

HOME-STYLE DISHES



■ 开胃 小菜

■ 宴客 大菜

■ 下酒 辅菜

■ 汤羹 炖品

■ 主食 小吃

■ 餐后 甜品

宴客 家常菜

吉科食尚

- 最大众的家宴菜式
- 最合理的菜肴搭配
- 最便捷的家常做法

吉林出版集团 吉林科学技术出版社

张明亮◎主编

美味
100%



炒黄花菜

HOME-STYLE DISHES



宴客 家常菜

张明亮◎主编



吉林出版集团



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

宴客家常菜 / 张明亮主编. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2012. 3
ISBN 978-7-5384-5687-5

I. ①宴… 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021716号

♡ 宴客家常菜 ♡♡

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 郑 旭
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 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5687-5
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。

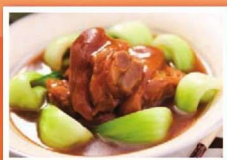
本书介绍的每道家常菜肴，不仅取材容易、制作简便、营养合理，而且图文精美。对于一些重点菜肴中的关键步骤，还配以多幅彩图的分步详解，可以使您能够抓住重点，快速掌握，真正烹调出美味的家常菜肴。

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





宴客家常菜



Part 1

★ 开胃小菜 ★

西芹拌香干	12
椒麻卤鹅	13
拌三丝	13
五彩拌鲜鱿	13
辣汁卤排骨	14
什锦香茄	14
姜汁豇豆	15
葱香笋叶	16
椒麻扁豆	16
双椒拌肥肠	16
芹菜拌蜆皮	17
肉末泡菜	17
卤水手抓虾	17
麻辣肘花	18
葱油羊腰片	19
莲藕拌蕨菜	19
杏仁拌三丁	20
炆拌荷兰豆	20
冰糖冬瓜爽	20
香葱拌鸡胗	21
京葱拌耳丝	22

酸辣毛肚	23
豆瓣黄瓜	23
酱泡青豌豆	23
蒜泥羊肚	24
酥油蚕豆	24
酒醉河蟹	25
椒麻童子鸡	26
红椒泡芹菜	26
香菜拌牛肚丝	26
枸杞鲜藕	27
椿芽白肉丝	27
酱鸡腿	27
蒜泥羊排	28
青红椒泡凤爪	29
卤猪尾	29
红糟五花肉	30
腰果拌肚丁	30
香卤猪蹄	30
五香凤爪	31
香葱拌毛蚶	32
椒麻猪舌	33
酱卤猪肝	33
香拌肚丝	33
麻辣牛筋	34
菜心猪耳	34
酱汁海螺	35
红油猪肉皮	36
益补腰花	36
美极椒盐鸭舌	36
香卤蹄筋	37
蛋皮牛肉卷	37
黄瓜拌肘花	37
盐水鸭肝	38
炆拌牛百叶	39



凉拌牛肉	39	香酥焖肉	59
小葱拌豆腐	40	红烧狮子头	60
蒜泥腰片	40	清汤羊肉	61
酱香猪肚	40	鱼香猪手	61
萝卜丝拌海蜇	41	金针煮肥牛	61
卤水金钱肚	42	叉烧排骨	62
酱拌鸭舌	43	栗子焖羊肉	62
醋姜拌松花	43	火腿焖肘子	63
葱油腐竹	44		
香芹拌豆干	44		
酱鸡蛋	44		
鸡脯松花卷	45		
棒棒鸡丝	46		
青笋拌鲜鱿	47		
德州扒鸡	47		
豉椒鸭掌	47		
两味醉虾	48		
泡红椒海带	48		



Part 2

★ 宴客大菜 ★

什锦鱼翅煲	50	锅焖黑椒猪手	64
辣味羊肉煲	51	怪味鸡块	64
三鲜烩海参	51	大蒜烧牛腩	64
灵菇烩鱼翅	51	黄酒煨猪蹄	65
葱烧海参	52	红煨羊肉	65
红扒海参	52	牛腩烧海带	65
清汤鲍鱼丸	53	黄焖羊肉	66
鹌蛋海参煲	54	红焖肘子	67
蟹黄鱼翅	54	酱烧全鸭	67
红烧肘子	54	宫廷蛋黄鸭卷	68
清酒鲍鱼	55	豆豉千层肉	68
鱼肚煲鸡腿	55	香葱蒸鸡	68
豆豉蒸排骨	55	红焖牛肉	69
东坡肉	56	千层羊肉	70
烧蒸扣肉	57	大蒜烧蹄筋	71
荷香蒸海参	57	酒香大盘鸡	71
酱汁猪蹄	58	麒麟鸭子	71
红焖排骨	58	奇味猪肘	72
霸王全肘	58	十全乌鸡煲	72
		三圆煲老鸭	73
		葱香豆豉鸡	74
		梅子香鸭	74
		蜜汁鸡翅	74
		香酥鸡翅	75





Part 3

★ 下酒辅菜 ★



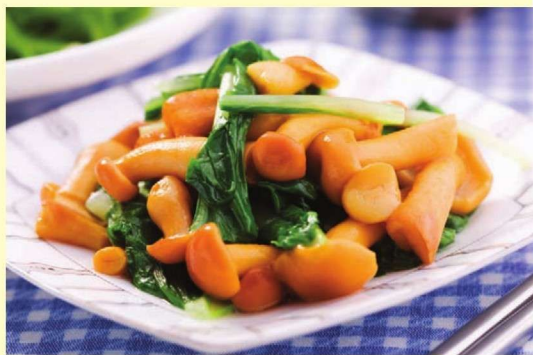
香蒜焖鸡肉	75
火爆乳鸽	75
黄焖鸡翅	76
麻辣鸡腿	77
煎酿鲜冬菇	77
什锦鳝丝	78
如意鸭卷	78
腐乳蒸滑鸡	78
清蒸甲鱼	79
粉丝炒梭蟹	80
西芹百合炒螺片	81
清蒸茶香鲫鱼	81
香酥鲜菇	81
荷叶粉蒸鸡	82
彩椒山药	82
大蒜烧鲑鱼	83
豉椒蒸扇贝	84
栗子冬菇扒油菜	84
彩椒鲜虾仁	84
芦笋虾球	85
醋焖鲤鱼	85
葱姜炒飞蟹	85
鱼子焖豆腐	86
辣子鸡块	87
剁椒鱼头	87
白灼鲜鲈鱼	88
麻辣鳕鱼	88
蒜香蒸海蛭	88
捶熘凤尾虾	89
椒盐三文鱼	90
串烧大虾	90

肉丝炒空心菜	92
豇豆炒牛肉	93
滑菇小白菜	93
香炸萝卜丸	93
苦瓜镶肉环	94
干炸里脊	94
芥菜炒素鸡	95
渍菜粉	96
虾干炒油菜	96
珊瑚西蓝花	96
牛肉烧土豆	97
腐竹羊肉煲	97
百合银杏炒蜜豆	97
虾酱炒四季豆	98
什锦豌豆粒	99
芥蓝牛肉	99
葱爆胡瓜羊肉	100
肉末炒芹菜	100
冬菜肉丁	100
红蘑土豆片	101
泡椒炒羊肝	102



西芹百合炒腰果	103
杭椒牛柳	103
酱排骨	103
鱼香腰花	104
椒麻牛舌	104
炸熘海带	105
麻辣白菜	106

红焖小土豆·····	106	酱爆羊肉丁·····	126
苦瓜炒鸡蛋·····	106	麻辣鸳鸯豆腐·····	127
辣子肉丁·····	107	板栗烧肥鸭·····	127
香菇烧豆腐·····	107	干煸牛肉丝·····	127
树椒土豆丝·····	107	清炒虾仁·····	128
煎串肉·····	108	胡萝卜烧羊腩·····	129
猪肝炒菠菜·····	109	魔芋烧鸭·····	129
香炸丸子·····	109	熟炒牛肚丝·····	130
香椿煎鸡蛋·····	110	麻婆豆腐·····	130
干煸荷兰豆·····	110		
铁板鸡心·····	110		
辣炒蛤蜊·····	111		
清炒牛肚片·····	112		
春笋豌豆·····	113		
苦瓜焖鸡腿·····	113		
乡村小炒鸡·····	113		
豆豉鲮鱼油麦菜·····	114		
盐焗鸡翅·····	114		
香葱爆炒虾·····	115		
上汤浸菠菜·····	116		
双椒鸭掌·····	116		
蒜蓉炒茼蒿·····	116		
鸡丝炒蕨菜·····	117		
椒爆鱿鱼丁·····	117		
蒜薹炒腊肉·····	117		
蛤蜊炒韭香·····	118		
腰果爆鸡丁·····	119		
豆苗炒虾片·····	119		
爆炒鱿鱼·····	120		
滑蛋牛肉·····	120		
鸡蛋银鱼饼·····	120		
肉片烧豆腐·····	121		
莴笋炒鸡胗·····	122		
川香回锅肉·····	123		
麻辣鸭脖·····	123		
辣子肥肠·····	123		
香辣小排骨·····	124		
芹黄胗花·····	124		
清炒鱼丁·····	125		
豆豉兔丁·····	126		
鱼香鸡·····	126		



Part 4

★ 汤羹炖品 ★

滋补野山菌汤·····	132
酸辣鸡蛋汤·····	133
明虾白菜蘑菇汤·····	133
榨菜肉片酸菜汤·····	133
香菇鸡脚汤·····	134
银杏蔬菜汤·····	134
火腿鱼头汤·····	135
栗子煲鸡汤·····	136
毛豆莲藕汤·····	136
香菇时蔬炖豆腐·····	136
健康蔬果汤·····	137
西梅番茄汤·····	137
南瓜牛肉汤·····	137
田园菜头汤·····	138
白梨红枣煲鸡翅·····	139
干贝油菜汤·····	139
芥菜山药汤·····	140
人参乌鸡汤·····	140
黑芝麻莲藕汤·····	140

冬笋香菇鱼丸汤	141
玫瑰百合鱼片汤	142
人参枸杞煲乳鸽	143
小鱼莲藕蓝花汤	143
豆腐丝菠菜汤	143
西洋菜煲鸡肾	144
蟹丝芥菜汤	144
三鲜冬瓜汤	145
家常带鱼煲	146
蔬菜牛肉汤	146
首乌鸭肝汤	146
杞子南瓜汤	147
五色蔬菜汤	147
木瓜鲫鱼汤	147
金菇肥牛汤	148
莴笋海鲜汤	149
油菜玉米汤	149
腊肉南瓜汤	150
冬菜煲银鳕鱼	150
鱼香茄子汤	150
猪蹄瓜菇汤	151
金箱豆腐汤	152
鳝鱼辣味汤	153
芝麻茴香煲牛腩	153
雪菜牛肉汤	153
蛤蜊瘦肉海带汤	154
彩玉煲排骨	154
鱼丸汤	155
鲜百合鸡心汤	156
莲藕炖牛腩	156
萝卜海带煲牛肉	156
猪肚莲藕汤	157



烧汁鸽蛋牛肉汤	157
肉丝黄豆汤	157
丝瓜鲜虾汤	158
玉米猪蹄煲	159
牛膝炖蹄筋	159
凉瓜黄豆煲排骨	160
核桃百合煲乳鸽	160
红枣莲藕猪蹄汤	160
排骨黄芽汤	161
龙井捶虾汤	162
凤爪胡萝卜汤	163
当归红花鸡汤	163
白菜香菇蹄花汤	163
莲藕骨头汤	164
猪蹄花生汤	164
肉丝酸菜粉	165
金针鸡肉汤	166
鸽肉萝卜汤	166
虾干笋尖猪心汤	166
豆角香芋煮海兔	167
陈皮老鸭蘑菇汤	167
羊肉冬瓜汤	167
花生眉豆鸡脚汤	168
冬瓜炖排骨	169
黄精瘦肉汤	169
鲜贝丸子汤	170
眉豆花生猪尾汤	170
牛肉莲藕黄豆汤	170
滋补狗肉汤	171
鲢鱼丝瓜汤	172
鲤鱼苦瓜汤	172



★ 主食小吃 ★

香葱鸡粒粥	174
雪梨青瓜粥	175
上汤鱼翅粥	175
八宝粥	175
玉米瘦肉粥	176
萝卜肉粥	176
蔬菜油条粥	177
燕麦小米粥	178
黑芝麻大米粥	178
北菇粒虾球粥	178
冰糖洋参粥	179
菠菜鸡粒粥	179
玉米大枣粥	179
虾仁菠菜粥	180
皮蛋瘦肉粥	181
桂圆姜汁粥	181
香薷养生粥	182
小米红枣粥	182
白果冬瓜粥	182
扬州什锦炒饭	183
粉蒸排骨饭	184
奶香糯米饭	185
南瓜芦荟蒸饭	185
银鱼蛋炒饭	185
叉烧什锦炒饭	186
美味鸡腿饭	186
竹筒鲜虾蒸饭	187
时蔬鸡蛋炒饭	188
叉烧肉炒饭	188
原盅滑鸡饭	188
鸡肉松泡饭	189
羊肉抓饭	189
辣白菜炒饭	189
四川担担面	190
豆豉虾球炒饭	191
荷叶饭	191
香椿蛋炒饭	192

鹿肉小米饭·····	192
山菜蘑菇炒饭·····	192
全家福汤面·····	193
五丁包子·····	194
孜然洋葱炒面·····	195
朝鲜族冷面·····	195
蚬子菠菜面·····	195
红油肉末面·····	196
蛋花番茄面·····	196
珍珠面·····	197
椰蓉糯米糍·····	198
特色葱油饼·····	198
糯香玉米球·····	198
素馅蒸饺·····	199
脆酥烤饼·····	199
烤包子·····	199
香葱花卷·····	200
猪肉盒子·····	201
老婆饼·····	201
叉烧包·····	202
荷叶饼·····	202
金蛋小馒头·····	202



牛肉馅饼	203
蟹肉小笼包	204
天津包子	205
砂锅鱼汤面	205
猪肝菠菜面	205
番茄牛肉面	206
肉丁馒头	207
家常肘花面	207
农家杂粮饭	208
精肉包子	208



木樨饭	208
虾肉烧卖	209
牛肉花卷	210
冬瓜饼	210



Part 6

★ 餐后甜品 ★

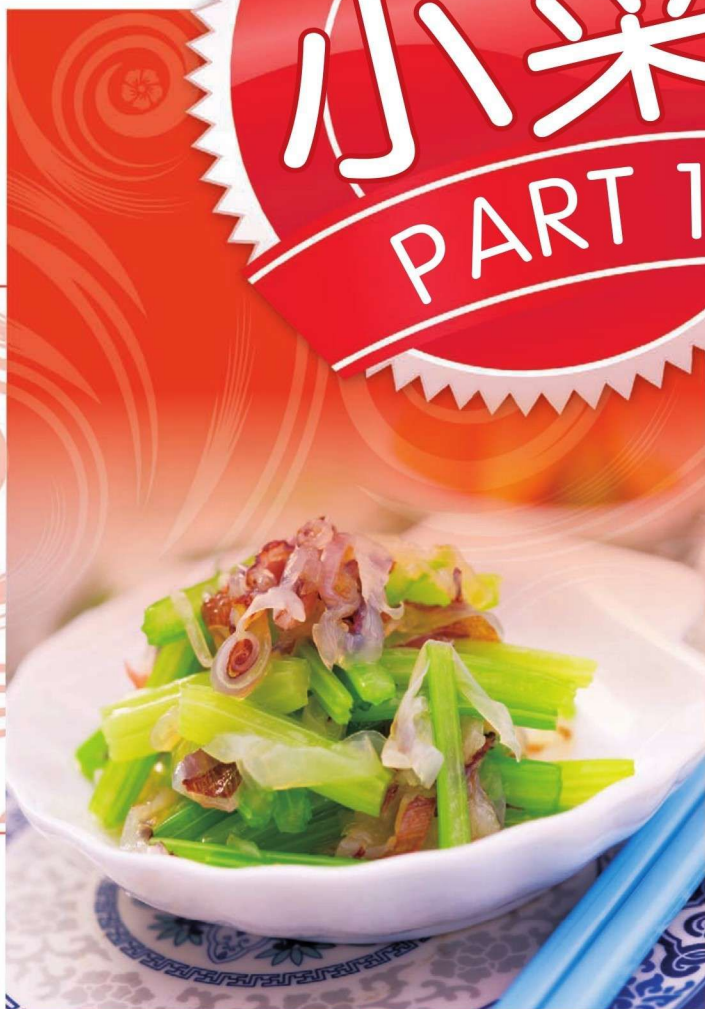
芋头糕	212
蓝莓夹心饼	213
酥香蛋挞	213
开口笑	213
开花馒头	214
巧克力糕饼	214
萝卜腊味糕	215
腰果饼干	216
牛眼酥	216
花生冰淇淋	216
香橙蛋糕	217
奶油果酱卷	217
果酱饼干	217
香芋包	218
蜜饯饼干	219
芝麻条	219
冰皮饼	220
芝士咖啡冰蛋糕	220
金山酥角	220
蜂蜜夹心饼	221
如意锁片	222
草莓冰蛋糕	223
芒果布丁	223
香糯紫菜卷	223

香草棒	224
西瓜冰霜	224
大理石蛋糕	225
提子饼干	226
奶酪包	226
燕麦片饼干	226
腊肠卷	227
脆皮奶黄包	227
咖啡九层糕	227
芝麻蛋糕卷	228
腰果冰淇淋	229
果酱圈蛋糕	229
戚风蛋糕	230
橄榄蛋糕	230
椰香奶包	230
黑巧克力碎饼干	231
豆沙芝麻面包	232
椰蓉酥	233
苹果面包	233
白糖糕	233
巧克力核桃条	234
奶香椰子球	234
香肠面包	235
杏仁饼干	236
草莓慕斯	236
杂果皮饼干	236
福满蛋糕	237
果酱蛋糕	237
可可蛋糕卷	237
果仁酥	238
榛子冰淇淋	239
夹馅芝麻饼	239



开胃小菜

PART 1



宴客家常菜



西芹拌香干

凉拌
咸鲜适口

原料 香干200克，西芹100克，胡萝卜1个（约50克）。

调料 精盐、味精、鸡精各1/2小匙，白酱油、香油各1小匙，植物油1大匙。

准备工作 Preparations

- ① 西芹去根，撕去老筋，洗净沥干，先切成5厘米长段，再切成粗丝；胡萝卜去皮，切丝。
- ② 锅中加水烧沸，下入西芹丝、胡萝卜丝焯至断生，捞出冲凉，沥干水分。
- ③ 香干洗净，先片成薄片，再切成粗丝，然后用沸水焯烫一下，捞出沥干，再放入碗中，加入少许白酱油、精盐、香油调拌均匀。

制作步骤 Method

- ① 锅中加入植物油烧至五成热，下入香干丝煸炒片刻，出锅晾凉。
- ② 碗中加入白酱油、香油、精盐、味精、鸡精，调成咸鲜味汁。
- ③ 西芹丝、香干丝、胡萝卜丝放入容器中，先加入味汁拌匀，再送入冰箱内冷藏保鲜。
- ④ 食用时取出，装盘上桌即可。



椒麻卤鹅

原料 鹅肉500克，葱叶30克。

调料 葱花10克，精盐、味精、白糖各1小匙，青花椒2小匙，辣椒油3大匙，香油少许。

制作步骤 Method

- 1 鹅肉洗净，用沸水焯烫一下，捞出沥干。
- 2 锅中加入卤水烧开，放入鹅肉小火卤煮1.5小时至熟，捞出晾凉，去骨后剁成8厘米长，3厘米粗的条状，整齐地码入盘中。
- 3 花椒、葱叶洗净，剁成蓉状，制成椒麻糊。
- 4 锅中加油烧至六成热，倒入碗中，放入椒麻糊、精盐、味精、香油调匀，浇在鹅肉上即可。



拌三丝

原料 嫩黄瓜200克，猪瘦肉150克，咸肉100克，香菜末少许。

调料 葱段、姜片各10克，精盐1大匙，米醋2小匙，料酒、酱油各1小匙。

制作步骤 Method

- 1 将黄瓜去蒂，洗净，用少许精盐略腌，再捞出冲净，切成细丝。
- 2 锅中加入适量清水烧开，放入猪肉、咸肉、葱段、姜片、料酒，煮至肉熟，捞出切成细丝。
- 3 将猪肉丝、咸肉丝、黄瓜丝放入盘中，浇上用米醋、酱油调成的汁，食用时拌匀即可。



五彩拌鲜鱿

原料 鲜鱿鱼200克，黄瓜丝100克，胡萝卜丝、白萝卜丝、青椒丝、红椒丝各50克。

调料 精盐、味精各少许，辣椒油1/2小匙，葱油1小匙。

制作步骤 Method

- 1 将鲜鱿鱼去内脏，洗涤整理干净，用清水冲洗10分钟，切成粗丝。
- 2 鱿鱼丝、胡萝卜丝、白萝卜丝、青椒丝、红椒丝分别用沸水焯烫一下，捞出冲凉，装入盘中。
- 3 将盘中各种丝料，加入黄瓜丝、精盐、味精、辣椒油、葱油拌匀，即可上桌。





辣汁卤排骨

卤制
香辣浓厚

原料 猪排骨500克，青尖椒、红尖椒各20克。

调料 葱段、姜片各10克，精盐、豆豉辣酱各1小匙，水淀粉3大匙，辣味卤汁适量，植物油2000克(约耗60克)。

制作步骤 Method

- 将尖椒洗净，去蒂及籽，切成小圈。
- 排骨洗净，剁成大块，先用沸水焯烫一下，捞

出沥干，再放入热油中炸至八分熟，捞出沥油。

⑤ 将辣味卤汁倒入锅中，放入猪排骨，旺火烧开后转小火卤约20分钟，捞出装盘。

④ 锅中加油烧热，先放入葱段、姜片、辣椒圈炒香，再加入豆豉辣酱、精盐、水淀粉炒匀，浇在排骨上即可。



什锦香茄

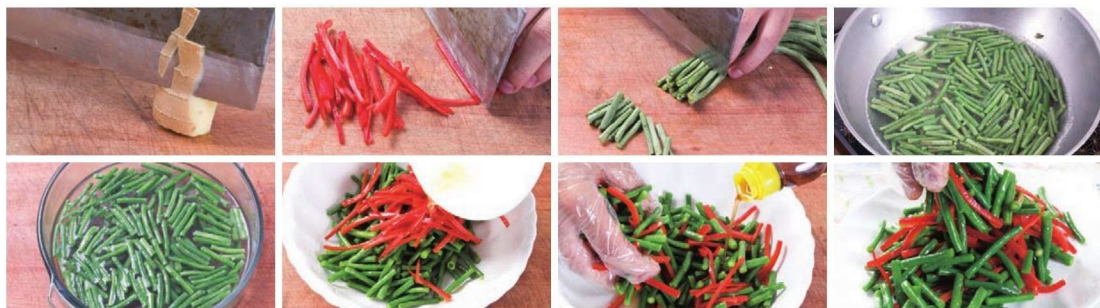
烧烩
鲜香甜酸

原料 紫茄子300克，青椒、红椒、洋葱、西芹、西红柿各50克，松子仁、葡萄干各少许。

调料 精盐1小匙，胡椒粉、白糖各1/2小匙，红酒、米醋各少许，植物油4大匙。

制作步骤 Method

- 茄子去皮，切块；青椒、红椒、洋葱、西芹、西红柿洗涤整理干净，切小块；葡萄干泡软。
- 茄子块放入热油锅中略煎一下，捞出沥油。
- 锅中加油烧热，下入青椒、红椒、洋葱、西芹、西红柿略炒，添适量清水，放入茄子块及所有调料烧至汁浓，撒入松子仁、葡萄干即可。



原料 豇豆300克，鲜姜25克，红辣椒15克。

调料 精盐、味精、白糖、胡椒粉、香油各1/2小匙，植物油1大匙。

准备工作 Preparations

- ① 鲜姜洗净，去皮，切成大块，再放入榨汁机中，加入少许清水和精盐，榨取姜汁。
- ② 红辣椒洗净，去蒂及籽，切成细丝；豇豆洗净，掐去两端，切成小段。
- ③ 坐锅点火，加入清水、少许植物油和精盐烧沸，放入豇豆段用旺火焯烫至熟，捞出过凉，沥干水分。

制作步骤 Method

- ① 锅中加油烧至六成热，下入红辣椒丝煸炒片刻，盛入碗中。
- ② 将豇豆段放入容器内，先加入姜汁和红辣椒丝调拌均匀。
- ③ 再放入少许精盐、味精、白糖、胡椒粉和香油拌匀入味。
- ④ 然后蒙上保鲜膜，放入冰箱中冷藏，食用时取出装盘即可。

姜汁豇豆

腌泡
咸鲜微辣





葱香笋叶

原料 净莴笋叶400克，葱白50克，红辣椒20克。

调料 精盐2小匙，味精、白糖各1/2小匙，植物油适量。

制作步骤 Method

- ① 葱白洗净，先横切成3厘米长段，再顺切成细丝；红辣椒洗净，去蒂及籽，切成细丝。
- ② 锅中加入适量清水，先放入少量精盐、植物油烧开，再下入莴笋叶焯烫2分钟至熟，然后捞出浸凉，沥干水分，切成3厘米长段。
- ③ 莴笋叶放入容器中，加入红椒丝、精盐、味精、白糖拌匀，葱丝放在上面，浇上热油即可。



椒麻扁豆

原料 鲜扁豆250克。

调料 葱段10克，精盐1/2小匙，味精、花椒粒各少许，香油1小匙，鲜汤3大匙。

制作步骤 Method

- ① 将扁豆去老筋，洗净，放入沸水锅中煮熟，再捞出沥干，晾凉后切成细丝，放入盘中。
- ② 葱段切丝，花椒放在案板上压成碎末。
- ③ 坐锅点火，加入香油烧热，先放入葱丝炒香，再加入精盐、味精、花椒、鲜汤煮开，出锅浇在扁豆上即成。

双椒拌肥肠

原料 肥肠300克，青椒粒、红椒粒各10克。

调料 精盐、米醋各适量，味精、酱油各1小匙，辣椒油2小匙，植物油2大匙。

制作步骤 Method

- ① 将肥肠用精盐、米醋反复搓洗，除去内外杂质，冲洗干净，再放入温水锅中，用中火煮约1小时至熟烂，捞出冲凉，然后切成1厘米宽的圈，在盘中码成风车型。
- ② 锅中加油烧至六成热，先下入青椒、红椒爆香出锅，再放入精盐、味精、酱油、辣椒油调匀，浇在肥肠上即可。

