凉　菜　类

拌三鲜

主料　水发海参 100 克，大虾 100 克，熟鸡肉 50 克。

辅料　冬笋 10 克，黄瓜 15 克，香菜 5 克，熟火腿 10 克。酱油、醋、香油、味精。

制法

①将大虾去掉头须，扒去皮，摘去脊背上的沙线，用凉水洗净，片成片。把海参、熟鸡肉坡刀片成片。把香菜洗净切成八分长的段。黄瓜、冬笋、火腿都切成象眼片。

②勺内放入清水，水烧开放入海参、大虾、冬笋烫熟捞出来，放入凉水中过凉，用手挤净水分。

③把鸡片、海参、大虾、冬笋、黄瓜、火腿都放在盘内。加上酱油、醋、香油、味精，上面放香菜，吃时拌匀即成。

特点

大虾、海参鲜嫩，鸡肉香鲜，清凉爽口，营养丰富。

炝虾片

主料　大虾 250 克。

辅料　黄瓜 15 克，冬笋 10 克，熟火腿 10 克。精盐、味精、花椒油、绍酒、姜。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

制法

①将大虾去掉头、扒去皮、摘去脊背上的沙线,用凉水洗净,片成薄片。冬笋、黄瓜、火腿都切成象眼薄片。姜切成末。

②勺内放入清水,烧开后放入虾片、冬笋烫熟捞出放进凉水中过凉。

③把虾片、黄瓜、冬笋、火腿放在碗内,加姜末、精盐、味精、花椒油、绍酒拌匀装在盘内即成。

特点　鲜嫩清爽。

注 虾片烫的时间不能长,不能过火,以免影响鲜嫩。

拌蜇米

主料　发好的海蜇丝 100 克,海米 10克。

辅料　黄瓜 100 克,香菜梗 10 克。酱油、醋、香油、味精、蒜、辣椒油、芥末面。

制法

①把海米用水洗一下,再用水泡开捞出。黄瓜洗净切成丝。香菜洗净切成六分长的段。蒜用刀拍一下剁成末。芥末面放入碗内,加水调匀发好。

②把黄瓜丝放在盘内,再把海蜇放在黄瓜上面,加上香菜、海米、味精、蒜泥、芥末糊,浇上香油、酱油、辣椒油、醋,拌匀即可。

特点　滋味鲜美,黄瓜、海蜇嫩脆,海米鲜香。

生菜拌虾片

主料　大虾 250 克,生菜 150 克。

辅料　香菜。酱油、醋、香油、味精。

制法

①将生菜洗净,切成六分长的段,放在盘内。

②把大虾去掉头,扒去皮,除去脊背上的沙线,片成薄片,放入开水内烫熟,捞出用凉水过凉,取出挤净水分,摆在盘内的生菜上。香菜洗净切成六分长的段,放在虾片上。加味精,浇上酱油、醋、香油即成。

特点　凉爽清淡,鲜嫩适口。

酥　鱼

主料　小活鲫鱼 2500 克。

辅料　胡萝卜。酱油、精盐、醋、白糖、香油、花椒水、大料、桂皮、葱、姜、蒜、味精、绍酒。

制法

①把鲫鱼刮去鳞,抠去里鳃。用水洗一下,再开膛去掉下水,用水洗净。大葱破开切成一寸五分长的段。胡萝卜切成一寸五分长、四分宽的片。姜用刀拍破剁几刀。蒜瓣用刀拍一下。

②在小锅底上摆一层大葱、蒜、姜、胡萝卜,把小鱼脊背朝下、头朝外码一层。这样一层鱼、一层胡萝卜、葱、姜、蒜,都码在锅内,再加上白糖、香油、酱油、醋、花椒水、绍酒、大料、桂皮,盖上盖用旺火烧开,移在微火上焖五、六小时,鱼汤剩下不多时放入味精再煨一、二分钟即成。

特点　鱼肉烂骨酥,味道鲜美,小孩吃不用摘刺,老人吃不用吐骨,热吃不腻,凉吃不腥,味甜酸咸,饮酒用饭都适宜。

烧 鸡

主料　净小鸡 1 只(约 500 克左右)。

辅料　香菜 1 棵。酱油、糖色、精盐、味精适量,葱 50 克,姜块 15 克,花椒 15 克,大料 3 瓣,桂皮 15 克,香油、砂仁各 10 克。

制法

①将小鸡放入温水内洗一遍,用剪刀由鸡下腹开口处伸进鸡胸剪断胸腹软骨,再将直径一寸粗的面杖伸入肚内紧贴鸡腹,用刀平着在外面将鸡胸腹拍平,用刀背将鸡大腿砸折,将两条鸡腿交叉盘起,鸡爪塞进鸡肚内,将一只鸡翅向前、向上盘别住,另一只鸡翅由鸡脖刀口处插入,由鸡嘴中出来,再盘别在上边。把葱、姜切成丝。加花椒、大料、精盐、酱油抹擦鸡的全身,再卤一、二小时左右。

②勺内放入混合油,烧至九成热时,将鸡身再抹上一层薄薄的淡色糖色,放入油内炸上火红色取出。

③将卤鸡的汤汁、葱、姜、花椒、大料以及桂皮、砂仁放入鸡肚内。再将鸡放置盆内,加肉汤、精盐、酱油、绍酒、味精和洗净的整棵香菜,然后上屉蒸烂出屉。待一、二小时后捞出鸡,取出肚内的五香料,揩净鸡皮上的水分杂质,抹上香油,鸡胸腹向上摆在盘内即成。

特点　鸡红润油亮,肥胖喜人,肉烂脱骨,食之鲜香,能给人们以强烈的食欲感。

卤　鸡

主料　净小鸡1只(约600克)。

葱、姜、花椒、大料、精盐、绍酒、味精。

制法

①将小鸡放入温水内洗干净,将爪、嘴上的硬皮扒掉,放入开水内烫一下捞出,用凉水洗去血沫。把葱、姜切成块,姜块用刀拍一下。

②勺内放入鸡汤,加精盐、葱、姜块、花椒、大料、鸡,鸡汤烧开时,移在小火上煨熟捞出,用刀剁成五块(即鸡脯带翅两块,鸡大腿两块,鸡后脊座一块),放在大碗内。勺内的汤加味精调好口味,倒入大碗内,将鸡漫过泡上,待泡一小时后汤凉时,将鸡取出,扒下胸大骨(腿骨不用扒),填在盘底,将鸡肉切成长方条,码在盘内骨头上,再浇上少许卤汁水即成。

特点　鸡肉洁白，软嫩鲜香。

注：做此菜必须使用当年的小鸡，在烹制时不能过火，才能保持鲜香。

拌鸡丝冻粉

主料　泡好的冻粉 100 克，熟鸡肉 150 克。

辅料　香菜 10 克，水发海米 10 克，黄瓜 50 克。酱油、醋、香油、味精。

制法

①把冻粉用水泡开洗净，切成一寸五分长的段。熟鸡肉切成细丝。黄瓜洗净切成丝。香菜洗净切成小段。

②先把黄瓜丝放在盘内的中间，再放上冻粉、鸡丝，最上面放上香菜、海米、味精，再浇上香油、酱油、醋即成。

特点　鲜香脆嫩，清淡适口。

水晶肘子

主料　猪肘子 1 个。

辅料　肉皮 150 克，香菜。精盐、味精、绍酒、花椒水、大料、葱白、姜块、香油、鸡汤。

制法

①把猪肘子用温水泡三十分钟，用刀刮净皮上的毛和油泥洗净，剔去骨头，放开水内煮六、七成熟取出。猪肉皮用刀刮净皮面和油泥，洗净，放开水内烫一下捞出再洗净，切成长条。葱白切成二寸段。姜切成块，用刀拍一下。

②将肘子皮朝下码在大碗内，添汤，加肉皮、葱、姜块、花椒水、绍酒、精盐、味精、大料、香菜，放笼屉内蒸烂。将肘子捞入另一大碗内，将汤内

需要全本请访问 www.ertongbook.com

的葱、姜、肉皮、大料去掉，用沙布滤去杂质，倒在肘子碗内，放在凉爽的地方晾凉，凝成冻后放冰箱内。

③吃时瓜肘子带冻切成二分厚的片，码在盘内即成。

特点　此菜冻清透明如晶故名。鲜香凉爽，滋味鲜美，肉软烂不腻，是夏季佳肴。

注 在做此菜过程中，肘子、肉皮一定要刮净毛和污物。蒸完要将汤中的杂质滤净，汤要清，在凝固成冻时才能洁白透明如水晶。

酱　肉

主料　猪腰排肉 25000 克。

辅料　白糖、锯末子。丁香、小茴香、陈皮、豆蔻、砂仁、桂皮、花椒、大料各 25 克，用纱布包成包，称肉料包。大葱白 500 克，姜 250 克，蒜 150 克，白糖 100 克，绍酒 250 克，大盐、老酱汤适量。

制法

①先将老酱汤烧开，撇净油沫，放入肉料包及其它调料。

②将二级腰排五花肉切成 500 克左右重的方块，放入清水中泡四十分钟左右(夏季用凉水，冬季用温水)，用刀刮洗干净，再放入开水内烫一下，等水刚见开立即将肉块捞出，放入凉水内再洗净血沫捞出控净水分，放入酱汤内，上面压上竹箅子，烧开后，用微火炖二小时左右肉烂即可。

③在熏锅内放上白糖、锯末子，再坐上铁箅子，将肉放在铁箅子上摆好、盖严盖，把熏锅放在火上熏至肉深红色揭盖取出肉块即成。

特点　表皮深红，肉质香烂，肥而不腻，有特殊的烟香味。

注 经常做酱肉都使用老酱汤，就是每次酱完肉的余汤都要留做下次酱肉用。

炝腰花

主料　猪腰子250克。

辅料　冬笋10克，黄瓜10克。精盐、味精、绍酒、花椒油、姜。

制法

①扒掉腰子外面薄皮，切成两半，再片去腰臊，切成麦穗形的花刀。冬笋、黄瓜都切成象眼片。姜切成末。

②勺内放入清水，水烧开后，放入腰块、冬笋烫熟捞出，放入凉水中投凉，洗去血沫，取出用手挤净水。

③把腰花、冬笋、黄瓜都放在碗内，加姜末、精盐、味精、绍酒、花椒油拌匀，装在盘内即成。

特点　腰花嫩脆，清鲜味美。

芥末肚

主料　熟猪肚250克。

辅料　黄瓜15克，水烫胡萝卜10克，冬笋15克。酱油、醋、味精、香油、芥末、姜末。

制法

①将熟猪肚切成抹刀象眼块，黄瓜、胡萝卜、冬笋都切成小象眼片。

②勺内放入水，烧开后将猪肚、冬笋、胡萝卜放入开水内烫透捞出，再放入凉水内过凉，取出挤净水分，和黄瓜一并放在盘内。

③芥末面放在碗内加凉水调成糊扣上盖，放在热地方发五分钟左右，揭去盖再搅一会儿成稠糊状，放入凉水100克、150克，泡四、五分钟，泡出苦味，将水倒出，再放入少许水搅匀。

④将姜末、芥末糊、酱油、醋、香油、味精都放在肚上，吃时拌匀即成。

特点　猪肚软烂,味香酸辣,别具风味。

炝肚丝

主料　熟猪肚 200 克。

辅料　水烫胡萝卜 10 克,水烫油菜 15 克,水发冬菇 10 克。精盐、味精、花椒油、姜。

制法

①将猪肚先片成片,再切成丝。姜切成末。油菜、胡萝卜、冬菇都切成丝。

②将肚丝、冬菇丝放入开水内烫一下,捞出再用凉水过凉,捞出挤净水分。

③把肚丝、胡萝卜、油菜、冬菇丝、姜末都放在碗内,加上精盐、味精、花椒油拌匀装盘即成。

特点　此菜清淡鲜香,是饮酒佳肴。

海米炝豆角

主料　嫩豆角 250 克,海米 25 克。

辅料　冬笋 10 克,水烫胡萝卜 10 克。精盐、味精、姜、花椒油。

制法

①将豆角用手掐去两头的尖,去筋洗净,坡刀片成厚片,将冬笋、胡萝卜切成象眼片,姜切成末,海米用水洗一下,再放入水泡开。

②勺内放入水烧开,放入豆角、冬笋烫熟捞出,用凉水过凉,捞出再挤净水分。

③将豆角、海米、冬笋、胡萝卜放在碗内加精盐、味精、花椒油、姜末拌匀,装入盘即成。

特点　豆角鲜嫩,清淡可口。

注 烫豆角时,火要旺,水要开,既烫熟又不能过火,保持嫩脆。

鸡丝卷

主料　净猪肉 4500 克,猪肥肉膘 500 克,鸡蛋 25 个(约重 1250 克)。

辅料　淀粉 1600 克,面粉适量,肥肉膘 50 克重的一块。精盐、味精、绍酒、花椒面、香油、葱、姜末。

制法

①将湿淀粉、面粉放入小盆内,加点水搅成稀糊,再打入鸡蛋,放精盐少许搅匀。把炒勺刷净,用清油炼过,将勺放在火上,使勺底接触火力均匀,舀入鸡蛋糊摊成大薄鸡蛋皮。为了使鸡蛋皮不粘勺,每摊一张鸡蛋皮可用肥肉膘在勺里面擦一遍,这样一张一张地将鸡蛋糊都摊成鸡蛋皮。把 500 克肥肉膘都切成小丁。

②将猪肉用绞肉机绞成肉馅,放入盆内加鸡汤搅匀,放入精盐、味精、葱、姜末、花椒面、香油、肥肉丁搅拌均匀。将淀粉加水成湿淀粉,放入馅内再拌匀。

③将鸡蛋皮正面朝下铺在案板上,放上和好的肉馅,卷成鸡蛋肉卷,将两端多余的鸡蛋皮卷到里边。

④将鸡蛋皮肉卷摆在屉内,蒸熟出屉晾凉,吃时顶刀切成片,码在盘内即成。

特点　外表金黄,肉馅红润,味道鲜香,是常备的凉菜之一。

注 在用鸡蛋皮卷肉卷时要卷紧。

炝瓜皮

主料　黄瓜 500 克。

干辣椒、精盐、豆油、姜适量，白糖 75 克，醋 50克。

制法

①把黄瓜洗净切成一寸长的段，左手按着黄瓜，右手持刀，刀与墩面平行，片进黄瓜段一分的深度，再慢慢滚动黄瓜段，这样一圈一圈地滚片至瓜瓤再切成六分宽的片。干辣椒、姜切成细丝。

②把黄瓜皮放入大碗内，加精盐少许，腌三十分钟，取出黄瓜皮挤净水分。勺内放少量清植物油，放入黄瓜皮，急火快炒几下倒出，放入净大碗内。

③勺内放入豆油，烧至九成热，离开火口降温，再放入辣椒丝一炸即成辣椒油，倒入黄瓜皮上面，加上姜丝、白糖、醋，用小盘盖上，放在冰箱内或凉爽的地方，两小时后即可食用。

特点　黄瓜皮凉爽鲜脆，甜辣而带酸味。

虾籽炝芹菜

主料　虾籽 1．5克，净嫩芹菜 200克。

辅料　水发玉兰片 10 克，水烫胡萝卜 10 克。精盐、味精、绍酒、花椒油、姜。

制法

①把虾籽用开水泡开，淘出泥沙。芹菜洗净坡刀切成八分长的段。胡萝卜、水发玉兰片切成象眼片。都放入开水内烫透捞出，放在凉水内过凉，取出挤净水分。姜切成末。

②把芹菜、水发玉兰片、胡萝卜、虾籽、精盐、姜末、味精、绍酒、花椒油都放在碗内拌匀，装盘即可。

特点　清淡嫩脆，味道鲜美。

芹菜一定要选用嫩的，必要时还需劈去皮筋，烫时火要旺、水要开，不能过火，用凉水过凉，以保证鲜绿嫩脆。

炒肉拉皮

主料　净猪肉 100 克,绿豆粉面子 150 克。

辅料　水萝卜 20 克,发好的海蜇丝 50 克,黄瓜 50 克,绿豆芽 30 克,生菜20克,香菜 10克,海米 10克,紫疙瘩 20克,胡萝卜 20克。酱油、醋、香油、麻酱、辣椒油、芥末面、蒜、味精。

制法

①锅内放入清水,水烧开时,将粉面子加点水调匀,分三次放入旋子内,在锅里吊成粉皮,用凉水投凉取出,切三、四分宽的长条,放在大圆盘内加酱油、醋、香油、味精拌匀。

②将黄瓜、生菜切成丝。水萝卜、胡萝卜、紫疙瘩刮去皮,用水洗净,放入凉水中泡十多分钟取出,都切成细丝。香菜切成六分长的段。蒜拍一下剁成泥。绿豆芽放入开水中烫熟取出,再用凉水投凉捞出挤净水分。海米用水洗一下,再用水泡开取出。猪肉切成丝。芥末面放在内加点凉水调成稠糊,盖上盖,放在热地方五分钟发好(见芥末肚)将麻酱放点水搅开,再加点精盐搅匀成糊状。

③将黄瓜、胡萝卜、水萝卜、紫疙瘩、生菜、海蜇丝、绿豆芽都码在粉皮的周围。

④勺内放入少量植物油,油烧热时放入肉丝,炒至半熟时加酱油、味精,炒熟出勺盛在粉皮的中间(即各种辅料的中间),上面放香菜、海米,将辣椒油、麻酱、芥末糊、蒜泥,分别放在盘内的菜上,吃时拌匀即成。

特点　色彩鲜艳悦目,清凉爽口味酸辣,有清暑通气开胃之效,是受欢迎的饮酒好菜。

注 做此菜的辅料很多,如菠菜、白菜、鸡蛋皮等都可以用。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

酸辣白菜

主料　白菜 10 千克。

辅料　白糖 1200 克，盐 500 克，干辣椒丝、醋、菜油各少许。

制法

①将白菜洗净，切成条，用盐腌 30—40 分钟。

③用卤水将腌菜洗净，加入白糖、醋、干辣椒丝和菜油后即成。

特点酸、甜、辣

拌酸白菜丝

主料　白菜 10 千克。

辅料葱、辣椒油、盐、味精各适量。

制法

将白菜洗净切成丝，用开水烫 1 分钟取出，待凉后放盐 400 克拌匀，装坛密封，7—10 天后取出，与葱丝、味精、辣椒油拌匀即可。

特点　酸香艮劲。

拌白菜水萝卜丝

主料　白菜 10 千克，水萝卜 1 千克。

辅料葱、醋、酱油、味精、辣椒油、盐各适量。

制法

将白菜、水萝卜洗净切丝，葱切丝，再加入醋、酱油、味精、盐、辣椒油，拌均匀后即可食用。

特点　清香可口。

果酱菜心

主料　白菜心 300 克,红果酱 150 克。

辅料　白糖 50 克。

制法

①将白菜心洗净,顶刀切成细丝,放入盘内。

②将红果酱浇在白菜心上,撒上白糖即成。

特点　色泽美观,甜酸爽脆，解腻开胃。

拌辣油菜

主料　油菜 500 克,干红辣椒 10 克。

辅料　香油 20 克,精盐 10 克,味精 2 克,葱、姜丝各 5 克,花椒少许。

制法

①将油菜去头、去叶洗净,切成大斜片,放入沸水锅内烫一下,捞出用冷水过凉,沥干水分,放入盘内。

②将干红辣椒去蒂、籽,切成细丝。

③将炒锅置火上,倒入香油烧热,放入花椒炸成黑色,捞出不要,再放入辣椒丝、葱丝、姜丝稍炸一下,连油一起浇在油菜上,放入精盐、味精,拌匀即成。

特点　色泽美观,香辣可口。

芝麻油菜

主料　油菜 400克,芝麻 35克。

辅料　香油15克,精盐 7克,味精 2克。

制法

①将油菜择洗干净,放入沸水锅内烫一下捞出,用凉开水过凉,沥干水分,切成小块备用。

②将炒锅置火上,放入芝麻,用微火炒熟。

③将油菜堆入盘内,撒上熟芝麻,再加入精盐、味精、香油,拌匀即成。

特点　碧中点金,清香新鲜。

口酥黄瓜

主料　黄瓜450克。

辅料盐 5克,白胡椒粉 1克,味精 2.5克,菜油 500克(实耗 50克),面粉250克,发酵粉、猪油、水各少许。

制法

①黄瓜去皮、籽、蒂洗净,用菜刀将黄瓜切成长 2厘米的小指条;

②铁锅内烧沸水,放入切好的黄瓜稍焯水,然后取出放入碗内,加盐、白胡椒粉、味精,让黄瓜趁热上味;

③另取 1只碗放入面粉、冷水拌匀成薄糊,加发酵粉拌和成发粉糊。再加猪油拌匀成脆浆糊待用;

④铁锅内放菜油 500克熬熟后,将黄瓜挂上脆浆糊,放入热油锅内炸,直到脆浆结壳取出。

特点　色泽金黄,口味鲜香,酥脆爽口。

姜汁黄瓜

主料　鲜嫩黄瓜500克。

辅料　熟花生油50克，香油 25克，精盐 10克，白糖 15克，味精1．5克，姜末 25克。

制法

①将黄瓜洗净，削皮，去籽，切成④5厘米长的粗条，加入精盐，拌匀稍腌，沥干水分，盛入盆内；

②将熟花生油、香油、姜末、白糖、味精同时放入黄瓜盆内，搅拌均匀，使其入味，约 10分钟后，即可食用。

特点　香脆鲜嫩，咸甜爽口。

油吃瓜皮

主料　嫩黄瓜750克。

辅料　干辣椒1．5克，鲜姜 5克，罐头冬笋 25克，水发香菇1．5克，胡萝卜 75克，香油 25克，白糖 100克，醋精 1．5克，精盐5克。

制法

①将黄瓜洗净，切成⑥6厘米长的段，放案上用滚刀法片成0.5厘为厚的整片，去掉瓜瓤，再顺刀切成1．5厘米宽的骨牌片，将瓜皮放盆内，撒入 3．5克精盐，拌匀腌 40分钟，放清水中漂洗，再攥去汤备用。

②将干辣椒去蒂和籽，用温水泡软，斜刀切成细丝 鲜姜、胡萝卜去皮、洗净、均切成丝，冬笋削去筋皮，与香菇均切成丝。

③将炒锅置火上，放入香油烧热，下入干辣椒丝煸出香味，放入姜丝和胡萝卜丝煸透，加入笋丝、香菇丝稍煸，再加入 75克沸水、1．5克精盐、白糖，烧开，熬 4—5分钟。待糖汁熬至发粘时，将锅离火晾凉。然后兑入醋精

调匀,制成“油吃”汁。

④将瓜皮放入盆内,浇上“油吃”汁,浸泡 24 小时即成。

特点　色泽美观,脆嫩爽口,甜酸微辣。

酸辣萝卜丝

主料　白萝卜 300 克。

辅料　香菜 15 克,辣椒油 30 克,香油 4 克,酱油 10 克,醋 20 克,白糖 15 克,味精 1 克,姜 10 克,青蒜 25 克,精盐少许。

制法

①将萝卜洗净,去皮,切成 5 厘米长、0.3 厘米见方的丝,加入少许精盐拌匀,腌 5 分钟,挤干水分 青蒜择洗干净,切成 3 厘米长的粗丝 姜去皮洗净,切成细丝 香菜洗净,切段。

②将萝卜丝、姜丝、青蒜丝、香菜放入盆内,加入酱油、白糖、醋、味精、香油、辣椒油拌匀,盛入盘内即成。

特点　脆嫩咸鲜,微辣回甜。

干煸萝卜丝

主料　白萝卜 500 克。

辅料　肉末 50 克,榨菜 25 克,葱花 5 克,油 500 克(约耗 50 克),味精 5 克,精盐 2.5 克。

制法

白萝卜洗净去皮切粗丝,入油锅炸,呈干瘪状态时倒去油再煸炒至无水分,加肉末一起再炒酥,下榨菜末、调味炒匀,撒上葱花,起锅装盆。

特点　咸鲜干香,清淡适口。

拌香菜小辣椒

主料　黄瓜250克,香菜150克。

辅料　小辣椒100克,香油15克,黄酱(炸酱更好)75克。

制法

①将黄瓜去蒂洗净,小辣椒去蒂、籽,洗净,均切成豆粒大小的碎丁;香菜去掉根和黄叶,洗净,切成1厘米长的小段。

②将黄瓜、小辣椒、香菜放入盘内,加入黄酱、香油,拌匀即成。

特点　脆嫩,辣香。

椒油炝蒜苗

主料　嫩蒜苗300克。

辅料　花生油30克,精盐6克,味精3克,花椒10粒。

制法

①将蒜苗洗净,切去上端花序和下端较老的部分,切成3.5厘米长的段,放入沸水锅内烫一下,立即捞出沥干水分,趁热撒上盐和味精,拌匀,抖凉后,放入盘内。

②将炒锅置火上,倒入花生油烧热,下入花椒炸出香味,捞出花椒粒不用,把热油浇在蒜苗上,用大碗盖上,闷入味即成。

特点　熟而不软,脆而不生,色泽碧绿。

蒜泥茄子

主料　茄子500克,蒜泥15克。

需要全本请访问 www.ertongbook.com