

七彩生活 21



从小爱吃的贴心家常菜

经典美味家常菜



王其胜 主编

中国烹饪大师 中国药膳大师
中国十佳营养膳食烹饪大师

中国营养膳食推广工程 推荐

吉林出版集团有限责任公司

七彩生活

经典美味家常菜

王其胜 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

经典美味家常菜/王其胜主编. —长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2010.12

(七彩生活)

ISBN 978-7-5463-4400-3

I. ①经… II. ①王… III. ①菜谱—中国

IV. ①TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第233489号



经典美味家常菜

出版策划: 孙亚飞

封面设计: 孙阳阳

责任编辑: 杨冬絮 刘晓敏

版式设计: 孙阳阳

文图编辑: 季 萌

出 版: 吉林出版集团有限责任公司 (www.jlpg.cn/yiwen)

(长春市人民大街4646号, 邮政编码 130021)

发 行: 吉林出版集团译文图书经营有限公司

(<http://shop34896900.taobao.com>)

电 话: 总编办 0431-85656961 营销部 0431-85671728

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本: 889×1194mm 1/16

印 张: 12

字 数: 200千字

版 次: 2011年1月第1版

印 次: 2011年1月第1次印刷

定 价: 19.80元

©如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



你是否在为每天做什么菜而烦恼？你是否在为不知如何搭配营养美味的一席晚餐而困惑？你是否在为如何才能做出又快捷又经典的菜肴而冥思苦想？本书便能解决你所有的烦恼，让你在美食世界中，寻找到一条捷径。

每家每户都会有属于自己的家常菜，而家常菜因地域、物产、生活习惯和饮食爱好的不同，形成了东南西北不同的地域特色以及甜、咸、麻、辣、香等不同的口味特点。无论走到哪里，是不是总有一些味道会让你念念不忘？无论品尝过多少美味，总会想念自家餐桌上那熟悉的饭菜味道？天南海北，甜咸辣香，总有一款是来自你家乡的味道，总有一道能让你忆起家的气息。

亲朋好友相聚之时，女主人做出几款拿手的经典家常菜，不但在座的各位会赞不绝口，自己也会感到欣慰而温暖，眼看着满满的一席菜被吃得干干净净，这便是一位厨娘最值得骄傲的时刻了。

作为家庭主妇，不但想要家人吃得好、吃得饱，更想要家人吃得营养、吃出健康。而集美味、健康于一身的经典家常菜，除了准备好各种新鲜食材、调味品之外，烹炒中的顺序、技巧也是必不可少的关键，一本家常菜圣经在手，足以满足你的所有需求，教你轻松烹调出餐桌上的美味盛宴，让家人“餐餐滋味好，顿顿营养全”。

前言

Foreword

中国烹饪大师
中国药膳大师
中国十佳营养膳食烹饪大师

〔目录〕

Contents ..



清爽凉拌菜烹饪技法一点通 / 10

制作凉菜必知4大宝典 / 10

制作凉菜的方法 / 11

13种常用的凉菜调味汁 / 12

Part 01

诱人凉菜 / 14



Chapter 01

肉类凉拌篇 / 14

- 爽口毛肚 / 农家肚片 / 14
- 花生拌肚丝 / 五香肘子 / 蒜泥白肉 / 15
- 麻辣肉丝 / 白肉黄瓜片 / 红油肝花 / 16
- 黄瓜拌耳丝 / 香辣牛肉 / 冷拼咖喱牛肉 / 17
- 夫妻肺片 / 凉拌羊肉丝 / 芥末羊肚丝 / 18
- 五彩鸡肉菜 / 三色清爽鸡丝 / 木耳莴笋拌鸡丝 / 19
- 麻油鸡丝 / 鸡丝凉粉 / 20
- 怪味鸡块 / 椒麻鸡 / 21
- 花生酱鸡丝 / 红油手撕鸡 / 鸡腿腊肠片 / 22
- 豉汁凤爪 / 泰式凤爪 / 23
- 山椒凤爪 / 泡椒凤爪 / 24



Chapter 02

豆蛋凉拌篇 / 25

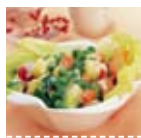
- 鸡蛋什锦沙拉 / 鸡蛋沙拉 / 日月沙拉 / 25
- 菠菜拌蛋皮 / 青椒皮蛋 / 挂霜蛋块 / 26
- 皮蛋嫩豆腐 / 红绿豆腐皮 / 27



Chapter 03

水产凉拌篇 / 34

- 香椿鲜虾 / 爱情沙拉船 / 西芹虾仁 / 34
- 黄瓜酿虾仁 / 生拌鲤鱼 / 怪味拌鱼 / 35
- 茴香三文鱼 / 三文鱼沙拉 / 36
- 美味鲜鱿 / 醉蟹 / 凉拌牡蛎 / 37
- 姜汁海螺 / 凉拌海蜇头 / 38
- 凉拌海蜇丝 / 海味什锦菜 / 海鲜番茄沙拉 / 39
- 什锦合菜 / 凉拌芹菜海带 / 鲷鱼沙拉 / 40



Chapter 04

时蔬·菌菇凉拌篇 / 41

- 凉拌芹菜魔芋 / 酸辣嫩瓜条 / 41
- 拌果蔬三丝 / 核桃拌芹菜 / 土豆什锦沙拉 / 42
- 什锦番茄 / 酸梅冬瓜球 / 43
- 酸辣瓜片 / 苦尽甘来 / 拌土豆丝 / 44
- 凉拌三彩丝 / 拌绿豆芽 /

凉拌莴笋丝 / 45

● 珊瑚菜花 / 荷花番茄 / 花生芹菜 / 46

● 拌萝卜皮 / 枸杞子山药 / 蒜蓉茄子 / 47

● 多味茄泥 / 海米拌油菜 / 麻酱凤尾 / 48

● 酸辣莲藕 / 桂花梨丝 / 49

● 辣味香油麦 / 生拌茼蒿 / 50

● 凉拌豇豆 / 老醋花生仁 / 清爽西蓝花 / 51

● 麻香芦笋 / 凉拌丝瓜 / 52

● 白果丝瓜 / 白果拌苦瓜 / 葱油青笋 / 53

● 菊花豇豆 / 椒炆芥蓝 / 54

● 碧绿笋尖 / 麻酱菠菜 / 55

● 金针菇菠菜 / 三丝牛肝菌 / 爽口木耳 / 56

● 三丝金针菇 / 百合拌金针菇 / 57

家常小炒烹饪技法 一点通 / 58

家常炒法 / 58

滑油 / 油温 / 61

火候 / 焯水 / 62

上浆 / 勾芡 / 63

食材处理的常见形状 / 64

轻松掌握基础刀法 / 65

Part 02

馋嘴热菜 / 66



Chapter 01

肉类家常菜 / 66

● 豆芽炒肉丝 / 胡萝卜炒肉丝 / 66

● 干煸肉丝 / 鱼香肉丝 / 67

● 京酱肉丝 / 肉丝炒拉皮 / 辣子肉丁 / 68

● 青椒炒肉丝 / 里脊丝炒蒜薹 / 土豆炒肉丝 / 69

● 茭白炒肉丝 / 葱爆肉片 / 回锅肉 / 70

● 猪肉三瓜片 / 生爆盐煎肉 / 木樨肉 / 71

● 香爆肉丝 / 三丝炒肉 / 芫爆里脊 / 72

● 滑溜里脊 / 玉兰片炒肉丝 / 肉丝炒贡菜 / 73

● 山药炒肉片 / 蒜薹炒肉片 / 74

● 菜花炒肉片 / 木耳炒肉片 / 综合蔬果干炒肉 / 75

● 丁香炒五花肉 / 锅巴肉片 / 76

● 鱼香肝尖 / 爆炒猪肝 / 77

● 火爆腰花 / 木耳腰花 / 三色肚片 / 78

● 香卤口条 / 扒大肠油菜 / 79

● 豉汁蒸排骨 / 糖醋排骨 / 80

● 干煸牛肉丝 / 茭白牛肉丝 / 81

● 青椒牛肉丝 / 蘑菇炒牛肉丝 / 82

● 红炒牛肉丝 / 洋葱牛柳丝 / 泡椒牛肉丝 / 83

● 莴笋炒牛肉丝 / 菠萝炒牛肉 / 84

● 韭菜银芽炒牛肉 / 土豆烧牛肉 / 双花炒肉片 / 85



- 金针菇烧肥牛 / 番茄炖牛腩 / 86
- 糊辣牛百叶 / 木耳炒百叶 / 酸辣牛百叶 / 87
- 红烧牛筋 / 鱼香牛肝 / 葱烧牛筋 / 88
- 冬笋炖羊肉 / 百合炒羊肉丝 / 红烧羊肉 / 89
- 羊肉炒鱼丝 / 滑炒羊肉丝 / 子姜炒羊肉丝 / 90
- 葱爆羊肉 / 孜然羊肉 / 91
- 芙蓉羊肉 / 滑熘羊肉片 / 92
- 熘三白 / 风味羊肉 / 炒三丁 / 93
- 酸菜炒羊肉 / 青椒羊肉片 / 它似蜜 / 94
- 泡菜炒羊肉末 / 酸辣羊肚丝 / 油爆羊肚 / 95
- 鸡丝豌豆 / 鸡丝西蓝花 / 韭黄炒鸡柳 / 96
- 蜜桃鸡柳 / 苹果炒鸡柳 / 木瓜鸡柳 / 97

- 芹菜炒鸡丝 / 金针菇鸡丝 / 三椒鸡片 / 98
- 芙蓉鸡片 / 豆苗炒鸡片 / 小炒鸡米 / 99
- 蒜香鸡翅 / 红烧鸡翅 / 红酒醉翅中 / 100
- 麻辣鸡脖 / 鲜辣孜然鸡胗 / 101
- 韭菜炒鸡脖 / 姜爆鸭丝 / 榨菜炒鸭丝 / 102
- 蒜薹鸭丝 / 尖椒冬笋炒鸭胗 / 油爆菊花鸭胗 / 103
- 苦瓜炒鹅片 / 豉椒炒鹅肠 / 家常烧鹅 / 104



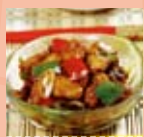
Chapter 02

豆蛋家常菜 / 105

- 鸡蛋炒苦瓜 / 水炒鸡蛋 / 土豆煎鸡蛋 / 105
- 萝卜干炒鸡蛋 / 韭菜炒鸡蛋 / 枸杞叶炒鸡蛋 / 106
- 姜汁葱花炒鸡蛋 / 鸡蛋炒西芹 / 香椿炒鸡蛋 / 107



- 黄瓜虾仁炒鸡蛋 / 蒜薹鹌鹑蛋 / 鸭蛋黄炒豌豆 / 108
- 鲜蘑炒豌豆 / 黄豆炒雪里红 / 109
- 黄豆炒芥丝 / 香葱芸豆 / 110
- 丝瓜炒蚕豆 / 鱼香蚕豆 / 111
- 四喜黄豆粒 / 红小豆炒玉米粒 / 112
- 麻婆豆腐 / 青椒炒豆腐 / 海米炒豆腐 / 113
- 醋熘双色豆腐 / 彩色虾仁豆腐 / 114
- 油菜豆腐 / 红椒翠丝炒熏干 / 红椒豆干肉丝 / 115
- 豆干炒青椒 / 蒜苗炒干丝 / 雪里红炒豆腐干 / 116
- 五花肉炒豆腐干 / 香炒豆皮 / 腐竹鲜蘑 / 117
- 香菜炒腐竹 / 素炒素鸡 / 118



Chapter 03

水产家常菜 / 119

- 春笋鱼片 / 滑炒鱼片 / 回锅鱼片 / 119
- 芹菜鱼丝 / 泡豇豆鱼丁 / 松仁鱼丁 / 120
- 葱瓜炒鱼丁 / 小炒鱼 / 四彩鱼米 / 121
- 蒜苗鱼片 / 醋熘带鱼段 / 脆香带鱼 / 122
- 枸杞烧鲫鱼 / 红烧鲫鱼 / 香麻小鱼丁 / 123
- 红辣椒爆炒鳝片 / 炒鳝鱼丝 / 家常鳝片 / 124
- 粉丝鳝鱼 / 豉椒炒鳝片 / 香炒鱿卷 / 125
- 鱼头泡饼 / 龙须鳊鱼 / 126
- 三杯小鱿鱼 / 雪里红炒鲜鱿 / 荷兰豆炒鲜鱿 / 127
- 火爆鱿鱼卷 / 泡椒墨鱼仔 / 韭菜炒墨鱼仔 / 128
- 清炒虾仁 / 辣子炒虾 / 蒜味虾 / 129



- 菠萝虾仁 / 葱姜虾 / 三色虾仁 / 130
- 盐酥虾 / 番茄虾仁 / 131
- 香菇鲜虾 / 虾仁炒豆腐 / 腰果虾仁 / 132
- 草菇爆虾球 / 红椒炒河虾 / 豆腐鲜贝 / 133
- 干贝甜椒 / 风味炒蛤蜊 / 香辣文蛤 / 134
- 豆豉牡蛎 / 生炒螺片 / 135
- 酱爆蟹 / 青蟹粉丝煲 / 136
- 三丝清炒蟹 / 小炒蟹 / 芦笋炒蟹腿 / 137
- 五色烩海参 / 葱烧海参 / 烩鸡片海参 / 138



Chapter 04

时蔬·菌菇家常菜 / 139

- 酸甜圆白菜 / 芝麻圆白菜 / 醋熘圆白菜 / 139
- 小炒圆白菜 / 炒蘑菇白菜片 / 140
- 白菜红椒 / 白菜木耳 / 栗子白菜 / 141

- 香菇青菜 / 核桃仁炒韭菜 / 三丝芹菜 / 142
- 三彩菠菜 / 鸡蛋炒菠菜 / 火腿炒油菜 / 143
- 鸡蓉芦笋 / 双菇芦笋 / 干笋千千结 / 144
- 平菇焖茭白 / 茭白肉片 / 醋熘茭白 / 145
- 番茄炒鸡蛋 / 番茄炒玉米粒 / 珊瑚菜花 / 146
- 辣炒菜花 / 西蓝花炒猪肝 / 炆炒西蓝花 / 147
- 苦瓜藕丝 / 剁椒鸡蛋炒苦瓜 / 青椒炒苦瓜 / 148
- 双耳炒黄瓜 / 炒辣味丝瓜 / 丝瓜炒鱿鱼 / 149
- 冬瓜炒蟹肉 / 青椒土豆丝 / 三椒鸡片 / 150
- 四季豆炒肉片 / 酸豆角炒肉末 / 木耳炒山药 / 151
- 鲜蘑炒菜花 / 黑木耳炒黄花菜 / 口蘑肉片 / 152
- 素爆什锦 / 田园小炒 / 黑木耳炒芹菜 / 153

Part 03

滋养汤粥 / 154



Chapter 01

快汤快生活 / 154

- 香菇虾仁豆腐羹 / 鲜虾丝瓜汤 / 154
- 西湖牛肉羹 / 罗宋汤 / 豆苗豆腐丝羹 / 155
- 香浓玉米汤 / 芦笋玉米番茄汤 / 豆芽鸡丝汤 / 156
- 海带冬瓜汤 / 银耳莲子羹 / 海米冬瓜汤 / 157
- 丝瓜豆腐瘦肉汤 / 荷兰豆肉片汤 / 莴笋叶豆腐羹 / 158
- 时蔬五彩羹 / 海味酸辣羹 / 159



Chapter 02

煲汤慢节奏 / 160

- 排骨萝卜顺气汤 / 杜仲排骨汤 / 160
- 当归羊肉汤 / 海带炖牛肉 / 姜母老鸭煲 / 161
- 腐竹蛤蜊汤 / 冬菇凤爪汤 / 162
- 一品鲜虾汤 / 鲢鱼头豆腐汤 / 肉丸辣糊汤 / 163



Chapter 03

四季都好喝的暖暖好粥 / 164

- 核桃芝麻粥 / 香菜米粥 / 芹菜香菇粥 / 164
- 花生牛奶红枣粥 / 番茄鸡蛋粥 / 蜂蜜菊花糯米粥 / 165
- 松仁鱼丸粥 / 牛肉萝卜大米粥 / 南瓜小米粥 / 166
- 皮蛋瘦肉粥 / 紫米粥 / 红薯粥 / 167
- 乌鸡滋补粥 / 芝麻粥 / 猪肝绿豆粥 / 168
- 韭菜虾仁粥 / 双莲紫米粥 / 苦瓜糯米粥 / 169





Part 04

经典主食、小吃 / 170



Chapter 01

变着花样吃米饭 / 170

- 茄汁豌豆炒饭 / 火腿青菜炒饭 / 170
- 香葱豆干炒饭 / 香菇蛋炒饭 / 171
- 香菇鲜虾饭 / 田园菠萝炒米饭 / 172
- 番茄虾仁炒饭 / 扬州炒饭 / 173
- 红椒牛肉饭 / 咸鱼鸡丁饭 / 板栗鲜贝饭 / 174
- 香芹虾皮肉末炒饭 / 虾仁蛋炒饭 / 什锦炒饭 / 175
- 黄瓜糙米饭 / 意大利鱿鱼饭 / 风味鸡腿饭 / 176



Chapter 02

人人都爱一碗好面 / 177

- 牛肉炒河粉 / 虾仁炒米粉 / 韭黄鸡丝炒河粉 / 177
- 素什锦炒面 / 南瓜炒米粉 / 虾仁炒面 / 178



Chapter 03

- 三鲜烩面 / 臊子面 / 京味炸酱面 / 179
- 牛肉热汤面 / 鲜虾云吞面 / 180
- 过桥鸡汤面 / 三丝拌面 / 咖喱牛肉炒面 / 181

简易面点轻松做 / 182

- 小笼蒸包 / 小笼汤包 / 182
- 椒盐花卷 / 银丝卷 / 双色花卷 / 183
- 香葱煎包 / 虾酱窝头 / 184
- 微波香菇烧卖 / 翡翠烧卖 / 鲜虾烧卖 / 185
- 四喜烧卖 / 香芋吐司卷 / 韭菜合子 / 186
- 千层蒸糕 / 南瓜饼 / 187
- 家常饼 / 黄金大饼 / 奶香玉米饼 / 188
- 水晶蒸饺 / 蔬菜饼 / 干丝螺旋饼 / 189
- 虾仁蒸饺 / 水晶麻团 / 红枣糕 / 190
- 炸油糕 / 叶儿粑 / 191



清爽凉拌菜

烹饪技法一点通



凉菜简单易学，便于操作，几乎家家都有制作美味凉菜的独门绝活，但有些问题您是不是有所忽略呢？看看下面我们给您的一点提示吧，相信您一定会有所收获。

制作凉菜必知4大宝典

1 CASE

要严格消毒杀菌

做凉拌菜一定要挑选新鲜蔬菜，要用流动水多冲洗几遍，对沟凹处的污垢要抠挖干净。菜洗净后，用沸水烫几分钟。切菜的刀和案板，也应用沸水冲烫消毒，不能用切生肉或切过其他蔬菜的刀来切凉拌菜，否则，前面的清洗消毒工作等于白做。拌凉菜时，应用干净的筷子。一般凉拌菜可加点葱、蒜、姜末和醋，既可以调味，又可起到杀菌消毒作用。做凉拌肉菜时，肉一定要先煮熟、煮透。

2 CASE

调味要合理

调味是制作凉拌菜的关键，也是形成菜肴鲜美味道的主要程序。一般来说，制作凉拌菜通常所使用的作料有：盐、酱油、醋、香油、芝麻酱、芥末、葱、姜、蒜、辣椒、白糖、五香调料水、香菜等。要视材料和食用者对咸、甜、酸、辣、苦、香、鲜等的要求，正确选择调味品，并且按照各种调料的特性，酌量、适时使用调料，才能制作出美味的凉拌菜。

3 CASE

要注意调色

拌凉菜要避免菜色单一，缺乏香气。例如，在黄瓜丝拌海蜇中，加少许海米，使绿、黄、红三色相间，又好看又好吃；拌白肉中加点蒜末、红辣椒末既解腻又生香，使白肉更加肥美味厚。

4 CASE

刀工要精细

凉拌菜在刀工处理上要整齐美观，如切条时长短大体要一致，切片时厚薄要均匀，切丝时粗细要相同等。此外，若在原料上刻出不同的刀花会更好，既能入味，又能令人增进食欲。

制作凉菜的方法

凉菜分为冷制冷吃和热制凉吃两种做法，其常见的冷制法有拌、腌等；常见的热制方法有炆、卤、冻、酥、熏、白煮等几种。

1 case 拌

拌是将生料或熟料加工成丝、条、片、块等，再加入调味品拌制的烹调方法。

2 case 腌

腌是将原料浸入调味卤汁中，或以调味品涂浸、拌和，以排除原料内的水分，使原料入味的方法。常用的有盐腌、糟腌、醉腌等方法。



焯



炒



卤



拌



炆



炸



3 case 炆

炆是将加工成丝、条、片、块的生料用沸水稍烫或凉后用花椒油、花椒面等调味品拌制的烹调方法。

4 case 卤

卤是将原料放入配好的卤汁中煮，以增加食物的香味和色泽的热制方法。卤的原料大多是家禽、家畜及其内脏，当然也可有其他原料。烹制时，将原料投入卤汁中用大火煮开，再用微火烧煮，直到原料渗透卤汁为止。

5 case 冻

冻是将烹调成熟后的原料，在原汤中加胶质，使之冻结在一起的一种方法。冻菜食用时，汤汁冻入口即化。冻制的原料一般采用富含胶原蛋白的猪肉皮、猪肘、猪蹄、鱼、带皮羊肉等。

6 case 酥

酥是将原料用油炸酥或投入汤内，加以醋为主的调料，用小火焖制酥烂的烹调方法。原料先经炸制的，叫做硬酥；未经炸制的，叫做软酥。酥菜的特点是骨酥肉烂，香酥适口。

7 case 熏

熏有生熏和熟熏两种。生熏是把加工好的原料，用调味料浸渍一定时间，放入熏锅内，利用熏料起烟熏制。熟熏的原料绝大部分是经过蒸、煮、炸方法处理的熟料。

8 case 白煮

白煮是将原料放入水锅或白汤锅中煮熟的烹调方法。此法比较简单，但要掌握火候。水要先开，再将原料下锅，随后用小火继续加热，不能使汤大滚。原料煮熟即可，不需煮烂。



13种常用的凉菜调味汁

1 case 盐汁

以盐、味精、香油加适量高汤调和而成，色白味咸鲜。适用拌食鸡肉、虾肉、蔬菜、豆类等。

2 case 酱汁

以酱油、味精、香油、高汤调和制成，色红黑、味咸鲜。

3 case 麻酱汁

用料为芝麻酱、盐、味精、香油、蒜泥。将芝麻酱用香油调稀，加盐、味精调和均匀，为赭色咸香料，拌食荤素原料均可。

4 case 红油汁

用料为红辣椒油、盐、味精、高汤，调和成汁，色红、味咸辣，可拌食荤素原料。

5 case 葱油汁

用料为植物油、葱末、盐、味精。葱末入油后炸香，即成葱油，再同其他调料拌匀，色白、味咸香。可用来拌食禽、蔬、肉类原料。

6 CASE

酒味汁

用料为上好白酒、盐、味精、香油、高汤。将调料调匀后加入白酒，色白、味咸香，也可加酱油成红色。

7 CASE

芥末汁

用料为芥末粉、醋、味精、香油、白糖。做法是用芥末粉加醋、白糖、水调成糊状，静置半小时后再加其他调料调和，色淡黄、味咸香。用来拌食荤素均宜。

8 CASE

咖喱汁

用料为咖喱粉、葱、姜、蒜、辣椒、盐、味精、植物油。咖喱粉加水调成糊状，用植物油炸成咖喱浆，加汤调成汁，色黄味咸香。拌食禽、肉、水产都可以，如：咖喱鸡片、咖喱鱼条等。

9 CASE

蒜汁

用料为生蒜瓣、盐、味精、香油、高汤。蒜瓣捣烂成泥，加调料、高汤调和，为白色。拌食荤素皆宜。



姜



红辣椒



酒味汁

10 CASE

五香汁

用料为五香料、盐、高汤、料酒。做法为在高汤中加盐、五香料、料酒，将原料放入汤中，煮熟后捞出冷食。最适宜煮禽内脏类。

11 CASE

胡椒汁

用料为胡椒、盐、味精、香油、蒜泥、高汤，调成汁后，多用于炆、拌肉类和水产原料。

12 CASE

椒麻汁

用料为生花椒、葱、盐、香油、味精、高汤，将花椒、葱同制成细末，加调料调和均匀，色绿味咸香。一般用来拌食荤食。

13 CASE

鲜辣汁

用料为白糖、醋、辣椒、姜、葱、盐、味精、香油。将辣椒、姜、葱切丝炒透，加调料、高汤成汁，为咖啡色，酸辣味。





诱人凉菜

款款正宗家常凉菜，让你转瞬间变身超级大厨，只要简单几步，就能做出让家人、朋友拍手称赞的美味凉菜。

● Chapter 01 肉类凉拌篇

爽口毛肚*

【材料】毛肚 300 克、韭菜少许。

【调料】蒜蓉、熟芝麻、盐、味精、白醋、辣椒油、香油。

做法

- 1 毛肚反复洗净，切片，放沸水中焯熟，用凉沸水过凉；韭菜洗净，放沸水中烫一下。
- 2 用韭菜将毛肚扎成把，摆放在盘中。
- 3 蒜蓉、熟芝麻、盐、味精、白醋、辣椒油、香油对成味汁，盛在调味碟中，配毛肚上桌即可。



农家肚片*

【材料】猪肚 300 克、黄瓜 200 克、香菜 10 克、红椒适量。

【调料】蒜泥、姜汁、盐、味精、香油、白醋、葱段。

做法

- 1 香菜、红椒洗净分别切段、切丝；黄瓜洗净后切成小块。
- 2 猪肚洗净放入沸水中煮熟，捞出，冲凉，切片备用。
- 3 猪肚片、黄瓜块、香菜段、红椒丝放入容器中，加入葱段、蒜泥、姜汁、盐、味精、香油、白醋拌匀即可。





花生拌 肚丝*

〔材料〕猪肚 150 克、花生仁 50 克。

〔调料〕葱末、辣椒油、酱油、花椒粉、盐、白糖、味精量。

做法

- 1 猪肚洗净，放沸水中煮熟，捞出沥干，切丝；花生仁放沸水中煮熟，剥去红皮。
- 2 猪熟猪肚丝放入盘中，撒上花生仁、葱末搅拌均匀后，撒上辣椒油、酱油、白糖、盐、花椒粉、味精，一起搅拌均匀即可。

五香肘子*

〔材料〕去骨猪肘子 1 个（约 750 克）、胡萝卜 250 克、精肉 200 克。

〔调料〕姜片、盐、料酒、香叶、桂皮、花椒、罗汉果、大茴香、小茴香、陈皮、豆蔻、草果。

做法

- 1 胡萝卜洗净，切块；把精肉放入肘子中。
- 2 肘子放入大锅，加清水、姜片、盐、料酒、香叶、桂皮、花椒、罗汉果、大茴香、小茴香、陈皮、豆蔻、草果、胡萝卜块一同煮 1 小时 30 分钟，熟后凉凉，入冰箱冷藏后切片码盘即可。

蒜泥白肉*

〔材料〕猪后腿肉 300 克。

〔调料〕酱油、辣椒油、盐、蒜泥、味精、葱花、冰糖、花椒、桂皮、甘草。

做法

- 1 酱油加冰糖、花椒、桂皮、甘草，浸泡 1 天，制成原汤备用。
- 2 将肥瘦相连的猪后腿肉刮洗干净，放入汤锅内煮熟，捞入盆中，加原汤泡约半小时。
- 3 将肉捞出，控干水分，片成薄片，装入盘内，加蒜泥、辣椒油、盐、味精、葱花，搅拌均匀即可。

麻辣肉丝*

〔材料〕熟猪肉 250 克、腌红辣椒 2 个。

〔调料〕葱丝、姜丝、花椒粉、酱油、白糖、醋、味精、辣椒油、香油。

做法

- 1 将煮至七成熟的猪瘦肉切成粗丝；腌红辣椒洗净，切成细丝。
- 2 将肉丝、葱丝、姜丝、辣椒丝和花椒粉拌匀，加入用酱油、白糖、醋、味精、辣椒油、香油调成的味汁即可。

白肉黄瓜片*

〔材料〕熟猪肉 300 克、嫩黄瓜 100 克。

〔调料〕蒜泥、酱油、醋、盐、香油。

做法

- 1 黄瓜洗净，一剖两半再切成斜刀片；熟猪肉切薄片。
- 2 将熟猪肉片、黄瓜片放入盘中，加入酱油、蒜泥、盐、醋、香油，搅拌均匀即可。



红油肝花*

〔材料〕鲜猪肝 300 克、黄瓜 100 克。

〔调料〕酱油、香油、白糖、辣椒油、花椒粉、味精、盐。

做法

- 1 黄瓜洗净，切成斜片，用盐腌渍一下后，用清水洗净，沥干水分，码入盘中垫底。
- 2 鲜猪肝去除筋络，用刀顺肝叶划割，间隔 1 厘米，深达肝叶 3/5。用清水洗净，入沸水中煮熟捞出凉凉，切片，猪肝片依次摆在黄瓜上。
- 3 将酱油、香油、白糖、辣椒油、花椒粉、味精、少许盐倒入碗里对成味汁；然后将味汁淋于肝花上即可。