

◎ 一定要学会的厨房省钱智慧！做得巧，省一半 ◎

好吃不贵

1元 3元 5元

家常菜



良品 编著

大众喜爱的家常菜

精品系列

大厨家常菜

厨房小技巧，当家大智慧 450道省钱、美味、健康的家常菜

1~3元菜经济实惠 3~5元菜好吃不贵 5~8元菜吃出大酒楼的风味

只选对的，不买贵的，省油、少电、省燃气，成本降至最低

用最简单的食材，做出最健康，最营养的美食

成都时代出版社

好吃不贵 1元3元5元 家常菜

Delicious & cheap Homely Dishes

良品 编著

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

好吃不贵 / 良品编著. —成都: 成都时代出版社,
2009.6

ISBN 978-7-80705-950-9

I. 好… II. 良… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 030203 号

好吃不贵

HAOCHI BUGUI

良品 编著

出品人
责任编辑
责任校对
装帧设计
责任印制

秦 明
廖高平
周 慧
●中映·良品 (0755) 26740502
莫晓涛

出版发行
电 话

成都传媒集团·成都时代出版社
(028) 86619530 (编辑部)
(028) 86615250 (发行部)

网 址
印 刷

www.chengdusd.com
深圳市鹰达印刷包装有限公司

规 格
印 张

889mm×1194mm 1/32
3

字 数
版 次

100千
2009年6月第1版

印 次
印 数

2009年6月第1次印刷
1-15000

书 号
定 价

ISBN 978-7-80705-950-9
19.80元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)28650886

PART ONE 基础理论篇

一、改变饮食方法，健康营养又省钱 二、省钱启示录 1

PART TWO 食谱案例篇

一至三元菜 2

凉拌

- 凉拌鱼腥草
- 草原大拌
- 凉拌大白菜
- 芝麻拌马铃薯
- 辣味拌茭白
- 凉拌洋葱
- 大丰收
- 洋葱拌大蒜
- 香菇拌豆角
- 圣女芦笋
- 花生米拌香菜
- 凉拌苦瓜
- 凉拌海带丝
- 脆嫩双笋
- 蔬菜沙拉
- 糖拌西红柿
- 老虎菜
- 酸菜花生仁
- 拌藕片
- 糖醋黄瓜
- 香菜莴笋丝
- 马兰头拌香干
- 小葱拌豆腐
- 咸拌白菜
- 海蜇皮拌萝卜丝
- 椒丝拌莴笋片
- 姜汁豆角
- 橙汁瓜条
- 盐水毛豆
- 姜汁扁豆
- 酱黄瓜
- 果味三丝
- 雪梨泡菜
- 麻辣青笋尖
- 拌合菜

2

3

4

5

6

7

8

- 辣白菜
- 爽口萝卜皮
- 川味凉粉
- 黄瓜拌海螺
- 蒜泥拌笋瓜片

9

炒、炆

- 清炒上海青
- 清炒菜心
- 清炒藕片
- 蚝油霸王花
- 口水茄子
- 清炒土豆丝
- 清炒莴笋
- 清炒豌豆苗
- 虾仔茭白
- 香菇炒板栗
- 清炒油麦菜
- 清炒莴笋丝
- 清炒茭白
- 干煸青椒苦瓜
- 仔姜雪魔芋
- 清炒雪里红
- 菠萝百合炒苦瓜
- 清炒花椰菜
- 八宝时蔬小炒
- 麻辣甘蓝
- 清炒油豆角
- 白菜炒木耳
- 炒大白菜
- 干煸苦瓜
- 鱼香南瓜
- 小炒丝瓜
- 小炒地木耳
- 炒芋梗
- 咖喱茭白
- 鸳鸯白菜

10

11

12

13

14

15

- 豆豉水芹菜
- 芹菜香菇丝
- 烧辣椒炒蒜头
- 炒核桃泥
- 炒大三冬
- 家常扁豆丝
- 葱烧秋木耳
- 红椒炒双菇
- 酱爆子姜
- 炒红枣笋
- 果仁菠菜
- 炆胡萝卜丝
- 滋毛毛豆
- 冬菜苦瓜
- 炒杏仁西芹
- 手撕包菜
- 番茄烩包菜
- 干煸四季豆
- 炒肉海带
- 奶油胡萝卜
- 虎皮尖椒
- 盐爆青椒
- 酸辣藕
- 麻辣笋条
- 酸甜脆薯
- 原味萝卜丝
- 蒜蓉西洋菜
- 丝瓜面筋
- 辣炒翠豆
- 香炒双味
- 蒜蓉生菜
- 蒜蓉菠菜
- 竹笋枸杞
- 酸奶白菌
- 绿焖双菇
- 蒜蓉红菜薹
- 蒜蓉茄子

16

17

18

19

20

21

22

23

- 椒乳空心菜
- 酥青豆泥
- 炆土豆丝
- 蒜蓉荷兰豆
- 蒜泥笋丝
- 炒豆芽菜
- 炒黄瓜
- 炆芹菜

23

24

焖蒸

- 阿妈黄豆
- 奇味冬瓜
- 辣椒笋衣
- 豉汁尖椒
- 煎瓢青红椒
- 爽口红海椒
- 砂煲空心菜梗
- 家常春笋
- 香翠丝瓜
- 海米珍珠笋
- 海米魔芋丝
- 酸辣裙带菜
- 上汤枸杞叶
- 扒鸡油菜心
- 三鲜海菜
- 黄焖小土豆
- 油菜芋儿
- 珊瑚藕
- 米烧丝瓜
- 香菇烧珍珠笋
- 酸菜粉条
- 蒜蓉丝瓜
- 醋熘白菜
- 海米烧白菜
- 烧烩土豆
- 糯米葡萄枣
- 农家蒸茄子

25

26

27

28

29

30

多味茄泥	
蒜泥茄子	30
三味蒸茄子	
石灰水蒸蛋	
蜜汁南瓜	
荷花白菜	31
番茄杏仁凉粉	
朵朵鲜	



三至五元菜

凉拌

凉拌贡菜	
香菜拌干丝	
拌三丝	32
蘑菇海米豆腐	
蔬菜瑶柱松	
山椒木耳	
响油脆三丝	
皮蛋豆腐	33
凉拌魔芋丝	
水果山药	
尖椒皮蛋	
香椿拌豆腐	34
西芹拌鸡丝	

炒、蒸、煮

炒酸笋	
猪油渣炒农家菜心	34
韭菜豆芽炒蛋	
雪菜冬笋炒羊肉片	
尖椒豆腐皮	35
酸菜肉片	
节瓜炒肉丝	
西红柿炒蛋	
豆角炒茄子	
雪里红肉末	36
黄花菜炒瘦肉	
贡菜炒鸡丝	
爆炒毛豆	
腊肉炒毛豆	
胡萝卜炒豆腐	37
茭白肉片	
胡萝卜炒蛋	
酸菜炒肉末	
豉油皇河虾仔	
攸县香干	38
菜心炒面筋	
榄菜肉末四季豆	
炒滑子菇	39

蛋黄土豆丝	
韭黄炒鸡蛋	39
鱼子肉碎烧茄子	
金针菇海蜇炒西芹	
土鱿炒白菜	
炒挤青菜	
蜆头炒荷兰豆	40
木樨菜花	
珍珠笋泡带子	
蚕豆瓣炒蛋	
尖椒荷包蛋	
藜蒿炒腊肉	41
猪肝炒芹菜	
辣子鸡丁	
青笋肉丝	
苦瓜炒肥肠	
芦笋炒牛肉	42
鲜百合炒牛肉	
干豆角炒鸡	
荷兰豆炒虾仁	
松仁鱼米盅	
青笋炒面筋	43
银耳炒肉丝	
韭菜炒鸡蛋	
羊肉扒菠菜	
炸椒鸡蛋	
韭菜桃仁	44
木桶香干	
炒荷包蛋	
西芹百合炒腰果	
木耳烤麸	
三鲜素腰片	45
干锅菜花	
咸蛋黄炒茄子	
蒸河鱼干	
素三蒸	
剁椒蒸芋头	46
粉丝蒸大白菜	
棋子豆腐	

美极香芋	
百合蒸南瓜	
腌猪肉土豆粘	47
蟹黄豆腐饺	
蜂窝肉	
藕行藕素	
梅菜扣茄子	
麒麟茄子	48
干豆角扣肉	
蒜蓉粉丝蒸芽白	
桂花山药	
松仁玉米	
猪红焖鸡杂	49
虾米什菜煲	
海味凉瓜柳	
南岳焖豆腐	
奶汤冬笋	
兰花豆腐干	
三鲜豆腐盒	
海米烧豆腐	
酸辣藕丁	
土豆烧牛肉	
香菇鱼块	51
胡萝卜烧鸡	
南烧茄子	
板栗上海青	
三鲜嫩豆腐	
开洋大白菜	52
煮酒酿蛋	
五香腐竹	
三鲜豆腐钵	
蛋黄娃娃菜	
排骨煲蚕豆	53
猪骨炖慈姑	
平菇排骨汤	
青豆煮腐皮	
千张排骨汤	
木瓜排骨汤	54
腐竹煲	

口袋豆腐	54
皮蛋水煮大白菜	55

煎、炸、烙

蛋煎糍粑	
香煎苹果薯饼	55
煎土豆饼	
香肠煎蛋	
玉米烙	
蛋黄焗南瓜	
脆皮炸豆腐	56
香酥炸藕饼	
炸柠檬鸡翅	
脆皮炸南瓜	
泰汁酿茄子	
竹香鲫鱼	57
美极掌中宝	
牙签肥肠	
蛋黄玉米	
薯条焗四季豆	
水果锅巴	58
炸苕蛋	
炸蚶酥	
铁板韭菜	
铁板酸菜粉丝	
铁板牛肉生煎蛋	59
铁板串烧虾	
铁板山芋饺	
地三鲜	
拔丝苹果	
拔丝芋头	60
拔丝奶皮	
拔丝金枣	
东北大豆腐	
玉兔西兰花	
炸鱿鱼圈	61
甜酥花生	
麻辣黄豆	

凉拌

老醋蜆头	
鱼皮海蜇	
红油猪耳	62
红油带鱼	
卤鸡腿	
口水鹅肠	
盐水鸭舌	
蒜泥白肉	63
麻辣鱼皮	
凉拌牛百叶	
夫妻肺片	
炆拌羊肚	
脆拌小香葱	64
凉吃狗肉	
红油鱼块	
酸菜拌猪耳	
酸辣鱿鱼卷	65

炒、蒸、烧

回锅牛肉	
萝卜干炒腊肉	65
卤猪肝	
青椒河鱼干	
鱼香肉丝	
农家小炒肉	66
虎皮尖椒炒鲜鱿	
陈皮牛肉	
小炒猪心	
青椒炒剔骨肉	
小炒猪肝	67
鲜芦笋炒鲑鱼片	
芥蓝片炒大地鱼	
西兰花炒鲜鱿	
尖椒羊肠	
小炒皇	68
韭菜花炒咸肉	
潮式小炒皇	
三菇鼎立	
爆炒腰花	
尖椒炒仔鸡	69
手撕腊鱼	
生爆虾仁	
龙井虾仁	
娃娃菜蒸干贝	
农家排骨	70
咸鱼炒芥蓝	
豉汁蒸排骨	

珍珠丸子

粉蒸肉	
霸王鱼脯	
腊味合蒸	
砂仁蒸鲫鱼	
什锦蒸草鱼	
豆豉蒸火焙鱼	
雪菜蒸带鱼	72
清蒸大虾	
清蒸黄鱼	
酿豆腐	
肉丸火腿	
纸锅金针菇	73
西芹炖南瓜	
番茄焖牛肉	
大蒜肚条	
魔芋烧鸭	
花雕黄鱼	74
辣味烧头尾	
冬菜臊子鱼	
慈姑烧肉	
板栗烧鸡	
鸭卵蛋烧小排	75
豆豉烧鲫鱼	
干烧鲫鱼	
红烧肉	
玉米香排骨	76

焖煮

萝卜丝鲫鱼	
红烧松鱼头	76
松子鱼	
香菜鱼片皮蛋汤	
红焖羊肉	
酸菜大肠煲	77
五柳青鱼	
大蒜烧鳝鱼	
魔芋煨牛腩	
西湖牛肉羹	
糖醋鲤鱼	78
红焖鲤鱼	
酱汁鲤鱼	
扬州狮子头	
洞庭煨湖藕	
鲢鱼炖茄子	79
酱炖牡蛎	
大排蘑菇汤	

糖醋里脊

咕噜肉	
酸辣肚丝汤	80
小白菜丸子汤	
炖牛骨汤	

炸、煎

孜然寸骨	
黄金拖丝	
干炸黄花鱼	81
盐酥虾	
怪味鲫鱼	
炸茄盒	
麻花野鸽	
辣子泥鳅	82
萝卜鱼	
芝麻鱼球	
豆腐鱼汤	
紫苏煎黄瓜	83
盐煎小黄花鱼	
西柠煎软鸡	
香煎牛肉扒	
鲍汁酿茄子	
三鲜锅巴	
香煎鸭胸	84
煎仔鸡	
干煎牛排	
干锅家乡笋	
干锅肥肠	
干锅手撕酱板鸭	85
干锅鲜菌	
干锅牛蛙	

其他

铁板姜葱牛肉	
铁板牛蛙	
铁板牛肉	86
铁板脱骨凤爪	
铁板锡纸鲈鱼	
泡椒牛肚	
水晶羊肉冻	
豆豉鱼冻	87
黄豆肉皮冻	
水晶猪蹄	
椒盐牛蛙	
盐焗凤爪	88
酥炸牛蛙腿	

乳香脆骨	
椒盐脆鳝	88
椒盐掌中宝	
豆瓣鲫鱼	
糍耙排骨	89
椒盐肘子	
苦瓜莲叶瘦肉汤	
排骨藕汤	
青豆炖排骨	
清补凉猪瘦肉汤	90
苦瓜黄豆排骨汤	
川芎鱼头汤	
酸菜全羊汤	
鱼丸汤	
淮山百合炖鳗鱼	91
党参黄鳝汤	
山楂山药鲤鱼汤	



一、改变饮食方法，健康营养又省钱

钱不是省出来的，但不省就没钱！这是极其精妙的人生哲学。在大谈理财的今天，要懂得开源节流，只有一面开源，一面节流才能让生活富裕起来。

在饮食这件大事上，既要做到节省钱，又要吃得健康营养，可算得上是一门学问了。餐桌上，精米细面取代了五谷杂粮，鸡鸭鱼肉成了主角，这些食品不仅价钱高，而且容易造成营养过剩，造成人体营养素比例失衡，还加大高血压、恶性肿瘤等疾病发生的几率。营养专家认为，物价上涨，人们纷纷调整自己的饮食习惯，此时正是倡导健康的生活方式的好时机。食物不求精求粗，少吃盐、油（每人每天摄油量不超过25克），各种食物搭配食用，多食蔬菜，更有利于健康。

猪肉价一直居高不下，牛肉、鱼的价格相对便宜，不少家庭从经济角度考虑，已渐渐开始少吃猪肉。营养专家称，我们每天只需100克“肉”，从营养价值上看，许多肉类食品可以相互替代，甚至豆腐都可当“肉”吃。鱼、禽、蛋、瘦肉等动物性食物是优质蛋白质、脂溶性维生素和矿物质的良好来源。鸡、鱼、兔、牛肉等动物性食物含蛋白质较高，脂肪较低，产生的热量也远低于猪肉，所以提倡人们多吃这些食物。豆类或豆制品如豆腐、豆浆、豆腐干等，被称为“植物肉”，既廉价又营养丰富，更为难得的是豆制品完全不含胆固醇。中老年人常吃可减少心脑血管疾病的发生率。

此外，改变烹饪方法，更可以确保健康又达到省钱的目的。例如多用蒸、煮、炖等少油的做菜方法，能生吃的菜尽量生吃，能用水焯的就不过油。比如黄瓜、西红柿、柿子椒等，洗干净后，直接生吃就可以了；苦瓜、大白菜菜心可以放少许作料凉拌；而菠菜、豆芽等用滚开的水快速地焯一下，晾凉了，拌着吃就可以了。

二、省钱启示录

发挥我们的智慧，只要留意生活中的点滴，做个有心人，一样可以成为省钱高手。本人从日常生活中收集了如下省钱又健身的小秘诀，希望你也能从中得到启发。

1. 更多的省钱秘诀来源于生活。例如，买鱼可以买刚刚翻肚的或个头小一点的，营养、味道一点也不差，还便宜。

2. 科学运用“边角料”。

3. 腌菜、泡菜、辣椒酱全部自产自销。

4. 买时令当季蔬菜。

5. 电饭煲煮饭前将米泡上十多分钟，做出的饭既好吃又省电；用热水煮饭既省电，又可保持米的营养；在开锅后拔去电源插头，大约过五分钟，再接通电源；自动跳闸后，焖十分钟左右再揭盖；如米太多，跳闸后感到欠火，可在两三分钟后再次按下按键。

6. 让厨房里的所有电器都加入到省钱的队伍中，“大家省才是真的省”。

7. 很多家庭都是将剩饭倒掉，其主要原因是剩饭重蒸时有异味。其实去除异味很简单，在锅中水里放入少量食盐，就能除异味，和新煮的饭一样喷香。

凉拌鱼腥草

原料：鱼腥草、红椒、香菜、剁椒适量

调料：盐、酱油、醋、白糖、姜葱末各适量

做法：

- ①将鱼腥草洗净，切成长段；将红椒切丝，香菜切碎备用。
- ②将鱼腥草、辣椒丝加盐拌匀，腌渍10分钟。
- ③将做法②的材料沥干水分，加入剁椒和所有调味料拌匀即可。



草原大拌

原料：生菜，五彩椒，牛肉，油炸花生米

调料：醋，生抽，盐，味精，糖，料酒

做法：

- ①将生菜洗净，去黄叶；彩椒洗净切块。
- ②牛肉放入卤水中卤熟，切块。
- ③再将原材料和调味料一起拌匀即可。



凉拌大白菜

原料：大白菜，油炸花生米，香菜，干辣椒

调料：盐，味精，香油，陈醋

做法：

- ①将大白菜洗净，香菜洗净，切段。
- ②将大白菜、干辣椒切段。
- ③将大白菜、香菜放盐拌匀，腌5分钟，再挤干水分，将炒香的干辣椒放入菜中，再下花生米和其他调味料调味即可。



芝麻拌马铃薯

原料：绿芦笋，马铃薯

调料：蜜糖，酱油，高汤，炒香白芝麻（磨碎）

做法：

- ①绿芦笋洗净切成5厘米长的段；马铃薯洗净削皮切5厘米长的条状。
- ②将绿芦笋段、马铃薯条放入沸水中快速烫过，捞出后以冷开水漂凉。
- ③取容器放入所有调味料先调匀，再将漂凉的马铃薯和绿芦笋加入调味料拌匀即可。

辣味拌茭白

原料：茭白，辣椒

调料：盐，味精，葱，蒜

做法：

- ①茭白洗净后，切成细丝状，辣椒洗净切成条，葱切圈，蒜剁成蓉。
- ②锅中加水烧开，下入茭白丝稍焯后，捞出。
- ③坐锅烧油，下入蒜、葱、辣椒爆香后，再加入茭白丝一起拌炒待熟后，调入盐、味精即可。



凉拌洋姜

原料：腌洋姜

调料：姜、蒜末、剁辣椒、香油少许

做法：

- ①将腌洋姜取出，用清水漂洗干净，切片。
- ②将洋姜片放入碗中，再将姜、蒜末、剁辣椒下入洋姜中拌匀，淋上少许香油即可。



大丰收

原料：黄瓜，胡萝卜，心里美萝卜，圣女果，大葱

调料：营口大酱

做法：

- ①将黄瓜、胡萝卜、心里美萝卜洗净，切成长条；大葱洗净，切长段；圣女果洗净。
- ②将所有材料装盘，与大酱碟一起上桌即可。



洋葱拌大蒜

原料：洋葱，大蒜，红椒，香菜少许

调料：盐，白醋

做法：

- ①将洋葱洗净，切片；大蒜洗净，切片；红椒洗净后切片；香菜洗净备用。
- ②将洋葱片、大蒜片、红椒片放入碗中，再将盐、白醋下入碗中，拌匀，再撒上香菜即可。

香菇拌豆角

原料：嫩豆角，香菇，玉米笋

调料：辣酱油，白糖，香油，盐，味精

做法：

- ①将香菇洗净，放入水中泡发，捞出切成细丝，放小锅内，将香菇煮熟即离火，捞出晾凉。
- ②将豆角的两端择去，清洗干净，放沸水中烫熟，再放入凉水中漂凉，捞出切成小段。
- ③将玉米笋切成细丝，放入盛豆角段的盘中，再将煮熟的香菇丝放入，加上盐、白糖、味精拌匀，腌20分钟，淋上香油和辣酱油，即可上桌。

圣女芦笋

原料：圣女果，芦笋

调料：味精，鸡精，盐，糖，番茄酱

做法：

- ①将圣女果洗净对切，芦笋洗净切小段，再对切。
- ②将切好的芦笋入沸水中氽至断生，捞出。
- ③净锅上火加油，倒入番茄酱，下芦笋翻炒均匀，再下入圣女果，加入调味料炒熟即可。

花生米拌香菜

原料：花生米，香菜，红椒

调料：盐，味精，熟芝麻少许

做法：

- ①将香菜洗净，切碎；红椒洗净，切块；花生米洗净。
- ②锅中放油，下入花生米炸熟后捞出控油。
- ③把花生米放入碗中，下入香菜、红椒块、调味料，拌匀即可。



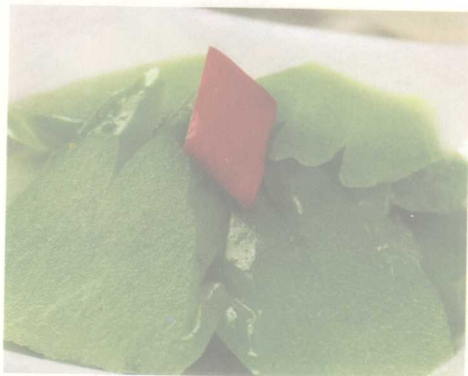
凉拌苦瓜

原料：苦瓜

调料：盐，红油，味精，鸡精，香油

做法：

- ①将苦瓜洗净，切成片。
- ②锅中放水烧开，下入苦瓜氽烫至熟后捞出控水。
- ③将调味料放入苦瓜中，拌匀即可。



凉拌海带丝

原料：海带，红椒1个，香菜少许

调料：盐，味精，醋、香油各适量

做法：

- ①海带泡发，洗净，切成丝；红椒切丝，香菜洗净，切成段。
- ②海带丝入沸水中氽烫后捞出沥干水分。
- ③海带丝放入碗中，下入调味料、红椒丝、香菜拌匀即可。



脆嫩双笋

原料：竹笋，莴笋

调料：精盐，味精，白糖，麻油

做法：

- ①将竹笋、莴笋分别去皮洗净，切成滚刀片。
- ②再将竹笋投入开水锅中煮熟，捞出沥干水分；莴笋在锅中略氽水，捞出沥干水分。
- ③双笋都盛入碗内，加入精盐、味精和白糖拌匀，再淋入麻油调味即成。

蔬菜沙拉

原料：黄瓜，胡萝卜，青椒，生菜，圣女果，芦笋

调料：沙拉酱，胡椒粉

做法：

- ①将生菜洗净沥水，铺在碟中，其他原材料洗净切段。
- ②将所有原材料入沸水氽至断生，捞出沥干水分。
- ③将材料放在铺有生菜的碟中，拌入调味料即可。



糖拌西红柿

原料：西红柿

调料：白沙糖适量

做法：

- ①将西红柿洗净，切成大片，放入盘中。
- ②上桌前均匀撒上白沙糖即可。



老虎菜

原料：青辣椒，白萝卜，香菜

调料：香油，色拉油，盐，醋，大葱

做法：

- ①将青椒洗净，切细丝；白萝卜洗净，切成细丝。
- ②香菜洗净；大蒜剥去外皮，捣成蒜泥；大葱洗净，先切成小段，对剖，再切成细丝。
- ③将青椒丝、白萝卜丝、香菜、葱丝焯水，再放入盘中，调入蒜泥、香油、盐和醋搅拌均匀即可。



酸菜花生仁

原料：花生仁，泡白菜，红椒

调料：辣椒面，味精，香油，葱花

做法：

- ①将花生仁洗净，入油锅中炸脆。
- ②将红椒切成指甲片，泡菜切成小块。
- ③将花生仁、泡菜、红椒、辣椒面、味精、香油放入拌匀，撒上葱花即可。

拌藕片

原料：鲜藕

调料：花椒油，姜丝，酱油，香油，醋

做法：

- ①将鲜藕去皮、去节，顶刀切成3厘米厚的片待用。
- ②将藕片入水中焯，见水大开时捞出，投凉，控水，装盘。放入姜丝、花椒油、香油，食用时再放入酱油、醋，拌匀即可。

糖醋黄瓜

原料：黄瓜

调料：白糖，醋，盐，香油

做法：

- ①把黄瓜洗净，切去根、尖，劈两半，老黄瓜去子，再切两刀成瓣，斜刀切成象眼块，放盆内，加少许盐卤一下，去掉水分后，用净白布擦干黄瓜上的水分。
- ②将黄瓜放入盆内，放入白糖、醋、香油腌渍两小时，取出装盘即可。

香菜莴笋丝

原料：莴笋，香菜，红椒

调料：盐，味精，香油

做法：

- ①将莴笋去皮，洗净，切成丝；将香菜洗净切成段；红椒洗净切成丝。
- ②将莴笋丝放入碗中，加入盐腌5分钟。
- ③将莴笋丝挤干水分，加入香菜、红椒丝、调味料拌匀即可。



马兰头拌香干

原料：马兰头，香干（豆腐干）

调料：麻油、盐适量

做法：

- ①将马兰头洗净，入沸水中稍微烫一下，马上捞出，略微挤干水后备用。
- ②将豆腐干冲洗净，放入沸水中，煮1分钟后捞出。
- ③将马兰头和香干分别剁碎，然后混合在一起，加入麻油和盐拌匀。
- ④将拌好的马兰头和香干放入一个碗中，压紧，然后倒扣在盘子中即成。



小葱拌豆腐

原料：豆腐，小葱，朝天椒

调料：盐，味精，红油，生抽

做法：

- ①将豆腐取出切成小块；小葱洗净，切成葱花，再焯水备用；朝天椒洗净，切碎。
- ②将豆腐放入碗中，用开水浸泡5分钟，把所有的调味料加入小葱和朝天椒和匀。
- ③将豆腐沥干水分，淋入所有调味料即可食用。



咸拌白菜

原料：白菜心，香菜，水发海米，蜇皮，莴笋，菠菜梗

调料：酱油，醋，香油

做法：

- ①将白菜心洗净，以顶刀切成细丝。将蜇皮切成细丝，放开水中烫一下，捞出晾凉。
- ②将菠菜梗烫一下，晾凉，切长段。
- ③将白菜心丝摆在盘内垫底，放上蜇皮丝、菠菜梗、海米，食用时浇上香油、酱油、醋即可。

海蜇皮拌萝卜丝

原料：海蜇皮，白萝卜

调料：花生油，盐，白糖，味精，葱适量

做法：

- ①将海蜇先用冷水浸泡，再用清水洗净，沥水后切成细丝，放盘中；将白萝卜洗净去皮，切成细丝，放碗内用盐腌一下，待出水后滤去水；将萝卜丝放入海蜇皮丝盘内，再加入白糖、味精拌匀；葱洗净，切成葱花。
- ②取炒锅置火上烧热，加入花生油（其他植物油亦可），待油热后，倒入葱花，炒出香味后离火；将花生油趁热倒入萝卜丝上，迅速拌匀即可。

椒丝拌莴笋片

原料：莴笋，红椒

调料：盐，生抽，醋，香油，大蒜

做法：

- ①将莴笋洗净，切片；红椒洗净，切丝；大蒜去皮，洗净，切成粒。
- ②将莴笋片下入沸水中焯熟，捞出沥水。将莴笋片放入碗中，调入盐，撒上红椒丝、蒜粒，再淋上生抽、醋、香油，拌匀即可。

姜汁豆角

原料：豇豆

调料：盐，味精，香油，老姜

做法：

- ①将豇豆切成5厘米长的段，老姜洗净切丝。
- ②将切好的豇豆入沸水中氽烫后捞出，沥干水分。
- ③姜丝挤出汁，与调味料和豇豆拌匀即可。

橙汁瓜条

原料：老冬瓜

调料：橙汁，柠檬汁，白糖

做法：

- ①将老冬瓜去皮，切成条状。
- ②锅中加水，下入瓜条煮至八成熟，取出晾凉。
- ③把煮过的瓜条放入所有调味料中腌渍24小时即可。

姜汁扁豆

原料：鲜嫩扁豆

调料：醋，酱油，麻油，盐，味精，鲜姜

做法：

- ①将扁豆择净筋皮，洗净，切3厘米长的丝。将扁豆用开水煮熟，捞在盘中，控净水分，晾凉待用。
- ②姜削净皮，剥成细末，与醋、酱油等调料放在一起，调匀，浇在扁豆上，拌匀即可。

盐水毛豆

原料：毛豆

调料：盐，葱，姜，糟油，味精

做法：

- ①将毛豆洗净，剪去豆荚的两尖，以便于入味；葱切段、姜切块。
- ②锅中放水，加盐、味精、葱段、姜块，水开后放入毛豆，用小火煮10~20分钟，使豆质酥烂。食用时加入糟油即可。

酱黄瓜

原料：黄瓜，红椒

调料：豆酱

做法：

- ①将黄瓜洗净，切块；红椒洗净，切丝，入沸水中焯熟。
- ②将黄瓜摆入盘中，再撒上红椒丝，蘸酱食用。



果味三丝

原料：心里美，胡萝卜，白萝卜

调料：柠檬汁，香菜

做法：

- ①将心里美、胡萝卜、白萝卜分别洗净，切丝。
- ②将心里美、胡萝卜、白萝卜丝放入盘中，淋上柠檬汁，拌匀，撒上香菜，再摆上水果粒围边即可。



雪梨泡菜

原料：雪梨，青瓜，西芹，红椒，大白菜

调料：老泡菜水

做法：

- ①将雪梨去皮切块，青瓜、西芹切成条，大白菜切条。
- ②将切好的原材料入泡菜水中浸泡1天。
- ③捞出装盘即可食用。



麻辣青笋尖

原料：青笋尖

调料：盐，蒜，辣椒油，麻酱，酱油，花椒粉，白糖

做法：

- ①取青笋尖部，去掉外层老皮洗净，细的用刀切成4条，粗的切成6条。先用盐腌渍约1小时，再用清水洗1次；装入碗内，放少许白糖和盐，拌匀，将其水分挤干，除掉涩味。
- ②笋尖装入碗内，用辣椒油拌匀，再依次放入酱油、花椒粉、白糖、蒜（剁成泥）、芝麻酱，拌匀即成。

拌合菜

原料：汤粉，猪瘦肉，绿豆芽，黄瓜，干豆腐，菠菜，白菜

调料：油，蒜苗，酱油，醋，蒜末，辣椒油，味精，香油

做法：

- ①将猪肉、干豆腐、白菜、黄瓜均切成丝。将蒜苗洗净，切长段；将肉丝炒熟，晾凉；将干豆腐、白菜、菠菜、绿豆芽，分别焯水，捞出晾凉，控净水。
- ②将酱油、醋、蒜末、辣椒油、香油、味精放入碗中兑成汁待用。将发好的汤粉垫底，将各种丝分别码在盘内，可码成各种图案，如菊花形、阴阳鱼形、长条形，食用时浇上兑好的调味汁即可。



辣白菜

原料：大白菜

调料：盐，味精，鸡精，辣椒酱

做法：

- ①将大白菜洗净，切成块。
- ②大白菜中拌入盐，腌渍15分钟后，挤干水分。
- ③用少许开水化开味精、鸡精，与辣椒酱一起拌入腌好的大白菜中即可。



爽口萝卜皮

原料：白萝卜

调料：生抽，盐，味精，陈醋，野山椒

做法：

- ①取白萝卜皮，洗净，切成片。
- ②将萝卜皮放入碗中，加入所有调味料拌匀。
- ③将适量白开水倒入萝卜皮中，腌泡1天即可。



川味凉粉

原料：凉粉，熟芝麻

调料：盐，味精，白糖，生抽，香醋，香油，花椒，蒜泥，豆豉，葱花，红油

做法：

- ①将凉粉洗净，切成长5厘米、宽1厘米、厚0.8厘米的条，摆入盘中，撒上蒜泥。
- ②将花椒放入烧至七成热的干锅内小火煸炒两分钟，取出后放凉，剥碎；豆豉剥碎。
- ③锅内放入红油20克，烧至六成热时放入豆豉碎、花椒碎片用小火煸炒均匀，出锅放入盐、味精、白糖、生抽、香醋、香油、剩余的红油调拌均匀成味汁，浇在凉粉上，撒上葱花、芝麻即可。

黄瓜拌海螺

原料：海螺，黄瓜，香菜

调料：酱油，醋，香油，味精，姜末

做法：

- ①将海螺去硬壳，洗净，切成薄片；黄瓜洗净，切成象眼片；香菜择洗干净，切成两厘米长的段。
- ②在开水中将海螺片焯一下，焯透捞出，晾凉，控净水。
- ③用黄瓜片垫盘底，放上海螺片，加酱油、醋、香油、味精、姜末，撒上香菜段，食用时拌匀即成。

蒜泥拌笋瓜片

原料：笋瓜，香菜梗

调料：蒜泥，麻油，盐，味精，醋

做法：

- ①将笋瓜洗净切成4瓣，去掉瓜瓤，放入蒸笼内，开锅后蒸5分钟取出，用筷子搅成丝，放入凉开水内泡透，捞出沥干水分，放入大碗内（笋瓜蒸的时间一定不要过长，否则搅出的瓜丝会失去脆性，变得绵软。另外，亦可将瓜放入沸水锅内稍煮，同样能搅出丝。）
- ②将盐、味精、醋、麻油调匀，浇在装有笋瓜的碗内，加入香菜梗、蒜泥拌匀，盛入盘内即成。

清炒上海青

原料：上海青，红椒

调料：盐，味精，色拉油

做法：

- ①将上海青掰成瓣，洗净备用；红椒洗净，切片。
- ②锅中下油烧热，下入上海青、红椒翻炒两分钟，再下盐、味精炒匀即可。



清炒菜心

原料：菜心

调料：盐，味精

做法：

- ①择去菜心黄叶，洗净。
- ②锅中水烧沸，放少许油，下入菜心，余烫后捞出。
- ③锅中放少许油，下入菜心、调味料炒匀即可。



清炒藕片

原料：莲藕，红椒

调料：盐，味精

做法：

- ①莲藕洗净后去皮，切成片；红椒洗净，切成片。
- ②锅中放入水烧沸，下入莲藕余透，滤水备用。
- ③锅中放油烧热，再下莲藕、调味料，炒匀即可。



蚝油霸王花

原料：霸王花，香菇

调料：蚝油，盐，味精

做法：

- ①将霸王花洗净，剖开，香菇洗净切片。
- ②锅中加水烧开，下入霸王花烫熟后，捞出盛盘。
- ③锅加热，下入蚝油、香油、盐、味精炒匀后，淋在霸王花上即可。

口水茄子

原料：茄子，精肉，鸡蛋，青椒，红椒，姜米

调料：口水料，淀粉，洋葱，葱，面包糠，味精，鸡精，胡椒粉，红油，油

做法：

- ①把精肉剁泥，调入盐、味精制成馅料，将青、红椒及洋葱切末。
- ②茄子切夹刀块，中间酿入肉馅，依次裹上蛋液、淀粉、面包糠，入油锅中炸至金黄色。
- ③锅上火，放红油、口水料、葱、姜米炒香，放入茄子、青椒、红椒、洋葱，调入调味料炒匀，淋明油即可。

清炒土豆丝

原料：土豆

调料：花生油，酱油，盐，米醋，葱丝

做法：

- ①将土豆去皮，洗净，切成细丝，放入清水中，洗去淀粉。
- ②将炒锅置火上，下油烧热，再下葱丝略炸，待有香味时，放入土豆丝，炒拌均匀，至土豆丝快熟时放入酱油、米醋、盐，略炒一下出锅。

清炒莴笋

原料：莴笋

调料：盐，味精

做法：

- ①莴笋取叶，茎去皮、切片，均洗净。
- ②锅中水烧沸，下入莴笋片、莴笋叶焯水后捞出。
- ③锅中下油烧热，下入莴笋片、莴笋叶、调味料炒匀即可。

清炒豌豆苗

原料：鲜豌豆苗

调料：熟猪油，葱，姜丝，料酒，盐，味精

做法：

- ①拣去豌豆苗中杂质，用清水洗净，捞出控净水分。
- ②锅内下入少许猪油，用旺火烧至五六成热时，下入葱、姜丝爆锅。
- ③将豌豆苗下入锅中，翻炒一会，烹入料酒，加盐、味精，炒至豌豆苗断生即可。

香菇炒板栗

原料：水发香菇，栗子肉，鸡蛋，豌豆尖

调料：盐，白糖，水淀粉，干淀粉，蒜瓣，胡椒粉，味精，姜末

做法：

- ①将葱洗净切成节；香菇、栗子、姜、蒜洗净均切成片。
- ②将栗片下入开水锅中，煮至六成熟，捞出控干水分；将香菇片装入碗内，加鸡蛋和干淀粉，拌匀。
- ③将炒锅置于中火上，下油烧至六成热下香菇片，炒至微黄，放栗子片、姜、葱、蒜合炒几下，加麻油，起锅装碟即成。

虾仔茭白

原料：茭白，虾子，火腿，冬菇

调料：葱油，盐，料酒，葱姜水，鸡汤，水淀粉，花生油

做法：

- ①将茭白放入开水中煮透，再用冷水过凉，切成长条；水发冬菇切成片，火腿切象眼片；虾子用水淘净沙。取一只碗，放水淀粉、鸡汤、盐、料酒、葱姜水，对成芡汁，备用。炒锅内放花生油，旺火烧至七成热放入茭白略炒，倒入漏勺。
- ②锅内留油，中火烧热后放虾子炒出香味，再放茭白、火腿片、鸡汤、盐、冬菇，煨熟倒入芡汁勾芡，淋上葱油搅匀，盛入盘内即成。