腌菜类

泡菜萝卜条

【用料】

白萝卜500克,胡萝卜150克，黄瓜100克,精盐215克，味精50克,葱节10克，姜片20克，干辣椒5只,八角2个,桂皮5克,花椒20粒，香叶5片，白酒30克。

【制法】

(1）白萝卜洗净，削去皮，切成小指粗、3厘米长的段，用精盐(10克）腌渍5分钟，挤干水分，平铺在盘子中晒至表面干燥待用。

(2)黄瓜洗净，一剖二去子。胡萝卜洗净，均切成小指粗、3厘米长的段，用精盐(5克)腌渍5分钟，挤干水分，平铺在盘子中晒1天，干燥待用。

(3)锅内放入清水500克,加精盐、桂皮、八角、干辣椒、花椒、葱节、姜片、香叶烧开，倒入缸内，冷却后加入味精成卤汁。将晒干的白萝卜条、胡萝卜条、黄瓜条浸入卤汁（加白酒）腌渍24小时，即可。食用时将各种原料取出，切丁装碟。

珊瑚萝卜卷

【用料】

白萝卜500克，胡萝卜100克，精盐35克，白糖200克，

需要全本请访问 www.ertongbook.com

白醋 150 克,嫩姜 50 克,味精 15 克。

【制法】

(1)白萝卜洗净、去皮，切成 4～5 厘米长的薄片。胡萝卜洗净、去皮，切成粗丝。白萝卜长薄片和胡萝卜粗丝均用盐水浸泡 15 分钟，捞出用冷开水冲洗一下，挤干水分待用。嫩姜去皮后切成细丝。

(2)白糖放入碗内，用半碗冷开水溶解，加入白醋、味精调匀成糖醋汁。将白萝卜长薄片、胡萝卜粗丝、嫩姜丝放入长盆内，倒入糖醋汁浸泡约 5 小时。

(3 将白萝卜长薄片捞出铺平，一端放上胡萝卜丝、嫩姜丝作馅心，然后卷包成卷，再用斜刀法切成马耳形的萝卜卷，浇上糖醋汁即成。

萝卜丝拌海蜇皮

【用料】

白萝卜 500 克，海蜇皮 150 克，精盐 20 克,白糖 13 克,味精 15 克,白醋 3 克，麻油 15 克。

【制法】

(1 白萝卜洗净、去皮，切成细丝，用精盐腌渍 15 分钟,挤干水分。海蜇皮洗净切细丝，用开水（沸水冷却 2 分钟）烫一下，再用沙滤水冲涨，沥干水分待用。

(2）白萝卜丝、海蜇皮丝放入盆中，加白糖、味精、白醋拌匀，淋上麻油上席。

柠檬萝卜条

【用料】

白萝卜 500 克，柠檬 1 只，精盐 20 克，白糖 150 克，味精

10克，白醋 35 克，醋精 10克。

【制法】

（1）白萝卜切去两头，洗净，先切成 5 厘米长的段，再切成 0.5 厘米厚的片，最后切成 0.5 厘米见方、5 厘米长的条，用精盐腌渍 30 分钟后，用冷开水冲去盐水，挤干水分放入瓦锅内待用。

（2）柠檬先榨出汁，用刀把柠檬皮片出，柠檬汁倒入腌渍白萝卜条的瓦锅内，柠檬皮、瓤放在白萝卜条面上，加入白糖、白醋、醋精、味精，加盖腌渍 12 小时后，取出柠檬皮切丝，柠檬瓤丢弃。装盆时白萝卜条整齐地排列成方形，柠檬皮丝撒在白萝卜条上，浇上腌制的汁水，上席。

话梅萝卜片

【用料】

白萝卜 500克，话梅 13粒，精盐 10克，白糖 150克，味精 15克，白醋 100 克，醋精 10克。

【制法】

（1）白萝卜洗净，削去皮，切成菱形薄片，用精盐腌渍 5分钟，挤干水分，放入瓦锅内，加白糖、味精、白醋、醋精拌匀，浸至入味。

（2）话梅去核后切成细末撒在白萝卜片上，腌渍约 5 小时，使白萝卜片渗入话梅酸香味后装盆。

葱油萝卜丝

【用料】

白萝卜 500克，精盐 15克，白糖 5克，味精 15克，葱花 10克，精制油 20克。

【制法】

(1)白萝卜洗净、去皮，切成细丝，用精盐腌渍 15 分钟，滗干盐水放入盆中待用。

(2)炒锅上火，加精制油烧至四成热，放入葱花煸香成葱油，趁热浇在白萝卜丝上，加入白糖、味精，拌匀上席。

萝卜三下锅

【用料】

白萝卜 250 克，胡萝卜 100 克，大白菜帮 100 克，猪夹心肉 100 克，青大蒜 25 克，精盐 5 克，白糖 15 克，味精 15 克，黄酒 25 克，鸡蛋清 1 只，郫县豆瓣酱 50 克，甜面酱 50 克，干淀粉 5 克，湿淀粉 5 克，麻油 2 克，精制油 250 克（约耗 50 克）。

【制法】

(1)白萝卜、胡萝卜、大白菜帮均切成片。青大蒜切成段。猪夹心肉切片，加精盐(2 克)、白糖(5 克)、味精(5 克)、干淀粉、鸡蛋清、黄酒(5 克)拌和上浆。

(2)炒锅上火，下精制油烧至五成热，下猪夹心肉片滑油至卷曲捞出。

(3)原锅余油烧热，白萝卜、胡萝卜片下锅翻炒至变色，放入猪夹心肉片，加入黄酒、精盐、白糖、郫县豆瓣酱、甜面酱翻炒入味，再放入大白菜帮片煸炒，加入味精，用湿淀粉勾薄芡，淋入麻油，撒上青大蒜翻炒，出锅装盆。

萝卜烧肉

【用料】

白萝卜 500 克，猪肋条肉 250 克，葱花 5 克，姜末 5 克，黄酒 25 克，酱油 75 克，白糖 35 克，味精 5 克，湿淀粉 5 克，好汤

300 克,麻油 2 克，精制油 50 克。

【制法】

(1)白萝卜刨去皮，切滚刀块，放入开水锅焯水后捞出。猪肋条肉切成四方块，放入开水锅焯水后用冷水冲去浮沫冷却。

(2)炒锅上火，下精制油烧热，投入葱花、姜末（各 3 克）煸出香味，放进猪肋条肉块煸干水分，烹入黄酒，加入酱油、白糖煮上色后，加进好汤，用小火焖烧 40 分钟，再下白萝卜块，大火煮 10 分钟，待汤汁稠浓时，用湿淀粉勾薄芡，撒上葱花，淋上麻油装盆。

虾 米 烧 萝 卜

【用料】

白萝卜 500 克，虾米 50 克，葱花 5 克,姜末 3 克,精盐 15 克,白糖 15 克,味精 10 克,黄酒 5 克，胡椒粉 2 克，湿淀粉 5 克,麻油 5 克，精制油 25 克。

【制法】

(1)白萝卜刨去皮，切成 3 厘米长的小方条，放入开水锅煮 5 分钟捞出。虾米洗净放入碗内，加葱花(3 克)、姜末(2 克)、黄酒(3 克)、适量水，上笼蒸 30 分钟，冷却待用。

(2) 炒锅上火，下精制油烧至六成热，放入白萝卜条滑油后捞出。

(3)原锅余油烧热，投入葱花、姜末煸出香味，放进白萝卜条和蒸酥的虾米（连汤汁）一起混烧到白萝卜条熟烂，加入精盐、白糖、味精、黄酒(2 克)、胡椒粉，用湿淀粉勾薄芡，淋上麻油装盆。

萝 卜 丝 鲫 鱼 汤

【用料】

白 萝 卜500 克,鲫 鱼 200 克，葱节 5 克，姜片 5 克，精盐 7

需要全本请访问 www.ertongbook.com

克，味精 5 克，黄酒 15 克，胡椒粉 2 克，精制油 25 克。

【制法】

(1) 白萝卜洗净，削去皮，切成丝。鲫鱼破肚，洗净，在鱼背上剞出几道刀纹。

(2)炒锅上火，下精制油烧至冒烟，放入鲫鱼用小火煎至两面金黄色，投入葱节、姜片，烹入黄酒，加水 500克，放进萝卜丝，加锅盖用大火煨煮。待收干部分汤汁时，捞出葱节、姜片，加入精盐、味精、胡椒粉，当汤汁浓白、萝卜酥烂时出锅盛入汤盆。

萝卜肋骨汤

【用料】

白萝卜 500 克，猪肋骨 150 克，葱节 5 克,姜片 5 克，精盐 15 克,味精 10 克，胡椒粉 2 克,黄酒 5 克。

【制法】

(1) 白萝卜洗净，削去皮，切成骨牌厚片。猪肋骨斩成拇指大小的块。

(2)炒锅上火，加水烧开，放入猪肋骨块焯水，捞出冲净浮沫。

(3) 原锅内加 500克清水，将猪肋骨块、白萝卜片同时下锅，大火烧开，撇去浮沫，烹入黄酒，加入葱节、姜片，改用小火煨煮。待猪肋骨块的骨、肉能脱离，萝卜酥烂时，加入精盐、味精、胡椒粉即可上桌。

萝卜开洋汤

【用料】

白萝卜 250克，小开洋 100 克,葱、姜 7 克，精盐 7 克,味

精 10 克,黄酒 5 克,鸡汤 500 克,鸡油 15 克。

【制法】

(1)白萝卜洗净，削去皮，切成骨牌厚片。小开洋去掉杂质，洗净后放入碗中，加黄酒、葱、姜(5 克）上笼蒸约 10 分钟，待用。

(2）炒锅上火，加鸡油烧热，投入葱、姜煸香，加入鸡汤、萝卜片、精盐、味精、开洋（连汤汁），用大火煨煮约 5分钟，出锅装入汤盆上席。

萝卜连锅汤

【用料】

白萝卜500克，猪五花肉100克，葱 5克，姜 5克，青大蒜12克，干红辣椒2只，花椒10粒，精盐10克，味精10克，黄酒5克。

【制法】

(1)白萝卜洗净，削去皮，切成骨牌片。猪五花肉切片，青大蒜切末。

(2)猪五花肉片放入开水锅焯水，捞出用冷水冲洗去血污浮沫。

(3)炒锅上火，加清水500克烧开，放入猪五花肉片、萝卜片，加黄酒、葱、姜、干红辣椒、花椒，用大火焖烧，待猪五花肉片酥、萝卜烂、汤奶白时捞出干红辣椒、花椒、葱、姜，撇去浮沫，加入精盐、味精调味，撒上青大蒜末，出锅装入汤盆上席。

萝卜牛肘汤

【用料】

白萝卜 500 克，熟牛肘（指牛前腿的上部）100克，洋葱 5克，香叶 5 张，香菜 5 克，精盐 7 克，味精 10 克，胡椒粉 2 克，

黄酒 5 克。

【制法】

(1) 白萝卜洗净，削去皮，切厚骨牌片。洋葱去掉根和外表皮，切横十字连刀。香菜洗净，用冷开水浸泡，待用。

(2)炒锅上火，放 500 克清水烧开，放入熟牛肘、萝卜片、洋葱、香叶，用大火烧煮，撇去浮沫，加入黄酒，改用小火焖煮约 45 分钟，捞出香叶、洋葱，加精盐、味精、胡椒粉，调味后撒上香菜装盆。

糖醋蓑衣萝卜球

【用料】

小红萝卜 500 克，精盐 20 克，白糖 150克，味精 15 克，白醋 25 克。

【制法】

(1 小红萝卜洗净，一剖为两，切蓑衣片成为蓑衣萝卜球，用精盐腌渍 15 分钟，挤干盐水。

(2)挤干盐水的蓑衣萝卜球加入白糖、味精、白醋、拌匀，腌渍 6 小时后，即可装盆上席。

炒素蟹黄油

【用料】

胡萝卜150 克，土豆 50 克，冬笋 15 克，香菇 5 克，葱 5 克，姜 10克，精盐 10 克，白糖 5 克，味精 10 克，香醋 1 克，黄酒 5 克，鸡汤 100 克，胡椒粉少许，香油 * 10 克，精制油 50 克。

* 香油制作：洋葱 50 克，蒜头 50克，姜 50 克，葱 50克，香叶 1克，花椒、八角茴香、丁香各 1克，精制油 750克、加热、熬制、沉淀而成。

【制法】

(1)胡萝卜、土豆放入开水锅煮熟，剥去皮，碾成泥。冬笋、水发香菇均切丝，葱、姜切末。

(2)炒锅上火，加精制油烧至六成热，投入冬笋丝、香菇丝滑油捞出。热锅余油烧热，下胡萝卜、土豆泥翻炒至亮黄色，放进滑过油的冬笋丝、香菇丝，并加入精盐、白糖、味精、黄酒、鸡汤稍煮入味，撒上葱姜末、胡椒粉，淋入香醋、香油装盆。

醋熘芥菜脯

【用料】

弥陀芥菜头500克，精盐7克，白糖75克，香醋25克，味精15克，湿淀粉5克，香油*15克，精制油75克。

【制法】

(1)弥陀芥菜头修齐，切成厚片，放入开水锅焯水后放入盐水内浸10分钟后捞出。

(2)炒锅上火，冷油滑锅，加精制油烧至五成热，弥陀芥菜片下锅滑油后捞出。

(3)原锅余油烧热，放入白糖、香醋、味精和水（约150克）烧沸，用湿淀粉勾薄芡，下弥陀芥菜片翻炒，淋上香油装盆。

盐水弥陀芥菜头

【用料】

弥陀芥菜头500克，精盐25克，味精10克，桂皮、花椒、八角茴香、香叶各少许，白糖10克，黄酒10克。

【制法】

* 制作见本书“炒素蟹黄油”一菜。

（1）弥陀芥菜头洗净、修齐，切成厚片，用精盐（40 克）腌制 4～5 小时待用。

（2）将桂皮、花椒、八角茴香、香叶用纱布袋扎好，放入水锅中烧开煮出香味，加入黄酒、白糖、精盐、味精，冷却后成盐卤。把腌制过的弥陀芥菜片用冷开水冲去盐分后放入盐卤浸渍几小时，取出后再撒上少许味精即可装盆上席。

叶菜类

香油拌双笋

【用料】

莴笋 250 克，竹笋 250 克，精盐 7 克，白糖 10 克，味精 15 克，花雕酒 5 克，胡椒粉 2 克，香油* 5 克。

【制法】

(1)莴笋剥去老叶，削去皮，洗净，切成小指粗的寸长条，用精盐（10 克)腌制 15分钟，沥干盐水待用。竹笋剥去壳，切去根端，削去老皮，切成莴笋一样的寸长条，放入开水锅煮熟，取出，沥干水分，冷却后待用。

(2)将莴笋条、熟竹笋条放入盆内，加精盐、白糖、花雕酒、胡椒粉、味精拌匀，淋上香油上席。

话梅拌莴笋

【用料】

莴笋 300 克，话梅 4 粒，精盐 5 克，白糖 10克，味精 5克，花雕酒 2 克，香油** 15 克。

* 制作见本书“炒素蟹黄油”一菜。

* 制作见本书“炒素蟹黄油”一菜。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

【制法】

(1)莴笋剥去老叶，削去皮，切去根段，洗净，切小滚刀块，加精盐腌渍 15 分钟，滗去盐水待用。

(2)话梅去核，切成细粒，放入莴笋块中，加白糖、味精、花雕酒、香油拌匀装盆。

香 油 莴 笋

【用料】

莴笋 350 克，葱末 15 克，精盐 7 克，白糖 15 克，味精 10 克，麻油 3 克，花雕酒 2 克，精制油 50 克。

【制法】

(1)莴笋削去皮和老筋成嫩细条，切滚刀块。

(2)炒锅上火，下精制油烧热，放入葱末煸香，下莴笋块略煸炒，加入精盐、白糖、花雕酒、味精拌匀，淋上麻油装盆。

凤 尾 莴 笋

【用料】

莴笋尖段 500 克，听装樱桃 3 颗，精盐 7 克，白糖 10 克，味精 15 克，黄酒 5 克，鸡汤 250 克，鸡油 25 克，湿淀粉 5 克，精制油 50 克。

【制法】

(1)莴笋尖段削去硬皮，留嫩叶几片，莴笋尖段表面剞出螺丝刀纹，均修齐成同样长度。

(2)炒锅上火，下精制油烧至五成热，放入莴笋尖段滑油后捞出。

(3)原锅余油烧热，放入鸡汤、黄酒、精盐、白糖、味精、莴笋尖段烧开，用湿淀粉勾薄芡，淋上鸡油装盆，盆中央笋尖段

部位放 3 颗听装樱桃点缀。

虾米拌芹菜

【用料】

芹菜 500 克，虾米 25 克，精盐 7 克，味精 15 克，白糖 15 克，胡椒粉 2 克，葱油 50 克，麻油 5 克，花雕酒 10 克，葱姜末 5 克。

【制法】

(1)芹菜去除叶和根，洗净后切成 1 厘米长的段，放入沸水锅中汆一下捞出，立即用冷开水冲凉，沥干水分待用。

(2)虾米去除杂质，洗净，放入碗内，加葱姜末、花雕酒，上笼蒸 15 分钟，取出虾米，冷却后同芹菜混和，加精盐、白糖、味精、胡椒粉拌匀，淋上葱油、麻油装盆。

虾米拌西芹

【用料】

西芹 500 克，虾米 25 克，精盐 7 克，白糖 15 克，味精 5 克，胡椒粉 2 克，麻油 5 克，葱姜末 5 克，花雕酒 10 克。

【制法】

(1)西芹去除叶子和根，洗净后切成菱形块，放入沸水锅略烫后捞出，用冷开水冲凉，沥干水分待用。

(2)虾米用开水浸泡一下，捞出放入碗中，加葱姜末、花雕酒，上笼蒸 15 分钟，冷却后同西芹一起混和，加精盐、白糖、味精、胡椒粉拌匀，淋上麻油装盆。

芝麻拌芹菜

【用料】

芹菜 500 克，芝麻 10 克，精盐 7 克，味精 15 克，香油* 5 克，白糖 15 克，胡椒粉 2 克。

【制法】

(1)芝麻去除杂质，洗净，沥干水分，炒熟待用。

(2)芹菜去除叶和根，洗净，切 1 厘米长的段，放入沸水锅中汆一下，立即捞出，用冷开水冲凉待用。

(3)芹菜沥干水分，放入精盐、胡椒粉、白糖、味精拌匀，淋上香油，撒上芝麻即成。

西芹拌鸭丁

【用料】

西芹 500 克，烤鸭肉 150 克，精盐 7 克，白糖 5 克，味精 10 克，胡椒粉 3 克，花雕酒 3 克，海鲜酱 1 汤匙，辣油 2 克，香油** 5 克。

【制法】

(1)西芹切去根与老茎，摘掉叶子，洗净切成小丁，放入开水锅烫后捞出，用冷开水冲凉，沥干水分待用。

(2)烤鸭肉连皮切成小丁，放入开水锅焯水后捞出，冷却后放入盆内，加进西芹丁、精盐、白糖、味精、花雕酒、海鲜酱、胡椒粉，拌匀调味后，淋上香油、辣油装盆。

西芹炒百合片

【用料】

西芹 350 克，鲜百合 100 克，胡萝卜 50 克，葱花 5 克，精

* 制作见本书“炒素蟹黄油”一菜。

* 制作见本书“炒素蟹黄油”一菜。

盐 15 克，白糖 5 克，味精 15 克，黄酒 5 克，鸡汤 150 克，麻油 2 克，精制油 50 克。

【制法】

(1)西芹除去叶子和根，再去掉茎的老边皮，切成薄片。鲜百合瓣瓣剥开，洗净。胡萝卜切片。

(2)西芹、百合、胡萝卜均放入开水锅中焯水，捞出后用冷水冲冷。

(3)炒锅上火烧热，下精制油烧至五成热，将西芹片、百合瓣、胡萝卜片一起下锅滑油后捞出。

(4)原锅余油烧热，先投入葱花炝锅，再放入西芹片、百合瓣、胡萝卜片，加入精盐、白糖、味精、黄酒、鸡汤翻炒入味，大火收干汁水，淋上麻油装盆。

芹菜炒肉丝

【用料】

芹菜 350 克，猪肉丝 100 克，葱 2 克，姜 2 克，精盐 5 克，白糖 5 克，味精 15 克，鸡汤 50 克，湿淀粉 5 克，干淀粉 10 克，鸡蛋清 1 只，麻油 2 克，精制油 75 克。

【制法】

(1)芹菜去除叶子和根，并撕去茎的边皮，细茎切成小段，粗茎切成丝段。葱切节，姜切指甲片。猪肉丝用鸡蛋清、精盐(3 克)、味精(5 克)、干淀粉拌匀上浆。

(2)炒锅上火，下精制油烧至五成热，放入猪肉丝滑油后捞出。

(3)原锅余油烧热，投入葱节、姜片煸香，下芹菜略煸炒，再放入猪肉丝，烹入黄酒，加精盐、白糖、味精、鸡汤，翻炒均匀，用湿淀粉勾薄芡，淋上麻油装盆。

香干炒芹菜

【用料】

芹菜500克，香干4块，精盐5克，白糖10克，味精15克，黄酒5克，鸡汤50克，香油*15克，精制油75克。

【制法】

(1)香干片成薄片，再切成丝。芹菜撕去老皮，去掉根、叶子，留用嫩茎，洗净后切成丝。

(2)炒锅上火，下精制油烧至七成热，投入香干丝滑油后捞出。

(3)原锅余油烧热，加入鸡汤，放入香干丝煨煮，加精盐、白糖、味精、黄酒续煮至汤汁稠浓出锅。

(4)炒锅复上火，加入香油烧热，芹菜下锅略煸炒，再放入香干丝混炒均匀装盆。

芹黄炒鳝丝

【用料】

芹菜500克，鳝丝150克，葱姜末5克，蒜茸5克，黄酒5克，酱油15克，精盐1克，白糖15克，味精5克，胡椒粉5克，鸡汤100克，麻油2克，湿淀粉5克，精制油75克。

【制法】

(1)芹菜撕去老皮，去掉根、叶子，留用嫩茎(俗称芹黄)，洗净后切成粗丝。鳝丝洗净，切成小指长的段，洗净。

(2)炒锅上火，用精制油滑锅后再下精制油烧至七成热，放入鳝丝煸炒后捞出，沥去余油。

* 制作见本书“炒素蟹黄油”一菜。

(3)原锅余油烧热，投入蒜茸、葱姜末煸香，下芹菜丝煸炒至翠绿色，再将鳝丝下锅，烹入黄酒，加酱油、精盐、白糖、味精、鸡汤煨煮至汤汁稠浓入味，用湿淀粉勾薄芡，淋上麻油，撒上胡椒粉装盆。

芹黄炒鱼丝

【用料】

芹菜 500 克，青鱼（或草鱼）肉 150 克，葱花 5 克，姜末 5 克，黄酒 5 克，精盐 5 克，白糖 5 克，味精 15 克，鸡蛋清 1/2 只，胡椒粉 2 克，干淀粉 10克，湿淀粉 5 克，鸡汤 50 克，麻油 2 克，精制油 75 克。

【制法】

(1)芹菜撕去老皮，去掉根、叶子，留用嫩茎（俗称芹黄），洗净后切成丝。青鱼肉去皮，切成丝，加入鸡蛋清、精盐（5 克）、白糖（2 克）、味精（5 克）、干淀粉拌和上浆。

(2)炒锅上火，下精制油烧至五成热，放入青鱼丝滑油后捞出。

(3)原锅余油烧热，投入葱花、姜末煸香，下芹菜丝略煸炒后加黄酒、鸡汤、精盐、白糖、味精、胡椒粉，再放入青鱼丝一起混炒均匀，用湿淀粉勾薄芡，淋上麻油装盆。

荠菜拌香干

【用料】

荠菜 500 克，香干 4 块，精盐 7 克，白糖 10 克，味精 5 克，胡椒粉 2 克，葱油 15 克，麻油 10 克。

【制法】

(1)荠菜摘去老叶、根，洗净，放入开水锅焯水后捞出，用

需要全本请访问 www.ertongbook.com