

尚锦文化

经典 第3版 家常菜

尚锦文化◎编



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

经典家常菜 / 尚锦文化编. — 3版. — 北京: 中国纺织出版社, 2011.1
ISBN 978-7-5064-7141-1

I. ①经… II. ①尚… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第243601号

责任编辑: 范琳娜 责任印制: 刘 强

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京盛通印刷股份有限公司印刷 各地新华书店经销

2009年1月第1版 2011年1月第3版

2011年1月第6次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 16

字数: 309千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

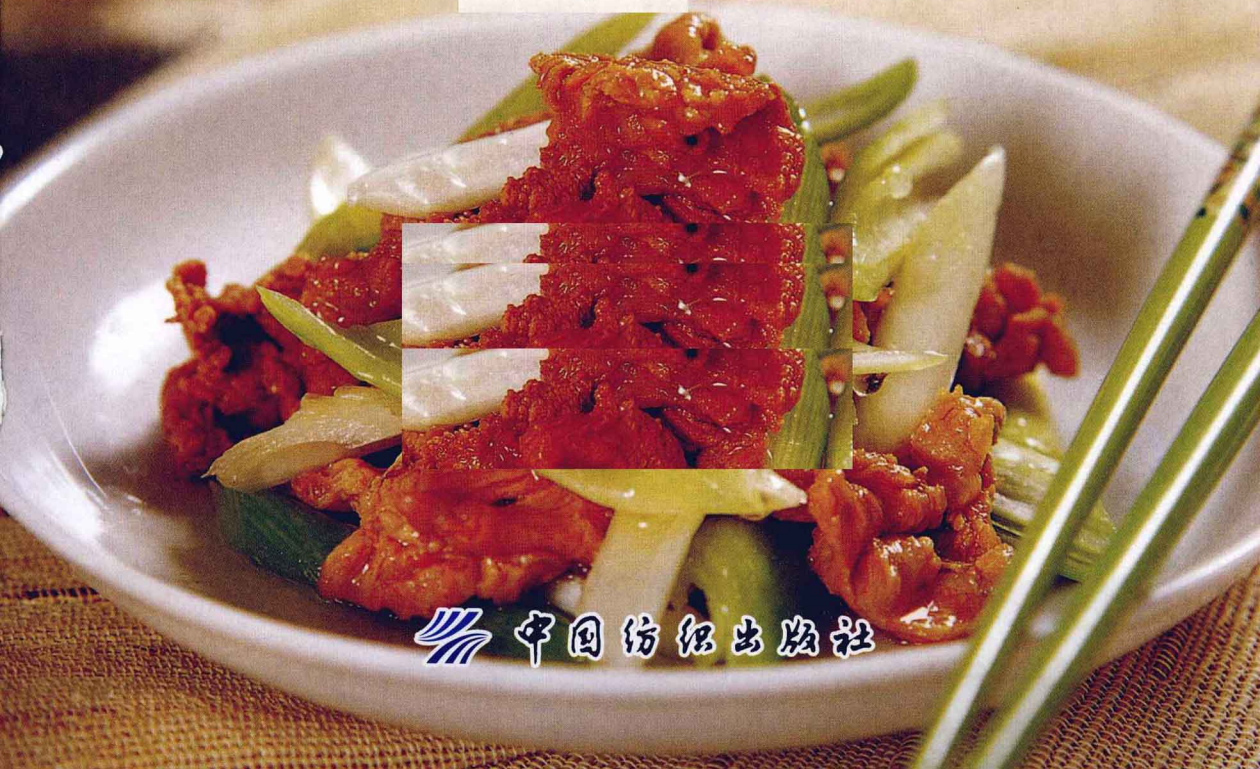
尚锦文化

第 3 版

经典

家常菜

尚锦文化◎编 杨跃祥 刘志刚◎摄影



中国纺织出版社



凉菜卤味

蔬菜

12	五香蚕豆
12	卤水花生
13	拍黄瓜
13	开胃毛豆
14	凉拌豇豆
14	蜜汁糯米藕
15	凉拌海带
15	拌三样
16	泡圆白菜
16	豆皮卷
17	蕨菜拌皮蛋
17	凉拌白菜心
18	炆拌黄瓜
18	盐水毛豆
19	海苔拌水萝卜
19	芝麻拌蕨菜
20	香椿苗拌竹笋
20	凉拌豆皮
20	凉拌黄花菜
21	麻酱油麦菜
21	皮蛋拌豆腐
21	卤水笋尖
22	爽口西芹
22	蒜泥蕨菜
22	蒜泥苋菜
22	炆豌豆尖
23	百合拌金针菇
23	菠菜粉丝
23	蕨菜拌粉丝
23	蓑衣萝卜
24	豆干拌花生米
24	凉拌莴笋
24	炆拌苦瓜
24	三丝芹菜
25	豌豆玉米沙拉

25	松花蛋拌茼蒿
25	凉拌蕨菜
25	木耳拌茼蒿
	猪牛羊
26	蒜泥白肉
26	叉烧肉
26	辣味猪耳
26	卤猪肝
27	五香牛肉
27	酱牛肉
27	红油牛筋
27	冷食牛肉干
28	酸辣牛肚
28	酱牛肚
28	卤拌牛肉
29	夫妻肺片
29	香辣牛百叶
29	牛肉脯
30	花江狗肉
30	五香驴肉
30	红油兔肉
	鸡鸭鹅
31	白斩鸡
31	棒棒鸡丝
31	竹笋拌鸡丝
32	酸辣鸡爪
32	口水鸡
32	辣拌鸡肫
33	西芹枇杷腿
33	怪味鸡
33	淋卤鸡心
34	麻香鸡肫
34	小米椒拌鸡
34	话梅凤爪
35	卤鸭掌
35	五香鸭脖
35	山椒鸭舌



- 36 美味鸭翅
- 36 卤鸭
- 36 盐水鸭
- 鱼虾蟹贝
- 37 腐乳炆虾
- 37 鱿鱼顺风耳
- 37 醉蟹

小炒

猪牛羊

- 38 榨菜炒肉丝
- 38 土豆炒肉丝
- 39 蚂蚁上树
- 39 回锅肉
- 40 西兰花回锅肉
- 40 尖椒肉丝
- 41 银芽里脊丝
- 41 干煸苦瓜
- 42 腊肉炒苋菜
- 42 苦瓜炒腊肉
- 42 麻花炒肉片
- 43 茶树菇炒肉丝
- 43 木樨肉
- 43 肉丝炒如意菜
- 44 京酱肉丝
- 44 金丝韭菜
- 44 蕨菜炒腊肉
- 44 炒合菜
- 45 橙汁肉丝
- 45 山药皮肚
- 45 茭白炒肉
- 45 海菜炒肉丝
- 46 肉末榄菜四季豆
- 46 辣椒炒腊肠
- 46 杭椒腊肉炒扁豆
- 46 青蒜炒猪血

- 47 火腿玉米粒
- 47 酱肉豌豆
- 47 西葫芦炒火腿
- 47 腊肠炒油菜
- 48 春笋炒腊肉
- 48 豇豆炒肉末
- 48 豌豆炒米肠
- 48 香辣肉丝
- 49 圆椒炒火腿
- 49 雪里蕻炒肉末
- 49 茼蒿爆肚丝
- 49 爆炒腰花
- 50 双椒爆腊肉
- 50 腊肠炒荷兰豆
- 50 小炒木耳
- 51 豌豆炒牛肉
- 51 香菜炒牛百叶
- 51 西兰花炒牛肉
- 52 百合炒牛肉
- 52 豆腐干牛柳
- 52 麻辣牛肉干
- 52 干煸牛肉丝
- 53 蒜薹炒牛肉
- 53 辣炒牛肉
- 53 牛蒡炒肚丝
- 53 甜豆酱爆牛柳
- 54 香菜牛肉丝
- 54 黑椒牛柳
- 54 芦笋炒牛肉
- 55 小米椒炒羊排
- 55 风味羊排
- 55 茼蒿羊肉
- 55 尖椒羊肉
- 56 韭菜炒羊肝
- 56 茭白炒羊肉丝
- 56 孜然羊肉
- 57 葱爆羊肉



57 爆羊三样
57 菊花羊肉
鸡鸭鹅
58 重庆辣子鸡
58 果仁仔鸡
59 辣炒鸡翅
59 麻辣鸡
60 银钩鸡丝
60 熘鸡丸
60 爆朥花
61 麻辣鸡丝
61 鱼香鸡丝
61 双椒鸡丝
62 麻辣鸡串
62 香辣仔鸡
62 新淮扬小炒
62 回锅鸡翅
63 荷兰豆椒香鸡脆骨
63 鸡丁豌豆
63 醋熘鸡
63 宫保鸡丁
64 辣味鸡爪
64 小煎鸡米
64 怪味鸡丁
64 芽菜碎米鸡
65 泡椒姜爆鸡
65 山野菜炒鸡丝
65 辣子鸡丁
65 熘鸡丁
66 傣味仔鸡
66 象牙鸡条
66 酱爆桃仁鸡
67 四味鸡丁
67 香麻掌中宝
67 辣子鸡
68 炒鸭肠
68 京葱烤鸭丝
68 姜爆鸭丝
68 炒鸭丝掐菜
69 腰果鸭丁
69 鸭片炒拉皮
69 野山椒炒鸭丝

69 西芹炒鸭肝
70 炒鸭心片
70 韭黄炒鹅丝
70 青蒜炒鹅肠
71 滑炒鹅片
71 酱爆鹅丁
鱼虾蟹贝
72 银鱼炒韭菜
72 豆腐炒虾仁
73 碧绿虾仁
73 金玉满堂
74 鲜虾小炒皇
74 红椒炒河虾
75 葱姜三文鱼
75 夏果凤尾虾
76 青蒜炒河虾
76 元宝虾
77 番茄炒虾仁
77 香辣蟹
78 干烧武昌鱼
78 五彩鱼皮丝
78 姜葱炒肉蟹
79 生炒鲫鱼
79 炒黑鱼片
79 湛江鱼片
80 鸡蛋炒虾仁
80 尖椒炒蛤蜊
80 椒盐鱼米
81 香蒜咖喱炒蟹
81 龙井虾仁
81 十八辣北极虾
82 清炒湖虾仁
82 油爆螺片
82 川味海白虾
82 炒螺蛳
83 香辣鱼条
83 荷兰辣味炒鳝鱼
83 螺蛳炒韭菜
83 青椒鱼米
84 苦瓜鱼丝
84 三色鱼丁
84 滑炒鱼片

84 芹爆鳝丝
85 米椒炒带鱼
85 椒盐鲈鱼
85 小炒裙边
85 泡椒炒鱼丸
86 五彩鳝丝
86 菠萝炒虾球
86 姜葱炒竹蛭
86 蒜薹炒鱿鱼
87 泡椒炒鱿鱼
87 碧绿鱿鱼片
87 荷香炒海红
87 西芹炒蛰皮
蔬菜
88 香辣甘蓝
88 番茄炒鸡蛋
89 香辣圆白菜
89 韭菜炒豆芽
90 剁椒粉皮
90 蒜蓉西兰花
91 泡椒莴笋
91 香辣蚕豆
92 糖醋豆苗
92 素炒酱丁
92 农家炒豇豆角
93 鲜果素咕咾肉
93 双色豆芽
93 木耳炒山药
94 百合甜豆
94 炅炒空心菜
94 炒西葫芦
94 素炒三丝
95 炅炒黄豆芽
95 尖椒炒豆皮
95 西芹炒白果
95 风味咖喱豆腐
96 翡翠金针菇
96 香菇荷兰豆
96 杭椒炒蟹味菇
96 西芹百合
97 百合黄花菜

97 三丁玉米
97 素炒五丁
97 干煸藕条
98 四季豆炒鹌鹑蛋
98 番茄炒菜花
98 小米椒炒丝瓜
98 辣味木耳炒腐竹
99 空心菜梗炒玉米
99 芹菜炒香干
99 鱼香丝瓜
99 松仁玉米
100 韭黄炒素鸡
100 麻辣茼蒿
100 春笋炒豌豆
100 蒜香茼蒿
101 炒三丁
101 乡村豆腐
101 韭菜炒香干
101 韭菜炒鹅蛋
102 巧炒南瓜丝
102 什锦山药粒
102 三鲜豆苗
102 洋葱炒豆干
103 腰果炒西兰花
103 山药木耳炒白果
103 碧绿三丁
103 金沙豌豆粒
104 番茄炒木耳
104 植物四宝
104 清炒茼蒿
104 香菇油菜
105 豌豆炒白果
105 黑木耳炒腐竹
105 蟹味菇炒丝瓜
105 鲜蘑冬笋
106 雪菜春笋
106 榛蘑炒西芹
106 清炒苦瓜
106 清炒芦笋

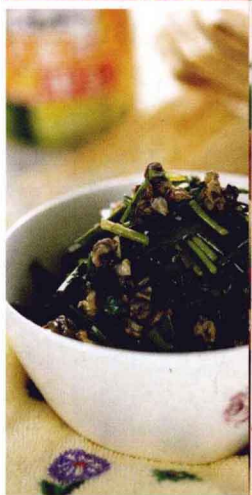


107	猪牛羊
107	烩菜锅贴子
107	菜花烧肉
107	咖啡酱烧排骨
107	肉炒榛蘑
108	珍珠肉圆
108	元宝肉
109	梅菜扣肉
109	红烧肉
110	红烧肉炖干豇豆
110	肉末豆泡
110	笋干烧五花肉
111	扁豆烧肉
111	烧香菜丸子
111	粉蒸肉排
112	糖醋小排
112	蘸汁肋排
112	薯片酱香排骨
112	豆皮炖肉
113	泡椒排骨
113	小烧肉炖鱼
113	豆干焖肉
113	豆豉辣味烧排骨
114	红烧乳肉
114	百叶结烧肉
114	红烧大肠
114	木瓜烧猪蹄
115	红烧猪蹄筋
115	家乡排骨鱼
115	腐竹烧肉
115	荷叶排骨双蒸
116	海带烧猪耳
116	五香猪蹄
116	鲜脆荷兰豆烧肉
116	咸肉烧笋干
117	番茄牛肉丸
117	土豆烧牛肉
117	红酒炖牛腩
117	红葱头焖牛肉
118	番茄炖牛腩

118	煎豆腐烧牛肉
118	栗子焖羊肉
119	鱼羊鲜
119	酸菜羊肉
119	蜜枣羊肉
120	盘丝羊肉
120	黄焖羊肉
120	麻辣跳水兔
120	红烧狗肉
	鸡鸭鹅
121	咖喱鸡
121	泡椒芋头鸡
121	姜汁热窝鸡
121	鸡豆花
122	鸡翅鲜虾煲
122	锅塌三鲜
122	麻油鸡
123	红烧鸡翅
123	糖醋鸡圆
123	豆面丸子
124	饅包鸡翅
124	干锅鸡翅
124	酒焖鸡翅
125	黄焖鸡块
125	荷叶糯米鸡
125	佉族鸡肉饭
126	秘制鸡煲
126	红酒鸡
126	芋头烧鸡
127	酱汁凤翅
127	三杯鸡
127	照烧鸡腿饭
128	粉蒸鸡
128	徐氏蒸鸡
128	家传蒸鸡块
129	烩鸭四宝
129	荷莲八宝鸭
129	泡菜鸭血
130	醋焖鸡
130	魔芋烧鸭
130	啤酒鸭

131 飘香田螺鸡
131 香酥焖鸭
131 口蘑焖鸭翅
132 双笋炖风鹅
132 盐水鹅爪翅
132 荷香凤鹅笼
鱼虾蟹贝
133 五香多春鱼
133 红烧鲫鱼
133 黑鱼香锅
134 腊味合蒸
134 双菇烩鱼丸
134 盐水湖虾
135 蒜蓉蒸扇贝
135 鸡公鱼婆豆腐
135 豆豉蒸带子
136 干烧鲫鱼
136 家乡武昌鱼
137 酸菜鱼
137 红烧划水
138 烧鲑鱼
138 蒜头烧鲑鱼
139 烧鱼杂
139 红烧带鱼
140 清蒸武昌鱼
140 剁椒鱼头
141 盐味龙虾
141 水煮鱼
142 油焖大虾
142 葱烧海参
143 清蒸草鱼
143 干烧明虾
144 银丝墨鱼仔
144 白灼虾
145 红烧草鱼
145 面拖蟹
146 柴锅鱼
146 干烧鱼子豆腐
146 红烧甲鱼
147 三鲜鱼面筋
147 京东侉炖鱼

147 重庆麻辣鱼
148 年糕煮蟹子
148 香辣乌江鱼
148 芋香咖喱鱼
148 香糟鳗鱼
149 糊辣藕丁鱼
149 蒜蓉蛭子
149 葱油鲤鱼
149 莴笋焖鳊鱼
150 泡椒牛蛙
150 甲鱼烧冬瓜
150 清蒸大闸蟹
150 板栗烧鱼丸
151 烧汁白鲢
151 红烧银鳕鱼
151 蒜蓉蒸竹蛭
151 秘制带鱼
152 豌豆虾球
152 青大豆焖鱼泡泡
152 酒焖花鲢
153 西湖醋鱼
153 红烧小龙虾
153 太安烧鱼
蔬菜
154 板栗扒白菜
154 醋熘莲藕丸子
154 蚝油扒三冬
154 西兰花烧双菇
155 麻酱冬瓜脯
155 鸡蛋烧豆腐
155 毛豆烧茄子
155 辣烧日本豆腐
156 红烩菜花
156 煎豆腐煮奶白菜
156 剁椒蒸芋头
157 家乡茄子
157 油豆腐烧小白菜
157 红烧豆泡
158 酸菜煮豆泡
158 豆泡炖白菜
158 鲜烩香菇



159	荠菜冬笋
159	黄豆芽烧豆泡
159	油焖春笋
160	豆腐烧板栗
160	雪里蕻炖豆腐
160	粉蒸茼蒿
161	番茄烧豆腐
161	麻婆豆腐
161	雪菜烧冬笋
162	秘制豆干
162	水煮鲜笋
162	榛蘑茄子干
162	蚝油平菇
163	鲍汁白灵菇
163	烧二冬
163	豌豆尖扒蟹味菇
163	辣酱豆腐
164	红烩鸡腿菇
164	干烧冬笋
164	鱼香茄子

炸烤焗煎

	猪牛羊
165	椒盐排骨
165	香煎猪排
165	软煎牛肉
166	芝麻肉条
166	豆腐蕨菜墩
167	什蔬烤排骨
167	花生牛排
168	香煎牛排
168	烤羊肉串
168	老北京烤羊肉
168	天山羊排
	鸡鸭鹅
169	盐焗鸡
169	煎鸡腿
169	蜜汁骨肉相连
169	吉利鸡翅
170	烤鸡

170	香炸鸡片
171	珍珠酥皮鸡
171	香酥鸭
172	脆皮乳鸽
172	香煎鸡柳
172	脆皮香鸭
173	樟茶鸭子
173	奶汁烤鸡排
173	奶酪香鸡卷
174	干炸鸭片
174	椒盐鸭片
	鱼虾蟹贝
174	香煎鳕鱼
174	泡菜鳕鱼
175	茶香椒盐虾
175	蛤蜊煎蛋
175	锅包武昌鱼
175	干煎蒜子大虾
176	葱烤鲫鱼
176	干炸小黄鱼
176	椒盐沙丁鱼
177	百果麻花鱼
177	炸椒叶鱼
177	锅贴鱼片
	蔬菜
178	咸蛋黄焗玉米
178	豆腐藕盒
178	酥炸番茄
178	椒盐炸香菇
179	果仁玉米烙
179	炸香椿鱼
179	吉祥豆腐
179	椒盐平菇

汤 煲

	猪牛羊
180	双蔬排骨汤
180	冬瓜腔骨汤
181	排骨海带汤
181	扣三丝汤

182 酸菜汤
182 莲藕炖排骨
183 苦瓜肉片汤
183 彩玉煲排骨
184 连锅汤
184 咸肉豆腐汤
185 腰花双耳汤
185 肉片豆腐汤
186 花生猪蹄汤
186 火腿白菜汤
187 花生红枣瘦肉汤
187 大豆排骨汤
188 猪蹄肚汤
188 罗宋汤
189 肚片汤
189 榨菜肉丝汤
190 牛蒡排骨汤
190 山楂瘦肉汤
190 肚肺汤
191 菠菜猪肝汤
191 红枣猪心煲
191 丝瓜肉片汤
192 沙锅白肉汤
192 萝卜排骨汤
192 沙锅蹄筋
193 萝卜牛腩煲
193 冬瓜排骨汤
193 金针肉丝汤
194 莲藕牛腩
194 肉丝茭白汤
194 酸辣汤
195 丝瓜猪蹄汤
195 栗子羊肉汤
195 莲子猪肚
196 白果小排汤
196 玉米排骨汤
196 羊肉粉皮汤
鸡鸭鹅
197 气锅鸡
197 太白鸡
197 山药炖鸡汤

198 滋补乌骨鸡
198 红豆乌鸡汤
198 芋艿炖鸡汤
199 猴黄老鸡煲
199 田七老鸡煲
199 凤爪香菇汤
200 冬瓜凤爪汤
200 番茄鸡块汤
200 当归枸杞炖凤爪
201 首乌乌鸡煲
201 胡萝卜煲鸡汤
201 香菇鸡汤
202 乌鸡白凤汤
202 粟米鸡粒汤
202 鸭血粉丝汤
202 馄饨鸭
203 芋艿鸭块汤
203 萝卜炖鸭汤
203 莲子老鸭汤
203 扁尖老鸭汤
204 虫草鸭汤
204 莲藕老鸭羹
204 牛蒡老鸭煲
204 红白鸭烩
205 野山菌老鸭汤
205 春笋田螺老鸭煲
205 山药煲老鸭
205 老鸭煲
206 沙锅天地鸭
206 冬笋鹅掌汤
206 香菇炖鸽子
207 山玉乳鸽煲
207 龙眼鸽肉煲
207 虫草炖鹌鹑
鱼虾蟹贝
208 虫草炖甲鱼
208 昂刺鱼豆腐汤
208 咸菜墨鱼煲
209 鱼丸汤
209 雪菜大汤黄鱼
209 清汤鱼圆



210 虾皮紫菜汤
210 海参肉片汤
210 莴笋河虾汤
210 氽黑鱼片汤
211 酸辣鱿鱼汤
211 黑鱼煨汤
211 鱼头豆腐汤
211 泡椒煮牛蛙
212 莼菜鲈鱼汤
212 鲫鱼豆腐汤
212 萝卜丝鲫鱼汤
212 清汤虾丸
213 百合鲫鱼汤
213 三高汤
213 山药鲫鱼汤
213 奶汤鲫鱼
214 沙锅酥鱼汤
214 姜丝鲈鱼汤
214 芙蓉银鱼汤
215 枸杞鲈鱼汤
215 酸汤鱼
215 开洋豆腐汤
216 香菇鱼丸汤
216 牡蛎豆腐羹
216 蚬子豆腐羹
217 牛蒡黑鱼汤
217 粉皮鱼头汤
217 泥鳅豆腐汤
蔬菜
218 鸡汤豆苗
218 榨菜笋片汤
218 番茄鸡蛋汤
218 竹笋香菇汤
219 豆腐笋片汤
219 五色蔬菜汤
219 豆芽豆腐汤
219 紫菜鸡蛋汤
220 丝瓜蛋汤
220 蘑菇腐竹煲
220 白菜炖豆腐
220 菠菜豆腐汤

221 开洋干丝汤
221 冬瓜蛋汤
221 虾米萝卜汤
221 海带冬瓜汤
222 香菜粉皮汤
222 白菜粉丝汤
222 太极蔬羹
222 平菇腐竹汤
223 芙蓉银耳汤
223 蒲菜汤
223 雪菜豆腐汤
223 西瓜密瓜羹
224 番茄豆腐汤
224 金针菇汤
224 圆白菜汤
224 冻豆腐汤

主食点心

面条
225 长寿面
225 番茄鸡蛋面
225 担担面
225 素三丝炒面
226 红烧牛肉面
226 雪菜肉丝面
227 黄瓜鸡丝凉面
227 木耳香菇面
228 香菇鸡汤面
228 干拌面
229 朝鲜冷面
229 榨菜肉丝面
230 打卤面
230 炸酱面
231 三鲜炒米粉
231 山西水揪片
232 桂林米粉
232 葱油拌面
232 鸡肉三丝面
233 茄子面
233 大汤排骨面

233	肉卤面	245	状元饺
234	香菇肉丝面	245	猪肉荠菜饺
234	阳春面	246	一品饺
234	素什锦面	246	猪肉韭菜饺
235	四川凉面	246	猪肉大葱饺
235	肉臊面	247	猪肉茴香饺
235	酸辣面疙瘩	247	煎饺
	面点	247	韭菜鸡蛋饺
236	玉米发糕	248	馄饨
236	脆香糊饼	248	猪肉大白菜饺
236	扬州炒饭	248	蒸饺
236	葱油饼	249	三鲜水饺
237	家常烙饼	249	猪肉小白菜饺
237	桂花糯米糕	249	胡萝卜牛肉饺
237	鸡蛋饼		粥
237	老婆饼	250	干贝粥
238	糊塌子	250	二米粥
238	黑芝麻山药球	250	荷叶莲子粥
238	生煎包	250	葡萄干粥
238	京东菜饽饽	251	牛奶燕麦粥
239	韭菜盒子	251	薏米百合粥
239	锅贴	251	红薯粥
239	糖三角	251	大枣血糯粥
239	豆腐比萨	252	安胎鸡子粥
240	祖传糖酥饼	252	生滚鱼片粥
240	豆沙包	252	腊八粥
240	肉包	252	芋头粥
241	淮扬汤包	253	排骨糙米粥
241	素菜包	253	山药枸杞粥
241	豌豆饭	253	皮蛋瘦肉粥
242	紫米年糕	253	龙眼芝麻粥
242	窝头	254	紫米粥
242	荠菜春卷	254	状元及第粥
243	爆肉炒饼	254	西米羹
243	糯米烧卖	254	猪肝粥
243	牛肉丁香饼	255	香菜牛肉粥
	饺子	255	花生红枣粥
244	红油抄手	255	猪肚粥
244	鸳鸯饺	255	五彩虾仁粥
244	羊肉大葱饺		
245	上汤水晶饺		





101 五香蚕豆

材料▶老蚕豆250克

调料▶盐、八角、桂皮、香叶、姜、干辣椒各适量

做法▶

老蚕豆洗净放入锅内，加盐、八角、桂皮、香叶、姜、干辣椒及少量水煮至入味即可。



101 卤水花生

材料▶带壳花生400克

调料▶桂皮、八角、干辣椒、盐各适量

做法▶

花生洗净，放入锅内加水、桂皮、八角、干辣椒、盐，煮熟捞出即可。



拍黄瓜

材料▶ 黄瓜150克

调料▶ 蒜末、香油、白醋、酱油、盐、味精各适量

做法▶

1 黄瓜洗净，切去瓜头、瓜尾，顺长一切两片。剖面朝刀板，用刀背轻拍使其脆裂，斜切成块。

2 黄瓜块放入碗中，滴入白醋，加入盐拌匀后捞出控水，放在盘中。

3 将蒜末、香油、酱油、味精调成味汁，浇在黄瓜上，吃时拌匀即可。



开胃毛豆

材料▶ 毛豆400克

调料▶ 盐、辣椒段、生抽、蒜泥、醋各适量

做法▶

1 毛豆去头、尾，倒入锅中加盐、辣椒段煮熟捞出。

2 煮熟的毛豆加生抽、蒜泥、醋拌匀装入盘中即可。





凉拌豇豆

材料▶ 豇豆250克

调料▶ 红干辣椒粒、蒜末、香油、盐、味精各适量

做法▶

1 将豇豆洗净，切成3厘米长的段，入沸水锅中焯水后捞出，盛入碗内，加蒜末、香油、盐、味精拌匀。

2 香油入锅烧热，投入红干辣椒粒略炸，浇在豇豆上即可。



蜜汁糯米藕

材料▶ 老莲藕1000克，糯米500克

调料▶ 蜂蜜、糖桂花、冰糖、白糖、番茄酱、食碱各适量

做法▶

1 糯米淘洗干净后，用温水浸泡半小时，沥干备用。

2 莲藕去皮，较大一头的蒂切掉2.5厘米做盖子。

3 将糯米填入莲藕孔内，把蒂盖上，用牙签固定封口。

4 藕放入锅内，注入没过莲藕的清水，加冰糖、白糖、番茄酱、食碱，大火煮沸后改小火续煮4个小时，开锅尝尝，比较黏稠了，就可把糯米藕捞出，稍微晾凉。

5 糯米藕切片，浇上糖桂花，淋上蜂蜜即可。



凉拌海带

材料▶ 海带丝300克，红椒丝30克

调料▶ 葱丝20克，盐3克，鸡粉2克，姜汁5克，花椒油5克，香油、醋各适量

做法▶

1 海带丝洗净，入沸水中焯一下，捞出冲凉。

2 碗中加入海带丝、红椒丝、葱丝、盐、鸡粉、姜汁、醋、花椒油、香油拌匀即可。



拌三样

材料▶ 香菜150克，青椒2个，大葱100克，花生碎50克

调料▶ 生抽、盐、味精、香油、醋各适量

做法▶

1 香菜洗净切段。青椒去籽切丝。大葱洗净切丝。

2 香菜、青椒丝、大葱放入盆中，加生抽、盐、味精、醋、香油拌匀，撒上花生碎即可。

