



新编

美味菜谱 518



王枫 主编

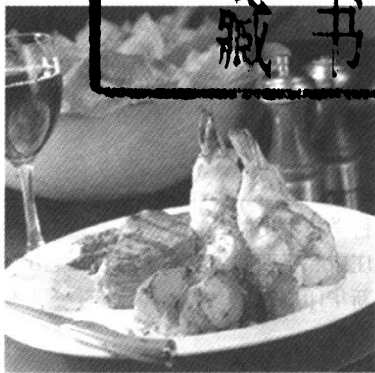
河北科学技术出版社



新★编
美★味★菜★谱★518

王 枫 主编

江苏工业学院图书馆
藏书章



河北科学技术出版社

主编 王 枫

编委 王大江 林 辉 马湘勇 吴英华 王 素
李二顺 王 凯 赵 莹 赵 建 郭士彪
孙玉珠 陈秩军 龚彦明 李佳男 王 枫

图书在版编目 (C I P) 数据

新编美味菜谱 518/王枫主编. —石家庄:河北科学技术出版社,2005

ISBN 7 - 5375 - 3033 - 5

I. 新... II. 王... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 036389 号

新编美味菜谱 518

王 枫 主编

出版发行 河北科学技术出版社
地 址 石家庄市和平西路新文里 8 号(邮编:050071)
印 刷 河北新华印刷二厂
经 销 新华书店
开 本 850 × 1168 1/32
印 张 12.25
字 数 290000
版 次 2005 年 4 月第 1 版
2005 年 4 月第 1 次印刷
印 数 3000
定 价 25.00 元

<http://www.hkpress.com.cn>



目 录

凉 菜

蔬 菜 类	
凉拌三丝 …………… (3)	豆腐皮拌菠菜 ……… (14)
辣椒拌苦瓜 …………… (3)	姜汁拌菠菜 ……… (15)
青椒拌豆芽 …………… (4)	蒜拌冬瓜块 ……… (15)
莴笋拌凉粉 …………… (4)	广东泡菜 ……… (16)
糖醋拌藕 …………… (5)	北京泡菜 ……… (16)
拌藕片 …………… (6)	四川泡菜 ……… (17)
花生米拌胡萝卜干 … (6)	香干拌芹菜 ……… (19)
香菜拌萝卜丝 ……… (7)	凉拌芹菜叶 ……… (19)
芝麻酱拌黄瓜 ……… (8)	三丝拌芹菜 ……… (20)
蒜泥拌黄瓜 ……… (9)	芹菜拌干丝 ……… (21)
糖醋黄瓜片 ……… (10)	芹菜拌豆腐 ……… (21)
香油拌黄瓜 ……… (10)	花生米拌芹菜 ……… (22)
鸭梨拌黄瓜 ……… (11)	圆白菜拌芹菜 ……… (22)
炆黄瓜卷 ……… (11)	拌酸辣白菜 ……… (23)
炆青椒 ……… (12)	芥末白菜 ……… (24)
炆扁豆 ……… (12)	果汁拌白菜 ……… (24)
炆菠菜 ……… (13)	
拌冬笋 ……… (14)	
	甜 品 类
	凉拌银耳 ……… (25)
	甜橙酪 ……… (25)



- | | | | |
|---------------|------|---------------|------|
| 奶油菠萝冻 | (26) | 炆四丁 | (43) |
| 冰汁龙眼 | (27) | 黄瓜拌粉皮 | (44) |
| 香蕉冻 | (27) | 莴笋拌粉皮 | (45) |
| 水果冷汤 | (28) | 黄瓜拌三皮丝 | (45) |
| 糖拌梨丝 | (28) | 菠菜拌豆腐皮 | (46) |
| 京糕拌雪花梨丝 | (29) | 青椒丝拌香干丝 | (46) |
| 蜜汁南芥 | (29) | 芹菜拌干丝 | (47) |
| 什锦果冻 | (30) | 豆腐片拌豆角 | (48) |
| 冰冻豆茸 | (30) | 豆腐丁拌花生米 | (48) |
| | | 芹菜拌腐竹 | (49) |
| | | 炆香干片 | (49) |
| | | 腐竹拌菠菜 | (50) |
| | | 香干丝拌白菜 | (50) |
| | | 香菜拌香干丝 | (51) |
| | | | |
| | | 水产品类 | |
| | | 香椿拌大虾 | (52) |
| | | 水晶虾仁 | (52) |
| | | 拌虾丝 | (53) |
| | | 拌蜆头 | (54) |
| | | 香菜拌海蜇 | (54) |
| | | 黄瓜拌海螺肉 | (55) |
| | | 黄瓜拌蟹肉 | (56) |
| | | 海米拌黄瓜 | (56) |
| | | 虾皮拌黄瓜 | (57) |
| | | 黄瓜拌海带 | (58) |
| | | 油菜拌裙带菜 | (58) |
| | | 芥末拌虾片 | (59) |
| | | 黄瓜拌鱿鱼丝 | (60) |
| | | | |
| | | 肉 类 | |
| 辣皮拌瘦肉 | (31) | | |
| 洋菜拌鸡丝 | (32) | | |
| 凉拌肚丝 | (32) | | |
| 拌牛百叶 | (33) | | |
| 五香卤牛肉 | (34) | | |
| 五香卤猪肉 | (34) | | |
| 五香卤兔肉 | (35) | | |
| 火腿拌四丝 | (36) | | |
| 三鲜拌火腿 | (37) | | |
| 凉吃狗肉 | (37) | | |
| 蒜泥拌狗肉 | (38) | | |
| 卤狗肉 | (39) | | |
| 狗肉冻 | (39) | | |
| | | | |
| | | 豆制品类 | |
| 咸鸭蛋拌豆腐 | (40) | | |
| 卤兰花干 | (41) | | |
| 豆腐皮拌香菇 | (42) | | |
| 银芽拌香干 | (42) | | |
| 炆腐竹 | (43) | | |

热 菜



蔬 菜 类

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 香糟茭白 …………… (63) | 葱油红薯块 …………… (81) |
| 番茄蛋汤 …………… (63) | 板栗肉烧白菜 …………… (83) |
| 虎皮辣椒 …………… (64) | 青椒丝炒圆白菜 …………… (83) |
| 酸辣白菜帮 …………… (65) | 西红柿炒茄丝 …………… (84) |
| 鸡汁茄子 …………… (66) | 菠菜炒鸡蛋 …………… (85) |
| 家常茄子 …………… (67) | 麻辣蚕豆 …………… (85) |
| 炒茄丝 …………… (68) | 干煎青椒 …………… (86) |
| 红油拌茄子 …………… (69) | 鸡蛋炒青椒 …………… (86) |
| 青椒炒土豆丝 …………… (69) | 青椒炒松花蛋 …………… (87) |
| 三丝药芹 …………… (70) | 青椒炒丝瓜 …………… (87) |
| 青菜心烩二冬 …………… (71) | 青椒炒豆芽 …………… (88) |
| 干烧四季豆 …………… (72) | 青椒炒毛豆 …………… (89) |
| 凤尾茼蒿 …………… (72) | |
| 干煸苦瓜 …………… (73) | 甜 品 类 |
| 酱炒苦瓜 …………… (74) | 冰糖莲子 …………… (89) |
| 生煸丝瓜 …………… (75) | 蜜汁金枣 …………… (90) |
| 黄瓜炒鸡蛋 …………… (75) | 蜜汁梨丸 …………… (91) |
| 炸金钱冬瓜 …………… (76) | 蜜汁番茄 …………… (91) |
| 香酥冬瓜 …………… (77) | 闽味生仁 …………… (92) |
| 奶汁冬瓜条 …………… (78) | 拔丝山药 …………… (92) |
| 白油黄瓜 …………… (78) | 奶油栗子酪 …………… (93) |
| 素炒扁豆角 …………… (79) | 樱桃莲子 …………… (94) |
| 素烧豇豆角 …………… (79) | 蜜枣银耳 …………… (94) |
| 香脆芹菜叶 …………… (80) | 酿雪梨 …………… (95) |
| 素炒冬笋片 …………… (81) | 核桃酪 …………… (95) |
| | 冰糖板栗泥 …………… (96) |
| | 高丽香蕉 …………… (97) |



- | | | | |
|---------------|--------|---------------|-------|
| 锅塌香蕉 | (97) | 鲜蘑菇豆腐汤 | (116) |
| 酒醉核桃仁 | (98) | 菌 类 | |
| 干蒸莲子 | (98) | 冬笋焖香菇 | (117) |
| 雪花莲子 | (99) | 姬菇炒西芹 | (118) |
| 蜜汁橘羹莲子 | (100) | 糖醋木耳 | (118) |
| 八宝莲子 | (100) | 香葱炒木耳 | (119) |
| 豆制品类 | | 奶汁蘑菇 | (120) |
| 沙锅豆腐 | (101) | 油焖鲜冬菇 | (121) |
| 鱼香豆腐 | (102) | 扒烧猴头蘑 | (121) |
| 榨菜烧豆腐 | (102) | 西芹炒鲜蘑 | (122) |
| 沙锅鲜蘑菇豆腐 | (103) | 白汁鲜蘑 | (123) |
| 红油腐竹 | (103) | 葱烧鲜蘑 | (124) |
| 家常豆腐 | (104) | 糖醋鲜蘑 | (124) |
| 麻辣豆腐 | (105) | 卤鲜蘑 | (125) |
| 五彩豆腐 | (106) | 椒油鲜蘑 | (126) |
| 东坡豆腐 | (106) | 蟹黄烧鲜蘑 | (126) |
| 三色豆腐 | (107) | 酱爆蘑菇 | (127) |
| 豆腐烧素什锦 | (108) | 麻辣蘑菇 | (128) |
| 三鲜豆腐 | (109) | 平菇炒肉 | (128) |
| 炒豆腐脑 | (109) | 白烩平菇 | (129) |
| 黄瓜烧腐竹 | (110) | 鱼香平菇 | (130) |
| 珊瑚金钩 | (111) | 平菇熘鸡丝 | (131) |
| 香肠烧豆腐 | (111) | 海米炒油菜平菇 | (131) |
| 酸辣豆腐汤 | (112) | 清炒平菇 | (132) |
| 番茄炖豆腐 | (113) | 粉蒸鲜平菇 | (133) |
| 火腿煮干丝 | (113) | 木耳炒平菇 | (133) |
| 鸡汤煮干丝 | (114) | 冬笋烧冬菇 | (134) |
| 煮三丝 | (115) | 红枣炖冬菇 | (134) |
| 双冬煮豆腐 | (115) | 香菇烧茄子 | (135) |



- | | | | |
|-------|-------|-------|-------|
| 冬菇烧萝卜 | (136) | 蒜烧鸡肉 | (157) |
| 蒸青椒香菇 | (136) | 粉蒸鸡肉 | (158) |
| 炸烹冬菇 | (137) | 生焖鸡肉 | (158) |
| 素烧香菇 | (138) | 冬笋炒鸡丝 | (159) |
| 素烩香菇 | (139) | 熘鸡块 | (160) |
| 酥炸花菇 | (140) | 鸡块焖平菇 | (160) |
| 素炒草菇 | (140) | 小鸡炖蘑菇 | (161) |

禽 肉 类

- | | | | |
|---------|-------|--------|-------|
| 灌汤龙凤球 | (141) | 风味鸡 | (163) |
| 毛豆烧仔鸡 | (142) | 栗子凤腿 | (164) |
| 玉兰片烧鸡翅 | (142) | 甲鱼炖母鸡 | (165) |
| 冬笋口蘑烧鸡翅 | (143) | 板栗蒸鸡 | (166) |
| 香菇烧鸡翅 | (144) | 椒精盐米鸡 | (166) |
| 八宝烧鸡翅 | (145) | 精盐水鸭 | (168) |
| 板栗蒸鸡翅 | (146) | 沙茶焖鸭块 | (169) |
| 脆皮鸡翅 | (146) | 沙锅鸭肉 | (170) |
| 沙茶酱焖鸡翅 | (147) | 芥末鸭掌 | (170) |
| 芝麻烧鸡翅 | (148) | 虎皮鹌鹑蛋 | (171) |
| 陈皮烧鸡翅 | (148) | 碧绿柱侯鹌鹑 | (172) |

牛、羊、兔、狗肉类

- | | | | |
|-------|-------|--------|-------|
| 酥炸鸡翅 | (149) | 番茄牛肉 | (173) |
| 黄焖蘑菇鸡 | (150) | 水煮牛肉 | (174) |
| 姜汁烧鸡 | (150) | 沙茶牛肉片 | (174) |
| 莼菜鸡片汤 | (151) | 炸牛尾段 | (175) |
| 卤肫仁 | (152) | 沙锅牛尾 | (176) |
| 陈皮鸡 | (152) | 扣牛尾 | (177) |
| 宫保鸡丁 | (153) | 葱烧牛尾段 | (177) |
| 鸡汁煮干丝 | (154) | 百合铁板牛柳 | (178) |
| 清蒸仔鸡 | (155) | 陈皮炖牛肉 | (179) |
| 板栗烧鸡肉 | (156) | 清炖牛肉 | (180) |
| 姜爆仔鸡肉 | (156) | 干煸牛肉丝 | (180) |



- | | | | |
|----------|-------|------------|-------|
| 回锅牛肉 | (181) | 爆炒羊肉丝 | (203) |
| 板栗烧牛肉 | (182) | 油爆羊肉 | (203) |
| 炸牛肉片 | (182) | 葱爆羊肉 | (204) |
| 红烧牛尾 | (183) | 家常羊肉 | (204) |
| 沙茶烤牛肉片 | (184) | 滑熘里脊 | (205) |
| 蚝油牛肉串 | (184) | 软炸里脊 | (206) |
| 铁板牛肉 | (185) | 酱爆里脊 | (206) |
| 沙锅牛掌 | (186) | 羌爆里脊 | (207) |
| 滑炒二牛丝 | (186) | 干炸里脊 | (208) |
| 五香牛肉 | (187) | 桂花里脊 | (208) |
| 爆炒牛肚 | (188) | 清蒸羊肉 | (209) |
| 羊肉丸子汤 | (189) | 豆瓣酱烧羊肉 | (210) |
| 羊肉丸子 | (189) | 锅仔羊肉 | (211) |
| 葱爆羊肉丁 | (190) | 五香兔肉 | (212) |
| 宫保羊肉丁 | (191) | 沙锅兔肉 | (212) |
| 玉兰片炒羊肉丝 | (191) | 滑炒狗肉丝 | (213) |
| 菠菜炒羊肉丝 | (192) | 红烧狗肉 | (214) |
| 熘炒羊肉丝 | (193) | 铁板狗肉 | (215) |
| 余酸菜粉羊肉 | (193) | 菜胆狗肉 | (215) |
| 炸熘羊肉片 | (194) | 锅仔狗肉 | (216) |
| 虎皮豆腐炒羊肉片 | (195) | 酒焖狗肉 | (217) |
| 羊肉片烧萝卜 | (196) | 沙锅狗肉 | (218) |
| 肉片焖豆腐 | (196) | 土豆烧狗肉 | (218) |
| 葱头炒羊肉片 | (197) | 东坡狗肉 | (219) |
| 木耳炒羊肉片 | (198) | 黄焖狗肉 | (220) |
| 余羊里脊片 | (198) | 狗肉火锅 1 | (221) |
| 熘羊肉片 | (199) | 狗肉火锅 2 | (222) |
| 豌豆焖羊肉 | (200) | | |
| 焖羊肉 | (200) | 猪肉类 | |
| 板栗焖羊肉 | (201) | 沙锅猪蹄 | (223) |
| 沙锅炖羊肉 | (202) | 酱炒猪肉 | (224) |
| | | 火腿酥腰 | (224) |



- | | |
|-------------------|--------------------|
| 乳腐肉 …………… (225) | 炸凤尾虾 …………… (247) |
| 煎猪排 …………… (226) | 百花大虾 …………… (248) |
| 东坡肉 …………… (227) | 奶油大虾 …………… (249) |
| 咕老肉 …………… (227) | 白龙大虾 …………… (250) |
| 蘑菇炖猪肉 …………… (228) | 糖醋大虾 …………… (251) |
| 菠萝烩排骨 …………… (229) | 金银大虾 …………… (251) |
| 甘菊猪肚 …………… (229) | 干煎大虾 …………… (252) |
| 糖醋排骨 …………… (230) | 菊花大虾 …………… (253) |
| 潮州冻肉 …………… (231) | 蛋黄大虾 …………… (254) |
| 白切肉 …………… (232) | 竹筒大虾 …………… (255) |
| 炒腰花 …………… (232) | 干炸大虾 …………… (255) |
| 回锅肉 …………… (233) | 芝麻大虾 1 …………… (256) |
| 炒猪肝 …………… (234) | 芝麻大虾 2 …………… (257) |
| 木须肉 …………… (234) | 香蒜蒸虾 …………… (257) |
| 炒肥肠 …………… (235) | 干煸大虾 …………… (258) |
| 糖醋里脊肉 …………… (236) | 清蒸大虾 …………… (258) |
| 鱼香肉丝 …………… (237) | 母子大虾 …………… (259) |
| 香炸猪排 …………… (237) | 酱汁大虾 …………… (260) |
| 九转大肠 …………… (238) | 锅塌大虾 …………… (261) |
| 面筋塞肉 …………… (239) | 柳叶大虾 …………… (262) |
| 萝卜排骨汤 …………… (240) | 煎余大虾 …………… (262) |
| 茼蒿肉圆汤 …………… (240) | 凤尾珍珠虾 …………… (263) |
| 榨菜肉丝汤 …………… (241) | 松子凤尾虾 …………… (264) |
| 水产品类 | |
| 汤爆青虾 …………… (241) | 芙蓉虾片 …………… (265) |
| 酱汁青虾 …………… (242) | 炸虾片 …………… (266) |
| 三色大虾 …………… (243) | 焗对虾段 …………… (267) |
| 雪丽大虾 …………… (244) | 醋烹虾段 …………… (267) |
| 两吃大虾 …………… (245) | 煎烧虾段 …………… (268) |
| 油炸板虾 …………… (246) | 番茄虾段 …………… (269) |
| 炸麻花虾 …………… (246) | 炸烹虾段 …………… (270) |
| | 软炸虾包 …………… (270) |



- | | | | |
|-------------|-------|--------------|-------|
| 虾托银耳 | (271) | 绣球虾仁 | (296) |
| 蒸金盅虾 | (272) | 软熘虾仁 | (297) |
| 炸金钱虾 | (273) | 白炒虾仁 | (297) |
| 炸龙眼虾 | (274) | 蛋奶虾仁 | (298) |
| 龙井虾仁 | (275) | 三色虾仁 | (299) |
| 蟹黄虾盅 | (275) | 玛瑙虾仁 | (300) |
| 夹心虾糕 | (276) | 锅贴虾盒 | (301) |
| 鱼香虾仁 | (277) | 油炸虾排 | (302) |
| 米粉虾仁 | (278) | 芙蓉虾条 | (302) |
| 吉利虾仁 | (279) | 糟煎虾饼 | (303) |
| 彩色虾仁 | (280) | 油煎虾饼 | (304) |
| 白雪虾仁 | (280) | 桂花虾饼 | (305) |
| 翡翠虾仁 | (281) | 余虾蘑海参 | (306) |
| 炸八宝虾仁 | (282) | 大虾汤 | (307) |
| 炸雪丽虾仁 | (283) | 大玉汤 | (307) |
| 炒桂花虾仁 | (283) | 蛋白虾仁汤 | (308) |
| 鸡蛋炒虾仁 | (284) | 油爆河虾 | (309) |
| 豆芽炒虾仁 | (285) | 虾仁蛋饼 | (309) |
| 番茄炒虾片 | (286) | 虾仁鱼皮馄饨 | (310) |
| 南荠炒虾仁 | (286) | 炸芝麻虾球 | (311) |
| 鸡汁炒虾仁 | (287) | 油炸河虾球 | (312) |
| 腰丁炒虾仁 | (288) | 琵琶明虾 | (312) |
| 蒜苗炒虾仁 | (289) | 干烧明虾段 | (314) |
| 豆腐烧虾仁 | (290) | 炸烹明虾段 | (314) |
| 青豆炒虾仁 | (291) | 清烹虾段 | (315) |
| 锅巴虾仁 | (291) | 什锦虾球 | (316) |
| 锅塌虾仁 | (292) | 夹心虾糕 | (317) |
| 糟溜虾仁 | (293) | 白汁虾卷 | (318) |
| 三丁虾仁 | (293) | 炒虾丝 | (319) |
| 清炒虾仁 | (294) | 滑炒虾丝 | (320) |
| 糖醋虾仁 | (295) | 香菇虾丸 | (321) |



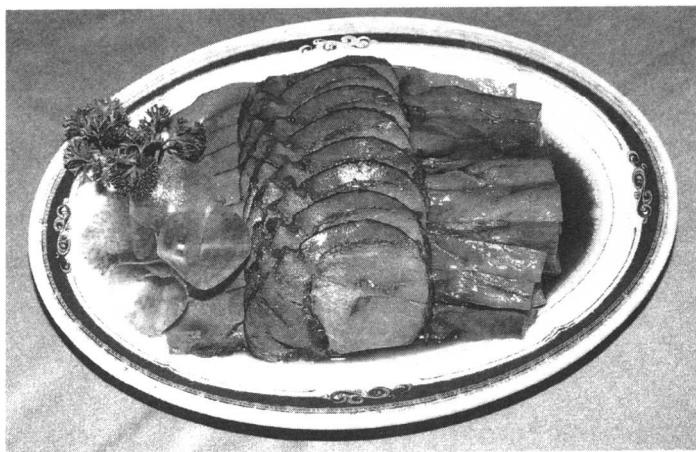
- | | |
|----------------|------------------|
| 虾丸汤 …… (322) | 蒸蟹盒 …… (347) |
| 虾籽春笋 …… (323) | 蒸蟹丸 …… (347) |
| 油爆河虾 …… (324) | 沙锅蟹丸 …… (348) |
| 虾仁涨蛋 …… (324) | 蟹黄豆腐 …… (349) |
| 脆皮虾球 …… (325) | 蒸龙虾 …… (349) |
| 炸鲜贝串 …… (326) | 香辣草鱼 …… (350) |
| 干煸鳝鱼丝 …… (327) | 松鼠草鱼 …… (351) |
| 葱油海蜇 …… (327) | 西湖醋鱼 …… (352) |
| 白灼响螺片 …… (328) | 菊花鱼 …… (353) |
| 麻酱海螺 …… (329) | 软煎鱼饼 …… (354) |
| 白炒鲜竹蛭 …… (330) | 宁式鳝丝 …… (355) |
| 醋烹带鱼 …… (331) | 蜜汁脆鳞 …… (355) |
| 滑炒鱼片 …… (331) | 油浸河鳗 …… (356) |
| 虎皮三鲜 …… (332) | 鸡肉烧甲鱼 …… (357) |
| 赛螃蟹 …… (334) | 清汤鱼圆 …… (357) |
| 炒鱿鱼丝 …… (335) | 菊花鲈鱼 …… (358) |
| 烩鱼饼 …… (335) | 菊花鸡翅 …… (359) |
| 干烧鲫鱼 …… (336) | 涮鱼片 …… (360) |
| 平菇炖鲫鱼 …… (337) | 甲鱼汤 …… (361) |
| 烧青鱼块 …… (338) | 酸菜黑鱼 …… (361) |
| 豆瓣烧青鱼 …… (338) | 西卤海参 …… (363) |
| 蒸豆豉鳊鱼 …… (339) | 三鲜海参 …… (364) |
| 醋椒鳊鱼 …… (340) | 鲜贝原鲍 …… (365) |
| 氽鲫鱼汤 …… (341) | 干烧平鱼 …… (366) |
| 鱼头豆腐汤 …… (342) | 酱焖平鱼 …… (367) |
| 沙锅河鳗 …… (342) | 酸辣鱿鱼 …… (368) |
| 鱼头炖豆腐 …… (343) | 玉兰片炒墨鱼丝 …… (369) |
| 沙锅鳝鱼 …… (343) | 生煎虾饼 …… (370) |
| 沙锅鱼肚 …… (344) | 鸡茸鲛鱼汤 …… (371) |
| 蒸蟹肉 …… (345) | 猪排骨鲫鱼汤 …… (371) |
| 炸蟹方 …… (346) | 酸辣带鱼段汤 …… (372) |

醋椒鳊鱼汤	(373)	清汤鱼圆	(377)
清汤虾丸	(373)	刀鱼丸子汤	(377)
伞海参片	(374)	三鲜鱼圆汤	(378)
胡辣海参汤	(375)	鱼丸番茄汤	(379)
酸辣海参汤	(375)	鱼肉生菜汤	(380)
酸辣鱿鱼汤	(376)		



京

菜



蔬 菜 类

凉 拌 三 丝

主料 水发黑木耳 200 克。

辅料 黄瓜 60 克，水发粉丝 60 克。

调料 香油 20 克，精盐 3 克，味素 2 克。

制作 1. 将用清水发好的黑木耳去蒂，洗干净，黄瓜洗净，均切成细丝；粉丝洗净，用手掐短。
2. 将黑木耳丝投入开水锅中略烫一下，立即捞出，再将粉丝投入焯烫成熟，捞出，都用凉开水浸凉；黄瓜丝放入碗内，加少许精盐腌渍片刻。
3. 从凉开水中捞出黑木耳丝、粉丝控干水，放入盘中，再将黄瓜丝挤去精盐水放在上面，浇入香油，撒上味素，放入精盐，拌匀即可。

要点 要选用嫩一些的黄瓜。

特点 三色交错，清新素雅，脆嫩柔软，鲜香爽口。

辣 椒 拌 苦 瓜

主料 苦瓜 400 克。

辅料 鲜红辣椒 50 克。

调料 香油 25 克，酱油 15 克，豆瓣酱 15 克，精盐 2.5 克，蒜泥 5 克。

制作 1. 将苦瓜洗干净，切去两端尖细部分，一剖





两半，去瓢、籽，洗干净，切成条，投入沸水锅中焯烫断生，捞入凉水盆中浸凉，控净水；辣椒去蒂和籽，洗干净，切成细丝；将苦瓜条和辣椒丝一起放入碗内，加精盐腌10分钟左右，控干水。2. 将挤去精盐水的苦瓜条、辣椒丝放入盘内，加入酱油、豆瓣酱、蒜泥和香油拌匀即可。

要点 要将苦瓜条和辣椒丝中的水控净，挤净。
特点 脆嫩清凉，香辣微苦。

青椒拌豆芽

主料 绿豆芽 150 克。

辅料 青椒 150 克。

调料 精盐 2 克，味素 1 克，香油 30 克。

制作 1. 将绿豆芽去根，青椒去蒂和籽，分别洗干净。将青椒切成与豆芽粗细相近的丝。2. 将豆芽和青椒分别放入沸水速烫，捞起沥干水分待用。3. 将豆芽、青椒丝装盘，加入精盐、味素、香油拌匀即可。

要点 此菜宜现做现吃。豆芽、青椒的烫制时间要短，断生即可。

特点 色泽鲜艳，清香爽口。

莴笋拌凉粉

主料 干淀粉 150 克。

辅料 莴笋 100 克，胡萝卜 50 克。