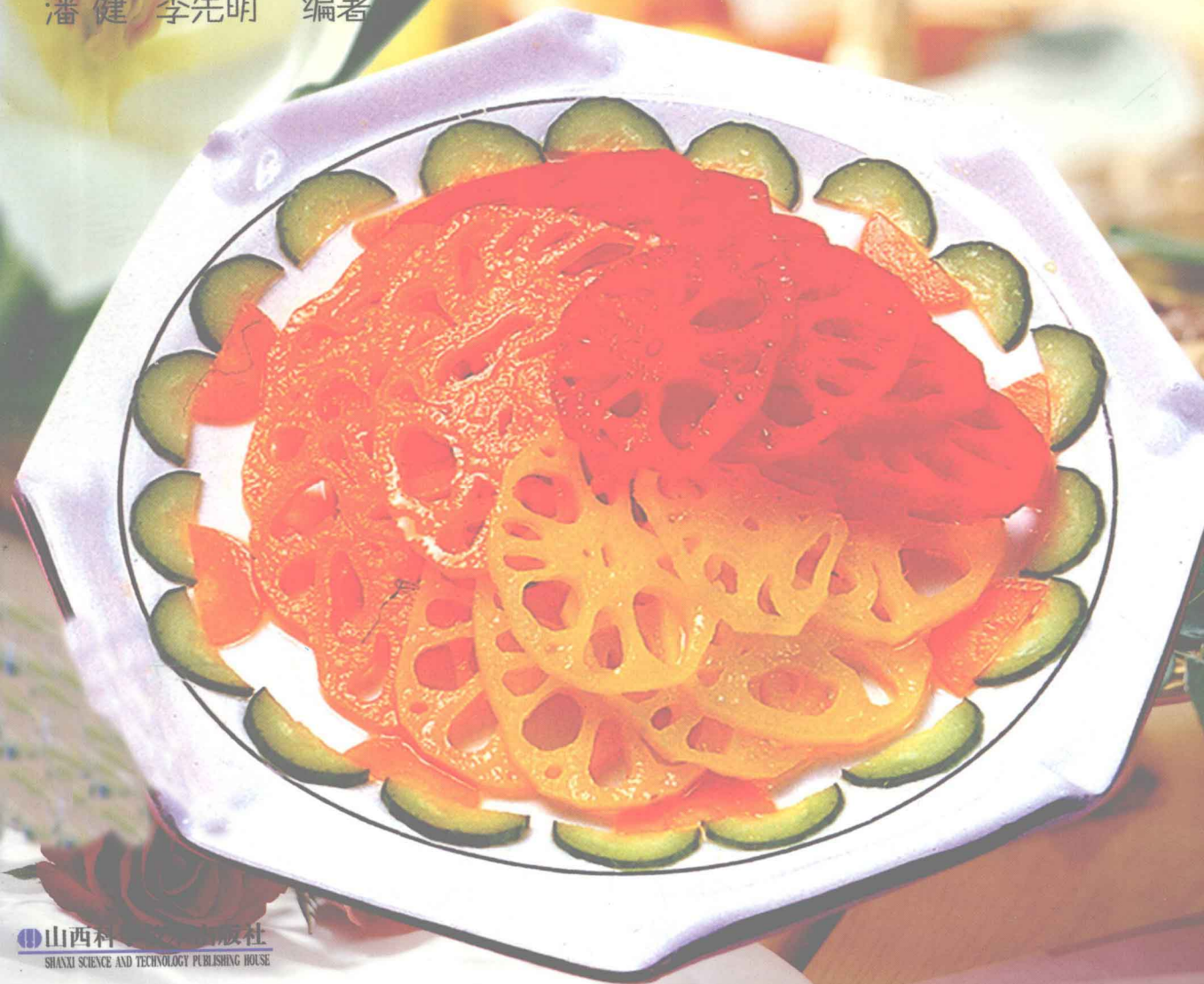


爽口凉拌菜

shuangkou liangbancai

潘健 李先明 编著



图书在版编目(CIP)数据

爽口凉拌菜/潘健,李先明编著. —太原:山西科学技术出版社,
2005. 2

ISBN 7 - 5377 - 2480 - 6

I. 爽... II. ①潘... ②李... III. 凉菜—菜谱

IV. TS972. 121

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 000510 号

参编者: 于晓刚 宋鹏军 吕晓伟 王晓刚
陈伟 李霞 何军政

爽口凉拌菜

潘健、李先明编著

山西科学技术出版社出版(太原建设南路 15 号)

新华书店经销

山西新华印业有限公司美术印刷分公司印刷

开本: 889 × 1194 1/24 印张: 3.5 字数: 80 千字

2005 年 2 月第 1 版 2005 年 2 月山西第 1 次印刷

ISBN 7 - 5377 - 2480 - 6

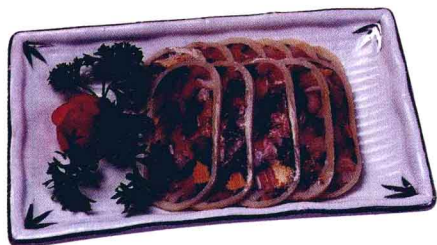
Z · 515 定价: 20.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

爽口凉拌菜



潘 健 李先明 编著



田园时蔬

- 04 农家芋丝
- 05 清口三味
- 06 回味豆腐
- 07 翠绿花生
- 08 芹菜香干
- 09 红油大刀笋
- 10 双耳听芹
- 11 香菜松仁
- 12 脆骨黄瓜
- 13 爽口萝卜皮
- 14 碧绿小菜
- 15 香椿拌豆腐
- 16 五彩杏仁
- 17 爽口西芹
- 18 凉拌金瓜丝
- 19 芥末金针
- 20 琥珀桃仁
- 21 酸辣海带丝
- 22 白菜拌双干
- 23 脆拌海龙筋
- 24 白凤菌拌蕨柳
- 25 拌茼蒿
- 26 冰晶鲜素

南艺北味

- 27 海鲜老虎菜
- 28 海鲜大拉皮
- 29 糖醋榨菜丁
- 30 青瓜拌螺头
- 31 麻汁海参
- 32 脆中脆
- 33 翡翠蜇皮卷
- 34 莴笋拌鱿鱼丝
- 35 火丁豆板
- 36 香味三鲜
- 37 拌双脆
- 38 蜇头拌海藻
- 39 墨鱼大烤
- 40 三鲜鱿鱼
- 41 酸辣海藻
- 42 醉拌小白虾
- 43 银鱼花生
- 44 萝卜丝拌蜇皮丝
- 45 美极深海鱼皮

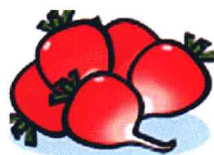


禽畜一家

城市风光



46	富贵肴肉	69	素烧鹅
47	冷爆腰花	70	野菜拉皮
48	口水鸡	71	梨丝佛手
49	醉鸡杂	72	芒果沙拉
50	雪菜鸡心	73	蔬菜沙拉
51	蛋黄鸭卷	74	三彩藕片
52	火丝万年青	75	桂花甜藕
53	美味猪手	76	话梅圣女果
54	西芹顺风耳	77	姜汁藕片
55	熏酱拼盘	78	樱桃萝卜
56	八珍乳鸽	79	翡翠绣球
57	脆皮如意卷	80	拌三丝
58	醋泡萝卜	81	冰镇苦瓜
59	潮州泡菜	82	胖大海镇雪梨
60	韩式泡菜	83	雪梨黄瓜
61	酒醉泥螺	84	橄榄豆末
62	芥末白菜		
63	醉沙丁鱼		
64	酒酿马蹄		
65	阿公下酒菜		
66	老醋花生米		
67	农家老坛子		
68	酸辣蕨粉		





农家芋丝

主料： 保健芋丝一盒。

辅料： 青红尖椒丝 5 克，香菜 10 克。

调料： 精盐 9 克，味精 5 克，白糖 5 克，辣椒油 5 克，芥末油 5 克。

制法： ①将水锅上火，倒入清水，烧沸后将芋丝余透过凉，再将青红尖椒丝余透过凉，将芋丝、青红尖椒丝一块放入

小盆中待用。

②取一小碗，加入精盐、味精、白糖、辣椒油、芥末油调匀成汁，浇入放芋丝、青红尖椒丝的小盆内，加入香菜拌匀后装盘即可上桌。

特点： 香辣清爽。





清口三味

主料：萝卜干100克。

辅料：青豆25克，红豆25克，玉米粒25克，黄瓜片适量。

调料：精盐5克，味精5克，白糖5克，葱花10克，蒜泥5克，泡椒15克，香油10克。

制法：①青豆、红豆、玉米粒用开水煮熟后捞出待用。

②萝卜干切成丁，和青豆、红豆、玉米粒一块放入小盆内。

③取小碗一个，加入精盐、味精、葱花、蒜泥、泡椒、白糖、香油拌匀，浇入放萝卜干丁、青豆、红豆、玉米粒的小盆中拌匀，盘边摆黄瓜片即可装盘上桌。

特点：咸甜辣鲜。





回味豆腐

主料：盒装豆腐1盒。

辅料：咸蛋1个，松花蛋1个，青红椒末，橄榄菜末各10克。

调料：精盐0.5克，味精3克，酱油5克，香油5克，辣椒油0.5克。

制法：①用刀将豆腐划成5厘米的正方块，并整块放入容器待用。

②把咸蛋洗净剥皮后去蛋清、留蛋黄切末，将去皮松花蛋均切成瓣备用。

③小碗中加入精盐、味精、酱油、香油、辣椒油拌匀，加入放豆腐的容器中，分别撒上青椒末、红椒末、橄榄菜末、咸蛋黄末，把松花蛋瓣放入即可装盘上桌。

特点：嫩滑爽口。





翠绿花生

主料： 薹菜 100 克，花生仁 200 克。

调料： 色拉油适量（实耗油 10 克），精盐 10 克，味精 10 克，鸡粉 5 克，小葱叶 15 克。

制法： ①炒锅上火倒入色拉油，待烧至四成油温时，倒入花生仁炸至花生仁皮色金黄色时捞出，控出油待用。

②用三成热的油将切成段的薹菜炸至酥脆时捞出，将小葱叶切成丁状待用。

③将花生仁放入盆内加上薹菜，放入适量精盐、味精、鸡粉拌匀晾凉，再撒上小葱叶片即可装盘上桌。

特点： 色泽艳丽，香味浓郁。





芹菜香干

主料：豆腐干150克，西芹75克，胡萝卜10克。

调料：精盐6克，味精5克，花椒油10克，十三香5克。

制法：①西芹刮去皮丝，用刀切成细条，胡萝卜切条。起锅上火，倒入清水烧沸

后，倒入西芹条、胡萝卜条余透过凉。

②将豆腐干用刀切成条状，和西芹条及胡萝卜条放入盆中，再加入精盐、味精、花椒油、十三香，调匀即可装盘上桌。

特点：咸鲜麻香。





红油大刀笋

主料：鲜茼笋 350 克。

调料：精盐 6 克，味精 5 克，白糖 5 克，姜末 5 克，辣椒油 15 克，矿泉水 800ml。

制法：①将茼笋刮去皮洗净后用刀切成大刀片，用矿泉水浸泡 40 分钟。

②将泡好的茼笋片捞出控去水分，加精盐、味精、白糖、姜末、辣椒油拌匀入味后装盘即可上桌。

特点：咸鲜辣脆。



双耳听芹

主料：银耳 50 克，黑木耳 50 克。

辅料：西芹 20 克，红椒末 5 克。

调料：精盐 5 克，味精 5 克，白糖 3 克，白醋 3 克，辣椒油少许。

制法：①将泡发好的银耳、黑木耳择洗干净后放入盆内待用。西芹刮去皮丝改刀切片，起锅上火，倒入清水，烧沸后将西芹片氽透凉，控出水分。

②将氽烫好的西芹片放入小盆，加适量精盐、味精拌匀入味后，围摆在盘周一圈。

③将银耳和黑木耳加入适量精盐、味精、白糖、白醋、辣椒油拌匀后堆放在盘中间，再撒红椒末即可上桌。

特点：颜色亮丽，口味咸鲜。





香菜松仁

主料：香菜 300 克。

辅料：松仁 25 克。

调料：精盐 5 克，味精 5 克，香油 5 克，鸡粉 5 克。

制法：①先将香菜择洗干净，然后水锅上火，烧沸后放入香菜，略烫捞出过凉，

控出水分后切段待用。

②锅上火倒入油，油热后将松仁用油炸熟捞出待用。

③把切好的香菜加精盐、味精、香油、鸡粉，加入松仁拌匀即可装盘上桌。

特点：清爽可口。





脆骨黄瓜

主料：大黄瓜 350 克。

辅料：蒜泥 20 克，熟白芝麻 5 克，枸杞适量。

调料：精盐 10 克，味精 5 克，白糖 5 克，醋 3 克，辣椒油 3 克。

制法：①将黄瓜洗净用刀刮去皮，再改

刀切成 3.3 厘米的条，放入小盆内，枸杞泡好待用。

②在瓜条中加适量精盐、味精、白糖、醋、熟白芝麻、蒜泥和辣椒油、枸杞拌匀即可装盘上桌。

特点：甜酸微辣，香脆爽口。



爽口萝卜皮

主料：心里美萝卜 350 克。

调料：精盐 10 克，老醋 5 克，蚝油 5 克，味精 5 克，白糖 3 克，香油 3 克，辣油 3 克。

制法：①先将萝卜用清水清洗外表，然后用刀削成较厚的皮，改刀片成片状块

(主要用皮)，放入冰水中浸泡 10~20 分钟。

②捞出萝卜皮沥干水分，加精盐、老醋、蚝油、味精、白糖、香油、辣油拌匀即可装盘上桌。

特点：清脆爽口，佐酒佳肴。





碧绿小菜

主料：芥兰 500 克。

辅料：黄豆 200 克，红椒 100 克。

调料：精盐 12 克，味精 5 克，花椒油 3 克，香油 3 克，大料适量。

制法：①将黄豆用清水泡发，然后将泡发好的黄豆加清水、大料、精盐上火煮熟待用。

②芥兰择洗干净后，用沸水氽透凉控

去水分，然后切成末状，红椒切末用沸水氽透捞出待用。

③将芥兰末与黄豆放入小盆内，加精盐、味精、花椒油、香油拌匀，取一模具脱成造型（如：心形、小动物形），撒红椒末上桌即可食用。

特点：造型美观，味鲜清淡。





香椿拌豆腐

主料：香椿 100 克，豆腐 350 克。

调料：精盐 8 克，味精 5 克，香油 3 克。

制法：①香椿清洗干净，用刀切成末放入小盘中，豆腐用刀切成 1 厘米见方的

小块。

②将香椿与豆腐合放在一起，加适量精盐、味精、香油拌匀后装盘即可上桌。

特点：味浓咸鲜，清爽利口。