

08

Meishi Tiansia
美食天下 第一辑巧用随手可得的食材，快速调制营养凉菜，
腌酱卤美味百变升级，凉菜也能吃出花样。

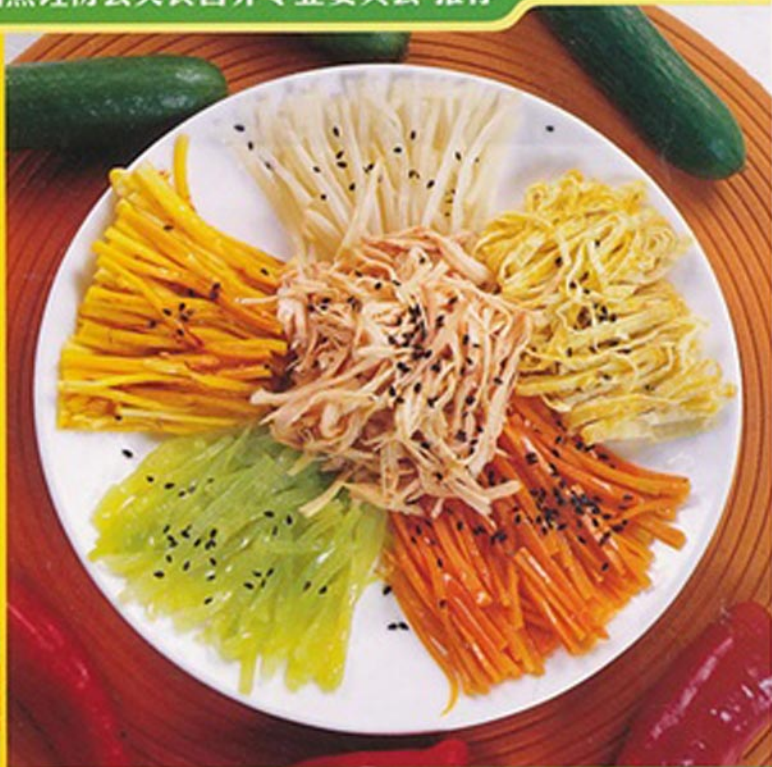
凉拌菜精选¹²⁸例

爽口开胃不可缺的居家小菜

中国烹饪协会美食营养专业委员会 推荐

新

凉拌是一种健康又环保的烹饪方式，无论荤素冷拼，还是酱卤腌拌，都最大限度地保留食材营养，远离油腻，美味又健康。



《美食天下》编委会 编

重庆出版集团 重庆出版社

美食天下 第一辑

中国烹饪协会美食营养专业委员会 推荐

凉拌菜精选128例

《美食天下》编委会 编

重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

凉拌菜精选128例 / 《美食天下》编委会编. — 重庆: 重庆出版社, 2012.11

(美食天下·第1辑)

ISBN 978-7-229-05893-7

I. ①凉… II. ①美… III. ①凉菜—菜谱

IV. ①TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第266729号

美食天下 第一辑

凉拌菜精选128例

出版人: 罗小卫

策划:  华章同人

责任编辑: 陈建军

特约编辑: 冷寒风 史倩

文字撰稿: 兰明路 周东


设计统筹: 韩少杰

版式设计: 韩少杰

封面设计: 夏鹏

美术编辑: 吴金周

图片拍摄: 刘志刚 于笑

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路205号)

北京威远印刷厂 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

E-MAIL: tougao@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本: 889mm×1194mm 1/24 印张: 120 字数: 1600千字

版印次: 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

定价: 480.00元(全40册)

如有印装质量问题, 请致电023-68706683

版权所有, 侵权必究



目录 Contents

4 让凉菜更美味的 15种调味汁

Part 1

清新爽口 素凉拌

- 6 酸辣瓜条
- 7 糖拌三样
- 7 糖醋白菜丝
- 8 蒜蓉茄子
- 8 椒泥茄子
- 9 瓜条拌藕片
- 9 葡萄藕片
- 10 果汁拌莴笋
- 10 凉拌竹笋丝
- 11 番茄拌三丝
- 11 冬瓜拌番茄
- 12 核桃拌芹菜
- 12 爽口紫甘蓝
- 13 椒油萝卜丝
- 13 蜜胡萝卜

- 14 胡萝卜拌银耳
- 14 蒜香土豆丝
- 15 苦尽甘来
- 15 爽口苦瓜
- 16 珊瑚菜花
- 16 蒜蓉西兰花
- 17 绿豆芽拌豆腐
- 17 马齿苋拌豆芽
- 18 虾米拌青椒
- 18 蒜香油菜心
- 19 辣味香油麦
- 19 椒炆芥蓝
- 20 凉拌丝瓜
- 20 蒜泥冬瓜
- 21 橙汁泡冬瓜
- 21 蜜汁南瓜百合
- 22 凉拌山药丝
- 22 芝麻双丝海带
- 23 香肠拌银耳
- 23 银耳拌山楂
- 24 凉拌金针菇
- 24 百合拌金针菇

- 25 菊花豇豆
- 25 雪里蕻毛豆
- 26 椒盐毛豆
- 26 芦荟皮蛋豆腐
- 27 兰花豆腐干
- 27 香干拌核桃丁
- 28 西芹腐竹
- 28 凉拌素什锦
- 29 十香拌菜
- 29 东北拌菜

Part 2

美味营养 荤凉拌

- 30 凉拌五花肉
- 31 怪味白肉
- 31 蒜泥白肉
- 32 白菜拌猪头肉
- 32 红油肚片
- 33 芥末肚仁
- 33 金针菇拌肚丝

34 红油耳丝
34 麻辣耳丝
35 麻辣腰片
35 红油肝花
36 什锦拉皮
36 夫妻肺片
37 香辣牛肉片
38 苦瓜牛肚
38 川香牛舌
39 芥末羊肚丝
39 蒜泥羊肝
40 辣酱手撕鸡
40 七彩鸡丝
41 木耳莴笋鸡丝
42 五彩鸡肉菜
42 白斩鸡
43 陈皮鸡丝
44 鸡丝凉粉
44 盐水鸡肝
45 泡椒凤爪
45 水晶鸭
46 盐水鸭肝
46 麻辣鸭脖
47 姜汁鸭掌
47 盐水大虾
48 香椿鲜虾
48 虾仁拌芹菜

49 什锦鱿鱼菜
49 银丝三文鱼
50 生拌鲤鱼
50 姜汁海螺
51 老醋蜆头
51 椒麻海蜆皮

Part 3

浓香解馋 自制酱卤

52 五香酱肉
53 酱猪蹄
53 酱肘花
54 五香酱牛肉
54 酱牛腱
55 酱羊肉
55 酱羊腱子
56 酱鸡翅
56 五香酱鸭翅
57 花生卤猪蹄
57 卤猪头肉
58 卤猪肘
58 五香卤牛肉
59 卤鸡腿
59 红卤鸡爪
60 辣卤鸭脖

60 五香卤鱼
61 白卤虾丸
61 卤三素

Part 4

花样佐餐 腌泡菜

62 五丝腌菜
63 腌辣茄子
63 辣油小菜
64 苹果柠檬泡菜
64 辣白菜
65 北京泡菜
65 四川泡菜
66 白菜泡菜
67 爽口腊八蒜
67 爽口白菜帮
68 青红椒泡菜
68 萝卜泡菜
69 辣萝卜条
69 泡脆豇豆
70 泡脆笋
70 西芹泡菜
71 香菇泡菜
71 辣泡三丝



让凉菜更美味的 15种调味汁

1 葱油汁

用料为食用油、葱末、盐、味精。葱末放入热油中炸香，即成葱油，再同其他调料拌匀。

为白色咸香味。可用
来拌食禽、蔬、
肉类原料。



成。为淡黄色咸香味。拌食荤素原料均宜。

4 酱汁

以酱油、味精、香油、鲜汤调和制成。为红黑色咸鲜味调料。

2 麻汁

用料为芝麻酱、盐、味精、香油、蒜泥。将芝麻酱用香油调稀，加盐、味精调成。为赭色咸香味。拌荤素原料均可。

3 芥末汁

用料为芥末粉、醋、味精、香油、白糖。做法是用芥末粉加醋、白糖、水调和成糊状，静置30分钟后再加其他调料调匀而

5 酒味汁

用料为白酒、盐、味精、香油、清汤。将调料调匀后加入白酒而成。为白色咸香味。也可加酱油调成红色。



6 红油汁

用红辣椒油、盐、味精、鲜汤调和制成。为红色咸辣味。可拌食荤素原料。

7 咖喱汁

用料为咖喱粉、葱、姜、蒜、辣椒、盐、味精、食用油。咖喱粉加水调成糊状，用食用油炸成咖喱酱，加汤调成料汁。为黄色咸香味。拌食禽、肉、水产都可以，如咖喱鸡片、咖喱鱼条等。

8 蒜汁

用料为生蒜瓣、盐、味精、香油、鲜汤。蒜瓣捣烂成泥，加调料、鲜汤调和而成。为白色味汁。拌食荤素皆宜。

9 怪味汁

以酱油、米醋、辣椒油、芝麻酱、白糖、花椒粉、味精、香油、葱末、姜末、蒜泥调和而成。拌食荤素原料皆可。

10 五香汁

用料为五香料、盐、鲜汤、料酒。最适宜做酱卤凉拌菜时煮肉、禽及其内脏。

11 椒麻汁

用料为花椒、葱、盐、香油、味精、鲜汤。为绿色咸香味。

12 胡椒汁

用料为胡椒、盐、味精、香油、蒜泥、鲜汤。可炆、拌肉类和水产原料。

13 鲜辣汁

用料为白糖、醋、辣椒、姜、葱、盐、味精、香油。将辣椒、姜、葱切丝炒透，加调料、鲜汤成汁。为咖啡色酸辣味。

14 麻辣汁

用料为酱油、醋、糖、盐、味精、辣椒油、香油、花椒粉、芝麻粉、葱、蒜、姜。可拌食荤素原料。

15 姜味汁

用料为生姜、盐、味精、植物油。为白色咸香味。最宜拌食禽肉类。

凉拌四季时蔬，最大限度保留食材营养素，告别油腻，享受清凉口感，营养美味无极限。

清新爽口素凉拌



酸辣瓜条

材料：小黄瓜300克、干红辣椒20克。

调料：盐、姜丝、醋、白糖、辣椒油、香油。

做法

- 1 干红辣椒洗净，去蒂、籽，切丝。
- 2 小黄瓜洗净，对半直切开，切成条，放入碗中，加盐后抓拌均匀，腌渍20分钟。
- 3 将腌好的小黄瓜条取出，沥干水分，装在玻璃容器中，加入干红辣椒丝、姜丝、醋、白糖、辣椒油、香油，调拌均匀，盖上盖子，静置2小时后取出即可。





糖拌三样

材料: 鸭梨1个、黄瓜1/2根、山楂糕100克。

调料: 白糖、白醋、盐。

做法

- 1 鸭梨去皮、核，切细条；黄瓜洗净，切条，撒盐腌渍15分钟，沥去水；山楂糕切成与梨相仿的条。
- 2 将加工后的梨、山楂糕、黄瓜盛盘，加入白糖、白醋拌匀即可。

{ 美味百科 }

● 在购买鸭梨时要选择表面光滑、皮色白嫩、花脐处的凹坑深的梨。好鸭梨表皮很薄，皮嫩如纸，质量差的则梨柄附近皮色深黄，花脐处的凹坑浅，皮厚，肉较硬，口味不佳。



糖醋白菜丝

材料: 白菜500克。

调料: 白糖、醋、红椒丝、盐、姜丝、花椒油。

做法

- 1 白菜去帮，洗净，切成2厘米长、0.5厘米宽的丝备用。
- 2 取盆，放一层白菜丝撒一层盐，拌均匀，盖严，腌渍15分钟后沥出水分，加入白糖、醋拌匀，将红椒丝、姜丝一起放菜上。
- 3 将花椒油烧热，倒在菜丝上，加盖盖住，浸片刻即可。



蒜蓉茄子

材料: 嫩茄子300克。

调料: 蒜瓣、白芝麻、盐、醋、香油、酱油。

做法

- 1 将嫩茄子洗净，顺长剖成均匀的长条，放在蒸锅里蒸熟，取出凉凉备用。
- 2 蒜瓣剥皮，洗净，放在捣蒜罐中用力捣成泥，边捣边加盐，直到蒜泥黏稠出香味为止。
- 3 将盐、白芝麻、蒜泥、酱油、醋、香油调好，浇在茄条上即可。

{ 美味百科 }

● 蒸熟的茄子一定要放凉再加蒜泥，否则蒜味会受影响。



椒泥茄子

材料: 茄子500克，青椒、红椒各1个，菠菜叶2片。

调料: 蒜末、葱花、盐、醋、味精、香油。

做法

- 1 茄子去蒂洗净，放入蒸锅中蒸至熟软，取出，凉凉后撕成粗条，摆于盘中。
- 2 青椒、红椒分别去蒂洗净，去籽，剁成细粒备用。
- 3 锅内放入香油烧热，放入蒜末、青红椒粒爆香，再放入盐、醋、味精调成味汁，淋于茄条上。
- 4 撒上葱花，再淋入少许香油，再放菠菜叶点缀即可。



葡萄藕片

材料：莲藕、葡萄各300克，葡萄干100克，红樱桃、黄瓜各少许。

调料：蜂蜜。

做法

- 1 红樱桃洗净，对切两半；黄瓜洗净切片；葡萄去皮、籽，榨成汁备用。
- 2 葡萄干用温水泡软，洗净，切碎，加入葡萄汁、蜂蜜拌匀，即成葡萄蜂蜜汁。
- 3 莲藕刮皮洗净，切成圆片，焯烫至断生，捞出过凉，沥干水分，放入葡萄蜂蜜汁内拌匀，放进冰箱冰镇约30分钟，取出装盘，点缀上红樱桃和黄瓜片即可。



瓜条拌藕片

材料：莲藕1节、白兰瓜1/2个、核桃仁150克。

调料：盐、白糖、白醋。

做法

- 1 将莲藕洗净，切片；白兰瓜去皮、瓤，切条备用。
- 2 锅内倒水，烧沸后放藕片，焯至断生后捞出，盛入器皿中凉凉。
- 3 加入白兰瓜条、核桃仁，调入盐、白糖、白醋拌匀，腌渍片刻即可。

{ 美味百科 }

● 鲜藕的顶端香甜脆嫩，更适合焯后凉拌鲜食。焯水后的藕片也可以用橙汁浸泡，放入冰箱冷冻后进食。





果汁拌莴笋

材料：莴笋150克、浓缩苹果汁50毫升、红椒丝少许。

调料：蜂蜜、矿泉水。

做法

- 1 将莴笋去皮，洗净后切成菱形片备用。
- 2 锅内放入清水大火烧沸后，放入切好的莴笋片焯水，2分钟后将焯好的莴笋片捞出，沥干水分，凉凉备用。
- 3 取干净碗，放入浓缩苹果汁，再放入蜂蜜、矿泉水搅拌均匀成甜汁，然后将凉凉的莴笋片放入腌渍2小时，加红椒丝装饰即可。



凉拌竹笋丝

材料：竹笋800克、莴笋100克、红甜椒25克。

调料：盐、味精、白糖、醋、香油。

做法

- 1 竹笋去根，剥壳，削皮，洗净，切5厘米长的细丝；莴笋削去皮，切细丝；红甜椒洗净，去蒂、籽，切丝。
- 2 分别将竹笋丝、莴笋丝、红甜椒丝入沸水中焯熟，捞出沥干，装入盘中。
- 3 将醋、盐、白糖、香油、味精放入小碗，搅拌均匀后，浇入盘中，拌匀即可。



番茄拌三丝

材料：番茄、白萝卜各200克，莴笋、胡萝卜各150克。

调料：盐、味精、香油、白糖、醋。

做法

- 1 将白萝卜、莴笋及胡萝卜分别去皮，洗净，切成丝，放在盘中。
- 2 番茄洗净，切成丁，放入盘中。
- 3 加入盐、味精、香油、白糖、醋，拌匀即可。

{ 美味百科 }

● 拌匀的菜品要搁置一会儿，待菜入味后食用。若时间紧迫，也可提前将醋倒入碗中，加入盐、味精、白糖拌匀，调成味汁，待菜拌匀后倒入味汁拌匀，即可食用。



冬瓜拌番茄

材料：番茄200克，冬瓜、黄瓜各100克。

调料：盐、醋、味精、芝麻酱。

做法

- 1 冬瓜去皮、瓤，洗净，切片，用沸水焯透，过凉，沥干水分；番茄洗净，用沸水烫一下，去皮，切片；黄瓜洗净，切片。
- 2 将冬瓜片、番茄片、黄瓜片装盘，淋上盐、醋、味精、芝麻酱拌匀即可。

{ 美味百科 }

● 凉拌冬瓜时要少放盐，这样不会丧失菜品原有的鲜味。如果再拌入一些熟虾仁，味道会更加鲜美。





爽口紫甘蓝

材料：紫甘蓝200克，芹菜段100克，胡萝卜、青椒丝各50克。

调料：白醋、盐、鸡精、香油。

做法

- 1 紫甘蓝、胡萝卜分别洗净，切成条。
- 2 先将胡萝卜条、青椒丝、芹菜段入沸水锅中焯一下，捞出沥干。
- 3 在沸水中加点白醋，放入紫甘蓝条焯一下，捞出沥干。
- 4 将处理好的紫甘蓝条、胡萝卜条、青椒丝、芹菜段一起放入盘内，加入盐、鸡精、白醋、香油拌匀即可。

核桃拌芹菜

材料：芹菜300克、核桃仁50克。

调料：盐、味精、香油。

做法

- 1 将芹菜择洗干净，入沸水中焯烫，捞出过凉，沥干，切段，放盘中，加盐、味精、香油拌匀。
- 2 核桃仁用沸水煮约5分钟，取出沥干，放在芹菜上，拌匀即可。

★美味百科★

●将煮熟的核桃仁切成碎末，加调料拌匀，做成核桃味汁，这时味道会更加浓郁。



椒油萝卜丝

材料：白萝卜1个。

调料：味精、盐、植物油、花椒。

做法

- 1 白萝卜去皮，洗净，切成均匀的细丝。
- 2 白萝卜丝装入碗内，用盐拌匀，腌渍备用。
- 3 锅内放植物油烧热，下花椒，小火炸至棕红色，捞出花椒，余油即为花椒油。
- 4 将白萝卜丝沥干水分，放入盘中，放入味精、花椒油拌匀，装盘即可。



蜜胡萝卜

材料：胡萝卜200克、蜂蜜50克。

调料：香油。

做法

- 1 胡萝卜去皮，洗净，切段。
- 2 锅中放入适量水烧沸后，放入胡萝卜段煮15分钟至熟软，捞起，沥干水分，装盘。
- 3 向装有胡萝卜段的盘中加入蜂蜜、香油，拌匀即可。

{ 美味百科 }

● 将切好的胡萝卜丝用保鲜膜包好，放入冰箱，冷冻10分钟，再加入调料食用，味道更加清脆可口。



胡萝卜拌银耳

材料: 银耳20克、胡萝卜100克。

调料: 植物油、葱丝、香油、白糖、盐。

做 法

- 1 将银耳用温开水泡发，去蒂，洗净，撕成小朵；胡萝卜洗净，切成菱形片备用。
- 2 锅内放入适量清水及少许盐，放入银耳，水沸后立即捞出，沥干，放入盘中，加白糖搅拌均匀。
- 3 锅置火上，放适量植物油烧热，放入葱丝煸炒出香味，放入胡萝卜片，加盐煸炒片刻盛出，倒在银耳上，淋上香油，搅拌均匀，凉凉即可。

蒜香土豆丝

材料: 土豆1个、红椒丝30克。

调料: 蒜瓣、盐、鸡精、辣椒油。

做 法

- 1 土豆去皮，洗净，切成细丝，焯熟，捞出，沥干水分；蒜瓣去皮洗净，捣成蒜泥备用。
- 2 将土豆丝、蒜泥放进一个大碗中，加入盐、鸡精、辣椒油拌匀，放上红椒丝，装盘即可。

★ 美味百科 ★

● 土豆丝要切得粗细均匀；调味时再加入少许醋，这样拌出来的土豆丝会更加香脆可口，令人食欲大增。





爽口苦瓜

材料：苦瓜250克、枸杞子30克。

调料：蜂蜜、冰糖、浓缩橙汁。

做法

- 1 将苦瓜去瓢、籽，洗净，切成薄片；枸杞子洗净，用温水泡发；冰糖用沸水化开。
- 2 将苦瓜片、枸杞子加入冰糖汁、蜂蜜、浓缩橙汁拌匀，放入冰箱冰镇后即可食用。

★美味百科★

● 苦瓜洗净去皮后，放入凉水中浸泡1小时，沥去水分，这样可以去除苦瓜大部分的苦味。



苦尽甘来

材料：苦瓜300克、枸杞子5克。

调料：白糖、蜂蜜。

做法

- 1 苦瓜洗净，对剖，去瓢后切薄片；枸杞子用温水泡发。
- 2 将蜂蜜、白糖、水按照1:1:5的比例对成蜜水。
- 3 将切好的苦瓜片和泡好的枸杞子放入蜜水中浸泡，再放入冰箱中冷藏1小时即可。

{ 美味百科 }

● 可以根据个人喜好，用温水将蜂蜜调成汁，吃苦瓜时蘸食。

