

最地道的

大众菜肴

张奔腾◎主编



Author 作者简介



张奔腾 中国烹饪大师，饭店与餐饮业国家一级评委，中国管理科学研究院特约高级研究员，辽宁创新菜联盟主席。曾参与和主编饮食类图书近200部，被誉为“中华儒厨”。2001年赴台北中华美食展，获“厨艺超群”金鼎奖杯；2002年被国际饭店与餐馆协会和中国饭店协会授予“国际烹饪艺术大师”“国际美食评委”；2003年成为“国际认证行政总厨”；2004年获“中国百名行业创新杰出人物金像奖”；2005年被授予“博士学位”；2006年被评选为中国餐饮业专家委员会委员；2007年获中国饭店经理人网颁发的“特别荣誉奖”；2008年被法国国际美食会、世界奥古斯名厨美食会聘为大中华区荣誉主席，并授予“美食博士”“优质蓝带三星勋章”“杰出酒店管理专家骑士勋章”；2009年获中国管理科学研究院专家委员会颁发的“共和国杰出专家”荣誉勋章，并授予“专家终身成就奖”；2010年获世界御厨协会授予“远东区御厨最高骑士荣誉勋章”，中国饭店协会授予的“中国名厨状元”荣誉称号，并获“中国餐饮业十大职业经理人”；2011年被聘为法国蓝带烹饪艺术学院亚太区分院名誉教授，并获“法国蓝带最高骑士荣誉勋章”。

主 编 张奔腾
编 委 石纪友 许仲友 高 玮 申同斌 董一增 吴青均 李建新
王永强 龚云桃 徐晓辉 王 震 韩继成 万志杰 王明刚
孙长鹏 张 鹏 刘克东 敖清华 齐玉水 于学仁 宋长江
朱保国 咸树勇 殷海鹰 王文娟 赵国宁 王秋亮 储之光
张明亮 蒋志进 崔晓东



Foreword

前言

哈佛大学的张光直教授曾说：“达到一个文化核心的最佳途径之一就是**通过你的肚子。**”而作为中国人的我们，更是深谙其道。“民以食为天”正反应了人们的这种情怀，大有“悠悠万事，惟此为大”之势。

本系列丛书由编者精选之后撰写而成，分为《吃不腻的家常美味》《最地道的大众菜肴》两本。其中《最地道的大众菜肴》根据菜品的烹饪技法将书中内容划分为八个部分，在菜品的选取上遵循了原料取材容易、操作简便易行、营养合理搭配的原则，对于一些重点的菜肴，还对制作过程以多幅彩图加以步步详解，可以使读者能够抓住重点，快速掌握，烹调出色香味形俱佳且营养健康的家常菜美食，达到一学就会的实用目的。

如今，吃饭已不再是生命不竭的动力，更成为了快乐幸福的源泉，人们不仅注重吃的味道，更关注通过吃所带来的享受。一道道美味的菜肴，若是融入在家的氛围当中，更会散发出浓浓的温情味道。吃一口精心烹制的菜品，舀一勺尽心煲出的鲜汤，闭上眼睛感受那股浓郁的鲜香在口中蔓延，幸福也在心中开了花。愿本系列图书能够成为您家庭生活饮食方面的好助手和好参谋，让您在掌握制作各种家庭健康美味菜肴的同时，还能够轻轻松松地享受烹饪带来的快乐。

张序腾

2012年12月

CONTENTS

目录



Part One 腌拌菜

萝卜丝拌海蜇丝	14
拌三丝	15
豆瓣黄瓜	15
虾仁辣粉丝	15
五彩鱼皮	16
辣泡荷兰豆	16
糖蒜	17
琥珀番茄	18
红绿双片	18
什锦酸菜	18
椒麻扁豆	19
冲菜豆瓣酥	19
什锦鳝丝	19
韩国辣白菜	20
泡酸辣萝卜皮	21
酱泡青豌豆	21

红椒泡芹菜	22
五味拌菜	22
胡萝卜拌青笋	22
老坛香	23
西芹拌香干	24
枸杞鲜藕	25
腌泡胡萝卜	25
水晶鸭丝卷	25
五彩海兔	26
红油猪肉皮	26
葱油苦瓜	27
油辣佛手笋	28
黄瓜拌肘花	28
双椒拌肥肠	28
盐水芥蓝	29
糖醋水晶萝卜	29
鱿鱼丝拌黄瓜	29
姜汁豇豆	30
腰果拌肚丁	31
蒜泥羊肚	31
冰爽凉皮	32
凉拌牛肉	32
香菜拌牛肚丝	32
肉丝拌苦苣	33
猪肝拌菠菜	34
棒棒鸡丝	35
菜心猪耳	35
五彩金针菇	35
炆拌荷兰豆	36
爽味萝卜卷	36



农家手撕菜	37	酱香猪心	56
青苹果鸡肉沙拉	38	五香鸡小肚串	56
葱油腐竹	38	烟熏脆耳	57
葱油干豆腐	38	百花水晶鸭	58
枸杞拌豆腐	39	淋卤鸡心花	58
橙汁南瓜	39	酱汁鱿鱼粒	58
多味黄瓜	39	熏鸡腿	59
肉丝拉皮	40	香熏乳鸽	59
酸辣毛肚	41	黄酒醉鸡	59
香芹拌豆干	41	松花熏鸡腿	60
芹菜拌腐竹	42	萝卜干拌兔丁	61
贝尖拌双瓜	42	酱香鸡胗	61
香芹拌墨斗	42	熏拌鸭肠	62
椒油拌腰片	43	卤豆腐	62
麻辣拌肘花	44	茶皇乳鸽	62
芹菜拌蜇皮	45	香熏鹌鹑蛋	63
卤水手抓虾	45	香熏大海虾	64
皮蛋豆花	45	干香鳗鱼	65
温拌脆鳝	46	生卤青虾	65
香葱拌蚬子	46	麻辣牛筋	65
双椒拌螺丁	47	酒醉河蟹	66
葱油海螺	48	冰糖油鸡	66
卤虾片	48	酱汁海螺	67
青瓜拌海螺	48	糖熏兔肉	68
青豆拌海蜇	49	酱鸡蛋	68
蒜泥茄子	49	德州扒鸡	68
醋椒浸牛舌	49	酱卤香菇	69
炝拌牛百叶	50	串熏鸡心	69
泡菜鱼片	51	椒麻卤鹅	69
蒜椒拌三丝	51	卤水金钱肚	70
苦瓜拌蜇头	52	五香熏鱼	71
拌菜生鱼	52	酥卤鲫鱼	71
凉拌海带	52	传统燻鸭	72



Part Two

熏酱菜

香熏猪手	54
啤酒鸡卷	55
川味卤肘子	55
酱香大肠	55





葱油淋腌鸡	72
霸王全肘	72
盐卤虾爬子	73
盐水鸭肝	74
麻辣口条	75
杂味猪心	75
椒麻童子鸡	75
酱香牛蹄筋	76
广味白卤猪手	76
酱香腰豆	77
熏墨斗	78
熏猪尾	78
醇香肚包	78
卤味干层耳	79
酱牛腱子	79
辣汁卤排骨	79
家常酱牛腱	80
香卤猪耳	81
肴肘花	81
卤菜卷	82
甜酱冬瓜	82
豆瓣肘子	82
香糟猪肘	83
酱煨香菇	84
酱香豆角	85
卤水浸花腩	85
家常酱汁肘子	85
卤猪蹄	86
菠萝卤牛腩	86
五香凤爪	87
五香熏马哈鱼	88
白切三黄鸡	88
熏烤羊腿	88

白云凤爪	89
佛山汾蹄	89
茶熏八爪鱼	89
酱鸡腿	90
卷筒脆舌	91
怪味鸡块	91
沪香罗汉肚	92
腊味合蒸	92
红油猪舌	92



Part Three

炆炒菜

香辣萝卜干	94
干煸香菇扁豆	95
豆酱卷心菜	95
菠萝腰果炒蘑菇	95
八爪鱼炒菜心	96
三丁茄子	96
南瓜炒芦笋	97
芥菜牛肉滑豆腐	98
芥蓝牛肉	98
降脂六荤素	98
家常春笋	99
柿椒肉粒胡萝卜	99
辣炒蛤蜊	99
西红柿炒鸡蛋	100
爆炒咸鱼黄豆芽	101
芥菜里脊片	101
芦笋段炒虾仁	102
彩椒鲜虾仁	102
榄菜剁椒四季豆	102
肉丁炒黄瓜	103
苦瓜炒肉丝	104
川冬菜炒毛豆	105
肉末炒雪里蕻	105
家常豆腐	105
糖醋瓦块鱼	106
银杏百合炒芦笋	106
南瓜炒百合	107
西葫芦炒肉片	108

青豆炒肉丝	108
香炒青笋条	108
干煸荷兰豆	109
西芹百合炒腰果	109
尖椒干豆腐	109
西芹爆虾干	110
柠檬鸡球	111
蒜蓉炒茼蒿	111
芥蓝爆双脆	112
家味鸡里蹦	112
鸡蛋炒苦瓜	112
芥菜心炒素鸡	113
芦笋百合北极贝	114
海椒鸡丁	115
左公鸡丁	115
辣子鸡丁	115
碎米鸡丁	116
XO酱炒鸡丁	116
虾酱炒四季豆	117
酱爆熏鸡	118
回锅鸭肉	118
芥菜炒里脊丝	118
辣子肥肠	119
蛋黄瓜仁炒菠菜	119
葱爆羊肉	119
草菇爆鸡丝	120
豉酱炒鸡片	121
香辣肉丝	121
清炒鸡柳	122
木耳炒鸡	122
盐爆里脊	122
杭椒炒虾皮	123
榄菜四季豆	124



葱爆角瓜羊肉	125
辣子肉丁	125
杭椒牛柳	125
西芹炒百合	126
干煸牛肉丝	126
糖醋里脊	127
熘肝尖	128
腊肉炒茼蒿	128
洋葱炒猪肝	128
虾爬肉炒时蔬	129
辣炒肚丝	129
滑溜肉片	129
清炒牛肚片	130
青椒玉米爆牛肉	131
川香回锅肉	131
沙茶酱炒双鱿	132
韭菜薹炒扇贝	132
木耳炒扇贝	132
辣白菜炒肥肠	133
香辣羊肉	134
宫保鱿鱼卷	135
春虾炒豆腐	135
糖醋排骨	135
韭黄炒肚丝	136
麻婆豆腐	136
葱爆肉丝	137
柠檬里脊片	138
芦笋炒三菇	138
双冬炒芥菜	138
虾酱炒豆腐	139
肉丁冻豆腐	139
木须肉	139
焦溜里脊条	140



洋葱牛肉丝	141
胡萝卜炒肉丝	141
肉炒鸡腿菇	142
鱼香碎滑肉	142
鸡丝炒蕨菜	142



Part Four 煎炸菜

鲜蔬天妇罗	144
香炸羊扒	145
炸佛手通脊	145
乡村炸猪肉	145
三彩瓜烙	146
糖醋韭菜煎蛋	146
炸干子	147
燕麦煎鸡排	148
干邑辣汁牛扒	148
番茄蛋卷	148
鲜奶炸柿排	149
煎藕饼	149
炸烹鲈鱼腩	149
拔丝苹果	150
香煎藕饼	151
炸胡萝卜丸子	151
油果	152
金钱红薯球	152
炸土豆丸子	152
干煎大虾	153
苦瓜煎蛋	154
炸洋葱	155
脆皮蕨菜卷	155
南瓜饼	155
干煎牛排	156
酒心葫芦	156
软炸里脊条	157
芝麻里脊	158
飘香肉串	158
寸金肉	158
萝卜肉	159
干张猪肉包	159



煎封大虾	159
蛋煎蚬黄	160
金牌蒜香骨	161
干炸里脊	161
响铃肉	162
炸排肉	162
脆皮炸肠头	162
焦炸鸡腿	163
酥香鸭块	164
炸面包猪排	165
铁扒牛肉	165
香酥牛肉	165
素杨梅团	166
炸牛肉	166
酥炸虾段	167
牙签羊肉	168
红松羊肉	168
生煎里脊	168
煎焖肉饼	169
炸板肉	169
家常锅包肉	169
菊花鲈鱼	170
火爆乳鸽	171
炸金钩棒	171
枇杷肉	172
香酥鸡	172
椒麻鸡	172



Part Five 蒸煮菜

青菜煮咸肉	174
-------	-----

生菜猪肉卷	175	冬菇蒸滑鸡	195
明珠油菜心	175	清蒸武昌鱼	196
榄菜虾干蒸芥蓝	175	清蒸茶香鲫鱼	196
彩椒山药	176	酱香蒸羊排	197
豆角香芋煮海兔	176	蒜香蒸海蛭	198
螺丝肉	177	白灼鲜鲈鱼	198
苦瓜蒸仔鸡	178	冬菜蒸鳊鱼	198
剁椒蒸大白菜	178	清蒸甲鱼	199
百叶蒸肉	178	剁椒鱼头	199
龙眼肉	179	三色蒸蛋	199
鲜菇蒸五花肉	179	家常扒五花	200
苦瓜镶肉环	179	锦绣蒸蛋	201
家常蒸肉	180	白汁番茄鲫鱼	201
冬菜扣肉	181	珊瑚西兰花	202
豆腐蒸小排	181	素酿苦瓜	202
肉丸蒸蛋	182	椒香鳊鱼	202
双耳蒸蛋皮	182	清蒸人参鸡	203
红薯蒸排骨	182	清蒸羊肉	204
豉椒蒸扇贝	183	荷叶粉蒸鸡	204
发财猪手	184		
荷叶糯米鸡	185		
腐乳茄子鸡	185		
荔芋扣肉煲	185		
梅菜扣香肉	186		
清汤虫草鸭	186		
清蒸鲈鱼	187		
红参白切鸡	188		
鸡蛋蒸肉丸	188		
豉椒蒸草鱼	188		
老姜煮鲈鱼	189		
风味蒸肉	189		
四宝豆腐	189		
腐乳肉	190		
豆豉蒸排骨	191		
金针煮肥牛	191		
清汤羊肉	192		
蓝花金菇	192		
栗子冬菇扒油菜	192		
南瓜扣肉	193		
千层羊肉	194		
酿苦瓜	195		
飞蟹粉丝煲	195		



Part Six 焖炖菜

砂锅酸菜鸡	206
鱼子焖豆腐	207
花蟹炖豆腐	207
咸鱼焖豆腐	207
油焖豆腐	208
百花酒焖肉	208
肉末焖菠菜	209
莲藕焖五花肉	210
锅焖黑椒猪蹄	210



菜心狮子头	210
菜心面筋煲	211
蒜仔焖羊排	211
三圆炖鸡	211
冬瓜炖羊肉	212
大鹅焖土豆	213
砂锅油菜	213
红焖小土豆	214
五花肉卤素人参	214
八宝豆腐	214
香酥焖肉	215
红焖牛蹄筋	216
干豆角海带焖肉	217
鲍汁金针菇	217
家常焖冻豆腐	217
雪里蕻炖豆腐	218
黄焖鸡块	218
豆酱焖牛腩	219
木瓜莲子炖鲫鱼	220
鲍鱼菇青笋煲双瓜	220
板栗炖牛肉	220
大虾炖白菜	221
苦瓜焖鸡煲	221
排骨焖带鱼	221
黄焖牛肉	222
砂锅炖鱼头	223
椒辣太白鸡	223
栗子焖排骨	224
油焖鸡块	224
节瓜焖鸡爪	224
火腿炖肘子	225
啤酒炖牛肉	226
杂豆焖凤爪	227
红焖肘子	227
鲑鱼炖茄子	227
甜酱焖茄子	228
小虾炖南瓜	228
红焖羊肉	229
白蘑炖野鸡	230
可乐焖鸡腿	230
金银全蹄	230
胡萝卜炖牛腩	231



牛肚炖冬菇	231
鲫鱼炖豆腐	231
黄焖鸡翅	232
家焖黄鱼	233
羊尾骨炖酸菜	233
大枣焖肘子	234
腐汁羊肉栗	234
油焖嫩鸡腿	234
三鲜炖山药	235
蹄筋炖萝卜	236
苦瓜焖鸡翅	236



Part Seven

烧烩菜

鲜贝烩瓜球	238
葱油草菇	239
鸡肉烧花菇	239
东北酱茄子	239
酸甜棒棒鸡	240
酥肉烩全蘑	240
蟹肉烧蘑菇	241
栗子双菇	242
肚片烧甜豆	242
莲藕红烧肉	242
马蹄笋烧肉	243
啤酒焖烧鸡	243
叉烧排骨	243
芋头烧鸡	244
烧肉地三鲜	245
蘑菇红烧肉	245
家常烧腩肉	246

豉香鸡翅	246	锅烧肘子	267
猪肝香鸭煲	246	葱烧豆干	268
青笋烧牛肉	247	腊肉烧大蒜	268
土豆烧牛腩	248		
烧鸡蛋	249		
酱烧小排骨	249		
胡萝卜烧里脊	249		
芥蓝烧牛肉	250		
鼠尾烧猪蹄	250		
烧元蹄	251		
宫烧嫩排骨	252		
红杞煨猪手	252		
大蒜烧牛腩	252		
葱烧草鱼	253		
冬瓜烧鱼尾	253		
五花肉烧豆角	253		
辣味茄丝	254		
菜胆烧蹄筋	255		
老厨白菜	255		
豆腐烧白菜	256		
海米烧菜花	256		
粤式烩土豆	256		
肉片烧口蘑	257		
胡萝卜烧兔肉	258		
红烧肉	259		
山药烩香菇	259		
莲桂煨圆蹄	259		
葱烧牛蹄筋	260		
八宝烩冬瓜	260		
烩丸子	261		
海米烧冬瓜	262		
金钩烧白菜	262		
葱烧肉段	262		
腐乳烧肉	263		
咸肉烧肚片	263		
红烧黄花鱼	263		
红烧狮子头	264		
红烧排骨	265		
红烧猪蹄	265		
外婆烧肉	266		
红烧肚片	266		
干烧肉	266		
		排骨黄芽汤	270
		氽丸子白菜	271
		奶汤白菜	271
		百年好合贺新年	271
		白菜叶汤	272
		肉渣熬白菜	272
		芙蓉发菜汤	273
		白菜豆腐汤	274
		榨菜肉丝汤	274
		鲜虾珧柱炖白菜	274
		奶油白菜汤	275
		汽锅酸菜炖烤鸭	275
		莼菜蛋皮羹	275
		田园菜头汤	276
		东北氽白肉	277
		酸菜一品锅	277
		萝卜牛蛙汤	278
		萝卜丝炖子虾	278
		白萝卜炖牛腩	278
		上汤芥蓝	279
		巧手长寿汤	280
		酸菜氽丸子	281
		芥菜咸蛋汤	281
		茄子煮花甲	281
		冬瓜炖鸡丸	282



Part Eight

汤煲菜





蔬菜牛肉汤	282
萝卜狗肉汤	283
豆腐松茸汤	284
什锦豆腐煲	284
炖豆腐	284
煎豆腐氽菠菜	285
香菇时蔬炖豆腐	285
白菜瘦肉汤	285
菠菜银耳羹	286
海米菠菜汤	287
银耳鸽蛋汤	287
酸辣豆皮汤	288
豆泡白菜汤	288
双椒豆腐煲	288
竹荪氽鸡片	289
香菇木耳豆腐汤	290
白肉血肠	291
慈姑排骨汤	291
菠菜猪肝汤	291
带鱼萝卜煲	292
当归生姜炖羊肉	292
盅馅汤	293
香油腰花煲	294
霸王花蜜枣猪肺汤	294
牛筋炖双萝	294
豆芽煲排骨	295
猪蹄瓜菇汤	295
梅干菜番茄猪肉汤	295
豆腐海参汤	296
骨头白菜煲	297
党参龙骨汤	297
牛肉杂菜汤	298
萝卜排骨汤	298

清炖排骨汤	298
补身汤	299
金菇肥牛汤	300
山药排骨汤	301
苦瓜排骨汤	301
莴笋猪肝汤	301
土豆排骨煲	302
双菇炖大肠	302
莲藕黄豆排骨汤	303
莲藕骨头汤	304
海带炖牛肉	304
草菇海鲜汤	304
咸菜牛肉	305
番茄排骨汤	305
青椒肉汤	305
醋椒丸子汤	306
丝瓜海鲜汤	307
泡萝卜炖猪蹄	307
海参排骨煲	308
盐水排骨	308
酸辣牛肚汤	308
全羊汤	309
鹌蛋桂耳汤	310
蒜味排骨汤	311
羊肉菠菜汤	311
肉末蔬菜汤	311
土豆萝卜汤	312
猪蹄花生红枣汤	312
西施玩月	313
红汤牛肉	314
羊肉冬瓜汤	314
鹌鹑煲海带	314
豆皮炖鸡块	315
板栗炖仔鸡	315
绿豆冬瓜煲寸骨	315
银耳鳊鱼汤	316
胡萝卜鲜橙汤	317
五珍养生汤	317
竹荪炖乳鸽	318
酸辣鸡蛋汤	318
参芪鱼头煲	318
鲜菇虾丸汤	319

Part One

腌拌菜

美味

营养

健康



— 最地道的大众菜肴 —





萝卜丝拌海蜇丝



Time
10分钟



原料 白萝卜、心里美萝卜各200克，海蜇丝50克。

调料 花椒3克，精盐1小匙，味精、白糖、白醋、植物油各适量。

◆ 制作步骤

Method



- 1 海蜇丝放入清水盆内，用手轻轻揉搓以去除泥沙和杂质。
- 2 捞出海蜇丝，放入沸水中焯烫一下，捞入冷水中冲洗，浸泡，除去咸涩味。
- 3 白萝卜、心里美萝卜分别去根，洗净，削去外皮。
- 4 先切成薄片，再切成5厘米长的细丝，放入大碗中，加入适量精盐拌匀，腌渍1小时。
- 5 再放入冷水中冲洗，泡透，以除去异味，取出攥净水分。
- 6 将两种萝卜丝和海蜇丝放在大碗里调拌均匀，加入精盐、白糖、醋精、味精拌匀，腌渍20分钟，放在盘内。
- 7 锅中放入花椒油烧至九成热，浇在萝卜丝上拌匀即可。

NEW 拌三丝 Time 30分钟

原料 猪瘦肉200克，嫩黄瓜2条，腌猪肉(瘦)150克。

调料 葱段、香菜末各10克，姜片少许，精盐、酱油各适量，料酒1小匙，米醋2小匙。

◆ 制作步骤

Method

- 1 将黄瓜去蒂，洗净，用少许精盐略腌，再捞出冲净，切成细丝。
- 2 坐锅点火，加入适量清水烧开，放入猪肉和咸肉，加入葱段、姜片、料酒煮熟，再捞出沥干，切成细丝。
- 3 将猪肉丝、咸肉丝、黄瓜丝放入盘中，浇上用米醋、酱油调成的汁，食用时拌匀即可。



NEW 豆瓣黄瓜 Time 30分钟

原料 黄瓜3根，鲜豆瓣30克，红辣椒1根。

调料 蒜末10克，辣豆瓣酱1大匙，精盐、鸡精、酱油各少许，白糖、植物油各2大匙。

◆ 制作步骤

Method

- 1 红辣椒去蒂、洗净，切成小段；黄瓜洗净，切条，先用少许精盐略腌，再冲净沥干。
- 2 鲜豆瓣放入沸水锅中煮约3分钟，捞出冲凉，沥干水分，再下入热油锅中炒香，盛出晾凉。
- 3 将黄瓜条、红辣椒段放入盘中，加入蒜末、辣豆瓣酱、白糖、鸡精、酱油翻拌均匀，腌渍入味即可。



NEW 虾仁辣粉丝 Time 15分钟

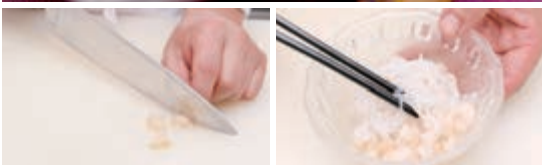
原料 粉丝、鲜虾仁各150克，柠檬汁20克。

调料 姜片10克，葱段、野山椒各15克，白糖、鱼露、胡椒粉各少许，料酒2小匙。

◆ 制作步骤

Method

- 1 虾仁洗净，对剖成两半，放入沸水锅中，加入姜片、葱段、胡椒粉、料酒焯至断生，出锅晾凉。
- 2 将粉丝用温水浸泡30分钟，再放入沸水锅中焯烫一下，捞出过凉；野山椒去蒂，剁成泥。
- 3 将虾仁、粉丝放入盘中，加入野山椒泥、白糖、鱼露、柠檬汁调拌均匀，即可上桌食用。





NEW **五彩鱼皮**  Time 25分钟

原料 三文鱼皮200克，冬笋丝、红椒丝各50克，绿豆芽、黄瓜各25克。

调料 精盐、味精、香油、花椒油各适量。

◆ **制作步骤** Method

- 1** 将三文鱼皮洗净，淘洗干净，放入沸腾的鲜汤中氽熟，捞出晾凉，切成细丝。
- 2** 冬笋、红椒、豆芽分别用沸水焯至断生，捞出。

- 3** 黄瓜洗净，切成丝，加入精盐浸渍，挤去水分。
- 4** 盆中加入精盐、味精、香油、花椒油调匀，再放入三文鱼皮丝、冬笋丝、红椒丝、绿豆芽、黄瓜丝拌匀，装盘即成。



NEW **辣泡荷兰豆**  Time 2小时

原料 嫩荷兰豆300克，红辣椒25克。

调料 蒜泥20克，精盐1小匙，味精少许，虾酱2大匙，白糖、米醋各2小匙，辣椒粉1大匙。

◆ **制作步骤** Method

- 1** 荷兰豆洗净，放入沸水锅中焯透，捞出沥干；红辣椒去蒂，洗净，切成小圈。
- 2** 将蒜泥、精盐、味精、虾酱、白糖、米醋、辣椒粉放入容器中调匀，制成腌泡汁。
- 3** 将荷兰豆、红辣椒圈放入容器中，加入腌泡汁浸泡2小时，即可食用。



糖蒜 Time 25天

原料 新鲜大蒜10头，清水250克。

调料 精盐2小匙，红糖300克，白醋750克，酱油1大匙。

◆ 制作步骤

Method

1 锅中加入适量清水烧沸，加入红糖、白醋、酱油煮开，沸后离火，出锅倒入容器内，冷却后成糖醋味汁。

2 大蒜剥去最外面的一层薄皮，用清水洗净，再用剪刀将根茎剪短，用洁布擦净表面水分。

3 放在案板上，用刀面轻轻拍至松散（注意不要拍碎）。

4 锅中加入适量清水烧沸，放入少许精盐煮至溶化，离火后放入大蒜浸泡20分钟，捞出沥干，晾凉。

5 取干净容器一个，将加工好的大蒜擦净水分，放入容器内。

6 倒入冷却的糖醋味汁淹没，加盖后置冰箱内冷藏，浸泡2周即可取出食用（可保存2个月）。

