

ICS 67.040
CCS X 00

团 体 标 准

T/NHCTA 9—2025

全鱼宴

All-Fish Feast

2025-07-01 发布

2025-07-31 实施

佛山市南海区餐饮服务行业协会 发布

前 言

本文件按照GB/T 1.1—2020《标准化工作导则 第1部分：标准化文件的结构和起草规则》的规定起草。

请注意本文件的某些内容可能涉及专利。本文件的发布机构不承担识别专利的责任。

本文件由佛山市南海区餐饮服务行业协会提出。

本文件由佛山市南海区餐饮服务行业协会归口。

本文件起草单位：佛山市南海区九江美食协会、广讯检测（广东）有限公司、佛山市南海区餐饮服务行业协会、佛山市南海区食品行业协会、佛山市南海区九江水产协会、佛山市南海区渔业行业协会、佛山市南海区沙口渔公共设施运营管理有限公司、佛山市江渔盛农业科技有限公司、佛山市日日新饮食服务有限公司、佛山市南海区旧码头餐厅、佛山市南海悦宴餐饮管理有限公司、佛山市雍悦餐饮有限公司、佛山市粤宴餐饮文化有限公司、佛山市江鱼轩餐饮有限公司、佛山市南海区水上渔花园食庄、佛山市南海九江沙口渔家港湾小食店、佛山市南海区江裕四眼妹餐饮餐厅、佛山市顺利尖沙咀餐饮服务有限公司、佛山市南海旺阁渔村饮食服务有限公司、佛山市南海区新世纪大酒店有限公司、佛山市南海区桂城年年顺景饮食有限公司、佛山市南海聚豪餐饮服务有限公司、佛山市南海双溪酒楼、佛山市一品烧餐饮有限公司、佛山市喜事汇餐饮管理有限公司、佛山市南海区喜悦饮食有限公司、佛山市龙腾南海迎宾馆有限责任公司、佛山市南海区大沥鸿福山庄（普通合伙）、佛山市南海承展千灯湖酒店投资管理有限公司、佛山市龙景轩餐饮管理有限公司、佛山市尖东禄福餐饮服务有限公司、佛山市南海区九江职业技术学校、佛山市南海区市场监督管理局九江市场监督管理所。

本文件主要起草人：潘佩仪、李永峰、陈昭燕、陈昭文、林筱钰、曾志财、熊炳源、林国晖、程品荣、陈锦棉、梁伟亮、黄泳霞、李美恩、朱宝华、关嘉文、黄超仪、杜国财、吴荣开、简伟忠、陈恩强、冯赞波、江天飞、李东辉、吴天荣、陈秋明、陈伙金、霍敏佳、曾智君、黄杰传、李志桓、陈品良、席锡春、卢振涛。

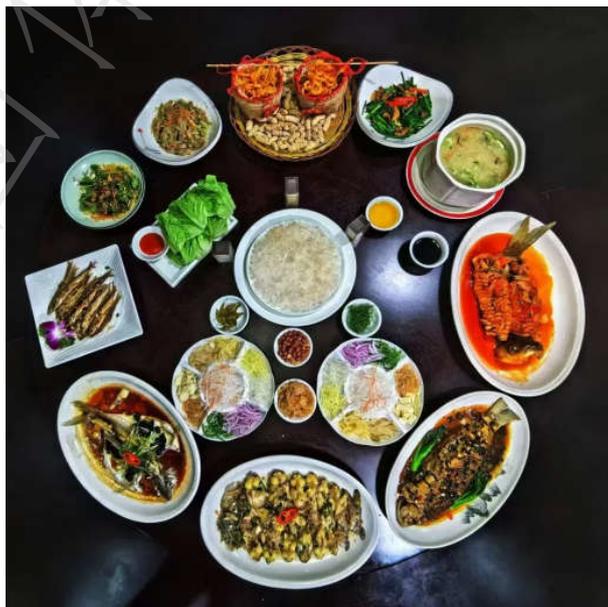
本文件为首次发布。

引言

南海区，地处珠江三角洲腹地，坐拥北江与西江两大水系环抱的地理优势，自古便是渔耕文明的重要发源地。这片沃土以优良的水质、丰沛的水源和得天独厚的生态环境，孕育了源远流长的渔业传统，更成就了“中国淡水鱼苗之乡”“粤港澳大湾区高品质水产养殖示范区”等产业标杆。其中，九江镇作为南海渔业发展的核心区域，其历史脉络可追溯至明正统年间——彼时九江乡人便已开创西江装捞鱼花、培育鱼苗之先河；至清光绪年间，九江鱼埠多达900个，成为华南地区举足轻重的鱼苗生产基地。尽管抗日战争时期产业遭遇波折，但新中国成立后，九江鱼花业迅速复兴，并率先迈入人工繁育技术革新阶段，为现代渔业发展奠定坚实基础。

千百年渔耕传承中，南海人将“靠水吃水”的智慧演绎得淋漓尽致。珠三角面积最大、保存最完整的桑基鱼塘生态系统，至今仍以九江镇为核心向周边辐射，形成“塘中有鱼、基上种桑”的循环农业典范。这种天人合一的生产模式，不仅铸就了“中国加州鲈之乡”等区域品牌矩阵，更催生出“以鱼为媒、以宴为魂”的独特饮食文化。全鱼宴，正是这一文化积淀的璀璨结晶——厨师们以蒸、煎、炒、焖、焗、炸、拌、煮、浸等十八般厨艺，将西江、北江馈赠的鲜活水产化作道道珍馐，从街巷大排档到星级酒店，从家常餐桌到节庆宴席，鱼的鲜美早已渗透南海生活的肌理，成为岭南饮食文化中不可或缺的鲜活符号。

尤为值得一提的是，2021年在第九届“渔耕粤韵”文化系列活动中，一场以“九江鲈鱼一吃出全国风味”为主题的“饭香刀”厨艺大赛，为南海全鱼宴文化注入全新活力。这场由九江镇粤菜师傅工程发起的赛事，以九江外滩篮球场为舞台，汇聚12名本土厨艺精英。他们手持“饭香刀”（九江方言中对锅铲的昵称），以九江鲈鱼为唯一食材，在限定时间内施展煎、炒、焖、炖、煮等绝技，将单一鱼种幻化为十二道风味迥异的佳肴。这场赛事不仅是对厨师创新能力的极限考验，更通过现场烹制、评委品鉴、文化解读等环节，生动展现了全鱼宴“一鱼多吃”的烹饪哲学与“食不厌精”的匠心精神。



全鱼宴

全鱼宴

1 范围

本文件规定了全鱼宴的术语和定义、基本要求、原材料采购与验收、水产品暂养、前期服务、食品加工过程、菜品特征、席间服务、宴会收尾、食品安全事故应急处置、评价与改进、宣传。

本文件适用于固定经营性场所开展全鱼宴活动，其他可参照本文件执行。

2 规范性引用文件

下列文件中的内容通过文中的规范性引用而构成本文件必不可少的条款。其中，注日期的引用文件，仅该日期对应的版本适用于本文件；不注日期的引用文件，其最新版本（包括所有的修改单）适用于本文件。

GB 2733 食品安全国家标准 鲜、冻动物性水产品

GB 5749 生活饮用水卫生标准

GB 10136 食品安全国家标准 动物性水产制品

GB/T 17242 投诉处理指南

GB 31654 食品安全国家标准 餐饮服务通用卫生规范

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1

全鱼宴 all-fish feast

以鱼的各种可食用部位为主要原材料，烹饪制作的菜品，组合搭配而成的宴席。

4 基本要求

在宣传全鱼宴的同时，宴席中需要保证食品安全。承办者应具备合法合规的经营能力，具备提供宴席服务的场所和设施设备。作为第一责任人应遵循相关的食品安全标准和管理要求，包括选择符合食品安全标准的食材，采用适当的烹饪方法和保存方式，确保食品卫生和健康，避免食品污染和交叉污染，对食品采购、加工、储存、运输等环节进行监督和管理。

5 原材料采购与验收

5.1 水产品来源

用于制作全鱼宴的水产品应采购于合法合规的经营者。不应采购法律、法规禁止生产经营的水产品。

5.2 原材料要求

5.2.1 动物性水产制品应符合 GB 10136 的要求。

5.2.2 鲜、冻动物性水产品应符合 GB 2733 的要求。

5.2.3 其他原材料、调味品及辅料应符合相应的标准要求。

5.3 原材料验收

5.3.1 在验收食品、食品原辅料时，应按食品安全法的要求向供货方索取同批次产品的卫生检验合格报告，并对厂名、厂址、品名、生产日期、保质期限等严格查验。

5.3.2 验收过程中形成的所有文件、报告及检查结果应详细记录，并妥善保存，以备食品安全追溯与检查之需。

6 水产品暂养

6.1 经营方应建设专用暂养水池及配套水处理系统，并建立日常清洁、消毒及维护管理制度，设立专人管理，及时对已死亡的水产品进行无害化处理。

6.2 即食生食动物性水产品暂养水池应采用物理隔离方式独立放置，并设有明确标识区分。

6.3 水产品运达销售目的地后，应按品类实施分池暂养，卸鱼时应使用抄网捞鱼，操作要轻快。

6.4 暂养池的水温应预先控制在与运输时基本相同的水体温度，投放鱼时温度相差应不超过 5℃，投鱼后如需调控水温时，降温梯度每小时应不超过 5℃。

6.5 在暂养期间，应保持开动水泵循环过滤水质和开动充气机增氧。

6.6 暂养用水水质应符合 GB 5749 的规定，保证暂养用水水质安全稳定，暂养期间中不得添加药品或危害食品安全的物质。

6.7 应定期对暂养水质进行检测，以保证满足要求。

7 前期服务

7.1 预定

7.1.1 接收宴席预定信息，确认宴会类别、用餐人数、用餐时间、用餐台型、用餐方式、联系电话等。

7.1.2 预定人员应提前对预定情况进行核对，及时处理变更或取消。

7.2 菜单设计

7.2.1 在设计宴席菜肴时，应综合考量时令因素、当前市场的食材供应状况，以及根据固定经营场所所具备的技术能力而定。

7.2.2 宜根据用餐人数预先设置全鱼宴特色套餐方案，并标注建议消费人数，供顾客选择。预定人员应在介绍套餐内容时，引导顾客合理点餐。当顾客过量添加菜品或饮品时，礼貌地给予节约提醒，倡导理性消费。

7.2.3 应由预定人员与宴会主办人确认菜单，根据顾客需求及时调整菜单。

7.2.4 全鱼宴推荐菜品见附录 A。

8 食品加工过程

应符合 GB 31654 的规定要求。

9 菜品特征

全鱼宴菜肴风格应有以下特征：

- a) 以淡水鱼的各种可食用部位为主要原料的菜品；
- b) 以粤式菜品风味特色为主。

10 席间服务

- 10.1 上菜顺序宜按先汤后菜、先冷后热、先咸后甜等，具体上菜顺序可根据所选菜品设计。
- 10.2 上菜的间隔时间应根据顾客的要求和进餐速度灵活调整，避免出现空盘空台的情况。
- 10.3 摆菜的位置应适中，便于顾客夹菜。每上一道菜，都宜将桌上的菜肴进行一次位置调整，使菜肴对称均匀分布，保持台面整齐美观。
- 10.4 宜为每份餐品配置公筷或公勺，不主动提供一次性餐具。
- 10.5 服务人员应多观察、勤巡台，随时清理台面，保持桌面整洁，提供所需服务。
- 10.6 服务人员应主动为顾客提供撤换骨碟等服务。
- 10.7 服务人员应在客人提出需要餐巾纸、调味品后及时取送。
- 10.8 服务人员应为客人及时调换碰脏的餐具、掉落的筷等。

11 宴会收尾

- 11.1 宜倡导文明就餐、抵制浪费新风，应主动为顾客提供菜品打包服务。
- 11.2 客人离桌时，应提醒客人携带好随身物品，检查厅堂内是否有客人遗留物品，若有遗留物品，应联系客人并做好客遗保管工作。
- 11.3 检查地面及台面上有无安全隐患，关闭设施设备。

12 食品安全事故应急处置

- 12.1 承办单位应制定食品安全事故处置预案，设立应急小组并做好培训和演习。
- 12.2 就餐过程中，承办单位的从业人员一旦发现顾客感到不适，应立即询问顾客身体情况。如不能排除顾客个人身体疾病引起的不适，应由承办单位应急小组成员协助呼叫急救车，将顾客送至医院治疗。
- 12.3 食品安全事故发生后应立即通知市场监管、公安、卫健等部门，并配合相关单位开展调查处理，按照要求提供相关资料和样品。
- 12.4 应立即封存导致或者可能导致食物安全事故的食品及其原料，工具及用具、设备设施。
- 12.5 就餐过程中，承办单位的从业人员发现顾客出现疑似食物中毒症状（如恶心、呕吐、腹痛、腹泻、发热）时，应立即停止供餐并制止顾客进食，可建议顾客催吐、导泻等方法尽快排出有毒有害物质。
- 12.6 就餐过程中，承办单位的从业人员发现顾客出现疑似酒精过敏症状（如皮肤红肿、呼吸困难、呕吐等）时，应立即询问顾客的情况，并积极沟通，确认是否有送院治疗的需求。
- 12.7 顾客出现身体异常情况时，急救车和医护人员到场前，承办单位应急小组成员应将顾客转移到温暖的环境中，提供被子或毛毯，防止体温过低。安排专人密切观察顾客的呼吸、心跳、意识等情况，如有异常应及时处理和做好记录。

13 评价与改进

- 13.1 建立顾客沟通交流机制，主动征询顾客用餐意见，做好线上及线下的宴会意见征询。

13.2 应根据顾客评价的结果采集改进信息，对评价结果中的意见或建议进行有效性采纳，对有效信息的采纳作为改进的依据。

13.3 遇到服务投诉或纠纷，应按 GB/T 17242 的要求进行处理。

14 宣传

14.1 宣传信息的发布与管理

14.1.1 发布的内容应传播全鱼宴的文化理念、正确把握舆论导向，展示全鱼宴魅力。

14.1.2 各单位应加强平台的日常运营维护和管理，建立发言人管理办法，指定发言人，审核发言内容；建立新闻传播应急管理辦法。严格遵守国家相关新闻工作纪律和互联网管理规定。

14.1.3 职工不应通过任何途径传播、转发、评论损害全鱼宴名誉的不实报道、恶意报道、煽动性报道。

14.2 宣传途径

宣传途径宜多样性，包括但不限于：

- a) 餐牌；
- b) 宣传册子；
- c) 墙上宣传牌；
- d) 餐巾纸外包装；
- e) 新媒体。

附录 A
(资料性)
全鱼宴推荐菜品

A.1 按淡水鱼类区分全鱼宴推荐菜品见表A.1所示。

表A.1 全鱼宴推荐菜品（按淡水鱼类区分）

菜品 鱼类	菜品 名称	菜品主料、辅料、调味料	制作方法
鲢鱼	春笋百合炒鲢鱼球	主料：鲢鱼、春笋； 辅料：百合、姜、蒜、葱； 调味料：盐、生抽、蚝油、食用油	1、热锅倒油烧至四成热，放入鲢鱼肉滑炒至变色，捞出备用；2、锅中留少许底油，放入姜末、蒜末爆香，加入春笋片翻炒；3、放入百合瓣继续翻炒至百合稍软；4、倒入鲢鱼球，加入盐、生抽、蚝油调味，翻炒均匀；5、最后撒上葱段，即可出锅装盘
	清焖麦溪鲢	主料：鲢鱼； 辅料：红枣、杞子、陈皮； 调味料：盐、冰糖、鸡粉	1、鲢鱼宰杀清洗干净，切成大块；2、用盐将鱼进行腌制；3、锅中放入适量提前熬制出来的的鱼汤，浸没过鱼身，放入红枣杞子陈皮丝，大火烧开后转小火焖煮，其间可将汤汁淋在鱼身上，至鱼肉熟透入味，汤汁浓稠即可
	酥炸鲢鱼片	主料：鲢鱼； 辅料：鸡蛋、面粉、玉米淀粉、泡打粉、姜、葱； 调味料：盐、胡椒粉、料酒、食用油	1、鲢鱼宰杀清洗干净，将鱼肉切成薄片，加姜片、葱段等腌制20分钟去腥入味；2、将鸡蛋、面粉、玉米淀粉、泡打粉调成面糊，提起筷子面糊能缓慢流下即可；3、热锅倒油烧至六成热，鱼片裹糊入锅，中火炸至浅黄捞出，油温升至八成热复炸至金黄酥脆，捞出控油
	香茅脆皮无骨鲢鱼	主料：鲢鱼； 辅料：香茅、脆炸粉、鸡蛋； 调味料：盐、油、香茅油、淮盐	1、鲢鱼宰杀清洗干净，片起鱼肉，鱼头骨腩切成块状；2、鱼肉去除带骨刺部份，斜切成厚5毫米的鱼块；3、用盐水清洗干净，吸干水份；4、脆炸粉加鸡蛋用水调成浆，香茅切丝用油炸至金黄色；5、热锅倒油烧至五成热，将鱼块和鱼头骨腩均匀上浆，下锅炸至外脆肉嫩；6、用炸过香茅的油炒制炸好的鲢鱼块并加入适量淮盐翻炒均匀即可
	砂锅姜茸焗吊水鲢	主料：鲢鱼； 辅料：姜、蒜子、干葱头； 调味料：油、盐、味、糖	1、鲢鱼宰杀清洗干净，切成大块并吸干水份，用调味料腌制；2、砂锅烧热后倒油爆香蒜子、干葱，然后摆上鲢鱼；3、将调好味的姜茸铺在鱼上面，根据鱼的大小进行调整时间，一般四斤大小的鱼大火焗至十分钟即可
	双椒蒸无骨鲢鱼	主料：鲢鱼； 辅料：蒜头、鲜花椒、杭椒； 调味料：盐、蒸鱼豉油、花生油、生粉	1、鲢鱼宰杀清洗干净，片起鱼肉，鱼头骨腩切成块状；2、鱼肉去除带骨刺部份，斜切成厚5毫米的鱼块；3、鱼头骨腩用盐水清洗干净，吸干水份，加盐、胡椒、生粉、花生油拌匀，摆成鱼状蒸至七成熟。4、鱼块吸干水，加盐、生粉拌匀，铺放在鱼头骨腩上再蒸2分钟。5、杭椒切圈、蒜和花椒爆香后放鱼上面，淋上花生油和蒸豉油即可

表A.1 (续)

菜品 鱼类	菜品 名称	菜品主料、辅料、调味料	制作方法
鲩鱼	鲜辣白 贝煮鲩 鱼	主料：鲩鱼、白贝； 辅料：番茄、香芹、大蒜、野山 辣、魔芋、姜、蒜头； 调味料：盐、胡椒粉、麻辣鲜露、 花生油、花椒油	1、鲩鱼宰杀清洗干净，片起鱼肉，鱼头骨腩切成块状；2、鱼肉切2毫米薄片，用盐水清洗干净，吸干水份后用调味料腌制；3、白贝洗净煮至开口，保留汤水备用；4、番茄切块，香芹、大蒜切粒；5、煎鱼头骨腩至金黄捞出；6、爆香姜、蒜、野山椒，加入开水煮沸，放入鱼头骨腩、番茄、白贝及白贝水同煮，最后放鱼片浸熟即可出锅
	泉水胡 椒浸鲩 鱼	主料：鲩鱼； 辅料：胡椒，泉水； 调味料：盐、胡椒粉、花生油	1、鲩鱼宰杀清洗干净，切成鱼块，用盐水清洗干净，吸干水份；2、将泉水慢火烧沸，放白胡椒、花生油，放盐调味；3、再次烧沸水后放鱼块慢火煮到刚熟即可
鳊鱼 (大 头鱼)	粼鳊鱼	主料：鳊鱼； 辅料：姜块、葱段； 调味料：米酒、花生油、盐	1、将鱼宰杀清洗干净，鱼体从中轴线剖开，横截斩成10厘米块状，吸干水份；2、加热锅具倒入小量油，油温180℃后使锅具表面均匀沾上油膜；3、调中小火将鱼块肉面先煎至金黄色，反转面皮朝下和姜一起煎至金黄色；4、放适量盐，调成中火沿锅边淋入米酒后立刻盖上，在汤汁收干前揭锅盖，改为慢火；5、将鱼块再次翻转加葱段继续淋入米酒加盖用中小火焗一分钟；6、开盖关火加入适量花生油即可
	砂锅焗 鱼骨腩	主料：鳊鱼； 配料：姜、蒜、葱、干葱头、香 菜、沙姜、八角、桂皮、香叶、 料酒、生抽、蚝油、盐、白糖、 胡椒粉、淀粉、食用油；	1、将鱼宰杀清洗干净，切成大块并吸干水份，用调味料腌制；2、腌制后捞出沥干，裹上淀粉；3、热锅倒油烧至六成热时，放鱼骨腩炸至金黄捞出控油；4、砂锅放少许油，将姜片、蒜末、干葱头、沙姜末焗香，加入炸好的鱼骨腩和腌制剩余料汁，小火焗至熟透，撒葱段、香菜即可
	柚皮炆 无骨大 头鱼	主料：鳊鱼； 辅料：姜、葱、蒜头、红葱头； 调味料：九江双蒸酒、花生油、 盐、白胡椒	1、将鱼宰杀清洗干净，鱼体从中轴线剖开，片起鱼肉，鱼头骨腩切成块状；2、鱼肉去除带骨刺部份，斜切成厚5毫米的鱼块，用盐水清洗入味；3、柚皮切件，用鱼骨汤焗入味；4、将鱼头骨腩煎香备用，起锅爆香料头放鱼头骨腩盖锅洒上九江双蒸米酒，放入鱼汤柚皮炆几分钟，最后放无骨鱼块慢火浸至刚熟并同步收汁加入葱段用煲盛上即成
	干镬炖 大头	主料：鳊鱼； 辅料：糯米酒、葱、姜片、川芎、 白芷、天麻； 调味料：盐、生抽、花生油	1、准备大瓦罉或陶瓷大盘作作器皿，整葱铺在盘底，将鱼宰杀清洗干净，切成大块，放葱上；2、按酒与鱼1：5的重量比例倾入盆中，放姜片和药材；3、倒入矿泉水没过鱼身稍高出2厘米，并盖上盖；4、用大锅加盖作煨具，盛鱼汤盘放居中，并加大盖；5、先中火烧至微滚，改为小火甚至微火保持虾眼水温；6、根据鱼块厚度煨煮15分钟至45分钟即可
	川弓白 芷焗大 头鱼	主料：鳊鱼； 辅料：川弓白芷、姜、葱、蒜、 鲜鱼汤； 调味料：盐、味精、胡椒粉、生 粉、花生油、蚝油	1、首先把川弓白芷煲成浓汁水备用；2、将鱼宰杀清洗干净，放盐、味精、胡椒粉、生粉、花生油捞匀；3、放不粘锅煎，煎至两面金黄，放姜、葱、蒜起锅，蘸酒；4、放入鲜鱼汤再加川弓白芷浓汁，用盐、少许蚝油调味；5、打生粉芡，放上葱尾搭色

表A.1 (续)

菜品 鱼类	菜品 名称	菜品主料、辅料、调味料	制作方法
鳊鱼 (大头鱼)	鸳鸯酱 蒸大头 鱼	主料：鳊鱼； 辅料：红椒、蒜、剁椒酱、柠豉 酱、葱； 调味料：盐、白糖、胡椒粉、食 用油、蒸鱼豉油	1、将鱼宰杀清洗干净，放盐水入味后，抹干鱼身水份；2、上盆 摆好，鱼头放上剁椒酱，鱼身上放柠豉酱；3、上蒸柜大火蒸至仅 熟；4、最后淋葱热油，豉油即可
	花生鱼 蓉粥	主料：鳊鱼； 辅料：花生、陈皮、头菜粒、姜 碎、姜米、葱花、芫茜粒、薄脆； 调味料：盐、花生油、胡椒粉	1、将鱼宰杀清洗干净，用重盐腌半小时，花生煮至绵软捞起备用； 2、熬制陈皮煲白粥（稍稠）；3、将大头鱼吸干水份，小火两边煎 至金黄色，入蒸柜蒸熟留汁；4、拆鱼肉，剔除鱼刺，鱼肉不能太 碎，尽量留小件；5、将拆出的鱼头，脊骨，尾部用姜碎爆香赞开 水煮出小量浓香鱼骨汤留用；6、陈皮白粥放入花生、鱼骨浓汤、 蒸鱼汁、姜米，烧开后加入盐、胡椒粉调味关火；7、最后下鱼蓉， 葱花、芫茜粒、头菜粒、薄脆即成
	西江菊 花鱼云 羹	主料：鳊鱼； 辅料：姜、木耳、红萝卜、素翅、 胜瓜、冬菇、鲜笋、陈皮、榄仁、 柠檬叶、芫茜叶、菊花； 调味料：盐、糖、浓鱼汤、胡椒 粉、九江米酒、麻油	1、将鱼宰杀清洗干净，鱼头煎至两面金黄，蒸熟后拆骨取肉；2、 鱼骨拍姜煎透，溅酒后加开水煮至奶白备用；3、起锅爆香姜丝和 陈皮丝，放入鱼云和鱼汤加入调味料，放入木耳丝、萝卜丝、素翅、 胜瓜丝、冬菇丝、鲜笋丝、然后生拌匀薄芡和鸡蛋清，下少许麻油 即可起锅；4、最后撒上柠檬叶、芫茜、食用白菊上面即可
鳊鱼	古法鲜 虾蒸鳊 鱼	主料：鳊鱼、河虾； 辅料：冬菇、肉丝； 调味料：盐、糖、胡椒粉、大江 米酒、蒸鱼豉油	1、将鱼宰杀清洗干净，用盐、米酒擦鱼身腌制几分钟，在背部改 花刀，加辅料调味，加入陈皮丝、姜丝，摆放在鳊鱼上，然后摆上 河虾，上蒸笼猛火蒸6至8分钟。2、蒸熟后的鳊鱼，放入豉油，撒 上葱丝，赞上花生油即可
	榄角蒸 无骨鳊 鱼	主料：鳊鱼； 辅料：榄角、葱； 调味料：盐、味精、蚝油、生粉、 花生油	1、将鱼宰杀清洗干净，片起鱼肉，鱼头骨腩切成块状，鱼肉去除 带骨刺部份；2、放盐、味精、少许蚝油、生粉、花生油调味；2、 摆盘加入榄角后放入蒸柜蒸熟；3、蒸熟后，撒上葱花即可
	油盐白 贝蒸鳊 鱼	主料：鳊鱼、白贝； 辅料：陈皮、白胡椒、姜、葱； 调味料：盐、糖、花生油	1、将鱼宰杀清洗干净，用盐浸洗三分钟；2、白贝用清水洗干净； 3、将白贝放铜盘底，将边鱼用盐、油、白胡椒、陈皮丝拌好放在 白贝上面，放入蒸柜大火蒸6至8分钟仅熟，放上葱花淋上热花生油
	豆豉煎 焗鳊鱼	主料：鳊鱼； 辅料：姜、葱、蒜、青红椒； 调味料：盐、胡椒粉、生粉、花 生油、豆豉	1、将鱼宰杀清洗干净，改花刀，用盐、胡椒粉调味，再用生粉、 花生油擦拭鳊鱼上切口，再用不粘锅两面煎至金黄；2、起锅放入 姜、葱、蒜、豆豉爆香，放入煎好的鳊鱼后洒少许酒和豉油；3、 放入青红椒、葱段
	九江番 茄酸汤 汁焖鳊 鱼	主料：鳊鱼； 辅料：姜、葱、蒜、酸菜、番茄； 调味料：食用油、淀粉、白糖、 盐、白醋、生抽	1、将鱼宰杀清洗干净，鱼身两侧各划三刀，吸干水份，双面轻拍 淀粉；2、热锅倒油烧至六成热，调中小火煎至两面金黄盛出；3、 留底油放姜丝、蒜末煸香，加泡椒碎、酸菜段炒匀，再倒番茄块炒 出汁，加糖、盐、白醋、生抽搅匀；4、加清水浸没过鱼身，大火 烧开，放鱼后转小火焖10至15分钟，可轻翻面。鱼熟汤稠，大火收 汁，装盘浇汁撒葱段

表A.1 (续)

菜品 鱼类	菜品 名称	菜品主料、辅料、调味料	制作方法
鳊鱼	吊丝丹 笋烩双 鲜	主料：鳊鱼、河虾； 辅料：姜、葱、蒜、吊丝丹笋； 调味料：米酒、盐、白胡椒、 沙糖、生粉	1、将鱼宰杀清洗干净，鱼肉切片打成鱼滑并挤成榄形，鱼骨煎香加水，煮成浓鱼汤；2、将吊丝丹笋煲好改厚件3cm×6cm长方形；3、起锅爆料头放入吊丝丹笋片赞浓鱼汤煨3分钟，加入榄形鱼胶，西江河虾炆至熟透，使所有材料融合入味，放少许葱段收汁打薄欠
鲫鱼	榄角酱 焗无骨 鲫鱼	主料：鲫鱼； 辅料：榄角酱、葱、红椒、蒜 子、姜、红葱头； 调味料：米酒、盐、糖、胡椒 粉	1、将鱼宰杀清洗干净，片起鱼肉剔除鱼骨部分，鱼腩用盐、酒腌10分钟洗净备用；2、砂锅烧热后放入蒜子、姜粒、红葱头爆香，依次平铺鲫鱼骨腩、无骨鱼肉，在鱼肉上放榄角酱，淋少许酒焗6分钟。最后撒上葱花、红椒粒，再淋少许酒增香，即可食用
	鲫鱼蒸 香禾糯 腊味饭	主料：鲫鱼、腊肉、腊肠、； 辅料：糯米、香菇、虾仁、姜、 陈皮、姜葱、茼蒿； 调味料：盐、味精、生粉、花 生油、胡椒粉	1、提前泡好香禾糯米，将泡好的糯米放入圆碟铺平滴两滴花生油，放入蒸柜蒸至熟透；2、鲫鱼用盐、少许味精、生粉、花生油拌匀腌制；3、提前热锅后关火，用余温炒香白芝麻；4、另起锅炒香菇粒、腊肉腊肠粒、虾仁粒；5、把将炒好的配料均匀铺在蒸熟的糯米饭上；6、再放上腌好的鲫鱼，撒胡椒粉去腥增香；7、铺上姜丝、陈皮丝继续蒸熟；8、平底锅炒熟姜葱丝、香菜，装盘点缀
	骨肉双 连鲫鱼	主料：鲫鱼； 辅料：姜、葱、蒜、豆豉、小 米辣、 调味料：淀粉、料酒、盐、白 胡椒粉、鸡精、香油、蒸鱼豉 油、料酒、盐、白糖、食用油	1、制作清蒸鱼球：鱼蓉加入姜末、葱末、鸡蛋、淀粉、料酒、盐、白胡椒粉、香油，顺时针搅拌至鱼蓉有粘性。用手搓成鱼球备用；2、制作豉汁蒸鱼骨：鱼骨加入豆豉碎、蒜末、姜末、小米辣圈、蒸鱼豉油、料酒、盐、白糖，搅拌均匀腌制。将腌制好的鱼骨放入蒸盘中，铺平；3、蒸制：将做好的鱼球放在腌制好的鱼骨上面。锅中加水烧开，放入蒸盘，大火蒸12至15分钟，至鱼球和鱼骨熟透。蒸好后倒掉盘中多余的汁水，淋上烧热的食用油即可
	萝卜丝 滚无骨 鲫鱼汤	主料：鲫鱼； 辅料：白萝卜、姜、葱； 调味料：盐、白胡椒，花生油	1、将鲫鱼处理干净，起鱼肉去翅骨，连皮带肉横截斜刀切成3mm宽鱼块，用盐水清洗干净；2、再将鱼头，骨腩，尾斩件洗净并煎煮成浓鱼汤；3、最用浓鱼汤滚萝卜丝，鱼块，调味放入葱花装盘即可
	大红袍 藤椒煮 无骨鲫 鱼片	主料：鲫鱼； 辅料：娃娃菜、青瓜、豆芽杭 椒、红花椒、姜、蒜头、鲜花 椒、辣椒干、芝麻； 调味料：盐、白胡椒，沙糖、 生粉、花椒油、香油	1、将鱼宰杀清洗干净，起鱼肉去骨刺切无骨宽鱼片，用盐洗净；鱼骨斩块也用盐洗净；2、娃娃菜切粗条，青瓜切片，豆芽去头洗净，杭椒切粒；4、将鱼骨、鱼片分别腌制入味。把娃娃菜、青瓜片、豆芽炒熟装盘。用香油将鱼骨浸至七成熟，再浸鱼片至七成熟。炒香杭椒，撒上鲜花椒在鱼面，接着放大红花椒、辣椒干，淋热油激发香味，最后撒上芝麻即可
禾顺 鱼 (翘 嘴)	招积蒸 炒禾顺 鱼	主料：禾顺鱼； 辅料：菜心远、白果、蜜豆、 红黄台椒、姜甲、葱榄、蒜、 姜、陈皮、茼蒿、马蹄、木耳； 调味料：盐、糖、味精、胡椒 粉、米酒、麻油、海鲜酱油	1、将鱼宰杀清洗干净，起肉、骨腩头尾调味摆好鱼形，放入陈皮丝、姜丝，放入笼中，猛火蒸5分钟备用；2、把鱼背肉用刀刮出鱼茸，加入茼蒿粒、马蹄、木耳、鸡蛋白搅拌打成鱼胶，用手挤成鱼榄状，放入开水中，滚烫定型，煎炒至金黄色备用；3、先把菜心远生炒至熟，摆在鱼骨腩旁边；4、起锅炒香料头，放入白果、蜜豆、红黄台椒、鱼榄，洒下些许酒翻炒均匀，调味勾芡后放在鱼骨腩上，最后淋上少许蒸鱼豉油

表A.1 (续)

菜品 鱼类	菜品 名称	菜品主料、辅料、调味料	制作方法
禾顺 鱼 (翘 嘴)	铜盘盐 水白贝 蒸禾顺 鱼	主料: 禾顺鱼、白贝、河虾; 辅料: 白胡椒、陈皮、姜、葱; 调味料: 盐、糖、生粉、花生油	1、将鱼宰杀清洗干净,用盐水浸泡清洗5分钟;2、清洗干净白贝放铜盘垫底,将和顺鱼的开刀口上用盐、生粉涂抹,放入西江河虾,用陈皮丝、白胡椒、盐调成盐水浇淋;3、放入蒸柜蒸10分钟至刚好熟透,鱼身上面撒上葱花淋上热花生油即可
鳊	香煎爽 鳊	主料: 鳊鱼; 辅料: 姜、葱、蒜; 调味料: 盐、白糖、料酒、生抽、 胡椒粉、淀粉、食用油	1、将鱼宰杀清洗干净,切成1厘米厚的长片,加姜片、葱段、料酒、盐、胡椒粉抓匀,腌制20分钟入味;2、热锅凉油,油温六成热时小火慢煎,翻面至两面金黄酥脆,捞出控油;3、留底油爆香蒜末,加白糖、生抽煮至浓稠,倒入鳊鱼段快速翻炒裹酱,装盘撒葱花
	豉汁石 螺酸笋 浸白鳊	主料: 石螺、白鳊; 辅料: 酸笋、豉汁水、拍蒜、豆 豉、椒圈、紫苏、大蒜; 调味料: 盐、蚝油、老抽、生粉、 花生油	1、将鱼宰杀清洗干净;2、酸笋用猪油炒干水份,放入蒜瓣、豆豉、椒圈、紫苏、大蒜,加盐、蚝油、老抽调味;3、调好味后放入石螺、酸笋,勾芡汁;4、白鳊用盐、生粉、花生油调味,放入锅中用慢火煮熟即可
	卡式炉 香茅焗 爽鳊	主料: 鳊 辅料: 姜、蒜子、香茅; 调味料: 生油、香茅酱、蚝油、 老抽、盐、糖、味粉、胡椒粉、 糖、味粉、胡椒粉	1、将鱼宰杀清洗干净,切成金钱状薄片,吸干水份,加调料拌匀;2、烤盘底部刷生油,铺上蒜子、姜片、香茅,将爽鳊片摆放在上面;3、根据鳊鱼大小调整烹制时间
	紫苏酱 焗白鳊 球炸白 鳊球	主料: 白鳊 辅料: 姜、蒜、洋葱、紫苏叶、 葱、香菜 调味料: 食用油、淀粉、料酒、 生抽、蚝油、白糖	1、将鱼宰杀清洗干净,腌制后,在白鳊段均匀裹上淀粉。热锅凉油,油温六成热时放入白鳊段炸至金黄酥脆,捞出沥油;2、留底油爆香蒜末、姜丝,加洋葱块炒软,放紫苏叶翻炒,倒入料酒、生抽、蚝油、白糖炒匀成紫苏酱;3、白鳊球放入酱中翻炒裹酱,用慢火烘烤3-5分钟,装盘撒葱花或香菜点缀
	玉冰烧 翡翠蒸 桂花鱼	主料: 桂花鱼; 辅料: 鸡蛋,菠菜汁; 调料: 盐,味,糖,生粉、玉冰 烧	1、将鱼宰杀清洗干净;2、将鱼头、鱼尾切割出来蒸熟待用;3、鱼身起肉再切成薄片,鱼片调味蒸至刚刚熟;4、3只鸡蛋打入盆中,加菠菜汁调味,倒入蒸鱼碟蒸熟;5、鱼头、鱼尾摆盘,中间放蒸好的鱼片排整齐,淋上百花芡即可
鳊鱼 (桂 花鱼)	黄椒酱 鲜香茅 焗桂花 鱼	主料: 桂花鱼; 辅料: 黄椒酱、鲜香茅; 调味料: 盐、味精、糖	1、将鱼宰杀清洗干净;2、用盐、料酒涂抹鱼身,腌制15分钟;3、姜切丝,葱切段,蒜切末;4、蒸盘底部铺一部分姜丝、葱段,放上鱼,再在鱼身上放蒜末、剩余姜丝和黄椒酱;5、大火蒸7分钟至鱼熟
	翡翠金 华鱼卷	主料: 桂花鱼; 辅料: 菜远、金华火腿、冬菇、 笋条; 调味料: 盐、味精、胡椒粉、生 粉、花生油	1、将鱼宰杀清洗干净,起肉留鱼皮并吸干水份,鱼头、鱼尾改好造型备用;2、鱼皮朝下切双飞鱼片,在大盘撒薄生粉,将鱼片摊开皮朝上摆好,每片放火腿、笋和冬菇条卷紧;3、蒸盘放鱼头、鱼尾蒸至半熟,再放鱼卷分两行整齐排列,上蒸柜蒸熟,倒出汤汁;4、菜远焗熟,摆在鱼卷边作衬托;5、最后鱼汁加调料勾薄芡,加尾油淋在鱼卷、菜远及鱼头、尾上

表A.1 (续)

菜品 鱼类	菜品 名称	菜品主料、辅料、调味料	制作方法
鲈鱼	九江捞 鲈鱼生	主料：鲈鱼； 辅料：姜、洋葱、蒜、辣椒、胡 萝卜、白萝卜、头菜、炸咸香芋、 麻花或炸薄脆、炒花生、炸榄角、 酸芥头、酸野山椒、柠檬叶； 调味料：花生油、盐、白砂糖、 酸辣甜醋	1、鲈鱼斩尾割腮根放水池放清血，大约 10 分后起出两条鲈鱼共四 条肉，铲皮去掉红肉条，要求鱼肉雪白无杂质；2、切鱼片，厚度 是 1.5mm，放在大盘中间，粘上柠檬丝；3、花生油淋上鱼片上捞 匀，依次加入白萝卜丝，胡萝卜丝，洋葱丝，姜丝，蒜丝，辣椒丝， 头菜丝，酸野山椒碎，酸芥头片，榄角粒，再撒上花生碎，炸芋丝， 麻花碎，最后撒上盐，砂糖，辣椒醋；4、快速在四人以上从四个 方向用筷子从盘边底插入中间，一起捞起捞均匀即可
	清蒸鲈 鱼	主料：鲈鱼； 配料：姜、葱； 调味料：蒸鱼豉油、料酒	1、将鱼宰杀清洗干净；2、用大姜、大葱加 100g 盐抓匀，加入料 酒，再加 1000g 水，调成姜葱水；3、将鲈鱼放入姜葱水浸泡十分 钟去腥味；4、再将鱼摆在蒸鱼碟里，上蒸柜蒸十分钟至全熟；5、 鱼身上放姜丝、葱丝，淋热油、蒸鱼豉油即可上菜
	姜油焗 鲈鱼	主料：鲈鱼； 辅料：姜、红椒； 调味料：花生油、盐	1、将鱼宰杀清洗干净，去主骨洗净后浸盐水半小时备用；2、将姜 茸慢火炸至金黄（留姜油）；3、烧热瓦煲垫薄姜片后铺放浸腌好 的鲈鱼，盖上煲盖中火焗 6 分钟，洒上炸好姜茸同红椒丝即可上菜
鲮鱼	金蒜干 蒸笼仔 蒸西洋 菜鲮鱼 丸	主料：干蒸、鲮鱼丸； 辅料：金蒜、西洋菜、上汤； 调味料：盐、油	1、将金蒜混入干蒸肉，包入干蒸；2、少量西洋菜飞水放入蒸笼； 3、将飞过水的西洋菜和鲮鱼丸放入蒸笼，加上汤；4、把干蒸和西 洋菜鲮鱼丸分别放入蒸笼蒸熟
	油盐蒸 鲮鱼三 宝	主料：鲮鱼； 辅料：白胡椒、陈皮丝、姜、葱； 调味料：盐、油	1、将鱼宰杀清洗干净，起鱼腩连鱼头一起用盐水浸洗；2、鱼脊起 肉打成鱼丸；3、鱼肠清理干净放盐，白胡椒捞；4、将鱼腩摆好形 放上碟，围上鲮鱼丸蒸3分后最放鲮鱼肠一起蒸熟，撒上葱花淋少 热花生油即可
	家乡酿 鲮鱼	主料：鲮鱼； 辅料：香菇、马蹄、花生、虾米、 烧肉粒、元茜、葱、姜； 调味料：盐、花生油、白胡椒、 生粉	1、将鱼宰杀清洗干净，将鲮鱼的肉取出来，留头尾同鱼皮连接， 鱼肉起肉制成鱼胶，放入香菇、马蹄、花生、虾米、烧肉、陈皮粒、 元茜、葱粒，同鲮鱼胶融合一起酿入原条的鲮鱼皮里面，形成一条 原整饱满的鲮鱼；3、用不粘锅将鲮鱼煎到两边蕉香色。切成厚件 摆返成鱼形放入蒸柜蒸熟，最后放上姜葱丝，淋上热花生油，蒸鱼 豉油即可

A.2 按烹饪方法区分全鱼宴推荐菜品见表A.2所示。

表A.2 全鱼宴推荐菜品（按烹饪方法区分）

烹调 方法	菜品 名称	菜品主料、辅料、调味料	制作方法
蒸	油盐蒸 鱼	主料：淡水鱼； 辅料：姜、葱； 调味料：花生油、盐	1、将鱼宰杀清洗干净，吸干水份，按每 500 克光鱼 7 至 8 克盐的 比例配好；2、先用少量花生油抹匀鱼身内外，再放所需盐量均匀 抹在鱼身内外；3、猛火蒸至刚刚熟；4、保留鱼汁，淋上适量花 生油即可

表 A.2 (续)

烹调方法	菜品名称	菜品主料、辅料、调味料	制作方法
蒸	清蒸鱼	主料：淡水鱼； 配料：姜、葱； 调味料：蒸鱼豉油、料酒	1、将鱼宰杀清洗干净；2、取取姜、葱，加盐抓匀，倒入料酒和水，调成姜葱水；3、将鱼放入姜葱水浸泡十分钟后取出；4、上蒸柜蒸十分钟至全熟；5、鱼身上放姜丝、葱丝，淋热油，再浇蒸鱼豉油
	腊味蒸鱼干	主料：鱼干、腊肉； 辅料：姜、葱； 调味料：料酒、白砂糖、花生油	1、将鱼干、腊肉切成均匀厚度为2cm的块状；2、将腊肉块摆放于鱼干四周；3、待水煮沸后，将装有食材的盘子置于蒸锅内，采用隔水蒸的方式持续蒸制15min；4、蒸制完成后，取出菜品，并在其表面均匀撒上葱花，淋上适量的花生油即可
焖	蒜子焖蟹鱼	主料：蟹鱼； 辅料：蒜头、大蒜； 调味料：食用油、米酒、生抽、耗油、胡椒粉、白砂糖	1、蟹鱼斩件洗净抹干水份；2、将蒜头走油备用，热锅冷油，待油热后倒出；3、将蟹鱼块放入锅中两面煎一煎，倒入备用蒜头加大火盖上盖，在盖面淋上一圈九江双蒸，焗半分钟开盖加入适量热水，再盖上盖焖2至3分钟，开盖收汁，换成瓦煲，上面撒上葱花芫茜即可
煎	煎封鱼	主料：淡水鱼（体侧扁平）； 辅料：干葱头、蒜、红青辣椒、朝天椒、芫茜、葱； 调味料：胡椒粉、米酒、生抽、白砂糖	1、将鱼宰杀清洗干净，吸干水份，煎至两边金黄色兼外脆，盛起待用；2、烧锅下油，放入配料爆炒至香放入煎好的鱼一起受温，淋小许酒后加适量水，调味料调至和味，收汁至浓；3、上盘后撒上芫茜葱花即可
	煎鱼饼	主料：鱼肉； 辅料：胡椒粉、陈皮； 调味料：盐、生粉水、蛋青	1、先以每斤鱼肉7克盐份量顺方向搅至起胶，放入生粉水加入蛋青继续搥至起胶，制成鱼肉团备用；2、烧热锅下小量花生油6成油温使接触面受热均匀或使用不粘锅加热放小量油；3、逐个放入鱼肉团压扁成6mm厚成饼状，小火煎至两边金黄色即成
	煎酿辣椒	主料：鱼肉； 辅料：辣椒； 调味料：米酒、生抽、白砂糖	1、将辣椒洗净去蒂，在平面一边切开去核，酿入鱼胶，以饱满稍露外为度，确保每一个辣椒馅料位置80%以上面积能煎到。2、将生抽、白砂糖、米酒调成和味汁备用。3、将铁锅烧热，下花生油20克，中火到油温达200度将锅烫匀，除去杂质，清除余油，确保煎时不粘锅，将酿好的辣椒馅朝下整齐排在锅中间火位处慢火煎至金黄。4、将调好的料汁调入煎好的辣椒中间，改为中小火加盖10秒至辣椒表面刚熟即可，开盖后收汁拌均匀
炒	炒鱼片	主料：鲈鱼； 辅料：青红椒、木耳、冬笋、姜、蒜、葱； 调味料：盐、白胡椒粉、料酒、生抽、蚝油、白糖	1、鱼片加盐、白胡椒粉、料酒抓匀，再加入蛋清和淀粉搅拌至粘稠，最后淋少许食用油锁住水份，腌制15分钟；2、热锅冷油，油温五成热时下鱼片，快速划散至变色，盛出备用；3、锅中留底油，爆香姜片、蒜片、葱白段，加入青红椒、木耳、冬笋翻炒至断生；4、倒入鱼片，加生抽、蚝油、少许白糖快速翻炒均匀，撒香菜段即可出锅
炸	熏鱼	主料：鱼块； 辅料：朝天椒、蒜； 调味料：噫汁、生抽、盐、白砂糖	1、将鱼整条横截切成带皮肉骨的4mm厚鱼块，并吸干水份；2、用盐腌五成味；3、浸炸至干香而不焦骨酥化；4、趁热放入野味汁中，浸泡30分钟后即可

表 A.2 (续)

烹调方法	菜品名称	菜品主料、辅料、调味料	制作方法
炸	香熏鱼嘴	主料：鱼头； 辅料：姜、葱、蒜、葱、椒； 调味料：八角、香叶、豉油、片糖、白醋、甜醋、胡椒粉、味精、生粉	1、将鱼头用 150° 油温炸熟，炸熟后放凉；2、再用 180° 油温复炸至鱼骨通透；3、光锅加入八角、香叶慢火炒香捞起；4、姜葱蒜炒香再放入炒香的八角香叶赞酒，加上汤、豉油、片糖、白醋、甜醋、胡椒粉、少量味精调味；5、生粉打欠后，加入鱼面翻炒均匀上汁；6、装盘后，葱花、椒粒炒到 5 成熟后撒在鱼面上再撒上白芝麻
拌	捞起拌鱼皮	主料：鱼皮； 辅料：洋葱、胡萝卜、青瓜、炸花生、香菜、蒜； 调味料：生抽、陈醋、白糖、盐、鸡精、辣椒油、香油、白芝麻	1、将新鲜鱼皮表面的脂肪和杂质刮除干净，用清水冲洗数次；烧一锅开水，加入姜片、葱段、料酒，放入鱼皮，焯水 1 至 2 分钟，至鱼皮卷曲透明后迅速捞出，放入冰水中浸泡 5 至 10 分钟，让鱼皮更爽脆，捞出沥干水份；2、调味汁调制：在碗中放入蒜末、生抽、陈醋、白糖、盐、鸡精、辣椒油、香油，搅拌均匀，制成调味汁；3、装盘与凉拌：把洋葱丝、胡萝卜丝、青瓜丝铺在盘底，放上沥干水份的鱼皮，再撒上炸花生米、香菜段和白芝麻，淋上调味汁；食用前，用筷子将所有食材从下往上翻拌均匀
煮	黄骨丁煮酒	主料：黄骨丁、九江双蒸酒； 辅料：姜； 调味料：盐、味精	1、将鱼宰杀清洗干净，吸干水份，姜连皮拍碎成粒状；2、烧锅下小量油 180 度油温趟锅；3、下姜和黄骨丁中小火稍烙干，改为中火并加入两倍的九江双蒸酒；4、加盖煮至鱼肉松散，姜味释出；5、最后根据个人喜好后下酒量调味即可
	拆骨鱼茸羹	主料：鱼肉； 辅料：姜、木耳、节瓜、红萝卜、鸡蛋、粉丝、韭黄、葱； 调味料：盐、胡椒粉、味精、蚝油、生粉、麻油	1、先将鱼肉洗净，用不粘锅煎至两面金黄；2、拍姜起锅，放入鱼肉赞酒放入上汤或开水滚至变白；3、鱼肉捞出拆出大块鱼肉；4、提前备好的鱼汤，放入鱼茸。加盐、胡椒粉、味精、蚝油调味后，放入木耳丝、节瓜丝、红萝卜丝。然后生粉打芡；5、打好芡之后加入粉丝，鸡蛋丝，韭黄、葱花捞匀；6、下少许麻油即可