



YI XUE JIU HUI DE JIA CHANG CAI

一学就会的 家常菜

吴昊天 吴 杰 主编

凉拌菜



金盾出版社

JIN DUN CHU BAN SHE



一学就会的家常菜

凉拌菜

图书馆
印章

主 编	吴昊天	吴 杰		
编 著	郭玉华	柳淑芝	刘思含	刘 捷
	李 晶	李 松	李淑芬	王桂杰
	王淑芳	王建国	王 茹	马艳华
	武淑芬	卢朋辉	宋美艳	方志平
	张亚军	郑玉平	任弘捷	

摄 影 吴昊天

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

这是一本专为平时很少甚至从不下过厨房的人士编写的家庭实用菜谱书。书中为烹饪初学者精选了人们日常饮食中用料最普通、制法最简单的 120 款家常凉拌菜,以简洁的文字配上精美的彩图,对每款菜肴的用料配比、制作步骤及操作要领,做了详尽的讲解。本书图文对照,简明实用,一看就懂,一学就会,对于广大烹饪爱好者特别是初学者,以及家庭主妇来说,是一本十分难得的烹饪入门教材。

图书在版编目(CIP)数据

一学就会的家常菜·凉拌菜/吴昊天,吴杰主编. — 北京:金盾出版社, 2013.9

ISBN 978-7-5082-8624-2

I. ①一… II. ①吴…②吴… III. ①凉菜—菜谱 IV. ①TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 181724 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

北京凌奇印刷有限责任公司印刷、装订

各地新华书店经销

开本:787×970 1/16 印张:4 彩页:64 字数:30 千字

2013 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~6 000 册 定价:16.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

作者简介



吴昊天

国家高级烹调技师，高级营养师。自幼酷爱烹饪、摄影，先后跟随中国著名烹饪大师、著名烹饪设计师刘凤凯、吴杰等人学艺，先后被评为“中厨之星”、“中国名厨”。先后主编出版了《中国著名菜系精选教材》、《中国南北名主食》、《中国典故名菜》、《中国典故名主食》、《民族特色菜精选》、《民族特色主食精品制作》、《川菜精华》、《粤菜精华》、《鲁菜精华》、《湘菜精华》、《养生保健食疗菜谱》、《中老年补钙食疗菜》、《儿童营养保健食谱》、《常见病食疗保健菜 500 种》、《图解高血压食疗保健菜精华》、《图解糖尿病食疗保健菜精华》等 80 余部烹饪书籍。书中菜例图片均由他拍摄完成。

作者简介



吴杰

中国烹饪大师，中国餐饮文化名师，国家高级烹饪技师，全国餐饮业鉴定考评员（国家评委），国家高级营养师，著名烹饪讲师、烹饪设计师。曾任北京名厨学校教务主任，曾在全国烹饪大赛中获金牌。多年来专注于饮食文化的研究及烹饪教学工作，为全国各地培养出一批优秀烹饪人才，创新设计了数百例风味菜肴及面点。曾应商务部邀请，到香港、澳门等地评审美食、传授烹饪技艺，传播弘扬中国饮食文化。先后主编出版了《中国著名菜系精选教材》、《中国名菜精华》、《著名菜系常用菜谱精选》、《中国南北名主食》、《中国南北名点》、《食疗养生汤羹粥大全》、《中国典故名菜精选》、《中国典故名点精选》、《宫廷菜精华》、《宫廷名点精华》、《孔府名菜精华》、《中老年补钙食疗菜点 500 款》、《常见病食疗菜 500 款》、《常见病食疗主食》、《儿童生长食疗食补菜谱》、《北方美味家常菜》、《北方美味家常面点》、《东北名菜精华》、《清真名菜谱》、《川鲁名菜谱》、《海鲜名菜谱》、《民族特色菜点精选》、《临考学生科学配餐》、《新编精品湘菜》、《新编精品粤菜》、《新编精品川菜》等 180 余部著作。



编者的话



“民以食为天”，吃是“人生第一大事”、“天下第一大事”，人人离不了，天天离不了。人生在世，吃是第一本能，用“民以食为天”这句智慧之语来概括，就是“吃”与“天”一样重要。因为，吃不仅是人生的一大享受，它还关系到人的生命与健康。

近几年来，随着广大群众生活水平和质量的不断提高，人们的饮食理念和需求都发生了很大的改变，加之饮食卫生与食品安全等意识的日益增强，人们又把目光投向了自家的厨房，越来越多的人会选择亲自为家人掌管与健康息息相关的一日三餐，期望通过自己的双手能为家人的健康把关，营造更加和谐的氛围。与此同时，更多不会烹饪的人也开始为自己连日常最简单的一般家常菜都不会做而感到苦恼。为此，我们专门为初学烹饪者排忧解难，让初学者从百姓最常见的原料、最常用的调味品、最常吃的菜肴、最简单的做法中爱上烹饪，亲身体验到烹饪的乐趣。教初学烹饪者从大众化的菜肴做起，逐步掌握家常菜的基本技法，并通过反复实践，不断提高自己的做菜手艺，直至能轻松炒出一桌像模像样、味美可口、令家人和亲朋好友刮目相看的家常菜。

本书是金盾版“一学就会的家常菜”系列丛书，其中包括炒菜、炖菜、凉拌菜、蒸煮烩菜、汤菜、主食等，是专门针对全无烹饪经验却有强烈学习愿望的读者所设计的。

综观当今书市，有大量介绍“家常菜”的图书，虽然名曰“家常菜”，但原料品种繁多，调味品五花八门，制法复杂，专业性很强，让人望而却步。而本书则完全针对初学者的实际水平和迫切需求，以生活中最普通的烹饪原料、最基本的烹调手法、最实用的菜例为教材，通过简洁的文字和直观的彩图，加以具体讲解。本书所选菜例，可谓真正的百姓家庭常做常吃的家常饭菜。本书适合所有初学者，无论是新婚小夫妻还是三口之家，或是尚未成家的单身上班族，均可照书学练。

本书向广大初学烹饪者介绍了家庭中最常吃的各种凉拌菜，书中菜肴按蔬菜类、豆制品类、禽蛋类、水产类、畜肉类划分，共120款，并配有精美的彩色图谱。本书内容丰富，图文并茂，通俗易懂，科学实用，是烹饪初学者最理想实用的教科书。

相信本书将使您在轻松学会制作各种色香味形俱佳的美味家常菜的同时，更能增加您的生活乐趣，增进身体健康。

编者



目 录

一、畜肉类

- 1 蒜泥猪肉
- 蒜香牛肉
- 2 椒盐狗肉
- 凉拌狗肉
- 3 狗肉拌黄瓜
- 炆拌肉皮
- 4 肉皮拌辣椒
- 辣椒炆火腿肠
- 5 猪心拌双蔬
- 猪心拌茼蒿
- 6 肚丝拌青椒
- 炆拌猪肝
- 7 炆拌腰片
- 辣油拌腰花
- 8 葱油拌肺片
- 凉拌牛百叶
- 9 百叶拌香菜
- 辣拌蹄筋
- 10 蹄筋拌油菜
- 炆拌牛蹄筋

二、禽蛋类

- 11 酸辣仔鸡
- 兰花拌鸡翅
- 12 凉拌鸡片
- 麻香鸡丝
- 13 甜酱鸡丝
- 鸡丝拌黄瓜
- 14 鸡丝拌蒜薹
- 鸡丝拌蜆皮
- 15 鸡丝拌辣椒

凉拌鸡丁

- 16 鸡丁拌黄瓜
- 鸡丁拌西兰花
- 17 白切仔鸭
- 酸辣鸭掌
- 18 炆拌鸡心
- 鸡心拌芹菜
- 19 凉拌鸭胗
- 葱香鹅蛋
- 20 肉酱拌鸡蛋
- 葱香松花蛋
- 21 肉酱拌鹅蛋

三、水产类

- 麻酱鱼丝
- 22 兰花炆虾球
- 鲜虾拌草菇
- 23 鲜虾拌蒜薹
- 墨鱼拌菜心
- 24 海螺拌洋葱
- 墨鱼仔拌海螺
- 25 凉拌海螺
- 扇贝炆奶白菜
- 26 贝肉拌菜心
- 蚬尖拌辣子
- 27 蚬尖拌黄瓜
- 蚬尖拌兰花
- 28 蚬尖拌蒜薹
- 蛭子拌黄瓜
- 29 蛭子拌荷兰豆
- 牡蛎拌豆腐
- 30 拌海蜇头
- 海参拌豆芽

31 兰花鱼片

四、豆制品类

- 葱拌豆腐
- 32 辣酱拌豆腐
- 松花拌豆腐
- 33 辣椒油豆腐
- 葱香豆腐卷
- 34 拌干豆腐丝
- 豆腐丝拌彩椒
- 35 肉丝拌干豆腐
- 菠菜拌干豆腐
- 36 炆拌绿豆芽
- 肉丝拌豆芽
- 37 豆芽炆菠菜
- 豆芽拌芹菜
- 38 肉末拌豆腐
- 豆干炆芹菜

五、蔬菜类

- 39 炆拌魔芋
- 水果沙拉
- 40 生拌茼蒿
- 拌油麦菜
- 41 炆拌油麦菜
- 炆拌木耳
- 42 蒜香彩椒
- 糖醋彩椒
- 43 凉拌西兰花
- 肉丝拌黄瓜
- 44 土豆丝拌火腿肠
- 芹菜炆火腿肠
- 45 土豆丝炆芹菜

炆拌圆白菜

- 46 圆白菜拌肉丝
- 蒜香豇豆
- 47 炆拌菠菜
- 菠菜炆白玉菇
- 48 花生拌菠菜
- 肉末拌茄子
- 49 杏仁拌黄瓜
- 红油菜花
- 50 芹菜炆鸭胗
- 拌酸辣白菜
- 51 红油拌金针
- 金针菇炆黄瓜
- 52 炆拌双瓜
- 炆拌花生米
- 53 甘蓝炆双蔬
- 酱拌农家菜
- 54 黄瓜拌豆芽
- 辣子拌油菜
- 55 肉丝拌菠菜
- 凉拌蒿子秆
- 56 冬笋拌鸡胗
- 鸡丝拌榨菜
- 57 拌萝卜丝
- 糖醋双丝
- 58 辣油芥菜丝
- 萝卜拌粉丝
- 59 肉丝拌凉粉
- 酸辣凉皮
- 60 麻香魔芋
- 魔芋拌豆皮

一、畜肉类

蒜泥猪肉

【原料】 猪五花肉 500 克，蒜泥、酱油各 20 克，味精 2 克。

【制法】

1. 将猪五花肉刮净表皮油泥，下入冷水锅内上火煮熟。
2. 将猪肉捞出，切成片，摆入盘内。
3. 将蒜泥、酱油、味精放碗内调匀，浇在猪肉片上即成。

【小贴士】 煮肉时最好加入一些葱段、姜片及料酒，可去腥增香。



蒜香牛肉



【原料】 牛腱子肉 650 克，蒜末、酱油各 25 克，白糖 5 克，味精 2 克。

【制法】

1. 将牛腱子肉洗净放入冷水锅内烧开，撇净浮沫，煮熟。
2. 将牛腱子肉捞出，切成片，摆入盘内。
3. 将蒜末、酱油、白糖、味精放入碗内调匀，浇在牛肉片上即成。

【小贴士】 牛肉要用小火煮，最好是放入煮过鸡鸭的老汤中煮制。

椒盐狗肉

【原料】 狗肉 650 克，辣椒粉 10 克，精盐 3 克，花椒粉、味精各 2 克。

【制法】

1. 将狗肉用冷水浸泡 8 ~ 10 小时，中间要换几次水，到时捞出，控净水。
2. 将狗肉下入冷水锅烧开焯透，重新换水，煮熟捞出。
3. 将狗肉切成片码入盘内，精盐、味精、辣椒粉、花椒粉放入碟内调匀，与狗肉同时上桌即成。

【小贴士】 带皮的狗肉要将表皮刮净。煮狗肉时最好加入八角、桂皮、陈皮、辣椒等调味料。



凉拌狗肉



【原料】 熟狗肉 350 克，青辣椒 100 克，大葱 50 克，酱油 15 克，精盐、味精各 1 克。

【制法】

1. 将熟狗肉撕成粗丝，青辣椒洗净切成条片，大葱切成片。
2. 将狗肉、青辣椒、葱片及精盐、味精、酱油拌匀，装盘即成。

【小贴士】 根据喜好可以加入辣椒油或花椒油。

狗肉拌黄瓜

【原料】 熟狗肉 350 克，黄瓜 150 克，蒜末 20 克，精盐 3 克，味精 1 克，花椒油 15 克。

【制法】

1. 将熟狗肉撕成粗丝。黄瓜洗净用刀面拍松，再切成块。
2. 先将黄瓜用蒜末、精盐、味精拌匀，再加入狗肉、花椒油拌匀，装盘即成。

【小贴士】 煮狗肉时要加入一些香料及料酒，以去腥增香。



炆拌肉皮



【原料】 熟猪肉皮 500 克，辣椒油 20 克，精盐 3 克，味精 1 克。

【制法】

1. 将熟猪肉皮切成丝。
2. 先将肉皮丝加入精盐、味精拌匀，再加入辣椒油拌匀，装盘即成。

【小贴士】 煮肉皮之前一定要将肉皮表面充分刮净，防止有油泥味。

肉皮拌辣椒



【原料】 熟猪肉皮 350 克，青、红辣椒各 25 克，香菜段、辣椒油各 15 克，精盐 3 克，味精 1 克。

【制法】

1. 将熟猪肉皮切丝，青、红辣椒均洗净切成丝。
2. 将肉皮丝、辣椒丝、香菜段、辣椒油、精盐、味精放入盆中拌匀，装盘即成。

【小贴士】 猪肉皮煮制之前要充分刮洗干净，防止有油泥味。外买的熟肉皮要焯烫后再拌。

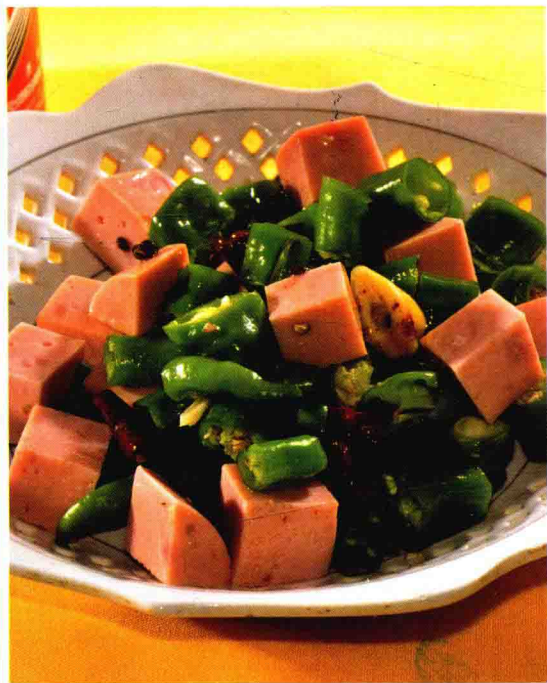
辣椒炆火腿肠

【原料】 火腿肠、青尖辣椒各 200 克，干辣椒 15 克，精盐 3 克，花椒粒、味精各 1 克，油 15 克。

【制法】

1. 将火腿肠切成丁，青尖辣椒、干辣椒分别洗净切成段。
2. 锅中加油，下入花椒粒用小火炸香，再下入辣椒段炒匀关火。
3. 将火腿肠、青辣椒、精盐、味精放入盆中拌匀，浇上辣椒油拌匀，装盘即成。

【小贴士】 花椒粒最好用热水浸泡 2 分钟，捞出放入凉油内，用小火慢炸。



猪心拌双蔬

【原料】熟猪心1个，冬笋75克，青辣椒50克，蒜米、香油各10克，精盐3克，味精1克。

【制法】

1. 将熟猪心切成条，冬笋、青辣椒分别洗净切成条。
2. 将猪心条、冬笋条分别下入沸水锅焯透捞出。
3. 将猪心、冬笋、青椒及全部调料放入盆中拌匀，装盘即成。

【小贴士】冬笋含草酸，要焯透再拌。



猪心拌茼蒿

【原料】熟猪心1个，茼蒿秆200克，精盐、白糖各3克，味精1克，香油10克。

【制法】

1. 将茼蒿秆下入沸水锅焯烫一下捞出，投凉，控净水。
2. 将熟猪心切成丝，茼蒿秆切成段。
3. 将熟猪心、茼蒿秆、精盐、味精、白糖、香油放入盆中拌匀，装盘即成。

【小贴士】茼蒿秆要用大火爆焯，最好加入一点盐和食用油。



肚丝拌青椒



【原料】 熟猪肚 350 克，青辣椒 75 克，葱丝 10 克，辣椒油 15 克，精盐 3 克，味精 1 克。

【制法】

1. 将熟猪肚切丝，青辣椒洗净切成丝。
2. 将猪肚丝下入沸水锅焯烫一下捞出。
3. 将猪肚丝、青辣椒丝、葱丝、精盐、味精、辣椒油一起放入盆中拌匀，装盘即成。

【小贴士】 猪肚丝要用大火爆焯，焯时最好加入 10 克料酒或 5 克醋，以去除异味。

炆拌猪肝

【原料】 猪肝 600 克，香菜段、酱油、香油各 10 克，葱段、姜片、料酒各 15 克，精盐 3 克，味精 1 克。

【制法】

1. 将猪肝下入冷水锅中，加入葱段、姜片、料酒用小火煮熟，捞出。
2. 将猪肝切成片，码入盘内，放上香菜段。
3. 将全部调料放入碗内调匀，浇在猪肝上即成。

【小贴士】 猪肝一定要用小火浸煮，煮开后用筷子扎一下，至内部没有血水溢出即可。



炆拌腰片



【原料】 猪腰 400 克，洋葱 100 克，香菜段 15 克，辣椒油、花椒油、酱油、醋各 10 克，白糖 5 克，精盐 3 克，味精 1 克。

【制法】

1. 将猪腰切成两半，片去腰臊，用抹刀切成片。
2. 将猪腰片下入沸水锅中焯透捞出。
3. 将洋葱去老皮切片，铺在盘内，上面放上猪腰片、香菜段，全部调料调匀后浇在猪腰上即成。

【小贴士】 片好的猪腰片最好用料酒、醋浸泡一会儿，以去除异味。

辣油拌腰花

【原料】 猪腰 400 克，黑豆苗 150 克，红油辣椒 25 克，醋 10 克，白糖 5 克，精盐 3 克，味精 1 克。

【制法】

1. 将猪腰切成两半，片净腰臊，剞上十字花刀，再切成条。
2. 将黑豆苗、猪腰分别下入沸水锅中焯透捞出，投凉。
3. 将黑豆苗铺在盘内，腰花放在豆苗上，全部调料入碗调匀，浇在猪腰上即成。

【小贴士】 黑豆苗、猪腰花均要用大火速焯，烫熟即可，不能过火。辣椒用量可因人而异。



葱油拌肺片



【原料】 熟猪肺 400 克，葱末、油各 20 克，酱油 10 克，蒜末、香油各 5 克，精盐 2 克，花椒粒、味精各 1 克。

【制法】

1. 将熟猪肺下入沸水锅焯透捞出，切成片，码入盘中。
2. 将锅加入油、花椒粒炸香，捞出花椒不用，下入葱末炒香，关火。
3. 将葱油倒在碗内，加入全部调料调匀，同猪肺一起上桌即成。

【小贴士】 外买的猪肺一定要焯透。如果自己煮，煮之前也要充分泡洗干净。

凉拌牛百叶

【原料】 熟牛百叶 500 克，葱末、油、酱油各 15 克，蒜末、辣椒末、白糖、醋各 5 克，精盐、味精各 1 克。

【制法】

1. 将牛百叶用热水略烫，控净水。
2. 将牛百叶切成条放入盘内，酱油、白糖、醋、精盐、味精入碗调匀，浇在百叶上，放上葱末、蒜末、辣椒末。
3. 将油烧热，浇在葱末上即成。

【小贴士】 牛百叶略烫即可，过火会变老。



百叶拌香菜



【原料】 熟牛百叶500克, 香菜梗25克, 蒜末、香油各10克, 精盐3克, 味精1克。

【制法】

1. 将香菜梗洗净切成段, 牛百叶切成丝。
2. 将百叶丝用热水过一下, 控净水。
3. 将牛百叶、香菜段、蒜末、精盐、味精、香油入盆拌匀, 装盘即成。

【小贴士】 百叶用热水过一下即可, 不能烫过火, 防止变老。

辣拌蹄筋

【原料】 熟牛蹄筋500克, 鲜辣椒50克, 葱花、香油、酱油各15克, 精盐3克, 味精1克。

【制法】

1. 将熟牛蹄筋下入老汤锅内焯透捞出。
2. 将鲜辣椒洗净切碎, 蹄筋切成段。
3. 将蹄筋、碎辣椒及全部调料入盆拌匀, 装盘即成。

【小贴士】 牛蹄筋最好先用沸水焯烫一下, 再用汤略煨。



蹄筋拌油菜



【原料】 熟牛蹄筋 400 克，油菜心 150 克，辣椒油 20 克，酱油、香油各 10 克，精盐、白糖各 3 克，味精 1 克。

【制法】

1. 将油菜心洗净顺长破成两半，熟蹄筋斜切成段。
2. 将油菜心、牛蹄筋分别下入沸水锅中焯透捞出，油菜心投凉，控净水。
3. 将油菜心、蹄筋及全部调料入盆拌匀，装盘即成。

【小贴士】 牛蹄筋最好用鲜汤氽烫至柔软。

炆拌牛蹄筋

【原料】 熟牛蹄筋 400 克，葱 75 克，辣椒油、花椒油、蒜末各 10 克，香油、醋各 5 克，精盐 3 克，味精 1 克。

【制法】

1. 将熟牛蹄筋下入沸水锅焯烫捞出。
2. 将葱、蹄筋斜切成片。
3. 将蹄筋、葱及全部调料入盆拌匀，装盘即成。

【小贴士】 蹄筋最好用沸水焯烫后捞出，再用鲜汤略煨入味。



二、禽蛋类

酸辣仔鸡

【原料】 净仔鸡半只，鲜辣椒 50 克，葱末、蒜末、酱油、红醋、辣椒油各 15 克，白糖 5 克，精盐 2 克，味精 1 克。

【制法】

1. 将仔鸡下入冷水锅烧开，用小火浸熟。
2. 将仔鸡捞出切成条码入盘内，辣椒洗净切碎。
3. 将全部调料及碎椒放入碗内调匀，浇在鸡条上即成。

【小贴士】 鸡肉不能用大火煮，时间也不能过长。



兰花拌鸡翅



【原料】 净鸡翅中段 300 克，西兰花 200 克，辣椒油、酱油各 10 克，精盐 3 克，味精 2 克。

【制法】

1. 将鸡翅刮上直刀，下入冷水锅煮熟捞出。
2. 将西兰花切成小块，下入沸水锅略焯捞出，投凉，控净水。
3. 将鸡翅入盆用精盐、味精各半及酱油、辣椒油拌匀，西兰花入盆用余下的一半精盐、味精拌匀，同鸡翅摆盘即成。

【小贴士】 鸡翅用中小火煮。西兰花用大火速焯，焯时要加入一点精盐及食用油。