

回家吃饭系列

烈日炎炎的日子里，尝一口亲手制作的凉菜
犹如清风拂面，带来阵阵清凉凉意

心头火烧口气燥，吃口凉菜味正好；步骤视频详解析，绝味佳肴无须恼

超低价
29.80元

一看就会的 凉菜



清爽的拌菜、浓郁的卤菜、斑斓的沙拉、甘脆的泡菜
走进凉菜殿堂，缤纷美味为你逐一呈现

一本全



甘智荣◎主编



扫一扫二维码
同步视频“码”上看

中国纺织出版社

回家吃饭系列

一看就会的 凉菜一本全

甘智荣◎主编

精美凉菜，缔造清爽夏日美梦



 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一看就会的凉菜一本全 / 甘智荣主编. —北京:
中国纺织出版社, 2016. 1

(回家吃饭系列)

ISBN 978-7-5180-2116-1

I. ①—… II. ①甘… III. ①凉菜—菜谱 IV.
①TS972. 121

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第257359号

责任编辑: 郭沫 责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2016年1月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1 / 16 印张: 15

字数: 251千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



PART

1

一口绝味凉菜，四个聚焦重点

营养新鲜，优质食材挑选好

如何挑选蔬菜.....010

黄瓜.....010

胡萝卜.....010

茄子.....010

西蓝花.....010

土豆.....011

如何挑选肉禽蛋.....011

活禽.....011

禽肉.....011

猪肉.....011

牛肉.....011

羊肉.....012

鸡蛋.....012

如何挑选海鲜.....012

鱼类.....012

虾.....012

螃蟹.....012

干净利索，新鲜食材处理好

西蓝花的清洗与刀工.....013

黄瓜的清洗与刀工.....013

苹果的清洗与刀工.....014

芒果的清洗与刀工.....014

鸡肉的清洗与刀工.....015

猪肉的清洗与刀工.....015

黑鱼的清洗与刀工.....016

鳙鱼的清洗与刀工.....016

虾的清洗与刀工.....017

螃蟹的清洗与刀工.....017

鱿鱼的清洗与刀工.....018

妙不可言，调味法宝搭配好

类型多样的调味料.....019

精盐.....019

酱油.....019

海鲜酱油.....019

味精.....019

鸡精.....019

蒜末.....019

醋.....020

芝麻.....020

香油.....020

麻油.....020

芝麻酱.....020

孜然粉.....020

胡椒粉.....020

风味独特的调味汁.....021

盐味汁.....021

韭味汁.....021

芥末糊.....021

葱油·····	021
酱油汁·····	021
虾油汁·····	021
五香汁·····	021
红椒生抽汁·····	021
蟹油汁·····	022
蚝油汁·····	022
麻叶汁·····	022
豆豉汁·····	022
糟油·····	022
姜味汁·····	022
胡椒汁·····	022
椒麻汁·····	022
酱醋汁·····	022
糖醋汁·····	022

安全可靠，重要事项注意好

七类不能生吃的蔬菜·····	023
豆类蔬菜·····	023
薯类蔬菜·····	023
富含硝酸盐的蔬菜·····	023
含草酸较多的蔬菜·····	023
黄花菜·····	023
木耳·····	023
野菜·····	023
制作凉菜的安全贴士·····	024
厨具消毒要到位·····	024
适量食用不贪多·····	024
现做现吃不隔夜·····	024
蔬菜清洗要充分·····	024

PART

2

唇齿留香，回味无穷的凉拌小菜

无辣不欢，直呼过瘾的爽辣凉菜

川辣黄瓜·····	026
香麻藕片·····	027
炆拌莴笋·····	028
香辣竹笋·····	029
凉拌木耳·····	030
麻油萝卜丝·····	031
香辣黄豆芽·····	032
麻辣凉皮·····	032

炆拌手撕蒜薹·····	033
香辣粉丝·····	034
豆皮拌豆苗·····	036
剁椒白玉菇·····	038
红油魔芋结·····	039
红油拌杂菌·····	040
香辣五花肉·····	041
香辣肉丝白菜·····	042
香葱红油拌肚条·····	043
辣拌肚丝·····	043



酸辣腰花·····	044
麻辣羊肚丝·····	044
米椒拌牛肚·····	045
香辣兔肉丝·····	046
棒棒鸡·····	047
椒麻鸡片·····	048
香辣鸡丝豆腐·····	050
红油皮蛋拌豆腐·····	051
麻辣鸭血·····	052
拌鱿鱼丝·····	053
红油带鱼·····	054
尖椒虾皮·····	056
辣拌蛤蜊·····	057

鲜美可口，老少皆宜的咸香凉菜

荷兰豆拌螺肉·····	058	黄瓜拌玉米笋·····	070
什锦小菜·····	059	黄瓜拌土豆丝·····	071
蛋黄酱拌菠菜·····	060	爽口凉拌菜·····	072
枸杞子拌菠菜·····	060	核桃油拌萝卜丝·····	074
芝麻菠菜·····	061	手撕茄子·····	076
彩椒拌苦瓜·····	062	葱丝拌熏干·····	077
酸梅酱苦瓜·····	062	香葱拌双丝·····	078
芝麻牛蒡丝·····	063	玉米拌洋葱·····	079
蛋丝拌韭菜·····	064	洋葱拌腐竹·····	079
金针菇拌豆干·····	065	油盐豆腐·····	080
金针菇拌芹菜·····	066	青黄皮蛋拌豆腐·····	081
清拌金针菇·····	066	酸辣肉片·····	082
海带拌腐竹·····	067	凉拌猪肚丝·····	084
海带拌彩椒·····	068	紫苏叶拌牛肉·····	086
蒜泥海带丝·····	068	姜汁牛肉·····	088
凉拌紫甘蓝粉丝·····	069	凉拌牛百叶·····	088
		豆腐皮拌牛腱·····	089
		椒油西芹鸡片·····	090
		凉拌手撕鸡·····	091
		怪味鸡丝·····	092
		芝麻酱鸡丝海蜇·····	092
		香糟鸡条·····	093
		鸡肉拌黄瓜·····	094
		炆拌鸭肝双花·····	095
		虾皮拌香菜·····	096
		上海青拌海米·····	096
		葱椒鱼片·····	097
		豉汁鱿鱼筒·····	098
		青椒鱿鱼丝·····	099
		凉拌杂菜北极贝·····	100

色香味浓，把酒言欢的佐酒卤菜

精卤水.....102

一人独酌，素卤菜也适合

卤白菜卷.....104

卤菜花.....106

卤木耳.....106

卤汁茄子.....107

卤水白萝卜.....108

卤胡萝卜.....108

卤海带.....109

川味海带结.....110

豉香杭椒.....112

香卤猴头菇.....113

卤香菇.....114

卤白灵菇.....114

卤毛豆.....115

辣卤毛豆.....116

卤小土豆.....118

卤芋头.....118

柏仁煮花生.....119

辣卤花生.....119

酱花生米.....120

卤蚕豆.....121

酒卤黄豆.....122

卤扁豆.....124

卤豆角.....124

卤水芸豆角.....125

辣卤豆筋.....126

卤素鸡.....128

卤汁油豆腐.....128

卤水豆腐.....129

香卤干张卷.....130

香卤豆腐丝.....131

举杯共饮，荤卤菜更痛快

卤鸡架.....132

五香卤鸡.....133

茶香卤鸡腿.....134

卤鸡爪.....135

电饭煲卤鸡爪.....136

卤鸡心.....137

卤水鸡肫.....138

卤凤双拼.....139

红扒秋鸭.....140

卤鸭.....142

酱鸭腿.....143

卤水鸭肫.....144

乡巴佬卤蛋.....145

啤酒卤蛋.....145

可乐卤蛋.....146

香卤五花肉.....148



卤猪头肉·····	150
卤猪肝·····	151
三杯卤猪蹄·····	152
卤猪心·····	154
卤猪肚·····	156
酱猪肚·····	157
卤肥肠·····	158
卤猪腰·····	159

卤水拼盘·····	160
香卤牛腱子·····	162
五香卤牛肉·····	164
卤水墨鱼·····	165
糟卤虾·····	165
家常卤虾·····	166

PART

4

斑斓甜美，减脂美容的营养沙拉

打败油脂，瘦身杂蔬沙拉

生菜紫甘蓝沙拉·····	168
生菜南瓜沙拉·····	169
苹果蔬菜沙拉·····	170
西蓝花沙拉·····	170
黄瓜生菜沙拉·····	171
藕片菜花沙拉·····	172
玉米冰沙拉·····	173
核桃油玉米沙拉·····	174
扁豆玉米沙拉·····	176
胡萝卜大杏仁沙拉·····	177
胡萝卜西蓝花沙拉·····	178
彩椒鲜蘑沙拉·····	179
彩椒大白菜沙拉·····	179
芋泥彩椒沙拉·····	180

冬瓜燕麦片沙拉·····	182
秋葵鸡肉沙拉·····	183
土豆金枪鱼沙拉·····	184
双笋沙拉·····	186
柠檬彩蔬沙拉·····	188
满园春色沙拉·····	189
开胃沙拉塔·····	190

击倒瑕疵，养颜水果沙拉

橙香果仁菠菜·····	192
冰镇橙汁水果沙拉·····	193
甜橙果蔬沙拉·····	194
橙香蓝莓沙拉·····	195
橙盅酸奶水果沙拉·····	196
油醋汁素食沙拉·····	197

橘子香蕉水果沙拉·····	198
葡萄苹果沙拉·····	199
黄桃沙拉·····	200
玉米大蜜桃沙拉·····	201
菠萝黄瓜沙拉·····	202
芒果梨丝沙拉·····	203
奇异果大杏仁沙拉·····	204

葡萄柚奇异果沙拉·····	204
缤纷蜜柚沙拉·····	205
柠檬汁水果沙拉·····	206
牛油果沙拉·····	207
酸奶水果沙拉·····	208
五彩鲜果沙拉·····	209
金枪鱼水果沙拉·····	210

PART

5

清脆甘爽，唤醒食欲的开胃泡菜

清清爽爽，传统的蔬菜泡菜

韩式辣味泡菜·····	212
泡辣白菜·····	214
酸辣泡芹菜·····	216
泡五香山药·····	216
鲁味甜辣泡菜·····	217
泡鲜蔬四味·····	218
泡糖蒜苗·····	220
泡鱼腥草·····	221
干辣椒泡冬瓜·····	222
腌白萝卜·····	223
泡佛手瓜·····	224
泡土豆·····	224
萝卜缨泡菜·····	225
西式泡菜·····	226
人参水泡菜·····	228

酸酸甜甜，新奇的水果泡菜

甜橙汁泡雪梨·····	230
葡萄酒雪梨·····	231
酸奶泡圣女果·····	232
泡糖醋香瓜·····	233
黄豆酱泡香瓜·····	234
咸酸味泡苹果·····	235
泡红椒西瓜皮·····	236
泡柚子·····	236
开胃酸果·····	237
糖醋泡木瓜片·····	238
咸酸味菠萝·····	240



回家吃饭系列

一看就会的 凉菜一本全

甘智荣◎主编

精美凉菜，缔造清爽夏日美梦



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

一看就会的凉菜一本全 / 甘智荣主编. —北京:
中国纺织出版社, 2016. 1
(回家吃饭系列)
ISBN 978-7-5180-2116-1

I. ①—… II. ①甘… III. ①凉菜—菜谱 IV.
①TS972. 121

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第257359号

责任编辑: 郭沫 责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2016年1月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1 / 16 印张: 15

字数: 251千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



PART

1

一口绝味凉菜，四个聚焦重点

营养新鲜，优质食材挑选好

如何挑选蔬菜.....010

黄瓜.....010

胡萝卜.....010

茄子.....010

西蓝花.....010

土豆.....011

如何挑选肉禽蛋.....011

活禽.....011

禽肉.....011

猪肉.....011

牛肉.....011

羊肉.....012

鸡蛋.....012

如何挑选海鲜.....012

鱼类.....012

虾.....012

螃蟹.....012

干净利索，新鲜食材处理好

西蓝花的清洗与刀工.....013

黄瓜的清洗与刀工.....013

苹果的清洗与刀工.....014

芒果的清洗与刀工.....014

鸡肉的清洗与刀工.....015

猪肉的清洗与刀工.....015

黑鱼的清洗与刀工.....016

鳝鱼的清洗与刀工.....016

虾的清洗与刀工.....017

螃蟹的清洗与刀工.....017

鱿鱼的清洗与刀工.....018

妙不可言，调味法宝搭配好

类型多样的调味料.....019

精盐.....019

酱油.....019

海鲜酱油.....019

味精.....019

鸡精.....019

蒜末.....019

醋.....020

芝麻.....020

香油.....020

麻油.....020

芝麻酱.....020

孜然粉.....020

胡椒粉.....020

风味独特的调味汁.....021

盐味汁.....021

韭味汁.....021

芥末糊.....021

葱油·····	021
酱油汁·····	021
虾油汁·····	021
五香汁·····	021
红椒生抽汁·····	021
蟹油汁·····	022
蚝油汁·····	022
麻叶汁·····	022
豆豉汁·····	022
糟油·····	022
姜味汁·····	022
胡椒汁·····	022
椒麻汁·····	022
酱醋汁·····	022
糖醋汁·····	022

安全可靠，重要事项注意好

七类不能生吃的蔬菜·····023

豆类蔬菜·····023

薯类蔬菜·····023

富含硝酸盐的蔬菜·····023

含草酸较多的蔬菜·····023

黄花菜·····023

木耳·····023

野菜·····023

制作凉菜的安全贴士·····024

厨具消毒要到位·····024

适量食用不贪多·····024

现做现吃不隔夜·····024

蔬菜清洗要充分·····024

PART

2

唇齿留香，回味无穷的凉拌小菜

无辣不欢，直呼过瘾的爽辣凉菜

川辣黄瓜·····	026
香麻藕片·····	027
炆拌莴笋·····	028
香辣竹笋·····	029
凉拌木耳·····	030
麻油萝卜丝·····	031
香辣黄豆芽·····	032
麻辣凉皮·····	032

炆拌手撕蒜薹·····033

香辣粉丝·····034

豆皮拌豆苗·····036

剁椒白玉菇·····038

红油魔芋结·····039

红油拌杂菌·····040

香辣五花肉·····041

香辣肉丝白菜·····042

香葱红油拌肚条·····043

辣拌肚丝·····043



酸辣腰花·····	044
麻辣羊肚丝·····	044
米椒拌牛肚·····	045
香辣兔肉丝·····	046
棒棒鸡·····	047
椒麻鸡片·····	048
香辣鸡丝豆腐·····	050
红油皮蛋拌豆腐·····	051
麻辣鸭血·····	052
拌鱿鱼丝·····	053
红油带鱼·····	054
尖椒虾皮·····	056
辣拌蛤蜊·····	057

鲜美可口，老少皆宜的咸香凉菜

荷兰豆拌螺肉·····	058	黄瓜拌玉米笋·····	070
什锦小菜·····	059	黄瓜拌土豆丝·····	071
蛋黄酱拌菠菜·····	060	爽口凉拌菜·····	072
枸杞子拌菠菜·····	060	核桃油拌萝卜丝·····	074
芝麻菠菜·····	061	手撕茄子·····	076
彩椒拌苦瓜·····	062	葱丝拌熏干·····	077
酸梅酱苦瓜·····	062	香葱拌双丝·····	078
芝麻牛蒡丝·····	063	玉米拌洋葱·····	079
蛋丝拌韭菜·····	064	洋葱拌腐竹·····	079
金针菇拌豆干·····	065	油盐豆腐·····	080
金针菇拌芹菜·····	066	青黄皮蛋拌豆腐·····	081
清拌金针菇·····	066	酸辣肉片·····	082
海带拌腐竹·····	067	凉拌猪肚丝·····	084
海带拌彩椒·····	068	紫苏叶拌牛肉·····	086
蒜泥海带丝·····	068	姜汁牛肉·····	088
凉拌紫甘蓝粉丝·····	069	凉拌牛百叶·····	088
		豆腐皮拌牛腱·····	089
		椒油西芹鸡片·····	090
		凉拌手撕鸡·····	091
		怪味鸡丝·····	092
		芝麻酱鸡丝海蜇·····	092
		香糟鸡条·····	093
		鸡肉拌黄瓜·····	094
		炆拌鸭肝双花·····	095
		虾皮拌香菜·····	096
		上海青拌海米·····	096
		葱椒鱼片·····	097
		豉汁鱿鱼筒·····	098
		青椒鱿鱼丝·····	099
		凉拌杂菜北极贝·····	100

色香味浓，把酒言欢的佐酒卤菜

精卤水.....102

一人独酌，素卤菜也适合

卤白菜卷.....104

卤菜花.....106

卤木耳.....106

卤汁茄子.....107

卤水白萝卜.....108

卤胡萝卜.....108

卤海带.....109

川味海带结.....110

豉香杭椒.....112

香卤猴头菇.....113

卤香菇.....114

卤白灵菇.....114

卤毛豆.....115

辣卤毛豆.....116

卤小土豆.....118

卤芋头.....118

柏仁煮花生.....119

辣卤花生.....119

酱花生米.....120

卤蚕豆.....121

酒卤黄豆.....122

卤扁豆.....124

卤豆角.....124

卤水芸豆角.....125

辣卤豆筋.....126

卤素鸡.....128

卤汁油豆腐.....128

卤水豆腐.....129

香卤干张卷.....130

香卤豆腐丝.....131

举杯共饮，荤卤菜更痛快

卤鸡架.....132

五香卤鸡.....133

茶香卤鸡腿.....134

卤鸡爪.....135

电饭煲卤鸡爪.....136

卤鸡心.....137

卤水鸡肫.....138

卤凤双拼.....139

红扒秋鸭.....140

卤鸭.....142

酱鸭腿.....143

卤水鸭肫.....144

乡巴佬卤蛋.....145

啤酒卤蛋.....145

可乐卤蛋.....146

香卤五花肉.....148



卤猪头肉·····	150
卤猪肝·····	151
三杯卤猪蹄·····	152
卤猪心·····	154
卤猪肚·····	156
酱猪肚·····	157
卤肥肠·····	158
卤猪腰·····	159

卤水拼盘·····	160
香卤牛腱子·····	162
五香卤牛肉·····	164
卤水墨鱼·····	165
糟卤虾·····	165
家常卤虾·····	166

PART

4

斑斓甜美，减脂美容的营养沙拉

打败油脂，瘦身杂蔬沙拉

生菜紫甘蓝沙拉·····	168
生菜南瓜沙拉·····	169
苹果蔬菜沙拉·····	170
西蓝花沙拉·····	170
黄瓜生菜沙拉·····	171
藕片菜花沙拉·····	172
玉米冰沙拉·····	173
核桃油玉米沙拉·····	174
扁豆玉米沙拉·····	176
胡萝卜大杏仁沙拉·····	177
胡萝卜西蓝花沙拉·····	178
彩椒鲜蘑沙拉·····	179
彩椒大白菜沙拉·····	179
芋泥彩椒沙拉·····	180

冬瓜燕麦片沙拉·····	182
秋葵鸡肉沙拉·····	183
土豆金枪鱼沙拉·····	184
双笋沙拉·····	186
柠檬彩蔬沙拉·····	188
满园春色沙拉·····	189
开胃沙拉塔·····	190

击倒瑕疵，养颜水果沙拉

橙香果仁菠菜·····	192
冰镇橙汁水果沙拉·····	193
甜橙果蔬沙拉·····	194
橙香蓝莓沙拉·····	195
橙盅酸奶水果沙拉·····	196
油醋汁素食沙拉·····	197

橘子香蕉水果沙拉·····	198
葡萄苹果沙拉·····	199
黄桃沙拉·····	200
玉米大蜜桃沙拉·····	201
菠萝黄瓜沙拉·····	202
芒果梨丝沙拉·····	203
奇异果大杏仁沙拉·····	204

葡萄柚奇异果沙拉·····	204
缤纷蜜柚沙拉·····	205
柠檬汁水果沙拉·····	206
牛油果沙拉·····	207
酸奶水果沙拉·····	208
五彩鲜果沙拉·····	209
金枪鱼水果沙拉·····	210

PART

5

清脆甘爽，唤醒食欲的开胃泡菜

清清爽爽，传统的蔬菜泡菜

韩式辣味泡菜·····	212
泡辣白菜·····	214
酸辣泡芹菜·····	216
泡五香山药·····	216
鲁味甜辣泡菜·····	217
泡鲜蔬四味·····	218
泡糖蒜苗·····	220
泡鱼腥草·····	221
干辣椒泡冬瓜·····	222
腌白萝卜·····	223
泡佛手瓜·····	224
泡土豆·····	224
萝卜缨泡菜·····	225
西式泡菜·····	226
人参水泡菜·····	228

酸酸甜甜，新奇的水果泡菜

甜橙汁泡雪梨·····	230
葡萄酒雪梨·····	231
酸奶泡圣女果·····	232
泡糖醋香瓜·····	233
黄豆酱泡香瓜·····	234
咸酸味泡苹果·····	235
泡红椒西瓜皮·····	236
泡柚子·····	236
开胃酸果·····	237
糖醋泡木瓜片·····	238
咸酸味菠萝·····	240

