

大师
教你学做家常菜系列

吉林科学技术出版社

家常

凉拌菜

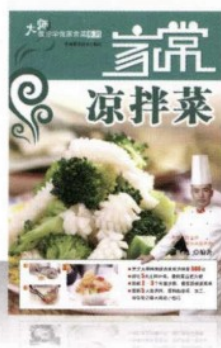


中国烹饪大师
国家高级公共营养师

金彪◎编著



- ★烹饪大师精挑细选家常凉拌菜 **500** 道
- ★细化 **7** 大主料分类，查找菜品更方便
- ★图解 **2~3** 个关键步骤，看图跟做更简单
- ★图解 **5** 大类调料及原料的使用、加工、保存常识，分享大师的小技巧



-  **主料细分**——按照超市分类方式，将**7**大类主料细分为 **123** 个品种，贴近现代生活，选择菜品更方便。
-  **图片示范**——图解每道菜品的制作关键步骤，图片对照更生动、更清晰，看图跟做，一看就会。
-  **附录多样**——图解“常用香辛料\猪牛羊肉新鲜程度鉴别表”、“酱料配制”、“蔬菜的保存方式”、“肉的冷藏、冷冻保存基本常识”、“鱼类保存的基本知识”、“原料的初加工”、“食物相克速查”等**7**类大师的小技巧，方法简单，一目了然。

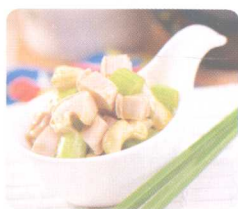


团购优惠热线: 0431-85619083

大师教你学做家常菜系列

中国烹饪大师
国家高级公共营养师
金彪◎编著

家常凉拌菜



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常凉拌菜 / 金彪编著. — 长春: 吉林科学技术出版社,
2009. 1

ISBN 978-7-5384-4062-1

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第191996号

大师教你学做家常菜系列

家常凉拌菜

编 著 金 彪

文字助理 王志刚 高 红 齐中海 王振才 吴继宏 杨士亮 胡海洋 史德生
于海蛟 谭文刚 袁彦泽 孙广明 李大伟 刘 东 杨海龙 高 阳
林 亮 赵玉峰 张桂芳 刘长久 高 超

菜品制作 林秋娜 唐军辉 吕洪博 韩昌海 贡贵娟 王永贺 刘 微 徐金华
谭文伟 刘春朋 刘 振 古小飞 李 默 马 宁 于秀萍 张春宇
金璐璐 李 洋 于元亮 林 雨 高 峰 王洪武

责任编辑 李 梁 韩劲松

封面设计 孙明晓

图片摄影 王大龙(E-mail:photowdl@126.com Mobil:15810196618)

出版发行 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

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85679177

网 址 www.jlstp.com

制 版 长春市创意广告图文制作有限责任公司

印 刷 长春新华印刷有限公司

开 本 16

纸张规格 710mm × 1000mm

印 张 14

字 数 150千字

版 次 2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5384-4062-1

定 价 25.00元

如有印装质量问题, 请寄出版社调换

版权所有 翻印必究



鸣谢

本书菜品由吉林省金融大厦餐饮部中餐厨房菜品
研发中心提供

电话: 86-431-8898 0011/99-3203

本书部分瓷器由长春市卓越酒店用品公司提供

电话: 0431-8875 9357

本书部分瓷器由唐山佳玉陶瓷有限责任公司提供

电话: 0315-7875720 7875000

序 言

P R E F A C E



中国烹饪大师
国家高级公共营养师

金 彪

美食，不仅满足了口欲，更是一种心情。各色原料，在包容了万物之味，润泽了千种营养之后，便成了令人欣然的一道道美味——那真的很奇妙。

每天上一道好菜

相信生活中的你，常常会为这样的事烦恼——又到了午饭或晚饭时间，却在为吃什么而发愁；时常在满足口舌之欲，还是节省金钱之间犹豫不决；想在灶前一展拳脚，可一看到厨房里的“刀光剑影”却手足无措……所有这些困扰将从你拿到这本菜谱开始划上句号。一本方便、实用、全面的菜谱，对你而言，就是最好的帮手。

只要利用在家的空余时间，就可以准备好吃又营养的菜肴，从今天开始一种全新的生活方式吧！春天的元气、夏天的清爽、秋天的滋补、冬天的温暖，用你的巧手让全家人在一年四季都可以享受全新的上好菜肴、健康的生活方式，在享受烹饪乐趣的同时也犒劳了自己，何乐而不为呢！

在这本属于全家人的健康菜谱中，你会发现，健康菜并非都需要加入人参、黄芪飘散药香，家常食物一样是滋补养身的“良药”。只要照着平常的烹饪方法，将家常食物按照营养和季节合理搭配，就可以轻轻松松吃出健康，每天拥有好气色。



肉蛋类

鹅蛋

葱拌鹅蛋·····10

鹅胗

老干妈拌鹅胗·····10

香菜拌鹅胗·····10

鹅肝

腰果鹅肝·····11

鹅肉

椒麻卤鹅·····11

鸡

鸡丝银粉·····12

酒醉仔鸡·····12

麻油鸡·····12

湛江白切鸡·····13

鸽蛋

香熏鸽蛋·····13

鸡肉

棒棒鸡丝·····14

蛋黄鸡腿卷·····14

剁椒凉粉鸡·····14

油碟五味鸡·····15

红汤什锦·····15

鸡脯松花卷·····16

怪味鸡·····16

姜葱白切鸡·····16

酱鸡腿·····17

富贵鸡片·····17

鸡丝青笋·····18

椒麻蕨菜鸡·····18

椒麻童子鸡·····18

凉粉三黄鸡·····19

爽口鸡片·····19

盐水鸡片·····20

竹笋剁椒鸡·····20

双耳椒麻鸡·····20

凉瓜鸡片·····21

柳叶黄瓜鸡·····21

面皮拌鸡片·····22

青椒炆拌鸡·····22

青椒嫩鸡·····22

木耳拌鸡·····23

银芽鸡丝·····23

鸡肝

麻辣鸡肝·····24

鸡肾

西芹鸡肾·····24

鸡心

五香鸡心·····24

拌三丝·····25

三丝拌黄菜·····25

鸡蛋

三色花蛋·····26

蒜泥鸡蛋·····26

鸡胗

菊花鸡胗·····26

爽口肫肝·····27

香葱拌鸡胗·····27

鸡爪

芹黄胗花·····28

蒜茸凤爪·····28

鱼雪凤爪·····28

牛板筋

红油牛板筋·····29

凉拌牛板筋·····29

辣拌牛板筋·····30

牛肚

过桥百叶·····30

酸辣毛肚·····30

瓜干拌牛肚·····31

辣拌金钱肚·····31

藿香牛百叶·····32

蒜泥毛肚·····32

蒜香牛百叶·····32

什锦拌肚丝·····33

酸椒金钱肚·····33

芹菜拌金钱肚·····34

油泡百叶·····34

香菜拌牛肚丝·····34

牛肉

咖喱拌牛柳·····35

芹黄拌牛肉·····35

腱子肉拌黄瓜·····36

凉拌牛肉·····36

麻辣牛肉·····36

五香牛腱子·····37

熏牛肉·····37

牛舌

醋椒浸牛舌·····38

牛蹄筋

麻辣蹄筋·····38



麻辣牛蹄筋·····39

酱香牛蹄筋·····39

排骨

腊味排骨·····40

美味酱排骨·····40

皮蛋

皮蛋豆花·····40

醋姜拌松花蛋·····41

风味皮蛋·····41

青椒皮蛋·····42

水晶皮蛋·····42

兔肉

豆豉兔丁·····42

泡芋子拌兔丁·····43

萝卜干拌兔丁·····43

豆豉拌兔·····44

豉香花仁兔丁·····44

鸭

巴蜀酱鸭·····44

如意鸭卷·····45

蘸水鸭·····45

水晶鸭丝卷·····46

甜椒鸭丝·····46

鸭舌

麻辣鸭舌·····46

酱拌鸭舌·····47

豆瓣拌鸭舌·····47

雪辣鸭舌·····48

鸭掌

风味舌掌·····48

泡椒鸭掌·····48

芥末鸭掌·····49

麻辣鸭掌·····49

猪肘

拌肘子·····50

姜汁肘卷·····50

猪腰

泡酸菜拌腰花·····50

白果炆腰花·····51

豆豉拌腰片·····51

蒜泥腰片·····52

炆银芽腰丝·····52

炆腰片·····52

翡翠拌腰花·····53

红油腰花·····53

猪肚

鲜笋炆肚片·····54

什菌肚丝·····54

冷水猪肚·····54

腰果拌肚丁·····55

红油双脆·····55

姜汁鲜笋肚片·····56

肚丝荞面·····56

蘸汁白肚·····56

凉粉拌肚丝·····57

鲜豇豆拌猪肚条·····57

泡黄瓜捞肚片·····58

猪耳

卷筒脆舌·····58

腊八蒜泡脆耳·····58

青椒大耳片·····59

烟熏脆耳·····59

蒜泥耳片·····60

千层脆耳·····60

猪肝

剁椒肝片·····60

红油菠菜炆猪肝·····61

炆猪肝·····61

猪皮

红油猪肉皮·····62

姜汁皮冻·····62

猪肉

腐皮拌卤肉·····62

泡甜椒拌酥肉·····63

猪舌

椒麻猪舌·····63

麻辣口条·····64

猪蹄

卤猪蹄·····64

猪蹄筋

爽口蹄筋·····64

猪蹄筋拌青笋·····65

猪心

酱香猪心·····65

麻辣猪心·····66

羊肚

炆羊肚丝·····66

蒜泥羊肚·····66

辣拌羊肚·····67

牛心

夫妻肺片·····67

羊肉

麻辣香菜羊肉·····67

剁椒羊腿肉·····68

猪肠

双椒拌肥肠·····68

脆皮肠头·····68

酱香大肠·····69

羊蹄

五香酱羊蹄·····69

**蔬 果 类****白菜**

白菜心拌蜆皮·····70

功夫白菜·····70

怪味白菜·····70

朝鲜族辣菜·····71

京糕配蜜枣菜心·····71



柠檬姜丝白菜丝·····	72
什锦大拌菜·····	72
豆腐拌白菜心·····	72
肉丝拌白菜心·····	73
什锦白菜丝·····	73
海米圆白菜·····	74
香脆三丝·····	74
糖醋蜇皮白菜丝·····	74

扁豆

红油扁豆·····	75
口蘑扁豆·····	75
芥末扁豆丝·····	76

菠菜

蚝汁拌菠菜·····	76
麻酱拌菠菜·····	76
菠菜拌干豆腐·····	77
芥末银丝菠菜·····	77
八宝菠菜·····	78
凉拌菠菜·····	78
姜丝菠菜·····	78
火腿拌菠菜·····	79
炆菠菜·····	79
糖醋菠菜·····	80
甜杏仁菠菜·····	80

菜花

拌芥末菜花·····	81
炆菜花海带结·····	81
山楂淋菜花·····	82

菠萝

菠萝沙拉船·····	82
------------	----

大蒜

四川泡大蒜·····	82
------------	----

甘蓝

怪味甘蓝·····	83
三丝甘蓝卷·····	83
芥末甘蓝丝·····	84
辣甘蓝·····	84
糖醋甘蓝·····	85

冬瓜

爽口瓜条·····	85
-----------	----

番茄

蜜制番茄·····	85
-----------	----

豆角

里脊丝拌豆角·····	86
-------------	----

荷兰豆

炆拌荷兰豆·····	86
椒条荷兰豆·····	86
香菇拌荷兰豆·····	87
冬笋拌荷兰豆·····	87

黄豆芽

葱油拌黄豆芽·····	88
黄瓜拌豆芽·····	88
蹄筋拌豆芽·····	88
凉拌素什锦·····	89

苦瓜

虾干拌苦瓜·····	89
泡菜凉瓜·····	90
糖醋芝麻苦瓜·····	90
生炆苦瓜·····	90
炆羊腰苦瓜·····	91
清炆苦瓜·····	91
凉拌苦瓜丝·····	92
葱油苦瓜·····	92

黄瓜

杏仁瓜条·····	92
三丝黄瓜卷·····	93
黄瓜拌干豆腐·····	93
金针蘑拌黄瓜·····	94
梅干拌黄瓜·····	94
脆嫩黄瓜·····	94
蜜枣柠檬瓜条·····	95
粉丝白菜拌黄瓜·····	95
黄瓜拌豆干·····	96
酸辣黄瓜丝·····	96
蒜泥黄瓜·····	96
双耳花生拌瓜片·····	97
蜇皮黄瓜·····	97
双味小黄瓜·····	98
蛋黄拌瓜条·····	98
酸八宝菜·····	98

什锦凉拌瓜丝·····	99
-------------	----

酸辣瓜条·····	99
-----------	----

胡萝卜

剁椒炆拌三丝·····	100
爽味萝卜卷·····	100

豇豆

红油拌四丝·····	101
腊肠丁拌豇豆·····	101
干豇豆肚丝·····	102
酱肉拌豇豆·····	102
香辣豇豆·····	103
醋汁豇豆·····	103

萝卜

海米萝卜丝·····	104
红油萝卜丝·····	104
酱萝卜条·····	104
辣拌萝卜干·····	105
泡椒萝卜丝·····	105
酱油泡萝卜皮·····	106
泡菜辣萝卜皮·····	106
糖醋萝卜丝·····	106

芦笋

兔肉拌芦笋·····	107
大杏仁拌芦笋·····	107
豆豉浸芦笋·····	108
蒜香芦笋·····	108
鲜味芦笋·····	108
凉拌芦笋·····	109
翠笋拌玉蘑·····	109
冰渍芦笋·····	110

绿豆芽

凉拌绿豆芽·····	110
腐衣银菜卷·····	110
银芽海带丝·····	111
泡菜银芽·····	111

木瓜

木瓜丝拌黄瓜·····	111
-------------	-----

南瓜

蜜制南瓜·····	112
泡椒嫩南瓜·····	112

**茄子**

蒸拌手撕茄	112
三丁拌茄泥	113
豆酱拌茄子	113
剁椒鲜茄条	114
烧拌茄子	114
生拌茄子	114

芹菜

脆芹拌腐竹	115
金针蘑拌芹菜	115
芝麻芹菜叶	116
炆芹菜花生米	116
芹菜拌海蜇皮	116
牛肉丝拌芹菜	117
虾干炆拌芹菜	117
什锦拌菜	118

青笋

碧绿脆笋	118
玻璃笋片	118
兰花青笋	119

山药

橙汁山药	119
------	-----

丝瓜

火腿肠拌丝瓜	120
炆虾仁丝瓜	120
猪肝拌丝瓜	121

青椒

鸡丝拌柿椒	121
芥末肉丝拌青椒	122
绿豆芽拌椒丝	122
虾油拌椒丝	123
青红椒泡凤爪	123
爽口老虎菜	124

生菜

生菜沙拉	124
------	-----

蒜苗

拌蒜苗	124
-----	-----

茭白

葱椒炆茭白	125
葱油茭白	125

肉丝拌茭白	126
山椒茭白丝	126
虾仁拌茭白	126
香菇炆茭白	127

韭菜

蛋皮韭菜	127
海参拌韭菜	128
核桃仁拌翠韭	128
烤鸭丝拌韭菜	129
炆虾仁韭菜	129
韭菜拌蛋皮	130

苦苣

里脊丝拌苦苣	130
凉拌苦苣	130

芥蓝

红油炆芥蓝	131
虾油冬笋拌芥蓝	131
炆拌芥蓝	132
盐水芥蓝	132
椒香芥蓝	132

韭薹

鸡丝掐菜拌韭薹	133
鱿鱼丝拌韭薹	133
火腿肠拌韭薹	134
油豆腐丝拌韭薹	134

蕨菜

豆干蕨菜	134
凉拌鸡丝蕨菜	135
炆拌蕨菜狗肉丝	135
红油蕨菜	136
芥末拌蕨菜	136

空心菜

凉拌空心菜	136
-------	-----

辣椒

海米拌双椒	137
酱虎皮尖椒	137
葱油甜椒	138
烧拌甜椒	138

莲藕

果醋醉藕片	138
-------	-----

什锦果味藕丁	139
素芹莲藕片	139
京糕莲藕	140
双椒拌嫩藕	140
野山椒炆藕片	140

笋

什锦拌冬笋	141
双笋拌金针蘑	141
怪味山椒竹笋	142
麻辣干笋丝	142
烧拌冬笋	142
葱油鲜笋	143
芹菜拌竹笋	143
竹笋拌鸡杂	144

甜橙

蜜汁三彩	144
------	-----

茼蒿

麻酱拌茼蒿	145
炆海米茼蒿	145
蚝油翠柳	146
凉拌茼蒿	146
蒜茸拌茼蒿	146
蒜香茼蒿梗	147

土豆

什锦土豆丝	147
红油拌土豆丝	148
芹菜拌土豆丝	148
双椒拌薯丝	148
黄金三丝	149

娃娃菜

虾干粉丝娃娃菜	149
---------	-----

蒜薹

泡拌蒜薹	150
------	-----

茼蒿

椒香醋茼蒿	150
鲑鱼拌茼蒿叶	150

茼笋

爽口茼笋	151
芝麻茼笋叶	151
红油双嫩笋尖	152



京糕笋丝·····	152
凉拌葱油笋丝·····	152
葱香笋叶·····	153
香菇炆翠笋·····	153
海米拌莴笋·····	154
麻酱莴笋尖·····	154

豌豆苗

凉拌豆苗·····	154
-----------	-----

豌豆

豌豆拌三丁·····	155
麻油拌双花·····	155
翡翠百合·····	156

西兰花

干贝拌西兰花·····	156
珊瑚西兰花·····	156
蒜香西兰花·····	157
海米拌西兰花·····	157

姜汁西兰花·····	158
辣炆西兰花·····	158

西芹

蚝汁西芹·····	159
炆西芹百合·····	159
西芹拌百合·····	160

芸豆

蒜香芸豆丁·····	160
姜汁芸豆丝·····	160
什锦芸豆·····	161
芝麻酱拌芸豆·····	161

苋菜

牛肉苋菜·····	162
蒜香田螺苋菜·····	162
心花拌红苋·····	163
葱油苋菜·····	163
海蜇头拌苋菜·····	164

蒜泥苋菜·····	164
-----------	-----

圆白菜

手撕圆白菜·····	164
------------	-----

雪里蕻

黄豆拌雪里蕻·····	165
雪菜拌豆腐·····	165
碎椒炆雪菜·····	166
海米拌雪菜·····	166
红油豆干雪菜·····	167
鲜贝丁雪里蕻·····	167

油菜

翡翠蛋皮·····	168
鲜味油菜心·····	168
松仁拌油菜·····	169
圆蘑炆拌菜心·····	169



水产类

鲍鱼

四味鲍鱼·····	170
温拌鲍鱼·····	170

北极贝

爽瓜北极贝·····	171
芥末北极贝·····	171

草鱼

泡菜鱼片·····	172
泡椒鱼丁·····	172
茄汁鱼片·····	172
芹黄嫩鱼丝·····	173

鳊鱼

吉利双味鱼·····	173
------------	-----

海参

麻酱海参·····	174
蒜泥海参·····	174
银芽海参·····	175
纸包三鲜·····	175

海带

炆拌海带丝·····	176
凉拌海带根·····	176
芝麻双丝海带·····	176

海螺

葱油海螺·····	177
怪味海螺·····	177
螺片拌菠菜·····	177
温拌海螺·····	178

海蜇

姜汁海蜇卷·····	178
白菜心拌海蜇皮·····	178
酸辣双脆·····	179
鸡丝海蜇·····	179
麻辣蜇皮·····	180
凉拌海蜇皮·····	180
青豆拌海蜇·····	180
翡翠拌蜇头·····	181
双鲜拌青笋·····	181

河虾

盐水小河虾·····	181
椒酥河虾·····	182

三文鱼

泡菜三文鱼·····	182
培根三文鱼卷·····	182
奇味三文鱼·····	183
生食三文鱼·····	183

鲑鱼

椒麻鲑鱼花·····	184
青笋拌鲑鱼丝·····	184
鲑鱼丝拌黄瓜·····	184

鳕鱼

橄榄菜拌鳕丝·····	185
凉粉拌鳕丝·····	185
什锦鳕丝·····	186
竹笋鳕鱼·····	186
烧椒鳕丝·····	187
温拌脆鳕·····	187

**鲫鱼**

麻辣面酥鱼····· 187

墨鱼仔

芥末青瓜墨鱼仔····· 188

蒜茸墨鱼仔····· 188

虾

泡椒鲜虾····· 188

荸荠虾仁····· 189

芥末玻璃虾片····· 189

美极鲜虾仁····· 190

两味醉虾····· 190

腐衣虾卷····· 190

虾仁辣粉丝····· 191

意大利海鲜沙拉····· 191

虾爬子

盐卤虾爬子····· 192

蟹

卤味螃蟹····· 192

鱼肚

红油鱼肚····· 193

双味鱼肚····· 193

**菌类****金针菇**

五彩金针菇····· 194

木耳

家常木耳····· 194

香葱炆木耳····· 194

海米拌木耳····· 195

木耳拌双丝····· 195

老醋拌木耳丝····· 196

老醋家常菜····· 196

香菇

胡萝卜炆冬菇····· 197

肉芽拌菇丝····· 197

什锦香菇丝····· 198

香菇炆胗花····· 198

椒汁香菇····· 199

银耳

凉拌双片····· 199

泡子姜拌雪魔芋丝····· 200

**豆制品类****豆腐**

腐丁花生····· 200

豆腐干

香芹拌豆干····· 200

腐竹

炆拌三彩腐竹····· 201

芹菜拌腐竹····· 201

蚕豆

椿芽蚕豆····· 202

葱油蚕豆····· 202

金钩鲜蚕豆····· 202

枸杞蚕豆····· 203

干豆腐

菇椒拌腐丝····· 203

豆腐皮

葱油豆皮丝····· 203

枸杞蚕豆····· 204

花生

双丁炆花生米····· 204

附录1 常用香辛料 \ 猪牛羊肉新鲜程度鉴别表····· 205

附录2 酱料配制····· 206

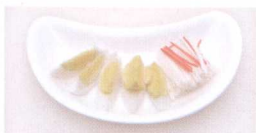
附录3 蔬菜的保存方式····· 210

附录4 肉的冷藏、冷冻保存基本常识····· 212

附录5 鱼类保存的基本知识····· 214

附录6 原料的初加工····· 216

附录7 食物相克速查····· 219



葱拌鹅蛋

【原料】鹅蛋3个，葱白100克，香菜15克。

【调料】大豆酱45克。

【做法】

- 1 把鹅蛋放入锅中，加入冷水至没过鹅蛋2厘米，盖上锅盖，用大火烧开后，改用中火煮约15分钟，至熟透取出，放入盛有冷水的容器内，浸泡5分钟捞出。
- 2 把煮熟的鹅蛋剥去外壳，先从中间对剖成两半，再将每半对剖成两块，再逐块从中间横切成两小块；葱白先横切成3厘米长的段，再顺切成细丝；香菜择洗干净，沥去水，切成3厘米长的段。
- 3 把鹅蛋块放入盘中，撒上葱丝、香菜段，再把大豆酱均匀地淋在上面，即可上桌。



老干妈拌鹅肝

【原料】鹅肝250克。

【调料】老干妈豆豉50克，精盐2克，味精3克，芹菜30克，红油20克，葱15克，姜、料酒、熟芝麻各10克。

【做法】

- 1 将鹅肝去底板后，切成花刀形，用精盐、姜、葱、料酒码味20分钟后，放入沸水锅中氽至断生捞起。
- 2 芹菜择洗净，去除叶子不用，切成3厘米长的节，放入盘中垫底，再摆放入熟鹅肝花。
- 3 盆中用味精、红油、老干妈豆豉调匀成味汁，淋入盘中鹅肝花上，撒上熟芝麻即成。

香菜拌鹅肝

【原料】鹅肝250克，香菜50克。

【调料】红卤水适量，精盐、味精各1克，香油10克。

【做法】

- 1 鹅肝去除污物，反复冲洗干净，放入沸水锅中氽一下，然后投入卤水锅中卤至软熟，捞出切成0.3厘米厚的片；香菜择洗干净，切成6厘米长的节。
- 2 取一拌盆，放入鹅肝、香菜节、精盐、味精、香油，充分拌匀后装盘即成。



腰果鹅肝

【原料】鲜鹅肝200克，腰果100克，葱丁、大头菜各20克。

【调料】精盐、味精各3克，酱油4克，红油40克，花椒粉2克。

【做法】

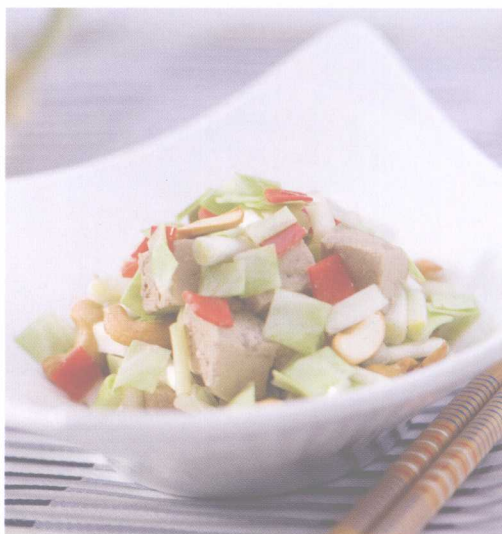
1 将鲜鹅肝入清水中漂洗干净，放入温水中，用中火煮至鹅肝完全成熟时捞起晾凉，切成1.5厘米见方的丁；大头菜切成0.5厘米见方的丁。

2 腰果入沸水中微烫一下，放入四成油温锅中炸至松脆捞起待用。

3 盆中放入精盐、味精、酱油、花椒粉、红油调匀，将鹅肝、腰果、葱丁、大头菜丁一起放入盆中，充分拌匀后装盘即可。

【烹饪技巧】

鹅肝是体内最大的毒物中转站和解毒器官，所以买回来的鲜肝不要急于烹调，应把肝放在自来水龙头下冲洗10分钟，然后放在水中浸泡30分钟。



椒麻卤鹅

【原料】仔鹅300克，葱叶30克。

【调料】花椒粒10克，卤水1 000克，精盐5克，味精3克，香油2克，食用油40克。

【做法】

1 仔鹅经初加工后冲洗净，放入沸水锅中氽一下捞起，锅中加入卤水，烧至沸腾后改用小火，放入仔鹅卤制90分钟并完全成熟入味时捞起晾凉，去掉主骨后斩成8厘米长、2.5厘米粗的条状，装盘摆成一封书形状。

2 花椒粒、葱叶洗净后，剁成茸状成椒麻糊；锅中烧食用油至六成热时起锅倒入碗中，放入椒麻糊、精盐、味精、香油，充分调匀后待用。

3 食用时，淋入已调制好的椒麻味汁即成。

【营养功效】

鹅肉性平、味甘，归脾、肺经。具有益气补虚，和胃止渴，止咳化痰，解铅毒等作用。适宜身体虚弱，气血不足，营养不良之人食用。





鸡丝银粉

【原料】盐焗鸡100克，黄瓜30克，土豆200克，葱花10克。

【调料】味精3克，白醋3克，精盐、明矾各2克，香油5克，红油20克，美极鲜酱油10克，白糖1克。

【做法】

- 1 土豆放打浆机内打浆，滤去料渣，放盛器沉淀，然后滗去面上的清水，加明矾、精盐，搅匀成土豆淀粉浆。锅中烧油至四成热，倒入土豆淀粉浆摊匀，煎至粉浆成皮且色泽发白时，用手轻轻揭下，即成粉皮。
- 2 黄瓜去皮洗净，切粗丝，放窝盘内垫底；粉皮切条，放盘内黄瓜丝上；盐焗鸡用手撕成丝待用。
- 3 盆中放入美极鲜酱油、味精、香油、红油、白醋、白糖，充分调匀成味汁，淋入盘中粉皮上，撒上盐焗鸡丝和葱花即成。



酒醉仔鸡

【原料】净仔鸡1只。

【调料】葱段、姜片各少许，精盐、糟卤汁各100克，味精80克，冰糖、绍酒各50克，白酒30克，香叶3片，八角2粒，丁香8粒。

【做法】

- 1 将仔鸡整理干净，放入沸水中焯至断生，捞出冲凉备用。
- 2 锅中添入适量清水，先加入香叶、八角、丁香、葱段、姜片、精盐、味精、冰糖煮开，再关火晾凉，加入糟卤汁、绍酒、白酒，调成醉鸡汁待用。
- 3 将煮熟的仔鸡切块，装入小罐中，加入醉鸡汁后将小罐密封，浸卤24小时，即可开罐食用。



麻油鸡

【原料】熟鸡1只，什件50克，菠菜、水发木耳各25克。

【调料】葱花、蒜片各2克，水淀粉50克，油1500克，酱油40克，醋25克，料酒30克，白糖30克，盐1克，味精、香油各10克。

【做法】

- 1 什件切片，用开水焯一下；菠菜切段。
- 2 用碗把酱油、醋、糖、盐、淀粉、味精、葱、蒜、料酒及什件、菠菜、木耳调成汁。
- 3 油温七成热，鸡下入油中，炸透捞出，去大骨撕成条，码放盘里；坐锅倒上汁炒熟，淋香油，浇在鸡肉上即成。

湛江白切鸡

【原料】净仔鸡1只，青笋50克。

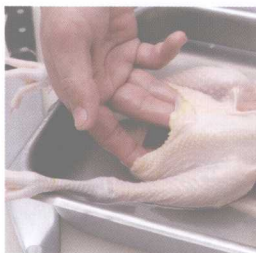
【调料】蒜泥、辣椒泥各5克，精盐、味精、白糖、酱油、陈醋、香油各少许。

【做法】

- 1 将仔鸡整理干净，放入沸水中焯去血水，捞出冲凉，沥干水分，放入蒸锅蒸25分钟至熟，取出晾凉备用。
- 2 将青笋去皮，洗净后切片，放入沸水中焯烫一下，捞出沥干，再加少许精盐拌匀，装入盘中待用。
- 3 将鸡切成大块，放在青笋上摆回原形，再将蒜泥、辣椒油、味精、白糖、酱油、陈醋、香油拌匀，淋在鸡上即可。

【营养功效】

此菜肉质细嫩，滋味鲜美，营养丰富，具有益五脏、补肾亏、健脾胃、强筋骨、活血脉、调月经等功效。



香熏鸽蛋

【原料】鸽蛋400克。

【调料】精盐150克，味精50克，白糖50克，香油、茶叶各15克，大米100克，卤料包1个(八角15克，肉蔻、砂仁、白芷、桂皮各10克，丁香、茴香各5克，鸡油50克，鲜姜50克)。

【做法】

- 1 将鸽蛋洗净，放入清水锅中煮熟，捞出后冲冷水，去皮备用。
- 2 坐锅点火，加入适量清水，放入卤料包、精盐、味精及25克白糖烧开，再下入鸽蛋，用小火浸卤3分钟，然后关火再焖5分钟。
- 3 取铁锅一只，先在锅底均匀撒上一层大米，再将茶叶和剩余的白糖撒入，然后架上一个铁算子，将鸽蛋放在上面，盖严锅盖，用旺火烧至锅内冒出浓烟时离火。
- 4 待烟散尽后取出鸽蛋，刷上香油，装盘即可上桌。





棒棒鸡丝

【原料】熟鸡脯肉200克，葱丝30克。

【调料】花椒面0.5克，芝麻酱15克，辣椒油30克，白糖12克，酱油20克，醋15克，熟芝麻1克，香油15克，精盐2克，味精1克。

【做法】

- 1 熟鸡脯肉冷却后，用小擀面杖轻轻捶松，再用手撕成丝；葱切丝，用凉开水漂散开，入盘垫底；鸡丝盖在葱丝面上。
- 2 将酱油、白糖、精盐、醋、芝麻酱、辣椒油、香油、花椒面放入碗内调匀，淋在鸡丝上即可。



蛋黄鸡腿卷

【原料】鸡腿500克，咸蛋黄150克。

【调料】葱段、姜片各5克，精盐、味精、花椒粉各3克，绍酒10克，八角2粒。

【做法】

- 1 将鸡腿洗净，去骨留肉，加入精盐、味精、绍酒、葱段、姜片、花椒、八角，腌渍1小时备用。
- 2 将腌好的鸡腿肉摊开，卷入咸蛋黄，用线绳捆好，上蒸锅蒸熟。
- 3 将蒸好的鸡腿卷放入盘中，上面用重物压实，凉透后去掉线绳，顶刀切片即可。

剁椒凉粉鸡

【原料】熟鸡肉、凉粉各150克，小红尖椒50克，小青尖椒15克，香菜10克。

【调料】精盐10克，味精8克，鸡精粉少许，料酒10克，醋15克，精盐3克，生抽酱油、蚝油、老姜、各10克，味精2克，香油5克，冷鲜汤20克。

【做法】

- 1 凉粉用特制挖勺挖成长条状，装盘中垫底，熟鸡肉斩成长条，整齐地盖在凉粉上。将一半小红尖椒切末，另一半和小青尖椒切成圆圈形，老姜切成米。
- 2 小红尖椒末、姜米放入调味碗中，加入调味料、小青、红椒圈调匀，淋在鸡肉上，撒上香菜即成。



油碟五味鸡

【原料】三黄鸡1只(约750克),姜35克,葱30克,鲜红辣椒50克,蒜30克,小青椒25克,家常豆瓣30克,老干妈豆豉20克,永川豆豉30克。

【调料】花椒5克,精盐12克,料酒30克,味精5克,白糖10克,红油70克,香油20克,熟芝麻10克。

【做法】

- 1 三黄鸡宰杀后洗净,下入加有姜、葱、料酒的沸水锅中煮至五成熟,捞出放在清水中浸冷后,再放入煮鸡的汤锅中略煮,放入精盐、味精,锅端离火口,待鸡在原汤中浸泡约30分钟,捞出后斩成条块,装入盘中,在鸡皮上刷上香油。
- 2 大蒜剥成茸,加入精盐、味精、香油、白糖,调成蒜泥味碟;鲜红辣椒去蒂与花椒一同剁细,加入精盐、味精、香油和少许精炼油,调成鲜椒味碟;永川豆豉入油锅炒香,再放入切细的小青椒粒、味精、白糖、香油,调成豉椒油碟;将家常豆瓣、老干妈豆豉入锅炒香,加入红油、酱油、味精、香油、熟芝麻,调成辣酱油碟;姜米与醋、精盐、味精、香油调匀成姜汁味碟。最后将以上5种味碟随鸡块一同上桌即可。



红汤什锦

【原料】熟鸡肉50克,熟无骨凤爪50克,黄凉粉50克,熟白肉50克,熟肚50克,面条50克。

【调料】酱油8克,红油30克,味精3克,香油3克,葱油5克,黄瓜1根,香葱20克,熟芝麻15克,橙子1个,鲜汤15克。

【做法】

- 1 将熟鸡肉片成薄片,熟无骨凤爪切成四瓣,黄凉粉切成指宽薄片,熟白肉片成厚薄均匀的片,熟肚切成薄片,面条切成长短均匀的段,香葱洗净切节待用,黄瓜洗净切成半圆片,橙子洗净切片待用。
- 2 面条段放入沸水锅中煮熟捞出,冷水投一下待用;取一盘,将香葱节垫底,面条铺放在中间,再将上述原料依次整齐地摆放入盘中成风车形,将黄瓜半圆片围在菜肴周围,外圈再摆放橙子卷制的片。
- 3 盆中用酱油、味精、香油、葱油、红油、鲜汤调匀成味汁,淋入盘中,撒上熟芝麻即成。

