

平 衡 膳 食 调 理 营 养 经 典 系 列 丛 书

拿手家常菜 600道

吃不腻的菜!

刘云刚◎编著

- 简单拿手家常菜
- 经典搭配好滋味
- 全年菜肴一本全



中国妇女出版社

享手菜 家常

刘云刚 编著

 中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

拿手家常菜 / 刘云刚 编著. — 北京: 中国妇女出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5127-0134-2

I. ①拿… II. ①刘… III. ①菜谱—中国 IV. ① TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 230174 号

拿手家常菜

作 者: 刘云刚 编著

责任编辑: 王赛男

设 计: 刘拴成

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) (010) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京欣睿虹彩印刷有限公司

开 本: 170×240 1/16

印 张: 15

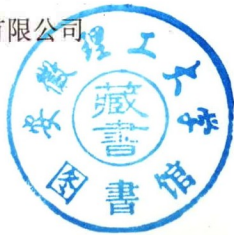
字 数: 300 千字

版 次: 2011 年 5 月第 1 版

印 次: 2011 年 5 月第 1 次

书 号: ISBN 978-7-5127-0134-2

定 价: 29.80 元



版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



目录 Contents



第一章 经典小凉菜

蔬菜类

卤水毛豆	002	炆拌萝卜皮	008	香卤藕片	014
麻辣扁豆	002	麻酱水萝卜	008	莲藕糯米枣	015
麻酱扁豆丝	002	凉拌水萝卜	008	鲜拌莲藕	015
碧绿脆笋	003	巧拌红萝卜丝	008	白菜海带丝	015
虾皮拌笋丝	003	腌萝卜干	009	辣白菜	016
葱油拌茼蒿	003	大拌黑芝麻拉皮	009	酱拌茄子	016
牛蒡丝拌茼蒿	004	凉拌茼蒿	009	腌拌雪里红	016
豌豆苗拌笋丝	004	炆拌苦苣	010	泡嫩子姜	017
风味笋衣	004	生菜沙拉	010	香椿芽拌云丝	017
四季发财	004	麻辣空心菜	010	巧拌海藻	017
脆笋拌三丁	005	凉拌蒜薹	011	鲜辣海带片	017
辣腌黄瓜干	005	烧椒拌皮蛋	011	花生海白菜	018
凉拌黄瓜豆芽	005	泡鱼辣椒	011	酸辣海根片	018
辣椒黄瓜条	006	炆拌沙葱	012	紫甘蓝沙拉	018
酸辣黄瓜	006	炆拌浆水菜	012	红油拌凉粉	018
奶油拌瓜丝	006	白芝麻拌芹菜	012	川北凉粉	019
凉拌黄瓜豆皮	006	西芹豆干	012	凉拌海蜇丝	019
醋香黄瓜	007	西芹拌桃仁	013	老醋蜇头	019
喜庆大丰收	007	拌土豆泥	013	酸辣葛根粉	019
爽口泡菜	007	醋拌土豆丝	013	酸辣蕨根粉	020
		爽口山药丝	014	洋葱拌木耳	020
		养生紫薯拼金瓜	014	冰镇野木耳	020



豆芽拌面筋.....	021
素鲍刺身.....	021
珍珠香菇.....	021
凉拌菠菜核桃仁.....	021
锦绣时蔬.....	022
花仁芝麻香.....	022
虫草花拌银芽.....	022
银芽拌韭菜.....	023
清拌冬瓜条.....	023
橙汁冬瓜球.....	023
麻酱豇豆段.....	024
巧拌西蓝花.....	024
腌拌桔梗.....	024
香椿拌豆腐.....	025
皮蛋豆腐.....	025
葱花姜汁拌豆腐.....	025
清拌豆腐.....	025
辣椒拌豆腐.....	026
凉拌腐竹.....	026
香卤豆腐干.....	026
手撕茶树菇.....	027
青蒜拌茶菇.....	027
拌双菇.....	027
西芹海灵菇.....	028
燕麦揉揉.....	028
外婆鲜花仁.....	028
花生小米椒.....	028
米醋香花生米.....	029

芥菜双豆.....	029
双色脱水菜.....	029
麻酱苕麦菜.....	029
凉拌番茄.....	030

瓜果类

木瓜沙拉.....	030
脆香酱木瓜.....	030
菠萝沙拉.....	031
冰激凌拌鲜果.....	031
西米水果冷汤.....	031
火龙果沙拉.....	031

肉禽类

手撕乌鸡.....	032
香辣棒棒鸡.....	032
鸡丝黄瓜.....	032
醋椒鸡.....	033
奇妙茶香鸡.....	033
葱香拌土鸡.....	033
腌酸凤爪.....	034
泡椒凤爪.....	034
椒香土鸡爪.....	034
卤水鸡心.....	035
手拉手.....	035
爽口跳跳骨.....	036

缠丝仙掌.....	036
老坛鸭掌.....	036
水萝卜拼鸭舌.....	037
竹桶鸭掌.....	037
奇香鹅肝.....	037
一品葱香乳鸽.....	037
卤味烧.....	038
虫草花漫口条.....	038
拌耳丝.....	038
爽口腰花.....	038
冲菜拌肚丝.....	039
韭黄拌脆肉.....	039
酸辣皮冻.....	039
自制冻肉.....	040
苦苣脆耳卷.....	040
五香卤猪肘.....	040
腌太白酱肉.....	041
白芝麻拌肉.....	041
炭烧肉.....	041
农家拌猪耳.....	042
爽口腰片.....	042
外婆嫩肝.....	042
夫妻肺片.....	043
卤水拼盘.....	043
手撕牛肉.....	043
三味牛鞭.....	044
卤牛头皮.....	044
晾衣千层肚.....	044
干拌板筋.....	045



蚕丝牛肠	045
盐焗鹿唇	045
凉拌海鹿茸	045

水产类

菠菜拌螺片	046
捞汁脆肚	046
糖醋海肠	046
开洋龙豆	047
醉虾柠檬	047

卤味醉虾	047
炆拌北极贝裙边	048
瓜环皮蛋拌贝尖	048
琥珀双鲜	048
芥兰象拔蚌	049
牛蒡鱼肉丝	049
蒸醉鱼	049
风味黄鱼	050
三文鱼刺身	050
香烤麻布鱼	050
酥炸秋刀鱼	051

酱香马鲛鱼	051
烤鳗拼豆干	051
椒盐带鱼	052
海鲜沙拉	052
米椒鱼鳔	052
海苔花枝冻	053
拌鱿鱼卷	053
老虎菜拌干鱿	053
捞汁海鲜拼	054
木瓜拌辽参	054
绿茶水蛤冻	054



第二章 家常味热菜

蔬菜类

豆豉鲛鱼莼菜	056
茼蒿炒松仁	056
芋头烧小白菜	056
白菜烩鲜蘑	057
白菜炒豆干	057
虾仁豌豆苗	057
西芹百合	058
酱香油菜	058
白灼芥菜	058
手撕圆白菜	058
圆白菜炒西红柿	059

西红柿炒豆腐	059
番茄菜花	059
核桃仁炒韭菜	060
韭菜炒鸡蛋	060
韭黄炒豆干	060
菠菜炒鸡蛋	061
香椿摊鸡蛋	061
黄豆芽炒菠菜	061
家常炒豆芽	062
黄豆芽烧豆腐泡	062
萝卜丝炒鸡蛋	062
海米冬瓜	063
上汤冬瓜	063

焯拌冬瓜块	063
黄豆烧胡萝卜	064
胡萝卜炒鸡蛋	064
果香西葫芦	064
开胃西葫芦	065
柿子椒魔芋丝	065
醋熘青椒	065
一锅庆丰收	066
芡实香芋南瓜	066
辣炒南瓜丝	066
家常烧豇豆	067
黄豆焖茄子	067
豇豆菜茄子	067



鲜香菇泥	068
地三鲜	068
香辣西蓝花	068
咸香双花	069
黄花炒木耳	069
黄花菜炒青椒	069
干烧扁豆	070
红椒炒苦瓜	070
苦瓜炒鸡蛋	070
家常烧藕丸	071
拔丝苹果	071
茄汁梨丸	071
素什锦豆腐	072
鱼香豆腐	072
红烧豆腐干	072
香酥炸豆腐	073
豆腐烧香菇	073
麻婆豆腐	073
百合蛋豆腐	074
蒜薹炒腐竹	074
清炒香菇	074

肉禽类

芹菜肉丝	075
苦瓜炒肉丝	075
肉丝炒豆角	075
韭黄炒肉丝	076
馋嘴辣肉丝	076

酸菜肉丝	076
芝麻肉丝	077
木须肉	077
木耳炒肉丝	077
茼蒿炒肉丝	078
麻辣肉片	078
黄桃豆豉五花肉	078
糖醋里脊	079
家常小炒肉	079
菠菜炒肉片	079
油菜炒肉片	080
回锅肉	080
软熘肉片	080
韩式炒年糕	081
白菜炖粉条	081
嫩姜炒肉片	081
青豆滑炒肉丁	082
肉丁炒茄子	082
黄瓜炒肉丁	082
肉末丝瓜	083
狮子头	083
苦瓜肉馅煲	083
干炸丸子	084
糯米夹沙肉	084
西蓝花炒肉末	084
红烧冻豆腐	085
白菜帮烧肉	085
梅菜扣肉	085
腌菜扣肉	086

瑶柱紫茄煲	086
咸肉烧竹笋	086
腊肉烧青豆	087
腊肠荷兰豆	087
年糕炒腊肉	087
腊味花菜	087
麻辣排骨	088
蒜蓉小排	088
豆豉排骨段	088
腐乳香肉排	089
芋头炒排骨	089
玉米排骨	089
酸甜果味排骨	090
香炸排骨	090
啤酒酱排骨	090
香炒冬瓜排骨	091
酸辣猪肘	091
黄豆炖猪肘	091
大蒜烧猪蹄筋	092
青豆炖猪蹄	092
糟猪蹄	092
葱炒大肠	093
豆腐丝炖肥肠	093
功夫烧肥肠	093
家常炒猪肚	094
白菜炒猪肝	094
芥兰猪肝	094
腰果猪肝	094
苦瓜炒猪肝	095



肝腰合炒	095
爆炒腰花	095
五彩牛肉	096
香菜炒牛肉	096
椒香牛肉	096
洋葱嫩牛肉	097
荸荠烧牛肉	097
嫩炒牛肉片	097
沙茶牛肉煲	098
牛肉炖土豆	098
蚕豆炖牛肉	098
红煨牛肉	099
番茄牛腩	099
笋尖煲牛腩	099
白萝卜煲牛腩	100
酸辣牛蹄筋	100
家常烧牛筋	100
番茄牛舌	101
牛肚炒韭黄	101
栗子焖羊肉	101
大葱爆羊肉	102
醋熘羊肉片	102
洋葱炒羊肉	102
孜然羊肉	103
葡式小羊排	103
新疆炒羊排	103
胡辣羊肚	104
锅仔羊肚	104
蔬菜兔肉煲	104

枸杞炖兔肉	105
香菇滑兔肉	105
葱烧兔肉	105
辣炒兔肉丁	106
胡萝卜烧兔肉	106
双茸烧鹿筋	106
西蓝花炒鸡丁	107
胡萝卜炒鸡丁	107
鸡丁烩腰丁	107
鸡米花	108
宫保鸡丁	108
滑熘鸡片	108
芦笋滑鸡片	109
蚝油鸡肉条	109
蒜苗鸡丝	109
鸡丝茶树菇	110
豇豆炒鸡丝	110
鸡丝豌豆苗	110
鲜笋鸡块	111
醋烧小公鸡	111
香嫩芝麻鸡块	111
辣炒仔鸡	112
蒜焖仔鸡	112
香炖鸡翅	112
板栗香菇焖鸡翅	113
红酒鸡翅	113
白豆凤爪	113
红烧鸡腿	114
腰果鸭肉丁	114

酱爆鸭丁	114
苦瓜熘鸭片	115
麻辣鸭块	115
麻辣鸭翅	115
香辣鹅掌	116
蚝油乳鸽	116

水产类

剁椒鱼头	116
豆豉青鱼头	117
魔芋鲢鱼肉	117
垮炖鲢鱼	117
回锅鲤鱼片	118
酸豇豆炒鱼丁	118
糖醋鲤鱼	118
番茄烧鱼	119
什锦鱼片	119
糖醋带鱼	119
干烧带鱼	120
家常红烧武昌鱼	120
醋烹武昌鱼	120
豆瓣鲫鱼	121
清蒸鲫鱼	121
荷叶糟鱼	121
油泼鲈鱼	122
菊花鲈鱼	122
茄汁鲈鱼	122



第三章 滋补汤羹煲

蔬菜类

白菜油皮枣汤	124	清煮白萝卜	131
蒜黄鸡蛋汤	124	胡萝卜番茄汤	131
豆皮蒜苗汤	124	胡萝卜什锦素味汤	131
透骨草水芹汤	125	百合芦笋汤	132
香芹降压汤	125	青豆煮芦笋	132
笋菇莼菜汤	125	冬笋胡萝卜汤	132
海味黄瓜蛋汤	126	红薯煮姜汤	133
黄瓜腐竹汤	126	南瓜炖土豆	133
金针菇苦瓜汤	126	虾皮南瓜汤	133
降火苦瓜汤	127	酸菜芋头汤	134
冬瓜绿豆汤	127	莲藕发菜清热汤	134
冬瓜蘑菇汤	127	罗汉果芥菜莲藕汤	134
花粉双瓜汤	128	鲜菇土豆汤	135
竹荪节瓜煲	128	双耳汤	135
丝瓜粉丝鲜汤	128	杜仲煮银耳	135
虾皮丝瓜豆腐汤	129	番茄银耳羹	136
豆腐番茄汤	129	海带清汤	136
番茄珍珠蘑菇汤	129	海带绿豆汤	136
红丝白玉汤	130	猴头蘑菇芙蓉汤	137
虾皮番茄蛋汤	130	笋菇炖蚕豆	137
豆浆莴笋	130	香菇茭白汤	137
		香菇油皮汤	138
		白果菌笋汤	138

瑶柱菌汤	138
------------	-----

豆类

青豆三鲜	139
笋菇黄豆汤	139
冻豆腐扒海带	139
冻豆腐榨菜汤	140
芥菜豆腐汤	140
莴笋叶豆腐	140
药膳腐竹汤	141
豆芽蘑菇汤	141
豆芽豆腐清汤	141
玉丝汤	142

家畜类

猪肉	
瘦肉炖茄子	142
瓜皮蚕豆肉丝汤	142
冬瓜青豆瘦肉汤	143
肉片丝瓜豆腐汤	143
酸菜炖滑肉	143



顺气丸子汤.....	144
肘子大豆汤.....	144
家常肘花汤.....	144
青笋肘花汤.....	145
香菇肘花汤.....	145
腐竹炖排骨.....	145
排骨山药汤.....	146
排骨木瓜煲.....	146
红白排骨清汤.....	146
黄豆莲藕炖排骨.....	147
南瓜绿豆炖排骨.....	147
大豆猪骨汤.....	147
薏米排骨煲.....	148
地骨皮炖猪蹄.....	148
猪蹄通草汤.....	148
白萝卜猪蹄汤.....	149
花生仁猪蹄汤.....	149
炖猪蹄筋.....	149
白果腐竹猪肚汤.....	150
菇笋猪腰油皮汤.....	150
香油腰子汤.....	150
玉竹炖猪心.....	151
冬寒菜活血汤.....	151
猪血汤.....	151
肥肠香芋煲.....	152
猪胰葛根汤.....	152
羊肉	
豆浆羊肉.....	152

黑豆当归炖羊肉.....	153
枸杞子羊肉汤.....	153
土豆羊肉丸汤.....	153
大豆炖羊骨.....	154
牛肉	
南瓜炖牛肉.....	154
土豆丸子汤.....	154
滋补牛肉汤.....	155
牛肉片炖圆白菜.....	155
芋奶牛肉煲.....	155
蚕豆炖牛肉.....	156
土豆牛腩煲.....	156
红枣莲藕牛腩汤.....	156
田七炖牛尾.....	157
兔肉	
豆腐兔肉汤.....	157
枸杞子炖兔肉.....	157
芹菜兔肉汤.....	158

家禽类

鸡肉	
虫草炖母鸡.....	158
枸杞炖鸡.....	158
竹荪煲鸡汤.....	159
茶树菇炖土鸡.....	159
虫草海马煲鸡汤.....	159
枸杞山药乌鸡汤.....	160

田七炖鸡盅.....	160
芝麻杞子乌鸡汤.....	160
豆苗鸡丝汤.....	161
黄花菜鸡丝汤.....	161
枸杞银耳鸡肝汤.....	161
茉莉鸡肝银杞汤.....	162
鸡杂肉片汤.....	162
啤酒炖凤爪.....	162
鸭肉	
海带鸭肉汤.....	163
绿豆老鸭汤.....	163
虫草老鸭汤.....	163
鸭血粉丝汤.....	164
鸽肉	
天麻炖乳鸽.....	164
清炖仔鸽汤.....	164
竹荪炖鸽肉.....	165
莲藕炖乳鸽.....	165

水产海鲜类

原味草鱼汤.....	165
清炖鲫鱼.....	166
海带炖鲫鱼.....	166
鲫鱼粉丝豆腐汤.....	166
鲢鱼丝瓜汤.....	167
黑豆炖鱼头.....	167
菠菜炖鱼骨.....	167



枸杞子黄芪鳝鱼煲.....	168
香菇椒鳝煲.....	168
糖醋鳝丝汤.....	168
肉鳝羹.....	169
芦根煮鳝鱼.....	169
蕨根粉炖鳝鱼.....	169
泥鳅瘦肉汤.....	170
竹笋木耳炖泥鳅.....	170
土豆烩黄鱼.....	170
豆腐丝炖带鱼.....	171
豆腐煮三鲜.....	171

海味豆浆.....	171
鱿鱼鲜蘑汤.....	172
党参鱿鱼煲.....	172
杏仁白果炖鱿鱼.....	172
牡蛎鱿鱼汤.....	173
虾丸菠菜汤.....	173
土豆海蟹.....	173
腐竹蛤蜊汤.....	174
芥菜蛤蜊汤.....	174
蛤蜊冬瓜汤.....	174
蛤蜊木耳豆腐汤.....	175

夏枯草瘦肉煲牡蛎.....	175
莲藕炖牡蛎.....	175
清炖海螺煲.....	176
蚌肉玉米汤.....	176
蚌肉豆腐汤.....	176
茵陈蒿煮蚬肉.....	177
丹参炖海蜇.....	177
海参鱼唇煲.....	177
韭香海参汤.....	178
清汤鱼肚.....	178
鱼唇香菇煲.....	178



第四章 超人气主食

米饭

菠汁金包银炒饭.....	180
蛋炒饭.....	180
酱油炒饭.....	180
肉蛋炒饭.....	181
鸡蛋西红柿盖浇饭.....	181
木耳猪肝盖浇饭.....	181
土豆丝盖浇饭.....	182
土豆牛肉盖浇饭.....	182
四色蒸饭.....	182

杂粮蒸饭.....	183
蒸双米饭.....	183
东南亚蔬果饭.....	183

粥

青菜粥.....	184
清香茄子粥.....	184
鲜菇大米粥.....	184
玉米粥.....	184
花生红豆粥.....	185

燕麦红薯粥.....	185
燕麦南瓜粥.....	185
皮蛋瘦肉粥.....	185
芹菜牛肉粥.....	186
菠菜猪肝粥.....	186
鸡肉玉米粥.....	186
鸡翅粥.....	187

面条

葱油小面.....	187
-----------	-----



红油榨菜面.....	187
鸡汤菠菜面.....	188
西红柿打卤面.....	188
麻酱拌面.....	188
凉拌热干面.....	189
肉臊面.....	189
西红柿肉末面.....	189
肉丝炒粉.....	190
排骨炒河粉.....	190
猪排面.....	190
沙茶牛肉炒面.....	191
酸辣牛肉面.....	191
浓汤牛腩面.....	191
酱卤牛骨面.....	192
香菇鸡翅面.....	192
家常浓汤面.....	192
鲜虾鱿鱼炒面.....	193

花卷

菜花卷.....	193
葱花卷.....	193
椒盐花卷.....	194
奶油花卷.....	194
豆沙花卷.....	194
蓝莓花卷.....	195
麻花卷.....	195
鲜香猪肉卷.....	195
三色卷.....	196

如意卷.....	196
荷叶花卷.....	196
火腿卷.....	197

馒头

开花馒头.....	197
糜子面馒头.....	197
切刀馒头.....	198
玉米馒头.....	198
荞麦馒头.....	198
豆渣馒头.....	198
紫米馒头.....	199
胡萝卜馒头.....	199
红糖全麦馒头.....	199
花生馒头.....	200
全麦馒头.....	200
双色馒头.....	200

包子

茶树菇酱肉包.....	201
酸菜肉包.....	201
鲜肉豆芽包.....	201
香辣豆腐包.....	202
香浓酱肉包.....	202
枣泥包.....	202
荞麦粗粮包.....	203
秋叶包.....	203

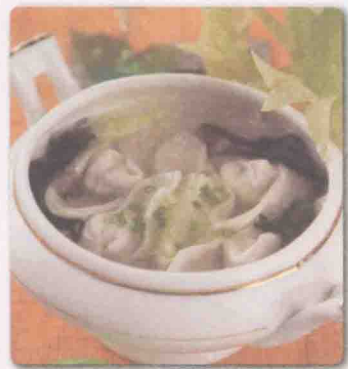
三角糖包.....	203
蔬汁野菌包.....	204

饺子

韭菜猪肉水饺.....	204
玲珑素心饺.....	204
三鲜饺子.....	205
猪肉白菜饺子.....	205
猪肉大葱冰花饺.....	206
锅贴饺子.....	206

馄饨

荸荠鲜虾馄饨.....	207
清汤鱼肉馄饨.....	207
紫菜虾皮馄饨汤.....	208
馄饨方便面.....	208
生煎馄饨.....	208





第五章 好吃的点心

中式点心

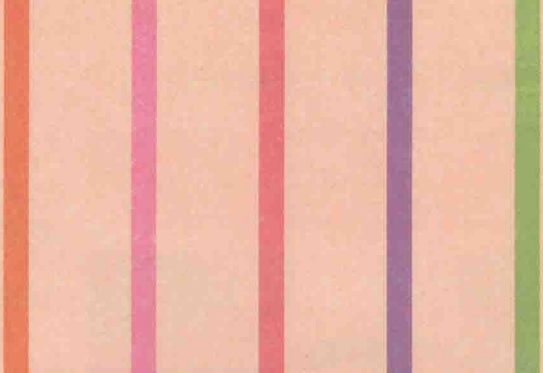
桂花汤圆	210
鲜肉汤圆	210
珍珠丸子	210
花生糍粑	211
叶儿粑	211
芝麻糯米糕	211
油炸冰激凌	212
油炸三角馄饨	212
香炸馄饨	212
鲜虾鸡蓉煎饺	213
南瓜皮豆沙馅蒸饺	213
鸳鸯饺子	214
四喜蒸饺	214
糖耳朵	215
家常麻花	215
枸杞菊花冻	215
椰奶红豆糕	216
红枣冻糕	216

豆沙芝麻如意卷	216
豆沙梅花酥	217
豆沙酥饼	217
红豆酥	217
红豆花酥	218
杂菌酥盒	218
水晶钵仔糕	218
咸香肉粽	219
黑米鸡肉粽	219
港式薄皮包	219
南瓜莲蓉梨形包	220
佛手花卷	220

西式点心

抹茶红豆蛋糕卷	220
草莓芝士蛋糕	221
蓝莓芝士蛋糕	221
雪梨慕斯蛋糕	221
巧克力海绵慕斯蛋糕	222

芒果蛋糕	222
覆盆子抹茶蛋糕	223
红糖蜂蜜小蛋糕	223
胡萝卜纸杯蛋糕	223
开心果蛋糕	224
巧克力布朗尼蛋糕	224
黄油红枣蛋糕	224
原味蛋挞	225
金枪鱼三明治	225
早餐三明治	225
火腿面包卷	226
芝麻麻花面包	226
小菠萝包	226
杏仁牛角酥	227
奶油泡芙	227
芥末海苔饼	228
香煎杏仁饼	228
草莓手卷	228



第一章

经典小凉菜

凉菜，顾名思义，此类菜肴上桌时，多数是以冷荤或冷盘的姿态出现的。经典的传统凉菜既然受到人们的欢迎，一定有其独到之处。一盘好的凉菜，一定會在配菜、做法及刀工上极其讲究。配菜是凉菜的根基，采用哪种原材料，在很大程度上决定着菜品的特色；烹制凉菜有多种方式，不同的做法会对菜肴的盘式拼摆有所影响；刀工能够左右任何菜品的形态，如果没有认真执行这道工序，菜品就没有“卖相”可言了。

蔬菜类



【卤水毛豆】

{原料}:毛豆 500 克。

{调料}:红卤水,盐,冰糖,葱段,整姜,干辣椒,大料。

{做法}:

1. 毛豆拣去杂质,洗净,沥干水分;姜洗净,拍松、切块,待用。

2. 净锅倒入足量清水,掺入适量红卤水,加入盐、冰糖、葱段、姜块、干辣椒及大料,用大火煮沸后改为小火,放入毛豆,卤 30 分钟。

3. 待卤汁稍显黏稠时,离火静置凉凉。

4. 将卤好的毛豆捞出,沥干后装盘即可。



小贴士



毛豆就是新鲜的黄豆,蕴涵着天然大量营养元素,女性朋友应多食。毛豆可与花生同卤。

【麻辣扁豆】

{原料}:扁豆 250 克,茼蒿 100 克,嫩姜 25 克。

{调料}:盐,香油,鸡精,辣椒油,花椒油,酱油,醋,白糖。

{做法}:

1. 扁豆去头尾,洗净切丝;茼蒿洗净,去皮,切丝;嫩姜洗净切碎。

2. 锅中倒入足量清水,烧开,下入扁豆丝焯熟,捞出后放入凉白开中浸凉,捞出沥干装盘。

3. 在扁豆丝中拌入茼蒿丝、碎姜、盐、香油、鸡精、辣椒油、花椒油、酱油、醋、白糖,拌匀即可。



小贴士

若口味较重,可提前将这道菜做好,静置 2 小时,令其更加入味。扁豆一定要焯熟。



【麻酱扁豆丝】

{原料}:扁豆 500 克。

{调料}:盐,鸡精,芝麻酱。

{做法}:

1. 扁豆去筋,洗净,横向一切为二;取一小碗,放入芝麻酱,倒入适量的温开水、盐、鸡精,调制均匀,待用。

2. 锅内倒入足量水,用大火烧沸后放入切好的扁豆,焯至熟透,放入冷水中浸泡至凉,捞出沥干水分。

3. 将焯熟的扁豆放入调盆中,加入少许盐,腌制 20 分钟。

4. 将扁豆码入盘中,倒入芝麻酱,吃之前搅匀即可。



小贴士

调制芝麻酱时,应放入少许盐、鸡精等调味,否则芝麻酱自身是没有咸味的。



【碧绿脆笋】

原料:青笋1根,胡萝卜半根。

调料:花椒油,盐,鸡精,白糖,白醋。

做法:

1. 青笋去皮,入油盐水中焯烫,捞出过冷水,沥干,切条;胡萝卜切长条。
2. 盐、鸡精、白糖、白醋拌匀成味汁。
3. 青笋条、胡萝卜条装入器皿中,加入味汁腌制20分钟,捞出沥干,装盘。
4. 锅置火上,入花椒油烧热,淋在盘中青笋条、胡萝卜条上,拌匀即可。

>>

小贴士 <<

青笋条与胡萝卜条要大小、粗细均匀,这样成菜才会造型美观。拌好的食材可以装入器皿中密封好,入冰箱冷藏,成菜口感脆嫩,特别适合佐酒、佐粥。



【虾皮拌笋丝】

原料:青笋1根,虾皮20克,红椒末5克。

调料:盐,花椒油,美极鲜,生抽。

做法:

1. 青笋去皮,切成丝,加盐稍腌;虾皮用温水漂洗干净。
2. 青笋丝挤干水分,装入器皿中,加入虾皮、红椒末,加盐、美极鲜、生抽拌匀。
3. 锅置火上,倒入花椒油烧热,淋在青笋丝上,调匀即可。

>>

小贴士 <<

虾皮非常鲜美,所以不需要加入过多调料;如果虾皮比较干,可以用泡过虾皮的水来制菜肴,鲜美异常。



【葱油拌莴笋】

原料:莴笋2根。

调料:葱花,植物油,胡椒粉,盐,香油。

做法:

1. 莴笋去皮、洗净,切为片状,放入调盆内,加入盐,用手揉搓均匀,腌制5分钟。
2. 用手拧干莴笋里的水分,放入少许盐,待用。
3. 起油锅,倒入油烧到七成热,浇在放有葱花的碗内,滴入香油,加入胡椒粉,拌匀后拣出葱花、胡椒粉,葱油留用。
4. 将葱油浇在莴笋上即可。

>>

小贴士 <<

莴笋可增强胃液、消化腺的分泌和胆汁的分泌,从而促进各消化器官的功能,适合消化功能小恙的人群。



【牛蒡丝拌莴笋】

【原料】: 莴笋 1 根, 牛蒡 1 根。

【调料】: 葱花, 植物油, 胡椒粉, 盐, 香油。

【做法】:

1. 莴笋去皮、洗净, 切为丝状, 放入调盆内, 加入盐, 用手揉搓均匀, 腌制 5 分钟。
2. 牛蒡洗净、去皮, 切成丝状, 放入沸水锅内焯一下, 捞出沥干, 和莴笋放在一起。
3. 起油锅, 倒入油烧到七成热, 浇在放有葱花的碗内, 滴入香油, 加入胡椒粉, 拌匀后拣出葱花、胡椒粉。
4. 将葱油浇在莴笋、牛蒡上即可。



小贴士

此菜味道清香, 可刺激消化酶分泌, 增进食欲。牛蒡细致香脆, 生吃或焯熟再吃均可。

【豌豆苗拌笋丝】

【原料】: 青笋 1 根, 豌豆苗 20 克。

【调料】: 盐。

【做法】:

1. 青笋去皮, 切成丝, 加盐稍腌; 豌豆苗择好, 洗净, 沥干待用。
2. 青笋丝挤干水分, 与豌豆苗加盐调匀即可。



小贴士

豌豆苗的香味特别浓郁, 如果加入过多调味品会适得其反, 压制住了本味, 所以只需要用盐就可以了。



小贴士

笋衣不仅适合用来制作清口的凉菜, 更适宜用来炖肉, 猪肉与禽类都可以, 制作时可以口味偏浓重一点儿, 使笋衣吸收了汤汁的精华, 味道香浓。

【风味笋衣】

【原料】: 干笋衣 300 克。

【调料】: 盐, 红油, 葱花, 白糖, 生抽, 辣鲜露。

【做法】:

1. 将干笋衣用水浸泡一夜, 中间换水, 捞出一张一张揭开洗净, 入沸水中煮至熟, 捞出入冷水中过凉, 沥干, 装入盘中。
2. 将盐、红油、白糖、生抽、辣鲜露拌匀成味汁, 淋在笋衣上, 撒葱花, 食用时拌匀即可。

【四季发财】

【原料】: 发菜、紫甘蓝、白萝卜、胡萝卜、莴笋各 50 克。

【调料】: 红油, 蒜末, 盐, 生抽, 白糖, 凉拌汁。

【做法】:

1. 将白萝卜、莴笋去皮, 与紫甘蓝、胡萝卜分别切成细丝; 萝卜丝、紫甘蓝丝分别加盐稍加腌制, 去除水分, 沥干; 发菜洗净, 沥干。
2. 将所有原料分别装入盘中。
3. 将红油、蒜末、盐、生抽、白糖、凉拌汁调匀成味汁, 淋在食材上面, 食用时拌匀即可。



小贴士

所有需要改刀的原料都要尽量切得粗细均匀、大小一致。也可以将味汁加热后再淋在食材上面, 炆拌出来的凉菜味道更香。