

JIA TING LIANG BAN SU CAI

家庭 凉拌素菜

杨万祥 主编



金盾出版社

家庭凉拌素菜

主编 杨万祥

编 著

杨万祥 吕明英

杨秀军 吕明砚

任天明 李华发

金盾出版社

内 容 提 要

这是一本专门介绍凉拌素菜制作的大众菜谱书。书中完全以蔬菜、瓜果、食用菌、豆制品、海带等各种素菜为原料,详细介绍了11大类700多种凉拌菜的用料配比、制作方法及成品特点,并附有36幅精美彩图。所推各种凉拌素菜,不仅原料普通,制法简便,而且价廉味美,营养丰富。本书品种齐全,科学实用,好懂易学,非常适合广大家庭阅读使用,也可供餐馆、酒店和食堂参考。

图书在版编目(CIP)数据

家庭凉拌素菜/杨万祥主编. —北京:金盾出版社,2003.2
ISBN 7-5082-2156-7

I. 家… II. 杨… III. 凉菜:素菜-菜谱 IV. TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 093865 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

彩色印刷:北京精彩雅恒印刷有限公司

黑白印刷:北京3209工厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:9.875 彩页:12 字数:247千字

2003年2月第1版第1次印刷

印数:1—15000册 定价:18.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

本书彩图
由作者供稿

凉拌辣油菜



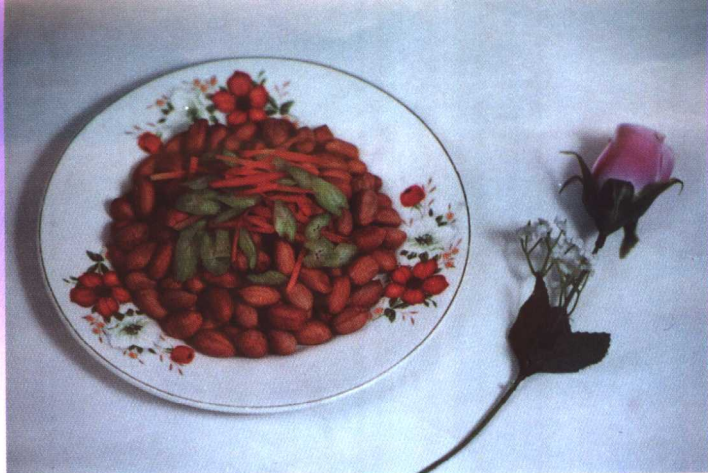
海带丝拌白菜丝



青红辣椒拌圆白菜



花生米拌芹菜



腐竹拌芹菜



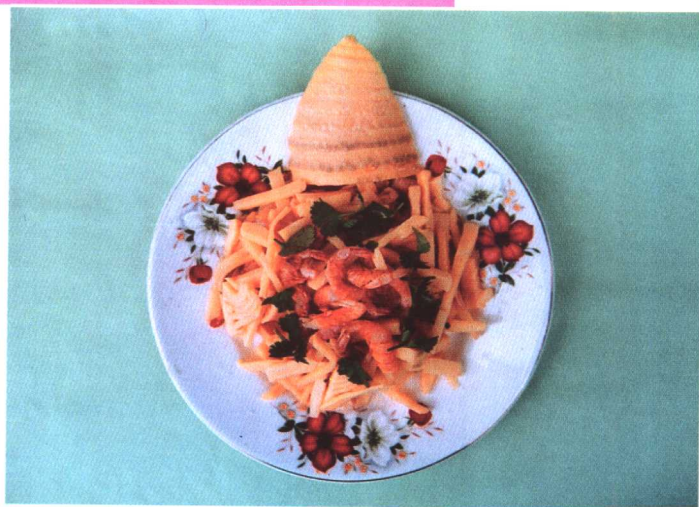
凉拌豌豆苗



花生米拌莴笋



海米拌冬笋



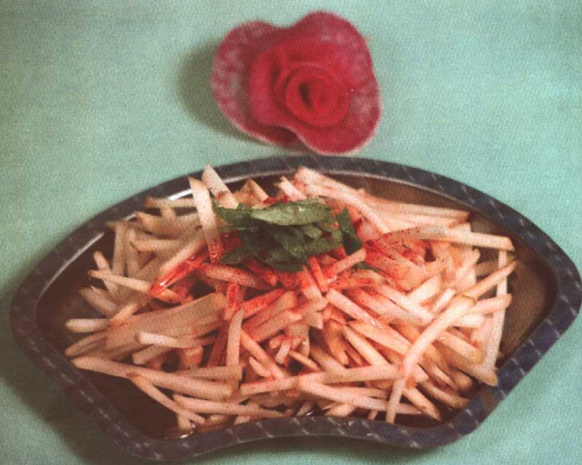
凉拌洋葱片



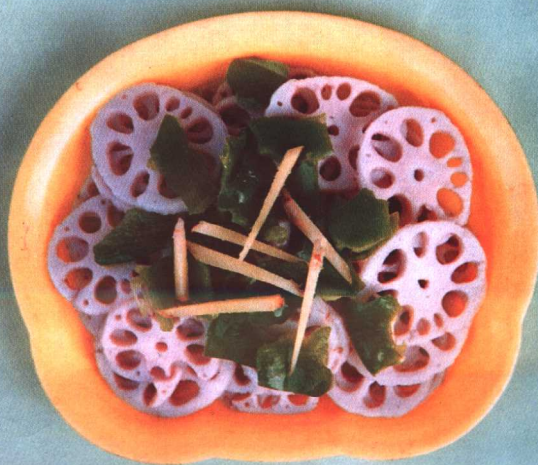
酸辣荸荠片



凉拌土豆丝



青辣椒拌藕片



白糖拌西红柿



辣椒油拌茄子



香辣苦瓜丝



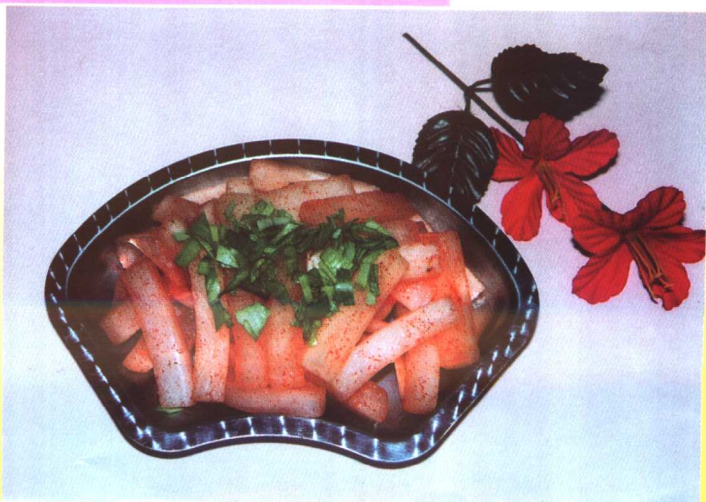
酸辣甜豆角



蒜泥拌嫩豌豆



麻辣白萝卜条



糖醋心里美萝卜



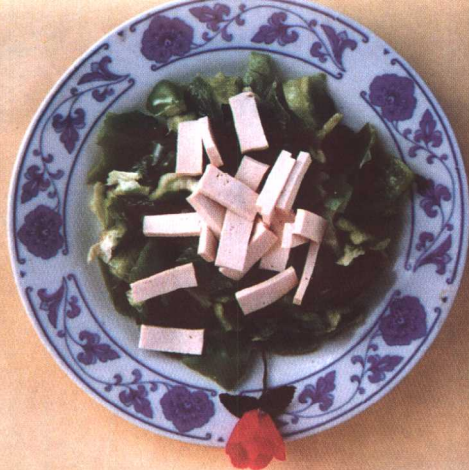
胡萝卜拌菜花



枸杞拌豆腐



青辣椒拌熏豆腐干



芹菜拌白豆腐干丝



木耳拌粉丝



虾油拌素鸡



黄瓜拌黄豆芽



山楂糕拌梨片



凉拌海带丝



鲜红辣椒拌海蜇



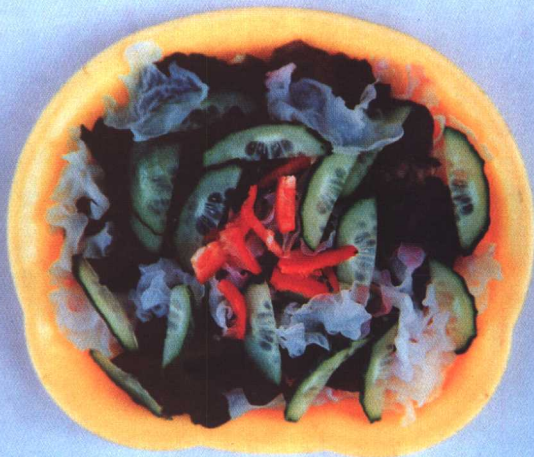
豆腐丝拌木耳



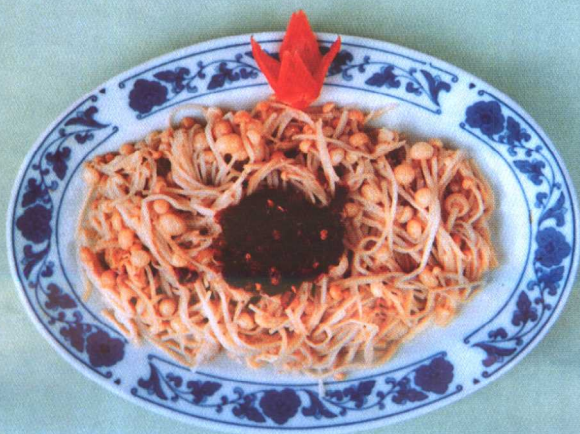
山楂糕拌银耳



黄瓜拌黑白木耳



麻辣金针菇



黄瓜拌冬菇



虾油杏仁



凉拌松花蛋



前 言

凉拌菜是我们日常饮食的重要组成部分,它因具有清凉爽口、干香脆嫩的特点而深得人们喜爱,尤其是在炎热季节和饮用酒水时,更是倍受欢迎,往往作为便餐和宴席的第一道菜,供大家享用。

凉拌菜按照用料的不同,大体上分为三大类:第一类,习惯上被称作“冷荤”,其原料主要是鸡鸭鱼肉和海鲜等,但必须是热做冷吃。第二类就是本书推荐给大家的凉拌素菜,也可以说是“冷素”,它的原料主要是各种蔬菜、瓜果,以及豆制品、食用菌、海产品中的海带和海蜇等。这类原料,有不少可以生做生吃,不必采用热做的方法,但大多还是需要经过“热处理”的程序,如氽、焯、蒸、煮等。这一道过程,既是出于改善口感和便于入味的需要,也是卫生防病的保证。第三类则是介于上述两类之间的荤素结合类,它的用料并无固定的界线,可以任你自由选择,随意搭配。

本书之所以专门介绍凉拌素菜,这一方面是考虑到,在金盾版和其他版的餐饮图书中,有关冷荤类与荤素结合类的内容已有不少专著,无需一再重复,而冷素类则不多见;另一方面,也是更重要的,就是多吃蔬菜与素食在现代人的日常饮食中,正在渐渐成为一种主流和时尚,需要我们给予更多的引导和推动。这也正是我们编写此书的初衷。

这些年来,随着人民生活水平的不断提高和健康知识的大力普及,广大群众对饮食的科学性与营养的合理性越来越重视。大家逐渐醒悟到:天天鸡鸭鱼肉,对身体不仅无补,反而有害,过多摄入高脂肪、高蛋白、高热量的食品,是造成高血压、高血脂、脂肪肝和糖尿病等各种常见病症和疾病的重要因素。反之,一个人在日常饮食中多吃些素菜,少吃些荤菜,倒是预防疾病、健康长寿的有效措施和可靠保证。这一点是毫无疑义的,可以说已经成为当前社会各

阶层人士的共识。

众所周知,蔬菜营养丰富,含有大量的维生素、无机盐和纤维素,是人体生长和发育所需营养素的重要来源。不仅如此,不少蔬菜、瓜果还具有调节器官功能和增强体质的作用,具有一定的药用价值。如菠菜含铁丰富,可补血;芹菜对高血压、血管硬化等病症有辅助治疗作用;莴笋有清热、利尿的功效;大白菜含有大量粗纤维,可以促进肠壁蠕动,帮助消化;多吃黄瓜可降低胆固醇;常食辣椒可预防和治疗感冒。此外,一些食用菌和海产品也有预防疾病、促进健康的作用。如银耳有养阴润肺、益胃生津的功效;海带含碘量很高,常食可以有效地预防甲状腺肿大。如此等等,不一而足。总而言之,多吃各种素菜,对健康肯定有益无害。

为了满足广大读者的需求,我们特约请杨万祥同志编写了这本《家庭凉拌素菜》。本书向大家具体介绍了各种不同风味的凉拌素菜的用料配比和制作方法,共有十一大类,七百多个款式。从原料的选用来看,凡是大家熟悉的、市场上可以买到的品种,基本上都已收入书中。本书内容丰富,科学实用,非常适合广大家庭尤其是工薪阶层阅读使用,也可供饭店、酒家和食堂参考。

最后,需要特别提醒广大读者朋友注意的一点是,凉拌素菜是直接入口的食品,稍不注意就会引起肠道传染病甚至食物中毒,影响身体健康。因此,在整个制作过程中,必须千万注意卫生,尤其是生做生吃的凉拌素菜,对原料和用具一定要认真挑选并严格清洗消毒,谨防病从口入!

我们相信,本书带给您和您家人的不仅是各种美味可口的凉拌素菜,还有健康与快乐!

编 者