

悦然美食

精选家常菜

高杰/主编

588

例



化学工业出版社

· 北 京 ·

本书为您精选超好吃超营养的大众家常菜，分爽口凉菜、喷香热菜和美味靓汤三部分，每部分又按照肉类、水产、蔬果、菌豆进行排列，还有220余例贴心实用的小贴士、营养分析和金牌小妙招，帮助您在最短时间内找到做好家常菜的诀窍，助您吃出营养、吃出健康。

图书在版编目(CIP)数据

精选家常菜588例/高杰主编. —北京：化学工业出版社，2009.1

(悦然美食)

ISBN 978-7-122-03925-5

I. 精… II. 高… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第169992号

责任编辑：温建斌 孙小芳
责任校对：宋 夏

装帧设计：悦然生活文化工作室

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011）
印 刷：北京方嘉彩色印刷有限责任公司
装 订：三河市前程装订厂
889mm×1194mm 1/32 印张4½ 字数179千字 2009年2月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：18.00元

版权所有 违者必究



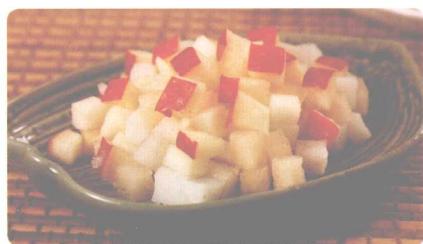
目录

CONTENTS



Part 1 爽口凉菜

蒜泥白肉	1
水晶蹄膀/白切小肘/干香肉片	2
红油牛百叶	3
香辣卤肥肠/肉皮冻	4
酱牛肉	5
夫妻肺片/麻辣肉丝/白煮肉	6
三色羊肉/姜汁肚片/怪味腰花	7
红油猪耳/黄瓜拌猪耳/鸡丝凉粉	8
辣味羊肉干/香辣牛肉/凉拌牛肉	9
棒棒鸡丝/凉拌羊肉丝/芥末羊肚丝	10
白斩鸡/盐水鸡肝/凉拌牛百叶	11
山椒凤爪/芥末鸭掌/鸭丝拌韭菜	12
椒香炆鱼片	13
陈皮鱼条/香酥鲫鱼/干炸小黄鱼	14
银鱼苦瓜/三文鱼片/凉拌蛤蜊	15
椒油鱿鱼卷/油菜拌海米/姜汁鱿鱼丝	16
盐水虾/香椿鲜虾/西芹虾仁	17



虾皮拌菠菜/姜汁海螺/老醋蜇头	18
醉泡海蟹/黄瓜海蜇丝/海白菜拌口蘑	19
海带三丝/凉拌海带/剁椒海带	20
拌大白菜心	21
炆莲花白	22
珊瑚菜花/炆油麦菜	23
蒜泥菠菜/花生芹菜/芥末菠菜	24
果汁白菜心/芹菜豆芽/腐竹拌芹菜	25
脆辣西芹/清爽西兰花/拌绿豆芽	26
拍黄瓜/凉拌丝瓜/红油黄瓜	27
糖醋心里美萝卜/椒油白萝卜	28
香辣苦瓜/凉拌佛手瓜/麻酱豇豆	29
老虎菜/翠绿三丝/生拌茼蒿	30
老醋花生/四川泡菜/拌土豆丝	31
蜜汁糖藕/凉拌藕片/酒酿玉米	32
芝麻拌嫩茄/青椒皮蛋/蒜泥茄子	33
凉拌苕蓝丝/炆拌莴笋/凉拌山药丝	34
煮毛豆/凉拌木耳/清拌金针菇	35





萝卜干拌黄豆	36
榨菜拌豆腐/皮蛋豆腐	37
香椿拌豆腐	38
香菇茄条/五香腐竹	39
红油豆腐/什锦黄豆/豆芽椒丝	40
卤煮豆皮/红绿豆腐皮/香芹腐竹	41
金针菇拌黄瓜/凉拌蘑菇/糖醋平菇	42
雪菜发青豆/蒜香蚕豆/醋黑豆	43
京糕梨丝/果蔬沙拉/苹果沙拉	44
木耳翠皮瓜丝/果味西瓜冻/草莓黄瓜	45
香蕉果糊/乳汁西瓜球/凉拌果丁	46
水果沙拉/蜜汁鲜果/桂花蜜枣	47
木瓜拌粉丝/草莓沙拉拌生菜/菠萝汁 ...	48

Part 2 喷香热菜

东坡肉	49
家常红烧肉/木须肉	50
软炸里脊/糖醋里脊	51
蚂蚁上树/农家小炒肉	52
蘑菇肉片/菠萝咕嚕肉	53
糖醋排骨/黑椒牛柳	54
干煸牛肉丝/豆芽炒肉丝/干煸肉丝	55
芫爆牛肉丝/青椒牛柳丝/水煮牛肉	56
蒜香牛柳/木耳炒肉片/熘里脊	57
椒麻牛肉丁/番茄牛肉/蚝油牛肉	58
鱼香肉丝/胡萝卜炒肉/香辣牛扒	59
红烧羊肉/炒羊肉丝/胡萝卜炖羊肉	60
孜然羊肉/焖烧羊肉/栗子焖羊肉	61
葱爆羊肉/猪肉炖粉条/肉末茄子	62
肉末四季豆/梅菜扣肉/烩羊肉片	63
豆豉蒸鸡/栗子烧鸡/爆炒腰花	64
香椿炒鸡丝/大蒜烧肚条/五彩鸡丝	65
小番茄炒鸡丁/辣子鸡丁/宫保鸡丁	66

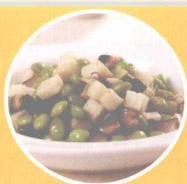




小炒圆白菜/开水白菜/地三鲜	92
素炒豆苗/干煸四季豆/丝瓜炒毛豆	93
松仁玉米/香菇奶白菜/家常茄子	94
素炒黄花菜/葱油南瓜丝/清炒魔芋丝	95
多彩菠菜/鱼香菠菜/菠菜粉丝	96
双菇菜心/芝麻小白菜/蚝油生菜	97
蒜蓉空心菜/清炒空心菜/蒜蓉油麦菜	98
蒜蓉苦瓜/洋葱土豆片/干煸苦瓜	99
尖椒土豆丝/炒土豆丝/素炒三丝	100
油焖芦笋/清炒莴笋/虎皮尖椒	101
雪菜炒芦笋/炒藕片/清火白菜心	102
素烧丝瓜/猴头菇扒菜心/干煸鲜笋	103
烧笋菇/干煸茭白/枸杞山药	104
韭菜炒绿豆芽/酸辣洋葱圈/蒜末冬瓜	105
粉丝炒银芽/蛋香萝卜丝/番茄炒蛋	106
炆炒茼蒿/酸菜炒毛豆/炒黄豆芽	107
糖醋小萝卜/烧小萝卜/酱汁三丁	108

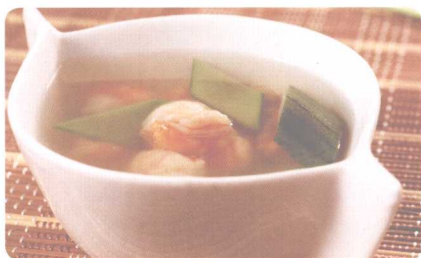
麻辣鸡丁/馋嘴肉丁/椒盐排骨	67
青椒鸡块/红烧鸡翅/小鸡炖蘑菇	68
香辣鸡胗/酸辣凤爪/红烧牛筋	69
酱爆鸭丝/啤酒鸭/姜母鸭	70
芙蓉鸡片/青蒜炒香肠/韭菜炒鸭肠	71
干烧鲫鱼	72
酱炖鱼头豆腐/大枣黑豆炖鲤鱼	73
酸菜鱼	74
清蒸武昌鱼/家常炖鲤鱼	75
松鼠鳜鱼/糖醋鱼块/清炒鱼丁	76
西湖醋鱼	77
响爆鳝糊/芹菜鱼丝/蒜苗鱼片	78
糖醋带鱼/清蒸带鱼/熘带鱼	79
红烧平鱼/锅贴鱼片/剁椒鱼头	80
清汤鱼丸/豆瓣鱼/椒盐平鱼	81
家常烧黄鱼/香辣鱼排/回锅鲫鱼	82
香炸鱿鱼圈/火爆鱿鱼卷/蒜烧鲢鱼	83
蚕豆炒虾仁/虾仁豆腐/清炒虾仁	84
番茄焖虾/白灼基围虾/鲫鱼炖萝卜丝	85
葱姜炒河蟹/香辣小河蟹/清蒸蟹	86
油爆海螺/烩海参/盐水海螺	87
香干炒芹菜	88
鱼香茄子/红烧茄子	89
醋熘白菜/奶油白菜	90
西芹百合/素炒香芹/香菇扒油菜	91





Part 3 美味靓汤

蘑菇烧菜花/辣炒菜花/炆炒西兰花 ..	109
红烧平菇	110
香菇烧鹌鹑蛋/白果扒香菇	111
油焖双菇/炒草菇面筋	112
蘑菇炒蛋/油辣香菇/鲜蘑冬笋	113
麻婆豆腐/鲜蘑菜心/素炒猴头菇	114
虾仁炒豆腐/油焖春笋/滑炒豆腐	115
家常豆腐/鸡腿菇炒莴笋/炒双菇	116
韭黄炒豆腐/草菇煨莴笋/冬菇扒茼蒿 ..	117
香菇蕨菜/木耳炒肉片/红烧豆腐	118
锅塌豆腐/雪菜炒黄豆/粉丝炒豆芽 ..	119
熘脆豆腐/香菇豆腐/红烧平菇	120
炒冻豆腐/海带豆腐/冬菇豆腐	121
三鲜豆腐脑/白菜炖豆腐/三鲜毛豆 ..	122
麻辣腐皮卷/蒜苗炒干丝/豆干炒青椒 ..	123
腐竹炒黄豆芽/素炒干丝/红烧豆腐干 ..	124
豆腐皮炒蚕豆/红烧腐竹/家常蚕豆泥 ..	125
鸡蛋豆腐汤	126
豆芽蘑菇汤/紫菜豆腐汤	127



香菇白玉汤/酸辣干丝汤	128
雪菜肉丝汤/榨菜肉丝汤/火腿白菜汤 ..	129
番茄排骨汤/海米冬瓜汤/	
排骨莲藕汤	130
黄豆猪蹄汤/鲫鱼冬瓜汤/	
紫菜虾皮蛋花汤	131
白菜粉丝汤/胡萝卜海带汤/	
芹菜叶粉丝汤	132
萝卜牛腩汤/海带牛肉汤/西湖牛肉羹 ...	133
羊杂碎汤/韭菜银芽汤/银耳莲子汤 ...	134
姜母老鸭汤/猪肝菠菜汤/蘑菇鸡片汤 ...	135
香菜鱼片汤/香菇鱼片汤/鱼头豆腐汤 ...	136
番茄竹荪汤/黄瓜竹荪汤/丝瓜虾仁汤 ...	137
乌鱼蛋汤/鲜菇豆腐汤/鸭血豆腐汤 ...	138



蒜泥白肉

● **材料** 五花肉 250 克、大蒜 15 克。

● **调料** 葱末、香油、生抽、醋、香菜段各适量。

做法

1. 五花肉洗净，放入冷水锅内煮熟；蒜去皮，砸成泥。
2. 将葱末、蒜泥、香油、生抽、醋倒入小碗中调匀，制成味汁备用。
3. 将熟五花肉盛出，晾凉，切片后盛入盘中，调入蒜泥汁、撒上香菜段即可。

Tips

1. 五花肉要选用肥、瘦相间的薄皮五花肉，煮时水开后要撇去浮沫，煮时还可加几粒花椒。
2. 如果怕腻可以配一些蔬菜辅料一道上桌，如黄瓜片、白菜丝等。
3. 患有高血压、冠心病、高脂血症者应尽量少吃或不吃肥猪肉。





水晶蹄髈

材料 猪蹄髈 1 只。

调料 蒜泥、色拉油、料酒、酱油、干红尖椒末、葱段、葱花、姜片、姜末、盐、味精、醋、红辣椒油、香油、白糖、胡椒粉、青红椒丝、花椒、大料、琼脂各适量。

做法

1. 将猪蹄髈上的残毛和污物刮洗干净，顺长划开至骨，入冷水锅内，沸后再煮10分钟，捞出。
2. 锅洗净重上火，放清水、猪蹄髈、料酒、葱段、姜片、花椒、大料和少许酱油，大火烧沸后撇去浮沫，转小火煮约1.5小时至软烂，捞出剔除骨头，晾凉，切大片，铺在保鲜盒中。
3. 把煮蹄髈原汤过滤后再倒锅中，加入琼脂煮至溶化，加盐、味精、胡椒粉，倒在蹄髈肉的盒中，自然冷却后置冰箱中冰镇成冻，切片装盘，放入青红椒丝。
4. 干红尖椒末放一小碗内，注入烧热的色拉油，搅至出香辣味后，加入剩余调料调成味汁，浇盘上即可。

Tips

1. 煮好的蹄髈应晾至凉透，才容易切成均匀的大片。
2. 琼脂先放入开水中煮化开，过滤掉杂质再放入煮蹄髈原汤中煮。
3. 味汁也可盛小碟内，随蹄髈上桌蘸食。

白切小肘

材料 去骨猪前肘 1 个、棉线绳 1 根。

调料 蒜泥、大料、桂皮、香油、葱段、姜片、料酒、盐、白糖、醋、酱油各适量。

做法

1. 将猪前肘洗净，刮去皮上的油腻，沥干水分，卷成肉卷后用线绳捆紧备用。
2. 锅中放肘子，倒清水没过，加大料、桂皮、葱段、姜片、料酒，大火烧开转小火煮1小时至熟透，捞出沥干晾凉。
3. 切半圆形装盘，把蒜泥、盐、白糖、醋、酱油、香油拌匀，蘸食即可。

干香肉片

材料 猪腿肉 400 克，生菜 2 大片。

调料 酱油 100 克，料酒、白糖、香油、姜片、香菜各适量。

做法

1. 猪腿肉洗净，切片，撒上姜片，再将酱油、料酒、白糖调匀，倒在肉片上，拌匀，腌半天左右；香菜洗净，切段。
2. 将腌过的肉片滗去腌出的汁水，逐片放在通风处晾至两面都呈半干状，放入碗内，用大火煮熟。
3. 生菜洗净，铺盘中，将蒸熟的肉片滗去汤汁，晾凉，扣在生菜上，撒香菜即可。

红油牛百叶

🍳 **材料** 水发牛百叶 250 克，水发木耳 25 克，青、红椒各半个。

🥣 **调料** 葱白丝 10 克，盐、鸡精、美极鲜酱油、生抽、香油、红辣椒油各适量，香菜 5 克。

👉 做法

1. 水发牛百叶洗净，切成丝；青、红椒去蒂除籽，分别切成细丝；香菜择洗干净，切段；水发木耳洗净，切丝。

2. 锅内放清水烧开，投入牛百叶丝、木耳丝、青椒丝、红椒丝焯一下，迅速捞出用冷水过凉，沥干水分，装在盘中。

3. 将盐、鸡精、美极鲜酱油、生抽、香油和红辣椒油倒入小碗内调匀成味汁，浇淋在牛百叶上，撒葱白丝、香菜段拌匀即可。

Tips.....

1. 水发牛百叶市上有售。应选用透明、富有弹性的。

2. 牛百叶焯水时水要多，速度要快，时间要掌握好，以保证脆爽的口感。





Tips

1. 肥肠煮前一定要洗净并焯水，以去除黏液和异味。
2. 肥肠异味较大，制作时应多加一些除异增香的调料，如料酒、姜等。
3. 如果不喜辣味，可不放朝天椒。



Tips

1. 如果想制成水晶冻，不加酱油即可。
2. 制作时也可不放盐、酱油等调味，待肉皮成冻后，再用酱油、蒜末等调汁蘸食。

香辣卤肥肠

材料 净肥肠 500 克、洋葱块 50 克、菠菜 30 克、水发木耳 25 克。

调料 葱段、料酒各 30 克，香料包（花椒、香叶、白芷、山奈、肉蔻）1 个，姜片、朝天干椒各 20 克，香菜段（去叶）10 克，盐、味精、香油各适量。

做法

1. 肥肠同冷水入锅上火，烧沸约 10 分钟捞出，洗去污沫，沥水；菠菜洗净，焯水，过凉；木耳洗净，撕成小片，焯熟，晾凉。
2. 锅置火上，加清水，放肥肠，下香料包、葱段、姜片、料酒、香菜段、洋葱块、朝天干椒、盐调好色味，压上一圆盘，大火烧沸转小火卤至肥肠糯软入味，离火，加味精搅匀，原汤浸泡至稍凉，将卤好的肥肠捞出，沥干水分，在其表面抹上一层香油，切块，加木耳、菠菜拌匀装盘即可。

肉皮冻

材料 猪肉皮 350 克。

调料 葱段 20 克，姜 15 克，花椒 15 粒，大料 1 个，桂皮少许，盐、料酒、酱油、味精、香菜段各适量。

做法

1. 肉皮刮洗干净，放沸水中焯一下，捞出；姜洗净，拍松。
2. 锅置火上，放入焯过的肉皮、葱段、姜，倒入清水（没过肉皮）、桂皮、花椒、大料大火烧开，去浮沫，转微火炖煮，至肉皮能拖动时捞出，留原汤。
3. 煮过的肉皮剥成泥放锅中，加原汤、盐、料酒、酱油、味精，中火收汤汁，待晾凉凝固成冻。食用时撒上香菜段，切片或切块即可。

酱牛肉

● **材料** 牛腿肉 500 克、山里红 50 克。

● **调料** 姜片 10 克，葱段 20 克，花椒 10 粒，大料 1 个，小茴香、桂皮各少许，酱油 50 克，盐、白糖各适量。

做法

1. 牛腿肉洗净，顺丝切去筋膜，切成长方块；山里红洗净，备用。

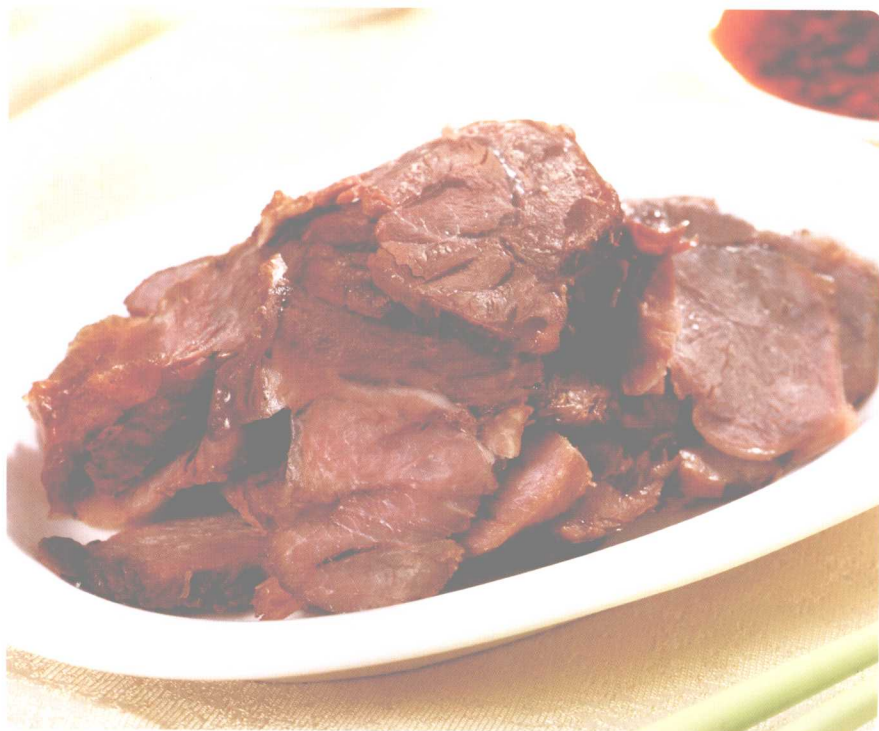
2. 将牛肉块、山里红、葱段、姜片全部放入清水（没过牛肉）中，煮开后，加入酱油、白糖、花椒、大料、小茴香、桂皮，约煮20分钟后，改小火煮约2小时后加入盐，收汁后捞出，晾凉，切片即可。

Tips.....

1. 牛肉改小火煮2小时后，用筷子戳一下，牛肉煮软后再收汁。
2. 煮牛肉的汁也可不收，留汁下次使用，即成老汁。

金牌小妙招

牛肉不易熟烂，烹饪时放一个山里红、一块橘皮或一点茶叶可以使其易烂。





Tips

1. 煮熟的牛肉和牛杂最好随吃随拌。
2. 牛肉忌与韭菜同食，感染性疾病发热期间忌食牛肉。

夫妻肺片

● **材料** 牛肉、牛杂各 300 克，炸花生末 30 克。

● **调料** 酱油、辣椒油、白酒、盐、花椒、大料、肉桂、花椒粉、味精各适量。

做法

1. 牛肉、牛杂均洗净，放锅中加清水用大火烧开，见肉呈红色，去浮沫，加入花椒、大料、肉桂、盐、白酒，再加入清水（没过牛肉），大火烧（约10分钟时，舀出3大匙卤水，盛碗备用）30分钟，改小火煮约1小时，捞出，晾凉。
2. 舀出的卤水晾凉，加入辣椒油、酱油、花椒粉、味精调成味汁。
3. 将牛肉、牛杂切片，摆盘，倒入味汁，撒上炸花生末，拌匀即可。

麻辣肉丝

● **材料** 熟猪肉 250 克、腌红辣椒 2 个。

● **调料** 酱油、白糖、醋、味精、葱姜丝、花椒粉、辣椒油、香油各适量。

做法

1. 熟猪肉切粗丝；腌红辣椒洗净，切细丝；将酱油、香油、白糖、醋、味精、辣椒油调成味汁。
2. 将肉丝、葱姜丝、辣椒丝和花椒粉拌匀，加入味汁即可。

Tips

1. 熟猪肉也可以用手撕成丝。
2. 腌红辣椒和酱油都有咸味，所以不用盐调味。

白煮肉

● **材料** 带皮猪五花肉 400 克。

● **调料** 蒜泥、酱豆腐汁、腌韭菜花、酱油、辣椒油各适量。

做法

1. 带皮猪五花肉洗净，放入锅内，加水适量，盖上锅盖，大火煮开，改小火煮2小时左右，撇净浮油，捞出猪肉晾凉，切成薄片，码入盘中。
2. 将蒜泥、酱豆腐汁、腌韭菜花、酱油、辣椒油倒入小碗内，拌匀，蘸食即可。

Tips

五花肉烹调前莫用热水清洗，因为猪肉中含有一种叫肌溶蛋白的物质，它在15摄氏度以上的水中易溶解，用热水清洗猪五花肉不但会让肉中的营养成分流失，同时口味也欠佳。

三色羊肉

● **材料** 羊肉 500 克、红椒 1 个、雪梨半个、熟芝麻 5 克。

● **调料** 蒜泥 20 克，葱段、姜片、料酒、小茴香、花椒、盐、味精、醋、香油各适量，孜然粉、辣椒面、香菜各少许。

● 做法

1. 羊肉剔去筋膜，清洗干净，放入冷水锅中，加少许葱段、姜片、料酒、小茴香和花椒，用中火煮至熟透离火，原汤浸泡至冷，捞出沥水，切成粗丝；红椒去籽、蒂切丝；雪梨去皮、核，切成丝；香菜洗净，切寸段。

2. 将孜然粉、辣椒面放入小碗内，倒入烧热的色拉油，搅匀，加蒜泥、盐、味精、醋、香油和熟芝麻等调匀成味汁，放入羊肉丝、香菜段、红椒丝和雪梨丝，拌匀装盘即可。



Tips.....

1. 煮羊肉时火不要太大，否则煮出的羊肉不嫩，以汤汁刚冒泡为佳。
2. 加入雪梨丝是使成品有水果的清香味，去腻也去些膻气，但不要太多。

姜汁肚片

● **材料** 熟猪肚 200 克、青笋 50 克。

● **调料** 盐、味精、酱油、姜末、醋、香油、鲜汤各适量。

● 做法

1. 将姜末加醋浸泡成姜汁；青笋择洗干净，切菱形片，用盐腌渍，沥干水分，装入盘中垫底。

2. 熟猪肚切片，放在盘内的青笋片上。

3. 将姜汁、酱油、盐、味精、鲜汤、香油调成味汁，淋上即可。

Tips.....

1. 腐烂的生姜不宜食用，因为烂姜中含有黄樟素，易诱发食道癌、肝癌等癌症。
2. 没有鲜汤，可以用温水溶化适量鸡精后代替。

怪味腰花

● **材料** 鲜猪腰 4 个。

● **调料** 葱末、蒜末、酱油、醋、辣椒油、胡椒粉、花椒粉、盐、白糖、味精各适量。

● 做法

1. 猪腰顺中缝片开，去掉中间白色腰臊，洗净，切十字花刀，放入开水中焯熟，捞出，沥干水分，装盘。

2. 将葱末、蒜末、酱油、醋、辣椒油、胡椒粉、花椒粉、盐、白糖、味精调成味汁，浇在猪腰上即可。

Tips.....

1. 一定要去除猪腰中的白色腰臊，不然腥味较重。
2. 焯猪腰时加葱、姜或青椒，可去腥提香。

红油猪耳

材料 猪耳朵 250 克、辣椒油 20 克。
调料 葱丝、盐、白糖、香油、味精各适量。

做法

1. 将新鲜猪耳朵洗净，入开水锅中煮至刚熟，取出，晾凉，切薄片，装盘。
2. 碗中加入盐、白糖、味精、辣椒油、香油，调成味汁，将猪耳朵片与味汁、葱丝拌匀即可。

Tips

1. 猪耳朵加入辣椒油烹调或拌食，可除去猪耳朵中存留的不良气味。
2. 辣椒油可以自己做，既卫生又没有添加剂，做法很简单：干红辣椒绞碎，放入无水的耐热碗中，淋入九成热的植物油即可。

黄瓜拌猪耳

材料 熟猪耳朵 200 克、青皮黄瓜 100 克。

调料 盐、味精、香油、清汤各适量。

做法

1. 熟猪耳切丝；青皮黄瓜洗净，削皮，去蒂，切丝。
2. 将盐、味精、香油、清汤调成味汁。
3. 取盘，放入猪耳丝和黄瓜丝，淋入味汁拌匀即可。

Tips

1. 如果选用的熟猪耳不是刚刚煮好的，可以将猪耳焯水，以去掉存放中产生的一些异味，恢复它原来的本味。
2. 保存黄瓜要先将其表面的水分擦干，放入密封的保鲜袋中，封好袋口冷藏即可。



鸡丝凉粉

材料 绿豆粉 50 克、无骨鸡胸脯肉 100 克、黄瓜丝 20 克。

调料 红椒丝、辣椒油、芝麻、醋、盐、白胡椒粉、香油各适量。

做法

1. 绿豆粉加半杯水搅匀成粉浆，锅内放水，烧开，下绿豆粉，用勺快速搅匀成糊状。
2. 煮好的糊倒入一个抹了油的盘内，冷却后放入冰箱冷藏2小时，即是凉粉。
3. 鸡胸脯肉煮熟，捞出冷却，撕细丝。
4. 凉粉用刀切成条，上面放上鸡丝、黄瓜丝、红椒丝，调入辣椒油、芝麻、醋、盐、白胡椒粉、香油拌匀即可。

辣味羊肉干

❶ **材料** 羊瘦肉 500 克、水发木耳 5 克。

❷ **调料** 姜片、葱段、盐、料酒、辣椒面、胡椒粉、孜然粉、色拉油、嫩肉粉、香菜段各适量。

❸ 做法

1. 羊瘦肉剔净筋膜，切成条，放入盆内，加入盐、嫩肉粉、姜片、葱段、香菜段、料酒等拌匀，腌约半小时，再加适量色拉油拌和；水发木耳洗净，切片，焯水，过凉。

2. 将腌好的羊肉，下入烧至六成热的油锅中炸至色呈棕褐且酥脆熟透时，盛出控油，晾凉，和木耳同放入盘中。

3. 在盘内加辣椒面、胡椒粉、孜然粉拌匀，撒上香菜段即可。



Tips.....

1. 羊肉中有很多筋膜，切丝之前应先将其剔除，否则炒熟后口感硬，吃起来难以下咽。

2. 羊肉的腌渍时间要充分，以达到入味的目的。

香辣牛肉

❶ **材料** 牛肉 400 克、炒花生仁 20 克。

❷ **调料** 葱段、酱油、辣椒油、白糖、味精、盐各适量。

❸ 做法

1. 牛肉洗净，切大块，入沸水锅中加适量酱油煮熟，捞起晾凉，切薄片；熟花生仁拍碎。

2. 将牛肉片盛入碗中，用盐拌和，放入酱油、盐、辣椒油、白糖、味精搅拌，再放入葱段、花生仁末拌匀即可。

凉拌牛肉

❶ **材料** 牛肉 400 克。

❷ **调料** 葱结、姜片、酱油、甜面酱、香油各适量。

❸ 做法

1. 牛肉洗净，切大块，放入沸水中煮开，撇去浮沫，加入葱结、姜片，改小火焖煮 2 小时左右，当筷子能戳透时捞出晾凉，切薄片，装盘。

2. 放入香油、酱油、甜面酱拌匀即可。



Tips

1. 这道菜起源于川西平原青神县汉阳坝，由于制作时用木棒敲打而得此名。
2. 鸡肉不要煮得过老，煮熟后自然冷却再捞出，这样鸡丝才会嫩。

棒棒鸡丝

材料 鸡胸脯肉 300 克、黄瓜 100 克。

调料 麻酱 20 克，辣椒油 15 克，醋、白糖各 10 克，花椒油少许，酱油 30 克。

做法

1. 鸡胸脯肉洗净，放入清水锅中，置中火上煮约 20 分钟至熟，晾凉，沥干水分，将鸡肉平放案板上，用木棒轻打，肉质疏松后撕成丝；黄瓜洗净，去蒂，切如鸡丝一样的丝。
2. 将黄瓜丝盛入盘中，上面放上鸡丝。
3. 将麻酱用醋调稀，倒入其他调料拌匀，浇在鸡丝上即可。

金牌小妙招

麻酱用醋调稀味道更浓，而且味汁会相对浓稠，不稀。

凉拌羊肉丝

材料 羊肉 200 克。

调料 葱白段、酱油、辣椒油、料酒、花椒面、味精、香油、姜块各适量。

做法

1. 羊肉洗净，放入深碗中，加入葱白段、姜块、适量开水及料酒，放入蒸笼用大火蒸 30 分钟。
2. 取出羊肉，去筋，晾凉，切粗丝，将酱油、香油、辣椒油、花椒面和味精调匀，淋在羊肉丝上即可。

金牌小妙招

煮羊肉的时候放入适量绿豆同煮，可去除羊肉的膻味。

芥末羊肚丝

材料 熟羊肚 300 克、蒜薹 50 克。

调料 芥末、酱油、芝麻酱、料酒、盐、香油、味精各适量。

做法

1. 羊肚洗净，从中间划开，切细丝；蒜薹择洗干净，切段，焯水，捞出沥干；芥末用开水调匀，用酱油、芝麻酱、料酒、盐、香油、味精调成浓汁。
2. 羊肚丝和蒜薹段混合，将浓汁浇在上面，拌匀即可。

Tips

优质蒜薹新鲜脆嫩，条长，无粗老纤维，上部浓绿，茎部嫩白，不蔫，不裂口，顶部不开花。

白斩鸡

● **材料** 嫩仔鸡 1 只（约 500 克）。

● **调料** 葱 50 克，姜片 30 克，花椒 20 粒，盐、味精、植物油、料酒、香油各适量。

做法

1. 仔鸡洗净，用沸水反复冲洗；葱部分切斜段，部分切葱花。
2. 锅中倒入适量水（没过鸡），加入葱段、姜片、花椒、料酒煮沸，把鸡放入锅中，关火，盖严，闷 20 分钟，取出，冷却，拆骨，切块。
3. 将植物油及香油倒锅中烧热，倒入盛有葱花、盐、味精和少量鸡汤的碗中拌匀，浇在鸡块上即可。



Tips.....

1. 鸡要嫩，放汤锅中焖制时间要恰当，以断生为宜，时间长鸡肉易变老。
2. 做法 3 中，植物油与香油的比例约为 4:1。

盐水鸡肝

● **材料** 鸡肝 250 克。

● **调料** 葱段、姜片、花椒、大料、盐、料酒各适量。

做法

1. 鸡肝去净筋膜，洗净，沥干。
2. 锅置火上，倒入清水（没过鸡肝）烧开，将鸡肝、葱段、姜片、大料、花椒、盐、料酒放入，盖上锅盖中火煮熟，晾凉捞出，装盘即可。

Tips.....

1. 鸡肝应去净筋膜，否则会有腥味。
2. 鸡肝不要选择白白胖胖的，要选择颜色红润的，颜色红润的才是优质且新鲜的。

凉拌牛百叶

● **材料** 水发牛百叶 300 克。

● **调料** 香菜段、盐、白胡椒粉、醋、味精各适量。

做法

1. 水发牛百叶洗净，焯水，切宽条，晾凉。
2. 百叶条和香菜段盛盘，放入盐、白胡椒粉、醋、味精拌匀即可。

Tips.....

1. 牛百叶宜切成均匀的宽条，这会让成菜更美观。
2. 凉拌时加入白胡椒粉，可以去腥增香。