

一看就会的 家常川湘菜 600例



范海/编





一看就会的 

家常川湘菜

600例



图书在版编目(CIP)数据

一看就会的家常川湘菜600例 / 范海编. —北京: 中国画报出版社, 2010.12

ISBN 978-7-80220-964-0

I. ①—… II. ①范… III. ①菜谱—四川省②菜谱—湖南省
IV. ①TS972.182.71②TS972.182.64

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第233637号

一看就会的家常川湘菜600例



出版人: 田 辉

编 者: 范 海

责任编辑: 齐丽华

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路33号, 邮编: 100048)

电 话: 010-88417359 (总编室兼传真) 010-68469781 (发行部) 010-88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电子邮箱: cpph1985@126.com

经 销: 新华书店

海外总代理: 中国国际图书贸易集团有限公司

印 刷: 北京正合鼎业印刷技术有限公司

监 印: 敖 晔

开 本: 170mm × 230mm 1 / 16

印 张: 11

版 次: 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80220-964-0

定 价: 19.80元

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载!



CONTENTS

目录

烹调小常识

1

PART

川湘蔬菜



- 2 凉拌山药丝/椰汁枸杞拌山药
- 3 红油白菜心/辣拌油菜/麻辣藕片
- 4 凉拌豆芽金针菇/拌南瓜丝/麻辣三丝
- 5 红椒拌芹菜/胡萝卜拌菠菜/酸辣胡萝卜丝
- 6 香辣土豆丝/凉拌土豆丝/甜甜美美
- 7 川味沙拉/凉拌洋葱/洋葱拌黄豆
- 8 双仁拌茼蒿/老醋茼蒿/香油芹菜菜/麻油拌菠菜粉丝
- 9 椒麻桃仁/凉拌香椿/拌菠菜/香椿拌豆腐
- 10 椒麻芦笋/红椒拌韭菜/麻辣南瓜/豆丝韭菜
- 11 海米拌黄瓜/梨脆双丝/香脆蚕豆拌笋菇/姜汁豇豆
- 12 凉拌芦笋/芥末白菜墩/金针菇拌黄瓜/生拌甘蓝
- 13 凉拌莴笋/凉拌黄花菜/香拌豆苗/香干苋菜
- 14 香辣白菜/山椒烧魔芋/拌双笋/渝味辣白菜
- 15 南乳藕片/芝麻藕丝/山椒木耳/丝瓜香菇
- 16 干烧冬笋/鱼香茄子/聚三鲜/炒豌豆荚
- 17 蛋黄茄条/早蒸茄子/芋头烧白菜/多味茄泥
- 18 农家茄子/大蒜烧茄子/鲜香紫茄
- 19 干煸胡萝卜/油辣白萝卜/奶油芦笋
- 20 翡翠笋条/红烧茄子/清炒蚕豆
- 21 豆瓣茄子/清炒芦笋/麻油拌双菜
- 22 番茄荸荠/开洋白菜/椒香茼蒿
- 23 葱油滑菇/葱油白萝卜丝/胡萝卜炒木耳
- 24 泡菜蚕蚕豆/绣球芋头/青椒土豆丝/醋熘土豆丝
- 25 香辣凤尾/孜然芋头/剁椒蒸芋头/清炒茭白
- 26 香辣茭白/油焖茭白丝/糖熘土豆丸/咸蛋黄烧茄子
- 27 荸荠拌香菇/炒香菇荸荠/芹菜荸荠/雪里红烧茭白
- 28 蒜蓉茼蒿/银耳炒菠菜/椒蒸豆干/冬菇藕夹
- 29 韭菜炒核桃/黄瓜核桃仁/三鲜锅巴/果仁炒荷兰豆
- 30 芦笋扒冬瓜/口蘑烧冬瓜/花菇油菜心/干煸青椒苦瓜
- 31 彩椒炒丝瓜/蒜蓉菜花/香菇炒菜花/醋熘西葫芦
- 32 清炒丝瓜/红烧菜花/珊瑚白菜
- 33 糖烧白菜/栗子白菜/蒜蓉生菜
- 34 核桃蚝油生菜/糖醋圆白菜/清炒圆白菜
- 35 麻辣娃娃菜/辣炒南瓜条/蜜烧红薯
- 36 清炒莴笋/清炒芥蓝/清炒生菜
- 37 怪味芸豆角/素炒豌豆苗/香菇油菜
- 38 藕片炒什锦/虎皮青椒/干煸四季豆/清炒苦瓜
- 39 清炒春笋/西芹百合/橄榄菜荷兰豆/西葫芦素炒滑子菇
- 40 蒜蓉西蓝花/拔丝山药/蒜薹炒木耳/青椒娃娃菜
- 41 炸香椿鱼/洋葱烧香菇/焦炸香椿芽/香辣蕨菜
- 42 奶汤娃娃菜/山药南瓜汤/薏仁莲子番茄汤/蒜蓉西葫芦
- 43 辣炒三色豆/枸杞莴笋/豆豉辣椒/素炒茄子



目录

CONTENTS

2

PART

川湘肉菜



- 44 叉烧香肉/香拌牛肚
- 45 大葱拌羊肉/怪味牛肉/葱拌牛肉
- 46 蒜蓉麻酱百叶/酱牛肉/香菜羊肉
- 47 辣椒肚丝/红油腰片/夫妻肺片
- 48 蚂蚁上树/茄子煲/蒜薹回锅肉
- 49 茶树菇炒肉丝/土豆肉片/瘦肉爆茭白
- 50 家常毛血旺/蕨菜炒肉丝/酱香肉丝/泡红椒酿肉
- 51 猪肉炒金针菇/双菇炒肉丝/安岳咸肉/红油拌口条
- 52 香煸四季豆/韭菜炒羊肝/豆瓣肘子/冬菜肉末
- 53 东坡肘子/红枣煨肘/霸王肘子/香爆里脊
- 54 农家小炒肉/风味五花肉/酸辣肘子/咸烧白肉
- 55 锅巴炒肉片/香辣肉/泡椒魔芋/土豆回锅肉
- 56 水煮肉片/农夫里脊肉/芥蓝炒香肠/水汆肉
- 57 咕噜肉/糖醋排骨/腊肉炒银丝芹菜/萍乡驴肉
- 58 红烧猪蹄/辣炒猪蹄/金牌猪手王/白油肝片
- 59 鹌鹑蛋烧猪蹄/水煮烧白/虎皮香肉/鱼香腰花
- 60 毛氏红烧肉/豌豆焖肉/腊味蒜薹
- 61 啤酒肉末茄子/火腿炖萝卜/豌豆炒腊肉
- 62 香辣猪蹄/朝天椒炒排骨肉/土豆炖排骨
- 63 莲藕排骨煲/蒜香排骨/粉蒸排骨
- 64 芥蓝腊肉/孜然腊肉/腊味小白菜
- 65 腊肉香芹/腊肉冬笋/陈皮牛肉
- 66 炒三丁/香辣牛肉干/炸熘肉卷/糯米排骨

- 67 凤尾腰花/小炒牛肉/香烧牛肉/酥豌豆炒牛肉
- 68 牛肉豆花/蒜香肝尖/红油豆干炒腊肉/湘式腊肉猪血丸
- 69 仙人掌炒牛肉/川式牛排/鳅鱼蒸腊肉/荷叶排骨
- 70 枯藤牛柳/牙签牛肉/荷叶蒸肉/湘味萝卜干炒腊肉
- 71 白菜牛肉包/洋葱烧牛肉/腐乳汁葱香小排/黄花菜炒牛肉
- 72 蚝油牛柳/四川水煮牛肉/腊干子蒸排骨/青椒剔骨肉
- 73 五更牛腩/麻辣牛蹄筋/龙眼扣肉/湖南小炒肉
- 74 红烧羊腩/酱爆羊肉丁/菜心羊肉丸
- 75 风味羊肉/干煸羊排/手扒羊肉
- 76 葱爆羊肉/酸萝卜烧羊肉/野山椒炒羊肉末
- 77 青蒜羊肉/山药炖羊排/山药炒猪腰
- 78 黄花熘猪腰/水滑香肝/韭黄炒羊肝
- 79 香菇腐乳烧肚条/青椒肚片/鸡油广肚
- 80 火爆腰花/山芹炒腰条/辣椒炒肚片/腊八豆炒五花肉
- 81 茼蒿炒猪心/尖椒大肠/辣蒸羊肉/沸腾羊肉
- 82 羊肚菌烧百叶/炒杂拌/参归炖猪心/原笼粉蒸
- 83 苦瓜烧肥肠/粉蒸肥肠/口蘑汤泡肚/仲景羊肉汤
- 84 银耳猪肝汤/芦荟猪蹄汤/八宝龟羊汤/朝天锅
- 85 二姐兔丁/西芹香辣兔/红烧兔腿/芝麻香兔
- 86 巴国风味兔/炒蚕蛹/五香兔头/大枣炖兔肉
- 87 兔肉炖南瓜/酒香金蝉/山药裹兔肉/枸杞炖兔肉



CONTENTS

目录

3

PART 川湘禽蛋菜

- 88 翡翠鸡丝/干辣姜汁鸡
- 89 山楂鸡片/口水鸡/棒棒鸡
- 90 红油鸡片/葱椒鸡/飘香鸭脯
- 91 青椒鸡胗/心心相印/鸡肝拌青椒
- 92 湘式掌中宝/卤水鸭胗/菠菜拌蛋皮
- 93 蛋丝拌黄瓜/黄瓜鸡片/歌乐山辣子鸡
- 94 鱼香鸡丝/红烧翅根/钵钵鸡/豆豉鸭舌
- 95 发财锤/辣炒鸡脖/姜汁热味鸡/五香脆皮鸡
- 96 宫保鸡丁/辣子鸡丁/鲜熘鸡丁/香辣麦芽鸡
- 97 鸡丝烩青豆/可乐鸡翅/泡酸菜烧鸡/红葱头沙姜焗鸡
- 98 酱爆鸡丁/金针菇炒鸡丝/贵妃鸡翼/鸡丁圆子
- 99 重庆辣子鸡/糖醋鸡肉片/香菇笋片蒸鸡/酸辣鸡丁
- 100 麻辣鸡翅尖/麻辣鸡腿/湘辣鸡翅/左宗棠鸡
- 101 白果烧鸡/干炸鸡翅/太白鸡/芋儿鸡
- 102 手撕鸡/大葱鸡脯卷/柳绒鸡/酱油鸡
- 103 五香凤爪/八宝鸭/丝瓜炒滑鸡/湘西土匪鸭
- 104 子姜鸭/家常卤鸭/红烧鸭翅
- 105 茶鸭肉饼/回锅鸭块/泡姜煸土鸭
- 106 焖烧鸭/烤鸭焖西葫芦/油烫鸭
- 107 火爆鸭肠/蕨粉鸭肠/椒麻鸭掌
- 108 翡翠鸭掌/鸭山菇烧鸭掌/剁椒鹅肠
- 109 凉粉拌鹅肠/酱烧鸭鸭/子姜爆乳鸽
- 110 百合西芹炒乳鸽/何首乌炒鸽肝/酒香辣鸡肠/清蒸板鸭
- 111 牡蛎煎蛋/核桃油炒茭白鸡蛋/川椒鸡胗球/

酸辣鸡杂

- 112 银耳炖乳鸽/羊肚菌炖乳鸽/老干妈爆鸭舌/桃米炒蛋
- 113 土豆烧鸭鸭/夏草鸡丝汤/烟笋烧鸭子/茄子烧鸭鸭脯
- 114 蒜泥鸡蛋/萝卜丝炒鸡蛋/蛋丝豌豆苗/平菇炖鸡汤
- 115 菠菜炒鸡蛋/韭菜炒鸡蛋/田螺软骨串/姜丝香炒蛋
- 116 芙蓉鸭蛋/青椒蛋饼/蒜薹炒鸡蛋/藿麻煎蛋
- 117 菜花炒蛋/臊子蒸蛋/青椒炒鸡蛋/芹菜炒鸡蛋
- 118 三椒炒鸡蛋/银条炒金块/鸡蛋香椿饼/青椒皮蛋
- 119 鸡蛋酿苹果/鸡蛋仙人掌色拉/鸡蛋拌双泥/鲜姜蒸蛋

4

PART 川湘水产菜

- 120 口水鱼片/白菜心拌海蜇皮/豆瓣海参
- 121 双耳拌海蜇/芹菜炒海蜇/糟青鱼/老醋蜇头
- 122 菜心海蜇皮/香拌虾仁/香菜拌毛蛤
- 123 蛤蜊小白菜/家常拌鲍鱼/橘味海带丝
- 124 菠菜拌海蜇头/糖醋脆皮鱼/菊花鱼
- 125 回锅鲫鱼/水库鱼头/剁椒鱼头
- 126 鲫鱼炖豆腐/番茄鱼条/孜然香辣鱼条/麻辣香水鱼
- 127 干烧鲤鱼/炆锅鱼/湘江鲫鱼/茄汁鲢鱼
- 128 鳊鱼芝麻条/蚕豆炒虾仁/葱辣鱼条/芦笋烧虾仁
- 129 鱿鱼三丝/干煸鳝丝/泡菜爆河虾/麻辣黄鳝



目录

CONTENTS

- 130 香辣蟹/香辣牛蛙/红烧鳊片/干烧鲳鱼
- 131 酥炸鱿鱼/老姜炒螃蟹/泡椒牛蛙/干烧对虾
- 132 红烧草鱼块/辣炒河虾/蒸蒜香大虾/口味虾
- 133 椒盐基围虾/韭香海米/鲜炒河蚌/玻璃鲜墨
- 134 海米爆小白菜/葱椒虾皮/水煮回头鱼/子龙脱袍
- 135 蒜薹炒鳊段/爆炒鳊片/菊花青鱼/干椒烧麻辣馋嘴蛙
- 136 豉汁鱼段/芝麻沙丁鱼/金玉满堂
- 137 白菜软炒虾/韭菜炒青虾/韭菜炒鱿鱼
- 138 油菜虾仁/虾仁炒芹菜/干贝蟹肉炖白菜
- 139 红烧干贝/豆豉炒蛤蜊/蟹肉炆玉米
- 140 葱姜炒螃蟹/墨鱼黄瓜/煎连壳蟹/干锅鳊鱼腊肉
- 141 海蜇爆肚丝/海参鸽蛋/巴国瓢南瓜/鲜菜鱼皮
- 142 奶油蘑菇炒鲜贝/蒜薹烧小黄鱼/尖椒北极贝/香辣带鱼
- 143 香辣金枪鱼/清蒸鲈鱼/九味金钱鲜贝/炸珍珠虾
- 144 清蒸白鳊/海参烧木耳/蒜蓉粉丝蒸扇贝/芙蓉鲫鱼
- 145 草鱼炖豆腐/清炖甲鱼/酸菜炖鲑鱼/清汤海参
- 146 鲑鱼炖茄子/白烩鱿鱼条/辣酒煮花螺/松仁玉米烩财鱼
- 147 圆白菜煲鲤鱼/汆鱼丸/沙茶鱼头锅/尖椒蒸红鱼
- 149 辣豆干/豆腐虾皮汤/豆腐丝拌豌豆苗
- 150 金针千张/水芹炒干丝/香干炒菠菜
- 151 青椒豆腐丝/腐竹炒木耳/鲜笋豆腐
- 152 炒芹菜豆腐干/素三丝/虾仁炒豆腐
- 153 香辣脆皮豆花/脆皮豆腐/家常豆腐皮
- 154 麻婆豆腐/芝麻豆腐/韭菜老豆腐/麻辣豆腐卷
- 155 茼蒿豆腐/番茄烧豆腐/豉油豆腐/豆腐皮春卷
- 156 海参豆腐/香菇烧面筋/开口豆腐/素鸡豆花
- 157 三鲜豆腐/虾仁酿豆腐/畏公豆花/八宝豆腐
- 158 香菇扒豆腐/油豆腐烧油菜/竹荪虾仁扒豆腐/鱼头冻豆腐
- 159 豆腐炖蛤蜊/蘑菇炖豆腐/彩塘滑豆腐/剁椒蒸柴火豆腐
- 160 泥鳅炖豆腐/比管炖豆腐/桂香黑椒豆腐/双味荷花豆腐
- 161 鲢鱼头炖豆腐/肉片金针煲腐竹/豆腐黑头鱼煲/清汤豆腐
- 162 木耳豆腐汤/丝瓜豆腐汤/山药豆腐汤/虾蛋一品豆腐
- 163 半月沉江/鸭泥腐皮汤/豆腐苦瓜汤/紫菜白玉羹

6

PART 川湘特色小吃

- 164 银耳南瓜羹/潇湘五元龟/冰汁豆花
- 165 糯米丸子/盐煎肉/川味香肠
- 166 银耳炖雪梨/黑糯米豆沙糕/山椒凤爪
- 167 红油抄手/四川凉面/芝麻红油面
- 168 怪味花生/酸辣蕨根粉/酸辣湖南粉/腊味合蒸
- 169 烫面糖蒸饺/麻仁粿/湘莲/糍粑

5

PART 川湘豆制品

- 148 拌豆腐/红油腐竹



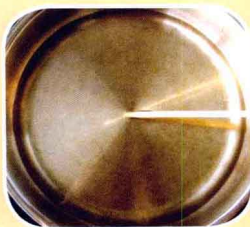
提示

1. 烹调用油无特别说明一般是家庭常用的植物油。
2. 不同的植物油含有不同的营养成分，为了使营养均衡，还是经常更替使用植物油，对全家人的身体更好。

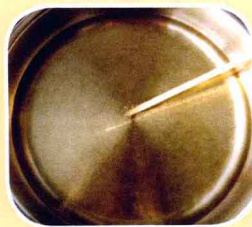
判断油温



一二成油温时：锅中油面平静，将手置于油锅上方，有微热感。适用油酥花生、油酥腰果等菜肴的烹制。



三四成油温时：油面平静，取一支干筷子置于油中，周围出现微小的气泡，无青烟。适用于干煸、滑炒肉末等。



五六成油温时：筷子周围的气泡变得密集，搅动时有响声，有少量的青烟升起，适用于炒、炆、炸等烹制方法。具有酥皮增香，使原料不易碎烂的作用。



七八成油温时：气泡变得非常密集，锅上方油烟明显。适用于油炸或煎制肉类、鱼类，能使其外皮酥脆，不碎烂。

计量单位换算

量取液体时：



1茶匙=5毫升



1汤匙=15毫升

量取固体时：



1茶匙≈5克



1汤匙≈15克

调料大概量法



盐或者白糖少许：拇指和食指夹的量。



胡椒粉少许：2~3次抖胡椒粉罐的量。

Part

1

CHUANXIANG SHUCAI

川湘蔬菜



凉拌山药丝



原料

山药500克。

调料

葱姜丝、水发木耳、白糖、米醋、香油、精盐各适量。

做法

- ① 山药去皮洗净，切成细丝，用凉水冲洗浸泡，放入沸水中焯熟捞出，再入凉开水中过凉，捞出沥水。
- ② 木耳洗净，切成细丝，入沸水中焯透，捞出过凉，沥水。
- ③ 山药丝、木耳丝、葱姜丝同倒入大碗中，加精盐、香油、米醋、白糖调匀，装盘即可。

营养面面观

补脾，益肺，固肾，瘦身。

椰汁枸杞拌山药



原料

山药200克，枸杞10粒，葱花少许。

调料

冰水、椰汁各适量。

做法

- ① 山药削去外皮，切成条状。
- ② 将山药放入冰水中冰镇一下，增加脆度。
- ③ 枸杞用水泡软。
- ④ 山药和枸杞均匀搅拌，浇上椰汁，撒葱花即可。

营养面面观

山药含有多种营养素，有强健机体、滋肾益精的作用。大凡肾亏遗精、妇女白带多、小便频数等症，皆可服之。枸杞具有促进内分泌的作用。这道菜具有滋阴补肾的功效。

原料

大白菜心400克。

调料

辣椒油、精盐各适量。

做法

白菜心洗净，切丁，加精盐拌匀，腌5分钟，挤去水分，放入盘内，淋上辣椒油，拌匀即可。

烹调小窍门

白菜心不要太老，越嫩越好。

红油白菜心



原料

嫩油菜350克。

调料

精盐、鸡精、花椒油、辣椒油各适量。

做法

- 1 嫩油菜择洗干净，入沸水中氽烫，捞出，投入凉开水中冲凉，挤净水分。
- 2 嫩油菜倒入大碗内，调入精盐、鸡精、花椒油、辣椒油，拌匀，装盘即可。

营养面面观

清热解毒，润肠通便。

辣拌油菜



原料

鲜藕250克。

调料

鸡精、花椒油、米醋、白糖、红尖椒、精盐各适量。

做法

- 1 鲜藕去外皮，洗净切片，入沸水中焯透，捞出投入凉开水中过凉，沥水。红尖椒洗净，切片。
- 2 藕片倒入盘中，加精盐、米醋、花椒油、鸡精、白糖、红尖椒拌匀。

营养面面观

益胃健脾，养血补虚，止泻。

麻辣藕片



凉拌豆芽金针菇



原料

金针菇200克，绿豆芽150克。

调料

葱末、姜丝、酱油、鸡精、精盐、米醋、胡椒粉、香油各适量。

做法

- ① 金针菇洗净，去根。绿豆芽冲洗，去杂质、断芽、豆皮。分别入沸水中焯熟，捞出沥水。
- ② 酱油、鸡精、精盐、米醋、胡椒粉调汁。
- ③ 金针菇装盘内，放入绿豆芽、姜丝，倒入调汁，淋入香油拌匀，撒上葱末即可。

营养面面观

清热解毒。

拌南瓜丝



原料

南瓜200克，青椒200克。

调料

生抽1茶匙，白糖、鸡精、辣椒油、香油各适量。

做法

- ① 南瓜去皮切约5厘米长的丝，放沸水锅内余烫一下，捞出，投凉沥水。
- ② 青椒切同样的细丝。
- ③ 大碗内加入生抽、白糖、鸡精、辣椒油、香油调匀。
- ④ 南瓜丝、青椒丝同入大碗，拌匀装盘即可。

营养面面观

南瓜能消除致癌物质亚硝胺的突变作用，并能帮助肝、肾功能的恢复。

麻辣三丝



原料

白萝卜、红萝卜、莴笋各100克，青蒜50克。

调料

白糖、生抽、醋、花椒粉、精盐、香油、红油辣椒各适量。

做法

- ① 白萝卜、红萝卜洗净去皮，切丝。莴笋去叶、皮，切丝。青蒜洗净，切丝。
- ② 将以上各丝放大碗中，加入红油辣椒、花椒粉、生抽、白糖、醋、精盐、香油拌匀，装盘即可。

烹调小窍门

此菜在上桌食用前才宜拌入调料，调拌时可用花椒粉，也可用花椒油。

原料

芹菜500克, 辣椒(红, 尖)100克。

调料

精盐10克, 花椒油20克, 姜10克, 鸡精2克。

做法

- 1 芹菜去叶, 洗净, 切成3厘米长的段, 用开水烫一下, 捞出放凉, 控干待用。鲜红辣椒洗净, 去蒂、去籽, 切成细丝。姜洗净去皮切成丝。
- 2 芹菜摆在盘内垫底, 再将红辣椒丝放在芹菜上面(或者各占盘子的一半, 摆成双拼), 放入精盐、鸡精、姜丝、花椒油拌匀即可。

红椒拌芹菜



原料

胡萝卜150克, 菠菜100克。

调料

葱花、精盐、鸡精、香油各适量。

做法

- 1 菠菜择洗干净, 切段, 入沸水中焯熟, 捞出, 投凉沥水。胡萝卜洗净, 切丝。
- 2 菠菜、胡萝卜丝放入大碗中, 加葱花、精盐、鸡精、香油, 拌匀装盘即可。

营养面面观

滋阴补血, 降压通便。

胡萝卜拌菠菜



原料

胡萝卜150克, 豆腐皮100克。

调料

精盐、鸡精、白糖、米醋、辣椒油各适量。

做法

- 1 胡萝卜洗净, 切丝。豆腐皮洗净, 切丝, 入沸水中焯透, 捞出, 投凉沥水。
- 2 取小碗, 加精盐、鸡精、白糖、米醋和辣椒油搅匀, 制成调味汁。
- 3 取盘, 放入胡萝卜丝和豆腐皮丝, 淋入调味汁拌匀即可。

营养面面观

降压, 强心, 增加冠状动脉血流量。

酸辣胡萝卜丝



香辣土豆丝



原料

土豆500克。

调料

辣椒油、精盐、香葱末、鸡精、香油各适量。

做法

- ① 土豆去皮洗净，切成丝，用清水冲净淀粉，再入沸水中余烫，捞出，过凉。
- ② 土豆丝放入大碗内，调入精盐、鸡精、香葱末、香油拌匀，装入盘内，浇入辣椒油即可。

营养面面观

补气，健胃，消食。

凉拌土豆丝



原料

土豆300克，青椒100克，干辣椒50克。

调料

葱花、香油、花椒、醋、酱油、精盐、鸡精各适量。

做法

- ① 土豆去皮洗净，切丝，放入冷水中过一下，捞出沥水，放入沸水锅中煮至七成熟，投凉沥水。青椒洗净切丝。干辣椒切段。
- ② 土豆丝、青椒丝、干辣椒段码到比较大的盆里，撒上葱花。
- ③ 锅内加香油烧热，加入花椒，炸出香味，趁热浇到码好菜的盆中，加入精盐、鸡精、醋、酱油，拌匀即成。

营养面面观

健脾开胃。

甜甜美美



原料

芋头500克。

调料

白糖、蜂蜜、枸杞、橙汁各适量。

做法

- ① 芋头去皮洗净，蒸熟，捣成泥，凉透。
- ② 芋头泥放入碗中，加入白糖、蜂蜜、枸杞调匀，扣在盘中，浇入橙汁，入冰箱冰镇15分钟即可。

原料

卷心菜150克，洋葱、番茄各50克，鸡蛋2个。

调料

精盐、胡椒粉、味精、植物油各少许。

做法

- ① 卷心菜洗净，切丝，入微波炉以强火加热2分钟，取出倒入盘中。洋葱洗净，切丝。番茄去皮、子，切丝。鸡蛋磕入碗中打散。
- ② 锅置旺火上，加油烧至六成热，下鸡蛋液炒至干香，下入洋葱、番茄炒至断生，加精盐、胡椒粉、味精调味，起锅倒入卷心菜盘中，拌匀即可。

烹调小窍门

用微波炉加热卷心菜可去除水汽，使其口感脆嫩。

川味沙拉



原料

洋葱250克，彩椒25克。

调料

精盐、柠檬汁、白糖、米醋、香油各适量。

做法

- ① 洋葱去蒂和老皮，洗净切细丝。彩椒洗净，去籽切丝。
- ② 取小碗，加入精盐、柠檬汁、白糖、米醋、香油，搅匀成调味汁。
- ③ 取盘，放入洋葱丝和彩椒丝，淋入调味汁拌匀即可。

饮食一点通

洋葱性温，味甘辛，具有健胃消食、平肝润肠、利尿发汗等功效。现代研究证实，洋葱中含有二烯丙基二硫化物及硫氨基酸等成分，具有抗血管硬化及降低血脂的功能，可预防动脉硬化、脂肪肝。

凉拌洋葱



原料

洋葱250克，干黄豆10克。

调料

精盐、米醋、鸡精、香油各适量。

做法

- ① 洋葱去蒂和老皮，洗净切丝。黄豆淘洗干净，清水浸泡6小时，煮熟，投凉沥水。
- ② 煮熟的黄豆和洋葱丝倒入盘中，加精盐、米醋、鸡精和香油拌匀即可。

营养面面观

降低血糖，减肥降脂。

洋葱拌黄豆



双仁拌茼蒿



原料

茼蒿250克，熟黑芝麻20克，花生仁25克。

调料

精盐、鸡精、香油各适量。

做法

- 1 茼蒿择洗干净，切段，放入沸水中焯30秒，捞出沥水。
- 2 炒锅置火上烧热，放入花生仁炒熟，盛出，凉凉碾碎。
- 3 茼蒿倒入碗中，加精盐、

鸡精、香油调味，撒上熟黑芝麻、花生碎末，拌匀即可。

营养面面观

保护胰腺，降低血糖。

原料

嫩茼蒿200克。

调料

精盐、鸡精、蒜泥、陈醋各适量。

做法

- 1 嫩茼蒿洗净，切段，入沸水中氽烫，捞出过凉，沥净水。
- 2 嫩茼蒿放入盘中，调入陈醋、精盐、鸡精、蒜泥，拌匀即可。

营养面面观

开胃健脾，利水消痰。

老醋茼蒿



香油芹菠菜



原料

菠菜250克，芹菜100克。

调料

鸡精、精盐、香油各适量。

做法

- 1 菠菜择洗干净，切段。芹菜去根叶，留梗，洗净切段。
- 2 菠菜段、芹菜段分别入沸水中烫透，捞出，投凉沥水，倒入大碗中，加精盐、鸡精、香油拌匀即成。

麻油拌菠菜粉丝



原料

菠菜250克，粉丝50克。

调料

香油、精盐、鸡精、米醋各适量。

做法

- 1 粉丝用热水泡软捞出，切段。菠菜择洗干净，入沸水中焯一下，捞出沥水。
- 2 粉丝、菠菜同入大碗中，加入香油、精盐、鸡精、米醋，拌匀即成。

营养面面观

清热利湿，平肝降压，润肠通便。

椒麻桃仁



原料

鲜核桃仁200克。

调料

椒麻糊、精盐、香油、味精各适量，鲜汤1汤匙。

做法

- ① 椒麻糊、精盐、香油、味精、鲜汤一同放入大碗中调成椒麻味汁。
- ② 核桃仁放入沸水盆中，焖泡5分钟，撕去外皮，洗净，放入

大碗中，与椒麻味汁拌匀，再装入盘内即成。

烹调小窍门

椒麻糊是由花椒末、葱叶合制而成。核桃仁不宜在沸水中久泡。

原料

鲜香椿100克。

调料

精盐、鸡精、白糖、米醋、酱油、辣椒油、香油各适量。

做法

- ① 香椿洗净，切成小段，入沸水中氽透，捞出，投入凉开水中过凉，沥水。
- ② 香椿倒进大碗中，加入精盐、鸡精、白糖、米醋、酱

油、辣椒油、香油，拌匀装盘即可。

营养面面观

清热解毒，健胃理气，润肤

凉拌香椿



拌菠菜

原料

菠菜500克。

调料

香油、精盐、鸡精、米醋各适量。

做法

- ① 菠菜择洗干净，切段，入沸水中焯透，捞出，投凉沥水。
- ② 菠菜倒入大碗中，加入香油、精盐、鸡精、米醋，拌匀装盘即可。

营养面面观

滋阴润燥，清热止渴。

香椿拌豆腐

原料

豆腐100克，香椿芽100克。

调料

精盐、鸡精、香油各适量。

做法

- ① 豆腐上笼蒸透，放凉后切丁。
- ② 香椿芽洗净，入沸水焯后沥干，切成碎末，用香油略炒后拌入豆腐中，加精盐、鸡精调味拌匀即成。

营养面面观

清热解毒，利湿减肥，美容助孕。

椒麻芦笋



原料

芦笋300克。

调料

精盐、味精、香油、葱末、花椒粒、鲜汤各适量。

做法

- ① 芦笋洗净，斜刀切段，入沸水锅焯烫至熟，捞出沥水，摆入盘中。花椒粒去子，洗净剁细，和葱末一起和成椒麻蓉。
- ② 精盐、味精、鲜汤、椒麻

蓉、香油一起调拌均匀，淋在芦笋上即成。

烹调小窍门

芦笋焯烫的时间不宜过久，否则会影响菜的色泽。

原料

韭菜200克。

调料

干红椒20克，酱油、白糖、香油各适量。

做法

- ① 韭菜洗净，去头尾，切5厘米左右长的段。干红椒洗净，去籽，切小片。
- ② 酱油、白糖、香油放入同一碗中调匀成汁。

- ③ 锅中倒入适量水烧开，将韭菜段放入烫1分钟，用凉开水冲凉后沥干，盛入盘中，撒上干红椒，浇上调汁即可。

饮食一点通

韭菜含较多粗纤维，能增强肠胃蠕动，对预防肠癌有积极意义，可以有效预防习惯性便秘。

红椒拌韭菜



麻辣南瓜



原料

嫩南瓜200克。

调料

红油辣椒、花椒粉、精盐、味精、酱油、白糖、醋、香油各适量。

做法

- ① 南瓜洗净，切丝，加精盐腌渍5分钟，挤干水分，倒入沸水锅煮至断生，捞出沥水，倒入大碗中，淋少许香油拌匀，凉凉。
- ② 红油辣椒、酱油、花椒粉、味精、白糖、醋、精盐放入碗内，调匀制成麻辣味汁，倒在南瓜丝上拌匀即可。

豆丝韭菜



原料

韭菜500克，土豆200克。

调料

花椒油1汤匙，精盐、鸡精各适量。

做法

- ① 韭菜洗净后切成段，放入沸水锅中焯一下，沥干水分。土豆洗净后去皮切成丝。
- ② 花椒油、鸡精、精盐、韭菜段和土豆丝一起放入盆内，拌匀装盘即可。

饮食一点通

韭菜含较多粗纤维，能增强肠胃蠕动，降血脂，对便秘有一定食疗效果。