



彩图生活悦读/系/列/丛/书/
CAI TU SHENG HUO YUE DU XI LIE CONG SHU

DELICIOUS 家常凉菜

新编

最/家/常/的/烹/饪/菜/谱/健/康/营/养/美/味/秘/籍

《新编家常凉菜》编委会 编著 金彪 主编



NEWBOOK
超低价回馈
仅售19.80元



吉林科学技术出版社



彩图生活悦读 / 系 / 列 / 丛 / 书 /
CAI TU SHENG HUO YUE DU XI LIE CONG SHU

新编家常凉菜

常 / 的 / 烹 / 饪 / 菜 / 谱 / 健 / 康 / 营 / 养 / 美 / 味 / 秘 / 籍

《新编家常凉菜》编委会 编著
金 彪 主编

吉林科学技术出版社



新

编家常凉菜

xinbianjiachangliangcai



图书在版编目(CIP)数据

新编家常凉菜 / 《新编家常凉菜》编委会编著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 6

ISBN 978-7-5384-4272-4

I. 新… II. 新… III. 菜谱 IV. TS972. 121

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第081533号

编 著 《新编家常凉菜》编委会

主 编 金 彪

选题策划 李 梁

责任编辑 李 梁 潘竞翔

封面设计 茗尊设计 史 爽

出版发行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85630195

网 址 www.jlstp.com

制 版 长春市创意广告图文制作有限责任公司

印 刷 长春新华印刷有限公司

开 本 16

纸张规格 710mm × 1 000mm

印 张 15

字 数 240千字

版 次 2009年9月第1版 2009年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5384-4272-4

定 价 19.80元

如有印装质量问题, 请寄出版社调换

版权所有 翻印必究

附录

附录 1 原料的初加工/226

附录 2 蔬菜的保存方法/231

附录 3 食材索引/234

Contents

目录

新手/快速/入门
全面了解烹饪基础知识

Part 1 拌菜集锦



- | | | | |
|----|----------|----|---------|
| 10 | 鸡蛋沙拉 | 21 | 葱油腐竹 |
| | 三丝拌黄菜 | | 芹菜拌腐竹 |
| 11 | 醋姜拌皮蛋 | | 醋汁豇豆 |
| | 青椒皮蛋 | 22 | 腰果鹅肝 |
| | 酱油拌青椒皮蛋 | | 椒麻卤鹅 |
| 12 | 水晶皮蛋 | | 香菜拌鹅肚 |
| | 蒜蓉蚕豆 | 23 | 凉拌鸡丝蕨菜 |
| | 葱油蚕豆 | | 葱姜手撕鸡 |
| 13 | 金钩鲜蚕豆 | | 美味西瓜皮 |
| | 椿芽蚕豆 | | 盐焗手撕捞鸡 |
| | 香椿拌豆腐 | 24 | 椒麻蕨菜鸡 |
| | 甜酱拌豆腐 | 25 | 椒麻童子鸡 |
| 14 | 泡子姜拌雪魔芋丝 | | 凉瓜鸡片 |
| 15 | 皮蛋拌豆腐 | | 银芽鸡丝 |
| | 肉末拌豆腐 | 26 | 竹笋剁椒鸡 |
| | 糟豆腐 | | 鸡丝掐菜拌韭薹 |
| 16 | 腐乳汁豆腐松 | 27 | 黑胡椒毛豆 |
| | 小葱拌豆腐 | | 剁椒凉粉鸡 |
| 17 | 泡菜肉酱拌豆腐 | | 葱油白切鸡 |
| | 豆腐拌鸡肫肝片 | | 西芹鸡肾 |
| | 蒜蓉拌凉粉 | 28 | 菠菜辣汁鸡 |
| | 芹菜拌豆腐干 | | 五香鸡心 |
| 18 | 凉拌三丝 | | 什锦粉丝 |
| | 香干拌核桃丁 | | 陈皮鸡丝 |
| | 香葱拌香干 | 29 | 鸡丝青笋 |
| | 腐丁花生 | | 鸡丝拌柿椒 |
| 19 | 香芹拌豆干 | | 麻辣鸡胗 |
| | 香干拌马兰头 | 30 | 香葱拌鸡胗 |
| | 红油蕨菜 | | 客家咸凤爪 |
| | 海米拌干豆腐 | 31 | 红油牛板筋 |
| | 葱油豆皮丝 | | 辣拌牛板筋 |
| 20 | 小辣椒拌南豆腐 | | 菊花鸡胗 |
| | 油豆腐丝拌韭薹 | 32 | 拌兔丁 |



- | | | |
|-----------|------------|-----------|
| 32 豆豉兔丁 | 47 黄瓜拌豆芽 | 59 泡椒萝卜丝 |
| 凉拌芦笋 | 蹄筋拌豆芽 | 60 辣拌萝卜干 |
| 33 甜椒鸭丝 | 橄榄油拌沙拉 | 海米萝卜丝 |
| 豆瓣拌鸭舌 | 48 糖醋甘蓝 | 61 萝卜拌海蜇丝 |
| 红油拌鸭掌 | 荷兰豆拌蟹柳 | 抓拌莴笋 |
| 葱油草菇 | 冬笋拌荷兰豆 | 生拌茄子 |
| 34 双笋拌金针菇 | 椒条荷兰豆 | 62 烧拌茄子 |
| 35 辣味金针菇 | 49 椒盐拌花生仁 | 茄子沙拉 |
| 芝麻海带结 | 脆嫩黄瓜 | 香干拌芹菜叶 |
| 老醋拌木耳丝 | 酸八宝菜 | 63 红油拌四丝 |
| 36 木耳拌鸡 | 金针菇拌黄瓜 | 芝麻芹菜叶 |
| 老醋家常菜 | 豆瓣黄瓜 | 爽口老虎菜 |
| 37 黑白双会 | 50 什锦大拌菜 | 芝麻双丝海带 |
| 家常木耳 | 蛋黄拌瓜条 | 64 虾油拌椒丝 |
| 柠檬拌白菜 | 51 粉丝白菜拌黄瓜 | 65 皮蛋拌山药 |
| 白菜心拌干丝 | 双耳花生拌瓜片 | 芝麻酱葱段生菜 |
| 38 五味拌菜 | 酸辣瓜条 | 黄瓜拌梨丝 |
| 拌酸白菜丝 | 52 蒜蓉黄瓜 | 66 火腿肠拌丝瓜 |
| 功夫白菜 | 蜇皮黄瓜 | 酸菜拌猪肉 |
| 豆腐拌白菜心 | 香菇拌粉皮 | 67 三鲜拌春笋 |
| 39 山楂糕菜心 | 53 黄瓜拌豆干 | 烧拌冬笋 |
| 糖醋蜇皮白菜丝 | 杏仁瓜条 | 麻辣干笋丝 |
| 什锦白菜丝 | 红油豇豆 | 亚参拌芦笋 |
| 40 肉丝拌白菜心 | 香辣豇豆 | 68 莲藕山楂糕 |
| 凉拌辣白菜 | 54 腊肠丁拌豇豆 | 翠笋拌玉蘑 |
| 41 百合拌番茄 | 55 大芥菜拌蚕豆 | 鲜味芦笋 |
| 芥末扁豆丝 | 炆拌芥蓝 | 玻璃笋片 |
| 拌肉丝菠菜 | 椒香芥蓝 | 69 碧绿脆笋 |
| 42 蚝汁拌菠菜 | 56 韭菜拌蛋皮 | 兰花青笋 |
| 甜杏仁菠菜 | 火腿肠拌韭薹 | 京糕笋丝 |
| 麻酱拌菠菜 | 57 酸酪卷心菜 | 凉拌葱油笋丝 |
| 43 八宝菠菜 | 小葱拌蕨菜 | 70 爽口莴笋 |
| 里脊丝拌豆角 | 姜汁拌空心菜 | 海米拌莴笋 |
| 螺片拌菠菜 | 凉拌空心菜 | 71 麻酱莴笋尖 |
| 豆腐干拌贡菜 | 58 双蛋拌空心菜 | 香辣莴笋 |
| 44 枸杞蚕豆 | 泡菜凉瓜 | 红油双嫩笋尖 |
| 45 韭菜花炆皮蛋 | 凉拌苦瓜丝 | 72 烧拌甜椒 |
| 绿豆芽拌干丝 | 凉拌苦苣 | 葱油甜椒 |
| 葱油拌黄豆芽 | 59 双椒拌嫩藕 | 蒜蓉拌茼蒿 |
| 46 凉拌绿豆芽 | 瓜条拌藕片 | 73 蚝油翠柳 |
| 泡菜银芽 | 双花拌萝卜 | 凉拌茼蒿 |
| 47 银芽海带丝 | 糖醋萝卜丝 | 红油拌土豆丝 |



- | | | |
|------------|------------|-------------|
| 73 双椒拌土豆丝 | 89 橄榄菜拌鳝丝 | 106 羊肉熏酱茄 |
| 74 芹菜拌土豆丝 | 90 拌墨鱼 | 107 蒜蓉羊肚 |
| 75 冰爽凉皮 | 拌蜆皮 | 葱油羊腰片 |
| 鲮鱼拌莴苣叶 | 91 烧椒鳝丝 | 腰丝拌野菜 |
| 椒香醋莴苣 | 翡翠拌蚬子 | 蒜蓉毛肚 |
| 76 翡翠百合 | 五彩拌鲜鱿 | 108 香拌肚丝 |
| 辣烩西兰花 | 92 五味萝卜浸鱿鱼 | 拌肚丝 |
| 77 五香豆腐拌西芹 | 酱鱿鱼 | 芥末肚丝 |
| 蒜蓉苋菜 | 五味鱿鱼 | 捞起猪肚丝 |
| 海蜇头拌苋菜 | 93 青笋拌鱿鱼丝 | 109 腰果拌肚丁 |
| 海米拌雪菜 | 鱿鱼丝拌黄瓜 | 110 鲜豇豆拌猪肚条 |
| 78 黄豆拌雪里蕻 | 木瓜丝拌黄瓜 | 什菌肚丝 |
| 79 红油豆干雪菜 | 京葱拌银鱼干 | 111 香蒜麻辣肚 |
| 芝香雪菜 | 94 椒麻鱿鱼花 | 蒜蓉耳片 |
| 雪菜毛豆 | 95 杂拌木瓜丝 | 豉辣猪耳 |
| 油菜叶拌豆丝 | 凉拌青木瓜 | 112 猪肝拌绿豆芽 |
| 80 松仁拌油菜 | 华都沙拉 | 红油菠菜炆猪肝 |
| 圆蘑炆拌菜心 | 96 水果沙拉 | 醇香京酱肉丝 |
| 81 五彩拌鲍丝 | 凉拌西瓜皮 | 113 酱萝卜拌肉丝 |
| 姜汁芸豆丝 | 97 椒油西瓜皮 | 里脊丝拌苦苣 |
| 泡菜鱼片 | 香蕉拌桃片 | 蒜椒拌三丝 |
| 82 鲜蛭黄瓜萝卜泥 | 杏仁拌三丁 | 114 芥末肉丝拌青椒 |
| 虾油拌甘蓝 | 冰汁荷花龙眼 | 115 拌三丝 |
| 虾仁拌茭白 | 98 番茄酱通心粉 | 猪蹄筋拌青笋 |
| 83 怪味海螺 | 芦笋拌金钱肚 | 菠菜番茄拌肉丝 |
| 麻酱海参 | 生拌牛百叶 | 116 黄瓜拌猪心 |
| 海带拌粉丝 | 油泡百叶 | 麻辣猪心 |
| 炆拌海带丝 | 99 凉拌牛板筋 | 117 腰片拌生菜 |
| 84 凉拌海带根 | 100 什锦拌肚丝 | 韭黄拌腰丝 |
| 85 葱油海螺 | 香菜拌牛肚丝 | 蒜蓉腰片 |
| 温拌海螺 | 101 芥末酱拌牛肉 | 118 拌肘子 |
| 青豆拌海蜇 | 腱子肉拌黄瓜 | 119 八宝豆腐 |
| 86 芹菜拌海蜇皮 | 三鲜拌牛腱 | 120 水晶肘子 |
| 鸡丝海蜇 | 102 拌口条 | 鱼松 |
| 87 凉拌海蜇皮 | 芹菜拌牛肉 | |
| 白菜心拌海蜇皮 | 麻辣牛肉 | |
| 麻辣蜆皮 | 103 咖喱拌牛柳 | |
| 翡翠拌蜆头 | 酱肉拌豇豆 | |
| 88 贝尖拌双瓜 | 104 牛肉丝拌芹菜 | |
| 酸辣萝卜丝 | 105 沙拉牛舌 | |
| 炆拌双花 | 麻辣蹄筋 | |
| 凉拌鱼皮 | 106 夫妻肺片 | |





Part 2 酱菜集锦



- | | | |
|-------------|----------|------------|
| 122 酱鸡蛋 | 128 熏牛肉 | 135 腊汁肉 |
| 五香酱豆 | 五香牛腱子 | 豆瓣肘子 |
| 酱狗腿 | 酱牛腱子 | 136 东坡肘子 |
| 123 酱鸡脖 | 129 凉拌牛肉 | 肴肘花 |
| 酱凤翅 | 130 酱牛肉 | 137 沪香罗汉肚 |
| 玫瑰豉油鸡 | 酱牛筋 | 扒肘子 |
| 酱鸡胗 | 131 五香牛肉 | 138 酱驴肉 |
| 124 酱鸡腿 | 手抓羊肉 | 凤眼肝 |
| 125 酱鸡 | 五香酱羊蹄 | 五香兔肉块 |
| 香酥鸡 | 132 酱香大肠 | 139 麻香兔肉 |
| 酱鸡肘 | 麻辣佛手肚 | 八宝菜 |
| 126 香酥鸡腿 | 酱排骨 | 140 怪味蚕豆 |
| 盐水鸭肫 | 133 酱口条 | 糖酱黄瓜 |
| 127 八宝辣酱豆腐干 | 酱汁猪手 | 甜酱八宝菜 |
| 卤豆干 | 卤猪蹄 | 141 熏五香鱼 |
| 酱香牛蹄筋 | 豆豉千层肉 | 五香鱼块 |
| 五香酱牛肉 | 134 酱香猪心 | 142 草莓酱香蕉排 |
| 128 盐水牛腱 | 135 酱五花肉 | 老汤卤豆腐丝 |

Part 3 卤菜集锦



- | | | |
|------------|-----------|----------|
| 144 卤水豆腐鸡蛋 | 149 糟卤油鸡 | 154 酥卤鲫鱼 |
| 卤素鸡豆腐 | 150 白切葡汁鸡 | 155 卤水青虾 |
| 145 卤汁豆腐 | 白汁凤爪 | 卤水花生 |
| 香卤豆腐 | 151 卤水鸡 | 川味卤金钱肚 |
| 卤豆腐 | 卤鸡腿肉 | 156 卤牛肉 |
| 146 油卤豆腐 | 梅菜卤鸡 | 酒香卤牛肉 |
| 卤五香豆干 | 152 白汁鸡脯 | 卤蹄筋 |
| 香菇冬笋卤素鸡 | 香卤鸡爪 | 157 卤水大肠 |
| 147 白切鹅红 | 白云凤爪 | 卤浸猪肝 |
| 卤鸡肝 | 虾卤凤脚 | 158 卷筒脆舌 |
| 卤胗肝 | 153 酒醉鸭肝 | 159 香卤猪耳 |
| 香卤鸡 | 南京盐水鸭 | 卤猪肝 |
| 148 巴蜀酱鸭 | 卤鸭 | 川味卤水口条 |
| 149 脆皮跳水鸡 | 桂花鸭 | 160 盐水猪舌 |
| 葱油鸡 | 154 卤鲜鱿鱼 | 辣汁卤排骨 |



- | | | |
|-----------|---------|----------|
| 161 回味冻猪手 | 162 卤猪腰 | 163 脆皮肠头 |
| 卤猪肘 | 卤猪头肉 | 164 冬菜酿鸭 |

Part 4 泡菜集锦



- | | | |
|-----------|------------|-----------|
| 166 泡红腰豆 | 172 糟香番茄 | 178 泡腌甜蒜 |
| 泡椒魔芋 | 173 酸辣黄瓜皮 | 四川泡大蒜 |
| 167 怡红腰豆 | 酸辣黄瓜丝 | 泡拌蒜薹 |
| 冰汁凉桃脯 | 蜜汁小黄瓜 | 179 四季泡菜 |
| 168 泡红椒芹菜 | 泡酸黄瓜 | 泡鲜笋 |
| 泡椒鸭掌 | 174 泡菜肉末 | 豆豉浸芦笋 |
| 169 白云猪脚 | 柠檬藕片 | 泡洋葱 |
| 柠檬银耳浸凉瓜 | 泡酸辣萝卜皮 | 180 姜汁海蜇卷 |
| 牛肉汤泡菜 | 花生胡萝卜丁 | 181 泡红椒海带 |
| 泡菜墩 | 175 蜜枣柠檬瓜条 | 泡椒鲜虾 |
| 170 酒醉子鸡 | 176 红椒西芹 | 泡橙汁冬瓜 |
| 171 香脆三丝 | 酱油泡萝卜皮 | 182 泡黄瓜皮 |
| 醋泡白菜胡萝卜 | 177 甜辣萝卜 | 泡黄瓜捞肚片 |
| 怪味白菜 | 橙汁山药 | |
| 172 五鲜泡菜 | 泡椒四季豆 | |

Part 5 炆菜集锦



- | | | |
|-----------|----------|-----------|
| 184 枸杞拌豆腐 | 187 剁椒肝片 | 190 炆拌猪腰 |
| 韭菜花炆皮蛋 | 腐皮拌卤肉 | 豆豉拌腰片 |
| 185 凉拌羊肉丝 | 清拌里脊丝 | 191 翡翠拌腰花 |
| 炆羊肚丝 | 凉拌碎肉 | 192 炆腰片 |
| 酸辣毛肚 | 188 炆猪肝 | 炆银芽腰丝 |
| 186 红油双脆 | 189 五香肉 | 姜汁肘卷 |
| 鲜笋炆肚片 | 肉丝拌粉皮 | |
| 肚丝拉皮 | 蒜蓉白肉 | |



Part 6 熏菜集锦

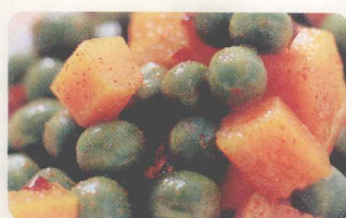


- | | | |
|-------------|-----------|----------|
| 194 真不同风味小肚 | 197 五香酱驴肉 | 200 熏鸡胗 |
| 195 熏干豆腐卷 | 酱凤爪 | 201 茶熏腌鸭 |
| 美味酱排骨 | 熏鸡 | 串熏鸭舌 |
| 腊味排骨 | 198 香熏鸽蛋 | 东北酱香鸭 |
| 196 烟熏脆耳 | 199 熏童子鸡 | 熏墨斗 |
| 熏猪肚 | 熏鸡小肚串 | 202 熏大目鱼 |
| 熏兔肉 | 熏鸡腿 | 五香熏鱼 |
| 197 五香熏兔 | 200 串熏鸡心 | |

Part 7 腌菜集锦



- | | | |
|------------|--------------|------------|
| 204 酱什锦丝 | 211 腌香辣针鱼 | 217 速腌辣味藕片 |
| 金银丝 | 酱苦瓜 | 泡青豌豆 |
| 205 酱萝卜条 | 五香海带丝 | 酱芹菜 |
| 咖喱萝卜块 | 彩色海蜇丝 | 218 腌辣椒酱 |
| 糖醋水晶萝卜 | 212 多宝菠菜 | 青红椒泡菜 |
| 206 辣腌萝卜条 | 酱腌花菜 | 219 酱苏叶 |
| 酱辣黄瓜 | 香糟豆芽 | 虾米酸菜心 |
| 泡红椒黄瓜 | 泡荷兰豆 | 芹笋泡菜 |
| 207 酱黄瓜 | 213 金针菇拌芹菜 | 220 酱汁春笋 |
| 多味黄瓜 | 214 酱花生仁 | 酱青笋 |
| 酸汁凤爪 | 油泼莴笋丝 | 红豆西蓝花 |
| 高级什锦酸菜 | 215 酱芥菜头 | 221 蟹肉卷 |
| 208 青红椒泡凤爪 | 酱金丝香 | 啤酒鸡卷 |
| 209 香菇泡菜 | 酱韭菜 | 222 五香鸡腿 |
| 肉末泡菜 | 216 豆豉银鱼浸空心菜 | 蛋皮牛肉卷 |
| 鱼香白菜卷 | 苦瓜泡海蜇 | 223 姜汁皮冻 |
| 210 红糟鱼块 | 泡苦瓜 | 224 鸡脯松花卷 |
| 腌明太鱼丝 | 217 枸杞鲜藕 | |





Part 1 小菜拌出清爽好滋味

拌菜集锦

拌是将生料或熟料切丝、切片、切块，混合调料，拌均匀即成。





鸡蛋沙拉

原料:鸡蛋4个。

调料:番茄酱1小匙,香菜10克,沙拉酱2小匙,精盐1/3小匙,白糖、醋各1小匙,味精1/5小匙。

做法:

- ① 将鸡蛋煮熟,剥去蛋壳,将蛋白、蛋黄分别切成丁,备用。
- ② 香菜去根和黄叶,洗净,切成细末,放干净小碗内,待用。
- ③ 将番茄酱放干净小碗内,加少许醋、白糖、味精和少许凉开水调稀成汁。
- ④ 将精盐、白糖、味精和剩下的醋加在鸡蛋丁上,再加入沙拉酱拌均匀,最后淋上番茄汁,撒上香菜末,食用时拌均匀即可。



三丝拌黄菜

原料:鸡蛋5个,青、红柿椒、冬笋各适量。

调料:精盐、味精、醋各1小匙,湿淀粉1大匙,植物油20大匙。

做法:

- ① 把鸡蛋液加入湿淀粉,用筷子充分搅散;青、红柿椒、冬笋均切成细丝。锅里放入清水烧开,下入冬笋丝、青、红椒丝,用大火烧开,焯约半分钟捞出,沥去水,放入冷水中浸泡2分钟左右,至凉透捞出,沥去水。
- ② 锅里放入植物油,烧至四成热,把鸡蛋液淋入油锅中,且边倒边用筷子顺一个方向搅动,至熟捞出,沥去油,倒入容器内,再加入温开水,至没过蛋丝约1厘米,捞出,沥去水。
- ③ 把蛋丝放入沥净水的容器内,加入冷水浸泡1分钟,至凉透捞出,用纱布包严,挤去水,放入盘内,加入青、红椒丝、冬笋丝,拌均匀,再放入精盐、味精、醋,用筷子拌均匀即可。

Tips

- ① 炒鸡蛋时不宜过老,炒金黄色最佳。
- ② 油的温度一定要把握好,油温不要太高。
- ③ 油温高鸡蛋会老,油温低鸡蛋会粘到锅上。



醋姜拌皮蛋

原料: 皮蛋8个。

调料: 姜25克, 香油5克, 醋20克, 酱油10克, 精盐5克, 味精、白糖各15克。

做法:

- 1 把皮蛋剥去蛋壳, 洗净, 沥去水, 先从中间对剖成两半, 再把每半顺长剖成相等的4瓣; 姜洗净, 去皮, 剁成细泥。
- 2 把皮蛋瓣呈放射状一圈一圈地围摆在盘内, 盘的中心留空。
- 3 把姜泥放入小碗内, 加入醋、酱油、精盐、味精、白糖, 淋入香油, 搅均匀成味汁, 均匀地浇在盘内皮蛋瓣上, 即可。



青椒皮蛋

原料: 皮蛋3个, 青椒100克。

调料: 陈醋1小匙, 姜末1小匙, 生抽、味精、香油各1/3小匙。

做法:

- 1 将皮蛋去壳, 切成橘子瓣状备用。
- 2 将青椒去蒂及籽, 洗净后切碎, 下入沸水中焯熟, 捞出晾凉待用。
- 3 将皮蛋、青椒放入容器中, 加入生抽、陈醋、姜末、味精、香油拌均匀, 即可装盘上桌。



酱油拌青椒皮蛋

原料: 皮蛋4个, 青椒100克。

调料: 酱油2小匙, 香油1小匙。

做法:

- 1 皮蛋剥去外壳, 用刀切成指尖块。
- 2 青椒用菜叶垫着, 放于灶内柴火灰上烤, 烤熟一面, 再翻一面, 直到青椒烧出小糊点时取出, 用直刀切成细丝。
- 3 将切好的皮蛋入盘, 加青椒丝, 用酱油拌均匀, 淋上香油。





水晶皮蛋

原料: 皮蛋、番茄各2个, 韭菜花200克。

调料: 酱油2大匙, 蒜末、白醋、白糖各1大匙, 香油适量。

做法:

- 1 将韭菜花择洗干净, 切成小段, 放入沸水中焯一下, 捞出冲凉, 沥干备用。
- 2 将番茄洗净, 切成半月形小块; 皮蛋去壳, 用凉开水浸泡一会儿, 也切成半月形小块, 一起装入盘中, 加入韭菜花, 淋上香油即可。



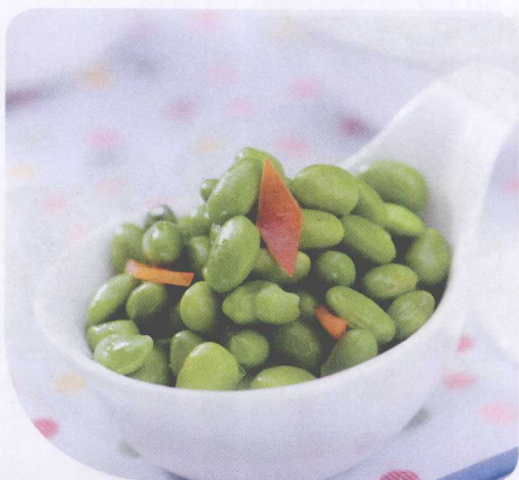
蒜蓉蚕豆

原料: 水发蚕豆250克。

调料: 大蒜25克, 辣椒油3大匙, 酱油1大匙, 精盐1/2小匙, 醋1小匙, 味精1/5小匙。

做法:

- 1 取一碗, 放入酱油、辣椒油、盐、味精、醋和捣烂的蒜蓉。拌均匀成调味汁。
- 2 将水发蚕豆洗净, 剥壳, 放入冷水锅内, 旺火烧开, 改用中、小火煮烧至酥而不碎, 捞出控水, 放入盘内, 加精盐, 搅拌均匀腌渍, 使之入味, 然后浇上调味汁, 搅均匀匀食用。



葱油蚕豆

原料: 嫩蚕豆250克。

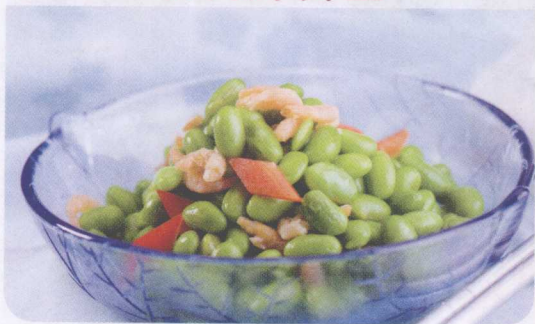
调料: 葱叶50克, 精盐、味精、香油各1/2小匙, 植物油4小匙。

做法:

- 1 嫩蚕豆去皮后, 放入水中淘洗干净, 锅中烧水至沸腾, 放入蚕豆瓣煮至完全成熟时捞起, 入冷水中投凉。
- 2 葱叶洗净, 晾干水分, 切成葱花, 锅中油烧至四成热时, 放入葱花炒至葱香味溢出时, 起锅过滤、晾凉。
- 3 先将嫩蚕豆放入盆中, 加入精盐、味精拌均匀, 再加入香油、葱油充分拌均匀, 装盘即可。



金钩鲜蚕豆



原料: 嫩蚕豆150克。

调料: 金钩15克, 精盐、味精各1/5小匙, 香油2小匙。

做法:

- 1 将新鲜嫩蚕豆剥壳、洗净后, 放入沸水锅中焯熟后捞出, 加精盐拌均匀。
- 2 金钩淘洗干净后入蒸笼蒸透, 捞出与蚕豆、味精、香油拌均匀, 装盘即可。

椿芽蚕豆



原料: 鲜蚕豆仁200克。

调料: 香椿芽30克, 辣椒油2大匙, 精盐1小匙, 味精1/5小匙, 冷鸡汤1小匙。

做法:

- 1 蚕豆仁洗净, 入沸水锅中煮熟捞起, 摊开晾凉; 香椿芽去蒂, 入沸水锅中微烫一下捞起, 切成米粒。
- 2 将精盐、味精、辣椒油、冷鸡汤、蚕豆、香椿芽在盆内拌均匀, 装盘即成。

香椿拌豆腐



原料: 豆腐2块, 香椿50克。

调料: 香油、精盐各1/2小匙, 花椒粒适量。

做法:

- 1 将香椿放碗内, 加花椒粒、精盐, 用开水冲烫一下, 用碟子盖上碗口焖几分钟, 沥水, 去掉花椒粒, 将香椿择去老梗, 理顺, 顶刀切成末。
- 2 将豆腐每块切两片, 对角切一刀, 成三角形, 整齐地码在盘内。香椿末撒在豆腐中间, 放上精盐, 洒香油拌均匀, 稍加点味精, 味道会更鲜。

甜酱拌豆腐



原料: 豆腐500克。

调料: 甜面酱3小匙, 大蒜2瓣, 葱白2段, 植物油2小匙, 精盐1/2小匙, 白糖1小匙, 味精适量。

做法:

- 1 葱洗净, 切成葱花, 蒜头剥去蒜衣, 洗净, 切成末。豆腐放沸水中烫一下, 捞出, 放碗内打碎, 加入精盐拌均匀。
- 2 取炒锅置火上烧热, 加入植物油, 待油热后, 倒入葱花、蒜末煸炒, 炒出香味后速倒入甜面酱, 再炒出酱香后离火。晾凉后倒入豆腐, 再加入白糖、味精拌均匀即可。



泡子姜拌雪魔芋丝

原料: 雪魔芋豆腐200克, 泡子姜100克。

调料: 精盐、香叶粉、味精各1/2小匙, 香油、酱油各1小匙, 花椒油1/5小匙, 鱼露1/3小匙, XO酱2小匙, 葱花1小匙, 香菜10克。

做法:

- ① 将雪魔芋豆腐用温水泡软, 切成粗丝, 放入沸水锅中余至熟时捞起晾凉, 沥干水分待用。
- ② 泡子姜切成粗丝, 香菜洗净后切成节, 待用。
- ③ 盆中放入XO酱, 加入鱼露调散, 放入精盐、味精、酱油、花椒油、香油、香叶粉, 充分调均匀后, 投入雪魔芋豆腐丝、泡子姜丝、香菜节拌均匀, 装盘即成。



温馨小提示

- ① 魔芋豆腐放入沸水余烫时间不易过长。
- ② 另外, 不要用大火, 因为火大了豆腐容易碎, 所以要小火, 温度不超过90℃为佳。



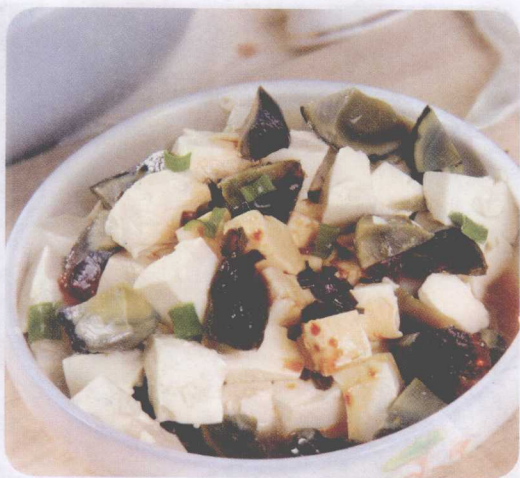
皮蛋拌豆腐

原料: 嫩豆腐300克, 皮蛋1个。

调料: 香油2小匙, 酱油1小匙, 精盐、鸡精、姜末各适量。

做法:

- 1 豆腐放开水锅中烫一下捞出, 再放入凉开水中浸一下捞出, 控干。
- 2 将皮蛋洗净、剥壳、切块, 和豆腐一起放在盘中。
- 3 盘中加入香油、姜末、鸡精等调料, 用筷子将皮蛋和豆腐夹碎拌均匀即成。



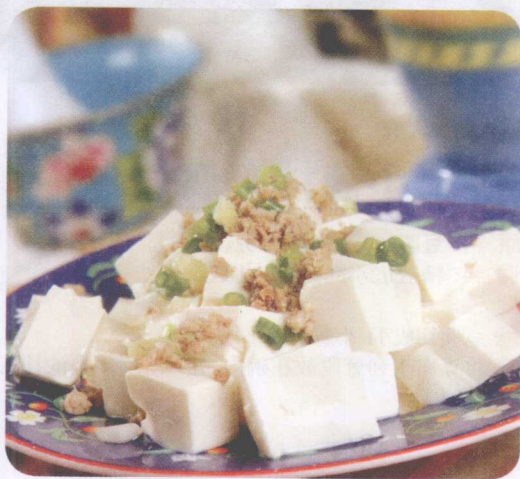
肉末拌豆腐

原料: 嫩豆腐400克, 肉末100克。

调料: 精盐、鸡精各1/3小匙, 葱末、姜末共10克, 香油1/2小匙, 酱油、料酒、红油各1小匙。

做法:

- 1 豆腐切成丁, 用开水淋洗, 晾凉装盘。
- 2 炒锅烧热, 下香油将肉末炒散, 烹料酒后, 加酱油、鸡精、精盐、姜末拌匀, 撒上葱末, 淋入红油, 倒入豆腐盘内即成。



糟豆腐

原料: 豆腐500克。

调料: 香糟50克, 精盐、香油各1小匙, 酱油2小匙, 味精1/3小匙。

做法:

- 1 将豆腐用沸水锅烫一下, 切成丁, 平铺在盘内。将精盐均匀地撒在豆腐上, 腌渍10分钟, 将豆腐渗出的水滤去。
- 2 将香糟装入白纱布袋中, 再将口袋平铺在豆腐上, 盖严。1小时后拿掉香糟袋, 在豆腐内加入酱油、香油、味精, 拌均匀。





腐乳汁豆腐松

原料: 豆腐2块, 酱瓜、酱姜各20克, 榨菜20克, 小海米1大匙。

调料: 腐乳汁、白糖各1大匙, 植物油2大匙, 香油1/2大匙, 味精适量。

做法:

- 1 将豆腐切成4片, 放锅内加水置火上旺火煮, 煮至豆腐内起蜂窝状, 取出, 晾凉。
- 2 将豆腐放菜板上用手压, 将水压出。
- 3 酱瓜、酱姜切成碎末放小碗内, 榨菜洗去浮辣, 切成碎末。
- 4 海米洗净后用少量热水泡发, 捞出海米切成碎末。
- 5 将压碎的豆腐、酱瓜、酱姜、海米放入盆中, 拌均匀即成。



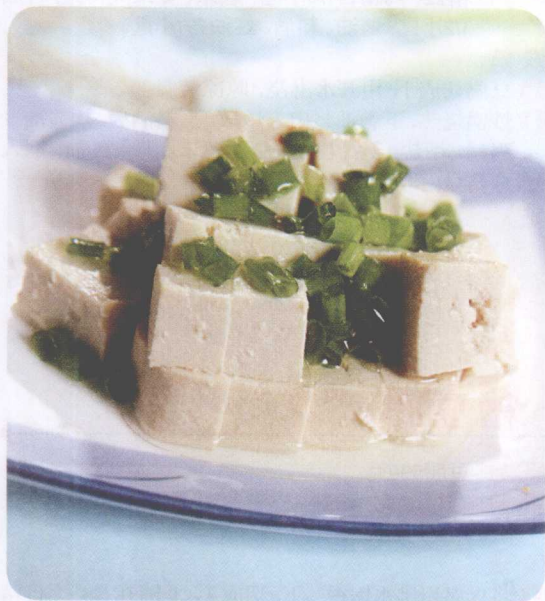
小葱拌豆腐

原料: 豆腐250克, 小葱75克。

调料: 精盐1/2小匙, 香油1小匙。

做法:

- 1 豆腐切成丁; 小葱切成小段。
- 2 将豆腐丁和葱段放在碗内, 淋入盐水、香油拌均匀即成。



Tips

- ① 豆腐要选择当天的、新鲜的。
- ② 最好不要加热, 加热后豆腐就会变味, 没有新鲜的豆香。