



彩图生活悦读/系/列/丛/书/
CAI TU SHENG HUO YUE DU XI LIE CONG SHU

DELICIOUS 家常凉菜

新编

最/家/常/的/烹/饪/菜/谱/健/康/营/养/美/味/秘/籍

《新编家常凉菜》编委会 编著 金彪 主编



NEWBOOK
超低价回馈
仅售19.80元



吉林科学技术出版社



彩图生活悦读·系/列/丛/书/
CAI TU SHENG HUO YUE DU XI LIE CONG SHU

新编 家常凉菜

- 1 精选560道经典的家常凉拌菜，用常见食材烹调出不一样的好滋味。
- 2 小提示、小技巧80条，全程指导烹饪中遇到的问题，化解您在制作菜肴时的全部难题。
- 3 烹饪技法检索，10类食材细分索引，让您以最快的速度找到想要制作的菜肴。
- 4 精美图片展示，文字通俗易懂，详细制作步骤，让您上手就会。
- 5 书中赠送超值附录，原料初加工、蔬菜保存方法。

上架建议 烹饪菜谱

ISBN 978-7-5384-4272-4



9 787538 442724 >

定价：19.80元



彩图生活悦读/系/列/丛/书/
CAI TU SHENG HUO YUE DU XI LIE CONG SHU

新编家常凉菜

常/的/烹/饪/菜/谱/健/康/营/养/美/味/秘/籍
《新编家常凉菜》编委会 编著
金 彪 主编

吉林科学技术出版社





编家常凉菜

xinbianjiachangliangcai



图书在版编目(CIP)数据

新编家常凉菜 / 《新编家常凉菜》编委会编著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 6

ISBN 978-7-5384-4272-4

I. 新… II. 新… III. 菜谱 IV. TS972. 121

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第081533号

编 著 《新编家常凉菜》编委会

主 编 金 彪

选题策划 李 梁

责任编辑 李 梁 潘竞翔

封面设计 茗尊设计 史 爽

出版发行 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 0431-85630195

网 址 www.jlstp.com

制 版 长春市创意广告图文制作有限责任公司

印 刷 长春新华印刷有限公司

开 本 16

纸张规格 710mm × 1 000mm

印 张 15

字 数 240千字

版 次 2009年9月第1版 2009年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5384-4272-4

定 价 19.80元

如有印装质量问题, 请寄出版社调换

版权所有 翻印必究

附录

- 附录 1 原料的初加工/226
附录 2 蔬菜的保存方法/231
附录 3 食材索引/234



Contents

目录

/新/手/快/速/入/门/
全面了解烹饪基础知识

Part 1 拌菜集锦



- | | | | |
|----|----------|----|---------|
| 10 | 鸡蛋沙拉 | 21 | 葱油腐竹 |
| | 三丝拌黄菜 | | 芹菜拌腐竹 |
| 11 | 醋姜拌皮蛋 | | 醋汁豇豆 |
| | 青椒皮蛋 | 22 | 腰果鹅肝 |
| | 酱油拌青椒皮蛋 | | 椒麻卤鹅 |
| 12 | 水晶皮蛋 | | 香菜拌鹅肚 |
| | 蒜蓉蚕豆 | 23 | 凉拌鸡丝蕨菜 |
| | 葱油蚕豆 | | 葱姜手撕鸡 |
| 13 | 金钩鲜蚕豆 | | 美味西瓜皮 |
| | 椿芽蚕豆 | | 盐焗手撕捞鸡 |
| | 香椿拌豆腐 | 24 | 椒麻蕨菜鸡 |
| | 甜酱拌豆腐 | 25 | 椒麻童子鸡 |
| 14 | 泡子姜拌雪魔芋丝 | | 凉瓜鸡片 |
| 15 | 皮蛋拌豆腐 | | 银芽鸡丝 |
| | 肉末拌豆腐 | 26 | 竹笋剁椒鸡 |
| | 糟豆腐 | | 鸡丝掐菜拌韭薹 |
| 16 | 腐乳汁豆腐松 | 27 | 黑胡椒毛豆 |
| | 小葱拌豆腐 | | 剁椒凉粉鸡 |
| 17 | 泡菜肉酱拌豆腐 | | 葱油白切鸡 |
| | 豆腐拌鸡肫肝片 | | 西芹鸡肾 |
| | 蒜蓉拌凉粉 | 28 | 菠菜辣汁鸡 |
| | 芹菜拌豆腐干 | | 五香鸡心 |
| 18 | 凉拌三丝 | | 什锦粉丝 |
| | 香干拌核桃丁 | | 陈皮鸡丝 |
| | 香葱拌香干 | 29 | 鸡丝青笋 |
| | 腐丁花生 | | 鸡丝拌柿椒 |
| 19 | 香芹拌豆干 | | 麻辣鸡胗 |
| | 香干拌马兰头 | 30 | 香葱拌鸡胗 |
| | 红油蕨菜 | | 客家咸凤爪 |
| | 海米拌干豆腐 | 31 | 红油牛板筋 |
| | 葱油豆皮丝 | | 辣拌牛板筋 |
| 20 | 小辣椒拌南豆腐 | | 菊花鸡肫 |
| | 油豆腐丝拌韭薹 | 32 | 拌兔丁 |



- | | | |
|-----------|------------|-----------|
| 32 豆豉兔丁 | 47 黄瓜拌豆芽 | 59 泡椒萝卜丝 |
| 凉拌芦笋 | 蹄筋拌豆芽 | 60 辣拌萝卜干 |
| 33 甜椒鸭丝 | 橄榄油拌沙拉 | 海米萝卜丝 |
| 豆瓣拌鸭舌 | 48 糖醋甘蓝 | 61 萝卜拌海蜇丝 |
| 红油拌鸭掌 | 荷兰豆拌蟹柳 | 抓拌莴笋 |
| 葱油草菇 | 冬笋拌荷兰豆 | 生拌茄子 |
| 34 双笋拌金针菇 | 椒条荷兰豆 | 62 烧拌茄子 |
| 35 辣味金针菇 | 49 椒盐拌花生仁 | 茄子沙拉 |
| 芝麻海带结 | 脆嫩黄瓜 | 香干拌芹菜叶 |
| 老醋拌木耳丝 | 酸八宝菜 | 63 红油拌四丝 |
| 36 木耳拌鸡 | 金针菇拌黄瓜 | 芝麻芹菜叶 |
| 老醋家常菜 | 豆瓣黄瓜 | 爽口老虎菜 |
| 37 黑白双会 | 50 什锦大拌菜 | 芝麻双丝海带 |
| 家常木耳 | 蛋黄拌瓜条 | 64 虾油拌椒丝 |
| 柠檬拌白菜 | 51 粉丝白菜拌黄瓜 | 65 皮蛋拌山药 |
| 白菜心拌干丝 | 双耳花生拌瓜片 | 芝麻酱葱段生菜 |
| 38 五味拌菜 | 酸辣瓜条 | 黄瓜拌梨丝 |
| 拌酸白菜丝 | 52 蒜蓉黄瓜 | 66 火腿肠拌丝瓜 |
| 功夫白菜 | 蜇皮黄瓜 | 酸菜拌猪肉 |
| 豆腐拌白菜心 | 香菇拌粉皮 | 67 三鲜拌春笋 |
| 39 山楂糕菜心 | 53 黄瓜拌豆干 | 烧拌冬笋 |
| 糖醋蜇皮白菜丝 | 杏仁瓜条 | 麻辣干笋丝 |
| 什锦白菜丝 | 红油豇豆 | 亚参拌芦笋 |
| 40 肉丝拌白菜心 | 香辣豇豆 | 68 莲藕山楂糕 |
| 凉拌辣白菜 | 54 腊肠丁拌豇豆 | 翠笋拌玉蘑 |
| 41 百合拌番茄 | 55 大芥菜拌蚕豆 | 鲜味芦笋 |
| 芥末扁豆丝 | 炆拌芥蓝 | 玻璃笋片 |
| 拌肉丝菠菜 | 椒香芥蓝 | 69 碧绿脆笋 |
| 42 蚝汁拌菠菜 | 56 韭菜拌蛋皮 | 兰花青笋 |
| 甜杏仁菠菜 | 火腿肠拌韭薹 | 京糕笋丝 |
| 麻酱拌菠菜 | 57 酸酪卷心菜 | 凉拌葱油笋丝 |
| 43 八宝菠菜 | 小葱拌蕨菜 | 70 爽口莴笋 |
| 里脊丝拌豆角 | 姜汁拌空心菜 | 海米拌莴笋 |
| 螺片拌菠菜 | 凉拌空心菜 | 71 麻酱莴笋尖 |
| 豆腐干拌贡菜 | 58 双蛋拌空心菜 | 香辣莴笋 |
| 44 枸杞蚕豆 | 泡菜凉瓜 | 红油双嫩笋尖 |
| 45 韭菜花炆皮蛋 | 凉拌苦瓜丝 | 72 烧拌甜椒 |
| 绿豆芽拌干丝 | 凉拌苦苣 | 葱油甜椒 |
| 葱油拌黄豆芽 | 59 双椒拌嫩藕 | 蒜蓉拌茼蒿 |
| 46 凉拌绿豆芽 | 瓜条拌藕片 | 73 蚝油翠柳 |
| 泡菜银芽 | 双花拌萝卜 | 凉拌茼蒿 |
| 47 银芽海带丝 | 糖醋萝卜丝 | 红油拌土豆丝 |



- | | | |
|------------|------------|-------------|
| 73 双椒拌土豆丝 | 89 橄榄菜拌鳝丝 | 106 羊肉熏酱茄 |
| 74 芹菜拌土豆丝 | 90 拌墨鱼 | 107 蒜蓉羊肚 |
| 75 冰爽凉皮 | 拌蜆皮 | 葱油羊腰片 |
| 鲮鱼拌莴苣叶 | 91 烧椒鳝丝 | 腰丝拌野菜 |
| 椒香醋莴苣 | 翡翠拌蚬子 | 蒜蓉毛肚 |
| 76 翡翠百合 | 五彩拌鲜鱿 | 108 香拌肚丝 |
| 辣炆西蓝花 | 92 五味萝卜浸鱿鱼 | 拌肚丝 |
| 77 五香豆腐拌西芹 | 酱鱿鱼 | 芥末肚丝 |
| 蒜蓉苋菜 | 五味鱿鱼 | 捞起猪肚丝 |
| 海蜇头拌苋菜 | 93 青笋拌鱿鱼丝 | 109 腰果拌肚丁 |
| 海米拌雪菜 | 鱿鱼丝拌黄瓜 | 110 鲜豇豆拌猪肚条 |
| 78 黄豆拌雪里蕻 | 木瓜丝拌黄瓜 | 什菌肚丝 |
| 79 红油豆干雪菜 | 京葱拌银鱼干 | 111 香蒜麻辣肚 |
| 芝香雪菜 | 94 椒麻鱿鱼花 | 蒜蓉耳片 |
| 雪菜毛豆 | 95 杂拌木瓜丝 | 豉辣猪耳 |
| 油菜叶拌豆丝 | 凉拌青木瓜 | 112 猪肝拌绿豆芽 |
| 80 松仁拌油菜 | 华都沙拉 | 红油菠菜炆猪肝 |
| 圆蘑炆拌菜心 | 96 水果沙拉 | 醇香京酱肉丝 |
| 81 五彩拌鲍丝 | 凉拌西瓜皮 | 113 酱萝卜拌肉丝 |
| 姜汁芸豆丝 | 97 椒油西瓜皮 | 里脊丝拌苦苣 |
| 泡菜鱼片 | 香蕉拌桃片 | 蒜椒拌三丝 |
| 82 鲜蛭黄瓜萝卜泥 | 杏仁拌三丁 | 114 芥末肉丝拌青椒 |
| 虾油拌甘蓝 | 冰汁荷花龙眼 | 115 拌三丝 |
| 虾仁拌茭白 | 98 番茄酱通心粉 | 猪蹄筋拌青笋 |
| 83 怪味海螺 | 芦笋拌金钱肚 | 菠菜番茄拌肉丝 |
| 麻酱海参 | 生拌牛百叶 | 116 黄瓜拌猪心 |
| 海带拌粉丝 | 油泡百叶 | 麻辣猪心 |
| 炆拌海带丝 | 99 凉拌牛板筋 | 117 腰片拌生菜 |
| 84 凉拌海带根 | 100 什锦拌肚丝 | 韭黄拌腰丝 |
| 85 葱油海螺 | 香菜拌牛肚丝 | 蒜蓉腰片 |
| 温拌海螺 | 101 芥末酱拌牛肉 | 118 拌肘子 |
| 青豆拌海蜇 | 腱子肉拌黄瓜 | 119 八宝豆腐 |
| 86 芹菜拌海蜇皮 | 三鲜拌牛腱 | 120 水晶肘子 |
| 鸡丝海蜇 | 102 拌口条 | 鱼松 |
| 87 凉拌海蜇皮 | 芹菜拌牛肉 | |
| 白菜心拌海蜇皮 | 麻辣牛肉 | |
| 麻辣蜆皮 | 103 咖喱拌牛柳 | |
| 翡翠拌蜆头 | 酱肉拌豇豆 | |
| 88 贝尖拌双瓜 | 104 牛肉丝拌芹菜 | |
| 酸辣萝卜丝 | 105 沙拉牛舌 | |
| 炆拌双花 | 麻辣蹄筋 | |
| 凉拌鱼皮 | 106 夫妻肺片 | |





Part 2 酱菜集锦



- | | | |
|-------------|----------|------------|
| 122 酱鸡蛋 | 128 熏牛肉 | 135 腊汁肉 |
| 五香酱豆 | 五香牛腱子 | 豆瓣肘子 |
| 酱狗腿 | 酱牛腱子 | 136 东坡肘子 |
| 123 酱鸡脖 | 129 凉拌牛肉 | 肴肘花 |
| 酱凤翅 | 130 酱牛肉 | 137 沪香罗汉肚 |
| 玫瑰豉油鸡 | 酱牛筋 | 扒肘子 |
| 酱鸡胗 | 131 五香牛肉 | 138 酱驴肉 |
| 124 酱鸡腿 | 手抓羊肉 | 凤眼肝 |
| 125 酱鸡 | 五香酱羊蹄 | 五香兔肉块 |
| 香酥鸡 | 132 酱香大肠 | 139 麻香兔肉 |
| 酱鸡肘 | 麻辣佛手肚 | 八宝菜 |
| 126 香酥鸡腿 | 酱排骨 | 140 怪味蚕豆 |
| 盐水鸭肫 | 133 酱口条 | 糖酱黄瓜 |
| 127 八宝辣酱豆腐干 | 酱汁猪手 | 甜酱八宝菜 |
| 卤豆干 | 卤猪蹄 | 141 熏五香鱼 |
| 酱香牛蹄筋 | 豆豉千层肉 | 五香鱼块 |
| 五香酱牛肉 | 134 酱香猪心 | 142 草莓酱香蕉排 |
| 128 盐水牛腱 | 135 酱五花肉 | 老汤卤豆腐丝 |

Part 3 卤菜集锦



- | | | |
|------------|-----------|----------|
| 144 卤水豆腐鸡蛋 | 149 糟卤油鸡 | 154 酥卤鲫鱼 |
| 卤素鸡豆腐 | 150 白切葡汁鸡 | 155 卤水青虾 |
| 145 卤汁豆腐 | 白汁凤爪 | 卤水花生 |
| 香卤豆腐 | 151 卤水鸡 | 川味卤金钱肚 |
| 卤豆腐 | 卤鸡腿肉 | 156 卤牛肉 |
| 146 油卤豆腐 | 梅菜卤鸡 | 酒香卤牛肉 |
| 卤五香豆干 | 152 白汁鸡脯 | 卤蹄筋 |
| 香菇冬笋卤素鸡 | 香卤鸡爪 | 157 卤水大肠 |
| 147 白切鹅红 | 白云凤爪 | 卤浸猪肝 |
| 卤鸡肝 | 虾卤凤脚 | 158 卷筒脆舌 |
| 卤胗肝 | 153 酒醉鸭肝 | 159 香卤猪耳 |
| 香卤鸡 | 南京盐水鸭 | 卤猪肝 |
| 148 巴蜀酱鸭 | 卤鸭 | 川味卤水口条 |
| 149 脆皮跳水鸡 | 桂花鸭 | 160 盐水猪舌 |
| 葱油鸡 | 154 卤鲜鱿鱼 | 辣汁卤排骨 |



161 回味冻猪手
卤猪肘

162 卤猪腰
卤猪头肉

163 脆皮肠头
164 冬菜酿鸭

Part 4 泡菜集锦



166 泡红腰豆
泡椒魔芋
167 怡红腰豆
冰汁凉桃脯
168 泡红椒芹菜
泡椒鸭掌
169 白云猪脚
柠檬银耳浸凉瓜
牛肉汤泡菜
泡菜墩
170 酒醉子鸡
171 香脆三丝
醋泡白菜胡萝卜
怪味白菜
172 五鲜泡菜

172 糟香番茄
173 酸辣黄瓜皮
酸辣黄瓜丝
蜜汁小黄瓜
泡酸黄瓜
174 泡菜肉末
柠檬藕片
泡酸辣萝卜皮
花生胡萝卜丁
175 蜜枣柠檬瓜条
176 红椒西芹
酱油泡萝卜皮
177 甜辣萝卜
橙汁山药
泡椒四季豆

178 泡腌甜蒜
四川泡大蒜
泡拌蒜薹
179 四季泡菜
泡鲜笋
豆豉浸芦笋
泡洋葱
180 姜汁海蜇卷
181 泡红椒海带
泡椒鲜虾
泡橙汁冬瓜
182 泡黄瓜皮
泡黄瓜捞肚片

Part 5 炆菜集锦



184 枸杞拌豆腐
韭菜花炆皮蛋
185 凉拌羊肉丝
炆羊肚丝
酸辣毛肚
186 红油双脆
鲜笋炆肚片
肚丝拉皮

187 剁椒肝片
腐皮拌卤肉
清拌里脊丝
凉拌碎肉
188 炆猪肝
189 五香肉
肉丝拌粉皮
蒜蓉白肉

190 炆拌猪腰
豆豉拌腰片
191 翡翠拌腰花
192 炆腰片
炆银芽腰丝
姜汁肘卷



Part 6 熏菜集锦



- 194 真不同风味小肚
- 195 熏干豆腐卷
美味酱排骨
腊味排骨
- 196 烟熏脆耳
熏猪肚
熏兔肉
- 197 五香熏兔

- 197 五香酱驴肉
酱凤爪
熏鸡
- 198 香熏鸽蛋
- 199 熏童子鸡
熏鸡小肚串
熏鸡腿
- 200 串熏鸡心

- 200 熏鸡胗
- 201 茶熏腌鸭
串熏鸭舌
东北酱香鸭
熏墨斗
- 202 熏大目鱼
五香熏鱼

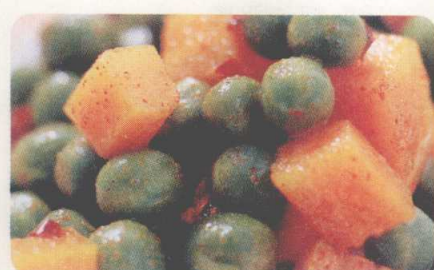
Part 7 腌菜集锦



- 204 酱什锦丝
金银丝
- 205 酱萝卜条
咖喱萝卜块
糖醋水晶萝卜
- 206 辣腌萝卜条
酱辣黄瓜
泡红椒黄瓜
- 207 酱黄瓜
多味黄瓜
酸汁凤爪
高级什锦酸菜
- 208 青红椒泡凤爪
- 209 香菇泡菜
肉末泡菜
鱼香白菜卷
- 210 红糟鱼块
腌明太鱼丝

- 211 腌香辣针鱼
酱苦瓜
五香海带丝
彩色海蜇丝
- 212 多宝菠菜
酱腌花菜
香糟豆芽
泡荷兰豆
- 213 金针菇拌芹菜
- 214 酱花生仁
油泼莴笋丝
- 215 酱芥菜头
酱金丝香
酱韭菜
- 216 豆豉银鱼浸空心菜
苦瓜泡海蜇
泡苦瓜
- 217 枸杞鲜藕

- 217 速腌辣味藕片
泡青豌豆
酱芹菜
- 218 腌辣椒酱
青红椒泡菜
- 219 酱苏叶
虾米酸菜心
芹笋泡菜
- 220 酱汁春笋
酱青笋
红豆西蓝花
- 221 蟹肉卷
啤酒鸡卷
- 222 五香鸡腿
蛋皮牛肉卷
- 223 姜汁皮冻
- 224 鸡脯松花卷



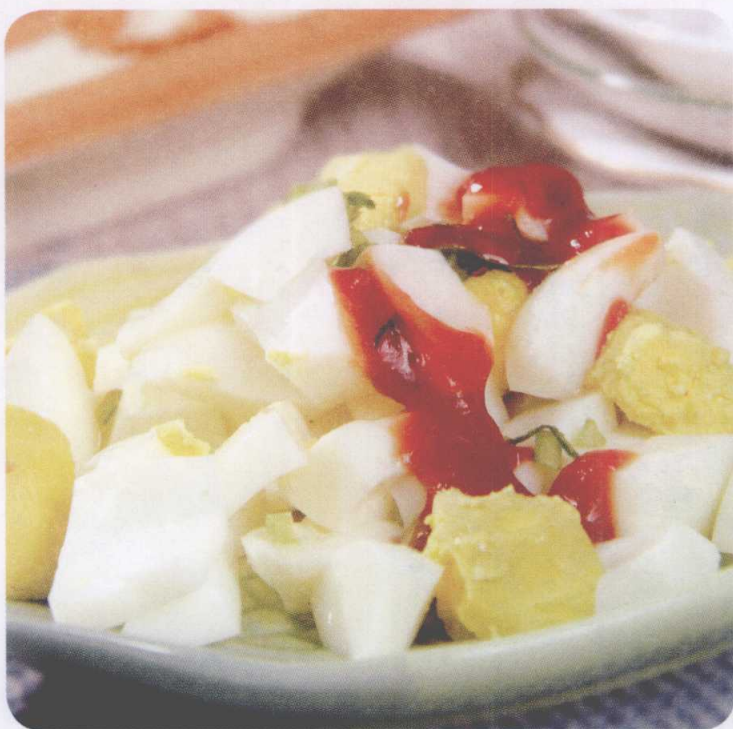


Part 1 小菜拌出清爽好滋味

拌菜集锦

拌是将生料或熟料切丝、切片、切块，混合调料，拌均匀即成。





鸡蛋沙拉

原料: 鸡蛋4个。

调料: 番茄酱1小匙, 香菜10克, 沙拉酱2小匙, 精盐1/3小匙, 白糖、醋各1小匙, 味精1/5小匙。

做法:

- ① 将鸡蛋煮熟, 剥去蛋壳, 将蛋白、蛋黄分别切成丁, 备用。
- ② 香菜去根和黄叶, 洗净, 切成细末, 放干净小碗内, 待用。
- ③ 将番茄酱放干净小碗内, 加少许醋、白糖、味精和少许凉开水调稀成汁。
- ④ 将精盐、白糖、味精和剩下的醋加在鸡蛋丁上, 再加入沙拉酱拌均匀, 最后淋上番茄汁, 撒上香菜末, 食用时拌均匀即可。



三丝拌黄菜

原料: 鸡蛋5个, 青、红柿椒、冬笋各适量。

调料: 精盐、味精、醋各1小匙, 湿淀粉1大匙, 植物油20大匙。

做法:

- ① 把鸡蛋液加入湿淀粉, 用筷子充分搅散; 青、红柿椒、冬笋均切成细丝。锅里放入清水烧开, 下入冬笋丝、青、红椒丝, 用大火烧开, 焯约半分钟捞出, 沥去水, 放入冷水中浸泡2分钟左右, 至凉透捞出, 沥去水。
- ② 锅里放入植物油, 烧至四成热, 把鸡蛋液淋入油锅中, 且边倒边用筷子顺一个方向搅动, 至熟捞出, 沥去油, 倒入容器内, 再加入温开水, 至没过蛋丝约1厘米, 捞出, 沥去水。
- ③ 把蛋丝放入沥净水的容器内, 加入冷水浸泡1分钟, 至凉透捞出, 用纱布包严, 挤去水, 放入盘内, 加入青、红椒丝、冬笋丝, 拌均匀, 再放入精盐、味精、醋, 用筷子拌均匀即可。

Tips

- ① 炒鸡蛋时不宜过老, 炒金黄色最佳。
- ② 油的温度一定要把握好, 油温不要太高。
- ③ 油温高鸡蛋会老, 油温低鸡蛋会粘到锅上。



醋姜拌皮蛋

原料: 皮蛋8个。

调料: 姜25克, 香油5克, 醋20克, 酱油10克, 精盐5克, 味精、白糖各15克。

做法:

- ① 把皮蛋剥去蛋壳, 洗净, 沥去水, 先从中对剖成两半, 再把每半顺长剖成相等的4瓣; 姜洗净, 去皮, 剁成细泥。
- ② 把皮蛋瓣呈放射状一圈一圈地围摆在盘内, 盘的中心留空。
- ③ 把姜泥放入小碗内, 加入醋、酱油、精盐、味精、白糖, 淋入香油, 搅均匀成味汁, 均匀地浇在盘内皮蛋瓣上, 即可。



青椒皮蛋

原料: 皮蛋3个, 青椒100克。

调料: 陈醋1小匙, 姜末1小匙, 生抽、味精、香油各1/3小匙。

做法:

- ① 将皮蛋去壳, 切成橘子瓣状备用。
- ② 将青椒去蒂及籽, 洗净后切碎, 下入沸水中焯熟, 捞出晾凉待用。
- ③ 将皮蛋、青椒放入容器中, 加入生抽、陈醋、姜末、味精、香油拌均匀, 即可装盘上桌。



酱油拌青椒皮蛋

原料: 皮蛋4个, 青椒100克。

调料: 酱油2小匙, 香油1小匙。

做法:

- 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, 用酱油拌均匀, 淋上香油。





水晶皮蛋

原料: 皮蛋、番茄各2个, 韭菜花200克。

调料: 酱油2大匙, 蒜末、白醋、白糖各1大匙, 香油适量。

做法:

- ① 将韭菜花择洗干净, 切成小段, 放入沸水中焯一下, 捞出冲凉, 沥干备用。
- ② 将番茄洗净, 切成半月形小块; 皮蛋去壳, 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。



蒜蓉蚕豆

原料: 水发蚕豆250克。

调料: 大蒜25克, 辣椒油3大匙, 酱油1大匙, 精盐1/2小匙, 醋1小匙, 味精1/5小匙。

做法:

- ① 取一碗, 放入酱油、辣椒油、盐、味精、醋和捣烂的蒜蓉。拌均匀成调味汁。
- ② 将水发蚕豆洗净, 剥壳, 放入冷水锅内, 旺火烧开, 改用中、小火煮烧至酥而不碎, 捞出控水, 放入盘内, 加精盐, 搅拌均匀腌渍, 使之入味, 然后浇上调味汁, 搅均匀匀食用。



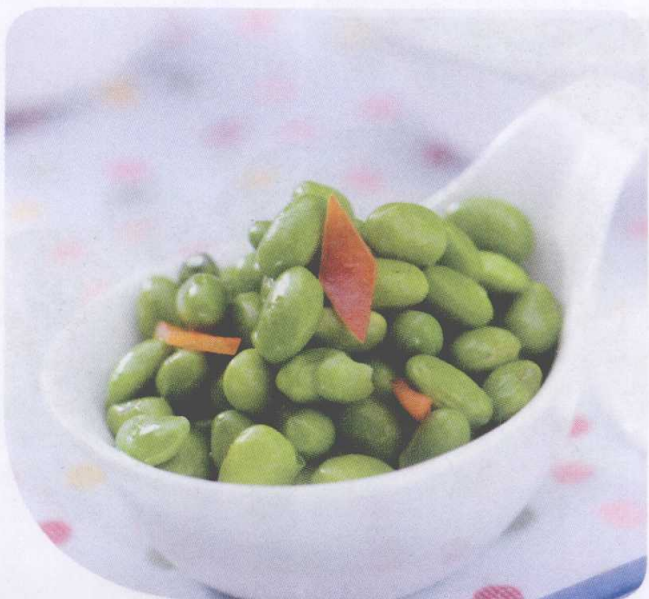
葱油蚕豆

原料: 嫩蚕豆250克。

调料: 葱叶50克, 精盐、味精、香油各1/2小匙, 植物油4小匙。

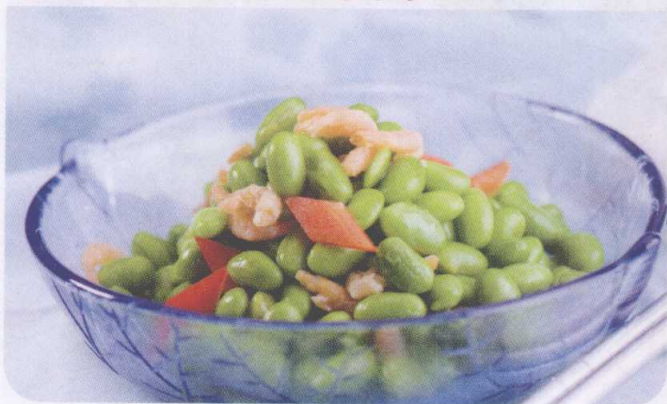
做法:

- ① 嫩蚕豆去皮后, 放入水中淘洗干净, 锅中烧水至沸腾, 放入蚕豆瓣煮至完全成熟时捞起, 入冷水中投凉。
- ② 葱叶洗净, 晾干水分, 切成葱花, 锅中油烧至四成热时, 放入葱花炒至葱香味溢出时, 起锅过滤、晾凉。
- ③ 先将嫩蚕豆放入盆中, 加入精盐、味精拌均匀, 再加入香油、葱油充分拌均匀, 装盘即可。





金钩鲜蚕豆



原料: 嫩蚕豆150克。

调料: 金钩15克, 精盐、味精各1/5小匙, 香油2小匙。

做法:

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

椿芽蚕豆



原料: 鲜蚕豆仁200克。

调料: 香椿芽30克, 辣椒油2大匙, 精盐1小匙, 味精1/5小匙, 冷鸡汤1小匙。

做法:

- 1 蚕豆仁洗净, 入沸水锅中煮熟捞起, 摊开晾凉; 香椿芽去蒂, 入沸水锅中微烫一下捞起, 切成米粒。
- 2 将精盐、味精、辣椒油、冷鸡汤、蚕豆、香椿芽在盆内拌均匀, 装盘即成。

香椿拌豆腐



原料: 豆腐2块, 香椿50克。

调料: 香油、精盐各1/2小匙, 花椒粒适量。

做法:

- 1 将香椿放碗内, 加花椒粒、精盐, 用开水冲烫一下, 用碟子盖碗口焖几分钟, 沥水, 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, 洒香油拌均匀, 稍加点味精, 味道会更鲜。

甜酱拌豆腐



原料: 豆腐500克。

调料: 甜面酱3小匙, 大蒜2瓣, 葱白2段, 植物油2小匙, 精盐1/2小匙, 白糖1小匙, 味精适量。

做法:

- 1 葱洗净, 切成葱花, 蒜头剥去蒜衣, 洗净, 切成末。豆腐放沸水中烫一下, 捞出, 放碗内打碎, 加入精盐拌均匀。
- 2 取炒锅置火上烧热, 加入植物油, 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。晾凉后倒入豆腐, 再加入白糖、味精拌均匀即可。



泡子姜拌雪魔芋丝

原料: 雪魔芋豆腐200克, 泡子姜100克。

调料: 精盐、香叶粉、味精各1/2小匙, 香油、酱油各1小匙, 花椒油1/5小匙, 鱼露1/3小匙, XO酱2小匙, 葱花1小匙, 香菜10克。

做法:

- ① 将雪魔芋豆腐用温水泡软, 切成粗丝, 放入沸水锅中氽至熟时捞起晾凉, 沥干水分待用。
- ② 泡子姜切成粗丝, 香菜洗净后切成节, 待用。
- ③ 盆中放入XO酱, 加入鱼露调散, 放入精盐、味精、酱油、花椒油、香油、香叶粉, 充分调均匀后, 投入雪魔芋豆腐丝、泡子姜丝、香菜节拌均匀, 装盘即成。



温馨小提示

- ① 魔芋豆腐放入沸水氽烫时间不易过长。
- ② 另外, 不要用大火, 因为火大了豆腐容易碎, 所以要小火, 温度不超过90℃为佳。



皮蛋拌豆腐

原料: 嫩豆腐300克, 皮蛋1个。

调料: 香油2小匙, 酱油1小匙, 精盐、鸡精、姜末各适量。

做法:

- 1 豆腐放开水锅中烫一下捞出, 再放入凉开水中浸一下捞出, 控干。
- 2 将皮蛋洗净、剥壳、切块, 和豆腐一起放在盘中。
- 3 盘中加入香油、姜末、鸡精等调料, 用筷子将皮蛋和豆腐夹碎拌均匀即成。



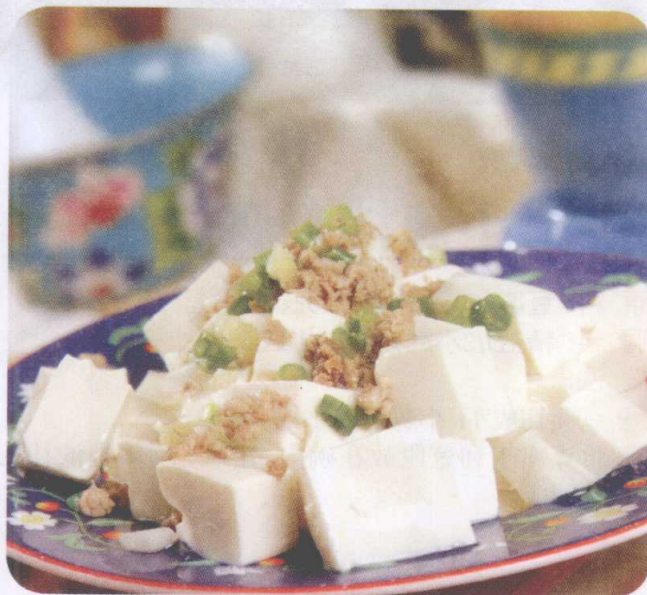
肉末拌豆腐

原料: 嫩豆腐400克, 肉末100克。

调料: 精盐、鸡精各1/3小匙, 葱末、姜末共10克, 香油1/2小匙, 酱油、料酒、红油各1小匙。

做法:

- 1 豆腐切成丁, 用开水淋浇, 晾凉装盘。
- 2 炒锅烧热, 下香油将肉末炒散, 烹料酒后, 加酱油、鸡精、精盐、姜拌均匀, 撒上葱末, 淋入红油, 倒入豆腐盘内即成。



糟豆腐

原料: 豆腐500克。

调料: 香糟50克, 精盐、香油各1小匙, 酱油2小匙, 味精1/3小匙。

做法:

- 1 将豆腐用沸水锅烫一下, 切成丁, 平铺在盘内。将精盐均匀地撒在豆腐上, 腌渍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, 拌均匀。





腐乳汁豆腐松

原料: 豆腐2块, 酱瓜、酱姜各20克, 榨菜20克, 小海米1大匙。

调料: 腐乳汁、白糖各1大匙, 植物油2大匙, 香油1/2大匙, 味精适量。

做法:

- ① 将豆腐切成4片, 放锅内加水置火上用旺火煮, 煮至豆腐内起蜂窝状, 取出, 晾凉。
- ② 将豆腐放菜板上用手压, 将水压出。
- ③ 酱瓜、酱姜切成碎末放小碗内, 榨菜洗去浮辣, 切成碎末。
- ④ 海米洗净后用少量热水泡发, 捞出海米切成碎末。
- ⑤ 将压碎的豆腐、酱瓜、酱姜、海米放入盆中, 拌均匀即成。



小葱拌豆腐

原料: 豆腐250克, 小葱75克。

调料: 精盐1/2小匙, 香油1小匙。

做法:

- ① 豆腐切成丁; 小葱切成小段。
- ② 将豆腐丁和葱段放在碗内, 淋入盐水、香油拌均匀即成。



Tips

- ① 豆腐要选择当天的、新鲜的。
- ② 最好不要加热, 加热后豆腐就会变味, 没有新鲜的豆香。



原料:嫩豆腐1盒,猪肉碎50克,泡菜100克,黄萝卜干50克,小葱5克,生菜5克。

调料:精盐、辣酱、白酒、生抽、香油各1/2小匙,植物油2大匙。

做法:

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

泡菜肉酱拌豆腐



原料:嫩豆腐300克,鸡肫150克,鸡肝150克。

调料:蒜蓉、白糖、香醋、精盐、味精、酱油、香油、红油各适量。

做法:

- 1 将豆腐切成小菱形片,放在漏勺内用开水烫透,沥尽水分装盘。
- 2 鸡肫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、香醋、精盐、味精、蒜蓉、红油、香油,调均匀后浇在鸡肫、肝片与豆腐片上即成。

豆腐拌鸡肫肝片



蒜蓉拌凉粉



原料:凉粉250克。

调料:白糖、精盐各1小匙,醋、香油各2小匙,鸡精1/3小匙,嫩辣椒3个,大蒜5瓣。

做法:

- 1 凉粉用清水漂洗干净,切成小块装盘。
- 2 辣椒去蒂、籽,洗净放沸水中烫一下捞出,切碎片。
- 3 大蒜剥去蒜衣,洗净,剁成蒜蓉。
- 4 将辣椒片、蒜蓉一起放入凉粉盘内,加入精盐、白糖、醋、鸡精、香油,拌均匀后即可食用。

芹菜拌豆腐干



原料:白豆腐干300克,芹菜150克。

调料:红油、香油各1/2小匙,泡辣椒15克,酱油、精盐、味精各适量。

做法:

- 1 将白豆腐干先劈成片再切成丝,放开水中氽一下,并用开水浸泡30分钟,捞出沥干。泡辣椒切成丝。
- 2 将芹菜去根、叶,洗净,拍破切段用开水氽2分钟,捞出沥干。
- 3 泡辣椒丝、豆腐干丝、芹菜放在碗内,加入酱油、精盐、味精、红油、香油拌均匀装盘即成。



凉拌三丝



原料: 白豆腐干200克, 韭菜花200克, 红辣椒200克。

调料: 酱油1大匙, 精盐、鸡精各1/3小匙, 香油1小匙。

做法:

- 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; 韭菜花切丝与辣椒放一起, 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、香油拌均匀即可食用。

香干拌核桃丁



原料: 香豆腐干100克, 核桃仁50克。

调料: 酱油2小匙, 香油1小匙, 精盐、味精各适量。

做法:

- 1 将香豆腐干放沸水锅中烫一下, 捞出沥水, 切成丁。
- 2 核桃仁在热水中浸泡数分钟, 剥去核衣, 放炒锅内炒至香脆, 铲出, 晾凉, 切成小丁, 放豆腐干丁盘内。
- 3 豆腐干丁、核桃仁丁放酱油、香油、精盐、味精, 拌均匀。

香葱拌香干



原料: 五香豆腐干, 香葱50克, 辣椒10克, 花生仁1/2碗, 香菜梗适量。

调料: 葱段、姜片、精盐、味精、鲜汤、鸡油、猪油各适量。

做法:

- 1 香干洗净, 切成细丝, 放入滚水中氽烫, 捞起沥干。香葱洗净切段, 辣椒切丝。
- 2 加入香菜梗、花生仁、辣椒丝、香葱段及调料拌均匀, 即可食用。

腐丁花生



原料: 豆腐干100克, 青、红辣椒各30克。

调料: 大葱30克, 精盐、味精各1/2小匙, 花生仁100克, 植物油4小匙, 白糖1/2小匙, 豆豉1小匙, 泡辣椒15克。

做法:

- 1 将豆腐干洗净, 切成丁; 大葱洗净, 切成同样大小; 青、红辣椒去蒂洗净, 改刀成粒待用; 泡辣椒去蒂去子, 剁细待用。
- 2 将烟熏豆腐干丁、葱花、青、红辣椒、花生仁放入盆中, 加入精盐、味精、白糖、豆豉、泡辣椒末、植物油, 充分拌均匀后, 装盘即成。



香芹拌豆干



原料: 马兰头250克, 香豆腐干100克。

调料: 精盐、白糖各1小匙, 香油2小匙。

做法:

- 1 先将马兰头的老梗和老叶剔除, 然后将马兰头洗净。
- 2 将马兰头放沸水中烫2~3分钟, 捞出, 放凉水中反复清洗, 挤去汁水分, 剁成碎末, 放盘内, 加入精盐、白糖拌均匀。
- 3 香豆腐干用沸水烫后切成丁, 放马兰头盘内, 淋上香油, 拌均匀。

原料: 豆腐干70克, 香芹100克。

调料: 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, 红甜椒1个。

做法:

- 1 香芹切去叶梢, 洗净入沸水焯一下捞起, 摊开晾冷后切段; 红甜椒去蒂去子, 洗净切粗丝, 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、植物油、香油拌均匀即可装盘成菜。

香干拌马兰头



红油蕨菜



原料: 番茄1个, 鲜蕨菜300克。

调料: 精盐、味精各、红油、白糖、酱油、香油、鲜汤各适量。

做法:

- 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, 放入蕨菜余水至断生, 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、鲜汤调均匀成红油味汁, 淋入蕨菜上即成。

原料: 干豆腐300克, 海米2小匙。

调料: 香油1小匙, 酱油2小匙, 熟植物油、葱花、精盐、味精各适量。

做法:

- 1 将干豆腐切成丝, 放入沸水锅焯透, 捞出投凉。
- 2 味精、精盐、麻油、熟油、酱油放在碗中调成汁。
- 3 将豆腐丝装入大碗内, 浇上调味汁, 加上泡好的海米、葱花拌均匀, 装盘即可。

海米拌干豆腐



葱油豆皮丝



原料: 豆腐皮200克, 大葱100克。

调料: 甜椒、精盐、味精、白糖、香油各适量。

做法:

- 1 将豆腐皮放入沸水锅中氽一下, 捞起待晾凉后, 摊放平整, 切成粗丝待用。
- 2 大葱洗净, 切成粗丝; 甜椒去蒂、去子, 洗净, 切成粗丝。
- 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, 拌均匀装盘即成。



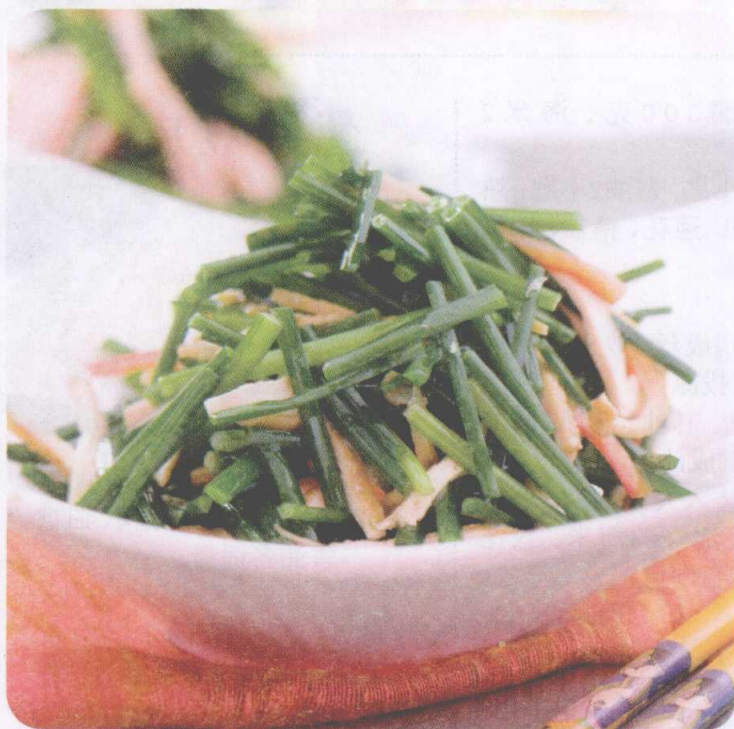
小辣椒拌南豆腐

原 料: 南豆腐500克。

调 料: 精盐、白糖、香油各1小匙, 小辣椒2个, 大蒜3瓣, 鸡精适量。

做 法:

- ① 南豆腐放入沸水中烫一下, 捞出, 放盘内, 待用。
- 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, 用筷子将豆腐搅碎拌均匀。
- ③ 将大蒜剥去蒜衣, 洗净, 用刀拍碎, 然后剁成蒜蓉, 放在豆腐上, 淋上香油, 拌均匀, 即可食用。



油豆腐丝拌韭薹

原 料: 韭薹250克, 油豆腐100克。

调 料: 红辣椒1只, 虾油、香油各1/2小匙, 酱油2小匙, 醋、味精、白糖各1/3小匙, 精盐适量。

做 法:

- ① 把虾油、香油均放入小碗中, 加入酱油、醋、味精、白糖, 调成汁。
- ② 韭薹择去老根、籽, 洗净, 下入沸水锅中, 加入精盐, 用大火烧开, 焯约1分钟, 至熟透捞出, 沥水, 切成长段。
- ③ 红辣椒洗净, 去蒂、籽, 切成丝; 油豆腐切成丝。
- ④ 把韭薹段撒入盘内, 上面放上油豆腐丝, 再把红椒丝放在油豆腐丝, 浇上调好的味汁, 即可。

Tips

① 油豆腐要选择当天的, 新鲜的。

② 韭薹要选择粗细均匀, 要嫩一点, 焯水的时间不易过长, 要保持韭薹的脆嫩口感。



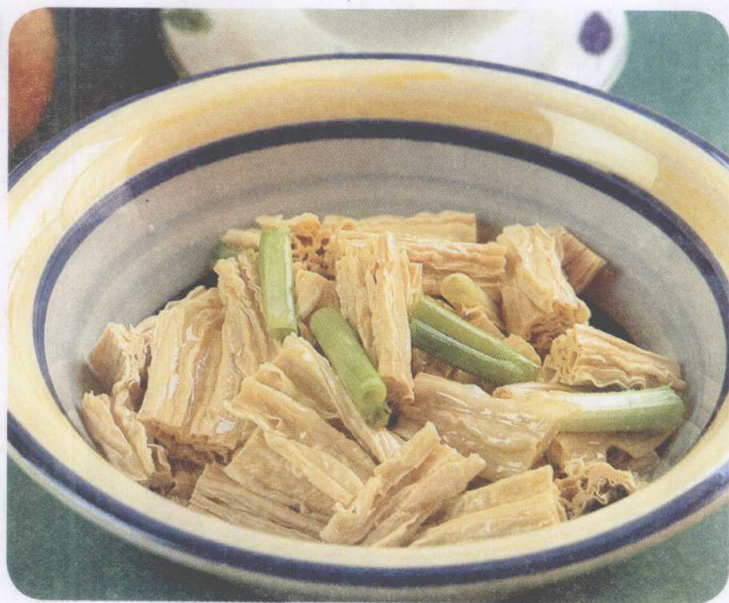
葱油腐竹

原料: 腐竹200克, 香葱50克, 海米1大匙。

调料: 精盐1/3小匙, 味精1/4小匙, 葱油2小匙。

做法:

- ① 将泡好的腐竹切段。
- ② 将香葱洗干净, 切段待用。
- ③ 起锅烧开后加清水, 将腐竹焯一下, 捞出冲凉, 加葱段、精盐、味精、葱油等调料拌均匀入味, 装盘即成。



芹菜拌腐竹

原料: 水发腐竹300克, 芹菜50克。

调料: 辣椒油、香油各4小匙, 姜末、精盐、味精各1小匙。

做法:

- ① 把腐竹洗净, 沥去水, 切成段; 芹菜择洗干净, 沥去水, 切成段。
- 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, 挤去水分。
- ④ 把腐竹段放入碗中, 加入姜末、精盐、味精, 淋入辣椒油、香油, 拌均匀, 再加入芹菜段拌均匀即可。



醋汁豇豆

原料: 豇豆150克。

调料: 老姜、精盐、醋、香油、味精、冷鲜汤各适量。

做法:

- ① 将鲜嫩均匀的豇豆去筋洗净后, 放入旺火沸水锅中焯至断生时捞起, 放在笊篱内放精盐腌渍入味, 再拌均匀, 保持色泽翠绿。
- ② 豇豆切成长段, 整齐地装入盘内; 姜去皮, 剁成芝麻大的颗粒。
- ③ 豇豆先用精盐、醋、姜粒调匀浸渍片刻, 再与鲜汤、味精、香油调成姜汁味汁, 淋在豇豆上即成。





腰果鹅肝

原料: 鲜鹅肝200克, 腰果100克, 葱丁、大头菜各20克。

调料: 精盐、味精、花椒粉各1/2小匙, 酱油1小匙, 红油2大匙。

做法:

- 1 将鲜鹅肝入清水中漂洗干净, 放入温水中, 用中火煮至鹅肝完全成熟时捞起晾凉, 切成丁; 大头菜切成丁。
- 2 腰果入沸水中微烫一下, 放入四成热的油中炸至酥脆捞起待用。
- 3 盆中放入精盐、味精、酱油、花椒粉、红油调均匀, 将鹅肝、腰果、葱丁、大头菜丁一起放入盆中, 充分拌均匀后装盘即可。



椒麻卤鹅

原料: 仔鹅300克, 葱叶30克。

调料: 香油、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。

做法:

- 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, 烧至沸腾后改用小火, 放入仔鹅卤制90分钟并完全成熟入味时捞起晾凉, 去掉主骨后斩成粗条状, 装盘摆放整齐。
- 2 花椒粒、葱叶洗净后, 剁成茸状成椒麻糊; 锅中烧植物油至六成热时起锅倒入碗中, 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。



香菜拌鹅肫

原料: 鹅肫250克, 香菜50克。

调料: 精盐、味精各1/2小匙, 香油2小匙, 卤水适量。

做法:

- 1 鹅肫去除污物, 反复冲洗干净, 放入沸水锅中氽一下, 然后投入卤水锅中卤至软熟, 捞出切成厚片; 香菜择洗干净, 切成长段。
- 2 取盆, 放入鹅肫、香菜节、精盐、味精、香油, 充分拌均匀后装盘即成。



凉拌鸡丝蕨菜



原料: 胡萝卜25克, 嫩蕨菜250克, 净鸡脯肉125克。
调料: 辣椒油、香油各1小匙, 料酒、精盐、白糖、味精、醋各适量。

做法:

- ① 蕨菜切去老根, 洗净, 沥去水, 下入盐水锅中, 用大火烧开, 焯约2分钟, 至熟透捞出, 晾凉, 切成段; 鸡脯肉洗净, 沥去水, 胡萝卜洗净, 削去皮, 切丝。
- ② 把鸡丝放入碗中, 加入料酒、精盐, 拌匀, 腌渍入味, 再加入湿淀粉, 拌匀上浆。
- ③ 锅里放入清水, 烧开至滚沸, 下入鸡丝, 用大火烧开, 再下入胡萝卜丝烧开, 焯约2分钟, 至熟透捞出, 沥去水, 晾凉。
- ④ 把蕨菜段、鸡丝、胡萝卜丝均放入碗中拌匀, 再加入精盐、白糖、味精、醋、辣椒油、香油即可。

葱姜手撕鸡



原料: 净子鸡750克。

调料: 葱丝、姜丝各15克, 精盐1小匙, 香油2小匙, 熟鸡油2大匙, 味精适量。

做法:

- ① 将子鸡洗净, 放入沸水中烫15分钟, 取出冲凉, 撕下鸡皮、鸡肉, 再将鸡肉撕成条, 鸡皮切成块备用。
- ② 将鸡骨用少许香油拌均匀, 装入盘中垫底, 再将葱丝、姜丝放入碗中, 撒上精盐, 浇上热熟鸡油, 加入味精、香油, 然后放入鸡丝拌均匀, 盖在鸡骨上, 再用鸡皮盖面即成。

美味西瓜皮



原料: 西瓜皮800克。

调料: 香油、白糖、米醋、黄酒、酱油、精盐、大蒜、生姜、葱、红辣椒、花椒各适量。

做法:

- ① 将西瓜皮的青皮和瓢去掉切成细丝, 用精盐拌均匀, 腌渍20分钟, 然后用凉开水冲洗, 控干水分后盛入盆内备用, 将生姜、大蒜、红辣椒切成丝; 葱切段。
- ② 锅中放入香油, 烧至八成热, 投入花椒、葱段炸出香味, 捞出花椒、葱段, 然后将红辣椒投入锅内, 再将蒜头丝、生姜丝煸炒出香味后, 放入黄油、酱油、白糖, 稍沸再烹入米醋, 炒匀成味汁。
- ③ 将锅中味汁浇在西瓜皮丝上, 拌均匀即可食用。

盐焗手撕捞鸡



原料: 光子鸡900克。

调料: 芫荽梗、海蜇丝、白芝麻各10克, 酸苕头3粒, 红椒丝6克, 精盐4小匙, 味精、鸡精各1小匙, 沙姜粉、麻油各2小匙。

做法:

- ① 将子鸡挖去油、肺、喉, 洗净, 按白切鸡的做法浸熟, 用水冲至凉, 晾干水分。
- ② 鸡肉手撕成丝, 待用。将鸡骨拌少许精盐置于碟中一端, 把鸡皮切成条状铺面。
- ③ 将酸苕头切丝, 放入鸡肉丝、红椒丝、海蜇丝, 加余下调料拌均匀, 放在碟的另一端, 撒上芝麻便成。



椒麻蕨菜鸡

原料: 子鸡肉、鲜蕨菜尖各100克。

调料: 味精、香油各1/2小匙，精盐、酱油各1小匙，葱叶、植物油各1大匙，生花椒、鸡汤适量。

做法:

- ① 子鸡冲洗净，锅中加水、姜、葱，烧至沸腾，放入子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 鲜蕨菜尖切成成长段垫底；将子鸡斩成条。
- ③ 将精盐、味精、香油、酱油、植物油、椒麻糊、放入鸡汤中调匀成汁，淋入盘中即成。



温馨小提示

- ① 子鸡要选择新鲜的、表皮完整的。
- ② 煮子鸡一定要小火，这样才会使鸡不破裂。



椒麻童子鸡

原料: 子鸡肉300克。

调料: 精盐、味精、白糖各1小匙, 葱花2小匙, 熟芝麻1大匙, 红油、香油各3大匙, 花椒、青辣椒各适量。

做法:

- ① 子鸡冲洗净后, 入锅中煮至刚熟时捞起晾凉, 斩成方块。
- ② 将青花椒清洗净后放菜墩上剁细; 再将青辣椒洗净去蒂去子后切成粒, 再用精盐、香油拌均匀。
- 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、青椒粒, 充分调匀后淋入盘中, 撒上熟芝麻和葱花即成。



凉瓜鸡片

原料: 三黄鸡肉200克, 凉瓜100克。

调料: 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。

做法:

- ① 将三黄鸡肉放入沸水锅中氽一下, 去除血污, 再放入加有姜、葱、料酒、香料的锅中, 用中火焖至刚熟, 端离火口, 在原汤中浸泡30分钟后, 捞起晾凉, 片成片。
- ② 凉瓜洗净去头、尾后, 切成四瓣去子, 片成瓦片形, 放入沸水锅氽水备用; 豆豉剁细呈茸状, 锅中油烧至四成热, 下锅飘香出味起锅备用。
- 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、香油充分调均匀后, 淋入鸡片上即成。



银芽鸡丝

原料: 熟鸡肉250克, 绿豆芽50克。

调料: 白糖、精盐、味精各1/2小匙, 酱油、醋各1小匙, 熟芝麻2小匙, 蒜蓉1大匙, 红油2大匙, 葱花2小匙。

做法:

- ① 将熟鸡肉切成丝。
- ② 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, 用精盐拌均匀待用。
- 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、蒜蓉、红油, 充分调均匀后淋入盘中, 撒上熟芝麻、葱花即成。





竹笋剁椒鸡

原料：子鸡250克，鲜竹笋50克。

调料：香油、味精、花椒油各1/3小匙，精盐1小匙，葱花、野山椒各2小匙，红油、鲜汤、油酥花生仁各1大匙。

做法：

- 1 子鸡经初加工后漂洗净，锅中加水、姜、葱，烧至沸腾后改用小火，放入子鸡煮至完全成熟时，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待用。
- 3 鲜竹笋装盘垫底，鸡肉盖面；盆中加精盐、味精、野山椒、香油、花椒油、红油、鲜汤，充分调匀后，淋入盘中，油酥花生仁放盘边，撒上葱花即成。



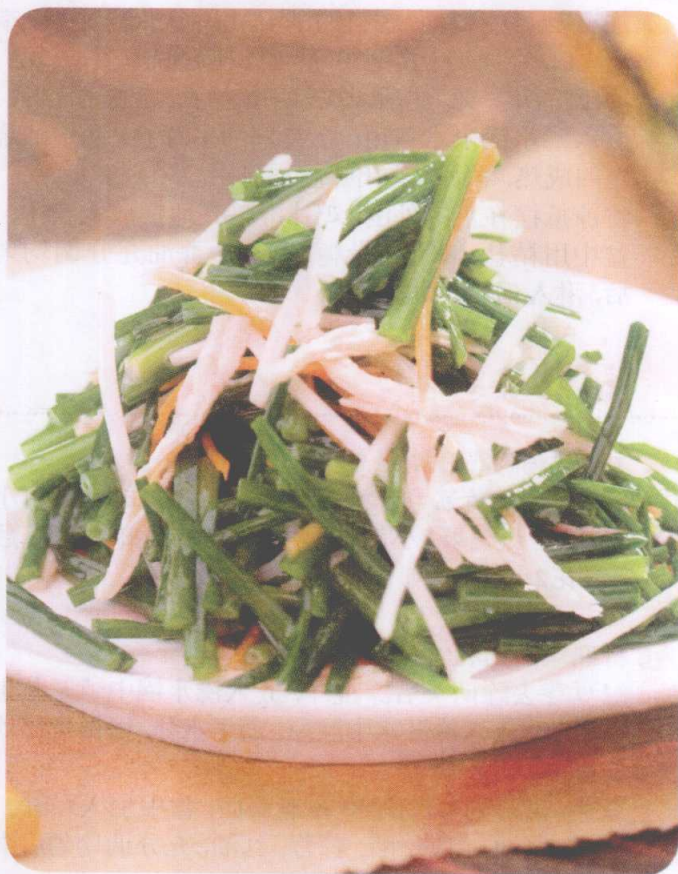
鸡丝掐菜拌韭薹

原料：韭薹250克，净鸡脯肉100克，胡萝卜50克，掐菜20克。

调料：香油1/5小匙，芥末油、白糖、味精、精盐各1/2小匙。

做法：

- 1 把鸡脯肉洗净，沥去水，放入锅中，加入清水至没过鸡脯肉2厘米，盖上锅盖，用大火烧开后，煮约5分钟，撇净浮沫，再盖上锅盖，用小火煮约10分钟，至熟透捞出，沥去水，稍凉后用小木棒轻轻捶打至松软，再用手撕成均匀的丝。
- 2 把胡萝卜洗净，削去外皮，切成均匀的丝；韭薹择去老根、韭籽，洗净；蚝油放入小碗内，加香油、芥末油，放入白糖、味精、精盐，调匀成味汁。
- 3 锅里放入清水，加入精盐，烧开，下入胡萝卜丝，用大火烧开后，焯约1分钟，至熟透捞出，沥去水，再把韭薹下入沸水锅中，用大火烧开后，焯约1分钟捞出，沥去水，切成长段。
- 4 把韭薹段撒入盘内，鸡脯肉丝放在韭薹段上面，再放上胡萝卜丝，浇上味汁即成。





原料: 新鲜毛豆200克, 大料3粒。

调料: 姜2片, 葱1根, 水3杯, 料酒、精盐、黑胡椒粒各1小匙, 辣椒油、香油、精盐、白糖各适量。

做法:

- 1 新鲜毛豆洗净, 葱洗净, 切段, 姜洗净, 切片, 备用。
- 2 水、料酒、精盐拌均匀后, 加入毛豆、葱段、大料和姜片, 一起煮滚, 捞起, 留下毛豆和大料, 沥干水分, 备用。
- 3 将毛豆和大料趁热加入黑胡椒粒、辣椒油、香油、精盐、白糖拌均匀, 待凉, 装入密封盒中, 入冰箱冷藏30分钟, 入味即可。

黑胡椒毛豆



原料: 熟鸡肉、凉粉各150克, 青、红辣椒各15克, 香菜10克。

调料: 精盐、料酒、味精、酱油、蚝油各2小匙, 香油1小匙, 醋、冷鲜汤各1大匙, 鸡精粉1小匙, 老姜10克。

做法:

- 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。将一半红辣椒切成末, 另一半和青辣椒切成圆圈形, 老姜切成末。
- 2 红辣椒末、姜末放入调味碗中, 加入调味料、青、红椒圈调均匀, 淋在鸡肉上, 撒上海菜即成。

剁椒凉粉鸡



葱油白切鸡



原料: 土鸡1只。

调料: 精盐、鸡精各1/4小匙, 水1/4杯, 料酒4小匙, 水生粉1小匙, 葱油1小匙, 葱、姜各适量。

做法:

- 1 姜去皮, 洗净; 葱洗净, 均切成细丝备用。
- 2 土鸡去除内脏, 洗净, 放入锅中煮熟, 捞起, 待凉, 切块, 盛入盘中撒上葱丝、姜丝。
- 3 锅中放入精盐、鸡精、料酒煮开, 加入水生粉勾芡, 淋在土鸡上, 并淋入葱油即可端出。

西芹鸡肾



原料: 鸡肾200克, 西芹100克。

调料: 精盐、味精、香油各1小匙, 姜片10克, 料酒2小匙, 葱段20克, 植物油2小匙。

做法:

- 1 将鸡肾放入清水中浸漂洗净, 锅中烧水, 加入姜片、葱段、料酒, 再将鸡肾放入锅中, 改小火煮至鸡肾完全成熟, 连汁起锅放置晾凉, 将鸡肾捞起, 用刀对剖开, 撕去鸡肾表层膜皮, 再改刀成两块。
- 2 西芹撕去表面筋皮洗净切成丁, 锅中烧水至沸腾, 放入西芹余至断生捞起, 放入少许植物油, 拌均匀并摊开晾凉。盆中放入鸡肾、西芹、精盐、味精、香油, 充分拌均匀, 装盘即成。

[1小匙=5克 1大匙=15克] 27



菠菜辣汁鸡



原料: 土豆150克, 鸡腿肉250克, 菠菜、荷兰豆各50克。

调料: 大蒜20克, 精盐1小匙, 辣椒粉、胡椒各1/2小匙, 红辣椒1根, 牛奶2小匙, 生粉、植物油50克。

做法:

- 1 将鸡腿去骨, 加入精盐、辣椒腌渍10分钟, 锅内放入少许植物油烧热放入鸡腿煎熟, 取出改刀切条放入盘中。土豆切片洗净, 菠菜洗净, 荷兰豆洗净备用。
- 2 锅内放入植物油烧热, 放入土豆、荷兰豆炒熟放入盘中, 将大蒜、菠菜炒一下搅碎, 加入精盐、牛奶、胡椒、辣椒粉、勾芡制成汁, 浇在鸡腿上即可。

五香鸡心



原料: 鸡心300克, 卤水500克。

调料: 精盐、味精、香油各1/2小匙, 香菜节5克, 植物油2小匙, 芹菜粒50克。

做法:

- 1 将冻制鸡心先放入清水中解冻, 同时用剪刀修去鸡心上部残留的筋膜, 并冲洗净血污, 锅中加入卤水, 再加入清水, 烧沸后放入鸡心, 改用小火卤至鸡心入味, 完全软熟时捞起晾凉, 将凉透的鸡心从中间剖开, 装盘待用。
- 2 盆中放入精盐、味精、香菜节、鸡心、香油、植物油、芹菜粒, 拌均匀, 装盘即成。

什锦粉丝



原料: 干粉丝100克, 熟鸡脯肉、熟猪肉各50克, 鸡蛋2个, 菠菜20克。

调料: 辣酱油、香油、醋、鸡精各适量, 干海米2小匙。

做法:

- 1 将粉丝放热水中泡软, 然后放开水锅中煮6~7分钟, 捞出晾凉, 沥水, 切成长段, 放盘内; 将菠菜洗净, 放开水中烫1分钟, 捞出, 切段; 将鸡蛋打在碗内, 搅拌均匀。
- 2 锅壁抹油烧热, 倒入鸡蛋汁, 摊成蛋皮并切条; 熟鸡脯肉、熟猪精肉切成细丝; 将肉丝、鸡丝、蛋丝分别放在粉丝周围; 海米用水泡发后, 捞出, 与菠菜段一同撒在粉丝上; 将酱油、醋、香油、鸡精放小碗内调成汁, 浇在粉丝上拌均匀即可。

陈皮鸡丝



原料: 鸡脯肉100克, 鲜橘皮10克, 嫩黄瓜10克。

调料: 辣酱油2小匙, 精盐1小匙, 料酒、白糖、香油各1/2小匙, 姜片5克, 鸡精少许。

做法:

- 1 将鲜橘皮放水中浸泡一夜, 再放水中煮开, 捞出晾凉, 用刀刮去皮内白膜, 切成细丝, 加少许精盐拌均匀, 腌渍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, 加盖, 煮熟捞出, 晾凉。黄瓜洗净后切成细丝放盘内, 撒上精盐拌均匀。晾凉的鸡肉切细丝, 放干净盘内。
- 3 将腌渍过的橘皮丝洗一下, 挤去水分后撒在鸡丝上, 再将黄瓜丝撒在上面, 加入调味料调味, 拌均匀即可。



鸡丝青笋

原料：熟鸡脯肉150克，青笋、甜椒各50克，葱白50克。

调料：味精、精盐、花椒粉、熟芝麻各1/2小匙，酱油1小匙，芝麻酱、白糖、醋各1大匙，香油2小匙，红油、冷鲜汤各2大匙，甜椒50克，葱白50克。

做法：

- 1 分别将熟鸡脯肉、青笋、甜椒切成丝；葱白洗净后切细丝，入凉开水中漂散开待用。用葱白丝将鸡丝、青笋丝、甜椒丝捆成一把一把的柴禾状，按放射状摆入圆盘内。
- 2 取一调味碗，放入芝麻酱，用冷鲜汤稀释，依次放入精盐、白糖、酱油、醋、味精、花椒粉、红油、熟芝麻、香油调均匀，摆入圆盘中间，上桌即成。



鸡丝拌柿椒

原料：鸡肉150克，青、红椒200克。

调料：红椒50克，花椒10粒，姜丝10克，精盐1/2小匙，植物油1小匙。

做法：

- 1 把鸡肉洗净，沥去水，放入水锅中，加入清水至没过鸡肉3厘米，盖上锅盖用大火烧开，煮约3分钟，撇净浮沫，盖上锅盖，继续用小火煮约20分钟，至熟透捞出，沥去水，晾凉。
- 2 把青、红椒均去蒂、籽，洗净，沥去水，切成丝；熟鸡肉用小木棒捶打松软，再用手撕成均匀的丝；花椒洗净。
- 3 锅里放入清水，加入精盐、植物油，烧开，下入青、红椒丝，用大火烧开，立即捞出，沥去水，放入碗中，加入鸡丝拌均匀，装入盘中，再把姜丝放在鸡丝、青、红椒丝的上。
- 4 锅里放入植物油，烧热，下入花椒，用小火炸至花椒变黑、锅中溢出浓郁的椒香味，捞出花椒不用，将花椒油浇在盘内姜丝上，趁热拌均匀，即可。



麻辣鸡胗

原料：鸡胗250克，芹菜50克，柳松菇适量。

调料：花椒粒1/4小匙，料酒1小匙，水8杯，辣椒粉、精盐、鸡精各1/4小匙，香油1小匙。

做法：

- 1 鸡胗去筋膜洗净，芹菜洗净切段，松柳菇洗净改成条状备用。锅置火上，下入花椒粒、精盐、鸡精、料酒烧沸，放入鸡胗，小火卤10分钟于熟捞出冷却备用。
- 2 将鸡胗改花刀，芹菜、松柳菇分别放入沸水锅中余烫，过凉备用。
- 3 将鸡胗、芹菜段、松柳菇放入容器内，再放入辣椒粉、精盐、鸡精、香油拌均匀即可。





香葱拌鸡胗

原料: 鸡胗350克, 香葱60克, 红辣椒20克。

调料: 精盐、味精、鸡精、香油各1小匙。

做法:

- 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, 切成段; 红辣椒洗净去子, 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。



客家咸凤爪

原料: 鸡爪500克, 白芝麻、黄枝子、甘草、沙姜各5克, 草果2粒, 香叶3克, 清水2500克。

调料: 精盐450克, 白糖100克, 味精、鸡精各2大匙, 麻油2小匙。

做法:

- ① 鸡爪解冻, 用盐水浸20分钟, 投凉, 晾干水分。
- ② 锅内加清水煮沸, 放入甘草、沙姜、草果、香叶、黄枝子, 用慢火熬20分钟至药材出味, 放入精盐、白糖、味精、鸡精调汁。
- ③ 将鸡爪放入调好的汁水中, 搅拌均匀, 浸约20分钟, 捞出, 斩去脚尖, 开边, 拌上麻油即成。



Tips

- ① 鸡胗在处理时要撕去肉皮, 反复清洗。
- ② 鸡胗一定要煮熟, 但不要过火, 过火的鸡胗吃起来没有脆皮、没有口感。煮不到火候的鸡胗, 吃起来比较费力, 所以要火候适当。



红油牛板筋

原料:牛板筋350克,水发木耳、青、红椒各50克。

调料:精盐1/2小匙,味精、鸡精、香油、花椒油、辣椒油各1小匙。

做法:

- 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;青、红椒洗净去子,也切成细丝。
- ④ 将牛板筋片、青、红椒丝、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,拌均匀即可。



辣拌牛板筋

原料:牛板筋150克。

调料:姜片、葱段、蒜瓣各10克,辣椒酱、精盐、白糖、米醋、辣肉酱、味精各1大匙。

做法:

- 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、味精放入小碗中调均匀,倒入盘中,拌均匀即可食用。



菊花鸡肫

原料:鸡肫5个。

调料:精盐、味精各1/3小匙,姜5克,葱段10克,芝麻油2小匙,鲜汤10大匙。

做法:

- ① 鸡肫去内筋洗净,去鸡肫外表皮的白筋膜,每个鸡肫片成4瓣共20瓣,再切一字花刀。
- ② 鸡肫瓣装入碗内,加精盐、味精、姜、葱、鲜汤,入笼用旺火煮熟,取出晾凉后装盘,汤汁中加芝麻油,淋入盘中即成。





拌兔丁

原料: 兔肉500克, 芝麻10克, 花生仁20克。

调料: 蒜蓉、姜、葱段各10克, 精盐、白糖、豆瓣各1大匙, 味精、花椒粉各1/2小匙, 胡椒粉1小匙, 米醋、油酥豆豉、芝麻酱、香油各2小匙, 酱油、红油辣椒各4小匙。

做法:

- ① 将兔肉用清水洗净, 放入锅内, 加入清水烧开, 撇尽浮沫, 再加入姜、葱, 转小火煮熟, 捞出晾凉备用。
- ② 将兔肉去骨, 切成肉丁, 放入盆内, 加入精盐拌匀, 再加入酱油、白糖、米醋、胡椒粉、红油辣椒、油酥豆豉、油酥豆豉、芝麻酱、蒜蓉、花椒粉、味精、香油、葱段拌匀, 装盘, 撒上熟芝麻、花生仁即成。



豆豉兔丁

原料: 兔肉300克, 豆豉75克, 卤水1 000克。

调料: 精盐、味精、白糖各1/2小匙, 酱油1小匙, 香油2小匙, 植物油3大匙。

做法:

- ① 将鲜兔肉漂洗干净后, 入锅煮至刚熟, 离火浸泡约15分钟, 捞起晾凉后, 切成丁。
- ② 青、红椒去子去蒂, 切丁, 放入碗内, 锅中烧油至四成热, 下豆豉爆香起锅, 加白糖、味精、酱油拌匀, 入笼蒸制30分钟, 使豆豉重新吸水, 变得醇香待用。
- ③ 盆中放入兔丁、精盐、味精、豆豉、香油, 充分拌匀后, 装盘成菜。



凉拌芦笋

原料: 芦笋350克, 红辣椒50克。

调料: 香油、花椒油各4大匙, 精盐、味精各2小匙, 白糖、植物油各1小匙。

做法:

- ① 把芦笋削去老皮, 洗净, 斜切成片; 红辣椒去蒂、籽, 洗净, 切成菱形片。
- ② 锅里放入清水, 加入精盐、植物油, 烧开, 下入芦笋片, 用大火烧开, 焯约半分钟, 下入红椒片烧开, 至熟透捞出, 沥去水。
- ③ 把芦笋片、红椒片放入碗中, 加入花椒油、香油、精盐、味精、白糖, 拌均匀即可。



甜椒鸭丝



原料：烟熏鸭脯肉200克，甜椒80克，子姜20克。

调料：精盐、味精、香油各1小匙，葱花适量。

做法：

- 1 烟熏鸭脯肉切成丝。
- 2 甜椒洗净后，去蒂去子，切丝；子姜刮去外皮洗净，也切丝，并加入精盐拌均匀，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。先将鸭肉丝、甜椒丝、子姜丝放入盆内，再放入精盐、味精、香油，充分拌均匀后装盘，撒上葱花即成。

豆瓣拌鸭舌



原料：鸭舌250克，青笋尖50克。

调料：精盐、味精、料酒各1小匙，蒜蓉、植物油各2小匙，红油1大匙，豆瓣2大匙，葱花适量。

做法：

- 1 鸭舌放入沸水锅中氽水捞起，投入卤水中，卤制入味，成熟时捞起晾凉待用；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 锅中烧油至四成热，下豆瓣爆香时，起锅晾凉待用。盆中放入油酥豆瓣，加入精盐、味精、蒜蓉、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。

红油拌鸭掌



原料：鸭掌8只，辣椒2个，黄瓜1/2根

调料：红油1大匙，香油、精盐、鸡精、白糖、醋各1小匙，蒜末适量。

做法：

- 1 黄瓜、辣椒洗净切片。
- 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 处理好的鸭掌与调味料腌拌均匀至入味即可。

葱油草菇



原料：鲜草菇300克，松仁30克，毛豆仁50克。

调料：精盐、白糖、蚝油各1/2小匙，大料3粒，五香粉2小匙，鸡油、葱、蒜末、姜各1小匙。

做法：

- 1 将鲜草菇洗净切开，毛豆仁洗净开水烫一下过冷水备用。
- 2 锅中放入鸡油，将草菇放入煸出香味，加葱蒜末、大料炒透，加精盐、白糖、蚝油焖烧片刻，待汁收浓时加入松仁在焖2分钟，撒少许五香粉，加毛豆仁拌均匀晾凉即可。



双笋拌金针菇

原料：冬笋200克，金针菇（罐装）200克，莴笋100克。

调料：花椒油、香油各1小匙，味精、白糖、醋各1/2小匙，精盐、蒜末各适量。

做法：

- ① 把冬笋洗净切成细丝；金针菇切去老根，洗净，挤去水；莴笋削去外皮，洗净，切成细丝。
- ② 把金针菇放入容器内，加入沸水浸泡10分钟左右捞出，再放入盛有冷水的容器内浸泡2分钟捞出，挤去水分。
- ③ 锅里放入清水，加入精盐、植物油，烧开后，下入冬笋丝，用大火烧开后，焯约2分钟，下入莴笋丝烧开后，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，沥净水。
- ④ 把冬笋丝、金针菇、莴笋丝均放入碗中，加入蒜末、精盐、味精、白糖、醋，淋入花椒油、香油，拌均匀即可。



温馨小提示

①金针菇一定要用水冲洗，去除酸味。

②冬笋丝焯水时加些盐，因为冬笋本身有异味，只有这样才可以消除异味。



辣味金针菇

原料：金针菇200克。

调料：香菜25克，辣椒油1大匙，精盐、蒜蓉、味精、胡椒粉各1小匙。

做法：

- ① 把金针菇洗净，用开水烫一下，捞出挤净水分，切段装盘；香菜洗净，切段，放在金针菇上面。
- ② 将辣椒油、精盐、蒜蓉、味精、胡椒粉分别放在上面，拌均匀即可。



芝麻海带结

原料：泡好的海带结500克。

调料：葱油、精盐、鸡精、辣椒油、香醋各1小匙，熟芝麻适量。

做法：

- ① 海带结用水冲洗干净，再用开水焯1分钟，捞出冲凉。
- ② 海带结放盘中加入精盐、鸡精、辣椒油、香醋、葱油等调料拌均匀装盘，撒上熟芝麻即成。



老醋拌木耳丝

原料：水发木耳200克，胡萝卜75克，黄瓜100克。

调料：蒜5瓣，香油1小匙，老醋3大匙，精盐、味精各1/2小匙。

做法：

- ① 把木耳去根，洗净，沥去水，切成丝；黄瓜洗净，切成丝；胡萝卜洗净，削去外皮，切成丝；蒜切成细末。
- ② 锅里放入清水烧开，下入木耳丝、胡萝卜丝，用大火烧开，焯约2分钟，至透捞出，沥去水，放入冷水中浸泡2分钟，至凉透捞出，沥去水。
- ③ 把木耳丝、胡萝卜丝均放入碗内，加入黄瓜丝、蒜末，再加精盐、味精、老醋，淋入香油拌均匀即可。





老醋家常菜

原料: 水发木耳、菠菜、绿豆芽各150克。

调料: 香油4小匙, 老醋4大匙, 酱油、精盐各1/2小匙, 味精1小匙, 蒜末适量。

做法:

- 1 把木耳去根, 洗净, 沥去水; 菠菜择洗干净, 沥去水; 绿豆芽掐去两头, 洗净, 沥去水。
- 2 锅里放入清水, 加入精盐, 烧开, 下入绿豆芽, 用大火烧开, 焯约1分钟捞出, 沥去水, 摊放在盘中晾凉; 再把木耳、菠菜下入沸水锅中, 用大火烧开, 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, 挤去水分。
- 3 把焯熟的菠菜切成长段, 木耳撕成小片, 均放入碗中, 加入绿豆芽、蒜末, 再加醋、酱油、精盐、味精, 淋入香油, 拌均匀即成。



木耳拌鸡

原料: 子鸡肉250克, 木耳50克, 葱20克。

调料: 白糖、精盐、味精各1/3小匙, 花椒油、香油、酱油、料酒各1小匙, 姜、葱各3克, 鸡汤2小匙, 葱白10克, 红油2大匙, 香菜10克。

做法:

- 1 将子鸡洗净, 放入加有姜、葱、料酒的锅中, 煮至刚熟捞起, 待晾凉后斩成块; 香菜择洗干净, 去除根部待用; 葱白洗净, 切成马耳朵形。
- 2 木耳置盆中, 用温水泡涨后, 剪去硬蒂, 撕成小片, 入沸水锅中余熟, 捞出晾凉待用。
- 3 盆中加入精盐、味精、白糖、酱油、花椒油、香油、红油、鸡汤, 充分调均匀成汁, 放入鸡块、木耳、马耳朵葱, 拌均匀后, 撒上香菜即成。



Tips

- ① 做子鸡时, 要小火, 以保证鸡皮不破裂。
- ② 子鸡煮熟即可, 不要太烂, 火候适中就可以。



原料: 黑木耳、银耳各100克。

调料: 葱油1小匙, 精盐、鸡精各1/2小匙, 辣根、红辣椒粒各适量。

做法:

- 1 黑木耳银耳撕小块, 洗净, 备用。
- 2 将备好黑木耳、银耳盛入盘中, 加入精盐、鸡精、辣根、葱油、红辣椒粒等调料拌均匀入味, 装盘即成。



黑白双会

原料: 木耳250克, 青、红甜椒30克。

调料: 精盐、味精、油酥豆瓣、辣椒末、酱油、香油、白糖、醋、红油各适量。

做法:

- 1 细木耳入盆, 用开水发制好, 将其择洗干净, 再用盐水洗一次, 捞起沥干水分待用; 青、红甜椒去蒂去子后切成片待用; 小米辣椒洗净剁细。
- 2 盆中放入精盐、味精、油酥豆瓣、酱油、醋、香油、白糖、辣椒末调均匀后, 将木耳、青、红甜椒入盆充分拌均匀, 装盘即可。



家常木耳



柠檬拌白菜

原料: 白菜嫩帮500克, 橘子皮10克。

调料: 柠檬汁3小匙, 精盐、白糖、白醋各1小匙。

做法:

- 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, 待用。
- 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、白醋各适量拌均匀, 盛入盘中即可食用。



白菜心拌干丝

原料: 白菜心250克, 干豆腐250克, 香菜20克。

调料: 大酱2小匙, 甜面酱1小匙, 大葱20克, 花椒油1大匙。

做法:

- 1 白菜心切成丝, 装在深盘中。
- 2 干豆腐切成丝, 放入沸水中, 略煮, 捞出用凉水投洗, 控净水分, 码在白菜心处。
- 3 大葱切成细丝、香菜洗净切成末撒在干豆腐丝上, 然后将大酱、面酱、花椒油拌均匀浇在上面即可。



五味拌菜

原料：白菜400克，粉丝、胡萝卜各50克，熟肉、干虾仁、香菜各10克。

调料：葱油、酱油、白糖、醋各2小匙，白醋、鸡精各1/2小匙，蒜蓉、麻油各1小匙。

做法：

- ① 将白菜用清水冲洗干净，摘去老叶，然后切成细丝；胡萝卜、熟肉切上备用。
- ② 将白菜丝、粉丝、胡萝卜丝、香菜、各种调料拌在一起，装盘，上面放熟肉丝、干虾仁即成。



拌酸白菜丝

原料：酸白菜丝200克，苹果100克，洋葱75克，青、红椒各适量。

调料：精盐、胡椒粉各1/2小匙，植物油2大匙。

做法：

- 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，放凉开水中浸泡，以免变黑。
- ③ 将洋葱去皮洗净后切成丝；青、红椒洗净去子、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，放入洋葱丝加入精盐、胡椒粉搅均匀，再放入酸白菜丝，倒入植物油入盘即成。



功夫白菜

原料：白菜帮250克，泡菜水50克，青、红椒各10克。

调料：精盐、味精、香油各1/2小匙，葱花适量。

做法：

- ① 白菜帮，用清水洗净后晾干，待失水蔫后用斜刀法切块；青、红椒洗净后分别去蒂去子，切成丝，同白菜一起放入泡菜水中浸泡入味。
- ② 将白菜帮拣出，装入盘内摆放整齐，青、红椒丝撒在表面即可；另用小碗加入适量原汁泡菜水、精盐、味精、香油，调均匀淋入盘中白菜帮上，撒上葱花即成。



豆腐拌白菜心

原料：白菜心250克，干豆腐100克。

调料：大葱、香菜、花椒、大豆酱各适量。

做法：

- ① 把白菜心切成细丝，干豆腐切细丝，大葱切成细丝，香菜切成段，花椒粒洗净。
- ② 白菜心加干豆腐丝、大葱丝、香菜段拌均匀。
- 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，拌均匀即可。



山楂糕菜心

原料：白菜心300克，山楂糕125克。

调料：蜜枣20克，精盐、醋、白糖各1小匙。

做法：

- ① 把白菜心洗净，沥去水，先横切段，再顺切条；京糕切成条。
- ② 把白菜条放入碗内，加入少许精盐拌均匀，腌渍10分钟左右，沥去水，再加入醋、白糖，拌均匀。
- ③ 把白菜条呈放射状整齐地铺在盘的边缘，再把山楂糕条呈放射状摆铺在白菜条的内侧。
- ④ 把白糖均匀地撒在白菜条和京糕条上，撒上蜜枣即成。



糖醋蜇皮白菜丝

原料：大白菜心300克，海蜇皮150克。

调料：蒜3瓣，精盐、米醋、白糖各适量。

做法：

- ① 把大白菜心洗净，沥去水，横切成细丝；海蜇皮洗净，沥去水，切成细丝；蒜切成细末。
- ② 海蜇皮丝加入70℃的清水至没过海蜇丝1厘米，浸泡20分钟捞出，再放入温水中漂洗捞出，沥去水。
- ③ 把大白菜丝放入碗内，加入精盐，拌均匀，腌渍10分钟后沥去水，加入海蜇皮丝、蒜末，再加入米醋、白糖，拌均匀。



什锦白菜丝

原料：白菜心150克，胡萝卜、木耳、干豆腐、黄瓜各50克。

调料：香油、白糖、味精、精盐各1小匙，蒜末适量。

做法：

- ① 把白菜心掰开，洗净，沥去水，横切成细丝；胡萝卜洗净，削去外皮。黄瓜洗净，木耳去根、洗净，与干豆腐均切成丝；蒜切成末。
- ② 锅里放入清水烧开，下入胡萝卜丝、木耳丝，加入精盐少许，用大火烧开，焯约半分钟，捞出，放入冷水中浸泡1分钟捞出，沥去水。
- ③ 把白菜丝放入容器内，加入精盐，用手抓均匀，腌渍入味约5分钟，取出，沥去水。
- ④ 把白菜丝、木耳丝、胡萝卜丝、黄瓜丝、干豆腐丝均放入容器内，加入白糖、味精、精盐、香油、蒜末拌均匀即成。



肉丝拌白菜心

原料: 白菜心300克, 猪瘦肉100克。

调料: 葱丝、姜丝、蒜末各10克, 香油、辣椒油各1大匙, 精盐、味精、白糖、米醋各1小匙。

做法:

- 1 把白菜心、猪瘦肉洗净, 沥去水, 横切成细丝。
- 2 把白菜丝放入碗中, 加入精盐拌均匀, 腌渍约10分钟, 加入温水漂洗后捞出, 沥去水, 再放入沥净水的碗中。
- 3 辣椒油放入小瓷碗中, 加入蒜末、米醋、味精、白糖、精盐, 调拌均匀成味汁, 尝好咸淡。
- 4 锅里放入香油烧热, 下入肉丝炒至变白色, 下入姜丝、葱丝翻炒, 加入酱油拌均匀, 出锅倒在碗内白菜丝上, 再浇入调好的味汁拌均匀即成。



凉拌辣白菜

原料: 大白菜6片。

调料: 辣椒丝1大匙, 葱丝2大匙, 豆腐干4块, 香菜3棵, 花生仁1小匙, 蒜末、精盐各1/4小匙, 红油1大匙, 香油、精盐、鸡精、醋、白糖各适量。

做法:

- 1 香菜切小段; 花生碾碎; 豆腐干切丝, 入开水中余烫一下, 捞出待冷; 大白菜切除叶片, 留梗切丝, 以精盐腌渍2分钟, 待白菜梗稍微变软, 冲洗去精盐, 沥干。
- 2 将白菜丝、辣椒丝、葱丝、蒜末、豆干丝、香菜段及红油、香油、精盐、鸡精、醋、白糖一起拌均匀, 腌渍2~3分钟, 待其入味, 再加入碎花生仁, 略拌一下即可。

Tips

白菜一定要腌透, 并且水分挤净, 这样口感才爽脆。



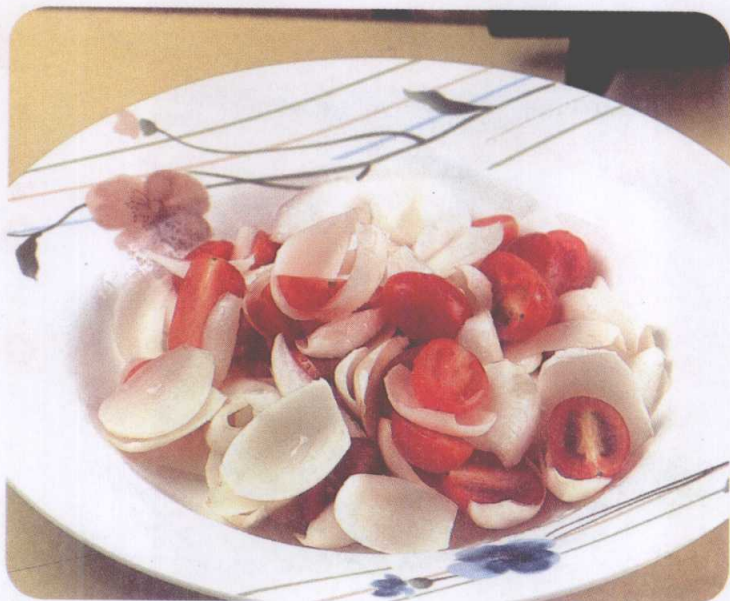
百合拌番茄

原料: 鲜百合500克, 小番茄100克。

调料: 白糖4大匙, 白醋1大匙。

做法:

- ① 将鲜百合用手掰成小朵, 取适量清水将其冲洗干净, 备用。
- ② 将小番茄用清水洗净, 然后切成小瓣待用。
- ③ 将百合、小番茄盛入容器中, 加入白糖、白醋翻拌均匀入味。



芥末扁豆丝

原料: 扁豆350克, 胡萝卜50克, 香油3克。

调料: 芥末10克, 白醋、白糖、精盐各1小匙, 香油1/2小匙。

做法:

- ① 把扁豆掐去两头尖角、边筋, 洗净, 斜切成细丝; 胡萝卜洗净, 削去外皮, 切成细丝。
- ② 锅里放入清水, 下入扁豆丝、胡萝卜丝, 用大火烧开, 焯约2分钟, 至熟透捞出, 沥去水。
- ③ 把扁豆丝、胡萝卜丝放入盛有冷水的容器内, 浸泡2分钟左右, 至凉透捞出, 挤去水, 放入碗中, 加入白醋、白糖、精盐, 拌均匀, 再淋入香油, 拌均匀装盘即可。



拌肉丝菠菜

原料: 猪瘦肉100克, 菠菜200克。

调料: 香菜20克, 酱油1大匙, 香油、醋各1小匙, 味精1/2小匙, 植物油20克。

做法:

- ① 将猪肉切成细丝。将菠菜择洗干净, 然后再切成长段, 备用。
- ② 将香菜去掉老叶、硬梗, 用清水洗干净, 切段。
- ③ 将菠菜用开水烫一下, 捞出投凉, 控净水分, 放盘内。
- ④ 坐锅, 加底油烧热, 放入肉丝、酱油炒熟, 出锅晾凉, 放在菠菜上面, 再加酱油、醋、味精、香油, 撒上香菜段即可。





蚝汁拌菠菜

原料: 菠菜300克。

调料: 蚝油1大匙, 蒜末适量。

做法:

- 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。



甜杏仁菠菜

原料: 嫩菠菜350克, 甜杏仁(罐装)75克。

调料: 香油1/2小匙, 精盐、醋、味精、白糖各1小匙, 植物油50克。

做法:

- 1 菠菜切去根, 洗净, 沥去水; 甜杏仁洗净, 沥去水。
- 2 锅里放入清水, 加入精盐、植物油, 烧开, 下入菠菜, 用大火烧开, 焯约3分钟, 至熟透捞出, 沥去水。
- 3 把焯熟的菠菜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, 切段。
- 4 把菠菜段放入碗中, 加入甜杏仁, 放入醋、精盐、味精、白糖, 淋入香油, 拌均匀, 即成。



麻酱拌菠菜

原料: 菠菜350克, 木耳50克。

调料: 芝麻酱、葱白各20克, 香油1/5小匙, 芥末油、精盐、味精、白糖各1小匙, 植物油4小匙。

做法:

- 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 把菠菜切成段, 木耳、葱白切成细丝, 放入盘中拌均匀, 再浇入味汁, 即可。



八宝菠菜



原料: 香菇、菠菜各50克, 冬笋30克, 胡萝卜、火腿各20克, 杏仁10克, 海米、核桃仁、口蘑各15克。

调料: 精盐1/2小匙, 料酒1大匙, 鸡精、香油各1小匙, 植物油50克。

做法:

- ① 将菠菜洗净切成寸段, 焯水, 捞出挤干水分待用。
- ② 将香菇、冬笋、火腿、胡萝卜洗净切成丝, 口蘑洗净切成片, 放入开水焯一下, 捞出过凉沥干水分。
- ③ 将核桃仁、杏仁放入开水焯一下捞出晾凉沥水。坐锅点火倒油, 油热放入葱姜丝、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。

螺片拌菠菜



原料: 海螺肉200克, 菠菜100克。

调料: 精盐1/3小匙, 味精1/2小匙, 陈醋、花椒油各1大匙, 蒜末适量。

做法:

- ① 将海螺肉洗涤整理干净, 片成连刀片, 再下入沸水中焯透, 捞出沥干; 菠菜洗净、切段, 下入沸水中焯烫一下, 即刻捞出, 用冷水冲凉, 挤净水分备用。
- ② 将海螺片和菠菜放入碗中, 加入陈醋、精盐、味精、花椒油, 拌均匀即可。

里脊丝拌豆角



原料: 嫩豆角300克, 鸡腿菇75克, 猪里脊丝40克。

调料: 香油5小匙, 精盐2小匙, 味精、白糖各1小匙。

做法:

- ① 把豆角择去两头尖角, 洗净, 沥去水, 斜切成段; 鸡腿菇削去老根洗净, 先切成片, 再切成宽条。
- ② 锅里放入清水, 下入鸡腿菇条、豆角段, 用大火烧开, 焯约5分钟, 至熟透捞出, 沥去水。
- ③ 把豆角段、鸡腿菇条趁热放入碗中, 加入精盐拌均匀, 晾凉后再加入味精、白糖, 淋入香油, 拌均匀即成。

豆腐干拌贡菜

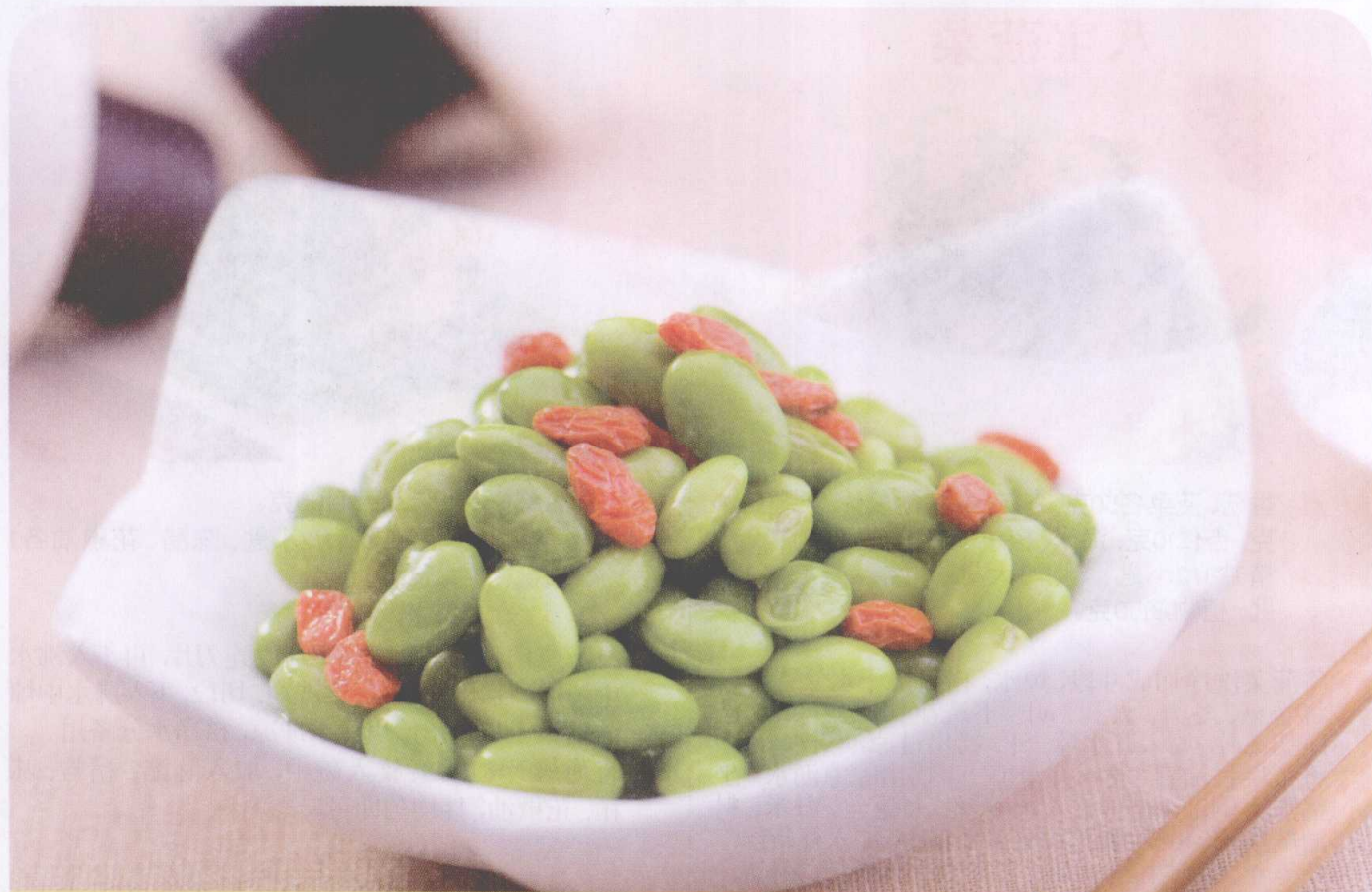


原料: 贡菜100克, 青、红椒50克, 豆腐干200克。

调料: 精盐、胡椒粉、香油各1/2小匙, 干辣椒30克, 葱丝、姜丝各适量。

做法:

- ① 贡菜切段, 沥水; 豆腐干切丝, 用水烫一下。
- ② 贡菜用热水烫一下过冷水, 青、红椒切丝。
- ③ 锅上火放香油加入姜丝, 炒香放入干辣椒粉、炒香拿出。
- ④ 在贡菜、豆腐干、青、红椒中加入精盐、胡椒粉及干辣椒, 撒葱丝拌均匀即可。



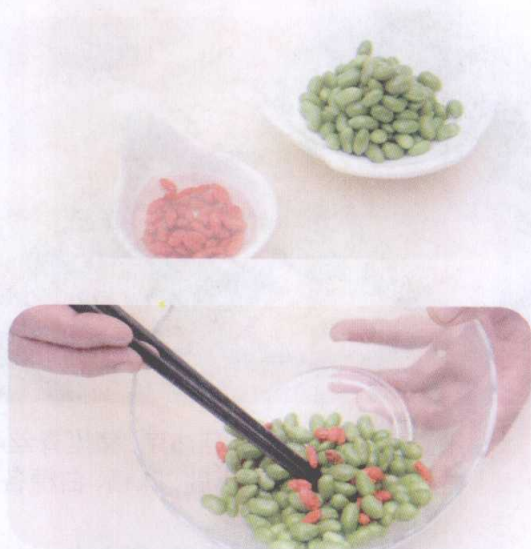
枸杞蚕豆

原料: 嫩蚕豆250克, 枸杞20克。

调料: 精盐、香油各1/3小匙, 白醋1小匙, 味精、白糖各1/2小匙, 蒜蓉适量。

做法:

- ① 嫩蚕豆去皮, 锅中烧水至沸腾, 放入蚕豆氽至熟时捞起晾凉, 快速放入清水中漂凉。
- ② 枸杞用开水泡制20分钟后, 用清水反复冲洗使之色泽鲜艳。
- ③ 嫩蚕豆、枸杞捞起, 沥干水分待用。
- ④ 盆中加入精盐、味精、白糖、白醋、香油、蒜蓉, 调匀后, 放入嫩蚕豆、枸杞, 拌均匀后装盘即可。



温馨小提示

蚕豆氽水时间不宜过长, 时间太长蚕豆就会煮面, 吃起来就没有口感, 影响菜肴的质量。



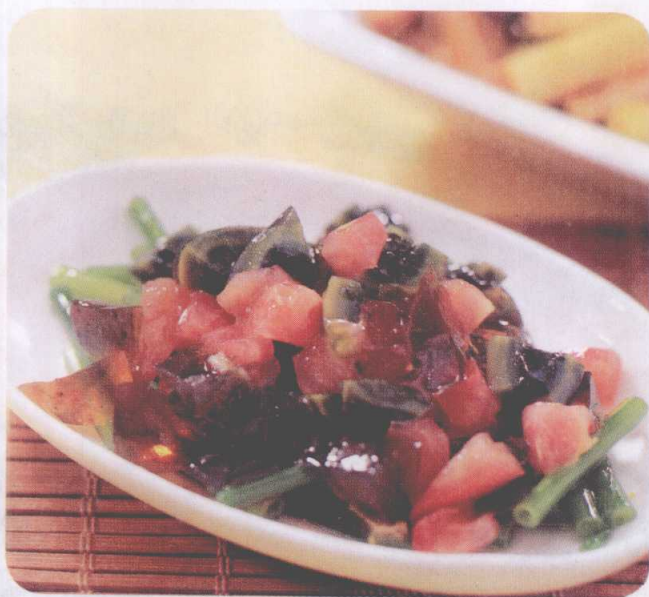
韭菜花炆皮蛋

原料: 韭菜花200克, 番茄100克, 皮蛋2个。

调料: 酱油2大匙, 白醋、白糖各1大匙, 蒜末、香油各1小匙。

做法:

- ① 韭菜花洗净切段汆滚, 捞出冲凉, 番茄洗净, 皮蛋去壳, 均切成粒。
- ② 将番茄韭菜花拌均匀排盘, 皮蛋撒上淋上香油。
- ③ 蒜末和调味料调成汁, 淋在盘中即可。



绿豆芽拌干丝

原料: 五香豆腐干100克, 绿豆芽250克。

调料: 酱油1大匙, 香油、白糖各1小匙, 精盐1/2小匙, 味精1/4小匙。

做法:

- ① 豆腐干切成细丝。绿豆芽去根洗净, 沥干水分。
- ② 将水烧沸, 下豆腐干丝, 再烧沸, 捞出沥去水分, 放碗中。
- ③ 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、白糖、味精、精盐、酱油拌好即成。



葱油拌黄豆芽

原料: 黄豆芽300克。

调料: 青、红椒各50克, 葱白20克, 精盐、味精、白糖各1小匙。

做法:

- ① 把黄豆芽择洗干净, 沥去水; 青、红椒均去蒂、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, 用大火烧沸, 焯约4分钟, 下入青、红椒丝烧沸, 捞出, 沥去水。
- ③ 把黄豆芽、青、红椒丝放入碗中, 加入精盐、味精、白糖, 拌均匀即可。





凉拌绿豆芽

原料: 绿豆芽300克。

调料: 香油、醋、味精各1小匙, 精盐1/2小匙。

做法:

- ① 把绿豆芽掐去两头, 洗净, 沥去水。
- ② 锅里放入清水, 加入精盐烧开, 下入绿豆芽, 用大火烧开, 焯2~3分钟, 至熟透捞出。
- ③ 把焯熟的绿豆芽沥净水后摊放在案板上, 晾凉后放入容器内, 加入醋、味精、精盐, 淋入香油, 拌均匀即可。



泡菜银芽

原料: 绿豆芽250克, 老泡菜水150克。

调料: 青、红椒各20克, 味精、花椒粉各1/2小匙, 红油1大匙, 白糖、香油各1/3小匙。

做法:

- ① 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、红椒丝洗净去蒂去子后, 切成粗丝, 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, 拌均匀后, 装盘即成。



Tips

- ① 绿豆芽要选择透明的, 这样的豆芽比较新鲜。
- ② 绿豆芽用清水浸泡, 可以去除豆腥味。
- ③ 豆芽浸泡时间不宜太长, 这样可以保持豆芽的挺实和脆嫩。



原料: 绿豆芽100克, 海带丝60克, 红辣椒50克。

调料: 蒜末、白醋、白糖、精盐、香油各1小匙。

做法:

- ① 将海带丝洗净, 放入滚水中煮熟, 捞出, 浸入凉开水中, 待凉切段; 红辣椒洗净, 切丝备用。
- ② 将绿豆芽洗净, 放入滚水中焯烫一下, 捞出后浸入凉开水中, 待凉加入白醋腌拌, 5分钟后沥干待用。
- ③ 待海带丝、绿豆芽晾凉, 装入碗中, 加入红辣椒丝、白糖、精盐、香油拌均匀, 即可食用。

银芽海带丝



原料: 黄豆芽350克, 黄瓜50克。

调料: 辣椒末、香油各1大匙, 醋1/3小匙, 精盐1小匙, 味精、白糖各1/2大匙。

做法:

- 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, 放入装有黄瓜丝碗中, 加入醋、精盐、味精、白糖, 拌均匀即可。

黄瓜拌豆芽



蹄筋拌豆芽



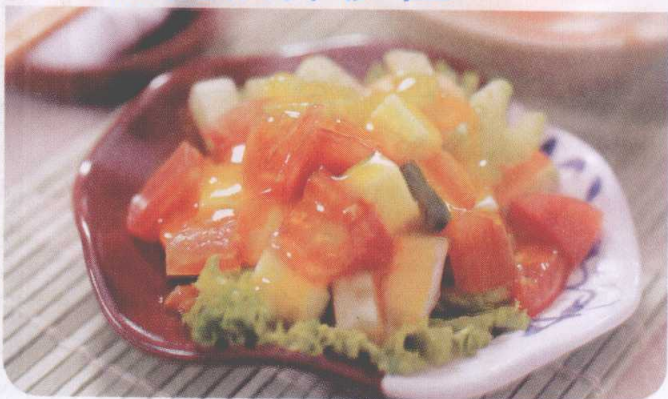
原料: 绿豆芽200克, 熟牛蹄筋300克。

调料: 青、红椒各30克, 香菜段15克, 酱油2小匙, 精盐、味精、白糖、米醋、香油各1/2小匙, 姜、蒜末各适量。

做法:

- ① 将熟牛蹄筋洗净, 切成宽条, 再用沸水焯烫一下, 去除异味, 捞出冲凉; 黄豆芽放入沸水中焯透, 捞出冲凉, 沥干水分; 青、红椒洗净, 切丝备用。
- ② 将牛蹄筋加入酱油、蒜末拌均匀, 腌渍2分钟待用。
- ③ 将牛蹄筋、黄豆芽、青、红椒丝放入盆中, 加入精盐、味精、白糖、米醋、香油、香菜段调拌均匀, 即可装盘。

橄榄油拌沙拉



原料: 生菜、番茄、西芹各100克, 秋葵、洋葱、小玉米、胡萝卜、黄瓜各50克。

调料: 橄榄油1大匙, 柠檬汁、精盐各1小匙, 胡椒粉1/2小匙。

做法:

- ① 蔬菜洗净, 切块备用。
- ② 橄榄油、柠檬汁、精盐与胡椒调成沙拉酱汁。
- ③ 生菜先放入碗中, 然后再依序放入番茄、西芹、秋葵、洋葱、小玉米、胡萝卜、黄瓜, 食用前再淋上沙拉酱汁即可。



糖醋甘蓝



原料: 甘蓝300克。

调料: 红甜椒25克, 蒜末1大匙, 香油、白糖各1小匙, 精盐、醋各2小匙。

做法:

- 1 把甘蓝洗净, 沥去水, 切成片; 红甜椒去蒂、籽, 洗净, 切成片。
- 2 把甘蓝片放入碗中, 加入精盐, 拌均匀腌渍2小时左右, 沥去水, 加入红甜椒片、蒜末, 放入醋、白糖, 淋入香油, 即成。

荷兰豆拌蟹柳



原料: 蟹足棒5根, 荷兰豆200克。

调料: 精盐1/2小匙, 味精1/3小匙, 辣椒油、白醋、葱油各1小匙。

做法:

- 1 将蟹足棒、荷兰豆分别用清水冲洗干净切成块。
- 2 起锅, 烧开后适量清水, 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、辣油、白醋、葱油等调料拌均匀入味, 装盘即成。

冬笋拌荷兰豆



原料: 荷兰豆300克, 冬笋100克。

调料: 精盐1/2小匙, 蚝油、香油、味精、白糖各1小匙。

做法:

- 1 把荷兰豆择去两头尖角, 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, 用大火烧开后, 焯约2分钟捞出, 再把荷兰豆下入锅中, 用大火烧开后, 焯约3分钟, 至熟透捞出, 沥去水。
- 3 把荷兰豆放入冷水中浸泡2分钟左右, 至凉透捞出, 沥去水, 斜切成丝, 放入碗中, 加入晾凉的冬笋丝拌均匀, 再加入精盐、味精、白糖, 淋入蚝油、香油, 拌均匀即可。

椒条荷兰豆



原料: 荷兰豆250克, 红椒50克。

调料: 精盐1/2小匙, 味精、香油各1/3小匙, 植物油4小匙。

做法:

- 1 荷兰豆, 撕去两侧边筋, 入清水中漂洗干净, 改刀成条, 锅中烧水至沸腾, 放入荷兰豆氽至断生时捞起, 放入冷水中漂凉后捞起, 沥干水分。
- 2 红椒洗净去蒂去子后, 切成粒, 锅中烧油至四成热时, 放入红椒粒炒至香味溢出、成熟时起锅。
- 3 将荷兰豆放入盆内, 加入精盐、味精、香油、红椒粒, 拌均匀后装盘即可。



椒盐拌花生仁



原料: 花生仁500克。

调料: 精盐5小匙, 花椒粉1小匙, 植物油3大匙。

做法:

- ① 将花生仁去杂质、泥沙, 装盘待用。
- ② 炒锅置火上, 加入植物油, 倒入花生仁, 用小火边炸边翻炒, 炸至呈橙黄色时捞出, 控净油盛入盘中, 再撒上精盐、花椒粉拌均匀即成。

原料: 黄瓜干200克。

调料: 花椒粉1小匙, 白糖、味精各1/2小匙, 豆瓣2大匙, 精盐1/5小匙, 香葱适量。

做法:

- 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 豆瓣剁细成茸状; 香葱洗净, 切成葱花待用。
- ③ 盆中放入精盐、味精、白糖、花椒粉、豆瓣调匀成味汁, 再放入黄瓜拌均匀后, 装盘撒上葱花即可食用。

脆嫩黄瓜



酸八宝菜



原料: 黄瓜100克, 圆白菜50克, 扁豆30克, 土豆25克, 藕20克, 胡萝卜30克, 莴笋20克, 青椒20克。

调料: 醋1大匙, 白糖、精盐各1/2小匙, 香油1大匙。

做法:

- ① 将黄瓜、圆白菜、扁豆、胡萝卜、莴笋、青椒、藕、土豆切成片, 用沸水烫一下, 控干水分。
- ② 将黄瓜、圆白菜、扁豆、胡萝卜、莴笋、青椒、藕、土豆放入盘中, 加入精盐、白糖、醋、香油拌均匀即可。

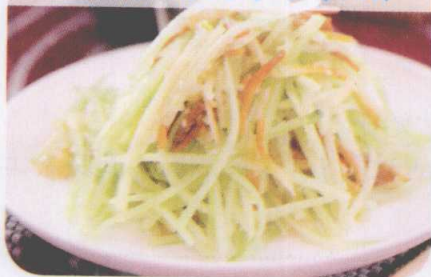
原料: 黄瓜300克, 金针菇200克。

调料: 蒜末1大匙, 精盐、味精、花椒油各1/2小匙, 白糖1/3小匙。

做法:

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

金针菇拌黄瓜



豆瓣黄瓜



原料: 黄瓜400克, 鲜豆瓣30克, 辣椒1个。

调料: 蒜2瓣, 豆瓣酱1大匙, 鸡精各适量, 白糖2大匙, 植物油30克。

做法:

- ① 辣椒洗净切段, 蒜去皮切末, 黄瓜洗净切条, 加少许精盐拌, 再洗净沥干。
- ② 鲜豆瓣放入开水锅中, 煮3分钟取出冲凉备用。
- ③ 豆瓣酱加少许油炒香后与黄瓜鲜豆瓣及余下的调味料, 腌拌至入味即可。



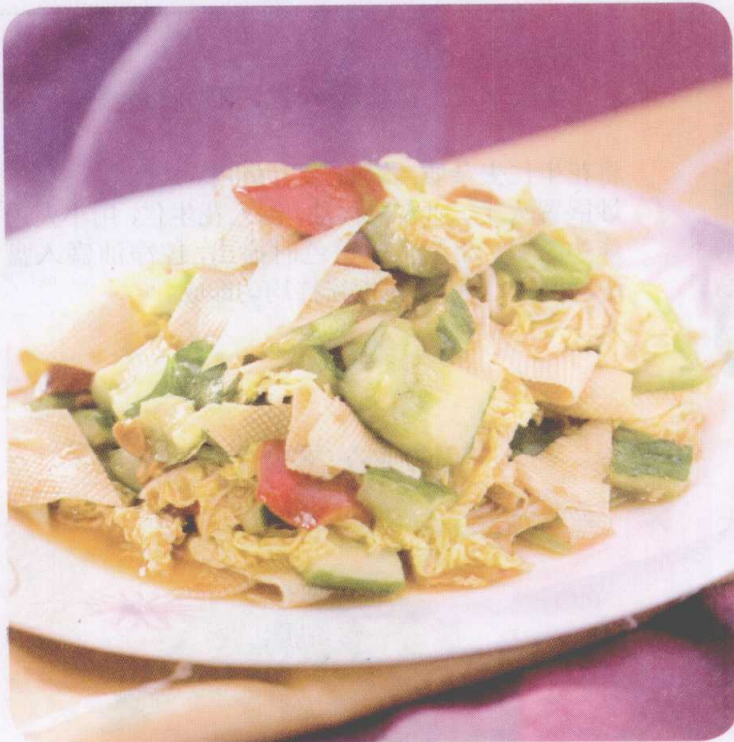
什锦大拌菜

原料: 黄瓜200克, 白菜心、干豆腐、青、红辣椒各50克。

调料: 香菜、大葱、大豆酱各适量。

做法:

- ① 把黄瓜洗净, 沥去水, 先用刀拍松散成条状, 再横切块; 白菜心掰成小块; 干豆腐切成菱形片; 青、红辣椒掰成小块; 大葱斜切成片; 香菜择洗干净, 沥去水, 切成段。
- ② 把黄瓜块、白菜心块、青、红辣椒块放入碗中, 撒入精盐拌均匀, 腌渍10分钟左右, 沥去水, 再加入干豆腐片、香菜段、大葱片拌均匀, 浇入大豆酱即可。



蛋黄拌瓜条

原料: 黄瓜250克, 咸蛋黄50克。

调料: 精盐、味精、香油各1/2小匙, 植物油4小匙。

做法:

- ① 黄瓜去皮、瓤洗净后, 切成条, 加入少许精盐拌均匀, 去除瓜条过多水分, 使之质地更加脆嫩。
- ② 咸蛋黄蒸熟晾凉后, 压碎成松散的茸状, 锅中烧油至三成热时, 放入咸蛋黄茸, 慢慢炒至吐油、质感变沙时, 再加入少许清水烧沸熬煮1分钟, 使锅中混合物成半流体的酱状, 起锅晾凉待用。
- ③ 将瓜条放入精盐、味精, 再放入炒制好的蛋黄酱, 拌均匀后, 整齐地摆放入盘内即成。



Tips

① 咸蛋黄要蒸透, 使质感变沙更好。

② 炒蛋黄酱时要少放油, 如油放多了, 蛋黄不易挂在瓜条上, 而且瓜条上挂的都是油, 没有清香的口感。



粉丝白菜拌黄瓜

原料：黄瓜300克，粉丝30克，白菜、胡萝卜各25克。

调料：醋1/3小匙，酱油、味精各1/2小匙，白糖、香油、芥末油、精盐各1小匙，蒜末适量。

做法：

- ① 把粉丝洗净，沥去水，剪成段，放入容器内，加入温水浸泡10分钟左右，至变软捞出；黄瓜洗净，胡萝卜洗净，削去外皮，切成丝。
- ② 锅里放入清水烧开，下入粉丝、白菜丝、胡萝卜丝，用大火烧开，焯约1分钟，至熟透捞出，放入冷水中浸泡1分钟左右，至凉透捞出，沥去水。
- ③ 把黄瓜丝放入碗中，加入粉丝、胡萝卜丝、蒜末，再加醋、酱油、味精、白糖、精盐，淋入芥末油、香油，拌均匀即可。



双耳花生拌瓜片

原料：花生30克，黄瓜250克，木耳75克，银耳50克。

调料：红辣椒30克，花椒10克。

做法：

- ① 把黄瓜洗净，沥去水，先斜切成长段，再逐段顺切成丝；木耳、银耳均去根，洗净，沥去水，撕成小片；红辣椒去蒂、籽，洗净，切成片。
- ② 锅里放入清水烧开，下入木耳片，用大火烧开，下入银耳片烧开，焯约2分钟，下入红椒片烧开，捞出，沥去水，放入盛有冷水的容器内浸泡2分钟，至凉透捞出，沥去水。
- ③ 把黄瓜片放入碗中，加入木耳片、银耳片、红辣椒片拌均匀，加入精盐、味精、白糖、醋，淋入花椒油，拌均匀即可。



酸辣瓜条

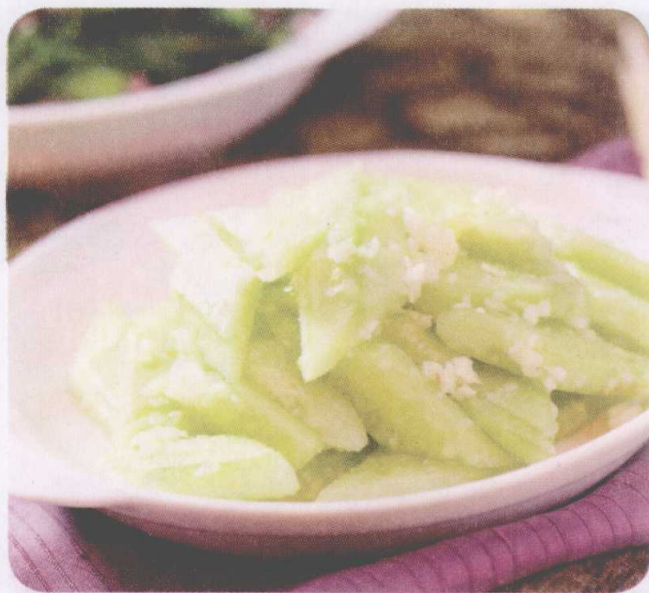
原料：嫩黄瓜500克。

调料：香油1/3小匙，醋4小匙，白糖1大匙，干辣椒末、姜末各适量。

做法：

- ① 把黄瓜洗净，沥去水，从中间顺长剖成两半，瓜瓢朝上，用刀拍松，再横切成块。
- ② 把黄瓜块放入碗内，加入精盐拌均匀，腌渍10分钟左右，沥去水，加入姜末拌均匀。
- ③ 锅里放入植物油烧热，离火，倒入红干椒末炒匀、炸香，出锅倒入碗内，再加入香油调均匀，晾凉，倒入黄瓜条中拌均匀。
- ④ 把醋、白糖放入碗内调匀，再倒入黄瓜条中拌均匀即可。





蒜蓉黄瓜

原料: 黄瓜300克。

调料: 精盐、香油、味精、白糖各1/2小匙, 白醋1小匙, 植物油2小匙, 蒜蓉适量。

做法:

- ① 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, 再斜着原料切成块, 加入2克精盐拌均匀腌渍几分钟; 蒜蓉加食用油调匀待用。
- ② 盆中加入精盐、味精、白糖、白醋、蒜蓉、香油调匀后, 加入黄瓜块, 拌均匀入味, 摆盘即可。



蜇皮黄瓜

原料: 黄瓜350克, 海蜇皮150克。

调料: 白糖、姜末各1大匙, 花椒油1/2小匙, 味精、醋、香油各1/3小匙。

做法:

- ① 将黄瓜洗净, 沥去水, 先横切成段, 片下黄瓜皮不用, 余下的部分先顺切成片, 再顺切成条; 海蜇皮用冷水洗去咸味, 再切成丝。
- ② 把海蜇皮丝放入碗中, 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 把黄瓜条放入碗中, 加入精盐拌均匀, 腌渍取出, 沥去水, 再放入碗中, 然后加入海蜇皮丝、姜末、花椒油、香油、味精、白糖、醋, 拌均匀即可。



香菇拌粉皮

原料: 粉皮250克, 嫩黄瓜150克, 青蒜50克, 胡萝卜100克, 香菇2~3个。

调料: 麻酱、酱油、香油、醋各2小匙, 白糖、精盐、芥末1小匙, 味精适量。

做法:

- ① 将粉皮用水冲洗一下, 切成片; 黄瓜洗净切成丝; 青蒜洗净后切成细丝, 一起装盘。
- ② 香菇用水泡发后洗净, 切成线丝, 放热油锅中炒熟后放在粉皮盘内。
- ③ 胡萝卜洗净, 切成细丝, 用精盐腌渍10分钟, 挤去水, 放粉皮盘中, 加白糖、精盐、味精、香油、芥末拌均匀即成。



黄瓜拌豆干



原料: 黄瓜250克, 豆干10块, 黄豆50克, 红辣椒1个。

调料: 花椒粒3克, 辣椒油、香油各1/3小匙, 白糖、米醋各1大匙, 植物油2大匙, 精盐1/2小匙。

做法:

- ① 豆干以热水烫过, 切成小丁; 黄瓜、红辣椒去蒂、洗净, 切丁待用; 将黄豆洗净, 泡水2小时, 再放入蒸锅中蒸熟, 取出备用。
- ② 将花椒粒放入碗中, 冲入烧热的植物油, 滤除渣滓, 制成花椒油备用。
- ③ 将黄豆、红辣椒丁、豆干丁、黄瓜丁放入碗中, 加入辣椒油、香油、精盐、白糖、米醋及花椒搅拌均匀, 盛入盘中, 即可上桌。

杏仁瓜条



原料: 甜杏仁(罐装)100克, 黄瓜500克。

调料: 香油2小匙, 精盐、味精、白糖各1小匙。

做法:

- ① 把黄瓜洗净, 削去外皮, 切成段, 再切成片, 再逐片切成条。
- ② 把黄瓜条放入碗中, 加入精盐拌均匀, 腌渍20分钟, 取出, 沥去水, 放入沥净水的碗中。
- ③ 把甜杏仁洗净, 沥去水, 放入黄瓜条中, 加入味精、白糖, 淋入香油, 拌均匀即可。

红油豇豆



原料: 豇豆250克。

调料: 红油, 酱油各1小匙, 精盐、香油、味精1/5小匙, 葱适量。

做法:

- ① 把豇豆摘洗干净, 切成长段, 放入开水锅中稍煮, 捞出晾凉, 放盘中。葱切细末。
- ② 取一净碗放入红油、香油、酱油、精盐、味精、葱末、调匀, 淋在豇豆上, 拌均匀即可食用。

香辣豇豆

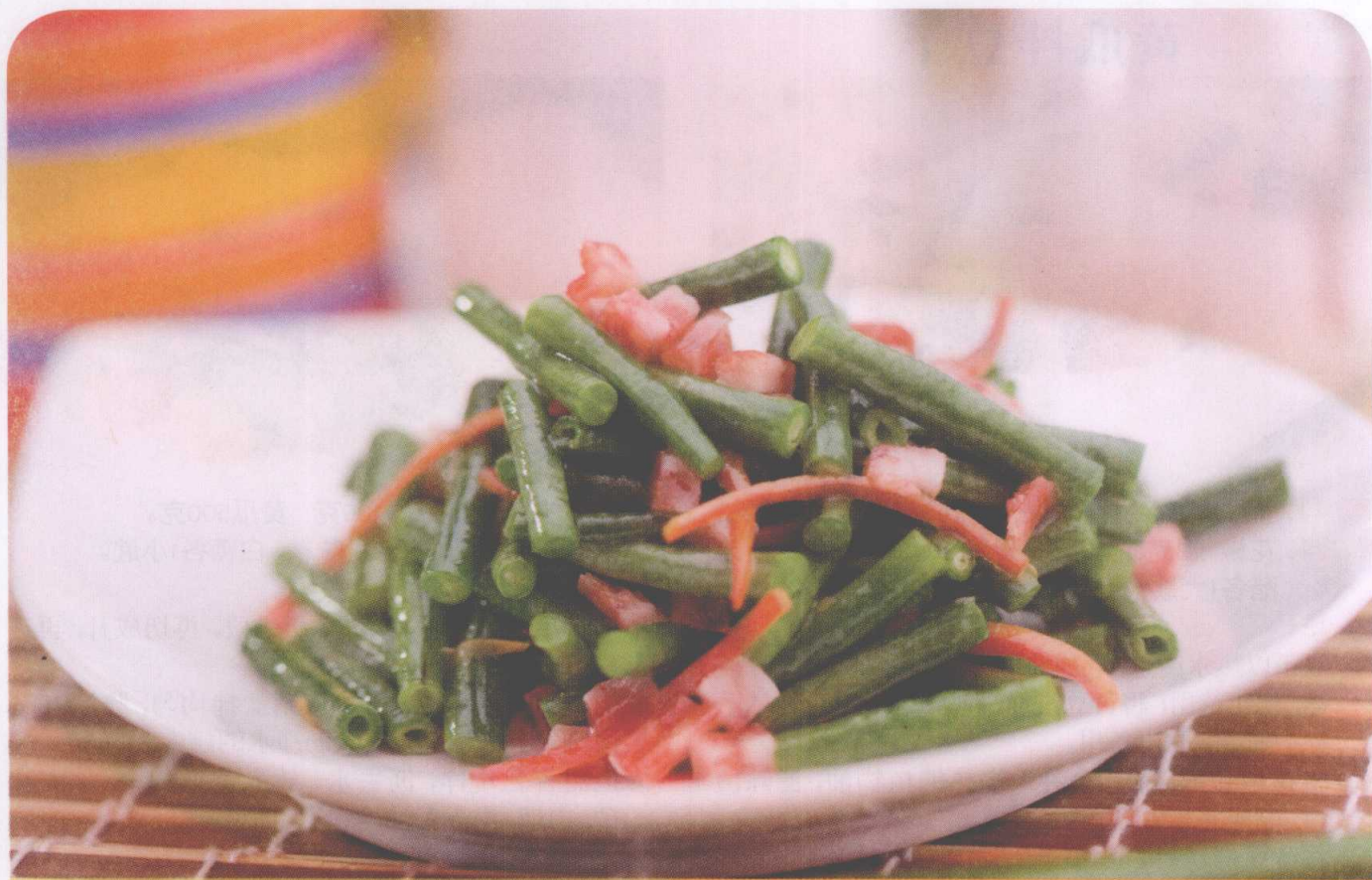


原料: 豇豆350克。

调料: 香油2小匙, 精盐、味精各1小匙, 植物油1大匙, 红辣椒末适量。

做法:

- ① 把豇豆切段; 红辣椒末放入小碗中。
- 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 把豇豆段放入碗中, 加入精盐、味精, 淋入香油、辣椒油, 拌均匀即可。



腊肠丁拌豇豆

原料: 豇豆350克。

调料: 红辣椒25克, 腊肠丁30克, 蒜5瓣, 香油1小匙, 精盐、味精各适量。

做法:

- ① 把豇豆掐去两头, 洗净, 沥去水, 切成段; 红辣椒去蒂, 洗净, 切成细丝; 蒜捣成茸, 腊肠切丁。
- ② 锅里放入清水, 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、红辣椒丝放入碗中, 加入蒜蓉, 放入精盐、味精, 淋入香油, 拌均匀即可。



温馨小提示

- ① 煮豇豆用大火时比较容易熟。
- ② 拌豇豆时可以加一点辣椒油, 这样味道更佳。



大芥菜拌蚕豆

原料：芥菜嫩茎400克，蚕豆瓣100克。

调料：酱油、精盐、辣椒油各1大匙，白糖、香油各1/2小匙，辣椒粉1/3小匙，植物油30克。

做法：

- 1 菜心尾梗子较粗部分，可以先剖开一刀或两刀，再全部切成丁；锅内加水烧开，放入豆瓣煮透过凉。
- 2 锅内加入少许植物油，放入切好的菜，用大火快速翻炒，使菜均匀受热，10分钟后，见菜约有七八成熟，马上关火。将菜装入一个干净的玻璃瓶内，盖紧盖子，放置半天至见瓶中的菜色变微黄，闻起来有冲鼻感，即为冲菜。
- 3 吃的时候，取出要吃的量，加入豆瓣拌均匀，通常可以拌少许酱油、精盐、白糖、香油、辣椒粉或辣油拌成喜欢的味道，拌均匀后放一会儿，入味即可。



炆拌芥蓝

原料：芥蓝500克。

调料：胡萝卜50克，花椒油10克，精盐1/2小匙，味精1/2大匙，香油、白糖各1小匙。

做法：

- 1 把芥蓝去叶，削去外皮，洗净，切成段；胡萝卜洗净，削去外皮，先横切成段，再顺切成条。
- 2 锅里放入清水，加入精盐、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、胡萝卜条趁热放入碗中，加入精盐、味精、白糖，淋入花椒油、香油，拌均匀即可。



椒香芥蓝

原料：芥蓝500克。

调料：蒜5瓣，花椒油5克，精盐、植物油1、醋各1小匙，白糖1/2小匙。

做法：

- 1 把芥蓝削洗净，沥去水，斜切成段；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，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 把芥蓝段放入碗中，加入米醋、白糖、精盐，再加蒜末、花椒油，拌均匀即可。





韭菜拌蛋皮

原料: 韭菜150克, 鸡蛋2个。

调料: 精盐、白糖各1/2小匙, 植物油1小匙, 味精、香油各适量。

做法:

- ① 将韭菜择洗干净, 放入沸水中略烫一下, 捞出沥干, 切成小段, 再放入碗中, 加入精盐稍腌一下, 沥干盐水备用。
- ② 将鸡蛋打入碗中, 加入少许精盐, 打散待用。
- ③ 坐锅点火, 加入植物油烧热, 将鸡蛋液摊成薄蛋皮数张。
- ④ 将蛋皮切成丝, 放入韭菜碗中, 加入白糖、香油、味精拌均匀, 即可。



火腿肠拌韭薹

原料: 韭薹300克, 火腿肠125克。

调料: 花椒油1/3小匙, 精盐2小匙, 味精、白糖各1/2小匙。

做法:

- 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 把焯熟的韭薹切成段, 火腿肠切成丝。
- ③ 把韭薹段放入碗中, 加入火腿肠, 再加精盐、味精、白糖, 淋入花椒油, 拌均匀即可。



Tips

- ① 购买韭薹时要选择脆嫩的, 这样才不影响口感。
- ② 火腿肠要切粗一点, 否则在拌菜时易折断, 影响美观。



原料: 卷心菜100克, 莴笋、小番茄各150克。

调料: 精盐、胡椒粉、柠檬汁1/3小匙, 酸乳酪4大匙。

做法:

- 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 将卷心菜、莴笋、小番茄摆入盘中, 加入调均匀的调料拌均匀即可。

酸酪卷心菜



原料: 蕨菜50克。

调料: 精盐、鸡精、蚝油各1/2小匙, 小葱30克, 红椒丝20克。

做法:

- 1 蕨菜切成段, 放入沸水锅内烫1分钟, 捞出冲凉。
- 2 小葱洗净, 切成细丝。
- 3 将蕨菜装入容器内, 加入葱丝、精盐、鸡精、蚝油, 拌均匀装盘即成。

小葱拌蕨菜



姜汁拌空心菜



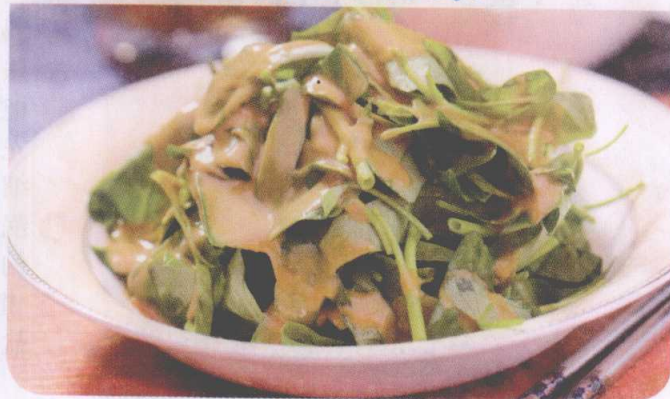
原料: 空心菜750克, 胡萝卜25克。

调料: 精盐1小匙, 米醋、麻油各1/2小匙, 植物油20克, 姜茸适量。

做法:

- 1 将新鲜空心菜嫩尖前三节取摘下来, 并将茎管部用手掐破, 用清水洗干净, 胡萝卜切丝。
- 2 坐锅点火入清水烧沸, 放点植物油、精盐, 将胡萝卜丝、空心菜焯熟, 沥干水分, 入盆晾凉后用熟食用油、麻油、精盐、姜茸拌均匀, 入盘时加醋即成。

凉拌空心菜



原料: 空心菜750克。

调料: 麻酱5小匙, 精盐、味精、香油、芥末各1/2小匙, 陈醋、腐乳汁各1小匙, 植物油2小匙, 蒜蓉适量。

做法:

- 1 将空心菜择洗干净, 下入加有精盐、植物油的沸水中焯烫一下, 捞出沥干备用。
- 2 将麻酱放入碗中, 加入少许清水、精盐、腐乳汁、芥末、味精、陈醋、香油、蒜蓉, 调拌均匀待用。
- 3 将空心菜装入盘中, 淋入麻酱汁, 即可上桌食用。



双蛋拌空心菜



原料: 皮蛋2个, 咸鸭蛋1个, 空心菜150克。

调料: 精盐1小匙, 醋3小匙, 香油、姜、蒜、芝麻各适量。

做法:

- ① 空心菜去老梗洗净, 切成段备用。皮蛋咸蛋剥开, 切成粒备用。
- ② 姜和蒜均切成茸加入盐、醋、香油调成汁。
- ③ 锅上火加入水烧开, 放少许精盐, 将空心菜放入烫一下捞出, 过凉控净水分。
- ④ 将皮蛋、咸鸭蛋和空心菜加入调好的汁拌均匀, 撒芝麻即可。

泡菜凉瓜



原料: 苦瓜150克, 泡酸菜50克, 甜椒30克。

调料: 精盐1/3小匙, 味精1/4小匙, 香油、植物油各2小匙。

做法:

- ① 将苦瓜洗净后对剖, 挖去瓢心, 切成条; 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, 捞起晾凉, 放入精盐、味精、香油, 拌均匀后装盘, 稍加点缀即成。

凉拌苦瓜丝



原料: 苦瓜400克。

调料: 红甜椒30克, 香油、白糖、味精各1小匙, 精盐1/2小匙。

做法:

- ① 把苦瓜切去蒂, 洗净, 从中间顺长剖成两半, 挖净瓜瓢, 先横切成段, 再顺切成细丝; 红甜椒去蒂、籽, 洗净, 切成细丝。
- ② 锅里放入清水, 加精盐烧开, 下入苦瓜丝, 用大火烧开, 焯约1分钟, 下入红椒丝烧开, 捞出, 沥去水, 晾凉。
- ③ 把苦瓜丝、红甜椒丝均放入容器内, 加入白糖、味精、精盐, 淋入香油, 拌均匀即可。

凉拌苦苣



原料: 苦苣200克, 樱桃萝卜5个。

调料: 大蒜3瓣, 白醋1小匙, 精盐、鸡精、香油各适量。

做法:

- ① 将苦苣菜掐去老根, 摘洗干净, 沥干备用。
- ② 将樱桃萝卜去缨、洗净, 切成小片; 大蒜去皮、洗净, 用压蒜器压成蒜蓉待用。
- ③ 将苦苣菜、樱桃萝卜和蒜蓉放入大碗中, 加入精盐、鸡精、白醋和香油调拌均匀, 腌渍2分钟, 待菜叶稍软时装入盘中, 即可上桌食用。



双椒拌嫩藕



原料: 嫩莲藕400克, 青、红辣椒各30克。

调料: 精盐、白糖、米醋各1/3小匙。

做法:

- ① 把莲藕刮去外皮, 洗净, 沥去水, 顺长对剖成4条, 切成片; 青、红辣椒均去蒂、籽, 洗净, 切成片。
- ② 莲藕片放入容器内, 加入青辣椒片、红辣椒片, 放入精盐, 拌均匀, 腌渍入味约10分钟, 沥去水。
- ③ 加入白糖、米醋, 拌均匀即可。

原料: 白花藕200克, 白兰瓜100克, 熟核桃仁50克。

调料: 精盐、醋、白糖、鸡精各1/2小匙。

做法:

- 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、鸡精拌均匀即可。

瓜条拌藕片



双花拌萝卜



原料: 西蓝花、菜花、胡萝卜各1/2个。

调料: 瓜子仁、黑芝麻、精盐各1/2小匙, 植物油3大匙, 鸡精、辣椒油各适量。

做法:

- ① 将菜花和西蓝花分别洗净各切小朵, 胡萝卜切圆片。
- ② 锅中加水烧开, 放入菜花、西蓝花、胡萝卜片煮熟, 捞出冲凉沥干。
- ③ 将胡萝卜和双花加入调料拌均匀, 撒上瓜子仁、芝麻即可。

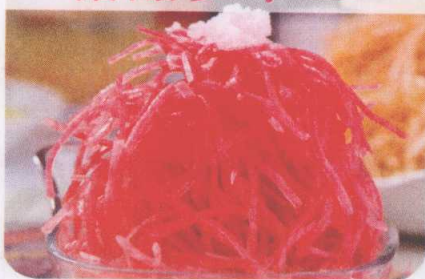
原料: 萝卜400克。

调料: 精盐2小匙, 白糖2大匙, 醋4小匙。

做法:

- ① 把心里美萝卜切去头、根须, 洗净, 切成均匀的细丝。
- ② 把萝卜丝放入大碗内, 加入精盐拌均匀, 腌渍5分钟左右, 沥去水。
- ③ 把醋、白糖加入萝卜丝内, 拌均匀即可。

糖醋萝卜丝



泡椒萝卜丝



原料: 红皮萝卜250克, 泡鲜红辣椒30克。

调料: 白醋、精盐各1小匙, 香油、味精各1/2小匙, 白糖1/3小匙, 红油、花椒油、泡辣椒油、葱花各适量。

做法:

- ① 将洗净的萝卜去除两头后切丝, 撒上精盐拌均匀后, 沥去水分待用; 泡鲜红辣椒去蒂后切圆圈形。
- ② 将沥去水分的萝卜丝放入盆内, 加入味精、白醋、白糖、香油、花椒油、红油、泡辣椒油, 拌均匀后装入盘中, 撒上泡辣椒、葱花即成。



辣拌萝卜干

原料: 红皮萝卜500克。

调料: 红干辣椒末10克, 味精、香油各1小匙, 酱油1大匙, 醋、白糖各2小匙, 植物油、精盐各4小匙。

做法:

- 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 锅里放入植物油烧热, 关火, 下入红干辣椒末翻炒、炸香, 备用。
- ③ 把萝卜丝干洗净, 挤干水分, 放入碗内, 加入酱油、醋、白糖、精盐、味精, 淋入辣椒油、香油, 拌均匀, 腌渍1小时左右即成。



海米萝卜丝

原料: 白萝卜400克。

调料: 虾米25克, 葱花10克, 精盐1/2小匙, 醋1/3小匙, 味精2小匙。

做法:

- ① 把白萝卜洗净, 沥去水, 削去外皮, 切成均匀的细丝; 虾米洗净, 放入小碗中, 加入温水浸泡20分钟左右, 至变软捞出, 沥去水。
- ② 把白萝卜丝放入碗中, 撒入精盐拌均匀, 腌渍30分钟左右, 取出挤去水, 放入盘中, 加入醋、味精拌均匀。
- ③ 把泡软的虾仁放在盘内萝卜丝上, 加葱花拌均匀即可。



Tips

- ① 白萝卜丝切时可以稍粗一点, 腌渍的时间长一些, 沥去水分, 口感更脆。
- ② 在制作拌菜时适量加些醋, 味道会更好。



萝卜拌海蜇丝

原料: 萝卜300克, 海蜇皮400克。

调料: 大红辣椒丝、白醋、清水、香油各1大匙, 炒香芝麻适量, 白糖、精盐各1/2小匙, 鱼露2大匙, 鸡精1小匙。

做法:

- 1 白醋、清水入煲中煮开, 待凉后将萝卜丝加入拌均匀, 腌渍1小时备用。将海蜇切细丝放开水中略烫, 过冷后浸冻水中。
- 2 海蜇、用开水余过沥干, 加入鱼露、鸡精、白糖、香油拌均匀, 腌渍1小时后备用。
- 3 将萝卜丝从白醋、水、白糖、精盐中取出沥干与海蜇同置盘中, 加入红辣椒丝拌均匀, 转放碟上, 撒上适量芝麻即可。



抓拌莴笋

原料: 莴笋300克, 香菜2根。

调料: 辣椒1个, 蒜3瓣, 白糖1/2小匙, 精盐、辣椒油1大匙, 胡椒粉、香油各1/3小匙。

做法:

- 1 莴笋去皮洗净切条; 香菜、辣椒均洗净切末; 蒜去皮洗净切末。
- 2 莴笋加精盐、白糖、辣椒油、胡椒粉、香油及蒜末、辣椒末拌均匀, 再撒上香菜末即可。



生拌茄子

原料: 茄子250克, 青椒100克, 小红椒40克。

调料: 姜末、精盐各1大匙, 香油、味精1/2小匙, 蒜蓉2大匙, 醋3克, 白糖1/3小匙, 泡菜水200克。

做法:

- 1 茄子洗净后切条, 放精盐, 腌渍10分钟; 青椒切成8条, 小红椒洗净去蒂去子后切成丁, 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、小红椒粒盖上面, 盆中加精盐、味精、蒜蓉、姜末、醋、白糖、香油、适量泡菜水, 拌均匀后淋盘中即成。





烧拌茄子

原料: 鲜嫩茄子500克。

调料: 青辣椒250克, 植物油3大匙, 酱油70克, 精盐1小匙, 葱花30克, 味精1/3小匙, 鲜荷叶2张。

做法:

- 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、香油、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。



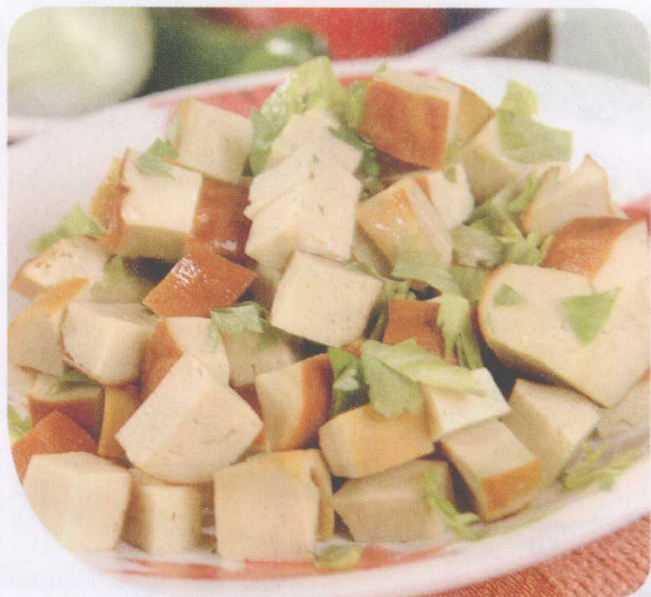
茄子沙拉

原料: 茄子200克, 青、红椒各50克, 洋葱50克, 青椒榄100克, 西芹50克, 番茄50克, 松子50克, 葡萄干50克。

调料: 精盐1小匙, 胡椒、白糖、红酒、醋各1/2小匙, 植物油60克。

做法:

- ① 将茄子切成小方块, 放入锅中煎一下, 待用。
- ② 坐锅点火倒入植物油, 放入青、红椒、洋葱、西芹、番茄翻炒, 倒入水, 下茄子, 加精盐、胡椒、白糖、醋、红酒调味, 烧至汁浓, 撒入松子、葡萄干即可。



香干拌芹菜叶

原料: 芹菜叶100克, 豆腐干50克。

调料: 精盐1/3小匙, 白糖、香油各1小匙, 味精适量。

做法:

- ① 将新鲜的芹菜叶洗净。
- ② 取锅, 锅内放适量水, 置火上烧开, 将洗净的芹菜叶放沸水中焯一下即捞出, 冲凉。
- ③ 将凉透的芹菜叶挤干水分, 然后切成碎末, 放入盘内。
- ④ 豆腐干放沸水中烫一下, 捞出, 切成小丁, 放芹菜叶盘内, 然后加入精盐、白糖、香油、味精, 拌均匀即可食用。



红油拌四丝



原料: 香干、胡萝卜、芹菜各125克, 红柿椒75克。

调料: 香油、花椒油、精盐各1大匙, 味精、白糖各1/2小匙。

做法:

- ① 把香干用刀片成厚片, 再切成长丝; 胡萝卜洗净, 削去皮, 切成丝; 芹菜择去根, 叶, 洗净, 沥去水; 红柿椒去蒂、籽, 洗净, 切成丝。
- ② 锅里放入清水烧开, 加入精盐, 下入胡萝卜丝, 用大火烧开, 焯约1分钟, 下入红柿椒丝烧开, 捞出, 沥去水, 再下入芹菜, 用大火烧开, 焯约3分钟, 至熟透捞出, 沥去水, 切成段。把香干丝、胡萝卜丝、芹菜段、红柿椒丝放入碗内, 加入精盐、味精、白糖, 淋入香油、花椒油, 拌均匀即可。

爽口老虎菜



原料: 莲白、青椒、红椒、香菜各50克。

调料: 蒜蓉、白醋各1大匙, 白糖1/3小匙, 香油1小匙, 精盐、味精1/2小匙。

做法:

- ① 莲白去掉老叶后, 切成粗丝; 青、红椒洗净后去蒂去子, 切成粗丝。
- ② 香菜洗净后切成节待用。
- ③ 盆中加入精盐、味精、白糖、白醋、蒜蓉、香油调均匀后, 放入莲白丝、青、红椒丝、香菜节充分拌均匀, 装盘即可。

芝麻芹菜叶



原料: 净嫩芹菜叶300克、胡萝卜50克。

调料: 蒜末、花椒油各1大匙, 芥末油1/3小匙, 芝麻1/2小匙。

做法:

- ① 把芹菜叶洗净; 胡萝卜洗净, 削去外皮, 先斜切成2厘米长的段, 再顺切成薄片。
- ② 锅里放入清水, 加入精盐、植物油, 烧开, 下入芹菜叶、胡萝卜片, 用漏勺在水面上向下压, 使芹菜叶、胡萝卜片完全浸入水中, 用大火烧开, 焯约1分钟, 至熟透捞出, 沥去水。
- ③ 把芹菜叶、胡萝卜片放盛有冷水的容器内浸泡2分钟左右, 至凉透捞出, 沥去水, 放大瓷碗中, 加精盐、味精、蒜末、芥末油、花椒油, 拌均匀, 撒上芝麻即可。

芝麻双丝海带



原料: 海带丝150克, 青、红尖椒各150克。

调料: 辣椒粉、精盐各1/3小匙, 酱油、香油、醋各1大匙, 熟芝麻、白糖、姜、葱各1/2小匙。

做法:

- ① 将青、红尖椒去蒂、籽, 洗净, 切成丝; 海带丝洗净, 分别放入开水中焯一下捞出, 过凉开水, 沥干水分。
- ② 取一器皿倒入海带丝、青、红椒丝, 放入精盐、酱油、醋、白糖、姜末、辣椒粉、香油, 搅拌均匀, 装入盘中, 撒入熟芝麻即可食用。



虾油拌椒丝

原料：青椒450克。

调料：蒜4瓣，虾油、味精、白糖、醋、香油各1小匙，芥末油1/2小匙，精盐1/3小匙，酱油2小匙。

做法：

- ① 把青椒去蒂、籽，洗净，沥去水；蒜剁成末。
- ② 锅里放入清水烧开，加入精盐，下入青椒，用大火烧开，焯约1分钟捞出，放入冷水中浸泡2分钟，至凉透捞出，沥去水。
- ③ 把青椒切成细丝，放入盘中。
- ④ 把蒜末放入容器内，加入虾油、香油、芥末油，再加酱油、醋、味精、白糖，调均匀成味汁，浇在盘内青椒丝上，即可。



温馨小提示

- ① 青椒焯水时时间不要过长，时间太长口感发面。
- ② 另外，焯水时间过长青椒也容易变色，影响菜肴的美观。



皮蛋拌山药

原料: 山药500克, 皮蛋1个, 胡萝卜100克。

调料: 白糖2小匙, 白醋、精盐、葱油各1小匙, 辣椒油1/2小匙。

做法:

- 1 山药去皮, 切片, 皮蛋切块, 胡萝卜切丁。
- 2 山药、胡萝卜用开水焯一下, 冲凉, 加皮蛋、调料拌均匀入味, 装盘即成。



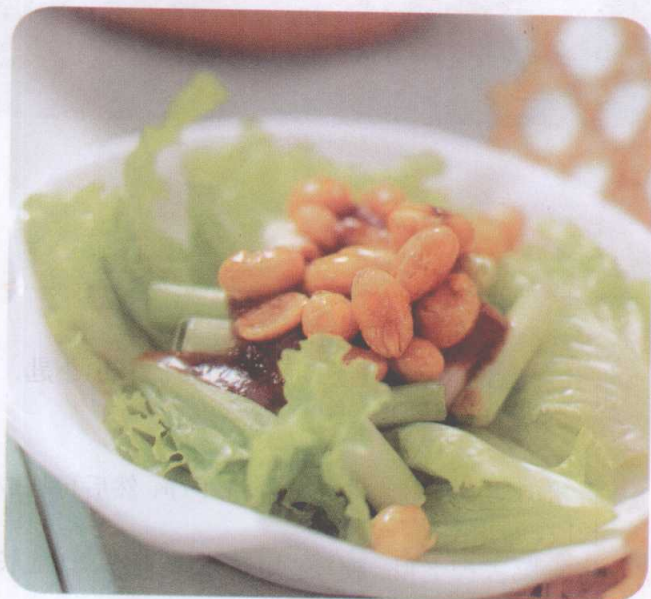
芝麻酱葱段生菜

原料: 葱200克, 生菜拌200克, 芝麻酱1大匙, 黄豆酥15克。

调料: 白糖2小匙, 酱油1/2大匙, 精盐1/3小匙。

做法:

- 1 葱切除根须和叶尖老根部分, 洗净沥干。生菜洗净去边留胆, 切成段。
- 2 将水煮开, 放入葱, 煮熟后捞起, 待稍凉时, 挤出水分, 切长段。
- 3 把芝麻酱加白糖、酱油、精盐及1大匙开水稀释搅拌均匀。
- 4 在将葱段摆入盘内即成。生菜胆作底, 将汁浇上, 撒上黄豆酥即可。



黄瓜拌梨丝

原料: 梨250克, 山楂糕100克, 黄瓜150克。

调料: 白糖1大匙。

做法:

- 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、山楂糕切成细丝。
- 3 先把一部分梨丝堆放在盘中, 再把余下的梨丝与山楂糕、黄瓜丝交错摆在上面, 撒上白糖即可食用。





火腿肠拌丝瓜

原料: 火腿肠75克, 丝瓜500克。

调料: 味精、香油1小匙, 精盐1/2小匙, 白糖1大匙, 植物油50克。

做法:

- 1 把丝瓜洗净, 削去外皮, 从中间顺长对剖成两半, 挖去瓜瓤, 先横切成长段, 再顺切成宽条。火腿肠切成条。
- 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 把丝瓜条放入碗中, 加入火腿肠条、精盐、味精、白糖, 淋入香油, 拌均匀即可。



酸菜拌猪肉

原料: 猪瘦肉250克, 酸菜100克, 香菜2棵。

调料: 精盐3/5小匙, 酱油、醋各适量, 香油1小匙, 味精1/5小匙。

做法:

- 1 将猪肉切成细丝。将酸菜择洗干净, 然后再切成长段, 备用。
- 2 将香菜去掉老叶、硬梗, 用清水洗干净, 切成长段。
- 3 将酸菜用开水烫一下, 捞出投凉, 控净水分, 放盘内。
- 4 坐勺, 加底油烧热, 放入肉丝、酱油炒熟, 出勺晾凉, 放在盘内酸菜上面, 加酱油、醋、味精、香油, 撒上香菜段即可。



Tips

① 酸菜选择颜色发亮、水晶透明的为佳。

② 酸菜烫过后一定要把水分挤干净, 如不挤干水分, 菜不入味并且影响口感。



原料: 春笋片250克, 香菇、青、红椒各适量。

调料: 精盐、鸡精各1/2匙, 葱油1小匙。

做法:

- ① 春笋片切菱形片; 香菇切片; 青、红椒切片, 备用。
- ② 炒锅加水烧开, 加精盐, 放入春笋、香菇、青、红椒焯2分钟, 捞出投凉, 加调料拌匀入味即成。

三鲜拌春笋



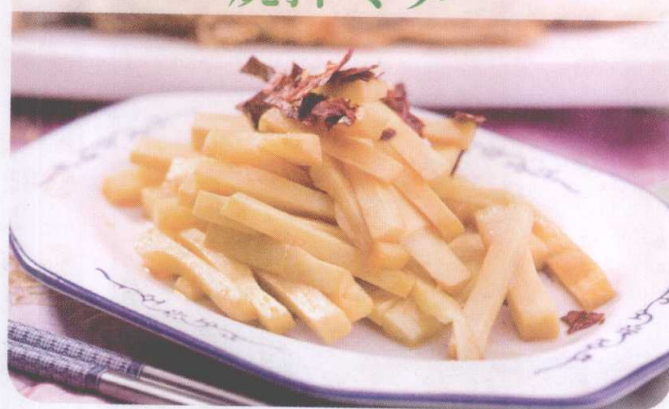
原料: 鲜冬笋1 000克。

调料: 干辣椒20克, 辣椒油2大匙, 香油、酱油各1大匙, 精盐、味精各1/3小匙。

做法:

- ① 带壳冬笋放入小火中烧熟, 然后去外壳, 去掉不能食用的部分, 用刀或手撕成条。
- ② 干辣椒用火烧至棕褐色, 用刀剁细成末, 装入碗里, 加辣椒油、酱油、精盐、味精、香油调和均匀成糊辣味汁, 再与冬笋条拌匀, 装盘即成。

烧拌冬笋



麻辣干笋丝



原料: 干笋200克。

调料: 精盐、味精、白糖各1/2小匙, 红油2大匙, 香油1/3小匙, 葱花1小匙, 酱油、花椒粉、熟芝麻各1大匙。

做法:

- ① 将干笋放入清水中反复浸泡, 除去涩味, 待充分吸水后, 除去质地韧老的部分和残留的笋衣, 切成段, 再放入沸水锅中, 用中火煮30分钟捞起晾凉。
- ② 干笋晾干表面水分, 改刀成丝放入盆中, 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, 即可。

亚参拌芦笋



原料: 芦笋400克, 胡萝卜50克, 云耳20克。

调料: 精盐1/2小匙, 水2大匙, 植物油、白糖各1大匙, 胡椒粉1/8小匙, 青椒末、洋葱末、醋各2大匙。

做法:

- ① 芦笋切段, 胡萝卜切条, 云耳泡开, 锅中放水烧开, 放入所有原料煮熟约2分钟, 取出, 冲凉沥干待用。
- ② 碗内放入植物油、白糖、醋、精盐、胡椒粉调均匀, 放入芦笋、胡萝卜、云耳及青椒末、洋葱末拌匀置盘即可。



莲藕山楂糕



原料: 嫩莲藕350克, 山楂糕125克。

调料: 白醋、白糖、精盐各1/2小匙, 白醋1/2大匙, 白糖1小匙。

做法:

- ① 把莲藕洗净, 切去两头, 削去外皮, 切成丁; 山楂糕切成丁。
- ② 锅里放入清水, 加入精盐, 烧开, 下入莲藕丁, 用大火烧开, 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 把莲藕丁放入碗中, 加入白醋、白糖拌均匀, 腌渍入味约5分钟, 再加入京糕, 下白醋、白糖, 拌均匀装盘即可。

翠笋拌玉蘑



原料: 芦笋300克, 口蘑100克, 胡萝卜50克。

调料: 香油1大匙, 米醋、精盐各1/2小匙, 味精、植物油各1小匙。

做法:

- ① 把芦笋削去老皮, 洗净, 沥去水, 斜切成片; 口蘑洗净, 沥去水, 切片; 胡萝卜洗净, 削去外皮, 先斜切成段, 再顺切成片。
- ② 锅里放入清水烧开, 加入精盐、植物油, 再下入口蘑片、胡萝卜片、芦笋片, 用大火烧开, 焯约2分钟, 至熟透捞出, 沥去水, 晾凉。
- ③ 把芦笋片、口蘑片、胡萝卜片均放入碗中, 加入米醋、味精、精盐, 淋入香油, 拌均匀即可。

鲜味芦笋



原料: 鲜芦笋300克。

调料: 精盐、味精、香油各1/2小匙, 植物油2大匙, 姜片、葱段各适量。

做法:

- ① 将鲜芦笋笋尖开始, 切成段, 再放入清水中反复冲洗, 锅中烧水至沸腾, 放入芦笋余至断生时捞起, 放入冷水中投凉, 以保持色泽翠绿。
- ② 锅中烧油至五成热时, 放入姜片、葱段, 炒至出味时起锅过滤只用油。
- ③ 先将芦笋放入盆内, 加入精盐、味精拌均匀, 再加入香油、姜葱油, 充分拌均匀装盘即可。

玻璃笋片



原料: 青笋200克, 胡萝卜100克。

调料: 精盐、味精各1/2小匙, 白糖1/3小匙, 熟芝麻、酱油、葱花、红油各1大匙。

做法:

- ① 将青笋、胡萝卜去皮后用刀切成厚片, 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, 调均匀成红油味汁, 放入葱花, 撒上熟芝麻即可。



原料: 青笋300克。

调料: 香油、精盐各1大匙, 味精1/2小匙, 小米辣椒1小匙。

做法:

- 1 青笋去皮洗净后, 切成条, 放入盆中, 加入精盐腌渍后捞起置纱布上扎紧, 放入托盘中, 用菜墩压在上面使之脱水; 小米辣椒洗净剁细。
- 2 盆中放入精盐、味精、小米辣椒末、香油调匀后, 将青笋入盆拌均匀后, 装盘即可。



碧绿脆笋

原料: 青笋300克。

调料: 车厘子2颗, 精盐、味精各1/2小匙, 荷兰芹秆1株, 白糖1/3小匙, 鲜汤1大匙, 香油1小匙。

做法:

- 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, 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。



兰花青笋

京糕笋丝



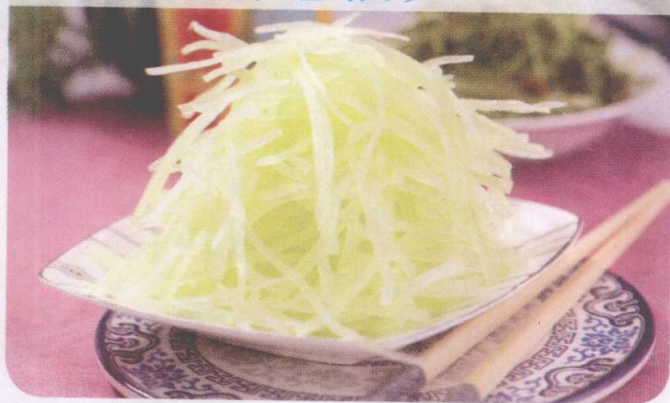
原料: 莴笋750克, 红干椒丝10克, 山楂糕20克。

调料: 香油、醋各1/2小匙, 植物油、味精各1小匙。

做法:

- 1 把莴笋削去外皮, 洗净, 切成均匀的丝; 红干椒丝洗净, 沥去水; 山楂糕切丝。
- 2 把莴笋丝放入盘内, 加入精盐拌均匀, 腌渍5分钟左右, 沥去水。
- 3 把锅里放入植物油烧热, 下入红椒丝炒匀, 离火炸约半分钟, 出锅浇在莴笋丝上。
- 4 把香油、醋、味精, 均放入莴笋丝里, 拌均匀即可食用。

凉拌葱油笋丝



原料: 莴笋750克。

调料: 香油1小匙, 味精、精盐各1/2小匙, 葱油适量。

做法:

- 1 把莴笋削去外皮, 洗净, 切成丝; 葱切成丝炸出葱油。
- 2 莴笋丝放容器内, 加凉开水漂洗净捞出, 沥去水。
- 3 把莴笋丝放入容器内, 加入精盐拌均匀, 腌渍5分钟, 沥去水。
- 4 加葱油、味精、香油, 拌均匀即可。



爽口莴笋

原料：莴笋750克，甜橙2个。

调料：白糖3大匙，醋2大匙，精盐1/2小匙。

做法：

- ① 把莴笋削去外皮，洗净，先横切成段，再顺切成片，把莴笋片逐片切成条；甜橙洗净，从中间对剖成两半，再横切成半圆形薄片。
- ② 把莴笋条放入碗中，加入精盐拌均匀，腌渍1小时左右取出，沥去水，再放入沥净水的碗内。
- ③ 锅里放入清水，下入白糖，用小火熬至白糖溶化、浓稠，加入醋炒匀，出锅倒在碗内，晾凉后，浇入莴笋条拌均匀，腌渍2小时左右。
- ④ 甜橙片橙皮朝外逐片摆放在盘的边缘，且片与片之间相互叠压1/3，再把莴笋条放在盘中，即可。



海米拌莴笋

原料：莴笋700克。

调料：海米10克，虾油、香油各1/2小匙，蒜末、精盐、味精各1小匙。

做法：

- 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，放入碗中，加入精盐拌均匀，腌渍20分钟取出，沥去水。
- ③ 把莴笋丝放入沥净水的碗中，加入海米、蒜末、精盐、味精，淋入虾油、香油，拌均匀即可。

Tips

- ① 莴笋挤干水分，口感会最佳。
- ② 莴笋也可以焯水，焯水的笋丝会更绿，颜色会更好。



麻酱莴笋尖

原料：莴笋尖24根。

调料：香油1大匙，植物油、精盐、白糖各1小匙，味精1/5小匙，芝麻酱、酱油各2大匙。

做法：

- ① 将鲜莴笋尖去粗皮、老叶，把嫩茎一端削成青果尖形然后从此端切成四瓣形状，长度约占笋尖长度的一半。
- ② 锅置旺火上，加水烧沸，加少许植物油，再放莴笋尖焯至断生后捞起，再放入冷开水中浸凉后捞出，撒精盐后使其沥干水分，排列整齐，再用刀修整一次，入盘摆成一封书形。
- ③ 酱油、芝麻酱、白糖、味精、香油调成味汁，淋入盘中即成。



香辣莴笋

原料：莴笋500克，大蒜4瓣，辣椒2个。

调料：香油、精盐各1/2大匙，白糖1小匙，辣椒油1大匙。

做法：

- ① 莴笋去皮，洗净后切小滚刀块，拌入精盐腌渍15分钟。
- ② 大蒜去皮、切碎，辣椒斜切小片待用。
- ③ 腌好的莴笋用冷开水洗去盐份沥干，加入蒜末、辣椒片及白糖、辣椒油、香油调匀。
- ④ 放置10分钟，使其入味后即可食用。



红油双嫩笋尖

原料：莴笋尖500克，干辣椒节40克。

调料：花椒25粒，植物油3大匙，辣椒油2大匙，酱油1大匙，花椒末、白糖各1/2小匙，醋、香油各1小匙，精盐1大匙，味精1/4小匙。

做法：

- ① 选鲜嫩笋尖，改刀成段，再切成四瓣，用清水过一下，将笋尖整齐地摆在盆内，摆一层笋尖，撒少许精盐（摆三层）；锅置旺火上，下植物油烧至六成热时，下干辣椒节、花椒，炸成浅褐色，将热油和花椒、辣椒节一并淋在笋尖上，用盘子盖严，闷约5小时。
- ② 走菜时，将笋尖整齐地摆入盘内（不要汁），放几段干辣椒和几粒花椒，酱油、白糖、醋、味精、香油、辣椒油、花椒末在碗内调均匀，淋笋尖上。





烧拌甜椒

原料: 甜椒300克。

调料: 精盐1/2小匙, 味精1/3小匙, 香油、白糖、醋各1大匙, 酱油1小匙。

做法:

- 1 选红色大甜椒去蒂洗净, 用竹签或铁丝穿好, 在无烟的炭火上烧熟, 取下后用凉开水洗净, 搽干水分, 切成四瓣去子, 盛入盘内。
- 2 将精盐、白糖、醋、酱油、味精、香油放入碗内调均匀, 淋于甜椒上即成。



葱油甜椒

原料: 甜椒250克。

调料: 味精1/3小匙, 精盐、香油各1小匙, 植物油4小匙, 葱花30克。

做法:

- 1 葱花放入碗内, 用热油烫出香味即成葱油。
- 2 甜椒洗净去蒂去子, 放入沸水锅内焯至断生捞出, 加入少许香油晾冷, 用刀切成所需要的形状, 装入碗内, 加葱油、精盐、味精、香油拌均匀, 即可。



蒜蓉拌茼蒿

原料: 鲜茼蒿300克。

调料: 精盐1/2小匙, 味精1/3小匙, 蒜蓉1大匙, 冷鲜汤2大匙, 香油1小匙。

做法:

- 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、蒜蓉、香油、冷鲜汤, 充分调均匀后, 淋入盘中茼蒿上即成。



蚝油翠柳



原料: 茼蒿500克。

调料: 蚝油1大匙, 花椒油10克, 味精1/2小匙, 白糖1小匙。

做法:

- 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 把茼蒿放入碗中, 加入蚝油、味精、白糖, 淋入香油、花椒油, 拌均匀即成。

凉拌茼蒿



原料: 茼蒿400克。

调料: 精盐、味精各1/2小匙, 白糖2大匙, 香醋1大匙, 香油1小匙。

做法:

- 1 将茼蒿摘洗干净, 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。

红油拌土豆丝



原料: 土豆400克。

调料: 香油、花椒油各1小匙, 精盐、味精、白糖各1/2小匙。

做法:

- 1 把土豆洗净, 削去外皮, 切成均匀的细丝, 放入容器内, 加入清水至没过土豆丝约1厘米, 浸泡一会儿。
- 2 锅里放入清水, 下入土豆丝, 用大火烧开, 焯约1分钟, 至熟透捞出, 沥去水。
- 3 把土豆丝放入碗中, 加入花椒油、香油拌均匀, 再加入精盐、味精、白糖, 拌均匀即可。

双椒拌土豆丝



原料: 土豆250克, 青、红辣椒各50克。

调料: 花椒油、香油、醋、味精、白糖、精盐各1/2小匙, 姜末适量。

做法:

- 1 把土豆切成丝; 青、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、红辣椒丝均放入碗中, 趁热加入姜末、花椒油、香油拌均匀, 再加入醋、精盐、味精、白糖, 拌均匀即可。



芹菜拌土豆丝

原料: 土豆225克, 芹菜125克。

调料: 香油、芥末油、精盐、味精、白糖、醋各1/2小匙, 蒜末适量。

做法:

- ① 把土豆洗净, 削去外皮, 切成均匀的粗丝, 放入容器内, 加入清水浸泡一会儿; 芹菜择去根、叶, 洗净, 沥去水, 切成段。
- ② 锅里放入清水, 下入土豆丝、芹菜段, 用大火烧开, 焯1~2分钟, 至熟透捞出, 沥去水。
- ③ 把土豆丝、芹菜段放入盛有冷水的容器内浸泡2分钟, 至凉透捞出, 沥去水, 放入碗内, 加入精盐、味精、白糖、醋, 淋入香油、芥末油, 拌均匀即可。



温馨小提示

① 土豆丝用沸水煮的时间不宜过长。

② 芹菜要选择嫩的为佳。



冰爽凉皮

原料: 土豆淀粉300克, 黄瓜50克, 胡萝卜50克。

调料: 樱桃50克, 大蒜5瓣, 生抽、醋、芝麻酱、芥末酱各1/2小匙, 牛奶3大匙。

做法:

- ① 取一器皿, 将土豆粉和水以1:3的比例调开, 放在蒸锅中, 蒸成凉皮, 以此法将淀粉与牛奶分别调匀制成不同颜色的凉皮。
- ② 制好的凉皮中加入黄瓜丝、胡萝卜丝、芥末酱、芝麻酱、蒜蓉、醋、精盐、生抽搅拌均匀即可, 牛奶口味的凉皮中可加入白糖、樱桃。



鲮鱼拌莴苣叶

原料: 莴苣叶450克, 豆豉鲮鱼20克, 红尖椒5克。

调料: 醋1大匙, 白糖、味精各1小匙, 精盐1/2小匙。

做法:

- ① 把莴苣叶择洗干净, 沥去水, 下入沸水锅中, (加入精盐约1克), 用大火烧开, 焯约1分钟, 至熟透捞出, 沥去水, 切成段; 红尖椒去蒂, 洗净, 横切成块。
- ② 把莴苣叶放入碗中, 加入醋、白糖、味精、精盐, 拌均匀即可。
- ③ 把豆豉鲮鱼, 切成块摆盘, 呈圆形, 把拌好的莴苣装盘即可。



椒香醋莴苣

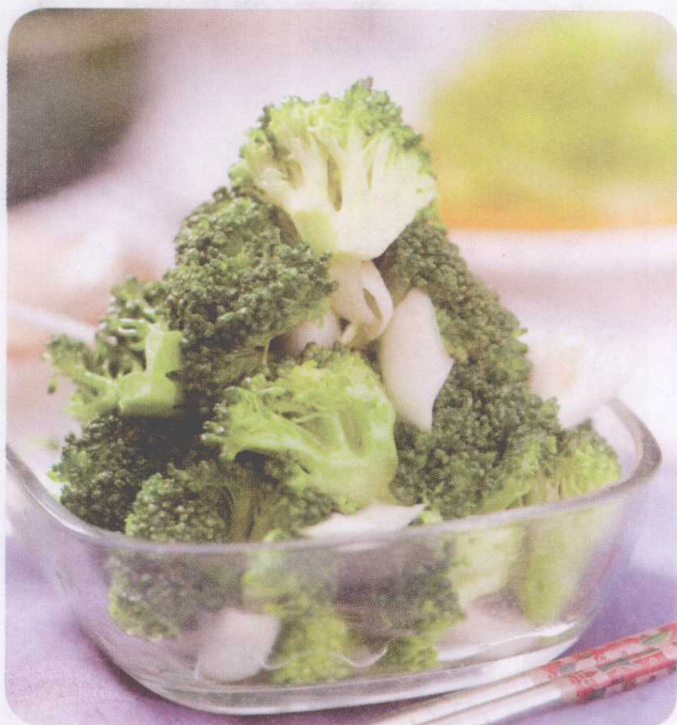
原料: 嫩莴苣300克, 番茄400克。

调料: 精盐1小匙, 白糖4小匙, 柠檬汁、凉开水各3大匙。

做法:

- ① 嫩莴苣去皮洗净后, 切成丁, 放入沸水锅中氽至断生, 捞起漂凉以保色翠绿。
- ② 番茄放入沸水锅中烫1分钟捞起, 去皮后切成块状。
- ③ 盆中加入精盐、白糖、柠檬汁、凉开水, 充分搅拌均匀后, 放入莴苣丁、番茄, 拌均匀装盘即成。





翡翠百合

原料: 西蓝花400克, 百合150克。

调料: 香油、精盐各1/2大匙。

做法:

- 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, 搅拌均匀, 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, 用大火烧开后, 焯约2分钟, 至熟透捞出, 沥去水, 放入碗中, 加入精盐, 再加香油, 拌均匀即可。



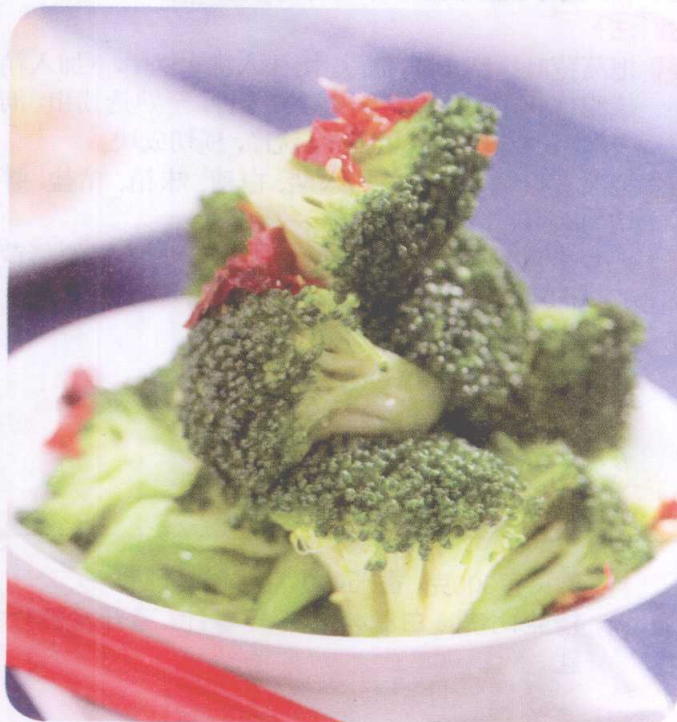
辣炆西蓝花

原料: 西蓝花450克, 红干辣椒末5克。

调料: 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。

做法:

- ① 把西蓝花洗净, 沥去水, 掰成大小均匀的小块; 红干辣椒末放入小碗中。
- ② 容器内放入精盐、清水, 搅至精盐溶化, 下入西蓝花块, 浸泡10分钟左右捞出, 沥去水。
- ③ 锅里放入香油烧热, 出锅, 倒入盛有红干辣椒末的小碗中, 再加入精盐、味精、白糖, 拌均匀, 备用。
- ④ 锅里放入清水、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, 放入碗中, 浇入调好的辣椒油, 拌均匀, 尝好咸淡即可。



Tips

- ① 西蓝花焯水时间不宜过长, 否则颜色会变黄。
- ② 制作西蓝花时一定要把水分挤净, 这样西蓝花才容易入味。



原料: 西芹500克, 五香豆腐干100克, 水发海米5克。

调料: 香油、味精、白糖、精盐各1小匙。

做法:

- 1 五香豆腐干切成片, 再切成长条; 海米剁成粗粒; 西芹择洗净, 切成段, 再切成粗条, 放入沸水锅内焯一下, 捞出, 投凉。
- 2 用碗, 放入西芹条、五香豆腐干条、海米粒、香油、味精、白糖、精盐拌均匀, 装入盘内即成。

五香豆腐拌西芹



原料: 苋菜500克。

调料: 植物油、蒜蓉、辣椒油、精盐、酱油各适量。

做法:

- 1 苋菜去除老叶、黄叶部分后洗净, 沥干水分待用。
- 2 炒锅置旺火上, 下植物油烧至五成油温, 下苋菜炒熟, 加精盐炒均匀, 起锅装于盆内, 沥去汁水, 加酱油、蒜蓉、辣椒油混合拌均匀, 装盘即成。

蒜蓉苋菜



海蜇头拌苋菜



原料: 苋菜250克, 海蜇150克。

调料: 葱白20克, 醋、香油各1/2小匙, 花椒油、味精、精盐、白糖各1小匙。

做法:

- 1 海蜇用冷水洗净, 放入碗中, 加入沸水浸泡20分钟, 捞出, 再用冷水冲洗干净, 沥去水, 切成均匀的丝; 葱白切成细丝。
- 2 把苋菜择洗干净, 沥去水, 下入沸水锅中, 加入精盐, 用大火烧沸, 焯约4分钟, 至熟烂捞出, 放入冷水中浸泡2分钟, 凉透捞出, 沥去水, 切成段。
- 3 把苋菜段、海蜇丝均放入碗中, 加入醋、味精、白糖、精盐适量, 拌均匀, 尝好咸淡, 放入盘中, 再把葱丝堆放在海蜇丝拌苋菜上即成。

海米拌雪菜



原料: 腌雪里蕻300克。

调料: 海米25克, 蚝油、虾油、香油、花椒油各1/2小匙, 醋、白糖各1小匙, 味精适量。

做法:

- 1 把腌雪里蕻先用冷水冲洗去盐分, 再放入容器内, 加入沸水至没过腌雪里蕻2厘米, 浸泡30分钟捞出, 挤去水; 海米洗净, 放入小碗中, 加入温水浸泡20分钟, 至变软捞出, 沥去水。
- 2 雪里蕻煮熟捞出, 沥去水, 再用冷水反复冲洗至去除咸味, 挤去水, 切成段。
- 3 把腌雪里蕻段放入碗中, 加入海米、蚝油、虾油、香油、花椒油, 再加味精、醋、白糖, 拌匀即可。

[1小匙=5克 1大匙=15克] 77



黄豆拌雪里蕻

原料：嫩雪里蕻250克，黄豆75克，

调料：香油、花椒油各1大匙，精盐、植物油、醋、味精、白糖各1小匙。

做法：

- ① 把黄豆择去杂质洗净，放入碗中，加入温水浸泡3小时左右，至泡透、涨起捞出，沥去水；嫩雪里蕻择洗干净，沥去水，切去老根。
- ② 锅里放入清水，加入精盐烧开，下入黄豆，用大火烧开，焯约10分钟，至熟透捞出，沥去水。
- ③ 把焯黄豆的水锅中加入植物油烧开，下入嫩雪里蕻，用大火烧开，焯约5分钟，至熟透捞出，沥去水，切成段备用。
- ④ 把嫩雪里蕻段、黄豆均放入碗中，加入花椒油、香油、醋、味精、白糖、精盐拌均匀即可。



温馨小提示

- ① 雪里蕻可用冷水多洗几遍，去除其咸味，也可加些白糖去除咸味。
- ② 煮雪里蕻时，可以加点辣椒去除苦味。



原料:腌雪里蕻250克,豆腐干125克。

调料:辣椒油4克,醋、白糖、味精各1小匙,香油、精盐各1/2小匙。

做法:

- ①把腌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锅里放入清水烧开,下入腌雪里蕻,用大火烧开,焯约10分钟,至熟烂捞出,沥去水,再用冷水反复冲洗去除咸味,挤去水,切成段;豆腐干切成丁备用。
- ③把腌雪里蕻段放入碗中,加入豆腐干丁拌均匀,再加入醋、白糖、味精、精盐,淋入辣椒油、香油,拌均匀即可。

原料:雪里蕻200克,白芝麻1大匙。

调料:红油1大匙,白糖、精盐各1/2小匙。

做法:

- ①雪里蕻洗净,锅中加水烧开,放入雪里蕻烫熟,捞出后立刻以冷水冲凉,再捞出沥干。
- ②干锅炒香白芝麻,盛出放凉。
- ③将雪里蕻切碎,拌入红油、白糖、精盐调味,再撒入白芝麻拌均匀即可。

原料:雪里蕻50克,毛豆粒50克。

调料:干辣椒粒5克,葱花10克,味精、鸡精各1/2小匙,植物油50克,老抽、精盐各1小匙。

做法:

- ①雪菜用清水冲洗一下,挤去水。
- ②炒锅加油烧热,放入葱花、辣椒爆香,放入毛豆、调料炒一下,加水少许。
- ③毛豆熟后放入雪菜,拌均匀入味晾凉装盘。

原料:油菜叶100克,豆腐丝50克。

调料:精盐、白糖、香油、鸡精各1小匙。

做法:

- ①将油菜叶清洗干净,放沸水锅中烫熟即捞出,摊凉,沥水;将油菜叶切成细丝。
- ②豆腐丝放锅中加适量水,加入少许食用碱,置火上煮开数分钟,捞出,晾凉后,切成长段,放菜丝盘内,加入精盐、白糖、香油、鸡精拌均匀即成。

红油豆干雪菜



芝香雪菜



雪菜毛豆



油菜叶拌豆丝





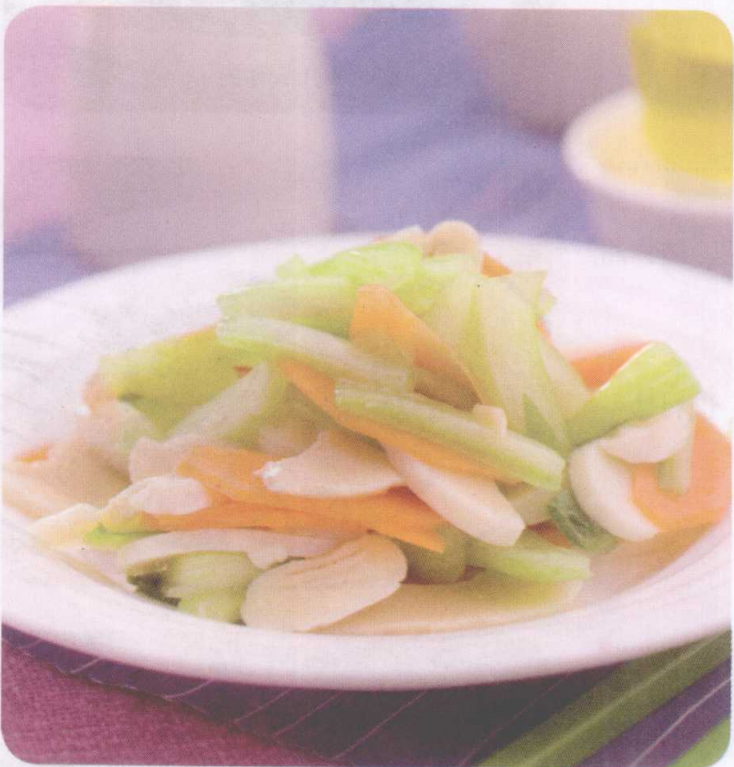
松仁拌油菜

原料: 嫩油菜300克。

调料: 松子仁50克, 香油4小匙, 醋1大匙, 味精、白糖各1/2小匙, 精盐1小匙。

做法:

- ① 把嫩油菜切去根, 洗净, 沥去水, 切成段。锅里放入植物油烧热, 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。
- ② 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。
- ③ 把油菜段放入碗中, 加入醋、味精、白糖、精盐, 拌均匀, 尝好咸淡, 加入松子仁、香油拌均匀即可。



圆蘑炆拌菜心

原料: 菜心(油菜)250克, 圆蘑100克。

调料: 胡萝卜50克, 蒜末10克, 花椒油、香油各1大匙, 精盐2小匙, 味精1小匙。

做法:

- ① 把菜心切去根, 洗净, 沥去水, 切成长段; 圆蘑洗净, 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 锅里放入清水约, 加入精盐烧开, 下入圆蘑片、胡萝卜片, 用文火烧开, 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、胡萝卜片均放入容器内, 加入味精、精盐、花椒油、香油拌均匀, 再加入蒜末拌均匀, 即可。

Tips

① 圆蘑洗净, 冲水去咸味。

② 菜心最好选择同一位置的, 这样菜的外形可以更加美观。



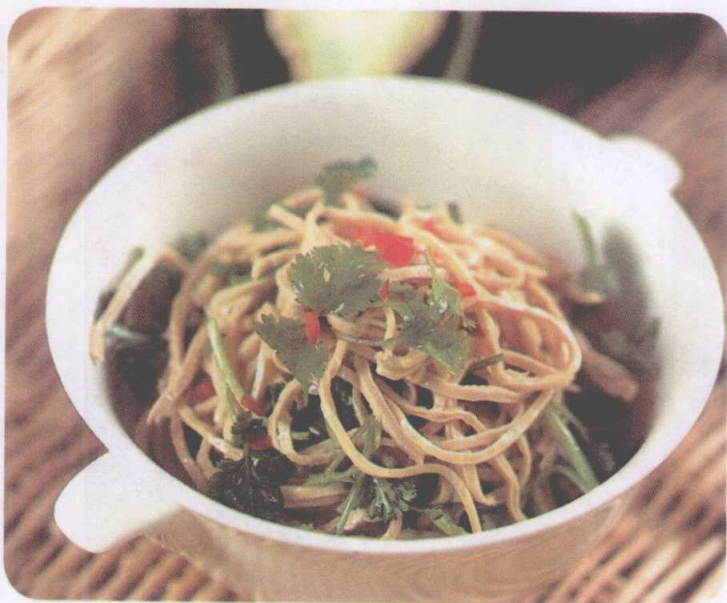
五彩拌鲍丝

原料: 鲍片1袋, 青、红椒丝各10克, 黄瓜丝10克, 胡萝卜丝10克。

调料: 味精1/5小匙, 精盐3/5小匙, 白糖、白醋各1/2小匙, 麻油、葱油各1小匙。

做法:

- 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 鲍片、胡萝卜、青、红椒丝中加黄瓜丝、调料搅拌均匀入味, 装盘即成。



姜汁芸豆丝

原料: 芸豆荚400克。

调料: 香油2小匙, 精盐、味精、白糖各1小匙, 姜适量。

做法:

- ① 把姜洗净, 削去外皮, 剁成细末, 放入小碗中, 加入香醋搅拌均匀, 腌渍30分钟, 再加入精盐、味精、白糖, 淋入香油, 调匀成味汁。
- ② 把芸豆荚去筋, 顺长切成粗细均匀的丝。
- ③ 锅里放入清水, 下入芸豆荚丝, 用大火烧开, 焯约2分钟, 至熟透捞出, 沥去水, 晾凉。
- ④ 把芸豆荚丝理顺整齐, 摆盘内, 浇上味汁, 即可。



泡菜鱼片

原料: 草鱼300克, 泡青椒10克, 泡甜椒10克。

调料: 泡萝卜50克, 冷鲜汤2大匙, 醋、姜汁、香油各1大匙, 精盐、味精各1/2小匙。

做法:

- ① 将草鱼初加工后, 剔去主骨卸下鱼肉, 切成约厚片, 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; 泡萝卜切成丁; 一同和均匀装盘垫底, 鱼片盖面。
- ③ 盆中放入精盐、味精、醋、姜汁、香油、冷鲜汤, 调均匀后, 淋入盘中即成。





鲜蛭黄瓜萝卜泥

原料: 鲜蛭500克, 黄瓜50克, 白萝卜50克, 小番茄50克。

调料: 精盐、白糖、白醋、生抽、香油、芝麻各1/2小匙。

做法:

- 1 鲜蛭洗净, 锅内加水烧开, 放入鲜蛭烫水去壳取肉备用; 黄瓜切开加入精盐腌5分钟, 用水冲去盐分, 抹干水分切成粒。
- 2 白萝卜去皮用擦子磨成泥放在筛子上沥净水, 放入大盆中, 加入醋、白糖、生抽拌均匀。
- 3 将拌均匀的萝卜泥和蛭肉、黄瓜、番茄拌在一起, 撒上芝麻、香油即可。

虾油拌甘蓝

原料: 甘蓝1个, 青、红椒各30克。

调料: 葱丝、姜丝各5克, 精盐1小匙, 虾子油适量。

做法:

- 1 将虾子油、高汤、香油、细姜末、料酒、鸡精、精盐调匀即成。
- 2 将甘蓝洗净去皮, 一分为二, 切成粗丝, 用精盐腌5分钟, 挤干水分; 青、红椒去子去蒂洗净, 切成同样的丝。
- 3 将生姜丝、葱丝青、红椒丝加入甘蓝丝中, 放入虾油拌均匀即成。

虾仁拌茭白

原料: 茭白375克, 虾仁100克。

调料: 精盐、姜末、虾油、香油、湿淀粉各1小匙, 醋、酱油、白糖各1/3小匙, 料酒2小匙, 植物油200克。

做法:

- 1 把茭白切成条; 把虾仁放入碗内, 加入料酒, 精盐拌均匀, 腌渍入味约3分钟, 再加入湿淀粉, 拌均匀上浆。
- 2 坐锅点火, 加植物油烧至四成热的油中下虾仁挑散, 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、香油均放入小碗中, 加姜末、精盐、酱油、醋、白糖, 调均匀成味汁, 浇茭白、虾仁内即可。



怪味海螺



原料: 海螺肉300克, 黄瓜50克。

调料: 姜、葱各15克, 醋、酱油、料酒、精盐、香油、芝麻酱、肉汤各适量。

做法:

- 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, 取出晾凉后切成片待用; 黄瓜洗净去子后切成片。
- 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, 调均匀成麻酱味汁。
- ③ 将黄瓜皮入盘垫底, 面上盖好海螺肉, 淋上麻酱味汁即成。

麻酱海参



原料: 水发海参300克。

调料: 精盐、味精、白糖、芝麻酱、香油、姜、葱、料酒各适量。

做法:

- ① 将发制好的海参, 洗净泥沙后, 用刀切成厚薄均匀的片。
- ② 锅中加入姜、葱、料酒, 烧至沸腾后放入海参片, 余至断生后捞起, 待晾凉后装盘。
- ③ 盆中放入芝麻酱, 先用香油稀释散, 再放入精盐、白糖、味精, 充分调均匀成麻酱味汁, 淋入盘中海参上即成。

海带拌粉丝



原料: 海带150克, 粉丝100克, 青菜叶30克。

调料: 醋、酱油、精盐各1大匙, 葱花、姜末、香油、蒜蓉、鸡精各适量。

做法:

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

炆拌海带丝



原料: 海带150克, 粉丝100克, 香菜段10克。

调料: 精盐1小匙, 味精、香油各1/2小匙, 白醋、酱油各2小匙, 葱花、姜末、蒜蓉各适量。

做法:

- 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、蒜蓉、精盐、味精、香油、白醋、酱油调拌均匀, 即可装盘上桌。



凉拌海带根

原料：鲜海带根300克，莲藕50克，青、红椒各30克。

调料：精盐、味精、香油各1/2小匙，白糖、米醋各1小匙，蒜蓉适量。

做法：

- ① 将鲜海带根洗净，切成菱形块；莲藕去皮、洗净，切成薄片，青、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、红椒片放入盆中，加入精盐、味精、蒜蓉、白糖、米醋、香油调拌均匀，即可装盘上桌。



温馨小提示

- ① 选择海带根应选肉厚的，颜色翠绿的为最佳。
- ② 海带在改刀的时候，要形状一样，这样制作出来的菜肴才会美观。



葱油海螺

原料：鲜海螺肉300克，葱叶40克。

调料：精盐、味精各1/2小匙，白糖1/4小匙，食用碱、香油各1小匙，植物油4小匙。

做法：

- ① 将鲜海螺肉洗净，改刀成薄片，放入盆内，加入适量清水和食用碱，腌渍制10分钟待用，锅中烧水至沸腾，放入后的海螺肉片，氽至成熟后，捞起晾凉。
- ② 将绿色的葱叶洗净，切成葱花状，锅中烧油至四成油温，放入葱花，慢慢炒香出味后起锅待用。
- ③ 盆中加入精盐、味精、白糖、香油、葱油调均匀后，放入海螺肉片充分拌均匀后，装盘成菜即可。



温拌海螺

原料：海螺300克，黄瓜100克，香菜50克。

调料：酱油2大匙，白醋1大匙，香油1/2大匙，味精1/2小匙，姜末适量。

做法：

- ① 将海螺去壳、洗净，片成薄片；黄瓜洗净，切成象眼片；香菜摘洗干净，切段备用。
- ② 锅中加清水烧开，放入海螺片焯透，即刻捞出，冲凉待用。
- ③ 将黄瓜片垫入盘底，放上海螺片，加入酱油、白醋、香油、味精、姜末，撒上香菜段，食用时拌均匀即可。



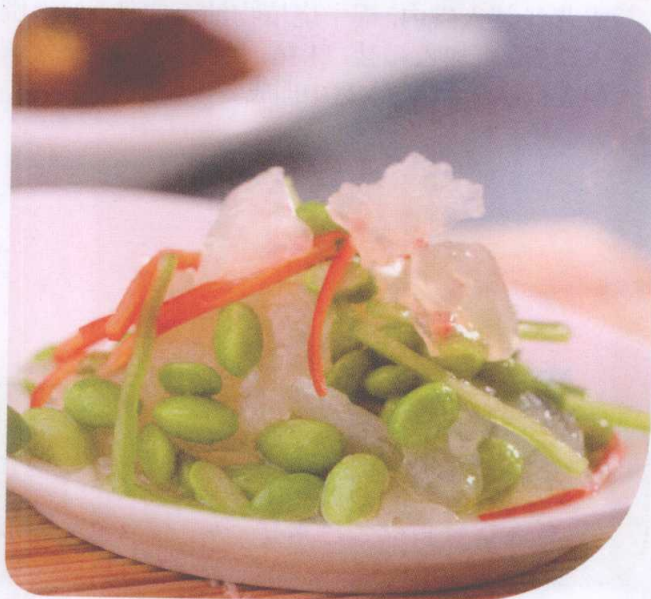
青豆拌海蜇

原料：海蜇150克，青豆100克，青、红椒各30克。

调料：香菜20克，精盐、味精各1/2小匙，醋1小匙，香油2小匙，植物油适量。

做法：

- ① 海蜇漂洗去盐分后，撕成块，入沸水锅中略氽一下捞出，快速用凉开水投凉；青豆放沸水锅中，加入植物油，氽至成熟，捞出漂凉待用；青、红椒切细丝；香菜择洗干净后，切成段。
- ② 取一盆，放入海蜇、青豆、青、红椒、香菜，加入精盐、味精、醋、香油拌均匀，装入盘中即成。





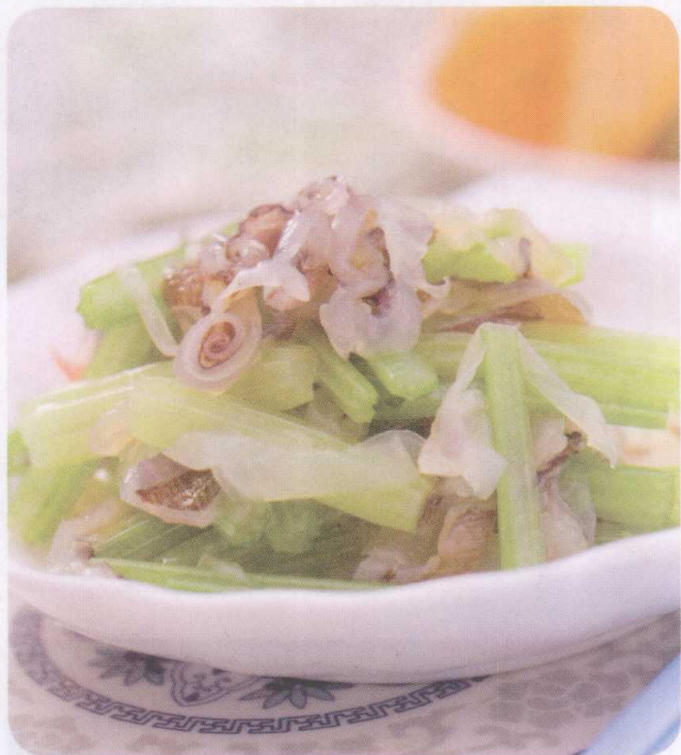
芹菜拌海蜇皮

原料: 芹菜275克, 海蜇皮125克。

调料: 精盐、醋、味精、香油各适量。

做法:

- ① 把芹菜择去根叶后切段; 海蜇皮洗净, 切成丝。
- ② 海蜇皮丝放碗里, 加沸水至没过海蜇皮丝, 浸泡20分钟后沥水, 再加温水, 洗净捞出, 沥净水。
- ③ 锅里放清水, 加精盐, 烧开, 下芹菜段烧开, 焯煮约2分钟, 至熟透捞出沥水, 晾凉。
- ④ 把芹菜段、海蜇丝放入碗内, 加入醋、味精、精盐、香油, 拌均匀即成。



鸡丝海蜇

原料: 海蜇皮200克, 熟鸡肉50克, 黄瓜50克。

调料: 精盐、味精各1小匙, 葱叶30克, 花椒粒10克, 香油1/2小匙, 鲜汤2小匙, 植物油4小匙。

做法:

- ① 海蜇皮洗净后切成丝; 熟鸡肉也切成丝; 黄瓜洗净, 切成同样粗细的丝, 放入精盐, 拌均匀入味, 挤干水分, 装盘垫底, 再将蜇皮丝、熟鸡肉丝分别摆放入盘中黄瓜丝上。
- ② 将葱叶洗净, 先切成葱花状, 再与花椒粒一起剁成茸状装入碗内, 锅中烧植物油至成熟, 起锅倒入碗内, 再加入精盐、味精、鲜汤、香油, 充分调匀成椒麻味汁, 淋入盘中即成。



Tips

- ① 海蜇选择肉厚的为最佳。
- ② 海蜇丝用80℃热水烫一下, 使口感更脆。



原料: 海蜇皮250克, 黄瓜200克。

调料: 姜50克, 醋1大匙, 酱油、香油各2小匙, 精盐、味精各1小匙。

做法:

- 1 将海蜇皮泥沙洗净, 切细丝, 放入凉水中浸泡。
- 2 黄瓜切成细丝。
- 3 姜刮净皮, 切成细末。醋、酱油、麻油、精盐、味精、姜末等调料拌均匀。
- 4 将海蜇捞出, 控干水分, 放盘内, 将汁浇在海蜇皮上, 再将黄瓜丝撒在上面, 食用时拌均匀即可。

凉拌海蜇皮



原料: 海蜇皮300克, 白菜250克。

调料: 香菜50克, 大蒜30克, 精盐、味精、香油、醋各1小匙。

做法:

- 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, 切成丝。
- 2 大白菜心顶刀切细丝, 放入海蜇皮中, 加精盐、味精、醋、大蒜蓉、香油和香菜段, 拌均匀即成。

白菜心拌海蜇皮



麻辣蜇皮



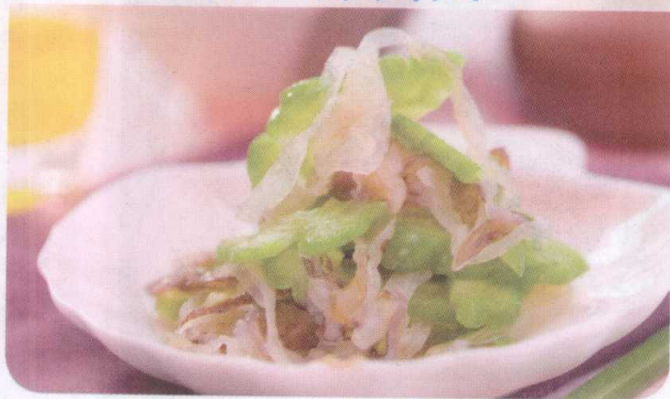
原料: 海蜇皮300克。

调料: 干辣椒段5克, 醋、姜末各1小匙, 葱花8克, 花椒、白糖各1/2小匙, 酱油1大匙, 味精、精盐各1/3小匙, 香油2大匙。

做法:

- 1 海蜇皮先浸泡1天, 刷去蜇衣, 切成丝, 再用清水浸泡几小时, 洗净挤去水分, 装入盘中待用。
- 2 锅洗净置旺火上, 放入香油烧热, 投入干辣椒段、花椒, 炸香出味, 下姜蒜末、葱花略炒, 起锅倒入调味碗内, 加入精盐、白糖、酱油、味精、醋调均匀, 浇淋在盘中的海蜇上即成。

翡翠拌蜇头



原料: 海蜇头200克, 凉瓜100克。

调料: 精盐1/3小匙, 味精1/2小匙, 醋、姜汁各1大匙, 冷鲜汤2大匙, 香油1小匙。

做法:

- 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, 放入海蜇丝余水捞起, 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, 挖去瓤, 斜刀切成薄片, 放入盆中, 加入少许精盐, 拌均匀腌渍片刻, 挤去水分, 与海蜇丝一同摆放入盘中。
- 3 盆中加入精盐、味精、姜汁、醋、香油、冷鲜汤, 充分调均匀成味汁后, 淋入盘中菜肴上即成。



贝尖拌双瓜



原料: 贝尖100克, 黄瓜30克, 苦瓜20克。

调料: 醋2小匙, 精盐、香油各1小匙, 姜、蒜适量。

做法:

- ① 贝尖用温水泡发去其咸涩味, 苦瓜、黄瓜去瓤, 切成菱形块, 姜切成末; 蒜切成茸备用。
- ② 锅内加水烧开, 放入苦瓜烫一下取出过凉水, 黄瓜用精盐腌一下去净水分。
- ③ 将贝尖和双瓜放在一起加入姜末、蒜蓉、精盐、醋、香油拌均匀即可。

酸辣萝卜丝



原料: 白萝卜300克。

调料: 香菜15克, 辣椒油2大匙, 酱油1大匙, 醋4小匙, 白糖2小匙, 精盐、香油、味精各1小匙, 姜10克, 青蒜25克。

做法:

- ① 将萝卜洗净, 去皮, 切成丝, 加入少许精盐拌均匀, 腌渍5分钟, 挤干水分; 青蒜择洗干净, 切成粗丝; 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、辣椒油拌均匀, 盛入盘内即成。

炆拌双花



原料: 菜花、西蓝花各200克。

调料: 葱油1小匙, 精盐、鸡精各1/2小匙, 蒜蓉1大匙。

做法:

- ① 将菜花和西蓝花分别用清水冲洗干净, 然后用刀切成小块。
- ② 锅内加适量清水烧开, 将切好的菜花和西蓝花放在开水锅里焯一下, 捞起冲凉, 备用。
- ③ 将备好的菜花和西蓝花加精盐、鸡精、蒜蓉、葱油等调料, 拌均匀入味, 装盘即成。

凉拌鱼皮



原料: 三文鱼皮500克, 香菜50克。

调料: 蒜蓉辣酱2小匙, 味精1/3小匙, 葱油2小匙, 蒜蓉、红辣椒丝各1大匙。

做法:

- ① 将三文鱼皮切成丝, 冲洗干净, 备用。
- ② 备好的三文鱼皮和香菜、蒜蓉辣酱、味精、蒜蓉、葱油等调料拌均匀入味, 装盘即成。



橄榄菜拌鳝丝

原料: 鳝鱼200克, 橄榄菜50克。

调料: 味精、花椒粉各1/5小匙, 酱油4小匙, 辣椒油3大匙, 精盐、香油、熟芝麻、白糖各1/2小匙, 鲜汤、料酒各2小匙。

做法:

- ① 鳝鱼去其骨、头、内脏后, 用精盐拌均匀, 再用清水反复洗净。将鳝片切成丝; 橄榄菜切成节。
- ② 将精盐、味精、白糖、酱油、花椒粉、净辣椒油、熟芝麻、鲜汤调匀成麻辣味汁。
- ③ 锅置火上, 放水烧沸, 放料酒、鳝丝, 待鳝丝成熟后捞出, 沥干水分晾凉。
- ④ 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。



温馨小提示

- ① 鳝鱼氽水时间不能过长, 否则鳝鱼会变老。
- ② 鳝鱼现吃现杀, 但死鳝鱼不能食用。另外, 鳝鱼忌与狗肉、菠菜同食。



拌墨鱼

原料：墨鱼500克，嫩芹菜50克。

调料：姜、葱白段各5克，料酒、精盐各1小匙，白糖、香油各1/2小匙，酱油、鸡精各2小匙。

做法：

- ① 将墨鱼去骨和内脏，再将黑皮剥掉，彻底清洗干净，然后放开水锅内煮开，加入葱白段、精盐、姜和料酒再煮10分钟，将墨鱼捞出晾凉。
- ② 将嫩芹菜择去叶，冲洗干净，放开水锅中烫熟即捞出投凉，切成段，放菜盘内，撒上少许精盐，拌均匀。
- ③ 将凉透的墨鱼切成细条，放在芹菜段盘内，加入白糖、酱油、香油和鸡精，拌均匀即可。



拌蜆皮

原料：海蜆皮150克，嫩黄瓜80克。

调料：精盐1小匙，酱油、香油各2小匙，香菜、大葱白各1/2小匙，白糖、鸡精各1/3小匙。

做法：

- ① 大葱洗净后切成细丝；香菜择除老叶，去根，洗净，切成长段。
- ② 嫩黄瓜洗净后先斜切成薄片，再切成细丝，放入碗内撒上精盐拌均匀；将海蜆皮洗净，切成细丝。
- ③ 蜆皮丝用开水稍烫后捞出，放盆内入冷水浸泡2小时。
- ④ 黄瓜丝、蜆皮丝分别挤去水分，放盘内，将葱丝、香菜段加在海蜆皮丝与黄瓜丝上，再加入白糖、精盐、酱油、香油和鸡精，拌均匀即成。

Tips

- ① 优质的海蜆外表整洁，色泽呈淡黄色，有光泽、质地坚实脆爽，这样拌蜆皮最佳。
- ② 烫海蜆时水温不要太高，烫的时间不要过长，避免蜆皮变老。



烧椒鳝丝

原料：鳝鱼200克，烧椒100克。

调料：精盐、味精各1/2小匙，醋、香油各4小匙，红油2大匙，姜、葱各1大匙，料酒、熟芝麻各2小匙。

做法：

- 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、红油充分调均匀成味汁，淋入盘中鳝丝上，撒上熟芝麻即成。



翡翠拌蚬子

原料：蚬子尖500克，小葱100克。

调料：香油1小匙，精盐、鸡精各1/2小匙，辣椒、香醋各适量。

做法：

- ① 蚬子尖冲洗干净，再用开水焯一下，捞出冲凉。
- ② 小葱切段，然后和蚬子尖、精盐、鸡精、辣椒、香醋、香油等调料一起拌均匀入味，装盘即可食用。



五彩拌鲜鱿

原料：鲜鱿鱼丝200克，黄瓜100克，红、白萝卜丝60克，青、红椒丝50克。

调料：精盐、味精、辣油各1/2小匙，葱油1小匙。

做法：

- ① 将鲜鱿鱼丝用水冲洗干净，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，剖开去子，切成丝。
- ④ 将盘中各种丝加黄瓜丝及精盐、味精、辣油、葱油等调料拌均匀，入味即成。





五味萝卜浸鱿鱼

原料: 鱿鱼300克, 樱桃萝卜50克, 小黄瓜100克。

调料: 姜1大匙, 精盐、高汤精、白糖各1小匙, 酱油、辣椒酱、鲜柠檬各1/2小匙。

做法:

- 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、鲜柠檬搅拌均匀即可食用。



酱鱿鱼

原料: 鱿鱼600克, 萝卜400克, 梨1个。

调料: 精盐4大匙, 白糖2小匙, 葱、蒜末各1大匙, 姜适量。

做法:

- 1 将鱿鱼开膛。撒上盐腌渍9个小时, 然后用清水洗净。把鱿鱼横着切开, 然后切成丝, 须爪切成段。萝卜也切成丝, 撒上精盐腌25分钟, 用清水漂洗一下, 挤净水分, 和鱿鱼一起搅拌。
- 2 梨也切成丝, 葱、姜切末; 将鱿鱼、萝卜丝、梨丝、葱末、姜末、蒜末放在一起用辣椒面拌均匀, 然后用白糖和精盐调味。最后把所有原料装进坛中密封起来, 放在阴凉处即可。



五味鱿鱼

原料: 鱿鱼2条, 小萝卜50克。

调料: 葱、姜、蒜、辣椒、香菜各适量, 番茄酱3大匙, 酱油2大匙, 白糖1大匙, 醋、香油各1小匙。

做法:

- 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 将葱、姜、蒜、辣椒、香菜切碎, 小萝卜切片放入盘中, 然后将调均匀的调味汁淋在鱿鱼上即可食用。



青笋拌鱿鱼丝



原料: 鲜鱿鱼200克, 青笋100克。

调料: 精盐、味精、白糖各1小匙, 红油、香葱各4小匙, 熟芝麻2小匙。

做法:

- 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、香葱节调均匀后, 放入鱿鱼丝、青笋丝, 充分拌均匀, 装盘即成。

鱿鱼丝拌黄瓜



原料: 鲜鱿鱼300克, 黄瓜50克。

调料: 酱油1大匙, 白醋、辣椒油、麻酱各1/2大匙, 味精1/3小匙。

做法:

- 1 将鲜鱿鱼洗干净, 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, 再将鲜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, 拌均匀即可。

木瓜丝拌黄瓜



原料: 木瓜200克, 嫩黄瓜200克, 紫甘蓝80克。

调料: 香油、红油各1小匙, 精盐、味精各适量。

做法:

- 1 把木瓜去子切丝。
- 2 把嫩黄瓜洗净, 先斜切成厚片, 再切成粗细均匀的丝; 紫甘蓝切丝。
- 3 把紫甘蓝丝、黄瓜丝均放入容器内, 加入精盐、味精, 淋入香油、红油, 拌均匀即可。

京葱拌银鱼干



原料: 银鱼干200克, 大葱50克。

调料: 姜末、料酒各1小匙, 味精、酱油、辣椒粉各1/2小匙, 植物油35克。

做法:

- 1 银鱼干用清水冲洗干净; 大葱切丝。
- 2 炒锅烧热, 加植物油, 姜末爆香, 加银鱼干、料酒炒一下, 再加味精、酱油、辣椒粉、大葱丝, 拌均匀即成。



椒麻鱿鱼花

原料: 鲜鱿鱼300克。

调料: 葱叶、精盐、味精、花椒粒、香油、鲜汤各适量。

做法:

- ① 将鲜鱿鱼去尽头须，撕去膜皮，用刀刮成荔枝花刀，待锅中烧水至沸腾，下鲜鱿鱼氽煮制成鱿鱼卷，捞起整齐地摆放入盘中。
- ② 葱叶洗净，先切葱花状，再放入花椒粒，剁细成椒麻碎。
- ③ 将椒麻碎放入碗中，加入精盐、味精、香油、鲜汤，调均匀成椒麻味汁，淋入盘中鱿鱼卷上即成。





杂拌木瓜丝

原料：青木瓜150克，辣椒50克，胡萝卜适量。

调料：香油1大匙，精盐、醋、白糖各1/2小匙，鱼露2小匙，芹菜末、香菜末各1小匙。

做法：

- 1 青木瓜去皮及籽切丝，加10精盐腌拌后洗净沥干；辣椒去蒂及籽，洗净切丝。
- 2 木瓜丝、胡萝卜丝、辣椒丝、芹菜末、香菜末和香油、醋、白糖、鱼露拌均匀即可。



凉拌青木瓜

原料：青木瓜200克，红辣椒约50克。

调料：精盐、白醋各2大匙，辣椒油1大匙，白芝麻2小匙。

做法：

- 1 红辣椒洗净，切丝备用。
- 2 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 青木瓜丝拌入红辣椒、辣油及白醋，撒上白芝麻即可。



华都沙拉

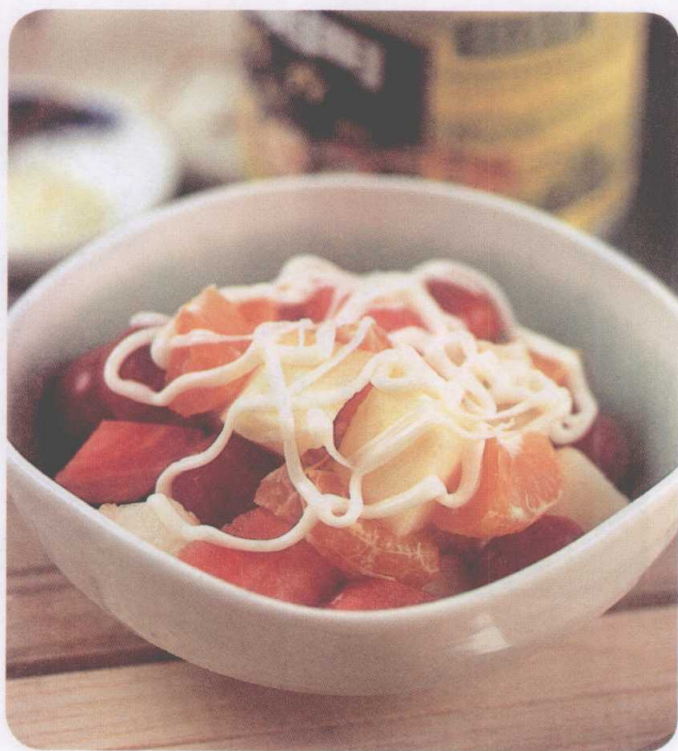
原料：苹果400克，芹菜100克，腰果100克，生菜50克，柠檬1/2个。

调料：沙拉酱2小匙，奶油4小匙，精盐1小匙，植物油4小匙。

做法：

- 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 将奶油像打鸡蛋一样顺同一方向打，顺序加入精盐，挤入柠檬汁，打均匀。
- 4 生菜洗净铺盘底，苹果、芹菜用沙拉酱拌均匀装盘，上撒碎腰果点缀即成。





水果沙拉

原料: 苹果、小番茄、橘子、西瓜、香蕉各100克。

调料: 沙拉酱4小匙。

做法:

- 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 将苹果、小番茄、橘子、西瓜、香蕉切成丁。
- 3 将苹果、小番茄、橘子、西瓜、香蕉盛入盆中，加入沙拉酱拌均匀入味，装盘即成。



凉拌西瓜皮

原料: 西瓜皮250克，柿子椒2个。

调料: 精盐1/2小匙，味精、白糖各2小匙，醋、香油各1小匙。

做法:

- 1 将西瓜皮的翠绿色外皮和靠近瓤的白色软层削去，只取靠外皮的浅绿色一层，清洗干净，切成丁装盘，撒入精盐拌均匀腌渍20分钟。
- 2 将柿子椒去蒂和籽，清洗干净，放开水锅中烫熟即捞出放凉水中投凉，切成块，加入15精盐拌均匀。
- 3 将腌好的瓜皮丁中的水滤去，将柿子椒块倒在西瓜皮丁上，加入白糖、醋、香油和味精拌均匀即成。



Tips

选择西瓜皮时一定要翠绿色的，用刀把白色软层削去，这样拌西瓜皮最佳，吃起来爽口、清脆。



原料: 西瓜皮350克。

调料: 植物油2大匙, 精盐、白糖各1小匙, 花椒、味精各2小匙。

做法:

- ① 用刀将西瓜皮外层硬皮削去, 再片去皮内红瓤, 切成小丁。
- ② 加入精盐腌渍20分钟, 滤去盐水, 加入白糖、味精拌均匀。
- 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, 拌均匀即可食用。

椒油西瓜皮



原料: 鲜桃400克, 香蕉300克, 葡萄50克。

调料: 柠檬汁2小匙, 白糖6大匙, 白葡萄酒2小匙。

做法:

- ① 鲜桃洗净去皮、核, 切成薄片; 香蕉去皮, 斜切成片; 葡萄洗净, 剥去皮, 去子, 待用。
- ② 将柠檬汁、白糖和白葡萄酒放在碗里调均匀, 放入鲜桃片、香蕉片和葡萄拌均匀, 入冰箱冷冻20分钟后, 取出即可食用。

香蕉拌桃片



杏仁拌三丁



原料: 杏仁100克, 西芹、黄瓜各50克, 胡萝卜30克。

调料: 植物油1小匙, 精盐、鸡精各1/2小匙。

做法:

- ① 将黄瓜用清水冲洗干净, 切丁备用。
- ② 西芹、胡萝卜分别用清水冲洗干净, 分别切丁, 同杏仁放在沸水锅里烫2分钟, 捞出冲凉, 盛入碗中备用。
- ③ 将备好的西芹丁、胡萝卜丁同黄瓜丁、精盐、鸡精、植物油等调料拌均匀装盘。

冰汁荷花龙眼



原料: 罐头龙眼2罐, 番茄3个, 罐头橘子20瓣, 红绿樱桃8~10个。

调料: 白糖150克。

做法:

- 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 将龙眼罐头打开, 倒出龙眼, 整齐地摆在圆盘内; 鲜番茄洗净, 每个切成4瓣, 去子, 摆在龙眼周围成荷花形待用。
- ③ 将罐头橘子瓣摆在鲜番茄的外边, 红、绿樱桃均匀地围在最外边, 放入冰箱中冷藏备用。食用时将盘取出, 淋上冷藏过的糖汁即可。

[1小匙=5克 1大匙=15克] 97



番茄酱通心粉

原料: 通心粉500克, 西葫芦、豆腐各100克, 卷心菜20克, 番茄酱20克。

调料: 白糖80克, 香菜叶1/2小匙。

做法:

- ① 先把通心粉, 用冷水浸好, 煮熟投凉放入盘内备用。
- ② 把豆腐切块, 卷心菜切丝, 西葫芦切小片, 番茄酱放入锅中炒, 加入白糖, 炒好放入备好通心粉的盘中, 表面撒上切好的豆腐、卷心菜、西葫芦, 用开水烫一遍, 投凉, 最后放上香菜叶就可食用。



芦笋拌金钱肚

原料: 金钱肚400克, 芦笋150克

调料: 植物油1小匙, 精盐1大匙, 鸡精、辣椒油各1/2小匙, 蒜蓉、醋各2小匙。

做法:

- ① 将金钱肚用温水洗净, 再用精盐、醋搓洗干净。
- ② 将金钱肚用适量清水煮熟, 捞出沥净水分, 然后切条。
- ③ 芦笋洗净切段, 放在沸水锅里焯一下, 捞出冲凉, 备用。
- ④ 将金钱肚、芦笋、精盐、鸡精、辣椒油、蒜蓉、植物油盛碗中拌均匀即成。



生拌牛百叶

原料: 新鲜牛百叶800克, 松子仁30克, 熟芝麻15克。

调料: 葱末2小匙, 蒜末1大匙, 精盐、白糖、辣椒粉、酱油、香油各1小匙, 味精1/2小匙, 胡椒粉、陈醋各1/3小匙。

做法:

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



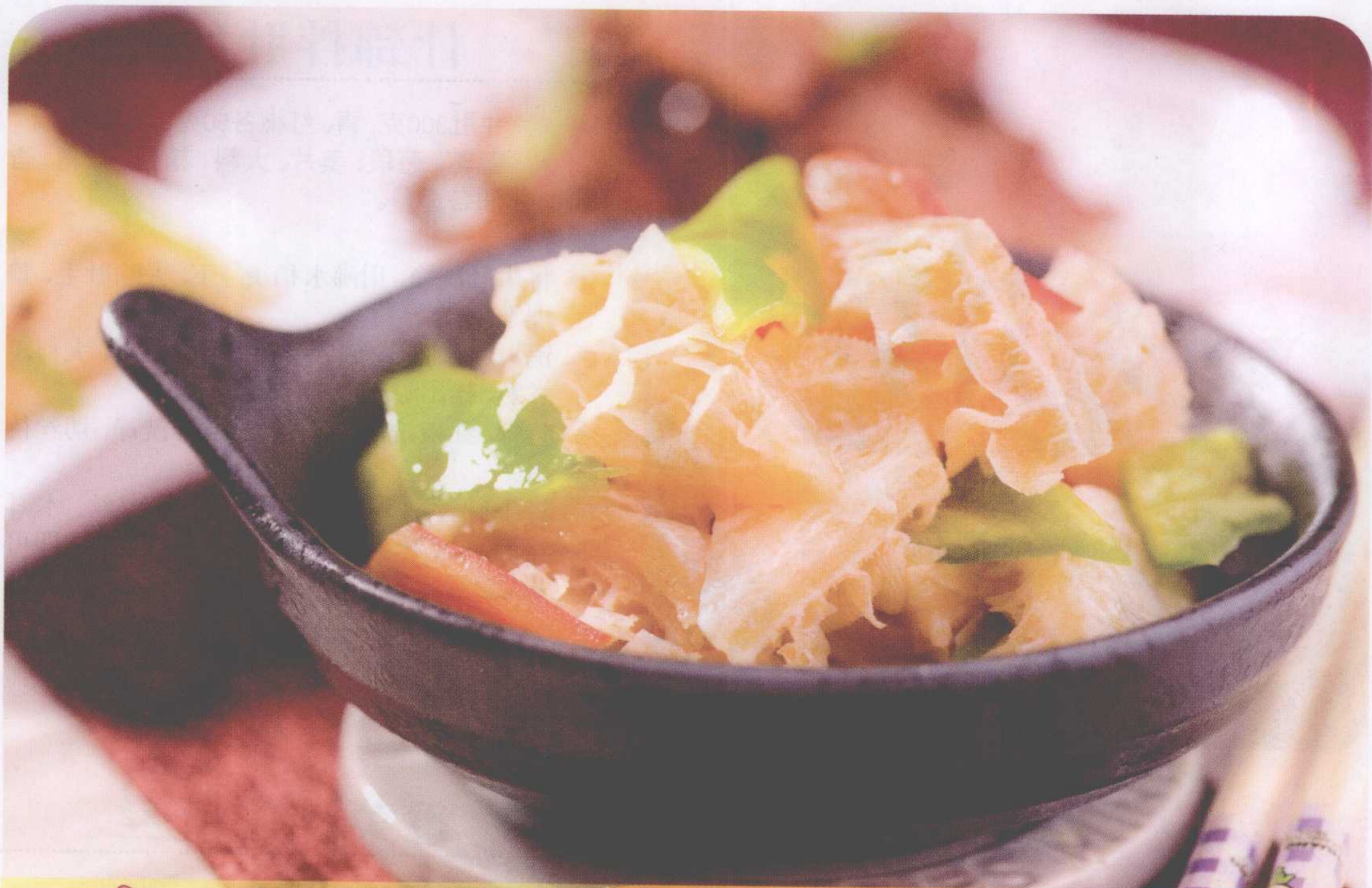
油泡百叶

原料: 鲜百叶肚200克, 竹笋100克。

调料: 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2大匙, 油酥豆瓣4大匙, 姜、葱各适量。

做法:

- ① 将鲜百叶肚洗净, 放入碱水中浸泡24小时, 去除黑膜, 再用清水反复洗净, 然后切长丝, 放入精盐、姜、葱、料酒、胡椒粉, 腌渍约15分钟, 再放入锅中焯熟后捞起, 沥水待用。
- 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。盆中放入味精、油酥豆瓣、姜汁、醋、香油、鲜汤, 充分调均匀成味汁后, 淋入盘中鲜百叶肚丝上即成。



凉拌牛板筋

原料: 牛板筋500克, 青、红椒各50克。

调料: 蒜蓉、姜片各1小匙, 葱段10克, 大料2粒, 精盐、味精、香油、辣椒油各1/3小匙, 米醋1/2小匙。

做法:

- ① 将牛板筋洗净, 放入沸水中焯约5分钟, 捞出冲净备用。
- ② 锅中加水烧开, 放入葱段、姜片、大料, 再下入牛板筋煮约2小时, 至牛板筋可用竹签轻易扎透时捞出, 晾凉待用。
- ③ 将牛板筋撕成细丝, 切成长段; 青、红椒分别去蒂、洗净, 也切成细丝。
- ④ 将牛板筋丝、青、红椒丝放入盆中, 加入精盐、味精、米醋、辣椒油、香油、蒜蓉抓拌均匀, 即可装盘上桌。



温馨小提示

牛板筋质地坚硬, 不易煮熟, 喜欢口感软嫩的人, 可以花多些时间慢慢炖煮牛板筋。



什锦拌肚丝

原料：牛肚300克，青、红椒各50克，木耳50克。

调料：蒜蓉、葱段、姜片、大料、精盐、味精、香油各适量。

做法：

- ① 将牛肚洗净，用沸水稍烫一下，去除肚毛，整理干净。
- ② 锅中加水烧开，放入牛肚、葱段、姜片、大料，煮熟，捞出晾凉，再切成丝备用。
- ③ 将青、红椒洗净，切成丝；木耳洗净，切丝待用。
- ④ 将牛肚丝放入盆中，加入青、红椒丝、木耳丝、精盐、味精、蒜末、香油调拌均匀，即可装盘。



香菜拌牛肚丝

原料：牛肚250克，香菜50克。

调料：精盐、味精、胡椒粉各1/3小匙，白卤水600克，香料2大匙，香油、料酒各1小匙，老姜、大葱各适量。

做法：

- ① 将牛肚放入沸水锅中氽约5分钟，捞起反复刮洗干净；香料用纱布包好；大葱挽成结；香菜切细段。
- ② 卤水锅置中火上，放牛肚、香料、老姜、大葱、胡椒粉、料酒，将其卤制柔软时捞起，待晾凉后切丝。
- ③ 盆中放入精盐、味精、香油、少许卤水调均匀后，放入牛肚丝、香菜段充分拌均匀，装盘即成。

Tips

- ① 新鲜的牛肚色泽浅黄且带有花泽，质地坚实有弹性，表面黏液较多，这样的牛肚丝最佳。
- ② 牛肚丝焯水时间不宜过长。



芥末酱拌牛肉

原料: 牛肥肉300克, 绿豆芽、生菜、胡萝卜、水芥菜、白菜各50克。

调料: 精盐、醋各1/2匙, 生抽、辣椒油、白酒各1小匙, 芥末粒10克, 葱、姜各适量。

做法:

- ① 牛肥肉切成片加入盐、白糖、生抽、白酒腌一下; 胡萝卜切丝; 水芥菜切段或粒; 圆白菜切块; 葱姜切末; 精绿豆芽、生菜备用。
- ② 取一器皿, 将葱、姜、水芥菜、醋、生抽、辣椒油、盐等调味和在一起成汁。
- ③ 坐锅点火注入水, 加少许苏打, 烧开后放入牛肉快速烫至断生捞出, 白菜、精绿豆芽、胡萝卜叶烫水与调好的汁拌在一起, 放入冰桶冷藏5分钟, 取出放生菜、水芥搅拌均匀即可。



腱子肉拌黄瓜

原料: 牛腱子肉500克, 黄瓜200克。

调料: 葱段、姜片、蒜蓉、香叶、桂皮、丁香、肉蔻、草果、罗汉果、白芷、大料、精盐、味精、酱油、米醋、香油各适量。

做法:

- ① 锅中加水烧开, 放入葱段、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, 再下入牛腱子肉, 烧开后转小火慢煮约1.5小时, 至牛腱子肉可用竹签轻轻扎透, 捞出待用。
- ② 黄瓜去皮, 切菱形块; 熟牛腱子肉切大片备用。
- ③ 将黄瓜与牛腱子肉放入盘中, 加入各种调料, 充分拌均匀即可。



三鲜拌牛腱

原料: 熟牛腱400克, 黄瓜50克, 红辣椒50克, 西芹50克。

调料: 精盐、味精、辣椒油、葱油各1/2小匙。

做法:

- ① 黄瓜洗净, 去皮, 剖开除去瓜籽, 切小条。
- ② 将西芹摘除老黄叶, 红辣椒除去筋, 西芹、红辣椒分别洗干净, 切小条。
- ③ 炒锅, 置于火上, 放入清水适量烧沸, 将切好的西芹和红辣椒分别用沸水焯一下, 捞出冲凉。
- ④ 熟牛腱切条, 和黄瓜条、西芹条、红辣椒条、精盐、味精、辣油、葱油等调料一起拌均匀入味, 装盘即成。





拌口条

原料：口条250克。

调料：植物油1小匙，麻油、精盐、鸡精、胡椒粉各1/2小匙，辣椒油、葱花、姜片各适量。

做法：

- ① 锅内加水烧沸，放入口条烫2~3分钟，取出投凉。
- ② 用刀刮净舌上苔垢，切去根部，再用清水洗净，备用。
- ③ 锅内放入清水，加上姜片，上火烧沸，撇去浮沫，放入口条煮至成熟时捞出。
- ④ 口条切成适片，加入精盐、鸡精、胡椒粉，淋上辣椒油、麻油拌均匀入味，装盘后撒上一点葱花即成。



芹菜拌牛肉

原料：牛柳肉250克，芹菜50克。

调料：精盐、味精、香油、松肉粉各1/2小匙，姜丝1小匙，植物油4大匙，湿淀粉适量。

做法：

- ① 选用纯净的牛柳肉，顺着牛肉纤维切丝，加入精盐、松肉粉、少许清水拌均匀，再加入湿淀粉拌均匀，装入碗内，表面加入植物油封面，放置约1小时，腌至牛柳肉肉质变嫩待用；芹菜选用色泽浅黄的中心部分洗净，切成段，粗者可对剖开，入沸水锅中氽至断生捞起晾凉待用。
- ② 锅中油烧至四成热，将碗内牛柳肉丝搅均匀入锅中，滑至成熟捞起。将已晾凉的牛柳肉丝、芹菜节入盆内，加入精盐、味精、香油、姜丝，充分拌均匀后即成。



麻辣牛肉

原料：牛腿肉300克，花生仁20克。

调料：精盐、味精、白糖各1/3小匙，花椒油、红油、葱各1大匙，料酒2大匙，葱花、姜末各适量。

做法：

- ① 牛腿肉洗净后，锅中加水，加入姜、葱、料酒，烧至沸腾时，放入牛腿肉，改小火慢慢煮至成熟后，捞起晾凉，切成片，摆成三叠水形状；花生仁去皮后，碾碎待用。
- ② 盆中加入精盐、味精、白糖、花椒油、红油，充分调匀成味汁，淋入盘中牛腿肉上，撒上花生仁碎粒、葱花即成。



咖喱拌牛柳

原料: 牛柳肉250克, 洋葱15克, 青、红椒15克, 咖喱粉10克。

调料: 姜末、精盐、味精、香油、松肉粉各1小匙, 蒜蓉2小匙, 湿淀粉4小匙, 植物油500克。

做法:

- 1 牛柳肉顺着纤维切片, 加入精盐、松肉粉、湿淀粉搅均匀后, 表面加一层植物油盖面浸渍1小时; 洋葱、青、红椒切菱形片, 取洋葱切成粒。
- 2 锅中加油, 烧至三成热, 下姜末、蒜蓉、洋葱粒炒香出味, 再加入咖喱粉略炒, 加入少许清水, 用小火熬制20分钟起锅过滤即成咖喱油; 锅中油烧至四成热, 将碗内牛肉搅均匀入锅, 滑油至成熟捞起; 锅中烧水至沸腾, 放入青、红椒、洋葱, 余水至断生捞起。盆中放入调味料调均匀, 再放入原调料、配料, 充分拌均匀后装盘即成。



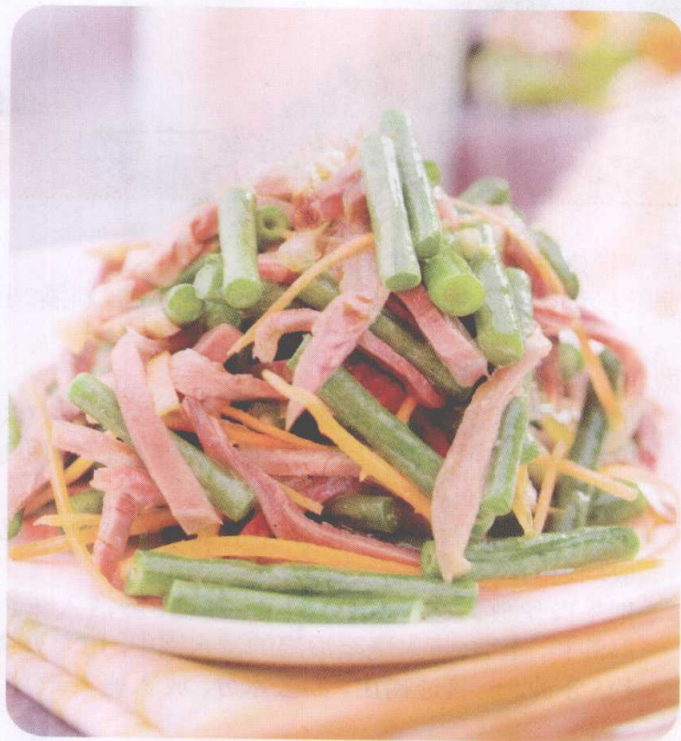
酱肉拌豇豆

原料: 豇豆200克, 胡萝卜50克, 酱牛肉125克。

调料: 花椒油6克, 白糖、醋、精盐各1小匙, 酱油2小匙, 味精1/2小匙, 姜适量。

做法:

- 1 把姜去皮, 切成细丝, 放入小碗中, 加入醋、酱油、味精、白糖、精盐, 调均匀成味汁。
- 2 把酱牛肉切成丝, 放入碗中; 豇豆择去两头, 洗净, 沥去水, 切成段; 胡萝卜洗净, 削去外皮, 切成粗细均匀的丝。
- 3 锅里放入清水, 下入胡萝卜丝烧开, 继续焯约1分钟, 至熟透捞出, 沥去水分。
- 4 把豇豆段、胡萝卜丝趁热放入盛有牛肉丝的碗中, 加入花椒油, 再浇入味汁, 拌均匀即可。



Tips

选择牛肉要选色泽红润、带有白色筋膜, 肌肉有弹性, 外表微干, 有清香的肉味, 这样牛肉拌起来最佳。



牛肉丝拌芹菜

原料：嫩芹菜350克，牛肉100克。

调料：醋、精盐、香油、红油、白糖各1/2小匙，料酒2小匙，味精1小匙。

做法：

- ① 把嫩芹菜择去根、枯叶，洗净，下入盐水锅中，用大火烧开，焯约3分钟，至熟透捞出，沥去水，放入盛有冷水的容器内浸泡2分钟左右，至凉透捞出，沥去水分。
- ② 把焯熟的嫩芹菜切段，放入碗内；把牛肉洗净，沥去水，切成均匀的丝。
- ③ 把牛肉丝放入碗中，加入料酒、精盐，腌渍入味，再加入湿淀粉，上浆，下入烧至滚沸的沸水锅中，用大火烧开，焯约5分钟，至熟透捞出，沥去水分，放入盛有嫩芹菜段的碗中。
- ④ 把香油、红油放入碗中，加入醋、味精、白糖，调拌均匀成味汁，浇在碗内牛肉丝上即可。



温馨小提示

牛肉中的肌氨酸含量比其他食物都高，这使它对增长肌肉、强壮力量特别有效。



沙拉牛舌

原料: 熟牛舌500克。

调料: 沙拉酱3小匙。

做法:

- ① 将自制的熟牛舌用刀切厚片，码在盘中。
- ② 将自制沙拉酱均匀地放在上面，也可翻拌均匀，即可食用。



麻辣蹄筋

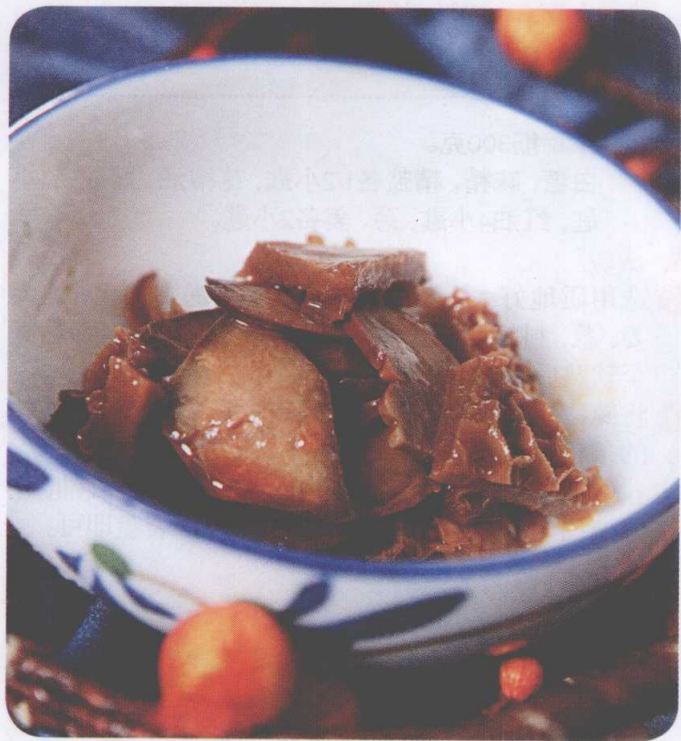
原料: 牛蹄筋300克。

调料: 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2小匙。

做法:

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





夫妻肺片

原料: 牛头肉、牛肚、牛口条、牛心各100克。

调料: 香葱、蒜蓉、花生仁各1大匙, 精盐、白糖、老陈醋各1/2小匙, 味精1/3小匙, 酱油、香油各1小匙, 红油2小匙。

做法:

- ① 将牛头肉、牛肚、牛口条、牛心入清水锅中煮熟, 捞出晾凉, 切片备用。
- ② 将牛头肉、牛肚、牛口条、牛心片放入容器内, 加入红油、精盐、味精、酱油、老陈醋、白糖、香油、香葱、蒜蓉、花生仁等调料拌均匀, 装盘即可。



羊肉熏酱茄

原料: 羊肉200克, 长茄子150克, 芹菜20克, 香菜10克。

调料: 精盐1小匙, 鸡精、白糖、醋、香油、酱油、芝葱、姜、蒜各1小匙, 麻酱、芥末各1/2小匙, 淀粉、植物油各50克。

做法:

- ① 将茄子切成条, 改花刀, 拍上淀粉, 放入锅中小火煎制, 加盖焖软后, 撒上蒜末再焖一会儿出锅装入盘中。
- ② 坐水, 加植物油待水开后放入羊肉片焯熟取出, 放在茄子上, 取一小碗, 加入芝麻酱、醋、姜蒜葱末、香菜、芥末、精盐、酱油、鸡精、白糖、香油搅拌均匀, 浇在菜上即可。



Tips

① 羊肉性温热, 补气滋阴, 暖中补虚、开胃健力, 选择羊肉要选颜色红润、肌肉有光泽的。

② 烹调羊肉的时候最好用小火为佳。



原料: 羊肚350克, 青、红辣椒、木耳各50克。

调料: 蒜末5小匙, 精盐1/2小匙, 味精、鸡精、香油各1小匙。

做法:

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

蒜蓉羊肚



原料: 羊腰子500克。

调料: 葱丝、姜丝、红干椒丝、香菜段各1大匙, 豉油2大匙, 精盐、绍酒各1/2小匙, 葱油50克, 淀粉适量, 植物油750克。

做法:

- ① 将羊腰子去除内膜及腰臊, 冲洗干净, 切成薄片, 再加入精盐、绍酒腌渍然后用淀粉拌均匀备用。
- ② 锅中加油烧至四成热, 下入羊腰片滑熟, 捞出沥干油, 装入盘中。
- ③ 将豉油浇在羊腰片上, 再撒上葱丝、姜丝、红干椒丝及香菜段。坐锅点火, 加入葱油烧至九成熟, 浇在盘中即可。

葱油羊腰片



腰丝拌野菜



原料: 羊腰400克, 山蕨菜150克。

调料: 红辣椒5小匙, 精盐、味精、鸡精、香油、辣椒油各1小匙。

做法:

- ① 将羊腰去除腰臊及内部油脂, 冲洗干净, 再片成薄片, 切成细丝; 山蕨菜洗净, 切成段; 红辣椒洗净去子, 切丝备用。
- ② 锅中加水烧开, 放入切好的羊腰丝轻烫一下, 捞出冲凉; 山蕨菜放入沸水中稍烫捞出, 冲凉沥干待用。
- ③ 将羊腰丝、山蕨菜段、红辣椒丝放入盆中, 加入精盐、味精、鸡精、香油、辣椒油, 拌均匀即可。

蒜蓉毛肚



原料: 毛肚200克, 青、红椒各40克, 香菜20克。

调料: 精盐、味精、白醋、白糖各1/2小匙, 蒜蓉1大匙。

做法:

- ① 毛肚放入沸水锅中氽至刚熟, 捞起迅速放入冷开水中投凉, 再改刀成丝。
- ② 青、红椒洗净去蒂去子后, 切成丝; 香菜洗净后切成节待用。
- ③ 盆中加入精盐、味精、蒜蓉、白醋、白糖调均匀后, 放入毛肚丝、青、红椒丝、香菜节充分拌均匀, 装盘成菜即可。



香拌肚丝

原料: 熟猪肚400克。

调料: 香菜30克, 植物油、蒜蓉、酱油各1小匙, 辣椒油、香醋、鸡精、精盐各1/2小匙。

做法:

- 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、蒜蓉、辣椒油、酱油、香醋、植物油、鸡精、精盐拌均匀入味即成。



拌肚丝

原料: 熟猪肚300克。

调料: 酱油、香油各2小匙, 醋1小匙, 大蒜20克, 香菜末6小匙。

做法:

- 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 大蒜洗净拍碎, 剁成泥, 加入酱油、醋和香油, 拌均匀浇在肚丝上, 最后将香菜末撒在肚丝上面, 吃时拌均匀即可。



芥末肚丝

原料: 熟猪肚200克。

调料: 酱油2小匙, 芥末糊1/2小匙, 姜、香菜末、醋各适量。

做法:

- ① 先将熟猪肚切成细丝, 放开水锅中烫一下, 然后放入盘内。
- ② 将香菜切成粗末待用。鲜姜切成姜末待用。
- ③ 将姜末放小碗内, 加入酱油、醋和芥末糊调均成汁, 浇在肚丝上, 最上面撒上香菜末, 吃时拌均匀即可。



捞起猪肚丝

原料: 熟猪肚1/2只, 酸苕头100克, 葱白25克。

调料: 味菜25克, 红尖椒1只, 茼蒿梗25克, 花生10粒, 白芝麻1小匙, 蒜蓉、白糖各2小匙。

做法:

- ① 味菜切成细丝, 用白糖与味菜丝拌均匀, 腌渍约1小时, 捞出。
- ② 熟猪肚切成丝, 酸苕头、葱白、红尖椒切细丝, 茼蒿梗切段。
- ③ 将切好的原料分别摆在碟边, 猪肚丝摆放中间, 把花生拍碎, 和白芝麻、蒜蓉、白糖一起撒在猪肚丝上面。
- ④ 植物油烧热, 淋入蒜蓉里, 加入淋鸡豉油、麻油; 食用时浇淋于猪肚丝上, 再与其他原料拌均匀便成。



腰果拌肚丁

原料: 熟猪肚225克, 腰果75克, 芹菜50克。

调料: 葱花5小匙, 花椒5粒, 辣椒油5小匙, 香油1/2小匙, 精盐3小匙, 味精、醋、白糖各1小匙。

做法:

- ① 把腰果拣去杂质, 洗净, 放入碗中, 加入温水浸泡5小时, 至泡透、涨起捞出, 放入锅中, 加入清水, 精盐, 放入花椒, 盖上锅盖, 用大火烧开后, 改用小火煮约30分钟, 至熟烂, 拣出花椒不用, 腰果捞出, 沥去水, 晾凉。
- ② 把芹菜择去根、叶, 洗净, 沥去水, 下入烧开的沸水锅中, 用大火烧开后, 焯3~4分钟, 至熟透捞出, 沥去水, 切成段; 熟猪肚切成丁。
- ③ 把猪肚丁、腰果、芹菜段均放入碗中, 加入葱花、精盐、味精、醋、白糖, 淋入辣椒油、香油, 拌均匀即可。



温馨小提示

- ① 猪肚选用肚头部分, 口感会更佳。
- ② 猪肚不要煮的太烂的猪肚吃着没有口感。



鲜豇豆拌猪肚条

原料: 鲜猪肚250克, 鲜豇豆50克。

调料: 白糖1/3小匙, 精盐、味精、辣椒粉、花椒粉、醋、香油各1小匙, 料酒2小匙, 姜、葱各1/2小匙。

做法:

- 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, 改刀成段。
- ③ 盆中加入精盐、味精、白糖、醋、花椒粉、辣椒粉、香油, 充分调匀后, 放入猪肚条片、鲜卤豇豆段, 充分拌均匀, 装盘即成。



什菌肚丝

原料: 熟猪肚200克, 鸡腿菇100克。

调料: 精盐、味精、白糖各1/3小匙, 香油、酱油各2小匙, 蒜蓉、葱丝各1大匙, 红油4小匙。

做法:

- ① 熟猪肚从侧面片开成两半, 然后切成丝。
- ② 鸡腿菇洗净后对剖成四瓣, 再切成丝, 锅中烧水至沸腾, 放入鸡腿菇丝氽至断生捞起, 沥干水分待用。
- ③ 盆中加入精盐、味精、蒜蓉、酱油、白糖、红油、香油调匀后, 放入肚丝、鸡腿菇丝充分拌均匀后, 装盘, 撒上葱丝即成。



香蒜麻辣肚

原料: 熟猪肚150克, 扁豆10克

调料: 大蒜10粒, 椒麻料1/2匙, 鸡精、香油各1/2匙, 冷高汤、辣椒油、精盐各1大匙。

做法:

- ① 扁豆去筋洗净, 用开水余烫, 熟后捞出浸凉。
- ② 猪肚洗净, 切成丁; 大蒜捣烂备用。
- ③ 扁豆拌少许香油和精盐放在盘底, 肚丁拌入调味料放扁豆上面即可。



蒜蓉耳片

原料: 猪耳250克, 香葱50克。

调料: 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, 蒜蓉1大匙。

做法:

- 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, 切成段。
- ② 盆中加入精盐、味精、白糖、醋、酱油、蒜蓉、熟芝麻、红油调均匀后, 放入猪耳片、香葱段, 充分拌均匀, 装盘即可。



豉辣猪耳

原料: 猪耳150克, 黄瓜100克。

调料: 蒜2瓣, 红辣椒1个, 姜1块, 葱3根, 酱油2大匙, 辣椒酱、豆豉酱各1大匙, 精盐、香油各1小匙。

做法:

- 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, 入滚水余烫, 捞出, 用刀刮除油垢, 再放入锅中, 加半锅水及米酒煮熟, 待凉后切丝。
- ③ 酱油、辣椒酱、豆豉酱、精盐、香油倒入碗中, 加入葱、姜、蒜及红辣椒搅拌均匀, 再加入猪耳丝拌均匀, 摆放在黄瓜丝上即可。





猪肝拌绿豆芽

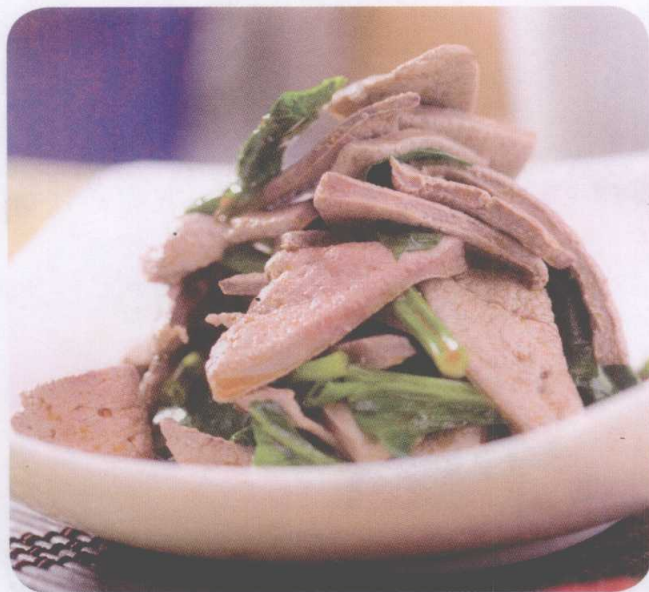
原料: 猪肝200克, 绿豆芽100克。

调料: 干海米1/2小匙, 白糖、精盐各1/3小匙, 酱油2小匙, 香油、醋各1小匙, 鲜姜5克, 干淀粉适量。

做法:

① 将绿豆芽摘根, 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, 拌均匀, 腌一会儿。猪肝洗净, 切成薄片; 淀粉放小碗内, 加少量水调均匀, 倒在猪肝片内拌均匀, 再倒入开水中, 用筷子拨散, 烫熟后捞出, 即放在凉开水中投凉, 捞出沥水, 撒上少许精盐拌均匀, 放在绿豆芽上。海米洗净, 用少量开水泡软, 捞出, 撒在猪肝上。

② 将鲜姜去皮, 洗净, 剁成细末, 撒在猪肝上, 再撒上白糖, 浇上酱油、醋、香油, 拌均匀即可。



红油菠菜炆猪肝

原料: 猪肝、菠菜各200克。

调料: 葱15克, 姜10克, 花椒10粒, 香油1大匙, 精盐、料酒、醋、湿淀粉、酱油、味精、白糖各1小匙。

做法:

① 把猪肝切成薄厚均匀的片; 菠菜下入盐水中, 用大火烧开, 焯约2分钟, 至熟透捞出, 沥去水。猪肝片放碗中, 加入料酒、醋、精盐, 用手抓均匀, 腌渍入味约3分钟, 再加入湿淀粉, 抓匀上浆。

② 把菠菜切段, 葱、姜、花椒剁成细末, 锅里放入香油烧热, 下葱末、姜末、花椒末, 煸炒至出浓香味, 出锅倒入小碗中, 加入醋、酱油、味精、白糖, 调匀成味汁。锅里放入清水, 用大火烧至滚沸, 下入猪肝片, 用大火烧开, 焯烫半分钟, 至熟透捞出, 沥去水, 放入大碗中, 加入菠菜段拌均匀, 再浇入味汁, 拌均匀即可。



醇香京酱肉丝

原料: 猪里脊450克, 豆皮50克。

调料: 葱、姜各10克, 鸡蛋1个, 精盐1小匙, 甜面酱1大匙, 啤酒120克, 淀粉50克, 植物油30克

做法:

① 将里脊切成丝, 加啤酒、淀粉、蛋清拌均匀腌渍5分钟备用; 姜、葱各用榨汁机加少许水打碎成姜葱水, 甜面酱用啤酒调开, 剩余的葱切丝装盘备用。

② 锅入底油烧热, 下肉丝煸炒至变色取出, 留少许油, 倒入甜面酱加姜葱水炒熟, 将肉丝放入, 快速翻炒出锅装入有葱丝的盘中, 豆皮切好围边。



酱萝卜拌肉丝

原料：猪里脊肉100克，萝卜60克，鸡蛋清50克。

调料：植物油1小匙，精盐1/2小匙，料酒1小匙，水淀粉2小匙，葱头1个，小葱、鲜姜各5克。

做法：

- 1 将萝卜切成细丝，放凉水中浸泡30分钟，捞出，沥水。猪里脊肉切细丝，放碗内加精盐、鸡蛋清、水淀粉拌均匀。
- 2 葱头切细丝；小葱切段；鲜姜去皮，洗净切成细丝，备用。炒锅置火上，入油，待油热后倒入肉丝，滑透拨散，即将肉丝铲起；将葱段、姜丝和葱头丝放入锅内煸炒几下，倒入肉丝、料酒、翻炒几下，盛入盘内，上面撒上萝卜丝拌均匀即可。



里脊丝拌苦苣

原料：苦苣200克，猪里脊肉100克。

调料：精盐2小匙，味精、芥末油各1小匙，料酒、酱油各1大匙，植物油2大匙。

做法：

- 1 将苦苣洗净，去除老根及烂叶，切成小段；猪肉洗净，切成细丝备用。
- 2 坐锅点火，加油烧热，放入猪肉丝，烹入料酒，加入酱油，煸炒至熟待用。
- 3 将苦苣和炒好的肉丝混拌均匀，再加入精盐、味精、芥末油调匀，装盘上桌即可。



蒜椒拌三丝

原料：熟猪肉皮100克，青笋、香干各50克。

调料：精盐、青椒汁、酱油、鸡精、白糖、花椒粉各1小匙，醋1/2小匙，植物油2大匙。

做法：

- 1 猪肉皮去毛洗净，与青笋、香干分别切成细丝。
- 2 坐锅点火倒入清水，将肉皮丝、青笋丝和香干丝分别放入焯透沥干水分入盆中，再将蒜椒汁加入精盐、酱油、醋、鸡精、花椒粉拌均匀，淋在三丝上即可。





芥末肉丝拌青椒

原料：青椒300克，猪瘦肉100克。

调料：蒜末、芥末各2小匙，芝麻酱、香油、醋、白糖各1小匙，精盐、味精、料酒各1/2小匙，湿淀粉4小匙。

做法：

- ① 把芥末放入小碗中，加入温开水，调成糊状，盖严盖子，闷置90分钟左右，成芥末糊。把青椒去蒂、籽，洗净，在沸水锅中，加入精盐，用大火烧开后，焯约1分钟，至熟透捞出，沥去水，切丝，放入大碗中，晾凉。
- ② 把猪瘦肉洗净，切成细丝，放入碗中，加入料酒、湿淀粉，拌均匀，下入沸水锅中，用大火焯约5分钟，至熟透捞出，沥去水，晾凉。把猪肉丝放入盛有青椒丝的大碗中，加入蒜末拌均匀，装入盘中。
- ③ 芥末糊内加入芝麻酱、香油适量，再加醋、白糖、精盐、味精，调匀成味汁，浇在盘内青椒丝上，即可。



温馨小提示

猪瘦肉焯水时间不宜过长，时间长肉质易变老，吃时没有口感，所以要保持肉丝的鲜嫩，焯水时间不要过长。



拌三丝

原料：嫩黄瓜2条，猪肉150克，鲜姜1块。

调料：料酒1小匙，葱1根，香菜1棵，醋、精盐各1/2小匙，酱油适量。

做法：

- 1 嫩黄瓜洗净，擦上精盐，腌渍几分钟，洗净，再纵向切成细丝。葱切段；姜切片；香菜去根，切成细末。水烧开放入猪肉，加姜片和葱段，盖上盖煮。煮开后，加入料酒再煮。煮熟后，先切成薄片，再切丝。
- 2 将两种肉丝加黄瓜丝放于盘中，浇上用调料成的汁，食用时拌均匀。



猪蹄筋拌青笋

原料：猪蹄筋150克，青笋100克，熟芝麻30克。

调料：葱段10克，生抽2大匙，辣椒油3大匙，鸡精、料酒、白糖、花椒油、味精、精盐、香油各适量。

做法：

- 1 将猪蹄筋洗净，先用温水泡发，再用开水浸泡2小时，捞出后剪去两头，去除黑膜，然后下入沸水中焯烫一下，捞出沥干备用。
- 2 将葱段斜切成片，与猪蹄筋、白糖、生抽、味精、鸡精、香油一起放入容器中，拌均匀待用。
- 3 将青笋去皮，洗净切片，下入沸水中焯烫一下，捞出沥干，加入少许精盐拌均匀，放入盘中，再放上蹄筋，然后淋入辣椒油、花椒油，撒上熟芝麻即成。



菠菜番茄拌肉丝

原料：番茄、菠菜各150克，猪瘦肉100克。

调料：生姜10克，酱油2小匙，香油、白糖各1小匙，精盐、鸡精各1/2小匙。

做法：

- 1 将猪瘦肉先切薄片，再改成细丝。菠菜整棵洗净，从根部垂直切十字刀。
- 2 肉丝和菠菜分别放沸水锅中烫2~3分钟，捞出，晾凉后，菠菜切成段。将番茄用沸水烫一下，去皮，去子，切成细丝；生姜洗净后去皮，切成碎末；肉丝、菠菜段、番茄丝放盘内，加入酱油、姜末、精盐、白糖、香油、鸡精拌均匀即可。





黄瓜拌猪心

原料: 生猪心400克, 黄瓜100克, 红辣椒圈适量。

调料: 蒜蓉3小匙, 醋、姜片各10克, 料酒1大匙, 酱油2大匙, 辣椒油2小匙, 香油1小匙。

做法:

- ① 先将生猪心用清水洗净, 然后剖成两半, 用水洗净污血。
- ② 取锅, 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, 用筷子能扎透即熟, 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, 加酱油、醋、香油、辣椒油、蒜蓉等调料搅拌均匀入味, 装盘即成。



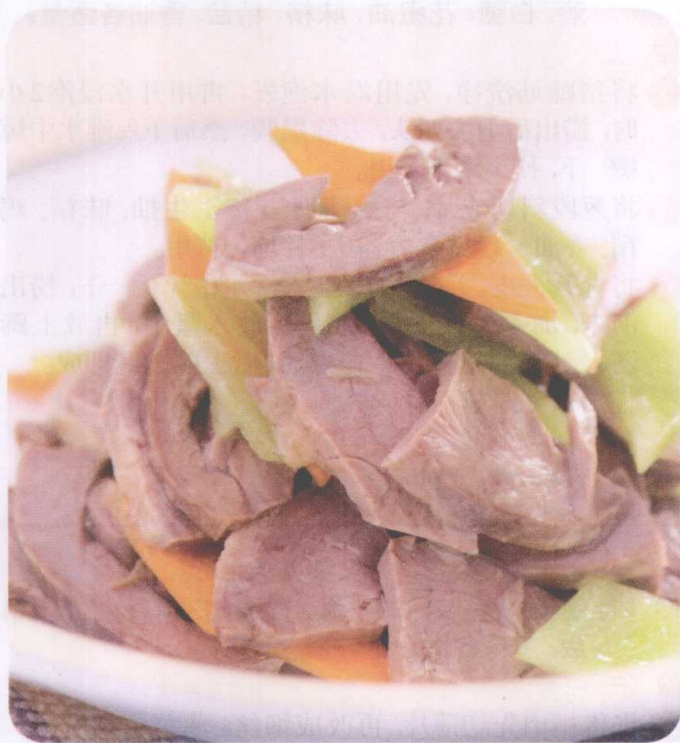
麻辣猪心

原料: 猪心300克, 胡萝卜、莴笋各50克。

调料: 姜末2小匙, 花椒油1大匙, 香油、白糖、精盐、味精、醋各1小匙。

做法:

- ① 把猪心洗净, 从中间对剖成两半, 挤去血水, 洗净, 沥净水, 切成薄片; 胡萝卜、莴笋削去外皮, 洗净, 切成菱形片。
- ② 锅里放入清水, 加入精盐, 烧开, 下入猪心片, 用大火烧开, 撇净浮沫, 再下入莴笋片、胡萝卜片烧开, 捞出, 沥去水。
- ③ 把猪心片、胡萝卜片、莴笋片趁热放入碗中, 加入花椒油、姜末搅拌均匀, 盖严盖子, 闷约1分钟, 再加入精盐、味精、醋、白糖, 淋入香油, 拌均匀即可。



Tips

莴笋焯水时间要短, 这样莴笋不会变色, 保持颜色翠绿。



腰片拌生菜

原料: 猪腰子200克, 生菜100克。

调料: 酱油、醋各1大匙, 鸡精、芥末糊、香油各1/3小匙。

做法:

- 1 将猪腰子片开, 去掉脂皮、腰臊, 在片面剞上顺刀口, 横过来片成梳子形的薄片。将生菜洗净, 切成寸段, 码在盘底。
- 2 腰片用沸水锅焯一下, 捞出控净水, 放在生菜上面。用芥末、酱油、醋、鸡精、香油调成味汁淋在腰片上, 装盘上即可。



韭黄拌腰丝

原料: 猪腰250克, 韭黄150克, 甜椒50克。

调料: 酱油、辣椒油各1大匙, 精盐1/3小匙, 香油、白糖各1小匙, 鸡精1/4小匙。

做法:

- 1 猪腰洗净, 平刀剖成两半, 去尽腰臊, 平刀片成薄片, 用直刀均匀地割一遍, 再切成条, 放入沸水锅焯熟捞起, 用凉开水凉透沥干。
- 2 将韭黄直刀切成段; 甜椒去净蒂籽, 洗净, 直刀切成丝。
- 3 将腰丝放盆里, 加韭黄段、甜椒丝、酱油、精盐、白糖、辣椒油、鸡精、香油混合拌均匀, 装入盘中即可。



蒜蓉腰片

原料: 猪腰250克, 黄瓜10克。

调料: 精盐、料酒各1/2小匙, 味精、香油各1小匙, 葱10克, 姜3克, 蒜蓉5小匙, 鲜汤1大匙。

做法:

- 1 猪腰去筋膜后从侧面对剖成两半, 片去腰臊, 洗净血水, 用片刀法片制成骨牌片, 用精盐、姜、葱、料酒码味后, 放入沸水锅中氽至断生, 捞起晾凉。
- 2 腰片整齐地摆放入盘中央; 黄瓜去皮洗净后切成骨牌片, 放在盘沿作装饰。
- 3 盆中放入精盐、味精、香油、蒜蓉、鲜汤, 调均成味汁, 淋入盘中腰片上即可。





拌肘子

原料: 熟白肘肉250克, 黄瓜100克。

调料: 酱油3大匙, 醋2大匙, 芝麻油1小匙。

做法:

- 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。



温馨小提示

切肘子时, 皮和肉要在一起, 不能分开。肉片要一致, 这样才美观。



八宝豆腐

原料：豆腐400克，猪肚200克，水发海参100克，鱿鱼150克，冬菇100克，火腿50克，青豆15克，罐装玉米笋约500克。

调料：鸡油适量，精盐2小匙，味精1小匙，高汤400克，湿淀粉1大匙。

做法：

- ① 豆腐洗净切片，用开水烫一下；猪肚两面搓洗干净，海参、鱿鱼洗干净，用开水烫一下；将冬菇泡发，去蒂切片，火腿切片，玉米笋切薄片，全部用开水烫一下。
- ② 将高汤烧热，倒入豆腐煮，开锅后小心盛入碟内。锅内的汤汁加入猪肚、鱿鱼、海参、冬菇、火腿、青豆、玉米笋等同煮，开锅后用小火煮10分钟，加精盐、味精，勾芡，开锅后淋在豆腐上，即可。





水晶肘子

原料: 猪肘子1 000克, 猪肉皮500克。

调料: 精盐20克, 味精1小匙, 料酒2大匙, 葱、姜共30克, 香菜末、辣椒油、香油、酱油、醋、味精各适量。

做法:

- ① 将肘子刮净, 剔骨后放锅里, 煮至无血水时捞出, 用凉水洗净; 把肉皮放入锅内, 七成熟时捞出, 切成条; 葱、姜切成块。
- ② 把肘子和肉皮放盆里, 加入清水和调料, 上屉蒸熟烂后出笼。把汤汁倒入肘子的盆里, 再放入味精, 待冷却凝固后, 改刀装盘, 蘸汁食用。汁可用姜末、香菜末、辣椒油、香油、酱油、醋、味精兑成。



鱼松

原料: 青鱼600克。

调料: 葱1根, 鲜姜1块, 精盐1小匙, 黄酒、酱油、香油、白糖、植物油各2小匙。

做法:

- ① 将青鱼刮去鱼鳞, 开膛洗净, 放入碗中, 加入酱油、精盐。将葱一半切末, 一半切段; 鲜姜切成片, 其中一半切成末。
- ② 将葱段、姜片放入鱼碗内, 放锅中用旺火蒸熟后, 挑出葱段、姜片, 将鱼骨剔除, 剥去鱼皮, 将鱼肉放进干净的布袋中挤开。炒锅置火上烧热, 倒入香油, 待油热后加入葱末、姜末、酱油、白糖, 煸炒成调味汁。
- ③ 将热锅中倒入植物油, 使锅底周围都粘上油。油热后将鱼肉放入锅内摊开, 用小火炒, 并用铲刀不断翻炒, 待水分将炒干, 鱼肉呈蓬松状时, 速将调味汁淋上, 再翻炒干, 即可起锅。

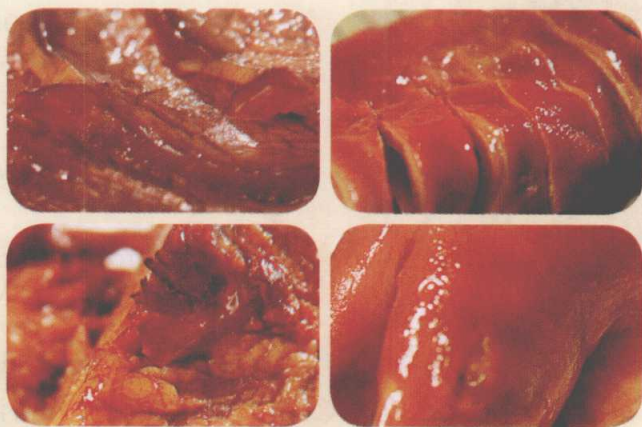


Part 2

酱味十足，酱香浓郁

酱菜集锦

酱是凉菜的一种烹调技法，将加工处理的生料放入预先调制好酱汤锅内用旺火烧开后改用中小火长时间加热，主料成熟入味，捞出冷却即成。





酱鸡蛋

原料: 鸡蛋800克。

调料: 酱油120克, 精盐2小匙, 啤酒120克, 味精1小匙, 桂皮、陈皮各20克, 花椒10克, 姜片、葱段各适量。

做法:

- ① 将鸡蛋洗净放入冷水锅中, 用中火煮熟。
- ② 将煮熟的鸡蛋捞出放进凉水内投凉后剥去皮。
- ③ 锅内加清水, 放入啤酒、葱段、姜片、酱油、精盐、花椒、陈皮、桂皮、味精熬成酱汤。
- ④ 将剥好皮的鸡蛋下入汤锅中, 用小火酱透入味, 变色后捞出, 放入盘内即可。



五香酱豆

原料: 黄豆500克, 胡萝卜、白萝卜各100克。

调料: 葱段、姜片、精盐、味精、鲜汤、鸡油、猪油各适量。

做法:

- ① 将黄豆用温水浸泡6小时, 再放入水锅中煮熟, 捞出沥干。
- ② 将煮好的黄豆置于25℃的室内发酵, 待有白色菌丝, 并有黏性时装入缸内。
- ③ 往缸内倒入冷却的调料水和精盐拌均匀, 用指头粗的竹竿戳几个大眼, 料水高出豆两指, 密封3~4天后, 加入胡椒面、味精、萝卜片拌均匀, 装入缸内腌3天即可。



酱狗腿

原料: 狗大腿1只。

调料: 酱油400克, 啤酒300克, 料酒100克, 精盐30克, 味精5克, 白糖70克, 鸡精20克, 葱段、姜片各50克, 香料包1个(内装有花椒、大料各15克, 陈皮、桂皮各10克, 丁香、小茴香、砂仁、白芷各5克), 香油、鸡油各少许, 汤3500克。

做法:

- ① 将狗大腿用清水浸泡洗净, 两边剖上斜十字花刀。
- ② 锅中加水烧开, 下入狗大腿焯透捞出。
- ③ 锅内加入汤、啤酒、料酒、酱油、精盐、鸡精、白糖、香料包、葱段、姜片熬成酱汤。
- ④ 将焯过的狗腿放入酱汤锅中烧开, 改小火酱至熟烂, 汤汁浓时, 取出装盘。取原汤250克烧浓, 加味精、香油、鸡油烧开浇在狗腿上即可。



酱鸡脖



原料: 鸡脖1000克。

调料: 红色老卤2000克, 葱段25克, 姜片15克, 香油适量, 香料包1个(内装花椒、大料、桂皮、山奈、肉蔻、白芷、陈皮、丁香、草果、辛夷各适量)。

做法:

- 1 鸡脖用温水浸泡, 刮洗干净, 再放入沸水锅内烫透, 捞出沥干。
- 2 锅内放入适量清水, 加入红色老卤、香料包、葱、姜, 烧开后放入焯好的鸡脖, 旺火烧沸, 转入小火酱至鸡脖软烂即可; 取出后刷上香油, 食用时剁成小块装盘。

酱凤翅



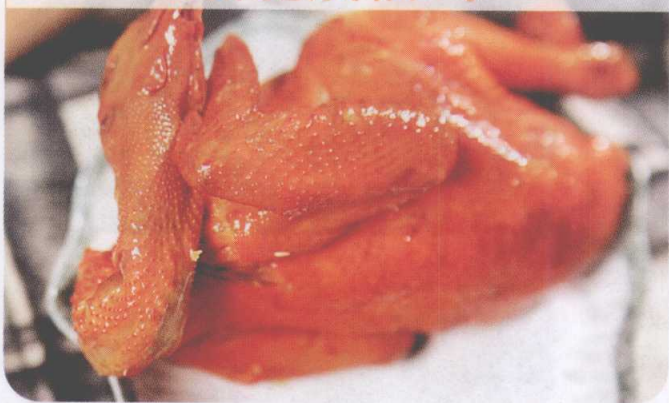
原料: 鸡翅700克。

调料: 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。

做法:

- 1 剥去翅尖并从中间剁开; 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。

玫瑰豉油鸡



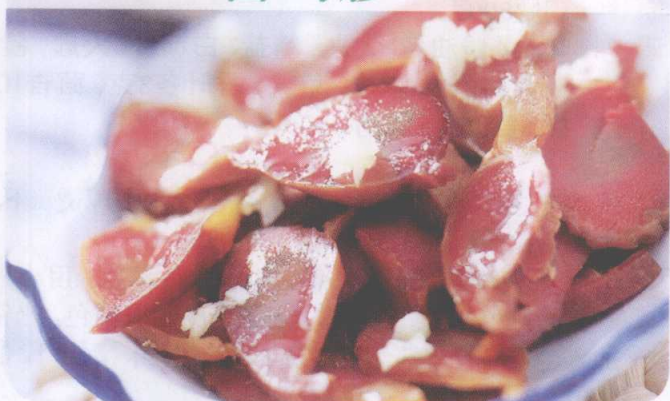
原料: 光子鸡900克

调料: 豉油鸡水2500克, 蜜汁、豉油汁各适量。

做法:

- 1 将光子鸡放入温水中浸泡2~3小时, 刮净皮面绒毛, 再反复洗净, 再挖去油、肺、喉, 洗净, 晾干水分。
- 2 豉油鸡水烧开, 将鸡放入, 让鸡腔内注入鸡水, 提起, 反复2~3次, 再放鸡水内浸过鸡面, 熄火, 浸15分钟直至熟。
- 3 取出, 稍冷却后搽上蜜汁, 食用时斩成条状, 码入盘中淋上豉油鸡水。

酱鸡胗



原料: 鸡胗1000克。

调料: 红色老卤1000克, 葱段20克, 姜片10克, 香油适量, 五香料包1个(内装花椒、大料、桂皮、山奈、肉蔻、白芷、陈皮、丁香、草果、辛夷各适量)。

做法:

- 1 鸡胗用温水浸泡, 刮洗干净, 再放入沸水锅内烫透, 捞出沥干。
- 2 锅内放入适量清水, 加入红色老卤、葱、姜、香料包, 烧沸后放入焯好的鸡胗, 用慢火酱熟, 取出后抹上香油即可, 食用时切片装盘。



酱鸡腿

原料：鸡腿800克。

调料：味精、酱油各4大匙，精盐、白糖各6大匙，酱料包1个（大料2粒，陈皮、草果、香叶各3克，茴香10克，葱2棵，姜1块），老汤6 000克。

做法：

- ① 将鸡腿去净残毛，冲洗干净，放入沸水中焯烫一下，去除血水，捞出沥干备用。
- ② 坐锅点火烧热，放入白糖，加入少许清水，用小火慢慢熬煮至暗红色，再加入清水煮沸，待凉制成糖色。坐锅点火，加入老汤，放入酱料包、酱油、精盐、味精烧开，制成酱汤待用。
- ③ 将鸡腿放入酱汤中，以小火酱约15分钟，然后关火再焖15分钟。鸡腿捞出后可趁热切块食用，也可晾凉后食用。



温馨小提示

煮鸡腿时一定要小火，这样才会保持鸡腿表皮的完整，要把鸡腿骨砸碎，这样表皮会更完整。



酱鸡

原料: 鸡500克。

调料: 酱油120克, 鲜姜60克, 葱白、蒜各50克, 花椒、大料、桂皮各适量, 精盐5小匙, 白糖1小匙, 老汤1500克。

做法:

- ① 将鸡宰杀后褪净毛, 从臀部开口取出内脏。
- ② 将鸡洗净后冷水浸泡15分钟左右捞出。刮净皮面绒毛, 再放入水锅内, 加热至沸, 烫透捞出, 晾干皮面。
- ③ 将老汤入锅, 放入用纱布包好的花椒、大料、桂皮、葱白、鲜姜、蒜及酱油、精盐、白糖, 熬至味浓。
- ④ 入鸡, 烧开后撇净浮沫。改小火酱至熟烂捞出即可。



香酥鸡

原料: 鸡500克。

调料: 葱段20克, 姜片10克, 大料、花椒、桂皮、丁香各少许, 精盐、清汤各适量, 花椒粉1小匙, 绍酒1大匙, 酱油、水淀粉各3大匙, 植物油1000克。

做法:

- ① 将鸡剥去翅尖、爪, 洗净, 从脊背部劈开, 用花椒、精盐搓遍鸡身, 腌渍约2小时, 再放入小盆里, 加入酱油、丁香、大料、桂皮、葱段、姜片、绍酒、清汤, 然后上笼用旺火蒸至熟烂, 取出拣去葱段、姜片及香料, 再抹上酱油备用。
- ② 锅中加油烧至八成热, 放入蒸熟的鸡炸呈金黄色, 并随时翻转, 捞出沥油, 再剁成块, 按原样装盘, 跟椒盐一同上桌即可。



酱鸡肘

原料: 鸡肘600克。

调料: 酱油80克, 料酒30克, 精盐、白糖各适量, 香料包1个(内装花椒、大料、桂皮、砂仁各5克, 香味、丁香、甘草各1克), 葱段、姜片各30克。

做法:

- ① 将鸡肘用温水浸泡, 刷洗干净, 再放入沸水锅中焯去血沫捞出, 用清水反复冲洗干净。
- ② 锅中加水, 放入料酒、白糖、精盐、酱油、香料包及姜片、葱段熬成酱汁。
- ③ 将鸡肘下入酱汁中, 用中火酱制, 待刚熟时捞出香料包及葱、姜, 改小火酱熟, 再用旺火将汤汁收浓, 捞出装盘。





香酥鸡腿

原料：净鸡腿6个。

调料：葱丝、姜丝、花椒、小茴香、精盐、味精、香油各适量，料酒1大匙，酱油2大匙，植物油750克（约耗50克）。

做法：

- ① 将鸡腿放入盆里，加入花椒、小茴香、酱油、绍酒、精盐、葱丝、姜丝、香油拌均匀略腌备用。
- ② 坐锅点火，加油烧热，放入鸡腿炸至上色，捞出后放入原盆内，再上笼蒸烂，取出后入热油锅炸至酥脆，最后调入味精即成。



盐水鸭肫

原料：鸭肫1 000克。

调料：硝水适量，香葱、生姜、黄酒、精盐、花椒各适量。

做法：

- ① 鸭肫洗净，放入盆内，加精盐、硝水，用手揉搓数分钟，放入葱、姜和花椒拌均匀，放入冰箱腌几小时。
- ② 香葱洗净切成段，生姜切成块，再切成片，待用。
- ③ 取净锅，放入清水，将切好的葱段、姜片、黄酒以及腌过的鸭肫洗净后入锅，烧开后打去浮沫，盖上盖，改用小火煮，大约1小时后待鸭肫酥软时捞出，放入小盆内，倒入原汤，食用时捞出鸭肫，改刀装盘即可。





原料: 豆腐干400克, 毛豆仁120克, 猪肉、鸡肉各120克, 香菇100克, 虾米40克, 鸡肫约150克。

调料: 葱1根, 鲜鸡粉、豆瓣酱、辣椒酱、酱油、白糖各1小匙, 米酒、水各1大匙, 植物油2大匙。

做法:

- 1 香菇泡软, 豆干、猪肉、鸡肉、虾米、鸡肫均洗净切小丁, 葱切末, 毛豆仁洗净备用。
- 2 锅中倒入植物油烧热, 放入豆干丁略炸, 捞出沥干油分; 锅中再倒入油烧热, 放入虾米及葱爆香, 加入豆干、猪肉、鸡肉炒熟, 再加入香菇、鸡肫、毛豆仁, 再加入水煮约10分钟至汤汁收干即可。

八宝辣酱豆腐干



原料: 白豆干600克。

调料: 葱段12克, 酱油60克, 精盐、香油各1大匙, 白糖2大匙, 生姜、大料各适量, 植物油600克。

做法:

- 1 将豆干洗净, 改成小菱形块。
- 2 炒锅上旺火, 倒入植物油烧至七八成热时, 将豆干块逐块下入锅内, 炸至金黄色时捞出, 沥净油。
- 3 取净锅置火上, 倒入清水300克, 加入白糖、精盐、酱油、葱、姜、大料, 用旺火烧开, 改用小火卤煮15分钟, 卤汁稠浓时淋上香油, 出锅装盘即可食用。

卤豆干



酱香牛蹄筋



原料: 牛蹄筋350克。

调料: 葱段、姜片各45克, 精盐、味精、牛肉粉、鸡精各1小匙, 花椒粒、大料各2小匙, 香叶3片, 5克。

做法:

- 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。将煮熟的牛蹄筋放入保鲜膜内, 用手卷实, 放在重物下面, 待蹄筋凉透后取出, 除掉保鲜膜。
- 3 将压制好的牛蹄筋切成小片, 整齐地码在盘中即可。

五香酱牛肉



原料: 牛腱肉1000克, 芹菜50克。

调料: 酱油100克, 精盐、白糖各50克, 调料袋(小茴香、桂皮、丁香、花椒、大料各50克), 姜块30克。

做法:

- 1 取长方形牛肉1块, 用精盐反复揉搓, 放小盆里腌1~2天。将腌好的牛肉, 放沸水中浸烫几分钟, 洗净血污, 切大块。
- 2 将牛肉放在冷水锅中, 加入酱油、白糖、芹菜以及用布包扎好的调料袋、姜块等。旺火烧沸, 撇去浮沫, 将汤汁调和成酱红色, 移至小火中, 慢煮约半小时, 取出芹菜, 再煮2小时, 待肉酥烂时, 再收浓汤汁, 涂抹牛肉表面。



盐水牛腱



原料:牛腱子肉600克。

调料:味精、鲜汤、小茴香、花椒、精盐、葱段、姜块各适量,料酒1大匙。

做法:

- ① 将牛腱子肉冲洗干净,去掉腱膜,放入凉水中泡1个小时,然后放沸水锅内紧透,捞出,洗去血沫,葱、姜冲洗净拍松。小茴香、花椒装纱布袋内,系紧制成香料包。
- ② 在不锈钢桶内加入清水烧开,下入葱、姜、香料包、精盐、绍酒,再放入牛腱子肉,烧开,撇去浮沫,转小火炖3小时以上,待牛肉熟烂,捞出来,放入盆中。从原汤内拣出葱、姜和料包,把汤倒入盛牛肉的盆中,晾凉。食用时将肉顶刀切成薄片码入盘中,上桌时,用鸡汤加入味精调均匀,浇在牛肉上即可。

熏牛肉



原料:牛腱子肉500克。

调料:葱段、姜片各10克,精盐、料酒各2小匙,酱油、白糖各1大匙,五香粉、花椒粉各2大匙,植物油500克(约耗150克),高汤150克。

做法:

- ① 将牛腱子肉剔除筋膜、洗净,切成大薄片,加入精盐、绍酒、葱段、姜片,浸泡5分钟至入味,捞出备用。
- ② 坐锅点火,加油烧热,下入牛肉炸干水分,捞出沥油待用。
- ③ 锅中留少许底油烧热,先下入牛肉,再加入酱油、高汤、白糖、五香粉调匀,待汤汁收干时,放入花椒粉烧至入味,出锅装盘即可。

五香牛腱子



原料:牛腱子肉1000克。

调料:葱段、姜片各50克,精盐、味精、白糖各2大匙,料酒5大匙,酱油13大匙,大料4粒,香叶、丁香、白芷、肉蔻、草果、香草、罗汉果、茴香各适量,牛肉汤6000克。

做法:

- ① 将牛腱子肉洗净,去除筋膜,放入沸水中焯烫10分钟,捞出沥干备用。将大料、香叶、丁香、白芷、肉蔻、草果、香草、罗汉果、茴香用纱布包好,制成料包待用。
- ② 锅中加入牛肉汤烧开,下入牛腱子肉,加入精盐、味精、酱油、白糖、料酒、葱段、姜片和料包,煮约30分钟,捞出料包,再煮1.5小时,待竹签能扎透牛腱子肉时离火,然后浸泡3小时,捞出晾凉,切片即可。

酱牛腱子



原料:牛腱子肉500克,冰糖50克。

调料:生抽200克,精盐5小匙,料酒2小匙,葱段20克,姜片15克,香料包1个(内装桂皮、花椒各10克、大料、甘草各5克、草果4只)。

做法:

- ① 将牛腱子肉切成大块,放入清水中浸泡洗净。锅内放入清水,放入牛腱子,逐渐加热烧沸,烫透捞出。
- ② 锅内放入适量清水,加入冰糖、生抽、精盐、料酒、葱段、姜片等所有调味料和香料包,烧开后煮10分钟,再将烫好的牛腱子放入锅内,用小火酱至软烂即成。



凉拌牛肉

原料：牛肉1 500克。

调料：酱油、甜面酱各2小匙，香油1/2小匙，生抽、红油各1小匙，葱花10克，葱50克，姜30克。

做法：

- ① 将葱、姜洗净，葱打结，姜切大片备用。
- ② 将牛肉洗净，切成大块，放入沸水锅内煮开，撇去浮沫，加葱、姜、酱油改用小火焖3小时左右至熟捞出晾凉，横着肉纹切成薄片装盘。
- ③ 将生抽、香油、甜面酱、红油搅拌均匀淋在牛肉上，撒上葱花即可。



温馨小提示

煮牛肉时，不能把牛肉煮的过烂，煮的时间过长牛肉切时易碎，没有口感。



酱牛肉

原料: 牛肉1200克。

调料: 酱油2大匙, 料酒4小匙, 白糖1小匙, 精盐2小匙, 老甜酱60克, 香料包1个(内装有大料、花椒、桂皮各10克, 丁香、砂仁、香叶各5克), 老汤2500克。

做法:

- ① 将牛肉切成3块待用; 切好的牛肉放入凉水中泡去血污。
- ② 锅内放入老汤, 下入香料包、老甜酱、酱油、料酒、白糖、精盐煮沸。
- ③ 将牛肉下入沸煮的酱汤中, 用旺火烧开, 改小火酱至熟透捞出装盘, 浇上原汁即可。



酱牛筋

原料: 牛蹄筋700克。

调料: 酱油200克, 料酒120克, 精盐1小匙, 鸡汤2000克, 葱段、姜片各适量, 香料包1个(内装有大料、花椒、桂皮各10克, 陈皮、香叶、丁香、砂仁、白芷各5克), 香油20克, 白糖10克。

做法:

- ① 将牛蹄筋洗净下入沸水锅中煮透捞出。
- ② 锅内加鸡汤、酱油、料酒、精盐、白糖、葱段、姜片、香料包煮开。
- ③ 将煮透的牛蹄筋下入汤锅内, 用小火酱至软烂捞出。
- ④ 将牛蹄筋切成条, 装入盘内, 淋上香油即成。

Tips

可以先用高压锅压30分钟, 再关火焖20分钟即可。牛筋一定要趁热时来切, 晾凉的牛筋切出形状不好。



五香牛肉

原料: 牛肉500克。

调料: 卤汁30克, 大葱、姜各5克, 五香粉、精盐、糖色、香油各1/2小匙。

做法:

- 1 牛肉洗净, 漂去血水, 用盐腌至入味。姜洗净拍松。
- 2 葱洗净挽结。
- 3 卤汁中加入糖色、五香粉、姜、大葱、牛肉烧沸, 然后改用小火卤至牛肉熟软, 捞出晾凉, 切成薄片, 整齐装盘。
- 4 牛肉上浇香油和少许卤汁即可。



手抓羊肉

原料: 带骨的羊腰窝肉1500克。

调料: 葱段30克, 姜块20克, 蒜15克, 香菜30克, 花椒、大料、香油、味精、精盐、绍酒各适量, 辣椒油60克, 桂皮、小茴香、胡椒粉各20克, 酱油80克。

做法:

- 1 把带骨羊窝肉剁成块, 不要把骨头剁碎。香菜洗净, 切成段。葱白切成段, 剩余的切末。
- 2 锅内倒入清水, 放入羊肉, 待烧开后撇去浮沫, 把肉捞出洗净。然后换清水, 再次烧开, 放入羊肉, 加葱段、小茴香、花椒、大料、桂皮、姜块、精盐和绍酒。待汤锅烧开后加盖, 改小火煮至肉烂为止。将肉捞出装入盘中, 食时蘸调味汁即可。



五香酱羊蹄

原料: 羊蹄5只, 牛棒骨1000克。

调料: 葱段、姜片各50克, 大料2粒, 香叶、砂仁、丁香、肉蔻、良姜各15克, 精盐、味精、白糖、料酒各2大匙, 鱼露1小匙, 酱油3大匙。

做法:

- 1 将羊蹄去毛及蹄甲, 放入碱水中洗净。
- 2 锅中加入适量清水, 放入牛棒骨熬煮30分钟, 再加入香叶、砂仁、丁香、肉蔻、良姜, 续煮30分钟, 滤除原料, 制成老汤备用。
- 3 将羊蹄放入老汤中, 再加入精盐、味精、白糖、料酒、鱼露、酱油、葱段、姜片、大料, 小火煮至羊蹄脱骨, 捞出晾凉待用。食用时将羊蹄切开, 装盘即可上桌。





酱香大肠

原料:猪大肠500克。

调料:老汤1500克, 酱油100克, 精盐、白糖各150克, 味精100克, 酸黄瓜100克, 酱料包1个(大料2粒, 草果、陈皮各3克, 茴香10克, 肉蔻8克, 香叶3克, 葱段、姜片各20克)。

做法:

- 1 将猪大肠去净肠壁的油脂和污物, 冲洗干净, 再放入沸水中稍烫一下, 捞出备用。坐锅点火烧热, 放入白糖, 加入少许清水, 用小火慢慢熬煮至暗红色, 再加入清水煮沸, 待凉, 制成糖色。
- 2 坐锅点火, 将酱料包放入老汤中烧开, 再加入白糖、酱油、精盐、味精调匀, 制成酱汁待用。将猪大肠放入酱汁中, 以小火酱约50分钟, 然后关火焖20分钟。将猪大肠捞出后平铺盘内, 晾凉后改刀成马蹄形, 转圈摆在盘边, 中间堆上酸黄瓜即可。



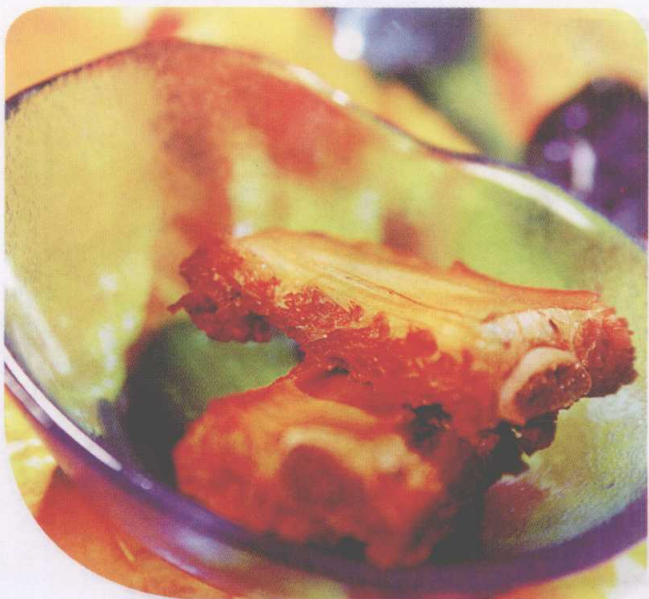
麻辣佛手肚

原料:猪肚800克。

调料:葱段20克, 大葱白15克, 姜块10克, 花椒20粒, 绍酒20克, 酱油50克, 白糖、精盐、味精、干辣椒粉、芝麻各100克, 香油20克, 米醋、白矾、精盐各15克。

做法:

- 1 将猪肚剪掉放入盆里, 加米醋、血矾、精盐, 反复揉搓, 除去黏液, 然后将猪肚放入开水内稍烫; 再捞出控去水分, 锅内加入葱、姜、绍酒、10粒花椒和清水, 放入猪肚, 旺火烧开, 中火煮约1个半小时, 待猪肚熟透, 捞出晾凉备用。
- 2 锅内放花椒, 在旺火上焙黄, 取出, 放案上擀成粉。将辣椒粉放碗内, 加入适量清水拌湿, 在锅内放入香油炒八成热, 倒入湿辣椒粉和芝麻炸出香味, 并炸出红油, 盛入小碗内晾凉, 然后加入酱油、精盐、白糖、味精和花椒粉调匀, 制成麻辣汁, 将麻辣汁淋于猪肚即成。



酱排骨

原料:猪肋排骨1200克。

调料:酱油310克, 料酒90克, 精盐3克, 白糖6克, 香料包1个(内装有桂皮、大料、花椒各6克, 丁香1克), 老汤1600克, 鲜姜60克。

做法:

- 1 将排骨剁成方块; 下入沸水锅中略焯捞出洗净。
- 2 将老汤下锅。放入香料包、酱油、料酒、精盐、白糖及拍松的鲜姜煮开。
- 3 将排骨下入汤锅内, 用旺火烧开, 撇去浮沫, 改小火酱至汤汁浓稠、排骨熟烂时拣出香料包及姜块, 捞出装盘即成。



酱口条



原料: 猪舌1 000克。

调料: 酱油100克, 精盐、味精各适量, 白糖10克, 料酒25克, 葱段、姜片各30克, 香料包1个(内装有花椒、大料、桂皮、陈皮、砂仁各10克, 香叶、丁香、甘草各少许), 香油30克。

做法:

- ① 将猪舌放入容器内, 加入热水泡10分钟, 用刀将舌皮表面油污刮去; 锅内加水, 放入料酒、酱油、精盐、味精、白糖、葱段、姜片和香料包煮沸制成酱汁。
- ② 将猪舌下入酱汁中酱熟烂, 拣出调料渣, 用中火将汤收浓。将猪舌捞出装盘, 将收浓的汤汁淋香油, 浇在猪舌上即可。

卤猪蹄



原料: 猪蹄2500克。

调料: 精盐1大匙, 味精1/4小匙, 糖色2大匙, 老抽少许, 红曲1大匙, 葱段、姜片各适量, 猪肉老卤适量。

做法:

- ① 将猪蹄加热水浸泡40分钟, 用刀刮洗皮面绒毛, 去掉蹄甲洗净。锅内加水 and 红曲烧沸, 煮5分钟至水呈红色, 放入猪蹄焯透至表皮呈红色, 捞出。
- ② 汤罐内加入老卤烧沸, 调好口味和色泽, 放入猪蹄, 旺火烧沸转小火, 卤至用筷子能插进猪蹄时即可停火捞出, 晾凉后在皮面刷一层香油或植物油即可。

酱汁猪手



原料: 猪蹄900克。

调料: 酱油60克, 白糖30克, 黄酒25克, 葱、姜各20克, 原汁红卤600克, 香油6克, 茴香15克。

做法:

- ① 猪蹄用刀刮去表皮的细毛, 再用清水洗净, 用刀从趾缝切成两半。锅中注入清水, 用旺火烧开, 投入猪蹄焯水, 以去掉猪蹄的脏物异味。捞出后用清水再次漂洗。
- ② 炒勺置火上, 勺内加原汁红卤及酱油、黄酒、白糖、茴香、葱、姜, 放入猪蹄, 卤汁以没过猪蹄为好, 旺火烧开后, 再用小火煮制, 待猪蹄起酥成熟, 汤汁浓稠时, 再用旺火收汁, 待卤汁包住猪蹄时, 淋入香油出勺, 晾凉后改成小块装盘, 即可食用。

豆豉千层肉



原料: 带皮猪五花肉2500克, 豆豉150克。

调料: 葱段100克, 姜丝50克, 酱油100克, 料酒50克, 精盐2大匙, 味精1大匙, 白糖3大匙, 清汤250克。

做法:

- ① 将猪肉刮净残毛, 冲洗干净, 放入锅内, 用中火煮至六成热时捞出, 用热油炸至金黄色即可, 切成宽片, 放入碗内。
- ② 将葱洗净, 切成段, 姜去皮, 切成丝。
- ③ 将豆豉、葱段、姜丝、酱油、料酒、味精、白糖、清汤倒入碗内, 入笼蒸约30分钟取出, 即可上桌食用。



酱香猪心

原料:猪心500克。

调料:酱料1包(大料2粒,陈皮3克,茴香10克,草果3克,肉蔻8克,香叶3克,葱段、姜块各20克),酱油、味精各6大匙,精盐、白糖各10大匙,老汤1500克,清水500克。

做法:

- ① 将猪心去净血块,冲洗干净,放入沸水中稍烫一下,捞出备用。
- ② 坐锅点火烧热,放入白糖,加入少许清水,用小火慢慢熬煮至暗红色,再加入500克水煮沸,待凉制成糖色。
- ③ 坐锅点火,将酱料包放入老汤中烧开,再加入糖色、酱油、精盐、味精调匀,制成酱汤待用。
- ④ 将猪心放入酱汤中,以小火酱约50分钟,然后关火再焖20分钟。
- ⑤ 将猪心捞出,晾凉,切片摆盘即可。



温馨小提示

猪心也可以从中间切开,这样熟的快,也容易入味。



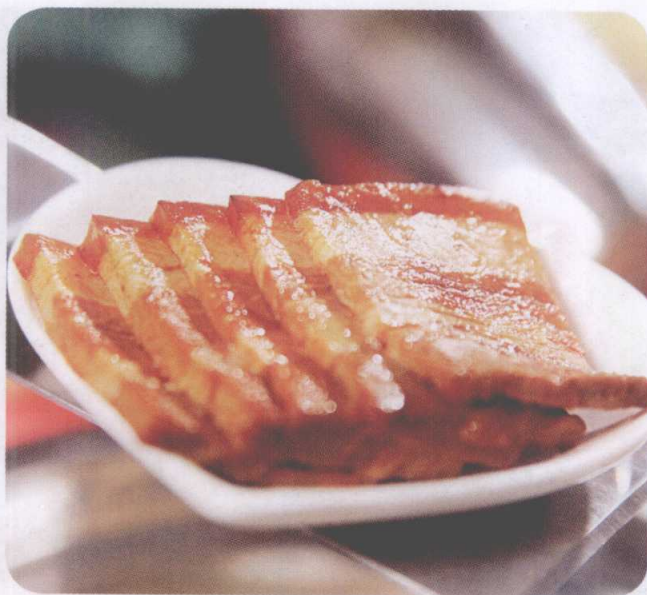
酱五花肉

原料: 猪五花肉1500克。

调料: 清汤600克, 味精1/2小匙, 白酱油、茴香、桂皮、姜、红曲米、精盐、绍酒各1大匙。

做法:

- ① 先把猪肉用精盐擦抹一遍, 腌渍2个小时, 用火烧开, 加入猪肉煮至三成熟, 把肉皮面边缘切花刀, 使肉皮仍互相连接。
- ② 将桂皮、姜片、红曲米、茴香, 用纱布包成香料包, 同肉一起入锅, 倒入清水烧开, 加绍酒、白酱油、精盐、冰糖、味精, 待肉熟透, 捞起放于碗内, 再用原汤打芡浇在肉块上。
- ③ 再将肉块上屉蒸约2小时, 即可取出, 另将原汤汁倒入锅内收浓, 浇在肉块上即可。



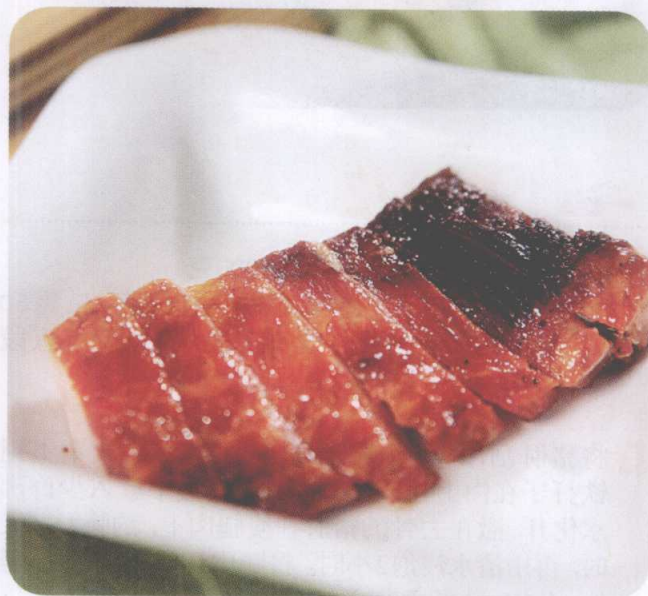
腊汁肉

原料: 猪硬肋肉300克。

调料: 老汤800克, 冰糖、姜片、绍酒、大葱、精盐、酱油各适量, 丁香、砂仁、良姜、大料、桂皮、草果、玉果各20克。

做法:

- ① 将老汤倒入锅, 下入猪肉条, 皮朝上加入香料 (香料先用白纱布装好, 扎紧口)、精盐、绍酒、酱油、葱段、姜片, 取重物压在肉上, 使肉条全部浸入老汤内, 用旺火烧沸后改小火焖卤, 保持微沸状态。煮时不断撇去浮沫, 约2小时后放入冰糖, 将肉条翻身, 继续用慢火焖卤半小时至熟。捞出拆去骨头。皮朝上放入盘中。食用根据所需切成各种形状。
- ② 肉块在烹调时宜旺火烧开, 小火焖卤, 以肉块软烂为好。



豆瓣肘子

原料: 猪肘500克, 青蒜苗100克。

调料: 豆瓣25克, 植物油2小匙, 鲜汤500克, 精盐1小匙, 料酒3匙, 糖色1小匙, 植物油2小匙, 水豆粉15克。

做法:

- ① 猪肘洗净, 与鸡骨入锅出水, 捞出冲洗净。用刀将猪肘剥成大方块, 将鸡骨架垫于锅内, 肘子皮向下放于鸡骨上。炒锅置火上, 下植物油烧热, 放剁细的豆瓣炒出红色。
- ② 加鲜汤, 沥去豆瓣渣, 下精盐、料酒、糖色, 倒入装肘子的锅中。锅下油烧热, 下青蒜苗、精盐、料酒, 稍炒, 起锅垫于盘底, 肘子皮向上放于蒜苗上。煨肘于厚汁收浓, 加水豆粉勾芡。收汁, 亮油, 起锅后淋在肘子上。





东坡肘子

原料: 猪肘子1个, 大豆50克。

调料: 葱节2块, 料酒2大匙, 姜2片, 精盐1小匙。

做法:

- 1 猪肘刮洗干净, 顺骨缝划一刀, 放入汤锅煮透, 捞出剔去肘骨, 放入垫有猪骨的锅内, 下入煮肉原汤, 放葱节、姜、绍酒在旺火上烧开。
- 2 大豆洗净, 下入开沸的锅中盖严, 移微火上煨炖约3小时, 直至用筷轻轻一戳肉皮即烂为止。
- 3 放精盐, 连汤带豆舀入碗中上席, 蘸以酱油味汁食之。



肴肘花

原料: 猪肘5000克, 猪腿瘦肉1000克。

调料: 味精50克, 精盐500克, 料酒300克, 白糖60克, 花椒、小茴香适量, 姜块200克, 葱段150克。

做法:

- 1 将猪肘刮净, 整个肘子剔出骨头。然后放案上用铁扦子在肉上扎些小孔。精盐放盆中放入少许沸水化开, 撒在去骨的猪肘和瘦腿肉上, 约腌4~5天时, 再用清水浸泡2小时。将腿肉切成条。葱段、姜块、花椒、小茴香装入纱布袋中, 做成香料包。
- 2 将每个肘子皮朝下放墩上, 放上瘦肉条, 由一端卷起来, 用白纱布包好, 再用线绳捆紧, 放清水锅内, 加葱段、姜块、香料包、绍酒、白糖和精盐, 用旺火烧开, 转中火煮3小时, 捞出肘子, 放入方盘中, 盖上木板, 压上重物。待肉晾凉, 解开布包, 顶刀切成片, 码入盘中即可。



Tips

瘦肉不要切的太厚, 卷起时一定要卷紧一些, 这样切出来的效果会更佳。瘦肉切厚了, 卷出来肘花形状不美观。



沪香罗汉肚

原料:猪前肘子肉1200克, 鲜猪肚200克, 咸鸭蛋黄400克, 鲜豌豆粒250克。

调料:香叶2克, 桂皮20克, 酱油、葱段、精盐各10克, 白糖、胡椒粉、汾酒、姜末、丁香各1小匙, 大料、味精各2小匙。

做法:

- ① 将猪肚用盐、醋反复搓洗几次, 再用温水洗净。猪肘子肉切丁, 加上精盐、味精、汾酒、姜末、白糖、胡椒粉、熟鸭蛋黄、豌豆粒拌均匀。拌好的馅料装入猪肚内, 用竹扦将口别住。
- ② 锅内放入清水烧沸, 加上丁香、桂皮、大料、香叶、酱油、葱段和灌好的猪肚, 旺火烧开后转入慢火, 煮约1.5小时。煮好的罗汉肚捞入方盘内, 上压重物, 冷却后即成。



扒肘子

原料:猪前肘子1000克。

调料:水淀粉15克, 香油1小匙, 料酒1大匙, 酱油2大匙, 鸡精1/3小匙, 葱、姜片共10克, 大料适量, 糖色1小匙, 高汤500克, 香菜末适量。

做法:

- ① 肘子放在锅内煮五成熟, 再放入锅内, 加高汤、酱油、糖色、葱、姜、大料等, 慢火炖半小时后捞出晾凉。
- ② 肘子肉剖成三角块, 肉面朝上、皮向下摆在盘内, 再放入原汤、大料、葱、姜片上笼蒸熟, 取出扣在另一盘内, 原汤控在炒锅内; 炒锅内放高汤, 烧开, 勾芡, 淋香油, 倒在肘子上, 撒香菜末即成。



Tips

制作肘子时要先把毛剃净, 煮肘子的时候不要煮得太烂, 太烂会影响口感。



酱驴肉

原料：驴肋肉1200克。

调料：酱油200克，甜面酱30克，精盐、白糖各1小匙，香料包1个（内有香料、花椒、桂皮各10克，丁香、香味、砂仁、白芷各5克），葱段、姜片各20克，老汤2000克。

做法：

- ① 将驴肉洗净切成4块；把驴肉下入沸水锅中略煮捞出。
- ② 锅中放入老汤，下入葱段、姜片、香料包、酱油、甜面酱、精盐、白糖熬出香味，捞出葱姜和香料包。
- ③ 将驴肉下入酱汤内，用旺火烧开，撇去浮沫，改小火酱至汤汁浓稠肉熟烂时捞出装盘，浇上原汁即成。



凤眼肝

原料：猪肝800克，肥肉膘200克。

调料：植物油1200克，香油50克，料酒1大匙，精盐、味精、胡椒粉各适量，葱段、白糖、姜块各30克，辣酱油60克，鲜汤300克。

做法：

- ① 将猪肝剔去筋，用刀尖在肝叶上顺肝扎一道缝。肥肉膘用坡刀法切成四棱条断面呈象眼形。将肉条填入猪肝刀缝中，用竹签扦住。姜、葱洗净拍松。
- ② 在炒锅内倒入植物油烧至七成热，放入猪肝炸至呈金黄色时，捞出控净油。另用炒锅放入香油烧热，投入葱段、姜块煸至发黄时，烹入料酒、辣酱油和鲜汤，加入精盐、白糖、味精烧开，放入猪肝，撒少许胡椒粉，转中火烧20分钟，取出猪肝，抽下竹签，放盘中。在原汤内加入辣酱油，转旺火把汁收浓后淋入香油，将汁浇在猪肝上。

五香兔肉块

原料：净兔肉1000克。

调料：酱油100克，白糖75克，料酒3大匙，香油4小匙，蒜蓉、姜汁、葱花各适量，丁香、桂皮、大料、陈皮、花椒、精盐各1大匙。

做法：

- ① 将五味香料装入纱布袋，放入卤锅，加清水、料酒、精盐、白糖，用旺火煮成卤水；兔肉按部位切头、颈、肢和中部七大块。入水锅以旺火沸煮5分钟，出水去腥味，再洗净。
- ② 将兔肉块洗净后沥干，入卤锅，旺火煮透捞出，撇去油沫，放冷，再用净水漂后沥干；用盐水、葱花、姜汁腌渍兔肉30分钟。取出稍凉，在表面涂上海油。将大块兔肉分解成小块、片、丝、丁均可。装盘，浇上蒜蓉、香油、酱油或醋即可。





麻香兔肉

原料：兔肉450克。

调料：葱15克，姜10克，料酒4小匙，花椒、干红辣椒、辣椒油、白糖、酱油、芝麻、味精各适量，植物油900克。

做法：

- 1 将兔肉放入清水中泡制1小时左右，以除去血污和杂味。取净兔肉改切成厚片，用料酒、酱油浸泡，芝麻炒香。
- 2 炒锅上火加热，注入清油烧六成熟时，放入兔肉片炸至金黄色时，捞出沥净油。锅留底油，下入干红辣椒、花椒煸出香味后捞出。加入葱段、姜片继续煸炒，下兔肉翻炒以后加酱油、白糖、绍酒和清汤，烧沸时打去浮沫，改用中火，焖至兔肉酥软溢香，再用旺火收浓汤汁，放入味精，淋入辣椒油，撒上炒熟的芝麻，翻匀后即可出锅。冷却后食用。



八宝菜

原料：苤蓝500克，黄瓜100克，豆角50克，藕50克，豇豆25克，花生仁15克，栗子10克，核桃仁5克，杏仁5克，瓜仁20克。

调料：黄酱200克，糖色10克，酱油100克。

做法：

- 1 将苤蓝切成片，黄瓜切成块，藕片切成三角片，豆角切成三角块，豇豆切成段，杏仁用水泡后去皮，将以上原料混合在一起，用水泡出部分咸味，装布袋入缸。
- 2 缸内放入黄酱、糖色、酱油，使酱汁浸没过布袋，每天用木棍搅1次，两天即可食用。





怪味蚕豆

原料: 干蚕豆1500克。

调料: 白矾3克, 皂角2克, 红糖150克, 醋20克, 糯米60克, 甜酱150克, 豆瓣100克, 味精、苏打、精盐、芝麻、葱花、蒜蓉、花椒粉、红油、菜油各适量。

做法:

- ① 皂角捶破放入温水中加苏打搅均匀匀, 再放入蚕豆泡约36小时至豆壳起皱时捞起漂清沥干, 掐去黑线, 洗净。
- ② 炒锅置于旺火上, 下油烧至八成熟时, 放入蚕豆炸至浮起, 脆时捞出, 沥油锅内留少许底油, 放入豆瓣、姜、蒜炒出香味起锅, 加精盐、红糖、甜酱、麻酱、醋、葱、花椒、红油、味精搅拌均匀, 倒入蚕豆拌合均匀即成。

糖酱黄瓜

原料: 嫩黄瓜500克。

调料: 面酱100克, 五香粉1小匙, 精盐、大蒜、白糖各适量。

做法:

- ① 将黄瓜洗净装入小缸内, 用精盐腌3~4天捞出压去水分, 大蒜切碎。
- ② 将面酱、五香粉、蒜末、白糖混合在一起, 装坛内。
- ③ 将黄瓜装入坛内, 使酱料没过黄瓜, 腌渍2天即可食用。食用时切成丁拌入少许熟芝麻其味更佳。



甜酱八宝菜

原料: 苕蓝280克, 藕片300克, 花生仁、扁豆角各400克, 甘螺200克, 银苗150克, 桃仁100克, 杏仁、瓜子、黄瓜条各50克。

调料: 姜丝25克, 甜面酱500克, 精盐适量。

做法:

- ① 将苕蓝切成宽条, 洗净沥干, 扁豆切成长段, 洗净沥干, 与黄瓜条、藕片、甘螺、银苗一起装入盆内, 撒上精盐, 腌24小时。
- ② 将腌好的原料用水浸泡24小时, 去掉盐分捞出后压去水分。
- ③ 然后与花生仁、桃仁、杏仁一起装入酱缸内酱制(注意一层菜一层酱), 封严缸口5~6天即可食用。





熏五香鱼

原料: 草鱼肉500克。

调料: 料酒2大匙, 白糖、酱油3大匙, 味精1匙, 精盐、味精、姜片各适量, 桂皮25克, 茴香15克, 植物油、五香粉适量。

做法:

- 1 将鱼切成片状, 用精盐、酱油、料酒调均匀, 鱼块放入腌约6分钟。
- 2 将糖、酱油、精盐、茴香、桂皮、姜片、味精和清水混合, 用小火煮汁, 然后把渣滓捞出, 制成卤汁。
- 3 锅内放入素油, 烧至八成热, 把腌好的鱼块放入油锅内炸约8分钟左右, 用漏勺捞起, 放入卤汁内约1小时左右, 捞起再切成小块状, 撒上五香粉即可食用。



五香鱼块

原料: 鲤鱼(或草鱼) 500克。

调料: 葱25克, 姜15克, 白糖2大匙, 醋1大匙, 料酒、香油各1大匙, 精盐1/2小匙, 五香粉4/5小匙, 味精1/5小匙, 鲜汤100克, 植物油1 000克(实耗50克)。

做法:

- 1 鱼去鳞、五脏、鳃、鳍洗净, 由脊背下刀劈成两半, 葱剖开切成长段, 姜切大片。
- 2 先用少许精盐、酱油、料酒、葱、姜把鱼腌1小时。烧植物油七八成热, 把鱼炸熟捞出, 炸时油要热, 火要旺, 要少量勤炸; 若油温低, 炸鱼会粘在一起甚至散乱。
- 3 烧热锅加入香油, 油沸时用葱、姜炅锅, 后下汤, 放入酱油、白糖、料酒、鱼、醋、五香粉, 烧10余分钟, 汁收尽即可。食用时改刀盛盘, 浇一点汁。



Tips

油温一定要高, 把鱼炸到定形为止, 这样在烧的时候鱼肉才不易碎。



草莓酱香蕉排

原料: 香蕉500克, 面包屑50克, 鸡蛋2个, 面粉5克。

调料: 草莓酱1/3瓶, 植物油1 000克。

做法:

- ① 将香蕉皮剥去留肉, 用刀切大片, 先沾一层面粉, 要沾均匀, 再沾一层蛋液, 然后裹上面包糠等用。
- ② 将植物油烧至100℃时, 逐个把沾好的香蕉排放入, 炸至4~5分钟, 表面呈金黄色捞出沥油。
- ③ 将沥油后的香蕉排摆在盘中, 浇上草莓酱即可食用。



老汤卤豆腐丝

原料: 干豆腐1 000克。

调料: 精盐、味精各2小匙, 酱肉老汤1500克, 植物油1 000克(实耗75克), 葱段20克, 姜片15克, 香油少许。

做法:

- ① 将干豆腐切成细丝, 待用。
- ② 锅内放入植物油烧至五六成热, 分次放入干豆腐丝, 炸成浅黄色发挺时捞出, 沥净油。
- ③ 锅内放入老汤, 加上葱、姜、精盐、味精调好口味, 烧开后离火, 放入干豆腐丝浸泡3小时即可, 食用时取出部分淋上香油。



Tips

炸干豆腐丝时, 不要炸的过火, 变色即可捞出。干豆腐丝一定浸泡时间要长一些, 这样才能入味。

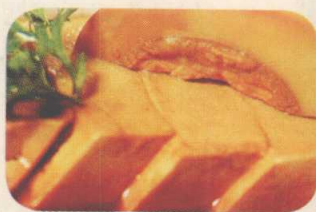


Part 3

醇香诱人的卤味菜肴

卤菜集锦

卤是把原料洗净后，放入调制好的卤汁中烧煮成熟，让卤汁渗入其中，晾凉后食用的一种凉菜的烹调方法。





卤水豆腐鸡蛋

原料：板豆腐800克，鸡蛋400克。

调料：粤式卤水500克，麻油5克，精盐50克。

做法：

- ① 用锅烧油至八成热，放入板豆腐炸至金黄色，捞出沥油，待用。
- ② 将鸡蛋洗净，放入锅内，用水盖过，加入精盐，先用旺火煮沸，再转慢火煮10分钟至熟，捞出后投凉，剥壳，待用。
- ③ 把粤式卤水煮沸，放入炸好的豆腐和去壳的鸡蛋，待再沸后熄火，浸10分钟，捞出，待冷却后切片，摆整齐上碟，淋卤水汁和麻油即成。



卤素鸡豆腐

原料：豆腐2500克。

调料：小苏打5克，精盐20克，酱油80克，白糖15克，料酒20克，鸡汤3000克，熟植物油2000克（实耗100克），香料包。

做法：

- ① 将干豆腐切成条。锅内放入清水烧开，放干豆腐，加小苏打，煮至干豆腐已有发滑手感，立即捞到纱布包内，包紧，用重物压实，约1小时，即素鸡豆腐。
- ② 将压好的素鸡切成厚片。锅内放入油烧至五六成热，将素鸡豆腐分次下入油内，炸成橙黄色外皮已焦时捞出沥油。锅内放入鸡汤加入调料和香料包，烧开后煮20分钟，再将炸好的素鸡豆腐摆入锅内，用慢火煮至软透，食用时取出切成条，装入盘内。

Tips

- ① 干豆腐一定要包紧、压实。
- ② 油温高时下，炸变色即可。
- ③ 卤素鸡豆腐时要用小火慢慢炖至入味。



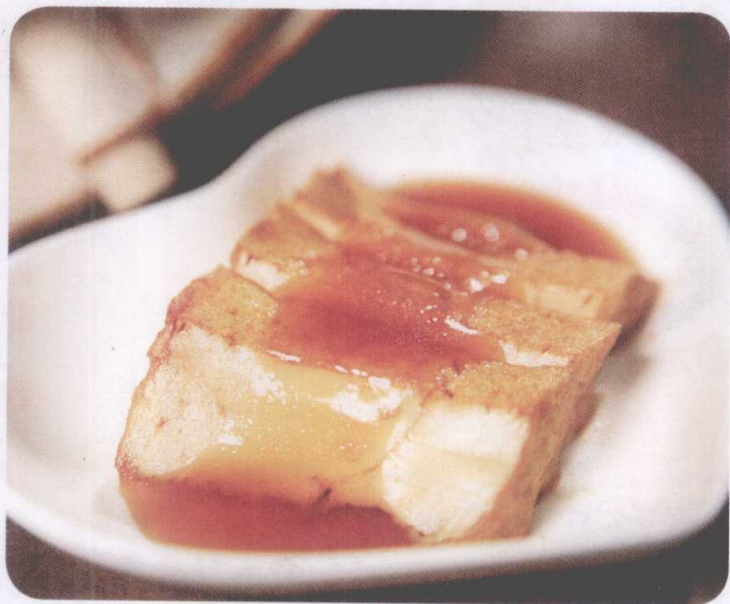
卤汁豆腐

原料: 老豆腐800克。

调料: 植物油400克, 红卤汁400克。

做法:

- ① 将豆腐切成长厚片。
- ② 将锅放入旺火上, 倒入植物油烧至六七成热时, 放入豆腐块, 炸至黄色并浮起时捞出沥油。
- ③ 红卤汁倒入锅内, 下豆腐块, 上火加热, 烧沸后改慢火焖约1小时, 取出晾凉, 改刀后装盘里, 淋上少许卤汁即可用。



香卤豆腐

原料: 大豆腐1 000克。

调料: 精盐、味精、花椒、料酒、葱、姜、香叶、白胡椒粒各2小匙, 鲜汤2 000克, 植物油适量。

做法:

- ① 将豆腐切成长方片装入盘内。
- ② 锅内放入植物油烧至七八成热, 将豆腐放入油中, 待炸成外皮已挺实金黄色时捞出, 沥净油。
- ③ 炒锅置火上, 加鲜汤、精葱、姜、花椒、香叶、白胡椒粒、绍酒、精盐、味精烧沸下豆腐烧开后, 离火浸泡2小时即可, 食用时切成薄片装盘。



卤豆腐

原料: 老豆腐2块, 红辣椒2个。

调料: 香油1/2小匙, 高汤3杯, 沙茶酱1大匙, 豆瓣酱2大匙, 酱油4大匙, 植物油2000克 (实耗60克)。

做法:

- ① 豆腐洗净切厚片; 红辣椒洗净, 去蒂及籽切丝备用。
- ② 锅内倒入植物油, 待开到五成热时放入豆腐炸至表皮变硬, 捞出沥干。
- ③ 高汤中加入沙茶酱、豆瓣酱后煮滚, 加入豆腐以小火卤20分钟, 盛入碗中, 撒上红辣椒丝, 淋上香油即可。





油卤豆腐

原料：豆腐800克。

调料：鲜汤400克，葱段5克，精盐1小匙，香油2小匙，味精1大匙，植物油700克，香料包1个（内装桂皮、花椒、大料、小茴香各15克）。

做法：

- ① 将豆腐入冷水锅内，加少许精盐，中火烧至微沸捞出，沥去水分，切成片。
- ② 将锅放在旺火上，倒入植物油烧至六七成热，将豆腐分别投入油锅内，炸至金黄色时捞起沥油。
- ③ 锅底留热油，投入拍松的姜块、葱段，炸出香味，添入鲜汤，放入香料包、豆腐块，加入精盐，改慢火卤30分钟，加入味精。食用时取豆腐块改刀装盘，淋上香油、卤汁即可。



卤五香豆干

原料：白豆腐干400克。

调料：大料、花椒、桂皮、精盐、胡椒粉各适量，酱油、料酒各40克，白糖20克，五香粉8克，姜25克，植物油800克（约耗100克）。

做法：

- ① 锅内倒入清水烧开，放入所有调料，烧开后改用小火烧至其入味。
- ② 锅置旺火烧热，加植物油、白糖同炒，待糖泛起大泡，并由深红变成紫红色时冲入少量沸水，即成糖色，倒入卤汤中即成；将豆干切成4块小三角形块。
- ③ 锅置旺火倒入植物油烧至六七成热时，分散投入改好的豆腐干，炸成浅红色捞起沥油，倒入卤汤内煮半小时后离火，用原汤浸泡，凉后食用。



香菇冬笋卤素鸡

原料：豆腐皮800克，香菇400克，冬笋60克。

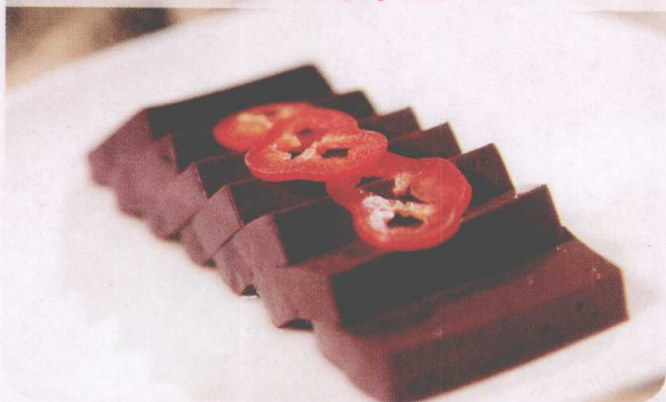
调料：精盐、味精、香油、五香粉各1大匙。

做法：

- ① 将豆皮表面淋上少许水，使之回软，然后撕掉硬边，拿4张改成长条，装入小盆中，加精盐、香油、味精拌均匀。另将一张豆皮铺开，把调味过的豆皮放在上面，卷成圆筒状，用白净纱布包紧，细绳捆好备用。
- ② 将冬笋切成片状。水发香菇捞出后洗净，将泡发香菇的水沉淀，把水倒入锅内，然后放入香菇、笋片、素鸡生料及调料，上火烧开，改小火焖煮20分钟后取出素鸡，待冷却后放入冰箱，冷冻几小时后可食用。
- ③ 食用时解开绳，去掉纱布，改刀装盘，淋香油即可。



白切鹅红



原料: 鹅血250克, 清水250克。

调料: 精盐2小匙, 白胡椒5粒, 沙姜豉油75克。

做法:

- 1 将新鲜的鹅血加适量清水搅均匀。
- 2 锅中加清水, 放入白胡椒煮10分钟, 冷却后放入精盐搅均匀。
- 3 将鹅血冲入胡椒水里搅均匀, 待凝固。
- 4 将凝固的鹅血放入蒸笼蒸6分钟至熟, 取出, 切片, 蘸沙姜豉油食用。

卤鸡肝



原料: 鸡肝2 000克。

调料: 精盐150克, 料酒20克, 味精15克, 葱段20克, 姜片10克, 酱油50克, 香料包1个(内装花椒、大料、桂皮、丁香、小茴香各少许)。

做法:

- 1 将鸡肝摘净, 用清水反复投洗干净, 沥干。
- 2 锅内放入清水, 放入葱、姜烧沸, 放入鸡肝煮2分钟, 取出沥干。
- 3 锅内加入清水, 加入精盐、味精、料酒、香料包, 旺火烧沸煮5分钟, 离火, 冷却, 放入鸡肝浸泡, 食用时切块装盘。

卤胗肝



原料: 鸡胗、鸡肝各300克。

调料: 蒜、葱各15克, 姜30克, 水5杯, 酱油1/2小匙, 冰糖、醪糟各2大匙, 卤包1袋。

做法:

- 1 蒜去皮拍碎; 葱洗净切段; 姜去皮切片备用。
- 2 鸡胗、鸡肝均洗净, 分别入滚水中加一半葱及姜, 烫煮至熟, 捞出备用。
- 3 锅中放入其余的葱段入姜片, 加入调味料、蒜、鸡胗及鸡肝煮开, 熄火在继续焖1小时即可。

香卤鸡



原料: 鸡800克。

调料: 酱油5克, 大料、桂皮、葱段、姜片各适量, 白糖80克, 芝麻油30克, 绍酒120克, 植物油800克。

做法:

- 1 将鸡用沸水把毛烫去, 从翅下开一个小洞, 拿出内脏洗净, 用干净布擦干水分, 再用酱油涂抹鸡身。
- 2 将植物油放入锅中, 烧至六七成热时把鸡放入, 炸至黄色放在漏勺内沥油。锅内留油50克烧热, 放大料、姜片、葱段、桂皮炸香, 加入清水、白糖、酱油烧沸后撇去浮沫, 将鸡下入, 改用小火焖至七成熟, 移上旺火, 加入芝麻油, 收稠汤汁, 取出鸡, 浇上汁即可。

[1小匙=5克 1大匙=15克] 147



巴蜀酱鸭

原 料: 净鸭800克。

调 料: 葱段、姜片、精盐、鸡精、料酒、卤汤、香油各适量。

做 法:

- ① 将鸭子去除翅尖、爪子，洗净后沥干，用精盐、葱段、姜片腌渍4小时，再焯水洗净。
- ② 锅中加入卤汤烧开，放入鸭子煮沸，撇去浮沫，加入葱段、姜片和料酒，移置微火上煮熟，捞出晾凉，淋上香油即可食用。



温馨小提示

不要把鸭子表皮弄坏，要保持完整，这样才不会影响食欲。



脆皮跳水鸡

原料: 三黄鸡1200克, 泡菜卤汁200克, 野山椒5克。

调料: 老姜、干葱各适量, 味精1小匙, 鸡精、白酱油、香油各1/2小匙, 白糖1/3小匙, 绍酒2小匙。

做法:

- ① 将三黄鸡宰杀, 洗涤整理干净; 老姜洗净, 拍破; 干葱洗净, 打结备用。
- ② 将泡菜卤汁中加入香油、白糖、味精、鸡精、白酱油调成咸鲜味卤汁, 装入鲍鱼盘内待用。
- ③ 炒锅置火上, 加入清水、老姜、京葱、绍酒烧沸, 下入三黄鸡用中火焖烧10分钟至三黄鸡刚熟, 捞出放入冷开水中投凉, 再斩成条, 然后按原形状装入泡菜卤汁盘内, 加入野山椒即成。



葱油鸡

原料: 鸡1000克。

调料: 葱丝、姜丝各1大匙, 味精、胡椒粉各少许, 植物油60克, 精盐1大匙, 米酒2大匙, 葱5段, 姜片5片, 太白粉1/2大匙, 水1大匙。

做法:

- ① 先把鸡处理干净, 擦干水分, 用精盐、米酒、味精、葱段、姜片均匀的涂抹于鸡身内外, 放置腌2小时; 接着将鸡身朝上放入蒸锅内用大火蒸20~25分钟。
- ② 鸡熟后取出切块排盘, 再将葱丝、姜丝散盖在鸡肉上, 同时撒上胡椒粉。
- ③ 锅中入油烧热, 淋在葱姜上, 拿1/2杯蒸鸡剩余汤汁用太白粉水调芡汁, 将芡汁淋在鸡肉上就成了香喷喷的葱油鸡了。



糟卤油鸡

原料: 小鸡600克。

调料: 葱1根, 姜2片, 红糟3大匙, 醪糟1大匙, 冰糖、精盐各1小匙。

做法:

- ① 葱、姜洗净, 葱切长段, 小鸡洗净氽烫切块。
- ② 锅中放入适量水煮滚, 放入葱、姜、鸡煮至八分熟, 加入红糟、醪糟、冰糖、精盐卤至鸡熟透, 熄火, 浸泡至汤汁冷却, 盛入盘中淋上卤汁即可。





白切葡汁鸡

原料: 土鸡1000克。

调料: 葱2克, 姜2片, 葱末、姜末、蒜末各3克, 咖喱粉2大匙, 蚝油1大匙, 虾油、白糖各1小匙, 植物油30克。

做法:

- 1 鸡收拾干净, 锅中加水烧开, 放入鸡焯透捞出。锅中加适量水烧开, 放入鸡、加葱、姜煮熟后捞出剁小块。
- 2 锅内放入少许植物油、姜末、蒜末和调料炒香, 最后放入葱末拌均匀盛出, 淋在鸡块上即可。



白汁凤爪

原料: 鸡爪约500克, 红辣椒8克。

调料: 白卤汁(葱5克, 姜5克, 花椒粒、鸡精各1小匙, 甘草2克, 月桂1克, 酒、精盐各1大匙, 高汤10杯, 香油1/2小匙, 香菜适量)。

做法:

- 1 鸡爪切除指甲, 对半切开, 洗净沥干; 锅中加水烧开, 放入鸡爪用小火煮15~20分钟, 至鸡爪熟, 然后取出放入凉水中浸泡1.2小时, 这样外皮会比较脆。
- 2 制作白卤汁将原材料放在一起熬煮30分钟。将漂凉的鸡爪放入白卤汁中浸泡约1.2小时, 取出排盘, 食用时淋点香油。可用香菜获取点切碎的红辣椒末装饰。



Tips

鸡爪要选大小相同的, 表皮没有淤血的为佳。煮鸡爪时不宜用大火, 火大会使鸡爪的表皮易破, 而且还不容易入味。



卤水鸡

原料: 白条鸡1000克。

调料: 绍酒、精盐各2大匙, 姜块、葱段各60克, 味精1大匙, 花椒、大料各2小匙。

做法:

- 1 将鸡开膛去内脏, 放入温水中浸泡, 刮净皮面绒毛, 洗净, 再放入沸水锅内烫透, 捞出沥干。
- 2 锅内加入清水淹过鸡身, 放入姜块、葱段、花椒、大料、精盐、绍酒、味精, 用旺火烧开后撇去浮沫, 旺火煮15分钟, 改用小火煮熟, 晾凉即可食用。
- 3 食用时将鸡制成块或去骨切成片或者丝, 浇上卤汁即可。



卤鸡腿肉

原料: 鸡腿500克。

调料: 酱油20克, 精盐、白糖各1小匙, 葱段10克, 姜片8克, 小茴香、桂皮各1/2小匙, 料酒2小匙, 红曲粉2小匙, 香油少许, 植物油1000克(实耗30克)。

做法:

- 1 鸡腿刮洗干净, 用刀将肉面划开, 剔去骨头, 用刀在肉面上刮上交叉刀纹, 用酱油, 料酒腌渍50分钟。
- 2 锅内放植物油烧八成热, 将鸡腿放里炸呈金黄色, 捞出沥油。
- 3 锅内放入底油烧热, 放入葱段, 姜片炸香, 添汤, 加入各种调料和红曲粉, 烧开后打净浮沫, 放入鸡腿用慢火卤熟, 取出晾凉, 刷上香油, 改刀装盘即可。



梅菜卤鸡

原料: 鸡腿2只, 梅干菜70克。

调料: 葱2根, 姜30克, 蒜1粒, 胡椒粉1小匙, 水4大匙, 酱油1/2杯, 醪糟、白糖各1大匙, 花椒粒1/4小匙, 大料1粒, 植物油50克。

做法:

- 1 鸡腿洗净, 锅内加水烧开, 放入鸡腿焯透捞出; 葱切段; 姜切片; 蒜去皮切末备用。
- 2 梅干菜洗净, 加入清水浸泡3分钟, 捞起沥干, 锅内加入少许植物油烧热, 加入蒜末及胡椒粉炒香。
- 3 锅中放入葱、姜、梅干菜及鸡腿, 加入酱油、醪糟、白糖、胡椒粉、大料、花椒粒大火煮开, 转小火焖卤至软烂即可。





白汁鸡脯



原料:嫩鸡脯肉300克, 牛奶750克, 鸡蛋清1个。

调料:味精、花椒油各5克, 精盐1小匙, 绍酒2小匙, 葱姜汁1大匙, 水淀粉2大匙, 植物油500克(约耗40克)。

做法:

- 1 将鸡脯肉洗净, 平片成大厚片, 两面切上浅十字刀纹, 再切成片, 加入精盐、味精、绍酒、葱姜汁腌渍入味; 鸡蛋清和水淀粉调成蛋清糊备用。
- 2 炒锅置中火上, 加油烧至五成热, 逐块放入挂满蛋清糊的鸡脯肉炸至八成熟, 捞出沥油待用。
- 3 坐锅点火, 加入牛奶、精盐、味精、绍酒、葱姜汁烧沸, 再放入鸡脯肉, 然后淋入花椒油搅均匀, 出锅装碗即可。

香卤鸡爪



原料:鸡爪约350克。

调料:酱油3大匙, 味精、白糖各1小匙, 综合卤包1包, 桂皮1块, 大料3粒, 冰糖2大匙, 水4大匙, 香油1/2小匙。

做法:

- 1 鸡爪剥去爪尖, 洗净备用。
- 2 酱油、味精、白糖、桂皮、卤包、大料、冰糖用小火卤出味道, 放入鸡爪满卤至熟。
- 3 鸡爪取出沥干, 置于盘上, 再淋上香油即可食用。

白云凤爪



原料:速冻大凤爪500克, 甘草2克, 草果1克, 大葱、沙姜各5克, 蒜头2克, 瑶柱碎20克, 清水1250克。

调料:精盐50克, 冰糖150克, 玫瑰露酒50克, 麻油40克, 味精、鱼露、鸡精各5小匙, 白醋200克。

做法:

- 1 速冻凤爪解冻后, 将脚趾尖斩去将原料煮沸, 改用慢火熬40分钟, 原料入味后放入调料中的精盐、冰糖、味粉和鸡精并使其溶解, 熄火, 冷却后加入玫瑰露酒, 待用。
- 2 将鸡爪煮沸后转用慢火煲15分钟取出, 投凉使其冷却, 开边, 放入器皿中, 加入麻油、鱼露、白醋腌约20分钟, 取出后再投凉2小时, 沥干水分, 放入煲好的汤汁内浸至次日便成。

虾卤凤脚



原料:凤爪500克。

调料:虾卤油50克, 虾油15克, 料酒1小匙, 姜片5克, 葱节5克, 白糖、鸡精、香油各1/2小匙, 鸡汤100克, 植物油2000克(实耗60克)。

做法:

- 1 坐锅点火倒入鸡汤, 下葱姜煮沸, 加料酒、虾油略煮后倒入碗中, 再放白糖、鸡精, 拣去葱姜, 冷却后制成鲜汤待用。
- 2 将凤爪洗净切成两节, 用沸水焯至7成熟捞出沥干趁热用酱油拌均匀略腌。
- 3 将凤爪用沸水烫去浮油入碗中, 加入虾卤油, 鲜汤拌均匀泡15分钟, 取出淋上香油和适量虾卤油, 香菜叶点缀即成。



酒醉鸭肝



原料: 填鸭肝1 000克。

调料: 白酒、料酒各3大匙, 味精、精盐各2小匙, 葱段、姜片各25克, 高汤1500克。

做法:

- ① 用刀剔去鸭肝筋膜和胆渍, 用清水洗净漂浸, 再放进沸水锅内煮熟, 去尽血沫, 捞出洗净。
- ② 将干净锅放在火上, 倒入高汤、料酒、精盐、味精、葱段、姜片、鸭肝, 待汤烧沸后撇去浮沫。将鸭肝连卤汁一起倒入盆内, 加上白酒浸泡3小时。
- ③ 食用时将鸭肝切成薄片, 装盘浇上汁水即可。

南京盐水鸭



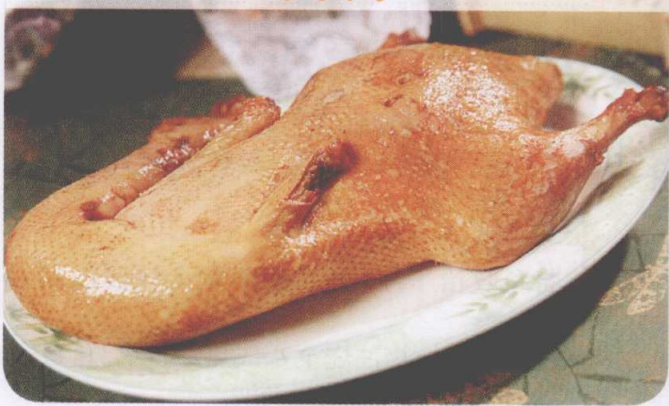
原料: 肥鸭1500克。

调料: 精盐6大匙, 葱段10克, 姜片8克, 花椒粉1小匙, 大料粉1小匙。

做法:

- ① 将鸭洗干净, 放水中浸泡3小时, 斩去小腿和鸭掌。将铁锅烧热, 放精盐3大匙和花椒粉炒热, 用2大匙盐搓遍鸭子全身, 再用1大匙盐搓遍鸭腔, 然后放入陈卤缸中腌渍3小时后取出, 沥干, 从翅膀刀口处塞进葱段、姜片、大料粉。
- ② 锅内放入清水烧沸, 放入姜片、葱段、大料粉, 放入鸭子, 用中火煮20分钟, 转小火保持似开不开状, 焖20分钟, 再转入中火, 如此反复3~4次, 至鸭肉熟透, 取出剁成小块, 摆入盘内即可。

卤鸭



原料: 肥鸭1只。

调料: 桂皮、大料、花椒、小茴香各10克, 精盐、白糖各2大匙, 鱼露3小匙, 高粱酒、植物油各适量。

做法:

- ① 将鸭拔去细毛后, 用沸水浸片刻, 取出悬挂在通风处晾干。桂皮、大料、花椒、小茴香等香料全部倒入锅中, 注入水, 煮约半小时, 待香料出味时, 除去原料的细渣, 卤水仍留在锅中备用。
- ② 将铁锅注入油, 油沸时将晾干的鸭子放入浸油, 并用锅铲翻动鸭身, 将鸭身全面泡至呈现黄色, 再放到卤水锅中。
- ③ 这时将锅端离炉火, 改将卤水锅放上, 并加旺火, 接着将白糖、精盐、鱼露、酒加入卤水中, 加盖, 煮沸时变小火, 再煮20分钟, 熄火, 浸泡40分钟即可。

桂花鸭



原料: 填鸭1 800克。

调料: 桂花酱、精盐、白糖、葱段、姜块各30克, 绍酒50克。

做法:

- ① 将鸭舌抠出, 剁去脚蹼。在鸭膛嗦囊上方切一小口, 取出食管、气管和嗦囊; 在尾尖上方横切一刀, 掏出内脏。姜、葱拍松, 用精盐在鸭身与膛内搓匀, 放葱、姜, 撒入绍酒, 腌一天。
- ② 将鸭身上的葱、姜拣出留待用, 放入沸水锅内紧透, 捞出洗去血沫, 在锅内放入清水, 再加入葱姜、绍酒、白糖及桂花酱, 烧开再放入鸭子, 转小火煮约一个半小时, 捞出控去汤, 切片即可食用。

[1小匙=5克 1大匙=15克] 153



卤鲜鱿鱼

原料：鲜鱿鱼1 000克，红曲米50克。

调料：精盐、白糖各小匙，生抽2小匙，酱油4大匙，葱段10克，姜片8克，蒜蓉1小匙，植物油4小匙，香料包1个（内装花椒、大料、桂皮、丁香、甘草各10克）。

做法：

- ① 将鲜鱿鱼去掉须爪，撕去外膜，洗净，放入沸水锅中烫2分钟，捞出沥干。
- ② 锅内放入植物油烧热，放入葱段、姜片、蒜片爆香，添汤加调料和香料包、红曲米，烧开后煮10分钟，放入鱿鱼卤3分钟即可。



酥卤鲫鱼

原料：小鲫鱼1 000克（每条200克）。

调料：酱油250克，醋300克，白糖5小匙，精盐1小匙，葱段15克，姜片10克，鲜汤1 000克，植物油1500克（实耗100克），香油适量。

做法：

- ① 将鱼收拾干净，鱼身两面剞上较浅的斜刀纹。
- ② 锅内放入植物油烧至八成热，分次将鱼放入油内炸成金黄色，捞出沥油。
- ③ 锅内垫上铁箅上，铺上葱、姜，摆入鲫鱼，添适量鲜汤，加入白糖、精盐、酱油、醋、鲜汤，盖上盖。用中火烧沸改小火焖3小时，至汤不多时，滴入得香油，离火，自然冷却即可。





卤水青虾

原料: 青虾400克。

调料: 精盐3/5小匙, 味精1小匙, 葱段5克, 姜片3克, 料酒1小匙, 香料包1个(内装花椒、大料、桂皮、小茴香各10克)。

做法:

- 1 将青虾挑去沙线, 剪去须爪, 葱、姜切成丝。锅内放入清水, 放入香料包、葱、姜、料酒, 烧开后撇净浮沫, 煮20分钟即可卤汁, 再放入青虾卤熟。
- 2 将虾捞出, 沥干装盘, 撒上葱、姜丝, 浇少许卤汁即可。



卤水花生

原料: 新鲜带壳花生1200克。

调料: 咸菜卤600克, 咸菜根150克。

做法:

- 1 将花生放入布袋里, 平放在案板上, 轻轻将外壳敲破, 但不要敲碎。
- 2 将敲好的花生倒入盆里, 加入沸水浸泡, 洗去壳外的泥土。
- 3 沙锅内放入适量清水, 旺火烧开, 将咸菜根洗净放入锅中。咸菜卤沉淀去灰沙, 滤去杂质, 倒进锅中, 再将花生倒入沙锅内卤制, 烧开后改用小火煮一段时间, 等花生熟了入味后, 将锅离火, 待晾凉了捞出沥去卤汁, 装入盘内即可。



川味卤金钱肚

原料: 金钱肚1000克。

调料: 味精2小匙, 冰糖4小匙, 葱段10克, 生姜8克, 精盐、料酒各1大匙, 鲜汤2000克, 植物油20克, 香料包1个(内装大料、小茴香、花椒、甘草、甘荪各5克, 桂皮、砂仁、丁香、山奈各3克, 草果1克)。

做法:

- 1 将金钱肚刮洗干净, 放入沸水锅内烫透, 捞出沥干。锅内放入鲜汤烧沸, 加入各种调料和香料包, 烧开后煮20分钟即成卤水。
- 2 将金钱肚放入卤水锅内, 加上植物油, 烧开后转小火煮10分钟即可。
- 3 食用时切长条码入盘内, 浇上少许卤汁。





卤牛肉

原料：鲜牛腱子肉500克。

调料：红辣椒、香菜、植物油、蒜、黄酒、精盐、香油、花椒、葱、姜各适量。

做法：

- ① 将牛肉切成大块，用精盐和花椒腌渍12个小时。红辣椒切丝，香菜切段，蒜剁成蒜末。
- ② 锅内注入清水，放入牛肉烧开，除去血水，捞出洗净。锅内换水，投入焯好的牛肉，煮沸时打去浮沫，加入葱、姜、黄酒，改小火慢慢焖煮。待牛肉熟软时捞出，改成条。
- ③ 将锅中倒入适量的植物油加热，下入蒜蓉、辣椒，煸出香味后倒入一部分原汤，放适量的精盐，离火投入牛肉条浸制，汤稍凉后，撒入香菜段。食用时捞出，拌入香油、红辣椒、香菜段。

酒香卤牛肉

原料：牛肉2000克。

调料：花椒、桂皮、大料、精盐、香叶各1小匙，老抽、高粱酒各2小匙，白糖、精盐各1/2小匙。

做法：

- ① 牛肉用干布抹净，切成三大块留用。
- ② 将清水放入锅中，烧至沸腾时，把牛肉放入，加盖煮20分钟，捞出晾干。
- ③ 将煮牛肉的水倒出洗净，加入清水约，香料用白布袋扎紧放进水里，加盖煮约30分钟出味，把白糖、老抽、精盐、高粱酒同时加入，牛肉也放进卤水中，用慢火煮约2小时，将锅端离炉火浸泡约40分钟，取出晾去水分，切片即可。

卤蹄筋

原料：牛蹄筋1500克。

调料：料酒50克，白糖、精盐各2小匙，白酱油200克，葱段、姜片各5克，鸡汤2000克，香油1小匙，香料包1个。

做法：

- ① 将蹄筋洗净，放入沸水锅内焯烫5分钟，捞出投凉，切成块。
- ② 锅内放入鸡汤烧沸，加入各种调料及香料包，烧开后煮10分钟即成卤汤，将切好的蹄筋放里，用小火卤至酥烂即成。食用时切小块装盘，淋上香油。



卤水大肠

原料: 猪大肠1 000克。

调料: 精盐1大匙, 味精2小匙, 玫瑰露酒4小匙, 葱段20克, 姜片10克, 白醋、蒜蓉各1小匙, 香料包1个(内装香叶3克, 花椒2克, 大料2克, 草果1克, 桂皮15克)。

做法:

- ① 将大肠反复翻洗干净, 加上盐、醋进行搓洗2~3次, 再用温水洗净。
- ② 锅内放入水, 加入白醋和玫瑰露酒烧开, 放入大肠煮10分钟, 捞出冲洗干净。
- ③ 锅内放入清水, 加葱段、姜片、精盐、味精、香料包烧沸煮5分钟, 再放入大肠煮熟, 捞出晾凉。切片装盘, 同蒜蓉、醋一起上桌。



卤浸猪肝

原料: 猪肝800克。

调料: 葱30克, 花椒6克, 姜、大料各1大匙, 精盐、绍酒各2大匙。

做法:

- ① 猪肝摘去衣筋, 切成大小相等的块, 加入清水稍浸, 捞出。锅内注入清水置火上, 将猪肝焯水, 去除血污, 捞出。
- ② 锅内换清水, 用旺火烧开, 下猪肝, 煮沸后打去浮沫, 下葱段、姜块、花椒、绍酒、大料, 改小火盖上盖焖制, 待猪肝用竹筷扎后无血水溢出后捞出。
- ③ 原汤汁去净杂质, 加入适量的精盐调味后, 把猪肝浸入卤汁内, 应没过猪肝。吃时, 捞出切片装盘即可。



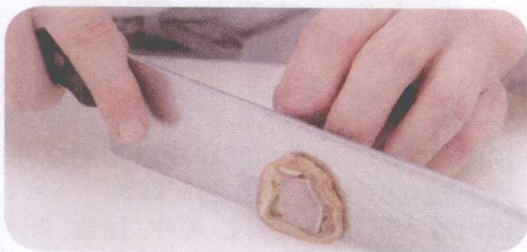
卷筒脆舌

原料: 生猪耳200克, 生猪舌100克。

调料: 精盐、味精、花椒粉各1/2小匙, 料酒2小匙, 葱15克, 姜10克, 辣椒粉2大匙, 卤水2 000克。

做法:

- ① 将生猪耳、猪舌洗净, 放入精盐、姜、葱、料酒, 码味12小时后, 取出将猪舌放置猪耳中间, 用纱布裹制成圆筒状, 再用麻绳缠紧。
- ② 卤水锅置中火上, 放入卷裹成形的猪耳、舌, 卤制1小时左右, 待成熟时捞起晾凉, 去掉麻绳, 切成薄片, 装盘成风车形。
- ③ 用辣椒粉、花椒粉、精盐、味精拌均匀成味碟, 与菜肴同时上桌即可。



温馨小提示

猪耳一定要趁热来卷, 因为凉的猪耳没有粘合力, 粘不到一起。



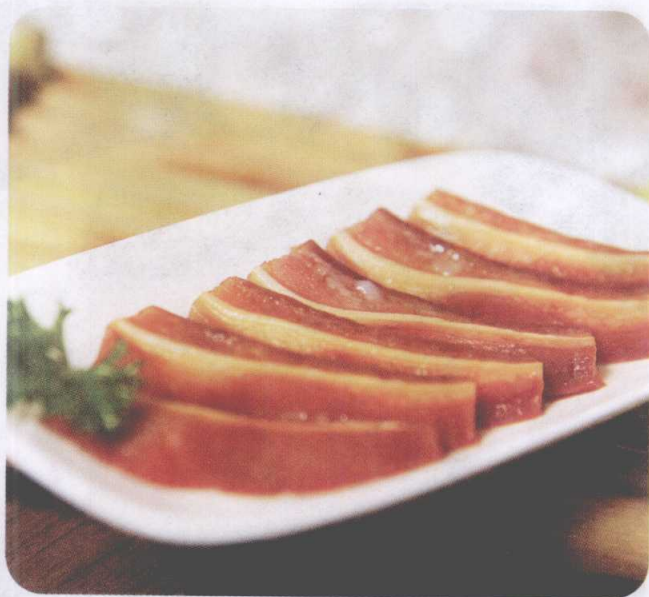
香卤猪耳

原料:猪耳1 000克。

调料:姜、葱各25克, 精盐2大匙, 黄酒5小匙, 老抽200克, 茴香、丁香、花椒、桂皮各1小匙。

做法:

- ①猪耳刮去耳垢, 除去耳边上的毛, 洗净后切去耳根肥肉。
- ②锅内加清水, 下入猪耳, 加火烧煮, 开后片刻捞出, 洗净血沫。
- ③将锅放到火上, 加原味老卤, 再下葱段、姜片、黄酒、精盐, 各味香料包在布袋内一起放入, 锅开后下猪耳煮约一个半小时, 等猪耳熟透捞出, 大部分卤汁做老卤备用, 其余汤汁连同猪耳一起倒入盆内, 冷却后随吃随取。



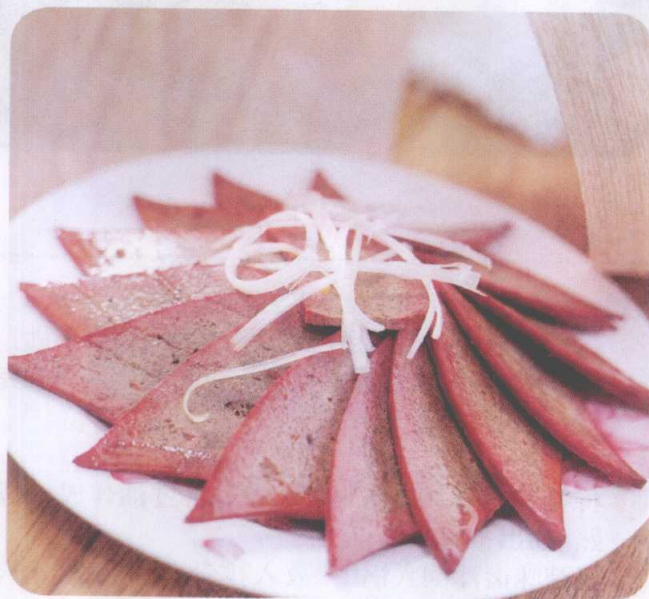
卤猪肝

原料:猪肝2000克。

调料:精盐100克, 料酒4小匙, 味精1大匙, 葱段20克, 姜片10克, 酱油3大匙, 香料包1个(内装花椒5克, 大料5克, 丁香10克, 小茴香5克, 桂皮5克, 陈皮3克, 草果3克)。

做法:

- ①猪肝按叶片切开, 反复用清水冲洗干净。锅内放入清水烧沸, 加入葱、姜, 再放入猪肝煮约3分钟, 捞出。
- ②锅内放清水, 加入精盐, 味精、料酒、酱油、香料包, 旺火烧沸煮5分钟, 离火, 放入猪肝焐至断生(切开不见血水), 冷却浸泡, 食用时切片装盘即可。



川味卤水口条

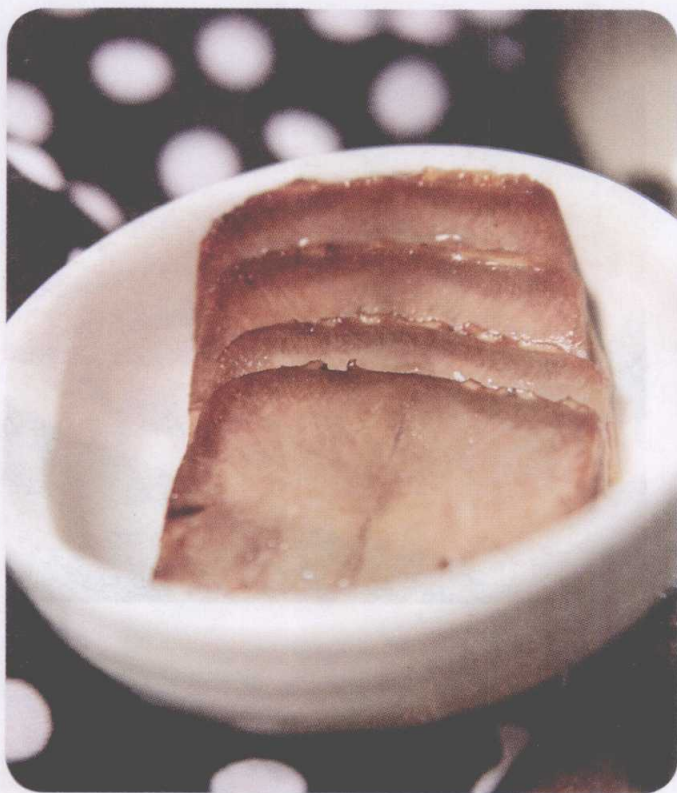
原料:猪口条(猪舌)1 000克。

调料:葱15克, 姜片10克, 蒜蓉、香油、醋各1小匙, 红卤汤(糖色200克, 红曲10克, 老抽15克, 加香辛料5克兑制)适量。

做法:

- ①锅内加水烧沸, 放入口条烫5分钟, 取出投凉, 用刀刮净舌上苔垢, 切去根部, 再用清水洗净。
- ②锅内放入清水, 加上葱段, 姜片, 上火烧开, 撇去浮沫, 放入口条煮至七成熟时捞出。
- ③锅内放入适量红卤汤, 上火烧开, 放入口条, 用慢火卤熟取出, 趁热抹上香油, 食用时切片装盘, 配蒜蓉、醋蘸食。





盐水猪舌

原料: 猪舌600克。

调料: 绍酒2大匙, 葱段、姜块各15克, 精盐4大匙, 硝水、大料、花椒各1小匙。

做法:

- ① 猪舌切去舌根, 用精盐揉匀, 放入盆内, 加酒、硝水适量拌均匀, 腌1天(腌渍时间可根据季节确定)。
- ② 锅中加入适量清水, 烧开, 把腌好的猪舌焯一下, 猪舌面起白膜时捞出。用刀刮去膜(过火或欠火的白膜都不易去除)。
- ③ 锅内加入所有调料与清水烧开, 投入猪舌, 撇去浮沫, 再改用小火煮制约1小时, 离火倒入盆中, 晾凉切片。
- ④ 猪舌煮好后放入卤水中, 可保持肉质鲜美细嫩。



辣汁卤排骨

原料: 排骨400克, 青、红椒各20克。

调料: 葱、姜各10克, 精盐1小匙, 豆豉辣酱1小匙, 辣味卤汁1/2小匙, 水淀粉50克, 植物油2000克(实耗60克)。

做法:

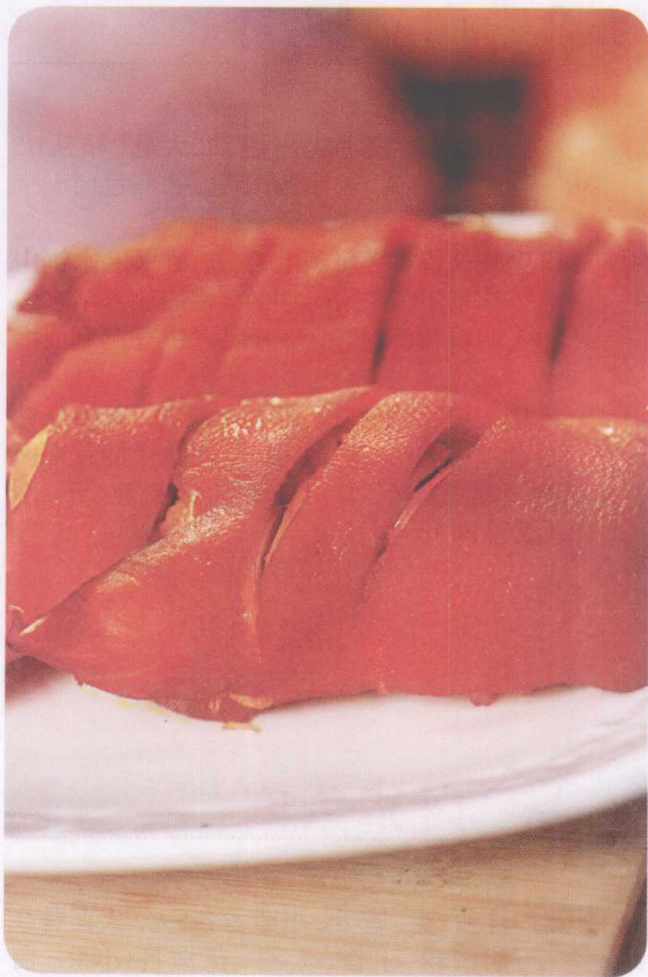
- ① 将排骨过水焯一下取出控干, 再过油炸成八成熟, 捞出备用。
- ② 将辣味卤汁倒入锅中, 放入排骨, 烧开后转小火卤20分钟, 取出装盘。
- ③ 热油下葱、姜、辣椒圈煸炒, 加入豆豉辣酱、精盐, 勾芡炒均浇在排骨上即可。



Tips

① 制作排骨可以用高压锅, 压10分钟即可。

② 选购排骨以小排最好, 肉质最嫩, 而大小也适中, 烹煮时容易熟透和入味。



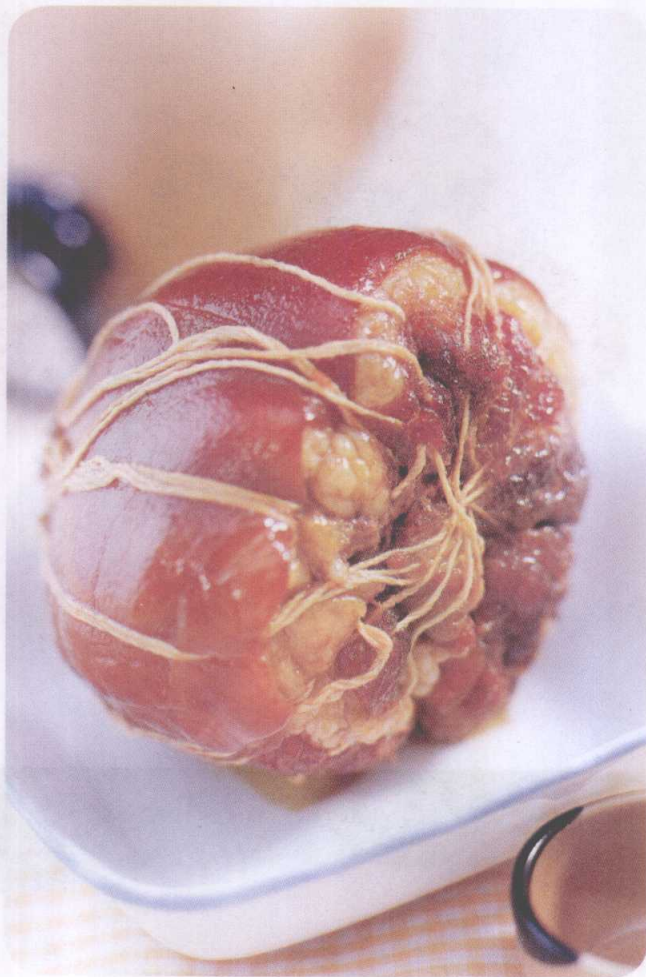
回味冻猪手

原料: 速冻猪手10只, 甘草50克, 沙姜、香叶各20克, 当归15克, 桂皮10克, 丁香、陈皮、白胡椒各5克。

调料: 精盐125克, 冰糖550克, 鸡精100克, 酱油250克, 老抽100克, 卤水增香膏70克, 绍酒100克。

做法:

- 1 速冻猪手解冻后放清水内, 加入药材用火熬1小时左右。捞出猪手, 投凉使其冷却, 药材水留用。将冷却后的猪手斩开成两半, 再投凉, 捞出, 晾干水分。
- 2 取药材水煮沸, 放入调料 (绍酒除外) 煮溶, 待冷却后, 放入猪手和绍酒, 再放入冰柜浸至次日。取出斩成20~25克重一块, 上碟, 淋上原汁便成。



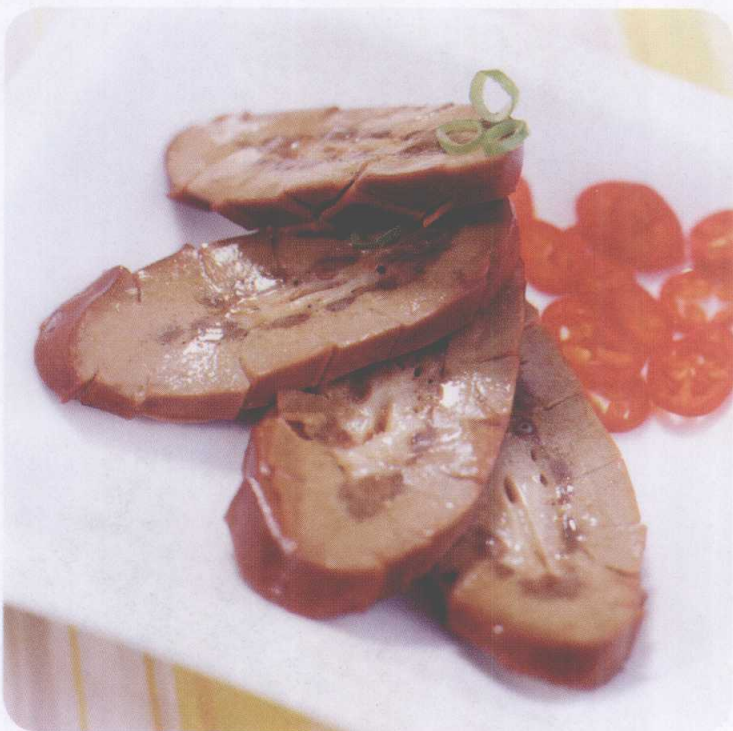
卤猪肘

原料: 猪前肘1500克。

调料: 精盐50克, 味精20克, 老抽少许, 料酒50克, 葱段15克, 姜片10克, 猪肉老卤3000克, 调料油100克。

做法:

- 1 将猪肘加热水浸泡20分钟, 用刀刮净皮面, 洗净沥干。
- 2 从肘骨上端 (大头) 将肘骨剔出, 肉面剞上交叉刀口。
- 3 将精盐、味精、料酒、葱段、姜片、调料油装入同一碗内调均, 抹在肘子肉面上, 腌渍12小时。
- 4 用棉线绳将猪肘包扎起呈球形, 放入老卤罐中, 用慢火卤熟捞出, 去掉绳网, 刷一层香油即可。



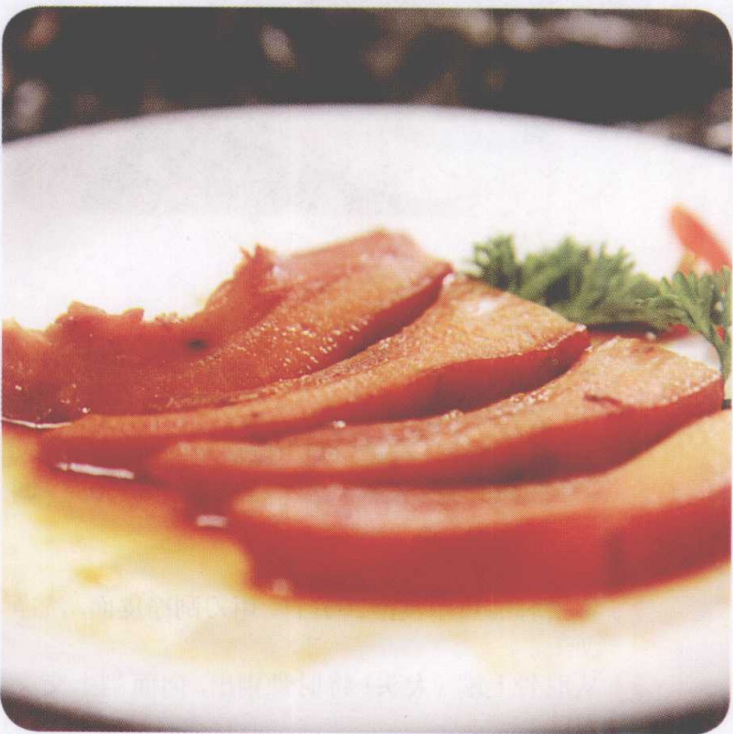
卤猪腰

原料:猪腰500克。

调料:葱段5克,姜片3克,酱油3大匙,精盐1/3小匙,白糖、香油各1小匙,香料包1个。

做法:

- ① 将猪腰洗净,两面剖上刀纹,放入沸水锅中烫一下,捞出后用清水冲净。锅内放入清水,加入调料和香料包,烧开后煮10分钟制成卤水。
- ② 将猪腰放入卤水中,用大火烧开,煮10分钟左右,转用小火煮约1小时,用筷子能扎即卤透,取出晾一下。食用时切片。装盘晾一下,淋上香油即可。



卤猪头肉

原料:猪头肉500克。

调料:桂皮2克,香叶、小茴香各3克,大茴香、胡椒粉、丁香、大料、花椒各1小匙,白糖、生抽各2小匙,高粱酒、白醋各1大匙。

做法:

- ① 用火将猪毛烧净,再刮洗干净,入水约10分钟,用刀刮净皮面,用盐擦里外两遍,腌约20分钟。用铁锅加入清水,烧大开,放入猪头肉,加盖煮开约5分钟后捞出放入清水里漂净,悬挂有风处晾去水分。
- ② 将香料和蛤蚧皮放入白纱布里,扎紧袋口入锅,放清水,煮半小时后再将白糖、白醋、生抽、胡椒粉、酒加入即成卤水。将猪头肉放入卤水中,盖上盖,煮约半小时,取出即可。

Tips

- ① 晾于猪头肉可以用风扇吹,这样会干的比较快。
- ② 猪头肉最好选择拱嘴肉,吃着香,不腻。



脆皮肠头

原料:猪大肠头300克, 黄瓜100克。

调料:精盐、味精各1/3小匙, 干辣椒粉15克, 孜然粉5克, 花椒粉8克, 卤水1 000克, 植物油500克。

做法:

- ① 猪大肠头放沸水锅中氽去血污、异味, 捞出沥水, 放卤水锅中卤至软熟捞出; 黄瓜切丝装盘垫底。
- ② 锅中烧油至六成热, 下肠头炸至棕红色, 肠皮酥脆时捞起, 切成条, 摆在黄瓜丝上。
- ③ 味碟中一个放精盐、味精、花椒粉, 拌均匀成椒盐味碟, 另一个放精盐、味精、干辣椒粉、孜然粉, 拌均匀成麻辣味碟, 一同随装盘后的肠头上桌即可。





冬菜酿鸭

原料：净嫩鸭1500克，冬菜150克，猪肉50克。

调料：植物油5小匙，葱、姜块各2小匙，精盐1小匙，酱油2小匙，味精1/2小匙，花椒、胡椒粉各1小匙，淀粉、料酒5小匙。

做法：

- ① 将鸭去足、去内脏洗净后，擦干水分，在全鸭身上抹上料酒、精盐、味精、胡椒粉，装入盆内，放葱、姜、花椒腌1小时，上笼屉蒸熟，取出晾凉，拆去全部鸭骨，再用刀将鸭肉划成长方块，鸭皮朝下，放入大碗内待用。
- ② 将冬菜切成细末，猪肉切成小片。
- ③ 炒锅上火将油烧热后下肉片，炒干水分，烹料酒，加入酱油、味精、冬菜炒均，加入鲜汤，小火收汁，倒在盛鸭肉的碗中，再上笼屉蒸1小时取出，将原汁倒入锅内，鸭肉翻扣在大盘中；锅中原汁再加一点调好味的水淀粉勾成芡，浇在鸭块上即可。



温馨小提示

不要把鸭子表皮弄坏，要保持鸭的外形美观，让人看到第一眼就有想吃的感觉。



Part 4

清淡爽口的泡菜别具风味

泡菜集锦

泡菜总的来说，是一种发酵食品。各种应季的蔬菜，如白菜、甘蓝、萝卜、辣椒、芹菜、黄瓜、菜豆、莴笋等质地坚硬的根、茎、叶、果均可做为制作泡菜的原料。





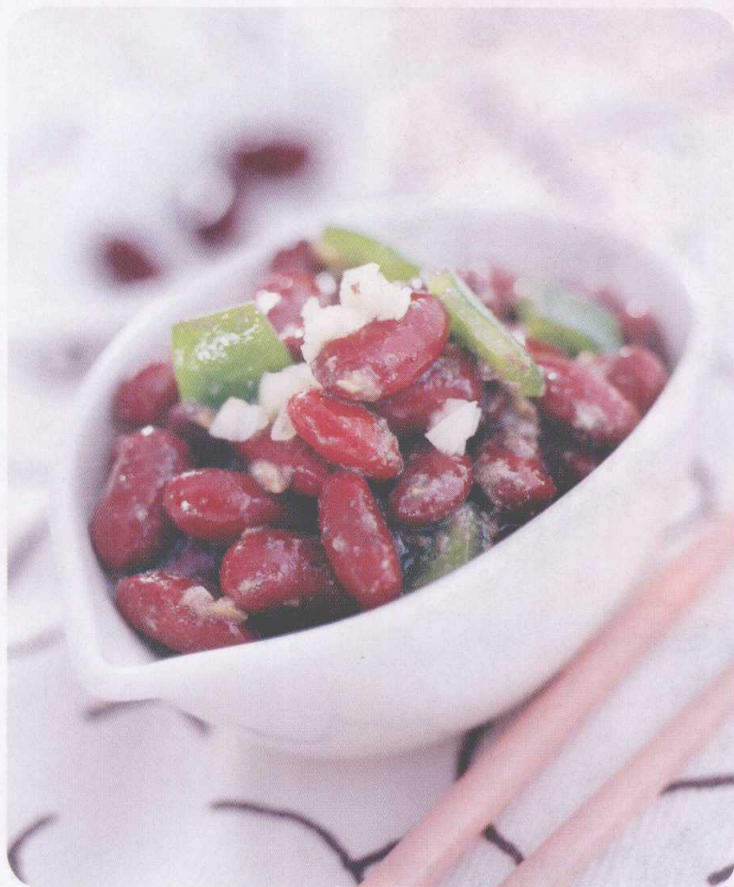
泡红腰豆

原料：罐装红腰豆500克。

调料：味精、精盐各1小匙，辣椒粉、虾酱、白糖、白醋各2大匙，蒜末3大匙，辣椒粉2大匙。

做法：

- ① 将红腰豆放入沸水锅中，焯烫片刻捞出，用凉开水投凉。
- ② 将精盐、虾酱、白糖、白醋、蒜末、味精、辣椒粉等同放在一个容器中，调拌均匀即成泡调味料。
- ③ 将红腰豆放入容器中，加上腌调味料拌均匀，泡3小时即可食用。



泡椒魔芋

原料：魔芋400克，猪肉50克。

调料：香菇、青椒各20克、泡椒50克，精盐1/2小匙，葱10克，姜、淀粉各15克，辣椒油1小匙，胡椒粉1/2小匙，鸡精、植物油50克。

做法：

- ① 猪肉、香菇、青椒、葱、姜切成细丝，魔芋切成条，用沸水焯一下。
- ② 坐锅点火倒油，油热后放入泡辣椒、葱、姜丝、猪肉丝翻炒；待猪肉变色后放入魔芋、香菇丝、青椒丝、水、精盐、胡椒粉、淀粉、鸡精炒熟出锅，食用时淋上辣椒油即可。





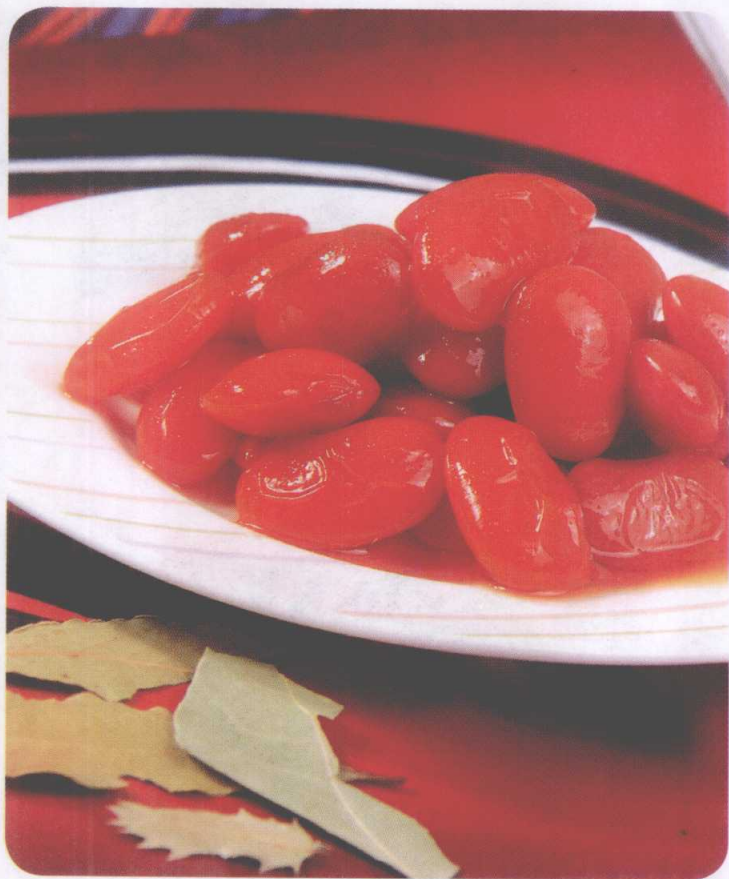
怡红腰豆

原料: 干腰豆200克。

调料: 白糖100克, 蜂蜜50克, 红曲米20克, 香叶5克。

做法:

- ① 将腰豆用水浸泡10小时, 至豆泡软。
- ② 把泡好的腰豆放入高压锅中用水浸没, 然后加入调料, 加盖用高压锅压15分钟后离火。
- ③ 把压好的腰豆倒出, 用原汁浸泡至凉透即可食用。



冰汁凉桃脯

原料: 罐头桃脯1罐, 蜜樱桃10个, 罐头橘子12瓣。

调料: 白糖150克。

做法:

- 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。





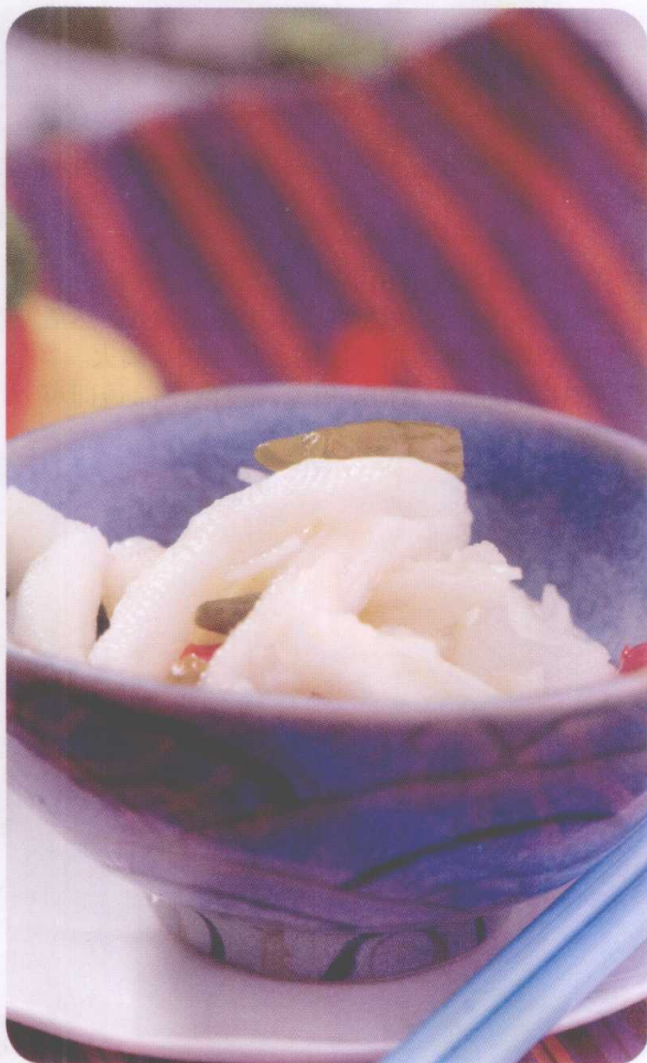
泡红椒芹菜

原料：大红辣椒200克，芹菜1 000克。

调料：大蒜60克，味精1小匙，虾酱3大匙，白醋、精盐、白糖各2大匙，辣椒粉4大匙。

做法：

- ① 大红辣椒切成丝；将芹菜切成长段；大蒜剁成茸。
- ② 将芹菜、红辣椒装入容器内，加盐腌渍50分钟后挤干水分。
- ③ 将蒜蓉、白醋、白糖、虾酱、味精、辣椒粉同放一碗内，拌成腌调味料。
- ④ 将大红椒丝、芹菜一层一层地装入坛内，两层中间抹均腌调味料。腌24小时即可食用，移至冷藏箱内保存。



泡椒鸭掌

原料：鲜鸭掌200克，泡甜椒100克。

调料：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2克，大料5克。

做法：

- 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，用小刀从鸭掌背跖骨划开，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，锅中余至断生后捞起，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、香油拌均匀即可。



白云猪脚



原料: 猪蹄1500克。

调料: 红椒50克, 白糖3大匙, 白醋5大匙, 精盐2小匙。

做法:

- 1 猪脚去毛, 去蹄甲, 破开成两半, 洗净后放入沸水锅内滚约30分钟, 捞出, 投凉, 斩块 (每块约20~25克)。
- 2 另外烧水把猪脚放入锅内滚约20分钟, 至七八成熟时捞出, 用清水漂约1.5小时, 取出, 晾干水分。
- 3 调料煮溶, 盛在洁净的盆中冷却; 晾干水的猪脚放入盆中浸约6小时, 捞出, 装碟, 撒上红椒丝即可。

柠檬银耳浸凉瓜



原料: 银耳10克, 凉瓜1根, 柠檬2片。

调料: 精盐1/2小匙, 味精1/3小匙, 白糖1大匙, 醋1小匙。

做法:

- 1 将银耳洗净撕瓣; 凉瓜洗净切薄片备用。
- 2 取一容器, 将银耳、凉瓜、柠檬片置于其中, 将调料搅拌均匀, 淋在上面即可。

牛肉汤泡菜



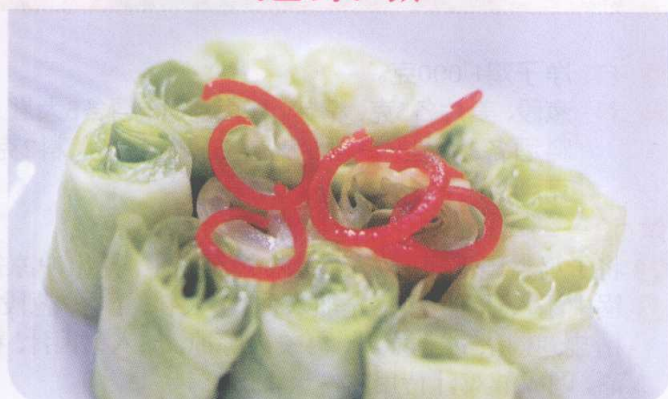
原料: 大白菜500克, 苹果梨150克, 白萝卜250克。

调料: 牛肉清汤750克, 辣椒粉150克, 葱丝、姜丝、蒜蓉各25克, 精盐10大匙, 味精1小匙, 白醋2大匙。

做法:

- 1 将白菜洗净, 沥干, 切成块, 加上精盐拌均匀, 腌渍4小时取出, 挤去渗出的水分。
- 2 苹果梨去皮、核, 切成片。白萝卜去皮洗净, 切成4瓣, 再顶切成片, 拌入精盐腌渍4小时, 取出挤去渗出的水分。
- 3 将白菜、萝卜、苹果梨都装入泡菜坛内, 加入牛肉汤、白醋、辣椒粉、精盐、味精和葱、姜、蒜蓉, 盖上盖, 注满坛沿水, 泡1~2天即可食用。

泡菜墩



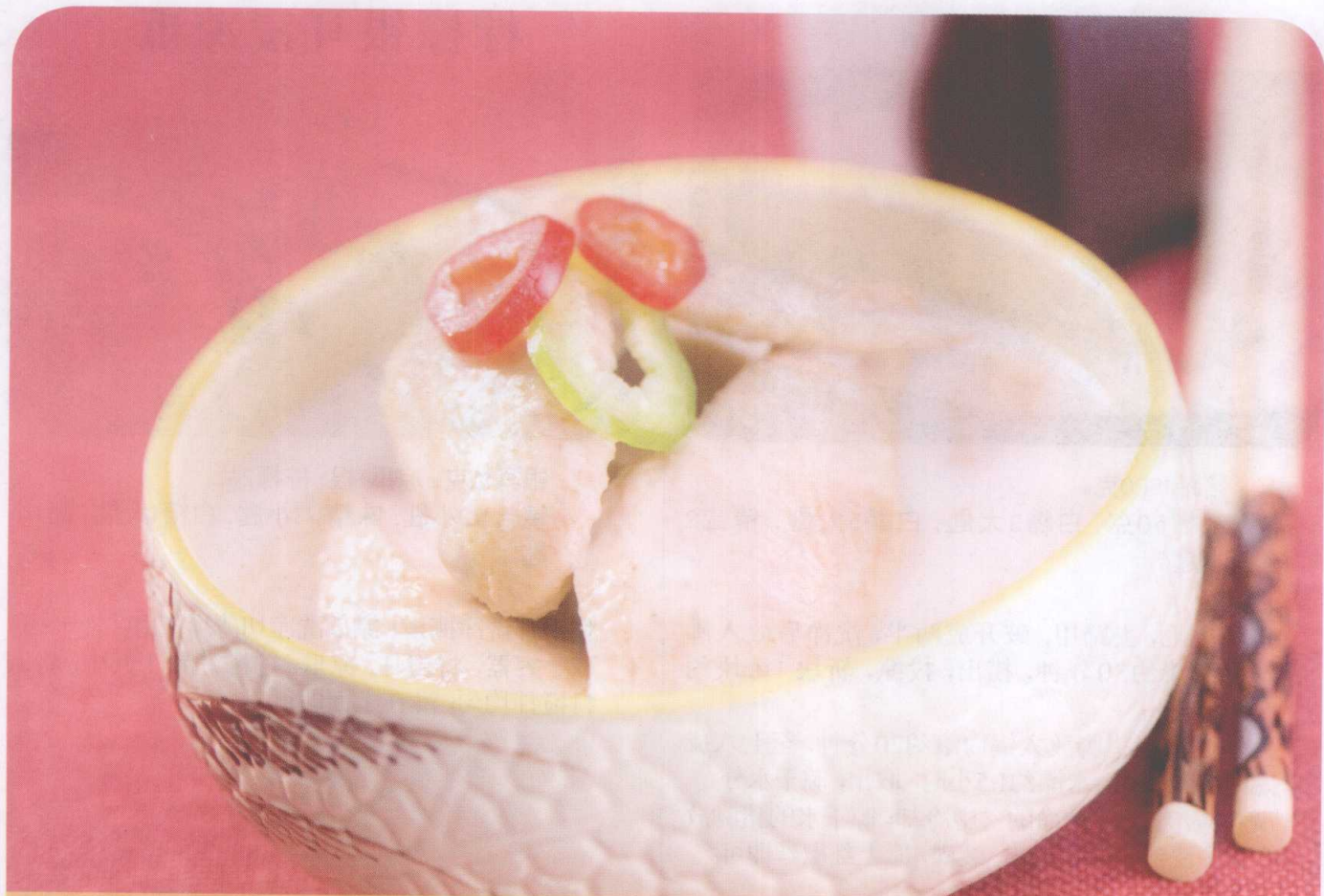
原料: 圆白菜500克。

调料: 干红辣椒50克, 精盐3大匙, 味精1/2小匙, 白糖6大匙, 醋5大匙, 料酒2小匙, 蒜末50克, 朝鲜族辣酱100克。

做法:

- 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。将干辣椒切成细丝。
- 2 将精盐、味精、白糖、醋、料酒、大蒜末、朝鲜族辣酱和在一起调均。将圆白菜叶平铺在案板上, 抹均泡腌调味料, 从一头卷起, 再用刀切成片。
- 3 将菜墩一层一层地码入容器内, 层层撒均干辣椒丝, 盖上盖, 泡腌2天即可食用。

[1小匙=5克 1大匙=15克] 169



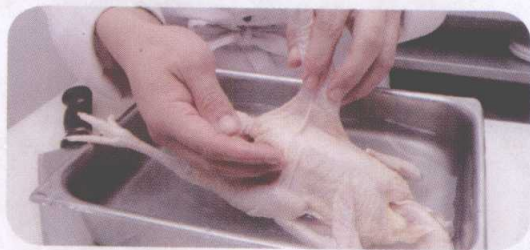
酒醉子鸡

原料：净子鸡1 000克。

调料：葱段、姜片各5克，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1克，大料2克，丁香1克。

做法：

- ① 将子鸡整理干净，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 将煮熟的子鸡切块，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。



温馨小提示

煮鸡时不宜大火，也不要火候过小，使鸡肉不生即可。



香脆三丝

原料：洋白菜、胡萝卜、小青辣椒各适量。

调料：精盐、姜末、蒜蓉、红尖椒、花椒、大料、植物油各适量。

做法：

- ① 白菜洗净，沥净水分，切成细丝，撒上盐，腌5~10分钟杀去生味，撇掉余水，撒上姜末、蒜蓉、味精，搅拌均匀后装盘。
- 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，将烧热的植物油倒在小碗调匀，凉后再淋到菜丝上装盘即可。



醋泡白菜胡萝卜

原料：白菜、胡萝卜各200克。

调料：精盐1小匙，醋精1/4小匙，白糖、花椒各1/2小匙，干辣椒100克，姜5克。

做法：

- ① 将白菜、胡萝卜洗净切成块，锅内加水烧开，放入白菜、胡萝卜过水焯熟，取出后过凉放入盆中。
- ② 加入姜丝、干辣椒、花椒、精盐、白糖、醋精搅拌均匀泡两小时左右即可食用。



怪味白菜

原料：大白菜250克，甜椒50克。

调料：精盐、味精各1/2小匙，白糖1/3小匙，白醋、黄油、香油各1小匙，芥末膏、辣椒油、葱花各2小匙。

做法：

- ① 将大白菜片成片，放少许精盐，腌渍30分钟后，再洗净；甜椒去蒂去子洗净，片制成薄片待用。
- ② 盆中放精盐、味精、白糖、白醋、香油、黄油、芥末膏，调制成甜酸口感微冲的味汁后，放入白菜帮、甜椒片浸泡入味。
- ③ 将浸泡好的白菜片装盘中，浇上辣椒油，撒葱花即可。





五鲜泡菜

原料：白菜800克，胡萝卜、菜花各300克。

调料：鲜红辣椒150克，姜30克，大料2粒，丁香8克，花椒、桂皮各5克，白糖2大匙，精盐、白酒各3大匙。

做法：

- ① 将圆白菜洗净切成块，胡萝卜切成片，菜花掰成小块，鲜红辣椒去蒂去子切成块，姜切成片。
- ② 将圆白菜、胡萝卜、菜花、红辣椒一起装入盛器中，撒上盐拌均匀腌渍12小时，捞出晾干。
- ③ 将花椒、大料、桂皮、丁香、姜用纱布包起，放入水中小火煮30分钟取其汁水，冷却后淋入白酒、醋，加上味精和白糖调均匀。将原料及调料汁都装入泡菜坛内，盖严，泡制6~7天即可食用。



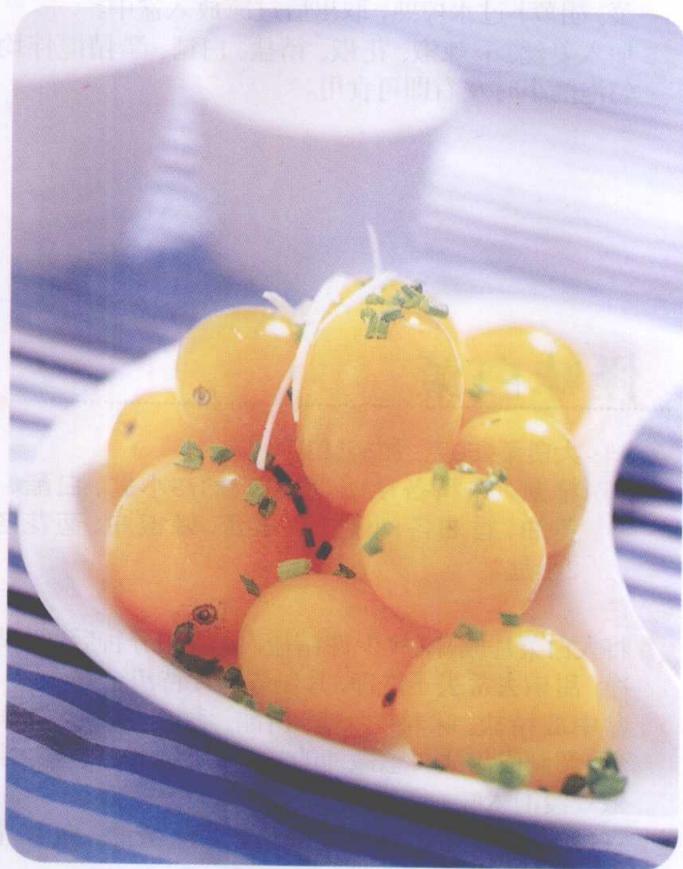
糟香番茄

原料：小番茄1 000克，香菜20克，葱30克，红油2小匙，香糟3大匙，绍酒6大匙。

调料：白糖5小匙，精盐2小匙。

做法：

- ① 将番茄去蒂洗净，底部用竹扦扎几个眼；香菜洗净切成末，葱切成细丝。
- ② 香糟用绍酒浸泡3小时，然后用纱布过滤取汁。
- ③ 锅内放入清水烧沸，加上精盐、白糖调均倒出，凉晾，注入泡菜坛内。
- ④ 将番茄放入泡菜坛内，加上香糟，封严坛口，泡制10天即可食用。食用时切成片，撒上葱丝、香菜末，淋上红油拌均匀即可。





原料: 黄瓜350克, 姜2克, 辣椒1克。

调料: 精盐1/2小匙, 白糖1/2小匙, 白醋1小匙, 辣油1大匙。

做法:

- ① 黄瓜洗净切头去尾, 再切长段, 用盐略腌约5分钟后冲洗干净。
- ② 将每段黄瓜用刀像削苹果一样, 慢慢削成连续长条, 最好一刀到底不要断, 至于中心籽瓢处停刀, 并切除籽瓢。
- ③ 姜及辣椒切丝, 与白糖、白醋、辣油一起置于大碗中拌均匀, 再放入黄瓜卷, 约腌2小时即可。

酸辣黄瓜皮



原料: 青黄瓜300克, 胡萝卜片30克。

调料: 精盐、味精各3克, 大红浙醋5克, 酱油10克, 红油20克, 香油5克。

做法:

- ① 选用质嫩且直的青黄瓜, 用清水洗净, 用刀将黄瓜切成段, 将黄瓜段放菜墩上, 平刀直片成厚薄均匀的片, 将片好的片卷起来成圆筒状, 切成细丝装盘。
- ② 将胡萝卜片放入盘沿上作点缀。
- ③ 盆中加入精盐、味精、大红浙醋、酱油、香油、红油, 充分调匀成味汁, 淋入盘中黄瓜丝上即成。

酸辣黄瓜丝



蜜汁小黄瓜



原料: 小黄瓜500克。

调料: 白糖100克, 精盐80克。

做法:

- ① 将小黄瓜去蒂洗净, 晾干表皮水分。
- ② 将白糖与精盐再加糖精拌和均匀。
- ③ 将黄瓜装入缸内, 码一层黄瓜, 撒上一层糖盐, 一层一层地装好, 过1天翻缸1次, 3天后将剩下的白糖均匀地撒在上面, 封严缸口, 5天后即可食用。

泡酸黄瓜



原料: 黄瓜1 000克, 青、红辣椒各100克。

调料: 香菜20克, 精盐2大匙, 白糖、白醋各100克, 香菜10克。

做法:

- ① 将黄瓜洗净, 沥干; 青、红辣椒去蒂去子, 切成丝, 香菜洗净切成段。
- ② 将黄瓜和青、红辣椒码入坛中, 一层原料撒一层盐, 腌4小时, 取出后挤干水分。
- ③ 将白糖、白醋、香叶调在一起, 倒泡菜坛中, 再将黄瓜和青、红椒放坛中, 放香菜, 腌4小时即成。



泡菜肉末



原料: 肥瘦猪肉末80克, 泡菜200克, 干红辣椒3个。
调料: 葱、姜、蒜各3克, 白糖、料酒、麻油、味精各1大匙。
做法:

- ① 将葱洗净切丝, 姜洗净去皮切丝, 泡菜切丝。
- ② 将干红辣椒放入热油锅中, 炸出辣香味, 立即放入肉末, 葱丝、姜丝, 炒酥, 再放蒜末、料酒、麻油、白糖炒均, 最后放泡菜, 炒1~2分钟即可。

柠檬藕片



原料: 鲜藕350克。
调料: 柠檬汁2大匙, 橙汁3大匙, 白糖1大匙。
做法:

- ① 将鲜藕去节、去皮、洗净, 切成薄片。
- ② 坐锅点火, 加入适量清水烧开, 放入藕片, 加入柠檬汁、橙汁煮2~3小时, 然后加入白糖调均匀, 即可食用。

泡酸辣萝卜皮



原料: 绿萝卜皮1 000克。
调料: 精盐1匙, 味精1/2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。
做法:

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

花生胡萝卜丁



原料: 胡萝卜500克, 花生仁50克。
调料: 精盐50克, 五香粉5克, 白糖10克。
做法:

- ① 将胡萝卜刮去皮洗净, 切成丁, 待用。
- ② 将备好的胡萝卜丁放入沸水锅中烫1分钟, 捞出用凉开水投凉。
- ③ 锅内放适量清水, 加入精盐、五香粉、白糖、花生仁, 旺火烧开后转入小火, 将花生米煮熟后捞出。
- ④ 将煮熟的花生米和胡萝卜丁放入一个容器内, 浇上调味汁密封1天即可食用。



蜜枣柠檬瓜条

原料: 黄瓜500克。

调料: 苹果125克, 柠檬汁20克, 蜜枣30克, 白糖2小匙, 精盐1/2小匙。

做法:

- ① 把黄瓜洗净, 沥去水, 削去外皮, 先横切成段, 再顺切成条; 苹果洗净, 削去外皮, 从中间对剖成两半, 挖去果核, 切成条。
- ② 将碗中放入精盐少许, 加入温水, 调均匀成淡盐水, 下入蜜枣苹果条浸泡一会儿; 把黄瓜条放入另一只碗中, 加入白糖、精盐, 拌均匀, 腌渍20分钟左右, 取出, 沥去水, 放入沥净水的碗中。
- ③ 把苹果条捞出, 沥去水, 放入盛有黄瓜条的大碗中, 加入白糖、柠檬汁, 拌均匀, 调好口味, 装盘即可。



温馨小提示

黄瓜腌渍后一定要把水沥干, 这样汁才能稠, 才比较容易裹在原料上。



红椒西芹

原料: 大红辣椒100克, 西芹1500克。

调料: 虾酱、白醋各2大匙, 大蒜60克, 白糖3大匙, 辣椒粉4大匙, 味精1小匙, 精盐4小匙。

做法:

- ① 将西芹去掉梗和硬皮, 切成3.5厘米长的粗丝; 大红辣椒去瓢洗净, 切成丝, 大蒜切成末。
- ② 将西芹装入容器中, 加入精盐拌均匀, 腌渍20分钟, 捞出挤去水分。将大蒜末、白醋、白糖、味精、辣椒粉同放入盆内, 拌和均匀。
- ③ 将腌好的西芹、大红辣椒一层一层地放入坛中, 每层之间撒上拌好的调味料, 盖上盖, 置于阴凉处, 腌2天即可食用。



酱油泡萝卜皮

原料: 萝卜皮400克。

调料: 辣椒油20克, 芥末油、香油各10克, 海鲜酱油50克。

做法:

- ① 把萝卜皮洗净, 切成菱形小块, 放入碗中, 加入精盐拌均匀, 腌渍30分钟, 取出, 沥去水。
- ② 把辣椒油、香油、海鲜酱油、芥末油均放入小碗中, 加入味精和白糖, 调均成味汁。
- ③ 把萝卜皮块放入盘内, 浇上味汁, 点缀, 上桌即可。

Tips

要把萝卜外皮轻轻削去, 萝卜皮要切的厚度一致, 泡出来的味道才能鲜美, 口感才会清脆。另外, 腌好的萝卜皮一定要冲水除去里面的苦味。



甜辣萝卜

原料: 白萝卜2500克

调料: 辣椒粉、精盐各200克, 白糖150克。

做法:

- 1 将萝卜切成条, 装坛内, 一层萝卜撒一层精盐, 腌2天取出沥干; 将精盐腌萝卜条放入清水中浸泡12小时, 期间换2~3次水, 取出压干水分。
- 2 精盐、白糖、辣椒粉混拌在一起, 与萝卜条调拌均匀, 装入坛内。每天翻动1次, 3天即可食用。



橙汁山药

原料: 山药100克。

调料: 番茄250克, 橙汁50克, 白糖20克, 蜂蜜30克。

做法:

- 1 将山药去皮, 切成大小一致、厚薄均匀的片; 番茄放沸水锅中烫至破皮时, 捞起去皮, 改刀成片待用。
- 2 用橙汁、白糖水调成味汁, 放入山药片泡制入味即可取出。
- 3 番茄片放入盘中垫底, 将泡好的山药整齐地摆在上面呈花形, 淋上蜂蜜即成。



泡椒四季豆

原料: 四季豆500克, 泡椒50克。

调料: 葱花、蒜末各5克, 精盐、味精各1小匙, 水淀粉2小匙, 鲜汤300克, 植物油75克。

做法:

- 1 将四季豆去筋、洗净, 切成小段; 泡椒洗净, 切末备用。
- 2 坐锅点火, 加油烧热, 先下入泡椒末、蒜末、葱花炒出香味, 再添入鲜汤, 放入四季豆、精盐、味精烧约15分钟, 然后用水淀粉勾芡, 即可出锅装盘。





泡腌甜蒜

原料: 白皮青蒜头500克。

调料: 白糖150克, 醋200克, 酱油50克, 精盐4小匙。

做法:

- ① 将青蒜剥去外层老皮, 用清水浸泡12小时, 洗净, 沥干。
- ② 将白糖、醋、酱油、精盐倒入坛内, 调和均匀。
- ③ 将蒜头装入坛内, 上压竹帘, 勿使蒜头露出卤面, 泡30天即可。



四川泡大蒜

原料: 大蒜5000克。

调料: 盐水4 000克, 干红辣椒60克, 大料5克, 花椒10克, 白酒90克, 红糖75克, 精盐500克。

做法:

- ① 新鲜大蒜, 去外皮洗净后用精盐、白酒拌均匀, 在盆中腌7天, 捞出控去水分。
- ② 将干红辣椒、大料、花椒、红糖, 均匀放入泡菜坛中, 装进大蒜, 盖上坛盖, 从盖边慢慢倒入盐水, 以没过大蒜为准, 泡至1个月即可食用。



泡拌蒜薹

原料: 蒜薹、熟猪舌各150克。

调料: 精盐、味精各1/2小匙, 花椒面、白糖各1/3小匙, 红油3大匙, 酱油10克, 植物油1大匙。

做法:

- ① 选用粗细均匀、质嫩的蒜薹洗净后, 放入泡菜盐水中泡制入味时捞起, 将其切成节; 熟猪舌切成粗丝待用。
- ② 将蒜薹节、熟猪舌丝整齐地摆放入盘中, 原料各放盘中一半位置。
- ③ 盆中放入精盐、味精、花椒面、白糖、酱油、葱油、红油, 充分调均成味汁后, 浇淋于盘中即成。





四季泡菜



原料: 胡萝卜、白萝卜、西芹、青笋各100克, 野山椒20克。

调料: 精盐2小匙, 鸡精1小匙。

做法:

- 1 将胡萝卜、白萝卜、西芹、青笋分别冲洗干净, 然后均切条。
- 2 胡萝卜、白萝卜、西芹、青笋再与野山椒、调料拌均匀入味, 放在冰箱里镇凉即可食用。

泡鲜笋



原料: 鲜青笋500克。

调料: 精盐4小匙, 料酒2小匙, 白酒1大匙, 姜丝3克, 白醋1小匙, 朝鲜族辣酱2小匙, 白糖2大匙。

做法:

- 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、辣酱、白糖等各种调味料, 泡10小时即可食用。

豆豉浸芦笋



原料: 鲜芦笋750克。

调料: 精盐15克, 味精、香油各10克, 水豆豉100克。

做法:

- 1 将鲜芦笋去皮洗净, 改刀成段, 放入沸水锅中氽至断生, 捞起晾凉待用; 水豆豉剁细待用。
- 2 盆中用水豆豉、精盐、味精调均成味汁, 将氽水后的芦笋放入盆中腌渍数小时至入味即可取出, 原汁待用。
- 3 将芦笋整齐地摆放入盘中, 用原汁加香油调均匀, 淋于盘中芦笋上即成。

泡洋葱



原料: 洋葱800克, 精盐2大匙, 红糖1大匙。

调料: 白酒1大匙, 醪糟2小匙, 干辣椒15克, 香料包1个(内装花椒、大料、小茴香、桂皮各3克)。

做法:

- 1 将洋葱剥去老皮, 切成4瓣, 用清水浸泡1天, 捞出沥干, 装入盆内, 加上精盐腌渍2天。
- 2 将红糖、醪糟汁、香料包用清水浸泡溶化, 再上火煮5分钟, 滤出水晾凉, 即成泡腌调味料。
- 3 将泡腌调味料注入坛内, 再装入腌过的洋葱, 加上白酒调均匀, 泡3天即可食用。



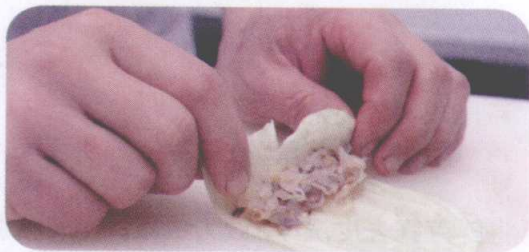
姜汁海蜇卷

原料：鲜海蜇皮300克，大头菜叶300克。

调料：鲜姜汁100克，精盐3大匙，味精、白糖各2小匙。

做法：

- ① 将海蜇皮切成细丝，用盐水浸泡30分钟，洗净泥沙；大头菜叶洗净，放入沸水中烫软，捞出冲凉备用。
- ② 将适量蜇皮丝包入大头菜叶中，用手卷好，以棉绳捆牢，包成12个菜卷待用。
- ③ 将姜汁、精盐、味精、白糖放入容器中调均匀，再将包好的菜卷放入，浸卤约20分钟，捞出后装入深盘子，再用卤汁浸没菜卷，即可上桌食用。



温馨小提示

大头菜叶可以用水轻轻烫一下，这样卷的时候就比较容易一些。



泡红椒海带

原料：海带400克，大红辣椒20克，大蒜6克。

调料：精盐1大匙，白醋、白糖、虾酱各2大匙，味精1小匙，辣椒粉4大匙。

做法：

- ① 将海带切丝，放入沸水锅内烫透，捞出投凉。
- ② 大红辣椒去蒂去子，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，拌均匀即成腌调味料。
- ④ 将海带丝、红椒丝一层一层地装入坛内，两层之间抹均腌调味料，置于阴凉处腌24小时，然后放入冷藏箱内，供随时取食。



泡椒鲜虾

原料：鲜虾仁200克，泡灯笼椒100克。

调料：精盐、味精各1/3小匙，白糖、香醋各1/2小匙，酱油、葱油各1小匙，柱侯酱4小匙，鱼露2小匙，香油5小匙。

做法：

- ① 将鲜虾仁去沙洗净后，放入沸水锅中，氽至断生时捞起，晾凉后待用。
- ② 泡灯笼椒改刀成块。
- ③ 盆中放入精盐、酱油、鱼露、柱侯酱打散，再放入味精、白糖、香醋、葱油、香油充分调均匀，再放入虾仁、泡灯笼椒拌均匀，装盘即成。



泡橙汁冬瓜

原料：冬瓜1500克，鲜橙汁500克，柠檬汁2大匙。

调料：白糖3大匙，精盐1小匙。

做法：

- ① 将冬瓜去皮、去瓤，切成条，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、同放入锅内调均匀，上火熬至浓稠倒出，凉晾，放入焯过的冬瓜条，泡24小时即可食用。





泡黄瓜皮

原料：水黄瓜300克。

调料：精盐、白糖、白醋各3大匙，干红辣椒25克，味精1小匙，料酒2小匙，酱油2大匙。

做法：

- 1 将黄瓜洗净，切成段，平刀片下黄瓜皮，再顺切成片。
- 2 将黄瓜皮装盆中，撒上精盐拌均匀，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 黄瓜皮取出挤干水分，装容器内，加上调味料，撒辣上椒丝拌均匀，置冷藏箱内，泡24小时即可。



泡黄瓜捞肚片

原料：猪肚250克，泡黄瓜50克。

调料：精盐、味精、白糖各1/2小匙，香油、香醋各1小匙，酱油、料酒各2小匙，蒜蓉4小匙，红油2大匙，葱白20克。

做法：

- 1 先将猪肚用醋搓洗干净，去除油膜，放入沸水锅中余制，去除异味后捞起，放入有料酒的锅中煮至软熟时捞起，晾凉后切成薄片。
- 2 泡黄瓜切成骨牌片待用，葱白切成细丝。
- 3 盆中放入精盐、味精、蒜蓉、酱油、香油、白糖、红油，充分调均成味汁，放入肚片、泡黄瓜，拌均匀后装盘，撒上葱丝即成。



Tips

猪肚一定要切开煮，这样熟的会快一些；切肚片时大小尽量一致。



Part 5 炆菜是夏日的必选菜肴

炆菜集锦

炆是把切配好的生料，经过水烫或油滑，加上盐、味精，花椒油拌和的一种凉菜烹调方法。





枸杞拌豆腐

原料: 枸杞50克, 嫩豆腐500克。

调料: 精盐1/2小匙, 酱油2小匙, 白糖、香油、味精各1小匙。

做法:

- ① 将枸杞用温水浸泡至软, 然后用刀剁碎, 备用。
- ② 嫩豆腐放沸水锅中烫一下, 捞出, 沥水, 切成小丁, 放盘内; 加精盐、白糖、酱油、香油、味精, 并将枸杞碎末放入, 拌均匀即可食用。



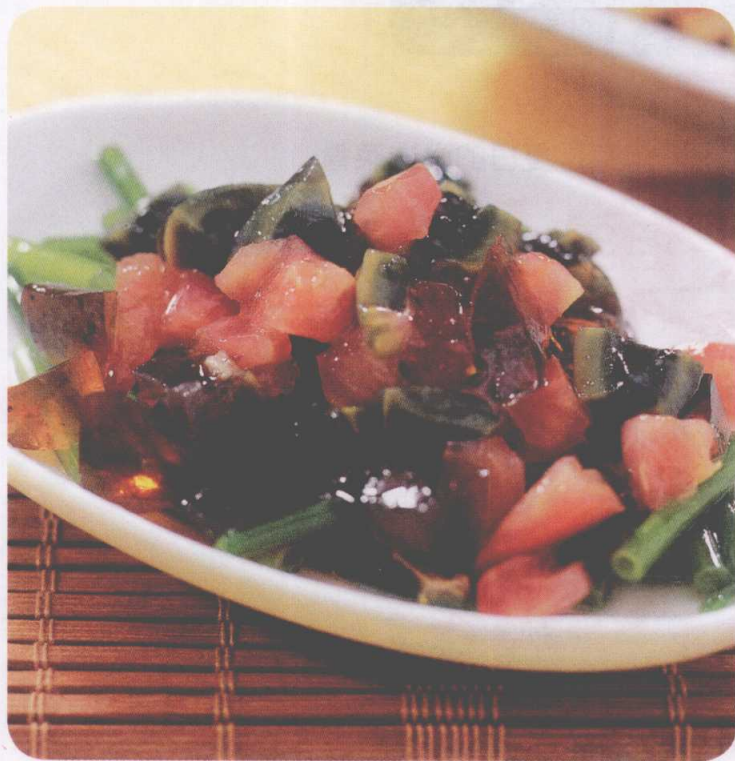
韭菜花炆皮蛋

原料: 韭菜花200克, 番茄、皮蛋各2个。

调料: 蒜末1小匙, 酱油2大匙, 白醋、白糖各1大匙, 香油1小匙。

做法:

- ① 韭菜花洗净切段汆水, 捞出冲凉; 番茄洗净, 皮蛋去壳, 均切成粒。
- ② 将番茄韭菜花拌均匀排盘, 撒上皮蛋粒淋上香油。
- ③ 蒜末和酱油、白醋、白糖调成汁, 淋在盘中即可。



Tips

皮蛋去及时比较关键, 不宜弄破, 切时要齐整, 不要把蛋清和蛋黄分开。



凉拌羊肉丝

原料：嫩羊肉500克。

调料：葱、姜、胡椒粉、辣椒粉各1/3小匙，精盐1小匙，味精1/2小匙，料酒、香油各2小匙，酱油3大匙。

做法：

- 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。



炆羊肚丝

原料：熟羊肚350克，芹菜50克。

调料：姜末10克，花椒油1小匙，红油、味精、白糖各1大匙，精盐、醋各2大匙。

做法：

- ① 把羊肚切成均匀的丝；芹菜择去根、叶，洗净，沥去水，切成3厘米长的段。
- ② 锅里放入清水烧开，加入精盐、醋，烧开，下入羊肚丝、芹菜段，用大火烧开，焯约3分钟，至熟透捞出，沥去水。
- ③ 把羊肚丝、芹菜段趁热放入碗中，加入花椒油、姜末，拌均匀，盖严盖子，闷约2分钟，再加入精盐、味精、白糖、醋，淋入红油，拌均匀即可。



酸辣毛肚

原料：毛肚300克。

调料：精盐、味精各1/3小匙，醋、香油各2小匙，净辣椒油2大匙。

做法：

- 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。





红油双脆

原料：猪小肚200克，猪肉皮200克。

调料：精盐、味精、酱油、香油各1小匙，白糖1/3小匙，红油3大匙。

做法：

- ① 将猪小肚入锅中氽煮几分钟，捞出刮洗干净，锅中烧水至沸腾，加入姜、葱、料酒搅均匀，放入猪小肚、猪肉皮1分钟后捞出，汤汁过滤，再将肉皮切片成片。
- ② 锅内加入过滤的汤汁，再次放入猪小肚、肉皮，继续用小火煮至猪小肚耙软时捞出，锅肉皮冻汁加入精盐、味精调味，将皮冻汁从猪小肚开口处装入，用绳子将开口扎紧，将猪小肚入凉开水中洗一下，放入盘内用菜墩将其压平凉透待用。
- ③ 猪肚切成片摆成三叠水形状，将精盐、味精、白糖、酱油、香油、红油调匀成红油味汁，淋入盘中即成。

鲜笋炆肚片

原料：猪肚200克，青笋100克。

调料：香菜、姜各3克，味精、白糖、香油、料酒各1小匙，葱10克，油酥豆瓣4大匙。

做法：

- ① 猪肚洗净入沸水锅氽制，捞起，剖开撕去猪肚油膘，用刀刮净黏膜，再放入加有姜、葱、料酒的锅中煮熟晾凉后，片制成长短、厚薄均匀的片备用。
- ② 青笋去皮洗净后，切成薄的骨牌片，堆垫入盘中待用；肚片摆至面上。
- ③ 盆中放入油酥豆瓣、白糖、味精、红油、香油、鲜汤，充分调均匀成味汁后，淋入盘中肚片上，用香菜点缀即成。

肚丝拉皮

原料：熟猪肚60克，粉皮、黄瓜各50克。

调料：酱油1大匙，香油1/2小匙，鸡精、辣椒油、醋、芥末各1/3小匙。

做法：

- ① 将熟猪肚切成细丝，用开水焯一下，捞出投凉，控净水。将粉皮切成长条。
- ② 把黄瓜洗净，切成丝备用。
- ③ 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，食用时拌均匀即可。





剁椒肝片



原料: 猪肝250克, 绿豆芽50克。

调料: 精盐、味精、胡椒粉各1/2小匙, 小米辣椒30克, 姜、葱各5克, 香油1小匙, 鲜汤4小匙, 水淀粉1大匙, 料酒2小匙。

做法:

- ① 猪肝洗净后, 切成厚薄均匀的柳叶片, 放入精盐、姜、葱、料酒, 码味约10分钟, 放入沸水锅中氽至断生, 捞起沥干水分待用。
- ② 锅中油烧至四成热, 放入小米辣椒用小火炒香出味, 加入鲜汤烧沸, 再放入精盐、胡椒粉、料酒、味精、香油, 勾入水淀粉收汁后, 起锅浇淋入盘中即成。

凉拌里脊丝



原料: 猪里脊280克, 黄瓜100克, 木耳30克。

调料: 鸡蛋清1个, 淀粉2克, 酱油、醋各1小匙, 姜末1克, 精盐5克, 香油3克。

做法:

- ① 将里脊切丝, 用蛋清、淀粉抓匀。将黄瓜、木耳洗净切成丝。碗内放入酱油、醋、香油、盐兑成汁, 待用。坐勺, 入水烧开, 放入里脊焯散, 浮起时捞出投凉, 控净水。
- ② 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。

腐皮拌卤肉



原料: 精瘦肉200克, 豆腐皮100克。

调料: 精盐、味精各1/2小匙, 白糖1/3小匙, 姜、葱各10克, 料酒、香油各1大匙, 香料50克。

做法:

- 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 豆腐皮用水发后, 改刀成片, 放卤水锅中卤制入味待用。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。

凉拌碎肉



原料: 猪肉末250克, 鸡肉末250克。

调料: 粉丝1把, 炸虾米2大匙, 碎花生2大匙, 葱末、香菜末、辣椒末、红葱头、芹菜末各1大匙, 生菜10片, 鱼露4大匙, 白糖、柠檬汁各2大匙, 薄荷叶切末1大匙。

做法:

- ① 粉丝、猪肉末、鸡肉末分别烫熟。
- ② 粉丝冲冷水晾凉, 垫于盘底, 猪肉末、鸡肉末与调味料混合拌均匀, 置于其上。
- ③ 食用前将炸虾米、碎花生、葱末、香菜末、辣椒末等撒在上面。以生菜或以烫过的卷心菜叶包卷食用。



炆猪肝

原料: 猪肝300克, 口蘑75克, 胡萝卜50克, 芹菜25克。

调料: 姜末、葱末各5克, 花椒油1小匙, 鸡蛋清10克, 醋、料酒、味精各2小匙, 干淀粉1小匙。

做法:

- ① 把猪肝洗净, 沥去水, 抹刀切成薄厚均匀的片; 口蘑洗净, 切成小片; 胡萝卜洗净, 削去外皮, 先斜切成段, 再顺切成菱形片; 芹菜择去根、叶, 洗净, 切成段。
- ② 把猪肝片放入容器内, 加入料酒、醋、精盐, 用手轻轻抓匀, 再加入鸡蛋清、干淀粉, 抓匀上浆。锅里放入植物油, 烧至四成热, 下入猪肝片, 用筷子迅速拨散, 以免粘连, 用中小火滑约1分钟, 至熟透捞出, 沥去油; 把锅里的油倒出, 加入清水烧开, 下口蘑片、胡萝卜片, 烧开, 焯约2分钟, 下芹菜段烧开, 捞出, 沥去水。
- ③ 把猪肝片放大瓷碗内, 加口蘑片、胡萝卜片、芹菜段, 拌均匀, 趁热加入料酒、醋、味精、精盐, 再加入姜末、葱末, 淋入花椒油, 拌均匀即可。



温馨小提示

猪肝不要切的太厚, 过油时不要时间太长, 猪肝不能过老, 猪肝老了口感不好。



五香肉

原料:猪精肉250克。

调料:植物油20克, 精盐1小匙, 酱油3小匙, 鲜姜5克, 葱白5克, 黄酒、甜面酱各2小匙, 花椒粒5克, 茴香少许。

做法:

- ① 猪精肉洗净, 切成块, 用精盐与肉块拌均匀。鲜姜洗净, 切成薄片; 葱白洗净, 剖开切成段, 待用。
- ② 取一炒锅置火上, 倒入植物油, 旺火烧热, 待油热冒烟时, 将肉块倒入锅中迅速翻炒, 见肉色变白时, 即加入甜面酱、酱油、黄酒、花椒、茴香、葱、姜等, 再翻炒几下, 加适量水, 盖严锅盖改用小火烧, 10分钟后开盖用铲子翻炒, 见汤汁收干时, 即盛入盘中, 晾凉即可。



肉丝拌粉皮

原料:猪精肉150克, 绿豆粉皮2张。

调料:植物油25克, 盐水、酱油各1小匙, 香油少许, 醋1/5小匙, 芥末1/3小匙, 麻酱25克, 鸡精1/2小匙。

做法:

- ① 先将猪肉洗净, 片成片, 再切成细丝; 粉皮泡软后也直刀切成丝, 入开水锅里煮一下, 放入凉水里, 捞出沥去水分, 盛入盘里, 用筷子搅散。
- ② 将炒锅置旺火上, 倒入油烧热, 随即将肉丝入锅煸炒, 加入酱油, 待肉变色盛在粉丝上, 浇上醋、香油、芥末、盐水、鸡精对成的汁, 最后淋上麻酱即成。



蒜蓉白肉

原料:猪后腿肉300克。

调料:植物油3小匙, 大蒜1头, 干红辣椒3个, 精盐、白糖、醋、味精、料酒各1小匙, 酱油3小匙, 香油1/2小匙。

做法:

- 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 大蒜捣成蒜蓉, 放小碗内; 干红辣椒放水中泡软, 切成细丝。
- ③ 取炒锅置火上烧热, 入花生油烧热, 倒入辣椒丝稍炸, 出辣味后离火, 加入蒜蓉、酱油、醋、白糖、精盐、味精和香油调和成汁, 浇在肉片上即成。





炆拌猪腰

原料:猪腰350克,白菜嫩帮100克,红辣椒30克,葱、姜各10克。

调料:精盐少许,味精1/2小匙,辣椒油、酱油、香醋、蒜蓉各1小匙,黄酒1大匙,葱油2小匙。

做法:

- 1 猪腰一切两半,去腰臊,切条;白菜帮切条,红辣椒切圈。取干净炒锅置于旺火上,加入适量水烧开,先加入葱、姜、黄酒,再将腰条投入锅中用小火焯去血水,捞出冲凉。
- 2 将腰条、白菜条、红辣椒圈和美极鲜酱油、精盐、味精、辣油、香醋、蒜蓉、黄酒、葱油等调料一起放入容器中拌均匀入味,装盘即可。



豆豉拌腰片

原料:猪腰250克,水豆豉、黄瓜各50克,小青、红椒粒10克,泡辣椒茸、野山椒茸各20克,泡姜米15克。

调料: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。

做法:

- 1 猪腰从侧面剖开成两半,片去腰臊,用清水反复洗净后,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、泡辣椒茸、野山椒茸、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,最后再加入白糖、味精、花椒油、香油,充分调均匀成味汁。
- 3 锅中烧水至沸腾,放入腰片,余至断生捞起,放入盘中黄瓜上,再将调制好的味汁淋入盘中,撒上熟芝麻和葱花即成。



Tips

腰片下锅加醋后,马上关火,这样就不容易过老,吃着才鲜嫩爽脆。



翡翠拌腰花

原料:猪腰200克, 冲菜100克。

调料:葱花、香菜根、姜、葱各10克, 香油、白糖、味精、精盐、胡椒粉各1/2小匙, 醋2小匙, 芥末膏1小匙, 鲜红辣椒15克, 蒜蓉2小匙, 鲜鸡汤30克, 酱油2大匙。

做法:

- ① 将冲菜心洗净切碎, 沥干水分, 放入小火锅中稍炒, 倒入盆中, 用保鲜膜密封至冷却; 鲜红辣椒洗净, 去蒂去子, 切成粒。
- ② 猪腰去筋膜, 从侧面对剖开, 先剖一字花刀, 再横片制成片, 加姜、葱、料酒, 码味30分钟, 放入沸水锅中氽至断生, 捞起放入冰水中迅速漂凉。
- ③ 将酱油、鲜鸡汤、香菜根放入锅中熬成稠汁, 起锅过滤后, 加入精盐、味精、白糖调味; 将冲菜加精盐、醋、蒜蓉、芥末膏搅拌均匀, 装盘垫底, 腰花放在上面, 上菜时淋入调味汁、香油, 撒上鲜红辣椒粒、葱花即可。



温馨小提示

腰花也可以用冰块浸一下, 这样腰花也脆一些。



炆腰片

原料：猪腰200克，去皮青笋100克，蒜蓉15克。

调料：精盐、味精、花椒油各1小匙，红油1大匙，香油、白糖各1/3小匙，葱花、花椒、干辣椒各10克。

做法：

- ① 猪腰洗净，从侧面剖开成两半，撕去筋膜，片去腰臊，再片制成片，并用清水漂净血水，放入沸水中氽至色变白、断生时捞起，沥水待用。
- ② 青笋切薄片，装碗中加精盐、味精、香油，垫底。
- ③ 腰片中加精盐、味精、蒜蓉、红油、花椒油、白糖调匀，装盘中青笋上；油五成热时放干花椒、干辣椒，炒香出味后连同油起锅浇于盘中腰片上，撒上葱花即可。



炆银芽腰丝

原料：猪腰250克，绿豆芽50克。

调料：白糖、花椒粉、精盐、味精各1/2小匙，花椒油、香油、酱油、白醋各1小匙，红油4小匙。

做法：

- ① 将猪腰筋膜去掉，从侧面对剖成两半，片去腰臊，用白醋稍渍片刻后，放入清水中洗净血水，捞起切成粗丝，放入沸水锅中氽至断生捞起待用；绿豆芽去头尾，洗净，放入沸水锅中氽水捞起，漂凉备用。
- ② 将绿豆芽放入盘中央垫底，猪腰丝盖面。盆中放入精盐、味精、白糖、酱油、花椒油、花椒面、红油、香油，调匀成麻辣味汁，淋入盘中菜肴中即成。



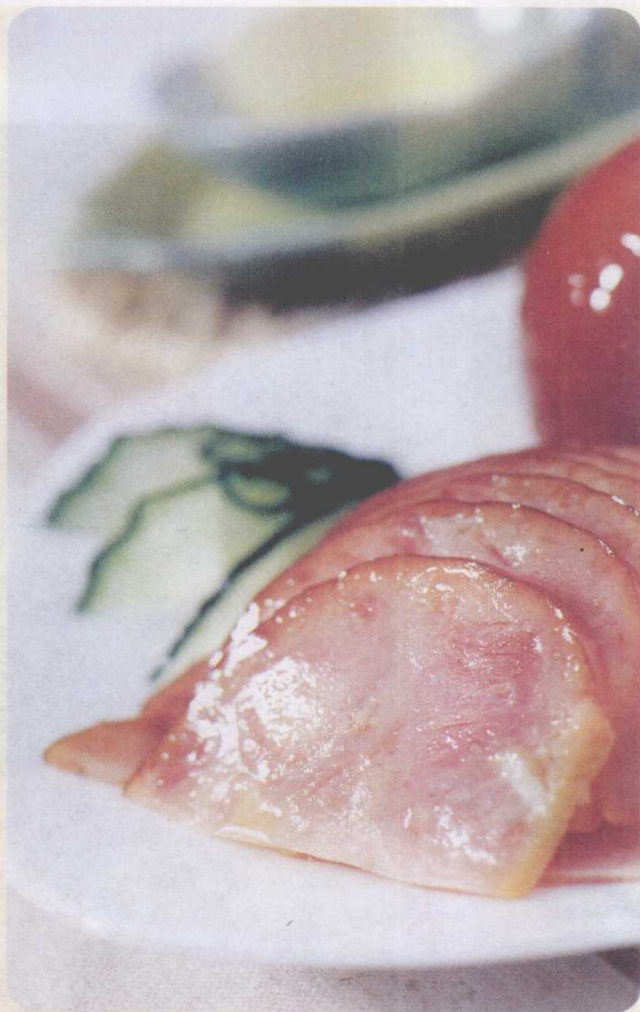
姜汁肘卷

原料：猪肘300克。

调料：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。

做法：

- ① 猪肘洗净后去除骨头，平片成大片，再将皮向下卷裹成圆筒，用纱布包紧，再用麻绳缠紧放入沸水锅中，改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，充分调均匀成姜汁味，淋入盘中肘卷上即成。

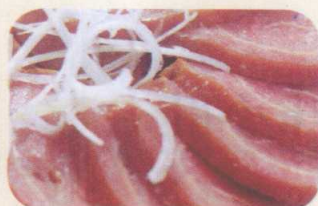


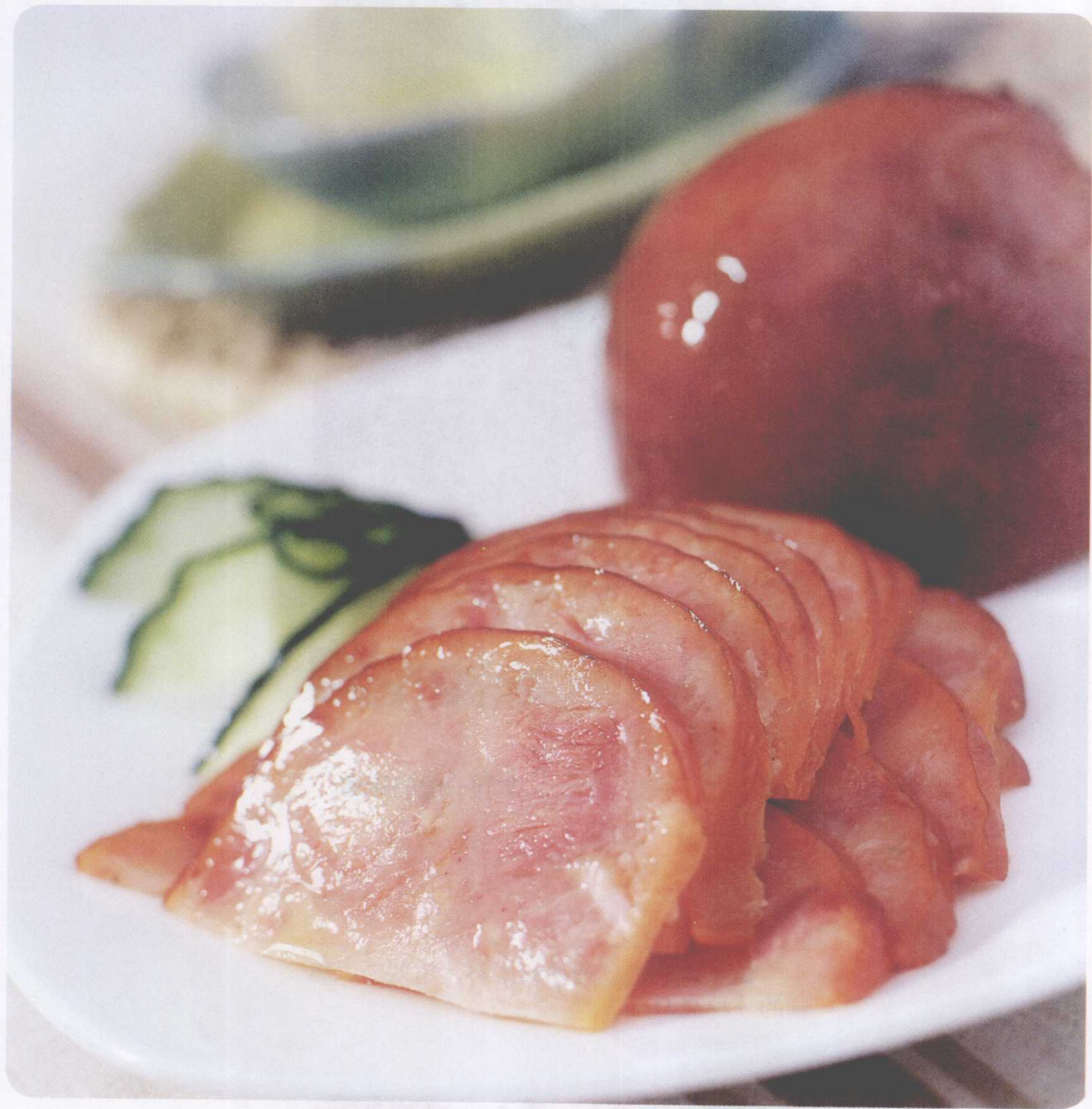
Part 6

非同一般的味道

熏菜集锦

熏是将已经处理熟的主料，用烟加以熏制的一种烹调方法。





真不同风味小肚

原料: 精肉1400克, 猪肥膘肉700克, 猪小肚2个, 绿豆淀粉300克。

调料: 花椒粉1/2小匙, 味精1小匙, 香油1大匙, 熟硝1/5小匙, 白糖3大匙, 老酱汤3000克, 精盐、姜末、料酒各1大匙。

做法:

① 将肥瘦猪肉都切成丁, 装入盆内, 加入所有调味料

及硝水、淀粉, 再加清水搅成稠粥状成馅料。

② 将猪小肚用温水泡软, 撑开, 灌入和好的肉馅, 用竹扦将口别住。将老酱汤倒入锅内烧沸, 放入灌好的猪小肚, 用慢火煮1.5小时, 取出沥干, 摆在熏算上, 放入熏锅内用白糖熏2~3分钟, 取出刷上香油即可。食用时切片装盘。



熏干豆腐卷

原料: 干豆腐750克, 猪肉馅500克。

调料: 干淀粉250克, 精盐35克, 香油、料酒各1大匙, 葱末、味精、姜末各2小匙, 植物油5小匙, 白糖100克。

做法:

- ① 将猪肉馅装入大碗内, 加上各种调料(白糖除外)、干淀粉和适量清水搅拌成较稠的粥状, 将干豆腐铺在案板上, 抹均猪肉馅料, 从一头卷起, 边缘用面糊封好。
- ② 将卷好的干豆腐卷摆入蒸屉内, 火蒸25分钟后摆在熏算上。
- ③ 将干锅烧热, 撒入白糖, 放入熏算, 盖严锅盖, 熏3分钟, 取出后刷上一层香油即成。



美味酱排骨

原料: 猪精排1 200克。

调料: 精盐、白糖各1小匙, 料酒3大匙, 酱油20大匙, 香料包1个(内装桂皮2克, 大料2克, 花椒3克, 丁香2克, 茴香2克), 鲜姜45克。

做法:

- ① 将猪排骨剁成段, 洗净, 放入沸水锅中焯透, 捞出沥干; 锅内放入清水, 加入所有的调料及香料包, 烧开后煮20分钟即成酱汁。
- ② 将排骨放入酱汁中, 旺火烧开后转为小火, 酱至卤汁浓稠、排骨熟烂时捞出装盘即可。
- ③ 把酱好的排骨趁热放入熏锅内, 撒入白糖熏约2~3分钟, 取出即成。



腊味排骨

原料: 精排骨2 000克。

调料: 精盐、味精、花椒粒各1大匙, 白酒2大匙, 干辣椒味碟1个, 硝盐1/3小匙, 锯末、枫炭各100克。

做法:

- ① 精排骨剔去边角余料, 将精盐、味精、花椒粒、硝盐放同一盆内拌均匀, 先将白酒抹于排骨上, 再将和均后的精盐、味精、花椒粒、硝盐均匀地抹于排骨正反面, 将其密封后腌渍48小时, 取出晾干水分。
- ② 将枫炭点燃放入烤炉中, 晾干的排骨也挂里面, 加盖, 熏制排骨至没有多少水分时, 将锯末撒于枫炭面上, 再熏制出香味, 有一定色泽时取出, 放入加有食用碱的温水中洗净, 入笼蒸制30分钟取出晾凉, 斩成段, 装盘配干辣椒味碟即可。





烟熏脆耳

原料: 猪耳朵500克, 香菜段5克, 大米100克。

调料: 砂仁、肉蔻、白芷、桂皮各2小匙, 丁香、茴香各1小匙, 味精、鸡油各3大匙, 香油、茶叶、大料各1大匙, 精盐10大匙, 白糖4大匙, 鲜姜15克。

做法:

- ① 将猪耳朵洗净, 放入沸水中稍烫一下, 去毛、冲净, 备用。锅中加入清水烧开, 放入大料、肉蔻、鸡油、砂仁、白芷、桂皮、丁香、茴香、鲜姜、精盐、味精、白糖煮滚, 再下入猪耳朵, 用小火浸卤30分钟, 关火后再焖20分钟, 取出待用。
- ② 取铁锅一口, 先在锅底均匀撒上一层大米, 再将茶叶、白糖撒入锅中, 然后架上一个铁算子, 将猪耳朵放在上面, 盖严锅盖, 用旺火烧至锅内冒起浓烟时离火。
- ③ 待烟散尽后掀开锅盖, 取出猪耳朵, 刷上香油, 切片摆盘, 在上面撒上香菜段即可。



熏猪肚

原料: 猪肚500克。

调料: 精盐10克, 味精5克, 葱、姜各5克, 大料2克, 花椒2克, 醋、绍酒、白糖各20克。

做法:

- ① 将猪肚装入盆内加精盐、醋反复搓洗2~3次, 再用温水投洗干净。锅内放入清水烧沸, 放入猪肚烫透捞出, 冲凉。
- ② 汤桶加除醋与白糖外所有调料, 下猪肚煮2小时。
- ③ 熏锅坐火上加白糖, 将猪肚放在熏架上, 盖上盖, 熏15秒钟即可, 食用时改刀装盘。



熏兔肉

原料: 兔肉750克。

调料: 花椒、精盐、味精各10克, 茶叶15克, 葱、姜各5克, 糖20克。

做法:

- ① 将兔肉用水浸泡3小时, 再用精盐和花椒搓均匀兔肉, 腌2小时。
- ② 汤桶上火加清水, 加葱、姜、精盐、味精烧开, 下兔肉烧1.5小时, 用汤浸泡1小时。
- ③ 熏锅置火上, 加糖、茶叶, 放好兔肉, 盖上盖, 熏半分钟即可, 取出后趁热刷上一层香油, 装盘时剁成块食用。



五香熏兔



原料: 白条兔5000克。

调料: 精盐100克, 白糖3大匙, 料酒2大匙, 葱段20克, 姜片15克, 红曲粉1小匙, 香油1/3小匙, 香料包1个。

做法:

- ① 将白条兔用清水浸泡8小时, 期间换水2~3次。锅入清水, 放白条兔逐渐加热烧沸, 焯透捞出, 投凉。用棉绳将兔前后腿扎成一圆柱型。
- ② 锅入清水, 加各种调味料和香料包, 烧沸后煮20分钟成为酱汁, 将兔用慢火酱熟取出, 沥干。将熟兔摆在熏算上, 放入熏锅内用白糖熏上色, 取出后刷香油即可。

五香酱驴肉



原料: 驴肋肉1000克。

调料: 酱油300克, 甜面酱2大匙, 精盐、白糖各1小匙, 葱段10克, 姜片10克, 鲜汤2000克, 香料包1个(内装花椒5克、大料3克、桂皮5克、丁香、砂仁、白芷各3克)。

做法:

- ① 将驴肉洗净, 切成4块, 放入沸水锅中焯透, 捞出投凉待用。锅内放入鲜汤, 加入酱油、甜面酱、精盐、白糖、葱段、姜片、香料包, 烧开煮20分钟即成酱汁。将驴肉放入酱锅内, 旺火烧开, 撇净浮沫, 改小火酱至驴肉酥烂捞出, 摆在熏算上。
- ② 将熏锅烧热, 撒入白糖, 熏2~3分钟取出即可。

酱凤爪



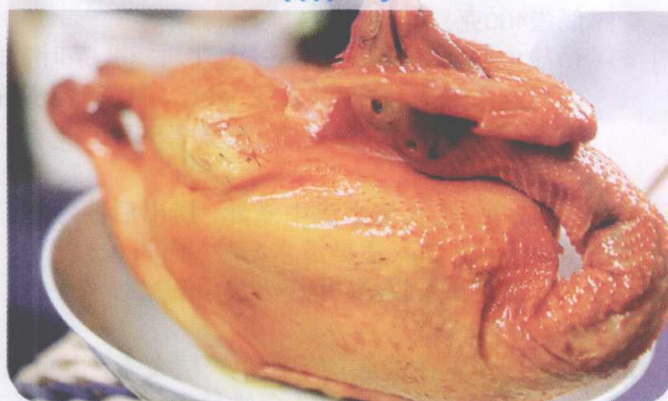
原料: 鸡爪600克。

调料: 精盐7克, 酱油80克, 料酒120克, 白糖15克, 姜片、葱段各50克, 香油、桂皮各20克, 白芷10克, 大料15克, 香叶5克。

做法:

- ① 剥去爪尖, 再剥成两段, 放入沸水锅中焯透捞出。
- ② 锅内加足水, 放入酱油、料酒、白糖(一少半)、香叶、桂皮、白芷、大料、葱段、姜片、精盐煮开。下入焯好的鸡爪, 旺火烧开后改小火酱熟捞出, 沥净汤汁。
- ③ 熏锅内撒入余下的白糖, 放上熏算, 再放入鸡爪, 加盖盖严, 置火上烧至冒黄烟, 端离火口, 闷约3分钟取出, 刷上香油, 装盘即可。

熏鸡



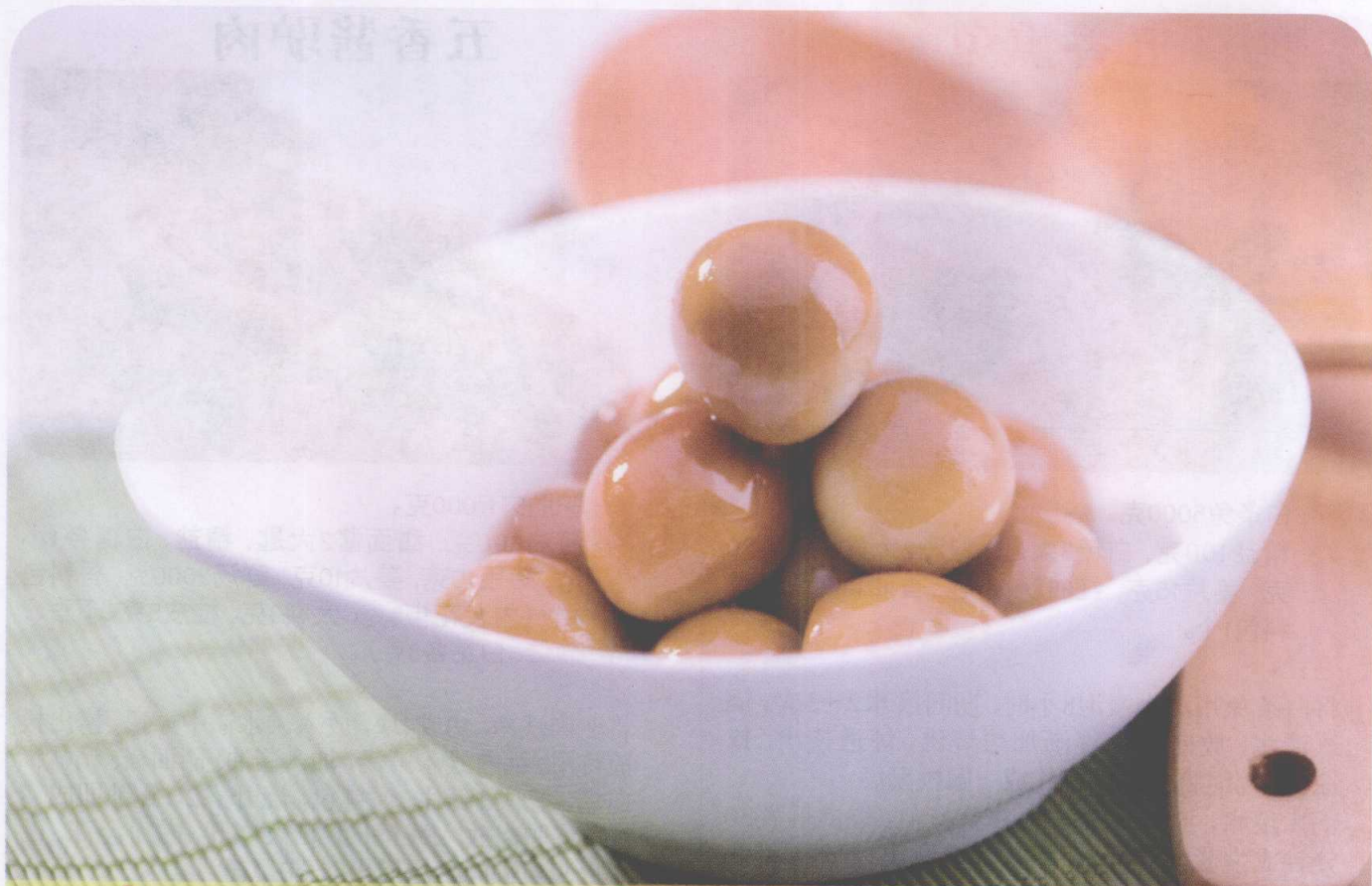
原料: 嫩鸡1300克。

调料: 精卤水1200克, 味精1/2小匙, 水仙茶叶120克, 黄糖粉200克, 植物油160克, 芝麻油1小匙。

做法:

- ① 把鸡放入微沸的精卤水盆中, 用慢火浸20分钟至熟。
- ② 将锅中放入植物油烧至五成热, 将茶叶放入锅里炒至有香味, 将黄糖粉放入勺里, 待起黄烟时将竹帘放在勺里, 距离茶叶约8厘米, 快速把鸡放在竹帘上面, 盖上盖, 端离火后熏10分钟。
- ③ 将鸡切块码成鸡形, 将味精、芝麻油、卤水调成料汁涂抹上面即可。

[1小匙=5克 1大匙=15克] 197



香熏鸽蛋

原料：鸽蛋400克，大米100克。

调料：精盐10大匙，味精、白糖各3大匙，香油、茶叶各1大匙，卤料包1个（大料15克，肉寇、砂仁、白芷、桂皮各10克，丁香、茴香各1小匙，鸡油、鲜姜各50克）。

做法：

- 1 将鸽蛋洗净，放入清水锅中煮熟，捞出后冲冷水，去皮备用。坐锅点火，加入适量清水，放入卤料包、精盐、味精、白糖烧开，再下入鸽蛋，用小火浸卤3分钟，然后关火再焖5分钟。
- 2 取铁锅一只，先在锅底均匀撒上一层大米，再将茶叶和剩余的白糖撒入，然后架上一个铁箅子，将鸽蛋放在上面，盖严锅盖，用旺火烧至锅内冒出浓烟时离火。
- 3 待烟散尽后取出鸽蛋，刷上香油，装盘即可上桌。



温馨小提示

- ①入锅水温不宜过高，要小火慢煮。
- ②鸽蛋去皮时要小心，不要把弄碎。



熏童子鸡

原料：三黄鸡1 000克。

调料：精盐100克，白糖150克，饴糖200克，葱段30克，姜片20克，香料包1个（内装花椒、大料、桂皮、山奈、肉蔻、白芷、陈皮、丁香、草果、辛夷各适量）。

做法：

- ① 将三黄鸡用温水浸泡后，刮洗干净。
- ② 从开膛处将两只鸡爪交叉插入腹内，将右膀从宰杀刀口处插入，从鸡嘴提出，鸡头弯曲别在鸡膀下面。
- ③ 锅内放入清水，加入各种调料和香料包煮成卤汤，放入盘好的鸡煮熟捞出，再用白糖熏制即成。



熏鸡小肚串

原料：鸡小肚1 000克。

调料：红色老卤2000克，白糖2大匙，葱段20克，姜片10克，香油适量，五香料包1个（内装花椒10克，大料10克，桂皮15克，丁香10克，小茴香15克）。

做法：

- ① 鸡小肚用温水浸泡，刮洗干净，再放入沸水锅内烫透，捞出沥干。
- ② 用竹签将鸡小肚穿成串，每串重约75克。
- ③ 锅内放入红色老卤，加入葱、姜、香料包烧沸，放入鸡小肚串煮熟，捞出趁热用白糖熏上色，取出刷上香油即成。



熏鸡腿

原料：鸡大腿1 000克。

调料：红卤水3000克，香料包1个（内装花椒10克，大料10克，桂皮15克，山奈10克，肉蔻5克，白芷5克，陈皮5克，丁香10克，草果5克，辛夷5克），葱段20克，姜片15克，白糖6大匙，香油1小匙。

做法：

- ① 将鸡腿用温水浸泡后，刮洗干净，再放入水锅内，加热烧沸烫透，捞出，沥干。
- ② 锅内放入红卤水，加上葱、姜和香料包，烧开后加盐调好口味，放入鸡腿卤熟取出，沥干。
- ③ 将卤熟的鸡腿摆在熏算上，放入熏锅内，用白糖熏上色，取出刷一层香油即成。





串熏鸡心

原料: 鸡心500克, 竹签10支。

调料: 精盐、味精、花椒、葱、姜各2小匙, 绍酒、醋、白糖各4小匙。

做法:

- ① 将鸡心先用温水洗净, 再加上精盐、醋搓洗, 用清水冲洗。
- ② 锅内放入清水烧沸, 放入鸡心烫1分钟, 捞出冲凉。汤锅坐火上, 下葱、姜、绍酒、精盐、味精、花椒烧沸, 下鸡心煮20分钟, 浸泡20分钟捞出, 用竹签串上。
- ③ 熏锅坐火上, 加白糖, 将鸡心串放到熏架上, 盖上盖, 熏15秒钟。



熏鸡胗

原料: 鸡胗500克。

调料: 精盐10克, 花椒1/2小匙, 葱、味精、姜各1小匙, 绍酒1大匙, 醋、白糖各4小匙。

做法:

- ① 将鸡胗的硬皮去掉, 装入盆内, 加精盐、醋搓洗干净。
- ② 锅内放入清水烧沸, 放入鸡胗烫1分钟捞出冲凉。
- ③ 汤桶坐火上加清汤、精盐、味精、葱、姜、绍酒、花椒, 烧沸, 下鸡胗慢火煮20分钟捞出。
- ④ 熏锅坐火上加白糖, 将鸡胗放熏架上, 盖上盖, 熏10秒钟。



Tips

- ① 清洗鸡心时, 要把鸡心内的淤血洗干净。
- ② 熏鸡心时, 火候不要太大, 注意不要把鸡心熏糊。



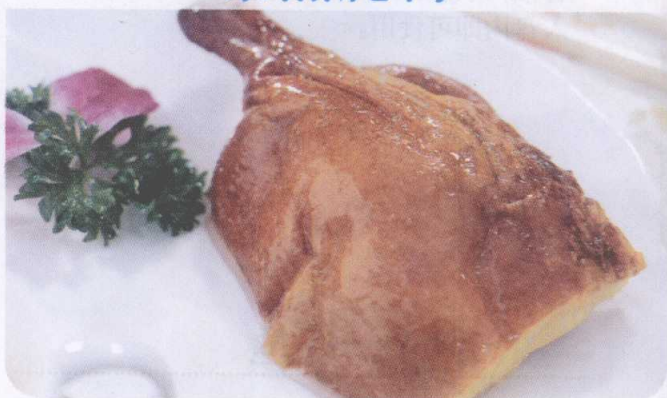
原料: 鸭腿500克。

调料: 大料2克, 甘草1克, 桂皮2克, 白糖110克, 盐20克, 酱油1/4小匙, 料酒1大匙, 红糖2小匙, 茶叶2大匙。

做法:

- 1 鸡腿洗净, 擦干水分备用。锅中加适量水烧开, 放入大米、甘草、桂皮、酱油、料酒、白糖、精盐用小火煮出香味, 放凉后放入生鸭腿浸泡5天, 然后取出蒸锅内放水烧开, 放入生鸭腿蒸熟备用。
- 2 另取一锅, 内铺上铝箔纸并放上红糖、茶叶鸭腿置于烤肉网上, 同样放进锅中, 盖上锅盖, 用小火烟熏至金黄色即可。

茶熏腌鸭



原料: 鲜鸭舌500克, 竹签10根。

调料: 精盐、味精、桂皮、大料各2小匙, 葱、姜各5克, 白糖4小匙, 醋1大匙。

做法:

- 1 将鸭舌用温水洗净, 加上精盐和醋搓洗2~3次, 洗净。锅内放水烧沸, 放入鸭舌, 烫1分钟捞出, 刮去外膜。
- 2 汤桶置火上加精盐、味精、桂皮、花椒、大料、葱、姜烧沸, 下鸭舌慢火煮20分钟捞出, 用竹签串上。熏锅置火上, 下白糖, 将串鸭舌放到熏架上, 盖上盖, 熏15秒钟即可。

串熏鸭舌



东北酱香鸭



原料: 鸭1 000克。

调料: 糖色、精盐2小匙, 葱段10克, 姜片5克, 白糖3大匙, 鲜汤1 000克, 香料包1个(内装市售十三香加木香3克), 老抽、香油、红曲粉、味精各1小匙。

做法:

- 1 鸭子去掌和鸭尖, 用温水浸泡后刮洗干净; 锅入清水, 加红曲粉烧沸, 放入鸭子焯烫走红, 捞出沥干。锅内放入鲜汤, 加糖色、老抽调色, 再加葱段、姜片、精盐、味精、香料包, 烧开打净浮沫, 煮20分钟即成酱汤。
- 2 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, 放入熏锅内, 用白糖熏上色, 取出后刷上一层香油即可。

熏墨斗



原料: 墨斗鱼500克, 肥瘦肉300克。

调料: 精盐、味精、葱、姜末各2小匙, 白糖、醋各4小匙, 香油、五香粉各1小匙。

做法:

- 1 将墨斗鱼的外皮及须、爪的外层皮膜剥去, 去头、内脏。
- 2 将墨斗鱼装入盆内, 加精盐、醋搓洗干净。
- 3 猪肥瘦肉绞成细泥, 加葱、姜末、香油、精盐、味精、五香粉拌均匀, 分别装入墨斗鱼腹内, 入沸水慢火煮熟。
- 4 熏锅坐火上加糖, 将墨斗鱼放在熏架上, 盖上盖, 熏15秒钟即可。



熏大目鱼

原料: 大目鱼500克。

调料: 绍酒1大匙, 葱、姜各50克, 白糖2大匙, 酱油2小匙, 精盐、味精、花椒、茶叶各1小匙, 香油50克。

做法:

- ① 将目鱼用温水洗净挖净腹内黑膜, 去净鱼鳃, 再用热水烫一下, 刮去体表黑膜和黏液, 在肉上竖切几刀(使鱼肉入味), 用葱、姜、绍酒、精盐、味精、酱油、白糖腌约40分钟。
- ② 目鱼腌透后, 将目鱼熏约20分钟, 抹上少许香油, 冷透后改刀成长条, 再顶头切斜片, 装入盘内即可食用。



五香熏鱼

原料: 小黄花鱼2500克。

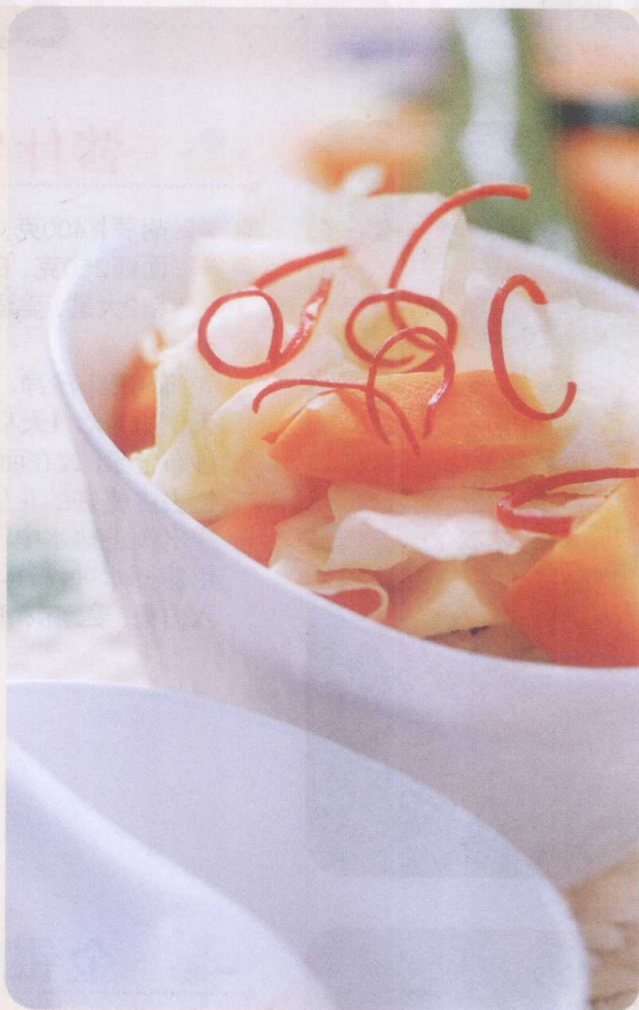
调料: 白糖400克, 酱油100克, 料酒1大匙, 味精2小匙, 葱段15克, 姜片10克, 植物油1000克(实耗250克), 五香料包1个(内装花椒、大料、桂皮、茴香、丁香各10克)。

做法:

- ① 将黄花鱼刮鳞、去鳃, 除内脏, 洗净, 沥干, 皮面上剞上斜直刀纹。
- ② 锅入油烧五六成热, 放入黄花鱼炸熟捞出, 沥净油。锅入清水烧沸, 加精盐、白糖、酱油、料酒、葱、姜、五香料包煮成卤水, 将黄花鱼放卤水中浸泡12小时。
- ③ 将卤好的黄花鱼取出摆在熏算上熏3分钟。食用时浇部分卤水改刀装盘即可。

Tips

锅内一定要加东西垫上, 熏的时候不要用大火, 以免吃起来有糊味。



Part 7

家常凉拌菜中最受欢迎的

腌菜集锦

是凉菜的一种烹饪方法,是把原料在调味卤汁中浸渍,或用调味品加以涂抹,使原料中部分水分排出,调料渗入其中,腌的方法很多,常用的有盐腌、糟腌、醉腌。





酱什锦丝

原料: 胡萝卜400克, 花生仁100克。

调料: 面酱250克, 白糖3大匙, 精盐4大匙, 味精2大匙, 姜适量。

做法:

- 1 先将胡萝卜洗净, 下入缸内用盐水腌渍, 每半天倒缸1次, 1天后捞出洗净切成细丝, 用细纱布包紧, 放在面酱中闷1天半左右。
- 2 把去皮腌好的花生米放在沸水中烫至半熟, 捞出放进盐水中浸泡2小时。把闷好的萝卜丝用凉开水冲洗净, 加入花生仁拌均匀, 再加入白糖、姜、味精腌1~2天即可食用。



金银丝

原料: 胡萝卜、白萝卜各1 000克。

调料: 酱油250克, 精盐3大匙, 姜丝30克, 味精4小匙。

做法:

- 1 将两种萝卜洗净, 切成细丝。
- 2 将酱油、精盐、姜丝、味精放锅内烧开, 晾凉, 装容器内。
- 3 将切好的两种萝卜丝放入容器中, 拌均匀腌渍8天即可食用。

Tips

- ① 萝卜、胡萝卜切丝时最好粗细一样。
- ② 腌的时候汁液不要没过萝卜为佳。



酱萝卜条

原料: 白萝卜1 000克, 红泰椒100克。

调料: 香叶1小匙, 大料、桂皮各2小匙, 酱油200克, 白糖3大匙, 味精、鸡粉各1大匙。

做法:

- 1 将白萝卜去皮, 切成条。
- 2 坐锅点火, 加入清水, 放入大料、香叶、桂皮、白糖、味精、酱油、鸡粉煮滚, 然后关火晾凉, 制成酱汁待用。
- 3 将白萝卜条、红泰椒放入酱汁中, 酱约24小时, 捞出后摆入盘中, 即可食用。



咖喱萝卜块

原料: 白萝卜1 000克, 白菜100克, 胡萝卜150克。

调料: 蒜末5小匙, 白糖、精盐4小匙, 咖喱粉1大匙, 盐水500克。

做法:

- 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、白糖拌均匀。
- 3 将萝卜、胡萝卜、白菜装入坛中, 注入盐水和咖喱粉, 盖严坛盖, 注满坛盐水, 泡5天即可食用。



糖醋水晶萝卜

原料: 萝卜1 000克, 红椒4个。

调料: 花椒2小匙, 白糖4大匙, 白醋6大匙, 生抽3大匙。

做法:

- 1 白醋与糖加热煮至糖溶, 冷却待用。
- 2 萝卜去皮切片用2小匙精盐腌2小时精盐腌过后, 挤干水分。
- 3 煮开一锅热水, 开火后, 将萝卜氽烫, 即捞出挤干水分。
- 4 萝卜、红椒切丝与花椒加入白糖、白醋、生抽腌3小时即成。





辣腌萝卜条

原料: 青皮萝卜1 000克。

调料: 精盐6大匙, 辣椒50克, 味精1小匙, 红油3大匙, 料酒2小匙, 白糖1大匙, 姜丝1小匙, 蒜蓉1小匙。

做法:

- ① 将萝卜去皮洗净, 切成条。
- ② 将萝卜条装入坛内, 层层撒上精盐, 腌24小时取出, 压净渗出的水分。
- ③ 将压好的萝卜条装入容器中, 加上辣椒粉、味精、红油、料酒、白糖、姜丝、蒜蓉拌均匀, 腌渍3小时即可食用。



酱辣黄瓜

原料: 腌黄瓜8000克, 干辣椒80克。

调料: 白糖2大匙, 面酱400克。

做法:

- ① 将腌黄瓜用清水洗一下, 切成厚片, 用水浸泡1小时, 中间换2次水, 捞出控干, 装进布袋投入面酱中浸泡, 每天翻动2~3次。
- ② 酱制6~7天后, 开袋倒出黄瓜片, 控干咸汁, 拌入干辣椒丝和白糖, 3天后黄瓜片表皮干亮即成。



泡红椒黄瓜

原料: 小黄瓜1 000克, 大红辣椒100克。

调料: 大蒜30克, 虾酱、白醋、辣椒粉各2大匙, 精盐4小匙、白糖3大匙。

做法:

- ① 将小黄瓜切成滚刀块, 装入容器, 腌渍50分钟后挤干水分。大红椒去蒂去子, 切成细丝。大蒜切成末。
- ② 将大蒜末、虾酱、白糖、白醋、辣椒粉同放碗内, 拌均匀即成泡腌调味料。
- ③ 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, 腌24小时即可食用。

酱黄瓜



原料: 黄瓜500克

调料: 精盐100克, 酱油250克, 白糖1大匙, 水150克。

做法:

- ① 将鲜黄瓜洗净控干, 装入盐水缸内, 盖好盖, 每天倒缸1次, 2~3天后捞出, 控净表面盐水。
- ② 将酱油、白糖放入锅内烧开, 晾凉, 倒入缸内, 放入黄瓜, 盖上盖腌。3天后即可食用。

多味黄瓜



原料: 黄瓜250克。

调料: 干辣椒丝2大匙, 姜少许, 香油1/2小匙, 酱油1小匙, 白糖4小匙, 醋2小匙, 精盐1大匙, 植物油20克。

做法:

- ① 将黄瓜洗净, 每根切成4条, 再切成滚刀块, 放入碗中加适量盐拌均匀, 约10分钟后沥干水分待用。把姜洗净, 去皮切成细丝。
- ② 炒锅中放入植物油, 烧热, 倒入干辣椒丝和姜丝, 煸炒出香味, 再加入酱油、白糖、醋, 略熬成汁, 加入香油搅均匀, 倒入碗中待用。将腌好的黄瓜块放入调味碗中, 拌均匀后腌渍装盘即成。

酸汁凤爪



原料: 鸡爪300克。

调料: 生姜20克, 洋葱50克, 青、红椒各5克, 精盐、鸡酱1小匙, 柠檬10克, 白醋、鱼露、白糖各1/2小匙。

做法:

- ① 鸡爪洗净用锅中加水烧开, 放入鸡爪焯透, 放入白醋泡2分钟冲凉水, 然后切成件。生姜切丝; 洋葱切丝; 柠檬切片; 青、红椒切粒。
- ② 将调料调成酸汁放入鸡爪, 冰冻20分钟即可食用。

高级什锦酸菜



原料: 大白菜200克, 大萝卜50克, 苹果梨10克, 明太鱼丝30克。

调料: 大葱、大蒜各100克, 精盐5大匙, 味精2小匙, 辣椒粉、姜各50克, 干贝汤200克。

做法:

- ① 白菜洗净切成条, 大萝卜去皮切成丝, 分别加入盐(白菜加50克, 大萝卜加25克)腌5小时, 然后挤去水分。
- ② 苹果梨去皮、核, 切成小条; 大葱、大蒜、姜都切成末。将白菜、萝卜、明太鱼丝、苹果梨都装入坛内, 加上干贝汤, 封严坛口, 腌10天即可食用。



青红椒泡凤爪

原料：青、红辣椒各100克，凤爪90克，子姜90克。

调料：白糖6大匙，味精1小匙，虾酱4小匙，白醋2大匙，大蒜60克。

做法：

- ① 将青、红辣椒去蒂去子，洗净，切成块；子姜去皮切细丝。
- 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1小时。
- ③ 将大蒜捣成茸，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，一层一层地装入坛内，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，食用时取出部分装盘即可。



温馨小提示

- ① 鸡爪要剁成大小一样。
- ② 煮的时候一定要用小火慢煮，不要把凤爪皮弄坏，以免影响美观。

香菇泡菜

原料: 干香菇1 000克。

调料: 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。

做法:

- 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, 即成腌调味料。



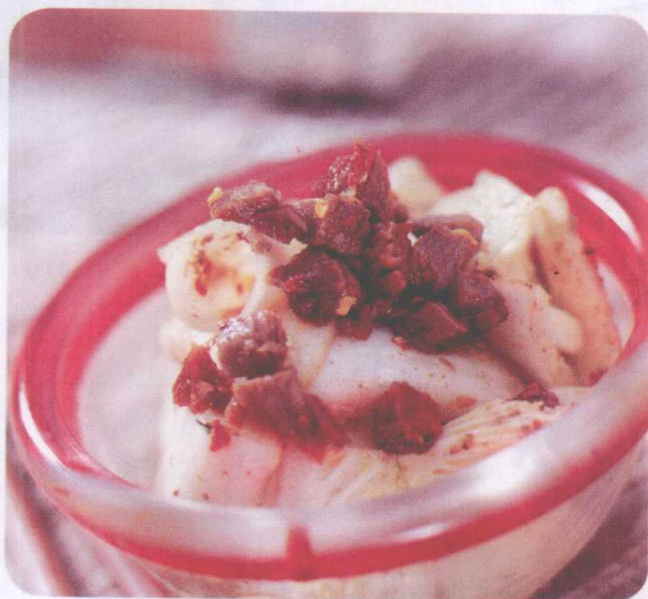
肉末泡菜

原料: 大白菜1 000克, 熟牛肉末150克, 苹果、梨各50克。

调料: 大葱、大蒜各50克, 白萝卜200克, 牛肉汤300克, 辣椒粉、精盐各2大匙, 味精1小匙。

做法:

- ① 大白菜洗净, 切成块, 加上足量精盐拌均匀腌渍50分钟, 挤干水分。
- 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。苹果、梨去皮去子, 切片; 大葱、大蒜都切末。
- ③ 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、味精拌均匀, 装坛内, 注入牛肉汤, 盖严坛盖, 腌10天即可。



鱼香白菜卷

原料: 白菜心150克。

调料: 酱油、葱、姜末各2小匙, 白糖、青、红椒丝各1大匙, 精盐1/2小匙, 醋1小匙。

做法:

- ① 用白菜心的中段, 切成段, 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、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。





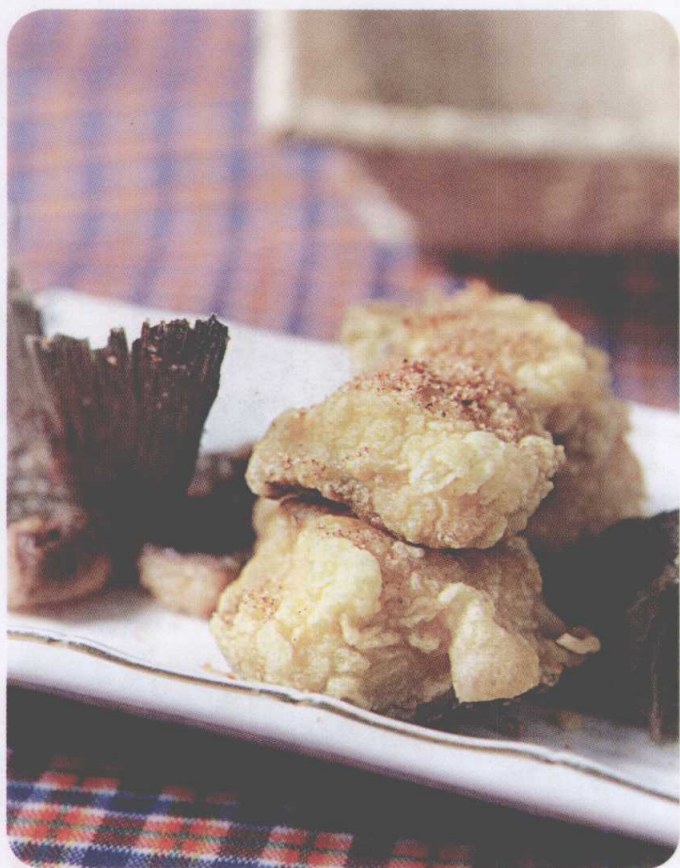
红糟鱼块

原料: 豆鳊鱼600克, 鸡蛋2个。

调料: 植物油2000克(实耗60克), 红糟2大匙, 白糖2小匙, 五香粉1/3小匙, 葱、姜末共15克, 淀粉适量, 料酒1大匙, 花椒粉、精盐各1小匙。

做法:

- ① 将鱼切下头尾、去鱼骨, 鱼肉切块。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。把切好的鱼块和调好的料汁拌均匀, 腌渍15分钟。
- ② 鸡蛋清和干淀粉制成蛋清浆, 将鱼块上浆。油锅置旺火上, 升温至六七成热时, 将上浆的鱼块逐块下入油锅, 炸至表面起脆后起锅复炸, 沥油, 装盘, 撒上花椒粉即成。



腌明太鱼丝

原料: 明太鱼干500克。

调料: 精盐3大匙, 料酒、白糖各1大匙, 白醋2小匙, 辣椒粉4小匙姜丝、蒜末共12克。

做法:

- ① 将明太鱼干泡入温水盆中1.5小时。
- ② 将泡软的明太鱼皮撕掉, 将鱼肉撕成粗丝。
- ③ 将明太鱼丝装入盆中, 加上各种调味料拌均匀, 腌渍60分钟。





原料: 针鱼干200克。

调料: 精盐、味精各2小匙, 辣椒粉1/3小匙, 白糖1/2小匙, 香油1小匙。

做法:

- 1 将针鱼干洗净, 沥干放入屉内蒸10分钟, 取出摊开, 晾凉。
- 2 将针鱼装入盆内, 加上精盐、味精、辣椒粉、白糖拌均匀腌渍12小时即可食用, 食用时取出部分, 加入香油拌均匀。

腌香辣针鱼



原料: 鲜苦瓜100克。

调料: 甜面酱35克, 精盐10克, 花椒粉5克, 五香粉5克, 红糖30克。

做法:

- 1 将苦瓜洗净, 切成两瓣, 去瓤, 装入坛内, 一层苦瓜一层盐, 腌渍5天, 每天翻坛一次。
- 2 将盐腌苦瓜取出, 用清水漂洗干净, 晾干表面, 刮花刀切成小块, 铺开晾干表面。
- 3 将甜面酱装入坛内, 加上花椒粉、五香粉、红糖拌均匀, 放入苦瓜腌5天即可食用。

酱苦瓜



五香海带丝



原料: 海带500克。

调料: 精盐3大匙, 味精1/3小匙, 甘露酱油2大匙, 酱油6大匙, 五香粉8袋(小包装型), 白糖5小匙, 酒1小匙, 姜10克。

做法:

- 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, 加各种调料拌均匀, 腌渍2~3天即可食用。

彩色海蜇丝



原料: 海蜇丝400克, 香菜40克, 胡萝卜50克。

调料: 精盐1小匙, 白醋1大匙, 味精1/3小匙, 姜丝、辣椒粉、蒜蓉各2小匙。

做法:

- 1 将海蜇丝洗净, 切成长段; 将香菜择洗干净, 切成长段; 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匀, 腌渍2小时即可食用。



多宝菠菜



原料: 菠菜200克, 玉米粒、火腿、胡萝卜、红腰豆、松仁各50克。

调料: 植物油2大匙, 姜5克, 精盐1小匙, 高汤精1大匙, 水淀粉1小匙。

做法:

- 1 将菠菜洗净切段, 过水焯一下取出装盘; 红腰豆煮熟备用。
- 2 坐锅点火倒油, 下姜末煸香, 加火腿丁、胡萝卜粒、玉米粒、松仁、腰豆翻炒, 加精盐、高汤精、水淀粉炒均匀后浇在菠菜上即可。

酱腌花菜



原料: 咸芹菜、咸胡萝卜、咸大头菜各1 000克

调料: 香油、辣椒油各少许, 大酱5000克

做法:

- 1 咸芹菜切长段, 胡萝卜切成月牙片, 大头菜切成条, 一起放入清水中浸泡5小时, 期间换2~3次水, 去其部分咸味。
- 2 将浸泡后的原料装入纱布袋内, 投入酱缸中, 腌7天即可。
- 3 食用时取出一部分, 加少许香油或辣椒油拌均。

香糟豆芽



原料: 豆芽250克, 香糟半碗。

调料: 精盐1/2小匙, 料酒1小匙。

做法:

- 1 将豆芽掐去根须, 洗净备用。
- 2 锅置旺火上, 倒入适量清水烧沸, 将豆芽放入开水锅中烫至断生, 捞出沥水, 再趁热撒上精盐拌均匀, 腌渍1小时, 然后滤去盐水, 放入沙锅中铺平待用。
- 3 将香糟加入精盐、料酒拌均匀, 装入干净的纱布袋内, 再将香糟袋铺盖在豆芽上面 (要将豆芽全部盖住), 盖严沙锅盖, 2天后去掉香糟袋, 将糟好的豆芽装盘上桌即可。

泡荷兰豆



原料: 鲜荷兰豆100克。

调料: 精盐2小匙, 虾酱2大匙, 蒜蓉、白糖、白醋各1大匙, 辣椒粉、味精各1小匙。

做法:

- 1 荷兰豆洗净, 放沸水锅内焯烫一下, 捞出。
- 2 将精盐、虾酱、蒜蓉、白糖、白醋、辣椒粉、味精同放在容器中, 搅拌均匀即成泡腌调味料。
- 3 焯好的荷兰豆放容器中, 加泡腌调味料泡2小时。



金针菇拌芹菜

原料: 嫩芹菜300克, 金针菇150克。

调料: 红干辣椒2个, 花椒15粒, 精盐、味精、白糖各2小匙, 植物油2大匙。

做法:

- ① 把芹菜择去根、叶, 洗净, 沥去水, 下入沸水锅中用大火烧开, 焯3分钟捞出, 沥去水, 放入冷水中浸泡2分钟左右, 至凉透捞出, 沥去水, 切成3厘米长的段; 金针菇掐去老根, 洗净, 切成两段; 红干椒去蒂, 洗净, 切成细丝。
- ② 锅里放入清水烧开, 下入金针菇段, 用大火烧开, 焯约1分钟, 至熟透捞出, 放入盛有冷水的容器内浸泡1分钟, 至凉透捞出, 挤去水。
- ③ 把芹菜段、金针菇均放入大瓷碗内, 加入精盐、味精、白糖, 尝好咸淡, 装入盘中。
- ④ 锅里放入植物油烧热 (油温不要过高, 约为100℃), 下入花椒, 用小火炸至花椒变黑、锅里溢出浓郁的花椒香味, 捞出花椒不用, 关火, 再把红干辣椒丝下入锅中煸炒至酥脆, 出锅, 浇在盘内金针菇及芹菜上, 上桌即可。





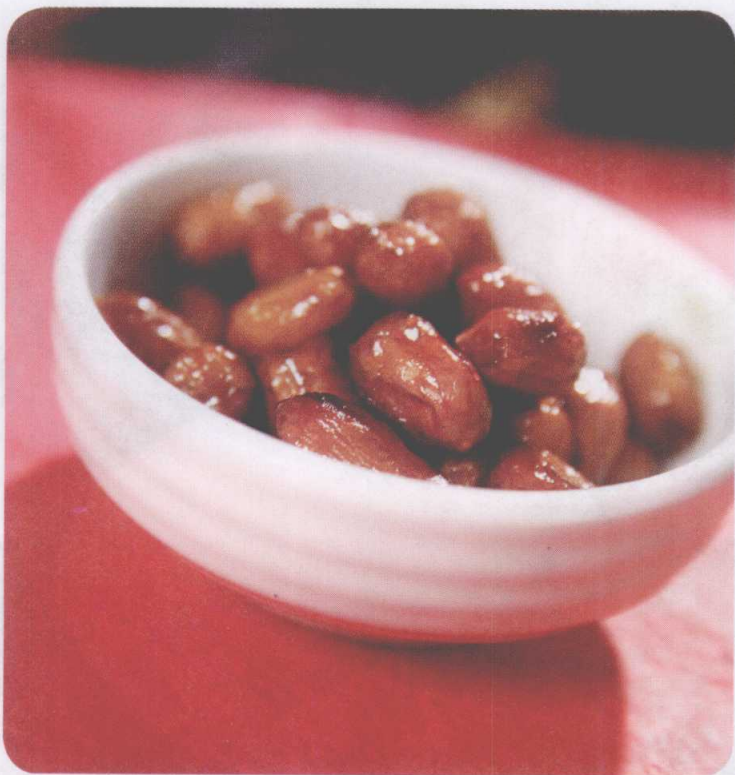
酱花生仁

原料: 花生仁200克。

调料: 酱油、甜面酱各2小匙。

做法:

- 1 将花生仁稍为晾晒后,放入有细沙的锅内翻炒,炒时要用小火,以达到酥、脆不糊,去皮后的花生仁特别白净。
- 2 把甜面酱和酱油调均,放入缸内,再把炒好的花生仁倒入搅均匀,酱浸3天,即可食用。



油泼莴笋丝

原料: 莴笋500克。

调料: 面酱500克,味精20克,糖40克,植物油20克。

做法:

- 1 将莴笋用清水浸泡24小时,去掉部分盐分,捞出压净水分。
- 2 将挤干水分的莴笋放入面酱缸酱制,每天翻动2次,酱好后捞出,洗去酱料,切成丝,加味精和少许白糖拌均匀。
- 3 取干净炒锅,置于旺火上烧热,锅内放入植物油烧开,起锅将烧好的菜籽油趁热淋在笋丝上拌均匀即成。



Tips

酱花生仁时注意细沙的温度,火不宜过大,以免外糊里生。



酱芥菜头

原料: 芥菜2000克。

调料: 精盐1大匙, 黄酱、甜面酱各2小匙, 香油1小匙。

做法:

- ① 将芥菜头装缸内, 加入盐水腌30天取出。
- ② 将腌过的芥菜头放入清水盆中浸泡24小时, 换水5~6次, 除去部分盐分, 捞出, 压去部分盐水。
- ③ 将黄酱、甜面酱倒入缸内搅拌均匀, 放入芥菜头腌1个月即可食用。
- ④ 将腌好的芥菜头取出, 洗去酱料, 切成细丝, 放入香油拌均匀, 食之风味更佳。



酱金丝香

原料: 咸芥菜坯200克, 熟芝麻10克。

调料: 酱油3大匙。

做法:

- ① 芥菜坯切成细丝, 放入凉开水中浸泡2天, 期间换2~3次水以便去除盐分; 将芥菜丝捞出, 沥干水, 放入酱油坛内浸泡7天, 使其变成深褐色。
- ② 将腌好的芥菜丝取出, 装入盆内, 拌入熟芝麻即可食用。



酱韭菜

原料: 韭菜600克。

调料: 红辣椒2个, 白芝麻1大匙, 辣豆瓣酱3大匙, 高汤3大匙, 酱油2大匙, 白糖1大匙。

做法:

- ① 红辣椒切末; 白芝麻炒香; 韭菜洗净汆烫, 捞出冲凉, 沥干备用。
- ② 分别取一根韭菜折成3~4厘米长, 再取另一根韭菜捆绑固定, 依序排入盘中。
- ③ 锅中加入少许植物油烧热, 放入辣椒酱炒香, 再加入高汤、酱油、白糖慢煮至香, 做成酱汁淋在韭菜上, 再撒上红辣椒及白芝麻即可。





豆豉银鱼浸空心菜

原料: 空心菜300克, 银鱼100克, 红辣椒1克。

调料: 蒜末15克, 豆豉1大匙, 精盐、白糖各1/2小匙, 植物油2大匙。

做法:

- ① 将红辣椒去蒂及籽, 洗净切丁; 空心菜摘除叶片, 留下菜梗洗净, 切丁备用。
- ② 坐锅点火, 加油烧热, 先下入豆豉、红辣椒和蒜末炒香, 再放入银鱼炒均, 然后加入空心菜和精盐、白糖, 炒均即可装盘。



苦瓜泡海蜇

原料: 苦瓜300克, 人造海蜇10克。

调料: 红辣椒100克, 大蒜20克, 精盐、味精各1小匙, 虾酱、辣椒粉、白糖、白醋各1大匙。

做法:

- ① 将苦瓜切成两瓣, 去瓤, 洗净, 顶刀切成片, 焯水, 投凉。将海蜇投洗干净; 红椒去子切成丝, 大蒜切成末。将苦瓜装入容器内, 加上盐拌均匀腌渍20分钟, 取出挤干渗出的水分。
- ② 将白糖、白醋、大蒜、味精、虾酱、辣椒粉一同放在碗内调拌均匀即成调味料。将苦瓜、海蜇丝、红椒丝一层一层地放入容器内, 装一层撒一层拌好的调味料, 腌24小时再置于冷藏箱内, 即可食用。



泡苦瓜

原料: 鲜苦瓜350克。

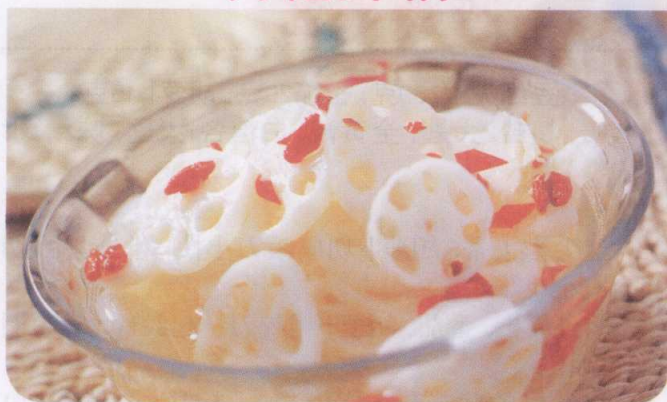
调料: 糖2大匙, 精盐、料酒、白酒各1小匙, 虾酱3小匙, 辣椒粉、白醋各1大匙, 姜丝、蒜末各3克, 味精1/2小匙。

做法:

- ① 将苦瓜洗净, 顺长切开去瓤, 再切成三角形块。
- ② 锅内放入清水烧沸, 放入苦瓜焯一下捞出, 用凉开水投凉。
- ③ 将调味料放入同一容器中调均, 放入苦瓜拌均匀, 腌渍12小时即可食用。



枸杞鲜藕



原料: 鲜莲藕350克, 枸杞15克。

调料: 白糖3大匙, 番茄酱2大匙, 白醋1大匙, 大红辣椒30克, 精盐1小匙。

做法:

- 1 将鲜藕切厚片, 放入沸水锅内焯熟, 捞出投凉。
- 2 大红辣椒去蒂、去子, 洗净, 切方丁; 枸杞去掉果柄, 洗净。将白糖、醋、番茄酱、精盐、枸杞同放在一碗内, 拌和均即成泡腌调味料。
- 3 将鲜藕、红椒丁一层一层地装入坛内, 两层之间抹均腌调味料, 置于阴凉处腌24小时, 然后放入冷藏箱内, 随时取食。

速腌辣味藕片



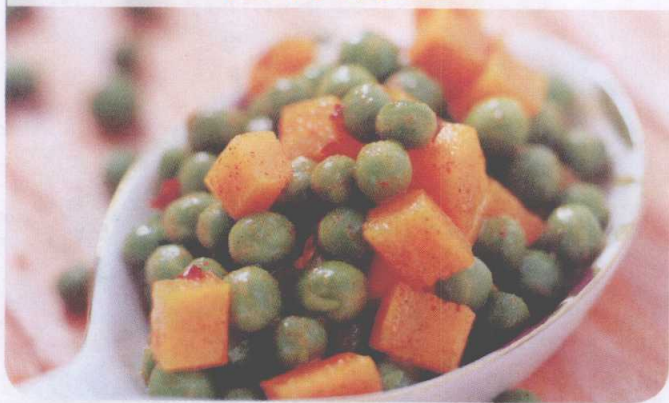
原料: 鲜藕1 000克。

调料: 精盐100克, 醋1大匙, 味精1/3小匙, 香油2小匙, 鲜姜50克, 干红辣椒25克。

做法:

- 1 将鲜藕去根须洗净, 顶刀切成片, 放入沸水锅内焯一下, 捞出投凉, 装入盆内, 加上精盐, 腌渍24小时, 捞出沥净盐水。
- 2 将姜去皮, 切末, 红辣椒去蒂除籽切末, 待用。
- 3 将藕片装入坛内, 加精盐和醋、白糖、姜末、辣椒末拌均匀, 腌3小时。加入味精和香油拌均匀即可食用。

泡青豌豆



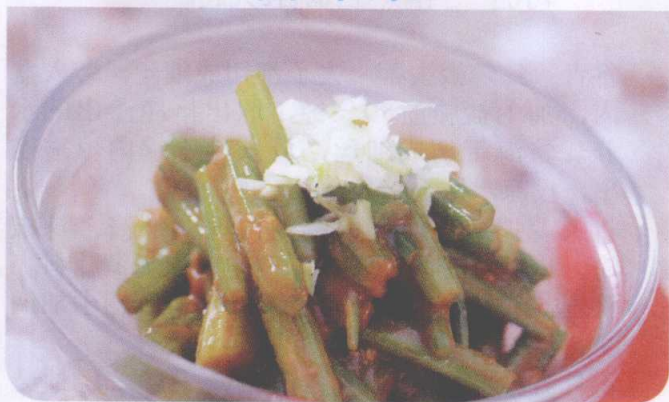
原料: 青豌豆粒1 000克, 胡萝卜200克。

调料: 朝鲜族辣酱200克, 大蒜末4小匙, 精盐、味精各1小匙, 白糖、白醋各2小匙。

做法:

- 1 将豌豆粒洗净, 胡萝卜切成丁, 分别用沸水焯透捞出, 投凉。
- 2 将朝鲜族辣酱、精盐、白糖、大蒜末、味精、白醋同放在一个大碗内, 拌和均匀即可泡腌调味料。将豌豆、胡萝卜丁放在容器中, 加上泡腌调味料调匀, 泡腌24小时即可食用。

酱芹菜



原料: 鲜嫩芹菜2000克。

调料: 精盐200克, 甜面酱1500克, 酱油600克。

做法:

- 1 将芹菜切成长段, 放入沸水锅内焯烫2分钟, 捞出, 沥干。
- 2 将芹菜装坛内, 层层撒盐, 腌4~5天取出, 扎成把装入纱布袋内; 将纱布袋装入缸内, 每层都抹上甜面酱, 最后注入酱油, 腌渍20天即可食用。



腌辣椒酱

原料: 豆红尖椒350克, 番茄20克, 胡萝卜15克。

调料: 精盐2大匙, 金黄酱、白糖各1大匙, 味精1小匙。

做法:

- ① 红尖椒去蒂, 胡萝卜切成滚刀小块, 番茄去蒂切成小块。
- ② 将红尖椒、番茄、胡萝卜用绞刀一起绞碎, 成为稠糊状。
- ③ 将绞好的辣酱装入锅中, 加上精盐、金黄酱、白糖、味精搅均匀, 上火烧开后煮约2~3分钟, 离火晾凉, 装入坛置于阴凉处, 腌2天即可食用。



青红椒泡菜

原料: 青、红辣椒450克, 泡海带250克。

调料: 大蒜60克, 味精1小匙, 虾酱3大匙, 精盐4小匙, 白醋、白糖各2大匙。

做法:

- ① 将青、红辣椒去蒂, 去子都切成细丝, 装入盆内, 加上盐腌渍50分钟, 取出挤净渗出的水分。将海带切成细丝, 放入沸水锅内焯透捞出, 投凉, 挤干水分。
- ② 将大蒜捣成泥, 同白醋、白糖、虾酱、辣椒粉、味精放在同一碗内, 调匀成泡腌调味料。将青、红辣椒丝和海带丝装在一个容器中加调味料拌均匀。
- ③ 将拌好的青、红椒丝、海带丝一层一层地装入坛内, 两层中间抹均泡腌调味料, 腌24小时即可。



Tips

制作泡菜时一定要把水分挤干, 这样才能腌入味, 腌的过程中要少放盐, 味道太咸就会不好吃。

酱苏叶

原料：干苏叶500克。

调料：黄酱300克，辣椒粉1大匙，味精2小匙。

做法：

- ① 将干苏叶用温水浸泡3小时，期间换水2~3次，洗净捞出沥干。
- ② 将泡好的苏叶摆入屉中，上火蒸约3分钟，取出放入盐水中腌2天，即成咸苏叶。
- ③ 将咸苏叶用清水浸泡，期间换2~3次水，以除去部分盐分。
- ④ 将黄酱、辣椒粉、味精和在一起，抹在苏叶上，层层装入坛内，压实，封严坛口，酱腌3天即可食用。



虾米酸菜心

原料：酸菜心1/2个，虾米3大匙。

调料：酱油1大匙，白糖2大匙，香油1小匙，酒1/2小匙。

做法：

- ① 虾米去壳洗净，以水盖过虾米为准，加酒1/2小匙蒸10分钟。
- ② 酸菜心洗净，切斜薄片泡水，不时换水，最后一次用冷水浸泡10分钟后，沥干水分。
- ③ 虾米、酸菜心放在一起，加入酱油、白糖、香油拌均匀，放2小时使其入味后再盛出食用较佳。



芹笋泡菜

原料：芹菜60克，鲜笋900克。

调料：大蒜60克，白糖3大匙，白醋2大匙，味精3小匙，辣椒粉、虾酱各4大匙，精盐适量。

做法：

- ① 将芹菜择洗干净，切成长段；鲜笋洗净切成条，放入沸水锅内焯熟捞出，投凉；大蒜切成末。
- ② 将鲜笋装入盆内，加上精盐拌均匀，腌渍30分钟，取出挤干水分。
- ③ 将大蒜末、白糖、白醋、味精、辣椒粉、虾酱同放在一个碗内，拌均匀成泡腌调味料。
- ④ 将芹菜、鲜笋码入坛内，每两层抹均一层泡腌料，置于阴凉处腌24小时，然后放入冷藏箱内，即可。





酱汁春笋

原料：春笋500克。

调料：鸡汤200克，甜面酱100克，酱油1大匙，精盐、白糖各1/2小匙，味精、香油各1/3小匙，植物油50克。

做法：

- ① 春笋从中间一剖两半，剥去外壳，洗净，切成手指粗的条，再用刀轻轻拍松，放入沸水锅中煮5分钟，去掉涩味，捞在冷水中洗净。甜面酱放入碗中，加入鸡汤调匀，制成酱汁。
- ② 炒锅烧热，倒入植物油，加入酱汁和笋条烧开，加精盐、酱油、味精、白糖，用小火加盖焖烧10分钟，再用旺火升温至汁干见油，淋入香油，装盘即可。



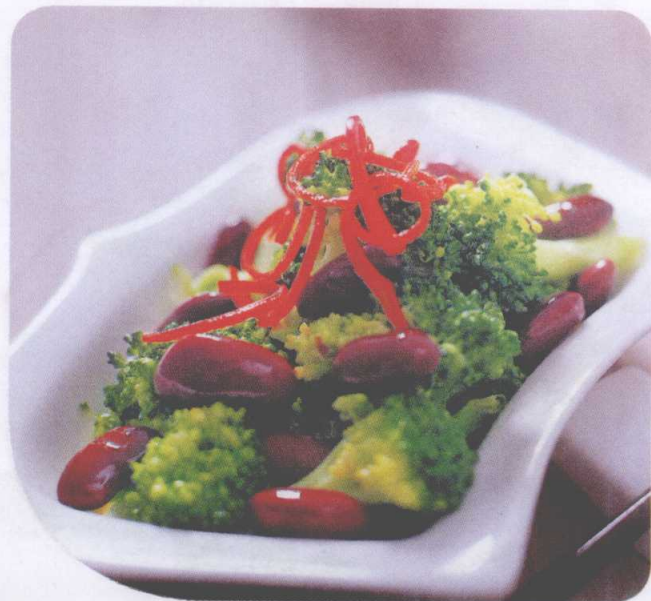
酱青笋

原料：青笋3000克。

调料：精盐200克，甜面酱500克。

做法：

- ① 青笋剥去外皮，切滚刀块，放入清水中，以防变色、变质。
- ② 凉开水溶化精盐，装入坛中，放入青笋，上压竹帘，腌4~5天，使其自然发酵。
- ③ 将腌过的青笋捞出，放入甜面酱缸内拌均匀，腌酱5天即可。



红豆西蓝花

原料：西蓝花1000克，罐装红腰豆100克。

调料：精盐3大匙，辣椒粉2大匙，熟牛肉25克，大蒜10克，味精、白糖各1小匙。

做法：

- ① 先将西蓝花择净，掰成小块，同红腰豆一起放入水锅内烫透，捞出投凉，大蒜切成末。
- ② 将精盐、味精、辣椒粉、蒜末、白糖、牛肉同放在碗内拌均匀，即成泡腌调味料。
- ③ 将西蓝花、红腰豆装入容器中，加入泡腌调料拌均匀，泡腌24小时即可食用。



蟹肉卷

原料：蟹肉（海蟹或河蟹）300克。

调料：葱、姜各10克，绍酒20克，味精、精盐各适量，水淀粉100克，鸡蛋清30克，香油20克，鸡蛋2个。

做法：

- ① 将鸡蛋打入碗里，加入精盐、水淀粉搅均匀，吊成鸡蛋皮。葱、姜均切成细丝。
- ② 将蟹肉蒸透，放到碗里加入精盐、味精、绍酒、葱丝、姜丝、香油、鸡蛋清搅均匀成馅。
- ③ 把鸡蛋皮铺平，把馅摊上，再卷成筒形，上屉蒸5~6分钟取出，上菜时切斜块即成。



啤酒鸡卷

原料：鸡腿约300克，腊肠100克，啤酒500克。

调料：葱段、姜片各5克，胡椒粉少许，味精、花椒各1/2小匙，精盐1小匙，大料1克，花雕酒1大匙。

做法：

- ① 将鸡腿去骨，放入碗中，加入花雕酒、葱段、姜片、花椒、大料、精盐、味精、胡椒粉腌渍5小时备用。
- ② 将鸡腿皮面朝下平铺在案板上，放上腊肠卷成筒状，并用线绳捆紧，再入笼蒸30分钟至熟，取出后放入啤酒中浸泡3小时，取出切片装盘即可。



Tips

制作鸡肉卷的时候，要卷得紧一点，浸泡的时候要加盖。



五香鸡腿

原料: 净鸡腿约500克, 香菜段20克。

调料: 精盐1小匙, 姜汁2小匙, 黄酒100克, 香油150克, 五香粉、味精各10克。

做法:

- 1 将鸡腿用竹签扎若干小孔, 再把精盐、黄酒、姜汁、五香粉、味精、香油调匀, 抹在鸡腿上, 浸泡2小时备用。
- 2 鸡腿连浸泡汁入笼蒸约45分钟, 离火后再焖10分钟取出, 切成大块, 皮朝下排入碗中, 反扣入盘淋上卤汁, 用香菜点缀即成。



蛋皮牛肉卷

原料: 牛肉馅200克, 鸡蛋100克。

调料: 葱、姜末各1小匙, 精盐、味精、花椒粉各1/2小匙, 淀粉50克, 水淀粉80克, 植物油各少许。

做法:

- 1 将牛肉馅加入精盐、味精、花椒粉、葱末、姜末、鸡蛋1个、淀粉少许, 调拌均匀, 备用。
- 2 将剩下的鸡蛋磕入碗中, 加入水淀粉搅均匀, 倒入热油中, 摊成2张蛋皮, 再切成正方形待用。
- 3 将馅料均匀地抹在蛋皮上, 卷成蛋卷, 放入蒸锅中蒸8分钟, 取出晾凉。



姜汁皮冻

原料: 鲜猪肉皮300克。

调料: 精盐1小匙, 味精、酱油、香油各1/2大匙, 醋4小匙, 姜末30克, 鲜汤900克, 姜片2克, 葱段3克。

做法:

- ① 先将肉皮洗净, 放锅中煮制约3分钟, 捞出再刮洗一次, 锅中鲜汤烧沸, 放肉皮, 加姜片、葱段, 用小火煮制40分钟, 至肉皮软熟时捞起晾凉, 将肉皮切成片, 将汤汁除去姜片、葱段, 再次将改刀后的肉皮放在滤过的汤汁中, 小火煮制40分钟, 至肉皮耙软, 加精盐、味精调味, 直至浓稠, 倒盘内使之冷却后成冻。
- ② 将皮冻切成片, 摆成片状。
- ③ 盆中放入精盐、味精、姜末、醋、鲜汤调均匀后即可。



温馨小提示

制作皮冻一定要把肉皮的油洗干净, 不能有油, 否则做出来的效果不好。



鸡脯松花卷

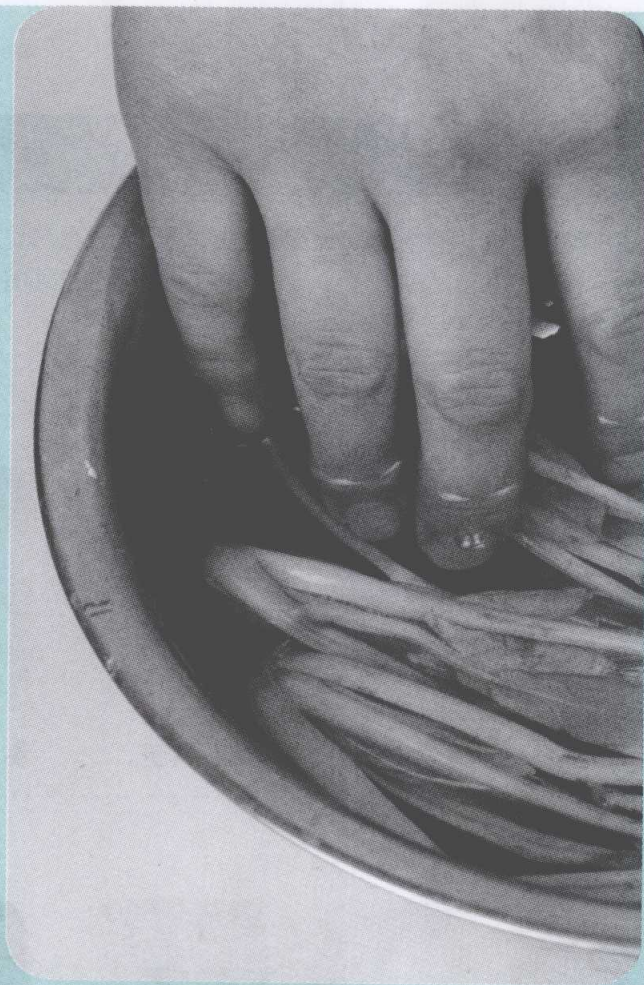
原料: 鸡胸肉300克, 鸡蛋、皮蛋各100克, 肠衣50克。

调料: 精盐1小匙, 味精、料酒、胡椒粉、香油各1/3小匙, 淀粉1大匙。

做法:

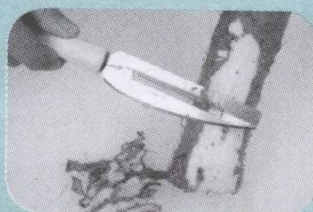
- ① 将鸡胸肉洗净, 切成大片, 放入碗中, 加入精盐、味精、料酒、胡椒粉、香油, 腌渍10分钟; 鸡蛋液和淀粉放入碗中调均匀, 制成蛋粉糊备用。
- ② 将皮蛋去壳, 切瓣, 放在鸡胸肉中卷成筒状, 再用蛋粉糊封口待用。
- ③ 将肠衣洗净, 用温水泡开, 裹在鸡肉卷上, 再放入蒸锅蒸30分钟至熟, 取出晾凉, 切片装盘即可。





附录

- 附录 1 原料的初加工/226
- 附录 2 蔬菜的保存方法/231
- 附录 3 食材索引/234





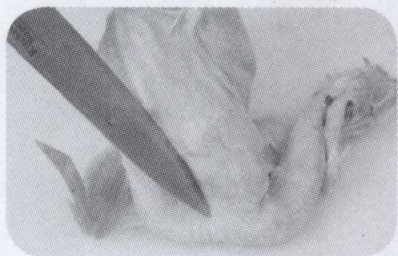
附录1

原料的初加工

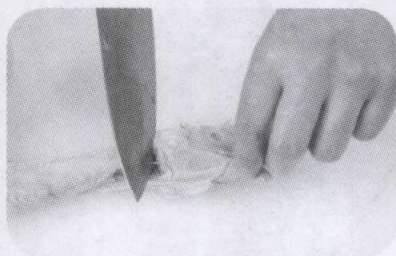
原料的初加工

原料购进后，一般都不能立刻进行烹制，而应按照不同的原料进行不同的初步加工，以减少原料的消耗，使之物尽其用，烹制出色、香、味、形俱佳的菜肴。初加工主要有剖剥、整理、洗涤、宰杀、发料、初步热处理等。

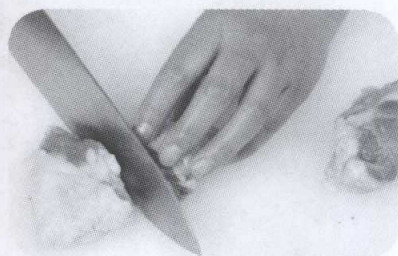
光禽的处理



▲①白条鸡剖腹。



▲②斩鸡头、鸡翅、鸡腿。

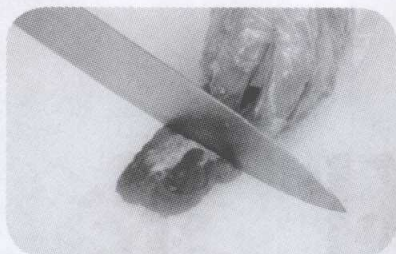


▲③鸡身斩块。

排骨的处理



▲①整片排骨顺肋骨切长条。

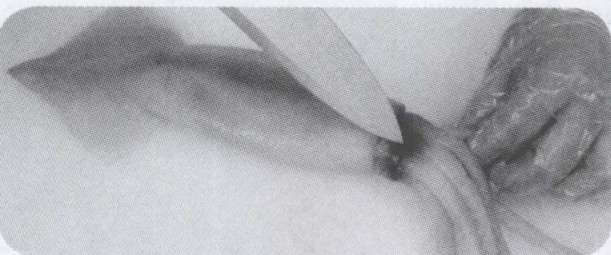


▲②斩成3厘米长的寸断。

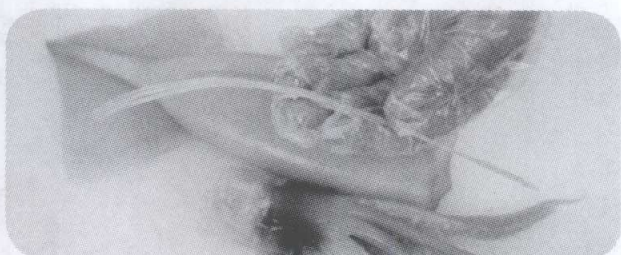


▲③焯水，去血水和浮沫。

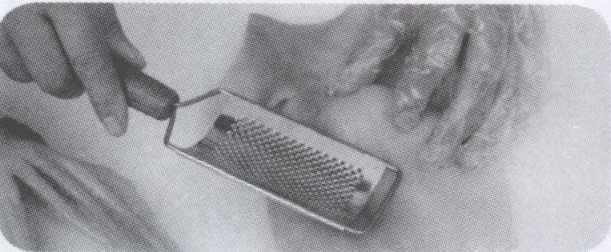
鱿鱼的处理



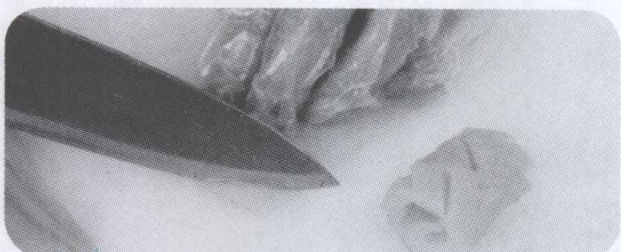
▲①挖去眼睛。



▲③剥去鱿鱼身上的紫色外皮。



▲②除去粪包和硬骨。



▲④改刀，在鱿鱼背部切花刀。



鱼的处理



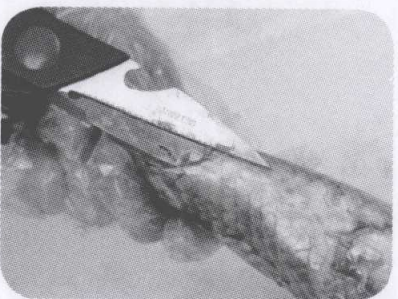
▲①刮鳞。



▲②去鳃。



▲③剪鳍。

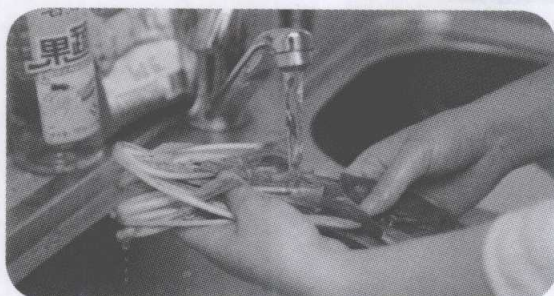


▲④剖腹，去内脏。



▲⑤洗净。

洗去蔬菜残留农药



◀①用流水冲掉表面污物。

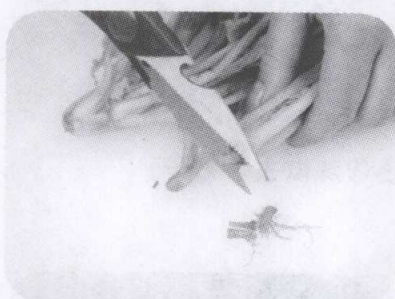


◀②再加清水、并滴入数滴果蔬洗涤剂浸泡，使蔬菜表面农药溶入水中，再用流水冲洗2~3遍。

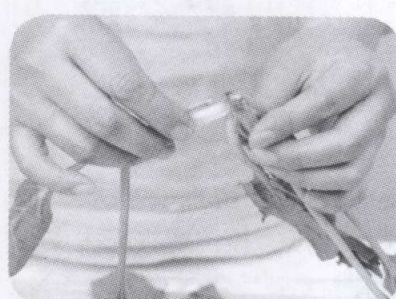


◀③还可以先将蔬菜冲洗干净后，浸泡在小苏打溶液中5~10分钟，再用流水多次冲洗干净即可。

叶菜类初加工



▲①去根。



▲②摘去老叶。



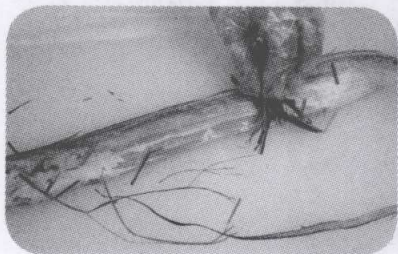
▲③洗净。



附录1

原料的初加工

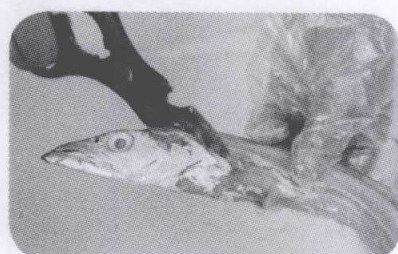
带鱼初加工



▲①初步加工可用稻草或煤灰擦去鱼身上的鳞末。



▲②剖腹去内脏。

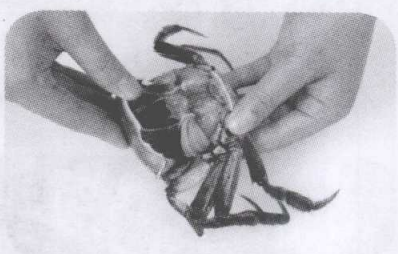


▲③斩去头尾和须边。

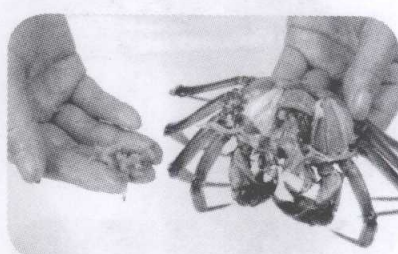
洗螃蟹



▲①清洗。

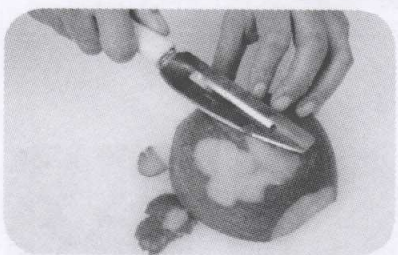


▲②揭开蟹壳。



▲③除去蟹鳃。

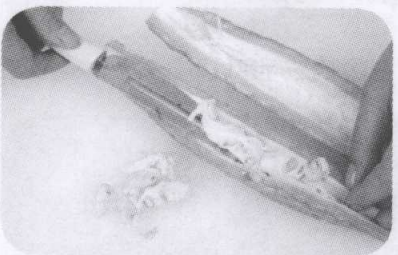
果实类初加工



▲①冬瓜、南瓜、丝瓜、板栗、伏瓜、核桃要去壳去皮。



▲③辣椒去蒂去子。



▲②冬瓜、南瓜、苦瓜还要去子瓢。

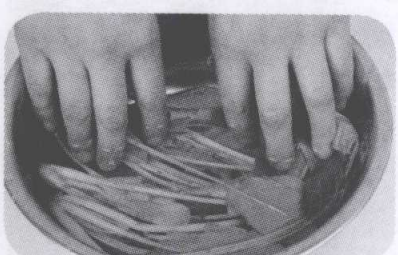


▲④用清水洗涤干净。

花菜类初加工



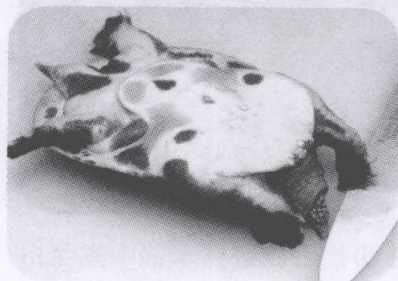
▲①去根叶和斑点。



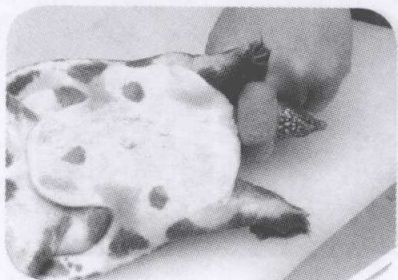
▲②放入盐水中浸泡，菜里的小虫就会自己跑出来。



甲鱼初加工



▲①甲鱼腹朝上置于案板上。



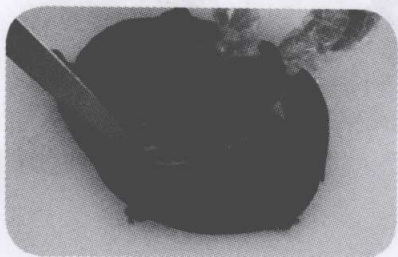
▲②甲鱼头伸出要迅速用左手的中指掐住。



▲③右手持刀割颈部，放血。

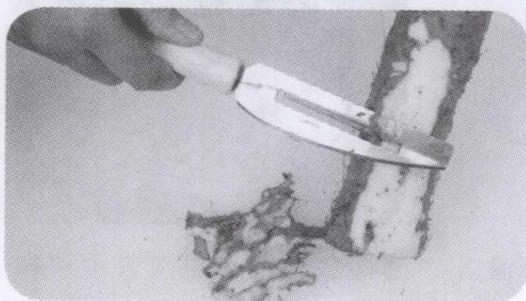


▲④用八成开的水烫一下，刮掉粗皮。

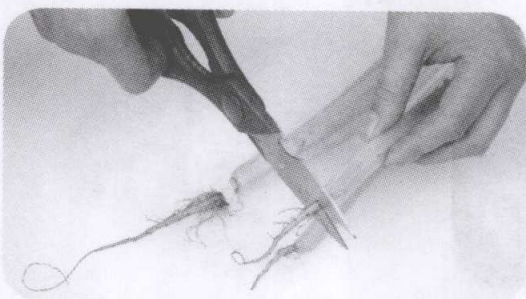


▲⑤煮至五成熟去掉盖壳，剖腹去内脏。

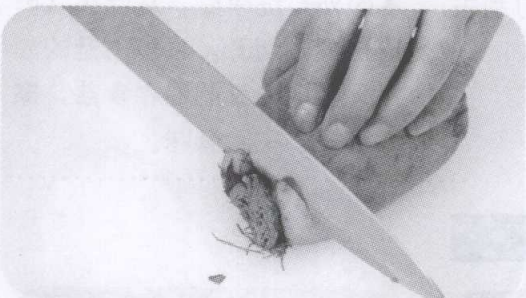
根茎类初加工



◀①荸荠、春笋、冬笋、茭瓜、山药要去根蒂和皮，然后洗净。



◀②芹菜要去根摘叶。



◀③藕去蒂。



◀④蒜球、土豆、红薯、生姜去皮洗净。

豆类初加工



▲①毛豆、蚕豆要去掉豆荚。



▲②扁豆、四季豆要去筋洗净。



附录1

原料的初加工

猪肚的洗涤



▲①先用面粉把猪肚擦一遍。



▲②放在清水里洗去污秽黏液。



▲③然后放进开水锅中煮至白脐结皮取出。



▲④再放在冷水中，用刀刮去白脐上的秽物。

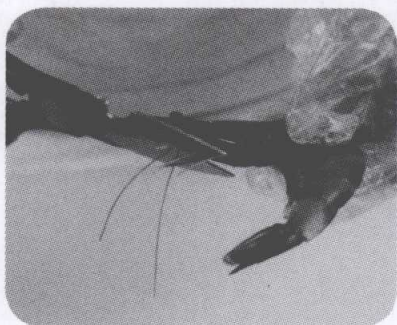


▲⑤外部洗净后，从肚头（肉厚部分）切开，去掉内壁的油污，再取少量的醋和食盐，搓搓肚子，去除臊味。



▲⑥最后用清水冲洗至无滑腻感，即可下锅煮至熟烂，随意烹制。

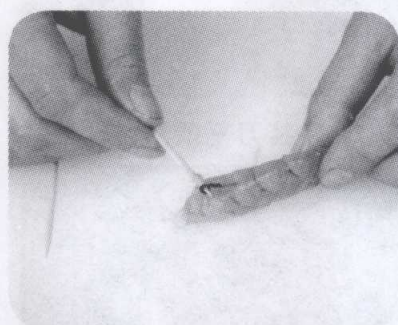
虾的初加工



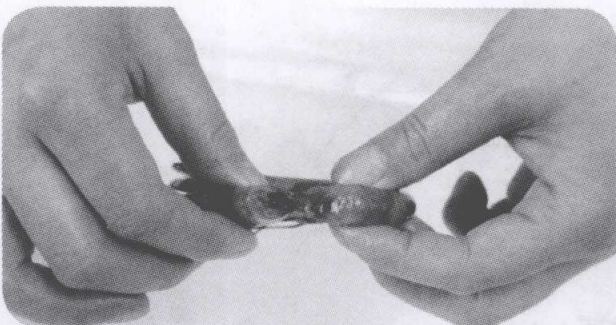
▲①剪虾须和虾足。



▲②摘去虾头。



▲③挤出虾仁。



▲④剥壳取肉。



▲⑤挑虾线。



蔬菜的保存方法

蔬菜应该尽量趁着新鲜食用，如需保存则要了解蔬菜各自的特性，不同的蔬菜种类采取不同的保存方法，既可延长蔬菜的保存时间，还可以缩短料理时间。

常温保存的基本方法

完整的蔬菜在常温下能保存的有很多。但要牢记适合各种蔬菜的方法。

A 放置于通风好的地方

土豆、洋葱、南瓜、冬瓜、大蒜、红辣椒、鸡蛋等放在小筐里(上)，放在小筐、网里吊起来(下)。



B 包起来放于阴暗处

葱、牛蒡、藕、芋头、萝卜(根部)等

为了防止干燥，用报纸等包起来。寒冷期，也可以埋于土里。



C 包起来立放于阴暗处

白菜

和生长时期一样的状态放置。



D 插在水里生长

香菜等香味蔬菜

换水将其插入杯中。



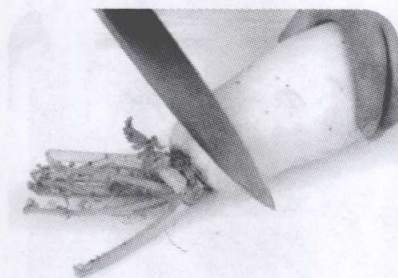
冷藏保存的基本方法

有些蔬菜摘下后依然能存活，在冰箱中也是。能尽量长久的保持新鲜的状态，要稍微花些心思。

A 把叶和根分开

萝卜、胡萝卜等

为了叶子不再摄取根部营养而切开，各自保存于冰箱中。



B 把芯挖出来

卷心菜、莴苣、白菜等

为了防止芯的成长，挖掉芯后，用湿纸巾塞上。

C 装入袋中

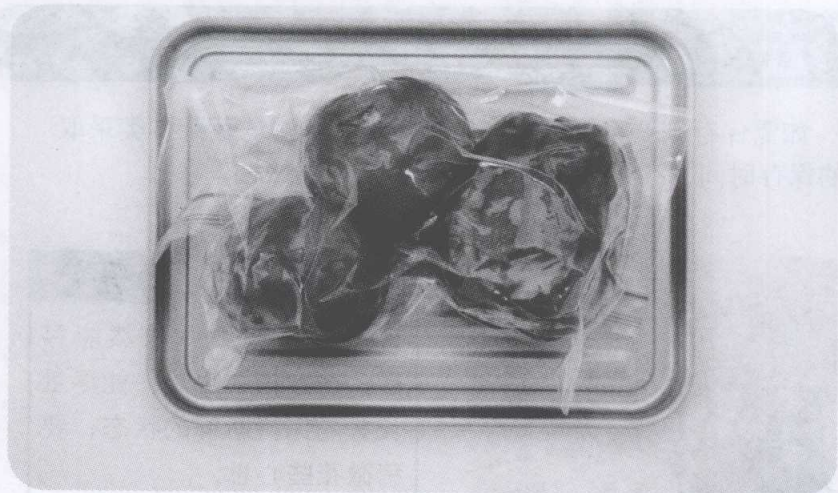
番茄等果蔬，甘蓝等花菜，茎菜类等

装入包装袋中放进冷藏室。蔬菜会因为低温而丧失味道，所以用纸包裹之后，装入袋中再放进冷藏室。



附录2

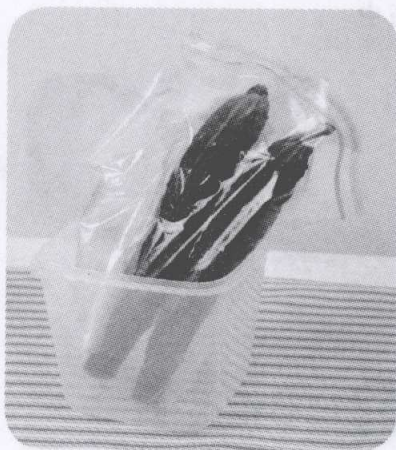
蔬菜的保存方法



D 放入袋中立放

黄瓜、芦笋等

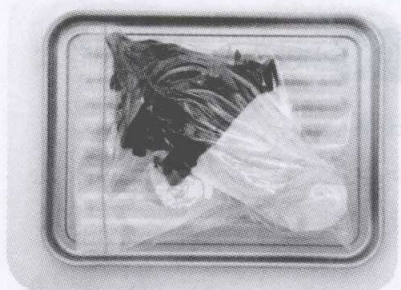
接近于成熟时的状态保存
很难腐坏。



E 用潮湿的纸包裹

菠菜、紫苏等叶菜

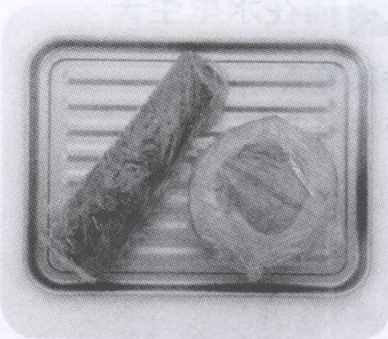
放置干燥处,可用纸巾等包裹之后装入保鲜袋中。叶菜如果立着放冷藏会更好。



F 用保鲜膜包装

南瓜、芋头、白菜、萝卜等

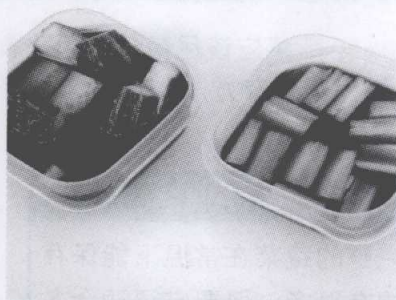
切掉的部分用保鲜膜将切口盖上,防止干燥。常温就能保存的蔬菜,如果切开了的话,剩下的部分用保鲜膜包裹起来冷藏。



G 腌渍

黄瓜、青椒、芹菜、胡萝卜、萝卜等

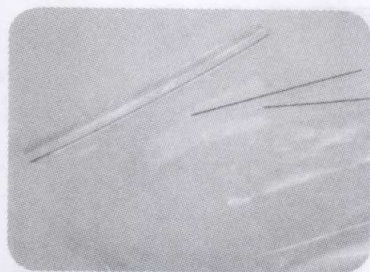
制作泡菜、酱菜可加入香辣料,在冰箱里冷藏两周左右。



小提示

保持蔬菜的鲜度,建议使用专用的保存袋

把蔬菜放进下面的袋子,袋子可吸收加速蔬菜成熟的乙烯,使蔬菜长久保鲜。



冷冻保存的基本方法

冷冻前,加热、切段、煮熟、碾碎,使纤维变短,这些是蔬菜冷冻保存的关键。

A 热烫

很多蔬菜都能使用这种方法

煮的稍微硬一点,加热可阻止氧化,防止蔬菜腐坏。调理时再加热会更好。

(1) 切成做料理时的大小,用充足的沸水煮。



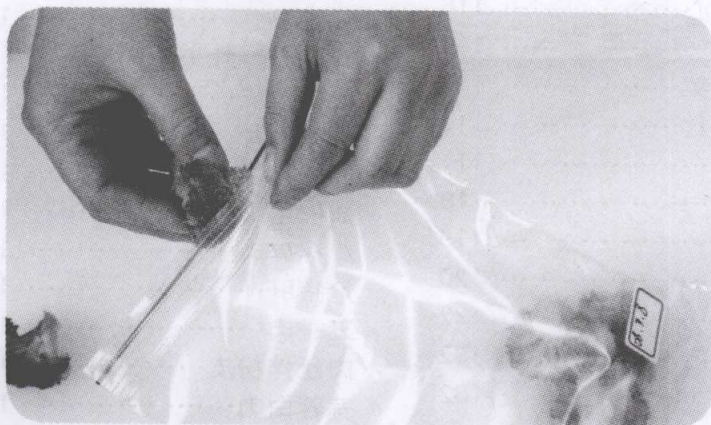
(2) 放到容器中展开冷却, 沥净多余的水分。



(3) 放入金属托盘中, 盖上保鲜膜, 迅速冷冻。



(4) 如果完全冷冻了的话, 就可以去除保存袋。



小提示

青椒保存

将选好的青椒, 柄向上放进缸内, 撒上一层细沙, 掩住青椒为好, 然后再摆青椒, 再撒沙, 直到装满。上面再撒些沙子, 盖上草帘或牛皮纸, 然后放在阴凉地方。在 0°C 气温下可存放2~3个月。

如数量不多可用碱液浸制。方法是将5%的纯碱水加热至 90°C 左右, 将青椒剖开去子浸泡4分钟取出晾干存放。食用时温水稍浸即可。

将新鲜辣椒均匀地埋在草木灰里, 可长久不坏, 严冬亦能吃鲜椒。

B 整个生放

青椒、大蒜、橄榄等

放入保存袋、容器中整个放置。

C 生切

番茄、胡萝卜、芹菜、青椒、芋头等

番茄去子切成大块, 除此以外切成丝或小块。

D 切成薄片用精盐揉搓

可去除一定程度的水分再冷冻, 冷冻后的口感变化不大。

E 剁碎

萝卜、芋头

将纤维切的相当碎, 再冷冻, 解冻后口味几乎不变。



食材索引

.....。畜肉类。.....

牛

红油牛板筋.....	31
辣拌牛板筋.....	31
芦笋拌金钱肚.....	98
生拌牛百叶.....	98
油泡百叶.....	98
凉拌牛板筋.....	99
什锦拌肚丝.....	100
香菜拌牛肚丝.....	100
芥末酱拌牛肉.....	101
腱子肉拌黄瓜.....	101
三鲜拌牛腱.....	101
拌口条.....	102
芹菜拌牛肉.....	102
麻辣牛肉.....	102
咖喱拌牛柳.....	103
酱肉拌豇豆.....	103
牛肉丝拌芹菜.....	104
沙拉牛舌.....	105
麻辣蹄筋.....	105
夫妻肺片.....	106
蒜蓉毛肚.....	107
酱香牛蹄筋.....	127
五香酱牛肉.....	127
盐水牛腱.....	128
熏牛肉.....	128
五香牛腱子.....	128
酱牛腱子.....	128
凉拌牛肉.....	129
酱牛肉.....	130
酱牛筋.....	130
五香牛肉.....	131
川味卤金钱肚.....	155
卤牛肉.....	156
酒香卤牛肉.....	156
卤蹄筋.....	156

羊

羊肉熏酱茄.....	106
------------	-----

蒜蓉羊肚.....	107
葱油羊腰片.....	107
腰丝拌野菜.....	107
手抓羊肉.....	131
五香酱羊蹄.....	131
凉拌羊肉丝.....	185
炆羊肚丝.....	185

猪

香拌肚丝.....	108
拌肚丝.....	108
芥末肚丝.....	108
捞起猪肚丝.....	108
腰果拌肚丁.....	109
鲜豇豆拌猪肚条.....	110
什菌肚丝.....	110
香蒜麻辣肚.....	111
蒜蓉耳片.....	111
豉辣猪耳.....	111
猪肝拌绿豆芽.....	112
红油菠菜炆猪肝.....	112
醇香京酱肉丝.....	112
酱萝卜拌肉丝.....	113
里脊丝拌苦苣.....	113
蒜椒拌三丝.....	113
芥末肉丝拌青椒.....	114
拌三丝.....	115
猪蹄筋拌青笋.....	115
菠菜番茄拌肉丝.....	115
黄瓜拌猪心.....	116
麻辣猪心.....	116
腰片拌生菜.....	117
韭黄拌腰丝.....	117
蒜蓉腰片.....	117
拌肘子.....	118
八宝豆腐.....	119
水晶肘子.....	120
酱香大肠.....	132
麻辣佛手肚.....	132
酱排骨.....	132

酱口条.....	133
酱汁猪手.....	133
卤猪蹄.....	133
豆豉千层肉.....	133
酱香猪心.....	134
酱五花肉.....	135
腊汁肉.....	135
豆瓣肘子.....	135
东坡肘子.....	136
肴肘花.....	136
沪香罗汉肚.....	137
扒肘子.....	137
凤眼肝.....	138
卤水大肠.....	157
卤浸猪肝.....	157
卷筒脆舌.....	158
川味卤水口条.....	159
香卤猪耳.....	159
卤猪肝.....	159
盐水猪舌.....	160
辣汁卤排骨.....	160
回味冻猪手.....	161
卤猪肘.....	161
卤猪腰.....	162
卤猪头肉.....	162
脆皮肠头.....	163
白云猪脚.....	169
泡菜肉末.....	174
泡黄瓜捞肚片.....	182
酸辣毛肚.....	185
红油双脆.....	186
鲜笋炆肚片.....	186
肚丝拉皮.....	186
剁椒肝片.....	187
腐皮拌卤肉.....	187
清拌里脊丝.....	187
凉拌碎肉.....	187
炆猪肝.....	188
五香肉.....	189
肉丝拌粉皮.....	189
蒜蓉白肉.....	189



炆拌猪腰	190
豆豉拌腰片	190
翡翠拌腰花	191
炆腰片	192
炆银芽腰丝	192

姜汁肘卷	192
真不同风味小肚	194
熏干豆腐卷	195
美味酱排骨	195
腊味排骨	195

烟熏脆耳	196
熏猪肚	196
姜汁皮冻	223

禽肉类

鹅

腰果鹅肝	22
椒麻卤鹅	22
香菜拌鹅肫	22
白切鹅红	147

鸡

凉拌鸡丝蕨菜	23
葱姜手撕鸡	23
盐焗手撕捞鸡	23
椒麻蕨菜鸡	24
椒麻童子鸡	25
凉瓜鸡片	25
银芽鸡丝	25
竹笋剁椒鸡	26
鸡丝掐菜拌韭薹	26
黑胡椒毛豆	27
剁椒凉粉鸡	27
葱油白切鸡	27
西芹鸡肾	27
菠菜辣汁鸡	28
五香鸡心	28
什锦粉丝	28
陈皮鸡丝	28
鸡丝青笋	29
鸡丝拌柿椒	29
麻辣鸡胗	29

香葱拌鸡胗	30
客家咸凤爪	30
菊花鸡肫	31
酱鸡脖	123
酱凤翅	123
玫瑰豉油鸡	123
酱鸡胗	123
酱鸡腿	124
酱鸡	125
香酥鸡	125
酱鸡肘	125
香酥鸡腿	126
卤鸡肝	147
卤胗肝	147
香卤鸡	147
脆皮跳水鸡	149
葱油鸡	149
糟卤油鸡	149
白切葡汁鸡	150
白汁凤爪	150
卤水鸡	151
卤鸡腿肉	151
梅菜卤鸡	151
白汁鸡脯	152
香卤鸡爪	152
白云凤爪	152
虾卤凤脚	152
酒醉子鸡	170
熏鸡	197

酱凤爪	197
熏童子鸡	199
熏鸡腿	199
熏鸡小肚串	199
串熏鸡心	200
熏鸡胗	200
酸汁凤爪	207
青红椒泡凤爪	208
啤酒鸡卷	221
五香鸡腿	222
蛋皮牛肉卷	222
鸡脯松花卷	224

鸭

甜椒鸭丝	33
豆瓣拌鸭舌	33
红油拌鸭掌	33
盐水鸭肫	126
巴蜀酱鸭	148
酒醉鸭肝	153
南京盐水鸭	153
卤鸭	153
桂花鸭	153
冬菜酿鸭	164
泡椒鸭掌	168
茶熏腌鸭	201
串熏鸭舌	201
东北酱香鸭	201

蔬菜类

白菜

柠檬拌白菜	37
白菜心拌干丝	37

五味拌菜	38
拌酸白菜丝	38
功夫白菜	38
豆腐拌白菜心	38

山楂糕菜心	39
糖醋蜇皮白菜丝	39
什锦白菜丝	39
肉丝拌白菜心	40



附录3

食材索引

凉拌辣白菜	40
牛肉汤泡菜	169
泡菜墩	169
香脆三丝	171
醋泡白菜胡萝卜	171
怪味白菜	171
五鲜泡菜	172
高级什锦酸菜	207
肉末泡菜	209
鱼香白菜卷	209

白萝卜

酸辣萝卜丝	88
甜辣萝卜	177

百合

百合拌番茄	41
-------	----

扁豆荚

芥末扁豆丝	41
-------	----

菠菜

拌肉丝菠菜	41
蚝汁拌菠菜	42
甜杏仁菠菜	42
麻酱拌菠菜	42
八宝菠菜	43
螺片拌菠菜	43
多宝菠菜	212

菜花

里脊丝拌豆角	43
酱腌花菜	212

蚕豆

蒜蓉蚕豆	12
葱油蚕豆	12
金钩鲜蚕豆	13
椿芽蚕豆	13
枸杞蚕豆	44
怪味蚕豆	140

冬瓜

泡橙汁冬瓜	181
-------	-----

豆角

韭菜花炆皮蛋	45
泡椒四季豆	177

豆芽

绿豆芽拌干丝	45
葱油拌黄豆芽	45
凉拌绿豆芽	46
泡菜银芽	46
银芽海带丝	47
黄瓜拌豆芽	47
蹄筋拌豆芽	47
香糟豆芽	212

番茄

橄榄油拌沙拉	47
糟香番茄	172

干苏叶

酱苏叶	219
-----	-----

甘蓝

糖醋甘蓝	48
虾油拌甘蓝	82

荷兰豆

荷兰豆拌蟹柳	48
冬笋拌荷兰豆	48
椒条荷兰豆	48
泡荷兰豆	212

胡萝卜

酱什锦丝	204
------	-----

黄瓜

脆嫩黄瓜	49
酸八宝菜	49
金针菇拌黄瓜	49
豆瓣黄瓜	49
什锦大拌菜	50
蛋黄拌瓜条	50
粉丝白菜拌黄瓜	51
双耳花生拌瓜片	51
酸辣瓜条	51

蒜蓉黄瓜	52
蜇皮黄瓜	52
香菇拌粉皮	52
黄瓜拌豆干	53
杏仁瓜条	53
木瓜丝拌黄瓜	93
糖酱黄瓜	140
酸辣黄瓜皮	173
酸辣黄瓜丝	173
蜜汁小黄瓜	173
泡酸黄瓜	173
蜜枣柠檬瓜条	175
泡黄瓜皮	182
酱辣黄瓜	206
泡红椒黄瓜	206
酱黄瓜	207
多味黄瓜	207

豇豆

醋汁豇豆	21
红油豇豆	53
香辣豇豆	53
腊肠丁拌豇豆	54

茭白

虾仁拌茭白	82
-------	----

芥菜

大芥菜拌蚕豆	55
炆拌芥蓝	55
椒香芥蓝	55
酱芥菜头	215
酱金丝香	215

韭菜

韭菜拌蛋皮	56
火腿肠拌韭薹	56
酱韭菜	215

卷心菜

酸醋卷心菜	57
-------	----

蕨菜

小葱拌蕨菜	57
-------	----



空心菜

- 姜汁拌空心菜.....57
- 凉拌空心菜.....57
- 双蛋拌空心菜.....58
- 豆豉银鱼浸空心菜.....216

苦 瓜

- 泡菜凉瓜.....58
- 凉拌苦瓜丝.....58
- 酱苦瓜.....211
- 苦瓜泡海蜇.....216
- 泡苦瓜.....216

苦 苣

- 凉拌苦苣.....58

莲 藕

- 双椒拌嫩藕.....59
- 瓜条拌藕片.....59
- 莲藕山楂糕.....68
- 甜酱八宝菜.....140
- 柠檬藕片.....174
- 枸杞鲜藕.....217

萝 卜

- 双花拌萝卜.....59
- 糖醋萝卜丝.....59
- 泡椒萝卜丝.....59
- 辣拌萝卜干.....60
- 海米萝卜丝.....60
- 萝卜拌海蜇丝.....61
- 泡酸辣萝卜皮.....174
- 花生胡萝卜丁.....174
- 酱油泡萝卜皮.....176
- 金银丝.....204
- 酱萝卜条.....205
- 咖喱萝卜块.....205
- 糖醋水晶萝卜.....205
- 辣腌萝卜条.....206
- 速腌辣味藕片.....217
- 泡青豌豆.....217

茼 蒿

- 抓拌茼蒿.....61

茼 蒿

- 八宝菜.....139

茄 子

- 生拌茄子.....61
- 烧拌茄子.....62
- 茄子沙拉.....62

芹 菜

- 香干拌芹菜叶.....62
- 红油拌四丝.....63
- 芝麻芹菜叶.....63
- 泡红椒芹菜.....168
- 金针菇拌芹菜.....213
- 酱芹菜.....217
- 芹笋泡菜.....219

青 椒

- 爽口老虎菜.....63
- 芝麻双丝海带.....63
- 虾油拌椒丝.....64
- 腌辣椒酱.....218
- 青红椒泡菜.....218

甜 椒

- 烧拌甜椒.....72
- 葱油甜椒.....72

山 药

- 皮蛋拌山药.....65
- 橙汁山药.....177

生 菜

- 芝麻酱葱段生菜.....65
- 黄瓜拌梨丝.....65

丝 瓜

- 火腿肠拌丝瓜.....66

酸 菜

- 酸菜拌猪肉.....66
- 虾米酸菜心.....219

蒜

- 泡腌甜蒜.....178
- 四川泡大蒜.....178

蒜 薹

- 泡拌蒜薹.....178

笋

- 三鲜拌春笋.....67
- 烧拌冬笋.....67
- 麻辣干笋丝.....67
- 亚参拌芦笋.....67
- 翠笋拌玉蘑.....68
- 鲜味芦笋.....68
- 玻璃笋片.....68
- 碧绿脆笋.....69
- 兰花青笋.....69
- 京糕笋丝.....69
- 凉拌葱油笋丝.....69
- 爽口莴笋.....70
- 海米拌莴笋.....70
- 麻酱莴笋尖.....71
- 香辣莴笋.....71
- 红油双嫩笋尖.....71
- 四季泡菜.....179
- 泡鲜笋.....179
- 豆豉浸芦笋.....179
- 酱汁春笋.....220
- 酱青笋.....220

茼 蒿

- 蒜蓉拌茼蒿.....72
- 蚝油翠柳.....73
- 凉拌茼蒿.....73

土 豆

- 红油拌土豆丝.....73
- 双椒拌土豆丝.....73
- 芹菜拌土豆丝.....74
- 冰爽凉皮.....75

茼 蒿

- 鲮鱼拌茼蒿叶.....75
- 椒香醋茼蒿.....75



附录3

食材索引

油泼莴笋丝..... 214

西葫芦

番茄酱通心粉.....98

西蓝花

翡翠百合.....76

辣炆西蓝花.....76

炆拌双花.....88

红豆西蓝花..... 220

西芹

五香豆腐拌西芹.....77

杏仁拌三丁.....97

红椒西芹..... 176

苋菜

蒜蓉苋菜.....77

海蜇头拌苋菜.....77

雪里蕻

海米拌雪菜.....77

黄豆拌雪里蕻.....78

红油豆干雪菜.....79

芝香雪菜.....79

雪菜毛豆.....79

洋葱

泡洋葱..... 179

油菜

油菜叶拌豆丝.....79

松仁拌油菜.....80

圆蘑炆拌菜心.....80

芸豆荚

姜汁芸豆丝.....81

。水果类。

龙眼

冰汁荷花龙眼.....97

木瓜

杂拌木瓜丝.....95

凉拌青木瓜.....95

苹果

华都沙拉.....95

水果沙拉.....96

西瓜

美味西瓜皮.....23

凉拌西瓜皮.....96

椒油西瓜皮.....97

香蕉

香蕉拌桃片.....97

草莓酱香蕉排..... 142

桃

冰汁凉桃脯..... 167

。水产类。

鲍鱼

五彩拌鲍丝.....81

贝尖

贝尖拌双瓜.....88

草鱼

泡菜鱼片.....81

熏五香鱼..... 141

蛭子

鲜蛭黄瓜萝卜泥.....82

翡翠拌蚬子.....91

大目鱼

熏大目鱼..... 202

鳊鱼

红糟鱼块..... 210

海参

麻酱海参.....83

海带

海带拌粉丝.....83

炆拌海带丝.....83

凉拌海带根.....84

泡红椒海带..... 181

五香海带丝..... 211



海 螺

- 怪味海螺·····83
葱油海螺·····85
温拌海螺·····85

海 蜇

- 青豆拌海蜇·····85
芹菜拌海蜇皮·····86
鸡丝海蜇·····86
凉拌海蜇皮·····87
白菜心拌海蜇皮·····87
麻辣蜇皮·····87
翡翠拌蜇头·····87
拌蜇皮·····90
姜汁海蜇卷·····180
彩色海蜇丝·····211

黄花鱼

- 五香熏鱼·····202

墨斗鱼

- 熏墨斗·····201

- 拌墨鱼·····90

青 鱼

- 鱼松·····120

三文鱼

- 凉拌鱼皮·····88

鳝 鱼

- 橄榄菜拌鳝丝·····89
烧椒鳝丝·····91

虾

- 卤水青虾·····155
泡椒鲜虾·····181

鱿 鱼

- 五彩拌鲜鱿·····91
五味萝卜浸鱿鱼·····92
酱鱿鱼·····92
五味鱿鱼·····92
青笋拌鱿鱼丝·····93

- 鱿鱼丝拌黄瓜·····93

- 椒麻鱿鱼花·····94

- 卤鲜鱿鱼·····154

针 鱼

- 腌香辣针鱼·····211

鲫 鱼

- 五香鱼块·····141

- 酥卤鲫鱼·····154

银 鱼

- 京葱拌银鱼干·····93

明太鱼

- 腌明太鱼丝·····210

蟹 肉

- 蟹肉卷·····221

· 菌菇类 ·

木 耳

- 芝麻海带结·····35
老醋拌木耳丝·····35
木耳拌鸡·····36
老醋家常菜·····36
黑白双会·····37
家常木耳·····37

银 耳

- 柠檬银耳浸凉瓜·····169

草 菇

- 葱油草菇·····33

金针菇

- 双笋拌金针菇·····34

- 辣味金针菇·····35

香 菇

- 香菇泡菜·····209

· 豆制品类 ·

豆 腐

- 甜酱拌豆腐·····13
泡子姜拌雪魔芋丝·····14

- 皮蛋拌豆腐·····15

- 肉末拌豆腐·····15

- 糟豆腐·····15

- 腐乳汁豆腐松·····16

- 小葱拌豆腐·····16

- 泡菜肉酱拌豆腐·····17

- 豆腐拌鸡肫肝片·····17

- 蒜蓉拌凉粉·····17



附录3

食材索引

芹菜拌豆腐干	17
凉拌三丝	18
香干拌核桃丁	18
香葱拌香干	18
腐丁花生	18
香芹拌豆干	19
香干拌马兰头	19
红油蕨菜	19
葱油豆皮丝	19
海米拌干豆腐	19
小辣椒拌南豆腐	20
油豆腐丝拌韭薹	20
八宝辣酱豆腐干	127
卤豆干	127
卤素鸡豆腐	144

卤汁豆腐	145
香卤豆腐	145
卤豆腐	145
油卤豆腐	146
卤五香豆干	146
香菇冬笋卤素鸡	146
枸杞拌豆腐	184

腐 竹

葱油腐竹	21
芹菜拌腐竹	21

干豆腐

老汤卤豆腐丝	142
--------	-----

红腰豆

泡红腰豆	166
------	-----

黄 豆

五香酱豆	122
------	-----

魔 芋

泡椒魔芋	166
------	-----

腰 豆

怡红腰豆	167
------	-----

坚果类

花 生

椒盐拌花生仁	49
--------	----

卤水花生	155
------	-----

酱花生仁	214
------	-----

蛋 类

鸡 蛋

鸡蛋沙拉	10
三丝拌黄菜	10
酱鸡蛋	122
卤水豆腐鸡蛋	144

松花蛋

醋姜拌皮蛋	11
青椒皮蛋	11
酱油拌青椒皮蛋	11
水晶皮蛋	12

韭菜花炆皮蛋	184
--------	-----

鸽 蛋

香熏鸽蛋	198
------	-----

其他类

狗 肉

酱狗腿	122
-----	-----

驴 肉

酱驴肉	138
-----	-----

五香酱驴肉	197
-------	-----

兔 肉

拌兔丁	32
豆豉兔丁	32
凉拌芦笋	32

五香兔肉块	138
麻香兔肉	139
熏兔肉	196
五香熏兔	197

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

```
{
  "filename": "MTIzNTcwMjcuelw",
  "filename_decoded": "12357027.zip",
  "filesize": 82218080,
  "md5": "4d660d5adef23c7f2b708599e90d8677",
  "header_md5": "d4f50a86d095cbe4cca4c75d7c3dd293",
  "sha1": "25e92f88093ec5967150a7c033791988cf673289",
  "sha256": "6aaf6023ba7e42d9e9a953a99d88a6c817ce551dbcf0cc0ff8f95d3a0285db7e",
  "crc32": 515037673,
  "zip_password": "wcpfxk&^TDwcpfxk",
  "uncompressed_size": 85430225,
  "pdg_dir_name": "",
  "pdg_main_pages_found": 240,
  "pdg_main_pages_max": 240,
  "total_pages": 242,
  "total_pixels": 1332835328,
  "pdf_generation_missing_pages": false
}
```