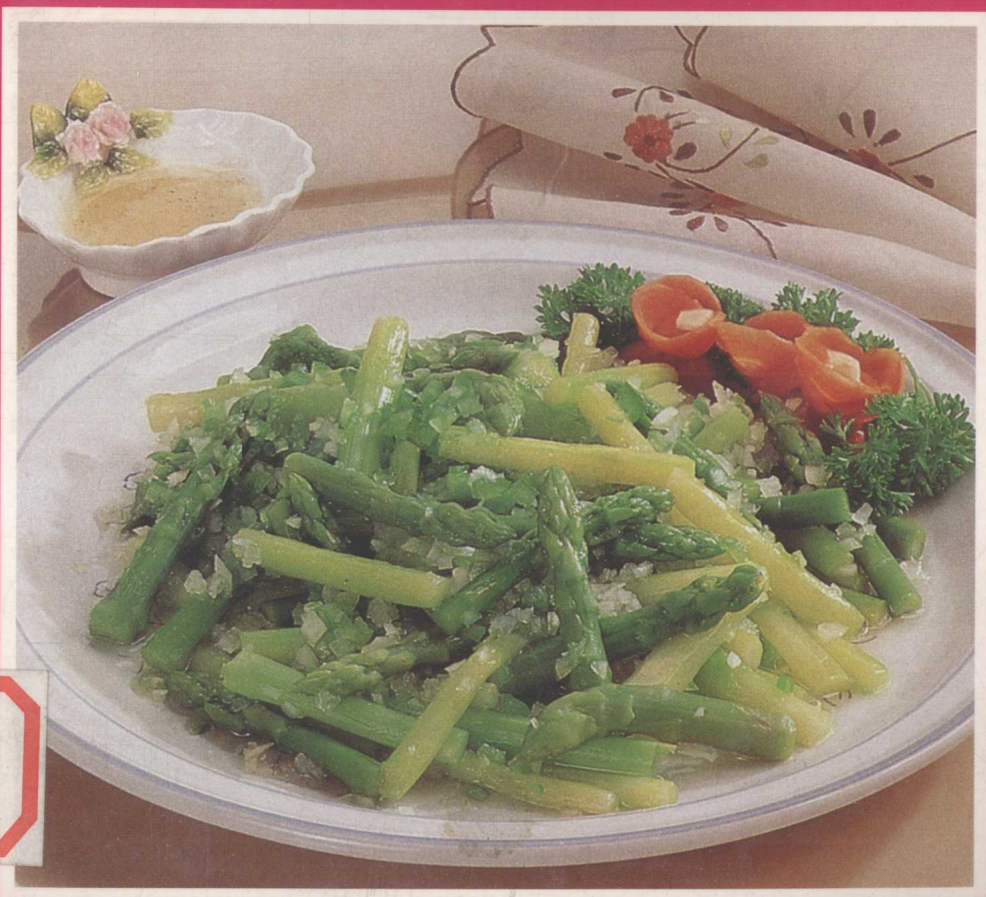


家庭四季美食丛书

四季凉拌菜

紫毫 编

500款可口凉拌菜



JIATINGSIJIMEISHICONGSHU

陕西旅游出版社

家庭四季美食丛

TS972.12
2

四季凉拌菜

紫毫 编

500款可口凉拌菜



美味宣言 & 四季饮食
MeiWeiXuanYan & SiJiYinShi

陕西旅游出版社

(陕)新登字 012 号

责任编辑：薛 放

封面设计：爱宝隆

责任监制：刘青海

《家庭四季美食》(十二册)

紫 毫 编

陕西旅游出版社出版发行

(西安长安路 32 号 邮编：710061)

新华书店经销

北京中加印刷有限公司印刷

850×1168 毫米 大 32 开 6.5 印张

2003 年 8 月第 2 版 2003 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 7-5418-1601-9/G·409

定价：12.80 元

中华

家庭四季美食丛书

四季

凉拌菜

目录

目 录

(一)凉菜的制作

- | | | | |
|-----------|-----|-----|------|
| 凉菜制作的关键 | (3) | 拌茄块 | (20) |
| 凉菜制常用的刀工 | (3) | 拌茄子 | (21) |
| 凉菜常用的制作方法 | (6) | 拌茄泥 | (21) |

(二)春季菜谱

- | | | | |
|-------|------|--------|------|
| 甜酸萝卜片 | (15) | 清拌茄子 | (22) |
| 糖醋三丝 | (15) | 麻酱拌茄子 | (22) |
| 糖醋姜片 | (16) | 蒜泥拌茄子 | (23) |
| 酸辣白菜 | (16) | 红油拌茄子 | (23) |
| 酸辣洋白菜 | (17) | 酱汁拌茄子 | (24) |
| 酱味瓜皮 | (17) | 多味茄泥 | (24) |
| 糟菠菜 | (18) | 蘸茄子 | (25) |
| 糟豆芽 | (18) | 拌莴笋(一) | (25) |
| 糟豆腐 | (19) | 拌莴笋(二) | (26) |
| 糟油面筋 | (19) | 拌胡萝卜丝 | (26) |
| | | 拌白菜心 | (27) |
| | | 汁浇白菜心 | (27) |
| | | 香辣白菜 | (28) |
| | | 爽口白菜 | (28) |

中华

家庭四季美食丛书

四季

凉拌菜

目录

- | | | | |
|--------------|------|--------------|------|
| 香油白菜丝····· | (29) | 凉拌菠菜····· | (39) |
| 白菜拌海带丝····· | (29) | 菠菜拌豆腐····· | (39) |
| 椒油炆酸辣白菜····· | (30) | 土豆丝拌菠菜····· | (39) |
| 糖醋黄瓜····· | (30) | 肉丝拌菠菜····· | (40) |
| 香辣黄瓜····· | (31) | 麻酱拌菠菜····· | (40) |
| 炆黄瓜条····· | (31) | 蒜泥椒油菠菜····· | (41) |
| 肉丝拌黄瓜····· | (32) | 炆菜花····· | (41) |
| 猪肝拌黄瓜····· | (32) | 酸辣菜花····· | (42) |
| 海米拌黄瓜····· | (32) | 麻辣卷心菜····· | (42) |
| 辣椒炆黄瓜····· | (33) | 辣味空心菜····· | (42) |
| 瓜片拌火腿····· | (33) | 炆黄豆芽····· | (43) |
| 酱肉拍黄瓜····· | (34) | 拌绿豆芽····· | (43) |
| 辣味黄瓜条····· | (34) | 猪肝拌豆芽····· | (44) |
| 炆海米瓜条····· | (35) | 绿豆芽拌干丝····· | (44) |
| 炆萝卜丝····· | (35) | 绿豆芽拌蛋皮丝····· | (45) |
| 糖拌萝卜丝····· | (36) | 虾子炆芹菜····· | (45) |
| 糖醋萝卜丝····· | (36) | 椒油炆芹菜····· | (46) |
| 炆胡萝卜莴笋····· | (37) | 肉丝拌芹菜····· | (46) |
| 糖拌柿子····· | (37) | 花生仁拌芹菜····· | (47) |
| 炆油菜····· | (37) | | |
| 焗辣油菜心····· | (38) | | |

四季

凉拌菜

目录

中华

家庭四季美食丛书

(三)夏季菜谱

凉拌苦瓜丝	(51)	拌苜蓝丝	(60)
拌苦瓜	(51)	椒油炆苜蓝	(60)
鱼香苦瓜丝	(51)	香脆苜蓝	(61)
怪味苦瓜	(52)	麻辣苜蓝	(61)
海米拌苦瓜	(53)	蒜泥豆角	(62)
糖醋青萝卜丝	(53)	姜汁扁豆	(62)
酸辣萝卜丝	(54)	五色扁豆	(63)
北京辣菜	(54)	酸豆角	(63)
灯影萝卜	(55)	麻酱拌豇豆	(64)
拌胡萝卜丝	(55)	麻辣豇豆	(64)
花生仁拌金笋干	(56)	拌茄泥	(65)
拌什锦小菜	(56)	清拌茄子	(65)
海米翡翠柿子椒	(57)	椒泥茄子	(66)
拌香菜小辣椒	(57)	多味茄泥	(66)
椒油炆蒜苗	(58)	清拌银芽	(67)
酸辣蒜苗	(58)	鱼香银芽	(67)
芝麻蒜苗	(59)	三色银芽	(67)
香油开洋蒜苗	(59)	银耳拌豆芽	(68)
蒜苗拌五香豆	(60)	什锦掐菜	(68)
		炆黄豆芽	(69)
		冬笋炆黄豆芽	(69)

中华

家庭四季美食丛书

四季

凉拌菜

目录

珊瑚金钩·····	(70)	拌合菜·····	(80)
蜜汁西红柿·····	(70)	拌三鲜·····	(81)
拌银耳·····	(71)	炆三鲜·····	(81)
红肠银耳·····	(71)	拌四丝·····	(82)
银耳拌山楂·····	(72)	拌辣菜·····	(82)
冰糖银耳·····	(72)	凉拌三丝·····	(83)
拌木耳·····	(73)	炆辣三丝·····	(84)
葱白拌双耳·····	(73)	拌什锦小菜·····	(84)
凉拌双耳·····	(74)	小葱拌豆腐·····	(85)
椒油炆海带丝·····	(74)	香椿拌豆腐·····	(85)
凉拌海带粉·····	(74)	肉末拌豆腐·····	(85)
辣油粉丝海带·····	(75)	皮蛋拌豆腐·····	(86)
拌肉线海带·····	(75)	麻酱拌豆腐·····	(86)
葱油海带·····	(76)	海米拌豆腐·····	(87)
海带丝小菜·····	(77)	榨菜末拌豆腐·····	(87)
炆西兰花·····	(77)	椒油拌豆腐·····	(88)
红油莴苣·····	(78)	尖椒拌豆腐·····	(88)
炒肉拉皮·····	(78)	韭菜花拌豆腐·····	(89)
腰片拌生菜·····	(79)	虾皮豆腐·····	(89)
瘦肉拌双丝·····	(79)	熏五香豆腐卷·····	(89)
蘸酱菜·····	(80)	炆腐竹·····	(90)

四季

凉拌菜

目录

中华

家庭四季美食丛书

- | | | | |
|--------------|------|-------------|-------|
| 炆青椒腐竹····· | (90) | 芹菜拌红肠····· | (100) |
| 酱干豆腐丝····· | (91) | 炆土豆丝····· | (100) |
| 腐竹三丝····· | (91) | 红油土豆丁····· | (101) |
| 三鲜腐竹····· | (92) | 麻辣土豆块····· | (101) |
| 卤煮腐竹····· | (92) | 小葱拌土豆丝····· | (101) |
| 虾子炆腐竹····· | (93) | 土豆海带丝····· | (102) |
| 炆腐竹菠菜····· | (93) | 土豆拌雪里蕻····· | (102) |
| 炆腐竹鲜蘑····· | (94) | 麻辣蒜薹····· | (103) |
| 肉丝拌腐竹····· | (94) | 五香蒜薹····· | (103) |
| 鸡丝拌粉皮豆腐····· | (95) | 炆肉丝蒜薹····· | (103) |
| 怪味干丝····· | (95) | 炆蒜薹猪舌····· | (104) |
| 卤豆腐干····· | (95) | 椒油炆蒜苗····· | (104) |
| 菠菜拌干丝····· | (96) | 炆柿子椒····· | (105) |
| 香干拌海带丝····· | (96) | 拌香菜小尖椒····· | (105) |
| 花生仁拌熏干····· | (97) | 青椒拌干丝····· | (106) |
| 红油粉皮····· | (97) | 肘子肉拌辣椒····· | (106) |
| 麻辣粉皮····· | (98) | 红油苦瓜····· | (107) |
| 芥菜粉皮····· | (98) | 凉拌苦瓜····· | (107) |
| 红椒拌芹菜····· | (99) | 怪味苦瓜····· | (108) |
| 芹菜拌豆腐····· | (99) | 麻辣南瓜····· | (108) |
| 虾油拌芹菜····· | (99) | 辣油瓜丝····· | (109) |

酸辣瓜片	(109)	姜汁菠菜	(120)
凉拌西瓜皮	(109)	蒜泥椒油菠菜	(120)
凉拌冬瓜条	(110)	拌茼兰	(121)
炆豆角	(110)	清拌黄瓜片	(121)
蒜泥豆角	(111)	拌竹笋丝	(121)
红油豇豆	(111)	葱油白萝卜丝	(122)
西法茄排	(111)	三色萝卜丝	(122)
西红柿冻	(112)	拌茭白	(123)
泡菜	(113)	拌黄瓜片	(123)
蜜汁三果	(113)	拌蒿子杆	(124)
糖水五珠	(114)	清盐菜花	(124)
腊肉凉切	(114)	凉拌西瓜皮	(125)
干切咸肉	(114)	椒油茼兰丝	(125)
薄片火腿	(115)	糖醋小萝卜	(126)
葱丝火腿肠	(115)	糖醋瓜皮	(126)
玻璃樱桃肉	(116)	糖醋黄瓜	(127)
盐水猪肝	(116)	糖醋茼兰	(127)
		糖醋蚕豆	(128)
		酸辣藕片	(128)
		辣油茼兰	(129)
		糖醋藕片	(129)
(四)秋季菜谱			
凉拌西红柿	(119)		
麻酱拌菠菜	(119)		

四季

凉拌菜

目录

中华

家庭四季美食丛书

- | | | | |
|----------------|-------|----------------|-------|
| 酸辣菜 | (130) | 油吃荸荠片 | (142) |
| 拌发芽豆 | (131) | 油吃洋白菜 | (143) |
| 葱拌嫩豆腐 | (131) | 油吃茄子 | (143) |
| 拌豆腐丝 | (131) | 土豆沙拉 | (144) |
| 香豆腐干拌核桃丁 | (132) | 鱼沙拉 | (145) |
| 枸杞头拌豆腐 | (132) | 鸡蛋沙拉 | (146) |
| 辣椒拌南豆腐 | (133) | 拌蚶子 | (147) |
| 榨菜末拌豆腐 | (133) | 腐乳鱼条 | (147) |
| 花生米拌白干 | (134) | 茄汁鱼块 | (148) |
| 拌青椒豆腐片 | (134) | 凉拌墨鱼丝 | (149) |
| 香干拌马兰头 | (135) | 拌鱼片 | (149) |
| 香干拌芹菜叶 | (135) | 珊瑚黄鱼 | (150) |
| 油菜叶拌豆丝 | (136) | 凉爽肉片 | (151) |
| 黄瓜拌粉丝 | (137) | 拌肉丝 | (151) |
| 什锦粉丝 | (137) | 酱油肉 | (152) |
| 拌磨腐 | (138) | 蒜泥白肉 | (153) |
| 素拌粉皮 | (139) | 白切肉 | (153) |
| 拌凉粉 | (139) | 蒜汁拌白肉 | (154) |
| 油吃莴笋 | (140) | 粉皮拌白肉 | (155) |
| 油吃黄瓜条 | (140) | 白肉拌酸菜 | (155) |
| 油吃白菜心 | (141) | 菠菜、番茄拌肉菜 | (156) |

中华

家庭四季美食丛书

四季

凉拌菜

目录

(五)冬季菜谱

炆西红柿	(159)	菜卤豆	(171)
炆扁豆	(159)	卤肘花	(171)
炆黄瓜	(160)	雪菜笋肠	(172)
炆莴笋	(160)	肉松	(173)
炆荸荠	(161)	鱼松	(173)
炆鸡肝	(161)	兔肉松	(174)
炸酥鱼	(162)	鸡蛋松	(175)
海带酥肉	(163)	青菜松	(175)
油爆鱼	(163)	萝卜松	(176)
油爆虾	(164)	豆腐松	(177)
清蒸暴腌鳗鱼	(165)	蜜汁干尖	(177)
风鸡	(165)	甜酱毛豆子	(178)
酱腌肉	(166)	酱牛肉	(178)
香糟肉片	(167)	盐水鸭	(179)
盐水鸭块	(167)	白蘸鸡	(180)
泡白菜	(168)	八宝肚片	(180)
黄豆凝膏	(169)	盐水口条	(181)
羊糕	(170)	盐水肚块	(182)
卤花生	(170)	雪菜发芽豆	(182)
		菜卷	(183)
		甜酸丸子	(184)

中华

家庭四季美食丛书

四季

凉拌菜

目录

美味核桃仁	(184)	卤兔肉	(191)
糖醋排骨	(185)	麻辣兔丁	(192)
五香花生	(185)	五香兔肉	(192)
五香肉	(186)	凉吃狗肉	(193)
三色蛋卷片	(187)	酱拌驴肉	(194)
土豆丸子	(187)	蒜泥拌驴肉	(194)
肉末蛋卷	(188)	五香酱驴肉	(194)
糖酥花生米	(189)	拌肘花	(195)
泡菜肉末	(189)	白切肉	(195)
三丝拌海蜇	(190)	酱猪肉	(196)
蜇头拌肉丝	(191)	酱头肉	(196)

(一) 凉菜的制作



凉菜在其本身性质与制作上与热菜有着很大的区别。其特点主要有：凉、干、香、脆、嫩、鲜、不腻，爽口等，其香味不像热菜那样可以闻到，而是通过外型让人看到后可以增加食欲，通过其原料本身原有的香味，以及各种香料、调料来补充香气，让人越嚼越香。“热菜气香，冷菜骨香”说的就是这个道理。

凉菜制作的关键

1. 造型搭配要美观：

凉菜的配色，装盘非常讲究，要求色彩鲜艳，形态完美，主、配料或几种菜乃至菜与盘之间色彩要和谐明快，这样就要求刀工比较严格，落刀轻重，快慢，要适当，切出来的菜不论是丝、丁、片、条、块都要大小一致，厚薄均匀，整齐美观。

2. 口味要以香、脆、嫩鲜为主：

大部分凉菜制作中要求加入香料或卤汁，这样就要使香料或卤汁透入原料内部，越嚼越香。要保证脆嫩鲜，选料是关键，原料一定要新鲜，同时要注意火候，以保证让其清脆爽口。

3. 色泽要求鲜艳光亮：

只有色泽鲜艳光亮食用时才有食欲，这样就要利用原料本身的色泽相互搭配，同时可以做成花鸟等各种生动的图案，增加其艺术性与价值。

凉菜制常用的刀工

制作凉菜时，必须注重刀法的运用，以达到菜肴形状的整齐美观。刀法可分为直刀法、平刀法和其它刀法等。

1. 直刀法

即刀刃与墩面或原灶成直角的一种切法，称直刀法。直刀法中又分为切、剁等数种。

(1) 直切

刀刃与原料垂直一刀一刀地切下去。这种刀法一般适于脆性的原料，如蔬菜等。

① 操作时，左右两手必须有节奏地配合。右手持刀，在手如蟹爬式的姿势按稳原料，以中指第一关节顶住刀身，根据每一刀原料的厚薄、长短的要求不断后移（左手在向后移动时，应保持同一的距离，否则就会造成原料形状不整齐，不均匀）。同时持刀的右手，随着左手的移动紧跟着一刀一刀上去。

② 下刀应垂直，不能偏里或偏外，起刀时刀刃不能超过左手中指的第一关节，否则容易切伤手指。切时，手腕子要灵活，起刀要轻、落刀要有力。

(2) 推切与拉切

推切，即刀刃与原料垂直，由后向前切下去，着力点在刀的后端，一切推切到底。

接切，即刀刃与原料垂直，由前向后切下去，着力点在刀的前端，一切拉切到底。

这两种刀法，一般适于韧性原料，如肉类等。

在切原料时，左手按原料用力不宜过大（用力过大，原料亦出梢），更不能来回翻原料。

(3) 铡刀

刀刃是与原料垂直，右手持刀，左手按刀背前端，刀柄高，刀尖低，对准原料要切的部位，双手同时用力将原料铡断，这种刀法适于带壳的原料。

(4) 剁

一是右手（左手）持刀，动用腕力和小臂力，将原料一刀剁断。二是右手（左手）持刀，或两手同时各持一刀（两刀之间的距离适当），均用腕力，从左到右，从右到左，将原料剁成碎末



或茸泥。但也可用刀背将原料砸成茸泥状后，再用刀刃剁好。这咱刀法适于较坚硬、韧脆、软嫩的原料，如排骨、肉、蔬菜、蛋皮（吊好的）等。

操作时落刀要准，使原料剁均匀。

剁碎末茸泥时，刀不宜起的太高，防止原料飞溅。为了不使碎末，茸泥粘刀，可在刀刃上蘸些蛋清。

2. 平刀法（又称片刀法）

平刀法是将刀射放平，与墩面（或原料）平行切片的一种刀法。平刀法又可分为推刀片、接刀片、滚料片、锯刀片等。

（1）推刀片与拉刀片

推刀片是将刀身放平，与墩（或原料）平行，片进原料后，由里向外推移的片法。

拉刀片是将刀身放平，与墩（或原料）平行，片进原料后，由外向里移动的片法。

这两种刀法适于煮熟回软的脆性和韧性的原料，加熟笋、玉兰片、肉等。

片时，刀面必须与墩面（或原料）平行，片出的原料才能薄厚的均匀，同时，用力不亦过大，以原料不移动为度。

第刀片完时，将刀上面的原料分开。

（2）滚料片

滚料片是左手按稳原料，右手持刀，先将刀平片进原料，并随着左手的原料向后滚动，刀刃紧跟着向前片进的一种刀法。这种刀法适于长圆形的脆性原料，如片瓜皮等。

（3）锯刀片

锯刀片是推刀片与拉刀片相结合的一种刀法。片时，先将刀由里向外推移，接着刀由外向里移动，一推一拉，如同拉锯一样的片法。这种刀法适于较大块的韧性原料，如肉等。