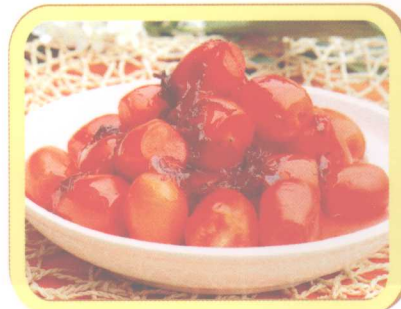


巴國布衣
乡村菜系列

布衣餐饮丛书工作室
编

军蔬菜

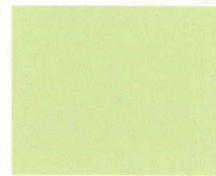
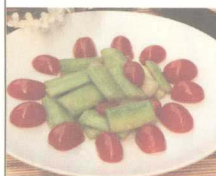
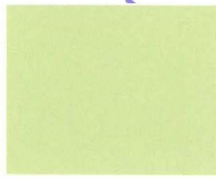
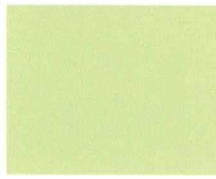
简单易做 营养健康
风味独特 南北皆宜



巴國布衣
乡村菜系列

军蔬菜

乡村



布衣餐饮丛书工作室 编

策划 胡志强 周 明 任海波
统筹 王胜武
摄影 宋和伟

图书在版编目(CIP)数据

乡村果蔬菜 / 布衣餐饮丛书工作室编. —成都:
天地出版社, 2009.7
(巴国布衣乡村菜系列)
ISBN 978-7-5455-0158-2

I. 乡... II. 布... III. 素菜—菜谱—四川省
IV. TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第111488号

乡村果蔬菜 XIANGCUN GUO SHU CAI

作者	布衣餐饮丛书工作室
策划	侯安国 李 云 卢亚兵
组稿	侯安国 卢亚兵
责任编辑	李 云 李婷婷
责任校对	程 于
封面设计	陈 旭 丁 丁
内文设计	阿 林 蔡海儒
电脑制作	跨克创意
责任印制	桑 蓉

出版发行	四川出版集团·天地出版社 (成都市三洞桥路12号 邮政编码: 610031)
网 址	http://www.tiandiph.com
电子邮箱	tiandicbs@vip.163.com
博 客	http://blog.sina.com.cn/tiandiph
印 刷	四川联翔印务有限公司
版 次	2009年7月第一版
印 次	2009年7月第一次印刷
成品尺寸	170mm×240mm 1/16
印 张	8
字 数	128千
定 价	18.80元
书 号	ISBN 978-7-5455-0158-2

版权所有◆违者必究◆举报有奖

举报电话: (028)87734601(市场部) 87735269(营销部) 87734639(总编室)

前言

1996年，将川东民俗民间文化与餐饮经营相结合的巴国布衣风味酒楼开业。在迅速赢得社会赞誉后不久，管理团队就深刻地意识到餐饮文化建设与餐饮经营本身同样重要，因此，餐饮图书的编辑出版成为公司的一项重要工作。当时公司抽调各方面专业人员，组成以董事长何农为首的布衣餐饮丛书编辑委员会，对巴国布衣经营的菜品进行精心挑选和整理，历时三年，形成一套六册的《巴国布衣烹饪经典》。该套丛书一经推出，就在餐饮界和图书界受到好评，并在第九届全国图书评选中荣获“2000年西南、西北地区优秀科技图书”一等奖。

此后，布衣餐饮丛书编辑委员会又陆续推出《新川菜经典》《新编川味谱》《厨师必读系列》《川菜名厨系列》《四川旅游美食系列》《食疗保健系列》《新大众菜系列》等图文并茂的菜谱类图书及《巴国布衣中餐管理手册》《巴国布衣中餐管理规范》《巴国布衣中式烹饪（川菜）大中专教材》等餐饮管理类图书六十余种，为川菜的振兴和四川餐饮文化建设尽到了一己之力。

2009年，在经历了两年的调整之后，布衣餐饮丛书编辑委员会改组为布衣餐饮丛书工作室。工作室沿袭过去的编辑思路，依托巴国布衣全国二十余家连锁店的有利资源，继续从事餐饮类图书的组稿编辑。经过半年的努力，在天地出版社的大力支持下，一套六册的《巴国布衣乡村菜》系列图书呈现在读者面前，希望能得到广大读者的认可和喜爱。

在本套丛书的组稿和编辑过程中，成都巴国布衣餐饮发展有限公司董事长何农及各片区公司领导成军、王峰、陈伟给予了大力支持和帮助；全国各店行政总厨、厨师长刘明友、刘清江、蒋健康、杨军、韩锋、冉有宾、朱波、雷建国、葛林红、李勇、李刚、陈锐、陈咏生、王彬、谭国平、黄槟、张重华、张刚、张朝军提供了菜谱和实际操作；上海公司马仲伟、谢扬，北京公司马显波、谭建明，成都公司舒荣、黄志友、吴锦、徐健康、李佳波等厨师提供了部分菜品制作。值此丛书出版之际，我们对各位同仁的支持、帮助和辛勤劳动表示最衷心的感谢！

布衣餐饮丛书工作室

2009年6月

目录

- | | | | |
|----|--------------|----|----------------|
| 10 | 竹笋剁椒鸡 (椒香味) | 18 | 三鲜黄瓜 (咸鲜味) |
| | 柳叶黄瓜鸡 (红油味) | | 蜜制南瓜 (醇甜味) |
| | 三菌肚片 (咸鲜味) | | 养颜木瓜 (醇甜味) |
| 11 | 梅酱果味排 (酸甜味) | 19 | 蘸酱时蔬 (红油味、酱香味) |
| 12 | 脆瓜鸡片 (麻辣味) | 20 | 柠檬瓜条 (酸甜味) |
| | 冲菜拌腰花 (香辣味) | | 红油金瓜 (红油味) |
| 13 | 鸡丝银粉 (酸辣味) | 21 | 鱼香青圆 (鱼香味) |
| | 老坛子 (泡椒味) | | 秘制小番茄 (醇甜味) |
| 14 | 药膳花仁 (咸鲜味) | 22 | 麻辣木耳丝 (麻辣味) |
| | 金鱼闹莲 (清香味) | | 香油三丝 (咸鲜味) |
| | 糖醋蛰丝 (糖醋味) | | |
| 15 | 麻酱黄瓜 (麻酱味) | | |
| 16 | 珊瑚萝卜 (糖醋味) | | |
| | 山椒地蚕 (泡椒味) | | |
| 17 | 明麻脆瓜鸭舌 (麻辣味) | | |
| | 麻酱笋尖 (麻酱味) | | |



- | | |
|----|-------------|
| | 糖醋萝卜丝 (糖醋味) |
| 23 | 椒麻四季豆 (椒麻味) |
| 24 | 奇味白菜卷 (芥末味) |
| | 美味白菜 (香辣味) |
| 25 | 蚝油生菜 (咸鲜味) |

- 26 珊瑚雪卷 (糖醋味)
金沙花生芽 (咸鲜味)



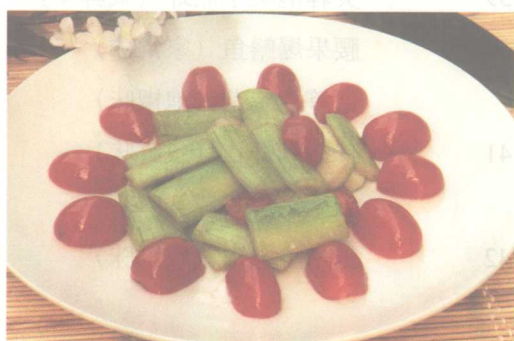
- 27 番茄丸子 (咸鲜味)
菠萝肉片 (咸鲜味)
苕饼回锅肉 (家常味)
28 芝麻腰果 (醇甜味)
菜根回锅肉 (家常味)
29 老妈香菜 (豉汁味)
冰渍芦笋 (麻酱味)
30 里脊熘藕片 (咸鲜味)
胡萝卜爆猪肝 (泡椒味)
腊香蚕豆泥 (咸鲜味)
31 三丸麦穗肚 (咸鲜味)
32 西芹银杏脆肚 (咸鲜味)
泡椒脆肚 (泡椒味)
33 泡椒脆生肠 (泡椒味)
黄瓜炒猪肝 (咸鲜味)
34 南瓜滑牛肉 (咸鲜味)
冬笋三黄鸡 (咸鲜味)
泡菜炒鸡片 (泡菜味)

- 35 野鸡红牛肉丝 (咸鲜味)
36 尖椒盐菜煸仔鸡 (家常味)
牛肝菌熘鸡片 (咸鲜味)
37 西芹香辣兔 (香辣味)
萝卜干炒鸡丝 (咸鲜味)
38 人生果鸡丁 (酱香味)
韭菜鲜鱿花 (咸鲜味)
番茄鱼片 (酱香味)
39 芙蓉泡菜小煎虾 (咸鲜味)
40 腰果爆鳝鱼 (家常味)
烟笋煮鸡杂 (泡椒味)
41 什锦炒虾仁 (咸鲜味)
金玉满堂 (咸鲜味)
42 玉米烩蟹肉 (咸鲜味)



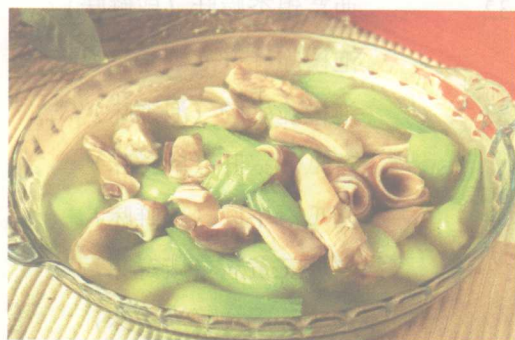
- 尖椒小南瓜 (咸鲜味)
藿香胡豆 (咸鲜味)
43 鲜蚕豆煎蛋 (咸鲜味)
44 蛋黄南瓜 (咸鲜味)
金沙玉米粒 (咸鲜味)
45 蛋黄瓜丸 (咸鲜味)

- 46 鲜椒脆瓜丝 (咸鲜味)
番茄丝瓜 (咸鲜味)
酸辣土豆丝 (酸辣味)
西芹木耳 (咸鲜味)
47 干煸土豆 (咸鲜味)
48 粗粮芋泥 (醇甜味)
清炒西芹 (咸鲜味)
49 鲜椒炒丝瓜 (咸鲜味)



- 50 山药云耳炒白果 (咸鲜味)
老奶炒土豆 (泡菜味)
干煸黄豆芽 (咸鲜味)
年糕炒白菜 (咸鲜味)
51 锅煎土豆球 (咸鲜味)
52 干煸凉瓜 (咸鲜味)
玉米花菇 (咸鲜味)
53 椒盐平菇 (咸鲜味)
腰果炒双籽 (咸鲜味)
54 双椒炒松茸 (咸鲜味)
青菜钵 (咸鲜味)
糖醋莲白 (糖醋味)

- 55 辣椒小炒 (香辣味)
56 外婆酸海椒 (香辣味)
尖椒炒藕片 (香辣味)
57 虎皮青椒 (香辣味)
三菌竹荪卷 (咸鲜味)
58 炆炒芦笋尖 (麻辣味)
青菜肚条 (咸鲜味)
海味土豆排骨 (咸鲜味)
59 红枣煨肘子 (醇甜味)
60 海白菜烧猪耳 (煨辣味)
苦瓜烧猪尾 (咸鲜味)
61 三鲜豆腐 (咸鲜味)
白果烩肚丁 (咸鲜味)
62 南瓜烧仔鸡 (咸鲜味)
蔗香牛腩 (香辣味)
63 枯藤煎牛柳 (香辣味)
64 南瓜百合烩牛柳 (咸鲜味)
苦瓜烧鹿筋 (家常味)
干豇豆芝麻香兔 (香辣味)
65 双笋鲜辣兔 (香辣味)
白果烧牛腩 (酱香味)



- 66 青笋烧凤鹅 (咸鲜味)
筒筒笋烧土鸡 (家常味)
沸腾片片鱼 (麻辣味)
- 67 四季豆烧鸭掌 (泡椒味)
- 68 芋儿鸡 (家常味)
青瓜烧鸡 (家常味)
- 69 白果烧乳鸽 (咸鲜味)
巴国三菌烧鸡 (咸鲜味)
- 70 鲜虾瓜方 (咸鲜味)
珍菌鱼肚煲 (咸鲜味)
酸菜牛蛙煲 (酸辣味)
- 71 金瓜鱼肚 (咸鲜味)
- 72 酸菜鱼皮 (咸鲜味)
丝瓜烧牛蛙 (麻辣味)



- 73 瓜条美蛙 (家常味)
丝瓜烩虾仁 (咸鲜味)
- 74 香菇钵钵蟹 (咸鲜味)
豆豉焖豇豆 (豉汁味)
香菇豆腐 (咸鲜味)
- 75 果味豆腐皇 (酸甜味)

- 76 金钩烩瓜脯 (咸鲜味)
蛋黄嫩豆腐 (咸鲜味)



- 77 什锦西兰花 (咸鲜味)
沙锅娃娃菜 (咸鲜味)
- 78 鸡粥红苕尖 (咸鲜味)
泡椒鸡菇 (泡椒味)
鸡汁花菇 (咸鲜味)
- 79 蘑菇烩白菜 (咸鲜味)
- 80 虾米白菜 (咸鲜味)
鲜菌烩丝瓜 (咸鲜味)
- 81 野菌一品钵 (咸鲜味)
鸡汁金针菇 (咸鲜味)
- 82 鸡汁萝卜丝 (咸鲜味)
鱼香茄条 (鱼香味)
盐水芦笋 (泡椒味)
- 83 鸡汁浸鲜笋 (咸鲜味)
- 84 酱烧高笋 (酱香味)
水煮空心菜 (炆辣味)
- 85 金瓜粉蒸肉 (家常味)
凉瓜蒸肉丸 (咸鲜味)

- 86 老南瓜蒸鲜肉 (酱香味)
珍珠牛肉丸 (咸鲜味)
盐菜蒸猪手 (咸鲜味)
- 87 荷香珍珠骨 (咸鲜味)
- 88 松茸香肘 (咸鲜味)
玉笋卷 (咸鲜味)
- 89 攒丝杂烩 (咸鲜味)
南瓜蒸禾花雀 (咸鲜味)
- 90 苦瓜鸡肉卷 (咸鲜味)
葵花争艳 (咸鲜味)
猴头什锦 (咸鲜味)



- 96 三色冬瓜卷 (咸鲜味)
金钱冬瓜 (咸鲜味)
- 97 夹沙冬瓜 (醇甜味)
玉兰竹荪 (咸鲜味)
- 98 炸辣椒蒸芋儿 (香辣味)
剁椒毛豆蒸臭豆腐 (怪味)
布衣乳香肉 (酱香味)
- 99 泡椒豆花 (泡椒味)
- 100 菠丝鸡丸 (咸鲜味)
脆皮鸡菇 (咸鲜味)
- 101 拔丝香蕉 (醇甜味)
椒盐茄饼 (咸鲜味)
- 102 椒盐藕 (椒盐味)
蜂窝土豆 (醇甜味)
糖醋山药 (糖醋味)
- 103 酱酥桃仁 (醇甜味)
- 104 糖醋藕排 (糖醋味)
纸包香芋 (醇甜味)
- 105 炸红松 (醇甜味)
蛋黄南瓜 (咸鲜味)
- 106 蛋黄脆皮玉米 (咸鲜味)
苦瓜煲排骨 (咸鲜味)



- 91 蜜制紫薇珠 (醇甜味)
- 92 双味扇贝 (泡椒味、咸鲜味)
丝瓜鱼肚卷 (咸鲜味)
- 93 山椒墨鱼菜卷 (椒香味)
蜜汁糯米藕 (醇甜味)
- 94 雪耳梨 (醇甜味)
金橙藏银杏 (酸甜味)
芽菜冬瓜 (咸鲜味)
- 95 剁椒毛芋儿 (香辣味)

拔丝红苕(醇甜味) 117

107 炸苕蛋(醇甜味)

108 蘑菇豆芽丸子汤(咸鲜味) 118

三菌野菜肉丸汤(咸鲜味)

109 淡菜紫菜煨猪排(咸鲜味)

海味钵钵笋(咸鲜味)

110 番茄炖兔(酸鲜味)

黄豆煨猪手(咸鲜味)

巴国茄汁牛尾汤(酸辣味)

111 南瓜蹄花汤(咸鲜味)

112 苦藟肥肠汤(咸鲜味)

松茸炖猪手(咸鲜味)

113 酸菜蹄筋汤(咸鲜味)

番茄炖鸡(酸鲜味) 119

114 冬瓜薏米煲老鸭(咸鲜味) 120

巴国干豇豆老鸡汤(咸鲜味)

天麻炖鹌鹑(咸鲜味) 121



115 花胶瑶柱炖鸡(咸鲜味)

116 番茄鸡蛋竹荪汤(咸鲜味)

双耳贝母煨土鸡(咸鲜味)

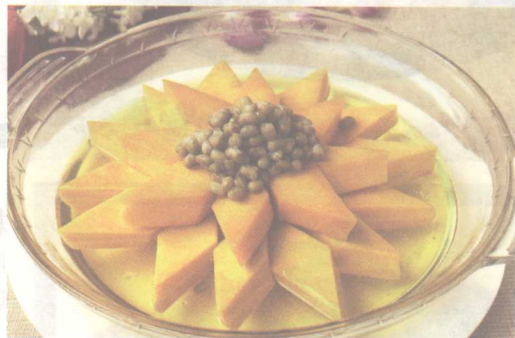
酸萝卜炖鸭(咸鲜味)

养颜鸡汁黄瓜汤(咸鲜味)

南瓜绿豆汤(醇甜味)

雪花玉米羹(咸鲜味)

野菌汤(咸鲜味)



巴国冬瓜盅(咸鲜味)

丝瓜煮粉丝(咸鲜味)

什菜粉丝煲(咸鲜味)

三菇冬瓜汤(咸鲜味)

菜根汤(咸鲜味)

122 三菌豆腐汤(咸鲜味)

酸辣韭黄蛋花汤(酸辣味)

干豌豆时蔬汤(咸鲜味)

123 上汤大白菜(咸鲜味)

124 黄瓜皮蛋汤(咸鲜味)

口袋豆腐(咸鲜味)

125 开水白菜(咸鲜味)

御膳豆腐(咸鲜味)



竹笋剁椒鸡（椒香味）

原料：仔鸡1只（约500克）、白水笋200克

调料：色拉油、野山椒、青红尖椒、葱、蒜、花椒油、鲜汤、香菜、味精、香油、盐

制作过程：

1. 鸡宰杀治净，用盐焗方式将鸡肉煮熟，冷却后切成条；青红尖椒切圈，下锅炒熟，放盐、味精、香油调好味起锅；白水笋切成丝；蒜、葱切细粒。
2. 用一净盘，先摆入笋丝垫底，接着在笋丝上码上鸡条，撒上香菜。
3. 取蒜粒、葱花、鲜汤、花椒油兑成汁，淋在鸡条上，再放上炒好的青红尖椒即成。

操作秘诀 笋丝不宜过多，汁水要把鸡肉淹一半。



柳叶黄瓜鸡（红油味）

原料：鸡1只（约1000克）、黄瓜300克

调料：盐、味精、鸡精、红油、香菜、高汤、熟白芝麻

制作过程：

1. 将鸡宰杀治净，入沸水锅中煮熟后捞起晾凉，去掉鸡骨，将鸡肉切成薄片；黄瓜去皮切成柳叶状。
2. 将黄瓜片放入盘中垫底，鸡片摆在黄瓜片上，呈风车形。
3. 用高汤、红油、盐、鸡精、味精兑成红油味汁，淋入盘中，面上撒点香菜、熟白芝麻即成。

操作秘诀 鸡肉以刚熟为佳，调汁时应突出红油味。



三菌肚片（咸鲜味）

原料：猪肚200克、香菇2个、滑菇50克、草菇50克、马耳葱4节。

调料：色拉油、姜片、蒜片、味精、白糖、鸡精、盐、香油、生粉、鲜汤

制作过程：

1. 将猪肚洗净，用高压锅压烂，斜切成片；香菇、滑菇、草菇入沸水锅中氽熟待用。
2. 锅中下油烧至三四成热，炒香姜片、蒜片，下入猪肚片、香菇、滑菇、草菇、马耳葱，掺少量鲜汤，调入味精、白糖、鸡精、盐，起锅前用生粉勾芡，淋入香油即成。

操作秘诀 热菜凉吃，更显其风味。



梅酱果味排（酸甜味）

原料：猪仔排500克

调料：色拉油、乌梅酱、番茄酱、白糖、盐、味精、鸡精

🔪 制作过程：

1. 猪仔排剔去多余脂肪，斩成5厘米长的条，汆去血水，上笼蒸至离骨，待用。
2. 锅置小火上，加油烧至四成热，放入乌梅酱、番茄酱、白糖、盐炒香，放入排骨块，颠匀后，烹入味精、鸡精炒转，推匀起锅即成。

操作秘诀 仔排一定要剔去多余脂肪，作为凉吃的菜肴，有脂肪会让人感觉腻。



脆瓜鸡片（麻辣味）

原料：土公鸡肉400克、黄瓜200克

调料：盐、味精、干辣椒、花椒面、姜、葱叶、高汤、红油、香油、料酒、泡菜水

制作过程：

1. 将土公鸡肉洗净置于锅中，加水，放入姜、葱叶、干辣椒、盐、料酒，将鸡煮熟捞出，晾凉后去骨，鸡肉改成片状备用。
2. 黄瓜洗净改成条，入泡菜水中泡10小时以上，将泡好的黄瓜放置于重物下压24小时以上，除去水分，制成泡黄瓜干装盘备用。
3. 将鸡片放在黄瓜上，再浇上用花椒面、葱花、味精、高汤、红油、香油制成的味汁即成。

操作秘诀 煮鸡的时间不宜过长，煮熟即捞起，否则鸡肉太老影响口感。

冲菜拌腰花（香辣味）

原料：猪腰400克、鲜菜心200克

调料：鲜红辣椒、盐、味精、鸡精、美极鲜酱油、生抽、蒜末、料酒、香油、葱油、姜片、香菜梗、葱节、醋、芥末、白糖、胡椒面、鸡汤

制作过程：

1. 鲜菜心切碎，晾干水分，小火稍炒，倒入盆中，用保鲜膜封严至冷却，制成冲菜。
2. 猪腰去膜对剖，先剞一字花刀，然后片成0.3厘米厚的薄片，加姜片、葱节、料酒码味30分钟，将其入沸水锅中煮熟后放入有冰块的水中迅速冷却。取部分鲜红辣椒切成末。
3. 将美极鲜酱油、鸡汤、生抽、鲜红辣椒、姜、葱、香菜梗加水熬30分钟，加盐、味精、鸡精、白糖、香油、葱油、胡椒面调味，制成香辣汁。取制好的冲菜加盐、醋、蒜末、少许芥末，拌匀后垫于盘底，取腰片盖面。将香辣汁淋到盘内，撒上红辣椒末即成。





鸡丝银粉（酸辣味）

原料：鸡丝100克、土豆750克、黄瓜200克

调料：色拉油、美极鲜酱油、芝麻油、明矾、盐、味精、白醋、白糖、葱花、红油

制作过程：

1. 土豆洗净去皮，放入打浆机内打成浆，滤去料渣，装入盛器内沉淀，然后滗去上面的清水，加入适量明矾和盐，搅匀成土豆淀粉浆。
2. 净锅上火，烧热后沿锅边抹少许色拉油，倒入土豆淀粉浆，摊匀，煎至淀粉浆成皮且色泽发白时，用手轻轻揭下，即成粉皮。
3. 黄瓜洗净，切成二粗丝，放入窝盘内垫底。粉皮切成0.5厘米宽的条，放在盘内黄瓜丝上，浇上用美极鲜酱油、芝麻油、味精、白糖、白醋、红油兑好的味汁，再撒上鸡丝和葱花即成。

操作秘诀 此菜的重点在土豆粉皮的制作，煎制时火不能太大，且不能煎得过长。

老坛子（泡椒味）

原料：去骨凤爪150克、猪尾150克、猪耳片100克、西芹50克、青笋50克、胡萝卜50克、甜椒50克、仔姜50克

调料：野山椒、白醋、冰糖、盐、味精、花椒、八角、鲜柠檬、泡菜水

制作过程：

1. 鸡爪、猪尾洗净，鸡爪对剖，猪尾改刀成5厘米长的节，入水煮至八成熟，晾冷；西芹、青笋、胡萝卜、甜椒、仔姜均切条形，野山椒剁碎，鲜柠檬切片。
2. 将野山椒及白醋、冰糖、盐、味精、花椒、八角、柠檬片、冷开水放入坛中调匀，放入凤爪、猪耳、猪尾泡4至6小时取出，各种素菜放入老泡菜水中泡8至12小时，出菜时荤、素混于一坛中倒出装盘即可。

操作秘诀 原料要新鲜，荤、素分开泡制。





药膳花仁（咸鲜味）

原料：生花生仁500克、当归1根、党参10克、枸杞10克、红枣10克

调料：盐、味精

制作过程：

1. 生花生仁用清水浸泡，淘洗干净。
2. 锅加清水烧沸，下生花生仁，加入当归、党参、红枣、枸杞、盐、味精，煮至花生米烂软入味后，离火，用原汁浸泡，冷却后捞出装盘即可。

操作秘诀 注意药材的用量，略带药香即可。



金鱼闹莲（清香味）

原料：松花皮蛋2个、番茄1个、红樱桃2粒、黄瓜5克、香菜1克、黑芝麻数粒

制作过程：

1. 将1个皮蛋对剖，在盘内分别摆成鱼身；另1个皮蛋切成小瓣，做鱼尾；将番茄雕刻成莲花；红樱桃切成两半。
2. 将皮蛋做的鱼身、鱼尾摆好，用红樱桃做鱼眼，黄瓜做成鳍、鱼唇，摆放番茄莲花做装饰，用香菜做成水草即成。

操作秘诀 该菜是一款工艺凉盘，因此在制作上要细致，力求画面生动、富有情趣。



糖醋蛰丝（糖醋味）

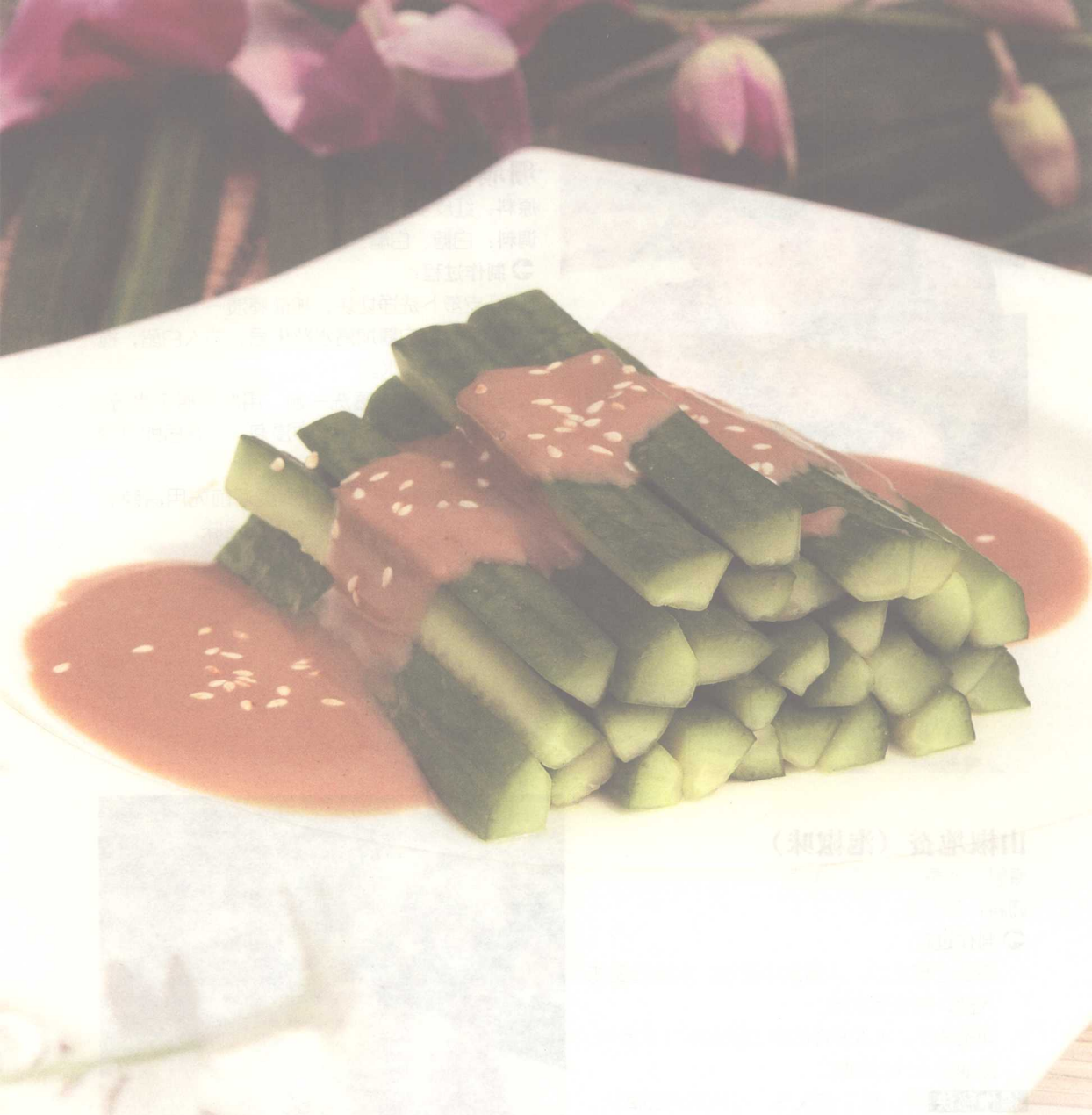
原料：蛰皮200克、黄瓜50克

调料：盐、糖、醋、蒜末、味精、香油

制作过程：

1. 蛰皮放入清水中浸泡，降低咸味，并洗净泥沙，切成丝。
2. 黄瓜洗净，切成细丝装盘，打底备用。
3. 锅中加入清水烧沸，下蛰丝，煮30秒钟，捞出冲冷，加入盐、糖、醋、蒜末、味精、香油，拌匀入味后放在黄瓜丝上即可。

操作秘诀 新鲜蛰皮一定要反复漂洗，去尽沙粒；根据蛰丝的粗细程度掌握入沸水氽制时间，如切得粗一点，氽制的时间适当加长。



麻酱黄瓜（麻酱味）

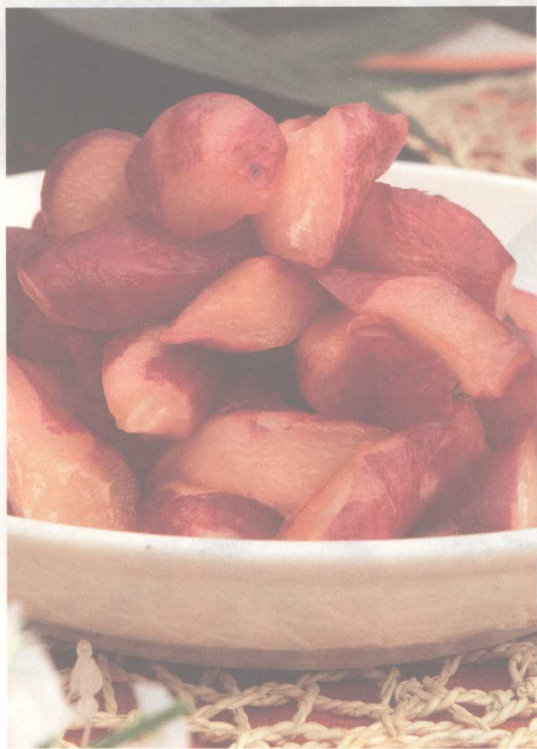
原料：黄瓜500克

调料：芝麻酱、盐、味精、香油、糖、熟白芝麻

👉 制作过程：

1. 黄瓜洗净，去两端改切成条状，撒入盐和匀，腌渍3分钟，用冷开水透洗，沥干水分后装盘。
2. 芝麻酱用香油调散，再加入味精、盐、少许糖、熟白芝麻搅匀，淋在瓜条上即可。

操作秘诀 大多数黄瓜含有草酸等物质，会使人口感不适，最好切下瓜蒂，与切面相互摩擦，涩口物质会很快流出。



珊瑚萝卜（糖醋味）

原料：红皮萝卜500克

调料：白糖、白醋、盐

制作过程：

1. 红皮萝卜洗净切块，加盐腌渍一下，然后挤干水分；白糖加清水熬化后，加入白醋，搅匀成糖醋汁水。
2. 萝卜块用清水透洗一遍，用净布搥干水分，下入调好的糖醋汁水中浸泡，入味后即可捞出食用。

操作秘诀 萝卜入糖醋汁水浸泡前先用盐腌渍一下，可去除萝卜的涩味。

山椒地蚕（泡椒味）

原料：地蚕（地笋）400克

调料：野山椒、盐

制作过程：

1. 将野山椒洗净，入清水中熬制，水沸后即加入盐，制成泡椒水汁。
2. 地蚕洗净，放入凉冷的野山椒泡椒水汁中浸泡，待地蚕入味后即成。

操作秘诀 野山椒不宜久熬，待水沸后即离火，让其自然冷却。

