丁，青菜心切开，用开水焯一下捞出，青蒜切末。

2. 豆腐碾成泥状，加淀粉、玉兰丁、精盐、味精、胡椒粉、姜末、花生油 25 克一起搅拌成馅，捏成手指肚大的丸子放平盘内，放入笼中蒸熟，取出即成白丸。

3. 炒锅上火烧热，放入花生油 25 克，先煸炒一下葱、姜，再放入素汤，加精盐、味精、胡椒粉、白丸，入味后，放入青菜心，用湿淀粉勾芡，淋上香油，撒上青蒜末即成。

## 软烧豆腐

原料：

豆腐 750 克，白糖 100 克，酱油 15 克，清汤 150 克，葱姜丝 5 克，料酒 5 克，味精 1 克，花椒油 5 克，花生油 7.5 克。

做法：

1. 豆腐切成丁，放入沸水锅内用小火煮透，去掉豆腐味，捞出，沥净水分。

2. 炒锅上火，倒入花生油，加入白糖 25 克，在小火上糖化时，放入葱姜丝和豆腐，迅速轻拨炒锅，再加入酱油、料酒、清汤、白糖煨<sup>煨</sup>，并在每块豆腐上用竹签扎上小孔，让其吸进调料味道，边<sup>煨</sup>边晃动炒锅，防止糊底，煨至豆腐呈枣红色汁冒细泡时，淋上花椒油，撒上味精即成。



## 鱼香豆腐

原料：

豆腐 1 块，花生油 250 克，白糖 5 克，醋 5 克，酱油、葱、姜、蒜适量，精盐少许，湿淀粉、干辣椒少许。

做法：

1. 豆腐切成 1.5 厘米厚的四方块。
2. 葱、姜、蒜切成细丝或碎末，放入碗内，以湿淀粉、精盐、酱油、醋、白糖调之备用。
3. 炒锅上火油热后，放入豆腐煸炒至表面焦黄时放入干辣椒，待出辣味则将碗内调料一并倒入，翻炒几下加入味精即可起锅。

## 宫保豆干丁

### 原料：

豆腐干 6 片，花生米 75 克，小鲜红椒 25 克，小干红椒 5 个，青蒜 50 克，花生油 1000 克（实耗 150 克），鸡汤 150 克，料酒 25 克，精盐 12 克，酱油 15 克，味精 2 克，花椒粉 1 克，干淀粉 25 克，湿淀粉 15 克，香油 15 克。

### 做法：

1. 干红椒切成 2 厘米长的段。鲜红椒切成 2 厘米长的片，青蒜切成 2 厘米长的段，花生米下入油锅炸焦捞出。

2. 将豆腐干切成 2 厘米长三角丁，下开水锅焯一下捞出，沥干水分。鸡汤、酱油、味精、湿淀粉、花椒粉对成汁。

3. 炒锅上火，放油烧到七成热，将豆腐丁放入少许酱油拌匀，加入干淀粉浆好，下入油锅炸酥呈金黄色，倒入漏勺沥油，锅留 75 克油，下入干红椒，炸成紫红色，随下入鲜红椒，青蒜加精盐炒一下，倒入豆腐丁和对汁、花生米、香油，翻炒几下，装入盘内即成。

## 蚂蚁豆腐

原料：

豆腐干 100 克，粉丝 150 克，酱油 25 克，味精 2.5 克，料酒 10 克，白糖 5 克，鲜汤适量，葱、姜、香油少许，花生油 50 克。

做法：

1. 豆腐干洗净，切成薄片，再切成细丝，最后切成碎末，粉丝用开水泡发好捞出，在清水中投凉，葱、姜块待用。

2. 炒锅上火，放油，烧热，葱、姜末炆锅，煸炒出后，烹料酒、酱油，下精盐、味精、白糖，放豆腐干末、丝，添汤（适量），烧开，改用微火煨烧，待汁浓时，淋入香油即可。

## 烧腐竹

原料：

腐竹 250 克，玉兰片（水发）50 克，口蘑、料酒、酱油、味精、精盐、白糖、香油、葱、姜末各适量。

做法：

1. 将干腐竹用水发透，挤去水分，切成斜刀寸段。
2. 锅内放油，烧热至六七成时，先以葱、姜末炝锅，随即烹上料酒，放酱油、精盐、味精和白糖，加少许高汤，将腐竹段、玉兰片、口蘑片下锅同烧。
3. 中火烧腐竹，待汤汁已吃进腐竹后，稍勾薄芡，淋上香油即可出锅。

## 宫保素鸡丁

原料：

豆腐皮 500 克，干小红椒 5 个，鲜青、红辣椒各 25 克，熟花生米 50 克，花生油 1000 克（实耗 100 克），料酒 25 克，精盐 10 克，酱油 25 克，味精 2 克，花椒粉少许，素汤 100 克，湿淀粉 50 克，香油 20 克。

做法：

1. 豆腐皮切成 0.6 厘米宽的丝，放入开水中，加入适量的碱，浸软后捞出，下入开水锅内煮一下，倒入净白布内包紧，用绳扎好，放冷水盆内，上面用贡物压上，使其冷却后把它取出，切成 2 厘米大的方条，再改成方颗，即成素鸡丁。

2. 干红椒，切成段，青、红辣椒切成大方片，用酱油、味精、素汤、香油、湿淀粉拌匀，下入七成热的油锅，炸酥呈金黄色，倒入漏勺沥油。锅内留 50 克油，下入干红椒炸呈紫红色，再下入青椒、红椒、花椒粉加精盐炒一下，倒入素鸡丁，烹料酒，随冲下对汁，放花生米，翻簸几下，出锅即成。

## 炒肉片

原料：

豆腐 150 克，水发木耳 50 克，水发玉兰片 100 克，番茄 150 克，青菜心 50 克，酱油 15 克，稍盐适量，葱、姜丝各 20 克，湿淀粉少许，味精、胡椒粉各少许，花生油 500 克（约耗 50 克），香油少许。

做法：

1. 豆腐切成象眼形薄片，水发玉兰片切片，木耳择净，番茄切成片，青菜心切开，备用。

2. 锅上火，加入花生油 500 克，烧热，将豆腐片放入油中炸一下，呈金黄色时捞出，沥去油，将豆腐放入锅内加少许素汤、精盐、味精烧一下，捞出沥去水，再加湿淀粉拌好，重新放入油锅中炸，接着将玉兰片、木耳、青菜心也放到油锅中炸一下，将油拌尽，再加入酱油、精盐、葱姜丝，煸炒，再下入番茄片、味精、胡椒粉继续煸炒，入味后用湿淀粉勾芡，淋上香油即成。

## 蛋品类熘白果

原料：

鸡蛋 4 个，猪油、淀粉、青豆、玉兰片、胡萝卜、圆葱各少许，精盐、味精、白糖、鲜姜、香油各适量。

做法：

1.胡萝卜、玉兰片、圆葱都洗净切成丁，鲜姜切末。2.将 4 个鸡蛋打入碗内（不要搅碎），锅里放猪油，烧至六成热时，把鸡蛋倒进油里卧熟，两面都煎至呈杏黄色时倒出，改排骨块刀口；再按原形装盘。

3.原锅留底油，加鲜姜、玉兰片丁、胡萝卜丁、圆葱丁、青豆和一手勺汤，再放精盐、白糖、味精，调好口味，用淀粉勾芡，淋香油，浇在改刀的白果上面即可。

## 凤凰蛋

原料：

鸡蛋 6 个，瘦猪肉 400 克，蛋清 2 个，淀粉 20 克，葱姜末少许，盐适量，酱油 20 克，味精 1 克，料酒 20 克，鲜汤 100 克。

做法：

1. 将鸡蛋煮熟后，剥去外壳备用。
2. 将肉洗净剁成泥，与葱姜末同放盘内，加入蛋清、淀粉、盐、酱油 10 克、味精 0.5 克、料酒 10 克，用筷打上劲后分成 6 份，包在每个鸡蛋上，用手团好备用。
3. 将团好的凤凰蛋放在热油锅内炸透（火不要大），捞出切两半，放在盘内，蛋黄朝上排成圆形。再将剩余调料放入盘内，浇上鲜汤，上笼蒸 20 分钟，取出后即可食用。



## 鱼香炒蛋

原料：

鸡蛋 10 个，泡椒丝 5 克，姜丝 4 克，葱丝 2.5 克，熟猪油 150 克，料酒 5 克，精盐 4 克，白糖 30 克，醋 15 克，味精 5 克，豆瓣酱 50 克，蒜泥 5 克，鲜汤 10 克，湿淀粉 10 克。

做法：

1. 鸡蛋磕入碗内，用筷子打散，另用小碗放汤、精盐、醋、白糖、味精、湿淀粉调和成芡汁。

2. 烧热锅，放猪油，将鸡蛋下锅，炒至七成熟时，起锅倒入漏勺。

3. 锅上火放猪油，将蒜泥下锅煸炒一下，放豆瓣酱、姜丝、葱丝、泡椒丝下锅，炒至油呈红色时，加鸡蛋，烹料酒，下芡汁，炒匀后，起锅装盘即成。

## 菊花蛋

原料：

鸡蛋 10 个，白油 50 克，味精 5 克，花椒水 10 克，精盐 10 克，料酒 15 克，淀粉，葱适量。

做法：

1. 将鸡蛋煮熟剥去壳，用小刀在鸡蛋中间刻一圈锯齿形深刀，便可分为两个菊花形，摆盘上展蒸一下。

2. 炒锅放火上，加底油，油热时下葱花炆锅，待出香味时，加入清汤、精盐、味精、料酒、花椒水，调好口味，加入湿淀粉勾芡，芡熟时，加明油，浇在菊花蛋上面即可食用。

## 番茄白果

原料：

鸡蛋 4 个，番茄酱 25 克，猪油、淀粉、玉兰片、青豆、胡萝卜各少许，白糖、醋、精盐各适量。

做法：

1. 将胡萝卜切丁。
2. 鸡蛋打进碗里（搅碎），锅里放猪油烧热，摊入鸡蛋，两面呈杏黄色时倒出，控净油，改刀后按原形装进盘里。
3. 锅上火放底油和番茄酱、白糖、醋、精盐、玉兰片、胡萝卜丁、青豆粒及一手勺汤，烧好后调好甜酸口，试红色（番茄酱如色泽不足可用少许食用色素调色）时用湿淀粉拢芡，淋明油，浇在炸好的白果上即可。

## 鸳鸯蛋

原料：

鸡蛋 6 个，嫩菠菜 150 克，肥瘦肉 150 克，面粉 50 克，酱油 25 克，葱、姜末各 5 克，精盐 3 克，味精 1 克，湿淀粉 20 克，花生油 500 克（实耗 65 克）。

做法：

1. 鸡蛋煮熟，放凉水中浸一下，剥壳，切两半放在盘内，肉剁成泥，放入碗内，加酱油 10 克、精盐 1 克、味精、葱、姜末和清水 50 克，搅拌成馅，洗净菠菜备用。

2. 将切开的几块鸡蛋，刀口向上放盘内，撒上面粉，再把肉陷分成 12 份，放在每块蛋上，用手蘸粉糊，使之成半边鸡蛋形，合拢成鸳鸯蛋坯。

3. 将锅放火上，放入清油，待油六成熟时，放入蛋坯，分两次炸，呈金黄色时捞出。

4. 锅放火上，下入酱油、蛋坯和 200 克水，烧开后盖上盖，改小火焖 1 刻钟左右捞出，将 6 个蛋面向上，6 个蛋面向下，摆入盘中。

5. 净锅放入油 15 克，油热后下菠菜，加精盐 2 克，煸炒至熟，放在鸳鸯蛋周围即成。

## 清蒸蛋

原料：

鸡蛋 3 个，鸡肉 100 克，猪肉 250 克，干贝 25 克，香菇 30 克，冬笋 25 克，蛋清 2 个，精盐、湿淀粉、味精、料酒、胡椒粉、鲜豆苗各适量。

做法：

1. 洗净干贝，投入沸水泡透，对入料酒蒸熟，鸡肉加少许猪肉、葱姜剁成肉泥，再加少许水调和，将冬菇、冬笋择洗净，沸水浸泡，切丝。再将葱切段、姜切片备用。

2. 猪肉洗净，加葱、姜剁成肉茸，加入鸡蛋清（1 个）及湿淀粉、干贝、味精、料酒、胡椒粉搅拌均匀。

3. 将搅好的肉，放入汤盘内，中间略低，周围稍高，再将鸡蛋去壳，摊在肉面上（形成三角），用微火烘 7 分钟。锅上火，倒进鸡茸和鲜汤烧沸，撇去浮沫，下香菇、冬笋、精盐、葱、姜调和好，起锅盛入汤碗，再将鸡蛋摊入碗中。酒鲜豆苗即成。

## 卧鸡蛋

原料：

鸡蛋、酱油、香油、味精、精盐、榨菜末、香菜、朗椒粉各适量。

做法：

锅上火放水加精盐烧开，然后用小火，将鸡蛋打在水里煮熟，捞放碗内。再放进酱油、香油、味精、胡椒粉、榨菜末、香菜末，用煮鸡蛋的汤倒于碗内即可。

## 百花蛋卷

原料：

鸡蛋 4 个，肥猪肉 50 克，鲜虾仁 200 克，葱白 100 克，韭头末 100 克，圆形紫菜干 3 片，精盐、味精适量，料酒 2 克，胡椒粉 15 克，蛋清 1 个，粉芡适量。

做法：

1. 葱剥去外层，洗净切成葱白茸，鸡蛋放碗内，下精盐打开，用油锅煎成薄蛋皮片。

2. 虾仁去肠，洗净剁成虾茸，猪肉先切丁再剁成泥，与虾茸同放碗内，下入葱白茸、韭头末、调料和蛋清、粉芡，搅成稠馅。

3. 将蛋皮铺平放上馅，抹平后加上紫菜一片，卷紧成卷，以湿粉芡封口，上笼蒸 20 分钟，取出晾凉，用刀斜切成片段，装盘即可。

## 熘蛋白

原料：

鸡蛋 6 个，冬笋、冬菇、胡萝卜适量，酱油 25 克，花生油 75 克，精盐 10 克，白糖 10 克，味精 5 克，料酒、花椒水各 10 克，醋、葱、蒜、淀粉适量。

做法：

1. 将鸡蛋煮熟剥去皮，用刀切两半，取出蛋黄，每个鸡蛋白切成八块，用酱油略腌，投入热油锅中炸呈虎皮色捞出，滤净油备用。

2. 炒锅上火，加底油，油热时用葱、蒜炝锅，加入调好的配料（冬笋、胡萝卜、冬菇切成象眼片），放入炸好的蛋向，倒入备好的汁（用酱油、白糖、精盐、味精、料酒、花椒水、淀粉对好汁），颠翻几下，淋入明油装盘即可。



## 芙蓉鸡蛋

原料：

黄瓜 150 克，蛋清 6 个，精盐、味精、粉芡、鲜汤、葱、姜、蒜、花生油各适量。

做法：

1. 黄瓜洗净，切成片。
2. 将蛋清磕入碗内，加粉芡、鲜汤搅匀。
3. 炒锅上火，添油适量，油热至五成时，倒入蛋清，待蛋清浮到泊面时捞出。
4. 原锅留底油少许，下入葱花、姜丝、蒜末炝锅，煸炒黄瓜片，加入调料，勾入小流水芡，而后下入鸡蛋，翻两个身，淋入明油即成。

## 翡翠鸡蛋

原料：

鸡蛋清 5 个，豌豆 200 克，粉芡 20 克，料酒、味精、精盐、葱、姜汁、香醋、鲜汤、猪油各适量。

做法：

1. 将蛋清磕在碗内，加入味精、料酒、猪油、粉芡、鲜汤和精盐打匀待用。

2. 豌豆籽去皮，捣成泥放在碗内，加入味精、料酒、精盐、葱末和姜汁少许。再加鲜汤一酒盅、粉芡 5 克，搅匀。

3. 炒锅上火，放猪油，将打好的蛋清糊下锅，搅成乳白色，盛在盘的一边。

4. 锅回火上，添猪油适量，将豌豆泥下锅，炒呈绿糊状，盛在盘的另一边，食用时，淋上姜汁、香醋。

## 赛螃蟹

原料：

咸鸭蛋 1 个，鸡蛋 4 个，鲜姜末一平汤匙，醋 4 汤匙，料酒、味精适量，花生油 50 克。

做法：

1. 将咸鸭蛋轻轻磕碰一下，开一小孔，倒出蛋清于碗内，再打入鸡蛋，搅几下（不要很匀）。

2. 炒锅置旺火上，倒入油，待油热后，将蛋液倒入锅内，边翻炒，边淋入料酒，加入姜末与醋，翻炒至蛋凝，放入味精，起锅即可。

## 虎皮块鸭蛋

原料：

鸭蛋 5 个，粉芡、面粉、清水、酱油、精盐、料酒、味精适量，花生油 500 克（实耗 40 克）。

做法：

1. 鸭蛋煮熟去壳，切 4 瓣摆盘内待用。将面粉、粉芡、水、酱油、味精、料酒、精盐，调成稀糊。

2. 炒锅上火，添入油，油热时将蛋块逐块挂糊下锅，炸成虎皮色，用漏勺捞出，沥去余油。

3. 装盘时，蛋块小平棱朝上，分层打圈装，先大圈层，再小圈层，照空放，装好成花朵状。

## 醋熘松花蛋

原料：

松花蛋 4 个，白糖 1 汤匙，醋 2 汤匙，酱油 2 汤匙，花生油 5 汤匙，湿淀粉 2 汤匙。

做法：

1. 将松花蛋外壳剥去，洗净，将每个蛋切成六块。2. 炒锅上火烧热，加入油，待油热后将松花蛋放油中炸透（分 2~3 次放入，如用油多，靳以倒入一次炸），随即将醋、白糖、酱油和湿淀粉调成的汁倒在松花蛋上，炒匀见汤汁粘稠即可起锅。

## 炸熘松花蛋

原料：

松花蛋 6 个，清汤 150 克，花生油 750 克（约耗 100 克），酱油 25 克，料酒、醋 20 克，葱姜丝 10 克，面粉 75 克，湿淀粉 75 克。

做法：

1. 松花蛋蒸 10 分钟，取出剥去蛋皮。将松花蛋切成三角块，裹上湿淀粉，粘匀面粉，平放在盘内待用。

2. 碗内放入清汤，加入料酒、醋、酱油和 25 克湿淀粉对成汁。

3. 炒锅上火放入花生油，烧至六成熟时，把粘匀面粉的松花块平着推入油内，用手勺轻轻推动约炸 3 分钟，炸至松花块外皮稍黄时，捞出控去油。

4. 原锅放底油烧至六成熟，投入葱姜丝炸出香味，烹入对好的汁，再放入炸松花块，颠翻几下，淋入香油即成。

## 熘鹌鹑蛋

原料：

鲜鹌鹑蛋 8 个，面粉、粉芡各 75 克，白糖 100 克、醋 30 克，酱油、精盐、葱、姜、蒜末少许、清水 1 勺共对成糖醋

做法：

1. 鹌鹑蛋煮熟去壳，一切两半，在温水中蘸一下，沥去滴水，用粉芡袋抖匀，放在盘内，将面粉、粉芡调成稀糊备用。

2. 炒锅上火，添入油，油热时将抖匀的鹌鹑蛋逐块蘸匀糊下锅，炸成金黄色捞出，滗去余油。

3. 净锅重放火上，下入糖醋汁，用勺炒拨，待糖化汁沸时，勾入流水芡，放入鹌鹑蛋块，加入烘汁油 40 克，将蛋块翻两个身，出锅装盘即可。

## 香葱鹤鹑蛋

原料：

鲜鹤鹑蛋 10 个，大葱 30 克，猪油 40 克，料酒 10 克，精盐适量，味精少许。

做法：

1. 大葱洗净剁成末，鹤鹑蛋磕在碗内，加入葱末、味精、精盐用筷子打匀。

2. 锅上火，用油将锅走匀再加猪油，油热五成时，将鹤鹑蛋液从外到里淋入，使之成为圆形，待略结锅时，用手勺将蛋摊开、摊圆，煎时多颠动锅，以防焦粘。见两面煎黄，沿锅边淋猪油少许，旋转几下，洒入料酒，出锅切成象眼块，装盘即可。



## 红烧鸽蛋

原料：

鲜鸽蛋 12 个，粉芡、面粉适量，精盐、酱油、鲜汤、葱、姜、花椒适量，料酒、味精少许，花生油 500 克（约耗 60 克）。

做法：

1. 将鸽蛋煮熟，放凉水中投凉，剥去外壳，用温水拌匀粉芡备用。
2. 面粉、粉芡适量，放碗内，加入酱油、水、精盐、味精、料酒，搅成稀糊。
3. 炒锅上火，放花生油，油热时将鸽蛋逐个蘸糊放入锅内，炸至红黄色捞出，沥去余油。
4. 锅内留底油，下入葱、姜片、花椒炸出香味，加入鲜汤 1 勺半，捞出葱姜、花椒，放入酱油、精盐、味精、料酒，再放入鸽蛋，用小火烧 2 分钟，勾入流水芡，加入烘汁油，起锅装盘。

## 虎皮鸽蛋

原料：

鸽蛋 10 个，水香菇 50 克，罐头冬笋 50 克，鸡汤 500 克，花生油 500 克（约耗 75 克），葱姜油 50 克，鸡油 15 克，酱油 25 克，精盐 2.5 克，味精 5 克，毛姜水 10 克，料酒、糖色少许，湿淀粉 25 克。

做法：

1. 鸽蛋下凉水锅，开锅煮 5 分钟，捞出放凉水中，然后剥去皮。冬笋剥筋皮切成象眼块，放开水锅中氽透，捞出控去水分。

2. 炒锅上火，放入花生油，烧至七成热，把鸽蛋放入油内，炸至呈金黄色时，捞出沥去油。

3. 原锅倒去余油上火，放入葱姜油烧热，烹入料酒、酱油，加入鸡汤、毛姜水、精盐和味精，用糖色把汤调成浅黄色，把炸好的鸽蛋、冬笋和香菇放入汤内，用小火煨 10 分钟，用调稀的湿淀粉勾成流芡，淋入鸡油即成。

## 凉菜类辣白菜

原料：

圆白菜 1000 克，精盐 7.5 克，干辣椒 10 克，白糖 200 克，香油 25 克，醋 25 克，葱、姜各 10 克。

做法：

1. 圆白菜洗净，下入沸水里烫一下捞出，控干，切成方块，放入盆内，再将干辣椒、葱、姜切细丝。2. 起锅放入香油烧热，投入干辣椒丝炸出辣味，待辣椒呈深红色时，再放入葱、姜丝煸炒出香味，烹入醋，加入 10 克清水和白糖，汤开撇去浮沫，离火晾凉。

3. 把晾凉的汤浇在盆内白菜块上，腌 4 小时。食用时把葱、姜丝摆在白菜上，即可。

## 拌白菜心

原料：

肉菜心 150 克，白糖 50 克，醋 30 克，味精适量，香油少许。

做法：

1. 将白菜心洗净，顶刀横切成 3.5 厘米长的细丝，整齐地码放在盘内。
2. 将白糖、醋、味精、香油同放一碗内拌匀，对成调味汁。
3. 食用时将调味汁浇在白菜心上拌匀即可食用。

## 姜汁菠菜

原料：

鲜嫩菠菜 400 克，鲜姜 40 克，味精、醋、精盐、香油各适量。

做法：

1. 将菠菜摘除根和老叶，洗净。锅内倒入清水，烧沸后，将菠菜放入略烫一下，捞出，用清水过凉，将晾凉的菠菜切成 4 厘米长的段。
2. 将鲜姜洗净，去皮，放碗内捣成姜汁，加入精盐、味精、醋、香油，调成调味汁。
3. 把菠菜段摆入盘内，浇上调味汁即可。

## 粉丝拌菠菜

原料：

菠菜 500 克，粉丝 50 克，酱油 10 克，醋 5 克，味精 2.5 克。精盐、蒜末、香油少许。

做法：

1. 将菠菜去根、去黄叶，洗净，切成长段，用沸水焯一下，随即过凉，控干，把粉丝用热水泡软，切成约 10 厘米长的段；将粉丝放在盘内，菠菜放在粉丝上。

2. 将酱油、醋、味精、精盐、香油同放一碗内，对成调味汁。

3. 上桌时将调味汁浇在盛菠菜、粉丝的盘内，撒上蒜末即可食用。

## 番茄拌菠菜

原料：

番茄 3 个，菠菜 100 克，粉丝 50 克，精盐、白糖适量，醋、香油、味精少许。

做法：

1. 把菠菜洗净，放沸水中烫熟即捞出，放凉水中投凉，切短段。
2. 用热水把粉丝泡软，放水锅中煮熟即捞出，放凉水中投凉，捞出切成 6 厘米长的段，放盘内，撒精盐拌匀。
3. 番茄洗净，放热水中烫一下，剥去皮，切开，挖去籽，然后切成半圆片，码在熟粉丝段上，上面撒上菠菜段，再加上味精、白糖、醋和香油，食用时拌匀即可。

## 番茄拌粉丝

原料：

番茄 2 个，粉丝 100 克，芹菜 50 克，精盐适量，白糖 2.5 克，辣酱油 5 克，香油、味精少许。

做法：

1. 将粉丝放水中泡软，再放锅内煮熟，出水晾凉，切成 4 厘米长的段，放盘内。

2. 将番茄洗净，放沸水中汤一下，剥去皮，对开挖去籽，切成碎块，放粉丝上面。

3. 将芹菜择好洗净，在沸水中焯熟捞出过凉水，切成短段，撒在粉丝上面加入精盐、肉糖、味精拌匀。淋上香油和辣酱油，即可食用。



## 麻酱拌番茄

原料：

番茄 5 个，芝麻酱 50 克，精盐、白糖少许。

做法：

1. 番茄洗净，用开水烫后剥皮，切成片，码在盘中。
2. 麻酱用凉开水调开。调时，水要一点点地加进，随加随搅拌，不可一次加水过多。调至浓稠状时，加入精盐与白糖待用。
3. 将调好的麻酱倒在番茄上，随倒随用筷子轻轻拨动番茄（不要把番茄弄碎），使麻酱倒匀，便可食用。

## 水晶番茄

原料：

番茄 350 克，苹果 1 个，冻粉 30 克，京糕 50 克，汽水 1 瓶，白糖 300 克。

做法：

1. 将番茄去蒂、去柄，用沸水烫一下捞出，剥去皮，去掉籽，切成小块，放入搪瓷盆内。

2. 洗净冻粉，放入碗内，加水 500 克、白糖 150 克，上屉蒸化冻粉后取出，倒在盛番茄的盆内。晾凉后，切成 1.5 厘米宽、3.5 厘米长、10 厘米厚的片，码放在另一碗中。

3. 苹果削皮切丁；京糕也切成与苹果大小的丁，将两种丁均撒在番茄片上。

4. 锅上火放适量水，加入白糖熬化，至汤汁不多时，撒火，冷却后倒入盛番茄片的碗内。倒入汽水即可食用。

## 炸红枣

原料：

干红枣 250 克，淀粉 50 克，面粉 50 克，花生油 500 克（约耗 75 克）。

做法：

1. 将干枣泡至回软后去核，掰成两瓣备用。
2. 将淀粉加面粉和水调成糊状（成稠米汤状），把大枣倒入糊中拌匀。
3. 炒锅放油，烧至六成热时，下入枣炸至金黄色捞出；待油温至七成热时，将炸好的枣全下入油中冲炸至金红色捞出，装盘即可食用。

## 挂霜红枣

原料：

红枣 250 克，白糖 200 克，芝麻 25 克，桂花少许。

做法：

1. 用开水烫一下红枣，去核备用。芝麻炒熟备用。
2. 锅上火，加入少许清水，放入白糖、桂花熬，待水已尽，快要出丝时，将红枣倒入锅中，边翻边撒芝麻，翻匀后倒出，凉后即成挂霜红枣。

## 酸辣芹菜

原料：

嫩芹菜 300 克，红辣椒 25 克，香油 15 克，醋 20 克，精盐适量，酱油少许。

做法：

1. 将芹菜去叶、去根洗净，切成 3.3 厘米长的段，放开水锅内烫透捞出，再放凉水中淘凉，沥去水分。

2. 将红辣椒去籽、去蒂，洗净切成细丝和芹菜放在一起。放入酱油、精盐、醋、香油，搅拌均匀装盘食用。

## 海蜇拌萝卜丝

原料：

海蜇皮 500 克，青萝卜 200 克，葱、精盐、花椒、味精、香油各适量。

做法：

1. 把蜇皮洗去泥沙，去蜇衣，青萝卜削皮，葱去根及黄叶，分别洗净，放盘内。

2. 海蜇皮切成细丝，放冷开水内浸泡；青萝卜用刀切成与蜇皮同长的丝，放入碗内，加精盐拌匀略腌；将葱切成葱花。

3. 将海蜇皮丝及青萝卜丝挤干水分，同放大盘内，抖拌均匀，加精盐、味精拌匀。

4. 炒锅上火，放入香油，烧至七成热，放入花椒，炸出香味捞出。将锅离火，再放入葱花略炸后，随即倒入蜇萝卜内拌匀即成。

## 凉拌三色

原料：

芹菜 150 克，绿豆芽 100 克，豆腐干 100 克，香油 15 克，精盐适量，酱油、醋少许，蒜泥 10 克。

做法：

1. 将芹菜去根去叶，洗净切段，放开水锅内焯一下，用凉水泡凉，沥去水分。

2. 将绿豆芽择洗净，先放开水锅内焯一下捞出，再放凉水内泡凉，和芹菜放一起；将香油、醋、精盐、酱油、蒜泥对成汁。

3. 豆腐干切成细丝，放入芹菜、豆芽，倒入对好的汁，调拌匀即成。

## 拌芹菜

原料：

芹菜 300 克，精盐、味精、白糖、香油、醋各适量。

做法：

1. 芹菜选用嫩茎撕筋洗净，切成段。
2. 将切好的芹菜放在开水中焯一下（注意火候，保持脆嫩），捞出后在凉水中冷却，控净水装入盘内。
- 3 加精盐、白糖、味精、香油调匀，略加少许醋即可。



## 拌三丝

原料：

胡萝卜 350 克，红辣椒 50 克，香菜 100 克，醋 30 克，香油 15 克，精盐适量。

做法：

1. 萝卜削皮，洗干净，切成薄片，再切成细丝，放碗内加精盐少许挤去水。辣椒去蒂去籽，洗净后切成和萝卜一样的细丝，用水淘一下，放入萝卜丝内。

2. 香菜择洗干净，切成 2.6 厘米长的段和以上二丝放在一起，加入精盐、醋、香油搅拌均匀即可食用。

## 拌水萝卜

原料：

嫩水萝卜 250 克，醋 25 克，白 50 克，味精、香油少许。

做法：

1. 将水萝卜去皮去蒂，洗净，切成细丝，用凉开水投凉，控干水分，装盘待用。

2. 将白糖、醋、味精、香油放入一小碗内调成味汁。3. 将调好的味汁浇在水萝卜丝上拌匀即可。

## 葱油汁萝卜丝

原料：

胡萝卜 200 克，香菜 50 克，青萝卜 100 克，土豆 2 个，葱油汁半碗。

做法：

1. 将胡萝卜洗净，去皮，切成细丝，放盘中。
2. 将青萝卜洗净，去皮，也切成细丝，放在胡萝卜丝上面。
3. 将香菜切去根和老叶，洗净，切成段。
4. 将土豆去皮，洗净，切成细丝，放沸水中烫熟放在萝卜丝上。
5. 将事先调制好的葱油汁浇在萝卜丝上，拌匀，撒上香菜段即可。

## 甜酸小萝卜

原料：

小红萝卜 300 克，精盐适量，白糖 15 克，醋 10 克，香油 5 克，味精少许。

做法：

1. 将小红萝卜的须根、顶尖切除，清洗干净，放消毒液中浸泡数分钟，捞出，冲洗干净，沥干水。

2. 将萝卜拍碎，切成小块，放盘内，加入精盐，拌匀，腌 30 分钟。

3. 将腌萝卜中渗出中的水淫去，加入白糖、味精、醋拌匀，16 分钟后淋入香油即可。

## 挂浆白果

原料：鸡蛋 4 个，猪油适量，蛋白 3 个，淀粉、面粉适量，白糖 100 克。

做法：

1. 鸡蛋煮熟剥去皮，每个蛋切成 8 块（梳子块）。2. 蛋白用筷子抽成泡沫状，掺进淀粉、面粉，拌匀成白糊。
3. 锅上火，放多量猪油，烧至五成热时，取蛋块先沾一层干面粉，再沾满白糊下锅炸，全部下完后，把油稍加热，炸至外呈杏黄色时倒出。
4. 锅上火，放底油、白糖和少许清水，把糖化开，熬成脆浆时，把白果倒进，轻轻翻个，挂匀糖浆，出锅装盘即可。

## 百粒面包

原料：

面包 150 克，芝麻 15 克，青红丝 10 克，白糖 100 克，桂花酱 10 克，香油 10 克，花生油 500 克（约耗 50 克）。

做法：

1. 将面包切成长 4 厘米、粗 1.2 厘米的条。
2. 锅上火，倒入花生油，中火烧至五成热，将面包条放入炸透呈淡黄色时，捞出控净油。
3. 锅上火，倒入香油 10 克和白糖，炒至呈琥珀色时，将锅离火，倒进炸好的面包条、芝麻、青红丝、桂花酱，紧接进行颠翻几次，使糖粘在面包上，倒在案板上晾凉即成。

## 珊瑚菜花

原料：

菜花 300 克，番茄酱 10 克，青椒 2 个，精盐适量，白糖 5 克，白糖 5 克，香油 5 克，味精少许。

做法：

1. 菜花洗净，放盐水中浸泡 10 分钟，然后取出冲洗干净，切成小朵，放沸水中焯熟，捞出晾凉，放盘内。

2. 将青椒去蒂和籽，洗净，放沸水中烫至颜色变深即捞出晾凉（或放凉水中漂凉），切成小块，放入菜花盘内，撒上精盐，拌匀。

3. 碗内放番茄酱，加入少许凉开水、精盐、白糖、白醋、味精、香油，调匀后浇在菜花上，拌匀即可上桌。

## 凉拌苦瓜丝

原料：

苦瓜 250 克，辣油、香油、精盐、白糖、蒜、味精各适量。

做法：

1. 苦瓜洗净，去籽，切丝，在开水中焯一下，入凉开水中投凉，捞出。
2. 将精盐、辣油、香油、白糖、蒜（捣成泥）、味精放在一起，调匀，倒在盛苦瓜丝的盘中，拌匀即可。



## 甜酸圆白菜

原料：

圆白菜 300 克，苹果 1 个，芹菜 100 克，白糖、醋、精盐各适量，花生油 20 克。

做法：

1. 把圆白菜洗净，放沸水中烫一下，捞出放凉水中投凉，捞出切成小片，放盘中。

2. 将苹果洗净，去皮、去核，将果肉切小片，放圆白菜盘中。

3. 将芹菜去根、去叶，洗净，放沸水中烫一下，捞出放凉水中过凉，捞出，切成小段，放圆白菜盘中，加入白糖、醋、精盐，拌匀。

4. 锅置火上，注油待油锅冒烟时浇在菜上，即可食用。

## 油菜叶拌粉丝

原料：

油菜叶 100 克，粉丝 50 克，嫩黄瓜 1 条，干红辣椒 2 个，精盐、白糖、味精、香油各适量。

做法：

1. 将油菜叶洗净，放沸水中烫熟即出锅晾凉，切成细丝，放在盘中。
2. 将粉丝放水中泡软，捞出，放沸水锅中煮熟即出锅放凉水中漂凉，切成短段，放盘中，油菜叶放在其上。
3. 将干红辣椒放水中泡软，去蒂和籽，清洗干净，切成细丝。
4. 将黄瓜清洗干净，切成细丝。放粉丝上加精盐、白糖和味精，拌匀，腌 10 分钟。
5. 将炒锅置火上烧热，倒入香油，油热后，放入辣椒丝，炸出辣味后浇在粉丝上即可。

## 姜汁黄瓜

原料：

嫩黄瓜 500 克，精盐 5 克，白糖 2 克，味精 5 克，姜 60 克，香油 10 克。

做法：

1. 黄瓜洗净，切去两头，用刀斜切成 2.5 厘米宽的梳子块形，加少许精盐拌匀，腌 15 分钟后捞起，再洗去咸味，沥去水分，盛入盘内待用。

2. 姜去皮洗净，切成厚片放入碗内，加少许凉开水，捣烂，挤出姜汁。汁内加白糖、精盐、味精、香油拌匀，浇在黄瓜块上即可食用。

## 凉拌三丝

原料：

黄瓜 250 克，鸡蛋 1 个，粉丝 50 克，味精、精盐适量，花生油 30 克，酱油 5 克，醋 15 克，香油少许。

做法：

1. 将黄瓜去两头，洗净，斜切成圆片，再改刀切成细丝，粉丝用温水泡软，切成 5 厘米长的条，待用。

2. 鸡蛋打入碗内，搅成蛋糊，炒锅置小火上，锅内抹少许油，取蛋糊一小勺，倒入锅内，炒锅不断转动，摊成蛋皮，如此作法将蛋糊用完为止，将蛋皮晾凉，切成细丝，待用。

3. 用粉丝铺菜盘底，再放上黄瓜丝，最后放鸡蛋皮丝，用精盐、味精、酱油、醋、香油对好的调味汁浇在三丝盘内，食用时拌匀即可。

## 黄瓜拌粉皮

原料：

黄瓜 200 克，粉皮 250 克，味精 2.5 克，酱油 5 克，醋 10 克，精盐 2 克，芥末面 10 克，香油少许；

做法：

1. 将黄瓜去两头，洗净，切成细丝；粉皮用沸水焯一下，再用清水过凉，切成 1 厘米宽的条，芥末面用开水冲好，待用。

2. 把酱油、醋、精盐、味精和香油均放一个碗内，对成调味汁，待用。

3. 将黄瓜丝和粉皮同放一盘内，食用时，将调味汁倒入盘内，浇上芥末即可。

## 拌黄瓜

原料：

嫩黄瓜 350 克，精盐 5 克，味精适量，香油 15 克，蒜瓣 10 克。

做法：

1. 将蒜瓣放碗内，加精盐 1 克，捣成泥。
2. 将嫩黄瓜洗净，放案板上用刀稍拍至出裂纹，再斜切成菱形块，放盘内，撒上精盐，加入蒜泥和味精，淋上香油，拌匀即成。

## 凉拌西瓜皮

原料：

西瓜皮 250 克，红柿子椒 2 个，精盐、白糖、醋、香油、味精适量。

2. 番茄洗净，切成细丝；鲜姜洗净，刮净皮，切细丝，同番茄丝一起撒在茭白丝上面。

3. 锅上火，倒入白糖、醋，中火烧至糖溶化，倒在碗内冷却后浇在茭白丝上。

4. 把红辣椒泡软后，切成细丝，将香油倒入炒锅内烧热后倒入红辣椒丝，炸至辣椒变色即将热油浇在茭白上，速用碗扣住茭白丝，15 分钟后去掉扣碗，加入味精，拌匀。

5. 香菜去根，洗净，切成段围在盘边即可食用。

## 素拌芥菜

原料：

芥菜 500 克，香干 50 克，熟芝麻 25 克，熟胡萝卜 50 克，冬笋 50 克，香油 50 克，精盐、醋、白糖、味精适量。

做法：

1. 芥菜去黄叶，洗净沥干，放入沸水锅中，由下往上翻，烫至颜色碧绿，捞出后放入冷水内浸凉过清，放入漏勺内，沥净水分，置砧板上，用刀斩碎，放在洁布内裹起，挤去水分，倒入盘中。

2. 将香干、冬笋和熟胡萝卜切成细末，拌入芥菜中。加芝麻、香油、白糖、醋、味精拌匀即成。



## 凉拌两色

原料：

鲜嫩香椿 100 克，绿豆芽 150 克，红辣椒 25 克，精盐适量，醋 15 克，香油 15 克。

做法：

1. 香椿洗净切成段，放沸水内焯一下，捞出放凉水内过凉，沥去水分。
2. 豆芽择洗干净焯一下，用凉水淘过凉，放在香椿上。
3. 红辣椒去蒂、去瓢，放开水内焯一下，捞出晾凉切成细丝，放在香椿、豆芽内，再加入精盐、醋、香油搅拌均匀，即可食用。

## 拌豆芽

原料：

绿豆芽 250 克，嫩黄瓜 1 条，白醋、白糟、精盐、香油、味精适量。

做法：

1. 除去绿豆芽中的豆壳，摘去根须，清洗干净，放沸水中烫熟即捞出过凉水，沥去水，放盘中。
2. 黄瓜洗净，切成细丝，放豆芽盘中，加入精盐、白糖、白醋、香油和味精，拌匀即可。

## 绿豆芽拌粉皮

原料：

绿豆芽 100 克，粉皮 2 张，香汕 20 克，精盐 5 克，醋 30 克，蒜泥 10 克，酱油少许。

做法：

1. 绿豆芽去根洗净，放入开水内焯一下，放凉水内泡凉，沥去水分。
2. 将粉皮在凉水内泡软后切成丝，再放开水锅内焯透再捞凉水内淘凉和豆芽放在一起，加入精盐、醋、蒜泥、酱油，搅拌均匀后放入盘内，洒上香油上桌食用。

## 凉拌三鲜

原料，

绿豆芽 150 克，菠菜 100 克，水发木耳 50 克，香油 20 克，精盐、醋、蒜泥、酱油、味精各适量。

做法：

1. 豆芽择洗净，放开水锅内焯一下；捞出放凉水内泡凉，捞出沥去水分。
2. 菠菜择洗净，切成 2.6 厘米长的段，先放开水内焯一下，再放凉水内过凉，控去水，放在豆芽内。
3. 木耳撕成小片，淘洗干净和豆芽、菠菜放一起拌一下，放入适量的精盐、醋、味精、酱油、香油、蒜泥拌均匀，装盆即可食用。

## 拌鸡蛋豌豆

原料：

鸡蛋 3 个，青豌豆 200 克，土豆 2 个，精盐、味精、花生油各适量。

做法：

1. 将鸡蛋打在碗里，加精盐打散，放油锅内炒熟出锅，切碎，放盘内。
2. 将青豌豆放热油锅中炒至断生即出锅，放入鸡蛋盘内。
3. 将土豆煮熟，去皮、切小丁，放在鸡蛋豌豆盘内，加入精盐、味精，拌匀即可。

## 拌蜆皮

原料：

海蜆皮 500 克，葱 50 克，蒜 25 克，香菜段 2.5 克，醋 25 克，香汕 50 克，酱油 15 克，味精、精盐各适量。

做法：

1. 将海蜆皮反复洗净，切成细丝，放在开水内略烫即捞出，放入冷开水里洗净，另换冷开水浸泡 2 小时。

2. 葱洗净切成细丝；香菜放在开水里烫熟，捞出待用；将蒜剁碎待用。

3. 食用时捞出海蜆皮挤干水分，放入盆中加上葱丝、蒜末、香菜段、香油、醋、酱油、味精、精盐拌匀即成。

## 凉拌海带丝

原料：

海带 100 克，细粉丝 100 克，蒜泥、醋、酱油、精盐、味精、香油各少许。

做法：

1. 海带洗净切成细丝，入沸水中烫过，捞出晾凉。
2. 粉丝煮熟放凉。
3. 海带丝、粉丝加蒜泥、醋、酱油、精盐、味精、香油拌匀即可。

## 拌彩丝

原料：

水发海带 250 克，红椒 30 克，青椒 30 克，生姜 10 克，味精、精盐、白糖、酱油、醋、蒜泥、香油各适量。

做法：

1. 把海带洗净、掰成细丝，放入开水内焯 2 分钟，用冷水冲凉，控去水分，把红、青椒去籽，洗净，切细丝，放入开水内焯一下，捞出，用凉水冲凉，控去水；生姜切丝。

2. 把四种丝码放在盘内，放酱油、白糖、精盐、醋、味精、蒜泥，拌匀，淋上香油即可食用。



## 拔丝多味花生米

原料：

花生米 400 克，鸡蛋 2 个，干面粉 75 克，花生油 500 克，菊饼 5 克，芝麻 100 克，香油 10 克，味精少许。

做法：

1. 花生米用温水泡 2 分钟，捞出放盘里，把鸡蛋清打散、加水、面粉，调成稀面糊。
2. 锅上大火，注入油烧至冒烟，将花生米挂满糊，下油锅炸至七成熟捞出。
3. 锅上中火，放清水 50 克，加白糖慢炒至微黄、泡多时，即沿锅边淋入香油，用中火边炒边转动锅，待泡沫变少色转深黄时，将花生米、芝麻、菊饼、味精放入，锅离火，不停翻转，至糖汁裹附在花生米上，装盘即好。

## 小葱拌豆腐

原料：

嫩豆腐 250 克，小葱 50 克，精盐、味精、香油适量。

做法：

1. 豆腐用凉开水洗净，盛入盘内，用筷子夹成不规则的碎块，小葱择洗干净，切成碎段放入豆腐盘内。
2. 食用时，在豆腐盘内撒上精盐、味精，淋入香油拌匀即可。也可淋少许辣椒油。

## 香椿拌豆腐

原料：

嫩豆腐 500 克，香椿 50 克，精盐、味精适量，熟花生油 25 克。

做法：

1. 把用凉水洗净的豆腐放入开水锅中煮一下（不要煮老），再将香椿洗净，也用开水烫一下捞出。
2. 豆腐切小丁，香椿切粗末，加精盐、味精、熟花生油，一起装盘即可食用。

## 拌腐竹

原料：

腐竹 200 克，香菜 50 克，小红辣椒 2 个。酱油 15 克、精盐适量、味精 1 克、醋 25 克、姜末 5 克、香油 10 克对成调味汁。

做法：

1. 将腐竹放热水中泡软，放凉水中过凉，捞出控干，切成 1 厘米宽的丝，放入盘中备用。

2. 将香菜择洗干净，切成 1.3 厘米长的段，摆在腐竹周围。将红辣椒洗净去籽，切成小细丝，撒在腐竹上面，再浇上调味汁，即可食用。

## 辣椒油拌腐竹

原料：

腐竹 200 克，辣椒油、味精、精盐、酱油、白糖各适量。

做法：

1. 将腐竹放盆中，倒入 80 °C 热水浸泡凡小时，取出发好的腐竹切成片，放入开水锅中焯一下，捞出沥干水分，放入盘中。
2. 待腐竹凉后放酱油，精盐、味精、白糖及辣椒油拌匀即可食用。

## 香菇拌豆腐丝

原料：

豆腐丝 250 克，香菇 7 个，红辣椒 2 个，白糖、精盐、味精、香油适量。

做法：

1. 豆腐丝洗净，放沸水中煮一下，捞出沥水，晾凉，切成短段，放盘内，加入精盐、白糖、味精拌匀。

2. 香菇洗净，放水中泡发，捞出、去柄，切成细丝。3. 红辣椒去蒂和籽，洗净，切成细丝。

4. 将香油烧热，放入香菇丝和辣椒丝炒出香辣味即停火，趁热将香菇辣椒丝倒在腌过的豆腐丝上，拌匀即可上桌。

## 拌干丝

原料：

豆腐丝 500 克，大葱 1 根，精盐、味精、香油、酱油适量。

做法：

1. 将豆腐丝切 6 厘米长，用开水煮一下，捞出沥干。
2. 将葱切成斜丝，与香油、精盐、味精、酱油一起加入豆腐丝中拌匀即可。

## 豆丝拌菜心

原料：

豆腐丝 100 克，菜心 100 克，红柿子椒 1 个，精盐、白糖、香油、味精适量。

做法：

1. 将菜心洗干净，放开水锅中焯一下，捞出沥水，切成 3.5 厘米长的丝，放菜盘中。

2. 将豆腐丝冲洗一下，放锅内加水煮 2~3 分钟，捞出，切成 3.5 厘米长的段，放菜丝盘中，撒上精盐拌匀。

3. 红柿子椒去蒂和籽，清洗干净，放开水锅中烫一下，捞出也切 3.5 厘米长的细丝，撒在豆腐丝上，加入白糖、香油和味精，拌匀即可食用。



## 麻辣粉丝

原料：

粉丝 300 克，白糖 25 克，酱油 50 克，辣椒油 25 克，醋 15 克，花椒粉 5 克，味精 0.5 克，香油 30 克。

做法：

1. 先将粉丝用开水泡软，切成长段放盘内。
2. 取一小碗，放入酱油、醋、白糖、味精、香油和冷开水少许，调成卤汁，浇在粉丝上，撒上花椒粉，淋入辣椒油，拌匀即可。

## 麻酱拌粉皮

原料：

粉皮 250 克，芝麻酱 50 克，味精 1 克，姜末 1.5 克，精盐 1 克，白糖、香油少许。

做法：

1. 粉皮切成 3.3 厘米长的片，用沸水焯一下后控出，沥于水分，待用。
2. 将芝麻酱、香油拌和，再加味精、精盐、白糖等调成薄糊备用。
3. 先将粉皮片装在盘中，撒上姜末，再把芝麻酱薄糊均匀浇上即可。

## 拔丝香蕉

原料：

香蕉 500 克，熟花生油 1000 克（约耗 75 克），白糖 150 克，干淀粉 100 克。

做法：

1. 香蕉剥皮，切成菱形块，拍上干淀粉，干淀粉 75 克放入碗中，加适量清水，拌和成薄糊，将香蕉块倒入薄糊中。

2. 锅上火倒入花生油，烧至七成热，用筷子将挂糊的香蕉逐块投入油锅里炸，并用漏勺轻轻推动，防止粘连，炸至香蕉外皮结成硬壳，呈淡金黄色时，用漏勺捞出沥油。

3. 原锅上火留油 10 克，下清水 50 克、适量白糖，转用温火熬至白糖全部溶化、色呈金黄、发粘起丝时，将炸好的香蕉块倒入糖浆里翻炒拌匀，即可起锅，装在抹过油的盘中。

## 豆沙香蕉

原料：

香蕉 2 个，豆沙 250 克，淀粉适量，鸡蛋 2 个。

做法：

1. 将香蕉剥皮后剖为四片，豆沙分成四团，搓成同样大小的片形，2 片香蕉夹一条豆沙嵌紧，平摊在案板上，斜刀切成菱形小块。放在于淀粉年滚一滚，逐一抖去粉屑，放在盆中待用。鸡蛋清 2 个打泡，加入干淀粉调成“蛋泡糊”。

2. 锅上火，用少量油烧至二三成热时，将夹沙香蕉逐一拖糊上锅，以低温炸至外酥松内热柔，捞起装盘便成。

## 冰糖银耳

原料：

水发银耳 200 克，山楂糕 30 克，白糖、冰糖各 150 克

做法：

1. 择去银耳老根，剪成小花朵形。山楂糕切成 1 厘米见方的丁。
2. 锅上火，放入沸水，将银耳余透捞出放入盆内，加白糖和少量开水上笼蒸约 15 分钟取下，将汤滗出，银耳倒入大汤碗内。
3. 锅上火，放入清水、冰糖烧开，待冰糖溶化，撇去浮沫，倒入蒸过的银耳碗内，撒上山楂糕即成。

## 姜汁扁豆丝

原料：

嫩扁豆 200 克，鲜姜 1 块，花生油 10 克，辣酱油 10 克，白糖 2 克，精盐适量，味精少许。

做法：

1. 将鲜姜洗净，刮去皮，冲洗干净，剁成碎末。2. 将扁豆摘去两头，洗净，沥干水，放沸水中焯熟，捞出，沥去水，切成细丝，放入盘中，加入精盐、白糖、味精拌匀。

3. 炒锅置火上烧热，倒入花生油，待油热后，倒入姜末，炸出香味后倒在扁豆丝上、加入辣酱油，拌匀即可上桌。

## 拌扁豆

原料：

扁豆 500 克，麻酱 50 克，味精 3 克、精盐 10 克。

做法：

1. 扁豆去筋、洗净，切两段。锅上火加水烧开，把扁豆下锅焯熟，捞出用清水投凉，沥净水分，加精盐腌一会儿，盛入盘内。

2. 把麻酱放小碗内，加适量凉开水、精盐搅调均匀浇在扁豆上，撒上味精搅拌均匀即可上桌。

## 油菜拌干丝

原料：

油菜叶 100 克，精盐适量，豆腐丝 150 克，白糖 2.5 克，香汕 10 克，味精少许。

做法：

1. 油菜叶洗净，放沸水中烫熟，菜叶变色即捞出，放凉水中漂凉，捞出，沥水，切成 3 厘米长、0.2 厘米宽的丝，放盘内。

2. 将豆腐丝冲洗一下，放沸水中煮数分钟，捞出晾凉，切成短段，放在菜叶盘内，加入精盐、白糖、味精，拌匀，腌 20 分钟，淋上香油即可。



## 酸辣黄瓜

原料：

黄瓜 500 克，干辣椒 3 个，醋 50 克，白糖 100 克，味精 2 克，精盐 3 克，花生油 20 克，姜丝、香油少许。

做法：

1. 将黄瓜择净，横切两瓣，挖去瓜瓤，再切成 4 厘米长的宽条，用精盐、味精腌渍 35 分钟，控净水分，装入盘中，待用。

2. 将干辣椒去蒂，洗净泡软，切成细丝，待用。

3. 炒锅置火上，放油，烧热后放入干辣椒炸一下，炸出香味后撤火晾凉。

4. 将炸好的辣椒油，连同白糖、醋、香油、姜丝一起放入黄瓜盘中拌匀即可。

## 糖醋藕丝

原料：

鲜藕 300 克，白醋 3 匙，白糖 3 匙，精盐适量，山楂糕 50 克，香菜少许。

做法：

1. 鲜藕洗净削皮，先切成薄片，再改刀切成粗丝放盘内。
2. 盆内放适量清水，调匀，然后将切好的藕丝放入清水中浸泡 20 分钟，加少许醋，捞出藕丝放沸水锅中烫一下即捞出，放凉水中漂凉，捞出沥水。
3. 藕丝放盘内，撒上精盐、白糖、白醋，拌匀。山楂糕切小丁，撒在藕丝上。
4. 香菜去根，洗净，切成短段，撒在藕丝上即可上桌。

## 姜拌藕

原料：

鲜藕 500 克，姜 10 克，酱油 10 克，精盐 1.5 克，醋 25 克，香油 20 克。

做法：

1. 洗净藕，削去皮及节，切成厚 0.3 厘米的片。姜去皮切成末。
2. 备小碗放入醋、酱油、香油调匀成为拌汁。
3. 钢上火，加清水烧沸，将藕片放入烧沸煮一个开滚，捞入盆内，随即加入姜末、精盐拌匀，用盘子扣住盆，约 2~3 分钟，将藕片装入盘内，再把对好的拌汁浇上即成。

## 冰激凌拌藕

原料：

嫩藕 1 段，白糖、冰激凌、罐头樱桃（菠萝块或桔子瓣皆可）各适量。

做法：

1. 将嫩藕洗净、刮皮、消毒后，先竖剖成二，再横切成薄片，用白糖脆拌码盘。
2. 将腌过的藕片加入冰激凌搅拌，再在藕片或盘的四周点缀罐头樱桃或菠萝小片或桔子瓣即可。

## 糖醋藕片

原料：

藕 300 克，花生油 20 克，香油、精盐、湿淀粉各适量，白糖 15 克，醋 15 克，花椒少许。

做法：

1. 藕洗净去节、去皮，顶刀切成薄片，再洗一次。
2. 锅内放油烧热，炸花椒，捞出花椒，投入藕片翻炒见下，放醋、精盐、白糖，湿淀粉勾芡，淋上香油，出锅装盘。

## 酱味西瓜皮

原料：

西瓜皮 500 克，精盐适量，香菇 6 个，鲜红椒 4 个，甜面酱、白糖、香油、味精各适量。

做法：

1. 将西瓜洗净切开，挖出瓜肉，刨去青皮，切成数片，用刀片去内层较软部分，冲洗干净，切成细丝，放大碗内，撒上精盐，拌匀，腌 10 分钟。

2. 将甜面酱、白糖、香油、精盐和味精等放在一起制成酱味汁。

3. 将香菇洗净，放水中泡发，捞出切成细丝，放在热油中煸炒 2 分钟即可出锅。将鲜红椒去蒂和籽，洗净后切成细丝。

4. 将西瓜皮中渗出的水滗去，放进红椒丝和香菇丝，并浇上酱味汁，拌匀即可食用。

## 拔丝西瓜

原料：

西瓜瓢 500 克，鸡蛋清 2 个，猪油适量（实耗 75 克），白糖 150 克，精白面粉和干淀粉各适量。

做法：

1. 将西瓜切开，挖出瓢，切成 3 厘米见方的块，取出瓜籽，外滚面粉。
2. 将蛋清打起泡沫，加入干淀粉和少许精白面粉，打匀成雪衣糊。
3. 炒锅上火，加油烧热至三四成，用筷子夹起滚过面粉的瓜瓢，外挂雪衣糊，下油略炸，全部炸过后，将油温升至六七成热，再将瓜瓢入油锅炸一遍，至黄色即可。
4. 另起锅，放入少许油，放白糖，炒至起小泡、变浅黄色，下入炸过的瓜瓢。翻匀糖汁即可出锅。

## 酸辣莴笋

原料：

莴笋 500 克，鲜红辣椒、干辣椒、花椒、生姜丝、白糖、精盐、白醋、香油各适量。

做法：

1. 莴笋去皮洗净，切成大长条，撒入精盐拌匀，约腌 2 小时，挤去水分，放入大碗中。将干、鲜红辣椒去蒂去籽，生姜刮皮分别洗净，再将鲜红椒、生姜分别切成丝。

2. 锅上火，烧水放入白糖、白醋，烧沸后待冷却浇在莴笋上，再将红辣椒丝、生姜丝撒入莴笋上。

3. 锅重上火，放入香油、干辣椒、花椒，待炸出香味后，捞出于椒、花椒；将油浇入莴笋，用盖盘盖严，浸泡几小时，食时，将酸辣莴笋切成片排叠于盘中，其上放红辣椒丝、生姜丝即可。



## 炆莴笋

原料：

莴笋 500 克，白糖 100 克，醋 60 克，葱姜丝、花椒、香油各少许，精盐 20 克，湿淀粉少许。

做法：

1. 先将莴笋削皮，洗净，切成 3.5 厘米长粗丝，放在碗内，撒上精盐腌几个小时后捞出，用清水过凉，控干水分。

2. 炒锅上火，放入香油，油热后投入花椒，炸出香味后，捞出花椒、再把葱姜丝炸一下，随后放入白糖、醋，搅至白糖溶化后，用湿淀粉勾芡，倒入莴笋丝翻锅即成。

## 酸辣荸荠片

原料：

荸荠 300 克，嫩黄瓜 2 条，鲜姜少许，花生油 15 克，大蒜 4 瓣，花椒 15 粒，精盐适量，白糖 10 克，醋 10 克，香油 5 克，味精少许。

做法：

1. 洗净荸荠，削皮切薄片，在淡盐水中泡 10 分钟，捞出，沥去水，放盘内，撒上精盐，腌 20 分钟。

2. 将嫩黄瓜洗净，切成与荸荠片相仿的圆片，放碗内撒上精盐，拌匀，腌 20 分钟，控去水，将黄瓜片放在荸荠片盘内。

3. 剥去大蒜皮，拍松，加入少许精盐捣成泥撒在荸荠、黄瓜片上。

4. 刮去鲜姜皮，洗净，切成细丝撒在荸荠片上。

5. 将花生油倒在炒锅内烧热，放入花椒炸出香味后捞去花椒，趁热将油浇在荸荠黄瓜片上，速用碗扣住，20 分钟后除去扣碗，加入香油、醋、味精，拌匀即可。

## 拔丝荸荠

原料：

荸荠 400 克，白糖 200 克，鸡蛋 1 个，淀粉 30 克，面粉、白糖少许，花生油 500 克（约耗 50 克）。

做法：

1. 荸荠去皮洗净，放沸水锅略捞出，控干水分。鸡蛋打入碗内，加入淀粉、面粉、白糖和水适量，搅拌成糊。2. 锅放火上注入油，油热四成则将荸荠挂糊逐个下锅，炸至里软外金黄色捞出，沥去油。

3. 锅上火不放油，下白糖，用中火炒至糖化起泡时，将炸好荸荠下入，速翻搅至挂均糖汁，出锅盛入抹油的盘内食用。

## 椒盐土豆片

原料：

土豆 300 克，花生油 60 克，花椒 15 粒，精盐适量。

原料：

1. 土豆洗净，削去皮，切成 0.15 厘米厚的薄片，放凉水中浸泡片刻，捞出用冷水冲去淀粉，控干水分。

2. 炒锅起火，放入花椒和精盐，用小火炒出香味，将花椒捞出，研碎成末，放入锅内，和精盐炒匀，盛入小碟。

3. 将花生油倒入净锅上火，用中火将油烧至七八成热时，投入土豆片（分数次炸），先用大火炸至土豆片发硬，然后改用小火继续炸，随炸随搅动（以免炸糊），炸至土豆片呈金黄色发脆时捞出装盘，冷却后撒上花椒盐即可。

## 油吃土豆丝

原料：

土豆 300 克，花椒 10 粒，红辣椒 3 个，精盐适量，鲜姜少许，白糖 10 克，醋 15 克，香油 15 克，味精、香菜段少许。

做法：

1. 将土豆去皮，切细丝，放凉水中泡过后，捞出放沸水中烫熟即出水晾凉，放盘内，撒上精盐拌匀，腌 30 分钟；鲜姜去皮洗净，切成细丝，撒土豆丝上，红辣椒用水泡软去蒂和籽，切细丝。

2. 将白糖和醋倒入炒锅内烧热至糖溶化，倒在小碗内晾凉后浇在上豆丝上拌匀。

3. 炒锅上火，倒入香油烧热，投入花椒，炸出香味后捞出，放入辣椒丝，炸出味后浇在土豆丝上，用碗扣住，20 分钟后除去扣碗，加入味精、香油拌匀撒上香菜即可。

## 芝麻拌土豆

原料：

土豆 250 克，面粉 50 克，淀粉 50 克，白糖 150 克，芝麻少许，花生油 500 克（约耗 50 克），香油少许。

做法：

1. 将土豆洗净去皮，切成粗条，将淀粉、面粉加水调成糊，土豆上糊。
2. 炒锅上火，下油烧至六成热时，将带糊的土豆逐个放入油中，炸成金黄色（内部已熟为止）。
3. 另起一炒锅，放入清水，倒入白糖，熬成糖汁，快到出丝时，将土豆倒入糖汁内，边翻边撒芝麻（芝麻洗干净，搓去皮，也可不搓皮，炒熟），待芝麻均匀地粘在土豆上出锅，装在已经抹好香油的平盘上，并不断地翻动（用筷子），凉后即成。

## 糖汁土豆

原料：

土豆 350 克，白糖 100 克，鸡蛋 1 个，淀粉、香油少许。

做法：

1. 土豆去皮，洗净，切成三角块，用凉水拔一下。
2. 将土豆块沾鸡蛋过油炸黄、炸熟，取出放在举里。
3. 烧热锅放适量水，水开后加白糖烧开，不断搅拌糖汁，稍加湿淀粉少许调节稠度，出锅前淋上点香油，将锅里的糖汁浇在炸好的土豆上即成。

## 炝土豆丝

原料：

土豆 500 克，香菜、姜各少许，精盐、味精、花椒油各适量。

做法：

1. 土豆去皮洗净，切成细丝，用凉水淘几下，沥去水备用，香菜洗净切段；姜切丝备用。
2. 锅里放水烧开，把土豆丝放进焯一下捞出，用凉水投凉、控净水。
3. 土豆丝、姜丝、精盐、味精、花椒油放在一起拌匀，装进盘里，香菜段放上边即可。



## 凉拌粉条

原料：

粉条 50 克，胡萝卜 1 小根，香菇 25 克，木耳 10 克，花生油 20 克，酱油适量，味精 5 克。

做法：

1. 将粉条用热水泡发，再煮一会儿，使粉条柔软，然后漏勺捞出，控去水分，放入盘中。

2. 香菇、木耳均用热水泡发 30 分钟，然后去根洗净，切成丝；胡萝卜洗净切去头尾后，再切成细丝。

3. 锅上火放油烧热，先下香菇，再下胡萝卜煸炒，最后下木耳，一起煸炒均匀，倒入酱油，炒匀，加入味精离火。然后将锅中菜全部倒至盘中粉条上，吃时再用筷子拌匀。

## 薄荷鲜桃

原料：

鲜桃 500 克，薄荷 5 克，冰糖 250 克，金糕 5 克。

做法：

1. 鲜桃洗净去皮，切开去核，切成 1 厘米厚的半圆形块，放在瓷杯内。金糕切成小斜象眼片。

2. 冰糖用 350 克开水化开，过箩后倒入盛鲜桃的瓷杯内。另取洁净的细白布一块，蒙在杯口上捆好。将薄荷洗净用纱布包好，放在杯口的白布上面，然后上屉蒸约 40 分钟，待桃已蒸熟、薄荷味已浸入桃内时取出，撤去薄荷包和白布，盖上杯盖，放在冰箱里镇一下。吃时将薄荷鲜桃倒在汤盘中，撒上金糕片即成。

## 水晶桃

原料：

鲜桃 10 个（约 800 克），山楂糕 20 克，白糖 200 克。

做法：

1. 洗净鲜桃，将每个桃中间拉一刀，然后用手掰成两半，核朝下平摆在笼屉上，入笼蒸透取出趁热去皮去核，切成桔瓣状的块，放入碗内，加白糖 100 克，上笼蒸透时取出。晾凉后放入冰箱内。山楂糕切成 1 厘米见方的丁。

2. 锅上火，放入清水、白糖，烧开后撇去浮沫，用小火炖成糖卤倒入碗内，凉后放入冰箱冰镇。

3. 将冰好的桃扣入盘内，浇上冰镇好的糖卤，撒上山楂糕丁。

## 果味锅巴

原料：

锅巴 400 克，桔子、荔枝、菠萝（以上三种可用罐头）、白糖、湿淀粉、桔子汁、花生油各适量。

做法：

1. 选黄亮锅巴掰成 4 厘米大小的块，烤干备用。
2. 锅上旺火，先将菠萝、荔枝、白糖、桔子汁放入锅内，加桔子汁煮沸，速倒入桔子，立即勾玻璃芡，出锅备用（桔子下锅后不可长煮）。
3. 锅上旺火，加入油，烧至七成热，将锅巴块投入炸至金黄色，立即捞起装盘，连同烩好的水果一起端上餐桌。将水果速浇在锅巴上，便听到劈啪的爆裂声。

## 拔丝山药

原料：

白山药 650 克，芝麻 10 克，花生油 750 克（约耗 100 克），白糖 30 克，鸡蛋清 50 克，玉米粉 50 克，香油少许。

做法：

1. 把山药洗净去皮，稍煮一下，捞出晾凉，切成滚刀块。鸡蛋清放碗内打散，加入玉米粉调成蛋清糊。芝麻放锅内焙炒熟盛出备用。

2. 锅内注花生油烧至六成热，山药裹蛋清放油内炸至金黄色，捞出控油。

3. 原锅倒净油，放入 50 克水，下入白糖，把糖炒至化开时，倒入山药，迅速颠翻。同时撒芝麻，使糖汁裹匀山药，盛入抹上香油的盘中，即可上桌食用。

## 蜜汁山药

原料：

山药 750 克，金糕 25 克，白糖 200 克，蜂蜜 25 克。

做法：

1. 将粗细一样的山药削去外皮，洗净，在沸水中焯一下捞出，放凉水投凉，切成 3.3 厘米长的段。
2. 金糕切成 1 厘米见方的丁，待用。
3. 将山药段依次码入锅内，放入开水，随即下入白糖、蜂蜜，大火烧开，改用小火将山药煮熟后捞出，摆在盘内。
4. 将金糕丁撒在上面，将剩余的糖汁继续收汁，待汤汁变浓稠时，浇在山药上即可。

## 芝麻山药

原料：

山药 300 克，白糖 125 克，芝麻 10 克，青红丝 10 克，花生油 500 克(约耗 100 克)。

做法：

1. 将山药洗净、削皮，切成 3.3 厘米长的条，芝麻炒熟，和青红丝混合在一起，待用。

2. 炒锅上火，放油，烧至六成熟时，放入山药条炸透，呈金黄色时，捞出控油，待用。

3. 原锅留底油，放入白糖，熬至出丝时，倒入山药条、颠翻几下，使糖汁挂匀山药条，撒入芝麻、青红丝，出锅装盘即可。

## 琉璃山药

原料：

山药 300 克，淀粉 50 克，面粉 50 克，白糖 150 克，香油少许，花生油 500 克（约耗 50 克）。

做法：

1. 将山药去须、去皮洗净，入蒸锅蒸熟取出，切成一指条。再将淀粉、面粉加清水调成面糊，把山药条放入糊中拌匀。

2. 炒锅上火，放入花生油，烧至五成热时，放入山药条，在油中炸透，炸至金黄色捞出。另用一锅加入香油少许，放入白糖，等糖汁渐浓时，将炸好的山药条倒入，颠翻几下炒匀，待糖汁均匀地包在山药条后，在盘上抹上香油，将山药条倒入盘内即成。



## 桂花栗子

原料：

栗子 1500 克，桂花 100 克，白糖 200 克，清水适量。

做法：

1. 将栗子剥去外皮和栗子肉上的薄膜，用水洗净。
2. 锅上旺火，添入清水 50 克，倒入栗子肉烧沸，撇去浮沫，加入白糖搅拌均匀，再移小火烧煨，将栗子煨至八成熟时倒入桂花，以小火煨成浓汁即成。

## 栗子酥

原料：

栗子 500 克，白糖 150 克，玫瑰酱 50 克。

做法：

1. 在栗子上用刀切十字口（切透皮），放开水锅内煮七成熟，剥去外皮，一破两瓣，放热油锅内炸黄捞出。2. 炒锅上火加水，下入白糖翻搅均匀，见糖汁浓时下入玫瑰酱继续炒，大浓时下入栗子翻两个身离火，待栗子被糖包住即可。

## 蜜汁梨球

原料：

大鸭梨 500 克，白糖 150 克，蜂蜜 50 克，富强粉 25 克，湿淀粉 25 克，鸡蛋清 1 个，花生油 1000 克（耗 50 克）。

做法：

1. 将鸭梨削皮，去核，切长 4 厘米、宽 0.2 厘米的细丝，放入盆内，加鸡蛋清、湿淀粉、富强粉调匀，团成直径 3 厘米大的圆球形。

2. 锅上火，倒入花生油，烧至六成热时，将梨球逐个下入油内，炸至呈金黄色，捞出沥净油。

3. 锅上火，留底油，先加入白糖 50 克，炒至金黄色时，倒入清水 100 克和剩余的白糖，烧沸撇沫，再将梨球投入后颠翻稍燻，至汁浓时，出锅加入蜂蜜，淋上明油即成。

## 冰糖雪花梨珠

原料：

大鸭梨 500 克，鸡蛋清 3 个，罐头菠萝 50 克，青豆 50 克。红樱桃 4 粒，湿淀粉 150 克，白糖 100 克，冰糖 200 克。

做法：

1. 削去梨子的皮，剔去核，切成黄豆大的丁。菠萝、樱桃都切成同梨丁一样大的丁。鸡蛋清用筷子打起发泡成雪花状。

2. 净锅上火，放入适量的水，加入白糖烧开溶化，下入梨丁烧开，用湿淀粉调稀勾成稠糊，再下入雪花蛋泡搅匀搅熟，稍凉，挤成 2 厘米大的珠，下入冷水中过凉。

3. 锅上火，放入清水和冰糖烧开溶化，过箩筛，将锅洗净，倒入糖水、梨珠、菠萝、青豆烧开，撇去泡沫，装入汤盘内（或装入小碗每人 1 份），撒樱桃颗即成。

## 赛香瓜

原料：

梨 250 克，金糕 100 克，白糖 100 克，嫩黄瓜 150 克。

做法：

1. 梨去皮、核，切成细丝，放入凉水内泡着，以免变色。金糕、嫩黄瓜均切成细丝。

2. 先把一部分梨丝堆放在盘内，再把余下的梨丝和金糕丝、嫩黄瓜丝交错摆放上面，撒上白糖即成。

## 油炸山楂糕

原料：

山楂糕 150 克、鸡蛋 3 个，干淀粉 2 汤匙，面粉 2 汤匙，猪油 250 克（实耗不多），白糖适量。

做法：

1. 山楂糕切成长方条。
2. 鸡蛋打入碗内，搅散，放入干淀粉和面粉调匀成稠糊。
3. 锅上火烧热，倒入猪油，油热后，将山楂条放在鸡蛋糊内滚一滚，使每条都滚满鸡蛋糊，然后放入热油锅内炸，炸至两面焦黄即可出锅装盘，撒上少许白糖即可上桌。

## 燻红果

原料：

山楂 1000 克，白糖 500 克，桂花酱 10 克。

做法：

1. 将山楂用筷子组的铁管捅去核，成算盘珠状，锅内放入清水，将山楂用小火煮至五成熟时捞出，剥去皮。

2. 净锅上火，放清水约 300 克，加白糖烧开，待糖融化撇去浮沫，放入山楂，移至小火上燻，待糖汁燻浓时，加入桂花酱，轻轻搅匀，倒入盘内晾凉。

## 炒三泥

原料：

加工莲子 100 克，栗子 150 克，金糕 100 克，熟猪油 100 克，白糖 250 克，青红丝 1 克，桂花酱 1.5 克，瓜子仁 2.5 克。

做法：

1. 在栗子顶端用刀划上十字，放入开水中煮 10 分钟，捞出剥下栗子硬壳和软皮。

2. 将莲子和栗子分别放入碗中，用旺火蒸 40 分钟，取下放在案上分别用刀面压成泥。

3. 锅上火，放入 45 克熟猪油、75 克白糖，用中火将糖炒化，把莲子泥放入锅内，用微火炒至莲子泥起沙时，盛入盘内一边，锅内再放入 45 克猪油烧热，放入 75 克白糖，用中火炒化，把栗子泥放入锅内，用微火炒至栗子泥起沙时，盛入盘内另一边；锅内再放入 10 克熟猪油烧热，放入 50 克白糖炒化，把金糕放入锅内碾成泥，用微火炒成稠泥，盛入盘内莲子泥和栗子泥中间。

4. 锅再上火，放入 50 克清水，加入 50 克白糖和桂花酱炒到糖化开，浇在三泥上，撒上瓜子仁、青红丝即成。



## 琥珀莲子

原料：

水发莲子 250 克，江米 50 克，湿淀粉 50 克，开水 250 克，白糖 150 克。

做法：

1. 莲子用开水蒸熟，取出控干，江米淘洗干净。
2. 用小碗一个，先摆上一层莲子，再撒上一层江米，时同样方法，一直把莲子、江米摆完为止。
3. 白糖加上少许水，炒至金黄色，再用开水搅化成糖汁，浇在莲子上，蒸烂后取出，把糖汁控入炒锅内，蓬子扣入大盘内。
4. 把炒锅内的糖汁，勾上芡，浇在莲子上即成。

## 百果羹

原料：

生花生米、莲子、红枣、栗子各 10 个，榛子、松子、瓜子各 20 粒，核桃 20 个，糯米粉 150 克，白糖 100 克，桂花酱少许。

做法：

1. 将生花生米、莲子，红枣用温水泡洗后，花生米去皮，红枣去核。
2. 核桃、栗子、榛子、松子、瓜子均剥去外壳取仁各用。
3. 将糯米粉用少许清水调成糊状。
4. 将以上各种果料碾碎后掺在一起，放锅中加适量清水煮，待果料煮透，将糯米糊陆续下锅，边下边搅，使其成为羹状、既不太稠也不太稀，再加入桂花酱搅匀离火，百果羹即做成，然后放入白糖调匀食用。

## 琉璃桃仁

原料：

核桃仁 300 克，白糖 150 克，花生油 500 克（约耗 50 克）。

做法：

1. 将桃仁用热水泡至薄皮发软时，剥去皮，放入沸水中焯过捞出，晾干水分。

2. 锅上火，倒入花生油，烧至四成热时，将剥去皮的桃仁下入油内炸至漂起，见稍变色时捞出。

3. 锅上火，留底油，放入白糖，在中火上加热，用手勺不断地搅动，使糖融化，见冒细沫时，将炸过的桃仁倒入，不断地颠翻，使桃仁在锅内滚动，均匀地沾上一层糖，随即倒在抹过油的案板上，用筷子趁热将桃仁逐块拨开，晾凉即成。

## 拔丝苹果

原料：

苹果 4 个（约 500 克），白糖、鸡蛋清、湿淀粉各 100 克，面粉 50 克，桂花酱 10 克，花生油 800 克（约耗 60 克）。

做法：

1. 削去苹果皮，挖去核，切成桔瓣块，湿淀粉、鸡蛋清混合搅匀成糊，将苹果块滚上一层薄薄的面粉，再放入糊内抓匀。

2. 锅上火，放入花生油，烧至七成热时，将苹果块放入油内，用筷子拨动，炸至呈金黄色时捞出。

3. 锅上火，留油少许，烧至五成热时，放白糖，炒至呈金黄色出丝时，迅速倒入炸好的苹果，加入桂花酱，随即把锅端离火眼颠翻，使糖汁均匀地裹在苹果上，盛入盘内。

## 油炸苹果片

原料：

苹果 4 个，白糖 300 克，面粉 100 克，糖桂花 25 克，鸡蛋清 2 个，芝麻 25 克，花生油 1000 克。

做法：

1. 将苹果削皮，剖半，挖去核，切成半厘米的厚片。
2. 蛋清与面粉调成薄糊状（酌量加入水），把苹果片放入搅匀，取出入沸油锅炸成金黄色捞起。
3. 将白糖、糖桂花煮成糖浆，再将炸好的苹果片放入拌匀，取出食用时撒上炒香的芝麻即可。

## 菠萝杏仁豆腐

原料：

杏仁 200 克，冻粉 10 克，罐头菠萝 200 克，白糖 100 克，杏仁精 1 克。

做法：

1. 用开水稍泡杏仁片刻，剥去红衣，用刀切碎，用清水泡上，加入适量的水磨成浆，过筛去掉渣。

2. 洗净冻粉，放入碗内，加入少许水，上笼蒸化取出，过筛待用。菠萝切成小片。

3. 净锅上火，放入杏仁浆，倒入冻粉烧开，放入少许杏仁精调匀，盛于甜菜碗内，待凉后，入冰箱冻凉，在烧杏仁浆的同时，净锅注入 1000 克清水，加 100 克白糖烧开，待糖化后，盛入盆内晾凉。

4. 食用时，取出冻凉的杏仁豆腐，用刀划成象限块，舀入凉糖水，使豆腐浮在水面，把菠萝片放在上面。

## 杏仁豆腐

原料：

甜杏仁 25 克，鲜牛奶 150 克，桔子 50 克，冻粉 5 克，白糖 150 克，红樱桃 25 克。

做法：

1. 甜杏仁放在碗内，加温水泡 10 分钟，去皮洗净，然后捣成汁加开水 50 克调和，倒入细筛内，滤去渣子，取浆汁待用。

2. 冻粉洗净，锅上火，加水 150 克，将冻粉放入，汤开后，改用小火，待冻粉完全溶化，加入牛奶、杏仁浆、白糖，汤开后起锅，盛在汤盘内，使其冷结成杏仁豆腐，再放入冰箱内冷冻。

3. 将冻好的杏仁豆腐切成象眼块大小，放在盘内，将红樱桃一分为二，取桔子二瓣，放在杏仁豆腐上，中间放红樱桃即可。

## 豆沙球

原料：

鸡蛋清 150 克，豆沙馅 150 克，白糖 100 克，干淀粉 75 克，花生油 1000 克（约耗 75 克）。

做法：1. 鸡蛋清打成泡沫状的糊，加入干淀粉搅拌均匀。豆沙馅分成 10 份，做成 10 个小圆球。

2. 锅上火，倒入花生油，烧至五成热，端离火口放在灶旁。用筷子夹着豆沙球蘸上蛋清糊，逐个放入油内。然后把炒锅端到火口上，将豆沙球外面挂的蛋清糊炸成金黄色，随即捞在盘内，撒上白糖即成。



## 西餐类奶油卷菜

原料：

卷心菜心 400 克，奶油 100 克，精盐 4 克，姜末 2 克，味精 1.5 克，湿淀粉 10 克，鲜汤 250 克，熟花生油 65 克。

做法：

1. 卷心菜心洗净，在菜根部分用刀切成十字（不要切到底），在开水锅里煮至八成熟，捞起后投入凉水中冷却，捞出沥干水分。

2. 炒锅上火下油 50 克，烧至七成热，把卷心菜和鲜汤一起下锅，加入精盐和味精，烧 2 分钟左右，待卤汁即将收干时，放入奶油，用湿淀粉勾芡，淋上熟油 15 克，起锅装盘即成。

## 奶香菜花

原料：

菜花 500 克，鲜汤 400 克，鲜奶油 15 克，味精 2 克，富强粉 15 克，熟花生油 1000 克，精盐 6 克，干面包粉 150 克，油面 15 克。

做法：1. 将 12 克面粉放入碗内，加清水 150 克、精盐 1 克、味精 0.5 克调成水面糊。

2. 菜花洗净，掰成小朵，放入沸水锅中煮至八成熟，再下入精盐 1.5 克，使菜花带有咸味，捞起沥水分。3. 炒锅上火，下鲜汤 400 克，加鲜奶油、精盐、味精，炒滚时加进油面搅拌浓稠成为奶露，再将菜花逐个放进锅中吸进奶露，然后捞放在抹过油的盘里，拍上千面粉，用水面粉上浆，再沾匀面包粉待用。

4. 油锅上火下油 1000 克，烧至八成热，将菜花下锅炸至金黄，外皮脆香时捞出控油，上盘即可食用。

## 黄油菜花

原料：

菜花 300 克，鸡汤 250 克，黄油 35 克，精盐 2.5 克，干面包粉适量。

做法：

1. 将菜花洗净，掰成小朵，投入沸水中烫至八成熟，放入凉水中，控水备用。

2. 将煎盘放在微火上烧热，放上面包粉，焙至呈浅棕色出香味时待用。小煎盘内倒黄油置微火上加热，端离火保温。

3. 锅内倒入鸡汤，上中火加热，倒入煮菜花，加入精盐，烧开离火。

4. 将菜花捞出控净水，盛放盘中，均匀撒上面包粉，浇上热黄油即可食用。

## 红烩菜花

原料：

净菜花 500 克，胡萝卜 150 克，圆葱 75 克，芹菜 50 克，鲜番茄 150 克，番茄酱 125 克，大蒜 25 克，胡椒粒 10 粒，香叶 1 片，干辣椒 1 个，盐 5 克，糖 50 克，醋精 10 克，花生油适量，鸡汤或水适量。

做法：

1. 将菜花掰成小朵，用盐水浸泡 5~10 分钟，然后洗净，用沸水煮烫片刻，捞出并控去水分，胡萝卜切片，芹菜切段，洋葱切丝。

2. 先用花生油炒葱丝，炒到微黄时放香叶、胡椒粒、干辣椒、胡萝卜片、番茄酱。再继续炒到油呈红色时，放鸡清汤或水调匀，再放入煮烫过的菜花及芹菜段。沸后放盐、糖、醋精、大蒜调剂口味，移文火再微沸 10 分钟，倒入耐酸器皿内，凉后即可食之。

## 柿汁烩茄子

原料：

茄子 500 克，番茄酱 40 克，圆葱 40 克，芹菜 10 克，蒜 10 克，白糖 10 克，醋精 5 克，精盐 5 克，胡椒粉少许，花生油 50 克，水适量，香叶 1 片，丁香 5 粒，面粉 20 克。

做法：

1. 将茄子削去外皮，除去蒂，切滚刀块，撒精盐、胡椒粉拌匀，腌 10 分钟左右，滚一层干面粉，芹菜、蒜洗净，均切成末。

2. 煎锅内放花生油（油量宽些为宜），烧热后将茄块投入，炸至金黄色，捞出控干余油。

3. 煎锅内放花生油，烧热后放入圆葱丝，炒至微黄时加番茄酱、丁香、香叶，继续炒至油呈红色时，用水调匀，沸后放入炸过的茄块，拌匀后放精盐、醋精、白糖调剂口味，并加芹菜、蒜，沸后，趁热装盘。

## 茄子泥

原料：

茄子 500 克，圆葱 50 克，番茄酱 50 克，番茄 100 克，香叶 2 片，大蒜 15 克，干辣椒 1 个，盐 5 克，胡椒粉少许，糖 15 克。花生油 75 克。

做法：

1. 茄子洗净蒸熟或烤熟，去皮，将茄肉用刀剁成泥。鲜番茄用沸水烫片刻，剥去皮，挤去水分，剁成泥。

2. 圆葱切成末用花生油炒至微黄时放香叶、干辣椒、番茄酱，继续炒到油呈红色。

3. 将茄泥、番茄泥放入，炒透后加盐、糖、胡椒粉及大蒜末调剂口味，微沸 1~2 分钟，倒入耐酸容器内，凉后即可食之。

## 番茄焖白菜

原料：

卷心菜 500 克，番茄酱 75 克，番茄 150 克，白糖 50 克，精 191 盐 3 克，醋精 10 克，圆葱 50 克，猪油 100 克，胡椒粒 5 粒，香叶 1 片，干辣椒 1 个。

做法：

1. 将卷心菜洗净，切成细丝，撒盐拌匀，腌约 3 分钟。
2. 圆葱切丝，用猪油烧至微黄时，加番茄酱、香叶、胡椒粒、干辣椒，继续炒至油呈红色，加上腌过卷心菜丝，继续炒透，移文火焖熟后，加糖、醋精拌均匀，即成。

## 面包粉炸番茄

原料：

鲜、硬的番茄 250 克，面包粉 40 克，面粉 10 克，鸡蛋 2 个；花生油 50 克，精盐、胡椒粉少许，黄油 15 克。

做法：

1. 将番茄洗净，除去蒂，切 0.6 厘米厚的片，撒精盐、胡椒粉，两面拍一层干面粉，再放入打散的鸡蛋汁内拖过。外层裹一层面包粉。

2. 煎锅内放花生油（油量宽些为宜），烧热后将番茄片放入，炸至两面金黄并熟透时捞出，控干余油。趁热装盘，浇溶化的黄油即可。



## 奶油菜绒

原料：

卷心菜 100 克，胡萝卜 400 克，青豆 50 克，番茄 50 克，奶油 100 克，鲜汤 500 克，精盐 3 克，味精 2 克，油面 100 克。

做法：1. 卷心菜、胡萝卜洗净，用沸水焯至八成熟捞出，沥干水分，切成指甲片；番茄用滚水略烫，削皮后挖籽，再切成片。

2. 锅置火上，放入鲜汤、精盐、味精、奶油，烧滚后用油面打芡，再把卷心菜、胡萝卜、番茄、青豆等蔬菜投入拌烧，再滚后起锅装在大汤碗中即成。

## 青椒盒

原料：

鲜青椒 200 克（最好的），胡萝卜 200 克，葱头 75 克，花生油 60 克，芹菜 25 克，番茄酱 65 克，糖 15 克，醋、胡椒粉、盐、味精、大蒜各少许。

做法：

1. 青椒去蒂去籽，洗净备用，葱头、胡萝卜、芹菜洗净，切成细丝。
2. 起锅放油烧热，再将素菜全部放入，炒至七成熟后，加入番茄酱。炒出红油，再加入所有调料，搅匀成馅。用勺分别将馅灌入每个青椒之中。
3. 在锅中放少量油和盐，将加了馅的青椒放入，然后加少许水，立即盖上锅盖，焖熟即可食用。

## 油焖红菜头

原料：

红菜头 500 克，花生油 75 克，白糖 100 克，醋精 15 克，精盐 2.5 克，水适量。

做法：

1. 红菜头洗净，剥去皮，切成 0.2 厘米粗的细丝。2. 将其放入耐酸锅内，加花生油、白糖、醋精、精盐拌匀。放适量水、加锅盖，在旺火上煮沸后，移文火焖熟即可。

## 蛋黄菠菜泥

原料：

蛋黄 60 克，菠菜 60 克，面粉 15 克，牛奶 50 克，黄油 15 克，辣酱油、精盐、胡椒粉、味精各少许。

做法：

1. 先将菠菜烫熟，切成泥，再将炒锅放入黄油，加入面粉，稍炒后，对入奶，再放入菠菜泥，对上辣酱油、精盐、胡椒粉和味精，开锅后放在一边晾凉备用。

2. 将鸡蛋煮 10 分钟，而后剥去壳，切成两半，将蛋黄挖出，填入菠菜泥。最后将蛋黄搓碎抹在做好的鸡蛋上即可食用。

## 菠菜托鸡蛋

原料：

菠菜 250 克，黄油 10 克，鸡蛋 1 个，精盐、味精少许。水适量，猪油 10 克。

做法：

1. 将摘去根及黄叶的菠菜洗净，放入沸水烫软，捞出用凉水浸凉挤干水分，切成 3 厘米长的段。

2. 煎锅内放黄油，溶化后将菠菜段放入，炒 1 分钟左右。放适量水烹之，烧透后加精盐、味精调剂口味。

3. 平底煎锅内布一层猪油。烧至八成热时放入磕开的鲜鸡蛋，煎两面上色（保持软心）取出。装盘时将炒菠菜放入盘内摊平，上面放煎好的鸡蛋即可。

## 鸡蛋沙拉

原料：

鸡蛋 4 个，番茄酱 5 克，香菜 1 棵，沙拉油 10 克，土豆 2 个，嫩黄瓜 1 条，精盐适量，白糖 5 克，醋 5 克，味精少许。

做法：

1. 将鸡蛋洗净，放锅内加水，煮熟，捞出放凉水中冷却，捞出剥去蛋壳，将蛋白和蛋黄分别切成丁，放在盘内。

2. 将土豆洗净，放水锅内煮熟，捞出晾凉，剥去皮，切成了，放鸡蛋盘内。

3. 将嫩黄瓜彻底洗净，切成丁，放鸡蛋盘内。

4. 将香菜去根和黄叶，洗净，切成细末。

5. 将番茄酱放碗内，加少许凉开水、白糖、醋、精盐，味精，调稀成汁。

6. 将剩下的精盐、白糖、醋和味精加入蛋丁上，浇上沙拉油，拌匀，最后淋上调稀的番茄酱，撒上香菜末即可上桌，食用时拌匀。

## 炒胡萝卜

原料：

胡萝卜 500 克，黄油 25 克，精盐 2.5 克，味精 1 克。

做法：

1. 将胡萝卜洗净，削去皮，切成 0.6 厘米粗、2 厘米长的条，放入锅内加冷水，用旺火煮沸后移文火微沸之，煮熟。
2. 食用前筮去水分，用黄油炒透，加精盐、味精调剂口味即成。

## 咖喱豌豆

原料：

罐头豌豆 150 克，葱头 25 克，黄油 25 克，鲜姜 5 克，大蒜 1 瓣，咖喱粉 5 克，味精 0.5 克，精盐 1.5 克。

做法：

1. 葱头洗净、切末，蒜瓣和鲜姜都切末。
2. 小煎盘内倒黄油中火烧热，放进三种末炒至微黄，咖喱粉炒出香味，再放入豌豆粒翻炒几下，加精盐和味精炒匀，盛入盘中即可食用。



## 炒鲜豌豆

原料：

鲜豌豆 500 克，黄油或猪油 25 克，精盐 2 克，味精 1 克。

做法：

1. 将鲜豌豆剥去外皮洗净，放入沸水中（水中加少许食碱以保持绿色）煮 3~5 分钟，捞出立即用冷水浸凉（炒之前仍浸水中）。
2. 食用前捞出，用黄油或猪油炒透，加精盐、味精调匀。即可食用。

## 土豆沙拉

原料：

土豆 200 克，熟香肠 1 根，鸡蛋 1 个，嫩黄瓜 1 条，牛奶少许，熟花生油 15 克，精盐、葱头适量，白糖、醋、味精少许。

做法：

1. 洗净土豆，煮烂捞出晾凉，剥去皮，放盘中捣成泥。
2. 熟香肠切成细丁。嫩黄瓜洗净后，也切成细丁备用。将牛奶煮开晾凉。
3. 鸡蛋留黄去清。蛋黄放碗内，加少许精盐和白糖，手打搅蛋黄至稠厚时，淋入几滴熟花生油，边淋入边搅拌，至蛋黄液极浓时，再淋入几滴花生油（边淋边搅），见蛋黄液极浓时淋入少许醋，调稀即成沙拉油。
4. 将精盐、白糖、味精加入土豆泥中，再淋入沙拉油，搅拌均匀，再淋上煮熟晾凉的牛奶（没有牛奶可加少许凉开水），搅匀，土豆泥即呈白色，发亮有光泽。
5. 剥去葱头老皮，洗净，切成细丁，放盘内，加入精盐、醋、白糖、味精和沙拉油，拌匀，撒上红辣椒面，食用时拌匀即可。

## 炸土豆条

原料：

土豆 500 克，花生油 75 克，精盐 1.5 克。

做法：

1. 土豆去皮洗净，切成 3.3 厘米长的条，用水洗净（去其淀粉），控干水分。

2. 炸锅放油起火，烧至八成熟时将土豆条投入，随炸随翻搅。待炸至土豆外皮发硬时，移文火炸之。将熟透时再移旺火炸成金黄色并熟透，迅速捞出，控干余油，食用时撒上精盐即成。

## 炸香蕉

原料：

香蕉 250 克，鸡蛋 1 个，面粉 150 克，糖 25 克，牛奶或水 150 克，香草片 1/3 片，花生油 75 克，细糖粉 10 克。

做法：

1. 将面粉放入盆内，加糖、香草片（压成粉），蛋黄（蛋清留用），牛奶或水搅拌均匀（不得有疙瘩）。再将蛋清用筷子抽打成泡沫状，掺入面糊内。

2. 香蕉剥去皮，竖切开放入面糊内滚过。

3. 锅内放花生油，烧至八成热时，将滚过面糊的香蕉放入，炸至金黄色并熟透，迅速捞出。趁热装盘，撒细糖粉即可。

## 水果沙拉

原料：

各样水果（苹果、桔子、菠萝等），糖 100 克，红葡萄酒 25 克。

做法：

1. 将以上水果除去皮、核并洗净，切成小片，放入盆内，加糖、红葡萄酒拌匀，腌约 5 分钟左右。
2. 食用时将其装入高脚杯内或盘内，浇原汁即可。

## 黄豆沙拉

原料：

黄豆 100 克，沙拉油 10 克，白糖 10 克，酱油 10 克，精盐适量，香油 5 克，香菜少许，味精少许。

做法：

1. 黄豆洗净，放清水中泡一夜，捞出冲洗后放锅中，加适量水，先用大火煮开，改小火煮至黄豆酥烂，捞起黄豆，沥去水。

2. 炒锅上火，将沙拉油放入加热，倒入煮烂的黄豆，加入半碗原煮黄豆的汤、精盐、白糖和酱油，边烧边炒，炒至锅中卤将收干时加入香油和味精，炒匀后盛入盘内晾凉。

3. 将香菜去根洗净，切成碎末，撒在盘中黄豆上即可上桌。

## 奶油汤

原料：

黄油、富强粉各 50 克，鸡清汤 900 克，牛奶 450 克，精盐 5 克，味精 2 克。

做法：

1. 将牛奶放入锅内煮开，备用。

2. 锅上火，放入黄油化开，下入面粉，在小火上拌炒。待面粉炒至出香味后，将锅移至一边，徐徐倒入中奶（边倒边搅，不可出现面疙瘩），搅拌成洁白光亮的稠糊状时，再把锅上火。与此同时，另用一锅上火，倒入鸡清汤烧开，按照倒牛奶的方法把烧开的鸡清汤倒入牛奶和面粉拌成糊的锅内，待汤变成有粘性的汤汁时，加入精盐、味精，调好味。再用大火烧开，即把锅端离火口。

3. 取细孔罗放净锅上，把汤过滤锅内，烧上少许化开的黄油（防止发于凝成皮）即为奶油汤。

## 蛋丝菜汤

原料：

鸡蛋，胡萝卜，菠菜，花生油，精盐，花椒水，味精。

做法：

1. 洗净菠菜，切2厘米长的段，胡萝卜切成细丝。
2. 将菠菜、胡萝卜丝分别焯过，捞出投凉，控净水，鸡蛋打入碗内搅匀。
3. 锅上火，加少许油烧热，倒出余油，倒入蛋液，炒成蛋皮。不粘手时出锅，切成细丝。
4. 锅上火，放汤烧开，加精盐、花椒水、味精、菠菜段、胡萝卜丝烧开，捞出，分在各碗中一些，再将蛋丝每碗放一点，将锅中汤撇去浮沫，分盛在每个碗中即可。



## 菠菜鸡蛋汤

原料：

鸡蛋 2 个，菠菜 100 克，木耳 10 片，韭菜 5 克，熟肉丝 50 克，酱油 25 克，精盐 15 克，味精 10 克，香油 2.5 克，清汤 1000 克，湿淀粉 40 克。

做法：1. 把鸡蛋磕在碗里用筷子打匀，木耳、菠菜洗净切成长片，韭菜也洗净切长段。

2. 锅上旺火，冲入清汤（或水），放入木耳、菠菜、熟肉丝，加入酱油、精盐，勾粉芡。锅开时甩入鸡蛋，或用汤勺泼入，投入味精和韭菜，滴几滴香油起锅即成。

## 番茄蛋汤

原料：

鸡蛋 3 个，番茄 2 个，菠菜 50 克，精盐、葱花、味精、花生油、虾籽适量。

做法：

1. 番茄洗净，放入开水中烫一烫，去皮，切成块，去籽。将鸡蛋打入碗中搅匀。

2. 锅上火，放入花生油烧热，下葱花炸香，放入虾籽，倒入适量开水烧沸，放入菠菜、精盐、味精，待沸后，再例入鸡蛋、番茄，烧开装碗。

## 鱼圆汤

原料：

淀粉 200 克，鲜奶 250 克，油菜心 100 克，豆芽汤 1000 克，精盐 10 克，味精 3 克，香油 10 克。

做法：

1. 淀粉加水调开，炒锅上火，加清水 250 克、精盐 5 克、味精 1.5 克，倒入牛奶，烧开后将淀粉倒入锅内，边倒边用手勺搅拌均匀，至汁成稠糊状起锅倒入大汤碗内，用筷子顺时针抽打上劲。稍凉取盆一个加冷水，然后将淀粉糊挤成丸子放入冷水中，将糊全部做完即为“鱼圆”。

2. 将菜心去老叶，削去老根，破开洗净，炒锅上火，加鲜汤 1000 克、精盐 5 克、味精 1 克，菜心及“鱼圆”烧开后撇去浮沫，淋香油倒入汤碗内即可。

## 丝瓜汤

原料：

丝瓜 500 克，木耳 10 朵，黄花 10 余根，葱花 10 克，味精 2 克，素汤 1000 克，熟花生油 50 克，精盐适量。

做法：

1. 将木耳、黄花泡胀，洗净，择去硬足，木耳撕成小朵，黄花切成两段。丝瓜去皮洗净，切成马耳朵片。

2. 锅上火放油、盐，下瓜片略炒，掺入素汤，加黄花、木耳略煮，加味精起锅，撒葱花即成。

## 黄豆芽豆泡汤

原料：

油豆腐泡 100 克，黄豆芽 50 克，花生油 20 克，精盐、酱油少许，味精 2 克。

做法：

1. 油豆腐泡放锅里加水煮 10 分钟后，倒掉原汤（去掉油腥味）再加清水煮。黄豆芽去根洗净，备用。

2. 锅上火，注花生油，放入黄豆芽稍煸一下，随即连油一起倒入豆泡锅中，与豆泡一起煮，同时放入酱油、精盐。但勿使汤的颜色太深，稍带酱油色即可。待黄豆芽煮烂，加上味精离火。

## 黄瓜汤

原料：

黄瓜 200 克，熟花生油 75 克，番茄 2 个，鸡蛋 2 个，精盐适量，味精 2 克，素汤 1000 克，葱花 10 克，香油 10 克。

做法：

1. 黄瓜洗净去皮，切成薄片。番茄用开水烫一下，去外皮、去籽，切片。鸡蛋磕入碗中，加精盐少许打匀。

2；锅上火，加油烧热，倒入蛋液煎熟铲起。洗锅，加油，将黄瓜下锅略炒，即掺汤、加精盐，烧开后再将煎蛋及番茄下锅，最后加入味精，起锅装碗，撒上葱花。

## 口蘑芙蓉蛋汤

原料：

鸡蛋 3 个，口蘑 5 克，精盐 1 克，味精 2 克，料酒 2 克，胡面 0.1 克。

做法：

1. 用温水洗两遍口蘑，再用开水泡上，盖上焖胀透，用精盐揉一下，再用水洗净，片成薄片，用开水烫一遍，再洗一遍。

2. 鸡蛋去黄留清，打散放入清水、精盐 1 克、味精 2 克、料酒 2 克再拌匀，盛入碗内，沸水旺火上展蒸 20 分钟取出。

3. 锅上火，烧清水，下入口蘑、胡椒面倒入碗内即

## 蘑菇汤

原料：

鲜蘑菇 100 克，精盐 5 克，黄花 10 余根，胡椒面 1 克，木耳数朵，味精 2 克，豆腐 250 克，葱花 5 克，净莴笋头 50 克，香油 10 克，鸡蛋 1 个，水发海带 50 克，番茄 100 克，熟花生油 30 克。

做法。

1. 蘑菇淘净去蒂切片；黄花、木耳泡胀，并择洗干净；海带切丝，莴笋切丝；番茄去皮、去籽，切成厚片；豆腐切厚片用开水透过。

2. 锅上火，注油少许，将蛋液摊煎成蛋皮，起锅切成菱形片。

3. 锅上火放汤，加油、精盐，烧沸，加入上述菜料煮熟，放入胡椒面、味精，起锅装盆，撒葱花，滴入香油即成。



## 香菜萝卜汤

原料：

萝卜 250 克，香菜 25 克，花生油 15 克，味精少许，胡椒面 1.5 克，精盐 1.5 克，面粉 15 克，葱 2 节，姜末适量，清汤 1000 克。

做法：

1. 洗净萝卜，切成细丝，用冷水浸泡，捞出后控干水分。

2. 锅上旺火，倒入花生油烧热，用葱、姜、面粉烹锅，冲入清汤（或水）烧开后，加入萝卜丝、精盐，待萝卜熬烂时，撒入香菜段、味精、胡椒面起锅即成。

## 三鲜汤

原料：

冬笋尖 100 克，水发冬菇 100 克，鲜蘑 100 克，豆苗 50 克，盐 5 克，味精 3 克，豆芽汤 1000 克，香油 10 克，酱油 10 克。

做法：

1. 冬笋、鲜蘑切片，冬菇洗净切片，豆苗洗净。2. 锅上火，加鲜汤，放入冬菇、冬笋、鲜蘑、豆苗、盐、酱油、味精，烧开后撇去浮沫，淋香油倒入汤碗内即可。

## 砂锅冻豆腐

原料：

冻豆腐 500 克，水发木耳 50 克，笋片 50 克，虾皮 10 克，高汤 1250 克，精盐、味精、料酒、葱末、姜末、熟猪油各适量，香油少许。

做法：

1. 用开水化开冻豆腐，切长方形片，放在开水锅中烫一下，除去豆腥味，虾皮用开水浸泡 10 分钟，除去泥沙。

2. 锅上火，放猪油，用葱末、姜末炆锅，加高汤、味精、精盐、料酒、笋片、虾皮、水发木耳、冻豆腐片，烧开倒入砂锅之中，改文火上炖 20 分钟即可。

## 酸辣腐豆汤

原料：

豆腐 1 块，木耳 10 克，香菜少许，花生油 10 克，酱油、精盐、醋适量，淀粉、胡椒粉、味精少许。

做法：

1. 将豆腐洗净切成细条，木耳用热水泡发后，去根洗净，香菜去根洗净切碎备用。淀粉调成糊状备用。

2. 锅上火，倒入花生油待油热后晾温，倒入清水 500 克，煮开，将豆腐条、木耳放入汤内，再把适量酱油、精盐倒入豆腐汤内一起煮开，待快要离火时，先放进 1 汤勺醋，搅两下，再把湿淀粉均匀下入汤内，用勺慢慢搅匀，最后将香菜撒在汤面上，离火。再加胡椒粉和味精，即可食用。

## 腐衣汤

原料：

豆腐衣 3 张，笋尖 50 克，豆苗 50 克，精盐 5 克，味精 3 克，香油 10 克，豆芽汤 1000 克，胡椒粉 1 克，酱油 10 克。

做法：

1. 将笋尖切片，用清水淋湿豆腐衣，待回软后切成长条形，豆苗洗净。
2. 锅上火，加鲜汤、豆腐衣、笋尖及豆苗、精盐、味精、酱油、胡椒粉，烧开后撇去浮沫淋上香油倒入汤碗内即可。

## 腐竹汤

原料：

腐竹 50 克，海米 5 克，鸡蛋 1 个。

做法：

1. 腐竹、海米浸泡好，腐竹切成细粒或细丝，鸡蛋搅打匀。
2. 将腐竹、海米倒入高汤中煮至腐竹软散，加入少许盐，搅入蛋液，加湿淀粉勾薄芡即可。食时加入味精、胡椒面，如不勾芡即成汤。

## 虾米豆腐羹

原料：

嫩豆腐 150 克，虾米 10 克，猪油 25 克，酱油、精盐、料酒、湿淀粉、味精、青蒜适量。

做法：

1. 豆腐洗净，切成 1.5 厘米见方的块。
2. 虾米洗净，用温水浸泡 30 分钟。
3. 锅上旺火，加清水、豆腐、虾米，烧开后，再在文火上炖 5 分钟，加精盐、酱油、味精，用湿淀粉勾芡，再加入猪油，盛在碗内，撒上青蒜段即成。

## 虾米冬瓜汤

原料：冬瓜 250 克，虾米 15 克，精盐 3 克，猪油 10 克，葱末、味精、高汤适量。

做法：

1. 冬瓜切片，虾米用凉水洗净泥沙。
2. 锅上火，放入高汤，旺火烧开，加入冬瓜、虾米、精盐，烧 20 分钟，待冬瓜煮熟，加葱花、味精、猪油即成。



## 酸辣干丝汤

原料：

豆腐干 150 克，水木耳 15 克，菠菜 2 棵，葱 3 根，姜 3 片，酱油 15 克，醋 25 克，胡椒粉 5 克，湿淀粉 40 克，香油 2.5 克，清汤 1000 克。

做法：

1. 先洗净豆腐干，片成薄片再改刀切成细丝，水木耳也切成丝，菠菜洗净切成段。

2. 炒锅上火，添入清汤，依次放入原料、调料。汤开时撇去浮沫，勾入薄芡，淋入香油即可。

## 豆苗紫菜汤

原料：

豌豆苗 50 克，紫菜、料酒、酱油、精盐少许，香油少许，味精 2 克。

做法：

1. 豌豆苗去根洗净，切成段。
2. 锅上火，放清水，加酱油、精盐煮开，然后先将紫菜下入汤中，再倒入少许料酒，再开锅时，撒入豆苗，加香油、味精后出锅。

## 榨菜粉丝汤

原料：

榨菜 50 克，粉丝 50 克，紫菜少许，香油、酱油、精盐少许，味精 2 克。

做法：

1. 热水泡发粉丝，榨菜切成细丝，紫菜掰碎。

2. 锅上火，放 500 克清水，煮开后放进少许精盐和酱油。然后把粉丝放入汤内一起煮开，准备离火端锅时，把紫菜及榨菜丝同时下入汤内，用勺搅两下，放上味精离火出锅。

## 奶油菠菜泥汤

原料：

奶油汤 350 克，菠菜 75 克，熟鸡蛋 1 个，炸面包丁 10 克。

做法：

1. 菠菜择洗干净，用沸水烫软，用冷水浸凉，挤去水分，剁成细泥。
2. 将熟鸡蛋剥去皮洗净，切成两半。食用前 3 分钟将菠菜泥放入奶油汤内搅匀微沸。装盘后在汤内仰放上切开的熟鸡蛋，单独配炸面包丁即可。

## 奶油鲜番茄汤

原料：

奶油汤 350 克，番茄 75 克，圆葱 10 克，花生油 10 克，炸面包丁 10 克。

做法：

1. 用沸水稍烫一下番茄，剥去外皮，挖去蒂把，挤去籽，剁成末。
2. 圆葱切成末，用花生油炒至微黄，放入番茄末，继续炒出红油，放入奶油汤内搅拌均匀。装碗后在汤浮面撒炸面包丁即可。

## 番茄泥子汤

原料：

番茄酱 50 克：黄油 30 克，面粉 30 克，牛肉汤或水 750 克，盐 5 克，糖 10 克，味精 1 克，面包 25 克，炸面包丁 15 克，鲜奶油 25 克。

做法：

1. 将黄油放入铝锅内，溶化后加面粉，在文火上用擀面杖搅之。炒到微黄色，并发出香味时，放入番茄酱继续炒透，然后用一些滚沸的牛肉汤或水冲之，用力搅拌，当呈光亮单一体时，再加牛肉汤或开水，继续搅拌至稀糊状，用文火煮沸后放盐、味精，调好口味。

2. 将面包去硬壳，切成薄片，再切小圆片或小方片，烤或炸焦，鲜奶油放陶瓷器皿内，用蛋抽予或一束筷子抽打成细腻泡沫体时，将其挤或堆在焦面包片上。盛汤时将托有鲜奶油的焦面包托浮放在场面上。亦可撒些炸面包丁，还可单独配苏打饼干。

## 鸡汤素菜丝

原料：

鸡汤 250 克，胡萝卜 10 克，圆白菜 10 克，扁豆 10 克，精盐 2 克，味精 1 克。

做法：

1. 将净胡萝卜切丝，圆白菜丢筋茎切丝；扁豆择去筋切丝；用沸水煮烫 3 分钟左右，捞出用冷水浸凉，食用前 3 分钟用鸡汤焗热。

2. 再将沸鸡汤加盐、味精调好口味，食用时先将胡萝卜丝、圆白菜丝、扁豆丝放入汤碗内，再浇入调味鸡汤即可。

## 奶油汤

原料：

猪油 50 克，面粉 50 克，牛奶 500 克，鸡汤或水 500 克，精盐 10 克，味精 1 克。

做法：

锅内放猪油，在文火上溶化，然后加面粉，用擀面杖搅匀，随炒随搅拌，炒到面粉呈微黄色并发出香味时，用一些滚沸的牛奶冲之，随即用力搅拌，使之洁白、光亮成单一体，再陆续放入滚沸牛奶，鸡汤或开水，搅拌均匀成稀糊状。这时加盐、味精调好口味，用文火微煮沸即成。食用时在汤的浮面撒炸面包丁。



### 三丝紫菜汤

原料：

水发冬菇 40 克，紫菜 25 克，鲜笋 40 克，豆腐干 40 克，盐 2.5 克，酱油 15 克，味精 2 克，姜末 1.5 克，香油 15 克，花生油 20 克，鲜汤 1000 克。

做法：

1. 紫菜拣净杂质掰碎，豆腐干、水发冬菇、鲜笋切成细丝备用。
2. 锅放火上下入花生油，烧至七成热下入鲜汤，再将冬菇丝、笋丝、豆腐干丝、紫菜放入，加入酱油、味精、盐、姜末，汤沸时淋入香油，起锅盛入海碗即可。

## 清汤群蟹

原料：

水发冬菇 20 个，豆腐干 50 克，鲜蘑 15 克，冬笋 15 克，鞭笋汤 500 克，干淀粉 15 克，盐 5 克，味精 2.5 克，花生油 25 克，香油 10 克。

做法：

1. 将冬菇去蒂洗净，取 12 个剪成直径为 2 厘米大小的圆形，另取冬菇 6 个同鲜蘑及冬笋一起剁碎。沙锅上火，加花生油 25 克烧热，放入剁碎的冬菇、冬笋及鲜蘑，加盐 1 克、味精 0.5 克炒入味，倒入碗内做馅心。

2. 将剪好的 12 个冬菇，加清水少许，加盐 1 克、味精 0.5 克，上笼蒸透入味后，捞出冬菇备用，将豆腐干片成薄片，剪成同冬菇一样大小的圆片 12 个。

3. 取豆腐干片 1 个，上面撒上干淀粉，然后放上馅心 1 份，将蒸好的冬菇内面撒上干淀粉少许，盖在馅心上面，如法做完 12 个。将余下的冬菇剪成“蟹腿”插入每个“螃蟹”上，取大汤盘 1 个，将“螃蟹”整齐的码入汤盘内，上笼蒸 10 分钟取出。

4. 炒锅上火，加鞭笋汤 500 克、盐 3 克、味精 1.5 克，烧开后，撇去浮沫淋香油，浇在汤盘内即可。

## 冬瓜汤

原料：

冬瓜 1000 克，水发冬菇 100 克，豆芽汤 1000 克，精盐 7.5 克，味精 3 克，胡椒粉 1 克，香油 10 克。

做法：

1. 冬瓜去皮和瓢洗净，切成 5 厘米长、2 厘米宽、6 厘米厚的连刀片，水发冬菇去蒂洗净，切片，嵌在冬瓜夹中间，排扣在碗内，加盐 2.5 克、味精 1.5 克及汤少许上笼蒸 15 分钟左右取出，将汤汁倒入炒锅内，菜翻扣在汤碗内。

2. 炒锅上火，加鲜汤、盐、味精及胡椒粉，烧开后撇去浮沫，淋香油，倒入汤碗内即可。

## 三鲜冬瓜汤

原料：

熟冬瓜 100 克，水发冬菇 40 克，番茄 50 克，熟笋 40 克，绿叶菜 50 克，面筋 50 克，精盐 5 克，味精 3 克，熟花生油 50 克，香油 5 克，鲜汤 1000 克。

做法：

1. 将冬菇、熟笋、熟冬瓜切成 5 厘米长的片。番茄、面筋洗净，切成 3.3 厘米长的块。绿叶菜也切成相应的片待用。

2. 汤锅放花生油置旺火上烧热，放入鲜汤、面筋、冬菇片、笋片、冬瓜片、番茄、精盐、味精。待汤开后，放入绿叶菜略煮一会儿，起锅盛入大汤碗内，淋入香油即成。

## 清凉酸汤

原料：

泡青菜 50 克，绿叶菜 200 克，鸡蛋 2 个，味精 2 克，精盐适量，胡椒面 1 克，葱花 5 克，素汤 1000 克，熟菜油 35 克，香油 10 克。

做法：

1. 泡青菜淘净，切丝，绿叶菜择洗干净。鸡蛋打入碗中搅散。
2. 锅中掺汤烧开，加入熟油、绿叶菜扣泡青菜，煮至菜断生，火减小，慢慢倒入蛋液搅成蛋花，再加入盐、胡椒面、味精，装入汤盆，撒上葱花，滴入香油即成。

## 芙蓉笋衣汤

原料：

冬笋 500 克，鸡蛋 4 个，豌豆尖 100 克，精盐 5 克，味精 2 克，胡椒面 2 克，香油 20 克，熟菜油 50 克，干豆粉 20 克，鲜汤 1000 克。

做法：

1. 取长约 5 厘米的笋尖部分，剖成两半放入开水锅中煮过，捞起切成薄片，豌豆尖择洗净。

2. 鸡蛋清装碗中加盐（少许）及干豆粉、清汤打成蛋泡糊，入笼蒸熟，稍凉切片。

3. 将蛋片与笋片每片相间在碗中摆成圆形，掺入鲜汤，并加熟油及盐适量，入笼蒸 10 分钟后取出移入汤盆。4. 炒锅置中火上，掺汤烧开，加油、盐、胡椒面、味精拌匀，放入豌豆尖略烫即舀于汤盆中，淋上香油即成。

## 双冬汤

原料：

新鲜冬笋 600 克，水发冬菇 100 克，精盐、味精、冬菇汤、香油各适量。

做法：

1. 将冬笋剥去外壳，削去衣皮，斩去老根，放入沸水锅中略煮，取出切成薄片，水发冬菇去蒂、去沙洗净，用刀片成薄片，同放盘内。

2. 汤锅上火，舀入冬菇汤 600 克，烧沸后，撇去浮沫，放入冬笋片、冬菇片，加入精盐，再见沸后，撇去余沫，加入味精，倒入汤碗内，淋入香油即成。

## 青萝卜汤

原料：

青萝卜 2 个（500 克），甜梨 5 个（不要鸭梨），红枣个，细盐 5 克，白糖 15 克。

做法：

1. 青萝卜洗净，切滚刀块，放入开水中焯一下。甜梨、红枣分别洗净，将甜梨切成滚刀块待用。

2. 汤锅置旺火上，放入清水 3000 克，同时，加入青萝卜、甜梨、红枣。烧开后，再用文火煮 2 小时，最后加入细盐与白糖，起锅即成。



## 珍珠菜花汤

原料：

菜花 400 克，罐头玉米 100 克，细盐 5 克，味精 3 克，花生油 40 克，鲜汤 1000 克，湿淀粉 10 克，香油 10 克。

做法：

1. 用手将嫩菜花掰成一朵朵花心（与栗子大小相同），用开水焯透，捞出用凉水冲凉待用。

2. 汤锅置火上，放花生油烧至六成热，下入菜花煸炒，放入细盐、玉米、鲜汤、味精。待汤开后，淋入湿淀粉和香油，起锅盛入大汤碗内即成。

## 素菜清汤

原料：

蘑菇 50 克，白菜心 100 克，白萝卜 50 克，黄萝卜 50 克，冬笋 50 克，干粉丝 100 克，细盐 5 克，味精 2 克，胡椒面少许，鸡油 2 克，鲜汤 1500 克。

做法：

1. 蘑菇、白萝卜、黄萝卜、冬笋分别洗净切成片，用开水焯一下待用。白菜心洗净，削除根蒂一剖四开。干粉丝用热水浸泡 15 分钟左右。将以上原料分别整齐地码放在大汤碗中，撒上细盐，加上汤上展蒸 7 分钟取出。

2. 汤锅置火上，放入余下的鲜汤和细盐、胡椒面、味精。待汤烧开后，淋上鸡油，起锅盛入大汤碗内即成。

## 土豆番茄汤

原料：

土豆 400 克，圆葱 100 克，番茄 100 克，番茄酱 25 克，番茄少司 25 克，细盐 5 克，植物油 25 克，糖、味精、胡椒面各少许。

做法：

1. 土豆削皮洗净，切成均匀的小薄片。圆葱切成细丝。番茄前去蒂，用开水烫一下去皮，切片待用。

2. 植物油放煎盘中置火上烧热，下入圆葱炒成透明色时，再加番茄酱一起炒至出红油，放入番茄少司稍炒片刻。然后加入开水，下入土豆片慢慢煮熟，再加入番茄烧开，然后放糖、细盐、味精、胡椒面调好味即可。食用时可浇些鲜奶油在汤面上。

## 粉丝汤

原料：

干细粉丝 50 克，菠菜 25 克，猪油 5 克，香油 3 克，味精 2 克，酱油 15 克，湿淀粉 10 克，精盐、葱末、姜汁各少许，高汤 600 克。

做法：

1. 将干粉丝用开水泡开。菠菜摘去老叶，切成 2.6 厘米长的段。
2. 汤锅置火上，放入猪油烧热，下葱末炆锅，然后放入高汤、粉丝、菠菜、精盐、味精、酱油、姜汁。待汤开后，撇去浮沫，勾芡，淋入香油，起锅盛入大汤碗内即成。

## 芙蓉发菜汤

原料：

发菜 25 克，鸡蛋 2 个，熟冬笋 50 克，鲜蘑菇 50 克，豌豆苗 25 克，胡萝卜干 1 片，细盐 3 克，味精 1 克，料酒 10 克，香油 10 克，干淀粉 2 克，冬菇汤 1000 克。

做法：

1. 发菜放清水中泡软，摘去杂物，搓洗用清水淘净。挤干水分放入盘内。豌豆苗取用嫩头洗净。胡萝卜干泡软洗净。鸡蛋磕破把蛋清放碗内调散。

2. 将胡萝卜干切成末，放盘内。冬笋切成片，放汤碗内。取一圆盘，内涂香油少许。将发菜撕散、折断，做成小圆饼 20 个，放入圆盘内。

3. 将鸡蛋清用筷子搅打成糊，放入细盐 0.5 克、味精 0.5 克、干淀粉少许和匀，分放在发菜饼中间，再逐个点上胡萝卜干末，连盘入笼内，上旺火蒸约 1 分钟取出待用。4. 汤锅置火上，放入冬菇汤、冬笋、蘑菇烧开，用漏勺捞起放入汤碗内，再将豌豆苗放入碗内的冬笋、冬菇之上。汤锅内放细盐、味精、料酒，烧开，撇去浮沫，起锅盛入汤碗内，再放入发菜饼使其漂浮于汤面上，浇上香油即成。

## 白菜汤

原料：

白菜心 1000 克，清汤 1500 克，精盐 5 克，料酒 15 克，味精 2 克，胡椒面少许。

做法：

1. 选鲜嫩白菜，掰去外面的老菜帮。将菜心用水烫透至熟捞出，放入凉水中冲凉，轻轻挤去水，捋顺切去菜心的叶尖，整齐地码在汤碗内。

2. 汤锅置火上，放入清汤、精盐、料酒、胡椒面、味精，待汤开后，起锅倒入汤碗内即成。

## 酸辣绒汤

原料：

水发冬菇 40 克，蘑菇 40 克，熟笋 40 克，湿淀粉 15 克，花生油 40 克，米醋 50 克，酱油 15 克，细盐 1 克，香油 8 克，味精 2 克，水发细粉丝 50 克，鲜汤 1000 克，胡椒面适量。

做法：

1. 冬菇、蘑菇、熟笋洗净，均切成指甲片。细粉丝切成 5 厘米长的段。
2. 汤锅置火上，放油烧至八成热，放入鲜汤、冬菇、蘑菇、熟笋、细粉丝、细盐、酱油、味精，汤烧开后，放入米醋，用湿淀粉勾薄芡，淋入香油，起锅盛入大汤碗内，撒上胡椒面即成。

## 鲜莲银耳汤

原料：

银耳 25 克，鲜莲子 50 粒，清汤 1500 克，细盐、白糖、味粘各适量。

做法：

1. 将发好的银耳放入一大汤碗内，加入清汤 250 克，上笼蒸 1 个小时，待银耳完全蒸透取出。
2. 鲜莲子剥去清皮和一层嫩白皮，切去两头捅去心，用开水氽透待用。
3. 清汤倒进锅内，上火烧开，放入细盐、白糖、味精，再将银耳、莲子分装在两个汤碗内，最后注入清汤即成。



## 素食类清酥面

原料：

黄油 500 克，面粉 625 克，鸡蛋 125 克，精盐 10 克，醋精 10 克，水 150 克。

做法：

1. 将黄油用木棍砸软，掺入面粉（125 克）和匀，做成一块油面，入冰箱冷冻待用。

2. 用水与鸡蛋、精盐、醋精将面粉（500 克）和成一块水面，盖上湿布，使之润泽片刻。

3. 用水面将油面包好，用走锤擀成方片，折叠 4 层，再擀开，再析叠成 4 层，盖上湿布，放入冰箱冻硬时取出，再按上述方法擀两遍，盖上湿布，再下冰箱冷冻，即可随用随取。

## 家常面

原料：

富强粉 500 克，菠菜心 5 棵，奶汤 1750 克，葱姜油 50 克，鸡油 5 克，毛姜水 10 克，料酒 15 克，味精 5 克，精盐 4 克。

做法：

1. 将面粉放入盆中，分 2 次加入 175 克清水和成水面，用擀杖擀成薄片，切成 5 厘米宽的韭菜扁形面条，放入开水锅中煮熟，捞出控去汤。

2. 起锅放入葱姜油烧热，烹入料酒，加入奶汤，翻白再加入精盐、味精和毛姜水，汤开放入煮好的面条，加入洗净的菠菜心，再开锅盛入汤盘中，淋入鸡油即成。

## 椒油凉面

原料：

花椒、黄瓜、面条、花生油、味精、酱油各适量。

做法：

1. 花生油倒入炒锅中，然后撒入一把花椒，直到油热花椒炸焦出香味时，端锅将花椒油盛在一小碗中。

2. 把黄瓜洗刷干净切丝放在小盘中。

3. 将面条煮好，再用冷水过几遍，使面条凉透，捞在饭碗里，然后浇上花椒油、味精、酱油，再撒上黄瓜丝，拌匀食用。椒油凉面夏天吃，清凉爽口，开胃去暑。

## 三菇窝面

原料：

优质切面 250 克，鲜汤 250 克，酱油 15 克，香油 25 克，精盐 2 克，味精 0.5 克，水发冬菇 50 克，蘑菇 50 克，鲜草菇 50 克，绿叶菜 50 克，生油 40 克，酱油 20 克，白糖 1.5 克，味精 1.5 克，料酒 1.5 克，鲜汤 200 克，湿淀粉 10 克。

做法：

1. 水发冬菇、蘑菇、鲜草菇、绿叶菜洗净，去掉根和老叶，再分档选料，切成片。

2. 汤锅放入清水 1500 克，烧滚后把切面投入，用捞面长竹筷在面锅里不断推动，即将至熟时捞起。

3. 另用一炒锅置火上，放入鲜汤 250 克、酱油 15 克、精盐 2 克、味精 0.5 克，待汤汁起滚后，淋上香油 25 克，盛在汤面窝中，再把切面捞起盛入窝中。

4. 炒锅中下油 40 克，烧至七成热，投入冬菇片、蘑菇片、草菇片、绿叶菜偏炒，加酱油、料酒、鲜汤（200 克）、白糖、味精，待汤滚起后用湿淀粉勾芡，盖在汤面上即成。

## 丹田寿面

原料：

白面条 500 克，黄豆芽 300 克，水发香菇 50 克，黄花菜 25 克，嫩姜 5 克，芹菜 10 克，花生油 125 克，酱油、味精各适量。

做法：

1. 将香菇、嫩姜均切成丝，芹菜切丁，黄豆芽洗净去相，黄花菜切 3 厘米段。

2. 将面条放在沸水锅中氽透，捞出，沥干水，披散开，淋上 25 克熟花生油，拌匀抖松。

3. 将炒锅放在中火上，倒入剩余的花生油，烧至油冒烟少取出一半待用。然后把姜丝放入煸炒，再加入香菇、黄花菜翻炒，放味精、酱油，加水 250 克，煮沸后，即将面条、黄豆芽放入锅中翻拌，加盖，稍焖一会儿，待水干熟透时，拌入留下的熟油。

4. 装盘时，在面条上面撒上芹菜丁。

## 抻面

原料：

面粉 1500 克，精盐 25 克，碱面 25 克（随季节天气冷暖而增减）。

做法，

1. 将面粉放入盆内，分几次加入 300 克清水，边和面边加水，并加入精盐和碱面，面和滋润后，用湿展布盖好，饧 30 分钟。

2. 把和好的面放在案板上，用于揉匀，揉到软硬一致时，将面揉成一根粗条。

3. 两手分别握住粗面条的两头，在案子上交叉搭扣，直至将面搭起有劲（有韧性）。然后，抓起面两头，离开案子，交叉搭扣，两胳膊上下晃动，一左搭扣、右搭扣，反复搭几十次，将面条溜成粗细均匀（初性一致）时，即可出条。

4. 先在案子上撒好面粉，将溜好的面条用力一抻，待条稍抻细，顺势放在案子上，用手将条搓匀，撒上面粉拉开，左手将面头压紧，右手挑起另一头，慢慢抻拉，待面抻长后，右手面头交至左手，撒匀面粉，反复几次，待面条粗细均匀，符合要求时，再把面对折来，切去两头，把面条放入锅中煮熟即成。

## 咖喱炒饭

原料：

净圆葱 25 克，咖喱粉 5 克，精盐 1.5 克，味精 0.5 克，大米饭 150 克，生菜油 25 克，罐头豌豆 10 克。

做法：

1. 圆葱切末。

2. 小煎盘内倒生菜油，中火烧热，放入圆葱末炒至微黄时，加咖喱粉炒出香味，放进米饭炒至松散，再加精盐、味精和豌豆炒匀，盛入长盘即可上桌。

## 番茄炒饭

原料：

米饭 250 克，番茄酱 10 克，圆葱 10 克，植物油 15 克，糖 2.5 克，盐 1 克。

做法：

煎锅内放植物油，烧热时放圆葱末，烧至微黄，加番茄酱，继续将番茄酱炒透后加米饭翻沙均匀，并加盐、糖调剂口味，趁热装入盘内，成丘形。



## 八宝果饭

原料：

莲子 40 克，青梅、金桔饼、蜜枣、葡萄干、红瓜、瓜条、桂圆肉各 10 克，糯米 400 克，桂花卤 3 克，白糖 100 克，湿淀粉、熟猪油适量。

做法：

1. 将糯米淘洗干净泡透，用开水略煮一下，捞出，放入笼内蒸熟取出，趁热放入白糖 70 克、熟猪油 40 克、桂花卤拌成甜饭。

2. 将青梅、金桔饼、瓜条、蜜枣、红瓜、桂圆肉用热水洗净，分别切成绿豆大的小丁，将葡萄干洗净，莲子放入锅内加水、碱，上火用刷子搅拌刷去红皮，捞入温水中搓去余皮，切去两头尖，捅去莲心，放入碗内蒸熟。

3. 取扣碗一个，碗内抹匀熟猪油 10 克，先把莲子码入碗内中心，再将切细的果料摆在莲子的周围，多余下来的果料拌入甜饭内，再把甜饭放入碗内上笼蒸熟，倒扣在圆盘中间。

4. 炒锅上火，放入清水 200 克、白糖 30 克，烧沸后，待糖溶化，用湿淀粉勾稀芡，均匀地浇在八宝果饭上即成。

## 豆腐炒饭

原料：

大米干饭 200 克，豆腐 1 块，青椒 40 克，胡萝卜 15 克，水发香菇 40 克，豆油 25 克，葱花、姜末、蒜片、精盐、味精备适量。

做法：

1. 将豆腐投入沸水中煮透，捞出投凉，切成 1 厘米见方的丁。
2. 将青椒洗净，切成大米般大的块。3. 将胡萝卜刮去皮、洗净，切成大米般大的粒。4. 将香菇去蒂、洗净，切成大米般大的粒。
5. 将青椒粒、胡萝卜粒、香菇粒投入沸水中焯一下，捞出投凉，沥净水。
6. 炒锅放置旺火上，放入油，油热后放入葱花、姜末、蒜片，炒出香味后，投入豆腐丁、胡萝卜粒、青椒粒、香菇粒煸炒一下，随后投入大米饭，加入精盐、味精翻炒均匀后，盛入碗内即成。

## 桃仁饼

原料，

桃仁 700 克，砂糖 1000 克，鸡蛋清 300 克，面粉 25 克。

做法：

1. 将桃仁（500 克）、砂糖、鸡蛋清（150 克）和匀，用铰刀铰碎，放入锅内，上火温热至烫手时，再用木铲边搅边放入其余的鸡蛋清，搅好放凉，装入布袋待用。

2. 将剩下的桃仁切成小片，在案子上摊平，将布袋中的桃仁、蛋清挤在上面，使之成小圆饼。

3. 将烤盘擦匀油，撒上面粉，将小圆饼片平面朝下粘桃仁一面向上，摆好，入炉烤熟即成。

## 煎土豆饼

原料：

土豆 250 克，过罗精面粉 25 克，净圆葱 25 克，精盐 1.5 克，胡椒面 1 克，生菜油 35 克，鸡蛋液 25 克。

做法：

1. 将土豆削皮、洗净，用擦子擦成土豆糊，盛盆内，圆葱切成茸。
2. 把面粉、鸡蛋液、精盐和胡椒面一起放土豆糊内拌匀，加入圆葱茸制成馅。
3. 煎盘内倒生菜油，置中火上烧热，用汤勺舀馅放油内，制成 4 个土豆饼，煎到两面上色滗出油，入烤箱烤透取出，盛热长盘内即可。

## 茄丝饼

原料：

茄子 500 克，菜油 200 克，干面粉 500 克，白糖 50 克，酱油 150 克。

做法：

先将茄子的蒂和籽去尽，洗净切成丝。锅上火，下菜油 100 克，再放前丝沙透，即下酱油和糖，偎烂后盛于碗内待用。再将干面粉加水拌如薄浆，将面浆一匙投入油锅内，大小如月饼状，并将炒熟的前丝摊在上面，再以一匙覆之，煎至金黄，即可翻转，煎至两面皆黄即成。

## 煎奶豆腐饼

原料：

奶豆腐 150 克，鸡蛋 1 个，面粉 100 克，盐 0.5 克，糖 15 克，植物油 15 克，奶油 15 克。

做法：

1. 将奶豆腐搓成细泥，放入盆内，加糖、盐、面粉、打散的鸡蛋搅拌均匀并成团。然后再分成 2~3 个小团，滚干面粉，制成圆形饼。奶豆腐饼的正面用刀刃压上菱形花纹。

2. 平底煎锅内布一层植物油，烧热后将奶豆腐饼放入，煎两面金黄色并熟透（鼓起即熟透），淹去余油，趁热装盘，浇淋奶油即成。

## 荔枝甘露讲

原料：

鲜荔枝 20 颗，上白面粉 1000 克，山楂糕 700 克，花生仁 250 克，糖桂花 250 克，香油 350 克，熟猪油 25 克。

做法：

1. 将花生仁剁碎，山楂糕切细丁，拌入糖桂花作馅。

2. 取面粉 100 克加入熟猪油拌匀，揉成油酥面，再将余下的面粉先用适量开水烫面，再逐步加入冷水，反复搓揉上劲，盖上湿布，待面汤后，揉开，放入油酥面，搓成长条，摘成 20 个面剂。将面剂逐个按成圆面皮，包入馅心，将口捏紧，口向下，用小擀面杖轻轻擀成厚薄均匀的圆饼，即成饼坯。

3. 平锅擦油置小火上烧热，将讲坯一面刷上香油，将有油的一面朝下放在锅内，另一面也刷上一层香油，待一面烧至微黄时，翻身烧另一面，翻一次身刷一次油。如此反复数次，烧至两面呈黄色时，出锅装盘，荔枝园在四周即成。

## 黄油清酥饼

原料：

黄油、过罗精面粉各 500 克，红皮鸡蛋 2 个，奶油、糖酱、糖粉各 250 克，清水 150 克，精盐、醋精各少许。

做法：

1. 将黄油砸软，面粉（400 克）放台上扒一个槽，放进黄油（100 克），磕入鸡蛋，加精盐、醋精和清水扣成面团，盖上湿布饧 20 分钟。

2. 取黄油（400 克），掺入面粉（100 克）和成油面团，揉成长方形放盘内，入冰箱冻 20 分钟。

3. 用水面团将油面团包住，擀成方片，折叠 4 层，撒开，再拆叠 4 层，盖湿布入冰箱冻硬，取出按上法再擀两遍，制成清酥面。

4. 将清酥面擀成 3 个薄片，都放烤盘内，面上扎若干个孔，入烤箱烤熟，制成清酥饼。

5. 把清酥饼一片抹奶油，一片抹糖酱，将糖酱片放在奶油片上，再在糖酱片上放一片清酥饼，清酥饼抹上少许奶油，撒上烤清酥面碎渣，筛上糖粉，切 25 块，每份 1 块盛盘即可。



## 奶豆腐胡萝卜煎饼

原料：

奶豆腐 150 克，胡萝卜 100 克，面粉 50 克，牛奶或水适量，鸡蛋 1 个，糖 25 克，盐 0.5 克，植物油 25 克，奶油 15 克。

做法：

1. 将奶豆腐搓成细泥，胡萝卜去皮并洗净，用擦子擦成末，同奶豆腐泥一起放入盆内，加面粉、鸡蛋、盐、糖搅拌均匀，并陆续加适量牛奶或水，和成糊状。

2. 平底煎锅内布一层植物油，烧至八成热时将奶豆腐糊用勺舀着倒入煎锅内，摊成较薄的煎饼，煎两面上色，熟透取出。趁热装盘，浇淋奶油即成。

## 吴山酥油饼

原料：

上白面粉 1250 克，绵白糖 625 克，糖桂花 62.5 克，蜜饯青梅 125 克，熟花生油 3000 克（约耗 1000 克）。

做法：

1. 将面粉 450 克加花生油 175 克搅拌均匀，揉透成酥面，做成 25 个剂子，每个重 25 克。再将面粉 800 克加沸水 275 克，搅拌均匀，搓成雪花粉（即把粉搓散），摊开冷却，甩上凉水少许，加入花生油 135 克，充分拌揉至面很柔软光滑时，即为水油面，场面 15 分钟后揉匀，做成 25 个剂子，每个重 50 克。青梅切成细末。

2. 取水油面剂子 1 个，用手掌按扁成圆形，裹入酥面剂子 1 个，包拢后再掀扁，用擀面杖擀成 3 厘米宽、0.3 厘米厚的带状长片（宽度要一致，卷拢的一头要薄），然后卷拢，用刀按卷合方向分两个等份从中对剖开，成为两只酥油饼的坯子。将坯子有刀纹的一面朝上，用擀面杖自中心方向向前后左右轻轻擀开，擀成直径 8 厘米、厚 1 厘米的圆饼（要求酥层整齐、清晰）。余下的剂子如法逐个做完，并要立即投入油锅中炸不能放置过久。

3. 油锅置旺火上，放入花生油，烧至六成热时，将油锅端离火口，用炒勺推动油使之旋转，再放入酥油饼（每锅炸 10 只），见饼浮起时，将锅端置中火上，炸至呈玉白色时，翻面再炸，前后约 4 分钟，待饼两面均呈玉白色时捞起，将油沥尽，装盘。

4. 酥油饼上桌时，每两只上面撒绵白糖 25 克、青梅末 5 克、糖桂花 2.5 克即成。

## 一品烧饼

原料：

皮面 250 克，酥面 250 克，桃仁 50 克，杏仁 50 克，芝麻仁 100 克，瓜子仁 25 克，瓜条 50 克，熟花生米 50 克，葡萄干 50 克，桂花酱 25 克，熟干面 100 克，熟猪油 100 克，白糖 150 克。

做法：

1. 将桃仁、杏仁、花生米都切碎。瓜条切成小丁，瓜子仁、葡萄干洗净控干水分。上述各料放盘内加入糖、芝麻仁、干面和桂花酱、熟猪油拌匀和成馅。

2. 用皮面包住酥面幡薄，折 3 折，再滑成长薄片，卷成长条形，用刀切成 20 块，按平，用面剂包上馅成圆形，按扁，刷上水，粘上芝麻，放烤盘内，入烤炉烤至芝麻发黄，底面显黄色起酥即成。

## 黄桥烧饼

原料：

富强粉 500 克，老面肥 50 克，五仁馅 500 克，芝麻仁 100 克，熟猪油 200 克，鸡蛋清少许。

做法：

1. 将 250 克富强粉放案上，加入 100 克沸水和 50 克凉水，搅拌成雪花状，揉成面团，将面揉滋润，加入老肥，揣打均匀；盖上潮展布，待面发酸后，对入适量碱水，待用。用另外 250 克富强粉放案上，加入熟猪油，搓成酥面。

2. 在面案上撒少许于面，用对好碱的面团包住酥面，包严、按扁，擀成薄皮，叠成 3 折，再擀薄，卷成卷，制成大包酥，切成 20 个面剂。

3. 将面剂放案上，按扁，擀成 6.6 厘米直径的圆皮。放上 25 克五仁馅，包严、按扁，擀成 8 厘米长、5 厘米宽、1 厘米厚的鸭腰形圆饼，在饼上面刷上鸡蛋清，粘上芝麻仁。在饼底面稍蘸些水，贴在缸炉壁上，待饼烤成牙黄色时。铲出即成。

## 煎“卧夫”饼

原料：

面粉 200 克，鸡蛋 1 个，糖 40 克，牛奶 150 克，水适量。泡打粉 1.5 克，植物油 50 克，蜂蜜或果酱 15 克。

做法：

1. 将面粉放入盆内，加蛋黄（蛋清留用）、糖、泡打粉、牛奶搅拌均匀，再缓缓加适量水，和成稠面糊（不得有疙瘩）。然后将蛋清用蛋抽子或一束筷子抽打成泡沫体，再缓缓掺入面糊内。

2. 平底煎锅内放油（油略宽些为宜），烧热时将面糊用勺舀着直接放入煎锅内，煎两面金黄色并熟透，取出，趁热装盘，浇淋蜂蜜或果酱即可。

## 三丁鸡包

原料：

富强粉 500 克，鲜酵母 5 克，水发冬菇 100 克，熟笋 200 克，蘑菇 100 克，精盐 10 克，白糖 10 克，味精 2.5 克，香油 125 克。

做法：

1. 冬菇、熟笋、蘑菇洗净，切成米粒丁。沙锅用中火烧热，加入香油 50 克，油温五六成热时，将冬菇、熟笋、蘑菇丁放入偏炒几下，加入精盐、白糖炒至成熟时，加味精炒匀，起锅淋上香油 25 克，即成馅心。

2. 面粉放在案板上，中间挖个凹塘，鲜酵母用 50 克温水捏散，调成糊状，倒入面粉中，再加进温水 200 克。拌匀揉透，揉至面团光滑，不粘手，不粘案板，盖上布，静置 4 小时，让其发酵，然后揭去布，用刀切开，见面团中起均匀的小孔，面团涨发膨松，再揉和搓条，制成 20 只坯子。

3. 每只坯子擀成中间厚、四周薄的圆皮子，放上馅心 20 克。捏拢收口，上笼蒸 12 分钟左右即成。

## 素馅包子

原料：

上白面粉 850 克，红辣椒 50 克，酵面 300 克，味精 10 克，青菜 1500 克，菜油 125 克，净冬笋 250 克，香油 100 克，豆腐干 100 克，精盐 30 克，白糖 10 克，碱 1 克。

做法：

1. 将青菜洗净，晾干，擦盐，放钵头内压实入脆。12 小时后取出，剁碎备用。

2. 把冬笋、红辣椒、豆腐干切末，与碎青菜一起入锅用菜油煸炒，煸出香味后出锅，待凉，再拌入味精、白糖、香油成馅。

3. 在面粉里加入酵面和清水，拌和均匀，盖上湿布，待面发起，加入碱揉匀，再场面约 10 分钟，揉透、搓成条，摘成 50 个面剂，逐个按压成边缘薄、中间稍厚的圆片面，包入馅心，收拢面皮，用轧花钳沿着包子四周钳轧一周，制成包子生坯。

4. 取笼屉 1 只，垫入洁净湿展布，将包子生坯整齐地排列在笼内，置于旺火上，蒸约 10 分钟即成。

## 豆沙包子

原料：

面粉 1000 克，酵面 300 克，赤豆 600 克，白糖 300 克，糖桂花 30 克，碱 12 克，熟猪油 250 克，香油 150 克。

做法：

1. 将赤豆淘洗干净，放入锅内，加适量清水，用大火烧开后，改用小火煮烂，晾凉，在竹筛内搓碎，边搓边用水淋下细豆沙，去壳衣，把细豆沙装在布袋内，挤去水分。

2. 锅放炉火上，放入猪油、白糖溶化后，加入细豆沙和清水 250 克，搅匀，用小火熬透，边熬边炒，待水分收干，豆沙有粘性时，放糖桂花、香油拌匀，盛起冷凉即成豆沙馅。

3. 面粉中加入酵面和适量清水，拌匀，盖上湿布，待面发起，放入碱中和，拌匀揉透，场面 10 分钟左右，揪成 48 个剂子，逐个按扁，包入豆沙馅心 1 份，一一做好后，上笼用大火蒸约 10 分钟即成。



## 美味素菜包

原料：

面粉 500 克，油菜 500 克，粉丝 50 克，鸡蛋 4 个，香干 100 克，香菇 25 克，香油少许，植物油 50 克，精盐半匙，味精、葱、碱少许。

做法：

1. 将面粉发好待用。
2. 油菜洗净切碎，粉丝泡软切碎，香菇发开洗净切碎，香干切碎，用葱花、油炒鸡蛋并铲碎。将上述各料倒入炒锅内拌匀成馅，加入精盐、味精和香油。
3. 用发好的面及和好的馅包成包子蒸熟即成。

## 枣泥包子

原料：

面粉 1000 克，酵面 300 克，黑枣 1000 克，白糖 500 克，糖桂花 10 克，碱 12 克，熟猪油 200 克，香油 100 克。

做法：

1. 将枣用水洗净，放入锅内，加入适量清水，用大火烧开后，改用小火煮烂，取出凉凉，去掉外皮和内核，剁成泥状。

2. 锅放火上，放入熟猪油和白糖，待糖溶化后，加清水 25 克和枣泥，改用小火翻炒，至枣泥烧浓熬透，放香油、糖桂花拌匀，盛在盆内，即成枣泥馅。

3. 面粉中加入酵面和适量清水拌匀，盖上湿布，待面发起，加入碱中和，拌匀揉透，再场面约 10 分钟，搓成条，揪成 48 个面剂，逐个按扁，分别包入 1 份枣泥馅，上笼用大火蒸约 10 分钟即成。

## 果料馒头

原料：

面粉 500 克，面肥 150 克，碱面 5 克，白糖 100 克，各种央料 225 克（瓜条 100 克，橘饼 10 克，果脯 50 克，青梅 25 克，麻仁 30 克，玫瑰酱 10 克），青、红丝少许。

做法：

1. 面粉倒在盆内，加面肥和水揉成面团，发酵后揣碱面水揉至光润，稍饧后搓成长条，按量揪上剂子。

2. 橘饼切丁，加白糖、熟面粉少许、青丝、红丝、麻仁 5 克和玫瑰酱，搓成甜馅心。将瓜条、青红丝切碎，果脯、青梅切丁，加麻仁拌匀成为装饰外面的果料。

3. 揪下一个剂，按扁成圆形皮，包入馅心收口封严成馒头状，再蘸一些水滚粘上一层果料（底部不粘果料）放入笼内，水沸后约蒸 10 分钟即成。

## 清酥素咖喱饺

原料：

清酥面 750 克，煮鸡蛋 1 个，面粉 50 克，圆白菜 500 克，净圆葱 250 克，鸡蛋 25 克，鸡蛋黄 2 个，茶卤 25 克，咖喱粉 10 克，黄油 30 克，鸡油 7.5 克，奶油 30 克，鸡清汤 125 克，味精 5 克，胡椒粉 1.5 克，精盐 5 克，辣酱油 10 克。

做法：

1. 将圆白菜去掉老叶和根，洗净，上火煮到八成熟捞出，控去水，用刀剁成末。将圆葱切末，煮鸡蛋切小丁。

2. 往煎盘注入鸡油烧热，下入圆葱末炒黄，下入圆白菜末偏沙去掉水分，下入黄油炒出香味，下入面粉、咖喱粉炒熟，放入鸡蛋丁、胡椒粉、精盐、奶油、鸡清汤、味精、辣酱油，调汗味，上火烧开，倒入盆内晾凉，做成 40 个饺子的馅。

3. 将清酥面（见 222 页）搭成大片，用花刀拉成 40 个 7 厘米左右见方的片，将咖喱馅分别放在面片上，在馅的周围抹上鸡蛋，包成三角形的饺子，放入烤盘。将鸡蛋黄放入碗内，用茶卤调匀，用刷子刷在咖喱饺上。将咖喱饺入炉烤成深金黄色即成。

## 水饺

原料：

面粉 500 克，木耳 25 克，豆腐 4 块，金针菜 25 克，香菇 25 克，菜油 25 克，食盐、葱末各少许。

做法：

先将面粉和以清水，拌湿，再用擀面杖打成薄皮（切不可打穿），然后用钵底刻为圆形。又将豆腐滤干和以洗净的木耳、香菇、金针菜屑、菜油、食盐、葱末等物，包入面粉薄皮内，然后对折，将边捏紧，形如眉目，放入清水锅内烧透，盛入碗内即成。

## 月牙蒸饺

原料：

富强粉 500 克，水发冬菇 25 克，熟笋 25 克，烤麸 25 克，蘑菇 25 克，青菜 750 克，精盐 15 克，白砂糖 5 克，味精 1.5 克，花生油 125 克。

做法：

1. 青菜去老叶和根，洗净后在沸水锅里焯熟，捞出放入冷水里冷透，沥干水分，青菜、冬菇、熟笋，烤麸、蘑菇均切成米粒丁。

2. 炒锅在旺火上烧热，放入花生油 125 克，待油七八成热时，将冬菇、笋、烤麸、蘑菇投入偏炒几下，加精盐、白糖，炒匀后起锅，稍冷再将青菜和味精拌和，成为馅心。

3. 用温水 200 克拌和富强粉，揉润后搓条，摘成 60 只坯子，再将坯子擀成直径约 8 厘米的圆皮子，包入馅心 10 克（左手执皮子，右手将皮子分成内四成、外六成，左手大抑指卷起，用指关节顶住内四成的皮子，右手二指捏出瓦楞式褶纹，成月牙形生坯），上笼蒸约 6~7 分钟后，见成品鼓起、不粘手即可。

## 烫面饺子

原料：

面粉 500 克，白菜 200 克，豆干 100 克，芹菜 50 克，姜米 10 克，葱 50 克，熟菜油 50 克，蒜泥 10 克，味精 2 克，胡椒面 2 克，精盐 5 克，白糖 10 克，醋 10 克，红油辣椒 10 克，酱油 50 克。

做法：

1. 白菜淘洗干净，切碎，放入少量的盐，拌匀后轻轻揉搓，将菜水挤干，豆干切成碎粒，芹菜淘洗干净、剁碎，葱洗净切成末。

2. 炒锅置中火上，倒入菜油烧至五成热，放入白菜、豆干、芹菜、姜米、葱末迅速翻炒后加入味精、胡椒面、盐及白糖铲匀起锅，作为馅料。

3. 面粉在容器内用适量开水烫熟并用手和转、揉匀，在案板上擀成直径 6~8 厘米圆形饺子皮，包上馅后捏成花边饺子，置笼中用旺火蒸熟。

4. 将酱油、醋、红油辣椒、蒜泥对成味汁置碟中，食用蒸饺时蘸着吃。

## 荷花酥

原料：

面粉 2000 克，豆沙馅 600 克，熟猪油 3000 克（约耗 500 克）。

做法：

1. 用 500 克面粉加入 250 克熟猪油调和搓匀，制成酥面，分成 50 份，用 500 克面粉加入 150 克熟猪油、175 克清水调和拌匀，摔出劲来，制成皮面，也分成 50 份。

2. 用一份皮面包住一份酥面，擀成长薄片，卷成长条，压扁拆 3 层，再擀成圆皮，包上豆沙馅，在顶端用刀拉上米字刀口（刀口深浅要均匀，不要露出豆沙馅），制成酥坯。

3. 起锅放入熟猪油，烧至六成热，把包好的酥坯放入油内，炸至酥纹裂开，层次分清时，转旺火炸至荷花酥浮起时，捞出滤去油即成。



