



家常

超低价 19.90元
超值赠送 VCD

爽口凉菜

1000道美味凉菜+500种常见食材+100个营养黄金组合+88个食物搭配误区

1688

● 我国著名医学科学家
胡维勤 审定推荐



南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

家常爽口凉菜1688/深圳市金版文化发展有限公司策划.
—海口:南海出版公司,2009.5

ISBN 978-7-5442-2787-2

I.家… II.深… III.食谱—中国 IV.TS972.142

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第145852号

Jiachang Shuangkou Liangcai 1688

家常爽口凉菜1688

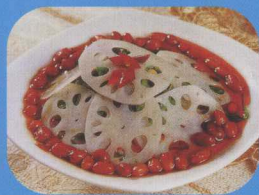
-
- | | |
|------|---|
| 策 划 | 深圳市金版文化发展有限公司 |
| 责任编辑 | 陈正云 |
| 封面设计 | 徐建英 |
| 图片提供 | 北京华辰科创网络有限公司 |
| 出版发行 | 南海出版公司 电话(0898)66568511(出版)65350227(发行) |
| 社 址 | 海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206 |
| 电子信箱 | nanhaicbgs@yahoo.com.cn |
| 经 销 | 新华书店 |
| 印 刷 | 深圳市佳信达印务有限公司 |
| 开 本 | 711mm×1016mm 1/16 |
| 印 张 | 16 |
| 版 次 | 2009年5月第1版 2009年5月第1次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5442-2787-2 |
| 定 价 | 19.90元 |
-

南海版图书 版权所有 盗版必究

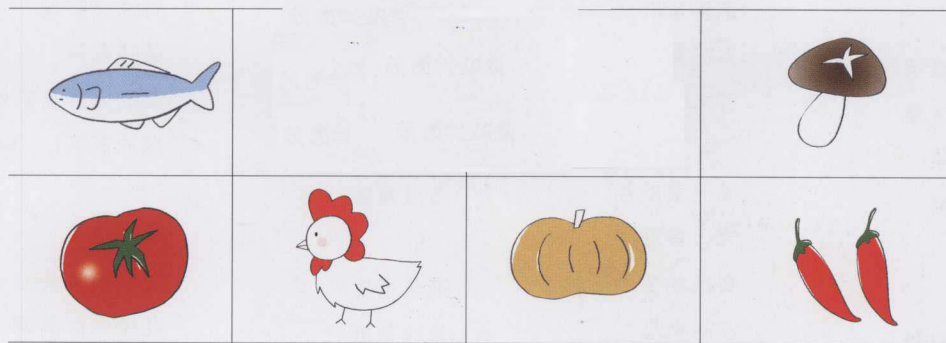
购书电话:(0755)83476130
<http://www.ch-jinban.com>

我国著名医学科学家胡维勤审定推荐

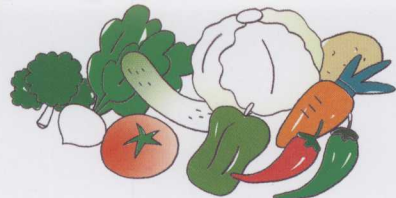
家常爽口凉菜



1688



南海出版公司



目录 Contents



Part 1

爽口素凉菜



014

菠菜花生米

姜汁时蔬

五仁菠菜

特色拌菜

015

菠菜拌四宝

菠菜粉条

宝塔菠菜

凉拌菠菜

016

满口香

菠菜豆腐卷

菠菜花生

椒丝菠菜

017

菠菜拌魔芋丝

花生拌菠菜

八宝菠菜

果仁菠菜

018

口口香

凉拌蕨根粉

七彩菠菜



菠菜拌粉条

019

风味豆角

家乡豆角

姜汁豆角

蒜香豆角

020

酸辣黄瓜皮

泡嫩黄瓜

爽口黄瓜卷

蒜泥黄瓜卷

021

黄瓜天麻

冰镇黄瓜

翡翠黄瓜条

脆香黄瓜条

022

黄瓜拌面筋

葱丝黄瓜

刀拍黄瓜

芥末黄瓜干

023

蒜泥黄瓜片

爽口黄瓜

黄瓜胡萝卜泡菜

水晶黄瓜

024

炆拌黄瓜

红油黄瓜片

泡椒黄瓜条

炆黄瓜



025

脆皮黄瓜卷

香菇黄瓜拌莲藕

黄瓜生菜

糖醋黄瓜卷

026

蒜泥黄瓜段

蒜片炆黄瓜

腌黄瓜条

广东泡菜

027

黄瓜梨爽

黄瓜圣女果

沪式小黄瓜

黄瓜蒜片

028

香油蒜片黄瓜

辣拌黄瓜

雀巢黄瓜

黄瓜蘸酱

029

菠萝苦瓜

炆拌苦瓜

杏仁拌苦瓜

水晶苦瓜

030

凉拌苦瓜

葱香苦瓜

苦瓜胡萝卜

拌苦瓜

031

冰糖苦瓜

冰梅苦瓜

冰镇苦瓜

果味苦瓜

032

红椒香椿莴笋丝

莴笋拌黑木耳

拌莴笋丝

香椿芽拌莴笋丝

033

爽口莴笋丝

大刀莴笋片

芥味莴笋丝

炆拌莴笋丝

034

香油莴笋丝

美味莴笋

黑芝麻拌莴笋丝

葱油莴笋

035

葱香莴笋

尖椒莴笋条

花生米拌莴笋

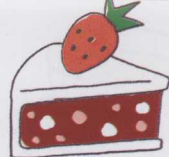
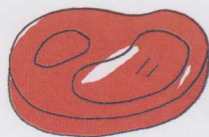
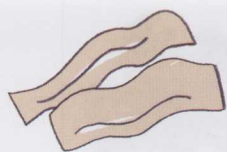
巧拌莴笋丁

036

老陕菜

泡椒藕

炆拌莲藕



橙汁浸莲藕

037

糯米莲藕

香辣藕条

草莓糖藕

桂花糯米藕

038

爽口藕片

橙汁藕片

珊瑚雪莲

枣香莲藕

039

大凉拌

果汁冰凉白菜

白菜丝拌豆腐丝

凉拌时蔬

040

胭脂白菜

银芽白菜

爽口脆白

木耳白菜片

041

千层莲花菜

炆椒辣白菜

炆汁白菜

木耳拌白菜

042

四川泡菜

意大利泡菜



兰州泡菜

手撕圆泡菜

043

西北拌菜

千层包菜

双椒泡菜

拌时蔬

044

青椒拌三萝

金塔萝卜

水晶萝卜

爽口萝卜

045

农家萝卜皮

风味萝卜皮

港式泡菜

清爽萝卜

046

韩式白萝卜泡菜

山西泡菜

酸辣萝卜冻

白萝卜泡菜

047

珊瑚萝卜

山城泡菜

云南泡菜

白萝卜莴笋泡菜

048

时蔬大拼盘

朝鲜泡菜

三色泡菜

双萝卜白菜泡菜

049

双萝卜拌紫包菜

香脆双丝

香菜胡萝卜丝

清凉三丝

050

冰镇三蔬

辣泡双萝

凉拌三丝

泡三萝

051

双萝卜莴笋泡菜

西北泡菜

拌胡萝卜丝

凉拌萝卜丝

052

香脆萝卜

胡萝卜丝瓜酸豆角

爽脆心里美

凉拌萝卜皮

053

冰镇樱桃萝卜

醋泡樱桃萝卜

拌水萝卜

鲜椒水萝卜

054

糖醋小萝卜

糖醋心里美

开胃萝卜皮

胭脂萝卜

055

香菜拌心里美

酸拌心里美

泡心里美

辣拌心里美

056

松仁荷兰豆

拌荷兰豆

凉拌韭菜结

香辣榄菜黄豆芽

玉米芥兰拌杏仁

风味豇豆节

057

菊花瓣拌四季豆

鸡酱娃娃菜

巧拌四丝

姜汁西兰花

香油贡菜

八宝菜心

058

银杏百合鲜笋

醋拌韭菜

西式泡菜

鸭梨五彩丝

家常泡菜

薄切番茄





Contents



059

拌英菜
拌黄花菜
八宝菜
保定碗菜
缤纷拌拌菜
博士居大拌菜

060

五彩拌菜
春卷蘸酱
农家乐大拌菜
爽口大拌菜
大丰收
干菜花生拌萝卜

061

黄豆芽拌面筋
芥末拌粉丝
拌木耳金针菇
酸辣三丝
老醋西湖莼菜
酸奶拌菜

062

泡菜拼盘
蔬果拌菜
盆盆菜
巧拌滑子菇
三色姜芽
四宝烤麸

063

农家杂拌
玫瑰西芹拌芥兰



爽口农家菜
泡椒鲜香菇
爽口桑叶
水晶粉丝

064

随便小菜
五彩爽口拌菜
凉拌杏仁
川味泡菜
美极腌菜
素什锦

065

酸辣海藻
五彩拌豆腐干
大拌菜
苏北小菜
五彩什锦
山西小拌菜

066

下酒凉盘
东北一品拌菜
手撕大拌菜
粉丝拌胡萝卜
五彩素拌菜
风味袖珍菇

067

拌五色时蔬

凉拌五仁

杏仁苕兰丝
爽品瓜条
拌香芋丝
蜜制圣女果

068

生拌油麦菜
巧拌三丝
拌桔梗
雪里蕻拌椒圈
碧绿满口脆
麻油沙葱

069

炆拌娃娃菜
炆拌萝卜苗
爽脆佛手瓜
炆拌枸杞苗
广东拌丝瓜
炆拌南瓜丝

070

炆拌豇豆



凉拌枸杞芽
米椒广东菜心
爽口娃娃菜
香菇扒菜胆
燕麦糅糅

071

尖椒拌口蘑
荷兰豆拌菊花
客家一绝
香菇拌芥菜
口蘑拌花生
苦树芽杏仁

072

香油芥菜丝
橙汁马蹄
冰糖芦荟
野蕻拌菜心
酸辣空心菜
拌空心菜

073

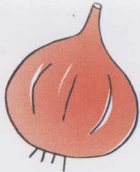
辣拌土豆丝
上海青玉米笋
上元大拌菜
生拌菜
凉拌折耳根
酱拌油麦菜

074

陈醋娃娃菜
橙香瓜条
茶树菇拌蒜薹
醋熘西葫芦
炆拌茼蒿
油辣鸡腿菇

075

双味芦荟
巧拌木瓜丝



冰镇芦荟

滇味蒿头

翡翠玻璃冻

风味海白菜

076

拌西芹百合

西芹拌腐竹

拌水芹菜

洋葱拌西芹

077

葱油胡萝卜西芹

爽口西芹

芹菜拌美人椒

酱汁西芹

078

玻璃西芹

西芹桃仁

西芹拌桃仁

胡萝卜拌芹菜

079

西芹苦瓜

杏仁西芹

芹蘸酱

西芹拌草菇

080

菊花西芹

椒油西芹

玫瑰西芹



西芹腰果

081

葱油西芹

西芹拌芸豆

香芹油豆丝

香干杂拌

082

芥兰桃仁

爽口芥兰

葱油芥兰

冰镇芥兰

083

冰浸芥兰

芥兰拌腊八豆

枸杞拌芥兰

香油芥兰

084

美味竹笋尖

笋干万年青

凉拌竹笋尖

浏阳脆笋

085

凉拌天目笋尖

手撕笋

凉拌笋衣

雪里蕻毛笋

086

天目山笋尖

天目笋干

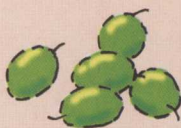
爽口笋尖

胭脂春笋尖

087

剁椒茄条

葱香茄子



凤尾拌茄子

蒜泥带把茄子

088

拌野生木耳

风味木耳

葱丝木耳

洋葱拌木耳

089

酸辣木耳

陈醋木耳

脆丝三宝

木耳小菜

090

芥兰黑木耳

芥兰木耳拌桃仁

菊花木耳

芥兰拌核桃仁

091

美味黑木耳

木耳桃仁

木耳黄瓜

蒜片野生木耳

092

山椒双耳

杂蔬拌双耳

凉拌双耳

凉拌黑木耳

093

笋尖木耳

葱香木耳

洋葱拌东北木耳

刺身木耳

094

双椒木耳

素拌木耳

野山椒拌木耳

芥末双耳

095

拌双耳

鲜菊花拌木耳

爽口黑木耳

素拌什锦

096

拌海带丝

蒜香海带茎



风味三丝

红油海带花

097

爽口海带茎

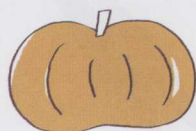
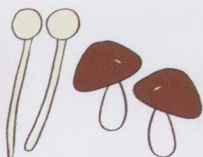
酸辣海带茎

剁椒海带丝



目录

Contents
Contents
Contents



双椒海带茎

098

双椒花生米

辣椒圈拌花生米

爽口花生

煮花生米

099

香菜花生

菠菜老醋花生

香辣花生米

香干花生米

100

花生豆干

花生萝卜干

老醋花生

泡花生米

101

美极花生

醋泡花生米

香菜老醋花生米

番茄酱双豆

102

老醋鲜核桃仁

红椒核桃仁

花生拌核桃仁

椿芽核桃仁

103

核桃仁拌素鲍

核桃仁拌芦笋

核桃仁拌三素

核桃仁拌木耳

104

杂锦拌桃仁

翡翠桃仁

红豆拌桃仁

桃仁西芹拌樱花

105

五彩桃仁

黄瓜核桃仁

核桃仁泡菜

三色桃仁

106

香椿苗拌核桃仁

桃仁拌菜心

洋葱桃仁

香菜桃仁

107

万年常青

万年青拌香干

葱油万年青

豆干炆拌万年青

108

黄豆芽拌荷兰豆

凉拌绿豆芽

泡椒黄豆芽

辣拌黄豆芽

109

素拌绿豆芽

拌扁豆芽

黄豆芽拌香菇

黄豆芽拌菠菜粉丝

110

桂花山药

冰脆山药片

酱汁山药

橙汁山药

111

冰晶山药

椰奶山药

八宝山药

话梅山药

112

甜椒拌金针菇

四蔬拌金针菇

凉拌金针菇

荷兰豆金针菇

113

芥油金针菇

凉拌金针黄花

椒葱拌金针菇

胡萝卜拌金针菇

114

冻豆干

椒拌香干丝

菇菜香干

川式米豆腐



115

蔬菜豆皮卷

香椿豆腐

香干蒿菜

家常拌香干

116

五香卤香干

芹菜拌香干

洋葱拌豆干

一品豆花

拌西芹香干

富阳卤豆干

117

香菊拌香干

麻辣香干

兰花干拌香菜

馋嘴豆干

菊花辣拌香干

马兰头拌香干

118

洛南豆干

秘制豆干

甘泉豆干

小葱拌豆腐

香辣豆腐皮

香芹腐竹丝

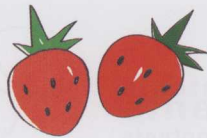
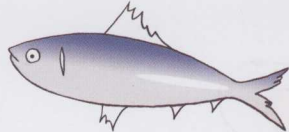
119

香油豆腐皮

红椒丝拌豆腐皮

香椿苗拌豆腐丝

豆干拌花生米



麻辣豆腐皮

千层豆腐皮

120

香拌豆腐丝

拌豆腐丝

豆皮时蔬圈

豆皮卷香葱

豆皮芥末三丝卷

辣拌豆皮

121

香菜云丝

香椿芽豆腐丝

香椿芽芸丝

红椒芹菜双豆丝

三丝豆皮卷

豆腐丝拌香菜

122

酸辣魔芋丝

红油素鸡

豆豉凉皮

芹菜拌腐竹

香卤腐竹

东子凉粉

123

拌凉粉

川北凉粉

白玉凉粉

傣味酸辣豌豆凉粉



爽口油豆皮

爽口蕨粉

124

绿豆凉粉

特色拉皮

玉米凉粉

油炸豆腐拌粉条

一品凉粉

拌荞面凉皮

125

酸辣蕨根粉

爽口魔芋结

东北大拉皮

家常凉粉

爽口双丝

黑芝麻葛粉

126

麻酱粉皮

凉拌莜面

酸辣粉丝

陕北莜面

巧拌荞麦面

陕南橡树粉

127

炝拌南极冰藻

芥末石花菜

凉拌海草

芝麻海草

拌海旋藻

拌海藻丝

128

蒜香豌豆荚

意式拌菜

菊花百合

西兰花鸡腿菇

风味茼蒿

山野杏仁

129

陕北沙芥

蜂蜜凉粽子

花生松柳芽

凉拌脆松柳

凉拌藜蒿

青菜核桃仁

130

风味苦菜

清拌枸杞苗

香油沙葱

凉拌青蒜头

花生油麦菜

魔芋拌黄花菜

131

酱萝卜干

傣味香辣酸拌折耳根

爽口冰藻

凉拌百合花

凉拌石花菜

夏果橄榄菜

132

桂花莲枣

红枣莲子

蜜汁醉枣

板栗醉红枣

糯米红枣

红枣黄桃

133

鲜橙醉雪梨

红酒蜜梨

京糕梨丝

红酒浸雪梨

京糕雪梨

冰冻葡萄球

134

清爽木瓜

黄桃芦荟

黄桃芦荟黄瓜

冰极情人果

135

生拌莲蒿

生拌茼蒿

凉拌野苜蓿

豆腐皮拌豆芽

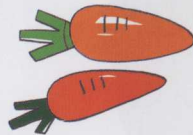
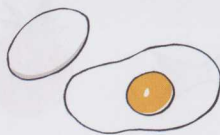
136

蕨菜拌双萝

东北拌蕨菜

辣拌蕨菜





蕨菜拌胡萝卜丝

137

蕨菜花生米

蕨菜炆春笋

炆拌蕨菜

腊八豆拌蕨菜

138

菜心青豆

青豆拌小白菜

枸杞拌青豆

盐水毛豆

139

话梅芸豆

萝卜干拌青豆

美芹黄豆

豆米萝卜干

140

糟毛豆

小白菜拌毛豆

生菜拌青豆

绍兴回味豆

141

盐水芸豆

酸辣芸豆

桂花芸豆

蜜汁芸豆

142

葱香蚕豆



蒜香蚕豆

酸辣拌蚕豆

蜜豆百合

143

青椒拌干黄豆

酒酿黄豆

雪里蕻拌黄豆

芥兰拌黄豆

144

油焖杭椒

豉油杭椒

葱油青椒丝

爽口美人椒

Part2

美味荤凉菜



146

云南酱肉

拌豆芽肉丝

泡菜豆腐

叉烧肉

147

葱花拌肉片

白切猪脖肉

蒜香猪脖肉

红卤王肠

148

蒜泥白肉

蒜香白肉

香椿白肉卷

滇味凉白肉

149

芝麻猪肉

松花豆皮猪肉卷

美味自制冻肉

肉丝豆腐

150

东北拉皮

水晶皮冻

酱香猪嘴

蒜汁猪脸

151

肉丝拉皮

海苔冻肉

皮冻黄豆

家乡皮冻

152

葱拌蹄筋

水晶一品肴肉

镇江肴肉

顶香肉冻

153

醋香猪蹄

水晶肘子

酱肘花

五香肘花

154

陕北肘子

太白拌肘

水晶冻肘

蒜泥肘片



155

芝麻拌猪耳

大刀耳片

小白菜拌猪耳

黄瓜拌猪耳

156

千层脆耳

猪耳拌猪嘴

红油耳片

葱辣猪耳

157

爽口三丁

熏猪耳

顺风耳片

生菜拌耳丝

158

香干拌猪耳

泡椒耳片

豆芽拌耳丝

云片脆耳

159

香油脆耳

凉拌猪耳

冲菜肚丝

双椒拌肚丝

160

红油肚丝



拌肚丝

荞面肚丝

香麻肚丝

161

双椒拌猪肚

咸菜拌肚丝

凉拌肚丝

如意肚丝

162

糟香肚尖

冷水猪肚

酸萝卜爆肚条

香芹拌肚丝

163

香葱肚丝

红油洋葱肚丝

红油腰花

香葱拌腰花

164

炆拌腰片

香辣腰片

炆香腰片

醋辣腰花

165

炆拌腰花

巧手猪肝



凉拌猪肝

老干妈拌猪肝

166

红油口条

凤凰肠卷

卤水肠头

东北蒜泥血肠

167

辣拌黄喉

卤味拼盘

熏味拼盘

话梅黄瓜拼排骨

168

湖北凉菜

三鲜芦笋

三鲜萝卜卷

风味拌菜

169

老醋泡肉

拌腊瘦肉

腊肉蚕豆

川式腊肠

170

炆拌牛肉丝

酱香牛肉

五香牛肉

飘香牛肉干

171

风味麻辣牛肉

麻辣牛展

牛肉拌牛杂

灯影牛肉

172

醋香牛肉

牛筋皮冻

姜汁牛腱

大刀牛肉筋

173

拌卤牛肉

爽口牛腱

成都老肺片

夫妻肺片

174

牛肉黄瓜

湘卤牛肉

特色手撕牛肉

农家牛肉拌菜

175

麻辣牛肉

牛肉拌苦瓜

花生米拌牛肉

层层脆牛肚

176

香芹金钱肚

香菜拌肚丝

干拌金钱肚

莴笋牛肚

177

大蒜炆牛肚

卤水牛肚

凉拌金钱肚

鲜菊肚丝

178

口水牛筋

凉拌卤牛筋

水晶牛筋

风味牛筋冻



腰果蹄筋

蒜味牛蹄筋

179

味汁牛蹄筋

五香牛蹄筋

香菜黄豆牛筋冻

水晶鞭花

水晶牛耳

干拌牛尾

180

牛百叶黄瓜

豆豉牛百叶

酱醋牛百叶

红油牛百叶

原汁牛舌

卤水小拼

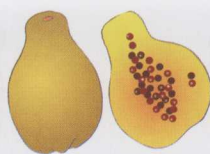
181

风味泡椒拌黄喉

香菜拌黄喉

酸辣牛衣

香芹牛头皮



酸辣双脆

卤水拼盘

182

葱拌羊肉

蒜香羊头肉

风干羊腱

水晶羊杂

水晶羊肉

葱姜水晶羊肉

183

白切羊肉

姜汁羊肉

葱蒜拌羊肚

干拌羊杂



凉拌羊杂

辣子羊血

184

萝卜干拌兔丁

芹菜兔肉

熏兔

香辣兔肉丝

农夫拌兔

手撕兔肉

185

手撕狗肉

蒜香狗肉

葱香狗肉冻

凤翔腊驴肉

手撕驴肉

民间老坛子

186

客家盐焗鸡

贵妃白切鸡

广东白切鸡

东江白斩鸡

洋葱鸡

家乡咸鸡

187

合肥靓鸡

怪味鸡

红油豆豉鸡

鸿运发财鸡

香糟鸡

宅门鸡

188

鸡丝豆腐

鸡丝石花菜

鸡丝拉皮

鸡丝凉皮

棒棒鸡丝

荞面鸡丝

189

葱油鸡

蓉城手撕鸡

皮蛋手撕鸡

手撕盐焗鸡

手撕鸡肉

爽口鸡

190

竹笋钵钵鸡

罗汉笋红汤鸡

蛋黄鸡卷

山椒鸡胗拌毛豆

酱鸡胗

黄瓜双脆

191

白云凤爪

泡菜凤爪

山椒凤爪

风味凤爪

泡椒凤爪

香辣凤爪

192

四蔬凤爪

风味鸡爪

爽口鸡爪

百岁凤冠

卤水凤冠

喜庆年糕凤冠

193

泡椒鸭胗

红椒鸭胗

泡菜拌鸭胗

香辣鸭胗

香菜鸭胗

香卤鸭胗



194

隋记卤拼

卤水鸭心

香辣鸭掌



芥末鸭掌

芥末三白鸭掌

金蛋鸭卷

195

香芹拌鸭肠

凉粉鸭肠

鸭黄金钱肉

盐水鸭肝

卤水鸭舌

香辣卤鸭舌

196

香椿鹅胗

茶树菇拌鹅胗

双椒拌鹅胗

一品鹅肝

197

黄凉粉拌鹅肠

山椒木耳拌鹅肠

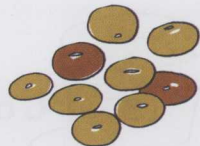
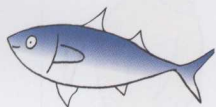
凉粉鹅肠

鲜椒拌鹅肠

198

千层百叶

蛋皮拌豆苗



如意相思卷

乡村大拉皮

199

鲜椒松花茄

果仁皮蛋

皮蛋拌瓜条

黄瓜皮蛋

200

椒粒皮蛋

家乡豆芽面筋

皮蛋拌豆腐

皮蛋嫩豆腐

201

肉松皮蛋豆腐

双椒烧皮蛋

四喜豆腐

皮蛋拌日本豆腐

202

咸蛋豆腐

花生皮蛋拌豆腐

黄瓜皮蛋

皮蛋豆腐

Part3 鲜香水产



204

凉拌海蜇萝卜丝

菜心蜇皮

娃娃菜拌海蜇

黄花菜拌海蜇

205

港式海螺头

凉拌海蜇丝

香麻海蜇

炆拌蜇丝贡菜

206

酸辣海蜇

黄瓜海蜇

特色拌海蜇

陈醋蜇头

207

豆瓣海蜇头

黄花蜇头

脆菜蜇头

河味蜇头

208

蜇头拌黄瓜

老醋蜇头

食醋蜇头

素拌海蜇头

209

葱油海螺

葱椒海螺

温拌海螺

香葱拌海螺

210

双椒响螺片

白灼螺片



香葱拌螺片

海螺拉皮

211

洋葱拌螺片

香油响螺片

冰镇油螺

碧绿扒鲍片

212

花生米拌鱼皮

胡萝卜脆鱼皮

芥味鱼皮

萝卜丝拌鱼皮

213

爽口鱼皮

三色鱼皮

凉拌鱼皮

鱼皮花生

214

双色鱼皮

香拌鱼皮

芹香鱼皮

酸辣鱼皮丝

215

鱿鱼丝拌粉皮

鱿鱼三丝

青红椒鱿鱼丝

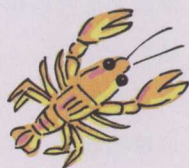
五彩银针鱿鱼丝

216

四宝西兰花

苦瓜虾仁

虾米菠菜



虾米包菜

盐水虾

虾皮拌小葱

217

香辣剥皮鱼

香辣马面鱼

纯鲜墨鱼仔

醉鱼拌西芹

湘式火焙鱼

红油沙丁鱼

218

鲢鱼豆苗

五香鱼块

水晶鱼冻

小鱼花生

青葱拌银鱼

爽口鱼鳞冻

219

香菜银鱼干

鲜椒鱼片

香葱拌海肠

拌海兔

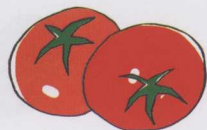
酸辣海参

拌海蛎子

220

潮式腌黄沙蚬

姜葱蚬子



老醋黄瓜拌蛤蜊

蛤蜊菠菜

黄瓜蛤蜊肉

麻辣鳝丝

Part 4

营养沙拉



222

鱼子水果沙拉盖

金丝虾沙拉

海鲜大拌菜

海鲜沙拉船

223

梨椒海皇粒

火龙果桃仁炸虾球

果蔬奇妙泰河虾

美果鲜贝

224

果蔬沙拉

虾仁菠萝沙拉

带子肉果蔬沙拉

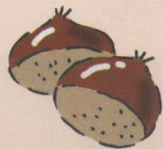
蟹子沙拉

225

番茄金枪鱼沙拉

金枪鱼蔬菜沙拉

金枪鱼玉米沙拉



金枪鱼沙拉

226

黄瓜蟹柳沙拉

双色海鲜沙拉

海鲜胡萝卜沙拉

带子墨鱼沙拉

227

木瓜蔬菜沙拉

蟹柳沙拉

水果沙拉

苹果黄瓜沙拉

228

生菜芦笋沙拉

番茄洋葱沙拉

芦笋蔬菜沙拉

生菜黄瓜沙拉

229

沙司桂花山药

什锦生菜沙拉

黄瓜番茄沙拉

地瓜包菜沙拉

230

土豆沙拉

土豆泥沙拉

土豆玉米沙拉

土豆山楂糕沙拉

231

鸡冠草沙拉

空心粉沙拉

鸡蛋包菜沙拉

土豆番茄沙拉

232

鸡蛋蔬菜沙拉

蔬菜沙拉

火腿沙拉

玉米沙拉

Appendix



附录

234

凉菜的常见制法与

调味料

凉菜的常见制作方法

凉菜调味料

235

一盘好凉菜的要求

236

美味凉拌菜怎样“拌”

237

不同蔬菜的凉拌方

法与配料

做凉拌菜必备的八

大配料

238

拌凉菜的方法对营

养的影响

239

凉菜的30种调味汁

的配制方法

241

凉菜拼盘方法

242

泡菜的制作技巧

泡菜制作三关键

根据个人喜好确定

泡菜风味和用量

243

制作和食用蔬菜沙

拉的窍门

怎样做蔬菜沙拉

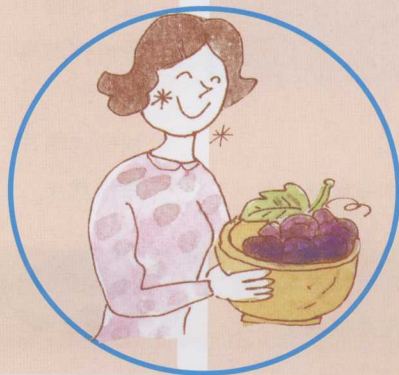
怎样吃蔬菜沙拉

244

营养黄金组合

251

食物搭配误区



Part 1.....

爽口

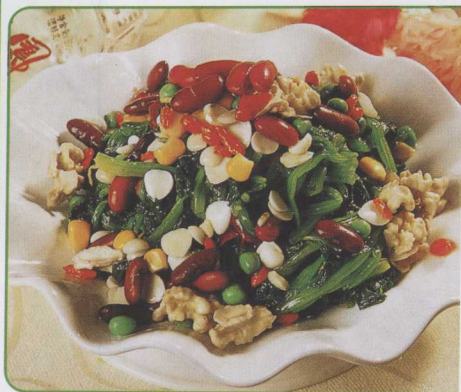


Shuangkou Suliangcai

素凉菜

在各种小菜里，凉拌菜是最有营养的，而且开胃，特别是夏天食欲不振的时候，很多人都愿意吃凉拌菜。营养学的研究也证明，凉拌蔬菜够最大限度地保存菜里面的营养，因为蔬菜中一些人类必需的生物活性物质在遇到55℃以上温度时，内部性质就会发生变化，丧失其健康功能。此外，蔬菜中还含有一种免疫物质——干扰素诱生剂，它具有抑制人体细胞癌变和抗病毒感染的作用。由此可见，吃素凉菜对人体健康是相当有益的。





菠菜花生米

【原材料】菠菜200克，红豆、杏仁、玉米粒、豌豆、核桃仁、枸杞、花生米各50克

【调味料】盐2克，味精1克，醋8克，生抽10克，香油15克

【做法】

- ①菠菜洗净，用沸水焯熟；红豆、杏仁、玉米粒、豌豆、枸杞、花生米洗净后，用沸水焯熟后待用；核桃仁洗净。
- ②将焯熟后的菠菜放入盘中，再加入红豆、杏仁、玉米粒、豌豆、枸杞、花生米、核桃仁。
- ③向盘中加入盐、味精、醋、生抽、香油，拌匀即可。



姜汁时蔬

【原材料】菠菜180克，姜60克

【调味料】盐、味精各4克，香油、生抽各10克

【做法】

- ①菠菜择净，洗净，切成小段，放入开水中烫熟，沥干水分，装盘。
- ②姜去皮，洗净，一半切碎，一半捣汁，一起倒在菠菜上。
- ③将盐、味精、香油、生抽调匀，淋在菠菜上即可。



五仁菠菜

【原材料】菠菜300克，玉米、花生各50克，松子、炸豌豆各30克

【调味料】盐4克，味精2克，生抽8克，熟芝麻15克，香油适量

【做法】

- ①菠菜去须根，洗净，下入开水中稍烫，捞出，沥干水分，切段备用。
- ②玉米、松子洗净，入开水煮熟，捞出，沥水；花生米炸熟。
- ③菠菜、豌豆和上述材料放入容器，加调料搅拌均匀即可。



特色拌菜

【原材料】菠菜300克，豆干100克，花生米80克，甜椒50克，香菜适量

【调味料】酱油8克，醋、白糖各15克

【做法】

- ①菠菜洗净，去须根；豆干、甜椒均洗净，切丝；香菜洗净，切段备用。
- ②菠菜在开水中焯烫，捞出，放凉；甜椒、香干在开水中稍微烫一下，花生米在锅中炒熟。
- ③将菠菜、花生米、甜椒、豆干、香菜放在一个容器里，加酱油、醋、白糖搅拌均匀装盘即可。

菠菜拌四宝

【原材料】菠菜200克，杏仁、玉米粒、枸杞、花生米各50克

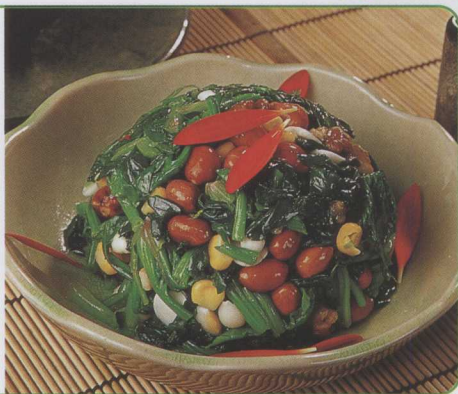
【调味料】盐2克，味精1克，醋8克，香油15克

【做法】

①菠菜洗净，用沸水焯熟；杏仁、玉米粒、枸杞、花生米洗净后，用沸水焯熟后待用。

②将焯熟后的菠菜放入盘中，再加入杏仁、玉米粒、枸杞、花生米。

③加入盐、味精、醋、香油，拌匀即可。



菠菜粉条

【原材料】菠菜500克，粉条200克

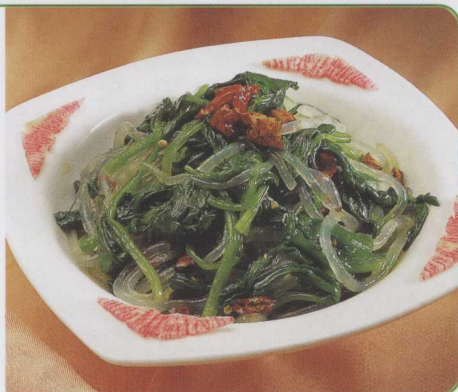
【调味料】盐、味精各2克，干辣椒8克，酱油、香油各适量

【做法】

①菠菜洗净，去须根；干辣椒洗净，切段；粉条用温水泡发备用。

②将菠菜、粉条放入开水中稍烫，捞出，沥干水分；油锅烧热，放入干辣椒，加盐、味精、酱油、香油炒匀。

③将烫好的材料放入容器，加入炒好的干辣椒搅拌均匀装盘。



宝塔菠菜

【原材料】菠菜200克，杏仁、玉米粒、松子各50克

【调味料】盐3克，味精1克，醋8克，生抽10克，香油适量

【做法】

①菠菜洗净，切段，放入沸水中焯熟；杏仁、玉米粒、松子洗净，用沸水焯熟，捞起晾干备用。

②将菠菜、杏仁、玉米粒、松子放入碗中，加入盐、味精、醋、生抽、香油拌匀。

③再倒扣于盘中即可。



凉拌菠菜

【原材料】菠菜300克，红椒10克，花生米10克

【调味料】盐3克，味精2克，香油适量

【做法】

①菠菜去根，洗净；花生米炒熟后，擀碎；红椒洗净，切成碎粒。

②锅中加水烧沸，下入菠菜焯至熟软后，捞出沥干水后，再切碎。

③将菠菜、花生碎、红椒粒与盐、味精、香油拌匀即可。

