



吃香喝辣

最家常

家常菜

夏金龙◎主编

用爱做好菜
用心烹佳肴



吃香喝辣

最家常

家常菜

夏金龙◎主编



图书在版编目(CIP)数据

吃香喝辣家常菜 / 夏金龙主编. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2012.6
ISBN 978-7-5384-5905-0

I. ①吃… II. ①夏… 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085250号

吃 / 香 / 喝 / 辣

家常菜



主 编 夏金龙
出 版 人 张瑛琳
选题策划 车 强
责任编辑 王运哲
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 710mm×1000mm 1/16
字 数 230千字
印 张 12
印 数 1—10 000册
版 次 2012年7月第1版
印 次 2012年7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 0431-86037570
网 址 www.jlstp.net
印 刷 延边新华印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5905-0
定 价 19.90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



夏金龙 中国烹饪大师，中国餐饮文化名师，国家高级烹饪技师，中国十大最有发展潜力的青年厨师，全国餐饮业国家级评委，法国国际美食会大中华区荣誉主席，吉林省吉菜研究专业委员会会长，2009年被中国国际交流促进会授予“中国烹坛领军人物奖”和“餐饮业卓越管理奖”称号。2010年8月22日由中国烹饪协会名厨专业委员会派遣并代表中国名厨参加世界各国现任“总统御厨第33届年会”。曾编著烹饪书籍《中国新吉菜》《CCTV天天饮食系列》《家常面点》《快手套餐系列》《中国味道系列》《蘑菇主厨系列》《好学易做1000样系列》《57道有滋有味汤系列》《炒饭盖饭》《健康饮品》《大厨拿手家常菜系列》等图书80余种。现任吉林省人力资源和社会保障厅培训鉴定基地副总经理兼餐饮总监。

主 编 夏金龙
编 委 张明亮 蒋志进 张 杰 刘凤义 刘志刚 郎树义
摄 影 杨跃祥 王大龙 谭 静 刘书岑

◆ 感谢长春市金管家餐饮管理有限公司对本书给予的大力支持





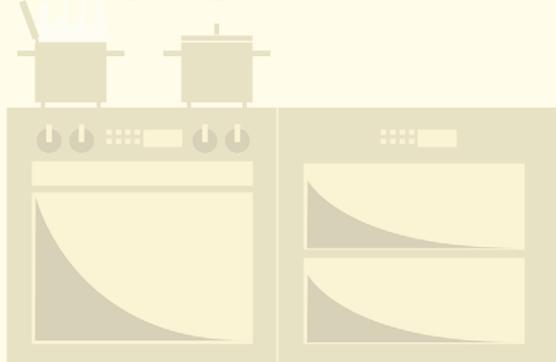
Foreword 前言

家常菜所涉及的范围非常广泛，其定义是指我们家庭日常生活以及逢年过节或家庭聚会时常见、常做而且常吃的一类菜肴。俗语说：“山珍海味千般好，不及家常日日鲜。”家常菜是随家而生，随食而存，随吃而在，它所透射出的是家庭厨房的浓郁芬芳，所反映的正是家庭生活的情深意长！

讲究营养和健康是现今的饮食潮流，享受佳肴美食是城市人的减压方式。虽然在繁忙的生活中，工作占据了太多时间，但在紧张工作之余，我们也不妨暂且抛下俗务，走进家庭厨房的小天地，用适当的原料，简易的调料，快捷的技法，烹调出一道道简易、美味、健康的家常菜肴，与家人、朋友一起分享烹调的乐趣，让生活变得更富姿彩。

《最家常》系列图书面世后，受到了广大读者的喜爱，根据读者的反馈信息，我们又请专家为读者编写了《非常地道家常菜》《煎炒烹炸家常菜》《吃香喝辣家常菜》《百吃不厌家常菜》《全民最爱家常菜》五本图书。根据家常菜的特点，每本书在菜品的选取上仍然沿用了原料取材容易、操作简便易行、营养合理搭配的原则，每道菜肴不仅配以精美的成品图片，对于一些重点的菜肴，还对制作过程配以多幅彩图并加以步步详解，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美食，达到一学就会的目的。

愿《最家常》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，还能够轻松地享受烹饪带来的乐趣。



A handwritten signature in black ink, likely the author's name.

Contents 目录

爽□下酒菜

Part 01

健康蔬菌

| | |
|---------|----|
| 麻酱素什锦 | 10 |
| 双鲜拌金菇 | 11 |
| 土豆片炒西红柿 | 11 |
| 双椒拌嫩藕 | 12 |
| 生拌萝卜皮 | 12 |
| 干贝拌西蓝花 | 12 |
| 五味苦瓜 | 13 |
| 拔丝苹果 | 14 |
| 凉拌苦瓜 | 15 |
| 黄花掐菜 | 15 |
| 辣油瓜皮 | 15 |
| 凉拌素什锦 | 16 |
| 美极尖椒圈 | 16 |
| 姜汁豇豆 | 17 |
| 蒜泥茄子 | 18 |
| 糟煎茭白 | 19 |
| 小炒黄花菜 | 19 |
| 清炒荷兰豆 | 20 |
| 口蘑菜心 | 20 |
| 炒双素 | 20 |
| 榄菜四季豆 | 21 |
| 蒜蓉西蓝花 | 22 |
| 素炒鲜芦笋 | 23 |
| 山药炒蚬仁 | 23 |
| 杭椒炒虾皮 | 23 |
| 西红柿炒豆腐 | 24 |
| 麻辣莴笋 | 24 |
| 素炒黄瓜 | 25 |
| 木耳韭黄炒虾丝 | 26 |
| 白菜炒三丝 | 26 |

Part 02

美味畜肉

| | |
|---------|----|
| 红油猪蹄筋 | 28 |
| 五香酱肉 | 29 |
| 凉拌牛板筋 | 29 |
| 牛仔盖炒酸黄瓜 | 30 |
| 茭笋牛肉丝 | 30 |
| 双椒拌肥肠 | 30 |
| 肉末花生米 | 31 |
| 红油猪舌 | 32 |
| 尖椒炒猪心 | 33 |
| 麻辣牛肝 | 33 |
| 松花蛋醉猪腰 | 33 |
| 芥末肉丝拌青椒 | 34 |
| 凉吃狗脖肉 | 34 |
| 炆拌牛百叶 | 35 |
| 焦熘大肠 | 36 |
| 茶香猪心 | 37 |
| 双椒爆炒腰花 | 37 |



| | |
|-------|----|
| 凉拌牛肉 | 38 |
| 芫爆里脊丝 | 38 |
| 黄花菜炒肉 | 38 |
| 蕨菜羊肉丝 | 39 |
| 香熏猪手 | 40 |
| 凉粉拌肚丝 | 41 |
| 飘香肉串 | 41 |
| 红油猪肚片 | 41 |

| | | | |
|----------------|-------------|----------------|-------------|
| 滑炒里脊····· | 42 | 火爆鸭心····· | 59 |
| 青椒炒牛肉····· | 42 | 木耳拌鸡····· | 60 |
| 京葱耳丝····· | 43 | 鸡丝蒿子杆····· | 60 |
| 干炸肉段····· | 44 | 粉皮拌鸡丝····· | 61 |
| 辣炒肚丝····· | 45 | 熏拌鸭肠····· | 62 |
| 猪肝炒菠菜····· | 45 | 芥末鸭掌····· | 63 |
| 口蘑炒肉····· | 46 | 炒辣子鸡块····· | 63 |
| 辣子羊里脊····· | 46 | 春笋炒鸡胗····· | 64 |
| 肉丝炒酸菜粉条····· | 46 | 双椒松花蛋····· | 64 |
| 椒油拌腰片····· | 47 | 大虾仁炒鸡蛋····· | 64 |
| 小炒兔丁····· | 48 | 油爆鸡丁····· | 65 |
| 牛肉丝炒蒜苗····· | 49 | 爆炒鸡杂····· | 66 |
| 香卤猪腰····· | 49 | 韭黄炒鸡蛋····· | 67 |
| 狗肉丁炒黄豆芽····· | 49 | 鸽粒双脆····· | 67 |
| 甜椒炒肉丝····· | 50 | 炒鸡件····· | 67 |
| 炆拌黄喉····· | 50 | 醋姜拌松花蛋····· | 68 |
| 熘三样····· | 51 | 麻辣鸡腿····· | 68 |
| 芦笋炒酱猪耳····· | 52 | 青椒炒鸭肠····· | 69 |
| 荠菜炒里脊丝····· | 52 | 盐水鸭胗····· | 70 |
| Part 03 | 营养禽蛋 | 银芽炒鸡丝····· | 70 |
| 棒棒鸡丝····· | 54 | Part 04 | 豆腐制品 |
| 菊花鸡胗····· | 55 | 西芹拌香干····· | 72 |
| 酱拌鸭舌····· | 55 | 椿芽拌豆腐····· | 73 |
| 咸蛋黄炒玉米····· | 56 | 碎炒豆腐····· | 73 |
| 花椒鸡丁····· | 56 | 油豆腐拌韭薹····· | 74 |
| 香辣乡村小炒鸡····· | 56 | 五香豆腐皮····· | 74 |
| 香葱拌鸡胗····· | 57 | 咸鱼炒豆芽····· | 74 |
| 盐水鸭肝····· | 58 | 素炒辣豆丁····· | 75 |
| 炒鸡丝蕨菜····· | 59 | 南煎豆腐····· | 76 |
| 红掌清波····· | 59 | 芹菜拌腐竹····· | 77 |





| | |
|-------|----|
| 兰花豆腐干 | 77 |
| 芹菜炒豆干 | 77 |
| 炒豆腐皮 | 78 |
| 煎炒豆腐 | 78 |
| 皮蛋豆花 | 79 |
| 葱油豆腐 | 80 |
| 豇豆炒豆干 | 80 |

Part 05 鲜美水产

| | |
|--------|----|
| 拌海螺 | 82 |
| 拌菜生鱼 | 83 |
| 橄榄菜拌鳝丝 | 83 |
| 温拌海螺 | 84 |
| 红酒螺片 | 84 |
| 炒烤鲜鱿 | 84 |
| 生熏带鱼 | 85 |
| 油爆鱼仁 | 86 |
| 芹菜拌蜆皮 | 87 |
| 椒盐小黄鱼 | 87 |
| 椒爆蛭头 | 87 |
| 什锦藕丁炒虾 | 88 |
| 酱香鳝背 | 88 |
| 凉拌海带 | 89 |
| 盐卤虾爬子 | 90 |
| 鸡丝拌海蜇 | 91 |
| 炒芙蓉蟹黄 | 91 |
| 青笋拌鲜鱿 | 92 |
| 麻辣鱿鱼圈 | 92 |
| 西红柿炒蟹 | 92 |
| 干煎大虾 | 93 |
| 辣炒蛤蜊 | 94 |
| 青豆拌海蜇 | 95 |
| 芦笋虾球 | 95 |

| | |
|-------|----|
| 蒜粉香带鱼 | 95 |
| 麻辣泥鳅 | 96 |
| 蛤仁炒茼蒿 | 96 |
| 香煎大虾 | 97 |
| 香辣田鸡腿 | 98 |
| 爆炒鳝片 | 98 |

浓香下饭菜

Part 06 健康蔬菌

| | |
|---------|-----|
| 肉片烧口蘑 | 100 |
| 肉丝菠菜粉 | 101 |
| 烧酿茄子 | 101 |
| 红烧冬笋 | 102 |
| 咖喱菜花 | 102 |
| 海米烧冬瓜 | 102 |
| 芋头烧鸡 | 103 |
| 蟹肉烧蘑菇 | 104 |
| 红烧香菇 | 105 |
| 老厨白菜 | 105 |
| 鱼香茄条 | 105 |
| 烧汁茄夹 | 106 |
| 三椒小土豆 | 106 |
| 三鲜炖山药 | 107 |
| 竹笋烧鸭 | 108 |
| 豆瓣南瓜 | 109 |
| 羊肉丸炖冬瓜 | 109 |
| 肉烧地三鲜 | 110 |
| 麻酱茄子 | 110 |
| 酱焖四季豆 | 110 |
| 胡萝卜烧兔肉 | 111 |
| 银耳煮菠菜 | 112 |
| 酱焖尖椒 | 113 |
| 金钩四季豆 | 113 |
| 芸豆焖肉片 | 113 |
| 香菇时蔬炖豆腐 | 114 |
| 早蒸南瓜 | 114 |
| 肉末焖菠菜 | 115 |
| 青菜煮咸肉 | 116 |
| 金银蒜蒸南瓜 | 117 |

| | | | |
|----------------|-------------|-------------|-----|
| 猪肉酱焖豆角····· | 117 | 腐乳肉····· | 134 |
| 甜酱焖茄子····· | 118 | 甜酱烧肥肠····· | 135 |
| 鸡汁土豆泥····· | 118 | 红烧牛肉····· | 135 |
| 山药烩时果····· | 118 | 红烧猪尾····· | 136 |
| 蒸酿苦瓜····· | 119 | 老干妈羊蹄····· | 136 |
| 芙蓉发菜····· | 120 | 西红柿炖羊排····· | 136 |
| 榄菜虾干蒸芥蓝····· | 121 | 家常蒸五花····· | 137 |
| 芥菜三鲜····· | 121 | 发财猪手····· | 138 |
| 如意白菜卷····· | 121 | 粟米炖排骨····· | 139 |
| 鲫鱼炖萝卜丝汤····· | 122 | 马莲肉····· | 139 |
| 粤式烩土豆····· | 122 | 红烧猪蹄····· | 139 |
| 什锦酿南瓜····· | 123 | 百花酒焖肉····· | 140 |
| 百花酿北菇····· | 124 | 羊肉焖栗子····· | 140 |
| 黄花烩双冬····· | 124 | 黄焖牛肉····· | 141 |
| Part 07 | 美味畜肉 | 红焖牛蹄筋····· | 142 |
| 烧蒸扣肉····· | 126 | 梅菜焖猪手····· | 143 |
| 笼仔粉砵····· | 127 | 肉段烧茄子····· | 143 |
| 叉烧排骨····· | 127 | 腊味合蒸····· | 144 |
| 板栗红烧肉····· | 128 | 红烧肚片····· | 144 |
| 竹叶蒸子排····· | 128 | 西红柿炖牛腩····· | 144 |
| 大蒜烧牛腩····· | 128 | 豆酱焖牛腩····· | 145 |
| 红烧狮子头····· | 129 | 螺丝肉····· | 146 |
| 锅烧肘子····· | 130 | 猪尾焖土豆····· | 147 |
| 牛尾烧双冬····· | 131 | 青笋烧牛肉····· | 147 |
| 腐乳烧肉····· | 131 | 梅子蒸排骨····· | 147 |
| 梅汁蹄膀····· | 131 | 咖喱焖牛肉····· | 148 |
| 红烧肉····· | 132 | 咸烧白····· | 148 |
| 老酒焖肉····· | 132 | 火腿炖肘子····· | 149 |
| 土豆烧牛腩····· | 133 | 蛋蒸肝泥····· | 150 |



丸子烩豆腐..... 150

Part 08

营养禽蛋

鸡脯松花卷..... 152

啤酒鸡卷..... 153

魔芋烧鸭..... 153

核桃炖鸡..... 154

烩鸭舌..... 154

胡萝卜烧鸡..... 154

干蒸芦笋鸡..... 155

红烧凤翅..... 156

可乐焖鸡腿..... 157

鱼香鸡茄煲..... 157

豆酱烧鸡..... 157

蘑菇炖鸡..... 158

酒酿清蒸鸭子..... 158

香辣茼笋翅..... 159

大蒜烧鸡胗..... 160

筒子鸡..... 161

红炖香辣鸡块..... 161

油焖嫩鸡腿..... 162

酒香贵妃鸡翅..... 162

锅烧鸭..... 162

椿芽焖蛋..... 163

柠檬烧鸡球..... 164

油焖鸡..... 165

清蒸鸭舌掌..... 165

蚝油鸡脯..... 165

豆皮炖鸡块..... 166

松茸鹅肉块..... 166

大鹅焖土豆..... 167

蛋黄烧黄瓜..... 168

酸菜炖鸡块..... 168

Part 09

豆腐制品

肉片烧豆腐..... 170

烧麻辣豆腐..... 171

香菇烧豆腐..... 171

葱烧豆干..... 172

香菇炖豆腐..... 172

肉末烧腐竹..... 172

鱼子焖豆腐..... 173

家常焖冻豆腐..... 174

脆笋烧豆腐..... 175

什锦冻豆腐..... 175

白条虾仁烩豆腐..... 175

炖豆腐..... 176

羊杂炖豆腐皮..... 176

海米烧豆腐..... 177

奶汤炖豆腐..... 178

香椿炖豆腐..... 178

Part 10

鲜美水产

鲫鱼炖豆腐..... 180

野山菌炒扇贝..... 181

酸菜炖鲫鱼..... 181

凤球烧鱿鱼..... 182

剁椒蒸鳙鱼头..... 182

油焖辣味虾..... 182

烩酸辣鱼丝..... 183

豉椒蒸扇贝..... 184

鲶鱼炖酸菜..... 185

蟹黄海参..... 185

腊肉炖河蚌..... 185

干烧鱼..... 186

五香烧带鱼..... 186

水煮牛蛙..... 187

清蒸鲈鱼..... 188

蒜香鲶鱼..... 189

家常焖带鱼..... 189

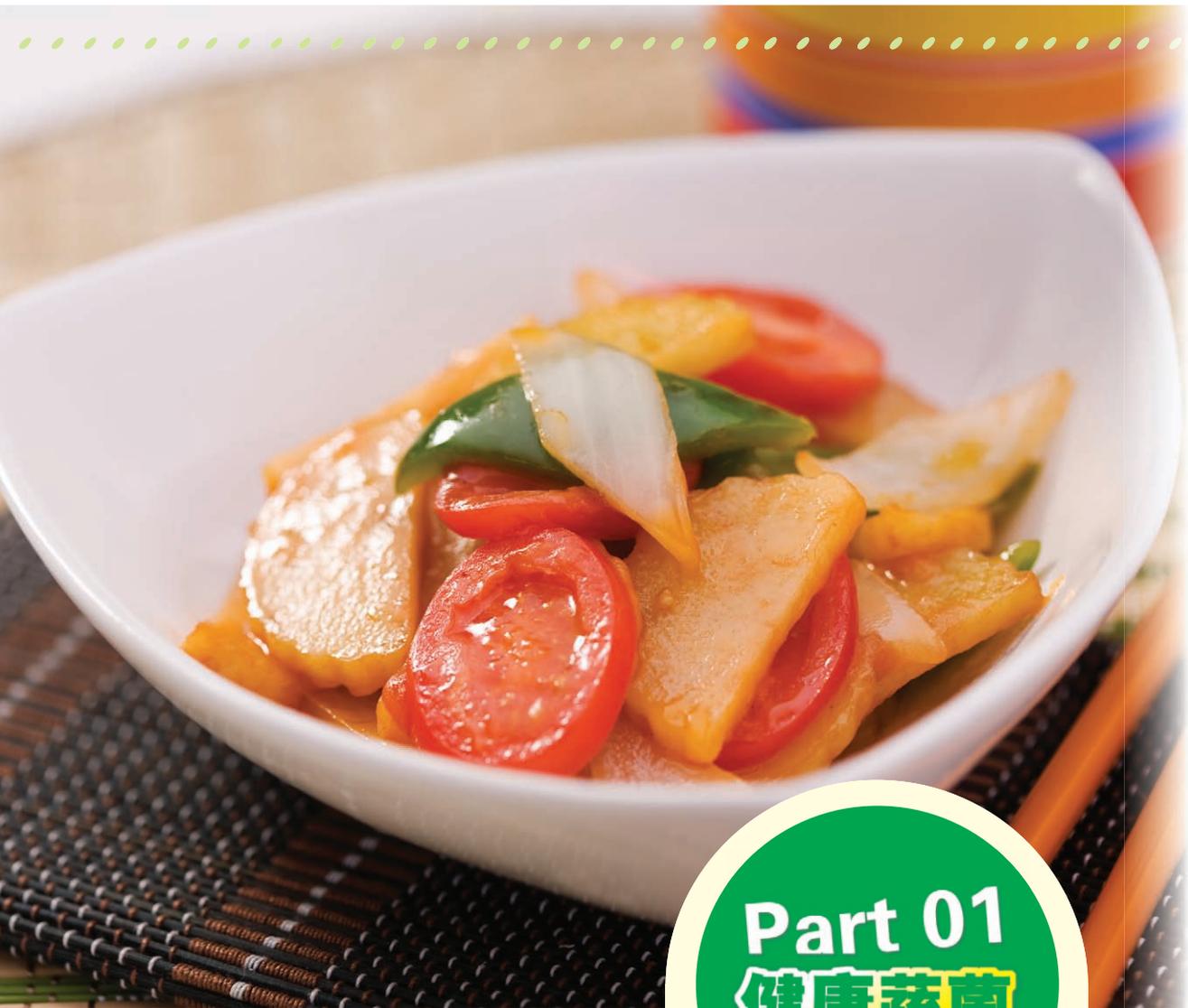
麻酱烧鱼肚..... 190

泡菜跳水虾..... 190

红烧肉炖海带..... 190

鲑鱼炖茄子..... 191

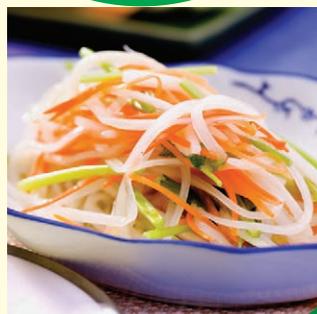




Part 01
健康蔬菌

—爽口下酒菜—

吃香喝辣家常菜





麻酱素什锦

凉拌
咸香鲜美

原料 青萝卜、红心萝卜、白萝卜、胡萝卜、莴笋、黄瓜、生菜、嫩白菜各75克，芝麻25克。

调料 精盐、味精、白糖、芝麻酱、酱油、白醋、芥末油各适量。

准备工作 Preparations

- ① 芝麻洗净，下入锅中翻炒至熟香，出锅放入碗中。
- ② 青萝卜、红心萝卜、白萝卜、胡萝卜、莴笋分别去皮，洗净，均切成丝。
- ③ 分别加入适量精盐拌匀，腌渍出水分，再用清水洗净。
- ④ 黄瓜、生菜、嫩白菜分别洗涤整理干净，均切成丝。
- ⑤ 各种蔬菜丝攥干水分，分别团成5厘米的球形，放入盘中。

制作步骤 Procedures

- ① 芝麻酱放碗中，加入少许凉开水搅匀，再加入精盐、酱油、味精、白醋、白糖、芥末油调成味汁。
- ② 分别浇淋在各种蔬菜丝球上，撒上熟芝麻，食用时调拌均匀即可。



双鲜拌金菇

原料 金针菇(罐头)500克, 熟鸡胸肉200克, 鲜鱿鱼100克。

调料 姜片3克, 精盐1/2小匙, 味精1小匙, 白糖、香油各2小匙, 高汤75克。

制作步骤 Procedures

- 1 将金针菇水分挤出, 入水焯透, 捞出沥干; 熟鸡胸肉切成细丝, 用沸水略焯, 捞出沥干。
- 2 鱿鱼撕除外膜, 洗净, 切成细丝, 与姜片一起下入沸水中烫熟, 捞出后拣去姜片。
- 3 将金针菇、鱿鱼丝、鸡肉丝放入碗中, 加入高汤、精盐、味精、白糖、香油翻拌均匀即可。



土豆片炒西红柿

原料 土豆250克, 小西红柿100克, 洋葱、青椒各50克。

调料 精盐1小匙, 白糖、米醋各1/2大匙, 番茄酱1大匙, 水淀粉2小匙, 植物油750克(约耗50克)。

制作步骤 Procedures

- 1 土豆洗净, 去皮, 切成1厘米厚的半圆片, 再下入七成热油中炸透, 呈金黄色时, 捞出沥油;



小西红柿、洋葱、青椒分别洗净, 均切成小片。

2 锅置火上, 加入适量植物油烧热, 先放入番茄酱、白糖、米醋、精盐, 添入少许清水, 炒成甜酸适口的番茄汁。

3 再放入洋葱片、西红柿片、土豆片、青椒片翻炒至熟, 然后用水淀粉勾薄芡, 淋入明油, 即可出锅装盘。





凉拌
鲜爽可口

双椒拌嫩藕

原料 嫩莲藕400克，青辣椒、红辣椒各30克。

调料 精盐、白糖、米醋各适量。

制作步骤 Procedures

- 1 将莲藕刮去外皮，洗净，沥水，顺长对剖成4条，再切成厚片。
- 2 青辣椒、红辣椒均去蒂及籽，用清水洗净，切成菱形片。
- 3 将莲藕片放入容器内，放入青辣椒片、红辣椒片，加入精盐拌匀，腌约10分钟至入味。
- 4 将腌好的原料沥去水分，再加入白糖、米醋拌匀即可。



凉拌
脆嫩爽滑

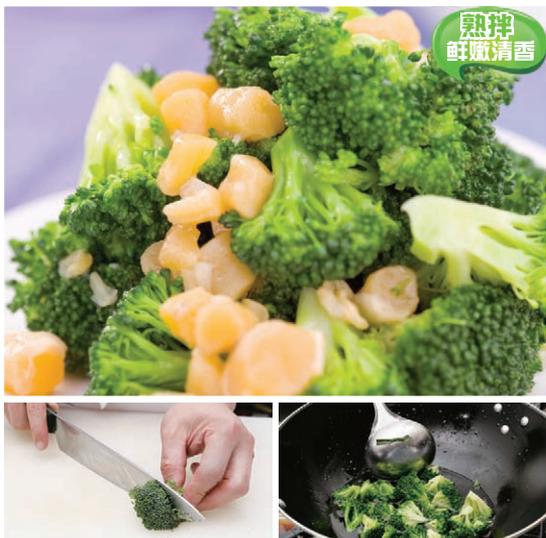
生拌萝卜皮

原料 红心萝卜皮300克，熟芝麻少许。

调料 精盐、味精、甜酱、海鲜酱油、白醋、白糖、花椒油各适量。

制作步骤 Procedures

- 1 将红心萝卜皮洗净，刮去表皮，切成约2厘米长的多边形块。
- 2 将萝卜皮放入盆中，加入精盐、甜酱、味精、海鲜酱油、白醋和白糖拌匀。
- 3 再淋入花椒油，撒上熟芝麻，即可装盘，上桌食用。



熟拌
鲜嫩清香

干贝拌西兰花

原料 西兰花250克，干贝50克。

调料 姜片、葱段各5克，精盐、味精各1/2小匙，料酒、植物油各1小匙。

制作步骤 Procedures

- 1 西兰花掰成小朵，用清水洗净，再放入沸水锅中焯烫至熟嫩，捞入冷水中漂凉，沥水。
- 2 干贝放入清水中浸泡并洗净，捞出沥水，放入盆中，加入姜片、葱段、料酒、少量清水，入笼蒸约2小时至干贝涨发，取出晾凉，撕成小块。
- 3 将西兰花放入盆中，加入精盐、味精拌匀，再加入植物油，撒上干贝块翻拌均匀，装盘上桌即成。



原料 苦瓜200克，绿豆芽100克，红辣椒丝、酸豆角、熟芝麻各适量。

调料 蒜泥少许，精盐2大匙，酱油1大匙，镇江米醋、果汁各2小匙，植物油适量。

准备工作 Preparations

- ① 绿豆芽去根和豆皮，洗净，放入加有少许精盐的沸水中焯烫片刻，捞出过凉，沥水。
- ② 酸豆角洗净，取出擦去水分，放在案板上切成细蓉。

制作步骤 Procedures

- ① 苦瓜洗净，顺长剖开后去掉籽，切成薄片，再放入淡盐水中浸泡至软，捞出冲净，沥干，与绿豆芽一起码放入盘中。
- ② 锅中加油烧热，下入红辣椒丝、酸豆角末、蒜泥炒香，再加入酱油、米醋、果汁炒匀成味汁。
- ③ 然后浇淋在苦瓜片和绿豆芽上拌匀，再撒上熟芝麻即可。

五味苦瓜

凉拌
酸辣鲜





拔丝苹果

包炸
酥脆甜香

原料 苹果300克，鸡蛋1个。

调料 白糖、面粉各100克，淀粉75克，白醋少许，植物油750克。

准备工作 Preparations

- ① 鸡蛋磕入碗中搅匀成鸡蛋液，加入白醋和少许清水拌匀。
- ② 再放入面粉、淀粉调匀成蛋糊，淋入少许植物油拌匀。
- ③ 苹果去皮及核，放入淡盐水中浸泡片刻，取出沥水，切成块，再滚沾上少许面粉。

制作步骤 Procedures

- ① 锅置火上，加入植物油烧至七成热，把苹果块挂匀鸡蛋浓糊，放入油锅中炸至呈金黄色，捞出沥净油。
- ② 锅复置小火上，加入清水50克和白糖，用小火不断煸炒。
- ③ 待糖汁由大泡转为小泡，颜色微黄，浓稠时，放入苹果块。
- ④ 离火颠锅，使糖汁裹匀苹果块，放入抹过植物油的盘中，随带一小碗清水上桌即可。



凉拌苦瓜

原料 苦瓜400克，红甜椒30克。

调料 精盐1/2小匙，白糖、味精各1小匙，香油适量。

制作步骤 Procedures

- 1 苦瓜去蒂，洗净，切丝；红甜椒去蒂及籽，洗净，切成3.5厘米长的细丝。
- 2 锅里放入清水，加入精盐烧开，放入苦瓜丝，用大火烧开，焯约1分钟，再放入红甜椒丝烧开，捞出沥水，晾凉。
- 3 把苦瓜丝、红甜椒丝均放入容器内，加入白糖、味精、精盐，淋入香油，拌匀即可。



凉拌
香脆爽口

黄花掐菜

原料 黄花菜、绿豆芽各200克，干辣椒5克。

调料 姜丝、精盐、味精、米醋各少许，香油2小匙，熟猪油3大匙。

制作步骤 Procedures

- 1 将黄花菜切去两端，洗净，放入沸水锅中煮5分钟，捞出冲凉，挤干水分。
- 2 绿豆芽掐去两端，入沸水锅中略焯，捞出冲凉，沥水；干辣椒去蒂及籽，洗净，切成细丝。
- 3 锅中加入熟猪油烧热，先下入姜丝、干辣椒丝爆锅，再放入黄花菜、绿豆芽略炒，然后加入精盐、米醋和味精炒匀，淋入香油，出锅即可。



清炒
鲜咸清香

辣油瓜皮

原料 黄瓜2根，辣椒丝50克。

调料 葱丝、姜丝各50克，精盐、白糖各1/2小匙，料酒1小匙，酱油1大匙，白醋2大匙，味精、清汤、植物油各适量。

制作步骤 Procedures

- 1 黄瓜洗净，旋切下黄瓜皮，并切成段，再下入沸水中焯烫透，捞出过凉，沥干。
- 2 锅中加油烧热，先下入辣椒丝、葱丝、姜丝煸香，再加入调料烧沸。
- 3 然后倒入碗中冷却，放入黄瓜皮腌约1小时即可。



盐腌
香辣爽口