现代人

我国著名营养学家李瑞芬推荐

一定要吃的家常菜288例

本书编写组 编

- 不求最多只要最精的288道美味佳肴
- 常见常吃家家必做

世界美食图书大奖获奖图书精选本

GOURMAND World Cookbook Awards

中国轻工业出版社

现代人

我国著名营养学家李瑞芬推荐

一定要吃的家常菜288例

本书编写组 编

中国轻工业出版社

图书在版编目（CIP）数据

一定要吃的家常菜288例 / 本书编写组编. —北京：中国轻工业出版社，2007.5

ISBN 978-7-5019-5896-2

Ⅰ.一… Ⅱ.本… Ⅲ.菜谱 Ⅳ.TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2007）第 028774 号

责任编辑：龙志丹　　责任终审：劳国强

策划编辑：龙志丹　　责任监印：胡　兵

装帧设计：北京水长流文化发展有限公司

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街 6 号，邮编：100740）

印　　刷：北京国彩印刷有限公司

经　　销：各地新华书店

版　　次：2007年 5月第1版第2次印刷

开　　本：720×1000　1/16　印张：6.5

字　　数：160 千字

书　　号：ISBN 978-7-5019-5896-2 / TS・3436　定价：18.00 元

读者服务部邮购热线电话：010-65241695　85111729　传真：85111730

发行电话：010-85119845　65128898　传真：85113293

网　　址：http://www.chlip.com.cn

Email：club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

70372S1C102ZBW

序

我与中国轻工业出版社的《大众菜谱》结缘于20世纪60年代初，那时的《大众菜谱》是中国社会第一部给老百姓准备的家常菜谱，内容实用，可操作性强，参照这本菜谱我给家人做了很多美味可口的食物，并将其作为一本家庭必备的工具书收藏在身边。转眼半个多世纪过去，轻工出版的菜谱种类越来越多，内容越来越精美。

出于多年来对轻工版大众菜谱的深厚感情，我一直关注轻工出版的菜谱书的变化。近几年，为适应时代的变化，中国轻工业出版社在原来《大众菜谱》的基础上，开创了“现代人”品牌，做出了一本又一本广受读者欢迎的优秀菜谱书。截至2006年，“现代人”美食菜谱发行量已经突破300万册，形成了良好的社会效益和公众影响力。

这套“288例系列”，就是在多年来积累的美食菜谱的基础上，加以精心策划而形成的，适合家庭使用的新版菜谱，分为《一定要喝的美味汤288例》《一定要吃的家常菜288例》《一学就会的懒人菜288例》，适合不同读者需要，所收录的菜谱兼顾美味和营养，做法简单易学，内容贴心实用，有很高的性价比。

相信我与轻工版菜谱书的缘分还将继续下去，也希望中国轻工业出版社出版发行更多更好的贴近百姓生活的高品质菜谱书，以满足新老读者的需要。

李曙光

2007-2-8

目录 CONTENTS

PART 1 蔬菜

凉菜

8 凉拌木耳菜 / 韩国泡菜 / 海米拌菠菜
9 菠菜拌粉丝 / 四川泡菜 / 腐竹拌芹菜
10 红翠大拌菜 / 凉拌老虎菜 / 蘸酱菜
11 蓑衣黄瓜 / 拍黄瓜 / 凉拌苦瓜
12 香辣苦瓜 / 蒜泥茄子 / 煮毛豆
13 炝拌土豆丝 / 拌心里美萝卜 / 凉拌藕片

14 桂花糖藕 / 老醋花生 / 五香花生米
15 拌双耳 / 酸辣凉粉 / 韩式拌桔梗
16 水果沙拉 / 什锦沙拉 / 川北凉粉

热菜

17 家常茄子 / 什锦素茄丁 / 素炒三丝
18 油焖春笋 / 西红柿炒鸡蛋 / 松仁玉米
19 百合炒芦笋 / 醋熘藕片 / 糖醋小萝卜
20 炒胡萝卜丝 / 黑木耳炒黄瓜 / 海米冬瓜
21 香菇冬瓜球 / 蒜蓉苦瓜 / 咸蛋黄炒南瓜
22 脆炒南瓜丝 / 炒西兰花 / 清炒莴笋
23 地三鲜 / 尖椒土豆丝 / 土豆炖豆角

24 干煸四季豆 / 炒西葫芦 / 西芹银耳百合
25 清炒豆苗 / 虎皮尖椒 / 海米炒丝瓜
26 香菇烧丝瓜 / 醋熘白菜 / 栗子烧白菜
27 蚝油生菜 / 清炒荷兰豆 / 香菇油菜
28 蒜蓉空心菜 / 芝麻卷心菜 / 拔丝山药

汤煲

29 什锦小白菜汤 / 清汤萝卜 / 丝瓜油条汤
30 胡萝卜海带丝汤 / 腐竹青瓜汤 / 玉米冬瓜汤
31 口蘑冬瓜汤 / 菠菜猪肝汤 / 雪菜肉丝汤

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

PART 2 畜　肉

■ 凉菜

32 姜汁肘花 / 五彩大拉皮 / 酱蹄花
33 盐水猪肝 / 麻辣肚丝 / 红油猪耳朵
34 夫妻肺片 / 酱牛肉 / 土豆火腿沙拉

■ 热菜

35 家常红烧肉 / 腐乳烧肉 / 叉烧肉
36 东坡肉 / 霉干菜扣肉 / 干豆角烧肉
37 粉蒸肉 / 菜根蒜香骨 / 粉蒸排骨

38 冰糖肘子 / 红香猪蹄 / 咕咾肉
39 糖醋里脊 / 农家小炒肉 / 木樨肉
40 回锅肉 / 青椒炒肉片 / 蘑菇肉片
41 熘肉片 / 肉片焖扁豆 / 香菇肉片
42 萝卜干炒腊肉 / 干豆角炒腊肉 / 蒜苗肉丝
43 京酱肉丝 / 鱼香肉丝 / 榨菜肉丝
44 冬笋雪菜肉丝 / 黄瓜炒肉丁 / 酱爆肉丁
45 红烧狮子头 / 冬菜肉末 / 肉末榄菜四季豆
46 酸豆角炒肉末 / 咸菜炒肉末 / 煎茄盒
47 蚂蚁上树 / 熘肝片 / 九转大肠
48 火爆腰花 / 毛血旺 / 红烧牛肉
49 土豆烧牛肉 / 黄焖牛肉 / 番茄煨牛肉

50 炖牛肉 / 咖喱牛腩 / 酱牛肉
51 干煸牛肉丝 / 泡椒牛肉 / 水煮牛肉
52 苦瓜炒牛肉 / 黑椒牛柳 / 芫爆百叶
53 葱爆羊肉 / 孜然羊肉 / 胡萝卜烧羊肉

■ 汤煲

54 冬瓜汆丸子 / 猪肉丸子汤 / 砂锅狮子头
55 砂锅白肉 / 酸菜汆白肉 / 莲藕玉米排骨汤
56 海带枸杞腔骨汤 / 双仁猪手汤 / 红枣白果猪肚汤
57 砂锅猪肚 / 砂锅肥肠 / 腌笃鲜
58 牛肉薏米汤 / 杞子牛肉羹 / 砂锅牛腱
59 砂锅番茄牛肉 / 萝卜牛腩汤 / 萝卜羊肉汤

PART 3 禽 蛋

凉菜

60 白斩鸡 / 鸡丝拉皮 / 卤香鸭翅
61 酱鸭脖 / 芥末鸭掌 / 卤凤爪

热菜

62 三杯鸡 / 重庆辣子鸡 / 番茄鸡块
63 板栗烧鸡 / 辣子竹笋鸡 / 冬笋鸡片
64 芙蓉鸡片 / 五彩鸡丝 / 蜜汁鸡翅
65 可乐鸡翅 / 宫保鸡丁 / 干豇豆炒鸡杂
66 香辣鸡胗 / 香椿炒鸡蛋 / 菠菜炒鸡蛋
67 韭菜炒鸡蛋 / 虎皮蛋 / 子姜爆鸭

68 冬菜蒸鸭 / 香酥鸭子 / 青椒炒鸭片

汤煲

69 枸杞鸡肝汤 / 紫菜海米鸡蛋汤 / 人参乌鸡汤
70 鸡火煮干丝 / 家常汽锅鸡 / 绿豆老鸭汤
71 砂锅冬瓜老鸭 / 鸡杂鸭血汤 / 冬瓜鸭架汤

PART 4 水 产

凉菜

72 干炸小黄鱼 / 香酥鲫鱼 / 凉拌海带丝
73 盐水虾 / 蚕头拌白菜丝 / 老醋蚕头

热菜

74 水煮鱼 / 清蒸鲈鱼 / 糖醋鲤鱼
75 西湖醋鱼 / 酸菜鱼 / 红烧鱼块
76 熘鱼片 / 干烧鲫鱼 / 干炸小鲫鱼
77 清蒸武昌鱼 / 松鼠鳜鱼 / 豆瓣乌江鱼
78 剁椒鱼头 / 干烧黄辣丁 / 大蒜烧鲶鱼
79 糖醋带鱼 / 红烧带鱼 / 红烧平鱼
80 家常烧黄鱼 / 传炖黄鱼 / 炒鳝丝
81 豆豉沙丁鱼 / 豉汁蒸白鳝 / 油焖大虾
82 葱姜虾 / 炸河虾 / 白灼基围虾

83 水晶虾仁 / 清炒虾仁 / 香辣炒蟹
84 清蒸螃蟹 / 避风塘炒蟹 / 韭菜墨鱼仔

85 辣炒香螺 / 台式炒蛤蜊 / 蒜蓉粉丝蒸扇贝
86 豆豉蒸带子 / 葱烧海参 / 香辣炒牛蛙

汤煲

87 香菜鱼片汤 / 盖菜鱼腩汤 / 鲫鱼豆腐汤
88 海带鲫鱼汤 / 天麻鱼头汤 / 砂锅鱼头
89 草菇鱼丸汤 / 丝瓜虾仁汤 / 海米三鲜汤

5. 菌 豆

凉菜

90 皮蛋豆腐 / 香椿拌豆腐 / 白菜心拌豆腐丝

91 小葱拌豆腐 / 五彩腐竹 / 腐竹三丝
92 什锦腐竹 / 五香大芸豆 / 芝麻酱拌豇豆
93 茴香豆 / 绿豆芽拌蛋皮丝 / 焖黄豆

热菜

94 白菜粉丝炖豆腐 / 雪里蕻烧豆腐 / 韭菜炒干丝
95 芹菜炒香干 / 家常豆腐 / 锅塌豆腐
96 麻婆豆腐 / 素炒豆腐丝 / 葱香豆腐
97 雪菜炒黄豆 / 海带烧豆腐 / 油焖鲜香菇

98 烧二冬 / 口蘑炒草菇 / 西兰花烧双菇
99 白菜烧三菇 / 五香蚕豆 / 草菇烧面筋
100 双冬油面筋 / 素三丁 / 三鲜鱼肚

汤煲

101 酸辣汤2 / 粉丝冻豆腐汤 / 一品豆腐汤
102 清炖草菇汤 / 香菇木耳菠菜汤 / 竹笋香菇汤
103 豆芽平菇汤 / 鸡汤烩野菌 / 三菌豆苗汤
104 附录：《中国居民膳食指南》提倡的8条膳食原则 / 平衡膳食宝塔

摄影：文 冰 张旭明 杨跃祥 陈华琛
王绍东 刘 水 李 超 赵伟宁
黄铁政 刘志刚

蔬菜 PART1 SHUCAI

凉拌木耳菜

材料：木耳菜400克，银耳15克。

调料：盐、醋各适量，香油少许。

做法：

1. 将木耳菜择洗干净，放入煮开的水中灼烫，直到菜色变得绿而鲜亮，立即盛出，过凉，切段；银耳泡发后洗净，撕成小朵，在开水中焯一下，迅速捞起过凉。
2. 将木耳菜段盛入盘中，加入银耳，放入调料拌匀即可。

提示 这道菜的原料也可以根据自己的喜好改用其他的绿叶菜，如菠菜就是很好的选择。

韩国泡菜

材料：大白菜300克，大蒜2头，鲜红辣椒3个。

调料：料酒50克，韩式辣椒酱40克，盐15克，白糖10克，味精适量。

做法：

1. 大白菜洗净切大片；大蒜去皮切末；红辣椒洗净切末。
2. 大白菜用盐揉搓约10分钟后，用凉开水冲净盐分及涩味，沥干。
3. 将蒜末、红辣椒末、料酒、韩式辣椒酱、白糖、味精倒在大白菜上，拌匀，盛入玻璃容器中，加盖密封约3天，即可食用。

提示 韩国泡菜的主要材料有白菜、萝卜、茄子、黄瓜、辣椒、生菜等。辅料有黄豆芽、芹菜、南瓜、韭菜、小葱、大蒜、梨、柚子、栗子、松子仁、鸡、明太鱼、比目鱼、墨鱼、虾、黄花鱼、带鱼、糯米等。调料有辣椒面、蒜、姜、葱、盐、白糖、芝麻、虾酱等。

海米拌菠菜

材料：菠菜200克，海米25克，小葱1根。

调料：盐3克，味精、白糖各适量。

做法：

1. 菠菜择洗干净，放在沸水中稍微烫一下马上捞出过凉水，切长段备用；海米用凉水泡透，沥去水分备用；小葱洗净切成葱花。
2. 锅内热油，炒香葱花，放入海米炒香出锅，倒在菠菜上。
3. 在菠菜海米中调入盐、味精、白糖，拌匀即可。

提示 菠菜含草酸较多，有碍机体对钙的吸收，所以吃菠菜时应该先用沸水汆烫，可去除大部分草酸，捞出再拌或炒。常吃菠菜，可使人面色红润，不易患缺铁性贫血。

菠菜拌粉丝

材料：菠菜300克，粉丝50克。
调料：芝麻酱20克，盐、白糖、香油各适量，味精少许。
做法：
1. 菠菜择去根、黄叶，洗净，入沸水略汆烫，捞出用凉开水过凉，沥干切段，撒上盐拌匀。
2. 粉丝剪成适当长短，入沸水中煮至透明捞出，用凉开水过凉，沥干水分放在菠菜上。
3. 芝麻酱、白糖放入碗内，加凉开水调稀，浇在菠菜粉丝中，再加入味精、香油拌匀即可。

提示 汆烫菠菜的时间不要太长，汆烫后立即放入凉开水中过凉，这样能保持其翠绿的色泽。

四川泡菜

材料：白萝卜250克，胡萝卜250克。
调料：盐、白糖、白酒各5克，大料3粒，老姜、花椒少许，凉开水500毫升，野山椒1瓶。
做法：
1. 白萝卜和胡萝卜洗净沥干水分，切成条状。老姜去皮、切片。
2. 将水装入备好的玻璃坛中（约大半坛），再将野山椒瓶中的汁和野山椒加入一半，再将盐、白糖、白酒、大料、姜、花椒一起放入，如喜辣可多加一些野山椒。
3. 在玻璃坛中，用筷子先将调味汁搅拌均匀，再把萝卜条放进去，盖好盖，放置2～3天即可捞出。

提示 第一次泡菜一定要用白萝卜，它易使泡菜的汁水变酸，使之更具有泡菜风味。生蔬菜洗净后一定要先晾干再放入泡菜坛中，否则泡菜水会变质。

腐竹拌芹菜

材料：芹菜200克，水发腐竹100克，红甜椒少许。
调料：香油少许，醋、盐各适量。
做法：
1. 芹菜去叶洗净，入沸水中略焯，捞出过凉，沥干切斜丝；水发腐竹用沸水汆烫后洗净切斜丝；红甜椒洗净切丝，入沸水汆烫熟。
2. 将芹菜丝、腐竹丝、红甜椒丝一起盛入盘中，将所有调料放碗中调好，浇在芹菜腐竹上，拌匀即可。

提示 将干红辣椒、花椒、香油炸制成辣花椒油，用以代替此菜中的调料，又成一种新的口味。

红翠大拌菜

材料：番茄1个，洋葱半个，柿子椒1个。
调料：醋5克，盐、白糖各适量，香油、味精各少许。
做法：
1. 番茄洗净，切成月牙块；洋葱洗净，切成条；柿子椒去掉蒂，切开去子，洗净后也切成条。
2. 将所有材料与调料倒入一个大容器中拌匀即可。

提示 喜欢辣味的，可以把柿子椒换成青尖椒即成红翠辣拌菜。
把番茄、洋葱、柿子椒换成生菜100克，紫甘蓝50克，熟玉米粒50克，就变成了爽口大拌菜。

凉拌老虎菜

材料：黄瓜2根，红尖辣椒3个，香菜3棵。
调料：盐、香油各5克，味精少许。
做法：
1. 黄瓜洗净切丝；红尖辣椒洗净切丝；香菜洗净切段。
2. 将黄瓜丝、尖椒丝、香菜段盛入盘中，加入所有调料，拌匀即可。

提示 黄瓜、尖辣椒也可切小块，与香菜段拌匀。
黄瓜不易洗净，可将其放入淡盐水中浸泡3～5分钟。

蘸酱菜

材料：黄瓜1根，心里美萝卜半个，尖椒2个，小番茄4个。
调料：甜面酱1袋，白糖10克，蜂蜜、胡椒粉、鸡精各少许。
做法：
1. 在甜面酱内加入其余调料，对少许水调匀上锅蒸20分钟。
2. 所有蔬菜洗净，切条码盘，蘸酱食用。

提示 可以把酱换成黄酱1袋，鸡蛋1个，白糖10克，味精、老抽各适量，炒锅倒油下鸡蛋炒散，下黄酱炒香，放入适量鲜汤加入白糖、味精、老抽起锅即可。
材料也可换成芹菜心、豆腐皮、樱桃萝卜、彩椒等。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

蓑衣黄瓜

材料：黄瓜2根。
调料：干辣椒2个，白糖、盐各适量，味精少许，香叶少许。
做法：
1. 将黄瓜洗净，从一侧斜向切花刀后，于另一侧也斜向切花刀成蓑衣状（注意：不要切断）。
2. 将开水倒入碗中，放入调料制成味汁，待其晾凉后，将切好的黄瓜放入腌制24小时即可。

提示 调料换成陈醋20克，白糖10克，盐5克就成了糖醋黄瓜。还可把黄瓜换成胡萝卜即变成蓑衣胡萝卜。

拍黄瓜

材料：黄瓜300克，大蒜4瓣。
调料：芝麻酱15克，醋10克，盐、味精各少许。
做法：
1. 黄瓜洗净擦干，用刀拍松切小段盛盘；大蒜去皮拍碎，放在黄瓜上。
2. 芝麻酱用醋调稀，淋在黄瓜上，撒上盐、味精拌匀即可。

提示 黄瓜最好先整根拍，然后再切段；如果先将黄瓜切成短段再拍，黄瓜容易“跑”，弄得哪儿都是。根据个人口味喜好，可把芝麻酱换成辣椒油或花椒油。

凉拌苦瓜

材料：苦瓜1根。
调料：干红辣椒2个，蒜末1小匙，花椒10粒，盐、白糖各适量。
做法：
1. 苦瓜洗净，切开，去掉中间的瓤，切成薄片；干红辣椒，切成段。
2. 将切好的苦瓜片浸在凉水中，最好放在冰箱冷藏室里，等到苦瓜片变成透明状时取出，控干水分用盐腌5分钟，再控干水分，拌入白糖，把蒜末均匀撒在苦瓜片上。
3. 锅置火上，倒入油烧至五成热，放入花椒、干红辣椒，慢火炸出香味后，直接倒入苦瓜盘中拌匀即可。

提示 调料换成盐适量，味精少许，香油5克就变成香油苦瓜，若把苦瓜换成黄瓜就变成了凉拌黄瓜。

香辣苦瓜

材料：苦瓜200克，鲜红辣椒2个。

调料：香油、盐各适量，味精少许。

做法：

1. 苦瓜洗净剖开，去内瓤及子，切丝，入沸水中略焯，捞出过凉，沥干盛盘；红辣椒洗净切丝。
2. 锅置火上，倒入香油烧热，放入红辣椒丝爆香，制成辣椒油。
3. 将辣椒油及辣椒浇在苦瓜丝上，加入盐、味精拌匀即可。

提示 苦瓜可不焯水，用盐腌制10分钟左右，或放入凉水中浸泡约10分钟，都可去除部分苦味。

蒜泥茄子

材料：茄子300克，大蒜1头。

调料：香油、盐、白糖各适量，味精少许。

做法：

1. 茄子去蒂、削皮，切大片，入蒸锅中蒸熟烂，取出晾凉。
2. 大蒜去皮拍碎，加少许盐捣成蒜泥，放碗内，加入白糖、香油、味精和盐，拌匀成调味汁。
3. 将调味汁浇在晾凉的茄子上，食用时拌匀即可。

提示 还有一种做法是将茄子蒸至八成熟后，盛出晾凉，剖开两半，用蒜泥腌制，蒜泥的量盖过茄子为好，腌至茄子发绿即可食用，口味鲜辣爽口。

煮毛豆

材料：毛豆角1000克。

调料：姜片15克，桂皮、八角、小茴香各10克，花椒粒、香叶、干辣椒段各5克。

做法：

1. 毛豆角洗净。
2. 茄汤锅里加清水放入毛豆角、花椒粒、桂皮、八角、香叶、干辣椒段、小茴香、姜片一起煮，煮的时间根据自己喜好豆子的软、硬程度来定。

提示 如果不怕麻烦，煮毛豆前将毛豆两端剪掉，这样更容易入味。

炝拌土豆丝

材料：土豆200克，青椒40克。

调料：香菜段3克，干辣椒1个，花椒3克，盐5克，味精2克。

做法：

1. 土豆切细丝，用水洗去淀粉，再浸泡15分钟左右；干辣椒泡水，切丝。香菜切细；青椒切丝。
2. 土豆丝加水煮沸，过凉开水，放盐、味精、辣椒丝拌匀，放置约15分钟。
3. 起油锅，放花椒，炸至花椒略煳后捞出花椒，将热油淋到土豆丝上；加香菜段、青椒丝拌匀。

提示 土豆丝煮沸后一定要过一下凉开水，以免土豆发黏而影响口感。

拌心里美萝卜

材料：心里美萝卜300克。

调料：白糖15克，醋10克，香油少许。

做法：

1. 心里美萝卜洗净去皮，切丝，盛盘。
2. 在萝卜丝上加入白糖、醋、香油拌匀即可。

提示 萝卜洗净，也可不去皮，但调料分量则要适当增加。切下来的萝卜皮，可用花椒油、盐来拌，喜辣的朋友还可以在炸花椒油的时候加一两个干红辣椒。

凉拌藕片

材料：藕300克。

调料：白醋10克，花椒、盐各适量。

做法：

1. 藕去皮洗净，切片，入沸水中汆烫后捞出，用凉开水过凉，沥干。
2. 锅置火上，倒油烧热，放入花椒炸出香味，捞出花椒不要，将花椒油倒在藕片上，再加入白醋、盐拌匀即可。

提示 可加一些辣椒油或红辣椒一同拌匀，这样既增加了辣味，也可使色彩更加丰富。还可在调料中加入白糖，同时减少盐的用量，做成酸甜口味的凉拌藕片。

桂花糖藕

材料：藕300克。
调料：糖桂花、白糖、白醋各10克。
做法：
1. 藕去皮洗净，切片，入沸水中焯熟，捞出过凉，沥干。
2. 白糖桂花放碗里，倒入部分白醋调稀。
3. 将调稀的糖桂花倒在藕片上，加入白糖、剩余白醋，拌匀即可。

提示 夏季食用时，可先将桂花白糖藕放入冰箱冷藏一会儿，吃时会更加清凉爽口。
煮藕时不要用铁锅。

老醋花生

材料：花生米300克，香菜少许。
调料：香醋80克，白糖40克，盐5克。
做法：
1. 锅置火上，倒油烧至四成热，放入花生米炸至呈金黄时捞出，控油晾凉。
2. 香菜洗净切碎，拌入炸花生米中。
3. 香醋、白糖、盐拌匀成调味汁，倒入花生米中拌匀即可。

提示 炸花生米时，火不要太大，油温不要太高，否则花生米炸不透或者易炸煳。

五香花生米

材料：花生米250克。
调料：盐15克，花椒粉、茴香、桂皮各10克。
做法：
1. 花生米洗净，放入容器中，加入盐、花椒粉、茴香和桂皮，加水至没过花生米为止，然后充分搅拌把盐化开，浸泡2天左右。
2. 将浸泡好的花生米连同腌制的卤水一起倒入锅内，用旺火煮，开锅后再煮约30分钟，捞出沥干。
3. 将花生米晾晒或风干即可。

提示 还可将花生米放入加了调料的沸水中煮熟，然后浸泡约2小时，捞出沥干，放入锅中炒至花生米外皮呈黄色即可。

拌双耳

材料：水发黑木耳100克，水发银耳150克。
调料：盐、味精、葱油各适量。
做法：
1. 黑木耳、银耳洗净，用开水焯熟，切丝。
2. 将黑白木耳丝盛入盘中用调料拌匀即可。

提示：调料换成辣椒油、葱油各10克，盐5克，味精少许变成爽口双耳。
把黑木耳换成紫甘蓝即可变成拌双喜。

酸辣凉粉

材料：凉粉300克，鲜红辣椒3个。
调料：大蒜3瓣，醋15克，香油10克，盐、白糖各5克，味精、葱花各少许。
做法：
1. 凉粉洗净切长条，盛盘；鲜红辣椒去蒂、子，洗净，入沸水中略焯，捞出切碎；大蒜瓣去皮捣成泥。
2. 将凉粉条、辣椒碎、蒜泥拌匀，再加入剩余调料拌匀即可。

提示：可将红辣椒入热油锅中炸成辣椒油，浇在凉粉上拌匀。
还可将凉粉与黄瓜丝拌在一起，加入蒜末、盐、醋、香油等调料拌匀即可。

韩式拌桔梗

材料：桔梗300克，香菜叶少许，糯米粉20克，橙汁30克，熟芝麻少许。
调料：辣椒粉300克，葱末350克，姜末80克，蒜泥250克，白糖5克，盐10克，味精10克，醋30克。
做法：
1. 将250克辣椒粉用少许开水冲烫搅匀，然后加入剩余的辣椒粉与糯米粉、橙汁、熟芝麻、姜末、葱末、蒜泥、白糖、盐、味精、醋混合搅匀即可。
2. 将桔梗洗净、撕成丝，用盐水浸泡后挤出水分。
3. 取适量拌好的辣椒酱拌入桔梗中搅匀，点缀香菜即可。

提示：用手反复搓揉可去除桔梗的苦味；辣椒酱若低温冷藏保存效果更佳。

水果沙拉

材料：哈密瓜、芒果各200克，荔枝6个，草莓4个。

调料：原味酸奶250克，橙汁30克，蜂蜜、柠檬汁各15克。

做法：

1. 哈密瓜去皮、瓤，切块；芒果去皮、核，切块；荔枝去皮、核；草莓洗净。
2. 将全部水果放入大碗中，所有调料调匀成沙拉酱，拌入水果中即可。

提示 水果可以根据个人喜好更换，如换成苹果、香蕉、橘子、梨等。如果用现成的沙拉酱，不要用金属器皿盛水果，否则拌制后会影响口感。

什锦沙拉

材料：生菜、紫甘蓝、黄瓜、小番茄、熟鸡蛋、罐头玉米粒、土豆各适量。

调料：沙拉酱适量。

做法：

1. 生菜剥叶，洗净；黄瓜洗净，切斜片；番茄洗净，切片；鸡蛋去壳，切瓣，玉米粒捞出控水。
2. 紫甘蓝剥叶，切丝，放沸水中快速焯烫；土豆洗净去皮，切丁，放沸水中煮熟。
3. 将加工后的所有材料盛入碗中，加入沙拉酱拌匀即可。

提示 蔬菜可根据个人喜好添加，以能生吃的为佳。

川北凉粉

材料：凉粉200克。

调料：酱油5克，葱花10克，姜汁5克，蒜泥10克，糖、醋各少许，红油15克，芹菜末5克，宜宾芽菜末5克。

做法：

1. 凉粉和芹菜用开水焯一下，然后用凉水过凉，控干水分待用。
2. 将所有调料对成味汁浇在凉粉上即可盛盘。

提示 芽菜市场上有卖，用之前先将芽菜用清水泡2～4小时，洗去里面的杂质及细沙。做红油要用好的辣椒末。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com