

时尚美食馆

经典家常菜 500例

超低价

19.9元



双 福等◎编著

小食材 大健康

小小食材

做出花样繁多的健康料理

精心挑选500种

最健康、最经典的家常菜



化学工业出版社

时尚美食馆



经典家常菜



500例

双福等◎编著



化学工业出版社

· 北京 ·



内容提要

本书介绍了500种好吃易做的经典家常菜，内容包括家常素菜、家常肉菜、家常凉菜、家常主食、家常海鲜、家常辣味菜等6大类品种500个菜品，对每种菜品详细介绍了用料、制作方法、美食特点等，使读者一看就懂，一学就会，是家常烹饪美食的好伴侣，好帮手。

全书彩色印刷，价廉物美。

图书在版编目(CIP)数据

经典家常菜500例/双福等编著.-北京:化学工业出版社,
2007.10

(时尚美食馆)

ISBN 978-7-122-01105-3

I.经… II.双… III.菜谱 IV.TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第152933号

经典家常菜500例



责任编辑:李娜

责任校对:徐贞珍

装帧设计:部落艺族设计工作室

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印装:北京画中画印刷有限公司

720mm × 1000mm 1/16

印张11

字数100千字

2008年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686)

售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定价:19.90元

版权所有 违者必究



编委会名单:

主 编: 董书山 刘振宏 朱太治
编 委: 阴法宏 张克胜 沙鸿美 张兆亮
张庭雨 王志兴 周学武 双 福
菜品制作: 张传成 王正富 张祥宽 李甲东
贾健江 陈广昆 刘彦志 李湧斌
陈常富 杨守朋 徐 健 卢雪丽
刘海滨 王兴勇 葛玉平 李善东
孔祥意 青岛聚香居餐饮管理有限公司

摄 影: 双福 SF 工作室
www.huangfun.com

目录



家常凉拌菜

五彩菠菜	1
香辣鸡片	1
三鲜蛋卷	1
菠萝鸭片	2
怪味鸡丝	2
白斩鸡	2
黄瓜里脊片	3
麻辣鸭块	3
麻辣鸭血	3
爽口花生仁	4
香糟鸡条	4
爽口黄瓜	4
粉皮松花蛋	5
香卤鹌鹑蛋	5
松花蛋拌豆腐	5
椿芽拌鸭肠	6
糊辣耳片	6
花生拌鸭胗	6
西芹拌鸭丝	7
葱姜鸭条	7
甘蓝色拉	7
麻酱鸡丝海蜇	8
麻辣凉粉	8
三油西芹鸡片	8
香辣肉丝白菜	9
姜汁肚片	9
黄瓜拌猪耳	9
蒜泥三丝	10
肉酱菠菜	10
鸡丝粉皮	10
水果色拉	11
蒜泥白肉	11
水晶肘片	11
椒油拌腰花	12

芹菜拌肚丝	12
水晶皮冻	12
凉拌牛肉	13
芥末牛百叶	13
夫妻肺片	13
芥末鸭掌	14
盐水鸡胗	14
鸭丝拌韭菜	14
芥末酸菜丝	15
糖醋拌三丝	15
西芹花生米	15
麻辣油豆	16
蒜泥豆角	16
金针菇火腿丝	16
什锦西芹	17
香辣春笋	17
葱姜炆菜心	17
黄豆拌雪菜	18
酸辣黄瓜	18
珊瑚藕片	18
甜酸脆瓜皮	19
糖醋辣白菜	19
香拌红椒瓜丝	19
冰糖橘子银耳	20
豉茸凉瓜	20
香椿拌豆腐	20
三丝炆腐竹	21
红油豆腐	21
葱丝拌熏干	21
清拌金针菇	22
酸辣瓜皮卷	22
炆拌莴笋	22
芝麻拌嫩茄	23
北京泡菜	23
炆拌苦瓜	23
香菜萝卜丝	24

酸辣土豆丝	24
鱼香苦瓜丝	24
三丝生菜	25
油菜拌海米	25
葱椒鱼片	25
葱油海带丝	26
虾皮拌菠菜	26
海米拌三脆	26
银芽海参	27
凉瓜拌蜆丝	27
青椒鱿鱼丝	27
椒油鱿鱼卷	28
韭菜墨鱼子	28
西芹虾球	28
姜醋螺片	29
麻辣鳝丝	29
五香酥鲫鱼	29
金钩西芹	30
盐水虾	30
果酱白菜心	30
银耳拌山楂	31
鸡蛋色拉	31
南瓜色拉	31
橙味冬瓜条	32
糖醋莴笋	32
甜酸山药条	32
冰爽蜜汁凉瓜	33
翡翠色拉	33
糖醋心里美	33

家常肉类菜

木樨肉	34
土豆烧牛肉	34
水晶肘子	34
红烧肉	35

肉末烧茄子	35	冬瓜排骨汤	47	腊味三鲜	59
夹沙肉	35	萝卜干炒腊肉	47	啤酒鸡块	59
干煸苦瓜	36	凉瓜猪肝	48	可乐排骨	60
糖醋排骨	36	柠檬炸鸡柳	48	银丝韭菜	60
香菇炖鸡	36	红油三丝	48	家常牛肉	60
宫保鸡丁	37	番茄肉丝汤	49	肉末烧冬瓜	61
咖喱鸡块	37	孜然鸡心	49	豆豉香辣鸡	61
蒜香大排	37	西湖牛肉羹	49	肉末烧蘑菇	61
家常炒肉丸	38	咖喱葱头牛肉	50	圆葱爆羊肉	62
红烧蹄筋	38	炒仔鸡	50	圆葱蚝油牛肉	62
糖醋里脊	38	红烧牛肉	50	鸡烧地三鲜	62
干炸里脊	39	冬瓜蛤蜊汤	51	蒸茄拌肉酱	63
葱爆羊肉	39	意式牛肉汤	51	青椒肚片	63
番茄牛腩	39	花生焖猪手	51	肉丸油菜	63
糖醋咕嚕肉	40	酸菜五花肉	52	凉瓜炒猪肝	64
锅爆肉	40	酱焖蒜香肉片	52	酱炒白菜回锅肉	64
青椒肉片	40	肉末海带烧白菜	52	肉末豆角	64
沙锅狮子头	41	酱肉蒸豆腐	53	辣味凤爪	65
酸菜粉丝肉	41	香肠腊味荷兰豆	53	麻婆豆腐	65
萝卜排骨汤	41	猪排萝卜汤	53	鸡蛋木耳炒肉	65
仔姜熘肉丝	42	姜爆鸭丝	54	芹菜炒香干	66
梅菜扣肉	42	京酱肉丝	54	肉丝榨菜	66
大葱炒木耳	42	生炒仔鸡	54	排骨炖白菜	66
辣子鸡丁	43	腐乳爆肉片	55	香椿炒鸡丝	67
叉烧肉	43	香葱爆牛肉	55	羊肉烧丝瓜	67
八宝鸭	43	香辣羊肉丝	55	蒜薹土豆肉小炒	67
腰果鸡丁	44	肉末雪菜	56	肉片雪菜烧豆腐	68
酱牛肉	44	蚝油里脊	56	香菇熘鸡片	68
四喜丸子	44	羊肉烧豆角	56	炒合菜	68
板栗烧鸡	45	鸭片炒芥蓝	57	红烧蹄筋	69
芙蓉鸡片	45	爽口牛肉丸	57	菠萝炒鸭片	69
炸猪排	45	南肉春笋	57	香蒜爆肚片	69
炸茄盒	46	豆芽鸡丝	58	鸡香饼	70
肉末豆腐	46	什锦烩蹄筋	58	椒丝炒鸭肠	70
可乐鸡翅	46	滑蛋牛肉	58	茄汁锅爆肉	70
什锦拉皮	47	肉片烧菜花	59	番茄牛尾煲	71

目录



菠菜肝片	71
柠檬鸡块	71
香酥肥鸭	72
棒棒鸡	72
鸡豆花	72
糯米排骨	73
红烧鸭舌	73
脆皮乳鸽	73
板栗红烧肉	74
卵石腰片	74
醪糟红烧肉	74
板栗烧鸡	75
竹筒鸡	75
豆腐烧牛肉	75

家常素菜类

尖椒豆腐皮	76
松仁玉米	76
地三鲜	76
干烧臭豆腐	77
香菇烩丝瓜	77
椒丝脆藕片	77
尖椒炒鸡蛋	78
冰糖莲子羹	78
醋熘皮蛋	78
炆炒卷心菜	79
酸辣白菜	79
蒜茸荷兰豆	79
蒜茸茼蒿	80
西芹花生米	80
开水白菜	80
家常皮蛋	81
紫菜豆腐羹	81
西芹百合	81
山药莲子羹	82

什锦鸡蛋羹	82
家常小豆腐	82
醋熘土豆丝	83
果汁白菜心	83
酸辣白菜	83
四川泡菜	84
番茄炒鸡蛋	84
青椒烧腐竹	84
香菇西兰花	85
嫩韭炒鸡蛋	85
三丝绿豆芽	85
金沙玉米	86
蚝油豆腐	86
蚝油生菜	86
腐乳南瓜	87
蒜香草姑	87
火腿炒韭薹	87
胡萝卜煮蘑菇	88
枸杞山药	88
醋熘海米白菜	88
酱爆黄瓜丁	89
青椒炒银芽	89
雪菜辣干丝	89
香菇火腿煎蛋	90
番茄土豆炒蛋	90
炸薯条	90
酸辣韭菜炒蛋	91
清炒豌豆苗	91
油皮炒韭菜	91
鲜菇炒笋片	92
蛋香菠菜	92
蘑菇炖豆腐	92
素鸡炒蒜薹	93
香菇油菜	93
蒜薹炒鸡蛋	93
豆干炒蒜苗	94

蜜汁南瓜	94
香菇鸡蛋羹	94
葱香莴笋	95
拔丝红薯	95
尖椒土豆丝	95

家常海鲜

虾皮萝卜汤	96
沙锅鱼头	96
白灼虾	96
凉拌海蜇头	97
葱油鲤鱼	97
红烧鱼	97
煎带鱼	98
干烧虾	98
清炒虾仁	98
清蒸带鱼	99
辣炒蛤蜊	99
蒜茸海米黄瓜	99
青椒墨鱼丝	100
虾仁豆腐	100
滑炒鱼片	100
糖醋脆皮鱼	101
酸辣鱿鱼卷	101
清炒鳝糊	101
糟香螺	102
醉虾	102
豉汁扇贝	102
清蒸小黄鱼	103
豆腐丝瓜鱼头汤	103
鱼米香豆腐	103
虾仁雪菜饭	104
清蒸鳊鱼段	104
川崎鱼片	104
葱酥鲫鱼	105

腊肠鱼丸煲饭	105	爆腰花	116	飘香嫩牛柳	128
紫菜海米蛋花汤	105	家常海参	116	水煮牛肉	128
清蒸鲈鱼	106	饼卷小牛肉	117	芋儿鸡	129
鲫鱼炖豆腐	106	魔芋鸭肠	117	辣炒土豆丝	129
鱿鱼西兰花	106	太安鱼	117	蒸鳊鱼	129
金沙玉米虾	107	肝腰合炒	118	红油牛百叶	130
烤鱼	107	辣子田螺	118	干煸鱿鱼丝	130
香辣蟹	107	麻辣鱼块	118	重庆辣子鸡	130
番茄鱼片	108	盐煎肉	119	鱼香排骨	131
麻辣鱼头	108	青椒肉丝	119	糖醋鱼	131
烤鳊鱼	108	香烤排骨	119	鱼香茄子	131

家常辣味菜

回锅肉	109	干煸牛肉丝	120	东坡肉	132
毛血旺	109	泡椒苦瓜丝	120	荞凉粉	132
酸菜鱼	109	咸烧白	120	肥肠鱼	132
干煸四季豆	110	雪花鸡淖	121	邮亭鲫鱼	133
鱼香肉丝	110	香水鱼	121	宜宾肥肠汤	133
七星芝麻鸡	110	东坡肘子	121	干锅肥肠	133
剁椒鱼头	111	香辣鸭掌	122		
麻辣小龙虾	111	珊瑚白菜	122		
水煮鱼	111	辣酱腐竹	122		
辣子田螺	112	霸王辣子鸡	123		
宫保鸡丁	112	乌江鱼	123		
锅巴肉片	112	藿香鱼头	123		
爆鸭舌	113	香辣绿豆芽	124		
蚂蚁上树	113	香辣卷心菜	124		
自贡耙耙肉	113	水煮肉片	124		
干煸土豆丝	114	辣子脆肠	125		
干煸肥肠	114	泡椒脆肠	125		
口水鸡	114	铁板牛肉	125		
辣子鸡	115	啤酒鸭	126		
泡椒脆螺	115	锅巴虾仁	126		
红焖辣鸡腿	115	豆花鱼	126		
泡凤爪	116	沸腾鱼片	127		
		青椒鸡	127		
		纸包豆腐	127		
		麻辣全鱼	128		

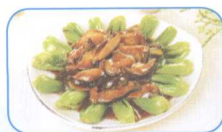
家常粥饭类

香菇牛肉粥	134
麦片粥	134
鸡丝粥	134
香蕉菠萝粥	135
状元及第粥	135
南瓜小米粥	135
叉烧皮蛋粥	136
高粱赤豆粥	136
皮蛋瘦肉粥	136
猪肝瘦肉粥	137
紫米粥	137
虾球粥	137
五宝粥	138
咸蛋黄炒饭	138
叉烧蛋炒饭	138
香椿蛋炒饭	139

目录



咖喱牛肉饭	139	全素烧卖	148	芹菜叶饼	159
辣白菜炒饭	139	三丝春卷	149	圆葱牛肉饼	159
培根木耳蛋炒饭	140	猪肉锅贴	149	茭瓜虾仁饼	159
扬州炒饭	140	素馅锅贴	149	三宝玉米饼	160
大虾炒饭	140	腊肠卷	150	南瓜黄金饼	160
红烧牛肉盖饭	141	牛肉烧麦	150	萝卜丝煎饼	160
黑椒牛柳盖饭	141	叉烧包	150	豆沙饼	161
海鲜炒饭	141	椰汁西米汤圆	151	干丝饼	161
鱼香肉丝盖饭	142	花素蒸饺	151	椒盐饼	161
番茄火腿盖浇饭	142	芹菜猪肉水饺	151	家常饼	162
排骨盖饭	142	鲛鱼水饺	152	牛肉罩饼	162
海鲜烩饭	143	广式煎饺	152	白糖烧饼	162
腊肉煲仔饭	143	状元饺	152	芝麻薯球	163
牡蛎蒸米饭	143	四喜蒸饺	153	吉利饼	163
茄汁浇饭	144	冠顶蒸饺	153	红薯糯米饼	163
什锦炒饭	144	地瓜面蒸饺	153	牛肉锅贴	164
猪肉芋头焖饭	144	虾饺	154	枣泥酥圆	164
鸡肉煲米饭	145	花式蒸饺	154	黄金南瓜饼	164
肉粒鸡蛋煲饭	145	白菜蒸饺	154	香菇大麦面	165
香煎米饭鱼	145	冰花韭菜煎饺	155	香菇酱蝴蝶面	165
龙眼红枣粥	146	三鲜蒸饺	155	肉酱打卤面	165
黑米八宝粥	146	水晶饺	155	香菇打卤面	166
小米红薯粥	146	煸馅蒸饺	156	肉丝荞麦面	166
		红油水饺	156	什锦凉面	166
		肉丁虾仁蒸饺	156	什锦拌面	167
		金盏饺	157	番茄揪面片	167
		酸菜饺	157	番茄牛腩面	167
		鸡肉冬笋饺	157	韩式冷面	168
		荠菜馄饨	158	芸豆打卤面	168
		白菜鲜肉馄饨	158	香菇炒面	168
		鲜肉蛋黄馄饨	158		
家常面食					
三鲜烧麦	147				
腊肉糯米烧麦	147				
猪肉烧麦	147				
葱油卷	148				
水晶饼	148				



五彩菠菜

原料

菠菜350克, 鸡蛋1个, 小香肠1根, 冬笋50克, 水发木耳50克, 麻油、盐、味精、姜末各适量。

做法

1. 将菠菜择洗净, 放入沸水锅内烫一下, 捞出过凉, 挤去水分, 切成黄豆大小的丁备用; 冬笋、木耳洗净, 放入沸水锅内煮熟。
2. 将鸡蛋磕入碗内, 加少许盐搅匀, 用小火蒸成蛋糕, 然后与香肠、冬笋、木耳一起均切成黄豆大小的丁。
3. 将菠菜、蛋糕、香肠、冬笋、木耳加入盐、味精、姜末、麻油拌匀, 盛入盘内即可。

美食点评

红黄白绿黑五色相映, 十分美观。



香辣鸡片

原料

熟鸡肉500克, 麻油、辣椒油、芝麻酱、酱油、白糖、醋、味精、芝麻、花椒粉、葱末各适量。

做法

1. 将鸡肉用斜刀片成坡刀片, 摆入盘内。
2. 麻油、辣椒油、芝麻酱、酱油、白糖、醋、味精、花椒粉、葱末拌匀制成味汁。
3. 将味汁浇在鸡片上, 撒上芝麻, 拌匀即成。

美食点评

香、鲜、麻、甜、咸、酸各味俱全。



三鲜蛋卷

原料

韭黄150克, 熟肉丝、胡萝卜各50克, 鸡蛋3个, 盐、味精、香油、淀粉各适量。

做法

1. 韭黄洗净切段; 胡萝卜去皮切丝, 放入开水锅中烫熟, 捞出沥干水分。
2. 碗中打入鸡蛋, 加入盐、淀粉搅拌均匀, 倒入热油锅, 煎成蛋皮。
3. 蛋皮摊开, 放上盐、味精、香油拌匀的熟肉丝、韭黄和胡萝卜丝, 包起来, 切成段, 排放盘中即可。

美食点评

软嫩鲜香, 营养丰富。





菠萝鸭片

原料

烤鸭肉300克，罐头菠萝半罐，青椒50克，芝麻酱、糖、醋、盐、味精、香油各适量。

做法

1. 将烤鸭肉、菠萝切成5厘米长、2厘米宽的厚片；青椒去籽及蒂，洗净，切成同样大小的片，放入沸水锅内烫一下，捞出备用。
2. 取碗加入糖、醋、芝麻酱、盐、味精、香油、少许凉开水调匀，制成味汁。
3. 将烤鸭片、菠萝片、青椒片放入盘内，浇上味汁即可。

美食点评

清香酸甜，味美可口。



怪味鸡丝

原料

熟鸡肉350克，绿豆芽150克，红椒、姜末、蒜末、花椒粉、白糖、醋、酱油、辣椒油、芝麻酱、味精各适量。

做法

1. 将熟鸡肉切成丝。
2. 将绿豆芽洗净，掐去两头，在开水中焯过，放在盘内垫底，上面放上鸡肉丝；红椒切成花瓣形镶在盘边。
3. 将花椒粉、白糖、醋、酱油、辣椒油、芝麻酱、味精盛入碗内，加入姜末、蒜末，调成味汁，浇在鸡丝上，食时拌匀。

美食点评

味道独特，菜质鲜嫩。



白斩鸡

原料

净鸡1只，米酒、葱段、姜片、葱花、姜末、料酒、高汤、盐、味精、色拉油各适量。

做法

1. 将鸡洗净，抹上盐，与葱段、姜片一起放入蒸锅，大火蒸15分钟，熄火再闷10分钟。
2. 取出鸡肉，趁热淋上米酒，待凉后切块，将葱花、姜末、料酒、高汤、盐、味精调成味汁，淋上热油，浇在鸡块上即可。

美食点评

鸡肉细嫩，色洁白带油黄，具有葱油香味。



黄瓜里脊片

原料

猪里脊肉300克, 黄瓜100克, 味精、鲜汤、辣椒油、盐、麻油、芝麻酱各适量。

做法

1. 将猪里脊肉切成3厘米长、1.5厘米宽的片, 投入开水锅内氽熟, 捞出晾凉。
2. 鲜汤加味精、盐、麻油调成味汁。
3. 将黄瓜洗净, 去籽、切片, 放入盘内, 再放上肉片, 浇上配好的味汁即成。另配调好的芝麻酱、辣椒油各一碟, 以备蘸食。

美食点评

肉质细嫩, 清爽适口。



麻辣鸭块

原料

净鸭半只, 花生油、酱油、醋、盐、白糖、花椒粉、料酒、味精、姜、葱白、干辣椒各适量。

做法

1. 葱洗净后一半切细末, 一半切3厘米长的段; 姜洗净后一半切片, 一半切细末; 干辣椒切丝。
2. 将鸭子剁成均匀的小方块, 放入盆内, 加入姜片、葱段、料酒, 放入锅内蒸熟取出, 码入盘内。
3. 锅内注油烧热, 下入干辣椒丝、葱、姜末炒出香味, 加入花椒粉、酱油、白糖、盐、料酒、醋, 烧开后加入味精, 盛入小碗内, 浇在鸭块上即成。

美食点评

麻辣咸香, 滑嫩可口。



麻辣鸭血

原料

鸭血500克, 盐、味精、醋、姜末、蒜末、葱花、辣椒油、花椒粉、酱油各适量。

做法

1. 将鸭血切成2厘米见方的丁, 放入沸水锅内氽片刻, 熟透后捞出沥干水分, 放入盆内待用。
2. 将盐、味精、醋、姜末、葱花、蒜末、辣椒油、酱油、花椒粉放入碗内调匀成麻辣味汁。
3. 食用时将鸭血倒入味汁中拌匀, 装入盘内即成。

美食点评

细嫩鲜美, 麻辣味厚。





爽口花生仁

原料

花生仁150克, 红椒50克, 盐、味精、香油各适量。

做法

1. 花生仁洗净, 放入沸水锅中煮软, 捞出放入凉水中浸凉, 撕去表皮。
2. 红椒去蒂、籽, 洗净后切成1厘米见方的小块, 放入沸水中焯至断生, 捞出待用。
3. 将花生仁和红椒放入盆内, 加入盐、味精、香油拌匀, 装盘即可。

美食点评

红白相间, 嫩脆爽口, 咸鲜清香。



香糟鸡条

原料

熟鸡脯肉350克, 盐、味精、料酒、白酒、醪糟汁、姜块、煮鸡原汁、葱段各适量。

做法

1. 将煮鸡原汁烧沸, 放入大碗内, 加盐、味精、白酒、醪糟汁、料酒、姜块、葱段调匀制成香糟汁。
2. 熟鸡脯肉放入香糟汁内腌渍约4小时, 至鸡肉入味, 捞出斩成2厘米宽的条, 装盘, 浇上原汁即成。

美食点评

质地细嫩, 色泽洁白。



爽口黄瓜

原料

青皮黄瓜500克, 猪肉末50克, 盐、味精、料酒、酱油、香油、干辣椒节、色拉油各适量。

做法

1. 青皮黄瓜洗净, 剖成4瓣, 去掉内瓤, 加盐腌渍拌匀, 待吐水后取出洗净, 切成1厘米见方的丁待用。
2. 锅内注油烧至五成热, 放入干辣椒节、猪肉末一起煸炒片刻, 加入料酒、酱油炒香, 下黄瓜丁、盐、味精、香油炒匀, 起锅晾凉装盘即可。

美食点评

色泽碧绿, 嫩脆清香, 咸鲜爽口。



粉皮松花蛋

原料

粉皮250克, 松花蛋2个, 盐、酱油、味精、醋、辣椒油、花椒粉、香油、香辣酱、葱花、香菜各适量。

做法

1. 将粉皮用温开水洗一下, 切成1厘米宽的长条; 松花蛋剥去外壳, 洗后剖成16瓣; 香菜洗净, 切成2厘米长的节。
2. 将盐、味精、酱油、醋、香辣酱、葱花、辣椒油、花椒粉、香油调制麻辣味汁。
3. 食用时, 将粉皮、松花蛋拌匀后装盘, 淋上麻辣味汁, 撒上香菜节即成。

美食点评

软弱滑爽, 鲜咸微辣。



香卤鹌鹑蛋

原料

鹌鹑蛋8个, 盐、味精、料酒、姜片、葱段、白糖、酱油、八角、丁香、小茴香、鲜汤各适量。

做法

1. 将鹌鹑蛋煮熟, 捞出用凉水浸凉, 去壳洗净。
2. 锅内加鲜汤、盐、味精、料酒、姜片、葱段、白糖、酱油、八角、丁香、小茴香烧沸约10分钟, 放入鹌鹑蛋, 用中小火卤约20分钟捞出, 晾凉后对剖, 装盘即可。

美食点评

色泽棕黄, 咸鲜味美。



松花蛋拌豆腐

原料

去壳松花蛋1个, 豆腐150克, 盐、味精、葱花、葱油、香油、香菜各适量。

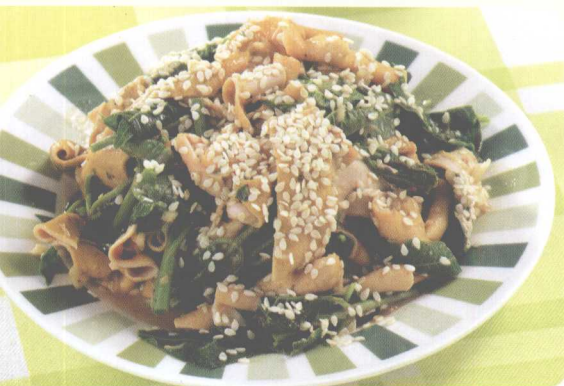
做法

1. 豆腐切成1.5厘米见方的丁, 放入沸水中氽至熟透, 捞出沥干水分; 松花蛋切成同样大小的丁, 香菜洗净切成节。
2. 将豆腐、皮蛋丁、香菜节加盐、味精、葱花、葱油、香油拌匀, 装盘即成。

美食点评

黑白分明, 细嫩爽口。





椿芽拌鸭肠

原料

鸭肠250克, 椿芽100克, 盐、芝麻酱、酱油、白糖、醋、辣椒油、花椒油、香油、味精、蒜泥、葱丝、熟芝麻、白矾各适量。

做法

1. 鸭肠放入盆内, 加入适量白矾揉搓, 用水冲洗净, 然后放入沸水中快速氽至断生, 捞出晾凉, 切3厘米长的节; 椿芽用清水洗净, 用沸水略烫, 切3厘米长的节待用。
2. 将盐、味精、芝麻酱、白糖、醋、酱油、辣椒油、花椒油、香油、蒜泥放入碗内, 倒入鸭肠、椿芽、葱丝拌匀, 装盘后撒上熟芝麻即成。

美食点评

色泽红亮, 嫩脆清香, 麻辣鲜美。



烩辣耳片

原料

白水猪耳200克, 青椒25克, 盐、酱油、味精、白糖、醋、蒜泥、辣椒油、花椒油、葱花、干红辣椒、花椒、花生油各适量。

做法

1. 白水猪耳刮洗净, 放入沸水锅内氽片刻, 捞出晾凉, 切成薄片; 青椒洗净, 去蒂、籽, 切成粗丝待用。
2. 锅内注油烧热, 下干红辣椒、花椒炒出香味, 取出剁细, 制成糊辣末待用。
3. 将猪耳片、青椒放入碗内, 加糊辣末、盐、味精、酱油、白糖、醋、蒜泥、葱花、辣椒油、花椒油拌匀即可。

美食点评

色泽红亮, 麻辣味厚, 鲜美脆嫩。



花生拌鸭胗

原料

鸭胗300克, 花生仁100克, 盐、味精、料酒、花椒、八角、姜块、葱段、香油、花椒油、鲜汤各适量。

做法

1. 鸭胗去筋皮后洗净, 从上部划到深度为2/3, 刀距0.5厘米, 然后两刀一断, 切成厚约0.3厘米的鱼鳃形, 放入沸水中氽至断生捞出。
2. 将鸭胗放入碗中, 加鲜汤、盐、料酒、花椒、姜块、葱段, 上笼蒸至入味, 出笼晾凉; 花生仁用沸水浸泡, 捞出剥去外皮, 放入盐、花椒、八角泡入味, 捞出晾凉。
3. 将鸭胗、花生仁放入碗中, 加少许盐、花椒油、香油、味精拌匀, 装盘即成。

美食点评

鲜香嫩脆。

西芹拌鸭丝

原料

熟鸭肉 350 克, 西芹 150 克, 盐、味精、香油、花椒油各适量。

做法

1. 西芹择洗净, 切成 4 厘米长的节, 然后切成 0.2 厘米厚的片, 放入沸水氽至断生, 捞出拌入少许香油待用。
2. 将鸭肉切成 3 厘米长、0.3 厘米宽的丝, 与西芹拌匀后装入盘内。
3. 将少许清水放入碗内, 加味精、盐、香油、花椒油调匀, 淋在鸭肉上即成。

美食点评

鸭肉细嫩, 色艳味美。



葱姜鸭条

原料

熟鸭腿肉 300 克, 盐、味精、姜块、葱白、料酒、花生油各适量。

做法

1. 姜块、葱白切成小丁, 放入碗内, 捣成茸; 锅内注加花生油烧至五成热后倒入碗内, 将姜葱茸烫香, 晾凉, 加入盐、料酒、味精调匀, 制成味汁。
2. 将鸭腿肉斩成 1.5 厘米宽的条, 放入盘内, 淋上味汁即成。

美食点评

色泽浅黄, 清香咸鲜, 葱姜味浓。



甘蓝色拉

原料

甘蓝 350 克, 苹果 100 克, 黄瓜 75 克, 香蕉 75 克, 芹菜 50 克, 美乃滋 100 克, 盐、白胡椒粉、柠檬汁各适量。

做法

1. 将甘蓝洗净掰开, 放入冷水中泡 15 分钟, 变脆后捞出, 沥水切成丝; 黄瓜洗净切丝, 芹菜择洗净切丝, 香蕉去皮切片, 苹果去核切丝。
2. 将切好的菜丝和水果丝放在盆里, 加入盐、胡椒粉, 淋上柠檬汁, 浇上美乃滋, 拌匀即成。

美食点评

味美爽口。





麻酱鸡丝海蜇

原料

熟鸡脯肉200克, 海蜇皮75克, 青皮黄瓜50克, 盐、味精、白糖、芝麻酱、香油、清汤各适量。

做法

1. 熟鸡脯肉先片成片, 再切成丝; 黄瓜洗净后剖成两片, 削去瓜瓢, 再切成丝, 放入碗中, 加少许盐拌匀。
2. 海蜇皮放入凉开水中浸泡5小时左右, 洗净杂质, 切成细丝, 放入80℃热水里泡片刻, 待海蜇丝卷缩立即捞出沥干水, 放入凉开水中浸泡涨发, 捞出沥干水分。
3. 将芝麻酱、清汤、盐、味精、白糖、香油调成味汁, 将三种丝装盘, 淋上味汁即成。

美食点评

清淡脆嫩, 咸鲜味香, 风味独特。



麻辣凉粉

原料

熟鸡肉250克, 凉粉250克, 盐、味精、酱油、蒜泥、葱花、辣椒油、花椒粉、香油、醋各适量。

做法

1. 凉粉洗净切成片, 放入盘中。
2. 熟鸡肉切粒, 放在凉粉片上。
3. 将盐、味精、酱油、蒜泥、葱花、辣椒油、花椒粉、香油、醋调成麻辣味汁, 淋在鸡肉粒、凉粉片上即成。

美食点评

色红味浓, 细嫩爽滑, 麻辣可口。



三油西芹鸡片

原料

熟鸡脯肉200克, 西芹100克, 盐、酱油、味精、白糖、醋、葱花、辣椒油、花椒油、香油、碎花生仁、香菜各适量。

做法

1. 熟鸡脯肉片成厚约0.2厘米的大片; 西芹洗净烫过, 斜切成马耳朵形, 放入碗中, 加入少许盐、味精拌匀, 腌渍入味; 香菜洗净切成段。
2. 将盐、酱油、味精、白糖、醋、葱花、辣椒油、花椒油、香油拌匀制成麻辣味汁。
3. 将西芹装盘内, 盖上鸡片, 淋上味汁, 撒上碎花生仁、香菜段即成。

美食点评

麻辣鲜香, 滋味浓厚。