

ICS:

备案号: 5115 YBAPS 006-2019

T

团 体 标 准

T/5115YBAPS 006 -2019

宜宾全竹宴

Yibin Full Bamboo Banquet

(征求意见稿)

2019-XX-XX 发布

2019-XX-XX 实施

宜宾市标准化促进会

宜宾市餐饮商会 发布

目 次

前言	2
引言	3
1 范围	4
2 规范性引用文件	4
3 术语与定义	4
3.1 宜宾全竹宴	4
4 基本要求	4
4.1 总则	4
4.2 菜品要求	4
4.3 原料及质量要求	5
5 卫生要求	5
附 录 A（规范性附录） 全竹宴原料保护范围图	6
附 录 B（资料性附录） 全竹宴菜品	7

前 言

本标准按照GB/T 1.1—2009《标准化工作导则 第一部分：标准的结构和编写》的规定编写。

请注意本标准的某些内容可能涉及专利。本标准的发布机构不承担识别这些专利的责任。

本标准附录A为规范性附录，附录B为资料性附录。

本标准由宜宾市商务局提出并归口。

本标准起草单位：宜宾市产品质量监督检验所、四川轻化工大学、饕乐川味美食发展中心、宜宾市李庄宜宾菜技能大师工作室、宜宾市毛四春全竹宴技能大师工作室、宜宾市餐饮商会、长宁县烹饪协会、宜宾市质量协会。

本标准主要起草人：刘燕梅、李华、赵昆、李庄、黄治国、毛四春、华世强、吕宾、叶铁柔、鲁山东、刘兴高、廖勇、夏玉琼、黄训玉。

引 言

川南宜宾有“中国竹子之乡”“中国长裙竹荪之乡”之美誉。生长着485种竹类，数百年来宜宾人依托丰富的竹笋、竹荪资源，遵循因地制宜的原则，就地取材、物尽其用，朴实无华，荤素结合的宜宾菜本质特征。采用多种烹饪技艺，创制出数百道保留着自然之味而味型各有不同的美味佳肴，形成了一席浑然天成的“宜宾全竹宴”并成功入选“中华名筵”与宜宾非物质文化遗产。

宜宾全竹宴菜式可分为冷菜、热菜、汤菜、面点小吃，烹制手法有蒸、煮、煎、炒、炸等数十种，品其味咸、甜、酸、辣、麻、苦等二十余味，其质感嫩、软、酥、脆各有呈现，观其型色泽和谐、造型美观。膳食搭配注重营养、食疗之功效。上菜程序有先冷后热、先咸后甜、先浓后淡、先头后尾之分。服务热情规范，竹宴文化当先讲述得体，菜式组合高、中、低丰俭随意。

宜宾全竹宴

1 范围

本标准规定了宜宾全竹宴的术语和定义、原料及菜品要求、卫生要求等。
本标准适用于宜宾全竹宴宴席的制作。

2 规范性引用文件

下列文件对于本文件应用是必不可少的，凡是注明日期的引用文件，仅注明日期的版本适用于本文件，凡是不注明的引用文件，其最新版本（包括所有的修改单）适用于本文件。

GB 2707 食品安全国家标准鲜（冻）畜、禽产品

GB 2733 食品安全国家标准鲜、冻动物性水产品

NY/T 836 竹荪

NY/T 1048 绿色食品 笋及笋制品

NY/T 1507 绿色食品 山野菜

LY/T 2342 苦竹鲜笋

餐饮服务食品安全操作规范(国食药监食〔2011〕395号)

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1 宜宾全竹宴

依托宜宾地区丰富的竹资源，以竹笋及竹林下产品为主要原料，采用多种烹饪技艺，包含冷菜、热菜、汤菜、面点小吃而成的多菜品组合。

3.2 竹林下产品

是包括竹林下生长的菌类、果蔬、家禽、家畜、水产等。

4 基本要求

4.1 总则

原料应采用宜宾全竹宴原料范围（见附录 A）内出产的竹笋及竹林下产品为主。

4.2 菜品要求

其菜品应包含冷菜、热菜、汤菜、面点小吃，且菜品原材料不宜重复，相关菜品参见附录 B。

4.3 原料及质量要求

4.3.1 竹笋

- 4.3.1.1 包括鲜竹笋、干竹笋、保鲜竹笋、即食竹笋等。
- 4.3.1.2 鲜竹笋、干竹笋、保鲜竹笋及即食竹笋应符合 NY/T 1048 的规定。
- 4.3.1.3 苦竹鲜笋应符合 LY/T 2342 的规定。

4.3.2 竹林下产品

- 4.3.2.1 包括但不限于菌类、果蔬、家禽、家畜、水产等。
- 4.3.2.2 竹荪应符合 NY/T 836 的规定。
- 4.3.2.3 蔬菜应符合 NY/T 1507 的规定。
- 4.3.2.4 家禽、家畜应符合 GB 2707 的规定。
- 4.3.2.5 水产应符合 GB 2733 的规定。

5 卫生要求

应符合餐饮服务食品安全操作规范(国食药监食〔2011〕395号)。

附录 A
(规范性附录)
宜宾全竹宴原料保护范围图

A.1 宜宾全竹宴原料保护范围

见图 A.1 的规定。

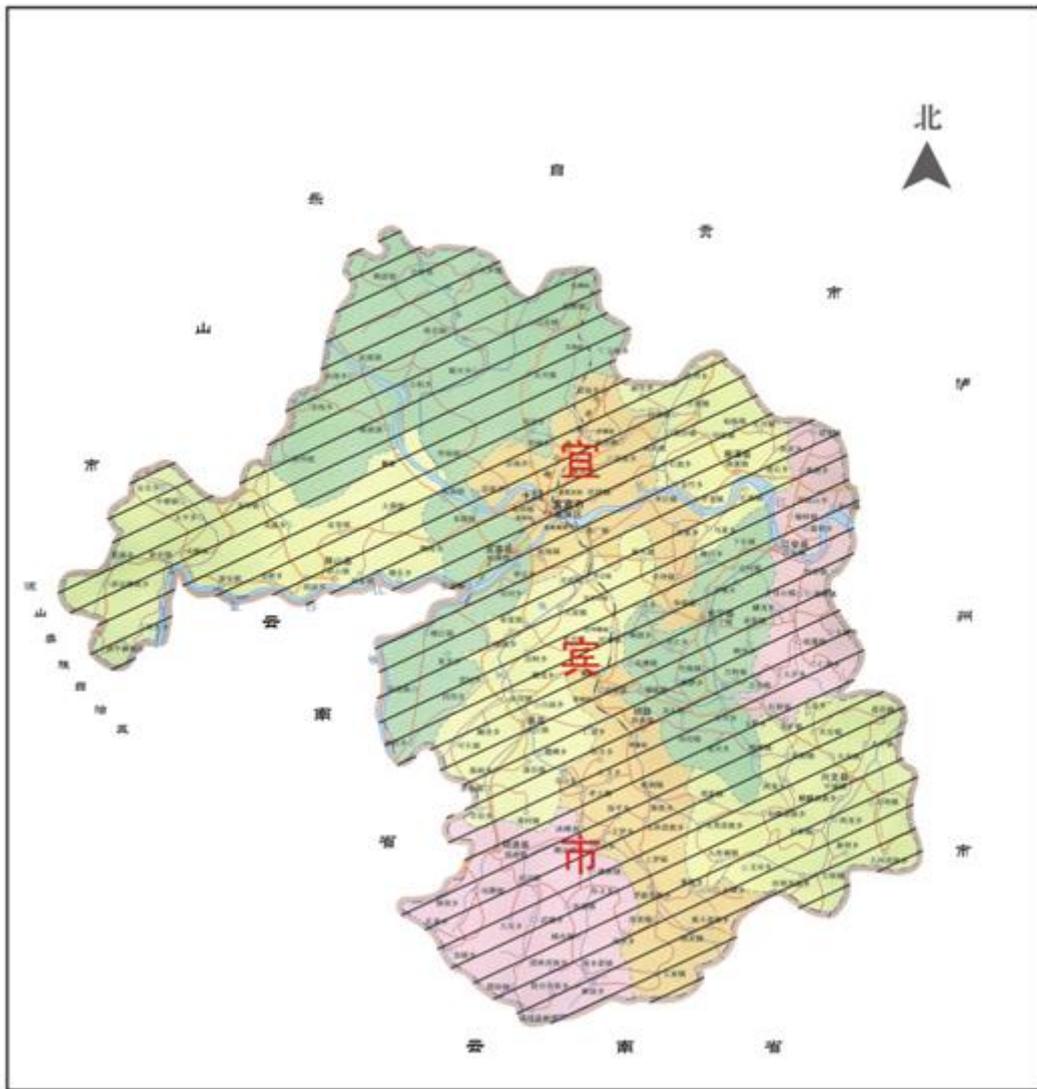


图 A.1 宜宾全竹宴原料保护范围图

附录 B
(资料性附录)
宜宾全竹宴菜品

B.1 宜宾全竹宴菜品目录

冷菜、热菜、汤菜、面点小吃菜品目录如下所示：

表 B.1 冷菜目录

序号	菜名	序号	菜名	序号	菜名
1	千张刷把笋	9	生拌苦笋	17	笋衣脆盒
2	鲜笋拌鹅肠	10	苦笋盐水鸡	18	姜汁罗汉笋
3	烧拌鲜苦笋	11	三丝竹荪面	19	泡笋拌水豆豉
4	糟黄瓜拌笋衣	12	竹筒上上签	20	刷把笋棒棒鸡
5	水晶竹燕冻	13	蘸酱竹荪卷	21	老卤脆笋
6	糊椒竹林鸡	14	椒麻竹毛肚	22	手撕楠竹菌
7	干楠笋丝	15	竹叶熏腊肉	23	麻酱竹荪
8	香薰鲜笋	16	鸡汁脆笋	24	芦笋竹荪

表 B.2 热菜目录

序号	菜名	序号	菜名	序号	菜名
1	一品竹荪卷	26	罗汉笋黑椒牛尾	51	莲藕竹荪
2	西洋参烩竹荪	27	一品竹荪上素	52	浓汤竹燕窝
3	鱼翅酿竹荪	28	吉利竹荪咸黄卷	53	锦囊妙计
4	百花蟹肉扒 竹荪蛋	29	罗汉笋烧猪尾煲	54	竹荪豆花
5	鲍汁瑶柱扣 刷把笋	30	椒香脆皮竹荪	55	金汤一品竹荪
6	双冬三鲜竹荪卷	31	西式竹珍烩	56	雪花长裙竹荪
7	煎笋鱼	32	竹影鱼柳	57	竹荪回锅嫩蛋
8	鸡肾笋尖	33	家常煸双笋	58	蛋炒竹荪盖
9	绣球竹花	34	纸包鲜笋老腊肉	59	竹荪香碗
10	苦笋焖甲鱼	35	泡椒竹荪蛋	60	三鲜长裙竹荪
11	宜宾芽菜扣笋菌	36	时令苦笋焖玄鱼	61	竹报平安
12	小米锅巴竹荪盖	37	冬笋炒鸽松	62	鱼香竹荪蛋
13	腰果西芹炒荪盖	38	苦竹笋熘乌鱼片	63	百花争艳
14	烟笋焖牛腩	39	贝松鲜笋	64	笋烧白
15	竹荪胎烩鞭花	40	酱烧冬笋尖	65	蜂窝四季笋
16	雪花松仁竹燕	41	青豆脊髓竹燕	66	椒盐笋饼

序号	菜名	序号	菜名	序号	菜名
17	春笋炒鸡胗	42	柴把双笋	67	菊花罗汉笋
18	鲜笋凤衣	43	红扒竹荪	68	鲜笋肉丝
19	竹荪熘鸡丝	44	蜀南竹荪扣 野花菇	69	干煸冬笋
20	太极竹荪羹	45	鱼茸竹荪蛋	70	苦笋鳝鱼
21	芦荪相烩	46	蛋炒竹燕窝	71	烟笋烧牛肉
22	金瓜炖荪翅	47	芽菜竹荪盖	72	白油鲜笋
23	酥炸笋粒球	48	豆汤竹荪	73	竹海山珍扒葫 芦鸭
24	鱼香笋夹	49	清蒸竹荪		
25	竹荪藕莲花	50	金沙竹胎儿		

表 B.3 汤菜目录

序号	菜名	序号	菜名	序号	菜名
1	延年竹荪	5	养生竹燕羹	9	竹荪方笋 炖乌鸡
2	清汤炖双燕	6	刷把笋炖土鸡	10	竹荪肥肠汤
3	奶汤笋衣	7	酸苦笋鞭花汤	11	酸菜苦笋 滑肉汤
4	上汤荪裙鸽蛋	8	竹荪鱼豆花	12	竹海二黄汤

表 B.4 面点小吃目录

序号	菜名	序号	菜名	序号	菜名
1	鲜笋叶儿粑	6	蕨粉笋粒竹燕羹	11	竹叶鲜肉粽
2	水笋三鲜面块	7	竹笋粥	12	笋香锅贴饺
3	京酱笋丁拌面	8	竹荪金丝面	13	竹荪猪儿粑
4	竹胎抄手	9	竹筒竹燕豆花	14	鲜笋水晶饺
5	清汤竹荪面	10	竹叶黄粑	15	芽菜笋香包

B.2 菜品信息

B.2.1 冷菜信息

表 B.5 冷菜信息

序号	菜名	原料	制作工艺	操作要领	营养特点
1	千张刷	刷把笋、千张、红油、汤、精盐、淀粉、味精等各	1.将笋与千张改刀成型下油锅炸紧皮。2.锅中掺汤放入炸好的笋、千张，调好味，加入红油，勾芡白	油温不宜过高，千张易炸糊。	豆制品富含大豆蛋白质、脂肪、矿物质、维生素、膳食纤维等成分，与竹笋合

序号	菜名	原料	制作工艺	操作要领	营养特点
	把笋	适量。	然收汁，亮油出锅成菜。		烹，更能起到起到健脾胃、益气、清热解毒等作用。
2	鲜笋拌鹅肠	黄竹笋、鹅肠、小红椒、葱花、香油、精盐、味精各适量。	1.黄竹笋切片，入沸水氽两边漂冷；鹅肠洗净氽熟漂冷；小红椒剁细。2、将鹅肠改刀成节，与笋片同置于盘内，放入精盐、红椒末、香油、味盐、葱花拌匀，即可装盘成菜。	笋片要氽透去尽苦涩味，鹅肠火候要掌握好。拌时两者应沥干水分，以免影响口味。辣味应视客人嗜好而定。	鹅肠的脂肪含量较高，中医认为其味甘性平，可益气补虚，和胃止渴，暖胃生津，利五脏。
3	烧拌鲜苦笋	带壳鲜苦笋、干辣椒、精盐、味精、香油各适量。	1.苦笋置于小火中烧熟，去除外壳和笋箨，用刀拍破，撕切成节备用；干辣椒用火烧至呈棕褐色，用刀铡细。2.精盐、味精、干辣椒末、香油等与苦笋拌匀，装盘即可。	鲜苦笋应带壳小火慢慢烧熟，控制好火候。	苦笋含蛋白质、纤维素、维生素等成分，能清热解毒、润肠、助消化。
4	糟黄瓜拌笋衣	糟黄瓜、竹笋衣、香油、精盐、味精各适量。	1.笋衣氽熟改刀，与糟黄瓜混合。 2.加调料拌匀即成。	1.选用鲜笋衣，优质糟黄瓜。2.现拌现吃。	黄瓜含糖类、甙类、氨基酸、多种维生素以及钙、铁、磷等成分，与竹笋相近，都具有清热、解渴、利尿之功效。
5	水晶竹燕冻	鲜竹燕、猪皮、上汤、精盐、味精、香油各适量。	1.猪皮洗净与上汤一起熬制后滤渣。2.加竹燕、用盐、味精、香油拌匀放容器里冻成水晶冻即成。	猪皮一定要熬化至粘稠。	竹花有清肺化痰等功效，富含胶原蛋白等成分。
6	糊椒竹林鸡	熟农家鸡、熟方竹笋、辣椒、精盐、味精、香油、鲜汤、芹菜、香菜、香葱各适量。	1.辣椒用火焙糊制成面子，用调味料、鲜汤调匀。2.方竹笋垫底，鸡改刀盖面，淋上糊辣椒调料汁，撒上芹菜、香菜、香葱即成。	1.先用鲜方竹笋。2.煮制时注意火候，保证口感鲜香滋润。3.鸡块装盘时要注意显示整齐的刀口，宽窄均匀，装盘美观。	鸡肉有“营养之源”的美誉，有良好的蛋白质来源，加入青椒、竹笋等原料，营养更丰富，又利增食欲，促进消化。
7	干楠	水发摇尖笋、香葱、干辣椒丝等	1.改刀切三粗丝，放入水中氽入味。2.过油，干辣椒丝、蒜丝、姜	摇尖笋浸泡时要多换水，	富含膳食纤维和多种微量元素，帮助消化。

序号	菜名	原料	制作工艺	操作要领	营养特点
	笋丝	各适量。	丝焯香后下笋丝，加入盐、糖、鸡粉炒匀，最后下入小葱节炒香，滴入香油炒匀即可。	氽煮几次，笋丝切匀，过油时油温不能太高。	
8	香薰鲜笋	鲜笋、干辣椒、花椒、五香料、香叶、菜籽油、葱节、鲜汤、精盐、味精、白糖各适量。	1.将鲜笋改刀；干辣椒切节。2.锅上火，放菜油烧熟，将鲜笋入锅拉大油，捞起沥干。锅重置火上，放油少许，下干辣椒、花椒炒出香味，放入鲜笋炆锅，加鲜汤、盐烧至汁干入味，放白糖、味精、葱节，收干亮油即可起锅。	鲜笋不宜在油锅内久炸，以免过于脱水质老。	鲜笋性味甘、微寒、无毒，含蛋白质、脂肪、矿物质、多种维生素，与辣椒、花椒相配，更能促进食欲、生津开胃。
9	生拌苦笋	鲜苦竹笋、小红椒、香油、精盐、味精、香醋各适量。	1.新鲜苦笋去壳洗净，切成薄片；小红椒剁成细碎小块。2.苦笋加盐码渍一下，再放入小红椒、味精、香油拌匀，最后放入香醋少许拌匀即成。	调味料应依序放入，并现吃现拌。	苦竹笋与辣椒相拌，能清热解毒，有利于促进消化、增进食欲。
10	苦笋盐水鸡	清远鸡、鲜苦笋、香油、红椒、鲜汤、花椒油、精盐、味精各适量。	1.清远鸡用小伙慢慢煮熟，捞出备用；鲜苦笋、红椒都切成一字条煮熟，砍均匀、摆放在鸡的周围。2.鲜汤加入盐、味精、香油、花椒油，淋在鸡上面即成。	鸡不要煮过火，否则影响口感。	苦笋含膳食纤维较多，有助于消化，与鸡肉合菜，有利于鸡肉营养的吸收，使鸡肉所含营养最大限度地被利用。
11	三丝竹荪面	竹荪、青笋丝、大红椒、水面等各适量。	1.青笋丝、胡萝卜丝、竹荪丝煮熟上味。2.将三丝放在凉面上，浇汁即可。	面不能煮得太软，面要凉透散籽。	开胃健脾，预防三高。
12	竹筒上上签	竹筒、竹签、鸡肉、红油、竹荪蛋等各适量。	1.将鸡肉、竹荪蛋、青辣椒、红辣椒、切成方形小块。2.用竹签将原料分别串上，放入竹筒中，竹签打上一个结。	注重调味，麻辣鲜香。	富含多种氨基酸及微量元素。
13	蘸酱竹荪卷	长裙竹荪、白萝卜、胡萝卜、大葱、蒜米、小米椒粒、酱油（一品鲜）、白糖(糖粉)、醋、味精、香油、精盐。	1.将白萝卜切成薄片，用食盐腌2分钟。2.长裙竹荪切丝在沸水中氽熟，并将胡萝卜和大葱切丝备用。3.在白萝卜片中依次放入竹荪丝、胡萝卜丝、大葱丝，裹成卷、定型，切成菱形装盘成菊花型。4.调味碟：依次将香油、一品鲜、蒜米、小米椒、少量糖粉、醋、味精倒入	萝卜片要薄、丝要均匀、卷要裹紧、酸辣味型。	益气补脑，提高抵抗力。

序号	菜名	原料	制作工艺	操作要领	营养特点
			容器调匀成，装入味碟中。5.将味碟置于竹荪卷盘内即可。		
14	椒麻竹毛肚	竹海竹毛肚、小葱、鲜花椒及调料等各适量。	1.竹毛肚洗净煮熟，用清汤煨入味。2.将鲜花椒去籽和小葱叶，用刀剁碎，调成椒麻汁。3.将竹毛肚加椒麻汁拌匀，摆好即成。	竹毛肚泡发时多几次水，泡发时间不能过长	补气养阴、润肺止咳、清热利尿
15	竹叶熏腊肉	竹叶、竹海生态猪五花肉或二刀肉、精盐、味精、白糖、香料各适量。	1.将竹海生态猪肉划成2斤左右的块，用盐、白糖及香料腌制四天，起缸凉皮三天，再用竹叶熏制。2.把熏好的腊肉刮洗干净，上笼蒸至30分钟，取出切片装盘，配上胡海椒面碟。	腌制肉时要翻缸，烟熏后需凉制15天后才用，蒸的时间不能太长。	氨基酸和蛋白质含量丰富。
16	鸡汁脆笋	竹笋尖、高汤、精盐、味精各适量。	1.竹笋尖焯水。2.用高汤调味，放入精盐、味精煲至入味。3.取出放入盘中，摆上样式即可。	竹笋一定氽煮除异味后用高汤入味。	低脂肪、低糖、多纤维。
17	笋衣脆盒	竹笋衣、薄荷叶、精盐、味精各适量。	1.将竹笋衣焯水，放入锅中，放入精盐、味精，用浓汤煲至入味，取出。2.竹笋衣放入模具，压紧，放入盘中，取出模具，将薄荷叶摆入盘中，即可。	笋衣不宜泡过长时间，薄荷叶用淡盐水浸泡3分钟。	清热利湿，帮助消化。
18	姜汁罗汉笋	罗汉笋、野山椒、老姜、小米辣、西兰花等各适量。	把罗汉笋切成长短一致后用开水煮熟，再沥干水分，用野山椒浸泡半小时，依次放入辅料装盘即可。	姜米要炸酥，调入姜汁后再浇汁。	活血化瘀、富含膳食纤维。
19	泡笋拌水豆豉	冬笋、水豆豉等各适量。	1.四季笋切片过水，放入泡菜水中泡入味，装盘待用。2.水豆豉调好味，淋在上面即成。	四季笋一定要氽水除异味。	开胃、活血化瘀、富含膳食纤维。
20	刷把笋棒棒	刷把笋、土鸡等各适量。	1.把干刷把笋发好过水待用。2.土鸡煮好砍成条备用。3.盆里加入调料，调好味加入土鸡条，拌好装盘即成。	刷把笋浸泡时多换水，氽煮几次。鸡不能煮得过早。	富含植物蛋白和膳食纤维，具有减肥、助消化、抗肠癌、降血脂、抗衰老等作用 and 利于完全吸收鸡肉的营养价值。

序号	菜名	原料	制作工艺	操作要领	营养特点
	鸡				
21	老卤脆笋	摇尖笋、糊辣椒等各适量。	1.把干摇尖笋发好过水待用。2.放入老卤水里卤入味，起锅切片，装盘即成。	摇尖笋浸泡时多换水和余煮，卤水不宜太咸。	富含植物蛋白和膳食纤维，具有减肥、助消化、抗肠癌、降血脂、抗衰老等作用
22	手撕楠竹菌	竹海楠竹菌、广红、水笋等各适量。	1.广红切丝加盐、味精、葱油垫底。2.水笋切丝过油，干楠竹菌洗净煮熟切丝过油，加盐、味精、鸡粉拌匀，一起放在广红上，摆好装饰即可。	楠竹菌用冷水浸泡，多换水。	预防冠心病，助消化，疏解人体精神疲劳。
23	麻酱竹荪	鲜竹荪、青笋、芝麻酱、盐、鸡粉等。	1.青笋切丝加盐、味精、葱油垫底。2.鲜竹荪用高汤蒸入味，放在广红上。3.芝麻酱用高汤调和成麻酱将味浇在竹荪上即可。	鲜竹荪不宜蒸得太久，原料底味不能太咸。	富含多种维生素、氨基酸和矿物质、有抗肿瘤、提高免疫力的作用
24	芦笋竹荪	鲜竹荪、芦笋、调料各适量。	1.芦笋改成节余熟入味垫底。2.鲜竹荪洗净用高汤蒸入味放芦笋上。3.竹荪原汤滴入香油调匀浇在竹荪上即可。	鲜竹荪和芦笋均不能余得太久。	富含多种维生素、氨基酸和矿物质、有抗肿瘤、提高免疫力的作用

B.2.2 热菜信息

表 B.6 热菜信息

序号	菜名	原料	制作工艺	操作要领	营养特点
1	一品竹荪卷	鲩鱼、竹荪、精盐、味精、清汤、化猪油、香菇、菜心、兰片、火腿、木耳各适量。	1.把鲩鱼宰杀后，去皮、去骨，用净鱼肉捶茸后制成鱼糝。2.竹荪余水后，把鱼糝和竹荪裹成卷上笼蒸好。3.把蒸好的竹荪卷切段定碗，用香菇、兰片、火腿、木耳垫底加高汤上笼蒸10分钟。4.取出竹荪扣入盘中，菜心余熟围边，勾芡淋在上面即成。	鱼茸刺要排净，打细腻。裹竹荪卷时，一定要把竹荪的水分擦干，以免蒸时会散。	鲩鱼和竹荪搭配富含易被人体吸收的蛋白质、矿物质、维生素和氨基酸，有补气燥湿、醒脾温骨化食之功效、
2	西洋参烩竹荪	竹荪、西洋参、鱼糝、冬瓜、红椒、精盐、味精、胡椒粉、清汤、湿淀粉、精炼油各适量。	1.将煨好的竹荪改片，均匀地抹上一层鱼糝蒸熟，取出备用。2.西洋参切片，加清汤上笼蒸约半小时；冬瓜改片；红椒切丝。3.竹荪同冬瓜片、西洋参及原汁等同烩入味，勾玻璃芡，装盘即可。	竹荪用清水多余洗几次，去尽硫磺味。	西洋参性凉、味甘苦，对阴虚发热、咳嗽咯血、虚火牙痛、口渴津少等症有疗效。

序号	菜名	原料	制作工艺	操作要领	营养特点
3	鱼翅酿竹荪	竹荪、鱼翅、鲜玉兰笋、三文治火腿、虾胶、清汤、芦笋、蛋皮、湿淀粉、花生油等各适量。	1.竹荪切6厘米长段，鲜玉兰笋、三文治火腿切6厘米长方块，用上汤煨透。2.每段竹荪抹上虾胶，再酿入鱼翅，用大火蒸透，再用上汤煨制。3.各原料由上到下排列成扇形，加以点缀，上汤加上适量湿淀粉，淋在上面。	虾胶一定要打起胶，鱼翅发制要够软滑。	鱼翅主要含人体需要的胶原蛋白及脂肪、钙、磷、铁等营养成分。
4	百花蟹肉扒竹荪蛋	竹荪蛋、特制浓鸡汤、蟹肉、虾胶、菜心、湿淀粉、香菜、甘笋等各适量。	1.竹荪蛋去外膜，氽透；蟹蒸熟取肉；虾仁打胶，定在小汤勺内蒸熟待用。2.氽透竹荪蛋定碗，灌上浓鸡汤蒸10分钟菜心氽熟。3.竹荪蛋扣在盘内，围上菜心、百花。浓鸡汤在锅中烧开，勾适量淀粉，加入蟹肉，淋在竹荪蛋上即可。	竹荪蛋一定要氽透，不然去不了它的生腥味。	竹荪含有神经营养剂作用的谷氨酸，并具有降血压和胆固醇的功效。老鸡汤对气血亏损、神疲乏力、产后失血等症有较好功效。
5	鲍汁瑶柱扣刷把笋	水笋、芦笋、瑶柱、鲍鱼汁、清汤、湿生粉各适量。	1.水笋切破如刷把，加清汤烧入味。2.芦笋切10厘米长段，加清汤烧入味，做成笔杆。3.将水笋、芦笋摆成一支毛笔状后，鲍鱼汁、清汤勾芡，淋在笔尖上，洒上瑶柱即成。	水笋、芦笋要烧入味。	水笋含蛋白质、维生素、纤维等成分，有清热、助消化之效。鲍鱼除含蛋白质、维生素外，另含碳水化合物、无机盐等，是滋阴清热、补肝益肾的好食物。
6	双冬三鲜竹荪卷	竹荪、火腿、鸡肉、香菇、鱼籽、冬笋、花菇、菜心、精盐、味精等各适量。	1.将火腿、鸡肉、香菇先切成粒待用。2.加入鱼籽做成三鲜馅，包在竹荪上上笼蒸熟，放置在盘中央。3.将冬笋、花菇入锅里，放入鸡汤调好味，勾芡收汁后淋在竹荪卷卷边上即成。	竹荪卷上笼不宜蒸得太久，以防蒸泡。	鸡肉能补益气血、养精填髓、滋补性强。竹荪、冬笋、火腿、鱼籽都含有丰富的蛋白质、矿物质、碳水化合物等。此菜营养丰富，滋补身体，利于消化和吸收。
7	煎笋鱼	豆油皮、笋丝、肥瘦肉丝、韭菜、浆料、风味调料、菜油等各适量。	1.将笋丝、肉丝炒香，加韭菜节炒匀出锅，放调料拌匀。2.用豆油皮包入拌好的笋丝成鱼形，穿浆料放入锅中煎炸成型，至外酥内嫩时出锅成菜。	包制时注意成鱼形，应先煎后炸。	豆油皮益血补虚、健脾利湿。猪肉益气补血、滋阴润燥。笋丝富含纤维素，清热解毒，助消化。
8	鸡肾笋尖	鸡肾、苦笋尖、郫县豆瓣、姜、葱、蒜、味精、鲜汤、精炼油、	1.鸡肾氽一水，除去异味，苦笋尖修整齐，姜葱蒜剁碎。2.锅上火，放油烧热，下豆瓣煸炒，再放入姜葱蒜末炒出香味，加入鲜汤烧几分	鸡肾要烧透才能入味，苦笋宜后放入锅。	鸡肾可温中补气、滋阴补肾、补精添髓。苦笋清热解暑，令人耳清目明。

序号	菜名	原料	制作工艺	操作要领	营养特点
		湿淀粉各适量。	钟，用漏勺打去渣，放入鸡肾、笋尖，定好味，烧进味后，下味精，用湿淀粉勾芡起锅即成。		
9	绣球竹花	竹花、鱼籽、鸡蛋花、蛋皮、黄瓜皮、胡萝卜、菜心、清汤、精盐、味精、胡椒粉、湿淀粉各适量。	1.将竹花择尽杂质，氽两水后用清汤“喂制”待用；鸡蛋黄在水中制成金线；蛋皮、黄瓜皮、胡萝卜切成细丝。2.将竹花挤干水分，撕碎，与青、红、黄丝和均匀铺于盘中，将鱼籽挤成小丸子放在上面，裹均匀，逐一做完，上笼蒸熟，取出放于盘内，菜心氽熟围边。3.锅上火，放清汤，定好味，放入蛋丝，放湿淀粉勾薄芡，淋于绣球之上即成。	绣球大小要均匀，蒸时注意火力不要过猛，以免起泡，勾芡不宜过稠。	本菜中鱼籽、鸡蛋黄、蛋皮都含有蛋白质、脂肪、矿物质等，极富营养。胡萝卜、黄瓜含多种维生素，成菜有滋补益身、清热解渴、化痰止咳的功效。
10	苦笋焖甲鱼	甲鱼、苦竹笋、干辣椒、花椒、郫县豆瓣、姜片、蒜片、葱花、鲜汤、精炼油、精盐、味精、湿淀粉各适量。	1.甲鱼宰杀，烫洗刮净后，剁成小块；苦笋去壳去壳亿千毫成滚刀块；干辣椒切节。2.锅上火，放油烧热，放入干辣椒、花椒、甲鱼爆炒，待水分爆干时，放入豆瓣、姜、蒜片，炒出香味，加入鲜汤，烧至能掐动时，下苦笋同烧至入味，放味精，勾芡起锅，撒上葱花即成。	甲鱼应刮洗干净，苦笋不宜烧得太久。	甲鱼含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁及多种维生素，能滋阴补血、利肝肾、补虚伤、壮阳气、益气补虚。
11	宜宾芽菜扣笋菌	碎米芽菜、玉兰片、花菇王、泡椒、姜片、葱节、酱油、花生油、白糖、味精各适量。	1.玉兰片切成长方形厚片，花菇改成同样大小的片子，入沸水内氽两遍，以除异味，然后用鲜汤煨制待用；芽菜入锅，放入花生油炒香，放入泡椒炒出香味起锅待用。2.将笋片、菌片沥干水分，以“一封书”手法铺于碗内，放上芽菜，调入酱油等，上笼蒸20分钟，取出拣去姜葱，翻扣于盘中即成。	调味时注意酱油的用量，以免成菜过咸。	芽菜经过腌制，虽然维生素有所减少，但仍含有碳水化合物、蛋白质、钙、磷、铁、膳食纤维等营养物质，术后、产后、外伤及病后之人尤宜食用。
12	小米锅巴竹荪盖	竹荪盖、小米锅巴、火腿、鸡肉、香菇、鲜菜心、姜蒜片、精盐、味精、胡椒粉、鲜汤、湿淀粉、精炼油各适量。	1.竹荪盖温水涨发后，出水备用；火腿、鸡肉、香菇切片。2.炒锅下油炒香姜蒜片，下入竹荪盖、火腿等略炒，加入鲜汤，调味，勾二流芡装入碗内。3.锅内加油烧至七成热，放入锅巴炸酥，装入大圆盘，随流汁同时上桌，将流汁倒入大圆盘内即可。	先收汁，再炸锅巴，上菜速度宜快。	竹荪蛋含有集中氨基酸和丰富的蛋白质，有活血补气、祛痛的作用，配以鸡肉、火腿、香菇等，营养更全面。
13	腰	腰果、竹荪盖、	1.竹荪盖氽水后后晾干水分；腰果	腰果炸时油	西芹对高血压、低烧不退

序号	菜名	原料	制作工艺	操作要领	营养特点
	果西芹炒苻盖	西芹、精盐、味精、淀粉、胡萝卜各适量。	下油锅炸香；西芹切成菱形。2. 锅置旺火上，下西芹、竹苻盖合炒，调味后勾芡，加入腰果炒匀起锅，用胡萝卜切成的小蝴蝶点缀即可。	温要低，以免腰果炸老，芡汁不能太多。	等有一定疗效；腰果含蛋白质、脂肪、矿物质、碳水化合物、膳食纤维，有补中益气、助消化之功效。
14	烟笋焖牛腩	石林烟笋、牛肉（肋、筋）、干辣椒、花椒、五香料、郫县豆瓣、姜蒜片、菜籽油、味精、精盐、湿淀粉、鲜汤各适量。	1.烟笋氽去异味；牛肉切小块，氽去血水。2.锅内放油，下干辣椒、花椒、豆瓣、姜蒜片、五香粒炒出香味，掺鲜汤入锅，用小伙焖烧2小时，放入烟笋焖烧，待牛肉软熟时放味精定好味，勾芡即可起锅入盘。	烟笋要在泡发时换两遍水并除去异味，以免影响成菜口味质量。	牛肉为高蛋白质、低脂肪食物，适宜虚损体弱、脾弱不运、痞积水肿等症，牛筋有补肝强筋、益气疗伤的作用。
15	竹苻胎烩鞭花	竹笋胎、鲜牛鞭、豆瓣、糍粑辣椒、蚝油、泡椒节、枸杞、葱节、菜心、味精、淀粉、精炼油各适量。	1.鲜牛鞭发制好，剖花刀；竹苻胎洗净。2.炒锅放入油，加入豆瓣、糍粑海椒炒出香味，加入蚝油、味精、牛鞭、竹苻胎烧入味后，勾芡，起锅装盘即成。	鞭花一定氽定型，竹苻胎一定要氽水洗净。	牛鞭富含铁、磷、钙、脂肪、维生素等多种成分，味甘性温，壮阳补肾，最宜亏损、阳虚、遗精、阳痿者食用。
16	雪花松仁竹燕	鸡脯肉、鸡蛋清、竹燕、松仁、鸡汤、料酒、味精、胡椒粉、精炼油、湿淀粉各适量。	1.鸡脯肉捶茸、去筋、剁细；竹燕除尽杂质，松仁炸酥；鸡蛋搅散泡泡。2.鸡茸入大碗内，加鸡汤澥散，加料酒、精盐、味精、胡椒粉、湿淀粉调成鸡浆状。3.炒锅上火，下油烧热，倒入鸡浆，炒熟，盛入盘内，再放入竹燕，炒熟起锅，盛于盘内，撒上松仁即成。	鸡脯筋要去尽，竹燕杂质应除尽并氽去异味。	松仁富含蛋白质、脂肪、碳水化合物及钙、磷、铁等多种矿物质，特别是含脂肪，大部分为油酸、亚麻油酸等不饱和脂肪酸，对预防心血管疾病有良好作用。
17	春笋炒鸡胗	春笋、鸡胗、干辣椒节、泡辣椒、泡仔姜、葱节、料酒、精盐、味精、淀粉、精炼油各适量。	1.春笋切片；鸡胗去筋改刀码上精盐、电分泡姜、泡椒改刀。2.炒锅上火，倒入精炼油，烧热放干辣椒节、鸡胗炒散籽，放入春笋尖、泡姜、泡椒、葱节，烹入料酒、味精，少放点淀粉芡，炒转起锅即成。	鸡胗入锅烹制时间不宜过长，以防过老。春笋片应先拉大油。	鸡胗味性平，具有消积滞、健脾胃的功效。春笋含纤维素较多，二者合菜，更有利于胃肠消化。
18	鲜笋凤衣	鸡皮、鲜笋、圣女果、精盐、味精、淀粉各适量。	1.鲜笋去皮切片，氽水加汤烧入味；鸡皮片成片，烧入味，定碗。2.把定碗的鸡皮扣入盘中，四把鲜笋摆好，勾芡淋在上面，用圣女果点缀即成。	氽鲜笋时一定要多氽几水，以免口味不好。	鸡皮富含胶原蛋白、水分、脂肪、维生素等，特别是胶原蛋白对人体皮肤有养护之利，使肌肤更加光润。

序号	菜名	原料	制作工艺	操作要领	营养特点
19	竹荪熘鸡丝	竹荪、鸡脯肉、青红椒、淀粉、精盐、味精、鸡精各适量。	1.竹荪氽水，切成细丝；鸡脯肉切成丝；青红椒切成丝。2.鸡丝码味后，下温油锅中滑熟，然后放入竹荪丝、青红椒丝合炒，调味，勾芡，起锅即成。	滑鸡丝时油锅里油温要低，以免鸡丝炒老，影响口感。	鸡肉除含蛋白质、脂肪外，还含硫氨酸、核黄素、尼克酸等物质。鸡脯肉加工成丝食用，更易于消化吸收。
20	太极竹荪羹	竹荪、鸡蛋清、菠菜茸、味精、湿淀粉、清汤各适量。	1.竹荪切成细丝，用清水漂去异味，加清汤、适量的湿淀粉，上火再加入鸡蛋清；菠菜茸加清汤、湿淀粉搅匀。2.将竹荪、菠菜茸二者倒在一起成太极图案即成	竹荪要切细，勾湿淀粉要适当，图案要逼真。	菠菜含丰富的维生素、糖及钙、铁、磷等矿物质，尤其是铁的含量高。中医认为常吃菠菜能利五脏、活血脉、通胃肠、调中气、补气血等。
21	芦荪相烩	芦笋、竹荪、鸡蛋清、清汤、味精、湿淀粉各适量。	1.芦笋切成小菱形，用清汤焯透；竹荪切成小菱形，用清汤焯透后，加蛋清。2.芦笋、竹荪各加清汤调味后，勾湿淀粉，装入盘内成呈太极形即可。	勾芡不能过浓，太极形状要逼真。	此菜富含蛋白质、粗纤维、多种氨基酸、谷氨酸、具有降胆固醇、降血脂血压的功效。
22	金瓜炖荪翅	金瓜、鱼翅、竹荪、清汤等各适量。	1.金瓜切去三分之一后挖空。2.将发好的竹荪、鱼翅放在金瓜里，加上汤，上笼蒸至香味溢出即可。	鱼翅一定要发至软滑。	鱼翅含人体所需的胶原蛋白、脂肪、矿物质，用于血虚、面黄消瘦、贫血等症，近年研究成果表明，鱼翅具有防止细胞老化和防止癌症的作用。
23	酥炸笋粒鸭球	鲜笋、净鸭肉、土司面包、姜米、葱末、精盐、味精、白糖、精炼油各适量。	1.鲜笋切小丁；鸭肉切成颗粒；面包切小方丁。2.将鲜笋、鸭肉粒放于盆内，加入姜、葱调料拌匀，挤成小丸子，放入面包粒内裹匀。3.锅上火，倒入油烧至五成热，放入面包丸子，炸至色黄肉熟后捞起即成。	炸制时油温不宜过高，以免皮焦心不熟。	鸭肉其味甘性凉，能滋阴清热、利水消肿、益血养胃，与竹笋合烹，其清热，利水养胃生津的功效更显著。
24	鱼香笋夹	鲜笋、肥瘦猪肉、脆浆粉、精炼油、精盐、白糖、陈醋、泡辣椒、姜、蒜米、葱花、湿淀粉各适量。	1.将鲜笋改为连夹片，猪肉剁细，加调味料拌匀，用笋片夹一层肉馅；将泡辣椒剁碎；白糖、醋加湿淀粉调成滋汁；脆浆粉调成浆状待用。2.锅上火倒入油，将笋夹放入脆浆内裹一层，入六成油温中炸至皮脆熟后捞起。3.锅留油少许，放入泡辣椒、姜蒜米炒出色和香味，倒入对好的滋汁，放入炸好的笋夹，簸转撒葱花起锅即成。	炸时馅要炸熟，不能太过火，烹汁后笋夹不宜在锅内久炒，以免把酥皮泡软。	猪肉富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁等成分，是人体获得营养的重要来源之一。

序号	菜名	原料	制作工艺	操作要领	营养特点
25	竹荪藕莲花	竹荪、鱼籽、黄瓜、小番茄、淀粉、特级清汤各适量。	1.竹荪改成片，入沸水中氽一下，捞起来，晾干水分，抹上鱼籽制成藕形，上笼蒸熟。2.用汤匙、小酒杯、小味碟将鱼籽抹成莲花瓣、莲蓬形，上笼蒸熟。在放入有鱼籽的小味碟中制成莲花形上笼蒸熟。小番茄切瓣制成荷花，黄瓜制成荷叶。3.将荷花、莲藕、荷叶、莲花入汤盘，倒入特级清汤，此菜即成。	制作特级清汤要注意操作要领，蒸制莲花时不宜过火	黄瓜含糖类、甙类、氨基酸、多种维生素等，具有清热、解渴、利尿之功效。番茄有清热解毒、凉血、平肝、解暑止渴的作用。
26	罗汉笋黑椒牛尾	罗汉笋、牛尾、黑胡椒、蚝油、湿淀粉、高汤各适量。	1.牛尾剁成一寸长左右，煨耙。2.罗汉笋切成牛尾节长，再同牛尾一起煮入高汤，加黑胡椒煨熟，使其入味，勾芡装盘即可。	牛尾一定要煨耙。	* 牛尾含蛋白质、脂肪、维生素、钙、磷、铁等成分。具有补脾胃，补气血、强筋骨等功效。
27	一品竹荪上素	竹荪、鲜鸡枞菌、榆耳、莲子、竹燕、荷叶、湿淀粉、素上汤各适量。	1.上述原料氽水，发透待用。2.荷叶洗净垫盘底，依次放上莲子、榆耳、鲜鸡枞菌、竹燕、竹荪、加素上汤，上笼扣制入味，用原汁勾薄芡即成。	各原料火候要求一致，以免影响口感。	鸡枞菌含蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质以及维生素 B1、维生素 B2、维生素 C、维生素 D 等成分，有降血脂和胆固醇的作用，还可防动脉硬化等症。
28	吉利竹荪咸蛋黄卷	竹荪、咸蛋黄、面包渣、鸡蛋清、精炼油各适量。	1.竹荪洗净，切6厘米长段待用。2.咸蛋黄蒸熟，捣成泥。3.切好的竹荪上面放上咸黄泥，卷起，用鸡蛋清封口，拍上面包渣，下油锅炸成金黄色，装盘即成。	竹荪咸蛋黄泥卷时要均匀。	鸡蛋是人们生活中的重要食物，其营养性已被大众认可。竹荪具有滋补强身、益气、降脂的作用。
29	罗汉笋烧猪尾煲	罗汉笋、猪尾、干辣椒节、豆瓣、姜蒜片、葱节、淀粉、精盐、味精、精炼油各适量。	1.猪尾洗净改刀，罗汉笋氽透备用。2.锅里放入油烧热，将猪尾入锅爆干水分，加入干辣椒节、豆瓣、姜蒜片炒香，加入鲜汤烧至耙软，放入罗汉笋、味精烧至入味，起锅装入特制煲里即成。	猪尾一定要烧耙，笋子要氽透，煲要烧烫才有特色。	猪尾富含胶原蛋白，与笋子同烹，有滋补润燥，补血通乳，助消化等功效。
30	椒香脆	长宁竹荪、咸蛋黄、精盐、味精、脆浆糊、花椒粉、	1.竹荪改刀成长节，氽一水，用高汤煨一下，沥干水分。2.咸蛋黄酿进荪内，挂胞浆糊下油锅，炸成微	竹荪应氽尽异味。	本菜含蛋白质、脂类、碳水化合物及丰富的粗纤维，再配以咸蛋黄，营养

序号	菜名	原料	制作工艺	操作要领	营养特点
	皮竹荪	精炼油各适量。	黄，装盘配椒盐碟即可。		价值更高。
31	西式竹珍烩	酥皮笋卷、荷兰汁芦笋、黄油西兰花、紫菜沙拉、黄瓜节、黑椒瓜圆、笋节、牛肉笋饼、白扒竹荪、黑椒汁、番茄沙司各适量。	将各种原料烹制成熟，装盘造型，淋汁成菜。	注意造型与色彩的搭配。	本菜以时鲜瓜菜为主，含有丰富的糖类，淀粉、维生素、纤维素，有清热润燥、宽肠通便的功效。
32	竹影鱼柳	净鱼肉、水竹笋、红椒丝、花椒、精盐、味精、料酒、姜丝、精炼油、糖各适量。	1.鱼肉切成粗丝码味，入油锅炸成金黄色捞起，水竹笋切成二粗丝备用。2.锅内放油下红椒丝、花椒、姜丝炒香，下炸好的鱼柳丝煸炒，再放笋丝、味精、料酒炒香，装盘即成。	炸鱼丝不能过火，水笋应先氽一遍。	鱼肉富含易被人体吸收的蛋白质，矿物质和维生素，有补气燥湿，醒脾温骨化食之功效。
33	家常焗双笋	苦竹笋、水竹笋、宜宾碎米芽菜、干辣椒节、鲜青红椒、姜蒜米、葱花、精盐、味精、花生油、芝麻油各适量。	1.将水笋改为约6厘米的小节，苦笋取用尖部，切破成四瓣；青红椒切碎待用。2.锅上火，倒入花生油烧热，将笋节下锅拉大油捞起。锅留油少许，放入姜蒜米、笋节煸炒，再放入干辣椒节、芽菜、青红椒、调味料等，炒上味，淋入麻油，撒葱花起锅即成。	笋子入锅炸时不能炸得太久，以免脱水质地显老；煸炒时油不宜放得太多。	水竹笋与苦笋都含蛋白质、脂肪、膳食纤维等成分，有消渴利水、益气、化痰、助消化等功效。
34	纸包鲜笋老腊肉	竹海老腊肉、鲜竹笋、蒜苗、精盐、味精、干辣椒节、姜、花椒各适量。	1.老腊肉切片，鲜竹笋切片，下锅氽一水备用；蒜苗切节。2.锅内放油烧热，下干辣椒节，姜片、花椒炒香，下老腊肉爆香，放入鲜笋片炒转，加盐、味精炒转起锅，用牛皮纸包好，入微波炉里打3分钟即成。	此烹法有别于传统纸包类菜品，别有特色。	腊肉含脂肪、无机盐、铁、磷、钙等成分，加上竹笋的作用，有滋阴润燥、助消化之功效。
35	泡椒竹荪蛋	鲜竹荪蛋、泡椒、酸菜、精盐、味精、胡椒粉、糖、醋、姜、蒜、葱各适量。	1.竹荪蛋洗净，酸菜切片。2.锅内放油烧热，下泡椒、姜、蒜炒香，加鲜汤，调好味，下竹荪蛋烧入味。	竹荪蛋黑色物质去掉。	富含高蛋白、微量元素、维生素和氨基酸等，有补气化痰、滋补健脾、益精等作用。
36	时令	玄鱼、苦竹笋、泡生姜、泡辣椒、	1.将苦笋改刀，泡生姜、泡椒、泡酸菜均改刀待用。2.锅上火，放菜	焖烧时，不宜烧得太久，以	此菜富含蛋白质、矿物质、膳食纤维等成分，有滋阴

序号	菜名	原料	制作工艺	操作要领	营养特点
	苦笋焖玄鱼	泡酸菜、郫县豆瓣、菜籽油、蒜片、葱花、精盐、味精、湿淀粉、鲜汤各适量。	油烧热，下泡姜、泡椒、泡酸菜、豆瓣、蒜片煸炒出色味，掺鲜汤，放入玄鱼、苦笋焖烧，同时调好味。3.烧至鱼熟进味，放少许淀粉略微收浓汤汁，放味精起锅，撒葱花即成。	免影响口感，玄鱼不能宰杀去内脏，否则也要影响口感。	开胃、补血益中、催乳利尿等功效。
37	冬笋炒鸽松	鸽脯肉、冬笋、青红辣椒、精盐、味精、胡椒粉、精炼油、淀粉各适量。	1.将鸽肉切颗，冬笋、青红椒也切颗备用。2.将鸽肉码盐，扑上淀粉，入锅内温油滑散，倒入笋丁稍滑油便倒出沥干。3.锅留油少许，放青红椒、鸽、笋丁炒转，烹入对好调味料的滋汁，簾转起锅装盘。	此菜是以黄瓜作为盛器再装盘。滑炒时油温不能过高，以免不散籽。	鸽肉除含蛋白质、脂肪外，所含微量元素和纤维素也比较均衡。中医认为鸽肉味咸性平，具有滋肾益气，祛风解毒之功效。
38	苦竹笋熘乌鱼片	苦竹笋、乌鱼、精盐、味精、淀粉、精练油各适量。	1.把苦竹笋去皮后切成片、乌鱼宰杀后片成鱼片。2.将乌鱼码味、码芡后下温油中滑熟，加入苦笋片，调味，勾芡起锅装盘即可。	滑鱼片时油温要低，以免鱼片过老不细嫩。	乌鱼含有蛋白质 19.5%、脂肪、钙、磷、铁、维生素 B1、维生素 B2、尼克酸等成分，具有利尿补脾、治水肿、湿痹等功效。
39	贝松鲜笋	鲜笋、干贝、精盐、味精、鸡精、老抽、精练油各适量。	1.鲜笋入开水锅中氽透，干贝加汤上笼蒸后沥干，用刀剁碎。2.炒锅放入油，烧至八成热下鲜笋过油。3.炒锅放入鲜笋、干贝、精盐、味精、鸡精，煸炒至贝松粘连在鲜笋上即成。	贝松一定要均匀粘连在鲜笋上面。	贝肉含蛋白质、脂肪、糖类以及钠、镁、锌、磷、硒等微量元素，具有健脑益智、美肤润肤的功效。
40	酱烧冬笋	冬笋尖、甜酱、精盐、味精、酱油（老抽）、精练油、鲜汤、香油各适量。	1.笋尖改成象牙块，入开水中氽透后备用。2.锅中放入精练油，下入冬笋、甜面酱煸炒至香，加入鲜汤、精盐、味精、老抽，用小火烧至水分收干，淋入香油起锅即成。	冬笋一定要氽透，以防有涩味。	冬笋含蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维等成分，有清热、利尿、消渴、清肺化痰、清肠胃等作用。
41	青豆脊髓竹燕	竹燕、青豆、猪脊髓、大红椒、鸡精、味精、精盐、鲜汤、湿淀粉、鸡油各适量。	1.竹燕除去杂质，入沸水中氽去异味；青豆入锅中煮熟；猪脊髓撕去外皮入锅中煮熟，起锅切成颗粒；大红椒切粒。2.鲜汤入锅，放入竹燕，青豆、猪脊髓、大红椒，加入调味料，用湿淀粉勾芡，起锅装盘即成。	勾芡时不宜过浓，方显得清爽。	猪脊髓含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等成分，竹燕、青豆都富含蛋白质、脂肪、各种矿物质、维生素、膳食纤维等，成菜有补脑益智、滋阴生津、助消化等功效。
42	柴把	苦竹笋、火腿、西芹、香菇、冬	1.将苦竹笋、火腿、西芹、香菇均切成二粗丝，放入精盐、味精腌入	柴把一定要捆紧，以防松	西芹对高血压、低热不退等有一定疗效。香菇有降

序号	菜名	原料	制作工艺	操作要领	营养特点
	双笋	笋、蒜苗、精盐、味精、精练油各适量。	味，各笋切象牙条过油氽熟待用。 2.蒜苗入锅氽熟撕成丝，再把苦竹笋、火腿、西芹、香菇丝分成十等份用蒜苗丝捆好。3.锅里放入精练油，下冬笋烧入味，起锅装盘，冬笋围边，柴把放中间即成。	散。	血压、血脂和胆固醇的作用，还可防动脉硬化、肝硬化等症。
43	红扒竹荪	鲜竹荪、菜胆、鱼丸、南瓜丸、家常味汁、上汤、红油各适量。	1.菜胆焯熟，与熟鱼丸、南瓜丸摆盘待用。2.鲜竹荪用上汤、家常味汁烧入味，装入摆好的盘内成菜即可。	注意掌握汤汁的分量。	南瓜含碳水化合物和膳食纤维，属低脂肪、高蛋白的保健食品，鱼肉含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁及维生素、尼克酸等，具有暖胃和中，平肝祛风之功效。
44	蜀南竹荪扣野菇	蜀南竹荪、野菇、西兰花、番茄、素上汤、湿淀粉各适量。	1.发好的竹荪和野菇用素上汤煨制入味。2.竹荪摆成风车型，野菇围边，西兰花氽水加以点缀，原汁用湿淀粉勾芡，淋在上面即可。	竹荪要煨透入味，野菇煨制煨软才有芳香味。	花菇含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁及丰富的维生素，有降血压、血脂、胆固醇的作用，竹荪具有滋补强身、益气、补脑、养神的作用。
45	鱼茸竹荪蛋	竹荪、鲢鱼、咸蛋黄、肥膘、盐、姜、葱、上汤、菜芯、鸡粉等各适量。	1.竹荪发制好，高汤煨入味切颗粒。2.鲢鱼去皮和骨加肥膘肉打茸，加入竹荪粒做成丸子。3.咸蛋黄蒸熟后调制成咸黄馅料，包入鱼茸丸子内。4.鱼茸蛋放入高汤上笼蒸入味，加入菜芯即可。	竹荪发制时多挤几次水，鱼茸要打细腻。	鱼肉和竹荪搭配，富含蛋白质、胶原蛋白、氨基酸和多种微量元素，具有强身、滋阴生津作用。
46	蛋炒竹燕窝	鲜竹燕、土鸡蛋、盐、鸡粉、大红椒、小香葱等各适量。	1.竹燕洗净，挤干水分。2.大红椒切粒，香葱切碎。3.鸡蛋炒香捣碎，加入竹燕炒入味，放入调料炒匀即可。	竹燕一定要挤干水分，鸡蛋炒干香。	富含多种氨基酸和微量元素，具有滋补益身、止咳化痰的作用。
47	芽菜竹荪盖	竹荪盖、宜宾窖香芽菜、猪五花肉、姜、蒜、香葱、大红椒等各适量。	1.竹荪盖泡发后氽水挤干。2.猪五花肉切粒、芽菜切粒、姜蒜剁碎、香葱切碎、大红椒切粒。3.肥肉粒楠香加姜蒜米和芽菜炒香，下竹荪盖炒香，加入调料炒匀即可。	竹荪盖浸泡时多挤几次水，肥肉一定要楠香。	芽菜和竹荪盖搭配，绝对宜宾独有的风味，富含蛋白质、胶原蛋白、氨基酸和多种微量元素，具有减肥、美容、防癌、降血压的作用。
48	豆	干竹荪、耙豌豆、	1.竹荪浸泡氽水改刀。2.豌豆蒸耙	竹荪浸泡时	竹荪脆嫩、豌豆酥香、具

序号	菜名	原料	制作工艺	操作要领	营养特点
	汤竹荪	高汤、丝瓜、西红柿、调味料等各适量。	打泥、丝瓜刮皮去心切成菱形块、西红柿去皮和心切菱形块。3.豌豆打成泥炒酥香加高汤熬制，下竹荪煨入味，加入丝瓜和西红柿块，放入调味料即可。	多挤几次水，豌豆泥一定要炒酥香。	有美容养颜、补铁和钙的功效。
49	清蒸竹荪	鲜竹荪、香港菜心、上汤、精盐、胡萝卜、鸡粉、水豆粉等各适量。	1.竹荪择洗干净，摆盘。2.竹荪加高汤上笼蒸8分钟取出。3.香港菜心氽熟摆盘底，蒸好竹荪摆菜心上，用竹荪原汤沟芡浇上即可。	竹荪不能蒸得太久，浇汁竹荪一定要原汤。	富含多种氨基酸和微量元素、滋补益身、美容养颜的作用。
50	金沙竹胎儿	干竹胎儿、面包糠、荷叶、调味料等各适量。	1.脆皮粉加水成浆，干竹胎儿泡胀，用高汤蒸入味，再用脆皮浆炸好备用。2.面包糠用小火炒至金黄，调味备用。3.盘式摆上荷花、荷叶，将竹胎儿放入盘中，均匀撒上面包糠即可。	竹胎儿在浸泡时要多换水，多氽煮几次，脆浆糊不嫩太稠。	补中益气，降压防癌。
51	竹林一锅鲜	长裙竹荪、鸡腿肉、黄南瓜、燕麦仁、上汤、冬笋等各适量。	1.把鸡腿肉盖成片，码入味，码淀粉滑熟。2.竹荪浸泡好后改刀成4厘米的节氽水，冬笋片氽水。3.黄南瓜蒸耙后打成泥，燕麦仁蒸耙，一同加入高汤熬好，加入冬笋和滑好鸡片。4.加入盐和鸡粉调和即可。	竹荪要多挤几次水，燕麦仁要蒸软。	竹荪和燕麦仁、黄南瓜为伍，含多种氨基酸、维生素、无机盐等，滋补强壮、益气补脑、宁神健体。
52	浓汤竹燕窝	竹花、内酯豆腐、鱼子酱、浓汤、黄南瓜泥等各适量，	1.用模具将内酯豆腐压好，放入盘中，用高汤入味。2.竹花焯水洗净，高汤入味后放在豆腐上。3.黄南瓜蒸耙打成泥适量加入浓汤、精盐、鸡粉调制好味，淋在竹花豆腐上。4.放上鱼子酱点缀，即可。	内酯豆腐和竹燕要先用高汤入味，黄南瓜泥不能加太多。	富含植物蛋白和多种微量元素、具有化痰止咳，活血去风。
53	锦囊妙计	干竹毛肚、猪肉、小葱等各适量。	1.干竹毛肚泡胀氽水入味备用；猪肉剁成泥，放入精盐、味精，做成肉馅备用；将肉馅装入竹毛肚，用麻线封口。2.放入蒸箱蒸熟。3.取下麻线，改用小葱封口，摆入盆中即可。	竹荪盖浸泡时多挤几次水，氽水除异味。	滋补强壮，益气补脑，降血脂。
54	竹荪豆花	竹荪、黄豆、鸡蛋、盐等各适量。	1.竹荪浸泡氽水入味切成指甲片。2.黄豆泡涨打浆烧开滤渣。3.豆浆加入鸡蛋清、竹荪指甲片及盐调匀盛入竹筒中上笼蒸10分钟取出即	竹荪浸泡时多挤几次水，氽水除异味，蛋清不能太	滑嫩，细软、富含植物蛋白和多种微量元素，具有美容养颜、滋补强身，益气补脑，降血脂的作用。

序号	菜名	原料	制作工艺	操作要领	营养特点
			可。	多，蒸的时间不能太长。	
55	金汤一品竹荪	长裙竹荪、鸡腿肉、火腿、玉兰片、地木耳、黄南瓜、冬菇、高汤等各适量。	1.长裙竹荪浸泡氽水，兰片涨发后氽水。2.黄南瓜蒸耙后打成泥，用高汤调和。3.鸡腿肉、火腿、兰片、地木耳、冬菇均切指甲片，一起炒香酿入竹荪杆内，定碗，未用完的垫碗底，加高汤上笼蒸5分钟。4.蒸好的竹荪扣入碗中，竹荪网盖在面上，浇上金汤汁即可。	竹荪浸泡时多挤几次水，兰片涨发时多换水。	富含多种氨基酸和微量元素、滋补益身、美容养颜的作用。
56	雪花长裙竹荪	长裙竹荪、鸡蛋、猪肉绍子，马蹄、大青红椒及调料各适量。	1.长裙竹荪浸泡入味，猪肉加马蹄拌成馅酿入竹荪内。2.鸡蛋清搅成高丽糊裹上酿好的竹荪下油锅炸。3.炸好的竹荪浇上汁即可。	竹荪氽水后要挤干、炸时油温不能太高。	富含蛋白质、多种氨基酸和微量元素、滋补益身、美容养颜的作用。
57	竹荪回锅嫩蛋	竹荪、鸡蛋、大红椒、蒜苗、五花肉及调料各适量。	1.鸡蛋调成蛋羹蒸熟、冷后切成6cm长、3cm宽的块，用全蛋糊煎成金黄色。2.五花肉切成片，竹荪泡发氽水后改刀成菱形块，大红椒改成菱形块，蒜苗切成马耳朵形。3.五花肉下锅爆香加煎好的嫩蛋，再加入竹荪和调料炒入味，起锅装盘。	竹荪氽水后一定要挤干水分，嫩蛋要稍蒸老些。	富含蛋白质、多种氨基酸和微量元素，酥脆爽口，老少皆宜。
58	蛋炒竹荪盖	竹荪盖、鸡蛋、大红椒、香葱及调味料各适量。	1.竹荪盖浸泡后氽水。2.大红椒切块，香葱切葱花，鸡蛋炒香。3.竹荪盖挤干水分下锅干煎，加炒好鸡蛋炒匀，再放大红椒和葱花炒香。	竹荪盖浸泡时要多挤几次水，氽水后一定要挤干，炒时要炒干香，鸡蛋也要炒香。	富含蛋白质、多种氨基酸和微量元素，软脆爽口。
59	竹荪香碗	竹荪、猪前夹肉、鸡蛋、香菇、兰片、木耳、黄花及调味料各适量。	1.竹荪浸泡后氽水。2.猪前夹肉剁成馅调好味，鸡蛋摊成蛋皮，将肉馅爆成扁担丸子上笼蒸熟。3.兰片、木耳、黄花、香菇氽水垫底，扁担丸子切片和竹荪一起铺在上面。4.灌上鸡汤上笼蒸30分钟。	扁担丸子粉要加够，竹荪要多挤几次水。	富含多种维生素、蛋白质、多种氨基酸和微量元素。
60	三鲜	长裙竹荪、鸡腿肉、杏鲍菇、火	1.长裙竹荪浸泡氽水。2.鸡腿煮熟后切片，杏鲍菇切片氽水，金华	竹荪浸泡时要多挤几次	富含多种维生素、矿物质、蛋白质、多种氨基酸和微

序号	菜名	原料	制作工艺	操作要领	营养特点
	长裙竹荪	腿。	火腿切片后一起用鸡汤烧制,起锅垫在盘底。3.汆好竹荪入鸡汤烧入味,沟薄芡盛入盘面即可。	水,菌菇和火腿要多熬制一会儿。	量元素,有美容养颜、强筋骨之效。
61	竹报平安	长裙竹荪、鱼茸、火腿等各适量。	1.发好的长裙竹荪过水待用。2.鱼打成茸,调好味。3.把鱼茸放进竹荪杆成卷,上笼蒸10分钟。4.出锅切成段,摆放成一串鞭炮形状即可。	竹荪浸泡时多挤几次水,汆水除异味,蒸时时间不能过长。	富含多种膳食纤维,美容养颜。
62	鱼香竹荪蛋	长裙竹荪蛋、姜、葱、蒜、泡辣椒、香葱糖、醋等各适量。	1.鲜竹荪蛋切片过水待用。2.锅置灶上下油,下姜茸、蒜、泡辣椒酱炒香上色,加上糖醋、香葱后勾芡。	竹荪蛋要去掉黑色部分,鱼香汁要炒浓郁	富含多种氨基酸及微量元素。
63	百花争艳	长裙竹荪、鱼茸、香菇等各适量。	1.上海青去老叶对剖洗净,开水汆熟摆盘中间。2.鱼茸酿进竹荪内扣碗上笼蒸8分钟,取出翻盘在上海青上。3.鸡茸放在香菌上蒸6分钟。	打鱼茸刺要排净,蒸时掌握火候和时间。	补气养阴、润肺止咳、清热利尿。
64	笋烧白	五花肉、四季笋、芽菜等各适量。	1.把五花肉煮熟上色炸好待用。2.干四季笋发好切条过水、芽菜炒香待用。3.炸好的五花肉切片装碗,笋镶边,淋上汁水,芽菜垫底。4.上笼蒸90分钟出锅装盘即成。	五花肉要浸炸到位,笋浸泡时多换水。	富含胶原蛋白和膳食纤维,滋补润燥,助消化。
65	蜂窝四季笋	土鸡蛋、四季笋、生粉等各适量。	1.土鸡蛋两个打碎,加入生粉、吉士粉,加入适量清水。2.起油锅加入四季笋,下油锅炸至蜂窝形。	四季笋浸泡时多换水,汆水除异味炸时油要根据盛器大小加量。	开胃健脾,利于消化。
66	椒盐笋饼	鸡蛋、笋丝、淀粉等各适量。	1.四季笋切丝,加入适量生粉。2.放入油锅里煎制成饼状,改刀装盘,撒上椒盐粉即可。	笋丝要切均匀,煎时用小	富含多种维生素及膳食纤维。
67	菊花罗汉笋	罗汉笋、肉末等各适量。	将罗汉笋尖切成10厘米长的段,再离尖端5厘米处对破切成菊花形,酿入调好味的汁渗入笼蒸熟待用。2.将蒸好的罗汉笋摆入盘中勾薄芡汁即可。	罗汉笋要除好异味,花刀要均匀。	有促进消化、健胃、降血压的功效。

序号	菜名	原料	制作工艺	操作要领	营养特点
68	鲜笋肉丝	猪里脊肉、鲜四季笋、青笋、大红椒及调味料各适量。	1.四季笋氽水除异味、切丝再氽水浸泡后过油。2.里脊肉切丝码味上芡粉，青笋和红椒切丝。3.肉丝炒散籽下笋丝、红椒丝和青笋丝炒匀，芡汁收好起锅。	肉丝切均匀，笋丝要除异味。	富含蛋白质和膳食纤维，易于消化吸收。
69	干煸冬笋	冬笋、芽菜、肉末等各适量。	1.冬笋去壳切成条，过油炸成微黄，加入姜、蒜炒香待用。2.锅置火上，下肉粒、芽菜、干辣椒节，放入炸好的冬笋片，炒入味，下葱花，淋香油起锅即成。	冬笋开水下锅，煮透后浸漂，再过油。	富含膳食纤维、植物蛋白、维生素和矿物质，有助消化、降血脂、抗衰老的功效。
70	苦笋鳝鱼	三元土黄鳝、鲜苦笋、葱、姜蒜等各适量。	1.三元土鳝鱼切成节，苦瓜去皮切段待用。2.锅置火上，倒入菜油，烧热后，下鳝鱼节爆炒到干香。3.下豆瓣酱、泡海椒、姜、蒜炒香下高汤。4.放入苦笋段，和鳝鱼一起烧入味，收芡起锅即可。	鳝鱼要爆香入底味，同苦笋一起焖烧入味。	富含膳食纤维、蛋白质、维生素和矿物质，有补虚损、消水肿益气血的作用。
71	烟笋烧牛肉	牛腩、烟笋等各适量。	将泡胀的烟笋切成节并倒入芡水，再把牛腩切块加入家常料，用小火炖，再加入烟笋入味即可。	烟笋浸泡时要多换水，氽水除异味，牛肉要先炖软后与烟笋同烧。	补中益气、滋养脾胃
72	白油鲜笋	鲜笋、大青红椒等各适量。	将鲜竹笋切片加入芡水，用鸡油把鲜笋片炒后加水烧至入味勾芡即可。	鲜笋一定要先氽水除异味后浸漂过油后再烧。	粗纤维含量丰富,利于消化。
73	竹海山珍扒葫芦鸭	小仔鸭一只、兰片、香菇、猪五花肉、薏仁、莲米、青笋、胡萝卜和调味料各适量。	1.将仔鸭去骨、青笋和胡萝卜削成葫芦形氽入味。2.兰片、香菇、五花肉切片，炒香莲米和薏仁、再蒸粳拌入炒香的馅料。3.将馅料灌入去骨仔鸭内，做成葫芦形，氽水上色，下油锅炸至金黄色。4.炸好仔鸭加红汤上笼蒸泡，取出摆盘挂汁。	仔鸭去骨时不能穿孔，炸时油温不能太低。	富含蛋白质、膳食纤维等，滋补强生，除湿生津。

B. 2.3 汤菜信息

表 B.7 汤菜信息

序号	菜名	原料	制作工艺	操作要领	营养特点
1	延年竹荪	水发竹荪、鱼糝、兰片、高级清汤、姜、葱、鲜汤、精盐、味精、胡椒粉各适量。	1.将竹荪余去异味，用姜、葱、鲜汤泡 15 分钟待用。2.将竹荪修整齐，取两片竹荪切细丝，其余剖开，兰片切细丝待用。3.将竹荪铺于墩上，搦干水分，裹入鱼糝，一头用葱扎好似人参状。将笋丝、竹荪丝粘在另一头似人参须子状，逐一做完后，上笼蒸约 6 分钟，待鱼糝熟后取出，拆去葱丝，放入汤盘内，灌入烧沸并调好咸鲜口味的清汤即成。	此菜在蒸制“人参”时，火力不要太大，以免起泡。	鱼肉富含蛋白质、矿物质，维生素等，竹荪含多种氨基酸、脂类，具有益气强身的作用
2	清汤炖双燕	竹燕、冬瓜、淀粉、高级清汤、精盐、味精、胡椒粉各适量。	1.将冬瓜切细丝，上淀粉余成冬瓜燕待用；竹燕除去杂质，用清汤煨制好待用。2.将清汤上火烧沸，调好咸鲜口味，将冬瓜燕与竹燕放入，盛于汤碗内即成。	竹燕杂质应除尽，并余去异味；冬瓜燕上粉应均匀。	冬瓜含水分 97%，另含碳水化合物、维生素等，其味甘凉，能利水、清热解毒，对水肿、胀满、脚气、暑热、糖尿病有一定疗效。并可解鱼毒、酒毒等。
3	奶汤笋衣	冬笋、火腿、菜心、浓老鸡汤、精盐、味精、胡椒粉各适量。	1.将冬笋片成极薄的大张片子，入沸水内余断生后漂冷；火腿切片，菜心修整齐。2.锅上火，放入奶汤，下冬笋、火腿、菜心烧沸，放入调味料调好口味，起锅即成。	片冬笋尽量大张一点，奶汤要熬到一定火候才能达到成菜要求。	老鸡汤能提气补血、滋补身体，冬笋能清热生津、助消化。
4	上汤荪裙鸽蛋	上汤、竹荪、鸽蛋、精盐、味精、小菜心各适量。	1.先将里脊肉、火腿、干贝、排骨、老母鸡等熬成上汤待用。2.把鸽蛋打碎，放入小盏中，加盐上笼蒸好。3.把蒸好的鸽蛋放入小汤碗里，加入上汤，放入竹荪，用小菜心点缀即成。	鸽蛋上笼蒸时不要太久，以免蒸老，影响口感。	鸽蛋富含蛋白质及多种维生素；竹荪含有丰富的蛋白质及人体所需的氨基酸。成菜滋补性强。
5	蝴蝶竹荪肝膏汤	鸽蛋富含蛋白质及多种维生素；竹荪含有丰富的蛋白质及人体所需的氨基酸。成菜滋补性强。	1.将竹荪剥开成整张，用蝴蝶模具压成形，再用少许鲜汤“喂制”待用；鸡肝捶茸，滤去渣，加料对好，上笼蒸熟成膏状待用。2.将蝶形竹荪搦干水分，抹一层鱼糝，再用糝做蝶身，再用牵花料点缀成蝴蝶形状，逐一做完后，上笼蒸熟取出。3.将肝膏取出，滑入汤盘内，将蝴蝶竹荪放入，灌入烧沸调好味的清汤即成。	蒸肝膏和蝴蝶时注意火力，以免蒸老、蒸泡，入盘时应冲去浮油，以免影响清汤质量	鸡肝除含维生素 A 外，还含蛋白质、碳水化合物等，加上竹荪、鱼糝、鸡蛋等营养物质，对强肝明目、夜盲症、促进消化均有效果。

序号	菜名	原料	制作工艺	操作要领	营养特点
6	刷把笋炖土鸡	土老母鸡、刷把笋、墨鱼片、干贝、老姜、鸡精、味精、精盐、猪大骨汤各适量。	1.老母鸡洗净砍成块、氽水；刷把笋焯透；老姜切片。2.特制瓦罐放入老母鸡块、墨鱼片、干贝、老姜、刷把笋、鸡精、味精、大骨汤，先用中火后用小火，煲制3小时即成。	煲汤的时间一定要足，这样鸡肉才能炖软，汤才鲜美。	墨鱼含蛋白质68%，脂肪4.2%，以及丰富的糖、钙、磷、铁等成分，与老土母鸡、竹笋同炖，营养更全面。
7	酸苦笋鞭花汤	牛鞭、酸苦笋、酸萝卜、枸杞、鸡精、特制清汤、精练油等各适量。	^b 1.牛鞭发制好改花刀；酸萝卜、酸苦笋切片。2.发制好的牛鞭入开水锅中氽定型。3.锅中放入少许油，入酸苦笋、酸萝卜煸炒至香，加入特制清汤，熬出味，放入牛鞭花、枸杞、鸡精、味精，起锅装在汤盘里即成。	鞭花一定要氽定型，并要焖煨软糯，酸苦笋一定要熬出味。	牛鞭富含铁、磷、钙、脂肪、维生素等多种成分，味甘性温，壮阳补肾，最宜肾亏损、阳虚、遗精、阳痿者食用。
8	竹荪鱼豆花	长裙竹荪、鱼茸等各适量。	1.长裙竹荪发好切段待用，鱼打成鱼茸，调好味。2.锅内加入高汤烧沸，调小火，下入鱼茸向一个方向搅拌。3.等鱼茸成豆花形，起锅装碗，加入高汤，放入竹荪段即成。	制作鱼茸时刺要去净，制作豆花时火要小火。	蛋白质含量丰富，利于人体吸收。
9	竹荪方笋炖乌鸡	竹林土马鸡、长裙竹荪、方竹笋等各适量。	1.土乌鸡杀好过水待用。2.干方笋发好水待用，长裙竹荪过水。3.砂锅加竹根水置火上，放入土乌鸡、方笋、竹荪、姜、葱炖4小时，调好味起锅即成。	方笋和竹荪泡发时多换水，要氽水除异味。	补气养颜，生精补肾。
10	竹荪肥肠汤	长裙竹荪、精选肥肠、味精、精盐、鸡油等各适量。	1.将长裙竹荪泡制改刀待用。2.精选肥肠改刀氽水，放入鸡汤。3.中小火熬制30分钟后，加入竹荪再熬15分钟，加入盐、味精，盛入钵中装盘即成。	肥肠油要撕净，氽水后改刀。	止咳润燥，美容养颜。
11	酸菜苦笋滑肉汤	鲜竹笋、夹心肉、酸菜等各适量。	1.筋肉切片码味上浆待用，苦笋切片待用。2.锅置灶上，下料炒香，下高汤，放入苦笋。3.汤烧开后，调好味，下肉片煮熟起锅即成。	肉片粉要用苕粉，粉要码到位。	开胃清热，助消化。

B. 2.4 面点小吃信息

表 B.8 面点小吃信息

序号	菜名	原料	制作工艺	操作要领	营养特点
1	鲜笋叶儿粑	糯米粉、五花肉、笋粒、宜宾芽菜、葱、精盐、味精、粮浆叶(专做叶儿粑的叶)各适量。	1.五花肉粒煸香,加入冬笋粒、宜宾芽菜炒香,待冷后加入葱粒。2.糯米粉加水调揉好,分成10等分,包入炒好的冬笋馅料。3.将包好的初胚放在粮浆叶上,蒸熟即成。	蒸制胚时掌握火候,不宜过火或火候不到。	糯米含有较多的植物性蛋白质及碳水化合物,其味甘性温,具有益中补血,补气的功效。
2	水笋三鲜面块	水面、水笋、火腿、口蘑、鸡肉、鸡汤、精盐、味精、香葱各适量。	1.将水笋、火腿、口蘑、鸡肉入锅炒香,加入鸡汤熬入味待用。2.将面煮熟,捞出放入汤中,调好味,放葱花即成。	熬汤时将火腿的鲜味充分溶入汤中,在擀制面块时应注意水分不能过多。	口蘑含有丰富的蛋白质、维生素、矿物质等营养成分,加之鸡肉、鸡汤的入肴,此菜具有补中益气、养胃健脾、化痰理气的功效。
3	京酱笋丁拌面	水面、五花肉粒、面酱、冬笋丁、香葱、味精、精盐、精炼油各适量。	1.五花肉粒入油锅煸香,加入笋丁同炒,最后放面酱炒香。2.水面入锅中煮熟,捞出沥干水分,放入炒香的酱料拌匀,撒上香葱末即成。	应掌握好酱与料的比例,以免影响口味。	京酱中有益微生物较多,对增强免疫力有独到之处。
4	竹胎抄手	水发竹胎、猪肉馅抄手、鲜汤、酱油、红油、香葱、味精各适量。	1.鲜汤放入竹胎煮入味待用。2.抄手煮熟放入竹胎汤,放酱油、味精、红油调味,最后撒上葱花即成。	在煮抄手时应掌握火候,竹胎应先氽煮以除去异味。	竹胎富含谷氨酸,有降血压,降血脂,止咳化痰的功效。面粉、猪肉都含有蛋白质、脂肪、矿物质、碳水化合物等,营养非常全面。
5	浓汤竹荪面	水面、浓老鸡汤、竹荪、葱、精盐、味精各适量。	1.用老母鸡熬成浓汤,放入竹荪炖入味做汤料。2.水面煮熟放入汤料中,撒上葱花。	熬汤要注意火候,汤汁一定要浓稠。	老鸡汤是众所周知的滋补食品,竹荪有降血压、降血脂、降胆固醇的功效,本菜实为延缓衰老的营养佳肴。
6	蕨粉笋粒竹燕羹	竹燕、蕨根粉、鲜笋粒、冰糖等各适量。	1.冰糖熬成糖水放入竹燕炖入味,再加入笋粒。2.将蕨根粉用水调浆冲入炖好的竹燕中,使之浓稠,出锅成菜。	在竹燕初加工时除尽杂质,笋粒应先氽煮断生。	蕨根粉是蕨菜的地下茎磨细制成淀粉后经加工而成的,含有蛋白质、糖类、矿物质和维生素等成分,具有解毒、利尿的功效。
7	竹笋	熟鲜笋丝、香菇丝、鱼片、粳米、姜丝等炒入味,晾凉备用。2.粳米煮	1.鲜笋丝、香菇丝加精盐、味精、姜丝等炒入味,晾凉备用。2.粳米煮	煮粥时干稀度应适宜。	竹笋与粳米、鱼片、香菇等煮成的粥属滋补营养食

序号	菜名	原料	制作工艺	操作要领	营养特点
	粥	精盐、姜丝、葱花、香油各适量。	成粥，放入鱼片煮熟,再加入冬笋等略煮，最后滴入少许香油,撒上葱花即可。		物,有止咳、生津、健脾益肾、利尿等功效
8	竹荪金丝面	鸡蛋黄、面粉、水发竹荪、鸡汤、精盐、味精、胡椒粉各适量。	1.用面粉、鸡蛋黄、盐揉成面团,再擀切成细丝待用；水发竹荪切丝,余去异味,放入鸡汤内调好口味等用。2.将金丝面入沸水内煮熟,捞于碗内,浇上竹荪鸡汤即成(可撒葱花)。	面丝应切均匀。竹荪应余去异味。	鸡蛋是众所周知的营养食品,在人们的食物中占有重要地位,它富含蛋白质、脑磷脂,此菜汤营养丰富,易消化吸收,老幼皆宜。
9	竹筒饭	大米(泰米)、竹海老腊肉、青元、青竹筒、精盐、味精、化猪油、清水各适量。	1.竹海老腊肉切粒,炒香,和青元拌入淘净的泰米,调味,装入青竹筒中,加入清水,用芭蕉叶塞紧开口处。2.将青竹筒置于炭火中烤至青竹变焦,饭成熟即可。	控制好加水量,用小火慢慢烤成熟。	泰米含丰富的碳水化合物,能大量补充人体所需的热能,也含有一定的蛋白质、脂肪、矿物质,与腊肉合烹,营养较全面。
10	竹香黄粑	糯米、糙米、猪板油、红糖各适量。	1.糯米蒸7成熟待用。2.糙米泡涨后磨成浆,红糖熬化加入米浆。3.猪板油切成颗加入米浆。4.糯米蒸熟加入米浆调匀,发20分钟后,用楠竹笋壳叶包成约500克/个,上笼蒸60分钟。	米浆干湿度把握好,糯米不能完全蒸熟。	富含蛋白质、脂肪、糖及微量元素、维生素B2、淀粉,补中益气,健脾养胃、止虚汗。
11	竹叶鲜肉粽	糯米、鲜前夹肉、冬笋、食用碱、食盐各适量。	1.糯米泡涨加食用碱、盐、花椒面拌匀。2.冬笋切粒、肉切成1cm左右的丁,拌入味。3.用竹叶将拌好的糯米、鲜肉包成三菱锥,用小火焖煮120分钟。	食用碱要适量,包时要扎紧。	富含蛋白质、脂肪、微量元素、维生素B2、淀粉,补中益气,健脾养胃、止虚汗。
12	笋香锅贴饺	肉馅、冬笋丝等各适量。	1.将猪夹缝肉绞成末,与冬笋粒、韭菜做成馅。2.然后用面皮包成饺子后,用平底锅烙熟即可。	肉馅搅拌时水分要加够,煎时火不能太大。	化痰、清食、通便、明目。
13	竹荪猪儿粑	糯米粉、竹荪、猪前夹肉、芽菜、老姜及调料各适量。	1.糯米粉调成米面团。2.鲜肉剁成馅,芽菜炒香,老姜剁成米,竹荪泡好余水切成粒一同加入肉馅。3.面团加肉馅包好,垫上竹叶上笼蒸15分钟。	面团不能和得太稀,蒸时要注意火候。	富含蛋白质、脂肪、微量元素、维生素B2、淀粉,补中益气,健脾养胃、止虚汗。
14	鲜笋水晶	澄面、淀粉、鲜竹笋、鲜猪前夹肉、香葱、老姜及调味料各适	1.澄面和淀粉和成面团。2.猪肉剁成馅、鲜笋余水切成粒,香葱切成葱花,同肉一起调成馅。3.用和好的面团包成眉毛饺,上笼蒸10分	面要用开水调,包成眉毛形,蒸得时间不能太长。	富含蛋白质、脂肪、微量元素、维生素,益气强身的作用。

序号	菜名	原料	制作工艺	操作要领	营养特点
	饺	量。	钟。		
15	芽菜笋香包	高精面粉、芽菜、冬笋、猪五花肉、甜酱、香料及调味料适量。	1. 面粉和成面团，发酵。2.猪肉用香料和甜酱熏好剁成颗粒臊子，加炒香芽菜、冬笋氽水切成颗粒一同拌入馅料。3.发好的面团包入馅料上笼蒸 10 分钟。	面团发酵时间要够，馅料要稍冻一下才好包，褶子要达到 18 道。	富含蛋白质、脂肪、微量元素、维生素等