



好吃好做 舌尖上的美味 厨房里的幸福
HAO CHI HAO ZUO

编著◎范海

家常川菜 300例



美食在每刻 生活添欢乐

中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

舌尖上的美味 厨房里的幸福

好吃好做

BAOBAO CHENGZHANGCAN

宝宝成长餐 300例

编著◎范海

中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位



厨房
章

图书在版编目(CIP)数据

好吃好做家常川菜300例 / 范海编著. —北京: 中国人口出版社, 2012.9
(好吃好做系列)

ISBN 978-7-5101-1372-7

I. ①好… II. ①范… III. ①川菜—菜谱 IV. ①TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第214487号

好吃好做家常川菜 300例



好吃好做家常川菜300例

范海 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京旺银永泰印刷有限公司
开 本 720毫米X1000毫米 1/16
印 张 6.5
字 数 120千字
版 次 2012年10月第1版
印 次 2012年10月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-1372-7
定 价 15.80元

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcb.com
电子邮箱 rkcb@126.com
电 话 (010) 83534662
传 真 (010) 83519401
地 址 北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 翻印必究 质量问题 随时退换



第1章 辣过瘾凉拌

- 01 川北凉粉/爽口川式泡菜
- 02 青椒、红椒泡菜/泡小树椒/豆角泡菜
- 03 泡椒雪豆/泡子姜/泡西芹
- 04 川香开胃菜/爽口老虎菜/利水萝卜丝
- 05 怪味豆芽菜/酸辣黄瓜条/怪味苦瓜
- 06 麻辣海米冬瓜/香油南瓜丝/水豆豉拌南瓜
- 07 香辣豇豆/花生仁拌芹菜/菜根香
- 08 麻辣青笋尖/剁椒蜜豆/酸辣贡菜
- 09 凉拌秋茄/麻辣海带丝/蒜泥贡菜
- 10 椒蓉木耳菜/辣味椒麻玉米笋/辣油藕片
- 11 功夫白菜/酸辣芦笋/美味竹笋尖
- 12 红油笋片/煨辣金针菇/香菇泡菜
- 13 麻辣粉皮/口水豆腐/辣豆干
- 14 蒜泥泡白肉/椿头拌白肉/山椒耳片
- 15 红油猪耳/拌折耳根肚丝/麻辣毛肚
- 16 蜀香牛肉/麻辣牛肉干/果仁拌牛肉
- 17 辣拌金钱肚/辣椒兔丝/鱼香兔丝
- 18 豆豉拌兔丁/怪味香飘鸡/凉粉三黄鸡
- 19 棒棒鸡丝/麻辣鸡条/折耳根鸡条
- 20 椒麻童子鸡/美味碎椒鸡/干豇豆鸡杂
- 21 烤椒凤冠/红油拌鸭掌/山椒泡鸭掌
- 22 麻辣鸭肠/贡菜拌鱼皮/青椒拌鳝丝

第2章 辣过瘾素炒

- 23 辣白菜卷/剁椒娃娃菜
- 24 鱼香长豆角/椒麻四季豆/回锅冬瓜
- 25 豆瓣黄瓜片/木耳炒黄瓜/野山椒炆藕片
- 26 辣炒茭白毛豆/香辣卷心菜/炆莲花白菜卷
- 27 辣炒萝卜干/川酱茄花/鱼香茄排
- 28 豆豉茄丝/茄子炒蛋/炆柿子椒
- 29 香辣土豆丁/干炒土豆条/冬菜烧苦瓜
- 30 干煸青椒苦瓜/辣炒葫芦瓜/香菇炒冬笋
- 31 麻辣明笋丝/水豆豉苦笋/鱼香豆腐
- 32 麻辣冻豆腐/家常豆腐/辣子香干

第3章 辣过瘾肉炒

- 33 干煸四季豆/干烧雪菜南瓜
- 34 榄菜酿尖椒/酸辣里脊白菜/花生米肉丁
- 35 陈皮肉丁/麻辣里脊丝/剁椒五花肉
- 36 麻辣肉片/虎皮尖椒/锅巴肉片
- 37 鱼香肉丝/三下锅/健胃小炒
- 38 鱼香小滑肉/花椒肉/茭白肉丝
- 39 川军回锅肉/芝麻神仙骨/双椒烧仔骨
- 40 巴蜀肋排/美人椒肝尖/四川炒猪肝
- 41 小炒肝尖/酱爆肝腰球/烹炒肝腰
- 42 麻辣爽脆猪肚/麻花肥肠/熘炒肥肠

- 43 腊味炒罗汉笋/腊肠炒年糕/铁板花椰菜
- 44 芹香炒牛肉/热炒百叶/家常炒羊肉丝
- 45 杭椒炒羊肉丝/辣爆羊肚/芫爆羊肚
- 46 葱椒嫩子兔/干煸兔腿/荷叶麻辣兔卷
- 47 鸡肉炒蚕豆/翡翠糊辣鸡条/咸鱼鸡粒烧茄条
- 48 香辣茄子鸡/辣子鸡翅/辣椒炒鸡丁
- 49 干炒辣子鸡/海椒鸡球/鱼香脆鸡排
- 50 松仁花椒鸡丁/麻辣鸡脖/鱼香鸡肝
- 51 青笋鸡杂/麻辣煸鸡胗/香辣鸭丝
- 52 脆椒鸭丁/酸姜爆鸭丝/腰果五彩鸭丁
- 53 双椒鸭掌/麻香鸭舌/风味爆鸭舌
- 54 肉松飘香鱼/麻辣鱼条/宫保鱼丁
- 55 麻辣烤鱼/啤酒鱼块/干烧海虾鲫鱼
- 56 麻婆豆腐鱼/麻辣花鲢肉/香麻银鱼
- 57 豉椒银鱼/葱酥带鱼/泡菜烧带鱼
- 58 豆豉萝卜带鱼/干烧带鱼/麻辣泥鳅
- 59 孜然鳝丝/蒜子烧鳝段/泡椒鳝鱼
- 60 铁板黑椒虾鳝/香辣田螺/泡菜炒河虾
- 61 香辣大虾/干烧大虾/盆盆香辣虾
- 62 椒麻鱿鱼花/泡椒炒鲜鱿/炒螃蟹
- 63 妙炒花蟹/红油黑椒蟹/馋嘴牛蛙
- 64 香辣蛙腿/麻花香茅牛蛙/子姜蛙腿
- 65 大无畏牛蛙/葱辣蛙腿/蛋炒蛤蜊木耳
- 66 泡椒海肠/芋儿童子甲/酸辣海参

- 73 干锅木炭烤笋/干锅手撕面筋/干锅茶树菇
- 74 干锅娃娃菜/干锅手撕鸡/干锅土家鸡
- 75 干锅辣子鸡/干锅香辣鸡翅/干锅玉兔
- 76 干锅滋小鱼/干锅蒜子鲢鱼/干锅北极虾
- 77 干锅菜花干/麻辣干锅虾/海鲜香焖锅
- 78 小土豆焖香菇/四川罐焖肉/沙锅白菜炖豆腐
- 79 沙锅鱼头/沙锅山羊肉/川江红锅黄辣丁
- 80 锅仔羊排/锅仔全家福/锅仔干菜肥肠
- 81 锅仔金菇羊杂/锅仔香辣鸭脖/锅仔猪皮
- 82 锅仔牛尾/锅仔美人蛭/锅仔鱼鲜
- 83 老汤铁锅炖鱼头/铁锅豆腐/铁锅黑笋小牛肉
- 84 川椒咸鸡锅/素食养生锅/纸锅八珍菌
- 85 石锅烧鱼杂/石锅辣肥肠/蒜子牛蹄筋
- 86 石锅回头鱼/吊烧羊肉锅/石锅杏鲍菇
- 87 血旺茶树菇/五更肠旺/毛血旺
- 88 金针银丝煮肥牛/萝卜煲牛肉/水煮三国
- 89 啤酒鸭/豆瓣鱼/水煮鱼
- 90 沸腾鱼/冷锅鱼/冷锅酸菜鱼片

第4章 辣过瘾汤锅煲

- 67 鸳鸯火锅/重庆麻辣火锅
- 68 牛杂火锅/巴蜀驴肉锅/酸白菜白肉火锅
- 69 片笋火锅鱼/香辣火锅兔/干锅油豆皮
- 70 干锅素肉/干锅辣白菜/干锅鲜虾土豆
- 71 干锅小土豆/干锅青笋腊肉/干锅萝卜片
- 72 土家干锅脆爽/干锅五花肉熏干/干锅豆角丝

第5章 招牌主食小吃点心

- 91 红椒炒饭/龙抄手
- 92 怪味凉面/铜井巷素面/樟茶蛋
- 93 牌坊面/四川薄饼/甜水面
- 94 酸辣面/肥肠米粉/酸辣粉
- 95 钟水饺/香熏豆腐干/麻辣腐皮丝
- 96 五香干丝/鸡豆花/担担面
- 97 果仁红薯泥/芙蓉银耳/酒酿汤圆
- 98 糖汁南瓜条/芝麻团/香糯饼
- 99 叶儿粑/冰汁豆花/赖汤圆

辣过瘾凉拌

川北凉粉

用 料 豌豆凉粉、酱油、花椒粉、辣椒油、鸡精、精盐、蒜、冰糖、香油

做 法 ①大蒜去皮，捣成蒜泥，加适量香油、水和精盐调匀成蒜泥汁；冰糖放入酱油中，加热融化成甜酱油。②豌豆凉粉洗净，放碗中，加精盐、甜酱油、蒜泥汁、鸡精、花椒粉和辣椒油，拌匀即成。



爽口川式泡菜

用 料 圆白菜、青椒、红辣椒、花椒、白糖、白酒、精盐、鸡精、姜片、辣椒油

做 法 ①花椒放入锅内，加入适量清水，煮成花椒水，放入白糖、白酒、精盐、鸡精、姜片，兑成料汁，烧沸，冷凉后倒入坛内。②圆白菜去掉老叶，切成块，洗净；青椒、红辣椒去蒂、去子，洗净，切块，同圆白菜块一起放入沸水锅中焯烫片刻，捞出，凉干水分，放入坛内料汁中，腌泡1天。③将泡好的菜捞出，放入盘中，根据不同口味，加入辣椒油调拌即成。





青椒、红椒泡菜

用料 青椒、红椒、水发海带、蒜泥、白醋、鸡精、虾酱、精盐、白糖、辣椒粉

做法 ①青椒、红椒洗净，去蒂、去子，切丝，装盆，加精盐腌50分钟，取出挤净水分；水发海带切丝，入沸水锅焯透捞出，投凉，挤干。②蒜泥、白醋、白糖、虾酱、辣椒粉、鸡精调匀成泡腌调味料，放入青椒丝、红椒丝和海带丝拌匀。③将拌好的青椒丝、红椒丝、海带丝一层一层地装入坛内，两层中间抹匀泡腌调味料，泡腌24小时即成。



泡小树椒

用料 小树椒、精盐、白酒、料酒、白糖、五料包（内装花椒、八角茴香、桂皮、丁香、茴香各3克）

做法 ①小树椒用清水浸泡20分钟后，洗净。②锅内放入1000毫升清水，加入精盐、白酒、料酒、白糖和五料包烧沸，熬煮5分钟，倒出凉凉。③将煮好的调味料倒入泡菜坛内，装入小树椒，盖上盖，注入坛沿水，泡腌7天即可食用。

·主厨小窍门·

最好用泡菜盐，即不含碘的盐，否则泡菜容易变软。



豆角泡菜

用料 豆角、大白菜、精盐、干辣椒、姜块、花椒、八角茴香

做法 ①豆角洗净，用盐水卤腌2天，捞出沥干；白菜洗净切块，凉干后放入坛中，将豆角放在白菜上。②精盐、姜块、花椒、八角茴香、干辣椒投入凉开水中，倒入坛内，倒水淹没豆角和白菜，腌泡3天即可食用。

泡椒雪豆

用料 雪豆、鸡蛋、野山椒末、泡椒末、蒜末、面粉、鸡精、植物油、精盐、辣椒油

做法 ①雪豆用清水浸泡1天，洗净，上笼蒸熟；鸡蛋磕入碗中打散，加面粉调成蛋糊。②锅内倒油烧热，放入裹好蛋糊的雪豆，炸至外表呈金黄色，捞出沥油。③大碗中加入泡椒末、野山椒末、鸡精、精盐、蒜末、辣椒油调匀，放入雪豆，拌匀装盘即成。

·主厨小窍门·

泡菜放的地方注意阴凉，注意保持坛口始终有水以保证坛中不进空气和细菌。如发现坛中有生花的现象，加入少许白酒即成。

泡子姜

用料 嫩子姜、干辣椒、红辣椒、精盐、鸡精、花椒、辣椒油

做法 ①嫩子姜洗净，切片；红辣椒去蒂、去子，洗净，切成4瓣。②坛内倒入盐水，加精盐、干辣椒、花椒、嫩子姜、红辣椒泡制6小时，捞出子姜，加辣椒油、鸡精，拌匀装盘即成。

泡西芹

用料 西芹、红辣椒、辣椒油、嫩子姜、干辣椒、鸡精、野山椒、精盐、花椒

做法 ①西芹洗净，切菱形块；嫩子姜洗净，切片；野山椒去蒂洗净；红辣椒去蒂、去子，洗净，切成4瓣。②泡菜坛洗净，加入精盐、干辣椒、花椒、西芹、野山椒、嫩子姜、红辣椒和适量清水，泡制8小时腌入味，捞出西芹，加入辣椒油、鸡精拌匀，装盘即成。





川香开胃菜

用料 洋葱、青椒、胡萝卜、酱油、鸡精、香油、辣椒油

做法 ①洋葱、青椒、胡萝卜洗净，均切成丝，放入沸水锅焯烫片刻，捞出沥干。②将洋葱丝、青椒丝、胡萝卜丝放入大碗内，调入酱油、鸡精、香油、辣椒油，拌匀，装盘即成。



爽口老虎菜

用料 黄瓜、葱、辣尖椒、豆腐皮、朝天椒、香菜、蒜蓉、酱油、鸡精、香醋、香油、红油

做法 ①黄瓜、葱、辣尖椒各切细丝；豆腐皮入温水稍浸至软，抹干切细丝；香菜切段；朝天椒切末。②将第一步用料放入大碗中混合，加入酱油、鸡精、香醋、香油、红油拌匀即成。



利水萝卜丝

用料 红皮萝卜、芝麻、精盐、香油、辣椒油、醋、鸡精

做法 ①红皮萝卜去皮，洗净，切丝，用精盐腌渍10分钟。②将腌好的萝卜丝放入盆内，加鸡精、醋、香油拌匀，淋上辣椒油，撒上芝麻，装盘即成。

·饮食一点通·

萝卜营养丰富，民间有“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”的说法。常吃萝卜可降低血脂、软化血管、稳定血压，预防冠心病、动脉硬化、胆石症等疾病。

怪味豆芽菜

用料 绿豆芽、香菜段、花椒粉、精盐、白糖、辣椒油、酱油、米醋、蒜泥、鸡精、芝麻酱、香油

做法 ①将绿豆芽掐去尾梢，洗净，撒入精盐拌匀腌渍5分钟后挤掉水分。②将芝麻酱、酱油、米醋、香油、辣椒油、花椒粉、香菜段、白糖、蒜泥、鸡精调和成怪味汁，倒入绿豆芽，用筷子挑拌均匀即成。

·饮食一点通·

正常的绿豆芽略呈黄色，不太粗，水分适中，无异味；不正常的颜色发白，豆粒发蓝，芽茎粗壮，水分较多，有化肥的味道。购买绿豆芽时选5~6厘米长的为好。



酸辣黄瓜条

用料 黄瓜、红辣椒、香油、醋、精盐、白糖、鸡精、植物油

做法 ①黄瓜洗净，切成长条，放入盘内，撒精盐腌渍10分钟，沥净水。②锅内加油烧热，放入红辣椒炸出辣味，捞出红辣椒不用，待油稍凉，浇在盘内黄瓜条上，再将精盐、白糖、醋、鸡精、香油淋撒在黄瓜条上，食用时拌匀即成。

·饮食一点通·

黄瓜中的纤维素对促进人体肠道内腐败物质的排除和降低胆固醇有一定作用，能强身健体。



怪味苦瓜

用料 苦瓜、姜蒜末、麻酱、豆豉、精盐、鸡精、酱油、白糖、醋、辣椒油、花椒油、香油、植物油

做法 ①苦瓜洗净，去瓜瓤，切条，放入沸水锅内煮至断生，捞出控干水分，加精盐、鸡精、香油拌匀，盛入盘中。②锅置旺火上，倒油烧热，放入豆豉炒酥，盛出，剁成蓉，加酱油、姜蒜末、麻酱、白糖、醋、辣椒油、花椒油拌匀，淋在苦瓜上即成。





麻辣海米冬瓜

用料 冬瓜、海米、干辣椒、花椒粉、精盐、酱油、白糖、香油

做法 ①冬瓜去皮、去瓤，洗净，切片，放入沸水锅焯烫至断生，捞出沥水，放盘中；海米泡软，捞出沥水，切碎，放在冬瓜上；干辣椒洗净，去子。②炒锅中倒入香油，烧至七成热，放入干辣椒炸香，捞出干辣椒不用，将炸好的红油趁热淋在冬瓜片上，放入花椒粉、精盐、酱油、白糖，拌匀即成。



香油南瓜丝

用料 嫩南瓜、红椒、精盐、鸡精、香油

做法 ①嫩南瓜洗净，去皮，切丝，入沸水锅焯熟，捞出凉凉；红椒洗净，切丝。②碗内放南瓜丝、红椒丝，加精盐、鸡精、香油拌匀，装盘即成。



水豆豉拌南瓜

用料 老南瓜、酱油、泡姜、白糖、泡椒、鸡精、葱花、辣椒油、水豆豉、香油

做法 ①南瓜削皮洗净，切成长条，入蒸笼隔水蒸至软熟不烂时取出，凉凉，装盘码齐。②水豆豉、泡椒、泡姜分别剁细，放碗中，加酱油、白糖、鸡精、辣椒油、香油调匀成味汁，浇在南瓜条上，撒上葱花即成。

香辣豇豆

用料 豇豆、干红辣椒、香油、植物油、精盐、鸡精

做法 ① 豇豆洗净，切段，入沸水锅焯透，捞出投凉，沥净水，放入盘内，撒入精盐、鸡精拌匀；干红辣椒切成丝。② 锅内加油烧热，放入干红辣椒丝，倒入碗内成辣椒油，稍凉，与香油一起浇在豇豆上拌匀即成。

·饮食一点通·

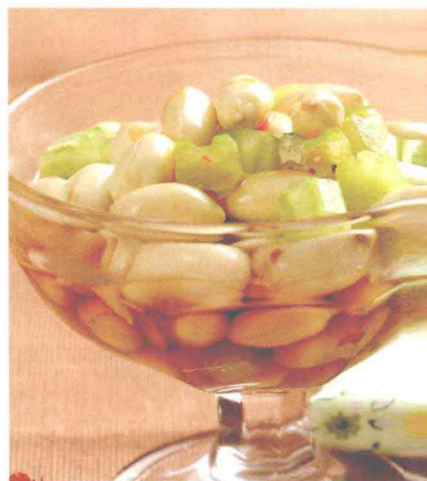
豇豆具有理中益气、健胃补肾、和五脏、调顺养身、生精髓、止消渴的功效。



花生仁拌芹菜

用料 芹菜、花生仁、葱丁、辣椒油、鸡精、酱油、白糖、精盐、香油

做法 ① 花生仁去皮，洗净；芹菜洗净，入沸水锅焯烫后捞出，凉凉，切丁。② 酱油、精盐、鸡精、白糖、辣椒油、香油同入大碗中调匀成辣椒油味汁，加入花生仁、芹菜、葱丁，拌匀，装盘即成。



菜根香

用料 各种菜根（或边角料）、精盐、鸡精、白糖、花椒油、辣椒油、酱油、香油

做法 ① 菜根洗净，放入大碗中，调入少许精盐稍腌，滗去汁水，再加入精盐、鸡精、白糖、酱油，拌匀入味，捞出菜根，码入盘中。② 将辣椒油、花椒油、香油调匀，浇在菜根上即成。





麻辣青笋尖

用料 青笋尖、精盐、蒜末、辣椒油、芝麻酱、酱油、花椒粉、白糖

做法 ①青笋尖去皮，洗净，切条，加精盐腌制30分钟，洗净，放入大碗中。②精盐、辣椒油、酱油、花椒粉、白糖、蒜末、芝麻酱同入小碗中拌匀，倒入青笋碗内，拌匀即成。



剁椒蜜豆

用料 蜜豆、剁椒、香油、蒜、精盐、鸡精

做法 ①蜜豆洗净，放入沸水锅焯熟，捞出凉凉，切成两瓣。②剁椒、蒜末放入大碗中，加入蜜豆、香油、精盐、鸡精拌匀即成。



酸辣贡菜

用料 水发贡菜、野山椒、葱油、泡菜水、精盐、鸡精

做法 ①水发贡菜洗净，改刀切段，入沸水锅焯烫后捞出，凉凉。②泡菜水、野山椒、精盐、鸡精同入碗中，调匀成酸辣味汁，放入贡菜，浸泡20分钟，捞出贡菜，装盘，淋入葱油即成。

凉拌秋茄

用料 茄子、青椒、辣椒油、鸡精、酱油、精盐

做法 ①茄子洗净，改刀成条，上笼蒸熟，凉凉，摆盘中；青椒去蒂、去子，洗净，剁碎。②青椒末、酱油、辣椒油、精盐、鸡精同入碗中，调匀成味汁，淋在茄子上即成。



麻辣海带丝

用料 水发海带丝、酱油、香油、辣椒油、鸡精、精盐、花椒粉、白糖

做法 ①水发海带丝洗净，入沸水锅煮熟，捞出凉凉，切段。②酱油、精盐、鸡精、白糖、辣椒油、花椒粉同入大碗中，调匀成麻辣味汁，倒入海带丝，拌匀，淋上香油，装盘即成。



蒜泥贡菜

用料 贡菜、蒜泥、酱油、香油、辣椒油、精盐、白糖、鸡精

做法 ①贡菜泡软，放入沸水锅煮熟，捞出凉凉，切段；酱油、精盐、鸡精、白糖、辣椒油、香油、蒜泥调匀成蒜泥味汁。②将贡菜摆放盘内，淋上蒜泥味汁即成。





椒蓉木耳菜

用料 嫩木耳菜、朝天椒、香油、精盐、鸡精、香醋、葱末

做法 ①木耳菜洗净，切长段，放入沸水锅焯烫片刻，捞出沥水，放入盘中；朝天椒洗净，剁成细末成蓉状。②辣椒蓉、葱末、精盐、鸡精、香醋、香油一同放入碗中调匀，浇在木耳菜上，拌匀即成。



辣味椒麻玉米笋

用料 罐头装玉米笋、鲜姜、辣椒油、花椒、葱、香油、精盐、鸡精

做法 ①玉米笋冲洗干净，从中间剖开，放入沸水锅稍煮，捞出凉透，放盘中。②鲜姜、花椒、葱同放在案板上，剁细，放碗中，倒入少许开水，浸泡5分钟，成椒麻糊。③姜、辣椒油、香油、精盐、鸡精一同兑入椒麻糊碗中调匀，浇在玉米笋上，拌匀即成。

• 饮食一点通 •

玉米笋含有丰富的维生素、蛋白质、矿物质，营养丰富，并具有独特的清香，口感甜脆、鲜嫩可口。



辣油藕片

用料 莲藕、辣椒油、香油、精盐、鸡精、白糖

做法 ①莲藕洗净，削去皮，切成片。②藕片放入沸水锅焯片刻，投凉沥水，放入盘内，加入辣椒油、香油、精盐、鸡精、白糖，拌匀即成。

• 饮食一点通 •

莲藕：在块茎类食物中，莲藕含铁量较高，故对缺铁性贫血的患者颇为适宜。植物蛋白质、维生素以及淀粉含量也很丰富，有明显的补益气血、增强人体免疫力作用。藕中还含有丰富的维生素K，具有收缩血管和血的作用。对于瘀血、吐血、衄血、尿血、便血的人以及产妇极为适合。藕还可以消暑消热，是良好的祛暑食物。

功夫白菜

用料 白菜帮、青椒、红椒、泡菜水、精盐、鸡精、香油、葱花

做法 ①白菜帮洗净，晾干，斜刀切块；青椒、红椒洗净后分别去蒂、去子，切成丝，同白菜帮一起放入泡菜水中浸泡入味，捞出白菜帮，装入盘内摆放整齐，青椒丝、红椒丝撒在白菜帮上面。②小碗内加入适量泡菜水、精盐、鸡精、香油，调匀，淋入盘中白菜帮上，撒上葱花即成。



酸辣芦笋

用料 芦笋、醋、鸡精、辣椒油、精盐

做法 ①芦笋去皮洗净，切段，入沸水锅焯烫后捞出，盛盘。②精盐、鸡精、辣椒油、醋同倒入碗中，调成酸味辣汁，倒入芦笋盘中，拌匀即成。



美味竹笋尖

用料 竹笋尖、红椒、精盐、鸡精、醋、生抽、香油、香菜

做法 ①竹笋尖洗净，切段；红椒去蒂、去子，洗净切丝；香菜洗净。②锅内倒水烧沸，放入竹笋条、红椒丝焯熟，捞起沥干，装盘，加精盐、鸡精、醋、生抽、香油拌匀，撒上香菜即成。





红油笋片

用料 冬笋、西蓝花、精盐、鸡精、辣椒油

做法 ①冬笋洗净，切成梳子片，入锅氽烫，捞起过凉，控水。②将冬笋倒入大碗内，调入辣椒油、精盐、鸡精，拌匀装盘，点缀西蓝花即成。

·饮食一点通·

冬笋味甘，性温，利九窍，通血脉，治吐血、衄血、产后心腹痛，消痰滑肠，透毒解酲，发痘疹。



煨辣金针菇

用料 金针菇、葱丝、干辣椒、香油、酱油、精盐、鸡精

做法 ①金针菇去根蒂，洗净，切段，入沸水锅煮熟，捞出凉凉，放盘中，撒上葱丝。②干辣椒用油炸至深褐色，剁细末，放碗中，加香油、精盐、鸡精、酱油调匀，浇在金针菇上，拌匀即成。



香菇泡菜

用料 香菇、红辣椒、精盐、鸡精、蒜末、白糖、白醋、辣椒粉、虾酱

做法 ①香菇去蒂洗净，入沸水锅焯烫，捞出凉凉；红辣椒去蒂、去子，洗净，切片。②香菇、红辣椒同入碗中，放入精盐，腌渍2小时，捞出挤净水。③蒜末、辣椒粉、白糖、白醋、虾酱、鸡精同放碗中调匀，放入香菇、红辣椒，拌匀腌渍30分钟即成。

·主厨小窍门·

要想金针菇好吃不塞牙，诀窍就是掌握好焯烫的时间，金针菇在热水里焯烫的时间不宜长，应控制在30秒以内。