



手撕菜谱丛书

不记不背做美食

本书编委会 编

精美凉拌菜



气象出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不记不背做美食. 精美凉拌菜/《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 978-7-5029-4536-7

I. 不... II. 手... III. 凉菜—菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第092889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: qxcbs@263.net

策划编辑: 吴晓鹏 责任编辑: 胡育峰 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

*

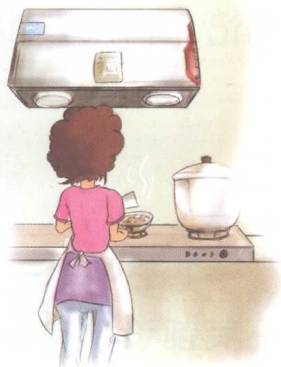
开本: 880×1230 1/40 印张: 2 字数: 32 千字

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

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。

《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。



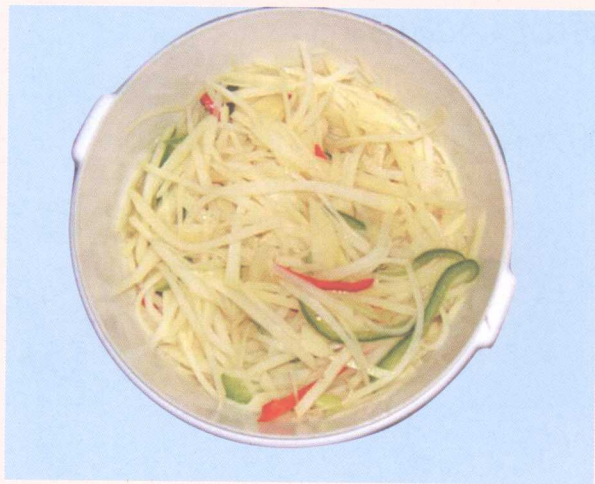
目

录

《手撕菜谱》使用说明	
凉拌土豆丝·····	1
凉拌黄瓜·····	3
凉拌芹菜·····	5
凉拌莴笋丝·····	7
蒜蓉茄子·····	9
蒜蓉空心菜·····	11
红油拌粉皮·····	13
辣味海带三丝·····	15
糖醋萝卜丝·····	17
糖醋海蜇·····	19
柠檬汁拌水果·····	21
怪味花生·····	23
五香辣萝卜皮·····	25
青椒拌干丝·····	27
猪肝菠菜·····	29
东北拉皮·····	31
金针菇拌鸡丝·····	33
红油肚丝·····	35
新疆老虎菜·····	37
芹菜拌腐竹·····	39
小葱拌豆腐·····	41
皮蛋豆腐·····	43
凉拌绿豆芽·····	45
凉拌藕片·····	47
香梨拌苦瓜·····	49
凉拌芥菜·····	51
三色拌丝·····	53
大丰收·····	55
麻辣三丝·····	57
什锦果蔬·····	59
拌合菜·····	61
黄瓜拌鱿鱼丝·····	63
美味双耳·····	65
鱼香豇豆·····	67
黄瓜丝拌白菜·····	69
豆干豌豆苗·····	71
翠玉水豆腐·····	73
葱拌羊肉·····	75
麻辣粉丝·····	77

凉拌

土豆丝



原料：土豆200克，青椒50克。

调料：花椒油10克，盐适量。



做 法

- ① 青椒、土豆洗净切成细丝，放入水中焯熟，捞出放入盘内。
- ② 加入花椒油、盐，拌匀即成。



凉拌

黄瓜



原料：黄瓜250克。

调料：辣椒粉3克，大蒜5克，盐、白醋、糖、味精、香油少许。



做 法

- ① 黄瓜洗净切条，蒜切末。
- ② 炒锅上火放油烧至七成热，放入辣椒粉、蒜末，爆出香味；放入盐、糖、白醋，翻炒几下；再加入味精调味制成调料，收火放凉。
- ③ 待锅中调料冷却之后，倒在黄瓜上，最后淋上香油拌匀即可。



凉拌

芹菜



原料：芹菜250克。

调料：香油10克，白糖5克，盐适量。

做 法

- 1 芹菜去根、叶洗净，切段，放入沸水中烫熟，捞出沥去水后装盘。
- 2 加入香油、盐、白糖拌匀即可。



凉拌

莴笋丝



原料：莴笋250克。

调料：蒜5克，芝麻2克，盐、香油适量。



做法

- 1 莴笋去皮洗净切成丝，放入开水中焯水断生，捞出过凉沥干水分，装盘。
- 2 蒜切末。
- 3 将蒜末、盐、香油、芝麻放入盘中，与莴笋拌匀即可。



蒜蓉

茄子



原料：茄子300克。

调料：蒜蓉50克，葱5克，香油10克，味精、盐、白砂糖各适量。



做 法

- 1 茄子去皮洗净切成长条摆放入盘，放入蒸锅蒸10分钟左右取出，晾凉。
- 2 炒锅上火放油烧热，放入蒜蓉、盐、味精、白砂糖炒香成蒜蓉汁。
- 3 将蒜蓉汁倒在蒸好的茄子上，撒上葱花，淋上香油即可。



蒜蓉

空心菜



原料：空心菜300克。

调料：蒜50克，香油10克，酱油、盐、醋适量，味精少许。



做 法

① 空心菜择去老根洗净切长段，放入开水中焯一下，捞出控干水分，装盘。

② 蒜切末，与酱油、醋、香油一起拌匀，浇在空心菜上，拌匀即可。