

特色风味 吃大众菜

学做家常菜系列

01

营养功效说明

茄子：茄子纤维中所含的皂草甙可降低胆固醇，而茄子紫皮中富含的维生素E和维生素P，可保护心血管，适用于防治慢性病。



食材储存介绍

新鲜牛肉有光泽，红色均匀稍暗；脂肪呈洁白色或乳黄色；气味新鲜正常；表面味甘或有风干膜，触手是不沾手；指压后凹陷处能立即恢复。

02

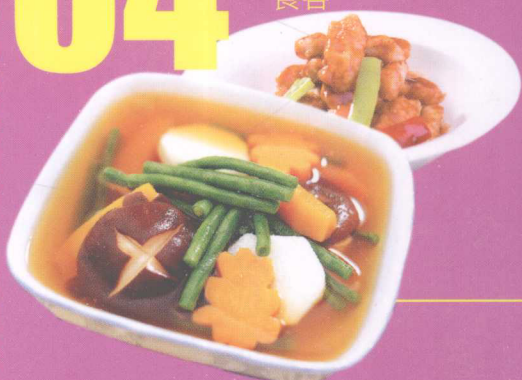
常见食材



03

04

十余种菜品口味，满足不同口味老饕食客



菜品制作

大解析

05



原料+调料+烹饪方法
每道菜品附烹饪技巧以及海量要点提示

06



全书精选500种醇厚香浓精品菜肴
足不出户品尝鲜、咸、酸、辣、甜无尽美食



特色风味吃大众菜

图书在版编目 (C I P) 数据

特色风味吃大众菜 / 《学做家常菜》编委会编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2010. 10

(学做家常菜)

ISBN 978-7-5384-4979-2

I. ①特… II. ①学… III. ①菜谱 IV. ①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第166043号

特色风味吃大众菜

编 《学做家常菜》编委会
出 版 人 张瑛琳
选题策划 李 梁
责任编辑 李红梅 高小禹
封面设计  长春茗尊平面设计有限公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 300千字
印 张 12
印 数 1—20 000册
版 次 2010年10月第1版
印 次 2010年10月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85610611
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-4979-2

定 价 25.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

前言

Preface



《学做家常菜》编委会联合全国名厨、烹饪爱好者隆重推出《学做好吃家常菜》，书中精美菜品多出烹饪高手，这些高手有的是忙碌的白领，有的热爱生活、贤惠的家庭主妇，作者群的口号是：“让21世纪的“新青年”、“80后”个个上得厅堂、下得厨房。”

本书汇集以下特点：

1. 书中收录500道家常菜，百余种食材、11种口味特点，道道经典。做法超简单，让每个人都能吃到真正的好滋味。
2. 每种食材选择制作最简单，操作最基础的菜谱，这些菜谱涵盖了各种口味，往往用一种食材，就能烹调出不同的口味。
3. 针对每种食材配有食材介绍、调味方法、烹调方法等小常识的介绍，快速掌握烹调好吃家常菜的诀窍。
4. 本书中每一款菜谱的制作方法通俗、详细，细致的文字说明让读者看得更明白，减少操作中的失误。

这些就是高手们多年烹饪经验的总结，他们将自己对生活的热情凝结在厨房的一片小天地里，他们亲手创造出一道道美味营养的菜肴，将这些色香味俱全的菜肴拍成色彩绚丽的图片，这些图片不仅得到了家人的喜爱，也收获了千万读者的喜爱，还得到万千网友的认可。

书中汇集很多好的烹饪方法，如果您也是烹饪爱好者，希望提出好的建议或意见，感谢您一直以来对我们的支持，谢谢！

《学做家常菜》编委会



蔡姐带你逛超市

日常调味品常识

辛香味调料



姜：吃饭不香或饭量减少时吃上几片姜或者在菜果放上一片嫩姜，都能改善食欲，增加饭量，所以俗话说：“饭不香，吃生姜”。



液态调料

陈醋：醋，以山西陈醋最为出名，其特点“香、酸、绵、长”，是日常生活中必不可少的调味品。



固态调料

大料：本名八角茴香，又名大料。瓣角整齐，一般为8个角，瓣纯厚，尖角平直，蒂柄向上弯曲。味甘甜，有强烈而特殊的香气。是我国的特产，有特殊香气，在制作冷菜及炖、焖菜肴中常用。



辣椒粉：辣椒粉是红色或红黄色，油润而均匀的粉末，是由红辣椒、黄辣椒、辣椒籽及部分辣椒杆碾细而成的混合物，具有辣椒固有的辣香味。

药材类调料



桂皮：桂皮，又称肉桂、官桂或香桂，是最早被人类使用的香料之一。



超市选购不用愁
蔡姐主意在心头



C o n t e n t s

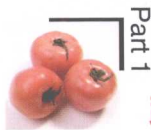
ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE
ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE
ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE
ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE
ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE

😊 1小匙 = 5克
😊 1大匙 = 15克
😊 1杯 = 240毫升

😊 1小匙 = 5克

😊1大匙 = 15克

😊1杯 = 240毫升



蔬菜类

白菜 ▾

糖醋白菜·····	12
果梨泡菜·····	12
糖醋蜇皮白菜丝·····	13
剁椒蒸大白菜·····	13
珊瑚白菜·····	13
明虾白菜蘑菇汤·····	14
扒栗子白菜·····	14
白菜珧柱炖鲜虾·····	14

菠菜

姜丝菠菜·····	15
菠菜炒粉丝·····	15
上汤浸菠菜·····	16
菠菜猪肝汤·····	16
麻酱拌菠菜·····	16

菜 花

山楂淋菜花·····	17
番茄菜花·····	17
菜花炒肉·····	18
菜花烧火腿·····	18
豆角菜花汤·····	19
海米烧菜花·····	19
猪肝炒菜花·····	19

地瓜

蜜汁地瓜·····	20
地瓜南瓜汤·····	20

冬瓜

芙蓉冬瓜..... 21

豆角

酱爆豆角	23
酱豆角	23
甜酱八宝菜	24
豆角干贝汤	24
豆角香芋煮海兔	24

豆芽

绿豆芽炒粉·····	25
绿豆芽拌干丝·····	25
通式炒和菜·····	26

荷兰豆

清炒荷兰豆..... 27
炆拌荷兰豆..... 27

番茄

素炒三丁·····	28
八福番茄·····	28
健康蔬菜汤·····	29
番茄玉米汤·····	29
番茄鱼丸汤·····	29

胡萝卜 ▾

胡萝卜炒木耳·····	30
素炒胡萝卜·····	30
炸 <u>金</u> 丝·····	31
泡胡萝卜·····	31

黄 瓜

黄瓜腰果虾仁…………… 32

芥 藍

青瓜玉米笋·····	32
紫菜黄瓜汤·····	33
川椒黄瓜·····	33
鱼香黄瓜丁·····	33

韭菜

蛋卷韭菜盒子·····	35
韭菜面汤·····	35
豆皮炒韭菜·····	36
韭菜花炒扁蛋·····	36
韭菜炒羊肝·····	36

卷心菜 ▼

糖醋包菜·····	37
卷心素番茄·····	37
培根卷心菜汤·····	38
泡菜墩·····	38
卷心菜汤·····	38

苦 瓜

苦瓜炒鸡蛋·····	39
凉拌苦瓜丝·····	39
生炆苦瓜·····	40
素酿苦瓜·····	40
虾干大蒜炒双瓜·····	40



畜肉类

牛肉 ▼

风味牛肉煲..... 42



苏泊牛肉·····	42
酸辣牛肉汤·····	43
酱牛肉·····	43
五香酱牛肉·····	43
麻辣牛肉·····	44
青椒牛肉丝·····	44
慈姑焖牛肉·····	44

牛里脊

家常煨牛肉丝·····	45
炒杂烩·····	45
干烧牛肉片·····	46
黑椒煎牛排·····	46
干邑辣汁牛扒·····	46

牛腩

菠萝卤牛腩·····	47
番茄炖牛腩·····	47
莲藕煨牛腩·····	48
芝麻茴香煲牛腩·····	48
萝卜酒酿烧牛腩·····	49
牛腩四宝·····	49
大蒜烧牛腩·····	49

牛腱

木耳牛腱汤·····	50
萝卜辣味牛肉煲·····	50

牛肚

炒牛肚丝·····	51
黄芪炖牛肚·····	51

猪肉

鱼香碎滑肉·····	52
鱼香肉丝·····	52
香炸丸子·····	53
锅包肉·····	53
辣子肉丁·····	53
苦瓜镶肉环·····	54
百叶蒸肉·····	54

猪里脊

糖醋里脊·····	55
-----------	----

椒雪肉片·····	55
青椒酱爆肉·····	56
焦熘里脊·····	56
猪柳扁豆卷·····	56

猪五花肉

红椒炒花腩·····	57
风味蒸肉·····	57

猪排骨

辣味芝麻骨·····	58
秘制糖醋排骨·····	58
酱排骨·····	59
蒜酱焖大肉排·····	59
红烧排骨·····	59

猪肘子

水晶肘子·····	60
东坡肘子·····	60

猪肝

青蒜猪肝·····	61
川味猪肝·····	61

羊肉

葱爆羊肉·····	62
家常爆羊肉·····	62
山楂萝卜羊肉煲·····	63
辣炒羊肉丝·····	63
羊肉熏酱茄·····	63
红桥羊肉·····	64
焦熘羊肉·····	64
栗子羊肉汤·····	64

羊里脊

盐爆里脊·····	65
油泼羊肉·····	65

羊肝

羊肝炒菠菜·····	66
羊肝粥·····	66

羊肋肉

栗子焖羊肉·····	67
手把羊肉·····	67

羊腿肉

剁椒羊腿肉·····	68
羊肉圆菠菜汤·····	68

羊排

红焖羊排·····	69
红柿炖羊排·····	69
首乌羊排汤·····	70
羊排粉丝汤·····	70
红酒烧羊排·····	70



Part 3

禽蛋类

整鸡

果汁鸡块·····	72
百果鸡煲·····	72
酒香大盘鸡·····	73
炒辣子鸡块·····	73
湛江白切鸡·····	73
美味鸡丝·····	74
干炸鸡块·····	74
麻油鸡·····	74

乌鸡

银耳银杏乌鸡汤·····	75
乌骨鸡莼菜汤·····	75
节瓜豆乌鸡汤·····	76
山药莲子煲乌鸡·····	76
大枣乌鸡煲·····	76

鸡腿肉

可乐焖鸡腿·····	77
文昌鸡·····	77
麻辣鸡腿·····	78
鱼香鸡粒茄子煲·····	78
家味嘟嘟鸡·····	79
香酥鸡腿·····	79
豆豉葱白炖鸡腿·····	79



目录

Contents

鸡翅 ▼	
生煎鸡翅·····	80
蜜汁鸡翅·····	80
鸡胸肉 ▼	
双耳椒麻鸡·····	81
腰果爆鸡丁·····	81
葱香豆豉鸡·····	82
酱爆桃仁鸡丁·····	82
酱爆鸡丁·····	82
整鸭 ▼	
魔芋烧鸭·····	83
酱烧全鸭·····	83
板栗烧肥鸭·····	84
淮山老鸭汤·····	84
鲜山药煲水鸭·····	84
冬瓜煲鸭汤·····	85
口蘑鸭子·····	85
猪火腿煲米鸭·····	85
鸭肝 ▼	
酒醉鸭肝·····	86
首乌鸭肝汤·····	86
鸭舌 ▼	
麻辣鸭舌·····	87
雪辣鸭舌·····	87
鸭掌 ▼	
锦绣莲藕炒鸭掌·····	88
双椒鸭掌·····	88
鸭胸肉 ▼	
回锅鸭肉·····	89
煎鸭脯·····	89
鹅肉 ▼	
大鹅焖土豆·····	90
枸杞桂圆炖鹅·····	90
乳鸽 ▼	
鸽肉萝卜汤·····	91
核桃山药炖乳鸽·····	91
卤水乳鸽皇·····	92

茶树菇炖乳鸽·····	92
党参乳鸽汤·····	93
杏仁银耳炖乳鸽·····	93
银耳炖双鸽·····	93
鹌鹑 ▼	
人参枸杞炖鹌鹑·····	94
鹌鹑煲海带·····	94
鸡蛋 ▼	
火腿煎蛋·····	95
酱鸡蛋·····	95
糖醋韭菜煎蛋·····	96
番茄蛋花汤·····	96
百合冰糖蛋花汤·····	96
韭黄炒鸡蛋·····	96
三色花蛋·····	97
粉丝鸡蛋汤·····	97
四川蛋汤·····	97
鸡蛋松·····	98
三色蒸蛋·····	98
什锦烤鲜蛋·····	98
皮蛋 ▼	
皮蛋冻豆腐汤·····	99
皮蛋瘦肉粥·····	99
咸鸭蛋 ▼	
咸鸭蛋拌南豆腐·····	100
芥菜咸蛋汤·····	100



Part 4

菌豆类

香菇 ▼	
麻仁卤香菇·····	102
家常烧双冬·····	102
浇汁香菇·····	103
冬菇津白肉丝汤·····	103
栗子双菇·····	103

扒三鲜·····	104
红烧香菇·····	104
草菇 ▼	
草菇炖里脊·····	105
油焖双菇冬瓜脯·····	105
口蘑 ▼	
口蘑炖鸭·····	106
口蘑扁豆·····	106
口蘑炒肉·····	107
口蘑炖兔肉·····	107
蘑菇牛肉炒面·····	107
酥肉烩全蘑·····	108
牛肉口蘑雪豆汤·····	108
金针菇 ▼	
红椒拌金菇·····	109
炆拌金针菇·····	109
海马乳鸽金针汤·····	110
金菇爆肥牛·····	110
鲍汁金针菇·····	110
银耳 ▼	
银耳炖雪蛤·····	111
银耳大枣莲子羹·····	111
仿真燕窝粥·····	112
银耳烩菜心·····	112
银耳鹌鹑蛋汤·····	112
木耳 ▼	
木耳拌三丝·····	113
香葱炆木耳·····	113
家常木耳·····	114
什锦三丝汤·····	114
老醋家常菜·····	114
木耳烧鸡块·····	115
木耳肉丝汤·····	115
肉末木耳炒豆腐·····	115
海米拌木耳·····	115
黑白炒时蔬·····	116
淮山药木耳片·····	116



木耳炒豆腐·····	116
木耳银芽海米粥·····	117
桃仁蚕豆拌木耳·····	117
木耳炒腐竹·····	117

豆腐

海鲜酸辣汤·····	118
酸辣豆腐汤·····	118
麻辣豆腐·····	119
麻婆鸳鸯豆腐·····	119
麻香鱼籽豆腐·····	119
甜辣豆腐·····	120
辣子干丁·····	120
果味豆腐·····	120
四色豆腐·····	121
香菇豆腐饼·····	121
蒜苗沙茶豆腐·····	122
香煎豆腐·····	122
什锦豆腐汤·····	122
铁板豆腐·····	123
焦熘豆腐·····	123
午餐肉豆腐煲·····	123
碎炒豆腐·····	123
炸豆腐丸子·····	124
青蒜豆腐煲·····	124

干豆腐

尖椒干豆腐·····	125
海米拌豆丝·····	125

豆皮

葱油豆皮丝·····	126
炒干张丝·····	126

豆干

芹菜拌豆腐干·····	127
八宝辣酱豆腐干·····	127

腐竹

桂花腐竹·····	128
香烧腐竹扁豆·····	128
腐竹蛤蜊汤·····	129

葱油腐竹·····	129
芹菜拌腐竹·····	130
肉末烧腐竹·····	130
炒腐竹·····	130



Part 5

水产类

鲤鱼

醋焖全鲤·····	132
番茄烧鱼·····	132
糖醋酥鱼片·····	133
葱辣鱼条·····	133
干烧子鱼·····	133
赤豆炖鲤鱼·····	134
五香鱼·····	134
焦熘鱼片·····	134
鱼米映红椒·····	135
白斩鲤鱼·····	135
鱼藏鲜·····	136
烧双色鱼圆·····	136
金毛狮子鱼·····	136

鲫鱼

香辣酥鲫鱼·····	137
豆腐辣烧鱼·····	137
家常鲫鱼·····	138
家常焖鲫鱼·····	138
豆腐鲫鱼·····	138
豆豉酱焖鲫鱼·····	139
酱汁鲫鱼·····	139
拌鱼肉蚕豆粥·····	139
清蒸茶鲫鱼·····	139
鱼肚鲫鱼烩时蔬·····	140
糟卤烧鲫鱼·····	140
贴心鲫鱼汤·····	140
红烧鲫鱼·····	141

鲫鱼过河·····	141
-----------	-----

草鱼

豉椒蒸草鱼·····	142
回锅鱼片·····	142
糖醋鱼花·····	143
柠檬鱼片·····	143
酸汁冬瓜鱼·····	143
草鱼怀珠·····	144
苏式熏鱼·····	144
葱烧草鱼·····	144

鲈鱼

开门红·····	145
剁椒蒸鲈鱼头·····	145
虾尾梅干菜鱼汤·····	146
沙锅鱼头·····	146
豆瓣花鲢·····	146
鱼头冻豆腐·····	147
鱼头萝卜煲·····	147

黄鱼

煎蒸黄花鱼·····	148
粉皮香蒜烧黄鱼·····	148
红烧黄花鱼·····	149
奶汤黄鱼·····	149
干烧黄花鱼·····	149
家常炖黄鱼·····	150
家常焖黄鱼·····	150

青鱼

青鱼划水·····	151
菱米鱼丁·····	151

鳊鱼

泰国辣味烤鱼·····	152
糊辣姜汁鱼·····	152
醋爆鱼丁·····	153
白汁番茄鳊鱼·····	153
茄汁葡萄鱼·····	153
豆瓣鳊鱼·····	154
酱香鳊鱼·····	154



目录

Contents

鲈鱼

醋浇鲈鱼	155
泰式柠檬鱼	155
清蒸鲈鱼	156
老姜鲈鱼汤	156
苦瓜蒸鲈鱼	157
鲈鱼汤	157
葱油鲜鲈鱼	157

带鱼

腊八醋烧带鱼	158
醋椒带鱼	158
白炒刀鱼丝	159
干烧带鱼	159
带鱼煮南瓜	159

鳝鱼

大蒜烧鳝段	160
豉椒爆黄鳝	160

甲鱼

百合大枣甲鱼汤	161
清炖水鱼汤	161

鱿鱼

素鱿鱼丝	162
五彩拌鲜鱿	162
香辣鱿鱼汤	163
泡菜炒鲜鱿	163
宫保鱿鱼	163
酸辣笔筒鱿鱼	164
酸辣鱿鱼	164
椒麻鱿鱼花	164

虾

腰果虾仁	165
茄汁大虾	165
酸辣青蔬虾仁	166
酥芝麻炸大虾	166
煎封大虾	166
什锦虾球	167
椒盐大虾	167

葱姜大虾	168
大虾炖白菜	168
红烧大虾	168
滑蛋虾仁	169
椒盐卤虾片	169
水晶五彩虾球	169

海螺

炒海螺	170
香芹螺片	170

扇贝

豉椒蒸扇贝	171
韭菜花炒扇贝	171

海带

炆拌海带丝	172
海带芽时蔬汤	172

海蜇

凉拌海蜇皮	173
芹菜拌海蜇皮	173

蟹

辣炒螃蟹	174
飞蟹粉丝煲	174



Part 6

五谷类

大米

美味香辣饭	176
香辣虾皮炒饭	176
家常油饭	177
扬州炒饭	177
鲜蘑蛋炒饭	177

小米

小米煎饼	178
艾窝窝	178
养生粥	179
年糕	179

豆汁粥	179
枸杞牛膝小米饭	180
板栗油鸡饭	180
糖酥煎饼	180

糯米

猪肝蹄筋粥	181
特色蒸饭	181
小枣粽子	182
香甜美味饭	182
芝麻八宝饭	183
花猪油蒸饭	183
八宝粥	183

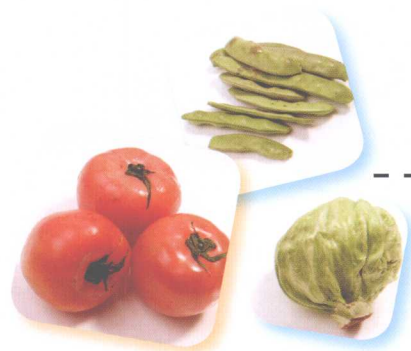
玉米

糊饼	184
玉米面饺子	184
玉米粉粥	185
荷叶玉米须粥	185
甜彩粥	185
鲜奶玉米酪	186
玉米饽饽	186
四果粥	186

荞麦面

韩式冷面	187
春川拌面	187
日式荞麦面线	188
无糖荞麦面饼	188
猪肉白菜蒸饺	188

按菜肴口味索引 189



-----Part 1

蔬菜类



蔡姐食材攻略

白菜

功效

储存

“白菜，又叫黄芽白菜、结球白菜等。白菜富含维生素C、维生素E，有良好的护肤养颜效果；白菜所含的粗纤维，经常食用有润肠、排毒、促消化的作用；白菜含有一种化合物，有助于分解导致乳腺癌的雌激素，女性常食白菜可降低乳腺癌的发生率。”

如果买的白菜暂时不吃，可以把白菜放在阳光下晾一晾，之后用废报纸把白菜包起来，放在阴凉通风的地方，这样保存时间较长。另外一种方法就是用保鲜膜把白菜包起来，同样放在阴凉通风的地方，吃多少切多少，这种方法可以保持白菜的营养不易流失。”



01 糖醋白菜

菜肴口味 | 酸甜味

【材 料】 白菜心1棵，黑木耳10克。植物油20克，醋1/2大匙，精盐3/5小匙，白糖2小匙，水淀粉1.5小匙，香油1/2小匙。

制作方法

- ①白菜去叶，洗净控去水分，切粗丝，加精盐略腌一会儿。
- ②黑木耳用冷水浸泡至涨，洗去泥沙，捞出，沥水，待用。
- ③取干净炒锅置旺火上烧热，倒入植物油，待油温升至八九成热时，将白菜下锅爆炒，加精盐、白糖、醋，待炒至半熟时放入黑木耳，翻炒入味，用水淀粉勾芡，淋上香油，装盘即可。

02 果梨泡菜

菜肴口味 | 酸甜味

【材 料】 大白菜4 000克，白萝卜400克，大葱200克，大蒜200克，苹果200克，梨200克。辣椒粉100克，精盐8大匙，味精2大匙。

制作方法

- ①白菜纵切4瓣，再横切块；白萝卜去皮，切两瓣，顶刀切片，分别装在容器中，白菜加4大匙精盐，萝卜加4小匙精盐，腌渍4小时，挤干。
- ②苹果和梨切片；葱和大蒜切末。
- ③将腌渍的白菜、萝卜和苹果、梨、大葱、大蒜、辣椒粉拌匀装坛。
- ④用1 000克凉开水溶化剩余的精盐和味精，然后注入坛中，淹没菜料，盖盖泡10天即可。





菜肴口味 | 鲜咸味

> 制作方法

- ①将明虾洗净；白菜中层帮洗净，切成块；蟹味菇、白玉菇、金针菇去蒂，洗净备用。
- ②锅中入油烧热，下姜片、白菜略炒，再烹入料酒，倒入蘑菇高汤烧沸，然后放入其他原料、调料煮沸，再转中火煮5分钟，撒入香菜，淋入香油即可。



菜肴口味 | 鲜咸味

> 制作方法

- ①白菜条心顺刀切约6厘米长条。
- ②白菜用蒸锅蒸软，或用开水焯软后，理顺码放盘中。
- ③锅放油烧温热，放葱姜末爆香，烹料酒，加酱油、盐、高汤、白糖、味精，放栗子、白糖，转微火稍煮，水淀粉勾芡，翻匀，淋香油即可食用。

菜肴口味 | 鲜咸味

 > 制作方法

- ①将白菜心洗净，放入沸水中焯烫一下，捞出炖锅备用。
- ②将桃柱放入清水中发透；鲜虾去沙线，洗净；笨鸡洗涤整理干净，剁成大块，放入沸水锅中煮熟；火腿洗净，焯水待用。
- ③将桃柱、鲜虾、鸡肉、火腿放入炖锅中，加入上汤，放入蒸锅蒸20分钟，再用精盐、鸡粉调味即可。

蔡姐食材攻略

菠菜

功效

储存

“ 菠菜，含有大量的植物粗纤维，具有通便导便的作用；菠菜富含胡萝卜素，能促进儿童生长发育，增强人体抗病能力。菠菜还含有丰富的维生素C、钙、磷及维生素E等有益成分，能供给人体多种营养物质，有排毒减肥、调节血糖作用，经常食用对人体健康极为有益。

菠菜的叶酸营养成分在4~8天内会流失近一半，胡萝卜素、维生素C会随着时间流失。菠菜放入冰箱前，将其用湿纸包好或喷上少量清水，装入塑料袋里，扎紧袋口，塑料袋底剪几个小孔，然后放入冰箱果蔬盒中，一般可保证菠菜2天之内的新鲜。

”



01 | 姜丝菠菜

菜肴口味 | 姜汁味

【材 料】 菠菜500克，嫩姜30克。香油3大匙，花椒油1/5小匙，米醋、精盐各1小匙，味精1/5小匙，白糖1/2小匙。

制作方法

- ①把菠菜洗净，沥水，下精盐，放水烧开，下菠菜略焯，沥水。
- ②把容器内加入冷水，下入焯熟的菠菜，用筷子挑散，浸泡2分钟，至凉透捞出，沥去水。
- ③把菠菜切成3厘米长的段；姜去皮，用刀拍松，再放入碗中捣成细泥，加入米醋、精盐、味精、白糖，淋入香油、花椒油，调匀成味汁。
- ④把菠菜段放盘中，浇上味汁，上桌即可。

02 | 菠菜炒粉丝

菜肴口味 | 姜汁味

【材 料】 菠菜300克，龙口粉丝30克。姜末6克，精盐3/5小匙，味精1/5小匙，胡椒粉2/5小匙，植物油30克。

制作方法

- ①菠菜切成4厘米长的段。粉丝用沸水泡软。
- ②锅中放清水，用旺火烧沸，放入菠菜烫2分钟，捞出用凉开水过一下，沥去水分。
- ③炒锅烧热，倒入植物油，煸香姜末，放入粉丝炒散，加精盐和味精炒匀，盛在盘中。
- ④锅内留少量油，放入菠菜。加精盐、味精，倒入炒过的粉丝一同炒匀，装盘，撒上胡椒粉即可。



菜肴口味 | 鲜咸味

> 制作方法

- ①将猪肝洗净，切成片备用。
- ②将菠菜洗净，从中间横切一刀；葱洗净，切段待用。
- ③锅置火上，加入清水烧开，再下入猪肝煮沸，然后放入菠菜、姜丝、葱段再煮滚，加入精盐调味即成。

菜肴口味 | 姜汁味

 **【材 料】** 菠菜300克，草菇20克，松花蛋1/2个，枸杞子15克，胡萝卜25克。姜片10克，精盐1小匙，味精、鸡粉、香油各1/2小匙，大骨汤50克，植物油2大匙。

制作方法

- ①菠菜洗净，焯透捞出沥干，装碗；胡萝卜、草菇洗净，胡萝卜切花，草菇切片，一起焯烫后捞出沥干；松花蛋切小块；枸杞子洗净备用。
- ②坐锅点火，加底油烧热，先下入姜片炒香，再放入松花蛋煎成金黄色，然后添大骨汤，入枸杞、胡萝卜花、草菇片，再加入精盐、味精、鸡粉烧开，最后淋入香油，浇在菠菜上即可。



菜肴口味 | 鲜咸味

 > 制作方法

- ①木耳、菠菜洗净，芝麻酱加精盐、味精、白糖、芥末油、香油，搅成糊状。
- ②锅入水、加精盐、植物油，烧开，下木耳、菠菜，大火烧开，焯至熟透捞出，入冷水内，浸至凉透捞出，沥水。
- ③把菠菜切段，木耳切丝，葱白切细丝，均入盘拌匀，再浇入味汁，搅拌即可。

