

中国典故名菜百例续篇

一箭双雕

孙子兵法第二计“一箭双雕”又名“一石二鸟”。正如俗语所说的“买一开二”，即是使出一个招数，同时击倒两个以上的敌人。

根据“一箭双雕”一计，用两只雏鸡通过去骨、油炸、水煮、入笼蒸制等工序，制成一道菜肴。食用者在同一器皿中同时能品尝到两种颜色、两种口味的美馐。

一箭双雕

原料：

主料：宰杀好的雏鸡两只（重约1000克）。

配料：鲜核桃仁50克、熟青豆50克。

调料：酱油50克、清汤500克、花椒5克、葱、姜各50克、湿淀粉20克、盐10克、花生油1000克（约耗100克）、明油50克、花椒盐20克。

制法：

1、将两只鸡由尾部至脖子从脊背中间劈开（去掉内脏不用），用手往两边掰开，剔去大骨，剁去嘴、爪、翅尖，其中一只鸡抹上酱油，加葱、姜各25克，花椒、盐入味，腌一小时左右。另一只鸡放入锅中加清汤，葱、姜各25克，盐、八角，小火煮至断生。

2、将煮至断生的鸡的腹部朝下，装入大汤碗中，倒上原汤，入笼蒸至酥烂，取出滗去汤，翻扣入大平盘中，再将汤倒入勺中，汤开撇去浮沫，加入青豆，用水淀粉勾芡，淋明油，浇淋在蒸好的鸡上。

3、锅中倒入花生油，并将腌好入味的鸡去掉花椒、葱、姜，待油温升到七成热时，把鸡放入炸成金黄色时捞出，保持鸡的原样，改刀后装到盘的另一边，撒上花椒盐，随即将核桃仁放入油锅中炸熟，围在鸡的周围即成。

特点：

此菜一只鸡色白鲜嫩，另一只鸡颜色金黄脆嫩，味美香郁。

金蝉脱壳

“金蝉脱壳”。孙子兵法第二十一计，是一种比喻，是说蝉在蜕变时，本身脱离壳儿飞去，只留下一个蝉蜕在枝头摇曳。

“蝉”刚出土呈金黄色，也就是“蝉蛹”，有的地方叫它“蝉猴”、“知了猴”，属昆虫纲，同翅目蝉科动物。蝉含有丰富的蛋白质，蝉蜕对治疗胃病有很大的疗效。中医认为蝉蜕味咸甘、性寒，可清热、熄风、镇惊。蝉可入馐，经油炸后可以食用，入口鲜嫩而酥脆。

根据“金蝉脱壳”之计，先将金蝉洗净，入油锅炸制成熟、入味、挂上一层糊，再经油炸，外层的糊形成一个空壳。食时啃去一头，蝉从壳儿中掉出，故名。

金蝉脱壳

原料：

主料：金蝉30个。

配料：香菜叶50克。

调料：冷却熟猪油150克、精盐3克、面粉150克、鸡蛋黄3个、花生油1000克、五香粉少许。

制法：

1、将金蝉、香菜叶洗净。鸡蛋黄加适量水与面粉制成糊待用。

2、炒锅内倒入花生油，待油温升到七成热时，将金蝉放入，炸熟捞出，

加盐、五香粉入味，然后放入冰箱中冷却。

3、将冷却的金蝉外面抹上一层冷却的猪大油、滚上干面粉。4、炒锅内倒入花生油，待油温六成热时，将金蝉挂上制好的糊，下油锅炸成金黄色，待蝉上抹的猪油融化溢出，外边的糊形成硬壳、捞出装盘，并用香菜叶点缀即可。

特点：

颜色金黄、里外酥脆，别有风味。

各个击破

孙子兵法第十七计“各个击破”，说的是在用兵作战方面“在战术上重视敌人、在战略上藐视敌人，以弱制强，以少胜多，出其不意，攻其不备，分头围歼，各个击破，最后取得胜利”。根据“各个击破”之计，将鸡蛋去掉部分蛋清和全部蛋黄，里面换上八宝馅，入笼蒸熟，保持原壳，由食者自己将蛋皮击破，扒皮食用，故名。

各个击破

原料：

主料：生鸡蛋 10 个

配料：海参丁、蹄筋丁、火腿丁、鲜贝、虾仁、香菇丁、笋丁、青豆各 50 克。

调料：花生油 50 克、盐 3 克、味精 2 克、料酒 10 克、葱、姜末各 10 克、水淀粉 20 克、香油 5 克。

制法：

1、鸡蛋放入水锅中稍煮捞出，在一头磕开一个小孔，用筷子搅一下、将未凝固的蛋液倒出。

2、把海参丁、蹄筋丁、火腿丁、鲜贝、虾仁、香菇丁、笋丁、青豆调拌均匀。

3、炒锅中倒入花生油，葱、姜末炆锅，把海参等原料放入锅中煸炒断生，调味，用水淀粉勾芡。

4、将煸炒好的馅，分别装入空鸡蛋中，装好后入笼蒸 5 分钟即可。

特点：

菜名有趣、用料多样、口味咸鲜。

偷梁换柱

孙子兵法第二十四计“偷龙转凤”又名“偷梁换柱”。狭义的解释是欺上蒙下、盗弄政权，广义的解释是用卑劣的手段，把原货换了，拿假货色去欺骗人，就叫做“偷梁换柱”。

用鸡翅中段生抽去骨，另用山药削割成像翅骨一样的条，重新插入鸡翅中，烧制而成。“偷梁换柱”一菜，已成为广饶传统名菜。

偷梁换柱

原料：

主料：嫩鸡翅中段 20 个。

配料：净山药 150 克。

调料：葱、姜各 10 克、盐 3 克、料酒 15 克、湿淀粉 15 克、清汤 100 克、酱油 15 克、白糖 15 克、味精 2 克、八角之粒、花生油 1000 克（耗 70 克）。

制法：

1、把嫩鸡翅中段翅骨抽出，将山药切成如筷子粗、5厘米长的条，穿入鸡翅中，加酱油5克拌匀。

2、炒锅置旺火上，倒入花生油，待油八成熟时，将鸡翅下入油中炸成金黄色捞出。

3、炒锅内留油少许，放入白糖，待糖炒至上色时倒入清汤、料酒、葱、姜、八角、酱油、盐，放入鸡翅，汤开改用小火焖煨10分钟，鸡翅熟后用水淀粉勾芡，淋花椒油，出锅装盘即可。

特点：

造型完美，以假乱真，色泽红亮，鲜嫩脆爽。

隔岸观火

春秋战国时期的古乐安（今山东省广饶县孙子故里）素称“农有桑粟之丰，水有渔盐之利”。河流纵横，湖泊密布，水源丰富，东临渤海，农民靠植桑养蚕种粮为生，渔民靠晒盐打渔度日。

史书记载：古乐安大地每到夏日“荷花盛开，莲藕遍地”，至今景象依旧。

当地特产莲子，经加工后，色白、味甘，加冰糖制作成美馐。汤盆作岸，有岸有水，火在中央。用餐者围桌而坐，火光映照，边吃边谈，组成了“隔岸观火”（孙子兵法第九计）景象，最后作为一道甜羹上桌，把宴会推向更浓的气氛。

隔岸观火

原料：

主料：蒸发莲子250克。

配料：听装红绿樱桃各10粒、酒精50克。

调料：冰糖250克。

制法：

1、将锅洗刷干净，注入清水1000克，随即加入莲子、冰糖，汤开撇去浮沫。

2、取汤盆一个，盆内扣入小碗一个，将制作好的冰糖莲子倒入盆中，同时放入红绿樱桃。再把酒精倒入一小平盘中，放到扣着的小碗上，上桌后将酒精点燃，关闭电灯。

特点：

汤甜爽口、营养丰富、活跃宴会气氛。

孙子（今山东省广饶县人），是我国历史上杰出的思想家和政治家。《孙子》作为一部世界经典著作，在全国和世界各地广为流传，不仅在军事上，而且在政治、经济、文化各方面都具有重大的影响。为了继承这一优秀文化遗产，弘扬中华民族文化，我们根据“孙子兵法”三十六计创造了“一箭双雕”、“金蝉脱壳”、“各个击破”、“偷梁换柱”、“隔岸观火”等菜肴。以上菜肴曾于1992年3月在广饶宾馆举行的全国第二届“孙子学术研讨会”上奉献给与会专家、学者，并受到了他们的高度赞扬。现特公诸于众，恳望同仁携起手来，为中国的烹饪事业作出自己的一份贡献。

乐安驴肉

乐安（今山东省广饶县）菜肴驴肉为正宗祖传，由崔姓祖先（现居广饶镇十一村）研制，始于清代。同治十二年（1873年）由县城崔武举奉荐北京御膳房兵部差务府，专供食用，久负盛名。

本品选料精细，以纯真健壮的毛驴，采用百年老汤（老汤可连续使用，使用的次数越多，时间越长，效果越好，今用老汤乃“文革”前装入坛中密封坛口，挖坑深埋土中保存至今）新水，配以芳香天然佐料 20 余种卤制而成。卤成后的驴肉色泽鲜亮，浓香四溢，味美可口，风味独特，食后回味无穷，为今广饶县的一绝。是一种高蛋白、低脂肪、常吃腻的营养佳品。食之具有壮心、补脑、健胃、强身壮骨之效，可增进智力，延缓衰老，素有“百肴之长”之称。

乐安驴肉

原料：

主料：鲜驴肉 50 公斤。

调料：八角 100 克、花椒 100 克、肉蔻 50 克、丁香 50 克、桂皮 30 克、良姜 25 克、白芷 30 克、草果 50 克、白蔻 20 克、小茴香 30 克、肉桂 20 克、砂仁 50 克、硝酸钠 50 克、老汤 50 公斤、盐 2 公斤、清水 30 公斤。

制法：

老汤、清水注入锅中，将八角、花椒、肉蔻、丁香、桂皮、良姜、白芷、草果、白蔻、小茴香、肉桂、砂仁等装入布袋中，捆好口，放入锅中，同时也用清水洗去驴肉血污放入锅中。上面放上铁算子钵压实。大火烧开，用中火煮 3 小时。在煮制过程中加入盐。再将硝酸钠放入铁手勺中，在中火上烧溶，烧溶后倒入锅中，再焖煮 8~10 小时。捞出晾凉，切片装盘即可。硝酸钠使用数量为 0.1%，使用硝酸钠后，卤成的驴肉呈胭脂红色。

特点：

颜色鲜艳、浓香四溢、味美可口，是佐酒佳肴。

东坡回赠肉

北宋年间，苏东坡任徐州知州。岁属乙巳，秋八月，黄河决口，七十余日未退。苏公亲率全城吏民抗洪，终于战胜了洪水。至十月中，水退境安。为了防止以后再出现如此险情，次年，东坡大力修筑黄河大堤。同时，又从南起云龙山向西北至黄河堤相连处，修造了一条防洪堤（现此堤犹在，人称苏堤）。

百姓见苏东坡疲劳奔命，为民造福，纷纷杀猪宰羊，担酒携菜，送至牧府慰劳。苏公推辞不掉，收下后亲自烹调而回赠州民。并云：“父老何自来，花椒袅长江。水来非君过，去亦非吾功。”回赠肉由此得名。

东坡的烹肉之法，在其《炖肉歌》中可见奥妙：“慢着火，少着水，柴火燂焰烟不起，待它自熟莫催火，火候足时它自美。”

东坡回赠肉

原料：

主料：鲜猪肉（肋方）1000 克。

配料：菜心 5 棵。

调料：葱椒泥 40 克、酱油 30 克、料酒 50 克、饴糖 20 克、鲜汤 600 克、香油 30 克、花生油 1500 克（实耗 100 克）。

制法：

1、先将猪肋方刮洗干净，放沸水锅中焯过，再下汤锅中煮至七成熟捞出，抹净水分，抹上饴糖凉干。然后从皮面横刀切一厘米连刀块，反面竖切三刀，放入七成热油锅中炸至皮上起小泡捞出，菜心经水的后待用。

2、把肉放入砂锅中（皮朝上）加入鲜汤、葱椒泥、酱油，大火烧开，小

火焖炖（或焖蒸）至酥烂，浇香油，原砂锅上桌即可。

特点：

酥香醇厚、肥而不腻。

扒烧整猪头

“扒烧整猪头”是淮扬菜中著名“扬州三头”之一。

传说清朝乾隆年间，法海寺的一位莲法师，擅长烹调，烧的猪头肥嫩香甜，常以他亲手烧制的扒烧猪头款待施主，食之美不可言，誉为味压江南。儿童们因为和尚会烧猪头，还编了一首歌谣传唱。其实释门创教，弟子沿门托钵，并无专门吃素的习惯。后来释加弟子提婆达多单立门户，提出不吃乳蛋鱼肉荤物。梁武帝时，大立佛教，开始了佛教徒不吃荤吃素的斋戒制度。

后来莲法师把这手绝艺，传给庙里的一个厨师。厨师学会此法，在外面开了饭馆，专门烹制扒烧整猪头。制成后先把头肉和舌头放入盘中，再将腮肉、猪耳、眼睛按原位装上，成一整猪头形，然后浇上原汤汁，保持了法海寺莲法师的手法和风味，流传下来。

扒烧整猪头

原料：

主料：猪头 1 个（6500 克左右）。

调料：料酒 1000 克、酱油 250 克、香醋 200 克、冰糖 500 克、姜片 50 克、葱结 100 克、桂皮 25 克、八角 15 克、小茴香 10 克。

制法：

1、猪头镊净毛，刮洗干净，放在砧板上，从脑后正中间用刀劈开，但不要切破舌头和面部的皮，然后剔尽硬骨（连猪脑），放入清水中浸 2 小时左右，漂尽血污，再放入沸水锅内烧 20 分钟，捞出用清水重新刮洗，用刀刮净眼睫毛，挖去两眼，割下两耳，镊净耳中的毛，割下两腮肉，切去猪鼻尖，剔去淋巴肉，刮去舌苔。再将眼、耳、腮、舌和头肉放入清水锅内烧两次，每次烧沸 20 分钟，至七成熟。将桂皮、八角、小茴香三种香料同装入一纱袋内，备用。

2、铁锅内先放竹垫，铺上姜片、葱结，将眼、耳、腮、头肉、舌顺序下锅，放入冰糖、酱油、香醋、香料袋，加清水（与肉相平），盖好锅，用旺火烧沸，再用小火焖约 2 小时，直至汤卤粘稠，头肉酥烂。

3、出锅时，用大圆盘一只，先将舌头装在盘的当中，头肉面部朝上，盖好舌头，再将腮肉、猪耳、眼珠分别安置在原来部位，滗出原卤汗浇上即成。

特点：

头形完整、香味扑鼻、入口酥烂、甜中带咸、卤汁醇厚。

灯影牛肉

清代光绪年间，四川梁平县人氏刘仲贵，在他的妻弟门其麟的家乡达县，开了一片小酒店，刘仲贵精于烹调，为了闯出名气，他精心研制了一种下酒佳肴。因为此菜薄如纸，呈半透明状，取牛肉片在灯前照看，可以透出灯影，所以名之为灯影牛肉。不久，成都、重庆相继仿制，灯影牛肉遂成为川菜名肴之

1922 年，重庆的老四川馆，将精心烹制的灯影牛肉放在一个小玻璃柜内，里面点一盏灯，入夜时在闹市出售，望去如民间牛皮灯影，观之者如堵，尝之者如云，从此灯影牛肉之名益彰。

如今，各著名川菜馆都经营此菜，四川北部大巴山南麓的达县，还大量

生产“灯影牛肉”的罐头食品，远销各地。

灯影牛肉

原料：

主料：黄牛肉 500 克

调料：白糖 25 克、花椒粉 10 克、辣椒粉 15 克、盐 15 克、料酒 100 克、五香粉 25 克、味精 1 克、姜 15 克、芝麻油 10 克、花生油 500 克（约耗 150 克）。

制法：

1、选用牛后腿上的腱子肉，去除膜皮保持洁净（用清水匀洗），切去边角，片成大薄片。将牛肉片放在案板上铺平理直，均匀地撒上炒干水分的盐，裹成圆筒形，晾至牛肉呈鲜红色（夏天约 14 小时左右，冬天 3~4 天）。

2、将凉干的牛肉片放在烘炉内、平铺在钢丝架上。用木炭火烘约 15 分钟，至牛肉片干结。然后上笼蒸约 30 分钟取出，切成 4.2 厘米长、2.6 厘米宽的小片，再上笼蒸约 1.5 小时取出。

3、炒锅烧热、下入油至七成热，放姜片炸出香味，捞出，待油温降至三成热时，将锅移至小火灶上，放入牛肉片慢慢炸透，滗去约 2/3 的油，烹入料酒拌匀，再加辣椒和花椒粉、白糖、味精、五香粉，颠翻均匀，出锅晾凉淋上芝麻油即可。

特点：

色泽红亮、麻辣干香、片薄透明、味鲜适口、回味甘美，是佐酒佳肴。

清汤东坡肉

“清汤东坡肉”相传为宋代文豪苏轼（东坡）所首倡，故名。北宋初年，京都（今开封）不尚食用鲜笋，但是苏东坡却深知竹笋之妙。他称竹笋为“玉板和尚”，赞美烧笋是“禅悦味”，将竹笋奉为“素中仙”。宋仁宗时，苏东坡曾命笔赠诗：“无竹（笋）令人肥、无肉令人瘦、不肥又不瘦、竹笋加猪肉。”一经他的提倡，这种“笋加肉”的制作方法不胫而走，成为当时士大夫阶级争相食用的名肴，故以“东坡肉”命名。

清汤东坡肉

原料：

主料：带皮猪五花肉 1000 克。

配料：净冬笋 150 克。

调料：酱油 50 克、料酒 10 克、盐 4 克、白糖 10 克、味精 3 克、清汤 500 克。

制法：

1、猪五花肉洗净，在汤锅内旺火煮至断生，捞出，用平板压住，晾一下，揭去板，将肉皮片去 1/2，切成约 8 厘米长、0.5 厘米厚的大片，冬笋破成两半，一边刻上花纹，顺长切成约 0.3 厘米厚的片。

2、猪肉片皮向下，按一片肉一片冬笋的方式摆入碗里，两边镶齐。酱油、料酒、盐、白糖、味精、清汤对成汁，均匀地浇入碗中，使每片肉及冬笋都沾上调料，再将汁滗回另一碗内，把剩余的肉片拌匀，然后装碗垫底，上笼蒸烂取出，扣在汤碗内。

3、炒锅放旺火上，添入剩余的调料汁，汤沸撇沫后，盛入汤碗中即可。

特点：香甜适口、食而不腻、营养丰富、老幼适宜。

八仙过海闹罗汉

“八仙过海闹罗汉”是孔府喜庆寿宴时的第一道名菜。从汉初到清末，历代许多皇帝都亲临曲阜孔府祭祀孔子，其中乾隆皇帝就去过七次。至于一些达官贵人、文人雅士前往孔府拜祭者更为众多，因而孔府设宴招待十分频繁，“孔宴”闻名四海。

“八仙过海闹罗汉”选料齐全，制作精细，口味丰富，盛器别致，是取用鱼翅、海参、鲍鱼、鱼骨（明骨）、鱼肚、虾、鸡、芦笋、火腿等为主要原料，其中以鸡作为“罗汉”，其余八种料为“八仙”，故名为“八仙过海闹罗汉”。此菜一上席随即开锣唱戏，一面品尝美味，一面听戏，十分热闹。

八仙过海闹罗汉

原料：

主料：鸡脯肉 300 克、水发鱼翅 100 克、鲍鱼 100 克、鱼骨（明骨）100 克、鱼肚 100 克、火腿 100 克、芦笋 50 克、虾仁 100 克、白鱼肉 250 克。

调料：绍酒 50 克，精盐、味精适量，熟猪油少许。

制法：

1. 取鸡脯肉 150 克斩成鸡泥，拌在碗底做成罗汉钱状；鱼肚切成条，用刀划开夹入鱼骨；白鸡脯肉切成长条；虾做成虾环；鱼翅与鸡泥做成菊花鱼翅形；海参做成蝴蝶形；鲍鱼切成片；芦笋发好后取 8 根。

2. 将上述原料调好口味上笼蒸熟，然后取出分别放在圆磁罐里，摆成八方，中间放罗汉鸡，上面撒上火腿片、姜片及余好的青菜叶，接着将烧开的鸡汤浇上即成。

特点：

食物多样，汤汁浓鲜，色泽美观，形如八仙与罗汉。

蒸 羊

“蒸羊”是北宋京都肴馔名品之一，传入南宋后称为“盞蒸羊”（即碗蒸羊）或“烂蒸大片”。苏东坡《老饕赋》中说：“烂樱珠之密煎、滷香酪之蒸羊，蛤半熟以含酒、蟹微生而带糟，盖聚物之天美，以养吾之老饕。”杨万里曾有“太官蒸羊压花糕”之句；清人李含慈在《汴梁竹枝词》中又有“红油车子卖蒸羊，启盖风吹一道香”的诗句。诗文大家对蒸羊赞赏备至，表明它在官府、市肆以至民间享有盛誉。

蒸 羊

原料：

主料：羊肋条肉 1000 克。

调料：盐 3 克、醋 3 克、葱白 25 克、姜丝 10 克、杏酪 50 克、甜面酱 100 克、料酒 5 克。

制法：

1. 葱白切成 5 厘米长的段共 5 段，用油炸出葱香味，呈黄色，盛出备用。

2. 羊肉洗净盛入锅中，煮八成熟，切成长 5 厘米、厚 0.3 厘米的片，与姜丝及精盐、醋、杏酪、甜面酱拌匀。

3. 取粗碗一个，先将葱段排在碗底，再将拌匀调料的羊肉片竖码入碗内，剩余的调料倒在上面，然后用粗麻纸封住碗口，入笼蒸制，至羊肉烂熟取出，扣入大碗内，盖上碗盖上桌即成。

特点：

上桌揭盖、香气四溢、肉烂味鲜。

太虚丸子

太虚丸子出自清代同治年间。据“饮食业同业公会”史料记载：同治皇帝驾崩，江西龙旁山第六十一代天师赴京为皇帝作道场（念经超度亡魂）。回来时，特来徐州看他的先祖（道教创始人张道凌是徐州丰县人）故居，并在徐州真武观说法。宴请天师时的宴席是道家名厨刘勤膳所做，名为“太虚宴”，这道菜是其中的一道菜。

太虚丸子

原料：

主料：鸽肉泥 400 克、生鸡油 100 克。

配料：菜心 5 棵、五兰笋 8 片。

调料：花生油 1500 克（实耗 150 克）、蛋清 2 个、水淀粉 20 克、高级清汤 400 克、葱 4 段、姜 4 片、盐 5 克、葱姜汁 20 克、料酒 15 克、香油 50 克。

制法：

1、先将鸽肉泥放于盆中，同时加入蛋清、盐、葱姜汁（15 克）、料酒（5 克）、清汤（100 克），与鸽肉泥搅匀。生鸡油剁碎加入盐（1 克）、葱姜汁（5 克），调匀成鸡油馅。玉兰片、苔菜等用沸水焯过待用。

2、将鸽肉馅分成 30 份，分别包下鸡油馅，团成丸子。锅置中火，放入花生油，把团好的丸子逐一下锅炸至漂浮油面上，出锅待用。

3、锅置火上，倒入香油，下葱段、姜片炸出香味，再倒入清汤（300 克）、食盐（2 克），略滚，捞弃葱、姜，即放入鸽肉丸子、笋片、苔菜、料酒，用水淀粉勾芡，起锅盛入汤碗中即可。

特点：

野味浓郁、外嫩里虚。

玉簪里脊

“簪”，最初是古人用来插定发髻或连冠于发的一种长针。后来人们把妇女插髻的首饰都称作簪。用玉器做成的簪子叫做玉簪，是一种高贵的饰物。

“玉簪里脊”是用艳红的火腿、翠绿的菜梗与棕色黑色的香菇切丝作针，穿插于细嫩的里脊片中成玉簪形，经软炸烩制，色形皆佳，鲜嫩味美。每尝一只“玉簪”，都能品味到火、菇、菜、肉的四种口味，别有一番食趣。

玉簪里脊

原料：

主料：猪里脊肉 200 克。

配料：火腿 20 克、绿色小菜包 20 个（重约 100 克）、水发大香菇 4 朵、青菜梗 25 克、水发发菜 50 克。

调料：葱段 5 克、料酒 5 克、盐 3 克、味精 3 克、白汤 50 克、鸡蛋清 1 个、湿淀粉 30 克、熟鸡油 5 克、熟猪油 500 克（约耗 100 克）。

制法：

1、将里脊肉片成长菱形片（20 片），用盐（1 克）、味精（1 克）、料酒（3 克）、湿淀粉（15 克）、蛋清上浆，净置 1 小时左右，火腿、青菜梗、香菇均切成 5 厘米长的细条（各 20 根）。

2、在里脊片的两头各戳一个洞孔，将火腿条、青菜梗、香菇丝各一根合并穿入洞中，肉片中间包夹住一个小菜包，成玉簪状摊放在盘中。

3、将料酒（2 克）、盐（1 克）、味精（1 克）、湿淀粉（15 克）、白汤调成芡汁待用。

4、炒锅置中火上，下入熟猪油，烧至四成热，将玉簪里脊片下锅划熟成玉白色，倒入漏勺沥去油。炒锅内留底油（10克），加葱炝锅，放入里脊，倒入芡汁划炒，淋上熟猪油（10克），出锅装盘。

5、炒锅置火上、放入发菜、加入盐（1克），略焯成熟，滗去汁水，加入味精（1克），起锅围在里脊周围即可。

特点：

色形皆佳，鲜嫩味美。

张一品酱羊肉

德清县新市“张一品酱羊肉”已有100多年的历史。清朝末年，有个名叫张和松的人，利用本地特产湖羊精制酱羊肉出售，并以“一品当朝”之寓意，取店名为“张一品”。长期以来，张家父子亲自操业，摸索了一整套烹羊肉的经验，其特点是：色泽红亮、酥而不烂、汁浓味醇、香气四溢，是秋冬两季营养滋补佳品。现已成为蜚声江南地区的一大特产，远销各地。

张一品酱羊肉

原料：

主料：带皮湖羊肉（剔去腿骨及扇骨）30公斤。

配料：羊肉油2整张（约重3000克）、红枣500克。

调料：姜末250克、姜块1000克、青蒜末250克、辣椒末200克、白砂糖500克、胡椒粉15克、红曲10克、小茴香（用纱布包好）15克、料酒1500克、上等酱油2000克、盐250克。

制法：

1、将羊肉按部位分档斩成若干大块（每块重约250克）。

2、取大锅一只，置旺火上，放进羊肉，舀入清水浸没，煮沸撇净浮沫，将羊肉捞起，汤汁另入容器待用。

3、再将羊肉放入大锅里，加入姜块、红枣、料酒、酱油、白糖、盐、辣椒末、红曲和小茴香，倒入汤汁，用铲刀搅拌几下，使其着色，调味均匀。随后将锅面上的肉铺平，盖上羊网油，然后放上竹箅子，用钵头盛水压实，加锅盖密封。甲旺火煮熟后，利用微火焖2小时，启盖后撇去汤面浮沫，拣去红枣、姜块和小茴香。食用前，逐层取肉，拆去羊肉的小骨装盘，浇上原汤汁，并按食者所好，撒上姜末、蒜末或胡椒粉即可。

特点：

色泽红亮、酥而不烂、汁浓味醇、香气四溢，为秋冬营养滋补佳品。

沛公狗肉

相传秦末刘邦（沛公）与樊哙合谋杀了一只老鼋，与狗肉同炖，鲜味倍增，后被人称为“犬鼋会”、“鼋汁狗肉”等。沛公狗肉因人而贵。

淮南诗人为“沛公狗肉”题诗云：

“沛公狗肉远名扬，多味烹来炖一香。

最后辛劳归去后，玉盘琼盞醉心尝。”

据《礼记·内则》记载：周代“八珍”中的“肝膋”即取料于狗。狗肉是一种美食，又称香肉，地羊，其药用功效为历代医家所称赞。“沛公狗肉”也因此流传2000年而不衰。

沛公狗肉

原料：

主料：鲜狗肉（肋脯肉）1200克、重鱼肉300克。

配料：生猪肉膘 50 克、油菜心 50 克。

调料：葱 4 段、姜 4 片、花椒 40 粒、八角 2 个、陈皮 20 克、白糖 20 克、盐 5 克、料酒 10 克、花生油 1500 克（实耗 150 克）、狗肉汤 1500 克、硝水 20 克。

制法：

1、先将狗肉切成 4 块，放入盆中，加硝水搓匀。再放拍松的葱（2 段）、姜（2 片）、盐（1 克）、花椒（20 粒）调拌均匀。腌渍 4 个小时，再经沸水焯过洗净。鳧鱼肉剁碎，猪肥膘切丁，油菜心经沸水烫后待用。

2、锅置火上，加入原汤 800 克，把剁好的鳧鱼肉放入汤中加热略煮，用纱布过滤弃渣。另起锅倒入植物油，把备好的狗肉下锅，炸至肉收缩、色红时捞出。

3、取砂锅一只，先放入炸好的狗肉、猪肥膘丁、白糖、盐（4 克）、葱（2 段）、姜（2 片）、花椒（20 粒）、八角、陈皮，再浇上鳧汁、鳧肉，大火烧沸，文火炖 4 小时，炖至酥烂，拣去葱、姜、八角、陈皮，放入菜心，原锅上桌。

特点：

原汁原味、浓而不腻、营养丰富、鲜香宜人。

酸辣狗肉

湖南人民喜食狗肉，尤擅长烹制多种狗肉菜肴，并以之上宴席待客，成为湖南风味名菜，如酸辣狗肉、红煨狗肉、红烧金狗等菜皆是。民国时期的湖南督军谭延闿有一首颂扬狗肉的打油诗：“老夫今日狗宴开，不料君子个个来，上菜碗从头顶落，提壶酒向耳边筛”，生动地描绘了人们喜吃狗肉的热闹情景。

酸辣狗肉

原料：

主料：鲜狗肉 1500 克。

配料：泡菜 100 克、冬笋 50 克、小红辣椒 15 克、青蒜 50 克、香菜 200 克、干红椒 5 只。

调料：料酒 50 克、盐 5 克、酱油 25 克、味精 2 克、胡椒粉 1 克、桂皮 10 克、葱 15 克、姜 15 克、醋 15 克、湿淀粉 25 克、香油 15 克、熟猪油 100 克。

制法：

1、将狗肉去骨，用温水浸泡并刮洗干净，下入冷水锅内煮过捞出，用清水洗两遍，放入砂锅内，加入拍破的葱、姜、桂皮、干红椒、料酒（25 克）和清水，煮至五成烂时取出，切成 5 厘米长、2 厘米宽的条，将冬笋、泡菜、小红椒切末，青蒜切泥，香菜洗净。

2、炒锅置旺火上，放入熟猪油（50 克）烧至八成熟时下入狗肉爆出香味，烹料酒，加入酱油、精盐和原汤，烧开后倒在砂锅里，用小火煨至酥烂，收干汁，盛入盘中。

3、炒锅内放入熟猪油，烧至八成熟，下入冬笋、泡菜和小红辣椒煸炒几下，倒入狗肉原汤汁烧沸，放入味精、青蒜，用湿淀粉勾芡，淋上芝麻油和醋，浇盖在狗肉上，周围拼上香菜即成。

特点：

香味浓郁，肉质鲜嫩，汤汁稠浓，辣中带酸。

砂锅羊头

羊头本是质味平常的原料，而在北京鸿宾楼饭庄名师的手下，能制成众口皆赞的风味名馐，“砂锅羊头”就是其中之一。这个菜一上席面，便觉一股浓郁的香气扑鼻而来，其汤色白如奶，软烂的羊头肉鲜美异常，炙热可口，回味无穷。

此菜在烹调中使用了鸡汤，经长时间的煨煮，使汤香与肉香融为一体，加之采用了能使菜肴保持原汤原味的砂锅来烹制，风味便不同于一般了。此菜适于冬季食用，可配蒜泥、香菜同吃。

砂锅羊头

原料：

主料：净羊头一个（约重 2500 克）。

配料：水发香菇 5 克、油菜心 4 棵、鸡汤 1250 克。

调料：盐 2 克、姜汁 3 克、料酒 60 克、味精 5 克、白糖 3 克、葱段、姜片各 10 克、牛奶 150 克、湿淀粉 25 克、熟鸡油 150 克。

制法：

1、择净羊头上的残毛和杂物，用温水洗净血污，放入开水锅中。待水再烧开后，撇去浮沫，煮到七成烂时捞出，剔净骨头，取出羊眼和羊脑（羊脑另作他用），择去血管和油膜，撕去舌皮，捋掉耳皮。然后将每只羊眼切成 3 块，与羊头肉、羊舌（均撕成块）一起再放入开水氽二三次（每次放料酒 15 克，姜汁 0.5 克），沥净水，挑出羊眼另放。香菇、油菜心分别另用开水焯一下待用。

2、将熟鸡油（50 克）放入汤勺内，置于旺火上烧热，下入葱段、姜片、炸成金黄色时，烹入料酒（10 克）、倒入鸡汤烧开约 2 分钟后，捞出葱段、姜片。再放入熟鸡油（100 克），将鸡汤烧到翻滚，使油和汤充分融合变成白汤，然后倒进大砂锅里，下入羊头肉，煮 4~5 分钟，加入盐、料酒（5 克）、姜汁（1 克）、香菇，煮 4~5 分钟。待羊肉已烂，汤已浓，再相继加入白糖、羊眼、油菜心、牛奶、味精，用调稀的湿淀粉勾芡即成。

特点：

香气扑鼻，汤白如奶，鲜美异常，回味无穷。

黄焖羊肉

“黄焖羊肉”是清朝末代皇帝——爱新觉罗·溥仪的御膳菜肴。羊肉富有营养，具有暖中补气、滋养、御风寒、生肌健力等功效。《本草备要》中就有“人参补气，羊肉补形”的说法。

宋代以来的历代封建皇宫都把羊肉列为宫廷膳食，尤其是清宫十分喜爱食羊肉，“黄焖羊肉”只是其中一种。它是用羊肉和白菜烹制，口味香酥，肥而不腻。而今则是北京和各地清真菜馆的著名特色菜。

黄焖羊肉

原料：

主料：羊腿肉或五花肉 500 克。

配料：白菜 250 克、青蒜 3 根。

调料：豆油 25 克、酱油 25 克、糖 5 克、料酒、味精、淀粉、八角各少许。

制法：

1、羊肉洗净、放入锅中加水煮至八成熟后取出，切成块。白菜切成小方

块，大蒜切成小段。

2、炒锅烧热，倒入油，先放八角炒香后放入羊肉、白菜，然后加酱油、料酒、糖、味精和白汤 250 克，焖酥后，先取出白菜作底，后将羊肉取出盖在白菜上，卤汁留在锅中，加水淀粉勾芡，加大蒜、熟油少许，出锅浇在肉上即好。特点。

肉质香酥，卤汁浓厚入味。

烤 肉

“烤肉”选料严格，肉嫩味香，自烤自食，再佐以美酒，独具风味。据说它是古老的北方游牧民族的传统食品，曾被称作“帐篷食品”。它也曾作为宫廷的一种美味而跻身于大雅之堂。《明宫史·饮食好尚》中就有“凡遇雪，则暖室赏梅，吃炙羊肉”的记载。这里说的“炙羊肉”即烤羊肉。

最早的烤肉，是把牛肉或羊肉切成方块，用葱花、盐、豉汁稍浸一会再行烤制。明末清初时，蒙族人则是把大块的牛、羊肉略煮，再用牛粪烤熟。到了后来，经过不断改进和发展，烤肉技术日臻完美，达到引人入胜的境地。清道光二十五年（公元 1845 年），诗人杨静亭在《部门杂咏》中赞道：“严冬烤肉味堪饕，大酒缸前围一遭。火炙最宜生嗜嫩，雪天争的醉烧刀”。

位于北京宣武门内大街的烤肉宛和什刹海北岸的烤肉季，是北京最负盛名的两家烤肉店，两店一南一北，素有“南宛北季”之称。

烤肉宛始建于清康熙二十五年（公元 1686 年）。最初时是店主宛某带着伙计，手推小车，上置烤肉炙子，在宣武门到西单一带沿街售卖烤肉。直到清咸丰年间（公元 1851—1861 年），才在宣武门内大街设立固定门面，专营烤牛肉，烤好的牛肉质嫩味鲜，馨香诱人。烤肉季开业于清同治末年（公元 1874 年），店主叫季德彩，起初在风景优美的什刹海银锭桥边设摊卖烤肉。到了 1920 年才在什刹海北岸建起了店铺，专营烤羊肉。烤出的羊肉含浆滑美，令人久食不厌。文史专家爱新觉罗·溥杰曾题诗赠予烤肉季：“小楼一角波光漾，每爱临风倚画栏。酒肴牝羔无限味，炉红榾柮不知寒。树移疏影堪幽赏，月满清宵带醉香。车水马龙还大嚼，冯欢长铗莫庸弹”。

烤 肉

原料：

主料：羊肉（或牛肉）片 500 克。

配料：大葱 150 克、香菜（洗净消毒）50 克。

调料：料酒 10 克、酱油 75 克、姜汁 40 克、味精 5 克、白糖 25 克、芝麻油 30 克。

制法：

1、羊肉的选择与“涮羊肉”的要求基本相同。如用牛肉，宜选用体重 150 公斤以上畜龄为四五岁的西口羯牛（即阉割过的公牛）或乳牛。一头 150 公斤重的公牛能烤食的肉只有 20 公斤左右，即“上脑”、“排骨”、“里脊”等三个部位，“上脑”肉是一层肥，一层瘦，“排骨”、“里脊”均是鲜嫩的瘦肉。

2、肉料选好后，要先剔除肉筋、肉枣、骨底、筋膜等，再放入冷库或冰柜内冷冻（以使肉组织变硬好切），然后按“涮羊肉”的切片方法进行切片。由于烤肉的炙子温度较高，肉片不宜切的太薄，500 克肉切 50 片（长 16.5 厘米、宽 3.3 厘米）左右，再将肉片横截两刀成 3 段，即可烤食。

3、将烤肉炙子烧热后，用生羊尾油擦一擦。然后将酱油、料酒、姜汁、

白糖、味精、芝麻油（有的还放鸡蛋）等一起放在碗中调匀，把切好的肉片放入调料中稍浸一下。随即将切好的葱丝（长3.3厘米的斜丝）放在烤肉灸子上，再把浸好的肉片放在葱丝上，边烤边用特制的大竹筷子（长50厘米）翻动。葱丝烤软后，将肉和葱丝摊开，放上香菜（切成长1.32厘米的段）继续翻动，待肉呈粉白色（牛肉则成紫色）时，盛入盘中，就着烧饼和糖蒜吃，还可以就着嫩黄瓜吃。

特点：

肉嫩味香，自烤自食，佐酒食用，独具风味。薄片火腿“薄片火腿”以金华火腿为主料制成，是杭州地区较早著名的地方菜。

金华火腿起源于宋代，因选料精细，腌制考究，芳香浓郁，鲜咸适口，为人们常年食用。宋代抗金民族英雄宗泽将军回义乌时，带了几只咸火腿进京献给皇上，宋高宗看到咸火腿肉色红如火，口味鲜美，便命名它为“金华火腿”。由于金华火腿香气浓郁，风味特殊，所以早就闻名中外。用它制作的各色美馐佳肴，历史较久，在宋代和明代皆已作为宴席上的珍贵佳肴。清代著名的“满汉全席”中就有“金华火腿拼龙须菜”、“火腿笋丝”等。各色山珍海味菜肴，都需用火腿搭配才佳。

“薄片火腿”是杭州地方在清末民初，由菜馆创制的一种饮酒冷盘佳肴，近百年来一直为广大顾客所喜爱。

薄片火腿

原料：

主料：火腿适量。

制法：

1、火腿先用碱水洗去污物，清水过清，斩去火腿爪和火瞳，放在锅里，皮朝上加水（以淹没火腿为度）中火煮1.5小时，至千斤骨与筒骨脱开时捞出，晾10分钟左右，然后片去表面污肥边肉，除去筋和骨，翻过来（皮朝上）平放在盘内，用重物压实，使肉质粘实匀松。

2、食用时，将压过的火腿切去边角，四边修齐后，切成宽5厘米、厚2厘米（瘦肉1.6厘米，肥肉3.3厘米厚）的块，再片成长5厘米、厚1毫米的薄片48片。取圆盘一只，先取8片火腿和修下来的碎火腿片放入垫底，再取16片贴放在两边，另24片用刀托放在上面，砌成拱桥形，桥洞两侧放上洗净的香菜叶即成。

特点：

色泽红润似火，片薄油亮，香味浓郁，咸鲜适口，饶有回味。

千张肉

唐代宰相段文昌酷爱烹调，其厨房称为“炼珍堂”，家厨称“膳祖”，自编菜谱5卷，名为《邹平公食经》。

清咸丰年间，驻守在荆州的满族官员恩将军。曾辟店经营此菜，但不得其妙，所作“千张肉”膘肥油腻，顾客又渐冷落。恩将军借进京述职机会，得知御厨肖代和张林二位师傅即将回荆州故里养老，就利用权势雇请两位师傅作主厨。肖、张二位厨师沿袭段文昌生前制作此菜要诀，在原制“千张肉”的方法上，将20片厚块肉改切成80片薄片，在配料上把咸菜叶垫底改为浏阳豆豉，并增加了花椒和糟腐乳汁，配以葱、姜等调料，先用旺火蒸熟，临吃时，再上笼蒸透，改变了油腻和配料单一的传统做法，又使官办酒楼重新兴旺起来。

千张肉

原料：

主料：新鲜猪五花肋条肉 500 克。

调料：芝麻油 100 克（耗 50 克）、红方腐乳半块、金酱（用红糖炒制的酱）150 克、盐 1 克、葱段 5 克、酱油 25 克、葱花 2.5 克、花椒 6 粒、豆豉 75 克、姜片 25 克。

制法：

1、猪五花肉放锅内，加清水置旺火上煮半小时。捞出用金酱涂匀猪皮。
2、锅置旺火上，下芝麻油烧至五成热，将涂金酱的肉块趁热下锅，炸成金黄色时捞出晾凉，切成 4.5 厘米长的薄片（越薄越好）80 片。

3、取大碗一只，放入花椒、葱段、姜片垫底，再将肉片整齐的放入碗内。然后将酱油、腐乳汁倒在肉块上，再加豆豉、盐，连碗上笼用旺火蒸 4 小时，取出晾凉。

4、临吃时，再入笼蒸透，取出翻扣入盘，去掉花椒、葱段、姜片，撒上葱花即成。

特点：

色泽红亮，片薄如纸，入口柔润，香醇不腻。

葱腊肉炒菜苔

据《江夏县志》记载：“菜苔与城东宝通寺相近者，其味尤佳，他处皆不及。”传说宝通寺钟声所及的范围内种的菜苔，紫红油润，因此有“塔影钟声映紫菘”之说。它与武昌鱼被誉为楚天两大名产。清《汉江竹枝词》曾记有“米酒汤元宵夜好，鳊鱼肥美菜苔香”。

菜苔色、香、味俱佳，脆嫩爽口，常食不厌，“菜于经霜脆，黄英带雪娇，晚藩珍黑白，同是楚中翘”的诗句，道出了苔菜的风姿和品格。相传宋代诗人苏轼偕其妹游览黄鹤楼之后，很想品尝洪山菜苔，因当时冰冻推迟抽苔，他们特地滞留武昌，直到吃上菜苔才惬意而去。清末慈禧太后赐作贡品年年奉献进京，誉名为“金殿御菜”。

腊肉炒菜苔

原料：

主料：红菜苔 1000 克、熟腊肉 100 克。

调料：芝麻油 75 克、姜末 5 克、精盐 2.5 克

制法：

1、将红菜苔用手折断成 4 厘米的段，取其嫩的部分，用清水洗净沥干。腊肉切成 3 厘米长、0.3 厘米厚的片。

2、炒锅置旺火上，放入芝麻油烧热，下姜末稍煸炒后，放入腊肉煸炒 1 分钟，用漏勺捞出。

3、将原炒锅连同余油置旺火上烧热，放入菜苔，加盐煸炒 2 分钟，再放入腊肉合炒 1 分钟，用手勺推匀，将锅颠翻几下，起锅盛盘即成。

特点：

菜色紫红，菜苔鲜香脆嫩，腊肉醇美柔润。

应山滑肉

传说唐玄宗开元年间，地处古荆州北境的应山县内有一个姓詹的厨师，善于烹调并以制作滑肉见长，因而被召进御膳房，专办御膳。

安禄山攻陷洛阳的时候，唐玄宗受惊患病，不思饮食。胡人买通内奸左

丞相李林甫谏玄宗忌盐，专用糖调味进膳。詹厨师认为多吃糖，不利病体，仍坚持以盐烹制。玄宗大怒，在八月十三日（詹厨师生日）这天把詹厨杀死。詹临刑时曾说：“不出百日，帝非食盐。”果然玄宗由于忌盐，不但病不见好转，反而身体虚弱无力，毛发红黄，后经御医进谏，改为盐食，玄宗逐渐康复。

一天，玄宗又吃到滑肉时，想起了詹厨，不觉喟叹曰：“有詹无詹八月十三。”遂追封詹厨为詹王。应山人民为了纪念这一烹饪巧手，于每年八月十三日举行祭祀。其他地区同行也有在詹厨生日八月十二日作祭的，至今延续不断。

应山滑肉

原料：

主料：猪肥肉 250 克。

配料：鸡蛋 2 个。

调料：芝麻油 1000 克、酱油 5 克、猪肉汤 200 克、精盐 5 克、干淀粉 25 克、葱花 3 克、胡椒粉 0.5 克、姜末 1 克。

制法：1、猪肉去皮洗净，切成 2 厘米见方的块，用清水浸泡 10 分钟，取出沥干，盛入碗内，加精盐、干淀粉稍拌，再加鸡蛋液拌匀上浆。

2、炒锅置旺火上，下芝麻油，烧至七成热，将肉块散开下锅，约炸 10 分钟，至呈金黄色时，倒出沥油。稍凉后，码在碗里，用旺火蒸 1 小时左右取出，扣入汤盘。

3、原锅置旺火上，下猪肉汤、酱油，烧沸后，加入葱花、胡椒粉，起锅浇在滑肉上即成。

特点：

色泽金黄，肉质软糯，汁浓味鲜，油而不腻，入口润滑。

桂花酥板油

传说月中看守桂花树的嫦娥，久居桂宫，耐不得孤独凄凉，曾在秋高气爽之际，月朗风清之夜，佩带宫中仙桂花环，降临至咸宁温泉，在淋浴之后将花环遗落。于是仙种播散，桂树茁壮，四季常绿，花簇茂盛，或黄或白，香飘四方，成为观赏和食用的名贵品种。咸宁有“桂花公社”即依此说。苏拭《念奴娇·中秋》云：“桂魄飞来光射处，冷浸一天秋碧。”除道出对中秋的感受之外，何曾不思嫦娥能袅袅降至人间。咸宁桂花，经过长期培育，使桂花格外芳香，用作食品糖果等昏料或提取芳香油，其味特异。

桂花酥板油

原料：

主料：猪板油 250 克。

配料：蜜桂花 15 克、鸡蛋 2 个、面粉 50 克。

调料：麻油 500 克（约耗 50 克）、淀粉 25 克、白糖 150 克。

制法：1、猪板油撕去皮膜，切成 3.3 厘米长、1 厘米宽的长条，置沸水中烫 3 分钟，捞出沥干，加面粉、干淀粉、鸡蛋液拌匀上浆。

2、锅置旺火上，倒入麻油烧至二成热，将上浆的猪板油下锅，在微火上炸 1~2 分钟捞出，稍晾，待油温 4 成热时，再将猪板油下锅炸 3~4 分钟。

3、原锅洗净，放清水 50 克，加白糖置于中火上炒至水汁溶化能拉出丝时，将炸好的猪板油下锅，加入桂花，端锅颠簸几下，起锅盛盘即成。上桌外带一小碗凉开水。

特点：

色泽金黄，外酥松，肉滑润，食之香甜不腻。

夹沙甜肉

相传三国时，刘玄德计取樊城，大败曹仁之后与樊城县令刘泌共庆战绩之时，见刘泌一侧站立着一器宇轩昂的英俊少年，问起姓名，乃知是刘泌之甥寇封。宴间，随军厨役上菜时不慎，将肉块遗落在地，寇封竟随手拣起，转身丢入口中，引起刘备的爱慕，遂收为义子，改名为刘封。

事后刘备问及刘封“何以见肉落地，不去灰沙，不责下人，随口吞食，是何意也？”刘封答曰：“身为将吏，应时时垂怜百姓，粒米片肉来之不易，弃之可惜，士卒厨役，终日劳累，爱之有余，偶有过失，安忍叱斥。”刘封的仁人之说，甚合备意，父子情从此建立。此事经传至军厨，莫不为之感动。

为了报答小主人爱民之德，军厨们特烹制一种夹糖的炸肉，送给刘封，以记此事。在烹制此菜时，除加糖以外，还夹入豆沙，成为名符其实的襄樊名菜之一。

夹沙甜肉

原料：

主料：猪肥肉 250 克。

配料：豆沙 200 克、鸡蛋清 4 个。

调料：猪油 1000 克（约耗 50 克）、玫瑰砂糖（即糖玫瑰花 1 克、芝麻油 25 克、淀粉 40 克、白糖 100 克。

制法：

- 1、肥膘肉煮 5 分钟，取出晾凉，切成 3.3 厘米宽、2 厘米厚的长条。
- 2、将条膘肉下刀改切，每片切成夹层（第一刀深度为 4/5 不切断，第二刀切断）夹层中抹上细腻油润的豆沙。
- 3、鸡蛋放入碗中，加芝麻油、淀粉，搅拌成糊，放入夹沙肉块粘糊上浆。
- 4、炒锅置中火上，下猪油烧至七成热，将粘糊的夹沙肉块逐一放入油锅内余炸。待肉块呈淡黄色时，捞出盛盘，撒上白糖，再撒上玫瑰砂糖即成。

特点：

色泽金黄，外酥里软，香甜爽口，肥而不腻。

白云猪手

“白云猪手”是广东历史名菜，相传古时，白云山上有一寺院。一天，主持该寺院的长老下山化缘去了，寺中有一个小和尚乘此机会偷偷摸摸地弄来一只猪手，想尝尝它的滋味。在山门外找了一个瓦坛子焚火烧食，猪手刚刚煮熟，不巧那长老化缘归来。小和尚怕被长老看见，触犯寺戒，就将猪手连坛一起放在山下小溪水中。第二天，有一樵夫上山打柴，路过山溪，发现了这猪手瓦坛，带回家中，用糖、盐、醋调味而食，竟是皮脆肉爽，甜酸适口。不久泡制猪手之法，在市镇上流传开来。因它来源于白云山麓，所以后人称它为“白云猪手”。

“白云猪手”制作较精细，将原来烹制的土方法，改为烧刮、斩小、水煮、泡浸、腌渍等五道工序。最考究的“白云猪手”是用白云山九龙泉水浸泡的。据《番禺县志》记载：“九龙泉，相传安期生隐此无泉，有九童子见，须臾泉涌，始知童子盖龙也。又名安期井，泉极甘，烹之有金石气。”九龙泉含有丰富的矿物质，晶莹澄澈，泉甘水滑，用它泡浸肥腻猪手，能解油腻。据说，广州市郊沙河饭店出售的“白云猪手”，仍用白云泉水泡浸，色、香、

味、形俱佳。

白云猪手

原料：

主料：猪前后脚各一只（1250克左右）。

配料：盐45克、白醋1500克、白糖500克、五柳料（瓜英、锦菜、红姜、白酸姜、酸芥头制成）60克。

制法：1、将猪爪毛用刀刮净，去掉蹄壳，洗净后，放入沸水中煮30分钟，捞出后，清水泡1.5小时，取出剖开切块（每块重约25克），再用清水洗净。另换沸水锅，放入猪脚块煮20分钟，捞出放入清水中泡1.5小时，取出再换沸水煮20分钟，至六成熟烂捞起，冷却。

2、锅坐火上，倒入白醋，烧沸后加白糖、盐，溶后盛入盆中，用洁布过滤，冷却后，将猪手块放入浸约6小时，捞出装盘，撒五柳料即成。

特点：

肉质软烂清爽，食之肥而不腻，滋味酸、甜、香醇。

毛肚火锅

南方各地火锅名目繁多，诸如菊花火锅、什锦火锅、鱼生锅等等，皆堪称冬令佳肴。唯四川的“毛肚火锅”与众不同，四季皆宜，冬夏不衰。毛肚火锅，据说早在清末民初就有。最初都在食摊上经营，摊主用大的铜锅放在摊子上，里面煮满肠肚，边煮、边售、边吃，深受大众欢迎。因为它是以牛肚（俗称毛肚）为主料，所以调味考究，有麻辣鲜香的卤汁，食物多样而嫩脆，可煮可烫，冬天边煮边吃满头大汗，津津有味，三伏天汗流浹背也舒服，较之其他火锅，确实另有一番风味。所以“毛肚火锅”远近驰名，四方受用。

毛肚火锅

原料：

主料：牛毛肚250克、牛肝、牛腰、黄牛背柳肉、牛脊髓各100克。

配料：葱、青蒜各250克、鲜菜1000克。

调料：芝麻油250克、辣椒粉40克、料酒15克、姜末50克、花椒5克、盐10克、豆豉40克、醪糟汁100克（即糯米酒汁）、郫县豆瓣酱125克、牛肉汤1250克、熟牛油200克。

制法：

1、将毛肚上的杂物抖尽，摊于案板上，将肚叶层层理伸，再用清水反复清洗至无黑膜和草味，切去肚门的边沿，撕去腹部（无肚叶的一面）油皮，以一张大叶和一张小叶为一连，顺纹路切断，再将每连叶子理顺摊平，切成约1.6厘米宽的片，用凉水漂起，肝、腰、肉均片成又薄又大的片，葱和蒜苗均切成6~7厘米长的段，鲜菜（芹菜、卷心菜、豆苗均可）清水洗净，撕成长片。

2、炒锅上火，下牛油50克烧至六成热，放入豆瓣酱炒酥，加入姜末、辣椒粉、花椒炒香，加牛肉汤烧沸，盛入火锅中，放旺火上，加料酒、豆豉、醪糟汁，烧沸出味，撇去浮沫。

3、食用时，先将脊髓放入火锅，汤汁烧沸上桌即成。将其他荤素生菜片分别盛入小盘中，与盐、牛油（100克）、麻油和味精同时上桌，随吃随烫，随时加汤、加调味品。

特点：

原料多样，味鲜麻辣，汤浓而鲜，食者可自烫、自食，别有风味。

易牙五味鸡

“五味鸡”的首创者是史书记载的烹饪大师——易牙，他是齐国人（今山东淄博、临淄），名巫字易牙。他把烹饪和医疗结合起来，创造了食物疗养菜，成为人类文明史上的创举。

易牙曾被齐桓公任用为膳厨。齐桓公宠爱的卫姬生病了，易牙以食疗菜进献卫姬，卫姬食后病愈，易牙以此深受齐桓公的赏识。

易牙五味鸡

原料：

主料：母鸡一只（约1300克）、五味子40克。

配料：火腿50克、菜心2棵、鲜猪膘50克。

调料：姜4片、陈皮20克、胡椒粉2克、盐5克、料酒10克、清汤1200克。

制法：1、先将母鸡宰杀退毛，去掉食管、气管、嗉子，再从左肋下开刀，掏出内脏，剁去鸡嘴、爪，洗涤干净待用。

2、把五味子淘洗干净，从开口处填进鸡腹中，再把洗净的肠、肝、心也填进去，把鸡装入砂锅，倒入清汤，同时放入姜、陈皮、盐、胡椒粉，把肥肉膘切莲花刀也放入锅中，大火烧开后，文火炖烂。捡去陈皮、姜片不用，配上菜心、火腿，原锅上桌即可。

特点：

味浓醇鲜，汤清味淡，四季皆宜，唯春最佳。

纪妃伴龙颜

“纪妃伴龙颜”这道菜，源于清乾隆年间，据《江南通志》、《宿迁县志》载，乾隆六次南巡，曾在新沂张泉庄南大营顶的“行宫”中住过三次，大殿正门匾额上“行宫”二字，即为乾隆手书。相传有次乾隆在宫中闷坐，忽然想起白居易《长恨歌》中“行宫见月伤心色，夜雨闻铃肠断声”两句诗，甚觉凄凉，随召邻村中一位姓纪的才貌双全的民女进宫伴酒。厨师别有用意地上了一道“母鸡与鳝鱼同炖”的菜肴，形状美观，味道鲜美。乾隆问此菜何名，民女亦通文墨，随口答曰：“纪妃伴龙颜”，因此这道菜也就传了开来。后经厨师的不断改进，成为当地喜宴上的一道大菜。故事真实与否，姑且不论。母鸡炖鳝鱼确实搭配得当，不但营养丰富，而且味道鲜醇，久有声誉。

纪妃伴龙颜

原料：

主料：仔母鸡1只（1000克）、鳝鱼3条（750克）。

配料：火腿片50片、水发香菇25克、黄蛋糕100克。

调料：猪油50克、盐5克、酱油25克、大葱4段、姜4片、花椒20粒、胡椒粉2克、白糖20克、料酒20克、香油20克、蛋清2个、水淀粉20克、原汤1000克。

制法：

1、先将仔鸡宰杀，烫腿清洗干净，抽出腿筋，将两膀从嘴中穿出，成口衔双翅状，脚爪插入腹中，经沸水焯后，洗净，放锅中加原汤、盐、葱（2段）、姜（2片）烧沸后撇去浮沫，移小火炖至鸡肉已烂，出锅装盘，置于盘中一边，把火腿切成羽毛状摆在鸡身上，成凤形待用。

2、把鳝鱼宰杀后洗净，从腹腔内剔去脊骨，再从两肋脯刻鱼鳞花刀，截

成段，经沸水焯后洗净。另起锅倒入猪大油，放入花椒、葱、姜炸出香味，放进鳝鱼，加汤 300 克，同时放进白糖及食盐，炖至熟烂，拣去葱、姜、花椒不用，出锅放盘的另一边，摆成龙身形状。香菇刻成龙爪，黄蛋糕雕成龙头，摆好成龙状，与鸡并放，形成龙凤相伴，待用。

3、锅置旺火上，先把鸡原汤回锅，加入胡椒粉、淀粉勾芡，加香油，浇于鸡身上。再把鳝鱼汤回锅，加淀粉勾芡，淋明油浇于鳝鱼身上即成。

特点：

造型美观，原汁原味，炖溜兼用，宜用大平盘盛装。

鸳鸯鸡

古时人们认为鸳鸯偶居不离，恩爱异常，故称“匹鸟”。卢照云诗歌云：“得成比翼何辞死，愿做鸳鸯不美仙”。

鸳鸯鸡得名于美丽的传说：相传秦末有位美人虞姬（沐阳人），因避秦乱来到古吴，姿容绝代，博学多才，立志非英雄不嫁。一日谒孔庙，见项羽重瞳炯耀，仪表非凡，单臂举鼎，心窃慕之，遂稟其父邀项羽作客，虞姬亲做一菜为“鸳鸯鸡”。其父会意，当面许亲，又资助项羽起兵反秦、秦灭亡后，项羽自命西楚霸王，建都彭城，这鸳鸯鸡也就流传下来。

鸳 鸯 鸡

原料：

主料：当年母鸡 2 支（各重 700 克）。

配料：猪肉馅 200 克、薏米馅 150 克、香菇 4 个、火腿 4 片、山楂糕 3 片、菜心 4 棵。

调料：葱盐汁 100 克、盐 2 克、酱油 20 克、料酒 10 克、香油 20 克、饴糖 30 克、原汤 600 克、花生油 2000 克（约耗 60 克）、淀粉 10 克。

制法：

1、先将鸡宰杀退毛后，作整鸡去骨，两只鸡分别用葱盐汁（各 50 克）抹于内壁，随即翻皮朝外整形稍渍。把两翅膀分别从头下刀口处插进，通向食管内嘴里，分左右成口衔双翅（谓之龙吐须）待用。

2、把猪肉馅从刀口处填进一只鸡的腹腔内，薏米馅填入另一只鸡腹内，分别用竹签别起。两只鸡同时入开水中焯过，至皮肉收缩出锅，把其中一只鸡抹上饴糖，过油呈桔红色，装入盛器中，加入原汤 300 克和酱油，放入笼中蒸至酥烂，再把另一只鸡装入盛器中，加入原汤、盐，放入笼中蒸至酥烂。

3、将蒸好的红、白两只鸡的原汤洼出，各自另放，把鸡并排放入大平盘中，抽掉竹签，把香菇、菜心分别衬托在鸡的身上，待用。

4、锅置旺火，先把白鸡原汤倒入锅中，下水淀粉勾芡，淋香油浇在白鸡上。再起锅把原汤倒回锅中用水淀粉勾芡、淋香油浇在红鸡上。再将山楂糕刻成“鸳鸯鸡”三字，摆于盘边，即可。

特点：

形如鸳鸯，味具两格，滋香味浓，荤素有别，薏米馅，是用药用薏苡米，加调料制成。

葱烧孤雁

唐贞元年间，名歌伎关盼盼在丈夫（张情）死后，矢志不再嫁，长年深居高楼中。相传，白居易重游徐州见到盼盼，关盼盼亲手为丈夫的这位好友制作了这道菜。诗人初不解其意，略思悟出，她像孤雁一样的哀苦，也像孤雁一样的忠贞。有诗云：

“春归月月脸愁眉，雨后年年调玉姿。
孤鹜从来不比翼，舍人不审知未知”。

葱烧孤雁

原料：

主料：光雁一只 1000 克。

配料：大葱白 100 克、猪肥膘 100 克、熟火腿 60 克、油菜心 2 棵、白菜心 2 棵。

调料：花生油 2000 克（实耗 150 克）、饴糖 30 克、鲜汤 400 克、水淀粉 15 克、酱油 25 克、花椒 20 粒、盐 2 克、料酒 10 克、香油 10 克。

制法：1、先将光雁劈成 4 瓣，放沸水锅中，见皮肉收缩，出锅洗净，再放入炖锅中煮至七成熟，捞出抹净水分，抹上饴糖着色，下油锅中炸至金黄色捞出。大葱白截成 8 厘米的长段，也下油锅中炸，见黄捞出，待用。

2、把肥肉膘、火腿均切成丁。取用大碗一只，先将火腿丁放入碗中，再把过油的葱段码齐，分四处，摆至碗旁四面，肥膘丁也分 4 处，填于大葱夹当处（形成葱油相隔，四面对称）。另把雁肉出骨，卧刀片成指条，皮朝下顺摆碗中，余肉垫底，注入鲜汤（200 克），盐（2 克）、酱油（15 克）、花椒同放碗里，装入笼中蒸至熟烂出笼，余汁另滗一处，翻扣于盘中。油菜心、白菜心经沸汁焯过，分摆两旁，待用。

3、锅置火上，把蒸雁原汁回锅，再加鲜汤（200 克）、酱油，水淀粉勾芡、淋葱油、浇在雁肉上即成。

特点：

色泽红亮、葱香味浓、滋味香醇。

龙翼凤翅

“龙翼凤翅”又名“龙翔凤翼”，是一道传统吉祥菜肴。据传：三国时期，吴国周瑜想以“美人计”谋杀刘备，但孙权之妹孙尚香，对刘备一见钟情。成亲后为了逃离虎口，孙尚香为刘备做了一道“龙翔凤翼”菜。暗喻刘备是龙，自己是凤，翔翼乃逃走之意。刘备会意，便一起回到了成都。

龙翼凤翅

原料：

主料：水发鱼翅 750 克、鸡翅七对。

配料：菜心 10 棵、火腿 3 片、冬菇 3 片、冬笋 3 片。

调料：盐 3 克、味精 3 克、料酒 10 克、酱油 5 克、葱 10 克、姜 10 克、清汤 300 克、熟猪油 100 克、花生油 500 克（约耗 100 克）。

制法：

1、将鸡翅去骨，放入开水中氽一下，用料酒（5 克）、酱油（2 克）浸泡，然后搽干。炒锅置旺火上，放入花生油，烧至七成热，将鸡翅放入油锅中炸成柿黄色捞出，装碗内加清汤（50 克）上笼蒸 20 分钟取出。菜心用开水焯一下，备用。

2、炒锅置旺火上，将鱼翅在锅底摆成圆形，用盘扣住放入锅内，添熟猪油（100 克）、清汤（250 克）、盐（2 克）先用旺火扒制，再移至小火上扒制入味。

3、将蒸好的鸡翅扣入盘中间，将焯好的菜心围在鸡翅周围，鱼翅围在菜心外边。火腿、冬菇、冬笋用开水烫后，分别摆在鱼翅上边。

4、炒锅置旺火上，将蒸鸡翅的余汤添入，加入葱、姜、酱油（3 克）、

盐（1克）、料酒（5克）、味精，汤沸收汁，浇在鸡翼和鱼翅上即成。

特点：

乳白油亮、鱼翅软嫩、鸡翼鲜香。

司马怀府鸡

“司马怀府鸡”是豫菜中一味历史悠久的风味名馐。“司马”是指三国时魏国名将司马潞，“怀府”是指怀庆府。怀庆府（今河南沁阳、温县一带）乃司马懿之故乡，历来产“四大怀药”（怀山药、怀牛膝、怀菊花、怀地黄）。相传司马懿认为鸡是食中佳味，山药是补药之上品，两者合而为肴，久食可强身心、壮筋骨。“司马怀府鸡”即因此而得名，沿袭至今。

司马怀府鸡

原料：

主料：净鸡肉 500 克。

配料：怀山药 250 克。

调料：葱、姜各 25 克、白糖 15 克、水淀粉 25 克、鸡蛋 1 个、八角 2 个、盐 5 克、酱油 25 克、味精 5 克、料酒 10 克、清汤 250 克、熟猪油 1000 克（约耗 150 克）。

制法：

1、将鸡肉洗净，剁成 2 厘米见方的块，放入盐（3 克）、酱油（15 克），浸渍一下，再放入鸡蛋和水淀粉调成的糊中拌匀。山药去皮，切成同鸡块般大小的滚刀块。

2、炒锅置旺火上，倒入熟猪油，烧至六成热，将鸡块放入，炸至金黄色，捞在大汤碗中。再将山药块下油锅炸成金黄色，捞出放鸡块上。盐（2 克）、酱油（10 克）、葱、姜、白糖、八角、味精、料酒、清汤放入大汤碗内，上笼蒸烂取出，鸡块和山药放盘中，汤滗在锅中，旺火收浓，浇淋在鸡块和山药上即成。

特点：

鸡肉鲜嫩、口味浓香。

日月套三环

“日月套三环”是河南传统名菜。它以鸡、鸭、什锦馅三层相套，放在冬瓜中烹制而成。

传说：鸡是白天下蛋为“日”，鸭在夜间下蛋为“月”，冬瓜象征天地，什锦馅象征星辰，构成大地日月星辰大汇合，故名“日月套三环”。外形宛若一件精雕玉器，颇具艺术美，打开冬瓜盖后，浓郁清香扑鼻而来，原汁原味，荤素相宜，逗人食欲。

日月套三环

原料：

主料：仔鸡 1 只（重 750 克）、仔鸭 1 只（重 2000 克）。

配料：小冬瓜 1 个（约重 2000 克）、水发海参 25 克、水发鳊鱼 25 克、水发鱼肚 25 克、鲜虾仁 25 克、水发蹄筋 25 克、水发玉兰片 50 克、水发香菇 50 克、火腿 50 克、老蛋糕 75 克。

调料：水淀粉 20 克、蛋清 1 个、精盐 10 克、味精 2 克、料酒 10 克、清汤 1000 克、熟猪油 15 克。

制法：

1、海参、鱿鱼、鱼肚、蹄筋、鲜虾仁、玉兰片（25 克）、老蛋糕（25

克)、香菇(25克)、火腿(25克)切成小象眼片,放碗内加蛋清、水淀粉、盐(5克)、味精(2克)、料酒(5克)和熟猪肉,拌成馅料。

2、小冬瓜刮去老皮,保持绿色,横着开口去瓢。

3、鸡、鸭整只出骨,保持形态完整。

4、将馅料装入鸡腹,再将鸡装进鸭腹,鸡头封鸭口。用箬篱托住鸭子,用开水冲淋至鸭皮收缩后,放进冬瓜内。在冬瓜前边及两边开小口,使鸭头和鸭翅伸出。放入品锅,添入头汤,加盐(5克)、料酒(5克),将冬瓜盖盖上。

5、老蛋糕(50克)刻成“日月套三环”字样,再用玉兰片(25克)、火腿片(25克)、香菇(25克)呈三角形摆在套三环上,将装好的“套三环”放入蒸笼,用旺火蒸烂取出,即可上桌。

特点:

清香扑鼻,原汁原味,荤素相宜,逗人食欲。

白鲞扣鸡

“白鲞扣鸡”是绍兴民间的传统佳肴。每逢新春佳节,各家各户都有精心制作白鲞扣鸡的饮食习惯。“鲞”即剖开晾干的鱼或腊鱼,白鲞是黄鱼的干制品。此菜白鲞、越鸡两味相互渗透,鲜美而咸香,风味独特。

白鲞扣鸡

原料:

主料:熟鸡脯肉150克、鸡翅膀50克、白鲞100克。

调料:葱段10克、花椒5粒、料酒25克、味精1克、原鸡汁汤200克、熟鸡油10克。

制法:

1、将熟鸡脯肉切成均等的长方块(12块),鸡翅切成6块,白鲞切成长2厘米、宽1厘米的块(10块),剩余部分切成小方块。

2、备中碗一只,用花椒和葱段(5克)垫底,把鸡脯肉依次摆在碗的中间(鸡皮朝下),白鲞放在鸡肉的两侧,然后将鸡翅与剩下的鲞块放上,加入料酒、原鸡汁汤(150克),入笼用旺火蒸至白鲞肉熟透,出笼复扣在汤盘中,拣去葱段、花椒,放入味精、葱段(5克)和烧沸的原鸡汁汤(50克),淋上熟鸡油即成。

特点:

鲜美咸香,风味独特。

金牛鸭子

“湖有金牛,古见之,神化不测,湖取名焉。”(《水经注》)。西湖,古时称为“金牛湖”。据说卧在西湖里的金牛,天旱水浅时,就会昂首翘角,怒吼哞叫,张开大口吐出清水,使西湖重现一泓碧波。当时有一个贪官,不顾百姓死活,想把金牛提出献给皇上,结果金牛大怒,口喷汹涌大波,把那个贪官卷到湖底淹死了。从此,西湖碧波潋艳,更加秀丽动人。

金牛鸭子

原料:

主料:活鸭一只(约重2250克)、牛肉400克。

配料:紫大头菜25克、净青菜叶250克、生猪肥膘50克。

调料:葱25克、葱结1个、姜1块、料酒10克、酱油5克、盐5克、味精2克、香油50克、花生油1000克(约耗100克)。

制法：

1、将鸭宰杀，褪净毛，进行整鸭去骨。鸭腿骨折去上半截，下半截留做“牛腿”造型用；鸭嘴自鼻孔处斩断，劈作两片，做牛耳造型用；鸭翅尖在第二节处斩下，做牛角造型用。然后，将整鸭用精盐、味精擦渍腌制。

2、将牛肉、紫大头菜及生肥膘切成丝，加入葱，下锅炒熟，凉后放入鸭腹中，在鸭颈处打结。青菜叶切丝，炸成菜松，待用。

3、将鸭子卧牛状造型。鸭翅和腿摆成牛腿屈状，用麻绳捆扎固定，放在漏勺中，在沸水锅中烫一下促其定型。然后放入大盆，加葱结、姜块、料酒，添水至浸没，上笼用旺火蒸酥熟，倒入漏勺，拣去葱、姜，沥去水，抹上酱油，下入八成热的油锅中，淋炸成金黄色装盘。将斩下的两片鸭嘴和翅尖，抹上酱油入油锅中炸熟，鸭嘴插入鸭耳孔做牛鼻，翅尖插入鸭眼窝做牛角。抹上芝麻油，青菜松围在“卧牛”的周围，即成。

特点：

造型独特，色泽金黄，鸭肉酥烂。

麻辣子鸡

麻辣子鸡以百年老店长沙玉东楼酒家最负盛名。成菜色泽金黄，麻辣鲜香，深为人们所赞许，故民间有“麻辣子鸡汤爆肚，令人常忆玉东楼”诗句的传颂。后长沙潇湘酒家的厨师精工细作味更佳。民间又流传这样一首诗：“外焦里嫩麻辣鸡，色泽金黄味道新，若问酒家何处好，潇湘胜过玉楼东”。

湖南气候潮湿，易患风湿症，因而形成了爱吃辣椒、生姜的习惯。麻辣子鸡这道名菜，充分体现了湖南的地方特点。

麻辣子鸡

原料：

主料：子鸡 2 只（约 750 克）。

配料：鲜红辣椒 100 克、青蒜 15 克。

调料：料酒 15 克、花椒 1 克、黄醋 10 克、湿淀粉 25 克、酱油 20 克、味精 1 克、精盐 1 克、芝麻油 5 克、熟猪油 1000 克（实耗 100 克）。

制法：

1、将净鸡剔净全部粗细骨，鸡肉按 0.3 厘米横直剖刀，切成约 2 厘米见方的丁，盛入碗内，加酱油（5 克）、湿淀粉（15 克）、料酒用力抓匀，使淀粉渗入鸡肉，将红椒洗净去蒂去子，切成约 1 厘米见方的小片，花椒拍碎，青蒜切成 1 厘米长的斜段。

2、炒锅置旺火上，放入熟猪油，烧至七成热，将鸡丁下锅，用手勺推散，约 20 秒钟，迅速用漏勺捞起，待油温回升至七成热时，再将鸡丁下锅，炸成金黄色，连油倒入漏勺沥油。

3、炒锅内留油 50 克，烧至六成热，下红辣椒、花椒、盐炒几下，接着放入炸过的鸡丁合炒，再加入黄醋、酱油（15 克）、青蒜、味精，用湿淀粉（10 克）勾芡，将锅颠翻几下，出锅盛入盘中，淋入芝麻油即成。

特点：

色泽金黄，麻辣鲜嫩。

黄焖子铜鹅

湖南武冈县境内气候温和，饲草丰富。当地人很早就有养鹅的习惯，并培育出“铜鹅”这一名贵品种。男女订婚时，必用一对“仙鹅”做聘礼，以此象征夫妻恩爱，白头偕老。

铜鹅肉质细嫩，味特鲜美，能够烹制出红烧鹅、清蒸鹅、烙天鹅、米粉鹅等多种风味名菜。黄焖子铜鹅则是其中一种。此菜嫩如鸡肉，但比鸡肉油润；状如鸭肉，但比鸭肉丰腴，是一道具有独特风味的名菜。

黄焖子铜鹅

原料：

主料：去骨子铜鹅 500 克。

配料：嫩姜 50 克、鲜红椒 100 克、蒜瓣 25 克。

调料：料酒 50 克、酱油 15 克、湿淀粉 25 克、鲜汤 500 克、味精 1 克、盐 2 克、芝麻油 2 克、熟猪油 100 克。

制法：

1、将去骨鹅肉洗净，切成约 3 厘米见方的块，嫩姜洗净去皮，切成 0.7 厘米厚的菱形片，鲜红椒洗净，去蒂去子，切成长、宽各为 2 厘米的薄片。

2、炒锅置旺火上，放入熟猪油（75 克），烧至七成热时，下入嫩姜炒几下，再下入鹅肉煸炒，待煸干水，烹入料酒，继续煸炒 2 分钟，放入酱油（15 克）、盐炒匀，再放入蒜瓣、鲜汤，焖 15 分钟，鹅肉柔软后，盛入大碗。

3、炒锅内放入熟猪油（25 克），烧至六成熟时，放入鲜红椒、盐（0.5 克）炒熟，再倒入鹅肉，放入味精，用湿淀粉 25 克勾芡，炒匀，出锅装盘，淋入芝麻油即可。

特点：

柔软鲜嫩，辣香浓郁。

凤藏龙针

“凤”是人们美好想象的德禽，饮食业常用鸡来比喻。鱼称龙，则是根据鱼龙变化的传说。

鸡经精湛的刀工，即整鸡出骨处理后，将烧烩入味的鱼翅送于鸡腹内，形如初，再过油，宛如金凤蹲卧，少许鱼翅摆在鸡身上，金光闪闪，更美。

凤藏龙针

原料：

主料：水发鱼翅 500 克、光仔母鸡 1 只（约 1250 克）。

配料：水发冬菇 50 克、火腿 50 克、净笋 75 克、瘦猪肉 100 克、熟鸡蛋 6 个。

调料：葱、姜、白糖各 5 克、精盐 3 克、酱油 50 克、料酒 25 克、味精 1 克、胡椒粉 1 克、鸡汤 1200 克、熟猪油 1500 克（约耗 150 克）。

制法：

1、将每个熟鸡蛋切两半，刻成菊花蛋，将光鸡用整鸡出骨刀法剔去骨，洗净，翻过来放开水锅中浸烫一下捞出，翻还原状。

2、将瘦猪肉、笋、火腿、冬菇切成片和鱼翅、胡椒加鸡汤、盐（2.5 克），下锅烧烩入味，冷却待用。

3、把烧烩好的鱼翅等，从鸡体刀口处送入鸡肚内，用竹签封好刀口，下开水锅略烫，趁热抹上一层酱油，下五成热的油锅炸成金黄色时捞出，转放砂锅中（锅中放火腿骨 2 根，再放上一块生肉皮）加入鸡汤淹没鸡身 2/3，再放入料酒、酱油、葱、姜，用桑皮纸封好锅口，烧开后改用小火烧 40 分钟左右，将鸡翻身，继续烧约 20 分钟。

4、烧好后盛入大盘内，把鸡汤滗入锅中（除去火腿骨肉皮）用湿淀粉勾

芡浇上，周围摆上菊花蛋即成。

特点：

味道香郁，鲜醇浓厚。

百子凤腿

相传周文王有百子，德名天下。厨师们以莲实、板栗喻百子，鸡喻德禽制成此菜。由于徽州板栗小而圆、甜，同良乡栗，且有补中益气、厚肠之效用；莲子有补心、益脾、治泄、固精等功效，两者与鸡腿同烹，经腌、蒸、炸而成，味咸、鲜、甜，质酥香，是食补之佳肴。

百子凤腿

原料：

主料：仔鸡腿 12 只。

配料：板栗 250 克、干莲子 100 克、青菜松 5 克。

调料：鸡蛋 2 个、精盐 10 克、料酒 10 克、冰糖 25 克、面粉 25 克、面包屑 50 克、花椒 0.5 克、桂皮 0.5 克、八角 0.5 克、丁香 0.5 克、熟猪油 1000 克（约耗 100 克）。

制法：

1、选用仔鸡腿 12 只，每根腿上用刀斩几下放入碗中，加入盐（5 克）、料酒（10 克）、八角、桂皮、丁香、花椒拌匀腌渍入味后取出，放入盘里上笼蒸熟。鸡蛋磕在碗里加面粉搅拌成蛋糊备用。

2、选用大小相等的板栗用刀在壳上斩一下，放在水锅中煮 5 分钟捞出，剥壳去衣备用。取碗一只，将莲子洗净，放碗内泡发，再将板栗连同莲子放在碗内，加盐（5 克）、冰糖（25 克）、猪油（15 克）上笼蒸酥后，取出滗去原汁，倒入炒锅内。板栗、莲子翻扣在圆盘中，炒锅中原汁烧沸勾芡浇上。

3、另取锅置火上。放入油烧至六成熟时，将鸡腿裹上蛋糊，滚上面包屑，下油锅炸至金黄色捞起，排在板栗四周，以菜松填空即成。

特点：

味咸鲜甜，质酥香。

荷花鸡

荷花出于污泥而不染，人所共赏。刚刚盛开的荷花不仅好看，还很清香好吃。安徽厨师们精心选用盛开的荷花烹制的“荷花鸡”、“荷叶粉蒸雏鸡”、“糖炆花香藕”和“三色鲜莲汤”素传为历史上铁面无私的包公喜爱的“四莲菜”，沿传至今，已成为传统的合肥名菜。

荷花鸡

原料：

主料：鸡脯肉 100 克、猪肥膘肉 100 克、虾仁 100 克。

配料：去皮猪五花肉、熟鸡肉、火腿各 50 克、水发冬菇 25 克、荷花瓣 30 片。

调料：鸡蛋清 4 个、盐 7 克、味精 3 克、干淀粉 10 克、湿淀粉 5 克、鸡汤 200 克、熟鸡油 10 克、熟猪油 40 克。

制法：

1、瘦火腿（25 克）切成细末，熟鸡肉、火腿（25 克）、猪五花肉、冬菇都切成绿豆大的丁。

2、锅置旺火上，放入熟猪油（25 克）烧至 5 成热，下五花肉丁炒至变色，再下火腿、冬菇、熟鸡肉炒匀，加鸡汤（50 克）、盐（1.5 克）、料酒

(5克)、味精(1克),用湿淀粉调稀勾芡,盛入盘中,晾凉成馅心。

3、将鸡脯肉、肥膘肉、虾仁分别剁成细泥盛在大碗中。把鸡蛋清搅散后倒入,并加水(50克)、盐(5克)、葱、姜汁、料酒(5克)、味精(2克),搅匀,再加水(50克),搅至有粘性,放入干淀粉搅匀。

4、取24把小汤匙,6把大汤匙抹上冷熟猪油。每把汤匙根部先铺上一片小荷花瓣,撒上一点火腿末,放上一份鸡虾泥,抹平,中间放一份馅心,再盖上一层鸡虾泥,四周用手指轻轻抹一下,封住口,上笼蒸3分钟,再一个个轻轻地从汤匙中脱出。

5、取一大汤碗,把六片大荷花瓣一片片地整齐摆好(有火腿末的一端向着碗中心),小荷花瓣如此一层层摆好上笼蒸3分钟左右,取出扣在大汤盘里。锅放在旺火上,下鸡汤(150克)、盐(0.5克),烧开后,撇去浮沫,淋上熟鸡油.倒在大汤盘里即成。

特点:

外型美观,味道清香,软嫩适口。

黄山炖鸽

黄山是世界闻名的旅游胜地,它位于安徽皖南山区,方圆250公里,现代文学家、考古学家郭沫若推黄山为“天下第一山”。

黄山不仅风景著名,其特产山珍野味也令人垂涎。例如石耳、石鸡、石鳜、野鸽、山药、毛峰茶等都是难得的席上珍品。黄山炖鸽这道名菜就是取材于黄山名产——黄山山药与黄山野鸽以隔水炖法烹制成菜。山药有滋阴补肾之功效,鸽肉能键体强身,历来被人们作为滋补延年的佳品。

黄山炖鸽

原料:

主料:净菜鸽2只(约重500克)。

配料:黄山山药100克。

调料:小葱结、姜块各25克、精盐5克、冰糖3克、料酒25克、鸡汤750克、熟猪油10克。

制法:

1、将山药削去外皮,洗净,切成0.1厘米的片,放开水锅中浸烫一下捞出。

2、将鸽子从腹部(靠近肛门附近)开一小口,掏出内脏(留肫、肝)洗净,下开水锅中浸烫一下,捞起再清洗一次,放在汤碗内,加入山药片、葱结、姜(拍松)、盐、冰糖、料酒和鸡汤,用一个大盘盖在汤碗上,上笼蒸2小时左右取出,淋入熟鸡油即成。

特点:

汤清味鲜,鸽肉酥烂,山药清香爽口。

糟熘三白

糟熘三白起源于山东。据说清朝时,山东厨师分别取用鸭脯肉片、鸭掌掌心、白色鸭肝和鸡肉、鱼肉、冬笋,分别用鸡汤、香糟卤等调味制成一只糟味浓郁、独具风味的菜肴。因它取用三种白色肉食和香糟制成,故名“糟熘三白”。后因山东厨师纷纷进京,此菜便在北京出现。现在“糟熘三白”已成为北京许多著名菜馆的拿手菜。

糟熘三白

原料:

主料：熟鸭脯肉、熟鸭掌各 75 克、生鸭肝 150 克。

调料：鸡、鸭汤 100 克、香糟汁 50 克、白糖 7.5 克、精盐 1 克、味精 2 克、湿淀粉 20 克、葱姜油（鸭油 50 克加葱丝、姜片各 10 克熬成）50 克。

制法：1、熟鸭肉片成 6~7 厘米长、3~4 厘米宽、2 厘米厚的薄片。熟鸭掌腕部切去，只用脱骨的掌部。选择白色的鸭肝，片成 2 毫米的薄片。

2、将切好的鸭肉、鸭掌和鸭肝分别用开水氽一下。鸭肝再用清水洗净。

3、将鸡、鸭汤、香糟汁、白糖、盐、味精放入炒锅内烧开，下鸭肉、鸭掌，上面放鸭肝，待汤再烧开后，撇净浮沫，淋入调稀的湿淀粉勾芡。然后，先从炒锅四边淋入一半葱姜油，再颠动炒锅，使鸭肉、鸭掌面朝上，浇上另一半葱姜油即好。

特点：

三色均白，质地软、嫩、脆、鲜，糟香浓郁。

清炖鸭舌

“清炖鸭舌”是慈禧太后特别爱好的一只菜。这只菜是用 30 条鸭舌和鸭肉放在一起加鸭汤或鸡汤炖成。菜煮熟后，鸭舌浮在鲜汤的上面，盛在一个特备的杏黄色的大碗里，此菜甚可太后心意。

这只菜在清宫中，曾经流传了几十年，成为宫廷名菜之一，后来传到民间。随着饮食业的发展，这只清炖鸭舌，便成了各地菜馆的著名特色菜肴之一。在北京、天津、上海、山东、安徽、浙江、广东等地均有，有的仍作清炖鸭舌，有的为卤鸭舌。主要内容未变，配料却各有不同。

清炖鸭舌

原料：

主料：鸭舌 35 只。

配料：鸭肝 4 只、水发香菇 5 只、熟火腿 15 克。

调料：猪油 25 克、盐 5 克、鲜汤 500 克、味精、香油各少许。

制法：

1、将鸭舌用沸水浸泡，刮去白沫。鸭肝洗净，切成片。香菇切成小条子，火腿切成小片。

2、取用砂锅一只，将鲜汤下锅，放入鸭舌、鸭肝、香菇、盐，炖 20 分钟左右，至汤浓，鸭舌浮起，加味精和火腿片即出锅，倒入汤碗，淋上麻油少许即好。

特点：

鸭舌鲜嫩，汤汁肥浓鲜美。

口蘑肥鸡汤

“口蘑肥鸡汤”是清末同治皇帝初立时，东西两太后常用的一只宫廷菜。根据宫内御膳食单记载，两位皇太后，每位座前晚膳一桌、火锅二品，共有菜点 38 只。其中口蘑肥鸡汤是取用河北张家口出产的优质蘑菇以及燕窝、嫩肥母鸡蒸制而成。鸡肉酥烂，汤汁肥鲜，皇太后非常喜欢食用。

至博仪当皇帝时，此菜仍然是清宫中一只名菜。清室被推翻以后，御厨转入菜馆，此菜就逐渐成为南北各地菜馆的一道传统名菜。

口蘑肥鸡汤

原料：

主料：活嫩母鸡一只（1500 克）。

配料：口蘑 100 克、水发香菇 5 只。

调料：姜 2 片、盐、味精、料酒、豌豆苗或绿菜叶各少许。

制法：

1、将鸡宰杀、褪毛、去内脏、洗净，沿背脊剖开，经开水锅中稍烫，清水洗净。

2、取用小钵头或蒸盅一只，底内垫入香菇，将鸡放入，鸡肚朝下，加口蘑（100 克）、姜片、清水（200 克），上笼蒸约 2 小时，至鸡肉酥烂取出，鸡放入汤碗内，加豌豆苗、绿菜叶，汤倒入炒锅中加味精、盐，烧开后浇入汤碗内即可。

特点：

鸡肉酥烂，汤清味鲜。

金陵盐水鸭

南京出产的谷喂之鸭，膘肥色白，肉质鲜嫩。宋代就已闻名。当时南京城里盛行用鸭制作菜肴。曾有“金陵鸭馐甲天下”之说。

明朝建都金陵（今南京）后，出现“金陵烤鸭”，紧接着就出现了“金陵盐水鸭”。该鸭肴是取用当年八月中秋时期的“桂花鸭”为原料，用热盐、清卤水复腌后，取出挂阴凉处吹干，食用时又经水中煮熟，成品皮白、肉红、香味足、鲜嫩味美、风味独特，因而在明代就闻名中外。同明末出现的“南京板鸭”一样，畅销大江南北。清代时曾作为宫廷贡品。五百多年来“金陵盐水鸭”一直盛名不衰。现在已成为江南一带普遍喜爱的佐酒佳肴。

金陵盐水鸭

原料：

主料：活肥鸭一只（2000 克左右）。

调料：精盐 100 克、香醋 5 克、葱结 25 克、姜块 15 克、姜片 5 克、五香粉、花椒、大料各少许。

制法：

1、将鸭宰杀后，褪净鸭毛，斩去小翅和脚爪，在右翅窝下开约 8 厘米长的小口，取出内脏，挖去气管、食管，放入清水中浸泡去掉血水，洗净沥干。

2、炒锅中火烧热，放入精盐、花椒、五香粉炒热后，倒入碗中，将 50 克热盐从翅窝下刀口处填入鸭腹，晃匀。用热盐 25 克擦遍鸭身，再用热盐 25 克从颈的刀口和鸭嘴塞入鸭颈。然后，将鸭放入缸盆内腌 1.5 小时取出，再放入清卤（清卤制法：清水 2000 克、葱、姜各 15 克、八角 5 只，微火烧开，使盐溶化。捞出葱、姜、八角，倒入腌鸭的血卤，烧至 70℃，用纱布盖小缸盆上面，倒入卤水过滤干净，待冷却后即成）。缸内浸淹 4 小时左右（夏天 2 小时即可）。

3、炒锅加清水 2000 克，旺火烧沸，放入姜块、葱结各 10 克及八角 5 只和香醋，将鸭腿朝上、头朝下放入锅中，盖上锅盖，焖烧 20 分钟，待四周起水泡时揭去锅盖，提起鸭腿，将鸭腹中的汤汁沥出。接着再把鸭子放入汤中，使腹中灌满汤汁，如此反复三四次后，盖上锅盖，焖约 20 分钟取出沥去汤汁，冷却即成。食用改刀装盘。

特点：

鸭皮色白油润，鸭肉微红鲜嫩，皮肥骨香，异常鲜美。

太白鸭子

唐玄宗天宝元年，诗人李白一度受到唐玄宗的赏识，遂应召入京供奉翰林。很快，李白以其卓越的政说，使“王公大臣争相交结”，而对他的诗，

“达官贵人竞相诵吟”。尽管如此，但在玄宗眼里，李白始终不过是一个写诗填词的“弄臣”，并没有在政治上重用的意思。

一向襟怀“直挂云帆济沧海”宏大抱负的李白，并不甘心当一个歌颂升平的御用文人，而是想成为国家的“辅弼”，大展经纶，施展抱负。为此他多次向玄宗暗示，希望能得到皇上的重用。唐玄宗开始只是一般地不予理会，后来杨贵妃、杨国忠、高力士等人进谗言，便逐渐疏远李白。

李白为了接近玄宗，宣传自己富国强民安天下的宏论，便投上所好，以美食为谋介，把自己年轻时在四川吃过的一道佳肴焖蒸鸭子，亲手烹制献给玄宗。

这道菜是用百年陈酿花雕（黄酒）、枸杞子、三七等，烹调肥鸭一只。由于烹制特殊，其味道异常香美。玄宗食后，大加称赞，召李白询问此菜的奥妙。李白如此这般地大加渲染一番，并借题发挥，以烹调论治国安邦之道。不料玄宗只对美味佳肴感兴趣，为了使自已经常吃上这道菜，便赐名为“太白鸭子”，并命将此菜列入御膳谱中，而李白的政治抱负，终无缘施展。他留下了这道“太白鸭子”，却成为四川传统名菜。伴随这段佳话，在中国烹饪史上一直流传至今。

太白鸭子

原料：

主料：肥鸭一只（1500克左右）。

配料：猪瘦肉100克、枸杞子25克、三七片15克。

调料：陈年绍酒200克、葱结50克、姜片15克、盐5克、胡椒粉1克。

制法：

1、将鸭子开膛洗净，入开水锅中略氽取出，清水洗去血污捞出，挤干水，斩去鸭脚。用绍酒、盐、胡椒粉将鸭身内外抹匀，盛入蒸器内，加葱、姜、酒、鲜汤（少许）、枸杞子、三七，用皮纸封严盛具口。

2、蒸器放入笼内，旺火蒸制约3小时左右至烂，取出，揭去皮纸，拣去葱结、姜，将鸭盛入盘即可。

特点：

色白肉烂，汤味鲜醇，具有滋补之功效。

太爷鸡

“太爷鸡”是驰名港澳的广州传统名菜。广东人周桂山在清代曾任过县官，辛亥革命后丢官在广州卖熏鸡，原料取广东信丰所产的名鸡。因肉嫩味鲜，深受顾客欢迎，经营不久，便闻名于市。初售时称之为广东熏鸡。后来人们知道制鸡者原来是一位县太爷，因而更名为“大爷鸡”，此后广东、香港、澳门地区的菜馆和食摊都经营“大爷鸡”。1981年周桂山的外曾孙高德良，开设了“周生记”食摊，专营“太爷鸡”，使这一传统名菜重新问世，受到广州及港澳地区食客的欢迎。现在广州一些名菜馆中也有供应。

太爷鸡

原料：

主料：信丰鸡一只（约重1500克）。

调料：香茶50克、片糖屑100克、花生油150克、精卤汤2公斤（用八角75克、桂皮100克、甘草100克、草果25克、丁香25克、沙姜25克、陈皮25克、罗汉果1个放入布袋，用绳子扎紧口袋，加酱油500克、冰糖100克、料酒100克、盐8克、味精1.5克、生油100克、水1500克煮成）。

制法：

1、活鸡宰杀、开膛、取脏、洗净，先开水锅中略氽，取出洗净，再放入微沸的精卤水锅中，旺火煮约 30 分钟左右，至八成熟取出。

2、铁镬置火上，镬内铺上锡纸。将香片茶叶、广东土制的片糖屑、米饭（100 克）置于镬内；再将鸡架于镬架之上，盖镬密封，加大火烧至冒黄烟片刻。取出熏成的“太爷鸡”，斩成条块，装盘时配以菜叶、红椒丝，朱碧相映，再淋上麻油，上桌食用，冷热均可。

特点：

色泽枣红，肉嫩味醇，有浓郁的茶叶风味。

琵琶鸡

中唐时期，长江流域商业发达，市场繁荣。在经济往来的各种应酬中，琵琶成为风行的演奏乐器。而当时的琵琶演奏者，多为上等娼女，达官贵人、豪贾富商也以欣赏美女抚弄琵琶为乐事。

当时的一些官厨和家厨，在这些盛行的琵琶风气中，相继创制了以琵琶命名的菜肴。据《北梦琐言》云：“江陵在唐世，长衣冠蔽泽人，言琵琶多于饭甑，措大多于鲫鱼。”可见确已形成一代“琵琶热”。而在此“热”中应运而生的琵琶菜肴，比之琵琶乐器本身生命更为长久。至今沙市、江陵一带的民间，凡举行婚丧喜事，以琵琶命名的菜肴，仍为主菜出现在宴席上。

琵琶鸡

原料：

主料：母鸡一只（约重 1250 克）。

配料：面包粉 200 克。

调料：精盐 20 克、淀粉 200 克、味精 2 克、酱油 20 克、鸡蛋清 4 只、麻油 1000 克（约耗 100 克）、葱、姜、蒜末各 15 克、料酒 50 克。

制法：

1、母鸡宰杀处理干净，取鸡脯肉、鸡腿、鸡翅切成 8 块，每块配鸡骨 1 根，作琵琶把用。

2、用刀将鸡肉等拍松，加盐、味精、料酒入味。

3、蛋清与淀粉合拌成蛋清糊，将腌好的鸡肉放入蛋清糊内调匀，然后粘上面包粉，做成琵琶形状。

4、炒锅置旺火上，下麻油烧至六成熟时，将做好的琵琶鸡块下入炸呈金黄色捞出，整理装盘（食用时外带调好的麻油、酱油、葱花、姜末等作料，碟内蘸食）。

特点：

形似琵琶，雅致大方，质地柔润，鲜香脆嫩。

太和蘸鸡

传说明代万历年间，神宗派宦官前往武当山修葺殿宇，重塑真武金像。驾至紫霄宫时，道主奉迎之后，敬献素鸡款待。食用时将鸡块滑入茶内，宦官正欲斥问，道主见机奏道：“此乃大吉大利之兆也。”宦官问曰：“何以知是吉利之兆？”道主回曰：“鸡、吉同音，滑、华同调，茶乃真武大帝赐玉种，大人华盖登山，功德感于大帝，因而将要更新冠带、荣享新俸也。”宦官听后，随将鸡块夹起，一阵清香飘入肺腑，于是大赏道主并定此菜为“太和蘸鸡”。

太和蘸鸡

原料：

主料：笋鸡一只（重约 1000 克）。

配料：太和茶 15 克。

调料：料酒 50 克、白糖 100 克、味精 2.5 克、精盐 15 克、胡椒粉 2.5 克、原汁汤 2000 克、葱结 100 克、姜片 25 克、麻油 1000 克（耗约 100 克）。

制法：

1、将鸡宰杀拔毛、开膛、去脏、洗净，填入葱结、姜片，用精盐将鸡内外抹匀。

2、锅置旺火上，倒入原汁汤烧沸，将鸡下锅，煮至六成熟捞出，用净布揩干晾透，抹上料酒。

3、原锅倒去汤汁，下白糖炒成黄色抹在鸡的全身，原锅洗净加麻油烧到七成热，再将鸡下锅炸到金黄色时捞出。

4、开水 200 克，将太和茶泡出茶汁澄清，滤掉茶叶盛入碟内。

5、取小碟一个，放味精、胡椒粉、盐和适量热原汁汤，调成味汁。

6、取出鸡内葱结、姜片、剔去鸡主骨，切成斜块，整齐地摆在盘内。太和茶和味碟一同上桌即成。

特点：

鸡肉酥烂，佐以鲜汁和茶叶，吃时别有风味。

东坡墨鱼

四川乐山的“东坡墨鱼”，是名扬中外的传统名菜。相传此菜始于宋代，与苏东坡有关。

四川省乐山市凌云山和乌龙山脚下、岷江之中所产的墨鱼，原名黑头鱼，这种鱼嘴小、身长、肉多，当地也用它制作菜肴，但并无名气。

据传说，宋代文学家苏东坡去凌云寺读书时，常至凌云岩下洗砚，江中之鱼食其墨汁，皮色浓黑如墨，因而人们便称它为“东坡墨鱼”，从此闻名全省，与江团、肥沱同称为川江三大名鱼。当地以此鱼烹制的菜肴，电成为著名的特色菜肴。到四川乐山的中外游客，都以品尝此鱼菜为快事。

东坡墨鱼

原料：

主料：鲜墨鱼 1 条（750 克左右）。

调料：麻油豆瓣 50 克、葱花 15 克、葱白 1 根、姜末、蒜末各 10 克、醋 40 克、料酒 15 克、于淀粉 75 克、湿淀粉 50 克、精盐 1.5 克、酱油 25 克、熟猪油 50 克、熟菜油 1500 克（约耗 150 克）。

制法：

1、鱼经初步加工后，剖开为两片，头相连，两边各留尾巴一半，剔去脊骨，在鱼身的两面用直刀下、平刀进的刀法（为肉的 2/3 的深度），剖 6~7 刀，然后用精盐、料酒抹遍鱼的全身。将葱白先切成 6.6 厘米长的段，再切成丝，漂入清水中，麻油豆瓣切细。

2、炒锅烧热，下油烧至八成熟时，将鱼全身粘满于淀粉，提起鱼尾，用手勺舀油淋于刀口处，待刀口翻起定型后，将鱼腹贴锅放入油里，炸至呈金黄色时，捞出装盘。炒锅留油 50 克，加猪油 50 克，下姜、蒜、麻油豆瓣炒熟后，下肉汤、白糖、酱油，用湿淀粉勾成薄芡，撒上葱花，然后烹入醋，快速起锅，淋在鱼上，撒上葱白丝即成。

特点：

色泽红亮，皮酥肉嫩，甜酸中略带香辣。

糖醋鲤鱼

“糖醋鲤鱼”是山东济南的传统名菜。济南北临黄河，此处黄河所产鲤鱼，不但肥嫩鲜美，而且金鳞赤尾，形态可爱，是宴会上的佳品。《济南府志》上早有“黄河之鲤，南阳之蟹，且入食谱”的记载。

据说，“糖醋鲤鱼”最早始于黄河重镇——洛口镇。这里的饮食业用活鲤鱼制作此菜，很受欢迎，在附近地方有些名气，后来传到济南。在烹调方法上，先经油锅炸熟，再用著名的洛口老醋加糖制成糖醋汁，浇在鱼身上。香味扑鼻，外脆里嫩带酸，不久成为菜馆中的一道名菜。其中以济南汇泉楼所制的“糖醋鲤鱼”最为著名。

糖醋鲤鱼

原料：

主料：黄河鲤鱼 1 条（约 750 克）。

配料：湿淀粉 150 克、清汤 300 克。

调料：醋、白糖、葱末、姜末、蒜末、酱油、花生油、盐各适量。

制法：

1、将鱼去鳞、去鳃、开膛取脏、洗净，每隔 2.6 厘米距离先直剖（1.6 厘米深），再斜剖（2 厘米深），然后提起鱼尾使刀口张开，将盐撒入刀口内稍腌，再在鱼的周身及刀口处均匀地涂上一层湿淀粉糊。

2、将花生油倒入勺中，在旺火上烧至七成热时，手提鱼尾放入油内（须掌握油的温度，凉则不易上色，鱼尾不能翘起，过热则外焦内不熟）。其刀口立即张开。这时用锅铲将鱼托住以免粘勺底，炸约 2 分钟，锅铲把鱼推向勺边，鱼身即成弓形，将鱼背朝下，炸二分钟；再翻过来使鱼腹朝下，炸二分钟；然后把鱼身放平，用铲将鱼头按入油内炸二分钟。以上共约炸 8 分钟，待鱼全部呈金黄色时，取出摆在盘内。

3、炒勺内留花生油 100 克，烧至六成热时，放入葱、姜、蒜末，烹上醋、酱油，再加清汤、白糖、湿淀粉浇沸成糖醋汁，用手勺舀出，迅速浇到鱼上即成。

特点：

颜色金黄，外焦里嫩，扬头翘尾，甜酸适口。

愈灸鱼

愈灸鱼（别称五味鱼），始出唐代诗人韩愈，相传他于贞观年间在徐州任通判时，特别爱吃鱼，善于将鳊鱼用重油与汤使其混合把鱼灸熟之法。此菜是他爱吃的美食。流传至今，被人们称为愈灸鱼。

愈灸鱼

原料：

主料：鳊鱼 1 尾 800 克。

配料：暴腌肉 6 片、菜心 4 棵。

调料：猪油 250 克、清汤 800 克、姜汁 50 克、盐 3 克、醋 20 克、花椒 60 粒、白胡椒粉 30 克、料酒 10 克、白糖 40 克、姜 50 克、香菜 30 克。

制法：1、先将鳊鱼去鳞、去鳃，从正面腹鳍下竖开一刀，除去内脏，清洗干净，再从鱼的肋脯两面各剖十字刀五处，砍开下嘴巴，下沸汤中氽过捞出，放冷水中略洗。姜切丝，香菜切末，分放盘中，待用。

2、锅置火上，放入猪油、花椒粒，待炸出香味，倒入沸清汤，捞弃花椒

粒，放进鳃鱼，再把姜汁、白胡椒粉、白糖、醋、料酒同时加入锅中，移小火焖炖 10 分钟，大火收汁，使其油汁混合，起锅盛鱼盘里，配上菜心与爆腌肉，与香菜、姜丝同上桌即成。

特点：

醇浓味厚，香辣鲜嫩。

龙门鱼

鲤鱼是龙门鱼的主料，也是苏北鲁南人民喜爱之物，人视鲤鱼为喜庆有余之意。

相传“龙门鱼”始于彭城人刘裕（即南朝宋武帝）。

相传刘裕幼年入学的第一天，他父母设宴，制作了四道菜：一是清炖鸡，二是红烧肉，三是烩蛋，四是红烧鲤鱼。这四道菜均有吉祥有条之意，希望刘裕能像跃过龙门的鲤鱼，通达显贵。刘裕随把四个菜组合起来，使其头、尾、翅有跃龙门之势。后人仿其菜，乐其俗，沿传至今。

龙门鱼

原料：

主料：鲤鱼 1 尾 800 克。

配料：熟火腿 30 克、水发海米 20 克、荸荠 30 克、水发香菇 30 克、黄、白蛋糕各一块。

调料：酱油 25 克、醋 20 克、白糖 25 克、蒜 25 克、陈皮粉 5 克、香油 50 克、大葱 10 克、料酒 10 克。

制法：

1、先将鲤鱼去鳞、去鳃，清洗干净。在鱼身两面先剖鱼鳞刀，继从脊背鳍两面贴骨用刀推进（长约 3 寸），再将脊椎骨两端剪断，拿出椎骨，除去内脏，清洗干净，把火腿、荸荠、蛋糕均切成丁，大蒜拍松、剁碎，大葱切碎待用。

2、锅置火上，倒入植物油，待油七成热时，先用酱油抹鱼全身，再挂上水粉糊，左手捏鱼眼，右手执鱼尾，使胸朝上，下锅后待定型后撒手，稍炸出锅，待油温升高，再复炸至金黄色，出锅置于盘中，胸朝上整好形。另起锅下底油放入葱、蒜炸出香味，再把酱油、陈皮、白糖、醋及鲜汤略熬，即放火腿、荸荠丁、香菇丁等配料，用淀粉勾芡，淋香油，浇淋于鱼身上。另外用黄蛋糕刻好的龙门与似云状的白蛋糕，衬托在鱼的身旁即成。

特点：

外酥里嫩，兼蓄五味，形状美观，汁浓鲜香。

梁王鱼

“风云已过山河在，御赐琼楼何处寻。

当年鱼头君独占，一朝霸业十七秋”。

这首诗叙述的是一件烹饪轶事。唐末朱温（后称梁王），他末第时，准备投黄巢起义军。其义兄义弟为他饯行，特制烧黄站鱼头，酒菜摆好，义弟去找义兄，在迟迟未到时，朱温竟把鱼头吃光。神话传说，当年朱温吃的是鳌鱼化身之头，因他独占鳌头，而后称帝，并把碭山城门楼扩建三层，这道有寓意的菜名也就传了下来。因其国号为梁，故菜又称梁王鱼。

梁王鱼

原料：

主料：黄鲇鱼头 700 克。

配料：水发小刺参 6 只、熟火腿 60 克、菜心 4 棵。

调料：熟猪油 250 克、水淀粉 10 克、清汤 1000 克、酱油 20 克、醋 10 克、葱 4 段、姜 4 片、花椒 20 粒、八角 2 个、陈皮 5 克、盐 3 克、白糖 6 克、葱姜汁 12 克、料酒 14 克、香油 10 克。

制法：1、先将鱼头整形，剃去嘴头（指大鱼头的半面，如整鱼头经劈两面相连），鳃傍肉上剖十字花刀。用酱油、料酒及葱姜汁腌渍。菜心洗净，小刺参在开口处横刻数刀，火腿切片，待用。

2、锅置火上，倒入炼猪油待热，即下鱼头，面朝下，炒勺略斜倾，酌情推晃，使其受热均匀，视皮微黄，再把鱼头翻过来，略煎，放入葱、姜、醋、白糖、花椒、八角、盐、酱油，再把鲜汤一次倒入。大火烧开，小火烧至骨髓软酥，汁浓。

3、把烧好的鱼头，出锅盛盘中，滗去汁，拣去葱、姜等香料。再把海参、菜心、放入锅中，稍俟，与火腿三料分衬于鱼头一周，锅中余汤用水淀粉勾芡，淋入香油，浇于鱼头上即可。

特点：

骨膏醇香，汁浓味鲜。

掌上明珠鲍鱼

“掌上明珠鲍鱼”为一款传统名菜。相传清世宗胤禛登极前曾与渔女冯艳珠有一段艳史。数年后冯氏携孀生子女包玉、明珠进京寻夫，却无法谒见龙颜。一御厨得知后，鼎力相助，用鲍鱼、鹤鹑蛋、鸭掌制成一道菜肴，并美其名曰：“掌上明珠鲍鱼”。欲借包玉之谐音试以引发皇上怀；日之幽情。母子三人因之得以成全。

掌上明珠鲍鱼

原料：

主料：水发鲍鱼 300 克。

配料：鸭掌 12 只、鹤鹑蛋 12 个、鸡脯肉 100 克、菜心 10 棵、发菜 15 克、香菜梗 15 根、火腿丝 20 克、冬笋丝 20 克。

调料：湿淀粉 10 克、鸡蛋清 2 个、味精 4 克、料酒 5 克、盐 4 克、清汤 500 克、葱姜水 10 克、熟猪油 50 克、葱、姜各 3 克。

制法：

1、将鲍鱼片成片，用热汤烫一下，用鲍鱼片将火腿丝、冬笋丝卷成喇叭形，用香菜梗捆扎，装入碗中，放葱、姜、盐（1 克）、味精（1 克）、料酒（2 克）及清汤（250 克），上笼蒸 10 分钟取出。鹤鹑蛋煮熟去皮备用。

2、鸭掌下开水锅中煮 20 分钟，捞出去骨，用精盐（1 克）、味精（1 克）、料酒（3 克）浸一下，再上笼蒸 20 分钟。鸡脯肉砸成泥和鸡蛋清放入盆中，加葱姜水打成糊后，放入熟猪油拌匀。取鸡糊 50 克分为 12 份，分别抹在 12 只鸭掌上，把 12 个鹤鹑蛋镶在上面，入笼蒸 5 分钟取出。

3、将蒸好的鲍鱼喇叭卷向上，放在盘子中间。菜心用开水烫后，围在鲍鱼的周围。鸭掌 12 个均匀地放在菜心外边。

4、将剩余的鸡糊，挤成 12 个小丸子，滚上发英，上笼蒸 5 分钟，取出，分放在 12 个鸭掌空隙中间。

5、炒锅置旺火上，加清汤（250 克）、盐（2 克）、味精（2 克），汤开，放湿淀粉勾流水芡，浇在菜上即成。

特点：

造型美观，汁浓肉鲜，清香利口。

汤余挑花鱼

“汤永桃花鱼”以桃花鱼为主料，是楚乡传统宴席上的一道名菜。《荆州府物产考·桃花鱼记》载：“桃花鱼出彝陵，生于水，非鱼也。以桃花为生死，东湖之异虫也……惟一溪有之，溪在松隐庵后，距城三里许”。

桃花鱼随着桃花的开谢而生灭，自有一段优美动人的传说。

相传汉朝以前，此处并无桃花鱼。汉元帝时，昭君出塞之前回家看望父老乡亲，时值桃花现蕾，杨柳抽条时节，她对故乡山水无限依恋。桃花待谢时，省亲的期限到了，昭君收拾行装，踏上回长安的归程。昭君的父母、妹妹及众乡亲都依依难舍地前来送别，行至桃林，满园桃花纷纷落下，撒落在昭君的头上，飘到河边和昭君乘坐的龙头雕花船上。

昭君婉言劝住了相送的父老乡亲，含泪踏上木船，众乡亲随船相送。忽然，满地桃花飞舞，飘洒到香溪河里，汇集在昭君乘坐的龙头雕花船旁。木船顺流而下，桃花随船而飘，群山挡住了昭君回望家乡的视线，她含泪弹起了琵琶，琶声如泣如诉，幽怨动人，直弹的船夫落泪，桃花黯然。昭君的泪水伴着深情的琴声，洒在满河的桃花瓣上，那被泪水浸湿的花瓣，顿时变成美丽的桃花鱼，淡红的、乳白的、洁白的，如同一朵朵桃花，浮游在昭君乘坐的木船周围。

船至彝陵峡口，弦断音歇，桃花鱼也就此上游，沉入了桃花潭。从此，每逢春暖桃花盛开之时，桃花鱼就在峡口恭候昭君归来。桃花谢落，正是昭君回长安的时候，桃花鱼送别了昭君，就无影无踪了。

汤余挑花鱼

原料：

主料：桃花鱼肉 150 克。

配料：鸡脯肉、鳊鱼肉各 100 克。

调料：鸡汤 1000 克、精盐 15 克、淀粉、猪油各 25 克、料酒 10 克、味精 1 克、葱姜汁 50 克、豌豆苗少许。

制法：

1、桃花鱼洗净沥干，用葱姜汁、盐、料酒腌 3 分钟。

2、鸡肉、鱼肉分别剁成茸，分装两只碗内，均用葱姜汁、味精、豆粉、盐搅拌至匀，一碗内磕入蛋清，一碗内放入蛋黄，再分别搅拌上劲。

3、锅内倒入鸡汤，烧六七成热时，把两色鸡、鱼茸分别挤在桃花鱼上，边挤边下锅永至桃花鱼浮在汤面上时，下入豌豆苗即成。

特点：

名贵珍品，时令佳肴，形如桃花，爽嫩汤鲜，豆苗点缀与桃花鱼相映，犹如花瓣随波逐浪。

清蒸桂鱼

“桂鱼”又作“鳊鱼”。刺少，肉质细嫩肥美，是淡水鱼中的高级鱼类，以三九月所产最佳。宋诗人陆游在游镜湖（今称鉴湖）时，留下这样的诗句：“船头一束书，船后一壶酒，新钓紫鳊鱼。旋洗白莲藕。”鉴湖水含有丰富的矿物质，养殖物绿英缤纷，为桂鱼生长提供了条件。

清蒸桂鱼

原料：

主料：桂鱼 1 条（约重 750 克）。

配料：熟火腿 3 片（25 克）、熟笋 6 片（50 克）、水发大香菇 3 朵。

调料：姜片 3 克、葱结 1 个、料酒 25 克、盐 3 克、味精 2 克、清汤 50 克、熟鸡油 10 克。

制法：

1、将桂鱼剖洗净，放入沸水锅中略烫，捞出，用刀轻轻刮去鱼身上的粘液（鱼皮和胸鳍不要破损）。

2、把鱼平放于砧板上，用刀贴着脊骨从头下至尾划一长刀，将鱼翻身，每隔 2.5 厘米斜片一刀，刀深至鱼骨。

3、取大腰盘一只，放入桂鱼（刀面朝上）加入料酒、姜片、葱结、熟火腿片，上笼用旺火蒸 15 分钟，出笼后，拣去葱结、姜片，原汁滗入小碗里。香菇、笋片在沸水中焯熟，在鱼身的两侧各对放笋 3 片，火腿片与笋片间隔排放，香菇盖在笋片上，把原汁倒入炒锅，加清汤、盐、味精、熟鸡油烧沸，浇在鱼身上即可。

特点：

色泽淡雅，味似蟹肉，食后富有清新之感。

头肚醋鱼

“头肚醋鱼”是绍兴百年老店“兰香馆”的传统风味菜。该馆坐落在市内水上交通中心——大江桥堍，过去，店主人别出心裁地在店后的河上，置一只木船，专门养活五六斤重的鱼，以招徕顾客。选用鱼头和肚档为主料，现烧现吃的“头肚醋鱼”，颇受城乡客商的青睐，生意兴隆一时。后来同行争相仿制，历代承袭，成为家喻户晓的绍兴风味菜。

头肚醋鱼

原料：

主料：鳊鱼头及肚档肉 400 克。

配料：熟笋 50 克。

调料：葱、姜末各 1 克、胡椒粉 1 克、甜面酱 10 克、白糖 25 克、料酒 25 克、酱油 60 克、醋 20 克、湿淀粉 50 克、熟猪油 50 克。

制法：

1、将鳊鱼头、肚洗净，斩成长 5 厘米、宽 2 厘米的长方块。笋切成小长方块。

2、将炒锅置旺火上，倒入熟猪油，烧至六成热，放入鱼块，将炒锅颠翻几下，烹入料酒，加酱油、白糖、甜面酱、笋块和汤 200 克，加盖烧沸后，再烧 5 分钟。用醋和湿淀粉调匀勾薄芡，淋入熟猪油，炒锅一旋一翻，起锅装盘，撒上葱、姜末，胡椒粉即成。

特点：

色泽红亮，头肚肉质活络，汤汁浓滑。

长兴爆鳝丝

长兴县临太湖，毗天目，全县盛产鳝鱼，品质兼优，且制作鳝鱼的技艺十分高超。相传，乾隆皇帝巡视江南之际，杭州官府通报各地名厨高手烹菜献艺。据称“长兴爆鳝丝”夺得魁首，被乾隆赞誉为“江南难得一味”。

长兴爆鳝丝

原料：

主料：活鳝鱼 500 克。

配料：嫩笋丝 100 克、韭菜 25 克、青椒丝 10 克、火腿丝 5 克。

调料：蒜泥 5 克、姜丝 15 克、胡椒粉 2 克、酱油 75 克、糟油 2.5 克、红糖 2 克、料酒 10 克、白汤 30 克、湿淀粉 1.5 克、芝麻油 15 克、花生油 125 克、熟猪油 75 克。制法。

1、把活鳝鱼放在沸水中氽一下，捞出去骨，掏去内脏，切成 5 厘米长的丝，洗净。

2、将炒锅置旺火上，倒入花生油，烧至八成熟时，锅中留底油（20 克），其余倒出待用。然后，投入鳝丝煸炒，并先后加即成。

特点：

色泽红亮，头肚肉质活络，汤汁浓滑。

长兴爆鳝丝

长兴县临太湖，毗天目，全具盛产鳝鱼，品质兼优，且制作鳝鱼的技艺十分高超。相传，乾隆皇帝巡视江南之际，杭州官府通报各地名厨高手烹菜献艺。据称“长兴爆鳝丝”夺得魁首，被乾隆赞誉为“江南难得一味”。

长兴爆鳝丝

原料：

主料：活鳝鱼 500 克。

配料：嫩笋丝 100 克、韭菜 25 克、青椒丝 10 克、火腿丝 5 克。

调料：蒜泥 5 克、姜丝 15 克、胡椒粉 2 克、酱油 75 克、糟油 2.5 克、红糖 2 克、料酒 10 克、白汤 30 克、湿淀粉 1.5 克、芝麻油 15 克、花生油 125 克、熟猪油 75 克。

制法：

1、把活鳝鱼放在沸水中氽一下，捞出去骨，掏去内脏，切成 5 厘米长的丝，洗净。

2、将炒锅置旺火上，倒入花生油，烧至八成熟时，锅中留底油（20 克），其余倒出待用。然后，投入鳝丝煸炒，并先后加

油焖缩项鳊

原料：

主料：鲜缩项鳊 1 尾（750 克左右）。

配料：猪肥肉膘、水发玉兰片各 50 克。

调料：猪油 75 克、味精 2.5 克、白糖 25 克、料酒 15 克、酱油 50 克、红辣椒、小葱各 25 克、盐 3 克、姜末 15 克、麻油 1000 克（约耗 100 克）。

制法：

1、将鱼粗加工后，在鱼身两面剖连十字刀，用酱油涂抹鱼身腌渍 5 分钟。

2、猪肥肉膘、红辣椒、小葱、玉兰片都分别切成 3 厘米长的丝。

3、用旺火将锅内猪油烧热后注入麻油，烧至八成熟下鱼，用手勺翻动，待炸至两面淡黄时捞出。

4、锅内余油倒出，仍置火上，放入肥膘丝、红椒丝、小葱、玉兰片丝，煸出香味后，将炸好的鱼下锅内，加入料酒、姜末、酱油、白糖、味精、盐、清汤等，焖烧 3 分钟，待鱼汁渐浓时，将锅移到小火上，加盖焖烧至透味汤浓时，再端锅到旺火上，下猪油继续焖 2 分钟，即可起锅装盘。

特点：

色泽金黄，皮酥滑，肉肥嫩，汁稠浓，咸鲜，透甜，微辣。

新风鳗鲞

每年腊月，正是捕捞海鳗的旺季。此时，又是西北风季节，海鳗剖肚挖

脏后，挂在通风处晾干为佳品。当地居民把这段时间晾制的鳊鱼干，冠以“新风”，故而得名。

相传，春秋末期，吴国与越国交战，攻陷鄞邑（今宁波）时，御厨在五鼎食中，除牛肉、羊肉、麋肉、猪肉外，巧取当地鳊鱼作菜。吴王夫差食后、赞誉此鱼香浓味美，乃是鲤色、鲫色所不能及的，从此鳊鱼的身价倍增。民间至今有“新风鳊鱼”味胜鸡之说。

新风鳊鱼

原料：

主料：新风鳊鱼（中段）450克。

调料：姜片5克、葱结5克、白糖5克、料酒15克、盐2克、味精1克、香油5克。

制法：

1、将鳊鱼洗净，斩成两片放在盘中，加入料酒（5克）、葱结、姜片，上笼用旺火蒸10分钟至熟，取出，拣去姜片、葱结。

2、把熟鳊鱼放在砧板上，去皮，去骨，斩为两段。然后顺丝纹撕成小条，放在碗内，加入料酒（10克）、味精、盐、白糖、香油、调拌均匀，装盘即可。

特点：

口味干香，风味独特，属宴席佳肴。

祁阳笔鱼

笔鱼是祁阳县浯溪的著名特产。相传宋代文豪苏东坡路过祁阳时，笔落浯溪水中，比作此鱼。这是神话传说。

笔鱼学名铜鱼。因此色黄体圆，状似竹竿，又称为竹色。煎焖而成的笔鱼，具有桂鱼的细嫩，青鱼的甘甜，鳊鱼的油润，鳊鱼的鲜香，是祁阳地区的传统名菜。

祁阳笔鱼

原料：

主料：鲜笔鱼一尾（约1000克）。

配料：红辣椒30克。

调料：姜15克、葱40克、酱油25克、料酒40克、盐2克、湿淀粉10克、杂骨汤250克、胡椒粉2克、芝麻油10克、熟猪油100克。

制法：

1、将笔鱼剖腹去内脏，洗净（不去鳞），沥干水，改切成4厘米长、2厘米宽的骨牌形状。红椒、姜切丝，葱白切段、余下切葱花。

2、炒锅置旺火上，放入猪油（80克），烧至八成热，下入鱼块翻炒几下，加红椒、姜、葱白、盐、料酒、酱油，再偏炒1分钟，放入杂骨汤焖2分钟，至汤汁稍干，再加入味精、猪油（20克）、葱花，用湿淀粉勾芡，淋芝麻油，撒上胡椒粉即可。

特点：

鲜嫩味美，油而不腻。

子龙脱袍

子龙脱袍又名溜炒鳊丝。此菜选用拇指粗鳊鱼为主料，去其表皮再烹制。子龙即小龙，意指鳊鱼状似小龙，去皮即脱袍，故名“子龙脱袍”。

此菜制作精细，鳊鱼去皮切丝需很高的刀工技巧。在烹调中，火候要适

当，才能保其鲜嫩。成品以白色为主，绿、褐两色衬托其间，菜色调和，鳝鱼丝滑嫩香辣。

子龙脱袍

原料：

主料：鳝鱼肉 300 克。

配料：水发玉兰片 50 克、水发香菇 25 克、鲜青椒 50 克、净香菜 25 克。

调料：鸡蛋清 1 个、湿淀粉 25 克、百合粉 25 克、肉清汤 25 克、鲜紫苏叶 10 克、料酒 25 克、黄醋 3 克、胡椒粉 1 克、味精 1 克、盐 2 克、芝麻油 10 克、熟猪油 500 克（实耗 100 克）。

制法：

1、将鳝鱼肉放在砧板上，片一刀划开皮，然后用刀按住肉，迅速一撕，扒下皮来。将鳝鱼肉在开水中氽一下，剔去刺，再切成 5 厘米长、0.3 厘米粗的细丝。青椒洗净，与玉兰片、水发香菇均切成长 4 厘米的细丝，鲜紫苏叶切碎。

2、将鸡蛋清磕入碗内，搅发起泡沫后，放入百合粉、盐调匀，再放入鳝丝抓匀上浆。

3、炒锅至中火上，放入熟猪油，烧至五成热，下鳝丝，用筷子划散，约半分钟，倒入漏勺，沥去油。

4、炒锅内留油 50 克，烧至八成热，下玉兰片、青椒丝、水发香菇、精盐（0.5 克），煸炒一会，再下鳝丝，烹入料酒煸炒。接着将黄醋、紫苏叶、湿淀粉、味精、肉清汤兑成汁，倒入炒锅，颠翻两下，盛入盘中，撒上胡椒粉，淋入芝麻油，香菜拼在盘边即可。

特点：

色彩艳丽，鳝丝滑嫩香辣。

奶汁肥王鱼

肥王鱼又名回王鱼、淮王鱼，是淮河名产。以寿县至风台一带产量多，尤以风台峡山口至黑龙潭所产最佳。据风台县志记载：西汉时，淮南王刘安部寿春，有人将此鱼献给刘安，刘安给他取名“回黄”，并常在宴客中称赞此鱼鲜美可口，淮南王喜食“回黄”，传入民间，人们就称“回黄”为淮王鱼。寿县地区对“回”、“肥”读音相同，故当地人称“肥王鱼”。

肥王鱼喜栖于石隙中，皮色土黄，体呈纺锤形而稍扁，嘴扁长，口腔在头的下部，全身光滑无鳞，背鳍有灰黑色斑彩，一般重三、五斤，大的可达二、二十斤，肉质细腻、嫩如豆腐，自古以来就是淮上人家的筵席之珍，素以味鲜、肉嫩、滑利、爽口著称，其吃法多样，可匙煮、清蒸、红烧、片炒等，以白煮为佳。

奶汁肥王鱼

原料：

主料：肥工鱼 1 条（约重 750 克）。

配料：猪瘦肉 50 克、香菜 5 克。

调料：大葱白段 10 克、姜片 10 克、精盐 5 克、白胡椒粉 1.5 克、鸡汤 1000 克、熟猪油 100 克。

制法：

1、将鱼去鳃、剖腹去内脏、洗净后，用刀在鱼身上两边剖小柳叶花刀，瘦猪肉切成 3 厘米长、1.5 厘米宽，0.3 厘米厚的鸡冠形片。

2、锅放在旺火上烧热，放入熟猪油，烧至七成热时，下入热鸡汤，再放入鱼、猪肉、葱、姜，盖上锅盖，将汤煮成奶汁，加盐、白胡椒粉，出锅倒入汤碗，上桌随带香菜一小碟。

特点：

汤汁浓白如奶，鲜如鸡汤，鱼肉细嫩，风味独特。

砂锅鲥鱼

“砂锅鲥鱼”发源于清，已有百年历史。据传，清朝文坛奇秀——桐城文学派，蜚声宇内，文士墨客，对饮食颇为讲究。他们素闻长江盛产鲥鱼，味极鲜美，但桐城离长江90华里，而鲥鱼离水即亡。为保鲜，他们采用风炉砂锅途中烹调之法，于江边煎鱼转入砂锅加调味品，以小火细炖，其温度保持汤面冒小泡之程度，朝发夕止，鱼鲜如初，汤稠脂厚，味透骨。

砂锅的鱼

原料：

主料：净鲥鱼 750 克。

配料：火腿 25 克。

调料：葱段、姜片、料酒各 10 克、盐 5 克、酱油 20 克、醋 10 克、花生油 50 克。

制法：

1、鲥鱼擦去肚膛黑膜，洗净血污，从中切成两段，火腿切成片待用。

2、锅置旺火上，放入花生油烧至五六成热时，将鱼皮朝下稍煎，烹入料酒、醋、酱油和清水 500 克，烧开后，装入砂锅再加盐、葱段、姜片、火腿片，盖上砂锅盖，置风炉炭火上细炖，保持汤面偶冒小泡，待汤汁浓稠，拣去葱段、姜片即成。

特点：

鱼鲜浓郁，汤稠脂厚。

锅塌鳊鱼

鳊鱼亦称“桂鱼”、“花鲫鱼”、“鲃花鱼”，产于淡水河湖中。体侧扁、背部隆起，口大头尖。色呈青黄，有不规则的黑色斑纹，鳞细小，刺细。肉质肥嫩而鲜美，系我国名贵的淡水鱼类之一。唐代诗人张志和在《渔夫》一词中写到：

“西塞山前白鹭飞，桃花流水鳊鱼肥”。

说明早在 1000 多年前，鳊鱼就已是人们所喜食之物了。

锅塌鳊鱼

原料：

主料：鳊鱼肉 200 克。

配料：鸡蛋 1 个、面粉 5 克、鸡汤 200 克。

调料：姜汁 7 克、酱油 7 克、料酒 5 克、盐 0.5 克、味精 3 克、糊葱油 15 克、熟猪油 250 克（约耗 30 克）。

制法：

1、选用 0.66 厘米的净鳊鱼肉之片（每片重 100 克），用刀将鱼肉拍松，两面都涂上酱油（共 2 克）、再沾上一层面粉，同时把鸡蛋磕入碗里搅散，放入鱼肉，使其沾满蛋液。

2、将熟猪油放入炒锅内，置于旺火上烧到八成热时，下入鱼肉，约炸 30 秒钟，待呈金黄色时捞出。

3、将汤勺放在旺火上，放入鸡汤、精盐、味精、料酒、酱油（5克）、姜汁和炸好的鱼肉，盖上锅盖，待汤汁烧开后，再移到微火上把汤汁塌干，淋上糊葱油即成。

特点：

味鲜香醇和，口感软嫩不腻。

枸杞炖银耳

“枸杞炖银耳”是西安地区富有风味的古代名菜。它红白相映，香甜可口，颇受顾客喜爱。

据传，在汉朝汉高祖刘邦登上帝位后，张良被封留侯。后来他看到有些开国功臣被害，便辞官隐居别处。经常取用当地所产的银耳清炖为食，以示“清白”。到唐朝初期，房玄龄、杜如晦共掌朝政时，据说他们认为大丈夫绝不能只图自己清白的名声，而要死得有价值，为此，即使抛头洒血也无所谓。所以在“清炖银耳”中又加了色红似血的枸杞。这样就形成了后来的“枸杞炖银耳”，成为西安地区一道珍贵的名菜。

古人都取用银耳和枸杞为延年益寿的补品，既作药用亦作菜肴食用，一直沿传至今。

枸杞炖银月

原料：

主料：银耳 15 克、枸杞子 5 克。

调料：冰糖 150 克、白糖 50 克、鸡蛋清 1 只。

制法：

1、先将枸杞用冷水洗净，然后将银耳放入温水中涨发 1~2 小时，取出除去杂物，清水洗净。

2、取甲砂锅 1 只，将银耳放入，加清水旺火烧开，小火煨煮 2 小时左右，加冰糖、白糖、枸杞，再煮 20 分钟，下蛋清搅和，稍炖片刻即好。

特点：

色泽红白相映，香甜可口，具有滋补健身功能。

潘 鱼

“潘鱼”是清代北京著名的特色传统菜。

相传清代有一个叫潘祖荫的翰林，是北京“广和居菜馆”的老顾客。他曾经取用鲜活鲤鱼和上等香菇、虾泥等作配料，加鸡汤蒸制，不加油，味道极为鲜美，鱼肉也鲜嫩，许多吃过他制的菜肴，都同声称赞。由于他和店主、厨师关系很熟，于是就将自己创制的做鱼方法传给了广和居厨师。经厨师润色，此菜汤汁更鲜，鱼肉极嫩，大受顾客好评，故很快就成为“广和居”菜馆的名菜之一。

因此菜为潘翰林创制，故名为“潘鱼”或“清蒸潘鱼”。1930 年广和居倒闭后，其主要厨师转至同和居执厨，这菜就成为同和居的名菜，一直保持至今。

潘 鱼

原料：

主料：活鲤鱼 1 条（750 克左右）。

配料：干香菇、海米、玉兰片各 5 克。

调料：料酒 15 克、酱油 50 克、精盐 2.5 克、葱段 10 克、姜片 5 克、鸡汤 1000 克。

制法。

1、将活鱼宰杀去鳞、鳃及内脏，洗净，用刀从鱼中间斜刀切成头尾 3 段，经开水稍氽一下取出，放入大海碗中。香菇洗净，摘去蒂，连同海米、玉兰片、葱段、姜片放在鱼的上边。

2、将鸡汤入锅烧沸，加酱油、盐、味精、料酒，再烧开后，倒入盛鱼的大海碗中，上面加一个盘子，防止蒸气水入鱼，上笼蒸约 20 分钟左右即好。

特点：

鱼肉鲜嫩，鱼汤鲜美适口。

鲈鱼羹

上海松江县是著名的历史古城，这里出产的松江鲈鱼是天下闻名的鱼之美者。

看过《三国演义》的人，大概都记得左慈掷杯戏曹操的故事。说的是有一年冬天，曹操在许昌大宴群臣，这时忽然来了一位不速之客，名叫左慈。他看到席上有一道鱼菜，就说：“何不再烹一道松江鲈鱼？”曹操则说：“许昌离松江千里之遥，那里去取呢？”左慈说：“我能替大王钓来。”说着，拿了一根钓鱼竿，跑到宴厅前的池子边，一会儿就钓了几十条鲈鱼。曹操说：“我的池子里本来就养着鲈鱼。”左慈说：“天下鲈鱼都只有两鳃，唯独松江的鲈鱼有四鳃，不信请看。”大家一看，果然都是四鳃，人们不禁称奇。

松江鲈鱼所以被视为珍品，因它肉质洁白、肥嫩无刺，不腥，是野生鱼类中最鲜美的一种。它与长江鲥鱼、太湖银鱼、黄河鲤鱼一样被誉为我国四大名鱼。松江秀野桥饭店曾以专烹四鳃鲈菜肴出名。据传，隋炀帝到扬州时，曾品尝了用松江鲈鱼制作的名菜。历代许多文人雅士誉它为“东南佳味”。

鲈鱼羹

原料：

主料：鲈鱼肉 250 克。

配料：冬笋丁 1000 克、熟鸡脯肉末、火腿肉末各少许。

调料：猪油 50 克、精盐 1 克、水淀粉 50 克、葱、姜末少许、鸡汤 750 克。

制法：

1、先将鲈鱼去骨，切成鱼丁，笋丁先经开水氽熟。

2、炒锅烧热，放猪油 50 克，至五成热，放入葱煸香捞出，把鱼丁倒入稍煸，即烹酒，加鸡汤和笋丁、盐，待汤滚后，即用湿淀粉勾芡，淋上麻油少许，即出锅倒入汤盆，撒上熟鸡肉和熟火腿末即好。

特点：

色泽洁白，汤汁薄腻，肉嫩味鲜，回味无穷。

黄焖甲鱼

“黄焖甲鱼”是山东潍坊的传统名菜。相传此菜始于清代，那时潍坊县有一个姓陈的乡绅，为了滋补自己身体，延年益寿，便取滋补功效强的甲鱼和鸡炖煮成菜青食用，其味鲜美异常，十分可口。

有一次，他设家宴邀请当时任潍坊知县的“扬州八怪”之一大画家郑板桥。席上山珍海味，水陆杂陈，郑板桥食后，唯独对“甲鱼炖鸡”最为满意，连连称赞此菜味属上品。后来此菜烧法传给了一家饭店，饭店又配上海参、鱼肚、口蘑之类，先煨、后焖，使味道更佳，并称为“黄焖甲鱼”。逐渐成为潍坊地区的名菜。

黄焖甲鱼

原料：

主料：甲鱼 1 只（1000 克左右）。

配料：肥母鸡 1 只（1250 克左右）。

调料：花椒油 100 克、料酒 50 克、葱、姜各 15 克、八角 5 克、酱油 60 克、麻油少许。制法。

1、将甲鱼和鸡分别宰杀洗净，放入锅内，加水 3 公斤及葱、姜、八角，旺火烧沸后，改用小火爆至熟捞出。拆肉剔骨，将肉切成 6~7 毫米宽、3~4 厘米长的条。

2、炒锅烧热，下花椒油、姜、葱丝炒成黄色，放入酱油、原汤（煮甲鱼和鸡的汤）、料酒、味精，然后把甲鱼和鸡肉一起放入锅内，焖烧 5~6 分钟后，淋上麻油少许即成。

特点：

清鲜香醇，营养丰富，既是美味佳肴，又是滋补上品。

梁溪脆鳝

梁溪，是江苏无锡的别称。在无锡城西有条流经无锡市的河流，叫梁溪。相传南朝梁曾加修浚而得名。也有说，是因东汉名人梁鸿居于此地而得名。明朝时也称它为梁溪。

无锡，南滨太湖、西倚莫山，是一座山明水秀、风景美丽的城市。这里鱼产丰富，青鱼、鲫鱼、塘鲤鱼都鲜活肥嫩。特别是鳝鱼新鲜细腻，更受人喜爱。

据说在明末清初，无锡厨师就利用活鳝，经汗水煮熟，去骨划成鳝丝，入油锅炸脆后，再用酒、酱油、糖、五香粉制成浓卤烩煮，使鳝丝紧包卤汁，吃时甜而酥脆，是佐酒的上等佳肴。后逐渐驰名江苏各地，成为无锡著名的传统风味菜。

梁溪脆鳝

原料：

主料：活鳝鱼 1500 克。

调料：料酒 50 克、盐 150 克、酱油 40 克、绵白糖 100 克。葱末、姜丝、麻油各 25 克、豆油 1500 克（耗约 150 克）。

制法：

1、锅中放入清水 2500 克，加盐烧沸。同时另取一只冷锅，放入鳝鱼，随即盖上锅盖（以防鳝鱼窜出），将开水慢慢倒入，煮至鱼嘴张开，捞入清水漂清，并划成鳝丝，洗净沥干水。

2、炒锅置旺火烧热，放豆油烧至八成熟时，把鳝丝放入油锅炸，并用漏勺拨散，炸约 3 分钟捞出，待油温再升至八成熟时，再放入鳝丝复炸 4 分钟，移至小火炸脆。另用炒锅烧热，放油 25 克烧热，下葱、姜末炸香，加料酒、姜末、酱油、糖烧沸成卤汁，随即将炸脆的鳝丝放入卤汁锅中，略烩后，颠翻几下，淋入麻油，起锅倒入盘中，放上姜丝即可。

特点：

色泽调和，鳝丝酥脆酥香，卤汁甜中带咸，清爽适口，是饮酒佳肴。

杏元鸡脚炖海狗

海狗又名娃娃鱼，# Z0 娃娃鱼现为国家保护动物。

z 用娃娃鱼制作菜肴，也是广东地区特有的名菜。娃娃鱼是世界上一

种稀有的珍贵鱼类，在日本又称“山椒鱼”。这种鱼居于水中，也能离开地面爬上树，吃山椒树果子。它的皮与山椒树皮色一样。全世界只有中国和日本才有。它生活在山沟溪流里，是目前仅存的远古动物之一。该鱼有四足，形似壁虎，无鳃无鳞，有一根长尾巴。其寿龄可达8~10年，不吃不喝照常能活着。

广东地区用它烹制的菜肴，不仅口味鲜美，而且具有强身的功效，所以极受欢迎。日本人认为该鱼穴居山溪，水陆两栖，具有长生不老灵性，是一种“补精剂”，确能滋阴、补神，为冬令滋补上品。此菜从19世纪末问世以来，直到如今，都列为我国的珍贵名菜，驰名世界。“杏元鸡脚炖海狗”是这类菜肴中的一只名菜，还有“淮杞炖狗鱼”、“海狗鱼炖鸡”等十几种名菜。

杏元鸡脚炖海狗

原料：

主料：海狗一只（2500克左右）。

配料：嫩鸡脚6对、熟火腿25克、猪瘦肉100克、南杏仁5克、桂圆肉10克。

调制：葱15克、姜汁酒25克、料酒25克、精盐5克、鸡汤750克、淡汤250克、白开水750克、花生油30克。

制法：

1、将海狗放在砧板上，迅速在头部横砍一刀（不要砍断），放血后，用90℃的热水浸烫，刮去表皮粘液，再从腹部剖开，去内脏洗净，取用750克切块（每块约重25克），其余另作他用。

2、将火腿切成5块，猪肉切成6块。鸡脚用沸水略烫，剥去外衣，砍去趾甲，敲断脚骨，洗净。将杏仁放入碗内洗净。

3、将猪肉、鸡脚放入开水锅内煮熟，下火腿，随后一起捞出，放入炖盅内。海狗放入开水锅中略烫，取出洗净。用中火烧热炒锅，下油15克，加葱、姜各10克，放入海狗肉爆炒一下，烹姜汁酒，下淡鲜汤，煨1分钟，倒入漏勺沥去水，去姜、葱，放入炖盅里。然后加入杏仁、桂圆肉、姜、葱各5克及绍酒、盐、味精，最后放白开水，加盖入笼蒸，先旺火，后用中水蒸炖约90分钟。至肉软烂取出，撇去汤面浮沫，去掉姜、葱，加入鸡汤，再炖30分钟后，用洁净纱布将汤过滤，倒回炖盅内，加盖入笼，中火蒸20分钟取出，撒上胡椒粉即成。

特点：

汤味浓郁，膏脂浓醇，肉烂不腻，营养丰富，有滋阴补肾之效，是冬令佳品。

腌鲜桂鱼

“腌鲜桂鱼”，即屯溪“臭桂鱼”，是安徽著名风味菜之一。

该菜的名成与屯溪商业发展有关。屯溪本是一个无名小镇，1840年以后，随着上海成为对外出口的国际港口后，安徽山区把原经江西转广州出口的土特产，改由经新安江至杭州转上海出口。这样，屯溪便成了集散中心，商业兴盛，饮食业发达。由于山区水产品少，所以长江沿岸地区的望江、无为等地商贩，每年到重阳节后，长江名产桂鱼上市的时候，将鱼挑至屯溪出售。从望江一带到屯溪行程七八天，商贩为预防桂鱼在路上臭腐，在行前将桂鱼放于木桶中，一层鱼洒一层淡盐水，途中住宿时，将鱼翻动一次。这样

到屯溪，桂鱼可不变质，鳃仍红，但散发出一种异味。经厨师热油锅一煎，小火细烧后，则鲜味透骨，显得特别鲜美。就这样，屯溪“臭桂鱼”出了名。它同北京臭豆腐一样，“臭”是“鲜味”的代名词。所以当地又叫“腌鲜桂鱼”。此菜成名已有100多年的历史，每至重阳节桂鱼上市，人们都以一尝此鱼为快事。

腌鲜桂鱼

原料：

主料：腌鲜桂鱼1条（750克左右）。

配料：猪五花肉50克、熟笋50克。

调料：姜末、清蒜末各25克、酱油50克、料酒15克、白糖10克、鸡清汤350克、熟猪油750克（耗约75克）、水淀粉10克。

制法：

1、将鲜桂鱼放入木桶中，一层鱼洒一层淡盐水（500克水放5克盐），鱼摆满后，将桶盖好，每天将鱼翻身一次，保持25℃，放七天左右，去鳞、鳃，剖腹去内脏。用清水洗净，在鱼身两面各剖几条斜刀花纹，放在风口处晾干。

2、猪肉、笋切成片，青蒜切2厘米长的段。

3、炒锅放在旺火上，放入熟猪油，烧至七成热时，将鱼下锅炸1分钟，然后翻身，待两面呈淡黄色时，倒入漏勺沥去油。原锅留油少许，下肉片、笋片煸炒后，将鱼放入，加酱油、料酒、白糖、姜末和鸡汤，旺火烧开，转微火烧30分钟左右，待汤汁快干时，撒上蒜末，用水淀粉调稀勾薄芡，淋上熟猪油少许即成。

特点：

鱼肉先腌后烧，嫩白鲜美，具有特殊的香味。

菊花文鱼

此菜相传是纪念我国最早的伟大爱国诗人屈原而研制的一道美馐。其寓意是：以文鱼肉质白嫩和菊花的耐寒喷香之特点，比喻屈原在政治生涯中虽蒙受不白之冤，尚能修身洁好的品格。

传统的菊花文鱼，菊花作配料，或用菊粉作调料，不仅能增加菜肴芳香和美化色泽，而且还具有活血的功能。《荆楚岁时记》载：“九月重阳家赏菊”，说明菊花文鱼早已是达官贵人赏菊时的一道名菜。

菊花文鱼

原料：

主料：净文鱼肉600克。配料：虾仁、香菜各50克、熟瘦火腿10克、蛋黄2只。

调料：植物油1500克（约耗150克）、鸡汤200克、番茄酱100克、精盐50克、白糖175克、醋50克、料酒25克、胡椒粉1.5克、味精1.5克、淀粉125克、葱花、姜末各10克。

制法：

1、将文鱼肉洗净放在砧板上，切成直径为1.6厘米的块，共10块。每块剖十字花纹放入盘内，加精盐、料酒、胡椒粉腌渍片刻，然后用淀粉拌匀，再用鸡蛋黄抹匀。

2、虾仁洗净沥干，剁成虾茸盛入碗内，加姜末、葱花、精盐、蛋清、淀粉及适量水，搅拌成虾茸，然后挤成如葡萄大的虾球，酿成花芯，火腿切末

撒在花芯上。

3、锅内下入植物油，烧至六成热，把“菊花鱼”放在漏勺里一个个下锅定型，再放入热油中余炸，炸至色黄时捞出摆在盘中。

4、热油倒出，留底油 250 克，放入姜、葱、料酒、鸡汤、番茄酱、白糖、味精，烧沸后，用湿淀粉勾芡，淋入热油 50 克，起锅浇在盘内的菊花鱼上，两旁摆放香菜。

特点：色泽鲜艳，形似菊花，鱼质外酥脆、内柔嫩，味道鲜美。

羊方藏鱼

这道菜，因将鱼置于割开的大块羊肉中同炖故此得名。

羊方藏鱼系彭城的古典菜，始于彭祖。相传彭祖的小儿子“夕丁”喜好捕鱼摸虾。彭祖恐其溺水，知必怒责。一天夕丁捕到一条鱼，让母亲烹制，适巧家中正炖羊肉，其母乘彭祖不在，把羊肉割开，将鱼藏入，待鱼熟取出，让夕丁食之。彭祖回来吃羊肉，觉有异味，极为惊异，经妻子说明，彭祖如法炮制，果然鲜味非凡。有人认为，鱼羊为“鲜”，汉字中的“鲜”字，即源于此。此菜世代相传，距今约有 4000 年历史。有诗赞道：

“夫妇情长思义殷，羊煨暗入煨熏。

平中味美真清绝，彭祖留传自超群”。

羊方藏鱼

原料：

主料：鲜羊肉（肋方）1000 克、鳊鱼 1 条 600 克。

配料：熟火腿 50 克、香菇 4 片、油菜心 100 克。

调料：精盐 5 克、姜盐汁 40 克、料酒 10 克、花椒 40 粒、八角 2 个、陈皮 12 克、老姜 50 克、料酒 30 克、羊肉原汤 1500 克。

制法：

1、先将羊肉煮至断生，四面修齐。再从侧面用平刀推进一洞，用姜盐汁（20 克）抹擦均匀，稍腌。再把鳊鱼刮鳞，去内脏洗净，剔除骨翅，鱼肉片成大片，用姜盐汁（20 克）抹匀，稍腌（鱼骨备用）待用。

2、把腌好的鳊鱼片填入羊肉洞中，铺平后用竹签封口。火腿蒸熟切片，香菇去梗，菜心择洗干净，焯水待用。

3、锅置火上，倒入原汤，放入鱼骨，大火烧煮 5 分钟，见汤呈白色，捞去鱼骨，把汤倒另一处。稍停，倒入砂锅中（弃净渣滓）。再把羊肉放砂锅中，使汤浸过羊肉，同时加入盐、料酒、姜、陈皮、八角，大火烧沸，撇去浮沫。移文火炖至酥烂为止。出锅加入火腿、香菇、菜心即成。

特点：

原汁原味，滋浓味醇，富有营养。

金钱虾仁

据传，赵匡胤年轻时喜欢下棋，一次与棋友对奕受挫，不仅输光了钱，还赌气输掉了华山。为此，他心情不佳，食欲不振。家厨为解其忧，用鸡脯肉、鸡蛋、发菜等做成金钱模样，摆在煮熟的虾仁周围，谓“金钱虾仁”。赵匡胤食之，胃口顿开，赏心悦目，遂流传至今。

金钱虾仁

原料：

主料：虾仁 200 克。

配料：荸荠 100 克、豌豆 15 克、鸡蛋 4 个、水发发菜 150 克、鸡脯肉

50 克。

调料：鸡蛋清 4 个、湿淀粉 20 克、盐 3 克、味精 2 克、料酒 15 克、姜汁 5 克、清汤 75 克、熟猪油 500 克（约耗 150 克）。

制法：

1. 虾仁洗净擦干，放入碗内，加入鸡蛋清（2 个）和湿淀粉（15 克）抓匀。荸荠洗净去皮，切成 1 厘米大的象眼了，用开水焯一下，同豌豆放在一个碗里。

2. 炒锅置旺火上烧热，放入熟猪油，热锅凉油，将虾仁下锅，用手勺划散，出锅滗油。锅内留油少许，将荸荠、豌豆、姜汁（3 克）、盐（2 克）、味精（1 克）、料酒（10 克）、清汤（25 克）、水适量对成汁下入，汁沸，将虾仁下锅，翻身出锅。

3. 鸡蛋打入碗中搅匀，净炒勺放小火上，将搅好的蛋糊用一半摊成两张直径 26 厘米的鸡蛋皮，另一半蒸成老蛋糕，鸡脯肉砸成茸泥，放入碗内，对入清汤（50 克）、味精（1 克）、盐（1 克）、料酒（5 克）、姜汁（2 克）、鸡蛋清（1 个），搅成糊，与发菜一起拌成馅。

4. 把老蛋糕切成 0.7 厘米见方的筷子条，把鸡蛋皮伸展，靠怀里一边放上拌好的馅，按平，中间放一条老蛋糕做金钱眼，再卷成直径 3 厘米的圆柱。两头和边沿用鸡蛋清（1 个）、湿淀粉（5 克）制成的糊封口。然后用纱布裹住，上笼蒸熟。然后晾凉后去掉纱布，切成一厘米厚的片，摆在盘予周围。上笼蒸 3 分钟取出，把炒好的虾仁盛在盘子中间即可。

特点：

色形美观，软嫩，清香爽口。

奶汤鲍鱼蛋

这道菜主料是鲍鱼（海八珍之一）配鹌鹑蛋烹制而成，汤如奶汁，故此得名。

鲍鱼并不是鱼，其形如耳，是一种海产食用贝类。我国东方沿海均产，以山东长岛出产的盘大鲍最为名贵。

我国食用鲍鱼历史很久，在秦汉时期就被视为“珍馐美味”。据史籍记载：曹植在《求祭先王表》中记述：曹操极爱吃鲍鱼。曾在徐州任过知府的苏东坡，写有《鳆鱼行》一诗云：

“膳夫善治荐华堂，坐令雕俎生辉光。

肉芒石耳不是数，醋笑蛋皮真倚墙”。

此诗所云鳆鱼，即是鲍鱼，是说有这样的佳肴，使砧板都会增光，吃了这样的海鲜，一切珍馐都感觉乏味。

奶汤鲍鱼蛋

原料：

主料：干鲍鱼 150 克、鹌鹑蛋 40 个。

配料：火腿 6 片、案心 4 棵。

调料：清汤 500 克、盐 3 克、料酒 10 克、香菜 10 克、白胡椒粉 4 克。

制法：

1. 先将鲍鱼放入温水盘中，同时放进硼砂 10 克，浸泡 3 小时。在浸泡过程中，要加温水 3 次至回软，拿出鲍鱼另换清水，下盐少许，加温泡 4 小时，再拣出鲍鱼换清水洗净。另换容器着清汤（200 克）加盖，入笼蒸至涨发柔软为度，取出鲍鱼（留汤备用）平刀片成薄片待用。

2、锅置中火加水待开，把已打好的鹌鹑蛋（40个同放一碗中，加冷水少许）倒锅中。这时要端锅晃动，用手勺微推，以免巴锅，微开离火，见蛋液凝固（蛋黄溏心）捞出盛入容器中，随即将鲍鱼片覆在上面。这时把鲍鱼的原汤回锅，并加清汤（300克）下食盐、料酒，微开，起锅浇在鲍鱼上，再把菜心、火腿摆在上面。胡椒粉、香菜切末摆在盘中，同上桌即可。

特点：

清淡鲜嫩，原汤原味，营养丰富。

烹虾段

此菜因选用猪油烹炸对虾而成，故称。对虾产于海中，我国沿海均产，大者5~6寸，肉肥色白，勾结如环，又称大虾、明虾，是我国重要水产之一。对虾烹制，不仅鲜嫩，而且营养成分能得以发挥，属高级宴席上的名馐之一。诗人淮南先生品尝烹虾段后，即席赋诗云：“红艳浑如宝石光，盘虾叠叠待人尝。烹来不论双螯味，赢得宾朋举箸忙”。

烹虾段

原料：

主料：大对虾10只。

调料：熟猪油1000克（实耗150克）、鲜汤100克、酱油15克、盐1克、醋20克、白糖10克、姜、葱各20克、料酒10克。

制法：

1、先将对虾剪去爪须，再从脊背抽出沙线，洗净。剁成2段，加酱油（6克）入味。再把酱油、醋、盐、白糖、鲜汤、料酒调成汁。

2、锅置旺火，倒入猪油，待油温升到八成熟时，将虾段下锅中，炸至里外透红，滗去油。锅中留少许油，放入葱、姜丝烹锅，放入虾段，再倒入调味汁，翻勺，出锅按虾的原样摆入盘中。

特点：

色泽红亮，虾嫩味鲜。

龙穿衣

传说很早以前，洪湖水中经常无端波浪滔天，渔民无法下湖，岸上又时常狂风大作，摧毁庄稼，农民无法耕种，闹得洪湖人民长期不得安宁。

有一个不惧邪恶的渔民，凭借自己的水性，决心下湖探看究竟。一天深夜，他操起锋利的钢叉，悄悄潜入湖底，见一卷缩身体正在呼呼酣睡的怪物，原来一向作孽害民者正是此物。那渔民乘其不备，用尽全力将钢叉刺向那怪物脊背。怪物受此猛击，急欲伸展反扑时，第二叉又迅速刺向怪物头部，只听狮吼雷鸣一声咆哮，怪物劈浪跃出水面，伏在岸边毗牙露爪，奄奄气喘。渔民跟踪到岸边，趁其张口喘气时，高举钢叉刺入怪物咽喉，立即一股鲜血喷向水面，把洪湖染成了半边红色，再一翻身，就一动不动地死去了（据说现在一遇天将下雨时，洪湖的水面还会呈现半边红色，洪湖也因此得名）。待湖水平静，旭日东升，岸上受害渔民赶来助威。但见怪物已死，勇士也周身多处受伤，鲜血沥满岸边的草地，使正在成长的蘑菇、野草披上了一层鲜艳的光泽（现在洪湖边上红绿相映的红草和蘑菇，仍年年丛生）。

在降伏了这似龙非龙、似鱼非鱼的水怪以后，为了解恨消灾，将其砍剁成块，剥皮去骨，卷成卷，用油炸分食，并美其名曰：“龙穿衣”。

龙穿衣

原料：

主料：鳊鱼皮 200 克、猪瘦肉、肥肉各 100 克。

配料：水发黑木耳、水发香菇、水发冬笋各 25 克、鸡蛋 3 只、虾籽 10 克、面粉 25 克。

调料：猪油 500 克（耗 100 克）、猪骨汤 250 克、味精 2 克、胡椒粉 1 克、酱油 25 克、盐 2 克、淀粉 40 克、料酒 10 克、葱末、姜末各 10 克。

制法：

1、鳊鱼皮洗净沥干水分，皮朝下、肉朝上放在砧板上，刮十字花纹，切成 7 厘米长，2.6 厘米宽的 24 块，加盐、料酒浸渍。

2、瘦猪肉洗净排成茸，猪肥膘切成米粒丁。

3、香菇洗净去蒂切末，冬笋切片，木耳去蒂洗净。

4、取鸡蛋一只磕入碗内，放入肉茸、肥膘肉丁、盐（0.5 克）、味精（0.5 克）、姜末、葱花、胡椒粉（0.5 克）、香菇末、淀粉（15 克），搅拌成馅。将馅均匀地抹在鱼肉面上，逐个卷成圆筒。

5、另 2 只鸡蛋加面粉、淀粉、拌成全蛋糊，倒入盘内。

6、锅内倒入猪油，用旺火烧至 6 成热，将鱼皮卷逐个蘸蛋糊下入油锅，待炸到呈浅黄色时，倒在漏勺内沥油。

7、原锅内下猪骨汤，放入鱼皮卷、虾蛋、冬笋片、黑木耳、精盐（0.5 克）、酱油，煮沸后将锅移到小火上烹烧至透味，再下味精，用淀粉勾芡，淋入猪油 50 克，盛盘，撒上胡椒粉即成。

特点：

色泽红润，外酥内软，食之鱼有肉味，肉含鱼香，以鱼喻龙故名。

将军过桥

传说三国时，张飞在长板坡阻击曹兵，因情况危急，便施用计谋，令随从 20 余人，用树干枝叶绑在马尾上，在长板坡桥东树林之后，来回驰骋。树枝扫地尘土飞扬，狼烟滚滚。当曹兵追近时，他圆睁环眼，手持长矛，立马桥上，厉声大喝曰：“燕人张翼德在此，谁敢与我决一死战！”这一声，如同巨雷，胜似霹雳，曹军不敢上前。张飞一时性起，双腿猛跺，声如豹吼虎啸，一时桥塌水浊，河水倒退，鱼虾随水逃窜，惊得曹兵纷纷后撤。待曹将识破张飞计谋，率兵搭桥追赶时，张飞率众早已不知去向。

张飞一行摆脱曹兵以后，遂向偏僻处寻食觅宿。当地群众得知是张飞在此，便将从河中打捞起来的乌鱼，连煮带熬，作饭敬献。在拼杀劳累之后，正是饥不择食，鱼块作菜，鱼汤润喉，人人称好，个个赞美。饭后，张飞除向百姓表达感激之外，并问及菜名。一老者曰：“鱼因将军来，菜为将军吃，当阳桥下有根底，如不避嫌，就叫‘将军过桥’吧”。

将军过桥

原料：

主料：鲜乌鱼一尾（1500 克左右）。

配料：鸡蛋 2 个、水发黑木耳、水发玉兰片各 50 克。

调料：听装青豆 100 克、猪油 750 克（约耗 150 克）、鸡汤 100 克、白糖 25 克、味精 4 克、醋 10 克、胡椒粉 2.5 克、酱油 15 克、精盐 8 克、料酒 25 克、淀粉 40 克、生葱 35 克、生姜 25 克。

制法：

1、将鱼处理干净，剔下两面鱼肉，脱去鱼皮，切成 4.5 厘米长、1.5 厘米宽、0.6 厘米厚的片，盛入碗内，磕入鸡蛋，加盐、淀粉上浆。

2、将黑木耳洗净，择去杂质，玉兰片切片，片去鱼片后的骨架，头尾分别成大块。

3、锅内下猪油 100 克，在旺火上烧至五成热，放入葱结。姜片、煸出香味，倒入鱼块略炒，随即下料酒和适量清水烧沸，撇去浮沫，加盖移至中火熬煮，待锅内汤熬到乳白时，再将锅移到旺火上，放入青豆、盐、味精、胡椒粉，起锅盛入汤碗内。

4、炒锅置旺火上，加入猪油，烧至五成热时，将鱼片逐片下锅拨散，炸至断生，起锅沥油。5、锅内下猪油 25 克，放葱、姜末、黑木耳、玉兰片煸炒，再放酱油、料酒、鸡汤、白糖、醋、盐烧沸，用淀粉调稀勾芡。倒入鱼片，再下猪油 25 克翻炒几下，起锅装盘即成。

特点：

肉质洁白，柔软滑嫩，汤汁鲜香浓郁，一鱼两吃，别有风味。

扇面划水

北宋杰出的文学家苏轼，在黄州为官时，结交了不少朋友，并常与渔民交往。他自己也曾披蓑垂钓，并取鱼的尾部，亲自烧制美肴，故有“美食郎”之称。

一次他在烹制鱼肴时，联想到鱼尾活动时划破水面，游弋前进的姿态，便称他烧好的菜叫“划水”，也叫“画面”、“画水”。同时想到自己将要离开黄州去汝州赴任，正如鱼尾一样，只要随势摆动，不知道前途坎坷。

临别黄州时，渔民请他赋诗留念，苏轼遂以挚厚的情感，挥笔写下“天寒水落鱼在泥，短钓画水如耕犁，清蒲披折藻荇乱，此意岂复遗鳅鯨……，渔人养鱼如养雏，插竿冠笠惊妈妈，岂知自挺闹如雨，搅水觅鱼嗟已疏”。

扇面划水

原料：

主料：鳊鱼 4 条（取肉重 1500~2000 克）。

配料：蛋皮 1 张、桔瓣 10 个。

调料：猪油 75 克、鸡汤 300 克、味精 2.5 克、白糖 75 克、湿淀粉 15 克、料酒 15 克、酱油 60 克、精盐 3 克、胡椒粉 0.5 克、葱段、姜末各 5 克。

制法：

1、鱼尾清洗整理后，放清水中漂净沥干，大者改为三段，小者改 2 段（均用尾部以上 15 厘米长的肉）。

2、炒锅置旺火上，下猪油 50 克烧至三成热，放入姜末、葱段煸出香味后，将鱼块下锅，炒匀，加料酒、白糖、盐、酱油、鸡汤，加盖烧 3 分钟，移到小火上，再烧 5 分钟。

3、待鱼呈金黄色时，加盐，勾芡，淋油，颠几下，撒胡椒粉、葱花。

4、用铁铲将鱼在腰盘里摆成扇面形。

5、蛋皮切丝做成须子，桔瓣摆成扇子花边即成。

特点：

色泽金黄，肉质细嫩，味道鲜美，寓意美好。

红焖螃蟹

螃蟹又名无肠公子，亦称郭索、横行介士等。它与螯蛄相似。古人云：“勿把螃蟹当螯蛄。”蟹、螯是两物。我国江河湖海均产，品种较多，属名贵水产品。早在西周时，北方就有蟹酱、蟹黄等，食蟹之风极胜。

蟹肉之鲜，为历代名人所赞。李涣说：“蟹之鲜而肥，甘而腻，白如玉，

黄如金，已造色、香、味三者之极，更无一物可以上之，和以他味，犹之以燂火助日，掬水益河……”以此螃蟹之鲜，无与伦比。

红焖螃蟹

原料：

主料：螃蟹 6 只（约重 700 克）。

调料：猪大油 1500 克（实耗 150 克）、干粉 30 克、水粉 10 克、鲜汤 500 克、姜 40 克、酱油 20 克、醋 20 克、盐 1 克、料酒 15 克。

制法：

1、先将螃蟹放水中养一天，使其排净污物，再刷去甲壳上的污秽，撕去底脐，劈成四大块，去掉肺叶，择去胃。姜切片待用。

2、锅置火上，倒入炼猪油，待油热把螃蟹刀口处蘸干粉，下锅炸至外红里透。滗去油，放入姜片、醋、酱油、盐、料酒、鲜汤，盖上锅盖焖烧 5 分钟，翻勺，勾水粉芡，出锅装盘。

特点：

鲜香味醇，异味超凡。

清蒸蟹钳

“蟹钳”，即螃蟹的第一步足。古称“螯”。因其开合如钳，故称“蟹钳”。“清蒸蟹钳”用的是河蟹钳。在北方，河蟹以河北雄县赵北口和霸县、胜芳产的最好。每年中秋节前后为盛产期。蟹钳肉厚，味极鲜美，自古以来为人们所喜食。《晋书·毕卓传》载：“卓尝谓人曰：‘得酒满数百斛船，四时甘味置两头，右手持酒杯，左手持蟹螯，拍浮酒船中，便足了一生矣’。”由此可见蟹钳肉的进力是多么诱人。

清蒸蟹钳

原料：

主料：活河蟹钳 2000 克。

配料：熟蟹黄 10 克、净冬笋 5 克、水发香菇 5 克。

调料：精盐 1 克、料酒 5 克、味精 2 克、葱姜 2.5 克、姜片 2.5 克、白糖 0.5 克、芝麻油 5 克、鸡鸭汤 5 克、醋姜汁 100 克。

制法：

1、将蟹钳用水洗净，煮熟，轻轻将蟹壳砸裂，剥去硬壳，抽出透明的硬膜（注意保持蟹钳肉形状的完整，可出净肉约 500 克），去掉熟蟹黄外层的黑脂皮，用刀拍成圆饼。香菇去蒂洗净，与冬笋分别切成 1.3 厘米见方的薄片。葱由中间劈开，切成 3.3 厘米的段。

2、将蟹黄饼鲜艳的一面朝下，摆在碗底中央，再将蟹钳肉小头朝碗心、大头朝碗边，一层层地码在碗中。当码到碗的一半深时，再紧贴碗边立着码一圈香菇片，挨着香菇片上方，紧贴碗边再码上一圈冬笋片。然后，把蟹钳肉按原法码好，把碎蟹钳肉放在最上面。

3、将味精、盐、白糖、料酒、鸡鸭汤、葱姜等，依次放在蟹钳肉上，淋上芝麻油，盖上盖，上展用旺火约蒸 10 分钟取出，选去葱、姜，扣入盘中即可。

特点：

色泽洁白，蟹肉鲜醇，食时蘸姜汁，味道尤为鲜美。

芙蓉套蟹

据传说，“白蛇传”中的白素贞为救许仙，与老法海在金山寺展开大战。

白素贞在南海仙翁的帮助下，打得法海狼狈不堪，最后法海化作小虫躲在螃蟹胃内，逆江而上，逃到黄州赤鼻山脚的石洞中。白素贞追到后，识破法海妖术，祭起身披法衣，将法海化身罩死在螃蟹胃内，化作苦汁溶于胃囊。至此，法海再也不能恢复原形。后世人们赞颂白素贞为维护爱情与法海斗法取胜这一故事，形象地以螃蟹比拟法海，以白蛋糊比作白素贞法衣，创作此菜留传下来。

如今当人们吃螃蟹的时候，仍要把螃蟹的胃去掉，就是因为法海的魂魄作怪，稍不注意，吃了会害人的。

芙蓉套蟹

原料：

主料：螃蟹 10 只。

配料：猪瘦肉 150 克、水发香菇 50 克、冬笋 50 克、猪肥膘肉 50 克、鸡蛋 4 只。

调料：猪油 50 克、精盐 5 克、麻油 25 克、料酒 15 克、鸡汤 150 克、淀粉 20 克、味精 2.5 克、葱、姜末各 15 克、白胡椒粉 2.5 克。制法：1、毛蟹洗净，用绳捆好，以免挣扎造成散黄，蒸熟取出晾凉，剔出蟹肉和蟹黄，洗净蟹壳。

2、香菇、冬笋分别切成丁，猪瘦肉洗净剁茸，肥肉切成细丁，加盐、味精、姜末、葱花、白胡椒粉、适量清水，调好味，搅拌成茸。

3、锅置旺火上，下猪油烧热，放入葱末、姜末煸炒，再下蟹肉、冬笋丁、香菇，烹入料酒，加盐、白糖、味精、白胡椒粉、鸡汤烧沸，移到小火上再烧 4 分钟，回旺火上续烧 1 分钟，淋入麻油。起锅盛入盘内晾凉，倒入肉茸碗内一起拌匀成蟹肉馅，分装蟹头内。

4、取大盘一个，把酿馅的蟹斗摆在盘中，上笼蒸 8 分钟取出。

5、鸡蛋清用竹筷搅打成蛋泡糊，加入淀粉、盐、味精，搅拌均匀。

6、另取大盘一只，将蒸好的蟹斗整齐地摆好，再将蛋泡糊抹在蟹斗上面，趁热上笼再蒸 2 分钟取出即成。

特点：

外白内红，色似芙蓉，蟹肉鲜嫩可口。

开阳炒苔菜

此菜主料是取用苔菜英，因配以海米炒制而成，故此得名。

据饮食资料记载，徐州古代有一位名叫时成的菜农，他有一位作厨师的朋友。这位厨师有次在三九隆冬时候去拜访时成，时成拔来雪中苔菜，在仅有油和盐的情况下，炒制这道菜，吃来却异常鲜美。厨师回去后加以改进，增加了海米（开阳）等配料和调料，就成了一道大家非常欢迎的美撰。

辅佐朱元璋奠定江山的刘基，不但是政治家、文学家，而且在烹饪上也是一位专家，他写的《多能事鄙》就是一部烹饪专著，相传刘基在明初曾三次来徐州。在一次地方官的筵席上就有这道菜，清淡鲜嫩，颇得刘基赞赏。

开阳炒苔菜

原料：

主料：苔菜 600 克、水发海米 50 克。

调料：猪大油 100 克、鲜汤 50 克、葱 20 克、味精 2 克、姜 30 克、盐 2 克、料酒 5 克、香油 10 克。

制法：

1、先将苔菜去掉老帮，削去根，留菜心，在根部划一十字花刀，切成4厘米长的段，洗净，葱、姜切末。

2、勺置旺火，锅干倒入油，油热放入葱、姜末，随即倒入苔菜翻炒，加入海米、盐、味精、料酒，菜待熟，淋入香油出锅。

特点：

清淡鲜美，脆嫩爽口。

金蟾戏珠

北宋时期，在汴四水交流的徐州，盛产鱼、虾。苏东坡在此任知府时，却偏好野味“青蛙”，因其肉味如鸡，故称田鸡、水鸡。蛙的种类很多，有青蛙、金线蛙等，相传有东坡用田鸡成菜的故事。此菜不但命名新颖，制作别具一格。因蛙形似神话中的“金蟾”，配以青蛙肉制成珠丸，故此得名。

金蟾戏珠

原料：

主料：青蛙20只。

配料：油菜心4棵。

调料：花生油1500克（实耗150克）、干淀粉20克、水淀粉20克、猪大油50克、蛋清2个、清汤450克、葱姜汁10克、蒜泥25克、花椒40粒、姜片20克、盐1克、酱油25克、料酒20克、香油10克。

制法：

1、先将10只青蛙从腹部开刀，除去内脏、洗净，再把另10只青蛙去皮剔骨。把蛙肉剁成泥放入盆中，加入蛋清、葱姜汁、盐、清汤（100克），调匀。菜心焯水待用。

2、锅置中火，倒入清水，待水烧至八成时，把调好的蛙泥馅儿，挤成丸子下锅中永熟捞出，放置盘中。另起锅倒入植物油，再把整青蛙用酱油抹身，沾匀干淀粉，逐个下锅中，炸至金黄色捞出待用。

3、另起锅，放入猪大油，同时下蒜泥、花椒粒、姜片，炸出味，倒入炸好的青蛙，加酱油（20克）、清汤（350克）、料酒，烧酥，水淀粉勾芡，淋香油，盛于蛙丸上整形即可。

特点：

野味酥香，鲜味异常。

整扒熊掌

熊掌属“八珍”之一，甚为名贵，不仅肉质肥腴，而且有特殊的滋补作用。据《本草纲目》记载：“熊冬蜇入穴，春月方出”，“冬月蜇时不食，则舐其掌，故其美在掌，谓之熊蹯”。《左传》曾记载这样一件事：因“宰夫腍熊掌不熟”。厨师被晋灵公夷皋杀了，并被砍成几大块。晋灵公的残忍令人毛骨悚然。但是，由此可以看出，烹制熊掌是很不容易的事。熊掌的选用有前后掌之分，前掌优于后掌。因熊常以舌舐其前掌，故掌花明显，脂肪丰满。据《金川锁记》载：“烹制熊掌，须付土火煨，其毛始净，再入锅中煮去膻汁，然后加醢酱蒸烂，味极可口。”另据顾仲的《养小录》载：“带毛者挖地作坑，入石灰及半，放掌于内，上加石灰，冷水浇之，候发过，停冷取出，则毛易去，根俱出。洗以米讨浸一二日，用猪油腊包煮，复去油撕条与猪肉同炖。”其制作方法描述的比较详细。但今人制作，仿古革新，更胜一筹。

整扒熊掌

原料：

主料：鲜熊掌 1 只（约 1000 克）。

配料：猪五花肉 1000 克、菜心 5 棵。

调料：清汤 600 克、炼鸡油 60 克、盐 4 克、大葱 4 段、姜 4 片、陈皮汁 10 克、葱姜汁 10 克、花椒 30 粒、料酒 12 克。

制法：

1、先将熊掌泡过，使其松软（于掌必须久泡方可发之），另取石灰 400 克，砸碎放于铁盆中，再把熊掌埋于石灰中，随即浇上水，使其发热，待冷取出褪净毛，再把熊掌置于淘米水中，泡 3 小时（去腥），然后取出洗净漂清，待用。

2、把五花肉从一侧平劈一洞，另把熊掌抹上葱姜汁、陈皮汁、盐（2 克），抹匀略脆，填入五花肉洞内，用竹签封口，为保持原滋形整，装盆中入笼焖蒸至五花肉酥烂为度，拔去竹签，取出熊掌，将掌面五指处竖划一刀，拿出指骨，再划开掌面，出净面骨，放入砂锅中（掌心向上）待用。

3、锅置旺火，放入炼鸡油，把葱、姜、花椒放入油中炸出香味，倒入清汤略滚，捞弃葱、姜、花椒，倒入盛熊掌的砂锅中，放盐，小火炖至酥烂，大火收汁，将熊掌从砂锅中取出，掌心朝上放于盘中，配上菜心，浇上原汁即可。

特点：

肥而不腻，柔韧醇郁，营养丰富，适用于高档宴席。

众星捧月

这道菜因用糯米扣蒸成圆形如月，外围莲子如星，成众星捧月之状，故此得名。

“众星捧月”不但历史悠久，而且享有盛誉。它是长至节（农历十一月十五日）的特色菜。这天晚上子时（24 点）如皓月当空，人立于月下见不到自己的影子。俗语说：“月当头”。这晚豪绅富家聚会，饮酒作乐，谓之“熬月当头”。此菜又是聚会不可缺少的一道主菜。在元末，被徐州厨人用于官场“长至节”（熬月当头）宴会上，菜呈圆形如月，周围散布莲子如星，上摆一大“汉”字，示意大汉族的天下如明月照满乾坤。相传这道菜对地方官徐达、康茂彩大有启发。后来，自徐州起义，与朱洪武共谋大业，推翻了元朝的统治，这道菜又美其名曰：“爱国菜”。

众星捧月

原料：

主料：香糯米 250 克。

配料：莲子 60 克、青梅 30 克、蜜枣 30 克、白果 30 克、桃脯 30 克、楂糕 50 克。

调料：猪大油 30 克、白糖 300 克、金桔 40 克、桂花酱 10 克、盐 0.5 克。

制法：

1、先将香糯米淘洗干净，放入盆中，加入清水 100 克，装笼中大火蒸 20 分钟出笼。莲子放水锅中，放碱面煮至能去掉皮，捞出放置抹布上，包裹起来揉搓去皮，洗净，再消去莲子两端，抽去莲心，放入容器中，加进清水，上笼蒸至烂，待用。

2、把蜜枣、白果、青梅、桃脯均切成丁，金桔切茸，桂花酱泡开去渣，

加盐调匀。再把桂花汁、猪大油、白糖（150克）放入糯米中搅拌均匀。

3、将调好的糯米馅，放置大碗中（碗底抹一层油）。把切好的蜜枣、青梅、桃脯、金桔调匀夹在糯米馅中，整平上笼，再次入笼蒸透，出笼后，反扣平盘中，植糕切菱形摆菜顶上，如光芒四射状，莲子散放一周如星辰。另起锅，加入清水100克、白糖150克，溶化后，用水淀粉勾芡，浇淋于原料上即可。

特点：

软糯香甜，甜而不腻。

翡翠燕窝

燕窝是珍贵之物，属名贵滋补物品。此菜配以地方名产碧绿的苔菜，色若翡翠得名。加以高级清汤得味，极受欢迎，属较高级筵席中的主菜之一。清人吴梅村题“燕窝”诗云：“海燕无家苦，争衔小白鱼，却供人来食，未人汝安居，味入金美，巢营玉垒虚。大官求远物，早献林上书。”诗人说燕窝珍贵，吃的都是达官贵人。

翡翠燕窝

原料：

主料：水发燕窝100克、苔菜心200克。

配料：黄蛋糕2片、香菇2片。

调料：炼鸡油100克、水淀粉20克、高级清汤600克、姜4片、盐3克、花椒20粒、白糖5克、料酒10克。

制法：

1、先将水发燕窝撕成条，经鲜汤养过，再把苔菜心削根划英，黄蛋糕也用沸水焯过，把老姜拍松，待用。

2、锅置旺火，倒入炼鸡油，放入老姜、花椒，炸出香味，倾入沸清汤略滚，捞弃姜、花椒，放入盐、白糖，先把苔菜英放入锅中，略滚捞出，放置盘中铺底，再把燕窝、蛋糕及香菇同下锅略滚，下水淀粉勾芡，加料酒，倒入盘中苔菜英上即可。

特点：

白绿相映，滋补珍肴，美味佳撰。

酿金钱发菜

“酿金钱发菜”，始于唐代。相传，唐代长安商人王元宝嗜好吃发菜，每餐都要有一盘发菜佐食。后来王元宝成为国中豪富，许多商人以为王元宝是吃了发菜，才发财致富的。所以大家模仿他吃发菜。厨师特意将发菜做成金钱形状，寓意发财致富。这样“酿金钱发菜”便盛名社会，流传各代。

酿金钱发菜

原料：

主料：发菜20克，鸡脯肉100克。

配料：水发玉兰片、嫩菠菜叶各5克、鸡蛋3只。

调料：鸡蛋清1只、精盐1.5克、绍酒15克、味精1克、湿淀粉10克、熟猪油15克、肉汤15克、鸡清汤1000克。

制法：

1、将鸡脯肉剁成细茸，放入碗中，加猪油10克，鸡蛋清1只，搅拌成鸡酿子。发菜用水漂洗干净，撕开，放入鸡酿子里拌匀。玉兰片切成薄片，嫩菠菜叶洗净。

2、将鸡蛋1个磕入碗中，加凉肉汤15克、湿淀粉5克，搅拌均匀。上笼中火蒸10分钟取出晾凉，切成1厘米的方形蛋糕条。另将鸡蛋2个磕入碗中打散。炒锅用油擦过，置小火上，将鸡蛋分两次摊成蛋皮两张。

3、鸡蛋皮平铺在砧板上，将已拌上鸡酿子的发菜分别摊在两张蛋皮上，再将蛋糕条放在上面，然后提起鸡蛋皮将发菜卷起，用湿淀粉粘好，成直径约2.6厘米的圆柱形发菜卷2个。取平盘一个，在盘底抹上一层菜油，放上卷好的发菜卷，入笼旺火蒸约10分钟取出，切成1厘米厚的段，整齐地放在碗内。汤锅内放鸡汤，旺火烧沸，加盐、玉兰片、嫩菠菜叶、味精，撇去浮沫，浇入汤碗即可。

特点：

发菜绵软，肉嫩汤鲜。

三不沾

相传古相州（今安阳市）有位县令，其父喜食花生和鸡蛋，但因牙齿脱落，难嚼其味。县令命家厨每天做花生糊、蛋糕供老人食用，久之又感乏味。家厨便挖空心思，不断变换做法。有一次用蛋黄加水、放糖炒制了一盘色、香、味俱佳的炒蛋黄，老人食后极力赞扬。后来在一次寿宴上，为能同时上桌，改用大锅制作。由于投料不准，炒的太稀，厨师急中生智，勾入淀粉，一边使劲搅炒，一边不断加油。结果，较以往更为油润光泽，香甜可口，且出锅时不粘锅、勺，盛装时不沾食具，进食时不粘匙、牙，宾客连声叫绝。后便起名为“三不沾”，在当地风行开来。清乾隆帝下江南驻跸安阳，当地官员向乾隆献膳，就有“三不沾”。食后，乾隆大悦，即命随员询问制作方法。此后，该菜便在宫廷、府衙、市肆以至家庭广为流传。

三不沾

原料：

主料：鸡蛋12个（约500克）。

配料：山楂糕丁100克、湿淀粉40克。

调料：桂花糖15克、白糖200克、熟猪油150克。

制法：

1、将鸡蛋磕开，用12个蛋黄、4个蛋清，在碗里打开搅匀。

2、锅内添水400克，放入白糖，水沸糖化撇去沫，晾后滤去杂质，与桂花糖、湿淀粉一起放蛋糊内搅匀。

3、炒锅内下熟猪油（125克），中火烧三成熟时，陆续把糊倒入，用小火炒制并不停搅动，逐渐将余油（25克）加入，至鸡蛋不沾勺、锅，装盘。上面用山楂糕刻成“寿”字或“喜”字字样即可。

特点：

甜糯不腻，老幼皆宜。

八公山豆腐

“八公山上，风声鹤唳，草木皆兵”。这是古代著名的“淝水之战”对后秦苻坚败退时之描述。岂知这八公山还是豆腐的发源地。

明朝著名的医学家李时珍在《本草纲目》中记载：“豆腐之法，始于前汉淮南王刘安。”八公山豆腐何以这样有名，不仅因它是起源地，还以做工细、质量优、风味好而名贯至今。其优点是采用八公山泉水精制、成品晶莹剔透、白似玉板、嫩若凝脂、质地细腻、清爽利落、无黄浆水，用手托着虽晃动而不散碎。特别是做汤，汤中豆腐片，随汤浮动，不沉底、无碎片，在

绿叶陪衬中，恰似翠托白玉，清雅悦目，味美爽口。

八公山豆腐这个菜又名四季豆腐，因四季可做，故名。菜品豆腐如金镶白玉。外香脆、肉细嫩、虾籽吐鲜、木耳佐色、笋清脆利口，虽是素料也成难得美味。

八公山豆腐

原料：

主料：八公山豆腐 250 克。

配料：熟笋 25 克、水发木耳 50 克。

调料：虾籽 10 克、葱花 5 克、盐 2 克、酱油 50 克、湿淀粉 100 克、熟猪油 50 克、花生油 500 克（约耗 100 克）。

制法：

1、将豆腐切成 2 厘米见方的块，下冷水锅中烧开捞起，放入密眼筛里沥去水分，笋切成薄片。湿淀粉加少量水调成糊浆。

2、将炒锅放在旺火上烧热，放入花生油烧至五六成热，把豆腐在淀粉浆中滚一下，随即下锅。炸至金黄色时，倒入漏勺沥去油。锅仍放在旺火上，下入熟猪油（15 克），烧至五成热，再放虾籽、笋片、木耳、葱花，煸炒两下，加入豆腐、酱油、盐和水 50 克，然后放入剩余的淀粉浆糊勾芡，迅速翻炒几下即成。

特点：豆腐细嫩，鲜香味美。

徽州毛豆腐

“毛豆腐”是徽州一带传统名菜。它是用豆腐进行人工发酵，表面生长出一层白色茸毛，故称毛豆腐。豆腐在发酵中，蛋白质分解成多种氨基酸，味特鲜。

据传明太祖朱元璋，当年曾食用过毛豆腐。元朝至德年间，朱元璋已是反元义军领袖。一次，他率领十万大军由宁国到徽州，途中，特命随军炊厨利用溪水制作毛豆腐犒赏三军，油煎毛豆腐遂在徽州流传下来。毛豆腐经油煎后，外皮色黄，有虎皮状条纹，味鲜醇爽口，芳香诱人，有开胃作用，配辣酱佐食，味更美。

徽州毛豆腐

原料：

主料：毛豆腐 10 块（约重 500 克）。

调料：葱末 5 克、姜末 5 克、酱油 25 克、盐 2 克、白糖 5 克、味精 1 克、肉汤 100 克、花生油 100 克。

制法：

1、将毛豆腐每块切成 3 小块。

2、锅放在旺火上，倒入花生油烧至七成热，将毛豆腐放入煎成两面呈黄色，表面皮起皱时，加入葱末、姜末、味精、白糖、盐、肉汤、酱油烧烩 2 分钟，颠翻几下，起锅装盘即成。

特点：

鲜醇爽口，芳香诱人，有开胃作用，配辣酱佐食，味更佳。

炒干烂豆腐

据传，豆腐系 2000 多年前的汉朝淮南王刘安所创。刘安是汉高祖刘邦之孙，才思敏慧，善为文词，通医卜星相，曾聚集方术之士炼丹制药。在炼丹中偶然发现了起化学变化的豆腐可食，而且味美，后人承袭其法沿用到今。

豆腐是用大豆经过水泡、磨糊、滤渣、煮浆、点脑、压实、切块等工序制成。豆腐有南、北之分。南豆腐一般用石膏点脑，质地嫩软，水分大；北豆腐一般用盐卤点脑，质地较南豆腐稍硬，富有弹性。

豆腐的营养价值很高。《本草纲目》载，豆腐具有“宽中益气，和脾胃，消腹满，下大肠浊气，清热散血”的功能。

炒干烂豆腐

原料：

主料：南豆腐 3 块（或北豆腐 2 块）。

调料：酱油 15 克、料酒 5 克、味精 2 克、精盐 3 克、葱末、姜末各 2.5 克、芝麻油 100 克（约耗 80 克）。

制法：

1、将炒锅放在旺火上烧热，倒入芝麻油（25 克），烧至六七成热后，放入豆腐，用手勺翻拌捣碎，炒 5 至 6 分钟。炒时，要掌握适当火候。如火大旺，油太热，豆腐会炒糊，这时可将锅端到微火上炒，等油温下降，再端锅到旺火上继续翻炒，并淋一点香油。如此随炒随放油，使油慢慢浸入豆腐中（共约用油 60 克）。

2、待豆腐已成碎末，水分慢慢炒干，呈金黄色时，放入葱末、姜末、盐，再炒 2 分钟，最后，加入酱油、料酒、味精和芝麻油（10 克），炒匀即成。

特点：

色泽金黄，味道干香，吃起来柔软有劲。

炒豆腐脑

“炒豆腐脑”是北京豆腐制品中较著名的菜肴。

北京的豆腐脑是著名的小吃，具有选料精细、加工严格、佐料齐全、味道鲜美的特点。历来深受顾客欢迎。

炒豆腐脑，原来只是一般家常菜肴。清代慈禧太后年老时，总喜欢食用软菜，清宫御膳房，就将北京当地的炒豆腐脑搬进宫里，经加鸡汤烧煮后，给太后食用。此菜色白、豆腐绝嫩、口味鲜香，曾成为太后晚年时期喜欢食用的软菜之一。因为慈禧太后吃过，故此菜声誉日增，成为北京名菜之一。

炒豆腐脑

原料：

主料：南豆腐 250 克。

调料：清汤 100 克、料酒 10 克、淀粉 15 克、盐 25 克、葱、姜少许、味精少许、熟猪油 25 克、熟鸡油 10 克。

制法：

1、将葱、姜切成碎末，豆腐用清水洗净沥干。

2、炒锅烧热，倒入熟猪油，至四五成热时放入葱、姜末稍炒，随即将豆腐放在锅中搅拌，炒二三分钟，并用铁勺不断搅拌，加盐、料酒、清汤、味精，搅成羹状，用湿淀粉勾芡，淋上鸡油即成。

特点：

色白羹稠，入口即化，具有葱香味，适合老年人食用。

三鲜鹿茸羹

“三鲜鹿茸羹”是东北珍贵的高级菜肴。鹿全身是宝，用鹿制作菜肴，早在唐宋时期就有，到了清朝时已盛行全国，特别是北方地区较流行。清代袁枚所著《随园食单》上就记有吃鹿肉、鹿筋二法，还有清代文华殿大学士

兼军机大臣尹继善（又名尹文瑞）喜吃鹿尾的记载：“尹文瑞公品味以鹿味为第一。然南方人不能常得，从北方来看，又苦不鲜新。余尝得极大者，用茶叶包而蒸之，味果不同，其最佳处，在尾上一道浆耳。”东北辽宁北部的西丰县，有鹿都之称，盛产梅花鹿。清太宗皇太极、圣祖康熙曾多次来此狩猎。据《奉天通志》载：盛京（今沈阳）及附近几个县贡奉鹿品的任务十分繁重，每年需要进贡七次，头三次为“尝鲜”，数量较多，均供皇宫食用。食鹿已在当地成为人们的一种时尚，食用鹿肉、鹿茸较普遍，“三鲜鹿茸羹”是较著名的一只。

三鲜鹿茸羹

原料：

主料：蒸熟鹿茸 100 克。

配料：水发海参 100 克、熟鸡肉、净冬笋各 50 克。

调料：精盐 1.5 克、味精 1 克、鸡汤 300 克、湿淀粉 20 克、芝麻油少许。

制法：

1、海参、鸡肉、冬笋同切成 1.4 厘米见方的片，经开水氽后，沥干。鹿茸切成 8 毫米见方的小丁，切完放入碗内加少量盐和味精，喂好底口。

2、炒勺放在旺火上，加鸡汤、海参、鸡片和冬笋、盐、味精调好口，烧沸后撇去浮沫，用湿淀粉勾芡，滴入芝麻油，盛入汤盘中，再将鹿茸丁撒在面上即成。

特点：

鹿茸极为细嫩，口味鲜美，营养丰富，并具有疗虚劳，益精气之功效。

刘秀羹

东汉光武帝刘秀，早年为避王莽之乱而落迹中原的轶闻流传甚广。相传，刘秀逃难途中曾讨得一碗麦仁汤。他饥不择食，狼吞虎咽，吃个精光。登基之后，传旨将麦仁汤加以改进，列为宫廷珍馐，以示怀旧之情。尔后传人民间，逐渐演变成具有独特风味的“刘秀羹”。

刘秀羹

原料：

主料：净麦仁 50 克。

配料：干百合 50 克、干白果 50 克、干莲子 50 克、红枣 50 克、青梅脯 5 克、龙眼肉 3 克、山楂糕 30 克、发好的燕窝 1 克。

调料：湿淀粉 15 克、冰糖 250 克、白糖 100 克。

制法：

1、将麦仁用水淘净、捞出放入小碗里，与燕窝一起上笼蒸 2 小时左右取出。干百合、白果用水泡软，捡去杂质，莲子用水泡软，削去头，捅去莲子心，加水上笼蒸熟。红枣用水洗净煮熟、去核，切成片，备用。

2、炒锅置旺火上，加清水适量，蒸好的麦仁同白糖、百合、龙眼肉、白果、莲子、青梅、红枣、山楂糕一起下锅，煮沸，用湿淀粉勾芡，盛入碗内即可。

特点：

甜而不腻，色调和谐，营养丰富。

之江鲈鱼羹

《晋书·文苑·张翰传》记载着一个故事：西晋文学家张翰（字季鹰），在齐王司马同执政时，任大司马东曹掾。因见秋风起，思恋家乡吴中的美味

莼羹妒鱼脍。曰：“人生贵得适志，为何羁官数千里，以要名爵乎！”他借口思念家乡莼鲈，辞官回到家乡。后来这“秋思莼鲈”的故事，演变为“莼妒之思”的成语，成为表达思乡之情的典故。

之江鲈鱼羹

原料：

主料：鲈鱼肉 150 克、西湖莼菜 200 克。

配料：熟鸡丝 25 克、熟火腿丝 10 克、陈皮丝 5 克。

调料：葱丝、葱段各 5 克、姜汁 5 克、胡椒粉 1 克、料酒 15 克、盐 3 克、蛋清 1 个、清汤 200 克、味精 2 克、湿淀粉 25 克、熟猪油 250 克（约耗 50 克）。

制法：

1、将鲈鱼肉去皮和血筋，切成 6 厘米长的丝，加入盐（1.5 克）、蛋清、料酒（5 克）、味精（0.5 克），捏上劲，用湿淀粉（10 克）拌匀上浆。西湖莼菜在沸水中焯一下，沥干水，待用。

2、炒锅置旺火上，倒入熟猪油，烧至四成热，把浆好的鱼丝倒入锅内，用筷子轻轻划散，呈玉白色时倒入漏勺，沥去油。炒锅内留底油（25 克），回置火上，投入葱段煽香，加入料酒（10 克）、精盐（1.5 克）、清汤和清水 250 克，烧沸后，拣去葱段、放入味精（2 克）及姜汁，用湿淀粉（15 克）勾薄芡。将鱼丝及药菜入锅，加入熟火腿丝、熟鸡丝、葱丝，用手勺推匀，盛入大碗内，撒上陈皮丝、胡椒粉即成。

特点：

莼菜清香，鱼羹滑嫩，色彩悦目。