

爱心家肴 好吃易做家常菜
Aixin Jiaoyao

132道爽口又开胃的凉拌菜
1000余张细致入微的分解步骤图
蔬果菌豆、畜肉禽蛋、鱼虾蟹贝
均宜入菜
凉菜伴四季，餐桌好风景

附赠制作精良的二维码视频

好吃易做的 爽口凉拌

主编○张云甫

编写○**美好生活** 工作室 谢宛耘



 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

爱心家肴 好吃易做家常菜
Aixin Jiaoyao

好吃易做的 爽口凉拌

主编○张云甫

编写○ 工作室 谢宛耘

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

好吃易做的爽口凉拌 / 张云甫主编; 美食生活工作室,
谢宛耘编写. -- 青岛: 青岛出版社, 2018.1

(爱心家肴系列)

ISBN 978-7-5552-6462-0

I. ①好… II. ①张… ②美… ③谢… III. ①凉菜—菜谱
IV. ①TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第311822号

- 书 名** 好吃易做的爽口凉拌
主 编 张云甫
编 写  工作室 谢宛耘
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号(266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-85814750(传真)
0532-68068026
选题策划 刘海波 周鸿媛
责任编辑 贺 林
封面设计 丁文娟 叶德勇
制 版 青岛乐喜力科技发展有限公司
印 刷 青岛新华印刷有限公司
出版日期 2018年2月第1版 2018年2月第1次印刷
开 本 16开(787毫米×1092毫米)
印 张 10
字 数 200千
图 数 1200幅
印 数 1-8000
书 号 ISBN 978-7-5552-6462-0
定 价 29.80元

编校印装质量、盗版监督服务电话: 4006532017
0532-68068638

建议陈列类别: 生活类 美食类

第一章 凉菜 伴四季



1. 爱上凉拌菜，不只因简单 6
2. 制作凉菜常用的烹调方法 7
3. 做好凉拌菜，汁料是关键 9

第二章 蔬果菌豆 清清爽爽



- | | |
|--------|----|
| 鸡蛋干紫甘蓝 | 14 |
| 金蒜紫甘蓝 | 15 |
| 虾油拌甘蓝 | 16 |
| 辣炆圆白菜 | 17 |
| 糖醋辣白菜 | 18 |
| 芥末酸菜丝 | 19 |
| 虾皮油菜苗 | 20 |
| 葱姜炆菜心 | 21 |
| 水晶茼蒿菜 | 22 |
| 坚果菠菜 | 23 |
| 五彩菠菜 | 24 |
| 肉酱菠菜 | 25 |
| 金蒜油麦菜 | 26 |
| 凉拌空心菜 | 27 |
| 蓑衣黄瓜 | 29 |
| 盐渍瓜皮 | 30 |



- | | |
|---------|----|
| 熏油皮黄瓜丝 | 31 |
| 菠萝蜜苦瓜 | 32 |
| 豉蓉凉瓜 | 33 |
| 木耳苦瓜结 | 34 |
| 杏仁红樱桃 | 35 |
| 开胃萝卜 | 36 |
| 青椒胡萝卜丝 | 37 |
| 蒜蓉芥蓝 | 39 |
| 酸汤葫芦丝 | 41 |
| 酸辣土豆丝 | 42 |
| 香麻彩椒藕片 | 43 |
| 桂花糯米藕 | 45 |
| 桂花南瓜糖藕 | 47 |
| 芝麻酱香鲜芦笋 | 49 |
| 百合芦笋拌金瓜 | 51 |
| 橙香百合鲜芦笋 | 52 |
| 椒香笋丝 | 53 |

第三章

畜肉禽蛋 开胃下饭



凉拌竹笋尖	54
什锦小菜	54
爽口花生仁	55
菠菜老醋花生	55
卤水花生	56
百合西兰花	57
香麻海带丝	58
剁椒手撕蒜薹	59
鲜桃仁蔬果沙拉	61
腰果菜心	63
青柠奶酪沙拉	65
彩椒拌鲜蘑	67
巧拌三丝	68
麻酱拌豇豆	69
菜蔬拌木耳	70
金蒜荷兰豆	71
虫草花荷兰豆	73
凉拌豆腐	74
油盐豆腐	75
油卤豆腐	76
香辣豆腐丝	77
彩虹豆腐	78
老胡同豆腐丝	79
香椿芽拌豆腐	80
陈醋豆干	81
豉香豆干	82
爽口海凉粉	83
大拉皮	84



青葱白肉	87
蒜泥白肉	88
老醋泡肉	89
香拌里脊丝	91
水晶皮冻	92
镇江肴肉	93
黄瓜拌猪耳	94
云片脆肉	94
糊辣耳片	95
白云猪手	96
红油猪肚丝	97
酱猪肚	97
卤猪肝	98
温拌腰花	99
椒油拌腰花	100
风味麻辣牛肉	101
酱牛肉	102
芥末牛百叶	103
大蒜炆牛肚	103
蒜味牛蹄筋	104
彩椒羊肉	104
豉香口水鸡	105
鲜辣尖椒鸡	107
手撕椒麻鸡	109
白切鸡	110
三油西芹鸡片	111
鸡丝拉皮	113
鸡丝凉皮	114
山椒鸡胗拌毛豆	114
芥味鸡丝黄豆芽	115
麻辣鸭块	116
鸭丝拌韭菜	117
葱姜鸭条	117
盐水鸭	118
桂花鸭	119
芥末鸭掌	120
香卤永康鹅肥肝	121
炆三丝	122

第四章

鱼虾蟹贝 鲜香可口



葱椒鱼片	124
西湖醉鱼	125
南京熏鱼	126
玫瑰风情三文鱼	127
五香熏鱼	128
糟香带鱼	129
麻辣鳝丝	130
凉拌鱼皮	131
鱼鳞冻	133
尖椒虾皮	134
椿头拌大虾	134
鲜虾金针菇	135
手撕虾仁鲜笋	137
烧椒拌金钩	138
醉虾	139
鲜蚕豆小河虾	140

黄瓜拌琵琶虾肉	141
生呛螃蟹	142
豉香八带鱼	143
芥末八带	145
芝麻鲜鱿圈	146
五味萝卜浸墨鱼	147
泰式辣椒酱拌墨鱼仔	148
葱拌比管鱼	149
温拌螺片	150
捞汁响螺肉	151
老胡同拌麻蛤	152
毛蛤蜊拌菠菜	153
姜汁毛蛤蜊	154
香菜拌海肠	155
老醋蜇头	157
海虹拌菠菜	159
干贝西芹	160

本书经典菜肴的视频二维码



金蒜紫甘蓝
(图文见 15 页)



蓑衣黄瓜
(图文见 29 页)



酸汤葫芦丝
(图文见 41 页)



剁椒手撕蒜薹
(图文见 59 页)



香拌里脊丝
(图文见 91 页)

前言

PREFACE

用爱做好菜 用心烹佳肴

不忘初心，继续前行。

将时间拨回到 2002 年，青岛出版社“爱心家肴”品牌悄然面世。

在编辑团队的精心打造下，一套采用铜版纸、四色彩印、内容丰富实用的美食书被推向了市场。宛如一枚石子投入了平静的湖面，从一开始激起层层涟漪，到“蝴蝶效应”般兴起惊天骇浪，青岛出版社在美食出版领域的“江湖地位”迅速确立。随着现象级畅销书《新编家常菜谱》在全国摧枯拉朽般热销，青版图书引领美食出版全面进入彩色印刷时代。

市场的积极反馈让我们备受鼓舞，让我们也更加坚定了贴近读者、做读者最想要的美食图书的信念。为读者奉献兼具实用性、欣赏性的图书，成为我们不懈的追求。

时间来到 2017 年，“爱心家肴”品牌迎来了第十五个年头，“爱心家肴”的内涵和外延也在时光的砥砺中，愈加成熟，愈加壮大。

一方面，“爱心家肴”系列保持着一如既往的高品质；另一方面，在内容、版式上也越来越“接地气”。在内容上，更加注重健康实用；在版式上，努力做到时尚大方；在图片上，要求精益求精；在表述上，更倾向于分步详解、化繁为简，让读者快速上手、步步进阶，缩短您与幸福的距离。

2017 年，凝结着我们更多期盼与梦想的“爱心家肴”新鲜出炉了，希望能给您的生活带来温暖和幸福。

2017 版的“爱心家肴”系列，共 20 个品种，分为“好吃易做家常菜”“美味新生活”“越吃越有味”三个小单元。按菜式、食材等不同维度进行归类，收录的菜品款款色香味俱全，让人有马上动手试一试的冲动。各种烹饪技法一应俱全，能满足全家人对各种口味的需求。

书中绝大部分菜品都配有 3~12 张步骤图演示，便于您一步一步动手实践。另外，部分菜品配有精致的二维码视频，真正做到好吃不难做。通过这些图文并茂的佳肴，我们想传递一种理念，那就是自己做的美味吃起来更放心，在家里吃到的菜肴让人感觉更温馨。

爱心家肴，用爱做好菜，用心烹佳肴。

由于时间仓促，书中难免存在错讹之处，还请广大读者批评指正。

美食生活工作室

2017 年 12 月于青岛

第一章 凉菜 伴四季



1. 爱上凉拌菜，不只因简单 6
2. 制作凉菜常用的烹调方法 7
3. 做好凉拌菜，汁料是关键 9



第二章 蔬果菌豆 清清爽爽



- | | |
|--------|----|
| 鸡蛋干紫甘蓝 | 14 |
| 金蒜紫甘蓝 | 15 |
| 虾油拌甘蓝 | 16 |
| 辣炆圆白菜 | 17 |
| 糖醋辣白菜 | 18 |
| 芥末酸菜丝 | 19 |
| 虾皮油菜苗 | 20 |
| 葱姜炆菜心 | 21 |
| 水晶茼蒿菜 | 22 |
| 坚果菠菜 | 23 |
| 五彩菠菜 | 24 |
| 肉酱菠菜 | 25 |
| 金蒜油麦菜 | 26 |
| 凉拌空心菜 | 27 |
| 蓑衣黄瓜 | 29 |
| 盐渍瓜皮 | 30 |

- | | |
|---------|----|
| 熏油皮黄瓜丝 | 31 |
| 菠萝蜜苦瓜 | 32 |
| 豉蓉凉瓜 | 33 |
| 木耳苦瓜结 | 34 |
| 杏仁红樱桃 | 35 |
| 开胃萝卜 | 36 |
| 青椒胡萝卜丝 | 37 |
| 蒜蓉芥蓝 | 39 |
| 酸汤葫芦丝 | 41 |
| 酸辣土豆丝 | 42 |
| 香麻彩椒藕片 | 43 |
| 桂花糯米藕 | 45 |
| 桂花南瓜糖藕 | 47 |
| 芝麻酱香鲜芦笋 | 49 |
| 百合芦笋拌金瓜 | 51 |
| 橙香百合鲜芦笋 | 52 |
| 椒香笋丝 | 53 |

第三章

畜肉禽蛋 开胃下饭



凉拌竹笋尖	54
什锦小菜	54
爽口花生仁	55
菠菜老醋花生	55
卤水花生	56
百合西蓝花	57
香麻海带丝	58
剁椒手撕蒜薹	59
鲜桃仁蔬果沙拉	61
腰果菜心	63
青柠奶酪沙拉	65
彩椒拌鲜蘑	67
巧拌三丝	68
麻酱拌豇豆	69
菜蔬拌木耳	70
金蒜荷兰豆	71
虫草花荷兰豆	73
凉拌豆腐	74
油盐豆腐	75
油卤豆腐	76
香辣豆腐丝	77
彩虹豆腐	78
老胡同豆腐丝	79
香椿芽拌豆腐	80
陈醋豆干	81
豉香豆干	82
爽口海凉粉	83
大拉皮	84



青葱白肉	87
蒜泥白肉	88
老醋泡肉	89
香拌里脊丝	91
水晶皮冻	92
镇江肴肉	93
黄瓜拌猪耳	94
云片脆肉	94
焗辣耳片	95
白云猪手	96
红油猪肚丝	97
酱猪肚	97
卤猪肝	98
温拌腰花	99
椒油拌腰花	100
风味麻辣牛肉	101
酱牛肉	102
芥末牛百叶	103
大蒜炆牛肚	103
蒜味牛蹄筋	104
彩椒羊肉	104
豉香口水鸡	105
鲜辣尖椒鸡	107
手撕椒麻鸡	109
白切鸡	110
三油西芹鸡片	111
鸡丝拉皮	113
鸡丝凉皮	114
山椒鸡胗拌毛豆	114
芥味鸡丝黄豆芽	115
麻辣鸭块	116
鸭丝拌韭菜	117
葱姜鸭条	117
盐水鸭	118
桂花鸭	119
芥末鸭掌	120
香卤永康鹅肥肝	121
炆三丝	122

第四章 鱼虾蟹贝
鲜香可口



葱椒鱼片	124
西湖醉鱼	125
南京熏鱼	126
玫瑰风情三文鱼	127
五香熏鱼	128
糟香带鱼	129
麻辣鳝丝	130
凉拌鱼皮	131
鱼鳞冻	133
尖椒虾皮	134
椿头拌大虾	134
鲜虾金针菇	135
手撕虾仁鲜笋	137
烧椒拌金钩	138
醉虾	139
鲜蚕豆小河虾	140

黄瓜拌琵琶虾肉	141
生呛螃蟹	142
豉香八带鱼	143
芥末八带	145
芝麻鲜鱿圈	146
五味萝卜浸墨鱼	147
泰式辣椒酱拌墨鱼仔	148
葱拌比管鱼	149
温拌螺片	150
捞汁响螺肉	151
老胡同拌麻蛤	152
毛蛤蜊拌菠菜	153
姜汁毛蛤蜊	154
香菜拌海肠	155
老醋蜇头	157
海虹拌菠菜	159
干贝西芹	160

本书经典菜肴的视频二维码



金蒜紫甘蓝
(图文见 15 页)



蓑衣黄瓜
(图文见 29 页)



酸汤葫芦丝
(图文见 41 页)



剁椒手撕蒜薹
(图文见 59 页)



香拌里脊丝
(图文见 91 页)

第一章

凉菜伴四季

凉拌菜是餐桌上的一道靓丽风景。

开胃爽口，颜色鲜艳。

爱上凉拌菜，不只因为简单。



1

爱上凉拌菜，不只因简单

现代人工作压力大，再加上冬天空调和暖气的大量使用，很容易“上火”，火气难以找到宣泄口，因此，人们一年四季均适宜吃些爽口的凉拌菜。

凉拌菜为营养加分

开胃爽口、颜色鲜艳的凉拌菜是餐桌上的一道风景。现代营养学的研究证明，生吃蔬菜能最大限度地保存食材里的营养，因为蔬菜中的一些人类必需的生物活性物质在加热超过55℃时，内部性质就会发生变化，丧失其保健功能。如蔬菜中所含的维生素C及B族维生素，很容易受到加工及烹调的破坏，生吃和凉拌则有利于营养成分的保存。

另外，蔬菜中还含有一种免疫物质——干扰素诱生剂，它具有抑制人体细胞癌变和抗病毒感染的作用。但这种物质不耐高温，只有生食才能发挥其作用。所以，日常生活中，能生吃的蔬菜，最好生吃，这样才能最大限度地减少营养的损失。与煎、炒、炸等烹饪方式相比，凉拌的菜肴少油腻，清淡爽口，开胃下饭。



吃凉拌菜更合乎四季自然规律

四季都有蔬菜，凉拌菜宜选择“当季蔬菜”。如春季可选择菠菜等，夏季可选择黄瓜、苦瓜等，秋季可选择莲藕等，冬季可选择萝卜等。

凉拌菜的取材和食用方式更接近食材的天然属性，许多营养成分能被人更完整地摄入。较之热菜，凉菜热量含量更低，瘦身美容、养生保健的功效更加突出。

现代人生活节奏都很快，常常不能好好吃饭，而凉拌菜的做法简单，既省时又营养丰富，是适宜全家人食用的美味。菜虽然是凉的，但用心调制的过程却有爱的温度。



2

制作凉菜常用的烹调方法



拌是把生料或熟料切成丝、条、片、块等，再加上调味料拌匀的一种烹调方法。

操作过程

清洗	选材要新鲜	凉拌菜多数生食或仅经过氽烫，首选新鲜材料，若能选择当季盛产的有机蔬菜更佳。
	清洗要彻底	菜叶根部或菜叶中常附着沙石、虫卵，要仔细冲洗干净。
	水分要沥干	原料中不可留有过多水分，否则会使味道变淡，所以要沥干或抹去水分后再浇上调味汁。
改刀	改刀要一致	所有材料宜改刀成大小均匀的形状。有些新鲜蔬菜可用手撕成小片后拌制，口感会比用刀切要好。
	酱汁要先调和	各种不同的调味料先用小碗调匀，最好放入冰箱冷藏，待要上桌时再和菜肴一起拌匀。
浇汁	冷藏盛菜器皿	盛装凉拌菜的盘子可预先冷藏，冰凉的盘子装上冰凉的菜肴，会增加凉拌菜的清爽口感。
	适时淋上酱汁	不要太早浇入调味酱汁，因多数蔬菜遇盐都会释放水分，从而冲淡调味，因此最好待菜肴准备上桌时再淋上酱汁调拌。



炆是把切配好的生料经过水烫或滑油，加上盐、味精、花椒油或其他调料拌和的一种凉菜烹调方法。

注意事项

有些蔬菜需焯过后食用

- ★正如前面所介绍的，并非每一种蔬菜都适合直接生食，有些蔬菜最好放在开水里焯一焯再吃，有些蔬菜则必须烹制熟透后再食用。
- ★举例来说，西蓝花、菜花等蔬菜焯过后口感更好，其丰富的纤维素也更容易被利用；而菠菜、竹笋、茭白等蔬菜因富含的草酸会干扰人体对钙的吸收，也应焯过后再烹制。此外，大头菜、马齿苋、茼蒿等都应焯过后再食用。



腌是把原料在调味卤汁中浸渍，或用调味品加以涂抹、拌和，使原料中部分水分排出，味汁渗入其中。腌的方法很多，常用的有盐腌、糟腌、醉腌等。

注意事项

- ★制作糟腌菜时，要根据原料的不同确定糟腌时间。鲜嫩的原料，加热时间不宜过长，断生即可；质地较老的食材，加热时间则要稍长，煮至刚刚酥软即可。此外，香糟不可入锅加热，否则会产生酸味。
- ★制作醉腌菜时，对选菜的新鲜、洁净程度要求尤为苛刻，需特别注意卫生。凡是遭受了污染的水产品，即便是鲜活的原料，也断然不可用来腌制。



卤是制作凉菜的一种方法。调好的卤汁可长期使用，越用越香。

操作过程

一般卤水调制

原料：

生抽3000克，绍兴花雕酒200克，冰糖300克，姜块100克，葱条200克，八角50克，桂皮100克，甘草100克，草果30克，丁香30克，沙姜30克，罗汉果1个，红曲米100克

做法：

- 1.锅入油烧热，爆香葱姜，倒入用生抽、清水、花雕酒和冰糖混匀的料汁，用慢火熬煮。
- 2.将卤水药材用汤料袋包裹，红曲米另取汤料袋包裹，放入锅内。初次熬卤水时，应将卤水慢火细熬30分钟后再使用，这样香料的香味才能充分溶进卤水中。



酱是一种凉菜烹调技法。一般程序为将原料煮熟，放入用酱油、盐、葱、姜、桂皮、砂仁、茴香等料调制而成的酱汁中，煮熟后放凉即成。

注意事项

- ★有些酱制菜，为了使肉质硬香且肉色呈胭脂红，可在酱制时加些硝（硝酸盐）。但用硝量必须限制，切不可太多，否则有致癌的可能。
- ★酱制菜不同于卤制菜。酱制菜在收干时要注意掌握火候，把酱汁不停地舀起浇在主料上，以防糊底。
- ★主料是炸酱制成的，可先在主料表面涂上酱油，以使主料表面色泽红润。



动物类原料中的胶原蛋白经过蒸煮后充分溶解，冷却后能凝结成冻。此法利用这一特点，把适合的原料蒸煮熟后冻制成凉菜。

操作过程

★冻制的原料一般采用富含胶原蛋白的猪肉皮、猪肘子、猪蹄、带皮羊肉等。制作时，把原料放在盛器中，加水和调料，上笼屉蒸烂或放入锅中炖煮烂，然后任其自然冷却或放入冰箱内冷却，待其结冻后即成。

3

做好凉拌菜，汁料是关键

如果将凉菜比作开餐的前奏曲，那么制作凉菜时所需要的调味汁料就是乐队的首席。掌握几份关键汁料的制作方法，将会使凉菜制作变得异彩纷呈，百菜百味。

自制葱油——凉菜必备调味品

➤ **所需食材** 葱白、姜、蒜瓣、香菜根、色拉油（用量可以根据需要自己调节）

➤ **做法**



姜块放在案板上，用刀背拍破，以便更好地释放其辣香味。



去皮的蒜瓣用刀切修整齐。（注意去掉其蒂部）



香菜切下香菜根，留用。（香菜根是制作葱油的提香食材）



葱白切成小段。



锅中加入色拉油烧热，先将拍好的姜块放入油锅，中火炸至颜色呈金黄色且表皮较干。



锅中再放入葱白段。



随即放入蒜瓣，转小火继续炸制。



加入香菜根后继续保持小火熬制。注意火力不要太大，否则会使材料变糊，影响口感。



炸至所有食材不再冒出水泡，晾凉后捞出炸干的食材。晾凉的葱油放进玻璃盛器中保存。

麻酱小料——芝麻浓香，咸鲜醇正

在制作油麦菜、黄瓜、茄子、豆角等蔬菜类凉菜时，常会用到麻酱小料。自己调制的麻酱味道浓香，咸鲜醇正。

麻酱中含钙量较多，经常适量食用对骨骼、牙齿的发育都有益处；麻酱中所含的铁质比猪肝、鸡蛋黄还高，经常食用不仅对调整偏食厌食有积极的作用，还能纠正和预防缺铁性贫血；麻酱含有丰富的卵磷脂，可防止头发过早变白或脱落；麻酱也是涮肉火锅常用的蘸料，能起到很好的提味作用。

麻酱中热量和脂肪含量较高，不宜多吃，一天食用10克左右即可。

➔ **所需食材** 芝麻酱4茶匙，白芝麻2茶匙，盐2克，纯净水10克，蒜泥20克

➔ 做法



芝麻酱中加入净水调开。水不宜一次添加太多，随调随加。



锅中放2茶匙白芝麻，小火炒熟后碾碎，加到调好的麻酱料里。



加入盐和蒜泥即可。蒜泥具有杀菌消毒提味的作用。

蒜泥小料——蒜香浓郁，咸鲜微辣

将大蒜去皮，捣碎成泥状，就成了蒜泥，多用作佐料，以前还常作为药物替代品。下面介绍的蒜泥小料，蒜香浓郁、咸鲜微辣，是调制凉菜的好伴侣。除了蔬菜类食材，蒜泥还特别适合与熟鸡肉、猪肉、兔肉等搭配。

大蒜味辛、性温，入脾、胃、肺经，具有温中消食、行滞气、暖脾胃、消积、解毒、杀虫的功效。大蒜中的大蒜素可以抑制有利于肿瘤发生的酶的活性，预防和抑制幽门螺旋杆菌（Hp）（世界卫生组织已把Hp定义为I类致癌物）的感染。

➤ **所需食材** 蒜瓣50克，熟芝麻5克，香油10克，盐2克，陈醋5茶匙，糖1茶匙，红油2克

➤ **做法**



- 1.将蒜瓣放入蒜罐（蒜臼）中捣碎。（捣蒜也是有技巧的，蒜瓣放进蒜罐后稍加一点盐和水再捣，捣出来的蒜汁就会很黏稠了）
- 2.将蒜泥、香油、红油、盐、陈醋、糖混合调匀，最后加入熟芝麻拌匀即可。

姜汁小料——姜味醇厚，咸酸爽口

姜汁通常是将鲜姜用刀削去外皮，切成薄片，再切成小细丝，然后剁成末，放入干净的容器中，加入醋、盐、香油等搅拌均匀而制成。姜汁具有散寒、止呕的功效。

下面介绍的姜汁小料还添加了蒜末和葱油等，使其姜味醇厚，咸酸爽口，比较适合于鸡肉、兔肉、猪肘、猪肚等肉类的调拌，对根茎类蔬菜也同样适用。

➤ **所需食材** 姜汁1茶匙，姜末半茶匙，蒜末半茶匙，陈醋4茶匙，盐半茶匙，酱油1茶匙，葱油1茶匙，蚝油1茶匙

➤ **做法**



将姜汁、姜末、蒜末、盐、陈醋、酱油、蚝油混合，加入葱油调匀即可。

香糟小料——醇香回甜，滋味悠长

醪糟，又叫酒酿、甜酒。醪糟是由糯米发酵而制成的，夏天可以解暑。其酿制工艺简单，口味香甜醇美，乙醇含量极少，因此深受人们喜爱。以醪糟等为原料调制的香糟汁有其独特的风味，适合的菜品包括鸡翅、猪蹄、莲藕、鸡鸭内脏、冬笋、小黄鱼等。福建菜中好多菜肴就以此闻名。上海、杭州、苏州等地的菜肴也多有使用。

醪糟虽然口味鲜美、营养丰富，但并不适宜每个人食用，如患有肝病（急、慢性肝炎，肝硬化等）则不宜喝醪糟，因酒精对肝细胞有直接刺激作用。

➤ **所需食材** 香糟汁（或醪糟）、盐、香油等

➤ **做法** 将香糟汁（或醪糟）、盐、香油等调制混合均匀即成。