

凉拌美食

曹凤英等 编著

农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

冷拼美食/曹凤英等编著. —北京: 农村读物出版社,
2004. 1 (2009. 1 重印)

ISBN 978 - 7 - 5048 - 4328 - 9

I. 冷… II. 曹… III. 凉菜 - 菜谱 IV. TS972. 121

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 124869 号

编 著

曹凤英 黄增义 黄锦程 张文彦 王文桥
王步周 李玉荣 刘丽佳 张晓芳 段 伟

责任编辑 育向荣

出 版 农村读物出版社

(北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100125)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 中国农业出版社印刷厂

开 本 889mm × 1194mm 1/24

印 张 3. 5

版 次 2004 年 3 月第 1 版

2009 年 1 月北京第 2 次印刷

印 数 6 001 ~ 12 000 册

定 价 17. 80 元



金蛇狂舞	2	凉拌青笋花	30	晨光曲	58
海浪椰风	3	满载而归	31	翠衣蛋	59
彩凤欲飞	4	凉拌茄花	32	喜庆丰年	60
鱿鱼花	5	鸿雁南飞	33	纯洁鸟	61
双福肉菜卷	6	孔雀开屏	34	酸甜黑莓	62
鱼翔浅底	7	卤汁鸡腿菇	35	望日莲	63
竹笋串串红	8	彩拼卤肝	36	飞行编队	64
豆苗拌菜花	9	花色凉皮	37	花开并蒂	65
彩球色拉	10	花拼鱿鱼卷	38	小狗回家	66
舞之蝶	11	凉拌双鱼	39	茄子卷	67
凉拌鱼皮花	12	豆皮肉卷	40	枝头小鸟	68
缤纷萝卜卷	13	萝卜扇	41	太阳花	69
什锦色拉	14	清风徐来	42	春之声	70
尖椒拌鸭肠	15	彩拼蝴蝶	43	瑞鸟鸣春	71
小熊架桥	16	彩蝶纷飞	44	芭蕉扇	72
田间小路	17	中秋月圆	45	芝麻土豆饼	73
花灯高高挂	18	果园小景	46	欢乐花拼	74
凉拌茭白卷	19	孔雀归巢	47	刺猬过山	75
蝶恋花	20	凉拌泡椒	48	丝带绣球	76
嫩竹青青	21	火腿拌豆苗	49	百丝卷	77
海鸥飞舞	22	叉烧拼盘	50	蜂舞花丛	78
花拼鲍鱼	23	椰风送爽	51	天鹅还乡	79
花篮溢香	24	浪拂珊瑚	52	将(姜)心比心	80
金鱼戏水	25	什锦菜卷	53	心心相印	81
异彩纷呈	26	鸭片花拼	54	盘花肠	82
彩拼鹌鹑蛋	27	浪漫小花拼	55	荷塘秋色	83
丰收宝葫芦	28	巢中完卵	56	卡通娃娃	84
金鱼送宝	29	温馨家园	57	蛋黄拼盘	85

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请与出版社发行部
联系调换)



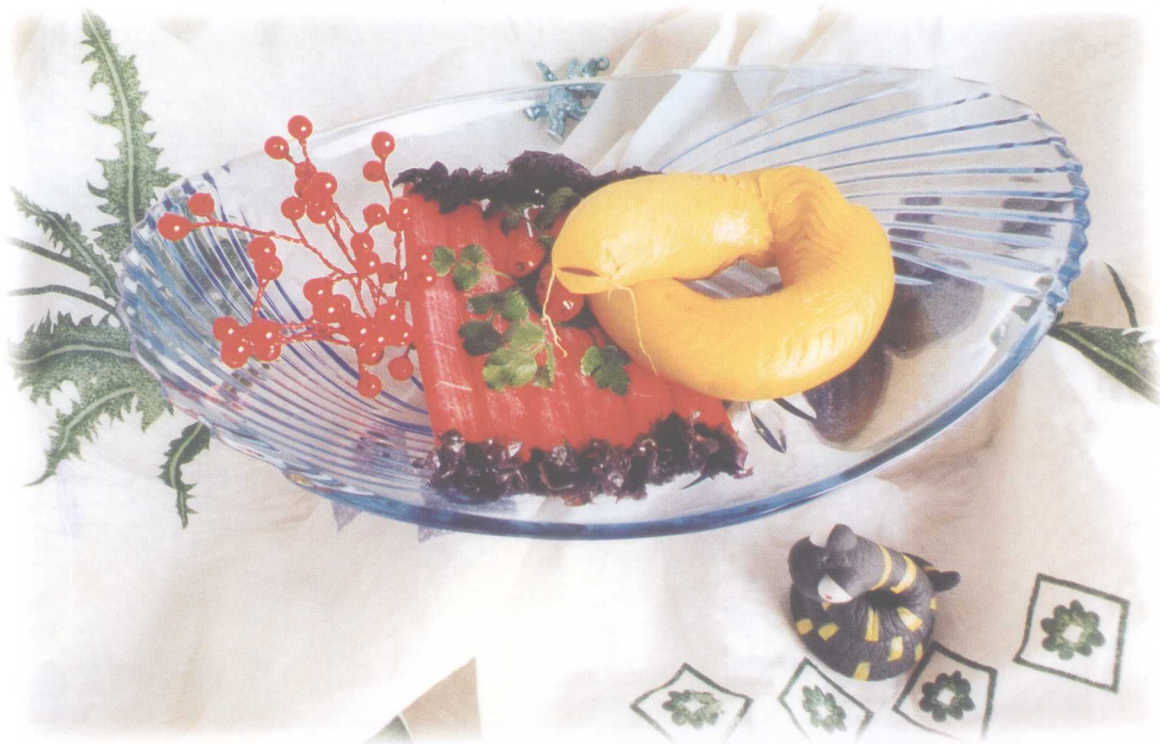
● 曹凤英等 编著

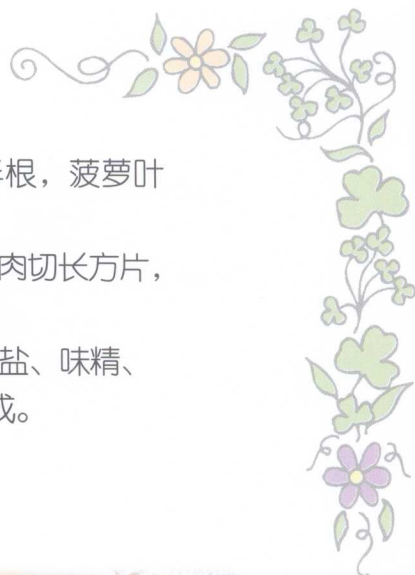
冷拼美食

农村读物出版社

原料：白萝卜1个，人造蟹肉150克，西芹150克，红樱桃75克，红枣4个，紫菜75克，香菜1根，食用色素、精盐、味精、白醋、糖、香油各适量。

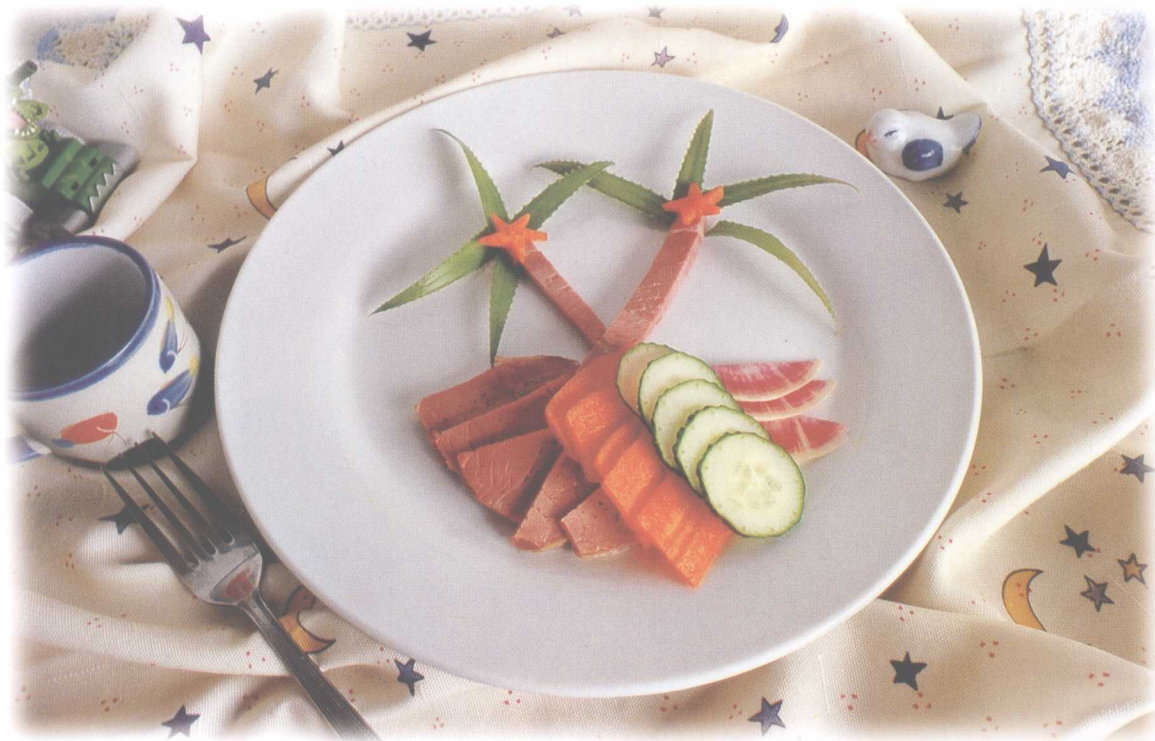
- 制作：1. 将西芹切长条，用精盐、食用色素腌10分钟后取出，制作成樱桃枝。
2. 将白萝卜洗净，用雕刻刀切透，在盐水中浸泡15分钟后捞出。
3. 将人造蟹肉入沸水锅煮熟取出，上食用色素；紫菜下沸水锅烫一下，取出，过凉。
4. 按图装盘，淋上用精盐、味精、白醋、糖、香油调成的汁即可。

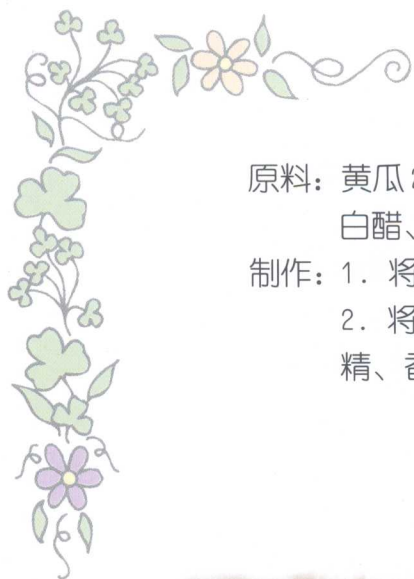




原料：酱牛肉100克，胡萝卜1根，红心萝卜半个，黄瓜半根，菠萝叶8片，精盐、味精、香油各适量。

制作：1. 将胡萝卜、红心萝卜、黄瓜、菠萝叶分别洗净；酱牛肉切长方片，黄瓜、萝卜、胡萝卜分别用圆片、半圆片、菱形片。
2. 将胡萝卜入沸水锅永透、捞出过凉，控干，加入精盐、味精、香油拌匀，与酱牛肉片、黄瓜片、红心萝卜片装盘即成。

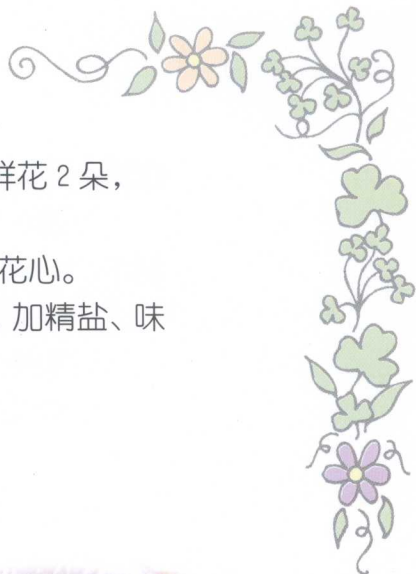




原料：黄瓜 250 克，人造蟹肉 75 克，鲜花 3 朵，雕刻孔雀头 1 只，精盐、白醋、白糖、味精、香油各适量。

制作：1. 将黄瓜洗净切成凤尾形；蟹肉切成小片，用开水烫一下过凉。
2. 将切好的黄瓜、蟹肉片放入碗中，加精盐、白醋、白糖、味精、香油拌匀，按图装盘即可。





原料：鲜鱿鱼 250 克，胡萝卜 1 根（叶 4 片），西芹 3 根，鲜花 2 朵，
精盐、味精、蒜汁、醋、香油各适量。

制作：1. 将鲜鱿鱼洗净切成小条；胡萝卜切条，另刻一个花心。
2. 将鱿鱼条、胡萝卜条入沸水锅烫一下，取出晾凉，加精盐、味精、蒜汁、醋、香油拌匀，按图装盘即成。

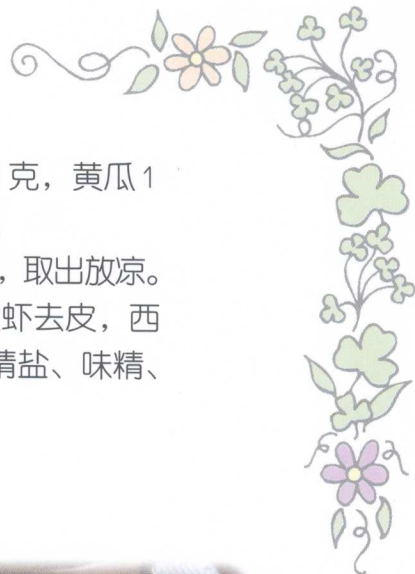


鱿鱼花

原料：大火腿 200 克，胡萝卜、黄瓜各 75 克，梅花 4 朵，菜叶 2 根，蛋清 3 个，精盐、味精、蒜末、辣椒油各适量。

制作：1. 将胡萝卜、黄瓜洗净切成丝；火腿先切出两大片，其余切成丝。
2. 将胡萝卜丝、火腿丝入沸水锅烫软，捞出过凉，与黄瓜、丝同放碗内，加精盐、味精、蒜末、辣椒油拌匀，按图扎成两个卷，点缀梅花，装盘即可。



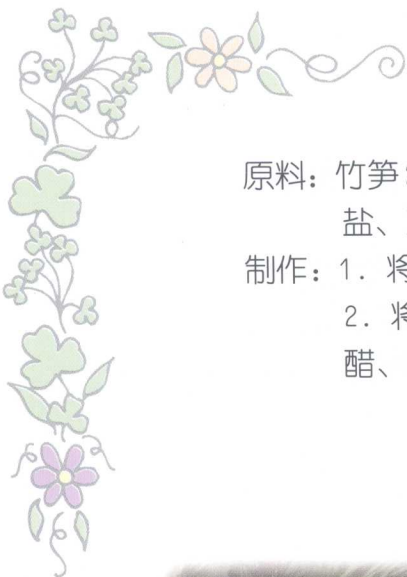


原料：香肠 50 克，辣椒 2 个，西兰花、酱牛肉、大虾各 75 克，黄瓜 1 根，小西红柿 2 个，精盐、味精、醋、香油各适量。

制作：1. 将香肠、酱牛肉切片，放入微波炉热 1 分钟（消毒），取出放凉。
2. 黄瓜洗净，削下皮码成两棵树，黄瓜肉切片；大虾去皮，西兰花洗净，分别下入沸水锅烫熟，取出过凉，加入精盐、味精、醋、香油拌匀，按图装盘即成。



鱼
翔
浅
底

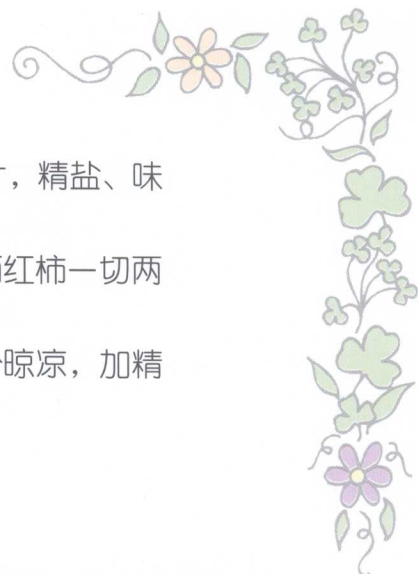


竹笋串串红

原料：竹笋250克，黄瓜150克，小西红柿10个，牙签5根，花3朵，精盐、鸡精、醋、香油各适量。

制作：1. 将竹笋洗净破成4瓣，黄瓜去皮挖空。
2. 将竹笋下入沸水锅烫熟取出，用凉开水过凉，加入精盐、醋、鸡精、香油拌匀，按图装盘即成。





原料：豌豆苗 250 克，小西红柿 200 克，菜花 75 克，黄瓜 6 片，精盐、味精、花椒油、香油、蒜末各适量。

制作：1. 将豌豆苗、西红柿、菜花、黄瓜片分别洗净，西红柿一切两半，菜花掰成瓣。
2. 将豌豆苗、菜花投入沸水锅中氽透捞出，控干水分晾凉，加精盐、味精、花椒油、蒜末搅匀，装盘即成。



原料：熟土豆泥 250 克，黄瓜 1 根，西红柿 1 个，食用色素少许，色拉酱、精盐、白糖各少许。

制作：1. 将黄瓜、西红柿洗净切成块。

2. 取一半土豆泥加食用色素、白糖，另一半加少许精盐，制成球，入锅煮 15 分钟，取出放凉。

3. 将黄瓜块、西红柿块加色拉酱拌匀，装盘即成。





原料：小香肠 250 克，菠菜 75 克，红樱桃 2 个，精盐、味精、香油各少许。

制作：1. 将菠菜洗净切成末，小香肠切成片，盛入碗中，加精盐、味精、香油拌匀。

2. 按图装盘即成。



舞

之

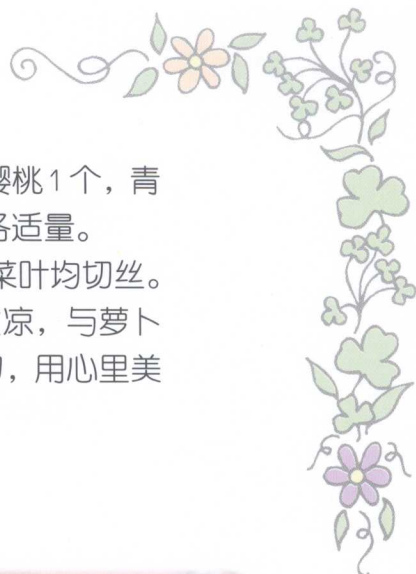
蝶

原料：鱼皮 250 克，鲜鱿鱼 150 克，胡萝卜、黄瓜、蒜末、醋、精盐、味精、香油各适量。

制作：1. 将鲜鱿鱼、鱼皮洗净，分别切成条和块；黄瓜切片，胡萝卜刻成花心。

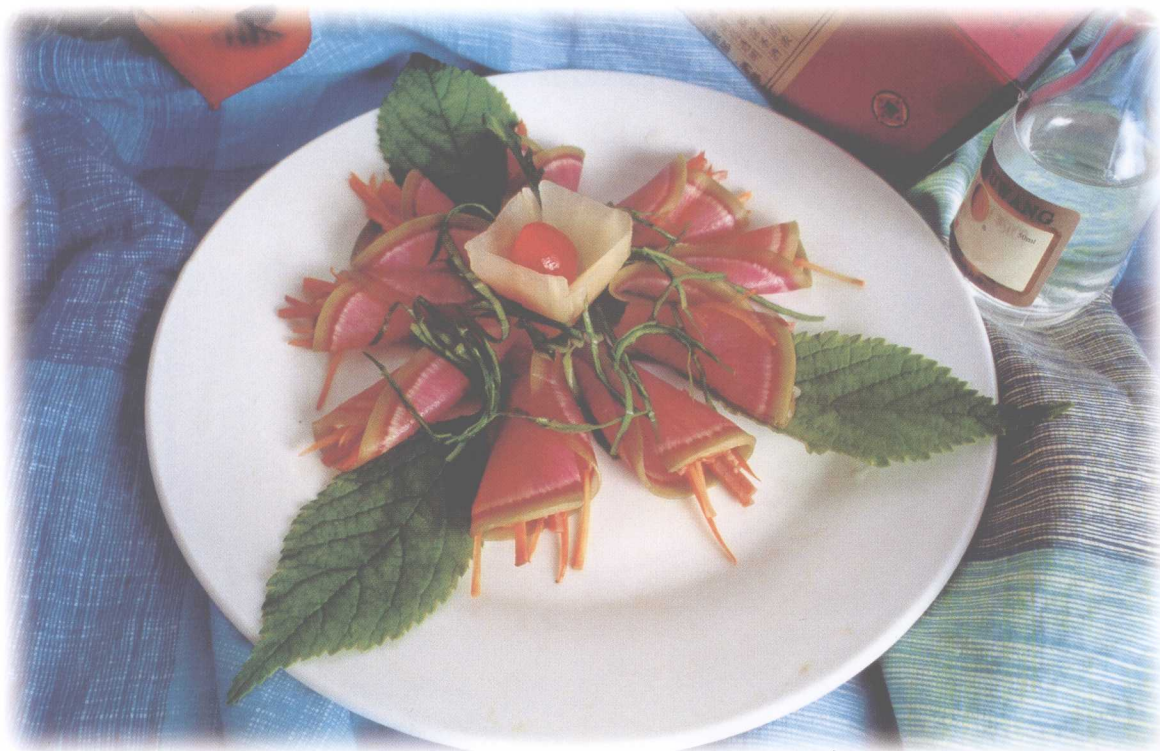
2. 将鱼皮、鲜鱿鱼下入沸水锅煮熟，捞出过凉，控干水分，盛入碗内，加精盐、醋、味精、香油拌均，装盘即成。





原料：心里美萝卜 250 克，胡萝卜 200 克，萝卜花 1 个，红樱桃 1 个，青白菜叶 1 片，绿叶 3 片，精盐、味精、白醋、香油各适量。

制作：1. 将萝卜洗净，一半切片一半切丝；胡萝卜、青白菜叶均切丝。
2. 将胡萝卜丝、青白菜丝下沸水锅烫一下，取出过凉，与萝卜丝同放碗内，加精盐、味精、白糖、白醋、香油拌匀，用心里美萝卜片卷好，按图装盘即可。



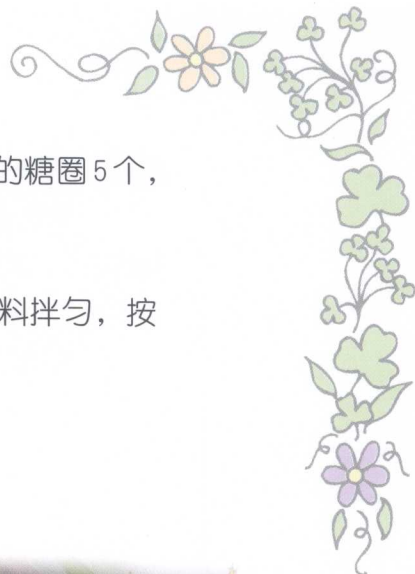
缤纷萝卜卷

什锦色拉

原料：方火腿 200 克，黄瓜 75 克，红心萝卜、白萝卜各 50 克，熟鸡蛋 2 个，精盐、色拉酱、胡椒粉各适量。

制作：1. 将黄瓜、红心萝卜、白萝卜洗净，分别切成三角片、长片和丁；火腿切块。
2. 将加工好的原料盛入碗内，加盐、味精、色拉酱拌匀，装盘，将熟鸡蛋切成片，围在盘边即可。





原料：酱鸭肠 250 克，尖椒 150 克，香菜 50 克，土豆粉制成的糖圈 5 个，精盐、味精、蒜末、姜汁、辣椒油、花椒油各适量。

制作：1. 将鸭肠切段，尖椒洗净切片，香菜洗净切段。
2. 将切好的鸭肠、尖椒、香菜盛入盘中，加所备调料拌匀，按图拼摆即成。



尖椒拌鸭肠