

3步

图解版

家常凉菜

饮食生活编委会◎编



吉林科学技术出版社

3步图解版 家常凉菜

饮食生活编委会◎编



图书在版编目(CIP)数据

3步图解版——家常凉菜 / 饮食生活编委会编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2015. 7
ISBN 978-7-5384-9501-0

I. ①3… II. ①饮… III. ①凉菜—菜谱—图解
IV. ①TS972. 121-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第153891号

3步图解版 家常凉菜

编 饮食生活编委会

出版人 李 梁

策划责任编辑 张伟泽

执行责任编辑 王运哲

封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司

制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司

开 本 720mm×1000mm 1/16

字 数 300千字

印 张 16

印 数 1-7 000册

版 次 2016年1月第1版

印 次 2016年1月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635176 85651759

85635177 85651628

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85670016

网 址 www.jlstp.net

印 刷 吉林省吉广国际广告股份有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-9501-0

定 价 29.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

目录 contents



家庭烹饪必修课 8

第一章 蔬菜篇

萝卜干腊肉炆芹菜	19
自制朝鲜泡菜	20
炆拌三丝	23
朝鲜辣酱黄瓜卷	24
姜汁炆芦笋	27
香辣藕丝	28
培根四季豆沙拉	31
黑白拌时蔬	32
三丝拌黄菜	33
肉丝拉皮	34
姜末菠菜	36

红油扁豆	37
四川泡菜	38
麻酱拌菠菜	40
红油拌四丝	41
大蒜菠菜拌蛤仁	43
卤菜卷	44
双丁炆花生米	47
凉拌双片	48
韩国辣白菜	51
菜花炆海带结	52
冬笋拌荷兰豆	55
葱油蚕豆	56
香菇拌荷兰豆	59

黄瓜拌干豆腐	60	猪耳冻	96
葱椒炆茭白	63	香熏猪手	99
泡菜	64	卤水金钱肚	100
肉丝拌苦苣	67	凉拌牛板筋	103
农家手撕菜	68	什菌肚丝	104
五味苦瓜	71	麻辣口条	105
麻酱素什锦	72	泡酸菜拌腰花	106
葱油拌苦瓜	75	芥末猪肚丝	109
糖蒜	76	家常酱牛腱	110
蒜泥茄子	79	麻辣拌肘花	113
陈醋螺头拌菠菜	80	卤牛腱	114
芥末粉丝菜	83	糖熏兔肉	117
姜汁豇豆	84	辣拌金钱肚	118
银杏苦瓜	87	芹菜拌金钱肚	119
		肉末花生米	120
		京葱拌耳丝	123
		椒油拌腰片	124
		辣椒油猪舌	127
		烟熏脆耳	128
		猪肝拌菠菜	131
		辣椒油猪肚片	132
		蒜泥白肉	135
		炆拌牛百叶	136
		辣椒油猪蹄筋	139
		香糟猪肘	140



第二章 畜肉篇

西红柿汁拌肥牛	91
肉皮冻	92
爽口腰花	95



第三章 禽蛋篇

巧拌鸭胗	145
松花熏鸡腿	146
老干妈拌鹅胗	149
棒棒鸡丝	150
芥末鸭掌	153
香葱拌鸡胗	154
白云凤爪	157
熏拌鸭肠	158
粉皮拌鸡丝	161
鸡丝青笋	162
青椒炆拌鸡	163
酱鸡腿	164
盐水鸭肝	167
香熏鹌鹑蛋	168
鸡脯松花卷	171
口水鸡	172
五香凤爪	175
风味松花蛋	176
葱拌鹅蛋	177

第四章 水产篇

温拌蜇头蛰子	181
鲜虾炆豇豆	182
海蜇皮拌白菜心	185
巧拌鱼片	186
腌拌海螺	189
虾仁炆韭菜	190
虾仁拌茭白	191
菠萝沙拉拌鲜贝	192
酱汁海螺	195
香熏大海虾	196



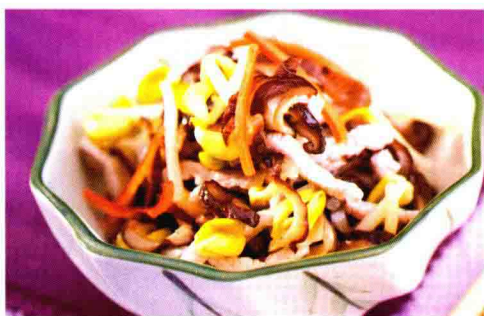
酒醉河蟹	199
凉拌海带	200
虾干拌苦瓜	202
银芽海带丝	203
盐卤虾爬子	205
香葱拌毛蚶	206



第五章 豆菌篇

双椒拌螺丁	209
拌鱼丝	210
生熏带鱼	213
芥末北极贝	214
凉粉拌鳝丝	215
萝卜丝拌海蜇丝	216
盐水青虾	219
温拌脆鳝	220
苦瓜拌蜇头	221
生卤青虾	223
五香熏马哈鱼	224
银芽海参	226
两味醉虾	227

葱油拌双耳	230
香芹拌豆干	232
芹菜拌腐竹	233
西芹拌香干	235
五彩金针菇	236
炆拌三彩腐竹	239
菇椒拌腐丝	240
香炆蘑菇	241
老醋拌木耳丝	242
木耳拌双丝	245
香葱炆木耳	246
金针培根卷	248
香菇炆茭白	249
肉芽拌菇丝	251
胡萝卜炆冬菇	252
海米拌木耳	255



3步图解版 家常凉菜

饮食生活编委会◎编



图书在版编目(CIP)数据

3步图解版——家常凉菜 / 饮食生活编委会编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2015. 7
ISBN 978-7-5384-9501-0

I. ①3… II. ①饮… III. ①凉菜—菜谱—图解
IV. ①TS972.121-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第153891号

3步图解版 家常凉菜

编 饮食生活编委会

出版人 李 梁

策划责任编辑 张伟泽

执行责任编辑 王运哲

封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司

制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司

开 本 720mm×1000mm 1/16

字 数 300千字

印 张 16

印 数 1-7 000册

版 次 2016年1月第1版

印 次 2016年1月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635176 85651759

85635177 85651628

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85670016

网 址 www.jlstp.net

印 刷 吉林省吉广国际广告股份有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-9501-0

定 价 29.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



前言

“民以食为天，食以安为先”，饮食与每个人都息息相关。我们与其在外面提心吊胆地吃着各种不放心的食物，不如回到家里，为自己、为亲人、为爱人亲手烹饪出既健康又美味的菜肴。用心烹调出来的菜品，又怎会不美味可口呢。为此，饮食生活编委会特别编写出了本系列菜谱书，助您更快更好地制作出色、香、味俱全的美味佳肴。

3步图解版系列图书共分为6本，分别为《家常菜》《家常炒菜》《家常汤煲》《家常川菜》《家常凉菜》《家常主食》。根据家常菜的特点，每本书在菜品的选取上沿用了原料取材容易、操作简便易行、营养合理搭配的原则，每道菜肴均配以关键的三个步骤图，方便读者理解和操作，可以使读者能够快速抓住重点，烹调出既营养又健康的家常美食，达到一学就会的目的。

愿本系列图书能够成为您家庭生活饮食方面的好助手和好参谋，让您在掌握制作各种家庭健康美味菜肴的同时，还能够轻松地享受烹饪带来的乐趣。

目录 contents



家庭烹饪必修课 8

第一章 蔬菜篇

萝卜干腊肉炆芹菜	19
自制朝鲜泡菜	20
炆拌三丝	23
朝鲜辣酱黄瓜卷	24
姜汁炆芦笋	27
香辣藕丝	28
培根四季豆沙拉	31
黑白拌时蔬	32
三丝拌黄菜	33
肉丝拉皮	34
姜末菠菜	36

红油扁豆	37
四川泡菜	38
麻酱拌菠菜	40
红油拌四丝	41
大蒜菠菜拌蛤仁	43
卤菜卷	44
双丁炆花生米	47
凉拌双片	48
韩国辣白菜	51
菜花炆海带结	52
冬笋拌荷兰豆	55
葱油蚕豆	56
香菇拌荷兰豆	59

黄瓜拌干豆腐60
 葱椒炆茭白63
 泡菜64
 肉丝拌苦苣67
 农家手撕菜68
 五味苦瓜71
 麻酱素什锦72
 葱油拌苦瓜75
 糖蒜76
 蒜泥茄子79
 陈醋螺头拌菠菜80
 芥末粉丝菜83
 姜汁豇豆84
 银杏苦瓜87

猪耳冻96
 香熏猪手99
 卤水金钱肚 100
 凉拌牛板筋 103
 什菌肚丝 104
 麻辣口条 105
 泡酸菜拌腰花 106
 芥末猪肚丝 109
 家常酱牛腱 110
 麻辣拌肘花 113
 卤牛腱 114
 糖熏兔肉 117
 辣拌金钱肚 118
 芹菜拌金钱肚 119
 肉末花生米 120
 京葱拌耳丝 123
 椒油拌腰片 124
 辣椒油猪舌 127
 烟熏脆耳 128
 猪肝拌菠菜 131
 辣椒油猪肚片 132
 蒜泥白肉 135
 炆拌牛百叶 136
 辣椒油猪蹄筋 139
 香糟猪肘 140



第二章 畜肉篇

西红柿汁拌肥牛91
 肉皮冻92
 爽口腰花95



第三章 禽蛋篇

巧拌鸭胗	145
松花熏鸡腿	146
老干妈拌鹅胗	149
棒棒鸡丝	150
芥末鸭掌	153
香葱拌鸡胗	154
白云凤爪	157
熏拌鸭肠	158
粉皮拌鸡丝	161
鸡丝青笋	162
青椒炆拌鸡	163
酱鸡腿	164
盐水鸭肝	167
香熏鹌鹑蛋	168
鸡脯松花卷	171
口水鸡	172
五香凤爪	175
风味松花蛋	176
葱拌鹅蛋	177

第四章 水产篇

温拌蜇头蛰子	181
鲜虾炆豇豆	182
海蜇皮拌白菜心	185
巧拌鱼片	186
腌拌海螺	189
虾仁炆韭菜	190
虾仁拌茭白	191
菠萝沙拉拌鲜贝	192
酱汁海螺	195
香熏大海虾	196



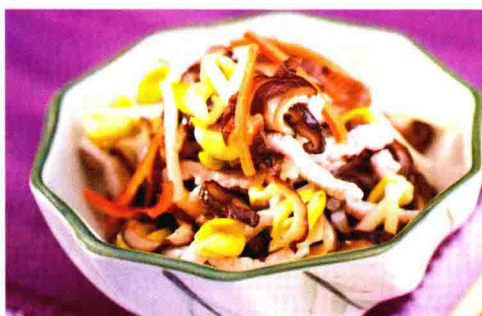
酒醉河蟹	199
凉拌海带	200
虾干拌苦瓜	202
银芽海带丝	203
盐卤虾爬子	205
香葱拌毛蚶	206



第五章 豆菌篇

双椒拌螺丁	209
拌鱼丝	210
生熏带鱼	213
芥末北极贝	214
凉粉拌鳝丝	215
萝卜丝拌海蜇丝	216
盐水青虾	219
温拌脆鳝	220
苦瓜拌蜇头	221
生卤青虾	223
五香熏马哈鱼	224
银芽海参	226
两味醉虾	227

葱油拌双耳	230
香芹拌豆干	232
芹菜拌腐竹	233
西芹拌香干	235
五彩金针菇	236
炆拌三彩腐竹	239
菇椒拌腐丝	240
香炆蘑菇	241
老醋拌木耳丝	242
木耳拌双丝	245
香葱炆木耳	246
金针培根卷	248
香菇炆茭白	249
肉芽拌菇丝	251
胡萝卜炆冬菇	252
海米拌木耳	255





家庭烹饪必修课

常用调料

液体味料

酱油 可使菜肴入味，更能增加食物的色泽。适合红烧及制作卤味。

蚝油 蚝油本身很咸，可以用糖稍微中和一下其咸度。

沙拉油 常见的烹调用油，亦可用于烹制糕点。

香油 菜肴起锅前淋上，可增香味。腌制食物时，亦可加入以增添香味。

料酒 烹调鱼、肉类时添加少许的料酒，可去腥味。

辣椒酱 红辣椒磨成的酱，呈赤红色黏稠状，又称辣酱。可增添辣味，并增加菜肴色泽。

甜面酱 本身味咸。用油以小火炒过可去酱酸味。亦可用水调稀，并加少许糖调味，风味更佳。

豆瓣酱 以豆瓣酱调味之菜肴，无须加入太多酱油，以免成品过咸。以油爆过色泽及味道较好。

番茄酱 常用于茄汁、糖醋等菜肴，并可增加菜肴色泽。



固体味料

精盐 烹调时最重要的味料。其渗透力强，适合腌制食物，但需注意腌制时间与量。

白糖 红烧及卤菜中加入少许糖，可增添菜肴风味及色泽。

味精 可增添食物之鲜味，尤其加入汤类共煮最适合。

辛香料

大葱 常用于爆香、去腥等。

姜 可去腥、除臭，并提高菜肴风味。

大蒜 常用之爆香料，可搭配菜色切片或切成碎粒。

花椒 常用来红烧及卤。花椒粒炒香后磨成的粉末即为花椒粉，若加入炒黄的盐则成为花椒盐，常用于油炸食物蘸食之用。

胡椒 辛辣中带有芳香，可去腥及增添香味。白胡椒较温和，黑胡椒味则较重。

八角 又称大茴香，常用于红烧及卤。香气极浓，宜酌量使用。

干辣椒 可去腻、膻味。将籽去除，以油爆炒时，需注意火候，不宜炒焦。



红葱头 可增香。切碎爆香时，应注意火候，若炒得过焦，则会有苦味。

五香粉 五香粉包含桂皮、大茴香、花椒、丁香、甘香、陈皮等香料，味浓，宜酌量使用。

辛香料处理

① 将老姜洗净，削去外皮。

② 先直刀顺长切成大片。

③ 再将姜片切细即为姜丝。

④ 将姜丝切碎即为姜末。



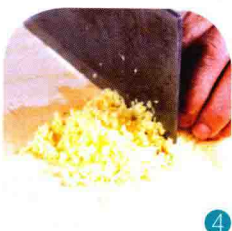
①



②



③



④

⑤ 如果先将姜块切成两半。

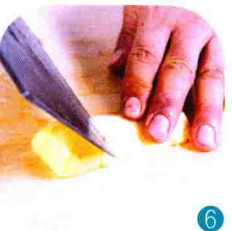
⑥ 再用斜刀切成小块。

⑦ 然后切片即为菱形姜片。

⑧ 或用刀拍散即为姜块。



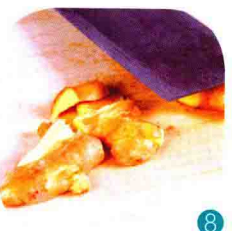
⑤



⑥



⑦



⑧

大蒜的处理



①



②



③



④

① 大蒜洗净，先切去根部。

② 再用刀切去蒜芽部分。

③ 然后剥去外皮，取蒜瓣。

④ 再剥下蒜皮，取净蒜。

大蒜汁的调制



①



②

① 调制大蒜汁时，可先将加工好的蒜蓉取出，放入干净的容器内，再加入适量清水，放入少许精盐拌匀，即成大蒜汁。

② 当然，还可以根据个人口味的喜好，添加米醋、酱油、辣椒油等。

刀工处理

油菜的处理

- 1 先将油菜去除老叶。
- 2 在根部刮上花刀。
- 3 再用清水洗净。
- 4 捞出沥干即可。



西蓝花的处理

- 1 西蓝花去根及花柄(茎)。
- 2 用手轻轻掰成小朵。
- 3 在根部刮上浅十字花刀。
- 4 放入清水中浸泡并洗净。



金针蘑的处理

- 1 鲜金针蘑一般都是小包装，需要先去掉包装，取出金针蘑，放在案板上，切去老根。
- 2 再用手将金针蘑撕成小朵。
- 3 然后放入清水中漂洗干净(漂洗时可加入少许精盐)。
- 4 捞出金针蘑，攥干水分即可。



苦瓜的处理

- 1 将苦瓜洗净，沥干水分，切去头尾。
- 2 再顺长将苦瓜一切两半。
- 3 然后用小勺挖去籽瓤。
- 4 用清水漂洗干净，根据菜肴要求切制即可。

