

家常菜系列9

尚锦文化

清爽凉菜138道

尚锦文化/编

五香牛肉 · 西芹腐竹 · 卤花生 · 四川泡菜 ·····



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

清爽凉菜138道 / 尚锦文化编. —北京: 中国纺织出版社,
2009.1

(家常菜系列9)

ISBN 978-7-5064-5133-8

I. 清… II. 尚… III. 凉菜—菜谱 IV. TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第175371号

责任编辑: 李娟 责任印制: 刘强
版式设计: 北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: // www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep. com

天津光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2009年1月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/48 印张: 2

字数: 43千字 定价: 9.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

家常菜系列 9

尚锦文化

清爽凉菜138道

尚锦文化 编

 中国纺织出版社



目录 Contents

飘香畜肉类

- 1 五香猪肘.....4
- 2 红油肚丝.....5
- 3 五香猪舌.....6
- 4 清蒸小香肚.....7
- 5 香菜耳丝.....8
- 6 蜜枣香肠.....9
- 7 卤猪蹄.....10
- 8 白煮肉.....11
- 9 五香牛肉.....12
- 10 夫妻肺片.....13

美味禽蛋类

- 11 五香凤爪.....14
- 12 口水鸡.....15
- 13 怪味鸡.....16
- 14 松花蛋.....17
- 15 盐水鸭.....18
- 16 香卤鸭脖.....19
- 17 麻辣鸡胗.....20
- 18 香辣鸭肠.....21
- 19 卤鸭心.....22
- 20 盐水鹌鹑蛋.....23

营养豆制品类

- 21 五香兰花干...24
- 22 西芹腐竹.....25
- 23 粒粒酥.....26
- 24 鱼子酱拌豆腐...27
- 25 花仁辣白菜...28
- 26 卤素鸡.....29
- 27 皮蛋拌豆腐...30
- 28 芹黄拌豆干...31
- 29 白卤豆腐干...32
- 30 蟹柳拌青豆...33

鲜美水产类

- 31 辣鲜文蛤.....34
- 32 印尼辣螺.....35
- 33 鱼香田螺.....36
- 34 蒜泥白肉虾...37
- 35 剁椒鲜鱿花...38
- 36 仔姜鳝丝.....39
- 37 姜汁肉蟹.....40
- 38 芥辣蜆皮丝...41
- 39 麻辣泥鳅.....42
- 40 菊香生鱼丝...43

健康蔬菜类

- 41 盐水毛豆.....44
- 42 蜜汁藕.....45
- 43 酱黄瓜.....46
- 44 相思莴笋.....47
- 45 凉拌双笋.....48
- 46 四川泡菜.....48

飘香畜肉类

- 47 香蒜里脊.....49
- 48 糊辣肉丁.....49
- 49 肉丝茶树菇...50
- 50 卤肉夹饼.....50
- 51 辣豆瓣拌白肉...51
- 52 碳烧肉.....51
- 53 蒜香龙眼肉...52
- 54 梅酱金钱肉...52
- 55 私家香排.....53
- 56 泡萝卜爽脆肚...53
- 57 三色拌肚丁...54
- 58 芥辣脆耳丝...54
- 59 葱椒嫩腰花...55
- 60 酱猪手.....55
- 61 酸辣猪手.....56
- 62 蒜香肝片.....56
- 63 姜汁皮冻.....57
- 64 金椒蜂窝肚...57



美味禽蛋类

- 65 葱椒鸡 58
- 66 小米椒拌鸡 58
- 67 红袍鸡心 59
- 68 迷迭香鸡翅 59
- 69 鸿福鸡丝 60
- 70 麻酱蒜香鸡 60
- 71 糖醋鸡肉卷 61
- 72 钵钵鸡杂 61
- 73 沙拉鸭片 62
- 74 香酱鸭 62
- 75 鸭胗拌凉瓜 63
- 76 久久鸭颈 63
- 77 飘香鸭脯 64
- 78 陈皮鸭条 64
- 79 奇味鸭舌 65
- 80 芥末鸭掌 65
- 81 锦绣仔鸭丝 66
- 82 泡菜菜炆鹅肠 66
- 83 金沙蒜香鸽 67
- 84 泡椒鸽胗 67

营养豆制品类

- 85 红油拌豆腐 68
- 86 蜜汁豆腐 68
- 87 芦蒿臭干 69
- 88 白果腐竹 69
- 89 回卤干张 70
- 90 秘制豆干 70

鲜美水产类

- 91 油炸臭干 71
- 92 咸鸭蛋拌豆腐 71
- 93 肉松拌豆腐 72
- 94 凉拌腐竹 72
- 95 皮蛋拌豆腐 73
- 96 五彩美龄豆腐 73
- 97 凉拌豆苗 74
- 98 翡翠黄豆 74
- 99 三色云丝 75
- 100 豆腐藕盒 75
- 101 辣仔咖喱花甲 76
- 102 蛤蜊大白菜 76
- 103 酸椒文蛤 77
- 104 茴香酥河虾 77
- 105 糖醋大虾 78
- 106 豉椒鲜鱿 78
- 107 孜然鲜鱿须 79
- 108 烧椒鳝段 79
- 109 陈皮鳝丝 80
- 110 紫菜蟹柳卷 80
- 111 香醋拌蛰丝 81
- 112 香菜白宫鱼 81
- 113 紫霞沙丁鱼 82
- 114 家乡腌酥鱼 82
- 115 野鸡红拌鱼皮 83
- 116 泰式海鲜沙拉 83

健康蔬菜类

- 117 卤花生 84
- 118 家常卤黄豆 84
- 119 卤香菇 85
- 120 炆萝卜 85
- 121 金汁苦瓜 86
- 122 酸豇豆 86
- 123 辣萝卜干 87
- 124 白糖蒜 87
- 125 东北拉皮 88
- 126 凉拌三样 88
- 127 金丝银芽 89
- 128 凉拌圆白菜 89
- 129 炆咖喱菜花 90
- 130 盐水芸豆 90
- 131 什锦掐菜 91
- 132 凉拌苕蒿 91
- 133 蒜香生菜 92
- 134 凉拌苦瓜 92
- 135 柠檬藕片 93
- 136 素三鲜 93
- 137 剁椒粉皮 94
- 138 糖醋红蒜 94

不可不知的拌凉菜技巧 95





Tips

卤制时放点明胶，黏合的效果好。

1 五香猪肘

◎原料

猪肘1000克，纱布1块

◎调料

冰糖250克，盐、食用硝水、八角、花椒、陈皮、小茴香、草果、五香粉、料酒、味精各适量

◎做法

- 1 猪肘洗净，去骨并用肉锤不规则敲打，然后撒点盐和食用硝水揉擦均匀，放入盐水缸中腌数天后取出，洗净。
- 2 其他调料，加水煮沸，放入猪肘卤煮至熟，捞出用纱布裹紧，冷藏数小时。
- 3 去掉纱布，切片装盘即可。

◎原料

猪肚450克，青椒条适量

◎调料

盐10克，料酒5克，生抽10克，味精10克，白糖5克，红油20克，麻油10克，芝麻10克，葱段5克，姜片5克，八角3克

◎做法

1 将猪肚揉搓翻洗干净，放入高压锅，加水、八角、葱段、姜片、盐、料酒用旺火煮15分钟，捞出晾凉切丝；青椒条焯水备用。

2 生抽、味精、白糖、红油、麻油、芝麻调制成红油汁。

3 将切好的肚丝摆在盘中，拌入青椒条，淋上红油汁即可。

2 红油肚丝

Tips
拌凉菜时，味精不易溶解，可先用少许开水化开，凉后使用。





3 五香猪舌

◎原料

猪舌1个

◎调料

八角2个，辣椒、味精、冰糖、盐、料酒、葱段、姜片、酱油、桂皮、小茴香、甘草、香叶、五香粉、陈皮、草果各适量

◎做法

1

猪舌洗净，焯水。

2

把调料和水放入锅中，用小火煮沸，散发出香气后，将猪舌放入卤煮至熟。

3

猪舌取出，晾凉，切片装盘即可。

Tips

食用时可加點辣椒油和醋等。

◎原料

生香肚300克

◎调料

麻油、醋各适量

◎做法

- 1 猪耳朵洗净，焯水。
- 2 调料和水放入锅中，用小火煮沸，散发出香气后，将猪耳朵放入卤煮至熟。
- 3 猪耳朵取出，晾凉，装进盒子压紧，冷藏数小时，取出切块，装盘即可。

Tips

在压制时也可加入明胶，更易成形；食用时可加点辣椒油和醋等。

4 清蒸小香肚





5 香菜耳丝

◎原料

熟猪耳1只，香菜10克

◎调料

盐、味精、蒜泥、麻油各适量

◎做法

- 1 熟猪耳切成丝，加调料拌入味。
- 2 香菜洗净，切成段，和猪耳拌匀后装盘即可。

Tips

调味必须要用蒜泥，蘸醋食用更佳。



◎原料

瘦猪肉200克，五花肉100克，猪小肠1根，鸡蛋1个

◎调料

盐、味精、白酒、白糖、葱、姜各适量

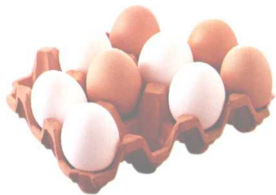
◎做法

1

将猪小肠洗净，用筷子刮去肠油，制成肠衣；将瘦肉、五花肉洗净，用搅拌机搅成泥，加入盐、味精、鸡蛋、白糖、白酒、葱、姜搅匀。

2

将肉泥灌入肠衣内，扎紧两头肠衣，入锅内煮熟，取出改刀成蜜枣形，装盘即可。



6 蜜枣香肠

Tips

肉泥灌入肠衣时要紧实，以避免肉馅有空隙；另外可用细针随灌随刺，防止肠管内出现气泡，影响成品的质量。





7 卤猪蹄

◎原料

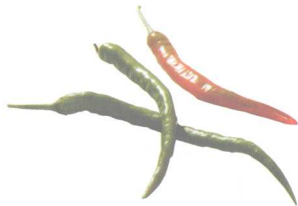
猪蹄2个

◎调料

八角2个，辣椒、味精、冰糖、盐、料酒、葱段、姜片、桂皮、小茴香、甘草、香叶、五香粉、陈皮、草果、红曲各适量

◎做法

- 1 猪蹄洗净，焯水，对半剖开。
- 2 把调料和水放入锅中，用小火煮沸，散发出香气后，将猪蹄放入卤煮至熟。
- 3 取出猪蹄沥汁即可。



◎原料

猪臀肉300克，芹菜叶少许

◎调料

葱段、姜片、料酒、蒜泥、
酱油、香菜、胡椒粉、红油
各适量

◎做法

1

猪肉洗净；锅中加水、葱段、姜片、料酒及猪肉，用大火烧开，小火煮8~10分钟，取出晾凉，切片装盘，淋上红油。

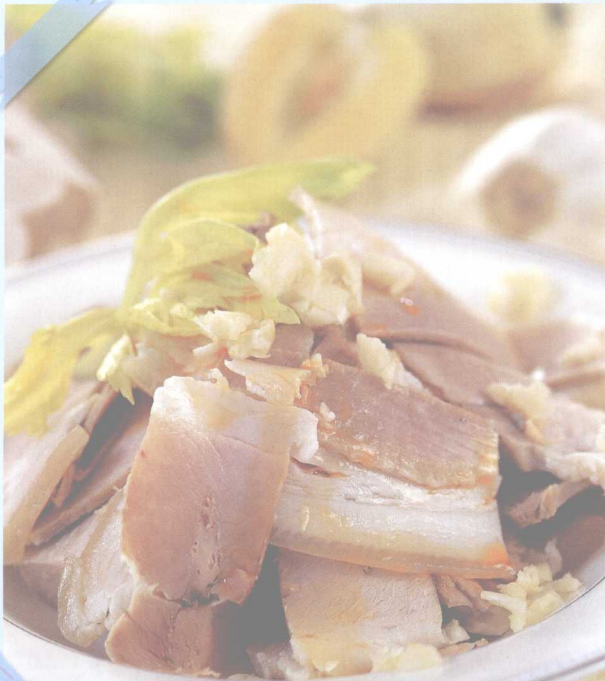
2

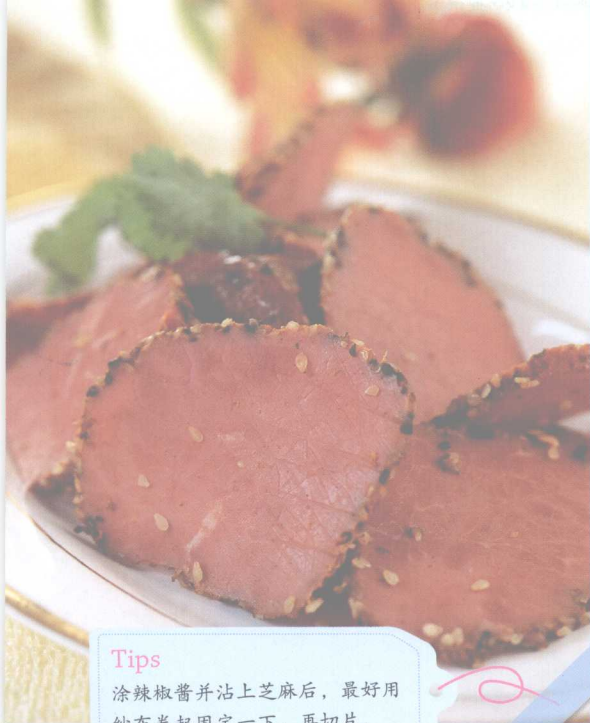
将蒜泥、酱油、香菜、胡椒粉调制成味汁，淋在猪肉上（也可蘸食），装饰芹菜叶即可。

Tips

要掌握好肉的煮制时间。

8 白煮肉





Tips

涂辣椒酱并沾上芝麻后，最好用纱布卷起固定一下，再切片。

9 五香牛肉

◎原料

牛肉500克，香菜适量

◎调料

色拉油2匙，蒜4瓣，姜3片，八角3个，花椒、辣豆瓣酱各1匙，料酒1大匙，酱油200毫升，冰糖20克，五香卤包1包，辣椒酱150克，芝麻少许

◎做法

- 1 牛肉洗净，用开水氽烫备用。
- 2 油锅烧热，放入蒜、姜片、八角、花椒爆香，加入辣豆瓣酱翻炒片刻，加入料酒略煮，再加入清水、酱油、冰糖、五香卤包煮沸。
- 3 牛肉放入卤锅内煮沸，再用小火卤煮至熟，取出沥水晾凉。表面抹上辣椒酱，再沾上芝麻，切片，放上香菜即可。

◎原料

牛肉、牛肚、牛心、牛舌各100克，花生仁10克

◎调料

酱油、花椒粉、味精、料酒、辣椒、八角、花椒、桂皮、盐、红油、葱花、熟芝麻各适量

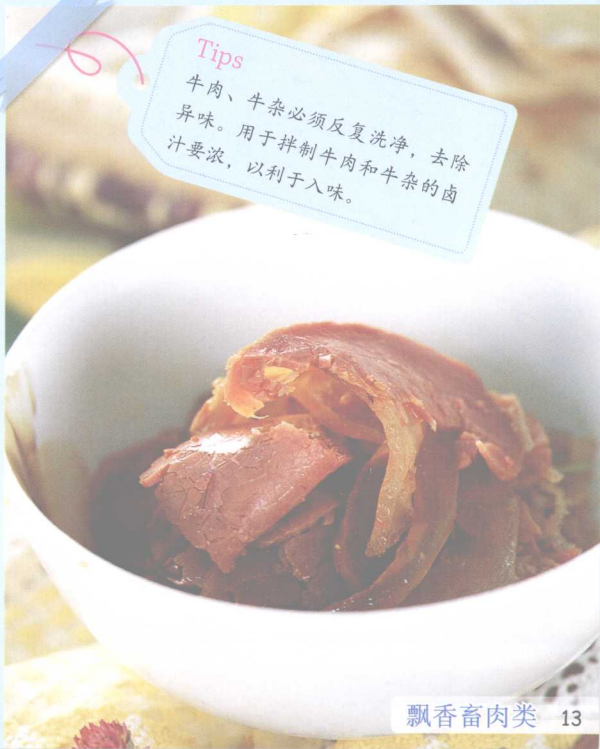
◎做法

- 1 牛肉、牛肚、牛心、牛舌先焯水，捞出加清水、花椒、桂皮、八角、辣椒、料酒、盐，大火烧开后，转小火煮半小时，晾凉，切片。
- 2 花生仁炸熟，拍碎。将红油、酱油、味精、花椒粉放在一起调成调味汁。
- 3 将牛肉、牛杂加调味汁拌匀，撒花生碎、葱花、熟芝麻即可。

10 夫妻肺片

Tips

牛肉、牛杂必须反复洗净，去除异味。用于拌制牛肉和牛杂的卤汁要浓，以利于入味。





Tips

鸡爪要炸至金黄色且皮起皱，这样利于入味。

11 五香凤爪

◎原料

鸡爪250克

◎调料

酱油、料酒、盐、味精、白糖、桂皮、八角、葱、姜、五香粉、色拉油各适量

◎做法

1 鸡爪洗净，加酱油、料酒腌渍片刻，再入热油锅中炸至呈金黄色时捞出。

2 锅中留底油，下葱、姜煸香，再加入酱油、料酒、盐、味精、白糖、桂皮、八角、五香粉、清水适量，放入鸡爪烧至入味，至卤汁黏稠时出锅装盘。



◎原料

小母鸡1只

◎调料

盐5克，酱油20克，醋10克，味精5克，红油10克，花椒油10克，老姜水5克，麻油5克，葱花5克，蒜蓉汁10克，熟白芝麻5克，猪油适量

◎做法

1 将小母鸡宰杀，治净，放入沸水中烫至断生，取出，切成一指宽的长条，放入盆内待用。

2 取一大碗，加所有调料调成汁，倒入鸡盆中拌匀即可。



12 口水鸡

Tips

要选未产的小母鸡制作；煮鸡的火候要适度，时间少了欠火，煮久了鸡肉绵老；调料汁现做现用，味才好。



美味禽蛋类 15