



【在家做菜，美味实惠，安全健康。巧做美味，合理饮食，全家分享】



新编家常

美食府
编著

凉拌小吃



做菜新手老手一看就会，一读就懂！



做一道经典好菜，细节是关键之所在！

只要掌握本书为您介绍的烹调技法和诀窍，加以最轻松的心情、最简单的原料、最快捷的烹调方法，相信您一定能烹制出一道看似平凡却大有味道的家常凉拌小吃。

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



新编

家常

凉拌小吃

美食府 编著



内 容 简 介

《新编家常凉拌小吃》精选了深受大众喜爱的家常凉拌小吃,菜品按蔬菜、禽肉蛋、豆制品、水产、菌藻、果品和凉拌主食细分为七大类,每一大类又分出若干系列,读者可以轻松查阅每道菜系的具体烹饪方法。每个菜品均详细介绍了原料、做法,并配以彩色成品图,清晰明快,是家庭凉拌小吃的必备指导手册。本书也为重视养生的人群提供了营养功效方面的指南,让您在柴米油盐中,享受到更多的美食乐趣。

一本《新编家常凉拌小吃》在手,花样百变,美味不愁,清爽口感尽在家常凉拌小吃中!

图书在版编目(CIP)数据

新编家常凉拌小吃/美食府编著.—北京: 中国铁道出版社,2011.10

ISBN 978-7-113-12940-8

I. 新… II. 美… III. ①凉菜—菜谱 IV. ①TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 085490 号

书 名:新编家常凉拌小吃
作 者:美食府 编著

责任编辑:苏 茜 读者热线电话:010-63560056
特邀编辑:李新承
封面设计:张 丽 封面制作:郑少云
责任印制:李 佳

出版发行:中国铁道出版社(北京市宣武区右安门西街8号 邮政编码:100054)
印 刷:北京精彩雅恒印刷有限公司
版 次:2011年10月第1版 2011年10月第1次印刷
开 本:880mm×1230mm 1/32 印张:4.5 字数:129千
书 号:ISBN 978-7-113-12940-8
定 价:19.80元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版的图书,如有印刷质量问题,请与本社发行部联系调换。



品味时尚饮食 享受健康生活

随着生活水平的不断提高，人们的饮食结构、饮食消费观念，以及对待饮食的态度正发生着巨大变化。家庭中一日三餐不再是简单的吃饱就可以了，如何将家常菜做得精致，如何吃出营养健康……成了人们关注的焦点。提升家庭生活品味，提高菜肴营养吸收，将“吃”当做一种享受，让美味点缀生活。

搭配合理 营养均衡

人类社会每发展一步，饮食也往往相伴而行。生活的记忆，更是离不开柴米油盐的家庭厨房。孟子的一句“食、色，性也”，告诉我们这样一个基本的道理：“吃”是人类得以生存和繁衍的本能之一。那么，究竟吃什么，如何吃，就成为人们需要深入了解的一个问题。本书从搭配合理、营养均衡的角度，遵循平衡膳食营养的原则，选择了大众原料的家常菜谱，从而使您的饮食生活变得丰富多彩。

家庭烹饪 实用健康

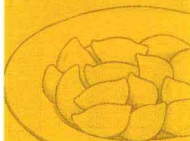
本书是实用的家庭烹饪读物，分为蔬菜、禽肉蛋、豆制品、水产、菌藻、果品和凉拌主食共七大类。详细介绍了每款凉拌小吃所用的主料、调料和烹制方法，同时还介绍了一些相关的食疗功效，让您的家庭饮食更加健康。本书的显著特点是，菜品原料易得，制作简单实用，清爽美味更健康。下面就一起来享受家庭厨房的烹饪乐趣吧！

编者

2011年8月

前言

FOREWORD





目录

Contents



01

蔬菜类

白菜系列

1. 虾干白菜 / 汁浇白菜心 / 凉拌白菜
2. 朝鲜辣白菜 / 拌卷心菜 / 糖醋小白菜
3. 锦衣包菜卷 / 糖醋三丝 / 酸辣白菜丝
4. 甜辣白菜 / 拌盐白菜 / 韩国泡菜
5. 麻酱白菜帮

油菜系列

5. 炆油菜

萝卜系列

5. 四川泡菜
6. 凉拌樱桃小萝卜 / 糖醋萝卜 / 凉拌萝卜苗 / 酱萝卜
7. 萝卜松 / 青豆萝卜干 / 卤萝卜
8. 芥末萝卜 / 凉拌白萝卜 / 爽口水萝卜苗
9. 爽口萝卜小泡菜 / 椒油三脆 / 糖醋青萝卜丝
10. 剁椒萝卜皮

油麦系列

10. 爽口油麦 / 杏仁黑芝麻油麦菜
11. 麻酱油麦菜

菠菜系列

11. 大蒜姜汁拌菠菜 / 芝麻菠菜
12. 菠菜蛋皮丝 / 芥末菠菜 / 蒜泥菠菜 / 鲜笋菠菜
13. 凉拌菠菜 / 菠菜蕨根粉 / 菠菜拌豆腐皮 / 姜汁菠菜
14. 松仁香干菠菜塔 / 菠菜沙拉 / 老醋菠菜花生米

笋系列

15. 拌鲜莴笋 / 果汁莴笋 / 雪菜拌春笋 / 凉拌笋丝
16. 卤莴笋 / 蒜泥莴苣 / 凉拌竹笋丝 / 火腿莴苣丝
17. 梅菜麻笋 / 香拌野笋 / 豉油青笋 / 鲛鱼青笋

甘蓝系列

18. 拌甘蓝丝 / 紫甘蓝拌黄瓜

芹菜系列

- 18. 茄汁芹菜
- 19. 拌芹菜 / 爽口西芹 / 芹菜拌虾仁
- 20. 椒丝西芹百合 / 香芹拌香干 / 椒油炆芹菜

茼蒿系列

- 21. 拌茼蒿 / 茼蒿菜拌香干 / 海米拌茼蒿 / 老醋拌茼蒿
- 22. 渔家爽口菜

藕系列

- 22. 凉拌拍藕 / 酸甜藕片
- 23. 菠萝拌莲藕 / 糖醋藕片 / 酸辣藕片
- 24. 橙汁藕片 / 泡椒藕丁 / 珊瑚藕片
- 25. 桂香糯米藕 / 蜜汁藕片 / 糖藕 / 椰香藕片
- 26. 卤辣藕片

茄子系列

- 26. 风味浸茄子
- 27. 手撕茄子 / 凉拌茄子 / 椒油茄子 / 老醋茄子
- 28. 蒜香茄泥 / 鲜香紫茄

豆角系列

- 28. 五香豆角丁 / 清拌豆角
- 29. 虾油豆角 / 芝麻豇豆 / 姜汁豇豆 / 凉拌豇豆
- 30. 芝麻酱拌豆角 / 酸豆角

冬瓜系列

- 30. 油拌冬瓜
- 31. 泡冬瓜 / 果汁冬瓜 / XO 酱拌冬瓜

苦瓜系列

- 32. 拌苦瓜 / 橙香苦瓜 / 冰爽苦瓜
- 33. 芦荟扒凉瓜 / 芝麻油凉瓜 / 玉米百合拌凉瓜 / 冰山君子菜
- 34. 凉拌咸蛋苦瓜

黄瓜系列

- 34. 粉皮拌黄瓜 / 黄瓜拌绿豆芽
- 35. 金钩黄瓜条 / 糖醋黄瓜 / 蓑衣黄瓜 / 拍黄瓜
- 36. 酱蘸黄瓜 / 酱黄瓜 / 冰藻拌黄瓜



目录



37. 花生仁黄瓜 / 蟹子麻酱瓜条 / 赛香瓜

木瓜系列

38. 凉拌木瓜丝
38. 百香木瓜 / 银耳木瓜

土豆系列

38. 卤土豆
39. 咖喱土豆 / 青椒土豆丝 / 孜然土豆
40. 炆土豆丝 / 土豆沙拉

辣椒系列

40. 香酥辣椒
41. 凉拌青红椒 / 虾皮尖椒

西兰花系列

41. 绿野仙踪
42. 凉拌西兰花 / 响油西兰花

芥蓝系列

43. 凉拌芥蓝丝 / 炆芥蓝
43. 白灼芥蓝

马兰系列

43. 凉拌马兰头 / 凉拌马兰

空心菜系列

43. 凉拌空心菜
44. 白灼空心菜 / 蒜蓉空心菜 / 水烫空心菜
45. 盐水空心菜

马齿苋系列

45. 凉拌马齿苋 / 蒜蓉麻酱马齿菜

其他系列

46. 麻酱三丝 / 老虎菜 / 爽脆一品三丝 / 黄菊花三丝
47. 糖醋大蒜头 / 拌素什锦 / 蒜蓉猪红拌时蔬
48. 拌杂蔬 / 田园拌菜 / 田园时蔬
49. 夏日凉拌菜 / 凉拌龙须菜 / 麻辣蒜薹香干 / 凉拌丝瓜尖
50. 蒜蓉拌苦菜 / 巧拌沙葱 / 凉拌山野菜
51. 拌菜花 / 凉拌佛手瓜 / 话梅南瓜 / 凉拌番茄
52. 凉拌蕨菜 / 什锦土菜香 / 凉拌牛蒡丝
53. 凉拌山么楂 / 脆米拌水晶菜 / 碱蓬糯米卷

鸡系列

- 54. 辣椒油鸡块 / 口水鸡 / 椒麻鸡片
- 55. 酱油鸡 / 沙姜鸡 / 钵钵鸡
- 56. 香汤鸡 / 飘香水果鸡 / 童子敬观音
- 57. 客家蒸盐鸡 / 脆皮桂花鸡

鸡翅系列

- 57. 醉鸡翅
- 58. 糟卤翅尖 / 老醋焖鸡翅 / 香辣鸡翅

鸡脯系列

- 59. 凉拌鸡丝 / 麻酱鸡丝 / 怪味鸡丝
- 60. 红油鸡丝 / 杏仁鸡卷 / 鸡丝腐竹黄瓜
- 61. 芥末鸡丝金针菇

鸡腿系列

- 61. 卤鸡腿 / 麻辣白切鸡
- 62. 四川椒麻鸡 / 当归醉鸡卷

鸡爪系列

- 62. 五香凤爪
- 63. 山椒凤爪 / 红卤凤爪 / 糟凤爪
- 64. 泡椒凤爪 / 爽脆水晶爪 / 卤鸡脚

鸡胗系列

- 65. 香椿拌鸡胗 / 香糟鸡胗 / 五香卤肫肝
- 66. 香脆鸡胗 / 泡椒鸡胗

鸭系列

- 67. 盐水鸭 / 卤鸭 / 红曲鸭

鸭心系列

- 68. 陈皮闷鸭心 / 香辣鸭心 / 麻辣鸭心

其他系列

- 69. 补心益肾小卤 / 老卤鸭肫 / 麻辣鸭肠

鸡蛋系列

- 70. 卤水鸡蛋 / 酱鸡蛋 / 茶蛋
- 71. 咸蛋黄豆腐 / 熏蛋 / 溏心鸡蛋



目录



皮蛋系列

- 72. 姜汁松花蛋 / 皮蛋拌凉粉 / 烧椒皮蛋
- 73. 凉拌皮蛋鸡肝 / 尖椒皮蛋 / 黄瓜拌皮蛋

03

豆制品类

黄豆系列

- 74. 芥蓝黄豆 / 茴香豆 / 雪菜黄豆
- 75. 香椿酱黄豆 / 小拌五香黄豆 / 青拌嫩黄豆
- 76. 酱黄豆 / 酒豆 / 黄豆拌虾仁

毛豆系列

- 77. 酱瓜豆瓣 / 糟香毛豆 / 咸菜毛豆

荷兰豆系列

- 78. 姜汁豆角 / 蟹丝荷兰豆 / 拌荷兰豆

扁豆系列

- 79. 多味扁豆 / 麻辣扁豆

豌豆系列

- 79. 五香豌豆
- 80. 虾油豌豆

蚕豆系列

- 80. 葱香蚕豆 / 茴香蚕豆

豆芽系列

- 81. 凉拌绿豆芽三鲜 / 豆芽海带丝 / 凉拌黄豆芽
- 82. 拌黑豆苗

豆腐系列

- 82. 卤水豆腐 / 凉拌豆腐
- 83. 皮蛋拌豆腐 / 松花白玉 / 豉油豆腐 / 剁椒豆腐
- 84. 香椿拌豆腐

豆腐丝系列

- 84. 豌豆苗拌豆腐干丝 / 葱油云丝
- 85. 尖椒豆腐皮丝 / 椿苗拌三丝 / 芹菜豆腐丝
- 86. 凉拌豆腐丝 / 豆腐皮如意卷 / 凉拌熏豆腐丝 / 油菜豆腐丝

豆干系列

- 87. 卤五香豆腐干丝 / 芹菜拌豆干 / 鸡汁豆干
- 88. 麻辣豆干 / 茶香卤干 / 糖醋青椒豆腐干

89. 韭菜豆干 / 卤豆干 / 辣子素鸡

90. 棒棒香丝 / 香卤素鸡

花生系列

90. 水煮花生

91. 香糟浸花生 / 盐水花生 / 卤花生 / 琥珀花生

92. 老醋花生米 / 炆花生 / 笋脯花生

其他豆系列

93. 醋泡黑豆 / 煮甜豆 / 蜜红豆 / 蜜汁白芸豆

04

水产类

黄花鱼系列

94. 香辣小黄鱼 / 香糟黄鱼

鲫鱼系列

94. 酒香酥鲫鱼

95. 酥香小鲫鱼 / 葱烤鲫鱼

鱿鱼系列

95. 凉拌鱿鱼

96. 芹菜鱿鱼丝 / 泡菜拌鱿鱼 / 凉拌鱿鱼须

墨鱼系列

97. 莴笋拌墨鱼 / 香辣墨鱼丝 / 凉拌墨鱼丝

98. 熏鱼

鱼皮系列

98. 老醋鱼皮 / 三丝鱼皮

99. 苦菊凉拌鱼皮

鱼片系列

99. 爽口鱼片 / 风味生鱼片

100. 果味鱼片

虾系列

100. 香酥虾 / 芥末拌虾仁

101. 葱辣大虾 / 精盐水虾 / 酸辣大虾

102. 香辣虾皮 / 泡椒基围虾 / 柠檬泡椒虾

103. 芥香蝶恋虾 / 跳水泡菜虾 / 水晶虾仁



目录

Contents



104. 芹菜拌虾仁 / 虾皮拌豇豆 / 西柚虾沙律

海蜇系列

105. 海蜇皮拌鸭条 / 蛰头娃娃菜 / 浇汁海蜇
106. 老醋海蜇 / 金针菇拌海蜇丝 / 拌海蜇头
107. 黄瓜拌海蜇皮 / 白菜心拌海蜇皮 / 凉拌海蜇皮
108. 芹菜大豆拌蜇皮 / 萝卜海蜇丝

蟹系列

108. 凉拌蟹柳丝

109. 屯溪醉蟹

其他水产系列

109. 毛蛤拌菠菜
110. 油泼螺片 / 凉拌蚬仔 / 凉拌三鲜
111. 凉拌熏鱼 / 五香熏鱼 / 凉拌海鲜

05

菌藻类

香菇系列

112. 油焖香菇 / 卤香菇

滑子菇系列

113. 爽口滑子菇 / 青椒滑菇

金针菇系列

113. 凉拌金针菇
114. 杏仁金针菇 / 青椒拌金针菇 / 金针拌肥牛

银耳系列

115. 冰糖银耳 / 银耳拌黄瓜

木耳系列

115. 芥油双菌
116. 洋葱拌木耳 / 炆拌黑木耳 / 凉拌桃仁黑木耳
117. 山药黑木耳 / 剁椒木耳 / 葱油双耳
118. 凉拌黑白双耳 / 蒜蓉炆木耳丝 / 小米椒拌木耳

海带系列

119. 香油海带丝 / 香菜拌海带丝 / 酸辣海带丝
120. 海带丝生菜沙拉

其他系列

120. 莴笋拌平菇 / 鲜蘑拌虾仁

06

果品类

水果系列

121. 苹果沙拉 / 红果拌梨丝 / 水果沙拉
122. 什锦水果沙拉 / 雪花梨片 / 拌菠萝丁 / 京糕梨丝
123. 甜拌梨丝 / 酱香瓜皮 / 清拌苦瓜梨丝 / 糖汁草莓
124. 爽口瓜皮 / 话梅山药 / 凉拌枸杞山药 / 百合果蔬拌

干果系列

125. 菊花板栗 / 蜜汁山楂 / 心太软

果仁系列

126. 蜜饯核桃仁 / 杏仁豆腐 / 香椿苗拌核桃仁 / 醋泡核桃仁
127. 蜜汁腰果 / 糖酥腰果 / 凉拌松仁万年青

果汁系列

128. 透心凉 / 葡汁鲜藕 / 酸奶银耳水果羹
129. 冰爽酒香橙 / 清爽草莓冰淇淋

07

凉拌主食类

凉面系列

130. 鸡丝凉面 / 鸡蛋凉面
131. 凉拌面筋 / 麻酱凉面 / 炸酱面
132. XO 酱拌银丝面

凉粉系列

132. 凉拌拉皮 / 酱拌麻腐
133. 鲜菜蕨根粉 / 绿豆凉粉 / 川北凉粉





药理作用 > 性平,味甘。有通利肠胃、清热解毒的功效。

白菜系列 »



虾干白菜

主料 大白菜 500 克,虾仁 30 克。

调料 香油、精盐、味精、白糖、白醋、红椒丝各适量。

烹制方法

1. 将大白菜取心,洗净,切成细丝备用;虾干洗净,用温水泡发备用。
2. 用适量精盐将白菜丝拌匀,腌 5 分钟左右,然后将水挤干,把白菜丝放入容器中。
3. 加入虾仁、香油、精盐、味精、白糖、白醋和红椒丝搅拌均匀即可。

凉拌白菜

主料 白菜 200 克。

调料 虾米 30 克,油 8 克,醋 5 克,精盐 3 克,味精 2 克,大蒜 5 克,红辣椒 5 克。

烹制方法

1. 将白菜心洗净切成细丝,虾米洗净备用,蒜切成碎末。
2. 在白菜丝、虾米中加入蒜末、精盐、味精和醋拌匀。
3. 将红辣椒放入油中炸酥,然后浇到白菜丝上即可。



汁浇白菜心

主料 白菜心 100 克,芝麻油、葱白丝、红椒丝各 5 克,味精 2 克。

调料 鲜姜 5 克切末,酱油、米醋各 10 克,白糖、精盐各 5 克。

烹制方法

1. 将上述配料装碗,上笼蒸透。
2. 将蒸好的配料汁浇于白菜上,浸渍片刻,沥出汤汁入碗重蒸,再浇于白菜上,如此反复 4 次,最后加入芝麻油、味精拌匀,撒上葱白丝、红椒丝即可。



朝鲜辣白菜

主料 鲜白菜 500 克, 精盐 10 克, 辣椒粉 25 克。

调料 姜丝 5 克, 味精、芝麻油各 2 克, 梨丝、萝卜丝各 10 克, 酱油 3 克。

烹制方法

1. 将鲜白菜去根, 去老叶, 洗净切成长段。
2. 将白菜放入缸中, 逐层撒上精盐, 放好后洒上适量清水, 用重物压紧, 封好腌渍约 24 小时后捞出, 洗净沥干水分。
3. 将辣椒粉用温水调和, 加入上述配料与已腌好的白菜拌匀, 再腌制 2~3 天后即成。



拌卷心菜

主料 卷心菜 250 克。

调料 酱油 25 克, 香油 5 克, 白糖 5 克, 食盐 10 克。

烹制方法

1. 将卷心菜剥去外帮并洗净, 直刀切成一寸长、半寸宽的碎段, 放入开水中煮 2~3 分钟捞起, 沥去水, 放在碗中备用。
2. 将上述配料调入搅拌均匀即可。亦可加入虾米、香干、青红辣椒丝, 再调以米醋, 做成糖醋味卷心菜。



糖醋小白菜

主料 小白菜 300 克, 熟芝麻、红椒丝各 5 克。

调料 精盐 3 克, 白糖 2 克, 白醋 10 克, 芝麻油 5 克。

烹制方法

1. 将小白菜放入沸水中稍焯, 捞出沥干水分, 装盆。
2. 倒入上述配料, 拌匀后装盘, 撒上红椒丝、熟芝麻即成。





锦衣包菜卷

主料 包菜(卷心菜)300克,胡萝卜150克。

调料 芝麻、醋、生抽、白糖、香油各适量。

烹制方法

1. 将包菜叶对半切开,放入沸水中煮约2分钟捞起;胡萝卜刨成细丝,备用。
2. 在煮熟的包菜内放入胡萝卜丝卷起来。
3. 将芝麻放入锅里炒香(不要用油),加入

上述配料调匀,然后装在小碟里。

4. 用包菜卷蘸着调味料即可食用。

糖醋三丝

主料 白菜心200克,鸭梨300克,山楂糕50克。

调料 香油3克,精盐2克,白糖5克,香醋4克。

烹制方法

1. 将白菜心洗净,切成丝,用精盐拌匀腌渍。
2. 鸭梨去皮和核,切丝;山楂糕切成粗丝,备用。
3. 沥去白菜丝的水分,放入盘内,将梨丝整齐排列在白菜丝上,最上面放上山楂丝。
4. 白糖和香醋加上适量清水,倒入热锅内熬化,倒出晾凉后浇在三丝上,再淋上香油即可。



酸辣白菜丝

主料 白菜梗250克。

调料 干辣椒、生姜、花椒、精盐、香醋、白糖、鸡精、麻油各适量。

烹制方法

1. 将白菜梗切成丝,放入适量精盐腌渍15分钟,然后把渗出来的水分挤掉。
2. 将干辣椒和生姜切成细丝,锅内放入适量麻油烧热,将辣椒丝、姜丝和花椒放入锅中,煸出香味后,加入香醋、白糖、鸡精和适量清水调成酸辣味汁。
3. 将调好的味汁趁热浇在白菜上,待凉透后在冰箱里冷藏一段时间后即可食用。





甜辣白菜

主料 白菜 500 克, 红干椒丝 20 克, 姜丝 5 克。

调料 白糖、香醋、精盐、花椒、香油各适量。

烹制方法

1. 将白菜切成长 9.5 厘米、宽 0.6 厘米的条, 放入精盐腌渍 1 小时, 取出挤净水分, 再切成小段。
2. 锅内放入香油烧热, 将花椒放入锅中炸一下, 制成花椒油晾凉备用。

3. 另起油锅, 将干辣椒丝放入, 随着油温升高, 适度浸炸, 待红椒丝变脆时捞出, 防止变黄, 做成辣味油晾凉备用。

4. 将干椒丝、花椒油和辣味油等放入白菜段中, 拌匀即可。

拌盐白菜

主料 白菜 250 克。

调料 精盐 10 克, 熟椒油 10 克, 酱油 15 克, 香醋 15 克, 花椒面 5 克, 味精 2 克。

烹制方法

1. 将白菜摘去黄叶老帮, 削去毛根, 再洗净, 晾干后剥开, 用精盐、花椒面将每一片白菜抹匀, 然后一层层整齐地排列在盆里。
2. 腌 3 天后取出, 直刀切成细丝, 沥去盐水, 拌入酱油、香醋、辣椒油和味精等调料即可。



韩国泡菜

主料 白菜 1500 克。

调料 韭菜 200 克, 洋葱 100 克, 苹果 100 克, 梨 100 克, 葱 50 克, 蒜 20 克, 姜 20 克, 小虾米 10 克。

烹制方法



1. 将大白菜切成 4 块, 放入凉开盐水中浸泡。

2. 在菜上压上重物, 浸泡 6~8 小时。

3. 取出泡软后的白菜, 用凉开水冲洗, 菜心向下沥净水分后, 晾 3~4 小时。

4. 将白菜装入密封的容器并加入上述配料, 室温下放置 1 天, 然后放入冰箱冷藏, 一周后即可食用。

麻酱白菜帮

主料 白菜帮 300 克, 果仁(压碎)适量。

调料 芝麻酱 20 克, 生抽 5 克, 芝麻油 5 克, 醋 10 克, 花椒油、辣椒油、白糖、精盐、鸡精、蒜蓉各适量。

烹制方法

1. 将白菜帮洗净, 沥干。
2. 锅中倒入水, 水沸后放入白菜帮及适量精盐焯熟, 然后捞出放入冷水浸泡片刻, 沥干备用。
3. 将所有调料兑到一起, 调成糊状。
4. 将白菜帮切成小块放入盘中, 再把调好的调料倒在白菜帮上, 撒上压碎的果仁即可。



药理作用 > 性凉, 味甘, 活血化痰, 解毒消肿。

油菜系列

炆油菜

主料 鲜油菜 500 克。

调料 精盐 15 克, 椒油 3 克, 蒜 3 克。

烹制方法

将油菜去叶根洗净, 直刀切成八分长的抹刀片, 放在开水中焯熟, 捞出沥干水分, 拌上精盐盛盘, 撒上蒜末, 把椒油加热炆入即可。



药理作用 > 性平, 味辛、甘。有化痰清热、下气宽中的功效。

萝卜系列

四川泡菜

主料 白萝卜 250 克, 胡萝卜 250 克, 黄瓜 100 克, 朝天椒 200 克, 生姜 50 克, 大料、花椒各适量。

调料 料酒 15 克, 精盐 30 克, 白糖 20 克。

烹制方法

1. 将白萝卜和胡萝卜洗净沥干水分, 切成条状; 黄瓜洗净切成块状; 朝天椒洗净, 沥干水分; 生姜去皮切片, 备用。
2. 在白萝卜、胡萝卜和黄瓜上洒上精盐, 放置 24 小时; 在朝天椒上洒上精盐, 放置 4 小时以上; 用纱布将花椒、大料和生姜包好, 制成香料包。
3. 把腌过的蔬菜分层装入密封瓶(坛子)中, 每隔一层蔬菜铺一层朝天椒和生姜, 将香包放入密封瓶中心; 并将铺好的菜压紧, 加入适量水, 封好后约 7 天即可食用。

