



舌尖上的生活
家常美食

凉拌菜、炒菜、蒸煮菜、海鲜料理以及地方特色家常菜，500余道美味佳肴让您“餐餐好滋味，顿顿营养全”。

色 香 味 形

新编精选 家常菜大全

桑楚 主编



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.





新编精选 家常菜大全



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

新编精选家常菜大全 / 桑楚主编. —北京: 北京联合出版公司, 2014.5

ISBN 978-7-5502-2991-4

I. ①新… II. ①桑… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 092978 号

新编精选家常菜大全



主 编: 桑 楚

责任编辑: 咎亚会 徐秀琴

封面设计: 韩立强

版式设计: 韩立强

责任校对: 郑凯旋

美术编辑: 北京东方视点数据技术有限公司

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京鑫海达印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 150 千字 820 毫米 × 1092 毫米 1/16 15 印张

2014 年 5 月第 1 版 2014 年 5 月第 1 次印刷

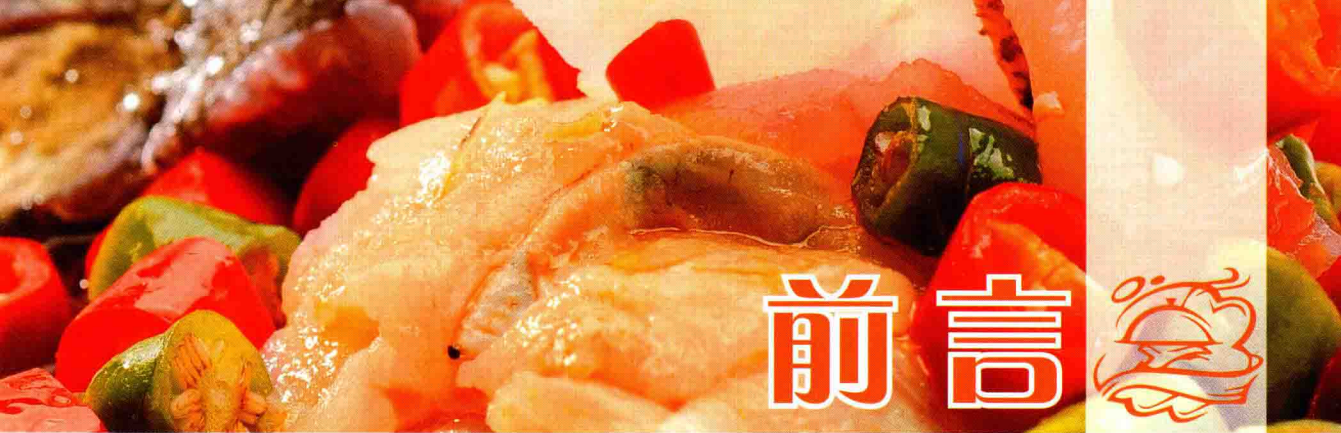
ISBN 978-7-5502-2991-4

定价: 29.80 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: (010) 64243832 82062656



前言



随着现代生活节奏的不断加快，越来越多的人没有时间或懒于下厨房，所以将饭店当作自家厨房的“外食族”人数接连增加。然而，餐馆做菜千篇一律，常下馆子难免厌烦，而且餐馆菜品通常是“大火猛料”制成，很容易导致各类健康问题。要想解决这一问题，我们就要回归家庭厨房，回归家常味道。只有家常的味道，才是经典的味道，才是健康的味道，才是百吃不厌的味道。

家常的味道，来自于千家万户，来自于老百姓代代相传，就像儿时的记忆，永远深刻。一道可口的家常菜肴，不仅可以保证家人营养均衡和膳食健康，还可以让家人在品味美食之余享受天伦之乐；一道色、香、味、形俱全的家常菜品，不仅可以在朋友聚会中让你大显身手，还可以增进朋友之间的感情。

本书精选近 500 道深受人们喜爱的家常菜，分为“简单易学家常菜”“家常川湘菜”“家常蒸煮菜”“家常小海鲜”“家常料理”“家常烧烤”“美味肉菜”“腊味菜肴”“大众经典地方菜”等九个部分，系统地介绍了荤食、素食、烧烤、料理、海鲜等各类家常菜的做法。书中详细介绍了各种菜式所用到的材料和调料，烹饪步骤清晰，详略得当，使读者可以一目了然地了解食物的制作要点，易于操作。即便你没有任何做饭经验，也能做得有模有样，有滋有味。

只要按照本书的编排，你就能轻松地掌握各类家常菜的制作方法。对于初学者来说，可以从中学习简单的菜色，让自己逐步变成烹饪高手；对于已经可以熟练做菜的人来说，则可以从中学习新的菜色，为自己的厨艺秀锦上添花。掌握了这些家常菜肴的烹饪技巧，你就不必再为一日三餐吃什么大伤脑筋，也不必再为宴请亲朋感到力不从心。不用去餐厅，在家里就能轻松做出丰盛的美食，让家人吃出美味，吃出健康。

烹饪的魅力在于“以心入味，以手化食，以食悦人，以人悦己”。如果你想成为一个做饭高手的话，不妨拿起本书。当你按照书中介绍的烹调基础和诀窍，以及分步详解的实例烹调出一道看似平凡、却大有味道的家常菜献给父母、爱人、孩子或亲朋时，不仅能享受烹饪带来的乐趣，还能通过美味传递情感，用美食打开家人的心扉。





目录

1 第1部分 简单易学 家常菜

◎家常菜烹饪有讲究.....2

《凉菜》

冰糖苦瓜.....3	双味芦荟.....3	白玉凉粉.....3	老醋蜆头.....4	冷水猪肚.....4	醋泡花生米.....4	凉拌西瓜皮.....5	糖醋萝卜.....6	鸡丝豆腐.....6	辣味茭白.....6	大刀苦瓜.....6	拌虾米.....7	一品鹅肝.....7	生拌牛百叶.....7	卤笋干.....7	凉拌马齿苋.....8	泡豇头.....8	风味海白菜.....8	咸口条.....8	折耳根拌腊肉.....9	雪里蕻毛笋.....9	农夫拌兔.....10
------------	------------	------------	------------	------------	-------------	-------------	------------	------------	------------	------------	-----------	------------	-------------	-----------	-------------	-----------	-------------	-----------	--------------	-------------	-------------

凉吃狗肉.....10

太白拌肘.....10

《烧菜》

松仁玉米.....11	土豆烧鱼.....11	牛肝菌扒菜心.....11	大妈带鱼.....11	家常芋头.....12	糖醋黄鱼.....13	老干妈鸭掌.....13	农家窝头烧鲫鱼.....13	农家烧冬瓜.....13
-------------	-------------	---------------	-------------	-------------	-------------	--------------	----------------	--------------

《汤菜》

板栗鸡翅煲.....14	小鸡炖蘑菇.....14
--------------	--------------

《炒菜》

藕片炒莲子.....15	炒西兰青口.....16	八卦鲜贝.....16	菜心葱段炒虾蛄.....17	海鲜炒满天星.....17
--------------	--------------	-------------	----------------	---------------



香菜梗爆螺片.....17

尖椒土豆丝.....18

香菇蚝油菜心.....18

清炒空心菜.....18

洋葱炒芦笋.....18

蛋丝银芽.....19

莴笋牛肉丝.....20

西蓝花炒鸡块.....20

炒腰片.....20

四季豆炒鸡蛋.....21

韭菜银芽炒河虾.....21

干炒百合腰豆.....21

蒜薹炒鸭片.....22

芥蓝炒银雪鱼.....22

泡椒鸡胗.....23

酸豆角炒鸡杂.....23

韭菜苔炒虾仁.....24

鲜蚕豆炒虾肉.....24

2 第2部分 家常川湘菜

◎川湘菜的烹饪秘笈.....26

《川菜》

麻婆豆腐.....28	酸菜米豆腐.....28	油焖笋干.....28	夫妻肺片.....29
-------------	--------------	-------------	-------------

咸烧白	29
水煮肉片	29
酱香烧肉	30
老醋泡肉	30
水煮血旺	30
大盘肉	31
泼辣酥肉	32
赤笋炒腊肉	32
鱼香肉丝	32
酸菜小竹笋	33
回锅肉	33
酥夹回锅肉	33
川辣蹄花	34
豆花肥肠	34
蒜汁血肠	35
泡椒霸王蹄	36
醋香猪蹄	36
口水鸡	36
麻辣猪肝	37
鲜椒双脆	38
干锅腊味茶树菇	38
干煸牛肉丝	39
剁椒鹅肠	39
小炒猪心	39
豆芽毛血旺	40
双椒鸭舌	40
宫保鸡丁	41
辣椒炒兔丝	41
泡椒三黄鸡	42
芋儿鸡翅	42



松子鱼	43
鸳鸯鱼头王	44
沸腾飘香鱼	44
川式风味鱼	44
酸菜黄鱼	45
大黄鱼镶面	45
泡椒目鱼仔	46
喜从天降	46
干煸牛蛙	47
丝瓜烧牛蛙	47
泡椒牛蛙	48
香辣馋嘴蛙	48
剁椒水煮牛蛙	49
西芹烧牛蛙	49
酱香牛蛙	49
酥炸牛蛙腿	50
泡椒鱿鱼花	51
川酱蒸带子	51

《湘菜》

剁椒鱼头	52
鱼跃福门	52
水煮活鱼	52
双味鱼头	53
千岛湖鱼头	53
爆炒鱼子	53
干锅带鱼	54
剁椒蒸鱼尾	54
农家小炒肉	55
香酥出缸肉	55
尖椒炒削骨肉	55
香干炒肉	56
辣椒炒油渣	56
私房钵钵肉	57
小炒肉	58
老妈炒田螺	58
小炒螺蛳肉	58
荷叶粉蒸肉	59
蒜苗炒削骨肉	59
包菜粉丝	59
干锅萝卜片	60



风吹猪肝	61
老干妈淋猪肝	61
土豆炖排骨	62
剁椒小排	62
五成干烧排骨	62
一品牛肉爽	63
飘香牛肉	63
泡椒牛百叶	64
火爆牛肉丝	64
水晶粉炖牛腩	65
干锅牛杂	65
小炒鸭掌	66
香辣卤鸭舌	66
小炒仔洋鸭	66
葱爆羊肉	66
锅仔狗肉	67
酸辣鸡丁	68
红油土鸡钵	68
葱油鸡	69
美味豆豉鸡	69
东安子鸡	69
剁椒炒鸡蛋	70
辣椒金钱蛋	70
干锅鱿鱼须	71
香爆蛰子	71
红椒炒鲜贝	71
辣爆鱿鱼丁	71
金牌小炒肉	72
橘色小炒肉	72
酸豆角炒肉末	72

3

第3部分 家常蒸煮菜

◎ 蒸煮菜的烹饪秘笈 74

〈蒸菜〉

南瓜盅肉排.....	75
大白菜包肉.....	76
四喜丸子.....	76
农家煮豆腐.....	77
剁椒蒸臭干.....	77
双椒蒸茄子.....	77
红果山药.....	77
剁椒蒸毛芋.....	78
剁椒芋头仔.....	78
双色蒸水蛋.....	79
葱花蒸蛋羹.....	80
鲫鱼蒸水蛋.....	80
三色蒸蛋.....	80
南瓜粉蒸肉.....	81
干盐菜蒸肉.....	81
珍珠米圆.....	82
粉蒸肉.....	83
珍珠圆子.....	83
粉蒸排骨.....	84
茶树菇蒸鳕鱼.....	84
豉汁南瓜蒸排骨.....	84
酒酿蒸带鱼.....	84
芥菜干蒸肉.....	85
百花蛋香豆腐.....	86
蟹黄豆花.....	86
白辣椒蒸香干.....	86
鸡蛋蒸日本豆腐.....	87
金氏红豆羹.....	87
生熟蒜鲜虾蒸胜瓜.....	88
蒜蓉粉丝蒸蛭子王.....	88
粉蒸羊肉.....	89
豉油蒸耳叶.....	90
糯米蒸牛肉.....	90

山城面酱蒸鸡.....	90
清蒸武昌鱼.....	90
雪菜蒸鳕鱼.....	91
酱椒醉蒸鱼.....	91

〈煮菜〉

本鸡煲.....	92
蛤蜊炖蛋.....	92
鸡汤煮干丝.....	93
浓汤大豆皮.....	93
腊肉煮腐皮.....	93
胡萝卜丝煮珍珠贝.....	94
红油金针菇.....	94
红枣鸭子.....	95
青螺炖鸭.....	96

4

第4部分 家常小海鲜

◎ 烹饪海鲜有讲究 98

〈蟹〉

钵钵香辣蟹.....	99
金牌口味蟹.....	99
鼎上清炒蟹粉.....	100
花蟹海鲜汤.....	101

〈鳕鱼〉

红豆鳕鱼.....	102
-----------	-----



风沙鳕鱼.....	102
-----------	-----

〈黄鱼〉

泡椒黄鱼.....	103
雪里蕻黄鱼.....	103

〈鳊鱼〉

姜葱鳊鱼.....	104
川椒鳊鱼.....	104

〈鲫鱼〉

香葱烤鲫鱼.....	105
红烧鲫鱼.....	105

〈福寿鱼〉

清蒸福寿鱼.....	106
------------	-----

〈墨鱼〉

富贵墨鱼片.....	107
XO 酱蒸墨鱼.....	107

〈虾〉

青红椒炒虾仁.....	108
核桃仁炒虾球.....	108
向阳虾.....	109
苦瓜虾仁.....	109
虾仁芙蓉炒海鲜.....	109
双味大明虾.....	110
秘制虾蛄王.....	110
宫保鲜虾球.....	110
蒜皇咖喱炒海虾.....	111

〈鱿鱼〉

泡萝卜炒鲜鱿.....	112
豉油王吹筒.....	112
飘香鱿鱼花.....	113
洋葱炒鱿鱼.....	113

〈鳝鱼〉

芹菜炒鳝鱼.....	114
老干妈炒鳝片.....	114
宫灯鳝米.....	115
豉椒鳝鱼片.....	115
三色鳝丝.....	115

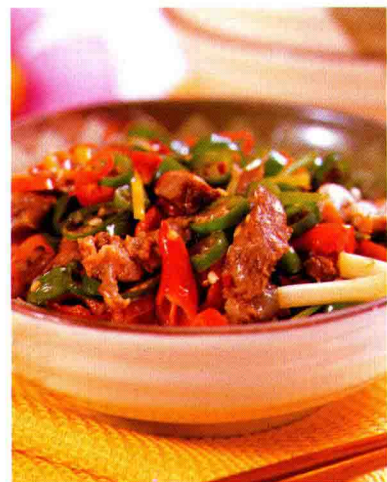
〈蛭子〉

- 酱汁蛭子.....116
辣爆蛭子.....116



〈刺身〉

- 什锦海鲜刺身拼盘.....118
什锦刺身拼盘.....118
加吉鱼刺身.....119
日式三文鱼刺身.....119
元贝刺身.....120
红鱼刺身.....120
芥辣海胆刺身.....120
紫苏三文鱼刺身.....121
柠檬北极贝刺身.....121
豪华刺身拼盘.....121
九节虾刺身.....121
白豚肉刺身.....122
半生金枪鱼刺身.....122
剑鱼腩刺身.....122
希鲮鱼刺身.....123
象牙贝刺身.....123
象拔蚌刺身.....123
花螺刺身.....123



- 吞拿鱼刺身.....124
海胆刺身.....124

〈沙拉〉

- 龙虾沙拉.....125
烧肉沙拉.....125
吉列石斑沙拉.....126
葡国沙拉.....127
银鳕鱼露笋沙拉.....127
鱼排佐奇异果酱汁.....128
酒醋海鲜沙拉.....128

〈寿司〉

- 八爪鱼寿司.....129
蟹子紫菜寿司.....129
珍珠米鱼子寿司.....130
日式鳗鱼寿司.....130



◎家庭自助烧烤完全攻略...132

〈肉食〉

- 酱汁烧鸭.....133
烤羊排.....133
日式孜然羊排.....134
椒盐烧牛仔骨.....134
孜然寸骨.....135
照烧牛扒.....135
羊头捣蒜.....136
风味羊棒骨.....136
精品烤鸭.....137
虾酱鸡翅.....137
芥子汁烧羊腿.....138
烤牛小排.....138
烤红酒五花肉&酱菜卷.....139
辣椒烤牛肉串.....139
串烧牛肉.....140



- 串烧牛舌.....140
串烧鸡肉.....140
盛装烤鸡.....141
烤宫廷牛肉饼.....142
烤牛肠.....142

〈海鲜〉

- 酱烧银鳕鱼.....143
日式烤银鳕鱼.....143
蒜蓉生蚝.....144
烧大虾.....144
香烤银鳕鱼.....144
日禾烧龙虾仔.....145
盐烧平鱼.....145
烧鱿鱼圈.....145
蒜香章红鱼.....146
岩烧多春鱼.....146
烤鲱鱼串.....147
照烧多春鱼.....148
烧多春鱼.....148
烧生蚝.....149
串烧大虾.....149
蒜片烤大虾.....150
照烧鲭鱼.....150
烤干明太鱼.....151

〈果蔬及其他〉

- 香烤土豆.....152
烤香肠&乳酪酱.....152

7

第7部分 美味肉菜

◎肉类佳肴的烹饪技巧.....154

〈猪肉〉

秘制小肉方.....	155
冬瓜烧肉.....	155
大葱焖双花.....	156
糖醋里脊肉.....	156
口蘑五花肉.....	156
走油肉.....	157
蒸肉卷.....	157
水晶肘子.....	158
滑溜里脊.....	158
回锅肉.....	159
酱香白肉卷.....	159
白椒炒风吹肉.....	159
糖醋咕噜肉.....	159
蒜香白切肉.....	160
猪皮冻.....	161
腌肉豆腐干.....	161
口耳肉.....	161
湘味莲子扣肉.....	162
烤里脊.....	162
蜜汁叉烧肉.....	162
凉拌五花肉.....	162
美极猪手.....	163
黄金蒜香骨.....	164



家乡酱排骨.....	164
------------	-----

〈兔肉〉

花椒兔.....	165
手撕兔肉.....	165

〈牛肉〉

椒丝拌牛柳.....	166
干煸牛肉丝.....	166
卤汁牛肉.....	167
川味牛肉丝.....	167
麻辣牛肉.....	168
南瓜牛柳.....	168
苦瓜拌牛肉.....	169
金针菇牛肉卷.....	169
纸包牛肉.....	170
五香牛肉.....	170
酱牛肉.....	171
卤水牛肉.....	171
青豆烧牛肉.....	172
蒜片肥牛.....	173
高汤炖牛腩.....	173

〈羊肉〉

白切羊肉.....	174
虾酱羊肉.....	174
糖醋羊肉丸子.....	175
羊肉炖萝卜.....	175
脆皮羊肉卷.....	176
炒烤羊肉.....	176
风味羊腿.....	177
糊辣羊蹄.....	177
尖椒爆羊杂.....	178
双椒炒羊杂.....	178
干拌羊杂.....	178

〈鸡肉〉

鲜果炒鸡丁.....	179
菠萝鸡丁.....	179
盐焗脆皮鸡.....	180
大漠风沙鸡.....	180
栗子仔鸡.....	180



茶樟鸡.....	180
----------	-----

〈鸭肉〉

贵妃凤梨醉鸭腿.....	181
吊烧琵琶鸭.....	181
香汤软烧鸭.....	182
脆皮香酥鸭.....	182
虫草花炖老鸭.....	183
鸭子炖黄豆.....	184
浓汤八宝鸭.....	184
啤酒鸭.....	184
红椒爆鸭肠.....	185

〈鹅肉〉

韭黄炒鹅肉.....	186
泡椒鹅肠.....	186

8

第8部分 腊味菜肴

◎巧做腊味菜.....188

〈腊肉〉

肥肠腊肉.....	189
乡村腊肉.....	189
湘蒸腊肉.....	190
野山菌炒腊肉.....	190
极品腊肉.....	190
莴笋腊肉.....	190
腊味四宝.....	191

山药炒腊肉·····	191
韭菜苔炒咸肉·····	192
三色腊味·····	192
荷兰豆炒腊味·····	192
腊肉炒蒜薹·····	193
一品酥腊肉·····	193
冬笋腊肉·····	194
干豆角焖腊肉·····	194
干锅焖笋焖腊肉·····	195
脆笋炒腊肉·····	196
湘笋炒腊肉·····	196
苦笋炒腊肉·····	196
苦瓜炒腊肉·····	197
折耳根炒腊肉·····	197
年糕炒腊肉·····	197
干锅腊肉茶树菇·····	198
胡萝卜干腊肉·····	199
蒜薹熏干腊肉·····	199
窝头炒腊肉·····	199
酸豆角炒腊肉·····	199
蕨菜炒腊肉·····	200
藜蒿炒腊肉·····	200

〈腊肠〉

彩椒腊肠·····	201
腊肠芥蓝·····	201
广式腊肠卷·····	202
蒜苗炒腊肠·····	203
水煮腊肠·····	203

〈腊鱼〉

手撕腊鱼·····	204
白辣椒炒腊鱼·····	204



〈广东菜〉

潮式腌扇沙蚬·····	206
潮式盐水虾·····	206
咕嚕肉·····	206
避风塘炒牛蛙·····	207
避风塘炒茄盒·····	207

〈陕北菜〉

陕北酱骨头·····	208
------------	-----

〈湖南菜〉

湘西小炒肉·····	209
湘西风吹肝·····	209
湘味火焙鱼·····	209
湘间小炒·····	210
醴陵小炒肉·····	210

〈四川菜〉

眉州辣子·····	211
眉州香肠·····	211
眉州东坡肘子·····	211
巴蜀飘香鸡·····	212
山城辣子鸡·····	212
麻花仔兔·····	213
川式风味排骨·····	213
川味牛腱·····	213
歪嘴兔头·····	213

〈江西菜〉

井冈山豆皮·····	214
------------	-----

〈新疆菜〉

新疆大盘鸡·····	215
------------	-----

〈安徽菜〉

徽式双冬·····	216
乌椒野山菌·····	216

〈北京菜〉

京式爆海参·····	217
北京爆肚·····	217
酱羊肉·····	218
京扒茄子·····	218

〈福建菜〉

福建炒笋片·····	219
同安封肉·····	219

〈东北菜〉

酸菜木耳鸡蛋·····	220
哈尔滨红肠·····	221
杀猪烩菜·····	221
炖排骨·····	222

〈山东菜〉

九卷大肠·····	223
-----------	-----

〈云南菜〉

枸杞汽锅鸡·····	224
妥甸炒水鱼·····	224
红三剁·····	224

〈内蒙古菜〉

手抓肉·····	225
----------	-----

〈台湾菜〉

台湾小炒·····	226
-----------	-----

第 1 部分

简单易学 家常菜

家

常菜，顾名思义，就是日常家中的烹饪美食，也是最有情感味道的家庭菜肴，它们熨帖着我们的胃，温暖着我们的。对于大多数人来说，厨房的秘密更多地和他们的青春、情感、记忆联系在一起。如妈妈每天炖的汤、烧的菜，虽然没有精美的卖相，也没有出神入化的烹饪技巧，然而，这并不妨碍大多数中国人对家常菜的眷恋……



家常菜烹饪有讲究

大家误以为家常菜最好做，因为最简单，其实谁又知道简单的背后却是最难到达的境界呢，这境界恐怕就是“用心”了，所以要想烹饪出鲜嫩适度、清淡爽口的家常菜，其选料和烹饪技巧都有讲究。

1! 用黄酒去腥

肉和鱼、虾、蟹都具有腥膻味，烹调时加黄酒，可以去膻腥味。肉和鱼、虾、蟹之所以有腥膻味，是因为它们含有一种胺类物质。胺类物质可以溶于黄酒内的酒精。烹饪时这种胺类物质会在加热的时候随着酒精一起发酵，从而能达到去腥的目的。

2! 用料酒保鲜

如果用料酒来腌渍鸡或鱼的话，它可以迅速地渗透进鸡和鱼的内部，从而延长保鲜时间，也有利于甜、咸等各种味道充分地渗透进菜肴中；在烹制绿叶蔬菜的时候，如果加进少量料酒，则可保持叶绿素不被破坏。

3! 巧识油温

温油锅，也就是三四成热，一般油面比较平静，没有青烟和响声，原料下锅后周围产生少量气泡。

热油锅，也就是五六成热，一般油从四周向中间翻动，还有青烟，原料下锅后周围产生大量气泡，没有爆炸声。

旺油锅，也就是七八成热，一般油面比较平静，搅动时会发出响声，并且有大量青烟，原料下锅时候会产生大量气泡，还有轻微爆炸声。

4! 巧拌凉菜

拌凉菜时，很多人喜欢先用热水滚烫一下。若用啤酒代替热水，把凉菜放在啤酒中煮，沸腾后立即捞出，然后调制，菜味将更加可口。

5! 炒菜用热水好

炒菜时，不要加凉水，因为凉水会使菜变老、变硬不好吃，应该加热（或温）水，这样炒出来的菜又脆又嫩。

6! 炒每道菜前应刷锅

不刷锅就炒菜对健康危害很大。因为锅里残留的汁经加热就变焦了，转化成一种很强的致癌物质，变焦蛋白质的致癌作用远高于黄曲霉菌。所以，炒菜前必先刷锅。



凉菜

冰糖苦瓜

制作时间
10分钟

材料 苦瓜500克，冰糖80克，甜椒15克

调料 盐3克

做法

- 1 苦瓜洗净，剖开去瓤，切块，放入开水中稍烫，捞出，沥干水分，加盐搅拌均匀，装盘。
- 2 甜椒洗净，切菱形片，入开水中稍烫，捞出撒在苦瓜上。
- 3 冰糖加适量水入锅，熬至融化，放凉，淋在苦瓜上即可。



双味芦荟

制作时间
10分钟

材料 芦荟200克

调料 蜂蜜、盐、芥末、酱油、味精各适量

做法

- 1 芦荟洗净，去皮切块，入加蜂蜜的水中焯一下，捞出。
- 2 将蜂蜜加温水调匀，做成甜味碟。
- 3 将盐、酱油、味精调匀，装入味碟，挤上芥末，做成辣味碟。
- 4 甜味碟与辣味碟同时上桌，按个人喜好供蘸食。



白玉凉粉

制作时间
10分钟

材料 魔芋丝结200克

调料 盐3克，味精1克，醋8克，红椒适量，香菜少许

做法

- 1 魔芋丝结洗净，入沸水焯熟，装盘待用。
- 2 红椒洗净，切丁，用沸水焯熟；香菜洗净。
- 3 用盐、味精、醋调成汤汁，浇在魔芋丝结上，撒上红椒丁、香菜即可。





老醋蜇头

制作时间
15分钟

材料 海蜇头200克，黄瓜50克

调料 盐、醋、生抽、红油、红椒适量

做法

- ① 黄瓜洗净，切成片，排于盘中；海蜇头洗净。
- ② 红椒洗净，切片，用沸水焯一下待用。
- ③ 锅内注水烧沸，放入海蜇头焯熟，捞起沥干放凉并装入碗中，再放入红椒。
- ④ 碗中加入盐、醋、生抽、红油拌匀，再倒入排有黄瓜的盘中即可。



冷水猪肚

制作时间
130分钟

材料 猪肚400克

调料 味精3克，盐4克，胡椒粉2克，香油12克，料酒、淀粉、苏打粉、大葱各50克

做法

- ① 大葱洗净，切丝。
- ② 猪肚治净，用淀粉抓洗，加入苏打粉拌匀，并腌渍2小时。
- ③ 将腌好的猪肚入沸水锅中，加料酒，余熟后切条状入碗。
- ④ 加入香油、胡椒粉、味精、盐调匀，摆上大葱丝即成。



醋泡花生米

制作时间
15分钟

材料 红皮花生米300克，红尖椒30克

调料 葱白30克，盐5克，味精3克，陈醋20克，香油10克

做法

- ① 红皮花生米洗净，放油锅炒熟，装盘。
- ② 葱白洗净切斜段；红尖椒洗净切成椒圈。
- ③ 把陈醋和所有调味料一起放入碗内，加凉开水调匀成味汁。
- ④ 将调料汁与花生米、红椒圈一起装盘即可。



凉拌西瓜皮

制作时间
20分钟

材料 西瓜皮500克

调料 盐8克，味精5克，麻油15克，花椒2克，蒜2克

做法

① 将西瓜皮洗净，削去外皮，片去瓜瓤，再切成6厘米长的细条。入沸水锅中，加料酒，氽熟后切条状入碗。

② 将西瓜皮放入碗内，加入少许盐、凉开水，腌制

约10分钟，挤干水分，放入盘内；花椒洗净；蒜剥去外皮，放砧板上，用木杖捣成泥，放入瓜丝盘内待用。

③ 炒锅上火，放入麻油，烧至七成热，放入花椒，炸出香味，用漏勺去花椒，将热油淋在西瓜丝上，撒上味精，拌匀即可食用。





糖醋萝卜

制作时间
12分钟

材料 心里美萝卜500克

调料 白糖20克, 醋30克, 香油10克

做法

- 1 将心里美萝卜洗净, 去皮, 切丝, 盛盘。
- 2 加入白糖、醋、香油拌匀。
- 3 装盘即可。



鸡丝豆腐

制作时间
15分钟

材料 豆腐150克, 熟鸡肉25克

调料 香菜、花生米、红椒、盐、芝麻、红油、葱花各适量

做法

- 1 豆腐洗净, 入水中烫熟切片; 熟鸡肉洗净, 撕成丝; 香菜、花生米洗净; 红椒洗净切丁; 油烧热, 下花生米炸熟。
- 2 调味料调成味汁, 将味汁淋在鸡丝、豆腐上, 撒葱花即可。



辣味茭白

制作时间
10分钟

材料 茭白250克, 辣椒50克

调料 盐5克, 味精1克, 葱花5克, 蒜蓉5克

做法

- 1 茭白洗净后切成细丝; 辣椒洗净切成条。
- 2 锅中加水烧开, 下入茭白丝稍焯后捞出。
- 3 起锅烧油, 下入蒜蓉、葱花、辣椒爆香后加入茭白丝一起拌炒, 待熟后调入盐、味精即可。



大刀苦瓜

制作时间
18分钟

材料 苦瓜300克

调料 盐、生抽、豆豉、红辣椒、蒜头各适量

做法

- 1 苦瓜去瓢洗净, 切成条状, 入开水中焯至断生; 红辣椒洗净, 切圈; 蒜头洗净, 去皮, 切蓉。
- 2 锅置火上, 放油烧至六成热, 下入红辣椒、蒜头炒香, 再下入苦瓜, 炒均匀。
- 3 加入盐、生抽、豆豉调味, 盛盘即可。