



美食与保健

家常凉拌菜

严 锴◎编著

JIACHANGLIANGBANCAI



北京燕山出版社

美食与保健

家常凉拌菜

严 锴◎编著

Jiachangliangbancai



北京燕山出版社

图书在版编目(CIP)数据

美食与保健/严锴 编. - 北京:北京燕山出版社,2007.12
(2009.9 重印)

ISBN 978 - 7 - 5402 - 1941 - 3

I. 美… II. 严… III. 食品营养;合理营养 IV. R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 185113 号

书 名:美食与保健

家常凉拌菜

作 者:严 锴

责任编辑:里 功

出版发行:北京燕山出版社

地 址:北京市宣武区陶然亭路 53 号

邮 编:100054

经 销:新华书店

印 刷:北京京晟纪元印刷有限公司

开 本:710 毫米×1000 毫米 1/16

字 数:4000 千字

印 张:208

版 次:2009 年 9 月第 2 版

印 次:2009 年 9 月第 2 次印刷

全套定价:400.00 元(全 16 册)

版权所有 侵权必究

印装错误可随时调换



凉拌海蜇头

● 原料

海蜇头 150 克,香葱末 25 克,酱油 15 克,白糖适量,味精 2 克,香麻油 10 克,精制油 15 克。

● 做法

1、选用隔年腌制的海蜇头,洗去泥沙,放清水里浸泡 5-6 小时,再冲洗干净泥沙,顺着蜇瓣切成小片,用沙滤水冲数小时备用。

2、葱末放小碗内,精制油入锅烧热,冲入葱末碗内,使葱末发出香味,即成葱油。

3、将海蜇头滤去水,放大碗内,注入 80℃ 的沸水烫一下,立即将沸水滗干,趁热加酱油、白糖、味精拌匀,再淋入香麻油、葱油装盘。



拌白菜心

● 原料

黄芽白菜心五两醋五分精盐六分青蒜丝一钱白糖五分芝麻油二钱。

● 做法

将黄芽白菜心一片片掰开,用开水略烫一下捞起,甩去水,切成粗丝放入盆内,加入精盐、白糖、醋、青蒜丝、芝麻油,拌匀即成。



拌金针菇

● 原料

金针菇,黄甜椒,葱段,蒜蓉,生抽,香醋,香油,蜂蜜(糖)。

● 做法

- 1、水烧开,先放入金针菇、黄甜椒丝烫 30 秒,最后加入葱丝拌匀,捞出;
- 2、将捞出的 1 料放入冰水里浸泡半分钟;
- 3、1.5 勺生抽、1 勺香醋、小半勺蜂蜜(糖)和蒜蓉充分拌匀成湿料,将 2 料捞出,轻轻挤干水分放入拌匀;
- 4、上桌前滴几滴香油即可。



凉拌海蜇丝

● 原料

海蜇皮,酱油,醋,白糖,麻油和少许味精。

● 做法

取海蜇皮,放入清水浸泡4-8小时,再充分洗除,而后切成细丝,用冷开水洗涤1-2次,放在盆内,加入适量的酱油、醋、白糖、麻油和少许味精调味,充分拌匀,即可食用。



凉拌三丝

● 原料

粉丝(干)40克小黄瓜3条火腿(切薄片)4片蛋1个盐少许沙拉油,番茄,香菜适量,高汤,醋各4大勺酱油3大勺砂糖,芝麻油各1大勺。

● 做法

- 1、粉丝泡水以热水将粉丝泡至呈透明状,再以冰水浸泡,将之冷却,最后将水分沥干,切适当长度备用。
- 2、小黄瓜切丝先将瓜蒂去掉,再如图所示切丝备用。
- 3、火腿切丝火腿片对切后再切成丝。
- 4、煎薄蛋皮将蛋打散、加盐调味,煎成薄蛋皮;待冷却后,切丝备用。
- 5、淋调味料拌菜将调味料的材料拌均,把作法1-4处理好的材料加入一起拌匀,盛盘后将番茄切成半圆形,和香菜一同摆盘装饰既可。



凉拌笋丝

原料

莴笋 250 克, 姜 10 克, 盐 2 克, 黄酒 5 克, 米醋 5 克, 味精 2 克。

做法

- 1、莴笋去皮, 去叶洗净, 切成细丝;
- 2、笋丝用少许盐腌制后去汁待用;
- 3、生姜洗净切细丝;
- 4、姜丝和黄酒、米醋、味精适量, 与笋丝拌匀。



凉拌木耳

● 原料

木耳、黄瓜、核桃、仁盐、鸡精、白糖、橄榄油、蒜。

● 做法

1、坐锅点火倒入水，待水开后放入木耳焯熟，取出晾凉后撕成小块，黄瓜去皮切成小块和木耳一起放入器皿中，先倒入少许橄榄油拌匀，再加入鸡精、白糖、盐、蒜末搅拌均匀；

2、坐锅点火倒入少许油，待油热后放入核桃仁炸香，取出压碎撒在木耳上即可。



凉拌西芹

● 原料

西芹一把,花生油少许,香油少许,盐少许。

● 做法

- 1、将西芹的叶子摘去,洗净。
- 2、将锅内放上水,烧开放入花生油,将西芹放入,无需煮太久,三四分钟即可。
- 3、将西芹捞出放入冷水中过冷河,将西芹去皮(煮过的西芹很好剥皮的),切段,装盘撒上食盐少许拌匀,倒入香油少许再拌匀这凉拌西芹既青翠可人又脆口爽人,好一个开胃菜。



凉拌菠菜

● 原料

鲜菠菜 750 克,精盐,味精,葱丝,姜丝,花椒油,香油各适量。

● 做法

- 1、将菠菜择去老叶,劈开。用水清洗去泥沙,捞出控水。
- 2、锅内注入清水,烧沸,放入菠菜炸软,捞出放冷水内过凉,挤净水分,放碗内加精盐、味精、葱姜丝拌匀。
- 3、锅洗净,放入少许香油,用小火烧至五、六成热时,加入花椒煸炒出香味,捞出花椒不用,将花椒油淋浇在碗内菠菜上,用盘盖住捂一会儿揭开,装入盘内即成。



凉拌鱼丝

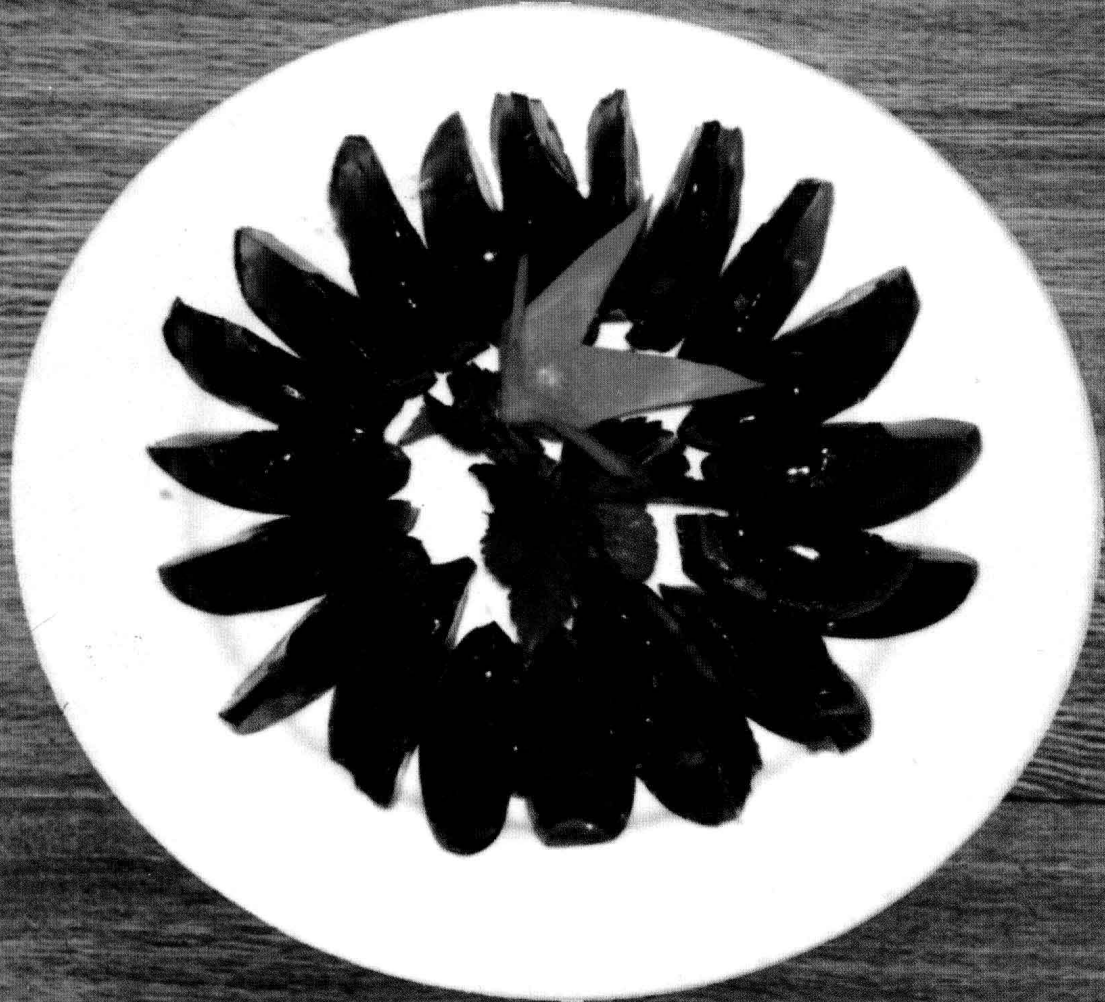
● 原料

净鱼肉 200 克, 玉兰片 50 克, 鸡蛋清 1 个。香油 5 克, 盐 4 克, 料酒 5 克, 水淀粉 10 克, 葱丝, 姜末各 5 克, 味精少许。

● 做法

1、将鱼肉切丝, 放入料酒、味精、鸡蛋清、水淀粉搅拌均匀, 备用; 玉兰片洗净, 切丝, 放入沸水中焯熟。

2、锅置火上, 放油烧至四成热, 下鱼肉丝滑熟, 捞出沥油, 盛入盘中晾凉; 将玉兰片丝放在鱼肉丝上, 撒上葱丝、姜末、盐, 淋香油, 拌匀即可。



凉拌皮蛋

● 原料

松花蛋(鸭蛋)200克,酱油10克,醋10克,香油5克,姜5克,辣椒油5克。

● 做法

- 1、皮蛋去壳,每个切成8瓣,放入盆中;
- 2、加入酱油、醋、香油、姜粒和辣椒油,拌匀装盘即可。



凉拌海带丝

● 原料

海带 300 克,蒜茸,香油,醋,味精等。

● 做法

- 1、将海带洗净,切成细丝后煮半小时捞出放凉。
- 2、放凉后加蒜茸、香油、醋、味精等调料后,拌匀即可食用。(不需加盐)



凉拌海参

● 做法

海参 400 克, 香菜 80 克, 香油 5 克, 酱油 5 克, 醋 5 克, 大蒜(白皮)10 克, 盐 2 克, 味精 2 克, 白砂糖 5 克。

● 原料

1、大蒜去皮捣成蒜茸放入大碗内, 加入米醋、酱油、精盐、白糖、味精和香油调成味汁。

2、新鲜海参用剪刀破腹, 去净沙肠后洗干净, 放入清水内, 加入适量的精盐浸泡一下, 切成片, 放入沸水锅内一烫立即捞出, 沥干水晾凉后, 浇入调味汁拌匀片刻后装入盘内; 另将香菜段盛入漏勺内, 舀沸水浇烫一下沥干水分, 撒在海参片上即成。



五香牛肉

● 原料

牛肉(后腿)500克,卤汁30克,大葱5克,姜5克,五香粉5克,盐3克,糖色2克,香油5克。

● 做法

- 1、牛肉洗净,漂去血水,用盐码味腌渍;
- 2、姜洗净拍松;
- 3、葱洗净挽结;
- 4、红卤水中加入糖色、五香粉、姜、大葱、牛肉烧沸,然后改用小火卤至牛肉熟软,捞出晾凉,切成薄片,整齐装盘;
- 5、牛肉上浇香油和少许卤水即可。