

佐酒下饭 风味各异

主编 秋实

家庭凉拌菜

Jiating Liangbancai



美食专家
郑重推荐

风 味 独 特

清 爽 可 口

内蒙古科学技术出版社



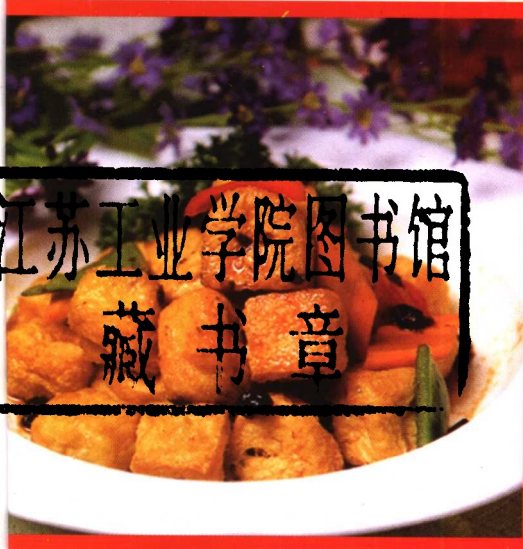
美味食谱

家庭凉拌菜

JiaTing
LiangBanCai

主编 秋实

江苏工业学院图书馆
藏书章



内蒙古科学技术出版社

食物相克中毒图解

解 地浆水	 鸭卵  李子	解 绿豆	 肝脏  雀肉	解 冬瓜汁	 李子  鲑鱼	解 鸡屎白	 田螺  痢面
解 藕节	 柿子  毛蟹	解 胡荽	 蛤  田螺	解 大蒜汁	 毛蟹  柑橘	解 黑豆甘草	 鳗  牛肝
解 地浆水	 牛肝  鳗	解 地浆水	 生花生仁  螃蟹	解 鸡屎白	 雀肉  李子	解 绿豆	 牡蛎  红糖
解 鸡屎白	 李子  鸡肉	解 地浆水	 鱿鱼  柿子	解 藕节	 毛蟹  茄子	解 地浆水	 燃桑枝柴  鳗鱼
解 地浆水	 田螺  玉米	解 蟹	 红枣  鳗鱼	解 地浆水	 牛乳  菠菜	解 柑橘皮	 毛蟹  香瓜
解 蟹	 南瓜  鳗鱼	解 绿豆	 猪肉  田螺	解 橄榄汁	 鳖  芹菜	解 黑豆甘草	 柴鱼  南瓜
解 韭菜汁	 红薯  石榴	解 地浆水	 竹笋  羊肝	解 人乳和豉汁	 狗肉  蒜头	解 黑豆甘草	 鲫鱼  蜜
解 绿豆	 牛乳  生鱼	解 地浆水	 冰  田螺	解 地浆水	 守宫尿  米饭	解 黑豆甘草	 鳗  酸醋



牛奶鲜莲雪耳盅

原料 鲜莲子 100 克，圣女果 50 克，雪耳 50 克，青豆 20 克，牛奶 0.5 升，冰糖 50 克。

做法 1. 雪耳用温水浸发 3 小时，洗净，切去蒂；鲜莲子去除莲芯。
2. 牛奶放入炖盅煮开，放入雪耳加盖炖 40 分钟，再放鲜莲子、青豆炖 15 分钟，加冰糖炖至溶化，洒入圣女果即可。



薯仔沙律

原料 马铃薯 500 克，葱花 10 克，洋葱 30 克，蒜茸 10 克，沙拉酱、柠檬汁、鱼子酱各适量。

- 做法**
1. 将马铃薯去皮，切成薯角，用盐水略泡，滤干；蒸熟待用。
 2. 加入洋葱、蒜茸、沙拉酱、柠檬汁拌匀。
 3. 洒上葱花、鱼子酱即可。



麻辣豆泡



原料 豆腐 200 克，洋葱、胡萝卜、干辣椒各适量，葱白、蒜茸各少许，辣椒酱、辣椒油、花椒油、高汤各适量。

做法 1.豆腐切小块，滤干水分，用高温油炸至金黄成豆泡。
2.起锅爆香蒜茸、葱白、干辣椒、洋葱、胡萝卜片，注入高汤，放入豆干加调料炒匀即可。



大拌老虎菜

原料 嫩黄瓜 200 克，大葱 15 克，红椒 1 个，洋葱 15 克，香菜 15 克，蒜 15 克，麻油 5 克，盐 5 克，味精 5 克，白糖 2 克，陈醋 10 克。

做法 1. 嫩黄瓜去籽切成丝，大葱去老叶切成丝，红椒、洋葱切丝，香菜洗净切段，蒜剁成米。

2. 用碗装黄瓜丝、红椒丝、洋葱丝、蒜米，调入盐、味精、白糖、陈醋生腌。

3. 腌片刻，加入大葱丝、香菜段拌匀，淋麻油入碟内即可。



日式凉拌茄瓜

原料 茄瓜 3 条，葱少许，冰水 1 杯，日本清汤半杯，蒜茸、日本酱油、麻油各适量，食用油 500 克。

- 做法**
1. 茄瓜洗净，在其身上竖划几刀，浸泡，晾干。
 2. 将茄瓜放油锅中温油炸至半熟，改高温炸至脆皮上色，捞起滤干。
 3. 加上材料、调料淋上同食即可。



柳橙胡萝卜沙律

原料 胡萝卜200克，柳橙1个，青豆少许，橙汁、柠檬汁、橄榄油各适量。

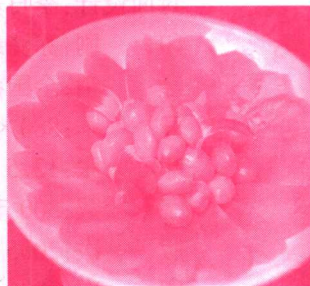
- 做法**
1. 胡萝卜去皮，洗净，切成三角形状，飞水，滤干水分；青豆飞水至熟。
 2. 柳橙去皮，起果肉，切块。
 3. 将胡萝卜、青豆、柳橙拌匀，加入橙汁拌匀，淋上柠檬汁、橄榄油即可。



家庭凉拌菜

JIA TING LIANG BAN CAI

主编 秋实



内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭凉拌菜/秋实主编.—赤峰:内蒙古科学技术出版社,2005.1

ISBN 7-5380-1317-2

I. 家… II. 秋… III. 凉菜—菜谱
IV. TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 121470 号

家庭凉拌菜

秋实 主编

出版发行:内蒙古科学技术出版社

地 址:赤峰市红山区哈达街南一段4号

电 话:(0476)8224848 8231924

邮 编:024000

责任编辑:乌日图

封面设计:李自茹

印 刷:赤峰地质宏达印刷有限责任公司

经 销:全国各地新华书店

开 本:880×1230 1/32

印 张:12.5

字 数:300千

版 次:2005年1月第1版

印 次:2005年2月第1次印刷

书 号:ISBN 7-5380-1317-2/R·359

定 价:13.80元

前 言

在品种繁多的精美菜肴中,凉拌菜始终是受到人们青睐的一个品种,它四季皆宜、解酒除腻,味道清爽适口,是人们佐酒、下饭必不可少的菜肴。

凉拌菜的制法五花八门,各种原料的配伍也各有千秋,其中的奥妙是无穷无尽的。在祖国浩如烟海的美食谱中,凉拌菜始终以它鲜明的特色而长盛不衰。尤其是改革开放以来,人们的生活水平大大地提高了,人们已经吃腻了荤腥油大的菜肴,凉拌菜越来越受到各界人士的喜爱。

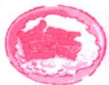
本书在考虑到各界人士的这一需求的基础之上,博采众长,兼顾各地人群的口味而精心编写。在编写过程中,我们尽量选取那些营养丰富、易于制做、风味独特的菜例。几位无论是在理论上还是实践上都颇有建树的烹饪大师的精心指点,使得该书中所选菜例更易于操作,更贴近大众,更别有风味。在此对他们表示衷心的感谢。



目 录

- | | | | |
|----------------|------|-------------|------|
| 一、猪肉类 | (21) | 麻辣肉丝 | (32) |
| 白切肉 | (21) | 熏猪肉 | (32) |
| 凉拌白肉 | (21) | 卤肉 | (33) |
| 酸菜拌白肉 | (22) | 拌肘花 | (33) |
| 粉皮拌白肉 | (22) | 压肉 | (33) |
| 黄瓜拌白肉 | (23) | 酱油肉 | (34) |
| 蒜泥白肉 | (23) | 酱腌肉 | (35) |
| 蒜汁拌白肉 | (24) | 香糟肉片 | (35) |
| 白肉拌酸菜 | (24) | 海带酥肉 | (36) |
| 炆青椒肉丝 | (25) | 凉爽肉片 | (37) |
| 拌肉丝菠菜 | (25) | 卤肘花 | (37) |
| 肉丝拌粉皮 | (26) | 肉松 | (38) |
| 清拌里脊丝 | (26) | 五肉香 | (39) |
| 滑炆里脊丝 | (27) | 叉烧肉 | (39) |
| 凉拌佛手里脊 | (27) | 五香肉干 | (40) |
| 芥末肚丝 | (28) | 肴肉 | (40) |
| 芝麻肉丝 | (28) | 荔枝肉 | (41) |
| 菠菜、番茄拌肉丝 | (29) | 水晶肉 | (42) |
| 酱萝卜拌肉丝 | (30) | 珍珠肘子 | (42) |
| 肉丝拌芹菜 | (30) | 炆蒜薹猪舌 | (43) |
| 拌肉丝 | (31) | 拌口条 | (43) |

家庭凉拌菜





家庭凉拌菜

- | | | | |
|------------|------|------------|------|
| 盐水口条····· | (44) | 黄瓜拌肚丝····· | (56) |
| 麻辣猪舌····· | (44) | 拌猪肚····· | (57) |
| 炆腰花····· | (44) | 拌两丝····· | (57) |
| 木犀腰片····· | (45) | 拌肚丝····· | (58) |
| 腰片拌生菜····· | (45) | 麻酱肚丝····· | (58) |
| 清拌腰丝····· | (46) | 八宝肚片····· | (59) |
| 韭菜拌腰丝····· | (46) | 盐水肚块····· | (59) |
| 卤腰片····· | (47) | 炆肚仁····· | (60) |
| 蒜泥腰片····· | (47) | 芥末肚仁····· | (60) |
| 凉拌腰子····· | (48) | 麻辣肚丝····· | (61) |
| 麻辣腰片····· | (49) | 罗汉肚····· | (61) |
| 姜丝炆腰花····· | (49) | 红油肚丝····· | (62) |
| 炆麦穗腰花····· | (49) | 顺袋····· | (63) |
| 拌肝片····· | (50) | 拌肥肠····· | (63) |
| 拌猪肝····· | (50) | 雪菜笋肠····· | (64) |
| 猪肝拌菠菜····· | (51) | 榨菜耳丝····· | (64) |
| 红油拌肝花····· | (51) | 凉拌猪耳朵····· | (65) |
| 猪肝拌黄瓜····· | (52) | 炒肉拉皮····· | (65) |
| 猪肝拌豆芽····· | (52) | 拌皮丝····· | (66) |
| 红油猪肝····· | (53) | 皮冻····· | (66) |
| 凤眼肝····· | (53) | 酱排骨····· | (67) |
| 金银猪肝····· | (54) | 拌肺片····· | (67) |
| 凉拌白肚····· | (54) | 拌凉薯····· | (67) |
| 拌肚条····· | (55) | 拌五丁····· | (68) |
| 皮拉丝肚····· | (55) | 泡菜肉末····· | (69) |
| 花生仁拌肚····· | (55) | 土豆丸子····· | (69) |
| 椿芽拌肚丝····· | (56) | 黄豆凝膏····· | (70) |



甜酸丸子·····	(70)
拌猪心·····	(71)
炆心片·····	(71)
酱猪蹄·····	(72)
肘子肉拌黄瓜·····	(72)
糖醋排骨·····	(73)
拌双皮·····	(73)

二、牛、羊肉类 ····· (75)

芥末拌肚丝·····	(75)
生拌牛百叶·····	(75)
拌牛肉丝·····	(76)
麻辣牛肉条·····	(76)
干拌牛肉·····	(76)
酱牛肉·····	(77)
蒜泥牛舌·····	(77)
小葱油牛肚·····	(78)
麻辣牛肉·····	(78)
陈皮牛肉·····	(79)
干拌牛肉条·····	(79)
水晶牛筋花·····	(80)
羊糕(一)·····	(81)
羊糕(二)·····	(81)
凉拌羊肉丝·····	(82)
白腱子·····	(82)
盐水羊肉·····	(83)
肉烩·····	(83)

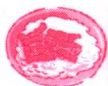
红油肚片·····	(84)
-----------	------

三、鸡、鸭肉类 ····· (85)

鸡丝拌粉皮·····	(85)
鸡丝拌粉皮豆芽·····	(85)
盐卤鸡片·····	(85)
多味鸡块·····	(86)
陈皮鸡丝·····	(87)
鸡丁拌青豌豆·····	(87)
鸡丝拌豆芽·····	(88)
鸡肉粉丝·····	(89)
凉拌鸡丝·····	(89)
酸辣鸡片·····	(90)
鸡丝馅菜·····	(90)
麻辣鸡片·····	(91)
鸡丝金针菇·····	(91)
怪味鸡片·····	(92)
卤鸡·····	(92)
白蘸鸡·····	(93)
凤鸡·····	(93)
椒麻鸡·····	(94)
油鸡·····	(94)
白油鸡·····	(95)
菠萝芝麻鸡·····	(96)
油辣鸡·····	(96)
白片鸡·····	(96)
芥末鸡·····	(97)



家庭凉拌菜





家庭凉拌菜

- | | | | |
|------------|-------|-------------|-------|
| 卤肫肝····· | (97) | 辣味卤鸭····· | (111) |
| 炆肫肝····· | (98) | 干拌鸭片····· | (111) |
| 炆鸡肝····· | (98) | 熟鸭肉拌双丝····· | (112) |
| 番茄鸡翅····· | (99) | 酸菜拌鸭肉丝····· | (112) |
| 红油鸡翅····· | (99) | 冷水冰鸭····· | (113) |
| 糖醋鸡翅····· | (100) | 水晶冻鸭····· | (113) |
| 拌三鲜····· | (100) | 冻骨鸭方····· | (114) |
| 桃仁拌鸡块····· | (101) | 清炒鸭片····· | (115) |
| 拌两样····· | (101) | 滑炒鸭丝····· | (115) |
| 如意鸡卷····· | (101) | 姜爆鸭丝····· | (116) |
| 杏仁鸡卷····· | (102) | 酱爆鸭丝····· | (116) |
| 鸡冻····· | (103) | 炒鸭肉片····· | (117) |
| 麻辣鸭块····· | (103) | 滑炒鸭肉片····· | (117) |
| 盐水鸭····· | (104) | 鱼香鸭丝····· | (118) |
| 菠萝拌鸭块····· | (104) | 醋熘鸭片····· | (119) |
| 盐水鸭块····· | (105) | 川味鸭肉丝····· | (119) |
| 芝麻鸭肉····· | (105) | 糖醋鸭条····· | (120) |
| 炉鸭猴头····· | (106) | 麻辣鸭肉片····· | (120) |
| 红油拌鸭条····· | (106) | 软熘鸭肉片····· | (121) |
| 炉鸭丝馅菜····· | (107) | 陈皮鸭翅····· | (122) |
| 菠萝鸭子····· | (107) | 葱辣鸭肝····· | (122) |
| 陈皮鸭胗····· | (107) | 玻璃鸭掌····· | (123) |
| 双味鸭····· | (108) | 陈皮鸭心····· | (123) |
| 椒麻鸭块····· | (108) | 盐水菊花鸭胗····· | (124) |
| 拌麻辣鸭····· | (109) | 拌鸭掌····· | (124) |
| 芥末鸭····· | (110) | 芥末鸭掌····· | (124) |
| 多味鸭块····· | (110) | 盐水肫球····· | (125) |

