

# 爽口解腻不长肉

■ 市井

春节期间餐桌上的“硬菜”多，不管是除夕的年夜饭，还是走亲访友，都少不了一顿丰盛的饭菜招待。如果连续多日大鱼大肉吃多了，过于油腻，那就是时候该更换一下餐食，吃点“清爽刮油”的菜了，合理搭配，荤素都有，才能吃得更健康。

## 【豆皮生菜卷】

食材：豆皮、鸡蛋、生菜、海鲜酱、甜面酱、芝麻酱、生抽、盐适量。



1、2个鸡蛋加盐打散备用，生菜洗干净去除老根，豆皮切成巴掌大的方形块备用。

2、锅中刷少量的油，油温三成热的时候，将鸡蛋液倒入锅中，不停晃动锅，让鸡蛋液在锅中慢慢摊开，将鸡蛋皮从锅中揭起来，切成一指宽的长条备用。

3、2勺海鲜酱、1勺生抽、1勺甜面酱、半勺芝麻酱，兑上少量的水拌匀成舀起来能拉成一条线的稀稠状即可。

4、豆皮铺在底下，放上一块鸡蛋皮，两根生菜，喜欢吃口味重一些的还可以抹一些酱。

5、将豆皮紧紧地卷起来，最后收口的地方抹一层酱，可以更好地粘合在一起，用刀从中间一切两半，摆盘即可。

## 【核桃火腿烧腐竹】

食材：腐竹、核桃仁、火腿、胡萝卜、大蒜、干辣椒、生抽、蚝油、香油、淀粉、糖半勺、盐适量。



1、腐竹提前泡发好，半根胡萝卜切丝，适量火腿切丁，5瓣大蒜拍碎备用。

2、碗中加入2勺生抽，1勺蚝油，1勺香油，1勺干淀粉，半勺糖

和适量的盐，加入5勺水搅拌均匀备用。

3、炒锅中少许油，烧至六成热，加入蒜瓣和干辣椒爆香。

4、加入火腿丁，翻炒片刻后，加入核桃仁、胡萝卜丝炒至脱生出生香。

5、腐竹泡发后切段，倒入锅中翻炒2分钟。加入前面兑好的料汁，翻炒均匀后，盖上锅盖焖煮3分钟，收汁后即可装盘食用。

## 【大丰收】

食材：黄瓜、洋葱、木耳、油炸花生、香菜、蒜、盐、白糖、生抽、陈醋、辣椒油、鸡精适量。



1、黄瓜冲洗干净用保鲜膜包裹好拍成拇指大小的块，木耳泡发，洋葱切成硬币大小的块，香菜切碎、蒜切成蒜末备用。

2、在大碗中依次加入切好的黄瓜、洋葱、香菜，油炸花生和木耳备用。

3、调料碗中加入适量的蒜末、小葱段、白芝麻1勺，浇上一勺热油出香。加入2勺生抽、2勺陈醋、1勺辣椒油、1勺调羹糖、少量盐搅拌均匀。

4、将做好的调味料倒入食材碗中，拌匀即可食用。

## 【凉拌石花菜】

食材：干石花菜、小芹菜、花生米半碗、海鲜酱、甜面酱、生抽、香醋、芝麻油、盐适量。



1、石花菜泡发需要用凉水来泡，经过1个小时的浸泡以后，一小把就可以泡得很多，半透明状就泡好了。

2、花生放锅里煮熟备用，小芹菜切段后焯一下水备用。

3、泡发好的石花菜加入一勺海鲜酱和甜面酱，再加入一勺生抽，一勺香醋，半勺芝麻油和适量的盐搅拌均匀。

4、倒入小芹菜和花生拌匀即可。

## 【香菜拌牛肉】

食材：牛肉里脊、香菜、小米椒、线椒、大蒜。



1、牛肉切成薄一点的片，香菜洗净切成段，小米椒和线椒切圈，大蒜切末备用。

2、切好的牛肉，1勺料酒去腥，2勺生抽、半勺白糖提鲜，半勺老抽上色，少许盐调味，抓拌均匀后加入1勺淀粉，再次揉抓1分钟，最后封油腌制15分钟。

3、锅里的水开始冒小泡泡时（水未开时），放入牛肉片，待水开后捞出即可。

4、碗中加入蒜末、辣椒粉、白芝麻，热油浇香，浇入1勺生抽，1勺蚝油，1勺香醋，1勺白糖拌匀。

5、牛肉中加入小米椒，线椒和香菜，加入调味料搅拌均匀即可。

## 【乾隆白菜】

食材：大白菜、芝麻酱、陈醋、白糖、老抽、蜂蜜、香油、白芝麻、盐适量。

1、大白菜只取菜心的叶子部分，撕成半个巴掌大的块冲洗干净。

2、大碗中加4勺芝麻酱，4勺

白糖、4勺左右的陈醋、2勺香油，搅拌均匀。可以适当地加入一些味精、盐和老抽拌匀。

3、可以加入少许的水，最后加入2勺蜂蜜搅拌均匀。不要太稠或太稀，不好拌匀。

4、白菜倒入碗中拌匀，加入1勺炒熟的白芝麻，可以微捏一下白菜，让其能更好地入味裹上酱汁，抓匀后即可装盘。



## 【凉拌茄子】

食材：长茄子一根、大蒜5瓣、盐、糖、味精、果醋、香油。

1、长茄子清洗干净以后，去掉头尾，将茄子对半切断，再从中间劈开备用。

2、电饼铛烧热，将茄子果肉朝下摆放在电饼铛内，可以先提前压一下看看差不多能盖上盖子就行，如果茄子太厚，建议再多切一层。放几颗大蒜一起加热。

3、上下火大约加热4分钟左右，茄子就熟了，用筷子扎一下，能轻易扎透看见软烂的茄子肉就可以了。

4、将茄子拿出，稍微凉一些撕成长条放入大碗中。

5、石春中加入烧熟的大蒜4瓣，1瓣生大蒜，加入盐、味精适量、糖稍微多一些。

6、浇入2勺左右的果醋，半勺香油，4勺左右的水，搅拌均匀。

7、吃的时候将料汁浇在茄子条上，拌匀即可食用。

