

河 / 南 / 科 / 学 / 技 / 术 / 出 / 版 / 社

凉拌菜

LIANGBANCAI

主 编 陈志敏 刘志全





凉拌菜

主 编 陈志敏 刘志全

河南科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

凉拌菜 / 陈志敏, 刘志全主编. — 郑州: 河南科学技术出版社, 2003. 12

ISBN 7-5349-2958-x

I. 凉… II. ①陈…②刘… III. 凉拌—食谱 IV. TS972. 121

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 100744 号

责任编辑 冯 英

责任校对 张小玲

版式设计 胤 良 雨 石 雷 奇

河南科学技术出版社出版发行

(郑州市经五路 66 号)

邮政编码: 450002

电话: (0371)5737028

河南第二新华印刷厂印刷

全国新华书店经销

开本: 890mm × 1 240mm 1/24

印张: 2.5

2004 年 9 月第 1 版

2004 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1—4000

ISBN 7-5349-2958-x/T·572

定价: 18.00 元

目录

蒜泥皮冻	5
豆豉拌火腿	5
五香排骨	6
姜汁腰片	6
孜然肾球	6
凉拌腰花	7
蒜泥白肉	7
凉拌腰片	8
红油肚丝	8
蒜泥千层脆	8
蛋黄猪手冻	9
凤眼猪肝	9
红油千层脆	10
五香耳片	10
凉拌寿字腰花	11
香辣鸡块	11
银芽拌鸡丝	12
泡椒凤爪	12
香麻手撕鸡	13
白切鸡	13
蒜泥鸭掌	14
五香凤爪	14
蛋黄鸭卷	15
香酥乳鸽	15
五彩鱼丁	16
凉拌墨鱼仔	16

风味黄姑鱼	17	粉蒸四样	32	酸辣萝卜块	48
酥鱼	17	太极双蒸	33	枸杞子拌天麻	48
葱油鱼翅	18	粉蒸土豆丝	33	糖醋灯笼椒	49
手撕风干鱼	18	香菜拌木耳	34	泡海辣椒	49
凉拌鱼皮丝	19	三丝竹荪	34	琥珀桃仁	50
泡椒鱿鱼卷	19	凉拌木耳	35	芝麻脆藕	50
豆豉鲫鱼	20	葱油猴头蘑	35	糯米湘莲	50
香辣带鱼	20	蜜汁山药	36	天香笋丝	51
香辣毛肚	21	橙汁山药	36	橘香白菜	51
香辣牛肉	21	果味山药	37	丁香鱼拌花生	52
五香牛板筋	22	蜜枣山药	37	西芹拌桃仁	52
水晶鞭花	22	三丝海蜇卷	38	素三鲜	53
香辣牛肉丝	23	凉拌海蜇头	38	红油白菜	53
跳水牛肉	23	油渍黄瓜	39	面条菜拼菊花	54
五香鞭冻	24	粉蒸胡萝卜丝	39	丽花西芹	54
五香牛腱块	24	凉拌荷兰豆	40	凉拌菊花	55
水晶牛鞭冻	25	海米拌菠菜	40	菊花十香菜	55
扇面水晶牛鞭冻	25	酸辣银条	41	金菊拌荆芥	55
卤味金钱肚	26	酸辣包菜丝	41	凉拌金针菇	56
豉香辣牛肉	26	粉蒸菊花	42	姜汁豆角	56
红油鞭花	27	粉蒸面条菜	42	开胃姜芽	57
核桃花拌香椿	27	凉拌日本豆腐	43	果味荔枝	57
香椿拌花瓣	28	西芹拌百合	43	莲子蜜枣	58
香椿拌面条鱼	28	松仁皮肠	44	双味日本豆腐	58
香椿拌花生	29	凉拌鸡脆骨	44	香油鲜百合	59
香椿桃仁	29	香熏兔腿	45	蜜汁银杏	59
雪梨拌苦瓜	30	香麻手撕兔	45	糖醋樱桃萝卜	60
凉拌苦瓜	30	腐皮蔬菜卷	46	玉米粒拌杏仁	60
凉拌土豆丝	31	樱花情果	46	凉拌木瓜丝	61
红枣苦瓜	31	凉拌紫甘蓝	47	凉拌北极贝	61
姜丝苦瓜	32	凉拌芽菜			

前言



凉菜，色泽光亮，清爽利口，选料多样，口味丰富，深受人们的喜爱。特别是用以佐酒，更令食客青睐。所以无论是普通家庭，还是宾馆酒楼，都很重视凉菜的制作。

凉菜按其制作方法，大体可分为酱卤类、热制冷吃类、凉拌类、腌渍类和熏烤类。本书中我们重点介绍了热制冷吃类凉菜和凉拌类凉菜的制作方法，共计120余个品种。本书具有原料普通易购、制作方便快捷、口味丰富多样、菜品简单易学、图文并茂等特点。

在本书编写过程中，得到了烹饪界朋友的支持和帮助，在此表示感谢！

作者

2004年5月于郑州



豆豉拌火腿

原 料：西式火腿、豆豉、葱。

调 料：盐、味精、辣椒油、香油、色拉油。

制作方法：

1. 西式火腿切成菱形块，摆入盘中。
2. 葱取葱白洗净，切成马蹄形，用盐、味精、香油、辣椒油拌匀摆在火腿上。
3. 豆豉用色拉油炒香，放在火腿上即可。用香芹和兰花点缀。



蒜泥皮冻

原 料：猪皮、红辣椒、黄瓜。

调 料：蒜泥、盐、香醋、味精、香油、辣椒油、葱、姜、料酒。

制作方法：

1. 猪皮洗净放沸水中焯一下，捞出去净油污，切成条。红辣椒切成小粒。蒜泥、盐、香醋、味精、香油、辣椒油对成调味汁。
2. 猪皮放容器内加清水、葱、姜、料酒放笼屉内用大火蒸2小时，取出拣去葱、姜冷却成皮冻。
3. 将皮冻切成菱形块，在盘中摆成大丽花形，红辣椒粒撒在皮冻上做花心，浇上调味汁，黄瓜拼成大丽花的叶、茎。





五香排骨



原 料：猪排骨。

调 料：葱、姜、八角、花椒、桂皮、茴香、白芷、胡椒、盐、料酒、冰糖、酱油。

制作方法：

1. 排骨洗净斩段，放温油中炸至断生捞出。
2. 锅内放水，加葱、姜、八角、花椒、桂皮、茴香、白芷、胡椒、盐、料酒、冰糖、酱油及排骨，烧沸后用小火煮30分钟至排骨熟烂，捞出装盘即可。



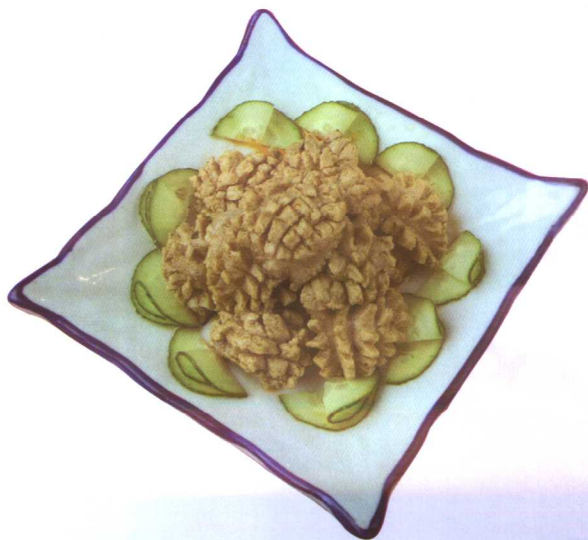
姜汁腰片

原 料：猪腰子。

调 料：盐、料酒、姜汁、姜米、味精、鸡精、香油。

制作方法：

1. 猪腰子除去外部筋膜及腰臊，洗净切成梳子形腰片。
2. 腰片放沸水中焯熟，捞出浸凉，加盐、料酒、姜汁、姜米、味精、鸡精、香油拌匀装盘即可。



孜然肾球



原 料：羊睾丸。

调 料：孜然粉、盐、葱、姜、料酒、味精、鸡精、胡椒粉、香油。

制作方法：

1. 羊睾丸撕去外皮筋膜，洗净刨开，切十字花刀，用葱、姜、料酒腌20分钟，放沸水中焯熟捞出。
2. 将肾球加盐、孜然粉、料酒、味精、鸡精、胡椒粉、香油拌匀装盘即可。



凉拌腰花

原 料：猪腰子、青红辣椒。

调 料：盐、料酒、姜汁、味精、鸡精、香油。

制作方法：

1. 猪腰子去掉外部筋膜及腰臊，洗净，切麦穗花刀。辣椒切丝。
2. 将腰花、辣椒丝分别放沸水中焯熟，捞出浸凉。加盐、料酒、姜汁、味精、鸡精、香油拌匀装盘即可。用香芹和兰花点缀。



蒜泥白肉

原 料：猪五花肉、黄瓜。

调 料：蒜泥、盐、料酒、辣椒油、味精、香油。

制作方法：

1. 五花肉用刀刮净皮上油污，洗净，放锅中用大火烧沸，小火煮熟捞出晾凉。黄瓜洗净。
2. 蒜泥、盐、料酒、辣椒油、味精、香油对成调味汁。
3. 五花肉、黄瓜分别切成片，然后一片五花肉、一片黄瓜放在一起对折后摆在盘中，浇上调味汁即可。





红油肚丝



原 料：熟猪肚、青红辣椒。

调 料：盐、味精、白糖、辣椒油、蒜泥、白醋。

制作方法：将猪肚切成丝。青红辣椒切成丝，加调料拌匀装盘即可。

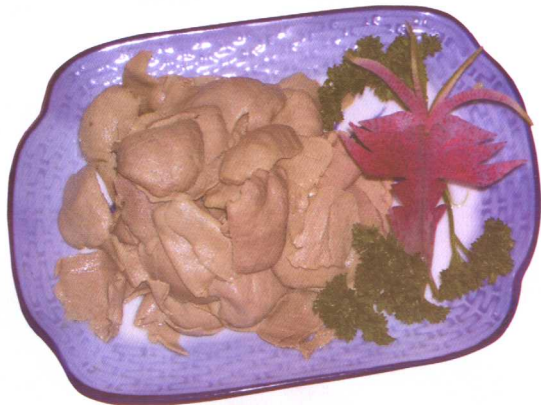


凉拌腰片

原 料：猪腰子。

调 料：盐、料酒、味精、香油、胡椒粉。

制作方法：猪腰子去筋膜、腰臊，片成片，洗净，放沸水中焯一下，捞出浸凉，加盐、料酒、味精、胡椒粉、香油拌匀装盘即可。用萝卜花和香芹点缀。



蒜泥千层脆



原 料：猪耳。

调 料：葱、姜、八角、花椒、白芷、桂皮、丁香、盐、料酒、味精、香醋、香油、蒜泥。

制作方法：

1. 猪耳洗净，片成片，除去耳跟部的猪肉，放锅中焯去血污，洗净，加盐、料酒、葱、姜、八角、花椒、白芷、桂皮、丁香、水用小火卤制1小时，捞出整齐地摆放在容器中，用重物压实，冷却。
2. 盐、味精、香醋、蒜泥、香油对成调味汁；猪耳切片摆在盘中成扇形。用黄瓜片点缀。食用时蘸调味汁。

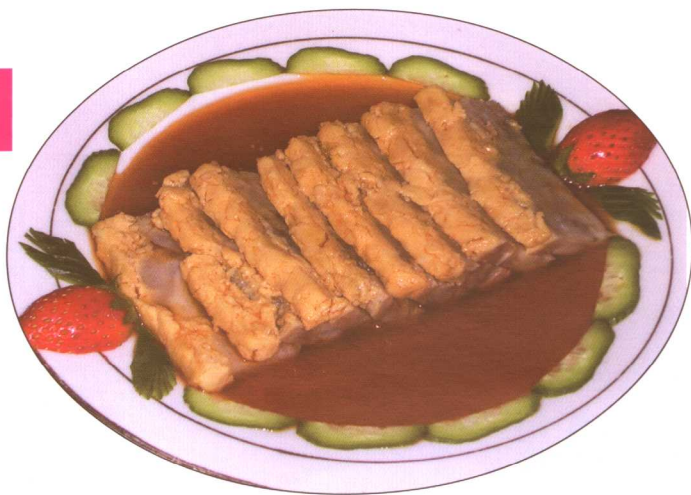


蛋黄猪手冻

原 料：猪蹄、咸蛋黄。

调 料：红油、香醋、卤水汁。

制作方法：将猪蹄蒸烂去骨制成皮冻，咸蛋黄蒸熟压成饼状放到皮冻上压紧，改刀装盘，调料制成汁浇上即可。用草莓和黄瓜点缀。



凤眼猪肝

原 料：鲜猪肝、咸蛋黄、猪肥膘。

调 料：葱、姜、八角、花椒、香叶、小茴、盐、料酒、味精、香油。

制作方法：

1. 将猪肥膘切成条；将猪肝洗净，用刀扎两个洞，分别将猪肥膘和咸蛋黄酿入洞内，将洞口扎紧。
2. 将猪肝放沸水中焯去血污。放葱、姜、料酒、八角、花椒、香叶、小茴、盐、味精及高汤，上笼屉蒸熟。取出切片装盘，淋上香油即可。用香芹和兰花点缀。





五香耳片



原 料：猪耳。

调 料：葱、姜、八角、花椒、桂皮、白芷、良姜、盐、料酒、酱油、白糖。

制作方法：

1. 将猪耳片成片，放锅中焯去血污，捞出洗净，卷成卷，用纱布扎紧。加盐、料酒、酱油、白糖、葱、姜、八角、花椒、桂皮、白芷、良姜、高汤用小火卤制1个小时。取出冷却后去掉纱布。
2. 将猪耳切片装盘即可。用兰花、香芹和樱桃番茄点缀。

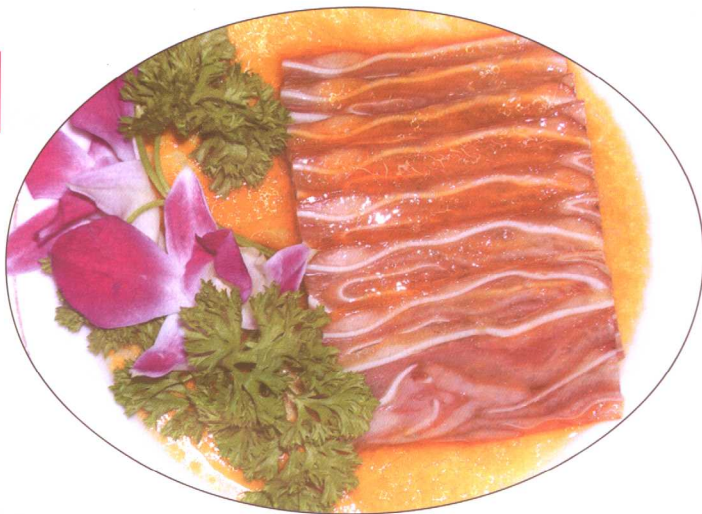


红油千层脆

原 料：猪耳朵。

调 料：盐、料酒、冰糖、小茴香、八角、丁香、碧波、香叶。

制作方法：将猪耳朵洗净，放锅中焯去血污，加调料放锅中卤制1小时。卤熟后，片搭片摆入容器内压紧。放凉后切片装盘即成。用兰花和香芹点缀。





凉拌寿字腰花

原 料：鲜猪腰。

调 料：盐、料酒、姜汁、味精、香油。

制作方法：

1. 将鲜猪腰择洗干净，去净筋膜、腰臊，切成“寿”字形。放沸水中焯一下，捞出浸凉。
2. 在腰花中加盐、料酒、姜汁、味精、香油，拌匀摆在盘中即可。用香芹等点缀。



香辣鸡块



原 料：白条鸡、葱、姜、干辣椒。

调 料：盐、料酒、味精、白糖、胡椒粉、八角、花椒、桂皮、辣椒油。

制作方法：

1. 白条鸡洗净剁成块，葱洗净切段，姜去皮洗净切片，干辣椒洗净切段。
2. 鸡块放热油中炸干水分，捞出。
3. 锅内放油，放葱段、姜片、辣椒段，炒出香味，下入鸡块，放料酒、盐、八角、花椒、桂皮、高汤，大火烧沸，用小火焖20分钟，放入白糖、味精、胡椒粉，待汤汁将尽时，放入辣椒油，装盘即可。用香芹和康乃馨点缀。



泡椒凤爪



原 料：凤爪。

调 料：泡野山椒、葱、姜、盐、白醋、胡椒粉。

制作方法：

1. 凤爪除去外皮和爪尖，洗净。泡野山椒、葱、姜、盐、白醋、胡椒粉熬成调味汁倒入容器中冷却。
2. 凤爪放沸水中煮至断生，捞出冷却后放入调味汁中浸泡2天，捞出装盘即可。用兰花和香芹点缀。



银芽拌鸡丝

原 料：绿豆芽、鸡脯肉、红辣椒、淀粉。

调 料：盐、料酒、鸡精、味精、香油。

制作方法：

1. 鸡脯肉洗净切丝，加少许盐和淀粉上浆。绿豆芽掐去头尾。辣椒切丝。
2. 鸡丝放沸水中划熟，捞出浸凉。绿豆芽和辣椒丝分别放沸水中焯一下，捞出浸凉。
3. 鸡丝、绿豆芽、辣椒丝、盐、料酒、鸡精、味精、香油拌匀装盘即可。用香芹和康乃馨点缀。





香麻手撕鸡

原 料：熟鸡肉。

调 料：香葱、熟芝麻仁、辣椒油、盐、味精、
料酒、白糖、香油。

制作方法：香葱切成葱花；熟鸡肉撕成丝，加盐、
葱花、熟芝麻仁、辣椒油、料酒、白糖、味精、
香油拌匀装盘即可。用黄瓜片点缀。



白切鸡



原 料：仔鸡。

调 料：盐、生抽、味精、葱油、香油。

制作方法：

1. 将仔鸡宰杀，择洗干净，放微沸的水中浸熟，
放凉开水中冲凉。
2. 将鸡切成条，码在盘中，盐、生抽、味精、
葱油、香油对成汁，浇在鸡肉上。



五香凤爪



原 料：凤爪。

调 料：葱、姜、八角、花椒、桂皮、
丁香、白胡椒、香叶、盐、料
酒、酱油、白糖、蜂蜜、香油。

制作方法：

1. 凤爪除去爪尖，洗净，抹上蜂蜜，入热油中炸成金黄色。
2. 锅内加高汤，下入姜、葱、八角、花椒、丁香、白胡椒、香叶、桂皮、白糖、盐、料酒、酱油和凤爪，卤制30分钟，捞出摆在盘中，淋上香油，可撒上些芝麻。



蒜泥鸭掌

原 料：鲜鸭掌。

调 料：蒜泥、盐、白醋、味精、香油。

制作方法：

1. 蒜泥、盐、白醋、味精、香油对成调味汁，盛入小碗。
2. 将鸭掌烫去外皮洗净，放沸水中浸熟，捞出用凉开水浸凉，码在盘中。食用时佐以调味汁。





蛋黄鸭卷

原 料：鸭子、咸蛋黄。

调 料：葱、姜、盐、料酒、味精、香油。

制作方法：

1. 将鸭子宰杀，去毛及内脏，洗净，剔去骨头。
2. 将咸蛋黄放在鸭肉上卷成卷，用纱布包紧，放容器内，加高汤、葱、姜、料酒、味精、盐，上笼屉蒸熟，取出冷却，切片装盘，淋上香油即可。



香酥乳鸽



原 料：肉用乳鸽。

调 料：葱、姜、花椒、八角、桂皮、香叶、小茴、盐、料酒、酱油、胡椒粉、白糖、蜂蜜。

制作方法：

1. 将乳鸽宰杀，洗净，焯去血污，放容器内，加调料上笼屉蒸熟。
2. 将乳鸽抹上蜂蜜，入油锅炸上色，斩件装盘即可。



凉拌墨鱼仔



原 料：墨鱼仔、青红辣椒。

调 料：盐、料酒、味精、香油、姜米。

制作方法：

1. 墨鱼仔去皮及内脏，洗净。辣椒切丝。
2. 墨鱼仔和辣椒丝分别放沸水中焯熟，捞出浸凉，加盐、料酒、味精、香油、姜米拌匀即可。

五彩鱼丁



原 料：银鳕鱼肉、青红辣椒、木耳、蛋清、淀粉。

调 料：盐、料酒、鸡精、味精、姜汁、葱、香油。

制作方法：

1. 银鳕鱼肉切成丁，加葱、姜汁、盐、料酒腌 10 分钟，用蛋清、淀粉上浆。放微沸的水中氽熟，捞出浸凉。
2. 木耳用温水泡发，洗净切小片，辣椒切成丁。放沸水中焯一下，捞出浸凉。
3. 鱼丁、辣椒丁、木耳加盐、料酒、姜汁、味精、鸡精、香油拌匀装盘即可。用香芹和康乃馨点缀。

