

美食生活
博尔乐
BOLER

美食在每刻 生活添欢乐

超值畅销版

精选

JINGXUAN CHUANXIANG JIACHANGCAI

川湘家常菜 1188

范海◎编著

近500道
经典川湘美食

近340条
健康饮食营养知识

248条
大厨不传厨事秘籍

近100条
日常生活饮食宜忌

传递厨房
正能量



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

精选

JINGXUAN CHUANXIANG JIACHANGCAI

川湘家常菜 1188

范海◎编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

精选川湘家常菜1188 / 范海编著. — 北京: 中国人口出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5101-2217-0

I. ①精… II. ①范… III. ①家常菜肴—川菜—菜谱②家常菜肴—湘菜—菜谱

IV. ①TS972.182.71②TS972.182.64

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第306424号



精选川湘家常菜1188

范海 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京博艺印刷包装有限公司
开 本	720毫米×1000毫米 1/16
印 张	11
字 数	160千
版 次	2014年1月第1版
印 次	2014年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-2217-0
定 价	19.80元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83534662
传 真	(010) 83515992
地 址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮政编码	100054

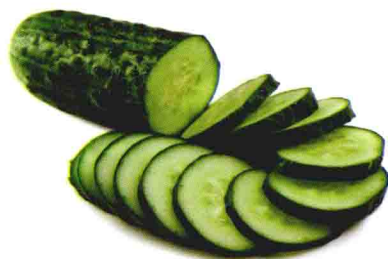
版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



PART 1

川湘凉拌

- | | | |
|-------------|-------------|------------|
| 001 爽口川式泡菜 | 010 剁椒蜜豆 | 019 凉拌猪肝 |
| 001 开胃子姜 | 010 红椒拌荷兰豆 | 019 红油猪耳朵 |
| 002 凉拌苦菊 | 011 凉拌茄子 | 020 山椒耳片 |
| 002 苦菊拌萝卜 | 011 泡胡萝卜 | 020 红油腰片 |
| 002 辣拌油菜 | 011 川香开胃菜 | 020 辣椒肚丝 |
| 003 油浸大白菜 | 012 利水萝卜丝 | 021 手撕牛肉干 |
| 003 功夫白菜 | 012 辣腌萝卜条 | 021 卤水牛肉 |
| 003 辣油藕片 | 012 酸辣黄瓜条 | 021 怪味牛肉 |
| 004 双椒拌嫩藕 | 013 清拌苦瓜 | 022 辣拌酱牛肉 |
| 004 泡西芹 | 013 水豆豉拌南瓜 | 022 麻辣牛肉百叶 |
| 004 青红椒泡菜 | 013 凉拌菜根 | 022 炅拌牛肉 |
| 005 泡小树椒 | 014 菜根香 | 023 醋拌牛肉 |
| 005 芥末红椒拌木耳 | 014 辣味椒麻玉米笋 | 023 椒油牛百叶 |
| 005 麻辣花生米 | 014 浏阳脆笋 | 023 麻辣鸡肫 |
| 006 花生仁拌芹菜 | 015 美味竹笋尖 | 024 冷拌鸡肝 |
| 006 辣椒油拌双花 | 015 红油笋片 | 024 野山椒鸡肫 |
| 006 姜汁紫背天葵 | 015 怪味豆芽菜 | 024 怪味手撕鸡 |
| 007 麻辣青笋尖 | 016 剁椒凉拌腊八豆 | 025 口水鸡 |
| 007 酸辣芦笋 | 016 萝卜干拌毛豆 | 025 泡椒凤爪 |
| 007 凉拌芦笋 | 016 香菇泡菜 | 025 烤椒凤冠 |
| 008 凉拌莴苣干 | 017 红椒拌金针菇 | 026 飘香鸭脯 |
| 008 油泼双丝 | 017 糊辣金针菇 | 026 麻味鸭翅 |
| 008 凉拌香菜 | 017 麻辣海带丝 | |
| 009 豇豆泡菜 | 018 麻辣粉皮 | |
| 009 姜汁扁豆 | 018 川北凉粉 | |
| 009 姜汁豇豆 | 018 麻辣素鸡 | |
| 010 香辣豇豆 | 019 麻辣拌猪皮 | |



- 026 卤水鸭翅
- 027 凉拌鸭舌
- 027 卤水鸭肫
- 027 美味鸭肫
- 028 麻辣鸭肫

- 028 银芽鸭肠
- 028 椒麻卤鹅
- 029 青椒拌鳝丝
- 029 椒蓉螺片
- 029 椒麻鱿鱼



PART 2

川湘热炒

- 030 剁椒芽白
- 030 蚝油芽白
- 031 麻辣白菜卷
- 031 干椒炒白菜
- 031 醋熘辣白菜
- 032 剁椒娃娃菜
- 032 手撕包菜
- 032 剁椒酸辣包菜
- 033 豆瓣卷心菜
- 033 炆莲花白菜卷
- 033 鱼香油菜心
- 034 辣炒空心菜
- 034 清炒苋菜
- 034 炒酸萝卜菜
- 035 烧茄子
- 035 辣味茄子
- 035 川酱茄花
- 036 豆豉茄丝
- 036 霉干菜烧茄子
- 036 松子茄鱼
- 037 姜醋烧茄子
- 037 茄子炒蛋
- 037 香辣土豆丁
- 038 干炒土豆条

- 038 紫衣薯饼
- 038 椒盐芋头丸
- 039 尖椒玉米粒
- 039 炆柿子椒
- 039 干炒尖椒
- 040 虎皮辣椒
- 040 糖醋泡椒
- 040 干烧野鸡红
- 041 辣炒萝卜干
- 041 萝卜干炒毛豆
- 041 炆辣藕片
- 042 野山椒炆藕片
- 042 干炒藕丝
- 042 韭菜炒卤藕
- 043 剁椒粉皮
- 043 泡菜炒粉条
- 043 豆豉炒扁豆
- 044 干煸豆角
- 044 鱼香四季豆
- 044 椒麻四季豆
- 045 马蹄荷兰豆
- 045 三彩素菜
- 045 泡豇豆炒凉粉
- 046 腰豆西兰花

- 046 脆炒黄瓜皮
- 046 木耳炒黄瓜
- 047 炒辣味丝瓜
- 047 湘味烧丝瓜
- 047 辣味苦瓜
- 048 老干妈煎苦瓜
- 048 农家煎苦瓜
- 048 糖醋苦瓜
- 049 霉菜苦瓜
- 049 回锅冬瓜
- 049 什锦炒冬瓜
- 050 辣炒葫芦瓜
- 050 番茄汁茭白
- 050 辣炒茭白毛豆
- 051 蒜蓉笋尖
- 051 芦笋鲜百合
- 051 鱼香蚕豆
- 052 杞子白果炒木耳
- 052 豆辣炒榨菜
- 052 素炒黄豆芽
- 053 豆芽炒腐皮
- 053 口蘑炒花菇
- 053 草菇烧丝瓜
- 054 五宝鲜蔬

- | | | |
|--------------|-------------|-------------|
| 054 醋浸尖椒鸡腿菇 | 066 酸辣里脊白菜 | 075 鱼香小滑肉 |
| 054 金玉满堂 | 066 肉丝炒酸菜 | 075 口福回香肉 |
| 055 腰果玉米 | 067 香葱煨白肉 | 075 炒回锅肉 |
| 055 蚕豆玉米笋 | 067 青椒里脊片 | 076 红烧肉焖茄子 |
| 055 辣椒笋衣 | 067 尖椒五花肉 | 076 毛氏红烧肉 |
| 056 菜椒笋尖 | 068 风味五花肉 | 076 萝卜肉丸子 |
| 056 干煸冬笋 | 068 干炒猪肉丝 | 077 鱼香丸子 |
| 056 腐乳冬笋 | 068 榄菜酿尖椒 | 077 麻辣里脊丝 |
| 057 香菇炒冬笋 | 069 椒丝酱爆肉 | 077 生爆盐煎肉 |
| 057 外婆煎春笋 | 069 农家小炒肉 | 078 宫保肉丁 |
| 057 酸菜炒手刨笋 | 069 湖南小炒肉 | 078 花椒肉 |
| 058 水豆豉苦笋 | 070 小炒茼蒿干 | 078 鱼香肉丝 |
| 058 如意节节高 | 070 番茄西葫芦炒肉 | 079 秘制玻璃肉 |
| 058 子姜魔芋 | 070 香辣大盘菜花 | 079 竹篱飘香肉 |
| 059 双椒日本豆腐 | 071 豆角炒肉 | 079 红运豆腐 |
| 059 鱼香豆腐 | 071 干煸四季豆 | 080 麻婆豆腐 |
| 059 翡翠豆腐 | 071 芦笋炒五花肉 | 080 红油香干 |
| 060 干煎老豆腐 | 072 豇豆炒肉末 | 080 家常肘子 |
| 060 豉椒炒豆腐 | 072 肉碎豉椒炒豇豆 | 081 小炒脆骨 |
| 060 桂花豆腐 | 072 酸豆角炒肉末 | 081 芝麻神仙骨 |
| 061 西蓝花烧豆腐 | 073 茭白肉丝 | 081 炒手撕包菜 |
| 061 腊八豆红油豆腐丁 | 073 肉炒藕片 | 082 腊肉炒三鲜 |
| 061 青椒豆腐泡 | 073 香辣滑子菇 | 082 双干炒腊肉 |
| 062 辣椒炒香干 | 074 麻辣肉片 | 082 腊肉豆腐小油菜 |
| 062 韭黄干丝 | 074 泡椒烧魔芋 | 083 蒜苗腊肉 |
| 062 木耳炒豆皮 | 074 响铃肉片 | 083 腊肉炒水芹 |
| 063 茶树菇烧豆笋 | | |
| 063 干炸回锅腐竹 | | |
| 063 青椒荷包蛋 | | |
| 064 鱼香荷包蛋 | | |
| 064 湘味炒蛋 | | |
| 064 黄瓜炒薯粉 | | |
| 065 湘味小炒茄子 | | |
| 065 干烧雪菜南瓜 | | |
| 065 蚂蚁上树 | | |
| 066 白菜梗炒肉丝 | | |





- | | | |
|-------------|-------------|-----------|
| 083 腊肉炒芦笋 | 093 爆炒牛肉 | 105 香辣鸭肫 |
| 084 芥蓝腊肉 | 094 爆炒牛肚 | 105 血酱仔鹅 |
| 084 萝卜干炒腊肉 | 094 小米椒烧羊肉 | 106 炒鹅肝 |
| 084 茭白烧腊肉 | 094 麻椒羊排 | 106 花椒鱼片 |
| 085 腊味炒罗汉笋 | 095 腊八豆炒羔羊肉 | 106 香辣鲈鱼 |
| 085 腊肠炒年糕 | 095 家常炒羊肉丝 | 107 双椒炒鳝鱼 |
| 085 铁板花椰菜 | 095 杭椒炒羊肉丝 | 107 小炒鳝鱼 |
| 086 火腿茄子 | 096 川香羊排 | 107 干煸泥鳅 |
| 086 辣汁泥肠 | 096 爆炒羊肚 | 108 香辣黄颡鱼 |
| 086 香辣猪皮 | 096 小炒驴肉 | 108 干烧鳊鱼 |
| 087 木桶猪脚 | 097 姜芽炒兔丝 | 108 豉椒牛蛙 |
| 087 辣炒猪蹄 | 097 冰糖兔丁 | 109 馋嘴牛蛙 |
| 087 辣油耳丝 | 097 干煸兔腿 | 109 泡椒牛蛙 |
| 088 米豆腐炒猪血 | 098 冷吃兔 | 109 红运福寿螺 |
| 088 小炒猪心 | 098 麻辣兔腿 | 110 豉香沙丁鱼 |
| 088 小炒猪肝 | 098 宫保鸡丁 | 110 椒辣带鱼 |
| 089 爆炒猪肝 | 099 萝卜炒鸡丁 | 110 麻辣带鱼 |
| 089 酱爆肝腰球 | 099 剁椒炒鸡丁 | 111 焖小黄鱼 |
| 089 宫保腰块 | 099 重庆辣子鸡 | 111 椒盐墨鱼仔 |
| 090 麻辣腰花 | 100 辣姜鸡 | 111 豆瓣黄鱼 |
| 090 干煸牛肉丝 | 100 麻辣仔鸡 | 112 双椒小黄鱼 |
| 090 麻椒牛肉 | 100 蜀味香辣鸡 | 112 豉椒鲜鱿鱼 |
| 091 麻辣牛肉干 | 101 川辣鸡翅 | 112 香辣鱿鱼须 |
| 091 蒜香牛柳 | 101 辣味鸡丝 | 113 红袍墨鱼仔 |
| 091 小炒牛肉 | 101 脆椒鸡丁 | 113 泡椒墨鱼仔 |
| 092 滑子菇炒牛肉 | 102 麻辣鸡爪 | 113 辣炒小海螺 |
| 092 粉丝炒牛肉 | 102 鱼香凤爪 | 114 辣炒花蛤 |
| 092 西芹豆豉滑牛肉 | 102 辣炒鸡心 | 114 辣炒海螺 |
| 093 麻辣豆腐炒牛肉 | 103 猪红焖鸡杂 | 114 香辣螺花 |
| 093 黄豆烩牛肉 | 103 蕨菜炒腊鸡肠 | 115 妙炒花蟹 |
| | 103 湘版麻辣鸭 | 115 香辣蟹 |
| | 104 酸姜爆鸭丝 | 115 多味炒蟹钳 |
| | 104 香辣鸭丝 | 116 芋儿童子甲 |
| | 104 姜爆鸭 | 116 红烧甲鱼 |
| | 105 香辣苦瓜回锅鸭 | 116 酸辣海参 |



PART 3

川湘蒸炖煮

- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 117 剁椒臭豆腐 | 125 酸菜肉片 | 133 剁椒木耳蒸鸡 |
| 117 剁椒粉丝蒸茄子 | 125 蒸腊肉 | 133 豆豉辣椒蒸鸡 |
| 118 霉干菜蒸苦瓜 | 126 腊肉蒸白菜心 | 134 竹筒浏阳豆豉鸡 |
| 118 米粉蒸南瓜 | 126 腊味蒸娃娃菜 | 134 剁辣椒蒸鸡 |
| 118 湘味蒸丝瓜 | 126 腊肉蒸香芋丝 | 134 腊肉蒸鸡块 |
| 119 蒸素扣肉 | 127 腊八豆蒸双腊 | 135 腊味合蒸 |
| 119 野山椒蒸冬瓜 | 127 香辣坛子肉 | 135 炖土鸡 |
| 119 吉祥玉环冬瓜 | 127 湖南糖醋排骨 | 135 芋头烧山鸡 |
| 120 剁辣椒蒸寒菌 | 128 腊排骨炖湖藕 | 136 酸辣凤翅 |
| 120 家常蒸菜叶 | 128 豆豉蒸排骨 | 136 红焖鸭翅 |
| 120 湘西擂茄子 | 128 粉蒸排骨 | 136 焖鸭子 |
| 121 粉蒸芋 | 129 豆豉辣椒蒸肉皮 | 137 酱焖鸭翅 |
| 121 湘辣蒸豆腐 | 129 香辣猪手 | 137 泡菜鸭血 |
| 121 清蒸豆腐丸子 | 129 蒸开胃猪脚 | 137 腊肉蒸手撕鱼 |
| 122 豆豉蒸米豆腐 | 130 黄豆煲猪蹄 | 138 豆瓣鲫鱼 |
| 122 腊八豆蒸臭干子 | 130 腊猪蹄蒸干豆角 | 138 剁椒鱼头 |
| 122 剁椒肉末蒸豆腐 | 130 黄豆煨猪尾 | 138 泥鳅蒸腊肉 |
| 123 五彩茄子 | 131 黑笋烧牛肉 | 139 泡椒焖鲑鱼 |
| 123 鲍汁莲藕夹 | 131 豆花牛肉 | 139 水煮黄颡鱼 |
| 123 粉蒸肉 | 131 啤酒笋焖牛腩 | 139 酸辣鱼片 |
| 124 荷叶粉蒸肉 | 132 三湘泡焖牛肉 | 140 青椒豆豉蒸田鱼 |
| 124 鸡蛋蒸肉饼 | 132 金汤肥牛 | 140 豆豉蒸平鱼 |
| 124 干豆角蒸肉 | 132 红烧羊排 | 140 蒜蓉粉丝蒸蛭子 |
| 125 珍珠丸子 | 133 红烧羊尾 | |



PART 4

川湘汤煲锅

- | | | |
|------------|------------|-------------|
| 141 豆豉茼蒿汤 | 146 干锅豆角丝 | 151 火锅川贝兔 |
| 141 皮蛋苕菜汤 | 146 干锅烧辣椒 | 151 干锅手撕鸡 |
| 142 芦荟猪蹄汤 | 147 干锅娃娃菜 | 152 干锅香辣鸡翅 |
| 142 笋干老鸭汤 | 147 干笋腊肉锅 | 152 酸菜火锅 |
| 142 鱼香茄子煲 | 147 干锅茶树菇 | 152 干锅板鸭煮莴笋 |
| 143 钵子鲜芦笋 | 148 干锅手撕面筋 | 153 干锅鹅肠 |
| 143 木炭烤笋煲 | 148 干锅柴火香干 | 153 砂锅鱼头 |
| 143 酸辣肘子煲 | 148 肥肠香锅 | 153 干锅滋小鱼 |
| 144 蓝花猪手煲 | 149 什锦肥肠锅 | 154 干锅蒜子鲑鱼 |
| 144 素食养生锅 | 149 干锅黑山羊 | 154 胡椒甲鱼火锅 |
| 144 豆浆火锅 | 149 干锅牛肉片 | 154 砂锅牛蛙 |
| 145 干锅油豆皮 | 150 干锅鲜虾土豆 | 155 香锅虾 |
| 145 干锅素肉 | 150 木桶牛肉 | 155 麻辣蔬菜虾锅 |
| 145 干锅萝卜片 | 150 牛杂火锅 | 155 海鲜香焖锅 |
| 146 土家干锅脆爽 | 151 香辣火锅兔 | |



PART 5

川湘主食小吃

- | | | |
|-----------|-----------|----------------------|
| 156 蜜薯粥 | 160 西葫芦小饼 | 163 苹果圈 |
| 156 蒸杂粮 | 160 黄米糕 | 164 茶络花生米 |
| 157 腊肠糯米饭 | 160 糯米丸子 | 164 秋菊炖雪梨 |
| 157 芽菜蛋炒饭 | 161 米切糕 | 164 银耳莲子羹 |
| 157 红椒炒饭 | 161 鸡豆花 | 165 附录1 常见富含钙、铁、锌的食物 |
| 158 牛肉米线 | 161 酸辣粉 | 167 附录2 食材搭配与食用禁忌 |
| 158 酸汤面 | 162 赖汤圆 | |
| 158 担担面 | 162 粉蒸藕 | |
| 159 怪味凉面 | 162 雪梨蒸山药 | |
| 159 龙抄手 | 163 红薯球 | |
| 159 钟水饺 | 163 冰糖湘莲 | |





精选川湘家常菜 1188



PART 1

川湘凉拌

主料 卷心菜 300 克，青椒、红椒各 25 克。

调料 花椒、白糖、白酒、精盐、鸡精、姜片、红油各适量。

- 1 花椒放入锅内，加入适量水，煮成花椒水，放入白糖、白酒、精盐、鸡精、姜片，兑成料汁，烧沸，冷凉后倒入坛内。
- 2 卷心菜去掉老叶，切成块，洗净；青椒、红椒去蒂、去子，洗净，切块，同卷心菜块一起放入沸水锅中焯烫片刻，捞出，凉干水分，放入坛内料汁中，腌泡 1 天。
- 3 将泡好的菜捞出，加入红油调拌即成。

做法支招：如果喜欢吃辣味的，可以再在料汁中加些干辣椒。

爽口川式泡菜



主料 嫩姜 300 克。

调料 剁辣椒、精盐、味精、白糖、香油、葱油各适量。

做法

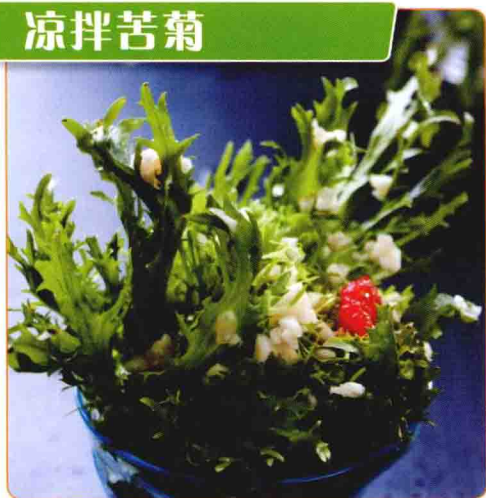
- 1 嫩姜洗净，去皮，切片，用精盐腌制 1 小时。
- 2 将腌制后的嫩姜挤去水分，加入剁辣椒、味精、白糖、香油和葱油拌匀，装盘即成。

营养小典：吃姜能抗衰老，老年人常吃生姜可除“老年斑”。

开胃子姜



凉拌苦菊



主料 苦菊 300 克，圣女果 10 克。

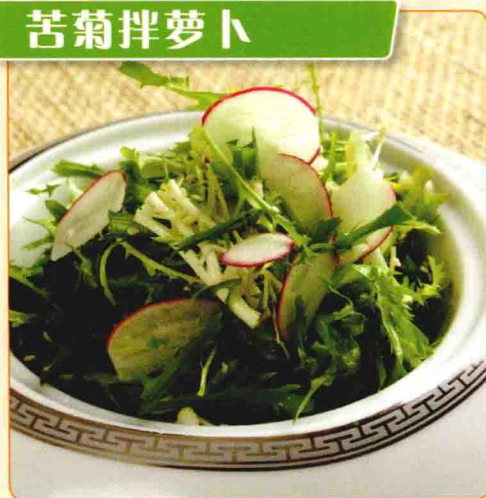
调料 蒜蓉、醋、盐、鸡精、香油各适量。

做法

- ① 将苦菊从根部去掉一些，使花瓣散开，用清水洗净，从中间一分为二，控干。
- ② 将蒜蓉、盐、鸡精、醋倒入一个小碗中，调和成凉拌汁。
- ③ 将苦菊放进一个大点的器皿中，倒入调和好的凉拌汁，用筷子搅拌均匀，放上蒜蓉，倒入香油，拌匀装盘，将圣女果点缀在苦菊上面即成。

做法支招：清洗苦菊的时候可以加入一些盐，让其中附着的杂质更易洗掉。

苦菊拌萝卜



主料 苦菊 200 克，樱桃萝卜 100 克，熟芝麻 10 克。

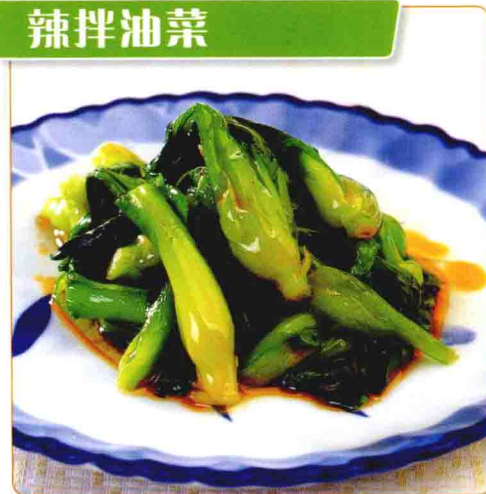
调料 蒜末、精盐、酱油、料酒、白胡椒粉、香油各适量。

做法

- ① 苦菊洗净，切段；樱桃萝卜洗净，切片。
- ② 苦菊段、萝卜片、蒜末、精盐、料酒、白胡椒粉、熟芝麻、酱油同入碗中拌匀，淋入香油，装盘即成。

营养小典：苦菊属菊花的一种，又名苦菜，有抗菌、解热、消炎、明目等作用。

辣拌油菜



主料 嫩油菜 350 克。

调料 精盐、鸡精、花椒油、辣椒油各适量。

做法

- ① 嫩油菜择洗干净，放入沸水锅焯烫至变色，投凉沥水。
- ② 嫩油菜倒入大碗内，调入精盐、鸡精、花椒油、辣椒油，拌匀装盘即成。

营养小典：油菜中含多种营养素，维生素 C 含量特别丰富。



主料 白菜300克、红椒50克。

调料 葱姜丝、蒸鱼豉油、精盐、酱油、鸡精、食用油各适量。

做法

- 1 白菜剥片，每片从中间切开，洗净；红椒洗净，切丝；蒸鱼豉油加酱油、鸡精、适量水调匀制成豉油汁。
- 2 锅内倒入适量水，放入精盐，大火烧开后，放入白菜焯烫至八成熟，捞出，投凉沥水，摆盘中，在白菜上放上葱姜丝、红椒丝，倒入豉油汁，淋入热油，拌匀即成。

营养小典：大白菜富含多种维生素、无机盐、纤维素等营养成分，有“百菜之王”的美誉。

油浸大白菜



主料 白菜帮300克，青椒、红椒各25克。

调料 泡菜水、精盐、鸡精、香油各适量。

做法

- 1 白菜帮洗净，凉干，斜刀切块；青椒、红椒洗净后均去蒂、去子，切成丝，同白菜帮一起放入泡菜水中浸泡入味，拣出白菜帮，装入盘内摆放整齐，青椒丝、红椒丝撒在白菜帮上面。
- 2 碗内加入适量泡菜水、精盐、鸡精、香油，调匀，淋入盘中白菜帮上即成。

营养小典：白菜中的纤维素能起到润肠、促进排毒的作用。

功夫白菜



主料 莲藕300克。

调料 辣椒油、香油、糖各1勺，盐、味精各适量。

做法

- 1 莲藕洗净，削去皮，切成片。
- 2 藕片放入沸水锅焯一下，用冷开水过凉，沥干水分。
- 3 加入辣椒油、香油、盐、味精、糖，拌匀即可。

饮食宜忌：莲藕切开后，孔里如果有泥污，说明莲藕已经被污染了，这样的莲藕最好不要食用。

辣油藕片



双椒拌嫩藕



主料 莲藕 250 克，青椒、红椒各 25 克。

调料 精盐、白糖各适量。

做法

- ① 青椒、红椒洗净，去蒂、去子，切丝；莲藕洗净，去皮，切片，放入沸水锅焯熟，捞出投凉沥水。
- ② 藕片放入大碗中，撒上白糖、青椒丝、红椒丝，拌匀即成。

营养小典：莲藕含铁量较高，对缺铁性贫血的患者颇为适宜。

泡西芹



主料 西芹 1000 克，红辣椒 50 克。

调料 辣椒油、嫩子姜、干辣椒、鸡精、野山椒、精盐、花椒各适量。

做法

- ① 西芹洗净，切菱形块；红辣椒去蒂、去子，切圈；嫩子姜洗净，切片；野山椒去蒂，洗净。
- ② 泡菜坛洗净，加入精盐、干辣椒、花椒、西芹、野山椒、嫩子姜、红辣椒和适量清水，泡制 8 小时入味，捞出西芹，加辣椒油、鸡精拌匀，装盘即成。

营养小典：西芹色泽自然，质地脆嫩，爽口清淡。

青红椒泡菜



主料 青椒、红椒各 250 克，泡发海带 200 克。

调料 蒜泥、白醋、虾酱、糖、盐、味精、辣椒粉各适量。

做法

- ① 青椒、红椒洗净，去蒂、去子，切丝，装盆，加盐腌 50 分钟，取出挤净水分；水发海带切丝，入沸水锅焯透后捞出，过凉水，挤干。
- ② 蒜泥、白醋、糖、虾酱、辣椒粉、味精调匀成泡腌调味料，放入青椒丝、红椒丝和海带丝，加调味料拌匀。
- ③ 将拌好的青椒丝、红椒丝、海带丝装入坛内，两层中间抹匀泡腌调味料，泡腌 24 小时即可。

做法支招：制作的时候注意保持器皿的干净。



主料 小树椒 1000 克。

调料 精盐、白酒、料酒、白糖、香料包(花椒、八角茴香、桂皮、丁香、茴香各3克)。

做法

- ① 小树椒用清水浸泡 20 分钟，洗净。
- ② 锅内放入 1000 毫升清水，加入各种调味料和香料包烧沸，熬煮 5 分钟，倒出凉凉。
- ③ 将煮好的调味汤倒入泡菜坛内，装入小树椒，盖上盖，注入坛沿水，泡腌 7 天即可食用。

做法支招：腌菜最好有专用的泡菜坛子，如没有也可以用大口瓶替代，一个 4 升左右的瓶子就够用了。

泡小树椒



主料 木耳 150 克，红椒 100 克。

调料 香菜、糖、醋、生抽、芥末、香油、盐、鸡精各适量。

做法

- ① 木耳泡发洗净；红椒洗净切成丝；香菜洗净切段。
- ② 取小碗，放入糖、芥末、醋、生抽、盐、鸡精，滴香油调匀。
- ③ 将木耳放开水锅里焯 1 分钟，捞出过凉，放大碗中，倒入调味汁，加上红椒、香菜拌匀即可。

做法支招：木耳要选择摸起来比较厚的，而且看起来颜色比较深的。

芥末红椒拌木耳



主料 花生米 300 克，熟芝麻 20 克。

调料 干辣椒、花椒、八角茴香粉、食用油、盐各适量。

做法

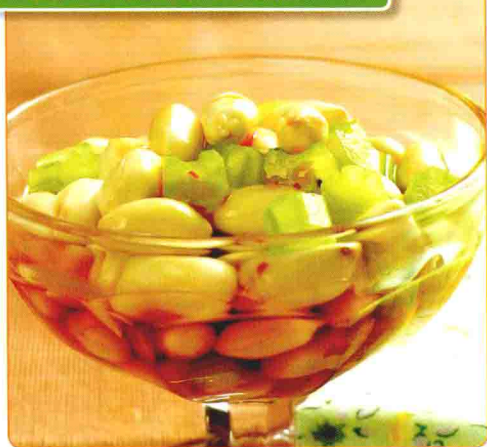
- ① 花生米用冷水泡 3 分钟，沥出，放盐、八角茴香粉，腌拌 5 分钟。
- ② 炒锅置中火上，倒油烧至五成热，放入花生米，快速翻炒 4 ~ 5 分钟。
- ③ 加入干辣椒，快炒 2 分钟，加花椒，炒 1 分钟，当花生米开始变浅黄色，立即铲出，沥干油，装盘，撒上熟芝麻，待花生凉凉即可。

做法支招：炸花生的时候要注意油温不要过高。

麻辣花生米



花生仁拌芹菜



主料 新鲜花生仁 200 克，芹菜 100 克。

调料 葱丁、辣椒油、鸡精、酱油、白糖、精盐、香油各适量。

做法

- ① 新鲜花生仁洗净，用开水烫闷片刻，剥去外衣；芹菜洗净，入沸水锅焯烫后捞出，凉凉，切丁。
- ② 酱油、精盐、鸡精、白糖同入大碗中调匀，再加入辣椒油、香油，调匀成香辣味汁，加入花生仁、芹菜、葱丁，拌匀，装盘即成。

营养小典：花生中高含量的蛋白及氨基酸可提高记忆力，延缓衰老。

辣椒油拌双花



主料 菜花 200 克，西蓝花 150 克。

调料 醋、辣椒油、味精、盐各适量。

做法

- ① 菜花、西蓝花掰成小块，洗净。
- ② 将菜花和西蓝花入沸水锅焯熟，投凉沥水，同放入盘中。
- ③ 辣椒油、盐、醋、味精同倒入碗内调成汁，浇在双花上，拌匀即可。

营养小典：菜花营养丰富，含大量的钙、磷及维生素C，有坚固牙齿、降脂、健美的功效。

姜汁紫背天葵



主料 紫背天葵 500 克。

调料 精盐、味精、白醋、香油、姜汁、蒜蓉各适量。

做法

- ① 紫背天葵取嫩叶部分，洗净，沥水。
- ② 姜汁倒在紫背天葵上，放蒜蓉、精盐、味精、白醋、香油拌匀即成。

营养小典：紫背天葵属于药膳同用植物，既可入药，又是一种很好的营养保健品。它具有活血止血、解毒消肿等功效，对儿童和老人具有较好的保健功能。

**主料**

青笋尖250克，青笋叶100克。

调料

麻酱、蒜泥、精盐、酱油、白糖、花椒粉、辣椒油各适量。

做法

- ① 青笋尖去掉外层老皮，洗净，与青笋叶一同切段，加精盐腌渍1小时，洗净，装碗中，放入白糖、精盐拌匀，沥出水分。
- ② 青笋尖、青笋叶装入碗中，加入辣椒油、酱油、花椒粉、白糖、蒜泥、麻酱拌匀即成。

营养小典：青笋开通疏利、消积下气。**麻辣青笋尖****主料**

芦笋300克。

调料

醋、鸡精、辣椒油、精盐各适量。

做法

- ① 芦笋去皮，洗净，切段，入沸水锅中焯烫后捞出，盛盘。
- ② 精盐、鸡精、辣椒油、醋同倒入碗中，调成酸辣味汁，倒入芦笋盘中，拌匀即成。

营养小典：芦笋富含多种氨基酸和维生素，其含量均高于一般水果和蔬菜。**酸辣芦笋****主料**

芦笋250克，尖椒、洋葱各25克。

调料

精盐、白糖、米醋、胡椒粉、食用油各适量。

做法

- ① 尖椒洗净，切圈；洋葱洗净，切末；芦笋洗净，切段，放入沸水锅烫熟，捞出凉凉，盛盘中。
- ② 白糖、米醋、食用油、精盐、胡椒粉同入碗中调匀，倒入芦笋盘中，加入尖椒圈、洋葱末拌匀即成。

做法支招：芦笋以鲜嫩整条，尖端紧密，无空心、无开裂、无泥沙者为佳。**凉拌芦笋**

凉拌莴苣干



主料 莴苣干 300 克，红椒末 5 克。

调料 香油、生抽各适量。

做法

- ① 莴苣干用凉水浸泡 30 分钟，冲洗干净，捞出沥水。
- ② 莴苣干、红椒末、香油、生抽同倒入碗中，拌匀即成。

做法支招：莴苣干可以从市场购得，也可以自己在家晒制：将莴笋去皮洗净，切片，用开水烫一下，捞出沥干，在阳光下晒干，用方便袋装起封口，食用时用热水泡开即可。

油泼双丝



主料 莴笋、胡萝卜各 150 克。

调料 鸡精、白糖、干辣椒、食用油各适量。

做法

- ① 莴笋去皮，洗净，切丝；胡萝卜洗净，切丝；干辣椒洗净，切丝。
- ② 莴笋丝、胡萝卜丝、白糖、鸡精同入大碗中拌匀，撒上干辣椒丝。
- ③ 锅中倒油烧开，趁热淋在原料上，拌匀装盘即成。

营养小典：此菜清热解毒，生津利水。

凉拌香菜



主料 香菜 500 克，鲜红椒 10 克。

调料 精盐、味精、香辣酱、蚝油、香油、红油、蒜蓉各适量。

做法

- ① 香菜择洗干净，沥干水，放入盘中；鲜红椒去蒂、去子，洗净后切丁。
- ② 精盐、味精、香辣酱、蚝油、香油、红油、蒜蓉、鲜红椒丁放入碗中，放入香菜拌匀即成。

做法支招：香辣酱用辣椒制成，色泽鲜红，香辣可口，根据不同品种，有蒜蓉香辣酱、牛肉香辣酱、海鲜香辣酱等不同口味。香辣酱是非常常见的烹饪原料，容易购买。