

历届领导爱吃的四大名菜

清水白菜

菜名

清水白菜

所属菜系

川菜

特点

白菜脆嫩，虾

仁酥烂，鲜香味

配，具有通眼利胃，解毒醒酒之功效。

原料

白菜300克。虾仁30克。菜油30克、葱5克、盐2克、味精0.5克、胡椒粉1克、豆粉10克。

制作过程

将鲜白菜洗净，放入沸水中氽一下，立即捞起，晾冷，切成3厘米长的节。虾仁洗净。将炒勺置武火烧热，加入菜油烧热，下虾仁炒黄，将白菜放入，加盐、葱稍煮，再加入和匀的味精、胡椒粉、水豆粉，翻炒几下，起锅装盘即成。



顶级牛扒

用英文字母把成肉率分为三个等级——

A、B、C，A级成肉率最高，C级最低。后面的数字部分是根据“脂肪混杂”、“肉的色泽”、“肉质紧致和纹理”、“脂肪的色泽和品质”4个项目分出的5个等级。

“脂肪混杂”表示牛肉霜降的程度；“肉的色泽”以“新鲜的三文鱼色”为最好，然后目测判断牛肉的光泽；“肉质紧致和纹理”则是考察肉的纹理细致和柔软程度；“脂肪的色泽和品质”颜色以白色或奶油色为标准，还要考虑光泽和品质。上述标准各分5个等级，数字越大级别越高。肉质的等级是由4个项目中得分最低的等级来决定的。



红烧肉

带皮五花腩切成适中的小块

调料：油，姜，酱油，冰糖，绍酒，红尖椒，花椒，八角，桂皮

1) 五花腩加清水煮沸捞出，洗净，滤干。这样可以把肉上的脏东西弄干净，烧红烧肉就不会有脏脏的泡沫了。烧红烧排骨也最好先这样。

2) 起油锅（注意：油要适量，因为肉里也有油），放入适量白糖，等到糖变成焦茶色起大泡时，倒入肉块迅速翻炒，当心油溅出。尽量多炒一会儿，直到所有的肉块都均匀得变成了好看的红褐色，加入绍酒，姜，酱油等其他调料，稍微加一点水，小火煮20分钟。等汤汁收浓，起锅即可。

乌鱼蛋，并非乌鳢这种淡水鱼所产的卵，而是指乌贼的卵巢干制品，自古以来就是山东特产，多产于青岛及日照等地，是名贵的国宴汤羹食材，其色乳白，状如卵，经厨师之手，可加工成状若花瓣、质地轻柔的高级食品



鸡汤、鸡精、酱油、盐、香油、水淀粉、姜水、料酒、食用油、胡椒粉

做法

1、将乌鱼蛋洗净、去腥，放入凉水锅中，大火煮沸，煮透捞出，放入凉水中过凉，一片一片撕开，香菜洗净切成末。

2、坐锅点火，依次放入高汤、乌鱼蛋、酱油、胡椒粉、鸡精、盐、料酒、葱、姜水，待汤开锅后撇去浮末，用水淀粉勾薄芡，加入适量醋，搅拌均匀，淋入香油，撒入香菜末，出锅即可。