

幸福家味道系列

开胃、下饭、解腻、佐酒……

清新爽口凉拌菜

比饕餮大餐更懂你

KUAISHOU
LIANGBANCAI



快手 凉拌菜

采薇◎编著

 中国纺织出版社

幸福家味道系列

快手 凉拌菜

采薇 编著



 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

快手凉拌菜 / 采薇编著. — 北京: 中国纺织出版社, 2015.5

(幸福家味道系列)

ISBN 978-7-5180-1448-4

I. ①快… II. ①采… III. ①凉菜-菜谱 IV.
①TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第051626号

责任编辑: 马丽平 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>

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷 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: 8

字数: 100千字 定价: 28.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目录 Contents

第一章 卤味拌菜

- | | |
|---------------|----------------|
| 香菜卤水金钱肚·····9 | 青椒羊头肉·····19 |
| 茶香卤蛋·····10 | 香葱鸭肝·····20 |
| 菠萝猪蹄·····11 | 杏鲍菇拌卤豆腐·····21 |
| 蒜泥肘花·····12 | 卤汁拌鸡胗·····22 |
| 香辣卤肠·····13 | 红油芝麻拌猪耳·····23 |
| 肉皮冻·····14 | 笋豆猪皮·····24 |
| 麻辣卤牛肉·····15 | 卤鸭翅·····25 |
| 蜜汁卤豆腐干·····16 | 泡椒凤爪·····26 |
| 酱肉菠菜塔·····17 | 酱鸡心·····27 |
| 黄瓜拌卤花生·····18 | |





第二章 腌泡拌菜

- | | | | |
|--------------|----|-------------|----|
| 五香熏鱼····· | 29 | 炆拌樱桃萝卜····· | 39 |
| 豆腐乳醉河虾····· | 30 | 椒油萝卜皮····· | 40 |
| 酱香肉末雪里蕻····· | 31 | 豉香酸豆角····· | 41 |
| 糖蒜····· | 32 | 糟毛豆····· | 42 |
| 肉丝榨菜····· | 33 | 糖醋蓑衣黄瓜····· | 43 |
| 辣白菜拌魔芋····· | 34 | 麻油酱瓜····· | 44 |
| 椒香萝卜干····· | 35 | 泡椒拌豆腐干····· | 45 |
| 黄瓜拌彩椒····· | 36 | 金橘泡圆白菜····· | 46 |
| 香干泡菜····· | 37 | 糖醋泡姜藕····· | 47 |
| 葡萄醋洋葱圈····· | 38 | | |



第三章 酱拌菜

- | | | | |
|--------------|----|--------------|----|
| 韩酱辣土豆····· | 49 | 桂花酱拌糯米藕····· | 59 |
| 沙司培根菜卷····· | 50 | 芥末凉粉····· | 60 |
| 剁椒酱长茄子····· | 51 | 丰收菜蘸酱····· | 61 |
| 咖喱酱白鸭····· | 52 | 豌豆胡萝卜沙拉····· | 62 |
| 香菇肉酱拌芹菜····· | 53 | 果酱南瓜条····· | 63 |
| 豉酱包菜····· | 54 | 红油麻酱凉皮····· | 64 |
| 山楂水梨····· | 55 | 鱼子酱烤虾串····· | 65 |
| 三文鱼拌海蜇····· | 56 | 海鲜酱拌长豆角····· | 66 |
| 蓝莓山药泥····· | 57 | 味噌秋葵豆腐····· | 67 |
| 蒜蓉麻酱拌豇豆····· | 58 | | |



第四章 味汁拌菜

- | | | | |
|--------|----|---------|----|
| 香汁红肠 | 69 | 红油鱼腥草 | 84 |
| 豆芽拌鸭丝 | 70 | 凉拌西瓜皮 | 85 |
| 海味拌豆腐 | 71 | 拌胡萝卜丝 | 86 |
| 豆腐乳白肉卷 | 72 | 辣油手撕鸡 | 87 |
| 温拌腰花 | 73 | 果仁拌西芹 | 88 |
| 凉拌脆鱼皮 | 74 | 酱拌菊花生菜 | 89 |
| 豉香双色菜花 | 75 | 生菜西蓝花 | 90 |
| 豉汁扇贝 | 76 | 豌豆苗拌木耳 | 91 |
| 炆拌菌菇 | 77 | 红枣枸杞拌山药 | 92 |
| 鸡丝莴笋 | 78 | 西柚拌西芹 | 93 |
| 桂花山药 | 79 | 梅菜汁拌莴笋 | 94 |
| 虾仁爽口芹菜 | 80 | 香辣豆腐粉 | 95 |
| 瓜果脆花生 | 81 | 红油香菜拌干丝 | 96 |
| 葱油土豆丝 | 82 | 柠檬醋拌苦瓜 | 97 |
| 菠菜拌花生 | 83 | | |



第五章 生鲜拌菜

- | | | | |
|--------------|-----|----------------|-----|
| 肉松小葱拌豆腐····· | 99 | 尖椒拌豆芽····· | 114 |
| 胡萝卜拌菠菜····· | 100 | 白果柿饼拌西芹····· | 115 |
| 白菜心拌海蜇····· | 101 | 香椿拌豆腐····· | 116 |
| 蔬菜沙拉····· | 102 | 牛蒡拌木耳····· | 117 |
| 豆苗拌干丝····· | 103 | 海蜇拌黄瓜丝····· | 118 |
| 凉拌木耳····· | 104 | 莲藕拌黑木耳····· | 119 |
| 海带结拌蚕豆····· | 105 | 凉拌马齿苋····· | 120 |
| 土豆泥拌蔬菜····· | 106 | 彩椒拌苦瓜····· | 121 |
| 木耳拌荷兰豆····· | 107 | 蒜蓉空心菜····· | 122 |
| 芹菜拌腐竹····· | 108 | 水果沙拉····· | 123 |
| 凉拌心里美萝卜····· | 109 | 蒜蓉穿心莲····· | 124 |
| 花椒芝麻红椒丝····· | 110 | 香椿拌杏仁····· | 125 |
| 炆拌苦瓜····· | 111 | 土豆玉米胡萝卜沙拉····· | 126 |
| 豆腐丝拌芹菜····· | 112 | 红椒拌苦菊····· | 127 |
| 蒜蓉西蓝花····· | 113 | | |

幸福家味道系列

快手 凉拌菜

采薇◎编著



 中国纺织出版社

序

Preface

凉菜是家庭日常饮食中非常重要的必备品种。

凉菜可以开胃、下饭、解腻、佐酒，餐桌上如果有一盘清新爽口的凉拌菜，可能会比一整桌的山珍海味更受欢迎。

夏季天气炎热，开火做饭、吃饭都是一件让人出汗的事，此时，凉菜就能大显身手了。

凉菜还有方便快捷的特点，由于很多凉菜保存期较长，所以，成

了冰箱中的救急菜。如果家里突然来客人，或者回家饿到不行，要马上开吃，准备些凉菜再合适不过了。

清爽的凉拌菜还是减肥瘦身者的的好朋友，搭配合理的凉菜不仅能保证营养，还能减少热量的摄入。

但很多朋友苦于不会做凉菜，尤其涉及酱、卤、腌、泡、味汁等方面时，觉得太麻烦，口味怎么也调不好。其实，凉菜有很多便捷、省时、省力的做法，还可以利用各种半成品来制作。

本书按凉菜不同的制作方法，分为卤味、腌泡、酱拌、味汁、生鲜五大部分，兼顾各地口味，也考虑到了中外饮食的交融互通，以帮助读者丰富自己的餐桌。

采薇

2015年4月



目录 Contents

第一章 卤味拌菜

- | | | | |
|--------------|----|--------------|----|
| 香菜卤水金钱肚····· | 9 | 青椒羊头肉····· | 19 |
| 茶香卤蛋····· | 10 | 香葱鸭肝····· | 20 |
| 菠萝猪蹄····· | 11 | 杏鲍菇拌卤豆腐····· | 21 |
| 蒜泥肘花····· | 12 | 卤汁拌鸡胗····· | 22 |
| 香辣卤肠····· | 13 | 红油芝麻拌猪耳····· | 23 |
| 肉皮冻····· | 14 | 笋豆猪皮····· | 24 |
| 麻辣卤牛肉····· | 15 | 卤鸭翅····· | 25 |
| 蜜汁卤豆腐干····· | 16 | 泡椒凤爪····· | 26 |
| 酱肉菠菜塔····· | 17 | 酱鸡心····· | 27 |
| 黄瓜拌卤花生····· | 18 | | |





第二章 腌泡拌菜

- | | | | |
|--------------|----|-------------|----|
| 五香熏鱼····· | 29 | 炆拌樱桃萝卜····· | 39 |
| 豆腐乳醉河虾····· | 30 | 椒油萝卜皮····· | 40 |
| 酱香肉末雪里蕻····· | 31 | 豉香酸豆角····· | 41 |
| 糖蒜····· | 32 | 糟毛豆····· | 42 |
| 肉丝榨菜····· | 33 | 糖醋蓑衣黄瓜····· | 43 |
| 辣白菜拌魔芋····· | 34 | 麻油酱瓜····· | 44 |
| 椒香萝卜干····· | 35 | 泡椒拌豆腐干····· | 45 |
| 黄瓜拌彩椒····· | 36 | 金橘泡圆白菜····· | 46 |
| 香干泡菜····· | 37 | 糖醋泡姜藕····· | 47 |
| 葡萄醋洋葱圈····· | 38 | | |



第三章 酱拌菜

- | | | | |
|--------------|----|--------------|----|
| 韩酱辣土豆····· | 49 | 桂花酱拌糯米藕····· | 59 |
| 沙司培根菜卷····· | 50 | 芥末凉粉····· | 60 |
| 剁椒酱长茄子····· | 51 | 丰收菜蘸酱····· | 61 |
| 咖喱酱白鸭····· | 52 | 豌豆胡萝卜沙拉····· | 62 |
| 香菇肉酱拌芹菜····· | 53 | 果酱南瓜条····· | 63 |
| 豉酱包菜····· | 54 | 红油麻酱凉皮····· | 64 |
| 山楂水梨····· | 55 | 鱼子酱烤虾串····· | 65 |
| 三文鱼拌海蜇····· | 56 | 海鲜酱拌长豆角····· | 66 |
| 蓝莓山药泥····· | 57 | 味噌秋葵豆腐····· | 67 |
| 蒜蓉麻酱拌豇豆····· | 58 | | |



第四章 味汁拌菜

- | | | | |
|--------|----|---------|----|
| 香汁红肠 | 69 | 红油鱼腥草 | 84 |
| 豆芽拌鸭丝 | 70 | 凉拌西瓜皮 | 85 |
| 海味拌豆腐 | 71 | 拌胡萝卜丝 | 86 |
| 豆腐乳白肉卷 | 72 | 辣油手撕鸡 | 87 |
| 温拌腰花 | 73 | 果仁拌西芹 | 88 |
| 凉拌脆鱼皮 | 74 | 酱拌菊花生菜 | 89 |
| 豉香双色菜花 | 75 | 生菜西蓝花 | 90 |
| 豉汁扇贝 | 76 | 豌豆苗拌木耳 | 91 |
| 炆拌菌菇 | 77 | 红枣枸杞拌山药 | 92 |
| 鸡丝莴笋 | 78 | 西柚拌西芹 | 93 |
| 桂花山药 | 79 | 梅菜汁拌莴笋 | 94 |
| 虾仁爽口芹菜 | 80 | 香辣豆腐粉 | 95 |
| 瓜果脆花生 | 81 | 红油香菜拌干丝 | 96 |
| 葱油土豆丝 | 82 | 柠檬醋拌苦瓜 | 97 |
| 菠菜拌花生 | 83 | | |



第五章 生鲜拌菜

- | | | | |
|--------------|-----|----------------|-----|
| 肉松小葱拌豆腐····· | 99 | 尖椒拌豆芽····· | 114 |
| 胡萝卜拌菠菜····· | 100 | 白果柿饼拌西芹····· | 115 |
| 白菜心拌海蜇····· | 101 | 香椿拌豆腐····· | 116 |
| 蔬菜沙拉····· | 102 | 牛蒡拌木耳····· | 117 |
| 豆苗拌干丝····· | 103 | 海蜇拌黄瓜丝····· | 118 |
| 凉拌木耳····· | 104 | 莲藕拌黑木耳····· | 119 |
| 海带结拌蚕豆····· | 105 | 凉拌马齿苋····· | 120 |
| 土豆泥拌蔬菜····· | 106 | 彩椒拌苦瓜····· | 121 |
| 木耳拌荷兰豆····· | 107 | 蒜蓉空心菜····· | 122 |
| 芹菜拌腐竹····· | 108 | 水果沙拉····· | 123 |
| 凉拌心里美萝卜····· | 109 | 蒜蓉穿心莲····· | 124 |
| 花椒芝麻红椒丝····· | 110 | 香椿拌杏仁····· | 125 |
| 炆拌苦瓜····· | 111 | 土豆玉米胡萝卜沙拉····· | 126 |
| 豆腐丝拌芹菜····· | 112 | 红椒拌苦菊····· | 127 |
| 蒜蓉西蓝花····· | 113 | | |



第一章

卤味拌菜

小贴士

卤水金钱肚可以直接买半成品，也可以自己做。做法如下：

- 1 将五香卤水汁和水按3:1调配好，倒入煮锅，加盐调整好咸度，大火煮沸，投入焯过水的金钱肚，改小火煮2小时即成。
- 2 盛入容器中，原汤浸泡1天，食用时取出切条即可。

材料 (2人份)

卤水金钱肚…… 200克
香菜…… 50克
蒜蓉、红椒末…… 各5克

调味料

白醋、香油……各10克
白糖、美极鲜酱油…… 各5克
盐…… 适量

做法

- 1 卤水金钱肚切成长条。
- 2 香菜择洗干净，切成寸段。将所有调味料调成拌料汁。
- 3 卤水金钱肚码放到盘中，淋上拌料汁，撒上香菜段、蒜蓉、红椒末，吃时拌匀即可。



卤味拌菜

香菜卤水金钱肚

此菜酥而不烂，有弹性，鲜香爽口，冷食比热食口味更好。

