

北京奥运食品安全专家蔡同一教授推荐

一看就会的



家常下饭菜

Yikan Jiuhui De
Jiachang Xiafancai
300 li

300^例

家庭
实用版

JIA TING SHI YONG BAN

最详尽的步骤展示，最周全的细节解读

安全营养放心美味

郭丹/主编

中国画报出版社

一看就会的 

家常下饭菜

*Yikan Jiuhui De
Jiachang Xiafancai
300 li*

300

例

郭丹/主编

中国画报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一看就会的家常下饭菜300例 / 郭丹主编. —北京: 中国画报出版社, 2009.1

ISBN 978-7-80220-396-9

I. 一… II. 郭… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第202731号



一看就会的家常下饭菜300例

出 版 人: 田 辉

主 编: 郭 丹

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路33号, 邮编: 100044)

责任编辑: 齐丽华

电 话: 88417359 (总编室兼传真) 88417482 (发行部) 88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

印 刷: 北京市京津彩印有限公司

开 本: 170mm × 230mm 1 / 16

印 张: 6.75

版 次: 2009年2月第1版

印 次: 2009年2月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80220-396-9

定 价: 15.80元

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载!



烹调小常识



书中烹调用油无特别说明一般是家庭常用的食用油。

提示

不同的食用油含有不同的营养成分，为了使营养均衡，还是经常更替使用食用油，对全家人的身体更好。

判断油温



一二成油温时：锅中油面平静，将手置于油锅上方，有微热感。适用油酥花生、油酥腰果等菜肴的烹制。



三四成油温时：油面平静，取一支干筷子置于油中，周围出现微小的气泡，无青烟。适用于干煸、滑炒肉末等。



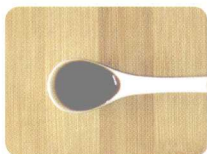
五六成油温时：筷子周围的气泡变得密集，搅动时有响声，有少量的青烟升起，适用于炒、炆、炸等烹制方法。具有酥皮增香，使原料不易碎烂的作用。



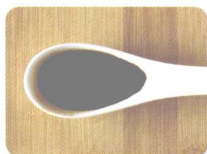
七八成油温时：气泡变得非常密集，锅上方油烟明显。适用于油炸、或煎制肉类、鱼类，能使其外皮酥脆，不碎烂。

计量单位换算

量取液体时：



1茶匙=5毫升



1汤匙=15毫升

量取固体时：



1茶匙≈5克



1汤匙≈15克

调料大概量法



盐或者白糖
少许：拇指和食指夹的量；



胡椒粉少
许：2~3次抖胡椒罐的量。



鸭

- 83 家常萝卜烧鸭/椒麻鸭掌/老干妈鸭掌
84 咸柠檬煲鸭汤/鸭架汤/姜爆鸭丝

蛋

- 85 辣味香蛋/鱼片蒸蛋/鲜笋鸡蛋汤
86 茶香金菇/青椒蛋饼/三椒炒鸡蛋
87 禽蛋类的选购窍门



牛肉

- 66 芹菜牛肉丝/麻辣牛肉干/串烧牛肉
67 红烧牛肉/麻辣牛肉/竹筒牛肉
68 瓦块牛肉/肉片蒜薹/炒牛肚丝
69 香菜牛肚丝/韭菜花炒牛肚/麻辣牛筋
70 酸辣牛肉/尖椒牛肉/干煸牛肉丝

其他肉类

- 71 葱爆羊肉/香辣酱羊肉/子姜炒羊肉
72 香辣驴肉/脆皮驴肉/二姐兔丁
73 怪味兔丝/带皮家乡兔/醋椒兔花
74 小米椒爆仔兔/酥皮兔腿/西芹香辣兔
75 麻辣兔丁/五香兔肉/家常兔肉
76 肉质品的鉴别窍门

Part 5 水产海鲜类

鱼

- 88 麻辣酥鱼/家乡香炸鱼/煎烧家常鱼
89 家常酸辣鱼/干烧岩鲤/醋焖酥鱼
90 糖醋鲤鱼/酸菜鱼/麻辣鱼段
91 干煸鳝丝/生炒鳝丝/泡椒鳝鱼
92 红烧鳝段/豆瓣酱黄鱼/干煎鱼
93 茄汁鲳鱼/火爆鲜鱿/豆豉炒鲜鱿
94 酱炒双鱿/葱酥带鱼/干煸泥鳅
95 酸椒鳊鱼/酸辣鱼/黄酒煮鲤鱼

虾蟹贝

- 96 虾仁炒蛋/鱼香虾仁/黑胡椒炒草虾
97 水晶虾仁/椒盐基围虾/宫保龙虾
98 盐水鲜虾/辣炒鲜虾/红梅桂花虾
99 香辣虾/蒜香蒸虾/香辣炒蟹
100 芹香炒辣蟹/鲜笋肉蟹盅/川式霸王蟹
101 炒鲜干贝/椒盐大虾/酱爆蟹

其他

- 102 红烧甲鱼/酱爆甲鱼/双椒爆牛蛙
103 麻辣牛蛙/泡椒墨鱼仔/海带炒肉末
104 海参鲜/米酒煮螺肉/辣酒煮螺肉

Part 4 禽蛋类

鸡

- 77 宫保鸡丁/三杯鸡/茄味鸡丁
78 怪味鸡丝/辣子鸡丁/家乡风味鸡
79 重庆辣子鸡/香菇鸡汤/豆豉鸡肉丁
80 果味鸡丁/怪味鸡块/辣味鸡块
81 番茄鸡丁/醋熘鸡/青椒熘鸡丝
82 泡苦瓜煸鸡丝/酸辣鸡胗/孜然鸡心

Part 1

凉拌菜

300

一看就会的家常下饭菜300例



辣酱肉

原料：腊肉500克。

调料：香油1汤匙，辣酱油60克。

做法：将腊肉用温水洗净，放入蒸笼内，用旺火、沸水蒸30分钟，取出晾凉，抹上香油，备用。凉后切成片，码入盘内，随辣酱油小碟一同上桌。

提示：切片要薄，这样容易入味。



五香肉

原料：猪臀肉400克。

调料：辣椒油、酱油、白糖、醋、熟芝麻末各1汤匙，花椒末、葱末各15克，姜末10克，蒜泥20克。

做法：① 将猪肉刮洗干净，放入锅内，加水煮至六成熟时，捞出沥水，冷却后切成薄片，放入盘内，备用。

② 将辣椒油、酱油、白糖、醋、熟芝麻末、花椒末、葱末、姜末、蒜泥兑成汁，浇在白肉上，拌匀即可。

提示：咸甜辣酸，鲜香味美。



樱桃肉

原料：肥膘肉300克，白糖150克，鸡蛋2个。

调料：花生油适量，干淀粉、面粉和食用红色素各少许。

做法：① 将肥肉切成樱桃大小的小方丁，在开水锅内煮1分钟捞起，沥干水分，拌上干淀粉。

② 用蛋清和水、加面粉调成薄糊，加入少许食用红色素，把拌好的肥肉丁倒入糊内拌匀，然后逐颗投入清油内，炸至皮脆色红时捞起。

③ 将炒锅置火上，加油少许，烧热后放糖，搅炒至溶化时移至小火上，炒至糖色由白转微黄时，投入炸好的肉丁，翻炒至糖汁包裹肉丁，即可。

提示：挂糊要均匀。

肉丝拌腐竹

原料：水发腐竹150克，熟猪瘦肉150克，青、红椒30克，胡萝卜30克，白菜帮30克，黄瓜40克。

调料：香油1汤匙，熟豆油2茶匙，芝麻酱、芥末、蒜泥、酱油、精盐、醋、味精各适量。

做法：① 将腐竹切成细丝，放入沸水锅内焯透，捞出过凉，沥干水分；青、红椒、白菜帮、胡萝卜洗净后，均切成细丝；熟瘦肉切丝。

② 将各种丝放入盘内，上桌时加入全部调料，拌匀即可。

提示：各种菜丝大小应一致，不然影响成菜美观。



芹菜肉丝

原料：芹菜300克，猪里脊肉200克。

调料：香油15克，虾米少许，精盐1汤匙，味精1茶匙。

做法：① 将芹菜择去根、叶，洗净，剖开切成精细的丝，用开水烫熟后捞出，用凉水过凉，沥干水分；里脊肉切成丝，用开水烫一下捞出。

② 将芹菜放入盘内，肉丝放在芹菜丝上面，加入精盐、味精、香油、虾米，吃时拌匀即可。

提示：色泽白绿，鲜嫩清脆。



红乳小里脊

原料：猪里脊300克，百叶皮1块，笋丝100克，碱面少许，葱1棵。

调料：精盐、淀粉各1茶匙，红豆腐乳1小块，白糖、香油各1茶匙。

做法：① 猪里脊洗净、切片，放在碗中加精盐、淀粉及少许水抓匀再腌5分钟。

② 百叶皮切宽条，放入容器加碱面及水泡软、捞起、冲净；葱洗净切末，备用。

③ 锅中倒油烧热放入肉片快炒，加入笋丝及百叶炒匀，盛起时加入红豆腐乳、白糖、香油调匀，撒上葱末即可。

提示：肉片下锅后，应快速翻炒拌匀佐料，以免把肉炒老。





芥蓝腊肉

原料：腊肉200克，芥蓝200克，蒜10克，红辣椒2个。

调料：酱油、味精、糖、鸡精粉、酒、香油各1茶匙，淀粉2茶匙。

做法：① 腊肉去皮切成薄片，芥蓝去老叶、梗，洗净，蒜去皮切片，辣椒切段。

② 锅中注水烧开，放入腊肉煮5分钟，另烧水加入盐、糖、油煮开，放入芥蓝焯烫。

③ 油烧热，爆香蒜片和辣椒段，加入腊肉片及调味料大火拌炒均匀，加入芥蓝拌匀，淋入香油即可。

提示：

肥而不腻，肉糯菜脆。



蒜泥白肉

原料：猪五花肉600克，大蒜数瓣，葱1棵，姜1块。

调料：绍酒、白糖各2茶匙，酱油60克，香油、辣椒油各2茶匙。

做法：① 猪五花肉、葱和姜洗净放入锅中加半锅水煮至肉烂，熄火焖10分钟，待凉切片，排入盘中。

② 大蒜去皮切末，放入小碗中加绍酒、白糖、酱油调拌均匀，淋在肉片上，端出时浇上香油及辣椒油即可。

提示：

软滑可口。



红椒麻辣猪耳

原料：猪耳朵1只，红椒1个。

调料：料酒、酱油、辣椒酱、花椒油、盐、香油各适量，葱3根，姜1块，蒜2瓣。

做法：① 猪耳朵洗净，放入滚水中氽烫，捞出用刀刮除油垢。

② 再放入锅中，加半锅水和料酒煮熟，捞出待凉切丝，盛在碗中备用。

③ 红椒洗净去蒂，大蒜去皮，葱和姜洗净，均切末备用。

④ 把料酒、酱油、辣椒酱、花椒油、盐、香油调成调料，倒入猪耳丝中，拌匀即可。

提示：

猪耳丝的大小应保持一致。

红油肚丝

原料：猪肚500克，黄瓜1条。

调料：红椒丝少许，大葱丝30克，白芝麻、蒜蓉、姜片、葱节、香菜段各少许，红油3汤匙，料酒2茶匙，盐1茶匙，味精、白糖、香油各1/2茶匙，熟植物油2茶匙。

做法：① 猪肚洗净；黄瓜洗净切丝。

② 把所有调料加上蒜蓉调匀，制成味汁。

③ 锅内加适量水，放入葱节、姜块、猪肚，待猪肚煮熟后捞出晾凉，再切成细丝。

④ 把猪肚、葱丝、红椒丝、黄瓜丝混合，淋上味汁，撒上白芝麻、香菜即可。

提示：猪肚最好先用面粉搓净煮熟。



肝片拌菠菜

原料：生猪肝150克，菠菜200克，发好的海米50克。

调料：香菜20克，香油、酱油、醋、精盐、味精、蒜泥各适量。

做法：① 将猪肝洗净后切成小片，入开水锅内氽至断生，捞出用凉水过凉，沥干水分；菠菜择洗干净，切成段，放入开水锅内烫一下捞出，用凉水过凉，沥干水分；香菜洗净，切成段，备用。

② 将菠菜放入盘内垫底，上面放肝片，依次加入香菜、海米，再把用各种调料兑好的汁浇上即成，食时拌匀即可。

提示：不要购买肝色呈绿色或褐色的变质肝。



炆猪肝

原料：生猪肝300克，黄瓜100克，冬笋100克。

调料：精盐、味精、花椒、姜丝、蒜末各适量。

做法：① 将黄瓜洗净，切成小象眼片；冬笋亦切成同样大小的象眼片，放入沸水内烫一下捞出，用凉水过凉，沥干水；猪肝切小薄片，洗去血污，放入冷水碗内，连水一同倒入沸水锅内，烫至断生捞出，放入凉开水内过凉，沥干水。

② 将黄瓜片、冬笋片放入盘内，上面放肝片，撒上姜丝、蒜末，再浇上炸好的热花椒油，略焖一下，加入精盐、味精，拌匀即可。

提示：猪肝烫至断生捞出，不可过老也不可未熟就捞出。





豆干猪耳

原料：豆干300克，猪耳1个。

调料：香菜30克，香油、盐、味精、姜汁各适量。

做法：① 将猪耳洗净，与豆干一起切成片，分别投入沸水锅中焯一下，用凉开水过凉，沥净水分；香菜洗净，切段。

② 将猪耳、豆干片放入盘内，加入姜汁、盐、味精，然后浇入香油，撒上香菜段，拌匀即可。

提示：

如果味重，可放适量辣椒调味。



红油猪耳

原料：猪耳1个。

调料：香油、酱油各1茶匙，辣椒油2茶匙，大蒜10克。

做法：① 将大蒜捣成泥；猪耳肉切成片。

② 将猪耳放入盘内，加入蒜泥、酱油、香油、辣椒油，拌匀即可。

提示：

香辣味浓。



红烧蹄膀

原料：猪蹄膀1个。

调料：冰糖20克，酱油1汤匙，绍酒2茶匙，香油适量，葱2棵，姜4片，大蒜5瓣，桂皮1块，八角4粒。

做法：① 猪蹄膀洗净放入滚水中氽烫，捞出；大蒜去皮；葱洗净切段；姜去皮切片。

② 锅中倒2杯油烧热，爆香大蒜、葱和姜，放入猪蹄膀炸至金黄色，捞出再放入汤锅，加入冰糖、酱油、绍酒、桂皮、八角和半锅水卤至猪蹄膀熟烂，待凉切片。

③ 端出前淋上香油即可。

提示：

猪蹄膀一定要处理干净，不然影响成菜美观。

咸鲜火腿

原料：火腿上方1块。

调料：白糖、香菜叶各适量。

- 做法：① 将火腿表面发酵层削去，片去腿皮，洗净，备用。
- ② 将火腿置盘中，撒少许白糖，上笼蒸约1小时，取出冷却后切成适度宽、适度厚的块，再切成适度厚的长方形薄片。
- ③ 取圆盘1个，用切下的边碎料垫底，把火腿片砌摆成拱形，边上点缀些香菜叶，即可食用。

提示：将火腿蒸熟，冷却后再切。热的不好切。



灯影牛肉

原料：黄牛肉500克。

调料：盐、糖、花椒粉、辣椒粉、五香粉、料酒各适量。

- 做法：① 牛肉去浮皮边角，片成大薄片，均匀地撒上料酒以外的所有调料，晾成鲜红色，再放入烘炉中烘干。
- ② 将烘干后的牛肉改成小片上笼蒸透。
- ③ 炒锅加油烧透，将蒸好的牛肉片放入油锅中。
- ④ 以文火慢慢炸透，再烹入料酒颠翻均匀后晾凉即可。

提示：煮牛肉时，锅内同时放入少量用布袋装好的茶叶，能使牛肉很快煮烂，并保持味道鲜美。



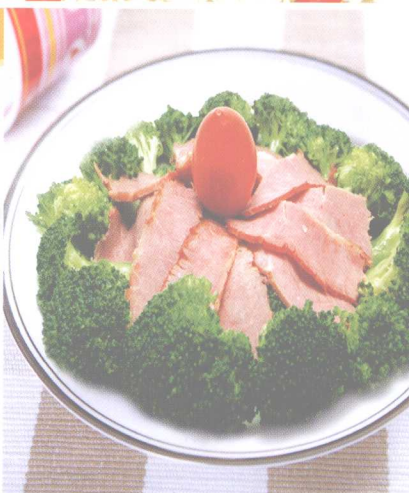
西兰花酱牛肉

原料：酱牛肉300克，西兰花2个。

调料：盐适量。

- 做法：① 酱牛肉切片。
- ② 西兰花洗净，掰成小朵，放开水中，加盐氽烫，捞出，沥干。
- ③ 西兰花码盘中，上面放牛肉片。
- ④ 放微波炉里，中火加热约8分钟即可。

提示：牛肉切片要薄，烫的时候动作要快，不可烫得过老。





银芽牛肉

原料：牛里脊肉450克，绿豆芽、芹菜各200克。

调料：酱油、白醋、香油各1汤匙。

做法：① 牛里脊肉切片放入滚水中氽烫透，捞出立即浸入凉开水中。

② 芹菜摘除叶片洗净切小段；绿豆芽摘除头尾，洗净。一起放入滚水中氽烫，捞出，立即浸入凉开水中。

③ 待牛肉放凉，捞出沥干，摆在盘中，加入酱油、白醋、香油、芹菜和绿豆芽，调拌均匀即可。

提示：

牛肉切片要薄，烫的时候动作要快，不可烫得过老。



拌牛肉

原料：生牛肉400克，鲜菜(椿片、芹菜、绿豆芽均可)150克，红油辣椒10克。

调料：香油1汤匙，酱油、醋、白糖、味精、花椒粉、蒜泥各适量。

做法：① 将牛肉洗净入锅，煮至七成熟，捞出冷却，切成极薄的片，备用。

② 将鲜菜择洗干净切好，放入沸水锅内烫一下，用凉水过凉，沥干水分，放入碗内，再放上牛肉片，然后将酱油、醋、白糖、味精、蒜泥、花椒油、香油、红油辣椒调匀，淋上即成。

提示：

此菜应尽量保持菜本身的脆嫩感，不可熟的失去本身的口味。



芝麻牛肉

原料：鲜瘦牛肉1000克，熟芝麻150克。

调料：香油1茶匙，白糖120克，精盐、味精、花椒、大料各适量。

做法：① 将牛肉洗净，放入锅内，用文火煮至熟透，捞出晾凉。

② 将牛肉切成小细条，放入锅内，加入清水，放入花椒、大料(均装纱袋内)、精盐、花生油，烧沸后转文火收汁。

③ 烧至汤汁将干时，加入白糖、味精，继续用文火收干水分，拣去香料袋，出锅晾凉，加入熟芝麻、香油，拌匀即可。

提示：

收汁不可用大火，用大火收汁会使得汤汁炖干，却不能入味至食物。

五香牛肉

原料：牛肉500克，姜20克，葱20克。

调料：八角10克，秘制卤料50克，盐1茶匙，生抽、香油各2茶匙。

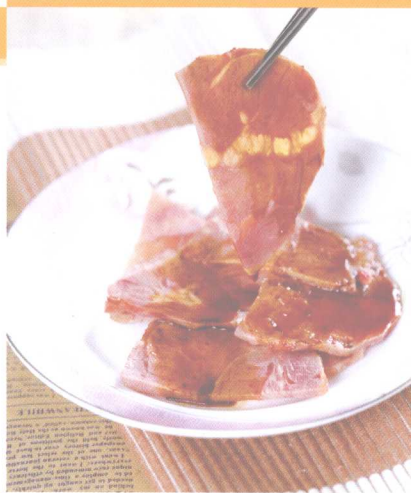
做法：① 葱切丝，牛肉洗净，将八角、秘制卤料、姜、盐放在一起，加水，拌匀，制成卤水。

② 将生牛肉放入卤水中煮45分钟，取出，切片，盛碟。

③ 将生抽、香油淋于牛肉上，拌匀，撒上葱丝即可。

提示：

生牛肉在卤水中煮制的时间一定要够。



牛里脊拌蔬菜

原料：牛肉丝300克，四季豆150克，鲍鱼菇80克。

调料：辣椒酱2茶匙，白醋、酱油各1汤匙，葱1棵。

做法：① 牛肉丝放入水中烫一下，捞出，立即浸入冷水中过凉。

② 四季豆择去头尾及老皮，切成小段；鲍鱼菇洗净，切丝；葱洗净，切丝。一起放入滚水中烫一下，捞出。

③ 烫好的牛肉和蔬菜全部盛入盘中，加入辣椒酱、白醋、酱油搅拌均匀，即可端出。

提示：

四季豆一定要烫熟，不可只顾口感的脆嫩。



拌牛腱肉

原料：熟牛腱子肉400克，黄瓜30克，冬笋30克。

调料：酱油、醋、芥末、姜汁、味精、料酒、香油各适量。

做法：① 将牛腱子切丝；黄瓜洗净切丝；冬笋切丝后用开水烫透捞出，用凉水过凉，沥干水分，备用。

② 把切好的各料装盘，用各种调料兑好的汁浇上即可。

提示：

三种菜丝粗细应一致均匀。





原汁卤牛肚

原料：牛蜂巢肚1副，葱100克，红辣椒2根。

卤料：卤汁6大碗。

调料：香油、酱油膏、牛肉卤汁各1大匙。

做法：① 葱、红辣椒切碎，牛蜂巢肚洗净，用滚水汆烫后，备用。

② 卤料煮开后转成小火，放进牛蜂巢肚慢卤至熟。

③ 牛蜂巢肚取出沥干，切片，与香油、酱油膏、卤汁及切碎的葱、红辣椒混拌均匀，即可盛盘。

提示：

牛肚性味甘平，有补脾胃、养精血等补益作用，可作为下酒菜。



美味牛杂

原料：牛肚100克，牛肝100克，牛肠100克，尖椒10克。

调料：牛骨汤1000毫升，酱油2汤匙。

做法：① 牛肝洗净切长块，牛肚、牛肠切成长条状。

② 将牛杂于火上煲1个小时至烂。

③ 倒牛骨汤于锅中，下牛杂煮10分钟入味，再加入尖椒拌匀，配蘸料酱油即可。

提示：

牛杂要洗净，煮的时间应保持1个小时左右，才能达到本菜的味道。



鸡味五丝

原料：白菜心200克，熟鸡肉、胡萝卜、青柿椒各60克，鸡蛋1个。

调料：香油2茶匙，精盐、味精、白糖、醋各1茶匙。

做法：① 将白菜心洗净，切成罗圈细丝；鸡肉撕成细丝；胡萝卜洗净削好，切丝；青柿椒去掉蒂、籽，洗净切成细丝。

② 将胡萝卜丝、青椒丝分别放入沸水锅内烫一下，捞出沥干水分；鸡蛋磕入碗内，加少许盐搅匀，用炒锅摊1张蛋皮，晾凉切丝。

③ 将白菜丝、胡萝卜丝、青椒丝、鸡蛋丝一起装入盘内，加入精盐、白糖、味精、醋拌匀，然后撒上鸡肉丝，浇上香油即可。

提示：

鸡蛋就在拌匀后加盐，如要拌匀前加盐，会导致鸡蛋口感老。

手撕鸡肉拌黄瓜

原料：鸡胸肉250克，黄瓜2根，蒜茸1大匙。

调料：高汤适量，酱油2汤匙，味精少许，醋、糖各1汤匙，香油1/2汤匙。

做法：① 将鸡胸肉加高汤，以小火煮约20分钟，待凉后用手撕成细丝。

② 黄瓜切细丝，铺在盘底，再铺上鸡丝。

③ 剩余调味料调匀，淋在鸡丝上即可。

提示：

撕鸡肉时不宜撕成大块。



拌凤丝

原料：熟鸡肉300克，干粉丝100克，嫩黄瓜1根，熟火腿少许。

调料：精盐、醋、辣酱油、白糖、香油各适量，味精少许。

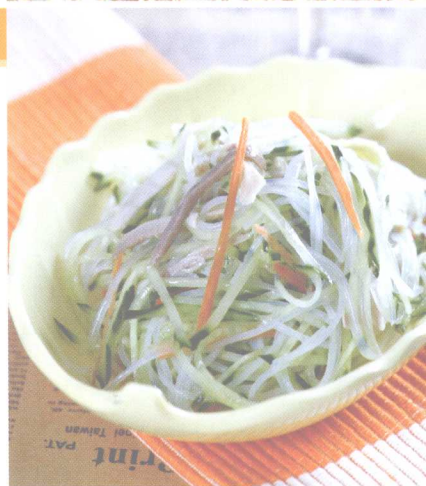
做法：① 将干粉丝放水中泡软，再用凉水过凉，捞出沥干水分，切成段，放入盘中，备用。

② 将嫩黄瓜洗净，切成细丝，撒在粉丝段上，加入精盐、白糖、味精拌匀。

③ 将熟火腿切碎末(或切丝)，撒在粉丝上；将熟鸡肉切成丝，也放在粉丝段上，最后淋上其他调料。

提示：

泡干粉丝的水就为温水。



美味三鲜

原料：水发海参150克，净大虾150克，熟鸡脯肉150克，黄瓜150克，冬笋50克。

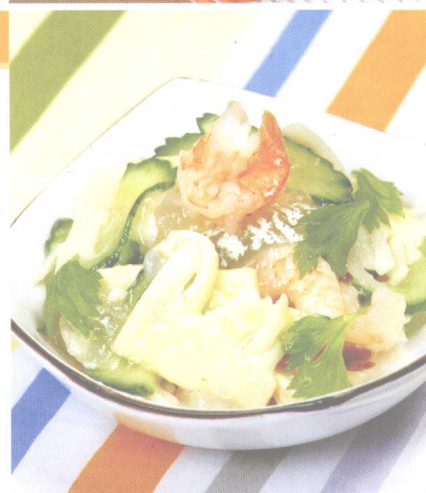
调料：香菜段少许，香油、酱油、醋、精盐、味精各适量。

做法：① 将海参、大虾、熟鸡脯肉均用抹刀片成片；黄瓜、冬笋洗净，切成象眼片；把海参、大虾、冬笋放入沸水锅内烫透，捞出，放入凉开水内过凉，沥干水分。

② 将海参、大虾、鸡脯肉片、黄瓜、冬笋在盘内摆成圆锥形，周围点缀香菜段，浇上用酱油、醋、精盐、味精、香油兑好的汁即可。

提示：

兑汁的调料可根据个人口味适当加減。





盐水鸡

原料：子鸡1/4只，九层塔、泡菜各适量。

卤料：白卤汁2000毫升。

做法：① 九层塔择洗干净；子鸡洗净，备用。

② 卤汁用大火煮滚，放入子鸡略煮，捞去浮沫，改用小火将鸡卤至熟嫩，再捞出沥干放凉。

③ 九层塔放在盘中垫底，子鸡切剁成块，放在九层塔上，淋上卤汁，旁边搭配泡菜即可。

提示：

大火炖沸，小火收汁，方可使汤汁充分进入菜里。



双菇拌鸡肉

原料：鸡胸肉200克，香菇、洋菇各3朵，小黄瓜1根，豌豆荚、生菜各50克。

调料：精盐、白糖、白醋各2茶匙，香油1茶匙。

做法：① 鸡胸肉洗净，豌豆荚洗净，去蒂及老皮；香菇泡软，去蒂切丝。一起放入滚水中煮熟，捞出。

② 鸡胸肉烫好放凉，以手撕成丝状。生菜、洋菇和小黄瓜洗净，分别放入滚水中烫一下，捞出，待凉切片，装在碗中，加入鸡丝、香菇和豌豆荚，再加精盐、白糖、白醋搅拌均匀，淋上香油。

③ 食用时蘸蒜酱即可。

提示：

鸡胸肉可买现成的熟白鸡肉。



什锦彩丝

原料：熟鸡脯肉、熟火腿肉、鸡蛋清皮各150克，水发海米30克，水发粉丝、水发木耳、水发冬菇、净莴笋、胡萝卜、芹菜各50克。

调料：香油、花椒油、芥末糊、精盐、味精、白糖、醋各适量。

做法：① 将熟鸡脯肉、熟火腿肉、鸡蛋清皮均切成细丝；再将水发木耳、水发冬菇、净莴笋、胡萝卜、芹菜分别切成丝，用开水烫一下，用凉开水过凉，备用。

② 将熟鸡脯肉丝、火腿丝、鸡蛋清皮丝、木耳丝、冬菇丝、莴笋丝、胡萝卜丝、芹菜丝、海米、粉丝分别拌以味精、香油、白糖和少许精盐，再按颜色搭配，分层码盘，由底至顶成宝塔形。

③ 另将醋、味精、芥末糊、花椒油混合调汁，食用时倒入盘内拌匀。

提示：

火腿不能干炒，火腿本身具有的水分本来就少，如果干炒会使火腿硬而老。

香卤鸡爪

原料：鸡爪10只。

卤料：酱油膏、酱油各2汤匙，味精、焦糖各少许，卤料包1包，桂皮1块，八角3粒，冰糖20克。

调料：香油少许。

- 做法：**
- 1 将鸡爪剁去脚尖，洗净，备用。
 - 2 卤料用小火煮出味道，再放入鸡爪慢卤至熟。
 - 3 将鸡爪取出沥干，置于盘中，再淋上香油即可。

提示： 应选用皮白肉多的鸡爪为宜。



老坛子凤爪

原料：鸡爪250克，猪耳朵100克，西芹50克。

调料：盐、白醋各1茶匙，味精、白糖各1/2茶匙，野山椒10克。

- 做法：**
- 1 先将鸡爪煮熟，去骨，猪耳朵煮熟后切成片，西芹切条形。
 - 2 再将野山椒剁碎和盐、味精、白糖、白醋调匀。
 - 3 去骨的鸡爪倒入调匀的汁水中，浸泡4个小时后，盛入碗中即可。

提示： 放白醋可以使骨头软化，有利于骨肉分离。



卤鸭翅膀

原料：鸭翅膀6只，姜1块，八角数粒。

调料：酱油3汤匙，冰糖、绍酒各1汤匙，精盐、胡椒粉、五香粉各1茶匙。

- 做法：**
- 1 鸭翅膀洗净，姜洗净，切小块，一起放入滚水中汆烫，捞出，备用。
 - 2 锅中加半锅水，放入八角、酱油、冰糖、绍酒、精盐、胡椒粉、五香粉，再加鸭翅膀大火煮滚，改小火加热30分钟，卤至鸭翅膀入味，熄火后再焖20分钟，即可盛出。

提示： 鸭翅膀应尽量选用大而肉多的。

