

Shuang Kou Xiao Cai 爽口小菜

李朝霞 主编



山西科学技术出版社

Shuang Kou Xiao Cai 爽口小菜

主 编 李朝霞

编 写 王建平 王琼瑶 石静荣 李怡斌
李朝霞 刘宗梅 里 阳 张 静



山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

爽口小菜/李朝霞主编. —太原:山西科学技术出版社, 2004. 1

ISBN 7 - 5377 - 2198 - X

I. 爽… II. 李… III. 菜谱 IV. TS972. 12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 066589 号

爽口小菜

李朝霞 主编

★

山西科学技术出版社出版 (太原市建设南路 15 号)

山西省新华书店发行 山西新华印业有限公司新华印刷分公司印刷

★

开本: 850 × 1168 1/32 印张: 4.75 字数: 114 千字

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 4 月太原第 2 次印刷

★

ISBN 7 - 5377 - 2198 - X

Z · 428 定价: 10.00 元











前言

人们常常用馋涎欲滴形容对某种食品的赞美和想品尝的程度。《爽口小菜》一书试图从读者的心理感受程度上达到这种境地。

爽口是一种味觉,即清爽可口。是人们对某一菜品的赞赏和评价。当人们吃的腥荤油腻时,饥渴进食时,久病初愈时……能品尝一盘清爽可口的小菜,该有多么惬意啊!

爽口的感觉,则因人、因时、因地而异。也就是说,它与人们的饮食生活习惯,季节的寒、暑、冷、暖,地域的差别有着密切的关系。比如,我国早有“南甜、北咸、东辣、西酸”的饮食习惯。按照这种饮食习惯,山东人吃辣类调味食品视为爽口,山西人吃醋视为爽口,等等。选在这本小菜谱里的品种,便尽可能照顾到了我国地广人多,且饮食习惯不同的特点。

爽口小菜也即是清淡利口的小菜。一般不选用腥荤油腻的原料、辅料。多选用应时应季的蔬菜、瓜果,鲜活鱼虾,新鲜肉蛋等作原料。烹调方法也多采用拌菜、炒菜、炆菜等较为简便的操作技法。因此,具有易记、好学的特点,读者只要展开本书,照样操作,便可学做几样爽心利口的小菜品种了。

畅销于市的北京出版社《登上健康快车》一书中洪昭光教授曾在“健康第一大基石——合理膳食”里提到健康饮食与“红、黄、绿、白、黑”的食品色彩搭配有关。本书在编写时,为适应这种科学饮食的时代要求,一改以往按烹饪方法拌、炒、煎、





炸……传统编写方法，而按蔬菜和配菜的主要颜色归类编写，以便读者科学选择蔬菜色彩，合理膳食，平衡饮食。自然这也是一种初步尝试。

赏心悦目，常常与生活中五光十色的颜色有关。选在这本爽口小菜里的小菜品种特别注意到原料品种的色彩搭配。如翠绿的黄瓜，红光闪亮的西红柿，雪白的菜花，橘黄的萝卜等原料，配伍成一盘美味佳肴，怎能不令食客闻香见色驻足停留呢。

读者朋友，在这部《爽口小菜》里，编者只是做了“爽口”的半拉子文章，提供了近200种爽口小菜品种，能否让每位读者都享受到爽口清淡的佳肴美味呢，不妨亲自动手，试试如何？

编者





目 录

绿色蔬菜类

芥末(油)拌菠菜	(1)	蓑衣黄瓜	(10)
拌卷心菜	(1)	凉拌三鲜	(11)
麻酱拌豆角	(2)	糖拌酸菜丝	(11)
拌莴笋片(丝)	(3)	青椒拌干丝	(12)
香油拌小葱	(3)	芹菜拌干丝	(12)
麻酱拌黄瓜丝	(4)	黄瓜拌拉皮	(13)
清拌柿子椒	(4)	腐竹拌菠菜	(13)
糖醋拌黄瓜	(5)	腐竹拌芹菜	(14)
糖拌芹菜	(6)	菠菜拌粉丝	(15)
糖醋拌莴笋	(6)	青菜拌粉丝	(15)
麻酱拌莴笋	(7)	黄瓜拌腐丝	(16)
凉拌苦瓜	(7)	黄瓜拌粉皮	(16)
凉拌瓜皮	(8)	海米拌芹菜	(17)
凉拌葱头	(8)	椿芽拌虾	(18)
麻酱拌豆角	(9)	海米拌黄瓜	(18)
拌韭菜	(10)	青椒拌皮蛋	(19)





- | | | | |
|--------------|------|--------------|------|
| 黄瓜拌虾皮 | (19) | 椒油炆西芹 | (34) |
| 黄瓜拌海螺 | (20) | 海米炆三样 | (34) |
| 黄瓜拌白肉 | (21) | 椒油炆酸菜 | (35) |
| 拌肉丝海带 | (21) | 椒油炆肉丝莴笋 .. | (36) |
| 黄瓜拌花腱 | (22) | 椒油炆蒜薹肚仁 .. | (36) |
| 椿芽拌肚丝 | (22) | 椒油炆肉丝青椒 .. | (37) |
| 黄瓜拌白肉 | (23) | 椒油炆蒜薹肉丝 .. | (38) |
| 黄瓜牛肉干 | (23) | 椒油炆鸡丝冬笋 .. | (38) |
| 肘子拌黄瓜 | (24) | 姜汁菠菜 | (39) |
| 黄瓜拌里脊片 | (25) | 炒菠菜 | (39) |
| 熟肉丝拌芹菜 | (25) | 炒芹菜 | (40) |
| 黄瓜拌肉丝 | (26) | 炒韭菜 | (41) |
| 黄瓜拌肚丝 | (26) | 清炒豆角 | (41) |
| 拌什锦菜 | (27) | 清炒莴笋 | (42) |
| 炆麻辣莴笋 | (28) | 清炒黄瓜片 | (42) |
| 椒油炆柿子椒 | (28) | 酱炒苦瓜 | (43) |
| 炆菜花 | (29) | 酱油冬瓜 | (44) |
| 油激黄瓜 | (29) | 火烤柿子椒 | (44) |
| 炆绿豆芽 | (30) | 西瓜皮炒肉丝 | (45) |
| 炆莴笋 | (31) | 青椒炒肉丝 | (45) |
| 三味黄瓜 | (31) | 肉丝炒芹菜 | (46) |
| 炆辣三丝 | (32) | 葱头炒肉丝 | (47) |
| 炆豆角 | (32) | 芽韭炒肉丝 | (47) |
| 辣椒炆黄瓜 | (33) | 炒青豆田鸡 | (48) |
| 辣炆油菜 | (33) | 榨菜炒肉片 | (49) |





- | | | | |
|-------------|------|--------------|------|
| 鱼香肉丝 | (49) | 雪里蕻炒肉丝 | (51) |
| 苹果炒肉片 | (50) | 龙井虾仁 | (52) |
| 肉片炒油菜 | (50) | 炒三鲜 | (52) |

红色蔬菜类

- | | | | |
|---------------|------|---------------|------|
| 拌红白绿三片 | (54) | 樱桃炒肉丁 | (61) |
| 糖拌双色萝卜丝 | (54) | 肉炒西红柿 | (61) |
| 糖拌西红柿 | (55) | 西红柿炒鸡蛋 | (62) |
| 糖拌水萝卜丝 | (56) | 西红柿煎小饼 | (62) |
| 拌红胡萝卜丝 | (56) | 西瓜炒鸡蛋 | (63) |
| 刀拍萝卜 | (57) | 红萝卜炒肉丝 | (64) |
| 麻酱拌水萝卜 | (57) | 红萝卜炒虾仁 | (64) |
| 蜜汁鲜红桃 | (58) | 西红柿炒丝瓜 | (65) |
| 红果拌菜花 | (58) | 红萝卜烧牛肉 | (65) |
| 红果酱拌白菜心 | (59) | 红萝卜球烧冬菇 | (66) |
| 炒西红柿 | (59) | 西红柿烧牛肉 | (67) |
| 清炒红柿椒丝 | (60) | 八宝西红柿 | (67) |

白色蔬菜类

- | | | | |
|-------------|------|-------------|------|
| 白糖拌藕片 | (69) | 雪花梨片 | (70) |
| 梨丝拌京糕 | (69) | 凉拌土豆丝 | (70) |





- | | | | |
|--------|------|---------|-------|
| 芥末拌白菜墩 | (71) | 炒绿豆芽 | (86) |
| 盐拌白菜 | (72) | 炒葱头 | (86) |
| 松花蛋拌豆腐 | (72) | 开水白菜 | (87) |
| 糖醋萝卜丝 | (73) | 素炒油白菜 | (88) |
| 雪花莲菜 | (73) | 辣子炒白菜 | (88) |
| 糖醋藕丝 | (74) | 清炒芋头 | (89) |
| 糖醋卷心菜 | (74) | 杂炒香菇 | (89) |
| 清拌银菜 | (75) | 珍珠菜花 | (90) |
| 香菜拌土豆丝 | (76) | 蒜泥炒豆腐 | (91) |
| 拌珊瑚藕片 | (76) | 椒油炆豆腐 | (91) |
| 糖醋拌三丝 | (77) | 腐竹炒白菜 | (92) |
| 盐水豆腐 | (77) | 炆腐竹菠菜 | (92) |
| 椿芽拌豆腐 | (78) | 虾米炒豆腐 | (93) |
| 麻酱拌豆腐 | (78) | 焯绿豆芽 | (94) |
| 小葱拌豆腐 | (79) | 素油炸藕片 | (94) |
| 拌怪味鸡片 | (79) | 炆白莲菜 | (95) |
| 拌什锦粉丝 | (80) | 炆辣白菜 | (95) |
| 桃仁拌鸡块 | (81) | 三味白菜 | (96) |
| 凉拌鱿鱼丝 | (81) | 椒油炆腐竹鲜蘑 | (97) |
| 凉拌海蜇 | (82) | 椒油炆南芥 | (97) |
| 拌生鱼丝 | (83) | 清炒白萝卜丝 | (98) |
| 炆鲜虾仁 | (83) | 绿豆芽炒肉丝 | (98) |
| 炆海蜇丝 | (84) | 椒油炆肚丝 | (99) |
| 炒土豆丝 | (85) | 椒油炆双脆 | (100) |
| 醋熘白菜 | (85) | 冬笋里脊丝 | (100) |





肉末烧冬瓜 (101)

黄色蔬菜类

清拌香黄豆 (102) 金针炒肉丝 (109)

杂拌黄豆 (102) 炒黄豆芽 (110)

糖拌花生米 (103) 南瓜炒肉片 (110)

花生米拌萝卜片 (104) 辣椒炒南瓜丝 ... (111)

椒盐拌花生米 ... (104) 金菇炒肉丝 (112)

五香花生米 (105) 胡萝卜炒肉丝 ... (112)

椒油炆鸡蛋 (105) 肉丝炒鸡蛋 (113)

蒜泥拌蚕豆 (106) 玉米炒肉丝 (113)

水炒鸡蛋 (106) 麻香酥黄萝卜 ... (114)

鸡蛋炒菠菜 (107) 糖汁薯条 (115)

芥末拌肚丝 (108) 炸薯条 (115)

韭黄拌腰丝 (108) 炸薯片 (116)

杂色蔬菜类

蒜拌紫色茄子 ... (117) 拌墨鱼片 (119)

木耳拌白菜 (117) 紫菜豆腐花 (120)

海带拌粉丝 (118) 红油拌肝花 (120)

海米拌油菜 (119) 辣椒拌口条 (121)





- | | | | |
|-------------|-------|-------------|-------|
| 海米拌鸡丝 | (122) | 椒油炆腰片 | (127) |
| 椒油炆冬菇 | (122) | 炒紫色茄丝 | (128) |
| 炆海带丝 | (123) | 木耳炒牛肉丝 ... | (129) |
| 炆鱼肉丝 | (123) | 雪里蕻炒猪肝 ... | (129) |
| 炆目鱼卷 | (124) | 木耳烧蛋片 | (130) |
| 炆海杂拌儿 | (125) | 木耳焖油豆腐 ... | (131) |
| 炆鱿鱼卷 | (125) | 木耳炒猪肝 | (131) |
| 炆乌鱼花片 | (126) | 发菜豆腐丸 | (132) |
| 椒油炆猪舌 | (127) | | |

爽口香汤类

- | | | | |
|-------------|-------|-------------|-------|
| 酸辣豆腐汤 | (133) | 粉条肉丝汤 | (138) |
| 苦瓜豆腐汤 | (134) | 虾米白菜汤 | (139) |
| 虾米豆腐汤 | (134) | 菠菜豆腐汤 | (140) |
| 冬菇腐皮汤 | (135) | 辣味榨菜汤 | (140) |
| 海米豆腐汤 | (135) | 菠菜鸡蛋汤 | (141) |
| 紫菜鸡丝汤 | (136) | 西红柿鸡蛋汤 ... | (142) |
| 酸辣干丝汤 | (137) | 冬瓜火腿汤 | (142) |
| 香菜萝卜汤 | (137) | 南瓜海带汤 | (143) |
| 大虾汤 | (138) | | |





绿色蔬菜类

芥末(油)拌菠菜



原料

嫩菠菜 500 克, 芥末 13 克或芥末油几滴, 精盐 12 克, 香油 2.5 克。



制法

将菠菜去黄叶、老根后洗净。切成 2 厘米长段, 放入开水锅中焯熟捞出, 晾冷。芥末放在碗里, 用开水泼起, 放在锅台上扣几分钟出味, 滴上香油稀释, 和盐一并浇在菠菜上盛盘即好, 也可滴芥末油。



特点

软嫩适口, 芥香味美。

拌卷心菜



原料

卷心菜 500 克, 酱油 12 克, 香油 2 克, 白糖 5 克, 食盐少许, 味精少许。





制法

将卷心菜剥外帮去根，洗净，直刀切成3厘米长、1厘米宽的碎段。入开水中焯二三分钟捞起，沥去水放入碗中。将酱油、香油、白糖、食盐、味精调入搅拌均匀即好。

还可加入虾米、香干、青红辣椒丝，调上醋，做成糖醋味卷心菜。



特点

甜咸香脆，佐酒小菜。

麻酱拌豆角



原料

鲜嫩豆角500克，芝麻酱200克，精盐15克，味精5克，花椒油50克，姜末30克(或鲜姜汁适量)。



制法

把豆角抽筋、折断，洗干净，在开水锅里焯熟，后用凉水浸泡，捞出控去水，放在调盘里；再把芝麻酱用冷开水调成糊状；把花椒油烧热，加入精盐、味精、姜末，浇在豆角上，拌匀即可装盘。



特点

颜色翠绿，味香可口。

