

精选 家常凉菜

开胃下酒 不可缺的居家小菜

- 荤素冷拼，调出清凉美好夏日
- 酱卤腌拌，品出生活好滋味
- 一壶好酒，几碟小菜，人生足矣

《天天家常菜》编委会 编

600 例





天天家常菜

天天好味 幸福加倍

精选 家常凉菜

《天天家常菜》编委会 编 600 例

上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

精选家常凉菜 600 例 / 《天天家常菜》编委会编. —上海: 上海科学普及出版社, 2009.8

(天天家常菜·第2辑)

ISBN 978-7-5427-2385-7

I. 精… II. 天… III. 凉菜—菜谱 IV. TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 106098 号



 **天天家常菜**

精选家常凉菜600例

开胃下酒不可缺的居家小菜

出版: 上海科学普及出版社 (www.pspsh.com)

(上海市中山北路 832 号 200070)

制作:  (www.rzbook.com)

印刷: 廊坊市兰新雅彩印有限公司

开本: 787×1092mm 1/16

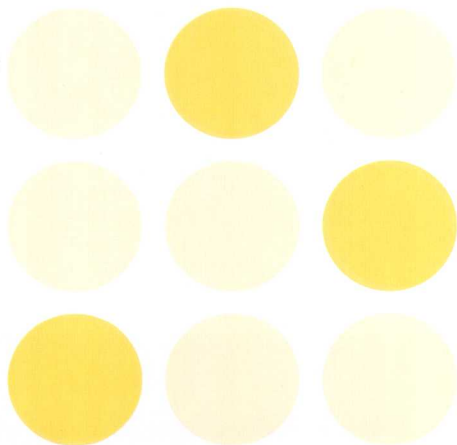
印张: 12

字数: 280 千字

版次: 2009 年 8 月第 1 版

印次: 2009 年 8 月第 1 次印刷

定价: 19.90 元





让凉菜与味蕾在夏夜的星光下激情共舞

肥甘厚腻的热菜是否已让热爱健康的您厌倦不已？处在炎炎夏日烦躁不安的您是否渴望给胃部舒服的抚慰？凉菜就像一阵清爽的夏日凉风，带给您的餐桌一种新鲜的感官刺激，绝对能让您食欲大开，高呼过瘾。

老少皆宜的便捷开胃菜

凉菜以其精心的选料，百变的调味，成就了其干香、脆嫩、爽口的滋味，也将味透肌里、品有余香的特有风格发挥到极致。无论您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，都能满足您的需求。一把青菜，几块鲜肉，洗切焯晾，调味腌拌，短短几分钟，就将凉菜方便、快捷的特性展露无遗，让吃者口齿留香，赞不绝口，做者心藏暗喜，持匙微笑。

调味与营养同样重要

凉菜，吃的就是一个鲜，比的就是一个味儿，单单讲调味料，就有成百上千种，这里的门道与技巧很多。但是，只要您掌握了制作凉菜的百通诀窍，无论哪种食材到您手中，都能调出一流的味道，留住最原始的营养。本书选择最家常的食材，力求用最科学的方法制作出最有营养的美味，另附各种家常食材宜忌速查，让热爱健康的您吃得明白，吃得开心。

腌、酱、卤及沙拉，人气美味齐上阵

是不是还在面对着熟食店里诱人的酱猪蹄、酱牛肉、卤鸭脖而流口水？是否还在猜测那锅能变幻出各种美味的卤汁的配料方法？爱吃酱卤熟食的人有福啦！各种家常卤水的配料秘方统统告诉给您，让您也能用数种香料、一瓢凉开水小火慢炖出香满街巷、羡慕邻里的绝妙美食。时尚Lady与潮流达人也莫着急，几十道超级经典沙拉为您精心奉上。保证您能用最家常的食材，调拌出人气食铺的招牌沙拉，一定会让您跃然欣喜，满口留香。



开胃下酒不可缺的居家小菜

精选家常凉菜600例

天天家常菜



Part

01

爽口清新素凉拌

- *10 圆白菜木耳
- *11 糖醋白菜丝
- *12 凉拌圆白菜
- *12 酸辣白菜
- *13 爽口白菜
- *13 山楂糕拌白菜
- *14 五彩白菜
- *14 芝麻小白菜
- *14 爽口紫甘蓝
- *15 拌油菜
- *15 蒜蓉油菜
- *15 油菜豆腐丝
- *16 油菜叶拌豆丝
- *16 多味茄条



拌油菜

- *16 蒜蓉茄子
- *17 椒泥茄子
- *17 凉拌茄条
- *17 腐竹拌菠菜
- *18 香油拌菠菜
- *18 粉丝菠菜
- *18 大蒜姜汁拌菠菜
- *19 芝麻菠菜
- *19 菠菜拌蛋皮
- *19 菠菜拌豆腐皮
- *20 酸辣土豆丝
- *20 拌土豆丝
- *20 蒜香土豆丝
- *21 核桃仁土豆球
- *21 咸肉土豆泥
- *21 凉拌生菜
- *22 茴香蚕豆
- *22 蒜香蚕豆
- *22 酸甜蚕豆
- *23 椿芽蚕豆
- *23 凉拌藕片
- *23 瓜条拌藕片
- *24 姜末藕丁
- *24 葡萄藕片
- *24 甜酸莲藕片
- *25 酸辣莲藕
- *25 脆椒鲜藕丝
- *25 爽口木耳



三丝拌木耳

- *26 三丝拌木耳
- *26 木耳黄豆芽
- *26 木耳西瓜皮
- *27 泡椒黑木耳
- *27 凉拌木耳丝
- *27 蒜蓉木耳
- *28 木耳拌平菇
- *28 三丝牛肝菌
- *28 凉拌金针菇
- *29 香油金针菇
- *29 百合拌金针菇
- *29 松菇拌菠菜
- *30 银耳拌山楂
- *30 扒银耳
- *30 拌银耳
- *31 拌双耳
- *31 凉拌木耳菜
- *31 蒜泥木耳菜
- *32 金针菇拌萝卜丝
- *32 胡萝卜拌粉丝



盐水大虾



香油金针菇



杏仁蔬菜沙拉



香芹腐竹

*32 蜜胡萝卜

*33 拌胡萝卜粉丝

*33 胡萝卜拌银耳

*33 凉拌豇豆

*34 芝麻酱拌豇豆

*34 菊花豇豆

*34 麻酱四季豆

*35 麻辣四季豆

*35 姜汁四季豆丝

*35 泡椒四季豆

*36 糟汁莴笋

*36 三丝莴笋

*36 豆腐皮拌莴笋

*37 糖醋莴笋

*37 香辣莴笋

*37 果汁拌莴笋

*38 葱油莴笋

*38 胡萝卜拌莴笋

*38 碧绿笋尖

*39 辣味冬笋

*39 辣味玉米笋

*39 凉拌竹笋丝

*40 麻辣青笋丝

*40 麻香芦笋

*40 脆爽三丝

*41 凉拌番茄心

*41 番茄拌三丝

*41 番茄凉粉

*42 什锦番茄

*42 糖拌番茄

*42 冬瓜拌番茄

*43 酒香水果拼盘

*43 荷花番茄

*43 凉拌芹菜叶

*44 三丝芹菜

*44 核桃拌芹菜

*44 芹菜拌黄豆

*45 芥末西芹

*45 凉拌西芹

*45 西芹花生

*46 西芹百合

*46 拍黄瓜

*46 蓑衣黄瓜

*47 酸辣瓜条

*47 拌黄瓜丝

*47 三丝黄瓜

*48 草莓黄瓜

*48 姜汁黄瓜

*48 黄瓜拌粉皮

*49 凉拌三彩丝

*49 萝卜拌海蜇皮

*49 甜酸萝卜条

*50 椒油萝卜丝

*50 糖醋心里美萝卜

*50 拌萝卜皮

*51 麻辣萝卜丝

*51 梨子凉拌苦瓜

*51 凉拌卤菜头

*52 苦尽甘来

*52 爽口苦瓜

*52 豆豉苦瓜

*53 香辣苦瓜

*53 凉拌咸蛋苦瓜

*53 苦瓜拌熏干

*54 炆拌菜花

*54 凉拌菜花

*54 珊瑚菜花

*55 菜花豌豆

*55 蒜蓉西兰花

*55 蒸拌西兰花

*56 清爽西兰花

*56 拌绿豆芽

*56 绿豆芽拌豆腐

*57 绿豆芽拌蛋皮

*57 豆芽凉拌青椒



豆芽凉拌青椒

*57 马齿苋拌豆芽

*58 韭菜银芽

*58 金针拌韭菜

*58 凉拌韭菜

*59 青椒皮蛋

*59 虾米拌青椒

*59 老虎菜

*60 醋油脆椒

*60 凉拌丝瓜

*60 凉拌海带丝

*64 甜酒芸豆

*65 姜汁空心菜

*65 凉拌空心菜

*65 麻酱油麦菜

*66 辣味香油麦

*66 葱油茭白

*66 双仁香菜

*67 生拌茼蒿

*67 蒜泥冬瓜

*67 酸梅冬瓜球

*68 酸辣瓜片

*68 泡橙汁冬瓜

*68 柠檬瓜条

*69 蜜汁南瓜百合

*69 凉拌西瓜皮

*69 椒炆芥蓝

*70 清爽梨丝

*70 红酒雪梨

*70 桂花梨丝

*71 糖拌三样

*71 尖椒拌玉米

*71 芋头玉米泥

*72 桂花蜂蜜山药

*72 山药枸杞

*72 凉拌山药丝

*73 凉拌豆腐皮丝

*73 五香豆腐干丝

*73 红绿豆腐皮

*74 青椒香豆腐丝

*74 豆腐丝拌芹菜

*74 白菜豆腐丁

*75 枸杞拌豆腐

*75 皮蛋拌豆腐

*75 皮蛋豆腐芦荟

*76 香椿拌豆腐

*76 特色水豆腐

*76 花生玉米豆腐

*77 肉松拌豆腐

*77 蒜苗豆腐

*77 凉拌豆腐

*78 花生酱拌豆腐

*78 豆腐干拌贡菜

*78 香干拌花生仁

*79 菠菜拌豆干

*79 香干拌核桃丁

*79 五香兰花干

*80 三丝拌腐竹

*80 腐竹黄瓜

*80 香芹腐竹

*81 香芹腐竹拌花生仁

*81 海味什锦菜

*81 时蔬大拌菜

*82 凉拌素什锦

*82 杏仁拌三丁

*82 拌果蔬三丝

*83 鲜果什锦

*83 十香拌菜

*83 东北大拉皮

*84 东北拌菜

*84 农家拌三丝

*84 拌三鲜

*85 老醋花生

*85 葱油凉粉

*85 川北凉粉

*86 凉拌魔芋丝

*86 酸辣蕨根粉

*86 姜汁皮蛋

*87 拌香黄豆

*87 芥末粉皮

*87 辣油小菜

*88 15种家常调味汁秘诀公开

*90 凉菜的制作方法和拼盘



酸辣瓜片



凉拌丝瓜

*61 蒜蓉海带丝

*61 海米海带丝

*61 芝麻双丝海带

*62 凉拌芹菜海带

*62 雪菜毛豆

*62 干丝毛豆

*63 椒盐毛豆

*63 萝卜干毛豆

*63 杏仁拌豌豆

*64 香辣豌豆

*64 蒜薹拌黄豆

开胃浓香荤凉拌

- *92 凉拌五花肉
- *93 怪味白肉
- *94 白切小肘
- *94 麻辣肉丝
- *95 红油肚片
- *95 白菜拌猪头肉
- *96 拌里脊丝
- *96 蒜泥白肉
- *96 白肉黄瓜片
- *97 爽口毛肚
- *97 芹菜肚丝
- *97 麻辣肚丝
- *98 农家肚片
- *98 芥末肚仁
- *98 针菇拌肚丝
- *99 花生拌肚丝
- *99 椒麻肚头
- *99 红油耳丝
- *100 麻辣耳丝
- *100 黄瓜拌耳丝
- *100 千层脆耳
- *101 红油耳片
- *101 凉拌猪耳丝
- *101 麻辣腰片



- *102 香味双卤
- *102 生菜口条
- *102 姜丝腰片
- *103 韭黄拌腰丝
- *103 姜汁腰片
- *103 盐水猪肝
- *104 红油肝花
- *104 红油猪蹄筋
- *104 香辣蹄花
- *105 水晶皮冻
- *105 芦荟肉皮冻
- *105 芥末拌肚丝
- *106 夫妻肺片
- *106 肉丝拌粉皮
- *106 什锦拉皮
- *107 川味口条
- *107 凉拌牛百叶
- *107 凉拌牛肉片
- *108 五香牛肉片
- *108 椒香牛肉条
- *109 五香牛腱肉
- *109 拌牛肉丝
- *109 香辣牛肉片
- *110 酸辣牛肉片
- *110 麻辣牛肉丝
- *110 香菜牛肉
- *111 拌双丝牛肉
- *111 酸辣牛百叶
- *111 凉瓜牛肚
- *112 爽口牛百叶
- *112 川香牛舌
- *112 凉拌牛板筋
- *113 凉拌羊肉丝
- *113 芥末羊肚丝
- *113 蒜泥羊肝
- *114 五香兔肉

- *114 怪味兔肉
- *114 拌兔丝
- *115 辣酱手撕鸡
- *115 红油手撕鸡



- *116 凉拌鸡丝
- *116 怪味鸡丝
- *116 七彩鸡丝
- *117 椒麻鸡
- *117 麻油鸡丝
- *117 核桃仁鸡块
- *118 麻辣鸡丝
- *118 黄瓜拌鸡丝
- *118 陈皮鸡丝
- *119 口水鸡
- *119 白斩鸡
- *119 花生酱鸡丝
- *120 棒棒鸡丝
- *120 青苹果拌鸡肉丝
- *120 木耳莴笋鸡丝
- *121 五彩鸡肉菜
- *121 清凉什锦丝
- *121 鸡丝凉菜
- *122 鸡丝凉粉
- *122 泡椒鸡杂
- *122 凉拌皮蛋鸡肝
- *123 盐水鸡肝

*123 酸辣瓜条拌鸡胗

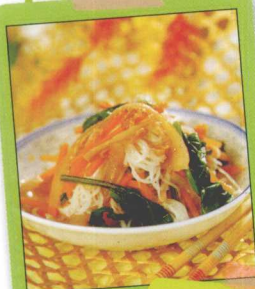
*123 泡椒凤爪

*124 川椒香鸭

*124 水晶鸭

*125 西芹鸭丝

*125 蒜薹鸭丝



什锦合菜



姜汁鸭掌

*126 海蜇皮拌鸭条

*126 芥末鸭掌

*126 盐水鸭肝

*127 麻辣鸭脖

*127 芹菜拌鸭肠

*127 芹菜拌鸭掌

*128 姜汁鸭掌

*128 酸汁辣鹅

*128 凉拌鹅掌

*129 盐水大虾

*129 虾干拌白菜

*130 香椿鲜虾

*130 甜椒拌虾仁

*130 虾仁拌芹菜

*131 凉拌鱼片

*131 怪味拌鱼

*131 香酥沙丁鱼

*132 鱿鱼土豆丝

*132 芥菜鱿鱼

*132 什锦合菜

*133 油菜银鱼丝

*133 银丝三文鱼

*133 生拌鲤鱼

*134 茴香三文鱼

*134 凉拌鱼皮

*134 姜汁海螺

*135 凉拌牡蛎

*135 拌蜆皮

*135 老醋蜆头

*136 酸辣海蜇丝

*136 蜆头拌白菜丝

*136 海蜇拌豆腐皮

*137 凉拌海蜇头

*137 白果海蜇头

*137 椒麻海蜇皮

*138 猪杂、牛杂去味增香巧处理

Part

03

好吃不贵自制酱卤

*140 五香酱肉

*141 酱猪蹄

*142 酱牛肉

*142 酱肘花

*143 酱羊肉

*143 爽口酱牛腱

*144 酱羊腱子

*144 酱驴肉

*144 酱鸡翅

*145 五香酱鸭

*145 五香酱鸭翅

*145 卤猪肉

*146 香卤猪肘

*146 卤五香肉

*146 卤猪头肉

*147 香卤猪尾

*147 卤味千层耳

*147 卤猪蹄

*148 香卤肉丸

*148 卤猪肠

*148 卤猪耳朵

*149 卤猪舌

*149 卤牛肉

*149 卤牛蹄筋

*150 卤牛百叶

*150 香卤兔腿

*151 卤鸡腿

*151 香卤子鸡

*151 卤鸡爪

*152 卤香鸡杂

*152 淋卤鸡心

*152 卤鸭

*153 卤鸭翅

*153 卤鸭脖



卤牛肉



鸡肉红柚沙拉

- *153 卤鸭肠
- *154 老卤鸭脯
- *154 卤鸭胗
- *154 卤鹅翅
- *155 白卤虾丸
- *155 卤鱿鱼
- *155 五香卤鱼
- *156 香卤田螺
- *156 卤鸡蛋
- *156 卤鹌鹑蛋
- *157 卤豆干
- *157 卤味花生仁
- *157 卤三素
- *158 一学就会的酱卤汁调配方法

Part 04

家常沙拉

- *160 五彩鲜蔬沙拉
- *161 日月沙拉
- *162 土豆沙拉
- *162 千岛百合盏
- *162 生菜沙拉
- *163 夏日沙拉
- *163 橘子菠萝沙拉
- *163 芸豆海虹沙拉

- *164 水果沙拉
- *164 什锦沙拉
- *164 番茄生菜沙拉
- *165 意式松子蔬菜沙拉
- *165 苦瓜芦笋沙拉
- *165 玉米扁豆沙拉
- *166 烤蘑菇沙拉
- *166 小扁豆沙拉
- *166 苹果沙拉
- *167 泰式青木瓜沙拉
- *167 番茄洋葱拌沙拉
- *167 香辣黄瓜花生沙拉
- *168 番茄水牛奶酪沙拉
- *168 杏仁蔬菜沙拉
- *168 芝麻菜沙拉
- *169 爱情沙拉船
- *169 怪味菠菜沙拉
- *169 鸡蛋沙拉
- *170 凯撒沙拉
- *170 芦笋鸡蛋沙拉
- *170 什锦鹌鹑蛋沙拉
- *171 番茄鸡蛋橄榄沙拉
- *171 卤蛋沙拉
- *171 肉馅生菜沙拉
- *172 风干香肠沙拉
- *172 芹菜香肠沙拉
- *172 火腿沙拉
- *173 甜豆鸡肉沙拉
- *173 鸡肉红柚沙拉
- *173 小鱿鱼沙拉
- *174 粉丝海鲜沙拉
- *174 菜椒金枪鱼鸡蛋沙拉
- *174 海鲜番茄沙拉
- *175 鲷鱼沙拉
- *175 柠檬三文鱼沙拉
- *175 烟熏三文鱼片

Part

05

佐餐腌泡菜

- *176 五丝腌菜
- *177 腌辣茄子
- *178 香脆甜洋葱
- *178 苹果柠檬泡菜
- *178 韩国泡菜
- *179 四川泡菜
- *179 北京泡菜
- *179 爽口腊八蒜
- *180 爽口菜帮
- *180 南瓜泡菜
- *180 辣白菜
- *181 青红椒泡菜
- *181 萝卜泡菜
- *181 黄瓜泡菜
- *182 西芹泡菜
- *182 香菇泡菜
- *182 辣泡三丝
- *183 泡脆豇豆
- *183 泡脆笋
- *183 辣萝卜条

附录

- *184 不可不知的饮食宜忌速查

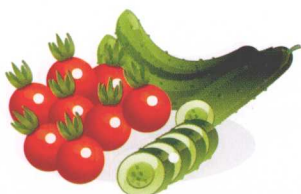


四川泡菜

素凉拌

爽口清新

爽口清新的素凉拌带来一股专属于夏日的清凉之风，将我们因炎热而焦躁的肠胃熨帖得舒舒服服。



圆白菜木耳*

【材料】

圆白菜 300 克、黑木耳 50 克、胡萝卜 20 克

【调料】

干红辣椒、姜汁、盐、味精、白糖、醋、香油、植物油各适量

● 做法

- 1 将圆白菜洗净，切成3厘米长的段；胡萝卜洗净，切片；黑木耳用温水泡发，洗净，撕成小片备用；干红辣椒洗净，切丝。
- 2 将胡萝卜片、黑木耳片分别入沸水中焯熟，捞出沥干。
- 3 将圆白菜段、黑木耳片、胡萝卜片一起放入盆中，加盐拌匀，稍腌一下，沥去汁后，加醋、姜汁、白糖、味精拌匀装盘。
- 4 锅内倒入少许植物油烧热，放干红辣椒丝炸香，浇在盘上，再淋入香油即可。



● 贴心小提示

白菜含较多维生素，与肉类同食，可最大限度地增添肉的鲜美味，正如俗语说的：“肉中就数猪肉美，菜里唯有白菜鲜。”夏天凉拌一盘白菜丝，清脆爽口，沁人心脾。

糖醋白菜丝*

〔材料〕

白菜 500 克

〔调料〕

白糖、醋、红椒丝、盐、姜丝、花椒油各适量

● 做法

- 1 白菜去帮洗净，切1.7厘米长、0.6厘米宽的粗丝。
- 2 取一个盆，放一层白菜丝撒一层盐，拌均匀，盖严，腌渍15分钟后滗出水分，加入白糖、醋拌匀，将红椒丝、姜丝一起放菜上。
- 3 将花椒油烧热，倒在菜丝上，加盖盖住，浸片刻即可。



凉拌圆白菜*

〔材料〕

圆白菜 500 克、洋葱 60 克、胡萝卜 50 克、苹果 1 个

〔调料〕

酸奶、柳橙汁、白糖、姜末、芥末酱、醋各适量

● 做法

- 1 胡萝卜、圆白菜、洋葱分别洗净，切丝；苹果去皮、核，切丝；将以上处理好的材料共放在一大碗中混合拌匀。
- 2 将酸奶、柳橙汁、白糖、醋、姜末、芥末酱放入碗中搅拌均匀，制成味汁，淋入装有材料的大碗中拌匀，放在冰箱里冷藏3小时，取出后即可食用。

酸辣白菜*

〔材料〕

白菜 400 克

〔调料〕

醋、酱油、盐、白糖、鸡精、姜丝、植物油、干红辣椒段、花椒各适量

● 做法

- 1 白菜洗净，入沸水中焯煮，捞出沥水，切斜刀块，装盘。
- 2 将醋、酱油、盐、白糖和鸡精对成调味汁，倒在白菜上拌匀，撒上姜丝。
- 3 油锅烧热，将干红辣椒段和花椒炸香，连油淋在白菜块上即可。





爽口白菜*

〔材料〕

白菜 300 克、粉丝 50 克

〔调料〕

蒜蓉、白糖、盐、香油、醋、干红辣椒丝各适量

● 做法

- 1 白菜洗净，切丝；粉丝洗净用温水泡软，放入沸水锅中焯熟，过凉。
- 2 将白菜丝加入盐、白糖、醋拌匀，再加粉丝、干红辣椒丝、香油和蒜蓉拌匀即可。

Tips

▶ 贴心小提示

白菜有解热除烦、通利肠胃、养胃生津、利尿通便的功效，可以经常食用。

山楂糕拌白菜*

〔材料〕

山楂糕 1 块、白菜心 200 克

〔调料〕

姜片、葱花、盐、味精、香油各适量

● 做法

- 1 山楂糕洗净，切丝；白菜心洗净，切丝。
- 2 将白菜丝盛入盘中，加入姜片、葱花、味精、香油拌匀。
- 3 将山楂糕丝放在白菜丝上，加少许盐调味即可。

Tips

▶ 贴心小提示

山楂有帮助消化的作用，再拌上同样清爽的白菜心，特别适合食积不化、脂肪堆积者食用。





五彩白菜

【材料】白菜 300 克、黄瓜 50 克、火腿肠 1 根、黑木耳 20 克、香菜 15 克

【调料】葱、蒜、干红辣椒、盐、味精、醋、香油、植物油各适量

● 做法

1. 白菜、黄瓜分别洗净切丝；黑木耳泡发洗净，切成细丝；香菜洗净切段；火腿肠切丝备用；葱、干红辣椒分别洗净，切丝；蒜洗净，剁成末。
2. 将黑木耳丝放入沸水中焯熟，白菜丝入沸水中焯至断生，均捞出沥水，放入盆中，加入火腿丝、黄瓜丝、香菜段。
3. 放葱丝、蒜末、干红辣椒丝、味精、盐、醋，泼适量烧热的植物油出香味，淋上香油拌匀，装盘即可。



芝麻小白菜

【材料】小白菜 400 克、熟白芝麻 15 克

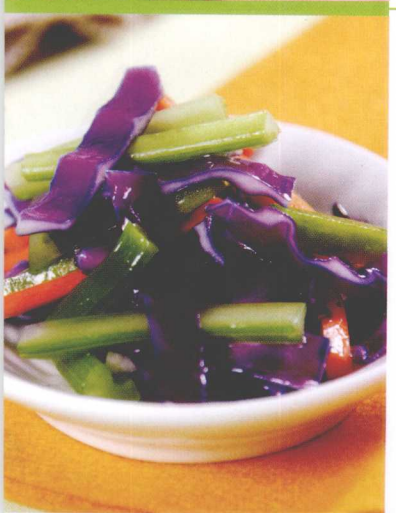
【调料】盐、香油各适量

● 做法

1. 小白菜择洗净，切段。
2. 锅内水烧沸，放入小白菜段焯熟，捞出用凉水过凉，沥干，放入盘中，加盐、香油调味。
3. 将熟白芝麻撒在小白菜段上，拌匀即可。

贴心小提示

小白菜又名青菜、鸡毛菜、油白菜、普通白菜，其颜色较青绿，脆嫩爽口，据测定，它是蔬菜中含矿物质和维生素最丰富的菜之一。



爽口紫甘蓝

【材料】紫甘蓝 200 克，芹菜段 100 克，胡萝卜、青椒丝各 50 克

【调料】白醋、盐、鸡精、香油各适量

● 做法

1. 紫甘蓝、胡萝卜分别洗净，切成条。
2. 先将胡萝卜条、青椒丝、芹菜段入沸水锅中焯一下，捞出沥干。
3. 在沸水中加白醋，放入紫甘蓝条焯一下，捞出沥干。
4. 将处理好的紫甘蓝条、胡萝卜条、青椒丝、芹菜段一起放入盘内，加入盐、鸡精、白醋、香油拌匀即可。

拌油菜

【材料】嫩油菜 500 克

【调料】花椒油、盐、味精、白糖、香油各适量

● 做法

1. 将油菜梗、叶分开后洗净，入沸水中焯熟，捞出沥水，装入盘中。
2. 放入花椒油、盐、味精、白糖、香油，搅拌均匀即可。

贴心小提示

此菜鲜嫩爽口，具有宽肠通便、降糖之功效，在夏天食用尤其适宜。

蒜蓉油菜

【材料】油菜 400 克、蒜瓣 10 克

【调料】盐、味精、白糖、香油各适量

● 做法

1. 油菜择洗净，从根处一剖两半。
2. 蒜瓣去皮，洗净，剁成蓉备用。
3. 锅内倒入水烧沸，放入油菜焯烫至熟，捞出用凉水过凉，沥干，盛入盘中，加入盐、蒜蓉、味精、白糖、香油拌匀即可。

油菜豆腐丝

【材料】油菜 250 克、豆腐丝 200 克

【调料】盐、白糖、香油各适量

● 做法

1. 将油菜择洗净，逐叶掰开，放入沸水锅中焯熟，过凉，沥水，切段备用；豆腐丝洗净，切段备用。
2. 锅内倒入沸水，放入豆腐丝煮沸，捞出凉凉，和油菜一起放入盘中，加入盐、白糖、香油，拌匀即可。

贴心小提示

吃剩的熟油菜过夜后就不要再吃，以免造成亚硝酸盐沉积，引发癌症。





油菜叶拌豆丝

【材料】油菜、豆腐皮各 100 克

【调料】盐、白糖、香油、味精各适量

● 做法

1. 油菜取叶，清洗干净，放沸水锅中烫熟后捞出，过凉，沥水，切成细丝，放盘内备用。
2. 豆腐皮洗净，放锅中，加适量水煮沸后捞出沥干，凉凉后切丝，放入油菜叶丝盘内，加入盐、白糖、香油、味精拌匀即可。



多味茄条

【材料】茄子 400 克

【调料】蒜泥、香菜末、葱末、辣椒油、香油、酱油、白糖、盐、醋、干红辣椒段、味精各适量

● 做法

1. 将茄子去皮，洗净，切成2厘米宽、3厘米长的条，置碗中，撒上盐，倒入适量清水，泡5分钟，捞出沥干。
2. 将蒜泥、葱末、辣椒油、香油、酱油、白糖、盐、醋、干红辣椒段、味精放入碗中，调制成汁，备用。
3. 将茄条上屉，大火蒸熟，取出凉凉，放入盘中，浇上调好的汁，撒上香菜末即可。



蒜蓉茄子

【材料】嫩茄子 300 克

【调料】蒜瓣、白芝麻、盐、醋、香油、酱油各适量

● 做法

1. 将嫩茄子洗净，顺长剖成均匀的长条，放在蒸锅里蒸熟，取出凉凉备用。
2. 蒜瓣剥皮，洗净，放在捣蒜罐中用力捣成泥，边捣边加盐，直到蒜泥黏稠出香味为止。
3. 将盐、白芝麻、蒜泥、酱油、醋、香油调好，浇在茄条上即可。

贴心小提示

茄子含维生素A、维生素B族及维生素P，特别是维生素P含量比其他蔬菜都高，同时富含蛋白质、矿物质，能保护血管，可祛风、散淤。茄子一年四季皆有供应，是家庭常用蔬菜之一。这道小菜蒜香软绵，最宜下饭。