



1000余道超级好菜·全彩图版菜谱惊艳登场



新编家常菜

1008

例

一书在手，笑傲厨房

- 美味拌炒烧
- 解馋煎炸蒸
- 秘制腌卤扣
- 滋补煲酿炖

厨房工作室 编著



内蒙古人民出版社



欢乐厨房1008 之 2

新编家常菜

1008例



欢乐厨房工作室 编著



内蒙古人民出版社

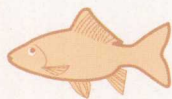
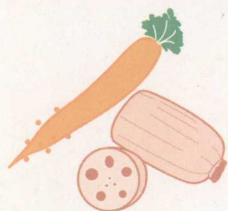
图书在版编目 (CIP) 数据

欢乐厨房1008/欢乐厨房工作室编著. —呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2006.11
ISBN 7-204-08813-1

I. 欢… II. 欢… III. ①食品营养—基本知识 ②食谱—中国 ③菜谱—中国 IV. ①R151.3 ②TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第135492号

欢乐厨房1008 HAPPY KITCHEN



欢乐厨房1008

编 著 欢乐厨房工作室
责任编辑 李 杰
美术编辑 穆 丽
文字编辑 孙明晨
出版发行 内蒙古人民出版社
地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦
印 刷 北京市雅彩印刷有限责任公司
开 本 787 × 1092 1/16
印 张 60
字 数 600千
版 次 2007年1月第1版
印 次 2007年1月第1次印刷
印 数 1-5000套
书 号 ISBN 7-204-08813-1/G · 2399
全套定价 99.50元 (全5册)



第一章

拌

- 11 金钩西芹
芹菜拌干丝
三丝生菜
- 12 白水西兰花
白菜海带丝
花生仁海白菜
珊瑚菜花
- 13 三色萝卜丝
糖醋萝卜
辣渍圆白菜
凉拌冬粉
拌双泥
- 14 老虎菜
冬瓜拌海带丝
粟米紫甘蓝
炆双耳
豆豉苦瓜
葱油莴笋
- 15 黄瓜拌凉粉
牛里脊拌蔬菜
鲜蘑鸳鸯菜花
红油茭白
海带拌莲藕
- 16 珊瑚玉米笋
芝麻土豆丝
香辣四季豆
红油拌平菇

- 雪菜煮毛豆
- 17 蒜蓉茄子
香拌芝麻牛蒡
菠菜拌豆干
青椒拌干丝
- 18 双味豆腐干
雪藕红莲
什锦沙拉
玛瑙豆腐
凉拌木瓜丝
- 19 油拌红椒
香椿拌豆腐
糖醋红柿子椒
姜汁黄瓜
凉拌魔芋丝
- 20 腊味土豆泥
拌什锦小菜
拌芥末酸菜丝
芝麻菠菜拌豆腐
麻酱拌豆腐
- 21 拌果酱菜心
什锦金针菇
香辣莴笋
粉丝山蕨菜
- 22 雪菜豆腐
肉松拌豆腐
水晶皮蛋
韭菜拌蛋丝
芹菜拌蛋皮丝

- 23 皮蛋豆腐
鸡蛋沙拉
白菜梗拌海带丝
凉拌素鸡
- 24 粉皮拌白肉
红油拌腰花
蒜泥白肉
肚丝粉皮
- 25 花生拌肚丁
木耳莴笋里脊丝
鸡丝拌银芽
拌猪舌
菠萝拌鸡片
鸭丝拌粉条
- 26 凉拌腰肝
葱油牛蹄筋
麻辣猪耳
麻辣牛肉
拌皮冻
- 27 榨菜拌肚丝
麻辣肚丁
干拌牛蹄筋
凉拌鹅肠
麻酱豆腐
- 28 泰式凉拌碎肉
红油手撕鸡
椒麻鸡翅
芥末鸭掌
- 29 白切葡汁鸡





粉皮鸡丝
怪味鸡
姜醋白鸡
香椿拌鸡丝

30 什锦鱼丝
拌鲜鱼片
珊瑚黄鱼
五味鱿鱼

31 滑嫩鱼泥
泰式拌墨鱼
海米翡翠柿子椒
拌黄花鱼
海带小鱼干

32 水晶虾仁
黄瓜素鸡
芝麻墨鱼仔
蒜油蛰子
拌海蜇皮

33 香辣蜇皮
蜇皮莴笋
芹菜拌虾
虾米酸菜心
凉拌鸡丝拉皮
金菇拌鸡丝

第二章

炒

34 西芹炒杏仁
素炒菜丝

35 洋菇炒豆腐
素什锦
家常白菜心

蛋皮炒菠菜
蛋白炒芹菜

36 鱼香茄子
香辣雪里蕻
香菇菜心
炒蕨菜
鲜菇菜花

37 咖喱茭白
豆豉青椒
辣味炒茼蒿
炒和菜

38 雪菜炒冬笋
素炒卷心菜
咸蛋苦瓜
干煸茭白
海米油菜
鱼香茼蒿丝
辣炒笋片

39 炒麻豆腐
雪菜香干丝
清炒双花
韭黄炒三丝

40 素炒苦瓜
干煸四季豆
干炒豆腐
肉丝炒蒜苗

41 炒银针
香菇炒板栗
青蒜香肠
豆豉笋丁

42 三色小炒

蒜黄炒腊肉
酸豆角炒肉末
香椿炒蛋
肉炒熏干

43 海带肉丝
苦瓜肉片
生炒鳝丝

44 银芽炒三丝
蒜蓉猪肝
菊花肉丝
山药炒肉片

45 尖椒香干肉丝
炒肝片
葱爆肉丝
皮蛋肉丝

46 荷兰豆炒肉片
豆腐皮炒蚕豆
苦瓜炒肉
南瓜肉丁

47 炒茄丝
泰式炒杂菜
风味小炒

48 洋葱炒牛肉
青蒜腊肉
干炒牛肉丝
红炒牛肉丝
豆豉腊肉

49 客家小炒
黑胡椒牛柳
木耳炒牛蒡
茼蒿炒豆腐



50 熏肉四季豆
红扒羊肉条
茄汁肉片
冬笋炒牛肉
葱爆羊肉

51 香面炒牛肉
炒田螺
鲜姜爆海蛭
五彩炒牛肉
芥兰干贝

52 炒木须肉
韭黄炒鸡柳
冬笋鸡丁
腐乳鸡蛋炒黄瓜

53 重庆辣子鸡
鸡柳黄花菜
菜花炒蛋
炒香螺片

54 冬笋牛柳
香肠炒油菜
咸蛋炒南瓜
玉米鸡丁

55 荸荠鸡丁
炒鱼条
葱爆鸡块
炒肉丝拉皮

56 生炒嫩鸡
冬笋炒香菇
双椒鸡脯
葱爆鸭片
豆干爆肉

57 木耳炒肉片
菠菜炒鸡蛋
香菜豆干丝
炒萝卜

58 油爆羊肚
生炒排骨
火爆鲜腰片
鸡茸菜心

59 炒牛肚丝
爆炒鸡丁
芹菜炒熏干
火腿炒豆芽

60 缠丝肚
青椒炒毛肚
抓炒里脊
鱼香炒蛋

61 豉香莴笋
腊肠荷兰豆丝
炒鱼片
爆香螃蟹

62 郫县豆酱炒虾
三丝炒墨鱼
快炒鲜干贝
芦笋鲜虾

63 炒虾仁
鱼香虾仁
西芹炒鱼片
炒鳝鱼丝
豌豆清炒蛤蜊

64 苦瓜炒鱿鱼
香辣炒文蛤

葱姜清炒蟹
金钩香芹

第三章

烧

65 肉末西红柿烧豆腐
豆瓣酱烧肥鱼

66 红烧地三鲜
番茄烧鲜蘑
焖烧土豆
香菇西兰花
草菇烧鞭笋

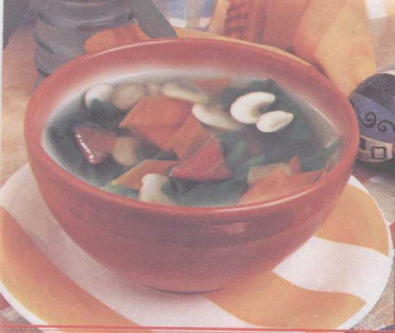
67 大蒜烧平菇
酱烧萝卜
草菇烧丝瓜
虾子烧冬笋

68 板栗烧白菜心
家常豆腐
蚝油烧二冬

69 烤麸烧魔芋
海带烧肉
红烧腐竹
肉丝扁豆

70 香菇烧豆腐
红烧猴头菇
三色香菇肉
酱烧笋笋
栗子烧白菜

71 虾子烧豆腐
肉酱茄子
柠香里脊肉



红烧海螺
红烧鱼皮

72 梅菜五花肉
莲藕烧肉
海米烧油菜
酱烧茭白

73 梅汁排骨
灵芝烧猪心
素烧鸡腿蘑
锅烧丝瓜

74 烧肥肠
海带烧豆芽
胡萝卜烧肉
蒜烧平菇
蚝油烧丝瓜

75 红烧大排
红烧豆腐
干烧白菜
苦瓜肥肠

76 海米烧冬笋
鱼香蹄花
红烧金针菇
木耳烧冬瓜

77 洋葱烧猪排
红烧鱼头
红烧猪手
烧豆腐皮
粉皮烧鱼头

78 百叶烧肉丝
火腿烧油菜
火腿烧菜花

肉末烧胡萝卜

79 干烧牛肉片
玉米烧河蚌
板栗红烧肉
百叶红烧肉
红烧带鱼

80 土豆烧鸡翅
红腐乳烧肉
红烧狮子头
红烧排骨

81 洋葱排骨
回锅鸡
木耳黄花鸡
鲜烧牛蛙

82 香甜荔枝鸡
姜母鸭
糖醋排骨

83 烧焖牛肉
辣味烧牛肉
红烧牛腩
广式啫啫鸡

84 叉烧鸡块
面筋烧牛肉
魔芋烧鸭
家常红烧鸡
酱烧鹅

85 红烧鸡杂
蒜烧南瓜
蒜香红烧鸡
油菜狮子头
胡萝卜烧豆腐

红烧西瓜皮

86 苦瓜烧鱼
锅烧羊肉
竹笋烧鲜鱼
煎烧牛里脊

87 核桃仁烧鸡块
红烧凤爪
红烧肉
红烧鸡翅

88 糖醋脆皮鱼
烧香菇鸡腿
烧仔鸡
家常鸡块

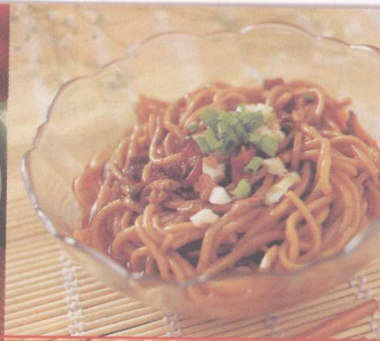
89 回锅鲫鱼
豉椒烧鸡块
魔芋烧鲤鱼

90 大蒜烧黄鱼
红烧豆瓣鱼
红烧鲤鱼
软烧鲜鲤鱼

91 葱烧鱼
金橘烧带鱼
酱烧海鱼
萝卜烧牛腩
枸杞烧海参

92 红烧刺参王
豆腐烧鲫鱼
干烧平鱼
双仁烧鱼脯

93 红烧干贝



干烧大虾
红烧鱿鱼卷

第四章

煎、炸

94 素炸天妇罗
炸土豆丝
炸南瓜

95 炸菠菜脯
苹果煎蛋饼
酥炸茄盒
黄金丝瓜

96 变身香蕉
酥炸黄豆
炸土豆丸子
炸藕盒
金钱土豆夹

97 炸板全蟹
酥皮菇盒
炸冬菇
煎芹菜

98 炸玉米球
煎连壳蟹
玉米蔬菜饼
菠菜豆腐丸
煎薯饼

99 鲜枝竹菠菜卷
干煎大虾
椰菜丝春卷

100 油炸猪排
酥炸南瓜条

干炸响铃
酥炸核桃仁

101 炸里脊
椒盐炸虾
炸椿芽丸
金牌蒜香骨

102 香煎牛排
葱菇鸡块
酥炸腐竹
炸豆腐
煎瓢青椒

103 煎蛋角
炸芝麻里脊
裹炸火香肉
干炸鲫鱼
软炸鱼

104 香辣鸡翅
盐煎丸子
清炸里脊
香煎粉蒸肉

105 干炸肉片
炸鸡翅
银鱼煎蛋
豆酱煎鲈鱼

106 香酥鱼排
炸腰花
炸牛排
香煎带鱼

107 柠檬平鱼
酥炸羊腩
香糯牛肉卷

炸水晶

108 香酥鸭
清炸鸭肝
奶油虾
煎鸭脯
炸鸡杂

109 盐酥虾
酥炸金环
炸美味鱼
龙凤鸳鸯

110 炸虾仁面包
粟蓉煎软鸭
干煎黄鱼
炸糖醋墨鱼
酒煎鲤鱼

111 软炸虾条
山楂炸虾
酥炸虾球
芝麻虾球

第五章

蒸

112 清蒸苦瓜墩
蒸冬菇笋
粉蒸四季豆

113 红薯蒸排骨
蒸冬瓜
清蒸茄子
豉椒蒸排骨
蒸螺肉
清蒸甲鱼

114 咸蛋蒸肉
川味辣豆花
素粉蒸肉
冰汁红薯圆

115 豆腐蛋羹
粉蒸肉
百页蒸肉
酱瓜蒸鳊鱼
清蒸鲥鱼

116 金银蒸蛋
红枣蒸板栗
芙蓉嫩豆腐
杏仁蒸水蛋
三色蒸蛋

117 苦瓜夹肉
金玉蒸蛋
菇盒鹌蛋

118 黑木耳蒸瘦肉
香芋蒸排骨
海鲜蒸蛋
白云猪手

119 沙茶蒸排骨
党参蒸猪肚
蛤蜊蒸蛋
煎蒸带鱼

120 咸鱼蒸百页肉
银鱼蒸蛋
清蒸牛肉条

121 清汤牛肉
牛肉丸子
肉蛋四喜丸子
荷叶蒸鸡翅

122 文昌鸡
枸杞蒸乳鸽
虾仁珍珠丸子
清蒸葱油鸡
鸡仁卷

123 豉汁蒸带子

姜汁鱼
椒丝腐乳蒸滑鸡
白切鸡

124 清蒸花蟹
豉汁蒸鲢鱼
豆腐蒸鱼
椒蓉红鲳鱼

125 清蒸鲈鱼
虾茸鲜蛤
苦瓜蒸鲈鱼

第六章 腌、卤

126 酸豆角
四川白菜

127 卤海带
珊瑚藕片
酸辣冬瓜片
五香卤鸡胗

128 卤鱿鱼
果汁白菜
珊瑚荷心
酸辣青笋
麻辣菜瓜块
酸八宝菜

129 泡莲藕
糖醋茭白
卤萝卜
秘卤豆干

130 韩国泡菜
辣油雪菜
卤三菇拼盘
咸瓜皮酱

131 卤花生
酱排骨
酱肘花
酸甜舌片

132 卤猪皮花生

糟腌嫩鸭
卤豆腐
广东泡菜

133 卤鸭头
水晶肉片
卤牛肉
卤肥肠
卤鸭翅

134 卤猪肚
卤猪舌
浸腌鸭舌
卤鸭心豆干

135 盐水里脊
梅菜卤鸡
香卤三味
白汁凤爪

136 芝麻牛肉
卤脚圈
椒麻猪肝
油葱鸡
盐水虾
卤凤爪

第七章 扣、酿

137 香辣酥扣肉
腐乳扣肉

138 冬菜扣肉
梅菜扣肉
家常扣肉
红薯扣酱骨

139 香芋扣肉
干菜扣肉
煎酿青红椒

140 酿尖椒
客家酿豆腐
水晶扣肉
时蔬塔

141 白鲞扣鸡
胡萝卜扣鸡
素酿南瓜
酿苦瓜
啤酒酿梨

142 苦瓜酿虾仁
黄瓜酿肉
红椒酿肉
焦炸酿鱼

143 田螺酿肉
酿冬菇
丝瓜酿豆腐
煎酿三宝

第八章 煲、炖、煮

144 银耳炖木瓜
梨花豆腐汤
冰糖水果银耳

145 五彩蘑菇汤
奶汤炖萝卜
竹笋莲子汤
炖三雪

146 香蕉百合银耳汤
玉兰豆腐煲
百合牛肉羹
火腿白菜汤

147 红枣炖红薯
清炖荸荠
冬瓜炖排骨
珍珠翡翠汤

148 南瓜炖排骨
淮山豆腐汤
雪花汤
莲藕五花煲
豆腐炖海带

149 红枣煮肘子
酸菜锅
丝瓜猪肉汤

猪肝西红柿汤

150 黑豆炖猪脚
什锦猪皮煲
胡萝卜炖猪腱
豇豆炖排骨

151 卤排骨什锦煲
花生炖猪蹄
清炖全肘
香芋肥肠煲
砂锅丸子

152 黄豆炖牛肉
炖牛肉
滋润鸭汤
酸菜炖猪手
清炖牛腩
肉末炖豆腐

153 南北杏苹果炖猪肉
银耳香菇汤
小罐牛肉汤
猪肉豆腐煲

154 泡菜臭臭锅
薏米鸡汤
炖三参
栗子芋头鸡汤

155 酸菜白肉锅
北方大锅菜
冬瓜鲤鱼汤

156 玉参炖牛腩
炖羊蹄
奶汤炖羊脊
炖蹄筋
银萝蹄筋煲

157 海米煮豆腐丝
茭白虾米汤
白果炖老鸡
砂锅三味

158 白煮鸡
家常童子鸡

水煮鸡片
胡萝卜炖鸡
淮杞炖乌鸡

159 凤爪炖香菇
淮山炖土鸡
排骨泥鳅煲
鳝鱼什锦煲

160 鲜菇鸡煲
辣糊姜汁鸡
糯米炖凤爪
牡蛎炖老鸡
鱼香鸡茄煲

161 栗子炖母鸡
清炖鸡翅
绿豆炖老鸡
牛蒡炖鸡
桂圆炖凤爪

162 鸡丝酸辣汤
荫瓜鸡肉锅
海带丝炖老鸭
香菇炖乌鸡

163 蟹黄豆腐
柠檬炖乳鸽
带丝炖老鸭
香菇土鸡煲
火腿鸭豆腐

164 云吞炖乳鸽
三葱料酒鸡煲
芋头炖鸡

165 清汤鸡圆
鸡块茄子煲
萝卜半汤鱼
味噌鲑鱼锅
家庭炖鱼

166 酸菜鱼
鱼头炖豆腐
鲑鱼豆腐锅
泡菜鲜鱼锅

167 鱼头炖银耳
玉兰炖鱼头
黄花泥鳅汤
萝卜丝煮鲫鱼

168 鱿鱼煲猪肚
鱼肉萝卜煲
螃蟹粉丝煲
黄花鱼头汤

169 鲈鱼苦瓜煲
莲子煲猪肚片
胡椒虾煲
鱿鱼养生煲

170 咖喱鲜虾煲
百合炖猪蹄
鲜奶炖雪蛤
枸杞炖羊脑

第九章 余、涮

171 余全荤素
余菜叶丸子

172 西红柿肉酱锅
肉片余西红柿
雪菜余肉丝
余空心鱼丸

173 素什锦火锅
三冬火锅
牛肚鸳鸯火锅
余酸辣白鲢

174 猪排火锅
大白菜牛肉锅
羊肉鲤鱼火锅

175 豆腐火锅
火锅海虾
火锅鸳鸯丸子
十全羊肉炉

176 牛肉涮锅
羊肉豆腐火锅

牛尾火锅
泡菜鲈鱼火锅

177 奶油丝瓜
鲫鱼火锅
家常火锅
涮鸡片火锅

178 鱼肚火锅
菠菜火锅
肉片余黄瓜
余鱼脯
余鱼笋片

第十章 主食

179 豌豆扯面
家常焖面

180 酸辣荞麦面
荷叶饭
火腿蒸饭

181 咖喱牛肉盖饭
阳春面
什锦焖饭
鲜菇鸡丝拌面

182 彩丝炒面
凉拌面
虾仁炒面

183 泡菜汤米粉
咖喱鸡肉蛋饼卷
海鲜疙瘩汤

184 海鲜酱拌河粉
蔬菜蛋饼
黄金大饼

185 摊煎蛋饼
生煎包
盘丝饼
双色馒头卷

186 蔬菜馒头

葱花卷
香菜牛肉饼

187 土豆煎饼
酥皮肉馅饼
肉丝炒蛋饼
狗不理包子

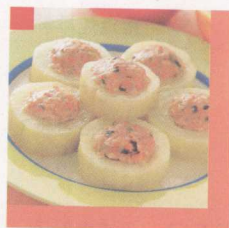
188 蛋糊饼
水煎包
鸡丝馄饨
猪肉豆芽锅贴

189 豆奶饼
牛肉海鲜包
炒疙瘩

190 红豆沙包
羊肉草菇蒸饺
奶汤菠汁水饺

191 三鲜蒸饺
高汤水饺
团圆蒸碗
什锦炒粉

192 西红柿汤河粉
韭菜盒子
叉烧包





第一章 —— 拌 ——



金钩西芹

【材料】西芹 200 克

【调料】海米、香油各 10 克，葱、姜、料酒、盐、味精各少许

做法

- ① 将海米用水泡开，将葱、姜切末后和海米、料酒一起蒸熟，将海米取出凉透。
- ② 将西芹洗净，切成段，放沸水中烫熟，捞出沥干，然后加入盐、味精、香油拌匀，装盘时上面放海米即可。

小贴士

□ 叶菜类蔬菜的保鲜方法：可利用旧报纸，在叶片上喷点水，然后用报纸包起来，再以直立的姿势茎部朝下放入冰箱蔬果保鲜室，就可以有效地延长保存时间，留住新鲜。

芹菜拌干丝

【材料】芹菜 200 克，五香豆腐干 100 克

【调料】酱油、白糖各半大匙，香油 1 小匙，盐适量，味精少许

做法

- ① 将芹菜洗净，切成寸段；将豆腐干切成丝。
- ② 将芹菜段和豆腐丝放入沸水中烫透，捞出沥干，放入盘中。
- ③ 加入酱油、白糖、香油、盐、味精拌匀即可。



三丝生菜

【材料】生菜 400 克，水发木耳适量

【调料】干红辣椒少许，白糖、姜各 15 克，盐、醋、香油、味精各适量

做法

- ① 将生菜洗净，切长段，放盆内加盐拌匀稍腌。
- ② 干红辣椒去蒂、子泡软，水发木耳洗净，生姜去皮，均切细丝备用。
- ③ 把生菜挤去水分加醋、白糖、味精拌匀放盆内放干辣椒丝、木耳丝、生姜丝，另将香油烧热，倒在三丝上，拌匀即可。

小贴士

□ 如果喜好吃辛辣口味的拌菜，可再稍稍拌上些芥末酱，别有一番滋味在心头哦。

白水西兰花

【材料】西兰花1棵

【调料】橄榄油半大匙，盐1小匙，味精适量

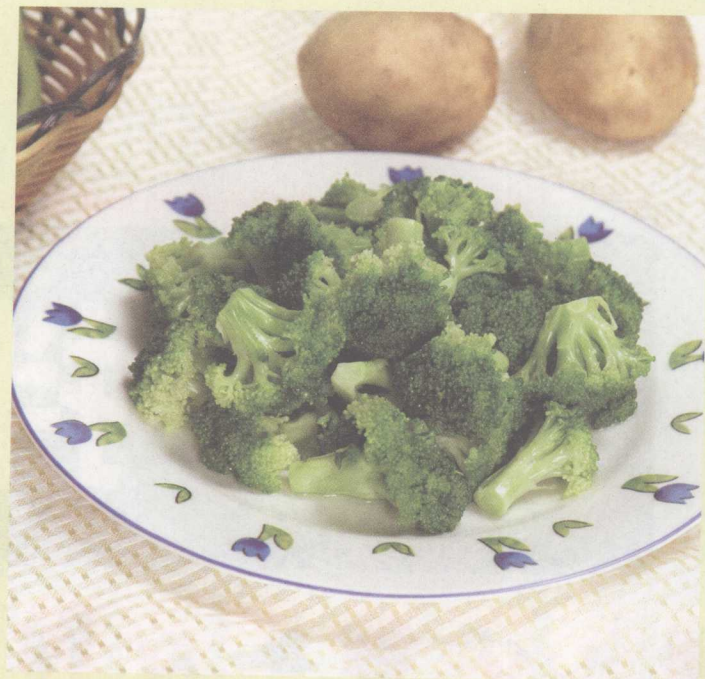
做法

- ① 西兰花切小朵，洗净备用。
- ② 水中加入调料烧开后，放入西兰花氽烫，一熟即可捞出装盘食用。

小贴士

□ 西兰花花蕊中常有小虫，清洗时最好用盐水浸泡20分钟再捞出比较安全。

水中加少许油，烫过的青菜较翠绿油亮。



白菜海带丝

【材料】白菜300克，海带100克，蒜5瓣

【调料】辣椒油、酱油、醋、盐各适量，味精少许

做法

- ① 将白菜洗净切丝；蒜切末。
- ② 将海带泡开后洗净切丝，放入开水中焯一下。
- ③ 将白菜、海带与蒜末、辣椒油、酱油、醋、盐、味精一起放入碗中拌匀即可。

花生仁海白菜

【材料】海白菜200克，花生仁70克

【调料】香油、白糖、盐各适量，味精少许

做法

- ① 将海白菜漂洗干净，切1厘米长的段；花生仁用温水泡软，剥净表皮。
- ② 将水烧开，放入花生仁慢煮，待花生仁将熟时，将海白菜也下锅，待熟透后，一同捞出沥干。
- ③ 将白糖、盐、味精和少量水调匀后，浇入热香油。
- ④ 将味汁跟海白菜、花生仁同放碗中充分拌匀即可。



珊瑚菜花

【材料】菜花250克

【调料】青椒1个，番茄酱、白糖各半大匙，醋、盐、香油各适量，味精少许

做法

- ① 将菜花洗净，切成小块，放入开水锅中烫熟，捞出沥干，放入盘中。
- ② 青椒去蒂和子，洗净，放入开水中烫至颜色变深绿色，捞出沥干，切成小块，放入菜花盘中，撒上盐拌匀。
- ③ 番茄酱放入小碗内，加入少许凉开水、醋、白糖、盐、香油、味精拌匀，浇在菜花上即可。

小贴士

□ 如果要想使菜品外观看起来更丰富，也可以选用绿菜花来做主材，味道可是一样的美味。

三色萝卜丝

【材料】 胡萝卜100克, 白萝卜100克, 心里美萝卜100克

【调料】 香油、盐各适量, 味精少许

做法

- ① 将三种萝卜分别洗净, 去皮, 切成丝, 放入盘中。
- ② 将盐、味精、香油撒在三丝上拌匀即可。



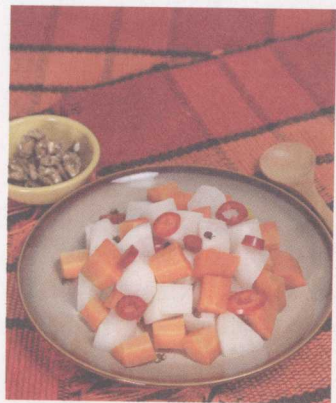
糖醋萝卜

【材料】 白萝卜、胡萝卜各1根, 辣椒1个, 花椒少许

【调料】 A: 盐1小匙 B: 白糖、白醋各1大匙, 香油少许

做法

- ① 白萝卜和胡萝卜去皮切丁, 放入滚水中煮熟, 捞起、沥干。
- ② 待凉装在碗中加盐抓拌, 并腌渍1小时, 以冷开水冲净, 沥干, 加入调味料B搅拌均匀, 并放进冰箱腌一个晚上。
- ③ 第二天取出, 淋少许香油, 撒上辣椒、花椒即可端出食用。



辣渍圆白菜

【材料】 圆白菜半个, 辣椒1个

【调料】 辣椒酱3大匙, 糖1小匙, 香油1大匙, 盐适量

做法

- ① 圆白菜洗净沥干, 用手撕成块状。
- ② 加盐1大匙放入圆白菜中稍微抓一下, 静置10分钟, 把腌出的菜汁倒掉, 并用凉水冲洗沥干。
- ③ 准备一个密封罐, 放入圆白菜及所有调味料, 用筷子拌匀后密封放入冰箱, 约10~12天可食。



小贴士

□ 喜欢吃麻辣的人可在调料中再加些花椒粉。辣渍的圆白菜可拿来作泡菜锅的锅底, 非常好吃。

凉拌冬粉

【材料】 粉丝1把, 火腿、豌豆荚、金针菇、干丝各200克, 竹笋100克

【调料】 酱油、料酒、白糖、盐、葱、蒜各少许

做法

- ① 金针菇泡软; 豌豆荚去老皮洗净, 放入滚水中烫一下, 捞出; 葱、姜和火腿均洗净, 切丝。
- ② 竹笋洗净, 连皮放入滚水中烫熟, 捞出, 去皮切丝。
- ③ 锅中倒油烧热, 爆香葱、姜, 依次放入金针菇、干丝、竹笋丝、火腿丝、粉丝和豌豆荚, 再加入酱油、料酒、白糖、盐和少许清水拌匀即可。

拌双泥

【材料】 茄子350克, 土豆100克, 熟鸡蛋1个, 香菜段50克, 蒜泥少许

【调料】 盐、味精、香油、番茄酱各适量

做法

- ① 将茄子、土豆均洗净蒸烂, 分别捣成泥糊, 放入盘内加盐和味精拌匀。
- ② 将熟鸡蛋的蛋白和蛋黄分开, 蛋黄捣成泥, 蛋白切成末, 各自加入少许盐、味精拌匀。
- ③ 将拌好的茄泥、土豆泥分码在盘中, 把蛋白、蛋黄分别码在茄泥和土豆泥的两侧。将蒜泥放在盘的一边, 番茄酱堆放中间, 撒上香菜段, 浇上香油即成。

老虎菜

【材料】 尖椒100克, 黄瓜100克, 香菜50克, 葱50克

【调料】 香油1大匙, 酱油5克, 盐、味精各少许

做法

- ① 将尖椒、黄瓜、葱洗净, 切成丝; 香菜洗净, 切成寸段。
- ② 将香油、酱油、盐、味精放入碗中调匀, 先加入尖椒、黄瓜腌2分钟后, 再加入葱丝、香菜拌匀即可。

炆双耳

【材料】 水发银耳、水发木耳、黄瓜、姜丝各适量

【调料】 鸡精、盐各少许, 料酒、花椒油各少许

做法

- ① 银耳、木耳洗净汆烫晾凉, 沥干; 黄瓜切片。
- ② 做法1放入碗内, 加姜丝、调料拌匀即可。

葱油莴笋

【材料】 莴笋250克, 葱适量

【调料】 白糖、盐各适量, 味精少许

做法

- ① 将莴笋去皮洗净, 切成丝, 放入盘中, 加入盐腌30分钟, 滤去盐水。
- ② 将葱洗净, 切成葱花撒在莴笋上。
- ③ 将烧热的植物油倒在葱花上, 再加入白糖、盐、味精拌匀即可。

冬瓜拌海带丝

【材料】 冬瓜200克, 海带丝2大匙, 葱丝、姜丝、辣椒丝各适量

【调料】 盐适量, 香油少许, 白醋1小匙

做法

- ① 将冬瓜去皮去子、切成细丝, 海带丝泡冷开水使之膨胀。
- ② 将白醋与盐、香油混合备用。
- ③ 将冬瓜丝与海带丝、姜丝、葱丝、辣椒丝混合排盘淋上调味料即可食用。



粟米紫甘蓝

【材料】 紫甘蓝150克, 罐头甜玉米100克

【调料】 白糖5克, 醋、盐各适量, 味精少许

做法

锅烧热放入适量色拉油, 加入紫甘蓝翻炒, 然后加入白糖、醋、盐、味精稍炒, 起锅放入盘中, 待菜凉后将甜玉米拌入即可。

豆豉苦瓜

【材料】 苦瓜300克, 蒜2瓣

【调料】 豆豉1大匙, 香油2小匙, 盐适量, 味精少许

做法

- ① 将蒜洗净切成蓉状。
- ② 锅中放色拉油烧热, 加入豆豉、蒜蓉用小火炒成豆豉酱。
- ③ 将苦瓜洗净, 剖开去子后切成菱形片, 放入沸水中烫熟, 捞出沥干, 然后加入豆豉酱、香油、盐、味精拌匀即可。



黄瓜拌凉粉

【材料】凉粉100克,小黄瓜4根,大蒜2瓣,柠檬半个

【调料】酱油、香油各少许,盐、白糖各适量

做法

- ① 小黄瓜洗净切小段,并用刀面稍加拍碎。蒜头去皮拍碎切丁,凉粉洗净切段备用。柠檬用果汁机榨汁,取汁备用。
- ② 最后将所有材料放入碗中,加入柠檬汁及调味料拌匀即可。



牛里脊拌蔬菜

【材料】牛肉丝300克,四季豆150克,鲍鱼菇80克,小葱10根

【调料】辣椒酱、白醋、酱油各适量

做法

- ① 牛肉丝放入滚水中烫一下,捞出,立即放入凉开水中浸凉。
- ② 四季豆摘去头尾及老皮,切成小段;鲍鱼菇洗净,切丝;小葱洗净,切丝。一起放入滚水中烫一下,捞出。
- ③ 烫好的牛肉和蔬菜全部盛入盘中,加入辣椒酱、白醋、酱油搅拌均匀即可端出。

鲜蘑鸳鸯菜花

【材料】菜花150克,西兰花150克,口蘑100克

【调料】盐、鸡精、花椒油各适量

做法

- ① 将菜花、西兰花洗净,剥成小朵;口蘑去根改刀。分别放入开水中汆烫过捞出,倒入凉开水中过凉,沥干水分待用。
- ② 先将菜花、西兰花、口蘑分别放入器皿中,加入盐、鸡精、花椒油拌匀,再把菜花、西兰花放到一个大碗里,各占一半花头朝下,反扣在盘中,口蘑围在菜花周围即可。

红油茭白

【材料】茭白300克,姜1块

【调料】熟花生油、白糖、盐、番茄酱、味精、料酒各适量

做法

- ① 将茭白去壳削皮,洗净拍松,切成长条;姜切粒备用。
- ② 锅内加油,烧至七成热时下入茭白,炸至淡黄色捞起,沥油。
- ③ 锅中留底油,烧热后倒入番茄酱,略加煸炒后倒入茭白条,炒拌均匀后加少量清水、白糖、盐、料酒、姜粒,烧开后改用小火焖烧。
- ④ 待汁浓味厚时加入味精即可出锅。

海带拌莲藕

【材料】莲藕600克,海带40克,胡萝卜80克,辣椒油少许

【调料】A:香油2大匙,酱油1大匙,烧汁3大匙 B:糖少许,盐适量,酱油、鸡精各1大匙,水3杯

做法

- ① 嫩海带略泡,洗净切丝,备用。莲藕去皮洗净,用B料煮约30分钟,取出晾后切薄片。
- ② 嫩海带放进藕汁内煮,约5分钟,盛起沥干。胡萝卜切丝,用开水焯片刻,盛起沥干。
- ③ 将以上所有材料放盘中,加进A料拌匀,冷藏片刻风味更佳。



珊瑚玉米笋

【材料】 罐头玉米笋 200 克, 黄瓜 100 克, 胡萝卜 50 克

【调料】 香油、白糖、盐适量, 味精少许

做法

- ① 将玉米笋切成段, 黄瓜、胡萝卜洗净后, 削去表皮, 切成滚刀块。
- ② 将水烧开, 先放入胡萝卜, 待水再开时, 放入玉米笋, 立刻将二者都捞出沥干。
- ③ 将白糖、盐、味精加少量水调匀, 浇入烧热的香油, 同玉米笋、黄瓜、胡萝卜拌匀即可。

芝麻土豆丝

【材料】 土豆 250 克, 芝麻 10 克, 蒜 3 瓣

【调料】 辣椒油、盐各适量, 味精少许

做法

- ① 将土豆去皮洗净, 切成丝, 用热水焯一下。
- ② 将芝麻炒熟; 蒜洗净, 切成末。
- ③ 把蒜末、辣椒油、盐、味精同土豆丝一起拌匀装盘, 表面撒上芝麻即可。



香辣四季豆

【材料】 四季豆 300 克

【调料】 香油、酱油、辣酱各半大匙

做法

- ① 将四季豆去筋洗净, 切成寸长的丝, 放入开水锅中焯熟, 捞出沥干。
- ② 将辣酱、香油、酱油放入碗中调匀后, 加入四季豆拌匀即可。

红油拌平菇

【材料】 平菇 300 克, 蒜 5 瓣

【调料】 辣椒油、香油各 2 小匙, 盐适量, 味精少许

做法

- ① 将平菇洗净, 切成块; 蒜洗净, 切成末。
- ② 将适量凉水跟平菇同时下锅, 待烧开后, 捞出沥干。
- ③ 将蒜蓉、盐、味精和少量水拌匀。
- ④ 将辣椒油、香油、蒜蓉汁、平菇一起拌匀即可。

雪菜煮毛豆

【材料】 新鲜毛豆仁 300 克, 雪里蕻 100 克, 辣椒少许

【调料】 香油、酱油各 1 小匙, 糖水 2 小匙, 盐适量

做法

- ① 毛豆仁洗净, 氽烫。雪里蕻洗净, 挤干水, 切碎。
- ② 煮滚清水 1 杯, 放入毛豆煮 20 分钟, 加入雪里蕻再煮 2~3 分钟, 盛起放凉后拌入调味料, 缀上辣椒, 拌匀后就成了下酒的最佳凉菜。



小贴士

□ 不喜清淡的朋友还可加入八角、花椒及甘草一同煮毛豆, 待入味后捞出香料。

小贴士

□ 将毛豆在锅中煮开焖 2 分钟, 然后倒入冷水中, 这样豆仁就方便挤出。