



金 戎 编著

家常凉拌菜

中国展望出版社



家常凉拌菜

金 戎 编著

中国展望出版社

一九八三年八月

内 容 提 要

本书介绍了二百多种家常凉拌菜的调制方法。同时，对凉拌菜的原料和调味品作了简要的介绍。文字通俗，方法简便，可供城乡广大家庭参考使用。

家 常 凉 拌 菜

金 戎 编著

*

中国展望出版社出版

(北京西城区太平桥大街4号)

河北省〇五印刷厂印刷

北京市新华书店发行

787×1092毫米 1/32 5.625印张 115.830千字

1983年8月第1版 第1次印刷 1—120,000册

统一书号：1527 1·092 定价：0.52元

前 言

随着我国社会主义建设事业的蓬勃发展，城乡广大人民的物质生活的丰富，人们对改善和调剂家庭伙食和菜肴的花色品种也提出了更高的要求。本书就是为了满足广大读者的这一要求而编写的。

本书介绍了200多种凉拌菜的调制方法。同时，对调味品的使用与要求也作了相应的介绍。

本书所选菜肴的原料及调味品用量，以现行的十两制计算。但是为了便于广大家庭使用，常以“汤匙”（即一般家庭喝汤用的小汤匙）数来表示。书中所列菜肴的原料及调味品用量仅供参考，具体用量可根据不同的口味而作适当增减。

欢迎广大读者对本书内容提出宝贵意见，以便改进和提高。

编 者

一九八三年四月

目 录

凉菜的烹调常识	(1)
一、拌制类	(17)
甜酸萝卜片	(17)
糖醋三丝	(17)
糖醋姜片	(18)
酸辣白菜	(19)
酸辣洋白菜	(19)
酱味瓜皮	(20)
糟菠菜	(21)
糟豆芽	(21)
糟豆腐	(22)
糟油面筋	(22)
拌茄块	(23)
拌茄子	(24)
拌茄泥	(24)
清拌茄子	(25)
麻酱拌茄子	(26)
蒜泥拌茄子	(26)
红油拌茄子	(27)
酱汁拌茄子	(28)
多味茄泥	(28)

蘸茄子·····	(29)
拌莴笋(一)·····	(29)
拌莴笋(二)·····	(30)
拌胡萝卜丝·····	(31)
拌白菜心·····	(31)
汁浇白菜心·····	(32)
珊瑚菜花·····	(33)
冬笋拌马兰头·····	(33)
菠菜粉丝拌西红柿·····	(34)
素三丝·····	(34)
拌鸡毛菜·····	(35)
麻酱拌西红柿黄瓜·····	(36)
酱拌黄瓜丁·····	(36)
果汁白菜·····	(37)
拌土豆泥·····	(38)
青豌豆拌土豆泥·····	(38)
拌菠萝土豆丁·····	(39)
拌蚕豆(一)·····	(40)
拌蚕豆(二)·····	(41)
拌豆瓣沙·····	(41)
酱萝卜拌花生丁·····	(42)
酱拌豆腐·····	(43)
葱油豆腐泥·····	(43)
腌豆腐·····	(44)
油盐豆腐·····	(45)
烫干丝·····	(45)

拌绿豆芽·····	(46)
姜油扁豆·····	(47)
葱油扁豆·····	(47)
蒜油扁豆·····	(48)
清拌豆角·····	(48)
芥末豆角·····	(49)
麻酱拌豆角·····	(50)
姜末豆角·····	(50)
拌西红柿·····	(51)
拌土豆丝·····	(52)
拌油菜梗·····	(52)
拌芹菜·····	(53)
拌腌雪里红·····	(54)
椒油拌莴笋丝·····	(54)
凉拌西红柿·····	(55)
麻酱拌菠菜·····	(55)
姜汁菠菜·····	(56)
蒜泥椒油菠菜·····	(56)
拌茼蒿·····	(57)
清拌黄瓜片·····	(58)
拌竹笋丝·····	(58)
葱油白萝卜丝·····	(59)
三色萝卜丝·····	(59)
拌茭白·····	(60)
拌黄瓜片·····	(60)
拌蒿子杆·····	(61)

清盐菜花·····	(61)
凉拌西瓜皮·····	(62)
椒油茭兰丝·····	(63)
糖醋小萝卜·····	(63)
糖醋瓜皮·····	(64)
糖醋黄瓜·····	(64)
糖醋茭兰·····	(65)
糖醋蚕豆·····	(66)
糖醋藕片·····	(66)
辣油茭兰·····	(67)
糖醋藕片·····	(68)
酸辣菜·····	(68)
拌发芽豆·····	(69)
葱拌嫩豆腐·····	(70)
拌豆腐丝·····	(70)
香豆腐干拌核桃丁·····	(71)
枸杞头拌豆腐·····	(71)
辣椒拌南豆腐·····	(72)
榨菜末拌豆腐·····	(72)
花生米拌白干·····	(73)
拌青椒豆腐片·····	(74)
香干拌马兰头·····	(74)
香干拌芹菜叶·····	(75)
油菜叶拌豆·····	(76)
黄瓜拌粉丝·····	(76)
什锦粉丝·····	(77)

拌磨腐·····	(78)
素拌粉皮·····	(79)
拌凉粉·····	(79)
油吃莴笋·····	(80)
油吃黄瓜条·····	(81)
油吃白菜心·····	(82)
油吃荸荠片·····	(82)
油吃洋白菜·····	(83)
油吃茄子·····	(84)
土豆沙拉·····	(85)
鱼沙拉·····	(86)
鸡蛋沙拉·····	(87)
拌蚶子·····	(88)
腐乳鱼条·····	(88)
茄汁鱼块·····	(89)
凉拌墨鱼丝·····	(90)
拌鱼片·····	(91)
珊瑚黄鱼·····	(92)
凉爽肉片·····	(93)
拌肉丝·····	(94)
酱油肉·····	(95)
蒜泥白肉·····	(95)
白切肉·····	(96)
蒜汁拌白肉·····	(97)
粉皮拌白肉·····	(98)
白肉拌酸菜·····	(98)

菠菜番茄拌肉丝	(99)
拌三丝 (一)	(100)
拌凉薯	(101)
酱萝卜拌肉丝	(101)
肉丝拌芹菜	(102)
拌五丁	(103)
芥末肚丝	(104)
拌腰片	(104)
猪肝拌豆芽	(105)
拌两丝	(106)
拌肚丝	(106)
麻酱肚丝	(107)
麻辣鸭块	(108)
椒麻鸡丁	(108)
怪味鸡块	(109)
陈皮鸡丝	(110)
鸡丁拌青豌豆	(111)
鸡丝拌豆芽	(112)
拌三丝 (二)	(112)
萝卜拌鸭块	(113)
松花蛋拌凉粉	(114)
松花蛋拌豆腐	(114)
咸鸭蛋拌南豆腐	(115)
蛋丝拌韭菜	(116)
海米拌菜花	(116)
海米拌芹菜	(117)

海米拌豆角丁	(118)
芹菜拌海米	(119)
拌海蜇头	(119)
海蜇丝拌海米	(120)
海蜇皮拌萝卜丝	(121)
清拌海蜇皮	(121)
二、炆制类	(123)
炆西红柿	(123)
炆扁豆	(124)
炆黄瓜	(124)
炆莴笋	(125)
炆荸荠	(126)
炆鸡肝	(126)
三、酥制类	(128)
炸酥鱼	(128)
海带酥肉	(128)
四、爆制类	(130)
油爆鱼	(130)
油爆虾	(131)
五、腌制类	(132)
清蒸暴腌鳗鱼	(132)
风鸡	(132)
酱腌肉	(133)
香糟肉片	(134)
盐水鸭块	(135)
泡白菜	(135)

六、冻制类	(137)
黄豆凝膏	(137)
羊糕	(138)
七、卤制类	(139)
卤花生	(139)
菜卤豆	(139)
卤肘花	(140)
雪菜笋肠	(141)
八、松制类	(143)
肉松	(143)
鱼松	(144)
兔肉松	(145)
鸡蛋松	(145)
青菜松	(146)
萝卜松	(147)
豆腐松	(148)
九、酱制类	(149)
蜜汁干尖	(149)
甜酱毛豆子	(149)
酱牛肉	(150)
十、煮制类	(152)
盐水鸭	(152)
白蘸鸡	(153)
八宝肚片	(153)
盐水口条	(154)
盐水肚块	(155)

雪菜发芽豆	(155)
十一、其它类	(157)
菜卷	(157)
甜酸丸子	(158)
美味核桃仁	(159)
糖醋排骨	(159)
五香花生	(160)
五香肉	(161)
三色蛋卷片	(162)
土豆丸子	(162)
肉末蛋卷	(163)
糖酥花生米	(164)
泡菜肉末	(165)

凉菜的烹调常识

一、凉菜的种类

我国幅员广大，很多地区，尤其是南方各省，炎热天气时间较长。北方地区，六、七、八三个月气候也很炎热。在暑气蒸人的日子里，人们很希望吃一些清凉爽口的饭菜，以期去暑利口，增加食欲。特别是凉拌菜，因为操作简单，制作方便，更受广大群众喜爱。

凉菜的品种很多，从烹调工艺上可分两大类：一类是热制凉吃，如煮、卤、酥、冻、爆松等；一类是冷制凉吃，如拌、炆、腌等。

1. 拌制：将生料或晾凉的熟料切成块、片、丝、条、丁、泥等后装盘，加入调味品拌制而成。拌制菜具有味道鲜香、嫩脆，色泽美观，清淡爽口，营养丰富等特点。

拌菜的品种很多，按原料分，一般可分为三类：生拌、熟拌和生熟拌。但熟拌和生熟拌的菜既可凉拌也可热拌。

(1) 生拌：生拌的原料都以鲜嫩的时令蔬菜或果实为主料。经洗净，消毒后，切成丝、条、片、块、丁等，装盘，加入各种调味料拌匀即成。

(2) 熟拌：将原料加工煮熟，晾凉后再切成丝、片、块或其它状，装盘，加入各种调料拌匀，即成。熟拌又可分为凉拌和热拌。

(3) 生熟拌：生熟拌与生拌基本相同。将生料（时令

蔬菜或水果）和熟料（肉丝、鸡丝、肚丝等）切成不同形状，装盘，加入各种调味料混合拌成。

2. 炆制：将生的原料切成丝、条、片、块等状，放入开水中稍烫一下（一般炆法）或用温油稍滑一下（滑炆），沥干水分或油分，装盘，加入各种调料；再将花椒放入烧沸的油中，炸出香味，去掉花椒，将油倒入菜中拌匀即成。

炆菜常用的调料有：花椒油、精盐、味精、蒜、姜末等。炆制菜鲜嫩味醇，清脆爽口，清淡芳香。

3. 酥制：酥制一般适用于鱼类，尤其是多刺的小鱼。将原料收拾干净后，清洗，沥水，放入热油中炸（小鱼也可不炸）。将炸好的鱼放锅中加醋、汤汁、糖、酱油、葱、姜、蒜、花椒、大料、桂皮等调料，用文火煮酥即可。汤汁不宜过多。醋使鱼骨酥烂，骨肉都可吃，尤其适宜婴幼儿食用，鱼骨中富有钙质，有助于儿童身体发育。

4. 爆制：爆制一般适用于鱼虾类原料，是用急火、热油、快速烹制食物的方法。爆制菜的特点是脆嫩爽口，味道鲜香。

5. 腌制：腌制的方法很多，有盐腌、糖腌、酱腌、酒腌、硝腌等。最常用的是盐腌，即将洗净的原料用盐抹擦或放入盐水中浸渍。腌制可使原料中的水分渗出，盐味渗入，使腌制食品保持原有的清脆、味香之特色。

6. 冻制：指某些原料，如猪肉皮、牛羊蹄筋等，熬制成的汤汁，自然冷却后凝结成冻的一类凉菜。冻制品多采用带有胶质的原料或洋菜等加工制作。

7. 卤制：卤制菜既可作凉菜，也可作热菜。在民间，一般作凉菜的为多。

卤制菜一般以鸡、鸭、牛、羊、猪肉及内脏和某些豆制品

品等为原料。将原料先用盐水或酱油煮熟，然后放入做好的卤汁中，卤制而成。卤制食品的关键是制好卤汁。卤又分成红卤（深红色）和白卤（乳白色）两种。红卤，一般都加糖色（也可用酱油代替）；白卤，不加糖色。民间一般用红卤的较多。一般家庭制卤，用鲜汤（鸡、鸭、肉或骨头汤），加酱油、精盐、白糖、料酒、葱、姜、大料、花椒、桂皮和五香粉（香料最好装在干净的小纱布袋内，扎紧袋口，放入汤锅中）用文火煮开，煮至卤汁呈酱紫色时，即可用来卤制各种食品。

用过的卤汁要保存好，可继续使用。卤汤越陈越好。保存卤汤的方法是：每次卤制食品后，撇去表面的浮油，将卤汁内的葱、姜、骨渣、肉屑捞干净，盖严容器，放阴凉处。每次用前，要在老卤中添加葱、姜、料酒、精盐、糖和其它香料。若长时间不用，则隔两三天烧开一次，以防变质。

卤制菜具有卤汁的香味。色泽红亮，香而不腻。

8. 松制：松制菜是将原料煮或蒸烂后加工成丝状或绒状，然后再炒干或烤干而成的菜肴。也有将原料切成丝后经油炸酥脆后再加调料制成。松制菜具有松脆鲜嫩的特点。

9. 酱制：将收拾好、洗干净的原料先用盐或酱油腌一下，然后放入用鲜汤和多种调料配成的酱汁中，先用旺火烧开，再用文火煮至酥烂。酱制菜的原料很多，鸡、鸭、猪、肉、猪肚、猪肝、猪心、猪大肠、猪口条、猪蹄以及某些豆制品等，都可加工成美味香酥的酱制凉菜。

酱汤与卤汁一样，越陈，味道越好，但每次使用，都要续加调料。

酱制菜具有味咸、鲜、香酥烂，色泽红润等特点。

10. 煮制：将原料挑选、清洗干净后放入汤锅中，先用

旺火煮开，然后改用文火煮。煮时，要掌握好火候，以断生为度。避免煮得过烂。肉禽类原料在下锅煮前，应先放开水里烫一下，既可去净肉类中的血水，使凉菜洁白美观，也可除去腥味，使菜肴美味可口。为保持原料的鲜嫩，烫的时间不宜过长，见肉禽原料变色，即可捞出。

二、凉拌菜的卫生要求

凉拌菜在气候炎热的夏天和初秋食用比较普遍。由于此时气温高、湿度大，极适宜于细菌繁殖和生长，做拌菜时要特别注意卫生，否则容易引起食物中毒。

（一）操作卫生：

1. 生熟菜的用具应分开：

切菜刀和砧板最好备两套，便于切生菜和熟菜时分开用。如只有一套，则切生菜或鱼、肉后要将菜刀和砧板清洗干净。切熟菜前要用开水冲一下，以达消毒的目的。生熟菜要分开放，以免熟菜被污染。

2. 荤素应分开：

作生拌或生熟拌的凉拌菜原料，切忌与生鱼、生肉以及生禽放置一起。加工好待拌的凉菜半成品，也切忌与其它生菜放在一起，以防污染。

3. 操作者的卫生：

做凉拌菜以前，要用肥皂将双手洗干净。做菜时不要把手弄脏，操作者要注意卫生。

4. 用具卫生：

加工凉拌菜的一切用具如刀、砧板、盆、盘、碗、勺、筷等都必须清洗干净，最好先用碱水刷洗，有条件的尚可用