**国外**

法国

**尼斯沙拉**

<p>尼斯沙拉(Salad Niçoise)非常鲜脆爽口。它是采用时令蔬菜如番茄、洋葱、黄瓜、蚕豆，鲜美的鱼类如吞拿、凤尾，再加黑橄榄、白煮蛋、大蒜等，最后撒上橄榄油和切碎的罗勒等配料制成。食材极其丰富，量也非常足。不同于其他沙拉当作开胃菜， 它以正餐来提供给客人。</p>

做法：<br/>

主料： 番茄、豆角、土豆、凤尾鱼。<br/>

做法：<br/>

<p>番茄（切成丁），豆角（焯熟），土豆丁（煮熟），和罐头装油浸咸凤尾鱼及橄榄（最好是用绿色夹心橄榄，如果没有就用[黑橄榄](http://baike.baidu.com/view/3572488.htm" \t "_blank)或紫红橄榄代替）。混合在一起，再浇上红酒油醋调料汁。</p>

<p>红酒[油醋汁](http://baike.baidu.com/view/189231.htm" \t "_blank)：橄榄油及红酒醋按3：1的比例调和而成，然后加入适量的盐和胡椒调味。撒在沙拉上。</p>

西班牙

西班牙海鲜饭

<p>西班牙海鲜饭（Paella，音译为巴埃亚），西餐三大名菜之一，与法国蜗牛、意大利面齐名。西班牙海鲜饭源于西班牙鱼米之都——瓦伦西亚，是以西班牙产艮米为原料的一种饭类食品。实际上是深度通常不超过五公分的平底浅口大圆双耳锅。</p>

<p>西班牙海鲜饭卖相绝佳，黄澄澄的饭粒出自名贵的香料藏红花，饭中点缀着无数虾子、螃蟹、黑蚬、蛤、牡蛎、鱿鱼……热气腾腾，令人垂涎。</p>

材料：</br>

<p>米；鸡腿；洋葱；大蒜；番茄；黑橄榄；青椒；红椒；大虾；龙利鱼肉；蛤蜊；带子；墨斗鱼；鱿鱼筒；[藏红花](http://baike.baidu.com/view/40971.htm" \t "_blank)；白葡萄酒；盐；白胡椒粉 ；橄榄油；鱼汤或鸡汤</p>

做法：</br>

<p>1、 鸡腿肉去骨洗净，切成2cm见方的块，把洋葱和大蒜分别切成末，番茄去皮去籽切成小块儿，黑橄榄切圈，青红椒切成大丁，虾开背去掉虾线，把鱼肉片成约2cm厚的片，墨斗鱼去掉内脏和头部，鱿鱼筒去皮，拔掉中间的软骨，切成1cm宽的圈即可。</p>

<p>2、准备一口带盖的锅，将锅烧热后，马上倒入蛤蜊（要提前放入清水中浸泡20分钟吐沙），接着倒入白葡萄酒（100ml），迅速盖上盖子，待蛤蜊张开即可取出，备用。</p>

<p>3、炒锅中倒入橄榄油，待油温5成热时放入鸡腿肉，用中火煸炒，直到鸡肉变成金黄色，并且有很多鸡油炒出时，放入洋葱，蒜末，继续炒香。</p>

<p>4、倒入米（未淘洗的），用中小火反复翻炒匀后，倒入白葡萄酒（50ml），待酒精挥发完毕后，撒入藏红花，接着放入所有蔬菜和黑橄榄，调入盐，白胡椒粉，炒匀后倒入鱼汤或者鸡汤。</p>

<p>5、 搅匀后，将饭和汤盛入烤碗中，汤的量要没过米饭2cm，然后均匀的放入海鲜，盖好锡纸，放入180度的烤箱烤45分钟，直到汤彻底被米吸收，米饭烤熟即可。</p>

希腊

**Fried Kalamari/ Fried Gavros 炸墨鱼圈/ 炸凤尾鱼**

<p>炸墨鱼圈是爱奥尼亚群岛的希腊人最爱点的一道海鲜菜，Kalamari就是墨鱼的希腊名字。一个个裹着面粉的墨鱼圈用橄榄油炸出来，不好吃是不可能的。还有另一种更有风味的油炸海鲜：炸凤尾鱼（Fried Gavros），这是一种小鱼，不裹面粉，抹上盐后便直接炸出来，入口喷香咸脆，一份绝对不够一桌人抢的，必须再来一份！</p>

材料：</br>

墨鱼、鸡蛋、面包糠、蒜茸、胡椒、盐、橄榄油</br>

做法：</br>

<p>1.除去[墨鱼](http://baike.baidu.com/view/590636.htm" \t "_blank)内脏，软骨和[墨囊](http://baike.baidu.com/view/493511.htm" \t "_blank)，洗净，然后切成约5毫米厚的圆环。（或者买袋装的[墨鱼](http://baike.baidu.com/view/590636.htm" \t "_blank)圈）</p>

<p>2.用蒜茸，橄榄油，盐和胡椒，腌10分钟。</p>

<p>3.鸡蛋打散成蛋浆；[墨鱼](http://baike.baidu.com/view/590636.htm" \t "_blank)圈沾上面粉，蛋浆及[面包糠](http://baike.baidu.com/view/372844.htm" \t "_blank)。</p>

<p>4.做热锅，倒少许油，将[墨鱼](http://baike.baidu.com/view/590636.htm" \t "_blank)圈炒至金黄色即可。</p>

英国

炸鱼薯条

<p>炸鱼薯条源自英国，是将去了鱼刺和骨头的鱼，切成片后裹上湿面团，然后油炸，同时也有炸薯条，吃的时候还会配上不同口味的调味酱，算是种很普遍的街边小吃。在新西兰和澳洲也很受欢迎。在美国，这种炸鱼薯条也渐渐的普遍起来。几十年来，炸鱼薯条是英国盛行的外带食品。</p>

材料：</br>

鳕鱼、薯条、盐、胡椒、橄榄油</br>

做法：</br>

1. <p>将100克普通面粉与100克自发面粉混合，放入半茶匙盐（5毫升），挖个小坑，放入蛋黄一个；</p>
2. <p>加入半品脱牛奶或[黑啤酒](http://baike.baidu.com/view/548330.htm" \t "_blank)、一汤匙油（15毫升）、适量水，打成[奶油](http://baike.baidu.com/view/21243.htm" \t "_blank)面糊。静置30分钟。将两个蛋白打至起泡，混入奶油面糊。</p>
3. <p>鱼洗净，斩头、去尾、剔骨，两面拍粉，提鱼的一端让整条鱼滑入奶油面糊容器中，取出时注意用容器边沿去除过量面糊。</p>
4. <p>油温为180摄氏度。将鱼轻轻地放入油箱，注意不要近身，以防溅油。3-4分钟后，鱼会浮至表面，用漏勺翻身，续炸3-4分钟，呈两面金黄即可。</p>
5. <p>将土豆去皮，洗净切条，放入碗内，加盐、蛋清、吉士粉拌匀。</p>
6. <p>锅内注油烧至五成热，下入薯条，用小火慢炸，炸至金黄色取出装盘。</p>
7. <p>锅内留少许油放入番茄沙司、白糖，翻炒几下，用水淀粉勾芡，盛在碟里，随薯条食用。</p>

夏威夷

**POKI POKI**

<p>POKI POKI是用新鲜的金枪鱼和鳄梨做成的，富有营养，是典型的夏威夷食品。做这道菜的关键是金枪鱼一定要新鲜。</p>

材料：</br>

金枪鱼、鳄梨、酱油、芥末、料酒、海苔</br>

做法：</br>

<p>1.首先将新鲜的金枪鱼切成大块，用酱油、芥末和料酒、麻油腌渍三十分钟。</p>

<p>2.再把鳄梨切块与金枪鱼块搅拌在一起。</p>

<p>3.再加上海苔，味道将更好。</p>

意大利

**海胆奶油意大利面**

<p>鲜艳的酱汁里可以吃到一粒粒的海胆，咬在嘴里的感觉是海味十足，酱汁浓醇又不会过腻，还配上小蕃茄丁的酸味让饕客们的味蕾整个打开，人气料理实在当之无愧。爱吃奶味的朋友也可以选择白酱干贝意大利面，料多实在，可以看到一颗颗肥美的干贝以及新鲜的蟹肉，加上白酱的奶味十足，让人觉得再胖也甘愿。</p>

配料：</br>

意面 2人份</br>

海胆 一盒大约100g</br>

大蒜 一瓣</br>

洋葱 半颗</br>

橄榄油 适量</br>

淡奶油 200ML</br>

西式高汤粉 1小勺</br>

黄油 1大勺</br>

盐和黑胡椒 适量</br>

碎海苔 适量</br>

做法：</br>

1.大蒜切成末洋葱切丝，平底锅入橄榄油中小火炒出香味</br>

2.加入淡奶油和西式高汤粉，煮开</br>

3．取适量最后装饰用的海胆放一边，剩下的海胆倒进锅里捣碎，煮至浓稠。</br>

4.煮好的意面放进锅里，入一大勺黄油，煮至入味。最后用盐和黑胡椒调整你喜欢口味。</br>

5.出锅装盘，顶上放上刚刚放一边的海胆，再放一点碎海苔。

澳大利亚

**清蒸皇帝蟹**

皇帝蟹是海鲜中的上品，是蟹中之皇，一般重量平均在2公斤到5公斤，要生长十年左右才有七八斤重。皇帝蟹体积巨大，肥重，甲壳较为坚硬，呈红黑色膏多肉，蟹肉结实，爽口无比。，多膏多肉，蟹肉结实，爽口无比。大的皇帝蟹足有面盆大，样子非常威武雄壮，看着就让人垂涎欲滴。皇帝蟹味道鲜美但各部分需要适当料理才会发挥其美味。尤其是蟹腿和蟹壳。蟹脚是皇帝蟹最鲜美之处，蟹盖有丰富的膏，但不能和平常吃膏蟹那样吃。否则觉得腻。其肉鲜味美，营养价值高，是人体获得所需蛋白质，矿物质和其他维生素微量元素的好途径。

材料：皇帝蟹、姜、食盐、生抽、白醋、香油

1皇帝蟹拆封，洗净。

2把蟹盖掀开，去除蟹肺（腮状絮棉物），将蟹腿一一卸下，蟹身切成四块。

3锅中加水，放入姜片，笼屉上面摆放分割好的帝王蟹块，水开后大火蒸5分钟即可。

4姜末加入生抽、白米醋、香油调和成“三合油”。蒸好的蟹块蘸汁食用。

**海上丝绸之路**

菲律宾

**<p>菲律宾当地的特色汤“SINIGANG”，是酸辣为主，加不同的肉类、蔬菜做成的一个很好下饭的有肉有菜有汤的特色菜品，当地人非常喜欢吃。SINIGANG的汤汁有少许粘稠，并有明显的酸味和少许的辣味，这种独特的酸味来自于生罗望子果、成熟的番石榴、未成熟的芒果，以及嫩罗望子叶等混合出来的味道。</p>**

**材料：猪肉、虾肉、洋葱、西红柿、茄子、生罗望子果、番石榴、芒果、罗望子叶</br>**

**做法：</br>**

1、先将水（或骨汤）和生罗望子果、番石榴、芒果、罗望子叶放入锅中；**</br>**

2、然后按各类食物的熟慢程度先后置入锅中。**</br>**

3.待汤汁变稠并味道呈现特有的酸味则可关火出锅**</br>**

日本

天妇罗

<p>天妇罗是日式料理中的油炸食品，用面粉、鸡蛋与水和成浆，将新鲜的鱼虾和时令蔬菜裹上浆放入油锅炸成金黄色。吃时蘸酱油和萝卜泥调成的汁，鲜嫩美味，香而不腻。具体的种类则有蔬菜天妇罗、海鲜天妇罗、什锦天妇罗等。</p>

材料：虾、乌贼、蘑菇、藕、柿子椒、星鳗、食盐、酱油</br>

做法：</br>

1. 将准备好的材料外面裹上一层用小麦粉、鸡蛋和水调合而成的面糊。</br>
2. 然后放进油锅内炸至焦黄</br>
3. 炸好的天妇罗沾粗食盐或酱油调料食用。</br>

泰国

冬阴功汤

<p>“冬阴”是酸辣的意思，“功”是虾的意思，翻译过来其实就是酸辣虾汤。不过冬阴功汤极辣，其中还放有大量咖喱，不过习惯了之后不少人倒是会贪恋上它。</p>

<p>18世纪泰国吞武里王朝时期，华人郑信王当政，淼运公主生病了，什么都不想吃，郑信王就叫御厨给公主做点开胃汤。想不到公主喝了这碗汤之后，通体舒畅，病情减轻。郑信王将其名为冬阴功汤，并定为“国汤”。</p>

材料：</br>

冬阴功酱、新鲜大虾、鲜草菇、良姜、香茅草、青柠檬、薄荷叶、香叶、红椒、鱼露、橄榄油、椰奶、盐</br>

做法：</br>

1．虾、草菇洗净，红椒、香茅、良姜洗净切碎，青柠檬切片；</br>

2．起油锅，将大虾放入橄榄油中，炒至粉红色；</br>

3．原锅加水6杯，再加1匙盐及两匙椰奶，将香茅碎、红椒碎、青柠檬片、薄荷叶及香叶放入水中，煮沸；</br>

4．放入草菇，慢火煮3～4分钟，加入鱼露及鲜柠檬汁调味后即可出锅，然后再放置冰箱过3-4分钟便可。

韩国

**海鲜葱饼**

<p>海鲜葱饼是在面糊上面放葱，再放上贝肉，红蛤，牡蛎等，再放入打散的鸡蛋与较浓稠的面糊煎制的食物。海鲜葱饼是以葱的嫩软与海鲜的清淡口味结合用以开胃的食品。</p>

材料：饼粉、虾仁、鲜鱿丝、京葱、西葫芦、鸡蛋、韩国辣椒酱、糖、柠檬汁麻油、蒜泥</br>

做法：</br>

1.饼粉倒入碗中；</br>

2.打入鸡蛋加水一起打好，倒入碗中搅拌；</br>

3.虾仁、鱿鱼切末，倒入碗中；</br>

4.加入韭菜、西葫芦丝、京葱</br>

5.碗里加糖、辣椒酱、蒜泥、柠檬汁、白醋、香油一起搅拌好，做成调料。</br>

6.锅入油，烧热后倒入和好的饼粉,边转动锅边摊成薄饼</br>

7.饼翻动一面，继续边转动边煎，煎成金黄色出锅；</br>

8．盛盘蘸料食用即可。

越南

**炸虾饼**

<p>虾饼是[越南](http://www.5fen.com/yuenan/" \t "_blank)的一个小吃，也非常的出名，尤其是[下龙湾](http://www.5fen.com/gonglue/xialongwan/" \t "_blank)的虾饼尤其的好吃。由于下龙湾靠海，所以这里的大虾更加的鲜美，味道很爽口，将大虾上面裹上面糊，面糊里面加加上细心调制的调料，然后再放到油锅里面炸，香味扑鼻，游客们可以前去品尝。</p>

材料：</br>

虾仁，熟肥肉、蛋白、盐、麻油、生粉、胡椒粉、红辣椒粒、[蒜茸](http://baike.baidu.com/view/1897542.htm" \t "_blank)、醋、[鱼露](http://baike.baidu.com/view/100896.htm" \t "_blank)、柠汁、糖</br>

做法：</br>

1、将虾仁洗净，抹干水分，与肥肉粒及调味料同置碎肉机中，搅烂成虾胶，放入冰柜冷冻2至4小时。</br>

2、烧热大量油，将虾胶捏成丸状，排放锅中，以锅铲轻压成小圆饼状，用半煎炸方法</br>

3、慢火煎成两面金黄即可上碟，吃时与蘸汁料同吃。

马来西亚

西刀鱼丸

<p>马来西亚渔村的渔民将产自近海的西刀鱼起出鱼肉，制成纯手工打成的鱼丸，是当地非常具有代表性的小吃。西刀鱼丸实在是同乒乓球有得一比，轻轻往桌上一扔，便弹得好几下。雪白的鱼丸入口有些脆脆的，哪怕什么佐料都不加也会陶醉在鱼丸的天然鲜味里。喜欢吃鱼丸的饕客千万不要错过哦。</p>

材料：西刀鱼肉、蛋清、生姜、胡椒盐、淀粉、盐、葱花、香菜</br>

做法：</br>

1．鱼用刀使劲地斩，将剁碎的肉取出来 </br>

2．将鱼肉放在水中清洗后，过滤出来</br>

3．将清冼好的鱼肉，加入蛋清，淀粉，胡椒粉，油，葱白末和姜末</br>

4．先放在电动搅拌机中搅拌好，再把搅拌好的鱼肉加１０克的盐，放在一个大碗里，一定要用筷子搅拌黏乎了（也就是鱼肉沾筷子了），取一个碗，碗中放水，鱼肉漂在水上，这个功夫就是搅拌好了，可以下锅了。</br>

5．锅中放水，水温时，将鱼肉下入锅中，再开中火将鱼丸烧开，不要盖锅盖，吃时在水中调入适量的盐即可.</br>

**国内**

广东

红烧鲍鱼

<p>红烧鲍鱼是广东高档风味菜肴之一，红烧鲍鱼主料为大鲍鱼，该菜色泽红亮，肉软润，味鲜而浓，鲜而不腻，香醇浓郁，营养丰富。烹饪广东粤菜香醇浓郁的红烧鲍鱼要求鲍鱼必须鲜活，死鲍鱼和冰冻的鲍鱼其色泽口感都不及新鲜的鲍鱼。</p>

原料：活鲍鱼</br>

配料：老鸡、老鸭、脊骨、火腿、葱、姜、鲍鱼酱、上汤、鸡汁、鸡粉、生油、盐、鸡油、湿淀粉</br>

做法：</br>

1.将活鲍鱼宰杀去内脏，留肉用牙刷刷干净、清净</br>

2.取沙锅底部垫鸡、鸭骨块加汤，上面将处理干净的鲍鱼摆上以水没过鲍鱼为准</br>

3.中火烧开，小火煨8-9小时即可，</br>

4.加上汤、加调味品，调准口味及色泽，用生粉勾芡加明油浇在煲好的鲍鱼上即成。</br>

福建

**福州鱼丸**

<p>福州鱼丸是富有[福州](http://baike.baidu.com/subview/4813/13361792.htm" \t "_blank)地方特色的小吃之一。具有天然、营养、保健的美食特色。口感好，筋力佳，久煮不变质，松涨率好，色泽洁白玲珑晶亮，质嫩滑润清脆，富有弹性，味道鲜美，具有特殊的海鲜风味。产品含有丰富的[蛋白质](http://baike.baidu.com/subview/15472/13245380.htm" \t "_blank)、钙、磷、碘、铁与多种[维生素](http://baike.baidu.com/view/4576.htm" \t "_blank)。</p>

配料：</br>

鱼肉、蛋清、猪肉、生粉、生姜、葱、盐</br>

做法：</br>

1.将草鱼去鳞、去皮、去腮、开膛，腹内腔一定要冲洗干净。把鱼肉剔下留净鱼肉备用。 </br>  
　　2.将鱼肉剁碎，剁成肉泥，放入一只小盆里，加入一只蛋清，搅打；再加入一勺干淀粉不停搅打成细细的肉蓉。 </br>  
　　3.五花肉剁碎，加入香葱碎、盐、油调和成馅料备用。 </br>  
　　4.盛一勺肉蓉在手掌上摊开，中间放一块馅料，用手慢慢将鱼肉泥团拢起，在拇指与食指中间轻轻挤出一个光滑完整的鱼丸， 用小匙舀起，放入装水的盆里，鱼丸就浮在水面了。 </br>  
　　5.锅里放入清水，开锅后放入鱼丸，滴入几滴虾油，再次煮沸即可。</br>

宁波

红膏炝蟹

<p>红膏炝蟹是浙江宁波传统的汉族小吃，色彩艳红、鲜咸滑嫩。红膏炝蟹将蟹的活色美味鲜香发挥到极致，夹一撮蟹膏，轻轻送入口中，那种又咸又鲜的味道绝对让你回味无穷。蟹肉如果刚从冰箱里拿出来是嫩白而饱满的，上面还有一层霜，味道更好吃，蟹肉入口极为细腻柔顺，像汤圆一样滑进胃里，让你吃了一口，还想吃第二口。</p>

材料：</br>

梭子蟹、黄油、蒜粒、洋葱粒、糖、盐、胡椒粉、奶酪粉、白葡萄酒。</br>

做法：</br>

1.调味炝料煮开，凉后加米醋。</br>

2.葱打结，同姜片一起泡在凉后的料水里。</br>

3.蟹用冷开水洗净，蟹钳拍碎。</br>

4.先去盖，把边上的腮羽、蟹盖中的沙囊去掉，最后将蟹的腹腔中部的一小块六角形的白色块状物（此物大寒）去掉。把蟹一分为四。</br>

5.将分好的蟹块浸入炝料里，如有红膏可一同浸入，一天后即食。</br>

舟山

**清蒸黄鱼鲞**

<p>黄鱼鲞又名白鲞，是一道色香味俱全的汉族名肴，属于浙菜系。经过精细加工的舟山黄鱼鲞，洁白、形圆、味鲜、咸淡适口，含有丰富的蛋白质和适量的脂肪，有开胃、清火、生津、活血的作用。</p>

材料：</br>

黄鱼鲞、料酒、生姜</br>

做法：</br>

1.将黄鱼鲞去鱼鳞去鱼头洗净，捞出，放入盘中。</br>

2.接着，加入姜片，加适量的料酒，放入蒸锅里。</br>

3.盖上盖，上锅蒸至7—8分钟即可</br>

**舟山海鲜面**

<p>舟山海鲜面是浙江舟山传统的汉族面食。面条柔滑汤鲜味美,其浓郁富有营养的汤底和海鲜特有的鲜美让人回味无穷。</p>

材料：</br>

分为两部分：高汤及面条、配料。</br>

高汤：一般为猪骨鸡架汤。</br>

配料：面条、活皮虾、虾、蛏子、红黄椒、蒜末、盐、黑胡椒、柠檬汁</br>

做法：</br>

1、虾去皮留尾部的壳去虾线洗净，活皮虾洗净，红、黄椒洗净切成菱形块。</br>

2、把虾和蛏子放在沸水中烫熟。再重新烧一锅开水，放一点盐后下面条煮10分钟左右至面条熟了捞出来过冷水后沥干水分，滴几滴油拌匀待用。</br>

3、锅中放油，油热后放蒜末爆香，然后放虾、活皮虾、蛏子、红、黄椒略炒。倒入适量柠檬汁稍煮一会。</br>

4、下面条，放适量盐和黑胡椒拌匀即可。</br>

台湾

**蚵仔煎**

<p>蚵仔煎虽然到处都吃得到，但是很多人还是保持着要吃蚵仔煎，就要到蚵仔产地去吃的观念，例如要到台南安平、嘉义东石或屏东东港这些盛产蚵仔的养殖地去吃，有“小泉州”之称的鹿港的蚵仔煎也是很出名的。要做出好吃的蚵仔煎，最首要的条件便是采用新鲜的蚵仔，这些新鲜蚵仔在产地现剥现卖，不必因为长途运送而浸水，所以颗颗肥美硕大、鲜美无比，做出来的蚵仔煎当然丰盛多汁。不过，不是住在产地的人也别抱憾，因为现代运输技术发达，所以即使是远在台北，也能吃到每天新鲜运送的甜美蚵仔</p>

材料：</br>

主料：新鲜海蛎、鸡蛋、香菜、红薯淀粉、胡萝卜、香葱、蒜蓉辣酱、蚝油、盐、糖</br>

做法：</br>

1.将新鲜海蛎洗净，加入蚝油；抓匀后腌制15分钟；</br>

2.在红薯淀粉中加入适量水；搅拌成均匀面糊；</br>

3.平底锅放入适量油，将腌制好的海蛎放入煎至七分熟；倒入步骤4中的面糊，摊成圆饼；</br>

4.待面糊开始凝固时放入胡萝卜丝；待红薯淀粉完全呈透明状，顺着边缘倒入打好的蛋液；待蛋液将要完全凝固时，撒入葱花和香菜碎，煎至完全凝固；</br>

5.将蒜蓉辣酱倒入碗中，蘸食即可。</br>

山东

葱烧海参

<p>葱烧海参是山东省经典的名菜，中华特色美食，属于鲁菜系。从山东源入，以水发海参和大葱为主料，海参清鲜，柔软香滑，葱段香浓，食后无余汁。是“古今八珍”之一，葱香味醇，营养丰富，滋肺补肾。</p>

材料：</br>

海参、大葱葱白、油、盐、蚝油、干淀粉、清水</br>

做法：</br>

1.海参洗干净，竖向切，一只海参切3刀。</br>

2.葱白竖向切，对半切，再将一半对半切。</br>

3.锅内大火烧热油。.转中火，下葱白。葱白出香味立刻关火称出。</br>

4.锅内留葱油，开火，加蚝油，迅速滑散。</br>

5.加清水，中火。清水烧开，加入海参，翻拌均匀。干淀粉加水调成湿淀粉。</br>

6.海参烧开锅，转大火。加湿淀粉，迅速拌匀。</br>

7.汤汁快收干后，立刻加之前炒好的葱白。稍微散点盐，出锅。</br>