

百变**小厨**

XIAN XIAN XIANG LA  
XIA FAN CAI

鲜咸香辣

# 下饭菜

夏金龙◎主编

下厨必备好帮手  
美味佳肴巧制作

25分钟拿手好菜 30分钟大菜上桌  
10分钟迅捷小菜 15分钟快手菜肴 20分钟巧手菜品



¥19.90

超值回馈

吉林出版集团 吉林科学技术出版社

# 鲜咸香辣

# 下饭菜

夏金龙◎主编

吉林出版集团 吉林科学技术出版社



## 图书在版编目(CIP)数据

鲜咸香辣下饭菜 / 夏金龙主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2013. 3  
ISBN 978-7-5384-6553-2

I. ①鲜… II. ①夏… III. ①家常菜肴—菜谱 IV.  
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第037196号



主 编 夏金龙  
出 版 人 李 梁  
选题策划 郝沛龙  
责任编辑 黄 达  
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司  
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司  
开 本 710mm×1000mm 1/16  
字 数 200千字  
印 张 12  
印 数 1-10000册  
版 次 2013年6月第1版  
印 次 2013年6月第1次印刷  
出 版 吉林出版集团  
吉林科学技术出版社  
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 0431-86037570  
网 址 www.jlstp.net  
印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司  
书 号 ISBN 978-7-5384-6553-2  
定 价 19.90元  
如有印装质量问题可寄出版社调换  
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

# 鲜咸香辣

# 下饭菜

夏金龙◎主编

吉林出版集团 吉林科学技术出版社



Author

## 作者简介



**夏金龙** 中国烹饪大师，中国餐饮文化名师，国家高级烹饪技师，中国十大最有发展潜力的青年厨师，全国餐饮业国家级评委，法国国际美食会大中华区荣誉主席，吉林省吉菜研究专业委员会会长，2009年被中国国际交流促进会授予“中国烹坛领军人物奖”和“餐饮业卓越管理奖”称号。2010年8月22日由中国烹饪协会名厨专业委员派遣并代表中国名厨参加世界各国现任“总统御厨第33届年会”。曾编著烹饪书籍《中国新吉菜》《CCTV天天饮食系列》《家常面点》《快手套餐系列》《中国味道系列》《蘑菇主厨系列》《好学易做1000样系列》《57道有滋有味汤系列》《炒饭盖饭》《健康饮品》《大厨拿手家常菜系列》等图书80余种。现任吉林省人力资源和社会保障厅培训鉴定基地副总经理兼餐饮总监。

|     |     |     |     |     |     |     |     |  |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--|
| 主 编 | 夏金龙 |     |     |     |     |     |     |  |
| 编 委 | 高树亮 | 刘启镇 | 刘 伟 | 韩光绪 | 曲晓明 | 曹清春 | 郭建武 |  |
|     | 贾艳华 | 李 野 | 李国安 | 刘 刚 | 刘云峰 | 张艳峰 | 于艳庆 |  |
|     | 姜喜丰 | 班兆金 | 李成国 | 孙学富 | 金凤菊 | 刘占龙 | 李 娜 |  |
|     | 张明亮 | 蒋志进 | 张 杰 | 刘凤义 | 刘志刚 | 郎树义 |     |  |

Foreword

## ≡★前言★≡

所谓家常菜，就是家庭日常制作、食用的各式菜肴。“一方水土养活一方人”，家常菜因地理位置、地方物产、生活习惯和饮食爱好的不同，形成了东南西北中各自不同的风味。但无论是哪一种风味，经过家人精心烹调的家常菜，不仅能够感受到家的温馨，也会散发出幸福的味道。

《百变小厨》系列丛书由编者精选之后撰写而成，分为《酸甜爽口开胃菜》《鲜咸香辣下饭菜》《熏卤腌酱风味菜》三本。在菜品的选取上遵循原料取材容易、操作简便易行、营养合理搭配的原则，每道菜肴均配以精美的成品图片，对于一些重点的菜肴，还对制作过程配以多幅彩图加以步步详解，可以使读者能够抓住重点，快速掌握，烹调出色香味形俱佳且营养健康的家常美食，达到一学就会的实用目的。

民以食为天，解决温饱之后，我们更加注重每餐的营养，而家常菜无疑是最优的选择。它既保证了健康，又兼顾了多样，更饱含了浓浓的温情，使人们无论从身体上还是心理上都感受着舒心和满足。

愿本系列丛书能够成为您家庭生活饮食方面的好助手、好参谋，让您在掌握制作各种家庭健康美味菜肴的同时，还能够轻轻松松地享受烹饪带来的快乐。



# CONTENTS

## 目录

鲜咸香辣  
下饭菜



+



+



+



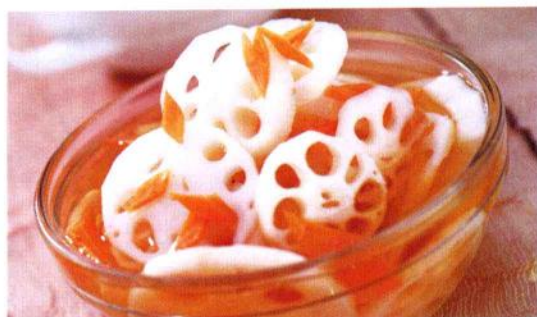
### Part 1 10分钟迅捷小菜

|         |    |
|---------|----|
| 红油猪肚片   | 12 |
| 豆腐干拌贡菜  | 13 |
| 肉丝拌青椒   | 13 |
| 香炒青笋条   | 13 |
| 五彩鱼皮    | 14 |
| 拌墨斗鱼    | 14 |
| 大蒜菠菜拌蛤仁 | 14 |
| 蒜椒拌三丝   | 15 |
| 肉丝拌苦苣   | 15 |
| 韭黄拌腰丝   | 16 |
| 怪味甘蓝    | 16 |
| 双花拌萝卜   | 17 |
| 芹菜炆肚丝   | 18 |
| 酸辣毛肚    | 18 |
| 酸辣鸡蛋汤   | 18 |
| 川辣土豆丝   | 19 |



|         |    |
|---------|----|
| 红油萝卜丝   | 19 |
| 香芹拌豆腐干  | 19 |
| 干煸香菇扁豆  | 20 |
| 芹菜拌腐竹   | 21 |
| 麻辣白菜    | 21 |
| 香葱拌蚬子   | 21 |
| 酸辣萝卜丝   | 22 |
| 酸香萝卜条   | 22 |
| 红袖笋丝    | 22 |
| 红油拌四丝   | 23 |
| 农家手撕菜   | 23 |
| 酸辣黄瓜丝   | 24 |
| 辣子牛肉丁   | 24 |
| 芥菜牛肉滑豆腐 | 25 |
| 辣酱韭菜    | 26 |
| 双菇辣肠煲   | 26 |
| 泡椒咖喱豆腐  | 26 |
| 麻辣莴笋    | 27 |
| 红油豆干雪菜  | 27 |
| 速腌辣味藕片  | 27 |
| 鸡丝茼蒿杆   | 28 |
| 烂蒜麻辣肚   | 29 |
| 醋熘白菜    | 29 |
| 生拌牛肉    | 29 |
| 五彩炒四季豆  | 30 |
| 酸辣皮蛋菠菜汤 | 30 |
| 麻辣鸳鸯豆腐  | 30 |

|         |    |
|---------|----|
| 酸辣笔筒鱿鱼  | 31 |
| 辣拌卷心菜   | 31 |
| 海鲜酸辣汤   | 32 |
| 麻辣卷心菜   | 32 |
| 红油豇豆丁   | 33 |
| 鲜虾卷心菜辣汤 | 34 |
| 红油土豆丝   | 34 |
| 红油炆芥蓝   | 34 |
| 辣汁炒花蟹   | 35 |
| 里脊丝拌四季豆 | 35 |
| 鲜带子红辣汤  | 35 |
| 茄子沙拉    | 36 |



|        |    |
|--------|----|
| 红油扁豆   | 44 |
| 酸鲜辣卷心菜 | 45 |
| 麻辣冬瓜   | 45 |
| 甜辣萝卜   | 45 |

## Part 2 15分钟快手菜肴

|        |    |
|--------|----|
| 清汤麦穗肚  | 38 |
| 五彩拌鲜鱿  | 39 |
| 鱼香茄饼   | 39 |
| 椒麻核桃   | 39 |
| 白香辣卷心菜 | 40 |
| 辣炒豆腐皮  | 40 |
| 白家肥肠粉  | 40 |
| 豆酱卷心菜  | 41 |
| 酱肉拌豇豆  | 41 |
| 家常春笋   | 42 |
| 油泡百叶   | 42 |
| 皮蛋豆花   | 43 |
| 剁椒蒸大白菜 | 44 |
| 胡椒海参汤  | 44 |

|        |    |
|--------|----|
| 干煸荷兰豆  | 46 |
| 麻辣蓝花脆  | 47 |
| 麻辣萝卜丝  | 47 |
| 重庆酸辣粉  | 47 |
| 川辣黄瓜   | 48 |
| 红油抄手   | 48 |
| 葱油海螺   | 48 |
| 香辣肉丝   | 49 |
| 萝卜干拌兔丁 | 49 |
| 辣子肉丁   | 50 |
| 凉粉拌鳝丝  | 50 |
| 海椒鸡丁   | 51 |
| 沙茶酱炒双鱿 | 52 |
| 鲜贝烧冬瓜  | 52 |
| 香辣豇豆   | 52 |
| 香辣田鸡腿  | 53 |



|         |    |        |    |
|---------|----|--------|----|
| 红油蕨菜    | 53 | 泡椒鲜虾   | 67 |
| 鱼血旺     | 53 | 香辣茄鸡煲  | 68 |
| 川香回锅肉   | 54 | 辣炆西蓝花  | 68 |
| 酸辣鱼肉羹   | 55 | 椒香鱼片汤  | 68 |
| 拌肘子     | 55 | 爆鸡杂    | 69 |
| 凉拌辣白菜   | 55 | 红油肉末面  | 69 |
| 夫妻肺片    | 56 | 香辣鹅肉串  | 69 |
| 辣炒肚丝    | 56 | 麻辣四季豆  | 70 |
| 酸辣牛肉粉丝汤 | 56 | 鸡蛋炒尖椒  | 71 |
| 辣白菜炒饭   | 57 | 冬笋炒腊肉  | 71 |
| 炆莲白     | 57 | 肉碎麻辣豆腐 | 71 |
| 茭白辣椒炒毛豆 | 58 | 川香茄子   | 72 |
| 干酱高笋    | 58 | 酸辣豆腐汤  | 72 |



|         |    |         |    |
|---------|----|---------|----|
| 木耳炒扇贝   | 59 | 泡椒石斑鱼   | 73 |
| 辣炒肉皮    | 60 | 川椒炆黄瓜   | 73 |
| 牛肉丝拌芹菜  | 60 | 炆锅鱼     | 74 |
| 青城道家老泡菜 | 60 | 鸡粒榨菜鲜蚕豆 | 74 |
| 糊辣银芽肉丝  | 61 | 雪菜毛豆鸡丁  | 75 |
| 鱼香肉丝    | 61 | 酸辣鱿鱼    | 76 |
| 麻辣肉片    | 61 | 豉椒蒸扇贝   | 76 |
| 过桥百叶    | 62 | 蚂蚁上树    | 76 |
| 麻辣猪血    | 63 | 酸辣鲮鱼丸子  | 77 |
| 苦瓜炒肉丝   | 63 | 干煸鱿鱼丝   | 77 |
| 麻辣牛肉串   | 63 | 水浒肉     | 77 |
| 酸辣双脆    | 64 | 巧蒸香辣豆腐  | 78 |

## Part 3 20分钟巧手菜品

|       |    |         |    |
|-------|----|---------|----|
| 麻辣肉片  | 61 | 火爆双脆    | 80 |
| 过桥百叶  | 62 | 黄瓜拌猪心   | 81 |
| 麻辣猪血  | 63 | 盐煎肉     | 81 |
| 苦瓜炒肉丝 | 63 | 怪味鸡块    | 81 |
| 麻辣牛肉串 | 63 | 火爆肚头    | 82 |
| 酸辣双脆  | 64 | 乐山牛肉豆腐脑 | 82 |
| 酸辣香牛排 | 64 | 泡菜拌豆腐   | 82 |
| 菠菜辣汁鸡 | 64 | 小煎鸡     | 83 |
| 麻辣鸡胗  | 65 | 椒油拌腰片   | 83 |
| 尖椒干豆腐 | 65 | 仔姜鸭脯    | 84 |
| 麻辣鸡肝  | 66 | 酱烧冬笋    | 84 |
| 杭椒炒虾皮 | 66 | 宫保鱿鱼卷   | 85 |

|         |    |
|---------|----|
| 椒麻鸭掌    | 86 |
| 蚝油海丁    | 86 |
| 四川豆花面   | 86 |
| 麻辣羊肉丁   | 87 |
| 泡菜鱼片    | 87 |
| 怪味凉拌面   | 87 |
| 水煮牛蛙    | 88 |
| 榄菜剁椒四季豆 | 89 |
| 葱爆羊肉    | 89 |
| 虾爬肉炒时蔬  | 89 |
| 剁椒肝片    | 90 |
| 干邑辣汁牛扒  | 90 |
| 芥末虾仁    | 90 |
| 爆炒鸡心    | 91 |
| 榨菜炒肉    | 91 |
| 辣子羊里脊   | 92 |
| 麻婆豆腐    | 92 |
| 铜井巷素面   | 93 |
| 香辣鱼丁    | 94 |
| 豆瓣酱香茄   | 94 |
| 姜爆鸭丝    | 94 |
| 麻辣鱼块    | 95 |
| 陈皮牛肉    | 95 |
| 麻辣泥鳅    | 95 |
| 汉源榨榨面   | 96 |
| 泡菜跳水虾   | 97 |
| 川味猪肝    | 97 |
| 农家鳝背    | 97 |



|       |     |
|-------|-----|
| 脆皮大肠  | 98  |
| 榨菜肉丝汤 | 98  |
| 肚片酸菜汤 | 98  |
| 红汤牛肉  | 99  |
| 鱼香豆腐  | 99  |
| 烂锅面   | 100 |
| 宫保鸡丁  | 100 |
| 成都甜水面 | 101 |
| 红油水饺  | 102 |
| 回锅肘片  | 102 |
| 爆炒鳝片  | 102 |
| 辣汁冬瓜汤 | 103 |
| 豉椒爆黄鳝 | 103 |
| 麻辣南瓜  | 103 |
| 钟水饺   | 104 |
| 酸辣萝卜  | 105 |
| 海米菜叶汤 | 105 |
| 辣炒萝卜干 | 105 |
| 红汤豆腐煲 | 106 |



|         |     |
|---------|-----|
| 麻辣萝卜干汤  | 106 |
| 宫廷酸辣汤   | 106 |
| 香辣素什锦   | 107 |
| 碎米鸡丁    | 107 |
| 腌拌桔梗    | 108 |
| 合川肉片    | 108 |
| 柿椒肉粒胡萝卜 | 109 |
| 辣子干丁    | 110 |
| 酸辣牛肉汤   | 110 |
| 辣子鸡块面   | 110 |
| 杭干椒炆莲白  | 111 |
| 泡椒萝卜丝   | 111 |
| 剁椒肉泥蒸芋头 | 111 |
| 彩椒鲜虾仁   | 112 |
| 爆炒猪肝    | 113 |
| 麻香土豆条   | 113 |
| 泡椒猪脆骨   | 113 |
| 辣味炒藕丝   | 114 |
| 椒麻猪舌    | 114 |
| 糊辣羊肉煲   | 114 |
| 椒油肚丝    | 115 |
| 鱼香碎滑肉   | 115 |
| 鱼香腰花    | 116 |
| 锅巴肉片    | 116 |
| 葱香豆豉鸡   | 117 |
| 干煸四季豆   | 118 |
| 麻辣干笋丝   | 118 |
| 肉片烧口蘑   | 118 |
| 蒜泥茄子    | 119 |
| 树椒土豆丝   | 119 |
| 家常豆腐    | 119 |

|      |     |
|------|-----|
| 四味鲍鱼 | 120 |
|------|-----|

## Part 4 25分钟拿手好菜

|        |     |
|--------|-----|
| 豆瓣豉汁鱼  | 122 |
| 芥末酱拌牛肉 | 123 |
| 干煸冬笋   | 123 |
| 回锅胡萝卜  | 123 |
| 香菇炖腊肉  | 124 |
| 水煮魔芋   | 124 |
| 内江周萝卜  | 124 |
| 龙眼萝卜卷  | 125 |
| 豇豆肉末   | 125 |
| 肉末炒泡豇豆 | 126 |
| 韭菜海肠   | 126 |
| 小煎鱼条   | 127 |
| 四喜吉庆   | 128 |
| 家常海参   | 128 |
| 鲜椒烹虾   | 128 |
| 酥贴红珠鸡  | 129 |
| 酸辣海参   | 129 |
| 犀浦鲇鱼   | 129 |
| 芙蓉蛤仁   | 130 |
| 冷锅鱼    | 131 |
| 辣炒海肠   | 131 |
| 麻辣鳝丝   | 131 |
| 辣烧花蛤   | 132 |
| 大千樱桃鸡  | 132 |
| 独蒜烧牛蛙  | 132 |
| 荷塘秋色   | 133 |
| 资中兔子面  | 133 |
| 铁板沙茶牛柳 | 134 |
| 内江牛肉面  | 134 |
| 大千蟹肉   | 135 |
| 大蒜烧龙虾  | 136 |
| 彩椒牛肉炒饭 | 136 |
| 醋椒浸牛舌  | 136 |
| 怪味海螺   | 137 |
| 炆拌牛百叶  | 137 |
| 川味八宝面  | 137 |
| 干烧大虾   | 138 |





|       |     |
|-------|-----|
| 荔枝鱿鱼卷 | 151 |
| 蒜香蒸海蛰 | 152 |
| 东北酱茄子 | 152 |
| 辣味茄丝  | 152 |
| 剁椒鱼头  | 153 |
| 鸡丝银粉  | 153 |
| 椒香鳊鱼  | 153 |
| 白菜螺片  | 154 |
| 红焖小土豆 | 155 |
| 翡翠拌腰花 | 155 |
| 椒辣太白鸡 | 155 |
| 红油鱼肚  | 156 |
| 宫烧嫩排骨 | 156 |
| 川香仔鸡  | 156 |
| 三椒小土豆 | 157 |
| 姜汁海蜇卷 | 157 |
| 剁椒茄条  | 158 |
| 干煸土豆片 | 158 |
| 茶熏八爪鱼 | 159 |
| 香麻豆腐  | 160 |

|        |     |
|--------|-----|
| 生爆盐煎肉  | 139 |
| 椒麻童子鸡  | 139 |
| 麻辣烫    | 139 |
| 辣汁卤排骨  | 140 |
| 绿豆粉    | 140 |
| 辣泡荷兰豆  | 140 |
| 油辣佛手笋  | 141 |
| 成都担担面  | 141 |
| 蒜泥羊肚   | 142 |
| 香辣萝卜干  | 142 |
| 白汁鱼肚卷  | 143 |
| 多味黄瓜   | 144 |
| 辣炒蛤蜊   | 144 |
| 豉酱炒鸡片  | 144 |
| 酱汁鱿鱼粒  | 145 |
| 杭椒牛柳   | 145 |
| 熏拌鸭肠   | 145 |
| 鱼香扇贝   | 146 |
| 卤豆腐    | 147 |
| 干煸牛肉丝  | 147 |
| XO酱炒鸡丁 | 147 |
| 腊肉炒茼蒿  | 148 |
| 回锅鸭肉   | 148 |
| 辣子肥肠   | 148 |
| 木耳炒鸡   | 149 |
| 香辣羊肉   | 149 |
| 金针煮肥牛  | 150 |
| 豆豉蒸排骨  | 150 |



|       |     |        |     |
|-------|-----|--------|-----|
| 干煸南瓜条 | 160 | 酸辣豆花   | 174 |
| 炒辣子鸡块 | 160 | 伤心凉粉   | 174 |
| 泡椒鸭血  | 161 | 蒸香辣豆腐  | 175 |
| 素炒辣豆丁 | 161 | 椒麻鸡片   | 175 |
| 蓝花泡扇贝 | 161 | 大千姜片鸡块 | 176 |
| 红糟炸鳗段 | 162 | 铺盖鸡    | 176 |

## Part 5 30分钟大菜上桌

|       |     |        |     |
|-------|-----|--------|-----|
| 蒜薹炒腊肉 | 164 | 水煮烧白   | 177 |
| 山城毛血旺 | 165 | 红油鸡片   | 178 |
| 红油牛蹄筋 | 165 | 大蒜烧鸡胗  | 178 |
| 辣子狗肉  | 165 | 南山口水鸡  | 178 |
| 水煮鱼   | 166 | 鸡火丝饵块  | 179 |
| 打老虎   | 166 | 火爆乳鸽   | 179 |
| 鱼香茄花  | 166 | 姜汁热窝鸡  | 179 |
| 泡小树椒  | 167 | 坛子肉    | 180 |
| 泡菜鱼   | 167 | 瓦块鸡    | 181 |
| 鸡丝豆腐脑 | 168 | 蒜泥白肉   | 181 |
| 大千干烧鱼 | 168 | 龙穿凤翅   | 181 |
| 雪辣鸭舌  | 169 | 原笼玉簪   | 182 |
| 罗江豆鸡  | 170 | 烧鸡公火锅  | 182 |
| 五香酱豆干 | 170 | 麻辣土豆鸡  | 182 |
| 花椒鸡丁  | 170 | 鱼香八块鸡  | 183 |
| 菜豆腐   | 171 | 干巴牛肉   | 183 |
| 贵妃鸡翅  | 171 | 包烧鸡    | 184 |
| 东坡豆腐  | 171 | 自贡冷吃兔  | 184 |
| 连山回锅肉 | 172 | 乐至烤肉   | 185 |
| 茄汁豆腐  | 173 | 灯笼鸡    | 186 |
| 辣子鸡翅  | 173 | 北渡鱼火锅  | 186 |
| 石宝蒸豆腐 | 173 | 豆瓣鲜鱼   | 186 |
| 麻辣汉阳鸡 | 174 | 红焖香辣鸡块 | 187 |
|       |     | 酸菜鱼    | 187 |
|       |     | 麻辣鸡腿   | 187 |
|       |     | 鲈海椒肉片  | 188 |
|       |     | 软烧鸭子   | 189 |
|       |     | 二黄汤鱼   | 189 |
|       |     | 红油耳丝   | 189 |
|       |     | 豆腐鲫鱼   | 190 |
|       |     | 烟熏排骨   | 190 |
|       |     | 红烧帽结子  | 190 |
|       |     | 龙眼牛头   | 191 |
|       |     | 干烧岩鲤   | 191 |



Part 1

10分钟  
迅捷小菜



鲜咸香辣  
下饭菜

## 001 红油猪肚片

★ ★ 难度

## 原料 ingredients

|    |      |
|----|------|
| 猪肚 | 500克 |
| 青笋 | 100克 |
| 芝麻 | 25克  |

## 调料 condiments

|     |       |
|-----|-------|
| 葱丝  | 20克   |
| 精盐  | 少许    |
| 味精  | 少许    |
| 花椒油 | 少许    |
| 料酒  | 少许    |
| 香油  | 少许    |
| 鸡精  | 1/2小匙 |
| 白糖  | 1/2小匙 |
| 生抽  | 2大匙   |
| 辣椒油 | 5小匙   |

## 制作步骤 method

- ① 青笋去根，去皮，洗净，先顺长切成长条，再切成片。
- ② 放入加有少许精盐的沸水中焯烫一下，捞出沥去水分。
- ③ 锅置火上烧热，放入芝麻用小火煸炒出香味，出锅晾凉。
- ④ 猪肚洗涤整理干净，放入沸水中焯烫一下，捞出洗净。
- ⑤ 锅中加水烧沸，放入猪肚煮熟，捞出晾凉，切成抹刀片。
- ⑥ 锅置火上烧热，放入香油烧至八成热，下入葱丝炒出香味，盛入碗中，加入白糖、料酒、生抽、味精、鸡精调匀成味汁。
- ⑦ 猪肚片、青笋片放在容器内，加上味汁拌匀，腌渍入味，码放在盘内，淋上辣椒油、花椒油，撒上熟芝麻拌匀即可。



★ ★ 难度



## 002 豆腐干拌贡菜

**原料** 豆腐干200克，贡菜100克，红椒丝50克。

**调料** 干辣椒末30克，葱丝、姜丝各10克，精盐、胡椒粉、香油各1/2小匙。

**制作步骤** method

① 贡菜泡发，洗净，成切段，放沸水中焯烫一下，捞出过凉；豆腐干切丝，焯烫一下，捞出。

② 锅中加入香油烧热，下入姜丝炒香，再放入干辣椒末炸香，倒入碗中。

③ 贡菜段、豆腐干丝、红椒丝放入碗中，加入葱丝、精盐、胡椒粉、辣椒油拌匀，装盘即可。

★ ★ 难度



## 003 肉丝拌青椒

**原料** 青椒丝300克，猪瘦肉丝100克。

**调料** 蒜末10克，芝麻酱、香油、醋、白糖、味精、料酒各1小匙，精盐1/2大匙，水淀粉4小匙，芥末糊适量。

**制作步骤** method

① 青椒洗净，放入加有精盐的沸水中焯烫，捞出；猪瘦肉放入碗中，加入料酒、水淀粉，拌匀，再下入沸水中焯约5分钟，捞出，晾凉。

② 猪肉丝、青椒丝中加入蒜末拌匀，装入盘中。

③ 芥末糊内加入芝麻酱、香油、醋、白糖、精盐、味精，调匀成味汁，浇在盘内即可。

## 004 香炒青笋条

**原料** 青笋500克，水发木耳50克，红辣椒3根。

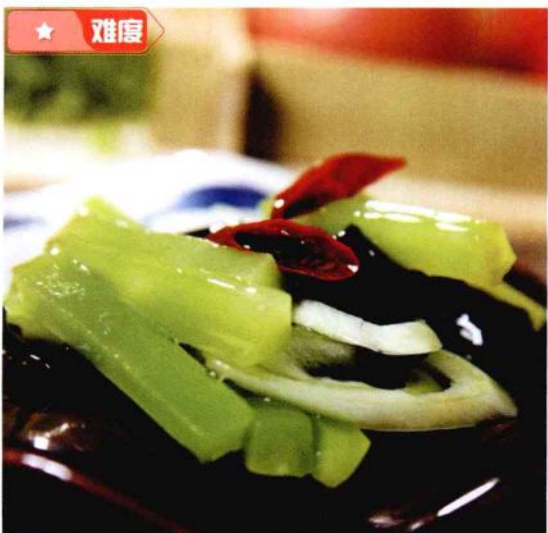
**调料** 葱段50克，姜片、蒜片各少许，精盐、水淀粉各2/5小匙，高汤5小匙，植物油75克。

**制作步骤** method

① 将青笋除去老皮和根部，洗净，切成条，加入少许精盐腌渍2分钟，取出沥干水分；葱段、红辣椒均切成马耳朵状。

② 炒锅置旺火上，加入植物油烧至八成热，下入葱、姜、蒜、红辣椒煸炒，再加入精盐、青笋条炒匀，然后添入高汤，放入木耳，用水淀粉勾薄芡，起锅装盘即成。

★ 难度



★★★ 难度



## 005 五彩鱼皮

**原料** 三文鱼皮200克，冬笋丝、红椒丝各50克，绿豆芽、黄瓜各25克。

**调料** 精盐、味精、香油、花椒油各适量。

**制作步骤** method

- ① 将三文鱼皮洗净，淘洗干净，放入沸腾的鲜汤中氽熟，捞出晾凉，切成细丝。
- ② 冬笋、红椒、豆芽分别用沸水焯至断生，捞出；黄瓜洗净，切成丝，加入精盐浸渍，挤去水分。
- ③ 盆中加入精盐、味精、香油、花椒油调匀，再放入三文鱼皮丝、冬笋丝、红椒丝、绿豆芽、黄瓜丝拌匀，装盘即成。

★ 难度



★ 难度



## 006 拌墨斗鱼

**原料** 墨斗鱼800克，红椒20克，香菜少许。

**调料** 葱段20克，海鲜酱油、葱油各1小匙，味精、美极鲜酱油、白醋、辣根各少许。

**制作步骤** method

- ① 墨斗鱼撕掉表皮，洗涤整理干净，放入沸水锅中焯煮至断生，捞出晾凉，沥干。
- ② 红椒去蒂及籽，洗净，切成片；香菜择洗干净，切成段。
- ③ 将墨斗鱼放入碗中，加入海鲜酱油、味精、美极鲜酱油、白醋、辣根、葱油调拌均匀，装盘上桌即可。

## 007 大蒜菠菜拌蛤仁

**原料** 活蛤蜊750克，蒜泥300克，菠菜250克。

**调料** 姜末、精盐、味精、米醋、香油各适量。

**制作步骤** method

- ① 蛤蜊洗净，放入沸水锅中煮至开口，捞出晾凉，剥出蛤仁，用原汤洗净。
- ② 菠菜洗净，下入沸水锅中焯烫透，捞出冲凉，切成2厘米长的段。
- ③ 菠菜放入碗中，先加入精盐、味精、米醋、蒜泥拌匀，再将菠菜放入盘中央垫底。
- ④ 蛤仁放入碗中，加入少许味精、姜末、香油拌匀，放在菠菜上即可。