

简易

JIANYI JIACHANGCAI ZHIZUO

家常菜制作



主编 董国成



好吃好看好制作

简单又营养的家常菜

不要再为叫外卖找借口

快速制作营养家常菜

省时健康又美味



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

简易**家常菜**制作

主 编 董国成
编 委 会 董国成 张美花 黄玉女 唐荣臻 周凤派
 王德朋 宜艳丽 董国营 朱 岗 厉运宝
 齐俊利 刘少华 孔祥涛 刘彦红 刘红林
 宋朋朋 谷秀娟 刘国军 董国涛 朱喜博
 张海元 党正同 李彦荣 许宏影 魏洪勇
 赵贵海 于亚翠 (排名不分先后)

菜例监制 董国成 黄玉女
协助拍摄 FS 月光海派厨艺文化工作室
鼎力支持 FS 星月摄影基地

金盾出版社

内 容 提 要

这是一本专门为烹饪爱好者编写的菜谱书,书中精选了 280 款适合初学者制作的简单而实用的各种家常菜。本书以简洁的文字、精美的彩图对每款菜肴的用料配比、制作方法、菜肴味型等均做了介绍和展示。本书内容丰富,图文并茂,通俗易懂,原料易取,易学易做,非常适合广大初学烹饪者使用。

图书在版编目(CIP)数据

简易家常菜制作/董国成主编. — 北京:金盾出版社,2015.11
ISBN 978-7-5186-0386-2

I. ①简… II. ①董… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 149169 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

北京凌奇印刷有限责任公司印刷、装订

各地新华书店经销

开本:787×970 1/16 印张:5 彩页:80 字数:70 千字

2015 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~4 000 册 定价:22.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

编 者 的 话

家常菜是每天我们餐桌上必不可少的，所以我们为广大家庭及初次下厨的朋友精心编写了这本《简易家常菜制作》，是您在自家的美味小厨房烹出佳肴的首选，让您享受制作美味佳肴的乐趣。

本书精选了 280 余道最常见的家常菜，非常适合初次下厨的读者朋友。同时我们还搭配了一些新食材的菜肴制作，让您根据菜肴的不断变化循序渐进，从而达到提升厨艺、烹制更多品种菜肴的目的。

全书分为三大类：凉菜篇、热菜篇、汤煲篇，每个部分又分为蔬菜类、肉食类、水产类，以便读者更好地查找，同时详细地讲解了菜肴的制作过程、菜肴味型及难易指数，让您在自家小厨房也能烹制出美味的菜肴。简单的，复杂的，要想成为一名做菜高手，那就从现在做起。

编 者

目 录

一、凉菜篇

蔬菜类:

- 01 菠菜拌蛋丝
拌土豆丝
梅菜笋丝拌果仁
- 02 香肠拌梅菜笋丝
拌三丝
黄豆拌香芹
青萝卜拌酱豆
- 03 皮蛋拌豉椒
蒜香蛋白松花
辣根木耳拌洋葱
芹菜炆木耳
- 04 特色拌凉皮
一绝拌拉皮
脆泡香芹
芹香豆筋
- 05 麻辣豆筋
香辣海草
香椿拌三样
蛋皮拌香椿豆腐
- 06 蒙山小拌菜
五彩杏仁
香肠脆拌萝卜干

肉食类:

- 07 鹌鹑蛋拌鸭肠
香菜鸭肠拌土豆丝

雪菜拌鸡丁豆腐
榨菜拌老三样

08 凤丝凉拌虫草花
猪心捞拌虫草花
老醋猪心炆小白菜
麻酱红肠拌香芹

- 09 脆拌五样
猪肺拌豆苗
猪肺麻辣拌

水产类:

- 10 小白菜炆拌虾米
家常杂拌
五香熏鱼
- 11 熏鱼拌娃娃菜
油麦菜拌蛤蜊
田七拌毛蛤蜊
鲜鱿拌虫草花
- 12 炆拌鲜鱿
包心菜拌小鱼
鲜味酱拌小鱼
葱油拌鲜鲍
- 13 蒿子秆拌鲜鲍
包心菜拌虾仁
辣鲜露浸虾仁
- 14 香葱拌三鲜
葱拌牡蛎肉
口口鲜小拌

二、热菜篇

蔬菜类:

- 15 干煸包心菜
包心菜炒芹菜
虾酱煨豆腐
- 16 香煎葱味豆腐
大妈烧豆腐
特色风味茄子
家常酱烧茄子丁
- 17 麻香地瓜
肉丝蒜香菠菜
菠菜炒鹅蛋
西红柿木耳炒鸡蛋
- 18 松香茭瓜
虾酱烧茭瓜
山药清炒木耳
虾酱芸豆
- 19 香脆椒煨芸豆
烧烤味蘑菇
山芹土豆条炒肉丝
芹菜炒肉丝
- 20 尖椒肉丝
辣炒豆腐皮
韭香腐皮
韭菜末炒山鸡蛋
- 21 椒香山芋
奶香煨山芋
苕蓿蛋
酸辣黄瓜
- 22 青椒炒蛋

肉片炒青椒

香菇小油菜

辣炒油菜

23 蒜蓉茼蒿

家常茼蒿肉丝

炅炒蒜薹

蒜薹炒肉

24 辣炒有机菜花

有机菜花炒五花肉

蒜蓉西兰花

西兰花炒番茄

25 肉片木耳

木耳炒三样

莴笋炒蛋

麻辣莴笋

26 清炒豆苗

豆苗肉丝

家常肉丝炒拉皮

香辣爆炒拉皮

27 黄花菜炒肉

木耳炒三样

金针肉丝

韭菜炒金针菇

28 腐竹炒肉片

豆苗炒腐竹

蒜蓉娃娃菜

29 娃娃菜辣爆木耳

油泼娃娃菜

鸡腿菇炒包心菜

30 走油鸡腿菇

豆芽菜炒鸡丝

香菜蛰丝炒肉

肉食类:

31 干蕨菜炒肉丝

杭椒小炒肉丁

老厨小炒皇

鱼香肉丝

32 糖醋里脊

椒盐里脊

滑炒里脊丝

农家炸五花肉

33 香辣葱味肉丝

回锅肉丸

干豆角烧肉

海鲜回锅肉

34 油菜蒸肉

小锅烧肉

芝麻肉丝

海草红烧肉

35 五花肉海味炒腐竹

海带烧猪皮

特色回锅猪皮

香辣大肠

36 干煸大肠

蒜薹烧大肠

爆炒腰花

杭椒炒腰条

37 熘炒肝尖

蒜仔肝尖

香辣猪肝

家常炒猪心

38 宫保猪心

手抓叉烧骨

糖醋排骨

家常烧排骨

39 黄焖排骨

孜然排骨

招牌小炒

金牌小炒肚

40 新派毛血旺

韭菜炒双血

杭椒牛柳

香辣牛肉丝

41 水煮牛肉

土豆烧牛肉

山芹牛柳

洋葱爆肥牛

42 水煮一绝

油淋双脆

爆炒三脆

葱爆羊肉

43 山芹羊肉

回锅羊肉

红烧羊肉

姜丝羊肉

44 爆炒羊肚

芫荽炒羊肚

香辣炒全羊

娃娃菜炒全羊

45 红焖羊排

香辣羊排

干煸羊排

回锅羊排

46 干炒鸡

竹香鸡块

辣炒鸡块

干煸辣子鸡

47 菌菇烧鸡

秘制黄焖鸡块

香脆鸡柳

48 宫保鸡丁

鱼香鸡丝

香辣鸡片

水产类:

49 白灼鲜虾

糖醋焖鲜虾

虾仁豆腐

渔家土豆丝

- 50 家常炒蛤蜊肉
蛤蜊娃娃菜
香辣蟹柳
蟹柳娃娃菜
- 51 滋补小炒
乡村爆杂拌
肉末蒸扇贝
山芹爆扇贝
- 52 酸白菜水煮鲶鱼
黄焖鲶鱼块
家常烧鲶鱼
红烧肉焖鲫鱼
- 53 豆瓣烧鲫鱼
老醋焖鲫鱼
啤酒烧鲢鱼块
剁椒鲢鱼头
- 54 蒜仔烧鲢鱼尾
全家福
长茄子烧笔管鱼
- 55 韭香笔管鱼圈
酱汁八爪鱼
葱爆八爪鱼
八爪鱼炒包心菜
- 56 家常爆炒螺片
美味海螺丁
三丁爆海螺
葱姜炒蟹钳
- 57 海鲜酱炒蟹钳
油焖蟹钳
鲍鱼炒蛋
香辣鲍鱼片
- 58 鲍鱼烧鸡块
香辣鱿鱼
鱿鱼香肝条
- 59 干煸鱿鱼须
红烧带鱼
辣酱煨带鱼

- 香酥带鱼
- 60 铁锅焖鲤鱼
鲤鱼尾煨炸豆腐
软炸鱼片
香辣鳕鱼
- 61 干煸鳕鱼
孜然鳕鱼
肉末浇牡蛎肉
米粒牡蛎炒山鸡蛋

三、汤煲篇

蔬菜类：

- 62 西红柿海带鸡蛋汤
番茄牡蛎银耳汤
香溢豆腐汤
豆腐茼蒿煲
- 63 菌菇鲜味煲
菌菇肉丝汤
酸菜五花肉煲粉丝
娃娃菜虾米汤
- 64 虫草花蛋汤
菠菜双色汤
家常酸辣汤
米粒蔬菜汤

肉食类：

- 65 猪蹄煲黄豆
滋补猪蹄汤
虫草花煲猪蹄
猪皮花生汤
玉米排骨煲
- 66 芸豆山药炖排骨
鲜菌煲鸡块
土豆鸡肉芸豆煲

- 67 麻辣鸡块汤
砂锅山药鸭子煲
红枣煲老鸭
- 68 砂锅牛肉丸
番茄牛肉煲
红汤水煮牛肉
- 69 牛肉煲胡萝卜
牛肉娃娃汤
羊排煲淮山
青萝卜羊排枸杞汤

水产类：

- 70 包心菜鲶鱼煲
鲶鱼白菜煲
酸辣鲶鱼汤
剁椒鲶鱼煲
- 71 排骨海鲜汤
海味猪皮汤
扇贝冬瓜汤
茼蒿煲笔管
- 72 笔管鱼豆腐汤
老鸭鲍鱼汤
滋补鲍鱼汤
羊排鲫鱼汤
- 73 鲫鱼豆腐煲
带鱼煲茼蒿
茄子带鱼煲
花鲢白菜煲
- 74 虫草鲢鱼汤
黄鱼豆腐汤
雪菜煲黄鱼
猪肉黄鱼煲

一、凉菜篇

【蔬菜类】

菠菜拌蛋丝 (难易指数: ☆☆)

【原材料】嫩菠菜 200 克, 鸡蛋 1 个, 木耳 3 朵, 胡萝卜、粉丝各 15 克。

【调味料】食用油、精盐、白糖、蒜泥、香油、白芝麻、苹果醋各适量。

【制 法】

①将木耳、粉丝用温水泡透洗净, 木耳切成丝, 粉丝切成段。把嫩菠菜去根洗净, 焯水过凉, 挤去水分。鸡蛋打在碗内搅匀。

②炒锅置火预热, 倒入食用油烧热, 倒入鸡蛋液转动炒锅使蛋液均匀地挂在锅壁, 成熟揭下即成蛋皮, 稍微凉一下切成丝。

③把嫩菠菜、粉丝、木耳、胡萝卜分别码在盘内, 放上蛋皮丝整形。蒜泥、精盐、白糖、香油用苹果醋先调匀, 浇在盘内的嫩菠菜上, 食用时拌匀即可。

【菜肴味型】菜品色彩艳丽, 层次分明, 蒜香突出。

拌土豆丝 (难易指数: ☆)

【原材料】土豆 1 个, 香菜 1 棵, 大蒜 4 瓣, 胡萝卜 20 克。

【调味料】精盐 8 克, 米醋 12 克, 香油 5 克, 味精、白糖各 2 克。

【制 法】

①将土豆洗净去皮, 切成丝, 放在清水内淘洗两遍。胡萝卜洗净去皮, 切成丝。

②炒锅上火, 倒入水烧开, 放入土豆丝焯水至变色, 捞起投凉, 控干水分。

③香菜择洗净, 切成段。大蒜去皮拍碎, 用精盐、味精、米醋、香油、白糖调匀。最后再放入土豆丝、香菜拌匀, 盛在盘内即可。

【菜肴味型】蒜香味, 土豆丝清脆爽口。

梅菜笋丝拌果仁 (难易指数: ☆)

【原材料】梅菜笋丝(超市均有售)2包, 带壳熟花生米 30 克, 香菜 10 克。

【调味料】精盐 3 克, 鸡粉 2 克, 香油 4 克, 米醋 2 克。

【制 法】

①将带壳熟花生米剥去外壳, 搓去皮。梅菜笋丝取出。

②香菜洗净, 切成小段, 控干水分。

③把花生米、梅菜笋丝、香菜放在盛器内, 调入精盐、鸡粉、米醋、香油拌匀, 盛在盘内即可。

【菜肴味型】咸鲜, 香味突出。



香肠拌梅菜笋丝 (难易指数: ☆)

【原材料】梅菜笋丝 2 包, 香肠 1 根, 大蒜 4 瓣, 青辣椒 1 个。

【调味料】味精 2 克, 香油 5 克, 香醋 3 克。

【制 法】

①将大蒜瓣去皮洗净。青辣椒洗净, 去蒂、籽, 切成丝。香肠去掉外衣, 切成丝。梅菜笋丝切碎。

②把大蒜瓣切碎, 放在小碗内, 调入味精、香油、香醋调匀。

③香肠、梅菜笋丝、青辣椒丝放在盛器内, 倒入调好的大蒜拌匀, 盛在盘内即可。

【菜肴味型】蒜香突出, 色泽美观。



拌三丝 (难易指数: ☆)

【原材料】榨菜 75 克, 香葱 45 克, 青尖椒、红尖椒各 2 个。

【调味料】精盐、白糖各 2 克, 味精 3 克, 香油 5 克, 米醋 6 克。

【制 法】

①将榨菜洗净, 切成丝, 用温水浸泡 20 分钟。

②香葱去皮洗净, 切成丝。青尖椒、红尖椒洗净, 去蒂、籽, 切成丝。

③把榨菜丝挤净水分, 放在盛器内, 加入香葱丝、青尖椒丝、红尖椒丝, 调入精盐、味精、白糖、米醋、香油拌匀, 盛在盘内即可。

【菜肴味型】色泽美观, 咸鲜香浓。



黄豆拌香芹 (难易指数: ☆)

【原材料】香芹 150 克, 黄豆 50 克。

【调味料】精盐 6 克, 味精 2 克, 花椒油 5 克。

【制 法】

①将黄豆拣净杂质, 浸泡 10 小时。锅上火, 倒入水, 倒入浸泡好的黄豆煮熟, 凉透控干水分。

②香芹择洗净, 切成段, 用开水焯烫投凉。

③黄豆放在盛器内, 调入精盐、味精、花椒油拌一下, 再放入香芹段拌匀, 盛在盘内即可。

【菜肴味型】清脆爽口, 营养丰富。



青萝卜拌酱豆 (难易指数: ☆)

【原材料】青萝卜 200 克, 酱豆 (酱油腌制) 35 克, 胡萝卜 30 克。

【调味料】精盐 2 克, 鸡粉 4 克, 香油 6 克。

【制 法】

①将青萝卜洗净去皮, 切成丁。酱豆用香油拌一下。

②胡萝卜洗净去皮, 切成丁。

③把青萝卜丁、胡萝卜丁放在盛器内, 调入精盐、鸡粉拌匀, 盛在盘内即可。

【菜肴味型】清脆爽口, 酱豆味浓。



皮蛋拌豉椒 (难易指数: ☆)

【原材料】皮蛋4个,青辣椒、红辣椒各1个。

【调味料】米醋20克,生姜丝6克,豉汁10克,香油4克。

【制法】

- ①将皮蛋洗净,放在蒸锅内蒸5分钟。
- ②青辣椒、红辣椒洗净,去蒂、籽,切成丝。皮蛋凉透去皮,切成条,码在盘内。
- ③青辣椒丝、红辣椒丝、生姜丝用米醋、豉汁、香油拌匀,浇在盘内的皮蛋条上即可。

【菜肴味型】香辣味浓,别具风味。



蒜香蛋白松花 (难易指数: ☆)

【原材料】茶鸡蛋(蛋白、全蛋均可)3个,松花蛋2个,香菜1棵。

【调味料】鲜味酱油10克,香醋3克,蒜泥8克,香油5克。

【制法】

- ①将松花蛋洗净,蒸一会儿,凉透。香菜择洗净,切成末。
- ②茶鸡蛋、松花蛋去皮,均切成4瓣摆在盘内。
- ③鲜味酱油、香醋、蒜泥、香油用小碗调匀,浇在盘内的茶鸡蛋、松花蛋上,再撒入香菜末即可。

【菜肴味型】蒜香味浓,形态美观。



辣根木耳拌洋葱 (难易指数: ☆)

【原材料】洋葱1个,黑木耳20克。

【调味料】辣椒8克,白糖3克,镇江香醋12克。

【制法】

- ①将黑木耳用水浸泡至膨胀,撕成小朵。洋葱去皮洗净,切成丝。
- ②锅内倒入水烧开,放入黑木耳焯烫一下,捞起挤净水分。
- ③把辣椒根、白糖、镇江香醋调匀,加入洋葱丝、黑木耳拌匀,盛在盘内即可。

【菜肴味型】辣椒味浓,口感清脆,消毒杀菌。



芹菜炆木耳 (难易指数: ☆)

【原材料】水发黑木耳50克,芹菜1棵,胡萝卜30克。

【调味料】色拉油12克,精盐6克,味精2克,香油10克,花椒粒5粒。

【制法】

- ①将水发黑木耳洗净,撕成小朵。芹菜择洗净,切成段。胡萝卜去皮洗净,切成条。
- ②锅内倒入水烧开,把黑木耳、芹菜段、胡萝卜条分别焯烫,投凉控干水分,放在盛器内。
- ③炒锅上火,倒入色拉油烧热,放入花椒粒炆香,捞去花椒粒,浇在黑木耳、芹菜段、胡萝卜条上,再调入精盐、味精、香油拌匀,盛在盘内即可。

【菜肴味型】花椒味浓,清脆适口。



特色拌凉皮 (难易指数: ☆)

【原材料】凉皮(或者拉皮)1张,黄瓜1根,香菜20克,胡萝卜15克,鸡蛋皮1张。

【调味料】精盐5克,鸡粉2克,麻汁酱12克,辣鲜露6克,香醋4克,白糖3克。

【制 法】

①将凉皮切成粗条。黄瓜、胡萝卜分别洗净去皮,切成丝。香菜择洗净,切成段。鸡蛋皮切成丝。

②把麻汁酱、精盐、鸡粉、辣鲜露、香醋、白糖调匀。

③放入凉皮条、黄瓜丝、香菜段、胡萝卜丝、鸡蛋皮丝拌匀,盛在盘内即可。

【菜肴味型】香辣适口,色泽艳丽。



一绝拌拉皮 (难易指数: ☆)

【原材料】拉皮1张,青辣椒、红辣椒各1个,红肠35克。

【调味料】精盐8克,鸡粉3克,白糖2克,辣椒油15克,豉汁10克。

【制 法】

①将拉皮洗净,切成粗丝,放在清水内搅散,控干水分。

②青辣椒、红辣椒洗净,去蒂籽,切成丝。红肠去掉外衣,切成丝。

③把拉皮丝放在盛器内,调入精盐、鸡粉、白糖、辣椒油、豉汁拌一下,再加入青辣椒丝、红辣椒丝、红肠丝拌匀,盛在盘内即可。

【菜肴味型】香辣适口,色泽美观。



脆泡香芹 (难易指数: ☆)

【原材料】香芹350克,胡萝卜1根。

【调味料】冰水400克,精盐12克,味精6克,花椒粒8克,香油10克,白糖5克。

【制 法】

①将香芹择洗净,片开,切成段,用冷水浸泡20分钟。胡萝卜洗净去皮,切成条。

②冰水内放入精盐、花椒粒、白糖搅匀,再加入香芹段、胡萝卜条,放在保鲜柜内浸泡20小时。

③把泡好的香芹段、胡萝卜条用味精、香油拌匀,盛在盘内即可。

【菜肴味型】清脆爽口,椒香味浓。



芹香豆筋 (难易指数: ☆)

【原材料】芹菜2棵,豆筋125克,红椒1个。

【调味料】精盐6克,鸡粉3克,白糖2克,胡椒粉5克,辣椒油8克,鲜味酱油3克。

【制 法】

①将芹菜择洗净,切成段,用开水烫一下,投凉控水。

②豆筋煮熟,切成小段,凉透。红椒洗净去蒂籽,切成条。

③把豆筋段用精盐、鸡粉、白糖、胡椒粉、辣椒油、鲜味酱油先拌一下,再加入芹菜段、红椒条拌匀,盛在盘内即可。

【菜肴味型】清脆适口,豆筋香醇,微辣。



麻辣豆筋 (难易指数: ☆)

【原材料】豆筋 250 克, 香菜 2 棵。

【调味料】香油 6 克, 辣椒油 10 克, 白糖 2 克, 麻椒油 8 克。

【制 法】

- ①将豆筋洗净, 切成段。香菜择洗净, 切成小段。
- ②锅上火, 倒入水烧开, 下入豆筋焯烫, 捞起投凉, 控干水分。
- ③豆筋、香菜段放在盛器内, 调入香油、辣椒油、白糖、麻椒油拌匀, 盛在盘内即可。

【菜肴味型】香辣适口, 色泽红润。



香辣海草 (难易指数: ☆)

【原材料】海草丝 125 克, 青辣椒、红辣椒各 1 个。

【调味料】精盐 20 克, 味精 8 克, 白糖 12 克, 辣椒碎 50 克, 香油 10 克。

【制 法】

- ①将海草丝洗净, 控去水分。青辣椒、红辣椒洗净, 去蒂籽, 切成丝。
- ②海草丝用精盐、味精、白糖、辣椒碎拌匀。
- ③把榨菜丝挤净水分, 放在盛器内, 加入香葱丝、青、红辣椒丝, 调入精盐、味精、白糖、米醋、香油拌匀, 盛在盘内即可。

【菜肴味型】色泽美观, 咸鲜香浓。



香椿拌三样 (难易指数: ☆)

【原材料】香椿 100 克, 胡萝卜 50 克, 红肠 25 克, 洋葱 20 克。

【调味料】精盐 6 克, 香油 10 克, 味精 4 克, 辣椒油 6 克。

【制 法】

- ①将香椿洗净, 切成小段。胡萝卜洗净去皮, 切成丝。
- ②洋葱去皮洗净, 切成丝。红肠切成丝。
- ③把香椿段、胡萝卜丝、红肠丝、洋葱丝用精盐、香油、味精、辣椒油拌匀, 盛在盘内即可。

【菜肴味型】香味突出, 洋葱清脆, 色泽艳丽。



蛋皮拌香椿豆腐 (难易指数: ☆)

【原材料】香椿 125 克, 豆腐 100 克, 鸡蛋 1 个。

【调味料】色拉油 15 克, 精盐 8 克, 鸡粉 3 克, 白糖 2 克, 葱花 5 克, 香油 6 克。

【制 法】

- ①将香椿洗净, 切碎。豆腐洗净, 切成小丁, 用开水烫一下, 捞起凉透。
- ②鸡蛋打入碗内搅匀, 然后锅上火, 倒入少许色拉油滑透, 再倒入鸡蛋液摊成鸡蛋皮, 凉透切成丝。
- ③香椿碎、豆腐丁放在盛器内, 调入精盐、鸡粉、白糖、葱花、香油拌匀, 盛在盘内, 撒入鸡蛋皮即可。

【菜肴味型】咸鲜味香, 别具特色。



蒙山小拌菜 (难易指数: ☆☆)

【原材料】鲜香椿 75 克, 香葱 25 克, 红椒 1 个, 水发黑木耳 2 朵。

【调味料】精盐 8 克, 米醋 6 克, 鲜味酱油 5 克, 香油 6 克。

【制 法】

- ①将鲜香椿洗净, 用水稍微烫一下, 切成段。
- ②香葱去皮洗净, 切成段。红椒、水发黑木耳洗净, 均切成丝。
- ③鲜香椿段、香葱段、红椒丝、黑木耳丝放在盛器内, 调入精盐、米醋、鲜味酱油、香油拌匀, 盛在盘内即可。

【菜肴味型】咸鲜香浓, 葱香微辣。



五彩杏仁 (难易指数: ☆☆)

【原材料】南杏仁 125 克, 黄瓜 30 克, 水发木耳 15 克, 洋葱 20 克, 青椒、红椒各 15 克。

【调味料】精盐 8 克, 味精 3 克, 香油 10 克。

【制 法】

- ①将南杏仁洗净, 焯水投凉, 控干水分。
- ②黄瓜、水发木耳、洋葱、青椒、红椒均洗净, 切成丁。
- ③把南杏仁、黄瓜丁、木耳丁、洋葱丁、青椒丁、红椒丁用精盐、味精、香油拌匀, 盛在盘内即可。

【菜肴味型】色彩艳丽, 咸鲜微辣。



香肠脆拌萝卜干 (难易指数: ☆)

【原材料】萝卜干 (市场、超市有售) 150 克, 红香肠 (或者火腿) 1 根。

【调味料】味精 3 克, 辣椒面 20 克, 五香面 2 克, 香油 6 克。

【制 法】

- ①将萝卜干浸泡洗净, 挤净水分。红香肠切成条。
- ②萝卜干用辣椒面、五香面抓匀放置 15 分钟。
- ③再加入香肠条, 调入味精、香油拌匀, 盛在盘内即可。

【菜肴味型】香辣适口, 清脆。



鹌鹑蛋拌鸭肠 (难易指数: ☆)

【原材料】鸭肠 200 克, 鹌鹑蛋 10 个, 青辣椒 1 个。

【调味料】精盐 8 克, 鸡粉 2 克, 白糖 4 克, 辣椒油 6 克。

【制法】

①将鸭肠、鹌鹑蛋均洗净。青辣椒洗净, 去蒂籽, 切成粗丝。

②锅内倒入水, 把鸭肠、鹌鹑蛋分别煮熟凉透。把鸭肠切成小段, 鹌鹑蛋去皮。

③把熟鸭肠段、熟鹌鹑蛋、青辣椒丝放在盛器内, 调入精盐、鸡粉、白糖、辣椒油拌匀, 盛在盘内即可。

【菜肴味型】微辣香醇, 别具一格。



香菜鸭肠拌土豆丝 (难易指数: ☆)

【原材料】熟鸭肠 150 克, 土豆 1 个, 香菜 2 棵。

【调味料】精盐 6 克, 鸡精 3 克, 白糖 4 克, 花椒油 10 克。

【制法】

①将土豆去皮洗净, 切成丝, 用清水淘洗两遍, 稍微浸泡一会儿。熟鸭肠切成粗粒。香菜择洗净, 切成段。

②锅内倒入水烧开, 放入土豆丝焯烫至熟捞起, 投凉控干水分。

③熟鸭肠粒、土豆丝、香菜段放在盛器内, 调入精盐、鸡精、白糖、花椒油拌匀, 盛在盘内即可。

【菜肴味型】口感清脆, 花椒味浓。



雪菜拌鸡丁豆腐 (难易指数: ☆)

【原材料】鸡胸肉 200 克, 豆腐 125 克, 咸雪菜 20 克, 红椒 1 个。

【调味料】精盐 8 克, 味精 4 克, 葱油 8 克, 白糖 2 克, 香油 6 克。

【制法】

①将鸡胸肉洗净煮熟, 凉透切成丁。豆腐、雪菜、红椒均洗净, 切成丁。

②锅内倒入水, 放入豆腐丁焯水, 捞起凉透控干。

③鸡胸肉丁用精盐、味精、葱油、白糖拌一下, 加入其他各种丁, 调入香油拌匀, 盛在盘内即可。

【菜肴味型】咸鲜微辣, 葱香味浓。



榨菜拌老三样 (难易指数: ☆)

【原材料】鸡胸肉 175 克, 榨菜 50 克, 青椒、红椒各 20 克, 洋葱 15 克。

【调味料】精盐 8 克, 味精 2 克, 白糖 1 克, 米醋 6 克, 辣椒油 12 克。

【制法】

①将鸡胸肉洗净, 切成丝, 余水至熟凉透。榨菜洗净, 切成丝, 用水浸泡, 控干水分。

②青椒、红椒洗净, 去蒂籽, 洋葱去皮, 洗净, 均切成丝。

③鸡胸肉丝、榨菜丝、青椒丝、红椒丝放在盛器内, 调入精盐、味精、白糖、米醋、辣椒油拌匀, 盛在盘内即可。

【菜肴味型】香辣味浓, 咸鲜微辣。



凤丝凉拌虫草花 (难易指数: ☆)

【原材料】鸡脯肉 200 克, 虫草花 100 克, 水发黑木耳 3 朵。

【调味料】精盐 6 克, 鸡粉 2 克, 花椒油 10 克, 香油 5 克。

【制 法】

①将鸡脯肉洗净, 煮熟凉透, 撕成丝。虫草花洗净, 用开水烫一下, 凉透挤净水分。

②水发黑木耳洗净, 切成粗丝。

③把鸡脯肉丝、虫草花、黑木耳丝放在盛器内, 调入精盐、鸡粉、花椒油、香油拌匀, 盛在盘内即可。

【菜肴味型】咸鲜味香, 营养丰富。



猪心凉拌虫草花 (难易指数: ☆)

【原材料】猪心 1 个, 虫草花 125 克, 香菜 3 棵, 大葱 20 克。

【调味料】精盐 12 克, 鸡粉 5 克, 白糖 3 克, 胡椒粉 8 克, 香油 6 克。

【制 法】

①将猪心洗净, 切成两半, 用清水浸泡 20 分钟, 再次洗净, 入锅内煮熟凉透, 切成片。虫草花洗净, 焯水凉透。香菜择洗净, 切成段。大葱去皮洗净, 切成丝。

②把切好的熟猪心放在盛器内, 调入精盐、鸡粉、白糖、胡椒粉拌匀, 腌制 3 分钟。

③加入虫草花、香菜段、大葱丝, 调入香油拌匀, 码在盘内即可。

【菜肴味型】咸鲜香美, 别具风味。



老醋猪心炆小白菜 (难易指数: ☆)

【原材料】猪心 1 个, 小白菜 175 克, 干辣椒 4 个。

【调味料】色拉油 20 克, 精盐 6 克, 鸡粉、花椒粒各 3 克, 白糖 2 克, 老醋 25 克。

【制 法】

①将猪心洗净, 切成片。小白菜去根洗净, 切成段, 焯水挤净水分。干辣椒切成节。

②锅内倒入水烧开, 下入猪心片汆熟, 捞起洗净, 控干水分。

③锅内倒入色拉油烧热, 下入花椒粒、干辣椒节炸香, 捞去杂质, 倒在猪心片、小白菜段上, 调入精盐、鸡粉、白糖拌匀, 盛在盘内, 浇上老醋即可。

【菜肴味型】酸辣突出, 清脆适口。



麻酱红肠拌香芹 (难易指数: ☆)

【原材料】红肠 1 根, 香芹 2 棵, 洋葱 25 克。

【调味料】精盐 3 克, 味精 2 克, 花椒油 8 克, 麻汁酱 10 克, 酱油、米醋各 5 克, 香油 6 克。

【制 法】

①将红肠切成条。洋葱去皮洗净, 切成条。香芹择洗净, 切成段, 放在开水内焯烫, 捞起过凉, 控干水分。

②把麻汁酱用精盐、味精、花椒油、酱油、米醋、香油调匀。

③加入红肠条、香芹段、洋葱条拌匀, 盛在盘内即可。

【菜肴味型】麻汁味香, 香芹清脆。



脆拌五样 (难易指数: ☆)

【原材料】猪腰 200 克, 水发木耳 5 朵, 银耳 1 朵, 包心菜 100 克, 香芹 50 克。

【调味料】精盐 10 克, 鸡粉 3 克, 白糖 5 克, 胡椒粉 2 克, 米醋 6 克, 香油 8 克。

【制 法】

①将猪腰洗净, 去除腰臊, 再片成片, 汆水至熟, 捞起, 凉透控干。水发木耳、银耳洗净, 撕成小朵。包心菜洗净, 掰成块。香芹择洗净, 切成段。

②锅内倒入水烧开, 下水发木耳、银耳、包心菜块、香芹段焯烫一下, 投凉控干水分。

③猪腰片先用米醋、胡椒粉拌匀, 腌制一会儿, 再加入其他配料, 调入精盐、鸡粉、香油拌匀, 盛在盘内即可。

【菜肴味型】清脆爽口, 别具风味。



猪肺拌豆苗 (难易指数: ☆)

【原材料】猪肺 300 克, 豆苗 (或者绿豆芽) 150 克, 红椒 1 个。

【调味料】精盐 6 克, 味精 2 克, 白糖 3 克, 香醋 5 克, 鲜味酱油 3 克, 蒜泥 10 克, 香油 8 克。

【制 法】

①将猪肺浸泡洗净, 放在锅内煮熟, 凉透, 切成片。

②豆苗去掉根部洗净, 用开水焯烫, 投凉控干水分。红椒洗净, 去蒂籽, 切成丝。

③蒜泥用精盐、味精、白糖、香醋、鲜味酱油、香油调匀, 加入猪肺片、豆苗、红椒丝拌匀, 盛在盘内即可。

【菜肴味型】蒜香味浓, 咸鲜突出。



猪肺麻辣拌 (难易指数: ☆)

【原材料】熟猪肺 200 克, 青葱 75 克, 香菜 2 棵, 红辣椒 1 个。

【调味料】精盐 6 克, 鸡粉 2 克, 麻椒油 12 克, 辣椒油 15 克。

【制 法】

①将熟猪肺切成粗丝 (或者条)。青葱去皮洗净, 切成段。香菜择洗净, 切成段。红辣椒洗净, 去蒂籽, 切成丝。

②熟猪肺丝放在盛器内, 调入精盐、鸡粉、麻椒油、辣椒油拌一下。

③再加入青葱段、香菜段、红辣椒丝拌匀, 盛在盘内即可。

【菜肴味型】麻辣适口, 葱香浓郁。

【水产类】



小白菜炆拌虾米 (难易指数: ☆)

【原材料】虾米 75 克, 小白菜 200 克, 干辣椒 3 个。

【调味料】葱油 15 克, 精盐 5 克, 鸡粉 2 克, 鲜味酱油 3 克。

【制 法】

①将虾米用水泡透, 控干水分。小白菜去根洗净, 切成段。干辣椒切成节。

②锅内倒入葱油烧热, 下入干辣椒节, 炆香关火。

③把小白菜段、虾米放在盛器内, 倒入锅内的葱油, 调入精盐、鸡粉、鲜味酱油拌匀, 盛在盘内即可。

【菜肴味型】鲜味突出, 香辣适口。



家常杂拌 (难易指数: ☆)

【原材料】水发虾米 35 克, 洋葱 30 克, 黄瓜 1 根, 青辣椒、红辣椒各 1 个, 香菜 1 棵。

【调味料】精盐 6 克, 味精 2 克, 白糖 3 克, 米醋 12 克, 香油 8 克。

【制 法】

①将水发虾米挤净水分。洋葱去皮洗净, 切成丁。黄瓜洗净, 切成丁。

②青辣椒、红辣椒洗净, 去蒂籽, 切成丁, 香菜择洗净, 切成末。

③洋葱丁、黄瓜丁、青辣椒丁、红辣椒丁、水发虾米、香菜末放在盛器内, 调入精盐、味精、白糖、米醋、香油拌匀, 盛在盘内即可。

【菜肴味型】咸鲜味浓, 微辣适中。



五香熏鱼 (难易指数: ☆☆)

【原材料】小鲛鱼 6 条, 大葱 1 棵, 生姜 15 克。

【调味料】色拉油 500 克 (实耗不多), 精盐 10 克, 鸡粉 5 克, 料酒、酱油各 12 克, 白糖 65 克。

【制 法】

①将小鲛鱼宰杀洗净, 片成片。大葱、生姜去皮洗净, 拍松。

②小鲛鱼片放在盛器内, 用大葱、生姜、精盐、鸡粉、料酒、酱油拌匀, 腌制 3 小时左右。锅内倒入色拉油烧热, 下入腌制好的鲛鱼炸透, 捞起控油。

③锅刷洗干净, 上火烧热, 加入白糖, 架上篦子, 摆上鲛鱼片烧着冒烟关火, 熏制 20 分钟, 稍凉盛在盘内即可。

【菜肴味型】烟熏味浓, 肉质香美。