

家常宴客菜

Jiachang Yankecai

328例

有荤有素，有热有凉，结合大厨的智慧和经验，可以随心组合，让您的厨艺快速升级，轻松宴客！



《健康餐桌》编委会

重庆出版集团 重庆出版社



健康餐桌

06

中国烹饪协会
美食营养专业委员会

推荐

COOK BOOK



图书在版编目(CIP)数据

家常宴客菜328例 / 《健康餐桌》编委会 编. —重庆:
重庆出版社, 2008.6

(健康餐桌)

ISBN 978-7-5366-9829-1

I. 家… II. 健… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第083776号



家常宴客菜328例

出版人: 罗小卫

策划: 华章同人

责任编辑: 陈建军 陈丽

特约编辑: 蔡霞 马佩林

文字撰稿: 费南翔 吕巧珍 王佳 寻国兵

菜肴制作: 陈绪荣 高红利

协助拍摄: 百年荣记饮食文化发展有限公司

装帧设计: 夏鹏 李艳

美术编辑: 王道琴

摄影: 于笑

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路205号)

廊坊市兰新雅彩印有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

E-MAIL: sales@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 6 字数: 70千字

2008年7月第1版 2008年7月第1次印刷

定价: 13.80元

如有印装质量问题, 请致电023-68809955转8005

版权所有, 侵权必究

中国烹饪协会
美食营养专业委员会

推荐

328例

Jiachang
Yanbeicai

家常宴客菜



06 健康餐桌 COOK BOOK

《健康餐桌》编委会 编

重庆出版集团 重庆出版社



Foreword

家常宴客菜 328 例

轻松宴宾客，美味共分享

在繁忙的生活之余，三五好友小相聚，全家老小共团圆，随手上几道拿手菜，精心准备一桌温馨可口的家宴。家宴最吸引人的地方，就是它的惬意与轻松。作为一种特殊的交流情感的餐饮形式，家宴讲究“食”得温馨和放松，在这里完全可以丢掉涉交场合少不了的繁琐礼数，让自己回归到一种释然的心境，远离喧嚣，找回久违的亲朋浓情。



冷热荤素，道道经典

居家宴客的道道菜品既需兼顾营养与健康，又需甜酸辣咸诸味皆备。作为宴客的“迎宾菜”——凉菜，要做得家常、温馨，还要做得经典而“震惊四座”，才会给食客留下一个绝好的印象。不逊色于餐馆酒楼的荤素热菜，营养、功效、口感、味道样样俱佳，让厨房也升级。煲一碗好汤羹、做一道吃不厌的主食则是宴客的一个“压轴”亮点，做出的是营养价值，送出的却是浓浓温情。



拿手招牌菜，彰显家宴的特色

你是不是总是对名师大厨的招牌菜垂涎欲滴？你是不是总是羡慕身边的朋友能烹制一道体面的拿手菜？为此，我们为您推荐了几道以简易、实用、养生保健为原则的拿手招牌菜。不仅地道、好学易做，而且道道色香味俱全。相信您肯定一学就会，在宴客中大显身手！



年节团圆菜，品“餐”更品“聚”

中国人重情，一个“情”字寄托了多少相思与牵挂……清明时节缅亲人、端午佳节保平安、中秋团圆寄乡思、九九重阳贵登高、除夕夜晚阖家聚。学一道名师大厨的招牌菜，做一桌“交口称赞”的团圆菜，不仅给自己一个大显身手的机会，而且也赋予每个佳节深远的意义和美好的祝福。





目录

Contents



Part.01

爽口凉菜

荤菜

- 6 酱肘花/红油猪蹄/凉拌耳丝
- 7 盐水猪肝/夫妻肺片/爽口毛肚/卤味猪尾
- 8 腰丝拌韭黄/酱牛肉/酸汁辣鹅/凉拌鹅掌
- 9 五香酱鸭翅/蒜苗鸭丝/山椒汁凤爪/酸辣瓜条拌鸡胗
- 10 麻辣鸡丝/怪味兔肉/生拌鲤鱼
- 11 茴香三文鱼/美味鲜鱿/姜汁海螺

素菜

- 12 酸辣瓜条/黄瓜拌粉丝/芝麻菠菜/老虎菜
- 13 麻酱油麦菜/芹菜拌干丝/糟汁莴笋/醋油脆椒
- 14 什锦番茄/糖醋白藕/凉拌金针菇/蒜蓉西兰花
- 15 川北凉粉/东北大拉皮/蛋皮蔬菜卷/姜汁皮蛋
- 16 凉拌海带丝/香芹腐竹拌花生仁/麻辣豆腐干/豆皮菠菜卷
- 17 琥珀核桃/挂霜花生仁/果汁拌莴笋/什锦果蔬冻
- 18 大厨支招做凉菜



Part.02

荤素热菜

荤菜

- 20 红椒酿肉/糖醋排骨/生爆盐煎肉
- 21 客家小炒肉/萝卜片炒猪肝/干笋炒腊肉/

粉蒸肉

- 22 盐爆里脊/香味回锅肉/家常芋头烧排骨
- 23 红枣扣猪肘/红杞煨猪蹄/香辣锅巴肉片
- 24 葱爆羊肉/孜然羊肉/土豆烧牛肉/干煸牛肉丝
- 25 干锅驴肉/水煮牛肉
- 26 爆炒牛肚丝/烧牛蹄筋/小鸡炖蘑菇/牙签鸡心
- 27 酥香鸡腿/干豆角炒子鸡/荸荠鸡块/香蘑木耳炒鸡柳
- 28 冬菜酿鸭/沙锅鸭块/酸菜鱼
- 29 剁椒鱼头/干炸小黄花鱼/芹菜香菇炒墨鱼
- 30 清蒸武昌鱼
- 31 茄汁鲈鱼片/脆皮炸虾卷/椒盐基围虾/虾球扒苦瓜

素菜

- 32 蒜蓉蒿子秆/蚝油生菜/香菇油菜/上汤娃娃菜
- 33 炆炒空心菜/爽口茼蒿/炆辣白菜/清爽西兰花
- 34 黑木耳炒山药/西芹百合/鱼香茄条/香煎茄片
- 35 豆苗冬菇/麻婆豆腐
- 36 干锅茶树菇/冬菇烧冬瓜
- 37 榄菜肉末四季豆/松仁玉米/番茄炒鸡蛋/黄瓜炒花菇
- 38 沙锅五花豆腐/蘑菇豆腐/红烧日本豆腐
- 39 尖椒豆腐丝/鱼香干丝
- 40 清炒莴笋/芦笋扒香菇/双椒肉丁炒笋丁
- 41 菜花青豌豆/家常地三鲜/醋熘土豆丝



42 香炒豆皮/拔丝香蕉

43 自制家宴饮品



Part.03

拿手招牌菜



拿手荤菜

- 44 毛氏红烧肉/红烧狮子头/香卤猪蹄
- 45 黑椒牛排/铁板牛肉/南瓜牛腩盅/椒盐羊小排
- 46 风味羊蝎子/毛血旺/熏卤兔腿
- 47 香酥童子鸡/茶树菇煨老鸭/鲜蘑鸭舌掌
- 48 青椒炒鹅肠/荷叶乳鸽/双味鹌鹑
- 49 鱼头泡饼/松鼠鳜鱼/香辣鱿鱼
- 50 焦麻带鱼/清蒸鲈鱼/鲫鱼炖豆腐
- 51 清蒸大闸蟹/鲜蟹菜卷
- 52 琵琶虾/风味炒蛤蜊



招牌素菜

- 53 百合南瓜盅/香蕉蛋黄卷/美味酿茄墩



Part.04

汤羹·主食



滋补汤羹

- 54 老鸭猪肚汤/冬瓜排骨汤/莲藕排骨汤
- 55 沙锅羊肉汤/莲藕牛腩汤/虾仁紫菜汤/冬瓜干贝汤
- 56 蘑菇一品汤/玉竹凤爪汤/萝卜丝鲫鱼汤/鱼丸清汤
- 57 冰糖银耳汤/鱼头豆腐汤/清爽芦荟羹/蛋花鱼丝羹

58 鸭蛋银耳羹/营养玉米羹/荠菜豆腐羹

59 酸辣虾羹/酒酿虾仁羹

60 冬瓜老鸭煲/薏米南瓜煲



喷香米饭

- 61 青红椒牛柳炒饭/杂粮炒饭/扬州炒饭/菠萝船蔬果炒饭
- 62 清香荷叶饭/虾糕海鲜炒饭/红薯蒸饭/玉米饭团
- 63 糯米干果蒸饭/番茄牛肉烩饭/意大利式烩饭/新疆羊肉抓饭
- 64 山药八宝饭/爽口寿司/奶香焗饭/培根芝士焗饭



营养粥

- 65 皮蛋瘦肉粥/黄豆小米粥/蘑菇二米粥/燕麦大米粥
- 66 莲枣薏米粥/玉米燕麦粥/玉米山药粥/南瓜粥/肉末菜花粥
- 67 黄花菜瘦肉粥/白菜肉末粥/豌豆瘦肉粥/空心菜瘦肉粥
- 68 肉丸粥/皮蛋排骨粥/鸡肝小米粥/口蘑香菇鸡肉粥/草菇鱼片粥



传统面点

- 69 玉米饼/荷叶饼/时蔬摊饼/手抓饼
- 70 香酥肉饼/开封灌汤包/龙眼包/鲜肉小笼包
- 71 鸳鸯饺/猪肉白菜蒸饺/香椿鸡蛋馄饨/笋丝虾饺
- 72 元宝馄饨/红油龙抄手/香煎锅贴饺/褡裢火烧



特色面条

- 73 炸酱面/阳春面/四川担担面/刀削面/海鲜龙须面
- 74 油泼扯面/番茄牛肉打卤面/岐山臊子面/肉末拌面
- 75 虾仁葱油拌面/榨菜肉丝炒面/羊肉烩面/茄泥莜面卷
- 76 酸辣粉/朝鲜冷面/意大利面/牛肉炒河粉/鲜香炒米粉

风味点心

- 77 炸翻花/香脆大麻花/绿茶酥/广式香芋酥/葡式蛋挞
- 78 栗蓉千层/金豆糕/开口菠萝包/果酱夹心饼/杂粮面包
- 79 芝麻酥片/卡布基诺小慕斯/肉松酥卷/西米焗布丁

Part.05

年节团圆菜

凉菜

- 80 酸辣白菜(飞鸿落雪)/麻辣菠菜(翠绿西湖)/蒜泥茄子(瑞雪迎春)/椒油白菜心(鸳鸯璧合)
- 81 腐竹拌芹菜(绿丛玉带)/凉拌茼蒿(吉星高照)/樱桃黄瓜(蟠桃献寿)/蜜汁糖藕(甜甜蜜蜜)
- 82 麻酱豇豆(翠玉珍珠)/蒜泥蚕豆(金玉满堂)/无锡排骨(江南春)/腐乳叉烧肉(鸿运当头)
- 83 肉丝拌腐皮(喜气洋洋)/姜汁肚片(海纳百川)/凉拌鸡丝(青鸟朝凤)/花雕熏鱼(吉庆有余)

热菜

- 84 竹荪烩什锦(升官发财)/竹笋香菇豆腐(节节高升)/红烧五花肉(喜气盈门)/京酱肉丝(醇香喜卷)
- 85 梅菜扣肉(福临门)/腐乳排骨(鸿运排)/番茄牛腩(红腩烩)/法式羊排(三阳开泰)
- 86 川式炒鸭掌(招财进宝)/酥炸鸡翅(凤凰翅)/栗子焖鸡(大吉大利)/脆皮虾球(富贵绣球)
- 87 五味鲜鱿(五福临门)/烟熏鲳鱼(年年有余)/蒜烧黄鱼(鱼跃龙门)/糖醋鲤鱼(吉庆纳福鱼)

汤品

- 88 豆芽蘑菇清汤(银龙出海)/番茄开胃汤(四海欢腾)/胡萝卜芹菜汤(四季如春)/沙锅羊肉(吉祥锅)
- 89 紫菜蛋花汤(紫气东来)/海带黄鱼汤(山清水秀)/酸辣鲫鱼汤(虎跃龙腾)/酸萝卜老鸭汤(延年益寿)

主食·点心

- 90 什锦炒饭(五谷丰登)/竹筒鲜虾蒸饭(竹报平安)/番茄芙蓉饭(珠联璧合)/南瓜饭(南山献颂)
- 91 炒通心粉(缔结同心)/酸辣凉面(寿比松龄)/腐皮肉包(喜福会)/五香糯米卷(五福闹春)
- 92 香酥腐皮卷(香气满园)/南瓜饼(寿比南山)/核桃酪(阖家团圆)/小麻花(财运连连)
- 93 苹果酥派(平平安安)/绿豆糕(步步高升)/驴打滚(财运亨通)/麻团(花团锦簇)

附录

- 94 轻松宴客有诀窍

爽口凉菜



凉拌菜选料精细、口味甘香、爽口不腻、热量低、营养均衡，常食有排肠毒、补充多种营养物质的功用，特别适合家庭制作。在家庭宴席中，先推出几道别有风味的凉拌菜，会令人胃口大开。


 酱肘花

【材料】猪肘500克。

【调料】五香调料（大料、茴香、草果、桂皮、花椒）、盐、味精、酱油、白糖、蒜泥、姜汁各适量。

做法

- ①猪肘洗净，放入装有五香调料的卤锅中，加盐、味精、酱油、白糖，大火加热卤锅，转小火将猪肘肉煨熟，捞出。
- ②趁热将猪肘卷成卷，用较重的器皿将其重压5小时后，取出切片装盘；将蒜泥、姜汁各盛一碟，根据个人口味蘸食即可。

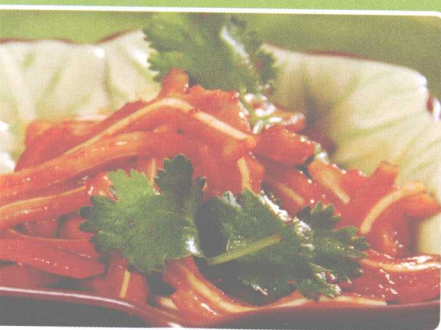

 红油猪蹄

【材料】猪蹄500克。

【调料】盐、葱花、姜末、料酒、大料、香叶、鸡精、老抽、红油、胡椒粉各适量。

做法

- ①猪蹄烫毛洗净斩块，放入沸水锅内煮熟后，过水晾凉。
- ②锅内加入清水、盐、葱花、姜末、料酒、大料、香叶、老抽同煮沸，放入猪蹄块小火煨色，猪蹄上色后盛入盘中。
- ③用鸡精、红油、胡椒粉对成味汁，盛在调味碟中，蘸食即可。


 凉拌耳丝

【材料】猪耳朵300克，香菜、蒜苗各10克。

【调料】葱丝、姜丝、料酒、沙茶酱、酱油、醋、白糖、盐各适量。

做法

- ①猪耳朵处理干净，焯烫去血水，加入葱丝、姜丝、料酒煮烂（约40分钟）后冷却。
- ②香菜洗净，切段；蒜苗洗净，切丝。
- ③将冷却后的猪耳朵切成丝，拌入香菜段、蒜苗丝及沙茶酱、酱油、醋、白糖、盐拌匀即可。

盐水猪肝

材料 鲜猪肝300克。

调料 盐、红椒、辣椒酱各适量。

做法

- 1 猪肝洗净，入沸水中焯烫一下，捞出。
- 2 锅置火上，加入适量水和盐煮沸，将猪肝放入盐水中卤煮至熟。
- 3 将红椒洗净切末，与辣椒酱拌匀。
- 4 将卤好的盐水猪肝切片，摆盘中，浇上辣椒酱即可。



夫妻肺片

材料 牛肉100克、牛杂（牛舌、牛心、牛头皮、牛肚）200克。

调料 卤汁（大料、花椒、三奈、大茴香、小茴香、草果、桂皮、丁香、生姜、盐、白酒、味精、酱油、辣椒油、盐熬煮而成）、芝麻、炒花生仁碎各适量。

做法

- 1 将牛肉、牛杂洗净，牛肉切大块，放入沸水锅焯水捞起。
- 2 另置锅，放入卤汁、牛肉块、牛杂煮熟捞出，晾凉后切薄片，淋上锅中的卤汁拌匀，撒上芝麻和花生仁碎即成。



爽口毛肚

材料 猪肚300克、韭菜30克。

调料 大蒜、芝麻、盐、味精、醋、辣椒油、香油各适量。

做法

- 1 大蒜去皮洗净剥蓉；芝麻放锅中炒香。
- 2 猪肚反复洗净，切片，放入沸水中焯熟，用凉开水过凉。
- 3 韭菜洗净，放沸水中焯烫一下，将猪肚用韭菜扎成把，摆在盘中；将蒜蓉、熟芝麻、盐、味精、醋、辣椒油、香油对成味汁，盛在调味碟中，配猪肚上桌即可。



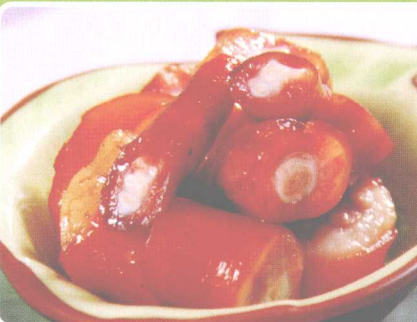
卤味猪尾

材料 猪尾巴3根。

调料 卤汁（葱丝、姜丝、蒜丝、辣椒丝、洋葱丝、高汤、酱油、冰糖、料酒、盐、陈皮、桂皮、花椒、大料、苹果丁、丁香熬煮而成）适量。

做法

- 1 将猪尾巴的毛除净，放入沸水中焯烫约3分钟，捞出洗净。
- 2 卤汁煮沸后放入猪尾巴，以小火慢卤40分钟，捞出沥干卤汁，切段即可。





腰丝拌韭黄

【材料】猪腰300克、韭黄200克、青椒50克。

【调料】酱油、辣椒油、盐、白糖、味精、香油各适量。

做法

- 1 先将猪腰清洗干净，切成丝，放入沸水锅焯烫熟捞起，用凉水过凉，捞出沥干水分。
- 2 韭黄择洗干净，切段；青椒去蒂、子洗净，切丝。
- 3 将腰丝放入盆中，加韭黄段、青椒丝、酱油、辣椒油、盐、白糖、味精、香油混合拌匀，装入盘里即可。



酱牛肉

【材料】牛肉400克。

【调料】丁香、花椒、大料、陈皮、小茴香、桂皮、香叶、甘草、葱段、姜粒、酱油、白糖、盐、五香粉各适量。

做法

- 1 牛肉洗净，切块，用沸水焯熟，捞出用凉水浸泡。
- 2 锅中倒水加热，放全部调料，煮沸后放入牛肉块，煮至肉熟；将牛肉块捞出，放置通风、阴凉处2小时；将冷却好的牛肉，倒入原汤中小火煨半小时，盛出，冷却后切薄片即可。



酸汁辣鹅

【材料】白条生鹅100克、红椒20克。

【调料】姜片、葱段、料酒、红油、白醋、盐、味精各适量。

做法

- 1 将白条生鹅洗净，放入锅中，加姜片、葱段、料酒及清水适量，大火煮沸后，煮40分钟捞出，斩成大块待用。
- 2 红椒洗净，切大方丁放入碗中，加红油、白醋、盐、味精搅拌均匀，调成味汁；鹅块摆盘配味汁碗上桌即可。



凉拌鹅掌

【材料】去骨鹅掌10只、黄瓜100克。

【调料】姜末、味精、芝麻酱、醋、酱油、香油、盐各适量。

做法

- 1 鹅掌放凉水中浸过，捞出沥水，切成长片形，用沸水焯过，摊开晾凉；黄瓜洗净，去子、瓢，切片，用盐稍腌一会儿，挤去水，放盘内，鹅掌放在上面。
- 2 将芝麻酱、酱油、醋、味精、姜末和少许凉开水调匀后，再加入香油搅开，浇在鹅掌上即可。



42 香炒豆皮/拔丝香蕉

43 自制家宴饮品

Part.03 拿手招牌菜

拿手荤菜

- 44 毛氏红烧肉/红烧狮子头/香卤猪蹄
- 45 黑椒牛排/铁板牛肉/南瓜牛腩盅/椒盐羊小排
- 46 风味羊蝎子/毛血旺/熏卤兔腿
- 47 香酥童子鸡/茶树菇煨老鸭/鲜蘑鸭舌掌
- 48 青椒炒鹅肠/荷叶乳鸽/双味鹌鹑
- 49 鱼头泡饼/松鼠鳜鱼/香辣鱿鱼
- 50 焦麻带鱼/清蒸鲈鱼/鲫鱼炖豆腐
- 51 清蒸大闸蟹/鲜蟹菜卷
- 52 琵琶虾/风味炒蛤蜊

招牌素菜

- 53 百合南瓜盅/香蕉蛋黄卷/美味酿茄墩

Part.04 汤羹·主食

滋补汤羹

- 54 老鸭猪肚汤/冬瓜排骨汤/莲藕排骨汤
- 55 沙锅羊肉汤/莲藕牛腩汤/虾仁紫菜汤/冬瓜干贝汤
- 56 蘑菇一品汤/玉竹凤爪汤/萝卜丝鲫鱼汤/鱼丸清汤
- 57 冰糖银耳汤/鱼头豆腐汤/清爽芦荟羹/蛋花鱼丝羹

58 鸭蛋银耳羹/营养玉米羹/荠菜豆腐羹

59 酸辣虾羹/酒酿虾仁羹

60 冬瓜老鸭煲/薏米南瓜煲

喷香米饭

- 61 青红椒牛柳炒饭/杂粮炒饭/扬州炒饭/菠萝船蔬果炒饭
- 62 清香荷叶饭/虾糕海鲜炒饭/红薯蒸饭/玉米饭团
- 63 糯米干果蒸饭/番茄牛肉烩饭/意大利式烩饭/新疆羊肉抓饭
- 64 山药八宝饭/爽口寿司/奶香焗饭/培根芝士焗饭

营养粥

- 65 皮蛋瘦肉粥/黄豆小米粥/蘑菇二米粥/燕麦大米粥
- 66 莲枣薏米粥/玉米燕麦粥/玉米山药粥/南瓜粥/肉末菜花粥
- 67 黄花菜瘦肉粥/白菜肉末粥/豌豆瘦肉粥/空心菜瘦肉粥
- 68 肉丸粥/皮蛋排骨粥/鸡肝小米粥/口蘑香菇鸡肉粥/草菇鱼片粥

传统面点

- 69 玉米饼/荷叶饼/时蔬摊饼/手抓饼
- 70 香酥肉饼/开封灌汤包/龙眼包/鲜肉小笼包
- 71 鸳鸯饺/猪肉白菜蒸饺/香椿鸡蛋馄饨/笋丝虾饺
- 72 元宝馄饨/红油龙抄手/香煎锅贴/褙子/褙子

麻辣鸡丝

【材料】 鸡脯肉400克，青椒、红椒各25克。

【调料】 花椒碎、辣椒粉、植物油、盐、味精、白糖、醋各适量。

做法

- 1 将鸡脯肉洗净，放入清水锅中煮熟捞出，用手撕成丝。
- 2 将青椒、红椒洗净，切成丝；置锅加热，放入植物油烧热，加花椒碎、辣椒粉炸香，做成花椒辣油。
- 3 青椒丝、红椒丝放在鸡丝上，撒上盐、味精、白糖、醋，浇上花椒辣油拌匀即成。

贴心小提示

鸡脯肉营养丰富，肉质细嫩，是高蛋白、低脂肪、营养价值高的肉类食品，具有美容、瘦身功效。

怪味兔肉

【材料】 兔肉300克，鸡骨架、猪胫骨各150克，香菜段20克。

【调料】 葱段、姜片、料酒、辣椒油、芝麻酱、盐、酱油、醋、白糖、花椒碎、芝麻碎、花生仁碎、蒜末、味精、香油各适量。

做法

- 1 兔肉洗净切块，用沸水焯煮后捞出，再用清水浸泡。
- 2 鸡骨架和猪胫骨用沸水焯一下洗净，放入锅底，加兔肉和清水，置火上煮，加入葱段、姜片、料酒煮沸后撇去浮沫，用中火煮至兔肉熟，脱骨晾凉后冷藏。
- 3 取一个小碟，将芝麻酱用水化开，加入盐、酱油、醋、白糖、花椒碎、芝麻碎、花生仁碎、蒜末、辣椒油、味精、葱段、香菜段和香油调制成怪味汁，浇在兔肉片上拌匀装盘即可。

生拌鲤鱼

【材料】 活鲤鱼750克，茼蒿150克，梨1个，红辣椒丝、松子仁各适量。

【调料】 葱丝、蒜末、酱油、蒜蓉辣酱、白糖、盐、香油、熟芝麻、醋、日本辣根酱、姜末各适量。

做法

- 1 将活鲤鱼收拾好，洗净，取净肉切丝，放酱油、蒜蓉辣酱、白糖、盐、香油、熟芝麻拌匀；梨去皮洗净切丝；茼蒿择成约3厘米长段洗净。
- 2 取一圆盘放入茼蒿打底，上面依次放入鱼丝、梨丝、红椒丝、葱丝、蒜末、松子仁，将醋、日本辣根酱、酱油、姜末混合制成调味酱与菜一同上桌。



茴香三文鱼

材料 煮熟的白菜4片、三文鱼100克、番茄1个。

调料 芥末、盐、胡椒粉、茴香、植物油、醋各适量。

做法

- ① 白菜4片切成小等份；三文鱼洗净用盐腌；番茄洗净去蒂，切薄片。
- ② 将芥末、盐、胡椒粉放入同一个碗中，混合均匀，然后将植物油慢慢倒入，混合；当其呈奶油状时，加入少量醋，再加入切碎的茴香，搅匀制成味汁。
- ③ 将白菜、番茄、三文鱼放入盘中，加入适量的茴香调味汁，然后撒上茴香加以装饰即可。



美味鲜鱿

材料 鲜鱿鱼300克、猪五花肉200克、肉皮100克、皮蛋1个、咸蛋黄2个。

调料 盐、味精、葱丝、姜末、五香粉、料酒、红曲米、米酒各适量。

做法

- ① 鲜鱿鱼洗净；五花肉洗净切碎；皮蛋、咸蛋黄切粒；肉皮去净污物洗净，用沸水焯一下，切条。
- ② 五花肉中加入盐、味精、葱丝、姜末、五香粉、料酒、红曲米、米酒、肉皮拌匀，加入皮蛋粒、咸蛋黄粒，装入鲜鱿鱼中，用竹签封口。
- ③ 鲜鱿鱼入锅蒸1小时至熟，捞出压实，晾凉切片即可。



姜汁海螺

材料 海螺200克、黄瓜50克、水发黑木耳少许。

调料 姜末、酱油、醋、香油、味精、料酒各适量。

做法

- ① 将海螺肉取出，洗净，切薄片。
- ② 黄瓜洗净切片；水发黑木耳洗净切小块。
- ③ 将海螺肉、黑木耳倒入沸水锅里烫一下，捞出后用凉开水过凉，沥干水分，装在盘里。
- ④ 将黄瓜装入放海螺肉的盘中，最后将姜末、酱油、醋、香油、味精、料酒对成味汁，浇在海螺上拌匀即可。





酸辣瓜条

【材料】 小黄瓜300克、红辣椒20克。

【调料】 盐、姜丝、醋、白糖、辣椒油、香油各适量。

做法

- 1 红辣椒去蒂、子，切丝；小黄瓜洗净，对半直切开，去子，切成段，放入碗中加盐抓拌均匀，腌20分钟。
- 2 将腌好的小黄瓜取出，挤干水分，装在玻璃容器中，加入红辣椒丝、姜丝、醋、白糖、辣椒油、香油调拌均匀，盖上盖子，静置2小时，即可取出食用。



黄瓜拌粉丝

【材料】 黄瓜200克，干粉丝、红椒各50克。

【调料】 盐、白糖、味精、香油各适量。

做法

- 1 干粉丝洗净放沸水中煮熟捞出，投凉沥水，剪段放盘内。
- 2 黄瓜洗净切丝，放碗中，撒入少许盐腌渍5分钟后，滤去盐水，放入粉丝盘内。
- 3 红椒去蒂和子，放沸水中焯烫一下，捞出，切成细丝，放粉丝盘中，撒上盐、白糖、味精拌匀，淋上香油即可。



芝麻菠菜

【材料】 菠菜300克、白芝麻50克。

【调料】 酱油、味精、盐、姜汁、辣椒油、醋适量。

做法

- 1 菠菜洗净，放入沸水中焯烫，颜色变深后立即捞起，过凉，捞出沥干水分，切成长段，排入盘中备用。
- 2 锅加热，放白芝麻，转小火焙香，芝麻变黄后盛出晾凉。
- 3 将酱油、味精、盐、姜汁、辣椒油、醋拌匀淋在菠菜上，再撒上白芝麻即可。



老虎菜

【材料】 尖椒50克、黄瓜300克。

【调料】 香菜、盐、白糖、味精各适量。

做法

- 1 尖椒、黄瓜洗净切丝，香菜洗净切段。
- 2 将尖椒丝、黄瓜丝、香菜段一起放入盘内，加适量盐、白糖、味精拌匀即成。

麻酱油麦菜

材料 油麦菜250克。

调料 白芝麻、麻酱、盐、味精各适量。

做法

- 1 将麻酱中加入盐、味精和适量清水搅拌均匀，做成麻酱汁。
- 2 油麦菜洗净，沥干水分。
- 3 将白芝麻小火煸炒出香味，盛出备用。
- 4 油麦菜切段，浇上麻酱汁，撒上白芝麻即可。



芹菜拌干丝

材料 芹菜段200克、五香豆腐干丝100克。

调料 酱油、白糖、香油、盐、味精各适量。

做法

- 1 将芹菜段和豆腐丝放入沸水中焯透，捞出沥干，放入盘中。
- 2 加入酱油、白糖、香油、盐、味精拌匀即可。

贴心小提示

本菜富含维生素C、胡萝卜素等多种营养元素，具有调血脂和降血压功效。长期食用可助安眠入睡，使皮肤有光泽。



糟汁莴笋

材料 莴笋300克。

调料 盐、白糖、植物油、花椒粒、干辣椒丝、糟汁、醋、香油各适量。

做法

- 1 莴笋洗净切丝，撒上盐、白糖腌渍30分钟，沥干水分装盘。
- 2 锅中放油烧热，投花椒粒、干辣椒丝炸出香味时离火；将油浇在莴笋丝上，干辣椒丝摆在上面；另起锅加热，放白糖、糟汁、盐、醋煮沸，浇莴笋丝周围，淋上香油即成。



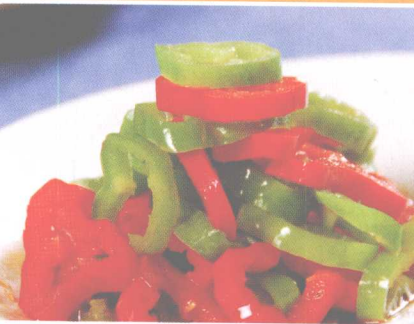
醋油脆椒

材料 青椒、红椒各50克。

调料 盐5克，白糖10克，醋20克，麻椒油、葱油、香油各10克。

做法

- 1 把青椒、红椒洗净，切成圈状放入碗中，拌上盐、白糖腌渍5分钟。
- 2 锅置火上，加入麻椒油、葱油、香油及醋，大火煮沸，小火煮2分钟后，将醋油趁热浇于青椒、红椒圈上，拌匀即可装盘。





什锦番茄

材料 小黄瓜、土豆各100克，胡萝卜50克，番茄3个。

调料 沙拉酱适量。

做法

- 1 小黄瓜洗净切丁；胡萝卜去皮洗净切丁，沸水焯熟，捞出沥水；番茄洗净去蒂及子，做番茄杯。
- 2 土豆去皮，洗净切片，放入盘中，移入蒸锅蒸熟，取出压成土豆泥；小黄瓜丁、胡萝卜丁及土豆泥放入碗中，加入沙拉酱拌匀，盛入番茄杯中即可。



糖醋白藕

材料 藕250克。

调料 白糖、醋各适量。

做法

- 1 将藕去皮，洗净，从中间剖开，切成片，放在清水中。
- 2 锅置火上，加适量水煮沸，将藕片放入，焯透后取出，放在凉水中过凉，沥干水分，盛装在盘中。
- 3 将白糖和醋调成的味汁倒入藕片中，搅拌均匀，即可食用。



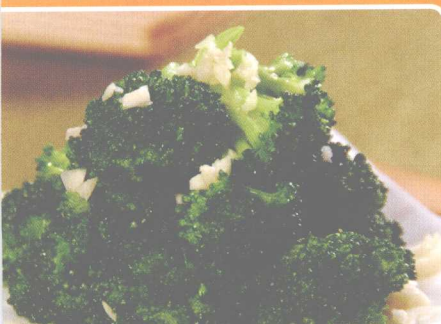
凉拌金针菇

材料 金针菇150克、黄瓜50克、红辣椒30克。

调料 盐、白糖、醋、味精、蒜末、姜末、小葱、香菜各适量。

做法

- 1 金针菇去根洗净，沸水焯熟，沥水；黄瓜洗净切成丝；红辣椒洗净切丝；小葱、香菜洗净切段。
- 2 将盐、白糖、醋、味精、蒜末、姜末放入小碗里，加少许凉开水调成味汁；将金针菇、黄瓜丝、红辣椒丝、小葱段、香菜段放入大碗中，把味汁倒入拌匀即可。



蒜蓉西兰花

材料 西兰花300克。

调料 植物油、蒜蓉、盐、鸡精、水淀粉各适量。

做法

- 1 西兰花掰成小块，洗净沥水，倒入水中焯熟，捞出沥水。
- 2 锅中倒油烧热，蒜蓉炒香，放西兰花、盐、鸡精炒匀，出锅。
- 3 把西兰花摆于盘中，将炒过西兰花的汁加水淀粉勾薄芡，浇在西兰花上即可。

川北凉粉

材料 生米凉粉300克。

调料 植物油、花椒、辣椒、姜末、葱花、白糖、盐、香油、蒜泥、酱油各适量。

做法

- 锅中放油烧热，将花椒炸出香味，再放入辣椒炸成金黄色，放入姜末、葱花、白糖煸香，制成红油。
- 将生米凉粉切成条状，装入碗内，加入红油、盐、香油、蒜泥、酱油即可食用。



东北大拉皮

材料 东北拉皮300克，胡萝卜、黄瓜各20克，豆腐丝15克，水发黑木耳10克。

调料 蒜、醋、盐、味精、香油、辣椒油各适量。

做法

- 将东北拉皮煮熟，用凉水浸泡，备用。
- 胡萝卜、黄瓜洗净切丝；水发黑木耳焯熟切丝；蒜洗净拍碎。
- 将拉皮、胡萝卜丝、黄瓜丝、木耳丝、豆腐丝放入小盆，加入蒜、醋、盐、味精、香油、辣椒油拌匀即可。



蛋皮蔬菜卷

材料 鸡脯肉200克、胡萝卜50克、菜花100克、鸡蛋5个。

调料 盐、蚝油、植物油各适量。

做法

- 将鸡蛋打散加盐搅拌；胡萝卜洗净切条；菜花洗净掰朵，沸水焯过捞起，过凉沥水；鸡脯肉洗净剁碎，加盐和蚝油调味。
- 锅烧热倒油，放蛋液小火煎成数个蛋皮，在蛋皮上铺肉碎，中间放胡萝卜条和菜花卷起，上锅蒸约10分钟，出锅切片盛盘即可。



姜汁皮蛋

材料 皮蛋4个、红椒15克。

调料 醋、盐、白糖、鸡精、香油、姜、蒜末各适量。

做法

- 皮蛋剥去外皮，刀两面抹上少许香油（这样防止切蛋时粘刀），将皮蛋切成四瓣，装盘；红椒洗净切丝。
- 姜洗净切末，放入小碗中，倒入适量醋、盐、白糖、鸡精、香油拌匀，做成姜汁。
- 将姜汁浇在皮蛋上，撒上红椒丝、蒜末即可。

