

好做又好吃的凉菜

学做家常菜系列

01



六类食材

蔬菜类、水果类、豆制品类、水产类、畜肉类、禽肉类，六类常见食材方便备料

四大特点

彩色菜例 步步详解
简单易学 方便检索

02



四大技法

03

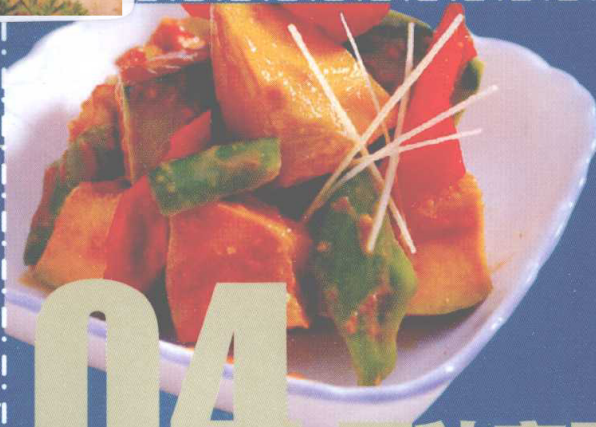
炆、拌、酱、卤
四种技法一本全通



04

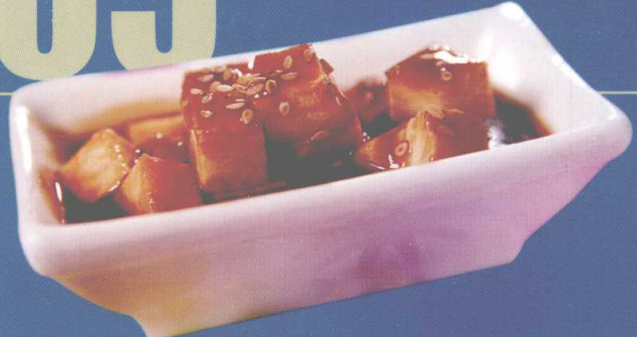
两种实惠

500例精选特色熏酱卤技法详解
500幅彩色菜例图片参考图



05

一一提示



每道菜品附烹饪技巧以及要点提示轻松下厨，事半功倍

06

只为一饱口福

中国高级烹饪大师倾情推荐
给你自信满满的大师级下厨体验



好学容易做

新书推荐

《百姓家常菜系列》

统一定价：39.90元



烹饪技法详解光盘



《学做家常菜系列》

统一定价：25.00元



更多精彩生活书尽在吉林科技网络书店

淘宝店：<http://shop58225515.taobao.com/>

易趣店：<http://jlkx.js.store.eachnet.com>

QQ拍拍店：<http://shop.paipai.com/765933221>

百度有啊店：<http://youa.baidu.com/shop/23aa8de21861cd1de280614b>

面向全国读者征集拿手菜例：只要喜欢做菜，这里就是表演技艺的舞台。提供最拿手的几道家常菜就会得到出版的机会，并能与全国各地的家常菜烹饪爱好者交流做菜经验。

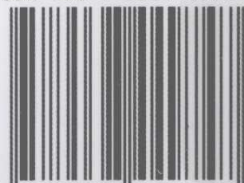
联系电话：0431-85630195；QQ：917999484

选题策划：李 梁
责任编辑：李红梅 吕东伦
封面设计：C 茗尊

团购优惠热线：0431-85610611

上架建议 大众饮食

ISBN 978-7-5384-4974-7



9 787538 449747 >

定价：25.00元



好做又好吃的凉菜

•《学做家常菜》编委会 编

图书在版编目 (C I P) 数据

好做又好吃的凉菜 / 《学做家常菜》编委会编. -- 长春: 吉林科学技术出版社, 2010. 10

(学做家常菜)

ISBN 978-7-5384-4974-7

I. ①好… II. ①学… III. ①凉菜—菜谱 IV. ①TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第166071号

好做又好吃的凉菜

编 《学做家常菜》编委会
出 版 人 张瑛琳
选题策划 李 梁
责任编辑 李红梅 吕东伦
封面设计  长春茗尊平面设计有限公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 200千字
印 张 12
印 数 1—20 000册
版 次 2010年10月第1版
印 次 2010年10月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85610611
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-5384-4974-7
定 价 25.00元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

前言

Preface



打造家庭美食，保障家人健康，调节家人口味，丰富家人营养。《学做家常菜》系列丛书以其详细的讲解让读者轻而易举地对每道菜了如指掌。不仅丰富读者拿手菜的储备，不再每次家中宴客时都感到力不从心。

在经历了3年来的锤炼与推敲，我们已从量的积累达到了质的飞跃，经过细心整理现隆重推出了《学做家常菜》系列丛书。

我们以读者的需求为出发点，本着让读者方便使用为宗旨，不仅将每道菜的制作步骤详细做了介绍，而且还加入了很多实用的贴士，如：营养功效，食材的采购原则，保存方法，最后还编制了快速索引。使读者用着方便，操作顺手，并最终实现大师级的下厨体验。

每天清晨做一道清淡可口的汤粥配些面点，为家人一天的学习工作充电。中午时间仓促，方便、快捷的炒菜一定大受欢迎；晚上做一道营养美味的滋补炖菜，为家人储备能量，让家人睡的香甜。《学做家常菜》系列丛书，揭开饮食生活的新篇章……

《学做家常菜》编委会



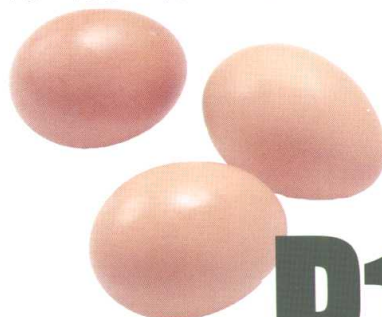
蔡姐带你逛超市

P11 / 蔬菜类



白菜、菠菜、菜花、西蓝花、冬瓜、豆芽、荷兰豆、黄瓜、茭白、芥蓝、卷心菜、蕨菜、苦瓜、豇豆、韭薹、莲藕、萝卜、茄子、芹菜、雪里蕻、青椒、丝瓜、笋、油菜、茼蒿、土豆

鸡肉、鸡胸肉、鸡翅、鸡胗、鸡爪、鸭肉、鸭掌、鸭舌、鹅肉、松花蛋



/ 禽蛋类 P103

牛肚、牛百叶、牛板筋、牛肉、牛舌、牛蹄筋、牛腱肉、猪肚、猪里脊肉、猪五花肉、猪腿肉、猪肘、猪腰、猪心、猪耳、猪舌、猪肝、猪肠、羊肚、羊肉

P71 / 畜肉类



P129 菌豆类

金针菇、木耳、
香菇、蚕豆、豆腐、
腐竹、干豆腐、豆腐
干、豆腐皮

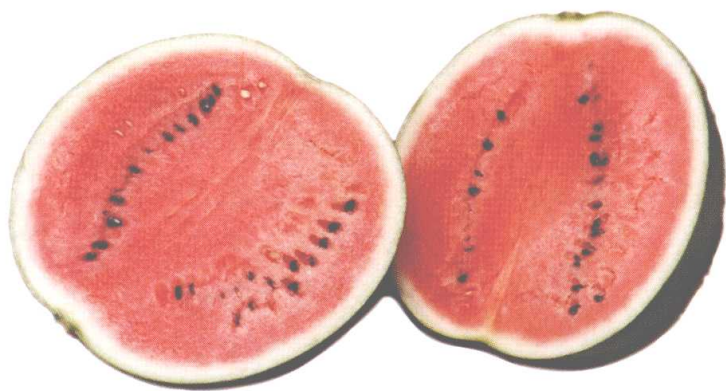


鲍鱼、鳎鱼、海参、海带、海螺、海蜇、
三文鱼、鳝鱼、虾、鱿鱼、草鱼



/水产类 P155

P181 /水果类



菠萝、桃、苹果、西瓜皮、木瓜



**超市选购不用愁
蔡姐主意在心头**



C o n t e n t s

ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE
ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE
ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE
ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE
ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE

😊 1小匙 = 5克
😊 1大匙 = 15克
😊 1杯 = 240毫升

😊1杯 = 240毫升



蔬菜类

白菜

拌酸白菜丝·····	12
豆腐拌白菜心·····	12
白菜心拌干丝·····	13
肉丝拌白菜心·····	13
什锦白菜丝·····	13
柠檬拌白菜·····	14
香脆三丝·····	14
鱼香白菜卷·····	14
凉拌辣白菜·····	15
高级什锦酸菜·····	15
五味拌菜·····	15
牛肉汤泡菜·····	16
白菜辣泡菜·····	16
醋泡白菜胡萝卜·····	16
肉末泡菜·····	17
韩国泡菜·····	17
果梨泡菜·····	17
酱汁什锦白菜·····	17

菠菜

八宝菠菜·····	18
拌肉丝菠菜·····	18
菠菜拌豆腐皮·····	19
蚝汁拌菠菜·····	19
菠菜拌干豆腐·····	19
凉拌菠菜·····	20

姜丝菠菜·····	20
麻酱拌菠菜·····	20
炆菠菜·····	21
八宝菜·····	21
羊肝桃仁拌菠菜·····	21

菜 花

泡咖喱菜花·····	22
拌芥末菜花·····	22

西藍花 ▼

辣炆西蓝花·····	23
蓝花双鲜·····	23
芝士田园蔬·····	24
翡翠百合·····	24
干贝拌西蓝花·····	25
姜汁西蓝花·····	25
海米拌西蓝花·····	25

冬瓜

酱冬瓜.....	26
泡橙汁冬瓜.....	26

豆 芽

葱油拌黄豆芽·····	27
黄瓜拌豆芽·····	27
鸡丁黄豆芽·····	28
绿豆芽拌干丝·····	28
泡菜银芽·····	28
银芽海带丝·····	29
椒油笋丝掐菜·····	29
蹄筋拌豆芽·····	29

荷兰豆

冬笋拌荷兰豆…………… 30

荷兰豆拌蟹柳·····	30
椒条荷兰豆·····	31
炆拌荷兰豆·····	31

黃瓜 ▾

拌三丝·····	32
脆嫩黄瓜·····	32
蛋黄拌瓜条·····	33
黄瓜拌豆干·····	33
粉丝白菜拌黄瓜·····	33
凉拌黄瓜木耳·····	34
金针蘑拌黄瓜·····	34
梅干拌黄瓜·····	35
酸辣黄瓜皮·····	35
什锦大拌菜·····	35
黄瓜拌干豆腐·····	36
黄瓜拌梨丝·····	36
芥末青瓜墨鱼仔·····	36
多味黄瓜·····	37
泡酸黄瓜·····	37
泡红椒黄瓜·····	37
腌多味什锦菜·····	37
蜇皮黄瓜·····	38
蒜泥黄瓜·····	38
川椒炆黄瓜·····	38
川辣黄瓜·····	39
蜜枣柠檬瓜条·····	39
豆瓣黄瓜·····	39

菱 白

葱油茭白·····	40
虾仁拌茭白·····	40



芥 蓝 ▼	
椒香芥蓝·····	41
炆拌芥蓝·····	41
卷心菜 ▼	
酸酪卷心菜·····	42
泡菜墩·····	42
蕨 菜 ▼	
红油蕨菜·····	43
芥末拌蕨菜·····	43
苦 瓜 ▼	
泡菜凉瓜·····	44
生炆苦瓜·····	44
糖醋芝麻苦瓜·····	45
泡苦瓜·····	45
豇 豆 ▼	
香辣豇豆·····	46
腊肠丁拌豇豆·····	46
韭 薹 ▼	
火腿肠拌韭薹·····	47
鱿丝拌韭薹·····	47
莲 藕 ▼	
瓜条拌藕片·····	48
京糕莲藕·····	48
双椒拌嫩藕·····	49
素芹莲藕片·····	49
果醋醉藕片·····	49
萝 卜 ▼	
咖喱萝卜块·····	50
辣拌萝卜干·····	50
泡椒萝卜丝·····	51
酸辣萝卜丝·····	51
泡酸辣萝卜皮·····	51
茄 子 ▼	
剁椒鲜茄条·····	52
烧拌茄子·····	52
生拌茄子·····	53

蒸拌手撕茄·····	53
芹 菜 ▼	
脆芹拌腐竹·····	54
肉丝拌芹菜·····	54
香干拌芹菜叶·····	55
芝麻芹菜叶·····	55
酱腌花菜·····	55
雪里蕻 ▼	
海米拌雪菜·····	56
红油豆干雪菜·····	56
鲜贝丁雪里蕻·····	57
芝香雪菜·····	57
青 椒 ▼	
海米拌双椒·····	58
炆青椒肉丝·····	58
芝麻双丝海带·····	59
腌辣椒酱·····	59
青红椒泡菜·····	59
丝 瓜 ▼	
火腿肠拌丝瓜·····	60
巧拌丝瓜·····	60
猪肝拌丝瓜·····	61
炆虾仁丝瓜·····	61
笋 ▼	
泡鲜笋·····	62
麻辣干笋丝·····	62
翠笋拌玉蘑·····	63
凉拌芦笋·····	63
鲜味芦笋·····	63
玻璃笋片·····	64
兰花青笋·····	64
海米拌茼笋·····	64
香辣茼笋·····	65
红油双嫩笋尖·····	65
京糕笋丝·····	65

油 菜 ▼	
炆油菜·····	66
松仁拌油菜·····	66
鲜味油菜心·····	67
油菜叶拌豆丝·····	67
圆蘑炆拌菜心·····	67
茼 蒿 ▼	
蚝油翠柳·····	68
凉拌茼蒿·····	68
麻酱拌茼蒿·····	69
蒜蓉拌茼蒿·····	69
土 豆 ▼	
双椒拌薯丝·····	70
酱小土豆·····	70



畜肉类

牛 肚 ▼	
瓜干拌牛肚·····	72
辣拌金钱肚·····	72
什锦拌肚丝·····	73
芦笋拌金钱肚·····	73
香菜拌牛肚丝·····	73
蒜泥毛肚·····	74
藿香牛肚·····	74
酸辣毛肚·····	74
牛百叶 ▼	
油泡百叶·····	75
生拌牛百叶·····	75
牛板筋 ▼	
红油牛板筋·····	76
辣拌牛板筋·····	76
牛 肉 ▼	
芹黄拌牛肉·····	77
芥末酱拌牛肉·····	77



目录

Contents

酱肉拌豇豆·····	78
咖喱拌牛柳·····	78
麻辣牛肉·····	78
牛肉苋菜·····	79
牛肉丝拌芹菜·····	79

牛舌

醋椒浸牛舌·····	80
沙拉牛舌·····	80

牛蹄筋

酱香牛蹄筋·····	81
麻辣蹄筋·····	81

牛腱肉

腱子肉拌黄瓜·····	82
三鲜拌牛腱·····	82

猪肚

肚丝拉皮·····	83
拌肚丝·····	83
肚丝荞面·····	84
红油双脆·····	84
姜汁鲜笋肚片·····	84
烂蒜麻辣肚·····	85
芥末肚丝·····	85
凉粉拌肚丝·····	85
蒜香肚丝·····	86
香拌肚丝·····	86
鲜豇豆拌猪肚条·····	86

猪里脊肉

滑炆里脊丝·····	87
酱萝卜拌肉丝·····	87
里脊丝拌豆角·····	88
清拌里脊丝·····	88

猪五花肉

特味酱肉·····	89
红糟五花肉·····	89
猪腿肉·····	90
粉皮拌白肉·····	90

蒜泥白肉·····	90
-----------	----

猪肘

猪肘·····	91
姜汁肘卷·····	91
拌肘子·····	91

猪腰

韭菜拌腰丝·····	92
豆豉拌腰片·····	92
麻酱腰花·····	93
泡酸菜拌腰花·····	93
炆拌腰条·····	93
蒜泥腰片·····	94
腰片拌生菜·····	94
益补腰花·····	94
白果炆腰花·····	95
翡翠拌腰花·····	95

猪心

黄瓜拌猪心·····	96
麻辣猪心·····	96

猪耳

豉辣猪耳·····	97
蒜泥耳片·····	97

猪舌

椒麻猪舌·····	98
麻辣口条·····	98

猪肝

猪肝拌绿豆芽·····	99
-------------	----

猪肠

双椒拌肥肠·····	100
顺袋·····	100

羊肚

辣拌羊肚·····	101
蒜泥羊肚·····	101

羊肉

凉拌羊肉丝·····	102
羊糕·····	102



Part 3

禽蛋类

鸡肉

剁椒凉粉鸡·····	104
怪味鸡·····	104
鸡冻·····	105
椒麻蕨菜鸡·····	105
椒麻童子鸡·····	105
酒醉仔鸡·····	106
芥末手撕鸡·····	106
口水鸡·····	106
凉瓜鸡片·····	107
青椒炆拌鸡·····	107
柳叶黄瓜鸡·····	107
盐水鸡片·····	108
盐焗手撕捞鸡·····	108
银芽鸡丝·····	108
竹笋剁椒鸡·····	109
麻油鸡·····	109
咖喱酱鸡块·····	109
富贵鸡片·····	110
鸡丝银粉·····	110
酱汁苦瓜鸡·····	111
黄酒醉鸡·····	111
酱鸡·····	111
鸡胸肉·····	112
陈皮鸡丝·····	112
鸡丁拌青豌豆·····	112
鸡丝青笋·····	113
什锦粉丝·····	113
椒麻鸡丁·····	113
青苹果鸡肉沙拉·····	114
麻酱棒棒鸡·····	114
凉拌鸡丝蕨菜·····	114



鸡翅

酱凤翅	115
酱鸡翅尖	115
鸡胗	116
香葱拌鸡胗	116
麻辣鸡胗	116
香菇炆鸡花	117
酱鸡胗	117

鸡爪

辣椒泡凤爪	118
蒜蓉凤爪	118
鱼雪凤爪	119
酱凤爪	119
山椒凤爪牙	119

鸭肉

酱香鸭	120
甜椒鸭丝	120
水晶鸭丝卷	121
菠萝拌鸭块	121

鸭掌

红油拌鸭掌	122
芥末鸭掌	122
麻辣鸭掌	123
冻鸭掌	123
泡椒鸭掌	123
姜汁鸭掌	124
风味舌掌	124

鸭舌

雪辣鸭舌	125
豆瓣拌鸭舌	125

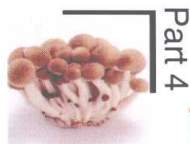
鹅肉

椒麻卤鹅	126
酱汁卤鹅	126

松花蛋

醋姜拌松花蛋	127
风味松花蛋	127

青椒拌皮蛋	128
水晶松花蛋	128
韭菜花炆皮蛋	128



Part 4

菌豆类

金针菇

辣味金针蘑	130
红椒拌金菇	130
炆拌金针菇	131
双笋拌金针蘑	131
五彩金针菇	131

木耳

海米拌木耳	132
老醋拌木耳	132
老醋家常菜	133
木耳拌双丝	133
木耳拌鸡	133
桃仁蚕豆拌木耳	134
木耳蘸辣根	134
香葱炆木耳	134
家常木耳	135
黑白双会	135

香菇

香菇泡菜	136
椒汁香菇	137
肉芽拌菇丝	137

蚕豆

葱油蚕豆	138
金钩鲜蚕豆	138
蒜泥蚕豆	139
豆板虾仁	139
椿芽蚕豆	139

豆腐

八宝豆腐	140
------	-----

豆腐拌鸡胗肝片	140
腐乳汁豆腐松	141
枸杞拌豆腐	141
玛瑙豆腐	142
泡菜肉酱拌豆腐	142
皮蛋拌白玉	142
青椒拌豆片	143
肉末拌豆腐	143
水晶豆腐	143
香椿拌豆腐	144
甜酱拌豆腐	144
小葱拌豆腐	144
糟豆腐	145
小辣椒拌南豆腐	145
油盐豆腐	145

腐竹

海带炆腐竹	146
芹菜拌腐竹	146
炆拌三彩腐竹	147
葱油腐竹	147

干豆腐

海米拌干豆腐	148
葱油干豆腐	148
鸡丝拌干丝	149
菇椒拌腐丝	149
十香拌菜	149

豆腐干

香葱拌香干	150
豆腐干拌贡菜	150
豆腐干拌芸豆角	151
香干拌核桃丁	151
香干拌马兰头	151
香芹拌豆干	152
腐丁花生	152
凉拌三丝	152
鲜汤烫干丝	153



豆干蕨菜····· 153

豆腐皮 ▽

拌三皮丝····· 154

腐皮拌卤肉····· 154



水产类

鲍 鱼 ▽

温拌鲍鱼····· 156

五彩拌鲍丝····· 156

鳊 鱼 ▽

黄酒鱼扇····· 157

红糟鱼块····· 157

海 参 ▽

海参拌韭菜····· 158

凉拌双片····· 158

麻酱海参····· 159

蒜泥海参····· 159

银芽海参····· 159

海 带 ▽

海带拌粉丝····· 160

炆拌海带丝····· 160

凉拌海带根····· 161

五香海带丝····· 161

泡红椒海带····· 161

海 螺 ▽

怪味海螺····· 162

姜末拌海螺····· 162

葱油海螺····· 163

温拌海螺····· 163

海 蜇 ▽

青豆拌海蜇····· 164

白菜心拌海蜇····· 164

拌蜇皮····· 165

鸡丝海蜇····· 165

姜汁海蜇卷····· 165

麻辣蜇皮····· 166

凉拌海蜇皮····· 166

双鲜拌青笋····· 166

彩色海蜇丝····· 167

海蜇萝卜丝····· 167

翡翠拌蜇头····· 167

三文鱼 ▽

泡菜三文鱼····· 168

奇味三文鱼····· 168

五福三文鱼····· 169

银丝三文鱼····· 169

五彩鱼皮····· 170

生食三文鱼····· 170

拌鱼皮····· 170

鳢 鱼 ▽

橄榄菜拌鳢丝····· 171

烧椒鳢丝····· 171

什锦鳢丝····· 172

温拌脆鳢····· 172

竹笋鳢鱼····· 172

虾 ▽

葱辣大虾····· 173

芥末玻璃虾片····· 173

两味醉虾····· 174

芥香杂拌····· 174

醉基围虾····· 174

泡椒鲜虾····· 175

炆虾片····· 175

虾仁辣粉丝····· 176

水晶虾仁····· 176

鲍 鱼 ▽

拌鱿鱼丝····· 177

青笋拌鱿鱼丝····· 177

五彩拌鲜鱿····· 178

三丝鱿鱼····· 178

五味萝卜浸鱿鱼····· 178

五味鱿鱼····· 179

鱿鱼丝拌黄瓜····· 179

草 鱼 ▽

拌鱼片····· 180

泡菜鱼片····· 180



水果类

菠 萝 ▽

菠萝拌二样····· 182

菠萝沙拉船····· 182

桃 ▽

冰汁凉桃脯····· 183

冰糖蜜桃····· 183

苹 果 ▽

华都沙拉····· 184

京糕苹果····· 184

水果沙拉····· 185

煮鲜果酱····· 185

西瓜皮 ▽

冰凉西瓜丁····· 186

椒油西瓜皮····· 186

凉拌西瓜皮····· 187

多味瓜皮····· 187

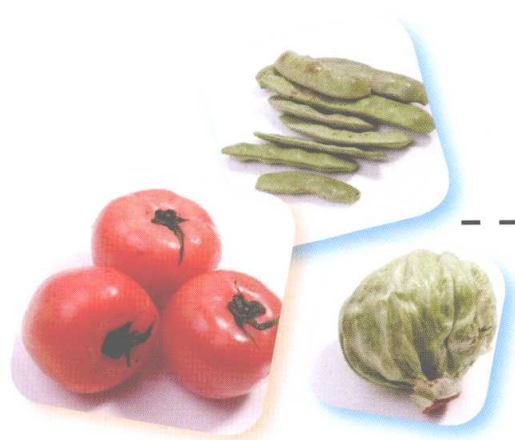
酱味瓜皮····· 187

木 瓜 ▽

凉拌青木瓜····· 188

木瓜丝拌黄瓜····· 188

按菜品烹饪技法索引··· 189



-----Part 1

蔬菜类





白菜

营养
功效

选购
保存

“白菜即通常所说的大白菜，又叫黄芽白菜、结球白菜等，是我国北方地区冬季最常食用的蔬菜，有“冬日白菜美如笋”的说法。白菜营养价值较高，含有丰富的粗纤维，不但能起到润肠、排毒的作用，又能刺激肠胃蠕动，利于大便排泄，帮助消化。

应挑选新鲜、碧绿，无黄叶，不打蔫，无虫咬，帮、叶支棱的鲜嫩小白菜。

家庭中短期储存宜用保鲜袋装好后封好口，放在冰箱冷藏室的低温区。冷藏前不要用水洗。

”



01 | 拌酸白菜丝

烹饪技法 | 凉拌



【材 料】 酸白菜丝200克，苹果100克，元葱75克，青红椒适量，精盐1/2小匙，胡椒粉1/2小匙，橄榄油20克，植物油30克。

🍳 > 制作方法

- ①锅内放植物油至三成熟时下酸白菜丝炒熟，出锅放凉待用。
- ②将苹果去、皮、蒂，切成丝，凉开水浸泡。
- ③将元葱去皮洗净后切成丝；青红椒洗净去籽、蒂切丝。用精盐腌渍片刻沥干水分。
- ④将苹果捞出，沥干水分入盆，放入元葱丝加入精盐、胡椒粉搅匀，再放入酸白菜丝，倒入橄榄油入盘即成。

02 | 豆腐拌白菜心

烹饪技法 | 凉拌



【材 料】 大白菜心250克，干豆腐100克。大葱25克，香菜15克，花椒10粒，大豆酱50克。

🍳 > 制作方法

- ①把大白菜心切成细丝，干豆腐切细丝，大葱切成细丝，香菜切成3厘米长的段，花椒粒洗净。
- ②白菜心丝加干豆腐丝、大葱丝、香菜段拌匀。
- ③锅里放入植物油约2大匙，烧至温热，下入花椒粒，用小火炸至出浓香味，捞出花椒不用，下入大豆酱煸炒至出酱香味，出锅，倒在碗内白菜心丝上，加入味精10克，拌匀即可。



烹饪技法|凉拌

烹饪技法 | 凉拌

烹飪技法 | 涼拌



豆干蕨菜····· 153

豆腐皮 ▽

拌三皮丝····· 154

腐皮拌卤肉····· 154



Part 5

水产类

鲍 鱼 ▽

温拌鲍鱼····· 156

五彩拌鲍丝····· 156

鳎 鱼 ▽

黄酒鱼扇····· 157

红糟鱼块····· 157

海 参 ▽

海参拌韭菜····· 158

凉拌双片····· 158

麻酱海参····· 159

蒜泥海参····· 159

银芽海参····· 159

海 带 ▽

海带拌粉丝····· 160

炆拌海带丝····· 160

凉拌海带根····· 161

五香海带丝····· 161

泡红椒海带····· 161

海 螺 ▽

怪味海螺····· 162

姜末拌海螺····· 162

葱油海螺····· 163

温拌海螺····· 163

海 蜇 ▽

青豆拌海蜇····· 164

白菜心拌海蜇····· 164

拌蜇皮····· 165

鸡丝海蜇····· 165

姜汁海蜇卷····· 165

麻辣蜇皮····· 166

凉拌海蜇皮····· 166

双鲜拌青笋····· 166

彩色海蜇丝····· 167

海蜇萝卜丝····· 167

翡翠拌蜇头····· 167

三文鱼 ▽

泡菜三文鱼····· 168

奇味三文鱼····· 168

五福三文鱼····· 169

银丝三文鱼····· 169

五彩鱼皮····· 170

生食三文鱼····· 170

拌鱼皮····· 170

鳢 鱼 ▽

橄榄菜拌鳢丝····· 171

烧椒鳢丝····· 171

什锦鳢丝····· 172

温拌脆鳢····· 172

竹笋鳢鱼····· 172

虾 ▽

葱辣大虾····· 173

芥末玻璃虾片····· 173

两味醉虾····· 174

芥香杂拌····· 174

醉基围虾····· 174

泡椒鲜虾····· 175

炆虾片····· 175

虾仁辣粉丝····· 176

水晶虾仁····· 176

鲍 鱼 ▽

拌鱿鱼丝····· 177

青笋拌鱿鱼丝····· 177

五彩拌鲜鱿····· 178

三丝鱿鱼····· 178

五味萝卜浸鱿鱼····· 178

五味鱿鱼····· 179

鱿鱼丝拌黄瓜····· 179

草 鱼 ▽

拌鱼片····· 180

泡菜鱼片····· 180



Part 6

水果类

菠 萝 ▽

菠萝拌二样····· 182

菠萝沙拉船····· 182

桃 ▽

冰汁凉桃脯····· 183

冰糖蜜桃····· 183

苹 果 ▽

华都沙拉····· 184

京糕苹果····· 184

水果沙拉····· 185

煮鲜果酱····· 185

西瓜皮 ▽

冰凉西瓜丁····· 186

椒油西瓜皮····· 186

凉拌西瓜皮····· 187

多味瓜皮····· 187

酱味瓜皮····· 187

木 瓜 ▽

凉拌青木瓜····· 188

木瓜丝拌黄瓜····· 188

按菜品烹饪技法索引··· 189

烹饪技法|凉拌

> 制作方法

-
- A close-up photograph of a dish of shredded vegetables, including carrots, daikon, and green onions, topped with a small green garnish, served in a dark bowl on a woven placemat.



烹饪技法|凉拌

> 制作方法

- 烹饪技法 | 凉拌

> 制作方法

- 蔬菜类/白菜



烹饪技法|凉拌



> 制作方法

- ①将白菜帮用清水冲洗干净，先横切段，再斜片两刀(不要切断)，然后顺切成丝；橘子皮切丝，备用。
- ②将已经准备好的白菜丝和橘子皮丝用碗盛装，加入柠檬汁、精盐、白糖、白醋各适量翻拌均匀，盛入盘中即可食用。



烹饪技法|凉拌



制作方法

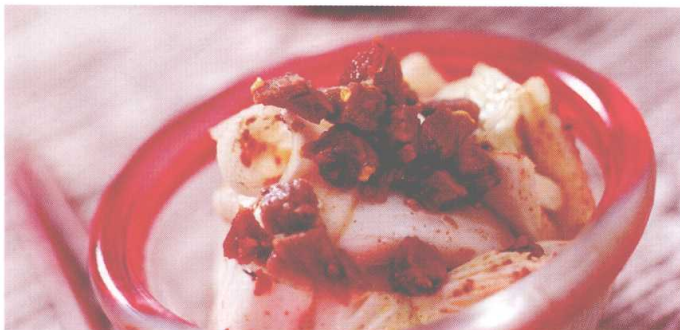
- ①白菜洗净，沥净余水，切成细丝，撒上盐，腌5~10分钟杀去生味，撇掉余水，撒上姜末、蒜泥、味精，拌匀后装盘。
- ②花椒数粒、大料、红尖椒用干布擦净剪成细丝，放在一小碗内，将烧热的植物油（清香油、植物油皆可）倒在小碗调匀，凉后再淋到菜丝上装盘即可。

烹饪技法|泡 腌



> 制作方法

- ①用白菜心的中段，切成20厘米的段，用牙签串一下或用白线捆住。
- ②放在漏勺中，用热油浇熟后，把牙签或线取下，在盘中摆成塔形，撒上些青椒丝、红椒丝。
- ③起锅上火，加适量底油，用葱、姜、精盐、酱油、白糖、醋、水适量勾汁，浇辣椒油，出锅浇在白菜上即可。



15 | 肉末泡菜

烹饪技法 | 泡 腌

【材 料】 大白菜1000克，熟牛肉末150克，苹果50克，梨50克，大葱50克，大蒜50克，白萝卜200克，牛肉汤300克。辣椒粉2大匙，精盐2大匙，味精1小匙。

制作方法

- ①大白菜洗净，切块，加精盐腌50分钟，挤干。
- ②将萝卜去皮切成两瓣，再顶刀切成片，装入盆内，加上少量盐腌渍50分钟，取出挤干水分。
- ③苹果、梨去皮去籽，切片；大葱、大蒜切末。
- ④将白菜、萝卜、苹果、梨混装在一起，加上牛肉末、大葱、大蒜、辣椒粉、味精拌匀，装坛内，注入牛肉汤，盖严坛盖，泡腌10天即可。



16 | 果梨泡菜

烹饪技法 | 泡 腌

【材 料】 大白菜4000克，白萝卜400克，大葱200克，大蒜200克，苹果200克，梨200克，辣椒粉100克，精盐8大匙，味精2大匙。

制作方法

- ①大白菜去根和老帮，剖切4瓣，再横切块，白萝卜去皮，剖切两瓣，再顶切片，白菜加入盐，萝卜加入盐，腌渍4小时，挤去渗出的水分。
- ②苹果和梨去皮，去核，切片；葱和大蒜切末。
- ③将腌渍的白菜、萝卜和苹果、梨、大葱、大蒜，辣椒粉拌匀装入坛中。
- ④用1000克凉开水溶化剩余的盐和味精，然后注入坛中，淹没菜料，盖上盖泡10天即可食用。



17 | 韩国泡菜

烹饪技法 | 泡 腌

【材 料】 大白菜2棵约3000克，白萝卜300克。大葱、胡萝卜、蒜各150克，姜50克，精盐2大匙，辣椒粉（粗细混合）120克，虾油3大匙，精盐、糖各适量。

制作方法

- ①大葱切斜片；白萝卜和胡萝卜刨成粗丝。
- ②辣椒粉加入虾油、蒜、姜，拌成膏状，再拌入两种萝卜丝，抓匀后加精盐、糖调味，最后加入大葱片和小葱段。
- ③将白菜一片片的抹上酱料，放入盒中，再将剩余的萝卜丝倒在上面，盖好盒盖放在室温中，48小时后即成。

18 | 酱汁什锦白菜

烹饪技法 | 泡 腌

【材 料】 大白菜5000克，白萝卜500克，苹果250克，梨250克调料，精盐120克，甜面酱1000克，大葱250克，大蒜250克，味精20克。

制作方法

- ①将大白菜洗净，沥干，切4瓣，再切成块，装入盆内，加精盐75克腌5小时；将萝卜去皮洗净，切成小片装入盆内，加盐25克腌5小时。
- ②将苹果、梨去蒂，去籽，切片；葱、蒜切末。
- ③用1200克凉开水溶化剩余的精盐，加味精搅匀，入缸内加精盐腌的白菜、萝卜，再腌7天。
- ④将腌过的白菜、萝卜取出，沥干装坛，加甜面酱、葱、蒜、苹果、梨搅匀，再腌5天即可。



蔡姐食材攻略

菠菜

营养
功效

选购
保存

“菠菜又叫鹦鹉菜，被古代阿拉伯人称为“蔬菜之王”。菠菜的水分含量高达90%以上，此外，还含有不等量的蛋白质、脂肪、碳水化合物、胡萝卜素、维生素、尼克酸、钙、磷、铁、钾、钠、镁等成分。

菠菜宜选叶片宽大，根部有红头，叶色深绿且带有自然光泽，茎干长短适中，无开花现象者为佳。

将菠菜用纸包好，放进有小孔的塑料袋里，放入冰箱下层，可保存5天左右。

”



01 | 八宝菠菜

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】【原料】菠菜、胡萝卜、冬笋、香菇、火腿、海米、杏仁、核桃仁、口蘑各适量。精盐、料酒、鸡精、香油、植物油各适量。

制作方法

- ①将菠菜洗净切段，开水焯一下，捞出挤干。
- ②将香菇、冬笋、火腿、胡萝卜洗净切成丝，口蘑洗净切片，入开水焯一下，捞出过凉沥干。
- ③将核桃仁，杏仁入开水焯一下捞出过凉沥水。
- ④锅油热后放入葱姜丝，火腿丝，海米，料酒煸炒均匀倒入装有菠菜的器皿中，加入香菇丝、冬笋丝、胡萝卜丝，口蘑片、杏仁、核桃仁、精盐、鸡精、香油拌匀即可食用。

02 | 拌肉丝菠菜

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】猪瘦肉100克，菠菜200克。香菜20克，酱油1大匙，醋1小匙，味精2/5小匙，香油1小匙，植物油20克。

制作方法

- ①将猪肉切成细丝。
- ②将菠菜择洗净，然后再切3厘米长的段。
- ③将香菜去掉老叶、硬梗，用清水洗干净，切3厘米长的段。
- ④将菠菜开水烫一下，捞出投凉，控净装盘。
- ⑤坐勺，加底油烧热，放入肉丝、酱油炒熟，出勺晾凉，放在菠菜上面，再加酱油、醋、味精、香油，撒上香菜段即可。



菠菜拌豆腐皮



 **【材 料】** 豆腐皮2张，菠菜500克，香醋1/2小匙，味精1/3小匙，葱末、姜末共10克，精盐1/3小匙，糖、香油各1/2小匙。

> 制作方法

- ①豆腐皮用温水泡软，用开水烫一下取出挤去水分，切成丝，放入碗内。
- ②菠菜去黄叶洗净，用开水烫一下，挤去水分，切成段，与豆腐皮拌匀装盘。
- ③将精盐、糖、醋、葱、姜、味精、香油拌匀浇在豆腐皮上。

菠菜拌干豆腐



 **【材 料】** 菠菜250克，干豆腐125克。红干辣椒15克，葱白15克，花椒15粒，香醋、白糖、精盐各2小匙，植物油1小匙。

> 制作方法

- ①把菠菜洗净，沥干，入沸水加精盐，不停地翻动，大火烧开后，焯2分钟捞出，稍凉后沥去水。
- ②菠菜切段；干豆腐切条；葱白切丝；红干椒斜切段；把菠菜段放入大碗，加干豆腐片、葱丝，加入香醋、白糖、精盐，装入盘中。
- ③锅油温热，小火炸至花椒粒变黑，捞出花椒不用，把锅离火，再下入红干椒段煸炒至酥脆出锅，浇在盘内菠菜及干豆腐上，即可上桌。

蚝汁拌菠菜

 **【材 料】** 菠菜300克。蒜末10克，蚝油1大匙。

> 制作方法

- ①将菠菜择洗干净，放入滚水中焯烫一下，捞出后浸入凉开水中，待凉捞起，以手轻轻挤干水分，再对切一半，装入盘中。
- ②将蒜末撒在菠菜上，淋上适量蚝油，即可上桌食用。

菠菜在焯水时时间不宜过长，防治营养流失。





烹饪技法 | 凉拌



制作方法

- ①把菠菜洗净，沥水，下精盐，放水烧开，下菠菜，沥水。
- ②把容器内加入冷水，下入焯熟的菠菜，用筷子挑散，浸泡2分钟，至凉透捞出，沥去水。
- ③把菠菜切成3厘米长的段；姜去皮，用刀拍松，再放入碗中捣成细泥，加入米醋、精盐、味精、白糖，淋入香油、花椒油，调匀成味汁。
- ④把菠菜段放盘中，再浇上味汁，点缀，即可。



烹饪技法|凉拌



> 制作方法

- ①把嫩菠菜择洗干净，沥去水；蒜切成细末。
- ②锅里放入清水，加入精盐（焯制蔬菜时，在水中加入少许精盐，可保持蔬菜翠绿的色泽），用大火烧开后，下入菠菜烧开后，焯至熟透（不能焯制过火）捞出，沥去水。
- ③把焯好的菠菜放入盛有凉水的容器内浸泡3分钟左右，至凉透捞出，沥去水，切段。
- ④把菠菜段放入容器内，加入蒜末，再加入醋、精盐、味精，淋入香油，拌匀即可。



20

蔬菜类/菠菜

烹饪技法 | 凉拌



> 制作方法

- ①木耳、菠菜洗净，芝麻酱放小碗中，加精盐、味精、白糖、芥末油、香油，搅成糊状。
- ②锅里放入清水、加入精盐、植物油，烧开，下入木耳，烧开，下入菠菜，用大火烧开，焯约2分钟，至熟透捞出，放入盛有冷水的容器内，浸泡2分钟，至凉透捞出，沥去水。
- ③把菠菜切成3厘米长的段，木耳切成丝，葱白切细丝，均放入盘中拌匀，再浇入味汁，即可。

烹饪技法 | 凉拌



-
- A white oval plate containing a stir-fried dish with green vegetables and meat, set against a red patterned background.

烹饪技法|泡腌



- ### > 制作方法

- ## 蔡姐小妙招



蔡姐食材攻略

菜花

营养
功效

选购
保存

“ 菜花切成小块，用沸水焯一下，再用醋熘，可用于饮酒时食用，有酸甜开胃生津之功效。另将菜花切片，煮汤当茶饮，可治酒后身热烦躁、口干口渴。

以花球周边未散开的为好。以花球洁白微黄、无异味、无毛花的为佳。

可以将菜花放在保鲜盒里，或者直接放在冰箱内冷藏，但是要尽快食用，以免变质。

”



01 | 泡咖喱菜花

烹饪技法 | 泡 腌

【材 料】 菜花1000克。白糖6大匙，白醋5大匙，精盐5小匙，干红辣椒2大匙，咖喱粉2小匙。

👉 制作方法

- ①将菜花削洗干净，掰成小朵；将干红辣椒切成节。
- ②锅内放入清水烧沸，放入咖喱粉搅匀，将菜花放入锅中焯透捞出，晾凉。
- ③锅内入清水2000克烧沸，加入白糖、精盐、醋、辣椒，再烧沸倒出，晾凉，装入泡菜坛内，放入菜花，封严坛口，泡48小时即可食用。

02 | 拌芥末菜花

烹饪技法 | 炆 拌

【材 料】 菜花400克。红辣椒15克，芥末10克，香油4小匙，精盐、醋各1小匙，味精、白糖各1/2小匙。

👉 制作方法

- ①芥末加温开水，搅匀成糊状，盖盖，闷90分钟成芥末糊；菜花掰成小块；红辣椒切碎；菜花块放入淡盐水中浸泡10分钟捞出。
- ②锅水加植物油，下入菜花块，大火烧沸，焯5分钟，熟透捞出，冷水投凉捞出，沥干装盘。
- ③芥末糊中加入精盐、味精、白糖、醋，淋入香油，调匀成味汁，再加入红辣椒粒搅匀，浇在盘内菜花块上，即成。





蔡姐食材攻略

西蓝花

营养
功效

选购
保存

“ 西蓝花，含有丰富的蛋白质、碳水化合物、脂肪、矿物质、维生素C和胡萝卜素等营养元素，相比于其他蔬菜，西蓝花的维生素含量最高，更富含全面的矿物质，钙、磷、铁、钾、锌、锰等；主治久病体虚、肢体痿软、耳鸣健忘、脾胃虚弱、小儿发育迟缓等病症。

选购西蓝花时以菜株亮丽、花蕾紧密结实、无发霉变质的为佳。

西蓝花存储时间不宜过长，把西蓝花放到冰箱装菜的保鲜盒里，可以放上一个星期。

”



01 | 辣炔西蓝花

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 西蓝花450克，红干辣椒末5克。香油3/5小匙，精盐1/2大匙，味精、白糖各4/5小匙，植物油1小匙。

👉 制作方法

- ①把西蓝花掰成小块；红干辣椒末放入小碗中。
- ②西蓝花块用盐水泡10分钟捞出，沥去水。
- ③锅入香油烧热，出锅，倒入盛有红干辣椒末的小碗中，再加精盐、味精、白糖，拌匀。
- ④锅水入植物油烧开，下入西蓝花块，用大火烧开后，焯约2分钟，至熟透捞出，放入冷水中浸泡2分钟，至凉透捞出，沥去水，放入大瓷碗中，浇入调好的辣椒油，拌匀，尝好咸淡即可。

02 | 蓝花双鲜

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 蟹足棒200克，虾仁300克，西蓝花150克。植物油25克，葱花1小匙，精盐1小匙，味精1/2小匙，白糖1小匙，水淀粉2小匙。

👉 制作方法

- ①将虾仁剁成泥，用精盐、味精、白糖调味后下入沸水锅中氽成虾丸备用。
- ②蟹足棒一切为二，洗净；西蓝花掰成小朵。
- ③炒锅烧沸清水，将蟹棒和西蓝花一起下入沸水锅中焯水，断生即可，捞出，沥干水，备用。
- ④锅油四成热，用葱花爆香，放入虾丸、蟹足棒、西蓝花，加入精盐、白糖、味精等调料翻炒，用水淀粉勾芡，淋植物油，即成。



03 | 芝士田园蔬

烹饪技法|凉拌

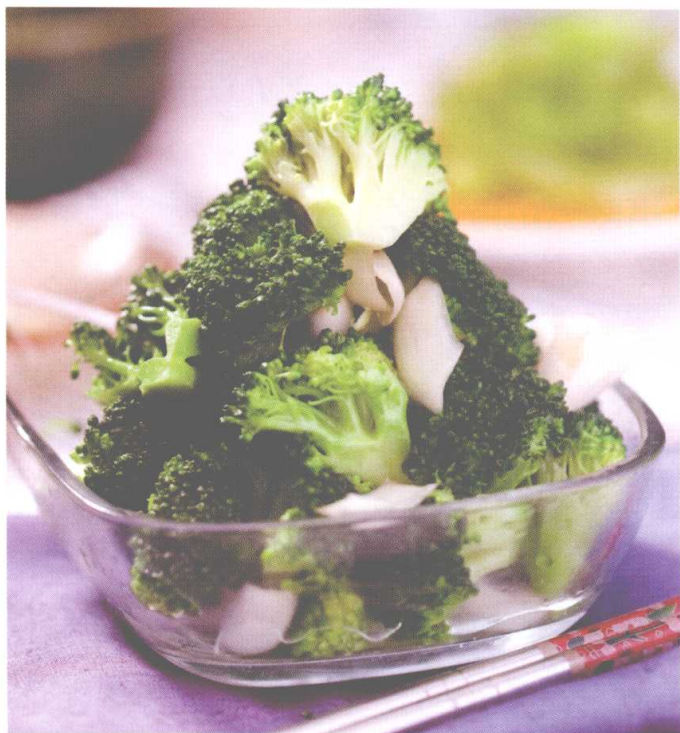


 **【材 料】** 西蓝花200克，土豆200克，西葫芦50克，培根50克，胡萝卜50克，洋葱30克，大蒜、茴香头各少许，精盐1小匙，黄油1大匙，芝士1大匙，淡奶1/2小匙，面粉1小匙。



> 制作方法

- ①将西蓝花、胡萝卜、土豆切成条；培根切成丝；洋葱、大蒜切末。
- ②锅水加入精盐，将土豆、胡萝卜煮熟捞出。
- ③锅入黄油，加胡萝卜、土豆、西蓝花、西葫芦、洋葱、大蒜、培根炒匀装盘，撒茴香头丝，黄油炒面粉，冲适量热水，加精盐、淡奶调成汁浇在上面，撒芝士放入烤箱5分钟即可。



04 | 翡翠百合

烹饪技法|凉拌



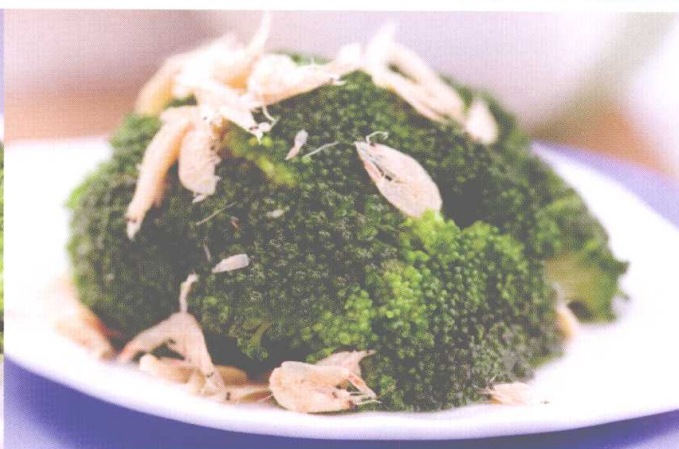
 **【材 料】** **【原料】** 西蓝花400克，百合150克。香油3/5小匙，精盐1/2大匙。



> 制作方法

- ①把西蓝花洗净，沥去水，切成小块；百合去老皮，分别洗净，沥净水。
- ②容器内加入精盐、温水，搅至精盐溶化，下入西蓝花块，搅匀，浸泡10分钟左右捞出，沥去水。
- ③锅里放入清水烧开，下入百合、西蓝花，用大火烧开，焯约2分钟，至熟透捞出，沥去水，放入大瓷碗中，加入精盐，再加香油，拌匀即可。





烹饪技法 | 凉拌



- ①西蓝花洗净，切小朵，锅水烧沸，放西蓝花氽熟捞起，入冷水中漂凉以保持色泽翠绿。
- ②将干贝放清水中浸泡洗净，放盆中，加姜片、葱段、料酒、少量清水，入笼蒸制2小时，使干贝完全吸水涨发后，取出晾凉压碎成丝状。
- ③先将西蓝花放入盆中，加入精盐、味精拌匀，再加入食用油拌匀，最后撒上干贝丝，充分拌匀后装盘即成。

烹饪技法|凉拌



- ①把西蓝花洗净，沥去水，掰成均匀的块；姜去皮，剁成细末，放入小碗中，加入香醋调匀，浸泡30分钟，成姜醋汁。
- ②西蓝花入盐水搅匀，泡10分钟捞出，沥去水。
- ③锅里放入清水、植物油，下入西蓝花块，用大火烧沸，焯约2分钟，至熟透捞出，放入冷水中浸泡2分钟，至凉透捞出，沥去水。
- ④西蓝花加姜醋汁、精盐、味精、淋香油，拌匀即可。

烹饪技法 | 凉拌



- ①把海米冷水洗净，沥去水，再加温水浸泡变软时取出，沥去水；西蓝花洗净，切成块。
- ②精盐溶化，下入西蓝花块搅匀，浸泡10分钟左右捞出，沥去水。
- ③锅水加植物油烧开，下西蓝花块，大火焯熟捞出，入冷水浸泡2分钟，至凉透捞出，沥去水。
- ④把西蓝花块放入大瓷碗中，加入海米、精盐、味精、白糖，淋入虾油、香油，拌匀即可。





冬瓜

蔡姐食材攻略

营养
功效

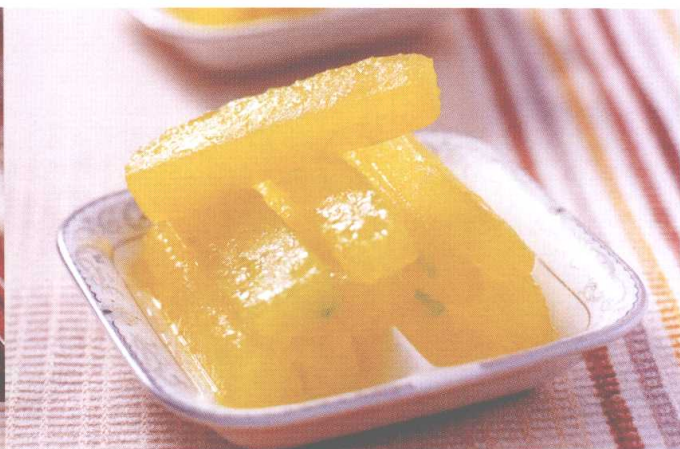
选购
保存

“ 冬瓜含有蛋白质和大量的维生素、矿物质，对美白润肤有很好的效果；冬瓜含维生素C较多，是高钾低钠的食物，适合高血压、肾脏病、浮肿病等患者食用，可起到利尿消肿而不伤正气的作用。

挑选时用指甲掐一下，皮较硬，肉质致密，种子已成熟变成黄褐色的冬瓜口感好。

买回来的冬瓜吃不完，切开后要保存好，用一块比切面大一点的保鲜膜贴上，用手抹紧贴满，可保持3~5天不烂。

”



01 | 酱冬瓜

烹饪技法 | 泡 腌

【材 料】 冬瓜5000克。精盐240克，甜面酱5000克。

制作方法

- ①将冬瓜切成大块，洗净沥干，放入缸内，撒入20%的食盐腌2天，取出冬瓜，倒掉缸内盐水，再将冬瓜码入缸内，撒入剩余的80%食盐腌10天，每天倒缸一次。
- ②将第二次盐腌冬瓜取出，切成条，放入清水桶内浸泡3天，每天换1次水。
- ③将浸泡的冬瓜捞出，装入纱布袋内，放入甜面酱缸内，每天翻捣1次，腌7天即可食用。

02 | 泡橙汁冬瓜

烹饪技法 | 泡 腌

【材 料】 冬瓜1500克，鲜橙汁500克，柠檬汁2大匙，白糖3大匙，精盐1小匙。

制作方法

- ①将冬瓜去皮、去瓢，切成1.5厘米宽、5厘米长的条，洗净沥干。
- ②锅内放入清水烧沸，将冬瓜放里焯至八分熟，捞出投凉。
- ③将鲜橙汁、柠檬汁、白糖、精盐、同放入锅内调均，上火熬至浓稠倒出，凉晾，放入焯过的冬瓜条，泡腌24小时即可食用。





蔡姐食材攻略

豆芽

营养
功效

选购
保存

“ 豆芽中所含的维生素E、矿物质和纤维素，能保护皮肤和毛细血管，防止动脉硬化，防治老年高血压。

另外豆芽中富含膳食纤维和大量的抗酸性物质，可以防止、延缓衰老。春天多吃些黄豆芽可以有效地防治维生素B2缺乏症。

买豆芽时要闻一下，是否有难闻的气味，来判定是否是由化肥水浇灌出来的早熟豆芽，否则对人体的健康有害。

豆芽可以直接放入保鲜盒内，或者装入盆中放冰箱内冷藏，但是要尽快食用，以防变质。

”



01 | 葱油拌黄豆芽

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 黄豆芽300克。红椒、青椒各50克，葱白20克，精盐、味精、白糖各1小匙。

👉 制作方法

- ①把黄豆芽择洗干净，沥去水；红椒、青椒均去蒂、籽，洗净，切成均匀的丝；葱白切成细丝。
- ②锅里放入清水，下入黄豆芽，用大火烧开，焯约4分钟，下入红椒丝、青椒丝烧开，捞出，沥去水。
- ③把黄豆芽、红椒丝、青椒丝均放入大瓷碗中，加入精盐、味精、白糖，拌匀即可。

02 | 黄瓜拌豆芽

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 黄豆芽350克，黄瓜50克。辣椒末10克，香油1大匙，醋1/3小匙，精盐1小匙，味精、白糖各1/2大匙。

👉 制作方法

- ①把黄豆芽洗净，沥去水；黄瓜洗净，沥去水，切成丝。
- ②锅里放入清水，用大火烧开，黄豆芽入水焯约4分钟，至熟透捞出，沥去水。
- ③把黄豆芽放入盛有冷水的容器内浸泡2分钟左右，至凉透捞出，沥去水，放入装有黄瓜丝的大瓷碗中，加入醋、精盐、味精、白糖，拌匀即可。



烹饪技法|凉拌

> 制作方法

- ①将鸡脯肉用清水洗净，先片成3厘米的大片，再顺切成3厘米宽的条，再切成方丁。
- ②将小海米洗净，放少量热水泡发，捞出沥水。
- ③锅内放入底油烧热，下鸡丁炒熟，加葱花，放入黄豆芽，翻炒均匀，加入调料快炒，用水淀粉勾芡，淋明油即可出锅。



烹饪技法 | 凉拌



> 制作方法

- ①豆腐干切成细丝。
- ②绿豆芽去根洗净，沥干水分。
- ③将水烧沸，下豆腐干丝，再烧沸，捞出沥去水分，放碗中。
- ④将绿豆芽倒入煮干丝的锅中，水沸立即捞出，沥去水分，放入装干丝的碗中，加入麻油、糖、味精、精盐、酱油拌好即成。如喜欢酸辣者，拌时可加醋和辣油。

烹饪技法 | 凉拌



> 制作方法

- ①将新鲜、体短胖的绿豆芽去除头尾，洗净晾干水分后，放入老泡菜水中浸泡1小时，待绿豆芽入味，且质地硬挺时捞出，沥去盐水。
- ②青红椒丝洗净去蒂去籽后，切成5厘米长、0.2厘米粗的丝，放入沸水锅中氽至断生时捞起，放入老泡菜水中浸泡20分钟即可。
- ③盆中放入绿豆芽、青红椒丝，加入味精、白糖、花椒粉、香油、红油，充分拌匀即成。



烹饪技法|凉拌



> 制作方法

- 烹饪技法 | 凉拌



> 制作方法

- 烹饪技法 | 凉拌



> 制作方法

-
- A close-up photograph of a small, dark blue ceramic bowl filled with finely shredded vegetables. The shreds are primarily pale yellow, likely carrots, and are interspersed with thin, bright red shreds, possibly radishes. The bowl is placed on a light-colored bamboo placemat. In the background, a whole dark purple radish is visible, and two rolled-up items, possibly chopsticks or brushes, lie on the surface to the right.

蔡姐食材攻略

荷兰豆

营养
功效

选购
保存

“ 荷兰豆含有较为丰富的纤维素,可以防止便秘,有清肠作用。

选购时,应挑选色泽鲜绿,豆荚硬实,掰开时横断面可见荚果壁充实,豆粒与荚壁间没有空隙,撕扯两边筋丝很少。

短期储存宜用保鲜袋装好后封好口,放在冰箱冷藏室的低温区。冷藏前不要用水洗。

”



01 冬笋拌荷兰豆

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 荷兰豆荚300克,冬笋100克。蚝油、香油、味精、白糖各1小匙,精盐1/2小匙。

> 制作方法

- ①把荷兰豆荚择去两头尖角,洗净,沥去水;冬笋洗净,沥去水,切成均匀的丝。
- ②锅里放入清水,下入冬笋丝,用大火烧开,焯约2分钟捞出,再把荷兰豆荚下入锅中,用大火烧开,焯约3分钟,至熟透捞出,沥去水。
- ③把荷兰豆荚放入冷水中浸泡2分钟,至凉透捞出,沥去水,斜切成3.5厘米长的丝,放入大瓷碗中,加入晾凉的冬笋丝拌匀,再加入精盐、味精、白糖,淋入蚝油、香油,拌匀即可。

02 荷兰豆拌蟹柳

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 蟹足棒5根,荷兰豆200克,精盐1/2小匙,味精1/3小匙,辣椒油、白醋、葱油各1小匙。

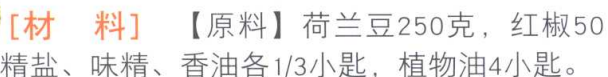
> 制作方法

- ①将蟹足棒、荷兰豆分别用清水冲洗干净,均切块。
- ②起锅,烧开适量清水,将荷兰豆用开水焯一下,捞出冲凉,备用。
- ③将备好的荷兰豆和蟹足棒、精盐、味精、辣椒油、白醋、葱油等调料拌匀入味,装盘即成。





烹饪技法|凉拌

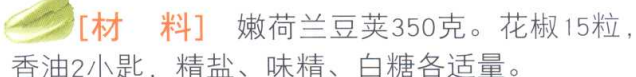


①将新鲜、质嫩、体小的荷兰豆，撕去两侧边筋，



③将荷兰豆放入盆内，加入精盐、味精、香油、红椒粒，充分拌匀后装盘即可。

烹饪技法 | 凉拌



③锅里放入香油烧至微热（约100℃），下入花椒粒，用小火炸至花椒粒颜色变黑，锅里溢出浓郁的椒香味，捞出花椒不用，将花椒油浇在碗内荷兰豆上拌匀，再加入精盐、味精、白糖，拌匀即成。



蔡姐食材攻略

黄瓜

营养
功效

选购
保存

“ 黄瓜含有非常丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、胡萝卜素等营养成分，还含有葡萄糖、半乳糖、果糖、咖啡酸等。黄瓜中不同的成分有不同的功效：葫芦素C有提高人体免疫的功能，可抗肿瘤；黄瓜特别适宜糖尿病人食用，能够降低血糖。

黄瓜宜选外皮鲜绿，瓜身直长，尾端微弯，摸起来感觉刺刺的，有花蕾残存的为好。

可将黄瓜放入带孔的塑料袋，置于8℃~10℃的阴凉处贮放。用此法可贮藏黄瓜近半个月，没有腐烂和脱水现象。

”



01 | 拌三丝

烹饪技法 | 凉拌

 **【材 料】** 鸡蛋3个，粉丝50克，黄瓜100克，豆腐丝30克。花椒油1小匙，葱白50克，味精、精盐各1/2小匙。

> 制作方法

- ①把粉丝加温水浸泡10分钟捞出，沥干切段。
- ②鸡蛋液加湿淀粉搅散，分两次倒入烧热并刷植物油锅中，摊成圆薄饼，至熟透取出。
- ③把黄瓜、葱白、鸡蛋饼均切细丝。
- ④锅水烧开，下粉丝，大火烧开，焯熟捞出，沥去水，入冷水浸泡至凉透捞出，沥去水。
- ⑤把鸡蛋饼丝、干豆腐丝、黄瓜丝、粉丝、葱丝均加精盐、味精，淋花椒油，拌匀即可。



02 | 脆嫩黄瓜

烹饪技法 | 凉拌

 **【材 料】** 黄瓜干200克。花椒面1小匙，白糖2/5小匙，味精3/5小匙，郫县豆瓣2大匙，香葱10克，精盐1/5小匙。

> 制作方法

- ①将黄瓜干放入盆中，加入温水泡发至回软，取出黄瓜干，沥干过多水分待用。
- ②郫县豆瓣剁细成蓉状；香葱洗净，切成葱花待用。
- ③盆中放入精盐、味精、白糖、花椒面、郫县豆瓣调匀成味汁，再放入黄瓜干充分拌匀后，装盘撒上葱花即成。





烹饪技法 | 凉拌

> 制作方法

- 烹饪技法|凉拌

> 制作方法

- 烹饪技法 | 凉拌 

> 制作方法

-



烹饪技法 | 凉拌



制作方法

- ①木耳温水泡发，洗净，用手撕开；核桃仁泡发去皮；黄瓜去皮洗净，拍松改刀切成碎块。
- ②坐锅点火放入少量油，至三四成热时放入沥干水的核桃仁炒熟，凉后切碎。
- ③把已撕好的木耳和切好的黄瓜、核桃碎一起放到盆内，再放入蒜蓉汁、精盐、白糖、橄榄油、醋、生抽调好味拌匀，倒入盘内即可。



烹饪技法|凉拌



 **【材 料】** 黄瓜300克，金针蘑200克。蒜末10克，精盐、味精、花椒油各1/2小匙，白糖1/3小匙。

> 制作方法

- ①将黄瓜洗净，切成细丝；金针蘑去根、洗净，放入沸水中焯烫1分钟，捞出冲凉，沥干备用。
- ②净金针蘑和黄瓜丝放入碗中，加入白糖、精盐、味精、花椒油、蒜末调拌均匀，即可装盘上桌。



烹饪技法|凉拌

> 制作方法

- 烹饪技法|凉拌

制作方法

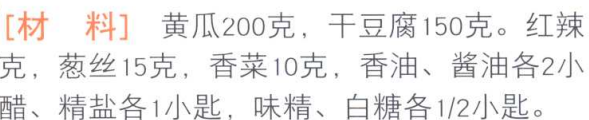
- 烹饪技法|凉拌

> 制作方法

-
- A close-up photograph of a stir-fried vegetable dish. The dish features dark green leafy vegetables, sliced yellow bell peppers, and thin strips of red chili peppers. The ingredients are coated in a light-colored sauce and are served on a white plate with a blue rim. The background is a blurred red and white checkered tablecloth.



黃瓜拌干豆腐



 > 制作方法

- ①黄瓜洗净，红辣椒去蒂、去籽，洗净，与干豆腐分别切成丝；香菜择洗净，切段。
- ②锅水烧开，下干豆腐丝，大火焯3分钟，下红辣椒丝烧开，捞出沥干，入冷水投凉捞出沥干。
- ③把黄瓜丝放在盘内摊平，干豆腐丝、红椒丝放在黄瓜丝上，再撒上葱丝、香菜段。
- ④香油、酱油、醋、精盐、味精、白糖，调匀成味汁，浇在盘内黄瓜丝、干豆腐丝上，即可。



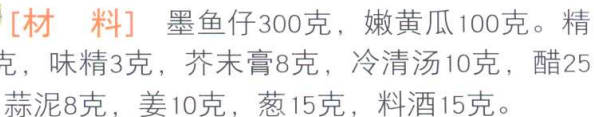
> 制作方法

- ①梨洗净，去皮、核，切成细丝，放入凉开水中泡着，以防变色。
- ②黄瓜洗净去两头，与山楂糕均切成细丝。
- ③先把一部分梨丝堆放在盘中，再把余下的梨丝与山楂糕、黄瓜丝摆在上面，撒白糖即可。

如果不是厚皮的梨，洗净后可以不必去皮，梨的皮是很有营养的。以免浪费。



13 | 芥末青瓜墨鱼仔



 > 制作方法

- ①将墨鱼仔去外膜、内脏后洗净，放入加有姜、葱、料酒的沸水锅中，氽约2分钟左右至断生捞起，晾凉后待用。
- ②嫩黄瓜洗净后，切成菱形块，装入盘中垫底，墨鱼仔盖在面上。
- ③盆中放入芥末膏，先用冷清汤调匀，再加入精盐、味精、醋、蒜泥调匀成味汁后，淋入盘中墨鱼仔上即成。



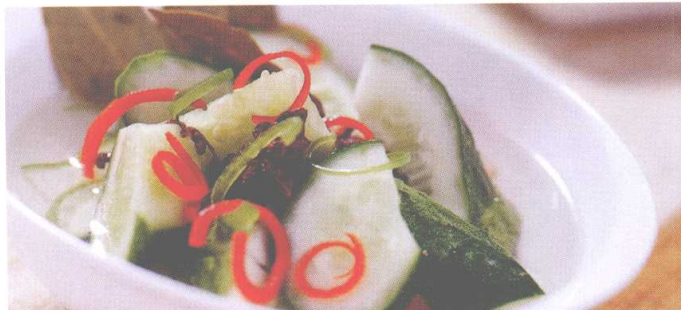
14 | 多味黄瓜

烹饪技法 | 泡 腌

【材 料】 黄瓜500克。干辣椒2个，姜少许，香油1/2匙，酱油1小匙，糖4小匙，醋2小匙，精盐适量。

制作方法

- ①将黄瓜洗净，每根批成4条，再切成滚刀块，放入碗中加适量盐拌匀，约10分钟后沥干。
- ②干辣椒去籽，切细丝；姜洗净，去皮切细丝。
- ③炒锅中放入1大匙油，烧热，倒入干辣椒丝和姜丝，煸炒出香味，再加入酱油、糖、醋，略熬成汁，加入香油搅匀，倒入碗中待用。
- ④将腌好的黄瓜块放入调味碗中，拌匀后腌制20分钟，装盘即可。



16 | 泡酸黄瓜

烹饪技法 | 泡 腌

【材 料】 小旱黄瓜1000克，青辣椒100克，红辣椒100克，香菜20克，精盐2大匙，白糖100克，白醋100克，香菜10克。

制作方法

- ①将黄瓜洗净，切成5厘米长段，平刀片下黄瓜皮，再顺切成3厘米宽片。
- ②将黄瓜皮装盆中，撒上精盐拌匀，置于阴凉处腌渍6小时；将干辣椒切细丝；将白糖、白醋、酱油、料酒、味精放锅内，加热溶化烧沸，倒出晾凉。
- ③黄瓜皮取出挤干，装容器内，加调味料，撒辣椒丝拌匀，置冷藏箱内，泡腌24小时即可。



15 | 泡红椒黄瓜

烹饪技法 | 泡 腌

【材 料】 小黄瓜1000克，大红辣椒100克。大蒜30克，虾酱2大匙，白糖3大匙，白醋2大匙，辣椒粉2大匙，精盐4小匙。

制作方法

- ①将小黄瓜切成滚刀块，装入容器，腌渍50分钟后挤干水分。
- ②大红椒去蒂去籽，切成细丝。大蒜切成末。
- ③将大蒜末、虾酱、白糖、白醋、辣椒粉同放一大碗内，拌匀即成泡腌调味料。
- ④将黄瓜和大红椒丝一层一层地装入坛中，两层中间抹均泡腌调味料，泡腌24小时即可食用。



17 | 腌多味什锦菜

烹饪技法 | 泡 腌

【材 料】 黄瓜500克，大头菜500克，红胡萝卜150克，海带25克，黄豆适量，咸雪里蕻50克，精盐3大匙，味精1小匙，醋3大匙，花椒油、葱花各适量。

制作方法

- ①将黄瓜切粗丝，加精盐腌15分钟，取出挤干；大头菜洗净，切细丝，加精盐腌20分钟，取出挤去水分；将雪里蕻洗净，切成小丁。
- ②黄豆温水浸泡2小时，煮熟捞出；海带洗净切成细丝，放入水锅内焯一下捞出，投凉。
- ③将黄瓜、大头菜、黄豆、雪里蕻、海带加上精盐、味精、醋、花椒油、葱花拌匀即可。



烹饪技法|凉拌

 **【材 料】** 青黄瓜300克。蒜泥10克，精盐、香油、味精、白糖各1/2小匙，白醋1小匙，植物油2小匙。

- ①将新鲜、质嫩的青黄瓜，削去外皮，对剖后再顺切一刀，使黄瓜成为4条均匀的条状，并片去中间的瓜瓤，再斜着原料切成边长2厘米的菱形块，加入2克精盐拌匀腌渍几分钟；蒜泥加食用油调匀待用。
- ②盆中加入精盐、味精、白糖、白醋、蒜泥、香油调匀后，加入黄瓜块，充分拌匀入味，整齐地摆放在盘中即成。



烹饪技法|凉拌



【材 料】 黄瓜350克，海蜇皮150克。精盐适量，姜末15克，花椒油2克，香油2克。

- ①把黄瓜洗净，沥去水，去皮，切丝；海蜇皮用冷水冲洗去盐分，再切成丝。
- ②把海蜇皮丝放入大瓷碗中，加入沸水至没过海蜇皮1厘米，浸泡30分钟左右捞出，再用温水反复冲洗至去净咸味后捞出，沥去水，晾凉。
- ③把黄瓜条放入另一只大瓷碗中，加精盐拌匀，腌渍20分钟取出，沥去水，放入沥净水的大瓷碗中，再加入海蜇皮丝、姜末、花椒油、香油，放入味精、白糖、醋，拌匀即可。



38 蔬菜类/黄瓜

烹饪技法 | 炆 拌

 **【材 料】** 鲜嫩黄瓜300克。干辣椒节，精盐、味精各1/2小匙，花椒20粒，植物油20克。

- ①把黄瓜洗净，切成段，用刀尖把黄瓜瓢去掉，再切成条，放入盘中，用盐腌好。
- ②锅中放入油，烧热，把辣椒、花椒同时下锅，稍炒，待出香味，依次放入黄瓜、味精、稍炒，盛入盘中晾凉即可。

黄瓜皮层有很多小棱和毛刺，沟槽内藏有大量杂物，因此，需用硬毛刷刷洗，再用清水洗净方可食用。



蔡姐小妙招



川辣黃瓜

烹饪技法 | 炆 拌 

 > 制作方法

- 豆瓣黃瓜

烹饪技法 | 炆 拌 

> 制作方法

- # 蜜枣柠檬瓜条

烹饪技法|凉拌 

> 制作方法

-
- A glass bowl filled with a salad of sliced cucumbers and raisins, with a spoon resting inside.



蔡姐食材攻略

茭白

营养
功效

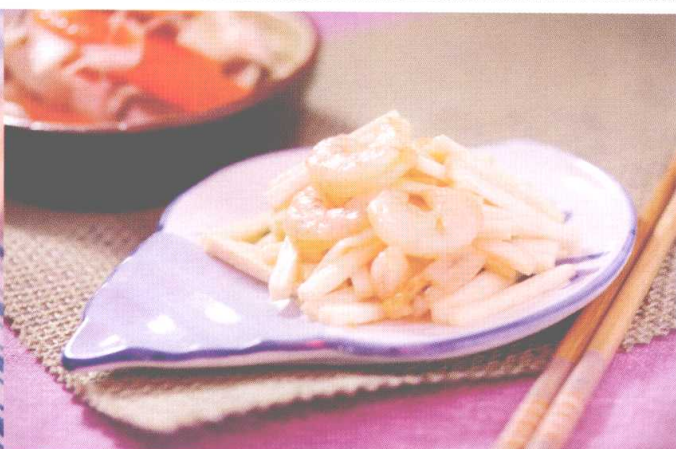
选购
保存

“ 茭白肉质肥嫩，纤维少，蛋白质含量高。但它含有草酸，食用过多会影响人体对钙的吸收。

选购茭白，以根部以上部分显著膨大，掀开叶鞘一侧即略露茭肉的为佳。皮上如露红色，或壳中水分过多，是采择时间过长的。茭白过嫩或发青，变成灰色的，不能购买。

茭白不宜长时间存储。短期存储，可将茭白带2~3张茭壳，放入保鲜袋中，放入冰箱冷藏室中，一般保存1~2周。

”



01 葱油茭白

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 茭白400克，小葱75克，火腿肠50克。香油1/2小匙，花椒粒10粒，精盐适量，味精、白糖各1小匙。

制作方法

- ①茭白去皮，切条；火腿肠切条；小葱切段；花椒洗净。
- ②锅水加精盐，烧开，下入茭白条，大火焯5分钟，熟透捞出，沥去水，加精盐、味精、白糖，拌匀，再加入火腿肠条拌匀。
- ③把茭白条、火腿肠条放盘中，再放小葱段。
- ④锅入香油温热，下入花椒粒炸至变黑，捞出花椒不用，将花椒油浇在盘内小葱段上，即可。

02 虾仁拌茭白

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 茭白375克，虾仁100克，植物油200克。精盐、姜末、虾油、香油各10克，酱油、白糖各3克、醋2克、料酒12克，湿淀粉5克。

制作方法

- ①把茭白切成条；把虾仁放入碗内，加入料酒，精盐拌匀，腌渍入味约3分钟，再加入湿淀粉，拌匀上浆。
- ②锅油烧热，下虾仁挑散，小火滑约1分钟捞出沥油；锅里放水，加精盐烧开，下茭白条，焯约5分钟，至熟透沥水。
- ③把虾油、香油加姜末、精盐、酱油、醋、白糖，调匀成味汁，浇茭白、虾仁内即可。





蔡姐食材攻略

芥蓝

营养
功效

选购
保存

“芥蓝肉质脆嫩、清香，营养丰富，含有丰富的糖类、纤维素、维生素、钙、镁、磷钾等营养元素。芥蓝可炒食、做汤或作配菜，但以炒食最佳，另外还可用沸水焯熟作凉拌菜食用。芥蓝虽好，但也不宜多食，因为芥蓝有耗人真气的副作用，此外，久食芥蓝会抑制性激素的分泌。

购买芥蓝时应挑选颜色鲜绿、无腐烂、均无虫蛀、变质者为佳。

可将芥蓝菜用保鲜袋包好，放入冰箱冷藏室中冷藏即可。或者装入保鲜盒内，放置在干燥通风的地方保存。

”



01 | 椒香芥蓝

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 芥蓝500克。蒜5瓣，花椒油5克，精盐4/5小匙，醋1小匙，白糖2/5小匙，植物油1小匙。

👉 制作方法

- ①把芥蓝削洗净，沥去水，斜切段；蒜切成末。
- ②锅里放入清水，放入精盐、植物油，烧开，下入芥蓝段，用大火烧开，焯约2分钟，至熟透捞出，沥去水。
- ③把焯熟的芥蓝段放入盛有冷水的容器内浸泡2分钟左右，至凉透捞出，沥净水。
- ④把芥蓝段放入大瓷碗中，加入米醋、白糖、精盐，再加蒜末、花椒油，拌匀即可。



02 | 炆拌芥蓝

烹饪技法 | 炆拌

【材 料】 芥蓝500克。胡萝卜50克，花椒油10克，香油1小匙，精盐适量，味精1/2大匙，白糖1小匙。

👉 制作方法

- ①把芥蓝去叶，削去外皮，洗净，切成3厘米长的段；胡萝卜洗净，削去外皮，先横切成3厘米长的段，再顺切成0.5厘米见方的条。
- ②锅水加精盐、植物油，烧开，下入胡萝卜条，用大火烧开，焯约2分钟，再下入芥蓝段烧开，继续焯约2分钟，至熟透捞出，沥去水。
- ③把芥蓝段、胡萝卜条趁热加入精盐、味精、白糖，淋入花椒油、香油，拌匀即可。

蔡姐食材攻略

卷心菜

营养
功效

选购
保存

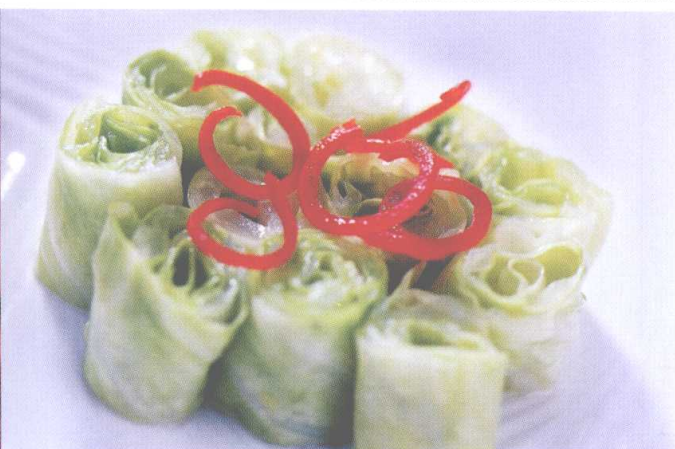
“ 卷心菜属高纤维性食品，可抑制癌细胞，特别适合动脉硬化、胆结石、肥胖等人群食用。

皮肤瘙痒、眼睛充血、腹腔与胸外科手术
后，胃肠有出血症状、腹泻以及肝病、或者严重
溃疡时，不宜食用卷心菜

购买卷心菜时要注意购买，表皮有光泽，
无虫蛀，无溃烂的，菜叶包裹严实的为好。

可以用手把卷心菜先撕成片，然后装入保
鲜盒里，再放入冰箱内冷藏即可。

”



01 酸酪卷心菜

烹饪技法 | 凉拌



【材 料】 卷心菜100克，莴笋、小番茄各
适量。精盐、胡椒粉各少许，柠檬汁3毫升，酸乳
酪4大匙。

制作方法

- ①卷心菜、莴笋均剥开叶片洗净、沥干、切小
片；小番茄去蒂洗净对半切开。
- ②所有材料排入盘中，加调匀的调味料拌匀即可。

尽量用手掰不用刀切。卷心菜不吃
油，油只要多了，酱油珠儿就不能挂在
菜叶儿上，都跑汤里去了。

蔡姐小妙招

02 泡菜墩

烹饪技法 | 泡腌



【材 料】 圆白菜1000克，干红辣椒50克，
精盐3大匙，味精3/5小匙，白糖6大匙，醋5大匙，
料酒2小匙，大蒜末50克，朝鲜族辣酱100克。

制作方法

- ①将圆白菜外层大叶剥下，洗净，放入沸水锅内
焯透捞出，用凉开水投凉。将干辣椒切细丝。
- ②将精盐、味精、白糖、醋、料酒、大蒜末、朝
鲜族辣酱和在一起调匀。
- ③将圆白菜叶平铺在案板上，抹均泡腌调味料，
从一头卷起，再用刀切成2厘米的墩。
- ④将菜墩一层一层地码入容器内，层层撒匀干辣
椒丝，盖上盖，泡腌2天即可食用。





蔡姐食材攻略

蕨菜

营养
功效

选购
保存

“ 蕨菜内富含人体需要的多种维生素，有清肠健胃、舒筋活络等功效。

购买蕨菜时要注意要尽量选购颜色相对浅的为好，不要有虫蛀。

将蕨菜用保鲜袋包好放入冰箱中冷藏。或者将蕨菜切段、洗净，放在保鲜盒内保存。以上办法只能保质，不能保鲜。

”



01 红油蕨菜

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 鲜蕨菜300克。番茄1个，精盐3克，味精3克，红油20克，白糖2克，酱油8克，香油3克，鲜汤10克。

制作方法

- ①选用上等、质嫩的蕨菜，用刀切去根部较老的部分，放入清水中浸漂，锅中烧水至沸腾，放入蕨菜氽水至断生，捞起迅速放入冷沸水中漂凉。
- ②将蕨菜摆放入盘中，用于番茄围边。
- ③盆中用精盐、味精、白糖、酱油、香油、红油、鲜汤充分调匀成红油味汁，淋入盘中蕨菜上即成。



02 芥末拌蕨菜

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 嫩蕨菜300克，冬笋100克。芥末10克，熟芝麻15克，花椒油、辣椒油各1小匙，精盐、醋、酱油、白糖各1小匙，味精1大匙。

制作方法

- ①把芥末加温开水，搅匀，盖盖，闷90分钟左右，成芥末糊，入花椒油、辣椒油、醋、酱油、白糖、味精、精盐，调匀成味汁。
- ②蕨菜去根；冬笋切丝；锅里水加精盐，烧开，下冬笋丝烧开，焯2分钟捞出，再下蕨菜烧开，焯2分钟捞出，沥去水，切段。
- ③把蕨菜段、冬笋丝均放碗中，加熟芝麻拌匀，再浇入味汁拌匀，即成。

蔡姐食材攻略

苦瓜

营养
功效

选购
保存

“ 清凉去火，调理内热。苦瓜中含有类似胰岛素的物质，可以明显的降低血糖。

苦瓜宜选外表光亮淡绿，表面突起的颗粒看起来结实、硕大，没有凹陷及松软的较好。

苦瓜保鲜寿命不长，用低温贮藏，效果也不很明显。宜即买即食。

”



01 | 泡菜凉瓜

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 苦瓜150克，泡酸菜50克，甜椒30克。精盐1/3小匙，味精1/4小匙，香油2小匙，植物油2小匙。

制作方法

- ①将苦瓜洗净后对剖，挖去瓢心，切成长约6厘米、宽约0.8厘米的条；泡酸菜冲洗干净，与甜椒切成条状。
- ②锅置旺火上，掺入适量清水，烧沸后放入植物油，下苦瓜条、泡酸菜条、甜椒条，焯至断生，捞起晾冷，放入精盐、味精、香油，充分拌匀后装盘，稍加点缀即成。

02 | 生炆苦瓜

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 苦瓜500克。花椒粒15克，香油1大匙，姜末15克，香醋、精盐各1小匙，白糖2小匙。

制作方法

- ①把姜末放入小碗中，加入香醋拌匀，腌渍30分钟；花椒粒洗净，沥去水。
- ②苦瓜横切圆片，再挖净瓜瓢，放大碗中，加精盐拌匀，腌渍约10分钟，取出，沥去水，放入盘中，撒上白糖，倒入腌渍好的姜醋汁拌匀。
- ③锅里放入香油，烧至微热，下入花椒粒，用小火炸至花椒粒变成黑色，锅里溢出浓郁的椒香味，出锅，浇在盘内苦瓜片上即成。





蔡姐食材攻略

豇豆

营养
功效

选购
保存

“ 豇豆提供了易于消化吸收的优质蛋白质，适量的碳水化合物及多种维生素、微量元素等，可补充机体的招牌营养素。豇豆的磷脂有促进胰岛素分泌，参加糖代谢的作用，是糖尿病人的理想食品。

购买豇豆时要注意购买颜色深绿的，茎杆长切稍粗的，无溃烂，无虫蛀的为好。

豇豆的保存很简单，直接放入冰箱内冷藏即可。

”



01 | 香辣豇豆

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 豇豆350克。红辣椒末5克，香油2小匙，精盐、味精各1小匙，植物油1大匙。

制作方法

- ①豇豆择去两头，切段；红辣椒末放入小碗。
- ②锅里放入植物油烧热，出锅，倒入盛有辣椒末的小碗中，用筷子充分搅散，使其受热均匀，成辣椒油。
- ③锅里放入清水，下入豇豆段，用大火烧开，焯4~5分钟，至熟透捞出，放入冷水中浸泡2分钟左右，至凉透捞出，沥去水。
- ④把豇豆段放入大瓷碗中，加入精盐、味精，淋入香油、辣椒油，拌匀即可。

02 | 腊肠丁拌豇豆

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 豇豆350克。红辣椒25克，腊肠丁30克，蒜5瓣，香油、精盐、味精各适量。

制作方法

- ①把豇豆去两头，洗净，沥去水，切段；红辣椒去蒂，洗净，切细丝；蒜捣成泥，腊肠切丁。
- ②锅水下入豇豆段，用大火烧开，焯约5分钟，至熟透，下入红辣椒丝烧开，捞出，沥去水。
- ③把容器内放入冷水，放入焯熟的豇豆丝、红辣椒丝浸泡2分钟，至凉透捞出，沥净水。
- ④把豇豆段、腊肠丁、红辣椒丝放入大瓷碗中，加入蒜泥，放入精盐、味精，淋入香油，拌匀即可。





蔡姐食材攻略

韭薹

营养
功效

选购
保存

“ 韭薹活血散瘀，理气降逆，温肾壮阳，韭汁对痢疾杆菌，伤寒杆菌，大肠杆菌，葡萄球菌均有抑制作用。具健胃、提神、止汗固涩、补肾助阳、固精等功效。

购买韭薹时要注意，尽量买新鲜的，籽少的，根部不是很黄的、很老的为好。

韭薹的保存可以直接放入冰箱内冷藏，也可切段装在保鲜盒内。

”



01 火腿肠拌韭薹

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 韭薹300克，火腿肠125克。花椒油1克，精盐2小匙，味精少许，白糖3/5小匙。

制作方法

- ①把韭薹择去老根、韭籽，洗净，沥去水，下入加有精盐少许的沸水锅中，用大火烧开，焯约1分钟捞出，沥去水，晾凉。
- ②把焯熟的韭薹切成3厘米长的段，火腿肠切成3厘米长的丝。
- ③把韭薹段放入大瓷碗中，加入火腿肠丝，再加精盐、味精、白糖，淋入花椒油，拌匀即可。

02 鱿鱼丝拌韭薹

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 韭薹250克，净鱿鱼肉150克。红甜椒25克，花椒油、香油各4/5小匙，精盐1/2大匙，味精、白糖、醋各3/5小匙。

制作方法

- ①把韭薹择去老根、韭籽，洗净，沥去水；鱿鱼肉洗净，沥去水；红甜椒切丝。
- ②锅水加精盐烧开，下红甜椒丝略烫捞出，沥去水，下韭薹，大火烧开，焯熟捞出，沥去水，再下鱿鱼肉，大火烧开，焯熟捞出，沥去水。
- ③韭薹切段，鱿鱼肉切丝，均放入大瓷碗中，加入红甜椒丝拌匀，再加入花椒油、香油、精盐、味精、白糖、醋，拌匀即可。

莲藕

蔡姐食材攻略

营养
功效

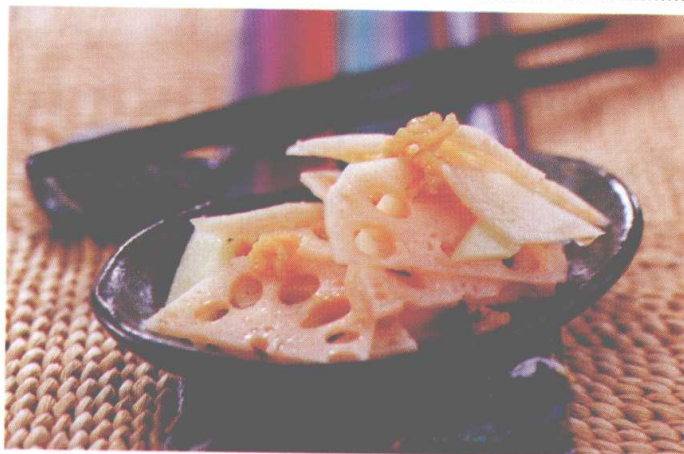
选购
保存

“ 莲藕可生食，清脆爽口，能生津凉血，补脾益血，还有养颜美容的功效。栗子补肾活血、益气厚胃，可与人参、当归媲美，尤其对肾虚有良好疗效。毛发光亮。养颜美容，但其性寒，脾胃虚、大便秘者。产妇、肥胖者不宜食用。

选购生藕时，应选节短且粗者，自藕尖起第二节为最佳。选购生吃的鲜藕，以藕身肥大、肉质脆嫩、水分多而甜，带有清香味为佳。

储存时，先将藕洗净放入容器中，再加满清水浸没过藕，每隔1~2天换水一次，冬季要保持水不结冰。

”



01 | 瓜条拌藕片

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 白花藕200克，白兰瓜100克，熟核桃仁50克。精盐1/2小匙，醋1/2小匙，白糖1/2小匙，鸡精1/2小匙。

制作方法

- ①藕洗净顶刀切成圆片或半圆片，用盐水浸泡一下，沸水焯透，晾凉。
- ②白兰瓜去皮切片，和已焯过水的藕片放到一起搅拌均匀，将去皮熟核桃仁切碎，也放到藕片中，加入精盐、醋、白糖、鸡精拌匀即可。

藕片飞水断生即可，立即用凉水冲凉，避免变黑，影响菜肴质量。

蔡姐小妙招

02 | 京糕莲藕

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 嫩莲藕350克，京糕(山楂糕)125克。白醋1小匙，白糖4/5小匙，精盐3/5小匙，白醋1/2大匙，白糖1小匙。

制作方法

- ①把莲藕洗净，切去两头，削去外皮，切成1.5厘米见方的丁；京糕切成1.5厘米见方的丁。
- ②锅水加入精盐，烧开，下入莲藕丁，用大火烧开后，焯约2分钟，至熟透捞出，沥去水，再放入冷水中浸泡2分钟，至凉透捞出，沥去水。
- ③把莲藕丁放入大瓷碗中，加入白醋、白糖拌匀，腌渍入味约5分钟，再加入京糕，下白醋、白糖，拌匀装盘即可。



烹饪技法|凉拌

> 制作方法

-
- A close-up photograph of a dish featuring sliced lotus root, which has a characteristic donut-like shape with a central hole. The slices are piled on a white, square-shaped plate. They are garnished with several slices of green and red chili peppers. The background is softly blurred, showing a bowl of other ingredients and a patterned tablecloth.



烹饪技法|凉拌

> 制作方法

- 烹饪技法|泡腌

制作方法

- ①将瘦猪肉洗净，切成2厘米见方的块，再放入沸水中焯去血水，捞出沥干备用。
- ②将鲜藕去节、去皮、洗净，切成薄片；红豆、眉豆洗净待用。
- ③坐锅点火，加入适量清水烧开，先放入猪肉块、藕片、眉豆、红豆，再加入绍酒、姜片煲约2~3小时，然后加入精盐调匀，即可装碗食用。



蔡姐食材攻略

萝卜

营养
功效

选购
保存

“萝卜营养丰富，每100克萝卜所含水分高达93.4克，还含有不等量的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素以及胡萝卜素等成分。常食萝卜，可增强人体免疫力，抑制癌细胞的生长，对防癌、抗癌有意义重大；而萝卜中的芥子油和膳食纤维又可促进胃肠蠕动，有利于将废物排出体内。

酸萝卜宜选个体稍大，颜色呈淡黄色，闻起来无刺鼻酸臭味者。

应防晒、防潮，置于通风阴凉、干燥处存放，并注意密封储藏。

”



01 | 咖喱萝卜块

烹饪技法 | 凉拌

【材料】 白萝卜1000克，白菜100克，胡萝卜150克。大蒜末25克，精盐4小匙，咖喱粉1大匙，白糖4小匙，5%的盐水500克。

制作方法

- ①将白萝卜、胡萝卜都切成块，拌入精盐腌渍4小时；白菜切成3厘米长的块，用精盐腌渍4小时。
- ②将萝卜、胡萝卜、白菜取出，放入清水中漂洗2次，捞出沥干水分，装入容器中，放置半小时，再加上大蒜末、白糖拌均。
- ③将萝卜、胡萝卜、白菜装坛，注入盐水和咖喱粉，盖严坛盖，注满坛盐水，泡腌5天即可。

02 | 辣拌萝卜干

烹饪技法 | 凉拌

【材料】 红皮萝卜500克。红干辣椒末10克，香油1小匙，植物油4小匙，酱油1大匙，醋、白糖各2小匙，精盐4小匙，味精1小匙。

制作方法

- ①把红皮萝卜削去顶、根须，洗净，切成均匀的细丝，均匀地撒在盘子内，放在阳光下晒成萝卜丝干；红干辣椒末放入小碗内，加入清水漂洗干净，沥去水。
- ②锅油烧热，关火，入红干辣椒末炒匀、炸香。
- ③把萝卜丝干洗净，挤干水，放入大瓷碗内，加入酱油、醋、白糖、精盐，味精，淋入辣椒油、香油，拌匀，腌渍1小时左右即成。



03 | 泡椒萝卜丝

烹饪技法 | 凉拌



 **【材 料】** 红皮萝卜250克，泡鲜红辣椒30克。精盐4克，味精2克，白醋3克，香油5克，白糖2克，红油20克，花椒油5克，泡辣椒油25克，葱花5克。

制作方法

- ①将洗净的萝卜去除两头后切成10厘米长、粗约0.3厘米见方的丝，撒上精盐拌匀后，装在筲箕内沥去水分待用；泡鲜红辣椒去蒂后切成约0.5厘米粗的圆圈形。
- ②将沥去水的萝卜丝放入盆内，加味精、白醋、白糖、香油、花椒油、红油、泡辣椒油，充分拌匀后装盘，撒上泡辣椒、葱花即成。

05 | 酸辣萝卜丝

烹饪技法|凉拌



 **【材 料】** 白萝卜300克。香菜15克，辣椒油30克，香油4克，酱油1大匙，醋20克，白糖2小匙，味精1小匙，姜10克，青蒜25克，精盐少许。

制作方法

- ①将萝卜洗净，去皮，切成5厘米长、0.3厘米见方的丝，加入少许精盐拌匀，腌5分钟，挤干水分；青蒜择洗干净，切成3厘米长的粗丝；姜去皮洗净，切成细丝；香菜洗净，切段。
- ②将萝卜丝、姜丝、青蒜丝、香菜放入盆内，加入酱油、白糖、醋、味精、香油、辣椒油拌匀，盛入盘内即成。



04 | 泡酸辣萝卜皮

烹饪技法 | 凉拌



 **【材 料】** 绿萝卜皮1000克。精盐1匙半，味精3/5小匙，辣椒粉1匙，白糖2匙，酱油4大匙，醋2匙，虾酱100克，大蒜末，姜末各1大匙。

 > 制作方法

- ①将萝卜皮洗净，切成细丝，加上精盐拌均，腌渍10小时，捞出。
- ②将白糖、醋、辣椒粉、大蒜末、姜、虾酱、味精放在同一碗内，调均即成泡腌调味料。
- ③将腌过的萝卜皮层层装入容器中，两层之间抹均泡腌调味料，泡腌3天即可食用。





蔡姐食材攻略

茄子

营养
功效

选购
保存

“ 茄子性味甘、寒，有清热凉血、活血化瘀、止痛、祛风通络、消肿和解毒的作用。

茄子宜选表皮深紫色，有明亮光泽，蒂头部分摸起来较粗糙者。

要储藏的茄子不可用水洗，可用保鲜袋装好，放在冰箱中冷藏。

”



01 | 剁椒鲜茄条

烹饪技法 | 凉拌



【材 料】 茄子250克，青尖椒50克。小米辣椒20克，精盐2小匙，味精1小匙，植物油3大匙。

🍳 > 制作方法

- ①茄子选用质地嫩、粗胖者去皮后洗净，改刀成条状，放入蒸笼蒸熟，取出晾凉。
- ②小米辣椒洗净后剁细；青尖椒洗净沥干水分，锅内将水擦干，放入青尖椒煸至成熟、出香味时起锅，放在菜墩上剁细，放入盆中，加入精盐、味精、小米辣椒末、植物油，充分调匀后待用。
- ③将茄条整齐地摆盘，淋上制好的调味汁即成。

02 | 烧拌茄子

烹饪技法 | 凉拌



【材 料】 鲜嫩茄子500克。青辣椒250克，植物油3大匙，白酱油70克，精盐1小匙，葱花30克，味精1/3小匙，鲜荷叶2张。

🍳 > 制作方法

- ①青椒去蒂洗净，用铁丝穿好放在子母炭火内烧熟取下，用干净纱布抹净灰，剁细成末盛入碗内，加入酱油、精盐、味精、熟菜油、葱花调成味汁。
- ②茄子洗净，用荷叶包好，放于子母炭火内反复翻动烧，揭去荷叶，用干净纱布抹净，撕去茄蒂和外皮，再撕成粗丝，盛入盘内，淋入调好的味汁即成。





03 | 生拌茄子

烹饪技法|凉拌



 **【材 料】** 茄子250克，青椒100克，小红椒40克。精盐5克，味精3克，蒜泥25克，姜米8克，醋3克，白糖1克，香油2克，泡菜水200克。

制作方法

- ①茄子洗净后切条，放精盐，腌渍10分钟；青椒切成8条，小红椒洗净去蒂去籽后切成0.5厘米见方的粒，再放入泡菜水中泡制30分钟后捞起。
- ②将茄子冲水挤去水分放盘中，用青椒条、小红椒粒盖面，盆中加精盐、味精、蒜泥、姜米、醋、白糖、香油、适量泡菜水，充分拌匀后淋盘中即成。



04 | 蒸拌手撕茄

烹饪技法|凉拌



 **【材 料】** 茄子300克。精盐4克，味精3克，香油15克，青红椒20克，野山椒水30克。

制作方法

- ①将茄子去皮洗净，切成10厘米长的节，对剖放入盘中，入笼蒸至软熟时，取出晾凉，用手撕制成形，装入盘中。
- ②青红椒洗净，切细成颗粒。
- ③盆中用精盐、味精、青红椒粒、香油、野山椒水充分调匀成味汁，淋入盘中即成。

茄子皮的营养价值很高，也可以根据各系喜好，决定是否保留茄子皮。



蔡姐小妙招



蔡姐食材攻略

芹菜

营养
功效

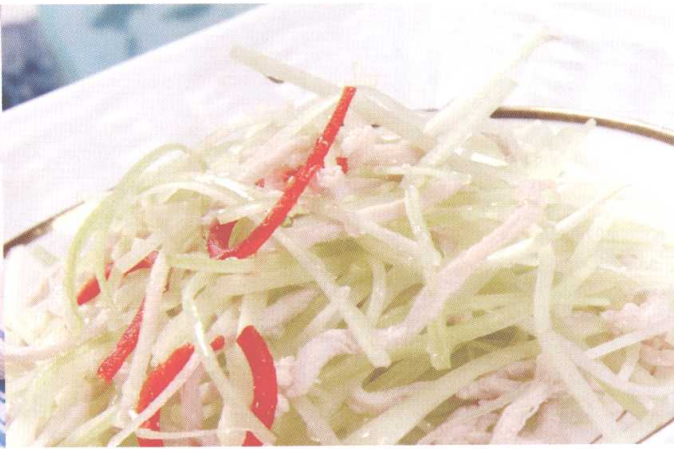
选购
保存

“ 芹菜的茎、其叶均可食用，但炒菜均以茎为多。芹菜富含多种基本的营养成分，如钙、磷、铁等，分别是160毫克、61毫克和8.5毫克。芹菜有利尿、降压和治疗痛风等功效。

应选择茎、叶碧绿，茎嫩，一折即断，无筋，含水分大，无黄叶、老茎，无褐变的新鲜芹菜。

可用保鲜袋将芹菜装好，封严口，或用保鲜盒装好，放冰箱冷藏区中低温保存。

”



01 | 脆芹拌腐竹

烹饪技法 | 凉拌



【材 料】 芹菜300克。水发腐竹125克，蒜末10克，香油、精盐、醋、味精各1小匙。

🍳 > 制作方法

- ①把芹菜择去根、叶，洗净，沥去水，切成3厘米长的段；腐竹洗净，挤去水，先从中对剖成两半，再横切成3厘米长的段。
- ②锅水加精盐烧开，下入芹菜段，用大火烧开，焯2~3分钟，至熟透捞出，沥去水。
- ③锅水倒出，另加清水、精盐，烧开，下入腐竹段，大火烧开，煮3~4分钟捞出，沥去水。
- ④把腐竹段、芹菜段拌匀，晾凉后加入蒜末，再加醋、味精、精盐，淋入香油，拌匀即可。

02 | 肉丝拌芹菜

烹饪技法 | 凉拌



【材 料】 芹菜250克，牛瘦肉100克。料酒、精盐、味精、香油各1小匙，花椒5粒。

🍳 > 制作方法

- ①将牛肉洗净，取锅加水，烧开，加半小匙精盐和1小匙料酒，加锅盖，将牛肉煮熟即捞出，先切成薄片，再对肉纹切丝，撒精盐拌匀。
- ②掰去芹菜的老梗，择掉芹菜叶，洗净，放开水里烫熟(不宜烫得太烂)。捞出、冲凉，斜切成细丝，放入肉丝盘内，加入精盐、味精拌匀。
- ③取一炒锅烧热，加入香油，待油热后加入花椒，炸出香味后将花椒铲去，将油浇在芹菜丝上，扣上碗焖10分钟即可。



烹饪技法 | 凉拌

制作方法

-
- A close-up photograph of a dish of shredded vegetables. The dish consists of thin, julienned carrots, green beans, and bean sprouts, all mixed together. It is served on a light-colored, oval-shaped plate with a subtle grid pattern. The plate is placed on a woven, light-brown placemat. In the background, a small, dark, round bowl is visible. The overall lighting is warm and soft.

烹饪技法 | 炆 拌

> 制作方法

- 烹饪技法 | 泡 腌

> 制作方法



蔡姐食材攻略

雪里蕻

营养
功效

选购
保存

“雪里蕻是高钙蔬菜，适宜搭配猪肝食用；雪里蕻不适宜和鲫鱼同食；不可与兔肉同时食用；适宜用脑过度、精神萎靡的人群食用；具有开胃、助消化的功效；雪里蕻适宜经常便秘、便血及患有眼科疾病的患者不宜食用。

雪里蕻宜选色正味纯、株棵完整、咸淡适口、无异味者为佳。

可用保鲜袋将雪里蕻装好，封严口，或用保鲜盒装好，放冰箱冷藏区中低温保存。

”



01 | 海米拌雪菜

烹饪技法 | 凉拌



【材 料】 腌雪里蕻300克。海米25克，蚝油、虾油、香油、花椒油各1/2小匙，味精3/5小匙，醋、白糖各1小匙。

👉>制作方法

- ①雪里蕻洗去盐分，加入沸水浸泡30分钟捞出，挤去水；海米洗净，温水泡软捞出，沥去水。
- ②锅水烧开，下入雪里蕻，用大火烧开，焯约10分钟，至熟烂捞出，沥去水，再用冷水反复冲洗至去除咸味，挤去水，切成2厘米长的段。
- ③把雪里蕻段放入大瓷碗中，加入海米、蚝油、虾油、香油、花椒油，再加味精、醋、白糖，拌匀即可。

02 | 红油豆干雪菜

烹饪技法 | 凉拌



【材 料】 腌雪里蕻250克，豆腐干125克。辣椒油4克，香油2/5小匙，醋、白糖、味精各1小匙，精盐2/5小匙。

👉>制作方法

- ①把雪里蕻先用冷水冲洗去盐分，再放入容器内，加入沸水浸泡30分钟捞出，挤去水。
- ②锅水烧开，下雪里蕻，大火烧开，焯熟烂捞出，沥去水，再用冷水反复冲洗去除咸味，挤去水，切段；豆腐干切成丁。
- ③把雪里蕻段放入大瓷碗中，加入豆腐干丁拌匀，再加入醋、白糖、味精、精盐，淋入辣椒油、香油，拌匀即可。





④锅里放入植物油，烧至微微冒出青烟，关火，倒入盛有红干椒丝的碗中，用筷子调拌均匀，再浇在盘内雪里蕻上即可。



烹饪技法 | 凉拌



③将雪里蕻切碎，拌入红油、砂糖、精盐调味，再撒入白芝麻拌匀即可。

焯烫雪里蕻的时间不宜太长，防止失去嫩性。



蔡姐食材攻略

青椒

营养
功效

选购
保存

“食用青椒可以防治坏血病，对牙龈出血、贫血、血管脆弱有辅助治疗使用。

应挑选颜色碧绿，光亮润泽，无破损，无腐烂点，手感挺实有弹性的新鲜青辣椒。

短期储存宜用保鲜袋装好后封好口，放在冰箱冷藏室的低温区。冷藏前不要用水洗。

”



01 | 海米拌双椒

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 青椒300克，红椒50克，海米30克，蒜末10克，姜末5克，花椒油、香油各1小匙，酱油、醋各1小匙，料酒1/2大匙，味精、白糖各3/5小匙，精盐4/5小匙。

制作方法

- ①把海米洗净，沥去水，再加温水浸泡变软后，沥去水，加入姜末、醋、料酒、酱油，拌匀。
- ②把青椒、红椒均去蒂、籽，下加有精盐的沸水中，大火烧沸，焯约1分钟捞出，沥去水。
- ③把青椒、红椒均趁热切丝，加入精盐、味精、白糖，淋入花椒油，拌匀，装入盘中。
- ④海米及味汁浇在双椒丝上，撒蒜末，淋香油即成。



02 | 炆青椒肉丝

烹饪技法 | 炆拌

【材 料】 青椒200克，猪瘦肉100克，胡萝卜30克，鸡蛋清1个，水淀粉20克，香菜8克。精盐3/5小匙，味精1/5小匙，葱丝6克，姜丝4克，花椒油2小匙，植物油300克(实耗约20克)。

制作方法

- ①将青椒、猪肉、胡萝卜分别切成丝；把香菜切成段。
- ②将肉丝装碗内，加蛋清、淀粉抓匀浆好。
- ③油烧热放入肉丝滑散，倒在漏勺中控净油。
- ④将胡萝卜丝、青椒丝分别用开水烫一下。
- ⑤取盘用青椒丝垫底，放上胡萝卜丝、肉丝、葱姜丝、精盐、味精、花椒油，香菜段，拌匀即可。



烹饪技法|凉拌



烹饪技法 | 泡 腌



烹饪技法 | 泡 腌



蔡姐食材攻略

丝瓜

营养
功效

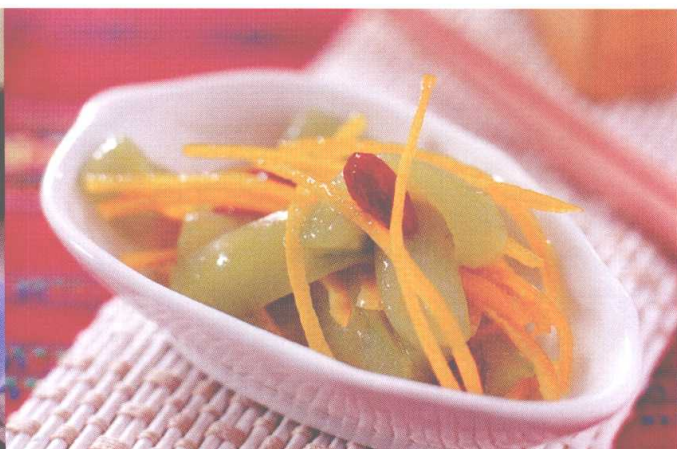
选购
保存

“ 丝瓜含有皂甙类物质、凉味质、粘液质、木胶、瓜氨酸、木糖醇和干扰素等特殊物质，富含的各种营养物质，在瓜类食物中排名较高。

选购丝瓜时要挑硬的，瓜条匀称，瓜身白蓉毛完整的买。不要买大肚瓜、钩状瓜。

要储藏的丝瓜不可用水洗，可用保鲜袋装好，放在冰箱中冷藏。

”



01 | 火腿肠拌丝瓜

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 丝瓜500克。火腿肠75克，香油1小匙，植物油、精盐、白糖各适量，味精1小匙。

🍳 > 制作方法

- ①把丝瓜洗净，削去外皮，从中间顺长对剖成两半，挖去瓜瓤，先横切成3厘米长的段，再顺切成0.5厘米宽的条。火腿肠切成3厘米长、0.5厘米见方的条。
- ②锅里放入清水，加入精盐、植物油，烧开，下入丝瓜条，用大火烧开，焯约3分钟，至熟透捞出，沥去水，晾凉。
- ③把丝瓜条放入大瓷碗中，加入火腿肠条、精盐、味精、白糖，淋入香油，拌匀即可。

02 | 巧拌丝瓜

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 丝瓜500克，柠檬50克。枸杞子少许，精盐1小匙，白糖1/2小匙。

🍳 > 制作方法

- ①将丝瓜去皮切成条，放入沸水锅中焯熟取出；柠檬皮切成丝。
- ②取一盛器，放入丝瓜、柠檬皮丝、枸杞子、精盐、白糖、柠檬汁，拌匀即可。

丝瓜遇到精盐，颜色会变深，影响美观，所以，精盐尽量后放，办好后迅速上桌。

蔡姐小妙招





03 | 猪肝拌丝瓜

烹饪技法|凉拌



 **【材 料】** 丝瓜400克，猪肝150克。蒜末10克，花椒油、香油各4小匙，料酒、醋、精盐各1/2小匙，湿淀粉2小匙，植物油4小匙，芥末油、白糖各1小匙。



制作方法

①锅丝瓜洗净，削去外皮，从中间对剖成两半，



挖净瓜瓤，先横切成段，再顺切成条；猪肝洗净，沥去水，切成条。

②把猪肝条加料酒、醋、精盐，拌匀；再加湿淀粉，拌匀上浆。

③锅里放入清水烧开，加入精盐、植物油，下入丝瓜条，用大火烧开，焯约3分钟，至熟透捞出，沥去水；待锅里的水烧至滚沸时，下入猪肝条，用大火烧开，焯约2分钟，至熟透捞出，沥去水。

④把丝瓜条加猪肝条、蒜末、花椒油、香油、芥末油，再加精盐、味精、白糖，拌匀即可。

04 炆虾仁丝瓜

烹饪技法|凉拌



 **【材 料】** 丝瓜450克。鲜虾仁125克，姜末10克，花椒粒15克，香油1/2小匙，料酒1小匙，精盐1大匙，植物油4小匙，醋、白糖各1/2小匙，湿淀粉5克。



> 制作方法

①把丝瓜去皮，切的段；虾仁洗净，沥去水。

②把虾仁加料酒、精盐，拌匀，腌渍入味3分钟，再加湿淀粉，拌匀上浆。

③锅水烧开，加精盐、植物油，下丝瓜段，大火烧开，焯熟捞出，沥去水；锅水烧沸，下虾仁烧开，焯熟捞出，沥去水，锅里的水倒出。

④把丝瓜段、虾仁均放入大瓷碗内，加入醋、精盐、白糖，拌匀即可。

蔡姐食材攻略

笋

营养
功效

选购
保存

“ 笋含有充足的水分、丰富的植物蛋白、维生素及钙、磷、铁等人体必需的营养成分和微量元素，属于低脂肪、低淀粉、高纤维的健康蔬菜，具有促进消化、防止便秘、改善肠胃的功效。竹笋中的多种维生素和胡萝卜素的含量比大白菜的高一倍，是人们日常保健的蔬菜之一。

鲜嫩的竹笋，颜色微黄、笋肉柔软、竹皮紧贴、外表平滑，底部切口较为洁白。

买回竹笋后在切面上先涂抹一些盐，再放入冰箱中冷藏。

”



01 | 泡鲜笋

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 鲜青笋500克，青、红丝各适量，精盐4小匙，料酒2小匙，白酒1大匙，丝3克，白醋1小匙，朝鲜族辣酱2小匙，白糖2大匙。

制作方法

- ①将鲜笋剥壳，切去根部去皮，用水洗净，切成滚刀块。
- ②锅内放入清水烧沸，放入切好的笋块，焯透捞出，用凉开水投凉。
- ③将鲜笋装入泡菜坛内，加入适量凉开水和精盐、料酒、白酒、姜丝、白醋、朝鲜族辣酱、白糖等各种调味料，泡腌10小时即可食用。

02 | 麻辣干笋丝

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 干笋200克。精盐2克，味精3克，白糖1克，酱油5克，红油40克，香油2克，葱花5克，花椒粉5克，熟芝麻10克。

制作方法

- ①将干笋反复浸泡，除去褐黄色泽和干笋中的涩味，待充分吸水后，除去质地韧老的部分和残留的笋衣，切成8厘米长的段，再放入沸水锅中，用中火煮30分钟捞起晾凉。
- ②将煮制后的干笋晾干表面水分，改刀成0.3厘米见方的丝放入盆中，加入精盐、白糖、味精、酱油先拌匀，再加入花椒粉、红油、香油、熟芝麻、葱花充分拌匀，装盘即可。



烹饪技法|凉拌



烹饪技法 | 凉拌



- 烹饪技法 | 凉拌





06 | 玻璃笋片

烹饪技法|凉拌 



 **【材 料】** 青笋200克，胡萝卜100克。精盐3克，味精3克，熟芝麻10克，白糖1克，酱油6克，葱花10克，红油15克。



> 制作方法

- ①将青笋、胡萝卜去皮后用刀片成10厘米长、3厘米宽、0.1厘米厚的片，放入清水中浸泡，使其变脆。
- ②将浸泡好的青笋片、胡萝卜片捞起，沥干水分后将其放入盘中。
- ③碗中放入精盐、白糖、味精、酱油、红油，调匀成红油味碟，放入葱花，撒上熟芝麻，同盘中菜肴一起上桌，由客人蘸食。



07 | 兰花青笋

烹饪技法 | 凉拌 



 **【材 料】** 青笋300克。车厘子2颗， 精盐3克， 味精3克， 荷兰芹秆1株， 白糖1克， 鲜汤10克， 香油10克。



> 制作方法

- ①将青笋去皮后洗净，切成长方条，用雕刀刻成一朵朵小花，然后放入清水中浸泡待用。
- ②取一圆盘，将青笋花一层一层整齐地摆放入盘中间，将荷兰芹秆摆放在花下方作为花枝，两边则配以车厘子作点缀。
- ③盆中用精盐、味精、白糖、香油、鲜汤充分调匀成味汁，淋入盘中青笋上即成。

08 | 海米拌莴笋

烹饪技法|凉拌 



 **【材 料】** 莴笋700克。海米10克，虾油、香油各3/5小匙，蒜末、精盐、味精各1小匙。



> 制作方法

- ①把海米放入小碗中，加入冷水漂洗干净，沥去水，再加入温水至没过海米1厘米，浸泡20分钟左右，变软时取出，沥去水。
- ②把莴笋削去外皮，洗净，切成均匀的丝（长度不能超过4厘米），放入大瓷碗中，加入精盐拌匀，腌渍20分钟取出，沥去水。
- ③把莴笋丝放入沥净水的大瓷碗中，加入海米、蒜末、精盐、味精，淋入虾油、香油，拌匀即可。

油菜

蔡姐食材攻略

营养
功效

选购
保存

“油菜营养价值非常高，含有丰富的水分、蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、钙、磷、铁、维生素、胡萝卜素等营养成分。其中所含的矿物质能够促进人体骨骼的发育，强身健体，加速新陈代谢，增强机体的造血功能。”

挑选时要注意菜根部位无霉烂、无异味者为佳品，如根部有粘液或斑点就不要购买了。

将叶片喷点水，然后用纸包起来，以直立的姿势茎部朝下放入冰箱蔬果保鲜室，或者用保鲜袋将油菜包好，放在阴凉处通风，不可着水，如此可贮存数日。

”



01 | 炆油菜

烹饪技法 | 炆拌

【材 料】 鲜油菜1000克。辣椒油2小匙，葱、姜各少许，精盐1小匙。

制作方法

- ①将油菜去根叶，洗净，直刀切成3厘米长的段，放入沸水锅内烫熟，捞出，沥干水分，拌上精盐，盛入盘中。
- ②葱去皮，去根，洗干净后切成丝，姜洗干净后切碎，把葱丝、姜末撒在油菜上，拌入经过加热的辣椒油即可食用。

焯烫油菜时应掌握好火候，避免焯火，不仅使营养流失，色泽也不美观。

蔡姐小妙招

02 | 松仁拌油菜

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 嫩油菜300克。松子仁50克，香油4小匙，醋、味精、白糖、精盐各适量。

制作方法

- ①把油菜切去根，洗净，沥去水，切段。
- ②锅油烧热，下入松子仁，用小火炒至锅里溢出松子仁的香味，出锅倒入漏勺，沥去油。
- ③锅里放入清水，加入精盐烧开，下入油菜段，用手勺不停地翻动，用大火烧开，焯约2分钟捞出，沥去水，再放入盛有冷水的容器内浸泡2分钟，至凉透捞出，沥去水。
- ④把油菜段加入醋、味精、白糖、精盐，拌匀，尝好咸淡，加入松子仁、香油拌匀即可。



鲜味油菜心

烹饪技法|凉拌



制作方法

- ①把嫩油菜心洗净，沥去水；海米加水洗净，沥去水，再加温水浸泡30分钟，至泡透、变软。
- ②锅水加精盐，烧开，下入油菜心，大火焯2分钟，熟透捞出，沥去水，投凉捞出，沥去水。
- ③把油菜心加入海米、葱末、姜末、醋、精盐、白糖、味精、虾油、香油拌匀。
- ④把油菜心根部朝外，呈放射状摆入盘内，再把海米放在盘中油菜叶上，点缀即可。



油菜叶拌豆丝

烹饪技法 | 凉拌



> 制作方法

- ①将油菜叶清洗干净，放沸水锅中烫熟（见颜色变深绿）即捞出，摊凉，沥水；将油菜叶切成4厘米长的细丝。
- ②豆腐丝放锅中加适量水，加入少许食碱，置火上煮开数分钟，捞出，晾凉后，切成4厘米长的段，放菜丝盘内，加入精盐、白糖、香油、鸡精拌匀即成。

圆蘑炆拌菜心

烹饪技法 | 凉拌



制作方法

- ①把菜心切去根，洗净，沥去水，切段；口蘑洗净，沥去水，切成小片；胡萝卜洗净，削去外皮，先顺切成两半，再横切成半圆形的片。
- ②锅水加精盐烧开，下圆蘑片、胡萝卜片，文火烧开，焯约1分钟，下入菜心段，用手勺翻搅，烧开，焯约2分钟捞出，沥去水。
- ③把菜心段、圆蘑片、胡萝卜片加味精、精盐、花椒油、香油拌匀，再加蒜末拌匀，即可。



蔡姐食材攻略

茼蒿

营养
功效

选购
保存

“ 茼蒿中含有丰富的维生素C、钙、磷、铁、钾、钠等营养物质，茼蒿中含有特殊香味的挥发油，有助于宽中理气，消食开胃，并且其所含粗纤维有助肠道蠕动，促进排便。

购买茼蒿时要购买颜色鲜绿的、叶片完好，无打蔫的，还要闻一下气味是否新鲜。

茼蒿需要用保鲜袋密封好再放入冰箱内冷藏。或者放在保鲜盒内保存。

”



01 | 蚝油翠柳

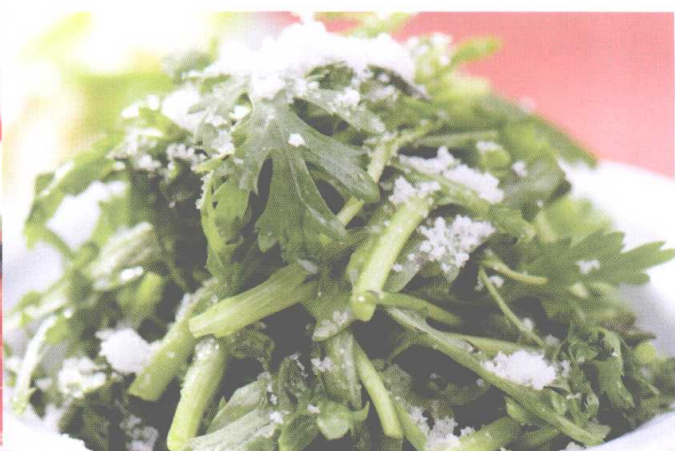
烹饪技法 | 凉拌



【材 料】 茼蒿500克。蚝油10克，花椒油10克，味精3/5小匙，白糖1小匙。

🍳 > 制作方法

- ①把茼蒿洗净，沥去水，下入加有精盐的沸水锅中用大火烧开，焯透捞出，沥去水。
- ②把容器内加入冷水，放入焯透的茼蒿，用筷子挑散，浸泡2分钟左右，至凉透捞出，沥净水。
- ③把茼蒿放入大瓷碗中，加入蚝油、味精、白糖，淋入香油、花椒油，拌匀。
- ④把茼蒿理顺，逐根码摆在盘内，点缀，即可上桌。



02 | 凉拌茼蒿

烹饪技法 | 凉拌



【材 料】 茼蒿400克。精盐、味精各1/2小匙，白糖2大匙，香醋1大匙，香油1小匙。

🍳 > 制作方法

- ①将茼蒿择洗干净，放入沸水中焯透，捞出沥干水分，切成小段，盛入盘中备用。
- ②将白糖均匀地撒在茼蒿上，再加入香醋、香油调拌均匀，即可上桌食用。

茼蒿易生虫害，所以食用前一定要清洗干净，可以在淡盐水中浸泡一会以杀灭残存虫害。以免影响身体健康。

蔡姐小妙招

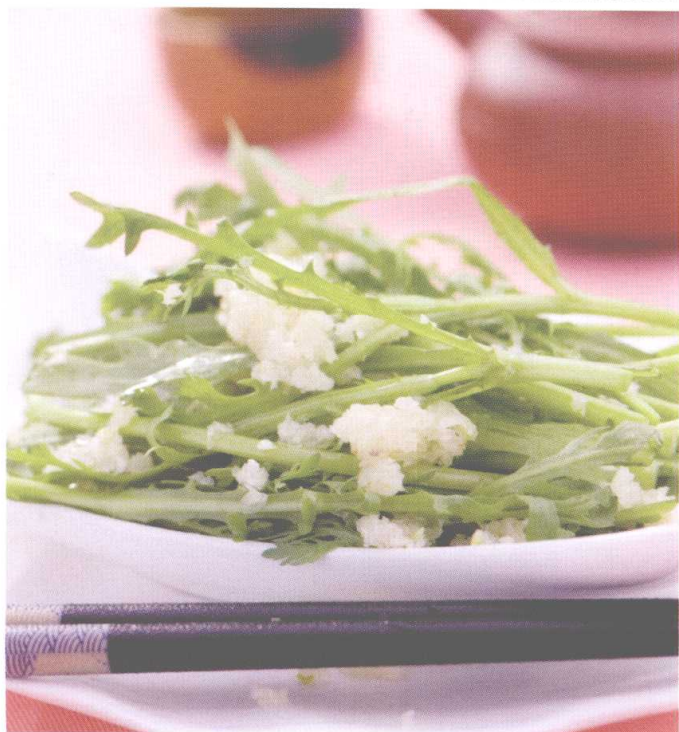


烹饪技法|凉拌



①把茼蒿择去根，洗净，下入加有精盐的沸水锅

- ②把容器内加入冷水，下入焯透的茼蒿浸泡2分钟，至凉透捞出，沥去水，切成3厘米长的段；红辣椒去蒂、籽，洗净，切成3厘米长的细丝；葱白先切成3厘米长的段，再顺切成细丝。
- ③把芝麻酱放入小碗内，加入醋、酱油、精盐、味精、白糖，淋入芥末油、香油，用筷子充分搅匀成稀糊状的味汁。
- ④把茼蒿放入盘中，再把红椒丝均匀地撒在茼蒿段上，葱白丝撒在红椒丝上，浇上调好的味汁，即可上桌。



烹饪技法|凉拌



- ①将新鲜茼蒿择洗干净，沥干水分，放入沸水锅中焯至断生，捞起再放入冷鲜汤中保色。
- ②将茼蒿改刀整齐后，摆放入盘中。
- ③盆中放入精盐、味精、蒜泥、香油、冷鲜汤，充分调匀后，淋入盘中茼蒿上即成。

蔡姐小妙招



蔡姐食材攻略

土豆

营养
功效

选购
保存

“ 土豆含有大量的淀粉以及蛋白质、B族维生素、维生素C等营养成分，能够促进脾胃的消化，调理肠胃；含有的大量膳食纤维，能够及时排泄体内毒素，防止便秘，预防肠道疾病；丰富的维生素和钙、钾等微量元素，对高血压和肾炎水肿患者有利，宜经常食用。

土豆应选表皮平滑、没有肉芽、根部肥大、外观呈椭圆形、握在手中感觉重量沉甸甸者。

保存土豆应防晒、防潮，置于通风阴凉、干燥处存放。

”



01 | 双椒拌薯丝

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 土豆(土豆)250克，青辣椒、红辣椒各50克。姜末10克，花椒油、香油各2/5小匙，醋、味精、白糖、精盐各2/5小匙。

👉 制作方法

- ①把土豆切成丝；青辣椒、红辣椒均去蒂、籽，切成丝；土豆丝放入清水中浸泡一会儿捞出。
- ②锅里放清水，下入土豆丝，大火烧开，焯约1分钟，下青辣椒丝、红辣椒丝烧开，捞出，沥去水。
- ③把土豆丝、青辣椒丝、红辣椒丝均放入大瓷碗中，趁热加入姜末、花椒油、香油拌匀，再加入醋、精盐、味精、白糖，拌匀即可。

02 | 酱小土豆

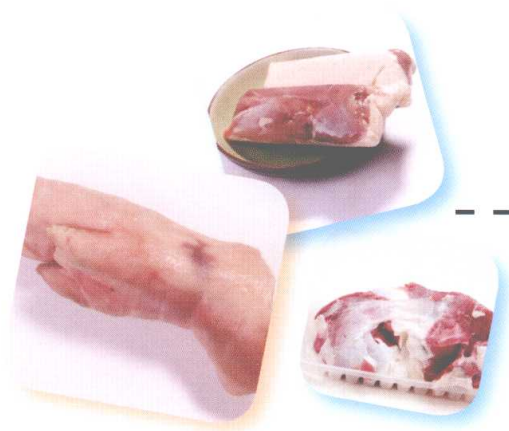
烹饪技法 | 泡腌

【材 料】 小土豆2000克。一级酱油2500克，鸡精20克，味精25克，淀粉75克。

👉 制作方法

- ①选个头大小相等的小土豆，用清水浸泡后刷洗干净，沥干。
- ②锅内倒入酱油，加入鸡精、味精、精盐烧开，放入小土豆，烧开后转小火，待小土豆熟透时，用淀粉勾芡，倒出用原汁浸泡。
- ③食用时取出部分切成小块装盘。





-----Part 2-----

畜肉类



牛肚

蔡姐食材攻略

营养
功效

选购
保存

“牛肚即牛的胃脏，是牛用来消化食物的器官，其中含有丰富的蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等营养元素。食用牛肚具有补益脾胃、益气理血、补虚益精的功效，因此脾胃薄弱、气血不足、营养不良以及病后身体虚弱的人食用牛肚都是大有好处的。

购买牛肚时要注意购买颜色稍浅的，还要闻一闻是否有异味。

牛肚要用保鲜袋密封好，再放入冰箱内冷冻。

”



01 | 瓜干拌牛肚

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 鲜牛肚200克，黄瓜干100克，青、红椒各20克，香菜5克。精盐、辣椒面、香油各1/2小匙，花椒油、味精各1小匙，料酒2小匙，油酥花生仁2小匙，红油鲜汤4小匙。

👉 制作方法

- ①牛肚刮洗净后，放入加有姜、葱、料酒的锅中煮熟，凉后切粗丝装盘；黄瓜干温水泡后洗净，煮熟，捞起晾凉；青、红椒切粒；香菜切末；花生仁碾碎；黄瓜干垫底，牛肚丝盖面。
- ②精盐、味精、辣椒面、红油、花椒油、青椒粒、红椒粒、香油、鲜汤调味汁，浇淋入盘中的牛肚丝上，撒上花生仁粒、香菜末即成。

02 | 辣拌金钱肚

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 金钱肚300克，青、红椒各50克。葱段、姜片各50克，蒜末少许，大料2粒，精盐、味精各1/3小匙，辣椒油1大匙。

👉 制作方法

- ①将金钱肚洗净，沸水稍烫，捞出后去除肚毛。
- ②锅水烧开，先放入金钱肚，再加入葱段、姜片、大料，小火煮1.5小时，捞出晾凉。
- ③将金钱肚切成菱形片；青、红椒洗净，也切成菱形片待用。
- ④将肚片放入盆中，先加入精盐抓拌入味，再加入味精、蒜末、青椒、红椒、辣椒油，调拌均匀即可。



烹饪技法|凉拌

> 制作方法

-



烹饪技法|凉拌

> 制作方法

-
- A close-up photograph of a dark brown ceramic plate filled with stir-fried squid. The squid is cut into long, thin, slightly curled pieces. It is garnished with fresh green onions and bright green cilantro leaves. The plate is set on a light-colored, textured surface, possibly a tablecloth.

烹饪技法|凉拌

> 制作方法

- 畜肉类/牛肚



烹饪技法 | 凉拌



 **【材 料】** 毛肚200克，青红椒40克，香菜20克。精盐、味精、白醋、糖各1/2小匙，蒜泥1大匙。

> 制作方法

- ①毛肚放入沸水锅中氽至刚熟，捞起迅速放入冷开水中漂凉，再改刀成0.5厘米粗的丝。
- ②青红椒洗净去蒂去籽后，切成16厘米长、0.5厘米粗的丝；香菜洗净后切成3厘米长的节待用。
- ③盆中加入精盐、味精、蒜泥、白醋、糖粉调匀后，放入毛肚丝、青红椒丝、香菜节充分拌匀，装盘成菜即可。



烹饪技法|凉拌



 **【材 料】** 牛毛肚200克，藿香叶200克。精盐3克，味精5克，香油3克。

> 制作方法

- ①将牛毛肚放入清水中洗净，入沸水锅中氽至刚熟，捞起放凉开水中，漂凉后切成长方块待用；藿香洗净，将藿香茎用打浆机制成藿香汁。
- ②将毛肚平放，放入藿香叶卷制成毛肚藿香叶卷，摆放入盘中央。
- ③盆中放入藿香汁，放入精盐、味精、香油调匀成藿香味汁，淋入盘中毛肚上即成。

烹饪技法 | 凉拌



 **【材 料】** 毛肚300克。精盐、味精各1/3小匙，醋、香油各2小匙，净辣椒油2大匙。

> 制作方法

- ①毛肚洗净，改刀成大小适当的片，入沸水锅焯水，待略微卷缩后，快速入凉开水中漂凉，沥干水分后装盘。
- ②将精盐、醋、味精、净辣椒油、香油调成酸辣味汁，淋在毛肚上即成。

清洗牛肚时要用盐水清洗，以杀灭牛肚内的细菌，以免影响健康。



蔡姐小妙招

蔡姐食材攻略

牛百叶

营养
功效

选购
保存

“牛百叶中含有丰富的蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、硫胺素、核黄素、尼克酸等营养成分，具有较高的营养价值。牛百叶虽然营养，但还是不要多食，因为动物的内脏中嘌呤物质的含量往往是普通菜品的十几倍甚至上百倍，而过多的摄入嘌呤物质会诱发痛风、肾病和心脑血管等疾病，因此要适量食用。”

购买牛百叶的时候要注意，颜色发黄的为食庄稼、粮食的牛，颜色发黑的是食用饲料的牛，白色百叶是经过漂白后的。

牛百叶要洗净、晾干然后放入保鲜盒内保存即可，或者用保鲜袋密封好再放入冰箱内冷藏。

”



01 | 油泡百叶

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 鲜百叶肚200克，水发竹笋100克。精盐、味精各1/2小匙，胡椒粉、香油各1小匙，料酒2小匙，姜汁、鲜汤各1大匙，食用碱40克，油酥豆瓣4大匙，姜、葱各10克。

🍳 > 制作方法

- ①将鲜百叶洗净，入碱水浸泡24小时，去黑膜，再洗净，切丝，放精盐、姜、葱、料酒、胡椒粉，腌15分钟，再入沸水焯熟，沥干。
- ②水发竹笋撕成丝后，放入加有精盐的沸水锅焯至断生，捞起放入盘中垫底，百叶肚丝盖面。
- ③味精、油酥豆瓣、姜汁、醋、香油、鲜汤，充分调匀成味汁后，淋入盘中百叶肚丝上即成。



02 | 生拌牛百叶

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 新鲜牛百叶800克，擀碎的松子仁30克，熟芝麻15克。葱末10克，蒜末15克，精盐、白糖、辣椒面、香油各1小匙，味精1/2小匙，胡椒粉、陈醋各2/5小匙，酱油2小匙。

🍳 > 制作方法

- ①将牛百叶用热水稍烫，刮去黑皮，洗净，切成细丝，沥水备用。
- ②将牛百叶丝放入盆内，加入陈醋拌匀腌10分钟，再放入松子仁末、芝麻末、精盐、酱油、白糖、辣椒面、胡椒粉、葱末、蒜末、味精、香油拌匀，腌制20分钟，装盘上桌即可。

蔡姐食材攻略

牛板筋

营养
功效

选购
保存

“牛筋具有强筋壮骨的功效，尤其适宜腰膝酸软、身体瘦弱者食用。中医认为牛筋味甘，性温，食之有益气补虚，温中暖中的作用，对虚劳羸瘦、腰膝酸软、产后虚冷、腹痛寒疝、中虚反胃等症状有一定的食疗作用。

购买牛板筋时要注意购买颜色白里带黄的为好。

牛板筋要洗净、晾干然后放入保鲜盒内保存即可，或者用保鲜袋密封好再放入冰箱内冷藏。

”



01 红油牛板筋

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 牛板筋350克，水发木耳、红辣椒、青椒各50克。精盐3克，味精、鸡精、香油、花椒油各5克，辣椒油5克。

制作方法

- ①将板筋去除表面油脂，洗净备用。
- ②锅中加水烧开，放入牛板筋，用小火煮约1.5小时，捞出晾凉，切成薄片。
- ③水发木耳洗净，切成细丝；红辣椒、青椒洗净去籽，也切成细丝。
- ④将牛板筋片、红辣椒丝、青椒丝、木耳丝放入盆中，加入精盐、味精、鸡精搅拌均匀，再淋入香油、辣椒油、花椒油，拌匀即可。



02 辣拌牛板筋

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 牛板筋150克。姜片、葱段、蒜瓣各少许，辣椒酱、精盐、白糖、米醋、辣肉酱、味精各1大匙。

制作方法

- ①将牛板筋去除表面油脂，洗净备用。
- ②取一高压锅，加入适量清水烧热，放入葱段、姜片、蒜瓣、牛板筋，旺火烧开后转小火炖煮1小时，关火后再焖一会儿，捞出晾凉，切成薄片，盛入盘中待用。
- ③将辣椒酱、精盐、白糖、米醋、辣肉酱、味精放入小碗中调匀，倒入盘中，拌匀即可食用。

牛肉

蔡姐食材攻略

营养
功效

选购
保存

“新鲜牛肉有光泽，呈均匀的红色，气味正常，富有弹性，用手按压可立即恢复；次等牛肉颜色深红，质粗，有一股氨味或酸味，肉质无弹性，凹陷恢复慢甚至不能恢复。另外，新鲜牛肉不粘手，外表红润；次等牛肉外表干燥。

宜选购肌肉有光泽，红色均匀，脂肪洁白或淡黄色，外表微干或有风干膜，不粘手，弹性好的牛肉。

将牛肉的表面用植物油涂抹一遍，装进密封的容器，或用抹布或餐巾纸擦去肉上的水分，用包装袋密封好，放入冰箱里冷冻。”



01 芹黄拌牛肉

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 牛柳肉250克，芹黄50克。精盐、味精、香油、松肉粉各1/2小匙，姜丝1小匙，湿淀粉20克，植物油4大匙。

👉 制作方法

- ①牛柳肉切丝，加精盐、松肉粉、少许清水拌匀，再加湿淀粉拌匀，装碗，表面加植物油封面，放置1小时，腌牛肉变嫩；芹菜选用色泽浅黄的中心部分洗净，切成约4厘米长的节，粗者可对剖开，入沸水锅中氽至断生捞起晾凉用。
- ②锅油四成温，将牛肉丝搅匀入锅，滑熟捞起。
- ③将晾凉的牛肉丝、芹黄节入盆内，加入精盐、味精、香油、姜丝，充分拌匀后即成。



02 芥末酱拌牛肉

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 牛肥肉300克，精绿豆芽、生菜、胡萝卜、水芥菜、圆白菜各50克。精盐、醋1/2匙，生抽1、辣椒油、白酒各1小匙，芥末粒10克，葱、姜各5克。

👉 制作方法

- ①牛肉切片加盐、白糖、生抽、白酒腌一下；胡萝卜切丝；水芥菜切段；圆白菜切块；葱姜切末；豆芽、生菜。葱、姜、水芥菜、醋、生抽、辣椒油、盐等调味和在一起成汁。
- ②锅水加少许苏打，烧开后放牛肉烫至断生，圆白菜、豆芽、胡萝卜叶烫水与调好的汁拌匀，冷藏5分钟，取出放生菜、水芥拌匀即可。



烹饪技法 | 凉拌

 > 制作方法

-
- A close-up photograph of a dish of braised beef strips. The beef is cut into long, thin strips and is coated in a rich, reddish-brown sauce. It is garnished with finely chopped green onions and crushed garlic. The dish is served on a white plate, which is placed on a wooden stand. In the background, there are some lemons and a blue and white checkered cloth.

烹饪技法 | 凉拌



> 制作方法

- 烹饪技法 | 凉拌



> 制作方法

-



06 | 牛肉苋菜

烹饪技法|凉拌



【材 料】 苋菜200克，牛肉125克，蟹柳50克。姜末10克，花椒油2克，香油、白糖各1/2小匙，植物油1大匙，精盐1大匙，味精2/5小匙，料酒2/5小匙，湿淀粉2大匙。

> 制作方法

①把姜去皮，剁成细末，放入小碗中，加入香醋1

克，用筷子调匀，浸泡30分钟。

②把苋菜洗净，沥去水，切段；牛肉洗净，沥去水，抹刀切片；蟹柳切段。

③把牛肉片放入碗中，加入料酒、精盐，拌匀，腌渍入味约3分钟，再加入湿淀粉，拌匀上浆。

④锅水烧开，下牛肉片、蟹柳片，大火焯熟捞出，锅中浮沫撇净，待锅水再烧开，下茼菜段，加精盐、植物油，大火焯4分钟捞出沥干。

⑤把苋菜段、兔肉片、蟹柳片均放入大瓷碗中，加入花椒油、香油、姜醋汁，再加精盐适量、味精、白糖，拌匀即可。



07 牛肉丝拌芹菜

烹饪技法 | 凉拌



 **【材 料】** 嫩芹菜350克，牛肉100克。精盐、香油、红油各1/2小匙，料酒2小匙，白糖1/2小匙，醋1/2小匙，味精1小匙。

> 制作方法

①把芹菜入加有精盐的沸水中，大火焯熟捞出，沥去水，冷水投凉捞出，沥去水。

②把焯熟透的芹菜切段，放入大瓷碗内；把牛肉洗净，沥去水，切成均匀的丝。

③把牛肉丝加料酒、精盐，拌匀，腌渍3分钟，再加湿淀粉，拌匀上浆，下入沸水中，大火焯熟捞出，沥去水，放入盛芹菜段的碗中。

④香油、红油加入醋、味精、白糖，调拌均匀成味汁，浇在碗内牛肉丝上，拌匀即可。



蔡姐食材攻略

牛舌

营养
功效

选购
保存

“牛舌即牛的舌头,是一种蛋白质含量高而脂肪含量却较低的食物,牛舌的肉质细嫩,因此颇受人们的喜爱,常食牛舌可起到补气健身、补胃滋养的功效。牛舌的表层有一层老薄膜,烹制时需将其去掉,牛舌可以酱吃、烧吃,也可以卤吃,味道都不错。”

购买牛舌时要买个头稍大的,形状正常的,没有异味的为好。

牛舌要洗净、晾干然后放入保鲜盒内保存即可,或者用保鲜袋密封好再放入冰箱内冷藏。

”



01 | 醋椒浸牛舌

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 牛舌120克,酸野山椒100克,红辣椒25克。精盐1/2小匙,味精、鸡精、香油各1小匙,白糖1大匙。

制作方法

- ①将牛舌洗净,放入沸水锅中煮约1.5小时,捞出后除去白色外皮和黄色杂质,切片备用。
- ②将红辣椒洗净,去籽,切成菱形片。
- ③将牛舌片、酸野山椒、红辣椒片放入盆中,加入精盐、味精、鸡精、白糖调拌均匀,再淋上香油,即可装盘上桌。

02 | 沙拉牛舌

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 熟牛舌500克。沙拉酱3小匙。

制作方法

- ①将熟牛舌切成薄片,码在盘中。
- ②将自制沙拉酱(或市售成品也可)均匀地放在上面,也可翻拌均匀,即可食用。

可以事先用盐水把牛舌煮熟,最好多煮一会使牛舌入味,而且更容易改刀。

蔡姐小妙招



蔡姐食材攻略

牛蹄筋

营养
功效

选购
保存

“牛筋也就是牛蹄筋，牛筋中含有丰富的胶原蛋白，而且脂肪含量比较低，且不含有胆固醇，因此食用牛筋具有增强细胞生理代谢以及促使皮肤保持有弹性和韧性的功能，能够延缓皮肤的衰老，可以起到美容的效果。

水发牛蹄筋宜选色泽洁白，质地柔软而有弹性，无异味者为好。

将牛蹄筋的表面用植物油涂抹一遍，装进密封的容器，或用抹布或餐巾纸擦去其上的水分，用包装袋密封好，放入冰箱里冷冻。

”



01 | 酱香牛蹄筋

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 水发牛蹄筋350克。葱段、姜片各45克，精盐、味精、鸡精各1小匙，花椒粒、大料各2小匙，香叶3片，牛肉粉5克。

🍳 > 制作方法

- ①将牛蹄筋去除表面油脂，洗净备用。
- ②锅中加水烧开，下入牛蹄筋，放入葱段、姜片、精盐、鸡精、味精、牛肉粉、花椒、大料、香叶，大火烧开后除去浮沫，再转小火煮至九分熟，捞出沥干待用。
- ③将煮熟的牛蹄筋放入保鲜膜内，卷实，放在重物下面，待蹄筋凉透后取出，除掉保鲜膜。
- ④将压制好的牛蹄筋切成小片，整齐码盘即可。

02 | 麻辣蹄筋

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 水发牛蹄筋300克。白糖、味精、精盐各1/2小匙，花椒油、酱油各1小匙，红油4小匙，葱、姜各10克。

🍳 > 制作方法

- ①选用质地好、大小均匀的水发牛蹄筋，锅中加水，加入姜、葱、料酒，烧至沸腾后改用小火，放入水发牛蹄筋煮至软熟后捞起，晾凉并沥干水分。
- ②将晾冷后的牛蹄筋改刀成长短一致、粗细均匀的条状。
- ③精盐、味精、酱油、白糖、花椒油、红油，充分调匀后，放入牛蹄筋拌匀，装盘即可。

蔡姐食材攻略

牛腱肉

营养
功效

选购
保存

“牛腱中含有丰富的蛋白质，其氨基酸组成比猪肉更接近人体需要，能提高机体抗病能力；牛肉中富含锌，对美肤也有良好效果；牛肉还含有足够的维生素B₂及维生素B₆，帮助蛋白质新陈代谢，对皮肤、头发的成长起重要作用。但是，牛肉中的胆固醇含量偏高，不可过度食用。

购买牛腱肉时要仔细观察，肉中多含肉筋、颜色暗红的为好。

牛腱肉要用保鲜袋密封好，再放入冰箱内冷冻。

”



01 | 腱子肉拌黄瓜

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 牛腱子肉500克，黄瓜200克。葱段20克，姜片10克，蒜蓉、香叶、桂皮、丁香、肉蔻、草果各5克，罗汉果1个，白芷1/3小匙，大料2粒，精盐、味精各2大匙，酱油8大匙，米醋、香油各1小匙。

制作方法

- ①锅水烧开，放葱段、姜片、大料、精盐、味精、香叶、桂皮、丁香、肉蔻、草果、罗汉果、白芷、酱油，再下牛腱子肉，烧开后转小火慢煮约1.5小时，至肉可用竹签轻轻扎透。
- ②黄瓜去皮，切菱形块；熟牛腱子肉切大片。
- ③将黄瓜与牛腱子肉加各种调料，拌匀即可。

02 | 三鲜拌牛腱

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 熟牛腱400克，黄瓜50克，红辣椒50克，西芹50克。精盐少许，味精1/2小匙，辣油1/2小匙，葱油1/2小匙。

制作方法

- ①黄瓜洗净，去皮，剖开除去瓜籽，切小条。将西芹择除老黄叶，辣椒除去筋，撕成大块，西芹、辣椒分别洗干净，切小条。
- ②炒锅，置于火上，放入清水适量烧沸，将切好的西芹和辣椒分别用沸水焯一下，捞出冲凉。
- ③牛腱切条，和黄瓜条、西芹条、红辣椒条、精盐、味精、辣油、葱油等调料一起拌匀入味，装盘即成。

猪肚

蔡姐食材攻略

营养
功效

选购
保存

“猪肚性温，味甘，补虚损，健脾胃。适宜脾胃虚弱，食欲不振，泄泻下痢，中气不足，气虚下陷，男子遗精、女子带下者食用。此汤敛肺气，补虚羸。”

购买猪肚时要注意，新鲜的猪肚为乳白色，黏膜清晰，组织结实且具有较强的韧性，内外均无血块及污物。

猪肚很容易变质，所以要放到冰箱的冷冻室内冷冻。

”



01 | 肚丝拉皮

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 熟猪肚60克，拉好的粉皮50克，黄瓜50克。酱油1大匙，香油1/2小匙，鸡精、辣椒油、醋、芥末各1/3小匙。

🍳 > 制作方法

- ①将熟猪肚切成细丝，用开水焯一下，捞出投凉，控净水。
- ②将粉皮切成0.5厘米宽的长条。
- ③把黄瓜洗净，切成丝备用。
- ④将粉皮条放盘内垫底，上面放上肚丝、黄瓜丝摆在周围，放入酱油、香油、醋、辣椒油、芥末，食用时拌匀即可。

02 | 拌肚丝

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 熟猪肚300克。酱油2小匙，香油2小匙，醋1小匙，大蒜头3瓣，香菜适量。

🍳 > 制作方法

- ①将熟猪肚切成细丝，放入开水中稍烫一下，放入盘内。
- ②把香菜洗干净，控干水后切成粗末待用。
- ③大蒜头洗净拍碎，剁成泥，加入酱油、醋和香油，拌匀浇在肚丝上，最后将香菜末撒在肚丝面上，吃时拌匀即可。



烹饪技法|凉拌



制作方法

- ①将猪肚放入沸水锅中氽水，捞起刮洗净，再放入加有姜、葱、料酒的锅中煮至成熟，捞起晾凉，切成0.3厘米见方的粗丝。
- ②荞面放盆中，倒入沸水泡至软熟，用冷水冲凉装盘垫底，肚丝盖面。
- ③盆中用精盐、味精、蒜泥、醋、生抽、红油充分调匀成味汁，淋入盘中肚丝上，撒上葱花即成。



烹饪技法 | 凉拌



制作方法

- ①将猪小肚、肉皮洗后煮几分钟，锅水烧沸，加姜、葱、料酒搅匀，放猪小肚、猪肉皮1分钟后捞出，汤汁过滤，再将肉皮切片成片。
- ②锅加过滤的汤汁，再放猪小肚、肉皮，小火煮粃软捞出，肉皮冻汁加精盐、味精调味，将皮冻汁从猪小肚开口处装入，将开口扎紧，将猪小肚洗一下，放入盘内用菜墩将其压平凉透。
- ③猪肚切片摆成三叠水形状，将精盐、味精、白糖、酱油、香油、红油调匀，淋盘中即成。

烹饪技法|凉拌



制作方法

- ①将青笋中段切成菱形片，用少许精盐码味，滤干水分，装入盘内垫底。
- ②熟猪肚用斜刀法切成长5厘米、宽2.5厘米的片，装入盘内青笋上，摆成风车形。
- ③将姜末、酱油、精盐、味精、醋、鲜汤、香油装入碗内，调匀成味汁，淋入盘内肚片上即成。



烹饪技法|凉拌

 > 制作方法

- 烹饪之前，最好用淡盐水将猪肚浸泡一会，不进可以使猪肚入味，还能杀灭猪肚内残留细菌

蔡姐小妙招

烹饪技法|凉拌

> 制作方法

- 芥末糊可以调稀一点，然后根据个人口味一点点地加入。

蔡姐小妙招

烹饪技法 | 凉拌

> 制作方法

- ①猪肚放入沸水锅中焯水后，捞起刮洗干净，再放入加有姜、葱、料酒的锅中，煮至软熟时捞起，切成6厘米长的细丝；凉粉切成粗丝待用。
- ②将肚丝放入盘中，凉粉围绕周围放一圈。
- ③盆中放入油酥豆瓣、油酥豆豉蓉、白糖、味精、酱油、醋、花椒油、香油、红油，充分调匀成味汁后，淋入肚丝，撒上葱花即成。





烹饪技法|凉拌

> 制作方法

- ①将熟猪肚切成2厘米长的细丝，放开水里烫一下，捞出，沥干后放盘内。
- ②香菜切除根，择除黄叶、老梗，洗干净，控干水后切成粗末待用。
- ③大蒜头剥去蒜衣，洗净拍碎，剁成泥，放干净的小碗内，加入酱油、醋和香油，拌匀浇在肚丝上，最后将香菜末撒在肚丝面上，吃时拌匀即可。



烹饪技法 | 凉拌

> 制作方法

- ①将香菜择洗干净，切成段；将猪肚用温水洗净后先斜刀片成大片，再切成丝。
- ②将切好的猪肚丝和香菜、蒜泥、辣油、一品鲜酱油、香醋、植物油、鸡精、盐拌匀入味即成。

蔡姐小妙招

烹饪技法 | 凉拌

> 制作方法

- ①鲜猪肚放入沸水锅中焯水后捞起，刮洗干净，再放入加有姜、葱、料酒的锅中煮至成熟，捞起晾凉，改切成条片待用。
- ②鲜豇豆洗净后，放入卤水锅中卤至成熟，改刀成3.3厘米长的节。
- ③盆中加入盐、味精、白糖、醋、花椒面、辣椒面、香油，充分调匀后，放入猪肚条片、鲜豇豆节，充分拌匀，装盘即成。

蔡姐食材攻略

猪里脊肉

营养
功效

选购
保存

“猪里脊肉含有丰富的蛋白质、维生素A、维生素B₁和铁、磷等营养成分，且水分的含量较高，脂肪和胆固醇含量低，其中蛋白质含量在20%左右，脂肪含量约为8%，营养功效显著，经常食用，有治疗食欲不振、贫血及便秘的作用，可防止皮肤老化，达到美容护肤的目的。

购买猪里脊肉时要注意买颜色暗红的，肉质细密的。没有异味的为好。

猪里脊肉要用保鲜袋密封好，然后放入冰箱内冷冻。

”



01 | 滑炆里脊丝

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 猪里脊200克，黄瓜100克，鸡蛋清1个。植物油30克，精盐、鸡精、姜末、花椒油、淀粉各适量。

👉 制作方法

- ①把里脊切成细丝，放碗内，放入蛋清、淀粉抓匀浆好。
- ②黄瓜洗净，切成丝。
- ③坐勺，加适量油烧至五成热时，放入里脊丝滑散，见脊丝变白时，连油一起倒在漏勺里，沥净油。
- ④将黄瓜丝放在盘内，上面放上里脊丝、姜末、精盐、鸡精、花椒油，拌匀即可。

02 | 酱萝卜拌肉丝

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 猪里脊肉100克，小酱萝卜50克，鸡蛋清1个。植物油15克，精盐1/2小匙，料酒1小匙，水淀粉10克，葱头1个，小葱5克，鲜姜5克。

👉 制作方法

- ①将酱萝卜切成细丝，放凉水中浸泡30分钟，捞出，沥水。
- ②猪里脊肉切细丝加精盐、鸡蛋清、水淀粉拌匀。
- ③葱头切细丝；小葱切段；鲜姜去皮，洗净切成细丝，备用。
- ④锅油烧热倒入肉丝，滑透拨散；将葱段、姜丝和葱头丝煸炒，倒肉丝、料酒、鸡精翻炒，盛入盘内，上面撒上酱萝卜丝拌匀即可。



烹饪技法 | 凉拌



> 制作方法

③把豆角段、鸡腿菇条趁热放入大瓷碗中，加入精盐拌匀，晾凉后再加入味精、白糖，淋入香油，拌匀即成。



烹饪技法 | 凉拌



> 制作方法

⑤把黄瓜、木耳装入盘内，放上里脊丝，浇上调味汁，撒上姜末即成。

蔡姐食材攻略

猪五花肉

营养
功效

选购
保存

“味甘咸、性平，入脾、胃、肾经；补肾养血，滋阴润燥；主治热病伤津、消渴羸瘦、肾虚体弱、产后血虚、燥咳、便秘、补虚、滋阴、润燥、滋肝阴，润肌肤，利二便和止消渴。猪肉煮汤饮下可急补由于津液不足引起的烦燥、干咳、便秘和难产。”

优质的五花肉略有黏手的感觉，肉上无血，肥肉、瘦肉红白分明，色泽鲜艳。最好的五花肉在猪的软肋部分，五花三层分明，肥瘦肉厚度相当。

用抹布或餐巾纸擦去其上的水分，用包装袋密封好，放入冰箱里冷冻。

”



01 | 特味酱肉

烹饪技法 | 泡 腌

【材 料】 猪前五花肉1500克。葱、姜、蒜各30克，酱油350克，精盐40克，白糖30克，料酒25克，大料、花椒、肉桂、陈皮、砂仁、良姜、白芷、草果、丁香、茴香各少许，熟火硝2克。

👉 制作方法

- ①将肉切成两大块，用水泡30分钟后，将肉皮上的毛污刮净，入锅烧开后捞出，用凉水洗净。
- ②锅内放入水和所有的调料(不含糖)烧开；将肉下入汤锅，放入熟火硝，开锅后用小火炖约120分钟至熟；锅内放入白糖，再放上箅子，将炖熟的肉捞出放在箅子上，加盖，熏锅加热待糖冒出浓烟时肉即熏成。

02 | 红糟五花肉

烹饪技法 | 泡 腌

【材 料】 五花肉500克。葱2根，红糟酱2大匙，清水1/2杯，冰糖1小块，盐1/2小匙，植物油20克。

👉 制作方法

- ①葱洗净，切小段；五花肉洗净、氽烫，切薄片。
- ②锅中倒入油烧热，放入红糟酱炒香，加入肉片炒匀，到入清水再加入调味料焖煮至五花肉熟烂，最后加入葱段炒匀即可。

蔡姐食材攻略

猪腿肉

营养
功效

选购
保存

“猪肉中含有丰富的蛋白质，且所含的蛋白质都是优质的，对人体的生长和发育都有极大的好处，另外，猪肉中还含有维生素等其他营养元素，并且肉质细嫩，易消化。猪肉中含有人体必需的脂酸，此外还含有血红素以及可以促进铁吸收的半胱氨酸等物质。

购买猪腿肉时要注意，以肉多骨小的，毛清理干净的好。

猪腿肉可以直接放入冰箱内冷冻即可。

”



01 粉皮拌白肉

烹饪技法 | 凉拌



【材 料】 猪腿肉250克，绿豆粉皮2张。精盐1小匙，白糖2小匙，鲜姜5克，料酒1小匙，香油2小匙，香菜5克，酱油2小匙，大蒜5克。

👉 制作方法

- ①猪腿肉切成两长条；香菜切段；鲜姜切片。
- ②锅中加适量水和1/2小匙盐，烧开，放入猪肉条，加姜片、料酒，盖锅盖，煮熟捞出，晾凉，切成薄片，放盘内，加入酱油、香油、白糖，拌匀，腌15分钟。
- ③大蒜拍碎、捣成泥；粉皮切菱形，沸水烫一下捞出，沥水，放盘内，加剩余盐拌匀，再将腌好的肉片码在粉皮上，吃时加蒜泥拌匀即可。

02 蒜泥白肉

烹饪技法 | 凉拌



【材 料】 猪后腿肉300克。植物油3小匙，大蒜1头，干红辣椒3个，精盐、白糖、醋、料酒各1小匙，酱油3小匙，香油1/2小匙，味精少许。

👉 制作方法

- ①将猪后腿肉放入开水锅内，加入半小匙精盐，1小匙料酒煮熟(不宜过烂)，捞出晾凉，切成菱形薄片。
- ②大蒜捣成蒜泥，放小碗内；干红辣椒放水中泡软，切成细丝。
- ③锅入花生烧热，倒入辣椒丝稍炸，出辣味后离火，加入蒜泥、酱油、醋、白糖、精盐、味精和香油调和成汁，浇在肉片上即成。



猪肘

蔡姐食材攻略

营养
功效

选购
保存

“猪肘滋阴养颜，补铁，猪肘营养很丰富，含较多的蛋白质，特别是含有大量的胶原蛋白，和肉皮一样是使皮肤润泽、强体、增肥的食疗佳品。

购买猪肘宜选前肘，个体较小，容易入味；最好是毛已清理干净的。

先将猪肘洗净，然后放冰箱里直接冷冻即可。

”



01 | 姜肘卷

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 猪肘300克。精盐、味精各1/2小匙，姜汁4小匙，冷鲜汤2大匙，醋、香油2小匙。

👉 > 制作方法

- ①猪肘洗净后去除骨头，平片成1厘米厚的大张片，再将皮向下卷裹成直径4厘米的圆筒，用纱布包紧，再用麻绳缠紧放入沸水锅中，改用小火煮至软熟时捞起，将其纱布解开，晾冷后用刀将肘卷切成圆形薄片，整齐地摆放入盘中成风车形状。
- ②盆中放入精盐、味精、醋、姜汁、香油、冷鲜汤，充分调匀成姜汁味，淋入盘中肘卷上即成。



02 | 拌肘子

烹饪技法 | 炆拌

【材 料】 熟白肘肉250克，黄瓜100克。酱油3大匙，醋2大匙，芝麻油1小匙。

👉 > 制作方法

- ①熟白肘肉切成大片；黄瓜洗净，沥去水分，用刀稍拍后切成象眼块。
- ②先将黄瓜放盘内，再把肘肉摆在上面。
- ③碗内放酱油，醋，芝麻油调匀成拌汁，浇在盘内菜上即成。

此菜味道咸鲜，营养丰富，有和血脉，润肌肤，填肾精，健腰脚的作用。

蔡姐小妙招

蔡姐食材攻略

猪腰

营养
功效

选购
保存

“猪腰能够滋阴补肾，具有通膀胱、消积滞、止消渴之功效。孕妇及因肾虚而引起的腰酸腰痛、遗精、盗汗患者适宜食用，肾虚耳聋、耳鸣的老年人常食用猪腰也有益处。

新鲜的猪肾，为淡褐色，有光泽，组织结实，有弹性，略带臊味。而腐败变质的猪肾，色泽、组织、弹性极差，还有异味。

可以把猪肝用保鲜袋密封好，然后再放入冰箱内冷冻即可。

”



01 韭菜拌腰丝

烹饪技法 | 凉拌



【材 料】 猪腰250克，韭黄150克，甜椒1个。酱油2小匙，辣椒油1大匙，香油1小匙，精盐2/5小匙，白糖1小匙，味精1/5小匙。

👉制作方法

- ①将猪腰洗净，直刀切成丝，放入沸水锅焯熟捞起，冷透沥干。
- ②将韭黄切成段；甜椒切成丝。
- ③将腰丝收入盆里，加韭黄节、甜椒丝、酱油、精盐、白糖、辣椒油、味精、香油混合拌匀，装入盘里即可。

02 豆豉拌腰片

烹饪技法 | 凉拌



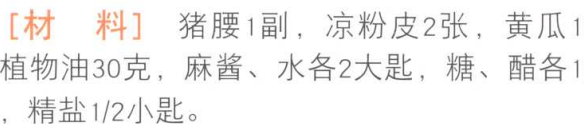
【材 料】 猪腰250克，水豆豉50克，黄瓜50克，小青红椒粒10克，泡辣椒蓉20克，野山椒蓉20克，泡姜米15克。白糖、花椒油、香油各1/2小匙，精盐、味精各1小匙，熟芝麻1大匙，红油2大匙。

👉制作方法

- ①猪腰洗净，片成大薄片，用精盐、料酒、姜葱汁腌渍片刻；黄瓜切成片，放入盘中垫底。
- ②将水豆豉、小青红椒粒、泡辣椒蓉、野山椒蓉、泡姜米装入碗中，再放入红油浸泡约1小时，即成水豆豉复合调料，再加白糖、味精、花椒油、香油，充分调匀成味汁。
- ③锅水烧沸，放腰片氽至断生捞起，放黄瓜上，再将味汁淋入盘中，撒熟芝麻和葱花即成。



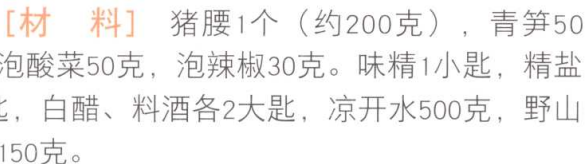
烹饪技法|凉拌



- ①黄瓜洗净，切粗条；猪腰横切两片，去除内部白筋，在光滑面切花再切片，放入滚水中氽烫至猪腰变色，捞起，浸泡于冷水中备用。
- ②凉粉皮切长条，放入滚水中氽烫至呈透明状，捞起，以冷水冲凉后加入麻酱拌匀。
- ③将拌好的凉粉皮放入盘中，加入黄瓜及腰花，淋上调匀的糖、醋即可。



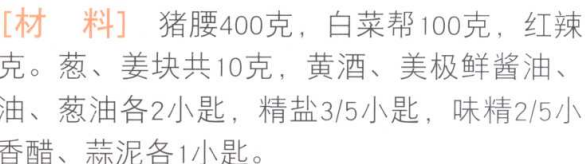
烹饪技法|凉拌



- ①猪腰切成三刀一断的风尾形，放沸水锅氽翻花后，快速捞起漂凉；青笋去粗皮后切成条；泡菜菜切条；泡辣椒去蒂去籽后切节。
- ②盆中放凉开水、精盐、野山椒水、白醋、味精、料酒，搅匀后下腰花、青笋条、泡菜菜、泡辣椒，用保鲜膜密封盆口，泡约4小时后，捞出装盘，淋原汁。



烹饪技法|炆 拌



- ①把猪腰切成条；白菜帮切成段，再顺切成条；红辣椒切成圈。
- ②炒锅加水烧开，加入葱、姜、黄酒，腰条用小火焯去血水，变色后迅速捞出，用凉开水冲凉。
- ③将腰条、白菜条、红辣椒圈和调料拌匀入味，装盘即成。



10 翡翠拌腰花

烹饪技法|凉拌



③将美极鲜酱油、鲜鸡汤、香菜根放入锅熬成稠汁，起锅过滤后，加精盐、味精、白糖调味；将冲菜加精盐、醋、蒜泥、芥末膏拌匀，装盘垫底，腰片放在上面，上菜时淋入调味汁、香油，撒上鲜红辣椒粒、菊花即可。



蔡姐食材攻略

猪心

营养
功效

选购
保存

“猪心含有丰富的蛋白质、钙以及维生素等元素，能够增强心肌营养的供应以及心肌的收缩能力。另据研究表明，猪心中所含的营养物质还具有改善血液、养心安神的作用，因此经常感到疲惫无力、四肢疲倦的人适宜多吃猪心。

新鲜猪心呈淡红色，组织结实，无味无黏液。购买时一定要注意。

先将猪心的血水洗净，然后再整个放入冰箱内冷冻即可。

”



01 黄瓜拌猪心

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 生猪心400克，黄瓜100克，红辣椒圈少许。蒜泥12克，姜片10克，料酒1大匙，一品鲜酱油2大匙，醋1大匙，辣椒油2小匙，香油1小匙。

制作方法

- ①先将生猪心洗净，剖成两半，用水洗净污血。
- ②取一干净的不锈钢锅，放入适量清水烧开，加入料酒、姜片，放入猪心，旺火烧开，撇去浮沫，转中火煮30分钟左右，用筷子能叉透即熟，捞出冲凉备用。
- ③熟猪心切片，黄瓜切块，加入红辣椒圈一起放入盆中，加一品鲜酱油、醋、香油、辣椒油、蒜泥等调料拌匀入味，装盘即成。



02 麻辣猪心

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 猪心300克，胡萝卜、莴笋各50克。姜末10克，花椒油1大匙，香油、白糖、精盐、味精、醋各1小匙。

制作方法

- ①把猪心洗净，挤去血水，切成薄片；胡萝卜、莴笋均削去外皮，洗净，切成菱形片。
- ②锅水加精盐烧开，下猪心片，大火烧开，撇净浮沫，再下莴笋片、胡萝卜片烧开，捞出。
- ③把猪心片、胡萝卜片、莴笋片趁热放入大瓷碗中，加入花椒油、姜末拌匀，盖严盖子，闷约1分钟，再加入精盐、味精和醋各、白糖，淋入香油，拌匀即可。



“猪耳中含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素以及钙、磷、铁等营养元素，是人们比较喜爱的一种食物。猪耳吃起来口感柔韧且脆，味道鲜香且不腻，并且猪耳中富含大量的胶质，因此，具有一定的美容功效，可使皮肤光滑细腻。”

新鲜的猪耳无异味、肿块，宜选肉质肥厚适中，颜色呈粉色，外形完整的为好。

先将猪耳洗干净，整片放入冰箱内冷冻。

”



01 | 豉辣猪耳

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 猪耳朵1只，黄瓜30克。蒜2粒，红辣椒1个，姜1块，葱3根；调味料A：米酒1大匙；调味料B：酱油2大匙，辣椒酱1大匙，豆豉酱1大匙，盐、香油各1小匙。

👉 制作方法

- ①红辣椒洗净，去蒂；蒜去皮；葱、姜洗净，均切末；黄瓜切丝备用。
- ②猪耳朵洗净，入滚水氽烫，捞出，用刀刮除油垢，再加半锅水及调味料A煮熟，待凉后切丝。
- ③调味料B倒入碗中，加入葱、姜、蒜及红辣椒搅拌均匀，再加入猪耳丝拌匀，摆放在黄瓜丝上即可。



02 | 蒜泥耳片

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 猪耳250克，香葱50克。精盐、味精、熟芝麻各1小匙，白糖1/3小匙，酱油、醋、红油各2小匙，蒜泥1大匙。

👉 制作方法

- ①猪耳冲洗净后，放入加有姜、葱、料酒的沸水锅中，改用小火煮至完全成熟时捞起晾凉，切成薄片待用；选用新鲜的香葱洗净，切成3厘米长的节。
- ②盆中加入精盐、味精、白糖、醋、复制酱油、蒜泥、熟芝麻、红油调匀后，放入耳片、香葱节，充分拌匀，装盘即可。

猪舌

蔡姐食材攻略

营养
功效

选购
保存

“猪舌肉质坚实，无骨、无筋膜、无韧带，熟后无纤维质感。猪舌的营养丰富，含有蛋白质、脂肪、维生素A、烟酸和铁、硒等营养元素。中医认为，猪舌性平，味甘、咸，有补益气血、健脾益胃、滋阴润燥的功效。

购买猪舌时要注意，新鲜的猪舌呈条形，灰白色，包膜平滑，无异物和肿块，舌体柔软有弹性，无异味。

可以把猪舌用保鲜袋密封好，然后再放入冰箱内冷藏即可。

”



01 | 椒麻猪舌

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 净猪舌2条，莴笋100克，青辣椒25克。葱末5克，花椒10粒，白糖2小匙，精盐1小匙，酱油4小匙，醋1大匙，植物油适量。

👉 制作方法

- ①猪舌洗净；莴笋切菱形片；花椒拍碎；青辣椒切末；锅油烧温热，下入碎花椒，小火炒香，出锅晾凉后加青辣椒末、葱末，再加酱油、醋、白糖、精盐，调味汁。
- ②猪舌煮熟捞出，沥去水；清水烧开，下莴笋片，加精盐少许，大火煮1分钟捞出，沥去水。
- ③把莴笋片摆盘，把煮熟的猪舌斜切片，摆在莴笋片上，浇入调好的味汁即可。

02 | 麻辣口条

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 猪舌500克。葱段、姜片、葱花各适量，精盐、味精、香油各3克，花椒面少许，葱油、辣椒油各5克。

👉 制作方法

- ①将猪舌洗涤整理干净，放入沸水中焯烫3分钟，捞出冲凉，刮去青面苔垢，切去根部，再用清水冲净备用。
- ②锅中加入适量清水，放入葱段、姜片煮开，撇去表面浮沫，下入猪舌，煮至七成熟，捞出。
- ③将猪舌切成薄片，加入精盐、味精、香油、花椒面、葱油、辣椒油拌匀，装入盘中，再撒上葱花即可。



猪肝

蔡姐食材攻略

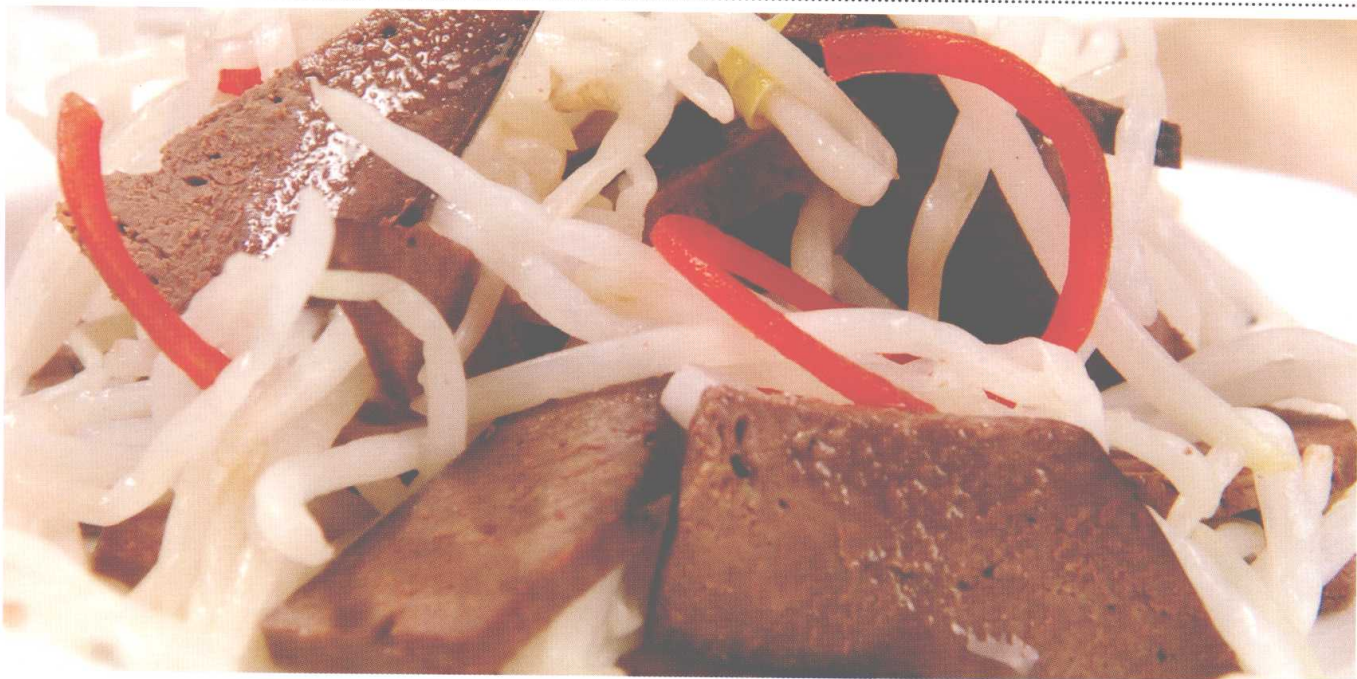
营养
功效

选购
保存

“ 猪肝可以补血，且其丰富的维生素A含量远远高于奶、蛋、肉、鱼等食物，具有维持正常生长和生殖机能的作用；还能对眼睛产生保护作用，防止眼睛干涩、疲劳，使视力维持正常；也可以护肤美容，保持皮肤红润有光泽，对皮肤的健美具有重要意义。

宜选购质均软且嫩，手指稍用力，可插入切开处的鲜猪肝。注水猪肝色赭红显白，比未注水的猪肝饱满，手指压处会下沉，片刻复原，切开处有水外溢。

可在鲜肝的表面，均匀地涂一层油，放入冰箱内保存，再次食用时仍可保持原来”的鲜嫩。



01 猪肝拌绿豆芽

烹饪技法 | 凉拌

材 料 新鲜猪肝200克，绿豆芽100克。干海米1小匙，精盐3/5小匙，酱油2小匙，醋1小匙，白糖1小匙，鲜姜5克，香油1小匙，干淀粉适量。

制作方法

①将绿豆芽择根，挑去豆壳，洗净，放开水中烫

一下，捞出，沥水晾凉，放盘内，撒上少许精盐，拌匀，腌一会儿。

②猪肝洗净，切成薄片；淀粉放小碗内，加少量水调匀，倒在猪肝片内拌匀，再倒入开水中，用筷子拨散，烫熟后捞出，即放在凉开水中漂凉，捞出沥水，撒上少许精盐拌匀，放在绿豆芽上。

③海米洗净，用少量开水泡软捞出，撒猪肝上。

④将鲜姜洗净，剁成细末，撒在猪肝上，再撒上白糖，浇上酱油、醋、香油，拌匀即可。

蔡姐食材攻略

猪肠

营养
功效

选购
保存

“猪大肠性寒，味甘；有润肠，去下焦风热，止小便数的作用。治疗大肠病变，有润肠治燥，调血痢脏毒的作用，古代医家常用于痔疮、大便出血或血痢。

购买猪肥肠时要注意，可从肠头处看到肥油的为好，而且意味不重，清洗干净的最好。可以直接放入冰箱的冷冻室内冷冻起来。

”



01 | 双椒拌肥肠

烹饪技法 | 凉拌



【材 料】 肥肠300克，青椒10克，甜椒10克。精盐1/2小匙，味精、酱油各1小匙，红油2小匙，植物油2大匙。

👉 制作方法

- ① 肥肠用精盐、醋搓洗干净，除去表皮油筋，反复搓洗直至无异味时，入温水锅中，用中火煮制1小时至肥肠软熟时捞起，入凉开水中漂凉。
- ② 将凉透的肥肠切成1厘米宽的节，摆成风车形；青椒、甜椒洗净，去蒂去籽，切粒。
- ③ 锅中烧油至六成熟，下青椒、甜椒粒，爆炒至香辣味溢出时起锅，加入精盐、味精、酱油、红油调匀后，淋入盘中肥肠上即成。

02 | 顺袋

烹饪技法 | 凉拌



【材 料】 猪大肠2根，大米、黄米各200克，猪板油100克，鲜猪血1000克，白菜150克。香油2小匙，辣椒油1大匙，精盐1/2大匙，酱油3大匙，葱、姜、蒜末共20克，花椒面、味精2/5各小匙。

👉 制作方法

- ① 猪板油切丁；把白菜，剁碎，烫一下，挤干。
- ② 加蒜末、辣椒油、味精、酱油对成调味汁。
- ③ 将大米、黄米淘洗干净。
- ④ 将猪血放盆内，加大米、黄米、碎白菜、板油丁、花椒面、香油、精盐、酱油、葱姜蒜末、味精拌馅。将馅装大肠内，放水锅内小火煮熟，晾凉，斜切片，上桌时带调味汁即可。





羊肚

营养
功效

选购
保存

“ 羊肚性味甘温，可补虚健胃，治虚劳不足、手足烦热、尿频多汗等症。

一般人群均可食用，尤适宜体质羸瘦，虚劳衰弱之人食用；适宜胃气虚弱，反胃，不食，以及盗汗，尿频之人食用。

新鲜的羊肚色泽浅黄且带有光泽，质地坚实而有弹性，表面黏液较多。

羊肚可直接放入冰箱内冷冻即可。

”



01 | 辣拌羊肚

烹饪技法 | 凉拌



【材 料】 羊肚1000克，熟芝麻少许。葱段500克，姜片200克，料酒6大匙，精盐、辣椒油各2小匙，花椒、大料、孜然粉、胡椒、白糖、味精、陈醋、香油各适量。

👉 制作方法

- ①将羊肚洗净，用精盐反复揉搓，再用清水冲洗干净，然后加少许精盐、葱段、料酒、花椒、大料、孜然粉、胡椒，腌渍5小时备用。
- ②将腌好的羊肚下沸水中焯烫一下，捞出冲净。
- ③清水、葱段、姜片、料酒、精盐，烧沸，再放入羊肚，煮30分钟至熟，捞出切丝，装盘。
- ④将辣椒油、白糖、味精、陈醋、香油、熟芝麻装入碗中搅匀，均匀地浇在羊肚丝上，即可。



02 | 蒜泥羊肚

烹饪技法 | 凉拌



【材 料】 羊肚350克，红辣椒、青椒、水发木耳各50克。蒜末25克，精盐3克，味精、鸡精、香油各5克。

👉 制作方法

- ①将羊肚除去内膜和油脂，用清水冲净；红辣椒、青椒分别洗净，切成细丝；木耳切丝。
- ②锅中加水，放羊肚烧开，再转小火煮至九分熟（约煮70分钟），捞出冲凉，先切片，再顶刀切成细丝。
- ③将羊肚丝、红辣椒丝、青椒丝、木耳丝放入盆中，加精盐、味精、鸡精、蒜末拌匀，再淋香油即可。

蔡姐食材攻略

羊肉

营养
功效

选购
保存

“ 羊肉是我国特别是北方地区人们食用的主要肉类之一，羊肉较猪肉的肉质要细嫩，易消化，且营养丰富，蛋白质和维生素含量较高，而脂肪、胆固醇含量较猪肉和牛肉的都要少。羊肉性温，适于冬季食用，可收到进补和防寒的双重效果。

购买羊肉时请注意，优质鲜羊肉有光泽，红色均匀，脂肪洁白或淡黄色，有明显的羊肉膻味。

羊肉需要用保鲜袋密封好，然后直接放入冰箱内冷藏即可。

”



01 | 凉拌羊肉丝

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 嫩羊肉500克。葱、姜、辣椒粉各少许，精盐1小匙，味精3/5小匙，胡椒粉2/5小匙，料酒、香油各2小匙，酱油3大匙。

👉 制作方法

- ①将羊肉洗净，放入清水锅中，置旺火上煮熟取出，晾凉后切成细丝，盛入盘中备用。
- ②用酱油、精盐、胡椒粉、味精、料酒、辣椒粉、香油、葱、姜末调成味汁，浇在羊肉上面拌匀，装盘即成。

02 | 羊糕

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 羊瘦肉500克，猪肉皮100克。酱油1大匙，料酒2小匙，葱1根，鲜姜1块，白糖2小匙，精盐少许。

👉 制作方法

- ①将葱切段；鲜姜切片；羊肉切小长方块；猪肉皮刮净；羊肉块和猪肉皮入锅加水，煮开。
- ②将肉皮切成小丁，与羊肉一起放入锅中，加入水，用火煮开10分钟后，加入酱油、料酒、葱段、姜片、白糖、精盐等。
- ③当羊肉及肉皮丁煮烂，汤汁较少时停火，捞出肉皮，葱段、姜，倒入盘中，冷却后即凝结成冻。用刀改成长方薄块。





-----Part 3-----

禽蛋类



鸡肉

蔡姐食材攻略

营养
功效

选购
保存

“ 鸡肉含有对人体生长发育有重要作用的磷脂类，是中国人膳食结构中脂肪和磷脂的重要来源之一。鸡肉脂肪含量较低，含有较多的不饱和脂肪酸，能够降低人体胆固醇，维护身体健康。鸡肉中维生素A的含量比其他肉类的要高出许多，能够有效维护皮肤和黏膜健康，并且富含B族维生素，具有缓解疲劳的作用。

选购加工过的鸡肉，如果屠宰刀口不平整，放血良好的是活鸡屠宰；刀口平整，甚至无刀口，放血不好，有残血，血呈暗红色的是死后屠宰的鸡。如果发现鸡的翅膀后面有红针点，周围呈黑色，肯定是注水鸡。

将鸡肉直接放入冰箱中冷藏即可。 ”



01 | 剁椒凉粉鸡

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 熟鸡肉、凉粉各150克，小红尖椒50克，小青尖椒15克，香菜10克。精盐、料酒、味精、生抽酱油、蚝油各2小匙，香油1小匙，醋、冷鲜汤各1大匙，鸡精粉少许，老姜10克。

制作方法

- ①凉粉用特制挖勺挖成长条状，装盘中垫底，熟鸡肉斩成长条，整齐地盖在凉粉上。将一半小红尖椒切成末，另一半和小青尖椒切成圆圈形，老姜切成米。
- ②小红尖椒末、姜米放入调味碗中，加入调味料、小青、红椒圈调匀，淋在鸡肉上，撒上香菜即成。

02 | 怪味鸡

烹饪技法 | 凉拌

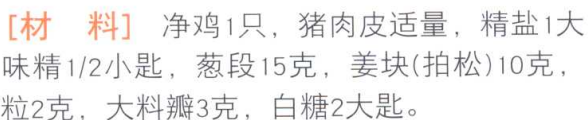
【材 料】 熟鸡肉200克，马耳葱30克。花椒面、熟芝麻、精盐、味精各1/2小匙，香油1小匙，芝麻酱、白糖、醋、酱油各1大匙，辣椒油2大匙。

制作方法

- ①熟鸡肉洗净、去骨，宰成宽2.5厘米、长2.5厘米的斜方块；葱入盘垫底，将宰好的鸡块入盘摆成“和尚头”形。
- ②酱油、醋、白糖、味精、精盐、辣椒油、芝麻酱、香油、花椒面在碗内调匀，淋于鸡上，撒上熟芝麻即成。



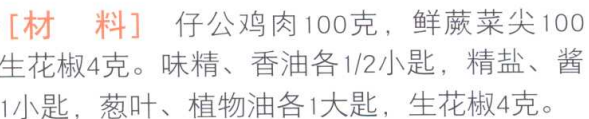
烹饪技法|凉拌



- ①将净鸡剁成见方的块，猪肉皮刮洗干净，分别用开水焯一下，捞出控净水。将猪肉皮刮净肥膘肉，切成小长条。
- ②将各种调料装入纱布袋中封好口。
- ③净鸡块、猪肉皮放在锅中，添入清水，加调料袋、白糖烧开，撇去浮沫，小火熬2个小时左右，倒入盆内晾凉，捞出猪肉皮另用，凉透成冻即可。

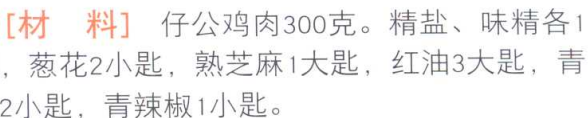


烹饪技法|凉拌



- ①仔公鸡冲洗净，锅中加水、姜、葱，烧至沸腾，放入仔公鸡煮至刚熟捞起晾凉；鲜蕨菜尖入沸水锅中氽至断生捞起，入冷水中漂凉；生花椒、葱叶洗净置菜墩上剁细成椒麻糊。
- ②鲜蕨菜尖切成5厘米长的段垫底；将仔公鸡斩成8厘米长、2厘米宽的条摆成一封书形状。
- ③将精盐、味精、香油、酱油、植物油、椒麻糊、少许冷鸡汤调匀成味汁，淋入盘中即成。

烹饪技法|凉拌



- ①仔公鸡冲洗净后，入锅中煮至刚熟时捞起晾凉，斩成2厘米见方的块。
- ②将青椒清洗净后放菜墩上剁细；再将青辣椒洗净去蒂去籽后切成粒，再用精盐、香油拌匀。
- ③将鸡块整齐地摆放入盘；盆中放入精盐、味精、白糖、红油、香油、花椒蓉、青椒粒，充分调匀后淋入盘中，撒上熟芝麻和葱花即成。



06 | 芥末手撕鸡

烹饪技法|凉拌

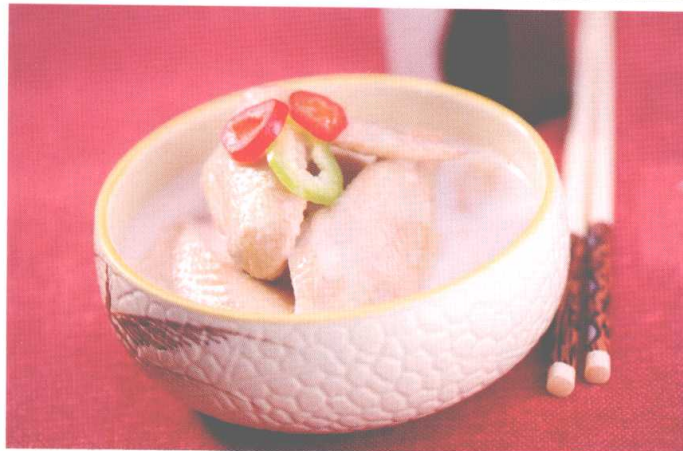


【材 料】 鸡肉200克，黄瓜80克，粉丝1
红椒（切丝）适量。麻酱2大匙，白醋2大
芥末1大匙，白糖3大匙，酱油1大匙，葱、姜
2小匙。



制作方法

- ①将鸡洗净，放入一大锅滚水，下姜、葱及鸡以大火煮滚，沸腾5分钟后熄火浸20分钟，盛起，过冷水，用手撕成鸡丝备用。
- ②粉丝放入少许香油拌匀，放于碟上。
- ③黄瓜丝放于碟中间，铺上鸡丝及红椒丝，浇上酱料即成。



07 酒醉仔鸡

烹饪技法|凉拌



 **【材 料】** 净仔鸡1只。葱段、姜片各少许，精盐、糟卤汁、味精各6大匙，冰糖、料酒各3大匙，白酒2大匙，香叶3片，大料2粒，丁香8粒。



> 制作方法

- ①将仔鸡整理干净，放入沸水中焯至断生，捞出冲凉备用。
- ②锅中添入适量清水，先加入香叶、大料、丁香、葱段、姜片、精盐、味精、冰糖煮开，再关火晾凉，加入糟卤汁、料酒、白酒，调成醉鸡汁待用。
- ③将煮熟的仔鸡切块，装入小罐中，加入醉鸡汁后将小罐密封，浸卤24小时，即可开罐食用。



08 | 口水鸡

烹饪技法|凉拌



【材 料】 小公鸡1只。芝麻酱1大匙，姜、蒜汁、麻油各2大匙，葱花1小匙，料酒2大匙，熟白芝麻1大匙，熟油辣椒3大匙，红酱油、醋、味精、花椒油、白糖各1小匙，熟花生末1大匙。



> 制作方法

- ①将活鸡宰杀洗净，去脚和翅尖，入沸水中氽去血水，然后捞起用清水冲洗干净。
- ②锅水七成热时放入鸡，下葱节、姜片、花椒、料酒、精盐煮至断生时起锅，放入冷汤中浸泡，冷后捞起，斩成条形装入凹形盛器中。
- ③将红酱油、姜蒜汁、芝麻酱、熟油辣椒、花椒油、白糖、醋、味精、红油、麻油于碗中兑成汁淋在鸡条上，撒芝麻、花生末、葱花即成。





09 | 凉瓜鸡片

烹饪技法|凉拌



 **【材 料】** 三黄鸡肉200克，凉瓜100克。精盐、味精、白糖各1/3小匙，香油1小匙，豆豉、料酒、香料各1大匙，姜、葱各15克。

> 制作方法

- ①将三黄鸡肉洗净，入沸水中氽一下，放入加有姜、葱、料酒、香料的锅中，中火焖熟，离火，原汤中浸泡30分钟后，片成片。
- ②凉瓜去籽，片成瓦片形，入沸水氽水；豆豉剁细蓉，锅油四成温，下锅飘香出味起锅。
- ③将凉瓜摆在盘的外围，鸡片再整齐地摆放入盘中；盆中用精盐、味精、白糖、豆豉、香油充分调匀后，淋入鸡片上即成。

11 青椒炆拌鸡

烹饪技法|炆拌



 **【材 料】** 仔公鸡肉300克，小青椒30克，小红椒20克。干辣椒、熟芝麻、各2小匙，香辣酱、红油各2大匙，姜、葱各10克。

> 制作方法

- ①将仔公鸡肉洗净，放入加有姜、葱的锅中煮制成熟后，捞起凉透后斩成4厘米长、1.5厘米宽的长方块。
- ②小青椒、小红椒洗净去蒂去籽后，切成短节；干辣椒去蒂去籽，切节。
- ③锅置中火上，放入青、红椒节、干辣椒节，炒香出味时，加入红油、香辣酱、熟芝麻，调匀成味汁，再放入鸡块充分拌匀，装盘即成。



10 | 柳叶黄瓜鸡

烹饪技法 | 凉拌



 **【材 料】** 土公鸡肉200克，黄瓜100克。“白糖、精盐、味精、酱油各1/3小匙，蒜泥、姜汁各1小匙，醋、香菜各2小匙，红油4小匙。

> 制作方法

- ①将土公鸡肉洗净后，放入加有姜、葱、料酒的锅中，煮至成熟后，离火并在原汤中浸泡1小时，捞起晾凉，去骨改切成厚薄均匀的薄片；黄瓜洗净，切成10~12厘米大小的柳叶片。
- ②黄瓜装于盘中，鸡片摆放在黄瓜上面。
- ③盆中放入精盐、味精、白糖、酱油、醋、红油、姜汁、蒜泥，充分调匀成酸辣姜汁味汁，淋于盘中鸡片上，撒上香菜即成。





12 | 盐焗手撕捞鸡

烹饪技法 | 凉拌

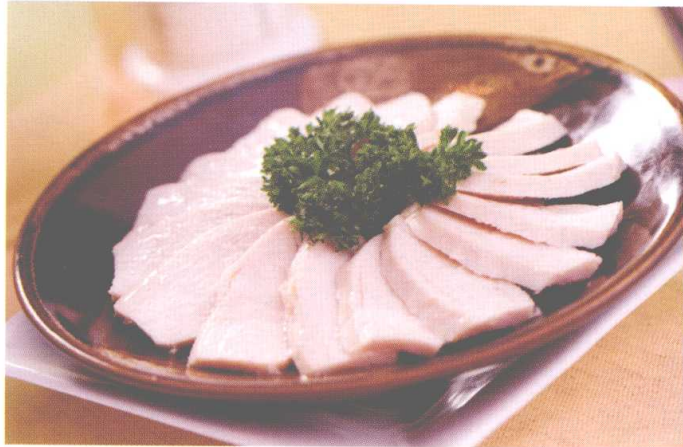


【材 料】 光仔鸡1只(约900克)。茺荑梗10熟白芝麻10克(干锅炒熟)，酸苕头3粒，红椒克，海蜇丝50克，精盐20克，味精、鸡精各5沙姜粉、麻油各10克。



 > 制作方法

- ①将仔鸡挖去油、肺、喉，洗净，按白切鸡的做法浸熟，用水冲至凉，晾干水分。
- ②起肉拆骨过程按手撕盐 鸡做法，待用。
- ③将鸡骨拌少许盐置于碟一端，鸡皮切条铺面。
- ④将酸苔头切丝，放入鸡肉丝、红椒丝、海蜇丝，加余下调料拌匀，放在碟的另一端，撒上芝麻便成。



13 | 盐水鸡片

烹饪技法|凉拌



 **【材 料】** 净鸡肉300克。味精、花椒、胡椒粉各1/2小匙，精盐、香油各1小匙，姜片10克，葱段15克，鲜汤100克。



> 制作方法

- ①将姜、葱、花椒、胡椒粉、精盐调匀抹在鸡肉上，码味约1小时。
- ②鸡肉置容器内，加鲜汤，放蒸笼内用旺火蒸约40分钟后取出，晾凉，用斜刀法片成0.2厘米片，装盘呈风车形。
- ③原汤汁加味精、香油调匀，淋在鸡片上即成。



 **【材 料】** 熟鸡肉250克，绿豆芽50克。白糖、精盐、味精各1/2小匙，酱油、醋各1小匙，熟芝麻2小匙，蒜泥1大匙，红油2大匙，葱花10克。



制作方法

- ①将熟鸡肉切成8厘米长、0.3厘米见方的丝。
- ②选用质嫩、肥胖的绿豆芽去除两头后漂洗净，放入沸水锅中焯至断生时捞起，放入冷开水中漂凉，沥干水分，用精盐拌匀待用。
- ③豆芽装盘垫底，鸡丝整齐地盖面；盆中加入精盐、味精、酱油、白糖、醋、蒜泥、红油，充分调匀后淋入盘中，撒上熟芝麻、葱花即成。





烹饪技法 | 凉拌

> 制作方法

- ①仔公鸡初加工，锅中加水、姜、葱，烧沸后改小火，放入仔公鸡煮至完全成熟时，捞起晾凉，斩成条状，放入盘中摆成三叠水形状。
- ②鲜竹笋放沸水锅中氽至断生，捞起晾凉后切成丝，装盘垫底；野山椒去蒂洗净后剁细。
- ③鲜竹笋装盘垫底，鸡肉盖面；精盐、味精、野山椒、香油、花椒油、红油、鲜汤，调匀淋盘中，油酥花生仁放盘边，撒上葱花即成。

烹饪技法|凉拌

> 制作方法

- ①什件切片，用开水焯一下；菠菜切段。
- ②用碗把酱油、醋、糖、精盐、淀粉、味精、葱、蒜、料酒及什件、菠菜、木耳调成汁。
- ③坐锅点火，加植物油烧至七成热，鸡下入油中，炸透捞出，去大骨撕成条，码放盘里；坐锅倒上汁炒熟，淋香油，浇在鸡肉上即成。

烹饪技法|凉拌

> 制作方法

- ①将鸡刮净，剁成大块，入沸水焯透，沥干。
- ②将鸡块加精盐、味精、料酒腌渍20分钟。
- ③锅油热，将鸡块放入炸成金黄色，捞出。
- ④锅内放入底油烧热，放入葱段、姜片炸香，加入咖喱粉、番茄酱煸炒，添汤加入其他调料，放入鸡块，用慢火酱至熟烂，再把酱汁收浓，淋入香油即可。





烹饪技法 | 凉拌



> 制作方法

- ## 19 鸡丝银粉

烹饪技法|凉拌



 > 制作方法

- 



烹饪技法 | 凉拌



22 | 黄酒醉鸡

烹饪技法|泡腌

21 | 酱鸡

烹饪技法|泡腌



A close-up photograph of a dish of steamed chicken, garnished with a red chili pepper and a sprig of dried peppercorns. The chicken is pale and tender, with a small portion of a red chili pepper and a sprig of dried peppercorns resting on top. The background is blurred, showing other dishes on a table.

蔡姐食材攻略

鸡胸肉

营养
功效

选购
保存

“ 性平、温、味甘，入脾、胃经；可温中益气，补精添髓；用于治疗虚劳瘦弱、中虚食少、泄泻头晕心悸、月经不调、产后乳少、消渴、水肿、小便数频、遗精、耳聋耳鸣等。常吃鸡肉炒菜花可增强肝脏的解毒功能，提高免疫力，防止感冒和坏血病。

鸡胸肉宜选择表皮有光泽，肉质有弹性，有正常气味，外表微干、不黏手者为好。

鸡肉要用保鲜袋密封好，然后放入冰箱内冷冻即可。

”



01 陈皮鸡丝

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 鸡脯肉100克，鲜桔皮10克，嫩黄瓜10克。辣酱油2小匙，白糖、香油、料酒各1/2小匙，精盐1小匙，姜片5克，鸡精少许。

制作方法

- ①将鲜桔皮放水中浸泡一夜，煮开，刮去皮内白膜，切成细丝，加少许精盐拌匀，腌10分钟。
- ②锅加水烧开，将洗净的鸡肉放入开水锅中，加入料酒和姜片，盖盖，煮熟捞出，晾凉。
- ③黄瓜洗净后切丝放盘内，撒上少许精盐拌匀。
- ④晾凉的鸡肉切成4厘米长的细丝，放干净盘内。
- ⑤将桔皮丝洗一下，挤去水后撒在鸡丝上，再将黄瓜丝撒在上面，加调味料调味，拌匀即可。

02 鸡丁拌青豌豆

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 鸡脯肉150克，去壳青豌豆100克，鸡蛋1个。植物油1000克（实耗30克），精盐1小匙，酱油2小匙，醋1小匙，淀粉5克，香油1小匙，鸡精少许。

制作方法

- ①将鸡脯肉去皮洗净，切丁。
- ②取蛋清加入少许精盐、淀粉拌匀；将拌有淀粉的鸡蛋清倒在鸡丁碗内搅拌，使鸡丁上浆。
- ③锅油热后将鸡丁炸热；豌豆洗净。
- ④锅内留少许油，待油热后将豌豆倒入煸炒，加少许精盐，熟后和鸡丁拌匀；将酱油、醋、香油、鸡精等调和后浇在鸡丁上即可。





烹饪技法 | 凉拌



> 制作方法

- ①将鸡肉、土豆、胡萝卜、青苹果分别切成粒，过水焯熟；枸杞泡发备用。
- ②将上述原料拌在一起，加入精盐、沙拉酱、芥末酱拌匀即可。

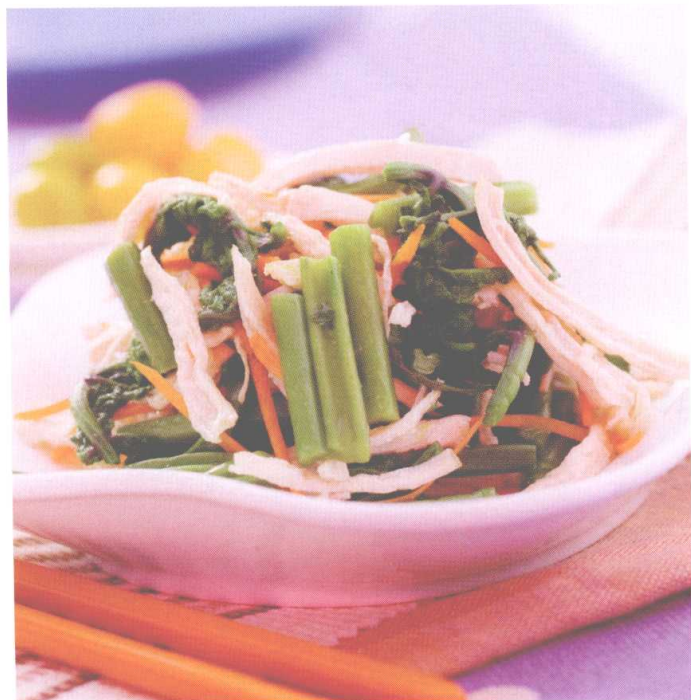


烹饪技法 | 凉拌



制作方法

- ①小黄瓜洗净，切丝；魔芋洗净。
- ②锅中放水烧开，放魔芋焯一下捞出冲凉，再放入鸡胸肉煮熟，捞出投凉。
- ③将鸡胸肉撕成丝状，搭配小黄瓜及魔芋丝，淋上调匀的调料即成。



烹饪技法|凉拌



> 制作方法

- ①把蕨菜入沸水锅中，加精盐，大火焯熟捞出，晾凉，切段；鸡脯肉洗净，胡萝卜去皮切丝。
- ②把鸡丝放入碗中，加入料酒、精盐，拌匀，腌渍入味约3分钟，再加入湿淀粉，拌匀上浆。
- ③锅水烧沸，下入鸡丝，大火烧开后，再下胡萝卜丝烧开后，焯熟捞出，沥去水，晾凉。
- ④把蕨菜段、鸡丝、胡萝卜丝拌匀，再加入精盐、白糖、味精、醋、辣椒油、香油，即可。

鸡翅

蔡姐食材攻略

营养
功效

选购
保存

“鸡翅中的胶原蛋白是能够保持肌肤光泽、有弹性的重要物质，因此食用鸡翅对血管以及肌肤都有很大的好处；鸡翅中含有大量的维生素A，食用鸡翅有助于保护视力，有利于青少年在成长过程中的骨骼发育，有助于精子的生成；妇女在怀孕期间适量食用鸡翅，对腹中胎儿的生长和发育都是有好处的。

鸡翅宜选皮肤有光泽，肉质肥厚且有弹性，有正常气味，外表微干、不黏手者为好。

鸡翅要用保鲜袋密封好，然后放入冰箱内冷冻即可。

”



01 | 酱凤翅

烹饪技法 | 泡腌

【材 料】 鸡翅700克。料酒30克，精盐少许，酱油100克，味精、白糖各适量，调料包1个（内有花椒、桂皮、大料各7克，香叶、砂仁各3克），姜片、葱段各15克。

制作方法

- ①剥去翅尖并从中间剥开；将鸡翅入沸水锅中焯透捞出。
- ②锅中加水，下入白糖、料酒、精盐、酱油、调料包、姜片、葱段熬成酱汁。
- ③将焯过的鸡翅下入酱汁中，用旺火烧沸，改小火酱熟，捞出全部调料渣，改中火收浓汁，加入味精略酱一会儿，捞出装盘即可。

02 | 酱鸡翅尖

烹饪技法 | 泡腌

【材 料】 鸡翅膀尖500克。红色老卤500克，精盐适量，料酒10克，姜片5克，五香料包1个（内装花椒、大料、桂皮、香叶、丁香各少许）。

制作方法

- ①将鸡翅膀尖用温水浸泡，刮洗干净。
- ②锅内放清水1000克，放入翅尖加热烧沸，焯烫2分钟捞出，投凉。
- ③锅内放入老卤和适量清水，加精盐、鸡精、料酒、葱、姜和香料包，烧沸调好口味，放入翅尖酱约2~3分钟即可。



蔡姐食材攻略

鸡胗

营养
功效

选购
保存

“鸡胗，也就是鸡的胃脏，在南方俗称为“鸡石子”，鸡胗是帮助鸡进行消化的重要器官，因此食用鸡胗具有助人消化的功效。另外，鸡胗中铁元素的含量也相当的丰富，因此可以选择食用鸡胗来进行补铁，可以预防缺铁性贫血症状的发生。鸡胗中蛋白质的含量也很高，对身体健康也是有好处的。”

购买鸡胗时要注意，鸡胗宜选颜色紫红，质韧，有弹性，无异味者为佳。

鸡胗要用保鲜袋密封好，然后放入冰箱内冷冻即可。



01 | 香葱拌鸡胗

烹饪技法 | 凉拌



【材料】 鸡胗350克，香葱60克，红辣椒20克。精盐、味精、鸡精、香油各1小匙。

👉 制作方法

- ①将鸡胗去除内部杂质和表面油脂，洗净备用。
- ②锅中加适量水烧开，放入鸡胗煮约25分钟，捞出冲凉，切成薄片。
- ③将香葱洗净，切成3厘米长的段；红辣椒洗净去籽，切成细丝。
- ④将鸡胗片、香葱段、红辣椒丝放入盆中，加入精盐、味精、鸡精，搅拌均匀，再淋入香油，装盘即可。

02 | 麻辣鸡胗

烹饪技法 | 凉拌



【材料】 鸡胗250克，芹菜1根，柳松菇适量。辣椒1个，嫩姜、老姜各3片，葱2根；调味料A：花椒粒1/4小匙，盐、鸡精各少许，水8杯；调味料B：辣椒粉、盐、鸡精各1/4小匙、香油、酒各1小匙。

👉 制作方法

- ①鸡胗去筋膜洗净；芹菜切段；松柳菇改条状。
- ②锅入调味料A烧沸，放入鸡胗，小火卤10分钟至熟，捞出冷却备用。将鸡胗改花刀，芹菜、松柳菇分别放入沸水锅中汆烫，过凉备用。
- ③将鸡胗、芹菜段、松柳菇放入容器内，再放入调味料B拌匀即可。





鸡爪

蔡姐食材攻略

营养
功效

选购
保存

“鸡爪具有较高的营养价值，含有丰富的钙质及胶原蛋白，多吃不但能软化血管，同时具有美容功效。中医认为鸡爪味甘，性平，无毒。

鸡爪宜选色泽洁白，无受伤溃烂，无异味者较好。若鸡爪中有腐烂或结痂的现象，可能已受到细菌的感染，最好不要买。

鸡爪需要放入保鲜袋内密封好，再放入冰箱内冷冻。

”



01 辣椒泡凤爪

烹饪技法 | 凉拌

【材料】 辣椒200克，凤爪90克。白糖6大匙，味精1小匙，虾酱4小匙，白醋2大匙，大蒜8瓣，子姜20克。

制作方法

- ①将青、红辣椒切菱形块，子姜切丝。
- ②将凤爪刮洗干净，放入沸水锅内煮熟涨起，捞在凉水盆内浸泡12小时。
- ③将大蒜捣成泥，加上白糖，虾酱，白醋，味精，辣椒粉拌成泡腌调味料。
- ④将青、红椒块、凤爪、姜丝拌和在一起，逐层装坛，层层抹均泡腌调味料，置于阴凉处泡腌24小时，再移冷藏箱内，食用时取出即可。

02 蒜蓉凤爪

烹饪技法 | 凉拌

【材料】 脱骨熟鸡爪350克。红辣椒2只，葱、姜共10克、黄酒1小匙，蒜蓉酱4小匙，味精1/5小匙，蒜泥1小匙，葱油2小匙。

制作方法

- ①将熟鸭肉剔除骨头，切成小方块，放入干净盘内。
- ②削去菠萝外皮，挖去眼，洗净，放淡盐水中泡5分钟，捞出，沥水切片，备用。
- ③将沥干水的菠萝片放鸭肉盘内，撒上白糖拌匀腌10分钟。
- ④将花生酱用少许凉开水调开，加入醋，调匀后浇在鸭肉、菠萝片上，拌匀即可。



烹饪技法|泡腌

制作方法

-



烹饪技法|泡腌

> 制作方法

- 烹饪技法 | 泡 腌 

> 制作方法

- ①鸡爪去老皮及趾尖，剁小块，入冷水漂洗净。
- ②野山椒洗净去蒂，剁成小段。
- ③锅加入清水烧沸，放入鸡爪煮熟后，捞出。
- ④投入凉开水中过凉，沥干水分。
- ⑤将鸡爪加盐、野山椒、蒜蓉，腌制约30分钟。
- ⑥最后加入味精、鸡精、白糖、醋、辣椒油、葱油拌匀，装入盘中即可。

鸭肉

蔡姐食材攻略

营养
功效

选购
保存

“ 鸭肉中蛋白质的含量比畜肉含量高得多，主要是肌浆蛋白和肌凝蛋白，经常食用能增强体质，提高机体抵抗力。鸭肉中的脂肪含量适中，比鸡肉高，比猪肉低，分布较均匀，所含脂肪的化学结构接近于橄榄油，主要是不饱和脂肪酸和低碳饱和脂肪酸，熔点低，易于消化。

优质鸭体表光洁，呈白或乳白色。腹腔内壁干燥，有盐霜，肉切面呈玫瑰红色。次质鸭体表呈淡红或淡黄色，有少量的油脂渗出。

全鸭只需要放入冰箱内直接冷藏，但是要尽快食用，以确保新鲜。

”



01 | 酱香鸭

烹饪技法 | 泡 腌

【材 料】 樱桃谷鸭1只(重1000克)。大红曲粉5克，糖色10克，老抽5克，精盐10克，味精8克，葱段10克，姜片5克，白糖50克，鲜汤1000克，香油少许，香料包1个。

👉 制作方法

- ①将鸭子剥去掌和鸭尖，温水浸泡后刮洗干净。
- ②锅内放入清水，加上红曲粉烧沸，放入鸭子焯烫走红(外皮呈红色)，捞出沥干。
- ③鲜汤加糖色、老抽调好，再加葱段、姜片、精盐、味精、香料包、沸后打浮沫，煮20分钟。
- ④将鸭子放酱汤锅中，中火烧开转入小火酱煮1.5小时，取出沥汁晾干，摆在熏笪上；放入熏锅内，用白糖熏上色，取出后刷一层香油即可。

02 | 甜椒鸭丝

烹饪技法 | 凉 拌

【材 料】 烟熏鸭脯肉200克，甜椒80克，子姜20克。精盐、味精、香油各1小匙，葱花5克。

👉 制作方法

- ①选用传统工艺制作成熟的烟熏鸭脯肉切丝。
- ②甜椒、子姜切丝，并加精盐拌匀，使之质地变软。
- ③锅中烧水至沸腾，放入甜椒丝，氽至断生捞起晾凉。
- ④先将鸭肉丝、甜椒丝、子姜丝放放入盆内，再放入精盐、味精、香油，充分拌匀后装盘，撒上葱花即成。





- ## 04 | 菠萝拌鸭块



- ①将熟鸭肉剔除骨头，切成小方块，放盘内。
- ②削去菠萝外皮，挖去眼，洗净，放淡盐水中泡5分钟，捞出，沥水切片，备用。
- ③将沥干水的菠萝片放鸭肉盘内，撒上白糖拌匀腌10分钟。
- ④将花生酱用少许凉开水调开，加入醋，调匀后浇在鸭肉、菠萝片上，拌匀即可食用。

鸭掌

蔡姐食材攻略

营养
功效

选购
保存

“鸭掌吃起来口感好，富有嚼劲，历来颇受人们的喜爱。鸭掌中含有丰富的胶原蛋白，可使皮肤光滑，富有弹性，经常食用鸭掌，有美容养颜的成效；鸭掌中含有丰富的蛋白质，可以保证人体健康；此外，鸭掌的含糖量以及含脂肪量都很少，因此可以作为减肥者的膳食，既有营养又不必担心摄入过多的脂肪。

鸭掌宜选色泽洁白，无受伤溃烂，无异味者较好。若鸭掌中有腐烂或结痂的现象，可能已受到细菌的感染，最好不要买。

鸭掌需要放入保鲜袋内密封好，再放入冰箱内冷冻。

”



01 | 红油拌鸭掌

烹饪技法 | 凉拌



【材 料】 鸭掌8只，辣椒2个，黄瓜1/2根。蒜末少许，红油1大匙，香油1小匙，精盐、鸡精、糖、醋各少许。

👉 制作方法

- ① 黄瓜、辣椒均洗净切片。
- ② 鸭掌切块洗净，锅中加水烧开，放入鸭掌焯一下，捞出去骨及筋。
- ③ 做法②与调味料腌拌均匀至入味即可。

02 | 芥末鸭掌

烹饪技法 | 凉拌



【材 料】 鸭掌6只，西蓝花150克。白糖、精盐、酱油各1/3小匙，香油1小匙，料酒2小匙，芥末膏1大匙，鲜汤200克，葱、姜各10克。

👉 制作方法

- ① 鸭掌煮六成熟捞起，掌骨，去掉趾筋，加鲜汤、姜片、葱节、料酒，上笼蒸制20分钟。
- ② 西蓝花洗净，择成6小朵，放入沸水锅中，焯至断生捞起待用。
- ③ 芥末膏加入鲜汤调匀，加入精盐、味精、白糖、醋、酱油、香油，充分调匀成味汁后，放入6个小碟子中，西蓝花摆放于鸭掌旁边，分别淋入味汁即成。





03 麻辣鸭掌

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 鸭掌250克，马耳朵葱50克。糖粉、香油、花椒粉、味精各少许，精盐1小匙，酱油2小匙，红油3大匙。

制作方法

- ①将新鲜鸭掌入清水中漂洗净，放入温水煮至鸭掌肉能离骨时捞起，再放入清水中漂凉捞起。
- ②将凉透的鸭掌用小刀顺着掌背的掌骨划几刀，然后用手理出骨骼，一步一步将其全部去掉，再斩去趾尖，将形大的改刀为两块。
- ③盆中放入精盐、味精、酱油、糖粉、红油、香油、花椒粉调匀，再放入鸭掌、马耳朵葱，充分拌匀后，装盘即成。

05 冻鸭掌

烹饪技法 | 泡 腌

【材 料】 净鸭掌500克。绍酒25克，葱、姜各25克，精盐、大茴香、糖、味精、香油各适量，植物油30克，酱油15克。

制作方法

- ①先将鸭掌冲洗干净，放入锅内加入清水煮至八成熟时取出，冷后拆净大、小骨头，原汤保留待用。
- ②将锅烧热，放入植物油，投入茴香、葱、姜煸香后，烹入绍酒，加入原汤、酱油、精盐、糖、味精，再将鸭掌下入锅里煮烂，转旺火收浓汤汁，除去葱、姜、茴香，淋入香油盛入盘里，冷却后改刀装盘即可食用。



04 泡椒鸭掌

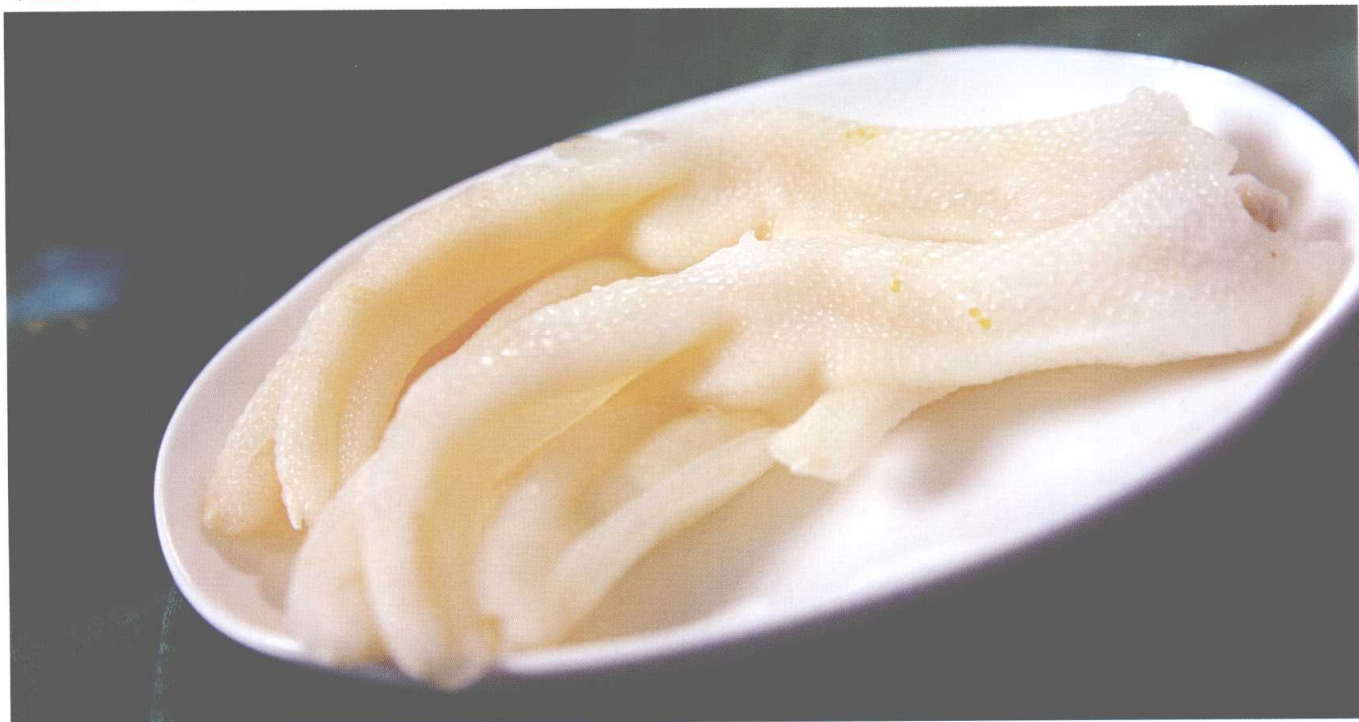
烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 鲜鸭掌200克，泡甜椒100克。精盐、花椒粒、味精各1小匙，泡菜盐水600克，香油1大匙，芹菜、葱白各10克，草果1个，大料2个。

制作方法

- ①将鲜鸭掌洗净，放加有大料、草果的沸水锅中，煮至软熟时捞起晾凉，用小刀从鸭掌背趾骨划开，去除主骨。
- ②泡甜椒改刀成大小均匀的菱形块；葱白、芹菜放入沸水，锅中氽至断生后捞起，切节。
- ③鸭掌放泡菜盐水中，加精盐、花椒粒、葱白、芹菜，加盖浸泡6小时入味，取出与泡甜椒、味精、香油拌匀即可。





烹饪技法|泡腌



 **【材 料】** 鸭掌400克。姜、葱各10克，姜末20克，精盐2/5小匙，味精、料酒、米醋各1小匙，酱油1大匙，香油2小匙，清汤适量。

- ①将鸭掌用水浸泡，放锅内，加清水烧开，撇去浮沫，煮至鸭掌能去骨时，捞出备用。
- ②将鸭掌放入温水中洗净，去尽骨筋和杂质放入碗中，加入清汤，再放入姜、葱、料酒，上笼蒸至熟透取出，去掉姜、葱，晾凉装盘待用。
- ③碗内放入精盐、酱油、味精、米醋、姜末、香油调成味汁，淋在盘内鸭掌上即成。



烹饪技法 | 凉拌



 **【材 料】** 鸭掌10只，鸭舌10个。蒜蓉500克，精盐4小匙，味精2小匙，香油、辣椒油各2大匙。

- ①将鸭掌、鸭舌洗涤整理干净，放入沸水中煮至八分熟，捞出冲凉，去骨留肉备用。
- ②取一大碗，加入蒜蓉、精盐、味精、香油、辣椒油拌匀，然后放入脱骨的鸭掌、鸭舌，腌渍24小时，捞出装盘即可。

把鸭掌切十字刀，并切断筋，把刀伸入开口处，挑出骨头即可。（鸭掌应先过下热水，这样更好去骨）



蔡姐小妙招

鸭舌

蔡姐食材攻略

营养
功效

选购
保存

“ 鸭舌又名鸭信、鸭条，营养丰富，味道鲜美，是开胃和下酒的佳肴。鸭舌的营养价值极高，含有蛋白质、B族维生素、磷、铁、硒等营养成分，经常食用，具有增强体质、提高机体免疫功能的作用。中医认为，鸭舌具有调理脾胃、滋阴润脏、补血益气、祛湿解毒、美容养颜的功效，也是人们日常饮食的食疗佳品。

购买鸭舌时要注意，新鲜的鸭舌颜色偏白，整洁无杂质，肉质有弹性，无异味。

鸭舌需要放入保鲜袋内密封好，再放入冰箱内冷冻起来即可。

”



01 | 雪辣鸭舌

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 鸭舌250克。精盐、味精、白糖各1/2小匙，熟芝麻、五香精油、香油、花椒各1小匙，料酒2小匙，花椒油2大匙，干辣椒节3大匙，植物油500克（约耗30克），葱段、姜片各10克。

👉 制作方法

- ①鸭舌洗净去掉舌苔膜，加料酒、姜、葱、精盐、味精、五香精油、花椒，码味2~3小时。
- ②锅置中火上，放油烧至三成油温，放入干辣椒节炒香，将鸭舌连同腌料一起倒入，用小火浸炸，并不断翻炒均匀，油温保持在三至四成热，约炸10分钟，趁热捞出，拌入白糖、香油、辣椒油、熟芝麻，装盘即成。



02 | 豆瓣拌鸭舌

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 鸭舌250克，青笋尖50克。精盐、味精、料酒各1小匙，蒜泥、植物油各2小匙，红油1大匙，豆瓣2大匙，姜、葱花各10克。

👉 制作方法

- ①鸭舌冲净入沸水氽水捞起，投入卤水中，卤熟捞起晾凉；青笋尖洗净后一剖为四，改成与鸭舌长短相同的段，放入沸水锅中氽至断生，捞起沥干水分，放入盘中垫底，鸭舌盖面。
- ②锅油四成温，下豆瓣爆香出色时，起锅晾凉。
- ③盆中放入油酥豆瓣，加入精盐、味精、蒜泥、红油、植物油，充分调匀成味汁后，淋入盘中鸭舌上，撒上葱花即成。

鹅肉

蔡姐食材攻略

营养
功效

选购
保存

“ 鹅肉尤其适宜在冬季食用，在天气寒冷时可起到预防和治疗哮喘、咳嗽等病症的作用。鹅肉具有补阴益气、暖胃开津、祛风湿防衰老的功效，非常适合作为身体虚弱、气血不足、营养不良的人的补养膳食。

优质大鹅体表光洁，呈白或乳白色。腹腔内壁干燥，有盐霜，肉切面呈玫瑰红色。次质鸭体表呈淡红或淡黄色，有少量的油脂渗出。

鹅肉只需要放入冰箱内直接冷藏，但是要尽快食用，以确保新鲜。

”



01 | 椒麻卤鹅

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 仔鹅300克，葱叶30克。油、味精1/2小匙，精盐1小匙，花椒粒2小匙，植物油2大匙，卤水1 000克。

制作方法

- ①仔鹅经初加工后冲洗净，放入沸水锅中氽一下捞起，锅中加入卤水，烧至沸腾后改小火，放入仔鹅卤制90分钟并完全成熟入味时捞起晾凉，去掉主骨后斩成条，装盘摆整齐的形状。
- ②花椒粒、葱叶洗净后，剁成蓉状成椒麻糊；锅中烧植物油至六成熟时起锅倒入碗中，放入椒麻糊、精盐、味精、香油，充分调匀后待用。
- ③食用时，淋入已调制好的椒麻味汁即成。

02 | 酱汁卤鹅

烹饪技法 | 泡腌

【材 料】 鲜鹅1只(约1500~2000克)。白糖、酱油各60克，甜面酱120克，桂皮、茴香、姜、葱段、绍酒、红曲汁、精盐、油各适量，原味老汤2500克。

制作方法

- ①把鹅用适量葱、姜、绍酒、精盐、均匀地在鹅身内外擦抹，腌制几小时。
- ②把腌好的鹅放开水里焯一下，开后打浮沫。
- ③老卤、酱油、白糖、香料，部分面酱、精盐、红曲汁和水烧开后把鹅酥软，皮面上色时捞出。
- ④另锅油、葱花、面酱煸炒香，再加卤汁和盐，烧稠卤汁。食用时，将鹅改刀装盘，浇上卤汁即可。再切成细丝，放在海蜇皮盘内拌和。



蔡姐食材攻略

松花蛋

营养
功效

选购
保存

“ 松花蛋具有中和胃酸，清凉以及降压的作用；食用松花蛋可以保护血管，有提高智商和保护大脑的功能。松花蛋具有润肺、养阴止血、凉肠、止泻、降压的功效，可以用作一些相关疾病的辅助治疗。

松花蛋以个头稍大，蛋壳外部麻点少，颜色呈浅绿灰色或灰白色，没有裂口，有弹性的为好。

松花蛋只要不要剥掉它的外壳即可长时间保存，平时可放在冰箱内冷藏。

”



01 醋姜拌松花蛋

烹饪技法 | 凉拌

[材 料] 松花蛋8个。姜20克，香油5克。

制作方法

- ①把松花蛋剥去蛋壳，洗净，沥去水，先从中间对剖成两半，再把每半顺长剖成相等的4瓣；姜洗净，去皮，剁成细泥。
- ②把松花蛋瓣呈放射状一圈一圈地围摆在盘内，盘的中心留一空儿。
- ③把姜泥放入小碗内，加入熏醋20克、酱油10克、精盐5克、味精和白糖各15克，淋入香油，搅匀成味汁，均匀地浇在盘内松花蛋瓣上，即可。

02 风味松花蛋

烹饪技法 | 凉拌

[材 料] 松花蛋200克，小青椒50克。香油、精盐、味精各1/3小匙，酱油2小匙，红油1大匙。

制作方法

- ①选用新鲜度高、蛋质软硬适宜、蛋质已完全变化者，去壳，洗净，切成橘瓣状，先将松花蛋条顺盘边摆放一周即可。
- ②小青椒洗净去蒂去籽后，用竹签串起，放在明火上烧至表皮焦黄、椒体变蔫、有焦香味时取出，切成0.4厘米见方的粒，放入围有松花蛋条的盘中央。
- ③上桌前依次加精盐、味精、酱油、红油、香油，调味汁，浇在盘内松花蛋瓣上即成。



烹饪技法|凉拌



> 制作方法

- ①皮蛋剥去外壳，用刀切成指尖块。
- ②青椒用菜叶垫着，放于灶内柴火灰上烤，烤熟一面，再翻一面，直到青椒烧出小糊点时取出，用直刀切成细丝。
- ③将切好的皮蛋入盘，加青椒丝，用酱油拌匀，淋上香油。

皮蛋中富含多种氨基酸，虽营养丰富，但不宜过食。

蔡姐小妙招



烹饪技法|凉拌



 **【材 料】** 韭菜花200克，番茄、皮蛋各2个。蒜末少许，酱油2大匙，白醋、糖各1大匙，香油1小匙。



制作方法

- ①韭菜花洗净切段氽水，捞出冲凉；番茄洗净，皮蛋去壳，均切成粒。
- ②将番茄韭菜花拌匀排盘，撒上皮蛋粒淋上香油。
- ③蒜末和调料调成汁，淋在盘中即可。

皮蛋要煮熟再切，不粘刀。

蔡姐小妙招

烹饪技法 | 凉拌



 **【材 料】** 松花蛋、番茄各2个，韭菜花200克。酱油2大匙，蒜末、白醋、白糖各1大匙，香油适量。



> 制作方法

- ①将韭菜花择洗干净，切成小段，放入沸水中焯烫一下，捞出冲凉，沥干备用。
- ②将番茄洗净，切成半月形小块；松花蛋去壳，用凉开水浸泡一会儿，也切成半月形小块，一起装入盘中，加入韭菜花，淋上香油即可。





-----Part 4

菌豆类



金针菇

蔡姐食材攻略

营养
功效

选购
保存

“ 金针菇中所含氨基酸成分较全，其中赖氨酸和精氨酸含量尤其丰富，又富含微量元素锌，可增强智力，对儿童的身高和智力发育尤为有益；金针菇中还含有朴菇素，可以抗癌。此外，金针菇还能降胆固醇。

金针菇以未开伞、鲜嫩、菌柄在15厘米左右、均匀整齐、茎部少粘结者为佳品。

金针菇用清水浸泡贮藏，清水浸泡以隔绝空气，可使蘑菇变色慢。此法适于家庭短期贮藏，注意不可用铁质容器或含铁量高的水浸泡。

”



01 辣味金针蘑

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 金针蘑200克。香菜25克，辣椒油少许，精盐1匙，蒜泥、味精、胡椒粉适量。

制作方法

- ①把金针蘑洗净，用开水烫一下，捞出挤净水分，切段装盘；香菜洗净，切段，放在金针蘑上面。
- ②将辣椒油、精盐、蒜泥、味精、胡椒粉分别放在上面，拌匀即可。

此菜可以根据个人口味适当放入少许芥末，味道更鲜美。

蔡姐小妙招

02 红椒拌金针菇

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 金针菇100克，红辣椒2个。姜2片，蒜末少许，木耳、火腿各适量，干辣椒3个，香油1大匙，精盐、鸡精、糖、醋各1/2小匙，植物油30克。

制作方法

- ①辣椒、姜片、木耳、火腿均洗净切丝，干辣椒加少许香油爆香备用。
- ②金针菇洗净；锅中加水烧开，放入金针菇、木耳焯一下捞出沥干备用。
- ③做法1、2与蒜末及精盐、鸡精、糖、醋稍腌拌一下即可。



烹饪技法|凉拌

> 制作方法

-
- A white oval plate filled with spaghetti topped with a meat sauce, vegetables, and cheese. The plate is decorated with small pine branches around the rim. A purple flower is visible in the background.



烹饪技法 | 凉拌

> 制作方法

- 烹饪技法|凉拌

 > 制作方法

- 菌豆类/金针菇 131

木耳

营养
功效

蔡姐食材攻略

选购
保存

“木耳含丰富的蛋白质、脂肪、糖类、氨基酸、维生素和矿物质。木耳的部分营养物质要明显高于其他食物，特别是黑木耳，其蛋白质含量与肉类相当，铁、钙含量则远远高于肉类，被现代营养学家盛赞为“素中之荤”。

新鲜的黑木耳，应选耳型大、肉质薄、表面平滑、有弹性、颜色呈红褐色者为佳；干木耳以朵大适度、体轻、色黑、无僵块卷耳、有清香气、无混杂的为上品。

木耳应防晒、防潮，置于通风阴凉、干燥处存放。”



01 | 海米拌木耳

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 水发木耳300克。海米25克，蒜末、姜末各5克，花椒15粒，香油1/2小匙，蚝油1小匙，精盐适量，味精2小匙，白糖3/5小匙。

👉 制作方法

- ①把木耳切丝；海米加温水至没过海米1厘米，浸泡20分钟，至变软取出，沥去水。
- ②锅水烧开，下木耳丝，大火焯透捞出，投凉。
- ③干木耳放入大瓷碗内，加入海米、蚝油，再加精盐、味精、白糖，装入盘内，再把蒜末、姜末撒在木耳丝上。
- ④锅入香油烧温热，下花椒小火炸香，捞出花椒不用，把花椒油淋在盘内蒜末、姜末上即可。



02 | 老醋拌木耳

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 水发木耳200克，黄瓜100克。胡萝卜75克，蒜5瓣，香油1小匙，老醋3大匙，精盐、味精各2/5小匙。

👉 制作方法

- ①木耳去根，洗净，沥去水，切丝；黄瓜洗净，切丝；胡萝卜洗净，去外皮，切丝；蒜切末。
- ②锅里放入清水烧开，下入木耳丝、胡萝卜丝，大火烧开，焯约2分钟，至透捞出，沥去水，放入冷水浸泡2分钟，至凉透捞出，沥去水。
- ③把木耳丝、胡萝卜丝均放入大瓷碗内，加入黄瓜丝、蒜末，再加精盐、味精、老醋，淋入香油拌匀即可。





烹饪技法|凉拌

> 制作方法

- 烹饪技法 | 凉拌

> 制作方法

- 烹饪技法 | 凉拌

> 制作方法

-
- A white ceramic bowl filled with a dark, saucy Korean beef salad (Jjimdang). The salad is topped with shredded carrots and green onions. A pair of wooden chopsticks is visible in the bottom right corner.



06 木耳蘸辣根

烹饪技法 | 凉拌



【材 料】 泡好的木耳500克，苦瓜50克。辣根适量，一品鲜酱油3小匙，精盐1小匙。



> 制作方法

- ① 苦瓜切片，放在开水锅里加精盐焯一下，捞出冲凉。
- ② 将焯好的苦瓜片与木耳拌在一起；取一净碗，并放入辣根和酱油调匀，与苦瓜拌木耳一起上桌即成。

此菜品清凉、爽口，具有清肺、解毒、清热等作用，搭配辣根同食可增进食欲，还具有抗癌的功效。

蔡姐小妙招



07 桃仁蚕豆拌木耳

烹饪技法 | 凉拌



【材 料】 木耳50克，蚕豆100克（鲜），桃仁50克。精盐1小匙，白糖1/2小匙，醋1/2小匙，蒜5克，香菜5克，干辣椒10克，植物油30克。



> 制作方法

- ① 将木耳泡发，锅内放水烧开，放入热水烫一下。蚕豆及桃仁烫后备用。将蚕豆桃仁木耳加精盐、白糖、酱油、醋拌一下撒入蒜腌3分钟。
- ② 锅内放入少许植物油，油热将干辣椒炸好浇在菜上面，撒入香菜即可。



08 香葱炆木耳

烹饪技法 | 凉拌



【材 料】 黑木耳60克，香葱100克，红辣椒20克。姜丝10克，精盐1/2小匙，味精、鸡精各1小匙，香油、辣椒油各1大匙。



> 制作方法

- ① 将黑木耳放入清水中浸泡3~4小时，使其充分涨发，捞出后去除根部、洗净，撕成小朵；香葱去除根部，洗净后切成3厘米长的段；红辣椒洗净去籽，切丝备用。
- ② 将黑木耳、香葱段加精盐、味精、鸡精拌匀，盛入盘中，再放上姜丝和红辣椒丝待用。
- ③ 锅中加入香油和辣椒油烧热，浇在姜丝和红辣椒丝上即可。





香菇

蔡姐食材攻略

营养
功效

选购
保存

“香菇是高蛋白、低脂肪，含多糖、多种氨基酸和多种维生素的菌类食物。香菇的多糖物质可增强人体抗病能力；香菇的水提取物可延缓衰老；香菇中富含的精氨酸和赖氨酸则对健脑益智有很大作用；此外，香菇富含膳食纤维，可帮助消化，防治便秘。

选购香菇以个大而均匀，菌伞肥厚，盖面细滑，边缘下卷，成分干燥，色泽黄褐或黑褐色，有微霜，菌伞背里的褶裯紧密细白，菌柄短而粗状，无霉蛀和碎屑者为佳。

储存香菇时要注意湿度不能太大，否则影响香菇的水分，会使其发霉。

”



01 香菇泡菜

烹饪技法 | 凉拌



【材 料】 水发干香菇(或鲜香菇)1000克，红辣椒100克。精盐5大匙，味精1小匙，大蒜末5小匙，白糖1小匙，白醋2小匙，辣椒粉6大匙，虾酱8大匙。

制作方法

- ①将香菇去蒂，洗净，放入沸水锅内焯一下，捞出用凉开水投凉；大红辣椒去蒂、籽，切成小菱形片。
- ②将香菇、红辣椒装入盆内，加上精盐腌渍2小时，捞出挤净水。
- ③将大蒜末、辣椒粉、白糖、白醋、虾酱、味精同放在一碗内，调拌均匀，即成泡腌调味料。





03 | 肉芽拌菇丝



菌豆类/香菇

蚕豆

蔡姐食材攻略

营养
功效

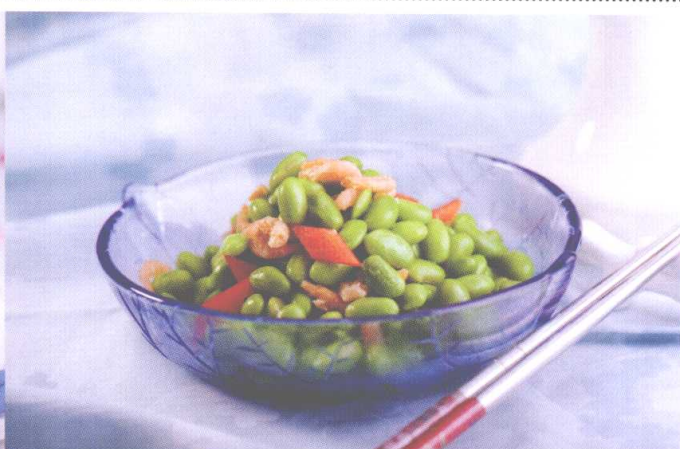
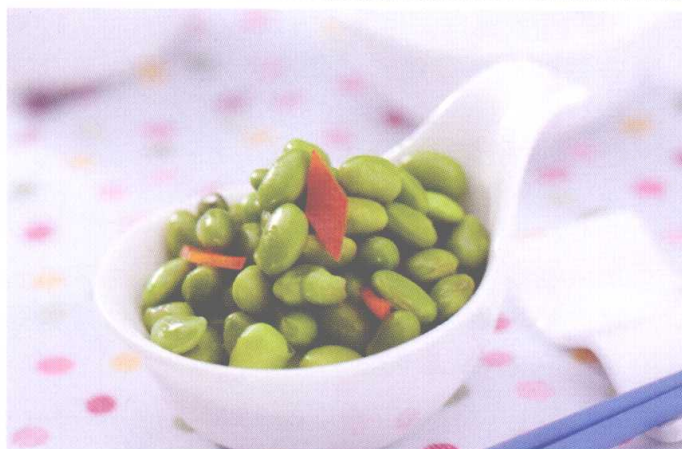
选购
保存

“ 每100克蚕豆所含营养素如下：·热量(335.00千卡)·蛋白质(21.60克)·脂肪(1.00克)·泛酸(0.48毫克)·碳水化合物(59.80克)·叶酸(260.00微克)·膳食纤维(3.10克)。

购买蚕豆时要注意，蚕豆多虫害，所以要挑颜色浅的买，深色蚕豆为虫害严重的。

蚕豆应先晒干然后放置于阴凉、通风的地方，晒干后用保鲜袋密封好，放冰箱内冷藏。

”



01 | 葱油蚕豆

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 嫩蚕豆250克。葱叶50克，精盐、味精、香油各1/2小匙，植物油4小匙。

制作方法

- ①嫩蚕豆去皮后，将其一分为二成豆瓣状，放入水中淘洗净，锅中烧水至沸腾，放入蚕豆瓣煮至完全成熟时捞起，入冷水中漂凉。
- ②葱叶选用质嫩、色绿者洗净，晾干水分，切成0.3厘米长的葱花状，锅中烧油至四成油温，放入葱叶炒至葱香味溢出时，起锅过滤、晾凉。
- ③先将嫩蚕豆放入盆中，加入精盐、味精拌匀，再加入香油、葱油充分拌匀，装盘即可。

02 | 金钩鲜蚕豆

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 嫩蚕豆150克。金钩15克，精盐1克，味精0.5克，香油10克。

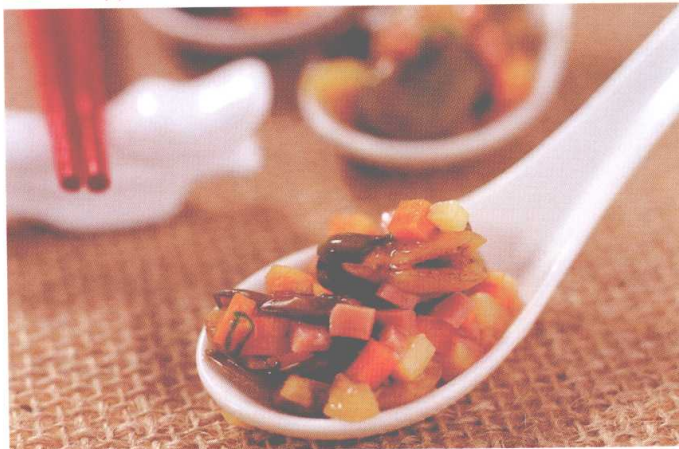
制作方法

- ①将新鲜嫩蚕豆剥壳、洗净后，放入沸水锅中焯熟后捞出，加精盐拌匀。
- ②金钩淘洗干净后入蒸笼蒸透，捞出与蚕豆、味精、香油拌匀，装盘即可。

把干蚕豆放在陶瓷或搪瓷器皿内，加入适量的碱，倒上开水焖上几分钟即可将蚕豆皮剥下，但其豆瓣要水冲，以除去其碱味。

蔡姐小妙招





烹饪技法|凉拌

> 制作方法

-
- A small white bowl filled with a green bean salad, garnished with red and orange vegetables, served on a wooden table with chopsticks.

烹饪技法 | 凉拌

> 制作方法

- 此菜的营养价值很高，经常使用可治肝肾阴亏，腰膝酸软，头晕，目眩，目昏多泪，虚劳咳嗽。

蔡姐小妙招

烹饪技法|凉拌

> 制作方法

-
- A close-up photograph of a white ceramic plate with a decorative green and purple floral pattern around the rim. The plate is filled with a dish of shrimp and green beans. Several large, cooked shrimp are visible, interspersed with green beans. Small, light-colored pine nuts are scattered throughout the mixture. In the background, a pair of orange chopsticks rests on a white ceramic holder, and a portion of a white ceramic bowl with a green floral pattern is visible. The entire scene is set on a warm, yellowish-brown surface.

豆腐

营养
功效

蔡姐食材攻略

选购
保存



“豆腐富含蛋白质，且属完全蛋白，益于人体健康，极具营养价值，大豆蛋白可降低血清胆固醇；豆腐中丰富的大豆卵磷脂有益于神经、血管、大脑的发育生长；和大豆一样，豆腐内含植物雌激素，具抗氧化作用；此外，豆腐对病后调养、减肥、细腻肌肤也很有好处。

优质的豆腐颜色乳白，有豆香味，不酸、不脱皮、不坍，切口光滑，不糊、不碎。

应防晒、防潮，置于通风阴凉、干燥处存放，但不宜储藏过久，尤其是夏日气温较高，短时间内就会馊了，应尽快食用。

”



01 | 八宝豆腐

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 豆腐2块，猪肚1个，水发海参1个，水发鱿鱼2个，冬菇4朵，火腿50克，青豆15克，罐装玉米笋5个。鸡油适量，精盐2小匙，味精1小匙，高汤400克，湿淀粉1大匙。

制作方法

- ①豆腐切片，开水烫一下；猪肚、海参、鱿鱼洗净，开水烫一下；将冬菇泡发切片，火腿切片，玉米笋切薄片，全部用开水烫一下。
- ②高汤烧热，倒入豆腐煮开后小心盛入碟内。
- ③锅内汤汁加猪肚、鱿鱼、海参、冬菇、火腿、青豆、玉米笋等同煮，开后小火煮10分钟，加精盐、味精，勾芡，开后淋豆腐上即可。



02 | 豆腐拌鸡胗肝片

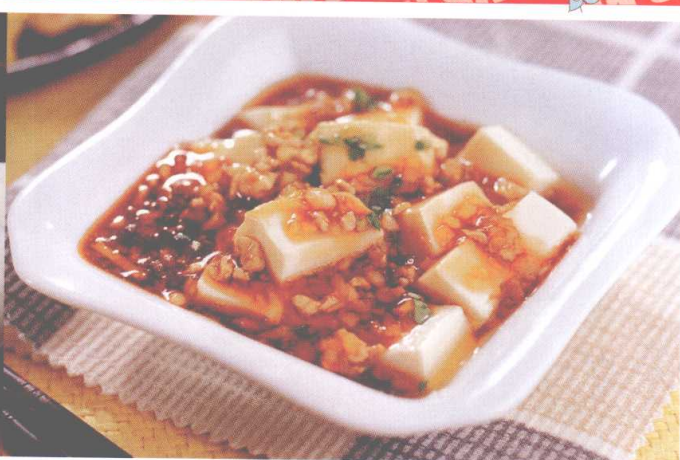
烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 嫩豆腐300克，鸡胗、鸡肝各150克。蒜泥10克，白糖、香醋各1小匙，精盐2/5小匙，味精1/5小匙，酱油2小匙，香油1/2小匙，红油2小匙。

制作方法

- ①将豆腐切成菱形片，放漏勺内用开水烫透，沥尽水分装盘。
- ②鸡胗剥去老皮与鸡肝切成薄片，下沸水锅氽熟捞起，沥干水分，放在豆腐上面。
- ③小碗内放酱油、白糖、醋、精盐、味精、蒜泥、红油、香油，调匀后浇在鸡胗、肝片与豆腐片上即成。





烹饪技法 | 凉拌

> 制作方法

- ①先将豆腐切成1厘米见方的丁，用开水烫一下，沥干水分，待凉后装盘。
- ②大蒜捣成蒜泥；咸蛋剥去壳；蛋白切成小丁，蛋黄加鸡精、精盐、凉开水调成泥状。
- ③将蛋白和蒜泥放入豆腐中拌一下，而后再将蛋黄泥盖在豆腐中央，淋入芝麻油，食用时拌匀即成。



烹饪技法 | 凉拌

> 制作方法

- ①豆腐放热水中煮一下过冷备用。
- ②泡菜切碎沥去汁备用。
- ③萝卜干切碎；小葱切末备用。
- ④锅上火放油将猪肉碎炒散，加入萝卜干、辣酱、精盐、酒、酱油成汁淋香油放入盘中。
- ⑤盘中放入生菜、豆腐、泡菜、肉酱、萝卜撒葱花即可。

烹饪技法|凉拌

> 制作方法

- ①豆腐切块，放在深盘里。松花蛋切小块，放在豆腐两边，上面放入酱油、精盐、葱油、辣油等调料即可。

豆腐是否需要焯烫可根据实际情况而定。



烹饪技法|凉拌

烹饪技法 | 凉拌

烹饪技法|凉拌



10 | 香椿拌豆腐

烹饪技法|凉拌



 **【材 料】** 豆腐2块，香椿50克。香油、精盐各1/2小匙，花椒粒适量。



> 制作方法

- ①将香椿放碗内，加花椒粒、精盐(咸香椿不加盐)，用开水冲烫一下，用碟子盖上碗口焖几分钟，控去水，去掉花椒粒，将香椿择去老梗，理顺，顶刀切成末。
- ②将豆腐每块切两片，对角切一刀，成三角形，整齐地码在盘内。香椿末撒在豆腐中间，放上精盐，浇些香油拌匀，稍加点味精，味道会更鲜。

09 | 甜酱拌豆腐

烹饪技法 | 凉拌



 **【材 料】** 豆腐500克。甜面酱3小匙，蒜头2瓣，葱白2段，植物油2小匙，精盐半小匙，白糖1小匙，味精少许。



> 制作方法

- ①葱洗净，切成葱花，蒜头剥去蒜衣，洗净，切成末。
- ②南豆腐放沸水中烫一下，捞出，放碗内打碎，加入精盐拌匀。
- ③取炒锅置火上烧热，加入植物油(其他植物油亦可)，待油热后，倒入葱花、蒜末煸炒，炒出香味后速倒入甜面酱，再炒出酱香后离火。晾凉后倒入南豆腐，再加入白糖、味精拌匀即可。



11 小葱拌豆腐

烹饪技法 | 凉拌



 **【材 料】** 豆腐250克，小葱75克。精盐2/5小匙，香油1小匙。



制作方法

- ②将豆腐丁和葱小段放在碗内，淋入盐水(将精盐放在少许凉开水中化开调匀)、香油拌匀即成。

此菜能补脾益胃，增进食欲，清热润燥，利小便，解热毒。



蔡姐小妙招

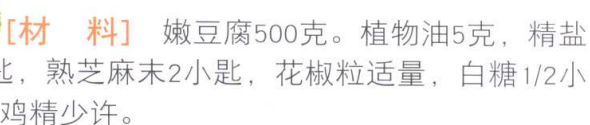




糟豆腐

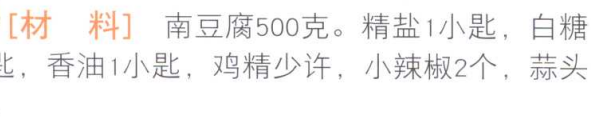


- ①将豆腐用沸水锅烫一下，切成小方丁，平铺在盘内。将精盐均匀地撒在豆腐上，腌10分钟，将豆腐渗出的水滤去。
- ②将香糟装入白纱布袋中，再将口袋平铺在豆腐上，盖严。1小时后拿掉香糟袋，在豆腐内加入酱油、香油、味精，拌匀。



- ①将嫩豆腐放开水中烫一下，捞出，沥水，放在盘内，撒上精盐腌20分钟；滤去豆腐中渗出的水，加入白糖、鸡精和熟芝麻末拌匀。
- ②取炒锅置火上烧热，加入植物油，待油热后将花椒放油锅中炸，炸成黑色后将花椒铲去，趁热将油浇在豆腐上，食时拌匀即可。

小辣椒拌南豆腐



- ①南豆腐放沸水中烫一下，捞出，放盘内，备用。
- ②小辣椒去蒂和籽，洗净，切成碎末，放豆腐盘内；加放精盐、白糖、鸡精，用筷子将豆腐搅拌均匀。
- ③将蒜头剥去蒜衣，洗净，用刀拍碎，然后剁成蒜泥，放在豆腐上，淋上香油，拌匀，即可食用。



腐竹

蔡姐食材攻略

营养
功效

选购
保存

“腐竹含大豆蛋白、膳食纤维及碳水化合物等，对人体非常有益。腐竹含有大豆卵磷脂，可除掉附在血管壁上的胆固醇，预防心血管疾病，保护心脏；腐竹富含钙质，可促进骨骼生长发育。

优质的腐竹色泽黄亮，枝条挺拔，干燥易碎，无杂质，有大豆固有的清香。

应防晒、防潮，置于通风阴凉、干燥处存放，但不宜储藏过久，应尽快食用。

”



01 海带炆腐竹

烹饪技法 | 炆拌

【材 料】 水发腐竹、水发海带各200克，猪瘦肉100克，青椒50克。芥末酱、香油各1大匙，芝麻酱、辣椒油各2小匙，酱油1小匙，白糖2/5小匙，精盐3/5小匙，味精1/5小匙，蒜泥5克，香醋2/5小匙，香菜末10克，植物油2小匙。

👉 制作方法

- ①将水发腐竹、海带、青椒、猪瘦肉切丝。
- ②将腐竹丝、海带丝、青椒丝入沸水稍烫，滤去水分。猪肉丝煸炒，加酱油使之入味，盛起。
- ③将腐竹丝、海带丝、青椒丝、肉丝撒上香菜末，加入芥末酱、酱油、白糖、味精、蒜泥、香醋、芝麻酱、香油、辣椒油拌匀，即成。



02 芹菜拌腐竹

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 水发腐竹300克，芹菜50克。姜末5克，辣椒油、香油各4小匙，精盐、味精各4/5小匙。

👉 制作方法

- ①把腐竹洗净，沥去水，切成3厘米长的段；芹菜择洗干净，沥去水，切成3厘米长的段。
- ②锅里放入清水烧开，下入腐竹段，用大火烧开后，煮3~4分钟，捞出，沥去水。
- ③把腐竹段放入容器内，加入冷水至没过腐竹段1厘米，凉透捞出，挤去水。
- ④把腐竹段加入姜末、精盐、味精，淋入辣椒油、香油，拌匀，再加芹菜段拌匀即可。





04 | 葱油腐竹



蔡姐小妙招



蔡姐食材攻略

干豆腐

营养
功效

选购
保存

“干豆腐中含有丰富蛋白质，而且干豆腐蛋白属完全蛋白，不仅含有人体必需的8种氨基酸，而且其比例也接近人体需要，营养价值较高；干豆腐还含有多种矿物质，补充钙质，防止因缺钙引起的骨质疏松，促进骨骼发育。

购买干豆腐时要注意用鼻子问一下，是否有异味，还要看是否干爽，不粘连者为好。

干豆腐可以用保鲜袋密封好，放在冰箱内直接冷冻即可。

”



01 海米拌干豆腐

烹饪技法 | 凉拌



【材 料】 干豆腐500克，干虾米1~2小匙。精盐3/5小匙，香油1小匙，味精1/5小匙，酱油2小匙，熟植物油、葱花各适量。

🍳 > 制作方法

- ① 虾米用开水泡半小时，捞出沥去水分，豆腐置大盘里，切成1.5厘米见方的块，放半小时后倾去水，轻放深碗里。
- ② 味精、精盐、香油、熟植物油、酱油调味汁。
- ③ 将豆腐放在佐料汁中，轻轻摇动，几分钟后把豆腐折回原碗，如此反复4次，拌匀而不损坏豆腐棱角，然后放大盘里，从大盘中取一些汁水，加葱花、虾米拌匀，浇在豆腐上。

02 葱油干豆腐

烹饪技法 | 凉拌



【材 料】 豆腐皮200克，大葱100克。甜椒20克，精盐4克，味精3克，白糖5克，香油5克。

🍳 > 制作方法

- ① 将豆腐皮放入沸水锅中氽一下，捞起待晾凉后，摊放平整，切成0.3厘米见方的粗丝待用。
- ② 大葱洗净，切成10厘米长的粗丝；甜椒去蒂、去籽，洗净，也切成0.3厘米见方的粗丝。
- ③ 盆中用精盐、味精、白糖、香油充分调匀成味汁，放入豆腐皮丝、葱丝、甜椒丝，拌匀装盘即成。



烹饪技法|凉拌

> 制作方法

-
- A close-up photograph of a bowl of shredded yellow noodles, likely rice vermicelli, garnished with sliced red chili peppers and fresh green cilantro leaves. The noodles are thin and tangled, filling most of the frame. Several bright red chili slices are scattered on top, adding a pop of color. A single cilantro leaf is visible in the upper right corner. The background is blurred, showing hints of other dishes and a white bowl.



烹饪技法 | 凉拌

> 制作方法

- 烹饪技法 | 凉拌

> 制作方法

- 此菜可以根据个人口味适当放入少许芥末与香油，味道更鲜美。

蔡姐小妙招

蔡姐食材攻略

豆腐干

营养
功效

选购
保存

“豆腐干每百克含蛋白质20克以上，并含有丰富的植物蛋白、维生素A、B族维生素、胡萝卜素和钙、铁、磷等人体必需的微量元素。

优质白豆腐干表皮呈乳白色或浅黄色，有光泽，质地细腻，边角整齐，有弹性，切开时挤压不出水，无杂质，有豆香味，无其他异味，滋味纯正，咸淡适口。

应防晒、防潮，置于通风阴凉、干燥处存放，但不宜储藏过久。

”



01 香葱拌香干

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 五香豆腐干，香葱50克，辣椒丝10克，水煮花生1/2碗，香菜梗适量。蚝油1/2大匙，糖2小匙，精盐、醋、香油少许。

制作方法

- ①香干洗净，切成细丝，放入滚水中汆烫，捞起沥干。香葱洗净切段。
- ②加入香菜梗、花生、辣椒丝香葱段及调味料拌匀，即可食用。

此菜钠的含量较高，糖尿病、肥胖或其他慢性病如肾脏病、高血脂患者要慎食。

蔡姐小妙招

02 豆腐干拌贡菜

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 贡菜100克，青红椒丝50克，豆腐干200克。精盐1/2小匙，胡椒粉1/2小匙，香油1/2小匙，干辣椒30克，葱丝10克，姜丝10克。

制作方法

- ①贡菜烫发切段，豆腐干切丝，用水烫一下。贡菜用热水烫一下过冷水。
- ②锅上火放香油加入姜丝，炒香放入干辣椒粉、炒香拿出。
- ③贡菜、豆腐干，青红椒，加入精盐、胡椒粉及干辣椒粉、油撒葱丝拌匀即可。





烹饪技法|凉拌

 > 制作方法

- 烹饪技法 | 凉拌

> 制作方法

- 烹饪技法|凉拌

制作方法

-
- A close-up photograph of a white bowl with a gold rim, filled with a salad. The salad consists of walnut halves coated in a dark, glossy dressing and sprinkled with white sesame seeds. It is mixed with cubed pieces of light-colored bread and small cubes of red apple. The background is softly blurred, showing more of the same ingredients.



烹饪技法|凉拌



【材 料】 烟熏豆腐干100克。大葱30克、味精各1/2小匙，生鲜红皮花生100克，植4小匙，白糖1/2小匙，豆豉5克，青二荆条辣克，红二荆条辣椒30克，泡辣椒15克。



> 制作方法

①将烟熏豆腐干洗净，切成1厘米见方的丁；大葱洗净，切成同样大小的弹子葱；青、红二荆条辣椒去蒂洗净，改刀成筷子头大小的颗粒待用；泡辣椒去蒂去籽，剁细待用。

②将烟熏豆腐干丁、葱丁、二荆条辣椒、生鲜红皮花生放入盆中，加入精盐、味精、白糖、豆豉、泡辣椒末、生菜油，充分拌匀后，即成。



烹饪技法|凉拌



 **【材 料】** 蒸腐干70克，香芹100克。香油2大匙，精盐、味精各1/2小匙，酱油1小匙，植物油4小匙，甜椒1个。



> 制作方法

①香芹切去叶梢，洗净入沸水焯一下捞起，摊开晾冷后切成3.5厘米长的段；红甜椒去蒂去籽，洗净切成0.3厘米见方的粗丝，入沸水略焯一下，捞起晾冷；豆腐干洗净，切成丝。

②香芹、豆腐干、甜椒丝加精盐、味精、酱油、熟菜油、香油拌匀即可装盘成菜。



152 菌豆类/豆腐干



烹饪技法 | 凉拌



 **【材 料】** 白豆腐干200克，韭菜花200克，红辣椒200克。酱油1大匙，精盐、鸡精各1/3小匙，香油1小匙。



> 制作方法

①白豆干先切成片再切成丝，用开水氽一次，并用开水浸泡30分钟，捞出，挤干水分。

②将红辣椒切成细丝；韭菜花切段与辣椒放在一起，用开水烫熟，捞出，沥干。

③将三丝放在碗里，加上酱油、鸡精、精盐、香油拌匀即可。



09 | 鲜汤烫干丝

烹饪技法 | 凉拌



【材 料】 豆腐干200克。辣酱油、小海米各半，精盐2/5小匙，香油1小匙，鲜汤适量。



制作方法

- ①将豆腐干切成细丝，放入锅内加入适量鲜汤，置火上煮透。
- ②将煮透的豆腐干丝捞出，加精盐拌匀。
- ③将小海米清洗一下，用热水泡发后捞出，放在豆腐干丝上，加辣酱油、香油拌匀即可食用。

10 | 豆干蕨菜

烹饪技法 | 凉拌



 **【材 料】** 蕨菜250克，豆腐干125克。蒜末10克，蚝油2克，香油1小匙，精盐1小匙，白糖、味精、醋各1小匙。

 > 制作方法

- ①把蕨菜切去老根，洗净，沥去水，下入沸水锅中，加入精盐，用大火烧开后，焯约2分钟，至熟透捞出，沥去水，放入冷水中浸泡3分钟左右，至凉透捞出，沥去水。
- ②把焯熟的蕨菜切成3厘米长的段，豆腐干切成3厘米长、0.25厘米见方的条，均放入大瓷碗内，加入蒜末、蚝油，再加入白糖、味精、醋，淋入香油，拌匀即可。

蔡姐食材攻略

豆腐皮

营养
功效

选购
保存

“豆腐皮中含有大量的卵磷脂，能够防止血管硬化，预防心血管疾病，保护心脏；并且它还含有多种矿物质，能够补充人体所需的钙，防止因缺钙而引起的骨质疏松，同时，它还有促进骨骼发育的作用。”

优质豆腐皮呈均匀一致的白色或淡黄色，有光泽，质地紧密细腻，富有韧性，硬度适中，厚薄均匀，不粘手，无杂质，具有豆腐皮固有的清香气味和滋味，无酸味，无异味。

新鲜的豆腐皮不宜长时间保存，即使是短时间保存，也应放入冰箱中冷藏。”



01 | 拌三皮丝

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 豆腐皮100克，粉皮100克，鸡蛋1个。香油、红油、香醋各1/2小匙，白糖、酱油各1小匙，蒜泥、葱、姜末、精盐各适量。

👉 制作方法

- ①豆腐皮切丝，用水连续烧开2次，再换开水浸泡，使用时捞出，沥干，晾凉。
- ②把粉皮也投入烧开的沸水锅中用开水烫一下，切成细丝。
- ③把一个鸡蛋摊成的蛋皮切成丝。三丝拌匀堆放盘中；把酱油、香油、红油、醋、糖、蒜泥、葱、姜盛在小碗内拌匀，浇淋在三丝上即成。

02 | 腐皮拌卤肉

烹饪技法 | 炆拌

【材 料】 精瘦肉200克，豆腐皮100克。精盐、味精各3克，白糖1克，姜、葱各10克，料酒、香油各15克，香料50克。

👉 制作方法

- ①将精瘦肉放入清水中洗净，加入姜、葱、料酒、精盐，码味2小时，放入沸水锅中氽水，捞起放入加有香料的卤水锅中卤制成熟，捞起晾凉，切薄片。
- ②豆腐皮水发后，改片，放卤水锅中卤制入味。
- ③肉片、腐皮整齐地摆放盘中成风车形，用精盐、味精、白糖、香油调匀成味汁，淋盘中，再浇上少许卤水即成。





-----Part 5

水产类



鲍鱼

蔡姐食材攻略

营养
功效

选购
保存

“鲍鱼是营养价值极高的海鲜食物，含有丰富的蛋白质，还有较多的钙、铁、碘和维生素A等营养元素，具有滋阴补养、平肝固肾、润燥利肠的功效，可双向性调节血压，具调整肾上腺分泌的作用。鲍鱼肉中还含有一种被称为“鲍素”的成分，能够有效防癌抗癌。

鲍鱼干，以质地干燥，呈卵圆形的元宝锭状，边上有花带一环，中间凸出，体形完整，无杂质，味淡者为上品。

干鲍购买回家后，先依序以塑胶袋、报纸与塑胶袋完整包裹密封好存放于冷冻库中，只要不受潮，约可存放半年到一年。

”



01 | 温拌鲍鱼

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 罐头鲍鱼250克，黄瓜50克，熟笋30克。精盐3克，味精0.6克，胡椒粉0.5克，醋3克，料酒10克，香油15克。

👉 制作方法

- ①将每个鲍鱼用刀片成3片；熟笋片成鲍鱼大小的片；黄瓜洗净去籽切成片，用精盐腌拌一下，沥去水分待用。
- ②把醋、精盐、料酒、罐头鲍鱼水、味精、香油、胡椒粉调匀成味汁。
- ③将切好的黄瓜、笋片拌匀放在盘内，鲍鱼片盖面，淋上调配好的味汁即成。

02 | 五彩拌鲍丝

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 鲍片1袋，青、红椒丝各10克，黄瓜丝10克，胡萝卜丝10克。味精1/5小匙，精盐3/5小匙，白糖1/2小匙，白醋1/2小匙，麻油1小匙，葱油1小匙。

👉 制作方法

- ①鲍片切丝，和胡萝卜丝、青、红椒丝一起下开水锅里焯一下，捞出冲凉，备用。
- ②上述材料中加黄瓜丝、调料拌匀入味，装盘即成。





鳊鱼

营养
功效

选购
保存

“ 鳊鱼，肉质细嫩丰满，肥厚鲜美，内部无胆少刺，易于消化。从其营养成分看，鳊鱼含有蛋白质、脂肪、少量维生素、钙、钾、镁、硒等，鳊鱼肉的热量不高，且富含抗氧化成分，是爱美女性理想的选择。

选购时宜选鳞片较完整，无伤口，无异味，眼亮，无黏液者为佳。

要吃新鲜的鳊鱼就需要暂时性饲养。或者将鳊鱼放入冰箱内保存。

”



01 | 黄酒鱼扇

烹饪技法 | 泡腌

【材 料】 鳊鱼1条(约800克)。绍酒80克，精盐10克，葱段、姜块各10克，味精、胡椒粉各少许。

➤ 制作方法

- ① 鳊鱼刮去鳞，由脊背沿骨剖开，除去内脏，冲洗干净，贴背刺剔下两扇肉，并去鱼皮，葱、姜洗净。
- ② 将鱼扇平放在塘瓷盘内，撒匀精盐和味精稍腌，再撒上胡椒粉，码上葱段、姜片，浇上黄酒，原盘上屉用旺火蒸10分钟取出，拣去葱姜，把鱼晾凉改刀装盘即成。

02 | 红糟鱼块

烹饪技法 | 泡腌

【材 料】 鲜鳊鱼1尾，鸡蛋清2个。植物油2000克（实耗60克），红糟2大匙，花椒盐4/5小匙，白糖2小匙，五香粉3/5小匙，葱、姜末共15克，淀粉适量，料酒1大匙，精盐1小匙。

➤ 制作方法

- ① 将鱼切下头尾、去鱼骨，鱼肉切块。
- ② 红糟在砧板上用刀剁细，放在大碗里，加料酒、白糖、葱末、姜末、精盐、五香粉调匀。
- ③ 把切好的鱼块和调好的汁拌匀，腌渍15分钟。
- ④ 鸡蛋清和干淀粉制成蛋清浆，将鱼块上浆。
- ⑤ 油六七成热时，将上浆的鱼块炸至表面起脆后起锅复炸，沥油，装盘，撒上花椒盐即成。



“ 海参营养丰富，是典型的高蛋白、低脂肪、低胆固醇食物，常食对治病强身很有益处。海参中所含的硫酸软骨素可促进人体生长发育，增强机体免疫力，延缓衰老；海参中所含的EPA和DHA对治疗慢性病、促进儿童成长均有良好的食疗效果。

购买海参时，应注意体态完整、够干、淡口、结实有光泽、大小均匀、肚无沙的为上品；两侧有红点的为下品。

鲜海参、水法海参不易储存，放入冰水中可短时间储存。干海参应放阴凉通风干燥处储存。

”



01 | 海参拌韭菜

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 韭菜250克，水发海参125克。红甜椒（肉较薄的甜椒）25克，香油、醋、白糖、味精、精盐、料酒、鸡精各1小匙。

👉 制作方法

- ① 海参、红甜椒切丝；韭菜去老根，择洗净。
- ② 生抽加香油、醋、白糖、味精、精盐调味汁。
- ③ 锅水加醋、料酒、鸡精，下入海参丝，大火烧开后，焯3分钟捞出，晾凉；锅水倒出，另加水烧开后，加精盐，下红甜椒丝略烫捞出，再下韭菜，大火焯熟捞出，沥去水，凉后切段。
- ④ 韭菜段呈放射状围在盘边，再把海参丝撒在盘中，红椒丝放在海参丝的中心，浇味汁即可。



02 | 凉拌双片

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 水发银耳150克，水发海参125克，胡萝卜、西芹各50克。姜末5克，芥末油、香油、精盐各1小匙，醋4小匙，味精、白糖各2小匙，植物油1小匙。

👉 制作方法

- ① 把银耳撕小片；海参、胡萝卜、西芹斜切片。
- ② 锅水烧开后，入银耳片、胡萝卜片、西芹片，加精盐、植物油，焯熟捞出，投凉沥干。
- ③ 锅水倒出，另加水、醋，烧开后，下海参片，大火烧开后，捞出，入冷水投凉，捞出，沥去水。
- ④ 银耳片、胡萝卜片、西芹片、海参片加姜末、味精、白糖、醋、精盐，淋芥末油、香油，拌匀即可。



海带

蔡姐食材攻略

营养
功效

选购
保存

“ 海带富含碳水化合物，含有优质蛋白质和不饱和脂肪酸，并含有大量的碘，可促进甲状腺合成；海带富含膳食纤维；海带含具有类似肝素的活性的岩藻多糖、昆布素，可降低脂、降胆固醇；海带中还含有大量的甘露醇，可利尿消肿。

购买海带时要注意，质量以色褐、体短、质细而肥厚者为佳。

最好保持海带的干燥，可以长时间保存。或者将海带洗净、沥水。放入保鲜袋内密封冷藏。

”



01 海带拌粉丝

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 水发海带150克，粉丝100克，青菜叶30克。醋1大匙，酱油1大匙，鸡精少许，精盐1大匙，葱花10克，姜末5克，香油5克，蒜泥5克。

制作方法

- ①将海带洗净泥沙，直刀切成细丝，入开水锅氽透捞出。
- ②粉丝推切成2厘米段；青菜叶洗净直刀切细丝。
- ③把3种菜料放入调盆内，然后依次调入酱油、醋、精盐、鸡精、姜末、葱花、蒜泥、香油，搅拌均匀，装盘上桌即可。



02 炆拌海带丝

烹饪技法 | 炆拌

【材 料】 水发海带150克，粉丝100克，香菜段10克。葱花、姜末、蒜泥各5克，精盐1小匙，味精、香油各1/2小匙，白醋、酱油各2小匙。

制作方法

- ①将海带洗净，切成细丝，下入沸水中焯烫一下，捞出沥干备用。
- ②将粉丝用温水泡软，切成长段，放入盆中，再加入海带丝、葱花、姜末、香菜段、蒜泥、精盐、味精、香油、白醋、酱油调拌均匀，即可装盘上桌。





03 | 凉拌海带根

烹饪技法|凉拌



 **【材 料】** 鲜海带根300克，莲藕50克，青椒、红椒各30克。蒜蓉5克，精盐、味精、香油各1/2小匙，白糖、米醋各1小匙。



> 制作方法

- ①将海带根洗净，切成菱形块；莲藕去皮、洗净，切成薄片，再改刀成4瓣；青椒、红椒洗净，切成菱形块备用。
- ②将海带根和藕片分别放入沸水中焯透，捞出冲凉，沥干待用。
- ③将海带根、藕片、青椒片、红椒片放入盆中，加入精盐、味精、蒜蓉、白糖、米醋、香油搅拌均匀，即可装盘上桌。

05 | 五香海带丝

烹饪技法 | 凉拌



 **【材 料】** 海带500克。精盐45克，味精2克，甘露酱油30克，一级酱油90克，五香粉8袋(小包装型)，白糖25克，酒5克，姜少许。



> 制作方法

- ①将海带洗净切丝，放入沸水锅内煮10分钟，取出后用清水投洗干净，沥净水。
- ②选阳光充足的地方，铺上草帘，将海带丝撒在草帘上晒干。
- ③将晒干的海带丝装入缸内，加各种调料拌均，腌渍2~3天即可食用。



04 | 泡红椒海带

烹饪技法|凉拌



 **【材 料】** 泡发的海带1000克，大红辣椒200克，大蒜60克。精盐1大匙，白醋2大匙，虾酱2大匙，味精1小匙，白糖2大匙，辣椒粉4大匙。



> 制作方法

- ①将海带切丝，放入沸水锅内烫透，捞出投凉。
- ②大红辣椒去蒂去籽，切成丝，大蒜切成末。
- ③将大蒜末、精盐、白糖、白醋、虾酱、味精、辣椒粉同放入碗内，拌和均匀即成泡腌调味料。
- ④将海带丝、红椒丝一层一层地装入坛内，两层之间抹均泡腌调味料，置于阴凉处泡腌24小时，然后放入冷藏箱内，供随时取食。



海螺

蔡姐食材攻略

营养
功效

选购
保存

“ 海螺含有丰富的优质蛋白质，和维生素。中医认为，海螺能制酸，化痰，软坚，止痉。用于胃痛，吐酸等病症。

购买海螺时要注意，要买个头稍大的，生命力旺盛的为好，容易保存。

吃新鲜的海螺必须要用淡盐水饲养，食用时取出烹饪。

”



01 | 怪味海螺

烹饪技法 | 凉拌



【材 料】 海螺肉300克，黄瓜50克。姜15克，葱15克，醋5克，酱油6克，料酒25克，精盐3克，香油10克，芝麻酱50克，肉汤20克。

🍳 > 制作方法

- ①将海螺肉洗净，放小盆内，加肉汤、料酒、姜片、葱段，上笼蒸约1小时，取出晾凉后切成片；黄瓜洗净去籽后切菱形片。
- ②取一调味碗，放入芝麻酱，用冷鲜汤稀释，放入精盐、酱油、味精、香油、醋，调匀成麻酱味汁。
- ③将黄瓜皮入盘垫底，面上盖好海螺肉，淋上麻酱味汁即成。

02 | 姜末拌海螺

烹饪技法 | 凉拌

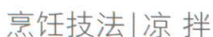


【材 料】 海螺200克，姜末20克，黄瓜50克，水发木耳15克。酱油1大匙，醋2小匙，香油、鸡精各少许，黄酒2小匙。

🍳 > 制作方法

- ①将海螺洗净，推切成薄片，倒入开水锅里烫一下，捞入凉水里拔冷，装在盘里。
- ②黄瓜洗净，直刀切片，放海螺片上。
- ③水发木耳用直刀法切小块，然后放在黄瓜片上备用。
- ④将姜末、酱油、醋、香油、鸡精、黄酒兑成汁，浇在海螺、黄瓜、木耳上拌匀即成。





海蜇

蔡姐食材攻略

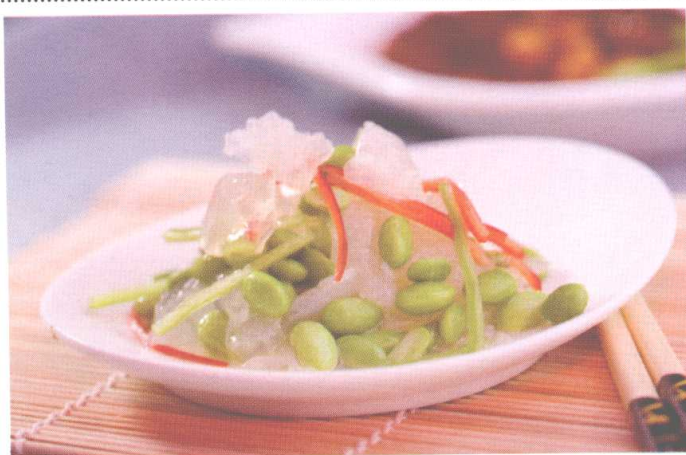
营养
功效

选购
保存

“海蜇味甘、咸，性平。能清热化痰，消积，润肠，降血压。用于阴虚肺燥，热痰咳嗽、喘息；瘰疬痰核；食积痞胀；大便燥结。现代用于高血压病，头昏脑涨等。

优质的海蜇皮圆形完整，颜色呈乳白或淡黄，有光泽，无血衣、泥沙和红斑，质坚实，并有拉力和韧性，无腥臭味，将海蜇皮揉开，越大越白越薄、质地越坚韧越好。

保存海蜇皮时，可在上面撒些花椒、生姜和丁香等，放在阴凉、通风、干燥的地方。储存中要注意防潮。”



01 | 青豆拌海蜇

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 海蜇150克，青黄豆100克。青红椒30克，香菜20克，精盐3克，味精2克，醋5克，香油10克。”

👉 制作方法

- ①海蜇漂洗去盐分后，撕成块，入沸水锅中略氽一下捞出，快速用凉开水漂凉；青黄豆放沸水锅中，加入少许食用油，氽至成熟，捞出漂凉待用；青红椒均切细丝；香菜择洗干净后，切成5厘米长的节。
- ②取一拌盆，放入上述原料，加入精盐、味精、醋、香油，充分调拌均匀，装入盘中即成。

02 | 白菜心拌海蜇

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 海蜇皮300克，白菜250克。香菜50克，大蒜（白皮）30克，精盐、味精、醋各1小匙，香油5克。

👉 制作方法

- ①海蜇皮放冷水中浸泡12小时，放开水中再浸泡2小时，捞出控净水，在熟食墩上切成丝。
- ②大白菜心顶刀（横切）切细丝，放入海蜇皮中，加精盐、味精、醋、大蒜泥、香油和香菜段，拌匀即成。

烹饪技法|凉拌

 > 制作方法

-
- A close-up photograph of a bowl filled with a fresh, shredded papaya salad. The salad consists of finely shredded, pale yellow-orange papaya, interspersed with thin, bright green strips of green onions and thin, orange-colored strips of shredded carrots. The salad is served in a white ceramic bowl with a subtle pattern of small, light-colored dots. The background is softly blurred, showing hints of other dishes and a warm, indoor setting.



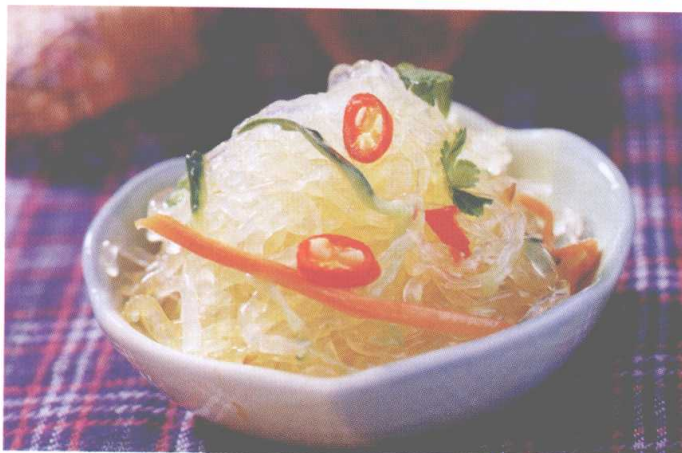
烹饪技法 | 凉拌

> 制作方法

- 烹饪技法 | 凉拌

> 制作方法

- 水产类/海蜇 165 



09 彩色海蜇丝

烹饪技法|凉拌



 **【材 料】** 海蜇丝400克，香菜40克，胡萝卜50克。精盐1小匙，白醋1大匙，辣椒粉10克，味精2/5小匙，姜丝10克，蒜泥10克。

> 制作方法

- ①将海蜇丝洗净，切成7~8厘米的长段；将香菜择洗干净，切成3厘米长段；胡萝卜去皮洗净，切成细丝。
- ②将海蜇丝、香菜段、胡萝卜丝放在同一容器中，加上各种调味料拌均，腌渍2小时即可食用。

11 海蜇萝卜丝

烹饪技法|凉拌



 **【材 料】** 海蜇丝400克，白萝卜丝150克，胡萝卜丝少许。精盐1小匙，味精1/3小匙，葱油2小匙。

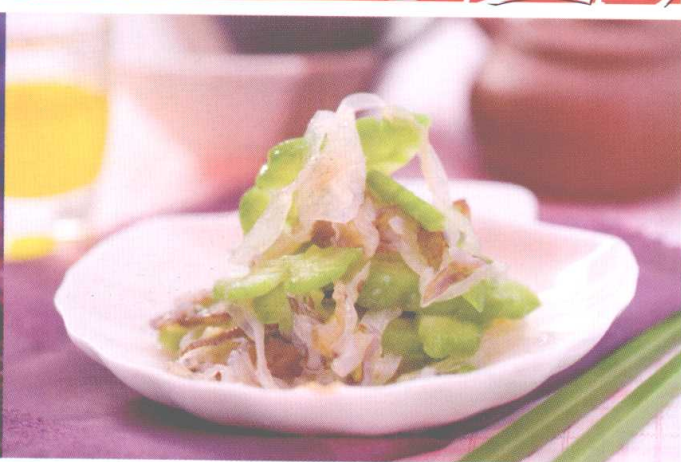
> 制作方法

- ①海蜇丝冲净，用开水锅焯1分钟，捞出冲凉。
- ②海蜇丝和白萝卜丝、胡萝卜丝、及精盐、味精、葱油等调料拌匀入味，装盘即成。

此菜有清热化痰，消积，润肠，降血压的功效。



蔡姐小妙招



10 翡翠拌蜆头

烹饪技法|凉拌



 **【材 料】** 海蜇头200克，凉瓜100克。精盐2克，味精2克，姜汁20克，冷鲜汤25克，醋15克，香油8克。

> 制作方法

- ①将海蜇表面盐分用清水反复清洗干净，切成丝，锅中烧水至沸腾，放入海蜇丝氽水捞起，放入凉开水中漂凉后，沥干水分待用。
- ②将凉瓜洗净去头、尾，纵剖成两半，挖去瓢，斜刀切成薄片，放入盆中，加少许精盐，拌匀腌渍片刻，挤去水分，与海蜇丝一同装盘。
- ③精盐、味精、姜汁、醋、香油、冷鲜汤，充分调匀成味汁后，淋入盘中菜肴上即成。





三文鱼

营养
功效

选购
保存

“三文鱼中的虾青素有增强脑功能和视网膜的作用；三文鱼的鱼肝油中还含有丰富的维生素D等元素，青少年食用三文鱼能够帮助身体对钙质的吸收，从而促进生长发育。三文鱼中含有丰富的不饱和脂肪酸，能够有效地保护血管同时降低血脂，是防治心血管疾病的有效膳食。

购买三文鱼要注意，以肉色粉红并具有弹性，无异味者为佳。购买时请注意。
三文鱼需要直接放入冰箱里冷冻保存。

”



01 | 泡菜三文鱼

烹饪技法 | 凉拌



【材 料】 净三文鱼肉300克。四川泡菜50克，泡菜汁30克，精盐3克，香油5克，芥末膏15克，冰块500克。

👉 制作方法

- ①先将三文鱼放入清水中洗净，将肉沿着背脊部切下，用片刀的方法片成厚薄均匀的片待用；四川泡菜切成大小均匀的菱形块。
- ②将冰块放入刨冰机中制成碎片后，放入盘中成小山形，将三文鱼片整齐地摆放入盘中。
- ③碗中先放入芥末膏，加入精盐、泡菜汁 散后，再放入香油、泡菜块，充分调匀成味碟后，随三文鱼一起上桌，由客人自蘸自食。

02 | 奇味三文鱼

烹饪技法 | 凉拌



【材 料】 净三文鱼肉150克，黄瓜100克，苹果100克，大葱100克，芥末膏10克。精盐1/5小匙，白醋1小匙，冷鲜汤4小匙，卡夫奇妙酱3大匙。

👉 制作方法

- ①黄瓜去皮片成片，入凉开水中；苹果去核切条，放凉开水中；葱白切节，截面上各划几刀，清水漂成开花葱；净三文鱼肉切成薄片。
- ②将黄瓜片摆成整齐的形状，把三文鱼片卷上苹果条放在黄瓜片上，周围用开花葱点缀。
- ③一个碟放卡夫奇妙酱，另碟放芥末膏、精盐、白醋、冷鲜汤调匀，随三文鱼上桌即成。





- ## 04 | 银丝三文鱼



- 水产类/三文鱼





烹饪技法|凉拌



 **【材 料】** 三文鱼肉250克，黄瓜50克。柠檬1个，芥末30克，美极鲜酱油50克，冰块500克。



制作方法

- ①将三文鱼肉切成6厘米长、3厘米宽的薄片；黄瓜、柠檬初加工后，分别一剖成二，切成薄片待用。
- ②将冰块放入刨冰机中制成碎片后，放在龙舟船中呈小山形；将黄瓜片、柠檬片依次摆放入冰山周围，然后将三文鱼片摆放入碎冰上即可。
- ③将芥末、美极鲜酱油分别放入10个小碟子内，与三文鱼同时上桌即可。



06 | 五彩鱼皮

烹饪技法|凉拌



 **【材 料】** 三文鱼皮200克，冬笋50克，红椒50克，绿豆芽25克，黄瓜25克。精盐、味精各2/5小匙，香油15克，花椒油1小匙。



> 制作方法

- ①将三文鱼皮刮洗净，去掉鱼肉，入沸汤中氽至成熟时捞起晾凉，然后切成0.3厘米粗的丝。
- ②冬笋、红椒分别洗净后切丝，与绿豆芽同放入开水中氽至断生捞起晾凉；黄瓜洗净切丝，放入少许精盐浸渍后，挤去水分待用。
- ③盆中加入精盐、味精、香油、花椒油调匀后，放入三文鱼皮丝、冬笋丝、红椒丝、绿豆芽、黄瓜丝充分拌匀后，装盘即成。



烹饪技法 | 凉拌



 **【材 料】** 三文鱼皮500克，香菜50克，红辣椒丝少许。蒜蓉辣酱、葱油各2小匙，



> 制作方法

- ①将三文鱼皮切成丝，放入沸水锅内烫半分钟捞出，用清水冲洗干净，再用沸水烫1分钟，冲凉备用。
- ②香菜择洗干净，切成3厘米的长段，红辣椒丝洗净，备用。
- ③将备好的三文鱼皮丝和香菜、红椒丝以及蒜蓉辣酱、味精、蒜泥、葱油翻拌均匀，装盘即可。

鳝鱼

营养
功效

蔡姐食材攻略

选购
保存

“ 鳝鱼含有多种人体所必需的氨基酸和不饱和脂肪酸；鳝鱼中维生素A的含量丰富，可以保护视力，并促进皮肤的新陈代谢；鳝鱼中的钙、铁含量在常见的淡水鱼中位列首位，有助于强健身体；鳝鱼富含DHA和卵磷脂，是构成人体各器官组织细胞膜的主要成分，也是脑细胞不可缺少的营养。

购买鳝鱼时要注意，鳝鱼宜选表面光滑，色泽呈黄褐色，无异味者为佳。

如果要吃新鲜的鳝鱼就需要暂时性饲养。也可以将鳝鱼洗净，晒成干保存。

”



01 | 橄榄菜拌鳝丝

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 鳝鱼200克，橄榄菜50克。精盐2/5小匙，味精1/5小匙，酱油4小匙，净辣椒油3大匙，花椒粉1/5小匙，香油2/5小匙，熟芝麻3克，鲜汤2小匙，料酒2小匙，白糖3/5小匙。

👉 制作方法

- ① 鳝鱼去骨、头、内脏，精盐拌匀，反复洗净。
- ② 将鳝片切成丝；橄榄菜切成节。
- ③ 将精盐、味精、白糖、酱油、花椒粉、净辣椒油、芝麻油、鲜汤调匀成麻辣味汁。
- ④ 锅水烧沸，放料酒、鳝丝煮熟捞出，沥干。
- ⑤ 将橄榄菜放在盘内，鳝鱼丝放在橄榄菜上，淋上麻辣味汁，撒上熟芝麻即成。

02 | 烧椒鳝丝

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 鳝鱼200克，烧椒100克。精盐4克，味精3克，醋20克，香油15克，红油25克，姜10克，葱15克，料酒10克，熟芝麻10克。

👉 制作方法

- ① 将鳝鱼冲净血水，放入加有姜、葱、料酒的沸水锅中氽至刚熟，捞起放入冷开水中漂凉，改刀成粗细均匀的丝；烧椒去皮，切成粗丝，放入盘中垫底，鳝丝盖面。
- ② 盆中用精盐、味精、醋、香油、红油充分调匀成味汁，淋入盘中鳝丝上，撒上熟芝麻即成。



04 | 温拌脆鳝

烹饪技法|凉拌

 **【材 料】** 净鳝鱼肉300克，蒜泥20克，姜米10克，姜丝5克，葱花15克。料酒2大匙，酱油1大匙，白糖3大匙，香油4小匙，植物油1 000克（约耗50克）。

> 制作方法

- ①将净鳝鱼肉斩成丝，入盘叠齐，入冰箱冰冻后取出切粗丝，入沸水锅中氽去血污。
- ②锅油烧热，下鳝鱼丝，炸至干香时捞出控油。
- ③锅内留少许油，下姜米、蒜泥、葱花炒香，烹入料酒，加入酱油、白糖推匀，投入炸过的鳝丝翻锅，淋入香油推匀，起锅装盘晾冷，放上生姜丝即可。



烹饪技法 | 凉拌

 **【材 料】** 鲜鳙鱼100克，鲜黄竹笋200克。精盐、胡椒粉、味精、花椒油、白糖、香油各1小匙，红油4小匙，鲜汤1大匙，熟芝麻10克，醋1小匙，料酒2小匙，姜、葱各5克，香菜8克。

> 制作方法

- ①鲜鳝鱼初加工后，斩段，加精盐、姜、葱、料酒、醋、胡椒粉码味，入沸水中氽熟；鲜黄竹笋切段，入沸水中氽至断生，捞起冷水漂凉。
- ②将黄竹笋穿入鳝段中，露出两端，摆盘。
- ③盆中用精盐、味精、白糖、花椒油、红油、香油、鲜汤充分调匀成味汁，淋入盘中菜肴上，撒上熟芝麻、香菜即成。



虾

营养
功效

选购
保存

“ 虾营养丰富，其蛋白质含量远远高于鱼、蛋、奶；还含有丰富的维生素A、氨茶碱等成分，可减少血液中的胆固醇含量；在虾富含的矿物质中，镁可调节心脏活动，保护心血管系统；硒可预防癌症；磷、钙对小儿、孕妇尤有补益功效。

应挑选肉细结实、洁净无斑、色鲜红或微黄、光亮、够干、淡口、大小均匀且具有特有的鲜香味，肉质有弹性的为好。

干虾仁放冰箱中冷藏或放阴凉通风干燥处；鲜虾仁放冰箱中冷冻保存。

”



01 | 葱辣大虾

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 大虾200克，大葱节75克。植物油1000克（实耗40克），豆瓣2大匙，酱油、料酒、精盐、鸡精、胡椒面、干芡粉、清汤各适量。

👉 制作方法

- ①将大虾每个片成两分片，装碗加料酒、精盐、胡椒面调味。
- ②锅内油烧至五成热，将虾片蘸上一层干芡粉，入油锅内炸至蛋黄色时捞起；倒去锅内余油，将葱下锅内，微火炒软，倒入碗内。
- ③锅内加油下豆瓣炒出红色，加汤稍煮，撇去豆瓣渣，放入虾和葱，加酱油烧透入味，放鸡精，将汁烧干，晾凉，浇上炒虾的油汁即成。

02 | 芥末玻璃虾片

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 大虾250克，生粉50克，姜、葱各20克，料酒20克，鸡蛋清30克。芥末膏10克，冷鲜汤20克，精盐、料酒、醋、香油各1小匙。

👉 制作方法

- ①取虾仁（留虾尾），从背部片开成片后，洗净沥干，用精盐抓匀；姜拍破，葱切片；鸡蛋清搅匀；芥末膏，用冷鲜汤稀释，加精盐、醋、味精、香油调匀成芥末味汁。
- ②虾仁取出，一手持虾尾，扑干淀粉，将虾仁轻轻砸扁成树叶形，将虾在蛋清中蘸一下。
- ③锅内清水、姜、葱、料酒烧沸后，转小火下虾片氽熟，捞出沥干，配芥末味碟一同上桌即成。



烹饪技法|泡腌



> 制作方法

- ①鲜活基围虾喂养两天后，去掉虾枪、须、脚，用清水漂洗干净，装入碗中，放入姜片、葱白段、五粮液酒醉制6小时。
- ②取味碟两个，一个放蒜泥、精盐、酱油、味精、白糖、红油、香油，调蒜泥味碟，另一个放椒麻糊、精盐、酱油、冷鲜汤、味精、香油，调椒麻味碟，随醉虾一同上桌即成。



烹饪技法 | 凉拌



制作方法

- ①将虾去头壳、沙线后吸干水分；番茄烫水去皮，切成粗条；芥末粉用热汤、少量醋调匀，加盖放热处焖20分钟，取出加精盐、香油调成芥末酱。
- ②将虾片外皮向上，平铺开，放一根番茄丝，再顺着卷成卷，入漏勺托着放入沸水锅中烫熟（注意虾卷别散开），捞出放凉，摆入盘中淋芥末酱即成。



烹饪技法 | 凉拌

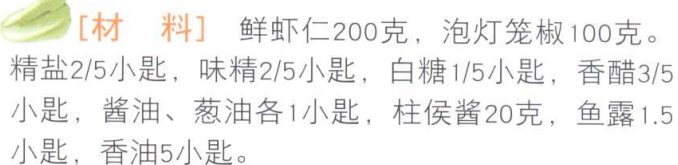


> 制作方法

- ①活基围虾用黄酒醉淹，备用。
- ②把醉后的虾放盘里，香菜围边，把所需一品鲜酱油2小匙，美极鲜1小匙，大红浙醋1/2小匙，南乳汁2小匙，白糖、胡椒粉、葱、姜、蒜各少许。放碗里调匀，和醉虾一起上桌。



烹饪技法|凉拌

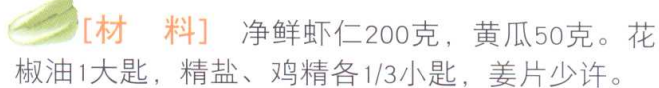


②泡灯笼椒改刀成2厘米见方的菱形块。

③盆中放入精盐、酱油、鱼露、柱侯酱 散，再放入味精、白糖、香醋、葱油、香油充分调匀，再放入虾仁、泡灯笼椒拌匀，装盘即成。



烹饪技法 | 凉拌



②将虾片下入沸水中焯烫透，捞出投凉，控净。

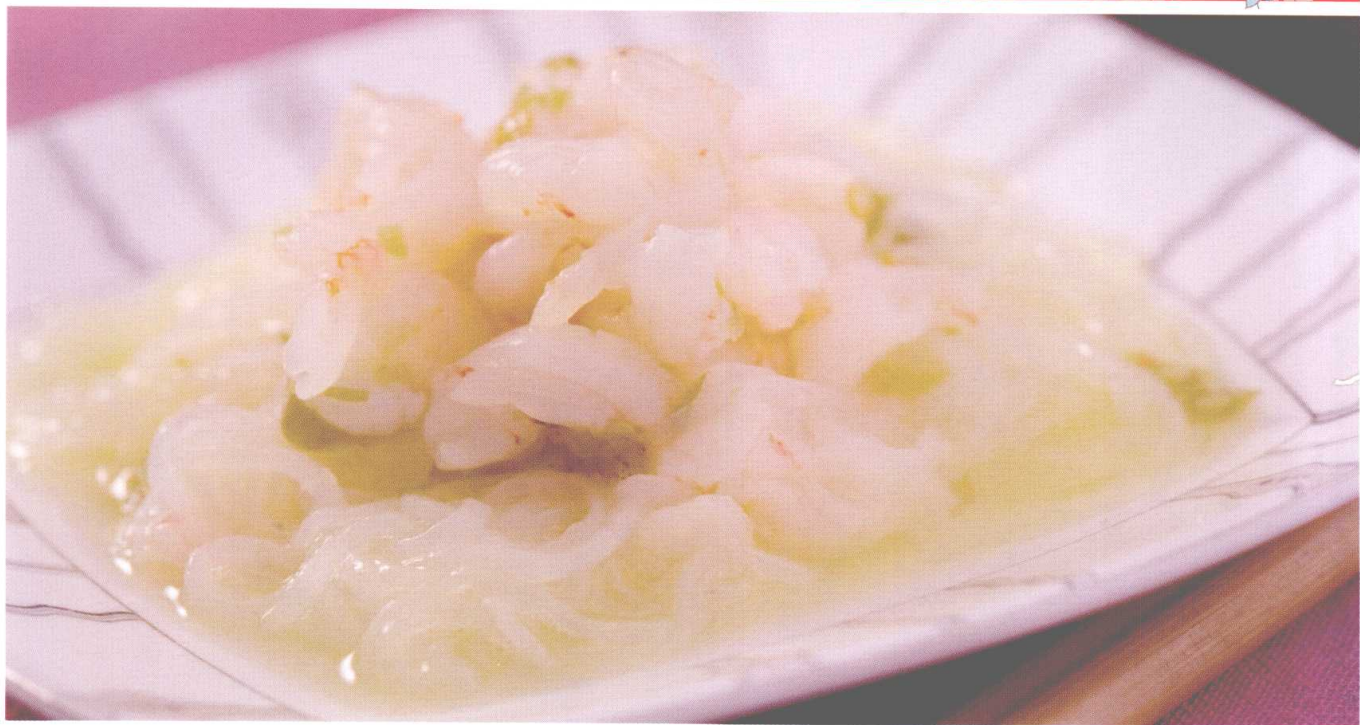
③用黄瓜片垫盘底，放上虾片、精盐、鸡精、姜丝、花椒油，食用时拌匀即可。

黄瓜性味甘、凉，常作辅料，但脾胃虚寒者忌食。

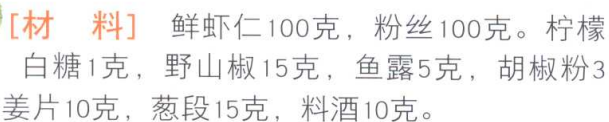


蔡姐小妙招





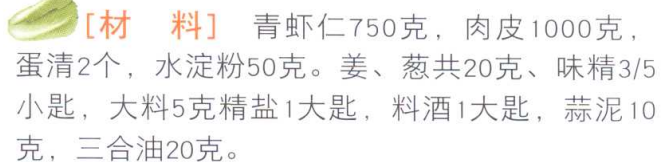
烹饪技法 | 凉拌



- ①将鲜虾仁洗净后，对剖开两半待用，锅中注水，加入姜片、葱段、胡椒粉、料酒，烧至沸腾，放入已片好的虾片氽至断生，起锅晾凉。
- ②先将粉丝用温水浸泡30分钟，然后再放入沸水锅中氽一下，捞起迅速放入凉开水中漂凉；野山椒去蒂，剁成泥；柠檬切成4瓣，榨取汁。
- ③盆中用野山椒泥、白糖、鱼露、柠檬汁调匀，放入虾仁、粉丝，充分拌匀后，装盘即成。



烹饪技法|凉拌



- ①将青虾仁加精盐，搅匀，再打蛋清，放水淀粉，搅匀；葱切段；姜切成片；肉皮洗净。
- ②水烧开后，把虾仁用手捻入勺内，见后捞出。
- ③水烧开后，下肉皮烧开后捞出，刮去细毛洗净，加调味料和水蒸3小时；捞出肉皮，汤加味精。
- ④虾仁均匀装入小碗内，浇上过滤后的肉皮汤，晾凉后入冰箱凝结即成。改刀装盘，加三合油、蒜泥佐食。

鱿鱼

蔡姐食材攻略

营养
功效

选购
保存

“ 鱿鱼富含蛋白质、氨基酸、钙、磷、铁元素，可帮助骨骼发育和造血；鱿鱼所含的大量牛磺酸，可降低血液中的胆固醇含量，增强肝脏解毒排毒功效，缓解疲劳，保护视力；鱿鱼还含有丰富的肽、硒、碘、锰、铜等微量元素，有抗病毒、抗射线的作用。

购买时要注意，鱿鱼以体厚、肉质坚实、略亮平滑、体形完整坚实、呈粉红色、无霉点者为佳品。

可以将墨鱼放入冰箱内冷冻，时间不宜过久。影响墨鱼品质。

”



01 拌鱿鱼丝

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 鲜鱿鱼300克，黄瓜50克。酱油1大匙，醋、辣椒油、芝麻酱各1/2大匙，鸡精1/3小匙。

🍳>制作方法

- ①鲜鱿鱼洗涤整理干净，片开，切成丝；黄瓜洗净，切丝。
- ②用黄瓜丝垫盘底；鱿鱼丝用开水烫透捞出，投凉，控净水分，放在黄瓜丝上。
- ③小碗中加入酱油、醋、椒油、鸡精、芝麻酱搅拌均匀，食用时倒入即可。

02 青笋拌鱿鱼丝

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 鲜鱿鱼200克，青笋100克。精盐3克，味精3克，白糖2克，红油20克，香葱20克，熟芝麻10克。

🍳>制作方法

- ①将鲜鱿鱼放入清水中冲洗净，切成粗细均匀的丝，放入沸水锅氽水至成熟，捞起晾凉待用。
- ②青笋去皮洗净，也切成同样粗细的丝，放入少许精盐，腌渍至吐水，沥干水分待用；香葱洗净切节。
- ③盆中用精盐、味精、红油、熟芝麻、白糖、香葱节调匀后，放入鱿鱼丝、青笋丝，充分拌匀，装盘即成。



烹饪技法 | 凉拌



【材 料】 水发鱿鱼300克，鸡脯肉、熟火腿发玉兰片各100克，番茄2个，鸡蛋1个。猪150克，精盐7小匙，料酒、干芡粉各3大匙，面、味精、水淀粉、鸡油、清汤各适量。



制作方法

- ①锅水温热入鱿鱼，反复煮尽碱味，开水泡上。
- ②火腿、玉兰片切丝，煮透，番茄切4片；鸡脯肉切丝，加料酒、精盐、胡椒面入味，用蛋清加干淀粉调糊拌匀。油热下鸡丝，刚熟即捞出。
- ③锅油加汤、精盐、料酒、味精、胡椒面、火腿丝、玉兰片、鸡丝调匀上味，装盘。倒入鱿鱼，入味后捞出，盖在三丝上，下水淀粉勾芡，淋上鸡油，番茄，摆在四边即成。



烹饪技法 | 凉拌



 **【材 料】** 鲜鱿鱼丝200克，黄瓜100克，红、白萝卜丝各50克，青、红椒丝各50克。精盐、味精、辣油各1/2小匙，葱油1小匙。



制作方法

- ①将鲜鱿鱼丝用自来水冲洗10分钟，捞出沥干，放入沸水锅内烫半分钟，捞出投凉。
- ②将红、白萝卜丝，青、红椒丝分别用清水冲洗干净，然后再用沸水焯一下，捞出冲凉，盛入盘中备用。
- ③将黄瓜洗净，剖开去籽，切成丝。
- ④将盘中各种丝加黄瓜丝及精盐、味精、辣油、葱油等调料拌匀，入味即成。



178 水产类/鱿鱼

烹饪技法 | 凉拌



 **【材 料】** 鱿鱼300克，樱桃萝卜50克，小黄瓜100克。姜15克，精盐1/2小匙，高汤精1小匙，白糖1小匙，酱油1/2小匙，辣椒酱1/2小匙，鲜柠檬1/2小匙。



制作方法

- ①将鱿鱼切成片，锅中倒入水，加姜片、高汤精，放入鱿鱼焯熟取出，小黄瓜、樱桃萝卜分别切成片备用。
- ②将鱿鱼、小萝卜、黄瓜片放入器皿中，加入精盐、辣椒酱、酱油、白糖、柠檬汁搅拌均匀即可食用。



06 | 五味鱿鱼

烹饪技法|凉拌



 **【材 料】** 鱿鱼2条，小萝卜50克。葱根，姜2片，蒜4粒，辣椒1个，香菜2棵、番茄酱3大匙，酱油2大匙，糖1大匙，醋、香油各1小匙。

> 制作方法

- ①鱿鱼剖开，剥净内膜，先横刀切再分成三等份长段后，直切小块，锅内加水烧开，放入鱿鱼焯熟捞出，放在盘中。
- ②材料全部切碎，小萝卜切片拌入所有调料调匀淋在鱿鱼上即可食用。



07 鱿鱼丝拌黄瓜

烹饪技法|凉拌



 **【材 料】** 鲜鱿鱼300克，黄瓜50克。酱油1大匙，白醋、辣椒油、麻酱各1/2大匙，味精1/3小匙。

> 制作方法

- ①将鱿鱼洗涤整理干净，用刀片开，切成粗丝；黄瓜洗净，切丝备用。
- ②将黄瓜丝垫在盘底，再将鱿鱼丝用沸水焯透捞出，冲凉沥干，放在黄瓜丝上。
- ③碗中加入酱油、白醋、辣椒油、味精、麻酱调拌均匀，食用时倒入盘中，拌匀即可。





草鱼

营养
功效

选购
保存

“ 草鱼富含蛋白质、脂肪，其维生素和矿物质的含量也很丰富，具有较高的营养价值。从保健作用看，草鱼含有丰富的不饱和脂肪酸，能促进血液循环，适合心血管病人食用；草鱼还含有丰富的硒和锌，经常食用有抗衰老、养颜的功效，能增强人体免疫力，对防治肿瘤有一定的作用。

选购时以草鱼体色茶黄，嘴部略圆，眼球外凸明亮清澈，鳃盖紧闭，鳃片红色或粉红色，鳃片完好无损者为佳品。

要吃新鲜的草鱼就需要暂时性饲养。或者将草鱼放入冰箱内保存。

”



01 | 拌鱼片

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 草鱼段250克，胡萝卜50克，蛋清1个，水淀粉12克。香菜、鲜姜各10克，精盐3/5小匙，料酒、花椒油、味精各1小匙。

制作方法

- ①淀粉对入鸡蛋清调糊，鲜姜切丝；香菜切段。
- ②将鱼段剔去骨刺，切成鱼片，放碗中，加入蛋清淀粉糊抓匀。
- ③锅水烧开，抓好糊的鱼片划散，捞出。
- ④胡萝卜细丝，开水烫一下，即捞出沥水晾凉。
- ⑤鱼片放在干净盘中，上面放上胡萝卜丝，撒上香菜段和姜丝，加入料酒、花椒油、精盐、味精等拌匀，即成。

02 | 泡菜鱼片

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 草鱼300克，泡青椒10克，泡甜椒10克。精盐2克，泡萝卜50克，冷鲜汤30克，香油7克，醋15克，姜汁20克，味精2克。

制作方法

- ①将草鱼初加工后，剔去主骨卸下鱼肉，切成约0.2厘米厚的鱼片，锅中烧水至沸腾，放入鱼片氽至成熟，捞起待用。
- ②将泡青椒、泡甜椒切成颗粒；泡萝卜切成0.5厘米见方的丁；一同和匀装盘垫底，鱼片盖面。
- ③盆中放入精盐、味精、醋、姜汁、香油、冷鲜汤，充分调匀后，淋入盘中即成。





-----Part 6

水果类



蔡姐食材攻略

菠萝

营养
功效

选购
保存

“ 菠萝富含维生素B₁及柠檬酸，可帮助消化、增进食欲，缓解疲劳感；菠萝中含有一种叫“菠萝朊酶”的物质，可分解蛋白质，加速溶解纤维蛋白和血凝块，降低血液黏度，改善局部的血液循环；且菠萝所含的糖、盐类和酶可以利尿。

用手轻按压菠萝，坚硬而无弹性的是生菠萝；挺实而微软的是成熟度好的；过陷甚至凹陷者为成熟过度的菠萝；如果有汁液溢出则说明果实已经变质，不可以再食用。

热带水果不易保存，可以直接放入冰箱内冷藏。但是要尽快食用。

”



01 菠萝拌二样

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 菠萝300克，黄瓜50克，胡萝卜20克。白糖3大匙，白醋1大匙，精盐、玫瑰露酒各适量。

制作方法

- ①将菠萝洗净，用小刀挖去角尖，除去外皮，备用。
- ②黄瓜、胡萝卜分别洗干净，与菠萝均切成条，备用。
- ③将菠萝条、黄瓜条、胡萝卜条盛入盘中，加入精盐、白糖、白醋、玫瑰露酒调好味，拌匀即成。



02 菠萝沙拉船

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 菠萝1个，猕猴桃2个，梨1个，樱桃50克，红、黄小柿子各40克，草莓50克。白糖2汤匙，丘比特沙拉酱3汤匙。

制作方法

- ①菠萝洗净去叶皮，横向切除1/3，剩余部分掏空后做盛器。
- ②掏出生的菠萝肉切成小块；猕猴桃削皮切小块；梨削皮切小块。
- ③樱桃和小柿子分别去蒂洗净；草莓去蒂洗净，一剖为二。
- ④将切好的各种原料放在盆中，加糖、沙拉酱拌匀，放入菠萝船中即可。

桃

营养
功效



选购
保存



蔡姐食材攻略

“桃的含铁量较高，是缺铁性贫血病人的理想辅助食物；桃含钾多，含钠少，适合水肿病人食用；桃有补益气血，养阴生津的作用，用于大病之后，气血亏虚，面黄肌瘦，心悸气短者。

购买桃子时要注意，要买个头大的，表面无溃烂的，无虫蛀的为好。

先用保鲜袋密封好，然后放入冰箱内冷藏即可。

”



01 | 冰汁凉桃脯

烹饪技法 | 凉拌



 **【材 料】** 罐头桃脯1罐，蜜樱桃10个，罐头橘子12瓣。白糖150克。

> 制作方法

- ① 锅内加入清水、白糖烧开，撇去浮沫，熬成浓汁，倒入碗内晾凉，再放入冰箱冷藏备用。
- ② 将桃脯罐头打开，倒出桃脯，每半个切3瓣，整齐地摆在圆盘内；橘子瓣摆在桃脯四周；樱桃放在桃脯空隙处，放入冰箱中冷藏待用。
- ③ 食用时将桃脯盘从冰箱中取出，再淋上冷藏过的糖汁即可。



02 | 冰糖蜜桃

烹饪技法 | 凉拌



 **【材 料】** 水蜜桃500克，红樱桃30克。冰糖150克，水淀粉15克。

> 制作方法

- ① 水蜜桃去皮切成片，码在碗里，放入冰糖50克，蒸10分钟，取出晾凉放入冰箱内冷冻。
- ② 锅内加清水、冰糖100克煮至溶化，放入红樱桃，用水淀粉勾芡，出锅晾凉，放入冰箱冷藏。
- ③ 食用时将蜜桃扣在碗里，淋上樱桃冰糖水即可。

苹果

蔡姐食材攻略

营养
功效

选购
保存

“ 苹果中含的多酚及黄酮类天然化学抗氧化物质，可改善呼吸系统和肺功能；苹果中的胶质和微量元素铬能保持血糖的稳定，还能有效地降低胆固醇；苹果中的粗纤维可促进肠胃蠕动，排除废物及有害物质，并富含铁、锌等微量元素，可使皮肤细润有光泽，起到美容瘦身的作用。

（以红富士为例）看苹果柄是否有同心圆，由于日照充分，比较甜。苹果是越红，越艳的好。看苹果身上是否有条纹，越多的越好。

苹果采收后先放在阴凉处摊放几天，然后分层放在缸、罐或坛内。家庭可以放在冰箱内冷藏。

”



01 华都沙拉

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 苹果400克，芹菜100克，腰果100克，生菜50克。沙拉酱2小匙，奶油4小匙，柠檬1/2个，精盐1小匙，植物油适量。

👉 制作方法

- ① 苹果去皮、去核切成段；芹菜除去筋，切成同样的段待用。
- ② 腰果过油稍炸，沥干后拍碎。
- ③ 打沙拉酱：将奶油像打鸡蛋一样顺同一方向打，顺序加入色拉酱、精盐，挤入柠檬汁，打匀。
- ④ 生菜洗净铺盘底，苹果、芹菜用沙拉酱拌匀装盘，上撒碎腰果点缀即成。

02 京糕苹果

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 山楂糕100克，苹果300克。白糖2小匙，白醋1小匙。

👉 制作方法

- ① 将苹果用水清洗干净，削去外皮，除去内核，切成长形条，浸泡在水中备用。
- ② 山楂糕也切成同苹果形状大小一样的条，备用。
- ③ 将山楂糕条、苹果条，加入调料拌匀入味，装盘即成。



03 水果沙拉

烹饪技法|凉拌



【材 料】 苹果100克，小番茄100克，橘子100克，西瓜100克，香蕉100克。沙拉酱4小匙。



制作方法

- ①苹果洗净，去皮，除内核，放水中浸泡；小番茄洗净；橘子洗净，西瓜去皮，香蕉去皮，取肉；备用。
- ②上述材料均切成丁。
- ③将原料盛入盆中，加入沙拉酱拌匀入味，装盘即成。

04 | 煮鲜果酱

烹饪技法|凉拌



 [材 料] 苹果1000克。白糖250克。

> 制作方法

- ①将苹果洗净后入锅置火上煮软，去皮及籽后搅碎成泥状。
- ②将煮苹果的汤汁倒入苹果泥中拌匀，放入锅中煮沸后改用中火煮，随煮随搅(使水分蒸发掉一部分)，不使烧焦。
- ③锅离火，加入白糖拌匀，再用小火边煮边搅拌后继续煮10~20分钟即成。

蔡姐食材攻略

西瓜皮

营养
功效

选购
保存

“西瓜富含多种营养物质，却几乎不含脂肪和胆固醇，是一种营养价值非常高的水果。有研究发现，西瓜所含的瓜氨酸能使人体产生氮氧化物，这种物质可增强男性性功能。此外，西瓜还具有降血压、美容养颜、防癌的功效。

选择西瓜皮时要选择皮稍厚的，但不能太厚。且瓢要刮净的，表皮也要削干净的。

西瓜皮最好切成丁，洗净，沥水，用保鲜袋密封好，然后放入冰箱内冷藏。

”



01 | 冰凉西瓜丁

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 西瓜1000克，苹果、橘子瓣、菠萝各50克，荔枝20克，甜瓜30克。白糖200克，冰糖50克。

🍳 > 制作方法

- ①西瓜、苹果、桔子瓣、菠萝、荔枝、甜瓜，均切成小丁。
- ②锅置火上放入清水、白糖、冰糖熬至溶化，晾凉后放冰箱内。
- ③西瓜丁、苹果丁、橘子丁、菠萝丁、荔枝丁和甜瓜丁放盘内，倒入糖水中。

02 | 椒油西瓜皮

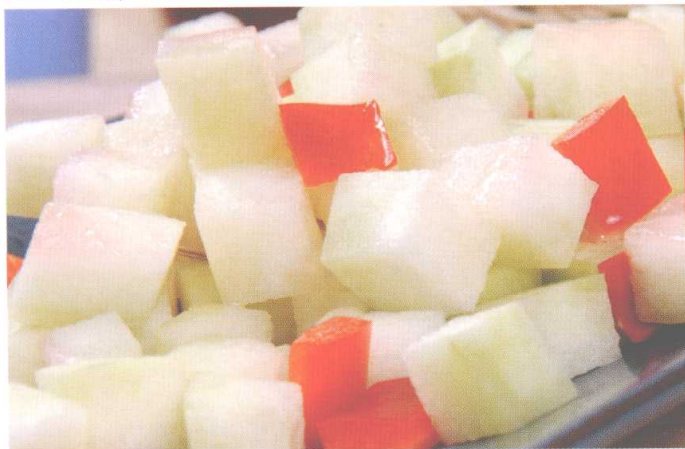
烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 西瓜皮350克。精盐4/5小匙，植物油2小匙，白糖1小匙，花椒数粒，味精少许。

🍳 > 制作方法

- ①用刀将西瓜皮外层硬皮削去，再片去皮内红瓢，切成小丁。
- ②加入精盐腌20分钟，滤去盐水，加入白糖、味精拌匀。
- ③锅烧热放入植物油，待油热后投入花椒粒，炸出香味后铲去花椒粒，将花椒油浇在腌好的西瓜皮丁上，拌匀即可食用。





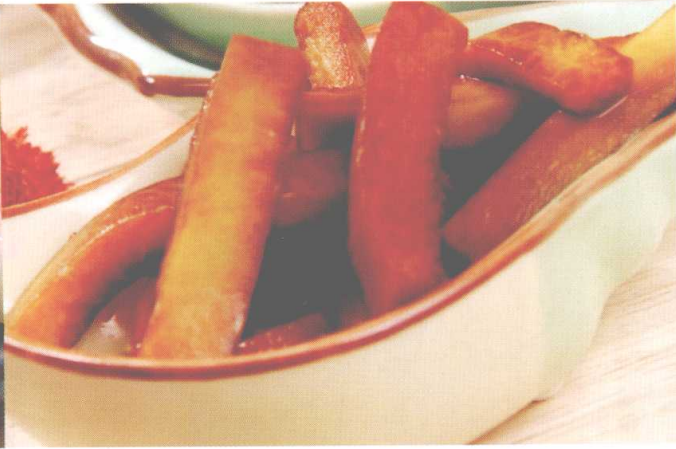
烹饪技法|凉拌

> 制作方法

烹饪技法 | 凉拌

> 制作方法

- ①将西瓜皮切成细丝，用精盐拌匀腌30分钟，然后用冷开水冲洗；姜、蒜和红辣椒切成细丝，葱切成段。
- ②锅中放入香油烧至冒烟，将花椒和葱段投入炸出香味，捞出花椒和葱段，投入红辣椒、蒜丝和姜丝煸炒出味后加料酒、酱油和白糖，稍沸时加入醋炒匀成味汁，浇在西瓜皮丝上。



烹饪技法|凉拌

制作方法

- ①西瓜皮只取近外皮的浅绿色的一层，放太阳下晒至七成干。
- ②将晒干的瓜皮放开水煮一下，后放凉水中清洗，切成小丁。
- ③将炒锅烧热，倒入素油，油热后倒入西瓜皮丁煸炒几下，加入料酒、酱油、白糖、精盐和小半碗水炒匀后加盖烧几分钟，待汤汁即将收干时加入味精，淋上香油炒匀即可。



木瓜

蔡姐食材攻略

营养
功效

选购
保存

“木瓜富含17种以上的氨基酸及木瓜蛋白酶、番木瓜碱等，有抗痉挛、健脾消食、抗癌杀虫、通乳抗癌之功效。木瓜还富含多种维生素和钙、铁等微量元素，半个中等大小的木瓜就足够供应成人整天所需的维生素C，所以食用木瓜可有效补充营养，提高抗病能力。”

购买木瓜时要注意，买颜色深一些，个头稍大，表面无溃烂，无虫蛀的为好。

热带水果不易保存，可以直接放入冰箱内冷藏。但是要尽快食用。

”



01 | 凉拌青木瓜

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 青木瓜200克，红辣椒20克。白芝麻少许，精盐、白醋各2大匙，辣油适量。

制作方法

- ①将红辣椒洗净，切丝备用。
- ②将青木瓜洗净，去皮，切丝，加精盐腌10分钟，捞出，以凉开水冲净，沥干。
- ③将青木瓜丝拌入红辣椒、辣油及白醋，撒上白芝麻即可。

02 | 木瓜丝拌黄瓜

烹饪技法 | 凉拌

【材 料】 木瓜半个，嫩黄瓜200克，紫甘蓝80克。香油、红油各8克。

制作方法

- ①把木瓜去籽切丝。
- ②把黄瓜洗净，先斜切成0.2厘米厚的片，再切成粗细均匀的丝；紫甘蓝切丝。
- ③把紫甘蓝丝、黄瓜丝、葱丝均放入容器内，加入精盐4克、味精3克，淋入香油、红油，拌匀即可。



凉拌

- 拌酸白菜丝·····12
- 豆腐拌白菜心·····12
- 白菜心拌干丝·····13
- 肉丝拌白菜心·····13
- 什锦白菜丝·····13
- 柠檬拌白菜·····14
- 香脆三丝·····14
- 高级什锦酸菜·····15
- 凉拌辣白菜·····15
- 五味拌菜·····15
- 八宝菠菜·····18
- 拌肉丝菠菜·····18
- 菠菜拌豆腐皮·····19
- 菠菜拌干豆腐·····19
- 蚝汁拌菠菜·····19
- 姜丝菠菜·····20
- 凉拌菠菜·····20
- 麻酱拌菠菜·····20
- 炆菠菜·····21
- 羊肝桃仁拌菠菜·····21
- 辣炆西蓝花·····23
- 蓝花双鲜·····23
- 翡翠百合·····24
- 芝士田园蔬·····24
- 干贝拌西蓝花·····25
- 海米拌西蓝花·····25
- 姜汁西蓝花·····25
- 葱油拌黄豆芽·····27
- 黄瓜拌豆芽·····27
- 鸡丁黄豆芽·····28
- 绿豆芽拌干丝·····28
- 泡菜银芽·····28
- 椒油笋丝掐菜·····29
- 蹄筋拌豆芽·····29
- 银芽海带丝·····29
- 冬笋拌荷兰豆·····30
- 荷兰豆拌蟹柳·····30
- 椒条荷兰豆·····31
- 炆拌荷兰豆·····31
- 拌三丝·····32
- 脆嫩黄瓜·····32
- 蛋黄拌瓜条·····33
- 粉丝白菜拌黄瓜·····33
- 黄瓜拌豆干·····33
- 金针蘑拌黄瓜·····34
- 凉拌黄瓜木耳·····34
- 梅干拌黄瓜·····35
- 什锦大拌菜·····35
- 酸辣黄瓜皮·····35
- 黄瓜拌干豆腐·····36
- 黄瓜拌梨丝·····36
- 芥末青瓜墨鱼仔·····36
- 蒜泥黄瓜·····38
- 蜇皮黄瓜·····38
- 蜜枣柠檬瓜条·····39
- 葱油茭白·····40
- 虾仁拌茭白·····40
- 椒香芥蓝·····41
- 酸酪卷心菜·····42
- 红油蕨菜·····43
- 芥末拌蕨菜·····43
- 泡菜凉瓜·····44
- 生炆苦瓜·····44
- 糖醋芝麻苦瓜·····45
- 腊肠丁拌豇豆·····46
- 香辣豇豆·····46
- 火腿肠拌韭薹·····47
- 鱿鱼丝拌韭薹·····47
- 瓜条拌藕片·····48
- 京糕莲藕·····48
- 双椒拌嫩藕·····49
- 素芹莲藕片·····49
- 咖喱萝卜块·····50
- 辣拌萝卜干·····50
- 泡椒萝卜丝·····51
- 泡酸辣萝卜皮·····51
- 酸辣萝卜丝·····51
- 剁椒鲜茄条·····52
- 烧拌茄子·····52
- 生拌茄子·····53
- 蒸拌手撕茄·····53
- 脆芹拌腐竹·····54
- 肉丝拌芹菜·····54
- 香干拌芹菜叶·····55
- 海米拌雪菜·····56
- 红油豆干雪菜·····56
- 鲜贝丁雪里蕻·····57
- 芝香雪菜·····57
- 海米拌双椒·····58
- 芝麻双丝海带·····59
- 火腿肠拌丝瓜·····60
- 巧拌丝瓜·····60
- 炆虾仁丝瓜·····61
- 猪肝拌丝瓜·····61
- 麻辣干笋丝·····62
- 泡鲜笋·····62
- 翠笋拌玉蘑·····63
- 凉拌芦笋·····63
- 鲜味芦笋·····63
- 玻璃笋片·····64
- 海米拌莴笋·····64
- 兰花青笋·····64
- 红油双嫩笋尖·····65



- 京糕笋丝.....65
 香辣莴笋.....65
 松仁拌油菜.....66
 鲜味油菜心.....67
 油菜叶拌豆丝.....67
 圆蘑炆拌菜心.....67
 蚝油翠柳.....68
 凉拌茼蒿.....68
 麻酱拌茼蒿.....69
 蒜蓉拌茼蒿.....69
 双椒拌薯丝.....70
 瓜干拌牛肚.....72
 辣拌金钱肚.....72
 芦笋拌金钱肚.....73
 什锦拌肚丝.....73
 香菜拌牛肚丝.....73
 藿香牛肚.....74
 酸辣毛肚.....74
 蒜泥毛肚.....74
 生拌牛百叶.....75
 油泡百叶.....75
 红油牛板筋.....76
 辣拌牛板筋.....76
 芥末酱拌牛肉.....77
 芹黄拌牛肉.....77
 酱肉拌豇豆.....78
 咖喱拌牛柳.....78
 麻辣牛肉.....78
 牛肉丝拌芹菜.....79
 牛肉苋菜.....79
 醋椒浸牛舌.....80
 沙拉牛舌.....80
 酱香牛蹄筋.....81
 麻辣蹄筋.....81
 腱子肉拌黄瓜.....82
 三鲜拌牛腱.....82
 拌肚丝.....83
 肚丝拉皮.....83
 肚丝荞面.....84
 红油双脆.....84
 姜汁鲜笋肚片.....84
 芥末肚丝.....85
 烂蒜麻辣肚.....85
 凉粉拌肚丝.....85
 蒜香肚丝.....86
 鲜豇豆拌猪肚条.....86
 香拌肚丝.....86
 滑炆里脊丝.....87
 酱萝卜拌肉丝.....87
 里脊丝拌豆角.....88
 清拌里脊丝.....88
 粉皮拌白肉.....90
 蒜泥白肉.....90
 姜汁肘卷.....91
 豆豉拌腰片.....92
 韭菜拌腰丝.....92
 麻酱腰花.....93
 泡酸菜拌腰花.....93
 腰片拌生菜.....94
 益补腰花.....94
 翡翠拌腰花.....95
 黄瓜拌猪心.....96
 麻辣猪心.....96
 豉辣猪耳.....97
 蒜泥耳片.....97
 椒麻猪舌.....98
 麻辣口条.....98
 猪肝拌绿豆芽.....99
 双椒拌肥肠.....100
 顺袋.....100
 辣拌羊肚.....101
 蒜泥羊肚.....101
 凉拌羊肉丝.....102
 羊糕.....102
 剁椒凉粉鸡.....104
 怪味鸡.....104
 鸡冻.....105
 椒麻蕨菜鸡.....105
 椒麻童子鸡.....105
 芥末手撕鸡.....106
 酒醉仔鸡.....106
 口水鸡.....106
 凉瓜鸡片.....107
 柳叶黄瓜鸡.....107
 盐手撕捞鸡.....108
 盐水鸡片.....108
 银芽鸡丝.....108
 咖喱酱鸡块.....109
 麻油鸡.....109
 竹笋剁椒鸡.....109
 富贵鸡片.....110
 鸡丝银粉.....110
 酱汁苦瓜鸡.....111
 陈皮鸡丝.....112
 鸡丁拌青豌豆.....112
 鸡丝青笋.....113
 椒麻鸡丁.....113
 什锦粉丝.....113
 凉拌鸡丝蕨菜.....114
 麻酱棒棒鸡.....114
 青苹果鸡肉沙拉.....114
 麻辣鸡胗.....116
 香葱拌鸡胗.....116
 辣椒泡凤爪.....118
 蒜蓉凤爪.....118



- | | | | | | |
|--------------|-----|--------------|-----|-------------|-----|
| 甜椒鸭丝····· | 120 | 金钩鲜蚕豆····· | 138 | 香芹拌豆干····· | 152 |
| 菠萝拌鸭块····· | 121 | 椿芽蚕豆····· | 139 | 鲜汤烫干丝····· | 153 |
| 水晶鸭丝卷····· | 121 | 豆板虾仁····· | 139 | 豆干蕨菜····· | 153 |
| 红油拌鸭掌····· | 122 | 蒜泥蚕豆····· | 139 | 拌三皮丝····· | 154 |
| 芥末鸭掌····· | 122 | 八宝豆腐····· | 140 | 温拌鲍鱼····· | 156 |
| 麻辣鸭掌····· | 123 | 豆腐拌鸡胗肝片····· | 140 | 五彩拌鲍丝····· | 156 |
| 泡椒鸭掌····· | 123 | 腐乳汁豆腐松····· | 141 | 海参拌韭菜····· | 158 |
| 风味舌掌····· | 124 | 枸杞拌豆腐····· | 141 | 凉拌双片····· | 158 |
| 豆瓣拌鸭舌····· | 125 | 玛瑙豆腐····· | 142 | 麻酱海参····· | 159 |
| 雪辣鸭舌····· | 125 | 泡菜肉酱拌豆腐····· | 142 | 蒜泥海参····· | 159 |
| 椒麻卤鹅····· | 126 | 皮蛋拌白玉····· | 142 | 银芽海参····· | 159 |
| 醋姜拌松花蛋····· | 127 | 青椒拌豆片····· | 143 | 海带拌粉丝····· | 160 |
| 风味松花蛋····· | 127 | 肉末拌豆腐····· | 143 | 凉拌海带根····· | 161 |
| 韭菜花炆皮蛋····· | 128 | 水晶豆腐····· | 143 | 泡红椒海带····· | 161 |
| 青椒拌皮蛋····· | 128 | 甜酱拌豆腐····· | 144 | 五香海带丝····· | 161 |
| 水晶松花蛋····· | 128 | 香椿拌豆腐····· | 144 | 怪味海螺····· | 162 |
| 红椒拌金菇····· | 130 | 小葱拌豆腐····· | 144 | 姜末拌海螺····· | 162 |
| 辣味金针蘑····· | 130 | 小辣椒拌南豆腐····· | 145 | 葱油海螺····· | 163 |
| 炆拌金针菇····· | 131 | 油盐豆腐····· | 145 | 温拌海螺····· | 163 |
| 双笋拌金针蘑····· | 131 | 糟豆腐····· | 145 | 白菜心拌海蜇····· | 164 |
| 五彩金针菇····· | 131 | 芹菜拌腐竹····· | 146 | 青豆拌海蜇····· | 164 |
| 海米拌木耳····· | 132 | 葱油腐竹····· | 147 | 拌蜇皮····· | 165 |
| 老醋拌木耳····· | 132 | 炆拌三彩腐竹····· | 147 | 鸡丝海蜇····· | 165 |
| 老醋家常菜····· | 133 | 葱油干豆腐····· | 148 | 姜汁海蜇卷····· | 165 |
| 木耳拌鸡····· | 133 | 海米拌干豆腐····· | 148 | 凉拌海蜇皮····· | 166 |
| 木耳拌双丝····· | 133 | 菇椒拌腐丝····· | 149 | 麻辣蜇皮····· | 166 |
| 木耳蘸辣根····· | 134 | 鸡丝拌干丝····· | 149 | 双鲜拌青笋····· | 166 |
| 桃仁蚕豆拌木耳····· | 134 | 十香拌菜····· | 149 | 彩色海蜇丝····· | 167 |
| 香葱炆木耳····· | 134 | 豆腐干拌贡菜····· | 150 | 翡翠拌蜇头····· | 167 |
| 黑白双会····· | 135 | 香葱拌香干····· | 150 | 海蜇萝卜丝····· | 167 |
| 家常木耳····· | 135 | 豆腐干拌芸豆角····· | 151 | 泡菜三文鱼····· | 168 |
| 香菇泡菜····· | 136 | 香干拌核桃丁····· | 151 | 奇味三文鱼····· | 168 |
| 椒汁香菇····· | 137 | 香干拌马兰头····· | 151 | 五福三文鱼····· | 169 |
| 肉芽拌菇丝····· | 137 | 腐丁花生····· | 152 | 银丝三文鱼····· | 169 |
| 葱油蚕豆····· | 138 | 凉拌三丝····· | 152 | 拌鱼皮····· | 170 |



生食三文鱼····· 170
 五彩鱼皮····· 170
 橄榄菜拌鳝丝····· 171
 烧椒鳝丝····· 171
 什锦鳝丝····· 172
 温拌脆鳝····· 172
 竹笋鳝鱼····· 172
 葱辣大虾····· 173
 芥末玻璃虾片····· 173
 芥香杂拌····· 174
 醉基围虾····· 174
 泡椒鲜虾····· 175
 炆虾片····· 175
 水晶虾仁····· 176
 虾仁辣粉丝····· 176
 拌鱿鱼丝····· 177
 青笋拌鱿鱼丝····· 177
 三丝鱿鱼····· 178
 五彩拌鲜鱿····· 178
 五味萝卜浸鱿鱼····· 178
 五味鱿鱼····· 179
 鱿鱼丝拌黄瓜····· 179
 拌鱼片····· 180
 泡菜鱼片····· 180
 菠萝拌二样····· 182
 菠萝沙拉船····· 182
 冰糖蜜桃····· 183
 冰汁凉桃脯····· 183
 华都沙拉····· 184
 京糕苹果····· 184
 水果沙拉····· 185
 煮鲜果酱····· 185
 冰凉西瓜丁····· 186
 椒油西瓜皮····· 186
 多味瓜皮····· 187

酱味瓜皮····· 187
 凉拌西瓜皮····· 187
 凉拌青木瓜····· 188
 木瓜丝拌黄瓜····· 188

泡腌

鱼香白菜卷····· 14
 白菜辣泡菜····· 16
 醋泡白菜胡萝卜····· 16
 牛肉汤泡菜····· 16
 果梨泡菜····· 17
 韩国泡菜····· 17
 酱汁什锦白菜····· 17
 肉末泡菜····· 17
 八宝菜····· 21
 泡咖喱菜花····· 22
 酱冬瓜····· 26
 泡橙汁冬瓜····· 26
 多味黄瓜····· 37
 泡红椒黄瓜····· 37
 泡酸黄瓜····· 37
 腌多味什锦菜····· 37
 泡菜墩····· 42
 泡苦瓜····· 45
 果醋醉藕片····· 49
 酱腌花菜····· 55
 青红椒泡菜····· 59
 腌辣椒酱····· 59
 酱小土豆····· 70
 红糟五花肉····· 89
 特味酱肉····· 89
 黄酒醉鸡····· 111
 酱鸡····· 111
 酱凤翅····· 115
 酱鸡翅尖····· 115

酱鸡胗····· 117
 酱凤爪····· 119
 山椒凤爪牙····· 119
 鱼雪凤爪····· 119
 酱香鸭····· 120
 冻鸭掌····· 123
 姜汁鸭掌····· 124
 酱汁卤鹅····· 126
 红糟鱼块····· 157
 黄酒鱼扇····· 157
 两味醉虾····· 174

炆拌

拌芥末菜花····· 22
 川椒炆黄瓜····· 38
 川辣黄瓜····· 39
 豆瓣黄瓜····· 39
 炆拌芥蓝····· 41
 芝麻芹菜叶····· 55
 炆青椒肉丝····· 58
 炆油菜····· 66
 拌肘子····· 91
 炆拌腰条····· 93
 蒜泥腰片····· 94
 白果炆腰花····· 95
 青椒炆拌鸡····· 107
 香菇炆胗花····· 117
 海带炆腐竹····· 146
 腐皮拌卤肉····· 154
 炆拌海带丝····· 160

Images have been losslessly embedded. Information about the original file can be found in PDF attachments. Some stats (more in the PDF attachments):

```
{
  "filename": "44CK5aW95YGa5Y+I5aW95ZCD55qE5YeJ6I+c44CLXzEyNjYyNDg2LnppcA==",
  "filename_decoded": "\u300a\u597d\u505a\u53c8\u597d\u5403\u7684\u51c9\u83dc\u300b_12662486.zip",
  "filesize": 74826206,
  "md5": "f5044636b5c137cd72d300c8f7ac1998",
  "header_md5": "e059131fee5761ffea501437d159e7c4",
  "sha1": "7f01d013e8e1ebb7462dd60d747611830488b156",
  "sha256": "364e3c31b2f3e4e7877d2b02de1091dbdff9070ccd76e9dae7b17aa8e49ed93",
  "crc32": 2193953568,
  "zip_password": "",
  "uncompressed_size": 84449770,
  "pdg_dir_name": "\u00ed\u2562\u2551\u251c\u256b\u00f7\u2559\u2553\u2551\u251c\u2502\u2558\u2561\u2500\u2534\u2563\u2593\u2566\u00ed\u2556_12662486",
  "pdg_main_pages_found": 192,
  "pdg_main_pages_max": 192,
  "total_pages": 194,
  "total_pixels": 1086305328,
  "pdf_generation_missing_pages": false
}
```