

从小爱吃的 凉菜100道

尚锦文化 编



图书在版编目(CIP)数据

从小爱吃的凉菜 100 道 / 尚锦文化编. —北京: 中国
纺织出版社, 2007.1

(尚锦 100 系列)

ISBN 978-7-5064-4137-7

I. 从… II. 尚… III. 凉菜—菜谱 IV. TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 135504 号

策 划: 尚锦文化 责任编辑: 傅 颖
装帧设计: 赵 宁 责任监印: 初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街 6 号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710 × 1000 1/16 印张: 6

字数: 49 千字 定价: 16.80 元

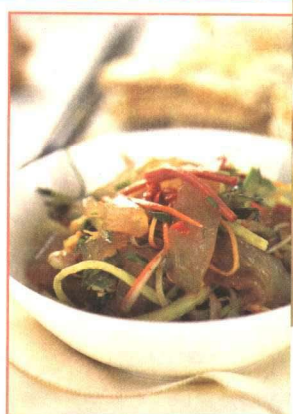
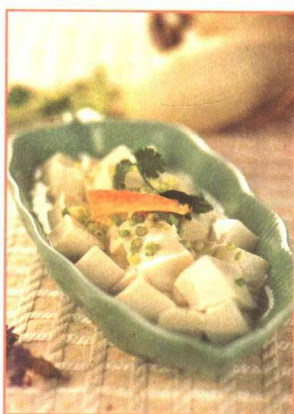
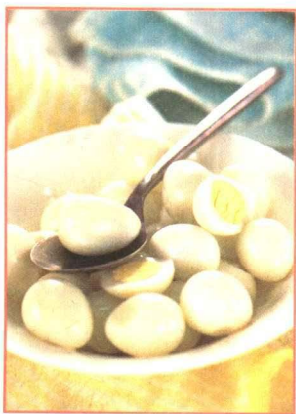
ISBN 978-7-5064-4137-7/TS · 2292

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

尚锦100系列 11

从小爱吃的 凉菜 100道

尚锦文化 编



目录

畜肉

- 1 卤猪头肉 4
- 2 五香猪心 5
- 3 水晶猪肘 6
- 4 卤猪肝 7
- 5 香卤猪尾 8
- 6 药芹肚丝 9
- 7 五香猪肚 10
- 8 红油肚丝 11
- 9 五香板肚 12
- 10 五香猪舌 13
- 11 清蒸小香肚 14
- 12 美味千层耳 15
- 13 拌卤猪耳 16
- 14 香菜耳丝 17
- 15 蜜枣香肠 18
- 16 耳丝莴笋 19
- 17 水晶肴肉 20
- 18 卤猪蹄 21
- 19 清蒸咸肉 22
- 20 白煮肉 23
- 21 香辣牛肉 24
- 22 香卤牛筋 25
- 23 夫妻肺片 26
- 24 五香牛肉 27

禽蛋

- 25 虎皮凤爪 28
- 26 五香凤爪 29
- 27 酸椒鸡爪 30

- 28 红油凤爪 31
- 29 口水鸡 32
- 30 棒棒鸡丝 33
- 31 怪味鸡 34
- 32 松花蛋 35
- 33 辣拌鸡肫 36
- 34 滑炒鸡脆骨 36
- 35 盐水鸭 37
- 36 卤鸭 38
- 37 香卤鸭脖 39
- 38 卤鸭翅 40
- 39 麻香鸡肫 41
- 40 香辣鸭肠 42
- 41 五香鸭头 43
- 42 卤鸭肫 44
- 43 泡椒鸭爪 45
- 44 卤鸭心 46
- 45 盐水鹌鹑蛋 46
- 46 五香茶叶蛋 47

豆制品

- 47 五香兰花干 48
- 48 香芹拌腐竹 48
- 49 榨菜拌豆腐 49
- 50 小葱拌豆腐 50
- 51 香椿拌豆腐 50
- 52 鱼子酱拌豆腐 51
- 53 凉拌腐竹 52
- 54 卤素鸡 53



从小爱吃的凉菜 100 道

水产

- 55 皮蛋拌豆腐 54
56 家常拌豆腐 54
57 白卤豆腐干 55

- 58 怪味海带丝 56
59 卤海带结 57
60 香卤裙带 58
61 油爆虾 59
62 三色蛰丝 60

蔬果

- 63 五香花生米 61
64 五香蚕豆 62
65 盐水毛豆 63
66 家常卤黄豆 64
67 盐水花生 65
68 蜜汁藕 66
69 卤香菇 67
70 炆萝卜 68
71 金汁苦瓜 69
72 酸豇豆 70
73 酱黄瓜 71
74 糖醋红蒜 72
75 辣萝卜干 73
76 麻油榨菜 74

- 77 红卜片 75
78 白糖蒜 76
79 卤煮花生 77
80 酱菜瓜 78
81 东北拉皮 79
82 凉拌豆苗 80
83 凉拌三样 81
84 兰花莴笋 81
85 金丝银芽 82
86 凉拌圆白菜 83
87 炆咖喱菜花 83
88 盐水芸豆 84
89 相思莴笋 85
90 生仁拌香菜 85
91 三色云丝 86
92 四川泡菜 87
93 什锦掐菜 88
94 凉拌双笋 89
95 凉拌茼蒿 90
96 蒜香生菜 91
97 凉拌苦瓜 92
98 柠檬藕片 93
99 素三鲜 94
100 剁椒粉皮 95



特别鸣谢餐具提供:

◇唐山海格雷骨质瓷有限公司(0315-3274614)

◇唐山陶瓷股份有限公司骨质瓷分公司(0315-3286894)

CONTENTS

1

卤猪头肉

畜肉

» 原料

猪头肉 500 克

» 调料

八角 2 个，酱油 3 匙，辣椒、味精、冰糖、盐、料酒、葱段、姜片、桂皮、小茴香、甘草、香叶、五香粉、陈皮、草果各适量

» 做法

- 1 猪头肉洗净，焯水。
- 2 调料和水放入锅中，用小火煮沸，散发出香气后，将猪头肉放入卤煮至熟。
- 3 猪头肉取出，晾凉，改刀装盘即可。



tips

食用时可加点辣椒油和醋等。

tips

在卤制时要用小火慢卤,食用时可根据个人口味进行调味。



2

五香猪心

» 原料

猪心1个

» 调料

八角4个, 辣椒、味精、冰糖、盐、料酒、酱油、葱段、姜片、桂皮、小茴香、甘草、香叶、五香粉、陈皮、草果各适量

» 做法

- 1 猪心洗净, 焯水。
- 2 调料和水放入锅中, 用小火煮沸, 散发出香气后, 将猪心放入卤煮至熟。
- 3 猪心取出, 改刀装盘即可。

3

水晶猪肘

» 原料

猪肘 1000 克，纱布 1 块

» 调料

冰糖 250 克，盐、食用硝水、八角、花椒、陈皮、小茴香、草果、五香粉、料酒、味精各适量

» 做法

- 1 猪肘洗净，去骨并用肉锤不规则敲打，然后撒点盐和食用硝水揉擦均匀，放入盐水缸中腌数天后取出，洗净。
- 2 其他调料加水煮沸，放入猪肘卤煮至熟，捞出用纱布裹紧，冷藏数小时。
- 3 去掉纱布，切片装盘即可。



tips

卤制时放点明胶，黏合的效果好。



4

卤猪肝

» 原料

猪肝 250 克

» 调料

八角 2 个，辣椒、味精、冰糖、盐、料酒、葱段、姜片、桂皮、小茴香、甘草、香叶、五香粉、陈皮、草果各适量

» 做法

- 1 猪肝洗净，焯水。
- 2 调料和水放入锅中，用小火煮沸，散发出香气后，将猪肝放入卤煮至熟。
- 3 猪肝取出，改刀装盘即可。

tips

食用时可浇姜汁、辣椒油；猪肝卤制熟了就取出，防止肉质变老。

5

香卤猪尾

» 原料

猪尾巴 300 克

» 调料

八角 2 个，酱油 3 匙，辣椒、味精、冰糖、盐、料酒、葱段、姜片、桂皮、小茴香、甘草、香叶、五香粉、陈皮、草果各适量

» 做法

- 1 猪尾巴洗净，焯水。
- 2 调料和水放入锅中，用小火煮沸，散发出香气后，将猪尾巴放入卤煮至熟。
- 3 猪尾巴取出，晾凉切段，装盘即可。



tips

食用时可加点辣椒油和醋等。



tips

调味必须要用蒜泥。

6

药芹肚丝

» 原料

熟猪肚 200 克，药芹 100 克

» 调料

盐、味精、蒜泥、麻油各适量

» 做法

- 1** 药芹洗净，改刀成段，焯水后待用；熟猪肚切成丝。
- 2** 药芹段、猪肚丝加调料拌匀，装盘即可。

7

五香猪肚

» 原料

猪肚 300 克

» 调料

八角 2 个，辣椒、味精、冰糖、盐、料酒、葱段、姜片、桂皮、小茴香、甘草、香叶、五香粉、陈皮、草果各适量

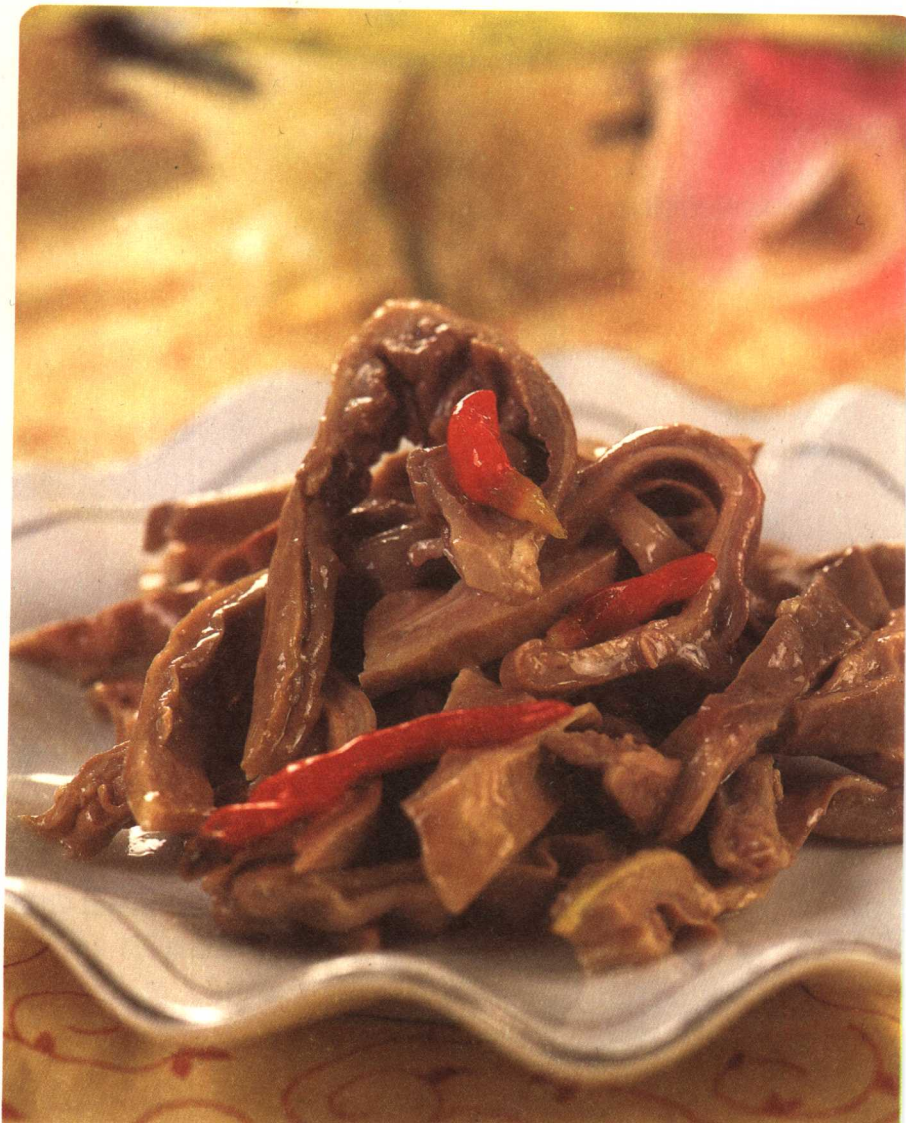
» 做法

- 1 猪肚洗净，焯水。
- 2 调料和水放入锅中，用小火煮沸，散发出香气后，将猪肚放入卤煮至熟。
- 3 猪肚取出，切丝装盘即可。



tips

清洗猪肚时里面和外面都要洗干净；食用时可加点辣椒油和酱油等。



tips

拌凉菜时，味精不易溶解，可先用少许开水化开，凉后使用。



8

红油肚丝

» 原料

猪肚 450 克，青椒条适量

» 调料

盐 10 克，料酒 5 克，生抽 10 克，味精 10 克，白糖 5 克，红油 20 克，麻油 10 克，芝麻 10 克，葱段 5 克，姜片 5 克，八角 3 克

» 做法

- 1 将猪肚揉搓翻洗干净，放入高压锅，加水、八角、葱段、姜片、盐、料酒用旺火煮 15 分钟，捞出晾凉切丝；青椒条焯水备用。
- 2 生抽、味精、白糖、红油、麻油、芝麻调制红油汁。
- 3 将切好的肚丝摆在盘中，拌入青椒条，淋上红油汁即可。

9

五香板肚

» 原料

牛板肚 1 副

» 调料

色拉油、酱油、辣豆瓣酱各 2 匙，水 5 碗，花椒、桂皮、甘草、草果、八角、山柰、丁香、味精、冰糖各适量

» 做法

- 1 牛板肚洗净，用沸水焯后备用。
- 2 调料煮沸后改小火，放进牛板肚慢卤至熟。
- 3 牛板肚取出沥干，切片，装盘即可。

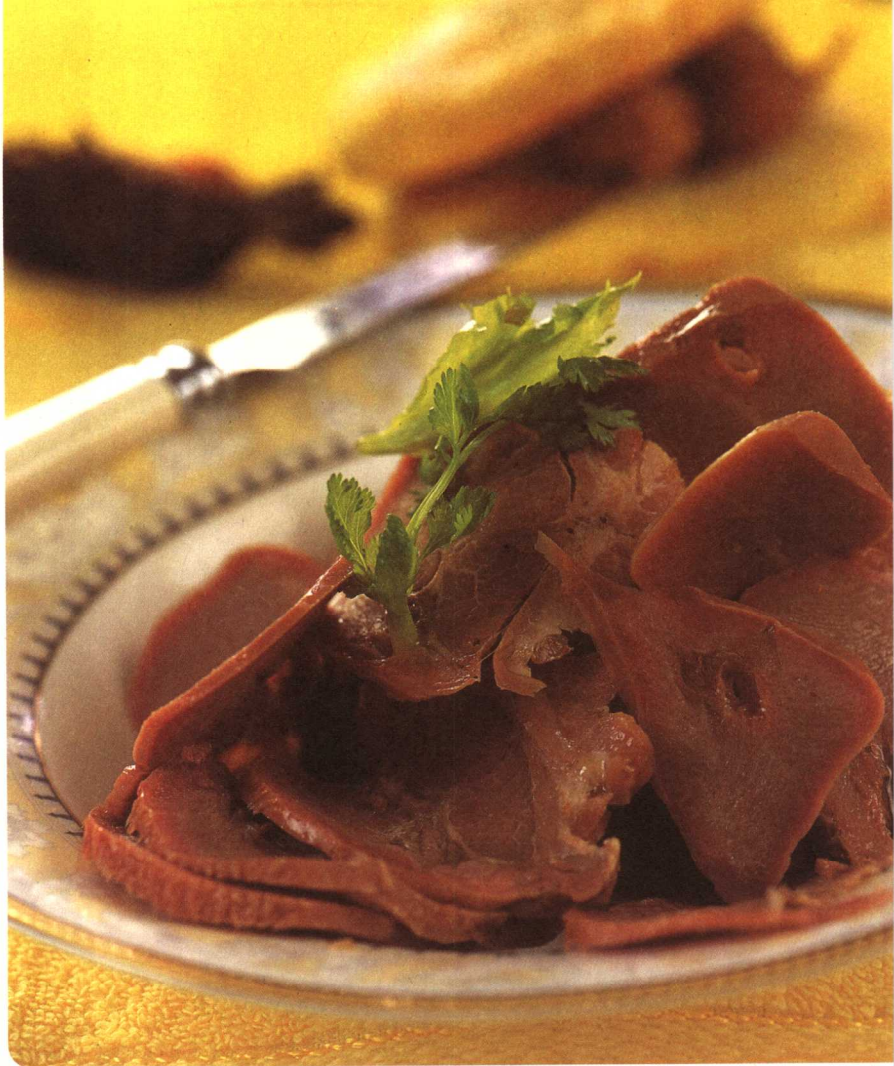


tips

食用前可根据个人口味加入辣椒油、香油等。

tips

食用时可加点辣椒油和醋等。



10

五香猪舌

» 原料

猪舌 1 个

» 调料

八角 2 个，辣椒、味精、冰糖、盐、料酒、葱段、姜片、酱油、桂皮、小茴香、甘草、香叶、五香粉、陈皮、草果各适量

» 做法

- 1 猪舌洗净，焯水。
- 2 调料和水放入锅中，用小火煮沸，散发出香气后，将猪舌放入卤煮至熟。
- 3 猪舌取出，晾凉，切片装盘即可。



tips

香肚一定要蒸熟，否则味道不足。

11 清蒸小香肚

>> 原料

生香肚 300 克

>> 调料

麻油、醋各适量

>> 做法

将生香肚洗净，入蒸锅蒸熟，取出切成厚片，装入盘中，淋入麻油、醋即可食用。

tips

在压制时也可加入明胶，更易成形；食用时可加点辣椒油和醋等。



12

美味千层耳

» 原料

猪耳朵 1000 克

» 调料

八角 2 个，酱油 30 克，辣椒、味精、冰糖、盐、料酒、葱段、姜片、桂皮、小茴香、甘草、香叶、五香粉、陈皮、草果、红曲各适量

» 做法

- 1 猪耳朵洗净，焯水。
- 2 调料和水放入锅中，用小火煮沸，散发出香气后，将猪耳朵放入卤煮至熟。
- 3 猪耳朵取出，晾凉，装进盒子压紧，冷藏数小时，取出切块，装盘即可。