

赣江风味

赣江风味，指江西地方风味。江西省简称赣，位于长江中下游南岸，史称“吴头楚尾，粤户闽庭”，境内丘陵起伏，平原坦荡。赣、抚、信、修、饶五河纵横境内，汇聚鄱阳湖，流入长江。鄱阳湖烟波浩渺，水天一色，是我国最大的淡水湖。这里山川秀丽，风景优美，物产众多，丰甲京南。历史上人文荟萃，宗教昌盛，名胜古迹、宫廷寺院遍布全省。早在秦汉时期，江西就是鱼米富饶之乡。到了唐宋，经济繁荣，人才辈出。当时江西的粮、茶、造船和银铜冶炼等都在全国居领先地位。明清时的全国四大米市、五大茶市和四大名镇，江西各占一席。发达的经济促进了文化艺术的昌盛，同时也带来了膳饮食撰的发展。江西菜，主要选用当地特产为原料，如驰名中外的广昌通心白莲，南丰蜜桔，南安板鸭，泰和乌骨鸡，万载三黄鸡，婺源荷包红鲤鱼，峡江米粉，庐山石耳、石鱼、石鸡，鄱阳湖银鱼等等，都是庖厨珍品，一经名师妙手烹制，就是地方特色浓厚的美味佳肴。

江西菜，主要由南昌、邪阳湖区和赣南三路菜肴构成。其共同的特色是：味浓、油重、主料突出，注意保持原汁原味。在品味上则侧重咸鲜、香、辣、蜀人、湘人嗜辣，赣人亦在伯仲之间。在质地土讲究酥、烂、脆、嫩。在技法上以烧、焖、蒸、炖、炒见称。烧或焖的菜酥烂、味香、汁浓，如久负盛名的“三杯鸡”。蒸或炖的菜保持原汁，不失原味，既保全营养，又有补益，如“清蒸荷包红鲤鱼”、“清炖武山鸡。”炒菜油重，保持鲜嫩，如赣州名菜“小炒鱼”。它们的不同之处是：南昌菜吸取了本省和外地一些地方风味的长处，善于变化更新，花色品种繁多，讲究配色造型。名菜如“干烧猪脚”、“海参眉毛丸子”、“三杯鸡”、“流浪鸡”等。郡阳湖区的菜，擅长烹制鱼、虾、蟹水产品，选料注意活生时鲜，烹制注重清鲜软嫩，适应面较广，名菜如“春菜黄牙鱼”、“浔阳鱼片”、“绣球鱼丸”等。赣南菜，制作精细，注重刀工火候，讲究色鲜、汁浓、芡稠、味醇，对鱼的烹制有独到之处，如“小炒鱼”、“鱼饼”、“鱼饺”素有赣州三鱼之称，名菜还有“爆满山红”、“白浇鳙鱼头”、“双鱼过江”、“糯米鸡”等。

本书所介绍的菜肴中，有些菜肴的主料属国家保护动物，在这里仅作为本地区的传统饮食文化加以介绍。

中国名菜——赣江风味

水产类

小炒鱼

[主料辅料]

草鱼肉	400 克	醋	15 克
淀粉	75 克	盐	2 克
食油	500 克	酱油	3 克
姜	5 克	米酒	4 克
葱	5 克	味精	0.5 克
红椒	5 克	清汤	150 克

[烹制方法]

1. 将草鱼刮鱼鳞，去腮，破腹去内脏，洗净。生姜去皮，切片；葱去根切寸段，红椒洗净，去籽切指甲片。

2. 将鱼平放，从尾部下刀，贴着背骨平推至鱼头，竖起将鱼头劈开，分成大小两边，大边皮朝上平放，从尾部下刀，贴着背骨平推至鱼头，再分别将大小两边鱼头垂直下刀，斩下鱼头取鱼肉 400 克，切成长 3.6 厘米、宽 2.4 厘米、厚 0.6 厘米的块状。

3. 用小碗，内放清汤、酱油、味精、淀粉、米酒等调溶待用。

4. 炒锅上火，放入油，将鱼块用盐、米酒、酱油腌一下撒上于淀粉拌匀，六成油温下锅，炸至外略酥，内断生滤去油，放葱段、红椒、生姜出香味，加入调味汁，用水淀粉勾住芡，打明油出勺。

[工艺关键]

1. 草鱼要活的，每条 750 克至 1000 克为好。

2. 切鱼不带刺，整齐化一。

3. 勾芡要恰到好处，食后盘中不留芡汁。

[风味特点]

1. 王阳明是明代浙江余姚人，喜吃鱼，在赣州做官时，爱吃草鱼，曾聘用本地凌厨子做家厨。凌厨子为了显示自己烹饪技艺，经常换鱼的制作方法和口味，深得王阳明赏识。有一次凌厨子炒鱼加醋，味道极佳，王吃后十分高兴，问凌厨子此菜名称，凌厨子急中生智，叫小酒炒鱼，即小炒鱼（赣州习俗叫醋为小酒）这道菜因此而得名。

2. 此菜色泽金黄，质感外酥里嫩，略带醋香，别具一格。是赣江风味之代表。

八卦茄鱼丁

〔主料辅料〕

草鱼肉	300 克	红椒	10 克
蛋清	5 个	青椒	10 克
水发香菇	15 克	黄蛋糕	5 克
青豆	10 克	白蛋糕	5 克
火腿	15 克	海带	5 克
黄花菜	5 克	料酒	5 克
葱	4 克	盐	4 克
姜	4 克	味精	2 克
番茄酱	20 克	淀粉	20 克
大油	15 克	清汤	50 克

〔烹制方法〕

1. 将鱼肉切成 0.9 厘米见方丁，葱切段，姜切片，冬菇切小丁。将蛋清打起，制成蛋泡糊，用少许盐、味精、料酒、干淀粉调好，抹成平圆形直径 12 厘米、高 1.2 厘米的圆形。

2. 将红青椒、冬菇、黄蛋糕、火腿、黄花菜、海带、葱切成长短不一的细条摆在蛋泡糊圆形上面，并围绕中心，摆成一个八卦太极图形。

3. 将摆好的图形上笼蒸 1 分钟取出。

4. 将鱼丁加盐、味精、料酒、用一个蛋清与淀粉调后给鱼上浆。下温油锅过油。把葱段、姜末、冬菇丁、青豆同时下锅炒，放番前酱、清汤、盐、味精、料酒勾芡淋油起锅，放在八卦太极图周围即成。

〔工艺关键〕

1. 太极图要干净，整洁，上火开气蒸，避免老化。

2. 番前酱要小火炒，去掉生味，煸出红油。

〔风味特点〕

1. 此菜用桂鱼肉效果更佳。

2. 赣州位于赣江上游，章贡两江汇合处，三面环水，一面依山，又有星罗棋布的山水塘，盛产草鱼，鱼肉质嫩，腥味小。景德镇厨师利用此鱼而成菜肴，色泽红、白，拼摆形象，味鲜嫩略带酸甜。是工艺造型菜。

干烧桂鱼

〔主料辅料〕

桂鱼	500 克	盐	5 克
猪肉	100 克	白糖	15 克
菜油	150 克	醪糖汁	50 克
葱	75 克	酱油	40 克
泡红辣椒	6 个	汤	750 克

〔烹制方法〕

1. 桂鱼剖腹，去鳞、腮、内脏后用水清洗干净。用刀在鱼身两面划几刀，抹上盐腌 2 分钟。将肥瘦猪肉剁成细末。葱切 6 厘米长的段，泡红辣椒去籽剁细。

2. 炒勺上火加油，烧六成熟，下鱼煎成浅黄色。

3. 砂锅置旺火烧红，倒入油，下肉末煸散，亮油，肉酥时、下入葱、泡椒、再煸。加醪糖汁、白糖、酱油及汤，开后下鱼。在小火上烧 5 分钟，翻身，汤干亮油时入盘，将锅内诸物合匀，挂在鱼上。

〔工艺关键〕

1. 煎炸鱼时，热锅温油，注意鱼的完整，不要破皮

2. 此菜为“自来芡烧”要小火煸足，让鱼、肉中的胶原蛋白溶解在汤内。

〔风味特点〕

1. 桂鱼，又名鳜鱼，因身上的斑纹而名。它皮厚肉紧，色白而嫩，刺粗而少。味甘平，有补虚劳、益脾胃，治肠风下血之功效。谚曰：“八月桂花香，鳜鱼肥而壮”

2. 此菜借鉴四川“干烧”之风味技法，又利用本地调料，改造后而成，充分体现了江西厨师兼收并蓄，外为己用的特点。

3. 此菜无汁、色红亮，质鲜嫩，口味香咸辣酸而回甜。

冻虾仁肉元

〔主料辅料〕

瘦肉500 克	白胡椒粉1 克
上浆虾仁100 克	姜汁12 克
鸡蛋2 个	味精1 克
精豆粉25 克	鸡汤500 克
精盐6 克	香油10 克
琼脂25 克	葱段10 克

〔烹制方法〕

1. 肉切条，与虾仁一起绞烂，盛碗内，加入豆粉、姜汁、香油、部分精盐、胡椒粉、味精和适量鸡汤，调匀制成肉馅。
2. 鸡汤放入锅中，将用水洗净发软的琼脂放入，加热煮沸至琼脂全部溶化，加入葱段，用小勺将肉馅团成龙眼大小的肉元，放入锅内，用小火煮熟，加入其余胡椒、精盐和味精搅匀起锅，装入盘中，冷却后置冰箱冷藏室冷冻。
3. 食时翻于大盘内，配以餐刀、餐叉和勺进食。

〔工艺关键〕

1. 鸡汤与琼脂比例适度，煮沸至琼脂全部溶化。
2. 选用猪前夹心肉，煮肉元时要用小火，不要大开，防止肉元散开。

〔风味特点〕

虾味甘、温，具有补肾壮阳，通乳功效；猪肉性甘、咸、平，具有滋阴润燥功效。此菜双料合一，透明若水晶，肉元洁白似珍珠，形美味醇，质地柔嫩，为夏令冷餐佳肴。

鱼饼

[主料辅料]

鱼净肉.....	250 克	盐.....	15 克
淀粉.....	60 克	味精.....	4 克
鸡蛋.....	100 克	香油.....	5 克
香菇.....	15 克	鲜汤.....	1000 克
菠菜.....	25 克	清水.....	300 克
菜油.....	100 克	大油.....	15 克

[烹制方法]

1. 将净鱼肉用刀剁茸，盛入盆内。菠菜洗净，香菇去蒂洗净，用冷水涨发待用。

2. 用碗盛清水 100 克，加入淀粉调匀，倒入盛鱼茸的盆内和匀，然后加入细盐 10 克，从左至右顺一个方向搅打，加入鲜蛋搅打上劲。

3. 锅置中火烧热，加入菜油，加热至六成，用左手抓鱼茸，以拇指与食指间挤出，略比肉九大些，用瓷汤匙蘸水，逐个舀入油锅中炸，待鱼茸浮于油面时，开始象点油的灯盏一样，中间陷下去，既而逐渐膨胀，像乒乓球浮于油面，待呈淡黄色，翻动时略有响声，即可捞起滤油。捞出片刻，每个鱼饼即会软落。

4. 将锅放炉火上，加入鲜汤，放入鱼饼，烧开后 10 分钟，鱼饼里面会饱含汤汁，再加盐 10 克、水发香菇、味精、最后放菠菜、大油，起锅盛碗内，淋上香油即可。

[工艺关键]

1. 淀粉不能多，因加热后，会成粘糊状，使空气在鱼茸内减少，直接影响鱼饼加热后的涨发；加盐不能少，少了鱼茸不能吃够水，而影响鱼饼胀发，加水应 3 至 4 次，否则鱼茸澥水。加蛋后，要用劲搅打，并发澎澎的响声，使蛋液充分溶入，而使鱼茸含气泡，油炸时，鱼茸内的气泡遇热膨胀。

2. 鱼肉适宜用青鱼、草鱼、桂鱼，重量在 1000 克以上，吸水充分。

3. 炸鱼饼掌握好火候、油温，鱼茸不能过早下锅，早了表面蛋白质不能及时凝固，但过了六成会凝固硬壳，影响膨胀。

[风味特点]

此菜亦叫香菇鱼饼，是赣州地区名肴，制作精细，色泽艳丽、柔软适口，鲜香而咸，半汤半菜，是高档宴席上的佳肴。

蝴蝶鲍鱼

〔主料辅料〕

罐头鲍鱼.....250 克	红柿子椒.....1 个
青柿子椒.....250 克	精盐.....2 克
黄蛋糕.....150 克	味精.....1 克
白蛋糕.....150 克	香油.....2 克
熟香菇.....5 克	

〔烹制方法〕

1. 将青、红柿子椒去蒂、籽、洗净，放开水锅内稍烫，捞出，控净水，放盆内，加入精盐、味精和香油拌匀，待用。

2. 用鸡心形戳刀将 200 克鲍鱼和黄、白老蛋糕各 100 克 与青椒均刻鸡心状，再将刻好的鲍鱼与黄、白老蛋糕倒放顶刀切 5 厘米厚的鸡心片，剩余的鲍鱼切成碎片。

3. 把碎鲍鱼放入大圆盘中垫底，剩余的鲍鱼和黄、白老蛋糕各 50 克均匀切薄片，用一片鲍鱼、一片黄蛋糕片叠码成 9 厘米长的梯形面盖在鲍鱼碎片上，用手自两边往里团成蝴蝶身子形。

4. 将鸡心形青椒放在蝴蝶身子两侧，由外向身子码一层，码成蝴蝶两个翅膀，依次将鸡心形白蛋糕和鲍鱼片均码上一层，每层向蝶身方向错进去一点，码成四色蝴蝶大翅膀，再用剩余鲍鱼、青柿子椒的鸡心片按上述方法在大翅膀下成小翅膀。在小翅膀底边用柿子椒切柳叶形加以点缀。蝴蝶头用两条细香菇丝镶成须，制成一只“五彩蝴蝶”。

〔工艺关键〕

码蝴蝶身的鱼片与黄、白蛋糕片，薄厚要均匀，一片叠一片，距离要一致，码蝴蝶翅膀力求比例合适，对称，形象逼真。

〔风味特点〕

1. 鲍鱼是海产动物，属于软体动物门，腹足纲，质鳃目，鲍科。一般栖息于近海水底石头上，其贝壳呈耳状，质坚厚，此壳又名石决明，为中药材，有平肝、潜阳、退障明目等功用，其肉味鲜美，鲜肉或干制品均味美适口。鲍鱼的可食部分，主要是足部肌肉。我国的山东烟台、朝鲜、日本、美国等国有产。

2. 此菜造型美观，意趣盎然，犹如一只色彩绚丽的彩蝶。

辣油目鱼

[主料辅料]

目鱼肉.....	250 克	精盐.....	5 克
黄酒.....	25 克	味精.....	2.5 克
辣油.....	50 克	葱姜.....	25 克

[烹制方法]

1. 目鱼洗净黑污，切 2.4 厘米长、1.2 厘米宽的块，宽边切梳子刀。
2. 锅上火，放入清水、黄酒、葱姜烧开后，把目鱼下开水锅氽熟捞出，沥干水分。

3. 将目鱼放盘内，加入精盐、味精、辣油拌匀，装盘即成。

[工艺关键]

1. 目鱼洗净黑污，否则成品有腥味。切块刀工要整齐，大小适度。
2. 气时，待锅开后下鱼，时间不宜长，以熟为度，过火则成品质老。

[风味特点]

1. 目鱼性味咸、平。含蛋白质 68%、脂肪 32%、糖、钙、磷、铁。具有养血滋阴功效。适于血虚经闭，崩漏带下等症。
2. 此菜红白辉映，脆嫩爽口、香辣适度，为佐酒佳肴。

炝海杂拌儿

〔主料辅料〕

水发海参50 克	干贝50 克
水发鱿鱼50 克	香菜10 克
海米25 克	精盐3 克
熟鸡脯肉50 克	味精2 克
发好蹄筋50 克	花椒粒10 粒
冬笋25 克	葱丝5 克
黄瓜25 克	姜丝5 克
熟菜油30 克		

〔烹制方法〕

1. 把海参、鸡脯肉均用坡刀法片成片，鱿鱼剞荔枝花刀，切 1.5 厘米宽、3 厘米长的块。蹄筋切一字片。冬笋切柳叶片。香菜切 1.8 厘米长的段。黄瓜切成象眼片。以上改好刀的料与干贝、海米一同放开水锅内烫一下，捞出，沥于水分装盘。

2. 放上葱丝、姜丝，浇上炸好的花椒油略焖一会。最后放上香菜段，加精盐、味精，拌匀即成。

〔工艺关键〕

1. 就鱼先坡刀片入原料 2/3，再竖刀切入原料 3/4。

2. 花椒油：锅上火坐热，倒入熟菜油，油热后，再将花椒放入，炸至花椒金黄，香味溢出即可。

〔风味特点〕

此菜刀工精细，外形美观，料多味广、麻咸鲜香，色泽艳丽。

庐山石鱼炒蛋

〔主料辅料〕

干石鱼50 克	鸡蛋5 个
葱10 克	姜2 克
精盐5 克	黄酒15 克
胡椒粉2 克	大油100 克
植物油500 克		

〔烹制方法〕

1. 将干石鱼放进凉开水浸泡一会儿，用绢筛捞起沥干水分，拣去杂物待用。
2. 将姜洗净去皮切成末，葱白也切成末置碗中，搊入鸡蛋放入盐、味精，搅拌均匀。
3. 锅置旺火上，油温至七成热时，迅速放人石鱼过一下油，然后立刻连油带鱼一起倒入漏勺内控油。
4. 将锅放火上，烧热后放入猪油做底油，烧至四五成热时倒入蛋液（蛋液下锅前加少许料酒，胡椒粉去腥提鲜），随即倒入过油的石鱼，炒拌均匀，并使其菜变成金黄色，盛盘即可。

〔工艺关键〕

1. 石鱼一定要洗净，不能留有泥沙，炒时蛋液和鱼可放在一起搅匀，石鱼可不过油，同时下锅翻炒。
2. 要控制好火候，油温不宜过高，以免鸡蛋黑糊，影响成菜标准。

〔风味特点〕

1. 石鱼系庐山特产，生长于庐山峡谷小溪的泉水中，白色无鳞，形状象江河中的银鱼。肉质细嫩，味道鲜美，每年 6 至 8 月出现于水边。
2. 此菜为庐山三石之一，色泽金黄，蛋香鱼鲜，美味可口，营养丰富。

腌毛蟹

〔主料辅料〕

活毛蟹.....	500 克	花椒粒.....	30 粒
清水.....	500 克	冰糖屑.....	50 克
盐水.....	500 克	陈皮.....	10 克
精盐.....	10 克	大葱.....	10 克
白酒.....	10 克	鲜姜.....	10 克
绍兴酒.....	10 克	蒜瓣.....	10 克

〔烹制方法〕

1. 将活蟹放在盐水盆中，10分钟后捞出，再放入清水盆内，使其吐出腹中的水分和杂质。再用清水洗一遍，捞出，沥净水分后装入坛内，盖紧扣严。
2. 葱切成段，姜切片。锅内加水、精盐、花椒、冰糖屑、陈皮、葱、姜、蒜，煮沸几分钟，捞出葱、蒜，再倒入盆内晾凉。
3. 最后放入白酒和绍兴酒，随即倒入坛内，将蟹淹没，密封坛口，腌一周即可食用。随食随取。

〔工艺关键〕

盐水的浓度要大些，一般比海水咸。毛蟹用活的最好。

〔风味特点〕

1. 蟹是甲壳纲，十足目、短尾亚目的动物总称。体分头胸部和腹部，外有甲壳，种类很多。常见而经济意义较大的有河蟹、梭子蟹、青蟹等，有些种类的蟹，是寄生虫的中间宿主，如溪蟹、河蟹等。故要注意，食用时一定要熟，还要配以生姜末和醋。蟹的消化腺发达，和卵巢在一起称为蟹黄。吃蟹季节是“菊黄蟹肥”的九十月间。

2. 此菜制作独特，口味鲜、咸、嫩俱佳，浓郁芳香，为时令佳肴。

白浇鳙鱼头

〔主料辅料〕

活鳙鱼.....	1尾	干辣椒.....	6只
味精.....	3克	精盐.....	5克
料酒.....	15克	酱油.....	75克
葱白.....	25克	蒜头.....	30克
朽菜.....	50克	姜.....	25克
麻油.....	25克		

〔烹制方法〕

1. 活鳙鱼取下鱼头，去鳃洗净，从中剖两半，眼珠向上，并排摆于盘内，放上料酒和精盐。取葱姜各一半，葱切段，姜切片，摆在鱼头上面，其余葱、姜及拓菜、蒜头、干辣椒，均切成细末，用小碗装好，加上酱油、麻油、味精调成汁。

2. 将鱼头放蒸笼内，用旺火蒸 15 分钟，至鱼眼珠突出时取出。拣去葱、姜，滗去鱼汁，浇上调好的汁。

〔工艺关键〕

1. 鱼头带肉多一些，重约 700 克 左右。
2. 切葱末时，不要剁，避免烂葱珠。
3. 上气后，鱼方可入笼。

〔风味特点〕

鳙鱼又名胖头、花鲢、黑鲢，鳞细小，淡紫褐色，背部淡黑，肚宽，背厚，肉白细嫩，味美、刺多头大，约占身体 1/3。它性味甘、温。含有蛋白质 15.3%、脂肪 0.9%、钙、磷、铁、VB 等成分。具有暖胃，益脑髓，法头眩功效，它还是我国四大家鱼之一，口味最佳。此菜鲜咸微辣、质感肥嫩，香味扑鼻，是夏令妙品，为赣州风味名肴。

三鲜卷

〔主料辅料〕

净大虾.....	300 克	精盐.....	5 克
肥膘肉.....	50 克	味精.....	2 克
海参.....	50 克	料酒.....	3 克
韭菜.....	50 克	香油.....	3 克
鸡蛋.....	4 个	葱末.....	3 克
淀粉.....	10 克	姜末.....	2 克
清水.....	100 克		

〔烹制方法〕

1. 将大虾洗净，加肥膘肉剁成泥，海参、韭菜剁成末。
2. 将鸡蛋打在碗内，放少许精盐、淀粉搅匀，倒入勺内摊成蛋皮。
3. 将虾泥用水搅好，加入精盐、味精、料酒、香油、葱末、姜末以及海参、韭菜末，拌匀备用。
4. 把调好的馅卷在蛋皮内，卷成 1.5 厘米粗、15 厘米长的卷，上屉蒸熟，取出晾凉后，改刀成片，即可上桌。

〔工艺关键〕

1. 剁虾泥时，要与肥膘一同剁，这样，成菜色白。
2. 加水搅拌时，要依次加入，边加边顺一个方向搅拌。3. 摊蛋皮要厚薄均匀，小火加热，色泽一致。
4. 卷时，一定要卷紧，可用纱布一起卷，否则，馅与皮分离。

〔风味特点〕

此菜味道鲜香，质感软嫩，营养丰富，清淡不腻，老少皆宜。

蛋皮负卷

[主料辅料]

青鱼	500 克	味精	3 克
肥肉	100 克	料酒	3 克
紫菜	3 张	葱末	3 克
湿淀粉	25 克	姜末	3 克
鸡蛋清	2 个	胡椒粉	2 克
鸡蛋	6 个	香油	3 克
精盐	5 克		

[烹制方法]

1. 鱼去鳞、去鳃、去内脏、去皮、去骨得净肉与肥肉一起剁成泥，放到盆里，下入精盐、味精、料酒、蛋清、香油、湿淀粉、胡椒粉、葱末、姜末，充分搅打，呈粘稠状。

2. 鸡蛋打到碗内，下入精盐、湿淀粉搅好，放入勺里，摊成蛋皮。

3. 把蛋皮铺平，抹上鱼肉泥，铺上紫菜，再抹一层薄薄的鱼肉泥，把两边掖好，卷成筒状，然后用布包好，放在盘中，上屉蒸熟，出屉即成。上桌时，切菱形块或片。

[工艺关键]

1. 摊蛋皮时，蛋液一定要抓匀，不要起泡，这样吊制的蛋皮效果好。

2. 在蛋皮边缘，要抹少量面糊，使口封严，否则，蒸后松散，不易成形。

[风味特点]

1. 青鱼又名黑鲩、乌青、俗称青混子，因其主要食料为螺蛳和蚌等软体动物，故又名螺蛳青，主产于长江以南的平原水域。一年四季都有，以冬季最多，也最肥，肉厚且细白鲜嫩，刺少。青鱼的食用率高，几乎全身都可利用，内脏主要是肠和肝，肠又名“卷菜”，肠油厚，很肥香，可人肴。胆生食有毒，但在腊月里收之，阴干，可入药，为外用中药，有清热解毒功效。

2. 此菜色泽黄、白、黑交错，外形鲜艳美观，口味咸鲜、清淡爽口，营养价值颇高。

双鱼过江

〔主料辅料〕

活鲫鱼	2条	鸡蛋清	6个
熟火腿末	5克	味精	2克
姜块	5克	汤	300克
葱白	15克	料酒	5克
葱花	5克	香油	5克
精盐	5克		

〔烹制方法〕

1. 将鲫鱼刮鳞去鳃，破腹去内脏，洗净。切下鱼头、鱼尾、与鱼中段放入碗中，加精盐2克、料酒，稍腌片刻，放上葱白、姜块（拍松），上笼用旺火蒸熟，取出，拣去葱姜，取出鱼头、鱼尾，滗出汤汁留用。鱼肉撕碎，拣出鱼骨、鱼刺待用。

2. 在鸡蛋清里加汤和鱼汤，再加味精、精盐4克搅打均匀。

3. 取大汤碗一只，倒入蛋液一半，上笼蒸熟取出，放上鱼肉。碗的一边，并排摆上两个鱼头，另一边摆上两条鱼尾，中间撒上撕下的鱼肉，再倒入另一半蛋液，上笼蒸熟取出。撒上葱花、熟火腿末，淋上香油。

〔工艺关键〕

1. 选用鲜活鲫鱼，两条约重500克。

2. 鱼头从鳃部切下，鱼尾在3厘米长左右处切断。

〔风味特点〕

1. 鲫鱼，古时称鲭，又称鲋。我国各地淡水均产，一年四季都有，以2至4月。8至12月为最肥满，肉嫩而鲜美；5至7月鲫鱼最瘦。一般说来，江河所产，鱼味好，小河塘沟所产，鱼味较差。鲫鱼供食用，亦供药用，药性甘、温、无毒，有温中下气、利水补虚之功效。

2. 双鱼过江是赣州市传统名菜，它形似双鱼戏水，色白味美，鲜嫩可口。

浔阳鱼片

〔主料辅料〕

净青鱼肉250 克	小麻油15 克
鸡蛋清1 个	湿淀粉10 克
葱段10 克	肉汤30 克
姜末5 克	熟猪油150 克
精盐2.5 克	白糖1.5 克
味精1 克	香醋3 克
料酒10 克	干淀粉15 克

〔烹制方法〕

1. 将鱼脊肉劈成 3.6 厘米长、1.2 厘米宽、0.6 厘米厚的片状，放入碗中，加鸡蛋清、干淀粉、精盐 1 克、味精 0.5 克抓匀上浆。

2. 炒锅置中火上烧热，舀入熟猪油，烧至五成熟时，将鱼片逐片下锅。煎至两面微黄时，倒入漏勺沥油待用。

3. 原锅上火，舀入熟猪油少许，放葱段、姜末偏炒数下，舀入肉汤少许，加味精、料酒、糖、醋、精盐 1.5 克。然后倒入鱼片，轻轻颠动炒锅，用湿淀粉勾稀芡，淋入小麻油，起锅装盘即成。

〔工艺关键〕

1. 用中火煎鱼片，煎至两面金黄，若颜色太深，影响成品色泽。
2. 颠翻炒锅时，勿将鱼片弄碎，保持鱼片完整。

〔风味特点〕

1. 青鱼肉性味甘、平。含多种营养成份。具有补气化湿，养胃，醒脾，温营化食的功效。适用于脾胃阳虚，气虚，食欲不振等症。

2. 此菜色泽金黄，光滑油润，肉嫩味鲜，是九江市地方风味。

炒鱼丝

〔主料辅料〕

净青鱼肉350 克	干淀粉200 克
瘦猪肉75 克	大油75 克
韭菜花60 克	生姜5 克
水酒75 克	酱油10 克
水发香菇10 克	精盐9 克
红辣椒2 只	味精1 克

〔烹制方法〕

1. 将鱼肉剁成茸，加精盐 7 克抓匀，做成两个鱼球。干淀粉研细过筛，铺在砧墩上，把鱼球放上滚动，沾匀干淀粉，用手拍成薄鱼饼，放入沸水锅中余熟捞起，再用冷水漂一漂，洗净淀粉，切成 6 厘米长、0.6 厘米宽的丝待用。瘦猪肉、水发香菇、生姜、红辣椒均切成丝，韭菜花切 3 厘米长的段。

2. 炒锅置旺火上烧热，舀入熟大油，放肉丝煸炒，随即放入韭菜花段、香菇丝、姜丝、辣椒丝偏炒数下，加精盐、酱油、味精、水酒，倒入鱼丝烧沸，颠翻炒锅拌匀，起锅装盘即成。

〔工艺关键〕

1. 各种丝整齐划一，不然菜显零乱。
2. 余鱼丝，火不要过大，动作要轻，不使其松散。

〔风味特点〕

此菜是江西南丰名菜，色泽美观，柔软滑嫩，口味咸鲜，酒饭均宜。

明月鱼

〔主料辅料〕

桂鱼1条	冷鸡汤300克
葱姜汁50克	料酒10克
味精2.5克	咸蛋黄1个
鸡蛋清8个	菜松15克
精盐5克		

〔烹制方法〕

1. 将桂鱼刮净鳞，抠去鱼鳃，破腹去内脏洗净，剥去鱼皮，保留头尾完整，在鱼身上打花刀，盛入碗内。将葱姜汁、精盐3克、味精1.5克、料酒10克调匀，倒入碗内把鱼腌一腌，然后将桂鱼上笼清蒸15分钟取出。

2. 把蛋清，鸡汤250克盛入碗内，放精盐2克、味精1克拌匀后，倒一半在鱼盘内，将桂鱼背朝上，腹部稍向两侧伸开，趴在盘中间（偏侧），然后上笼放平蒸2分钟取出，再将另一半蛋清倒入盘内。咸蛋黄放在桂鱼另一侧的上方，上笼蒸2分钟取出。

3. 将菜松放在桂鱼下边的蛋白上，形似水草，再浇上热鸡汤50克即成。

〔工艺关键〕

1. 选用桂鱼，一条约350克为宜。

2. 炸制菜松，可选用绿色蔬菜的菜叶，如菠菜、油菜等，将菜叶切1至2毫米的细丝。炸时控制油温，不要炸糊。

〔风味特点〕

1. 桂鱼即鳜鱼，又名鳌花鱼或鱊花鱼，是一种凶猛的鱼类，也是一种名贵食鱼。产于江河。鳞细小，肉质细嫩，刺少，非常鲜美，熟时鱼肉呈蒜瓣状。桂鱼的中药药性是性味甘、平、无毒，有补虚劳、益脾胃的功用。桂鱼的背鳍上的刺有毒，若被刺伤即感肿胀疼痛。所以在去鳞、剖腹、洗涤时，要注意不要被刺伤。

2. 此菜蛋清玉白光亮，桂鱼半露半沉，形似游鱼戏水，质感鲜嫩，味美可口。

清蒸荷包红鲤鱼

〔主料辅料〕

活荷包红鲤鱼...2条	熟猪油.....25克
水发香菇.....25克	姜块.....10克
精盐.....5克	葱白.....15克
料酒.....20克	

〔烹制方法〕

1. 红鲤鱼去鳞、挖鳃，破腹去内脏，洗净沥干水，在鱼身两边剞斜形花刀，盛入钵内撒精盐、料酒抹匀鱼身，腌渍片刻。
2. 将腌过的红鲤鱼放进盘中，香菇摆在鱼身上，舀入熟猪油，放上葱白、姜块（拍松），上笼用旺火蒸 15 分钟，至鱼眼突出时即熟，取出拣去葱白、姜块即成。

〔工艺关键〕

1. 蒸鱼时，上气后，放入笼内，大火短时。
2. 选用活荷包红鲤鱼，每条约重 500 克为宜。

〔风味特点〕

1. 清蒸荷包红鲤鱼是江西婺源闻名于全国的“池中芳贵，席上佳肴”。据有关方面考察，这种鱼原是明朝宫内的观赏鱼，神宗皇帝朱翊钧曾将此鱼御赐户部尚书余懋学。余告老还乡时，将此鱼一对带回老家婺源。由这一对鱼衍生繁殖，民间互赠，鱼多成群，世代延传，由于这种鱼背宽，头小，尾短，腹部肥大，立放在桌子上，活像个红色荷包，因此称为“荷包红鲤鱼”。
2. 此菜色泽红亮，肉质细嫩，香鲜微甜，诱人食欲。

绣球鱼丸

[主料辅料]

白鱼	1条	味精	1克
水发香菇	25克	葱姜汁	125克
净冬菇	100克	鲜汤	300克
熟火腿	100克	生姜	15克
香葱	10克	鸡蛋清	2个
精盐	15克	熟猪油	5克

[烹制方法]

1.白鱼刮鳞，破腹去内脏，洗净，从鳃下入刀至尾，削下整块鱼肉，刮成肉茸。肉茸在砧板上，用刀背轻敲成肉糊，并挑出嫩刺。

2.将鱼糊盛入钵内，加葱姜汁、蛋清、精盐6克、味精0.5克，搅拌成馅待用。

3.香菇、冬笋、姜、葱、火腿均切成细丝，将冬笋丝用开水焯熟后，与其它丝拌和后，放入盘中。取搪瓷平盘一只，抹均熟猪油待用。

4.将鱼茸馅挤成似桂元大小的鱼丸。放入盘中滚粘上细丝，置平盘中，上笼用旺火蒸五分钟，取出，装碗，再入笼中蒸五分钟，取出放入扣盘中。

5.炒锅置旺火上，舀入鲜汤，加精盐1.5克、味精0.5克烧沸，起锅浇在鱼丸上即成。

[工艺关键]

1.选用白鱼1条，约重1000克为宜。

2.鱼茸中的嫩刺，要挑除干净。

3.鱼丸滚粘细丝后，不要用手攥，仍保持原形状，细丝粘上即可。

[风味特点]

1.白鱼为鲤科动物，翘嘴红帕。性味甘、平，含有蛋白质、脂肪，钙、铁、磷、尼克酸等成分，具有健脾开胃，消食行水的功效，适用于脾胃虚弱，食积等症。

2.此菜形似绣球，味香嫩，清爽，是鄱阳地方名菜。

春菜黄牙鱼

〔主料辅料〕

黄牙鱼	750 克	精盐	3 克
春不老腌菜	100 克	酱油	25 克
料酒	10 克	干辣椒	5 克
菜油	15 克	生姜	4 克
葱花	少许	大蒜	2 克

〔烹制方法〕

1. 黄牙鱼刮鳞，破腹去内脏，斩去硬鳍、洗净。生姜、大蒜、干辣椒切成小丁待用。

2. 炒锅置中火烧热，舀入菜油，烧至七成热时，将鱼下锅，煎至两面金黄时，加料酒、酱油、精盐烧片刻，随即将春不老下锅，加清水 250 克，放干辣椒、生姜、大蒜丁。继续烧 10 分钟左右，起锅盛入盘中，撒上葱花即成。

〔工艺关键〕

1. 煎鱼时，油温七成热为宜，太低鱼皮易粘锅。在鱼煎制时，油中放少许盐则不易粘锅。

2. 清水要一次加齐，不要分两次或三次加入，否则汤汁不亮。

〔风味特点〕

春不老菜是鄱阳镇特产，腌制后，色彩鲜艳，香脆味美；黄牙鱼味鲜、肉嫩。春菜配以黄牙鱼烹食，更觉鲜脆清香，是鄱阳地方别具风味的名菜。

炒鳝鱼

[主料辅料]

鳝鱼	750 克	熟猪油	250 克
酱油	50 克	洋葱	50 克
大蒜	5 克	料酒	25 克
干红椒	5 克	淀粉	25 克
生姜	5 克	小麻油	少许
胡椒粉	5 克	鲜汤	适量

[烹制方法]

1. 将鳝鱼头部用钉子钉住，用小刀从头至尾剖开，取出内脏和脊骨，然后将鳝鱼片成 2.4 厘米长片，洋葱切成片，干椒切成小片，生姜大蒜切成末。
2. 炒锅上火烧热，用油稍烫一下，再放入猪油烧热，将鳝片入锅爆炒起卷时，放入酱油、生姜、洋葱、干椒、料酒，加盖焖片刻，放入鲜汤再焖片刻，用淀粉勾芡，撒上蒜末，淋入小麻油装盘，撒上胡椒粉即成。

[工艺关键]

1. 鳝鱼要用活的，死鳝鱼，身体分解出有毒的物质，食后中毒。
2. 如鳝鱼不好钉住，可先将其摔晕。
3. 用大火，淋入法勾芡。

[风味特点]

1. 鳝鱼又名黄鳝、长鱼。体黄色，带黑色斑点，叫黄鳝。色青黑叫青鳝。一年四季都有，冬少夏多，秋季质佳。其味甘，大温，无毒，有补中养血、疗虚损等功效。
2. 此菜鲜香麻辣，汤汁浓厚，色泽红亮，佐酒下饭皆宜，是吉安地方名菜。

熟烩虾仁

〔主料辅料〕

鲜河虾	750 克	葱白	10 克
去皮荸荠	100 克	姜末	5 克
水发香菇	50 克	熟猪油	100 克
精盐	4 克	湿淀粉	10 克
味精	1 克	鲜汤	500 克
料酒	10 克		

〔烹制方法〕

1. 炒锅置旺火上，舀入清水适量，烧开放入河虾，待水再沸时，即将虾捞出，剥去壳，取用虾仁 250 克，将荸荠、香菇切成 1 厘米见方小丁，葱白切 1 厘米长小丁待用。

2. 炒锅置旺火上烧热，舀入熟大油，放荸荠、香菇煸炒数下，随即放精盐、味精、料酒、舀入鲜汤，倒入虾仁烧沸，用湿淀粉勾薄芡，起锅盛盘即成。

〔工艺关键〕

1. 河虾放入沸水中煮时，时间不宜过长，再沸时，即取出剥去虾壳。
2. 汤开即可勾芡，浓度要适度，切不可出疙瘩和粉块。

〔风味特点〕

1. 河虾亦称青虾或沼虾，属甲壳纲，长臂虾科。体长 4 至 8 厘米，体色青丽透明，有的身上还带有棕色斑纹，前面 2 对步足呈钳状，其中第二对足特别长，超过身体长度，尤其是雄虾常超过体长 2 倍。

2. 熟烩虾仁是九江传统名肴，虾仁鲜嫩、爽脆，清淡爽口，汤菜兼用。

珍珠虾仁

〔主料辅料〕

生鲜虾	1000 克	白糖	5 克
净冬笋	150 克	蛋清	2 个
香菇	10 克	淀粉	30 克
荸荠	100 克	姜末	10 克
火腿肉	25 克	葱	5 克
精盐	10 克	醋	5 克
味精	2 克	大油	1000 克
料酒	5 克			

〔烹制方法〕

1. 将鲜虾洗净，剥出虾仁，再洗净捞起沥净水。
2. 香菇、冬笋、荸荠、火腿切成 0.3 厘米见方小丁。
3. 虾仁装碗内，放入蛋清和淀粉 10 克拌匀。
4. 炒锅置中火上，舀入猪油烧至八成热，将虾仁下锅过油，待虾仁微红，用漏勺捞起沥净油。
5. 锅内留底油 60 克，将冬笋、香菇、荸荠、火腿、白糖、香醋、姜末入锅煸炒，倒入虾仁、料酒、精盐和鲜汤 100 克，用手勺推炒匀，待沸用水淀粉勾芡，鼓大浓泡，淋明油装盘，撒上黄花即成。

〔工艺关键〕

1. 剥虾仁时，虾肚朝上，一手掐头，一手掐尾，两手轻轻往中间一挤，虾仁即出。
2. 虾过油，时间不可过长，油温稍高，待虾仁微红，即可捞出。

〔风味特点〕

1. 河虾产于淡水河、湖中，每年 4 至 6 月为旺季。保管青虾时，可用碎冰与虾拌匀，夏季每天加一次冰，春、秋可两天加一次冰。此法可保管 7 天左右。
2. 此菜质感鲜嫩脆爽，色彩雅致悦目，虾仁盛入盘内，形似粒粒珍珠，为鄱阳地方名菜。

花椒虾珠

〔主料辅料〕

生鲜虾.....	750 克	大油.....	750 克
净冬笋.....	75 克	蛋清.....	1 个
荸荠.....	50 克	姜末.....	5 克
面粉.....	40 克	味精.....	1 克
精盐.....	5 克	花椒末.....	2.5 克

〔烹制方法〕

1. 鲜虾洗净，煮熟后，剥出虾肉。
2. 将虾肉、荸荠、冬笋剁似蝇头碎粒，盛入盆内，加姜末、精盐、蛋清和适量清水拌匀，再加面粉拌成馅糊。
3. 锅内舀入大油，置旺火上烧至八成热，改小火，将馅糊挤成鸽蛋大小的圆珠，投入锅内，炸至金黄色捞起沥净油。
4. 将锅内大油倒出，原锅仍置火上，倒入虾珠，加花椒拌匀起锅。

〔工艺关键〕

1. 将清水烧开，投入鲜虾，待水再沸时，捞起沥净水摊开，然后剥出虾肉。煮虾时间不可过长，否则口感发面。
2. 将油温升至八成熟后，改用小火，避免虾珠易上色，且不易成熟，形成外焦里生现象。

〔风味特点〕

1. 此菜也用青虾制作，它肉质鲜美，含水分 82.6%、蛋白质 15%、脂肪 1.2%、碳水化合物 0.1%、无机盐 1.1%、钙 0.89%、磷 0.215%、铁 0.0013%。
2. 菜品色泽金黄、外酥里嫩，清香爽口，形似小珠，为鄱阳地方名菜。

炒毛蟹

〔主料辅料〕

螃蟹	4只	生姜	6克
香葱白	10克	味精	3克
精盐	1.5克	白糖	30克
香白醋	20克	香油	20克
熟大油	75克	干面粉	50克
淡色酱油	20克	胡椒粉	0.5克
香菜	10克	料酒	15克

〔烹制方法〕

1.使蟹肚朝上，将竹杆刺入蟹脐，螃蟹即死，然后放在冷水盆中，用竹刷把螃蟹全身用力刷洗干净，砍掉蟹脚，切去脚爪不用，蟹钳去毛一破两半，再切成二节。将蟹身片成两半，再斩成1.8厘米宽的块，放入盘中，先将精盐、胡椒粉撒在螃蟹肉上，而后撒上面粉，拌匀待用，生姜洗净除皮，切成3厘米长细丝；小葱洗净，切成末；香菜洗净，撕去青叶，均用碗装好待用。

2.铁锅放在旺火上，倒入大油，烧至七成熟时，将螃蟹放在锅内，用锅铲摊开，勿使其粘在一起。呈红黄色时，将葱末、生姜倒在锅内炒四五下，加料酒、酱油、白糖、白醋，再炒，再加入味精炒翻，装入盘内，把洗好的香菜摆在盘子一边。

〔工艺关键〕

- 1.将螃蟹刺死时，不要刺破盖壳，影响外型美观。
- 2.斩好的螃蟹放入盘中，要翻放，以免蟹黄外泄。
- 3.螃蟹选用雄雌各2只，约重500克。

〔风味特点〕

1.河蟹，是著名的淡水蟹，通称“螃蟹”，又称“毛蟹”或称中华绒螯蟹，属甲壳纲，方蟹科。头胸甲呈方圆形。通常是褐绿色，螯足强大，密生绒毛。

- 2.此菜色泽金黄，味鲜可口，与麻姑酒同食，别有风味。

目鱼粉皮

〔主料辅料〕

干目鱼.....	100 克	味精.....	1 克
绿豆粉皮.....	150 克	料酒.....	15 克
葱段.....	10 克	酱油.....	10 克
水发香菇.....	25 克	大油.....	75 克
带腰猪瘦肉....	100 克	肉汤.....	750 克
姜丝.....	5 克	胡椒粉.....	1.5 克
精盐.....	5 克		

〔烹制方法〕

1. 将干目鱼去骨，用竹筷子夹在火上烘软，随即切成细丝，用水洗净，再放冷水中浸片刻，捞起挤干水分。猪肉、香菇切丝待用。

2. 粉皮放入开水中泡软后捞起，趁热卷成圈卷状，切成韭菜叶般丝状待用。

3. 炒锅置旺火上烧热，舀入大油 50 克，烧至六成热时，将肉丝，目鱼丝下锅煸炒片刻，随即放入肉汤、精盐、料酒烧沸后，改用小火炖煮。待目鱼出汁酥烂，再把粉皮丝放进锅里，稍焯四至五分钟，待汤汁浓稠，再放大油 25 克、葱段、姜丝、味精，胡椒粉、搅拌均匀，装盘即成。

〔工艺关键〕

1. 粉皮在开水中泡软即成，不可泡透。

2. 目鱼丝用小火炖煮至酥烂后，再下入粉皮丝，不宜时间过长，否则粉皮糟烂。

〔风味特点〕

目鱼粉皮是抚州传统菜肴，色泽黄亮，清香四溢，汤汁浓稠，粉皮饱含卤汁，别具风味。

桂花鱼皮

[主料辅料]

鱼皮	150 克	葱花	5 克
瘦猪肉	100 克	姜块	10 克
鸡蛋	2 个	姜末	2.5 克
熟咸蛋黄	2 个	盐	5 克
料酒	15 克	味精	2 克
湿淀粉	15 克	胡椒粉	1 克
大油	150 克	香醋	10 克
熟火腿末	5 克	汤	1000 克
葱白	10 克			

[烹制方法]

1. 先将鱼皮用刀改成块，用水发后待用。
2. 将发好的鱼皮切成长 3.6 厘米寸、宽 1.2 厘米的长条，再在每块鱼皮的一端连切三刀成虎爪形，咸蛋黄切成小丁待用。
3. 将瘦猪肉洗净剁成茸，放入碗内，用冷鲜汤 150 克化开，捣入鸡蛋，放入火腿末、精盐 3 克、味精 1 克和湿淀粉搅打成馅待用。
4. 炒锅置旺火上烧热，舀入大油 75 克，放入鱼皮煸炒，舀入鲜汤，加入料酒 15 克、精盐 2 克、味精 1 克、葱白、拍松的姜块，烧沸后，移至小火上焖约 15 分钟左右，待鱼片柔软，汤汁浓稠时，拣去葱、姜，捞起装盘，余汤不要，淋香醋待用。
5. 将炒锅置旺火上烧热，舀入大油 75 克，把调好的馅料倒入锅内炒熟，起锅浇盖在鱼皮上，撤上咸蛋丁、胡椒粉、葱花和姜末即成。

[工艺关键]

1. 发鱼皮：将改刀成块的鱼皮，下沸水锅约煮 45 分钟捞出，拣出已脱净沙粒的嫩鱼皮，未脱沙的老皮重新下锅，煮至脱沙捞起，一并放入盛器里，用 60% 的沸水和 40% 的冷水掺和，倒入盛器内，盖盖，焖约 10 小时左右，洗净余沙，刮去腐肉，分软硬装好，锅中另盛清水烧沸，下鱼皮，待再沸，改用微火焖，软的约焖半小时，硬的约焖 1 小时，取出用清水漂清。
2. 焖㸆时如鱼皮软烂，汤汁过多，可大火收汁。

[风味特点]

1. 鱼皮，为大型鱼的皮干制品，以鲨鱼皮为常见。
2. 此菜系抚州市地方名菜，质地柔软，汤浓汁稠，口味鲜美，馅料调制后，浇盖在鱼皮上，美丽似桂花，故名。

海参眉毛肉丸

〔主料辅料〕

水发海参1000 克	香葱30 克
干淀粉60 克	净猪肉250 克
笋片65 克	鲜汤400 克
大油400 克	精盐4 克
酱油60 克	料酒15 克
味精2 克	胡椒粉0.5 克
麻油10 克		

〔烹制方法〕

1. 把猪肉剁成肉茸，加入干淀粉 50 克。精盐 1.5 克，拌匀。然后用菜刀挑起一团肉茸，约 20 克重，放在左手心内，用刀辗转刮动，刮成象眉毛样的肉丸，盛入抹有油的盘内。

2. 将水发海参斜片成 2.4 厘米长的条状，放在开水锅内，出水捞起，沥干水待用。香葱切 4.5 厘米长的段。

3. 把大油 300 克下锅烧至 6 成热，将盘内肉丸滑入油锅炸 3 分钟捞起。锅内留油少许，烧热，放入笋片、葱段海参，并加入鲜汤、料酒、酱油、肉丸及精盐 2.5 克，烧几分钟取干淀粉 10 克调入少许清水，勾芡。推动几下，再加油 30 克、味精、麻油，起锅装盘，撒上胡椒粉即成。

〔工艺关键〕

1. 净猪肉选用瘦七肥三为宜

2. 水发海参：先用开水泡 12 小时，换一次开水浸至回软后，取出腹腔内韧带，放入开水锅慢火煮半小时，再泡 12 小时，另换水烧开 5 分钟，继续放在开水里泡着，这样反复多次，来回浸泡，二至三天可发好。

〔风味特点〕

1. 海参是棘皮动物中的一纲。体呈圆柱状，口在前端，口周围有触手，肛门在后端。我国沿海所产有 20 余种。海参中以刺参、乌参、梅花参等较为名贵。

2. 此菜色泽光润，嫩滑烫口，是江西地方婚寿庆宴中不可缺的名菜。

三丝鱼翅

[主料辅料]

水发鱼翅500 克	姜块5 克
猪里脊肉200 克	味精4 克
鸡蛋清1 个	葱白4 克
双皮肉250 克	料酒10 克
火腿2.5 克	鲜汤1100 克
熟冬笋3 克	酱油5 克
水发香菇110 克	熟大油500 克
精盐4 克	湿淀粉10 克

[烹制方法]

1. 炒锅置旺火上，舀鲜汤 750 克，放入鱼翅加姜块、葱白、料酒 10 克、精盐，烧沸，移微火炯约 1 小时左右离火。

2. 双皮肉洗净，煮至断生，与熟火腿、香菇、冬笋均切成细丝。里脊肉切丝，放入碗中，加入鸡蛋清、淀粉 10 克、精盐 2 克，抓匀浆好。起油锅，放入里脊肉丝划散永熟，倒出沥去油。

3. 炒锅置旺火上，舀入熟猪油 25 克烧热，放双皮肉丝、火腿丝、冬笋丝、香菇丝，稍偏片刻，加入料酒、精盐、味精、里脊丝，舀入鲜汤 100 克烧沸，离火待用。

4. 取碗一只。把鱼翅整齐地扣入碗底，随即把双皮肉丝、里脊丝、火腿丝、香菇丝等，放在鱼翅上面，加入鲜汤和精盐各少许，上笼用旺火蒸透，取出，滗出汤汁，复扣盘中。

5. 炒锅置旺火上，舀入鲜汤，加入汤汁、精盐、味精、酱油烧沸，用湿淀粉勾稀芡，浇在鱼翅上即成。

[工艺关键]

1. 焖鱼翅时，防止散乱，可用纱布包好，放在锅中，并在底部放一竹蓖子。

2. 双皮肉即猪耳朵。

3. 稀芡即米汤芡，要光亮，不混，最好用鸡油。

4. 发鱼翅：先将鱼翅的边缘不规则的部分和毛边剪掉，然后用清水浸泡，约 12 至 24 小时，开锅煮 15 分钟左右，再换水烧开倒入缸内盖上盖焖，一般翅板薄，体小的反复煮焖 3 次即可回软退沙，翅厚大的要反复煮焖时间长，多数多次才能回软退沙，将翅子烟沙后再继续焖煮，换水两次，以除腥臭味。然后去骨，割下翅根换水烧沸 20 分钟取出，漂洗两遍，扣入碗内加料酒、葱结、姜片，加高汤上笼蒸制，每隔数小时，滗去原汤汁，换用新汤汁，反复 3 至 5 次，即可烹制使用。

[风味特点]

1. 鱼翅，乃鲨鱼或鳐鱼的鳍干制而成。由于鱼鳍的部位不同，制成的鱼翅名称也不同，质量差异大，鱼翅中最名贵的叫裙翅，用裙翅烹制的菜式是筵席上的名贵佳肴。

2. 此菜色泽红亮、鱼翅柔软，三丝滋味各异，是高档宴席的座菜，系景德镇市地方风味。

辣味咸鱼

〔主料辅料〕

青鱼	1000 克	盐	50 克
红辣椒	25 克	味精	10 克
大蒜	10 克	酱油	10 克
生姜	10 克	菜油	500 克
黄酒	50 克			

〔烹制方法〕

1. 将青鱼洗净后切成 3 厘米见方的棋子块，加盐、黄酒、拌匀后，放入带盖盆内压紧，48 小时后取出备用。

2. 将腌过的鱼块洗去表面咸味，沥干水，油烧至六成熟时放入鱼块，煎至金黄色，连油倒入漏勺内沥去油。

3. 锅内放 10 克菜油，将切成丝的红辣椒、大蒜、生姜放入锅内煸炒出香味后，放少许酱油、黄酒、味精，迅速将煎好的鱼块下锅煽炒，使汤汁完全包在鱼块上，即可起锅装盘。

〔工艺关键〕

1. 煎鱼块时，油要稍热，原料下锅不要多，以免沾锅。

2. 煸炒时，速度要快，不要使鱼脱皮。

〔风味特点〕

此菜色呈金红，咸鲜香辣，是下酒佐饭之佳肴，系地道的江西风味。

兴国米粉鱼

〔主料辅料〕

鲜活草鱼1条	精盐适量
粉干350克	味精1.5克
米粉50克	姜末50克
干薯粉150克	葱花100克
酱油150克	青菜叶数片
辣椒酱125克	熟菜油150克

〔烹制方法〕

1. 将鱼除鳞、去鳃，剖开背部并去内脏、剁去头、尾与龙骨，将鱼肉洗净，然后用刀斜切成2厘米厚、6厘米长的片状，盛入钵内，放入姜末，味精0.5克、酱油75克、精盐少许、辣椒酱50克腌几分钟，再拌上干薯粉，待用。

2. 取一小笼，笼底垫上洗净的青菜叶，撒上米粉少许，略蒸一下离火。

3. 粉干下沸水余至七成熟，捞起沥干水，用精盐少许、酱油25克、菜油50克、味精0.5克、辣椒酱25克，拌匀后散放在蒸笼青菜叶之上，再撒米粉少许，合笼盖上蒸锅蒸至上气即端出，再放调好味的鱼片，复上旺火蒸20分钟左右。

4. 将辣椒酱50克，用开水调稀，加入酱油50克、味精0.5克、熟菜油100克，调成卤汁，浇在笼内鱼片上，撒上葱花即成，连笼端上席。

〔工艺关键〕

1. 鱼要选用新鲜的草鱼，鱼不鲜，鱼片不佳。

2. 鱼片入笼后，蒸的时间不可过长，否则失去鲜嫩。

〔风味特点〕

1. 米粉鱼系江西省兴国县传统风味菜肴，历史悠久。早在土地革命时期，陈奇涵同志曾以此菜和其它四小菜招待毛泽东主席，毛主席称其为“四星望月”，流传至今。

2. 此菜不用油烹制，色泽金黄，清香浓郁，肉质嫩滑，味鲜辣，无腥味，冬天最宜，能发汗、驱寒。

3. 操作时如垫底的没有粉干（即米线或米粉），可用黄豆芽，包菜叶、油腐皮等，但黄豆牙须先煮熟或蒸熟再调味。如调味料中没有新鲜红辣椒，可用赣州地区南康辣椒酱。

蟹黄鱼肚

〔主料辅料〕

油发鱼肚100 克	姜末5 克
蟹黄肉250 克	大油75 克
葱花5 克	鸡蛋黄2 个
水发香菇15 克	味精1.5 克
冬笋15 克	香醋5 克
火腿末10 克	香油5 克
鲜汤500 克	食碱少许
湿淀粉15 克	料酒2 克
精盐7 克	胡椒粉1 克

〔烹制方法〕

1. 将鱼肚放入温水中浸泡至软，用食用碱洗净油渍，再用清水反复漂洗干净，用刀将鱼肚片成 3.6 厘米、宽 1.8 厘米的条块。香菇、冬笋切丝。

2. 炒锅置旺火上，加入清水适量烧沸，将鱼肚放进锅中余片刻捞起，沥干水分。原锅上火，换上鲜汤 250 克，放鱼肚，加精盐 4 克、料酒 10 克。味精 0.5 克，烧煮约 10 分钟，待汤汁稍干时，盛入盘中。

3. 炒锅置中火上烧热，放熟大油、葱花、姜末炸香，将蛋黄、蟹黄肉下锅稍煸数下，随即放入冬笋丝、香菇丝，加入香醋 5 克、料酒 10 克、精盐 3 克、味精 0.5 克，加入鲜汤 250 克烧沸，用湿淀粉勾稀芡，浇盖在鱼肚上，撒上胡椒粉、火腿末，淋香油即成。

〔工艺关键〕

1. 鱼肚最好用发好的雄黄鱼鱼肚，广肚次之。
2. 蛋黄、蟹黄用小火煸出黄红油。
3. 稀芡即米汤芡，不可太稠。

〔风味特点〕

1. 鱼肚是名贵干货原料之一。中国吃鱼肚，史书多有记载，如《齐民要术》上的“作鮰鱠法”，宋人陈世崇的《随隐漫录》，明《本草纲目》等多有记载。中医认为鱼肚甘咸性滑，入肝、肾二经，具有清头目、养精固气等功效。

2. 此菜蟹黄味鲜，色黄亮，鱼肚软滑，汤汁浓郁。

观音坐莲

〔主料辅料〕

水发香菇	20 朵	淀粉	15 克
鱼肉	75 克	精盐	5 克
肥肉	75 克	蒜仁	5 瓣
干贝	20 粒	香油	1 克
鸡蛋清	3 个	味精	2 克
葱姜	20 克	胡椒粉	0.5 克

〔烹制方法〕

1. 蒜仁砸成泥。加少量鸡汤、精盐、味精、胡椒粉、香油调匀成蒜泥汁。
2. 将鱼肉、肥膘分别剁成泥，鱼肉放小盆内，加姜葱汁 100 克澥开，放味精、胡椒粉、精盐、鸡蛋清 2 个搅拌起劲时，取 1/3 为 A 份，其余 2/3 加入淀粉、肥膘泥拌匀，为 B 份。
3. 干贝洗净加适量水，葱姜、料酒蒸 1 小时。
4. 香菇剪去根，攥干水，加适量干淀粉、精盐、味精、蛋清 1 个拌匀，底朝上摊入抹过油的盘内成环形，将 B 份鱼糊挤成丸子分别放在每朵香菇上，再把 A 份鱼糊挤成小丸子，分别放在 B 份鱼糊丸子上。然后，分别嵌上干贝，微气蒸 5 分钟，即熟，取出，浇上蒜泥汁，中间摆上雕刻的花和绿菜叶，即成。

〔工艺关键〕

1. 鱼肉要新鲜，无皮刺。
2. 鱼丸冷水下锅。
3. 蒸时不可过长。

〔风味特点〕

此菜制作精细，造型美观。咸鲜味浓，质感软嫩。

瓢作海参

〔主料辅料〕

水发刺参	10 个	葱姜	15 克
净鱼肉	75 克	精盐	6 克
肥肉	75 克	淀粉	20 克
熟火腿	15 克	料酒	100 克
鸡蛋清	3 个	鸡汤	250 克
蒜仁	5 瓣	花生油	50 克
香油	2 克	味精	1 克
胡椒粉	1 克		

〔烹制方法〕

1. 鱼肉、肥肉分别剁成泥，葱白、生姜（去皮）切成细末，鱼肉放小盆内加水 100 克澥开，加进精盐、淀粉、鸡蛋清 2 个搅拌起劲时，再加味精、胡椒粉、葱姜末、肥膘拌匀。

2. 海参一剖为二，放冷水锅内，加葱、姜、酒烧开煮 10 分钟捞出，把锅内的水倒掉，放入花生油、葱、姜块炸香，加进鸡汤、海参、料酒、精盐、中火㸆至汁浓入味时，取出摊开，稍晾干表面水分；火腿切成 4.5 厘米长的条。

3. 将剩下的一个鸡蛋清，加适量干细淀粉调匀，抹在海参腹内，瓢入鱼糊，放在抹过油的平盘内摆成放射状的圆形，在每条海参的鱼糊上嵌上火腿条，上笼微气蒸 7 分钟即熟，取出，浇上蒜汁，中间摆上一朵西红柿刻的荷花即成。

〔工艺关键〕

1. 蒜泥汁制法见观音坐莲。
2. 糊不可装得过满，否则加热膨胀，造型不佳。

〔风味特点〕

1. 刺参，也叫“沙噀”，属海参纲，刺参科，体呈圆柱形，长 3.3 厘米左右，前端口周围有 20 个触手，背面有 4 至 6 纵行肉刺，腹面有三行管足；体壁柔软，体色有黄褐、黑褐、绿褐、纯白或灰白等数种。医药上多用黑褐色的。我国北方沿海盛产，辽宁、山东、河北省所产的品质好，其中以大连红旗参最为有名。

2. 此菜软滑细嫩，味道清鲜。

槌鱼

〔主料辅料〕

精白薯粉.....200 克	葱花.....5 克
鲜活草鱼.....1	尾姜.....5 克
鸡脯肉.....50 克	胡椒粉.....0.5 克
水发香菇.....30 克	香油.....1 克
鸡汤.....500 克	草纸.....数张

〔烹制方法〕

1. 将鱼去鳞、去鳃、剖开去内脏、洗净，取鱼肉 200 克，剁成鱼茸，揉成两个小团并盛入钵内，让其饧片刻，使其滑润。

2. 将草纸铺在面板上，放入部分薯粉垫底，让鱼茸沾上薯粉，用棒棍向四面擀开，擀成薄薄的面皮。

3. 锅内把水烧沸，将鱼面皮连同草纸轻托起，投入沸水中氽过，停火冷却。

4. 将冷却的面皮，沥干水卷成筒，用刀切成 1 厘米宽的长条。鸡脯肉、水发香菇切成丝、鸡脯肉加 1 克盐、湿淀粉上浆。

5. 炒锅置旺火上，盛入鸡汤、香菇丝、精盐煮沸，放入鱼面条和姜、鸡肉丝余片刻，汤沸起锅，撒上葱花、胡椒粉、香油即成。

〔工艺关键〕

1. 薯粉要厚一些、擀时动作要轻。
2. 煮鱼面皮时，火不要大，微火众熟。

〔风味特点〕

1. 江西龙南县与广东的九连山相连，是一片广阔盆地。乃江西通往广东的要道。地方风味菜肴很多，尤以槌鱼有名，迄今已有 100 多年的历史。据县志载，槌鱼的来历在 1845 年，广东潮州知府刘怀谷的一名家厨所首创，甚得刘怀谷赞美。后来家厨返故里，传入龙南，经龙南民间不断改进，精制成为此菜。

2. 此菜选料严格、制作精细、讲究调味、火候适当，鲜香可口、当地百姓每逢节日和宴请宾客，必制作此菜。

蛙式青鱼

[主料辅料]

鲜青鱼.....	1只
植物油.....	1000 克
冬笋.....	100 克
香葱.....	25 克
生姜.....	20 克
红辣椒.....	1 只
水发香菇.....	2 只
湿淀粉.....	15 克
尾皮蛋白.....	1 只
白蛋糕.....	20 克
精盐.....	7 克
料酒.....	15 克
白糖.....	150 克
白醋.....	25 克
干生粉.....	25 克
胡椒粉.....	0.5 克

[烹制方法]

1. 将青鱼刮鳞，去鳃，剖腹取出内脏，洗净，鸡蛋打入碗内，用竹筷子打成蛋液待用。

2. 用刀从鱼腹内片除脊骨，再片除胸刺，成头连接的两片鱼，然后用刀在两片鱼肉一面多剖十字花刀。冬笋、冬菇、生姜、红辣椒分别切成丝。葱切成2.1厘米长的段待用。

3. 把细盐、料酒、胡椒粉均匀地抹在鱼内外，再粘上一层生粉拖上蛋液，再沾上一层干生粉。肉朝上装入漏勺内，再把尾巴卷转，白蛋糕。皮蛋白做成蛙眼睛，制成蛙姿式。

4. 取锅置旺火上烧热，加入植物油，烧至八成熟，把漏勺放入，用炒勺不断把热油浇在鱼身上，定形后，入漏勺托炸，呈金黄色。同时另取锅上火，加底油，投入姜、葱、笋、红椒、冬菇、煸炒数下，加入清水，放入精盐、料酒、白糖，烧沸待糖溶化，用湿淀粉勾芡，放入白醋。把鱼装盘，淋少许油，把糖醋汁浇在鱼上。

[工艺关键]

1. 炸时重油，使其外脆里嫩。
2. 糖醋汁最后加一勺热油推炒，见沸即浇到鱼上。

[风味特点]

此菜色泽美观，外脆里嫩，甜酸适口、味香浓。因形似青蛙，故名。

青龙卷

[主料辅料]

大鳝鱼	750 克	葱姜汁	10 克
猪瘦肉	250 克	湿淀粉	10 克
鸡蛋	1 个	干淀粉	10 克
蛋皮	5 克	白糖	10 克
水发香菇丝	10 克	胡椒粉	0.5 克
葱白	10 克	香油	25 克
精盐	15 克	大油	1000 克
味精	5 克	肉汤	250 克
料酒	15 克		

[烹制方法]

1. 将鳝鱼剖腹去内脏，用刀拍一下，再铲去鱼骨，切成 4.5 厘米长段，用精盐、葱姜汁、料酒、味精浸渍片刻。猪瘦肉剁茸，加精盐、味精、白糖、肉汤拌匀成馅。
2. 炒锅置旺火上烧热，加入大油烧至六成熟时，放鳝段，炸成卷捞起。鳝鱼卷内撒于淀粉少许。塞上肉馅适量，如此一一做好，上笼蒸 2 分钟取出扣入碗中，加精盐、味精、白糖、肉汤、大油 50 克，再上笼蒸 1 小时左右，取出滗出汤汁翻扣盘中。
3. 炒锅置中火上，倒入原汤，放进香菇丝、蛋皮丝、葱白段，用湿淀粉勾稀芡；淋上香油，起锅浇在青龙卷上，撒上胡椒粉即成。

[工艺关键]

1. 鳝鱼的骨为三菱形，运刀要注意方法。
 2. 汁芡不宜过稠，以香菇、蛋皮丝浮于汁中为准。
- ### [风味特点]

形态美观，色呈玉黄，味道鲜美，香嫩可口。

家常鲫鱼

〔主料辅料〕

活鲫鱼.....	四尾	姜丝.....	10 克
精盐.....	10 克	酱油.....	50 克
料酒.....	15 克	干辣椒丝.....	1 克
菜油.....	100 克	大蒜丝.....	15 克

〔烹制方法〕

1. 将鲫鱼刮鳞、去鳃、剖腹、去内脏洗净，用刀在鱼身上轻轻剞一字刀（6 刀）。

2. 炒锅置中火上烧热，加入菜油，烧至六成热，放入鲫鱼煎至两面金黄色。加料酒、酱油烹片刻，随即再加入清水 200 克、大蒜丝、生姜丝、精盐，小火焖煮约 10 分钟，鱼翻身，再焖煮 2 分钟装盘即成。

〔工艺关键〕

1. 鲫鱼放清水中养二日，入馔味鲜。
2. 煎鱼时，防止鱼皮破裂，不要沾锅。

〔风味特点〕

1. 此菜系鄱阳群众喜爱的家常菜，选用鄱阳东湖鲫鱼制作最佳。
2. 鲫鱼，古时称鰆，又称鲋。我国各地淡水均产，以 2 至 4 月、8 至 12 月最肥满，肉嫩而鲜美，其性味甘、温、无毒，有温中下气、利水补虚之功用。
3. 此菜酱红色，少有汁芡，味道鲜美。

鱼头鱼尾烧豆腐

〔主料辅料〕

鲜鳙鱼	1尾	酱油	15克
肥瘦猪肉	50克	味精	1克
水发香菇	15克	红干椒	2只
嫩豆腐	25克	湿淀粉	10克
料酒	25克	胡椒粉	1克
菜油	75克	肉汤	500克
精盐	5克	姜末	5克
大油	50克		

〔烹制方法〕

1. 将鱼去鳞、去鳃、去内脏，用刀将鱼头、鱼尾取下，洗净，划上十字花刀。香菇、肥瘦肉切片。红干椒切末。嫩豆腐切小块待用。

2. 炒锅置中火上烧热，加入菜油，放上鱼头鱼尾稍煎片刻，加入料酒15克、精盐2克、酱油10克、肉汤2m克，略焖一会，起锅盛盘。原锅洗净上火烧热，加入大油，放豆腐块，煎至两边淡黄色，将鱼头鱼尾下锅，加精盐、酱油、料酒、干红椒末、肉汤、味精，焖煮约10分钟，用湿淀粉勾稀芡，撒上葱花、姜末、胡椒粉，起锅盛盘。

〔工艺关键〕

1. 鱼头、鱼尾须带肉。
2. 煎鱼时，可在锅底放少许盐，不易粘底。
3. 豆腐不易煎，可用油炸。

〔风味特点〕

1. 鳙鱼又名胖头、花鲢，头占身体1/3，有“鳙头味美”的说法。
2. 此菜色泽黄亮，滑嫩鲜辣，汤汁浓厚。

软熘鱼脯

[主料辅料]

无皮茸鱼边子.....	水发木耳.....
.....500 克	葱姜.....适量
鸡蛋.....150 克	胡萝卜.....150 克
淀粉.....100 克	味精.....1 克
精盐.....25 克	料酒.....10 克
清水.....750 克	食油.....1000 克

[烹制方法]

1. 鱼边子横切成薄片，放在干净的菜墩上，轻轻地剁成极细腻的茸，放入盆内。

2. 用 400 克水把淀粉化开，调匀，倒入鱼茸内，用手顺一个方向搅动，使鱼茸解开，然后，加入精盐，仍顺一个方向用力打搅起劲时，加入鸡蛋继续搅打至滴入水中能浮起时，把剩余的 300 克水分几次加完，并搅打均匀，即为全蛋鱼糊。

3. 炒锅上火，烧热，放入食油，鱼糊放锅边，备一碗冷水，一把调羹，待油烧四五成熟时，左手舀鱼糊，握挤成丸子形，右手调羹摘入油中，小火炸至鼓起呈乒乓球时，可适当加大火力，使油温升高到六七成熟，炸至金黄色捞出。

4. 锅留底油，下姜片炸香，放清水、精盐、料酒，放鱼脯、胡萝卜、木耳，中火烧至鱼脯饱含汤汁，锅内汤汁为鱼脯 1/5 时，加味精、葱段，用水淀粉勾琉璃芡，淋明油，装盘。

[工艺关键]

1. 鱼丸子：鱼去鳞、鳃、剖腹，取出内脏，去尾头、去脊骨、肋骨、鱼皮。

2. 注意鱼肉、鸡蛋、淀粉、盐、水比例。

3. 剁茸时注意卫生。油要干净。成型要一致。糊入油锅浮起时，呈灯盏窝形，到一定程度时，形如乒乓球，并自转，内部呈蜂窝结构。

4. 鱼茸中加盐过多，可适量增加豆腐泥；水多可加肉泥。

[风味特点]

1. 鱼脯加清汤、精盐、味精、姜块，煮 2 小时为清汤鱼脯；同鸡汤煮为凤汁鱼脯；入砂锅，加骨汤、姜、料酒、盐，炖 1 小时，放黄芽白、香菇、菜胆、豆腐、口蘑、草菇、味精、胡椒粉、葱段为砂锅鱼脯；塞入肉馅，蒸熟，码入碗内，加清汤蒸 40 分钟为瓢鱼脯。

2. 此菜滚热烫嘴，松软细嫩，味道鲜美。

清蒸头尾

[主料辅料]

草鱼头尾.....450 克	葱.....5 克
菠菜.....250 克	姜.....5 克
蒜.....5 克	精盐.....6 克
红辣椒.....5 克	味精.....1 克
熟花生油.....50 克	香油.....1 克
酱油.....50 克	胡椒粉.....0.5 克

[烹制方法]

1.葱、姜、蒜、红辣椒均切成细丝，加酱油、味精、胡椒粉、香油、花生油调成汁。

2.鱼头、鱼尾一剖为二，加料酒、盐、姜拌腌片刻，上笼旺火沸水蒸熟，出笼，滗去腥水；菠菜放沸水中焯熟，加精盐、味精、花生油拌匀，摊放在腰盘内，摆上蒸熟的鱼，浇上味汁，即可。

[工艺关键]

- 1.头、尾取时多带些肉。
- 2.蒸 15 分钟即可。

(风味特点)

此菜鲜嫩可口，有荤有素，富有营养。

珍珠粉

[主料辅料]

精白薯粉.....300 克	水发冬菇.....30 克
鸡脯肉.....50 克	味精.....1 克
去皮荸荠.....100 克	精盐.....6 克
冬笋.....50 克	香油.....1 克
葱花.....5 克	鸡汤.....500 克
胡椒粉.....0.5 克	

[烹制方法]

1. 将薯粉倒入簸箕内，用清水逐步洒于粉中，将簸箕按顺时针方向颠簸转动，簸箕内的粉粒随着滚动慢慢抟揉成珠粒，盛入另一簸箕内，撒上干薯粉，再转动片刻，使珠粒结实，息一会儿使其水分稍微晾干；

2. 将鸡脯肉、香菇、冬笋、荸荠切细丁、鸡脯肉调好盐味，用湿淀粉上薄浆待用；

3. 炒锅置炉火上，放入鸡汤、盐适量，同时放入香菇丁、冬笋丁、荸荠丁、姜米煮沸，投入珍珠粉和鸡肉丁，其珍珠颗粒呈透明状时，放入葱花起锅，撒上胡椒粉，淋香油即成。

[工艺关键]

1. 清水洒入粉中要均匀。
2. 大火汤沸后方可放入鸡丁和珍珠粉。

[风味特点]

1. 珍珠粉又名“龙眼汤”“凤眼珍珠”，此菜赣南各县几乎均有，唯独龙南与众不同，其烹制别具匠心，颗粒似细小珍珠，晶莹明亮。当地民间传说，清康熙年间，邑人徐思庄，将龙南特产“龙头鱼”为贡品奉献皇宫，夜以继日，行数千里，将活鱼送至京城，得到皇室喜悦，即派钦差前来龙南赐赏，因钦差疲乏。食宿不好，徐即以“龙头鱼”加入薯粉烹制“珍珠粉”佐膳，食后不断叫好！钦差问及菜名时，徐答曰：“龙眼汤”，是取“龙头鱼”的眼睛烹饪而成。钦差叹曰：“菜名犯上，应更改。”几经推敲，定名“珍珠粉”，沿用至今。

2. 此菜形似明珠，色彩绚丽，清香鲜甜，绵嫩润滑。

烧脚鱼

[主料辅料]

脚鱼	2只	香油	3克
酱油	50克	味精	1克
盐	10克	蒜瓣	100克
大油	100克	生姜	15克
料酒	52克	鲜汤	300克
胡椒粉	适量		

[烹制方法]

1. 将脚鱼剁去头，投入开水中烫片刻，捞起放在冷水中洗净壳上的外衣，破腹取出内脏，剁除脚爪。将脚鱼剁成2.4厘米见方的块。生姜、蒜切末待用。

2. 将炒锅置旺火上，加入沸水，投入脚鱼块，待水沸后捞起。炒锅倒去水复置旺火上烧热。放大油，烧至六成热时，将脚鱼块放入油锅中煸炒。待水干时，加酱油、精盐、生姜，炒动几下。放进料酒，加盖焖片刻，加汤移到微火上烧至酥烂。加味精、蒜末炒几下，盛盘中，淋上香油，撒胡椒粉即成。

[工艺关键]

1. 杀甲鱼（脚鱼）时，可以将其翻过身来，背朝下，肚朝上，这时甲鱼要用头和脖力当支撑点使劲翻身。当它将脖子伸得最长时，用快刀在脖根一剁，然后在碗中注血。

2. 死甲鱼有毒不可食。甲鱼腥膻，烹调时味应稍重。

[风味特点]

1. 甲鱼也叫团鱼、鳖、脚鱼、水鱼、元鱼、王八。各地均产，春季捕获最佳。它性甘、寒。滋阴凉血，补肾健骨。

2. 此菜肉酥味香，富有营养，咸鲜适中，是吉安地方风味。

脚鱼烧七层

[主料辅料]

活脚鱼	1000 克	葱白	15 克
料酒	15 克	胡椒粉	1 克
猪五花肉	500 克	精盐	6 克
白糖	1.5 克	肉汤	750 克
干辣椒	2 只	湿淀粉	10 克
味精	1 克	酱油	50 克
姜块	10 克	香油	10 克
大油	100 克		

[烹制方法]

1. 脚鱼翻放木案上，待头伸出，用刀剁下，随即将尾向上。使血流尽，用开水烫过后推搓去黄膜衣，再用开水烫到能刮去软裙边的黑膜时，即捞出放入凉水内，用刀刮干净，在底部剖中间直切一刀，放入冷水锅内在火上煮一下，能去壳时捞出，放入冷水内，把硬壳剥下，去内脏及喉管、气管，剁去脚爪尖，拆下裙边，剁成长 3 厘米的块，裙边切 3 厘米两条。猪五花肉洗净，切 3 厘米见方块，在开水中氽一下捞起。

2. 炒锅置旺火上烧热，加上大油，下葱、姜、干辣椒煸出香味，倒入五花肉、脚鱼块，偏干水分，加入料酒、酱油、精盐、白糖，加入肉汤烧沸，移置微火上焖至酥烂，再上旺火上略收汤汁，拣去葱、姜、干辣椒，加入味精，用湿淀粉勾稀芡，起锅盛入盘中，淋入香油，撒胡椒粉即成。

[工艺关键]

1. 杀甲鱼也可有另一种方法，当其伸长脖子翻身时，用两指抓住颈部，用快刀在头部破断头骨，然后控血。

2. 加工时，应保持裙边完整。

3. 焖时一次加足汤，长时间烹制，约 2 小时左右。

[风味特点]

1. 活鳖即甲鱼、脚鱼，体圆而扁，背腹有甲。吻长，鼻在吻尖端。眼小，颈长，头和颈能完全缩入甲内，表面橄榄绿色，肉面白色，稍有腥气，以个大无残肉、洁净为佳。

2. 此菜色泽金黄，酥烂不腻，汁浓味醇。

炒鱼豆

[主料辅料]

青鱼脊肉	300 克	精盐	5 克
净青豆	100 克	味精	1 克
生草菇	100 克	料酒	10 克
熟火腿	10 克	湿淀粉	15 克
葱白	10 克	大油	600 克
姜	5 克	肉汤	适量
蛋清	1 个		

[烹制方法]

1. 将鱼肉切成长、宽各 1.2 厘米小丁，放人碗中，加精盐 1.5 克 、料酒 5 克、湿淀粉 10 克抓匀待用。青豆用沸水煮熟，置冷水漂浸片刻捞起。香菇、葱白、火腿均切成粒状待用。

2. 炒锅置旺火上烧热，加入大油。烧至四成热时，放进鱼丁过油片刻至熟，倒进漏勺中沥去油。锅内留油 10 克上火，放葱、姜、生草菇、火腿，青豆，稍偏数下，加入肉汤，加精盐、味精、料酒，倒入鱼丁，用湿淀粉勾芡。颠翻几下，撒下火腿。起锅装盘即成。

[工艺关键]

1. 鱼肉水分多、质嫩、上浆宜稍厚。

2. 焯油时，油温二三成熟，下入鱼丁。

3. 用油必须洁净。

[风味特点]

此菜各色相间，肉质脆嫩，熘汁抱芡、咸鲜适口。

莫菜虾卷

[主料辅料]

虾仁.....	150 克	精盐.....	3 克
莫菜叶.....	30 张	味精.....	1 克
熟火腿末.....	15 克	鸡蛋清.....	2 个
猪肥膘肉.....	100 克	葱白.....	10 克
水发香菇.....	15 克	鲜汤.....	100 克
干淀粉.....	25 克	香油.....	1 克
湿淀粉.....	2.5 克	大油.....	500 克

[烹制方法]

1. 将虾仁、肥肉洗净，分别剁成茸，各盛入碗内。取蛋清一个，加淀粉 10 克，拌成蛋清糊，和入虾茸内，同时加盐搅拌起劲。葱白、火腿、香菇均切末，放进虾肉茸中，调成馅，分成 30 份。

2. 莫菜叶用沸水烫片刻，捞起置清水中漂冷。在另一个蛋清里加淀粉 15 克，调成蛋清浆，取一片莫菜叶摊开，涂上蛋清浆，放上虾肉馅一份，包成 3.6 厘米长的小条，用蛋清糊封口，如此逐个包好。

3. 炒锅置旺火上烧热，加入大油，烧至五六成热时，放入莫菜卷，待馅炸熟后，倒进漏勺沥油。原锅放鲜汤 100 克，用湿淀粉勾稀芡，倒莫菜卷，翻勺，挂汁，装盘，淋香油。

[工艺关键]

1. 馅打上劲，不要出水。
2. 炸时用中火。

[风味特点]

1. 莫菜即冬寒菜叶。
2. 此菜色呈翠绿，质地滑嫩，菜香馅鲜。

清汤鱼脆

[主料辅料]

干鱼脆.....	150 克	味精.....	1 克
生鸡脯肉.....	100 克	湿淀粉.....	10 克
鸡蛋清.....	1 个	料酒.....	10 克
精盐.....	5 克	鲜清汤.....	1000 克

[烹制方法]

1. 将干鱼脆用温水泡软，放碗中，加清水适量，入笼蒸 30 分钟，取出。剔出已透明的部分，未透明的继续蒸至透明，然后全部用清水泡 2 小时左右，切 6 厘米长、1.8 厘米宽条。生鸡脯肉用刀片成薄片，放碗内，加精盐 1 克、料酒 10 克抓匀，用蛋清、湿淀粉上浆。

2. 炒锅置旺火上，加清水适量烧沸，放鱼脆氽一下，倒去清水，换上清汤烧沸，放入鸡片余熟，加精盐 4 克、味精 1 克，下鱼脆烧沸，撇去浮沫，盛入瓷盖子中。

[工艺关键]

1. 鱼脆发透，勤换水。
2. 旺火沸水余鸡片。

[风味特点]

此菜鱼脆晶亮透明，鸡肉鲜嫩，汤清味鲜，是江西高级筵席上的汤菜。

畜肉类

志士肉

[主料辅料]

熟五花肉.....	500 克	甜豆鼓.....	50 克
蒜头.....	15 克	酱油.....	20 克
料酒.....	15 克	干红辣椒.....	4 只
熟猪油.....	30 克	精盐.....	适量
味精.....	2 克		

[烹制方法]

1. 将熟五花肉切成骨牌片。
2. 蒜去皮切成指甲片，干红辣椒切成两段，或一掰为二。
3. 锅上火烧热，注入猪油，将干红辣椒、甜豆鼓、蒜片下入锅内煸出香味，随即下人五花肉，继续偏炒，炒至肉吐油，烹入料酒，酱油，放盐调好味，放适量味精，然后改小火稍焖一下，汁收净后即可出盘。

[工艺关键]

1. 选料一定要用肥瘦相间的肉，以瘦七肥三为好。
2. 焖炒辅料时控制好火候，切忌炒糊。

[风味特点]

1. 本品为景德镇市传统菜肴，旧时瓷厂老板在开窑前，一定要请人吃一顿志士肉，否则就不开窑，从此流传开来，成为民间大众菜肴。
2. 此菜色泽红润油亮，口味鲜咸香辣。

永新狗肉

[主料辅料]

小狗.....	1条	茶油.....	1斤
干红椒.....	50克	大料.....	20克
桂皮.....	20克	姜块.....	25克
胡椒粉.....	适量	精盐.....	30克
葱白.....	50克	料酒.....	500克
酱油.....	250克	麻油.....	20克

(烹制方法)

1. 把料酒放入一较大的容器内，狗血也淋入其中，可用一净纱布滤之。

2. 大锅置火上，舀入适量清水，将狗放入水中不停的推动，待水温升至七十度左右时，取出煺毛，然后把狗悬挂于室外，底下堆起稻草，点燃稻草用烟火熏之，使将熏制成金黄色，剖腹，取出内脏洗净，洗净后斩成2.1厘米见方的小块。

3. 炒锅置旺火上，放入油，烧至六成热，先把干椒放在锅中炸香捞起碾碎待用。再把狗肉放置油锅中反复煸炒至断血水，然后放入酱油、精盐、葱白、姜块（拍松）、大料，桂皮用纱布包起扎成香包，放进锅中，放入清水，水量接近狗肉面，大火烧开，打去浮沫，改小火烧烂，收卤时把狗肉倒入锅里，再烧5分钟，拣去葱白、姜块、香包，放入干椒末，再烧片刻，起锅盛入盘内，撤上胡椒粉，淋上麻油即可。

[工艺关键]

1. 焚毛时掌握好水温，要逐渐加热，也可去皮烹制。

2. 用稻草烟火熏时，注意火不宜过大，熏时要不停地转动，以免熏黑。

3. 烧制时要掌握好火候，葱、姜、料酒要适量加大比例，起到以香去膻的作用。

[风味特点]

1. 狗肉性味咸、酸、温。含有蛋白质、脂肪、嘌呤类、肌肽、肌酸、钾、钠、氯、水分等成分。具有补中益气，温肾助阳的功效。适用于脾肾气虚，胸腹胀满，膨胀，腰膝软弱，寒症，败疮久不收敛等症。

2. 永新狗肉，是永新地区的传统制法，此菜色泽金黄，口味香辣咸鲜，雅俗共赏。

连皮菊花心

[主料辅料]

带骨猪后腿二弯.....	水发木耳.....	70 克
.....500 克	酱油.....	50 克

香油.....8 克	料酒.....15 克
鲜汤.....150 克	味精.....5 克
湿淀粉.....10 克	猪油.....100 克
葱头.....40 克	

[烹制方法]

1. 把带骨猪后腿二弯放入汤锅中煮至六成熟取出，浸入冷水中除去骨头，顺骨破成两半，再横切成 0.3 厘米厚的薄片，呈半月形状。

2. 葱头切成段，木耳大的撕开备用。

3. 锅上火注入猪油，待油温升至五成热时，放入切好的腿片、葱头，煸炒片刻。再烹入料酒，放入酱油鲜汤，烧 5 分钟左右，再放入木耳，烧 1 分钟，改大火收汁放味精，勾芡，淋上香油即可。

[工艺关键]

1. 选料要讲究，用带骨猪后腿二弯外，并且去净猪毛，以免影响成菜标准。

2. 煮六七成熟，但不能欠火，切时要每片肉都带皮。

[风味特点]

1. 此菜之所以称为“连皮菊花心”，是因为在烹制过程中，熟后肉皮收缩，皱纹隆起状似菊花，故名。

2. 此菜滋味香醇，质地软嫩，肥瘦相兼，食多不腻。

冻米肉丸

(主料辅料)

猪肉.....	300 克	葱.....	8 克
冻米.....	50 克	海米.....	15 克
去皮荸荠.....	50 克	料酒.....	15 克
味精.....	6 克	胡椒粉.....	少许
精盐.....	5 克	清水.....	80 克
熟火腿.....	10 克		

(烹制方法)

1. 将猪肉洗净剁成肉馅，葱洗净切成细末，荸荠洗净，用刀拍破，改刀切成细末。

2. 海米加料酒、葱姜上屉蒸一下，晾凉切成细末，(拣去葱、姜杂物)，熟火腿切成细末。

3. 把肉馅放入盘中，放入荸荠末、海米末、味精、料酒、胡椒粉、精盐、用筷子搅匀，边搅边打入适量水，搅好后，再挤成小丸子，然后放入冻米碗中，使丸子表面均匀的粘上冻米，然后放在一个盘子中，上笼蒸 20 分钟，取出时撒上火腿末即成。

(工艺关键)

1. 要用肥瘦各半的猪肉。

2. 事先制好冻米，冻米是冬天把糯米饭放在寒冷的地方冻实后，拨散开，用手将饭粒逐个压平，晒干，用时水泡回软，沥干水分即可。

3. 馅芯不要过咸，切忌放酱油，以免溢出影响菜的美观。

[风味特点]

1. 此菜为临川县名菜，既是小吃又是佐餐下酒的佳肴。

2. 冻米松软，肉丸鲜嫩，沾白间红，十分美观。

干烧猪脚

[主料辅料]

猪前脚.....	1000 克	姜.....	15 克
葱.....	50 克	茴香.....	10 克
酱油.....	100 克	料酒.....	30 克
冰糖.....	15 克	味精.....	少许
清水.....	750 克		

[烹制方法]

1. 将猪脚洗净擦于水分，拔净猪毛，用清水浸泡一下，再用小刀在水中刮净皮膜，取出擦干水分。然后将猪脚顺骨缝一分为二，改刀成块，用沸水焯一下，再放进冷水内洗净，捞起沥干水分备用。

2. 取大砂锅一只，锅底放入一块竹篾，以免在干烤时糊底，然后把猪脚放在竹篾上面，放人切好的姜片、葱段、茴香，再依次放入清水、料酒、酱油、冰糖，把砂锅置于微火上焖约 3 小时，至汤汁近干时，放入适量味精再焖一下，焖至肉烂，汤平，猪脚全部呈金黄色，拣去葱、姜、茴香，即可上桌，也可把其放在盘中上桌。

[工艺关键]

1. 原料处理非常重要，猪脚务必洗净，刮净皮毛，否则味道再好，也会影响顾客的食欲。

2. 由于猪脚中含有大量的胶原蛋白，所以在烧时要在砂锅底部垫一块竹篾子，以免糊底。

3. 焖制时调好口味，用微火㸆 至肉酥骨烂，切忌性急。

[风味特点]

1. 此菜为江西南昌干烧菜中的名菜，尤受老人青睐。

2. 此菜色泽金黄，油亮，味道醇厚，口味咸鲜略甜，香而不腻，百吃不厌。

炒双层肉

[主料辅料]

猪耳朵	2只	湿淀粉	25克
水发玉兰片	50克	麻油	10克
葱头	10克	干红辣椒	5克
酱油	25克	精盐	25克

肉汤	150克	熟猪油	50克
----	------	-----	-----

[烹制方法]

1. 将生猪耳朵刮去茸毛、洗净，切去耳尖、耳根不用，中间耳肉切成薄片，干红辣椒切成碎片，玉兰片切成薄片，葱头切段待用。
2. 炒锅置中火上烧热，舀入猪油，烧至七成熟时，将干椒片下锅稍炸一下，倒入猪耳朵片、玉兰片、葱段煸炒片刻，放酱油、精盐、舀入肉汤焖1分钟，用淀粉勾稀芡，淋上麻油即成。

[工艺关键]

1. 生猪耳朵选用两只约重400克。
2. 生猪耳朵在初加工时，注意刮净茸毛，洗净耳内污泥。
3. 干椒片下锅稍炸，勿炸糊。

[风味特点]

此菜色泽金黄，鲜辣脆嫩，明油亮芡，形似双层，故名炒双层肉，在江西民间广泛流传。

金丝蹄膀

[主料辅料]

带骨猪蹄膀.....1只	水发冬萝卜丝.....
.....250 克	
精盐.....20 克	酱油.....25 克
料酒.....40 克	味精.....1 克
肉汤.....40 克	猪油.....1000 克

[烹制方法]

1. 将冬萝卜丝洗净，挤干水分，理齐，用刀切成约4.5厘米长的段待用。
2. 蹄膀刮洗干净，放入汤锅中，煮至断生，捞出趁热将皮面抹上料酒、酱油、投入八成热的温油中，炸至皮层转红，捞起待冷，拆去骨，在肉面上剞出大十字花刀。
3. 先将冬萝卜丝盛入钵内，再放下蹄膀，加入肉汤，用精盐、酱油、料酒、味精调好味，上笼用旺火蒸至酥烂，取出即成。

[工艺关键]

1. 蹄膀要趁热抹上料酒、酱油，便于入味上色。
2. 在肉面上剞花刀时，深度至皮。
3. 将蹄膀放入钵内时，皮面朝上。

[风味特点]

此菜蹄膀红亮酥烂，金丝软嫩味香，食之肥而不腻，系乐平县传统菜肴。

爆满山红

[主料辅料]

猪肚尖.....	250 克	鸡蛋清.....	1 个
红酥姜.....	50 克	花生末.....	25 克
精盐.....	5 克	料酒.....	15 克
味精.....	1.5 克	干淀粉.....	10 克
湿淀粉.....	7.5 克	鲜汤.....	少许
小麻油.....	数滴	花生油.....	500 克

[烹制方法]

1. 将肚尖片去筋膜，靠皮面剞上十字花刀，再改切成 3 厘米长，0.9 厘米宽的小条，盛入碗内，用精盐、料酒、味精脆片刻，把蛋清和干淀粉调成蛋清浆，倒入碗内拌匀浆好。

2. 花生米用五成熟的温油炸酥，去衣切成米粒状，酥姜切成细丝。

3. 炒锅置旺火上烧热，舀入花生油，烧至八成热时，放入肚尖，迅速用手勺拨散，待肚尖卷起，花纹散开，即倒入漏勺沥油。原锅仍置火上，倒入鲜汤，加精盐、味精、料酒，用湿淀粉勾稀芡，倒入肚尖，颠翻数下，滴入小麻油，盛盘内，均匀地撒上花生米、酥姜丝即成。

[工艺关键]

在肚尖上剞花刀时，刀深为肚尖厚度的 3/4，刀距约 0.3 厘米。

[风味特点]

此菜色泽艳丽，鲜嫩香脆，肚尖上撒上红酥姜丝，形似满山红，故名。系赣州市的传统名菜。

熟炒肚尖

[主料辅料]

熟肚尖.....	300 克	熟猪油.....	100 克
鲜红辣椒.....	25 克	精盐.....	2.5 克
生姜.....	0.5 克	料酒.....	5 克
酱油.....	10 克	味精.....	1 克
葱头.....	25 克	肉汤.....	少许
湿淀粉.....	10 克		

[烹制方法]

1. 将熟肚尖切成 3.6 厘米长，1.2 厘米宽的长条，辣椒、生姜切末，葱头切段待用。

2. 炒锅置旺火上烧热，舀入猪油烧热后，投入肚尖块、辣椒、生姜煸炒片刻，随即放入精盐、酱油、料酒焖一下，再放入葱头、肉汤、味精烧片刻，然后用淀粉勾芡速炒几下，起锅装盘即可成菜。

[工艺关键]

取下生肚头，放入盆中，加盐、醋反复搓洗，以去净粘液，洗净后，放入有葱姜、料酒的沸水锅内，煮 2 小时左右，以筷子穿透为宜，取出备用。

[风味特点]

熟炒肚尖是吉安地方风味名菜，红白相间，色泽艳丽，咸鲜香辣，味极浓厚。

骰子脑髓

[主料辅料]

猪脑髓.....	4 副	精盐.....	5 克
蛋清.....	2 个	酱油.....	10 克
水发香菇.....	10 克	姜末.....	2.5 克
熟冬笋.....	50 克	葱花.....	2.5 克
熟猪瘦肉.....	25 克	小麻油.....	5 克
火腿.....	25 克	熟猪油.....	50 克
味精.....	2.5 克	鸡汤.....	100 克

[烹制方法]

1. 猪脑髓用冷水洗净剔除血丝，用盘子装好上笼蒸 10 分钟取出，冷却后，切成骰子块形状。香菇、冬笋、熟猪肉、火腿均切成骰子大小的方块，蛋清放人碗内打散待用。

2. 炒锅置旺火上烧热，舀入猪油，待油烧热放冬笋、香菇、猪肉、火腿、脑髓炒 1 分钟，再放精盐、姜末、酱油、味精、鸡汤浇沸，倒入蛋清摊匀，撒上葱花，淋上小麻油即成。

[工艺关键]

1. 将猪脑浸人冷水中，大约 20—30 分钟，待血筋网络脱离猪脑表面后，用手指抓几把，即可将血筋全部清除。

2. 骰子块即 0.12 厘米宽的小方块。

[风味特点]

此品是黎山县传统名菜，软嫩味鲜，人口即化，尤宜老人小孩食用。

四香狗肉

[主料辅料]

净生狗肉800 克	小麻油40 克
茴香5 克	蒜泥6 克
料酒5 克	葱段15 克
菜油100 克	胡椒粉1 克
生姜末10 克	精盐2 克
酱油5 克	红椒末50 克
味精1.5 克		

[烹制方法]

1. 将生狗肉放人锅内，加清水 1000 克，置旺火上烧沸。离火，浸泡半小时，取出狗肉，用布抹干水分，将狗肉切成薄片，用精盐、料酒腌 5 分钟待用。

2. 炒锅置旺火上烧热，舀入菜油，当油烧至八成热时，将狗肉下锅偏炒，待起爆泛香盛起。原锅洗净，仍置旺火上，烧热，倒入小麻油，放姜末、蒜泥、葱段、红椒末稍偏片刻，再放酱油、精盐、味精，将狗肉下锅烹熟，颠翻盛入盘中，撒上胡椒粉即成。

[工艺关键]

用精盐、料酒腌狗肉，精盐放得不要过多，稍有点味即成。

[风味特点]

1. 狗又称黄耳、地羊。它在所有的家养动物中历史最早，出现在数千年以前。其祖先是狼，它的驯化，是人类历史上的创举。我国民间有“天上的飞禽，香不过鹌鹑；地上的走兽，香不过狗肉。”又有“香肉”之美称。民间还有“狗肉滚三滚，神仙站不稳”的谚语。

2. 菜香汁浓，鲜辣爽口，是乐平县地方风味。

牛肉炒粉

[主料辅料]

干米粉500 克	生姜100 克
精牛肉200 克	猪油150 克
红辣椒25 克	酱油25 克
水菱粉10 克	盐5 克
大蒜20 克	味精10 克

[烹制方法]

1. 将米粉煮至八成熟，用清水漂浮沥干备用。牛肉切成细丝，用水菱粉 10 克、盐 5 克拌匀上浆，红辣椒、大蒜、生姜均切成细丝。

2. 将炒锅烧热，猪油烧至六成热时放入牛肉丝炒散，然后放入红椒、大蒜、生姜炒出香味，加酱油 25 克、高汤 100 克、味精 10 克，再将米粉倒入锅内，炒干水分即可。

[工艺关键]

1. 牛肉上浆时，可加些小苏打、蛋清、嫩肉粉。

2. 炒牛肉时用中大火，不然易脱浆。

[风味特点]

1. 江西人爱吃米粉，漫步南昌街头，可见数不清的米粉摊。米粉有多种吃法：凉拌粉、热汤粉，要说美味，当首推牛肉炒粉，既是江西颇有点的方便快餐，又备受家庭主妇青睐。

2. 此菜色呈金黄，鲜香麻辣。

冻肉糜

[主料辅料]

五花肉.....	500 克	姜汁.....	5 克
猪蹄汤.....	2000 克	精豆粉.....	10 克
海石花.....	20 克	蛋清.....	2 个
精盐.....	15 克	香油.....	10 克
味精.....	1 克	花椒油.....	3 克

[烹制方法]

1. 将五花肉洗净，切碎，绞烂；精豆粉和蛋清用水调匀，放入绞烂的肉糜中，再加入适量精盐。味精。姜汁和猪蹄汤调稀搅匀。
2. 海石花用水发涨，除去盐份，漂洗干净后，加水煮沸，并适当收浓，待胶质溶解，用双层纱布过滤。
3. 将猪蹄汤、海石花液入锅，置中火煮沸，徐徐加入调制好的肉糜，边加边搅动，不让肉糜成团，熟后，放入香油、花椒油和其余的精盐、姜汁、味精搅匀放凉，放入冰箱冷冻。
4. 食时翻入大盘内，配以餐刀和勺食用。要食调料，自行配制。

[工艺关键]

加肉糜时，切不可一次加入，要一点一点地慢慢加入，否则肉糜易成团。

[风味特点]

颜色透明似水晶，冻中肉糜清晰可见，典雅美观。味鲜醇，质柔嫩，清凉爽口，老少皆宜。

海肚

[主料辅料]

生猪肚	750 克	料酒	25 克
猪肉	1000 克	五香粉	2 克
精盐	45 克	小麻油	25 克
酱油	100 克	味精	5 克

[烹制方法]

1. 将完整猪肚割净油膜，放点清油揉搓后，再放沸水内烫一会儿，捞出。再用香醋、碱、盐揉搓，刮除白膜，然后用温水反复冲洗数次，除净异味。
2. 将猪肉切成小方丁，盛入盘内，放精盐、料酒、酱油、味精、五香粉拌匀，腌1个小时，装入猪肚内，用青竹薄篾签穿紧肚口。
3. 炒锅上火，舀入卤汁，放上猪肚煮至熟烂，捞起晾凉，将肚子放在案板上，用一块干净的平板压扁，食用时，切片装盘，淋上小麻油即可。

[工艺关键]

1. 猪肚要反复刮洗干净，在洗的过程中，小心不要把肚皮刮破，否则影响美观和质量。
2. 猪肚要煮熟煮烂，晾凉后再用平板压平。

[风味特点]

1. 猪肚为猪科动物猪的胃。性味甘，微温。含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素(B、B1)、烟酸。具有补虚损，健脾胃的功效。适用于虚劳羸弱，泄泻，下痢，消渴，小便频数，小儿疳积等症。
2. 肚片排叠美观，味道清香，是酒席冷盘名肴。

陈皮兔

[主料辅料]

净兔肉.....	400 克	姜片.....	10 克
菜籽油.....	200 克	陈皮.....	10 克
精盐.....	4 克	白糖.....	10 克
好酱油.....	18 克	料酒.....	15 克
干辣椒.....	15 克	花椒.....	3 克
鲜汤.....	100 克	味精.....	1 克
辣椒油.....	10 克	香油.....	10 克
上等醋.....	6 克	葱段.....	10 克

[烹制方法]

1. 将兔肉洗净，切成2厘米左右长宽的丁，放入碗中，加适量菜籽油、盐、料酒、葱段、姜片拌匀，腌半小时，干辣椒去籽后切成段，陈皮用温水浸泡几分钟，切成小方块。

2. 味精、白糖、酱油、鲜汤入碗内配成滋汁。

3. 炒锅置旺火上，下油至七成熟，放入干辣椒，炸成棕色时，下兔肉丁炒散至白，加陈皮、花椒、葱段继续炒至兔丁干酥，烹入滋汁和醋，放辣椒油，待滋汁收干，呈深棕红色时，即可起锅入盘，淋上香油，入冰箱冷冻，随食随取。

[工艺关键]

汁要收于收浓。

[风味特点]

1. 兔肉为兔科动物，东北兔、高原兔、华南兔、家兔等的肉，性味甘、凉，具有补中益气，凉血解毒的功效。适用于消渴羸瘦，胃热呕吐，尿血便血等症。

2. 此菜麻辣鲜香，外酥里嫩，色泽棕红，为佐酒佳肴。

芝麻肉丝

〔主料辅料〕

猪肉500 克	香油15 克
熟芝麻45 克	八角2 个
精盐10 克	花椒2 克
葱段15 克	料酒20 克
辣椒油20 克	鲜汤500 克
姜汁15 克	白糖8 克
菜籽油2500 克	味精1 克

〔烹制方法〕

1. 选猪盖板肉，洗净后切成 10 厘米左右的细丝，加入盐、姜汁、葱、料酒调匀，腌半小时。

2. 锅置旺火上，加入菜籽油，烧至五成热，下入用菜油拌匀的肉丝，至肉丝炸呈淡金黄色捞出，除去葱段。

3. 将炸好的肉丝放入锅中，掺入鲜汤烧沸，撇去油沫，加入盐，白糖，八角，花椒，用小火收至肉丝水分快干时，放入味精、香油，再收一下起锅，冷却后加入辣椒油和芝麻，拌匀即成。

〔工艺关键〕

炸肉丝时，注意要慢慢抖开炸散，炸得不要过老。

〔风味特点〕

色金黄油润，味鲜香微辣。

盐水牛腱

〔主料辅料〕

牛腱子肉500 克	料酒10 克
鸡汤25 克	葱段25 克
小茴香5 克	姜块25 克
花椒皮5 克	味精1.5 克
精盐25 克		

〔烹制方法〕

1. 将牛腱子肉洗净，去腱膜，放冷水中泡 1 小时，然后，放开水锅中紧透，捞出，洗去血沫。葱姜洗净，均拍松，小茴香、花椒皮装小纱布袋内，系紧口，制成香料包。

2. 在锅内放清水烧开，加入葱姜、香料包、精盐、料酒、再放入牛腱子肉，烧开撇去浮沫，转微火煨煮 3 小时以上，待牛肉已烂，捞出肉，放盆中，从原汤中拣出葱。姜和料包，把汤倒入盛牛肉的盆内，晾凉。食用前将肉顶刀切成薄片，码入 24 厘米盘中，上桌时，用鸡汤加入味精调匀，浇在牛肉上即成。〔工艺关键〕

牛腱子肉筋多肉老，煨煮时间须长于酱牛肉，以筋烂为准，避免肉熟筋不烂，晾凉后回生。在切牛腱子肉时须逆肉改切，不宜顺肉改切。

〔风味特点〕

此菜肉烂酥软，具有肉的自然花纹，清香味美，久食不腻，最宜佐酒。

双层肚丝

[主料辅料]

猪肚头.....	325 克	精盐.....	3.5 克
鲜汤.....	35 克	湿淀粉.....	15 克
干辣椒.....	10 克	香油.....	2 克
青蒜.....	15 克	猪油.....	500 克
净冬笋.....	100 克	米醋.....	4 克
生姜.....	3.5 克	料酒.....	10 克
淡酱油.....	3 克	味精.....	1 克

[烹制方法]

1. 将猪肚头放入冷水内刮去脏液，洗净，切成 4.5 厘米长，象韭菜一样扁的丝，生姜、干辣椒、青蒜切成同样的丝，用干淀粉 55 克、精盐 1 克浆好待用。

2. 把 350 克大油倒入锅内，放在旺火上，烧至六成热时，放入肚丝过油 1 分钟后，捞起，沥干油备用。

3. 锅内留油 50 克，把冬笋、干辣椒下锅，约煸 1 分钟，投入青蒜，生姜、料酒、酱油、精盐、味精、鲜汤，下入肚丝拌后，待汤汁即将收尽时，淋上醋、香油即成。

[工艺关键]

1. 肚头一定要反复洗干净，否则有异味，影响质量。

2. 此菜做好后、下冰箱为宜。

[风味特点]

此菜咸、香、辣、酸风味独特，肚丝爽脆可口，因肚经烹熟后，每丝分上下两层，故此得名。

腐酱肉皮

〔主料辅料〕

油发肉皮.....	200 克	鲜汤.....	1000 克
芝麻酱.....	150 克	食用碱.....	1 克
精盐.....	4 克	蒜泥.....	10 克
味精.....	1.5 克		

〔烹制方法〕

1. 肉皮用冷水浸软，在热水中加食用碱，洗净油渍，再放进沸水锅中稍煮，捞出沥于水，切成 3.6 厘米长、1.8 厘米宽的块状。然后用清水反复抓洗干净，下冷水浸漂三四个小时，使肉质松胀，肥白，捞起沥干待用。

2. 炒锅置中火上，舀入鲜汤，下入肉皮，加精盐、味精，㸆至透烂，盛入盘内晾凉。

3. 芝麻酱盛入碗内，倒入芡汁、精盐、味精调散，倒入肉皮，再加蒜泥拌匀，装盘即成。

〔工艺关键〕

1. 油发肉皮，可充假鱼肚，味道松软鲜美，做法：先将鲜肉皮上零星的肥肉刮干净（如不刮净，肉皮会发僵发黄，有油哈喇味），然后，挂在风口晾干。干的标准是整块肉皮发硬，用双手拗也拗不动。因为鲜肉皮在晾干过程中沾上了灰尘，油炸前必须用碱水洗净，再晾干。1 公斤晾干的肉皮，在锅内放熟大油或植物油 0.5 公斤，用微火将油和肉皮烧热，继续烧开，肉皮要勤翻，等到肉皮膨胀起来，酥松得象油条那样，就将肉皮捞起、冷却。这时肉皮颜色嫩黄、又松又脆。

2. 肉皮烹制前要反复抓洗，下冷水一定要多泡，直至肉质松胀，发白为好。

〔风味特点〕

此菜为江西名肴之一。质感润滑，口味鲜香。亦可热吃。

乳汁肉干

〔主料辅料〕

猪里脊肉.....	500 克	白糖.....	75 克
红腐乳汁.....	100 克	葱姜.....	25 克
黄酒.....	25 克	味精.....	1.5 克

〔烹制方法〕

1. 把里脊肉切成 6 厘米长、3 厘米宽的薄片，加入红腐乳汁、黄酒、白糖、葱、姜末、味精拌和，腌半小时。

2. 炒勺上火，倒入油少许，待油烧至温热时，把肉片一片一片下人锅中，两面翻身贴熟，取出，即可装盘。

〔工艺关键〕

1. 鲜猪肉的表面有层稍微干燥的外膜，不发粘，呈红色，肌肉细密而有弹性，用手指压后不留指印，纤维细软，并且夹杂脂肪，闻起来有股清淡的自然芳香味道。不新鲜的猪肉，肉色暗红，无光泽，表面有层风干的外膜，或者很潮湿，无弹性，粘手。切面呈绿色、灰色、暗色。手指压后凹陷不能恢复。轻度不新鲜的肉，闻起来稍有不愉快的味道。严重腐败的肉，不但表面有臭味，而且肉的深层有氨味和酸味。

2. 腐乳汁不要放的太多，加人调味料后。要拌均匀，在制肉干时油要少，下锅时要温油，而且一片片下锅，以免粘贴在一起。

〔风味特点〕

肉干红色，鲜嫩带甜。

樱桃肉冻

〔主料辅料〕

上等五花肉.....	大油.....	120 克
.....1000 克	花椒.....	0.5 克
冰糖.....100 克	大料.....	5 克
精盐.....15 克	茴香.....	5 克
酱油.....12.5 克	桂皮.....	3 克
姜片.....15 克	水.....	2000 克
樱桃.....50 克		

〔烹制方法〕

1. 五花肉洗净后，切成 2 厘米左右见方的块。
2. 炒锅置中火上，待大油烧至六成热时，将肉放入锅内炒几分钟，加水煮沸去其浮沫，然后加入精盐、姜片、大料、茴香、桂皮、花椒、酱油煮沸半小时，加入冰糖和樱桃再煮片刻，改用小火，煨至肉色金黄，呈半透明状态，肉质软糟，略带粘稠即可。〔工艺关键〕

炒肉时，要不断翻炒，使其不易粘锅。

〔风味特点〕

色金黄、质软糟，甜咸味，鲜香爽口，油而不腻。

杏仁排骨

〔主料辅料〕

猪肋骨350 克	精盐1 克
杏仁50 克	酱油10 克
白糖100 克	大油500 克
香醋50 克	干淀粉20 克
蛋清20 克	湿淀粉10 克

〔烹制方法〕

1. 将排骨洗净，放入场锅中煮至六成熟，捞起晾凉，斩成 2.1 厘米长的一段，再逐块抽去骨头，用精盐、酱油腌好，和入干淀粉拌好。
2. 杏仁用五成热的温油炸酥，去膜。蛋清加湿淀粉调成蛋清糊。
3. 将杏仁沾上蛋清糊，塞入每块排骨肉的中间，两端用蛋清糊封匀。
4. 炒锅置旺火上烧热，加入大油烧至六成熟时，放入排骨，炸成金黄色至酥，倒入漏勺沥油。原锅上火，倒入清水，放白糖熬至糖溶化，用香醋和湿淀粉勾芡，放热油 15 克，将炸酥的排骨，倒进锅里，离火，将锅颠翻几下，使之均匀地粘满糖醋汁，盛入盘中，晾凉，即可。

〔工艺关键〕

1. 煮排骨须人味，不可过火。
2. 蛋清糊要挂匀。

〔风味特点〕

此菜色泽金黄，制作巧妙，口味甜酸，质地酥软。

黄瓜拌肚尖

〔主料辅料〕

净肚尖.....	250 克	白糖.....	2 克
黄瓜.....	200 克	香油.....	3.5 克
精盐.....	15 克	食用碱.....	1 克
香葱.....	2 克	蒜泥.....	10 克
味精.....	1 克	料酒.....	15 克

〔烹制方法〕

1. 将肚尖修去筋膜，顺着长度直剁数刀，再斜片成鱼鳃片盛入碗内，放食用碱抓匀，待片刻，即用清水漂洗除净碱味，捞起沥干水分待用。
2. 黄瓜切去两头，剖成两半，挖去籽，切成五联片，用少许盐抓匀、腌片刻，挤干水分待用。
3. 将精盐 3.5 克、味精、香醋、白糖、料酒、小麻油、胡椒粉和少许肉汤，调成卤汁待用。
4. 炒锅置旺火上，加入适量清水，烧沸，倒入肚尖余熟，捞起，用冷开水浸凉，取出挤干水分盛入碗内，倒入 1/3 的卤汁拌匀。
5. 把黄瓜摊成扇形，与肚尖整齐地各放一边成圆锥形，淋上卤汁即成。

〔工艺关键〕

制作此菜，要求刀工精细。汆肚尖时不能过久，否则影响脆嫩。

〔风味特点〕

此菜色调素雅，脆嫩爽口，系江西夏令时菜。

粉皮拌腰片

[主料辅料]

鲜猪腰.....	250 克	姜末.....	1 克
绿豆粉皮.....	75 克	葱花.....	1 克
蒜.....	5 克	香醋.....	2 克
鲜红椒.....	1 个	胡椒粉.....	2 克
料酒.....	2 克	香油.....	25 克
精盐.....	5 克	味精.....	1 克
酱油.....	10 克	肉汤.....	250 克

[烹制方法]

1. 猪腰子洗净撕去皮膜，从中剖为两半，片去腰臊，表面用直刀割数刀，再斜片成鱼鳃形，放入清水中漂去血水。捞起沥干。

2. 将蒜、鲜红椒均切成米粒状，与葱花拌匀，盛在碗里，放上酱油、香油 10 克、精盐、味精、料酒、香醋胡椒粉倒进肉汤调成卤汁待用。

3. 炒锅置旺火上，加入适量清水，烧沸后，将腰片入锅余熟，捞起放入凉开水内浸凉，取出沥干水分，盛入碗内，把调好的卤汁倒入拌匀待用。

4. 粉皮用开水烫透，捞起切成块状，淋上香油拌匀晾凉，将一半放入盘底，另一半与腰片拌和后，盖在上面即成。

[工艺关键]

鱼鳃形刀法是第一刀连，第二刀切断永腰片时，熟后即成。

[风味特点]

1. 粉皮润滑，腰片软鲜，清脆爽口，配以多种调料，其味更佳，系江西夏季凉菜。

2. 肾脏俗名腰子，其构造是外层有一层结缔组织膜，内有皮质和髓质，皮质中有很多毛细血管，起过滤作用，故腰子血、水多。在毛细血管之间填充着细致的结缔组织，所以经爆炒烹调后质地微脆而嫩。髓质部分（俗称腰臊）包括有肾盂、肾盏、输尿管等组织，有臊气味，宜除去。但有的菜肴是整只腰子。它性味咸，平。具有补肾的功效。适应于肾虚腰痛，全身水肿，久泄不止，遗精，盗汗，老人耳聋，肺脓肿等症。

怪味玉兔肉

[主料辅料]

活野兔2500 克	味精1.5 克
生鸡架子2 个	酱油150 克
猪骨头1000 克	白糖75 克
花生米100 克	米醋50 克
芝麻10 克	花椒25 克
芝麻酱50 克	干辣椒1.5 克
大蒜50 克	香油100 克
净葱段100 克	料酒100 克
鲜姜50 克	清水2500 克
香菜段100 克		

[烹制方法]

1. 将活野兔宰杀后，剥皮去内脏，去头，去掉爪尖，用清水洗净，改成4块，用水泡4小时，其中换一次水去土腥味，然后用水余煮一下，捞出洗净，再用清水泡着备用，鸡架子、猪骨头用水余一下洗净，放入锅底，再放兔肉，然后放清水（水要漫过肉）坐在火上煮，这时，把葱（25克）、鲜姜拍一下放到锅里，加入料酒、花椒（10克）布包好，下锅，锅开后，撇去浮沫，用中火煮，兔肉煮熟后，脱骨晾凉放入冰箱即成。

2. 把调味品兑成汁即怪味汁，方法如下：用一个小盆先把芝麻酱用水慢慢澥开，加入酱油、米醋、白糖、花椒（15克焙干擀碎）、芝麻（炒熟擀碎）、花生米（炸透擀碎）、大蒜头（切成末）、干辣椒（炸辣油）、味精、葱段（75克，切成小丁）、香菜、香油，用汤勺拌匀，最后找好口走菜时往肉上面浇汁或者拌和都可。

[工艺关键]

1. 兔宰杀后，皮要剥的干净，不要留皮。用水余时，余熟为度，不要过火，否则成品不嫩。

2. 兑汁时，各调味品的量要合适，否则，不成怪味汁。

[风味特点]

1. 兔肉的颜色呈淡红色并略带灰色，肌肉纤维细而松，肌间脂肪很少，属低脂肪、高蛋白的肉类；有美容作用。

2. 此菜麻辣酸咸甜香，味美肉烂，特色十足。

干拌牛肚岭

[主料辅料]

牛肚岭.....	500 克	花椒面.....	5 克
石灰.....	100 克	辣椒油.....	5 克
开水.....	1000 克	味精.....	5 克
净姜.....	10 克	料酒.....	3 克
净葱.....	20 克	精盐.....	5 克

[烹制方法]

1. 石灰用开水 1000 克搅化，将牛肚泡 2 个小时，用刀刮净黑皮，用水洗掉石灰味。将葱切成马耳形，姜切大块。

2. 将净牛肚用火煮熟，用冷水冲凉，片去油和筋，再用葱段、姜块、料酒、精盐和水将牛肚煮烂。用原水泡 2 个小时，捞出晾凉。

3. 将牛肚片成薄片，用精盐、味精拌匀，等盐粒消失后再加辣椒油、花椒面、葱，拌匀即可。

[工艺关键]

1. 牛肚岭即牛肚头

2. 若没石灰时，可用七成开水烫后，再刮干净。百叶、蜂窝肚、羊肚，均可照此法烹制。

[风味特点]

牛肚软嫩，麻辣鲜香，下酒凉菜，风味别具。

熏五香兔肉

[主料辅料]

带骨兔肉	500 克	丁香	1 克
清水	500 克	小茴香	1 克
精盐	5 克	草果皮	1 克
酱油	10 克	大葱	5 克
花椒	20 粒	鲜姜	5 克
大料	5 克	白糖	6 克
桂皮	5 克			

[烹制方法]

1. 将去皮。净膛的家兔或山兔洗净，放在冷水中浸泡 6 至 8 小时，捞出。再放在开水锅中煮一下，锅开后将兔肉取出洗净。把精盐、酱油、花椒、大料、桂皮、丁香、小茴香、草果皮、大葱、鲜姜放在 500 克清水中制成酱汁，在旺火上烧开，放入兔肉，烧开后移至慢火上，烧至兔肉熟后，捞出，撇出浮沫。

2. 将白糖均匀地撤在熏锅里，放上熏架，摆好烧熟的兔肉，盖严上火，烧至冒黄烟时，离开火口，焖熏 10 分钟即可。

[工艺关键]

熏兔肉时，不可时间过长，否则，易糊肉老，色泽发黑，有苦味。

[风味特点]

此菜口味咸鲜香嫩，色泽艳丽，诱人食欲，风味别具。

酥四样

[主料辅料]

猪瘦肉.....	150 克	绍酒.....	10 克
光母鸡.....	150 克	香醋.....	5 克
冬笋.....	150 克	大葱.....	5 克
海带.....	150 克	鲜姜.....	5 克
猪肋骨.....	500 克	大蒜.....	3 克
白糖.....	15 克	芝麻.....	1 克
酱油.....	15 克	香油.....	3 克

[烹制方法]

1. 把光鸡剁成 3 厘米见方的小块。猪肉切成相应的块，与鸡块一起放入冷水锅中煮开，将肉内血污除净，捞出备用。

2. 冬笋用刀拍一下，切成 3.6 厘米长、1.5 厘米宽的劈柴块，放入开水锅内烫一下，捞出，备用。

3. 海带发好后，放入锅内煮一下，捞出洗净沙子，切成 3 厘米长、1.2 厘米宽的块，备用。

4. 葱切段，姜拍松切块，蒜剥皮，备用。

5. 将锅底垫上猪肋骨后，依次放入冬笋、海带、鸡块、肉块、葱段、姜块、蒜瓣。再把白糖、酱油、绍酒、香醋、芝麻、香油等全部倒入，然后，加水没过主料。

6. 将锅放置旺火烧开，再移至小火慢慢炖。待酥烂，晾凉后，即可食用。

[工艺关键]

锅底垫上猪肋骨，主料不易糊底。

(风味特点)

此菜酥香爽口，咸鲜微甜，风味独特，老少皆宜。

香质肉

[主料辅料]

带皮五花猪肉 800 克	甜酒酿.....50 克
白糖.....7 克	酱油.....15 克
黄豆酱.....50 克	味精.....1 克
香葱.....2 根	姜.....2 片

[烹制方法]

1. 将带皮五花肉切成长 4.5 厘米、宽 1.5 厘米的长方块，放沸水锅内煮 3 分钟，取出，碗内放入黄豆酱、酒酿、白糖、味精、酱油，用手抓匀，使肉沾满调味料。再将肉皮朝下排成三行摆入另一碗内，把姜、葱放在肉面上。
2. 将装好的肉碗放入蒸笼内蒸约 2 小时，见肉熟烂出笼，复扣在洁净盘内。

[工艺关键]

上气后中火蒸制，见肉皮发亮即可。

[风味特点]

此菜颜色金黄，肉质糯软，咸鲜浓香。

冬笋干烧肉

[主料辅料]

五花猪肉.....	750 克	味精.....	1 克
带壳冬笋.....	1000 克	大油.....	250 克
酱油.....	100 克	白糖.....	1 克
料酒.....	30 克	鲜汤.....	150 克

[烹制方法]

- 1 ; 将五花猪肉切成 2.4 厘米见方小块。冬笋剥除外壳，削掉根须，取其鲜嫩部分切成与肉块一样大小的斜刀块。
2. 把肉块放入开水锅内烫一烫，至水再滚沸时捞起洗净血水。
3. 把大油 50 克下锅，放在旺火上，烧到六成热时，放入烫好的肉煸炒。加入酱油、料酒、白糖，再烧至上色时，倒入鲜汤，移到微火上，盖上锅盖烟到六成熟烂。
4. 锅里放大油 50 克，置旺火上，烧至六成热时，下冬笋块炸上色，捞起，投入肉锅拌合再烧，到八成烂时加味精即可。

[工艺关键]

1. 调料、汤汁一次加足，中途不可加水。
2. 冬笋不可炸老，以免失去鲜味，宜用微火焖烧。

[风味特点]

此菜笋干香，肉软烂，酱红色，味鲜香，回味悠长，是下酒佳肴。

家乡肉

[主料辅料]

猪膘头肉.....	300 克	水发笋片.....	125 克
干红辣椒.....	3 克	青蒜.....	3 克
甜豆鼓.....	1 克	酱油.....	4 克
味精.....	1 克	料酒.....	2 克
大油.....	100 克	香油.....	1 克

[烹制方法]

1. 把猪膘头肉按横纹切成 2.4 厘米长、1.5 厘米宽、0.15 厘米厚的薄片；水发笋切法与肉相同；干红辣椒切成 1 厘米小丁；青蒜头先切成两半，然后切成段；分别用碗装好待用。

2. 将猪油下锅，在旺火上烧至六成热，放人猪肉煸炒，煸炒出油后，将豆豉、干红辣椒放入，再煸出香味，放蒜段、酱油、料酒、盖上锅盖焖 2 分钟，最后放味精，用铁勺炒拌几下，盛入盘内，淋上麻油即成。

[工艺关键]

1. 豆豉、辣椒放入后，用小火煸炒，不使焦糊。
2. 底油不可放过多，青蒜、笋片成熟即可出锅。

[风味特点]

家乡肉色泽红润，鼓味香辣，荤素兼有，佐酒下饭均佳，系江西家常菜品。

水晶肉丸

[主料辅料]

猪瘦肉.....	250 克	麻精.....	3 克
猪肥肉.....	55 克	胡椒粉.....	0.5 克
干百合粉.....	1000 克	精盐.....	10 克
熟火腿.....	1 片	鲜汤.....	500 克
水发冬菇.....	1 只	鸡蛋清.....	2 个
小菜心.....	1 棵		

[烹制方法]

1. 把瘦肉和肥肉放在一起剁砸成肉茸，加入精盐 2 克、鸡蛋清、味精，搅匀。然后挤成约 15 克重的丸子，放入干百合粉内沾匀。然后取出装笊篱，放冷水中浸一下，随即取出，再沾百合粉，如此重复三次，最后放进开水锅中煮。熟后捞起装入大碗。

2. 鲜汤 500 克烧开，放入精盐、味精、胡椒粉，将汤倒入盛肉丸的大碗内，淋鸡油，把冬菇、火腿、菜心放在上面即可。

[工艺关键]

1. 砸剁肉茸时，要在干净的菜墩上，或干净的肉皮上进行。砸剁时把肉筋挑去，肉细腻，口感佳。

2. 搅拌时顺一个方向用力搅，加少许汤，打上劲，丸子不散。

3. 百合粉放入大托盘内，丸子放其上，晃动即可沾均。

4. 肉丸入水锅，用小火煮，开后用手勺翻动，时间宜短，过长质老。

[风味特点]

1. 百合，为百合科植物百合。有细叶百合和射香百合。性味甘、微苦，微寒。含有多种生物碱、淀粉、蛋白质、脂肪等成分。具有润肺止咳，清心安神的功效。适用于阴虚久咳，痰中带血，虚烦惊悸等症。

2. 此菜光亮如水晶，配冬菇、火腿和菜心，丸子漂浮汤中，色泽艳丽，滑润软嫩，富有弹性。

炒勺子肉

[主料辅料]

带皮猪肉.....	500 克	酱油.....	3 克
青蒜白.....	51 克	味精.....	1 克
水发木耳.....	15 克	大油.....	51 克
干红辣椒.....	5 克	白糖.....	2 克
精盐.....	2 克	料酒.....	15 克

[烹制方法]

1. 带皮猪肉，切成 6 厘米长、3 厘米宽、0.3 厘米厚的肉片。蒜白洗净，去一层外皮剖成两半，再切成 3 厘米长段。干红辣椒（去蒂去籽）切成小丁。水发木耳洗净，每一只切成两半。分别摆在盘内待用。

2. 铁锅放在旺火上烧热，放人大油，烧至六成热时，将肉片倒入锅内炒 1 分钟左右立即倒入铁丝筛内滤去油。将铁锅放回旺火上，倒入大油，待锅热时，把干红椒丁倒入炸出香辣味，放蒜白、黑木耳煸炒，然后和料酒、白糖、酱油、味精等，搅匀后起锅，盛入盘中。

[工艺关键]

1. 最好选用猪后腿臀部肥瘦肉。
2. 肉不要炒老，干辣椒用小火炸出辣香味，不要炸糊。

[风味特点]

此菜香辣爽嫩，开胃可口，微有汁芡，是佐酒、下饭的佳肴。

枇杷肉圆

[主料辅料]

猪里脊肉.....	150 克	精盐.....	6 克
鸡蛋黄.....	2 个	料酒.....	10 克
葱姜汁.....	40 克	芹菜梗.....	适量
大油.....	1000 克	小苏打.....	1 克
花椒.....	10 粒	干红辣椒.....	5 克
葱姜.....	10 克		

[烹制方法]

1. 猪里脊去筋衣，切成薄片，放清水中漂 1 小时，放菜墩上，用刀背捶成细泥，放小盆内，用葱姜汁澥开，加入精盐、小苏打、蛋黄，顺一个方向搅至起劲时，加入 25 克大油，继续搅拌均匀，即为肉糊。

2. 芹菜梗切成 4.5 厘米长的段。

3. 炒锅上火烧热，放人大油，烧至三四成熟时，左手舀肉糊挤成丸子形，右手用调羹沾水滴入油锅中，炸熟（膨发成黄色的大枇杷形），倒入漏勺内，然后用筷子在每个丸子上截一个孔，再分别插上芹菜段。

4. 炒锅上火，加入大油，放入葱段、姜丝、干红辣椒段、花椒，小火炸出香味，把葱、姜、辣椒、花椒取出，留油，加少量水及精盐、料酒、味精，放入肉脯，略㸆用水淀粉勾琉璃芡，加明油，出锅。

[工艺关键]

1. 肉糊中不加淀粉

2. 如无大油，可用干净的植物油

[风味特点]

此菜形似枇杷，味道似鱼，质地细嫩，富有弹性。

砂锅“肉蛋”

[主料辅料]

猪肉.....	500 克	料酒.....	10 克
鸡蛋.....	1 个	味精.....	1 克
水发香菇.....	100 克	酱油.....	7 克
菜心.....	20 朵	淀粉.....	100 克
葱姜.....	10 克	食油.....	1000 克
精盐.....	6 克	胡椒粉.....	0.5 克

[烹制方法]

1. 猪肉剁成泥，葱白、生姜（去皮）剁成细末，一起放盆内，加酱油、精盐、淀粉、鸡蛋，用力搅打起劲，分成 20 份。

2. 炒锅上火，加油烧至六七成热时，将每份肉馅放在手掌心内，做成一头大，一头小的鸡蛋形，放油锅中炸熟，捞出，放砂锅内，加沸水、盐、料酒、香菇，置小火上炖 1 小时，放菜心炖一会，加味精、胡椒粉即可，连锅上桌。

[工艺关键]

1. 肉肥三瘦七。

2. 如能在肉馅中间放入去皮荸荠、熟蛋黄、鹌鹑蛋、火腿丁之类的原料，再做成鸡蛋形状油炸，清炖而成，更有特点。〔风味特点〕

此菜形似鸡蛋，香烂鲜嫩，汤滚菜热，既可喝汤又可吃菜，喜气倍增。

家乡牛肉

[主料辅料]

生牛肉	300 克	干黄辣椒	10 克
鲜汤	25 克	玉兰笋	50 克
生姜	10 克	干淀粉	15 克
葱	15 克	料酒	10 克
酱油	20 克	蛋清	1 个
植物油	250 克	味精	1 克
香油	6 克	胡椒粉	1 克
豆鼓	1.5 克			

[烹制方法]

1. 将牛肉切成 3 厘米长、1.5 厘米宽的薄片。玉兰笋也同样切成片。生姜切成末。干黄辣椒切成小节段。葱切成 3 厘米长的段。
2. 用料酒 5 克、淀粉 5 克、蛋清、盐 1 克将牛肉浆好，腌一会。
3. 锅中放植物油 250 克，在旺火上烧至七成热时，放入牛肉过油，牛肉断生，滤油待用。
4. 炒锅置旺火上，倒入清油 75 克，烧至三成热，把玉兰片、干黄辣椒、葱、姜、豆鼓、酱油、料酒放入炒，加鲜汤 25 克，随即用水淀粉勾浓芡，把牛肉放入，翻拌，挂芡，淋香油、胡椒粉，装盘。

[工艺关键]

1. 浆牛肉时，加少量盐水和小苏打，入冰箱冷冻半小时，质嫩。
2. 玉兰片可提前用水焯熟，同牛肉一起下锅。

[风味特点]

1. 牛肉分黄牛肉、水牛肉和牦牛肉三种。黄牛肉肉质最佳，肌肉呈棕红色，肌肉纤维较为粗长，结缔组织为白色，脂肪为淡黄色至深黄色。此菜宜选牛的通脊或里脊肉。
2. 家乡牛肉，味咸鲜带辣，烟汁抱芡，口感软嫩。

小炒牛肉

[主料辅料]

生牛肉250 克	葱10 克
甜酒15 克	味精1 克
玉兰笋100 克	鸡蛋清1 个
酱油13 克	姜3 克
植物油250 克	鲜汤15 克
精盐10 克	干淀粉15 克

[烹制方法]

1. 将生牛肉按肉纹横切成 4.5 厘米长丝，用淀粉 5 克、蛋清、甜酒 6 克浆好。葱、姜、玉兰笋切成 4.5 厘米长丝。

2. 锅里倒植物油 250 克，烧 3 成热，把浆好的牛肉丝滑散，捞出，待油温升七成热时，复下牛肉炸挺，沥油。

3. 另把植物油 60 克入锅内，上旺火，至五成热，放玉兰笋丝、姜、葱丝、酱油，煸炒，倒入鲜汤、牛肉丝、甜酒，中火㸆 2 分钟，加味精，用水淀粉挂芡即成。

[工艺关键]

1. 牛肉过油时，不要沾连。

2. 汤被牛肉“吃”尽 2/3 时勾芡。

[风味特点]

1. 新鲜的黄牛肉呈棕色，有光泽，肉质坚实，肌肉间夹杂脂肪，无瘀血现象。新鲜水牛肉，肉色较黄牛肉暗一些，呈深棕红色，纤维较细而松弛，脂肪较干燥。如果肉的表面湿润，带有粘性，或者起团、发灰、发绿、带有臭味，则肉不新鲜。

2. 此菜少有汁芡、肉嫩味香、佐酒下饭均宜。

乌云追白云

[主料辅料]

猪里脊肉.....	200 克	白糖.....	1 克
庐山干石耳.....	5 克	料酒.....	5 克
鸡蛋清.....	1 个	味精.....	1 克
葱白.....	15 克	鲜汤.....	100 克
淀粉.....	50 克	大油.....	500 克
精盐.....	5 克		

[烹制方法]

1. 石耳放入碗内，用开水烫发片刻，捞起放入盛器内先用盐擦洗，再用清水洗去黑汁和泥沙，放入清水中浸漂洗净，捞起改刀待用。

2. 里脊肉切片，放入清水内漂净血水，取出挤干剁成茸，放入盛器内，加蛋清、精盐 2.5 克、清水适量拌匀，打上劲，分成两份。取盘两只，盘内先各撤上少许干淀粉，将肉茸一份放入盘内摊薄，翻一面过盘摊开，另一份肉茸也同样制作好。

3. 炒锅置旺火上，加入适量清水，烧沸，将盘内肉片轻轻推入锅内余熟，捞起，放入冷水中过一过，取出改成骨牌片，葱白切 3 厘米长段。

4. 炒锅置旺火上烧热，加入大油，烧至四成热时，将肉片下锅过油，倒入漏勺，原锅留油少许，上火烧热，下葱段煸出香味，再将石耳下锅煸炒，加精盐、味精、白糖、料酒、鲜汤，烧沸，用淀粉勾薄芡，再下肉片，炒匀装盘即成。

[工艺关键]

1. 肉茸要细，用力打上劲，肉丸才不散，余时用中火，水不要大沸。
2. 过油时，肉上色即可。

[风味特点]

1. 石耳，我国蔬菜三珍之一。《南粤琐记》引述，商初的名臣、烹饪大师伊尹就赞美“汉上石耳”这距今已 3500 年了，唐代，段成式的《酉阳杂俎》记有“庐山有石耳，性热。”清代，曹龙树在他的《庐山居》中写过：“石耳云蔬供饭，香椿熏笋佐茶”。它生在云雾缭绕的巉岩绝壁之上，长在阴湿的石缝里，采集不易。祖国医学认为，石耳清热止血，止咳化痰可用止吐血、衄血、崩漏、膀胱炎、肠炎、支气管炎，又能“明目益精”，润肌养颜。

2. 乌云追白云，因肉色深，石耳色浅，比喻而得名，它脆嫩相间，少有汁芡，咸鲜适口。

炸鹅颈

[主料辅料]

鲜豆皮.....	2 张	带膘瘦肉.....	200 克
绿叶菜.....	150 克	面粉.....	50 克
精盐.....	3 克	味精.....	1 克
花椒盐.....	10 克	胡椒粉.....	0.5 克
鸡蛋.....	2 个	大油.....	500 克
葱姜汁.....	100 克	香油.....	25 克
干淀粉.....	40 克	料酒.....	3 克

[烹制方法]

1. 将猪肉洗净剁成茸，盛入钵内，搊入鸡蛋一个，放精盐、花椒盐 2.5 克、干淀粉 5 克、料酒、葱姜汁，拌匀成馅待用。

2. 鸡蛋搊入碗内，打成蛋液，放入面粉、淀粉 25 克 和少量的清水，调成全蛋糊。豆皮修切去四周的硬边，用湿布盖好回软。

3. 把回软后的豆皮，摊放在案板上，撒上干淀粉 10 克 ，将肉馅分放在两张豆皮上抹平，卷成两条长圆形鹅颈生坯。

4. 炒锅置中火上烧热，加入大油，烧至五成热，将鹅颈生坯上抹上蛋糊，入锅炸至金黄色，捞起沥净油，改切成斜刀块，在盘中圈放成圆形；将绿叶菜炒好，随花椒盐放在盘子两边即成。

[工艺关键]

1. 全蛋糊又叫喇嘛糊或金须糊，制糊切忌上劲，否则糊变得又干又硬，不易与主料结合。

2. 肉馅抹得厚薄均匀，过厚不易卷成型。

(风味特点)

此菜色泽金黄，形似鹅颈，外酥香，内鲜嫩，酥香可口，荤素皆有，下酒最佳。

酿肉皮

(主料辅料)

油发肉皮.....	125 克	精盐.....	10 克
猪肉.....	300 克	味精.....	1.5 克
葱白.....	5 克	鲜汤.....	250 克
虾米.....	10 克	湿淀粉.....	35 克
水发香菇.....	10 克	香油.....	2 克
鸡蛋.....	1 个	食用碱.....	少许

[烹制方法]

1. 肉皮先用温热水泡软，再放食用碱洗去油污，用清水反复洗数次，挤干水分，在肉皮内剖交叉花刀，放入垫有竹蔑的锅内，加鲜汤 100 克、精盐 1 克、味精 0.5 克，置小火上燙 10 分钟，使肉皮入味，盛入盘内待用。

2. 将虾米、香菇、葱白切细末。鸡蛋搊开，蛋清、蛋黄分别盛入碗内。再将猪肉洗净，剁成茸；盛入钵内，放精盐 2 克、味精 0.5 克，蛋黄加少许清水搅打上劲，再放湿淀粉 20 克、虾米、葱花、香菇拌匀成肉馅。蛋清用湿淀粉调成蛋清糊。

3. 用干净布沾干肉皮上水分，在剖花刀的一面涂上蛋清糊，再铺上肉馅，然后用刀轻轻排平，再切成 4.5 厘米长、1.5 厘米宽的长条块，入笼蒸熟，取出扣碗，放鲜汤 100 克、精盐 0.5 克，再上笼蒸熟，取出反扣盘内。炒锅上火，滗入原汁，加鲜汤 50 克、精盐 0.5 克、味精 0.5 克，用淀粉勾稀芡，浇在肉皮上，滴入香油即成。

(工艺关键)

1. 油发肉皮也叫响皮，是饮食业常用的一种原材料，是将刮净脂肪晒干后的生猪皮，放在六成热的油里，使其受热膨胀，变为“海绵状”大块。

2. 猪肉选用肥三瘦七的精肉。肉皮上铺肉馅 1.2 厘米厚即可。

[风味特点]

此菜色白、晶莹，质地软糯，清爽味鲜。

鸡火蹄燕

(主料辅料)

油发猪后蹄筋.....	精盐.....	10 克
.....20 根	味精.....	1 克
熟火腿.....40 克	鸡清汤.....	1000 克
熟鸡脯肉.....50 克		

(烹制方法)

1. 蹄筋投入冷水内浸泡回软，用少许食用碱洗净油渍，再以清水反复洗净碱味。

2. 切去蹄筋硬头，片除外皮，逐根片成薄片，再切成似断非断的交叉细丝，取碗装好，拌入少许食用碱，将开水冲入，上笼蒸 10 分钟左右取出洗净油渍，即成蹄燕。熟鸡脯肉顺长切成丝，熟火腿切丝待用。

3. 蹄燕加鸡汤少许，上笼蒸片刻，倒入汤筛沥干水分，再倒盘内摊平，撒上鸡丝、火腿丝。

4. 炒锅洗净上火，舀入全部鸡清汤烧沸，撇去浮沫，下精盐。味精后，倒入汤碗，把盘中蹄燕推入汤内即成。

[工艺关键]

1. 蹄筋的油渍、食碱要洗净。

2. 注意操作卫生，不可有污物。

[风味特点]

1. 油发蹄筋：蹄筋用温水洗净、晾干，然后放入锅中，加凉油，放火上慢慢加温，待蹄筋由原来干时的 6 厘米长左右缩至 2.4 厘米长时，把火封住，使蹄筋在油中浸泡 30 分钟。浸泡过程中细小的泡沫不断从油中泛起。30 分钟以后，把蹄筋捞入漏勺内控净油，同时用急火将油加温八九成熟，放蹄筋入油中，迅速翻动，在轻微的爆破声中，蹄筋急速膨胀，待蹄筋完全涨发好后捞出即可。

2. 此菜刀工精细，形似燕窝，汤清鲜、味香醇。

冬笋炒腊肉

[主料辅料]

腊肉.....	200 克	味精.....	5 克
净冬笋.....	150 克	料酒.....	15 克
青蒜.....	15 克	白糖.....	少许
猪油.....	50 克	鲜汤.....	50 克
精盐.....	2.5 克	豆鼓.....	5 克

(烹制方法)

1. 将腊肉洗净，切成 2.4 厘米长、1.8 厘米宽、0.6 厘米厚，冬笋同样切成薄片，青蒜切成 2.4 厘米长的段待用。

2. 热锅放油烧至七成热时，下腊肉偏炒片刻，随即下冬笋一起煸炒。加豆鼓料酒、调味品、鲜汤焖片刻，至汤快收干时即成。

[工艺关键]

加入鲜汤，用小火㸆 3 分钟左右，使原料入味，再收汁。

[风味特点]

1. 腊肉，是一种具有独特风味肉制品，好的腊肉，外表干燥，没有严重发霉的现象。切面肌肉是鲜红色或红棕色，脂肪是微黄色，没有酸败味。哈喇味或臭味。不好的腊肉，外表湿润，严重发霉，肌肉松软，是暗黑色。脂肪是深黄色，有严重的酸败味，有哈喇味或臭味。

2. 此菜笋鲜味香，腊肉味浓，加以豆鼓，隽永异常。

锅贴兔肝

[主料辅料]

净兔肝	300 克	味精	1.5 克
熟肥肉	200 克	料酒	5 克
鸡蛋清	2 个	干淀粉	10 克
精盐	5 克	面粉	25 克
胡椒粉	少许	猪脑	100 克
白糖	1 克	绿叶菜	数片

[烹制方法]

1. 兔肝切成长 2.4 厘米、宽 1.2 厘米的长方形薄片，肥肉也切成长 2.4 厘米、宽 1.2 厘米。厚 0.3 厘米的片，分别放在两只碗内，各放精盐、胡椒粉、味精、料酒、白糖腌渍片刻待用。

2. 把鸡蛋清、干淀粉、面粉（5 克）调匀，再倒入兔肝调拌上浆。先取一片绿叶菜平摊在刀面上，再放上兔肝一片，上面又覆上一片肥肉，然后用面粉涂满四周，用手轻轻压一下，做成兔肝盒，如此逐一做好，摊放在大盘中（不要叠放）。

3. 锅烧热，离火。用油滑锅，把兔肝盒一个一个地放入锅里。再置微火上煎，如果油干了，可再淋油少许，约煎 3 分钟后，翻面再煎，两面反复各煎数次，煎至金黄色即成。

[工艺关键]

烹调时，应先将锅烧热，再放油润锅，然后贴入主料，火力大，油温高，极易糊锅，故烹制时多用中火或小火，并且要不停地晃动锅和往主料上撩油，以使主料受热均匀。

[风味特点]

此菜形状一致，色泽金黄，外酥香，里鲜嫩。

自玉黄蜂肉

[主料辅料]

猪里脊肉.....300 克	精盐.....10 克
猪肥膘肉.....150 克	料酒.....10 克
净鱼肉.....200 克	湿淀粉.....50 克
水发香菇.....5 克	味精.....1.5 克
生虾仁.....100 克	葱姜汁.....适量
鸡蛋清.....2 个	鲜汤.....1000 克
熟火腿.....25 克	小麻油.....数滴
熟冬笋.....50 克	

[烹制方法]

1. 把里脊肉切成大薄片，放人精盐、味精、料酒腌片刻。将鱼肉和肥膘肉分别剁成茸，将鱼茸放在碗内，倒入蛋清 1 个，放精盐。味精和少许湿淀粉，用力打上劲，再放人肥肉茸拌成鱼肉馅。虾仁切成豆粒状，盛人碗内，加精盐、葱姜汁浸渍。将香菇、火腿、冬笋切成豆粒状，调好味。取蛋清一个，和人湿淀粉，调成蛋清浆待用。

2. 把腌好的里脊肉片，均匀地铺在平盘上，抹上蛋清浆，再把鱼肉馅铺抹在肉片上（约 1 厘米厚），把虾仁、香菇、火腿、冬笋粒依次间隔地嵌在鱼肉馅上，入笼用中火蒸熟，取出晾凉。3. 将晾凉的坯料，切成约 2.1 厘米宽、3.6 厘米长的条块，整齐地扣入碗中（嵌有配料的一面朝碗底），上笼蒸熟，取出，反扣入大汤碗中。起锅上火，加入鲜汤，放精盐，烧沸，撇去浮沫，放味精，倒入大汤碗内，滴入小麻油即成。

[工艺关键]

1. 鱼茸馅要洁净细腻，制作时可用刀背在干净的菜墩上砸制，也可用小型粉碎机搅打。

2. 肉片要片大些，且完整，无破损。

[风味特点]

此菜制作精细，汤清味鲜、软嫩可口，色泽美观，各种粒嵌在鱼馅中，象蜂窝一样，故名。

炸牛里脊

〔主料辅料〕

牛里脊肉150 克	鸡蛋1 个
面粉65 克	植物油300 克
花椒盐10 克	干淀粉3 克
葱5 克	小麻油15 克
味精1 克	清水100 克
姜3 克	甜酒6.5 克

〔烹制方法〕

1. 将牛里脊肉切成 3 厘米长、1.5 厘米宽的薄片，葱、姜剁成细末。
2. 将花椒盐（3 克）同葱、姜末、味精、小麻油（10 克）、甜酒一并放入牛肉内，抓拌匀。
3. 把鸡蛋打入碗内搅散，清水和干淀粉调成浆，倒入牛肉内抓拌匀。
4. 锅内放植物油 300 克，在旺火上烧至五成熟时，把牛里脊肉逐片放入锅里，炸 3 分钟后，端锅离火停 1 分钟，再将锅放回火上炸 2 分钟，再端锅离火停 1 分钟，然后再回火上炸。铁锅一再端离火眼，是为了使油温不致过热而能经常保持适宜的温度，待炸至金黄色时即熟，取出用盘装好，放上花椒盐（7 克），再淋上小麻油（5 克）即成。

〔工艺关键〕

1. 腌牛肉时，椒盐不可多放。
2. 炸牛肉时，糊要挂匀。
3. 炸后要摘去多余的尖、叉部分，使其外型美观。

〔风味特点〕

1. 花椒盐制法：精盐 5 克、花椒 100 克同时入锅，放在微火上不断炒，至盐转黄离火，用碾槽研碎花椒即成。
2. 此菜外酥香、内软嫩，色泽浅黄，椒味浓香。

网胶卷

[主料辅料]

网油.....	200 克	花椒盐.....	少许
精盐.....	5 克	净冬笋.....	50 克
猪肉.....	300 克	大油.....	750 克
味精.....	1 克	鸡蛋.....	1 个
水发香菇.....	25 克	葱段.....	15 克
面粉.....	100 克	香油.....	15 克
水发犹鱼.....	50 克	清水.....	适量

[烹制方法]

1. 将猪肉洗净，切成丝。香菇、就鱼、冬笋，也切成丝，一并盛入碗内，搊入鸡蛋，加精盐、味精、面粉 25 克，搅拌成肉馅。取面粉 25 克用清水少许调成糊待用。

2. 将网油洗净，晾干，铺在砧墩上，均匀地撒上少许面粉，把肉馅放在网油的一端，卷成长条，直径约 2.1 厘米，卷筒合缝处，摸上面糊粘住，再用刀切成 3 厘米长段待用。

3. 炒锅置旺火上烧热，加入大油，烧至八成热，放入网胶卷段，用锅铲轻轻把网胶卷段拨开，至六成熟，捞起晾凉。再起油锅上火，油温烧至三成热，将卷段复炸，待油温升高，网胶卷成金黄色时，捞起，盛入盘中，淋上香油，撒少许花椒盐即可。

[工艺关键]

1. 肉馅中不可加水。
2. 加少量淀粉，口感更佳。

(风味特点)

此菜色泽金黄，酥香可口，咸鲜不腻，佐酒甚佳。

红酥肉

[主料辅料]

猪五花肉.....	1000 克	酱油.....	25 克
鸡蛋.....	2 个	料酒.....	10 克
生粉.....	75 克	葱姜水.....	10 克
精盐.....	6 克	味精.....	1 克
京葱.....	100 克	绿叶菜.....	100 克
姜块.....	15 克	大油.....	750 克
白糖.....	少许	鲜汤.....	400 克

[烹制方法]

1. 五花肉刮洗干净，在离皮 0.6 厘米处片下肥瘦肉排斩成茸，装碗内，下鸡蛋、精盐、酱油、料酒、味精、白糖、葱姜水和少许清水搅拌至起粘性；肉皮平摊墩上，在肥膘面剞上荔枝花刀，用精盐、料酒、葱姜水腌好待用。

2. 将腌好的肉皮平摊墩上，在肥肉面撒上一层干生粉，将肉茸刮上，用刀横直稍排，使肉茸咬紧肉皮，再将肉茸表面抹光滑，改刀成长 4.5 厘米、宽 1.8 厘米的骨牌块，即成红酥肉生坯。

3. 炒锅洗净上火，舀入猪油烧至六七成熟，投入红酥肉坯炸成金黄色捞出。

4. 炒锅洗净上火，舀入猪油 40 克，投京葱。姜块稍爆，下红酥肉，烹入料酒，再下酱油、精盐、鲜汤，沸后，移小火上加盖炯至肉皮酥烂，汤汁稠粘时，下味精调味，起锅装盘，拣去葱姜，盘周围摆上炒好的绿叶菜即成。

[工艺关键]

1. 炸时分散，一块块炸，勿使其粘连。
2. 炜时块块排列，不可上下叠压。

[风味特点]

1. 猪肉在我国食肉中消费量所占比重最大，猪肉的肌肉组织中含有较多的肌间脂肪。经烹调后，其滋味优于其它肉类。猪肉的色泽比其他肉类淡些，肌肉纤维较为细嫩味美。它的五花肉，又名肋条肉，其特点是三层瘦肉，二层肥膘互夹，俗称五花三层，皮较薄，易烧烂。

2. 此菜肉质酥烂，鲜香味厚，肥而不腻，瘦而不柴，汤汁浓稠。

红烧牛肚

〔主料辅料〕

牛肚皮	1000 克	香醋	少许
红辣椒	3 只	胡椒粉	1 克
青蒜梗	25 克	湿淀粉	10 克
葱结	25 克	茶油	60 克
姜块	15 克	牛肉汤	适量
精盐	5 克	味精	1 克
酱油	50 克		

〔烹制方法〕

1. 将牛肚皮洗净，入沸水锅内煮至八成烂，捞起。切成 3.6 厘米长、1.5 厘米宽的片。青蒜切 2.4 厘米长的段，红椒切成细丝待用。

2. 炒锅置中火上，舀入茶油烧至六成热时，倒入牛肚皮，煸炒片刻，舀入牛肉汤，烧煮约 5 分钟，再放入红辣椒、青蒜、葱结、精盐、酱油、香醋，用湿淀粉勾芡拌匀，放味精，起锅装盘，撒上胡椒粉即成。

〔工艺关键〕

1. 牛肚洗时，用盐、醋擦洗，再用清水洗净。
2. 煮牛肚时间，大约 1—2 小时左右。

〔风味特点〕

1. 肚子即胃，反刍动物的胃有四个，即瘤胃、网胃、瓣胃、皱胃。其胃壁也是由粘膜、肌层、浆膜组成。瘤胃，其胃壁肌层很厚，内层环行肌，外层是纵行或斜行肌，难于煮烂。网胃，外形如网状蜂窝，亦属平滑肌，弹性纤维也多。瓣胃，俗称百叶，有 100 叶左右，质脆味美，别有风味。皱胃，又称真胃，构造和瘤胃相似。

2. 此菜色泽黄亮、润滑、味香。

炒兔丝

〔主料辅料〕

净兔里脊肉	200 克	湿淀粉	25 克
水发玉兰片	100 克	味精	1 克
香葱	15 克	精盐	5 克
生姜	5 克	料酒	10 克
熟火腿	15 克	肉汤	少许
鸡蛋清	1 个	胡椒粉	少许

熟猪油.....500 克

〔烹制方法〕

1. 将兔肉片成薄片，再顺纹切成约 4.5 厘米长的细丝。玉兰片、生姜、火腿切丝，香葱切段。
2. 鸡蛋清盛入碗内，放湿淀粉 15 克调成蛋清浆，然后倒入兔肉丝，轻轻用筷子拌匀。
3. 炒锅置旺火上，烧热，用油滑锅后，舀入猪油，烧至四成热时，放入兔丝过油，用筷子拨散，约 1 分钟，倒入漏勺沥油。
4. 炒锅留油 50 克，上火。把葱段、姜丝、玉兰片丝下锅煸炒片刻，放料酒、精盐、肉汤、味精，再将过了油的兔丝入锅，用湿淀粉勾芡，撒上胡椒粉，盛入盘中，把火腿丝撒在上面即成。

〔工艺关键〕

1. 滑油时，兔肉丝划散，变白即刻出锅沥油。
2. 把葱段、姜丝、料酒、精盐、汤、味精兑碗汁，操作易于掌握。

〔风味特点〕

1. 兔肉脂肪少，胆固醇低，蛋白质含量高，人体必需的营养成份全面而丰富，并易于吸收消化，特别适合中、老年人及冠心病、高血压、肝病等病人食用。它的肉质细嫩、味道鲜美，与猪、牛、羊、鸡、鸭等家畜，家禽相比，有过之而无不及，故历来被誉为“食中上味”，现代更被一些报刊称为“健美食品”、“保健肉食”。
2. 此菜红白相衬，色泽艳丽，润滑鲜嫩。

核桃兔丁

〔主料辅料〕

净兔肉	300 克	料酒	25 克
核桃仁	100 克	生姜	10 克
鸡蛋清	1 个	湿淀粉	15 克
精盐	5 克	肉汤	少许
葱白	10 克	猪油	500 克
味精	1 克			

〔烹制方法〕

1. 把兔肉和核桃仁分别切成 1 厘米大小的丁粒。葱白也切丁，生姜切末。鸡蛋清放碗内加湿淀粉 10 克搅匀。兔丁用精盐抓拌均匀，再用蛋清浆浆好。
2. 炒锅置旺火上，舀入猪油烧热，把核桃仁先下锅炸酥，捞起。再投入兔丁过油至熟，倒入漏勺沥油待用。
3. 原锅留油 15 克，上火，倒入兔丁，加葱白、姜末、料酒、肉汤、精盐、味精，然后用湿淀粉勾芡，浇入猪油 25 克，倒入核桃丁，端锅离火，颠翻几下，盛盘。

〔工艺关键〕

1. 核桃仁用中火四成热的油温炸。
2. 兔丁不可滑老，变白断生即可。

〔风味特点〕

1. 核桃分绵核桃和夹核桃两种。绵核桃色白，肉厚，壳薄。夹核桃细小，壳厚，档大而坚，不易砸开。核桃的产地很多，其品质以色浅、味香、口脆、壳薄、肉肥、仁满为上品。它营养丰富，每 500 克含蛋白质 77 克、脂肪 350 克、碳水化合物 50 克。钙 595 毫克、磷 1820 毫克、铁 17.5 毫克，及胡萝卜素、硫胺素、尼克酸、核糖等。
2. 此菜色呈玉白，兔肉鲜嫩润滑，核桃仁酥香可口。

栗子焖肉

(主料辅料)

猪五花肉600 克	味精1 克
栗子500 克	葱白15 克
料酒10 克	肉汤600 克
精盐4 克	大油50 克
酱油50 克		

(烹制方法)

1. 将栗子用沸水煮片刻，捞起，去壳去内皮，洗净晾干。五花肉切成 2.4 厘米见方的块。葱白切段待用。

2. 炒锅置旺火上，加入大油，烧至八成热时，倒入栗子迅速煸炒至熟，盛盆。原锅加入大油少许烧热，将猪肉下锅煽至断生，下料酒、肉汤、精盐、酱油烧沸，改用小火，放入栗子，焖至酥烂，待汤汁浓稠时，加味精、葱段，颠翻几下，盛入盘中。

(工艺关键)

1. 栗子煸时多放些油，不然易碎。

2. 焖时加盖，中途不可加汤和调料，熟时开盖，保持原汁原味；在焖的过程中要不时晃动锅，使主料在锅内转动，以防止烧糊。

(风味特点)

1. 栗子为壳斗科植物栗的种仁。它粉糯、甜香、含有蛋白质、脂肪、维生素等。古时称“河东饭”、“树上饭”，号称干果之王，有益气养胃、清热除湿、强壮筋骨的功效。

2. 此菜色泽红润，栗子香糯，肉质酥烂，是秋季应时佳肴。

禽蛋类

三杯鸡

[主料辅料]

三黄仔鸡.....1只	葱白.....40克
生姜.....25克	熟猪油.....60克
甜米酒.....60克	酱油.....60克
麻油.....15克	

[烹制方法]

1. 将鸡宰杀放净血，放入70℃左右的热水中浸烫，切忌用开水烧，以免去毛时掉皮，去净羽毛，脱去爪皮，嘴壳，用清水洗净并用刀在颈部开小口，取出气管、食管，再从腹部开一小口取出内脏。
2. 鸡肫部剖开去杂物，撕去鸡内金。
3. 鸡肝除胆，切忌弄破苦胆，鸡心挤净淤血。
4. 生姜去皮洗净，切成1厘米见方的指甲片，葱白切成1.5厘米长的段。
5. 将鸡去爪、嘴尖，沿脊骨剖开，再将鸡斩成1.5厘米见方的大丁，将鸡肝、鸡肫、鸡心分别切成与鸡丁同样大小的丁。
6. 将切好的主料全部装入砂锅，放入葱姜，下三杯调味品，加盖待用。
7. 最好用南丰产泥炉，放入木炭点燃，将盛鸡的砂锅置其上，以文火焖制，待卤汁收浓，拣去葱、姜，再加入麻油，用盘托砂锅上桌。注意如没有泥炉一定用文火焖制。

[工艺关键]

1. 烹制此菜不能放汤或加水，以免失其原汁原味。
2. 最好用泥炉木炭文火焖制，如没有，一定要掌握好火候，切忌用大火，否则鸡不烂而汁已尽，甚至糊锅。

[风味特点]

1. 三杯鸡是江西传统名菜，因其烹制时不放汤水，仅用米酒一杯，猪油一杯，酱油一杯，故名三杯鸡。
2. 此菜色泽酱红、原汁原味，醇香诱人，酒饭皆宜。

红拉鸡

〔主料辅料〕

子鸡1000 克	蒜白25 克
生姜5 克	味精2 克
料酒25 克	熟猪油750 克
小麻油10 克	酱油2.5 克
精盐25 克		

〔烹制方法〕

1. 将子鸡宰杀，煺毛，从背部剖开，去内脏洗净，用精盐、料酒、酱油腌 10 分钟，生姜、蒜白切细丝待用。

2. 炒锅置旺火上，烧热，舀入熟猪油，烧至七成熟时，将鸡下油锅炸，油温始终要保持在七成热左右，炸时随时翻动鸡身，使其受热上色均匀，待表面炸至金黄色，里面透熟时捞起沥去油。

3. 把酱油、味精、小麻油调成卤汁，姜丝、蒜丝入油锅稍煽几秒钟，盛入卤汁中拌匀。

4. 把炸好的鸡，取下头、脚、翅，斩成块，入盘垫底，鸡皮撕下，鸡肉撕成丝，放入卤汁碗中拌和，放在五件上，鸡皮切丝盖在上面即成。

〔工艺关键〕

宰杀子鸡时从背部剖开，去内脏洗净。炒锅置旺火上，油温要保持七成热，炸鸡时要随时翻动。

〔风味特点〕

1. 鸡肉为雉科动物家鸡的肉。性味甘、温。含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、钾、钠、氮、硫、氧化铁、氧化镁、氧化钙、多种维生素、尼克酸。具有温中益气，补精添髓的功效。适用于虚劳羸瘦、胃呆食少、泄泻、下痢、消渴、水肿、小便频数、崩漏带下、产后乳少、劳后虚弱等症。

2. 此菜制作精细，鸡皮酥脆，鸡肉软香。

洪挪鸡

[主料辅料]

嫩母鸡.....	1只	甜米酒.....	30克
干南丰桔皮.....	10克	干黄辣椒.....	8克
生姜.....	8克	青蒜.....	8克
胡椒粉.....	2克	精盐.....	4克
酱油.....	25克	鲜汤.....	50克
香油.....	10克	猪油.....	500克
味精.....	5克	白醋.....	10克

[烹制方法]

1. 将鸡宰杀放血，去毛洗净，用刀在鸡背上剖开口挖出内脏洗净，斩下鸡头，并将鸡身一破为二。

2. 将鸡翅，鸡爪剁下，把鸡身剁成大方块，装在碗内，加入酱油拌匀，可加些料酒腌制半小时。

3. 干黄辣椒去蒂，姜去皮，青蒜去叶和干南丰桔皮分别切成细丝待用。

4. 锅上火烧热，倒入猪油500克，油温至七八成熟时放入鸡块，骨肉炸成金黄色，起锅连油带肉倒入漏勺控油。拣出鸡头、爪、翅另装待用。

5. 锅上火倒入猪油50克，烧至五成熟时：投入姜、蒜、辣椒。桔皮丝偏出香味，放入炸好的鸡块，依次加入酱油、白醋、味精、盐、甜米酒、鲜汤，炒至仅留微量汤时，淋上香油、胡椒粉，装盘摆成鸡的形状。

[工艺关键]

1. 鸡用雏仔鸡，炸鸡块要注意控制油温，炸至金黄色，八成酥即可。

2. 底油最好用猪油、姜蒜、辣椒、桔皮丝煽炒时切忌炒糊，以免影响菜的鲜味。

[风味特点]

此菜为南丰名菜，因南丰盛产蜜桔，故选用好的干南丰桔皮为佐料，成菜色泽金黄，味微辣，桔香浓郁。

五香鸽子

〔主料辅料〕

鸽子	4 只	精盐	5 克
花椒	20 粒	湿淀粉	5 克
干红椒	1 个	料酒	15 克
八角	2 个	小麻油	10 克
桂皮	1 块	酱油	15 克
小茴香	1 克	白糖	5 克
甘草	1 克	葱节	5 克
熟猪油	500 克	姜块	15 克
肉汤	400 克		

〔烹制方法〕

1. 将鸽子闷死，干煺毛，在肛门与腹部之间开一小口，取出内脏洗净，将鸽翅与脚盘在一起，头颈弯转钻插在左鸽翅下，下沸水稍余，捞起用净布揩干，趁热抹上酱油待用。

2. 炒锅置中火上，烧热，舀入猪油，烧至七成热时放进鸽子炸至金黄色，捞起沥油。

3. 将桂皮、八角、甘草、小茴香等用净布包好，放入备有竹垫的砂钵内，再放进鸽子，加酱油、白糖、精盐、料酒、葱节、姜块、肉汤、干红椒等。

4. 砂罐加盖置木炭炉上，用小火焖燶至酥烂，取出鸽子盛入盘中，然后改刀，切成块状，摆码入盘中，即可上桌。

〔工艺关键〕

1. 炸制鸽子时，要注意掌握好火候，不要将鸽子炸焦，否则影响其质量。
2. 根据鸽子多少，还可加入豆蔻、白芷、大茴香、砂仁等调味料。

〔风味特点〕

1. 鸽肉性味甘、咸、凉。含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素、尼克酸。具有滋阴养胃，利水消肿的功效。适用于劳热骨蒸、咳嗽、水肿等症。

2. 此菜鸽子保持原形，质地酥烂，味香汁浓。

弋阳鸡

〔主料辅料〕

肥嫩母鸡.....	1000 克	豆鼓.....	15 克
姜片.....	5 克	葱段.....	5 克
胡椒粉.....	5 克	黄酒.....	25 克

〔烹制方法〕

1. 将鸡宰杀放净血，用 80 度左右的热水浸烫，切忌用开水往鸡身上浇，以免脱皮，然后除毛，去爪皮、嘴壳，开腹去内脏，洗净控干水。

2. 剁去头爪不用，把鸡切成 4.5 厘米见方的块，放入沸水中氽一会儿，取出再漂洗一遍。

3. 皮朝上放入砂锅内，加黄酒、盐、胡椒粉、适量的汤，再放上豆豉、葱段、姜片，盖上盖，上蒸锅用大火蒸酥烂。出锅时捡去葱姜即可。

〔工艺关键〕

1. 宰杀鸡时要放净血，去毛时水温不宜过高，更不能用开水浇鸡身，以免脱皮，影响成菜美观。

2. 选料最好用当年肥嫩母鸡，如选用老母鸡，则蒸不酥烂。豆豉选用质好味正者。蒸时火要旺，时间宜长。

〔风味特点〕

1. 此菜流行于弋阳一带，用地道的家乡豆豉清蒸母鸡，具有浓郁的弋阳地方特色。

2. 戈阳鸡汤清味美，鸡肉鲜嫩，鼓香浓郁，富有营养。

清炖武山鸡

[主料辅料]

武山鸡.....	1只	葱白.....	10克
熟火腿.....	5克	精盐.....	5克
水发香菇.....	15克	生姜.....	10克
菜心.....	1棵	料酒.....	5克

[烹制方法]

1. 将鸡宰杀、煺毛，开腹去内脏冲洗干净。
2. 姜切片，葱切段，火腿切成片，菜芯切成橄榄形，破成四半。
3. 炒锅置旺火上，舀入清水，烧开后放入鸡氽一下，去净血沫，捞起再用清水洗干净。香菇、菜芯用沸水氽熟待用。
4. 把鸡放入砂锅，加适量清水，放料酒、精盐、姜片、葱白段，然后将砂锅置水锅内隔水煮（注意锅内水以沸时不进入砂锅为准）盖紧锅盖，使之不漏气不进水，炖2小时后，拣去葱白、姜片，菜芯摆在鸡的两边，香菇、熟火腿摆在鸡的上面即成。

[工艺关键]

1. 选用泰和乌骨鸡，才是正宗的武山清炖鸡。
2. 隔水炖的砂锅，一定要用合适的盖，以免漏气进水。蒸锅上汽后再蒸鸡，否则就达不到应有的风味特点。

[风味特点]

1. 武山鸡又称泰和鸡，丝毛乌骨，是泰和县的特产，其药用价值很高。
2. 此菜采用隔水炖的方法，原汁原味，汤清味浓香，营养价值与药用价值都很高。

南煎鸡排

〔主料辅料〕

子鸡	1250 克	香菜	2 克
花椒盐	0.5 克	料酒	2.5 克
鸡蛋清	3 个	小麻油	10 克
胡椒粉	1 克	香葱花	10 克
精盐	2 克	熟猪油	150 克
面粉	500 克	生姜末	7.5 克
味精	1.5 克		

〔烹制方法〕

1. 将子鸡宰杀，煺毛，去内脏洗净，取下翅边肉、腿肉四块，拆去骨，片成厚薄均匀的大片，然后剖上十字花刀（其余部分另作它用）。
2. 用精盐、料酒、味精、胡椒粉、葱花、姜末将鸡片腌 10 分钟，鸡蛋清搅匀待用。
3. 炒锅置中火上烧热，用熟猪油滑锅后，放油 50 克 将腌好的鸡片两面沾上面粉，逐块涂上蛋清，下锅煎至两面淡黄色，再用扦子插上若干小眼，淋上小麻油盛起。
4. 把煎好的鸡排，改刀成长 4.5 厘米、宽 1.5 厘米的条，装盘，周围摆上香菜，撒上花椒盐即可。

〔工艺关键〕

1. 鸡肉片成大片后，要剖十字花刀，目的是使其入味。
2. 炸时要炸成两面金黄，不宜过火，否则肉柴，影响质量。

〔风味特点〕

色泽浅金黄色，外酥香，里鲜嫩，是佐酒佳肴。

信丰鸡

[主料辅料]

仔鸡	1只	葱	10克
姜	10克	肉汤	100克
水发香菇	20克	豆苗	25克
水发木耳	25克	酱油	10克
精盐	5克	湿淀粉	20克
料酒	25克	熟猪油	500克

[烹制方法]

1. 将鸡宰杀，放净血煺毛，去内脏洗净。

2. 鸡肫剖开，撕去内金洗净，鸡肠剖开，冲去污物并用碱反复抓洗，再用清水反复冲洗干净，心放净血洗净，肝洗净。将肫、肝、心切成薄片，肠切成段，姜切指甲片，葱切段，香菇、木耳改成片待用。

3. 用盐、料酒把鸡腌一会儿，入笼蒸熟，取出斩成3.3厘米条块，置盘中码放整齐。

4. 将洗净切好的鸡肫、肝、心、肠用盐稍腌一下，上糊。炒锅置火上，烧热放入猪油，烧至七成热时，把鸡肫片、肝片、心片过油滑熟，倒入漏勺沥去油。

5. 锅留底油，放入香菇、木耳、葱、豆苗煽炒几下，放汤，加盐、味精、酱油、用湿淀粉勾芡，放入适量明油，迅速放入过油的鸡肫、鸡肝、鸡心片等颠翻，盛在鸡上即可。

[工艺关键]

1. 鸡要洗净，蒸熟改刀要整齐，以便码盘。

2. 鸡肫、鸡肝、鸡心要漂洗干净，特别是鸡肠要用食用碱反复搓洗，净水漂净，不能有腥膻味。

3. 鸡肫、鸡肝、鸡心片、鸡肠过油时要掌握好火候，不宜滑的太老，以免失去脆感。

[风味特点]

1. 此菜创始于信丰县，故名信丰鸡，流传广远，遍及江南各省。

2. 鸡肝，性味甘、微温。含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、尼克酸及多种维生素。具有补肝肾、疗疳积的功效。适用于肝虚目暗、小儿疳积、妇人胎痛等症。鸡肠具有补肾止遗的功效。适用于遗精、遗尿、白浊、痔瘘等症。鸡肫，含有蛋白质、脂肪以及钙、磷、铁等。质地柔韧，若用来爆炒，则清脆爽口。

3. 仔鸡。又名小笋鸡，肉最嫩，适合做炸、炒等菜。信丰鸡原汁原味，干蒸味鲜，鸡肫、鸡肝、鸡心、鸡肠脆嫩爽口，是一道很有地方特色的佳肴。

葵花鸡冻

〔主料辅料〕

雏母鸡.....	750 克	料酒.....	4 克
花菇.....	1 个	味精.....	5 克
金华火腿.....	75 克	花椒粒.....	20 个
鸡蛋黄.....	4 个	净葱段.....	50 克
净青椒.....	100 克	鲜姜.....	25 克
肉皮.....	100 克	白糖.....	1 克
精盐.....	75 克	鸡汤.....	1750 克

〔烹制方法〕

1. 取当年的雏母鸡（经过粗加工去毛洗净），用精盐（25 克），料酒（20 克），花椒粒（15 个），净葱段（25 克），鲜姜（10 克），把鸡腌 4 小时后，用开水氽一下洗净备用。

2. 把锅坐上火，放鸡汤（750 克），下葱段（25 克）、鲜姜（15 克）、精盐（50 克）、料酒（15 克）、花椒粒（5 粒），开锅后下入鸡，撇掉浮沫，移到温火上，汤要保持沸度，不要大开锅（以免汤浑），鸡煮熟后拣出晾凉去骨，将两块鸡脯肉切成葵花瓣形，其它鸡肉片备用。火腿切成 1.5 厘米以上象眼片，鸡蛋黄蒸成老蛋羹，切成金华火腿一样的刀口，青椒切成象眼片。

3. 把肉皮去毛，刮净油脂切成小块，氽一下用水洗净，放到小锅里加 500 克鸡汤，料酒 5 勺，用小火把肉皮煮烂（不要把汤煮浑），过箩后加味精、白糖备用。

4. 取一个大碗，抹上一点油，把花菇改几刀摆放顶端，四周放加工好的鸡脯肉、火腿、老蛋糕、青椒，按层次放好如葵花形，中间放鸡肉和碗口找平，然后倒上肉皮汤，晾凉即存放冰箱内，走菜时扣到盘上，好似葵肉。

〔工艺关键〕

1. 在氽煮鸡时，以断生为宜，不可时间过长。

2. 在煮鸡时，火力不要太旺，使其保持在中小火，不要让汤大沸，否则成品不透明。

3. 肉皮采用蒸的方法，效果更佳。

〔风味特点〕

1. 此菜将烹调好的熟料加入冻粉（又叫琼脂或洋菜，是从海产石花菜、麒麟菜、江蓠菜中提取，常用于高档宴席的冷荤中。）的胶质作用，使制品冷却后凝结成形，冻粉使用量一般是：500 克主料加 15 克冻粉。

2. 此菜清淡爽口，水晶透明，原料多样，形似葵花，香咸可口，为江西夏令佳肴。

锅卤子鸡

[主料辅料]

仔鸡.....	1只	火腿.....	25克
鸡蛋清.....	2个	葱花.....	15克
姜末.....	15克	精盐.....	5克
味精.....	2克	酱油.....	15克
料酒.....	25克	湿淀粉.....	15克
鲜汤.....	250克	香油.....	5克
熟猪油.....	1000克		

[烹制方法]

1. 将鸡宰杀，烟毛洗净，从背部开口，去内脏，洗净生拆去骨，注意留翅尖、脚、鸡头，对半切开，腿部肉稍厚要片均匀。
2. 火腿切末，鸡蛋清用湿淀粉调成蛋清浆待用。
3. 用精盐、料酒将鸡略腌，调入味精，用蛋清浆好，取平盘一只，抹上熟猪油，把鸡平摊于盘中，整好型。
4. 炒锅放在旺火上烧热，舀入熟猪油，待油温烧至六成熟时，将鸡摊入锅中，两面炸至金红色，捞起沥油。
5. 锅底留油，把葱花、姜末倒入，煽炒出香味，放汤、盐、酱油、味精、调好口味再把鸡放入锅中，稍㸆一会儿，待汤汁收 1/3 时，锅离火取出鸡，改刀装盘，摆成原鸡形，锅里的汤汁再炒一下，加些明油，如稀可放些湿淀粉，再把芡汁浇在鸡身上，撒上火腿末，淋上些香油即可。

[工艺关键]

1. 整鸡脱骨时要把骨头去净，皮肉要保持完整。
2. 炸油要宽，火要旺，油温不能太低。定形后，掌握好火候，以免糊锅。

[风味特点]

1. 鸡后蹬大，坚硬，是老鸡。刀骨尖软是嫩鸡。胸脯丰满是肥鸡。表面光润带有油皮，说明杀的时间短；表面无光，萎缩，说明时间长。
2. 此菜为赣州传统菜，先炸后㸆，独具特色。口味咸鲜，色泽红亮，香味浓厚，酥烂可口。

五香酱鸭

[主料辅料]

毛鸭1500 克	姜块1.5 克
甜面酱2.5 克	红干椒4 只
葱白1.5 克	小茴香1 克
桂皮5 克	酱油2.5 克
料酒100 克	花椒1.5 克
八角5 克	熟猪油1000 克
精盐15 克	香油5 克
陈皮2.5 克		

[烹制方法]

1.毛鸭宰杀，烟毛，从尾脊背开口，掏出内脏洗净，斩去嘴巴、足爪，用精盐、酱油、料酒腌 10 分钟。把八角等香料用干净纱布扎成香包。

2.炒锅置旺火上烧热，舀入猪油烧呈七成熟时，将鸭子下锅炸至金黄色，捞起沥去油。原锅留油少许上火，把甜面酱入锅炒香，舀入适量清水，放进香包、姜块、葱白、红干椒、料酒和鸭子，用中火㸆至入味，然后将鸭取出。

3.取腰盘一只，将颈骨等垫底，然后把鸭斩成 3.6 厘米长。1.8 厘米宽的块，排码成形，淋上香油即成。

[工艺关键]

- 1.毛鸭宰杀时从尾脊背开口，要斩去嘴甲、足爪。
- 2.鸭炸上色即可。
- 3.大约用小火㸆 2 至 3 小时，㸆时锅底垫一算子。

[风味特点]

- 1.鸭肉具有益脾胃，补虚劳的功效。适用于食少纳呆，黄胖羸瘦等症。
- 2.酱鸭含水 45%，蛋白质 26%，脂肪 19.3%，碳水化合物 4.5%，以及矿物质 5.7% 等。
- 3.此菜色泽金红，皮酥香，肉鲜烂，酱香浓厚，是佐酒佳肴。

糯米鸡

〔主料辅料〕

仔鸡	1只	白莲	25克
熟火腿	50克	水发香菇	50克
味精	5克	精盐	7克
鸡蛋	1个	葱白末	10克
面粉	150克	熟猪油	1000克
香油	10克	糯米	400克

〔烹制方法〕

1. 将鸡宰杀，煺毛洗净，整鸡去骨去内脏漂洗干净。
2. 将糯米淘洗干净蒸成饭，白莲煮烂切成米粒状，火腿、香菇也切成米粒状备用。
3. 鸡用盐、料酒（可放些姜片葱段）腌制片刻，然后将火腿、香菇粒放入鸡腹内，入笼干蒸至熟，放凉后，用刀从背部片开，把腿上肉厚处片下，使每片厚薄均匀，再将片下的肉切成米粒状待用。
4. 将鸡蛋磕入碗中，加面粉和适量清水，调成蛋糊待用。
5. 把糯米饭、莲子、香菇、火腿、鸡肉粒，放盐、味精、葱白末拌均匀成馅。
6. 取平盘一只，抹熟猪油少许，然后抹上一层蛋糊，再把鸡平铺于上面（鸡皮朝上），将糯米馅平铺在鸡上，再抹一层蛋糊。
7. 炒锅放火上烧热，放入熟猪油烧至七成熟时，将盘中的鸡肉轻轻推入锅内，炸至金黄色捞起，控净油速将鸡肉改成骨片块，摆于盘中，码放整齐淋上香油即可。

〔工艺关键〕

1. 当鸡胚准备好后放入平盘时，要注意刷熟油，皮朝下，推入锅时才能比较顺利。
2. 炸鸡时要掌握好油温，下锅时要注意火候，油不宜太凉，以免脱糊，主料下锅后，要控制好油温，油温不宜太高，避免过火。

〔风味特点〕

1. 糯米为禾本科植物糯稻的种仁。糯米又名江米、元米。其质柔粘。性味甘平。含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素、烟酸、多量淀粉。具有暖脾胃，补中益气，缩小便的功能。适用于胃寒痛，消渴，夜尿多，小便频数等症。
2. 糯米鸡是赣州名菜，鸡肉鲜嫩，糯米柔润，入口酥香，地方色彩浓厚。

松花皮蛋

〔主料辅料〕

松花蛋.....	6 个	花椒油.....	3 克
鲜红辣椒.....	100 克	香油.....	10 克
白酱油.....	20 克	味精.....	2 克
辣椒油.....	10 克		

〔烹制方法〕

1. 将洗净的大红辣椒，置木炭火上转动，烧片刻，然后，剥去辣椒皮，去籽，撕成瓣，置大盘中央，将酱油、辣椒油、花椒油、香油、味精调和的配料，淋在撕碎的红辣椒上。

2. 选无铅松花皮蛋 6 枚，剥去壳，选一枚晶形松花完整绚丽的，置大盘中央，放红辣椒上面，其余每枚切四瓣，置大盘周围，食前入冰箱冷藏，食时取出，更觉清凉爽口，入味更佳。

〔工艺关键〕

切时刀沾热水。

〔风味特点〕

此菜鲜香麻辣，别有风味。皮层与红辣椒摆成图案，形若花瓣，蛋白体晶莹透明，带晶形松花，绚丽多姿，令人赏心悦目，引人食欲，且清洁卫生，取食方便。富含人体需要的微量元素，酒饭两宜。

文山鸡丁

〔主料辅料〕

鸡脯肉	300 克	大油	400 克
水发兰片	65 克	味精	2 克
红干辣椒	10 克	料酒	10 克
香葱	5 克	精盐	5 克
鸡蛋清	2 个	香油	5 克
干淀粉	15 克	汤	50 克

〔烹制方法〕

1. 将鸡脯肉拍一拍改条切骰子丁。红干辣椒、水发兰片、葱都切相同丁。
2. 鸡丁放碗内，加盐 2 克，用手抓匀，再放鸡蛋清抓匀，然后放干淀粉 10 克抓匀。
3. 锅上火烧热，倒油烧至 5 成热，放入浆好的鸡丁，划散变白，盛起沥油。锅中留底油，放入红干辣椒丁炸一炸，成紫红色，随即加笋丁、葱片、汤，搅推两下，放料酒、精盐、味精和淀粉，勾芡，然后把过好油的鸡丁倒入颠翻两下，淋香油即成。

〔工艺关键〕

1. 上浆不可过稠，过稠划不开，浆时顺时针方向多搅动，不脱水为度。
2. 勾芡后大火顶开，放入原料，挂匀汁即可。

〔风味特点〕

1. 相传宋末庐陵文天祥以鸡肉烹制此菜，颜色红润、鲜美可口，甚受友人欢迎，遂流传于世。
2. 文山鸡丁，选料精细，嫩滑可口，咸香微辣，卤汁紧抱，是江西名肴。

腊鲜鸭

[主料辅料]

南安板鸭.....	500 克	白糖.....	1 克
子鸭.....	1000 克	姜块.....	25 克
水发香菇.....	50 克	葱把.....	15 克
熟冬笋.....	200 克	料酒.....	25 克
精盐.....	2 克	肉汤.....	500 克
酱油.....	15 克		

[烹制方法]

1. 将子鸭宰杀，煺毛，去内脏洗净，斩成 4.5 厘米长、2.4 厘米宽的长条块。板鸭洗净，斩成 3.6 厘米长、1.8 厘米宽的长条块。冬笋、香菇也切成板鸭大小的条状。

2. 取砂钵一只，放入生子鸭块、板鸭块、香菇、冬笋、料酒、精盐、酱油、白糖、葱把、姜块、舀入肉汤，用温火泡至酥烂，拣去葱姜即成。冷食风味更佳。

[工艺关键]

把生鸭块等放入砂钵中，用温水烧至酥烂，拣去葱姜。

[风味特点]

1. 活鸭的鉴别：公鸭头大颈粗，尾有四根幼羽，叫声沙哑，翅羽带蓝绿色羽毛，且有闪光。母鸭头较小，无色彩翅羽，也无尾羽，叫声响亮。用手摸胸骨不明显，肉厚，皮软，毛丰满滑润，这是好鸭。烫鸭时要注意毛厚有脂难进水，要多翻动几次，再煺毛。

2. 此菜鸭肉酥烂，腊、鲜鸭同烹，别具风味。

松仁鸽脯

〔主料辅料〕

净鸽脯肉550 克	味精10 克
松子仁75 克	香油25 克
酱油25 克	净葱段25 克
料酒15 克	净姜25 克
精盐0.5 克	鸡汤500 克
白糖10 克	花生油500 克

〔烹制方法〕

1. 将鸡脯肉改成 1.5 厘米见方的肉块，剖成花刀，锅倒入花生油上火，油热时下鸽肉炸成金黄色捞出沥净油，再将松子仁炸好备用。
2. 把锅涮干净放到火上，放底油（25 克），油热时下葱段、鲜姜（均拍松），炒出香味，再放酱油、精盐、料酒、白糖、味精、鸡汤，锅开后把炸好的鸽脯肉下锅撇去浮沫（找好颜色和口味），挪到小火上煨㸆，肉烂后，移到旺火上，下松子仁收汁，放香油翻一下锅，倒入盘中晾凉即成。

〔工艺关键〕

1. 炸鸽肉时，以断生为宜，不要炸的时间过长。
2. 煨㸆时，先用小火，待肉烂时，再转至旺火。

〔风味特点〕

此菜呈深红色，清香利口，肉烂味醇。

飞跳活动鸡

〔主料辅料〕

活石鸡.....	1000 克	光鸡脚.....	2 只
光嫩鸡翅.....	8 只	鸡肫.....	4 个
光鸡头.....	1 个	嫩菠菜.....	150 克
咖喱粉.....	8 克	蒜瓣.....	15 克
胡椒粉.....	2 克	料酒.....	15 克
大油.....	100 克	味精.....	5 克
香油.....	5 克	酱油.....	5 克
湿淀粉.....	12 克	精盐.....	5 克
葱白.....	10 克	鲜汤.....	300 克
生姜.....	10 克		

〔烹制方法〕

1. 刀从石鸡后腿与鸡身连接处下刀、割下后腿，洗净装在碗内。鸡肫去黄膜，对半切开，再各竖切 4 刀，横切 5 刀，刀深为 3/4。鸡头也对半切开，连同光鸡脚、嫩鸡翅一并装在碗内待用。

2. 铁锅置旺火上，加大油 50 克，烧五成熟，倒入咖喱粉，用温火炒变色，出香味，随即倒入石鸡、葱、姜、蒜继续炒 2 分钟，加鲜汤 70 克、精盐 2 克，端至微火焖至汤汁近干时，将锅移开火眼，置暖灶上保温。

3. 另取铁锅一只放旺火上，加大油 50 克，烧六成熟时，将鸡头、鸡脚、鸡翅、鸡肫倒入炒片刻，加料酒 3 克、酱油 5 克、精盐 2 克，再一会，随即倒入鲜汤 120 克，移到微火上，烧至汤汁剩 2/5 时，将洗净的菠菜用开水烫熟。随后将石鸡锅盖揭开，加香油 2 克炒动一下，即用筷子取出石鸡腿，平摆在菠菜碗内，锅内姜、葱、蒜弃去不用。将焖熟的肫花取出摆在石鸡对面，鸡翅摆在两侧。全部摆好后，再将肫花锅中的卤汁放在旺火上，加入味精和湿淀粉搅匀，烧开，倒在肫花上面，撒上胡椒粉，淋上香油即成。

〔工艺关键〕

1. 焖、炖菜肴时，汤开后移至小火，中途不宜加汤或水。
2. 酱油应分次下入，以免色泽过重。

〔风味特点〕

此菜香辣鲜嫩，色艳形美，佐酒下饭均宜，为筵席高档菜品。

半烧椒盐鹅

〔主料辅料〕

活鹅	1只	精盐	5克
花椒	2克	胡椒粉	2克
酱油	15克	姜块	10克
香油	50克	葱头	50克
大油	100克	料酒	15克
汤	适量		

〔烹制方法〕

1. 将鹅宰杀去毛，取出气管、内脏，洗干净，取用半只鹅剁成6厘米长、1.5厘米宽的块。

2. 将炒锅置旺火上，放入大油100克，烧热，倒入鹅块。爆炒，肉收缩，放料酒、酱油、姜块和适量汤烧沸，移置微火上烧10分钟，取出放在盘内，滗出原汤待用。原锅置火上，倒入香油、花椒、精盐、味精爆炒倒入原汤和鹅块，放葱头、姜末，撤胡椒粉，淋香油即成。

〔工艺关键〕

1. 鹅杀后先用冷水浸透鹅毛，再用62-66℃的水快速烫透全身。当头部的毛可以拔掉时，说明其它部分的毛已烫好，即捞出拔毛。先拔大羽毛，后拔绒毛，顺着毛的方向拔。然后用明火烧去不易拔的绒毛。拔毛时注意不要拔破皮肤，破皮后脂肪容易溢出。另外，杀鹅前先灌一小杯烧酒，这样鹅毛容易拔净。

2. 鹅选用3500克左右为宜

3. 烩鹅时要炖至酥烂。

〔风味特点〕

1. 鹅属鸭科动物，性味甘、平。鹅肉含蛋白质10.8%、脂肪11.2%、钙、磷、铁、铜、锰、VA、VB、VB2和Vc等成分。具有益气补虚，和胃止渴的功效。

2. 半烧椒盐鹅采用微火烧焖和旺火爆炒交叉烹调，制品酥烂，香醇味美，是清江县传统名菜。

雀菜鸡丝

〔主料辅料〕

鸡脯肉.....	200 克	绿豆芽.....	150 克
精盐.....	5 克	香油.....	3 克
味精.....	4 克		

〔烹制方法〕

1. 将鸡脯肉放冷水锅中，小火煮 10 分钟左右捞出。
2. 把熟鸡脯肉撕成细丝，盛入碗中，加精盐、味精、小磨香油拌匀。绿豆芽择去根须洗净。
3. 炒锅置旺火上，舀入适量的清水、烧沸，把绿豆芽放入，稍余一下捞起，沥干水，用精盐、小麻油、味精，拌匀装在盘子里，再把鸡丝盖在绿豆芽上即成。

〔工艺关键〕

1. 煮鸡肉时，水不要大开，不然肉易老。
2. 鸡丝顺纹路撕细。
3. 豆芽水分用力攥干，不然出汤，不易入味。

〔风味特点〕

1. 雀菜即绿豆芽。
2. 雀菜鸡丝清新素雅，口味鲜咸而香、质感软脆可口。

庐山石耳清蒸鸡

〔主料辅料〕

母鸡.....	1只	干石耳.....	100克
精盐.....	10克	姜片.....	适量
葱段.....	适量	黄油.....	5克
味精.....	少许		

〔烹制方法〕

1. 将干石耳置温水中泡开，再用盐反复搓洗石耳，去掉泥沙、青苔，用冷水洗净，放入开水内泡一泡捞出，控净水备用。

2. 将母鸡宰杀后，去毛开膛，去内脏、脚爪，洗净。放汤盆中，加开水750克左右，放入葱段、姜片，再把石耳铺于鸡上，并用沾过水的纸封好汤盆口，上蒸锅用大火蒸酥烂（约2至3小时），取出掀去纸，捡去葱、姜，加味精、盐调好口味即可。

〔工艺关键〕

1. 泡石耳不宜用开水，以免影响口感，洗石耳时一定要用盐反复搓揉，再用清水反复漂洗，洗净泥沙，撤净咸味。

2. 不能用老母鸡，以免鸡肉不酥烂。

3. 上锅前一定要用干净的棉纸，把纸浸湿封好盆口，以免影响液汁原味。

〔风味特点〕

1. 石耳为庐山特产三石之一（石鸡、石鱼、石耳）。生长于深山绝壁之间，以五老峰最多，体大肉厚，性甘平，有清热，解毒，利尿的药用价值。石耳与母鸡一起清蒸，汤清味美，乃滋补佳品，也是庐山传统名菜之一。

2. 此菜为庐山“三石”之一，汤汁清黄，鸡肉洁白，黑白鲜明，鸡肉酥烂，味道鲜美。

庐山云雾熏石鸡

〔主料辅料〕

活石鸡.....	12只	云雾茶.....	15克
净黄瓜.....	200克	生姜.....	15克
葱白段.....	15克	葱椒盐.....	15克
酱油.....	5克	料酒.....	10克
味精.....	2克	白糖.....	10克
大米饭.....	25克	麻油.....	15克

〔烹制方法〕

1. 将石鸡斩去头及爪尖，撕去皮，去内脏洗净。
2. 菜叶盛小碗内，加适量开水浸泡成汁备用。
3. 将洗净的石鸡，放小盆内，以5克葱椒盐、酱油、料酒、味精、生姜、葱段、拌匀腌半小时。将黄瓜切扇形用盐拌匀（注意不宜盐多，以免影响成形）。
4. 取出铁锅一只，将大米饭、白糖、茶汁搅拌均匀，撒在锅底上，上面放一篦子，将葱叶放在篦子上，再将腌好的石鸡，双腿盘好放在葱叶上，加盖后开火，见开始有烟时改用微火，待烟由黑变白后，再从锅边淋入些茶汁，稍等片刻揭盖，熏制时间约15分钟左右即可。

〔工艺关键〕

1. 熏时烟不可过大，否则，会使主料带有糊味，并经常掀锅，熏至石鸡色泽金黄，胆部肌肉成蒜瓣状，捏其有弹性，才算成熟。
2. 装盘时，将鸡腿部朝外，围成圆形，把切好的黄瓜摆于盘中间，将每只石鸡都刷上一层麻油，并可跟碟调味。

〔风味特点〕

1. 此菜系选用庐山“三石”之一的石鸡并以庐山特种名茶“云雾茶”熏制而成。石鸡形似青蛙，生长于匡庐山的深涧小溪之中，体大肥嫩，肉质细腻，鲜嫩爽口，熏石鸡是采用了一种特别的烹制方法，成品原味不失，质地鲜嫩可口。

2. 此菜色泽深黄，肉质细嫩，烟熏后茶香浓郁，口味甚醇。冷食热食均可。

八宝扣鸭

〔主料辅料〕

熟鸭块	500 克	水发白莲	15 粒
净鸭肫	1 个	虾米	10 克
鸭肝	1 付	熟火腿	15 克
熟冬笋	20 克	水发目鱼	20 克
水发香菇	15 克	去壳板栗	4 只
小菜心	1 棵	糯米	50 克
精盐	5 克	大油	30 克
料酒	5 克	胡椒粉	少许
酱油	5 克	鲜汤	250 克
味精	5 克			

〔烹制方法〕

1. 把鸭肫去内脏洗净，鸭肝去苦胆洗净，切忌弄破苦胆。水发香菇用盐搓洗干净，冬笋、板栗、目鱼分别切成小方丁。将火腿切成薄片，每片长 45 厘米、宽 1 厘米，菜心修成橄榄形，并把尾部一破四开，用沸水余熟待用。
2. 将糯米淘洗干净，与白莲一同上蒸锅蒸 15 分钟，虾米洗净待用。
3. 炒锅置旺火上烧热，放入底油，把切好的鸭肫、肝、冬笋、板栗、火腿、香菇、虾米入锅偏炒片刻，倒入糯米饭炒匀，然后放入鲜汤 100 克，放入酱油、精盐，用胡椒粉调好味，做成八宝馅待用。

4. 将鸭肉去骨，切成 4.5 厘米长、1.2 厘米宽的条状块，皮朝下扣入碗内，然后盛入八宝馅做为馅心，上锅蒸 40 分钟取出，翻扣于汤碗内，中间放上香菇摆放整齐，然后把火腿片夹码在香菇中间，菜心围码在鸭的四周。

5. 炒锅置中火上，放入鲜汤，调入盐、味精，汤沸后，起锅烧在上面。

〔工艺关键〕

1. 调制八宝馅心，要找好口味，不宜过咸。各种馅料不能切得过细，否则影响成菜的标准。

2. 鸭块要在碗中码放整齐，八宝馅心也要放好，翻扣时才不变形。

〔风味特点〕

此菜为抚州市传统名肴，地方色彩浓厚，造型美观，鸭肉酥烂，一菜多味，是一道独具风味的佳肴。

流浪鸡

〔主料辅料〕

嫩肥鸡.....	1只	大蒜头.....	15克
葱.....	10克	姜.....	10克
干辣椒.....	4只	酱油.....	25克
精盐.....	10克	醋.....	10克
白糖.....	少许	味精.....	适量
麻油.....	20克		

〔烹制方法〕

1. 将鸡宰杀后去毛，开膛去内脏，洗净晾干，再将鸡放入开水锅内烫约1分钟取出，水再开时再烫，这样反复三四次，鸡肉即可烫熟，用刀斩成细长条，翅膀不切，然后按照鸡的形态，摆在盘中。

2. 将鸡肠剖开，反复洗净，最好放在凉水里浸泡片刻，以除脏气，将肫剖开洗净，切成薄片，肝去胆切成薄片，分别放入开水锅内烫熟，取出用小碗装好。

3. 将葱、姜切成米粒状，大蒜切成蒜茸，干辣椒切成细末。然后把其放在碗中加入盐、酱油、糖、醋、麻油、味精等全部调料，再把鸡肠、肫、肝一起放入碗中调匀，再将其倒在鸡肉上面，此菜即成。

〔工艺关键〕

1. 鸡一定要选择嫩仔鸡，否则烫不熟，而且鸡不宜过大，否则会外熟里不熟。

2. 鸡肠、肫、肝，一定要洗净，最好用凉水浸泡片刻，以减少腥膻味。

〔风味特点〕

1. 此菜为江西名菜，相传公元163年，陈友谅率兵60万，造大船数百艘，倾巢出动，决心与朱元璋在鄱阳湖决一死战。当时朱元璋只有20万人马，且都是小船，在人力装备上处于劣势。朱元璋连吃败仗，步步退却。在一次混战中败至湖中康山一带，朱元璋被追元奈，只得带刘伯温和其他几员大将弃船上岸，东躲西藏，四处流浪，遇一老妇杀鸡款待，由于多日未进三餐，吃起来颇感味美。最后朱元璋找到旧部，采纳了刘伯温的建议，用火攻，终于取得了胜利，做了明朝的开国皇帝。当了皇帝后，朱元璋有一次回想起流浪康山时老妇人为他做的鸡，便赐名为“流浪鸡”。

2. 流浪鸡颜色淡红，鸡肉鲜嫩爽口，稍带酸辣味，为佐餐佳品。

花椒鸡

〔主料辅料〕

光鸡.....	1只	味精.....	2克
花椒.....	6克	醋.....	12克
酱油.....	15克	生姜.....	5克
小麻油.....	15克	葱.....	2克
精盐.....	6克		

〔烹制方法〕

1. 将鸡放入开水内煮至半熟(约10分钟)，取出剁成长3.6厘米，宽1.5厘米的骨牌块。然后将鸡块一块靠一块地摆在碗中摆放整齐(使鸡皮向下)，最后摆上鸡头和碎鸡块。

2. 将小麻油倒入锅中，置旺火上烧热，投入花椒炸一下，至花椒呈现焦色，连油一起倒于鸡块碗内。另将味精、酱油、醋、精盐一起调匀，也倒入鸡块碗内。再把姜、葱切成小段，放在鸡块上面。

3. 把鸡碗放入蒸笼，用旺火蒸约30分钟，至鸡肉熟透，调味入骨，即出笼复扣在大盘上即成。

〔工艺关键〕

1. 鸡块不要切太大。
2. 选用当年仔鸡。
3. 蒸时不要漏气。

〔风味特点〕

鸡肉嫩，味浓香，带有花椒麻辣味道，是安义地方风味。

福寿全鸡

〔主料辅料〕

子鸡	1只	精盐	6克
水发香菇	30克	味精	3克
熟火腿	10克	姜片	10克
豆苗	50克	鲜汤	750克
熟净冬笋	200克		

〔烹制方法〕

1. 将子鸡宰杀、煺毛、去内脏、洗净。冬笋切佛手花，取用2片。火腿刻成“寿”字片状，香菇去蒂待用。
2. 炒锅置旺火上，舀入适量清水，烧沸，把鸡入锅氽一下，去血渍捞起，用清水洗净。
3. 取大汤钵一只，把鸡放入汤钵，舀入鲜汤，放精盐、味精、香菇、姜片，入笼，旺火蒸至酥烂，取出。
4. 把佛手笋、豆苗用沸水氽熟，摆在鸡周围，中间放上寿字火腿片即成。

〔工艺关键〕

1. “寿”字刻不好，可用模具刀，简单而方便。
2. 鸡用蒸的方法，能最大的保持原料的鲜味，开水氽鸡，除去它的血污和异味。蒸时上气后转中火。

〔风味特点〕

福寿全鸡也称香菇炖鸡，它原汁原味，汤清味鲜，酥烂透香，是赣州市蒸炖菜名肴，最宜老人食用。

砂钵鱿浪鸡

〔主料辅料〕

子鸡	1只	精盐	5克
水发鱿鱼	250克	酱油	3克
猪瘦肉	250克	姜块	15克
水发香菇	50克	香油	少许
味精	3克	湿淀粉	15克
料酒	50克		

〔烹制方法〕

1. 将鸡宰杀、煺毛，从颈处入刀，生拆去骨，去内脏，洗净。
2. 鱿鱼、香菇、猪瘦肉，均切片，猪肉用精盐、料酒稍腌，灌入鸡腹，扎住口，入汤罐中泡1分钟，取出，用干净抹布揩干水份，再用料酒、酱油上色，放进六成热油锅内炸至金黄色，捞起沥油，放入砂钵内，倒进原汤，加料酒、精盐、酱油、姜块、葱白、适量清水，用微火焖煨至酥烂，拣去葱姜，挂稀芡，淋入香油即成。

〔工艺关键〕

整鸡出骨，将煺好毛未开膛的整鸡放在菜案上，用刀在鸡颈左侧的根部沿着颈骨直划6厘米来长的口，将刀口处的皮撑开，取出颈骨，用刀尖在靠近鸡头处将颈骨割断；从鸡颈部的刀口处连皮带肉缓缓向下剥，用小刀将肉与筋、骨剥离。剥至两膀骨的关节露出之后，将连接关节的筋肉割断，使翅膀骨与鸡腔骨脱离，然后将翅膀骨抽出即可；将鸡胸朝上置于菜案上，用手把胸部突起处按一按，以免向下翻剥时骨将皮戳破。然后继续将鸡肉向下翻剥，随时用小刀割断与肉相连的筋膜。鸡的背部肉少，皮紧贴脊椎骨，翻剥时不注意易破裂，先用小刀轻轻地将皮肉割离再翻剥；至鸡腿部时，胸朝上，一手执左大腿，一手执右大腿，将两腿向背部翻，使大腿关节露出，用刀顺着腿与腔骨的缝将筋和肉割断，再剥；到肛门处，用刀把尾骨尖割断，使鸡肉脱离腔骨，再割断屎肠，并洗净。接着翻出鸡腿，将鸡腿上的皮拉到腿部，整腿便露出来，剔去骨，顺原刀口翻过来，即成。

〔风味特点〕

此菜色泽金黄，原汁原味，形整无骨，咸香四溢，软烂可口。

鸡辣蹦

[主料辅料]

鸡脯肉.....	100 克	鸡蛋清.....	1 个
猪肚尖.....	100 克	精盐.....	4 克
鸡肫.....	100 克	味精.....	2 克
去籽红干椒.....	3 克	料酒.....	10 克
核桃仁.....	25 克	湿淀粉.....	20 克
火腿.....	25 克	鲜汤.....	150 克
熟冬笋.....	150 克	熟大油.....	500 克
海蜇皮.....	25 克	香油.....	5 克
水发香菇.....	25 克		

[烹制方法]

1. 把鸡脯肉、猪肚尖、鸡肫、火腿、香菇、冬笋均切成丁，红干椒切成小段，蜇皮洗净去沙，切成指甲片。鸡蛋清用湿淀粉调成蛋清糊待用。

2. 鸡脯肉、肚尖、鸡肫丁，用精盐、料酒稍腌。用蛋清浆浆匀。核桃仁用沸水泡一下，用油炸酥。红干椒用油炸至酥香。

3. 炒锅置旺火上烧热，舀入熟大油，烧至五成热时，把鸡丁、冬笋丁过油至熟捞起，待油温回至七成热时，把肚丁、鸡肫丁过油爆熟，然后倒入漏勺沥油。原锅上火，加鲜汤，放精盐、味精，用湿淀粉勾芡，下明油。然后把主、配料入锅颠翻几下，放进红椒段，盛入盘中，撒上核桃仁，淋香油即成。

[工艺关键]

1. 芡汁多少要与原料相适应。
2. 鸡肫、肚丁过油要快，不要老化。

[风味特点]

此菜原料多样，鲜嫩爽脆，香辣味浓，汁芡紧抱，色泽红润。

炒血鸭

[主料辅料]

嫩活鸭.....	1只	白胡椒粉.....	1克
生姜.....	6克	精盐.....	4克
干红辣椒.....	5克	味精.....	3克
葱白.....	10克	鲜汤.....	200克
大蒜瓣.....	25克	香油.....	110克
料酒.....	35克	酱油.....	4克

[烹制方法]

1. 取净碗一只，先装好料酒 15 克，把鸭由颈下杀一刀，让鸭血流入碗内，用筷子搅匀。再将鸭子浸在沸水内烫一下，随即煺毛剖腹，挖出内脏，用刀切成 1.8 厘米见方的块，另用碗装好待用（头、脚、翅、内脏等不用）。把生姜切成 1.2 厘米见方的薄片，葱白切成 1.2 厘米长小段，干红辣椒斜切成 0.9 厘米长条，蒜瓣一切两半，一并放入净碗内。

2. 铁锅放旺火上烧热，倒入香油 100 克，烧至七成热时，将切好的姜、葱、蒜、干红椒倒入炒出香味，再倒入鸭块合炒，收缩变白，随即加料酒 20 克、酱油、精盐再炒。然后加鲜汤，将铁锅移微火上焖 10 分钟，见汤约剩 1/10 时将鸭血淋在鸭块上，边淋边炒动，使鸭块粘满鸭血，淋完后加胡椒粉、味精、略炒一下即起锅，盛入盘中，再淋上香油即成。

[工艺关键]

1. 宰杀时刀不离血管，使鸭血顺刀流入碗里。
2. 炒鸭血时会出汤，先滗出装碗，爆干水分，然后放油，用旺火炒至肉色发黄，鸭血用滗出的汁调匀再下锅，改用温火，结块即成。

[风味特点]*>

此菜鸭血褐黑程亮，黑里透红，味香辣，肉鲜嫩，油重抱芡，咸鲜适口，佐酒下饭均宜。

白松鸭

[主料辅料]

嫩鸭	1只	肥猪肉	200克
净鱼肉	150克	精盐	7克
水发香菇	25克	味精	2克
鸡蛋清	1个	湿淀粉	15克
火腿	50克	鲜汤	750克
熟冬笋	100克	麻油	5克
香葱	50克		

[烹制方法]

1. 将鸭宰杀、煺毛，从肛门上方横剖一小口，去内脏，洗净，入汤罐中煮至八成熟，捞起晾凉。

2. 斩下子鸭颈、翅、足、鸭头、鸭尾，剔去尾部的二点臊，翅翼斩去翅尖，足斩去爪。鸭头一剖为二，每半切4块，撒上精盐，放入料酒，入笼蒸烂取出。

3. 将鸭从腹部剖开，先拆去脊骨，再拆去两边的肋骨，后拆去腿骨，肉厚的部分用刀片平，然后均匀剞上十字花刀。

4. 将肥膘肉、鱼肉分别剁成茸，肥肉茸放在干净的吸水纸上。面上再加盖一张纸吸油。鱼茸盛入大碗中，放精盐和适量清水，加湿淀粉搅拌，搅至起劲，再放味精和肥肉茸拌匀成鱼肉馅待用。

5. 香菇、冬笋、火腿切菱形片，鸡蛋清用湿淀粉调成蛋清糊。香葱去白，下沸水余一下，用冷水浸凉待用。

6. 把剞好花刀的鸭肉，铺在平盘上，然后抹上蛋清糊，再把鱼肉馅铺在上面抹平，撒上香葱，沾上蛋清糊，摆在下面做扇柄，香菇、火腿、笋片沾上蛋清糊按颜色间隔排列在葱叶两边，整个图成兰花形，入笼蒸15分钟，取出稍凉改刀。

7. 改刀时先用一小平盘置在图案上，切除周围不平整的边沿（留作垫底用）。再改刀切成3厘米见方的块，按原图扣在碗中。入笼蒸热取出，复扣在大汤碗中。摆上头、翅、足等成原鸭形，兑人调好的鲜汤，滴入香油便成。

[工艺关键]

1. 鸭去骨时，应保持外皮完整。
2. 成型的菜品蒸时放气，以免蛋泡发得过大。
3. 此为热菜拼盘，注意图案整洁，形象。

[风味特点]

此菜口味咸鲜，色呈素白，松脆鲜嫩。兰花优雅，造型美观。

酸菜烧野鸭

[主料辅料]

野鸭	1只	生姜	10克
酸菜	150克	香葱	15克
水淀粉	50克	茴香	0.5克
精盐	1克	大油	100克
酱油	60克	香油	15克
甜面酱	15克	蒜	30克
料酒	30克	胡椒粉	15克
白糖	5克	鲜汤	750克
味精	3克		

[烹制方法]

1. 干拔野鸭毛，绒毛拔不净时用小火燎去，将鸭头、脚、翅切掉，剖腹去内脏，然后用温水洗净血渍，沥干水，剁成2.4厘米见方的小块待用。

2. 将酸菜洗净，切去菜叶不用，把菜梗切成2.4厘米长的段。生姜去皮，用刀拍烂。香葱洗净，扎成小结。蒜剥皮。均装碗待用。

3. 铁锅置旺火上，下60克大油，烧6成热时，将鸭块放入炒至鸭肉皮紧、再放生姜、葱、茴香、甜面酱炒出香味，加酱油、料酒、鲜汤，移至微火上焖至汤快干时将锅端下，拣去姜、葱、茴香。

4. 另取铁锅一只，倒入大油40克，烧至五成热时，放酸菜炒，加鲜汤50克，焖一会，装入碗内铺平。然后再将鸭锅端到旺火上，用湿淀粉勾芡搅匀，盛入装酸菜的碗内，淋香油，撒上胡椒粉。

[工艺关键]

1. 酸菜制法：用高梗青菜500克，洗净，沥去水，在太阳下晒软后，撒上精盐30克，然后用砂钵装好，密盖钵口，腌3天即成。

2. 野鸭肉老，焖至2—3小时才能软烂。

[风味特点]

此菜鸭肉肥嫩，软烂爽脆，鲜酸可口，宜于老人食用。

炒野鸭脯

[主料辅料]

野鸭2只	白糖5克
冬笋100克	精盐10克
生姜2克	大油100克
大蒜50克	湿淀粉20克
料酒25克	香葱1克
辣椒15克	汤适量
酱油25克		

[烹制方法]

1. 将野鸭毛拔去，剖腹去内脏洗净，取下鸭脯肉，切成 1 厘米宽、2.1 厘米长的片，用酱油、湿淀粉浆好，大蒜切片，冬笋切鸭脯大小的片，香葱、辣椒、生姜切末。

2. 炒锅置旺火上，烧热，用油滑锅后，舀入大油，把鸭片入锅炒至熟，加酱油、料酒、白糖、大蒜、冬笋、辣椒、精盐，加入汤少许，烧片刻，用湿淀粉勾芡起锅盛入盘内，撒上葱花。

[工艺关键]

1. 炒鸭肉时，肉刚一变白即可，再炒肉柴。
2. 如掌握不好下料次序，可放酱油、料酒、姜、蒜、盐、味精、白糖、汤、湿淀粉兑成碗芡。

[风味特点]

此菜咸鲜味浓、回辣稍甜，是鄱阳县群众喜食的佳肴。

炒麦鸡

[主料辅料]

麦鸡.....	3 只	酱油.....	25 克
嫩豆腐.....	250 克	精盐.....	2 克
葱.....	15 克	湿淀粉.....	15 克
姜.....	5 克	大油.....	500 克
味精.....	2 克	鲜汤.....	50 克
胡椒粉.....	1 克		

[烹制方法]

1. 将麦鸡脯朝上，双手握住鸡身，两个大拇指从上朝鸡肚下部往两边紧握，剥去皮毛，挖去双眼，除内脏洗净。剁掉嘴、脚，取用两块脯肉和头部，将骨拍碎，斩成 1 厘米见方的丁。把头切成二半。嫩豆腐切成 1 厘米见方的小丁，放在盘中待用。

2. 炒锅置旺火上，下油烧至六成热，把麦鸡丁入锅炸至骨酥，倒入漏勺沥去油。

3. 炒锅内留油 10 克，把葱花、姜末入锅煸炒片刻，舀入鲜汤 50 克，放精盐、味精、酱油，用湿淀粉勾稀芡，浇在豆腐丁上，再放上炸好的麦鸡即成。

[工艺关键]

1. 炸鸡时，油温控制在六成左右。

2. 芡不要稠，抱住原料即可。

[风味特点]

此菜制法独特，麦鸡酥香，豆腐鲜嫩，冷热适中，别具风味，是临川地方名菜。

天星蛋

[主料辅料]

鸡蛋.....	11 个	湿淀粉.....	15 克
精盐.....	5 克	香油.....	1 克
味精.....	3 克	冷汤.....	250 克
水发香菇.....	3 克	大油.....	500 克
绿叶菜.....	50 克		

[烹制方法]

1. 取鸡蛋 8 个打开，将蛋清、蛋黄分别盛在两只碗中。香菇切成指甲片。绿叶菜洗净，切成小片。

2. 将蛋黄入笼蒸至断浆，取出晾凉，剁成泥，然后做成莲子大小的丸子 24 个。蛋清用筷子顺一个方向搅打成泡沫状待用。

3. 炒锅置中火上烧热，加入大油烧至三成热时，用汤匙将蛋清泡舀入油锅，待受热呈小圆形，但还没有凝固时，拿一个蛋黄小丸放其中间，用筷子包好，使其受热，自然粘合成天星蛋，照此逐一做好后捞起，盛入盘中待用。

4. 另 3 个蛋打入汤碗中，用筷子搅散，放入精盐，加冷汤，入笼蒸 15 分钟，上面摆上天星蛋。

5. 炒锅置旺火上，用油滑好，放入香菇、绿叶菜煸炒，加入汤 150 克、盐、味精，用湿淀粉勾米汤芡浇在天星蛋上，滴上香油。

[工艺关键]

1. 蛋黄不要搅烂，放气蒸断生即可，老了不易成形。

2. 应选用新鲜的鸡蛋，打蛋泡顺一个方向，以能立住筷子为准。且碗要洁净，不能有汤物。

3. 油锅保持二至三成油热。

4. 蒸天星蛋底汤应加汤液 1/4，蒸时放气，不要蒸老。

[风味特点]

1. 新鲜鸡蛋，蛋内气空小，蛋白不移动，清晰透光，并带有淡淡的橘红色。蛋黄位于正中。蛋的外壳有一层薄薄的白霜，拿在手里份量重。将蛋放入盐水中，沉入水下者新鲜。

2. 此菜制作精细，色泽艳丽。蛋嫩滑，味鲜美。

蛋包鸽丁

[主料辅料]

鸡蛋	6个	精盐	5克
净鸽肉	200克	酱油	3克
水发香菇	15克	料酒	3克
水发笋	20克	味精	1克
火腿	10克	胡椒粉	1克
葱白	10克	湿淀粉	15克
姜末	5克	汤	300克
菠菜	150克	大油	500克
白糖	3克	湿面糊糊	少许

[烹制方法]

1. 鸽肉洗净，切成1厘米见方的丁，盛碗中，加入鸡蛋清一个，放精盐少许、湿淀粉5克抓匀上浆，香菇、笋、火腿、葱白均切成丁，菠菜洗净待用。

2. 炒锅置中火上烧热，加大油，烧至六成热时，将鸽丁下锅过油片刻，倒入漏勺沥油。原锅留油少许，上火，放入姜末略爆一下，下笋丁、香菇丁煸炒片刻，随即加少许肉汤调好味，倒入鸽丁、火腿和葱白丁，用湿淀粉勾芡，起锅盛入碗内待用。

3. 将鸡蛋打成蛋液，放精盐少许，用小炒勺摊16张蛋皮，将鸽丁均匀地分别放在16张蛋皮上，然后逐个包成长3.6厘米、宽1.8厘米的枕头形，用湿面糊封口，装盘，摆成4行，上笼用中火蒸5分钟取出。

4. 炒锅置中火烧热，加入大油少许，放进菠菜煸炒，盛在蛋包鸽丁的两侧。放肉汤适量烧沸，调好口味，用淀粉勾稀芡，浇在上面即成。

[工艺关键]

1. 鸽丁炒时抱紧芡，不要有汁水。

2. 蛋皮要大小相同，色泽一致。

[风味特点]

此菜排列整齐，色黄明亮，翠绿相衬，美艳鲜嫩。

松子蛋菇汤

[主料辅料]

鸭蛋	10 个	鲜汤	750 克
猪小肠衣	7 尺	熟鸡油	3 克
猪瘦肉	50 克	味精	2 克
水发鱿鱼	200 克	胡椒粉	1 克
水发香菇	15 克	葱	4 克
精盐	6 克		

[烹制方法]

1. 先将 7 个蛋敲开，蛋清、蛋黄各盛一碗，再把另外的三个蛋敲入一只碗，分别搅打均匀。用清水 500 克，加入精盐 5 克，味精 1 克 搅匀，分别倒入三只蛋碗中。

2. 把小肠衣洗净，检查有无破洞，再把三碗蛋液分别倒入肠衣内，扎好口，放入八成热水中煮熟捞起晾凉。

3. 把蛋清、蛋黄肠切成 6 厘米厚二连片，全蛋肠切成 4.5 厘米长的段，中间剖开，刻上十字花刀，放入冷水锅中，中火煮，使其翻开花，成鲜蘑菇状，捞起放在瓷盆内。

4. 将猪瘦肉、香菇、鱿鱼切成小薄片。葱切小段。炒锅置旺火上，加入汤烧沸，将猪肉、香菇、鱿鱼片，下锅余熟，放精盐、胡椒粉、味精调好味，起锅，倒入盛蛋菇的瓷盆内，淋上鸡油即成。

[工艺关键]

1. 蛋清液加水 125 克，蛋黄加水 225 克，全蛋加水 150 克。
2. 煮肠时，水温保持八九成熟，水开肠衣易胀破。

[风味特点]

1. 鲜鸭蛋除放在冰箱保存外，还可用谷物贮存，方法是将鲜蛋放在盆、缸等容器里铺上一层粮食，摆一层蛋（大头朝上），反复几次，装完为止，最上面再盖一层粮食。然后把盆、缸放在凉爽通风处，每隔十日翻倒一次，把变质的挑出。

2. 此菜造型美观，颜色多样，蛋嫩、汤鲜。

生焖鸭

[主料辅料]

子鸭	1 只	精盐	4 克
豆酱	15 克	料酒	25 克
生姜	25 克	肉汤	350 克
大蒜	50 克	大油	100 克
鲜红椒	20 克	香油	10 克
酱油	20 克		

[烹制方法]

1. 将子鸭宰杀，煺毛，剖腹去内脏洗净，斩成 3 厘米见方的块状。生姜洗净，刮皮切丁。红椒切柳叶片。大蒜去衣洗净。

2. 炒锅置旺火上烧热，放大油，先把大蒜炸香盛出，再把豆酱下锅炒香，然后把鸭子入锅煸炒，待炒至断血水，加料酒、姜丁、红椒、酱油，加入肉汤，移至中火，待鸭肉炖至七成烂时，放大蒜，然后焖烂收稠汤汁，淋入香油，起锅。

[工艺关键]

1. 老鸭的毛色暗哑，无光润，嘴筒坚硬带灰色，脚色深红，喉部气管坚硬，翼窝下的羽毛已全部长出，翎管均已突现。相反，嫩鸭的嘴筒软，用手捏易曲，脚呈黄色。

2. 豆酱能增香，但不要炒糊，汤一次加足，小火焖制。

[风味特点]

此菜汁浓、味鲜、微辣，蒜香四溢。

子姜炒子鸭

[主料辅料]

子鸭	1 只	精盐	3 克
子姜	150 克	湿淀粉	15 克
水发香菇	15 克	味精	3 克
香葱	15 克	肉汤	150 克
料酒	15 克	大油	500 克
酱油	15 克		

[烹制方法]

1. 将子鸭宰杀，煺毛，去内脏洗净，生拆去骨，然后在鸭肉上剞上十字花刀，改成 1.5 厘米长、0.9 厘米宽的薄片。子姜洗净刮皮，切成菱形小片。香菇切成指甲片。香葱切段。

2. 将切好的鸭片，用精盐、料酒抓一下，用蛋清、浓稠水淀粉浆好。

3. 炒锅置旺火上烧热，加入大油，烧至六成热时，放入鸭片过油至熟，倒入漏勺沥油。原锅留油少许上火，把姜片、葱段、香菇入锅煸炒几下，倒入鸭片，放料酒、酱油、汤、味精，用湿淀粉勾芡，盛入盘中。

[工艺关键]

1. 杀鸭前先给鸭子灌一汤匙酒，杀后用冷水将鸭毛润湿，用少许洗衣粉搓揉鸭毛，然后用热水烫（80℃），热水中加入一汤匙食盐，去毛时，顺着毛推，这样，夹在粗毛之间的绒毛可一并除尽。

2. 上浆时先加蛋清，后加淀粉，更能保护肉的水分不失，蛋白质不易老化。

3. 姜用大块的子姜。

[风味特点]

此菜色泽润红，鸭鲜滑嫩，姜脆微辣。

玉带鸡卷

[主料辅料]

鸡脯肉.....	300 克	料酒.....	10 克
熟火腿.....	50 克	精盐.....	3 克
水发香菇.....	50 克	味精.....	1 克
嫩生姜.....	30 克	湿淀粉.....	20 克
葱.....	3 根	肉汤.....	100 克
熟冬笋.....	50 克	大油.....	500 克
鸡蛋清.....	1 个		

[烹制方法]

1. 将鸡脯肉片成 3.6 厘米长、3 厘米宽的片，用精盐、料酒腌片刻。香菇、火腿、冬笋、生姜均切丝，鸡蛋清用湿淀粉调成蛋清浆，香葱洗净在沸水中稍烫一下，捞起。

2. 取一片腌好的鸡脯肉，平铺在砧墩上，然后抹上蛋清糊，放上香菇、火腿、冬笋、姜丝，卷成筒，外用香葱捆扎好，然后放在抹有油的平盘上，照此逐一全部做好。

3. 炒锅置中火上烧热，加入大油，烧至五成热时，将鸡卷轻轻推入锅中过油至熟，倒入漏勺。原锅上火舀入肉汤 100 克，调入精盐、味精，用湿淀粉勾芡，倒入鸡卷颠锅数下，使鸡卷沾满芡汁，盛盘即成。

[工艺关键]

1. 鸡脯肉改切长方块后，在冰箱冻半小时，改片效果好。
2. 炒锅和油要洁净，菜品色泽才洁白。

[风味特点]

鸡卷玉白，葱条碧绿，色彩艳丽，肉质滑嫩，口味清鲜。

荷叶包鸭

[主料辅料]

去骨生鸭肉	500 克	米粉子	100 克
鲜荷叶	10 张	料酒	15 克
精盐	3 克	姜末	5 克
味精	1 克	鸭蛋	2 个
酱油	10 克		

[烹制方法]

1. 将鸭切成长 6 厘米、宽约 3 厘米的块状，放入碗内用精盐、酱油、料酒腌 10 分钟，然后放味精、姜末拌匀待用。
2. 另取一只碗，把鸭蛋捣入搅散，倒进鸭肉碗中，再把米粉倒入拌匀。
3. 鲜荷叶放沸水中泡一下，捞起，平铺在案板上，每张荷叶内放 2 块鸭肉，逐个包好，盛入大平盘内，入笼蒸熟后取出摆码成形，即可。

[工艺关键]

1. 荷叶用小张。
2. 用大火旺气蒸约 1 小时左右。

[风味特点]

1. 荷叶为睡莲科植物的叶，性味苦、涩，平。含有莲碱、荷叶碱、原荷叶碱、亚美罂粟碱等。具有清暑利湿，开发清阳，凉血止血功效。适用于暑湿泄泻，眩晕，水气浮肿，吐血，衄血，崩漏，便血，产后血晕等症。
2. 此菜清香扑鼻，肉质软嫩。

十香鸭子

[主料辅料]

肥鸭	1 只	味精	2 克
猪瘦肉	50 克	酱油	20 克
虾米	10 克	湿淀粉	10 克
水发香菇	15 克	精盐	3 克
熟冬笋	150 克	白糖	1 克
冬菜	15 克	大油	500 克
葱白	25 克	料酒	10 克
姜块	15 克		

[烹制方法]

1. 把鸭子宰杀，煺毛，去内脏洗净，入汤罐中煮熟。再用酱油、料酒上色。猪肉、香菇、冬笋、葱、姜切成细丝，冬菜虾米洗净待用。
2. 炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油烧至七成热时，把鸭子入锅炸至金黄色。捞出，拆去骨，然后切成 3.6 厘米长、2.4 厘米宽的条块，装在扣碗中码好。
3. 炒锅置旺火上，舀入熟猪油 100 克，将肉丝、香菇、冬笋、冬菜、虾米入锅，放入料酒、酱油、味精、白糖煸炒后，盛在扣碗面上，放上葱白、姜块，入笼蒸烂取出，滗掉卤汁（留用）扣盘中。
4. 原锅置中火上，倒入原汁，加适量清水，烧沸，用湿淀粉勾稀芡，浇在盘中即成。

[工艺关键]

1. 炸鸭子时用七成热的油温，不要炸糊。
2. 码鸭子时皮朝下。
3. 大火旺气，蒸约 1 小时。

[风味特点]

色泽金红，造形美观，鸭肉酥烂，香味扑鼻。

清炖石鸡

[主料辅料]

活石鸡.....	4 只	姜片.....	1 克
肥瘦肉.....	100 克	葱白.....	15 克
水发香菇.....	50 克	鲜汤.....	250 克
精盐.....	4 克	鸡油.....	1 克
味精.....	1 克		

[烹制方法]

1. 将石鸡切去头盖，剖腹去内脏，斩去爪，洗净晾干。肥瘦肉切成 3.6 厘米长、0.6 厘米宽的长条。

2. 取炖钵一只，将肉放在钵中间，上面盖上香菇，4 只石鸡背朝上，放在肉四周，浇入鲜汤，加精盐、姜片、葱白、味精，入笼上旺火蒸至酥烂。取出，拣去姜片、葱白，淋上鸡油即成。

[工艺关键]

1. 此菜采用炖蒸技法，加热时间要长，上气后用中小火。
2. 蒸前可适当放些鲜水果于布袋中，成菜后取出，效果更佳。

[风味特点]

此菜制作细致，肉嫩而烂，汤清味鲜，系夏令时菜。

桂元鸡

[主料辅料]

仔鸡.....	1 只	葱.....	10 克
桂元肉.....	250 克	姜.....	10 克
盐.....	15 克	料酒.....	10 克
味精.....	5 克	汤.....	1000 克

[烹制方法]

1. 将鸡宰杀，去毛、除内脏，剁去脚踝洗净，葱切寸段，姜去皮切厚片。
2. 锅上火加入水，开后下入鸡，皮紧后捞出。3. 取一汤盆，将鸡、盐、味精、料酒、葱段、姜片、桂元肉、汤放入，入蒸笼蒸至鸡酥软下火，拣去葱姜即可。

[工艺关键]

1. 调料可加白酱油，一般不放酱油，否则减弱桂元滋味。
2. 蒸时大火上气，用中火蒸 1 至 2 小时即可。

[风味特点]

桂元香，鸡软烂，汤清鲜，是秋令佳肴。

酒香鸡冠

[主料辅料]

雄鸡冠.....	250 克	葡萄酒.....	50 克
红萝卜.....	20 克	料酒.....	5 克
久笋.....	20 克	葱片.....	4 克
香菇.....	20 克	姜汁.....	4 克
酱油.....	15 克	油.....	500 克
湿淀粉.....	15 克	香油.....	1 克
精盐.....	5 克	胡椒粉.....	0.5 克

[烹制方法]

1. 红萝卜切象眼片，冬笋切梳子片并用开水焯过冷水过凉。香菇去根发好，改刀待用。
2. 鸡冠洗净，放葡萄酒入一盆中，加盖，放置 24 小时。攥干。
3. 锅上火加入油，五成热时把鸡冠，各配料下油拉一下，倒出。
4. 锅留底油，把过油的原料倒回锅中，煽炒片刻，下入用酱油、料酒、精盐、味精、水淀粉、姜、葱兑好的碗汁，待汁浓稠后，推拌，翻锅，淋入香油，点少许胡椒粉，出锅。

[工艺关键]

1. 酒浸鸡冠不要跑味，使其吃透酒香。
2. 汁芡的多少视原料多少而定，下汁芡时应顺原料四周泼溜而下。

[风味特点]

此菜肉质滑嫩，酒香浓郁，味道咸鲜，色泽红润，是江西待客的常见佳肴。

酱烧野鸭

[主料辅料]

野鸭.....	1只	酱油.....	15克
料酒.....	10克	大蒜.....	15克
甜面酱.....	50克	姜片.....	15克
白糖.....	5克	葱.....	15克
大油.....	1000克	麻油.....	15克
精盐.....	4克		

[烹制方法]

1. 将野鸭杀掉去毛，再在旺火上燎去绒毛，剖腹去内脏，斩去头、脚洗净，大蒜去皮。

2. 炒锅置旺火上，加入适量清水，放入野鸭煮熟，捞起沥干水。

3. 炒锅置中火上烧热，加入大油，烧至七成热，放入野鸭炸至浅黄色，捞起沥去油。原锅留油50克，将甜面酱、白糖入锅，偏炒片刻，放酱油，将鸭入锅烧上味，盛盘中，把姜片、大蒜瓣、葱段塞进鸭腹内，上笼蒸烂取出，淋上香油即成。

[工艺关键]

1. 煮鸭时，水开20分钟即可。

2. 炸鸭时，可在鸭外皮上抹一层糖水，再炸色泽更佳。

3. 甜面酱不要炒稠，蒸鸭时上气后转中火，蒸1至2小时。

[风味特点]

此菜色红油亮，肉质软烂，酱香味浓。

蘑菇烩鸭腰

[主料辅料]

鸭腰200 克	鲜蘑菇100 克
青豆25 克	精盐5 克
熟火腿25 克	味精2 克
葱结1 个	水淀粉10 克
姜1 片	大油25 克
料酒10 克		

[烹制方法]

1. 鸭腰洗净，放冷水锅，上小火煮熟，捞出放冷水中浸冷，然后平刀切两片，剥去外面薄膜。鲜蘑菇洗净切厚片。

2. 炒锅上旺火烧热，放大油 25 克，投入葱结、姜片炸出香味，去葱姜，再放入蘑菇片煽炒，加浓白汤 250 克，下鸭腰、青豆、火腿、精盐烧沸，加味精，用水淀粉勾芡，颠锅装盘即成。

[工艺关键]

加汤之后㸆一会入味，待汤剩 1/2 时，勾薄芡。

[风味特点]

此菜原料多样，口味成鲜，细嫩芳香，汁浓味厚。

金葱烧野鸭

[主料辅料]

光野鸭	1只	酱油	60克
葱白段	125克	白糖	20克
桂皮	5克	水淀粉	15克
虾子	5克	香油	15克
料酒	35克	豆油	500克
姜	1片	大油	60克
味精	2克		

[烹制方法]

1.光鸭上炭火燎掉绒毛，用刀在脊背剖开挖尽内脏，肫剖开撕去肫皮，肝摘去胆，洗净后再同鸭子一起入沸水锅烧5分钟；提出用铁针在鸭脯上戳十几下，挤尽淤血，用清水漂洗后待用。

2.取砂锅放竹垫，野鸭和肫肝一起放入，加清水、熟大油、酱油、葱白段15克、姜、桂皮、白糖、虾子、料酒，上旺火烧沸，再移微火焖2小时至酥烂待用。

3.炒锅上旺火烧热，放豆油500克，至八成热投入葱白段炸，呈黄色捞起，理齐摆入碗的一边，再将肫肝从砂锅捞起，切成薄片，摆在碗的另一边。然后取出焖烂的鸭剔去骨，拆松胸脯肉，皮朝下，放入扣碗，鸭骨、鸭头均剁断复在鸭肉上浇上砂锅内的汤汁，上笼蒸半小时取下，翻身入盘。滗汤入锅上旺火烧沸，加味精，用水淀粉勾芡，淋上香油即可。

[工艺关键]

- 1.拆鸭时不要破皮，以免影响菜型。
- 2.勾芡时，不要稠，能挂住菜肴即可。

[风味特点]

1.野鸭，又名山鸭、水鸭子，肌肉发达，生长野外、深山有水之处，含有蛋白质、碳水化合物、维生素等多种营养物质。
2.此菜皮肉酥烂，金葱清香，口味浓厚。

鸡茸鸽蛋

[主料辅料]

鸽蛋	12 只	料酒	5 克
生鸡脯肉	100 克	精盐	4 克
猪肥膘肉	50 克	味精	1 克
鸡蛋清	3 个	干淀粉	5 克
火腿末	5 克	鸡清汤	250 克
葱姜汁	10 克	大油	50 克

[克制方法]

1. 鸡脯肉、肥膘肉分别斩茸，同放碗内，加葱姜汁、料酒、精盐、干淀粉、味精和清汤 150 克搅匀。鸡蛋清搅打上劲，放入鸡茸拌匀待用。
2. 鸽蛋入冷水上小火煮熟，捞出下冷水浸冷，剥壳，放碗内加鸡汤上笼蒸熟取下，滗去汤待用。
3. 炒锅上旺火烧热，放大油 50 克、清汤 100 克，倒入鸡茸，用铁勺迅速搅动炒成糊状，然后将鸽蛋倒入锅里。用铁勺推几下，即可装盘，鸽蛋放上面，撒上火腿末。

[工艺关键]

1. 鸡茸砸得要细腻而洁净。
2. 鸡茸推炒时，边炒边从四周淋入少许油。

[风味特点]

此菜软炒而成，形美，色清，味鲜。

酥炸石鸡腿

[主料辅料]

石鸡腿.....	500 克	番前酱.....	100 克
鸡蛋.....	2 个	胡椒粉.....	3 克
面粉.....	80 克	盐.....	6 克
干面包粉.....	80 克	料酒.....	10 克

[烹制方法]

1. 鸡蛋入碗打散成蛋浆待用。用刀在石鸡腿上剖一刀见腿骨，再用刀背将腿肉轻轻捶松后入盆，加入细盐、料酒、胡椒粉拌匀腌片刻后，把石鸡腿逐个先沾上一层干面粉，用手拍一拍石鸡腿，再入蛋浆内沾一层蛋浆，然后入干面包粉中，滚沾上一层干面包粉，用手拍平，使粉料粘紧。

2. 大油入锅烧八成热，石鸡腿逐个放入炸，炸时不断拨动石鸡腿，以免粘连或一面炸焦一面又没有炸到，炸至金黄色，酥香捞起，入盘摆一圈，中间放番前酱。

[工艺关键]

每层原料包鸡腿要匀紧，不使主料外露，炸时先用大火，待鸡腿下入后转用中火。

[风味特点]

1. 色泽金黄，外酥香，内鲜嫩，系筵席珍品。

2. 石鸡，是一种蛙类动物，呈黑褐色，皮上有细毛，生长在石崖和山溪畔，与毒蛇为伍。曾有谚语“石鸡三月出头，四月出脚，五月上石块，六月上岭岗”。六七月是捕捉旺季，在雷雨前后、石鸡喜在山崖外与溪沟畔捕食小虫，若当时捕捉，多则一人可捕百余斤，少的也捕几十斤，一次食不完，可放在水缸内养蓄，它善治头昏目眩、贫血、病后虚弱，是食疗的上等补品。

梅城肥鸡

[主料辅料]

肥壮阉鸡	1只	花生油	1000克
雪梨	4个	八角	3克
西红柿	4个	桂皮	3克
土豆	500克	花椒	5克
炸花生仁	15克	丁香	2克
香油	5克	陈皮	4克
砂仁	1克	干老卤	500克
石姜	5克	骨头汤	500克
苹果	半个	料酒	15克
良姜	5克	盐	10克
黄枝子	3克	味精	2克
葱	5克	白糖	25克
姜	5克	香菜	5克
红辣椒	5克		

[烹制方法]

1. 把鸡杀死，煺毛后，在背上开刀，取出内脏洗净，斩去足爪。
2. 用毛巾把鸡包住，再用刀背小心的把腿骨砸碎（不能把皮弄破），两翅往背上扭交起来，鸡头从背部开刀处塞入腹内，用线绳在翅和腿的部位绕身捆扎一圈。
3. 把整好形的鸡，投入七成热的花生油（自猪油也可）中，炸至皮紧（注意保持鸡的原色，不能炸得过久）。
4. 葱结、姜块、陈皮、红辣椒于均用油炸香，黄枝子用刀背砸碎与全部香料用纱布包起来；锅中放入骨头汤和老卤（历次煨鸡的老汤），加入香料包、盐、料酒、白糖（25克），将鸡放在汤中（汤以没过鸡为度），微火慢煨4小时左右。
5. 土豆去皮切成细丝，用清水漂过，滤去水，放入七成热的花生油中炸至金黄色（不能炸碎），捞出，加精盐、味精拌匀，铺在大鱼盘中，摆上几颗香菜；雪梨去皮去核，用凉糖开水浸过（防变色），捞出控干水；西红柿剖为二；然后用雪梨、西红柿绕盘边间隔地摆一圈，在雪梨、西红柿上分别放上炸花生仁和白糖。再用锅铲小心地把鸡捞起（注意勿破坏外皮），放在盘中间，用剪刀剪断线绳，去掉，小心地刷上香油，梅城肥鸡便成功了。

[工艺关键]

1. 选年龄为12个月左右的肥嫩阉鸡为佳，这种鸡体大肉肥。
2. 整形时，要把腿骨砸碎，以免成熟后鸡骨露出皮外；而且要用线绳在翅、腿部位捆扎紧，以防鸡烂时翅膀脱落，破坏鸡的外形完整。
3. 一定要过油，这样可以增加鸡皮的韧性，使鸡在煨制过程中，皮不破裂，达到外形美观的目的。
4. 始终保持微火煨制，火大则易使鸡皮破裂。
5. 加入黄枝子，一则调色，二则调味。

[风味特点]

1. 江西大余是世界著名的钨都，并素有“梅花城”之称。此菜因此而得

名。它的烹制系采用本地经阉割后饲养的肥壮雄鸡，通过宰杀、整形、过油、煨制四道工序精心加工而成。“梅城肥鸡”以制作精细，外形完整，香气扑鼻，肉质烂嫩，整只上桌而驰名中外。

2.此菜色泽微黄，香气扑鼻，味道浓厚，外表完整，质地软嫩，美观大方，是有名的佐酒佳肴。

群凤迎宾

[主料辅料]

肥壮母鸡.....	1750 克	白猪油.....	50 克
煮鸡蛋.....	5 个	荸荠粉.....	2 克
鸡蛋清.....	5 个	味精.....	1 克
鱼肉.....	125 克	精盐.....	5 克
绿豆芽.....	500 克	酱油.....	10 克
油爆小虾.....	10 只	红曲粉.....	2 克
韭菜头.....	50 克	八角粉.....	2 克
香菜.....	2 克	丁香.....	2 克
花椒籽.....	5 粒	白糖.....	15 克
黄蛋糕.....	5 克	葱.....	2 克
红辣椒.....	2 克	姜.....	2 克
料酒.....	5 克		

[烹制方法]

1. 将鸡宰杀煺毛后，剖腹取出内脏洗净，斩去足爪，两翅从杀口处穿进由嘴中拉出，拆去胸骨和腿骨，入开水中煮至八成熟时取出。

2. 炒锅上火烧热，加少量油把葱结、姜块炸香，注入骨头汤，加酱油、盐、料酒、白糖（15 克）、八角粉、丁香、红曲粉，把鸡放入锅中，大火烧开，文火㸆至汁浓鸡烂时加入味精，离火。

3. 将刮下来的无骨鱼肉，用刀背蘸凉水砸成极细的泥，用葱汁澥开，加少许过筛的荸荠粉、精盐、味精，顺一个方向搅至上劲时，将 5 个鸡蛋清分几次加入，边加边搅，最后加入 50 克白猪油搅至均匀，即为蛋清鱼糊。

4. 煮鸡蛋去壳，一剖为二，剖面沾上过筛的荸荠粉，将蛋清鱼糊镶在鸡蛋上，用餐刀蘸水塑成小鸡形，用红椒尖做嘴，花椒籽做眼，黄蛋糕做翅膀，油爆虾做尾，上笼微汽蒸 4 分钟出笼。

5. 把绿豆芽的豆瓣和根去掉，红辣椒去籽切丝，韭菜头切 4.5 厘米长的段，一起入锅用白猪油急火快炒，加精盐、味精，出锅盛入大平盘中摊开，上放㸆好的鸡，周围摆上香菜叶和鸡即成。

[工艺关键]

1. 使用微火，㸆至汁浓肉烂。

2. 蛋清鱼糊中新掺的葱姜汁、蛋清和淀粉的比例要适量，蛋糊中的水分多淀粉少，不易成形，而水分少淀粉多，成品硬而不嫩。

[风味特点]

1. “群凤迎宾”是采用 1 年半左右的肥壮母鸡，经宰杀，整形处理后，加广东产的八角粉和丁香等调料，用微火㸆至肉烂汁浓，形象逼真，栩栩如生。

2. 此菜母鸡红亮，味道醇香，造形优雅，色香味美。中国名菜赣江风味

素烩

[主料辅料]

干石耳.....	60 克	精盐.....	3 克
干白莲子.....	30 克	味精.....	6 克
干发菜.....	15 克	湿淀粉.....	15 克
干花菇.....	30 克	植物油.....	500 克
红枣.....	60 克	深色酱油.....	30 克
嫩冬笋肉.....	125 克	小麻油.....	25 克
鲜百合.....	60 克	清水.....	300 克
小白菜.....	200 克		

[烹制方法]

1. 干石耳去根蒂，用沸米汤泡 3 分钟，取出放进温水盆中，一片一片地擦洗，擦洗一次换一次温水，如此洗十多次，直至不见脏物为止。取出挤干水分装碗待用。红枣用温水浸泡胀发后洗净。干白莲子放入热水锅内用微火煮烂。干发菜用温水浸 5 分钟，洗净拣去脏物，挤干水分后，打成 10 个菜结。干花菇用温水浸 10 分钟，取出挤干水分。鲜百合每瓣切去两头，用温水洗净，放入沸水锅内用微火煮 10 分钟捞起沥干。小白菜剥去皮，削去根、洗净，一切两半，再切成 16.5 厘米长的小段，放入小麻油锅中稍煸，见菜叶倒角，即连油倒入碗中待用。嫩冬笋切成 1 厘米厚、3.6 厘米长、1.5 厘米宽的薄片待用。

2. 铁锅置旺火上，倒入植物油，烧热时入冬笋过油约 1 分钟，捞起沥干油装碗待用。另取一只铁锅放旺火上，倒入清水 300 克，烧至温热时，放入石耳、冬笋、白莲、发菜、百合、白菜段、红枣、花菇焖 5 分钟，再加入植物油 50 克、深色酱油、精盐焖 1 分钟，撤上味精，加入湿淀粉搅动一下，淋上小麻油起锅即成。

[工艺关键]

1. 石耳生长于高山中，一面白一面黑，薄如纸片，因贴石生长，故泥沙很多，需彻底洗净方能食用。

2. 干发菜，是一种野生的陆生藻类植物，属于蓝藻门念珠藻科念珠藻属。它生长在内蒙古、宁夏、新疆、甘肃、青海等地的荒漠、半荒漠戈壁滩。每年 11 月至翌年 5 月是发菜的采收季节，人们从沙草地中将它轻轻搂起，经过挑选整理后，晒干即成为干发菜。

3. 干花菇、香菇同类，形状也与香菇一样，比香菇、冬菇鲜美。

[风味特点]

此菜鲜香脆嫩，清淡适口，系庐山著名素菜，夏日登山避暑，一品此菜，暑意全消。

兴国豆腐

〔主料辅料〕

水豆腐.....	3 块	薯粉.....	50 克
虾米.....	25 克	酱油.....	125 克
嫩包心菜.....	750 克	肉汤.....	300 克
熟猪油.....	875 克	味精.....	1 克
青菜叶.....	3 片	精盐.....	5 克
瘦猪肉.....	250 克	胡椒粉.....	少许
水发香菇.....	50 克	自制辣椒酱.....	25 克
韭菜.....	100 克		

〔烹制方法〕

1. 将豆腐修改成长 6 厘米、厚 0.7 厘米的等腰三角形，余下碎豆腐切丁，瘦猪肉、香菇、虾米、韭菜均切成末，包心菜剁碎。

2. 炒锅置火上，放猪油 75 克烧热，将肉末下锅炒散，加入豆腐丁、虾米末、香菇末，拌炒片刻，再加入精盐 5 克、酱油 50 克、味精 0.5 克、水少许，用薯粉挂稀芡后起锅，拌入韭菜末成馅待用。

3. 炒锅置旺火上，放入肉汤 300 克烧沸，加酱油 75 克、熟猪油 50 克、辣椒酱 25 克、味精 0.5 克，用薯粉调成米汤状稀芡，待用。

4. 炒锅置旺火上烧热，放熟猪油 750 克，烧至七成熟时，将三角豆腐一块一块下锅，用小铁勺轻轻拨动，待豆腐浮出油面成金黄色时捞起晾凉，用剪刀顺着豆腐斜边开口，然后翻转，再将翻转的豆腐装好馅料。

5. 取直径长 27 厘米的蒸笼一个，垫上青菜叶，将装好的豆腐干铺于蒸笼内，上笼蒸 10 分钟，撒上卤汁、葱花、胡椒粉即成。

〔工艺关键〕

1. 水豆腐选用 6 厘米宽、2.4 厘米厚的正方形三块。

2. 上笼蒸带馅的豆腐，馅口朝上，以防漏馅。

〔风味特点〕

此菜软滑味鲜，多食不腻，是兴国民间传统菜，当地俗称“粉豆腐”。

活豆腐

[主料辅料]

白嫩豆腐3 块	酱油20 克
水发木耳25 克	湿淀粉25 克
瘦猪肉50 克	鲜汤100 克
水发黄花25 克	味精5 克
葱头10 克	精盐5 克
猪油75 克		

[烹制方法]

1. 将豆腐对等切成 2 块，再切成 3 厘米长、0.9 厘米宽的长条。瘦猪肉切成 3 厘米长的丝。木耳、黄花、葱头切 3 厘米长左右。

2. 炒锅置旺火上烧热，放入猪油，烧至六成热时，把肉丝、葱段，木耳、黄花下锅偏炒片刻，随后放入豆腐，再放入精盐、酱油、味精、鲜汤、烧沸后，即放湿淀粉勾芡，淋入沸猪油 25 克、起锅装盘迅速上桌。

[工艺关键]

此豆腐菜不要烧得太老，汤汁烧沸后即勾芡。

[风味特点]

1. 我国各地均制作豆腐。一般以泉水制的豆腐质地细腻、色白，有清香，无黄浆水苦涩味，韧性大。含水分 87~90%、蛋白质 6.9%、脂肪 3%、碳水化合物 1.33%。豆腐含蛋白质和钙均高。

2. 此品香鲜嫩滑，热油沸腾，豆腐在盘中活动，故名“活豆腐”，是九江传统名菜。

焦头笋

[主料辅料]

水发笋片	600 克	湿淀粉	75 克
水发木耳	50 克	精盐	5 克
胡椒粉	2.5 克	酱油	5 克
味精	2.5 克	鸡清汤	750 克
料酒	25 克	葱末	10 克
姜末	5 克	熟猪油	100 克

[烹制方法]

1. 将水发笋片沥干水，木耳改刀待用。
2. 炒锅置火上烧热，舀入猪油 25 克，将笋片下锅，放精盐煸炒至水干，再下料酒炒几下，放入鸡清汤用旺火烧沸后，改用小火煨 1 小时左右。
3. 另取炒锅置火上加热，舀入猪油 25 克，将木耳下锅稍煸一下，倒入笋片锅内，与木耳混合，待汤汁快干时放入味精、酱油，用湿淀粉调稀芡推匀，盛入盆中，撒上葱、姜末。
4. 锅烧热，舀入猪油 50 克，待油烧至七八成热时，徐徐倒入笋盆中搅拌均匀，装盘上桌即成。

[工艺关键]

将笋片煽干水分后，再用鸡清汤小火煨入味。

[风味特点]

1. 笋是竹的幼芽。我们经常食用的竹笋，多系毛竹之笋。一般将笋分为四类。冬笋，品质最好最鲜嫩，形状一般呈长腰圆形，驼背，两端尖，根比顶尖较粗；外皮略带茸毛，皮黄色，肉淡象牙黄色或白色，个不大，如山羊角，质密脆嫩。春笋，个短粗，紫皮带茸，肉白色，质亦脆密，其风味比冬笋稍差；毛笋，个大，粗壮，皮黄灰色，肉黄白色，质地较春笋差；鞭笋，是竹之地下茎，质嫩味美，是名贵蔬菜。鲜鞭笋为淡象牙黄色，有节，细小如鞭，故名。竹笋怕热，也怕冻，受热出汗，色发黄，质老，受冻肉色变黄黑，甚至不能食用。

2. 此菜色泽明亮，笋质嫩滑，汁浓粘口。其有鲜、香、脆、辣，素中带腻的独特风味，是宜黄县传统制法，而在江西各地广泛流传。

凉拌黄豆芽

[主料辅料]

黄豆芽.....	500 克	精盐.....	3 克
辣椒油.....	10 克	姜汁.....	1 克
上等酱油.....	30 克	花椒油.....	1.5 克
香油.....	10 克	大葱.....	2 克
香醋.....	25 克	味精.....	1 克

[烹制方法]

1. 将鲜嫩的黄豆芽洗净，去根。放沸水锅内煮 1 分钟左右，待豆芽刚熟时，即可捞起，晾凉，加入精盐，拌均匀后盛入大盘内，淋上酱油、辣椒油、香油、味精、姜片、花椒油调好的调料，撒上切好的葱丝，上桌时撤香醋即成。

2. 凉拌黄豆芽，宜冷食，将此菜放冰箱冷藏室，冷冻后再吃，味道更佳。

[工艺关键]

1. 醋不可放入过早，否则豆芽会变黄。
2. 煮黄豆芽时，时间不宜过长，否则易塌，不脆。
3. 喜食酸辣味者，加入适量的醋即可，不宜过多。

[风味特点]

1. 黄豆芽是黄豆经加工发芽而成。以豆瓣整而不烂，无豆皮，体短肥壮，质脆，只有一点点根须为优质品。它含水分 89%、蛋白质 4.8%、脂肪 1.17%、碳水化合物 3.5%、钙 0.11%、磷 0.08%，以及维生素 C 和 B 等。

2. 此菜麻辣味，鲜香嫩脆，色泽美观。与炒黄豆芽比，不及其香，胜过其嫩，夏季食用最宜。

凉拌粉丝

[主料辅料]

银丝粉.....	100 克	芥末汁.....	5 克
辣椒油.....	20 克	米醋.....	5 克
白酱油.....	20 克	花椒油.....	5 克
香油.....	10 克	姜汁.....	2 克
精盐.....	2 克	蒜泥.....	2 克
味精.....	1 克	香葱.....	2 克

[烹制方法]

1. 将银丝粉用温水发软洗净，置沸水锅内煮 3—5 分钟，然后捞入筲箕中，沥出水分，码上精盐拌匀后，盛入盘内。
2. 将白酱油、辣椒油、香油、味精、芥末汁、姜汁、蒜泥、花椒油和醋，调匀后淋入盛粉丝的盘中，再撒上香葱即成。
3. 食之前，可入冰箱冷冻一下。

[工艺关键]

芥末汁是将芥末面用沸水调匀，焖发后再用凉开水调稀，滤去渣，取其汁。具有特殊辣味，冲鼻。

[风味特点]

此菜麻辣鲜香，质柔滑嫩，有浓郁姜、蒜之香及芥末的冲鼻味。对感冒引起的鼻塞有一定疗效。

酸辣黄瓜

〔主料辅料〕

黄瓜	300 克	白糖	5 克
红油辣椒	9 克	花椒油	3 克
酱油	15 克	香油	5 克
精盐	2 克	味精	0.5 克
米醋	15 克	蒜汁	2 克

〔烹制方法〕

1. 将黄瓜洗净，去皮后切成薄片，码上精盐，拌匀，置筲箕内，控出多余水分，装入盘内。

2. 将酱油、醋、白糖、红油辣椒、花椒油、味精、香油、蒜汁混合调匀，淋入盘内即可食用。

〔工艺关键〕

黄瓜片切得要大小一致，薄厚均匀，否则调味不均。

〔风味特点〕

此菜鲜香麻辣，糖醋味浓，质地滑嫩，夏天食用时，可入冰箱冷冻一下，更觉凉爽宜人。

柴把竹笋

〔主料辅料〕

净竹笋.....	510 克	熟猪油.....	10 克
扁尖笋.....	10 克	黄酒.....	10 克
熟火腿.....	12.5 克	食盐.....	10 克
姜.....	2 片	清汤.....	250 克
香葱.....	10 根		

〔烹制方法〕

1. 将锅内加清水置炉火上烧沸，把整理洗净的竹笋放入锅里永烫一下，捞出晾凉，切成 4.5 厘米的长条。火腿切成同样长粗丝，葱切成 4.5 厘米长段，扁尖笋切成细丝（扎捆用）。

2. 将已改刀的竹笋、火腿、葱段用扁尖丝扎成小捆，像柴把一样，拧放一旁。

3. 用大腰盘将柴把竹笋拼成花篮形状，加入清汤、黄酒、盐，上笼蒸熟，食前把汤汁滗入锅里，勾薄芡浇入柴把竹笋上即成。

〔工艺关键〕

1. 干笋应选用淡黄或褐黄色，有光泽、根薄、节密、纹细、笋片宽的入烹。

2. 竹笋、火腿、葱段要切得长短、粗细一致，柴把才整齐。

3. 蒸制时间不可过长。

〔风味特点〕

1. 陆游在《食江西笋》中吟道：“色如玉片猫头笋，味抵驼峰牛尾狸。”扬州八怪之一的郑板桥也曾赞美：“江南鲜笋趁鲥鱼，烂煮风光三月初。”竹笋之所以受到如此赞美，不仅它含特有的清香与鲜美，而且富有营养价值。据当今药物学家分析，竹笋含有对人体所需的糖类、蛋白质、钙、磷、铁以及镁等微量元素、维生素 B1、B2 等多种营养成份。竹笋的品种繁多，按季节可分春笋、冬笋、秋笋、玉兰笋等，我国南方出产居多。

2. 竹笋既可作主料，也可当辅料；既可与鸡、鸭、鱼、肉、蛋等荤料配制，也能与豆制品、酱、茎、叶、菜同烧。根据需要加工成片、丝、条、丁等形式。可烹各种热菜、冷拌和汤菜百余种。

3. 此菜色泽如玉，味鲜，脆嫩，清香，造型优美。

金相玉

〔主料辅料〕

豆腐500 克	水发黑木耳丝
精肉丝40 克	25 克
油发肉皮丝40 克	青红辣椒丝20 克
熟笋丝20 克	虾米5 克
水发黄花菜25 克	胡椒10 克
葱姜末10 克	酱油10 克
精盐5 克	料酒15 克
猪油10 克	水淀粉15 克
鲜汤30 克		

〔烹制方法〕

1. 豆腐放入蒸笼里蒸片刻晾凉，大部分豆腐切成火柴棍式 6 厘米细丝，剩余批成大薄片，下热油锅煎成金黄色，也切成细丝。虾米除杂物洗净。

2 炒锅烧热，下猪油烧热将肉丝煸散后，随即放入上述配料搅炒，烹入料酒、鲜汤、豆脯丝、精盐、酱油、味精等烧沸上味后，用水淀粉勾芡，淋入明油，取锅装盘，撒上胡椒粉即成。

〔工艺关键〕

1. 豆腐下锅一片一片煎至金黄色，防止粘连破碎。
2. 勾芡后用大火顶开汁芡，起浓泡即可。

〔风味特点〕

此菜色泽美观，软嫩热烫，味香鲜浓。

糖醋千张

[主料辅料]

干千张300 克	辣椒油20 克
好酱油30 克	花椒油5 克
老陈醋20 克	味精1 克
白糖10 克	姜汁2 克
香油15 克	菜籽油200 克
精盐2 克		

[烹制方法]

1. 将千张用温水浸泡涨发，洗净后控干水分，用斜刀切成片。
2. 锅洗净后，置旺火上，下菜籽油烧至六成热，放入千张炸至金黄色，质酥脆时舀出多余菜油。然后，加适量水，放入精盐、酱油、姜汁、白糖、辣椒油，煮沸后改用中小火炙一段时间，待汁浓稠时，加入花椒油，味精、醋和香油，用小火煨片刻，即可起锅。

[工艺关键]

注意对火候的掌握，一开始用旺火，炸完加水煮沸后，改用中火，汁浓后再改用小火煨进味。千张是豆制品，即豆皮。

[风味特点]

此菜麻、辣、鲜、香、金黄色，糖醋口，千张营养丰富，别具风味，热天冷食，是下酒好菜。

油酥花生米

[主料辅料]

花生米.....	500 克	花椒末.....	2 克
菜籽油.....	250 克	五香粉.....	2 克
精盐.....	10 克		

[烹制方法]

1. 将洗净的花生米入沸水锅中煮 1 分钟左右，迅速捞起，沥干水分。
2. 锅中下油，烧至五成热后，将花生米放入油锅中炸，炸时用漏勺不断地上下搅动。炸至花生米中水分已完全脱干，皮呈浅金黄色时，立即捞出，控油，趁花生米热时，撒上精盐、花椒末和五香粉拌匀，密封于瓶中，随食随取。

[工艺关键]

炸花生米时，要注意掌握好火候，火大则容易糊；火微，则花生米喝油，而且不脆，发梗。

[风味特点]

此菜皮浅金黄色，富有光泽，鲜香麻咸俱全，质松泡，酥脆。取食方便，是家庭中常备小菜。

凉粉

〔主料辅料〕

白豌豆.....	1000 克	冰糖.....	20 克
白酱油.....	180 克	菜籽油.....	2 克
精盐.....	15 克	味精.....	4 克
红油辣椒.....	100 克	香葱.....	2 克
蒜泥.....	50 克	香油.....	2 克
姜汁.....	50 克	清水.....	2500 克
花椒油.....	10 克		

〔烹制方法〕

1. 将白豌豆洗净，用清水泡发后，换清水，磨成细浆，用双层纱布过滤，去其渣，取其粉浆。

2. 锅置旺火上，烧热后放入少许菜籽油，随即加入水，待沸后下入粒浆不断搅拌，待粉浆逐渐浓稠后，用力搅拌至用搅棒挑浆时能呈片状流下，即已成熟；将成熟的粉糊舀入缸中，冷却后即成凉粉，然后，把凉粉置冰箱中冷冻。

3. 大蒜去皮，捣茸，加入煎熟的菜籽油和适量冷开水，调成蒜泥。

4. 冰糖粉碎后，加酱油溶化。

5. 吃时将冷冻的凉粉切成薄片或用凉粉刮子，刮成旋子粉，分盛 20 碗内。分别淋入酱油、红油辣椒、精盐、味精、花生油、香油、姜汁、蒜泥，再撒上香葱即可，喜食酸味，可加少量的醋。

〔工艺关键〕

制作粉皮，油要少放，锅要烧热，否则，达不到质量要求。

〔风味特点〕

此菜鲜香滑嫩，麻辣味浓，是夏季冷菜佳品。

菱汁豇豆

〔主料辅料〕

嫩豇豆.....500 克	上等醋.....50 克
生油.....50 克	菜籽油.....20 克
精盐.....15 克	蒜泥.....10 克
香姜.....100 克	味精.....1 克
白酱油.....10 克	芥末汁.....5 克

〔烹制方法〕

1. 将豇豆洗净，除去头、足、筋，切成 5 厘米左右长的段，放入沸水锅中，在旺火上煮熟，至刚断生，即可捞起，趁热撒上精盐，和匀，晾凉，控去水分。

2. 生姜洗净后，去皮，捶成茸，取其汁，蒜捣烂做成蒜泥，备用。3. 食时将酱油、醋、香油、姜汁、蒜泥、菜油、芥末油、味精调匀，加入盛豇豆盘内，拌匀即成。

〔工艺关键〕

1. 豇豆在旺火上煮熟即成，要保持其翠绿色。
2. 豇豆要用沸水旺火一气煮熟，煮时锅勿加盖。

〔风味特点〕

此菜翠绿艳丽，鲜香脆嫩，姜味突出，别有风味。

荷花芙蓉豆腐

〔主料辅料〕

白豆腐	500 克	白糖	2 克
牛奶	150 克	味精	1 克
火腿	50 克	精盐	2 克
水发香菇	30 克	菱粉	适量
鸡汤	200 克	樱桃	6 颗
鸡蛋清	6 个	糖水桔子	10 片
花生油	适量			

〔烹制方法〕

1. 将高档嫩豆用力压碎(末)用网滤净。
2. 用两个蛋清加入牛奶、鸡汤(清)、盐、白糖、味精用丈搅拌均匀、光滑。
3. 将 42 厘米鱼盘抹上花生油，将豆腐末倒入鱼盘中抹成盘形胚。
4. 将四个蛋清打成蛋泡糊(雪花状)均匀地抹在豆腐胚上。然后用火腿、香菇、樱桃制作成荷花鸳鸯戏水图案，上温火蒸 5 分钟出笼。
5. 净锅加入鸡汤、精盐、味精烧沸后用水菱粉勾成薄芡，浇在荷花芙蓉豆腐上，用桔子、樱桃围边即成。

〔工艺关键〕

1. 豆腐要顺一个方向搅打上劲；蛋清要选用新鲜的，不要带有蛋黄，抽打成雪花状，以立住筷子为准。
2. 注意菜肴的造型，不可零乱无章。

〔风味特点〕

此菜形态美观，食用鲜嫩，清淡可口，乃夏令佳肴。

糯米莲藕

[主料辅料]

塘藕.....	500 克	糯米.....	100 克
白糖.....	200 克	广昌白莲.....	75 克

[烹制方法]

1. 将糯米淘洗干净，用清水浸泡 30 分钟，捞起晾干水分。白莲洗净盛碗内，加上清水少许，入笼蒸 20 分钟，取出透凉，削去蒂。

2. 将塘藕削去皮，用水洗净，先切去一端藕节，将糯米灌入藕孔，藕孔填满后，用刀背轻轻地捶拍，再放入沸水瓦钵内煮熟，取出晾凉，切片装盘即可。

[工艺关键]

1. 莲藕必须采用鲜嫩的。
2. 灌入糯米后，用牙签把藕孔扎成原状。

[风味特点]

此菜白莲酥烂，塘藕软糯，其味清甜。

葵花莲子

〔主料辅料〕

广昌白莲.....200 克	土豆.....50 克
熟猪油.....25 克	白砂糖.....150 克
南丰蜜桔.....200 克	

〔烹制方法〕

1. 将白莲用水洗干净，土豆除皮洗净蒸熟，用刀将土豆拍成土豆泥待用。
2. 取汤碗一个，先用熟猪油将碗内抹一遍（天热时要将抹过猪油的碗放进冷藏箱内冻十几分钟，猪油凝固后方可）。再将白莲子一个一个竖立，排放在碗内（有色的小尖头朝碗底），排放完再铺一层土豆泥；然后将剩下的莲子放在土豆泥上面，白砂糖放在莲子上，再加上清水 50 克，上笼用旺火蒸 1 小时取出。
3. 用大圆浅盘 1 只，将蒸熟的莲子反扣在盘中间，再将蜜桔瓣围在莲子边，摆成 5 个大半圆形状，成葵花果瓣，即可晾凉食之。

〔工艺关键〕

将白莲子一个一个竖立排放在碗内，有色的小尖头朝碗底。

〔风味特点〕

此菜莲子酥烂，香甜糯粘，形似葵花。是南昌市创新名菜。

脆皮茄子

〔主料辅料〕

嫩茄子	500 克	姜丝	10 克
菜籽油	500 克	水豆粉	10 克
干细豆粉	75 克	蒜泥	10 克
葱丝	50 克	鸡蛋	50 克
泡辣椒丝	50 克	藿香叶	10 克
白酱油	25 克	精盐	5 克
白糖	20 克	素汤	50 克
白醋	15 克			

〔烹制方法〕

1. 将茄子洗净，去蒂，皮切成两片，皮面斜切十字花刀，藿香叶洗净切细，鸡蛋、盐、干细豆粉搅成蛋豆粉。酱油、醋、白糖、素汤、水豆粉配成滋汁。

2. 菜油入锅，置中火上，烧至六成熟，将茄子抹上蛋豆粉，逐一放入锅中，炸至呈金黄色、待皮酥，捞于盘中。

3. 锅内留油 100 克，放入姜、蒜、泡辣椒丝、炒出香味，烹入滋汁搅匀，沸后淋于茄子上，再撤上葱、藿香即成。

〔工艺关键〕

炸茄子时，要掌握好油温，既要炸透炸脆，又不可上色太重、影响美观。

〔风味特点〕

此菜色泽金黄，味美鲜香，外酥脆、内柔嫩，口味鲜美。

芝麻扁豆

〔主料辅料〕

扁豆.....	500 克	味精.....	2.5 克
芝麻仁.....	10 克	香油.....	15 克
精盐.....	3 克		

〔烹制方法〕

1. 炒锅小火烧热，倒入芝麻仁焙炒至色黄并出香味时，倒出晾凉。
2. 将扁豆撕去筋，切齐两头，再切成 6 厘米长的段，洗净，放开水锅内烫至熟透并呈绿色时，捞入用沸水烫过的平盘中，撒入精盐、味精，拌匀稍腌，使扁豆入味，再加入芝麻仁和香油拌匀，码入 24 厘米盘中即成。

〔工艺关键〕

将扁豆的筋撕净，在开水中焯至熟透，避免扁豆的皂素使人食后发生中毒。

〔风味特点〕

此菜色泽翠绿，口味清淡，芝麻仁香味浓郁，最宜佐酒。

四宝菠菜

〔主料辅料〕

新鲜菠菜.....	1000 克	精盐.....	15 克
冬笋.....	50 克	味精.....	10 克
老蛋糕.....	50 克	鲜姜.....	25 克
熟金华火腿.....	50 克	香油.....	25 克
熟香菇.....	50 克		

〔烹制方法〕

1. 菠菜去掉黄叶和根，洗净泥沙，用开水来烫一下捞出，摊开晾凉（以防变黄），然后用刀切成绿豆大小的丁，挤于水分，放到小盆里备用。

2. 把冬笋、香菇、火腿、老蛋糕，均切成绿豆大小的丁，用开水分别烫好，倒入菠菜，一起加入精盐，味精拌匀，鲜姜切成姜末，用热香油炸一下，倒入菠菜里拌匀即可。

〔工艺关键〕

烫四色丁时，以断生为宜，否则，成菜色泽、营养均逊一筹。

〔风味特点〕

此菜四色分明，鲜嫩，清淡适口。

金丝瓜卷

〔主料辅料〕

黄瓜.....	500 克	白糖.....	5 克
黄胡萝卜.....	200 克	香油.....	50 克
精盐.....	25 克	鲜姜.....	25 克
味精.....	10 克		

〔烹制方法〕

1. 把黄瓜洗净消毒，用刀切成 6 厘米长的段，然后滚刀片成薄片，不要断刀，黄瓜皮要连着，用精盐（15 克），把片好的黄瓜皮腌一腌备用。黄胡萝卜去皮洗净，切成细丝，用开水烫一下，加精盐（50）克、味精（5 克）拌匀，鲜姜去皮洗净，切成丝。

2. 用凉开水把腌好的黄瓜皮洗一洗，挤干水分，放在菜板上铺平，中间卷上黄胡萝卜丝，瓜卷不要卷得太粗，象小拇指粗细为好，摆放在一个小盆里，然后把小锅刷洗干净坐到火上，放香油、味精、白糖，烧开离火，凉后倒入黄瓜卷里泡好，用一个盘子扣上即成。吃时码放盘中。

〔工艺关键〕

卷黄瓜皮卷时，包好的原料不要卷得太粗，以免影响成菜的美观。

〔风味特点〕

此菜绿皮黄心，鲜嫩脆香，清淡爽口。

糟冬笋

〔主料辅料〕

冬笋.....	250 克	精盐.....	3 克
香糟水.....	100 克	味精.....	3 克

〔烹制方法〕

1. 冬笋用刀切成 2.4 厘米长，1.2 厘米宽的块，然后改刀切成梳子块，下水锅煮熟取出，沥干水分。

2. 把笋放在碗内，加入香糟水、精盐、味精，用盖盖严，使笋浸透在糟卤内，临吃时取出冬笋改刀装盘即成。

〔工艺关键〕

1. 冬笋在下锅煮时，以熟为度，时间不宜过长，成菜质量不佳。

2. 用糟卤水浸泡冬笋时，一定要加盖压好，使其全部的冬笋浸泡在糟卤水内，若不盖严，就造成下边有味，上边无味，味道不均匀的现象。

3. 香糟水的制法：花雕酒 1000 克，香糟 250 克，白糖 250 克，这三种原料放在一起调匀（待糖溶化后），倒入干净的纱布袋内滤出汁水即成。

〔风味特点〕

此菜色黄，香脆，回味带甜。

桔羹汤圆

[主料辅料]

南丰蜜桔.....6只	湿淀粉.....40克
湿糯米粉.....100克	清水.....500克
白糖.....200克	

[烹制方法]

1.蜜桔剥皮，分成瓣，用刀划开桔瓣，刮出桔瓢盛碗内。湿糯米粉揉匀，搓成珍珠丸待用。

2.炒锅洗净，置旺火上，放入清水，烧沸，倒入珍珠丸，煮至漂起，再将白糖放入锅内，烧沸后用淀粉勾芡，盛入碗内将桔瓢洒在面上。

[工艺关键]

- 1.蜜桔选用南丰县特产新鲜蜜桔。
- 2.粉芡不要过浓，否则影响口感。

[风味特点]

1.蜜桔历史悠久，早在两千多年前的战国时代，屈原就写下了千古流传的《桔颂》，用“后皇嘉树”，“深固难徙”，“绿叶素荣”，“圜果博兮”等佳句赞美桔树的坚贞和果实馨香。它性味甘、微酸、温。含有葡萄糖、蔗糖、维生素（B、C）、柠檬酸，具有生津止渴、通利小便的功效。适用于口干咽燥，胃中热毒，水泻，咳嗽等症。

2.晶莹雪白的糯米丸子如颗颗珍珠，在艳红色的桔羹中，绮丽悦目，磁连爽滑，桔肉甘甜。清甜中含有桔汁香味，是筵席中的甜菜佳品。

水晶蜜桔

[主料辅料]

南丰蜜桔.....1000 克 冻粉.....10 克
清水.....1500 克 白糖.....150 克

[烹制方法]

1. 锅内加水 750 克 , 将桔子汁、白糖、冻粉放在一起熬化，用箩滤净残渣。
2. 把桔子放入方盘内铺匀，将熬化的汤汁轻轻倒在方盘中，冷却后桔瓣鲜黄艳丽，呈水晶状。
3. 用清水 750 克加白糖熬化，放冰箱内冰镇。将水晶桔子改刀成小方块，倒入冰镇过的糖汁中，即可食用。

[工艺关键]

1. 将 500 克桔子挤成桔子汁。剩下的桔子剥皮，掰成桔瓣。
2. 熬冻粉时要勤搅动，否则糊底，熬化即可，不可多熬。
3. 切块时，为了美观，可切成菱形块。

[风味特点]

此菜清凉爽口，美味怡人，桔子香味甚浓，色彩透明艳丽，乃南丰地方风味。

家乡豆腐

[主料辅料]

豆干.....	5 块	猪油.....	250 克
去皮五花猪肉.....		(耗油 15 克)	
.....	65 克	酱油.....	50 克
甜豆鼓.....	6.5 克	料酒.....	15 克
红干辣椒.....	3 克	味精.....	1 克
青蒜.....	50 克	小麻油.....	10 克

[烹制方法]

1. 把豆干平剖成两薄片，再对角切两刀，五花肉切成 3 厘米长、1.5 厘米宽、0.3 厘米厚的薄片。青蒜切成 0.3 厘米厚的斜刀片。红干辣椒切成小丁。

2. 锅内放猪油 250 克，置旺火上烧至六成熟时，把豆干块过油 2 分钟，捞起待用。

3. 锅内放 35 克猪油，在旺火上烧至六成熟时，把肉片、干红辣椒同时下锅稍偏一偏，随后放入料酒、汤酱油、豆干、豆鼓焖 3 分钟，再放青蒜、猪油（15 克）、味精搅拨几下，淋上小麻油起锅即成。

[工艺关键]

1. 炸豆干表皮上色即可，如没有豆干可用老豆腐代替。
2. 烩时用中火，待原料把汤汁吃干，剩一层油时出锅。

[风味特点]

1. 豆腐含有丰富的钙、磷、铁和维生素 B 等营养成份，能保持人体正常的弱碱性，两小块豆腐即可满足一个人一天的钙的需要量。我国自古就号称“大豆王国”，在生产加工豆制品方面有着悠久的历史和丰富的实践经验。营养专家认为，到本世纪末，中国人每天蛋白摄取量达到 75 克，其中 1/4 主要来自豆制品，豆蛋白将成为我国人民非常重要的蛋白来源。

2. 此菜有荤有素，鲜香味浓，咸香可口，是家庭常备菜。

荷包青椒

[主料辅料]

嫩青椒.....	375 克	大蒜.....	30 克
酱油.....	30 克	醋.....	15 克
甜豆鼓.....	15 克	植物油.....	75 克
精盐.....	9.5 克	味精.....	1 克

[烹制方法]

1. 将青椒洗净，去蒂去籽，保持青椒完整不碎。大蒜去皮，用刀拍扁。
2. 将锅放旺火上烧红，放入青椒，用铁勺将青椒压扁，翻烧至青椒表皮呈现许多黑点时，将锅端离火口，停放 30 秒钟后，再置火上，倒入植物油，加大蒜、甜豆鼓、精盐、酱油、味精，拌炒 20 秒钟，再放上醋即成。

[工艺关键]

1. 青椒煸炒时，不要糊，注意火候。如把盐放在油中煸炒，青椒的颜色会更好。

2. 酱油不可多放，分二三次加入。

[风味特点]

1. 青椒即柿子椒，要用新鲜的。保鲜的方法是将新鲜柿子椒放入食品袋内，袋口不密封，这样放 10 天，甚至半月仍能保持新鲜，但要注意，柿子椒怕冷，贮存时温度以 10 左右为宜。

2. 此菜系时令菜，酸辣，清香，因青椒完整不碎，故名。按此方法，也可烹制尖椒。

金玉满堂

[主料辅料]

白豆腐.....	300 克	精盐.....	6 克
干银鱼.....	30 克	味精.....	3 克
小虾.....	15 克	胡椒粉.....	0.5 克
韭黄.....	30 克	熟猪油.....	500 克
猪瘦肉.....	35 克	小麻油.....	10 克
干香菇.....	15 克	鲜汤.....	200 克
料酒.....	30 克		

[烹制方法]

1. 将白豆腐切成 5.4 厘米长、1 厘米厚、0.6 厘米宽的长条。韭黄切成 5.4 厘米长的段。猪瘦肉切成 4.5 厘米长的肉丝。拣去银鱼、干小虾中的杂物，放入五成热水中浸 40 分钟后，取出挤干水分，盛碗内。加料酒浸 2 分钟（除腥气），再挤干料酒。干香菇用冷水浸发 3 分钟，洗净，挤干水分，切成 0.5 厘米长的粗丝待用。

2. 锅内倒入猪油 500 克，置旺火上，烧至五成热时，将干银鱼和小干虾放入炸 1 分钟，捞起沥干油，用碗装好。复将油锅坐旺火上，放白豆腐，炸到豆腐全部呈金黄色时，捞起沥干油装入盘内。将锅油倒出，仍放回旺火上，另取猪油 50 克烧热，倒入肉丝炒 1 分钟，将肉丝炒散，随即把炸好的豆腐、银鱼、干虾和香菇丝一并倒入锅内合炒五六下，加料酒、精盐、鲜汤再炒四五下，即盖上盖移到微火上焖干汤汁。另取铁锅一只放在旺火上，倒入猪油 15 克，烧至五成热时，把韭黄倒入，炒匀后将豆腐银鱼倒入锅内，然后将豆腐锅放在旺火上，加味精、小麻油再炒四五下，炒匀后起锅盛盘中，撒上胡椒粉即成。

[工艺关键]

1. 炸豆腐时应分散下锅，不使其炸碎。
2. 韭黄不要炒老，老则塞牙。

[风味特点]

1. 此菜味鲜香而嫩，荤素齐备，佐酒下饭两宜。
2. 银鱼体细长，透明、无鳞，栖息于近海、河口或淡水湖泊，以小型甲壳类动物为食，古称脍残鱼，因其散发一种如黄瓜似的清香味，又名黄瓜鱼，每当冰天雪地三九严寒日，正是籽满肥壮之时。

