

家常



主 编 董国成

清爽凉菜



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE



家常清爽凉菜

主 编 董国成
编 委 会 董国成 张美花 黄玉女 王迎娣
唐荣臻 王德朋 宦艳丽 董国营
朱 岗 厉运宝 齐俊利 刘少华
孔祥涛 刘彦红 刘红林 宋朋朋
谷秀娟 刘国军 董国涛 朱喜博
张海元 党正同 李彦荣 许宏影
魏洪勇 赵贵海 于亚翠 (排名不分先后)
菜例监制 董国成 黄玉女
协助拍摄 FS月光海派厨艺文化工作室

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

此书是一本关于凉拌菜制作方法的菜谱书。为了兼顾各地人群的口味,本书分为清爽时蔬拌菜类、可口肉拌菜类、香鲜水产品拌菜类三大类,共精选了200款营养丰富、易于制作、风味各异的菜例,非常适合广大家庭阅读使用,也可供餐馆、酒店参考。

图书在版编目(CIP)数据

家常清爽凉菜/董国成主编. -- 北京:金盾出版社,2011.8
ISBN 978-7-5082-7067-8

I. ①家… II. ①董… III. ①凉菜—菜谱 IV. ①TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第111612号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

北京凌奇印刷有限责任公司印刷、装订

各地新华书店经销

开本:787×970 1/16 印张:5 彩页:80 字数:42千字

2011年8月第1版第1次印刷

印数:1~8000册 定价:18.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



前言



随着人们生活水平的不断提高，人们已经吃腻了荤腥油大的菜肴，凉拌菜越来越受到各阶层人士的喜爱。凉拌菜作为开胃菜，是热菜的先导，有荤、有素，或荤素结合，并随着季节的变化，其口味及色彩也千变万化，引诱人渐入美食佳境。在筵席中，凉拌菜担负着“先声夺人”的重任，令人望而生津，增进食欲。

如何做好凉拌菜，也是要点小窍门的。在合理饮食的同时也要注意食品卫生安全。

一、选料要新鲜。凉拌菜由于大多生食或焯烫食用，因此选料一定要新鲜，最好使用时令菜品。菜品要充分洗净，生品焯烫后，一定要沥干水分，这样拌入调味料汁后味道甚浓。

二、适时加入调味汁。不要太早加入调味汁，因蔬菜遇咸易释放水分，会冲淡调味，因此最好上桌时淋上调味汁调拌。

三、凉拌菜调味汁制作：可根据个人口味去调理，胃口寡淡的可略咸点，一可浓味，二能使蔬菜脱水，适度发挥防腐作用。糖能引出蔬菜中的天然甘甜，使菜肴更加美味。葱、姜、蒜味道辛香，能去除材料的生涩味或腥味。红辣椒与葱、姜、蒜的作用相当，但其更为刺激的独特辣味，是使许多凉拌菜令人开胃的重大功臣。花椒能散发出特有的“麻”味，是增添菜肴香气的必备配料。料酒的主要作用是去腥提香。白醋能除去蔬菜根茎的天然涩味。各种不同的调味料，要先用小碗调匀，待要上桌时再和菜肴一起拌匀。

为了兼顾各地人群的口味，本书分为清爽时蔬拌菜类、可口肉拌菜类、鲜味水产品拌菜类三大类，共精选了200款营养丰富、易于制作、风味各异的菜例，既适合家庭使用，也可供饭店参考。

由于水平有限，书中错误在所难免，还请广大读者朋友给予批评指正，我们深表谢意。

编者



目 录

一、清爽时蔬拌菜类

- 01 小拌青瓜
脆拌瓜条
- 02 麻辣瓜皮
三色瓜丝
凉拌茼蒿杆
- 03 生拌茼蒿叶
麻辣花生拌茼蒿
皮蛋茼蒿碎
- 04 拌菠菜蛋白
麻汁菠菜
菠菜拌干丝
- 05 香辣酥拌菠菜
脆拌芹菜
芹菜拌鸽蛋
- 06 菜叶拌烤肠
鸡蛋皮拌芹菜丝
爽拌圆葱
- 07 酸甜圆葱条
圆葱拌三丝
- 08 腐乳汁拌圆葱
辣拌白菜丝
麻椒白菜

- 09 果味白菜
黑芝麻拌白菜
葱碎拌嫩豆腐
- 10 蒜拌豆腐
青椒皮蛋拌豆腐
木耳拌豆腐
- 11 美味豆腐皮
余拌腐皮
椒盐拌腐皮
- 12 三色腐皮
辣拌素鸡
鲜味素鸡
- 13 胡萝卜拌素鸡
花生酱拌素鸡
- 14 特色拌豆干
豆干拌油菜
芹菜木耳拌豆干
- 15 酱牛肉拌豆干
兰花拌腐竹
麻辣腐竹
- 16 青瓜拌腐竹丝
豆苗拌腐竹
姜汁黑木耳
- 17 土豆丝拌黑木耳

- 烤肠拌木耳
- 18 瓜片木耳拌辣椒
凉拌香菜
香菜拌粉丝
- 19 蒜泥香菜
甜蒜拌香菜
- 20 辣子拌珊瑚菜
蒜泥香菜拌珊瑚菜
珊瑚菜拌木耳
- 21 黄花菜拌珊瑚菜
凉拌黄花菜
黄花菜拌油菜
- 22 木耳腐竹拌黄花菜
红油黄花拌粉丝
辣拌油菜丝
- 23 鲜蘑拌油菜
姜丝红肠拌油菜
花椒炆油菜
- 24 韭菜炆拌土豆
芹菜拌土豆条
土豆拌胡萝卜
- 25 豆苗拌土豆丝
芹菜豆腐拌花生仁
麻辣脆炸花生仁



- 26 酸甜花生仁
花生仁拌辣椒
胡萝卜拌杏仁
- 27 彩椒拌杏仁
杏仁拌青瓜
- 28 杏仁拌菜胆
凉拌蕨菜
- 29 蕨菜拌木耳
辣子拌蕨菜
芝麻盐拌蕨菜
- 30 小拌贡菜
红油贡菜
贡菜拌三样
- 31 香油拌贡菜

二、可口肉拌菜类

- 滑拌肉丝
- 32 煎肉拌菜心
葱拌酱肉
炔拌肉丝
- 33 酱猪头肉
麻辣酱猪耳
- 34 银牙韭香猪耳
青椒蒜泥猪耳

- 猪耳青瓜拌粉丝
- 35 苦瓜拌猪头肉
猪头肉炔油菜
锅巴拌猪脸
- 36 荷兰豆拌猪脸
鸡丝拌凉皮
双椒拌鸡丝
- 37 鸡丝拌蒜薹丝
菠菜末炔鸡片
小白菜拌鸡片
- 38 鸡片拌双芽
翡翠拌鸡胗
山椒蒜薹泡鸡胗
- 39 蒜泥鸡胗
油菜拌鸭丝
柿子椒炔鸭丝
- 40 鸭片拌胡萝卜
鸭片拌木耳香菜
芹菜炔鸭片
- 41 小葱拌鸭皮
芹菜拌鸭肠
蒜香鸭肠
- 42 拍黄瓜拌鸭肠碎
小白菜拌鸭胗

- 银牙炔鸭胗
- 43 鸭胗蛰头拌瓜片
葱碎拌羊肉
- 44 青菜拌羊肉
萝卜丝拌羊肉
- 45 青椒拌羊肉
粉条拌羊肉
香菜木耳拌羊肉
- 46 辣椒拌羊小肠
香菜拌羊小肠
干碟羊小肠
- 47 圆葱拌羊小肠
红油羊肝
香菜辣子拌羊肝
- 48 清拌羊杂碎
泡椒香菜拌羊杂
- 49 家常拌羊杂
菜心拌羊百叶
瓜丝胡萝卜拌百叶
- 50 炔拌羊百叶
辣酱牛肉
青瓜拌牛肉
- 51 三色酱牛肉
芹菜炔牛肉条



目 录

- 腐竹拌牛肚
- 52 蘸吃牛肚
- 辣椒拌牛肚片
- 53 香卤牛肚
- 腐汁牛肚
- 54 青菜叶拌牛肚
- 蒿子秆拌牛百叶
- 豆苗拌牛百叶
- 55 青菜段拌牛百叶
- 辣拌黄喉
- 三色黄喉丝
- 56 黑耳丝拌黄喉

三、香鲜水产品拌菜类

- 小拌鱿鱼丝
- 57 蛋皮鱿鱼拌苹果
- 番茄青菜拌鱿鱼爪
- 酸辣鱿鱼花
- 58 鱼片椒油拌
- 炆草鱼片
- 59 青豆拌鱼丁
- 老姜末辣拌鱼丁
- 60 手撕拌干鱼
- 风干鱼拌菜心

- 辣椒拌风干鱼
- 61 蘸吃风干鱼
- 三丝拌北极
- 62 圆葱圈拌北极贝
- 北极贝拌双芽
- 辣根北极贝
- 63 凉拌扇贝
- 肉末拌扇贝
- 64 韭菜末拌扇贝
- 酱菜拌扇贝
- 五彩海参
- 65 油泼海参
- 白菜丝拌海参
- 浇拌海参
- 66 海肠拌青瓜
- 菠菜拌海肠
- 67 辣椒拌海肠
- 老醋海肠
- 红油墨鱼须
- 68 胡萝卜拌墨鱼爪
- 橙汁墨鱼须
- 三丝墨鱼
- 69 白芝麻辣拌小干鱼
- 葱拌小干鱼

- 70 青椒拌小干鱼
- 泡椒拌小干鱼
- 香菜拌蛤蜊
- 71 瓜丝拌蛤蜊
- 芥末菜叶拌蛤蜊
- 圆葱拌蛤蜊
- 72 海蜇头拌双脆
- 青椒拌蛰头
- 73 肉末菜心拌蛰头
- 老醋茼蒿拌蛰头
- 肉丝炆拌海带
- 74 香辣酥拌海带
- 土豆丝拌海带
- 杂拌海带

一、清爽时蔬拌菜类

小拌青瓜

【原料】 黄瓜 350 克。

【调料】 精盐 8 克，味精、香油各 5 克，白糖 3 克。

【制作】

① 将黄瓜洗净，去皮，用刀拍松，再斜刀切块待用。

② 将黄瓜倒入盛器，调入精盐、味精、白糖、香油拌匀，装盘即可。

【味型】 清淡爽口。

【大厨小提示】 此菜不宜放置太久，否则下水太多，且口感不好。现吃现做以保持口感及味道。



脆拌瓜条



【原料】 水黄瓜 300 克。

【调料】 精盐 5 克，鸡精 2 克，酱油 3 克，干辣椒 6 克，香油 10 克。

【制作】

① 将水黄瓜洗净，切成条状备用。

② 热锅倒水烧开，下入黄瓜条焯烫，捞起过凉控水，装盘待用。

③ 净锅上火倒入香油烧热，下入干辣椒炸香，浇在黄瓜条上，再调入精盐、鸡精、酱油，拌匀即可。

【味型】 香辣清脆。

【大厨小提示】 黄瓜在焯烫时，一定要等到水烧开后，再下入黄瓜，待色泽翠绿时要及时过凉，否则口感就会有失爽脆。

麻辣瓜皮



【原料】 黄瓜皮 250 克。

【调料】 精盐 5 克，鸡粉 3 克，麻椒油 7 克，辣椒油 6 克。

【制作】

①将黄瓜皮洗净，用清水浸泡 8 分钟，捞起控净水分待用。

②黄瓜皮用精盐、鸡粉、麻椒油、辣椒油拌匀，装盘即可。

【味型】 麻辣突出，瓜香味浓。

【大厨小提示】 黄瓜皮用清水浸泡后口感会更加爽脆，水分必须控净，不然口味较差。

三色瓜丝



【原料】 黄瓜 200 克，大葱 100 克，胡萝卜 50 克。

【调料】 精盐 6 克，味精 3 克，香油 5 克，白糖 2 克。

【制作】

①将黄瓜洗净，切丝。大葱、胡萝卜均洗净，切丝待用。

②将黄瓜丝、大葱丝、胡萝卜丝倒入盛器，调入精盐、味精、白糖、香油拌匀，装盘即可。

【味型】 葱香味浓，色泽美观。

【大厨小提示】 黄瓜切丝不要过细，更不要久放，即拌即吃，否则水分较大会影响口感。

凉拌茼蒿秆



【原料】 茼蒿秆 200 克。

【调料】 精盐 4 克，味精 2 克，胡椒粉 5 克，香醋 3 克，香油 7 克。

【制作】

①将茼蒿秆洗净，切成段待用。

②茼蒿秆倒入盛器，调入精盐、味精、胡椒粉、香醋、香油拌匀，装盘即可。

【味型】 蒿秆味浓，酸辣突出。

【大厨小提示】 茼蒿秆要选用较嫩的拌制。

生拌茼蒿叶

【原料】 茼蒿叶 250 克。

【调料】 酱油、香油各 5 克，蒜泥 8 克，香醋 4 克，白糖 2 克。

【制作】

① 将茼蒿叶洗净，控去水分待用。

② 酱油、蒜泥、香醋、白糖、香油调制均匀，放入茼蒿叶拌匀，装盘即可。

【味型】 蒜香味浓，颇具特色。

【大厨小提示】 茼蒿叶要用清水漂洗，不要揉搓，不然成菜色泽很差，口感不好。



麻辣花生拌茼蒿

【原料】 茼蒿 200 克，麻辣花生仁（市场有散装及袋装两种）125 克。

【调料】 精盐 4 克，鸡精 2 克，麻椒油 8 克，辣椒油 7 克。

【制作】

① 将茼蒿洗净，切成花生仁大小的段。麻辣花生仁取出待用。

② 将茼蒿用精盐、鸡精、麻椒油、辣椒油拌一下，再放入麻辣花生仁拌匀，装盘即可。

【味型】 麻辣味浓，花生酥脆。

【大厨小提示】 麻辣花生仁不要放入得太早，不然成菜口感会不够酥脆。



皮蛋茼蒿碎

【原料】 茼蒿 175 克，松花蛋 2 个。

【调料】 精盐 3 克，老醋 6 克，老姜末 5 克，酱油 2 克，香油 4 克。

【制作】

① 将茼蒿洗净，切碎。松花蛋去皮，洗净，切丁待用。

② 将精盐、老醋、老姜末、酱油、香油调制均匀，放入茼蒿、松花蛋拌匀，装盘即可。

【味型】 酸香味浓。

【大厨小提示】 松花蛋容易粘刀，所以在切制时把先刀用水冲一下就容易多了。



拌菠菜蛋白



- 【原料】** 菠菜400克，熟鸡蛋白2个。
- 【调料】** 精盐5克，鸡粉2克，白芝麻、香油各3克，蒜泥6克，酱油2克。
- 【制作】**
- ①将菠菜择洗干净，切成段，放在沸水内焯烫，捞起过凉控去水分。熟蛋白切成小丁待用。
 - ②将蒜泥、精盐、鸡粉、酱油、香油调制均匀，放入菠菜、熟蛋白拌匀，装盘，撒入白芝麻即可。
- 【味型】** 蒜香突出，营养丰富。
- 【大厨小提示】** 菠菜焯烫时间不要过长，否则营养成分会流失很多。蒜泥要先调制均匀再拌制，口味才好。

麻汁菠菜



- 【原料】** 菠菜500克。
- 【调料】** 精盐6克，麻汁酱12克，酱油少许，蒜米4克，香油2克。
- 【制作】**
- ①将菠菜择洗干净，切成段，放在沸水焯烫，捞起冲凉，控净水分待用。
 - ②将麻汁酱、精盐、酱油、蒜米、香油调制均匀，放入菠菜拌匀，装盘即可。
- 【味型】** 鲜香味美，口感爽滑。
- 【大厨小提示】** 麻汁酱调制时可以放入少许凉白开使其稠度变稀，再拌制即可。

菠菜拌干丝



- 【原料】** 菠菜400克，豆腐干100克。
- 【调料】** 精盐6克，味精4克，胡椒粉2克，香油5克。
- 【制作】**
- ①将菠菜择洗干净，切成段。豆腐干洗净，切成丝备用。
 - ②净锅上火倒入水烧开，下入菠菜、豆腐干焯烫，捞起过凉，控净水分待用。
 - ③将菠菜、豆腐干放入盛器，调入精盐、味精、胡椒粉、香油拌匀，装盘即可。
- 【味型】** 清淡爽口，色泽翠绿。
- 【大厨小提示】** 菠菜焯水不要过久，不然色泽、口感都不好。

香辣酥拌菠菜

- 【原料】** 菠菜 500 克。
【调料】 精盐 6 克，鸡粉 2 克，香辣酥 12 克。
【制作】

① 将菠菜择洗干净，切成段，入沸水焯烫，过凉控净水分待用。

② 菠菜用精盐、鸡粉、香辣酥拌匀，装盘即可。

【味型】 香辣适口，口感爽滑。

【大厨小提示】 菠菜要选用较嫩的拌制，香辣酥要充分拌匀才能更好地保证口味。



脆拌芹菜

- 【原料】** 嫩芹菜 250 克。
【调料】 精盐 5 克，味精 3 克，花椒油 6 克。
【制作】

① 将芹菜择洗干净，切成小段，放在凉水中浸泡 15 分钟备用。

② 净锅上火倒入水烧开，下入芹菜焯烫，捞起冲凉，控净水分待用。

③ 将芹菜用精盐、味精、花椒油拌匀，装盘即可。

【味型】 清脆爽口。

【大厨小提示】 嫩芹菜必须用凉水浸泡 15 分钟，再进行拌制，否则口感不清脆。



芹菜拌鸽蛋

- 【原料】** 芹菜 300 克，熟鸽蛋 10 个。
【调料】 精盐 7 克，鸡精 4 克，辣椒油 10 克，香油 3 克。
【制作】

① 将芹菜择洗干净，切成段。熟鸽蛋去皮，洗净，切成两半备用。

② 净锅上火倒入水烧开，下入芹菜焯烫，捞起过凉，控净水分待用。

③ 将熟鹌鹑蛋用辣椒油拌匀，放入芹菜，调入精盐、鸡精、香油拌匀即可。

【味型】 香辣适口，别具特色。

【大厨小提示】 切制熟鸽蛋时不要切得太碎。



菜叶拌烤肠



【原料】 芹菜叶 200 克，烤肠 1 根。

【调料】 精盐、酱油、香醋各 2 克，蒜泥、香油各 5 克，味精 3 克，花椒油 4 克。

【制作】

① 将芹菜叶洗净。烤肠切小丁备用。

② 热锅上火倒入水烧开，下入芹菜叶焯水，捞起过凉，挤净水分待用。

③ 将蒜泥、精盐、酱油、香油、味精、花椒油、香醋调匀，放入芹菜叶拌匀，再放入烤肠拌匀，装盘即可。

【味型】 蒜香突出，芹菜味浓。

【大厨小提示】 芹菜叶要选用嫩叶，过凉后要挤净水分再拌制。

鸡蛋皮拌芹菜丝



【原料】 芹菜 200 克，煎鸡蛋皮一张。

【调料】 精盐 5 克，鸡粉 3 克，辣椒油 8 克，花椒油 4 克。

【制作】

① 将芹菜择洗干净，焯水投凉，切成丝。煎鸡蛋皮切成丝待用。

② 将芹菜、煎鸡蛋皮用精盐、鸡粉、辣椒油、花椒油拌匀，装盘即可。

【味型】 三色相称，口味独特。

【大厨小提示】 芹菜要先焯水，然后再切成丝，否则口感不好。

爽拌圆葱



【原料】 圆葱 125 克，香菜 12 克。

【调料】 精盐 5 克，辣椒油 15 克，味精 4 克。

【制作】

① 将圆葱洗净，切成丝。香菜择洗干净，切成段待用。

② 将圆葱、香菜段用精盐、辣椒油、味精拌匀，装盘即可。

【味型】 辣味浓郁，葱香味浓。

【大厨小提示】 圆葱水分较大，所以拌制后要及时食用，防止口味变酸。

酸甜圆葱条

【原料】 圆葱 175 克。

【调料】 酱油 6 克，白糖 10 克，香醋 12 克，香油 3 克。

【制作】

① 将圆葱洗净，切成条，装盘待用。

② 酱油、白糖、香醋、香油调制均匀，浇在圆葱上即可。

【味型】 酸甜适口。

【大厨小提示】 白糖等调味料要先调制均匀，否则口味较差。



圆葱拌三丝



【原料】 圆葱 100 克，胡萝卜 75 克，黄瓜 50 克，咸菜 20 克。

【调料】 精盐、老醋各 5 克，味精 4 克，香油 6 克，白糖少许。

【制作】

① 将圆葱洗净，切成丝。胡萝卜去皮，洗净，切成丝。黄瓜、咸菜均洗净，切成丝待用。

② 将圆葱丝、胡萝卜丝、黄瓜丝、咸菜丝用精盐、味精、香油、白糖、老醋拌匀，装盘即可。

【味型】 酸脆味浓，色泽美观。

【大厨小提示】 因咸菜盐味较重，所以切好后，要先用热水稍微浸泡一会儿，再淘洗几遍。

腐乳汁拌圆葱



【原料】 圆葱 200 克，青辣椒 1 个。

【调料】 鸡粉 5 克，香油 4 克，红腐乳汁适量。

【制作】

① 将圆葱、青辣椒均洗净，切丁，装盘待用。

② 将红腐乳汁、鸡粉、香油调匀，浇在盘内的圆葱上即可。

【味型】 葱香味浓，乳汁香醇，别具风味。

【大厨小提示】 因红腐乳较咸，所以拌制时不宜放得太多。

辣拌白菜丝



【原料】 白菜 350 克，辣椒 25 克。

【调料】 精盐 6 克，味精 3 克，香油 5 克，辣椒油 8 克。

【制作】

① 将白菜洗净，切成丝。辣椒洗净，去子，切成丝待用。

② 将白菜丝、辣椒丝倒在盛器内，调入精盐、味精、香油、辣椒油拌匀，装盘即可。

【味型】 香辣爽口。

【大厨小提示】 白菜丝不要切得太粗，否则入味较慢，口味会很差。

麻椒白菜



【原料】 白菜帮 200 克，黄瓜 125 克。

【调料】 精盐 5 克，鸡粉 4 克，白糖 2 克，麻椒油 10 克，香菜末 3 克。

【制作】

① 将白菜帮、黄瓜均洗净，切成丁备用。

② 将白菜帮、黄瓜放在盛器内，调入精盐、鸡粉、白糖、麻椒油拌匀，装盘，撒入香菜末即可。

【味型】 麻味突出，口感清脆。

【大厨小提示】 白菜帮因水分较大，所以不宜久放，否则口感不够清脆。

果味白菜

【原料】 白菜300克。

【调料】 橙汁15克，白糖6克。

【制作】

- ①将白菜洗净，切成均匀的条，盛在盘内待用。
- ②将橙汁、白糖用小碗调制均匀，然后再均匀地浇在白菜条上即可。

【味型】 酸甜适口，颇具风味。

【大厨小提示】 橙汁和白糖要调制均匀，使白糖要充分溶解。



黑芝麻拌白菜

【原料】 白菜350克，胡萝卜40克。

【调料】 精盐7克，味精5克，香油3克，黑芝麻4克，酱油少许。

【制作】

- ①将白菜洗净，切成丝。胡萝卜去皮，洗净，切成丝待用。
- ②将白菜丝、胡萝卜丝放在盛器内，调入精盐、味精、香油、酱油拌匀，装盘，撒入黑芝麻即可。

【味型】 色泽美观，鲜爽味美。

【大厨小提示】 白菜和胡萝卜要尽量切细，成菜不但美观而且口味会更好。



葱碎拌嫩豆腐

【原料】 嫩豆腐400克。

【调料】 鸡精3克，香油10克，精盐、葱碎、香菜末各8克。

【制作】

- ①将嫩豆腐洗净，切丁备用。
- ②净锅上火倒入水烧开，下入嫩豆腐焯烫，捞起稍凉待用。
- ③将豆腐放在碗内，调入精盐、鸡精、香油、葱碎、香菜末拌匀即可。

【味型】 豆腐香醇，鲜味浓郁。

【大厨小提示】 嫩豆腐焯烫后不要过凉，要放一会儿使其自然凉一下，拌制口味才会更加香醇。



蒜拌豆腐



【原料】 豆腐500克。

【调料】 酱油12克，蒜泥10克，香油8克，白糖2克，香醋6克。

【制作】

①将豆腐洗净，切块，装盘备用。

②蒸锅上火，放入豆腐蒸至成熟，取出稍凉待用。

③将酱油、蒜泥、香油、白糖、香醋调制均匀，然后再浇在蒸好的豆腐上即可。

【味型】 蒜香味浓，豆腐清香。

【大厨小提示】 豆腐一定要蒸透，取出后要晾一会儿，不然蒜泥就会不美味。

青椒皮蛋拌豆腐



【原料】 豆腐200克，青椒50克，松花蛋1个。

【调料】 精盐、姜末各5克，味精3克，香油7克，老醋10克。

【制作】

①将豆腐洗净，切丁，用开水烫一会儿稍凉。青椒洗净，去子，切丁，焯水，过凉控水。松花蛋去皮，洗净，切丁待用。

②将豆腐、青椒、松花蛋放在盛器内，调入精盐、味精、香油、老醋、姜末拌匀，装盘即可。

【味型】 色泽美观，口味香美。

【大厨小提示】 豆腐经过焯烫，成菜后会变得更加美味。

木耳拌豆腐



【原料】 豆腐175克，水发黑木耳100克。

【调料】 酱油6克，香油10克，胡椒粉4克，香菜末6克。

【制作】

①酱豆腐洗净，切片，用开水焯烫，码在盘内。水发黑木耳择洗干净，撕成小片，放在沸水内焯烫，投凉控水待用。

②将水发黑木耳用酱油、香油、胡椒粉、香菜末拌匀，然后浇在盘内的豆腐上即可。

【味型】 黑白相称，微辣。

【大厨小提示】 水发木耳泥沙较多，在拌制前要充分洗净，否则会牙碜，影响成菜效果。