

家常美食1000样系列



精编
家常美食

1000样

蔬果美食



农村读物出版社

家常美食1000样系列



精编
家常美食

1000样

蔬果美食



朱太治 双福 主编

农村读物出版社




图书在版编目 (C I P) 数据

精编家常美食1000样. 蔬果美食 / 朱太治, 双福主
编. — 北京 : 农村读物出版社, 2011.9
(家常美食1000样系列)
ISBN 978-7-5048-5503-9

I. ①精… II. ①朱… ②双… III. ①家常菜肴—菜
谱—中国 IV. ①TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第139560号

| | |
|----------------|---|
| 主 编 | 朱太治 双 福 |
| 编 著 | 董书山 周学武 孙 鹏 王雪蕾 侯熙良 常方喜 孙 燕 彭 利 贾全勇 刘继灵 梅妍娜 陈 辰 徐正全 李青青 郑希凤 李华华 石婷婷 初 晨 安伯旻 刘少博 |
| 菜 品 制 作 | 陈常选 张家俊 张国宁 郭光峰 张晓雪 程化震 王修强 赵明星 福苑美厨 |
| 编 务 | 石青华 于善瑞 仇 鑫 孙 嫣 张 青 胡玉英 孙建慧 刘嘉华 申永芬 |
| 摄 影 装 帧 设 计 |  |

| | |
|---------|----------------------------------|
| 责 任 编 辑 | 育向荣 刘博浩 |
| 出 版 | 农村读物出版社 (北京市朝阳区麦子店街18号 100125) |
| 发 行 | 新华书店北京发行所 |
| 印 刷 | 北京三益印刷有限公司 |
| 开 本 | 889mm X 1194mm 1/24 |
| 印 张 | 11 |
| 字 数 | 260千 |
| 版 次 | 2012年3月第1版 2012年3月北京第1次印刷 |
| 定 价 | 29.80元 |

凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换

目录 CONTENTS

Part 1 蔬菜美食



凉菜

| | | | | | |
|---------|----|---------|----|---------|----|
| 翡翠酸甜丝 | 10 | 拌鸳鸯笋 | 24 | 蒜泥豆角 | 40 |
| 白菜泡菜 | 11 | 青椒拌笋丝 | 24 | 酸辣四季豆 | 40 |
| 凉拌白菜丝 | 11 | 凉拌芦笋 | 24 | 凉拌四季豆 | 40 |
| 油淋酸辣白菜 | 11 | 橙汁莴笋 | 25 | 麻酱拌豆角 | 41 |
| 白菜心拌海蜇丝 | 12 | 炆拌莴笋 | 25 | 香芹拌腐竹 | 41 |
| 蜆皮拌白菜 | 12 | 酸甜莴笋 | 25 | 炆拌腐竹 | 41 |
| 姜丝拌菠菜 | 12 | 葱油莴笋丝 | 26 | 菠菜拌豆腐皮 | 42 |
| 芝麻拌菠菜 | 13 | 番茄拌莴笋 | 26 | 蒜泥拌凉粉 | 42 |
| 菠菜拌粉丝 | 13 | 姜汁莴笋 | 26 | 香菇拌豆角 | 42 |
| 姜汁菠菜 | 13 | 凉拌青红丝 | 27 | 凉拌双菇 | 43 |
| 芙蓉五彩素 | 14 | 蒜酱笋片 | 27 | 芥油金针菇 | 43 |
| 清拌三丝 | 14 | 糖醋莴笋 | 27 | 清拌金针菇 | 43 |
| 奶油胡萝卜条 | 14 | 海米拌莴笋 | 28 | 火腿拌金针菇 | 44 |
| 黄瓜拌粉皮 | 15 | 凉拌油菜鸡蛋丝 | 28 | 三丝拌金针菇 | 44 |
| 红油黄瓜 | 15 | 海米油菜 | 28 | 凉拌木耳 | 44 |
| 蒜泥黄瓜丝 | 15 | 奶油沙司拌生菜 | 29 | 温拌银耳干贝 | 44 |
| 蒜泥黄瓜 | 16 | 海米拌茼蒿 | 29 | 双耳拌黄瓜 | 45 |
| 黄瓜泡菜 | 16 | 海米拌苦瓜 | 29 | 青椒拌滑子菇 | 45 |
| 凉拌黄瓜 | 16 | 海蜇拌莴苣 | 30 | 鸡腿菇拌猪肚 | 45 |
| 四川泡菜 | 17 | 葱拌八带蛸 | 30 | 香菇拌肉丝 | 45 |
| 油辣包卷菜 | 17 | 韭菜拌海肠 | 30 | 金针菇拌海蜇 | 46 |
| 尖椒拌虾皮 | 17 | 咖喱鲜蔬 | 31 | 芝麻叶色拉 | 46 |
| 白灼鱿鱼卷 | 18 | 香油拌蚕豆 | 31 | 菠菜火腿色拉 | 46 |
| 菊花萝卜 | 18 | 蒜泥拌蚕豆 | 31 | 番茄色拉 | 46 |
| 萝卜卷 | 18 | 双色豆腐 | 32 | 薄荷番茄色拉 | 47 |
| 农蔬蘸酱 | 19 | 皮蛋拌豆腐 | 32 | 玉米鲜瓜色拉 | 47 |
| 糖醋萝卜丝 | 19 | 香椿拌豆腐 | 32 | 时蔬色拉 | 47 |
| 番茄糖藕 | 19 | 凉拌红油豆腐 | 33 | 黄瓜酸奶色拉 | 47 |
| 糖拌莲藕 | 20 | 椒油拌豆腐 | 33 | 黄瓜番茄色拉 | 48 |
| 凉拌藕片 | 20 | 芹菜拌豆腐 | 33 | 胡萝卜色拉 | 48 |
| 嫩姜拌藕 | 20 | 杏仁拌豆腐 | 34 | 金笋菜花色拉 | 48 |
| 蒜泥茄子 | 21 | 小葱拌豆腐 | 34 | 卷心菜色拉 | 48 |
| 手撕茄子 | 21 | 蒜苗拌豆腐 | 34 | 菜花南瓜色拉 | 49 |
| 什锦西芹 | 21 | 干丝拌青椒 | 35 | 西芹色拉 | 49 |
| 腰果拌西芹 | 22 | 芹菜拌豆干 | 35 | 茄子色拉 | 49 |
| 百合西芹 | 22 | 豆干拌黄瓜 | 35 | 魔力笋萝色拉 | 49 |
| 花生米拌芹菜 | 22 | 香干韭菜 | 36 | 青笋鲜蔬色拉 | 50 |
| 糖醋山药丝 | 23 | 香干花生仁 | 36 | 芦笋色拉 | 50 |
| 冬笋拌油菜 | 23 | 韭黄拌香干 | 36 | 竹笋色拉 | 50 |
| 麻酱拌芦笋 | 23 | 莴笋豆干 | 37 | 奇妙鲜蔬 | 50 |
| | | 辣拌四丝 | 37 | 南瓜色拉 | 51 |
| | | 韭菜拌银芽 | 37 | 南瓜青豆色拉 | 51 |
| | | 豆芽拌芦荟 | 38 | 脆脆果开心色拉 | 51 |
| | | 绿豆芽拌豆腐 | 38 | 什锦色拉 | 51 |
| | | 银芽海参 | 38 | | |
| | | 黄豆拌雪菜 | 39 | | |
| | | 香拌黄豆 | 39 | | |
| | | 黄豆拌蒜薹 | 39 | | |



热菜

| | | | | | |
|--------|----|---------|----|--------|----|
| 醋熘白菜 | 52 | 炒嫩南瓜丝 | 66 | 春笋炒蚕豆 | 78 |
| 醋熘海米白菜 | 53 | 炒三鲜 | 66 | 蚕豆炒虾仁 | 78 |
| 珊瑚白菜 | 53 | 姜丝炒鲜藕 | 66 | 香肠炒蚕豆 | 78 |
| 酸辣白菜 | 53 | 芝麻藕片 | 66 | 番茄豆腐 | 79 |
| 笋片烧菜心 | 54 | 银耳炒瓜藕 | 67 | 五色扒豆腐 | 79 |
| 茄汁白菜 | 54 | 椒丝脆藕片 | 67 | 蒸豆腐虾 | 79 |
| 酸甜菜丝 | 54 | 糖醋藕块 | 67 | 家常小豆腐 | 79 |
| 西芹鲜百合 | 55 | 肉末烧茄子 | 67 | 香婆豆腐 | 80 |
| 养生四宝 | 55 | 鱼香茄子 | 68 | 什锦豆腐 | 80 |
| 百合炒芦笋 | 55 | 酱烧茄条 | 68 | 松仁豆腐 | 80 |
| 杂烩鲜百合 | 56 | 松仁茄花 | 68 | 腰果烧脆豆腐 | 80 |
| 果仁百合 | 56 | 椒酱三宝 | 68 | 滑子菇烧豆腐 | 81 |
| 多宝菠菜 | 56 | 醋熘茄子 | 69 | 香菇豆腐 | 81 |
| 香煸菠菜 | 56 | 辣烧茄子 | 69 | 茼蒿嫩豆腐 | 81 |
| 粉丝菠菜 | 57 | 鱼香脆皮茄条 | 69 | 碧影留香 | 81 |
| 回锅松肉 | 57 | 西芹芦荟滑虾仁 | 69 | 客家酿豆腐 | 82 |
| 鲜蘑冬瓜球 | 57 | 素炒芹菜 | 70 | 香酥豆腐 | 82 |
| 翡翠番茄片 | 57 | 香菇炒芹菜 | 70 | 豆腐炒蛋 | 82 |
| 锅煽番茄 | 58 | 豆豉椒圈 | 70 | 蟹粉豆腐 | 83 |
| 醋炒萝卜 | 59 | 素炒青椒 | 70 | 脆皮豆腐片 | 83 |
| 油煽胡萝卜 | 59 | 酸辣葱头 | 71 | 鸡汤嫩豆腐 | 83 |
| 素炒什锦 | 59 | 尖椒炒鸡蛋 | 71 | 青蒜烧豆腐 | 83 |
| 酱爆黄瓜 | 60 | 番茄炒山药 | 71 | 银芽炒韭菜 | 84 |
| 醋熘黄瓜片 | 60 | 麻条拔丝山药 | 71 | 银芽炒鸡丝 | 84 |
| 莲藕炒玉瓜 | 60 | 糖醋炸山药 | 72 | 青椒炒银芽 | 84 |
| 玉米笋炒黄瓜 | 60 | 茄汁山药 | 72 | 快炒三丝 | 84 |
| 上汤冬菜青瓜 | 61 | 桃仁山药泥 | 72 | 肉末干烧豆芽 | 85 |
| 肉末地瓜粉条 | 61 | 糖酥山药片 | 72 | 白菜炒豆芽 | 85 |
| 橙汁薯仁 | 61 | 嫩烧丝瓜排 | 73 | 青蒜炒黄豆芽 | 85 |
| 五彩绣球薯圆 | 61 | 青椒炒丝瓜 | 73 | 干煸黄豆芽 | 85 |
| 沙嗲酱芥兰 | 62 | 黄焖春笋 | 73 | 素炒黄豆芽 | 86 |
| 碧绿菜胆 | 62 | 红烧烤麸 | 73 | 冬笋炆黄豆芽 | 86 |
| 辣炒卷心菜 | 62 | 雪菜炒冬笋 | 74 | 豆香什锦 | 86 |
| 酸鲜辣甘蓝 | 62 | 冬笋炒三菇 | 74 | 蒜仔瑶柱豆苗 | 86 |
| 培根包心菜 | 63 | 干煸芦笋 | 74 | 京酱蒜香素圆 | 87 |
| 清爽小炒 | 63 | 椒油芦笋 | 74 | 金钩荷兰豆 | 87 |
| 清炒五丝 | 63 | 平菇炒芦笋 | 75 | 蒜蓉荷兰豆 | 87 |
| 干煸苦瓜 | 63 | 菇笋炒菜心 | 75 | 清炒荷兰豆 | 87 |
| 豉椒苦瓜 | 64 | 酸辣莴笋丝 | 75 | 干煸四季豆 | 88 |
| 清炒三瓜 | 64 | 鱼香莴笋丝 | 75 | 酱爆豆角 | 88 |
| 清炒苦瓜 | 64 | 豉香莴笋 | 76 | 干煸豆角 | 88 |
| 香脆苦瓜 | 64 | 鲜辣茭白丝 | 76 | 松仁豌豆 | 88 |
| 鱼香苦瓜 | 65 | 辣炒土豆丝 | 76 | 五谷丰登 | 89 |
| 翡翠南瓜 | 65 | 青椒土豆丝 | 76 | 尖椒炒豆腐皮 | 89 |
| 乳香南瓜 | 65 | 长生土豆泥 | 77 | 豆皮炒冬笋 | 89 |
| 糖醋南瓜丸 | 65 | 茄汁土豆泥 | 77 | 一品豆渣 | 89 |
| | | 飘香玉米 | 77 | 什锦豆花 | 90 |
| | | 苋菜炒蚕豆 | 78 | 红枣炒木耳 | 90 |

| | | | | | |
|---------|-----|----------|-----|----------|-----|
| 黄瓜炒木耳 | 90 | 酱烧冬笋 | 103 | 粉蒸豌豆 | 115 |
| 木耳炒白菜 | 90 | 香菇烧冬笋 | 103 | 蚝油嫩豆腐 | 115 |
| 糖醋木耳 | 91 | 茄汁芦笋烧面筋 | 103 | 鲍汁双脆 | 115 |
| 碎烧木耳 | 91 | 芦笋炖冬瓜 | 103 | 荷叶卷 | 116 |
| 肉末木耳 | 91 | 米汤南瓜 | 104 | 烤红薯 | 116 |
| 油菜炒平菇 | 91 | 桃仁蚕蛹 | 104 | 酪香烤土豆 | 116 |
| 松子烧平菇 | 92 | 盐水花生仁 | 104 | 焗土豆 | 116 |
| 辣味平菇 | 92 | 番茄咖喱菜花 | 104 | 串烤香芋 | 117 |
| 平菇绿豆芽 | 92 | 糖醋黄瓜卷 | 105 | 煎烤鲜茄 | 117 |
| 胡椒炒菇笋 | 92 | 卤花生 | 105 | 烤镶青椒 | 117 |
| 芦笋鲜蘑 | 93 | 肉末酸豆角 | 105 | 烤鲜玉米 | 117 |
| 鲜蘑炒莴笋 | 93 | 蚕豆焖牛肉 | 105 | 芝麻香菇串 | 118 |
| 香蒜烧蘑菇 | 93 | 鱼肉烩豌豆 | 106 | 烤松茸 | 118 |
| 辣味蘑菇 | 94 | 蜜豆红枣煲菜心 | 106 | 红薯糯米饼 | 118 |
| 香菇桃仁 | 94 | 绿豆镶莲藕 | 106 | 黄金红薯饼 | 118 |
| 松仁香菇 | 94 | 焖扁豆 | 106 | 西式全彩薯片 | 119 |
| 莴笋烩香菇 | 95 | 蜜豆红枣煲娃娃菜 | 107 | 芋头莲藕饼 | 119 |
| 蚝油双菇 | 95 | 松仁火腿豆腐 | 107 | 南瓜糯米饼 | 119 |
| 鲜笋焖汁烤麸 | 95 | 西施豆腐 | 107 | 柠檬醋煎南瓜饼 | 119 |
| 春笋炒香菇 | 95 | 肉泥臭豆腐 | 108 | 虾酱茄子 | 120 |
| 香菇烧白菜 | 96 | 豆腐脑素三鲜 | 108 | 珍宝茄盒 | 120 |
| 香菇炒茼蒿 | 96 | 木耳核桃炖豆腐 | 108 | 香辣茄盒 | 120 |
| 香菇炒韭菜 | 96 | 平菇笋香豆腐 | 108 | 美味土豆条 | 120 |
| 樱桃香菇 | 96 | 平菇炖豆腐 | 109 | 麻辣土豆松 | 121 |
| 鹅肝酱焗肥菇 | 97 | 草菇煮豆腐 | 109 | 金沙山药条 | 121 |
| 银耳鹌鹑蛋 | 97 | 口蘑烧豆腐 | 109 | 蛋黄山药 | 121 |
| 香扒银耳 | 97 | 蘑菇炖豆腐 | 109 | 拔丝山药 | 121 |
| 蟹味菇炒丝瓜 | 97 | 腐竹焖肉 | 110 | 拔丝地瓜 | 122 |
| 椒片蟹味菇 | 98 | 酱汁腐竹 | 110 | 玫瑰薯条 | 122 |
| 鸡腿菇烧蹄筋 | 98 | 豆浆煮鱼片 | 110 | 关公薯片 | 122 |
| 鸡腿菇炒莴笋 | 98 | 豆浆鸡块酒煲 | 110 | 水晶土豆球 | 122 |
| 茶树菇炒腊肉 | 98 | 麻酱香菇 | 111 | 拔丝芋头 | 123 |
| 干辣茶树菇 | 99 | 香菇炒山药 | 111 | 金沙茄条 | 123 |
| 金针菇炒菜心 | 99 | 卤汁香菇 | 111 | 软炸菜花 | 123 |
| 草菇菜心 | 99 | 奶香平菇菜花 | 111 | 脆皮葱头圈 | 123 |
| 肉片口蘑烧白菜 | 99 | 三鲜菇 | 112 | 软炸番茄 | 124 |
| 栗子白菜 | 100 | 平菇炖土豆 | 112 | 糖醋鲜藕 | 124 |
| 栗子扒白菜 | 100 | 卤草菇 | 112 | 锅巴泡菜 | 124 |
| 红枣糯米藕 | 100 | 清炖松菇 | 112 | 黄金冬瓜条 | 125 |
| 蜜汁藕 | 100 | 冰糖蒸红薯 | 113 | 油炸蚕豆 | 125 |
| 椒酱茄盒 | 101 | 八宝芋泥 | 113 | 油炸豆腐 | 125 |
| 咖喱茄子 | 101 | 太极双泥 | 113 | 油炸臭豆腐 | 125 |
| 酸甜茄丁 | 101 | 泡菜蒸山药 | 113 | 炸豆沙果 | 126 |
| 土豆烩葱头 | 101 | 茄汁虾馅包 | 114 | 炸素方 | 126 |
| 咖喱土豆 | 102 | 上汤扣三素 | 114 | 素烧豆腐 | 126 |
| 菇肉炖粉条 | 102 | 白菜小米卷 | 114 | 酥炸鲜菇 | 126 |
| 油焖春笋 | 102 | 沙酱菜团 | 114 | 竹笙鸳鸯卷 | 127 |
| 油辣冬笋尖 | 102 | 菇笋蒸腐乳 | 115 | 东北三冬什锦火锅 | 127 |

| | |
|--------|-----|
| 云南杂菜火锅 | 127 |
| 淮扬白菜火锅 | 127 |
| 巧克力火锅 | 128 |



汤粥

| | |
|---------|-----|
| 鲜香白菜羹 | 128 |
| 琥珀翡翠汤 | 128 |
| 附子冰糖炖冬瓜 | 128 |
| 酸辣冬瓜汤 | 129 |
| 百合芦笋汤 | 129 |
| 裙带菜榨菜汤 | 129 |
| 栗子红枣莲藕汤 | 130 |
| 鲜藕小麦红枣汤 | 130 |
| 消暑蔬菜汤 | 130 |
| 红薯枣羹 | 130 |
| 红薯芝麻浓汤 | 131 |
| 芦荟汁炖山药 | 131 |
| 蔬菜大酱汤 | 131 |
| 咖喱节瓜汤 | 131 |
| 芙蓉竹荪蛋 | 132 |
| 西芹火腿汤 | 132 |
| 黄油番茄汤 | 132 |
| 绿茶番茄汤 | 133 |
| 红枣芹菜汤 | 133 |
| 鲜菇丝瓜汤 | 133 |
| 丝瓜玉米羹 | 133 |
| 甜椒南瓜汤 | 134 |
| 南瓜绿豆汤 | 134 |
| 雪里红蚕豆汤 | 134 |
| 南瓜豌豆汤 | 134 |
| 百合绿豆汤 | 135 |
| 绿豆茯苓膏 | 135 |
| 双豆清暑汤 | 135 |
| 苦瓜豆腐汤 | 135 |
| 绿叶豆腐羹 | 136 |
| 豆豉姜葱豆腐汤 | 136 |
| 火腿豆干汤 | 136 |
| 豆浆南瓜汤 | 136 |
| 豆浆茼蒿汤 | 137 |
| 文思豆腐 | 137 |
| 润肺豆腐汤 | 137 |

| | |
|---------|-----|
| 菠菜豆腐汤 | 137 |
| 银耳杏仁汤 | 138 |
| 淡菜豆腐汤 | 138 |
| 豆腐水菜汤 | 138 |
| 时蔬豆腐汤 | 138 |
| 鲜蘑豆腐汤 | 139 |
| 黄豆芽蘑菇汤 | 139 |
| 丝瓜笋菇汤 | 139 |
| 香菇丝瓜汤 | 139 |
| 金针菇鸡丝汤 | 140 |
| 草菇茼蒿汤 | 140 |
| 香菇鸡蛋羹 | 140 |
| 香菇粟米羹 | 140 |
| 锅巴蘑菇汤 | 141 |
| 菇香豆苗 | 141 |
| 草菇蛋汤 | 141 |
| 冬菇粟米羹 | 141 |
| 什锦蘑菇汤 | 142 |
| 竹笋香菇汤 | 142 |
| 口蘑奶油汤 | 142 |
| 草菇黄瓜汤 | 142 |
| 双耳红枣羹 | 143 |
| 银耳冬瓜汤 | 143 |
| 冰糖枸杞银耳羹 | 143 |
| 银耳龙眼汤 | 143 |
| 莲子银耳蛋汤 | 144 |
| 冰糖银耳汤 | 144 |
| 百合银耳红枣羹 | 144 |
| 莲藕粥 | 144 |
| 苦瓜粥 | 145 |
| 南瓜大麦粥 | 145 |
| 冬瓜粥 | 145 |
| 嫩南瓜粥 | 145 |
| 藕汁糯米粥 | 146 |
| 白果冬瓜粥 | 146 |
| 小米红薯粥 | 146 |
| 胡萝卜香菜粥 | 146 |
| 胡萝卜咸粥 | 147 |
| 胡萝卜甜粥 | 147 |
| 山药萝卜粥 | 147 |
| 小米南瓜粥 | 147 |
| 南瓜冰粥 | 148 |
| 香芹荸荠粥 | 149 |
| 芋头芹菜粥 | 149 |
| 芹菜粥 | 149 |
| 芦笋粥 | 150 |
| 竹笋粥 | 150 |
| 三宝素粥 | 150 |

| | |
|----------|-----|
| 茼蒿菜粥 | 150 |
| 韭菜粥 | 151 |
| 白菜蛋花粥 | 151 |
| 茄子粥 | 151 |
| 青椒葱头粥 | 152 |
| 海带粥 | 152 |
| 花生菠菜粥 | 152 |
| 菠菜粥 | 152 |
| 薏仁百合粥 | 153 |
| 山药枸杞粥 | 153 |
| 银杏香芋粥 | 153 |
| 姜葱粥 | 153 |
| 五宝赤豆粥 | 154 |
| 茯苓薏仁红豆粥 | 154 |
| 翠衣绿豆粥 | 154 |
| 绿豆小麦粥 | 154 |
| 山药扁豆粥 | 155 |
| 百合莲子绿豆粥 | 155 |
| 绿豆薏米百合冰粥 | 155 |
| 杂豆小麦粥 | 155 |
| 枣莲三宝粥 | 156 |
| 橘香绿豆粥 | 156 |
| 杏仁绿豆粥 | 156 |
| 三黑蛋粥 | 156 |
| 八宝粥 | 157 |
| 高粱米粥 | 157 |
| 腐竹白果粥 | 157 |
| 豆腐粥 | 157 |
| 甜浆粥 | 158 |
| 豆腐皮粥 | 158 |
| 木耳翡翠粥 | 158 |
| 木耳芹香粥 | 158 |
| 木耳粥 | 159 |
| 鲜菇粟米粥 | 159 |
| 白木耳粥 | 159 |
| 沙参银耳粥 | 159 |





主食小吃

| | |
|----------|-----|
| 香脆黄瓜饼 | 160 |
| 南瓜黄金饼 | 161 |
| 南瓜饼 | 161 |
| 莲藕香芋饼 | 161 |
| 一品山药饼 | 162 |
| 香甜山药饼 | 162 |
| 土豆鸡蛋柠香饼 | 162 |
| 果酱土豆饼 | 162 |
| 三宝玉米饼 | 163 |
| 三花玉米饼 | 163 |
| 玉米烙 | 163 |
| 玉米饼子 | 163 |
| 翡翠凉瓜饭 | 164 |
| 酸辣橙子饭 | 164 |
| 亮白爽心三丝饭 | 164 |
| 藕米饭 | 164 |
| 蔬菜玉米便当 | 165 |
| 凉粉绿豆便当 | 165 |
| 川贝冬瓜酿梨 | 165 |
| 清心香芋百合烩饭 | 165 |
| 多宝时蔬泰米饭 | 166 |
| 美味土豆寿司 | 166 |
| 春色满园便当 | 166 |
| 柠檬竹笋便当 | 166 |
| 泡菜炒饭 | 167 |
| 山药握寿司 | 167 |
| 糯米红枣饭 | 167 |
| 咖喱青豆饭 | 167 |
| 番茄咖喱饭 | 168 |
| 付味豆腐皮寿司 | 168 |
| 香菇薏米饭 | 168 |
| 三菇香香饭 | 168 |
| 酸甜木耳黑米饭 | 169 |
| 木瓜银耳饭 | 169 |
| 香香拌饭球 | 169 |
| 油菜丝炒面 | 169 |
| 黄瓜胡萝卜拌面 | 170 |
| 蒜泥茄子凉面 | 170 |
| 什锦凉面 | 170 |
| 泰式冷面 | 170 |
| 香椿凉面 | 171 |
| 泡菜凉面 | 171 |

| | |
|---------|-----|
| 四川凉面 | 171 |
| 时蔬拌面 | 171 |
| 南瓜奶油面条 | 172 |
| 杂菜拌荞麦面 | 172 |
| 西兰花通心粉 | 172 |
| 意大利菠菜宽面 | 172 |
| 什锦咖喱炒面 | 173 |
| 芸豆打卤面 | 173 |
| 奶油青豆细面 | 173 |
| 紫苏番茄细面 | 173 |
| 意式蔬菜凉面 | 174 |
| 木耳炒面 | 174 |
| 木耳荞麦面 | 174 |
| 香菇面 | 174 |
| 香菇肉丝汤面 | 175 |
| 金针菇培根面 | 175 |
| 香肠蘑菇炒意面 | 175 |
| 香菇酱意大利面 | 175 |
| 烟肉蘑菇宽身面 | 176 |
| 雪菜芦笋饺 | 176 |
| 胡萝卜蒸饺 | 176 |
| 什锦素蒸饺 | 176 |
| 韭菜锅贴 | 177 |
| 素玲珑盏 | 177 |
| 野菜水饺 | 177 |
| 秋叶包 | 177 |
| 全素烧卖 | 178 |
| 甜香豆沙包 | 178 |
| 豆腐素蒸包 | 178 |
| 甜羹小水饺 | 178 |
| 平菇木耳饺 | 179 |
| 草菇饺 | 179 |
| 香菇油菜包 | 179 |
| 扒蔬菜三明治 | 179 |
| 田园比萨 | 180 |
| 培根蔬菜比萨 | 180 |
| 拿波里什锦比萨 | 180 |
| 意大利培根比萨 | 180 |
| 山药汤圆 | 181 |
| 糯米球 | 181 |
| 香菇鸡卷 | 181 |
| 芋泥水晶鸭 | 181 |



Part2 果类美食



凉菜

| | |
|---------|-----|
| 橙香黄瓜色拉 | 182 |
| 橙汁牛油果 | 183 |
| 多宝水果色拉 | 183 |
| 密瓜冰沙 | 183 |
| 万紫千红 | 184 |
| 美味木瓜船 | 184 |
| 金笋白玉条 | 184 |
| 爽口瓜梨丝 | 185 |
| 三彩梨丝 | 185 |
| 酸奶奇异果 | 185 |
| 橙汁鲜果 | 186 |
| 帆立贝刺身 | 186 |
| 糖渍柠檬 | 186 |
| 杏醋木瓜 | 187 |
| 清爽瓜条 | 187 |
| 水果青木瓜 | 187 |
| 番茄苹果芝麻蜜 | 188 |
| 番茄苹果蜜 | 188 |
| 拌甜瓜条 | 188 |
| 香梨拌甜瓜 | 189 |
| 什锦西瓜丁 | 189 |
| 清拌西瓜皮 | 189 |
| 芒果肉串 | 190 |
| 核桃仁拌芹菜 | 190 |
| 桃仁拌笋丝 | 190 |
| 辣味花生 | 191 |
| 花生拌黄瓜 | 191 |
| 老醋花生 | 191 |
| 松仁拌茭白 | 192 |
| 葵花仁拌菜心 | 192 |
| 皮蛋花生 | 192 |
| 酸甜奇异色拉 | 193 |
| 核桃蔬果色拉 | 193 |
| 百果拼盘 | 193 |
| 橙汁猕猴桃 | 194 |
| 甜橙色拉 | 195 |
| 甜橙虾仁色拉 | 195 |
| 香橙甜椒色拉 | 195 |
| 橘子色拉 | 196 |

| | |
|---------|-----|
| 酒香蜜桃色拉 | 196 |
| 酪梨芒果色拉 | 196 |
| 西芹雪梨色拉 | 196 |
| 香梨色拉 | 197 |
| 鲜果酸奶色拉 | 197 |
| 生菜果蕉菜色拉 | 197 |
| 苹果黄瓜色拉 | 198 |
| 苹果色拉 | 198 |
| 鲜果色拉 | 198 |
| 苹果鸡蛋色拉 | 199 |
| 薯仔苹果色拉 | 199 |
| 番茄香蕉色拉 | 199 |
| 甜桃黄瓜色拉 | 199 |



热菜

| | |
|---------|-----|
| 瓜皮烩香菇 | 200 |
| 西芹炒腰果 | 201 |
| 黄瓜腰果炒香菇 | 201 |
| 韭菜炒核桃仁 | 201 |
| 西芹炒杏仁 | 201 |
| 核桃仁烧丝瓜 | 202 |
| 桂花核桃仁 | 202 |
| 核桃糖 | 202 |
| 咖喱核桃仁 | 202 |
| 板栗烧菜心 | 203 |
| 香菇炒板栗 | 203 |
| 松仁玉米 | 203 |
| 松仁粉丝 | 203 |
| 松仁炒玉米 | 204 |
| 糖粘花生仁 | 204 |
| 雪梨炖木瓜 | 204 |
| 蜜汁三鲜 | 204 |
| 什锦果羹 | 205 |
| 桂花蜜枣 | 205 |
| 蜜汁红枣 | 205 |
| 蜜枣龙眼 | 205 |
| 山药水果泥 | 206 |
| 雪梨莲子盅 | 206 |
| 杂果酿番茄 | 206 |
| 冰糖蜜桃 | 206 |
| 冰糖猕猴桃 | 207 |
| 冰糖蒸柿饼 | 207 |

| | |
|--------|-----|
| 烘烤苹果 | 207 |
| 苹果派 | 207 |
| 枣泥酥圆 | 208 |
| 枣泥山药饼 | 208 |
| 柠檬豆腐 | 208 |
| 芝麻豆腐 | 208 |
| 蜜汁芝麻薯球 | 209 |
| 香酥薯片 | 209 |
| 琉璃桃仁 | 209 |
| 风味春饼 | 209 |
| 四川甜品火锅 | 210 |
| 冰激凌火锅 | 210 |



汤粥

| | |
|---------|-----|
| 雪梨苹果炖银耳 | 210 |
| 樱桃双果糖水 | 210 |
| 红枣煲木瓜 | 211 |
| 水果煲鹌鹑蛋 | 211 |
| 樱桃银耳汤 | 211 |
| 蜜汁百合梨 | 211 |
| 双杏雪梨煲田螺 | 212 |
| 银耳炖木瓜 | 212 |
| 牛奶葡萄羹 | 212 |
| 樱桃雪豆粥 | 212 |
| 冰杨梅汤 | 213 |
| 苹果奶蛋 | 213 |
| 香蕉牛奶西米露 | 213 |
| 冰糖炖雪梨 | 213 |
| 荔枝羹 | 214 |
| 橘子红枣羹 | 214 |
| 银耳橘羹 | 214 |
| 南瓜莲子汤 | 214 |
| 冰糖莲子羹 | 215 |
| 莲子山药糊 | 215 |
| 山药莲子羹 | 215 |
| 八宝益智汤 | 215 |
| 红枣莲子羹 | 216 |
| 芙蓉莲子 | 216 |
| 银耳莲子羹 | 216 |
| 莲子银耳汤 | 216 |
| 冰糖湘莲 | 217 |
| 莲子龙眼汤 | 217 |

| | |
|----------|-----|
| 百合龙眼羹 | 217 |
| 蜜枣绿豆汤 | 217 |
| 乌豆大枣汤 | 218 |
| 西米栗子羹 | 219 |
| 核桃仁豌豆羹 | 219 |
| 冰糖桃仁糊 | 219 |
| 花生红枣汤 | 220 |
| 绿茶杏仁汤 | 220 |
| 杏仁奶茶 | 220 |
| 山药杏仁乳 | 220 |
| 冰糖葵仁汤 | 221 |
| 蜜汁枸杞腰果 | 221 |
| 红枣姜片汤 | 221 |
| 红枣枸杞银耳汤 | 221 |
| 核桃奶汁 | 222 |
| 桂圆果蛋汤 | 222 |
| 西瓜皮丁粥 | 222 |
| 木瓜粥 | 222 |
| 果香八宝粥 | 223 |
| 木瓜玉米粥 | 223 |
| 西瓜冰粥 | 223 |
| 百合梨冻 | 223 |
| 梨奶麦片粥 | 224 |
| 梨粥 | 224 |
| 芋头梨粥 | 224 |
| 乌梅雪梨紫米冰粥 | 224 |
| 香蕉刺梨冰粥 | 225 |
| 香梨玉米羹 | 225 |
| 芝麻苹果粥 | 225 |
| 苹果牛奶粥 | 225 |
| 三色水果冰粥 | 226 |
| 八宝水果粥 | 226 |
| 黄桃冰粥 | 226 |
| 荔枝红枣粥 | 227 |
| 柿饼粥 | 227 |
| 蜜枣龙眼粥 | 227 |
| 荔枝莲子粥 | 227 |
| 香蕉菠萝粥 | 228 |
| 梅子菜心粥 | 228 |
| 栗子白果粥 | 228 |
| 白果麦片粥 | 228 |
| 白果薏米粥 | 229 |
| 黑米八宝粥 | 229 |
| 榛仁枸杞粥 | 229 |
| 枸杞菊花粥 | 229 |
| 山楂枸杞大麦冰粥 | 230 |
| 芝麻核桃粥 | 230 |
| 核桃芡实粥 | 230 |

| | |
|---------|-----|
| 核桃枸杞粥 | 230 |
| 花生杏仁粥 | 231 |
| 花生奶露 | 231 |
| 花生红枣粥 | 231 |
| 花生衣粥 | 231 |
| 花生泥养血粥 | 232 |
| 小米栗子粥 | 232 |
| 龙眼栗子粥 | 232 |
| 栗子玉米粥 | 232 |
| 栗子山药姜枣粥 | 233 |
| 栗子桂圆粥 | 233 |
| 莲子美容粥 | 233 |
| 桂圆莲子粥 | 233 |
| 枣杞莲子桂圆粥 | 234 |
| 山药莲子桂圆粥 | 234 |
| 山楂大枣莲子粥 | 234 |
| 葡萄干紫米粥 | 234 |
| 葡萄干粥 | 235 |
| 葡萄枸杞粥 | 235 |
| 松子粥 | 235 |
| 杏仁粥 | 236 |
| 杏仁百合粥 | 236 |
| 杏仁葡萄麦片粥 | 236 |
| 川贝百合粥 | 236 |
| 四仁鸡蛋粥 | 237 |
| 杏仁露银耳粥 | 237 |
| 山药大枣粥 | 237 |
| 百合红枣粥 | 237 |
| 糯米大枣粥 | 238 |
| 红枣粥 | 238 |
| 红枣桃仁粥 | 238 |
| 桂圆红枣粥 | 238 |
| 银耳红枣粥 | 239 |
| 红枣糯米粥 | 239 |
| 胡桃姜汁红枣粥 | 239 |
| 麦冬粥 | 239 |
| 麦片竹叶粥 | 240 |
| 茯苓大枣山药粥 | 240 |
| 黑芝麻粥 | 240 |
| 芝麻蜂蜜粥 | 240 |
| 芝麻红糖粥 | 241 |
| 黑芝麻糙米粥 | 241 |
| 油茶面 | 241 |
| 葵仁粥 | 242 |
| 玫瑰情人粥 | 243 |
| 沙参麦冬粥 | 243 |
| 干山药片粥 | 243 |
| 椰汁黑糯米粥 | 244 |

| | |
|-------|-----|
| 莼丝笋片粥 | 244 |
| 人参香米粥 | 244 |
| 美人养颜粥 | 245 |
| 芡实茯苓粥 | 245 |
| 山药固胎粥 | 245 |



主食小吃

| | |
|---------|-----|
| 提子蛋饼 | 246 |
| 千丝饼 | 247 |
| 咸味烧饼 | 247 |
| 芝麻酱烧饼 | 247 |
| 什锦鲜果炒饭 | 248 |
| 菠萝什锦咖喱饭 | 248 |
| 朗姆酒果脯饭团 | 248 |
| 水果翻卷寿司 | 248 |
| 苹果火腿寿司 | 249 |
| 坚果饭团 | 249 |
| 魔芋结饭团 | 249 |
| 梅子饭团 | 249 |
| 青饭团 | 250 |
| 双色魔芋饭团 | 250 |
| 腰果肉饭 | 250 |
| 小枣粽 | 250 |
| 八宝饭 | 251 |
| 咖喱杏仁饭 | 251 |
| 美式海鲜水果面 | 251 |
| 水果意粉 | 251 |
| 番茄柠檬面 | 252 |
| 芝麻酱拌面 | 252 |
| 芝麻酱蝴蝶面 | 252 |
| 五仁意面 | 253 |
| 苹果酥饺 | 253 |
| 苹果白雪包 | 253 |
| 培根菠萝三明治 | 253 |
| 鲜果比萨 | 254 |
| 什锦鲜果比萨 | 254 |
| 椰汁西米汤圆 | 254 |
| 美味香蕉 | 254 |
| 草莓蛋糕 | 255 |
| 拿破仑水果盒 | 255 |
| 心心相印 | 255 |

| | |
|----------|-----|
| 奶油水果派 | 255 |
| 鲜奶水果气鼓 | 256 |
| 水果蛋卷 | 256 |
| 红艳羊酪 | 256 |
| 精灵糯米鼠 | 256 |
| 草莓蛋塔 | 257 |
| 朗姆鲜果蛋塔 | 257 |
| 鲜奶水果塔 | 257 |
| 橘味土豆布丁 | 257 |
| 蜜桃果冻 | 258 |
| 西瓜水果捞 | 258 |
| 桃冰水果捞 | 258 |
| 酸奶水果捞 | 258 |
| 西瓜幻彩捞 | 259 |
| 奇异果黑雨捞 | 259 |
| 多果珍宝捞 | 259 |
| 蜜汁圣女果 | 259 |
| 杏仁露什锦水果捞 | 260 |
| 鲜果沙巴雍 | 260 |
| 迷彩水晶果冻 | 260 |
| 百果豆浆冻 | 260 |
| 杏酪淋木瓜 | 261 |
| 樱桃蜜汁梨 | 261 |
| 芝麻汤团 | 261 |
| 咖啡核桃蛋糕 | 261 |
| 栗子球 | 262 |
| 果仁克朗奇 | 262 |
| 果仁圈 | 262 |
| 杏仁西饼 | 262 |
| 果仁饼干 | 263 |
| 果料巧克力球 | 263 |
| 核桃仁饼干 | 263 |
| 坚果酥饼 | 263 |
| 核桃甜饼 | 264 |
| 草莓杏仁塔 | 264 |
| 蛋黄核桃塔 | 264 |



翡翠酸甜丝

原料:

大白菜4片, 胡萝卜1/2根, 水发黑木耳3朵, 红甜椒1个, 韭菜25克, 大蒜2粒, 熟芝麻15克, 白糖、盐、白醋、香油、白葡萄酒、花生油各适量。

制作:

1. 将大白菜洗净切丝, 韭菜洗净切段, 胡萝卜去皮切丝, 红甜椒去籽切丝, 黑木耳切丝, 大蒜切末。
2. 锅中注油烧热, 下入蒜末、红椒丝、木耳丝炒出香味, 淋入白葡萄酒, 加入胡萝卜丝炒匀, 断生盛出。
3. 晾凉后加入白菜丝、韭菜段、白糖、白醋、盐、香油拌匀, 盛入盘中, 撒上芝麻即成。



小贴士



1. 烹调胡萝卜时, 不要加醋, 以免胡萝卜素损失。
2. 不要过量食用胡萝卜, 大量摄入胡萝卜素会令皮肤的色素产生变化, 变成橙黄色。
3. 酒与胡萝卜不宜同食, 否则会造成大量胡萝卜素与酒精一同进入人体, 而在肝脏中产生毒素, 导致肝病。
4. 萝卜主泻、胡萝卜为补, 所以二者最好不要同食。

白菜泡菜



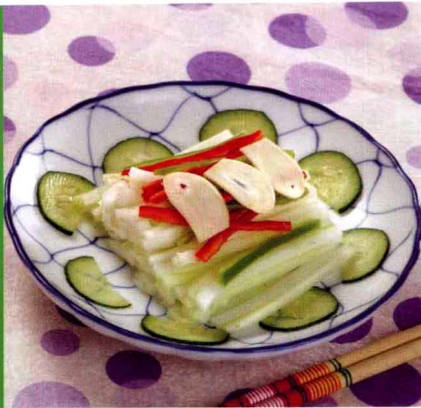
原料:

大白菜1棵, 白萝卜1根, 辣椒粉100克, 韭菜50克, 苹果1个, 糯米糊1杯, 白糖、盐各适量。

制作:

1. 将大白菜底部切成8瓣, 顶部相连, 将盐抹在刀口处, 压重物静置10小时。
2. 苹果洗净, 去核切块, 放入榨汁机打成泥; 白萝卜切丝, 与韭菜、白糖、糯米糊、辣椒粉拌匀。
3. 将拌匀的萝卜丝、韭菜等均匀地涂抹在白菜上, 将白菜置于容器中密封, 发酵3天后即成。

凉拌白菜丝



原料:

大白菜300克, 青红椒、大蒜各50克, 盐、味精、醋、香油各适量。

制作:

1. 将大白菜、青红椒洗净, 均切细丝。
2. 将大蒜去皮切成片。
3. 将白菜丝、青红椒丝整齐地摆放在盘中, 加入蒜片、盐、味精、醋、香油拌匀即成。

原料:

大白菜500克, 干辣椒(切丝)2个, 花椒10粒, 麻油50克, 盐、醋各适量。

制作:

1. 将白菜切去菜头, 切成2厘米宽的条, 均匀地撒上盐, 上面压重物, 腌约2个小时之后挤去水分, 放在容器内。
2. 炒锅注麻油烧热, 投入花椒炸焦捞去, 放入干辣椒丝, 炸至发紫, 趁热将油淋在白菜上, 再淋上醋, 撒入盐, 拌匀即成。



油淋酸辣白菜

白菜心拌海蜇丝



原料:

海蜇丝250克,白菜心200克,香菜50克,蒜泥、盐、糖、醋、香油各适量。

制作:

- 1.将海蜇丝浸泡12小时(需多次换水),放入开水锅中烫一下,浸入凉水中泡2小时,捞出沥干水分。
- 2.嫩白菜心顶刀切成细丝,香菜择洗净切成段。
- 3.海蜇丝、白菜丝放入盘中,加入盐、糖、蒜泥、香菜段、醋、香油,拌匀即成。

蜇皮拌白菜



原料:

白菜400克,海蜇皮50克,香菜、虾米、菠菜梗、酱油、醋、香油各适量。

制作:

- 1.白菜心洗净,切成细丝;海蜇皮切成细丝,入开水锅烫一下捞出,过凉;菠菜梗烫一下,过凉切段。
- 2.白菜丝摆在盘内垫底,放上蜇皮丝、菠菜梗、虾米、香菜,食用时浇上香油、酱油、醋拌匀即成。

姜丝拌菠菜



原料:

菠菜250克,姜25克,盐、味精、酱油、醋、香油、花椒油各适量。

制作:

- 1.菠菜择洗净切长段,下入开水锅焯一下,捞出沥干;姜洗净切丝。
- 2.菠菜段加姜丝、盐、味精、酱油、醋拌匀,淋入香油、花椒油即成。

芝麻拌菠菜



原料:

菠菜250克, 熟芝麻25克, 盐、鸡精、香油各适量。

制作:

1. 将菠菜择洗干净。
2. 锅中添清水烧开, 放入菠菜焯至断生, 捞出晾凉, 沥干水分。
3. 将焯好的菠菜切成段, 放入盘内, 加入盐、鸡精、香油、芝麻拌匀即成。

菠菜拌粉丝



原料:

菠菜300克, 粉丝100克, 虾米25克, 葱花、酱油、香油各适量。

制作:

1. 将菠菜择洗净, 去根, 放入开水锅中烫一下, 捞出过凉, 挤去水分, 切成段。
2. 粉丝用温开水中泡发, 过凉, 切成段, 放在盘中; 虾米洗净, 用开水烫过。
3. 将菠菜、粉丝、虾米加入香油、葱花、酱油拌匀, 盛入盘中即成。

原料:

菠菜300克, 姜50克, 盐、味精、醋、香油、冷鲜汤各适量。

制作:

1. 将菠菜择洗干净, 放入沸水锅内焯熟, 过凉, 沥干水分待用。
2. 菠菜改刀, 加盐、香油拌匀; 姜切成粒捣烂。
3. 将盐、味精、醋、香油、姜泥、冷鲜汤调制成姜汁, 浇在菠菜上, 拌匀装盘即成。



姜汁菠菜

芙蓉五彩素



原料:

鸡蛋清200克, 胡萝卜、香菇、冬笋各100克, 香菜、盐、味精、水淀粉、牛奶、香油、花生油各适量。

制作:

1. 胡萝卜洗净去皮切丝, 香菇泡发去蒂切丝, 冬笋切丝, 分别焯熟, 分三色整齐地摆放在盘中。
2. 蛋清搅打成蛋泡糊, 入温油锅滑成蛋芙蓉, 沥油, 放在三丝中间。
3. 锅内添适量水, 加牛奶、盐、味精烧开, 用水淀粉勾芡, 淋香油, 浇在菜上, 用香菜围边即成。

清拌三丝



原料:

豆芽250克, 胡萝卜、黄瓜皮各50克, 盐、糖、鸡精、醋、香油各适量。

制作:

1. 豆芽洗净, 胡萝卜、黄瓜皮分别洗净切细丝。
2. 将豆芽、胡萝卜丝分别下入沸水锅中焯至断生, 捞出沥干。
3. 将盐、糖、鸡精、醋、香油调成味汁, 浇入三丝中拌匀即成。

奶油胡萝卜条



原料:

胡萝卜250克, 杏仁、鲜奶油各100克, 白糖、香菜各适量。

制作:

1. 胡萝卜去皮切成条, 下入加有白糖的开水锅中焯熟, 捞出沥干。
2. 加香菜、鲜奶油拌匀, 撒入杏仁即成。

黄瓜拌粉皮



原料:

黄瓜200克, 粉皮50克, 葱、盐、味精、酱油、醋、香油各适量。

制作:

- 1.将黄瓜洗净切丝, 加盐稍腌, 沥干装盘。
- 2.将粉皮用开水泡发, 再用凉水浸凉, 控净水, 铺在黄瓜丝上。
- 3.葱切细丝, 放在黄瓜丝和粉皮上, 加入酱油、醋、香油、味精, 拌匀即成。

红油黄瓜



原料:

嫩黄瓜300克, 蒜泥、盐、糖、味精、酱油、辣椒油各适量。

制作:

- 1.黄瓜洗净切小块, 加盐略腌, 冲净沥干装盘。
- 2.将盐、辣椒油、酱油、蒜泥、糖、味精调成味汁, 浇在黄瓜上, 拌匀即成。

原料:

黄瓜500克, 花生仁、葱、姜、蒜、盐、糖、醋、香油、色拉油各适量。

制作:

- 1.葱、姜分别切丝, 蒜捣成泥, 花生仁煮熟切碎。
- 2.黄瓜洗净切丝, 加盐、糖拌匀。
- 3.将醋、葱丝、姜丝、蒜泥、香油、花生仁碎调匀, 浇入黄瓜丝中即成。



蒜泥黄瓜丝

蒜泥黄瓜



原料:
黄瓜300克, 大蒜、盐、味精、醋、香油各适量。

制作:
1. 将黄瓜洗净去皮, 切菱形厚片, 加盐拌匀入味, 沥干水分。
2. 蒜去皮, 捣成泥。
3. 醋、蒜泥、味精、香油调成味汁, 淋入黄瓜中拌匀即成。

黄瓜泡菜



原料:
黄瓜4根, 红尖椒2根, 鱼露50克, 白糖、盐、辣椒粉、虾酱、苹果泥、糯米糊各适量。

制作:
1. 将黄瓜洗净, 一剖为四, 去瓜瓤; 红尖椒切片。
2. 黄瓜条加盐腌4小时, 沥去水分。
3. 将黄瓜条加盐、白糖、苹果泥、辣椒粉、糯米糊、鱼露、虾酱拌匀, 放入密封的盛器中, 24小时后即可食用。

凉拌黄瓜



原料:
黄瓜2根, 红辣椒、蒜片、盐、味精、陈醋、香油各适量。

制作:
1. 黄瓜洗净, 拍成小块, 装入保鲜盒; 红辣椒洗净, 去蒂、籽切圈。
2. 加入蒜片、红辣椒圈、盐、味精、陈醋、香油拌匀, 用保鲜膜封住, 放入冰箱冷藏20分钟。
3. 取出装盘即成。