

中国烹饪大师 高炳义

营养专家 顾奎琴

◎联合推荐◎

新编

Xin Bian Jia Chang Liang Ban

家常凉拌

爱心家肴

· Xin Bian Jia Yao ·

用爱做好菜 用心烹佳肴

真情回报读者

超低价

19.90元

● 爱心家肴美食文化工作室
组织编写

青岛出版社
Qingdao Publishing House



图书在版编目(CIP)数据

新编家常凉拌 / 董国成主编 — 青岛: 青岛出版社, 2008.8

ISBN 978-7-5436-4857-9

I. 新… II. 董… III. 凉菜 — 菜谱 IV. TS972.114

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第107861号



用爱做好菜 用心烹佳肴

XINBIAN JIACHANG LIANGBAN

- 书 名 新编家常凉拌
组织编写 爱心家肴美食文化工作室
顾 问 高炳义 顾奎琴
主 编 董国成
菜品制作 董国成 邴吉和 陈绪荣
摄 影 高玉德 刘志刚 余 笑
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路77号(266071)
邮购电话 0532-80998664
策划组稿 张化新
责任编辑 周鸿媛
特邀编辑 贺 林
装帧设计 樊君妍 姜尚源
制 版 青岛艺鑫制版有限公司
印 刷 青岛海蓝印刷有限责任公司
出版日期 2008年8月第1版 2008年8月第1次印刷
开 本 16开(720×1020毫米)
印 张 12
定 价 19.90元

编校质量、盗版监督电话 0532-8099867

(青岛版图书售后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷处调换。电话: 0532-80998826)

本书建议陈列类别: 生活类 美食类

特惠版

NEW



用爱做好菜 用心烹佳肴

INBLAN JIACHANG LIANGBAN

▶ 小菜巧拌制——吃出清爽好滋味

▶ 爽口小菜DIY

爽口素菜

可口肉菜

鲜香水产



Aixin Jiayao 用爱做好菜 用心烹佳肴

Xin Bian Jia Chang Liang Ban

新编家常凉拌

● 爱心家肴美食文化工作室 组织编写

顾问 高炳义 顾奎琴

主编 董国成



Xin Bian Jia Chang Liang Ban

青岛出版社
Qingdao Publishing House

专家简介



高炳义 国际中餐大师，世界烹联国际评委，世界烹联国际饮食文化研究会委员，中国烹饪大师，高级技师，国家一级评委，国家职业技能鉴定专家，国家职业技能竞赛裁判员，中国鲁菜特级烹饪大师，国家劳动和社会保障部全国优秀裁判员，全军军需烹饪专家组专家，2004中国餐饮业年度十大人物，中央电视台“满汉全席”烹饪技术总顾问、裁判长，中国烹饪协会副会长，中国烹饪协会名厨专业委员会主任，美国中餐协会高级顾问，中国澳门中厨协会荣誉顾问，多次担任世界和全国烹饪大赛评委或裁判长。

高大师烹饪技艺精湛，创制菜品百余款，获国家专利17项，刻苦钻研烹饪理论，造诣颇高，自著专业书籍6部，共计160余万字，多次参加国际研讨会和国家级专业理论研讨会，并发表演讲和论文数篇。



顾奎琴 国内知名营养专家、科普作家。1980~2000年任解放军总医院主管营养师，2000~2003年任中国食疗网CEO(创办人)、北京润泽堂食疗医学研究院院长。

顾女士现任中华自然疗法基金会主席、顾氏(北京)私人食疗会所首席专家。同时兼任：国际东方食疗药膳研究会常务理事、中国药膳研究会理事、中国营养学会会员、中国药文化研究会专家、“健康中国大讲台”专家委员会委员、新浪网“伊人风采·阳光天下女人”特邀专家、辽宁电视台《健康一身轻》主讲人等。从事临床营养与食疗研究工作30多年，曾为多位国家领导人和党、政、军领导进行过营养保健和饮食治疗。

顾女士主编出版了《现代营养全书》(1~4卷)《中华家庭药膳全书》《食疗美容手册》《吃出美丽与健康》等100多部营养食疗方面的专著。其中多部书籍获奖，并有十余部作品在我国香港、台湾地区出版发行。编导、主持电视片多部。多次应邀在中央电视台《健康之路·健康星》等栏目做营养健康方面的系列访谈节目。曾接受过《中国食品报》等杂志的人物专访，并在《健康之友》等杂志设有专栏。

如何使用本书？

Shuangkou Suan

爽口素菜

1. 爽口素菜

白菜



食疗作用：白菜微寒、味甘、性平，有解热除烦、通利肠胃、养胃生津、除烦解渴、利尿通便、清热解毒等作用。

适宜人群：一般人均可食用，尤其适合肺热咳嗽、便秘、肾病患者食用。

「白菜巧贮存」

◆ **装袋贮存法：**若没有菜窖，冬天贮菜可采用无毒塑料袋保存，能收到较好的效果。如果室内温度过低，可把塑料从蔬菜的根部套上去，扎紧袋口。如果温度在0℃以上，可在白菜叶上套上塑料袋，口不用扎，根朝下立在地上即可。

◆ **晾晒贮存法：**刚买来的白菜含水量大，容易腐烂。应该先撕去残破黄叶，放在向阳地方晒3~5天，让它失去一些水分。

◆ **防热防冻法：**贮存白菜前期要防热，后期要防冻。在上冻以前，可以堆在屋外，晚上稍盖一下即可。天冷以后，可以搬入室内，放在离火炉、暖气较远的地方。码垛时要留空隙，勤翻动，勤检查。

◆ 除了鲜贮以外，还可以采用腌菜、泡菜、酸菜、晒干菜等办法，既贮存了白菜，又调剂了口味。

爽口泡菜（四川风味）



原料：白菜200克、青红辣椒50克

调料：花椒、白糖、白酒、盐、味精、生姜片、辣椒油、香油

制法：

1. 把花椒放入锅内，加入适量清水煮成花椒水，放入白糖、白酒、盐、味精、生姜片对成料汁，上火烧沸，冷却后倒入坛内。
2. 白菜去掉老叶，切成片，洗净。青红辣椒去蒂、籽，洗净，切成块，同白菜一起放入开水锅中焯一下，捞出，晾干水分，放入坛内料汁中，腌泡1天。
3. 将泡好的菜捞出，盛入盘中，根据不同口味，加入辣椒油或香油调拌即可。

功效：此菜含有维生素及膳食纤维，能开胃消食，有降血脂、减肥、润泽肌肤的功效。

爽口素菜：菜肴分类。共分为爽口素菜、美味肉菜、鲜香水产和家常沙拉4大类。

食疗作用：食材的食疗作用。

适宜人群：食材的适宜人群。

厨房小窍门：便捷实用的烹饪小技巧。

爽口泡菜：菜肴名称，以及所属地方风味。

制法：教您一步一步完成菜肴的制作。

功效：菜肴的营养功效分析。

小菜巧拌制——吃出清爽好滋味

凉拌小菜, 有益健康	16	卤菜中的卤水调制	20
凉拌的基本技法	18	什么是沙拉	23
凉拌菜的拌制要点	19	制作沙拉的注意事项	23

爽口小菜 DIY

1. 爽口素菜

白 菜

爽口泡菜	26
清拌菜心	27
金丝白菜	27
珊瑚白菜	27

油 菜

炆拌小油菜	28
花生油菜	28



卷心菜

四川泡菜	29
------------	----

菠 菜

辣拌菠菜	30
菠菜拌粉丝	31
双蛋拌时蔬	31
粉丝虾米野菜	31

芹 菜

清口菜叶	32
素拌三丝	32
麻花拌香芹	33
盐水西芹	33
辣拌野芹	33
海米西芹	34

芹菜三丝	34
花生芹菜	34

韭 菜

凉拌韭薹	35
------------	----

茼 蒿

姜汁茼蒿梗	36
拌生蒿	36

黄 花 菜

拌金针	37
拌黄花菜	37

山野菜

辣拌姜马扎	38
炆贡菜	38
清口薄荷	39

曲菜拌豆腐	39
花生酱海蓬菜	40
蒜泥山菜	40
特色塌竹菜	40

空心菜

拌空心菜	41
------------	----

龙须菜

芥末龙须菜	42
蒜泥双须菜	42

油麦菜

花生酱油麦菜	43
生拌油麦菜	43

香椿

香椿拌豆腐	44
香椿拌三样	44

香菜

蒸香菜	45
香菜拌辣椒	45

苏子叶

拌苏子叶	46
凉拌苏子叶	46

苦菊

家常拌苦菊	47
-------------	----

老醋拌苦菊	47
-------------	----

胡萝卜、萝卜

特色萝卜皮	48
风味萝卜	49
糖醋心里美	49
拌萝卜苗	49
糖醋萝卜苗	50
山椒拌白萝卜	50
家常拌胡萝卜	50
胡萝卜蒸菜	51
蒜泥拌三样	51
什锦沙拉	51

茄子

蒜泥茄子	52
酱拌烧茄椒	52

西红柿

糖拌西红柿	53
-------------	----

紫甘蓝

川味紫甘蓝	54
红油双蓝	54
生拌紫甘蓝	55
红油甘蓝	55
生拌五样	55



玉米

卤甘蓝卷	56
橙汁珍珠	56

土豆

凉拌土豆丝	57
炆拌土豆丝	57

咸菜

拌三丝	58
白糖拌山楂藕丝	58

莲藕

美极莲藕	59
甜酸辣泡藕	59
珊瑚藕片	60

蒜薹

翡翠拌菜	60
------------	----

目录

糖醋蒜薹 61

小米辣泡蒜薹 61

茭白

凉拌茭白丝 62

冬瓜

柠檬瓜条 63

冬瓜拌火腿 63

黄瓜

香辣黄瓜 64

鱼香瓜条 65

花生酱拌黄瓜 65

黄瓜拌粉皮 65

古法拌黄瓜 66

多彩黄瓜 66

芝麻黄瓜皮 66

蒜泥黄瓜 67

爽口瓜条 67

黄瓜拌油条 67

拌双色 68

巧夫拌菜 68

老虎菜 68

苦瓜

蜂蜜凉瓜 69

洋葱

美味洋葱 70

青椒

炆拌柿子椒 71

什锦小菜 71

银耳

甜蜜蜜 72

银耳拌豆芽 72

木耳

老醋木耳 73

木耳莴笋拌鸡丝 73

菌类

芥末金针菇 74

冰镇三宝 74

凉拌平菇 75

莴笋

生拌莴笋 75

芦笋

清拌芦笋 76

麻辣笋 76

油吃麻辣青笋 77

豇豆

凉拌豇豆 77

荷兰豆

麻汁荷兰豆 78

豆苗

炆拌豆苗 79

豆芽

炆拌绿豆芽 80

胡萝卜拌银芽 80



海带

湘味海带 81

凉拌海带结 81

豆腐

凉拌豆腐 82

拌豆腐青椒片 83

香葱拌豆腐 83

皮蛋豆腐 83

辣子拌豆腐 84

卤水豆腐 84

下酒小菜 84

拌千张 85

家常拌菜 85

爽口腐皮 85

卤豆腐皮 86

香辣豆腐丝 86

麻辣豆干 86

香葱拌豆干 87

香卤素鸡串 87

家乡小拌 87

粉丝、粉条

家常拌粉丝 88



凉拌粉丝 88

凉 粉

酸辣粉 89

腰 果

挂霜双果 89

菠 萝

凤梨银耳 90

凤梨水萝卜 90

百 合

五彩百合 91

凉拌百合 91

杏 仁

番茄杏仁 92

五彩杏仁 92

荸 荠

凉拌荸荠 93

果味荸荠 93

花 生 仁

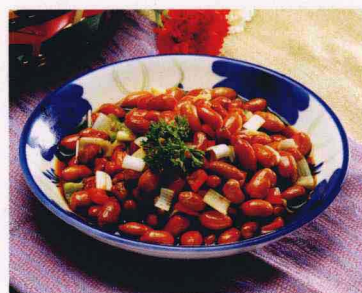
美味花生仁 94

西芹花生仁 94

老醋花生仁 95

卤水花生仁 95

老醋尖椒花生 95



2. 美味肉菜

猪 肉

叉烧肉拍黄瓜 96

卤水花腩 96

香菇叉烧肉 97

叉烧腱子肉 97

香葱腱子肉 97

腱子蜇头 98



白肉拌木耳 98

蒜泥拌白肉 98

猪 杂

土豆丝拌双脆 100

拌猪耳朵 100

拌双脆 101

麻辣双耳 101

猪耳拌黄瓜 101

香卤猪耳 102

千层云耳 102

家常拌猪耳 103

猪耳拌两样 103

猪皮芝麻冻 103

炆拌腰片 104

豇豆炆猪腰 104

苦瓜拌腰片 104

香菜拌肚丝 105

咸菜拌肚丝 105

红油猪肚丝 105

黄瓜拌肚片 106

蒜薹炆肚片 106

尖椒猪拱 106

菜心拌猪肺 107

山芹拌猪心 107

山药拌猪肝 107

卤猪肝 108

凉瓜拌肝尖 108

腊肉冬笋 109

腊肠竹笋 109

酱卤花肠 110

虎皮霸王肠 110

肚里明白 111

济南咸菜 111

黄瓜拌猪脸 112

葱拌猪头肉 112

卤味猪舌 112

目录

水晶肴蹄 113

麻辣猪手 113

火腿

火腿拌菜花 114

牛肉

夫妻肺片 115

五香牛肉 116

拌牛肉片 116

风干牛肉 116

牛肉拌腐竹 117

炆拌牛肉丝 117

麻辣蹄筋 117

洋葱拌牛蹄筋 118

艳丽小拌 118

卤味牛筋 118

麻辣牛百叶 119

拌牛肚 119

腐竹拌牛蹄筋 119

卤水金钱肚 120

麻辣黄喉 120

手撕牛板筋 120

香菜板筋 121

板筋豆苗 121

柠丝山药拌牛舌 121

羊肉

双色拌羊肉 122

干碟羊肉 123

彩椒羊肉 123

胡萝卜拌羊肉 123

粉皮拌羊肉 124

芥末羊肉 124

葱段拌羊肉 125

家常拌羊百叶 125

剁椒羊肺 126

拌羊肚 126

炆拌羊肠 126

山椒羊肠 127

拌羊杂 127

驴肉

风味驴肉 127

黄瓜拌驴肉 128

麻辣驴肉 128

兔肉

洋葱拌兔肉 129

水萝卜炆兔丁 129

鸡肉

口水鸡 130

蒜蓉鸡 131

怪味鸡 131

糊涂鸡 131

棒棒鸡 132

思乡拌菜 132

龙须菜拌鸡丝 132

西芹炆鸡丝 133

麻辣鸡丝 133

鸡丝菜心拌蜇皮 133

胡苗鸡丝 134

鸡肉丝柿子椒 134

五香鸡肉 134

黄瓜拌鸡丝 135

萝卜拌鸡丝 135

枸杞鸡片 136

鸡片西兰花 136

香芒拌鸡片 136

莴笋拌鸡丝 137

鸡片木耳 137

鸡丝拌冻粉 137

红油腐竹鸡片 138

菜胆炆鸡片 138

家常鸡胸 139

翡翠凤爪 139

泡椒鸡爪 139

五香酱鸡爪 140

冬笋鸡胗 140

红油鸡胗 140

山椒泡鸡胗 141

麻辣双脆 141

多彩鸡胗 141

黄瓜拌鸡肝 142

鸡肝凉瓜 142

鸭肉

盐水鸭 143



川味鸭块	144
手撕鸭脯	144
山椒鸭胗	144
特色拌鸭肠	145

麻辣鸭肠	145
卤鸭肠	145
洋葱鸭皮	146
盐水鸭肫	146

鸡蓉鸭掌	146
老醋拌鸭掌	147
家常拌鸭脖	147
卤水鹅头	147

3. 鲜香水产

银 鱼

乡村拌银鱼	148
香葱拌银鱼	148

腊鱼、风干鱼

辣拌小干鱼	149
腊鱼凉瓜	149
拌双味	150
菜心风干鱼	150
手撕风干鱼	150

章 鱼

老厨八带鱼	151
蒜香八带鱼	151

墨 鱼

山椒墨鱼仔	152
红腐乳墨鱼仔	152
香葱墨鱼球	153

比管鱼

生蒿拌比管鱼	153
葱拌比管鱼	154
剁椒比管鱼	154
酱辣椒比管鱼	154

鱿 鱼

拌鱿鱼丝	156
海派小菜	156
苹果味鱿鱼丝	156

海 肠

香菜拌海肠	157
凉拌海肠	157

海 蜇

陈醋蜇头	158
木耳拌海蜇头	159
海蜇头拌萝卜皮	159
菜心海蜇虾皮	159
西洋海蜇	160
香菜拌海蜇	160
蒜泥海蜇白萝卜丝	160

虾

拌三鲜	161
湘式拌河虾	162
香葱拌干虾	162
青椒河虾	163
双野拌海虾	163



虾子炆苦瓜	163
芹叶虾仁	164
虾仁拌茼蒿	164
香椿拌海米	164
香葱海米	165
尖椒海米	165
海米紫甘蓝	165
海边小拌	166
皮蛋双鲜	166
海米荷兰豆	166

虾 皮

黄瓜拌虾皮	167
-------------	-----

目录

尖椒虾皮 167

琵琶虾

黄瓜拌琵琶虾肉 168

螃蟹

渔民干蟹 170

蟹柳西兰花 170

扁豆蟹柳 170

鲍鱼

三色鲍鱼丝 171

菜胆炆鲍鱼 171

蛤蜊

毛蛤蜊黄瓜 172

海草拌双鲜 172

荷兰豆拌蛤蜊 173

扇贝

芥末扇贝 173

菠菜扇贝 174

萝卜干拌鲜贝 174

扇贝茼蒿干 174

海螺

梅干螺片 175

炆螺片 175

田螺

葱拌田螺 176

姜末田螺 176

海蛭

芹菜拌海蛭 177

老醋海味 177

北极贝

北极西芹 178

捞拌北极贝 178

海参

凉拌海参 179

生拌活刺参 179

4. 家常沙拉

艳丽玫瑰 180

香蕉樱桃沙拉 180

夏日樱桃沙拉 181

冰白玉水果沙拉 181

西瓜爽 181

红枣冰水果沙拉 182

猕猴桃香瓜沙拉 182

奇异果雪泥沙拉 182

菠萝樱桃沙拉 183

菠萝船沙拉 183

火龙果沙拉 183

果蔬综合沙拉 184

花椰菜萝卜沙拉 184

圣女果玉米沙拉 184

什锦沙拉 185

鲜瓜玉米沙拉 185

缤纷银芽沙拉 185

奶油生菜沙拉 186

祛火苦瓜沙拉 186

马铃薯果干沙拉 186

西芹火腿沙拉 187

鸭肉生菜沙拉 187

四季豆鸡丝沙拉 187

鸡丝黄瓜沙拉 188

蔬菜鸡肉沙拉 188

生菜鸡肉沙拉 188

三文鱼洋葱沙拉 189

三文鱼蔬菜沙拉 189

口蘑大虾沙拉 189

水果虾仁沙拉 190

鲜鱿沙拉 190

橙子墨鱼沙拉 190



附：凉拌菜的烹饪技巧及营养分析

1. 蔬菜类

白菜巧贮存	26	多吃茄子好处多	52	洗木耳的窍门	72
油菜的营养与功效	28	西红柿去皮的窍门	53	洗蘑菇的窍门	74
巧选卷心菜	29	男士应多吃西红柿	53	莴笋巧制作	75
菠菜巧贮存	30	关于紫甘蓝	54	适宜与芦笋搭配的食物	76
烧豆腐巧放菠菜	30	巧煮老玉米	56	荷兰豆的制作指导	78
巧食芹菜根	32	巧煮土豆	57	荷兰豆的食疗作用	78
韭菜、蒜黄保鲜窍门	35	防止腌制食品产生致癌物	58	豆苗的营养与功效	79
自制腌韭菜花	35	怎样选购莲藕	59	巧识激素催生的豆芽	80
关于茼蒿	36	巧选蒜薹	60	发豆芽的窍门	80
鉴别黄花菜的窍门	37	茭白巧贮存	62	洗干海带的窍门	81
怎样保护蔬菜中的维生素	38	巧选茭白	62	洗豆腐的窍门	82
空心菜——减肥降脂好帮手	41	适宜与茭白搭配的食物	62	巧炸豆腐	82
龙须菜的食用和药用价值	42	不宜与茭白搭配的食物	62	粉丝不宜吃过量	88
油麦菜的选购、储存与烹制	43	切开的冬瓜、南瓜巧贮存	63	巧选凉粉	89
老香椿的妙用	44	巧存黄瓜	64	腰果营养价值高	89
巧存香菜	45	巧选苦瓜	69	吃菠萝防过敏的窍门	90
关于苏子叶	46	喝苦瓜茶治糖尿病	69	百合是上好的滋补品	91
关于苦菊	47	自制苦瓜干	69	关于杏仁	92
胡萝卜巧贮存	48	切辣椒、洋葱时防辣眼睛	70	荸荠巧贮存	93
巧识空心萝卜	48	洋葱巧贮存	70	花生仁巧贮存	94
贮存萝卜的窍门	48	青椒巧贮存	71		
怎样吃胡萝卜有营养	48	巧挑银耳	72		

2. 肉类

巧除猪肚异味	99	巧选火腿	114	巧辨山羊肉和绵羊肉	122
巧洗猪肠	99	巧切火腿	114	牛肉与驴肉的鉴别	128
猪腰巧去臊腥	99	巧除牛肝异味	115	巧除兔肉腥味	129
洗猪肺的窍门	99	巧辨新鲜牛肉	115	鸡肉巧去腥味	130
巧切鲜猪肝	100	羊肉巧除膻	122	巧辨注水鸡肉	130
去除猪心异味的窍门	100	巧选羊肉	122	去鸭毛的窍门	143

3. 水产类

巧除咸鱼咸味	149	发海蜇的窍门	158	巧选河蟹	169
巧制糟鱼	149	取虾仁的窍门	161	巧选海蟹	169
关于章鱼	151	虾仁去腥的窍门	161	巧烹蛤蜊	172
巧烹美味墨鱼	152	怎样除虾中污物	161	漂洗蛤蜊肉的窍门	172
发鱿鱼的窍门	155	巧选虾皮	167	巧选扇贝	173
巧分鱿鱼和乌贼	155	多吃虾皮有益健康	167	海螺制作注意事项	175
鱿鱼食用禁忌	155	巧辨琵琶虾雌雄	168	适宜与田螺搭配的食物	176
鱿鱼巧选购	155	洗螃蟹的窍门	169	不宜与田螺搭配的食物	176
关于海肠	157	巧取螃蟹肉	169	关于北极贝	178
洗海蜇皮的窍门	158	怎样蒸蟹不掉脚	169	烹制海参切勿加醋	179



小菜巧拌制



吃出清爽好滋味

