

念念不忘

# 家常菜

瑞雅 编著

爆红料理  
MOST  
POPULAR

大厨拿手绝活  
好吃得不得了



荤的素的，甜的咸的，道道美味

品种多样，分类齐全，操作简单  
精美配图，让你爱不释手

## 家庭必备

看得懂，学得会，超好吃

美味与营养，是家的味道

情在，味在，家常菜



中国人口出版社  
China Population Publishing House  
全国百佳出版单位

# 念念不忘 家常菜



瑞雅  
编著

爆红料理  
MOST  
POPULAR



中国人口出版社  
China Population Publishing House  
全国百佳出版单位

## 图书在版编目(CIP)数据

念念不忘家常菜 / 瑞雅编著. -- 北京: 中国人口出版社, 2016.3  
ISBN 978-7-5101-3965-9

I. ①念… II. ①瑞… III. ①家常菜看-菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第285116号



美味正在烹调中……

美食值得期待……

### 念念不忘家常菜

瑞雅 编著

---

出版发行	中国人口出版社
印刷	北京鑫国彩印刷制版有限公司
开本	787毫米×1092毫米 1/16
印张	12
字数	250千
版次	2016年3月第1版
印次	2016年3月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-3965-9
定价	19.90元

---

社长	张晓林
网址	www.rkpbs.net
电子信箱	rkpbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83534662
传真	(010) 83519401
地址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮编	100054

---

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

# 目录

Contents

## 第一章

## 风味凉菜

- |          |   |       |   |       |
|----------|---|-------|---|-------|
| 新鲜蔬菜类    | 3 | 手撕圆白菜 | 5 | 蒜泥三丝  |
| 2 京糕萝卜条  | 3 | 红油双蓝  | 5 | 金丝白菜  |
| 2 美人黄瓜卷  | 4 | 香菜拌竹笋 | 6 | 拌三蔬   |
| 2 银耳拌豆芽  | 4 | 多彩黄瓜  | 6 | 三色豆芽  |
| 3 玉米碧绿沙拉 | 4 | 三丝卷心菜 | 6 | 香辣南瓜块 |
|          | 5 | 金银丝   | 7 | 油泼菜花  |

- 7 姜汁西蓝花  
7 捞汁笋片

## 可口畜肉类

- 8 小拌牛肉片  
8 酸辣凉拌肉片  
9 腐竹拌牛蹄筋  
9 葱拌猪皮  
9 糖醋拌猪肝  
10 怪味白肉  
10 酱香里脊肉  
11 双色羊肉  
11 白酒鸭肝  
11 猪肺小拌  
12 糖醋咕噜肉  
12 酸辣冷牛肉  
13 五香驴肉  
13 白切猪舌头

## 营养禽肉类

- 14 西芹拌鸭肝  
14 豉油拌鹅肠  
15 卤水扒鸡  
15 玫瑰手撕鸡  
16 冰糖鸡腿  
16 蜜香凤爪  
16 泡椒鸭肝  
17 香拌鹅肉  
17 凉拌鸭掌  
17 泡椒凤爪  
18 凉拌黄瓜鸡块  
18 麻辣鸡盹

- 18 鸡丝粉皮  
19 海派鸡丝  
19 懒人卤鸡胗  
19 椒麻鸡掌

## 美味鲜蛋类

- 20 一品蛋酥  
20 西蓝花拌蛋黄  
20 鸡蛋沙拉  
21 蛋黄蛋卷  
21 小拌蛋皮  
21 葱香捞拌蛋羹  
22 美味松花蛋  
22 香熏鹌鹑蛋  
23 洋葱拌松花蛋  
23 松花蛋豆腐  
24 咸蛋黄熏肉  
24 双味松花蛋  
25 蛋丝黄瓜  
25 双蛋拌时蔬  
25 菠菜拌蛋皮

## 五香豆制品

- 26 芝麻脆拌  
26 雪菜拌豆腐干  
26 拌双丝  
27 芹菜拌豆丝  
27 美味汉堡豆腐  
28 牛肉拌腐竹  
28 兰花豆腐干  
29 虎皮豆腐  
29 卤香豆腐

- 29 芹菜拌香干  
30 拌米豆腐  
30 豆腐皮拌莴笋  
30 雪菜拌豆腐皮  
31 豆干凉拌豆芽  
31 咸蛋黄豆腐  
31 什锦豆腐

## 多样菌菇类

- 32 金针菇拌香干  
32 西蓝花拌木耳  
32 凉拌黑木耳  
33 凉拌香根木耳  
33 豆苗拌香菇  
33 金针菇拌肚丝  
34 腐皮金针菇  
34 松子香菇  
34 香菇拌面筋  
35 椒油金针菇  
35 酱汁香菇  
36 油菜拌鲜菇  
36 双菇鸡丝豌豆荚  
37 蘑菇西蓝花  
37 芥末金针菇  
37 双椒拌木耳

## 清香海鲜类

- 38 橘味海带丝  
38 海蜇拌芹菜  
38 芦笋拌海带  
39 海米油菜  
39 凉拌海带丝



美食值得期待.....

- |    |       |    |        |    |        |
|----|-------|----|--------|----|--------|
| 39 | 双耳拌海蜇 | 41 | 海米荷兰豆  | 43 | 金枪鱼沙拉  |
| 40 | 薯香海参  | 41 | 虾仁生菜沙拉 | 43 | 咖喱拌冷虾  |
| 40 | 三文鱼杯  | 42 | 海参沙拉   | 44 | 酿吃鱿鱼   |
| 40 | 蒜汁章鱼  | 42 | 爽口扇贝   | 44 | 芥末乌贼   |
| 41 | 海派小菜  | 42 | 什锦鱿鱼   | 44 | 清酒浸墨鱼仔 |



## 第二章

# 百变热菜

### 果蔬类

- 46 炆炒胡萝卜片
- 46 炆拌三丝
- 47 西红柿炒菜花
- 47 韭菜炒香干
- 48 回锅土豆片
- 48 鱼香茄子
- 49 椒麻辣藕丁
- 49 煎炒豆腐
- 50 芹菜香菇素炒
- 50 薯丁炒玉米
- 51 竹笋青豆杏鲍菇
- 51 豆泡三色蔬
- 52 黑木耳扒小油菜
- 52 韭香豆腐
- 53 蒜薹炒香干
- 53 胡萝卜炒菠菜
- 54 茭白炒金针菇
- 54 麻辣香菇
- 55 素炒三丁
- 55 豆角炒茄条
- 56 醋熘藕

- 56 黑木耳炒山药
- 57 糖醋胡萝卜丝
- 57 彩椒炒蒜薹山药
- 58 香辣土豆片
- 58 烧萝卜

### 蛋肉类

- 59 洋葱炒鸡蛋
- 59 丝瓜炒鸡蛋
- 60 回锅鸡蛋
- 60 荷兰豆松仁炒蛋
- 61 咸蛋炒苦瓜
- 61 韭菜松花蛋炒肉末
- 62 鸡蛋炒蒜薹
- 62 苦瓜炒鸡蛋
- 63 香椿炒鸡蛋
- 63 四季豆炒蛋
- 64 川香辣椒鸡
- 64 酸辣鸡杂
- 65 鸡肉炒粉条
- 65 炒鸭血
- 66 豉椒鸡翅
- 66 辣炒鸭丁

- 67 香芹炒鸭肠
- 67 辣炒乳鸽
- 68 辣炒鸭胗
- 68 辣炒鸡心
- 69 重庆辣子鸡
- 69 芽菜炒鸡丁
- 70 辣炒鸡胗
- 70 鸡胗泡椒酸豆角
- 71 香辣鸡块
- 71 椒麻鸡
- 72 罗定鸡球
- 72 木耳鸡丝
- 73 豌豆炒鸽肉
- 73 香爆鸡心
- 74 葱香肉片
- 74 核桃仁炒猪肉
- 75 胡萝卜炒牛肉
- 75 香菜爆羊肉
- 76 鱼香肉丝
- 76 胡萝卜炒猪肝
- 77 青椒炒腰丝
- 77 辣子肥肠
- 78 洋葱土豆烧牛肉

- |    |         |    |         |     |         |
|----|---------|----|---------|-----|---------|
| 78 | 葱爆羊肉    | 88 | 椒香牛肉    | 97  | 咖喱虾仁    |
| 79 | 彩椒炒羊肚   | 89 | 黑木耳炒猪肚丝 | 98  | 滋味虾     |
| 79 | 萝卜干炒腊肉  | 89 | 平菇炒肉    | 98  | 碧椒凤尾虾   |
| 80 | 锅包肉     | 90 | 肉末茄子    | 99  | 草菇炒鳝鱼段  |
| 80 | 韭菜炒猪腰   | 90 | 芹菜炒牛肉丝  | 99  | 红椒炒鱿鱼   |
| 81 | 山楂炒肉片   |    |         | 100 | 虾仁泥鳅    |
| 81 | 香菜炒牛肉   |    |         | 100 | 苹果虾仁    |
| 82 | 木耳炒肉    | 91 | 干煸鱿鱼冬笋  | 101 | 多彩鱼丝    |
| 82 | 煽肝尖     | 91 | 腰花爆香菇虾仁 | 101 | 豆腐皮丝炒海带 |
| 83 | 蚝油口蘑滑肉片 | 92 | 鱼丁小炒    | 102 | 海螺炒韭菜   |
| 83 | 韭菜猪肝    | 92 | 韭菜炒河虾   | 102 | 辣炒螺蛳    |
| 84 | 辣椒炒兔肉   | 93 | 蟹肉炒银芽   | 103 | 香辣扇贝    |
| 84 | 酱炒口蘑牛肉  | 93 | 椒盐带鱼    | 103 | 丝瓜干贝    |
| 85 | 牛肉炒蒜薹   | 94 | 双椒炒虾仁   | 104 | 鲜贝炒腰果   |
| 85 | 小炒羊肉    | 94 | 炒花蟹     | 104 | 扳指干贝    |
| 86 | 滑炒川香肉片  | 95 | 麻辣虾米    | 105 | 盐水虾     |
| 86 | 麻香猪肝    | 95 | 清炒小河虾   | 105 | 香菜爆虾肉   |
| 87 | 空心菜炒牛肉  | 96 | 葱油黄鱼    | 106 | 咖喱椰浆蟹   |
| 87 | 豆豉蒜薹炒肉  | 96 | 辣炒大虾    | 106 | 橄榄红螺香   |
| 88 | 肉末炒香干   | 97 | 香酥大虾    |     |         |

## 水产类



美食值得期待.....

### 第三章

## 一品汤粥

### 新鲜蔬果类

- |     |       |     |        |     |        |
|-----|-------|-----|--------|-----|--------|
| 108 | 雪梨莲藕汤 | 110 | 青椒清汤   | 112 | 南瓜百合粥  |
| 108 | 什锦雪梨汤 | 110 | 菠萝苦瓜汤  | 113 | 美颜大米粥  |
| 108 | 西式芦笋汤 | 110 | 萝卜芹菜汤  | 113 | 葱香茄子粥  |
| 109 | 莲子桂圆汤 | 111 | 银耳莲子粥  | 113 | 咸香马齿苋粥 |
| 109 | 蔬菜安神汤 | 111 | 樱桃桂花粥  |     |        |
| 109 | 西红柿汤  | 111 | 芹菜紫菜粥  |     |        |
|     |       | 112 | 胡萝卜绿豆粥 |     |        |
|     |       | 112 | 五色素粥   |     |        |

### 可口畜肉类

- |     |        |
|-----|--------|
| 114 | 参枣猪腿肉汤 |
| 114 | 牛肉阿胶姜汤 |



- 114 多彩猪血煲
- 115 羊肉枸杞汤
- 115 猪腰核桃汤
- 115 牛蒡排骨汤
- 116 兔肉山药汤
- 116 牛肉汤
- 116 藕香猪肉汤
- 117 猪肝粥
- 117 滑蛋牛肉粥
- 117 羊肉粥
- 118 排骨燕麦粥
- 118 腊味粥
- 118 菠菜猪血粥
- 119 松花蛋瘦肉粥
- 119 莲藕麦片粥
- 119 丝瓜排骨粥

### 营养禽肉类

- 120 山药木耳鸡汤
- 120 酸萝卜老鸭汤
- 120 乳鸽煲
- 121 补气参鸡汤
- 121 老鸭绿豆汤
- 121 香煲鹌鹑汤
- 122 长寿乌鸡汤
- 122 大补乌鸡汤
- 122 三七炖乌鸡
- 123 山药鸡丝粥
- 123 鸡丝粥
- 123 鸡肝粥
- 124 鸡肉胡萝卜粥

- 124 香煎鸭肉粥
- 124 咸香鸡肉粥
- 125 鹌鹑大米粥
- 125 椒香鸽肉粥
- 125 乌鸡葱香粥

### 五香豆制品

- 126 青菜豆腐汤
- 126 腊肉油豆腐汤
- 126 金枪鱼豆腐汤
- 127 豆腐草鱼汤
- 127 粉丝冻豆腐汤
- 127 豆腐笋肉汤
- 128 海带豆腐瘦肉汤
- 128 海带炖豆腐
- 128 竹笋豆腐丝瓜汤
- 129 四色豆腐汤
- 129 豆腐豆芽汤
- 129 砂锅豆腐汤

### 多样菌菇类

- 130 香菇鲫鱼豆腐汤
- 130 瘦肉草菇煲
- 130 菌香丝瓜汤
- 131 银耳菠菜汤
- 131 豆腐平菇汤
- 131 口蘑油菜汤
- 132 竹笋双菇汤
- 132 莲藕菌菇汤
- 132 木耳香菜汤
- 133 金菇丝瓜粥

- 133 核桃木耳丝瓜粥
- 133 香菇鸡肉粥
- 134 笋尖香菇粥
- 134 香菇冬瓜粥
- 134 虾仁草菇粥
- 135 菠菜双菇粥
- 135 松蘑大米粥
- 135 火腿香菇汤

### 清香海鲜类

- 136 鲫鱼木瓜汤
- 136 鱼露酸辣虾汤
- 136 椒豆虾汤
- 137 海参木瓜煲
- 137 豆腐鱼头煲
- 137 鱼头脊骨汤
- 138 海带牛肉汤
- 138 牡蛎苦瓜汤
- 138 鲫鱼紫菜汤
- 139 海参粥
- 139 红枣干贝粥
- 139 虾仁粥
- 140 蛤蚧粥
- 140 苋菜鲤鱼粥
- 140 墨鱼珍珠粥
- 141 鳕鱼蛋粥
- 141 文蛤粥
- 141 牡蛎蛋粥
- 142 河蟹肉粥
- 142 牡蛎松花粥
- 142 沙参粥



## 米饭

- 144 梅子茶渍饭  
144 紫米菜饭  
145 海带鸡肉饭  
145 扬州炒饭  
146 蛋焗香葱饭  
146 爱心寿司  
147 高汤煮饭  
147 红烩牛肉盖饭  
148 虾仁墨鱼浇饭  
148 五色健康饭  
149 肉末酸豆角盖饭  
149 土豆香肠丁焖米饭  
150 什锦烩饭  
150 鲜蔬蛋炒饭

## 面条

- 151 莲子西红柿炒面  
151 辣味凉面  
152 什锦汤面  
152 西红柿牛肉面  
153 炸酱面  
153 清新凉面  
154 酸辣打卤面  
154 香葱油面  
155 鲜菇炒面  
155 红烧牛肉拉面

- 156 西红柿打卤面  
156 排骨面  
157 肉丁拌面  
157 油泼面

## 面食

- 158 豆角火烧  
158 豆面窝头  
159 荷叶馒头夹  
159 面丝馒头卷  
160 双椒鸡蛋炒馒头丁  
160 鸡肉丁炒馒头  
161 蹄形花卷  
161 芽菜春卷  
162 酸奶鸡蛋饼  
162 绿豆糕  
163 蔬菜豆腐煎饼  
163 肉丝炒饼  
164 韭菜煎饼  
164 榨菜红烧肉口袋饼  
165 葡萄干糯米饼  
165 南瓜饼  
166 油菜蒸饺  
166 猪肉雪菜饺  
167 墨鱼蒸饺  
167 素馅煎饺  
168 荸荠猪肉煎饺  
168 咖喱炸饺

- 169 玉米馄饨  
169 牛肉蛋皮馄饨  
170 素馄饨  
170 梅干菜猪肉馄饨  
171 牛肉馄饨  
171 蕉香馄饨

## 其他

- 172 韭菜鸡蛋炒河粉  
172 家常凉拌鸡丝米线  
173 牛腩河粉  
173 凉拌米粉  
174 黄豆玉米发糕  
174 芙蓉蛋卷  
175 烤春卷皮  
175 瓜子仁红薯球  
176 状元饼  
176 红糖糯米糕  
177 金黄小煎饼  
177 香菇煎肉饼

## 计量单位换算：

1 小匙≈3 克≈3 毫升

1 大匙≈15 克≈15 毫升

1 杯≈200 毫升

1 碗≈300 毫升

少许=略加即可，如用来点缀菜品的香菜叶、红椒丝等。

适量=依自己口味，自主确定分量。烹调中所用的高汤，读者可依个人口味，选择鸡汤、排骨汤或是素高汤都可以。



# 风味凉菜

FENGWEI LIANGCAI

凉菜作为餐桌上的头菜，也被称为开胃菜，常常能令人心悦目。不仅因为选材要色泽艳丽，口感上更是风味独特，多变，爽而不腻，引得广大食客赞不绝口。



## 京糕萝卜条

**材料** / 山楂糕(京糕)200克,白萝卜250克。

**调料** / 白醋、白砂糖、桂花蜜各适量。

**做法** /

- ① 白萝卜去皮,洗净,切成长条;山楂糕切成长条,入凉开水中浸泡。
- ② 将白萝卜条放入碗中,加入适量白醋、白砂糖拌匀,腌渍约20分钟。
- ③ 将山楂糕条捞出沥干,与腌渍好的白萝卜条逐条间隔摆放好,在表面淋上桂花蜜即可。



## 美人黄瓜卷

**材料** / 黄瓜1根,蒜末适量。

**调料** / 辣子红油、老抽、香油、盐、白砂糖各适量。

**做法** /

- ① 黄瓜洗净,擦干水分,去皮,然后用瓜刨将黄瓜刨成薄薄的长片,然后将黄瓜片卷起来,整齐地放在盘子里。
- ② 将蒜末、辣子红油拌匀,入微波炉加热30秒,再加入老抽、香油、盐、白砂糖拌匀,浇在黄瓜卷上即可。



## 银耳拌豆芽

**材料** / 绿豆芽200克,水发银耳30克,姜末15克,青椒50克。

**调料** / 盐、味精、醋、香油各适量。

**做法** /

- ① 绿豆芽去根,洗净;青椒去蒂、籽,洗净,切丝;银耳洗净,分成小朵。
- ② 锅中加水烧沸,放入绿豆芽、青椒丝略焯烫,迅速捞出,沥干水分,放凉;放入银耳烫熟,捞出沥干水分备用。
- ③ 将绿豆芽、青椒丝、银耳放入大碗中,加入盐、味精、姜末、醋、香油拌匀即可。

**材料** / 圆白菜、玉米粒各 200 克。

**调料** / 沙拉酱适量。

**做法** /

- ① 圆白菜洗净，切成块。
- ② 将圆白菜块放入沸水锅中稍余烫，捞出沥干；玉米粒洗净，余烫后捞出。
- ③ 将圆白菜块和玉米粒一起装人大碗中，最后淋上沙拉酱拌匀即可。



## 玉米碧绿沙拉



**材料** / 圆白菜 400 克。

**调料** / 干辣椒丝 15 克，花椒 10 克，盐、味精、葱油、豉汁、老抽、香油各适量。

**做法** /

- ① 将圆白菜洗净，掰成块。
- ② 锅内倒入葱油烧热，放入干辣椒丝，花椒爆香，关火后倒入圆白菜片炆至变色，调入盐、味精、豉汁、老抽、香油拌匀即可。



## 手撕圆白菜



**材料** / 紫甘蓝、圆白菜各 200 克。

**调料** / 盐、味精、红油、花椒油、醋、香油各适量。

**做法** /

- ① 将紫甘蓝、圆白菜分别洗净，切成丝，放入沸水中余烫，捞起过凉，沥干备用。
- ② 将紫甘蓝丝、圆白菜丝倒入大碗内，调入所有调料拌匀即可。



## 红油双蓝





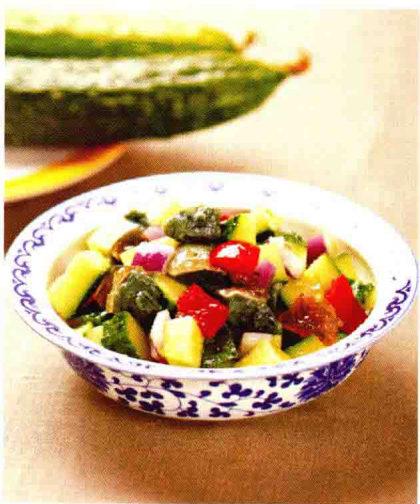
## 香菜拌竹笋

**材料** / 鲜竹笋 350 克，香菜 100 克，小米椒 20 克。

**调料** / 盐、醋、香油各适量。

**做法** /

- ① 将鲜竹笋去皮洗净，切成条；将香菜择洗干净，切成段；小米椒洗净，去蒂后切成小段。
- ② 将竹笋条倒入沸水锅中氽烫至熟，捞出沥干，装入大碗中。
- ③ 将香菜段放入大碗中，加盐、香油、醋、小米椒段拌匀即可。



## 多彩黄瓜

**材料** / 黄瓜 2 根，松花蛋 1 个，洋葱、红甜椒各 30 克。

**调料** / 盐、醋、味精、香油各适量。

**做法** /

- ① 将松花蛋去皮洗净，将黄瓜、洋葱、红甜椒均洗净，切成块，备用。
- ② 将盐、醋、味精、香油调成味汁，与所有材料混合拌匀即可。



## 三丝卷心菜

**材料** / 圆白菜 220 克，青椒、香菇、冬笋各 60 克，葱丝、姜丝各适量。

**调料** / 盐、醋、白砂糖、红油各适量。

**做法** /

- ① 青椒、香菇、冬笋均洗净，切成丝，氽烫至断生后过凉，捞出沥干。
- ② 油锅烧热，放入葱丝、姜丝爆香，再加三丝煸炒，调入盐、白砂糖、醋炒熟，盛出。
- ③ 圆白菜洗净后切片，放入沸水锅中烫透，捞出，调入红油，将做法①中的材料放到圆白菜中拌匀即可。

**材料** / 红薯 200 克，白菜帮 150 克。

**调料** / 白砂糖 20 克。

**做法** /

- ① 将红薯去皮洗净，切成细丝，入热油锅中炸至变硬，捞出沥油。
- ② 白菜帮洗净，切成细丝。
- ③ 将红薯丝与白菜帮丝装盘，撒上白砂糖即可。



## 金银丝



**材料** / 干黄花菜 200 克，胡萝卜、黄瓜各 30 克，蒜泥适量。

**调料** / 盐、白砂糖、味精、芥末油、香油各适量。

**做法** /

- ① 将干黄花菜去掉两头，入温水中浸泡 1 小时，洗净；黄瓜、胡萝卜均洗净，切丝。
- ② 锅内加水烧沸，将黄花菜、胡萝卜丝氽烫至熟，过凉，沥干备用。
- ③ 将黄花菜、胡萝卜丝、黄瓜丝与蒜泥和各种调料拌匀即可。



## 蒜泥三丝



**材料** / 白菜心 260 克，山楂糕 50 克。

**调料** / 醋、香油、白砂糖、芝麻酱各适量。

**做法** /

- ① 将白菜心洗净，切成细丝；山楂糕切成丝。
- ② 将醋、香油、白砂糖、芝麻酱调匀，制成味汁。
- ③ 将白菜丝放入盘中，与味汁拌匀，上面撒上山楂糕丝，食用的时候拌匀即可。



## 金丝白菜





## 拌三蔬

**材料** / 莲藕、山药各 150 克，胡萝卜 80 克，香菜段少许。

**调料** / 盐、味精、胡椒粉各适量。

**做法** /

- ① 将莲藕、山药、胡萝卜去皮洗净，切成薄片。
- ② 将胡萝卜片、莲藕片、山药片放入热油锅中炸熟，捞出沥油。
- ③ 加入适量的盐、味精、胡椒粉拌匀即可。



## 三色豆芽

**材料** / 绿豆芽 300 克，红椒丝、水发黑木耳丝各 60 克。

**调料** / A. 糖、白醋各 1 小匙；B. 香油、老抽各半小匙。

**做法** /

- ① 绿豆芽、水发黑木耳丝、红椒丝放入开水中氽烫，捞出沥干，盛盘。
- ② 将三种材料放入碗中，加调料 A 拌匀。
- ③ 食用时加调料 B 拌匀即可。



## 香辣南瓜块

**材料** / 南瓜 500 克。

**调料** / 盐、辣椒油、黑芝麻、白芝麻各适量。

**做法** /

- ① 将南瓜去皮及瓤，洗净后切成块。
- ② 将南瓜块用盐拌匀，放入蒸锅内蒸熟，取出放凉。
- ③ 将辣椒油淋在南瓜块上，撒入黑芝麻、白芝麻即可。

**材料** / 菜花 500 克，干辣椒 20 克，姜、葱、香菜各 15 克。

**调料** / 葱油、老抽、虾油、鸡汁、花椒各适量。

**做法** /

- ① 将菜花洗净，掰成小块，放入沸水中氽烫片刻，捞起放凉；葱、姜、干辣椒分别洗净，切成丝；香菜择洗干净，切成段。
- ② 将菜花块盛入盘中，调入鸡汁、老抽、虾油，撒入干辣椒丝、葱丝、姜丝、花椒、香菜段。
- ③ 锅内倒入葱油烧热，立即泼在菜花上即可。



## 油泼菜花



**材料** / 西蓝花 400 克，姜末 30 克。

**调料** / 盐、鸡精、白砂糖、老抽、醋、香油各适量。

**做法** /

- ① 将西蓝花洗净，掰成小块。
- ② 将西蓝花块放入沸水中氽烫一会儿，捞起投凉，沥干后盛在盘中。
- ③ 将盐、鸡精、白砂糖、老抽、醋、香油加姜末调匀，浇在西蓝花上即可。



## 姜汁西蓝花



**材料** / 竹笋 500 克。

**调料** / 高汤、花雕酒、盐、鸡精、白砂糖、米醋、辣椒油、胡椒粉各适量。

**做法** /

- ① 将竹笋洗净，切成片，放入沸水锅中氽烫，捞入水中浸凉，捞入盘中。
- ② 将高汤、花雕酒、盐、鸡精、白砂糖、米醋、胡椒粉调匀，倒入竹笋片中，淋上辣椒油即可。



## 捞汁笋片







## 小拌牛肉片

**材料** / 牛肉 500 克，炒熟花生米、葱各适量，干辣椒 25 克。

**调料** / 盐、白砂糖、花椒粉、老抽、鸡精、醋各适量。

**做法** /

- ① 牛肉洗净，切大块；葱洗净切段；熟花生米去红衣，用刀背压碎；干辣椒洗净切碎。
- ② 锅置火上，倒入适量清水、醋和老抽烧开，将牛肉一块一块地放入锅中。
- ③ 煮至牛肉块熟透后捞出，沥干备用。
- ④ 牛肉块稍放凉后切片，放入碗中，再放入葱段、干辣椒碎和熟花生米碎。
- ⑤ 然后放入其余调料，搅拌均匀。



## 酸辣拌肉片

**材料** / 猪颈肉 180 克，洋葱半个，红辣椒 1 根，香菜碎适量。

**调料** / 云南酸辣酱适量。

**做法** /

- ① 猪颈肉入冰箱冷冻室中微冻，再取出后切成薄片；洋葱去皮洗净，切丝；红辣椒去蒂和籽，洗净切丝，备用。
- ② 将肉片入沸水锅中氽烫至熟透后捞出，注意时间不宜过长。
- ③ 将洋葱丝、香菜碎、红辣椒丝放入碗中拌匀。
- ④ 将拌好的材料铺在圆盘中，上面放入肉片，再均匀地淋上云南酸辣酱即可。

