



尚锦好吃易做系列

好吃易做的 家常菜

HAOCHI YIZUO DE JIACHANG CAI

麻辣藕丁 / 泡椒蛤蜊 / 炆拌苦瓜 / 青豆茄丁 / 清蒸鲈鱼 / 红烧肉
宫保鸡丁 / 黄豆炖猪蹄 / 鱼香肉丝

尚锦文化 编



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好吃易做的家常菜 / 尚锦文化编. —北京: 中国纺织出版社,
2011.1

(尚锦好吃易做系列)

ISBN 978-7-5064-7147-3

I. ①好… II. ①尚… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第243652号

责任编辑: 舒文慧 向 隽 责任监印: 刘 强

封面设计: 任珊珊

版式设计: 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](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

2011年1月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 8

字数: 124千字 定价: 26.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

尚锦好吃易做系列

尚锦文化

好吃易做的 家常菜

尚锦文化◎编

菜品制作：陈良、陈绪荣

摄影：北京浩瀚世视摄影有限公司



 中国纺织出版社



目录

凉拌菜



- 6 凉拌黄瓜
- 6 辣拌莴笋
- 6 白菜心拌干丝
- 7 炆拌苦瓜
- 7 皮蛋拌豆腐
- 7 松花蛋拌茼蒿
- 8 木耳拌茼蒿
- 8 凉拌马齿苋
- 8 凉拌魔芋
- 9 凉拌贡菜
- 9 口水山药
- 9 三丝芹菜
- 10 凉拌蕨菜
- 10 蜜汁糯米藕
- 10 雪菜拌花生
- 11 卤花生
- 11 卤水豆腐
- 11 青椒松花蛋
- 12 芹菜拌花生
- 12 西芹拌香干
- 12 爽口西芹
- 13 四喜烤麸
- 13 凉拌四季豆
- 13 凉拌豇豆
- 14 香椿苗拌核桃
- 14 金针菇豆苗
- 14 海蜇拌豆苗
- 15 酸辣海蜇丝
- 15 五彩拉皮
- 15 家常口水鸡
- 16 话梅凤爪
- 16 泡椒凤爪
- 16 卤鸭舌

- 16 椒香鸭掌
- 17 口水鹅肠
- 17 辣味猪耳
- 17 卤猪心
- 17 腰花拌双笋
- 18 卤水牛腩
- 18 五香酱驴肉
- 18 姜汁牛百叶
- 18 凉拌鱼皮

煎炒炸



畜 肉

- 19 鱼香肉丝
- 19 尖椒肉丝
- 19 木樨肉
- 19 银芽里脊丝
- 20 韭香里脊丝
- 20 里脊炒笋丝
- 20 胡萝卜炒肉丝
- 21 榨菜炒肉丝
- 21 土豆炒肉丝
- 21 酸菜粉丝炒肉
- 22 豉椒肉丝
- 22 肉丝炒合菜
- 22 蕨菜炒肉丝
- 23 肉丝炒香菜
- 23 彩椒肉片
- 23 白菜炒肉片
- 24 酸黄瓜炒肉
- 24 豇豆炒肉末
- 24 雪里蕻炒肉末
- 25 肉粒豌豆炒番茄
- 25 蚂蚁上树
- 25 肉片炒圆白菜
- 26 辣白菜炒五花肉
- 26 菠萝炒肉
- 26 青蒜炒五花肉
- 27 回锅肉
- 27 酱爆肉丁
- 27 炒三丁
- 28 飘香排骨
- 28 腐干咸肉
- 28 腊肉炒藜蒿
- 28 胡萝卜炒腊肉
- 29 西芹百合炒腊肉
- 29 西葫芦炒火腿
- 29 冬瓜炒火腿
- 29 火腿南瓜炒山药
- 30 炒猪肝
- 30 香干蕨菜炒耳丝
- 30 芦笋牛柳
- 30 花菇炒牛柳
- 31 苦瓜炒牛肉
- 31 西兰花炒牛肉
- 31 冬笋炒牛肉
- 31 豌豆牛肉
- 32 香干辣牛肉
- 32 南瓜炒牛肉
- 32 辣炒牛肉
- 33 醋椒牛柳
- 33 西芹牛肉丁
- 33 香辣羊肉
- 34 小米椒炒羊排
- 34 风味羊排
- 34 酱爆兔肉
- 35 双椒兔丁
- 35 麻辣兔丁
- 35 新派陈皮兔



禽 肉

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 36 宫保鸡丁 | 46 豆苗炒虾仁 | 56 豉油圆白菜 |
| 36 湘味农家炒仔鸡 | 46 百合炒虾仁 | 57 清炒荷兰豆 |
| 36 泡豇豆炒仔鸡 | 46 滑子菇炒虾仁 | 57 核桃仁炒山药 |
| 37 煎鸡腿 | 47 碧绿双果虾仁 | 57 莴笋炒山药 |
| 37 茄汁鸡球 | 47 草菇炒虾球 | 57 山药木耳炒白果 |
| 37 韭黄鸡丝 | 47 鲜虾芦笋 | 58 黑木耳炒腐竹 |
| 38 鸡米芽菜 | 48 麻辣鳝段 | 58 黑木耳炒百合 |
| 38 鸡丁豌豆 | 48 蛭子焗鳝鱼 | 58 芦笋炒木耳 |
| 38 椒麻鸡片 | 48 豆豉爆海鲜 | 58 茭白炒木耳 |
| 39 蘑菇鸡片 | 49 黄瓜炒螺片 | 59 小炒香菇 |
| 39 辣子鸡 | 49 小炒海螺肉 | 59 西兰花炒蟹味菇 |
| 39 彩椒鸡串 | 49 辣炒香螺 | 59 蟹味菇炒丝瓜 |
| 40 毛尖茶酥鸡 | 50 韭菜炒鱿鱼 | 59 草菇炒丝瓜 |
| 40 小炒鸡脆骨 | 50 酱爆鱿鱼须 | 60 小米椒炒丝瓜 |
| 40 泡椒炒鸡肝 | 50 酸辣鱿鱼丝 | 60 丝瓜炒面筋 |
| 41 牛肝菌炒鸡肫 | 51 韭菜墨鱼丝 | 60 椒香腐乳空心菜 |
| 41 香辣鸡肫 | 51 韭菜炒银鱼 | 61 香辣土豆丝 |
| 41 老干妈炒鸡翅 | 51 香葱炒鳝段 | 61 野山椒炒三菌 |
| 42 虎头鸭丁 | 52 泡椒蛤蜊 | 61 鸡蛋炒豇豆 |
| 42 香菇爆鸭肉 | 52 花蛤荷兰豆 | 62 青椒小炒蛋 |
| 42 青蒜炒鸭肝 | 52 韭菜炒海肠 | 62 菠菜炒鸡蛋 |
| 43 黑椒爆鸭肝 | 53 脆椒辣螺肉 | 62 芥菜炒鸡蛋 |
| 43 香辣鸭下巴 | 53 双椒美味牛蛙 | 63 小米椒炒柴鸡蛋 |
| 43 洋葱尖椒炒鸭血 | 53 香辣蟹 | 63 银鱼炒蛋 |
| 44 嫩姜炒鹅脯 | 54 香煎鱼块 | 63 苦瓜煎蛋 |
| 44 青蒜炒鹅肠 | 54 香辣酥炒鲜鱼肚 | 64 白果炒百合 |
| 44 栗子炒鹌鹑 | 54 香煎银鳕鱼 | 64 脆炸藕合 |
| 44 爆炒鹅肠 | | 64 麻辣藕丁 |
| | 蔬 菜 | 65 豌豆茄丁 |
| 45 尖椒炒鱼子 | 55 芹菜炒豆干 | 65 青椒炒茄丝 |
| 45 黄瓜炒大虾 | 55 腰果炒西兰花 | 65 椒麻茄子 |
| 45 碧绿虾仁 | 55 口蘑西兰花 | 66 清炒苦瓜 |
| 45 水晶虾仁 | 56 西芹白果炒口蘑 | 66 炆炒莴笋丝 |
| | 56 炆炒娃娃菜 | 66 碧绿榨菜 |
| | 56 橄榄菜炒四季豆 | |

水产品



- 67 宫保豆腐
- 67 韭黄炒香干
- 67 小炒八珍煲
- 68 脆炸洋葱圈
- 68 香辣米椒炒毛豆
- 68 干锅土豆条
- 69 烤尖椒
- 69 拔丝葡萄
- 69 脆炸蘑菇

蒸炖烧焖



畜 肉

- 70 金瓜蒸排骨
- 70 薯片酱香排骨
- 70 豆豉辣味烧排骨
- 71 莲藕煨排骨
- 71 糖醋小排
- 71 彩玉煲排骨
- 72 黄豆炖猪蹄
- 72 梅菜蒸肉饼
- 72 清炖蟹粉狮子头
- 73 五花肉烧花菜
- 73 香菇鲜肉盏
- 73 红枣烧肉
- 74 百叶结烧肉
- 74 杏脯炖瘦肉
- 74 糖醋里脊
- 75 红烧肉
- 75 扁豆烧肉
- 75 红葱头焖牛肉
- 76 石锅菜花焖牛腩
- 76 烩三脆
- 76 木桶金针肥牛
- 77 番茄牛肉丸
- 77 枸杞红枣炖羊肉

- 77 羊腩煲
- 禽 肉
- 78 花生当归炖土鸡
- 78 酸辣烧仔鸡
- 78 煲仔无骨鸡块
- 78 佛手瓜煲鸡爪
- 79 鲜椒煮鸡肫
- 79 三仁烧鸡翅
- 79 土豆焖鸡
- 79 芋头烧鸡
- 80 啤酒鸡翅
- 80 山村土鸡仔
- 80 苗岭绝味鸭
- 80 春江鸭肉煲
- 81 魔芋烧鸭
- 81 馋嘴鸭头
- 81 剁椒蒸鸭血
- 81 山药焖鹅肉

水产品

- 82 啤酒竹香鱼
- 82 干烧黄花鱼
- 82 红烧鲶鱼
- 83 鲶鱼烧豆腐
- 83 鲶鱼炖茄子
- 83 酱汁鱼
- 84 泡姜杭椒煮鳊鱼
- 84 红汤双丸煮鱼片
- 84 秘制辣酱鳕鱼
- 85 清蒸鲈鱼
- 85 红煨鱼唇
- 85 清蒸草鱼
- 86 五香多春鱼
- 86 红烧银鳕鱼
- 86 辣味蒸鱼
- 86 鱼丸蒸南瓜

- 87 双菇烩鱼丸
- 87 板栗烧鱼丸
- 87 京味油焖虾
- 87 辣子串烧虾
- 88 酸菜煮虾干
- 88 虾丸烧豆腐
- 88 红烩蛭子王
- 88 豉汁蒸扇贝
- 89 蒜烧牛蛙
- 89 泡椒煮牛蛙
- 89 玉米棒煮花蟹
- 90 清蒸大螃蟹
- 90 鸡翅扒鲍鱼
- 90 红烧甲鱼
- 91 金汤鱼翅
- 91 葱烧海参
- 91 西兰花扒鲍鱼

蔬 菜

- 92 鹅肝酱烧小土豆
- 92 剁椒蒸茄子
- 92 乡村烧茄子
- 93 肉馅南瓜盅
- 93 蜜枣金瓜
- 93 南瓜土豆炖玉米
- 94 芥菜扒香菇
- 94 香菇烧大蒜
- 94 灵芝鸡汤煮小黄瓜
- 95 浓汤娃娃菜
- 95 剁椒蒸芋头
- 95 鱼香茄子
- 96 鸡蛋烧豆腐
- 96 辣烧日本豆腐
- 96 雪里蕻烧豆腐
- 96 白果枸杞煮豆苗



煲

畜肉

- 97 苦瓜肉片汤
- 97 肉片豆腐汤
- 97 山药肉片汤
- 97 火腿冬瓜汤
- 98 萝卜排骨汤
- 98 海带花生瘦肉汤
- 98 榨菜肉丝汤
- 99 黄豆排骨汤
- 99 双蔬排骨汤
- 99 排骨海带汤

禽肉

- 100 鸡丝豆苗汤
- 100 竹荪土鸡汤
- 100 香菇鸡汤
- 101 清炖鸡
- 101 胡萝卜煲鸡汤
- 101 滋补乌骨鸡
- 102 莲子老鸭汤
- 102 扁尖老鸭汤
- 102 薏米老鸭汤
- 102 野山菌老鸭汤
- 103 山药煲老鸭
- 103 松茸煲鸭块
- 103 莲子鹌鹑汤
- 103 银耳乳鸽汤

水产品

- 104 山药鲫鱼汤
- 104 鲫鱼豆腐汤
- 104 姜丝鲈鱼汤
- 105 鱼头豆腐汤
- 105 雪菜大汤黄鱼
- 105 木瓜炖黄颡鱼

- 106 黑鱼煨汤

- 106 带鱼木瓜汤

- 106 开洋冬瓜汤

- 107 虾皮紫菜汤

- 107 芥菜蛤蜊汤

- 107 蚬子豆腐汤

蔬菜

- 108 菜秧豆腐汤

- 108 莴笋汤

- 108 雪里蕻豆腐汤

- 109 菠菜豆腐汤

- 109 鸡汤豆苗

- 109 白菜炖豆腐

- 110 海带冬瓜汤

- 110 竹笋香菇汤

- 110 拿手菌菇汤

- 111 鲜蔬蘑菇汤

- 111 桂圆银耳红枣羹

- 111 冰糖红枣炖银耳

主食

- 112 紫米粥

- 112 绿豆粥

- 112 小米粥

- 113 红豆粥

- 113 花生红枣粥

- 113 莲子粥

- 114 山药枸杞粥

- 114 腊八粥

- 114 皮蛋瘦肉粥

- 115 排骨糙米粥

- 115 猪肝粥

- 115 生滚鱼片粥

- 116 香菜牛肉粥

- 116 五彩虾仁粥

- 116 肉臊面

- 117 打卤面

- 117 香炸排骨面

- 117 香菇肉丝面

- 118 番茄鸡蛋面

- 118 刀削面

- 118 兰州拉面

- 119 干拌面

- 119 葱油拌面

- 119 三鲜炒米粉

- 120 桂林米粉

- 120 咖啡牛肉炒面

- 120 爆肉炒饼

- 121 鸡蛋饼

- 121 家常烙饼

- 121 葱油饼

- 122 糊塌子

- 122 糖三角

- 122 素菜包

- 123 川东菜包子

- 123 肉包

- 123 生煎包

- 124 韭菜盒子

- 124 三鲜水饺

- 124 猪肉大白菜饺

- 125 猪肉韭菜饺

- 125 胡萝卜牛肉饺

- 125 煎饺

- 126 蒸饺

- 126 馄饨

- 126 红油抄手

- 127 牛肉丁香饼

- 127 糯米烧卖

- 127 扬州炒饭



凉拌黄瓜

材料 黄瓜300克，红小米椒50克，芝麻20克

调料 盐2克，香油5克，红油5克，酱油4克，糖5克，醋3克，鸡精3克，蒜2瓣

做法

- 1 黄瓜切长滚刀块，小米椒劈两半。
- 2 黄瓜、小米椒用盐腌20分钟左右；蒜去皮，切末。
- 3 待黄瓜变软后，沥去腌出来的水，加香油、红油、酱油、糖、醋、鸡精、芝麻、蒜末拌匀即可。

Tips

黄瓜要选择新鲜的，加入调料后要腌渍10分钟再吃。



辣拌莴笋

材料 莴笋400克，红小米椒100克

调料 生抽10克，鸡精3克，盐1克，红油5克，香油4克，葱花10克

做法

- 1 莴笋去皮切丝，用水泡10分钟；小米椒切丁。
- 2 小米椒、生抽、鸡精、盐、红油、香油放入碗中调成料汁。
- 3 莴笋放入碗中，加葱花、料汁拌匀即可。

Tips

莴笋一定要用水泡，这样才爽脆。



白菜心拌干丝

材料 白菜心100克，豆腐皮100克，葱丝20克，香菜15克

调料 盐3克，醋15克，鸡精3克，花椒油15克

做法

- 1 白菜心顶刀切成丝状，豆腐皮切成丝。
- 2 白菜丝放容器中，放入豆腐丝，加盐、醋、葱丝、鸡精调味，最后放入花椒油拌匀，撒入葱丝、香菜即可。

Tips

切好的豆腐丝可以放入开水中略烫一下。

炆拌苦瓜

材料 苦瓜300克，干辣椒15克

调料 盐3克，糖3克，醋10克，鸡精2克，红油15克，花椒油10克，香油10克

做法

- 1 苦瓜切成两半，去瓤切成斜片；干辣椒去籽，切段。
- 2 锅中加水烧开，放入苦瓜片，焯透捞出晾凉。
- 3 苦瓜放盘中，加盐、糖、醋、鸡精拌匀，加入干辣椒段、红油、花椒油、香油拌匀即可。

Tips

- 1 苦瓜焯烫后一定要冲凉。
- 2 苦瓜性寒味苦，具有清凉解渴、养颜美容等功效。



皮蛋拌豆腐

材料 皮蛋1个，豆腐400克，葱花10克

调料 生抽、香油、香醋、白糖各适量

做法

- 1 将豆腐切成丁，放入热水中泡片刻，取出，沥干水分，装入盘中。皮蛋剥壳，切成小块。
- 2 调料混匀成味汁，备用。
- 3 将皮蛋块、葱花放在豆腐上，浇上调味汁，拌匀即成。



松花蛋拌茼蒿

材料 茼蒿300克，松花蛋100克，青红小米椒各20克

调料 盐2克，鸡精3克，美极鲜味汁5克，香油5克

做法

- 1 茼蒿切段，焯水；松花蛋去皮，切丁；小米椒切丁。
- 2 盐、鸡精、美极鲜味汁、香油调成汁，加松花蛋、小米椒拌匀。
- 3 淋在茼蒿上拌匀即可。

Tips

松花蛋先用水煮一下，蛋心就成形了。





木耳拌茼蒿

材料 茼蒿200克，木耳100克，红小米椒50克

调料 盐2克，生抽10克，鸡精3克，香油5克

做法

- 1 茼蒿保留前面的嫩尖，洗净沥干；木耳用水泡好，撕成小朵，下入沸水中焯一下；小米椒切圈。
- 2 盐、生抽、鸡精、香油、小米椒调成汁。
- 3 茼蒿、木耳加汁拌匀即可。

Tips

- 1 茼蒿最好不要焯水，生拌营养丰富，微辣爽口。
- 2 茼蒿凉拌只取前面的嫩尖。



凉拌马齿苋

材料 马齿苋300克，红椒30克

调料 盐2克，鸡精3克，美极鲜味汁2克，红油5克，香油2克

做法

- 1 马齿苋去根，红椒切丝。
- 2 锅加水烧沸，放入适量盐搅匀，放马齿苋焯水捞出。
- 3 将盐、鸡精、美极鲜味汁、红油、香油调匀，淋在马齿苋上，加红椒拌匀即可。

Tips

马齿苋是一种野菜，具有很高的营养价值和药用价值。



凉拌魔芋

材料 魔芋300克，红小米椒50克

调料 生抽5克，盐2克，鸡精3克，红油4克，香油2克，香菜段10克

做法

- 1 魔芋切片，小米椒切圈。
- 2 锅内加水烧开，下魔芋焯熟。
- 3 将小米椒、生抽、盐、鸡精、红油、香油调成汁，放入魔芋拌匀，撒香菜段即可。

Tips

魔芋营养丰富，美味可口，烹调方法多样，可炒、炖、蒸、凉拌，滑嫩脆爽，且韧性极强。

凉拌贡菜

材料 贡菜100克，红椒50克

调料 盐2克，红油3克，鸡精1克，白糖2克，花椒油1克，蒜末10克

做法

- 1 贡菜切段，放入沸水中焯水，捞出冲凉。
- 2 红椒洗净切丝。
- 3 贡菜、红椒加盐、红油、鸡精、白糖、花椒油、蒜末拌匀，装盘即可。



口水山药

材料 山药500克

调料 干辣椒段30克，花椒8克，生抽5克，盐3克，鸡精1克，胡椒粉2克，高汤、色拉油各适量

做法

- 1 山药去皮洗净，切成长片。
- 2 锅内放油烧热，放干辣椒段、花椒炸香，加生抽、高汤、盐、鸡精、胡椒粉调成味汁。
- 3 将山药片放入沸水锅中焯熟，捞出装盘，淋上味汁即可。



三丝芹菜

材料 芹菜150克，胡萝卜100克，土豆50克

调料 红油6克，花椒2克，蒜蓉5克，盐2克，鸡精3克，香油适量

做法

- 1 芹菜、胡萝卜、土豆均切丝。
- 2 锅加水烧开，下芹菜、胡萝卜、土豆焯水，捞出过凉。
- 3 红油、花椒、蒜蓉、盐、鸡精、香油放在碗中调匀成料汁。
- 4 芹菜、胡萝卜、土豆加料汁拌匀即可。





凉拌蕨菜

材料 蕨菜200克

调料 豆豉50克, 蒜泥10克, 姜末5克, 盐3克, 鸡精2克, 酱油20克, 醋10克, 胡椒粉10克, 葱花8克

做法

- 1 蕨菜洗净, 用沸水氽熟, 撕成两半, 改刀成2厘米长的段。
- 2 加豆豉、蒜泥、姜末、盐、鸡精、酱油、醋、胡椒粉和葱花拌匀即可。

Tips

蕨菜又叫龙头菜、如意菜、拳头菜, 是野菜的一种, 清香味浓, 而且富含氨基酸及多种维生素。



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、食用碱各适量

做法

- 1 糯米淘洗干净后, 用温水浸泡半小时, 沥干备用。
- 2 去除莲藕外皮, 把较大一头的蒂切掉2.5厘米, 留做盖子。
- 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、食用碱, 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, 摆在碟中, 浇糖桂花, 淋蜂蜜即可。



雪菜拌花生

材料 雪菜200克, 花生150克, 枸杞子50克

调料 香醋4克, 盐2克, 糖4克, 鸡精3克, 香油5克, 葱段10克

做法

- 1 雪菜切段, 花生煮熟, 枸杞子用水泡好。
- 2 锅加水烧开, 下雪菜焯水。
- 3 香醋、盐、糖、鸡精、香油、葱段调汁, 放入雪菜、花生、枸杞子拌匀即可。

Tips

在煮花生时加些八角、花椒、葱、姜, 味道更鲜美。

卤花生

材料 带壳鲜花生500克

调料 八角、干辣椒、盐各适量

做法

- 1 将带壳鲜花生洗净，控干水，捏开一个小口。
- 2 将花生倒入锅内，加入八角、干辣椒、盐和清水，用旺火烧开，改用文火煮30分钟，捞出控净水，即可食用。

Tips

有些地区用适量腌雪里蕻卤水来煮花生，别具风味。



卤水豆腐

材料 北豆腐450克

调料 盐3克，鸡精3克，老抽10克，白糖5克，葱10克，姜5克，蒜15克，香叶5克，桂皮10克，色拉油适量

做法

- 1 将豆腐切成4厘米见方的片，锅中加油烧至六七成热，下入豆腐炸至金黄色。
- 2 将除色拉油外的调料加水熬煮至入味，成卤水。
- 3 把豆腐放入卤水中卤熟即可。



青椒松花蛋

材料 松花蛋4个，青红椒各10克

调料 盐2克，鸡精3克，老抽5克，香油2克，色拉油适量

做法

- 1 松花蛋对切成四瓣，放在盘中；青红椒洗净，切粒。
- 2 锅内加油烧热，放青红椒粒爆香，加盐、鸡精、老抽、香油调成汁，浇在松花蛋上即可。





芹菜拌花生

材料 芹菜200克，花生100克

调料 盐2克，鸡精3克，美极鲜味汁2克，生抽3克

做法

- 1 芹菜切小段，花生用水煮熟。
- 2 锅内加水烧开，下芹菜焯水捞出，冲凉。
- 3 芹菜、花生加盐、鸡精、美极鲜味汁、生抽拌匀即可。

Tips

煮花生米可以加点盐、八角、葱、姜、干辣椒，口感更香浓。



西芹拌香干

材料 西芹150克，香干100克，鲜香菇50克，青红椒共50克

调料 盐2克，鸡精4克，香油5克

做法

- 1 西芹切丝，香干、香菇、青红椒分别切丝。
- 2 锅加水烧开，分别下西芹、香菇、香干、青红椒焯水。
- 3 把西芹、香菇、香干、青红椒放在容器里，加盐、鸡精、香油拌匀即可。

Tips

西芹也可以换成芹菜。



爽口西芹

材料 西芹300克，红椒20克

调料 盐、鸡精、蒜汁各适量

做法

- 1 将西芹洗净去皮，切成长度适宜、粗细均匀的丝，然后放入凉开水中浸泡1小时，红椒去蒂和籽，切成粗丝。
- 2 西芹装盘，加入盐、鸡精、蒜汁拌匀，放入红椒丝即可。

四喜烤麸

材料 烤麸100克，新鲜花生仁10克，水发木耳5克，竹笋尖10克，黄花菜10克

调料 葱、姜、八角、料酒、老抽、盐、糖、鸡精、香油、色拉油各适量

做法

- 1 烤麸切成3厘米见方的块，入沸水锅煮10分钟，取出洗净沥干并炸至淡黄色。
- 2 花生用水煮10分钟，捞起去红衣；木耳、黄花菜去蒂洗净，切段；竹笋尖去根，一撕为二，洗净切段。
- 3 油锅烧热，爆香葱、姜、八角，下木耳、笋段、黄花菜翻炒均匀，放入烤麸、花生仁，加入料酒、老抽、盐、糖、水，先用旺火烧开，后用小火烧至汤稠，放鸡精，再用中火收汁，淋香油，晾凉出锅即可。



凉拌四季豆

材料 四季豆300克，芝麻20克

调料 盐2克，鸡精3克，香油5克

做法

- 1 四季豆去筋，切段。
- 2 锅加水烧开，下入四季豆焯熟，捞出挤干水分。
- 3 四季豆加盐、鸡精、香油、芝麻拌匀即可。

Tips

四季豆焯水时可加点盐，注意一定要焯熟。



凉拌豇豆

材料 豇豆250克

调料 干辣椒粒、蒜末、香油、盐、鸡精各适量

做法

- 1 将豇豆洗净，切成3厘米左右的段，入沸水锅中焯水后捞出，盛入碗内，加蒜末、香油、盐、鸡精拌匀。
- 2 香油入锅烧热，投入干辣椒粒略炸，浇在豇豆上即可。

Tips

- 1 豇豆焯水时可在锅中放入少许食用碱，焯出来的豇豆色泽碧绿。
- 2 如果喜欢吃辣的，可加入适量红油，味道更好。





香椿苗拌核桃

材料 香椿苗200克，核桃仁150克

调料 盐2克，鸡精2克，香油1克

做法

- 1 香椿苗洗净，用水稍泡；核桃仁洗净。
- 2 香椿苗、核桃仁加盐、鸡精、香油拌匀即可。



金针菇豆苗

材料 金针菇200克，豆苗100克，红椒50克

调料 盐2克，鸡精3克，香油3克，蒜蓉10克

做法

- 1 金针菇去根，红椒切丝。
- 2 锅内加水烧开，下金针菇、豆苗焯水捞出，晾凉。
- 3 把豆苗、金针菇、红椒放入盆中，加盐、鸡精、蒜蓉、香油拌匀即可。

Tips

豆苗焯水的时间不要过长。



海蜇拌豆苗

材料 海蜇150克，豆苗200克

调料 盐2克，鸡精3克，蒜末10克，红油10克，香油5克

做法

- 1 海蜇切丝，豆苗切段。
- 2 锅加水烧开，下海蜇、豆苗焯水。
- 3 盐、鸡精、蒜末、红油、香油混合均匀，加入海蜇、豆苗拌匀即可。

Tips

- 1 海蜇氽烫要掌握好时间，时间太久会变老，不脆爽。
- 2 海蜇最好不要加糖，否则不易保存。

酸辣海蜇丝

材料 海蜇丝300克，青红椒丝共80克

调料 红油20克，陈醋5克，蒜泥50克，盐3克，鸡精2克，香油5克

做法

- 1 海蜇丝洗净，与青红椒丝分别放入沸水中焯水，沥干水分。
- 2 海蜇丝、青红椒丝加红油、陈醋、蒜泥、盐、鸡精拌匀装盘，淋上香油即可。



五彩拉皮

材料 拉皮200克，黄瓜150克，胡萝卜、猪瘦肉、水发木耳各50克，熟芝麻10克

调料 鸡蛋2个，盐5克，酱油10克，醋10克，蒜末10克，糖5克，鸡精3克

做法

- 1 猪肉切丝，加蛋清稍腌。油锅烧热，下肉丝炒熟。
- 2 拉皮切条，用水稍烫。木耳放入开水中焯熟捞出。
- 3 鸡蛋磕入碗中打散，锅内加少许油烧热，鸡蛋倒入锅中用小火摊成蛋皮，晾凉。
- 3 黄瓜、胡萝卜、木耳、蛋皮、青椒都改刀切丝，摆在盘子周围，上面放拉皮。
- 4 将盐、酱油、醋、蒜末、糖、鸡精、熟芝麻调匀，浇在盘中即可。



家常口水鸡

材料 仔鸡1只，去皮熟花生末15克，青红小米椒各20克，熟白芝麻10克

调料 盐5克，料酒15克，香油5克，葱、姜、蒜各15克，花椒5克，红油、色拉油各适量

做法

- 1 仔鸡洗净，浸泡去血水。青红小米椒切成圈。
- 2 汤锅中加水没过仔鸡，加葱、姜、盐、料酒，用大火煮熟，焖10分钟捞出晾凉，抹上香油，改刀成小块装入盘中。
- 3 锅内加油烧热，入葱、姜、蒜、花椒爆香后，放入小米椒煸香，出锅倒在鸡块上，淋上红油，撒上熟白芝麻、花生末即可。

