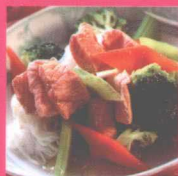


时尚美食馆

特别赠送

家庭饮食宜忌大全



★ 精选 大众 家常菜 1888 例

超值赠送
价值
15元
光盘

不仅告诉你怎样做家常菜，
更告诉你怎样做家常菜更好吃的秘密！

张奔腾 / 主编



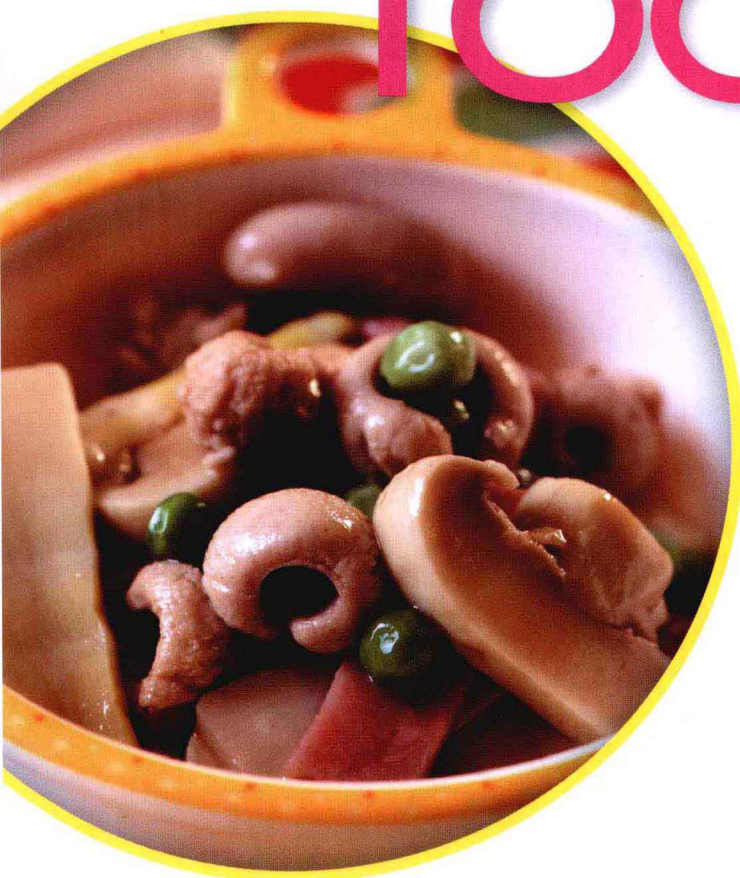
化学工业出版社

时尚美食馆

★
精选

大众家常菜 1888例

张奔腾 / 主编



化学工业出版社

· 北京 ·

内容提要

不仅告诉你怎样做家常菜,更教给你怎样做家常菜更好吃!

本书从蔬菜肉类营养兼顾、制作简便不损失食物营养、口感更舒服更美味这几大原则出发,约请中国烹饪大师张奔腾主持编写,力图为读者献上最新最健康的家常菜谱。本书细分为凉菜类、畜肉类、素菜类、禽蛋类、河海鲜类等几大类,按照食材排序,便于读者查找。尤为特别的是,本书不仅教您每种菜谱的详细原料、做法,还告诉您制作要领及成菜标准、养生功效等内容。

书后特别编写饮食宜忌内容千余例,让您的家庭饮食生活更科学更健康。全书配精美彩色图片,方便读者学习使用。超值赠送价值15元VCD光盘,轻松学厨艺。



图书在版编目(CIP)数据

精选大众家常菜1888例 / 张奔腾主编. —北京: 化学工业出版社, 2012.3

ISBN 978-7-122-13366-3

I. 精… II. 张… III. 家常菜肴—菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第017218号

责任编辑: 李娜

装帧设计: 水长流文化发展有限公司

责任校对: 宋玮

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印装: 北京画中画印刷有限公司

720mm×1000mm 1/16 印张16 字数335千字 2012年5月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价: 25.00元

版权所有 违者必究

目录 CONTENTS



Part1 凉菜类



时蔬青木瓜沙拉.....	1
炆拌黄豆芽.....	1
香糟黄豆芽.....	2
凉拌双色花生.....	2
黑椒芦笋拌双椒.....	2
榨菜拌三色.....	3
桃仁拌韭菜.....	3
糖醋拌五丝.....	3
腐竹丝拌芹菜丝.....	4
菠菜拌蛋皮.....	4
西芹拌豆干.....	4
果醋莲藕.....	5
腐竹拌羊肚.....	5
五香猪肝.....	5
挂霜豆腐.....	6
油辣豆腐块.....	6
拌豆腐丝.....	6
菠菜拌豆腐皮.....	7
花生米芹菜拌熏干.....	7
韭花拌豆干.....	7
莴笋拌腐竹.....	8
虾子拌腐竹.....	8
绿豆芽拌蛋皮丝.....	8
蜆头拌黄豆芽.....	9
炆莴笋黄豆芽.....	9
五香黄豆.....	9

黄瓜拌粉丝.....	10
什锦粉丝.....	10
瘦肉拌粉皮.....	10
蒜泥拌凉粉.....	11
多味凉粉.....	11
香菇拌粉皮.....	11
椒盐拌花生米.....	12
拌梨丝.....	12
菠萝丁拌黄瓜.....	12
粉皮拌肉丝.....	13
红油白肉.....	13
芥末白肉.....	13
蒜泥白肉.....	14
酸菜拌白肉.....	14
卤猪头肉.....	14
凉拌猪耳丝.....	15
卤猪舌.....	15
炆猪心片.....	15
卤猪肝.....	16
炆猪肝.....	16
白切猪肝.....	16
黄瓜拌猪肝.....	17
炆肚仁.....	17
凉拌肚丝.....	17
蒜香肚丝.....	18
麻辣肚丝.....	18
芥末肚丝.....	18



清拌腰丝.....	19
凉拌腰片.....	19
温炆腰丝.....	19
卤猪肺.....	20
凉拌猪肺丝.....	20
卤猪蹄.....	20
肉皮凉冻.....	21
凉拌猪皮丝.....	21
凉拌牛肉.....	21
五香牛肉.....	22
凉拌羊肉丝.....	22
麻辣羊肚丝.....	22
五香酱驴肉.....	23
香辣狗肉丝.....	23
红油拌鸡丁.....	23
凉拌鸡丝.....	24
凉拌鸭片.....	24
凉拌鸭掌.....	24
茶蛋.....	25
鸡蛋沙拉.....	25
咸鸭蛋拌南豆腐.....	25
青椒拌皮蛋.....	26
拌鱼丝.....	26
凉拌鳝丝.....	26
拌鱿鱼.....	27
凉拌墨鱼丝.....	27
凉拌章鱼片.....	27



拌虾片	28
黄瓜拌海蜇	28
凉拌三丝	28
海味三丝	29
麻辣蜇皮	29
蒜泥拌海白菜	29
青韭拌鲜蚶	30
拌海蜇	30

拌海参	30
清拌海带丝	31
黄瓜拌海带丝	31
黄瓜拌海螺	31
红油螺片	32
豆豉鱼冻	32
白斩鸡	32



Part2 河 海 鲜 类



黄豆炖鳊鱼	33
西兰花魔芋煮鲑鱼	33
五柳海鱼	34
醋熘草鱼丁	34
清蒸鲈鱼	34
酱烧鲈鱼	35
家常黄鱼	35
糟溜鱼片	35
红烧带鱼	36
菊花鲈鱼	36
家常草鱼片	36
软溜草鱼段	37
干煎黄鱼	37
酱烧带鱼	37
蛤蜊汆鲫鱼	38
酱爆鲤鱼丁	38
豆瓣鲫鱼	38
清烩鲈鱼片	39
珍珠鲤鱼	39
葱油鲫鱼	39

干烧黄花鱼	40
清蒸带鱼	40
盐爆鱿鱼卷	40
辣炒鱿鱼丝	41
砂锅胖头鱼	41
鲑鱼炖茄子	41
干烧胖头鱼	42
茄汁鲑鱼片	42
韭菜炒鱿鱼	42
茄汁草鱼片	43
炖奶鲫鱼	43
醋烧鲑鱼	43
鱿鱼三鲜	44
糖醋带鱼	44
大蒜鲑鱼	44
剁椒鱼头	45
葱辣鱼条	45
清蒸鱼头	45
芙蓉鲤鱼片	46
木耳香葱爆河虾	46
富贵花开	46



鱼香大虾	47
腰果虾球	47
爆炒虾仁	47
龙井虾仁	48
虾仁豆腐	48
番茄焖明虾	48
蝴蝶虾	49
川味蟹	49
五味煎蟹	49
炒芙蓉蟹黄	50
蟹肉西兰花	50
青蒜黑椒爆牡蛎	50
五彩鲜贝	51
牡蛎南瓜烙	51
蛭干烧肉	51
韭菜炒蛭肉	52
芙蓉蒸海鲜	52
鱼香鲜贝	52
鲜贝冬瓜球	53
锅塌鲜蛭	53
豉椒蛭子	53

Part3 畜肉类

西蜀肥肠.....	54
胡萝卜炒猪肝.....	54
豆苗爆腰花.....	55
生炒猪肝.....	55
红烧内脏什锦.....	55
叉烧肉.....	56
双椒肉.....	56
炒勺子肉.....	56
肝片炒黄瓜片.....	57
青椒炒猪肚.....	57
红花狮子球.....	57
鱼香肝片.....	58
抓炒里脊丝.....	58
爆炒肝尖.....	58
双椒爆腰花.....	59
怪味肚丝.....	59
滑炒里脊丝.....	59
三鲜肉丝.....	60
酸辣蹄筋.....	60
盐菜回锅肉.....	60
二冬炒肉片.....	61
冬菇猪舌.....	61
炆腰花.....	61
凉爽肉片.....	62
椒盐猪肚.....	62
水晶肘子.....	62
酱爆肉条.....	63
鱼香酥肉.....	63
酸菜炒猪肝.....	63
肥肠炒韭菜薹.....	64
兰花肚丝.....	64
橙汁排骨.....	64



香菇炒猪肝.....	65
合川肉片.....	65
琉璃肉丸.....	65
炸芋荠肉卷.....	66
黄瓜炒腰花.....	66
蒜烧肚条.....	66
苦瓜炒猪肝.....	67
锅烧大肠.....	67
椒盐芝麻肉.....	67
滑炒三色肉片.....	68
冬笋肝丝.....	68
炒麻辣猪肚.....	68
龙江小炒肉.....	69
清炒腰花.....	69
京酱肉丝.....	69
三色炒肚片.....	70
焦炸肥肠.....	70
蒸猪蹄.....	70
红烧大肠.....	71
酸辣腰花.....	71
芝麻腰片.....	71
火爆腰花.....	72
蒜炒五花肉片.....	72
芙蓉杂烩.....	72
炒香舌片.....	73
酸菜肉丝粉条.....	73
红辣椒炒肚尖.....	73
双色肉丝.....	74
爆炒腰花.....	74
什锦肉丝.....	74

笋丝炒里脊.....	75
香菜炒肚仁.....	75
竹笋辣爆猪脆耳.....	75
玉兰猪耳.....	76
洋葱炒肉片.....	76
莲花肉丝.....	76
滑炒五彩腰花.....	77
油爆双脆.....	77
素炒里脊.....	77
椒盐里脊.....	78
白菜炒猪肝.....	78
抓炒腰丝.....	78
韭菜炒猪肝.....	79
芫爆里脊片.....	79
双椒韭黄炒腰柳.....	79
豉椒肉丝.....	80
菜心炒猪肝.....	80
油爆双花.....	80
黑三剁.....	81
米椒爆蹄筋.....	81
西芹鸡丝炒牛柳.....	81
酱汁牛肉.....	82
芹香牛肉丝.....	82
香菜牛肉丝.....	82
爆炒牛肉.....	83
家常咖喱小牛排.....	83
麻辣牛肉.....	83
豉汁牛肉.....	84
芦笋牛肉.....	84
泡菜牛柳.....	84





大枣牛肝汤.....	85
薄脆牛肉.....	85
啤酒炖牛肉.....	85
鱼香牛肉丝.....	86
青豆牛肉末.....	86
芝麻牛肉干.....	86
咸菜炒牛肉.....	87
蒜片牛肉.....	87
豉椒炒牛肉.....	87
葱头牛柳.....	88
酱爆牛肉.....	88
鲜笋炒牛肉.....	88
南瓜炒牛肉片.....	89
五彩牛肉丝.....	89
蚝油牛肉.....	89

香菜爆百叶.....	90
干煸牛肉丝.....	90
小炒牛肉丝.....	90
生炒牛肚.....	91
茄汁牛肉.....	91
麻辣羊肚丝.....	91
板栗红枣烧羊肉.....	92
豆豉羊肉.....	92
紫苏百合炒羊肉.....	92
滑炒羊肉丁.....	93
麻辣羊肝花.....	93
葱椒爆羊肉丁.....	93
酱爆羊肉.....	94
芝麻羊肉丝.....	94
醋熘羊肉片.....	94
笋爆羊肚.....	95
家常羊肉丝.....	95
奶汁羊里脊.....	95
宫保兔丁.....	96
核桃兔丁.....	96
青椒兔柳.....	96
陈皮兔肉.....	97
五香狗肉.....	97
香菜狗肉丝.....	97
花椒兔丁.....	98
滑炒狗肉片.....	98
清炒狗肉丝.....	98
酸辣狗肉.....	99
五香酱驴肉.....	99
番茄鹿肉.....	99
炒兔丝.....	100
金银鹿肉.....	100
红枣兔肉.....	100
冬笋鹿肉丝.....	101
豆豉烧狗肉.....	101
滑炒花生兔肉丁.....	101
酸辣兔丝.....	102
葱头兔丁.....	102
葱爆兔片.....	102
扒狗肉条.....	103
香辣鸡脆骨.....	103
山椒小滑鸡.....	103



Part4 禽蛋类



酱爆鸡丁.....	104
炒芙蓉鸡片.....	104
玉米鸡蓉.....	105

五香脱骨鸡.....	105
松仁鸡米.....	105
干煸鸡丝.....	106
贵妃鸡翅.....	106
清炖双冬鸡腿.....	106
滑炒鸡片.....	107
沙锅菠萝鸡腿.....	107
麻辣鸡腿.....	107
怪味鸡丝.....	108
宫保鸡丁.....	108
蜇皮鸡片.....	108
醋熘鸡丁.....	109
烩鸡翅.....	109
莴笋炒鸡丁.....	109





魔芋烧鸡翅.....	110
青椒鸡丝.....	110
咖喱鸡丁.....	110
清蒸红汤鸡翅.....	111
啤酒鸡翅.....	111
泡椒鸡丁.....	111
蜜汁鸡腿.....	112
酱汁鸡肝.....	112
油爆鸡丁.....	112
香酥鸡腿.....	113
芦笋爆鸡丁.....	113
香酥鸡翅.....	113
花雕鸡翅.....	114
鸡腿菇炒鸡片.....	114
香炸鸡串.....	114
金针菇炒鸡肝.....	115
醋烹鸡块.....	115
九味鸡.....	115
酸椒炒鸡丁.....	116
冬笋鸡丝.....	116
腊鸭肉滑鸡条.....	116
熘炒鸡片.....	117
炒鸡片.....	117
京葱煮鸡翅.....	117
陈皮炖鸡翅.....	118
百合熘鸡片.....	118
辣爆鸡肝.....	118
苦瓜煮鸡腿.....	119
菊花鸡片.....	119
酱爆熏鸡片.....	119
碎米鸡丁.....	120
果粒鸡蓉.....	120
柠檬鸡块.....	120

腰果胡萝卜鸡丁.....	121
红枣炖鸡.....	121
甜木瓜炒乌鸡丁.....	121
糟溜鸡肝.....	122
炸鸡块.....	122
脆皮鸡卷.....	122
山楂煮鸡翅.....	123
豌豆鸡丁.....	123
菠萝鸡丁.....	123
蒜薹鸡丝.....	124
熏鸡.....	124
豆苗鸡丝.....	124
蚝油鸡翅.....	125
锅贴鸡片.....	125
蒸浸鸡腿.....	125
香滑鸡球.....	126
生炒仔鸡块.....	126
豉椒鸡片.....	126
家常鸡块.....	127
腰果炒鸡丁.....	127
辣椒油鸡翅.....	127
汆玻璃鸡片.....	128
麻辣鸡翅.....	128
香炸鸡排.....	128
滑炒枸杞鸡仁.....	129
芽菜鸡丝.....	129
栗子鸡块.....	129
麻辣鸡串.....	130
蚝油滑鸡条.....	130
柠檬鸡翅.....	130
果汁鸡.....	131
蒜末煎鸡翅.....	131
蘑菇鸡片.....	131



红烧鸡块.....	132
酱爆鸭肉丁.....	132
炒全鸭.....	132
糟溜鸡肝.....	133
菠萝炒鸭片.....	133
怪味鸭丝.....	133
姜炒鸭片.....	134
炒辣子鸭块.....	134
糖醋鸭块.....	134
鸭腰烧口蘑.....	135
栗子炒鸭.....	135
豆苗鸭丝.....	135
家乡炒鸭肠.....	136
泡椒鸭片.....	136
滑炒鸭丝.....	136
炒鸭肠.....	137
干煸鸭丝.....	137
香辣鸭条.....	137
果汁鸭片.....	138
芦笋炒鸭舌.....	138
青椒炒鸭片.....	138
家常鸭块.....	139
笋炒鸭片.....	139
扒鹅掌翼.....	139
酸梅蒸鹅.....	140
黄焖鹅块.....	140
烧花椒鹅.....	140
腐乳米粉蒸鹅.....	141
清蒸鹅掌.....	141
清炖鹅块.....	141
胭脂鹅脯.....	142
芙蓉干贝.....	142
油淋鸽子.....	142

Part5 素 菜 类

葱烧薯条	143
蜜汁山药	143
素四宝煲	144
香芋卷	144
糊辣白萝卜	144
美味素鳝	145
金针菇炒胡萝卜	145
清炒菜心	145
炒脆丝	146
清炒蕨菜	146
香菇豆泡	146
西红柿菜花	147
炸香椿	147
菇笋烧菜心	147
双耳炒菠菜根	148
油辣香菇	148
什香菜	148
炒果味豆芽	149
甜椒蒜薹	149
奶酪土豆饼	149
吉祥如意	150
清汤白菜豆腐卷	150
豌豆烧茄子	150
葱油土豆泥	151
麻辣干笋丝	151
黑木耳炒芹菜	151
农家炖三色	152
素炒香芹	152
熏干圆白菜	152
豆豉鲜草菇	153
洋葱炒土豆片	153
清炒荸荠	153



炸冬瓜丸子	154
麻酱三丝	154
巧炒豆渣	154
番茄丝瓜	155
麻酱茭白	155
笋肉炒菠菜	155
煮三冬	156
菜心油豆腐	156
素炒三丝	156
酸辣萝卜	157
三鲜扒猴头蘑	157
素三鲜炖豆腐	157
芝麻豆腐	158
蒜茸鸡毛菜	158
西芹胡萝卜	158
素回锅肉	159
地三鲜	159
炒牛蒡	159
土豆炖南瓜	160
花生牛奶炖银耳	160
豆瓣酱炒鲜菇	160
老干妈烧茄子	161
清炒西兰花	161
桂圆素虾仁	161
咸蛋黄炒南瓜	162
萝卜干炒豌豆	162
枸杞炒豌豆	162
滑炒素肉片	163
果珍薯丁	163
日本脆皮豆腐	163

茭白金针菇	164
糖醋红柿椒	164
素鸡花生仁	164
青椒南瓜	165
素炒苋菜	165
麻辣明笋丝	165
炆豆腐	166
家常茄子炖土豆	166
素排骨	166
清炒百合黄瓜	167
豉香苦瓜	167
葱油尖椒土豆丝	167
清炒西芹	168
红烧平菇	168
酸辣青椒	168
炒素虾仁	169
清炒胡萝卜丝	169
奶汤炖豆腐	169
清炒马蹄	170
扒素双菇	170
红烧藕丸	170
奶汁丝瓜	171
生煸青椒	171
蒜薹炒豆腐干	171
金钱豆泡	172
烧素四宝	172
炒红薯乳瓜	172
冬菜苦瓜	173
茄汁香芋卷	173
荸荠炖银耳	173





香菇酸菜末	174
清炒茼蒿叶	174
平菇炒核桃仁	174
罗汉上素	175
豆豉南瓜炒咸蛋黄	175
油吃麻辣茭白	175
甜椒炒丝瓜	176
茭白炒蚕豆	176
烩烧茄子	176
松子菠菜	177
韭黄干丝	177
沙茶牛蒡	177
烧二冬	178
土豆炖茄子尖椒	178
红烧香芋块	178
拔丝荸荠	179
三素合炒	179
鸡油丝瓜	179
素烩五圆	180
海米炒茼菜	180
炒素什锦	180
沙茶四宝	181
香酥豆腐	181
金针菇炒小青菜	181
酸辣土豆丝	182
红薯炒玉米粒	182
豆芽油皮卷	182
滑炒腐竹瓜片	183
绿茶娃娃菜	183
栗子香菇	183
炒豆腐松	184
黄油煎红薯	184
奶汁白菜	184

炸胡萝卜豆腐丸	185
酱烧椒片冬笋	185
炒四色豆腐	185
椒油茼菜	186
清香小炒	186
番茄煮鲜菇	186
炒红椒扁豆	187
青豆炒茭白	187
水炒凤梨	187
红花绿叶	188
沙锅炖豆腐	188
百合煮香芋	188
莲蓬豆腐	189
雪里蕻烧茭白	189
炒素三丝	189
桂花萝卜	190
青豆菜花	190
干烧冬笋	190
瓜片夏贝黄	191
炖三鲜豆腐	191
清蒸鸡蛋羹	191
清蒸藕丸	192
豉汁熬豆腐	192
拔丝芋头	192
蜜汁红芋	193
糖醋菜花	193
珊瑚金钩	193
蘑菇菜心	194
熘土豆丝	194
芥蓝腰果炒香菇	194
鱼香茄子	195
炒三泥	195
熏干炒芹菜	195

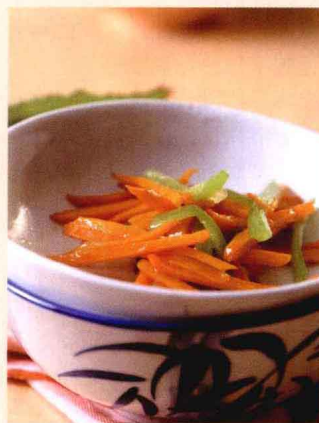


鲜蘑烧扁豆	196
香菇橄榄笋	196
清炒生菜	196
干煸黄豆芽	197
酸辣瓜片	197
蒜蓉空心菜	197
白玉红油豆腐	198
姜汁茼菜	198
清蒸冬瓜盅	198
双扣相蒸	199
素牛肉	199
雪菜笋丁	199
五彩土豆丝	200
怪味茄子	200
藕断丝连	200
溜翡翠片	201
炆炒西红柿	201
酒糟炒芋丝	201
南乳冬瓜方	202
冬菇烧豆腐	202
黑木耳炒山药	202
西红柿炒香菇	203
香菇炒菜胆	203
炒茄泥	203
炒二冬	204
核桃仁香油生菜	204
奶油菜心	204
鱼香茭白	205
辣汁茄丝	205
金壳红玉	205
油浸鲜蘑	206
清炒豌豆苗	206
鲜蘑菠菜	206



熘土豆青椒片.....	207
干烧四季豆.....	207
熘莴笋丁.....	207
桃仁炒韭菜.....	208
脆炒马蹄.....	208
蛋皮炒丝瓜.....	208
素蚂蚁上树.....	209
酥皮香椿.....	209
蒜蓉蕨菜.....	209
甜辣白薯丝.....	210
糖汁烧茄子.....	210
香脆四季豆.....	210
烧拌辣椒.....	211
糖醋圆白菜.....	211
炒辣味丝瓜.....	211
雪里蕻炒冬笋.....	212
茄汁荸荠.....	212
炖五香黄豆.....	212

酸菜煮芋头.....	213
蘑菇炖豆腐.....	213
清炒马蹄.....	213
油吃黄瓜.....	214
尖椒黄瓜条.....	214
三鲜花干.....	214
椒乳茼蒿.....	215
三下锅.....	215
蚕豆春笋.....	215
清炒菠菜.....	216
椒香四季豆.....	216
蒜香圆白菜.....	216
腐竹鲜蘑.....	217
清炒山药丝.....	217
生煨豆荚.....	217
黄豆芽烧豆泡.....	218
宫保素鸡丁.....	218
芙蓉豆苗.....	218
青椒炒腐竹.....	219
多彩金针菇.....	219
黄蘑素鸡.....	219
麻辣白菜卷.....	220
鲜蘑莴笋尖.....	220
芦蒿炒蚕豆.....	220
瓜仁西葫芦.....	221
豆腐干炒豌豆.....	221
蒜蓉菠菜.....	221
黄瓜素肉丝.....	222
红椒金菇炒豆芽.....	222
回锅豆腐.....	222
豆苗炒荸荠.....	223
烧熘土豆片.....	223
爆炒豆腐.....	223
芦蒿炒香干.....	224
酱炒西葫芦.....	224
土豆粒炒蚕豆.....	224
豆豉春笋.....	225
笋干炒蕨菜.....	225
糟煎茭白.....	225
炒双笋丝.....	226
酱爆蕨菜.....	226
香干白菜丝.....	226
芥菜熬荸荠.....	227
炖山药.....	227
三色豆芽.....	227



Part6 甜品类



蜜烧红薯.....	228
糖拌花生米.....	228
虎皮核桃.....	229
脆皮红枣.....	229
附录：饮食搭配宜忌1200例.....	231
水晶菠萝.....	229
夹沙红果.....	230
蜜汁香蕉.....	230
拔丝苹果.....	230

Part 1

凉菜类

LIANGCAILEI



时蔬青木瓜沙拉

原料

青木瓜200克，洋葱100克，胡萝卜75克，去皮花生米50克，薄荷叶2片，意大利香草沙拉汁30克，白糖10克。

制作步骤

- 1 青木瓜、洋葱、胡萝卜都去皮清洗干净，切成细丝。
- 2 去皮花生米炒熟，压碎备用。
- 3 将所有主料混合在一起，放入香草沙拉汁、白糖调味搅拌均匀，撒上薄荷叶即可。

成品标准 菜品色泽鲜艳，造型自然、大方；清脆爽口，酸甜微辣。

制作要领 主料要确保新鲜；加工后的主料要控干水分，否则易出汤，影响质量。



炆拌黄豆芽

原料

黄豆芽250克，黄瓜50克，熟花生油15克，盐3克，花椒3克，葱末5克，姜末2克，干红辣椒丝少许。

制作步骤

- 1 将黄豆芽掐去根、须，放入清水盆中漂去豆皮，洗净后投入沸水锅中焯烫断生，捞出投凉，沥净水分，切成2~3厘米的段（短的可不切），放入盘内；黄瓜洗净，切开去瓤，再切成1厘米见方的小丁，用盐暴腌一下，挤去盐水；干红辣椒洗净，切丝（也可用油炸酥）。
- 2 锅架火上，放油烧至100℃，下入花椒，炸出香味，取出花椒不要，即成热花椒油。
- 3 将腌好的黄瓜丁放在豆芽上，加葱末、姜末、干红辣椒丝，浇入热花椒油，略焖片刻，再加入盐拌匀即可。

成品标准 菜品色泽明快，清淡爽口，鲜咸微辣。

制作要领 焯水后的主料要控干水分，否则易出汤，影响口味，热油一定要浇在干椒上才够香味。





香糟黄豆芽

原料

黄豆芽250克，香糟半碗，精盐半汤匙，料酒1汤匙。

制作步骤

- 1 先将豆芽的根、须掐去，用水漂去豆皮，清洗干净；放入开水锅中焯水至断生，捞出沥水，趁热撒上精盐拌匀，腌1小时，滤去盐水，放在砂锅中铺平。
- 2 香糟用盐、料酒拌匀，装入干净的纱布袋内，然后将香糟袋铺盖在豆芽上面，将砂锅盖盖严。
- 3 待两天后去掉香糟袋，将糟好的豆芽装入盘内即可。

成品标准 菜品鲜咸爽口，酒香味浓。

制作要领 要用香糟袋把豆芽全部盖住；夏季操作需冷藏。



凉拌双色花生

原料

花生米300克，胡萝卜150克，小黄瓜1根，红辣椒1个，八角4粒，一品鲜酱油5克，精盐10克，香油2克，葱段、姜块各25克，花椒油3克。

制作步骤

- 1 花生米洗净；胡萝卜削皮，与小黄瓜切成跟花生米一样大小；红辣椒切末。
- 2 锅中放清水、花生米、八角、精盐、葱段、姜块烧沸，改小火焖30分钟；再加胡萝卜丁煮2分钟，捞起沥干。
- 3 将花生米、胡萝卜、小黄瓜、红辣椒盛盘，加入一品鲜酱油、香油、花椒油调味拌匀即可。

成品标准 菜品红绿相映，咸鲜清淡，脆嫩爽口。

制作要领 煮好的主料要控干水分，否则易出汤，影响口味；煮主料时要掌握好火候不能过火，否则口感不脆。



黑椒芦笋拌双椒

原料

青椒、红椒各100克，芦笋150克，橄榄油1大匙，盐2克，黑胡椒粉2克。

制作步骤

- 1 将青椒、红椒去蒂、籽及筋，切成5厘米长的条；芦笋去老根切成5厘米长的段。
- 2 青椒、红椒、芦笋分别焯水投凉备用。
- 3 主料加盐、黑胡椒粉、橄榄油拌匀即可。

成品标准 菜品色泽亮丽，咸鲜味美，清脆爽口。

制作要领 拌菜过程中一定要掌握一个重要环节，就是先放盐略拌一下，把渗出来的水分倒掉再放其它调料，最后加油再略拌一下，否则不入味。

榨菜拌三色

原料

榨菜丝100克，西红柿1个，豆腐150克，皮蛋1个，葱、蒜各10克，盐3克。

制作步骤

- 1 西红柿去蒂切块；豆腐切块；皮蛋蒸熟切块；蒜切末；葱切花。
- 2 水烧开后，放西红柿、豆腐煮至刚熟，捞起。
- 3 处理好的西红柿、豆腐、皮蛋、蒜末、榨菜丝加盐拌匀，上碟撒上葱花即成。

成品标准 菜品色彩明快，咸鲜味美，营养丰富。

制作要领 皮蛋要蒸熟食用最佳。



桃仁拌韭菜

原料

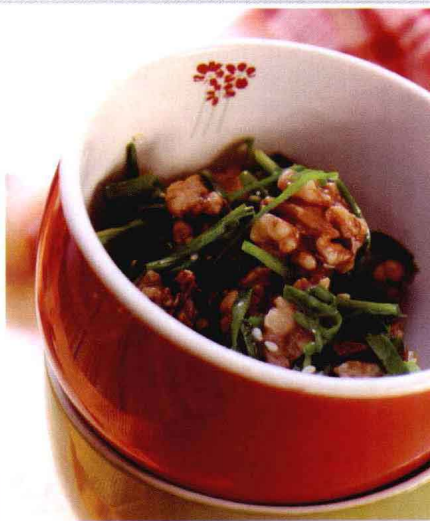
韭菜100克，熟核桃仁150克，糖1克，盐2克，米酒5克。

制作步骤

- 1 韭菜洗净，切成长段。
- 2 水烧开后，加入韭菜氽烫煮至韭菜变色（约1分半钟）捞出，沥干。
- 3 韭菜放碗中，加核桃仁及调料拌匀，盛入盘中即可。

成品标准 菜品色泽分明，咸鲜适口，益肾健脑。

制作要领 韭菜不宜生食，尤其是凉拌菜，所以要烫透使用。



糖醋拌五丝

原料

净芹菜梗75克，水发木耳75克，胡萝卜50克，魔芋75克，红辣椒50克，白糖5克，盐2克，醋5克，香油2克。

制作步骤

- 1 芹菜洗净切段；木耳、胡萝卜、魔芋和红椒切成丝。
- 2 将芹菜、木耳、胡萝卜、魔芋全部焯水，沥干水备用。
- 3 把所有原料放入容器中，加白糖、盐、醋、香油调味拌匀，装入盘中即可。

成品标准 菜品色彩艳丽，咸鲜酸甜，清脆爽口。

制作要领 芹菜在焯水时要掌握好火候，水刚开即可，时间过长则口感不佳且营养流失。





腐竹丝拌芹菜丝

原料

水发腐竹200克，芹菜100克，鸡蛋2个，水发木耳25克，嫩姜15克，精盐2克，白酱油5克，辣椒油5克，植物油5克，香油3克，水淀粉10克。

制作步骤

- 1 把水发腐竹洗净，焯水投凉控净水分，斜切成丝，放入盘内。
- 2 将鸡蛋磕入碗内，加入少许水淀粉，撒入少许精盐调开；取一平底锅置于火上，倒入植物油，烧热后倒入鸡蛋液摊成薄片，晾凉后切成3厘米长的丝，围在腐竹的周围。
- 3 将芹菜择洗干净，木耳泡发后择洗干净，分别放入沸水内烫一下，捞出沥去水分；把嫩姜去皮洗净；将芹菜、木耳、嫩姜均切成丝，放在腐竹丝上。
- 4 将精盐、白酱油、辣椒油和香油同放在碗内调成汁，浇在腐竹丝等菜上，食用时拌匀即成。

成品标准 菜品颜色鲜明，咸鲜微辣，清爽适口。

制作要领 搅蛋时一定要搅匀，放底油时要涂均匀且油要少，否则蛋皮不易摊好。



菠菜拌蛋皮

原料

菠菜500克，鸡蛋2个，葱丝、姜丝各15克，盐5克，水淀粉10克，花椒、香油各3克。

制作步骤

- 1 菠菜去根，择去老叶，劈开充分泡水，洗去泥沙，捞出控水切成段；鸡蛋磕入碗中，加盐、水淀粉搅匀，摊成蛋皮，切丝备用。
- 2 菠菜焯水投凉，挤净水分，加盐、蛋皮丝、姜丝拌匀，撒上葱丝。
- 3 锅中放少许香油小火烧热，加花椒煸炒出香味，捞出花椒，将花椒油淋在葱丝上即成。

成品标准 菜品颜色翠绿，咸鲜爽口，葱椒味美。

制作要领 菠菜焯水时要烫透，但又不能焯过火；捞出时及时投凉，否则易黄；花椒油不宜过热否则有黑点。摊蛋皮时勺中不可有过多的油，薄薄一层即可。勺温掌握好，凉或过热蛋皮都不易摊好。



西芹拌豆干

原料

西芹150克，豆干200克，蒜泥10克，盐3克，花椒油5克。

制作步骤

- 1 把西芹洗干净之后，切成5厘米长的细条；豆干切成5厘米长的细条。
- 2 将西芹、豆干分别焯水控净备用。
- 3 西芹、豆干放在容器内加入盐、蒜泥、花椒油拌匀装盘即可。

成品标准 菜品绿黄相映，咸鲜味美，清脆爽口。

制作要领 西芹必须去掉老筋，否则口感不好。

果醋莲藕

原料

莲藕80克, 红辣椒1个, 白糖15克, 苹果醋25克, 盐3克。

制作步骤

- 1 莲藕去皮, 切成薄片, 置于冷水中备用; 红辣椒洗干净切丝。
- 2 莲藕用热水氽烫, 然后浸泡于冷水中约30分钟, 捞起后沥干。
- 3 加入白糖、红辣椒、醋等调料, 腌浸约30分钟后即可。

成品标准 菜品酸甜脆爽, 开胃适口。

制作要领 藕片焯水时不能加盐, 否则易变色; 糖醋比例可依个人口味而定。



腐竹拌羊肚

原料

腐竹200克, 熟羊肚150克, 香菜少许, 精盐1克, 酱油3克, 香油2克, 米醋3克, 蒜茸3克。

制作步骤

- 1 将腐竹用温水充分泡发涨足, 用开水焯一下, 捞出晾凉后, 切成4厘米长的丝, 放入盆内。
- 2 将熟羊肚上屉再略蒸片刻, 取出放凉后, 切成与腐竹相同的丝, 放入盛腐竹的盆内。将香菜泡透洗净, 切成碎末。
- 3 把精盐、酱油、米醋、香油、蒜茸均放入一个碗内, 调匀成味汁, 浇入盛腐竹丝和肚丝的盆内拌匀, 撒上香菜, 装入盘内即可。

成品标准 菜品咸鲜味美, 荤素搭配。

制作要领 发腐竹时因其厚度不同, 发的程度也不同, 所以要选用涨发程度一致的腐竹, 否则会影响口感(也可选用其它的肚制作)。



五香猪肝

原料

猪肝500克, 五香卤汁1500克以上, 料酒15克。

制作步骤

- 1 将猪肝洗净, 切去肝筋膜, 在整块猪肝表面轻划几刀, 放入开水中氽烫至变色, 捞出待用。
- 2 锅中放入五香卤汁, 大火烧开后放入猪肝, 再煮至沸, 烹入料酒, 改用小火煨煮30分钟, 捞出。
- 3 待猪肝冷却后, 切成薄片, 码放在盘中, 再浇上卤汁即可。

成品标准 菜品咸鲜甘醇, 五香味美。

制作要领 卤猪肝时火不能过大, 时间不能过长, 否则猪肝容易老, 口感不佳; 最保守的做法是烧开后放入猪肝, 待卤汁稍凉后再烧开, 反复几次, 猪肝在卤汁中多泡一会, 既入味, 口感又嫩。





挂霜豆腐

原料

豆腐500克，鸡蛋1个，白糖100克，糖桂花、青红丝各15克，植物油适量，面粉、淀粉各25克。

制作步骤

- 1 将豆腐切成1.5厘米见方的小块，放入开水内略煮片刻，捞出沥去水分。
- 2 把鸡蛋磕入碗内打散，加入面粉和淀粉及少许清水调成厚糊。
- 3 炒锅置火上，倒入植物油，烧至180℃时，将豆腐块挂满蛋糊，分批投入油内，炸至外皮金黄色时，捞出沥去余油。
- 4 另取净锅置火上，倒入少许清水，加入白糖、糖桂花熬至浓稠时，投入炸好的豆腐块、青红丝快速翻炒，至糖色发白时，起锅倒出，再撒上白糖拌匀即成。

成品标准 菜品色泽雪白，甜酥软嫩。

制作要领 这道菜外面挂的糊是对豆腐起到一个“保护”的作用，所以不能薄，要略厚一些，翻炒时才不易把豆腐碰破。



油辣豆腐块

原料

豆腐500克，精盐2克，酱油3克，白糖1克，米醋2克，辣椒面2克，花椒、大料、桂皮、茴香各10克，葱段、姜共15克，香油、植物油各适量。

制作步骤

- 1 将豆腐洗净，切成1.5厘米见方的小块；把花椒、大料、桂皮、茴香装在纱布袋内；把葱切段，姜拍破。
- 2 炒锅置火上，倒入植物油，烧热后，分批投入切好的豆腐块，用中火炸至表面金黄时捞出。
- 3 锅内置入清水，投入料袋，放入精盐、酱油、白糖、米醋、辣椒面、葱段、姜，烧开后放入炸好的豆腐块，用文火焖约15分钟，待汤汁将尽时，取出料袋，拣出葱、姜，淋入香油，炒匀后，起锅装入盘内，晾凉即成。

成品标准 菜品色泽金红，咸鲜微辣，软糯适口。

制作要领 炸豆腐之前要用清水将豆腐表面的豆浆洗掉，否则炸时易粘连在一起，打不开，易破损。



拌豆腐丝

原料

豆腐丝250克，葱、小青辣椒各50克，精盐2克，香油2克。

制作步骤

- 1 将豆腐丝切成3厘米长的段，放入盘内。
- 2 将葱切丝，小青辣椒洗净去蒂和籽，切成丝，放在盘内的豆腐丝上。
- 3 把精盐撒在豆腐上，淋上香油，拌匀后即可。

成品标准 菜品色泽明快，咸鲜微辣，清脆软嫩。

制作要领 拌豆腐丝时要轻些，不要将其拌碎，否则影响外型美观。