

毛泽东

饮食趣谈

MAO ZEDONG YINSHI QUITAN

主编：吴连登
执笔：丁继华

顾问：王鹤滨（毛泽东的保健医生兼秘书）

程汝明（毛泽东的厨师）

周福明（毛泽东的卫士）

毛小青（毛泽东的侄女）

毛泽东的『管家』 吴连登为你解密伟人的日常饮食



中央文献出版社

毛泽东饮食趣谈

附录

毛主席厨师编纂的菜谱

部分菜的做法

部分菜的做法

主席吃的菜的做法，和现在的习惯做法差不多，只不过菜的用量、调味品的使用和烹调方法上略有细微的差别，这主要是遵循主席的口味、饮食习惯和营养搭配。有以下几个方面须着重说明一下：

首先，炒菜用的油，如没有特殊情况，按主席指定的食用油配比，即植物油与猪油7:3熬制的混合油；做饭用的高汤，是鸡加带肉的大骨头熬制的汤；少用酱油，必不得已几滴而已；很少用味精。

其次，做菜很少勾芡，如必须勾芡，很少一点，不能使汤汁粘稠。

再次，做饭用盐的量，一天不超过三钱；蔬菜以清淡为主，肉类遵从咸鱼淡肉的原则。

最后，主席喜欢吃葱姜蒜，根据不同的菜放不同的调味品。

当时，为了让主席吃好，我们每天尽心尽力，想方设法调剂伙食，根据什么季节吃什么，还要根据主席的身体健康状况、精神如何、工作情况、睡觉多少、吸烟多少等综合安排每一餐。每餐虽然只有四菜一汤，但关系到主席的健康和工作，责任重大。无论是买菜还是做饭，我们都格外精心、认真，做饭的各个环节都不允许出错，要做到食品来源清楚，绝对保证安全可靠、无误。这些和以上几点做饭需要注意的事项，就是人民领袖毛主席吃饭的“特殊”之处，也是亿万人民无比崇敬的毛主席在饮食上所享受的“特殊”待遇。

附表所列部分菜的做法，由我和程汝明等厨师共同回忆整理，并参照该菜的习惯做法，尽量保持原先的特色。但是，只给出配料、基本步骤，无具体量的标准，读者可以在实际操作中，根据自己口味灵活调整。

毛主席厨师编纂的菜谱

部分菜的做法

一、蔬菜类

| 序号 | 菜名 | 主料、配料、调料及做法 |
|----|-------|---|
| 1 | 白菜清汤 | <p>【主料、配料及调料】白菜 鸡脯肉 姜 胡椒粉 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.选老母鸡的鸡脯肉，用刀剁碎，再用刀背砸成肉泥，放入开水中炖，撇除浮油及杂物，再加入凉水烧开撇出杂物，反复二至三次烧开再加凉水，直至鸡肉聚成饼，汤汁浓，颜色微黄，把鸡肉捞出，鸡汤备用。 2.将白菜洗净切成长条，焯去生味，捞出备用；姜用刀略拍切块。 3.在容器中加入鸡汤、姜和焯过水的白菜，一块放入锅中蒸20分钟左右，白菜软烂时取出，调入盐、胡椒粉即可。 |
| 2 | 油焖白菜 | <p>【主料、配料及调料】白菜 鲜蘑 混合油 葱 生姜 高汤 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.将白菜、鲜蘑洗净，切块待用；葱切花，姜切丝。 2.炒锅注入油，先将姜爆香，再倒入白菜、鲜蘑，煸炒至八成熟。 3.加入高汤，撒上葱花，将白菜焖熟，出锅前调入适量的盐即可。 |
| 3 | 百合炒芥兰 | <p>【主料、配料及调料】百合（兰州产）芥兰 大蒜 盐 香油 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.芥兰摘洗干净，斜刀切成厚片儿；百合洗净，剥片；蒜切片。 2.锅中放入清水烧开，将芥兰用水焯一下。 3.锅里放油适量，油热后，投入蒜片儿，爆出香味，将芥兰放入锅中，翻炒至八成熟。 4.将百合放入锅中翻炒，不要炒太长时间。 5.出锅之前，调入盐、香油，拌匀即可。 |

| 序号 | 菜名 | 主料、配料、调料及做法 |
|----|------|---|
| 4 | 拌茄子 | <p>【主料、配料及调料】茄子 香油 小葱 姜汁 大蒜 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.茄子洗净，撕成条状，在盘中摆好。 2.放入蒸锅，旺火蒸熟，拿出晾凉待用。 3.大蒜泥、小葱、姜汁，放入茄条中拌匀，调入适量的盐。 4.滴上香油即成。 |
| 5 | 烧百合 | <p>【主料、配料及调料】百合 高汤 混合油 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.百合洗净，剥片。 2.锅里放一点油，放入百合煸炒一下。 3.调入高汤，焖熟，出锅前加少许盐即可。 |
| 6 | 炝黄瓜 | <p>【主料、配料及调料】黄瓜 干辣椒 花椒 葱 花生油 芝麻油 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.黄瓜洗净切粗条，抹盐少许，腌渍出水。 2.炒锅放油烧热，放入干辣椒炒至棕褐色时，下花椒炒出香味后挑出。 3.加入白糖、葱、黄瓜炒至断生，淋芝麻油起锅装盘即可。 |
| 7 | 炒菠菜 | <p>【主料、配料及调料】菠菜 大蒜 混合油 高汤 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.将菠菜洗净，切根留长叶；蒜切末。 2.锅里注油烧热，先放蒜末爆出香味，再放入菠菜煸炒几下。 3.菠菜变软时，加入高汤，调入盐即可。 |
| 8 | 草菇菜心 | <p>【主料、配料及调料】油菜心 草菇 鸡油 高汤 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.油菜心洗净，草菇去蒂洗净，焯水后用冷水浸凉，捞出后沥净水分。 2.锅置火上，添适量高汤，下入油菜心、草菇，用盐调好口味。 3.小火烧三至五分钟，使菜心、草菇烧至入味。 4.出锅时淋些鸡油即可。 |

| 序号 | 菜名 | 主料、配料、调料及做法 |
|----|------|---|
| 9 | 鸡油菜心 | <p>【主料、配料及调料】油菜心 鸡油 火腿 混合油 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.油菜心洗净，将头部切十字，熟火腿切成末。 2.炒锅烧热，倒入油，放入菜心稍炒，取出沥去油。 3.炒锅加高汤、菜心烧沸，用小火稍烩收汁。 4.淋上鸡油，放上火腿末，调盐入味即可。 |
| 10 | 炒菜苔 | <p>【主料、配料及调料】紫菜苔 红辣椒 葱姜 高汤 混合油 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.将紫菜苔洗净切段；红辣椒切丝；葱、姜切末。 2.炒锅烧热，倒入油，放红辣椒丝爆炒，再加姜末、葱末炒香。 3.加入紫菜苔段、盐翻炒，出锅前加入高汤即可。 |
| 11 | 炒冬寒菜 | <p>【主料、配料及调料】冬寒菜 葱姜蒜 混合油 高汤 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.把冬寒菜摘取嫩叶、嫩尖，并撕去茎上的粗皮；姜、蒜切片，葱切段。 2.锅烧热加油，爆香葱姜蒜，放入冬寒菜略炒。 3.加入盐、高汤稍煨即可。 |
| 12 | 干煸豆角 | <p>【主料、配料及调料】扁豆 肉末 蒜末 红干辣椒 香油 混合油 料酒 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.将扁豆角掐去两头切长段洗净控干。 2.锅内放油烧至八成热时放入扁豆，炸至表面起皱收缩，捞出沥油。 3.锅中留底油，将蒜末、肉末炒香，调入料酒后盛出。 4.锅内放油，烧热后倒入炸过的扁豆，用小火煸炒，再将刚炒好的肉末和蒜末倒入锅内，撒上用油煸好的红干辣椒，加盐，出锅前再淋点香油即可。 |

| 序号 | 菜名 | 主料、配料、调料及做法 |
|----|-------|---|
| 13 | 炒芥菜 | <p>【主料、配料及调料】芥菜 葱姜 混合油 高汤 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.将芥菜洗净，切成细丝，放盘中待用。 2.炒锅注油，烧热下葱花、姜末爆香，放芥菜丝翻炒至八成熟。 3.调入盐，倒入高汤，稍焖即可。 |
| 14 | 炒空心菜 | <p>【主料、配料及调料】空心菜 蒜 葱姜 混合油 高汤 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.将空心菜洗净掐成五六寸长的段，待炒。 2.炒锅内放油烧热，放入葱、姜、蒜爆香，加入空心菜翻炒。 3.出锅前调入盐、高汤，稍焖即可。 |
| 15 | 炒圆白菜 | <p>【主料、配料及调料】圆白菜 葱姜 盐 混合油 花椒 高汤 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.圆白菜叶，洗净切菱形，葱姜切末。 2.锅中加油烧热，加入花椒炒出香味后捞出，然后放入葱姜末爆香，放入圆白菜，炒至稍软后，加盐。 3.出锅前调入高汤即可。 |
| 16 | 炒绿豆芽 | <p>【主料、配料及调料】绿豆芽 红辣椒 花椒 葱姜 混合油 高汤 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.将绿豆芽洗净，葱切段，姜切丝。 2.炒锅放油烧热，放花椒，颜色变黑时捞出，再放入姜丝、红辣椒爆香。 3.放葱花、绿豆芽，快速翻炒。 4.出锅前调入高汤、盐和醋即可。 |
| 17 | 生煨黄豆芽 | <p>【主料、配料及调料】黄豆芽 干辣椒 花椒 葱 高汤 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.黄豆芽去根，洗净，葱切段待用。 2.炒锅烧热放油，下干辣椒、花椒，花椒变色后捞出，下豆芽煨炒。 3.放入盐、葱段翻炒，再加入高汤焖至入味，无豆腥味即可。 |

| 序号 | 菜名 | 主料、配料、调料及做法 |
|----|------|---|
| 18 | 炒马齿苋 | <p>【主料、配料及调料】鲜马齿苋 蒜末 葱花 姜末 混合油 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.马齿苋摘洗干净，掐段备用。 2.炒锅放油烧热，下葱花、蒜末、姜末煸香，下马齿苋翻炒至刚断生，加入盐炒匀即成。 |
| 19 | 炒木耳菜 | <p>【主料、配料及调料】木耳菜 大蒜 混合油 高汤 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.木耳菜洗净，捞出沥水，蒜切成末备用。 2.炒锅放火上，倒入油烧热，放入蒜末炒香。 3.放入木耳菜、盐稍炒，浇入高汤，出锅即可。 |
| 20 | 炒生菜 | <p>【主料、配料及调料】生菜 蒜末 混合油 蚝油 胡椒面 高汤 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.把生菜留嫩叶，清洗干净。 2.炒锅加热放油，放蒜末炒香，加生菜、蚝油、胡椒面翻炒，变软后加入高汤，调入盐即可。 |
| 21 | 素炒茼蒿 | <p>【主料、配料及调料】茼蒿 蒜末 高汤 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.茼蒿去根摘洗干净，整棵待用。 2.热锅放油，先入蒜末炒香，再加入茼蒿、盐翻炒。 3.茼蒿八成熟时加入高汤，调入盐即可。 |
| 22 | 炒雪里蕻 | <p>【主料、配料及调料】雪里蕻 五花肉 姜末 蒜末 红辣椒末 料酒 豆豉 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.雪里蕻洗净，挤干水分切小段备用；五花肉剁碎备用。 2.炒锅倒油烧热，爆红辣椒末、姜末、蒜末和豆豉，放入五花肉末、料酒炒至变色，加入雪里蕻段翻炒。 3.出锅前调盐入味即可。 |

| 序号 | 菜名 | 主料、配料、调料及做法 |
|----|-------|---|
| 23 | 炒苋菜 | <p>【主料、配料及调料】紫苋菜 蒜末 混合油 高汤 鸡油 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.将苋菜洗净，整棵待用。 2.炒锅倒油加热，放入蒜末炒香。 3.放入苋菜，炒至软嫩，略有汤汁时，放入高汤、盐，出锅前淋上鸡油即可。 |
| 24 | 炒小白菜 | <p>【主料、配料及调料】小白菜 葱姜 混合油 高汤 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.小白菜洗净，留整叶，葱姜切碎。 2.炒锅放油加热，爆香葱姜，加入小白菜翻炒。 3.小白菜八成熟时加高汤，调入盐稍焖即可。 |
| 25 | 豆豉炒辣椒 | <p>【主料、配料及调料】湖南豆豉 小红辣椒 混合油 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.将小辣椒洗净切段，豆豉加三分之一水泡开待用。 2.将辣椒段倒入干炒锅中煸炒，待辣椒变软后铲出。 3.炒锅中倒油，烧热后炒香豆豉，将煸好的辣椒段倒入锅中，炒匀后出锅即可。 |
| 26 | 干煸小青椒 | <p>【主料、配料及调料】小青椒 红油 料酒 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.把小青椒投入干锅中煸软。 2.放入红油、料酒、盐翻炒，小青椒干香滋润就可出锅。 |
| 27 | 火焙青椒 | <p>【主料、配料及调料】小青椒 豆豉 香油 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.小青椒清洗干净，捞出沥水。 2.干锅烧热，将小青椒倒下去慢火烘焙，香软时加豆豉香油稍炒即可。 |
| 28 | 油煎小青椒 | <p>【主料、配料及调料】小青椒 混合油 盐 蒜 糖 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.把小青椒洗净，蒜瓣捣成泥。 2.炒锅倒油烧热，放入整只辣椒煎至表面起泡时，放入盐、蒜泥和糖翻炒入味即可。 |

| 序号 | 菜名 | 主料、配料、调料及做法 |
|----|------|---|
| 29 | 烧油菜 | <p>【主料、配料及调料】油菜 混合油 葱末 姜末 高汤 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.油菜洗净沥干，整棵切四瓣。 2.炒锅放油，旺火烧热，加入葱、姜末爆香，放入油菜，炒拌均匀。 3.油菜炒至八成熟时加盐、高汤，稍炒即可出锅。 |
| 30 | 葱头汤 | <p>【主料、配料及调料】洋葱 西红柿 胡椒粉 牛肉汤 黄油 面粉 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.洋葱、西红柿洗净切块。 2.炒锅加黄油烧热，加少量面粉稍炒，再下入洋葱、西红柿。 3.西红柿出汁时，加入牛肉汤、胡椒粉，调入盐即可。 |
| 31 | 冬瓜清汤 | <p>【主料、配料及调料】冬瓜 葱 姜 混合油 高汤 胡椒面 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.冬瓜去外皮，去瓤、籽，洗净后先切成大薄片。 2.炒锅加油烧热，爆香葱姜，加入冬瓜片稍炒。 3.倒入高汤，大火烧开转小火炖至冬瓜软烂，调盐入味，撒上胡椒面即可。 |
| 32 | 干烧冬笋 | <p>【主料、配料及调料】冬笋 郫县豆瓣 冬菇 胡萝卜 葱 姜 辣椒 大蒜 料酒 高汤 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.冬笋、冬菇、胡萝卜洗净切滚刀块，葱姜蒜切末，冬菇、胡萝卜下开水中煮透捞出。 2.炒锅倒油烧热，放冬笋略炸捞出。 3.炒锅留油烧热，下葱姜蒜炝锅，放豆瓣炒出红油，加料酒、高汤、盐，再投冬笋、冬菇、胡萝卜。 4.烧开后用小火煨，中火收汁，至汁尽油清时即可。 |

| 序号 | 菜名 | 主料、配料、调料及做法 |
|----|------|---|
| 33 | 雪菜笋丝 | <p>【主料、配料及调料】雪菜 竹笋 猪肉 混合油 糖 料酒 高汤 葱姜 酱油 淀粉 鸡蛋清 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.雪菜洗净用盐腌好切碎；竹笋切丝过水去除涩味；猪肉切丝加料酒、几滴酱油、极少淀粉、少许鸡蛋清抓匀。 2.起油锅爆香葱姜，滑熟肉丝，盛起备用。 3.油锅内下雪菜翻炒片刻，倒入笋丝翻炒后加高汤稍焖。 4.最后加入肉丝、糖，调整咸味，炒匀后盛盘即可。 |
| 34 | 煎苦瓜 | <p>【主料、配料及调料】苦瓜 大蒜 小葱 混合油 豆豉 辣椒油 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.苦瓜洗净去里面硬皮，切圆形或压扁切四方块。 2.炒锅加油烧热，下入苦瓜煎至两面呈金黄色。 3.放入大蒜片，盐、辣椒油、豆豉和水焖入味，收干汁，撒上葱花即可。 |
| 35 | 鸡油葫芦 | <p>【主料、配料及调料】葫芦 鸡油 葱姜 混合油 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.葫芦去皮斜刀切大片，放入沸水中焯至半熟。 2.锅中注油，烧热后爆香葱姜，加入焯好的葫芦，出锅前加上盐调味，淋上鸡油即可。 |
| 36 | 鸡油瓢菜 | <p>【主料、配料及调料】瓢菜 鸡油 鲜蘑菇 混合油 姜 葱 高汤 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.瓢菜、蘑菇洗净，瓢菜十字刀切4块。 2.炒锅内注油，烧至八成热，爆香葱花、姜片，再放瓢菜、蘑菇，用旺火稍炒。 3.出锅前加入高汤，调入盐即可。 |
| 37 | 烧萝卜 | <p>【主料、配料及调料】萝卜 葱姜 盐 混合油 高汤 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.萝卜洗净后切块，冷水下锅煮开取出。 2.炒锅烧热放油，爆香葱姜，倒入萝卜稍炒，加高汤、调入盐，烧至烂熟即可。 |

| 序号 | 菜名 | 主料、配料、调料及做法 |
|----|------|---|
| 38 | 烧菜花 | <p>【主料、配料及调料】菜花 混合油 葱 香油 干淀粉 料酒 高汤 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.将料酒、盐、干淀粉放入碗内，调成芡汁备用。 2.把水烧开倒入菜花，煮七层熟捞出，控水备用。 3.锅内加少许油，将葱花略煸后，放入菜花，倒入一点芡汁，翻炒均匀，加点高汤即可。 |
| 39 | 炆芹菜 | <p>【主料、配料及调料】芹菜 辣椒 葱 姜 混合油 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.芹菜去叶、根，撕去老筋，洗净，用斜刀切成段。 2.锅内烧开水，将芹菜迅速氽水，取出放入冷水中浸泡，冷却后沥净水，加入盐拌匀即可。 3.炒锅烧热注油，投入干辣椒稍炸，加入葱姜爆香，再加芹菜炒匀即可。 |
| 40 | 烧荷兰豆 | <p>【主料、配料及调料】荷兰豆 葱 姜 大蒜 混合油 高汤 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.荷兰豆洗净去蒂和筋，姜蒜切片，葱切碎。 2.炒锅烧热注油，爆香姜、葱、蒜。 3.下荷兰豆，炒匀至熟，起锅前加入高汤，调入盐即可。 |
| 41 | 生煸豆苗 | <p>【主料、配料及调料】豌豆苗 葱 姜 蒜 料酒 混合油 高汤 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.嫩豌豆苗，洗净沥干，蒜切片，葱姜切丝。 2.炒锅烧热注油，爆香葱姜蒜，倒入豌豆苗、调入料酒、盐稍炒，出锅前加入高汤即可。 |
| 42 | 素炒蕨菜 | <p>【主料、配料及调料】蕨菜 辣椒 葱花 混合油 高汤 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.蕨菜去老叶柄，洗净，放入沸水中焯一下，捞出沥水，斜刀切长段。 2.炒锅烧热注油，放辣椒稍炸，下葱花爆香，加入蕨菜旺火快炒。 3.出锅前调入高汤、盐，炒至入味即可。 |

| 序号 | 菜名 | 主料、配料、调料及做法 |
|----|------|--|
| 43 | 蒜泥 | <p>【主料、配料及调料】大蒜 味精 香油 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.将大蒜去皮捣碎成泥状。 2.加入一点凉白开，调入一点味精、盐、香油即可。 |
| 44 | 蒜泥辣椒 | <p>【主料、配料及调料】蒜泥 红辣椒 味精 香油 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.将大蒜去皮，红辣椒切碎，一起捣碎成泥状。 2.加入一点凉白开，调入味精、盐、香油即可。 |
| 45 | 素炒盖菜 | <p>【主料、配料及调料】盖菜 干辣椒 姜丝 混合油 高汤 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.盖菜清洗干净，去青叶留绿帮切段，干辣椒与姜切丝。 2.炒锅加热注油，炒香干辣椒和姜丝，下盖菜翻炒。 3.待盖菜变色后，倒入高汤，调入盐即可。 |
| 46 | 烧西葫芦 | <p>【主料、配料及调料】西葫芦 青红椒 葱姜蒜 混合油 高汤 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.西葫芦洗净切块，加少许盐腌制片刻，青红椒掰块。 2.炒锅烧热倒油，加入姜末、葱段、蒜片爆香，倒入西葫芦、青红椒翻炒。 3.倒入高汤大火翻炒均匀，调入盐即可。 |
| 47 | 烧瓠子 | <p>【主料、配料及调料】瓠子 葱姜蒜 混合油 高汤 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.瓠子洗净刮去外皮，切薄片，大蒜切片。 2.炒锅烧热倒油，加入姜末、葱段、蒜片爆香，倒入瓠子翻炒。 3.瓠子快熟时，调入盐，倒点高汤，稍炒即可。 |

| 序号 | 菜名 | 主料、配料、调料及做法 |
|----|------|--|
| 48 | 炒太古菜 | <p>【主料、配料及调料】太古菜 葱 姜 混合油 高汤 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.将太古菜洗净切开，去筋。 2.炒锅烧热倒油，爆香姜末、葱段，加入太古菜翻炒。 3.快熟时加入高汤，调入盐即可。 |
| 49 | 芦笋汤 | <p>【主料、配料及调料】芦笋 鸡蛋 混合油 高汤 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.芦笋洗净切斜刀，鸡蛋加水搅拌均匀。 2.炒锅烧热加点油，放入芦笋煸炒一下。 3.加入高汤，打入蛋花，烧开放入盐即可。 |
| 50 | 炒双脆 | <p>【主料、配料及调料】山药 芦笋 小葱 混合油 香油 高汤 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.将山药洗净去皮，切条块；芦笋洗净，去掉根部老皮切段；香葱切段。 2.将山药、芦笋分别焯水过凉待用。 3.炒锅烧热放油，爆香葱段，下入山药、芦笋炒匀，再放入盐，高汤收汁，出锅时淋上香油即可。 |
| 51 | 烧南瓜 | <p>【主料、配料及调料】南瓜 大蒜 豆豉 姜末 高汤 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.南瓜洗净去皮、瓤，切块。 2.大蒜瓣用油煸成浅黄色，豆豉剁碎备用。 3.炒锅烧热倒油，下姜末、豆豉炒香，加高汤，放南瓜块。 4.小火烧一会儿，放蒜瓣、盐，将南瓜烧透即可。 |
| 52 | 辣椒油 | <p>【主料、配料及调料】纯红辣椒粉 芝麻油 花生油</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.纯红辣椒粉放入容器中，倒入凉香油，使辣椒粉吃透。 2.锅内倒入花生油烧开，倒入拌好的花椒粉，边倒边搅，即成极红辣椒油。 |

二、猪肉类

| 序号 | 菜名 | 主料、配料、调料及做法 |
|----|-------|---|
| 1 | 红烧肉 | <p>【主料、配料及调料】五花肉 葱姜 料酒 桂皮 大料 混合油 糖 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.五花肉洗净，擦干水，锅烧烫，将五花肉带皮的一面紧贴锅烫成焦黄色，取出放入凉水中浸泡，再用小刀刮净，猪皮呈洁白状，再切成大小适宜的方块。 2.锅里加水，放姜片、葱段、料酒烧开，把肉倒入开水里焯一下，去除杂物、异味，再捞出放入凉水中洗净、浸透，沥干水待用。 3.锅烧热放适量油、白糖，炒好糖色后放入五花肉，不停地煸炒。 4.当肉逐渐变红，浮油渗出，肉开始变软，四角塌下，色泽均匀时，再放入生姜、大料、桂皮、大葱、料酒，加开水大火烧开即改小火，焖半小时后收汁调盐入味。 5.出锅时色泽红亮，夹起时富有弹性，吃到嘴里既烂又有咬头，肥而不腻。 |
| 2 | 清炖狮子头 | <p>【主料、配料及调料】五花肉 马蹄 鸡蛋 花椒 大白菜 料酒 葱姜 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.五花肉去皮切成米粒大小，生马蹄去皮切成同样粒状。 2.将肉丁装入容器中，打上鸡蛋清（一斤肉加两个鸡蛋清），加入花椒、葱姜泡的水、料酒和盐不停地朝一个方向搅拌，再加入马蹄拌匀，用力团成团。 3.将团好的生狮子头放入开水中，上面盖上大白菜叶子，小火炖50分钟即可。 |
| 3 | 炒腰花 | <p>【主料、配料及调料】猪腰子 蛋清 蒜茸 葱 料酒 混合油 水淀粉 糖 醋 花椒水 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.猪腰去臊筋，改花刀切薄片，用料酒、蛋清、水淀粉抓匀。 2.在碗里用葱、盐、料酒、花椒水、醋、水淀粉、糖、蒜末兑成味汁。 3.油烧开，放入腰片爆炒，倒入调味汁，翻炒即可。 |

| 序号 | 菜名 | 主料、配料、调料及做法 |
|----|------|---|
| 4 | 爆肚头 | <p>【主料、配料及调料】猪肚 鸡汤 蛋清 面粉 碱 混合油 大葱 姜 大蒜 料酒 水淀粉 胡椒面 花椒 醋 糖 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.肚头切开去油，先用面洗，再用碱洗，最后用醋洗净，改花刀，切小块。 2.肚块中放入适量鸡蛋清、水淀粉、料酒、胡椒面抓匀。 3.在碗里加入葱、盐、料酒、花椒水、醋、水淀粉、鸡汤、糖兑成味汁。 4.锅内注油大火烧开，放入肚块爆炒，倒入调味汁，翻炒即可出锅。 |
| 5 | 炒回锅肉 | <p>【主料、配料及调料】五花肉 干笋 鲜红椒 青蒜 豆瓣酱 湖南豆豉 混合油 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.五花肉洗净开水煮至六七成熟，捞出切薄片；鲜红椒、笋均切成片，青蒜斜切成小段。 2.锅内放油烧热，下入五花肉片煸炒出油。 3.下入笋片、豆豉、鲜红椒、豆瓣酱炒透，加盐、青蒜略炒即可。 |
| 6 | 红烧肘子 | <p>【主料、配料及调料】肘子肉 葱 姜 大料 桂皮 料酒 糖 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.肘子煮至八成熟捞出，表面抹上一层糖水，放到油锅里，炸至皮上有小泡呈深红色时，即可捞出。 2.锅内炒好糖色，放入肘子，加适量开水，放上葱段、姜片、大料、桂皮，调入盐、料酒，大火烧开后小火炖至入味。 3.出锅前挑出葱姜蒜、大料、桂皮即可。 |
| 7 | 豆芽排骨 | <p>【主料、配料及调料】猪排骨 黄豆芽 葱 姜 大料 料酒 混合油 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.猪排骨洗净切块，用开水焯一下。 2.黄豆芽洗净去除根须焯水；葱姜洗净，葱切段，姜切片。 3.凉水中加入排骨、黄豆芽、葱、姜、料酒、大料，调好盐味，炖至肉烂汤浓即可。 |

| 序号 | 菜名 | 主料、配料、调料及做法 |
|----|-------|--|
| 8 | 海带炖排骨 | <p>【主料、配料及调料】排骨 海带 葱 姜 大料 料酒 高汤 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.猪排骨洗净切块，用开水焯一下；葱切段、姜切片。 2.海带用温水泡软切片或选用厚实海带切菱形块。 3.锅内放水，下入排骨、海带、葱段、姜片、料酒、大料，调好盐味，炖至软烂能脱骨即可。 |
| 9 | 萝卜排骨汤 | <p>【主料、配料及调料】猪排骨 白萝卜 葱 姜 大料 料酒 高汤 混合油 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.猪排骨洗净切块，用开水焯一下；葱切段、姜切片。 2.锅内放高汤，下入焯过水的排骨、葱段、姜片、料酒、大料，调好盐味。 3.萝卜切块，放入已经炖成白色的汤中，大火煮沸，改成中火炖烂即可。 |
| 10 | 粉蒸肉 | <p>【主料、配料及调料】五花肉 江米 大米 大料 辣椒 葱花 姜末 料酒 糖 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.江米、大米各半下锅炒香后和大料一起磨成粗粒。 2.把五花肉洗净，切厚片，用料酒、葱姜、大料、糖、盐先腌一下。 3.将磨好的米粉加少量水、料酒、辣椒面、糖、姜末混合，以捏不出水为准。 4.去掉肉片上的腌制料，在碗里或盘子里一层肉片一层米粉摆好，放蒸锅内蒸40分钟左右，至肉烂香溢，撒上些葱花即可。 |
| 11 | 肉片炒苦瓜 | <p>【主料、配料及调料】猪里脊肉 苦瓜 葱花 姜末 料酒 混合油 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.猪肉切片加料酒、盐、姜末稍腌。 2.苦瓜去瓤后切片，用开水氽一下，捞出过冷水。 3.炒锅烧热加油，爆香葱姜，下肉片、料酒炒至八成熟时，下苦瓜片，加盐翻炒均匀后即可。 |

| 序号 | 菜名 | 主料、配料、调料及做法 |
|----|-------|--|
| 12 | 炒腊肉 | <p>【主料、配料及调料】腊肉 湖南豆豉 青蒜 辣椒 葱花 姜末 混合油 明油 料酒 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.腊肉洗净用锅蒸一下，取出切片。 2.辣椒、葱姜切碎。 3.热锅下油，爆香葱姜、豆豉，放入腊肉、料酒翻炒，变色后加辣椒、青蒜。 4.继续翻炒，出锅后淋上明油即可。 |
| 13 | 肉丝炒辣椒 | <p>【主料、配料及调料】猪里脊肉 红辣椒 木耳 葱花 料酒 混合油 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.将所有的材料都切成丝。 2.肉丝加入盐、料酒抓匀，10分钟后下油锅爆炒至3成熟。 3.加入辣椒、木耳，调入盐、糖，继续翻炒。 4.炒熟后撒上葱花即可。 |
| 14 | 冬笋肉丝 | <p>【主料、配料及调料】冬笋 猪里脊肉 红辣椒 葱花 水淀粉 料酒 混合油 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.冬笋去老壳切丝，肉丝放入少许盐、水淀粉、料酒稍腌。 2.炒锅加油，油温热后倒入肉丝滑炒，变色后倒出。 3.锅留底油放入冬笋丝煸炒，加入肉丝、辣椒翻炒，出锅前调盐入味即可。 |
| 15 | 酸菜肉丝 | <p>【主料、配料及调料】酸菜 猪里脊肉 葱花 料酒 水淀粉 花椒粉 混合油 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.酸菜洗净切丝，猪里脊切丝用料酒、水淀粉、盐稍腌。 2.炒锅烧热加油，放入肉丝煸炒，加葱花后撒入少量花椒粉。 3.待肉丝变色后加入酸菜丝，大火翻炒几分钟，加盐调味即可。 |

| 序号 | 菜名 | 主料、配料、调料及做法 |
|----|------|---|
| 16 | 杂烩 | <p>【主料、配料及调料】白肉 粉条 白菜 鲜磨豆腐 肉丸子 鹌鹑蛋 胡萝卜 葱蒜 胡椒粉 混合油 高汤 香油 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.白肉切片用开水焯一下，粉条切段，白菜、鲜磨、豆腐、胡萝卜切块。 2.沙锅内倒入高汤，放入白肉、粉条、白菜、鲜磨、豆腐、肉丸子、胡萝卜、鹌鹑蛋，调入盐、胡椒粉。 3.炒锅烧热加油，爆香葱蒜，倒入沙锅内，一起炖熟即可。 |
| 17 | 红烧猪脚 | <p>【主料、配料及调料】猪脚 姜 辣椒 花椒 大料 料酒 糖 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.猪脚洗净剁成块，开水中焯一下放入凉水中备用。 2.炒锅烧热加油，炒好糖色加猪脚炒成深红色。 3.锅内倒入开水，再放入姜、辣椒、盐、花椒、大料、料酒，炖至肉烂离骨即可。 |
| 18 | 盐煎肉 | <p>【主料、配料及调料】猪五花肉 郫县豆瓣 青蒜苗 湖南豆豉 混合油 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.青蒜苗洗净切段，郫县豆瓣剁碎，猪肉切薄片。 2.炒锅置旺火上，注油烧至六成热，放入肉片反复炒至出油。 3.放入豆瓣炒至油呈红色，再放入豆豉、青蒜苗炒断生，待香气四溢时起锅即可。 |
| 19 | 煎猪扒 | <p>【主料、配料及调料】猪扒 洋葱 料酒 胡椒粉 辣酱油 黄油 生菜油 淀粉 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.猪扒洗净，用刀背拍松，再用刀尖稍剁，撒入盐、胡椒粉、料酒、生菜油腌渍；洋葱洗净切丝。 2.在猪扒两面均匀的裹上一层淀粉。 3.平底锅烧热，倒入适量油，烧热后将猪扒放入，煎至两面金黄，至熟，就可以取出。 4.锅内再加入黄油烧热，放入洋葱稍炒，下入煎好的猪扒，烹入辣酱油烧至入味即可。 |

| 序号 | 菜名 | 主料、配料、调料及做法 |
|----|---------------|--|
| 20 | 清蒸 腊肉 | <p>【主料、配料及调料】腊肉 豆豉 红辣椒 花生油 香菜 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.腊肉热水洗净，切片，排入扣碗内；豆豉、红辣椒切碎。 2.炒锅烧热注油，炒香豆豉、红辣椒，浇在腊肉上，隔水蒸至肉松软即可。 |
| 21 | 肉末 芥菜 | <p>【主料、配料及调料】芥菜 肉末 红辣椒 蒜末 姜丝 混合油 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.芥菜洗净，沥干水切碎，撒上盐，用力搓匀盐，使之出水。 2.半小时以后，放在清水中稍洗，挤干水分。 3.炒锅烧热注油，放入肉末、蒜末、姜丝、料酒炒散，然后倒入芥菜、红辣椒翻炒，出锅前调盐入味即可。 |
| 22 | 梅干 菜烧 肉 | <p>【主料、配料及调料】五花肉 宁波梅干菜 料酒 姜 高汤 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.五花肉切块后焯水；梅干菜洗净泡开，沥干水。 2.炒锅烧热加油，放入五花肉、姜丝、料酒翻炒。 3.倒入梅干菜继续翻炒，稍出油时加些高汤，小火盖上锅盖闷20分钟肉烂即可。 |
| 23 | 沙锅 肥肠 | <p>【主料、配料及调料】肥肠 香菇 鲜笋 青蒜 混合油 姜 蒜 葱 泡红椒 干辣椒 胡椒粉 料酒 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.姜蒜切片，葱、干辣椒切段；香菇洗净切块，鲜笋洗净切棱形。 2.肥肠切段，先用面搓洗，再用醋洗，最后用开水焯一下。 3.炒锅烧热注油，放姜蒜片、葱、泡红椒、肥肠，炒香后倒入沙锅中。 4.沙锅内加入开水，放入料酒、干辣椒，烧沸，去尽浮沫，倒入香菇、鲜笋一起炖熟，出锅前调入盐、胡椒粉，放入青蒜即可。 |

| 序号 | 菜名 | 主料、配料、调料及做法 |
|----|-------|---|
| 24 | 白菜炖肉块 | <p>【主料、配料及调料】大白菜猪五花肉葱姜料酒高汤盐各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.大白菜洗净切大块；五花肉洗净放汤锅煮七成熟，取出切厚片。 2.锅内加高汤，放入大白菜煮熟后加入五花肉片、料酒、葱、姜，汤汁浓郁时调入盐即可。 |
| 25 | 蒜泥白肉 | <p>【主料、配料及调料】猪五花肉大蒜红油冷汤酱油盐各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.五花肉洗净，入汤锅煮熟切片，再用原汤浸泡至温热，捞出擦干水分。 2.大蒜捣碎，加盐、冷汤调成蒜泥。 3.将蒜泥、酱油、红油兑成味汁倒在肉片上即可。 |

三、牛羊肉类

| 序号 | 菜名 | 主料、配料、调料及做法 |
|----|------|---|
| 1 | 炒牛百叶 | <p>【主料、配料及调料】牛百叶蒜苗红辣椒姜花椒水料酒醋混合油盐各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.牛百叶洗净，用适度开水烫，去除黑黄皮后，切成丝。 2.在碗里加入盐、料酒、花椒水、醋兑成味汁。 3.锅内注油大火烧开，下姜片加入牛百叶丝、辣椒丝、蒜苗段爆炒，倒入调味汁，翻炒即可出锅。 |
| 2 | 陈皮牛肉 | <p>【主料、配料及调料】牛肉陈皮香油红油干辣椒葱姜蒜花椒粉料酒盐各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.牛肉放开水中出水后放凉水中二次出水；陈皮、干辣椒、生姜切丝，葱、蒜切碎。 2.炒锅烧热放油加入干辣椒炒出辣味，再下葱、姜、蒜、花椒粉炒匀。 3.放入牛肉、陈皮丝，加入高汤，调入盐、料酒，大火烧开，小火炖至肉烂，大火收汁，淋上香油、红油即可。 |

| 序号 | 菜名 | 主料、配料、调料及做法 |
|----|-------|---|
| 3 | 炖牛肉 | <p>【主料、配料及调料】牛腩 山楂 葱 姜 蒜 花椒 大料 桂皮 料酒 高汤 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.牛腩放开水中出水后放凉水中二次出水，捞出切块。 2.炒锅烧热注油，爆香葱、姜、蒜。 3.加入高汤，放入牛腩、花椒、大料、桂皮、料酒大火烧开，改小火炖至肉烂，出锅前调盐入味即可。 |
| 4 | 牛肉扒 | <p>【主料、配料及调料】牛里脊肉 黄油 洋葱 生菜油 辣酱油 酱油 料酒 胡椒粉 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.牛里脊肉剔掉筋，用厚刀背将肉拍扁，再用刀尖稍剁，撒上料酒、酱油、胡椒粉、生菜油腌渍。 2.炒锅烧热加油，放牛里脊肉两面煎透倒出。 3.锅里放少量黄油加热，放入洋葱稍炒，下入煎好的牛里脊肉、料酒，烹入辣酱油烧至入味即可。 |
| 5 | 牛肉炖萝卜 | <p>【主料、配料及调料】牛腩 白萝卜 山楂片 葱 姜 料酒 混合油 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.牛腩切块，放开水中出水后放凉水中冲洗干净。 2.炒锅烧热放油，放入牛腩翻炒，加入山楂片、葱、姜、料酒。 3.加入开水大火烧开后倒入白萝卜，小火炖至肉烂，出锅前调入盐即可。 |
| 6 | 山药牛肉 | <p>【主料、配料及调料】牛腩 山药 葱 姜 料酒 胡椒粉 高汤 混合油 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.牛腩切块，放开水中出水后放冷水中冲洗干净，捞出。 2.山药削去外皮，洗净切块，放入沸水中，氽一下捞出，沥水。 3.炒锅烧热加油，放入牛肉稍炒出锅。 4.炒锅洗净，放入高汤、牛肉、葱段、姜块、料酒，中火烧沸，撇去浮沫，放入山药，再炖至牛肉软烂，拣去葱、姜，加入盐、胡椒粉即可。 |

| 序号 | 菜名 | 主料、配料、调料及做法 |
|----|-------|---|
| 7 | 烧牛筋 | <p>【主料、配料及调料】牛筋 葱 混合油 料酒 胡椒粉 高汤 糖 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.牛筋用水发好过凉，切条状，加料酒、胡椒粉、糖、盐少许抓匀；葱白切段。 2.炒锅烧热注油，将牛筋爆一下捞出。 3.炒锅另注油烧热，爆香葱段，加入高汤，调入盐、料酒、胡椒粉，下入牛筋，改用小火烧至筋烂即可。 |
| 8 | 土豆烧牛肉 | <p>【主料、配料及调料】牛肉 土豆 葱 姜 蒜末 料酒 胡椒粉 混合油 高汤 白糖 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.牛肉切块，放开水中出水后放凉水中浸透，捞出；土豆去皮切块。 2.锅内少放点油，放葱、姜、蒜末炒出香味，加入高汤，放料酒、白糖、胡椒粉，倒入牛肉，烧至六七成烂时加入土豆一块炖烂，出锅前加入胡椒面，调入盐即可。 |
| 9 | 咖喱牛肉 | <p>【主料、配料及调料】牛腩 咖喱粉 洋葱 芹菜 蒜 胡椒粉 混合油 黄油 高汤 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.牛肉切块，放开水中出水后放凉水中浸透，捞出；洋葱、芹菜、蒜切碎。 2.炒锅加热放油，放咖喱粉炒一下，放入洋葱、芹菜、黄油、蒜末翻炒。 3.加入高汤，放入牛肉块文火炖至肉烂，调入盐、胡椒粉，收汁即可。 |
| 10 | 罐焖牛肉 | <p>【主料、配料及调料】牛腩 胡萝卜 洋葱 芹菜 红枣 马蹄 土豆 口蘑 黄油 番茄酱 葡萄酒 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.牛腩洗净切块焯水，下锅炖熟。 2.胡萝卜、土豆切菱形，芹菜切段，洋葱切片。 3.锅烧热加黄油、番茄酱，再放入芹菜、洋葱煸炒出香味。 4.加入牛肉汤调好盐味，捞出芹菜、洋葱，放入牛腩、马蹄、口蘑、土豆和红枣，倒少量葡萄酒，入罐小火炖烂即可。 |

| 序号 | 菜名 | 主料、配料、调料及做法 |
|----|------|--|
| 11 | 麻辣牛肉 | <p>【主料、配料及调料】牛里脊肉 干红辣椒 花椒 大葱 生姜 料酒 芝麻 辣椒油 混合油 高汤 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.整块牛肉放开水中出水，捞出放凉水中洗净血污，切片；大葱切段；生姜切片；干红辣椒切段；芝麻焙好炒熟。 2.牛肉片用葱段、生姜片、盐、料酒稍腌。 3.炒锅烧热注油，放入牛肉片，迅速翻炒倒出。 4.锅内注油烧热，放入花椒，炸出花椒香味后捞出，油稍凉一些，放入干红辣椒炸成紫黑色时，加入葱、姜炒一下，倒入高汤，加牛肉片，用中火将汁收浓，汁尽时浇上辣椒油，调上盐，撒上焙好的花椒粉和芝麻。 5.出锅时拣出葱段和姜片即可。 |
| 12 | 红烧牛肉 | <p>【主料、配料及调料】牛腩 胡萝卜 洋葱 姜 蒜片 大料 料酒 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.牛腩洗净切块后出水。 2.锅中加水、牛腩、料酒、大料、姜，将牛腩炖到七成烂，收汁时加入洋葱、胡萝卜、大蒜片，烧烂。 3.出锅前调盐入味即可。 |
| 13 | 炖羊肉 | <p>【主料、配料及调料】羊肉 花椒 葱段 姜片 茴香 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.将羊肉洗净控干，直刀切成小块状，入开水里氽透，捞出洗净。 2.锅内注水，加入葱段、姜片，花椒、茴香分别用纱布包好放入水中，再把肉块放入，大火烧开后改用小火炖烂，调盐入味即成。 |
| 14 | 爆羊肉 | <p>【主料、配料及调料】羊里脊肉 姜 大葱 蒜 料酒 胡椒粉 混合油 香油 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.羊肉洗净，横切大薄片，大葱切片，姜蒜切末。 2.小碗中放入盐、料酒、胡椒粉、葱花、蒜末、香油、姜末调汁备用。 3.锅内注油烧开后放入羊肉片爆炒几下，再加入大葱翻炒。 4.倒入勾好的调味汁兜匀即可。 |

四、鸡鸭肉类

| 序号 | 菜名 | 主料、配料、调料及做法 |
|----|------|--|
| 1 | 长征鸡 | <p>【主料、配料及调料】鸡 土豆 胡萝卜 豆豉 红辣椒 姜 料酒 混合油 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.鸡洗净切块，用盐、姜、料酒腌一个小时；土豆、胡萝卜洗净切块放开水中稍煮。 2.炒锅加热注油，放鸡块炸成金黄色取出。 3.锅里放豆豉、红辣椒炒香后放入鸡块、土豆、胡萝卜炒熟，出锅前调入盐即可。 |
| 2 | 油淋鸡 | <p>【主料、配料及调料】仔鸡 葱 姜 料酒 淀粉 混合油 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.仔鸡宰杀干净，用葱姜末、料酒、盐均匀地涂抹鸡身内外，腌一小时。 2.将腌好的鸡放蒸锅内蒸熟后取出，去除鸡身上的调料，抹上水淀粉。 3.炒锅加油烧热，用油反复淋在鸡身上，至鸡身微黄时即停。 4.改刀盛入盘内即可。 |
| 3 | 叫花子鸡 | <p>【主料、配料及调料】初母鸡 川冬菜 口蘑 香菇 猪肉丁 猪网油 酱油 葱花 姜末 玻璃纸 荷叶 酒坛泥 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.将鸡宰杀干净，用酱油、料酒、盐腌一小时，川冬菜发洗干净。 2.将葱花、姜末炒香，加入猪油丁、川冬菜、口蘑、香菇翻炒，加入料酒炒成馅。 3.将馅填入鸡腹，用猪网油紧包鸡身，外面用荷叶包住，再用玻璃纸包住，外层再用锡箔纸包住，用细麻绳捆住。 4.酒坛泥碾碎，加水拌成泥裹住鸡身，用报纸包裹放入烤箱，烤三四个小时，熟时取出，去除包装，掏出腹中馅即可。 |

| 序号 | 菜名 | 主料、配料、调料及做法 |
|----|------|---|
| 4 | 口蘑蒸鸡 | <p>【主料、配料及调料】仔鸡 口蘑 葱段 姜片 料酒 糖 香油 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.将鸡宰杀干净，切成块，用盐、料酒、糖、香油腌上；口蘑切片。 2.将鸡块放入碗中，口蘑片铺在鸡块上，撒上葱段、姜片，放蒸锅蒸熟。 3.出锅时拣去葱姜，调味即可。 |
| 5 | 辣子鸡丁 | <p>【主料、配料及调料】仔鸡 干辣椒 胡椒 葱姜 料酒 白糖 醋 混合油 水淀粉 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.将鸡宰杀干净，鸡脯肉切成丁。 2.水淀粉加葱、姜、料酒、醋、糖、盐拌成料汁。 3.炒锅加热注油，下干辣椒炒至棕红色，放入鸡丁爆炒。 4.加入料汁，炒至鸡丁回软，汁干时起锅即可。 |
| 6 | 香酥鸡 | <p>【主料、配料及调料】仔鸡 葱丝 姜末 大料粉 料酒 水淀粉 糖色 混合油 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.将鸡宰杀干净；葱丝、姜末、大料粉、料酒、盐、糖色调好，在鸡身上抹匀，腌三小时。 2.将鸡放蒸锅中蒸熟取出，去除鸡身上调料，抹上水淀粉。 3.炒锅注油加热，将鸡放油中炸至微黄时取出，晾凉后再放入油中炸酥，捞出。 4.用刀将鸡剥成块，摆盘即可。 |
| 7 | 炒鸡杂 | <p>【主料、配料及调料】鸡杂（鸡肝、鸡心、鸡肠） 辣椒 姜 料酒 混合油 面粉 碱 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.鸡杂先用面洗搓，再用碱洗后清水冲洗干净。 2.炒锅加油烧热，爆香姜末、辣椒，放入鸡杂、料酒大火爆炒。 3.出锅前调盐入味即可。 |

| 序号 | 菜名 | 主料、配料、调料及做法 |
|----|------|---|
| 8 | 红烧鸡块 | <p>【主料、配料及调料】鸡块 香菇 干笋 辣椒 姜 糖 料酒 高汤 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.鸡块洗净后放热水中焯一下，取出沥干水分。 2.锅内炒好糖色，放入鸡块翻炒至红色。 3.加入切好的辣椒、香菇、笋、料酒，再倒入少量高汤焖熟，出锅前调盐入味即可。 |
| 9 | 烩鸡血 | <p>【主料、配料及调料】鸡血 豆腐 辣椒 青蒜 姜 胡椒粉 料酒 混合油 高汤 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.鸡血过水，用油略炒。 2.炒锅烧热加油，放入姜、辣椒爆香，放入鸡血、豆腐，加入适量高汤。 3.出锅前放入青蒜，调入料酒、胡椒粉、盐即可。 |
| 10 | 咖喱仔鸡 | <p>【主料、配料及调料】仔鸡 印度咖喱 黄油 芹菜 洋葱 土豆 高汤 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.将鸡宰杀干净，剁成块，用热水焯一下，芹菜、洋葱、土豆切块。 2.用黄油将咖喱炒一下，加入芹菜、洋葱、鸡块翻炒。 3.加入高汤、土豆炖熟，出锅前调盐入味即可。 |
| 11 | 炒鸭肠 | <p>【主料、配料及调料】鸭肠 红辣椒 青蒜 葱 姜 料酒 混合油 醋 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.将鸭肠剖开洗净后，放在盆中，分别加入醋、盐搓洗干净。 2.将肠子放在开水里焯一下，待稍一卷起、颜色变白时，迅速捞出入凉水中。 3.将鸭肠切段，再用开水烫一下，沥净水。 4.将青蒜切段与葱姜丝一起放入碗内，加入料酒、盐、醋调成汁。 5.炒锅注油烧热，放入鸭肠颠炒几下，倒入调好的汁，放入红干辣椒炒匀即成。 |

| 序号 | 菜名 | 主料、配料、调料及做法 |
|----|------|--|
| 12 | 桂花鸭子 | <p>【主料、配料及调料】鸭子 桂花 葱 生姜 大料 料酒 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.鸭子宰杀干净后内外用盐擦匀，腌2~3小时。 2.腌制时加少量桂花，适量生姜、大料、葱和料酒。 3.放入蒸锅中，蒸熟后取出，晾凉切块，加桂花酱即可。 |
| 13 | 鸭掌沙锅 | <p>【主料、配料及调料】鸭掌 春笋 火腿 大葱 姜 料酒 混合油 高汤 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.将鸭掌洗净，用沸水泡过，拆去骨，用料酒浸渍。 2.将春笋洗净，切成片，火腿切片，葱切段，姜切片待用。 3.炒锅加热注油，放入鸭掌煎炒几分钟，连同葱段、姜片、春笋、火腿、高汤、盐放入沙锅中炖20分钟即成。 |

五、水产类

| 序号 | 菜名 | 主料、配料、调料及做法 |
|----|------|---|
| 1 | 干烧草鱼 | <p>【主料、配料及调料】草鱼 玉兰片 四川豆瓣酱 干辣椒 葱花 姜末 大蒜 紫苏 白糖 料酒 熟猪油 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.草鱼洗净，在鱼身上划斜刀，玉兰片切成薄片。 2.炒锅置旺火上，加油烧热，将鱼放入油锅内炸透，颜色成深黄色时取出。 3.将豆瓣酱放锅内炒好，之后放入炸好的鱼稍炒，加入清水、紫苏、料酒、葱、姜、蒜片、玉兰片，烹上点醋，大火烧开后转中火，汤汁浓稠色红时，将鱼盛出。 4.将原汁置旺火上，加少量白糖、熟猪油，收汁后浇在鱼上即可。 |

| 序号 | 菜名 | 主料、配料、调料及做法 |
|----|-------|---|
| 2 | 清蒸武昌鱼 | <p>【主料、配料及调料】武昌鱼 香菇(鲜) 冬笋 金华火腿 肥肉片 葱姜 胡椒粉 鸡油 料酒 熟猪油 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.武昌鱼宰杀干净,在鱼身两面划斜刀,两面抹上盐、料酒,放盘中。 2.将香菇、冬笋、火腿分别切片。 3.将香菇片、冬笋片、火腿片、肥肉片放入汤锅内稍烫捞出,摆放在鱼身上。 4.葱丝、姜片也放在鱼身上,淋上鸡汤、熟猪油。 5.将整条鱼连盘入锅旺火蒸十分钟,肉质松软时取出,拣去姜片、葱结,淋上熟鸡油,撒上胡椒粉即可。 |
| 3 | 红烧鲤鱼 | <p>【主料、配料及调料】鲤鱼 肥猪肉 料酒 葱 生姜 醋 糖色 胡椒粉 混合油 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.鲜鲤鱼宰杀干净,两边划斜刀,大葱切成细丝,生姜切片。 2.将鲤鱼表面抹上盐、葱、姜、料酒稍腌。 3.炒锅烧热加油,放肥猪肉稍炒,将整条鲤鱼下锅煎成两面金黄色,加入适量的糖色,烹入料酒、醋,再放入盐、葱白、姜片烧开。 4.改小火焖熟,加入胡椒粉即可。 |
| 4 | 炒鳝鱼 | <p>【主料、配料及调料】鳝鱼 洋葱 香菜 生姜 大蒜 干红辣椒 胡椒粉 料酒 酱油 香油 混合油 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.鳝鱼用开水烫后放入清水中洗净取出,把鳝鱼固定在案板上,用小刀划下鱼肉块,再用手撕成均匀条状;洋葱切丝;香菜切段;干红椒切丝,生姜大蒜洗净,均切成末。 2.炒锅烧热加混合油,将鳝丝入锅爆炒,然后放入生姜、洋葱、干椒、料酒、醋、盐稍炒。 3.倒入适量高汤,焖软鳝丝,撒上蒜末,起锅前多撒些胡椒粉,淋入香油,最后放入适量香菜段即可。 |

| 序号 | 菜名 | 主料、配料、调料及做法 |
|----|-----------|---|
| 5 | 萝卜 丝鲫鱼 | <p>【主料、配料及调料】鲫鱼 萝卜 香葱 姜片 胡椒粉 混合油 高汤 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 鲫鱼洗净，萝卜洗净去皮切丝。 2. 炒锅烧热加油，放入鲫鱼煎至变色后取出。 3. 葱姜炆锅，放入鲫鱼、萝卜丝后加入高汤，微火炖至汤汁变白，调入盐、胡椒粉即可。 |
| 6 | 火焙 鱼 | <p>【主料、配料及调料】小鱼 茶油 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 鲜活小鱼清洗之后，一只只挤去内脏。 2. 炒锅洗净烧热后，细细地涂上一层茶油。 3. 将小鱼倒进锅里，均匀地摊开来，焙好一面后关火，等锅冷后再翻边焙另一面。 4. 冷却后，以谷壳、花生壳、桔子皮、木屑等薰烘。 5. 吃时再加油、豆豉、辣椒、料酒、葱姜蒜蒸熟即可。 |
| 7 | 蒸小 鱼 | <p>【主料、配料及调料】火焙鱼 葱姜 料酒 辣椒 豆豉 混合油 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 炒锅烧热加油，爆香葱姜豆豉。 2. 倒入火焙鱼，调入料酒、辣椒、盐翻炒入味。 3. 将炒好的火焙鱼倒入碗中，放蒸锅中蒸软透即可。 |
| 8 | 泥鳅 蛋羹 | <p>【主料、配料及调料】泥鳅 鸡蛋 料酒 葱姜 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 泥鳅放清水中养两三天，排出污物，换水时加入打好的鸡蛋，以便泥鳅食用。 2. 将泥鳅放入80度左右的热水中烫一下，将表面粘液洗净，在盘中摆好。 3. 在打好的鸡蛋液中加入油、葱、姜、料酒、盐，搅拌均匀，倒在泥鳅上。 4. 把盘放入蒸锅中，用小火蒸15分钟即可。 |

| 序号 | 菜名 | 主料、配料、调料及做法 |
|----|--------|--|
| 9 | 沙锅鱼头豆腐 | <p>【主料、配料及调料】胖鱼头 豆腐 笋片 香菇 葱姜 熟猪油 料酒 高汤 胡椒粉 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.鱼头洗净，再用65度左右的热水洗刮干净，放开水中煮烂后过凉水，去除鱼骨头，鱼肉待用。 2.豆腐切厚片，笋、香菇、姜洗净切片。 3.炒锅烧热加熟猪油，放入鱼肉稍煎。 4.加入葱、姜、料酒、笋片、香菇、豆腐，倒入高汤，大火烧开后改小火炖至汤汁发白，调入胡椒粉、盐入味即可。 |
| 10 | 烧鱼肚 | <p>【主料、配料及调料】干鱼肚 油菜 葱姜 料酒 高汤 胡椒粉 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.干鱼肚用水发好，改刀。 2.锅中注油，爆香葱姜，加入高汤烧开，再放入鱼肚、料酒、油菜。 3.出锅前调入胡椒粉、盐即可。 |
| 11 | 酥鱼 | <p>【主料、配料及调料】鲫鱼 醋 香菇 葱姜 花椒 八角 桂皮 料酒 白糖 混合油 清汤 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.将鱼去鳃去内脏洗净，香菇去蒂。 2.在沙锅底摆放一层葱段、姜片、香菇，上面摆一层鱼，加入盐、白糖、料酒、醋、花椒、八角、桂皮。 3.醋要多放（漫过鱼），再倒入少量清汤，用大火烧开再改用小火，炖至鱼骨酥肉烂即可。 |
| 12 | 五香鱼 | <p>【主料、配料及调料】鲤鱼 五香粉 葱姜 料酒 糖 醋 明油 混合油 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.鲤鱼择洗干净，切块用葱姜、醋、盐、料酒腌七八小时，肉紧时加入五香粉。 2.炒锅烧热注油，将腌好的鱼块炸一下，微黄时捞出。 3.锅中留底油，油热后先下五香粉煸炒片刻，加入葱姜、料酒、醋、盐、糖，最后下鱼块，加水。 4.先用大火烧开，然后改用小火炖，直至汁浓味厚，取出鱼放碗中，锅内浓汁打明油，淋在鱼上即可。 |

| 序号 | 菜名 | 主料、配料、调料及做法 |
|----|--------|--|
| 13 | 鱼杂沙锅 | <p>【主料、配料及调料】鱼泡 鱼籽 大青鱼肠 干辣椒 葱姜 蒜 料酒 山西陈醋 面粉 混合油 高汤 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.把鱼肠剖开，用面粉、醋分别洗干净，切段。 2.锅中放清水，加入料酒、醋烧开，放入鱼杂过水。 3.炒锅烧热注油，放入辣椒爆香，再加入葱丝、姜片、蒜片翻炒。 4.倒入鱼杂稍炒后倒入沙锅中，加少许高汤中火焖几分钟，调入盐即可。 |
| 14 | 炒鱼杂 | <p>【主料、配料及调料】鱼籽 鱼泡 干辣椒 葱姜 豆豉 料酒 混合油 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.炒锅烧热加油，下葱姜爆香后捞出，放入切成段的干辣椒煸出辣味。 2.放入鱼籽和鱼泡，加入料酒、豆豉翻炒。 3.出锅前调入盐即可。 |
| 15 | 辣椒炒小河虾 | <p>【主料、配料及调料】小河虾 干辣椒 葱姜 蒜 混合油 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.小河虾洗干净，控干水分，葱姜蒜切末，干辣椒丝。 2.炒锅烧热加少许油，倒入小河虾炒干水分，炒香干辣椒。 3.再加少许油，加入葱姜蒜一起爆香，收干汁即可。 |
| 16 | 蟹黄豆腐 | <p>【主料、配料及调料】蟹肉 豆腐 混合油 葱姜 蒜 料酒 鸡汤 混合油 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.豆腐切方块，蟹肉切菱形块，葱、姜切末，蒜切片。 2.炒锅加热注油，放入蟹肉稍炒，再投入蒜片、葱、姜末翻炒。 3.倒入鸡汤，烹入料酒，下入豆腐，调入盐，炖熟即可。 |

| 序号 | 菜名 | 主料、配料、调料及做法 |
|----|-------|---|
| 17 | 干贝烧丝瓜 | <p>【主料、配料及调料】丝瓜 干贝 火腿 葱 姜 混合油 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.丝瓜表面洗净，剖开切成滚刀块，下油锅滑熟，熟火腿切菱形片。 2.干贝发开洗净，放葱、姜在锅中蒸透，搓成丝。 3.炒锅烧热加油，爆香葱姜，加丝瓜、火腿炒熟，调入盐，出锅后撒上干贝丝即可。 |
| 18 | 贝母鸡汤 | <p>【主料、配料及调料】鸡肉 川贝母 党参 冬菇 火腿 葱 姜 料酒 混合油 高汤 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.把鸡肉洗净，切4厘米见方的块，放热水中出水。 2.冬菇洗净，切成两瓣；火腿切片；党参切3厘米长的段；姜拍松，葱切段。 3.把鸡肉、火腿、党参、川贝母、冬菇、料酒、盐、姜、葱放入锅内，加高汤，用武火烧沸，文火煮烂即可。 |

六、其他肉类

| 序号 | 菜名 | 主料、配料、调料及做法 |
|----|------|--|
| 1 | 炖狗肉 | <p>【主料、配料及调料】狗肉 大蒜 混合油 姜 大料 桂皮 料酒 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.狗肉洗净切块，放热水中出水，捞出放凉水中二次出水。 2.炒锅烧热加油，放大蒜、姜炆锅，放入狗肉块微炒，待皮色转黄，加水、大料、桂皮、料酒大火烧开。 3.改用小火炖至狗肉熟烂，调盐入味即可。 |
| 2 | 辣子田鸡 | <p>【主料、配料及调料】田鸡肉 红辣椒 姜 大蒜 料酒 混合油 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.田鸡肉洗净，切成块。 2.炒锅烧热放油，爆香姜蒜，放入田鸡肉大火翻炒。 3.至变色后，加入料酒、红椒段、盐继续大火翻炒入味。 4.最后至水分收干即可。 |

| 序号 | 菜名 | 主料、配料、调料及做法 |
|----|----------|---|
| 3 | 焖斑 鸠 | <p>【主料、配料及调料】斑鸠 香菇 酱油 胡椒粉 料酒 香油 混合油 高汤 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.斑鸠去内脏洗净，控去水，用酱油、盐、料酒调成汁，抹遍斑鸠内外，腌渍片刻后放入大汤碗内，注入高汤，入笼蒸至肉烂取出，晾凉。 2.炒锅烧热倒油，把斑鸠炸至金黄色捞出，稍凉时用刀剁成大方块。 3.炒锅复置火上，放油烧热，下香菇炒香，倒入蒸斑鸠的汁水，放入斑鸠块，加盐、胡椒粉烧沸，待汤汁浓稠，斑鸠入味时，淋上香油即可。 |
| 4 | 炒麻 雀 | <p>【主料、配料及调料】麻雀 混合油 葱姜 料酒 胡椒粉 糖 鸡汤 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.麻雀宰杀洗净控水，加葱姜末、料酒、盐拌匀腌入味。 2.糖、胡椒粉、盐、葱姜末、鸡汤调匀成味汁。 3.炒锅注油烧热，下入麻雀炸片刻，捞出控油。 4.炒锅注油烧热，放入麻雀略炒，烹入料酒，倒入味汁烧开，小火煮至汤干即可。 |
| 5 | 辣椒 兔肉 | <p>【主料、配料及调料】野兔肉 鸡蛋 干红辣椒 葱姜 料酒 辣椒油 花椒面 混合油 芝麻油 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.兔肉洗净去筋膜，切成均匀的薄片，放入清水浸泡半小时，去其血污，沥干水分，加料酒、盐、鸡蛋，拌匀。 2.炒锅烧热倒油，下入兔肉片滑散至熟，余油倒出。 3.净锅烧热倒油，放入干红辣椒段，炸香捞出，再下入花椒面，炒匀出香味，投入葱片、姜片，倒入兔肉片，加盐、料酒、辣椒油翻炒均匀，淋上芝麻油即可。 |

七、豆及豆制品类

| 序号 | 菜名 | 主料、配料、调料及做法 |
|----|-------------|--|
| 1 | 腐乳 (霉豆腐) | <p>【主料、配料及调料】北豆腐 盖菜叶 辣椒面 白酒 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.把豆腐控干水后，切块放在笼屉内盖上，保持一定温度3~5天，使之发酵长白毛时取出。 2.将发酵的豆腐块在白酒里浸一下取出，沾上盐、辣椒面后，用盖菜叶包好放坛内。 3.将坛子口密封，十几天后即可食用。 |
| 2 | 麻婆豆腐 | <p>【主料、配料及调料】豆腐 五花肉 花椒粉 辣椒 郫县豆瓣 花生 葱 姜 蒜 料酒 混合油 高汤 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.豆腐切块，用沸水烫一下后沥干；五花肉剁碎；辣椒、郫县豆瓣、花生剁碎。 2.炒锅烧热放油，倒入肉末炒散炒熟装碗里待用。 3.锅中放油烧热，放豆瓣、辣椒、花生、葱、姜、蒜炒香。 4.加半碗高汤，烧沸后放豆腐、肉末、料酒、盐烧几分钟。 5.收汁，起锅前撒上花椒粉即可。 |
| 3 | 沙锅冻豆腐 | <p>【主料、配料及调料】冻豆腐 水发木耳 笋片 虾仁 葱花 姜片 料酒 混合油 高汤 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.用凉水化开冻豆腐，切长方形片，放开水中焯一下，虾仁放水中浸泡，除去泥沙。 2.炒锅烧热放油，爆香葱姜，加高汤、盐、料酒、笋片、虾仁、水发木耳、冻豆腐片。 3.烧开倒入沙锅之中，改小火炖20分钟即可。 |

| 序号 | 菜名 | 主料、配料、调料及做法 |
|----|------|--|
| 4 | 脆皮豆腐 | <p>【主料、配料及调料】北豆腐 花椒水 鸡蛋 生粉 面包渣 葱 盐 各适量</p> <p>【做法】</p> <ol style="list-style-type: none">1.北豆腐打碎成糊状，加适量盐、葱花椒泡的水、鸡蛋和生粉搅匀，倒入盘中。2.放蒸锅中蒸10分钟取出，沾上生粉后再沾上鸡蛋液和面包渣。3.下油锅中炸成微黄色，出锅后改条状装盘即可。 |



好被新到
 游泳
 才飲香沙水，
 系船出江橋。
 橫波，極目楚天
 餘不疑，
 風吹浪打，後
 雨後信步，
 夕日得寬
 亮

ISBN 978-7-5073-3512-5



定价：49.00元