



四重升级分步详解  
营养家常菜彩色版

# 家常凉菜

多级目录易查找、营养功用细节说明、做法说明易懂好学



何荣显 主编

吉林科学技术出版社





四重升级分步详解  
营养家常菜彩色版

# 家常凉菜

多级目录易查找、营养功用细节说明、做法说明易懂好学



何荣显 主编

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

家常凉菜 / 何荣显主编. — 长春: 吉林科学技术出版社,  
2008.5

ISBN 978-7-5384-3795-9

I. 家… II. 何… III. 凉菜—菜谱 IV. TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第033168号

分步详解营养家常菜彩色版

# 家常凉菜

主 编: 何荣显

责任编辑: 李 梁 吕东伦

图片摄影: 王大龙 E-mail: photo-insect@126.com

书籍装帧: 名晓设计

吉林科学技术出版社出版、发行

社 址: 长春市人民大街 4646 号

发行部电话: 0431-85677817 85635177 85651759 85651628

编辑部电话: 0431-85635175 邮编 130021

电子信箱: ll\_010307@sina.com

传 真: 0431-85635185 85677817

网 址: www.jlstp.com

实 名: 吉林科学技术出版社

长春市创意广告图文制作有限责任公司制版

长春第二新华印刷有限责任公司印刷

如有印装质量问题, 可寄出版社调换。

710×1000 16 开 13 印张

2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5384-3795-9

定价: 19.90 元

在饮食文化迅速发展的今天，营养、美味、美观已经被同时提上日程。以您目前的厨艺能胜任家庭的营养师吗？家人的营养与健康的重担全系于您一身，您是否觉得力不从心了呢？这时《分步详解营养家常菜彩色版》系列丛书绝对是您提高厨艺的首选。

塑造家庭美食，保障家人健康，调节家人口味，丰富家人营养。《分步详解营养家常菜彩色版》系列丛书绝对能以其详细的讲解让您轻而易举对每道菜了如指掌。可以丰富您拿手菜的储备，不再让您每次家中宴客时都感到“囊中羞涩”。不再让您因知识的匮乏导致家人的营养失衡，这种无心之失真不该再次发生在您的身上。

在经历了一年多的锤炼与推敲，我们以精益求精的态度对原《分步详解家常菜》系列丛书加以改造，遵循“丰富内容、彩色升级、超低价位”的三项基本原则来回馈广大读者，以感谢广大读者对本丛书的厚爱与支持。

我们以读者的需求为出发点，本着让读者方便、受用为宗旨，全力打造、精心重组的《分步详解营养家常菜彩色版》系列丛书隆重上市——《巧做家常菜》、《家常炒菜》、《家常汤粥》、《家常主食面点》、《家常凉菜》。让您感受分步详解彩色版带给您的面面具到，让您领略彩色升级给您带来的直观享受，让您体验丰富内容带给您的充实、自信。

每天清晨做一道清淡可口的汤粥配些面点，为家人一天的学习工作充足电；中午时间仓促，炒菜方便、快捷的价值在这时便能体现得淋漓尽致；晚上做一道营养美味的滋补炖菜，为家人储备能量，让家人睡得更香甜。新的一天又在新的分步详解中开始了……



# 菜例使用说明



# 附录使用说明



## 常用香辛料

		
罗汉果	桂皮	甘草
		
白芷	陈皮	山奈
		

## 猪牛羊肉新鲜程度鉴别表

	新鲜肉	次鲜肉	变质肉 (不可食用)
色泽	肌肉有光泽，红色均匀，脂肪洁白	肌肉色稍暗，脂肪缺乏光泽	肌肉无光泽，脂肪呈灰绿色
粘度	外表微干或微湿润，不粘手	外表干燥或粘手，新切面湿润	外表极度干燥或粘手，新切面发粘
弹性	放手后指压的凹陷立即恢复	放手后指压凹陷恢复慢，且不能完全复原	放手后指压的凹陷不能恢复，并留有明显痕迹
气味	具有鲜猪肉正常气味	有氨气味或醋酸味	有臭味
肉汤	透明澄清，脂肪团聚于表面，具有香味	稍有浑浊，脂肪呈小滴浮于表面，无鲜味	浑浊，有黄色絮状物，脂肪极少浮于表面，有臭味

凉拌菜类

拌三丝	12	韭菜拌腰丝	22	水晶虾仁	36
拌肚丝	12	炆拌腰条	22	刺身赤贝	36
芥末肚丝	12	蒜泥白肉	22	醉基围虾	36
香拌肚丝	13	甜酸丸子	23	三色拌鸟贝	37
蒜香肚丝	13	白切肉	23	葱辣大虾	37
肉丝拌粉皮	14	兔肉松	24	枸杞拌螺片	38
炒肉丝拉皮	14	菠萝拌鸭块	24	彩色海蜇丝	38
肉丝拌芹菜	14	羊糕	24	虾干拌西芹	38
菠菜番茄拌肉丝	15	鸡冻	25	凉拌海兔	39
滑炆里脊丝	15	牛肉汤泡菜	25	海参拌凤尾	39
炆青椒肉丝	16	陈皮鸡丝	26	香菜拌海螺	40
酱萝卜拌肉丝	16	鸡丁拌青豌豆	26	姜末拌海螺	40
肚丝拉皮	16	粉皮拌白肉	26	豆板虾仁	40
顺袋	17	椒麻鸡丁	27	北极贝拌西芹	41
拌肉丝菠菜	17	盐焗鸡手	27	翡翠拌蚬子	41
菜心猪耳	18	腌明太鱼丝	28	海鲜拌菜	42
水晶肘子	18	蒜茸凤爪	28	海蜇萝卜丝	42
黄瓜拌猪心	18	青红椒泡凤爪	28	芥末蜇丝	42
酱油肉	19	油爆鱼	29	芝麻海带结	43
清拌里脊丝	19	腐乳鱼条	29	花生米拌豆腐干	43
		拌墨斗鱼	30	海米拌干豆腐	44
		豆豉鱼冻	30	小辣椒拌南豆腐	44
		鱼沙拉	30	腐乳汁豆腐松	44
		茄汁鱼块	31	咸鸭蛋拌南豆腐	45
		鱼松	31	枸杞拌豆腐	45
		珊瑚黄鱼	32	松花蛋拌豆腐	46
		腌香辣针鱼	32	糟豆腐	46
		拌蜇皮	32	芹菜拌豆腐干	46
		银丝三文鱼	33	玛瑙豆腐	47
		京葱拌银鱼干	33	肉末拌豆腐	47
		拌鱼片	34	油盐豆腐	48
		五彩拌鲍丝	34	香椿拌豆腐	48
		五香瓦块鱼	34	甜酱拌豆腐	48
		凉拌鱼皮	35	菠菜拌豆腐皮	49
		生熏白鱼	35	水晶豆腐	49
酸菜拌猪肉	20				
凉爽肉片	20				
腰片拌生菜	20				
五香肉	21				
鸳鸯肠	21				



小葱拌豆腐·····	50	四喜烤麸·····	64	黑白双会·····	78
豆腐干拌芸豆角·····	50	水晶桃·····	64	腌辣椒酱·····	78
豆腐拌鸡胗肝片·····	50	青椒拌皮蛋·····	64	葱油青笋·····	78
肉丝拌腐皮·····	51	皮蛋拌白玉·····	65	小葱拌蕨菜·····	79
海带炆腐竹·····	51	三色蛋卷片·····	65	腌多味什锦菜·····	79
白果拌红豆·····	52	京糕苹果·····	66	荷兰豆拌蟹柳·····	80
雪菜毛豆·····	52	芥末双脆·····	66	胡萝卜拌青笋·····	80
红油豇豆·····	52	黄瓜拌梨丝·····	66	木耳蘸辣根·····	80
青椒拌豆片·····	53	拌菠萝土豆丁·····	67	甘蓝泡菜·····	81
椒麻扁豆·····	53	菠萝拌二样·····	67	四季泡菜·····	81
怡红腰豆·····	54	江米梨·····	68	泡酸辣萝卜皮·····	82
什锦粉丝·····	54	糖拌梨丝·····	68	泡胡萝卜·····	82
白菜心拌干丝·····	54	华都沙拉·····	68	泡小番茄·····	82
鸡丝拌干丝·····	55	冰凉西瓜丁·····	69	泡菜墩·····	83
海米拌豆丝·····	55	多味瓜皮·····	69	泡咖喱菜花·····	83
凉拌三丝·····	56	酱味瓜皮·····	70	泡红椒芹菜·····	84
海带拌粉丝·····	56	甜酱瓜皮·····	70	泡红椒黄瓜·····	84
油菜叶拌豆丝·····	56	美味西瓜皮·····	70	泡小树椒·····	84
绿豆芽拌干丝·····	57	凉拌西瓜皮·····	71		
拌红白绿·····	57	椒油西瓜皮·····	71		
拌三皮丝·····	58	柠檬汁拌苹果·····	72		
蜜汁干尖·····	58	酱渍苹果·····	72		
鲜汤烫干丝·····	58	奶油苹果·····	72		
香干拌马兰头·····	59	八宝瓢苹果·····	73		
香干拌芹菜叶·····	59	蜜汁苹果·····	73		
香干拌核桃丁·····	60	杏仁拌三丁·····	74		
香干拌野菜·····	60	香蕉拌桃片·····	74		
香菜云丝·····	60	冰糖蜜桃·····	74		
蒜泥拌凉粉·····	61	百合拌番茄·····	75		
十香拌菜·····	61	五味拌菜·····	75		
松花蛋拌山药·····	62	高级什锦酸菜·····	76		
蛋丝拌韭菜·····	62	煮鲜果酱·····	76		
鸡蛋松·····	62	糖水五珠·····	76		
茶蛋·····	63	桂花拌梨丝·····	77		
鸡蛋沙拉·····	63	蒜头绿环·····	77		



## 熏卤类

熏鸡腿·····	86
熏童子鸡·····	86
醉鸡·····	86
凤鸡·····	87
熏鸡·····	87
熏鸡小肚串·····	88
熏鸡胗·····	88



熏鸡肘·····	88	熏猪尾·····	99	正宗瓦煲盐焗鸡·····	113
熏茶香鸡·····	89	熏猪肝·····	100	葱油淋阉鸡·····	114
串熏鸡心·····	89	醉肉·····	100	白切鸡杂·····	114
熏凤翅·····	90	糟肉·····	100	烟熏茶皇鸡·····	114
熏凤爪·····	90	肴肘花·····	101	白切文昌鸡·····	115
沟帮子烧鸡·····	90	水晶肉·····	101	水晶鸡丝·····	115
安徽符离集烧鸡·····	91	白斩肚·····	102	水晶鸡·····	116
		五香酱牛肉·····	102	五香脱骨扒鸡·····	116
		沪香罗汉肚·····	102	坛香阉鸡煲·····	116
		醇香肚包·····	103	五香扒鸡·····	117
		熏鲛鱼·····	103	盐水素鸡·····	117
		熏五香鱼·····	104	白云凤爪·····	118
		熏草鱼·····	104	隔水蒸鸡·····	118
		熏目鱼·····	104	姜葱霸王鸡·····	118
		熏鲤鱼·····	105	港式盐焗鸡·····	119
		熏白鱼·····	105	沙姜鸡脚·····	119
		熏墨斗·····	106	泰汁凤爪·····	120
		蟹肉卷·····	106	泰汁无骨凤爪·····	120
		盐水虾·····	106	白切贵妃鸡·····	120
		酥鲫鱼海带·····	107	客家咸凤爪·····	121
		醉虾·····	107	白切湛江阉鸡·····	121
		熏豆腐卷·····	108	卤水鸡·····	122
		熏干豆腐卷·····	108	卤鸡肝·····	122
		老汤豆腐丝·····	108	卤鸡小肚·····	122
		葱油腐竹·····	109	广味香卤鸡中翅·····	123
		熏松子豆腐皮·····	109	香卤鸡·····	123
		川味卤鸡丝·····	110	卤水鸭下巴·····	124
		豉油皇鸡翼·····	110	橙香卤水鸭翼·····	124
		豉油皇浸鸡脚·····	110	卤鸡腿肉·····	124
		江南醉鸡·····	111	香酥板鸭·····	125
		盐手撕捞鸡·····	111	南京盐水鸭·····	125
		东江盐焗鸡·····	112	白切鹅·····	126
		手撕盐焗鸡·····	112	宫廷蛋黄鸭卷·····	126
		百家咸鸡·····	112	豉油皇鹅肠·····	126
		玫瑰豉油鸡·····	113	卤鸭·····	127
百花水晶鸭·····	91				
酒醉鸭肝·····	92				
扒鸭·····	92				
盐水鸭·····	92				
串熏鸭舌·····	93				
熏乳鸽·····	93				
卤汁熏鸭·····	94				
桂花鸭·····	94				
熏板鸭·····	94				
盐水鸭肫·····	95				
熏兔·····	95				
五香熏兔·····	96				
五香兔肉块·····	96				
熏羊蹄·····	96				
烟熏茶皇猪手·····	97				
凤眼肝·····	97				
盐水猪舌·····	98				
醉排骨·····	98				
熏猪肚·····	98				
熏蛋卷·····	99				

- |              |     |                |     |             |     |
|--------------|-----|----------------|-----|-------------|-----|
| 白切鸭·····     | 127 | 卤猪头肉·····      | 138 | 卤虎皮豆腐·····  | 152 |
| 潮州卤水大鹅头····· | 128 | 卤水猪粉肠·····     | 138 | 香卤豆腐·····   | 152 |
| 潮州卤水鹅肝·····  | 128 | 香卤猪耳·····      | 139 | 卤水豆腐鸡蛋····· | 153 |
| 潮州卤水鹅掌翼····· | 128 | 卤味酥排骨·····     | 139 | 卤虾豆腐条·····  | 153 |
| 卤鹅掌翼·····    | 129 | 扒猪蹄·····       | 140 | 卤素鸡豆腐·····  | 154 |
| 农家鹅焗香芋·····  | 129 | 茶皇猪手·····      | 140 | 卤水花生·····   | 154 |
| 茶皇乳鸽·····    | 130 | 回味冻猪手·····     | 140 | 卤五香豆干·····  | 154 |
| 路边乳鸽皇·····   | 130 | 白云猪手·····      | 141 |             |     |
| 卤水乳鸽皇·····   | 130 | 佛山汾蹄·····      | 141 | <b>酱腌类</b>  |     |
| 原卤香鸽·····    | 131 | 广味白卤猪手·····    | 142 | 糟鸡·····     | 156 |
| 坛香乳鸽皇·····   | 131 | 潮州卤水糯米酿大肠····· | 142 | 酱鸡·····     | 156 |
| 香茅浸乳鸽·····   | 132 | 泰汁爽猪手·····     | 142 | 酱鸡脖·····    | 156 |
| 豉油皇乳鸽·····   | 132 | 白云猪仔脚·····     | 143 | 浸鸡·····     | 157 |
| 白卤羊肉·····    | 132 | 潮州卤水浸花腩·····   | 143 | 酱鸡蛋·····    | 157 |
| 白切东山羊·····   | 133 | 潮州卤水猪大肠·····   | 144 | 酱鸡胗·····    | 158 |
| 卤牛杂·····     | 133 | 潮州卤水猪头肉·····   | 144 | 酱鸡肘·····    | 158 |
| 卤汾酒牛肉·····   | 134 | 秘制日式乳猪·····    | 144 | 酱凤爪·····    | 158 |
| 卤牛肉·····     | 134 | 捞起猪肚丝·····     | 145 | 酱鸡头·····    | 159 |
| 卤蹄筋·····     | 134 | 滋味卤水煲·····     | 145 | 酱鸡翅尖·····   | 159 |
| 酒香卤牛肉·····   | 135 | 白切鹅红·····      | 146 | 酱凤翅·····    | 160 |
| 川味卤金钱肚·····  | 135 | 卤猪腰·····       | 146 | 咖喱酱鸡块·····  | 160 |
|              |     | 卤猪耳·····       | 146 | 冻鸭掌·····    | 160 |
|              |     | 卤猪蹄·····       | 147 | 酱香鸭·····    | 161 |
|              |     | 卤猪肘·····       | 147 | 酱汁卤鹅·····   | 161 |
|              |     | 潮州卤水豆腐鸡蛋·····  | 148 | 狗宝咸菜·····   | 162 |
|              |     | 卤猪肝·····       | 148 | 酱驴肉·····    | 162 |
|              |     | 卤猪尾·····       | 148 | 手抓羊肉·····   | 162 |
|              |     | 卤水大肠·····      | 149 | 麻香兔肉·····   | 163 |
|              |     | 卤大肠·····       | 149 | 葱香兔肉·····   | 163 |
|              |     | 卤豆干·····       | 150 | 腊汁肉·····    | 164 |
|              |     | 老汤卤豆腐丝·····    | 150 | 乳汁肉干·····   | 164 |
|              |     | 卤汁豆腐·····      | 150 | 五香酱驴肉·····  | 164 |
|              |     | 油卤豆腐·····      | 151 | 盐水牛腱·····   | 165 |
|              |     | 卤素鸡·····       | 151 | 罗汉肚·····    | 165 |
|              |     | 卤味千层耳·····     | 152 |             |     |



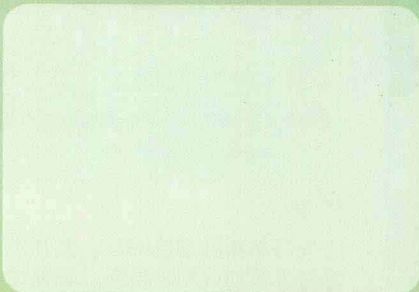
- |             |     |
|-------------|-----|
| 川味卤水口条····· | 136 |
| 卤浸猪肝·····   | 136 |
| 川味卤肘子·····  | 136 |
| 卤肠头·····    | 137 |
| 卤水猪生肠·····  | 137 |
| 卤味香肝·····   | 138 |

酱牛肉·····	166	酱泥鳅·····	174	金银丝·····	185
酱牛筋·····	166	橘香鱼条·····	174	五香酱豆·····	186
酱猪耳·····	166	酱狗腿·····	175	甜酱八宝菜·····	186
酱猪心·····	167	辣子狗肉·····	175	酱八样·····	187
		黄酒鱼扇·····	176	酱南瓜·····	187
酱猪肚·····	167	五香海带丝·····	176	椒豆大头菜·····	188
酱猪头糕·····	168	酱花生米·····	176	盐水兰花肫·····	188
美味酱排骨·····	168	酱酥鲫鱼·····	177	怪味蚕豆·····	188
酱肉·····	168	酱螃蟹·····	177	珊瑚白菜·····	189
鲁味叉烧肉·····	169	酱什锦丝·····	178	油泼莴笋丝·····	189
糖醋小排·····	169	酱什锦菜·····	178	八宝菜·····	190
酱排骨·····	170	酱苕蓝·····	178	腌柿子椒·····	190
酱口条·····	170	糖酱黄瓜·····	179	腌芸豆角·····	190
酱猪手·····	170	酱茄子·····	179	酱金丝香·····	191
酱汁猪手·····	171	酱黄瓜·····	180	酱腌花菜·····	191
姜醋猪手·····	171	酱小朝天椒·····	180	蜜汁小黄瓜·····	192
杂味猪心·····	172	酱虎皮尖椒·····	180	甜辣萝卜·····	192
特味酱肉·····	172	酱冬瓜·····	181	花生萝卜条·····	192
五香焖狗肉·····	172	酱蒜薹·····	181	什锦菜·····	193
麻辣佛手肚·····	173	酱苏叶·····	182	锦州小菜·····	193
扎肘花·····	173	酱芹菜·····	182		
酱鱿鱼·····	174	酱红干·····	182		
		酱汁什锦白菜·····	183		
		酱芥菜头·····	183		
		酱小土豆·····	184		
		酱青笋·····	184		
		酱苦瓜·····	184		
		酱豆角·····	185		
		酱茄子干·····	185		

Part 1



# 凉拌类





咸鲜微辣  
东北风味

## 拌三丝

准备时间 1小时

制做时间 30分

**原料** ◆嫩黄瓜2条◆瘦猪肉200克◆暴腌猪肉(瘦)150克◆鲜姜1块

**调料** ◆料酒1小匙◆葱1根◆香菜1棵◆醋2小匙◆精盐1/2小匙◆酱油2小匙◆白糖◆香油各1小匙◆胡椒粉少许

### 做法

- ①嫩黄瓜洗净，擦上盐，腌数分钟，洗净，再纵向切成细丝。
- ②葱切段；姜切片；香菜去根，切成细末。
- ③水烧开放入鲜猪肉和暴腌猪肉，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。
- ④将两种肉丝加黄瓜丝放于盘中，浇上用调料对成的汁，食用时拌匀。



咸鲜醇香  
东北风味

## 拌肚丝

准备时间 1:30分

制做时间 30分

**原料** ◆熟猪肚300克

**调料** ◆酱油2小匙◆香油2小匙◆醋1小匙◆大蒜头3瓣◆香菜适量

### 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大蒜头洗净拍碎，剁成泥，加入酱油、醋和香油，拌匀浇在肚丝上，最后将香菜末撒在肚丝面上，吃时拌匀即可。



功效

猪肚中，含钙8毫克，磷114毫克，铁1.4毫克，常食对人体健康有利。



酸辣咸鲜  
山东风味

## 芥末肚丝

准备时间 90分

制做时间 30分

**原料** ◆熟猪肚200克

**调料** ◆酱油2小匙◆芥末糊1/2小匙◆醋2小匙◆香菜10克◆鲜姜6克◆精盐1/5小匙

### 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、醋和芥末糊调匀成汁，浇在肚丝上，最上面撒上香菜末，吃时拌匀即可。



提示

肚丝切后必须用开水锅烫一下，否则有凝脂而影响成品质量。

## 营养功效分析



猪肚，《本草纲目》指出“以胃治胃”。这个观点正确。中医认为：猪肚味甘性温，可补虚损、健脾胃。猪肚对脾胃虚弱、食少便溏、疲乏无力、小便频数、气短消瘦、胃下垂及小儿疳积等症有一定的疗效，视为补脾胃之佳品。

## 香拌肚丝

🕒 准备时间 50分

🕒 制做时间 30分

**原料**◆生猪肚600克

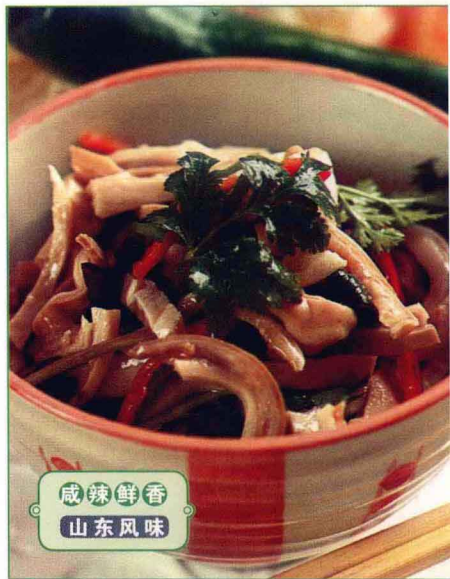
**调料**◆蒜泥5克◆香菜、姜块各10克◆料酒1大匙◆一品鲜酱油1/2大匙◆辣椒油、香醋、葱油各1小匙◆味精、精盐各1/5小匙

### 做法

- ①将生猪肚冲洗干净；放入清水烧开后，将洗净的生猪肚放入焯2分钟，捞出，用清水再洗一下，去除筋膜等杂质，备用。
- ②将猪肚放入锅中，加入料酒、姜块烧开后，转小火煮30分钟。
- ③将煮熟的猪肚切成细丝；香菜洗净切成段，备用。
- ④将切好的猪肚丝和香菜，以及蒜泥，辣油，一品鲜酱油，香醋，葱油，味精，精盐拌匀入味即成。

### 提示

食用生猪肚前，要用醋、面粉、精盐搓洗几遍，再洗干净，煮熟备用。



咸辣鲜香  
山东风味

## 蒜香肚丝

🕒 准备时间 40分

🕒 制做时间 30分

**原料**◆生猪肚600克

**调料**◆酱油2小匙◆香油2小匙◆醋1小匙◆大蒜头3瓣◆香菜适量

### 做法

- ①将熟猪肚切成2厘米长的细丝，放开水中烫一下，捞出，沥干后放盘内。
- ②香菜去除根，择除黄叶、老梗，洗干净，控干水后切成粗末待用。
- ③大蒜头剥去蒜衣，洗净拍碎，剁成泥，放干净的小碗内，加入酱油、醋和香油，拌匀浇在肚丝上，最后将香菜末撒在肚丝面上，吃时拌匀即可。

### 提示

因肚表面有脂肪，焯水后可除，且易入味。若喜欢黄瓜，切丝放入亦可。



咸鲜熏香  
吉林风味

酸辣咸鲜  
东北风味

## 肉丝拌粉皮

○ 准备时间 40分  
○ 制做时间 20分

**原料** ◆猪瘦肉150克◆绿豆粉皮2张

**调料** ◆熟植物油25克◆酱油2小匙◆香油1/2小匙◆醋1小匙◆芥末1/2小匙◆盐水1小匙◆麻酱1小匙◆味精2/5小匙

### 做法

- ①先将猪肉切成细丝；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，加酱油，待肉变色盛在粉皮丝上。
- ③取一干净小碗，放入醋、香油、芥末、盐水、味精，搅拌均匀，兑成味汁，最后淋上麻酱即成。

酸辣咸鲜  
东北风味

## 炒肉丝拉皮

○ 准备时间 50分  
○ 制做时间 35分

**原料** ◆猪瘦肉100克◆水发海蜇皮(或者水发蜇头)80克◆水发海米10克◆黄瓜、绿豆芽、水萝卜、菠菜各100克

**调料** ◆绿豆淀粉100克◆酱油2大匙◆醋1大匙◆麻酱1小匙◆香油1小匙◆味精2/5小匙◆芥末1小匙◆炸辣椒丝、植物油各适量

### 做法

- ①把猪肉切成细丝，加酱油炒熟晾凉。
- ②将淀粉拉成粉皮，切成条，用凉水泡上待用。
- ③将黄瓜、水萝卜切成丝；菠菜、香菜切成段；蜇皮切成丝，用开水稍烫一下；菠菜、绿豆芽分别用开水焯一下。
- ④将各种丝码放在粉皮周围，肉丝放在粉皮上面，再放上香菜、海米、味精、酱油、醋、炸辣椒丝、香油、芥末、麻酱，拌匀即可。

咸香口味  
东北风味

## 肉丝拌芹菜

○ 准备时间 45分  
○ 制做时间 25分

**原料** ◆芹菜250克，猪瘦肉100克

**调料** ◆料酒1小匙◆精盐1小匙◆花椒5粒◆香油1小匙◆味精少许

### 做法

- ①取锅加水，置火上烧开，把猪肉放入锅内，加半小匙精盐和1小匙料酒，加锅盖，将猪肉煮熟(不宜太烂)即捞出，先切成薄片，再对着肉纹切成细丝，放盘内，撒上精盐拌匀。
- ②把芹菜叶择掉，放开水中烫熟(不宜烫得太烂)。捞出、冲凉，斜切成细丝，放入肉丝盘内，加入精盐、味精拌匀。
- ③取一炒锅置火上烧热，加入香油，待油热后加入花椒，炸出香味后将花椒铲去，将油浇在芹菜丝上，扣上碗焖10分钟即可。



## 营养功效分析

猪肉药用价值较高，中医认为：猪肉味甘咸，性平，具有滋阴、润燥之功效。可治热病伤津、消渴羸瘦、燥咳、便秘等。虽然猪肉中脂肪酸含量较高，但是只要烹调得宜，亦可成为健康食品。

## 菠菜番茄拌肉丝

准备时间 40分

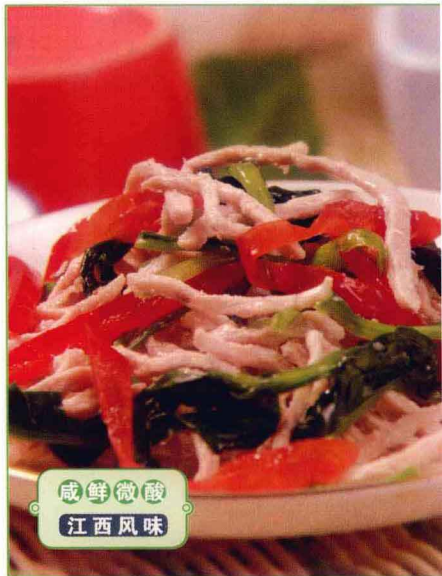
制做时间 20分

**原料** ◆猪瘦肉100克◆番茄150克◆菠菜150克

**调料** ◆生姜1小块◆精盐2/5小匙◆酱油2小匙◆香油1小匙◆白糖1小匙◆味精少许

### 做法

- ①将瘦猪肉洗净，先切成薄片，再切成细丝。
- ②菠菜整棵洗净，从根部垂直切两刀(即十字刀)。
- ③肉丝和菠菜分别放沸水中烫2分钟，捞出，菠菜切成段。
- ④番茄洗净后用沸水烫一下，切成细丝；生姜切成碎末。
- ⑤肉丝、菠菜段、番茄丝碗内，加入酱油、姜末、精盐、白糖、香油、味精拌匀即可。



咸鲜微酸

江西风味

## 滑炆里脊丝

准备时间 30分

制做时间 20分

**原料** ◆猪里脊250克◆黄瓜50克◆蛋清1个◆水淀粉15克

**调料** ◆精盐3/5小匙◆味精1/5小匙◆姜末8克◆花椒油1小匙◆植物油800克(实耗20克)

### 做法

- ①把里脊切成细丝，放碗内，放入蛋清、淀粉抓匀浆好。
- ②黄瓜洗净，切成丝。
- ③坐勺，加适量油烧至五成热时，放入里脊丝滑散，见脊丝变白色时，连油一起倒在漏勺里，沥净油。
- ④将黄瓜丝放在盘内，上面放上里脊丝、姜末、精盐、味精、花椒油，拌匀即可。



咸鲜香味

山东风味



提示

滑里脊的油色越浅越好。如果制做热肴，则用猪油滑，而这里只能用植物油。





咸香鲜味  
山东风味

## 炔青椒肉丝

准备时间 30分

制做时间 20分

**原料**◆青椒200克◆猪瘦肉100克◆胡萝卜30克◆鸡蛋清1个◆水淀粉20克

**调料**◆香菜8克◆精盐3/5小匙◆味精1/5小匙◆葱丝6克◆姜丝4克◆花椒油2小匙◆植物油300克(实耗约20克)

### 做法

- ①将青椒、猪肉、胡萝卜分别切成丝；把香菜切成段。
- ②将肉丝装碗内，加蛋清、淀粉抓匀浆好。
- ③把油烧至五成热时放入肉丝滑散，倒在漏勺中控净油。
- ④将胡萝卜丝、青椒丝分别用开水烫一下。
- ⑤取盘，用青椒丝垫底，放上胡萝卜丝、肉丝、葱姜丝、精盐、味精、花椒油，香菜段，食用时拌匀即可。



香鲜口味  
山东风味

## 酱萝卜拌肉丝

准备时间 40分

制做时间 20分

**原料**◆小酱萝卜50克◆猪里脊肉200克◆鸡蛋清1个◆水淀粉12克

**调料**◆葱头20克◆小葱20克◆鲜姜5克◆精盐3/5小匙◆料酒1小匙◆植物油500克(实耗约25克)

### 做法

- ①将酱萝卜切成细丝，放凉水中浸泡30分钟，捞出、沥水。
- ②猪里脊肉切细丝，放碗内，加精盐、鸡蛋清、水、淀粉拌匀。
- ③把葱头切成细丝；葱切成段；鲜姜洗净切成细丝，备用。
- ④把锅烧热放入植物油，待油热后倒入肉丝，滑透拨散后将肉丝捞起。将葱段、姜丝和葱头丝放入锅内煸炒，倒下肉丝、料酒、味精翻炒，盛入盘内，上面撒上酱萝卜丝拌匀即可。



香鲜微辣  
山东风味

## 肚丝拉皮

准备时间 55分

制做时间 25分

**原料**◆熟猪肚100克◆拉好的粉皮100克◆黄瓜150克

**调料**◆酱油2大匙◆香油1小匙◆味精2/5小匙◆辣椒油1大匙◆醋1大匙◆芥末糊1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。
- ②将粉皮切成长条，放入冷开水中拨散，捞出沥净水，备用。
- ③把黄瓜洗净，切成丝备用。
- ④将粉皮条放盘内垫底，上面放上肚丝、黄瓜丝摆在周围。取一小碗，放入酱油、香油、醋、辣椒油、芥末搅拌均匀，兑成调味汁，食用时浇在肚丝上，拌匀即可。