

手工书系 VII



精选

超低价 19.90元
超值赠送 VCD

百姓家常菜

1000道美味家常菜+500个实用厨房小窍门+100个营养黄金组合+88个必知的饮食禁忌

1688

● 我国著名医学科学家
胡维勤 审定推荐

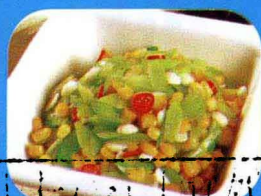


南海出版公司

手工书系 VII

>>> 我国著名医学科学家胡维勤审定推荐

精选 百姓家常菜



1688



常州大学图书馆
藏书章



图书在版编目(CIP)数据

精选百姓家常菜1688/深圳市金版文化发展有限公司策划.
—海口:南海出版公司,2011.10
(手工书系)

ISBN 978-7-5442-4109-0

I. 精… II. 深… III. 菜谱—中国 IV. TS972.142

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第072641号

SHOUGONG SHUXIⅦ ——— JINGXUAN BAIXING JIACHANGCAI1688

手工书系Ⅶ ——— 精选百姓家常菜1688

策 划	深圳市金版文化发展有限公司
责任编辑	陈正云
封面设计	徐建英
出版发行	南海出版公司 电话 (0898) 66568511 (出版) 65350227 (发行)
社 址	海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206
电子信箱	nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经 销	新华书店
印 刷	深圳市彩美印刷有限公司
开 本	711mm×1016mm 1/16
印 张	16
版 次	2012年3月第1版 2012年3月第10次印刷
书 号	ISBN 978-7-5442-4109-0
定 价	19.90元

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

<http://www.ch-jinban.com>



八宝菠菜

【原材料】菠菜100克，熟花生米20克，熟芝麻5克，小西红柿20克

【调味料】盐3克，味精1克，白醋8克，麻油10克

【做法】

- ①菠菜去根清洗干净，然后置于沸水焯一下，捞出放入碗中待用。
- ②将盐、白醋、麻油、味精一起淋入菠菜碗中搅拌均匀。
- ③再向碗中撒上熟花生米、熟芝麻装入盘中，小西红柿切片装饰在盘边即可。



果仁菠菜

【原材料】菠菜300克，熟花生米30克，松仁20克，豆皮20克，红辣椒6克

【调味料】盐3克，醋5克，香油8克，味精1克

【做法】

- ①菠菜洗净，切段；红辣椒、豆皮洗净，切成丝。
- ②锅内注水，烧开后，放入菠菜焯一下，捞起放入盘中控干。
- ③将盐、醋、香油、味精、熟花生米、松仁一起混合调成汁浇在上面，撒上红辣椒丝、豆皮丝即可。



拌荷兰豆

【原材料】荷兰豆300克，红辣椒5克

【调味料】精盐5克，味精3克

【做法】

- ①红辣椒洗净，切细丝；荷兰豆择洗干净，焯水至断生，迅速过凉。
- ②荷兰豆加盐、味精、辣椒丝，翻拌均匀，装盘摆好即可。



拌空心菜

【原材料】空心菜400克，红辣椒适量

【调味料】盐2克，香油5克，红油8克，味精2克，醋10克，蒜适量

【做法】

- ①空心菜洗净；红辣椒洗净，切段；蒜洗净，切成碎末。
- ②锅内注水，置于火上煮沸时，放入空心菜焯一下，捞出装入盘中。
- ③向盘中加入盐、香油、红油、味精、醋、红辣椒、蒜末拌匀即可。

拌蕨菜

【原材料】蕨菜400克

【调味料】盐、醋、味精、香油、干辣椒各适量

【做法】

- ①蕨菜洗净，切成长段；干辣椒洗净，切成段。
- ②锅内注水，用旺火烧开，把蕨菜段放入沸水中焯一下，捞出控干水分装入碗中。
- ③将盐、醋、味精、香油、干辣椒段调成汁，倒入碗中拌匀，装入盘中即可。



扒皮红椒

【原材料】红辣椒150克

【调味料】盐3克，红油10克，味精1克，白醋、蒜、葱各适量

【做法】

- ①红辣椒洗净，切成长片；蒜、葱洗净，切成碎末；将盐、红油、味精、白醋调成味汁待用。
- ②锅内注水，烧沸，放入红辣椒片焯过后去皮，装入盘中，浇上调制好的味汁，撒上葱末、蒜末即可。



拌金针菇

【原材料】金针菇150克，黄花菜100克，香菜20克，红辣椒10克

【调味料】香油、盐、味精、白糖各适量

【做法】

- ①将金针菇、黄花菜洗净放入沸水中焯熟捞出，沥干水分；香菜洗净切段；红辣椒洗净切丝待用。
- ②金针菇、黄花菜放入盘内，加盐、白糖、味精、香油拌匀。
- ③在金针菇、黄花菜上放上香菜、辣椒丝即可。



拌萝卜皮

【原材料】心里美萝卜500克

【调味料】盐3克，醋5克，味精、熟芝麻、干辣椒各适量

【做法】

- ①心里美萝卜洗净，去皮，放入热水中焯过备用；干辣椒洗净，切段，放入油锅中炸香后捞起备用。
- ②将萝卜皮盛入盘中，将盐、醋、味精、熟芝麻、干辣椒混合调成汁，浇在萝卜皮上拌匀即可。



酸椒拌蚕豆

【原材料】蚕豆300克，泡红椒20克

【调味料】盐、味精各3克，香油10克

【做法】

①蚕豆去外壳，再剥去豆皮，洗净。

②泡红椒洗净，切小粒。

③将蚕豆放蒸锅内隔水蒸熟，取出晾凉，放盘内，加入泡椒粒、盐、香油、味精，拌匀即成。

老醋鲜核桃仁

【原材料】核桃仁100克，胡萝卜150克，醋150克，红辣椒适量

【调味料】盐2克，味精、生抽、香菜各适量

【做法】

①核桃仁洗净；胡萝卜去皮洗净，切成丝；红辣椒洗净，切成片；香菜洗净切段。

②胡萝卜放入碗中，再将核桃仁置于上面，用盐、醋、味精、生抽混合调成汁，浇在上面，再撒上红辣椒片、香菜即可。

凉拌苦瓜

【原材料】苦瓜400克，枸杞10克

【调味料】盐、鸡精、白糖、醋、辣椒油、香油各适量

【做法】

①苦瓜洗净，顺长剖成2条，去瓤切片待用。

②锅内加水烧开，下入苦瓜略焯，捞出过凉，沥净水。

③将苦瓜放入盘内，加枸杞、白糖、鸡精、盐、醋、辣椒油和香油拌匀。

柠檬藕片

【原材料】嫩藕约200克，柠檬2个

【调味料】白砂糖、白醋各适量

【做法】

①将柠檬洗净榨汁；在锅中放少许水烧开，放入白糖、柠檬汁、白醋略煮，做成味汁。

②藕洗净切成片，在沸水中焯一下，捞出放入做好的味汁中浸泡3小时即可。

芥兰拌黄豆

【原材料】芥兰50克，黄豆200克，红辣椒4克

【调味料】盐2克，醋、味精各1克，香油5克

【做法】

- ①芥兰去皮洗净，切成碎段；黄豆洗净；红辣椒洗净，切段。
- ②锅内注水，旺火烧开，把芥兰放入水中焯过捞起控干；再将黄豆放入水中煮熟捞出。
- ③黄豆、芥兰置于碗中，将盐、醋、味精、香油、红辣椒段混合调成汁，浇在其上面即可。



八仙豆腐

【原材料】豆腐、青豆仁各150克，鱿鱼20克，虾仁10克，胡萝卜20克，香菇1朵，口蘑2朵

【调味料】淀粉、味精、盐、胡椒粉、香油各适量，姜末10克

【做法】

- ①将豆腐切成小块，鱿鱼、胡萝卜、香菇、口蘑切片待用。
- ②烧热油锅，先把姜末爆香，再放入青豆仁、鱿鱼、虾仁、胡萝卜、口蘑、香菇一起炒。
- ③豆腐块放油锅中，加盐、胡椒粉、香油稍炒，加入刚才的八仙料，加淀粉勾芡，起锅即成。



辣拌土豆丝

【原材料】土豆500克，青、红辣椒各50克

【调味料】盐5克，味精3克，醋10克，辣椒油30克，香油20克

【做法】

- ①将土豆去皮洗净，切成细丝，用清水洗净；青椒、红椒去子洗净，切成细丝。
- ②锅内添清水烧沸，分别下土豆丝、青红椒丝焯至断生，捞起控水，一起装盘。
- ③将盐、味精、醋、辣椒油、香油调成味汁，浇在土豆丝上拌匀即成。



辣拌黄豆芽

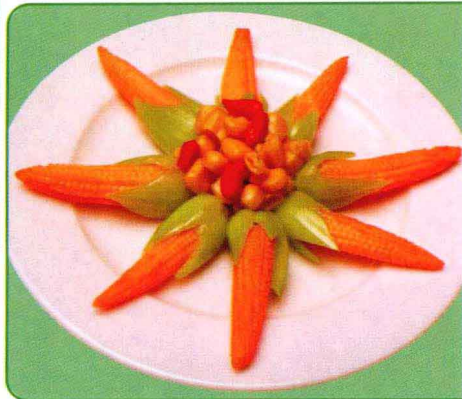
【原材料】黄豆芽500克

【调味料】盐4克，味精2克，辣椒粉、葱各15克

【做法】

- ①黄豆芽洗净，葱洗净切成葱花。
- ②黄豆芽放在开水中烫一下，捞出待用。
- ③油锅烧热，放入辣椒粉、盐、味精炒匀，淋在黄豆芽上，撒上葱花即可。





果味玉米笋

【原材料】玉米笋8个，上海青8棵，玉米粒100克，枸杞少许

【调味料】香油、精盐各适量

【做法】

- ①玉米笋去衣，切掉穗梗，洗净煮熟备用。
- ②玉米粒和枸杞、上海青洗净，上海青去叶，全部用沸水烫熟备用。
- ③将玉米笋和玉米粒、枸杞、上海青用油、盐过味，晾凉装盘摆好即可。



脆皮黄瓜

【原材料】黄瓜400克，红辣椒适量

【调味料】盐3克，味精1克，醋5克，香油8克，姜、干辣椒、芝麻各适量

【做法】

- ①黄瓜去蒂洗净，削皮，将其皮卷成圆筒状，然后排于盘中；姜、红辣椒洗净，切丝；干辣椒洗净，切段。
- ②将盐、味精、醋、香油混合调成味汁，浇在黄瓜皮上面，再撒上红辣椒丝、姜丝、干辣椒段、芝麻即可。



葱油茭笋

【原材料】茭笋400克

【调味料】盐2克，味精2克，香油8克，花椒5克，葱4克

【做法】

- ①茭笋去皮洗净，切成长块；花椒洗净；葱洗净，切末。
- ②锅内注水，大火烧开后，将茭笋块放入开水中焯一下，捞出置于盘中控干。
- ③炒锅注油烧热，放入葱末、花椒炒香，将盐、味精、香油、花椒、葱混合调成汁浇在盘中即可。



葱油西芹

【原材料】西芹300克，胡萝卜50克

【调味料】盐2克，醋5克，生抽8克，葱10克，味精、香油各适量

【做法】

- ①西芹去除菜叶，留下菜梗洗净，切成菱形块；胡萝卜去皮洗净，切成菱形块；葱洗净，切段，放入油锅爆香。
- ②锅内放水，用旺火烧开，把西芹块放入开水内焯一下，捞出控净水分，放入盘中，放入胡萝卜块，加入生抽、醋、盐、味精、香油、葱段调拌均匀，即可食用。

葱油香芹

【原材料】香芹300克，红辣椒适量

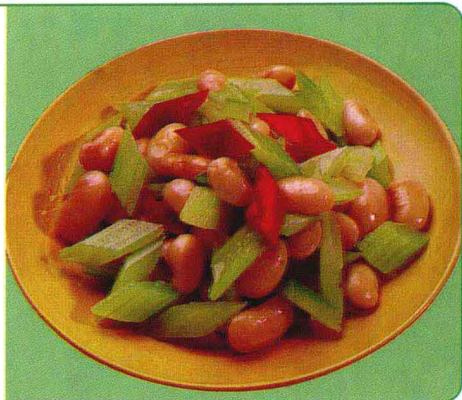
【调味料】盐2克，味精1克，葱3克，白醋、色拉油各适量

【做法】

①香芹洗净，切成菱形块；红辣椒洗净，切成菱形片；葱洗净，切成末，放入油锅中炒香，将葱油盛出备用。

②锅内注水烧开后，将红辣椒片与香芹块分别放入开水中焯过后，捞起排入盘中。

③将葱油与盐、味精、白醋、色拉油混合调成汁浇在盘中即可。



菠菜老醋花生

【原材料】菠菜50克，花生米200克，老醋50克

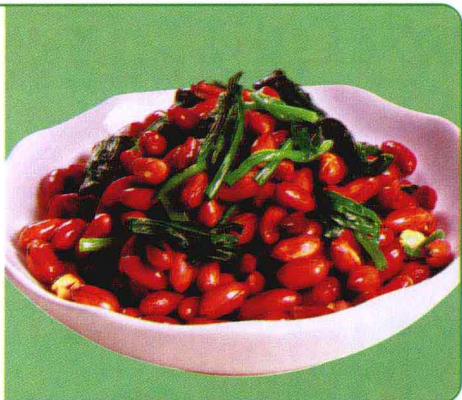
【调味料】香油8克，盐、味精各适量

【做法】

①菠菜洗净，用热水焯过待用；花生米洗净晾干。

②将花生米放在炒锅里炒熟后，捞出装盘。

③加入菠菜、醋、香油、盐、味精充分拌匀即可。



豆腐干拌花生米

【原材料】甘泉豆腐干300克，红皮花生米300克

【调味料】香油20克，辣椒油20克，盐6克，味精3克

【做法】

①甘泉豆腐干洗净切丝，放进沸水中焯透，捞起控干水，晾凉。

②红皮花生米炒熟，晾凉。

③把豆腐丝和花生米、香油、辣椒油、盐、味精一起装盘，拌匀即可。



豆干炆拌万年青

【原材料】万年青、豆干各150克，红椒50克

【调味料】醋、香油各15克，盐、味精各3克

【做法】

①万年青、豆干、红椒均洗净，切菱形片，入开水锅中焯水后取出沥干。

②加入醋、香油、盐、味精拌匀即可。





风味海白菜

【原材料】鲜海白菜500克

【调味料】精盐5克，味精5克，麻油50克

【做法】

①将海白菜去杂质洗净，入沸水锅内焯透，沥干水分切片，放入盘内。

②加入精盐、味精、麻油，拌匀即成。



风味豇豆节

【原材料】鲜豇豆250克，泡辣椒20克，菊花瓣5克

【调味料】精盐5克，味精3克，麻油20克

【做法】

①鲜豇豆洗净，择去头尾，切成小段，入沸水锅中稍焯后，捞出装盘。

②泡辣椒取出，切碎；菊花瓣洗净，用沸水稍烫。

③将泡辣椒、菊花瓣倒入豇豆中，再加入所有调味料一起拌匀即可。



风味萝卜皮

【原材料】白萝卜500克，红辣椒1个

【调味料】大蒜30克，小米椒20克，生抽200克，陈醋300克，盐30克，白糖50克，鸡精20克，葱花10克，香油适量

【做法】

①先把白萝卜洗净，把皮削下来，切成小长方块，用盐腌渍2小时，再用水将盐和苦水冲净。

②蒜拍碎，米椒切碎，与生抽、陈醋、盐、白糖、鸡精拌匀，装坛，加凉开水，将洗净的萝卜皮放入泡1天，取出装盘。

③红辣椒切粒；将香油烧热，浇在盘中，撒葱花、椒粒即可。



开胃萝卜皮

【原材料】心里美萝卜400克，青椒50克，花生米50克

【调味料】盐3克，醋10克，香油15克

【做法】

①心里美萝卜洗净，去皮，切大片；青椒洗净切圈，与萝卜皮一同入开水中焯一下后捞出沥干装入碗中。

②花生米入油锅炸熟待用。

③将香油、醋、盐、油炸花生米加入碗中拌匀即可。

冰脆淮山片

【原材料】淮山400克

【调味料】白糖10克

【做法】

- ①淮山去皮洗净，切成片。
- ②锅内注水，旺火烧开后，将淮山片放入开水中焯一下，捞出排入盘中。
- ③撒上白糖，放入冰箱中冰镇后取出即可。



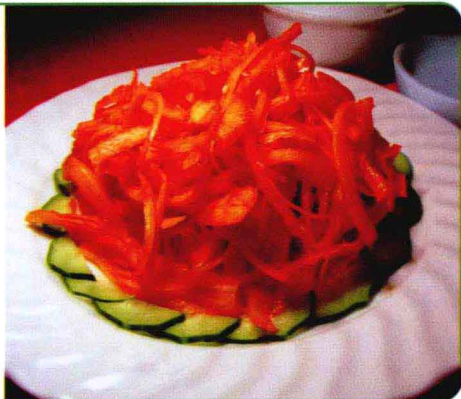
拌桔梗

【原材料】桔梗250克

【调味料】辣椒粉5克，白砂糖3克，盐2克，味精1克，醋8克，芝麻6克

【做法】

- ①将桔梗去皮撕成条，拌入精盐，揉搓后用清水反复冲几遍至桔梗干净后，用盐腌入味。
- ②将洗腌过的桔梗挤去水分，放入辣椒粉、白糖、醋、盐、味精、芝麻拌匀，装入盘内即成。



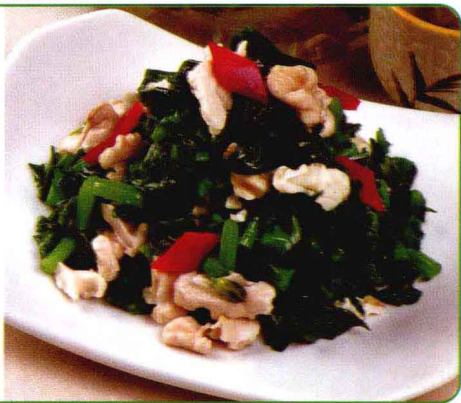
桃仁拌菜心

【原材料】核桃仁50克，菜心250克，红辣椒1个

【调味料】香油、盐、味精各适量

【做法】

- ①红辣椒洗净切丁；菜心洗净切末，放进沸水中烫熟，捞起控干水，晾凉装盘备用。
- ②核桃仁洗净，与菜心、红椒丁一起装盘，拌上香油、盐和味精即可。



桂香藕片

【原材料】莲藕500克，糯米250克，红枣50克

【调味料】红糖50克，白砂糖30克，桂花蜂蜜30克

【做法】

- ①将糯米洗净后用温水浸泡1小时，沥干备用；红枣洗净；将莲藕刮皮洗净，从中间切成两段，将糯米填入莲藕内，用筷子捅结实，合好，用牙签固定接口。
- ②将酿好的糯米莲藕放入锅中，加红枣和红糖，注入没过莲藕的清水，煮30分钟，捞出糯米莲藕晾凉，原汁留用；将糯米藕切片，将桂花蜜和少量原汁拌匀，浇于藕片上，撒白糖即可。





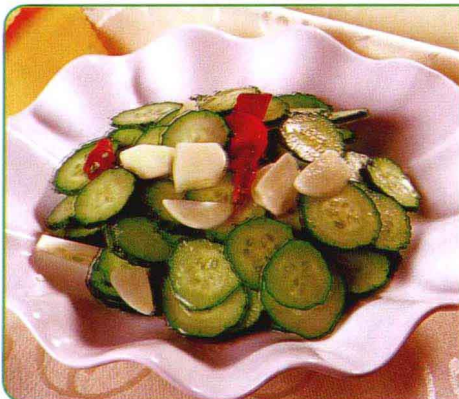
沪式小黄瓜

【原材料】小黄瓜500克，红辣椒1个

【调味料】糖5克，盐5克，味精5克，香油20克，蒜头1个

【做法】

- ①小黄瓜洗净，切成小块，装盘待用。
- ②蒜头剥成蒜蓉，辣椒切末。
- ③将蒜蓉与辣椒末、糖、盐、味精、香油一起拌匀，浇在黄瓜上，再拌匀即可。



黄瓜蒜片

【原材料】黄瓜500克，大蒜10克

【调味料】干辣椒5克，香油20克，盐5克，味精5克

【做法】

- ①黄瓜洗净切片，放进沸水中焯一下，捞起控干水，装盘待用。
- ②大蒜去皮切片，干辣椒切丁。
- ③黄瓜片、蒜片、辣椒丁一起装盘，放进香油、盐、味精，拌匀即可。



酸辣黄瓜

【原材料】大蒜80克，黄瓜150克

【调味料】盐、香油各适量

【做法】

- ①大蒜、黄瓜洗净切片。
- ②将大蒜片和黄瓜片放入沸水中焯一下，捞出待用。
- ③将大蒜片、黄瓜片装入盘中，将盐和香油搅拌均匀，淋在大蒜片、黄瓜片上即可。



辣拌黄瓜

【原材料】黄瓜300克，红辣椒适量

【调味料】盐2克，味精1克，醋10克，香油5克，泡椒适量

【做法】

- ①黄瓜洗净，切成长块；红辣椒洗净，切成条。
- ②将盐、味精、醋、香油调成味汁，浇在黄瓜上面，再撒上泡椒、红辣椒条即可。

凉拌竹笋尖

【原材料】竹笋350克，红椒20克

【调味料】盐、味精各3克，醋10克

【做法】

- ①竹笋去皮，洗净，切片，入开水锅中焯水后，捞出，沥干水分装盘。
- ②红椒洗净，切细丝。
- ③将红椒丝、醋、盐、味精加入笋片中，拌匀即可。



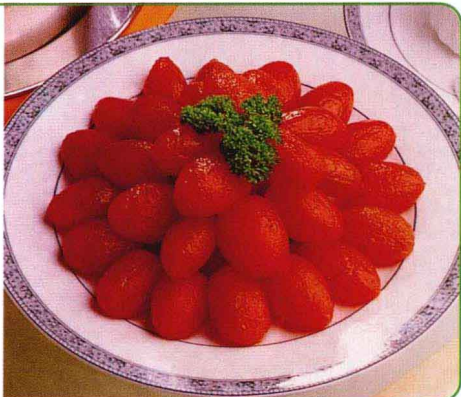
蜜制圣女果

【原材料】圣女果500克

【调味料】蜂蜜、白糖各适量

【做法】

- ①圣女果洗净，去皮，入开水锅中焯水后捞出，沥干水分。
- ②将圣女果放入蜂蜜中拌匀后取出摆盘。
- ③撒上白糖即可。



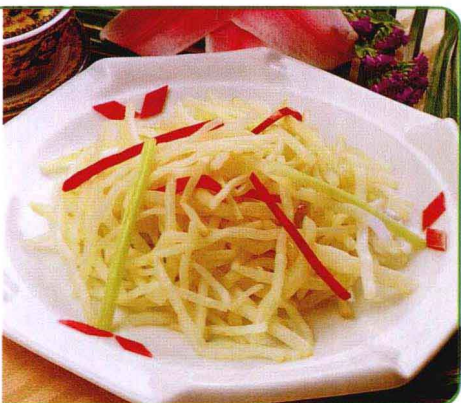
泡椒银芽

【原材料】黄豆芽250克，泡红椒30克

【调味料】葱20克，盐、味精各3克，醋10克

【做法】

- ①黄豆芽去头尾，洗净，入开水中焯水后捞出沥干水分。
- ②葱洗净，切长段；泡红椒洗净，切丝。
- ③将黄豆芽、泡红椒丝、葱调入盐、味精、醋拌匀即可。



盐水毛豆

【原材料】毛豆500克，红尖椒2个

【调味料】盐150克，花椒15克

【做法】

- ①将毛豆洗净，沥去水分，用剪刀剪去两端的尖角（使毛豆更好地入味）；红椒洗净切丝。
- ②将剪好的毛豆放入锅中，放入花椒、红椒和精盐，加清水至与毛豆持平。
- ③用旺火加盖煮20分钟后捞出，待凉后即可食用。





芹菜拌腐竹

【原材料】芹菜、腐竹各200克，红椒20克

【调味料】香油10克，盐3克，味精2克

【做法】

①芹菜洗净，切段；红椒洗净切圈，与芹菜一同放入开水锅内焯一下，捞出，沥干水分。

②腐竹以水泡发，切段。

③将芹菜、腐竹、红椒圈调入盐、味精、香油一起拌匀即成。



凉拌萝卜丝

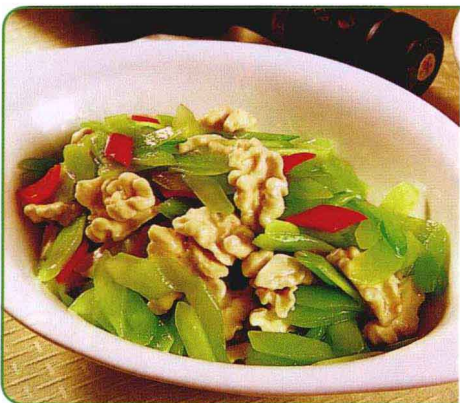
【原材料】白萝卜300克

【调味料】盐3克，香油15克，味精4克

【做法】

①白萝卜洗净，去老皮，切成细丝，加入盐腌渍15分钟。

②在白萝卜丝中调入香油、味精，拌匀即可。



芥兰拌核桃仁

【原材料】芥兰250克，核桃仁150克，红椒40克

【调味料】香油15克，盐3克，醋10克

【做法】

①芥兰去皮，洗净，切片；红椒洗净，切菱形片。

②将芥兰、核桃仁和红椒一起用开水煮几分钟，捞出，沥干水分装盘。

③加入香油、醋和盐拌匀即可。



辣椒圈拌花生仁

【原材料】花生仁100克，青、红椒各50克

【调味料】芥末、芥末油、香油各5克，盐3克，味精2克，白醋2克，熟芝麻5克

【做法】

①青、红椒均洗净，切圈，放入沸水锅中焯熟晾冷。

②花生仁入沸水锅内焯水。

③将芥末、芥末油、香油、盐、味精、白醋、熟芝麻放入青、红椒圈和花生仁中拌匀，装盘即成。

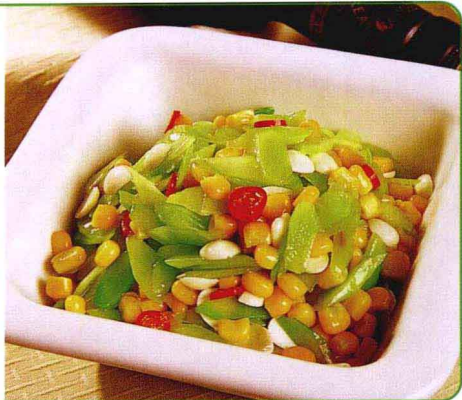
玉米芥兰拌杏仁

【原材料】芥兰、玉米各200克，杏仁150克，红尖椒15克

【调味料】香油10克，盐3克，味精2克，糖20克

【做法】

- ①芥兰去皮洗净切片，杏仁泡发洗净，玉米洗净，红尖椒洗净切圈备用。
- ②杏仁上锅蒸熟；芥兰、玉米分别在开水中煮熟，捞出过凉水，控净水分；红尖椒在开水中稍微烫一下，捞出待用。
- ③将熟的杏仁、芥兰、玉米加香油、盐、味精、糖搅拌均匀，撒上红尖椒即可。



爽口芥兰

【原材料】芥兰300克，红椒15克

【调味料】盐、味精、白糖、胡椒粉各3克，醋、香油各15克

【做法】

- ①芥兰去皮，切片；红椒洗净切片，与芥兰一同入开水中焯一下取出装盘。
- ②调入白糖、醋、盐、味精、胡椒粉、香油拌匀即可。



尖椒拌口蘑

【原材料】口蘑200克，青、红尖椒各30克

【调味料】香油20克，精盐5克，味精3克

【做法】

- ①口蘑洗净，切成片；青、红尖椒去子，洗净，切片。
- ②分别将口蘑和尖椒放进沸水中焯熟，捞起控干水，晾凉。
- ③将口蘑和尖椒、香油、精盐、味精一起装盘，拌匀即可。



巧拌三丝

【原材料】金针菇150克，莴笋50克，青辣椒2个，红辣椒2个

【调味料】盐、香油各适量

【做法】

- ①将金针菇洗净待用，莴笋、青辣椒、红辣椒洗净切丝。
- ②将金针菇、莴笋丝、青辣椒丝、红辣椒丝放在沸水中焯一下，捞出待用。
- ③将金针菇装入盘中，将盐和香油搅拌均匀淋在金针菇上，莴笋丝、青辣椒丝、红辣椒丝撒在旁边装饰即可。



红油百叶

【原材料】牛百叶300克

【调味料】盐5克，红油25克

【做法】

- ①牛百叶洗净，切丝。
- ②锅里放水烧开后，加盐，放入牛百叶煮熟后捞出，控干水，装盘。
- ③将红油淋在百叶上，拌匀即可。



红油肚丝

【原材料】猪肚500克

【调味料】红油50克，葱10克，香菜5克，料酒10克，盐2克，味精2克，白糖5克，香油5克

【做法】

- ①猪肚洗净，煮熟晾凉后，切成丝，装盘；葱洗净，切花；香菜洗净，切成小段。
- ②将葱花、香菜与其余调味料一起拌匀，浇淋在盘中的肚丝上，拌匀即可。



冷水猪肚

【原材料】猪肚400克

【调味料】味精3克，盐4克，胡椒粉2克，香油12克，料酒、淀粉、苏打粉、大葱各50克

【做法】

- ①大葱洗净，切丝；猪肚治净，用淀粉抓洗，加入苏打粉拌匀，并腌渍2小时，入沸水锅中，加料酒，煮熟后切条状入碗。
- ②加入香油、胡椒粉、味精、盐调匀，摆上大葱丝即成。



凉拌猪肝

【原材料】卤猪肝400克，凉粉150克，黄瓜50克，红椒20克

【调味料】盐4克，味精2克，酱油8克，料酒10克

【做法】

- ①卤猪肝切薄片，装盘；凉粉洗净切条；黄瓜、红椒洗净切丝。
- ②将凉粉、红椒分别焯水。
- ③油锅放入盐、味精、酱油、料酒调汁，倒在猪肝上搅匀，放在凉粉上，撒上黄瓜丝和红椒即可。



蒜泥白肉

【原材料】五花肉500克，莴笋丝200克，蒜泥汁适量

【调味料】姜、花椒、盐、浓缩鸡汁、辣椒油、葱花各适量

【做法】

- ①肉洗净，氽水；莴笋丝焯水。
- ②水锅烧开，入葱花、姜片、盐、花椒和肉，肉熟待冷切片。
- ③用五花肉将莴笋卷成团装盘，淋上蒜泥、酱汁、鸡汁、辣椒油放上莴笋丝。



镇江肴肉

【原材料】猪蹄膀2000克

【调味料】盐120克，绍酒15克，熟芝麻少许，葱结、姜片、硝水、老卤、葱花各适量

【做法】

- ①蹄膀洗净，洒上硝水腌几天。
- ②蹄膀入锅，加盐、葱结、姜片、绍酒和老卤烧沸，再焖煮至酥取出，皮朝下放入盆内，撇去浮油，冷透后即成肴肉，切片装盘，撒上芝麻、葱花即可。



京酱肉丝

【原材料】甜面酱80克，猪里脊肉丝500克

【调味料】料酒、盐、鸡蛋、水淀粉、姜丝、白糖各适量

【做法】

- ①鸡蛋打入碗中，搅匀，放入肉丝，加料酒、盐、淀粉拌匀。
- ②肉丝入油锅炒至八成熟。
- ③甜面酱入油锅翻炒1分钟，加姜丝、料酒、白糖，待酱汁粘稠时将肉丝放入，炒2分钟，装盘即可。



醋泡腰花

【原材料】猪腰300克，红椒40克，陈醋150克

【调味料】味精2克，香油、花椒、葱花各10克，酱油3克，盐3克

【做法】

- ①猪腰治净，剖麦穗刀，氽水。
- ②葱花、盐、酱油、陈醋、味精、香油调成味汁。
- ③花椒、红椒入油锅爆香，放猪腰炒2分钟，调入味汁即可。



炆拌腰花

【原材料】猪腰450克，水发香菇、红辣椒各25克

【调味料】盐3克、香油15克

【做法】

- ①猪腰治净，切花；香菇切两半；红椒洗净，切丝。
- ②锅内放水烧开，将红椒快速焯烫后捞出；另将香菇、腰花下入沸水锅中焯熟捞出，待凉。
- ③将腰花、香菇、红椒装入碟中，加盐、香油拌匀即成。



温拌腰花

【原材料】猪腰400克

【调味料】盐4克，味精2克，泡椒30克，姜、蒜头各20克

【做法】

- ①猪腰治净，切花，氽水，装盘；泡椒洗净剁碎；姜洗净切末；蒜头去皮切成蒜蓉。
- ②油锅烧热，放入泡椒、姜末、蒜蓉、盐、味精翻炒成味汁。
- ③将泡椒倒在腰花上拌匀即可。



农家肉拌菜

【原材料】牛肉200克，冻豆腐、菠菜各100克，黄豆芽50克

【调味料】醋、料酒各10克，盐、味精各3克，辣椒酱适量

【做法】

- ①牛肉洗净，氽水，捞出待凉后切大片；冻豆腐洗净，切片；菠菜、黄豆芽均洗净，与冻豆腐同入开水中焯水备用。
- ②将牛肉、冻豆腐、菠菜、黄豆芽混合，加入全部调味料拌匀即可。



老醋泡肉

【原材料】卤猪肉300克，陈醋200克，青、红椒各50克，花生米80克

【调味料】盐、味精、香油各4克

【做法】

- ①卤猪肉切大片，摆入碗中；青、红椒洗净，切圈。
- ②花生米洗净，与青、红椒圈同入油锅中炸熟后装肉碗中。
- ③将陈醋、盐、味精、香油倒入碗中浸泡即可。

