



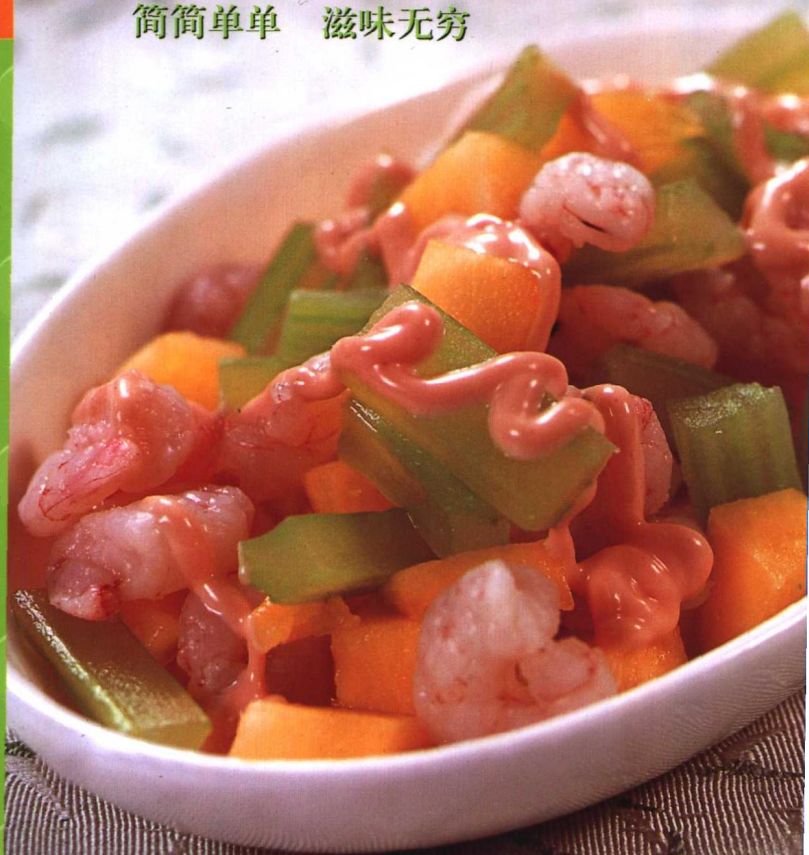
# 大众菜谱

# 凉菜

“大众菜谱”编写组 编

清清爽爽 酸甜开胃

简简单单 滋味无穷



中国轻工业出版社

# 大众菜谱

# 凉菜

“大众菜谱”编写组 编



中国轻工业出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

凉菜 / “大众菜谱”编写组编. —北京: 中国轻工业出版社, 2004.5  
(大众菜谱)

ISBN 7-5019-4301-X

I. 凉… II. 大… III. 凉菜—菜谱 IV. TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第018351号

责任编辑: 翟燕 责任终审: 劳国强 封面设计: 叶蕾  
版式设计: 王佳芑 责任校对: 燕杰 责任监印: 胡兵  
出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京中科印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2004年5月第1版 2004年5月第1次印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 4

字数: 100千字 插页: 4

书号: ISBN 7-5019-4301-X/TS·2550 定价: 8.00元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-88390721 88390722

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

40106S1X101ZBW

## 果汁白菜心\*

材料 嫩白菜心 500 克，黄瓜半根，胡萝卜 1 根。

调料 鲜橙汁 3 大匙，白糖 15 克，盐 5 克。

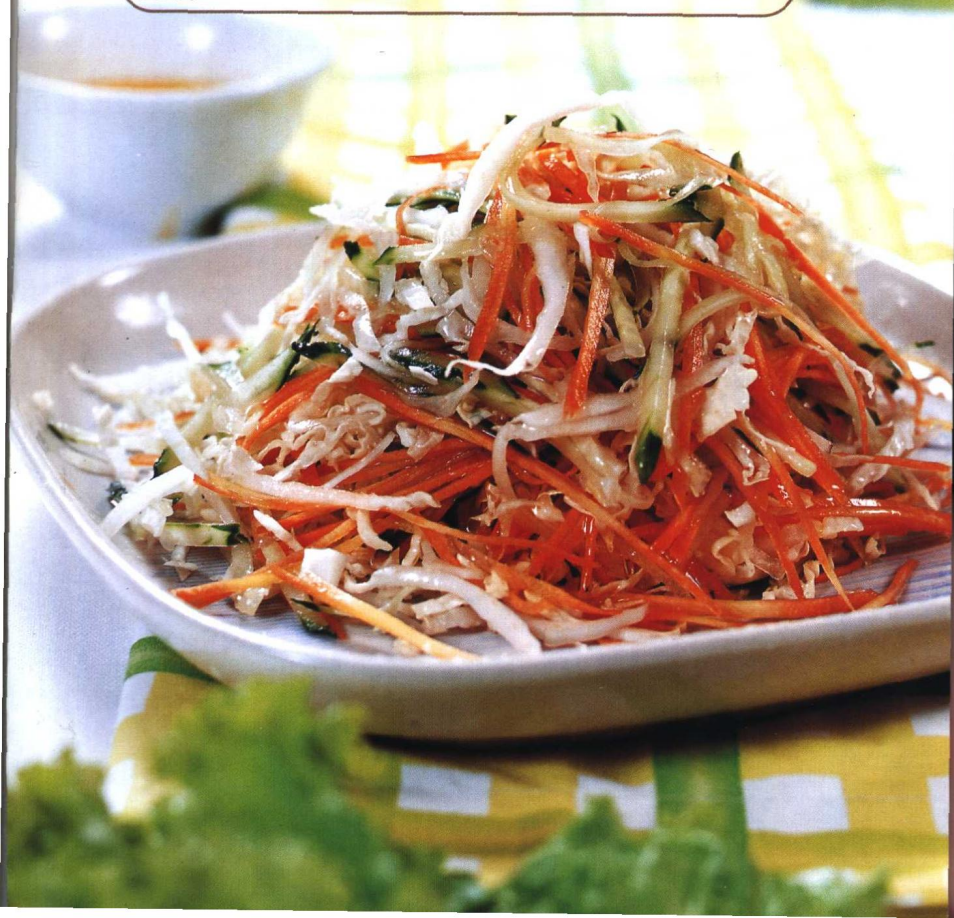
做法 ①白菜心洗净，切丝；黄瓜洗净，切丝；胡萝卜去皮切丝，盛入碗中撒盐腌 15 分钟。

②滗去渗水，加入橙汁、白糖，拌匀即可。

### Tips 提示

①果汁可根据个人喜好更换，如橘子汁、菠萝汁、柠檬汁等。

②在夏季，拌好的果汁白菜心，可放入冰箱冷藏 1 小时，效果更好。



## 糖醋三丝

**材料** 瘦猪肉 200 克，黄瓜 200 克，胡萝卜 200 克。

**调料** 白糖 10 克，酱油 2 小匙，盐 5 克，醋 2 小匙，味精少许。

**做法** ① 黄瓜洗净，切丝，盛盘，撒少许盐拌匀；胡萝卜洗净，切丝，与黄瓜丝放一起，拌匀。

② 猪肉洗净，放沸水中焯熟，捞出，晾凉，切丝。

③ 将熟猪肉丝放入加工后的黄瓜、胡萝卜丝盘中，加入所有调料拌匀即可。

### Tips提示

煮猪肉时不必过烂，断生即可，煮时还可加入葱丝、姜片、料酒等调味。



## 鸡丝拉皮

- 材料** 鸡胸肉 200 克，拉皮 350 克，黄瓜 100 克，大蒜 2 瓣。
- 调料** 麻酱 2 大匙，芥末酱 1 大匙，醋 1 小匙，白糖 5 克，色拉油少许。
- 做法**
- ① 鸡胸肉洗净，放沸水中煮熟，捞出，沥干，晾凉，用手撕成细丝备用。
  - ② 拉皮切宽条，放沸水中焯至透明，捞出，放凉开水中过凉，捞出，盛盘，倒入少许色拉油拌匀；黄瓜洗净，切丝，大蒜切末。
  - ③ 麻酱对水调稀，加入芥末酱、白糖、醋调匀。
  - ④ 在拉皮上摆上鸡丝、黄瓜丝，倒入调好的酱即可。

### Tips 提示

如用凉粉代替拉皮，可以不焯水，若焯，时间一定要短。



## 皮蛋豆腐\*

❖ **材料** 南豆腐 400 克，皮蛋（松花蛋）2 个，葱花 20 克。

❖ **调料** 盐 5 克，香油 2 小匙，辣椒油 1 小匙，味精少许。

❖ **做法** ①将豆腐放入沸水中焯一下，捞出，晾凉，撒盐，切大块。  
②皮蛋去壳，洗净，切小丁。  
③将豆腐块摆入盘中，上面加入皮蛋，再撒上葱花，倒入香油、辣椒油、味精即可。

### Tips提示

- ①拌制时可根据个人喜好，加入少许醋，味道也很爽口。
- ②肾炎患者忌食皮蛋。



# 鸡蛋三丁\*

**材料** 鸡蛋4个，罐头豌豆100克，胡萝卜100克。

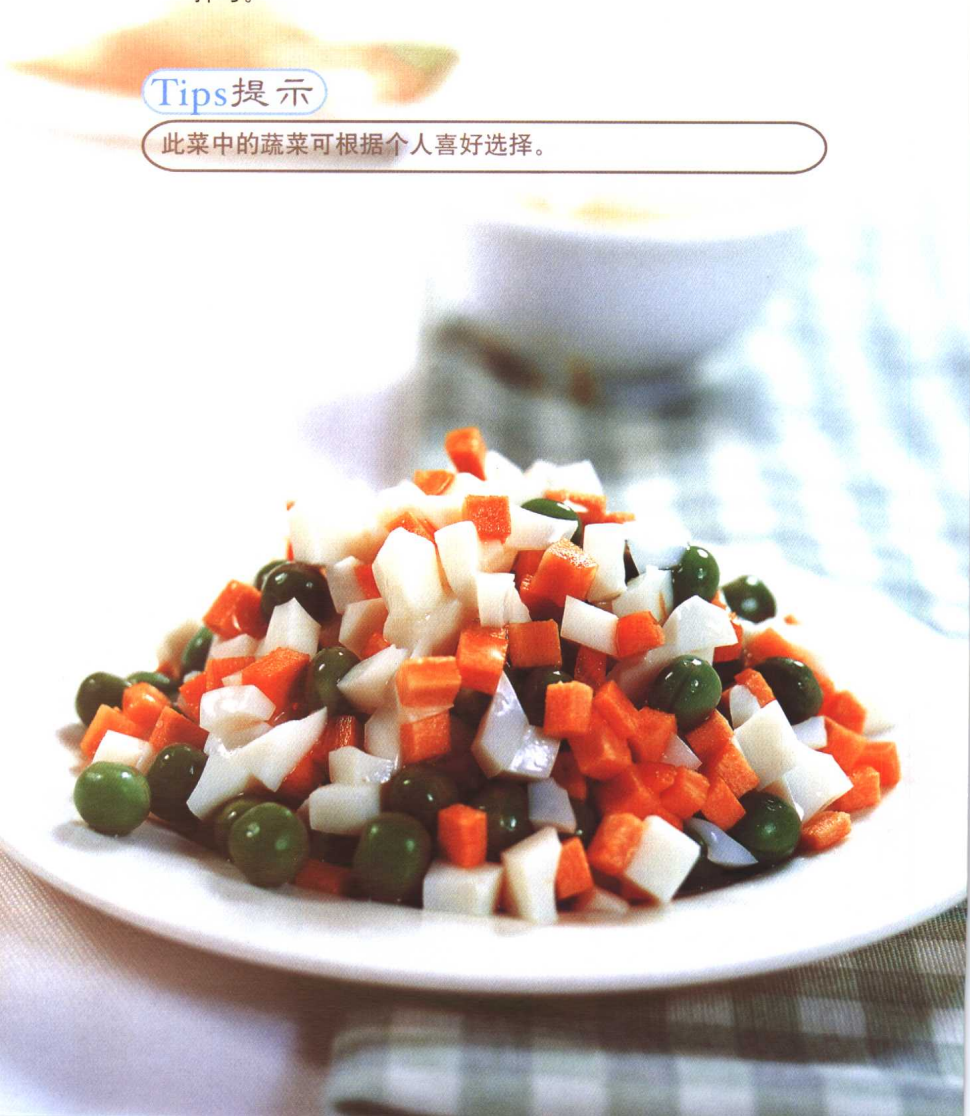
**调料** 盐5克，香油2小匙，味精少许。

**做法**

- ①鸡蛋煮熟，捞出去皮，取用蛋白，将蛋白切丁，备用。
- ②胡萝卜洗净，切丁，撒盐，腌片刻。
- ③将蛋白丁、胡萝卜丁、豌豆盛盘，加入剩余盐、香油、味精，拌匀。

## Tips提示

此菜中的蔬菜可根据个人喜好选择。





## 三文鱼片

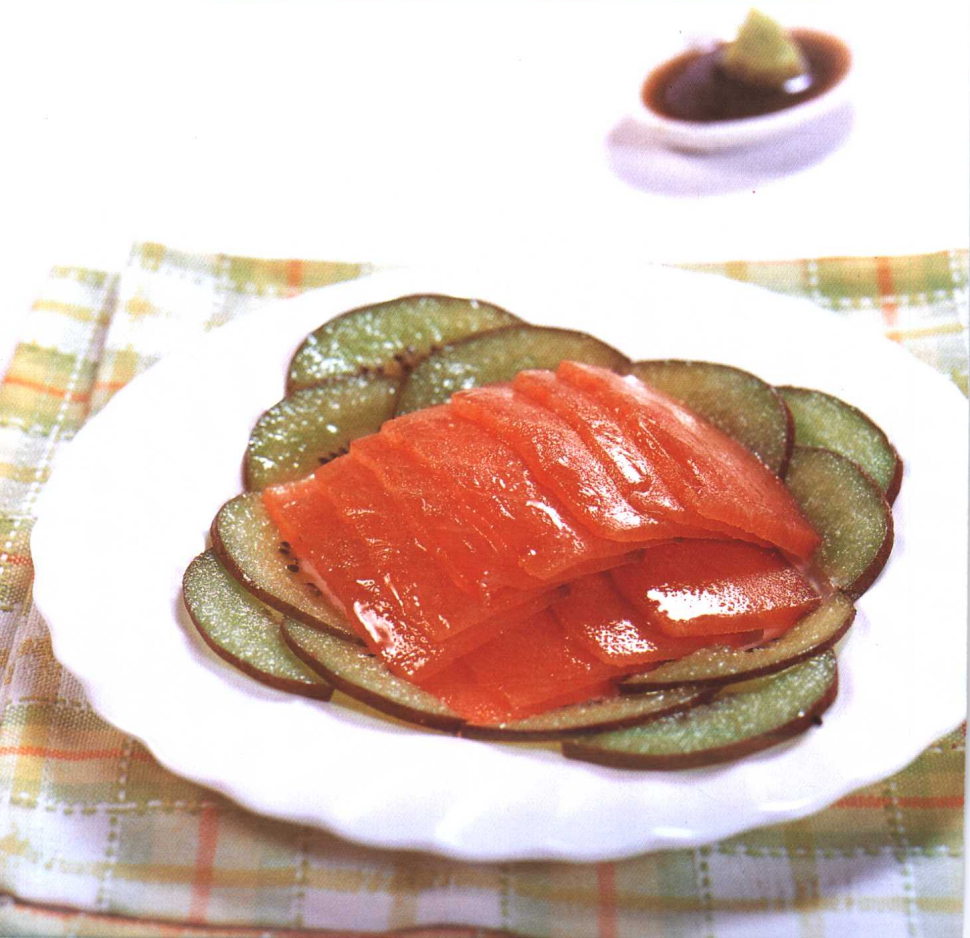
**材料** 三文鱼 300 克，猕猴桃 2 个

**调料** 绿芥末适量，生抽适量。

**做法** ①三文鱼洗净，切片；猕猴桃洗净，切片；绿芥末与生抽调制成汁。  
②三文鱼片摆在盘子中间，将猕猴桃片摆在盘子四周，作为装饰，食用时鱼片蘸调味汁即可。

### Tips提示

三文鱼有降低血液中的脂类，减少血栓形成，有益心脏，降低血压，改善类风湿性关节炎，预防乳腺癌等功效。



# 菠萝虾仁沙拉

**材料** 虾仁 150 克，菠萝 150 克，西芹 150 克，姜少许。

**调料** 千岛沙拉酱。

- 做法**
- ① 虾仁洗净，去背部虾线，放沸水中加入少许姜煮熟，捞出，放凉开水中过凉，捞出，沥干。
  - ② 西芹去老筋，洗净，切段，放沸水中焯一下，捞出，放凉开水中过凉，捞出，沥干。
  - ③ 菠萝去皮，用盐水泡一下，洗净，切块，沥干。
  - ④ 将所有加工完的材料放在碗中，加入沙拉酱即可。

## Tips提示

- ① 沙拉酱在吃时再加入到材料中，否则沙拉酱会出水，使菜的味道变差。
- ② 此菜的果蔬可根据季节及个人的喜好选择。



## 京糕梨丝

● **材料** 梨 2 个，京糕（山楂糕）200 克。

● **调料** 白糖 70 克。

● **做法** ①梨去皮、核，切 1 厘米厚的片；京糕切与梨一样厚的片。  
②将梨同京糕一片压一片地码在一起，切成 1 厘米宽的条。  
③将切好的梨、京糕条摆盘，撒上白糖即可。

### Tips 提示

①此菜适宜炎夏酷暑之季食用；适宜饮酒后未解者食用。

②如果吃 100 克鸡肉、猪肉或牛肉，再吃 200 克梨，机体就可达到酸碱平衡，多吃水果，对人体酸碱平衡有良好的调节作用。



# 家常美味的幸福生活

你是否厌倦了多少年不变的家庭菜肴？你曾经的拿手菜是不是已经被朋友品尝过多次？你是否也想将当今流行的菜品端上自家的餐桌？为此，我们根据“家常、美味、易做、营养”的原则，重新策划编辑了这套“大众菜谱”系列图书。第一批先推出6本，包括凉菜、素食、肉食、主食、汤羹、炖补，并将陆续推出更多的家常菜谱。

我们非常感谢广大读者对《大众菜谱》的一贯支持。正是因为有了你们，《大众菜谱》才创造了自出版以来共计发行300多万册的辉煌成绩。30年的时间，生活在改变，美食也在改变，面对广大读者日新月异的美食需求，新版“大众菜谱”系列在保留了旧版经典家常菜的基础上，加入了近年来新兴美食的做法、基本烹饪技巧以及菜式难点、重点的提示，以新颖的开本形式、活泼的版式设计，给你带来最贴心的美味感觉。

我们知道“大众菜谱”系列不会十全十美，因为菜肴永远在变，菜谱亦是。我们希望这套菜谱能帮你在餐桌上多换几种好吃的花样，并更多地感受到家常美味给生活带来的欢乐。

衷心祝愿你拥有家常美味，拥有幸福生活。

“大众菜谱”编写组

# 目 录



## 蔬菜类

芥末墩	2	木耳荸荠	15
酸辣白菜	2	蜜汁糖藕	16
凉拌白菜心	3	凉拌藕片	17
椒油白菜心	3	桂花糖藕	17
麻辣菠菜	4	冰果鲜藕	18
菠菜拌绿豆芽	4	凉拌贡菜	18
蒜泥菠菜	5	油炸花生米	19
糖醋姜末菠菜	5	老醋花生	19
菠菜拌粉丝	6	挂霜花生米	20
菠菜拌蛋皮	6	五香花生米	20
辣味黄瓜	7	麻酱豇豆	21
拍黄瓜	7	椒油豆角	21
樱桃黄瓜	8	酸辣甜豆角	22
辣黄瓜皮	8	煮毛豆	22
老虎菜	9	蒜泥茄子	23
黄瓜拌粉皮	9	麻酱茄泥	23
黄瓜架	10	茄块拌黄豆	24
去皮黄瓜丁	10	凉拌茼蒿	24
糖拌西红柿	11	芹菜拌三样	25
糖汁西红柿	11	腐竹拌芹菜	25
新疆凉菜	12	芹菜四样	26
凉拌生菜	12	芥末西芹	26
糖醋心里美萝卜	13	凉拌菜花	27
拌萝卜皮	13	珊瑚菜花	27
椒油白萝卜	14	海米菜花	28
拍小萝卜	14	腐竹拌木耳菜	28
萝卜三丝	15	椒油笋丝	29
		炆笋片	29
		凉拌竹笋	30
		酒醉竹笋	30



拌双冬	31
香菇鸡毛菜	31
椒盐土豆片	32
土豆泥	32
拌土豆丝	33
炸薯条	33
辣圆白菜	34
酸甜圆白菜	34
泡圆白菜	35
凉拌韭菜	35
凉拌茭白	36
辣拌茭白	36
原味苦瓜	37
香辣苦瓜	37
拌金针菇	38
水晶金针菇	38
枸杞山药	39
凉拌山药	39
凉拌空心菜	40
凉拌苕蓝丝	40
凉拌芥菜	41
芝麻蒜苗	41
清拌豌豆苗	42
辣拌油菜	42
客家拌香菜	43
香辣苋菜	43
凉拌仙人掌	44
糖醋姜片	44
四川泡菜	45
韩国泡菜	46

## 豆及豆制品类

小葱拌豆腐	48
芥末豆腐	48
枸杞拌豆腐	49
香椿拌豆腐	49
香辣豆腐	50
麻香豆腐	50
香菇拌豆腐	51
凉拌油豆腐	51
兰花豆干	52
青椒拌豆腐干	52
雪菜拌豆腐干	53
辣椒拌豆腐丝	53
卤煮豆皮	54
葱丝香干	54
香干拌芹菜叶	55
熏干拌芹菜	55
凉拌腐竹	56
椒油腐竹	56
麻酱粉皮	57
酸辣凉粉	57
麻辣粉丝	58
香椿拌黄豆	58
煮黄豆	59
茴香豆	59
萝卜拌黄豆	60
火腿拌黄豆	60



雪菜发蚕豆	61
蒜泥蚕豆	61
拌绿豆芽	62
多味黄豆芽	62

## 肉禽蛋类

凉拌肉片	64
拌里脊丝	64
蒜泥白肉	65
酸菜白肉	65
姜汁白肉	66
干香肉片	66
糖醋三丝	67
糖醋小排骨	67
肉皮冻	68
肉粉卷	68
酱肉	69
盐水猪肝	69
盐水猪蹄	70
卤猪蹄	70
糟肚	71
麻辣肚丝	71
卤肥肠	72
拌耳丝	72
椒盐口条	73
夫妻肺片	73
酱牛肉	74
凉拌牛肉	74

椒麻牛腱	75
拌牛百叶	75
凉拌羊肉	76
凉拌羊杂	76
棒棒鸡丝	77
醉鸡	77
白斩鸡	78
酱鸡翅	78
麻辣鸡丝	79
怪味鸡	79
滑炆二丝	80
三色鸡丁	80
姜汁鸡块	81
盐水鸡肝	81
水晶凤爪	82
川椒香鸭	82
陈皮鸭	83
凉拌鸭肉	83
辣拌烤鸭丝	84
拌鸭肫	84
芥末鸭掌	85
五香茶叶蛋	85
辣味煮蛋	86
三色蒸蛋	86
挂霜蛋块	87
双椒拌皮蛋	87
皮蛋凉粉	88
咸蛋黄拌豆腐	88



## 水产类

熏鱼	90
香酥鲫鱼	90
干炸小黄鱼	91
银鱼苦瓜	91
拌鱼片	92
生拌鱼片	92
蟹黄拌鱼皮	93
蟹肉土豆丝	93
盐水虾	94
水晶虾冻	94
炆河虾	95
虾仁银耳	95
拌鲜海蜇	96
老醋蜇头	96
凉拌鱿鱼卷	97
凉拌墨鱼	97
凉拌蛤蜊	98
海带三丝	98

## 沙拉, 水果类

欧式沙拉	100
蔬菜棒沙拉	101
什锦沙拉	101
土豆沙拉	102

菜花沙拉	102
苦瓜沙拉	103
芦笋沙拉	103
竹笋猕猴桃沙拉	104
绿茶竹笋沙拉	104
鸡蛋沙拉	105
虾仁沙拉	105
墨鱼沙拉	106
水果沙拉	106
菠萝盅沙拉	107
苹果豌豆沙拉	107
玫瑰苹果	108
凉拌果丁	108
西瓜冻	109
拌西瓜皮	109
酸甜菠萝片	110
糖拌三样	110
橘汁三丁	111
桂花梨丝	111

### 附录

认识凉菜	112
调出“汁”味	116
家庭常用干货的 泡发	118
常见病症的饮食 宜忌	119





# 蔬菜类



**多**吃蔬菜好吗？当然好！蔬菜主要给人体带来了维生素、矿物质、纤维。

如果人体缺少了维生素就不能消化食物、抵抗传染病，或制造新细胞了。

矿物质能增强骨骼，也能保持免疫系统的功能，还可以帮助维生素发挥作用。

纤维虽然不提供热量，但如果不足，容易产生便秘、心血管疾病等。

所以，我们每天吃蔬菜都要多多益善！而且是吃的蔬菜种类越多越好！

特别提示：每天至少吃一盘深绿色或深黄色蔬菜。