

大众饮食丛书

大众凉菜

吴敬华 张雨 编著



中国轻工业出版社

15.5
45

大众饮食丛书

大众凉菜

吴敬华 张雨 编著

中国轻工业出版社

(京)新登字034号

内 容 提 要

本书主要介绍260多种凉菜的用料和制作方法，分为蔬菜类、豆腐类、肉、禽类、水产类以及混合类。

本书本着为大众服务的宗旨，各菜所取原辅材料都为市场上常见，且大多简单易做。

大众饮食丛书

大众凉菜

吴敬华 张 雨 编著

中国轻工业出版社出版

(北京东长安街6号)

北京密云卫新印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

各地新华书店经售

787×1092毫米 印张：6 字数：130千字

1992年1月 第1版第1次印刷

印数：10,000 定价：4.20元

ISBN 7-5019-1151-7/TS·0773

31.002

前 言

近年来，随着人民生活水平的提高，人们对菜式的质量和花色品种的要求也越来越高，更注重各项营养的搭配。本书本着为家庭服务的宗旨，介绍一些大众化凉菜的制作方法。

凉菜素来在我国烹饪上占有很重要的一席之地。因为在宴席上它总是首先上席，由于“先入为主”的心理作用，第一道菜的好坏，往往影响到人们对整个筵席的评价。凉菜在家庭饮食中也占有很大比重，或酌酒，或作为饮食调配。一盘好的凉菜不仅色彩鲜艳，在色感上能增加人们的食欲，而且吃起来脆嫩爽口、干香不腻、味透肌里。

本书各菜所取原辅材料都为市场上常见，且大多简单易做，愿为各家庭的饮食调配作一点小小的贡献。

目 录

蔬菜类	1
糖醋心里美.....	1
凉拌水萝卜.....	1
腌西瓜皮.....	2
辣白菜.....	2
腌油菜梗.....	3
煮毛豆荚.....	3
拌榨菜雪里蕻.....	4
腌茭白.....	4
拌马齿苋.....	5
咖喱猴腿.....	5
糖梨菜心.....	6
糟莴笋.....	6
腐乳菜花.....	7
糖醋菜花.....	7
拌蔓菁.....	8
腌百叶.....	8
糟腐乳.....	9
朝鲜泡菜.....	9
风菜.....	10
腌笋.....	10
香梨丝.....	11

凉拌甜藕	11
红梅菜心	12
拌茄泥	12
生姜拌藕	13
拌甜菜心	14
辣香椿	14
素油花蘑	15
凉拌马兰头	15
蒜香黄瓜粉丝	16
拌丝瓜	16
清莴笋	17
拌菠菜粉丝	17
香甜芹丝	18
腌洋葱	19
莴笋拌粉皮	19
姜汁扁豆	20
珊瑚菜卷	20
盐水菜花	21
三丝圆白菜卷	22
西红柿拌黄瓜	22
清拌银芽	23
凉拌木耳黄瓜	23
毛豆茄子	24
黄豆拌香芹	25
青椒炒圆白菜	25
凉拌菠菜	26
红白萝卜丝卷	26

拌菠菜小蘑菇	27
拌扁豆	27
蒜味黄瓜	28
五彩黄瓜	28
油吃黄瓜	29
三丝黄瓜卷	30
糖醋泡瓜皮	31
蓑衣黄瓜	31
葱油瓜条	32
姜汁梳子黄瓜	32
酱汁黄瓜	33
番茄瓜方	33
酸辣黄瓜	34
麻仁翠瓜丝	35
虾仁黄瓜	35
香糟黄瓜	36
三丝黄瓜卷	36
赛香瓜	37
挂丝黄瓜	38
桃仁黄瓜	38
瓜丝蛋饺	39
炝辣黄瓜条	40
果味瓜卷	40
草菇瓜条	41
香干炒黄瓜	41
香拌辣黄瓜	42
杏仁拌黄瓜	42

黄瓜拌粉皮·····	43
炅黄瓜·····	43
珊瑚黄瓜·····	44
奶油黄瓜沙拉子·····	45
油焖黄瓜·····	45
酥炸黄瓜环·····	46
瓢黄瓜(1)、(2)·····	46
葱油鲜蘑·····	48
油焖香菇·····	48
泡菜·····	49
三丝白菜·····	50
糖醋白菜卷·····	51
芝麻油菜·····	52
珊瑚冬笋·····	52
豆腐类 ·····	54
糖醋豆腐·····	54
素豆腐丸子·····	54
酱汁豆腐·····	55
叉烧豆腐·····	56
香糟豆腐·····	56
辣豆腐(1)、(2)·····	57
麻辣豆腐条·····	58
麻酱豆腐·····	59
瓢豆腐(1)、(2)·····	59
豆腐箱·····	61
香豆腐片·····	62
蜂窝煮豆腐·····	62

葱爆豆腐丝	63
五香豆腐	63
怪味豆腐	64
酱爆豆腐块	65
家常豆腐	65
肉片炒豆腐	66
油浸豆腐	67
面包豆腐	67
糟煎豆腐	68
溜豆腐	69
豉油豆腐	69
香椿拌豆腐	70
芝麻豆腐	70
锅塌豆腐	71
油爆豆腐丁	72
番茄豆腐	72
酱汁豆腐丁	73
葱爆豆腐条	74
炸面包豆腐	74
虾子烧豆腐	75
酸辣烩豆腐	76
烫豆腐	76
干烧豆腐	77
酱爆豆腐丁	77
豆腐羹	78
葱烧豆腐	79
香菇豆腐盒	79

叉烧豆腐	80
罗汉豆腐	81
沙锅豆腐	82
沙锅素狮子头	82
焦溜豆腐	83
葱香豆腐	84
玉笋豆腐	84
蒜泥豆腐	85
干烧豆腐	86
素油火腿	86
素鸭	87
兰花干	88
炒素菜	89
素豆鱼	90
豆腐松	90
素火腿	91
炸酥丝	91
肉禽类	93
叉烧肉	93
面包里脊	94
水晶肉	95
糖醋排骨(1)、(2)	96
芥末肉丝	97
陈皮猪肉	98
绿豆肘子	99
蒜泥白肉(1)、(2)	100
糟肉	101

筒易叉烧	102
五香罗汉肚	102
蒜味猪肚	103
香拌腰子	104
白牛肉	104
陈皮牛肉	105
麻辣牛肚	106
酒醉鸡翼	107
多味鸡	107
叉烧笋鸡	108
烧鸡	109
白斩鸡	110
葱油鸡	110
辣鸡丝	111
麻油笋鸡	112
醉鸡	112
烧酒鸡	113
菜卷醉鸡	114
桃仁鸭卷	114
盐水鸭子	115
芥末鸭掌	116
五香鸽子	117
腊兔块	117
麻兔肉	118
辣兔丝	119
水产类	120
芝麻鱼条	120

紫菜鱼卷	121
锅煎鱼	122
姜汁鱼片	122
葱辣鱼	123
酥鲫鱼	124
五香熏鱼	125
脆鳝	126
水晶鱼冻	126
油炸鲍鱼	127
糖醋青虾	128
焗虾	129
茄汁虾片	129
盐水虾片	130
醉虾	131
炸龙虾	132
拌黄螺	132
拌海蛎子	133
拌海带丝	133
酸海白菜	134
混合类	135
虾子冬笋	135
拌芹菜腐竹	135
拌面筋	136
腌大头咸菜	137
香菇面筋	137
炸鸡蛋黄瓜卷	138
瓜丝海蜇	138

猪耳拌瓜丝	139
海米拌黄瓜	140
炒木樨黄瓜	140
红油黄瓜	141
虾子烧黄瓜	141
虎皮鸽蛋	142
三色蛋	143
炸春段	143
烫干丝	144
三色蛋糕	145
凉拌海蜇皮(1)、(2)	146
萝卜海蜇芹丝	147
拌龙虾肉	148
海带黄瓜	149
虾米蓬蒿	149
虾米拌香芹	150
三丝拌虾	150
拌海蜇萝卜丝	151
拌双丝	152
奶油菜卷	152
芦笋拌三丝	153
番茄虾仁	154
虾仁芹菜	154
凉拌海带椒丝	155
拌鸡丝粉皮	155
拌四丝	156
冻粉拌肉丝	157

八宝豆	157
什锦粉丝	158
拌合菜	159
拌鸭肫	160
炸里肌肉	160
芥末鸡丝	161
鸡蛋肉卷	162
麻肉丸	163
拌腰丝龙须菜	163
芦笋拌肚丝	164
鸡蛋松	164
瓢鸡蛋	165
肉丝苦瓜	166
素什锦	166
炸银杏果	167
虾仁炒胡萝卜	168
海米芹黄	169
腰果花生	169
多味花生米	170
五香栗子	171
银芽、绿苔、红丝	171
凉拌三丝	172
拌粉皮腰片	173
锅塌西红柿	173
附录	175
凉菜制作基本技法	175

蔬 菜 类

糖醋心里美

一、原料

心里美萝卜 400克 白糖 30克 精盐 4克 醋
8克 香油 15克

二、制法

1. 将心里美萝卜洗净后，切成丝装入盘中。
2. 将精盐撒入盘中，稍腌，待心里美萝卜蔫了之后，挤干水分，再放入盘中。
3. 加上白糖、醋拌匀，再淋上香油即成。

三、特点

甜、酸、香，适口。

凉拌水萝卜

一、原料

水萝卜 300克 精盐 4克 白糖 30克 香油 15
克

二、制法

1. 将水萝卜洗净，改刀切成丝。

2. 将精盐、白糖撒在水萝卜上拌匀，再淋上香油即可。

三、特点

香脆可口。

腌西瓜皮

一、原料

西瓜皮 500 克 香菇 6 只 麻菇 6 只 食油 100 克
精盐 10 克 白糖 20 克 香油 15 克

二、制法

1. 先将洗净的西瓜皮放在阳光下晒干，用刀切成小方块，放入碗中加盐腌。再将麻菇、香菇用热水烫过，一起放入碗中。

2. 将盐、白糖、菜油加入碗中，将碗上火蒸熟后，取出移入盘中，滴上香油即可。

三、特点

咸香适口。

辣白菜

一、原料

白菜 300 克 香油 15 克 酱油 500 克 辣椒末
适量

二、制法

1. 将白菜洗净，切成 3~4 段，用一根稻草将它们绑在

一起。

2. 将酱油炼熟倒入罐中，将白菜浸入，上加辣椒末。如要熟吃，可先将白菜放入开水中稍烫，然后浸入罐中，约浸1分钟即可。

三、特点
脆爽不腻。

腌油菜梗

一、原料

嫩油菜梗 300克 酱油 适量 精盐 少许 香油 适量

二、制法

将油菜梗洗净，放入盘中，再放入食盐擦，使之透进菜茎。用清水冲净表面上的盐，沥干水，拌以香油、酱油即可。

三、特点
翠绿，香脆。

煮毛豆荚

一、原料

毛豆 500克 精盐 少量

二、制法

将毛豆两端剪去，洗净，放入锅中加清水和盐煮熟，捞出入盘中即可。