

HOME-STYLE DISHES



■养肝生津 春季菜



■养心清热 夏季菜



■养肺润燥 秋季菜



■养肾补益 冬季菜

四季家常菜

JK吉科食尚

- 最合理的四季搭配
- 最适宜的大众口味
- 最易懂的家常做法

吉林出版集团 吉林科学技术出版社

张明亮 ◎主编

美味
100%



图书在版编目 (C I P) 数据

四季家常菜 / 张明亮主编. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2012.3
ISBN 978-7-5384-5691-2

I. ①四… II. ①张… III. ①家常菜肴—菜谱 IV.
①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第021697号

四季家常菜

主 编 张明亮
编 委 崔晓冬 蒋志进
出 版 人 张瑛琳
选题策划 车 强
责任编辑 王运哲
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 230千字
印 张 15
印 数 1—10000册
版 次 2012年5月第1版
印 次 2012年5月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
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 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-86037570
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5691-2

定 价 25.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话：0431-85635186



“烹饪的魅力在于以心入味，以手化食，以食悦人，以人悦己。”

每家每户都有属于自己的家常菜，而家常菜因地域物产、生活习惯和饮食爱好的不同，形成了东南西北不同的地域特色以及咸、鲜、甜、麻、辣、酸、香等不同的口味特点。因此，无论你走到哪里，品尝过多少美味，总会有一些“家”的味道让我们念念不忘。

针对家常菜方便实用、好学易做、面向家庭的特点，我们编写了这套丛书。本套丛书既有介绍我国各地传统风味美食的《传统家常菜》，按照季节和营养不同而成的《四季家常菜》，选料讲究、制作精细、味道独特的《私房家常菜》，招待亲朋好友小聚的《宴客家常菜》，使您能够快速、便捷制作菜肴的《省时家常菜》，还有根据个人口味喜好的不同而编写的《百味家常菜》，此外，对于二人世界或者三口之家，《恋人家常菜》《巧妇家常菜》也将指导您烹饪出色、香、味、形俱全，而且营养健康的家常菜。

本书介绍的每道家常菜肴，不仅取材容易、制作简便、营养合理，而且图文精美。对于一些重点菜肴中的关键步骤，还配以多幅彩图的分步详解，可以使您能够抓住重点，快速掌握，真正烹调出美味的家常菜肴。

做饭是一种心情，更是一种感情。本套丛书足以满足你的所有需求，教你轻松烹调出餐桌上的美味佳肴，既可以让家人“餐餐滋味好，顿顿营养全”，还可以使您从中享受到家的温馨和成功的喜悦。

张明亮

2012年3月



Contents 目录



四季家常菜



Part 1

★养肝生津春季菜★

猪肝拌菠菜	12
八宝菠菜	13
百合拌番茄	13
花生米拌豆干	13
豆豉浸芦笋	14
鸡丁黄豆芽	14
红油猪肚片	15
椿芽蚕豆	16
肉丝拌菠菜	16
银芽炝腰丝	16
蛋丝拌韭菜	17
葱油青笋	17
橙汁山药	17
螺头炝菠菜	18
虾仁炝韭菜	19
豆豉拌兔肉	19
红椒西芹	20
脆芹拌腐竹	20
芹笋泡菜	20
开阳炝芹菜	21
西红柿炒鸡蛋	22

彩椒山药	23
糟熘肉片	23
蟹粉扒笋尖	23
四宝豆腐	24
干豆豉炒蕨菜	24
素炒辣豆丁	25
家常焖冻豆腐	26
韭菜薹炒皮蛋	26
肉末焖菠菜	26
雪菜炒千张	27
韭黄炒腰丝	27
大蒜烧蹄筋	27
酥炸藕盒	28
西芹百合炒螺片	29
珍珠蟹柳	29
春笋炒鸡胗	30
板栗红烧肉	30
炸熘西红柿	30
南煎豆腐	31
干贝豆腐煲	32
锅包肉	33
焦熘豆腐	33
煎焖鸭脯	33
虾干炒油菜	34
烤麸烧魔芋	34
鱼子焖豆腐	35
菜花炒肉	36
锅蒸鸡豆花	36
茭白炒肉丝	36
栗子冬菇扒油菜	37
银杏百合炒芦笋	37
熘肝尖	37
芦笋百合北极贝	38
飞蟹粉丝煲	39



风味蒸肉	39	空心菜豆腐汤	60
黄酒煨猪蹄	40	虾干笋尖猪心汤	60
麻婆豆腐鱼	40	半汤兔肉块	60
汽锅酸菜鹅	40	酸辣豆腐羹	61
芦笋炒海红	41	牛肉灌汤蒸饺	62
香酥焖肉	42	韭菜肉馅包子	63
川香回锅肉	43	生滚牛肉粥	63
鸡丝炒蕨菜	43	鸡丝莼菜粥	63
西芹百合炒腰果	43		
辣子肉丁	44		
家常扒五花	44		
芥菜炒素鸡	45		
猪肝炒菠菜	46		
麻辣鸳鸯豆腐	46		
麻婆豆腐	46		
南煎豆腐丸子	47		
肉煎豆腐	47		
家常豆腐	47	风味夹肉饼	64
西芹炒鲜鱿	48	芦笋猪肚饭	64
肉片烧豆腐	49	鲜肉麻球	65
鳜鱼丝炒油菜	49	猪肉盒子	66
培根芦笋卷	50	韭菜薄饼	66
肉末炒芹菜	50	牛肉花卷	66
糖醋里脊	50	牛肉包子	67
鱼香肉丝	51	家常肉饼	67
西红柿鸡蓉汤	52	猪肝菠菜面	67
党参麦冬瘦肉汤	53	坛肉米饭	68
八宝豆腐汤	53	牛肉馅饼	69
香芋煮肉块	53	香菜肉粒夹饼	69
芥菜山药汤	54	百合三鲜粥	70
平菇煮豆腐	54	叉烧肉炒饭	70
花蟹炖豆腐	55		
皮蛋冻豆腐汤	56		
大鹅烩时蔬	56		
海带鸭舌汤	56		
番茄烩鸡腰	57	京葱拌耳丝	72
素烩山药	57	葱油芥蓝	73
山药莲子煲乌鸡	57	豆腐干拌贡菜	73
木耳黄花汤	58	蚕豆炝木耳	73
丸子烩豆腐	59	荸荠虾仁	74
黄花菜萝卜薏米汤	59	肉丝拌腐皮	74



Part 2

★养心清热夏季菜★

京葱拌耳丝	72
葱油芥蓝	73
豆腐干拌贡菜	73
蚕豆炝木耳	73
荸荠虾仁	74
肉丝拌腐皮	74



香葱拌鸡胗	75
黄瓜炝虾片	76
鸡丝万年青	76
油泼莴笋丝	76
泰式凉拌海鲜	77
鲜蛏黄瓜萝卜泥	77
多味黄瓜	77
粉皮拌鸡丝	78
川椒炝黄瓜	79
蜜汁小黄瓜	79
橙汁泡冬瓜	80
炝拌三彩腐竹	80
泡椒鲜虾	80
葱油炝双耳	81
捶熘凤尾虾	82
豆苗炒虾片	83
冬笋炒鸭肉	83
蒿杆炒鳝鱼	83
黄瓜炒虾仁	84
酱炒苦瓜	84
肉丁炒黄瓜	85
水熘豆腐	86
青椒鳝丝	86
熘虾段	86
鸭片鱿鱼卷	87
韭黄熘鳝丝	87
葱姜炒飞蟹	87
苦瓜煎蛋	88
干煎大虾	89
火腿煎蛋	89
姜丝煎蛋	90

葱香豆豉鸡	90
腊八豆煎鸡蛋	90
三圆煲老鸭	91
酿苦瓜	92
秘制啤酒鸭	93
五花肉烧冬瓜	93
丝瓜烧猪蹄	93
煎汁大虾	94
酱烧全鸭	94
鲤鱼煲冬瓜	95
如意鸭卷	96
豆腐蒸小排	96
什锦藕丁炒虾	96
苦瓜蒸仔鸡	97
白炒虾	97
酒酿清蒸鸭子	97
清蒸甲鱼	98
板栗烧丝瓜	99
番茄大虾	99
芦笋虾球	100
尖椒炒猪心	100
梅子香鸭	100
柴把鸭	101
百合芦笋虾球	102
滑炒豌豆苗	103



虾干炒双瓜	103
黄瓜炒冬笋	103
肉片炒凉瓜	104
鲜柠啤酒鸭	104
肉丝炒平菇	105
虾米烧丝瓜	106
奶油烧丝瓜	106

虾仁青瓜烙	106
香菇冬瓜球	107
木耳炒扇贝	107
干煸苦瓜	107
酥香鸭块	108
素酿苦瓜	109
苦瓜烤鸭煲	109
回锅鸭肉	110
木耳炒肉	110
木耳炒腐竹	110
葱爆鸭块	111
猪肝菠菜汤	112
蔬菜牛肉汤	113
荷兰豆煮豆干	113
露笋煮鳝鱼	113
冬瓜八宝汤	114
青瓜煮鱼圆	114
草菇木耳汤	115
白菜老鸭汤	116
牛肉豆腐汤	116
丝豆腐菠菜汤	116
豆角烩鸡丝	117
木耳炖豆腐	117
鸡爪冬瓜汤	117
三鲜冬瓜汤	118
南瓜牛肉汤	119
苦瓜番茄汤	119
肉片汆黄瓜	120
冬瓜绿豆老鸭煲	120
鲜虾汆冬瓜	120
茶树菇炖乳鸽	121
番茄牛肉面	122
香煎鸡蛋饼	123
烫面豆沙饼	123
豆腐炸酱面	123
青瓜烙	124
豆沙金瓜饼	124
扬州什锦炒饭	125
冬瓜饼	126
鳝丝银芽面	126
八鲜面	126

韩国泡菜饼	127
鸡蛋煎饼	127
海鲜时蔬面	127
什锦鸡蛋面	128



鱼丸清汤面	129
鸡蛋翡翠饼	129
白果冬瓜粥	130
虾肉紫菜烧卖	130



Part 3

★养肺润燥秋季菜★

萝卜丝炝海蜇丝	132
泡酸辣萝卜皮	133
芥末双脆	133
花生萝卜条	133
爽味萝卜卷	134
咖喱萝卜块	134
炝拌牛百叶	135
鲜笋炝肚片	136
辣腌萝卜条	136
野山椒炝藕片	136
糖醋水晶萝卜	137
川味卤金钱肚	137
香卤豆干茄脯	137
蒜泥茄子	138
白果炝腰花	139
汾酒卤牛肉	139
酒香卤牛肉	140
茶熏牛腱子	140
茶熏猪肝	140

卤煮牛腱	141
萝卜丝炒蕨根粉	142
蚝油牛肉丝	143
牛肉粒炒三丁	143
脆皮牛肉	143
黑椒煎牛排	144
粉蒸莲藕	144
生炒酥肚	145
杭椒牛柳	146
红扒海参	146
椒麻牛舌	146
芫荽烧牛肉	147
十全鸟鸡煲	147
胡萝卜烧鸡	147
酥炸茄饼	148
焦熘牛肉	149
香煎茄片	149
盐煎青椒	150
豇豆炒牛肉	150
葱烧海参	150
红焖牛肉	151
芋头烧鸡	152
大蒜烧牛腩	153
金针煮肥牛	153
牛腩烧海带	153
麻辣田螺	154
西红柿煲牛腩	154
红蘑土豆片	155
树椒土豆丝	156
香炸萝卜丸	156
上汤浸菠菜	156
红焖小土豆	157



鱼香茄花	157
蛋黄焗南瓜	157
西红柿炒卷心菜	158
熟炒牛肚丝	159
胡萝卜烧羊腩	159
辣子肥肠	160
干煸牛肉丝	160
滑蛋牛肉	160
苹果炒牛肉片	161
爆炒猪肝	162
清炒山药泥	163
金沙山药	163
拔丝番茄	163
香辣胡萝卜条	164
咖喱土豆	164
丝瓜炒鸡蛋	165
甜酱焖茄子	166
三鲜烩海参	166
传统燴鸭	166
素烩茄子块	167
锅贴鸡蛋	167
酱爆鸭块	167
辣味茄丝	168
鱼香腰花	169
鸡蛋炒豆腐	169
风味土豆泥	170
小炒猪肝	170
酥肉煨海带	170
椿芽焖蛋	171
海带炖牛肉	172
香菇鸭脯煲	173

萝卜牛蛙汤	173
萝卜煮肉圆	173
墨鱼猪肚汤	174
海参汤	174
螺片肥肠煲	175
陈皮猪肺汤	176
鹿肉烩土豆	176
党参黑豆煲乌鸡	176
腐皮鸡蛋汤	177
老鸭烩土豆	177
煎豆腐汆菠菜	177
大鹅焖土豆	178
萝卜海带煲牛肉	179
高丽参炖乌鸡	179
毛豆莲藕汤	180
海米菠菜汤	180
萝卜丝汆鲫鱼	180
冬笋口蘑猪腰汤	181
南瓜百合粥	182
黑糯米甜麦粥	183
胡萝卜素菜包	183
砂仁猪肚粥	183
糯香玉米球	184
杏仁红枣粥	184
黄米枣糕	185
海带肉丝面	186
萝卜干黄金饭	186
菠菜汤面	186
萝卜肉粥	187
虾仁鸡蛋面	187
菠菜饼	187
玉米瘦肉粥	188
玉米面饺子	189
木瓜奶香饭	189
笋尖猪肝粥	190
芝麻抓饼	190
凉拌海带	192
翠笋拌玉蘑	193
柠檬拌白菜	193
青椒拌豆片	193
珊瑚白菜	194
醋浸尖椒鸡菇	194
双椒拌螺丁	195
酒醉仔鸡	196
酸汁凤爪	196
胡萝卜炝冬菇	196
糟香鸡腿	197
炝拌金针菇	197
炝拌海带丝	197
红油猪舌	198
卤水金钱肚	199
炝拌双花	199
炝拌腰条	200
辣炝西蓝花	200
青椒炝肉丝	200
芥末猪肚丝	201
菜心炒猪肝	202
白菜炒三丝	203
XO酱炒鸡丁	203



Part 4

★养肾补益冬季菜★

凉拌海带	192
------	-----

酥炸排骨	203
腰果爆鸡丁	204
香菇炒鸡冠	204
辣白菜炒肥肠	205
翡翠腰花	206
面筋炒白菜	206
飘香猪脆骨	206
蓝花伴金菇	207
木瓜炖红薯	207
熘炒羊肝	207



山楂炒羊肉	208
焦熘羊肉	209
火腿猪排	209
椒盐鲫鱼串	210
香菇烧海螺肉	210
红薯蒸排骨	210
酥炸青椒盒	211
炸熘海带	212
红烧冬笋	213
清蒸茶鲫鱼	213
辣味羊肉煲	213
可乐焖鸡腿	214
葱焖鲫鱼	214
黄焖羊肉	215
牛尾烧双冬	216
酱汁猪蹄	216
清汤羊肉	216
麻辣白菜	217
干煸冬笋	217
火爆乳鸽	217
千层羊肉	218
红焖排骨	219
煎酿鲜冬菇	219
香葱蒸鸡	220
麻辣鸡腿	220
酒香大盘鸡	220
蘑菇飘香鸡	221
银耳鹑蛋汤	222
党参龙骨汤	223
地瓜荷兰豆汤	223
干白菜鹌鹑汤	223

玉米猪蹄煲	224
肉丁烩豆腐	224
茶树菇肉丸汤	225
黄豆猪蹄汤	226
草菇炖里脊	226
党参淮山猪肚汤	226
金针菇豆角汤	227
香菇烩丝瓜	227
莲藕骨头汤	227
冬瓜烩羊肉丸	228
山药烩香菇	229
清汤白菜	229
鲫鱼汆豆腐	230
豆泡白菜汤	230
蓝花蛏肉汤	230
汆丸子白菜	231
砂锅鸡粥	232
地瓜烙饼	233
家常鸡粥	233
捶鸡面	233
口蘑香菇粥	234
韭菜鲜虾粥	234
雪菜肉末粥	235
鸡丝春卷	236
香菇凉面	236
粉蒸排骨饭	236
红薯鸡腿	237
南瓜鸡肉饺	237
白菜水饺	237
香葱鸡粒粥	238
茄汁牛肉面	239
鸡肉包子	239



养肝生津
春季菜

PART 1



—四季家常菜—



猪肝拌菠菜

凉拌
咸鲜麻辣

原 料 菠菜250克，鲜猪肝150克。

调 料 姜末、蒜末各5克，精盐、味精、白糖、白醋、香油、花椒油各1/2小匙，一品鲜酱油1小匙，植物油1大匙。



准备工作 Preparations

- 1 猪肝剔去筋膜，洗净，切成薄片，加入精盐、味精调拌均匀。
- 2 锅中加入清水烧沸，放入猪肝片焯烫至刚熟，捞入清水中洗净，沥去水分，放入盘中。
- 3 菠菜洗净（保留红色菜根），放入沸水锅中焯烫一下，捞出过凉、沥干，切成长段。

制作步骤 Method

- 1 锅中加入植物油烧至六成热，下入蒜末、姜末炒出香味。
- 2 再加入精盐、白醋、白糖、一品鲜酱油、味精炒匀成味汁，盛入碗中。
- 3 菠菜放入大碗中，加入一半味汁、香油拌匀，红根朝外码入盘中。
- 4 猪肝加上剩余味汁拌匀，码放在菠菜上，淋上花椒油即可。

八宝菠菜

原 料 菠菜、胡萝卜丝、冬笋丝、香菇丝、火腿丝、海米、杏仁、核桃仁、口蘑片各适量。

调 料 葱丝、姜丝各少许，精盐、鸡精、料酒、香油、植物油各适量。

制作步骤 Method

- ◆ 菠菜洗净，切成段，放入沸水锅中焯烫一下，捞出过凉、沥干，放入碗中；口蘑片、核桃仁、杏仁分别放入沸水中焯一下，捞出过凉、沥干。
- ◆ 锅中加入植物油烧热，下入葱丝、姜丝、火腿丝、海米、料酒煸炒，倒入菠菜碗中，再加入剩余的原料、调料拌匀即可。



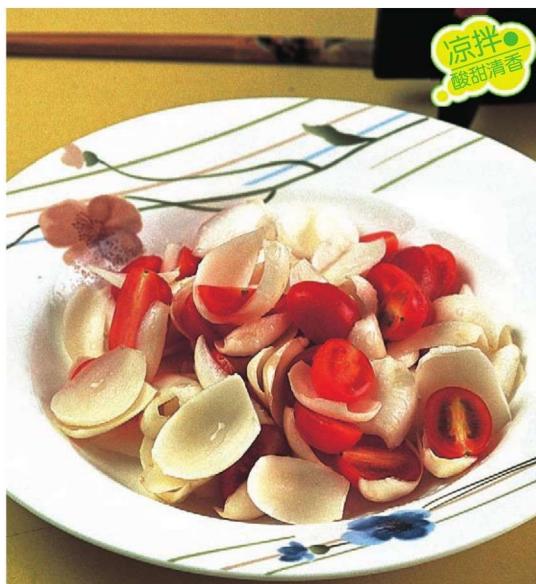
百合拌番茄

原 料 鲜百合500克，小西红柿(番茄)100克。

调 料 白糖4大匙，白醋1大匙。

制作步骤 Method

- ◆ 将鲜百合去根，掰成小瓣，用清水洗净，沥去水分。
- ◆ 锅置火上，加入清水烧沸，下入百合瓣焯烫一下，捞出沥水。
- ◆ 小西红柿去蒂，用清水洗净，切成小瓣。
- ◆ 将百合瓣、小西红柿瓣放入容器中，加入白糖、白醋翻拌均匀，装盘上桌即可。



花生米拌豆干

原 料 花生米、豆腐干各适量，青椒少许。

调 料 精盐1/2小匙，酱油、米醋、香油各1小匙，植物油500克(约耗20克)。

制作步骤 Method

- ◆ 豆腐干洗净，切成小丁；青椒去蒂、去籽，洗净，切成小丁，用热油浸泡一下，沥去油。
- ◆ 锅置火上，加入植物油烧热，放入花生米炸成杏红色，捞出沥油，晾凉。
- ◆ 将豆腐干丁、炸花生米、青椒丁放入盘中，加入精盐、酱油、米醋、香油调拌均匀即可。





豆豉浸芦笋

盐腌
咸香脆嫩

原 料 鲜芦笋750克。

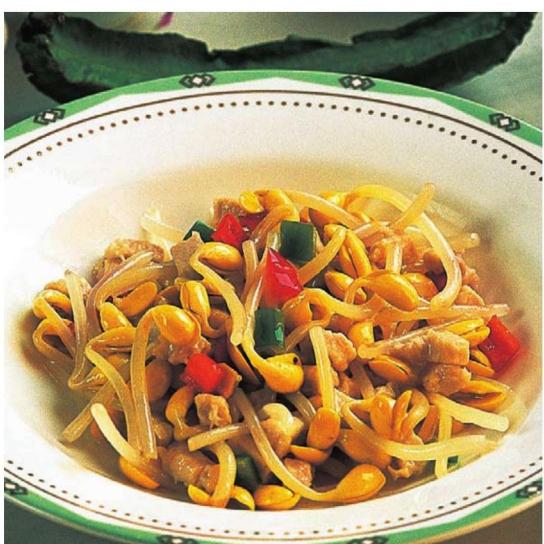
调 料 精盐1大匙，味精、香油各2小匙，水豆豉100克。

制作步骤 Method

1 将鲜芦笋去皮，洗净，切成8厘米长的段，放入沸水锅中焯至断生，捞出晾凉。

2 将水豆豉剁细，放入盆中，加入精盐、味精调拌均匀成味汁，再放入芦笋段浸泡3小时至入味。

3 将芦笋段取出，整齐地摆放入盘中，原汁加入香油调匀，浇淋在芦笋段上即成。



鸡丁黄豆芽

熟拌
鲜香脆嫩

原 料 黄豆芽300克，鸡胸肉100克，海米30克，红尖椒丁、青尖椒丁各15克。

调 料 葱花5克，精盐、白糖各1小匙，味精1/2小匙，香油2大匙。

制作步骤 Method

1 鸡胸肉洗净，切成方丁，入水焯熟，捞出沥水；海米放入碗中，加入热水泡发；黄豆芽洗净，入沸水锅中焯熟，捞出过凉，沥去水分。

2 黄豆芽、鸡肉丁放入容器中，加入葱花、青尖椒丁、红尖椒丁、海米，再加入精盐、白糖、味精、香油调拌均匀，装盘上桌即可。



原 料 猪肚500克，青笋100克，芝麻25克。

调 料 葱丝20克，精盐、味精、花椒油、料酒、香油各少许，鸡精、白糖各1/2小匙，生抽2大匙，辣椒油5小匙。

准备工作 Preparations

- ①青笋去根、去皮，洗净，先顺长切成长条，再切成菱形片。
- ②放入加有少许精盐的沸水锅中焯烫一下，捞出，沥去水分。
- ③锅置火上烧热，放入芝麻用小火煸炒出香味，出锅晾凉。
- ④猪肚洗涤整理干净，放入清水锅中焯烫一下，捞出洗净。

制作步骤 Method

- ①锅中加入清水烧沸，放入猪肚煮至熟嫩，捞出晾凉，切成抹刀片。
- ②锅置火上烧热，加入香油烧至八成热，下入葱丝炒出香味。
- ③盛入碗中，再加入白糖、料酒、生抽、味精、鸡精调匀成味汁。
- ④猪肚片、青笋片放入容器中，加入味汁翻拌均匀，腌渍入味。
- ⑤码放入盘中，淋上辣椒油、花椒油，撒上熟芝麻拌匀即可。

红油猪肚片

熟拌
麻香微辣





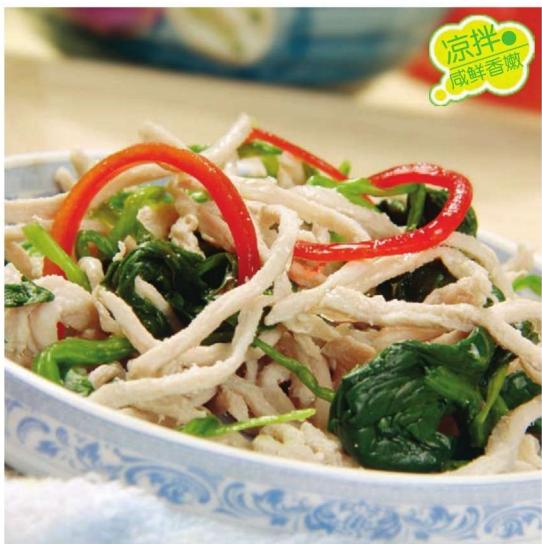
椿芽蚕豆

原 料 鲜蚕豆仁200克，香椿芽30克。

调 料 精盐1/2大匙，味精少许，鸡汤1小匙，辣椒油2大匙。

制作步骤 Method

- ◆鲜蚕豆仁洗净，放入清水锅中煮至熟嫩，捞出沥水，摊开晾凉。
- ◆香椿芽去蒂、洗净，放入沸水锅中焯烫一下，捞出过凉、沥水，切成小粒。
- ◆将鲜蚕豆仁、香椿芽粒放入盆中，调入精盐、味精，加入辣椒油、鸡汤调拌均匀，装盘上桌即成。



肉丝拌菠菜

原 料 菠菜200克，猪瘦肉100克，香菜20克。

调 料 味精1/2小匙，酱油1大匙，米醋、香油各1小匙，植物油4小匙。

制作步骤 Method

- ◆将猪瘦肉洗净，切成细丝；菠菜、香菜分别择洗干净，均切成3厘米长的段。
- ◆锅中加入清水烧沸，放入菠菜段焯烫一下，捞出投凉，控净水分，放入盘中。
- ◆锅中加入植物油烧热，下入猪肉丝，加入酱油炒熟，盛出晾凉，倒在菠菜上面，再加入米醋、味精、香油，撒上香菜段拌匀即可。

银芽炝腰丝

原 料 猪腰250克，绿豆芽50克。

调 料 精盐、味精、花椒粉、白糖各少许，酱油、白醋、花椒油、香油各1小匙，辣椒油4小匙。

制作步骤 Method

- ◆猪腰去筋膜，对剖成两半，去腰臊，加入白醋浸泡片刻，洗净，切成丝，入水焯至断生，沥水。
- ◆绿豆芽掐去头尾，洗净，入沸水锅中焯熟，捞出漂凉、沥水，放入盘中垫底，再放上猪腰丝。
- ◆碗中加入精盐、味精、白糖、酱油、花椒油、花椒粉、辣椒油、香油调拌均匀成麻辣味汁，浇淋在猪腰丝、豆芽上拌匀即成。



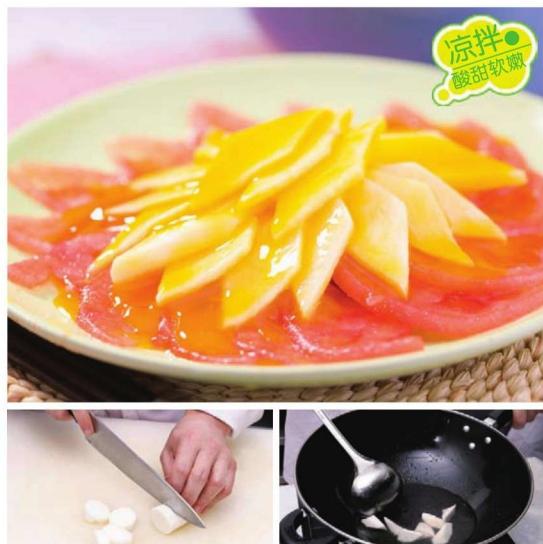
蛋丝拌韭菜

原 料 嫩韭菜150克，鸡蛋2个。

调 料 精盐、白糖各1/2小匙，鸡精少许，香油、植物油各1小匙。

制作步骤 Method

- ◆ 韭菜择洗干净，用沸水烫一下，捞出沥水，切成寸段，放入盘中，撒上精盐腌5分钟，滗去汁水；鸡蛋磕入碗中，加入精盐搅匀。
- ◆ 锅置火上，加入植物油烧热，倒入蛋液摊成若干薄蛋皮，取出。
- ◆ 将蛋皮切成4厘米长的丝，放在韭菜盘内，加入白糖、香油、鸡精拌匀即成。



葱油青笋

原 料 青笋750克。

调 料 精盐1小匙，鸡精1/2小匙，葱油2小匙。

制作步骤 Method

- ◆ 将青笋去根、去叶，削去外皮，用清水洗净，切成细丝。
- ◆ 锅置火上，加入清水烧沸，放入青笋丝焯烫一下，捞入清水中过凉，沥去水分。
- ◆ 将青笋丝放入大碗中，加入精盐、鸡精、葱油拌匀，装盘上桌即成。

橙汁山药

原 料 西红柿250克，山药100克。

调 料 橙汁3大匙，蜂蜜2大匙，白糖4小匙。

制作步骤 Method

- ◆ 将山药去皮、洗净，切成菱形片，放入沸水锅中焯烫一下，捞出过凉、沥水。
- ◆ 西红柿去蒂、洗净，放入沸水锅中烫至表皮起皱，捞出冲凉，去皮，切成大薄片。
- ◆ 橙汁、白糖用适量清水调匀成味汁，放入山药片浸泡至入味。
- ◆ 西红柿片码放入盘中垫底，将泡好的山药片整齐地摆在上面呈花形，淋上蜂蜜即成。