



新编

轻 / 松 / 享 / 受 快 / 乐 / 生 / 活

大众菜谱 1001例

Xinbian Dayhong Caipu

上海科学普及出版社

轻松享受
快乐生活

众口不再难调

大众菜谱 做出不同美食
色香诱惑 品尝美好生活
色够美 味够全 价够廉

《快乐生活1001》
编委会 编



轻松享受 快乐生活

新编大众菜谱

1001例

● 大众菜

当年流行的，现在最能勾起我们美好回忆的菜肴。

● 新编大众菜

走出饱腹的基本需求，引入更健康的生活主题。

● 新编大众菜谱1001例

大众美味的集中展现，更多健康生活理念的会聚。生命的快乐就像这本菜谱，需要你于平凡中寻找、体会。



Xinbian
Dagong Caipu

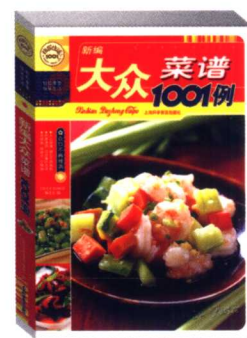


轻
快

松
乐

享
生

受
活





新编大众菜谱

1001例

X I N B I A N
D A Z H O N G C A I P U



责任编辑：刘瑞莲

文图编辑：张 娜

美术编辑：罗小玲

版式设计：韩少杰

封面设计：韩少杰

撰 稿：晓鹿 璐璐 王芳 白玉 笛嫣

图片拍摄：文冰 李超 肖亮 王旭 王伟江 王笑飞

快乐生活
1001



新编大众菜谱 1001例



《快乐生活 1001》编委会 编

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新编大众菜谱 1001 例 / 《快乐生活 1001》编委会编.
上海: 上海科学普及出版社, 2006. 6

(快乐生活 1001)

ISBN 7-5427-3474-1

I. 新... II. 快... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 038676 号

新编 大众菜谱

1001 例

XINBIAN DAZHONG CAIPU



新编大众菜谱 1001 例

出版: 上海科学普及出版社

(上海市中山北路 832 号 200070) <http://www.pspsh.com>

印刷: 北京外文印刷厂

发行: 上海科学普及出版社

开本: 16 开 (787 × 1092)

印张: 16 印张

字数: 300 千字

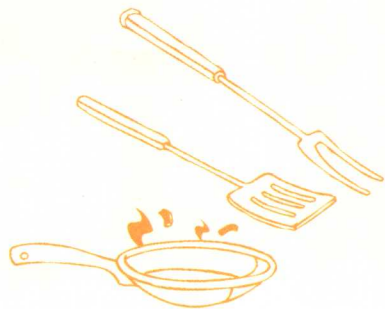
标准书号: ISBN 7-5427-3474-1/TS · 210

版次: 2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1—10000 册

定价: 29.90 元

©如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



最大众的菜肴，更贴心的关怀

●简单的凉菜、热菜、汤粥、主食，不同的搭配，满足您不同的营养需求。素菜、荤菜及荤素搭配，任您挑选，随意搭配。即使是在家宴请亲朋，也不用再为上菜发愁了。



简单的方法，丰富的收获

●烹饪高手总是在最大众的菜肴中，显示出自己最独特的功夫。怎样选好原材料，怎样初加工，都是决定菜肴色香味的关键步骤。本书除了教大家制作美食外，还设有小栏目——厨房小秘诀，其内容涵盖选购小窍门、储存小窍门、清洗小窍门等更贴近实际生活的内容，为您提升厨艺提供许多巧妙方法。



吃出营养和健康

●常言道药补不如食补，一个好的烹饪习惯和饮食卫生，可以让您和您家人的身体在不知不觉中变得健康，而一个错误的选择，很可能把美食变成慢性毒药。为什么晒干的香菇，维生素D的含量更高；为什么蔬菜不宜在冰箱中久存；你知道装蜂蜜的技巧吗；为什么白萝卜生吃可以消炎；为什么小米营养赛大米。还有更多您不知道的饮食问题，在本书都能找到答案。



- 凉菜
- 热菜
- 汤粥
- 主食
- 家庭自制水果饮品

目录

新编大众菜谱 1001 例

Contents



凉菜

Liangcai

素菜

- ◎ 白菜豆腐丁 011
- ◎ 清火白菜心 012
- 糖醋白菜心
- ◎ 酸甜圆白菜 013
- 红油瓜条
- 辣味瓜条
- 酸辣白菜
- 椒油拌黄豆芽
- 菠菜拌绿豆芽
- ◎ 酸辣嫩瓜条 014
- 小黄瓜拌银耳
- 姜丝辣瓜皮



- 凉拌三彩丝
- ◎ 芝麻土豆丝 015
- 拌绿豆芽
- 黄瓜拌绿豆芽
- ◎ 珊瑚菜花 016
- 香辣黄瓜花生沙拉
- 冷汤西红柿
- 糖拌西红柿

- ◎ 土豆沙拉 017
- 千岛百合盏
- 泰式拌西红柿
- 鸡蛋青椒沙拉
- ◎ 荷花西红柿 018
- 鸡蛋西红柿沙拉
- ◎ 凉拌莴笋丝 019
- 麻酱拌笋尖
- 凉拌茭白
- 香椿拌豆干
- 咸蛋黄拌豆腐
- 三丝莴笋
- ◎ 菠菜拌蛋皮 020
- 糖拌三样
- 香拌胡萝卜
- 拍小萝卜
- ◎ 糖醋心里美萝卜 021
- 拌萝卜皮
- 腐竹拌菠菜
- 凉拌蕨菜
- ◎ 挂霜蛋块 022
- 果蔬鲜泥
- 凉拌山药枸杞
- 蔬菜丝沙拉
- ◎ 糖蒜 023
- 枸杞山药
- 橘子菠萝沙拉
- ◎ 皮蛋豆腐 024
- 多味茄泥
- ◎ 炔拌油菜 025
- 蒜泥菠菜

- 柳松菇拌菠菜
- 水晶金针菇
- 海米拌油菜
- ◎ 麻酱凤尾 026
- 酸辣莲藕
- 珊瑚莲藕
- 冰果鲜藕
- ◎ 桂花糖藕 027
- 脆椒鲜藕丝
- 浇汁鲜藕
- 海带芥末沙司
- ◎ 爽口木耳 028
- 拌海带丝
- ◎ 苹果豌豆沙拉 029
- 菊花豇豆
- 水果冬瓜沙拉
- 多味煮毛豆
- 日式冰丝瓜
- 橙汁甜蜜瓜条
- ◎ 桂花梨丝 030
- 酸辣苦瓜片
- 柠檬汁水果沙拉
- 挂霜花生仁
- ◎ 拌西瓜皮 031
- 红酒浸雪梨
- 苦尽甘来





● 荤菜

- ◎ 麻辣肚丝 032
- 排骨冻
- 爽口毛肚
- 拌双丝牛肉
- ◎ 五香肘子 033
- 红油肝花
- 盐水河虾
- 美味鲜鱿
- ◎ 姜汁鸭掌 034
- 醉蟹
- 五香兔肉
- 红油手撕鸡
- 怪味兔肉
- ◎ 鸡腿腊肠片 035
- 凉拌海蜇头
- 山椒凤爪

● 荤素搭配

- ◎ 酱肉菜卷 036
- 火腿沙拉
- 白肉黄瓜片
- 虾干拌白菜
- 花生拌肚仁
- ◎ 农家肚片 037
- 金钩翠芹
- ◎ 什锦玉米 038
- 咸肉土豆泥
- ◎ 五彩鸡肉菜 039
- 木耳莴笋拌鸡丝
- 三色清爽鸡丝

黄瓜拌耳丝

- ◎ 三文鱼沙拉 040
- 海味什锦菜



热菜

Recal

● 素菜

- ◎ 咸鸭蛋土豆泥 041
- ◎ 尖椒土豆丝 042
- 炒土豆丝
- ◎ 胡萝卜土豆饼 043
- 土豆丸子
- 蜂蜜土豆
- 土豆沙拉
- ◎ 奶汁白菜 044
- 醋熘白菜
- ◎ 三菇白菜 045
- 鱼香白菜
- 爆炒圆白菜
- 白菜佛手卷
- 辣白菜
- 金边白菜
- ◎ 青芥菠菜 046
- 豆腐白菜
- 白菜布丁
- 水煮白菜
- ◎ 鱼香菠菜 047
- 栗子烩白菜
- 姜汁菠菜

拔丝山药

- ◎ 香菇山药 048
- 山药竹叶
- 三丝芹菜
- 香芹炒木耳
- 蛋丝西芹
- ◎ 蜜汁枸杞山药泥 049
- 翠丝同心圆
- ◎ 香干炒西芹 050
- 百合炒芹菜
- ◎ 西芹炒杏仁 051
- 什锦素火锅
- 腰果瘦身西芹
- 椒油炆西芹
- ◎ 南瓜什锦 052
- 南瓜球
- 素烧南瓜



- 豆腐干丝炒韭菜
- ◎ 鸭蛋黄炒南瓜 053
- 金玉满堂
- ◎ 木樨豆腐 054
- 双冬嫩豆腐
- 三丁软煎豆腐
- 香豉豆腐

- ◎咸萝卜蒸豆腐 055
- 红烧日本豆腐
- 回锅家常豆腐
- ◎野菜豆腐丸子 056
- 焦熘豆腐
- ◎泰式炸豆腐 057
- 蛋香煎豆腐
- 干炒豆腐
- 松仁豆腐
- 韭黄炒豆腐
- ◎苦瓜酿豆腐 058
- 豆腐丸子
- 香椿煎豆腐
- 香菇酿豆腐
- ◎丝瓜炖豆腐 059
- 上海蒸豆腐圆
- 茼蒿炒豆腐
- ◎红椒翠丝炒熏干 060
- 蒸素肉
- ◎香菇小油菜 061
- 春笋炒香菇
- 鸡腿菇炒笋片
- 糖醋莴笋丝
- 豆皮素菜卷
- ◎香菇烧菜花 062
- 菇香娃娃菜
- 油焖茄子
- 素烩茄子
- ◎辣蛋菜花 063
- 芙蓉菜花
- 辣味茄子
- 青辣椒茄子煲
- ◎咸蛋黄炒苦瓜 064
- 清香苦瓜
- 干炒苦瓜
- ◎豆豉苦瓜 065
- 烧二冬
- 苦瓜脆玉煲
- 苦瓜凉双菇
- ◎冬笋烩鲜菇 066



- 素烩竹荪
- ◎胡萝卜炖蘑菇 067
- 油焖春笋
- 白汁鲜蘑
- 茄汁鲜蘑
- ◎皮蛋炒黄瓜 068
- 鱼香茄子
- ◎豉油皇茄子 069
- 辣黄瓜皮
- 浓味烧冬笋
- 冬瓜扒双笋
- 雪菜炒冬笋
- 豉香莴笋
- ◎菜花三色蛋 070
- 珊瑚卷心菜
- 芦笋炒三菇
- 西兰花烩鲜菇
- ◎蚝油凤尾菇 071
- 炆炒卷心菜
- 炆炒西兰花
- ◎胡萝卜炒鸡蛋 072
- 胡萝卜拌银耳
- ◎时令多味水萝卜 073
- 红枣木耳煲
- 荠菜炒水鸡蛋
- 蒜泥木耳菜
- 银耳芦笋
- 葱白烧木耳
- ◎香辣茭白 074
- 甜面酱烧茭白

- 荷叶莲藕炒豆芽
- 蜜汁糖藕
- 西红柿炒鸡蛋
- 西红柿煮黄豆
- ◎卤汁绵绵兰花干 075
- 红烧荷包蛋
- ◎粉蒸菜 076
- 香煸四季豆
- 雪菜炒蚕豆
- 炒豌豆苗
- ◎雕兰玉扇 077
- 百合炖梨
- 干煸扁豆
- 蚝油生菜

● 荤菜

- ◎东坡私家肉 078
- 白切小时
- ◎冰糖酥香肘子 079
- 秘制粉蒸排骨
- 虎皮蛋烧肉
- 糟熘猪肝
- 糖醋芝麻小排
- 红衣猪蹄煲
- ◎炖牛肉 080
- 滑蛋牛柳
- 烤辣酱猪肉
- 西域炒羊肉
- 蒜香牛排
- ◎粉蒸牛肉 081
- 翡翠腊肉
- 红油香辣百叶
- ◎芝麻炸里脊 082
- 啤酒焖鸭块
- 酱烧鸭
- 嫩香白斩鸡
- ◎灯笼鸡腿 083
- 人参炖老鹅
- 柠檬酥炸鸡排
- 怀杞炖乌鸡
- ◎茄汁煨鲜虾 084



麻辣添香小龙虾

◎滑鲜虾包 085

白灼基围虾

盐水虾

蒜味虾

◎两吃活虾 086

油焖大虾

◎葱姜小虾 087

糖醋肥蟹

自家香辣蟹

荷叶蒸虾

秋香蒸河蟹

清蒸大虾

◎百味熏鱼 088

剁椒去骨鱼

清蒸武昌鱼

蜜味带鱼段

清蒸河鳗

◎多味炒墨鱼 089

葱椒油淋鱼

◎银鱼鸡蛋角 090

芫爆鱼条

破步子蒸鱼

小炒鱼

◎糖醋鱼片 091

清蒸白鲟

清蒸鳊鱼

酱小鱿鱼

◎豆豉蒸鱼 092

葱香鱿鱼圈

抓炒鱼片

香菇鳊鱼丸

◎鱼片蒸蛋 093

柠檬蜂蜜鲑鱼排

家常焖鲑鱼

鲫香炖蛋

◎芙蓉鲫鱼 094

清蒸鲈鱼

◎椒盐鲈鱼 095

椒盐小黄鱼

烤鲑鱼

西湖醋鱼

香撕泥鳅

软兜鳝鱼

●荤素搭配

◎土豆炖牛肉 096

茄汁牛尾

土豆烧牛肉

黄焖牛肉丸

黄瓜牛肉片

◎牛腩胡萝卜烧土豆 097

香芹小牛肉

◎咖喱牛肉菜花 098

拌双丝牛肉

◎菠萝滑牛肉 099

时菜牛肉球

百合双色牛柳

土豆酱牛肉

红炒牛肉丝

◎牛肉末炒酸豇豆 100

鱼汤金针肥牛卷

西红柿炖牛腩

◎芹菜炒牛肉丝 101

异域沙茶牛肉

牛肉丸蒸豆腐

萝卜牛腩煲

◎腊肉土豆泥 102

清香爆百叶

◎肉末鱼香茄子 103

老家梅菜扣肉

金针菇肉丝

韭黄肚丝

鱼香爆腰花

青辣椒熘肝片

◎芝香葱爆羊肉 104

酸菜白肉开胃

夹沙五花肉

辣五花小炒肉

◎川味青蒜回锅肉 105

京酱肉丝

海带丝炒肉丝

酸豆角炒肉末

◎黄瓜炒肉丁 106

平菇肉片

◎清炖白菜狮子头 107

酱爆肉丁

里脊丝炒蒜苗

清汤苦瓜

香辣彩蔬肉串

酸菜猪肚煲

◎什锦肉丁 108

胡萝卜炒肉

榨菜肉丝

◎薯香肉排 109

核桃仁肉丁

冬瓜麒麟蒸

冬笋里脊丝

◎芹菜炒腰花 110

玉米猪排

◎核桃炒猪腰 111

韭黄腰花

麻辣猪肝

五彩肝尖

白胡椒煨猪肚

◎鱼香猪肝 112

苦瓜炒肝片

◎鲜杞炒肉片 113



豆芽炒猪肝

蒜苗腊肉

猪肝西芹

川味豆腐

◎葱爆羊肉 114

冬笋焖羊肉

羊肉萝卜煲

萝卜炖羊肉

◎酱烧羊腿肉 115

羊肝炒菠菜

冬补羊肉炖萝卜

◎韭菜炒羊肝 116

红焖笋块鸡

苦瓜熘鸡片

◎黑椒五彩鸡排 117

咖喱鸡块

青红椒烧子鸡

清蒸鸡

◎百合鸡球 118

鸡丝西兰花

◎青椒鸡柳 119

秋栗炖鸡腿

甜美玉米鸡丁

碎米鸡丁

腰果彩色鸡丁

◎红酒醉翅中 120

冬笋鸡丝

番茄鸡丁

◎豆腐干爆鸡丝 121

云吞炖乳鸽

绿豆炖老鸡

◎海带丝炖老鸭 122

炒鸭杂

◎清蒸八宝鸭 123

板栗黄焖鸭

酸菜炒鸭块

樱桃烧鸭脯

◎百合炒虾仁 124

海米炒蕨菜



豉椒风味鱼干

海米西芹

◎西芹时蔬炒虾 125

菜花炒虾球

荸荠虾仁

◎豆腐黄鱼 126

鱼尾划水

◎干蒸黄鱼 127

清蒸桂鱼

清蒸鲈裙

高汤鱼肚

笋江鲈鱼

银鱼蒸菜心

◎西芹炒鳝鱼丝 128

响油鳝糊

鱼松炒豆芽

葱白烧海参

百合如意鲜贝

◎鳝鱼粉丝 129

榨菜蒸大鳊

炒鳝鱼丝

◎香菇蒸螃蟹 130

银丝大闸蟹



汤粥

Tangzhou

◎藕炖排骨养颜汤 131

◎银耳木瓜汤 132

海带煲瘦肉

雪耳香菇猪肘汤

山楂萝卜羊肉煲

◎清烩什锦汤 133

菊花骨香汤

苹果瘦肉汤

◎枣香乌鸡汤 134

双色老鸡汤

◎草菇鸡片汤 135

莲生凤爪汤

滑鸡片丝瓜汤

椰汁芋头鸡

冬菇凤爪汤

酱香鸡汤

◎玉兰嫩肝汤 136

魔芋烧鸭

风味酸菜鸭肉汤

江南老鸭汤

◎嫩姜煲仔鸭 137

鲫鱼豆腐金橘汤

山药枸杞银鱼汤

◎雪菜火腿蛋汤 138

花莲肉丁汤

生菜牛肉汤

◎雪梨蹄花汤 139

百味牛腩汤

清炖牛肉三样

茶香牛肉

◎蹄香花生浓汤 140

针菇牛肉丝汤

青丝百叶汤

翠苦瓜牛肉汤

◎酸菜鱼片汤 141

红酒牛腱汤

牛筋乱炖汤

◎南瓜四喜汤 142

红白猪肝汤

◎虾游瀑布汤 143

鲜虾白玉汤

花生鱿鱼汤

大枣牛肝汤

◎粉丝萝卜汤 144

菠菜虾皮粉丝汤

◎冬笋木耳汤 145

木瓜素汤

西红柿豆腐汤

鲜荷莲藕汤

翡翠汤

冻豆腐金针汤

◎韭黄带丝汤 146

榨菜排骨汤

肉片黄瓜木耳汤

蛤肉豆腐木耳煲

◎银萝排骨酥汤 147

蛋蓉菜花汤

草菇丝瓜汤



◎牛肉丸子汤 148

桂花山药汤

龙凤汤

◎罗宋汤 149

紫菜鱼丸汤

奶油鳕鱼汤

虾仁冬瓜汤

◎三鲜冬瓜汤 150

法式洋葱汤

意大利蔬菜汤

清汤竹荪

◎酸辣汤 151

圆白菜汤

莲藕汤

◎紫菜豆腐汤 152

百合玫瑰墨鱼仔汤

◎三丝紫菜汤 153

冬瓜香菇海带汤

空心菜蛋花汤

如意四宝汤

芥菜鸡蛋汤

葱枣汤

◎绿波鲜味汤 154

鱼丸翡翠汤

◎青片竹笋汤 155

酥肉汤

香菇西芹鸡丝汤

家常肚丝汤

百合莲杞汤

酸菜五花肉汤

◎消暑神仙汤 156

姜葱豆腐汤

玉须泥鳅汤

姜丝鲈鱼汤

◎双色蛋花菠菜汤 157

彩蔬皮蛋汤

银耳莲子汤

五彩烩鱼丝

◎乡野风味羹 158

奶味浓香玉米羹

海味酸辣羹

蟹柳牛肉羹

鸡丝莼菜羹

时蔬五彩羹

◎山药羹 159

鲜虾美极羹

双菇肉丝羹

◎奶油南瓜羹 160

豆苗豆腐丝羹

◎五彩鱼羹 161

羊肝羹

蚕豆三鲜汤

八宝豆腐羹

海鲜酸辣羹

◎香菜米粥 162

肉末粥

芹菜香菇粥

◎皮蛋瘦肉粥 163

香菇竹笋粥

菠菜太极粥

花生猪骨粥

胡萝卜芥蓝粥

麦片牛肉丸粥

◎西红柿鸡蛋粥 164

火腿冬瓜粥

牛肉粥

羊肉胡萝卜粥

◎腊肉蔬菜粥 165

花生牛奶红枣粥

什锦鸡翅粥

鸡肝粥

◎核桃芝麻粥 166

荷叶粥

杂米粥

龙眼红枣粥

枸杞粥

胡萝卜粥

◎杂米八宝粥 167

牛奶麦片粥

南瓜小米粥

◎小米棒粥 168

茶粥



主食

Zhu shi

◎小龙蒸包 169

◎三鲜大馅馄饨 170

虾仁蒸饺

茴香鸡蛋饺子

韭菜蒸饺

韭菜猪肉饺子

◎招牌煎饺 171

萝卜猪肉饺子

韭菜盒子

◎翡翠烧麦 172

灌汤蒸饺

鲜肉蒸馄饨

油炸馄饨

◎龙抄手 173

菜肉馄饨

酥炸咖喱馄饨

清汤抄手

◎蔬菜饼 174

梅花饼

◎家常饼 175

芝麻南瓜饼

牛肉酥饼





- 猪肉馅饼
- 豆沙小酥饼
- 南瓜饼
- ◎金银馒头 176
- 虾酱窝头
- 核桃肉卷
- 香芋土司卷
- 金丝卷
- ◎椒盐花卷 177
- 桂花窝头
- 银丝卷
- ◎京味炸酱面 178
- 香炒疙瘩
- ◎鸡丝凉面 179
- 酸辣凉拌面
- 臊子面
- 牛肉汤面
- 长寿面
- 阳春面
- ◎虾仁蛋炒饭 180
- 香肠焖饭
- 鸡肉烂饭
- 莴笋叶饭
- ◎腊肉蛋炒饭 181



- 金银饭
- 鸡丁豌豆盖浇饭
- 牛肉烩饭
- ◎台式卤肉饭 182
- 西式鲜鱼焖饭
- ◎南瓜糙米饭 183
- 生菜饭卷
- 山菜拌饭
- 培根碎肉薄荷拌饭
- 绿豆芽汤饭
- 腊味饭
- ◎香菇鲜虾饭 184
- 栗子焖饭



家庭自制 水果饮品

Jiating zizhi shuiguo yinpin

- ◎苏打橙汁 185
- ◎橙味酸奶 186
- 蜜桃苹果汁

- 香瓜苹果汁
- ◎猕猴桃苹果汁 187
- 草莓蜂蜜羹
- 雪梨酱
- ◎樱桃甜水 188
- 柚子汁
- 菠萝蜜汁
- ◎冰糖西瓜 189
- 哈密瓜汁
- 山竹哈密瓜汁
- ◎葡萄甘蔗汁 190
- 杨桃汁
- 葡萄柚苹果汁
- ◎李子蜂蜜汁 191
- 干柠檬茶
- 冰糖杨梅汁
- ◎火龙果胡萝卜汁 192
- 芒果芦荟汁
- 橘皮姜皮汤

附录

常用烹饪技法 193

如何制作美味凉菜 195

烹饪小窍门 197

各种饮料的成分及作用 198

饮食原则 200

饮食宜忌 203

常见病饮食治疗 206

烹调卫生与健康 210

调味品的使用 212

健康饮食一点通 222

食物是最好的医药 236

素食营养何处寻 251

各类食材烹调后维生素保存率 252

水果食疗效果一览表 254





凉菜

白菜豆腐丁

【材料】白菜 300 克、豆腐 100 克。

【调料】葱末、盐、味精。

做法

1. 白菜择洗干净，切成小丁；豆腐洗干净，切成小丁，备用。
2. 白菜丁、豆腐丁分别放入沸水中焯一下，捞出沥干，放入盘中。
3. 在盘中再放入葱末、盐、味精，搅拌均匀即可。

清火白菜心

【材料】白菜心 400 克。

【调料】盐、白糖、米醋、花椒、干辣椒、味精、植物油。

做法

1. 白菜心掰开洗净，沥干，先横切成长段，再竖切成细丝，撒适量盐腌 10 分钟，控去水分，加白糖、米醋、味精拌匀。
2. 锅内倒油，烧至五成热，放入花椒、干辣椒炸香，捞出花椒、辣椒。
3. 将花椒油倒在白菜心上，加盐搅拌均匀即可。



TIPS

贴心小提示<<<

白菜是北方冬季的当家菜，冬天饮食油水大，白菜虽然普通，宴席上用鲜嫩的菜心做酸辣辣口味的凉菜，爽口清胃，还能排解油腻。



糖醋白菜心

【材料】白菜心 300 克、红辣椒 2 个。

【调料】姜丝、白糖、醋、香油、盐、味精。

做法

1. 白菜心洗净，沥干，切条，撒上盐腌 30 分钟；红辣椒去蒂及子，洗净，切丝。
2. 腌过的白菜心滗去渗水，挤干，撒上姜丝、辣椒丝。
3. 锅内倒入香油烧热后，浇在白菜心上，用碗扣住，20 分钟后打开，加入白糖、醋及味精拌匀即可。



厨房小秘诀

巧除手上辣味

切辣椒的时候，往往会把辣味粘在手上，而且很长时间都去不掉，导致手辣如火烧。这时只要用食醋洗手，就可以去除辣味了。

酸甜圆白菜

【材料】圆白菜300克、黄瓜100克、鸭梨1个。

【调料】白糖、白醋、盐。

做法

- 1.圆白菜洗净，切丝，放沸水中焯一下，捞出，过凉，沥干，切小片；黄瓜洗净，切片；梨去皮，去核，切小片。
- 2.圆白菜片、黄瓜片、梨片盛盘，加入所有调料拌匀即可。



红油瓜条

【材料】黄瓜400克。

【调料】辣椒油、香油、酱油、盐、味精。

做法

- 1.黄瓜洗净，把刀放平，将黄瓜拍松，再切成6厘米长的条，整齐的码入盘中，备用。
- 2.辣椒油、香油、酱油、盐、味精放入碗中搅匀，均匀地淋在黄瓜条上即可。

TIPS 贴心小提示<<<

黄瓜含有多种维生素和蛋白质，有补血开胃、增进食欲的作用。

辣味瓜条

【材料】黄瓜2根。

【调料】郫县辣酱、盐、白糖、香油、味精。

做法

- 1.黄瓜洗净，切长条，放碗中，撒上盐，腌半小时。
- 2.腌去腌黄瓜时渗出的水，加入郫县辣酱、白糖、香油、味精，拌匀即可。

TIPS 贴心小提示<<<

做辣味瓜条时，要选用新鲜、肉质较厚的黄瓜。

酸辣白菜

【材料】嫩白菜300克、红辣椒3个。

【调料】姜末、盐、白糖、白醋、香油、味精。

做法

- 1.白菜洗净切片，放入沸水中烫3分钟，捞出晾凉，盛盘；红辣椒去蒂和子，洗净，切细丝备用。
- 2.白菜上撒盐腌20分钟，滗出水，加姜末、白糖、白醋、味精拌匀。
- 3.锅置火上，倒入香油烧至六成热，放入辣椒丝稍炸，出香味后，起锅倒在白菜上，用盘扣住，闷20分钟后拌匀即可。



椒油拌黄豆芽

【材料】黄豆芽400克。

【调料】花椒、香油、盐、醋、味精。

做法

- 1.黄豆芽洗净，放入沸水中焯一下，捞出晾凉，放入盘中，备用。
- 2.锅内倒入香油烧热，放入花椒，炸出香味，将花椒捞出不用，放入盐、醋、味精搅匀，浇在黄豆芽上，搅拌均匀即可。

菠菜拌绿豆芽

【材料】菠菜200克、绿豆芽100克、粉丝50克。

【调料】盐、芥末酱、醋、香油、味精。

做法

- 1.菠菜择洗干净，放沸水中焯透，捞出切段；绿豆芽摘去头、根，烫熟；粉丝剪适当长短，放沸水中煮至透明，捞出，放入凉开水中冷却，捞出备用。
- 2.芥末酱兑入温水调匀，加盖闷几分钟至入味。
- 3.菠菜、绿豆芽、粉丝盛入碗中，加入盐、芥末酱、醋、香油、味精，拌匀即可。

厨房小秘诀

如何让白菜帮变嫩

◀ 把白菜帮里的淡黄色或白色的硬筋从菜帮内侧皮薄处抽出，剥成馅，挤出水分，加猪肉馅或羊肉馅，包饺子或包子，吃起来比较嫩。这样，白菜帮做馅，白菜心凉拌或爆炒着吃，整棵白菜一点儿也不浪费。