



金牌

家常菜

2288例

尚厨美食研究中心 编著



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



金牌 家常菜 2288例

尚厨美食研究中心 编著



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

图书在版编目 (CIP) 数据

金牌家常菜2288例 / 尚厨美食研究中心编著. — 北京 : 中国人口出版社, 2014. 9

ISBN 978-7-5101-2832-5

I. ①金… II. ①尚… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第228617号

金牌家常菜 2288例

尚厨美食研究中心 编著



出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京市雅迪彩色印刷有限公司
开 本 850毫米×1092毫米 1/16
印 张 19.5
字 数 300千字
版 次 2014年10月第1版
印 次 2014年10月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-2832-5
定 价 36.80元

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcbs@126.com
总编室电话 (010) 83519392
发行部电话 (010) 83534662
传 真 (010) 83515922
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 侵权必究 质量问题 随时退换

目录



PART 1

凉菜篇

● 蔬菜类 1

麻酱拌白菜心.....	1
炆拌白菜.....	1
凉拌圆白菜.....	1
酸辣菜.....	2
醋泡萝卜.....	2
凉拌粉丝黄瓜.....	2
拍黄瓜.....	2
韩国泡菜.....	3
红油黄瓜.....	3
橙皮黄瓜片.....	3
拍小萝卜.....	3
葵花子拌芥菜.....	3
糖醋双丝.....	4
椒香萝卜丝.....	4
凉拌胡萝卜丝.....	4
酸甜红白萝卜.....	4
凉拌萝卜缨.....	5
雪碧浸苦瓜.....	5
凉拌芹菜叶.....	5
豆芽香芹.....	5
番茄沙拉.....	5
蒜姜汁拌菠菜.....	6
麻酱粉丝菠菜.....	6
姜米拌脆藕.....	6
野山椒泡藕片.....	6
凉拌西瓜皮.....	6
凉拌苦瓜.....	7
核桃仁拌芹菜.....	7
香辣苦瓜.....	7
梅子山药.....	7
酸甜莴笋.....	8

芝麻拌芦笋.....	8
土豆沙拉.....	8
红翠拌菜.....	8
豆腐乳拌薄荷鱼腥草.....	8
番茄拌菜心.....	9
糖拌番茄.....	9
麻酱莴笋.....	9
凉拌莴笋丝.....	9
芦笋拌双椒.....	9
拌二笋.....	10
炆黄瓜条.....	10
茴香菜拌芝麻.....	10
水豆豉拌菜花.....	10
蚝油浸芥菜.....	11
腌西蓝花.....	11
凉拌蒜泥茄子.....	11
四川泡菜.....	11
什锦拌菜.....	12
金瓜银丝.....	12
多味蔬菜丝.....	12
蔬菜沙拉.....	12
炆拌三丝.....	13
凉拌素什锦.....	13
双耳炆黄瓜.....	13
大拌菜.....	13
玉米拌油菜心.....	14
凉拌老虎菜.....	14
山楂梨丝.....	14
香油拌莴笋.....	14
橙汁蜜藕.....	14
番茄拌洋葱沙拉.....	15
芥蓝沙拉.....	15
三色银芽.....	15
鱼腥草拌莴笋.....	15

● 豆与豆制品类 .. 16

糟毛豆.....	16
凉拌豇豆.....	16
毛豆拌菠菜.....	16
腐竹拌双丝.....	16
白菜心拌豆腐丝.....	17
皮蛋豆腐.....	17
椒油莴笋腐竹.....	17
葱拌豆.....	17
麻酱四季豆.....	18
茴香豆.....	18
芹菜拌腐竹.....	18
炆拌鲜蘑腐竹.....	18
萝卜缨拌蚕豆.....	19
香卤腐竹.....	19
香椿拌豆腐.....	19
小葱拌豆腐.....	19
豆腐丝拌芹菜.....	20
咸鸭蛋拌豆腐.....	20
韩式拌豆腐干.....	20
芹菜拌豆腐干.....	20
蒜泥蚕豆.....	20

● 肉菜类 21

银芽鸡丝.....	21
棒棒鸡丝.....	21
香卤鸭掌.....	21
芝麻兔.....	22
酱凤爪.....	22
韭黄拌腰丝.....	22
口水鸡.....	23
盐水肥鸭.....	23
怪味鸡.....	23
黄豆拌鸭胗.....	24
卤排骨.....	24
五香牛肉.....	24

花生仁拌肚丁.....	25
蒜泥白肉.....	25
瓜片拌白肉.....	25
猪肝拌黄瓜.....	25
白切猪肚.....	26
红油辣牛肉.....	26
麻辣肚丝.....	26
红油耳丝.....	26
猪皮冻.....	27
泡椒盐水鸭.....	27
泡椒凤爪.....	27
卤猪心.....	27
盐水猪肚.....	28
夫妻肺片.....	28
五香兔肉.....	28

● 水产品类 29

橘味海带丝.....	29
椒香海带丝.....	29
海带丝拌白菜.....	29
炆虾子菠菜.....	30
虾片黄瓜.....	30
凉拌牡蛎.....	30
蜇头木耳.....	30
黄豆芽拌海带.....	31
黄瓜鱼肉沙拉.....	31
五花海蜇头.....	31
香干海带丝.....	32
虾米拌芹菜.....	32
凉拌海蜇莴笋丝.....	32
香菜拌黄花鱼.....	32

● 其他类 33

水晶鹌鹑蛋.....	33
拌双耳.....	33
甜脆银耳盅.....	33



绿豆芽拌皮丝	34	二冬烧扁豆	42	栗子烧白菜	54	红烧排骨	65
蒜辣花生	34	尖椒土豆丝	43	榨菜炒茭白	54	鲜茄肝扒	66
什锦水果沙拉	34	炒五仁	43	干煸黄豆芽	54	糖醋里脊	66
尖椒拌皮蛋	34	榛仁丝瓜	43	韭菜炒藕丝	55	红薯粉蒸肉	66
香菜拌松花蛋	34	珊瑚金钩	43	椒香醋熘莲藕	55	绿豆芽炒兔肉丝	67
木耳拌三丝	35	松仁玉米	44	五彩菠菜	55	咖喱牛肉	67
蒜油金针菇	35	核桃仁炒韭菜	44	蒜蓉空心菜	55	椒盐兔片	67
酸辣金针菇	35	西芹腰果	44	家常芋头	56	梅菜扣肉	68
五香红茶卤蛋	35	番茄菜花	44	香煎西葫芦	56	鱼香藕盒	68
老醋花生	36	金边白菜	45	银耳炒菠菜	56	芹菜炒牛肉丝	68
菠菜拌木耳	36	酸辣茭白笋丁	45	芦笋番茄	56	叉烧肉炒鸡蛋	69
花生菠菜	36	鱼香茄子	45	虎皮核桃仁	57	番茄炖牛腩	69
金针火腿丝	36	绝妙四味鲜	46	鸡汤鲜炒百合芦笋	57	榨菜肉丝	69
鸡蛋蔬菜沙拉	36	青椒炒豆豉	46	脆炒南瓜丝	57	四喜丸子	69
川北凉粉	37	尖椒炒苦瓜	46	熘苹果	57	肉馅苦瓜	70
凉拌米粉	37	白灼生菜	46			土豆烧牛肉	70
凉拌蕨根粉	37	辣炒什锦藕丁	47			萝卜炖羊肉	70
芹菜拌花生仁	37	木耳烩丝瓜	47			木耳炆腰花	71
凉拌木耳瓜丝	38	蒜蒸丝瓜	47			莲子百合煲瘦肉	71
开心果沙拉	38	脆皮冬瓜	47			红椒豆干炒里脊	71
大杏仁蔬菜沙拉	38	虎皮尖椒	48			龙眼人参炖瘦肉	71
蜜汁鲜桃	38	酱烧小土豆	48			栗子焖羊肉	72
		香辣茭白	48			五香糖醋排骨	72
		素烧娃娃菜	48			菠萝牛肉片	72
		酱烧茄子	49			生菜牛肉卷	73
		珊瑚白菜	49			麻辣肉丁	73
		干椒南瓜	49			海带炖肉	73
		姜丝四季豆	49			桃仁牛肉	73
		麻辣魔芋	50			肉末粉丝小白菜	74
		蚝油菜花	50			香肠炒油菜	74
		拔丝红薯	50			酱香排骨	74
		清炒双花	51			爆炒羊肝	74
		火腿魔芋丝	51			果味猪排	75
		炆炒圆白菜	51			红烧猪蹄	75
		蒜蓉茼蒿	51			家常木须肉	75
		素焖扁豆	52			家常回锅肉	76
		油焖春笋	52			锅巴里脊	76
		奶汁白菜	52			肉末圆白菜	76
		茯苓蒸红薯	52			酥炸雪花里脊	77
		醋熘土豆丝	53			黄精煨猪肘	77
		油泼茭白	53			山药炖兔肉	77
		胡萝卜三鲜	53			劲道辣蹄筋	78
		彩椒番茄	54			醃糟芹菜炒猪肝	78

● 畜肉类 58

蚂蚁上树	58
肉丝粉皮	58
肉片炒西葫芦	58
豌豆炒碎肉	59
茭白炒肉丝	59
莴笋肉片	59
清炒猪血	59
蒜薹炒肉	60
茼蒿炒肉丝	60
葱爆牛里脊	60
盐煎肉	60
胡萝卜炒猪肝	61
茄泥肉丸	61
干煸牛肉丝	61
葱香孜然排骨	62
尖椒炒腊肉	62
油爆双花	62
回锅肉	63
鱼香肉丝	63
酸菜炒牛肉	63
干香排骨	64
香煎茄盒	64
酱肉四季豆	64
青蒜红椒烧大肠	65
青椒肚片	65
双椒炒香肠	65

PART 2

热菜篇

● 蔬菜类 39

清炒苋菜	39
炒绿豆芽	39
地三鲜	39
蚝油生菜	40
清炒荷兰豆	40
干煸四季豆	40
清炒山药	40
酸辣洋葱圈	41
西芹百合	41
清炒豌豆苗	41
醋熘白菜	41
花生炒香芹	42
三色腰果	42
田园小炒	42
烧丝瓜	42

胡椒煮猪肚.....	78	腊肠煎蛋.....	90	双蛋煎鱼子.....	101	韭菜炒小鱿鱼.....	112
桂花肉.....	78	榨菜炒鸡丝.....	90	煎鸡蛋.....	101	芝麻椒盐虾.....	113
鲜橙牛排.....	79	香菇土鸡煲.....	90	柠檬鸭肝.....	102	泡椒墨鱼仔.....	113
小炒辣子兔丁.....	79	五彩煎蛋.....	90	干收鹌鹑.....	102	鱼松.....	113
当归猪腰.....	79	西洋参煲乌鸡.....	91	鸭块白菜.....	102	蜆皮胡萝卜炒豆芽.....	113
当归炖羊肉.....	80	荷香蒸鸭.....	91	咸蛋黄炒茄花.....	102	蛤蜊青椒炒蛋.....	114
枸杞肉丁.....	80	可乐鸡翅.....	91	韭菜虾仁炒鸡蛋.....	103	双耳炒海螺.....	114
春笋烧兔.....	80	醋熘鸡.....	91	香菇烧鹌鹑蛋.....	103	滑炒墨鱼花.....	114
花生猪脚.....	80	油菜木耳鸡片.....	92	芪杞炖鹌鹑.....	103	香汁基围虾.....	114
小米蒸排骨.....	81	鸡丝烩菠菜.....	92	香菇煲乳鸽.....	103	醋烹鲫鱼.....	115
胡萝卜炖羊排.....	81	黄金鸡肉丁.....	92	小鸡炖蘑菇.....	104	辣子鱼块.....	115
元宝肉.....	81	杞鸡烧萝卜.....	92	鸡翅烧茶树菇.....	104	萝卜干炖带鱼.....	115
莲藕焖牛腩.....	81	黑胡椒鸡柳.....	93	黄芪炖鸡.....	104	黑胡椒炒草虾.....	116
烤羊肉串.....	82	腰果鸡丁.....	93	清香蛋丝.....	105	孜然鱿鱼.....	116
南瓜炒肉丝.....	82	青椒童子鸡.....	93	番茄炒鸡蛋.....	105	百合炒螺片.....	116
豆瓣肘子.....	82	酱爆鸡杂.....	93	韭菜炒鸭肠.....	105	银鱼炒韭菜.....	116
烧牛蹄筋.....	83	香橙煨鸡胸.....	94	辣椒韭菜炒皮蛋.....	106	姜葱三文鱼.....	117
韭菜炒羊肝.....	83	三黄鸡烧土豆.....	94	百合桂圆煲鸡蛋.....	106	芪杞醉虾.....	117
黑豆炖狗肉.....	83	菠萝鸡片.....	94	咸蛋黄炒南瓜.....	106	香醋烹鱼.....	117
百合煲猪肺.....	83	嫩菱炒鸡丁.....	94	酱爆鸡丁.....	106	海米烧豆腐.....	117
红烧肉.....	84	黄豆焖鸡翅.....	95	虫草炖鸭.....	107	小番茄炒鲜贝.....	118
黄瓜木耳炒猪肝.....	84	糯香炖鸽.....	95	糖醋鸡蛋.....	107	芹菜炒鳝鱼.....	118
凤爪枸杞煲猪脑.....	84	洋葱炒鸡肝.....	95	山药香菇鸡.....	107	三鲜蛎黄.....	118
肉末酿番茄.....	85	青蒜炒鸡肝.....	95	秘制鸡翅.....	107	番茄炒草鱼.....	119
黑豆炖蹄花.....	85	土豆炖鸡块.....	96	菊花炒鸡片.....	108	油爆大虾.....	119
排骨南瓜煲.....	85	孜然炒鸡心.....	96	豌豆虾仁炒鸡蛋.....	108	双椒炒带鱼.....	119
洋葱煎猪肝.....	85	嫩姜爆鸭片.....	96	核桃鸡丁.....	108	香菇炒鱼片.....	120
泡椒炒大肠.....	86	香肠炒蛋.....	96	蒸鸡蛋豆腐.....	109	红烧黄鱼.....	120
薏米瘦肉煲.....	86	木耳炒鸭肉片.....	97	芪归芝麻炖乳鸽.....	109	口水鱼片.....	120
绿豆炖大骨.....	86	柠檬乳鸽.....	97	八宝鸡.....	109	蚝油扇贝.....	121
麻辣腰花.....	86	双椒爆炒鸡胗.....	97	栗子芋头炖鸡腿.....	109	冻豆腐炖鲢鱼.....	121
赤豆南瓜煮排骨.....	87	莴笋辣子鸡.....	97	板栗烧仔鸡.....	110	豆腐蒸银鱼.....	121
蒜苗炒五花肉.....	87	宫保鸡丁.....	98	涨蛋.....	110	豆豉鳗鱼.....	121
烂肉豇豆.....	87	清蒸冬瓜熟鸡.....	98	韭菜煮鸭血.....	110	宫保虾仁.....	122
枸杞青笋肉丝.....	87	辣子鸡丁.....	98	鸡脯扒小白菜.....	111	干炸小黄鱼.....	122
西芹炖牛肉.....	88	洋葱尖椒炒鸭血.....	99	枸杞鸡丁.....	111	香辣小泥鳅.....	122
胡萝卜烧肉.....	88	土豆烧鸡翅.....	99	红烧鸡翅.....	111	鱼干豆腐丝.....	123
苦瓜炒腊肠.....	88	软煎柠檬鸡.....	99	苦瓜炒鸡蛋.....	111	香炸鱿鱼圈.....	123
● 禽蛋类.....	89	竹笋烧鸡条.....	100	● 水产类.....	112	糖醋鳝鱼.....	123
口蘑鸡片.....	89	生煨鸭块.....	100	木耳爆河虾.....	112	红烧带鱼.....	123
芹菜炒鸡丝.....	89	芝麻鸭.....	100	芹菜炒蛤蜊肉.....	112	白灼基围虾.....	124
芦笋鸡柳.....	89	东安仔鸡.....	101	小炒虾仁.....	112	豆豉蒸鳊鱼.....	124
		桂圆炖乳鸽.....	101			蒜香蛤蜊.....	124



清蒸醉虾	124	清蒸大虾	137
锅塌三文鱼	125	奶香蘑菇青豆烧牡蛎	138
糖醋熘鳊鱼	125	天麻鱼头煲	138
虾皮烧菜心	125	醋椒鱼	138
红烧海参	126	鱿鱼排骨煲	138
葱香鱼段	126	海米冬瓜	139
剁椒鱼头	126	豆瓣鱼	139
金针菇粉丝煮海肠	127	熘鱼片	139
氽鳗鱼丸	127	香芹鳝丝	140
韩式辣酱鱿鱼丝	127	红参蒸鲫鱼	140
干蒸鲤鱼	128	鲜奶冰糖炖蛤蜊	140
空心菜炒蛤蜊	128	干煸鱿鱼丝	140
韭菜炒虾皮	128	赤小豆焖鲤鱼	141
豌豆炒虾仁	128	红烧罗非鱼	141
金钩芹菜	129	活鲫鱼火锅	141
番茄大虾	129	海带炖鲫鱼	142
油煎带鱼	129	海米白菜	142
香酥带鱼	129	椒盐酥虾	142
百合冬瓜煮蛤蜊	130	芙蓉虾仁	142
茶香油爆虾	130	干辣椒爆虾仁	143
豆豉炒咸鱼	130	绿茶虾仁	143
蒜香芦笋虾仁	130	清蒸平鱼	143
蘑菇板栗炒海螺	131	面拖黄鱼	143
黄瓜炒鳝段	131	清蒸带鱼	144
家常鲤鱼	131	虾菇油菜心	144
肉炖小鱿鱼	132	鲤鱼头煮冬瓜	144
五味子鲜贝	132	干烧桂鱼	144
姜汁鱼头	132	海参烧猪肉	145
清蒸三文鱼	132	参芪武昌鱼	145
焦熘黄鱼	133	奶汤鲫鱼	145
糖醋银鱼豆芽	133	葱烧海参	146
茄汁虾仁	133	清蒸酸梅鱼	146
青椒墨鱼卷	134	米酒豆腐烧鱼	146
鱼羊锅仔	134	青柠煎鳕鱼	146
红烧平鱼	134	清炖甲鱼	147
凉瓜清煮花蛤	135	西湖醋鱼	147
茄汁鲷鱼条	135	水煮鱼	147
干煎对虾	135	泥鳅钻豆腐	148
香辣蟹	136	焗奶汁西兰花虾仁	148
奶油鲫鱼	136	枸杞炖甲鱼	148
香菇火腿蒸鳕鱼	136	烧烤虾串	148
萝卜炖鱼	137	鲫鱼炖豆腐	149
干烧鲤鱼	137	蒜蓉粉丝蒸扇贝	149

苦瓜蚌肉煲	149
菠萝平鱼	149

● 菌豆类 150

空心菜炒鲜菇	150
木耳炒白菜	150
口蘑烧茄子	150
口蘑炒竹笋	150
木耳炒茭白	151
葱爆木耳	151
油焖鲜香菇	151
鸡腿菇炒莴笋	151
荸荠炒冬菇	152
香菇油菜	152
麻婆豆腐	152
香菇烧白菜	152
西葫芦炒草菇	153
香菇炒菜花	153
虾仁炒豆腐	153
鲜蘑炒猪心	153
香菇炒里脊	154
雪菜炒黄豆	154
芹菜炒香菇	154
笋尖炒香菇	154
南瓜烩豆腐	155
豆浆红斑鱼	155
芥蓝腰果炒香菇	155
咖喱鱼肉豆腐	155
什锦烧豆腐	156
家常豆腐	156
锅塌豆腐	156
青菜银耳炒胡萝卜	157
芹菜炒豆腐干	157
豆浆豆腐锅	157
金针菇炒白果	157
猴头菇扒菜心	158
青椒炒豆腐皮	158
木耳炒腐竹	158
豆泡圆白菜	158
番茄豆腐	159
腊肉烩豆腐	159
香菇烧豆腐	159
油菜烧豆腐	159

萝卜烩鲜菇	160
芹菜炒腐竹	160
木耳炒黄花菜	160
木耳炒山药	160
菇扒茼蒿	161
烧二冬	161
草菇炖豆腐	161
草菇丝瓜	161
豌豆苗扒银耳	162
蘑菇炒山药	162
金钩嫩豇豆	162
鲜蘑蛋白	162
木耳熘猪肝	163
西蓝花炒蟹味菇	163
菱角草菇烧番茄	163
木耳炒黄瓜	163
鲜味豆腐	164
韭菜柿椒炒豆干	164
口蘑烧冬瓜	164
豆浆炖羊肉	164
豆豉笋丁	165
雪里蕻烧豆腐	165
炒豆腐干五丁	165
萝卜干炒青豆	165
砂锅豆腐	166
豆腐丸子	166
黄瓜萝卜熘豆腐	166
肉末嫩豆腐	167
双冬油面筋	167
苦瓜炒三菇	167
韭菜炒毛豆	167
番茄平菇	168
蒸三素	168
白菜烧三菇	168
韭菜炒干丝	168

PART 3

主食篇

● 米饭类	169
二米饭	169
红豆饭	169

杂粮饭.....	169	萝卜干炒饭.....	181	酸甜鱼面.....	194	鹌鹑蛋菜心粥.....	205
南瓜拌饭.....	169	素什锦炒饭.....	181	鸭丝皮蛋面.....	194	白果羊肉粥.....	205
油鸡煲仔饭.....	170	蛋炒饭.....	181	鳗鱼拉面.....	194	南瓜粥.....	205
香卤猪肚饭.....	170	照烧鲷鱼饭.....	181	烤鸭蛋面.....	194	核桃花生粥.....	206
椰香芒果糯米饭.....	170	紫菜饭卷.....	182	墨鱼蛤蜊面.....	195	扇贝粥.....	206
糯米香菇饭.....	170	北极虾寿司.....	182	鱼排面.....	195	薏米海参粥.....	206
腊肉小米饭.....	171	豉汁小排饭.....	182	咖喱杂菜拉面.....	195	玫瑰双米粥.....	206
蔬果寿司.....	171	红烧鸡腿饭.....	182	虾仁伊府面.....	196	荷叶粥.....	206
香甜水果饭.....	171			鲜虾云吞面.....	196	银耳百合雪梨粥.....	207
豆角控饭.....	171	● 面食类.....	183	葱油虾仁凉面.....	196	川贝雪梨粥.....	207
煎牛肉米汉堡.....	172	刀削面.....	183	蚬子菠菜面.....	197	玫瑰桂圆粥.....	207
荷叶饭.....	172	鱼香肉丝面.....	183	素三鲜炒面.....	197	香菇黑枣粥.....	207
鸡丝烩饭.....	172	香菇酱肉面.....	183	菠菜凉拌面.....	197	核桃羊肉粥.....	207
金瓜虾仁炒饭.....	173	双味炸酱面.....	184	宜宾燃面.....	198	香蕉糯米粥.....	208
青椒牛肉炒饭.....	173	四川担担面.....	184	海鲜蔬菜面.....	198	胡桃羊肉粥.....	208
素鲜菇烩饭.....	173	叉烧热干面.....	184	蟹肉奶油意大利面.....	198	大枣带鱼粥.....	208
红薯鳕鱼饭.....	173	里脊葱油面.....	185			桂圆鸡丁紫米粥.....	208
洋葱鸡肉饭.....	174	雪菜肉丝面.....	185	● 粥类.....	199	番茄山药粥.....	209
香椿蛋炒饭.....	174	鲜汤酱骨面.....	185	绿豆粥.....	199	鲮鱼黄豆粥.....	209
墨鱼花炒饭.....	174	家常肘花面.....	186	二米粥.....	199	蟹柳白菜粥.....	209
香肠蛋炒饭.....	174	红烧牛肉面.....	186	薏米粥.....	199	草鱼瘦肉粥.....	209
滑嫩腰果虾盖浇饭.....	175	腰子卧切面.....	186	松仁粥.....	199	红薯木耳粥.....	210
牛肉饭.....	175	榨菜肚丝面.....	187	核桃紫米粥.....	200	花生大枣小米粥.....	210
台湾卤肉饭.....	175	猪肝面.....	187	红豆薏米粥.....	200	金沙玉米粥.....	210
蔬菜焖饭.....	175	蹄花枸杞面.....	187	生滚花蟹粥.....	200	鲜虾韭菜粥.....	210
鱼香茄子盖浇饭.....	176	咖喱牛肉炒面.....	188	杏仁粥.....	200	小米苦瓜粥.....	210
鳗鱼饭.....	176	酸菜牛肉面.....	188	山药薏米粥.....	201	胡萝卜羊肝粥.....	211
胡萝卜牛腩饭.....	176	牛肉烩面.....	188	芹菜粥.....	201	赤小豆大枣糯米粥.....	211
番茄鸡丁笋尖饭.....	176	棒棒鸡面.....	189	腊八粥.....	201	黄豆糙米南瓜粥.....	211
咖喱鸡块饭.....	177	焖扁豆面.....	189	莲子芡实粥.....	201	羊肝菠菜玉米粥.....	211
黑胡椒牛柳烩饭.....	177	奶油通心面.....	189	鱼虾粥.....	202	白术鲫鱼粥.....	212
青瓜鱼子寿司卷.....	177	孜然羊肉炒面.....	190	红豆西米粥.....	202	海带绿豆粥.....	212
牛腩煲仔饭.....	178	羊肉臊子面.....	190	草莓银耳粥.....	202	牛奶燕麦大枣粥.....	212
日式肥牛饭.....	178	牛筋面.....	190	消暑八宝粥.....	202	鸡肝粥.....	212
韩式石锅拌饭.....	178	肥牛金菇面.....	191	薏米莲子百合粥.....	203	羊腩苦瓜粥.....	213
腊味煲仔饭.....	179	香菇鸡肉面.....	191	金橘防寒粥.....	203	燕麦片牛奶粥.....	213
印度咖喱炒饭.....	179	牛腩面.....	191	山楂粥.....	203	花生大枣蛋花粥.....	213
火腿寿司.....	179	羊肉汤面.....	192	冬瓜鸭粥.....	203	咸菜肉丝粥.....	213
普罗旺斯坚果饭.....	179	卤鸭掌冷面.....	192	排骨菠菜粥.....	204	芦笋糙米粥.....	214
黄豆糙米卷.....	180	五香羊肉面.....	192	皮蛋瘦肉粥.....	204	四果粥.....	214
番茄饭卷.....	180	黄瓜鸡丝凉面.....	193	猪肝绿豆粥.....	204	咸蛋香菇粥.....	214
翡翠白菜卷.....	180	鳝鱼丝面.....	193	美味香菇肉粥.....	204	枸杞猪肾粥.....	214
瓜香腊肠青豆饭.....	180	雪菜烧鹅丝拉面.....	193	瘦肉双丁米粥.....	205		



PART 4

汤羹篇

● 畜肉汤 215

- 猪排炖黄豆芽汤 215
- 莲子猪肚汤 215
- 桂圆莲子猪心汤 215
- 木耳大枣瘦肉汤 216
- 玉米排骨汤 216
- 百合芝麻猪心汤 216
- 白胡椒猪肚汤 216
- 猪蹄黄豆汤 217
- 胡萝卜猪肝汤 217
- 黄豆排骨汤 217
- 胡萝卜肉丸汤 217
- 海带花生排骨汤 218
- 香菇肘花汤 218
- 猪蹄瓜菇汤 218
- 清炖二骨汤 218
- 牛肉蔬菜汤 219
- 花生炖牛肉 219
- 山菌牛骨汤 219
- 黑芝麻骨头汤 219
- 兔肉紫菜豆腐汤 220
- 木瓜羊肉汤 220
- 胡萝卜牛蒡排骨汤 220
- 菊花羊肝汤 220
- 冬瓜玉米瘦肉汤 221
- 杏仁萝卜猪肺汤 221
- 当归生姜羊肉汤 221
- 山药猪血豆腐汤 221
- 腰花木耳笋片汤 222
- 番茄鲜蘑排骨汤 222
- 丝瓜猪瘦肉汤 222
- 柚皮冬瓜瘦肉汤 222
- 瘦肉花生莲藕汤 223
- 兔肉健脾汤 223
- 猪血菠菜汤 223
- 山楂瘦肉汤 223
- 荠菜猪肉汤 224
- 花生大枣猪蹄汤 224
- 玉米红萝卜猪骨汤 224

- 咸蛋猪肝汤 224
- 番茄玉米猪腰汤 224
- 核桃煲牛肉汤 225
- 番茄蘑菇猪肝汤 225
- 红薯菠菜肉汤 225
- 枸杞炖羊肉 225

● 禽蛋汤 226

- 桃仁炖乌鸡 226
- 乌鸡香菇汤 226
- 松蘑炖鹌鹑 226
- 鸡胗心肝汤 227
- 鸡肝豆苗汤 227
- 菠菜鸭血豆腐汤 227
- 百合冰糖蛋花汤 227
- 老姜花生鸡汤 228
- 参桂鸡汤 228
- 青皮白鸭汤 228
- 玉米煲老鸭 228
- 银耳鸡肝汤 229
- 麦芽鸭肾汤 229
- 紫菜黄瓜蛋花汤 229
- 老鸭竹笋汤 229
- 馄饨鸭汤 230
- 荸荠蛋花汤 230
- 冬笋鹅掌汤 230
- 冬菜鸭肝汤 231
- 山药猪骨鸡汤 231
- 母鸡清汤 231
- 百合冰糖蛋汤 232
- 菊苗蛋汤 232
- 豆豉鸭蛋汤 232
- 番茄蛋花汤 232
- 什锦蛋花汤 233
- 兰花鸽蛋汤 233
- 莼菜蛋花汤 233
- 百合鹌鹑蛋汤 234
- 菠菜鸡肝汤 234
- 浓香鸭架汤 234
- 苡菜油鸭煲 235
- 丝瓜鸡蛋汤 235
- 八宝鲜鸡汤 235
- 姜枣枸杞乌鸡汤 236

- 大鹅炖酸菜 236
- 枸杞大枣炖鸡汤 236

● 水产汤 237

- 银耳乌龙汤 237
- 银耳黄花鱼尾汤 237
- 酸菜鱼汤 237
- 菠菜炖鲑鱼 238
- 黄豆银耳鲫鱼汤 238
- 鲤鱼苦瓜汤 238
- 鱼头炖豆腐 238
- 奶油鳕鱼汤 239
- 虾仁丝瓜汤 239
- 木瓜炖带鱼 239
- 双黑泥鳅汤 239
- 金菊斑鱼汤 240
- 栗子黄鳝煲 240
- 山药鱿鱼汤 240
- 海鲜疙瘩汤 240
- 三鲜鱼圆汤 241
- 百合墨鱼汤 241
- 牡蛎平菇汤 241
- 牛奶花蛤汤 241
- 甲鱼贝母汤 242
- 豆腐三鲜汤 242
- 蛤蜊肉汤 242
- 海带牡蛎汤 242
- 鳝鱼黄花汤 242
- 萝卜紫菜汤 243
- 酸辣汤 243
- 紫菜虾皮汤 243
- 鲤鱼山楂鸡蛋汤 243
- 小白菜虾皮汤 244
- 海带黄豆鱼头汤 244
- 豆芽蛤蜊冬瓜汤 244
- 夏枯草海蜇汤 244
- 鲜荷丝瓜螺片汤 245
- 枸杞鳝鱼汤 245
- 冬瓜鲤鱼汤 245
- 白萝卜蛭子汤 245
- 大枣生姜泥鳅汤 246
- 淡菜薏米墨鱼汤 246
- 青红萝卜鲫鱼汤 246

- 鲫鱼豆腐汤 246

● 蔬果菌藻汤 .. 247

- 苹果杏仁银耳汤 247
- 苦瓜汤 247
- 海带冬瓜汤 247
- 玉米土豆汤 248
- 桂圆菠萝汤 248
- 冰糖银耳菠萝汤 248
- 绿豆鲜果汤 248
- 冬瓜薏米汤 249
- 番茄木耳汤 249
- 凤梨山楂汤 249
- 红薯南瓜汤 249
- 绿海藻鲜汤 250
- 黄豆芽蘑菇汤 250
- 草菇莴笋汤 250
- 小白菜豆腐汤 250
- 雪菜蚕豆汤 251
- 鱼腥草绿豆汤 251
- 大枣莲子桂圆汤 251
- 白果黄豆冬瓜汤 251
- 什锦豆腐汤 252
- 萝卜香菇豆苗汤 252
- 雪菜笋丝汤 252
- 菊花大枣汤 252
- 豆腐金针汤 253
- 酸奶胡萝卜汤 253
- 黄瓜木耳汤 253
- 木耳大枣汤 253
- 黄瓜豆芽芒果汤 254
- 生姜山楂汤 254
- 香菇豆腐汤 254

PART 5

点心小吃篇

● 面点 255

- 猪肉大葱包子 255
- 叉烧餐包 255
- 羊肉泡馍 255
- 葱花饼 255



葱煎包	256
莲花卷	256
炒饼	256
水晶糖包	256
杭州小笼包	256
枣香花卷	256
烩饼	257
流沙奶黄包	257
家常饼	257
南瓜小饼	257
锅贴	257
三丝炸春卷	257
巧克力蛋糕	258
蛋奶豆沙饼	258
牛肉煎包	258
羊肉包	258
家制蛋糕	259
肉松酥面包	259
京晶年糕	259
枣糕	259
白糖烧饼	260
绿豆糕	260
芝麻酥	260
鸳鸯发糕	260
豆沙包	260
老婆饼	261
糯米糕	261
苹果比萨饼	261
香米包	261
蔬菜双色花卷	261
葡萄酥	261
豆沙花卷	262
鸡丝花卷	262
葱花脂油卷	262
相思红豆粽	262
猪肉馄饨	263
玉米窝头	263
芝麻凉团	263
小笼蒸饺	263
东坡饼	263
果脯糯米糍	264
蔬菜豆浆煎饼	264

焦香芝麻米锅巴	264
驴打滚	264
奶油酥卷	264
山楂包	264
豆渣窝头	265
金银馒头	265
韭菜盒子	265
南瓜蒸饺	265
香蕉鸡蛋卷	265
黄豆小米蛋饼	265
山药核桃饼	266
葡萄面排	266
山药紫米汤圆	266
菜合煎饺	266
果酱花卷	266
绿豆糕	266
鸡蛋玉米面饼	267
芋头卷	267
韭菜粉丝饺子	267
小麦淀粉蒸饺	267
紫菜米糕	267
素馅荞麦饺子	267

● 甜品 268

莲子山药糊	268
脱脂奶	268
杏仁奶露	268
香蕉奶昔	268
冰糖红豆煲南瓜	268
猕猴桃西米露	268
百合捞莲子	268
山楂核桃饮	269
山药炖红豆	269
杏仁枸杞银耳煲	269
酸奶豆浆水果捞	269
清润瓜糖水	269
杏仁豆腐	269
银耳鹌鹑蛋	270
豆浆奶酪	270
酸奶红薯泥	270
豆浆黄油煮甜玉米	270
豆浆玉米布丁	270

炸香蕉	270
-----	-----

附录一

专业厨师推荐的192

道菜 271

杏仁拌三丁	271
拌牡蛎菠菜	271
芝麻海带结	271
凉拌牛百叶	271
蒜香苋菜	271
花生仁炒冬瓜	271
奶油冬瓜	272
韭菜炒西葫芦	272
百合蒸南瓜	272
素炒小白菜	272
黑椒牛柳	272
韭菜烧血豆腐	272
葱爆羊肉	272
炖银耳肉	272
枸杞猪肝	273
西芹菠萝炒火腿	273
芹菜瘦肉丝	273
土豆干虾煲瘦肉	273
墨鱼鸡块	273
魔芋炖鸡腿	273
苦瓜熘鸡肉片	274
西蓝花鸡肉片	274
剁椒木耳炒鸡蛋	274
蒜薹木耳炒鸡蛋	274
土豆南瓜炖鸡肉	274
人参乌鸡	274
炖柠檬鸭	274
双椒鸭肉	275
香椿炒鸡蛋	275
蚕豆炒虾仁	275
白菜炒扇贝	275
河虾烧墨鱼	275
肉片砂锅鳝鱼	275
明虾炖豆腐	276

扒双冬	276
红烧青鱼	276
笋尖焖豆腐	276
烩双菇	276
小炒牛蛙	276
牛肝菌火腿焖饭	277
扬州炒饭	277
奶香大枣糯米饭	277
菠萝饭	277
大枣莲子八宝饭	277
什锦炒饭	277
扁豆焖饭	278
燕麦面	278
番茄汤面	278
韩式豆浆凉面	278
鸡丝荞麦面	278
卤鸭翅蛋面	278
银耳莲子枸杞粥	279
大蒜马齿苋粥	279
干贝鸡丝粥	279
燕麦片绿豆粥	279
桂圆大枣冰糖粥	279
墨鱼猪脚粥	279
红豆花生糙米粥	279
桂圆大枣小米粥	279
葱花银鱼粥	280
人参大枣粥	280
蜜糖水果麦片粥	280
双豆粥	280
滑蛋牛肉粥	280
冰糖红薯粥	280
胡萝卜粥	280
生滚鱼片粥	280
姜糖大枣粥	281
木瓜绿豆粥	281
茯苓小米粥	281
鹅肉粳米粥	281
鱿鱼淡菜粥	281
荔枝桂圆双米粥	281
糯米板栗粥	281
韭菜蚬肉粥	281
鹌鹑健脾粥	282



猪脾大枣粥..... 282	粳米牛肚粥..... 286	海蜇皮汤..... 292	芹菜莲藕汤..... 297
燕窝大枣薏米粥..... 282	红米猪肝汤..... 287	虾丸白菜蛋汤..... 292	山楂双耳汤..... 297
苦瓜菊花粥..... 282	五味杜仲炖羊肾汤... 287	猕猴桃大枣煲鱼汤... 292	樱桃甜汤..... 297
黄芪内金粥..... 282	猪肝白菜汤..... 287	青鱼丸豆腐汤..... 292	南瓜芋头汤..... 297
大枣山药粥..... 282	火腿冬瓜汤..... 287	乌鱼丝瓜汤..... 293	芹菇汤..... 298
山药杂粮粥..... 282	大枣鸡杂汤..... 287	甜玉米鲜蔬汤..... 293	百菌鲜菇汤..... 298
首乌猪肝粥..... 283	蘑菇丝瓜肉片汤..... 287	胡萝卜腰果汤..... 293	菠菜泥子汤..... 298
乌鸡糯米葱白粥..... 283	羊排粉丝汤..... 287	牡蛎白菜年糕汤..... 293	黄瓜三丝汤..... 298
火腿双米粥..... 283	罗宋汤..... 288	山药鱼头汤..... 293	毛豆丝瓜汤..... 298
银耳木瓜粥..... 283	鸡蓉豆花汤..... 288	冬笋雪菜黄鱼汤..... 293	白萝卜三鲜汤..... 298
桂圆金米栗子粥..... 283	乳鸽天麻汤..... 288	魔芋青鱼汤..... 294	绿豆芹菜汤..... 298
南瓜牛奶鸡肉粥..... 283	十全大补汤..... 288	决明海带汤..... 294	
五仁粳米粥..... 284	牛尾汤..... 289	虾仁香菇汤..... 294	
鱼丝紫菜粥..... 284	豆浆杧果肉蛋汤..... 289	皮蛋蔬菜汤..... 294	
山药白萝卜粥..... 284	冬瓜腰片汤..... 289	大芥菜生地煲蚝豉... 294	
荷花粳米粥..... 284	绿豆薏米鸭汤..... 289	鲢鱼丝瓜汤..... 294	
菠萝西米粥..... 284	西蓝花鹌鹑蛋汤..... 289	番茄海带汤..... 294	
红绿双米粥..... 284	萝卜鸭胗汤..... 289	枸杞苋菜汤..... 294	
大米莲藕绿豆甜粥... 284	紫菜南瓜蛋汤..... 290	参枣百合汤..... 295	
牛奶大枣粳米粥..... 284	紫菜豆腐肉片汤..... 290	山药豆腐汤..... 295	
核桃芝麻粥..... 285	冬瓜银耳蛋白汤..... 290	山参桂圆银耳汤..... 295	
鸡肉粥..... 285	花生鸡爪汤..... 290	百合枣梨汤..... 295	
芋头薄荷粳米粥..... 285	芪归炖鸡汤..... 290	鲍菇黄瓜汤..... 295	
桂圆糯米粥..... 285	滋补乌鸡汤..... 290	西蓝花乳酪汤..... 295	
葱白豆豉粥..... 285	鸡肝枸杞汤..... 290	南瓜豆浆浓汤..... 296	
黄芪人参益气粥..... 285	松子鸡骨鸽蛋汤..... 291	雪梨百合莲藕汤..... 296	
玉米红糖粥..... 285	山药甲鱼汤..... 291	红糖老姜蛋汤..... 296	
百合肉末粥..... 285	木瓜草鱼汤..... 291	大枣莲子汤..... 296	
银杏粥..... 286	腐竹小肚汤..... 291	夏枯草黑豆汤..... 296	
百合大枣粥..... 286	豆腐海带素鲜汤..... 291	山药木耳汤..... 296	
黑豆天冬芝麻粥..... 286	海蜇荸荠汤..... 291	桂枝大枣汤..... 296	
草莓麦片粥..... 286	鹌鹑蛋海带汤..... 291	番茄玉米汤..... 296	
橘皮粳米粥..... 286	鲜草菇鱼头汤..... 292	鲜菇番茄汤..... 297	
皮蛋葱花粥..... 286	番茄白玉鱼丸汤..... 292	茉莉银耳汤..... 297	
冰糖酪梨粥..... 286	海米紫菜蛋汤..... 292	蔬果浓汤..... 297	

附录二

专家推荐养生食谱... 299

四季养生..... 299
因人养生..... 299
美容养生..... 299
饮食赶走亚健康..... 300
对症养生..... 300

附录三

八大人群饮食要点... 301

青少年人群..... 301
青壮年男性..... 301
老年人群..... 301
孕期女性..... 301
脑力工作者..... 302
体力工作者..... 302
经常熬夜者..... 302
电脑操作者..... 302



PART 1

凉菜篇

LIANGCAI PIAN



蔬菜类

麻酱拌白菜心

原料：白菜心200克。

调料：麻酱适量，芥末粉、酱油、香油、盐各适量。

做法：1.把白菜心洗净切成丝。

2.把芥末粉放在小碗里，用水调和，用锡纸把碗口封好，再把碗倒扣，在灶上用小火将芥末烤熟。

3.在白菜心丝的上面浇上麻酱、盐及烤熟的芥末。

4.放上酱油、香油拌匀即成。



炆拌白菜

原料：大白菜头200克。

调料：葱10克，香菜5克，生抽、白糖、醋、花椒各适量，盐、香油各少许。

做法：1.取大白菜头，手撕成小块；入开水中焯至白菜全部变色变软捞出沥干水分。

2.迅速过凉开水，然后攥干备用；加入盐、生抽、白糖、醋、香油拌匀；撒上葱花、香菜。

3.用小火炸香花椒，趁热浇在拌好的白菜上。



凉拌圆白菜

原料：圆白菜150克，黄瓜适量。

调料：盐、香油各少许。

做法：1.将圆白菜洗净，切成细丝，用开水烫一下，稍凉，沥干水；黄瓜洗净，切成细丝。

2.将圆白菜丝、黄瓜丝放入盘内，加入香油、盐，拌匀即可。





酸辣菜

原料：圆白菜200克，苹果1个（约150克），胡萝卜75克。

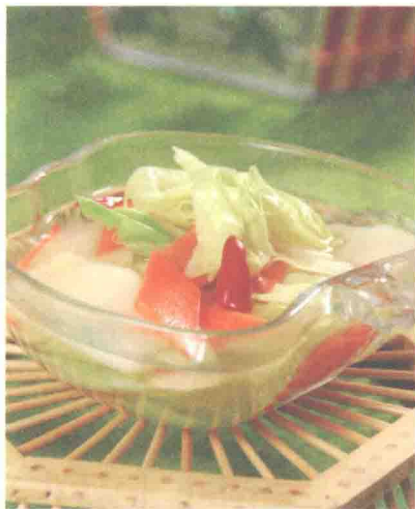
调料：干红小辣椒6只，盐3克，白醋20克，白糖10克。

做法：1.圆白菜洗干净，切成菱形片；胡萝卜洗净，切成斜方片；苹果去皮，切成薄片，浸在盐水内。

2.圆白菜、胡萝卜片放入沸水锅内烫一下，捞出用冷开水冲凉，沥干水分，备用。

3.干红小辣椒洗净，去蒂，放入锅内加少许水用中火煮10分钟，拣去辣椒不用，把辣椒水倒入碗内待用。

4.苹果片从盐水中捞出，浸入辣椒水内，再加入白醋、白糖、盐，待白糖、盐溶化后，把圆白菜片、胡萝卜片浸泡其中，放入冰箱隔夜即可食用。



醋泡萝卜

原料：心里美萝卜200克，西芹1根，黄瓜半条，红椒1个。

调料：蒜少许，醋200毫升，白糖、盐、味精各少许。

做法：1.将西芹去老筋洗净切片；黄瓜、红椒洗净后均切成菱形片待用。

2.将心里美萝卜洗净，去皮切块后用醋泡1小时，捞出后留醋待用。

3.把切好的西芹、黄瓜、红椒片放入醋中加入适量凉开水。

4.放入萝卜块、盐、味精、白糖、蒜瓣腌24小时即可装盘上桌食用。



凉拌粉丝黄瓜

原料：黄瓜300克，粉丝75克。

调料：蒜少许，香油20毫升，生抽、白醋各5毫升，白糖5克，盐2克。

做法：1.将粉丝放入碗内，加入热水泡发后放入锅内，加水烧沸，捞起浸入冷开水中冷却，然后沥干水分，切成10厘米左右的段放入盆内。

2.黄瓜洗净，切成细丝。

3.蒜剥去皮，捣成蒜蓉，待用。

4.将黄瓜丝放在粉丝上，加入蒜蓉、生抽、盐、白糖、白醋和香油，拌匀即成。



拍黄瓜

原料：黄瓜300克。

调料：蒜4瓣，麻酱15克，醋10毫升，盐、味精各少许。

做法：1.黄瓜洗净擦干，用刀拍松切小段盛盘；蒜去皮拍碎，放黄瓜上。

2.麻酱用醋调稀，淋在黄瓜上，撒上盐、味精拌匀即可。





韩国泡菜

原料：大白菜300克，蒜2头，鲜红辣椒3个。

调料：料酒50毫升，韩式辣椒酱40克，盐15克，白糖10克，味精适量。

做法：1.大白菜洗净切大片，蒜去皮切末，红辣椒洗净切末。

2.大白菜用盐腌约10分钟后，用凉开水冲净盐分及涩味，沥干。

3.将蒜末、红辣椒末、料酒、韩式辣椒酱、白糖、味精倒在大白菜上，拌匀，盛入容器中，加盖密封约3天，即可食用。



红油黄瓜

原料：嫩黄瓜300克。

调料：蒜泥30克，盐5克，辣椒油、白糖各8克，味精、酱油各少许。

做法：1.将嫩黄瓜用清水洗净，切去两头，对剖用刀拍后切成小块，放入小盆内，加少量盐腌几分钟，入味后用冷开水洗净沥干。

2.取一小碗，将盐、辣椒油、酱油、蒜泥、白糖、味精共调成味汁，浇在黄瓜上即可食用。



橙皮黄瓜片

原料：黄瓜200克，橙皮适量。

调料：苹果酱少许。

做法：1.黄瓜洗净去皮，切长片。

2.橙皮洗净，切成细丝，放入黄瓜片中间，整齐地摆放盘中。

3.将苹果酱浇在上面即可。



拍小萝卜

原料：小红萝卜100克。

调料：蒜少许，麻酱15克，醋10毫升，盐、白糖各适量。

做法：1.小红萝卜去叶、须，洗净拍碎；蒜瓣去皮拍碎。

2.麻酱用醋调稀，浇在小萝卜上，再加入蒜末、盐、白糖，拌匀即可。



葵花子拌芥菜

原料：芥菜200克，熟葵花子仁50克，红椒丁5克。

调料：葱油1少许，盐、白糖各适量。

做法：1.芥菜洗净，汆烫后捞出过凉水，挤干水分，切碎末。

2.将芥菜末、葵花子仁、红椒丁一同放入碗中，加入盐、白糖、葱油拌匀即可。





糖醋双丝

原料：白菜心150克，胡萝卜50克。

调料：白糖、米醋、盐、植物油各适量。

做法：1.将白菜心择洗干净，切成细丝，放在大碗里，用盐腌5分钟后，挤干水，放入盘中。
2.将胡萝卜去根蒂洗净，切成细丝，用开水焯一下，捞出后过凉水，控水后放在白菜丝上。
3.锅中放入植物油烧热，烹入米醋，再加入白糖烧开，用小火熬制片刻，加盐，待汤汁浓稠时出锅放凉，浇在双丝上拌匀即成。

菜谱巧变化：同样的方法还可制作糖醋黄瓜片、糖醋胡萝卜、糖醋萝卜丝。



椒香萝卜丝

原料：白萝卜150克，青尖椒、红甜椒各50克。

调料：红干椒3个（约5克），白糖、白醋、盐、植物油各适量。

做法：1.将白萝卜洗净，用刨子刨成细丝，加入白糖、盐拌匀备用。
2.将青尖椒、红甜椒分别洗净，切成细丝；红干椒洗净切成丝。
3.锅内加入植物油烧热，放入红干椒丝炸出香味后，趁热淋入萝卜丝内，加入青、红椒丝，淋上白醋，拌匀即可。



凉拌胡萝卜丝

原料：胡萝卜2根（约100克），香菜、芹菜各50克。

调料：盐、白糖各适量，醋10毫升，花椒油10克，香油少许。

做法：1.将胡萝卜洗净，刮去表皮，切成细丝，放入盆内，撒少许盐抓拌均匀，腌渍半小时后用凉开水冲洗一下，挤去水分，放入盘中。
2.将香菜、芹菜分别择洗干净，香菜切段，芹菜切丝，放在胡萝卜丝上。
3.将花椒油、盐、白糖、醋、香油倒在萝卜丝上，调拌均匀即成。



酸甜红白萝卜

原料：白萝卜、胡萝卜各1根。

调料：白醋、白糖、盐各适量。

做法：1.将白萝卜、胡萝卜分别洗净，切薄片或切长条，放在一个可以密封的容器里，比如有盖的广口瓶子或饭盒里。
2.将白醋、白糖、盐和白开水混合，加入容器中，盖过白萝卜条和胡萝卜条。
3.将容器盖盖好，放入冰箱，1~2天后就可以吃了。如果味道不够就多泡1天。



凉拌萝卜缨

原料：萝卜缨200克。

调料：酱油、醋各10毫升，蒜少许，盐3克，香油5毫升，辣椒油5克，味精2克，麻酱8克。

做法：1.小萝卜缨洗净，用开水焯一下，再用盐腌1小时，沥出水分，切成细丝装盘；蒜洗净切末备用。
2.把酱油、醋、香油、味精、蒜末、麻酱调成汁，浇在萝卜缨上拌匀，再淋点辣椒油即成。



雪碧浸苦瓜

原料：苦瓜2根（约300克），雪碧100毫升。

调料：蜂蜜适量。

做法：1.把苦瓜洗净去瓤，切成片，备用。
2.把苦瓜片放在盆内，倒入雪碧至浸过苦瓜，然后放入冰箱保鲜约1小时左右取出。
3.将蜂蜜和雪碧苦瓜片调拌均匀即成。

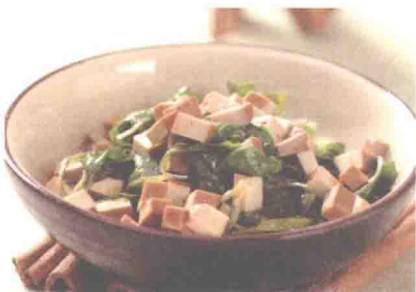


凉拌芹菜叶

原料：芹菜叶200克，酱豆腐干40克。

调料：盐、白糖、香油、酱油各适量。

做法：1.将芹菜叶洗净，放开水锅中烫一下，捞出摊开放凉，切成段；酱豆腐干放开水锅中烫一下，捞出切成小丁。
2.将芹菜叶和豆腐干丁放入大碗中，加入盐、白糖、酱油、香油拌匀即可。



豆芽香芹

原料：绿豆芽150克，香芹100克。

调料：醋5毫升，白糖5克，盐、味精各适量。

做法：1.绿豆芽择洗干净，掐去两头，留中间白梗待用；香芹洗净，切成寸段。
2.把香芹、绿豆芽焯熟后过冷水，然后加入白糖、醋、盐、味精拌匀即可。



番茄沙拉

原料：小番茄150克，生菜100克，香蕉1根，猕猴桃1个。

调料：沙拉酱适量，盐、胡椒粉各2克。

做法：1.小番茄洗净，对切开；生菜洗净，撕成小片；香蕉去皮，切块；猕猴桃去皮，切块。
2.把上述材料放入沙拉碗中，调入沙拉酱、胡椒粉、盐拌匀即可。





蒜姜汁拌菠菜

原料：菠菜300克。

调料：姜、蒜、葱、酱油、香油、盐各适量。

做法：1.蒜去皮洗净，捣成蒜泥待用。

2.姜洗净，绞成姜汁；葱切花。

3.菠菜洗净，用沸水焯熟，捞起过凉，挤干水分后放入大碗内，加入蒜泥、姜汁、葱花、酱油、盐、香油拌匀即成。



麻酱粉丝菠菜

原料：菠菜300克，绿豆粉丝1把（约100克）。

调料：麻酱、酱油、老陈醋、盐各适量。

做法：1.菠菜洗净，去根，入沸水中焯熟，过凉水后沥干，切段；绿豆粉丝用开水烫软，过凉水沥干。

2.麻酱中加入酱油、盐、老陈醋，搅拌均匀，与菠菜、绿豆粉丝放在一起拌匀即可。



姜米拌脆藕

原料：姜15克，嫩脆藕150克。

调料：香油3毫升，盐5克，白糖3克，白醋5毫升。

做法：1.将姜去皮切成碎米状；嫩脆藕去皮切成片，用清水冲洗干净。

2.用深碗一个，加入藕片、姜米、盐、白糖、白醋拌匀，静置5分钟。

3.加入香油拌匀，摆入碟即可食用。

菜谱巧变化：如果加上2个红椒，就成了酸辣爽口的红椒藕片。



野山椒泡藕片

原料：鲜藕1段，野山椒适量。

调料：白醋、盐、味精各少许。

做法：1.将藕洗净，切成薄片。

2.将野山椒和白醋、盐、味精调制成汤料。

3.将汤锅上火，加入水烧开后，将藕片放入开水中氽烫至熟，捞出过凉水。

4.将藕片倒入野山椒和调味料勾兑成的汤料中，泡制30分钟即成。



凉拌西瓜皮

原料：西瓜皮250克。

调料：盐5克，鸡精3克，香油2毫升。

做法：1.西瓜皮洗净，削去西瓜绿皮，片去红瓢，切成小条。

2.在西瓜条中加入盐、鸡精、香油，拌匀即可。

