

舌尖上的诱惑

新鲜
食材

让美味无处可逃

味鲜
色美

让舌尖回味无穷

高杰◎主编

诱人

家常凉菜大全



舌尖

诱人

高杰◎主编



家常凉菜大全

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

诱人家常凉菜大全 / 高杰主编. —北京:电子工业出版社, 2013. 1
(舌尖上的诱惑)

ISBN 978-7-121-18639-4

I. ①诱… II. ①高… III. ①凉菜—菜谱 IV. ①TS972. 121

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第232995号

责任编辑：周 林

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：10 字数：240千字

印 次：2013年1月第1次印刷

定 价：35.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，
请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.
com.cn。

服务热线：（010）88258888。

PREFACE 前言



凉菜对于人们来说再熟悉不过了，无论是饭前开胃，还是下饭佐酒，凉菜都是餐桌上不可或缺的一道风景。凉菜多用新鲜蔬菜、水果拌制，也可将肉类卤、熏后凉凉切盘，风味多样，选料讲究，并且更注重刀功和造型艺术。最重要的是，凉菜少油少盐，与煎、炒、炸等烹饪方式相比，更接近人们对健康的要求。

对于蔬菜，如果您吃腻了清炒，那么不妨加些调味品凉拌一下；对于水果，如果您想换个花样吃，那么不妨试试拌成水果沙拉；对于肉类，如果您吃腻了红烧，那么不妨做熟后凉着吃。尤其是在炎热的夏季，凉菜总能给食欲不佳的您带来一份爽口不腻的好感受。

本书精选了一百多道家常凉菜，详细介绍了做法，有素菜，有荤菜，有适合家常食用的，也有专门宴客的，还专为喜欢清淡饮食的女性介绍了爽口清新的凉菜。无论您是要在家亲手工制作，还是作为外出就餐时的点餐常识，本书都是一本值得推荐的、菜品类型多样的凉菜大全。

都说热爱厨艺的人是热爱生活的人，从提着菜篮选菜，到择、洗、切，到烹饪，从配料到火候掌握，处处都充满学问。而经过一番悉心烹制之后，给自己和家人、朋友带来味蕾的满足，这更是一种十分美妙的生活体验。

希望展示厨艺也能成为您热爱生活的一种方式，也希望这本凉菜大全能满足您亲手下厨的欲望。



目录

C O N T E N T S

拌出凉菜好味道

凉菜的几种做法	10
做好凉菜的小秘诀	12



1

好吃的开胃凉菜

蓑衣黄瓜 / 清淡爽口	14	皮蛋豆腐 / 色味俱佳	17
豆腐丝拌黄瓜 / 清淡开胃	15	海米拌油菜 / 色味俱佳	17
木耳拌黄瓜 / 清淡开胃	15	麻辣卤蛋 / 麻辣	18
凉拌皮蛋 / 软嫩香辣	16	蒜泥茄子 / 蒜香开胃	19
		萝卜干拌黄豆 / 脆爽开胃	19
		白菜海带丝 / 软硬适中	20
		姜拌海带 / 咸香味浓	21
		海带拌土豆丝 / 微酸爽口	21
		麻辣海带 / 麻辣味厚	22
		黄瓜海蜇丝 / 清淡微辣	23
		海蜇拌萝卜丝 / 脆爽香辣	23
		香菜拌蜇皮 / 脆韧可口	24
		三油海蜇 / 爽口开胃	25
		海藻拌蜇头 / 鲜香美味	25
		蜇拌莴笋 / 脆爽微辣	26
		三彩菠菜 / 色味俱佳	27
		菠菜拌粉丝 / 色味俱佳	27



菠菜拌胡萝卜 / 质脆味美	28	韭菜拌桃仁 / 脆嫩清香	36
五色爽口菜 / 爽口多味	29	香椿拌豆腐 / 软嫩清香	37
蛋丝拌西芹 / 脆鲜可口	29	金丝白菜 / 酸甜适口	37
酸辣蕨根粉 / 酸辣爽口	30	炆拌豆苗 / 鲜美清香	38
什锦凉菜 / 清爽美味	31	香辣黄瓜皮 / 香辣脆爽	39
秦川凉盘 / 酸辣爽口	31	醋拌苦菊 / 苦中带酸	39
豆芽拌豆腐丝 / 清爽鲜美	32	拌脆笋 / 酸辣爽口	40
双仁拌茼蒿 / 爽口清脆	33	糖醋樱桃小萝卜 / 甜脆香辣	41
凉拌莴笋 / 脆嫩清淡	33	红薯拌胡萝卜丝 / 爽脆清香	41
凉拌侧耳根 / 酸辣回甜微麻	34	三鲜拌春笋 / 爽脆清香	42
豆芽椒丝 / 凉爽微辣	35	手撕茄条 / 香软可口	43
笋叶蛋卷 / 清香味鲜	35	凉拌蛋丝 / 清爽可口	44

2

超有食欲的下饭凉菜

剁椒白菜心 / 麻辣鲜香	46	芹菜水晶爪 / 脆爽香辣	59
拌大白菜心 / 口味香浓	47	韩国泡菜 / 清香爽口	59
海带三丝 / 清香滑爽	47	泡卷心菜 / 咸辣爽脆	60
芥末菠菜 / 咸酸鲜辣冲	48		
菠菜拌绿豆芽 / 清香解腻	49		
菠菜肉丁 / 清香滑爽	49		
蒜泥菠菜 / 咸酸鲜辣	50		
花生酱鸡丝 / 浓郁鲜香	51		
凉拌鸡丁 / 咸鲜清香微麻	52		
麻油鸡丝 / 口味香浓	53		
四彩鸡丁 / 清香滑爽	53		
麻辣豆腐干 / 麻辣鲜香	54		
香辣豆腐干 / 豆香浓郁	55		
凉拌香辣苦瓜黄豆 / 香辣下饭	55		
芹菜拌墨鱼 / 荤素搭配	56		
双椒蛋丝 / 鲜嫩微辣	57		
炆拌土豆丝 / 爽口不腻	57		
芹菜拌鱿鱼 / 爽口鲜美	58		



虾仁炆菜花 / 脆爽鲜咸
炆拌茶香苗 / 咸鲜清淡
榨菜拌豆腐 / 咸嫩鲜香
青椒拌豆腐丝 / 酸辣脆嫩
红油萝卜丝 / 咸鲜微辣
酱香萝卜 / 脆爽咸辣
泡椒木耳 / 酸辣脆嫩
芥末肚丝 / 芥末味浓厚
椒麻腰片 / 咸鲜可口

61 夫妻肺片 / 麻辣浓香
62 五香鸭肝 / 五香味浓郁
63 干拌鸡肫 / 麻辣味厚
63 红油鸭肠 / 脆辣开胃
64 凉拌胡萝卜干 / 香脆酸甜
65 腌拌儿菜皮 / 酸甜微辣
65 香辣平菇 / 香辣软嫩
66 蒜薹拌鱿鱼 / 脆辣开胃
67 西芹拌蛋皮 / 口感清爽

68
69
69
70
71
71
72
73
74

3

有滋有味的佐酒凉菜

韭香海蜇 / 清新开胃
肉皮冻 / 清香润滑
香菜拌蜆皮 / 清淡利口
老醋蜆头 / 清新软糯
豆皮素菜卷 / 清香爽脆

76 蛋黄酿苦瓜 / 苦中带鲜
77 腊八蒜 / 酸辣适中
77 煮毛豆 / 清嫩香滑
78 茴香黄豆 / 清淡利口
79 盐水海螺 / 清香润滑

80
81
82
83
83





五香豆腐干 / 干香味美

老虎菜 / 爽口辛辣

凉拌双耳 / 清新开胃

剁椒花生仁 / 咸鲜微辣

椒油白萝卜 / 酸甜可口

棒棒鸡丝 / 麻辣香甜

怪味鸡丝 / 咸甜麻辣酸

椒麻鸡 / 咸鲜清香

凉拌牛肉 / 醇香浓郁

芥末鸭掌 / 冲辣香脆

爽脆鸭掌 / 咸鲜酸辣

花生仁拌肚丁 / 咸甜麻辣

芥末羊肚丝 / 脆爽溢香

84 红油肝花 / 清淡利口

85 卤猪蹄 / 劲道香口

85 拌肘花 / 美观味醇

86 腐竹拌蹄筋 / 微辣劲道

87 XO酱拌丝瓜 / 咸鲜微甜

87 姜汁鱿鱼丝 / 鲜脆润滑

88 凉拌蛤蜊 / 鲜香利口

89 拌生苘 / 清香爽口

90 鸡蛋肉卷 / 香嫩诱人

91 麻辣牛肉干 / 麻辣干香

91 香葱拌银鱼 / 鲜咸酥脆

92 萝卜金针菇拌鸡丝 / 清脆鲜嫩

93 卤猪尾 / 浓香不腻

93

94

95

95

96

97

97

98

99

100

101

101

102



4

最受女性欢迎的爽口凉菜

- | | | | |
|----------------|-----|---------------|-----|
| 腐竹拌芹菜 / 清香爽脆 | 104 | 糖渍菠萝 / 汁浓味美 | 118 |
| 拍黄瓜 / 爽口清新 | 105 | 橙汁水果 / 酸甜清香 | 119 |
| 菠萝黄瓜 / 甜爽可口 | 105 | 蜜汁鲜果 / 果香馥郁 | 119 |
| 金针菇拌黄瓜 / 酸爽味美 | 106 | 冰拌哈密瓜 / 甜中透酸 | 120 |
| 凉拌冬瓜 / 清口浓香 | 107 | 柚子哈密瓜 / 甜酸适口 | 121 |
| 凉拌苕蓝丝 / 开胃解腻 | 107 | 香蕉拌桃 / 润滑清香 | 121 |
| 京糕梨丝 / 酸甜爽口 | 108 | 梨丝甜瓜 / 甜而不腻 | 122 |
| 木耳翠皮瓜丝 / 清香爽脆 | 109 | 荔枝苹果 / 香甜 | 123 |
| 紫菜菠菜卷 / 鲜香可口 | 109 | 冰凉西瓜丁 / 冰凉爽暑 | 123 |
| 凉拌藕片 / 酸甜脆爽 | 110 | 雪中梅花 / 酸酸甜甜 | 124 |
| 糖醋心里美萝卜 / 酸甜爽口 | 111 | 酸辣木瓜 / 酸辣清鲜 | 125 |
| 碧绿口口脆 / 酥脆可口 | 111 | 土豆泥 / 清香软滑 | 125 |
| 姜汁豇豆 / 姜味浓郁 | 112 | 紫甘蓝拌掐菜 / 爽口清脆 | 126 |
| 凉拌魔芋 / 软滑酸辣 | 113 | 鸡蛋拌菜 / 清爽酸甜 | 127 |
| 什锦蔬菜沙拉 / 口味多样 | 114 | 糖拌番茄 / 酸甜 | 128 |
| 水果沙拉 / 清香爽口 | 115 | 燕麦果汁布丁 / 香甜可口 | 129 |
| 芥蓝沙拉 / 清凉爽嫩 | 115 | 鸡蛋色拉 / 口感丰富 | 129 |
| 豌豆玉米沙拉 / 鲜香美味 | 116 | 茄汁西兰花 / 酸甜适口 | 130 |
| 爱心沙拉 / 爽脆浓香 | 117 | 橙汁山药 / 酸甜黏滑 | 131 |
| 凉拌果丁 / 果香浓郁 | 117 | 胭脂冬瓜球 / 冰爽甜鲜 | 132 |

5

宴客不可少的招牌凉菜

什锦芹菜 / 爽脆	134	酱牛肉 / 酱香浓郁	147
鸡丝凉粉 / 清淡开胃	135	干拌牛肚 / 麻辣味厚	147
山椒凤爪 / 辣爽脆嫩	135	川味卤鸡爪 / 咸鲜可口、回味麻辣	148
口水鸡 / 酸辣回甜	136	蛋皮菠菜包 / 香软适口	149
盐水鸡 / 咸鲜清淡爽口	137	川味香肠 / 麻辣鲜香	150
白灼虾 / 鲜香	138	钵钵鸡 / 油亮麻辣鲜香	151
盐水虾 / 鲜香开胃	139	花仁拌兔丁 / 咸鲜麻辣味浓	151
老醋花生 / 浓香酥脆	139	皮蛋三丁 / 香浓脆爽	152
凉拌猪心 / 咸鲜味浓、香辣味厚	140	盐腌瓜皮卷 / 咸脆微辣	153
腊猪舌 / 干香滋润	141	黄瓜三文鱼寿司 / 鲜嫩脆香	154
卤味千层耳 / 软脆咸香	142	红油耳片 / 香辣味厚	155
盐水猪肝 / 咸香味美	143	五彩拼盘 / 口味丰富	156
白切小肘 / 麻辣味厚	143	红油百叶 / 香浓下饭	157
川味口条 / 色味俱佳	144	芹菜拌烤鸭丝 / 荤素搭配	157
太白酱肉 / 酱香浓郁、细嫩软糯	145	麻酱凉面 / 浓香凉爽	158
卤水鸡肫 / 韧脆适中	146	鲜果凉面 / 鲜甜凉爽	159



舌尖

诱人

高杰◎主编



家常凉菜大全

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

诱人家常凉菜大全 / 高杰主编. —北京:电子工业出版社, 2013. 1
(舌尖上的诱惑)

ISBN 978-7-121-18639-4

I. ①诱… II. ①高… III. ①凉菜—菜谱 IV. ①TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第232995号

责任编辑: 周 林

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

装 订: 中国电影出版社印刷厂

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开 本: 720×1000 1/16 印张: 10 字数: 240千字

印 次: 2013年1月第1次印刷

定 价: 35.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，
请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.
com.cn。

服务热线：（010）88258888。



凉菜对于人们来说再熟悉不过了，无论是饭前开胃，还是下饭佐酒，凉菜都是餐桌上不可或缺的一道风景。凉菜多用新鲜蔬菜、水果拌制，也可将肉类卤、熏后凉凉切盘，风味多样，选料讲究，并且更注重刀功和造型艺术。最重要的是，凉菜少油少盐，与煎、炒、炸等烹饪方式相比，更接近人们对健康的要求。

对于蔬菜，如果您吃腻了清炒，那么不妨加些调味品凉拌一下；对于水果，如果您想换个花样吃，那么不妨试试拌成水果沙拉；对于肉类，如果您吃腻了红烧，那么不妨做熟后凉着吃。尤其是在炎热的夏季，凉菜总能给食欲不佳的您带来一份爽口不腻的好感受。

本书精选了一百多道家常凉菜，详细介绍了做法，有素菜，有荤菜，有适合家常食用的，也有专门宴客的，还专为喜欢清淡饮食的女性介绍了爽口清新的凉菜。无论您是要在家亲手制作，还是作为外出就餐时的点餐常识，本书都是一本值得推荐的、菜品类型多样的凉菜大全。

都说热爱厨艺的人是热爱生活的人，从提着菜篮选菜，到择、洗、切，到烹饪，从配料到火候掌握，处处都充满学问。而经过一番悉心烹制之后，给自己和家人、朋友带来味蕾的满足，这更是一种十分美妙的生活体验。

希望展示厨艺也能成为您热爱生活的一种方式，也希望这本凉菜大全能满足您亲手下厨的欲望。



目录

CONTENTS

拌出凉菜好味道

凉菜的几种做法	10
做好凉菜的小秘诀	12



1

好吃的开胃凉菜

蓑衣黄瓜 / 清淡爽口	14	皮蛋豆腐 / 色味俱佳	17
豆腐丝拌黄瓜 / 清淡开胃	15	海米拌油菜 / 色味俱佳	17
木耳拌黄瓜 / 清淡开胃	15	麻辣卤蛋 / 麻辣	18
凉拌皮蛋 / 软嫩香辣	16	蒜泥茄子 / 蒜香开胃	19
		萝卜干拌黄豆 / 脆爽开胃	19
		白菜海带丝 / 软硬适中	20
		姜拌海带 / 咸香味浓	21
		海带拌土豆丝 / 微酸爽口	21
		麻辣海带 / 麻辣味厚	22
		黄瓜海蜇丝 / 清淡微辣	23
		海蜇拌萝卜丝 / 脆爽香辣	23
		香菜拌蜇皮 / 脆韧可口	24
		三油海蜇 / 爽口开胃	25
		海藻拌蜇头 / 鲜香美味	25
		蜇拌莴笋 / 脆爽微辣	26
		三彩菠菜 / 色味俱佳	27
		菠菜拌粉丝 / 色味俱佳	27



菠菜拌胡萝卜 / 质脆味美	28	韭菜拌桃仁 / 脆嫩清香	36
五色爽口菜 / 爽口多味	29	香椿拌豆腐 / 软嫩清香	37
蛋丝拌西芹 / 脆鲜可口	29	金丝白菜 / 酸甜适口	37
酸辣蕨根粉 / 酸辣爽口	30	炆拌豆苗 / 鲜美清香	38
什锦凉菜 / 清爽美味	31	香辣黄瓜皮 / 香辣脆爽	39
秦川凉盘 / 酸辣爽口	31	醋拌苦菊 / 苦中带酸	39
豆芽拌豆腐丝 / 清爽鲜美	32	拌脆笋 / 酸辣爽口	40
双仁拌茼蒿 / 爽口清脆	33	糖醋樱桃小萝卜 / 甜脆香辣	41
凉拌莴笋 / 脆嫩清淡	33	红薯拌胡萝卜丝 / 爽脆清香	41
凉拌侧耳根 / 酸辣回甜微麻	34	三鲜拌春笋 / 爽脆清香	42
豆芽椒丝 / 凉爽微辣	35	手撕茄条 / 香软可口	43
笋叶蛋卷 / 清香味鲜	35	凉拌蛋丝 / 清爽可口	44

2

超有食欲的下饭凉菜

剁椒白菜心 / 麻辣鲜香	46	芹菜水晶爪 / 脆爽香辣	59
拌大白菜心 / 口味香浓	47	韩国泡菜 / 清香爽口	59
海带三丝 / 清香滑爽	47	泡卷心菜 / 咸辣爽脆	60
芥末菠菜 / 咸酸鲜辣冲	48		
菠菜拌绿豆芽 / 清香解腻	49		
菠菜肉丁 / 清香滑爽	49		
蒜泥菠菜 / 咸酸鲜辣	50		
花生酱鸡丝 / 浓郁鲜香	51		
凉拌鸡丁 / 咸鲜清香微麻	52		
麻油鸡丝 / 口味香浓	53		
四彩鸡丁 / 清香滑爽	53		
麻辣豆腐干 / 麻辣鲜香	54		
香辣豆腐干 / 豆香浓郁	55		
凉拌香辣苦瓜黄豆 / 香辣下饭	55		
芹菜拌墨鱼 / 荤素搭配	56		
双椒蛋丝 / 鲜嫩微辣	57		
炆拌土豆丝 / 爽口不腻	57		
芹菜拌鱿鱼 / 爽口鲜美	58		



虾仁炆菜花 / 脆爽鲜咸
炆拌茶香苗 / 咸鲜清淡
榨菜拌豆腐 / 咸嫩鲜香
青椒拌豆腐丝 / 酸辣脆嫩
红油萝卜丝 / 咸鲜微辣
酱香萝卜 / 脆爽咸辣
泡椒木耳 / 酸辣脆嫩
芥末肚丝 / 芥末味浓厚
椒麻腰片 / 咸鲜可口

61 夫妻肺片 / 麻辣浓香
62 五香鸭肝 / 五香味浓郁
63 干拌鸡肫 / 麻辣味厚
63 红油鸭肠 / 脆辣开胃
64 凉拌胡萝卜干 / 香脆酸甜
65 腌拌儿菜皮 / 酸甜微辣
65 香辣平菇 / 香辣软嫩
66 蒜薹拌鱿鱼 / 脆辣开胃
67 西芹拌蛋皮 / 口感清爽

68
69
69
70
71
71
72
73
74

3

有滋有味的佐酒凉菜

韭香海蜇 / 清新开胃
肉皮冻 / 清香润滑
香菜拌蜆皮 / 清淡利口
老醋蜆头 / 清新软糯
豆皮素菜卷 / 清香爽脆

76 蛋黄酿苦瓜 / 苦中带鲜
77 腊八蒜 / 酸辣适中
77 煮毛豆 / 清嫩香滑
78 茴香黄豆 / 清淡利口
79 盐水海螺 / 清香润滑

80
81
82
83
83





五香豆腐干 / 干香美味	84	红油肝花 / 清淡利口	93
老虎菜 / 爽口辛辣	85	卤猪蹄 / 劲道香口	94
凉拌双耳 / 清新开胃	85	拌肘花 / 美观味醇	95
剁椒花生仁 / 咸鲜微辣	86	腐竹拌蹄筋 / 微辣劲道	95
椒油白萝卜 / 酸甜可口	87	XO酱拌丝瓜 / 咸鲜微甜	96
棒棒鸡丝 / 麻辣香甜	87	姜汁鱿鱼丝 / 鲜脆润滑	97
怪味鸡丝 / 咸甜麻辣酸	88	凉拌蛤蜊 / 鲜香利口	97
椒麻鸡 / 咸鲜清香	89	拌生苘 / 清香爽口	98
凉拌牛肉 / 醇香浓郁	90	鸡蛋肉卷 / 香嫩诱人	99
芥末鸭掌 / 冲辣香脆	91	麻辣牛肉干 / 麻辣干香	100
爽脆鸭掌 / 咸鲜酸辣	91	香葱拌银鱼 / 鲜咸酥脆	101
花生仁拌肚丁 / 咸甜麻辣	92	萝卜金针菇拌鸡丝 / 清脆鲜嫩	101
芥末羊肚丝 / 脆爽溢香	93	卤猪尾 / 浓香不腻	102