

家庭餐厅
厨师必备

◆夏金龙
主编

凉拌菜

好学易做

1000样

鲜香低脂，清脆可口，美味营养

为您精心准备了近1000道各式凉拌菜，可以任意搭配出不同的独特风味，新鲜原味，让您绝对能成功地做出超级美味的凉拌菜。

天天饮食 食全食美

吉林科学技术出版社

凉拌菜

好学易做

1000样

夏金龙 主编

吉林科学技术出版社

好学易做·凉拌菜 1000 样

主 编:夏金龙

责任编辑:齐 郁 赵 鹏 封面设计:红十月工作室

*

吉林科学技术出版社出版、发行

天津蓟县新蕾印刷厂印刷

*

690×960 毫米 16 开本 18.5 印张 250000 字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

定价:19.80 元

ISBN 7-5384-3064-4/Z·418

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社 址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发行部电话 0431-5635177 5651759 5651628

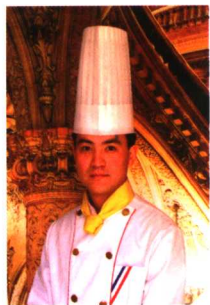
邮购部电话 0431-5677817

电 子 信 箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传 真 0431-5635185 5677817

网 址 www.jkcbs.com

实 名 吉林科技出版社

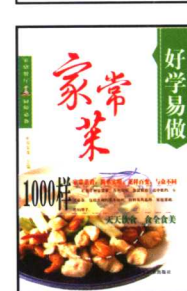
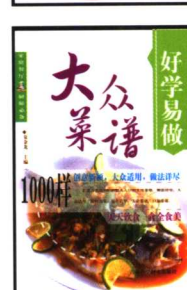


Signature

作者简介：

中国烹饪大师，国家高级烹饪技师，吉林省烹饪协会名厨专业委员会副秘书长，国际东方药膳食疗学会常务理事，吉林省养生保健协会药膳专业委员会副秘书长。2003年被“中国餐饮研究院”、“中国餐饮管理学院”、“华夏美食”杂志社评为中国十大最有发展潜力年轻厨师。2004—2005年中国长春净月潭冰雪旅游节暨瓦萨国际越野滑雪节“关东美食年会”被聘为评委会秘书长。曾编写《快手食谱》、《蘑菇主厨》系列等书。有数十种作品曾在杂志及报纸上发表。





责任编辑：齐郁 赵鹏

封面设计：红十月工作室 RED OCTOBER STUDIO

前 言

凉拌食品在我国具有悠久的历史，勤劳的人们创造了丰富多彩的凉拌菜肴，装点了多彩的历史，在中华民族的饮食文化中显得是清爽适口和五彩斑斓。

随着现代科学技术的提高，更加证明了凉拌食品的科学性和营养性，生吃更利于各种微量元素的保持，特别是许多瓜果蔬菜，凉拌菜没有荤腻油腥，天然本色，原滋原味，清脆可口，非常有利于肠胃消化和身体健康。

为此，我们在有关凉拌菜烹饪大师的指导下，特别编辑了《好学易做·凉拌菜 1000 样》。本书包括畜禽类、水产类、豆蛋类、瓜果类、蔬菜类等五大类若干小类共计 1000 余个凉拌菜谱，每个菜谱都包括用料、做法、特效等三个方面的内容，非常简单实用，非常易于操作实施，是广大厨师和家庭饮食制作人员的良好参考版本。



No.1

三鲜拌春笋



特色 咸鲜爽脆

原料 ●●

春笋片 1 袋, 香菇少许, 青、红椒适量

调料 ●●

盐 1/2 匙, 味精 1/2 匙, 葱油 1 小匙

制法 ●●

春笋片切菱形片, 香菇切片, 青、红椒切片; 炒锅加水烧开, 加少许盐, 放入春笋、香菇、青、红椒焯 2 分钟, 捞出投凉, 加调料拌匀即成。



大师叮咛

春笋焯水时间不能超过 2 分钟。

No.2

十香拌菜

特色 酸辣咸鲜



原料 ●●

干豆腐丝 100 克, 青、红椒丝各 50 克, 青笋丝 100 克, 红、白萝卜丝各 50 克, 粉丝 50 克, 香菜少许, 油炸花生米少许

调料 ●●

盐少许, 味精 1/2 匙, 一品鲜酱油 2 小匙, 香醋 2 小匙, 蒜泥少许, 辣油 1 小匙, 葱油 1 小匙

制法 ●●

将上面的所有原料和调料拌在一起入味即成。

大师叮咛

所有原料都要新鲜的, 现拌现食。

No.3

葱油青笋

特色 清香爽口

原料 ●●
青笋 750 克

调料 ●●
盐 1/2 小匙, 味精 1/2 小匙, 葱油 2 小匙

制法 ●●
青笋去皮切丝, 用清水冲洗一下, 加调料拌匀即成。

●● **大师叮咛**

青笋要用嫩笋切丝最好。



No.4

银丝三文鱼

特色 脆嫩鲜香

原料 ●●
三文鱼肉 300 克, 白萝卜 100 克

调料 ●●
辣根适量, 盐 1 小匙, 味精少许

制法 ●●
三文鱼肉切小条, 萝卜切丝, 加调料拌匀入味, 装盘即成。

●● **大师叮咛**

三文鱼肉要新鲜, 切条要均匀。



No.5

小葱拌蕨菜

特色 酸辣咸鲜

原料

蕨菜 2 袋, 小葱适量, 红椒丝少许

调料

盐 1/2 小匙, 味精 1/2 小匙, 辣油 1/2 小匙, 蒜泥少许, 醋少许, 葱油 1 小匙

制法

蕨菜切段, 冲水洗净, 再用开水焯一下, 捞出冲凉, 加小葱、红椒丝、调料拌匀入味, 装盘即成。

大师叮咛

蕨菜用开水焯 1 分钟即捞出冲凉。

健康贴士

可治伤风, 利小便。

No.6

海鲜拌菜

特色 清香爽口

原料 ●●

墨鱼仔 50 克, 大白菜 300 克, 虾仁 50 克, 胡萝卜丝、黄瓜丝各 20 克

调料 ●●

白糖 2 小匙, 盐少许, 味精 1/2 小匙, 蜆头醋 2 小匙, 蒜泥少许, 葱油 2 小匙

制法 ●●

墨鱼仔、虾仁用开水焯一下, 捞出冲凉。大白菜切条和墨鱼仔、虾仁、胡萝卜丝、黄瓜丝、调料拌匀入味, 装盘即成。

大师叮咛

墨鱼仔和虾仁用开水焯的时间不宜长。

芥末双脆

No.7

特色 清香爽口

原料 ●●

黄喉 400 克, 胡萝卜 50 克

调料 ●●

盐 1/2 小匙, 味精 1/2 小匙, 芥末适量, 葱油 2 小匙, 辣油少许, 蒜泥少许, 黄酒 2 小匙, 葱、姜各少许

制法 ●●

水发黄喉和胡萝卜切条, 一起放在沸水里焯水 1 分钟, 捞出冲凉, 加调料拌匀入味, 装盘即成。

大师叮咛

原料焯水时应加葱、姜、黄酒, 焯 1 分钟后捞起冲凉, 效果更佳。

彩

4

No.8

五彩拌鲜鱿

特色 清香爽口

原料

鲜鱿鱼丝 200 克, 黄瓜丝 100 克, 红、白萝卜丝各 50 克, 青、红椒丝各 50 克

调料

盐 1/2 小匙, 味精 1/2 小匙, 辣油 1/2 小匙, 葱油 1 小匙

制法

将鲜鱿鱼丝, 红、白萝卜丝, 青、红椒丝分用开水焯一下, 捞出冲凉, 加黄瓜丝、调料拌匀, 入味即成。

大师叮咛

鱿鱼丝焯 1 分钟即捞出冲凉, 这样可使鱿鱼滑嫩爽口。

特色 酸甜爽脆

No.9

百合拌番茄

原料

鲜百合 500 克, 小番茄 100 克

调料

白糖 2 小匙, 白醋 1 小匙

制法

百合掰开冲洗干净, 小番茄切块, 加调料拌匀, 入味即成。

大师叮咛

百合要用鲜百合。



彩



No. 10

蒜茸凤爪



特色 蒜香味浓

原料

脱骨熟鸡爪 350 克, 红辣椒适量, 葱、姜、黄酒各少许

调料

蒜茸酱 4 小匙, 味精 1/2 小匙, 蒜泥少许, 葱油 1 小匙

制法

红辣椒切碎, 与脱骨熟鸡爪加调料拌匀入味, 装盘即成。

大师叮咛

脱骨熟鸡爪可用净鸡爪加水烧开, 放葱、姜改小火烧半小时, 捞出鸡爪冲凉, 去大骨, 切两半, 用冰水浸泡 3 小时制备而成。



No. 11

蒜头绿环

特色 酸甜爽口

原料

罐装蒜头 200 克, 黄瓜 200 克, 红辣椒粒少许

调料

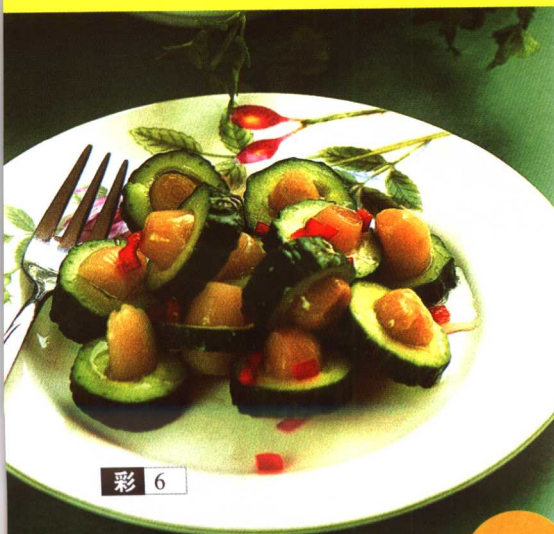
白糖 2 小匙, 白醋 2 小匙, 盐少许

制法

黄瓜切厚片, 去瓤, 把蒜头嵌在黄瓜里面, 加调料拌匀即成。

大师叮咛

黄瓜要用嫩黄瓜。



彩 6

No. 12

白果拌红豆

特色 酸甜爽口

原料

罐装白果 200 克，罐装红豆 200 克

调料

盐少许，味精适量，白糖 1 小匙，白醋 1/2 小匙，葱油 1 小匙

制法

将白果和红豆放在开水锅里焯一下，捞出冲凉，和调料拌匀入味，装盘即成。

大师叮咛

白果和红豆用清水冲洗几遍再用。

健康贴士

具有益气养阴，补肺、脾、肾的作用。

彩

No. 13

翡翠拌蚬子

特色 柔嫩清爽

原料

蚬子尖 500 克, 小葱 100 克

调料

盐 1/2 小匙, 味精 1/2 小匙, 辣椒少许, 香醋少许, 蒜泥少许, 葱油 1 小匙

制法

蚬子尖冲洗干净, 再用开水焯一下, 捞出冲凉。小葱切段, 和蚬子尖、调料一起拌匀, 装盘即成。

大师叮咛

蚬子尖用开水焯 10 秒钟即可, 时间过长易老。

胡萝卜拌青笋

No. 14

特色 口感爽脆

原料

胡萝卜 100 克, 青笋 300 克

调料

盐 1/2 小匙, 味精 1/2 小匙, 葱油 1 小匙

制法

胡萝卜、青笋均切滚刀块, 同放开水锅里焯水, 捞出冲凉, 加调料, 拌匀入味, 装盘即成。

大师叮咛

胡萝卜和青笋焯水时加一点盐, 1 分钟后捞出冲凉, 效果最好。

彩 8



特色 爽脆微辣

No. 15

四季泡菜

原料

胡萝卜 100 克, 白萝卜 100 克, 西芹 100 克, 青笋 100 克, 野山椒 2 瓶

调料

盐 2 小匙, 味精 1 小匙

制法

胡萝卜、白萝卜、西芹、青笋均切条, 与野山椒、调料拌匀入味, 放在冰箱里镇凉即可食用。

大师叮咛

原料必须用新鲜的, 这样做的泡菜才有脆感。

No. 16

五彩拌鲍丝

特色 美味爽口

原料

鲍片 1 袋, 青、红椒丝各 10 克, 黄瓜丝 10 克, 胡萝卜丝 10 克

调料

味精 1/2 小匙, 盐 1/2 小匙, 白糖少许, 白醋少许, 麻油 1 小匙, 葱油 1 小匙

制法

鲍片切丝, 和胡萝卜丝、青、红椒丝一起下开水锅里焯一下, 捞出冲凉, 加黄瓜丝、调料拌匀入味, 装盘即成。

大师叮咛

所有原料必须新鲜, 拌菜才有脆感。



No. 17

虾干拌西芹

特色 清淡爽口



原料 ●●

大虾干 100 克, 西芹 300 克

调料 ●●

盐 1/2 小匙, 味精 1/2 小匙, 葱油 1 小匙

制法 ●●

虾干用开水焯一下。西芹切块, 放入开水锅焯 1 分钟, 捞出冲凉, 和虾干、调料拌匀入味, 装盘即成。

●● 大师叮咛

虾干和西芹用开水焯的时间都不能长。

No. 18

柠檬拌白菜

特色 酸甜可口

●● 大师叮咛

白菜帮切丝后用凉水泡至脆爽。



原料 ●●

大白菜帮 500 克, 橘子皮少许

调料 ●●

柠檬汁适量, 盐少许, 糖 1 小匙, 白醋 1 小匙

制法 ●●

白菜帮洗净, 先横切段, 再斜片两刀(不能切断), 然后顺切成丝, 橘子皮切丝, 加调料拌匀即成。



No.19

杏仁拌三丁



特色 色鲜味淡

原料 ●●

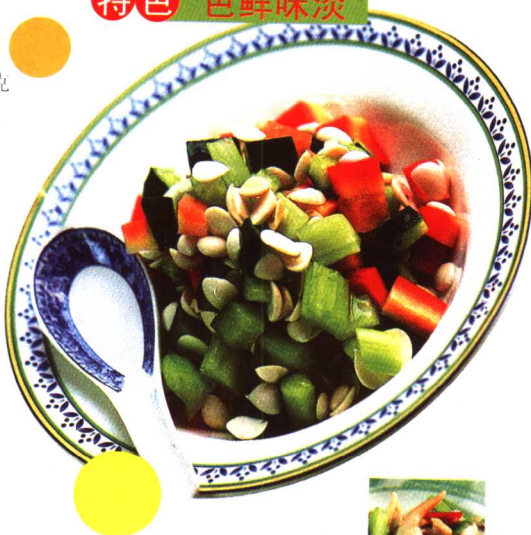
杏仁1袋,西芹、黄瓜各50克,胡萝卜20克

调料 ●●

盐1/2小匙,味精1/2小匙,葱油1小匙

制法 ●●

黄瓜切丁。西芹、胡萝卜切丁,同杏仁放在开水锅里焯一下,捞出冲凉,加黄瓜丁、调料拌匀装盘。



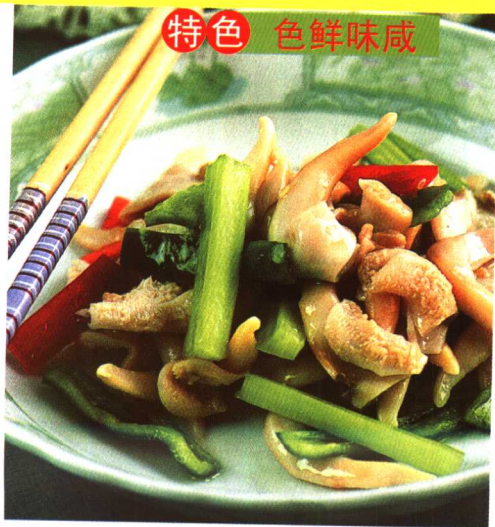
大师叮咛

原料用开水焯1分钟即可,以保持脆感。

No.20

三色拌鸟贝

特色 色鲜味咸



原料 ●●

鸟贝400克,青椒块少许,胡萝卜块少许,葱、姜、料酒各适量

调料 ●●

盐1/2小匙,味精1/2小匙,蒜泥少许,葱油2小匙

制法 ●●

鸟贝和青椒块、胡萝卜块冲洗干净;炒锅加水烧开,加葱、姜、料酒,放入原料焯一下,捞出冲水,再加调料,拌匀入味,装盘即成。

大师叮咛

鸟贝焯水时间不能过长,否则易老。