

舌尖上的
味道



从小爱吃的 家常菜

张奔腾◎主编



吉林出版集团 吉林科学技术出版社

舌尖上的味道

从小爱吃的
家常菜

张奔腾 © 主编



图书在版编目(CIP)数据

从小爱吃的家常菜 / 张奔腾主编. — 长春 : 吉林
科学技术出版社, 2012. 7
ISBN 978-7-5384-6016-2

I. ①从… II. ①张… III. ①家常菜肴—菜谱 IV.
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第154703号

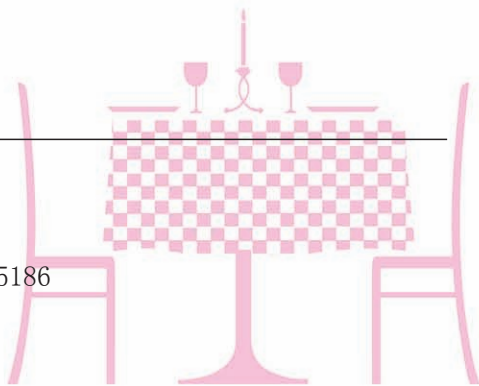
舌尖上的味道
从小爱吃的家常菜

主 编 张奔腾
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 车 强
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 720mm×1000mm 1/16
字 数 320千字
印 张 18
印 数 1—20 000册
版 次 2012年8月第1版
印 次 2012年8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 0431-85635176
网 址 www.jlstp.net
印 刷 沈阳天择彩色广告印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6016-2
定 价 29.90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: 0431-85635186



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“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

孩子放假回家，爱人特意从市场上买了些菜，有蔬菜、鸡和鱼，做了一顿丰盛的饭菜。但孩子一边喝着可乐，一边把沙拉酱、番茄酱等加入菜中。面对孩子的举动，我一脸茫然，他们已经对从小爱吃的家乡菜没有了感觉，在他们成长的记忆里，有的只是千篇一律的速食。

我不禁感慨，不知道孩子是幸运的还是不幸的。对于恋旧的我们，舌尖上的味道是儿时幸福的回忆，是对大自然无比的热爱，也是对现代速食时代的无奈。作为现在的都市人，我也经常去吃快餐，但如果某天，在某个地方，吃到真正原汁原味的家常菜，我的舌尖会告诉我，这就是原来的味道。

为了将中国的烹饪艺术传承下来，也为了让现代人真正从饮食中获得健康，我们精心编写了这套《舌尖上的味道》系列丛书，希望它能成为您日常生活的好帮手，为自己和家人带来幸福和健康。

《舌尖上的味道》系列丛书共5本，《从小爱吃的家常菜》会为您介绍耳熟能详的经典老菜；《最具特色的大众菜》介绍中国八大菜系中具有地方特色的菜肴；《新手必会的简易菜》按照家庭中常用的技法加以分类，介绍适宜新手操作的菜肴；《全家人的营养餐》按照不同人群的特点加以分类，介绍适合的菜肴；《巧媳妇的私房菜》按照家庭宴客菜的形式，介绍各式冷菜、小炒、大菜、汤羹、点心、饮品等。

每本书在菜品的选取上都遵循了原料取材容易、操作简便易行、营养搭配合理的原则。每道菜肴不仅配以精美的成品图片，对于一些重点菜例，还配以多幅彩图加以分步详解，使您能真正抓住重点，快速掌握，烹调出色香味形俱佳且营养健康的家常美食。

中国人对舌尖上的享受是很有研究的，从各种食材的选择，到五味的调和，每一样都有自己的理解。看着饭桌上爽滑的鸡肉，脆嫩的青菜，鲜红的辣椒，一种温暖，一种内心的满足感油然而生。多年以后，这些复杂而微妙的味道总是会出现在我们味蕾的记忆中，而美食里蕴含的浓浓亲情，也就是家的味道吧！



2012年7月



舌尖上的味道 ➡

从小爱吃的家常菜

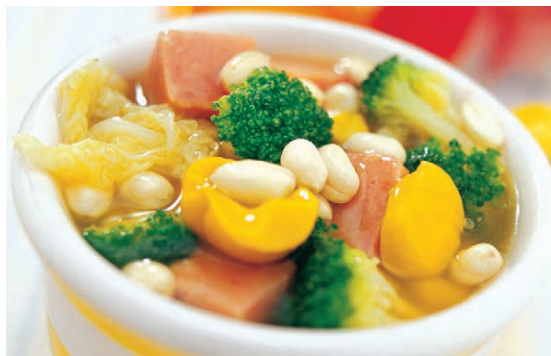


Part 1 妈妈炒的青菜最爽口

♥ 蔬菜篇 ♥

萝卜丝拌海蜇	14
咸鱼鸡粒烧茄子	15
香辣白菜条	15
百合芦笋虾球	15
八宝菠菜	16
汽锅酸菜鹅	16
白菜心拌蜆皮	16
白菜炒三丝	17
香辣卷心菜	17
白菜叶汤	18
白灼芥蓝	18
百合银杏炒蜜豆	18
葱油拌苦瓜	19
肉末雪里蕻	20
拔丝薯球	20
虾干炒油菜	21
姜汁四季豆	21
菜花炒肉	21
芦笋炒虾干	22
冬笋生菜汤	23
海米烧菜花	23
绿豆芽炒芹菜	23
酱爆四季豆	24
干贝萝卜汤	24
虾爬肉炒时蔬	24
黄豆芽炒榨菜	25
黑芝麻莲藕汤	25
白果拌芦笋	26
蒜苗炒肉片	26

豆豉鲮鱼油麦菜	26
三鲜冬瓜汤	27
皮蛋蓝花汤	28
蜆皮黄瓜	28
干贝油菜汤	29
海米焖南瓜	29
干煸四季豆	29
肉丝炒空心菜	30
肉末炒芹菜	31
酱烧双笋	31
青椒炒肉丝	31
西芹炒螺肉	32
糖醋藕片	32
凉拌苦瓜	32
鱼香茭白	33
椒油笋丝掐菜	33
麻辣白菜	34
红焖小土豆	34
素酿苦瓜	34
酸菜炒银芽	35
酸菜一品锅	36
红油扁豆	36
干煸苦瓜	37
香煎南瓜片	37



韭菜炒虾仁	37
虾酱炒四季豆	38
腌泡八仙菜	39
肉末泡菜	39
明珠扒菜心	39
黄花菜炒肉	40
鸡丝扒豆苗	40
干煸土豆片	40
火腿片炒油菜	41
肉碎茶干炒苋菜	41
金沙山药	42
橙汁藕片	42
干煸南瓜条	42
蒜蓉西蓝花	43
彩椒山药	44
苦瓜镶肉环	44
板栗花生汤	45
三椒小土豆	45
苦瓜炒虾仁	45
板栗香菇烧丝瓜	46
五味黄瓜	47
鸡丝炒蕨菜	47
干煸冬笋	47
鱼香白菜卷	48
豆瓣南瓜	48
什锦豌豆粒	48
香辣土豆丁	49
芦笋虾球	49
酱焖茄子	50
杞子南瓜汤	50
滑子蘑小白菜	50
拔丝苹果	51
姜汁拌空心菜	52
五色炒玉米	52
鲜带子蔬菜汤	53
树椒土豆丝	53
咸鱼茄子煲	53
蒜泥茄子	54
椒麻扁豆	55
蜜汁土豆丸	55
蛋黄焗南瓜	55



西芹百合炒腰果	56
腌酱虎皮尖椒	56
肉末焖菠菜	56
黄豆拌雪里蕻	57
蔬菜牛肉汤	57
荷兰豆炒白果	58
腊肉南瓜汤	58
韭黄炒鳝鱼	58
冬菜炒莴笋	59
一品香酥藕	60
笋干炒肉丝	60
蟹丝芥菜汤	61
黄酱芥菜头	61
蒜蓉炒茼蒿	61
鲜贝烧冬瓜	62
泡小树椒	63
虾皮炒蒜苗	63
咸鱼炒豆芽	63
土豆片炒番茄	64
海米紫甘蓝	64
瓜片夏贝黄	64
甜椒炒肉丝	65
香椿炒肉丝	65
里脊丝拌四季豆	66
牛肉粒土豆汤	66
黄豆芽炒雪菜	66
麻香土豆条	67
鸡丝拌韭黄	68
花生米炆芹菜	68
泡酸辣萝卜皮	69
炸茄饼	69
芦笋炒腊肉	69

豌豆炒腊肉	70
麻酱素什锦	70
椿芽蚕豆	70



Part 2 爸爸烧的肉丸最下饭

❤ 畜肉篇 ❤

麻辣拌肘花	72
红油金钱肚	73
炸千子	73
红烧猪尾	73
豆瓣肘子	74
蛋黄酿猪肚	74
胡萝卜烧羊腩	74
翡翠拌腰花	75
人参木瓜炖猪排	75
大蒜烧肚条	76
香油腰花煲	76
牛尾萝卜汤	76
手把羊肉	77
麻辣猪血	78
烧蒸扣肉	78
花生牛肉	79
扒肘子	79
酱排骨	79
清炒牛肚片	80
鱼香猪手	81
红松羊肉	81
洋葱炒猪肝	81
五香酱羊蹄	82
蒜泥羊肚	82
肉末炒粉丝	82
鱼香腰花	83
淡菜排骨汤	83
夫妻肺片	84
香炸丸子	84
冬菜扣肉	84
青椒炒猪耳	85
啤酒炖牛肉	86
白肉血肠	86
千层脆耳	87

栗子焖羊肉	87
大蒜烧蹄筋	87
香熏猪手	88
煎串肉	89
西红柿炖牛肉	89
黄焖羊肉	89
干炸里脊	90
黄酒煨猪蹄	90
滑溜肉片	90
叉烧排骨	91
咸烧白	91
椒麻牛舌	92
土豆煲牛腩	92
火爆腰花	92
锅烧肘子	93
辣子羊里脊	94
传统溜肉段	94
陈皮狗肉	95
小炒兔丁	95
蒜泥腰片	95
卤牛腱	96
腐乳扣肉	97
香草排骨	97
萝卜海带煲牛肉	97
溜肝尖	98
牛肉萝卜汤	98
豆豉千层肉	98
红焖肘子	99
芥蓝排骨汤	99
干煸牛肉丝	100
红烧牛尾	100
杭椒牛柳	100





家常扒五花	101
香卤猪肘	102
百花酒焖肉	102
酱猪尾	103
酱香猪肚	103
羊肉丸炖冬瓜	103
鱼香肉丝	104
笋干焖全肘	105
腰果拌肚丁	105
蒜烧排骨	105
糖醋肉段	106
脆皮炸肠头	106
芝麻里脊	106
什锦拌肚丝	107
清滋排骨	107
豆瓣烧牛肉	108
酱牛蹄筋	108
鱼香碎滑肉	108
蒜香牛肉汤	109
辣子肥肠	110
红烧肉	110
韭菜银芽炒牛肉	111
肉丸粉丝汤	111
豆芽煲排骨	111
红烧狮子头	112
酒卤东坡肉	113
白菜香菇蹄花汤	113
芫爆肚丝	113
熟炒牛肚丝	114
姜丝炒肉	114
清炖狮子头	114
果仁肉丁	115

香菇扒羊肉	115
川香回锅肉	116
葱烧大肠	116
牛蹄筋炖萝卜	116
泡椒炒羊肝	117
红糟五花肉	118
卤猪蹄	118
豆豉炖排骨	119
酱汁猪蹄	119
葱爆肉片	119
油爆百叶	120
酱卤猪肝	121
红煨羊肉	121
酸辣毛肚	121
豆豉蒸排骨	122
粉蒸牛肉	122
家常锅包肉	122
木樨肉	123
烟熏肉卷	123
骨头白菜煲	124
清烹里脊	124
腐竹羊肉煲	124
滋补狗肉汤	125
家常炒猪肚	126
红油腰花	126
烧汁鸽蛋牛肉汤	127
熘胸口	127
家常牛肉粒	127
熘肥肠	128
鲜菇榨菜蒸五花肉	128
锅焖黑椒猪手	128



Part 3 奶奶煲的鸡汤最滋补

❤ 禽蛋篇 ❤

柠檬鸡球	130
棒棒鸡丝	131
烧鸡蛋	131
麻辣鸡腿	131
三七母鸡汤	132
糖醋鸡丁	132



银杏黄瓜煲肥鸭	132
魔芋烧鸭	133
鸡肉蘑菇毛豆汤	133
可乐焖鸡腿	134
香熏鸽蛋	134
荷叶粉蒸鸡	134
牛肝菌鸡脚汤	135
碎米鸡丁	136
酸菜煲肥鸭	136
五香酱鸭	137
大鹅焖土豆	137
生菜扒鸡腿	137
三色蒸蛋	138
怪味鸡块	139
香酥鸡翅	139
铁板鸡心	139
美极椒盐鸭舌	140
麻辣土豆鸡	140
红烧鸡翅	140
西红柿炒鸡蛋	141
花生红豆煲鸡爪	141
滑蛋虾仁	142
盐水鸭肝	142
五香鸡心	142
笋干老鸭煲	143
时蔬炖大鹅	144
香辣乡村小炒鸡	144
油淋鸡腿	145
香蒜焖鸡肉	145
菠萝鸡丁	145
松花熏鸡腿	146
麻辣鸭脖	147

鸡肉蚕豆酥	147
小鸡炖蘑菇	147
酸甜棒棒鸡	148
双花焖鸡肉	148
酥炸蚕蛹鸡	148
五珍养生鸡	149
咖喱鸡翅	149
参归莲子炖鸡	150
啤酒焖烧鸡	150
蜜汁鸡翅	150
杏仁鸡蛋羹	151
烧椒鸭唇	152
黄焖鸡块	152
芥菜鸭血羹	153
豉椒鸭掌	153
干烹仔鸡	153
白云凤爪	154
绿茶爆鸡丁	155
酱香鸡翅尖	155
苦瓜炒鸡蛋	155
木瓜排骨煲鸡爪	156
梅子香鸭	156
冬笋三黄鸡	156
秘制啤酒鸭	157
双椒鸭掌	157
银杏腐竹炖乌鸡	158
豉香鸡翅	158
辣椒泡凤爪	158
火爆乳鸽	159
瘦肉焖乳鸽	160
德州扒鸡	160
木耳炒鸡块	161
湘味仔鸡	161
孜然鸡心	161
豉酱炒鸡片	162
糟卤油鸡	163
淮山老鸭汤	163
姜汁热窝鸡	163
百果鸡煲	164
茶叶蛋	164
土豆炖乌鸡	164

香酥鸡	165
木樨黄花	165
沙参玉竹鸭汤	166
芒果脆皮鸡	166
梅菜卤鸡	166
莴笋炒鸡胗	167
香熏鸡腿	168
辣子鸡块	168
椰盅鸡球汤	169
皮蛋高汤杂菌	169
腰果鸡丁	169
海带鸭舌汤	170
蒸浸鸡腿	171
红酒煨凤翅	171
酸辣鸡蛋汤	171
鸡蛋炒青椒	172
党参乌鸡煲	172
咖喱鸡块	172
茄汁烹鸡腿	173
清蒸柴把鸭	173
香辣爆鸭胗	174
南京盐水鸭	174
胡萝卜烧鸡	174
木樨蒜薹	175
鸡肉西蓝花汤	176
麻辣鸭掌	176
香卤鸡肝	177
飘香菠萝鸡	177
冬菇蒸滑鸡	177
麻辣鸭舌	178
栗子鸡块	178
韭菜炒鸡蛋	178



Part 4 爷爷煎的刀鱼最美味

♥ 水产篇 ♥

酒醉河蟹	180
干炸虾枣	181
白汁鲤鱼	181
姜葱炒飞蟹	181
葱油黄鱼	182
鲜虾丝瓜鱼汤	182
五彩鲜贝	182
辣炒虾爬子	183
麻辣爆烤虾	183
两吃大虾	184
原汁海螺	184
爆炒鳝片	184
双椒拌螺丁	185
椒盐蛙腿	186
什锦藕丁炒虾	186
串烧大虾	187
蛋黄炒河蟹	187
白炒带鱼丝	187
炸芝麻虾排	188
辣炒田螺	189
三鲜烩海参	189
宫保鱼丁	189
豆豉炒生蚝	190
番茄大虾	190
麻辣泥鳅	190
椒盐三文鱼	191
宫保鱿鱼	191
干煸鳝背	192
软炸鲜贝	192
香脆大虾	192
茼蒿爆鱿鱼卷	193
红烧鲈鱼头	194
干炸赤鳞鱼	194
山药炒花蛤	195
盐水卤虾	195
葱椒鲜鱼条	195
鲤鱼炖冬瓜	196



酱香鳊背	197
白灼鲜鲈鱼	197
香辣蟹	197
泡椒鱼丁	198
葱辣大虾	198
椒爆鱿鱼丁	198
醋酥鲫鱼	199
剁椒蒸鳊鱼头	199
腰果虾仁	200
鱼肉羹	200
香辣虾	200
生熏带鱼	201
干煎大虾	202
清炒鱿鱼丝	202
椒香鳊鱼	203
白炒虾	203
双椒墨鱼仔	203
捶熘凤尾虾	204
酒卤虾爬子	205
冻豆腐炖鱼头	205
豉椒爆黄鳝	205
熘虾段	206
荷香蒸海参	206
麻辣鳊鱼	206
麻辣小龙虾	207
鱼片汤	207
参芪鱼头煲	208
清蒸大蟹	208
辣炒花蛤	208
清蒸甲鱼	209
椒盐小黄鱼	210
五谷蟹	210
拌菜生鱼	211

醋烹虾段	211
白斩鲤鱼	211
芦笋炒海红	212
韭菜薹炒扇贝	213
炸蛎黄	213
蛤蜊瘦肉海带汤	213
冬菜蒸鳊鱼	214
宫保大虾	214
彩椒鲜虾仁	214
干烧鱼	215
双豆炒鲜鱿	215
卤水手抓虾	216
番茄柠檬炖鲫鱼	216
什锦虾球	216
笼蒸螃蟹	217
豆豉蒸小鱼	218
葱辣鱼脯	218
清蒸茶香鲫鱼	219
蒜香蒸海蛰	219
老姜鲈鱼汤	219
八爪鱼炒菜心	220
白汁番茄鲫鱼	221
红烧带鱼段	221
飞蟹粉丝煲	221
葱油鲤鱼	222
葱烧海参	222
酥炸芝麻大虾	222
芥蓝爆双脆	223
鲢鱼头丝瓜汤	223
泡菜爆河虾	224
莴笋鲜虾汤	224
辣子鱼块	224
粉丝炒梭蟹	225
红枣甲鱼汤	226
酸辣开片虾	226
豆腐芥菜鱼头汤	227
酥卤鲫鱼	227
椒麻鱿鱼花	227
盐水小河虾	228
爆炒鱿鱼	228
鲜香炒蟹	228



Part 5 姥姥煮的蘑菇最营养

♥ 食用菌篇 ♥

草菇爆鸡丝	230
香菇泡菜	231
金菇煲肥牛	231
鸡腿菇炒芥蓝	231
白蘑田园汤	232
百合扇贝蘑菇汤	232
山珍什菌汤	232
金针菇拌芹菜	233
冬菇葫芦汤	233
五彩金针菇	234
花香银耳汤	234
山药炒香菇	234
香酥鲜菇	235
芝麻卤香菇	236
海米拌木耳	236
虾蓉酿香菇	237
栗子双菇	237
胡萝卜炒木耳	237
草菇木耳汤	238
双菇扒豆苗	239
金针菇豆角汤	239
胡萝卜炆冬菇	239
香葱炆木耳	240
葱油草菇	240
鲜莲银耳汤	240
蒸香菇盒	241
茄香咖喱鸡菇	241
杭椒炒素菇	242



木耳黄花汤	242
香酥猴头菇	242
滋补野山菌汤	243
脆肠炒鸡腿菇	244
肉芽拌菇丝	244
炆拌金针菇	245
茄汁炖蘑菇	245
草菇小炒	245
口蘑炒肉片	246
小萝卜蘑菇汤	246
草菇炒鸡心	246



Part 6 姥爷炖的豆腐最滑嫩

♥ 豆制品篇 ♥

蛋黄炒豆腐	248
干贝烩豆腐	249
麻香鱼籽豆腐	249
家常豆腐	249
鲜贝烧冻豆腐	250
腐竹蛤蜊汤	250
锅煽豆腐	250
雪菜拌豆腐	251
蚝油豆腐	251
芹菜拌腐竹	252
煎炒豆腐	252
黄瓜拌干豆腐	252
什锦豆腐羹	253
皮蛋冻豆腐汤	254
泥鳅钻豆腐	254
宫保豆腐	255
甜辣豆腐	255
豆皮炒韭菜	255
尖椒干豆腐	256
麻婆豆腐	257
素炒辣豆丁	257
海鲜扒豆腐	257
碎炒豆腐	258
桂花豆腐	258
香芹拌豆干	258
红汤豆腐煲	259

南煎豆腐丸子	259
口袋豆腐	260
焦熘豆腐	260
豆干炒瓜皮	260
香菇木耳豆腐汤	261
黑白冻豆腐	262
葱油豆腐	262
金箱豆腐汤	263
香菇烧豆腐	263
什锦豆腐汤	263
炸豆腐丸子	264
豆腐蔬菜汤	264
酸辣豆皮汤	264



荷叶饼	276
鲜香锅贴	277
香芋夹心饼	277
三色鱼丸面	278
八宝粥	278
翡翠虾仁蒸饺	278
肉丝香菇面	279
果酱包子	280
时蔬鸡蛋炒饭	280
蚬子菠菜面	281
辣白菜炒饭	281
辣子鸡块面	281
虾肉烧卖	282
臊子面	283
香葱鸡粒粥	283
椒香花卷	283
朝鲜冷面	284
荷叶排骨饭	284
肉丁馒头	284
三合面蒸饺	285
猪肝菠菜面	285
菠菜饼	286
笑口常开	286
担担面	286
珍珠面	287

Part 7 小姨蒸的包子最好吃

♥ 主食篇 ♥

扬州什锦炒饭	266
芝麻抓饼	267
红枣枸杞粥	267
牛肉火勺	267
秘制叉烧包	268
蛤蚧疙瘩汤	268
糯香玉米球	268
蛋黄麻团	269
羊汤面	269
香酿枣糕	270
家常肉丝炒面	270
奶香糯米饭	270
山东包子	271
特色葱油饼	272
红油肉末面	272
阳姜豆豉炒饭	273
精品小粽子	273
天津包子	273
风味腊肠卷	274
南瓜百合粥	275
椒盐旋饼	275
南瓜包	275
牛肉萝卜蒸饺	276
鳝鱼丝汤面	276

本书计量使用单位:

1大匙=15克 1小匙=5克
1杯=240毫升



妈妈炒的青菜最爽口

蔬菜篇



从小爱吃的
家常菜

Part 1



【原料】 白萝卜、心里美萝卜各200克，海蜇丝50克。

【调料】 花椒粒3克，精盐1小匙，味精、白糖、白醋、植物油各适量。

【准备工作】 Preparations

- ① 将海蜇丝放入清水盆中，用手轻轻揉搓以去除泥沙。
- ② 捞出海蜇丝，放入沸水锅中焯烫一下，再用冷水冲洗、浸泡，除去咸涩味。
- ③ 白萝卜、心里美萝卜分别洗净，削去外皮，先切成大薄片，再切成5厘米长的细丝。

【制作步骤】 Method

- ❶ 将白萝卜丝、心里美萝卜丝放入大碗中，加入适量精盐拌匀，腌渍1小时。
- ❷ 再用冷水冲洗、浸泡，去除辛辣味，捞出攥干。
- ❸ 将两种萝卜丝和海蜇丝放入大碗中翻拌均匀，再加入精盐、白糖、白醋、味精拌匀调味，腌渍20分钟，装入盘中。
- ❹ 坐锅点火，加油烧热，放入花椒粒炸出香味，浇在萝卜丝上即可。

萝卜丝拌海蜇

90 分钟

鲜咸微麻



咸鱼鸡粒烧茄子

原料 茄子500克，咸鱼80克，鸡胸肉60克。

调料 葱段10克，姜丝、蒜蓉各5克，精盐、老抽各1/2小匙，白糖、水淀粉、香油各少许，料酒1大匙，上汤150克，植物油适量。

制作步骤 Method

❶ 将鸡肉洗净、切粒；咸鱼泡软、洗净，加入料酒、味精拌匀，上屉用旺火蒸10分钟，取出切粒。

❷ 将茄子去蒂、洗净，切成长条，放入热油锅中炸呈金黄色，捞出沥油。

❸ 锅中留底油，先下葱、姜、蒜、鸡肉、咸鱼略炒，再加入料酒、上汤烧沸，然后放入茄条、精盐、老抽、白糖烧熟，再用水淀粉勾芡，淋入香油即可。



咸香软滑



香辣味浓



鲜嫩咸香



香辣白菜条

原料 大白菜500克，猪肉150克，香菜段50克，红干椒丝25克。

调料 姜丝5克，精盐1小匙，味精、胡椒粉各1/2小匙，米醋1/2大匙，料酒1大匙，植物油2大匙。

制作步骤 Method

❶ 将大白菜洗净，先斜刀片成大片，再顶刀切成细条；猪肉洗净，切成6厘米长的细丝。

❷ 锅中加油烧至七成热，先下入姜丝、红干椒丝、猪肉丝炒至变色，再烹入料酒，放入白菜条炒匀。

❸ 然后加入精盐、味精、胡椒粉调好口味，再放入米醋、香菜段翻炒至熟，最后淋上明油，即可出锅装盘。

百合芦笋虾球

原料 芦笋400克，虾仁100克，鲜百合30克，青椒块、红椒块各20克。

调料 葱花5克，精盐、味精各1/2小匙，白糖少许，水淀粉1小匙，植物油3大匙。

制作步骤 Method

❶ 将芦笋去皮、洗净，切成小段；百合去黑根、洗净，掰成小瓣；虾仁去沙线、洗净，在背部片一刀。分别下入沸水锅中焯烫一下，捞出沥干。

❷ 坐锅点火，加油烧热，先下入葱花炒出香味，再放入芦笋、虾球、百合略炒，然后加入精盐、味精、白糖、青椒块、红椒块翻炒均匀，再用水淀粉勾芡，即可出锅装盘。