

HOME-STYLE DISHES



■ 爽口 凉拌菜

■ 美味 熏酱菜

■ 清香 炆炒菜

■ 酥脆 煎炸菜

■ 软嫩 蒸煮菜

■ 浓香 焖炖菜

■ 滑嫩 烧烩菜

■ 主食 与小吃

私房家常菜

吉科食尚

- 最具魅力的经典菜
- 最适宜的家常做法
- 最地道的私家口味

吉林出版集团 吉林科学技术出版社

张明亮◎主编

美味
100%



HOME-STYLE DISHES



私房 家常菜

张明亮◎主编



图书在版编目 (C I P) 数据

私房家常菜 / 张明亮主编. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2012.3

ISBN 978-7-5384-5690-5

I. ①私… 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021682号

♥私房家常菜♥♥

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 赵 渤
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 0431-85679177
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春人民印业有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5690-5
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



私房家常菜



Part 1

★ 爽口凉拌菜 ★

猪肝拌菠菜	12
棒棒鸡丝	13
百合拌番茄	13
花生米拌豆干	13
拌芥末菜花	14
豆腐干拌贡菜	14
麻辣拌肘花	15
玻璃笋片	16
黄瓜拌猪心	16
椿芽蚕豆	16
肉丝拌菠菜	17
凉拌海兔	17
腐丁花生	17
京葱拌耳丝	18
炆拌芥蓝	19
双蛋拌空心菜	19
多味什锦菜	20
干贝拌西蓝花	20
豆豉拌兔肉	20
香葱拌鸡胗	21
韩国辣白菜	22

香芹拌豆干	23
芹笋泡菜	23
杂味猪心	23
辣椒泡凤爪	24
糟香鸡腿	24
姜汁豇豆	25
凉拌绿豆芽	26
虾仁炆韭菜	26
野山椒炆藕片	26
泡椒鲜虾	27
菜薹炆皮蛋	27
多味黄瓜	27
香糟猪肘	28
珊瑚白菜	29
油盐豆腐	29
腰片拌生菜	30
双丁炆花生米	30
蚕豆炆木耳	30
老坛香	31
红油猪肚片	32
炆拌荷兰豆	33
凉拌生菜沙拉	33
葱油青笋	33
菠菜拌干豆腐	34
十香拌菜	34
螺头炆菠菜	35
蛋黄鸡腿卷	36
芥末双脆	36
荸荠虾仁	36
青椒拌豆片	37
鸡丁黄豆芽	37
八宝菠菜	37
葱油炆双耳	38
海米拌双椒	39





肉丝拌腐皮	39
五味鱿鱼	40
虾油冬笋拌芥蓝	40
香麻鸡丝万年青	40
炆拌牛百叶	41
葱拌鹅蛋	42
松仁菜心	42



Part 2

★ 美味熏酱菜 ★

红油猪舌	44
卤味鲜鱿	45
酒香卤牛肉	45
豉油皇鸡翅	45
卤味螃蟹	46
腌酱青笋	46
卤水金钱肚	47
美味酱排骨	48
卤煮肠头	48
椒麻卤鹅	48
酱萝卜条	49
白云猪手	49
五香酱羊蹄	49
生卤青虾	50
卤猪蹄	51
汾酒卤牛肉	51
老汤卤豆腐	52
卷筒脆舌	52
酥卤鲫鱼	52
盐卤虾爬子	53
卤煮菜卷	54
酱扒鹌鹑蛋	55

香卤猪肘	55
潮卤浸花腩	55
卤水手抓虾	56
香熏墨斗鱼	56
酒醉河蟹	57
五香兔肉块	58
五香茶花生	58
酱香鸡腿	58
五香毛豆	59
泰汁凤爪	59
腌酱虎皮尖椒	59
烟熏猪耳	60
卤豆腐	61
香熏黄花鱼	61
香熏鸳鸯肠	62
酱汁海螺	62
烟熏肉卷	62
香熏猪手	63
熏拌鸭肠	64
酸甜猪舌	65
酱香金丝	65
芝麻卤香菇	65
茶熏八爪鱼	66
五香酱鸡脖	66
松花熏鸡腿	67
五香牛肉	68
茶香猪心	68
糟卤油鸡	68
烟熏松子腐皮	69
八宝酱菜	69
家常酱汁肘子	69
酱爆熏鸡	70
五香酱驴肉	70





Part 3

★ 清香熘炒菜 ★

焦熘里脊条	72
醋熘丸子	73
冬笋熘肉丝	73
焦熘肥肠	73
熘炒腰花	74
滑熘鸡丁	74
水熘豆腐	75
焦熘羊肉	76
滑熘脑花	76
滑蛋虾仁	76
糖醋熘西红柿	77
醋熘仔鸡	77
滑熘鸭肝	77
滑熘鱼片	78
炸熘河蟹	79
水熘豌豆	79
滑熘菊花胗	80
百合芦笋虾球	80
糟熘肉片	80
捶熘凤尾虾	81
萝卜丝炒蕨根粉	82
爆炒鳝片	83
韭黄熘鳝丝	83
香菇炒鸡冠	83
草菇鸡心	84
XO酱炒鸡丁	84
炸熘海带	85
炒辣子鸡块	86
冬笋炒鸭肉	86

白菜炒三丝	86
瓜熘肝片	87
豆苗炒虾片	87
番茄炒蟹	87
西红柿炒鸡蛋	88
传统熘肉段	89
焦熘牛肉	89
蒿杆炒鳝鱼	90
糖醋里脊	90
干豆豉炒蕨菜	90
肉丁炒黄瓜	91
菜心炒猪肝	92
熘肝尖	93
酱炒苦瓜	93
清香小炒	93
鱼香茭白	94
腊肉炒茼蒿	94
辣白菜炒肥肠	95
蒜薹炒肉	96
面筋炒白菜	96
滑熘肉片	96
牛肉粒炒三丁	97
美味三丝肉	97
豆芽炒海贝	97
山楂炒羊肉	98
焦熘鱼片	99
雪菜炒千张	99
鸭片鱿鱼卷	100
春笋炒鸡胗	100
韭黄炒腰丝	100
素炒辣豆丁	101
熘虾段	102
川香回锅肉	102



Part 4

★ 酥脆煎炸菜 ★

苦瓜煎蛋	104
酥炸蚕蛹鸡	105
培根芦笋卷	105
脆皮粉炸肉	105

酥炸蛋卷..... 106
椒盐鸡翅..... 106
干煎牛排..... 107
黑椒煎牛排..... 108
软炸鸡片..... 108
蛎黄煎蛋角..... 108
生煎鸡翅..... 109
红薯鸡腿..... 109
腐衣虾卷..... 109



煎炸串肉..... 110
锅煎虾饼..... 111
香煎牛排..... 111
鸡蛋银鱼饼..... 112
干煎黄花鱼..... 112
肉煎豆腐..... 112
煎汁大虾..... 113
酥炸青椒盒..... 114
炸海蟹..... 115
软炸紫盖..... 115
香炸豆沙藕饼..... 115
干炸带鱼..... 116
油炸开花豆..... 116
酥炸茄饼..... 117
脆皮肠头..... 118
如意金条..... 118
飘香猪脆骨..... 118
火腿煎蛋..... 119
香煎茄片..... 119
落叶琵琶虾..... 119
软炸里脊条..... 120
红酒煎鹅肝..... 121

煎焖鸭脯..... 121
煎烹连壳蟹..... 122
香煎带鱼..... 122



Part 5

★ 软嫩蒸煮菜 ★

烧蒸扣肉..... 124
彩椒山药..... 125
白菜卷筒肉..... 125
白玉火腿夹..... 125
草菇蒸鸡..... 126
冬菜蒸鳕鱼..... 126
清蒸人参鸡..... 127
清蒸羊肉..... 128
豆豉蒸小鱼..... 128
白肉血肠..... 128
豆腐蒸小排..... 129
冬菜蒸爽肚..... 129
党参龙骨汤..... 129
酱香蒸羊排..... 130
四宝豆腐..... 131
芋头粉蒸肉..... 131
鸡蛋蒸肉丸..... 132
荷叶粉蒸鸡..... 132
风味土豆泥..... 132
锦绣蒸蛋..... 133
豉椒蒸扇贝..... 134
蒜香蒸海蛭..... 135
红薯蒸排骨..... 135
薯粉蒸小排骨..... 135
萝卜煮河虾..... 136
梅菜蒸肉饼..... 136



清蒸大蟹..... 137

虫草花鹌鹑汤..... 138

啤酒蒸花蟹..... 138

豉汁蒸盘龙鳝..... 138

水晶冬瓜卷..... 139

清蒸茶鲫鱼..... 139

参芪生鱼汤..... 139

银耳鹌蛋汤..... 140

浓汤煮鲈鱼..... 141

香葱蒸鸡..... 141

萝卜牛蛙汤..... 142

茄子煮花甲..... 142

牛肉豆腐汤..... 142

草菇木耳汤..... 143

口蘑竹荪汤..... 144

冬瓜八宝汤..... 145

荷兰豆煮豆干..... 145



红枣乌鸡汤..... 145

水煮活鱼..... 146

带鱼煮南瓜..... 146

猪肝菠菜汤..... 147

羊杂汤..... 148

培根卷心菜汤..... 148

羊肉圆菠菜汤..... 148

小龙虾带子汤..... 149

平菇煮豆腐..... 149

番茄排骨汤..... 149

茶树菇肉丸汤..... 150

海鲜冬瓜羹..... 151

露笋煮鳝鱼..... 151

黄豆芽沙丁鱼..... 152

酸菜敲虾汤..... 152

栗子花生鸡爪汤..... 152

红豆肉汤..... 153

土豆萝卜汤..... 154

土豆排骨汤..... 154



Part 6

★ 浓香焖炖菜 ★

黄焖牛肉..... 156

锅焖黑椒猪手..... 157

茶树菇焖排骨..... 157

金瓜焖小牛肉..... 157

甲鱼焖羊肉..... 158

葱焖鲫鱼..... 158

酱焖泥鳅..... 159

红焖仔兔..... 160

参果炖猪肉..... 160

黄焖甲鱼..... 160

锅焖什锦..... 161

肉片焖豆角..... 161

虫草炖乳鸽..... 161

鲤鱼炖冬瓜..... 162

银鱼焖蛋..... 163

火腿焖白菜..... 163

锅焖酥手..... 164

银耳炖乳鸽..... 164

肉焖蚕豆瓣..... 164

豆酱焖牛腩..... 165

罐焖肉..... 166

牛蹄筋炖萝卜..... 167

莲藕焖五花肉..... 167

腐竹焖肉片..... 167

茶香炖三件..... 168

苦瓜焖鸡翅..... 168

大鹅焖土豆..... 169

可乐焖鸡腿..... 170

双花焖鸡肉..... 170

蘑菇炖豆腐..... 170

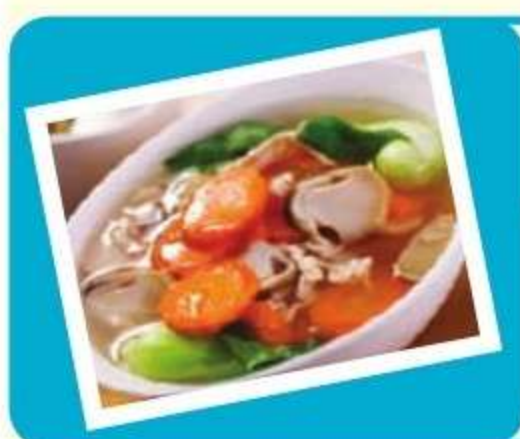
油焖冬瓜脯..... 171

冬瓜炖鱼尾..... 171

百花酒焖肉..... 171



家常焖冻豆腐·····	172
肉末焖菠菜·····	173
香蒜焖鸡肉·····	173
双竹焖排骨·····	174
油焖大虾·····	174
冬笋焖仔排·····	174
萝卜丝炖大虾·····	175
海带炖牛肉·····	176
甜酱焖茄子·····	177
百合炖猪蹄·····	177
半汤兔肉块·····	177
大虾炖白菜·····	178
虫草炖鹌鹑·····	178
杞子炖牛鞭·····	179
花蟹炖豆腐·····	180
核桃炖乳鸽·····	180



Part 7

★ 滑嫩烧烩菜 ★

板栗烧丝瓜·····	182
胡萝卜烧羊腩·····	183
醋烧肉排·····	183
丝瓜烧猪蹄·····	183
鲫鱼烩鱼肚·····	184
葱烧鲫鱼·····	184
鲜贝烧冬瓜·····	185
冬笋烧海参·····	186
大蒜烧排骨·····	186
腊肉烧大蒜·····	186
红烧鱼尾·····	187
烤麸烧魔芋·····	187
干烧黄花鱼·····	187

葱烧大肠·····	188
葱烧豆干·····	189
粉皮烧鱼头·····	189
脆笋烧豆腐·····	190
淮山烧鲑鱼·····	190
甜蜜豆烧肚片·····	190
青笋烧牛肉·····	191
肉片烧腐竹·····	192
鸡汤烩菜青·····	193
红烧猪尾·····	193
菜花烧火腿·····	193
黄花烩双冬·····	194
口蘑烩咖喱鸡·····	194
酸辣鱼丝·····	195
什锦烩蹄筋·····	196
肉烧地三鲜·····	196
山药烩时果·····	196
鲜笋栗子肉·····	197
香肠烧菜头·····	197
银耳烩菜心·····	197
冬瓜烩羊肉丸·····	198
香菇烧海螺肉·····	199
蟹肉烩豆腐·····	199
大鹅烩时蔬·····	200
大蒜烧牛腩·····	200
番茄烩鸡腰·····	200
山药烩香菇·····	201
豌豆烩鸡粒·····	202
红烧肉·····	203
鸡肉烩什锦·····	203
锅烧四宝·····	203
胡萝卜烧牛肉·····	204



香菇烩丝瓜..... 204

青笋烩金针..... 205

红烧冬笋..... 206

素烩山药..... 206

红烧海参..... 206

洋葱烩牛肉..... 207

肉丝烩时蔬..... 207

牛尾烧双冬..... 207

鲜虾烩豆腐..... 208

参芪干烧鲈鱼..... 209

烧烩三鲜..... 209

老鸭烩土豆..... 210

葱烧蹄筋..... 210

豌豆烩鱼丁..... 210

三丝烩鱼肚..... 211

凤球烧鱿鱼..... 212

墨鱼烩肉丸..... 212



Part 8

★ 百变主食与小吃 ★

南瓜百合粥..... 214

烤包子..... 215

飘香八珍饭..... 215

生滚牛肉粥..... 215

白菜水饺..... 216

杏仁红枣粥..... 216

坛肉米饭..... 217

豆豉虾球炒饭..... 218

芦笋猪肚饭..... 218

叉烧什锦炒饭..... 218

马齿苋粥..... 219

滑蛋蟹柳烩饭..... 219

蓝花卤面..... 219

茄汁牛肉丸子饭..... 220

炒玉米饼..... 221

八宝辣酱面..... 221

蔬菜牛腩烩饭..... 222

包糖饼..... 222

什锦炒饭..... 222

椰香红豆糕..... 223

什锦鸡蛋面..... 224

冰花煎饺..... 225

韩式咖喱冷面..... 225

茄汁鱼柳饭..... 225

大马哈汤饺..... 226

刀削面..... 226

蟹肉小笼包..... 227

蝴蝶花卷..... 228

翡翠辛辣面..... 228

江米条..... 228

红烧牛肉面..... 229

捶鸡面..... 229

多味萝卜饼..... 229

虾肉烧卖..... 230

爆炒双色面丁..... 231

陕西猫耳面..... 231

三菇炒伊面..... 232

口蘑香菇粥..... 232

肉臊面..... 232

水煎包..... 233

海城馅饼..... 234

桂圆姜汁粥..... 235

牛肉包子..... 235

酥炸饺盒..... 235

什锦包子..... 236

葱油凉面..... 236

赖汤圆..... 237

菊花包子..... 238

清汤牛肉面..... 238

麻香开口笑..... 238

南瓜鸡肉饺..... 239

水晶素饺..... 239

乌龙虾饺..... 239



爽口 凉拌菜

PART 1



私房家常菜



猪肝拌菠菜

熟拌
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。



棒棒鸡丝

原料 熟鸡脯肉200克，大葱30克。

调料 花椒面、熟芝麻、味精、精盐各1/2小匙，香油、白醋、芝麻酱、白糖、酱油各1大匙，辣椒油2大匙。

制作步骤 Method

- 1 熟鸡脯肉冷却后，用小擀面杖轻轻捶松，再用手撕成丝。
- 2 大葱洗净，切成细丝，用凉开水漂散开，放入盘中垫底，再放上鸡丝。
- 3 将酱油、白糖、精盐、白醋、芝麻酱、辣椒油、香油、花椒面调匀，淋在鸡丝上即成。



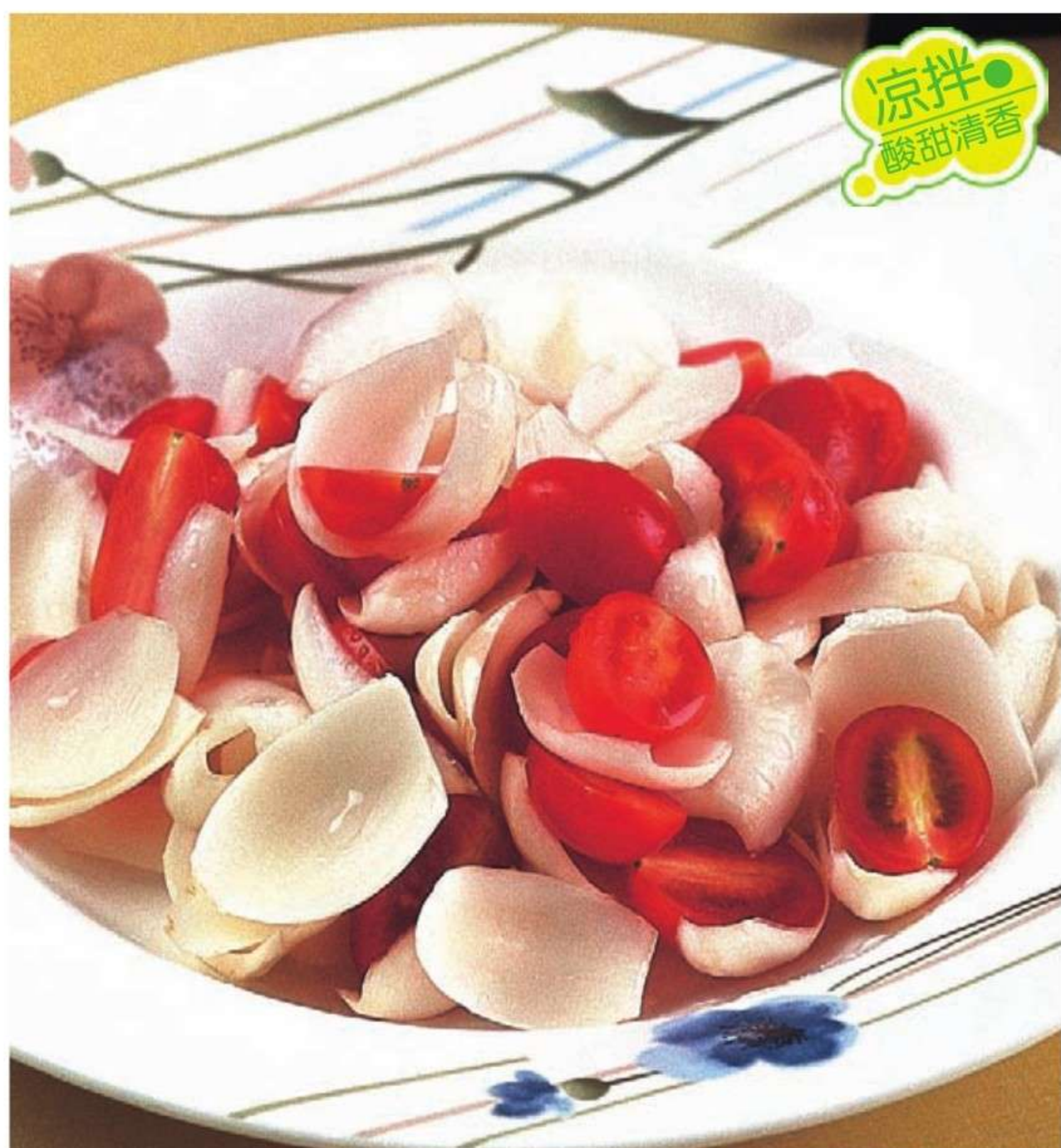
百合拌番茄

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

- 1 将鲜百合去根，掰成小瓣，用清水洗净，沥去水分，放入沸水锅中焯烫一下，捞出沥水。
- 2 小西红柿去蒂，用清水洗净，切成小瓣。
- 3 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

- 1 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，沥去油分。
- 2 锅置火上，加入植物油烧热，放入花生米炸至杏红色，捞出沥油，晾凉。
- 3 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。





拌芥末菜花

凉拌
清香微辣

原料 菜花400克, 红辣椒15克。
调料 精盐、白醋各1小匙, 味精、白糖各1/2小匙, 芥末10克, 香油4小匙。

制作步骤 Method

- 1 将芥末放入碗中, 加入温开水, 用筷子搅匀成糊状, 盖严盖, 闷约90分钟成芥末糊。
- 2 将菜花洗净, 掰成小块; 红辣椒去蒂及籽, 洗净, 切成碎粒; 菜花块放入盛有淡盐水的容器

内浸泡约10分钟, 捞出沥水。
3 锅中加入清水及少许植物油, 下入菜花块, 用大火焯约5分钟至熟透, 捞入冷水中浸泡3分钟至凉透, 沥干水分, 放入盘中。
4 芥末糊中加入精盐、味精、白糖、白醋, 淋入香油, 调匀成味汁, 再加入红辣椒粒搅匀, 浇在盘内菜花块上即成。



豆腐干拌贡菜

凉拌
香辣脆爽

原料 豆干200克, 贡菜100克, 红椒丝50克。
调料 干辣椒末30克, 葱丝、姜丝各10克, 精盐、胡椒粉、香油各1/2小匙。

制作步骤 Method

- 1 贡菜泡发, 洗净, 切成小段, 放入沸水中焯烫一下, 捞出过凉; 豆腐干切成丝, 用沸水略焯一下, 捞出沥水。
- 2 锅中加入香油烧热, 下入姜丝炒香, 再放入干辣椒末炸香, 倒入碗中。
- 3 将贡菜段、豆腐丝、红椒丝放入碗中, 加入葱丝、精盐、胡椒粉、辣椒油拌匀, 装盘上桌即可。



原料 猪肘子1000克，油菜心100克。

调料 葱段20克，姜片15克，花椒、八角、丁香、花椒油、味精、酱油、陈醋各少许，精盐2小匙，胡椒粉1小匙，料酒3大匙，辣椒油5小匙。

准备工作 Preparations

- ①油菜心去根，洗净，在根部剖上十字花刀，用沸水略焯，捞出过凉，沥水，码入盘中垫底。
- ②猪肘子剔去骨头，刮净绒毛，洗净，放入清水锅中焯去血水，捞出沥水。
- ③放入小盆中，加入葱段、姜片、花椒、八角、丁香、精盐、料酒腌渍8小时。

制作步骤 Method

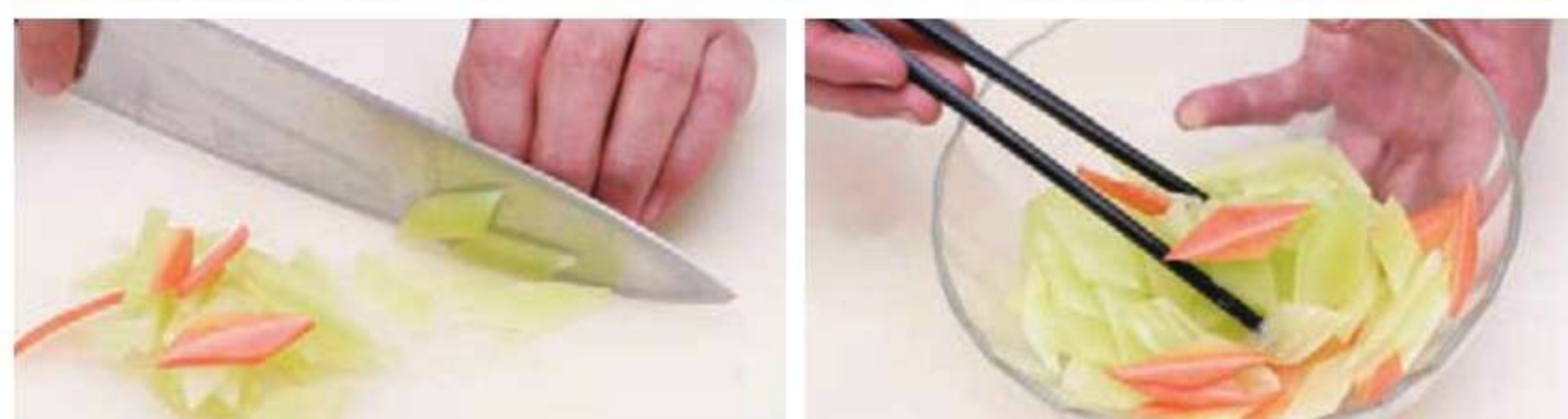
- ①用纱布将猪肘子包裹好，放入蒸锅中蒸约40分钟至熟透。
- ②取出蒸好的猪肘子晾凉，切成薄片，码放在油菜心上面。
- ③胡椒粉、辣椒油、味精、酱油、陈醋放入碗中调匀成味汁。
- ④均匀地浇在猪肘片和油菜心上面，再淋上烧热的花椒油即成。

麻辣拌肘花

熟拌
咸香麻辣



私房
家常菜



玻璃笋片

原料 青笋200克，胡萝卜100克。

调料 葱花10克，精盐、味精各1/2小匙，熟芝麻2小匙，白糖少许，酱油1小匙，辣椒油1大匙。

制作步骤 Method

①将青笋、胡萝卜分别去皮，切成菱形片，放入沸水锅中焯烫一下，捞入清水中投凉，沥干水分，放入盘中。

②取小碗，加入精盐、白糖、味精、酱油、辣椒油调匀成味汁。

③再放入葱花，撒上熟芝麻，倒入装有青笋、胡萝卜片的盘中拌匀，即可上桌。



黄瓜拌猪心

原料 猪心400克，黄瓜100克，红椒圈少许。

调料 蒜泥、姜片各10克，一品鲜酱油2大匙，料酒、米醋各1大匙，辣椒油2小匙，香油1小匙。

制作步骤 Method

①猪心剔去筋膜、油脂，剖成两半，用清水洗净污血，沥去水分。

②锅中加入清水、料酒、姜片、猪心烧开，再转中火煮30分钟，捞出冲凉，沥干水分，切成片。

③黄瓜洗净，切成块，放入盆中，放入猪心片。

④加入红椒圈、一品鲜酱油、米醋、香油、辣椒油、蒜泥调拌均匀至入味，装盘上桌即成。

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

①鲜蚕豆仁洗净，放入清水锅中煮至熟嫩，捞出沥水，摊开晾凉。

②香椿芽去蒂，洗净，放入沸水锅中焯烫一下，捞出过凉，沥干水分，切成小粒。

③将鲜蚕豆仁、香椿芽粒放入盆中，加入精盐、味精、辣椒油、鸡汤调拌均匀，装盘上桌即成。

