

# 减肥菜肴

*Jianfei caiyao*  
*Shoushen chu*

瘦身茶

◎ 蔡洪兰 张爱平 李赫厄 编著



★ 安徽科学技术出版社

# 前 言

随着生活水平的日益提高，肥胖者愈来愈多。它不但给日常生活带来诸多不便，影响人体的美感，也危害健康。成千上万的肥胖者为了健美，更为了健康，不惜一切代价，采取各种手段减肥。他们中间有的长期坚持高强度锻炼，结果筋疲力尽，身心疲惫；有的花高价购买减肥药、喝减肥茶，忍受着饥饿的痛苦（有的甚至甘受手术治疗的残酷折磨），但疗程过后，又恢复了原来的“丰乳肥臀水牛腰”；有的长期节食，美味不敢尝，佳肴不敢闻，好像是不食人间烟火的清客……为了解决肥胖者的痛苦和烦恼，以及不愿肥胖者的担心和忧虑，本人经过多年的苦心探讨，或博览群书，或广闻遍访，或追踪新科技，或剖析旧传统，数易其稿，终使这本书得以面世。

本书提供的 600 余种减肥食谱，能够有效地防治肥胖。它的主要特点如下：①坚持平衡膳食的原则，科学地调整饮食结构，使每个食谱既起到减肥的作用，又能满足身体所需营养；②循序渐进减肥，对身体健康无任何副作用；③食用本书提供的食谱烹调的食物，能保持自身旺盛的精力；④烹调时控制油脂的使用，在使用油脂时，坚持多用植物油、少用动物油的原则；⑤少用或不用能够转化为脂肪的食糖；⑥不采用油炸的烹调方法，减少致癌物质的摄取；⑦碳水化合物在人体酶的作用下可转化为人体脂肪使人发胖，因此，本

书所选的食谱都不勾芡或勾芡量很少；⑧本书有些食谱中选用的畜禽肉大多含脂肪较少，所以，不必担心食用这些菜肴会摄入过多脂肪导致肥胖；⑨新鲜蔬菜、水产及豆制品为主的食品为本书介绍的重点；野菜为绿色食品，极少受到污染，且富含多种维生素，本书也予以推荐；菌类对防治肥胖及促进健康有独特的功效，本书进行了特别推介；粗纤维食品有利减肥，同时又具有防病治病的作用，本书对该类菜肴着墨较多；⑩本书力求减肥、防肥与防病治病的和谐统一，所以减肥、防肥的过程，同时也是高血压、冠心病、高血脂、脂肪肝、糖尿病改善的过程。如辅以其他合理的治疗，会得到满意的疗效。正因为本人在编著过程中刻意追求医学界和营养学界的最新观点和最新成果，所以，本书将会成为您减肥饮食书籍中的首选书。

由于本书的受益面广，读者的年龄、职业、性别和文化程度不同，其理解能力将会有较大悬殊。为了使不同层次的读者都能既快又好地掌握这些减肥食品的烹制，本书在编著时，力求：①文字叙述通俗易懂；②烹调程序追求简单，易于操作；③所需原料就地易购；④选择成本低廉的原料；⑤适应我国南北广大群众的口味；⑥尽量删减了大型饭店所使用的上好佐料及调味品，但都列出了可以替代的较普通的佐料和调味品，并且不影响菜肴的口味；⑦本书力求在传统烹调基础上进行变革，仍可使用传统炊具，并且菜肴的风味不减。当然，如条件许可，最好使用现代化炊具，如“不粘锅”等，以便进一步提高菜肴的质量。

减肥食品发展到现在，都是继承并建立在前人的基础上。本书在编著过程中，也借鉴了一些专家的成功经验。由于种

种原因未及奉告，在本书面世之际，表示歉意和感谢！

本书在编著过程中，还得到了许多高级厨师、营养学家以及医学专家的热心指教，同时也汲取、听取了成百上千个家庭肥胖者和惟恐肥胖者的意见，在此一并致谢！

由于水平有限及该书编著难度大、要求高，难免有不尽人意之处，恳请读者不吝赐教！

**编著者**

# 目 录

## ●肥胖的危害及其防治

|                            |   |
|----------------------------|---|
| ▼肥胖有什么害处 .....             | 1 |
| ▼肥胖是吃出来的吗 .....            | 2 |
| ▼防治肥胖在饮食上有什么要求 .....       | 2 |
| ▼防治肥胖每天最多摄入多少总热量 .....     | 4 |
| ▼如何科学地决定每天各类食物的最佳摄入量 ..... | 5 |
| ▼各类食物中含有多少营养成分 .....       | 5 |

## ●减肥菜肴瘦身茶的制作

|                       |    |
|-----------------------|----|
| ▼畜肉类 .....            | 13 |
| ○猪肉 .....             | 13 |
| 怎样制作北京风味的“炒肉丝” .....  | 13 |
| 怎样制作四川风味的“炒两丝” .....  | 13 |
| 怎样制作“葱爆肉片” .....      | 14 |
| 怎样制作北京风味的“金菇肉丝” ..... | 15 |
| 怎样制作“酱辣肉片” .....      | 15 |
| 怎样制作“香菜肉丝” .....      | 16 |
| 怎样制作“花椒肉片” .....      | 16 |
| 怎样制作“蒜泥精肉” .....      | 17 |
| 怎样制作“炔里脊丝” .....      | 18 |
| 怎样制作“炒三丁” .....       | 18 |

|              |    |
|--------------|----|
| 怎样制作“花生肉丁”   | 19 |
| 怎样制作“木耳肉丝”   | 20 |
| 怎样制作“花心肉丝”   | 20 |
| 怎样制作“青白肉丝”   | 21 |
| 怎样制作“青椒肉丁”   | 21 |
| 怎样制作“菜薹肉丝”   | 22 |
| 怎样制作“肉茸青豆”   | 22 |
| 怎样制作“玉笋肉丁”   | 23 |
| 怎样制作“葱白肉丝”   | 23 |
| 怎样制作“肉丝黄豆汤”  | 24 |
| 怎样制作“青椒肉片”   | 25 |
| 怎样制作“芙蓉里脊”   | 25 |
| 怎样制作“肉片烧芦笋”  | 26 |
| 怎样制作“凉拌肉丝”   | 26 |
| 怎样制作“银芽肉丝”   | 27 |
| 怎样制作“肉丝拌芹菜”  | 27 |
| 怎样制作“芥末拌肉片”  | 28 |
| 怎样制作“黑白拌肉片”  | 28 |
| 怎样制作“瘦肉拌黄瓜”  | 29 |
| 怎样制作“多味肉片”   | 29 |
| 怎样制作“肉丝菠菜”   | 30 |
| 怎样制作“蒜苗肉丝”   | 30 |
| 怎样制作“肉丝芹菜”   | 31 |
| 怎样制作“肉丸火锅”   | 31 |
| 怎样制作“火腿平菇火锅” | 32 |
| 怎样制作“菊花火锅”   | 32 |
| 怎样制作“三冬火锅”   | 33 |
| 怎样制作“沙锅肉丸”   | 33 |

|                    |    |
|--------------------|----|
| 怎样制作“火腿豆芽沙锅” ..... | 34 |
| 怎样制作“汽锅排骨汤” .....  | 34 |
| 怎样制作“肉片笋尖汤” .....  | 35 |
| 怎样制作“木耳肉片汤” .....  | 35 |
| 怎样制作“豆芽肉饼汤” .....  | 36 |
| 怎样制作“五彩肉丸汤” .....  | 36 |
| 怎样制作“肉丝榨菜汤” .....  | 37 |
| 怎样制作“黄花肉茸汤” .....  | 38 |
| 怎样制作“排骨番茄汤” .....  | 38 |
| 怎样制作“瓠瓜肉丝汤” .....  | 39 |
| 怎样制作“肉片莲子汤” .....  | 39 |
| 怎样制作“肉丁黄豆汤” .....  | 40 |
| 怎样制作“肉片酸辣汤” .....  | 40 |
| 怎样制作“猪排嫩藕汤” .....  | 41 |
| 怎样制作“脊髓鲜蘑汤” .....  | 41 |
| 怎样制作“蹄筋玉兰汤” .....  | 42 |
| ○牛肉 .....          | 42 |
| 怎样制作“焖牛肉” .....    | 42 |
| 怎样制作“银条牛肉丝” .....  | 43 |
| 怎样制作“麻酱牛肉” .....   | 43 |
| 怎样制作“咖喱牛肉块” .....  | 44 |
| 怎样制作“面筋肉丝” .....   | 44 |
| 怎样制作“鲜菜牛筋” .....   | 45 |
| 怎样制作“焖煨牛尾” .....   | 46 |
| 怎样制作“牛肉拌白丝” .....  | 46 |
| 怎样制作“牛肉拌芹菜” .....  | 47 |
| 怎样制作“牛肉拌芝麻” .....  | 47 |
| 怎样制作“牛肉拌椿芽” .....  | 48 |

|                     |    |
|---------------------|----|
| 怎样制作“蒜苗拌牛肉” .....   | 48 |
| 怎样制作“牛肉拌绿豆芽” .....  | 49 |
| 怎样制作“清炖牛肉” .....    | 49 |
| 怎样制作“牛肉炖土豆” .....   | 50 |
| 怎样制作“牛尾沙锅汤” .....   | 51 |
| 怎样制作“牛鞭枸杞” .....    | 51 |
| 怎样制作“萝卜肉丝汤” .....   | 52 |
| 怎样制作“牛肉鲜笋汤” .....   | 53 |
| 怎样制作“肉片萝卜汤” .....   | 53 |
| 怎样制作“酸辣牛筋汤” .....   | 54 |
| 怎样制作“咖喱牛肉汤” .....   | 54 |
| 怎样制作“清香牛尾汤” .....   | 55 |
| ○羊肉 .....           | 55 |
| 怎样制作“葱炮羊肉” .....    | 55 |
| 怎样制作“羊肉木耳” .....    | 56 |
| 怎样制作“瓜笋羊肉片” .....   | 57 |
| 怎样制作“鲜脆三丁” .....    | 57 |
| 怎样制作“辣子羊肉” .....    | 58 |
| 怎样制作“四色肉丝” .....    | 58 |
| 怎样制作“三色两肉” .....    | 59 |
| 怎样制作“红白千里风” .....   | 59 |
| 怎样制作“蘑菇羊脑” .....    | 60 |
| 怎样制作“羊脑脊髓” .....    | 60 |
| 怎样制作“凉拌麻辣羊肉丝” ..... | 61 |
| 怎样制作“凉拌青蒜白肉” .....  | 61 |
| 怎样制作“凉拌葱肉” .....    | 62 |
| 怎样制作“凉拌麻酱羊肉” .....  | 63 |
| 怎样制作“涮羊肉” .....     | 63 |

|               |    |
|---------------|----|
| 怎样制作“羊肉萝卜羹”   | 64 |
| 怎样制作“沙锅羊肉”    | 65 |
| 怎样制作“枸杞汽锅羊肉”  | 65 |
| 怎样制作“羊鱼鲜汤”    | 66 |
| 怎样制作“羊肉滋补汤”   | 66 |
| ○狗肉           | 67 |
| 怎样制作“香辣狗肉火锅”  | 67 |
| 怎样制作“鲜香狗肉汤”   | 68 |
| ○兔肉           | 69 |
| 怎样制作“香辣凉拌兔肉丝” | 69 |
| 怎样制作“酥仁兔肉丁”   | 69 |
| 怎样制作“麻辣兔丝”    | 70 |
| 怎样制作“兔肉汤”     | 71 |
| ▼禽肉类          | 71 |
| ○鸡肉           | 71 |
| 怎样制作“清炖鸡”     | 71 |
| 怎样制作“麻辣鸡”     | 72 |
| 怎样制作“酸辣笋鸡”    | 72 |
| 怎样制作“鲜笋辣鸡片”   | 73 |
| 怎样制作“香辣鸡丝”    | 74 |
| 怎样制作“蘑菇鸡块”    | 74 |
| 怎样制作“双青鸡丝”    | 75 |
| 怎样制作“香葱鸡片”    | 76 |
| 怎样制作“珍珠鸡片”    | 76 |
| 怎样制作“银条鸡丝”    | 77 |
| 怎样制作“金珠鸡丁”    | 77 |
| 怎样制作“莴苣鸡条”    | 78 |
| ○鸭肉           | 78 |

|                    |    |
|--------------------|----|
| 怎样制作“鸭茸蒜泥” .....   | 78 |
| 怎样制作“雪菜鸭块汤” .....  | 79 |
| 怎样制作“鸭块海带汤” .....  | 79 |
| 怎样制作“鸭丝芥菜羹” .....  | 80 |
| 怎样制作“鸭架豆腐汤” .....  | 80 |
| 怎样制作“鸭丝拌韭菜” .....  | 81 |
| 怎样制作“鸭丝拌菠菜” .....  | 81 |
| ▼水产品类 .....        | 82 |
| ○河鱼 .....          | 82 |
| 怎样制作“红烧鱼” .....    | 82 |
| 怎样制作“清蒸鲤鱼” .....   | 83 |
| 怎样制作“煎鱼” .....     | 83 |
| 怎样制作“香菜鱼条” .....   | 84 |
| 怎样制作“玉兰鱼丝” .....   | 85 |
| 怎样制作“香辣鱼片” .....   | 85 |
| 怎样制作“姜丝活鱼” .....   | 86 |
| 怎样制作“海带酥鱼” .....   | 86 |
| 怎样制作“酒味鱼片” .....   | 87 |
| 怎样制作“芝麻鱼丝” .....   | 87 |
| 怎样制作“四色银鱼” .....   | 88 |
| 怎样制作“煎鱼条” .....    | 88 |
| 怎样制作“凉拌鱼片” .....   | 89 |
| 怎样制作“双冬鳊鱼” .....   | 90 |
| 怎样制作“酸菜鱼片” .....   | 90 |
| 怎样制作“蒜味嫩笋鳊糊” ..... | 91 |
| 怎样制作“番茄鱼脯” .....   | 92 |
| 怎样制作“黄鱼雪芭汤” .....  | 92 |
| 怎样制作“鲫鱼萝卜汤” .....  | 93 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 怎样制作“苦瓜炒鱼丝” .....  | 93  |
| 怎样制作“蒜片鳊段” .....   | 94  |
| 怎样制作“菇椒蛤肉” .....   | 95  |
| 怎样制作“银鱼紫菜汤” .....  | 95  |
| 怎样制作“蒜味鳊段” .....   | 95  |
| 怎样制作“青椒牛蛙” .....   | 96  |
| 怎样制作“海带辣鱼片” .....  | 96  |
| 怎样制作“芥末鱼片” .....   | 97  |
| ○ 虾 .....          | 98  |
| 怎样制作“凉拌参虾” .....   | 98  |
| 怎样制作“盐水虾” .....    | 98  |
| 怎样制作“瓜块虾仁” .....   | 99  |
| 怎样制作“番茄虾仁” .....   | 99  |
| 怎样制作“虾仁粘蛋” .....   | 100 |
| 怎样制作“瓜片虾米” .....   | 100 |
| 怎样制作“河湖虾汤” .....   | 101 |
| 怎样制作“虾仁丝瓜” .....   | 102 |
| 怎样制作“虾米紫菜汤” .....  | 102 |
| 怎样制作“豆腐双虾” .....   | 103 |
| 怎样制作“火焰活虾” .....   | 104 |
| 怎样制作“虾子拌腐竹” .....  | 104 |
| 怎样制作“七丁虾仁” .....   | 105 |
| 怎样制作“白葱红虾” .....   | 106 |
| 怎样制作“蒜茸虾背” .....   | 106 |
| 怎样制作“茄汁虾仁” .....   | 107 |
| 怎样制作“虾米萝卜丝汤” ..... | 108 |
| 怎样制作“鱿鱼虾茸” .....   | 108 |
| 怎样制作“春笋干虾” .....   | 109 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 怎样制作“金瓜炒河虾” .....  | 110 |
| 怎样制作“卤汁活虾” .....   | 111 |
| ○魷鱼 .....          | 111 |
| 怎样制作“酸辣魷鱼” .....   | 111 |
| 怎样制作“蒜调魷鱼” .....   | 112 |
| 怎样制作“莴苣魷鱼汤” .....  | 112 |
| 怎样制作“芹笋魷鱼丝” .....  | 113 |
| 怎样制作“四鲜魷鱼汤” .....  | 113 |
| 怎样制作“凉拌魷鱼丝” .....  | 114 |
| 怎样制作“香辣魷鱼丝” .....  | 114 |
| 怎样制作“凉拌魷鸡瓜” .....  | 115 |
| 怎样制作“沙锅烩魷鱼” .....  | 116 |
| ○海带 .....          | 117 |
| 怎样制作“蒜泥拌海带” .....  | 117 |
| 怎样制作“凉拌海带” .....   | 117 |
| 怎样制作“香酥海带” .....   | 118 |
| 怎样制作“椒油海带丝” .....  | 119 |
| 怎样制作“凉拌海带粉丝” ..... | 119 |
| 怎样制作“葱油海带” .....   | 120 |
| 怎样制作“辣油粉丝海带” ..... | 120 |
| 怎样制作“凉拌肉丝海带” ..... | 121 |
| ○贝 .....           | 122 |
| 怎样制作“蒜味鲜贝” .....   | 122 |
| 怎样制作“干贝萝卜球” .....  | 122 |
| 怎样制作“菜心干贝” .....   | 123 |
| 怎样制作“豆豉鲜贝” .....   | 124 |
| 怎样制作“玉官藏贝” .....   | 124 |
| 怎样制作“灯椒鲜贝” .....   | 125 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 怎样制作“冬瓜干贝羹” .....   | 126 |
| 怎样制作“雪花干贝羹” .....   | 126 |
| 怎样制作“萝卜豆贝” .....    | 127 |
| 怎样制作“鲜贝蒸豆腐” .....   | 128 |
| ○海蜇 .....           | 128 |
| 怎样制作“黄瓜拌海蜇丝” .....  | 128 |
| 怎样制作“辣味海蜇萝卜丝” ..... | 129 |
| 怎样制作“辣味海蜇丝” .....   | 129 |
| 怎样制作“金瓜拌海蜇” .....   | 130 |
| 怎样制作“五色海蜇丝” .....   | 130 |
| 怎样制作“葱油海蜇丝” .....   | 131 |
| 怎样制作“糖醋海蜇皮” .....   | 132 |
| 怎样制作“香酸蜇皮” .....    | 132 |
| 怎样制作“香菜蜇头” .....    | 133 |
| 怎样制作“海蜇牛肉丝” .....   | 133 |
| 怎样制作“爆炒蜇皮块” .....   | 134 |
| 怎样制作“双冬蜇头汤” .....   | 135 |
| ○带鱼 .....           | 136 |
| 怎样制作“清蒸带鱼” .....    | 136 |
| 怎样制作“笋菇带鱼” .....    | 136 |
| ▼豆制品类 .....         | 137 |
| ○豆腐 .....           | 137 |
| 怎样制作“西红豆腐” .....    | 137 |
| 怎样制作“豆腐青红椒” .....   | 137 |
| 怎样制作“三鲜豆腐” .....    | 138 |
| 怎样制作“豆腐炒三丁” .....   | 138 |
| 怎样制作“蒜味豆腐” .....    | 139 |
| 怎样制作“炆双豆” .....     | 139 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 怎样制作“炖豆腐双鲜” .....  | 139 |
| 怎样制作“青白双条” .....   | 140 |
| 怎样制作“菠菜炒豆腐” .....  | 140 |
| 怎样制作“豆腐烧三鲜” .....  | 141 |
| 怎样制作“烩四色” .....    | 141 |
| 怎样制作“仿荤麻辣豆腐” ..... | 142 |
| 怎样制作“土豆清烧豆腐” ..... | 143 |
| 怎样制作“胡萝卜烧豆腐” ..... | 143 |
| 怎样制作“炖豆腐油菜” .....  | 144 |
| 怎样制作“辣豆腐” .....    | 144 |
| 怎样制作“椒盐豆腐脑” .....  | 145 |
| 怎样制作“丝瓜豆腐汤” .....  | 146 |
| 怎样制作“烧冻豆腐” .....   | 146 |
| 怎样制作“银丝豆腐” .....   | 147 |
| 怎样制作“肉丝豆腐” .....   | 147 |
| 怎样制作“鸡丝豆腐” .....   | 148 |
| 怎样制作“银针豆腐” .....   | 148 |
| 怎样制作“鱼香豆腐片” .....  | 149 |
| 怎样制作“肉茸豆腐” .....   | 150 |
| 怎样制作“葱辣豆腐” .....   | 150 |
| 怎样制作“虾米烧豆腐” .....  | 151 |
| 怎样制作“鸡蛋炒豆腐” .....  | 151 |
| 怎样制作“四丁豆腐羹” .....  | 152 |
| 怎样制作“香椿拌豆腐” .....  | 152 |
| 怎样制作“熬双白” .....    | 153 |
| 怎样制作“凉拌海蜇豆腐” ..... | 153 |
| 怎样制作“肉末豆腐” .....   | 154 |
| 怎样制作“豆芽炖豆腐” .....  | 154 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 怎样制作“菠菜煎豆腐” .....   | 155 |
| 怎样制作“金色毛豆腐” .....   | 155 |
| 怎样制作“虾仁豆腐羹” .....   | 156 |
| 怎样制作“红烧雪菜豆腐” .....  | 156 |
| 怎样制作“烧素豆腐” .....    | 157 |
| 怎样制作“豆腐鸭血汤” .....   | 157 |
| 怎样制作“四色豆腐汤” .....   | 158 |
| 怎样制作“木耳豆腐汤” .....   | 159 |
| 怎样制作“豆腐猪肉烧土豆” ..... | 159 |
| 怎样制作“豆腐丝瓜鸭肝汤” ..... | 160 |
| 怎样制作“沙锅冻豆腐” .....   | 161 |
| 怎样制作“沙锅豆腐汤” .....   | 161 |
| 怎样制作“沙锅豆腐” .....    | 162 |
| 怎样制作“荠菜豆腐水晶羹” ..... | 163 |
| ○黄豆芽 .....          | 163 |
| 怎样制作“豆芽冬菜汤” .....   | 163 |
| 怎样制作“芹心豆芽” .....    | 164 |
| 怎样制作“话梅豆芽” .....    | 164 |
| 怎样制作“黑红金钩” .....    | 165 |
| 怎样制作“炆香辣黄豆芽” .....  | 166 |
| 怎样制作“冬笋黄豆芽” .....   | 166 |
| ○绿豆芽 .....          | 167 |
| 怎样制作“银芽酱瓜” .....    | 167 |
| 怎样制作“三色丝” .....     | 167 |
| 怎样制作“绿豆芽拌干丝” .....  | 168 |
| 怎样制作“四色银芽” .....    | 168 |
| 怎样制作“清拌银芽” .....    | 169 |
| 怎样制作“黄白多味菜” .....   | 170 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 怎样制作“酒香银芽” .....   | 170 |
| 怎样制作“银耳拌银芽” .....  | 171 |
| ○豆腐皮 .....         | 171 |
| 怎样制作“腐皮笋尖汤” .....  | 171 |
| 怎样制作“双冬豆腐皮” .....  | 172 |
| 怎样制作“雪菜豆腐皮” .....  | 172 |
| 怎样制作“素烧豆腐皮” .....  | 173 |
| 怎样制作“凉拌豆腐皮” .....  | 173 |
| 怎样制作“豆腐皮汤” .....   | 174 |
| ○腐竹 .....          | 175 |
| 怎样制作“凉拌芹菜腐竹” ..... | 175 |
| 怎样制作“盐水腐竹” .....   | 175 |
| 怎样制作“青蒜腐竹” .....   | 176 |
| 怎样制作“香辣腐竹” .....   | 176 |
| 怎样制作“笋丝腐竹汤” .....  | 177 |
| 怎样制作“凉拌鲜虾腐竹” ..... | 177 |
| 怎样制作“腐竹烧胡萝卜” ..... | 178 |
| ○黄豆粒 .....         | 179 |
| 怎样制作“鱼粒青豆” .....   | 179 |
| 怎样制作“雪菜毛豆包” .....  | 179 |
| 怎样制作“红菱豆仁” .....   | 180 |
| 怎样制作“四丁炒毛豆” .....  | 180 |
| 怎样制作“辣味黄豆” .....   | 181 |
| 怎样制作“双丁毛豆” .....   | 182 |
| 怎样制作“肉丝黄豆汤” .....  | 182 |
| ○粉皮 .....          | 183 |
| 怎样制作“芝麻酱拌粉皮” ..... | 183 |
| 怎样制作“麻酱粉皮” .....   | 183 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 怎样制作“肉片炒粉皮” .....  | 184 |
| 怎样制作“芥末粉皮” .....   | 185 |
| 怎样制作“凉拌鸡丝粉皮” ..... | 185 |
| 怎样制作“凉拌瓜蒜粉皮” ..... | 185 |
| ▼蔬菜类 .....         | 186 |
| ○白菜 .....          | 186 |
| 怎样制作“香辣白菜帮” .....  | 186 |
| 怎样制作“凉拌辣白菜心” ..... | 187 |
| 怎样制作“酸白菜” .....    | 187 |
| 怎样制作“糖醋三丝” .....   | 188 |
| 怎样制作“拌三丁” .....    | 188 |
| 怎样制作“凉拌白菜” .....   | 189 |
| 怎样制作“凉拌二丝” .....   | 189 |
| 怎样制作“凉拌五丝” .....   | 190 |
| 怎样制作“清汤白菜” .....   | 190 |
| 怎样制作“开水白菜” .....   | 191 |
| 怎样制作“咸辣白菜” .....   | 191 |
| ○油菜 .....          | 192 |
| 怎样制作“热拌辣油菜” .....  | 192 |
| 怎样制作“炆油菜” .....    | 192 |
| 怎样制作“冬菇油菜心” .....  | 193 |
| 怎样制作“炒油菜薹” .....   | 194 |
| 怎样制作“虾米拌油菜” .....  | 194 |
| 怎样制作“芝麻油菜” .....   | 195 |
| 怎样制作“奶汁油菜心” .....  | 195 |
| ○菠菜 .....          | 196 |
| 怎样制作“芥末菠菜” .....   | 196 |
| 怎样制作“菠菜炒皮蛋” .....  | 196 |