

150道

爽口开胃凉拌菜



清爽有道

中国烹饪大师 张恕玉 主编



可选 **肉禽蛋类、瓜果菌豆**
荟萃 **山中珍品、海里诸鲜**
赏析浓郁的异域风情
品一口，生活更加 **有滋有味！**



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

150道

爽口开胃凉拌菜



清爽有道

中国烹饪大师 张恕玉 主编



可选 **肉禽蛋类、瓜果菌豆**
荟萃 **山中珍品、海里诸鲜**
赏析浓郁的异域风情
品一口，生活更加 **有滋有味！**



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

清爽有道

学做清爽凉拌美食，
就是这么简单！

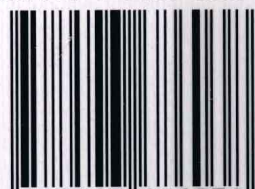
一二知己小酌，三五亲朋聚会，既是酒逢知己千杯少，又怎能少得了清爽开胃、下酒下饭两相宜的小凉菜？

书中随处可见的“闲话”、“绝活”，能让你收获除美味之外的惊喜：厨艺秘笈、食材趣话、菜品典故……这些都可以成为餐桌上的小小谈资。如此，咱们吃的可就不仅仅是凉菜，还伴有底蕴深厚的食文化呢！



上架建议 生活类 美食类

ISBN 978-7-5436-8603-8



9 787543 686038 >

ISBN 978-7-5436-8603-8 定价：29.80元

清爽有道

150道爽口开胃凉拌菜

中国烹饪大师张恕玉 主编



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP) 数据

清爽有道 / 张恕玉主编. - 青岛: 青岛出版社, 2012. 7

ISBN 978-7-5436-8603-8

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第166562号

清爽有道



书 名 清爽有道

组织编写  工作室

主 编 张恕玉

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026

策划编辑 张化新 周鸿媛

责任编辑 杨子涵 (yang_zihan@126.com)

特约编辑 肖 雷 王 楠

摄 影 高玉德

设计制作 毕晓郁 孙 娜

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 青岛名扬数码印刷有限责任公司

出版日期 2013年4月第2版 2013年4月第2次印刷

开 本 16开(710毫米×1020毫米)

印 张 14

书 号 ISBN 978-7-5436-8603-8

定 价 29.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。电话: 0532-68068629)

建议陈列类别: 美食类、生活类

目

Contents

录



精雕细琢拌出肉香



10 猪皮芝麻冻

11 肉丁咸菜

12 老醋泡肉

14 笋丝豆芽拌肉丝

16 秘制酱肘子

19 蒜泥拌白肉

20 川味香肠

21 四川熏肉

22 叉烧腱子肉

23 酱猪头

24 柴把火芹

25 山药拌猪肝

26 白云猪手

28 香卤猪耳

29 猪耳拌黄瓜

30 风味麻辣牛肉

31 五香牛肉

32 干碟羊肉

33 芥末羊肉

34 潮汕卤鹅掌

36 白斩鸡

38 鸡丝凉面

40 鸡丝凉粉

41 葱油鸡

42 酱鸡脖

44 酸沙凤爪

46 盐水鸡胗

48 桂花鸭

50 盐水鸭

51 七彩冻鸭丝

53 溏心卤鸡蛋

54 姜汁松花



清清爽爽拌素菜

- 56 四川泡菜
- 57 凉拌白菜帮
- 58 东北大拌菜
- 60 凉拌什锦粉丝
- 61 大拉皮
- 62 老醋拌苦菊
- 63 老醋尖椒花生
- 64 老醋木耳
- 65 清口薄荷
- 66 炆拌土豆丝
- 67 五彩杏仁
- 68 甜酸山药条
- 69 冰脆淮山片
- 70 麻汁豇豆
- 72 蒜泥黄瓜
- 73 五香花生
- 74 卤水花生仁
- 75 盐水花生
- 76 卤水豆腐
- 77 一清二白

- 78 凉拌豆腐
- 80 香椿拌豆腐
- 81 麻辣豆干
- 82 金针拌香干
- 84 爽口腐皮
- 85 凉拌干丝
- 86 冰爽蜜汁凉瓜
- 88 开胃萝卜
- 90 秘制圣女果
- 91 怪味蚕豆
- 92 花生酱油麦菜
- 93 姜汁茼蒿梗
- 94 姜汁菠菜
- 96 腊八蒜
- 97 炆拌绿豆芽
- 98 炆拌生菜
- 100 凉拌田七菜
- 102 生拌莴笋
- 103 甜酸辣泡藕
- 104 珊瑚藕片
- 106 蒜泥茄子
- 108 酱拌茄子
- 109 扒皮红椒
- 110 糖醋彩椒
- 112 冰镇脆西芹
- 113 蒸香菜
- 114 蒸芹菜叶
- 116 芝麻盐拌腐竹
- 118 四宝珍菌
- 120 芥末金针菇





吮指美味拌海鲜

- 122 芝麻拌海带丝
- 124 菠菜扇贝
- 125 炆螺片
- 126 毛蛤蜊拌菠菜
- 128 醉香螺
- 129 葱拌田螺
- 130 卤水鱿鱼
- 131 韭菜墨鱼仔
- 132 川式墨斗鱼
- 134 葱拌比管鱼
- 136 黄瓜拌琵琶虾肉
- 138 卤水青虾
- 139 尖椒虾皮
- 140 什锦小菜
- 141 香葱海米
- 142 银芽海参
- 144 蟹柳西兰花
- 145 海味拌黑耳

- 146 凉拌海肠
- 147 小白菜炒海肠
- 148 陈醋双脆
- 150 双丝拌海蜇
- 152 老醋蜇头
- 153 糟香小黄花鱼
- 154 南京熏鱼
- 156 五香酥鲫鱼
- 158 渔乡蒸虾酱
- 159 凉拌鱼皮
- 160 糟香带鱼
- 162 香葱拌银鱼
- 163 辣拌小干鱼
- 164 西湖醉鱼



巧手拌出异域风情

- 166 日式土豆沙拉
- 168 青苹果鸡肉沙拉

- 170 柠檬章鱼土豆沙拉
- 171 金枪鱼沙拉
- 172 酸辣酱拌墨鱼
- 174 美式海鲜沙拉
- 176 酸奶咖喱菜花沙拉



- 177 蟹肉沙拉
- 178 龙虾刺身
- 179 蝴蝶面沙拉
- 180 意式煎蔬菜奶酪沙拉
- 181 风味鸡肉扁豆沙拉
- 182 菠萝鸡肉沙拉
- 183 俄式红菜头沙拉
- 184 西式牛肉沙拉
- 185 烤扇贝甜玉米沙拉
- 186 澳洲鸵鸟肉沙拉

伍

火辣诱人拌辣菜

- 188 棒棒鸡
- 189 怪味鸡
- 190 口水鸡
- 192 糊涂鸡
- 193 麻辣鸭肠
- 194 凉拌鸡胗
- 196 芥末鸭掌
- 198 麻辣猪手
- 200 夫妻肺片
- 202 麻辣牛百叶
- 203 干拌牛肚
- 204 红油肚丝
- 206 怪味牛肉
- 207 酸辣蕨根粉
- 208 酸辣瓜皮卷
- 210 香辣豆腐丝

- 212 香辣春笋
- 214 香辣皮蛋拌豆腐
- 215 红油豆干
- 216 鱼香黄豆
- 217 拌桔梗
- 218 川北凉粉
- 220 韩国泡菜
- 222 红油腐竹





精雕细琢拌出肉香

泡肉、熏肉、酱肉、卤肉……

肉香弥漫，真是怎么做都好吃！

猪皮芝麻冻



闲话

将粗糙的猪皮文火慢熬，使煮好的汤中富含胶质。在长时间的高温作用下，胶质与残留的浓香汤汁交融，最终形成了晶莹剔透的皮冻。佐之以焦香的芝麻，皮冻在双箸中滑过，在唇齿间顽皮地跳跃，令人心旷神怡于它的爽滑。

原料

猪肉皮300克，黑芝麻20克

调料

料酒、酱油、醋、香菜末、香油、葱段、姜块各适量

制法

1. 猪肉皮洗净，切碎。芝麻炒熟备用。
2. 锅置火上，加适量水、料酒、酱油、葱段、姜块、肉皮，旺火烧开，改用小火慢炖至肉皮熬化、汤汁浓稠，去掉葱、姜，加盐烧沸，倒汤碗中，凉后放入冰箱稍冻即成皮冻。
3. 食时切片，撒上香菜末、芝麻，淋香油和醋即成。

济南传统名菜。此菜宜于凉吃，熟烂的肉丁散发出浓郁的酱香，弥漫在空气中，让左邻右舍都沉浸在这幸福里；肉丁还少了讨人嫌的油腻，入口筋道，掺杂着小咸菜的鲜美，让味蕾在回味中陶醉。

原料

猪皮300克，猪小肠150克，黄豆30克，花生30克，白萝卜丁30克

调料

盐、味精、白糖、酱油各适量

制法

1. 猪小肠洗净，煮熟切丁。猪皮改刀切丁。
2. 猪皮丁、黄豆、花生、白萝卜丁煮熟，加小肠丁、盐、味精、白糖、酱油拌匀，待凉透后即可食用。

肉丁咸菜



老醋泡肉

清爽有道

——精雕细琢拌出肉香



闲话

陈醋酿制有着悠久的历史传统，选用优质高粱、糯米等，经过三年以上的时间酿制而成。陈醋色泽棕黑，口味酸中带甜，既带来较好的调味效果，又起到较好的保健功效。佐入老醋的菜肴，可以让入口的食物告别油腻，令人回味无穷。

原料

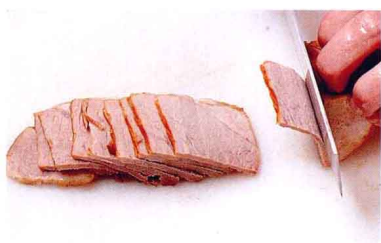
卤猪肉300克，青红椒60克，花生米80克

调料

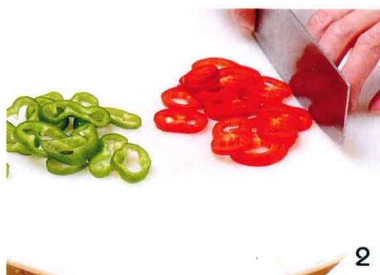
盐、味精、香油各4克，陈醋200克

制法

1. 卤猪肉切大片，摆入碗中。
2. 青红椒均洗净，切圈。
3. 花生米洗净，控干水分。花生米与青红椒圈同入油锅中稍炸，捞入装肉的碗中。
4. 加入陈醋、盐、味精、香油浸泡入味即可。



1



2



3



4

闲话

新鲜的黄豆芽配上粗细均匀的冬笋丝，造型颇具艺术感。原料经过精心的焯、炒，将肉味融入到菜丝里，就成了一道可口的家常菜，咸香味美，脆嫩爽口。



原料

黄豆芽、冬笋、猪肉各适量

调料

葱、姜、花椒、鸡精、香油、料酒、盐、淀粉、植物油各适量

制法

1. 黄豆芽洗净；冬笋洗净，切成粗丝。将黄豆芽和冬笋分别入沸水焯一下，捞出，沥干水分。
2. 猪肉洗净，切丝，加盐、料酒、淀粉上浆，放入沸水中余散，捞出沥干水分，放凉。
3. 用葱、姜、花椒分别炸出葱姜油和花椒油，备用。
4. 将余好的黄豆芽、笋丝、猪肉丝放入器皿中，加入香油、花椒油、葱姜油、盐、鸡精，拌匀后盛入盘中即可。

清爽有道

精雕细琢拌出肉香

笋丝豆芽拌肉丝



秘制酱肘子



清爽有道

精雕细琢拌出肉香