



手撕菜谱丛书



不记不背做美食

本书编委会编

减肥瘦身菜



图书在版编目(CIP)数据

不记不背做美食·减肥瘦身菜/《手撕菜谱丛书》

编委会编. —北京:气象出版社, 2008.7

(手撕菜谱丛书)

ISBN 978-7-5029-4535-0

I.不... II.手... III.减肥—菜谱 IV.TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第092890号

气象出版社出版

(北京市海淀区中关村南大街46号 邮编:100081)

总编室:010-68407112 发行部:010-68409198

网址:<http://cmp.cma.gov.cn> E-mail:qxcsbs@263.net

策划编辑:吴晓鹏 责任编辑:隋珂珂 彭淑凡

终审:周诗健 封面设计:马驰 责任技编:吴庭芳

*

北京中科印刷有限公司印刷

气象出版社发行 全国各地新华书店经销

*

开本:880×1230 1/40 印张:2 字数:32千字

2008年7月第1版 2008年7月第2次印刷

印数:6001~10000 定价:8.00元

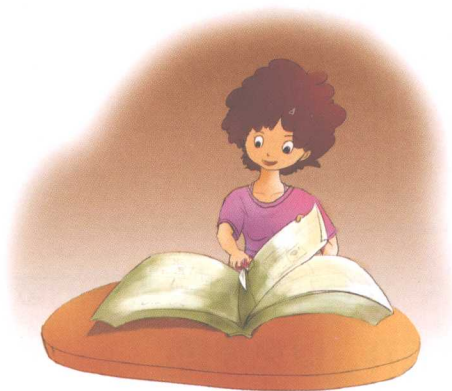
本书如存在文字不清、漏印以及缺页、倒页、脱页等,请与本社
发行部联系调换目录

《手撕菜谱》使用说明

本丛书突出的特点是使用方便，做菜时不用记、不用背菜谱。

操作步骤如下：

1. 书中每一个菜的做法都单独成一页，每一页都设计有一条剪切线，读者可以沿着剪切线将书页剪下。



2. 将剪下的书页用双面胶或透明胶贴在厨房方便阅读的位置，如抽油烟机上，做菜时可以边看边做。



特别提示：

本套手撕菜谱撕下的散页可重复使用，请勿丢弃，以免浪费。

目 录

《手撕菜谱》使用说明		果汁葡萄芋	39
炒丝瓜	1	凉拌芥菜	41
罗汉素什锦	3	豆干什锦菜	43
香辣脆虾	5	红珠戏鲤	45
鸭掌炖五花肉	7	西瓜酪	47
首乌炖鹌鹑	9	腰果炒西芹	49
鲜虾芦笋	11	木耳炒百叶	51
口蘑焖鸡腰	13	豉汁青鱼	53
清蒸柠檬鱼	15	冬瓜炖排骨	55
豆芽拌鸡丝	17	烧鸭掌	57
苹果炒双菇	19	栗子烧鲤鱼	59
清汤鱼丸	21	枸杞烧鲫鱼	61
鸡腿菇烧蹄筋	23	黄花鸭架汤	63
素烧菜花	25	冬菇炒油菜	65
鸡腿蘑炖豆腐	27	绿芽炒鳝丝	67
番茄鱼片	29	海米冬瓜	69
清爽黄瓜泡菜	31	椒麻汁鸭掌	71
鲜蘑烩蚕豆	33	鱼香腰花	73
丝瓜榨菜粉丝肉片汤	35	银耳芦笋	75
卤水掌翼	37	凉粉兔肉	77

炒丝瓜



原料：丝瓜250克。

调料：葱10克，植物油15克，姜、味精、盐各适量。



做法

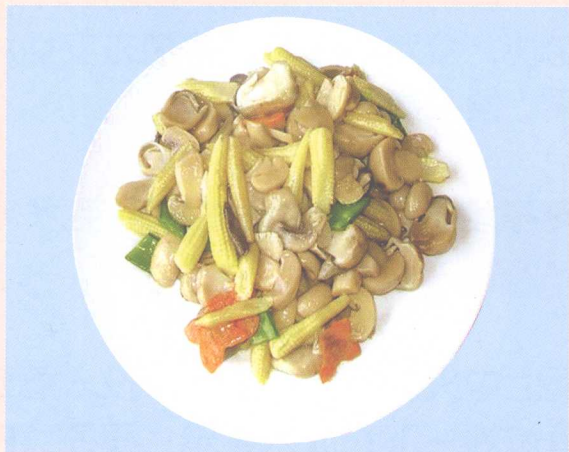
① 丝瓜去皮洗净切薄片，葱切成葱花，姜切片。

② 炒锅上火放油烧至九成熟时，下葱花煸香，放入丝瓜、姜、盐翻炒至熟时，加入少许味精调味炒匀即可。



罗汉

素什锦



原料：豆腐干、鲜蘑菇、鲜香菇、冬笋、栗子、鲜白果各50克，番茄、油菜、莲子、素鸡各25克。

调料：植物油25克，玉米淀粉10克，黄酒、香油各适量，盐、味精各少许。



做法

① 蘑菇、香菇用开水焯过，捞出沥干水分，笋洗净切块，素鸡切成段，番茄去皮切片，莲子、白果、栗子蒸熟待用。

② 豆腐干切薄片，油菜洗净用沸水焯熟待用。

③ 炒锅上中火放植物油烧热，投入蘑菇、香菇、冬笋煸炒一下；放入素鸡、莲子、白果、栗肉、番茄翻匀；烹入黄酒，加盐和开水，改用旺火；待汤汁收浓时，加入味精，用湿淀粉勾芡，淋入香油，盛入盘中放上豆腐干和油菜即可。



香辣

脆虾



原料：虾250克，香辣酱30克，淀粉50克，面粉150克，泡打粉适量。

调料：精盐、料酒、香葱、生姜、大蒜各适量，鸡精、胡椒粉、白糖、香油、红油各少许。



做法

① 虾去头去壳，留虾尾及最后一节壳，取出虾线，洗净，加适量葱段、姜片、精盐、料酒、胡椒粉腌制，剩余葱、姜、蒜均切末。

② 用面粉、淀粉、泡打粉加水调成糊，放入少许花生油调匀待用。

③ 炒锅上火放油烧至五成热时，用手捏住虾尾，放入糊中裹均匀，下锅复炸至香脆且色泽呈淡黄色时捞出。

④ 净锅上火放红油烧热，放葱、姜、蒜、香辣酱炒香，倒入炸好的脆皮虾，烹入料酒，加白糖、鸡精调味，淋入香油炒匀即可。



鸭掌

炖五花肉



原料：鸭掌500克，五花肉250克，青蒜25克。

调料：豆瓣酱30克，盐、味精少许。



做法

① 鸭掌洗净，焯沸水，捞起沥干水分，五花肉洗净切块，青蒜洗净切段。

② 炒锅上火放油烧热，放五花肉、青蒜、豆瓣酱爆香，放适量清水，下盐、味精调适后，放入鸭掌，用旺火烧半小时即可。



首乌

炖鹌鹑



原料：鹌鹑500克，何首乌10克，干枣10克。

调料：姜、盐各适量，味精少许。



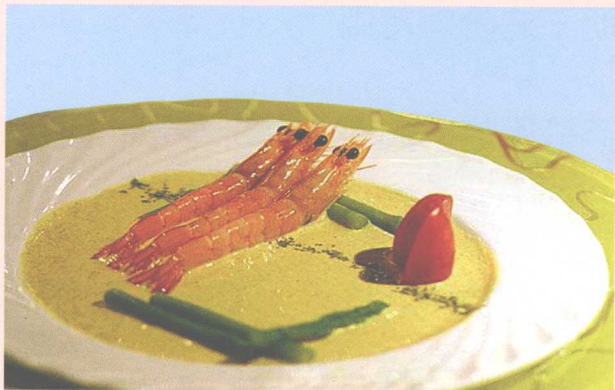
做法

- 1 鹤鹑宰杀去毛去内脏洗净，剁成大块，放入沸水锅中焯烫一下。
- 2 何首乌、大枣分别用水洗净，姜切片。
- 3 炖锅上火，放入鹤鹑、何首乌、大枣、姜片，加汤用旺火烧开，盖上盖子，改用文火炖至鹤鹑嫩烂时，放盐、味精调味即成。



鲜虾

芦笋



原料：河虾250克，芦笋150克，蚕豆50克，胡萝卜25克。

调料：植物油50克，盐、蒜、胡椒粉、淀粉各适量。

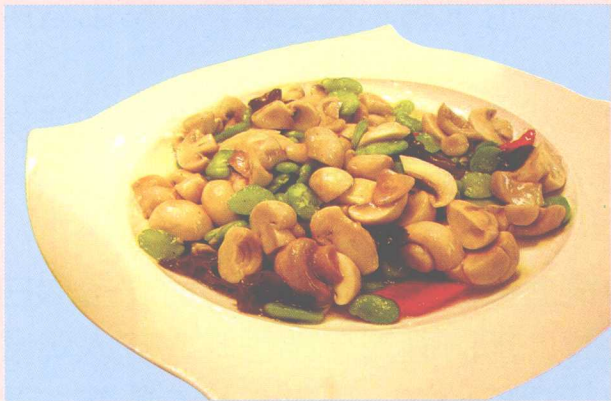
做法

- ① 虾去壳洗净，加入盐腌入味，下锅滑油捞出，沥干油分，待用。
- ② 芦笋用盐、油、水烧沸焯水，捞出过冷，胡萝卜洗净切片。
- ③ 蚕豆、胡萝卜氽水，盛起，蒜洗净捣成蒜蓉。
- ④ 炒锅上火放油烧热，下蒜蓉爆香，加入鲜芦笋、蚕豆、胡萝卜片炒匀，放入虾翻炒，用淀粉勾芡即可。



口蘑

焖鸡腰



原料：鸡腰750克，口蘑50克，菜花100克。

调料：植物油50克，盐、蒜、胡椒粉、淀粉各适量。



做法

- 1 鸡腰洗净，放入沸水锅中煮透，过凉后剥去脂皮，再放进沸水锅里氽水，捞出备用。
- 2 口蘑洗净切成两半，菜花洗净切成块，分别焯沸水，捞出沥水备用。
- 3 炒锅上火放油烧至五成热时，放入白糖炒至红色时，加甜面酱爆出香味，放入鸡腰、口蘑、菜花翻炒稍许；再放入盐、酱油、清汤、料酒、姜、葱烧沸，改用文火煨至汁将尽时，去掉葱、姜，改旺火用淀粉勾芡，淋上葱油搅匀即成。



清蒸

柠檬鱼



原料：鲈鱼250克，柠檬50克。

调料：葱、辣椒酱、鱼露、香菜各15克，蒜、白酒各5克。

做法

- 1 鱼洗净，身上两侧各划两刀，放在盘中。
- 2 柠檬榨汁，留一些柠檬皮屑备用，葱、姜、蒜切末，香菜择洗干净切末。
- 3 葱、姜、蒜末撒在鱼身上，加入辣椒酱、白酒、鱼露和柠檬汁。
- 4 蒸锅上旺火放水烧开后将鱼放入，蒸10分钟左右关火起锅，撒上柠檬皮屑、香菜末即可。



豆芽

拌鸡丝



原料：鸡肉250克，绿豆芽250克，粉皮50克。

调料：酱油50克，醋10克，盐、味精少许。



做法

- 1 鸡肉洗净入锅煮熟，晾凉切丝，备用。
- 2 绿豆芽去根，放沸水里焯一下，取出沥干。
- 3 用盐、酱油、醋、味精拌匀成调味料。
- 4 粉皮切成条放在盘中，将熟鸡肉丝放在粉皮上，再放豆芽，浇上调味料即可。



苹果

炒双菇



原料：苹果200克，草菇25克，洋菇25克。

调料：盐、葱、姜、胡椒粉、味精各适量。



做法

① 草菇、洋菇洗净切丁，开水烫熟后冲凉，苹果去皮去核切块，葱切段，姜切片。

② 炒锅上火放油烧热，放葱段、姜片爆出香味，投入苹果、草菇、洋菇用旺火翻炒，加入盐及味精调味即可。



清汤

鱼丸



原料：鱼丸250克。

调料：高汤1000克，大葱10克，胡椒粉、盐、酱油各适量。



做法

将高汤注入煲锅中烧沸，下鱼丸煮至浮起时收小火，加入葱、盐、酱油、胡椒粉调味略烧即可。



鸡腿菇

烧蹄筋



原料：猪蹄筋500克，鸡腿菇100克。

调料：植物油25克，大蒜10克，大葱10克，料酒10克，鸡油5克，盐、胡椒粉、味精、淀粉、姜各适量。



做法

- 1 蹄筋洗净，葱切段，姜切块，蒜切片，鸡腿菇洗净切成两半。
- 2 锅置中火上放入植物油烧热，下姜块、葱段爆出香味，倒入适量高汤，烧沸后放入猪蹄筋，用文火焖2分钟后捞出。
- 3 将鸡腿菇、蒜片氽水断生，过凉后沥去水分。
- 4 炒锅上旺火，倒入高汤，放入盐、料酒、胡椒粉、味精、蹄筋、鸡腿菇、蒜，烧至入味后，用水淀粉勾芡，淋入鸡油翻匀即可。



素烧

菜花



原料：菜花300克。

调料：油、盐、味精、高汤、淀粉、葱、姜各适量。



做法

① 菜花洗净切成小块，在开水中过水后捞出，葱、姜切末，待用。

② 炒锅上火放油烧热，放葱、姜炝锅，加高汤、盐、味精，投入菜花，用旺火烧沸后，改用文火慢烧至酥烂入味时，再用旺火勾芡，淋明油即可。



鸡腿蘑

炖豆腐



原料：鸡腿蘑250克，豆腐500克。

调料：鸡粉、葱、盐适量。



做法

① 蘑菇洗净切丝，豆腐切块，分别在开水中焯一下捞出。

② 炒锅上火放油烧热，放葱花爆香，放入蘑菇稍炒，放豆腐，加水，下盐和鸡粉调味，开锅后改用文火炖至入味即可。



番茄

鱼片



原料：草鱼250克。

调料：番茄沙司25克，植物油25克，白醋5克，香油5克，料酒、糖、香菜、盐、味精、胡椒粉、淀粉、鲜汤各适量。



做法

① 鱼肉洗净切成片，加入味精、料酒、胡椒粉、淀粉拌匀上浆，香菜洗净切段。

② 炒锅上火放植物油烧热，下鱼片煎成黄色盛出。

③ 净锅上火放糖、醋、料酒、精盐、鲜汤，烧沸后加入番茄沙司，勾薄芡，再放入鱼片，烧沸后倒进盛有香菜段的汤碗中，再淋入香油即成。



清爽

黄瓜泡菜



原料：黄瓜300克。

调料：蒜、姜、辣椒粉、盐、糖、牛肉酱各适量。



做法

- ① 黄瓜洗净切成小块，加入盐腌至入味，沥去水分装入盘中。
- ② 蒜捣成蓉，姜切末。
- ③ 将蒜蓉、姜末、辣椒粉、糖和牛肉酱放入腌好的黄瓜中拌匀，待入味后即可食用。



鲜蘑

烩蚕豆



原料：鲜蘑150克，蚕豆100克，玉兰片50克。

调料：葱、姜、盐、味精、香油、淀粉、高汤适量。



做法

- 1 鲜蘑洗净切块，与蚕豆分别放入沸水中焯烫一下捞出，控干水分。
- 2 玉兰片切片，葱切成葱花，姜切末。
- 3 炒锅上火放油烧热，放葱花、姜末煸香，放入鲜蘑、蚕豆、玉兰片翻炒至熟时，放盐、味精、高汤烧开，用淀粉勾芡，最后淋入香油即可。



丝瓜榨菜

粉丝肉片汤



原料：丝瓜250克，猪肉150克，粉丝500克，榨菜25克。

调料：盐适量。



做法

① 丝瓜去皮洗净切片，猪肉洗净切片，榨菜切片，粉丝泡软。

② 锅内放水，下猪肉片烧开，等稍许后放入丝瓜、榨菜和粉丝煮熟，加盐调味便可。



卤水

掌翼



原料：鹅脚翼500克。

调料：卤汁200克。



做法

将鹅脚翼洗净，下入水锅中并加卤汁，用文火浸煮至熟即成。



果汁

葡萄芋



原料：芋头500克，果珍汁300克。

调料：白糖75克，香醋25克，水淀粉50克，色拉油100克，盐少许。



做法

- ① 芋头去皮削成葡萄大小的球，用开水氽熟捞出。
- ② 锅内加水烧开，倒入果汁、白糖、香醋、盐，勾入水淀粉成浓汁。
- ③ 净锅上火放入色拉油烧热，倒入浓汁爆炒，加入熟芋头，颠翻均匀即可。



凉拌

芥菜



原料：鲜芥菜250克，熟芝麻15克，胡萝卜25克，豆腐干25克，冬笋25克。

调料：精盐、味精、白糖、香油各适量。



做法

① 芥菜去根洗净切丝，胡萝卜洗净切丝，冬笋洗净切丝，豆腐干切丝，分别过开水捞出，过凉沥干。

② 将芥菜丝、胡萝卜丝、豆腐干丝、冬笋丝放入盘中，撒上芝麻，加入白糖、精盐、味精，再淋上香油拌匀即可。



豆干

什锦菜



原料：豆腐干150克，火腿肠50克，青笋100克，香菇50克，甜椒50克，生菜25克。

调料：葱花10克，精盐、味精、香油、色拉油各适量。



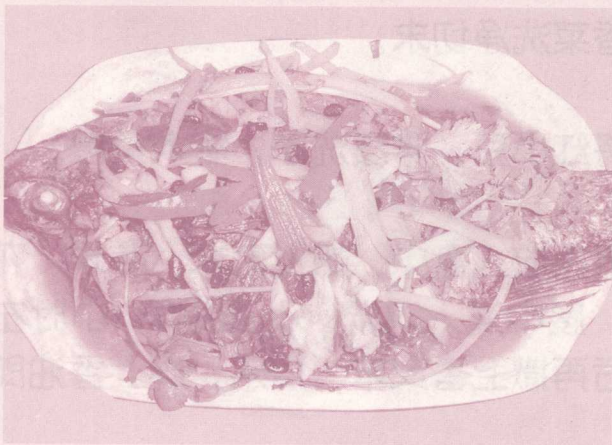
做法

- ① 豆腐干、青笋、香菇、甜椒均洗净切成小丁，火腿肠切小丁。
- ② 生菜剥开，摆在盘中。
- ③ 炒锅上火放油烧热，放入豆腐干、火腿肠、青笋、香菇、甜椒翻炒，加入精盐、味精调味炒匀，撒入葱花，淋上香油，起锅盛入盘内生菜中即可。



红珠

戏鲤



原料：鲤鱼750克，红小豆50克。

调料：香菜、小葱、香油、大葱各10克，陈皮、花椒、盐、姜各适量。



做法

- ① 鲤鱼去鳞、鳃，内脏洗净，葱切末，姜切末，香菜洗净切末。
- ② 将红小豆、陈皮洗净，塞入鱼腹。
- ③ 将鱼放入盘中，撒上葱末、姜末、花椒、精盐，腹中灌入鸡汤，上蒸锅蒸1小时左右，出锅后再撒上海菜末、葱末，淋上香油即可。



西瓜酪



原料：西瓜1500克，樱桃50克，冻粉25克。

调料：白糖75克，香草粉适量。



做法

- ① 西瓜取瓢压汁，樱桃切片。
- ② 炒锅上火放少许水，放入洗净的冻粉，加白糖熬化后，倒入西瓜汁里，放入冰箱冷却后，片成菱形块，与樱桃片一起装入盘中。
- ③ 炒锅上旺火，放白糖、香草粉熬成糖汁，盛出放入冰箱，待糖汁冷却后倒在盘中的西瓜和樱桃上即可。



腰果

炒西芹



原料：西芹150克，腰果200克，红柿子椒25克。

调料：葱、蒜、盐、味精、香油各少许。



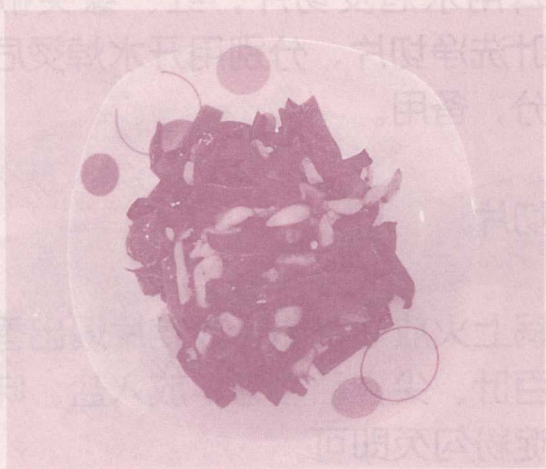
做法

- ① 西芹洗净切成丁，柿子椒洗净切小块，葱、蒜切末。
- ② 将西芹、柿子椒分别用沸水焯熟，捞出过凉。
- ③ 炒锅上火放油烧热，下葱、蒜爆香，放入西芹、腰果、柿子椒翻炒至熟，加盐、味精调味，淋入香油即可。



木耳

炒百叶



原料：木耳150克，百叶150克，红尖椒、绿尖椒各25克。

调料：姜10克，盐、味精、淀粉各适量。



做法

① 木耳用水泡发切片，红、绿尖椒洗净切块，百叶洗净切片，分别用开水焯烫后捞出，沥干水分，备用。

② 姜切片。

③ 炒锅上火放油烧热，放姜片爆出香味，下木耳、百叶、尖椒翻炒匀，放入盐、味精调味后，用淀粉勾芡即可。



豉汁

青鱼



原料：青鱼750克。

调料：豆豉25克，大蒜15克，色拉油25克，盐、料酒、白砂糖、味精适量。



做法

① 鱼去鳞去膛洗净，鱼身两侧划刀，豆豉蒸熟切碎，蒜切末。

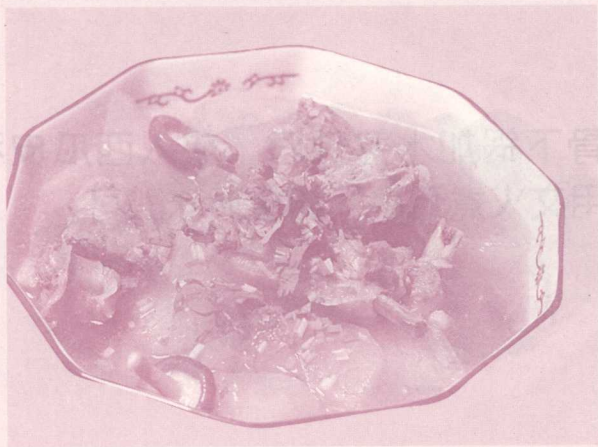
② 炒锅上火放色拉油烧热，放蒜末煸香，炸成蒜味油，盛出。

③ 将鱼放入盘中，加入豆豉和煸香的蒜油，放入烧沸的蒸笼蒸10分钟左右，撒上糖、味精，淋入料酒即成。



烧冬瓜

炖排骨



原料：排骨750克，冬瓜200克，西瓜皮50克。

调料：盐适量。

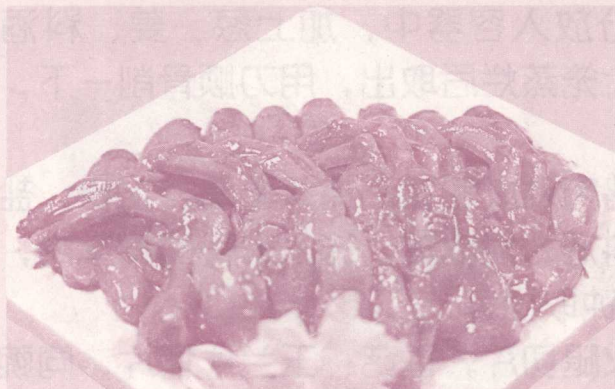


做法

- ① 排骨洗净剁成块，西瓜皮和冬瓜洗净切成条。
- ② 排骨下锅加水煮沸后，放入西瓜皮和冬瓜，改用文火煮至熟，加盐调味即可。



烧鸭掌



原料：鸭掌250克，鸡胸脯肉50克，鸡蛋清30克，豌豆10克，香菇25克，玉兰片25克。

调料：猪油（炼制）50克，酱油25克，淀粉15克，大葱5克，姜5克，料酒5克，盐、味精少许。



做法

① 将鸭掌收拾干净，下入开水锅内焯熟，控去水分放入容器中，加上葱、姜、料酒、高汤，上笼蒸烂后取出，用刀顺骨削一下，将骨取出。

② 鸡肉剁成泥状，加入蛋清、淀粉、盐、味精、料酒，搅成糊，抹入去骨的鸭掌内，上笼煨5分钟取出。

③ 火腿切片，香菇、玉兰片切片，同豌豆放在一起，备用。

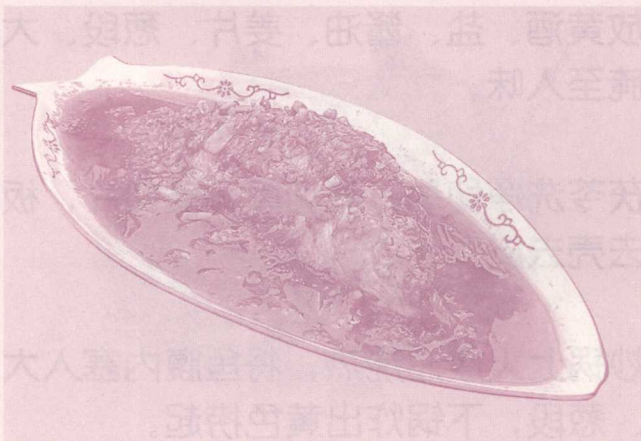
④ 炒锅火上放油烧至四成热时，下鸭掌炸成黄色出锅控油。

⑤ 净锅上火放猪油烧热，放葱、姜爆出香味后捞出，投入火腿、香菇、玉兰片、酱油、盐、味精炒匀，放鸭掌，加上高汤烧至汁浓时即成。



栗子

烧鲤鱼



原料：鲤鱼750克，栗子300克，茯苓20克。

调料：黄酒10克，姜10克，大葱10克，大蒜10克，酱油、盐、红糖各适量，味精少许。



做法

① 鲤鱼去鳞、鳃、内脏，洗净，两边各划几刀，放黄酒、盐、酱油、姜片、葱段、大蒜、红糖腌至入味。

② 茯苓洗净切片，葱切段，姜切片，板栗煮熟，去壳去皮。

③ 炒锅上火放油烧热，将鱼腹内塞入大蒜、姜片、葱段，下锅炸出黄色捞起。

④ 锅留底油烧热，放栗子稍炸，注入清水烧沸，放鱼、茯苓，用文火烧熟后加味精调味即可。



枸杞

烧鲫鱼



原料：鲫鱼750克，枸杞15克。

调料：豆油、葱、姜、胡椒面、盐、味精各适量。



做法

- ① 将鲫鱼去内脏、去鳞，洗净，葱切丝，姜切末。
- ② 炒锅上火加油烧热，放鲫鱼炸至焦黄，加入葱、姜、盐、胡椒面及水，稍焖片刻，投入枸杞子焖烧至熟，加入味精调味即可。

黄花

鸭架汤



原料：鸭骨架250克，白菜250克，黄花30克。

调料：盐、白醋、味精适量。



做法

- ① 黄花泡发去蒂洗净，白菜洗净切条。
- ② 鸭骨架择净切小块，放入炖锅内，加醋及适量的开水，盖好锅盖，用中火煮半小时左右，加入白菜条拌匀，放入黄花，改用旺火煮滚，再加入盐与味精调味拌匀即可。



冬菇

炒油菜



原料：冬菇10克，油菜250克。

调料：植物油25克，盐、味精各少许。



做法

① 油菜洗净分梗叶切成段，冬菇用温水泡开捞出去蒂，泡水留用。

② 炒锅上火放油烧热，先下菜梗，炒至六七成熟，加盐，再放菜叶一起翻炒稍许，放入冬菇和泡冬菇用的汤水，烧至菜梗软烂，加味精调味即可。



绿芽

炒鳝丝



原料：鳝鱼300克，绿豆芽150克。

调料：植物油15克，大葱5克，料酒5克，淀粉5克，盐、姜、味精、香油少许。



做法

① 绿豆芽择洗干净，鳝鱼宰杀洗净，沸水煮熟后切丝。

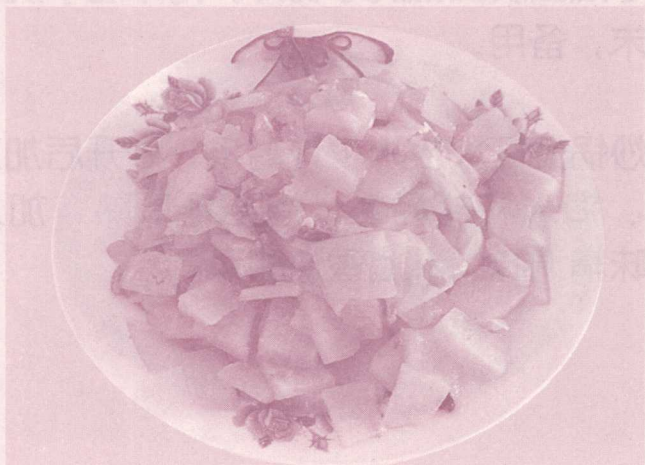
② 葱切末，姜切末。

③ 炒锅置旺火放油烧热，放葱末、姜末炝锅，下鳝丝煸炒，加料酒、盐、味精、绿豆芽翻匀至熟，用湿淀粉勾芡，淋入香油即成。



海米

冬瓜



原料：冬瓜500克，海米50克。

调料：大葱10克，味精、盐、香油少许。



做法

① 冬瓜去皮去瓢洗净切片，海米温水洗净。葱切末，备用。

② 炒锅上旺火放入少许高汤，烧开后加入冬瓜片、海米和盐翻匀，烧至冬瓜熟，加入葱末、味精调味，淋上香油即可。



椒麻汁

鸭掌



原料：鸭掌500克。

调料：酱油25克，香油25克，大葱20克，料酒20克，盐10克，味精、花椒、姜适量。



做法

- ① 鸭掌去骨洗净，葱切段，姜切片。
- ② 锅置火上，放入清水、葱段、姜片和料酒煮沸后，放入鸭掌烫熟，捞出过凉，沥干水分后，装入盘内。
- ③ 将花椒和葱叶剁成末，加入精盐、酱油、味精、香油和适量沸水调成椒麻汁，浇在盘内的鸭掌上即可。



鱼香

腰花



原料：猪腰250克，绿豆芽50克，木耳50克，冬笋50克，青椒50克。

调料：酱油25克，香油25克，大葱20克，料酒20克，盐10克，泡椒、蒜末、味精、花椒、姜适量。



做法

① 腰子去表膜，剖开，去掉中心腰臊，划十字刀后切大片，洗去血水，用料酒、盐、湿淀粉拌匀上浆。

② 泡椒剁碎，绿豆芽择洗干净，冬笋洗净切丝，青椒去蒂去籽洗净切丝。

③ 用料酒、淀粉、葱末、姜末、蒜末、糖、醋、酱油、味精兑成调味汁。

④ 炒锅上火放油烧热，放入腰片翻炒，待腰子按划过的刀口散开卷起时，加入泡椒，放入木耳、绿豆芽、笋丝、青椒丝翻炒，最后倒入调味汁，汁开后翻匀即成。



银耳

芦笋 炒



原料：芦笋200克，干银耳25克，鲜香菇50克。

调料：植物油15克，大葱、姜、盐各适量，味精少许。



做法

① 芦笋洗净切段，银耳用温水泡发切小片，香菇用温水去蒂洗净，沥干水分，待用。

② 葱、姜切丝。

③ 炒锅上火放油烧热，下葱丝、姜丝爆香，放芦笋、银耳、香菇翻炒，放盐、味精调味，炒匀至熟即可。



凉粉

兔肉去油

图书在版编目(CIP)数据

不记不食做美食 减肥瘦身经(手撕菜谱丛书)

编委会编. —北京: 气象出版社, 2008.7

(手撕菜谱丛书)

ISBN 978-7-5029-4335-0

I.不... —I.不... —I.不...

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第123456号

用者, 不...

凉粉

凉粉

凉粉

凉粉

凉粉

凉粉

凉粉

凉粉

凉粉

凉粉



原料: 兔肉250克, 凉粉300克, 黄瓜100克。

调料: 芥末油20克, 香油、酱油、大葱、姜、白砂糖各适量, 醋、味精、盐各少许。

本书如有文字不清、印刷质量问题, 请及时与出版社联系。

北京中科印刷有限公司印刷



做法

- ① 兔肉洗净煮熟后切丝。
- ② 凉粉切丝，放入沸水锅中焯一下，备用。
- ③ 黄瓜洗净去籽后切丝，加入少许精盐拌匀稍腌，挤去水分。
- ④ 将腌过的黄瓜丝放入盆内，加入凉粉丝、兔肉丝、熟油、芥末油及其他调料拌匀即可。



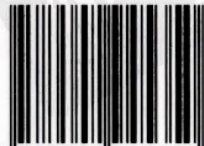
手撕菜谱丛书

- ◎ 豆类营养菜
- ◎ 精美凉拌菜
- ◎ 私房家常菜
- ◎ 五谷杂粮谱
- ◎ 特色小炒菜
- ◎ 减肥瘦身菜
- ◎ 食疗养生菜
- ◎ 四季保健菜
- ◎ 中式面点谱
- ◎ 养生美容粥

- 谁说懒人学不会做饭？
不用记，不用背，简单！
- 谁说照菜谱做饭麻烦？
撕下来，贴上去，方便！

友情提示：本套手撕菜谱撕下的散页可重复使用，请勿丢弃，以免浪费。

ISBN 978-7-5029-4535-0



9 787502 945350 >

定价：8.00元