



大鱼大肉吃腻了 来点清口的

清淡小炒、快手凉菜、下饭小咸菜，总有一款让你胃口大开

2018年
春节特刊

[够好吃]

过年这几天，有没有吃腻大鱼大肉？看着满桌子佳肴就是没有胃口，这可怎么办？这时喝点粥配点小咸菜或凉拌菜，那才是人间美味。小编教你做几道凉拌菜、腌几道小咸菜、炒几个青菜，这样头脑才能更清醒，也才能吃嘛嘛香、身体棒棒。

● 番茄鱼片

1. 鱼片200克，番茄3个，鱼片洗净加少许盐。少许玉米淀粉、料酒、油、盐、糖调味，腌制30分钟。
2. 番茄去蒂切小粒，下油锅，翻炒，加适量糖调味，炒至七八成熟时，加鱼片一同翻炒至熟。

● 鲜味虾

1. 鲜虾剪须，去肠洗净。用白胡椒粉、白糖、白酒、生粉、2匙酱油拌匀，腌5分钟。
2. 葱洗净切段，蒜头剥衣，红辣椒切小粒。下油锅，把蒜头、葱段爆香。
3. 把虾放锅里，煎至两面微金黄，加3匙酱油调味。放红辣椒，翻拌几下，盖上锅盖焖3分钟，加葱段迅速翻炒，关火。

● 蚝油白菜包

1. 准备白菜叶3张，肉末80g。姜、葱白切细放肉末里，加生抽、

老抽、黑胡椒、盐、蚝油、淀粉，按一个方向拌匀，腌20分钟。

2. 白菜、小葱放水焯一下，捞出浸泡凉水，沥干水。

3. 取一片白菜叶，铺开，放肉馅，包起，用小葱系紧，其余同样操作。

4. 放盘入蒸锅，水开15分钟即可。

5. 蒸好的白菜包会出很多汤汁，把汤汁倒锅中，加蚝油，淀粉拌匀，开小火熬制黏稠，倒在蒸好的白菜包上即可。

● 鲜茶树菇炒肉

1. 鲜茶树菇盐水浸泡，洗净切两段。

2. 五花肉洗净切片，蒜苗洗净切小段，姜蒜切好。

3. 锅中加油，放五花肉，炒出油。

4. 将肉搁一边，放姜、蒜、蒜苗白色段爆香，倒生抽和盐炒下肉。放鲜茶树菇翻炒至软，放蒜苗叶翻炒，调味。

● 蚝油拌紫茄

1. 紫茄子2根洗净去皮切小块，加少许盐调味。蒜粒剁碎。

2. 紫茄放蒸碟上，撒蒜蓉，盖盖蒸15分钟，捞出蒸好的茄子，加1匙芝麻油、3匙蚝油、5克白芝麻、少许葱调味，拌匀。

● 红烧鹌鹑蛋

1. 鹌鹑蛋洗净，凉水下锅煮八分钟。煮熟后立即放凉水中，剥皮洗净。

2. 锅中加油放冰糖小火翻炒片刻。

3. 放鹌鹑蛋翻炒均匀。加适量水，放干红辣椒、花椒、大料、香叶、老抽和盐。小火慢炖十分钟，收一下汤汁。

● 黄瓜炒百合

1. 黄瓜1根、鸡蛋1个、百合适量、火腿肠1根。黄瓜、火腿肠切片，鸡蛋打散。

2. 起油锅炒鸡蛋，划散后装盘。

3. 放油倒入黄瓜、百合、火腿肠煸炒，放盐调味，稍微加一点水。

4. 倒鸡蛋迅速翻炒，加葱花出锅。

● 山药玉米龙骨汤

1. 山药1根、玉米1根、龙骨700克、盐适量、姜2片。

2. 龙骨洗净，烧些开水，把龙骨飞水，再沥干水。

3. 玉米切小块，山药去皮切小块。

4. 砂锅里放适量水，放进龙骨一同煲一小会，放进姜片，再放进玉米、山药一同煲至熟。最后加适量盐调味。



这些快手凉菜 一定有你想吃的

洋葱拌木耳

1. 洋葱、青红椒洗净切丝；木耳过滚水焯一下。

2. 干辣椒剪碎，和花椒一同放进炒勺，加油，炒出椒香味。

3. 木耳、洋葱、青红椒和料汁（盐、生抽、醋）搅匀，倒入煸香的油，拌匀。

虾皮老虎菜

虾皮清洗控干水分，葱、尖椒切细丝，香菜切段。将食材放一个容器中，加酱油、醋等调料拌匀。

炆拌苦瓜

1. 苦瓜洗净，纵剖成两半，去瓜瓢和瓜子，斜切成2mm厚薄片。干辣椒切丝，大蒜切碎备用。

2. 锅中倒清水，大火烧滚后放苦瓜片和少许盐，余烫片刻捞出，用水过凉，沥水后放盘中，加白糖、蒜末和少许盐拌匀。

3. 大火加热油，放花椒煸香，再放辣椒丝，迅速将油淋在苦瓜上。

樱桃小萝卜

1. 樱桃小萝卜去茎叶洗净，用刀拍裂。2. 蒜拍几下，切碎末，放碗中，加凉拌酱油2汤匙，醋3-4汤匙，盐1/2汤匙，糖1/2汤匙，辣椒油1汤匙，花生粉1汤匙拌匀，做成凉拌汁。
3. 倒在拍裂的萝卜上，拌匀，冰箱冷藏，腌制20分钟。

皮蛋拌黄瓜

1. 黄瓜洗净用盐水浸泡15分钟，用刀背拍碎块，皮蛋切瓣，蒜头剁碎末。
2. 生抽、盐、陈醋、白糖、麻油、鸡粉和辣椒油混合，皮蛋和拍黄瓜摆盘，撒蒜末，淋调味料。

椒油炆拌莴笋



扫码看韩国辣萝卜做法

1. 莴笋去老皮，蒜去皮，剥成蒜茸；嫩莴笋用刮皮刀刮出条状。加盐拌匀，腌5分钟；沥干水分放盘中。

2. 取一碗，加蒜茸、醋、生抽和少量糖拌匀成料汁；锅中注油，下花椒辣椒爆香。

3. 椒油趁热炆入料汁中，拌匀；将炆好的料汁，倒在莴笋条上。

凉拌金针菇

1. 水烧开，先放金针菇、青椒红椒丝烫30秒，捞出，放冰水里浸泡半分钟，捞出。

2. 1.5勺生抽、1勺醋、小半勺糖和蒜蓉充分拌匀，放入食材中拌匀，上桌前滴几滴麻油。

凉拌鸡蛋干

1. 鸡蛋干冲洗切片，一层层叠加起来，碗中放入剁椒。

2. 加生抽，淋少许沙拉汁，加香油。加细香葱拌匀，将调好的汁淋在鸡蛋干上即可。

老醋花生大拌菜

1. 锅中倒2勺油，不用烧热，将花生米倒进去，小火加热，花生米发出啪啪声就可关火，倒出晾凉。

2. 将尖椒、圆葱、大蒜都切成小碎块放入花生米中。加糖、醋、生抽、盐、花椒粉拌匀就是老醋花生。

3. 将准备好的黄瓜、西红柿、水萝卜、洋葱、生菜等蔬菜放盆中，加盐、香油、辣椒油拌匀，再放入老醋花生拌匀。

小咸菜最下饭 跟着做起来

香辣酱萝卜干

1. 干萝卜放盆里用温水泡30分钟，反复搓洗干净晾干。

2. 锅里放酱油烧开，放花椒、干辣椒、姜蒜、香叶、冰糖，慢火熬十分钟。熬好的酱汁放凉。

3. 把萝卜干放进酱汁里，酱汁要腌到萝卜干，盖好盖，密封好，腌制8天，吃时放点辣椒油，味道更棒。

什锦小咸菜

1. 萝卜、胡萝卜、黄瓜、青红尖椒洗净切条。

2. 把切好的食材放小盆里用盐腌渍30分钟。（黄瓜可不腌渍）

3. 大蒜去皮，洋葱剥外皮切厚片。

4. 把腌渍好的蔬菜条沥干水分。

5. 锅里倒植物油，油热后放花椒爆香。开小火，锅里倒酱油、陈醋，酱油与陈醋比例10:1。酌情倒白糖，大火烧开后，关火，把汤汁晾凉。

6. 姜片、蒜片倒入盛菜的小盆。

腌辣椒菜

1. 圆白菜、尖椒切小块，芹菜切段，胡萝卜切粗丝，放盆中加适量盐。加纯净水拌匀。

2. 将拌匀的菜放干净瓶中，汤汁基本没过蔬菜，不需密封，只在表面盖纱布等透气的盖布即可。

3. 室温下放3-5天，待其发酵变酸即可食用。

酱黄瓜

1. 黄瓜洗净晾干切细条，放盆里撒上盐，抓一下，使黄瓜尽快控出水分。

2. 黄瓜腌透，控出水来，水扔掉。

3. 摆好，放到阳光充足的地方晒，中途最好翻一下，直到晒蔫。

4. 姜、蒜斜刀切大片。一层黄瓜一层姜片片在盆里摆好。

5. 开始熟油，油热后放点大料、干尖椒，爆出香味，倒入酱油、少许糖，油开后关火。等油凉后，浇入黄瓜盆中。油和黄瓜平齐就可以了。

6. 密封，过一两天就可以吃了。

五香萝卜丝

1. 青萝卜洗净，刨成丝晒干。干萝卜丝用开水浸泡5分钟，沥干水分。

2. 趁热放盐、白糖、味精、五香粉、熟芝麻拌匀。

3. 晾凉后放入保鲜袋密封入冰箱，腌制3天，吃时再拌点香油。

芹菜香葱小咸菜

1. 西芹洗净切细条或菱形块，香葱洗净切小段。将切好的西芹放盐腌上，腌出汤后备用。

2. 将腌好的西芹、香葱段放盘中，加少量盐、味精、香油搅拌。

蒜茄子

1. 茄子洗净去蒂，如太长切两半。

2. 上锅蒸约10分钟，取出，放凉。

3. 蒜和香菜切碎，加盐拌匀。

4. 茄子从中间刨开，夹上蒜香碎。密封，放冰箱一天即可食用。

家常炒咸菜

1. 黄瓜、萝卜干、洋葱切小粒。

2. 起油锅，5成热时放1/2量的洋葱煸炒出香味，然后放肉末煸炒。

3. 放入黄瓜咸菜丁和豌豆略炒，加白糖和水调匀，中火翻炒3分钟，至锅内汤汁快收干时，放剩下的一半洋葱翻炒半分钟，加鸡精炒匀。

咸菜肉碎

咸菜和辣椒切粒，锅加油，开中火。锅热后放肉碎炒，肉碎变白放咸菜和辣椒粒炒。咸菜炒熟放味精、糖，再放点水，焖一下就行了。



T07

2018.2.12 星期一
编辑/组版/于梅君
美编/苗楠

生活日报