



我国著名营养学家李瑞芬推荐

一学就会的 懒人菜288例

本书编写组 编

不求最多只要最精的288道美味佳肴

● 省时省力轻松搞定



世界
美食图书大奖
获奖图书
精选本

 中国轻工业出版社

GOURMAND
World Cookbook Awards



我国著名营养学家李瑞芬推荐

一学就会的 懒人菜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

一学就会的懒人菜288例 / 本书编写组编. —北京: 中国轻工业出版社,

2007.5

ISBN 978-7-5019-5897-9

I.一... II.本... III.菜谱 IV.TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 028775 号

责任编辑: 高惠京 责任终审: 劳国强

策划编辑: 高惠京 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 978-7-5019-5897-9 / TS·3437 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

70370S1C102ZBW

Foreword

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。

序

李瑞宏

2007-2-8

PART 1

凉 菜

- 8 老虎菜 / 拍黄瓜 / 红油黄瓜
- 9 蜜汁西红柿 / 红翠拌菜 / 果汁白菜心
- 10 芥末拌时蔬 / 蒜泥茄条 / 芝麻菠菜
- 11 果酸甜莴笋 / 芥末西芹 / 蘸酱菜
- 12 拌三丝 / 拌心里美萝卜 / 拍小萝卜
- 13 梅子山药 / 凉拌侧耳根叶 / 桂花糖藕
- 14 凉拌藕片 / 五香卤藕 / 木耳荸荠
- 15 拌双耳 / 凉拌木耳 / 凉拌木耳瓜丝
- 16 香椿拌豆腐 / 皮蛋拌豆腐 / 白菜心拌豆腐丝
- 17 蒜叶千张 / 腐竹拌芹菜 / 五香大芸豆



- 18 姜汁豇豆 / 芝麻酱拌豇豆 / 茴香豆
- 19 焖黄豆 / 盐水毛豆 / 糟毛豆
- 20 煮鲜豌豆 / 老醋花生 / 怪味鸡丝
- 21 棒棒鸡丝 / 盐水鸡肝 / 芥末鸭掌
- 22 茶香鹌鹑蛋 / 蒜泥白肉 / 白煮肉
- 23 糖醋三丝 / 盐水猪肝 / 怪味腰花
- 24 红油猪耳 / 卤水猪蹄 / 酱牛肉



- 25 凉拌牛百叶 / 盐水虾 / 剁椒海带
- 26 三文鱼片 / 土豆泥沙拉 / 三色色拉
- 27 橘子色拉 / 桂花蜜枣 / 京糕梨

PART 2

热 菜

- 28 炒绿豆芽 / 清炒豌豆苗 / 炒双翠
- 29 虎皮尖椒 / 山药炒甜椒 / 杭椒炒茭白
- 30 西红柿玉米粒 / 西红柿菜花 / 咖喱双花
- 31 炒西兰花 / 清炒菜花 / 香芹炖栗子





- 32 酱烧春笋 / 油焖春笋 / 酒醉冬笋
- 33 清炒莴笋 / 百合炒芦笋 / 莴笋炒蒜苗
- 34 醋熘白菜 / 芝麻小白菜 / 鱼香白菜
- 35 蒜蓉油麦菜 / 蚝油生菜 / 辣炒卷心菜
- 36 蒜乳空心菜 / 核桃仁炒韭菜 / 胡萝卜炒菠菜
- 37 辣味白萝卜 / 炒胡萝卜丝 / 糖醋小萝卜
- 38 清炒苦瓜 / 干煸苦瓜 / 豉汁苦瓜
- 39 蒜蓉苦瓜 / 白果凉瓜 / 醋熘藕片
- 40 酸辣洋葱圈 / 南瓜炒洋葱 / 烧红薯
- 41 酱烧茄子 / 蒜香茄子 / 怪味茄子



- 42 干椒南瓜 / 脆炒南瓜丝 / 红酒炖橙梨
- 43 红烧鸡翅 / 家常气锅鸡 / 三杯鸡
- 44 清炖鸡 / 板栗烧鸡 / 可乐鸡翅
- 45 子姜爆鸭 / 青椒炒鸭片 / 芦笋煎鸡蛋
- 46 牛奶蒸蛋 / 韭菜炒鸡蛋 / 小葱煎蛋
- 47 清蒸水蛋 / 蛋香萝卜 / 西红柿炒鸡蛋
- 48 皮蛋炒山药 / 皮蛋炒黄瓜 / 清蒸螃蟹
- 49 辣酱蒸肉蟹 / 避风塘炒蟹 / 剁椒鱼头



- 50 原汁白鲢 / 清蒸鲈鱼 / 酸菜鱼
- 51 葱油鱼 / 清蒸草鱼 / 啤酒鱼
- 52 干炸小鲫鱼 / 奶汤鲫鱼 / 红烧鱼块
- 53 干炸带鱼 / 干烧平鱼 / 炒鳝丝
- 54 黄瓜鳝段 / 辣炒香螺 / 米酒炒大虾
- 55 花样蒜香虾 / 干煎蒜子大虾 / 炸河虾
- 56 葱姜虾 / 白灼基围虾 / 水晶虾仁
- 57 西兰花炒虾仁 / 腰果虾仁 / 虾仁甜豆
- 58 蒜香皮皮虾 / 洋葱炒鱿鱼 / 韭菜墨鱼仔
- 59 小西红柿炒鲜贝 / 蒜蓉粉丝蒸扇贝 / 酸菜鱿鱼
- 60 海米冬瓜 / 金钩炒丝瓜 / 回锅香肠
- 61 香糟扣肉 / 红香猪蹄 / 红烧肘子

- 62 冬菜肉末 / 酸豆角炒肉末 / 酸菜氽白肉
- 63 鱼香肉丝 / 蒜苗肉丝 / 小烧肉
- 64 泡菜回锅肉 / 五花肉炒泡菜 / 青椒炒肉片
- 65 熘肉片 / 咖喱肉丁 / 芝麻肉片
- 66 肉片扁豆 / 菠菜面筋肉片 / 洋葱猪扒
- 67 干炸肉丸子 / 熘肝片 / 焖烧牛肉
- 68 扒牛肉 / 牛肉烧萝卜 / 炖牛肉
- 69 洋葱爆牛柳 / 苦瓜炒牛肉 / 蒜香牛柳
- 70 韭黄炒牛肉片 / 茼爆百叶 / 夫妻肺片
- 71 胡萝卜烧羊肉 / 红烧羊肉 / 清炖羊肉
- 72 炒孜然羊肉 / 大蒜煨羊肉 / 葱爆羊肉



- 73 西红柿烧豆腐 / 锅塌豆腐 / 白菜粉丝炖豆腐
- 74 豆腐酿青椒 / 芹菜烧豆腐 / 雪菜烧豆腐



- 75 小黄瓜炒草菇 / 口蘑炒草菇 / 菜心炒双菇
- 76 油焖香菇 / 笋尖炒香菇 / 香菇烧菜花
- 77 蘑菇炒莴笋 / 木耳炒黄瓜 / 鲜蘑腐竹
- 78 黄瓜炒素肉 / 韭菜炒干丝 / 家常干丝
- 79 豆干炒韭菜 / 香干芹菜 / 椒盐炸豆腐



- 80 清炒蜜豆 / 干煸四季豆 / 清炒荷兰豆
- 81 土豆炖豆角 / 萝卜干炒青豆 / 玉米笋炒青豆
- 82 黄豆炖白菜 / 雪菜炒黄豆 / 五香蚕豆
- 83 蚕豆炒韭菜 / 炒五仁 / 虎皮核桃

PART 3 主 食

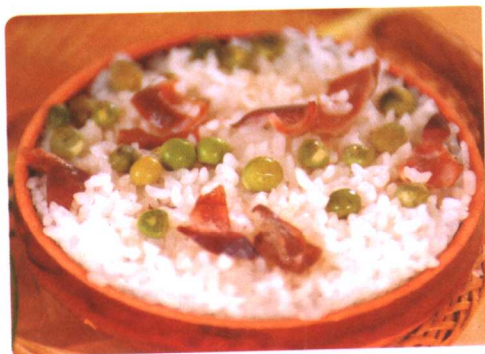
- 84 红豆饭 / 茄汁饭 / 菜饭
- 85 双色蛋饭 / 菜肉烩饭 / 肉松拌饭
- 86 鸡肉咖喱饭 / 鸡汤烫饭 / 青菜烫饭
- 87 腊味香肚饭 / 八宝饭 / 黄金炒饭
- 88 猪肉盖浇饭 / 扁豆盖饭 / 三鲜汤面
- 89 热干面 / 炸酱面 / 麻酱面
- 90 红烧牛肉面 / 雪菜肉丝面 / 什锦海鲜汤面



- 91 海米韭香拌面 / 炒木须刀削面 / 清炖牛肉面
- 92 臊子面 / 油泼扯面 / 宜宾燃面
- 93 炒牛河 / 牛腩粉 / 冷面

PART 4 汤 粥

- 94 大米粥 / 小米粥 / 二米粥
- 95 紫米粥 / 绿豆粥 / 红薯粥
- 96 玉米面粥 / 奶香麦片粥 / 疙瘩汤
- 97 青菜钵 / 鸡丝豌豆汤 / 鸭架白菜汤
- 98 西红柿鸡蛋汤 / 鸡杂鸭血汤 / 绿豆老鸭汤
- 99 紫菜海米鸡蛋汤 / 白萝卜虾皮汤 / 瘦



肉冬菇荸荠汤

- 100 肉丸子汤 / 菠菜猪肝汤 / 雪菜肉丝汤
- 101 醋椒头尾汤 / 粉丝冻豆腐汤 / 鲫鱼豆腐汤
- 102 酸辣汤 / 清炖草菇汤 / 豆芽平菇汤
- 103 红枣薏米山药汤 / 银耳百合雪梨汤 / 银耳莲子汤
- 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
王缉东 刘 水 李 超 赵伟宁
黄铁政 刘志刚

凉菜

LIANGCAI

PART 1



老虎菜

材料：黄瓜1条，青尖椒、红辣椒各1只，大葱白1根，香菜少许。
调料：盐3克，鸡精、香油各少许。

做法：

1. 以上材料冲洗干净，沥干水；香菜切小段，其余切成4~8厘米长的细丝。
2. 将切好的细丝撒上盐略腌，撒上香菜，放入鸡精、香油拌匀，盛盘即成。

提示 因是凉拌菜，所以一定要多冲洗几遍，最好用凉开水浸泡，以便去除细菌和农药残余。



拍黄瓜

材料：黄瓜200克。
调料：香油6克，盐3克，味精1克，醋少许。

做法：

黄瓜洗净，用刀将黄瓜拍松，再切成1.5厘米见方的块，然后加入香油、盐、味精、醋，拌匀即可。

提示 此菜也可以根据个人口味加些蒜蓉一同拌制。



红油黄瓜

材料：嫩黄瓜300克。
调料：蒜泥、盐各适量，辣椒油、白糖各8克，味精、酱油各少许。

做法：

1. 将嫩黄瓜用清水洗净，切去两头，对剖用刀拍后切成小块，放入小盆内，加少许盐腌几分钟，入味后用冷开水洗净沥干。
2. 取一小碗，将盐、辣椒油、酱油、蒜泥、白糖、味精共调成味汁，浇在黄瓜上拌匀即可食用。

提示 黄瓜为低热量食品，其中所含的膳食纤维能促进肠道消化。黄瓜生吃有清甜味，能解渴清热。

蜜汁西红柿

材料：西红柿400克。

调料：绵白糖80克。

做法：

西红柿洗净，用沸水烫一下，剥去皮，切成橘瓣形，放入盘中码好，撒上白糖，放入冰箱待冷却后即可食用。

提示 西红柿去皮小窍门：将西红柿洗净，直接拿一不锈钢勺从上往下均匀地刮西红柿的外皮，再剥皮就省事多了。

红翠拌菜

材料：西红柿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. 西红柿洗净，切成月牙块；洋葱洗净，切成条；柿子椒去蒂，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。把西红柿、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。

果汁白菜心

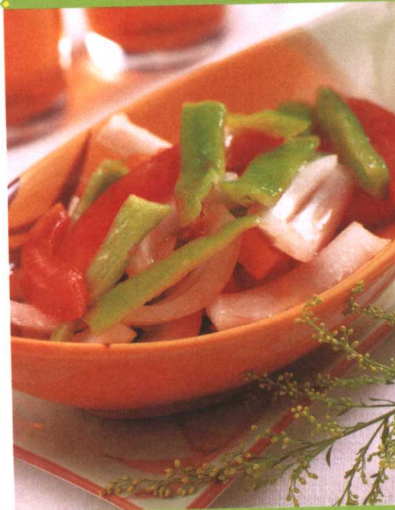
材料：嫩白菜心400克，黄瓜半根，胡萝卜1根。

调料：鲜橙汁50克，白糖、盐各适量。

做法：

1. 白菜心洗净，切丝；黄瓜洗净，切丝；胡萝卜去皮切丝，盛入碗中用盐腌约15分钟。
2. 滗去水，加入橙汁、白糖，拌匀即可。

提示 果汁可根据个人喜好更换，如橘子汁、菠萝汁、柠檬汁等。还可把白菜换成藕，变成果汁藕片。





◆ 芥末拌时蔬

材料：绿豆芽100克，花生苗100克，萝卜苗200克，紫甘蓝丝50克。

调料：红辣椒1个，芥末5克，醋10克，色拉油5克，鸡肉高汤50克，盐、胡椒粉各适量。

做法：

1. 将所有材料洗净，控去水分。
2. 红辣椒洗净切丝；将其余调料都放入碗中搅匀备用。
3. 把芥末调味汁与红辣椒丝倒入材料中，拌匀即可。

提示

若有条件可将醋换成白醋，味道会大有提升。



◆ 蒜泥茄条

材料：茄子400克，蒜20克。

调料：干红辣椒5克，葱、姜各5克，酱油12克，白糖5克，盐3克，鸡精、香油各适量。

做法：

1. 茄子去蒂洗净，切成两半，用旺火沸水蒸约5分钟，熟后取出晾凉；干辣椒、葱、姜切末；蒜在臼中捣成泥。
2. 将熟茄子撕成条，放盘中加盐、白糖拌匀。
3. 炒锅置火上，放香油、干辣椒、姜末、葱花、酱油、鸡精烧成汁，浇在茄子上，撒上蒜泥拌匀即可。

提示

可把茄子切成滚刀块，在沸水中烫熟，晾凉后浇上调味汁食用。



◆ 芝麻菠菜

材料：菠菜500克，熟芝麻5克。

调料：盐3克，鸡精1克，香油10克。

做法：

1. 将菠菜掐去老叶和根，洗净。
2. 锅内放清水烧沸，下入菠菜，略烫即捞出，立即放入凉开水中待凉后捞起，轻轻挤去水。
3. 将晾凉的菠菜切成段，放入盘中，撒上盐、鸡精、香油拌匀，再撒入熟芝麻拌匀即可食用。

提示

宜选用根红、梗紫、叶绿、形如勺的嫩菠菜；在沸水中稍烫即捞出；可淋上蚝油、芥末油或姜汁等，做成各种口味的菠菜。

果酸甜莴笋

材料：嫩莴笋500克，西红柿2个。

调料：柠檬汁（或鲜橙汁）70克，白糖10克，清水50克，盐适量。

做法：

1. 莴笋去叶、削皮、去根，洗净切丁后用开水氽一下；西红柿洗净去皮、切块。
2. 将柠檬汁、白糖、清水、盐放入装入材料的大碗内搅匀，入冰箱储存，随吃随取。

提示 莴笋中含有某种对视觉神经有刺激作用的物质，因此患眼疾者特别是夜盲症者不宜多食。



芥末西芹

材料：西芹300克。

调料：芥末酱10克，盐、白糖各3克。

做法：

1. 西芹撕去老筋，去叶洗净，切短段，入沸水中氽烫后捞出，再切成细条。
2. 芥末酱用10克温开水调匀备用。
3. 将调好的芥末酱倒在西芹条上，加入盐、白糖拌匀即可。

提示 将西芹先切成段后再焯水，操作起来更方便。



蘸酱菜

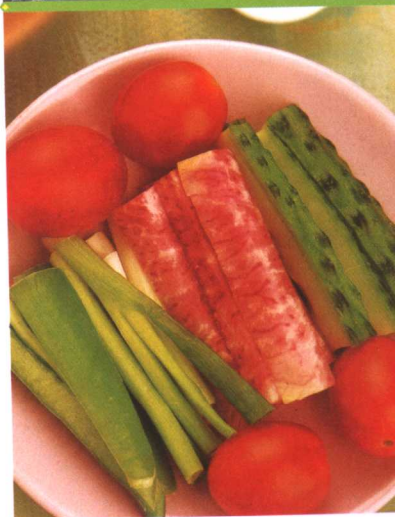
材料：黄瓜1根，心里美萝卜半个，尖椒2个，小西红柿4个。

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，上锅蒸约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。
材料可换成芹菜心、豆腐皮、樱桃萝卜、彩椒。





◀ 拌三丝

材料：青甜椒1个，火腿15克，鸡蛋1个。

调料：橄榄油、淀粉各适量，鸡精、盐各少许。

做法：

1. 鸡蛋打入碗内，加少许盐、淀粉打匀。
2. 炒锅内放油烧热，将鸡蛋摊成薄皮，取出切成丝。
3. 火腿切成丝；青椒洗净切成丝。
4. 将以上食材放入碗中，加入调料拌匀即可。

提示

可以热炒。热锅放油，直接炒鸡蛋，待鸡蛋熟后，用铲子将鸡蛋磨成蛋花丝，再放入火腿、青椒及调料即可，相当省事。



◀ 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。



◀ 拍小萝卜

材料：小红萝卜300克。

调料：蒜4瓣，芝麻酱15克，醋10克，盐、白糖各适量。

做法：

1. 小红萝卜去叶、须，洗净拍碎；蒜瓣去皮，拍碎。
2. 芝麻酱用醋调稀，浇在小萝卜上，再加入蒜末、盐、白糖，拌匀即可。

提示

小萝卜不要拍得太碎，还可将芝麻酱换成花椒油。

◆ 梅子山药

材料：山药250克，西梅10克，话梅10克，酸梅晶20克。

调料：白糖、盐各适量。

做法：

1. 山药去皮、切长条，放入开水中煮至断生即可，出锅过凉水，码入盘中。
2. 酸梅晶用水稀释上火熬，放入西梅、话梅、白糖、少许盐，汁见稠为止。
3. 汁凉后，待上桌时浇在码好的山药上即可。

提示

山药中只放话梅也可，此菜就成了话梅山药，同样清爽可口。

将山药切块蘸白糖吃也可。



◆ 凉拌侧耳根叶

材料：嫩侧耳根叶200克。

调料：红油15克，生抽10克，盐、醋、白糖各适量，花椒粉少许。

做法：

1. 嫩侧耳根叶取尖，洗净，入凉开水中泡透，捞出沥干，装盘。
2. 将所有调料拌匀制成味汁，浇在侧耳根叶上即可。

提示

侧耳根也称鱼腥草，是民间野菜，也可入药，有清热解毒、利尿消肿、扩张血管等功效。做这道菜时，调料分量可适当加重，凉拌侧耳根味重一些口感会比较好。



◆ 桂花糖藕

材料：藕300克，泡好糯米适量。

调料：糖桂花、白糖各10克。

做法：

1. 藕去皮洗净，塞入糯米入沸水中煮熟，捞出，沥干，切片。
2. 将调稀的糖桂花加入白糖，拌匀倒在藕片上即可。

提示

夏季食用时，可先将桂花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。





◆ 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，入沸水中焯烫后捞出，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。



◆ 五香卤藕

材料：莲藕200克。

调料：盐3克，白糖3克，酱油、味精各2克，八角、茴香、香叶各适量，卤汁100克。

做法：

1. 莲藕洗净备用；锅中加小半锅水，放入调料大火烧开。
2. 放入莲藕，移至小火卤至莲藕入味；捞出，放凉，切片即可装盘。

提示

藕卤好后在卤汤中泡段时间再取出切片更入味。



◆ 木耳荸荠

材料：荸荠300克，水发木耳50克，玉兰片适量。

调料：盐3克，味精、香油各少许。

做法：

1. 荸荠去皮，洗净，切片，煮熟；木耳焯水；玉兰片煮熟。
2. 木耳、玉兰片加盐、味精拌匀。
3. 加入荸荠片，淋上香油即可。

提示

女性月经期间忌吃冷荸荠；糖尿病患者也不宜多吃荸荠。

◆ 拌双耳

材料：水发木耳100克，水发银耳150克。

调料：盐、味精、葱油各适量。

做法：

1. 木耳、银耳洗净，用开水焯熟，切丝。
2. 将双木耳丝盛入盘中，用调料拌匀即可。

提示

调料换成辣椒油、葱油各10克，盐3克，味精少许拌匀变成爽口双耳。

把木耳换成紫甘蓝即可变成拌双喜。



◆ 凉拌木耳

材料：水发木耳100克，黄瓜60克。

调料：香油5克，盐3克，味精1克。

做法：

1. 发好的木耳去蒂，放入滚水中焯一下，捞出，用凉开水浸凉，控干水分切丝。
2. 黄瓜切细丝，放入碗中，加少许盐腌渍片刻。
3. 将黄瓜丝挤去水分，与木耳丝一起放入盘中，淋入香油，撒入味精、盐拌匀。

提示

木耳略烫即可，以保持脆嫩的口感。



◆ 凉拌木耳瓜丝

材料：西瓜皮400克，木耳15克。

调料：香油适量，白糖、鸡精、盐各少许。

做法：

1. 将西瓜皮外层硬皮削去，把剩余瓜皮先片成薄片，再改刀切成丝，放碗里，再加上盐腌约10分钟，用清水漂洗干净，控干水分。
2. 把木耳用温水泡软，洗净杂质，切成细丝状，放沸水锅内焯一下，取出用冷水过凉，控干水分。
3. 把瓜皮丝和木耳丝放在碗里，加上盐、白糖、鸡精、香油调拌均匀，装盘即可。

提示

焯木耳时注意将木耳焯熟。另外，用于过凉木耳的冷水，也一定要是冷开水。





◆ 香椿拌豆腐

材料：豆腐200克，鲜香椿100克。

调料：盐、香油各3克，味精少许。

做法：

1. 将豆腐入沸水略焯，捞出沥干，切条，放入盆中，撒上盐，略腌片刻，将渗出的水滗出。
2. 香椿入沸水略焯，捞出用凉开水浸凉，切成细末，撒在豆腐条上，加入味精，淋上香油，拌匀即可。

提示

香椿焯烫时间要短，并立即过凉，否则容易变黑；长时间焯烫会破坏香椿的特有香气。

香椿焯烫后迅速放入容器中，盖上盖闷半分钟，会使香椿香味更浓郁。



◆ 皮蛋拌豆腐

材料：嫩豆腐350克，皮蛋2个。

调料：盐3克，小葱5克，姜5克，蒜5克，白糖5克，香油5克，辣椒油、鸡精各少许。

做法：

1. 将嫩豆腐切丁，放沸水中氽烫一下捞起，沥干水，晾凉。
2. 皮蛋去壳洗净，切成碎块；葱洗净，切成葱花；姜、蒜去皮切成末。
3. 将豆腐、皮蛋放盘中，加盐、白糖、鸡精、姜末、蒜末、辣椒油、香油拌匀，最后撒上葱花即可。

提示

豆腐用沸水氽煮一下可去掉些豆腥味和酸味，豆腐味道鲜美，含丰富的蛋白质、无机盐、维生素等，无胆固醇，低脂肪，容易被人体吸收。但豆腐含嘌呤较多，有痛风、糖尿病症的要慎吃。



◆ 白菜心拌豆腐丝

材料：白菜心100克，豆腐丝200克。

调料：醋10克，盐、白糖香油各少许。

做法：

1. 白菜心洗净切丝；豆腐丝在开水中烫一下，捞出沥干水分。
2. 把白菜丝和豆腐丝放入盘中，加入盐、醋、香油，拌匀即可。

提示

此菜也可将白菜心炆花椒油后，再与豆腐丝拌食；或将红辣椒炸出辣椒油后，浇入凉菜中拌匀，适合喜吃辣者的口味。