



美食在每刻 生活添欢乐

JIA CHANG CHUAN XIANG CAI 1088

一看就会

YI KAN JIU HUI



家常川湘菜

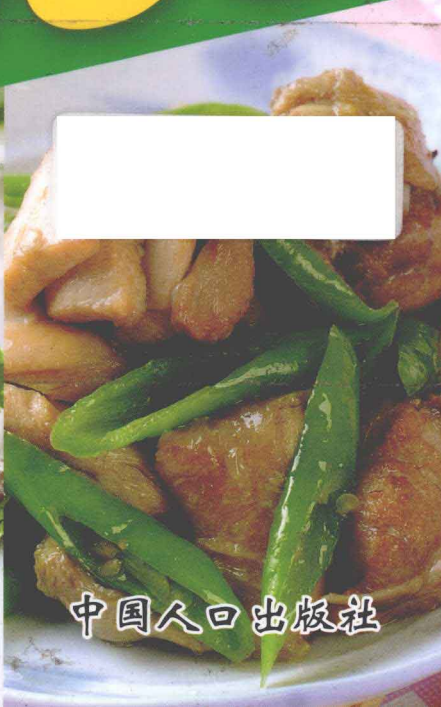
编著◎范海

精选

最正宗爽辣刺激川湘菜肴

1088

608 道好学易做家常川湘菜
350 条健康营养知识集锦
130 条大厨不传厨事秘籍



中国人口出版社

一看就会 家常川湘菜 1088

编著◎范 海



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

一看就会家常川湘菜1088 / 范海编著. — 北京: 中国人口出版社, 2012.1
(一看就会1088)
ISBN 978-7-5101-1050-4

I. ①一… II. ①范… III. ①湘菜—菜谱
IV. ①TS972.182.64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第262665号



一看就会家常川湘菜1088

一看就会家常川湘菜1088

范海 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 天津市蓟县宏图印务有限公司
开 本 720毫米×1000毫米 1/16
印 张 11
字 数 160千字
版 次 2012年2月第1版
印 次 2012年2月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-1050-4
定 价 19.90元

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcbs@126.com
电 话 (010) 83534662
传 真 (010) 83519401
地 址 北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



目录

MULU

一看就会家常川湘菜 1088



第一章 川湘凉拌菜

- 001 川北凉粉/麻辣粉皮
- 002 泡胡萝卜/爽口川式泡菜/
川香开胃菜/菜根香
- 003 胡萝卜拌菠菜/拌菠菜/
菠菜拌蛋皮/香辣豇豆
- 004 姜汁豇豆/姜汁扁豆/辣
拌嫩油菜
- 005 萝卜干拌毛豆/辣腌萝卜
条/利水萝卜丝
- 006 凉拌土豆丝/香辣土豆
丁/水豆豉拌南瓜/清拌
苦瓜
- 007 怪味苦瓜/花仁拌芹菜/
油浸大白菜/凉拌秋茄
- 008 怪味豆芽菜/凉拌芦笋/
麻辣青笋尖/凉拌茼蒿干
- 009 凉拌苦苣/凉拌香菜/椒
蓉木耳菜/红椒拌金针菇
- 010 煸辣金针菇/麻辣明笋丝/
酸辣芦笋
- 011 美味竹笋尖/红油笋片/
酸辣贡菜
- 012 蒜泥贡菜/剁椒蜜豆/红
椒拌荷兰豆
- 013 双椒拌嫩藕/巧拌三样/
凉拌素什锦
- 014 芹菜拌豆腐/口水豆腐/
红油腐竹/椒麻腐竹
- 015 辣豆干/青椒拌豆干/榨
菜拌腐皮/麻辣海带丝
- 016 川味香肠/粉皮白肉/蒜
泥泡白肉/酒香元肘
- 017 凉拌肉皮丝/红油猪耳/
红油拌口条/椒麻口舌
- 018 红卤猪蹄/椒麻猪肝/麻
辣猪肝/拌折耳根肚丝
- 019 老四川拌肚丝/青辣椒拌肚
丝/萝卜干拌肚丝/白切猪肚
- 020 果仁拌牛肉/蜀香牛肉/
麻辣牛肉干
- 021 辣拌金钱肚/夫妻肺片/
辣椒兔丝
- 022 香拌兔丁/青芥美容兔/
跳水兔/串串香兔腰
- 023 椒麻童子鸡/红油鸡丝/
棒棒鸡丝/麻辣鸡条
- 024 椒麻鸡块/红油麻香鸡/
怪味香飘鸡/口水鸡
- 025 糊涂鸡/红油明笋鸡/泡
椒凤爪/湘式掌中宝
- 026 盐水肫花/干豇豆鸡杂/
子姜蛰皮拌鸭丝
- 027 红油拌鸭掌/山椒泡鸭掌/
银芽鸭肠
- 028 青椒拌鳝丝/卤水鸭胗/
芋丝拌鸭肠
- 029 椒麻鲈鱼/椒蓉螺片/鱼
香螺片/双黄蛋皮

第二章 川湘素炒菜

- 030 麻辣白菜/醋熘辣白菜
- 031 辣白菜卷/剁椒娃娃菜/香
辣卷心菜/炆莲花白菜卷
- 032 醋熘莲花白/豆瓣包菜/
泡豇豆炒凉粉
- 033 酸辣蕨根粉/辣炒空心菜/
鱼香油菜心
- 034 炆柿子椒/糖醋虎皮辣椒/
鱼香长豆角/椒麻四季豆
- 035 四季豆炒土豆/马蹄兰豆/
腰果土豆丁/紫衣薯饼
- 036 辣味茄子/川酱茄花/茄
子炒蛋/霉干菜烧茄子
- 037 青椒炒茄子/辣炒萝卜干/
回锅冬瓜/什锦炒冬瓜
- 038 糖醋苦瓜/霉菜苦瓜/冬
菜烧苦瓜
- 039 干煸青椒苦瓜/茄汁茭白/
辣炒茭白毛豆
- 040 炆黄瓜/脆炒黄瓜皮/木
耳炒黄瓜/辣炒丝瓜
- 041 湘味烧丝瓜/野山椒炆藕
片/干炒藕丝/韭青炒卤藕
- 042 煸辣藕片/油泼双丝/干
烧野鸡红/炆炒豆芽菜
- 043 素炒黄豆芽/鱼香蚕豆/
清炒蚕豆/蚕豆玉米笋

目录

MULU

一看就会家常川湘菜 1088



044 芦笋鲜百合/椒盐芋头丸/
尖椒玉米粒

045 泡菜炒粉条/辣炒葫芦瓜/
杞子白果炒木耳

046 腐乳冬笋/干烧冬笋/香菇
炒冬笋/菜椒笋尖

047 外婆煎春笋/水豆豉苦笋/
辣炒三色豆/如意节节高

048 三彩素菜/春季杂锦菜/葱
油滑菇/醋浸尖椒鸡腿菇

049 麻婆豆腐/鱼香豆腐/西蓝
花烧豆腐/翡翠豆腐

050 炸蔬菜球/冻豆腐炒蜜豆/
青椒豆腐泡

051 油豆腐烧油菜/湘辣豆腐
渣/香菇烧面筋

052 木耳炒豆皮/家常豆腐皮/
韭黄干丝/素三丝

053 辣椒炒香干/韭菜辣炒香
干/腰果玉米/湘味炒蛋

054 辣炒皮蛋丁/青椒荷包蛋/
鱼香荷包蛋/双蛋煎饼

055 咸蛋黄脆玉米/五宝鲜蔬/
金玉满堂/苦瓜煎蛋

酸豇豆

058 酸豆角炒肉末/肉末鱼香
茄条/香辣大盘花菜/干烧
雪菜南瓜

059 榄菜酿尖椒/虎皮尖椒/蚂
蚁上树/肉末炒豆渣

060 小炒茼蒿干/荤炒野鸡红/
健胃小炒/鱼香丸子

061 鱼香肉丝/肉炒藕片/椒丝
酱爆肉/钵子鲜芦笋

062 麻辣里脊丝/响铃肉片/陈
皮肉丁

063 香辣里脊片/生爆盐煎肉/
湖南小炒肉

064 花椒肉/川军回锅肉/剁椒
五花肉

065 口福回香肉/香葱煸白肉/
农家小炒肉

066 腊肉炒水芹/腊肉手撕包
菜/芥蓝腊肉/双干炒腊肉

067 茭白烧腊肉/芦笋炒腊肉/
湘味萝卜干炒腊肉/湖南
腊肉炒三鲜

068 腊味炒罗汉笋/腊肠炒年
糕/铁板花椰菜

069 湘西酸肉/家常油豆腐/火
腿茄子/朝天椒炒排骨肉

070 小炒脆骨/芝麻神仙骨/蒜
香排骨/糖醋排骨

071 家常热味肘子/香辣椒盐手
抓猪蹄/香辣猪皮/辣油耳丝

072 干辣椒皮炒猪耳/四川炒
猪肝/湘西风味炒猪肝

073 熘炒肝尖/小炒肝尖/石湾
脆肚

074 麻辣爽脆猪肚/酸辣脆肚/
山芹炒腰条/火爆腰花

075 宫保腰花/软炸腰条/麻花
肥肠/熘炒肥肠

076 辣子肥肠/生炒牛肉丝/干
煸牛肉丝/小炒黄牛肉

077 牛肉扣芦笋/仙人掌炒牛
肉/枯藤牛柳/改良牙签肉

078 软炸蹄筋/热炒百叶/茶树
菇炒牛肚

079 白辣椒炒脆牛肚/腊八豆炒
羔羊肉/野山椒炒羊肉末

080 家常炒羊肉丝/杭椒炒羊
肉丝/风味羊肉/青蒜羊肉

081 九味烹羊里脊/辣爆羊肚/
芫爆羊肚/姜芽炒兔丝

082 冰糖兔丁/巴国风味兔/三
湘啤酒兔丁

083 牛肉山芹丸/葱椒嫩子兔/
干煸兔腿

第三章

川湘畜肉炒菜

056 肉炒白菜粉/白菜梗炒肉丝

057 肉丝炒酸菜/干煸四季豆/
豆豉炒豇豆/肉碎豉椒炒





第四章 川湘禽肉炒菜

- 084 咸鱼鸡粒烧茄条/香辣茄子鸡
- 085 鸡丝魔芋豆腐/辣椒炒鸡丁/双椒滑炒鸡肉/鸡肉烧蚕豆
- 086 萝卜炒鸡丁/剁椒炒鸡丁/翡翠糊辣鸡条/宫保鸡丁
- 087 辣子鸡丁/重庆辣子鸡/鱼香脆鸡排/海椒鸡球
- 088 干炒辣子鸡/炸熘子鸡/东安炒鸡/干炸鸡翅
- 089 麻辣鸡翅尖/麻辣鸡脖/麻辣鸡腿/鱼香鸡肝
- 090 麻辣煸鸡胗/酸辣鸡血/酸姜爆鸭丝
- 091 香辣鸭丝/脆椒鸭丁/湘版麻辣鸭
- 092 子姜鸭/姜爆鸭/回锅鸭块/焖烧鸭
- 093 茶鸭肉饼/红烧鸭翅/麻辣鸭下巴/麻香鸭舌
- 094 风味爆鸭舌/小炒鸭掌丝/泡椒炒鸭胗/美人椒爆炒鸭胗
- 095 非常辣鸭肠/火爆鸭肠/山椒炒鸭肠/子姜爆乳鸽
- 096 乳鸽百合西芹/土豆烧鹌鹑/芝麻软炸鸭
- 097 荔枝鸭/剁椒炒鹅胗/干炸鹌鹑

第五章 川湘水产炒菜

- 098 辣子鱼块/麻辣鱼条
- 099 宫保鱼丁/麻辣烤鱼/麻辣花鲢肉/椒香鱼
- 100 豆豉鱼/茶香鲫鱼/尖椒炒鲫鱼/鳊鱼芝麻条
- 101 湘西土家鱼/青椒鱼丝/五柳开片青鱼/陈皮鳊鱼段
- 102 泡椒鳊鱼/辣椒炒黄鳝/毛豆烧鱼乔/花椒鳊鱼段
- 103 蒜子烧鳊段/干煸鳊丝/麻辣泥鳅/浏阳火焙鱼
- 104 干烧带鱼/葱酥带鱼/泡菜烧带鱼
- 105 香辣银鱼干/香麻银鱼/豉椒银鱼
- 106 葱辣蛙腿/香辣牛蛙/大无畏牛蛙/咸鱼绿豆芽
- 107 腊八豆炒鱼子/锅巴虾仁/翡翠虾仁/宫保虾仁
- 108 虾仁炒干丝/剁椒虾仁炒蛋/小炒白虾/干烧大虾
- 109 观音茶炒虾/辣子鸿运虾/盆盆香辣虾/油焖小龙虾
- 110 洞庭串烧虾/长沙口味虾/松仁河虾球
- 111 椒麻鱿鱼花/泡椒炒鲜鱿/鱿鱼肉丝
- 112 干煸龙须/干鱿炒烟笋/酥炸鱿鱼/香辣田螺

- 113 青椒炒河螺/辣炒海螺/香辣螺花/蛋炒蛤蜊木耳
- 114 辣炒文蛤/五彩鲜贝/香辣蟹/小蟹炒牛肝菌
- 115 妙炒花蟹/芙蓉活蟹/多味炒蟹钳/芋儿童子甲
- 116 红烧甲鱼/酸辣海参/芹菜炒海蜇
- 117 炒鳝丝/泡椒百合炒带子/牡蛎煎蛋

第六章 川湘美味锅

- 118 臭豆腐泡菜锅/年糕火锅
- 119 山药火锅/豆浆火锅/素食养生锅/骨汤小火锅
- 120 鸳鸯火锅/铜锅腊蹄炖山药/牛杂火锅/干笋腊肉锅
- 121 巴蜀驴肉锅/香辣火锅兔/火锅川贝兔/火锅飘香鸡
- 122 酸菜火锅/火锅串串香/水鱼火锅/胡椒甲鱼火锅
- 123 海鲜香焖锅/麻辣蔬菜虾锅/白菜豆腐锅/沙锅鱼头
- 124 干锅油豆皮/干锅素肉/干锅萝卜片
- 125 干锅辣白菜/干锅鲜虾土豆/土家干锅脆爽
- 126 干锅手撕面筋/干锅豆角丝/干锅烤笋/干锅茶树菇



- 127 干锅香辣鸡翅/干锅手撕鸡/
干锅辣子鸡/干锅蒜子鲢鱼
- 128 干锅滋小鱼/干锅北极虾/
锅仔全家福/锅仔金菇羊杂
- 129 锅仔牛尾/铁锅豆腐/石锅
杏鲍菇/长沙一罐香

第七章 川湘蒸·炖·煮

- 130 湘味蒸丝瓜/米粉蒸南瓜
- 131 旱蒸茄子/湘西擂茄子/粉
蒸芋头/家常蒸菜叶
- 132 吉祥玉环冬瓜/翡翠玉卷/
清蒸豆腐丸子/湘辣豆腐
- 133 罗汉豆腐/清蒸臭豆腐/毛
豆蒸香干/扁豆蒸油渣
- 134 臊子蒸蛋/干豆角蒸肉/南
瓜粉蒸肉/粉蒸肉
- 135 珍珠丸子/三色蒸五花/豆
豉蒸排骨/粉蒸排骨
- 136 清蒸湘西腊肉/腊肉片蒸
土豆/干蒸腊双味
- 137 油蒸腊耳尖/粉蒸肥肠/香
菇蒸鸡翅
- 138 粉蒸翅中/双耳蒸花椒鸡/
蜜枣蒸乌鸡/黄椒木桶鸡
- 139 首乌蒸蛋/樟茶鸭/剁椒蒸
鸭血/翡翠鹅肉卷
- 140 香芋蒸鹅/榨菜蒸鱼块/鱼
片蒸蛋/鱼蓉蒸豆腐
- 141 鱼片蒸豆腐/翠竹粉蒸鱼/

- 粉蒸鳊鱼/粉蒸泥鳅
- 142 剁椒蒸鱼头/泡椒蒸田鸡/
百合炖南瓜
- 143 菜心炖豆腐/蘑菇炖豆腐/
芙蓉银耳
- 144 红油焖笋/毛氏红烧肉/东
坡肘子/三下锅
- 145 腐竹炖肉/大枣炖肉汤/海
带结炖排骨/霉干菜炖排骨
- 146 大枣绿豆炖排骨/萝卜炖
筒子骨/腊排骨炖湖藕/黄
豆炖猪蹄
- 147 天麻炖猪脑/清炖猪肚/羊
肉炖粉条/辣椒焖鸡
- 148 板栗炖土鸡/土鸡炖蘑菇/
芋头烧子鸡
- 149 清炖绿头鸭/老鸭炖卤豆
干/淮山炖水鸭
- 150 鸭血草菇炖肉丸/五香豆
干炖鸽/鱼头补脑汤/紫茄
炖鱼头
- 151 鳊鱼荷包蛋/腊肉炖鳝鱼/
墨鱼炖河蚌/清炖甲鱼
- 152 牡蛎肉炖豆腐白菜/甘薯
黄豆汤/香菜皮蛋汤/素丸
炖菜汤
- 153 豆花泡菜汤/萝卜连锅汤/
排骨炖石笋/花生仁蹄花汤
- 154 黄豆焖猪蹄/水煮牛肉/金
针银丝煮肥牛
- 155 口蘑竹荪汤/芦笋鸡丝汤/
麻辣煮鸡肝
- 156 水煮鱼/水煮黄鸭叫/蕨根
粉煮鳝鱼

- 157 水煮牛蛙/剁椒煮田螺/墨
鱼煮五花

第八章 川湘主食·小吃·点心

- 158 红椒炒饭/干层馒头
- 159 肥肠米粉/酸辣粉/白椒泡
菜炒米粉/牛肉米粉
- 160 怪味凉面/铜井巷素面/担
担面/酸辣面
- 161 牌坊面/甜水面/钟水饺/
龙抄手
- 162 鸡豆花/赖汤圆/酒酿汤圆/
米切糕
- 163 酸辣萝卜干/香熏豆腐干/
麻辣腐皮丝/五香干丝
- 164 罐煨牛筋/樟茶蛋/藕粉鸽
蛋羹
- 165 果仁红苕泥/藕丝糕/黄米糕
- 166 香糯饼/迷你南瓜饼/糖汁
南瓜条/冰镇小红丁
- 167 芝麻团/玛瑙团/酿藕/樱
桃羹
- 168 蜜汁玫瑰藕丸/南荠草莓
饼/拌糖饺/甜酒冲蛋
- 169 茶络花生米/杏仁雪梨炖
银耳/秋菊炖雪梨/银耳莲
子羹
- 170 冰糖炖佛手/冰糖湘白莲/
冰汁豆花

第一章



一看就会家常川湘菜 1088



川湘凉拌菜

川北凉粉

用料 豌豆凉粉、酱油、花椒粉、辣椒油、鸡精、精盐、大蒜、冰糖、香油

制作 ①大蒜去皮，捣成蒜泥，加适量香油、水和精盐调匀成蒜泥汁；冰糖放入酱油中，加热溶化成甜酱油。②豌豆凉粉洗净，切小块，放碗中，加精盐、甜酱油、蒜泥汁、鸡精、花椒粉和辣椒油，拌匀即成。

★健康小贴士

爽口开胃，增强食欲。



麻辣粉皮

用料 粉皮、辣椒油、花椒粉、香油、白糖、酱油、精盐、鸡精

制作 ①粉皮洗净，切细丝，盛盘中。②辣椒油、花椒粉、香油、白糖、酱油、精盐、鸡精同入小碗中调匀，淋在粉皮上，拌匀即成。

★健康小贴士

这是一道既爽口又健康的凉拌小菜，适合作为开胃凉菜食用。





泡胡萝卜

用料 胡萝卜、干辣椒、白糖、白酒、精盐、香料包（花椒、八角茴香、小茴香、桂皮、甘草各1克）

制作 ①胡萝卜去皮，洗净，切块，撒上精盐腌渍2天。②锅中放入适量水，加入干辣椒、香料包、白糖，大火烧沸5分钟，倒出凉凉，倒入坛中，加入白酒、胡萝卜块，上压竹帘，盖上盖，腌3天即成。



爽口川式泡菜

用料 卷心菜、青椒、红椒、花椒、白糖、白酒、精盐、鸡精、姜片、辣椒油、香油

制作 ①花椒放入锅内，加入适量清水，煮成花椒水，放入白糖、白酒、精盐、鸡精、姜片，调制成料汁，烧沸，凉凉后倒入坛内。②卷心菜去掉老叶，切成块，洗净；青椒、红椒均去蒂、去子，洗净，切块，同卷心菜块一起放入沸水锅中焯烫片刻，捞出，沥干水分，放入坛内料汁中，腌渍1天。③将泡好的菜捞出，放入盘中，根据不同口味，加入辣椒油或香油调拌即成。

川香开胃菜

用料 洋葱、青椒、胡萝卜、酱油、鸡精、香油、辣椒油

制作 ①洋葱、青椒、胡萝卜均洗净，切成丝。②将洋葱丝、青椒丝、胡萝卜丝放入大碗内，调入酱油、鸡精、香油、辣椒油，拌匀，装盘即成。

★健康小贴士

胡萝卜有健脾和胃、补肝明目、清热解毒、透疹、降气止咳、壮阳补肾等功效。

菜根香

用料 各种菜根（或边角料）、精盐、鸡精、白糖、花椒油、辣椒油、酱油、香油

制作 ①菜根洗净，放入大碗中，调入少许精盐稍腌，滗去汁水，再加入精盐、鸡精、白糖、酱油，拌匀入味，捞出菜根，码入盘中。②将辣椒油、花椒油、香油调匀，淋在菜根上即成。

★健康小贴士

菜根含较多粗纤维，能促进肠胃蠕动，有效预防习惯性便秘。



胡萝卜拌菠菜

用料 胡萝卜、菠菜、葱花、精盐、鸡精、料酒、香油

制作 ①菠菜洗净，切段，放入沸水锅焯熟，捞出，投凉沥水；胡萝卜洗净，切丝。②菠菜、胡萝卜丝同放入大碗中，加入葱花、料酒、精盐、鸡精、香油，拌匀装盘即成。

★健康小贴士

滋阴补血，降压通便。



拌菠菜

用料 菠菜、香油、精盐、鸡精、米醋

制作 ①菠菜洗净，切段，放入沸水锅焯熟，捞出，投凉沥水。②菠菜倒入大碗中，加入香油、精盐、鸡精、米醋，拌匀装盘即成。

★健康小贴士

滋阴润燥，清热止渴。



菠菜拌蛋皮

用料 菠菜、鸡蛋、精盐、鸡精、植物油

制作 ①菠菜洗净，切段，放入沸水锅焯熟，捞出，投凉沥水；鸡蛋磕入碗中打散。②煎锅置火上，倒油烧至五成热，倒入蛋液煎成薄蛋皮，盛出，切丝。③菠菜、鸡蛋丝同放入大碗中，加入精盐、鸡精，拌匀装盘即成。

★健康小贴士

降血压，预防贫血。



香辣豇豆

用料 豇豆、干红辣椒、香油、植物油、精盐、鸡精

制作 ①豇豆洗净，切段，入沸水锅焯透，捞出，投凉沥水，放入盘内，调入精盐、鸡精拌匀；干红辣椒切成丝。②锅内加油烧热，放入干红辣椒丝，倒入碗内成辣椒油，稍凉，与香油一起淋在豇豆上拌匀即成。

★健康小贴士

豇豆具有理中益气、健胃补肾、和五脏、调颜养身、生精髓、止消渴的功效。



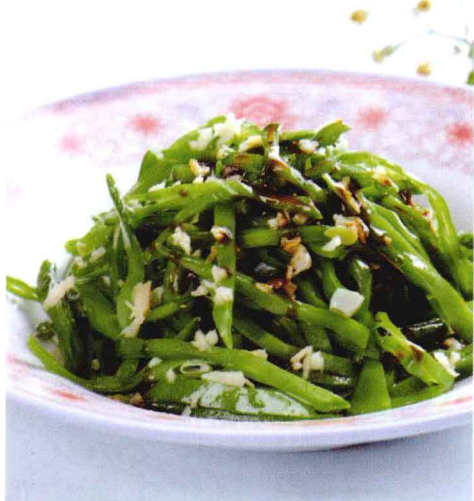
姜汁豇豆

用料 豇豆、姜末、精盐、酱油、鸡精、醋、香油

制作 ①豇豆去两端，洗净，切段，放入沸水锅焯烫至熟，捞出凉凉。②姜末、醋同入碗中，调匀成姜汁，加入精盐、鸡精、香油、酱油、豇豆，拌匀后装盘即成。

★健康小贴士

理中益气，健胃补肾，利五脏，止消渴。



姜汁扁豆

用料 嫩扁豆、姜末、精盐、酱油、鸡精、醋

制作 ①扁豆择去筋，洗净，切丝，放入沸水锅煮熟，捞出沥干，凉凉。②姜末、醋、酱油、鸡精、精盐同入小碗中调匀，淋在扁豆上，拌匀即成。

★主厨小窍门

未煮熟的扁豆有毒，不可食用。拌食扁豆前要焯熟。



辣拌嫩油菜

用料 嫩油菜、精盐、鸡精、花椒油、辣椒油

制作 ①嫩油菜洗净，入沸水锅焯烫后捞出，投凉沥水。②将嫩油菜倒入大碗中，调入精盐、鸡精、花椒油、辣椒油，拌匀，装盘即成。

★主厨小窍门

烹饪时可将油菜梗剖开，便于入味，油菜应现做现切，用旺火爆炒或沸水余烫，这样既可保持鲜脆，又可减少营养素流失。



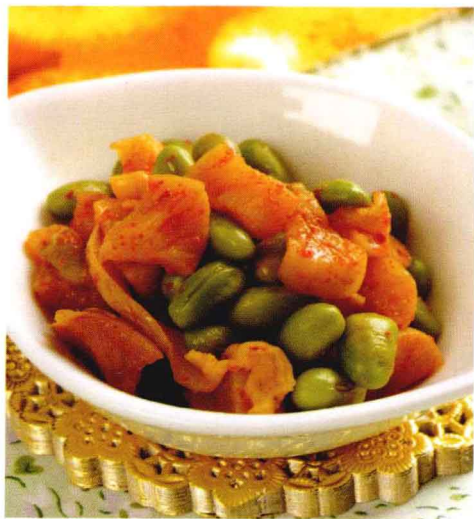
萝卜干拌毛豆

用料 萝卜干、毛豆、精盐、鸡精、料酒、辣椒油、香油

制作 ①萝卜干洗净，切丁；毛豆洗净，入锅煮熟，捞出沥水。②将萝卜丁放入大碗中，加入毛豆、辣椒油、料酒、精盐、鸡精拌匀，淋入香油即成。

★健康小贴士

毛豆中的卵磷脂是大脑发育不可缺少的营养之一，可改善大脑的记忆力和智力水平。



辣腌萝卜条

用料 青皮萝卜、姜蒜末、精盐、鸡精、料酒、白糖、辣椒粉、辣椒油

制作 ①青皮萝卜洗净，切条，装入坛子里，层层撒上精盐，腌24小时，取出，沥净水分。②萝卜条放入大碗中，加入辣椒粉、鸡精、辣椒油、料酒、白糖、姜蒜末拌匀即成。

★主厨小窍门

也可用胡萝卜做此菜，味道也很不错。



利水萝卜丝

用料 红皮萝卜、芝麻、精盐、香油、辣椒油、醋、鸡精

制作 ①红皮萝卜去皮，洗净，切丝，用精盐腌渍10分钟。②将腌好的萝卜丝放入盆内，加鸡精、醋、香油拌匀，淋上辣椒油，撒上芝麻，装盘即成。

★健康小贴士

萝卜营养丰富，民间有“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”的说法。常吃萝卜可降低血脂、软化血管、稳定血压，预防冠心病、动脉硬化、胆结石等疾病。





凉拌土豆丝

用料 土豆、青椒、干辣椒、葱花、精盐、酱油、鸡精、米醋、花椒、香油

制作 ①土豆去皮洗净，切丝，冷水浸泡20分钟，捞出沥水，放入沸水锅中煮至七成熟，投凉沥水；青椒洗净切丝；干辣椒切段。②土豆丝、青椒丝、干辣椒段同放入大盘中，撒上葱花。③锅内加香油烧热，放入花椒炸香，趁热淋到大盘中，加入精盐、鸡精、米醋、酱油，拌匀即成。

★健康小贴士

健脾开胃。



香辣土豆丁

用料 土豆、青椒、红椒、葱末、辣椒酱、精盐、鸡精、香油

制作 ①土豆去皮洗净，切丁，用清水冲净淀粉，放入沸水锅焯烫至熟，捞出凉凉；青椒、红椒均洗净，切丁，放入沸水锅焯烫后捞出。②土豆丁、青椒丁、红椒丁均放入大碗中，调入辣椒酱、精盐、鸡精、葱末、香油，拌匀装盘即成。

★健康小贴士

补气，健胃，消食。

水豆豉拌南瓜

用料 南瓜、酱油、泡姜、白糖、泡椒、鸡精、葱花、辣椒油、水豆豉、香油

制作 ①南瓜削皮洗净，切成长条，入蒸笼隔水蒸至软熟不烂时取出，凉凉，装盘码齐。②水豆豉、泡椒、泡姜分别剁细，放碗中，加酱油、白糖、鸡精、辣椒油、香油调匀成味汁，淋在南瓜条上，撒上葱花即成。

★健康小贴士

此菜可养肝明目，提高免疫力。



清拌苦瓜

用料 苦瓜、精盐、鸡精、白糖、醋、辣椒油

制作 ①苦瓜洗净、去子，切条，放入沸水锅焯烫片刻，投凉沥水。②苦瓜条放在盘中，撒入精盐、鸡精、白糖、醋，腌渍10分钟，淋入辣椒油，拌匀装盘即成。

★健康小贴士

清热排毒，减重轻身。



怪味苦瓜

用料 苦瓜、姜蒜末、麻酱、豆豉、精盐、鸡精、酱油、白糖、醋、辣椒油、花椒油、香油、植物油

制作 ①苦瓜洗净，去瓜瓤，切条，放入沸水锅内煮至断生，捞出控干水分，加精盐、鸡精、香油拌匀，盛入盘中。②锅置旺火上，倒油烧热，放入豆豉炒酥，盛出，剁成蓉，加酱油、姜蒜末、麻酱、白糖、醋、辣椒油、花椒油拌匀，淋在苦瓜上即成。



花仁拌芹菜

用料 芹菜、新鲜花生仁、葱丁、辣椒油、鸡精、酱油、白糖、精盐、香油

制作 ①新鲜花生仁洗净，用开水烫闷片刻，去皮；芹菜洗净，入沸水锅焯烫后捞出，凉凉，切丁。②酱油、精盐、鸡精、白糖同入大碗中调匀，再加入辣椒油、香油，调匀成辣椒油味汁，加入花生仁、芹菜、葱丁，拌匀，装盘即成。



油浸大白菜

用料 白菜、红椒、葱姜丝、蒸鱼豉油、精盐、酱油、鸡精、植物油

制作 ①白菜剥片，每片从中间切开，洗净；红椒洗净，切丝；蒸鱼豉油加酱油、鸡精，适量水调匀制成豉油汁。②锅内倒入适量水，放入精盐，大火烧开，放入白菜焯烫至八成熟，捞出，投凉沥水，摆盘中，在白菜上放上葱姜丝、红椒丝，倒入豉油汁，淋入热油，拌匀即成。

★ 健康小贴士

鲜香脆爽，健脾开胃。



凉拌秋茄

用料 茄子、青椒、辣椒油、鸡精、酱油、精盐

制作 ①茄子洗净，改刀成条，上笼蒸熟，捞出凉凉，摆盘中；青椒去蒂、去子，洗净，剁碎。②青椒末、酱油、辣椒油、精盐、鸡精同入碗中，调匀成味汁，淋在茄子上即成。

★ 主厨小窍门

烹饪茄子前可先用淘米水浸泡茄子，以去除茄子的涩味并保持其颜色不变。





怪味豆芽菜

用料 绿豆芽、香菜末、花椒粉、精盐、白糖、辣椒油、酱油、米醋、蒜泥、鸡精、麻酱、香油

制作 ①将绿豆芽掐去尾梢，洗净，撒入精盐腌5分钟后挤掉水分。②将麻酱、酱油、米醋、香油、辣椒油、花椒粉、白糖、蒜泥、香菜末、鸡精调匀成怪味汁，倒入绿豆芽，搅拌均匀即成。

★主厨小窍门

正常的绿豆芽略呈黄色，不太粗，水分适中，无异味；不正常的绿豆芽颜色发白，豆粒发蓝，芽茎粗壮，水分较多，有化肥的味道。



凉拌芦笋

用料 芦笋、青椒、洋葱、精盐、白糖、米醋、胡椒粉、植物油

制作 ①青椒、洋葱均洗净，切末；芦笋洗净，切段，放入沸水锅烫熟，捞出凉凉，盛盘中。②白糖、米醋、植物油、精盐、胡椒粉同入碗中调匀，倒入芦笋盘中，加入青椒末、洋葱末拌匀即成。

麻辣青笋尖

用料 青笋尖、麻酱、蒜泥、精盐、酱油、白糖、花椒粉、辣椒油

制作 ①青笋尖去掉外层老皮，洗净，切块，加精盐腌渍1小时，洗净，装碗中，放入白糖、精盐拌匀，沥出水分。②青笋尖装入碗中，加入辣椒油、酱油、花椒粉、白糖、蒜泥、麻酱拌匀即成。

★主厨小窍门

也可不加麻酱，则成菜口感爽脆，略有不同。



凉拌茼蒿干

用料 茼蒿干、香油、生抽

制作 ①茼蒿干用凉水浸泡30分钟，冲洗干净，捞出沥水。②茼蒿干、香油、生抽同倒入碗中，拌匀即成。

★主厨小窍门

也可用新鲜茼蒿烹制此菜。



凉拌苦苣

用料 苦苣、樱桃萝卜、熟芝麻、蒜末、精盐、酱油、料酒、白胡椒粉、香油

制作 ①苦苣洗净，切段；樱桃萝卜洗净，切片。②苦苣段、萝卜片、蒜末、精盐、料酒、白胡椒粉、熟芝麻、酱油同入碗中拌匀，淋入香油，装盘即成。

★健康小贴士

消炎杀菌，提高免疫力。



凉拌香菜

用料 香菜、红椒、蒜蓉、香辣酱、精盐、鸡精、蚝油、辣椒油、香油

制作 ①香菜择洗干净，沥干水，放入盘中；红椒去蒂、去子，洗净后切末。②精盐、鸡精、香辣酱、蚝油、香油、辣椒油、蒜蓉、红椒末同放入碗中，放入香菜拌匀即成。

★健康小贴士

开胃消郁，止痛解毒。



椒蓉木耳菜

用料 嫩木耳菜、朝天椒、香油、精盐、鸡精、葱末

制作 ①木耳菜洗净，切长段，放入沸水锅焯烫片刻，捞出沥水，放入盘中；朝天椒洗净，剁成细末成蓉状。②朝天椒蓉、葱末、精盐、鸡精、香油一同放入碗中调匀，淋在木耳菜上，拌匀即成。

★健康小贴士

木耳菜的营养素含量极其丰富，尤其钙、铁等元素含量最高，除蛋白质含量比苋菜稍少之外，其他营养成分与苋菜不相上下。

红椒拌金针菇

用料 金针菇、红椒、蒜末、精盐、鸡精、香油

制作 ①金针菇去根蒂，洗净；红椒洗净，切丝。②金针菇、红椒丝同入沸水锅焯烫1分钟，捞出沥干，加入精盐、鸡精、蒜末、香油，拌匀装盘即成。

★健康小贴士

健脑益智，增强记忆力。





烩辣金针菇

用料 金针菇、葱丝、干辣椒、香油、酱油、精盐、鸡精、植物油

制作 ①金针菇去根蒂，洗净，切段，入沸水锅煮熟，捞出凉凉，放盘中，撒上葱丝。②干辣椒用油炸至深褐色，剁细末，放碗中，加香油、精盐、鸡精、酱油调匀，淋在金针菇上，拌匀即成。

★健康小贴士

口感微辣，润肠通便。



麻辣明笋丝

用料 干明笋、葱丝、精盐、鸡精、酱油、辣椒油、花椒粉、香油、植物油

制作 ①干明笋用温水浸泡12小时发涨，用淘米水揉搓几次，冲洗干净，撕成粗丝，切段，放入沸水锅焯烫5分钟，捞出沥水。②炒锅倒油烧热，放入葱丝炒香，放入明笋丝翻炒片刻，淋香油、辣椒油，加入精盐、酱油、花椒粉、鸡精，炒匀即成。

★主厨小窍门

干明笋有异味，一定要清洗干净后再食用。



酸辣芦笋

用料 芦笋、醋、鸡精、辣椒油、精盐

制作 ①芦笋去皮洗净，切段，入沸水锅焯烫后捞出，盛盘。②精盐、鸡精、辣椒油、醋同倒入碗中，调成酸辣辣汁，倒入芦笋盘中，拌匀即成。

★健康小贴士

口感脆嫩，健脾养胃，排毒养颜。