

NO.
2

100 例

★★★★★ 最健康的家庭百味佳肴

《健康百味》编委会 编

开胃家常菜



健康百味

开胃凉菜，下饭热菜，让您食欲大增的家常好菜。

延边大学出版社

惊喜
超低价



吃出健康 吃出美味

责任编辑：辛德晶
编辑统筹：石艳芳
文图编辑：肖贵平 赵卫平
美术编辑：姜红斌
版式设计：韩少杰
封面设计：夏 鹏
文图统筹：人人美食工作室
撰 稿：白 玉
摄 影：王 旭
菜肴制作：张兴隆（北京香渝厨餐饮有限公司行政总厨）
广 邹 王 勇（北京香渝厨餐饮有限公司厨师）
协助拍摄：北京香渝厨餐饮有限公司

健康百味系列丛书·开胃家常菜100例

出版发行：延边大学出版社

社 址：吉林省延吉市公园路977号 邮编：133002

网 址：<http://www.eabook.com>（东亚书局）

传 真：0433-2732434

印 刷：北京大容彩色印刷有限公司

开 本：889 × 1194 毫米 1/48

印 张：40 字数：300千字

印 数：1-10000

版 次：2006年1月第1版

印 次：2006年1月第1次印刷

ISBN 7-5634-2175-0/Z·221

定 价：200.00元（全20册）



开胃家常菜

100例



Contents

开胃家常菜



1杯 = 220毫升 = 220克

适量 = 可以依个人口味增减分量。少许 = 略加即可。例如：放盐、花椒粉等调味料。高汤 = 可以随自己的喜好选择自己喜爱的高汤，如鸡高汤、素高汤或排骨高汤，也可以用自己煮的骨头汤来代替。如果自己没时间熬高汤，可以用市场上卖的高汤块、鳀鱼粉、香菇海带粉等混合清水制出快速高汤。

目录

麻辣萝卜丝	4
椒炆芥蓝	6
川北凉粉	7
酸辣瓜片	8
蒜泥白肉	10
凉拌牛肉	11
红油耳片	12
麻油鸡丝	14
夫妻肺片	16
辣子鱿鱼	18
凉拌羊肉丝	19



肉末炒豆干	20
炆圆白卷	21
麻辣茭白	22
香辣豆腐干	23
鲜香牛肝菌	24



酿青椒	25
豉汁蒸排骨	26
笋干炒腊肉	27
水煮牛肉	28
椒盐八宝鸡	30
银杏蒸椒鸭	32
火爆荔枝腰花	34
泡菜鲫鱼	36
红辣椒爆炒鳝片	38
咸菜焖鱼腩	39
香辣基围虾	40
肉丸辣糊汤	42
开胃酸辣汤	44
酸菜鱼头汤	46



凉菜类

49

- 香辣黄瓜条 49
- 川辣四季豆 49
- 麻辣白菜丝 50
- 五彩粉皮 50
- 酸辣海带丝 51
- 红油菜花 51
- 豆豉茄子 52
- 爽口苦瓜 52
- 辣椒酱拌豆腐 53
- 红油莴笋丝 53
- 泡辣佛手 54
- 麻香榨菜 54
- 姜汁热藕 55
- 陈醋花生米 55
- 爽口圆葱 56
- 辣椒拌茄子 56
- 甜酸鲜椒 57
- 萝卜叶拌蚕豆 57
- 开胃木耳 58
- 辣味海白菜 58
- 爽口双丝 59
- 麻油三片 59
- 凉拌菠菜 60
- 拌山蕨菜 60
- 香辣豆腐皮 61
- 泡椒金针菇 61
- 辣味三黄鸡 62
- 红油鸡块 62
- 63 酸辣凤爪
- 63 香辣水晶肘花
- 64 红油泡肉
- 64 椒麻肚片

热菜类

65

- 意式辣味烤羊排 75
- 辣子脆肠 75
- 辣油里脊丝 76
- 鲜椒脆肠 76
- 回锅鱼片 77
- 孜然排骨 77
- 清蒸白鲈 78
- 咖喱螃蟹 78
- 烩杂海鲜 79
- 酸辣鱿鱼卷 79
- 彩椒鱼蓉片 80
- 辣炒鱿鱼丝 80
- 辣油鲍鱼 81
- 辣炒椰奶虾 81
- 香辣什锦豆腐 82
- 剁椒鱼头 82
- 干蒸黄鱼 83
- 雪菜炒冬笋 83
- 酥炸海鲜 84
- 香辣海瓜子 84



- 87 泰式红油汤
- 87 黄豆芽排骨豆腐汤
- 88 黑胡椒酱汤
- 88 红椒莲子羹
- 89 绿笋红椒汤
- 89 番茄冷汤
- 90 胡椒萝卜汤
- 90 蔬菜汤
- 91 黑木耳肉丝汤
- 91 莲藕煮牛肉
- 92 茄子鸡片汤
- 92 辣味牛杂汤
- 93 鲜磨鸭菜汤
- 93 泰式咖喱鸡翅煲
- 94 麻辣汤
- 94 奶香辣味大虾汤
- 95 辣味鲜鱼汤
- 95 泡椒鱼腩汤

85

汤羹类

- 泡菜鳕鱼汤 85
- 浓香皮蛋鳕鱼煲 85
- 海带排骨青椒汤 86
- 双椒煮上豆 86



麻辣萝卜丝

【材料】

- ◆白萝卜1/2根◆金针菇100克◆香菇3朵◆红尖椒2个
- ◆香菜末30克

【调料】

- ◆蒜蓉◆花椒◆香油◆辣椒油
- ◆醋◆盐

做法

- 1 白萝卜去皮，切成细丝；金针菇洗净，去根；香菇、红尖椒洗净，切丝。
- 2 分别将金针菇和香菇丝放入沸水中焯熟，再用冷水过凉，沥干水分备用。
- 3 把辣椒油和香油倒入锅中烧热，再放入花椒，小火炸出香味后，制成麻辣香油待用。
- 4 将白萝卜丝、金针菇、香菇丝、红尖椒丝、香菜末、蒜蓉、醋、盐和做好的麻辣香油一同放入盘中，拌匀即可。



贴心小提示

初尝时清脆爽口，尔后便是酸酸辣辣、香香麻麻，后劲十足，作为夏日的一道开胃凉菜，再合适不过了。萝卜中的芥子油与酶有促进胃肠蠕动的功效，常吃萝卜能增进食欲，帮助消化。

椒炆芥蓝

【材料】

◆芥蓝 300 克

【调料】

◆植物油◆花椒◆盐◆味精◆鸡精

贴心小提示

这款凉菜口感脆嫩，椒香浓郁。但要注意的是，在炸花椒时，炸出来的花椒香气可能会让你喷嚏连连，建议你备一块湿毛巾，这样就可以防止你不停地打喷嚏了。



做法

Method

- 1 芥蓝洗净，去叶，斜刀切成寸段，沸水焯至断生后再用冷水过凉，沥干水分备用。
- 2 锅内加油烧热，放入花椒，小火炸出香味后做成花椒油。
- 3 在刚炸出的花椒油中放入盐、味精、鸡精，调成味汁。
- 4 把芥蓝装入盘中，淋上味汁即可。

川北凉粉

【材料】

◆生米凉粉 500 克

【调料】

◆植物油◆醋◆花椒粉◆酱油◆蒜泥汁◆葱花
花◆郫县豆瓣◆水淀粉◆红油辣椒◆味精
◆豆豉◆五香粉



做法

Method of Preparation

1 炒锅置火上，将油烧至五成热时，将剁细的豆豉炒至酥香，再加入剁细的豆瓣炒香上色后，放入酱油、味精、花椒粉、五香粉略炒，再用水淀粉勾芡成豆豉卤。

2 将凉粉切成 2 厘米宽、6 厘米长放入漏瓢，在沸水里烫热，分别盛入碗内。

3 凉粉上浇上豆豉卤、红油辣椒、醋、蒜泥汁，撒上葱花即可。

贴心小提示

川北凉粉之所以出名，不仅仅是凉粉制作独具特色，更主要的是拌料十分讲究。主要拌料有辣椒、花椒、葱花等掺合制作的红油味汁，以及用精选大蒜捣制的蒜泥，可谓色、香、味俱全，独具风味。



酸辣瓜片

【材料】

◆冬瓜 500 克 ◆鲜红辣椒 2 个

【调料】

◆醋 ◆花椒油 ◆盐

贴心小提示

如果你喜欢吃清淡一点的，这么拌着吃就OK了，如果想味道更浓烈一点，可以在锅中加少量油把红辣椒丝炒一下，淋在冬瓜片上。如果有时间，建议你两种做法都尝试一下，看看更喜欢哪一种。



做法

- 1 先将鲜红辣椒洗净，去内膜和子，切成丝
- 2 将冬瓜洗净，去皮，瓤，切成片，用沸水焯熟装盘。
- 3 把鲜红辣椒丝、醋、花椒油、盐加入冬瓜片中，拌匀即可。





蒜泥白肉

【材料】

◆猪臀肉 500 克 ◆大蒜 50 克

【调料】

◆酱油 ◆冰糖 ◆红油 ◆大料 ◆盐 ◆味精

做法

Step 1

1 猪臀肉洗净，入汤锅煮熟，再用原汤浸泡至温热，捞出用餐用纸巾擦干水分，切成长约 10 厘米，宽约 5 厘米的薄片装盘。

2 大蒜切末，加盐和煮过猪肉的冷汤调成稀糊状，做成蒜泥待用。

3 酱油中加入冰糖、大料，在小火上熬成浓稠状，加味精做成酱料待用。

4 将蒜泥、酱料、红油对成味汁，淋在肉片上即可。



贴心小提示

做这道川味凉菜关键就在调味上。在制作酱料时，一定要放入冰糖，这样味道才够棒。如果没有冰糖，可以拿绵白糖代替，不过味道可就会打点折扣了。

凉拌牛肉

【材料】

◆牛肉1000克◆葱1棵◆姜1块

【调料】

◆酱油◆甜面酱◆葱花◆香油



做法

- 1 将葱、姜洗净，葱打结，姜切片
- 2 将牛肉洗净，切成四大块，放入开水锅内煮开，撇去浮沫，加入葱结、姜片，改用小火焖煮两小时左右，当筷子能戳通时捞出晾凉，横着肉纹切成薄片装盘。
- 3 将香油、酱油、甜面酱搅拌均匀淋在牛肉上，点缀葱花即可。

贴心小提示

此菜的关键是牛肉需经小火慢慢焖煮，这样才能酥烂醇香。至于搭配的佐料，可根据自己口味选择，无需拘泥，这样拌出来的风味才能别具一格。



红油耳片

【材料】

◆猪耳 500 克 ◆葱白 1 根

【调料】

◆白糖 ◆香油 ◆红油辣椒 ◆盐 ◆味精

贴心小提示

这道凉菜的特色在于香辣微甜，质地脆嫩。所以，煮猪耳朵时，火候一定要掌握好，时间过长，煮得太烂，那吃起来口感可就差远了。



做法

- 1 取新鲜、体大的猪耳洗净，放入沸水锅中焯熟，取出。
- 2 用一重物压平猪耳后，自然晾凉。
- 3 将凉透的猪耳切成薄片，葱白切丝；碗中加入白糖、香油、红油辣椒、盐、味精，调成味汁。
- 4 将耳片与调好的味汁、葱丝，拌匀装盘即可。



麻油鸡丝

【材料】

◆鸡胸肉 300 克

【调料】

◆芝麻酱◆白芝麻◆醋◆白糖◆花椒粉◆香油◆鸡精◆酱油◆胡椒粉◆红油◆辣椒末◆盐

贴心小提示

鸡肉营养丰富，并且低脂低热，而在众多的做法中，就要属水煮后凉拌的鸡肉所含的热量最低，自然也是保持身材、减肥瘦身的佳肴了。



做法

Method

- 1 鸡胸肉煮熟晾凉，撕成细丝，放入盘中。
- 2 芝麻酱加水、酱油稀释拌匀，放白糖、醋、香油、胡椒粉、辣椒末、花椒粉、盐、鸡精，拌匀成酱料待用。
- 3 将酱料浇在鸡丝上，再撒上白芝麻，淋上红油即可。





PDF