

XIANDAI SHENGHUO SHIYONG CONGSHU
GAO SHOU XI LIE

现代生活实用丛书 高手系列

美食高手

MEISHI

中国饮食文化有着丰富的饮食观念、民俗风情、物产原料、烹调技术、饮食器具、礼仪、食疗养生多重内容，各式各样，色香味全。

李子豪◎主编

精
化
版
十



延边人民出版社

XIANDAI SHENGHUO SHIYONG CONGSHU
GAO SHOU XI LIE

现代生活实用丛书 高手系列

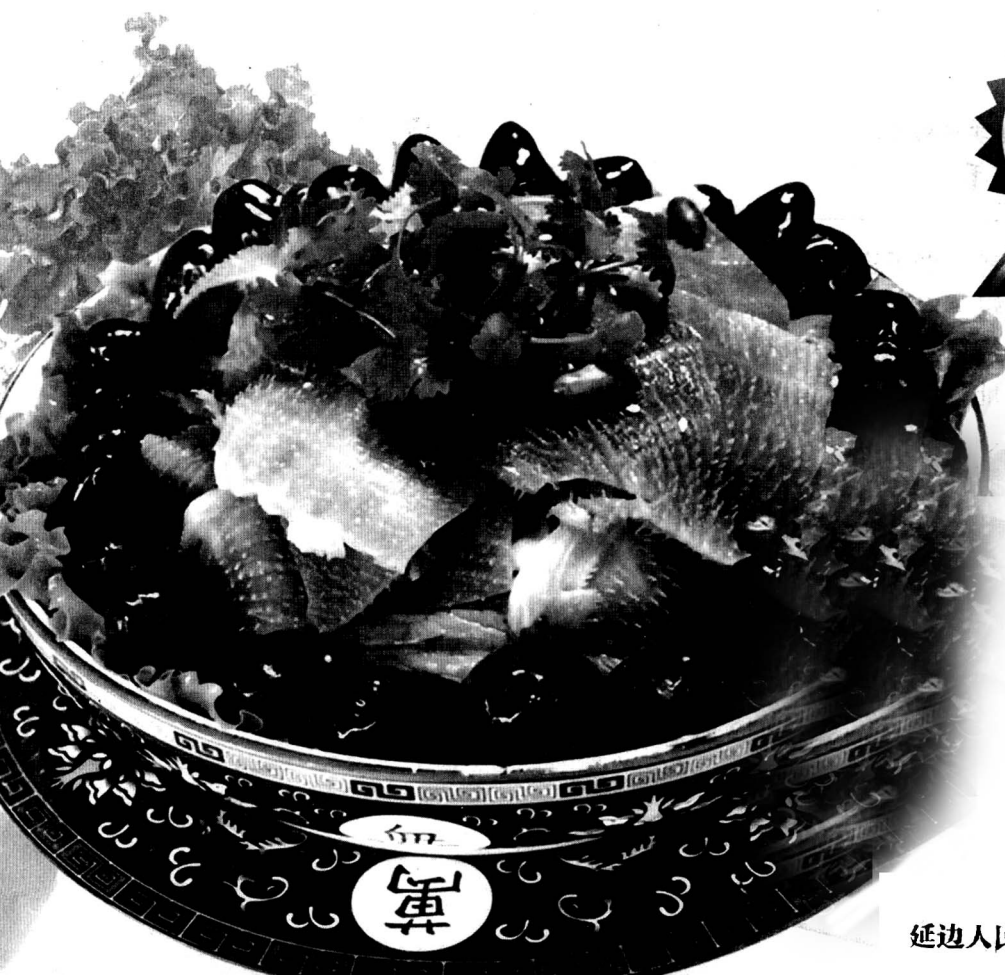
美食高手

MEISHI

中国饮食文化有着丰富的饮食观念，民俗风情、物产原料、烹调技术、饮食器具、礼仪、食疗养生多重内容，各式各样，色香味全。

李子豪◎主编

精化
版十



延边人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代生活实用丛书/李子豪 主编. - 延吉:延边人民出版社;2006.12
(2007.7 修订)

ISBN 978 - 7 - 80698 - 830 - 5

I. 现... II. 李... III. 家庭 - 生活 - 知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 001730 号

现代生活实用丛书

美食高手

作 者 李子豪
责任编辑 申明仙
出版发行 全国新华书店
社 址 延吉市友谊路 11 号
邮 编 133000
印 制 香河利华文化发展有限公司
开 本 787mm × 960mm 1/16 开
印 张 240
字 数 2600 千字
印 次 2007 年 7 月修订 2008 年 6 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 80698 - 830 - 5
定 价 426.00 元(全 12 册)

版权所有 翻版必究

前 言

中国的饮食文化渊源流长,有着丰富的文化内涵形成了众多的菜系。目前有四大菜系、八大菜系、十大菜系之说。它们因地理气候、习俗、特产的不同形成了不同的地方风味。

中国饮食文化有着丰富的饮食观念、民俗风情、物产原料烹调技术、饮食器具、礼仪、食疗养生多重内容。我国的饮食调制方法各式各样,烹、炒、煎、炸、煮、炖、涮等。花样繁多,色香味俱全。《美食高手》一书方便易懂,更提取了各菜系中的精华,渴望成为城乡居民,尤其是家庭主妇的良师益友。



目 录

第一章 凉菜类

素 菜	1	柠檬泡藕	7
芝麻菠菜	1	凉拌莴笋叶	8
香拌茄丝	1	香辣土豆丁	8
辣卷心菜	1	银耳拌三丝	8
凉拌笋菜	2	香拌茄泥	8
香菇拌豆角	2	油泼嫩茭白	9
糖醋酸辣菜	2	蒜泥木耳菜	9
怎样煮米饭	3	酸辣白菜	9
芝麻青椒丝	3	蒜苔拌豆	10
麻香莴笋	3	酸辣菜心	10
香辣藕片	4	香干苋菜	10
酱茄黄瓜	4	凉拌薤菜	11
酸辣瓜皮	4	虾米拌菜	11
芥末笋叶	4	菠菜拌腐竹	11
香菇菜花	5	腰果西芹	11
如何拌饺子馅	5	过油茄子	12
香脆芹叶	5	杏仁拌芥兰	12
香拌青椒丝	6	香菇拌西兰花	12
香辣白菜	6	海米拌菜花	12
麻酱拌莴笋尖	6	拌西瓜皮	13
炆绿豆芽	7	炆土豆丝	13
五香辣萝卜皮	7	油菜拌海米	13
怎样和好饺子面	7	生菜拌麻酱	14
凉拌冬瓜片	7	凉拌苦瓜	14
		金丝银芽	14
		蜜糖西红柿	15
		糖醋萝卜丝	15





美食高手 *mei shi gao shou*

凤尾青笋	15	叉烧肉	25
芝麻油菜	15	水晶肉	25
凉拌荸荠	16	五香肉	26
糖拌山药	16	肉丝银芽	26
茭白火腿	16	肉丝芹菜	26
拌萝卜缨	16	菜心肉丝	27
红萝卜丝	17	肉丝拌黄瓜	27
姜汁菠菜	17	萝卜肉姜	27
西红柿拌黄瓜	17	白肉笋丝	27
咸辣韭菜花	17	黄瓜拌耳丝	28
五香花生米	18	森辣肉皮	28
琥珀花生	18	三色肉皮冻	28
猪肉	18	牛、羊、兔、狗肉	29
五味白肉	18	凉拌牛肉	29
粉皮拌白肉	18	拌牛肉丝	29
怎样使饺子馅不出水	19	酱牛肉	29
肉丝拌菠菜	19	蒜泥牛舌	30
肉丝黄瓜	19	用压力锅煮水饺好	30
白肉拉皮	20	小葱油牛油肚	30
水晶肉片	20	陈皮牛肉	31
蒜泥白肉	20	水晶牛筋花	31
黄瓜木耳拌肘花	21	怎样煮面条	31
凉拌白切肉	21	五香牛肚	32
泡菜肉末	21	牛肉拌花生米	32
凉拌三丝	21	芝麻牛肉干	32
肝子肉拌黄瓜	22	拌双丝牛肉	33
如何制速冻饺子	22	糖醋牛筋	33
芥末肝子	22	蜜汁牛肉	33
酱腌肉	23	葱油牛肚	34
海带酥肉	23	芥末羊肚丝	34
滑炆里脊丝	23	凉拌羊肉丝	34
酸菜拌白肉	24	辣拌羊头肉	35
卤肉	24	盐水羊肉	35
炒肉丝拉皮	24	葱拌羊肉	35



麻酱白切羊肉	36	鸡皮酥	46
煮元宵不粘连的炒方	36	盐水鸭	47
笋丝羊肉	36	杭州卤鸭	48
酱羊肉	36	炒肉怎样用啤酒	48
森辣羊肚丝	37	嫩姜烤鸭	48
白煮羊肉	37	芥末鸭	48
羊 糕	37	拌烤鸭丝	48
拌兔肉	38	麻辣鸭块	49
卤兔肉	38	拌鸭掌	49
兔肉	38	陈皮鸭翅	49
荷叶兔	39	五香鸽子	50
凉拌鱼香兔丝	39	酱鸡蛋	50
家制多味兔	39	熏 蛋	50
拌黑芝麻兔	40	五香茶蛋	51
禽蛋野味	40	蛋皮菠菜	51
白斩鸡	40	鱼香松花蛋	51
卤 鸡	41	豆制品	52
脱骨扒鸡	41	小葱拌豆腐	52
葱油鸡丝	41	虾皮拌豆腐	52
怎样使肉皮更可口	42	香菜拌豆腐	52
葱拌鸡丁	42	肉末拌豆腐	53
鲜味鸡块	42	松花豆腐	53
银芽鸡丝	42	煮带骨肉如何放醋	53
棒棒鸡	43	辣椒豆腐	53
多味鸡片	43	鸡丝豆腐	54
香辣鸡翅	43	水晶豆腐	54
咖喱鸡翅	44	香椿拌豆腐	54
三色鸡丝	44	菠菜豆腐	54
笋叶鸡丝	44	玛瑙豆腐	55
菠萝鸡片	45	番茄拌豆腐	55
酒醉凤翅	45	酱拌豆腐	55
虎皮凤爪	45	麻酱拌豆腐	55
五柳凤爪	46	煮牛肉为何用沸水	56
双味鸡片	46	芹菜豆腐干	56

现代

生活实用丛书

3



五香豆腐干	56	凉拌海蜇	65
卤豆腐干	56	芹菜蜇皮	65
豆干花生	56	五香海带丝	65
凉拌豆腐皮	57	凉拌海带春	66
榨菜豆腐皮	57	凉拌海带芹菜	66
椒油拌豆芽	57	椒油炆海带丝	66
炆黄豆芽	58		
银耳豆芽	58	第二章 蔬菜素食类	
糖醋豆芽	58	罗汉大菜	67
肉丝拌腐竹	58	太极双泥	67
芹菜木耳拌腐竹	59	红油玉松	68
麻辣粉皮	59	咖喱土豆	68
粉皮拌黄瓜	59	罗汉斋	68
莴笋拌粉皮	59	翠玉黄瓜	69
香拌黄豆	60	糖熘山药	69
蒜苗拌黄豆	60	生炒苋菜	69
炆芸豆	60	桃仁丝瓜	70
拌豌豆苗	60	酥炸桃仁	70
鸡油豌豆	61	金钩豇豆	71
老牛肉返嫩的窍门	61	生煸菠菜	71
凉拌豇豆	61	西兰花带子	71
麻酱豇豆	61	煸炒百叶	72
蒜泥拌蚕豆	62	素炒白菜	72
拌豆角	62	宫爆白菜	73
姜末拌豆角	62	栗扒白菜	73
蒜泥拌豆角	62	锅摊韭菜	73
糖拌豆角	63	干煸苦瓜	74
清拌扁豆	63	煎韭菜盒	74
多味扁豆	63	金钩芹菜	75
煮羊肉如何除膻味	63	香菇菜心	75
海 鲜	64	炖三菇	76
糖醋蜇皮丝	64	冬笋炒香菇	76
拌海蜇头	64	香菇炒板栗	76
三鲜蜇皮	64		



北菇扒双蔬	77
清蒸蘑菇	77
酸辣萝卜丝	77
奶油胡萝卜	78
盐水蚕豆	78
炒萝卜	78
姜汁豇豆	79
鱼香酥青豆	80
蒜泥蚕豆	80
糖醋鲜藕	80
酸辣藕	81
素烧茄子	81
糖醋茄条	82
鸡皮笋衣	82
素炒卷心菜	82
炒什锦	83
三丝菜心	83
素焖扁豆	84
口蘑茄子	84
油焖冬菇	84
杂菜烩	85
清烹掐菜	85
盐水毛豆	86
腐竹油菜	86
烧二冬	86
雪包银鱼	87
油焖茭白	87
干贝冬瓜	88
卤香菇	88
醋熘白菜	88
咖喱白菜	89
水煮白菜	89
生煸青椒	90
彩色土豆丝	90

香辣土豆	91
鱼香茄子	91
多味茄泥	92
素炒茄丝	92
香菜烧白萝卜	92
鲜蘑烧萝卜块	93
姜汁菠菜	93
草菇炒青椒	93
鲜蘑鸳鸯菜花	94
酸菜马蹄	94
珊瑚萝卜	94
酱烧茭白	95
红烧圆藕	95
素干贝烧冬瓜	95

第三章 猪、羊、牛、狗肉

小炖肉	97
东坡肉	97
牛羊肉与茶叶同煮好处多	98
元宝肉	98
米粉肉	98
红烧肉	98
腐乳扣肉	99
回锅肉	99
葱段烧肉	100
红苕烧肉	100
木犀肉	100
何使鸡蛋不护皮	101
烧酱肉	101
过油肉	101
关官肉	102
叉烧肉	102
荷叶肉	103



水煮肉片	103	清炒肉丝	116
香糟肉片	104	豆角炒肉丝	117
锅巴肉片	104	蒜苔炒肉丝	117
咖喱肉片	105	木耳炒肉片	117
糖醋肉片	105	黄瓜炒肉片	118
焦熘肉片	106	酱瓜炒肉丝	118
番茄肉斑	106	京酱肉丝	118
红烧排骨	107	瓜皮炒肉	119
豉汁排骨	107	炒肉玉兰片	119
酱排骨	107	青笋炒肉片	119
糖醋小排骨	108	炒肉丝芹菜	119
香酥芝麻排骨	108	扒肘子	120
萝卜干烧排骨	108	香酥肘肉	120
蘑菇炖排骨	109	糖醋丸子	121
芫爆里脊	109	山东丸子	121
梅花里脊	109	四喜丸子	121
滑炒里脊片	110	红烧丸子	122
滑熘里脊	110	红烧牛肉	122
干炸里脊	111	咖喱牛肉	123
怎样使汤鲜香可口	111	水煮牛肉	123
软炸里脊	111	纯牛肉	124
炸芝麻里脊	112	粉蒸牛肉	124
青椒肉丁	112	番茄牛肉	124
豆豉肉丁	113	怎样用高压锅贴饼子	125
烧肉丁土豆条	113	花生炖牛肉	125
宫爆肉丁	113	红炒牛肉	125
辣子肉丁	114	巧用电烤箱烤白薯	126
油爆里脊丁	114	金银牛肉丝	126
如何用微波炉做烧茄子	115	铁板嫩牛柳	126
鱼香肉丝	115	酸椒溜牛肉	127
榨菜肉丝	115	土豆烧牛肉	127
嫩姜炒肉丝	116	黄豆炖牛肉	128
炒里脊丝	116	牛肉烩南瓜	128
桂花炒肉丝	116	滑蛋牛肉	128



怎样自制葡萄酒	129
烧蒸牛肉	129
干煸牛肉丝	129
苦瓜炒牛肉	130
芹菜炒牛肉丝	130
洋葱炒牛肉	130
牛肉炒西兰花	131
牛肉烧青笋	131
自制素火腿肠	131
牛肉炖萝卜丁	132
五香酱牛肉	132
脆皮牛肉片	132
芝麻牛排	133
番茄牛排	133
川味牛排	133
香炸牛排	134
香炸牛腩	134
香炸牛肉卷	135
菠萝牛肉夹	135
酥牛肉	135
黄焖牛肉	136
炒牛肝	136
烧 片	137
家常牛蹄筋	137
炖牛蹄筋	137
家常牛掌	138
怎样做荷包蛋	138
红烧牛尾	138
红椒腊牛肉	139
红扒羊肉	139
清炖羊肉	139
葱爆羊肉	140
孜然羊肉	140
黄焖羊肉	140

咖喱羊肉	141
------------	-----

第四章 水产海鲜类

豆瓣鲫鱼	142
干烧鲫鱼	142
糖醋鲤鱼	143
红烧鲤鱼	143
锅贴鲤鱼	144
糖醋黄鱼	144
椒盐黄鱼片	145
红烧大鲍翅	145
红焖鲍鱼	146
红烧鳝段	146
清炖鳝鱼	147
花篮桂鱼	147
果汁平鱼	148
干炸银鱼	148
煎熬带鱼	149
泡椒河鳗	149
清烩鲈鱼片	150
干煸鱿鱼	150
红烧带鱼	151
茄汁鲢鱼	151
油焖大虾	151
凤尾大虾	152
兰花大虾	152
核桃虾仁	153
清炒三虾	154
软炸大虾	154
盐水大虾	155
西施虾仁	155
番茄虾球	155
龙井虾仁	156





熘虾腰	156
时菜泡虾球	157
茉莉虾仁	157
炸虾排	158
烩虾仁	158
软熘鱼扇	158
鲍鱿什锦	159
芙蓉螺肉	159
煎马友鱼	160
炸酥鱼	160
炒蛎黄	160
余鱼花	161
蟹肉扒翅	161
软炸酥蟹	162
酿蟹钳	162
红烧梭子蟹	163
清蒸螃蟹	163
锅烧蟹	163
姜葱炒蟹	164
红烧甲鱼	164
黄焖甲鱼	165
清蒸鳕鱼	165
爆墨鱼花	165
桂花鱼肚	166
干烧鳊鱼	166
五柳梭鱼	167
红烧黄鱼	167
清蒸甲鱼	168
白扒鱼翅	168
五柳鱼	169
西汁虾仁	169
白汁鲫鱼	170
茄汁鲑鱼	170
五柳鲫鱼	170

炒香螺片	171
栗子焖蛤蜊	171
豌豆蛤蜊	172
萝卜海蜇皮	172
炒鲜干贝	172
银杏烩鲜贝	173
家常鲜贝	173
五香带鱼	174
焦汁黄花鱼	174
葱烧海参	175
腰果虾仁	175
酱鲫鱼	176
炒鱼条	176
五香鱼块	176
红烧海螺	177
红烧鱿鱼	177
清蒸河蟹	178

第五章 丽人美容汤

第一节 美容养颜	179
白菜奶汁汤	179
当归生姜羊肉汤	179
金针狗肉汤	179
养颜莲藕汤	180
参芪鹅汤	180
参芪鳊鱼汤	180
党参圆肉汤	181
驴肉补血汤	181
清牛肉汤	181
亭亭玉立汤	181
光耀红颜汤	182
番茄牛肉丸汤	182
蟹翅汤	182

现

代

生活实用丛书



熟地黄芪羊肉汤	183	白果菊梨淡奶汤	195
莲子龙眼肉汤	183	玉竹牛肉汤	195
仙莲鸡肉汤	184	香菇牛奶汤	195
鹌蛋肉圆汤	184	白菇鹌鹑蛋汤	195
燕窝瘦肉汤	184	海蜇猪骨汤	196
补血人蔘汤	185	竹笋响螺汤	196
北芪党参田鸡汤	185	银耳香菇枣汤	197
金针鸡丝汤	185	杂锦瓜粒汤	197
龙眼肉鸡汤	186	第四节 减 肥	197
雪蛤牛肉汤	186	竹笋汤	197
怀山鸡杂汤	186	紫菜珧柱瘦肉汤	198
黑枣鸡脚汤	187	党参玉米猪肉汤	198
糟鱼肉圆汤	187	红枣芹菜汤	198
黄芪鳝鱼汤	188	草决明山楂瘦肉汤	199
第二节 润肤护肤	188	雪耳文蛤汤	199
沙参百合猪肉汤	188	番茄刀豆清汤	199
雪耳木瓜汤	189	香菇降脂汤	199
罗汉果猪肉汤	189	三稔芥菜汤	200
菠菜银鱼汤	190	鲫鱼竹笋豆腐汤	200
海参干贝汤	190	紫菜汤	200
雪耳南北杏鹌鹑汤	190	开洋冬瓜汤	201
银耳乌龙汤	191	第五节 丰乳隆胸	201
归芪红枣鸡蛋汤	191	党参牛鳊鱼汤	201
生地红枣猪骨汤	191	鲢鱼丝瓜汤	201
党参当归猪腰汤	192	黄豆猪蹄汤	202
参枣冬菇瘦肉汤	192	花生鸡脚汤	202
补肾燕窝汤	192	王不留行瘦肉汤	202
红苋瘦肉汤	193	木通猪脚汤	202
皮光肉滑汤	193	木瓜鱼尾汤	203
鹌蛋肉圆汤	193	花仁蹄花汤	203
芪地黄鳝汤	194	藿香煎鱼汤	203
第三节 增白靓肤	194	通草田鸡汤	204
晃子汤	194	米酒虾仁汤	204
鲜鱼木瓜汤	194	补气血猪蹄汤	204



山甲猪蹄汤	205	虾子海参	216
鲫鱼猪脚汤	205	绣球干贝	216
石头鱼豆腐汤	205	煮肉的窍门	217
海鲜豆腐汤	206	扒酿海参	217
花生鸡脚汤	206	泰山赤鳞鱼	217
猪蹄筋黄豆汤	206	扒酿海参	218
王瓜根肝糊汤	206	八宝原壳鲜贝	218
冬瓜皮鲢鱼汤	207	熬黄花鱼	219
木瓜花生大枣汤	207	炖加吉鱼	220
猪脚茭白汤	207	烤花揽桂鱼	220
乌鸡白凤尾菇汤	208	糟熘鱼片	221
腰花木耳汤	208	醋酥鲫鱼	221
第六节 祛皱展容	208	雾熘鞋鱼	222
番茄红枣兔丝汤	208	清烩海参	222
乌豆虫草水鱼汤	209	扒原壳鲍鱼	223
党爹黄芪田鸡汤	209	纸包三鲜	223
菠菜鸡肝汤	209	白酥鸡	224
美润猪脚汤	210	奶汤鸡脯	224
胡萝卜红枣猪胰汤	210	酱炒鸡翼球	225
冬虫草猪蹄汤	210	糝鸡肉糝	225
沙参玉竹猪肺汤	211	烤小鸡	225
沙参百合猪蹄汤	211	德州扒鸡	226
清炖鱼蹄汤	211	神仙鸭子	226
凤爪冬菇汤	212	香糟鸡片	227
田七鹿筋汤	212	汤爆双脆	227
灵芝鹌鹑蛋汤	212	四喜丸子	228
眉豆猪皮汤	213	沙锅牛尾	228
猪脚祛皱汤	213	五香牛筋斗	229
辛荑玉米汤	213	爆炒腰花	229
冬笋雪耳汤	214	烤牌子	229
		坛子肉	230
		锅烧肘子	230
		山东酥肉	231
		芙蓉黄管	231

第六章 鲁菜 50 例

全虾三做	215
------------	-----



油爆肚仁	232
武溜肉片	232
剩下的饭怎样吃	232
酱爆肉丁	233
九转大肠	233
扒鲍鱼冬瓜球	234
砂锅三味	234
云片鹿角菜	235
杏仁豆腐	235
怎样做糟菜鸽	236
鲜贝冬瓜球	236
山东菜丸	236
素锅烤鸭	237
什锦蜂窝豆腐	237
烧罗汉面筋	238
泰山豆腐花	238

第七章 粤菜 50 例

白云猪手	240
酿豆腐	240
怎样勾芡	241
片皮乳猪	242
咕嚕肉	243
七彩酿猪肚	243
梅菜扣肉	244
白切鸡	245
太爷鸡	245
脆皮鸡	246
东江盐焗鸡	247
文昌鸡	247
豉汁蒸凤爪	248
柱侯酱鸭	249
家庭如何使用作料	249

香滑鲈鱼球	251
石湾鱼腐	251
郊外大鱼头	252
生炊麒麟鱼	253
煎封鲳鱼	253
豉汁蟠龙鳝	254
豉椒鳝片	254
瓦罉煮水鱼	255
生炒明蚝	256
红烧大群翅	257
海参酥丸	258
红焖海参	259
蒜子瑶柱腩	259
生炊龙虾	260
干焗蟹塔	261
台浦还珠	261
龙虎斗	262
生烩老猫	263
沙荣牛肉	264
干煸牛腩	264
铁板黑椒牛柳	265
濠尿牛丸	266
炖禾虫	266
开煲狗肉	267
红扒羊肉	268
煎金钱牛柳	268
五彩炒蛇丝	269
烧网油肝花	270
鼎湖上素	270
大良炒鲜奶	271
凤吞翅	272
虾胶瓢鱼肚	273
如何配菜	274
咸鱼蒸肉饼	274



八宝素菜	275
清汤炸肚	276
鸭汁烩鱼唇	276
白果猪肚	277

第八章 川菜 50 例

香辣鸡	279
口水鸡	279
川味馋嘴蛙	280
川味粉蒸肉	281
豆瓣鱼	281
茭烧活鱼	282
泡菜鱼	282
豆瓣鲫鱼	283
成都蛋汤	283
魔芋烧鸭	284
蒜泥白肉	284
怪味自肉	284
五香脆皮鸡	285
山城藤棒鸡	286
粉蒸鸡	286
怎样煮饺子	287
辣子鸡丁	287
荷叶粉蒸鸡	287
虫草鹤鹑	288
陈皮鸡	288
黄焖鸡块	289
川味牛肉	289
牛膝蹄筋	290

川味肉丁	290
干煸冬笋	291
火爆双脆	291
炸蒸肉	292
筒子肉	292
麻辣肉丁	293
香辣炒蟹	293
烤扁担肉	294
生爆盐煎肉	294
芹黄鱼丝	295
锅贴鸡片	295
鱼香荷包蛋	296
原笼玉簪	296
麻油鸡	297
怎样剁丸子肉馅	297
羊耳鸡塔	298
火爆荔枝腰	298
酱酥桃仁	299
玉兔葵菜尖	299
手撕鸡	300
粉蒸牛肉	300
虫草鸭舌	301
干煸鳝背	301
茭蒸鹤鹑	301
冬菜肉末	302
酿青椒	302
炒鸡什件	303
酸辣海参	303
水晶南瓜	304



第一章 凉菜类

素 菜

芝麻菠菜

【原料】菠菜 500 克, 芝麻 10 克, 香油 20 克, 精盐 2 克, 味精 1 克。

【制法】(1) 将菠菜择选干净, 投入沸水锅内焯透, 捞出摊开晾凉; 芝麻炒熟。

(2) 将晾凉的菠菜切成寸段, 撒放精盐、味精和芝麻, 淋入香油拌匀装盘即成。

【特点】色泽鲜艳, 成香爽口。

香拌茄丝

【原料】嫩茄子 500 克, 麻油 10 克, 花椒 8 粒, 香菜 2 棵, 白糖 10 克, 酱油 10 克, 精盐 5 克, 米醋 10 克, 味精、蒜末各适量。

【制法】(1) 将茄子洗净, 削皮, 切成细丝放碗内, 撒上些精盐, 放凉水中, 泡去茄褐色, 捞出放蒸锅内蒸熟, 取出晾凉。

(2) 炒锅置火上烧热, 加入麻油、花椒炸出香味后, 倒入小碗内, 放上酱油、米醋、精盐、味精、蒜末调成汁, 浇在晾凉的茄丝上。

(3) 香菜洗净, 切成段, 撒在茄丝面上拌匀即成。

【特点】香嫩可口, 营养美味。

辣卷心菜

【原料】卷心菜 500 克, 花生油 25 克, 精盐 8 克, 干辣椒 2 只, 花椒 1 克。

【制法】(1) 将卷心菜择洗干净, 切成象眼块, 放入沸水锅内烫一下捞出, 投凉后挤干水分, 放入盘内。

现代

生活实用丛书

xiandai shenghuo shiyong congshu

