

爱心家肴

Aixinjiayao 用爱做好菜 用心烹佳肴

搜狐吃喝

chihe.sohu.com

美食厨房

联合推出

特惠价
28.00元

最受欢迎的 600 道美味菜肴

好吃家常菜

爱心家肴美食文化工作室 组织编写

青岛出版社

点击率最高的 7 个美食博客 人气最旺的 7 位美丽厨娘 精挑细选的家常美味



【看点1】

百姓餐桌上
最受欢迎的家常菜



【看点2】

凉拌、热炒、
煎炸、炖煮、汤煲
菜式齐全



【看点3】

标记难度等级
带您步步深入
厨艺升级!



【看点4】

10道代表菜肴
10种烹调方法
一步一步为您详解



【看点5】

超详细的做法说明
新手也能快速上手!



爱心家肴

Aixinjiayao 用爱做好菜 用心烹佳肴

搜狐吃喝

chihe.sohu.com



联合推出

特惠价
28.00元

最受欢迎的 600 道美味菜肴

好吃家常菜

爱心家肴美食文化工作室 组织编写

青岛出版社

点击率最高的 7 个美食博客 人气最旺的 7 位美丽厨娘 精挑细选的家常美味



【看点1】

百姓餐桌上
最受欢迎的家常菜



【看点2】

凉拌、热炒、
煎炸、炖煮、汤煲
菜式齐全



【看点3】

标记难度等级
带您步步深入
厨艺升级!



【看点4】

10道代表菜肴
10种烹调方法
一步一步为您详解



【看点5】

超详细的做法说明
新手也能快速上手!





搜狐吃喝
chihe.sohu.com



强力推荐

7位美丽厨娘的拿手私房菜

- 爽口凉菜
- 美味热炒

- 鲜香蒸煮
- 营养汤煲

点击率最高的 7 个美食博客
人气最旺的 7 位美丽厨娘
最受欢迎的 600 道美味菜肴

ISBN 978-7-5436-5376-4 定价：28.00元

ISBN 978-7-5436-5376-4



9 787543 653764 >

爱心家肴

Aixinjiayao 用爱做好菜 用心烹佳肴

搜狐吃喝
chihe.sohu.com



联合推出

好吃家常菜

爱心家肴美食文化工作室 组如编



青岛出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

好吃家常菜/爱心家肴美食文化工作室 组织编写. —青岛: 青岛出版社, 2009.6

ISBN 978-7-5436-5376-4

I. 好... II. 爱... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 059545 号

- 书 名 好吃家常菜
组织编写 爱心家肴美食文化工作室
编 者 色尘 圆猪猪 蝶儿 yaya 小舍 夏天感觉
puppy 在厨房 飞雪无霜(排名不分先后)
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-80998664
责任编辑 周鸿媛
特邀编辑 杨子涵
责任校对 宋来鹏
制 版 青岛艺鑫制版有限公司
印 刷 青岛海蓝印刷有限责任公司
出版日期 2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷
开 本 16 开(720 × 950 毫米)
印 张 16
书 号 ISBN 978-7-5436-5376-4
定 价 28.00 元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。电话: 0532-80998826)

建议陈列类别: 美食类、生活类

编者的话

“家常美味”系列美食图书是由  美食文化工作室与  联合推出的，书中精美菜品的作者是7位来自民间的美丽厨娘，她们或是时尚忙碌的白领女性，或是温柔贤惠的家庭主妇，总之，她们是一群热爱生活，上得厅堂、下得厨房的新时代时尚女性。她们将自己对生活的热爱、对家人的热爱化成满腔热情，在厨房的一片小天地里创造出一道道美味营养的菜肴，这些美味继而又变成一张张精美华丽的图片，放在网络上与千万网友分享。她们不仅得到了家人的爱，也收获了千万网友的喜爱。

我们精心推出的这套美食图书包括《好吃家常菜》《营养保健菜》《可口家常主食》《美味家常汤》4册。本书《好吃家常菜》，总结起来，有如下看点：

看点一：精挑细选600道家常菜，包括凉菜、热炒、蒸煮、汤煲4大类，品种齐全，做法新颖简单。

看点二：精选了最基础的10道菜肴，这些菜肴涵盖了各种烹调方法，以及特殊烹调器具，如微波炉、电饭煲、烤箱、高压锅、沙锅等，详细地一步步一图地讲解了它们的做法，读者只要学会这些基本菜肴的做法，就能举一反三地掌握同类其他菜品的制作，使本书的实用性和操作性大大增强，读者看得懂做不出的尴尬将一去不复返。

看点三：本书标记了各款菜品的制作难度等级，其中，一星最简单，三星的较难，且易、中、难的比例大约在6:3:1，对于新手来说，大部分菜品都能轻松上手，即使是那些比较复杂的菜品，读者朋友只要掌握了基本做法，就能层层深入，最终达到一个比较高的烹调水平！

看点四：对各种烹调方法的技巧进行点拨，让您快速掌握做一手好菜的诀窍。

看点五：本书中每一款菜品的做法讲解都非常详细，所以读者千万不要被大片文字吓倒，详细的文字说明只是为了让您看得更明白，帮您减少操作中的失误。

衷心感谢 、 和7位美丽厨娘对“爱心家肴”的信任，感谢所有读者对“爱心家肴”的厚爱，并衷心希望您能给我们提出宝贵意见，以帮助我们做得更好！

爱心家肴


美食文化工作室
2009年4月于青岛

目录 CONTENTS

爽口凉菜



一步一步学做凉拌菜 16

金丝白菜	20	辣萝卜丝	27	油辣冬笋尖	34
老醋苦菊	20	爽口萝卜苗	27	凉拌笋丝	35
菠菜粉条	20	姜汁茼蒿梗	28	话梅彩椒	35
炆菠菜	21	魔芋山楂糕	28	姜汁豇豆	35
双蛋拌菠菜	21	蒜油藕片	28	胡萝卜拌银芽	36
沂蒙小拌	21	山楂藕片	29	蒜泥红油蚕豆	36
蛋皮芝麻芹菜叶	22	泡椒藕条	29	豆腐结	36
玫瑰芹菜叶	22	甜酸辣泡藕	29	爽口豆腐卷	37
翠玉金丝	22	冰凉苦瓜百合	30	香菇拌冻豆腐	37
芹菜卷	23	蜂蜜苦瓜	30	香辣皮蛋拌豆腐	37
凉拌芥末香芹黄豆	23	多彩黄瓜	30	辣爽豆干	38
爽口芥菜丝	23	黄瓜拌荆芥	31	凉拌三丝	38
辣汁油麦菜	24	爽口瓜条	31	卤花生米	38
凉拌紫菜薹	24	清爽三丝	31	老醋花生	39
凉拌紫甘蓝	24	黄瓜拌杏仁	32	四川凉粉	39
鱼香空心菜	25	清口什锦	32	五彩杏仁	39
蒜香马齿苋	25	芥末金针	32	桂花梨	40
尖椒拌青萝卜	25	凉拌平菇	33	芒果虾仁沙拉	40
芝麻樱桃萝卜	26	芥末彩条	33	蔬菜沙拉	40
京糕青萝卜丝	26	冰镇三宝	33	木瓜拌蜜梨	41
老干妈拌萝卜	26	芥味木耳	34	果蔬沙拉	41
葱油胡萝卜丝	27	凉拌木耳	34	乳香木瓜粒	41

新式蒜泥白肉	42	啤酒鸡	44	老醋鸭掌	47
红油猪肚丝	42	蕨粉手撕鸡	44	老厨八带	47
蒜苗拌肚丝	42	白斩鸡	45	香辣鱼皮	47
卤口条	43	口水鸡	45	湘式拌河虾	48
家常拌猪耳	43	五香酱鸡爪	46	海蜇萝卜丝	48
凉拌兔肉	43	卤鸭肝	46	凉拌海蜇	48
香辣手撕鸡	44	麻辣鸭肠	46		

美味热炒

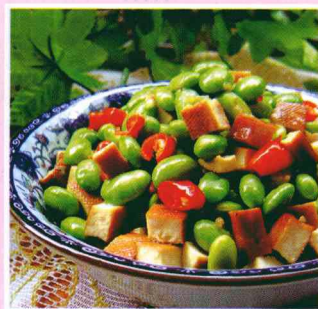
一步一步学炒菜	50
一步一步学煎菜	53
一步一步学做烤箱菜	54



豉香小白菜	56	蒜苗黄心菜	61	干煸土豆条	66
熘莲花白	56	莴蒿薹炒茶干	61	三彩山药片	66
咖喱卷心菜	56	山药紫菜薹	61	三丝牛蒡	66
圆白菜炒胡萝卜	57	蒜薹折耳根	62	醋熘鸡肉牛蒡	67
紫甘蓝藕片	57	响萝卜丝	62	魔芋玉米粒	67
蒜蓉辣酱紫甘蓝	57	清炒三丝	62	魔芋烧海带	67
八宝菠菜	58	软煎番茄	63	剁椒小芋头	68
芹菜豆干	58	西红柿烧豆腐	63	酱烧魔芋	68
桃仁嫩芹	58	红三剁	63	干烧番薯	68
素炒芹菜	59	干烧茄子	64	醋熘藕片	69
芹菜三丝	59	酱烧茄子	64	烧西葫芦	69
鸡蛋炒芹菜	59	鱼香茄子	64	红椒西葫芦	69
田园蔬菜丁	60	爆炒牛肝菌	65	金菇炒蒜薹	70
肉末雪里蕻	60	腊肉土豆片	65	尖椒蒜薹	70
香菇扒菜心	60	酸辣土豆丝	65	麻辣蒜薹炒香干	70

CONTENTS

咸肉炒蒜苗	71	三鲜蘑菇	78	剁椒蒸豆腐	89
奶汁西兰花	71	胡萝卜炒蟹味菇	79	红烧滑豆腐	89
蟹腿西兰花	71	葱香笋丝	79	麻辣鸡豆腐	89
辣炒菜花	72	香菇炒冬笋	79	卤汁豆腐	90
油焖茭白	72	橄榄菜笋片	80	家常豆腐	90
酱油烧冬瓜	72	雪菜冬笋	80	香菇炒豆渣	90
海米灰树花烧冬瓜	73	杭椒牛柳	80	尖椒豆腐皮	91
沙茶冬瓜	73	XO 酱炒刀豆	81	木耳西芹炒干丝	91
肉末烧冬瓜	73	干煸芸豆	81	豆干炒青豆	91
清炒苦瓜	74	豌豆小炒	81	粉丝豆皮卷	92
苦瓜炒杏鲍菇	74	素三丁	82	蔬菜豆腐卷	92
丝瓜炒鸡蛋	74	扁豆炒胡萝卜	82	红烧油面筋	92
香菇卤烤麸	75	干烧扁豆	82	四喜烤麸	93
酿香菇	75	辣椒酱炒扁豆	83	辣炒腐竹	93
冬菇莲子	75	白油山豆角	83	富贵枝竹	93
蚝油蘑菇	76	家常干煸豆角	83	黑木耳炒腐竹	94
菊花鸡腿菇	76	辣味菜豆	84	大蒜烧粉皮	94
素炒鸡腿菇	76	雪菜黄豆	84	蚂蚁上树	94
红汤茶树菇	77	肉末炒青豆	84	肉烧粉条	95
杏鲍菇螺片	77	银芽豆干丝	85	韭菜煎凉粉	95
西兰花炒杏鲍菇	77	干煸黄豆芽	85	素炒海带丝	95
扁豆杏鲍菇丝	78	如意炒三丝	85	京酱肉丝	96
咖喱平菇	78	黄豆芽炒椒丝	86	四川回锅肉	96
		牛肚炒豆芽	86	土豆干烧肉	96
		罗汉斋	86	锅包肉	97
		麻婆豆腐	87	蒜蓉辣酱鱼香肉丝	97
		葱香豆腐	87	木须肉	97
		金果豆腐	87	莲藕香菇焖五花	98
		尖椒炒豆腐干	88	蒜薹干煸五花肉	98
		煎炒豆腐	88	农家回锅肉	98
		潮式豆腐角	88	广式酥肉	99



土豆炒老腊肉	99
蘑菇烧肉	99
花椒肉	100
酱爆肉丁	100
黑三剁	100
菠萝咕噜肉	101
东坡肉	101
酸甜里脊	101
卤肉丁	102
无锡酱排骨	102
糖醋排骨	102
干豆角烧排骨	103
干烧排骨	103
豉香排骨	103
生焗番茄排骨	104
秘制蝴蝶骨	104
腐乳小排	104
柠汁茶香排骨	105
酱香脊骨	105
菜薹炒辣肉	105
腐乳烧猪蹄	106
酱猪手	106
山药炒猪肚	106
葱椒肚丝	107
香芹肚丝	107
鱼香肝尖	107
口蘑炒肝片	108
丝瓜熘猪肝	108
铁板猪肝	108
杭椒炒猪心	109
芹菜心片	109



芹菜肺条	109
山药炒猪腰	110
爆炒腰花	110
南瓜炒牛肉	110
鱼腥草炒牛柳	111
蚝油牛柳	111
年糕玉米炒牛肉	111
蒜薹牛肉	112
韩式拌杂菜	112
蒜薹炒肥牛	112
香辣牛肉酱	113
什锦牛肉丝	113
椒香牛肉	113
铁锅羊肉	114
家常羊肉小炒	114
葱爆羊肉	114
羊肉烧土豆	115
铁板开心兔子串	115
红烧兔肉	115
干豆角炒鸡	116
板栗烧鸡	116
大盘鸡	116
可乐鸡翅	117
酱瓜鸡丁	117

糖醋鸡肉片	117
鸡肉炒粉皮	118
塔香三杯鸡	118
马蹄炒鸡肉	118
鸡脯肉紫甘蓝	119
青瓜炒鸡片	119
宫保鸡丁	119
豆豉鸡丁	120
栗子鸡	120
烟笋鸡块	120
胡萝卜烧鸡腿	121
干锅手撕鸡	121
红酒烩鸡	121
香草可乐鸡翅根	122
辣子鸡	122
鱼香鸡丝	122
果蔬焖鸡翅	123
红酒板栗烧鸡翅	123
葱香烧鸡翅	123
黑豆翅尖	124
爆炒鸡胗	124
鸡胗紫菜薹	124
口蘑炒鸡胗	125
彩椒鸡胗	125
八宝肉酱	125
爆炒鸡肝	126
群英烩凤爪	126
榨菜头烧鸡脖	126
毛豆炒鸡蛋	127
青椒炒鸡蛋	127
茭白炒鸡蛋	127

菜脯炒蛋	128
虾皮烘蛋	128
椒丝鸭脯	128
香辣啤酒鸭	129
泡椒鸭片	129
麻辣彩椒鸭条	129
碧绿滑鸭条	130
鸭心榨菜头	130
蒜粒炒鸭心	130
萝卜干爆鸭心	131
血豆腐炒百合	131
辣子鹌鹑	131
蒜子烧白鳝	132
紫菜花生小鱼干	132
肉丝煸银鱼	132
家常鱼块	133
豆苗鱼片	133
橙汁鱼片	133
萝卜焖鲤鱼	134
大千干烧鱼	134
红烧鲤鱼	134
焖炒鳗鲡	135
豆腐萝卜烧海鳗	135
黄豆酱焖鱼块	135
焖烧小黄鱼	136
家常煎黄花鱼	136
青椒炒鱼片	136
芥末鱼尾	137
红烧鳊鱼	137
鳝鱼茄子煲	137
蒜苗鱿鱼卷	138



香辣豉香鱿鱼卷	138
土鱿西兰花	138
甜椒鱿鱼卷	139
酱爆鱿鱼	139
鱿鱼红烧肉	139
铁板鱿鱼	140
辣烧金龙	140
草莓虾球	140
宫保虾仁	141
香辣基围虾	141
菊花虾仁	141
油烹鲜虾	142
黄瓜炒虾球	142
健康虾酱	142
日式鲜虾	143
醋烹虾	143
沙茶虾	143
红烧大虾	144
菊花虾仁	144
什锦蔬菜虾	144
百合炒虾仁	145
麻辣小龙虾	145
蛭子卷心菜	145

爆炒螺片	146
韭菜炒海螺	146
辣炒花蛤蜊	146
南瓜菜虫	147
蚝油南瓜	147
黄金瓜条	147
玻璃苹果	148
培根芦笋卷	148
椒盐茄条	148
煎酿茄盒	149
咸蛋黄烧茄子	149
炸茄盒	149
香煎茄子	150
培根焗薯蓉	150
椒盐烤玉米粒	150
麻辣黑白豆腐	151
雪花荸荠	151
香煎五花肉	151
东北锅包肉	152
宜兰卜肉	152
芝士夹心猪扒	153
平底锅叉烧	153
叉烧里脊荷叶饼	153
黑椒猪扒	154
黑椒脆骨	154
话梅排骨	154
椒盐排骨	155
台湾脆卤肉	155
酱烤排骨	155
微波土豆烧排骨	156
牛肉花	156

芝麻牛柳	156	果香烤鸭腿	167
果香牛排	157	脆皮鸭腿	167
五星牛排	157	酱烤鸭腿	168
烤羊肉串	157	辣酱蜜鸭腿	168
香烤兔腿	158	西式鸭肝	168
圣诞节烤鸡	158	炸鱼	169
柠檬鸡片	158	微波全鱼	169
酥香炸鸡排	159	橙片草鱼	169
茶香熏鸡	159	豆腐辣烤鱼	170
南乳烤鸡腿	159	豆豉煎鱼	170
干炸鸡柳	160	葱香鱼块	170
蒜子鸡丁	160	煎鳕鱼	171
蒜香鸡米花	160	烤鳕鱼	171
酥炸鸡腿	161	椒麻黄花鱼	171
照烧鸡腿	161	微波黄花鱼	172
麦乐鸡块	161	蒜蓉烤鲳鱼	172
金针白菜包	162	海苔脆皮黄花鱼	172
香煎鸡块	162	香煎带鱼	173
简易酥炸鸡	162	椒盐带鱼	173
微波鸡翅	163	炸炒刀鱼	173
蜜汁烤翅	163	椒盐带鱼条	174
蒜香鸡翅	163	香煎带鱼	174
新奥尔良烤鸡翅	164	纸包带鱼	174
锡纸焗滑鸡	164	鳞香鲫鱼	175
茄汁鸡翅	165		
芝麻鸡排	165		
香酥鸭腿	165		
煎鸭脯	166		
橙皮烤鸭腿	166		
腐乳烤鸭腿	166		
薄饼脆皮鸭	167		



五香熏鲑鱼	175
家常煎鲑鱼	175
辣烤罗非鱼	176
韩式辣酱烤鲑鱼	176
干炸舌头鱼	176
橘味鲳鱼	177
韩式辣酱拌小鱼干	177
松子鱼排	177
橙香鲨鱼肉	178
麦香鱼鳞	178
酥皮竹节虾	178
干炸小虾	179
芝士鲜虾	179
豉香北极虾	179
香炸河虾	180
香辣虾	180
炸虾仁	180
盐酥虾	181
锦绣茄汁虾球	181
椒盐大虾	181
醋烹虾段	182
盐水虾	182
煎鲍鱼	182



鲜香蒸煮



一步一步学做蒸菜	184
一步一步学做炖菜	186

鲍汁韭菜	188	猪肉香肠	192	茶香鳕鱼	200
蒸茼蒿	188	粉蒸肉	193	酸鲜鳕鱼	200
萝卜菊花	188	翡翠金丝丸	193	玫瑰鱼丸	201
蒸拌茄子	189	珍珠丸子	193	粉蒸鲇鱼	201
剁椒蒸茄子	189	芋头蒸排骨	194	油泼黑鱼	201
香蒜蒸丝瓜	189	酸菜粉条排骨	194	鸿运当头	202
清蒸鸡汁丝瓜	190	排骨蒸陈村粉	194	豆豉蒸鱼	202
山药球	190	冰糖猪蹄	195	清蒸鱼片	202
清蒸白灵菇	190	青豆鸡卷	195	清蒸鲈鱼	203
剁椒拌双豆	191	海南白切鸡	195	香菇火腿蒸鲈鱼	203
辣味豆花	191	鸡肉香肠	196	清蒸石斑鱼	203
创意川式豆花	191	香菇蒸鸡	196	清蒸鳊鱼	204
莴笋木瓜盅	192	柠檬鸡翅	196	清煮琵琶虾	204
海味狮子头	192	蒸蛋羹	197	口蘑醉虾	204
		肉臊鸡蛋羹	197	蒜蓉开背虾	205
		鸡蛋豆腐羹	197	蒜蓉粉丝蒸虾	205
		沙茶酱蒸鸭腿	198	清蒸螃蟹	205
		豆豉蒸带鱼	198	鲜菇腊肉白菜锅	206
		清蒸白条鱼	198	笋炖五花肉	206
		黑豆酿鲤鱼	199	白菜红枣烧肉煲	206
		湖南剁椒鱼头	199	牛蒡红烧肉	207
		麻辣黄鱼	199	牛肉蔬菜煲	207
		鳕鱼脐橙杯	200	土豆胡萝卜炖牛肉	207



水煮牛肉	208	小鸡炖蘑菇	210
啤酒炖牛肉	208	鸡腿烧豆腐	211
小笼荷香牛腩	209	咖喱鸡胗	211
香菇蒸滑鸡	209	韩国泡菜锅	211
山蘑菇炖土公鸡	209	沙锅鱼头	212
土豆炖鸡块	210	豆腐炖鱼	212
小鸡炖榛蘑	210	四川盆盆虾	212



营养汤煲

一步一步学煲汤	214
---------------	-----



菠菜蛋汤	218	南瓜玉米汁	222	榨菜豌豆鸡蛋汤	227
紫甘蓝汤	218	南瓜红枣银耳汤	223	红豆牛奶西米露	227
雪里蕻熬豆腐	218	黄瓜鸡蛋汤	223	五彩豆腐汤	228
番茄肉丁萝卜汤	219	鲜菇汤	223	大酱豆腐汤	228
番茄浓汤	219	金针菇豆腐海带汤	224	豆腐紫菜汤	228
土豆浓汤	219	金针菇番茄青菜汤	224	豆腐蛋花汤	229
糯玉米苹果糖水	220	蟹味菇芹菜汤	224	豆渣丸子汤	229
红薯圆子糖水	220	芽肝杏鲍菇汤	225	花生红枣桂圆汤	229
花生红枣藕块汤	220	枸杞杏鲍菇汤	225	雪梨银耳柚子蜜	230
肉圆冬瓜汤	221	贡丸紫菜汤	225	川贝雪梨银耳汤	230
虾米冬瓜汤	221	杂菜汤	226	什锦水果甜汤	230
海米干贝冬瓜汤	221	竹笋芹菜汤	226	百合肉片梨汤	231
南瓜蔬菜汤	222	上汤小笋	226	银耳脐橙盅	231
南瓜虾皮汤	222	绿豆薏米南瓜汤	227	蜂蜜柚子茶	231

木瓜银耳羹	232	酸汤萝卜干猪心煲	238	银耳鳕鱼酸汤	244
苹果雪梨银耳羹	232	鸡丝粉皮汤	238	氽鳕鱼	245
水果椰汁西米露	232	白萝卜鸡汤	239	煎氽银鱼	245
枣芪美颜茶	233	小白菜鸡丸汤	239	白萝卜鲢鱼汤	245
红枣雪梨木瓜汤	233	香菇红枣鸡汤	239	竹笋虾仁汤	246
薏仁莲子汤	233	香菇鸡腿汤	240	萝卜丝鲜虾汤	246
花旗参木瓜煲排骨	234	鲜人参炖乌鸡	240	鲜虾粉丝汤	246
莲藕排骨汤	234	泉州姜母鸭	240	原汁海蛰汤	247
排骨海带汤	234	玉米咸肉煲鸭汤	241	原汁白蛤汤	247
香菇玉米大骨汤	235	鸭子煲山药	241	鸽蛋兰花扇贝汤	247
棒骨莴笋汤	235	油豆腐鸭血粉丝汤	241		
排骨茶树菇汤	235	酸白菜鸭血汤	242		
胡萝卜番茄瘦肉汤	236	鸭血豆腐汤	242		
猪蹄萝卜汤	236	银杏炖鸭条	242		
猪手莲藕汤	236	乳鸽汤	243		
猪尾骨山药汤	237	皮蛋苋菜汤	243		
猪肝菠菜汤	237	鲫鱼煲山木耳	243		
滋补明目汤	237	莲子甲鱼汤	244		
猪肚莲藕汤	238	墨鱼仔玉米汤	244		

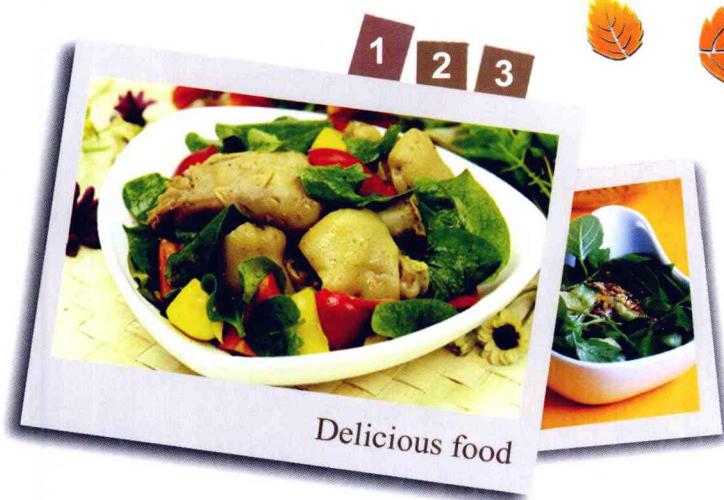


附录：7位美丽厨娘的拿手私房菜



色尘的拿手私房菜	248
圆猪猪的拿手私房菜	250
蝶儿的拿手私房菜	251
yaya 小舍的拿手私房菜	251
夏天感觉的拿手私房菜	252
puppy 在厨房的拿手私房菜	253
飞雪无霜的拿手私房菜	254

爽口凉菜



- 一步一步学做凉拌菜
- 凉拌素菜 66 款
- 凉拌肉菜 20 款

一步学做凉拌菜

一 哪些菜适合凉拌

适合凉拌的蔬菜的共同点：气味独特清新，口感清脆有劲，可生食，或仅以热水氽烫就能散发香气。

适合生食的蔬菜：可生食的蔬菜大多有甘甜的滋味及脆嫩的口感，因加热会破坏养分及口感，通常只需洗净即可直接调味拌匀食用，如大白菜、圆白菜、小黄瓜等。

生熟食皆宜的蔬菜：这类蔬菜气味独特，口感脆嫩，常含有大量纤维质。洗净后直接调拌生食，口味十分清鲜；若以热水焯烫后拌食，则口感会变得稍软，但还不致减损原味，如芹菜、甜椒、芦笋、秋葵、苦瓜、白萝卜、海带等。

须焯烫才能食用的蔬菜：这类蔬菜通常淀粉含量较高或具生涩气味，但只要以热水焯烫即可有脆嫩口感及清鲜滋味，再加调味料调拌即可食用，如四季豆、莲藕、山药等。



二 凉拌的类别和技巧

生拌：所有原料不需经过加热，直接以生鲜的形态加以调味拌食，就是所谓的生拌。生拌大多选用生鲜蔬果，由于只需洗净即可拌食，十分方便，营养价值也较高。

辣拌：辣拌通常是指凉拌时菜肴中加入红油调味。以这种颜色火红的调味料拌成的菜品，味道香辣，清爽开胃，是颇受大众欢迎的凉拌菜式。

熟拌：熟拌是指全部或部分原料须以氽烫或卤、炒等方式加热，或是端出时蘸酱食用。如肉类、海鲜等，烫熟后放凉再拌，一样清爽开胃。

