



* 现代家庭健康生活手册 *

跟我学做凉拌菜

den 100 yue zuo liangbancai



陕西旅游出版社

现代家庭健康生活手册

跟我学做凉拌菜

刘先义 编著

陕西旅游出版社

(陕)新登字 012 号

责任编辑: 马伟伟

现代家庭健康生活手册

跟我学做凉拌菜

刘先义 编著

陕西旅游出版社出版发行

(西安市长安北路 32 号 邮政编码 710061)

各地新华书店经销 武汉市新华印刷厂附属装订加工厂印刷

开本 880×1230 1/32 印张 96 彩插 2.5 字数 1920 千字

2004 年 7 月第 2 版 2004 年 7 月第 1 次印刷

印数: 1-5000

ISBN7-5418-1695-5/G · 425

全套定价: 144.00 元 (共八册)

如有质量问题, 请与承印单位调换

家常大拌菜



橙汁神仙豆腐



豆豉南瓜



莴笋丝



好吃的甜豆



糖水芋头番薯



香麻三丝

黑豆干





花生



榄菜爆四季豆



南瓜



萝卜苗



上汤黄花菜



炒黄豆



豇豆



芋艿小油菜



通菜杆

蒸茄子



毛豆



塌豆腐



上汤豆苗



干炒豆角



莉普芋头



干椒扁豆

上汤春菜



豆腐粉丝

家常茄子



通菜



满载而归



卤水豆腐



藕片



清炒小白菜杆

前言

中国民间有句俗语：“民以食为天，”这句话充分说明了膳食烹调对于人们日常生活的重要性，食物之于人，不仅仅是生存的必要条件，更是人们认识和改造自然的基础。

步入现代社会，人们的物质生活得到了很大改善，人们在紧张的工作生活之余，美美地享受一顿佳肴，将是一件多么惬意的事情。但是，人们虽然不再为“无米之炊”而担忧，但却为“众口难调”而发愁。而事实上，在人们的头脑中，关于饮食的知识，不可避免地存在着一些认识上的空白和偏见误区，还有的人单纯从个人口味、爱好出发，缺乏必要的指导，已经养成了一些不良的饮食习惯。为了改变和解决家庭掌勺人的这些难题，我们特地编写了这套《现代家庭健康生活手册》。

本书根据一年四季，春湿、夏热、秋凉、冬寒，气候的不断变化对人体内部重要的生理机能产生的一定影响的观点出发，兼顾“南甜、北咸、东辣、西酸”等不同的地域特点，讲究一物一味、一菜一味，尽可能地保持其原汁原味，而且本书还特别注重每一道菜对人体的养生保健作用，将菜肴中所含的营养成分和对人体的养生保健作用予以充分的叙述，这不仅对健康人有益，而且对处于“亚健康”状态的人也尤为适宜，读者在照谱掌勺大饱口福的同时，还可以获得食物营养与养生保健方面的科普知识。

本书精心选辑各色菜肴近5000道，其实用性强，涉及面广，



en wo xue xue liang ban cai

跟我学做凉拌菜

足以满足一般家庭之需要，为了便于操作，书中的每一道菜都详细地说明了所需原料、品种、数量、制作方法，在风味特色中还特别注明了此菜的地方风味，描述了菜肴的色、香、味和口感，并且揭示了在烹调过程中应掌握的关键和技艺。

本书在编写过程中，坚持以贴近生活、服务大众为宗旨，力求文字流畅、简洁，内容通俗易懂、易学，并融科学性、知识性、实用性为一体，是为每个家庭制作家常食品准备的理想参考书。

编 者

目 录

第一章 制作风味卤酱菜

一、禽蛋野味

卤鸡三件	1	陈皮凤翼	8
盐卤鸡片	1	金钱鸡腿	8
酱鸡蛋	1	盐水白鸭	8
酱鸡	2	玫瑰卤鸭	9
红卤鸡爪	2	盐水鸭肫	10
酱鸡头鸡爪	2	咖喱鸭掌	10
酱鸭(1)	3	酱汁卤鹅	11
酱鸭(2)	3	香卤鹅膀	11
卤火鸡腿	4	麻辣鹅肝	11
葱油田鸡	4	桂皮鹅颈	12
卤禾花雀	4	肉卤鸡蛋	12
香卤蜗牛	5	虎皮鸽蛋	13
香卤油鸡	5	香卤鹌鹑蛋	13
栗子鸡翅	6	蚝油菜鸽	14
香酥仔鸡	6	葡汁鹌鹑	14
蒜泥凤爪	7	子姜鹌鹑	14
琥珀凤爪	7	五香狗肉	15



二、鱼鲜类

蜜汁塘里鱼	15	香酥海带	19
豉汁鱼块	16	葱爆大虾	20
五香鳝片	16	乳汁墨鱼	21
香酥鳝丝	17	香卤墨鱼	21
糖醋鱼脯	18	酥香鲫鱼	22
香葱海螺	18	卤烤子鱼	22
香卤淡菜	19	葱爆青鱼	23

三、猪牛羊

卤猪蹄	24	五香肘子	33
卤猪舌	24	丁香头肉	34
熏口条	24	酱汁猪爪	34
香卤猪耳	25	红焖脚圈	35
五彩卤肚	25	盐水猪舌	36
香油白肚	26	芥末牛肚	36
酱牛腱	26	椒香牛舌	37
五香酱牛肉	27	红烧牛尾	37
麻花肚子	27	白切羊肉	38
卤浸猪肚	28	五香牛肉	38
卤金银肝	28	麻辣牛柳	39
卤猪心	29	白卤牛肉	40
卤肉	29	茴香夹肝	40
胡葱酥肉	30	多味猪心	41
盐水扎肉	30	红卤彩肠	41
果汁里脊	31	五香腱子	42
玫瑰叉烧肉	31	酱牛舌	42
蜜汁排骨	32	酱羊肉	43
酱炙排骨	33		

四、素菜类

腌西红柿	43	香卤素鸡	45
腌酸黄瓜	43	开洋素肠	46
菜卤花生	44	葱油腐竹	46
玫瑰香干	44	素烧鸭	47
鸡汁豆干	45		

第二章 制作凉拌素菜

一、茎菜类

(一) 土豆(马铃薯)	48	拌土豆冬笋丝	53
凉拌土豆丝	48	拌白菜胡萝卜土豆丁	53
辣拌土豆丝	48	香菜拌土豆红辣椒丝	54
蜜汁土豆丝	48	凉拌土豆胡萝卜黄瓜三丝	54
姜汁土豆丝	49	(二) 洋葱	54
花椒油拌土豆丝	49	凉拌洋葱	54
咖喱油拌土豆丝	49	酸辣洋葱	54
酸辣土豆丝	50	糖醋渍洋葱	55
酸甜土豆丝	50	麻辣洋葱	55
酸甜辣土豆丝	50	酸奶洋葱	55
多味土豆丝	50	(三) 莴笋	56
花椒油拌土豆胡萝卜丝	51	凉拌莴笋丝	56
小葱拌土豆丝	51	姜丝拌莴笋	56
菠菜拌土豆	51	芥末拌莴笋	56
柿子椒拌土豆丝	52	酱拌莴笋	56
咸雪里蕻拌土豆	52	芝麻酱拌莴笋尖	57
嫩豌豆拌土豆	52	葱油莴笋丝	57
海带拌土豆丝	52	麻油拌莴笋	57
鲜菠萝拌土豆丁	53	蒜末拌莴笋	58



五香莴笋条	58	芥菜拌冬笋	67
蒜末酱油拌莴笋片	58	青辣椒拌冬笋	67
麻辣莴笋条	58	豆腐干拌冬笋	67
麻辣莴笋尖	59	凉拌双冬	67
麻香莴笋	59	海米拌冬笋	68
麻香莴笋尖	59	酒醉冬笋	68
酸辣莴笋	60	曲酒拌冬笋	68
糖醋莴笋	60	绍酒卤冬笋	68
水萝卜拌莴笋	60	烤拌冬笋	69
鲜红辣椒拌莴笋	60	(六) 芦笋	69
京冬菜拌莴笋	61	凉拌芦笋	69
黑芝麻拌莴笋丝	61	生拌芦笋	69
白芝麻拌莴笋片	61	香麻芦笋	70
花生米拌莴笋	61	蒜香芦笋	70
芝麻酱红辣椒油拌莴笋尖	62	西红柿汁拌芦笋	70
椿芽腐竹拌莴笋	62	南瓜拌芦笋	71
冬笋拌莴笋	62	莴笋拌芦笋	71
冬笋麻辣莴笋条	63	(七) 蕨菜	71
竹笋拌莴笋	63	凉拌蕨菜	71
多味莴笋尖	63	葱油拌蕨菜苗	72
凉拌莴笋三丝	64	松花蛋拌蕨菜	72
虾米拌莴笋丝	64	海米拌蕨菜	72
海米拌莴笋	64	(八) 茭白	72
蜜汁莴笋	65	凉拌茭白	72
(四) 竹笋	65	辣椒油拌茭白	73
凉拌竹笋丝	65	葱油茭白丝	73
莴笋拌竹笋	65	糖醋茭白	73
豌豆苗拌竹笋	65	香麻茭白	74
拌竹笋四样	66	麻辣茭白	74
(五) 冬笋	66	芥末茭白	74
凉拌闷笋	66	小葱拌茭白方条	74
麻辣冬笋	66	麻辣味小葱拌茭白丝	75