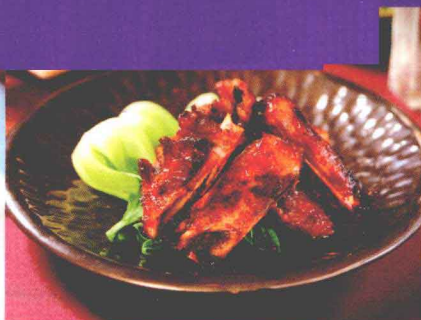




🌸 美味菜肴，众亲朋拍手叫绝 🌸

尽显厨艺宴客菜



王其胜 主编

中国烹饪大师 中国药膳大师
中国十佳营养膳食烹饪大师

中国营养膳食推广工程 **推荐**

吉林出版集团有限责任公司

七彩生活

尽显厨艺宴客菜

王其胜 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

尽显厨艺宴客菜 / 王其胜主编. — 长春: 吉林出版
集团有限责任公司, 2010.12

(七彩生活)

ISBN 978-7-5463-4398-3

I. ①尽… II. ①王… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第233502号



尽显厨艺宴客菜

出版策划: 孙亚飞

封面设计: 孙阳阳

责任编辑: 杨冬絮 郝秋月

版式设计: 孙阳阳

文图编辑: 冷寒风

出 版: 吉林出版集团有限责任公司 (www.jlpg.cn/yiwen)
(长春市人民大街4646号, 邮政编码 130021)

发 行: 吉林出版集团译文图书经营有限公司
(http://shop34896900.taobao.com)

电 话: 总编办 0431-85656961 营销部 0431-85671728

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本: 889 × 1194mm 1/16

印 张: 12

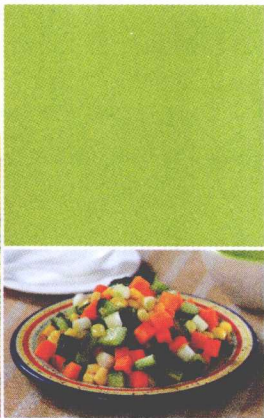
字 数: 220千字

版 次: 2011年1月第1版

印 次: 2011年1月第1次印刷

定 价: 19.80元

◎如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



亲朋好友围坐一团，吃一顿香喷喷的团圆菜，共进佳肴、把酒言欢，说不出的喜悦，说不出的满足；几道拿手菜亮相餐桌，朋友们拍手叫绝、一抢而光，说不出的欣喜，说不出的幸福。然而说来容易做着难，一大桌子菜，凉菜、热菜、主食、汤羹……一样都不可少，没点本事还真拿不下来！

不过，说难也不难，只要掌握宴客技巧，所有难题都能迎刃而解。

首先要确定人数、掌控好食材用量，菜式的设定也要多种多样，煎、炒、烹、炸合理搭配，此外男女老少的口味也都要满足，食材上要兼顾肉类、蛋类、水产、菌蕈等各方面，尽量做到品种多样、营养均衡。让美味快速上桌还有一个小窍门，那就是做好菜品统筹，需要腌渍和泡发的要提前准备，时间长的菜品要先做，好做易熟的放在最后，有些食材可以提前用微波炉处理……总之窍门多多，书中都会一一讲解。

宴客时既要让宾客们吃到美味，也要让他们吃出新意，这样他们才能对你的手艺大加赞赏，所以餐桌上有几道拿手招牌菜是必不可少的。本书在详细讲解了菜品做法的同时，还总结了大厨们多年的经验和私房窍门，让你不用费力，轻轻松松创新！

年节喜庆，欢乐祥和，坐在餐馆里难免少了家中温馨的气氛，不过不要紧，拿到本书，你就可以大胆地邀请亲朋来家做客，一书在手，胜券在握！

前言

Foreword

中国烹饪大师
中国药膳大师
中国十佳营养膳食烹饪大师

〔目录〕

Contents ...



大厨支招做凉菜 / 10
凉菜围盘有诀窍 / 11

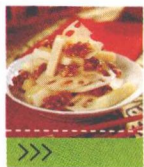
Part 01

胃口大开的美味凉菜



荤菜 / 12

- 爽口毛肚 / 红油耳片 / 12
- 五彩水晶冻 / 红油肝花 / 13
- 川味口条 / 青豆肉皮冻 / 白切小肘 / 14
- 卤味干层耳 / 什锦拉皮 / 15
- 蒜泥白肉 / 香辣牛肉 / 拌双丝牛肉 / 凉拌牛肉 / 16
- 夫妻肺片 / 凉拌羊肉丝 / 17
- 七彩鸡丝 / 鸡丝凉粉 / 18
- 麻辣鸡丝 / 五彩鸡肉粒 / 清凉什锦丝 / 19
- 四彩鸡丁 / 椒麻鸡 / 酸辣瓜条拌鸡胗 / 20
- 泰式凤爪 / 山椒凤爪 / 豉汁凤爪 / 21
- 蒜苗鸭丝 / 姜汁鸭掌 / 凉拌海蜇头 / 黄瓜海蜇丝 / 22
- 柠檬三文鱼沙拉 / 香椿鲜虾 / 茭白虾冻 / 23
- 虾仁拌芹菜 / 凉拌鱼片 / 24
- 三文鱼片 / 海味什锦菜 / 什锦合菜 / 姜汁海螺 / 25

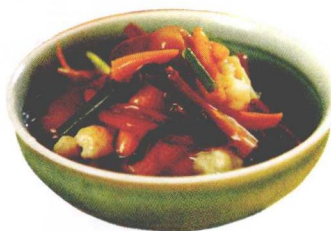


素菜 / 26

- 胡萝卜拌香菇 / 双色菜花 / 枸杞拌山药 / 26
- 川北凉粉 / 老醋花生 / 杏仁拌三丁 / 27

- 什锦番茄 / 蒜香蚕豆 / 花生芹菜 / 28
- 腐竹拌菠菜 / 酸梅冬瓜球 / 蒜泥木耳菜 / 金钩翠芹 / 29
- 百合炒苦瓜 / 瓜条拌藕片 / 拌海带丝 / 30
- 芝麻双丝海带 / 芝麻土豆丝 / 31
- 芝麻菠菜 / 麻酱拌菠菜 / 蒜泥蚕豆 / 32
- 香椿拌黄豆 / 香椿拌豆腐 / 香芹腐竹 / 33
- 红绿豆腐皮 / 香辣豆腐干 / 34
- 椒炆芥蓝 / 酸辣嫩瓜条 / 麻辣萝卜丝 / 35
- 糖醋萝卜丝 / 桂花糖藕 / 酒酿玉米 / 草莓沙拉拌生菜 / 36
- 果蔬沙拉 / 草莓黄瓜 / 37
- 日月沙拉 / 土豆什锦沙拉 / 38
- 玫瑰水果锦 / 甜酒芸豆 / 番茄生菜沙拉 / 39

拿手私房菜烹饪绝招 / 40





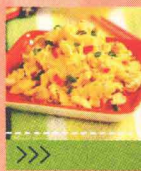
Part 02

赞不绝口的镇桌主菜



喷香畜肉 / 42

- 东坡私家肉 / 粉蒸肉 / 42
- 锅巴肉片 / 冬菜扣肉 / 虎皮蛋烧肉 / 43
- 红枣煨肘子 / 糖醋排骨 / 无锡酱排骨 / 44
- 茄汁焖排骨 / 清香爆百叶 / 火爆荔枝腰花 / 45
- 冰糖花生猪蹄 / 椒盐牛里脊 / 萝卜牛腱煲 / 红酒炖牛肉 / 46
- 水煮牛肉 / 牛腩胡萝卜烧土豆 / 坚果煲牛腩 / 47
- 咖喱牛腩 / 蚝汁烧牛肚 / 金针菇烧肥牛 / 48
- 滑溜牛里脊 / 干煸牛肉丝 / 49
- 蒜香羊排 / 青椒牛柳丝 / 50
- 清汁炖羊肉 / 羊肉蒸丝瓜 / 芙蓉羊肉 / 51
- 葱爆羊肉 / 山楂萝卜羊肉煲 / 52
- 滑溜莴笋羊肉片 / 孜然羊肉 / 栗子焖羊肉 / 53



美味禽蛋

- 嫩笋三黄鸡 / 辣子鸡 / 54
- 宫保鸡丁 / 红焖笋鸡块 / 照烧鸡腿 / 55
- 孜然鸡翅 / 茄香鸡片 / 56
- 红酒醉翅中 / 葡萄干烩鸡丁 / 腰果彩色鸡丁 / 57
- 洋葱芦笋爆鸡心 / 百合鸡球 / 58
- 牙签孜然鸡心 / 泡椒鸡杂 / 59
- 酱烧鸭块 / 板栗黄焖鸭 / 60
- 糟熠鸭肝 / 银鱼鸡蛋角 / 肉臊蒸滑蛋 / 61



鲜香水产 / 62

- 剁椒鱼头 / 酸菜煮草鱼 / 62
- 红烧鲫鱼 / 蒜烧鲶鱼 / 白煮葱油鲫鱼 / 糖醋鲤鱼 / 63
- 干煎黄花鱼 / 彩椒啤酒鱼 / 清蒸带鱼 / 64
- 红辣椒爆炒鳝片 / 清蒸鲈鱼 / 65
- 麻辣酥鱼 / 番茄三文鱼 / 滑炒鱼片 / 66
- 辣子鱿鱼 / 火爆鱿鱼卷 / 三色鱼丸 / 清蒸蟹 / 67
- 韭菜炒蛭子 / 韭菜炒墨鱼仔 / 番茄大虾 / 68
- 干烧大虾 / 蒜蓉虾 / 69
- 胡椒虾 / 兰花大虾 / 葱姜虾 / 70
- 腰果虾仁 / 奶油焖虾仁 / 水晶虾仁 / 龙井虾仁 / 71

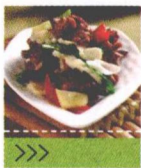


清新时蔬 / 72

- 咸蛋黄南瓜 / 松仁玉米 / 素烩竹荪 / 72
- 鲜香牛肝菌 / 鸡腿菇炒莴笋 / 干煸豆角 / 蚂蚁上树 / 73

大厨亲传烹饪晋级12技法 / 74

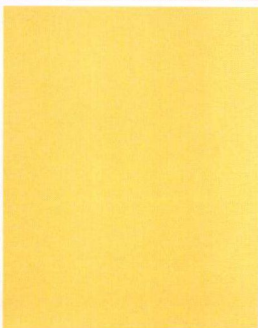
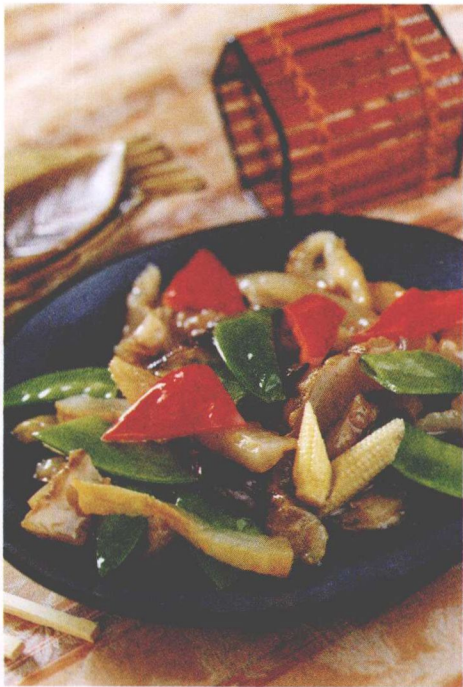
拍手叫好的拿手招牌菜



荤菜 / 76

- 梅菜扣肉 / 飘香肉串 / 76
- 馋嘴肉丁 / 酥肉团圆 / 川味青蒜回锅肉 / 东坡绣球 / 77
- 火爆双脆 / 核桃仁肉丁 / 78
- 芝麻炸里脊 / 生爆盐煎肉 / 酱香腔骨 / 79
- 熘肥肠 / 毛血旺 / 清炖蟹粉狮子头 / 80
- 香麻猪肚丝 / 豉汁蒸排骨 / 白胡椒煨猪肚 / 81
- 生炒豉椒骨 / 烈香寸排骨 / 咖喱酱排骨 / 82
- 照烧猪肋排 / 美味鲜肉串 / 83
- 南瓜牛腩盅 / 牛肉酿鲜鱿 / 黄瓜牛里脊 / 黑椒牛排 / 84
- 滑熘羊肉片 / 椒盐八宝鸡 / 85

- 它似蜜 / 五彩锦翅 / 糯米凤翅 / 86
- 烤香鸡腿 / 葱油淋鸡 / 鸡柳串烧 / 87
- 菠萝鸡胗 / 白果蒸椒鸭 / 88
- 自家招牌鸭 / 五香酱鸭 / 人參炖老鹅 / 89
- 剁椒欢喜鱼 / 西湖醋鱼 / 香酥鲫鱼 / 90
- 清蒸鳗鱼 / 龙戏珠 / 泡萝卜沙锅鱼 / 91
- 鲍汁三文鱼翅 / 香浓起酥鱼卷 / 岭南鳊鱼卷 / 92
- 清蒸鲜贝虾 / 青瓜虾仁 / 油焖大虾 / 93
- 油爆鲜贝 / 酥虾松玉米 / 鲜贝香瓜盅 / 94
- 蒜蓉粉丝蒸扇贝 / 干贝甜椒 / 95
- 烤扇贝 / 文蛤蒸蛋 / 香炒文蛤 / 96
- 风味炒蛤蜊 / 烩海参 / 97





素菜 / 98

- 碧玉菜卷 / 双心芦笋玉竹荪 / 98
- 翡翠蒸白玉 / 红酒浸雪梨 / 泡椒四季豆 / 99
- 玉米笋清炒芥蓝 / 甜酸素鳗 / 樱桃香菇 / 酱爆魔芋豆腐 / 100
- 菊花蒸茄子 / 鱼香茄子 / 粉蒸四季豆 / 101
- 拔丝苹果 / 挂霜荸荠 / 102
- 什锦酿苹果 / 鲜菇炒豌豆 / 椰汁四蔬 / 103

Part 04

喝不够放不下的营养汤羹



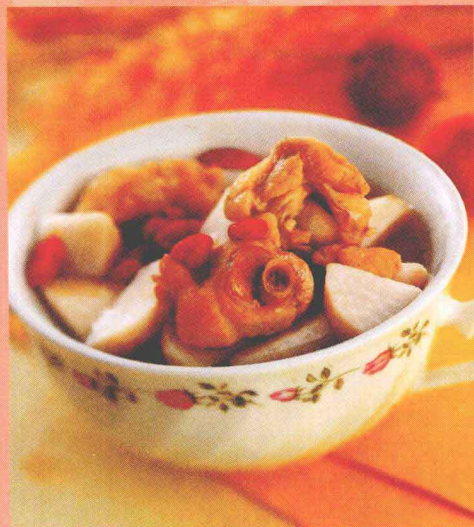
畜肉汤 / 104

- 莲藕排骨汤 / 茶树菇排骨汤 / 104
- 排骨芋头汤 / 藕炖排骨养颜汤 / 意式土豆排骨汤 / 105
- 蹄香花生浓汤 / 石竹猪肚汤 / 肝尖玉兰汤 / 106
- 西湖牛肉羹 / 牛筋乱炖汤 / 海带牛肉汤 / 107
- 牛腩蔬菜汤 / 蟹柳牛肉羹 / 牛腱土豆煲 / 108
- 红酒牛腱汤 / 山药羊肉汤 / 羊肉萝卜煲 / 109



蔬菜汤 / 110

- 莲藕山药汤 / 豆苗豆腐丝羹 / 110
- 茄汁茭白汤 / 银耳木瓜猪排汤 / 川贝鸭梨汤 / 111
- 南瓜四喜汤 / 奶油南瓜羹 / 薏米南瓜煲 / 112
- 枸杞子炖银耳 / 红点粟米羹 / 113
- 奶味浓香玉米羹 / 李子



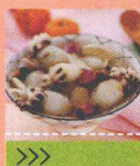
蜂蜜牛奶汤 / 香浓玉米汤 / 114

- 香蕉西米羹 / 百合莲杞汤 / 奶油蘑菇汤 / 115



禽蛋汤 / 116

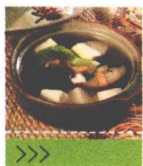
- 香芋鸡汤 / 乌鸡首乌煲 / 116
- 养生乌鸡汤 / 桂圆枸杞鸡汤 / 冬笋土鸡煲 / 117
- 暖栗温鸡汤 / 枣香乌鸡汤 / 118
- 乌鸡白凤汤 / 双色老鸡汤 / 香菇凤爪汤 / 119
- 冬瓜老鸭煲 / 风味酸菜鸭肉汤 / 酸萝卜老鸭汤 / 120
- 茶树菇老鸭煲 / 雏鸽菊花煲 / 121



水产汤 / 122

- 鲫鱼莲藕煲 / 奶白鲫鱼汤 / 122
- 木瓜鲤鱼煲 / 冬笋芥蓝黄鱼汤 / 123
- 清蒸黄鱼蛋羹 / 白嫩鳕鱼羹 / 124

- 虾球银耳汤 / 一品鲜虾汤 / 125
- 鲜虾美极羹 / 肉蟹番茄豆腐煲 / 126
- 花生鱿鱼汤 / 鱼丸翡翠汤 / 三色鱼丸汤 / 127
- 文蛤豆腐汤 / 百合玫瑰墨鱼仔汤 / 128
- 百合扇贝蘑菇汤 / 蛤肉豆腐木耳煲 / 129

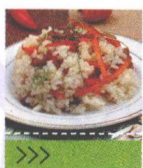


菌豆汤 / 130

- 沙锅豆腐汤 / 白菜豆腐汤 / 130
- 八宝豆腐羹 / 芥菜豆腐汤 / 131
- 金针菇牛肉丝汤 / 紫菜南瓜汤 / 荸荠香菇汤 / 132
- 海带肉丝汤 / 绿豆海带汤 / 荸荠木耳汤 / 133
- 什锦鲜菇汤 / 大烩什菌汤 / 134
- 莴笋凤尾菇汤 / 竹荪海菜汤 / 香菇蛋花汤 / 135

Part 05

好看又好吃的花样主食



米饭 / 136

- 梅干菜蒸肉饭 / 火腿青菜炒饭 / 136
- 腊肉蛋炒饭 / 韩式烤肉饭 / 137
- 台式卤肉饭 / 新疆羊肉抓饭 / 红椒牛肉饭 / 138
- 泡椒鸡丁炒饭 / 鸡肝酱香饭 / 荷香鸡米饭 / 139
- 鸡腿菇虾仁烩米饭 / 扬州炒饭 / 香菇蛋炒饭 / 140
- 黄瓜糙米饭 / 香葱豆干炒饭 / 田园菠萝炒米饭 / 奶香红枣饭 / 141



粥 / 142

- 燕麦雪梨糯米粥 / 花样果肉薏米粥 / 红糖干姜粥 / 142
- 香蕉葡萄粥 / 桂花粥 / 八宝粥 / 143
- 绿豆粥 / 豌豆粥 / 黑豆粥 / 糯米黑豆粥 / 144
- 绿豆百合薏米粥 / 大麦玉米碎粥 / 145
- 小米玉米粥 / 红薯粥 / 146
- 南瓜小米粥 / 小米山药粥 / 紫米粥 / 147
- 芹菜大米粥 / 菠菜虾皮粥 / 148
- 乌鸡滋补粥 / 猪蹄花生粥 / 149



面食 / 150

- 南瓜奶油香拌面 / 火腿蛋丝凉面 / 150
- 傻瓜干拌面 / 鸡丝凉面 / 韩式冷汤面 / 151
- 阳春面 / 虾仁伊府面 / 意大利炒面 / 152
- 肉丝汤面 / 四川担担面 / 153
- 椒盐花卷 / 千层蒸糕 / 小笼蒸包 / 糜子面窝头 / 154
- 荷叶夹子 / 翡翠烧卖 / 翡翠包 / 155
- 四喜烧卖 / 干丝螺旋饼 / 156
- 奶香火腿烙饼 / 香煎芝麻饼 / 157





点心 / 158

- 法式松饼 / 南瓜饼 / 158
- 芋头糕 / 酸奶鲜果蛋糕 / 159
- 火腿沙拉三明治 / 像生梨 / 红枣糕 / 160
- 糯米宝葫芦 / 糯沙凉卷 / 枣泥麻团 / 161
- 炸油糕 / 麻花 / 162
- 红豆沙 / 苹果煎蛋饼 / 163
- 叶儿粑 / 椰香糯米糍 / 164
- 水滴寿司 / 小枣粽子 / 蛋皮寿司 / 165

Part 06

年节讨彩宴客菜



镇桌大菜——红红火火中国年 / 166

- 酸辣白菜 发财好兆头 / 166
- 桂花糯藕 幸福甜蜜 / 166
- 千层脆耳 福猪拱门 / 167
- 脆肠 常伴好运 / 167
- 卤腱肉白萝卜片 福禄双全 / 168
- 香麻手撕鸡 丰衣足食 / 168
- 五味鱿鱼 五福临门 / 169
- 熏鱼 年年有余 / 169
- 南瓜蜜百合 百年好合 / 170
- 麻辣海带结 永结同心 / 170

- 凉拌干贝丝 金丝万缕 / 171
- 竹笋炒香菇 竹报平安 / 171
- 什锦素菜煲 花开富贵 / 172
- 素馅油面筋 团团圆圆 / 172
- 素炒十香菜 十全十美 / 173
- 香橙牛仔骨煲 满盘金钱 / 173
- 高升排骨 年年高升 / 174
- 酱烧猪肘 一团和气 / 174
- 腰果肘肝 招财进宝 / 175
- 清蒸麒麟鱼 吉庆有余 / 175
- 栗子鸡 大吉大利 / 176
- 烩什锦 全家福 / 176
- 蜜运芝麻鸡 财运亨通 / 177
- 葱姜红烧鲤 鱼跃龙门 / 177
- 南煎丸子 和和美美 / 178
- 客家红糟排骨 红红火火 / 178
- 虾仁紫菜蛋卷 吉祥如意 / 179
- 干烧明虾 甜甜蜜蜜 / 179
- 芥菜干贝 万年长青 / 180
- 盐菜扣肉 红运当道 / 180



汤品主食——团团圆圆全家福 / 181

- 鸳鸯火锅 家和万事兴 / 181
- 四宝如意汤 四季如春 / 181
- 红小豆鲫鱼汤 乐豆花开 / 182
- 沙锅鱼头 新年好彩头 / 182
- 生鱼蜜枣西洋菜煲 如鱼得水 / 183
- 三鲜锅 三阳开泰 / 183
- 心肺炖花生 幸福美满 / 184
- 四喜蒸饺 喜气洋洋 / 184
- 八宝饭 发财进宝 / 185
- 龙江煎堆 大丰收 / 185

附录01

不可不知饮食搭配宜忌 / 186

附录02

现代人健康饮食原则 / 188

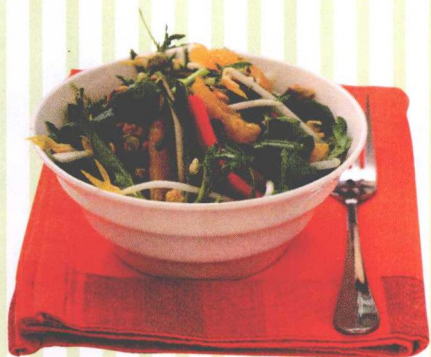
附录03

年节饮食四大健康宜忌 / 191

Cook Suggest

大厨支招做凉菜

[小窍门·味蕾大提升] Hot!



凉菜是宴客菜中不可缺少的一部分，从头到尾都能保持口味的清新和浓郁，给这顿大餐一个美好的开始！这些大厨绝对有法宝，在我们看不到的厨房里，他们正在施展美味的魔法。看看下面的一些提示，相信你会有所收获。

要严格消毒杀菌

做凉拌菜一定要挑选新鲜蔬菜，要用清洁的水冲洗干净，对坑洼的污垢要抠挖干净。菜洗净后，用沸水焯烫几分钟。切菜的刀和案板，也应用沸水冲烫消毒，不能用切生肉和切其他未经烫洗过蔬菜的刀来切凉拌菜，否则，前面的清洗消毒工作等于白做。拌凉菜时，应用干净的筷子。一般凉拌菜可加点葱末、蒜末、姜末和醋，既可以调味，又起杀菌消毒作用。

调味要合理

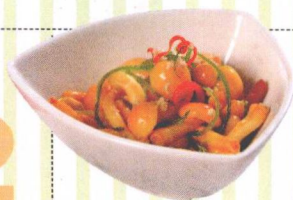
4

调味是制作凉拌菜的关键，也是形成菜肴鲜美味道的主要程序。一般来说，制作拌菜通常所使用的佐料有：盐、酱油、醋、香油、芝麻酱、芥末、葱、姜、蒜、辣椒、白糖、五香调料水、香菜等。要视材料和食用者对咸、甜、酸、辣、苦、香、鲜等的要求，正确选择调味品，并且按照各种调料的特性，酌量、适时地使用调料。

要注意调色

2

拌凉菜要避免菜色单一、缺乏香气的做法。例如，黄瓜丝拌海蜇中加少许虾米，使绿、黄、红三色相间，甚是好看了；拌白肉中加点蒜末、红辣椒末，使白肉肥美味厚。



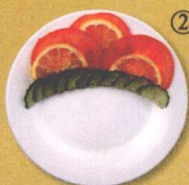
刀工要精细

凉拌菜在刀工处理上要整齐美观，如切条时长短大体要一致，切片时厚薄要均匀，切丝时粗细要相同等。此外，若在原料上刻出不同的刀花会更好些，令人增进食欲。



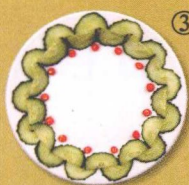
①

①花开富贵
②阳光三叠
③绿杨烟外



②

④莺歌燕舞
⑤怡红快绿
⑥有风来仪



③



④



⑤



⑥

[小细节·视觉大提升]



凉菜围盘有诀窍

在宴请宾朋时，给菜肴围一个漂亮又简单的边，让他们顿时眼前一亮，感受你于平凡中创造美的智慧和精心准备菜肴时的那份情意！做法很简单，你一看就会。开动脑筋，在家里操练一番，你会发现自己的聪明才智实在不能低估！

围盘基本6法

花开富贵 ①

材料：黄瓜、柠檬、草莓
排：将黄瓜、柠檬、草莓洗净依照各自的形状切片，叠排成锯齿形，逐层摆放，可以排出花开怒放的效果。

阳光三叠 ②

材料：番茄、黄瓜、柠檬
叠：把切好的番茄、黄瓜、柠檬一片片整齐地叠起，一般叠成梯形，这样摆放主菜后，会衬出菜品的立体感。

绿杨烟外 ③

材料：黄瓜、小红椒
覆：将黄瓜切成薄片，且错叠排放，使盘内有凸起一层的感觉，同时再配以小红椒圈的点缀，更增色不少。

莺歌燕舞 ④

材料：黄瓜、胡萝卜、红椒
围：将切好的黄瓜、胡萝卜、红椒排列成环形，层层围绕。通过不同的颜色调节围盘的效果，可以制成温馨的花环。

怡红快绿 ⑤

材料：芹菜、心里美萝卜、黄椒
摆：运用特殊的工具，将芹菜、心里美萝卜、黄椒切成不同的形状，摆出生动活泼、形象逼真的花朵及绿叶。

有凤来仪 ⑥

材料：黄瓜、胡萝卜、樱桃、红椒、黄椒
堆：有意地用黄瓜片、胡萝卜片等将盘子分隔成需要的小空间，调节菜肴的色彩。

胃口大开的美味凉菜



凉菜以其精心的选料、百变的风味，成就了其干香、脆嫩、爽口的滋味。无论你是喜食厚味的无肉不欢者，还是崇尚自然的素食主义者，凉菜千变万化的荤素搭配、组合，都能满足你的需求。



荤菜

cook

爽口毛肚*

材料 毛肚 ……………300克
韭菜 ……………少许

调料 蒜蓉、熟芝麻、盐、味精、白醋、辣椒油、香油。

做法

- 1 毛肚反复洗净，切片，放沸水中焯熟，用凉开水过凉；韭菜洗净，放沸水中焯一下。
- 2 将毛肚用韭菜扎成把，摆在盘中。
- 3 将蒜蓉、熟芝麻、盐、味精、白醋、辣椒油、香油对成味汁，盛在调味碟中，配毛肚上桌即可。



cook

红油耳片*

材料 猪耳 ……………500克
葱白、香菜段 ………各适量

调料 白糖、香油、红油辣椒、盐、味精。

做法

- 1 猪耳洗净，放入沸水锅中焯熟，取出。
- 2 猪耳用一重物压平后，自然凉凉。
- 3 将凉透的猪耳切成薄片；葱白洗净切丝；碗中加入白糖、香油、红油辣椒、盐、味精，调成味汁。
- 4 将猪耳片与调好的味汁、葱丝拌匀，装盘，撒上香菜段即可。

cook 五彩水晶冻*

材料

猪肉皮 ……………300克
火腿丝、冬笋、青椒、水发
黑木耳 ……………各60克

调料 盐、料酒、味精、花椒、八角、葱段、姜片。

做法

- 1 冬笋、青椒、水发黑木耳均洗净切丝，用沸水焯烫；肉皮刮洗净，用沸水焯烫。
- 2 锅内放入肉皮，加水大火烧沸，撇油沫，转小火，加花椒、八角、葱段、姜片，煮至肉皮酥软。
- 3 肉皮剥成泥放锅内，加煮肉皮的原汤，添适量新汤，加盐、料酒、味精，用中火熬成皮汁。
- 4 火腿、冬笋、青椒、黑木耳倒皮汁中稍煮，冷却凝固即可。



cook 红油肝花*

材料

鲜猪肝 ……………300克
黄瓜 ……………100克

调料 酱油、香油、白糖、辣椒油、花椒粉、味精、盐、香菜段。

做法

- 1 黄瓜洗净，切成斜片，用盐腌渍一下后，用清水洗净，沥干水分，码入盘中垫底。
- 2 将猪肝去尽筋，用刀顺肝叶割，间隔1厘米，深达肝叶3/5，用清水洗净，入沸水中煮熟捞出凉凉，切成片。
- 3 把猪肝片依次摆在黄瓜上。
- 4 将酱油、香油、白糖、辣椒油、花椒粉、味精、少许盐倒入碗里对成味汁。
- 5 将味汁淋于肝片上，撒上香菜段即可。



cook 川味口条*

材料 [猪口条300克
[黄瓜1根

调料 卤水、红油、芝麻。

做法

- 1 将猪口条刷洗干净，把猪食道口的一小撮猪毛刮除，放入沸水锅浸泡20分钟，捞出后再用刀将猪口条上的舌苔刮剖干净，然后用清水洗净，晾干。
- 2 口条放入卤水锅中卤约30分钟，然后熄火浸泡，待汤汁稍凉捞出切片。
- 3 黄瓜洗净切丝铺于盘底，将口条码放在上面，淋上红油和芝麻，食用时拌匀即可。

cook 青豆肉皮冻*

材料 [青豆100克
[猪骨头300克
[猪肉皮200克

调料 八角、桂皮、酱油、冰糖。

做法

- 1 把用凉水泡胀的青豆放入锅里煮沸，然后加入洗净的猪骨头、猪肉皮和适量八角、桂皮，用大火烧沸并撇去浮沫。
- 2 转小火烧炖30分钟，炖至青豆熟烂时，将其中的猪骨头、猪皮、八角等捞出，放入适量的酱油、冰糖烧煮，煮至青豆极烂时，起锅盛入碗里。
- 3 凉凉后放进冰箱凝固成冻即可切片食用。

cook 白切小时*

材料 [去骨猪前肘1个
[棉线绳1根

调料 蒜泥、八角、桂皮、香油、葱段、姜片、料酒、盐、白糖、香醋、酱油。

做法

- 1 猪前肘洗净，卷成卷用棉线绳捆紧。
- 2 沙锅中放入肘子，倒入清水没过材料，加入八角、桂皮、葱段、姜片、料酒；大火烧沸后转小火煮至猪肘熟透，趁热捞出沥干凉凉。
- 3 将猪肘切成半圆片装盘；蒜泥放在小碗里，加入盐、白糖、香醋、酱油、香油拌匀，撒在肘片上即可。



cook 卤味千层耳*

材料 猪耳……………3个

调料 酱油、花雕酒、上等豉油、冰糖、姜块、葱条、香油、八角、桂皮、甘草、草果（草豆蔻）、丁香、沙姜、陈皮、罗汉果、豆腐乳。

做法

- 1 猪耳入沸水焯烫后洗净。
- 2 将所有调料对成卤汁，放入锅内，置火上，猪耳入卤锅卤约40分钟，熄火浸泡，待汤汁稍凉，取出，将猪耳叠加后用重物压2小时，切片即可。



温馨小提示

卤水药材须用汤料袋包裹。初次熬卤水时，慢火细熬约30分钟后再使用，这样卤水药材及豉油的香味才会充分发出。

cook 什锦拉皮*

材料

猪瘦肉……………	200克
拉皮……………	100克
火腿丝、黄瓜、青蒜、胡萝卜……………	各50克

调料 姜丝、蒜末、淀粉、盐、料酒、植物油。

做法

- 1 将猪瘦肉洗净，切丝，用盐、料酒、淀粉上浆；将拉皮切条；胡萝卜洗净，去皮，切丝；黄瓜洗净，切丝；青蒜洗净切段，备用。
- 2 锅置火上，倒入植物油，将肉丝在温油中滑熟，盛出。
- 3 锅置火上，倒植物油烧热，放入姜丝、肉丝炒匀，盛入盘中，盖上拉皮，撒上蒜末、青蒜段、火腿丝、黄瓜丝、胡萝卜丝拌匀即可。




cook 蒜泥白肉*

材料 猪肉500克
蒜泥50克

调料 酱油、冰糖、红油、八角、盐。

做法

- 1 将猪肉洗净，煮熟后捞出沥干，切片装盘；蒜泥加入盐和煮猪肉的原汤，调成稀糊状备用。
- 2 锅置火上，放入酱油、冰糖、八角，用小火熬成浓稠状酱料备用。
- 3 将蒜泥、酱料、红油对成味汁，淋在肉片上即可。

cook 香辣牛肉*

材料 牛肉400克
炒花生仁少许

调料 葱段、酱油、辣椒油、白糖、味精、花椒粉、盐。

做法

- 1 先将牛肉洗净，切成大块，入沸水锅里加适量酱油煮熟，捞起凉凉后，切薄片；炒花生仁拍碎。
- 2 将牛肉片盛入碗内，用盐拌匀，使之入味。
- 3 放入酱油、辣椒油、白糖、味精、花椒粉搅拌，最后把葱段、花生仁末倒入，拌匀盛盘即可。

cook 拌双丝牛肉*

材料 熟牛肉、豆腐干 ...各200克
白菜心50克

调料 香油、醋、辣椒油、酱油、盐、味精。

做法

- 1 将熟牛肉切成4厘米长的丝；豆腐干切丝，放入沸水中焯一下，捞出凉凉；白菜心择洗干净，切成细丝备用。
- 2 先将白菜丝放入盘内，再放入豆腐干丝、牛肉丝，加香油、醋、辣椒油、酱油、盐、味精，搅拌均匀即可。

温馨小提示

白菜心最好顺着纤维切，这样白菜脆爽，水分多，营养流失少。

cook 凉拌牛肉*

材料 牛肉1000克
葱1根
姜1块

调料 香油、酱油、甜面酱、香葱碎。

做法

- 1 将葱、姜分别洗净，葱打结，姜切片。
- 2 将牛肉洗净，切成四大块，放入沸水锅内煮沸，撇去浮沫，加入葱结、姜片，改小火焖煮2小时左右，当筷子能戳穿时捞出凉凉，横着肉纹切成薄片装盘。
- 3 将香油、酱油、甜面酱搅拌均匀淋在牛肉上，点缀香葱碎即可。