

一本就够美食系列

尚锦文化

凉菜

其实很简单

尚锦文化◎编



中国纺织出版社

一本就够美食系列

尚锦文化

凉菜

其实很简单

尚锦文化◎编

刘志刚 杨跃祥◎摄影



 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

凉菜其实很简单 / 尚锦文化编. --北京: 中国
纺织出版社, 2015.5

(一本就够美食系列)

ISBN 978-7-5180-1544-3

I. ①凉… II. ①尚… III. ①凉菜 - 菜谱 IV.
①TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第074384号

责任编辑: 杜磊 责任印制: 王艳丽
装帧设计: 水长流文化

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>

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年5月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 6

字数: 47千字 定价: 19.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

畜肉类

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 4 辣味猪耳 | 12 香辣牛肉干 | 17 干拌蜂窝肚 |
| 5 红油耳片 | 13 手撕牛肉 | 18 红油牛筋 |
| 6 香辣耳丝 | 14 卤拌牛肉 | 19 香卤牛筋 |
| 6 麻辣猪耳 | 15 五香牛肉 | |
| 7 麻辣凉拌猪肚 | 16 夫妻肺片 | |
| 8 美味干层耳 | | |
| 9 耳丝莴笋 | | |
| 10 红油肚丝 | | |
| 11 药芹肚丝 | | |



禽肉·蛋类

- | | |
|-----------|-----------|
| 20 红油凤爪 | 29 卤水鸭头 |
| 21 山椒凤爪 | 30 山椒鸭舌 |
| 22 麻香鸡肫 | 31 卤鸭舌 |
| 23 松花蛋拌鸡肝 | 32 椒香鸭掌 |
| 24 皮蛋拌豆腐 | 33 芥末鸭掌 |
| 25 青椒松花蛋 | 34 久久鸭脖 |
| 26 五香茶叶蛋 | 35 蕨根粉拌鹅肠 |
| 27 香辣鸭肠 | 36 盐水嫩鹅 |
| 28 五香鸭头 | |



水产类

- | | |
|-----------|----------|
| 37 小鱼花生 | 44 椒盐墨鱼须 |
| 38 麻辣银鱼 | 45 白灼虾 |
| 39 干炸小黄鱼 | 46 虾皮青椒 |
| 40 酥炸银鱼 | |
| 41 芥辣蜆皮丝 | |
| 42 酸辣海蜆丝 | |
| 43 黄花菜拌海蜆 | |



豆·豆制品类

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 47 油浸蚕豆 | 55 小米椒豆腐 | 59 凉拌腐竹 |
| 48 香辣蚕豆 | 56 凉拌豆皮 | 60 香椿拌豆腐 |
| 49 盐水毛豆 | 57 芹黄拌豆干 | 61 茄子拌豆腐 |
| 50 家常卤黄豆 | 58 豆干拌花生 | |
| 51 翡翠黄豆 | | |
| 52 家常酥豌豆 | | |
| 53 麻辣油豆 | | |
| 54 卤豆皮 | | |



蔬菜类

- | | | |
|-----------|----------|----------|
| 62 折耳根拌莴笋 | 79 蒜香生菜 | 89 口水山药 |
| 63 酸辣折耳根 | 80 西芹榨菜丝 | 89 蜜汁白果 |
| 64 风味萝卜丝 | 81 青椒茄条 | 90 椒盐香菇 |
| 65 脆爽萝卜干 | 81 蒜泥茄子 | 91 凉拌蕨菜 |
| 66 麻辣萝卜丝 | 82 麻辣花生 | 92 柠檬藕片 |
| 67 紫香萝卜干 | 83 凉拌苦瓜 | 93 蜜汁糯米藕 |
| 67 五香萝卜条 | 84 凉拌豇豆 | 94 枸杞玉米 |
| 68 酸辣魔芋丝 | 85 酸豇豆 | 95 脆爽三拌 |
| 69 凉拌魔芋 | 86 豆角泡菜 | |
| 70 红油腌黄瓜 | 87 蒜蓉荷兰豆 | |
| 71 炆黄瓜 | 88 双椒四季豆 | |
| 71 拍黄瓜 | | |
| 72 酱黄瓜 | | |
| 73 姜汁莴笋 | | |
| 73 泡椒莴笋 | | |
| 74 凉拌白菜心 | | |
| 75 香椿苗拌竹笋 | | |
| 76 菠菜粉丝 | | |
| 77 麻辣菠菜 | | |
| 78 凉拌茼蒿 | | |



一本就够美食系列

尚锦文化


凉菜

其实很简单

尚锦文化◎编

刘志刚 杨跃祥◎摄影



 中国纺织出版社

畜肉类

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 4 辣味猪耳 | 12 香辣牛肉干 | 17 干拌蜂窝肚 |
| 5 红油耳片 | 13 手撕牛肉 | 18 红油牛筋 |
| 6 香辣耳丝 | 14 卤拌牛肉 | 19 香卤牛筋 |
| 6 麻辣猪耳 | 15 五香牛肉 | |
| 7 麻辣凉拌猪肚 | 16 夫妻肺片 | |
| 8 美味干层耳 | | |
| 9 耳丝莴笋 | | |
| 10 红油肚丝 | | |
| 11 药芹肚丝 | | |



禽肉·蛋类

- | | |
|-----------|-----------|
| 20 红油凤爪 | 29 卤水鸭头 |
| 21 山椒凤爪 | 30 山椒鸭舌 |
| 22 麻香鸡肫 | 31 卤鸭舌 |
| 23 松花蛋拌鸡肝 | 32 椒香鸭掌 |
| 24 皮蛋拌豆腐 | 33 芥末鸭掌 |
| 25 青椒松花蛋 | 34 久久鸭脖 |
| 26 五香茶叶蛋 | 35 蕨根粉拌鹅肠 |
| 27 香辣鸭肠 | 36 盐水嫩鹅 |
| 28 五香鸭头 | |



水产类

- | | |
|-----------|----------|
| 37 小鱼花生 | 44 椒盐墨鱼须 |
| 38 麻辣银鱼 | 45 白灼虾 |
| 39 干炸小黄鱼 | 46 虾皮青椒 |
| 40 酥炸银鱼 | |
| 41 芥辣蜆皮丝 | |
| 42 酸辣海蜆丝 | |
| 43 黄花菜拌海蜆 | |



豆·豆制品类

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 47 油浸蚕豆 | 55 小米椒豆腐 | 59 凉拌腐竹 |
| 48 香辣蚕豆 | 56 凉拌豆皮 | 60 香椿拌豆腐 |
| 49 盐水毛豆 | 57 芹黄拌豆干 | 61 茄子拌豆腐 |
| 50 家常卤黄豆 | 58 豆干拌花生 | |
| 51 翡翠黄豆 | | |
| 52 家常酥豌豆 | | |
| 53 麻辣油豆 | | |
| 54 卤豆皮 | | |



蔬菜类

- | | | |
|-----------|----------|----------|
| 62 折耳根拌莴笋 | 79 蒜香生菜 | 89 口水山药 |
| 63 酸辣折耳根 | 80 西芹榨菜丝 | 89 蜜汁白果 |
| 64 风味萝卜丝 | 81 青椒茄条 | 90 椒盐香菇 |
| 65 脆爽萝卜干 | 81 蒜泥茄子 | 91 凉拌蕨菜 |
| 66 麻辣萝卜丝 | 82 麻辣花生 | 92 柠檬藕片 |
| 67 紫香萝卜干 | 83 凉拌苦瓜 | 93 蜜汁糯米藕 |
| 67 五香萝卜条 | 84 凉拌豇豆 | 94 枸杞玉米 |
| 68 酸辣魔芋丝 | 85 酸豇豆 | 95 脆爽三拌 |
| 69 凉拌魔芋 | 86 豆角泡菜 | |
| 70 红油腌黄瓜 | 87 蒜蓉荷兰豆 | |
| 71 炆黄瓜 | 88 双椒四季豆 | |
| 71 拍黄瓜 | | |
| 72 酱黄瓜 | | |
| 73 姜汁莴笋 | | |
| 73 泡椒莴笋 | | |
| 74 凉拌白菜心 | | |
| 75 香椿苗拌竹笋 | | |
| 76 菠菜粉丝 | | |
| 77 麻辣菠菜 | | |
| 78 凉拌茼蒿 | | |



辣味猪耳

原料

猪耳400克，小米椒100克

调料

姜1块，大葱1根，酱油15毫升，冰糖5克，红油10克，盐2克，味精3克，醋3毫升，葱花10克，蒜末10克

做法

- 1 猪耳去净残毛；姜去皮，拍破；大葱切段；小米椒切末。
- 2 锅内加水烧开，放入姜、大葱段、酱油、冰糖大火烧开，下猪耳煮熟，凉凉后放入冰箱1~2小时，取出切片。
- 3 把红油、盐、味精、酱油、醋、葱花、蒜末、小米椒放入碗中调匀成味汁，浇在猪耳上即可。

TIPS

猪耳朵残毛钳尽，刮洗干净，也可以炒着吃。酱油要分两次放，第一次放2/3，第二次放1/3。

红油耳片

原料

猪耳朵半只，红椒1个

调料

料酒、葱段、姜片、盐、酱油、醋、糖、味精、红油、葱白丝、葱叶、香菜各适量

做法

- 1 猪耳朵焯水后洗净，放入锅中，加水，放入料酒、葱段、姜片煮至猪耳熟软，入冷水中浸凉，切成片；葱叶切葱花；红椒切丁。
- 2 盐、酱油、醋、糖、味精、红油、葱白丝、葱花、香菜、红椒丁调匀，拌入猪耳片中即可。



香辣耳丝



原料

熟猪耳朵1只，青蒜段、红椒片各适量

调料

海鲜酱、酱油、盐、味精、色拉油各适量

做法

- 1 熟猪耳切成丝。
- 2 炒锅烧热，倒入色拉油烧热，下青蒜段、红椒片、耳丝爆炒，加海鲜酱、酱油、盐、味精调味，炒匀装盘即可。

TIPS

熟猪耳可以在超市直接购买，也可以自己煮熟备用。

原料

熟猪耳朵400克，黄瓜100克，小水萝卜100克

调料

酱油30克，味精2克，糖20克，花椒末2克，红油15克，肉汤200克，熟芝麻末15克

做法

- 1 将黄瓜和小水萝卜洗净，切成直径约3厘米的圆片放在盘内垫底。
- 2 熟猪耳切成约6厘米长的细丝，放在黄瓜和小水萝卜片上面。
- 3 将酱油、味精、糖、花椒末、红油、肉汤、熟芝麻末调匀，浇在猪耳朵丝上即可。

麻辣猪耳



麻辣凉拌猪肚



原料

猪肚1个

调料

椒麻料、冷高汤、香油、辣油、盐各1大匙，芝麻、鸡精各适量

做法

- 1 将猪肚洗净，放高汤里，煮熟后切条。
- 2 肚条和全部调料拌匀即可。

TIPS

椒麻料的做法：花椒1大匙，先用干锅爆香，取出后用擀面杖擀碎，筛除粗皮，将葱花与花椒混合即成。

美味干层耳

原料

猪耳朵1000克

卤料

八角2个，酱油30克，辣椒、味精、冰糖、盐、料酒、葱段、姜片、桂皮、小茴香、甘草、香叶、五香粉、陈皮、草果、红曲各适量



做法

- 1 猪耳朵洗净，焯水。
- 2 将全部卤料和水放入锅中，用小火煮沸，散发出香味后，将猪耳朵放入卤中煮至熟。
- 3 猪耳捞出后放入盛器内，压上重物，静置12小时后取出改刀切片。

TIPS

在压制猪耳时也可加入明胶，更易成形。食用时可加点辣椒油和醋等调味。

耳丝莴笋



原料

猪耳朵200克，莴笋100克

调料

酱油、白砂糖、盐、味精、料酒、花椒、红油、葱各适量

做法

- 1 将猪耳朵刮洗干净，下沸水锅焯水，捞出放入锅中，加酱油、白砂糖、盐、花椒、葱、料酒，用大火烧开后，小火煮熟煮透后捞起，凉凉后切成耳丝。
- 2 将莴笋洗净，去皮，切成丝，加盐、味精、红油、耳丝拌匀装盘即可。

TIPS

拌耳丝时加红油，
是为了减少猪耳朵中所
存留的异味。

红油肚丝

原料

猪肚450克，青椒条适量

调料

盐10克，料酒5克，生抽10克，味精10克，白砂糖5克，红油25克，香油10克，芝麻10克，葱段5克，姜片5克，八角3克

做法

- 1 将猪肚揉搓翻洗干净，放入高压锅，加水、八角、葱段、姜片、盐、料酒用大火煮15分钟，捞出凉凉切丝；青椒条焯水备用。
- 2 生抽、味精、白砂糖、红油、香油、芝麻调制成红油汁。
- 3 将切好的肚丝摆在盘中，拌入青椒条，淋上红油汁即可。



药芹肚丝

原料

熟猪肚200克，药芹100克

调料

盐、味精、蒜泥、香油各适量

做法

- 1 药芹洗净，改刀切成段，焯水后待用；熟猪肚切成丝。
- 2 药芹段、猪肚丝加全部调料拌匀，装盘即可。



香辣牛肉干

原料

牛腱子肉1500克

卤料

料酒、陈皮、八角、小茴香、草果、丁香、桂皮、香叶、老抽、味精、葱段、姜块、蒜瓣各适量

调料

盐、辣椒粉、花椒粉、白芝麻、色拉油各适量



做法

- 1 牛腱子肉和冷水入锅烧开后，捞出冲净，放进高压锅中，加水、全部卤料煮熟，捞出凉凉。
- 2 牛腱子肉切厚片，入六成热油锅中炸干，捞出沥油。
- 3 锅留底油，加入牛肉片，放入盐、辣椒粉、花椒粉、白芝麻拌匀即可。

TIPS

此菜冷热食皆可。