

2007 中国图书榜中榜最佳畅销图书奖姊妹篇

实用 家庭凉菜



24.80

超值回馈价

菜例实用 操作简单 计量精确 口味丰富 南北皆宜

彩色升级回馈版

CAISESHENGJIHUIKUIBAN

健康生活图书编委会◎编著

吉林科学技术出版社



实用家庭凉菜

健康生活图书编委会 编著



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

实用家庭凉菜 / 健康生活图书编委会编著. —长春:
吉林科学技术出版社, 2008. 8
ISBN 978-7-5384-3921-2

I. 实… II. 健… III. 凉菜-菜谱 IV. TS972. 121

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第117759号

实用家庭凉菜

健康生活图书编委会 编著

选题策划: 李 梁

责任编辑: 李 梁 韩劲松

图片摄影: 王大龙 杨跃祥

封面设计: 孙明晓

吉林科学技术出版社出版、发行

社 址: 长春市人民大街4646号 邮 编 130021

发行部电话: 0431-85677817 85635177 85651759 85651628

编辑部电话: 0431-85635175 85679177

网 址: www.jlstp.com

实 名: 吉林科学技术出版社

长春市创意广告图文制作有限责任公司制版

长春新华印刷有限公司印刷

如有印装质量问题, 可寄出版社调换。

700×1000 16开 14印张 256千字

2008年10月第1版 2008年10月第1次印刷

ISBN 978-7-5384-3921-2

定价: 24.80元



肉的冷藏、冷冻保存基本常识：12
鱼类保存的基本知识：94
蔬菜的保存方式：126



附录：212
制作卤制品的要点
卤汁的配制方法

调味汁的配制方法
酱料的配制方法
按拼音字母顺序索引：220



肉 类



猪 肉

菠菜番茄拌肉丝	14
肉丝拌芹菜	14
肉丝拌粉皮	15
滑炆里脊丝	15
酱排骨	16
蒜泥白肉	16
乳汁肉干	17
白切肉	17
鲁味叉烧肉	18
肴肘花	18
粉皮拌白肉	19
糖醋小排	19
卤猪头肉	20
酱 肉	20
醉 肉	21
水晶肉	21
酸菜拌猪肉	22
腊汁肉	22
五香肉	23
扎肘花	23
凉拌里脊丝	24
甜酸丸子	24

特味酱肉	25
糟 肉	25
凉爽肉片	25



猪 肚

香拌肚丝	26
拌肚丝	26
白斩肚	27
捞起猪肚丝	27
沪香罗汉肚	28
罗汉肚	28
芥末肚丝	29
熏猪肚	29
醇香肚包	29
川味卤金钱肚	30
麻辣佛手肚	30
酱猪肚	31
肚丝拉皮	31
拌三丝	31



猪 肠

卤肠头	32
鸳鸯肠	32

卤水猪生肠	33
卤水猪粉肠	33
顺袋	33



猪手

回味冻猪手	34
酱汁猪手	34
烟熏茶皇猪手	35
广味白卤猪手	35
泰汁爽猪手	35
姜醋猪手	36
扒猪蹄	36
茶皇猪手	37
白云猪仔脚	37
白云猪手	37



猪杂

熏猪肝	38
炆拌腰条	38
菜心猪耳	39
卤猪耳	39
卤浸猪肝	39
黄瓜拌猪心	40
酱口条	40
酱猪心	40
卤猪肝	40
卤猪腰	41
卤猪尾	41
酱猪耳	41
杂味猪心	42
熏猪尾	42

川味卤水口条	43
韭菜拌腰丝	43
腰片拌生菜	43



牛肉

盐水牛健	44
五香酱牛肉	44
酒香卤牛肉	45
卤汾酒牛肉	45
水晶牛肉	46
卤牛肉	46
牛肉汤泡菜	47
酱牛肉	47



牛杂

卤牛杂	48
酱牛筋	48
卤猪蹄	49



羊肉

白卤羊肉	50
熏羊蹄	50
手抓羊肉	51
白切东山羊	51



狗肉、驴肉

酱狗腿	52
辣子狗腿	52
五香酱驴肉	53

酱驴肉·····	53
----------	----



鸡 肉

江南醉鸡·····	54
盐手撕捞鸡·····	54
鸡丝拌干丝·····	55
熏童子鸡·····	55
川味卤鸡丝·····	55
白切文昌鸡·····	56
百家咸鸡·····	56
醉 鸡·····	57
熏 鸡·····	57
熏菜香鸡·····	57
糟 鸡·····	58
鸡 冻·····	58
卤水鸡·····	59
浸 鸡·····	59
东江盐焗鸡·····	59
凤 鸡·····	60
沟帮子烧鸡·····	60
酱 鸡·····	61
玫瑰豉油鸡·····	61
五香扒鸡·····	61
水晶鸡丝·····	62
港式盐焗鸡·····	62
隔水蒸鸡·····	63
姜葱霸干鸡·····	63
手撕盐焗鸡·····	63
香卤鸡·····	64
五香脱骨扒鸡·····	64
葱油淋阉鸡·····	65

水晶鸡·····	65
----------	----

烟熏茶皇鸡·····	65
------------	----



鸡 杂

熏凤爪·····	66
酱凤爪·····	66
白云凤爪·····	67
蒜茸凤爪·····	68
客家咸凤爪·····	68
盐焗鸡手·····	69
泰汁无骨凤爪·····	69
泰汁凤爪·····	69
豆腐拌鸡胗肝片·····	70
熏鸡小肚串·····	70
白切鸡杂·····	71
卤鸡肝·····	71
串熏鸡心·····	71
卤鸡小肚·····	72
酱鸡肘·····	72
熏鸡胗·····	73
酱鸡胗·····	73
熏凤翅·····	74
酱鸡翅尖·····	74
酱鸡头·····	75
卤鸡腿肉·····	75
熏鸡腿·····	76
熏鸡肘·····	76
酱鸡脖·····	77
广味香卤鸡中翅·····	77



鸭 肉

熏板鸭·····	78
宫廷蛋黄鸭卷·····	78
盐水鸭·····	79
串熏鸭舌·····	79
扒 鸭·····	79
酱香鸭·····	80
香酥板鸭·····	80
冻鸭掌·····	81
卤水鸭下巴·····	81
白切鸭·····	81
百花水晶鸭·····	82
卤 鸭·····	82
酒醉鸭肝·····	83
盐水鸭肫·····	83
橙香卤水鸭翼·····	83
南京盐水鸭·····	84
卤汁熏鸭·····	85
桂花鸭·····	85



鹅 肉

潮州卤水鹅掌翼·····	86
农家鹅焗香芋·····	86
酱汁卤鹅·····	87
白切鹅·····	87
潮州卤水大鹅头·····	88
潮州卤水鹅肝·····	88
白切鹅红·····	89
豉油皇鹅肠·····	89
卤鹅掌翼·····	89



兔 肉

熏 兔·····	90
兔肉松·····	90
五香兔肉块·····	91
麻香兔肉·····	91
五香熏兔·····	92
葱香兔肉·····	92



水产类



鱼 肉

油爆鱼·····	96
腐乳鱼条·····	96
熏白鱼·····	97
拌鱼片·····	97
鱼 松·····	98
珊瑚黄鱼·····	98
五香瓦块鱼·····	99

生熏白鱼·····	99
熏鲛鱼·····	100
熏五香鱼·····	100
熏鲤鱼·····	101
熏草鱼·····	101
酥鲫鱼海带·····	102
酱酥鲫鱼·····	102
橘香鱼条·····	103
酱鱿鱼·····	103
豆豉鱼冻·····	104

拌墨斗鱼	104
酱泥鳅	105
熏墨斗	105
腌明太鱼丝	106
鱼沙拉	106
腌香辣针鱼	107
银丝三文鱼	107
五彩拌鲍丝	108
京葱拌银鱼干	108
黄酒鱼扇	109
凉拌鱼皮	109



虾

盐水虾	110
醉基围虾	110
水晶虾仁	111
卤虾豆腐条	111
虾干拌西芹	112
醉 虾	112
豆板虾仁	113
葱辣大虾	113



蟹

荷兰豆拌蟹柳	114
--------	-----

蟹肉卷	114
酱螃蟹	115



海 螺

香菜拌海螺	116
姜末拌海螺	116
刺身赤贝	117
翡翠拌蚬子	118
枸杞拌螺片	118
三色拌鸟贝	119
北极贝拌西芹	119



海 蜇

彩色海蜇丝	120
海蜇萝卜丝	120
拌蜇皮	121
芹末蜇丝	121



海 带

海带拌粉丝	122
五香海带丝	122
芝麻海带结	123
腌海带丝	124



蔬菜类



萝 卜

酱萝卜拌肉丝	128
--------	-----

咖喱萝卜块	128
朝鲜辣萝卜	129
甜辣萝卜	130
花生萝卜条	130

金银丝·····	130
酱红干·····	130
腌红白萝卜丝·····	131
怪味萝卜·····	132
泡胡萝卜·····	133
泡酸辣萝卜·····	133



白 菜

锦州小菜·····	134
五味拌菜·····	134
酱汁什锦白菜·····	135
白菜心拌干丝·····	136
高级什锦酸菜·····	136
珊瑚白菜·····	137



黄 瓜

什锦菜·····	138
甜酱八宝菜·····	138
蜜汁小黄瓜·····	139
酱黄瓜·····	139
酱八样·····	140
酱什锦菜·····	140
八宝菜·····	141
糖酱黄瓜·····	141
酱什锦丝·····	142
泡红椒黄瓜·····	142
酸辣黄瓜条·····	143



辣 椒

青红椒泡凤爪·····	144
-------------	-----

椒豆大头菜·····	144
炆青椒肉丝·····	145
酱虎皮尖椒·····	146
椒麻鸡丁·····	146
酱小朝天椒·····	147
腌柿子椒·····	147



笋

腌多味什锦菜·····	148
油泼莴笋丝·····	148
芥末莴笋·····	149
油辣莴笋·····	149
泡鲜笋·····	150
水晶莴笋·····	150
胡萝卜拌青笋·····	151
酱青笋·····	151
蜜汁莴笋·····	151



其 他

什锦粉丝·····	152
酱南瓜·····	152
腌芸豆角·····	153
酱金丝香·····	153
怪味蚕豆·····	153
甘蓝泡菜·····	154
酱芥菜头·····	154
酱腌花菜·····	155
酱苦瓜·····	155
泡菜墩·····	155
蒜泥茄条·····	156
四季泡菜·····	157

泡小番茄·····	157	酱冬瓜·····	163
雪菜毛豆·····	157	清蒸茄子·····	164
葱椒茄条·····	158	黑白双会·····	165
白果拌红豆·····	159	葱油青笋·····	165
红油豇豆·····	159	十香拌菜·····	165
酱豆角·····	159	炸茄排·····	166
泡苦瓜·····	160	酱小土豆·····	167
酱蒜薹·····	161	怡红腰豆·····	167
酱花生米·····	161	酱茄子干·····	167
蜜汁干尖·····	161	腌蘑菇·····	168
小葱拌蕨菜·····	162	木耳蘸辣根·····	169
酱苏叶·····	162	酱芹菜·····	169
香菜云丝·····	163	泡咖喱菜花·····	169
蒜泥拌凉份·····	163	泡丝瓜·····	170



豆制品



豆腐

卤水豆腐鸡蛋·····	172
卤素鸡·····	172
拌红白绿·····	173
卤素鸡豆腐·····	174
卤虎皮豆腐·····	174
油卤豆腐·····	175
小葱拌豆腐·····	175
水晶豆腐·····	176
玛瑙豆腐·····	176
糟豆腐·····	177
芹菜拌豆腐干·····	177
肉末拌豆腐·····	177
花生米拌豆腐干·····	178

枸杞拌豆腐·····	178
香椿拌豆腐·····	179
甜酱拌面腐·····	179
小辣椒拌南豆腐·····	179
豆腐干拌芸豆角·····	180
香卤豆腐·····	180
老汤卤豆腐丝·····	181
腐乳汁豆腐松·····	181



干豆腐

海米拌干豆腐·····	182
熏干豆腐卷·····	182
熏豆腐卷·····	183
老汤豆腐丝·····	183

葱油腐竹·····	184
香干拌核桃丁·····	184
香干拌野菜·····	185

香干拌芹菜叶·····	185
香干拌马兰头·····	186
海带炆腐竹·····	186



蛋 类



鸡 蛋

鸡蛋沙拉·····	188
潮州卤水豆腐鸡蛋·····	188
蛋丝拌韭菜·····	189
三色蛋卷片·····	189
茶 蛋·····	190
鸡蛋松·····	190

熏蛋卷·····	191
----------	-----



鸭蛋、皮蛋

青椒拌皮蛋·····	192
松花蛋拌豆腐·····	192
松花蛋拌山药·····	193
皮蛋拌白玉·····	193
咸鸭蛋拌南豆腐·····	194



水 果



苹 果

密汁苹果·····	196
奶油苹果·····	196
酱渍苹果·····	197
华都沙拉·····	197
柠檬汁拌苹果·····	198
京糕苹果·····	198
八宝瓢苹果·····	199

糖拌梨丝·····	201
桂花拌梨丝·····	201
江米梨·····	201



桃

水晶桃·····	202
冰糖蜜桃·····	202
香蕉拌桃片·····	203



菠 萝

菠萝拌鸭块·····	204
菠萝拌二样·····	204
拌菠萝土豆丁·····	205



西 瓜

美味西瓜皮·····	206
凉拌西瓜皮·····	206
多味瓜皮·····	207
冰凉西瓜丁·····	208
酱味瓜皮·····	208
椒油西瓜皮·····	209
甜酱瓜皮·····	210
水果沙拉·····	210
泡新疆小蜜蜂葡萄·····	211



梨

黄瓜拌梨丝·····	200
糖水五珠·····	200

第一部分

肉类



R · O · U · L · E · I

肉的冷藏、冷冻保存基本常识

肉类容易腐坏，所以买回来后应及时放入冰箱。检查肉的状态，花一点功夫把肉放入冷藏室，就能防止肉质变坏，想长期保存的话就要放入冷冻室。肉类即使被冷冻，味道也并不会变差，是可以很好冷冻保存的食材。

各种肉用与其相符的方法冷冻，使之不失去原汁原味，可保存三星期至一个月左右。

冷藏保存的基本方法

包装盒里若有水分，要先去除水分，重新包装。生肉可以保存2~3天，肉馅在当天就要食用。

A 擦拭水分，避免与空气接触

如果有水分或肉中流出的汁液从包装盒流出，要仔细地擦掉，特别是鸡肉水分很大，不要忘记擦拭，然后把肉放回包装盒，用保鲜膜包裹严实放入冰箱。如有冷藏室就放入冷藏室。

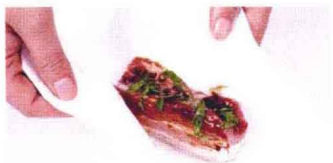
B 加入佐料延长保存时间

(1) 用自制味噌调味：在味噌中加入甜料酒或酒等制成味噌床，将包着纱布的厚切肉塞入味噌床里腌制。放在冰箱能保存一周左右。从腌制的第二天开始即可食用。



(2) 涂抹香料、精盐制成简易腌肉：将一大匙香料、精

盐涂抹在猪大腿肉或五花肉（约500克）上，包上吸水纸，再包上保鲜膜冷藏。放置2~3天后就会去掉水分，制成咸度适宜的香料腌猪肉。



冷冻保存的基本方法

冷冻肉类的要点有以下三点：第一，要尽可能短时间使之冻结；第二，避免让肉与空气接触；第三，冷冻之前处理成方便于做菜的形状。

薄肉片

A 擦拭水分

如果有水分的话，解冻时会影响肉味。把肉片摆入盘中，一片一片的用纸毛巾擦拭。



B 用保鲜膜包裹

把肉片紧贴，用保鲜膜不留缝隙的紧紧包裹住。



C 放入保鲜袋

重叠平放入冷冻专用的保鲜袋。



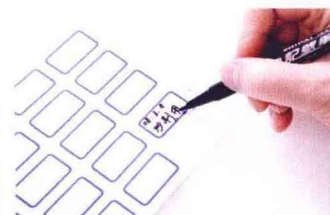
D 排出空气

为了防止冷冻过程中酸化，用两手尽可能的将空气压出，然后封紧袋口。



E 贴上标签

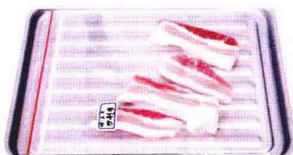
为了防止忘记使用，将内容和冷冻的日期写在签儿上贴好，也可以直接写在袋子上。





F 用金属制包装盒速冻

将肉平放在金属制的包装盒中,放入冰箱速冻冷藏。一般附带金属包装盒的冷冻室,都有速冻功能。如果冷冻层不附带速冻功能,就将肉一片一片的摆放在盘中冷冻。完全冻上之后,放入保鲜袋中封好,再放到冷冻室。



小提示

包成蛇腹状效率更高

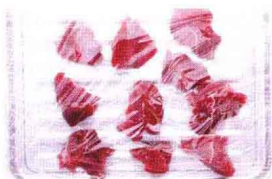
把肉放在展开的保鲜膜的一端,将保鲜膜折回来,把肉盖住。在上边再放一片肉,同样的将保鲜膜折回来按紧。如此重复,最后将用保鲜膜包好的肉放入保鲜袋,封紧袋口。



肉块

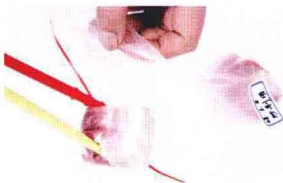
A 切好分块冷冻

原封不动的将肉块冷冻、解冻都比较费时,而且肉质容易变差。为避免品质变差,将肉做适当的分解,留出间隔的摆放在包装盒中。为防止干燥,蒙上保鲜膜再放入冰箱冷冻。



B 放入保鲜袋

完全冻上之后,将肉放进写好内容和日期的保鲜袋中,放入冷冻室。



C 用吸管将空气吸出

如果袋中是不能平整放置的食材,可以用吸管把空气吸出。只打开袋子的一端,插入吸管,吸出空气,然后迅速封好。



小提示

不要过于相信冰箱

即使是在冰箱中,内部也会繁殖杂菌,所以不能疏忽大意。直接用手处理肉的时候,事先要把手洗干净,也可用长筷子和一次性手套代替直接用手。



解冻的基本方法

肉类和蔬菜相反,多花时间慢慢的解冻是比较好的,这样就不会流出汁液,不能损坏肉的鲜味。

A 在冷藏室解冻

要慢慢的解冻,最好是移到冷藏室内。要使用冷冻肉之前,尽早将冻肉从冷冻室拿到冷藏室。

B 放置于金属网架上室温解冻

在室温下解冻时,最好将冻肉放置在那种蛋糕烤箱中的金属网架上。肉的下边空气也流通,可缩短解冻时间。



13

C 放置在流水下

如想快些解冻,把肉放入保鲜袋中装入大碗中置于水龙头下,持续用水流冲。为使袋中不进水,要确保袋口是封紧的。



D 使用微波炉

使用微波炉解冻功能就更加简单了。如果没有解冻功能的话,就要使用小的火力。为了不使肉变熟,要一边观察状态一边解冻。

猪肉

ZHURU

营养关键词

· 维生素B₁ · 维生素B₂ · 磷 · 钾

维生素B₁：猪肉可提供您日需维生素B₁量的53%，而您知道维生素B₁对碳水化合物、蛋白质以及脂肪的代谢可是起着关键作用。维生素B₁₂：这也是人体需要的维生素，它可帮助人体血液内的红细胞再生。磷：猪肉中有你需要的强骨健身的磷。钾：别以为只有水果和蔬菜中才有钾，猪肉中的钾量可是占您日需的11%呢。



14

菠菜番茄拌肉丝

■原料：猪瘦肉100克，番茄150克，菠菜150克。

■调料：生姜1小块，精盐2/5小匙，酱油2小匙，香油、白糖各1小匙，味精少许。

■做法：

- 1 将瘦猪肉洗净，先切成薄片，再切成细丝。
- 2 菠菜整棵洗净，从根部垂直切两刀（即十字花刀）。
- 3 肉丝和菠菜分别放沸水中烫2分钟，捞出，菠菜切成段。
- 4 番茄洗净后用沸水烫一下，切成细丝；生姜切成碎末。
- 5 肉丝、菠菜段、番茄丝碗内，加入酱油、姜末、精盐、白糖、香油、味精拌匀即可。

肉丝拌芹菜

■原料：芹菜250克，猪瘦肉100克。

■调料：料酒、精盐、香油各1小匙，花椒5粒，味精少许。

■做法：

- 1 取锅加水，置火上烧开，把猪肉放入锅内，加半小匙精盐和1小匙料酒，加锅盖，将猪肉煮熟（不宜太烂）即捞出，先切成薄片，再对着肉纹切成细丝，放盘内，撒上精盐拌匀。
- 2 把芹菜叶择掉，放开水中烫熟（不宜烫得太烂）。捞出、冲凉，斜切成细丝，放入肉丝盘内，加入精盐、味精拌匀。
- 3 取一炒锅置火上烧热，加入香油，待油热后加入花椒，炸出香味后将花椒铲去，将油浇在芹菜丝上，扣上碗焖10分钟即可。



肉丝拌粉皮

■原料：猪瘦肉150克，绿豆粉皮2张。

■调料：熟植物油25克，酱油2小匙，香油、芥末各1/2小匙，醋、盐水、麻酱各1小匙，味精2/5小匙。

■做法：

1 先将猪肉切成细丝；粉皮泡软后也直刀切成丝，入开水锅里煮一下，放入凉水里，捞出盛入盘里，用筷子搅散。

2 将炒锅置旺火上，倒入油烧热，随即将肉丝入锅煸炒，加酱油，待肉变色盛在粉皮丝上。

3 取一干净小碗，放入醋、香油、芥末、盐水、味精，搅拌均匀，兑成味汁，最后淋上麻酱即成。

●营养价值分析：

猪肉药用价值较高，中医认为：猪肉味甘咸，性平，具有滋阴、润燥之功效。可治热病伤津、消渴羸瘦、燥咳、便秘等。

滑炆里脊丝

■原料：猪里脊250克，黄瓜50克，蛋清1个，水淀粉15克。

■调料：精盐3/5小匙，味精1/5小匙，姜末8克，花椒油1小匙，油800克(实耗20克)。

■做法：

1 把里脊切成细丝，放碗内，放入蛋清、淀粉抓匀浆好。

2 黄瓜洗净，切成丝。

3 坐勺，加适量油烧至五成热时，放入里脊丝滑散，见脊丝变白色时，连油一起倒在漏勺里，沥净油。

4 将黄瓜丝放在盘内，上面放上里脊丝、姜末、精盐、味精、花椒油，拌匀即可。





酱排骨

■原料：猪肋排骨1200克。

■调料：酱油310克，料酒90克，精盐3克，白糖6克，香料包1个(内装有桂皮、八角、花椒各6克，丁香1克)，老汤1600克，姜60克。

做法：

- 1 将排骨剁成方块；下入沸水锅中略焯捞出洗净备用。
- 2 将老汤下锅。放入香料包、酱油、料酒、精盐、白糖及拍松的鲜姜煮开。
- 3 将排骨下入汤锅内，用旺火烧开，撇去浮沫，改小火酱至汤汁浓稠、排骨熟烂时拣出香料包及姜块，捞出装盘即成。

提示：

- 1.烹调时，注意火候，先旺火、后小火。
- 2.要烧透入味，这样成菜质佳。

16

蒜泥白肉

■原料：猪后腿肉300克。

■调料：花生油3小匙，大蒜1头，干红辣椒3个，精盐、白糖、醋、料酒各1小匙，酱油3小匙，香油1/2小匙，味精少许。

做法：

- 1 将猪后腿肉放入开水锅，加入半小匙精盐，1小匙料酒煮熟(不宜过烂)，捞出晾凉，切成菱形薄片备用。
- 2 大蒜捣成蒜泥，放小碗内；干红辣椒放水中泡软，切成细丝。
- 3 把油烧至五成热时放入肉丝滑散，倒在漏勺中控净油。
- 4 将胡萝卜丝、青椒丝分别用开水烫一下即可。

