



新编

XINBIAN JIACHANGCAI

家常菜

凉菜 · 小炒 · 烧蒸煮 · 炸烤焗煎 · 汤煲 · 主食

尚锦文化◎编



中国纺织出版社

尚锦文化



新编家常菜

尚锦文化◎编

杨跃祥◎摄影
刘志刚

天



 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新编家常菜 / 尚锦文化编. —北京: 中国纺织出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5064-6113-9

I. ①新… II. ①尚… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第217108号

责任编辑: 范琳娜 责任印制: 刘 强

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

http: // www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年1月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 16

字数: 206千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



目录

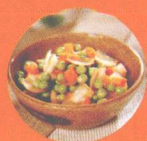
C O N T E N T S

凉菜卤味

- | | | | | | |
|----|-------------------------|----|----------------------------------|----|------------------------|
| 13 | 拍黄瓜
开胃毛豆 | 24 | 豆干拌花生米
凉拌莴笋
五彩美龄豆腐
蒜泥茄子 | 31 | 白斩鸡
棒棒鸡丝
竹笋拌鸡丝 |
| 14 | 凉拌豇豆
蜜汁糯米藕 | 25 | 凉拌腐竹
蒜泥白肉
药芹肚丝 | 32 | 酸辣鸡爪
口水鸡
辣拌鸡肫 |
| 15 | 凉拌海带
拌三样 | 26 | 叉烧肉
香葱耳片
温拌腰丝 | 33 | 西芹枇杷腿
爽味剁椒鸡
淋卤鸡心 |
| 16 | 泡白菜
豆皮卷 | 27 | 水晶肴肉
香菜耳丝
五香牛肉 | 34 | 麻香鸡肫
小米椒拌鸡
泡椒鸭爪 |
| 17 | 卤水花生
凉拌白菜心 | 28 | 酱牛肉
红油牛筋
冷食牛肉干 | 35 | 盐水鸭
卤鸭掌宝
五香鸭脖 |
| 18 | 炆拌黄瓜
盐水毛豆 | 29 | 青蒜牛百叶
夫妻肺片
红油牛肚 | 36 | 山椒鸭舌
卤鸭肠
美味鸭翅 |
| 19 | 海苔拌水萝卜
五香蚕豆 | 30 | 卤拌牛肉
香辣牛百叶
牛肉脯 | 37 | 卤鸭
醋椒海蜇
腐乳炆虾 |
| 20 | 香椿苗拌竹笋
凉拌豆皮 | | 卤蜂窝肚
红油兔肉
花江狗肉 | | 糟香文蛤
醉蟹 |
| 21 | 凉拌金针菜
麻酱油麦菜
皮蛋拌豆腐 | | 五香驴肉
怪味鸡 | | |
| 22 | 卤水笋尖
凉拌柚子皮
香油金针菇 | | | | |
| 23 | 腐乳牛蒡
香椿拌豆腐
百合拌金针菇 | | | | |
| | 菠菜粉丝
凉拌蕨菜
蓑衣萝卜 | | | | |

小炒

- | | | | | | |
|----|----------------|----|----------------|----|----------------|
| 38 | 榨菜炒肉丝
土豆炒肉丝 | 40 | 西兰花回锅肉
尖椒肉丝 | 42 | 腊肉炒苋菜
苦瓜炒腊肉 |
| 39 | 蚂蚁上树
回锅肉 | 41 | 糖醋咕咾肉
西芹炒腊肉 | | 麻花炒肉片 |



C O N T E N T S

- | | | | | | |
|----|---------------------------------------|----|---------------------------------|----|---------------------------------|
| 43 | 茶树菇炒肉丝
木樨肉
肉丝炒如意菜 | 51 | 豌豆炒牛肉
香菜炒牛百叶
泡菜牛柳 | 60 | 银钩鸡丝
熘鸡丸
爆脆花 |
| 44 | 京酱肉丝
金丝韭菜
蕨菜炒腊肉
炒合菜 | 52 | 百合炒牛肉
炒牛百叶
麻辣牛肉干
春笋炒牛肉 | 61 | 麻辣鸡丝
鱼香鸡丝
双椒鸡丝 |
| 45 | 橙汁肉丝
山药皮肚
炒皮肚
鸳鸯灯盏 | 53 | 蒜薹炒牛肉
酱爆牛肚
牛蒡炒肚丝
陈皮牛肉 | 62 | 腰果脆花
银芽鸡丝
新淮扬小炒
灯笼椒炒鸡丁 |
| 46 | 肉末榄菜四季豆
干豆角炒腊肉
青蒜慈姑炒咸肉
蒜薹炒腊肉 | 54 | 芹菜香干牛肉丝
黑椒牛柳
芦笋炒牛肉 | 63 | 醋熘鸡
宫保鸡丁
滑炒鸡片
玉骨鸡脯 |
| 47 | 冬笋炒肉丝
酱肉豌豆
荷兰豆炒腰花
腊肠炒油菜 | 55 | 柚汁牛肉
香辣羊肉
芫爆羊肉
尖椒羊肉 | 64 | 豆苗山鸡片
小煎鸡米
怪味鸡丁
金针鸡丝 |
| 48 | 春笋炒腊肉
心心相印
肉片炒西葫芦
香辣肉丝 | 56 | 韭菜炒羊肝
茭白炒羊肉丝
孜然羊肉
葱爆羊肉 | 65 | 虎皮凤爪
茄汁鸡片
辣子鸡丁
熘鸡丁 |
| 49 | 辣味姜葱炒大肠
雪里蕻炒肉末
芫爆肚丝
爆炒腰花 | 57 | 爆羊三样
菊花羊肉
重庆辣子鸡
果仁仔鸡 | 66 | 傣味仔鸡
象牙鸡条
酱爆桃仁鸡
四味鸡丁 |
| 50 | 肉烧小白菜
黄瓜熘肉片
西兰花炒牛肉 | 58 | 辣炒鸡翅
麻辣鸡 | 67 | 炒鸭肠
香麻掌中宝 |





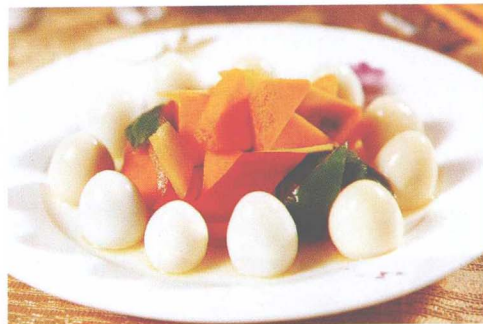
目录

C O N T E N T S

- 68 酱爆鸭肝
京葱烤鸭丝
姜爆鸭丝
炒鸭丝掐菜
- 69 腰果鸭丁
滑炒鸭舌
野山椒炒鸭丝
西芹炒鸭肝
- 70 炒鸭心片
韭黄炒鹅丝
青蒜炒鹅肠
- 71 滑炒鹅片
酱爆鹅丁
黄瓜炒虾仁
银鱼炒韭菜
- 72 豆腐炒虾仁
碧绿虾仁
金玉满堂
- 73 鲜虾小炒皇
红椒炒河虾
葱姜三文鱼
- 74 夏果凤尾虾
青蒜炒河虾
元宝虾
- 75 番茄炒虾仁
香辣蟹
- 76 干煸武昌鱼
五彩鱼皮丝
姜葱炒肉蟹

- 79 生炒鲫鱼
炒黑鱼片
湛香鱼片
- 80 鸡蛋炒虾仁
尖椒炒蛤蜊
椒盐鱼米
- 81 香蒜咖喱炒蟹
龙井虾仁
十八辣北极虾
- 82 清炒湖虾仁
油爆螺片
川味海白虾
- 83 炒螺蛳
鱼肉松
熘鱼片
螺蛳炒韭菜
- 84 青椒鱼米
苦瓜鱼丝
三色鱼丁
- 85 滑炒鱼片
芹爆鳝丝
炒鱼泡
酱香蛭子
- 86 小炒裙边
辣油雪贝
白炒鱼片
兰花炒文蛤
姜葱炒竹蛭
蒜薹炒鱿鱼

- 87 荷香炒海红
西芹炒蛭皮
尖椒土豆丝
地三鲜
- 88 香辣甘蓝
番茄炒鸡蛋
香辣圆白菜
- 89 韭菜炒豆芽
剁椒粉皮
蒜蓉西兰花
- 90 泡椒莴笋
香辣蚕豆
糖醋豆苗
- 91 素炒酱丁
农家炒豇豆角
鲜果素咕咾肉
- 92 双色豆芽
木耳炒山药
百合甜豆
- 93 炆炒空心菜
炒西葫芦
素炒三丝
- 94 炆炒黄豆芽
尖椒炒豆皮
鱼香豆腐
- 95 风味咖喱豆腐
翡翠金针菇
香菇荷兰豆
杭椒炒蟹味菇
西芹百合





C O N T E N T S

- | | | |
|--|--|---|
| <p>97 百合金针菜
三丁玉米
番茄炒菜花
干煸藕条</p> <p>98 四季豆炒鹌鹑蛋
珍珠南瓜
素炒五丁
三色冬瓜丝</p> <p>99 空心菜梗炒玉米
蒜蓉油麦菜
鱼香丝瓜
松仁玉米</p> <p>100 韭黄炒素鸡
麻辣茼蒿
春笋炒豌豆
蒜香苋菜</p> | <p>101 碧玉炒豆腐
韭黄炒鸡蛋
西芹炒香菇
韭菜火腿炒鹅蛋</p> <p>102 巧炒南瓜丝
什锦山药粒
三鲜豆苗
洋葱炒豆干
素炒鸡腿菇
三丝苋菜
慈姑炒大蒜
宫保藕丁</p> <p>104 醋熘黄豆芽
植物四宝
苦瓜炒豆腐
香菇油菜</p> | <p>105 平菇炒鸡蛋
金蒜鸡腿菇
蟹味菇炒丝瓜
鲜蘑冬笋</p> <p>106 雪菜春笋
榛蘑炒西芹
泡椒熘豆腐
清炒芦笋</p> |
|--|--|---|

烧蒸煮

- | | | |
|---|---|---|
| <p>107 烩菜锅贴子
南瓜火腿夹
咖啡酱烧排骨
肉炒榛蘑</p> <p>108 珍珠肉圆
元宝肉</p> <p>109 梅菜扣肉
红烧肉</p> | <p>110 红烧肉炖干豇豆
肉末豆泡
笋干烧五花肉
酱汁排骨
烧香菜丸子
粉蒸肉排</p> | <p>112 香芋排骨煲
蘸水肋排
黄豆焖猪蹄
腐皮炖肉
咸肉冬瓜
小烧肉炖鱼
豆干焖肉
干锅茶树菇</p> |
|---|---|---|





目录

C O N T E N T S

- | | | | | | |
|-----|----------------------------------|-----|--------------------------------|-----|-----------------------------------|
| 114 | 红烧乳肉
糯米斩肉
沙锅酸菜牛肉丸
坛子肉 | 122 | 鸡翅鲜虾煲
锅塌三鲜
鸡豆花 | 131 | 飘香田螺鸡
香酥焖鸭
青椒烧鸭块
口蘑焖鸭翅 |
| 115 | 红烧猪蹄筋
家乡排骨鱼
腐竹烧肉
荷叶排骨双蒸 | 123 | 红烧鸡翅
糖醋鸡圆
豆面丸子 | 132 | 香浓啤酒炖鸭
双笋炖风鹅
盐水鹅爪翅
荷香凤鹅笼 |
| 116 | 扁豆焖排骨
白煮肉
瑶柱烧排骨
肉片鸽蛋烧甘蓝 | 124 | 饅包鸡翅
香菇凤爪
酒焖鸡翅
北菇蒸鸡 | 133 | 农家五味鹅
乡村笨鹅烧蘑菇
红烧鲫鱼
黑鱼香锅 |
| 117 | 糯米蒸排骨
土豆烧牛肉
红酒炖牛腩
麻辣牛筋 | 125 | 黄焖鸡块
荷叶糯米鸡
栗子鸡
佤族鸡肉饭 | 134 | 腊味合蒸
红烧虎头鲨
盐水湖虾
蒜蓉蒸扇贝 |
| 118 | 番茄炖牛腩
煎豆腐烧牛肉
栗子焖羊肉
鱼羊鲜 | 126 | 秘制鸡煲
红酒鸡
芋头烧鸡
酱汁凤翅 | 135 | 鸡公鱼婆豆腐
豆豉蒸带子
干烧鲫鱼
家乡武昌鱼 |
| 119 | 酸菜羊肉
蜜枣羊肉
盘丝羊肉
红焖羊肉 | 127 | 三杯鸡
照烧鸡肉饭
粉蒸鸡
徐氏蒸鸡 | 136 | 酸菜鱼
红烧划水
烧鲶鱼
蒜头烧鲶鱼 |
| 120 | 手抓肉
黄焖羊肉
麻辣跳水兔
红烧狗肉 | 128 | 家传炸鸡块
烩鸭四宝
荷莲八宝鸭
泡菜鸭血 | 137 | |
| 121 | 姜汁热窝鸡
麻油鸡 | 129 | 泡菜鸭血
醋焖鸡
魔芋烧鸭
啤酒烧鸭 | 138 | |





C O N T E N T S

- 139 烧鱼杂
- 红烧带鱼
- 140 清蒸武昌鱼
- 剁椒鱼头
- 141 盐味龙虾
- 水煮鱼
- 142 油焖大虾
- 葱烧海参
- 143 清蒸草鱼
- 干烧明虾
- 144 银丝墨鱼仔
- 白灼虾
- 145 红烧草鱼
- 面托蟹
- 146 柴锅鱼
- 干烧鱼子豆腐
- 红烧甲鱼
- 147 三鲜鱼面筋
- 京东侉炖鱼
- 重庆麻辣鱼
- 148 年糕煮蟹子
- 香辣乌江鱼
- 芋香咖喱鱼
- 香糟鳗鱼
- 149 清蒸白鱼
- 蒜蓉蛭子
- 葱油鲤鱼
- 芦笋煮蛤蜊

- 150 泡椒牛蛙
- 甲鱼烧冬瓜
- 清蒸大螃蟹
- 蒜蓉海红
- 151 甲鱼烧鸡
- 荆沙鱼糕
- 蒜蓉蒸竹蛭
- 秘制带鱼
- 152 豌豆虾球
- 青黄豆焖鱼泡泡
- 酒焖花鲢
- 153 西湖醋鱼
- 红烧小龙虾
- 太安烧鱼
- 154 栗子烧牛蛙
- 醋熘莲藕丸子
- 酱爆茄子
- 西兰花烧双菇
- 155 麻酱冬瓜脯
- 红烧腐竹
- 毛豆烧茄子
- 豆腐斩肉
- 156 红烩菜花
- 咱家鳝鱼
- 糊辣藕丁鱼
- 157 家乡茄子
- 油豆腐烧小白菜
- 红烧豆泡

- 158 酸菜煮豆泡
- 豆泡炖白菜
- 鲜烩香菇
- 159 芥菜冬笋
- 黄豆芽烧豆泡
- 油焖春笋
- 160 豆腐烧板栗
- 雪里蕻炖豆腐
- 粉蒸茼蒿
- 161 番茄烧豆腐
- 麻婆豆腐
- 干烧冬笋
- 162 秘制豆干
- 水煮鲜笋
- 榛蘑茄子干
- 蚝油平菇
- 163 鲍汁白灵菇
- 烧二冬
- 豌豆尖扒蟹味菇
- 辣酱豆腐
- 164 红烩鸡腿菇
- 干烧冬笋
- 鱼香茄子





目录

C O N T E N T S

炸烤焗煎

- | | | | | | |
|-----|----------------------|-----|-----------------|-----|----------------|
| 165 | 椒盐排骨
香煎猪排
软煎牛肉 | 171 | 珍珠酥皮鸡
香酥鸭 | 176 | 葱烤鲫鱼
干炸小黄鱼 |
| 166 | 芝麻肉条
豆腐蕨菜墩 | 172 | 脆皮乳鸽
香煎鸡柳 | 177 | 富贵虾球
百果麻花鱼 |
| 167 | 什蔬烤排骨
花生牛排 | 173 | 脆皮香鸭
樟茶鸭子 | 177 | 奶油烤鱼
锅贴鱼片 |
| 168 | 香煎牛排
烤羊肉串 | 174 | 奶汁烤鸡排
奶酪香鸡卷 | 178 | 咸蛋黄焗玉米
豆腐藕盒 |
| | 老北京烤羊肉
天山羊排 | 174 | 干炸鸭片
椒盐鸭片 | | 酥炸番茄
椒盐炸香菇 |
| 169 | 盐焗鸡
煎辣鸡翅 | 175 | 香煎鳕鱼
泡菜鳕鱼 | 179 | 果仁玉米烙
炸香椿鱼 |
| | 脆皮鸡片
果仁鸡排 | | 茶香椒盐虾
蛤蜊煎蛋 | | 吉祥豆腐
椒盐平菇 |
| 170 | 烤鸡
香炸鸡片 | | 锅包武昌鱼
咸蛋黄焗大虾 | | |

汤煲

- | | | | | | |
|-----|----------------|-----|----------------|-----|----------------|
| 180 | 双蔬排骨汤
冬瓜腔骨汤 | 182 | 酸菜汤
莲藕煲排骨 | 184 | 连锅汤
咸肉豆腐汤 |
| 181 | 排骨海带汤
扣三丝汤 | 183 | 苦瓜肉片汤
淮杞排骨汤 | 185 | 腰花双耳汤
肉片豆腐汤 |

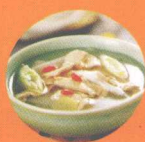




C O N T E N T S

- | | | | | | |
|-----|------------------|-----|-----------------|-----|------------------|
| 186 | 花生猪蹄汤
火腿白菜汤 | 197 | 气锅鸡
太白鸡 | 205 | 薏米老鸭汤
春笋田螺老鸭煲 |
| 187 | 花生红枣瘦肉汤
大豆排骨汤 | | 山药炖鸡汤 | | 山药枸杞老鸭汤 |
| 188 | 猪蹄肚汤
罗宋汤 | 198 | 滋补乌骨鸡
红豆乌鸡汤 | 206 | 老鸭煲
冬瓜鸭舌汤 |
| 189 | 肚片汤
榨菜肉丝汤 | | 芋艿炖鸡汤 | | 沙锅天地鸭 |
| 190 | 牛蒡排骨汤
山楂瘦肉汤 | 199 | 猴黄老鸡煲
田七老鸡煲 | | 冬笋鹅掌汤 |
| | 肚肺汤 | | 凤爪香菇汤 | 207 | 香菇炖鸽子 |
| 191 | 菠菜猪肝汤
红枣猪心煲 | 200 | 凤爪冬瓜汤
番茄鸡块汤 | | 山玉乳鸽煲 |
| | 丝瓜肉片汤 | | 当归枸杞炖凤爪 | | 龙眼鸽肉煲 |
| 192 | 沙锅白肉汤
萝卜排骨汤 | 201 | 首乌乌鸡煲
胡萝卜煲鸡汤 | 208 | 虫草炖鹌鹑
土豆烧鹌鹑 |
| | 沙锅蹄筋 | | 香菇鸡汤 | | 煨鹌鹑汤 |
| 193 | 萝卜牛腩煲
冬瓜排骨汤 | 202 | 乌鸡白凤汤
粟米鸡粒汤 | 209 | 昂刺鱼豆腐汤
咸菜墨鱼煲 |
| | 金针肉丝汤 | | 鸭血粉丝汤 | | 鱼丸汤 |
| 194 | 莲藕牛腩
肉丝茭白汤 | 203 | 馄饨鸭
芋艿鸭块汤 | 210 | 雪菜大汤黄鱼
清汤鱼圆 |
| | 酸辣汤 | | 萝卜炖鸭汤 | | 虾皮紫菜汤 |
| 195 | 火腿冬瓜汤
栗子羊肉汤 | | 莲子老鸭汤 | | 海参肉片汤 |
| | 山药肉片汤 | | 扁尖老鸭汤 | | 莴笋河虾汤 |
| 196 | 白果小排汤
玉米排骨汤 | 204 | 虫草鸭汤
莲藕老鸭羹 | 211 | 汆黑鱼片汤
酸辣鱿鱼汤 |
| | 羊肉粉皮汤 | | 牛蒡老鸭煲 | | 黑鱼煨汤 |
| | | | 红白鸭烩 | | 鱼头豆腐汤 |
| | | | | | 开洋冬瓜汤 |





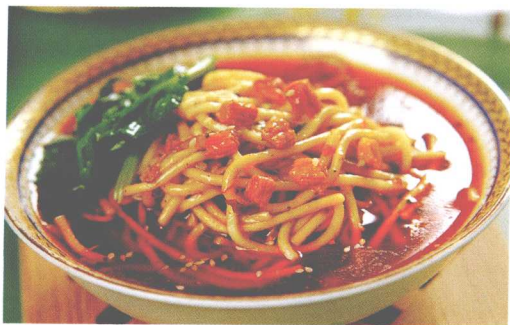
目录

C O N T E N T S

- | | | | | | |
|-----|----------------------------------|-----|---|-----|-------------------------|
| 212 | 莼菜鲈鱼汤
鲫鱼豆腐汤
萝卜丝鲫鱼汤
清汤虾丸 | 217 | 牛蒡黑鱼汤
粉皮鱼头汤
泥鳅豆腐汤 | 222 | 香菜粉皮汤
白菜粉丝汤
太极蔬羹 |
| 213 | 百合鲫鱼汤
三高汤
山药鲫鱼汤
奶汤鲫鱼 | 218 | 鸡汤豆苗
榨菜笋片汤
番茄鸡蛋汤
竹笋香菇汤 | 223 | 平菇腐竹汤
芙蓉银耳汤
蒲菜汤 |
| 214 | 沙锅酥鱼汤
姜丝鲈鱼汤
芙蓉银鱼汤 | 219 | 豆腐笋片香菇汤
五色蔬菜汤
豆芽豆腐汤 | 224 | 雪菜豆腐汤
西瓜密瓜羹
番茄豆腐汤 |
| 215 | 蒜子黄鳝煲
酸汤鱼
开洋豆腐汤 | 220 | 紫菜鸡蛋汤
丝瓜蛋汤
蘑菇腐竹煲 | | 金针菇汤
圆白菜汤
冻豆腐汤 |
| 216 | 香菇鱼丸汤
牡蛎豆腐羹
蚬子豆腐羹 | 221 | 白菜炖豆腐
菠菜豆腐汤
开洋干丝汤
冬瓜蛋汤
虾米萝卜汤
海带冬瓜汤 | | |

主食·点心

- | | | | | | |
|-----|------------------------------|-----|-----------------------------------|-----|--------------|
| 225 | 长寿面
番茄鸡蛋面
担担面
素三丝炒面 | 226 | 红烧牛肉面
雪菜肉丝面
黄瓜鸡丝凉面
木耳香菇面 | 228 | 香菇鸡汤面
干拌面 |
| | | 229 | 朝鲜冷面
榨菜肉丝面 | | |





C O N T E N T S

- | | | | | | |
|-----|-------------------------------|-----|--------------------------------|-----|---------------------------------------|
| 230 | 打卤面
炸酱面 | 240 | 祖传糖酥饼
豆沙包
肉包 | 250 | 干贝粥
二米粥
荷叶莲子粥
葡萄干粥 |
| 231 | 三鲜炒米粉
川冬菜包子 | 241 | 淮扬汤包
素菜包 | 251 | 牛奶燕麦粥
薏米百合粥
红薯粥 |
| 232 | 桂林米粉
老婆饼
鸡肉三丝面 | 242 | 酸辣面疙瘩
紫米年糕
窝头
荠菜春卷 | 252 | 大枣血糯粥
安胎鸡子粥
生滚鱼片粥
腊八粥
芋头粥 |
| 233 | 茄子面
大汤排骨面
肉卤面 | 243 | 馄饨
猪肉大白菜饺
蒸饺 | 253 | 排骨糙米粥
山药枸杞粥
皮蛋瘦肉粥
龙眼芝麻粥 |
| 234 | 香菇肉丝面
阳春面
素什锦面 | 244 | 红油抄手
鸳鸯饺
羊肉大葱饺
上汤水晶饺 | 254 | 紫米粥
状元及第粥
西米羹
猪肝粥 |
| 235 | 山西水揪片
葱油饼
豆腐比萨 | 245 | 状元饺
猪肉荠菜饺
一品饺 | 255 | 香菜牛肉粥
花生红枣粥
猪肚粥
五彩虾仁粥 |
| 236 | 玉米发糕
脆香糊饼
扬州炒饭
葱油拌面 | 246 | 猪肉韭菜饺
猪肉大葱饺
猪肉茴香饺
煎饺 | 256 | 木耳大枣粥
松子仁粥
猪肝绿豆粥 |
| 237 | 家常烙饼
桂花糯米糕
鸡蛋饼
四川凉面 | 247 | 韭菜鸡蛋饺
爆肉炒饼
糯米烧卖
牛肉丁香饼 | | |
| 238 | 糊塌子
黑芝麻山药球
生煎包
京东菜饽饽 | 248 | 三鲜水饺
猪肉小白菜饺
胡萝卜牛肉饺 | | |
| 239 | 韭菜盒子
锅贴
肉臊面
糖三角 | 249 | | | |



拍黄瓜

原料 黄瓜150克

调料 蒜末、香油、白醋、酱油、盐、味精各适量

做法

1 黄瓜洗净，切去瓜头、瓜尾，顺长一切两片。剖面朝刀板，用刀背轻拍使其脆裂，斜切成块。

2 黄瓜块放入碗中，滴入白醋，加入盐拌匀后捞出控水，放在盘中。

3 将蒜末、香油、酱油、味精调成味汁，浇在黄瓜上，吃时拌匀即可。



开胃毛豆

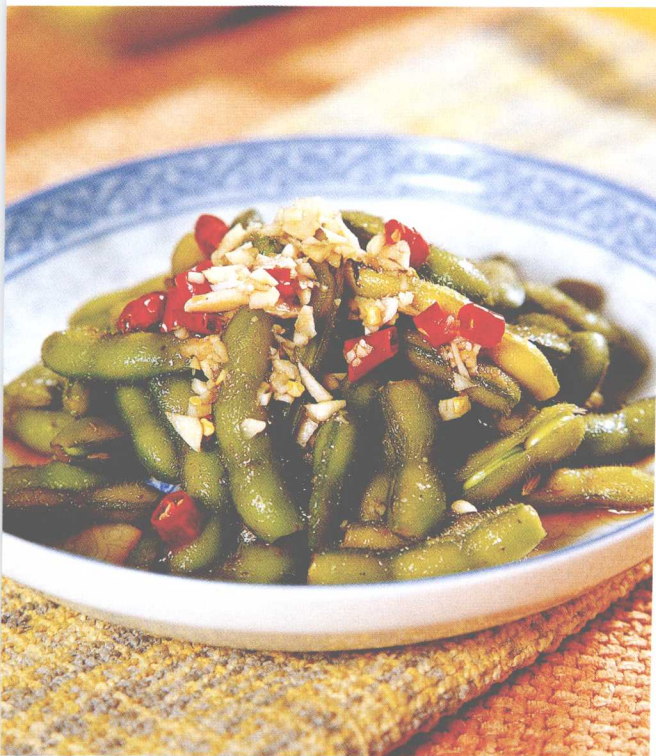
原料 毛豆400克

调料 盐、辣椒段、生抽、蒜泥、醋各适量

做法

1 毛豆去头、尾，倒入锅中加盐、辣椒段煮熟捞出。

2 煮熟的毛豆加生抽、蒜泥、醋拌匀装入盘中即可。



凉拌豇豆

原料 豇豆250克

调料 红干辣椒粒、蒜末、香油、盐、味精各适量

做法

1 将豇豆洗净，切成3厘米长的段，入沸水锅中焯水后捞出，盛入碗内，加蒜末、香油、盐、味精拌匀。

2 香油入锅烧热，投入红干辣椒粒略炸，浇在豇豆上即可。



蜜汁糯米藕

原料 老莲藕1000克，糯米500克

调料 蜂蜜、糖桂花、冰糖、白糖、番茄酱、食碱各适量

做法

1 糯米淘洗干净后，用温水浸泡半小时，沥干备用。

2 莲藕去皮，较大一头的蒂切掉2.5厘米做盖子。

3 将糯米填入莲藕孔内，把蒂盖上，用牙签固定封口。

4 藕放入锅内，注入没过莲藕的清水，加冰糖、白糖、番茄酱、食碱，大火煮沸后改小火续煮4个小时，开锅尝尝，比较黏稠了，就可把糯米藕捞出，稍微晾凉。

5 糯米藕切片，浇上糖桂花，淋上蜂蜜即可。



凉拌海带

原料 海带丝300克，红椒丝30克

调料 葱丝20克，盐3克，鸡粉2克，姜汁5克，花椒油5克，香油、醋各适量

做法

1 海带丝洗净，入沸水中焯一下，捞出冲凉。

2 碗中加入海带丝、红椒丝、葱丝、盐、鸡粉、姜汁、醋、花椒油、香油拌匀即可。



拌三样

原料 香菜150克，青椒2个，大葱100克，花生碎50克

调料 生抽、盐、味精、香油、醋各适量

做法

1 香菜洗净切段。青椒去籽切丝。大葱洗净切丝。

2 香菜、青椒丝、大葱放入盆中，加生抽、盐、味精、醋、香油拌匀，撒上花生碎即可。



泡包菜

原料 圆白菜350克，黄瓜150克，胡萝卜150克，青椒50克

调料 蒜20克，干辣椒10克，醋10克，糖30克，盐15克

做法

1 圆白菜洗净，切成小块。黄瓜洗净切条。胡萝卜去皮切条。青椒洗净，去籽切条。

2 蒜去皮拍破，干辣椒切段。

3 锅内加水烧开，把准备好的蔬菜放入锅内翻一翻，捞出来沥干放入罐内，加入调料，搅拌均匀盖好盖密封一段时间即可。



豆皮卷

原料 豆皮4张，胡萝卜半根，生菜50克，火腿50克

调料 辣椒酱或番茄酱适量

做法

1 豆皮洗净，切正方形块，焯水后过凉备用。

2 胡萝卜、生菜洗净切丝。火腿切细丝。

3 用豆皮卷好生菜、胡萝卜、火腿丝，带辣椒酱或番茄酱上桌即可。

