

TIAN TIAN HAO



KOU WEI XI LIE

天天好口味系列

天天凉菜

郭春荣 张 辉 ● 编著



上海科学技术出版社

TIAN TIAN HAO KOU WEI XI LIE



天天好口味系列



天天凉菜

郭春荣 张辉 编著

TIAN TIAN LIANG CAI

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

天天凉菜/郭春荣,张辉编著. —上海:上海科学技术出版社,2004.1

(天天好口味系列)

ISBN 7-5323-7232-4

I. 天… II. ①郭…②张… III. 凉菜-菜谱
IV. TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第081949号

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路450号 邮政编码200020)

上海华成印刷装帧有限公司印刷

新华书店上海发行所经销

开本 850×1168 1/32 印张 7.375 字数 150千

2004年1月第1版 2004年3月第2次印刷

印数:6 001—12 000

定价:17.00元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,

请向承印厂联系调换



● 卤煮豆腐



● 火腿拌刀豆



冻鸡糕

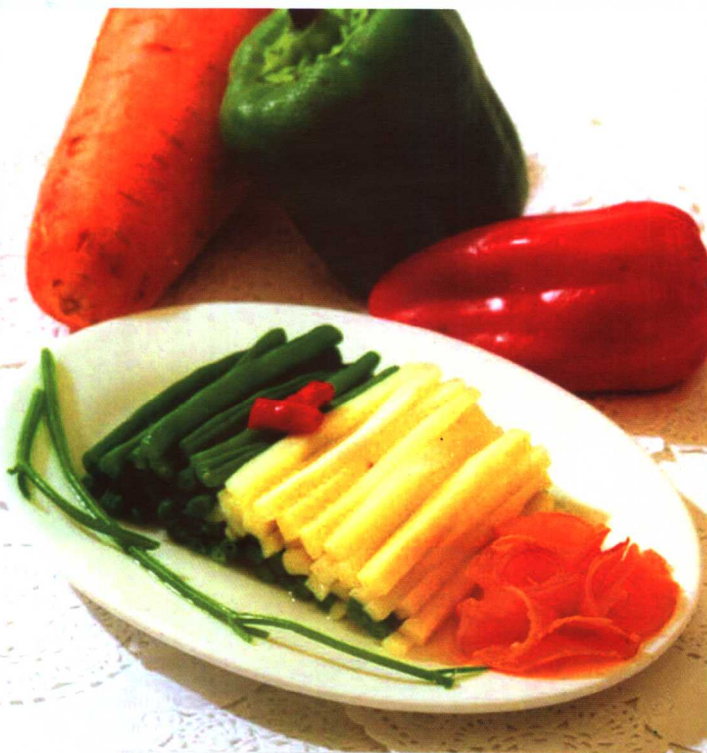
马兰蛋皮卷



拌素三丝



● 香酥鲫鱼



● 泡素菜



● 棒棒鸡丝



● 香椿豆腐

TIAN TIAN

天天

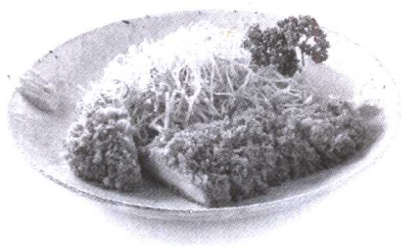
凉

LIANG CAI

菜

内 容 提 要

本书按一天一个凉菜,共介绍了 365 个凉菜。每个凉菜按原料、调料、制法进行介绍,特殊的调味料均介绍制作方法,方便读者使用。本书所介绍的菜肴选料容易,操作简便,内容实用,适合广大家庭参考。



目 录

- | | | | |
|------------------|----|------------------|----|
| 1. 凉拌香椿 | 1 | 24. 椒麻肚尖 | 14 |
| 2. 辣酱腐竹 | 1 | 25. 花雕熏鱼 | 15 |
| 3. 蒜油金针菇 | 2 | 26. 蒿杆拌里脊丝 | 16 |
| 4. 酱渍春笋 | 2 | 27. 卤鸭 | 16 |
| 5. 炆田螺 | 3 | 28. 柠檬冻糕 | 17 |
| 6. 清滋排骨 | 3 | 29. 油辣银芽 | 18 |
| 7. 麻辣鸡丝 | 4 | 30. 芝麻茼蒿 | 18 |
| 8. 拌豌豆苗 | 5 | 31. 麻酱莴笋尖 | 19 |
| 9. 辣豉千张 | 5 | 32. 生仁拌干丁 | 19 |
| 10. 油酥腰果 | 6 | 33. 炆蛎黄 | 20 |
| 11. 水晶舌掌 | 6 | 34. 葱油猪舌片 | 20 |
| 12. 腐乳叉烧肉 | 7 | 35. 烟熏排骨 | 21 |
| 13. 五香禾花雀 | 8 | 36. 炆面筋 | 22 |
| 14. 红油三丝 | 8 | 37. 酸辣黄瓜 | 22 |
| 15. 香椿拌豆腐 | 9 | 38. 香葱拌豆腐 | 23 |
| 16. 糖酥桃仁 | 9 | 39. 熏干拌生仁 | 23 |
| 17. 春笋炆黄豆芽 | 10 | 40. 兰花肚丝 | 24 |
| 18. 芥味银鱼 | 11 | 41. 酱鸭 | 24 |
| 19. 酱鸡 | 11 | 42. 熟拌牛蹄黄 | 25 |
| 20. 香糟肝 | 12 | 43. 拌双笋 | 26 |
| 21. 水晶肴蹄 | 12 | 44. 芽姜干丝 | 26 |
| 22. 红油拌豆腐 | 13 | 45. 糖醋酥豌豆 | 27 |
| 23. 炆鲜笋 | 14 | 46. 腐竹拌鸡丝 | 27 |



天天好口味系列

- | | | | |
|-----------------|----|------------------|----|
| 47. 糟鹅掌 | 28 | 76. 葱油卤肚条 | 45 |
| 48. 橘黄鱼条 | 28 | 77. 啤酒冻仔鸡 | 46 |
| 49. 熟炆肚皮丝 | 29 | 78. 香糟豆芽 | 46 |
| 50. 烧拌春笋 | 30 | 79. 油吃黄瓜 | 47 |
| 51. 炆四季豆 | 30 | 80. 炆蚶子 | 47 |
| 52. 麻辣千张 | 31 | 81. 肉丝拌腐皮 | 48 |
| 53. 姜汁肚片 | 31 | 82. 花椒鸡丁 | 48 |
| 54. 茄汁鱼条 | 32 | 83. 花雕浸蛤蜊 | 49 |
| 55. 卤浸里脊片 | 32 | 84. 甜脆银耳盅 | 50 |
| 56. 卤水乳鸽 | 33 | 85. 素鸡 | 50 |
| 57. 芥末春笋 | 34 | 86. 冲菜 | 51 |
| 58. 糟嫩豆腐 | 34 | 87. 蒜泥蚕豆 | 51 |
| 59. 烧拌青椒 | 35 | 88. 五香肉干 | 52 |
| 60. 鲜笋白拌肉 | 35 | 89. 炆鲜蛭 | 52 |
| 61. 卤汁肫肝 | 36 | 90. 茼蒿鲜鱼丝 | 53 |
| 62. 炆鱿鱼丝 | 36 | 91. 怪味鸡块 | 53 |
| 63. 麻辣牛百叶 | 37 | 92. 炆翡翠 | 54 |
| 64. 玛瑙豆腐 | 38 | 93. 卤虎皮豆腐 | 55 |
| 65. 鱼香蚕豆 | 38 | 94. 京糕拌梨丝 | 55 |
| 66. 虾米炆豇豆 | 39 | 95. 青椒墨鱼丝 | 56 |
| 67. 盐水肫肝 | 39 | 96. 虾仁拌翠芹 | 56 |
| 68. 蛋松 | 40 | 97. 糟猪蹄爪 | 57 |
| 69. 春笋炆鳝丝 | 40 | 98. 桶子鸡 | 58 |
| 70. 香蕉酥虾球 | 41 | 99. 素火腿 | 58 |
| 71. 盐水百叶 | 41 | 100. 盐水腐竹 | 59 |
| 72. 鸡油珍珠笋 | 42 | 101. 龙眼果冻 | 59 |
| 73. 水晶荔枝 | 43 | 102. 白肉拌千张 | 60 |
| 74. 炆双脆 | 43 | 103. 鸡丁豌豆 | 60 |
| 75. 沙茶白肉丝 | 44 | 104. 炆猪心片 | 61 |

天天凉菜

- | | | | |
|------------------|----|-------------------|----|
| 105. 姜汁对虾 | 62 | 134. 香糟菠菜 | 78 |
| 106. 清拌豆腐 | 62 | 135. 金钩挂银芽 | 79 |
| 107. 麻香凤尾 | 63 | 136. 冰镇酒酿圆子 | 79 |
| 108. 姜汁菠菜 | 63 | 137. 卤浸鱼条 | 80 |
| 109. 水晶番茄 | 64 | 138. 炆墨鱼花 | 81 |
| 110. 炆鱼片 | 64 | 139. 银芽鸡丝 | 81 |
| 111. 蒜薹肚丝 | 65 | 140. 水晶肘子 | 82 |
| 112. 水晶鸡 | 65 | 141. 烫干丝 | 83 |
| 113. 凉拌苦瓜 | 66 | 142. 麻辣莴苣 | 83 |
| 114. 麻辣蒲菜 | 67 | 143. 脆皮茄夹 | 84 |
| 115. 糖渍香瓜 | 67 | 144. 盐水兰花肫 | 85 |
| 116. 熟炆虾仁 | 68 | 145. 熟炆虎尾 | 85 |
| 117. 肉丝拌腐竹 | 69 | 146. 银芽鳝丝 | 86 |
| 118. 酱猪爪 | 69 | 147. 炸卤仔鸽 | 86 |
| 119. 糟鸡蛋 | 70 | 148. 拌丝瓜 | 87 |
| 120. 酱汁莴笋 | 70 | 149. 跳水银芽 | 88 |
| 121. 椒麻腐竹 | 70 | 150. 姜汁茭白 | 88 |
| 122. 果味藕片 | 71 | 151. 糖醋海蜇 | 89 |
| 123. 葱香蛋皮丝 | 71 | 152. 芝麻鹅肠 | 89 |
| 124. 蒜薹拌肉丝 | 72 | 153. 糟炆肉丝 | 90 |
| 125. 糟油拌鹅掌 | 73 | 154. 西瓜冻 | 90 |
| 126. 卤水青虾 | 73 | 155. 辣味紫茄 | 91 |
| 127. 莴笋拌豆腐 | 74 | 156. 酸辣莴苣 | 92 |
| 128. 蒜泥茄子 | 74 | 157. 卤篮眼花干 | 92 |
| 129. 蜜桃糕 | 75 | 158. 炆腰片 | 93 |
| 130. 洋菜拌鸡丝 | 75 | 159. 五香鳝鱼片 | 94 |
| 131. 葱油双脆 | 76 | 160. 西瓜冻鸡 | 94 |
| 132. 干椒鳝片 | 77 | 161. 杏仁汁腐 | 95 |
| 133. 水晶肚子 | 77 | 162. 拌生菜 | 96 |



天天好口味系列

- | | | | |
|------------------|-----|------------------|-----|
| 163. 蒜泥黄瓜 | 96 | 192. 酱酥花生仁 | 113 |
| 164. 炆黑木耳 | 97 | 193. 蒜香肘子 | 113 |
| 165. 拌海蜇卷 | 97 | 194. 香糟千层叶 | 114 |
| 166. 蜜汁豆腐干 | 98 | 195. 香卤仔鸡 | 115 |
| 167. 椒麻鸡丝 | 98 | 196. 自剥红袍虾 | 115 |
| 168. 糟猪肚 | 99 | 197. 金菇拌干丝 | 116 |
| 169. 葱油银针 | 100 | 198. 素烧鸭 | 116 |
| 170. 豆腐皮三丝 | 100 | 199. 银丝蜇皮 | 117 |
| 171. 珊瑚雪莲 | 101 | 200. 青椒炆虾米 | 118 |
| 172. 姜汁蛤蜊 | 102 | 201. 红果冻 | 118 |
| 173. 仔姜肉丝 | 102 | 202. 盐水虾 | 119 |
| 174. 乳蒜仔鸡 | 103 | 203. 棒棒鸡 | 119 |
| 175. 香卤兰花肫 | 104 | 204. 红油平菇 | 120 |
| 176. 蒜味干丝 | 104 | 205. 怪味银芽 | 121 |
| 177. 姜汁翠竹 | 105 | 206. 麻酱板栗 | 121 |
| 178. 薄荷鲜桃 | 105 | 207. 葱油蜇头 | 122 |
| 179. 海螺拌黄瓜 | 106 | 208. 瓜姜肉丝 | 122 |
| 180. 姜汁鸡块 | 106 | 209. 卤水白鸡 | 123 |
| 181. 炆墨鱼片 | 107 | 210. 五香兔肉 | 123 |
| 182. 香糟大虾 | 108 | 211. 素油鸡 | 124 |
| 183. 豉油豆腐 | 108 | 212. 果汁菜心 | 125 |
| 184. 麻香扁豆 | 109 | 213. 糟醉银杏 | 125 |
| 185. 椒麻鲜桃仁 | 109 | 214. 银芽里脊丝 | 126 |
| 186. 油焐蛋托 | 110 | 215. 咖喱肚丝 | 126 |
| 187. 炆虾 | 110 | 216. 葱油仔鸡 | 127 |
| 188. 红油鸡片 | 111 | 217. 糖炙油虾 | 127 |
| 189. 卤水酝蹄 | 111 | 218. 红油腐竹 | 128 |
| 190. 虾油豆腐 | 112 | 219. 银芽金菇 | 128 |
| 191. 海米拌芹菜 | 112 | 220. 桃仁拌芹菜 | 129 |

- | | | | |
|-------------------|-----|-------------------|-----|
| 221. 鸡丝猴头 | 129 | 250. 麻酱蹄筋 | 147 |
| 222. 冷炆牛肉 | 130 | 251. 糟腌嫩鸭 | 148 |
| 223. 五香冷蜗牛 | 131 | 252. 五香酱肘 | 148 |
| 224. 美味糟香鸭 | 131 | 253. 香糟豆芽 | 149 |
| 225. 麻辣芹菜 | 132 | 254. 糖醋萝卜丝 | 150 |
| 226. 银芽拌干丝 | 133 | 255. 虾子煨冬笋 | 150 |
| 227. 香卤猴头 | 133 | 256. 焙煨陈皮淡菜 | 151 |
| 228. 奶汁香蕉冻 | 134 | 257. 怪味鸡丝 | 151 |
| 229. 盐水肥鸭 | 134 | 258. 炸卤仔鸭 | 152 |
| 230. 椒盐鹤鹑 | 135 | 259. 软炸虾糕 | 153 |
| 231. 南味卤肉 | 136 | 260. 素香肠 | 153 |
| 232. 五香酱干 | 136 | 261. 卤味鲜蘑 | 154 |
| 233. 珊瑚萝卜卷 | 137 | 262. 糟醉板栗 | 155 |
| 234. 糊辣土豆丝 | 138 | 263. 椒麻鸭肝 | 155 |
| 235. 鱼香兔丝 | 138 | 264. 麻酱淡菜肚尖 | 156 |
| 236. 白菊拌肚丝 | 139 | 265. 酱油嫩鸡 | 156 |
| 237. 芥末鸭掌 | 139 | 266. 五香牛肉 | 157 |
| 238. 陈皮牛肉 | 140 | 267. 拌合菜 | 158 |
| 239. 海虾米炆菠菜 | 141 | 268. 糟浸茭白 | 158 |
| 240. 油卤豆腐 | 141 | 269. 虾米拌豆腐 | 159 |
| 241. 茄汁菜卷 | 142 | 270. 琉璃苹果 | 159 |
| 242. 豉椒牛肉片 | 142 | 271. 盐水鸭片 | 160 |
| 243. 葱油鸭 | 143 | 272. 麻酱海参 | 161 |
| 244. 卤五香兔脯 | 144 | 273. 蜀伞鸡 | 161 |
| 245. 糟蹄膀 | 145 | 274. 糟醉冬笋 | 162 |
| 246. 炆香菇 | 145 | 275. 面酱豆腐 | 163 |
| 247. 芹黄拌干丝 | 146 | 276. 酸梅藕 | 163 |
| 248. 挂霜桃仁 | 146 | 277. 椒麻鱼片 | 164 |
| 249. 卤口蘑肫花 | 147 | 278. 芥辣鸡丝 | 164 |



天天好口味系列

- | | | | |
|------------------|-----|------------------|-----|
| 279. 生仁拌兔丁 | 165 | 308. 酱渍羊肉 | 183 |
| 280. 糟香乳鸽 | 165 | 309. 芝麻菠菜 | 183 |
| 281. 凉拌藁干 | 166 | 310. 柠汁金丝 | 184 |
| 282. 炆双耳 | 167 | 311. 炆腐竹鲜蘑 | 184 |
| 283. 豉汁豆干 | 167 | 312. 紫菜卷 | 185 |
| 284. 灯影牛肉 | 168 | 313. 拌肚丝 | 185 |
| 285. 芝麻肉丝 | 169 | 314. 陈皮鸡丁 | 186 |
| 286. 辣味排骨 | 170 | 315. 糟腌鸭 | 187 |
| 287. 卤鸡 | 170 | 316. 雪菜焯竹笋 | 187 |
| 288. 虾子炆腐竹 | 171 | 317. 彩丝金菇 | 188 |
| 289. 牡丹蜇头 | 171 | 318. 椒油豆腐 | 188 |
| 290. 干贝拌鲜笋 | 172 | 319. 酸辣鸡片 | 189 |
| 291. 芝麻牛茸糕 | 173 | 320. 五香羊腱 | 189 |
| 292. 火鞭牛肉 | 173 | 321. 酱汁肥肠 | 190 |
| 293. 五香卤鹌鹑 | 174 | 322. 炆貽贝 | 191 |
| 294. 酱渍猪心 | 175 | 323. 冬菇烤麸 | 191 |
| 295. 五彩豌豆松 | 175 | 324. 豆腐皮松 | 192 |
| 296. 生仁拌香菜 | 176 | 325. 三丝柴把菇 | 193 |
| 297. 酸辣白菜 | 176 | 326. 朔风鱼条 | 193 |
| 298. 红油肚片 | 177 | 327. 麻辣牛肉条 | 194 |
| 299. 花椒兔丁 | 177 | 328. 三丝海参 | 195 |
| 300. 软酥鲫鱼 | 178 | 329. 五香酱鸭 | 195 |
| 301. 熬锅油鸡 | 179 | 330. 素罗皮 | 196 |
| 302. 翠丝银芽 | 179 | 331. 酒醉鲜笋 | 197 |
| 303. 葱熯香菇 | 180 | 332. 卤五香蘑菇 | 197 |
| 304. 桂花糯米藕 | 180 | 333. 三丝皮冻 | 198 |
| 305. 麻辣耳丝 | 181 | 334. 熏鱼 | 199 |
| 306. 芥末鸡丝 | 182 | 335. 五香脱骨鸡 | 199 |
| 307. 卤味野鸭 | 182 | 336. 卤汁腊羊肉 | 200 |

- | | | | |
|--------------------|-----|--------------------|-----|
| 337. 红油角干 | 201 | 352. 蒜泥木耳菜 | 211 |
| 338. 姜味针菇 | 202 | 353. 咖喱油拌千张丝 | 211 |
| 339. 糖拌酸菜苹果丝 | 202 | 354. 炆鱼丝 | 212 |
| 340. 干拌牛百叶 | 203 | 355. 炆腰花 | 212 |
| 341. 清真卤煮鸡 | 203 | 356. 豉汁排骨 | 213 |
| 342. 五香驴肉 | 204 | 357. 香糟嫩鸡 | 214 |
| 343. 冻羊糕 | 205 | 358. 灯影苕片 | 214 |
| 344. 炆芥菜 | 206 | 359. 异味生仁 | 215 |
| 345. 卤汁香菇 | 206 | 360. 甜酸卷心菜 | 216 |
| 346. 清拌腐竹 | 207 | 361. 鸡丝冬笋 | 216 |
| 347. 炸芝麻鱼 | 207 | 362. 黄豆芽炆肚丝 | 217 |
| 348. 迎春风鸡 | 208 | 363. 卤虎皮蛋 | 217 |
| 349. 水晶耳糕 | 209 | 364. 香糟冻鸭 | 218 |
| 350. 五香酱肉 | 209 | 365. 香醉长生果 | 218 |
| 351. 蓑衣扬花萝卜 | 210 | | |

1 凉拌香椿

- **原料** 香椿嫩芽 400 克。
- **调料** 姜末 10 克, 精盐 3 克, 味精 1 克, 酱油 15 克, 白糖 1.5 克, 香醋 3 克, 芝麻油 30 克。
- **制法**
 1. 挑取枝肥质嫩的香椿嫩芽, 漂洗干净后, 摘为小段, 投入沸水锅中烫至断生, 迅速捞出, 挤去余水装盘。
 2. 香椿嫩芽中加入精盐、香醋各 1 克拌匀, 再沥去水; 淋入以酱油、白糖、香醋、精盐、味精、姜末、芝麻油调和成的咸鲜微辣的味汁, 与香椿拌匀即成。

2 辣酱腐竹

- **原料** 腐竹 200 克, 春笋 100 克。
- **调料** 芝麻辣酱 30 克, 红油 10 克, 精盐 2.5 克, 味精 1.5 克, 葱白 50 克, 白糖 5 克, 芝麻油 15 克, 色拉油 500 克(约耗 60 克)。
- **制法**
 1. 腐竹洗净, 以 70℃ 的热水涨发约 1 小时, 捞出换沸水再涨发 5 分钟, 取出沥干, 斜切成 0.4 厘米厚的椭圆形片。春笋整理干净, 投入沸水锅内稍煮, 取出, 仍以斜刀切成同样的片。葱白亦斜切成 4 厘米长的马耳葱备用。
 2. 炒锅置中火上, 倒入色拉油, 加热至 160℃ 时, 投



天天好口味系列

入腐竹片、春笋片稍炸，至微起皱捞出沥油。

3. 芝麻辣酱盛入容器内，加入芝麻油、精盐、味精、白糖、红油调匀，放入腐竹片、春笋片、马耳葱，拌匀装盘即成。

3

蒜油金针菇

- **原料** 金针菇 1 000 克。
- **调料** 白糖 3 克，精盐 5 克，青椒 5 克，味精 3 克，鸡汤 15 克，蒜泥 10 克，色拉油 25 克，花椒 5 克。
- **制法**
 1. 金针菇切去老根，洗净后挤去水分。青椒洗净，切成细丝，两者一起下开水锅烫至断生待用。
 2. 精盐、味精、白糖、鸡汤拌匀，浇在金针菇上拌和，再将蒜泥放在金针菇上。
 3. 炒锅置旺火上，倒入色拉油，下花椒炸出香味，捞去花椒，将油浇在蒜泥上，爆出香味，略焖即成。

4

酱渍春笋

- **原料** 净春笋 1 500 克。
- **调料** 鲜汤 200 克，甜面酱 100 克，麻油 5 克，虾子 3 克，色拉油 1 500 克，白糖 20 克，味精 3 克。
- **制法**
 1. 春笋切成约 4 厘米长的段，用刀将其拍松。
 2. 炒锅置火上，加色拉油烧至 6 成热，下春笋段炸一