

家庭村巴良谱丛书

凉菜

美味四季

王廉
杨海清等
编著

美
味
四
季
凉
菜



农村读物出版社

家庭特色食谱丛书



美味四季凉菜

王 廉 杨海清等 编著



农村读物出版社

图书在版编目(CIP)数据

美味四季凉菜/王廉等编著. —北京:农村读物出版社, 1999. 8

(家庭特色食谱丛书)

ISBN 7-5048-2967-6

I. 美… II. 王… III. 凉菜-菜谱 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 22943 号

出 版 人 傅玉祥

责任编辑 孙丽芬 杜 霞

出 版 农村读物出版社(北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)

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 850mm×1168mm 1/32

印 张 12.125

字 数 300 千

版 次 2001 年 1 月第 1 版 2002 年 12 月北京第 2 次印刷

印 数 5 001~9 000 册

定 价 19.50 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误,请向出版社发行部调换)

前言

本着为广大普通百姓家庭服务的目的,为了适应新世纪家庭生活需求,我们设计编写了“家庭特色食谱丛书”。它包括《美味四季凉菜》、《中外家宴套菜》、《营养保健粥谱》、《实用饮料调制》、《时尚健身食谱》5种。这些食谱的设计和介绍,具有适宜家庭制作的特点。

首先,在原料的选配上,以市场销售、容易购得的为主;在用量上,以小家庭、较小量为主,这样主厨者可酌情增加调整各料用量;在制作上,以操作顺序为主,并使用行业用语,介绍常用制作方法,特别是传授一些独到的烹饪及调制技巧,传播美食文化,使您和家人及亲朋好友共享美食之乐,使家庭餐桌别有一番情趣。

此外,我们还注意提高食谱的风味特征、食物药用特性、食名由来、营养价值、应当注意的禁忌等,烹饪领域涉及各民族饮食风味、食养食疗、外国食谱举例等。其内容丰富实用,可选择性强、指导性强,文字表述明明白白,并且易学易懂易做,具有传授烹饪技艺、普及营养学知识、指导家庭药膳运用、促进健康和提高生活质量的积极性、可读性,使文明生活、健康生活进入千家万户。

《美味四季凉菜》是其中的一种。凉菜具有它与众不同的特色。首先一点是凉菜的营养成分能够得到最大限度的保存,而不被烹饪过程所破坏,所以它也能给予我们较为丰富的营养素,满足机体的需要。第二点是凉菜原料新鲜、质量要求较高,具有原汁原味的自然风味。第三点是凉菜的制作较为简便,符合家庭丰富多彩的生活要求,更符合现代都市生活节奏的需要。第四点是凉菜品种多样,丰俭由人,既有小碟又可制成精美艺术拼盘。总之,凉菜是家庭

餐桌上不可缺少的美食。

这本《美味四季凉菜》以素料凉菜(181例)、荤料凉菜(206例)和果料凉菜(78例)为主体部分,向您介绍凉菜菜谱465例,同时还提供凉菜制作基本技法供制作者参考。

参加本书编写工作的有专门从事家庭烹饪服务工作的高级厨师,他们具有丰富的入厨经验和独特的操作技巧,受到国家领导人和外国友人的赞誉;也有家庭烹饪具绝活的高手,犹如北宋文学家苏轼诗云:“纤手搓来玉色匀,碧油煎出嫩黄深。夜来春睡知轻重,压扁佳人缠臂金”所称赞者。现以姓氏笔画为序排列:王廉、王福民、李书琴、李宇林、李金华、汪淑英、杨亮、杨海英、杨海清、原庆国、秦江虹、戴琳等。

书中不妥之处,恳请广大读者提出宝贵意见。

作 者

2000年1月

目 录

前 言

素 料 凉 菜

拌火腿茶干	1	凉拌三丝	16
香葱拌豆腐	2	凉拌雪魔芋	17
南味豆腐块	3	凉拌凤尾	17
凉拌豆腐	3	糖醋彩卷	18
卤虎皮豆腐	4	素鸡	19
炸卤五香豆腐	5	蒜泥白肉	20
五香豆腐干	6	素香肠	20
熏豆腐	7	素板鸭	21
卤汁面筋	8	素牛肉	22
麻辣牛肉干	9	五香烟熏鸭	23
凉拌猪耳朵	10	五香卤鸡	24
朵朵鲜	11	穿衣鸡	24
红油利子	11	姜汁鸡	25
糖醋肚片	12	麻辣鸡丝	26
凉拌肚条	13	妙香元	27
慧通片	14	椒麻鸡片	27
拌双片	14	糖醋鸡丝	28
凉拌肉片	15	八宝凤腿	29

凉拌鸡丁	30
糖醋排骨	30
葱香鸡片	31
五香套肠	32
白斩鸡(1)	33
白斩鸡(2)	34
凉拌薄荷	35
熏拌鸡丝	35
凉鸭	36
拌千丝	37
挂霜排骨	37
变蛋	38
香炸蚕蛹	39
油鸡	40
五香烧鸡	41
熏鲍鱼	42
陈皮牛肉	43
拌马兰头	44
炸卤素排骨	45
卤素火腿	45
素火腿	46
素鸭	47
熏素鹅	48
素捆鸡	49
炸卤白豆干	50
子姜干丝	51
干豆腐卷	52
素排骨	53
糖醋素排骨	53

素肠	54
素火腿	55
炒素肉松	56
酱汁核桃仁	56
叉烧面筋	57
素塔蛋皮	58
佛手冬笋	59
炒卤冬笋	59
番茄龙须菜	60
油焖五香笋	61
腌鲜笋条	61
麻辣青笋	62
碧绿青椒	63
炆菜花	63
糖醋菜花	64
酱汁莴苣	65
炆豇豆	65
拌豇豆	66
菠菜松	67
炆菠菜腐竹	68
酸辣黄瓜	68
凉拌黄瓜(1)	69
凉拌黄瓜(2)	70
腌酸黄瓜	71
双丝黄瓜卷	71
炆佛手丝	72
拌红参	73
糖醋萝卜丝	73
糖拌萝卜丝	74

拌糖醋萝卜	75	素拌三丝	98
蜜汁糯米藕	75	炆芹菜	99
糖醋鲜藕	76	拌干丝芹菜	100
拌藕片	77	拌芹菜	101
藕松	78	凉拌苦瓜	102
卤冬菇	78	腌渍香瓜	102
油焖香菇	79	炆油菜	103
炆冬菇	80	花生仁菜卷	104
炆双耳	81	五香花生仁	105
炆鲜蘑腐竹	82	盐水花生仁	106
鲜蘑冻	82	怪味花生米	106
素雅三丝	83	琥珀花生米	107
炆拌粉皮	84	炆蕨菜	108
鲜美凉皮	85	红泡椒	109
土豆松	86	拌莴笋	109
炆土豆丝	87	麻酱莴笋尖	110
炆辣味黄豆芽	88	麻辣莴笋	111
炆绿豆芽	89	芥茉莴笋	111
凉拌豆角	89	葱油莴笋丝	112
油焖豆角	90	拌小萝卜	112
香糟茭白	91	生腌萝卜	113
酱汁茄子	92	糖醋佛手萝卜	114
香拌马兰	92	糖醋萝卜	114
辣白菜	93	菠菜拌豆皮	115
糖醋辣白菜	94	糖醋黄瓜	116
红参大菜卷	95	黄瓜粉皮	116
红参拌发菜	96	炆黄瓜皮	117
炆大头菜丝	96	炆脆辣黄瓜条	118
腌虾油芹菜	97	芥末拌豆芽	118

拌卷心菜	119
素拌土豆丝	120
芥末墩儿	120
蝙蝠莲藕	121
拌茄泥	122
清拌苜蓿	122
生吃苣荬菜	123
糖醋三丝	124
拌双丝	124
泡菜	125
金糕拌菜心	126
珊瑚白菜	126
卤双冬	127
熏笋	128
酒醉冬笋	129

辣油佛手笋	129
凉拌笋干	130
凉拌鲜笋	131
烧拌鲜笋	131
凉拌笋丝	132
凉拌金银丝	133
凉拌沙拉竹笋	133
凉拌二笋	134
凉拌双笋	135
拌“鸳鸯”笋	135
凉拌笋丝蒿菜	136
红菜头沙拉子	137
油焖红菜头丝	137
糖醋红白菜	138

+ + + + + 葷 料 凉 菜 + + + + +

卤豆腐	140
西卤豆腐	141
糟冻冬笋	142
金钩拌菠菜	143
拌蜇皮	143
拌赤贝芹黄	144
拌海螺芹菜	145
腌辣味海带	146
糖醋海带	147

海带卷	147
酥海带卷	148
炆三白	149
酒醉螃蟹	150
腌毛蟹	151
醉蟹	152
水晶虾	152
卤青虾	153
卤小虾	154

炆海虾片	155
香糟虾	156
盐水大虾	156
水晶鲜贝	157
水晶三鲜	158
拌蟹黄虾仁	159
海米拌黄瓜	159
油焖海米平菇	160
拌海蛭子黄瓜	161
熟拌蛭肉	162
拌蛤蜊	163
温拌海参肠	163
熟拌蚌肉	164
拌笔管蛸	165
温拌海蛎子	166
姜味毛蟹	166
蒜瓣鱼米	167
虾茸鱼肉卷	168
拌蟹肉黄瓜	169
拌海螺	169
拌牡蛎	170
拌蚬子	171
炆蜆头里脊	171
炆鱼子腐竹	172
海参卷	173
干贝松	173
鱼鳞冻	174
水晶五彩鱼	175
水晶鱼	175

黄鱼冻	176
勺拌鱼肚	177
拌鱼丝	178
温拌鱼片	179
拌鱼肚	179
炆目鱼卷	180
炆海米油菜	181
炆鱿鱼卷	181
拌鲍鱼	182
三丝鱼卷	183
鱼茸卷	184
五香酥鱼	184
如意卷	185
鲤鱼卷	186
炸浸草鱼条	187
油焖五香鱼	187
鱼松	188
硬酥鱼	189
熏白鱼	190
熏鳊鱼片	191
熏马铃黄鱼	191
香糟鱼片	192
烟熏肥肠	193
熏大肚	194
熏小肚	194
熏血肠	195
熏五香粉肠	196
熏小肠(鸳鸯肠)	197
熏五花肉卷	198

熏口条	198	油焖五香里脊	220
香糟肚舌	199	炸浸里脊片	221
水晶汁	200	炆腰花	222
水晶肚仁	201	炆肚丝	223
排骨冻	202	炆双脆	223
肉皮冻	202	炆心片	224
水晶肘子(甜)	203	炆猪腰片	225
水晶肘子(咸)	204	三丝卷	226
凉冻绿豆肘	204	紫菜肉卷	226
椒麻脆肚丝	205	猪肘卷	227
拌猪肝菠菜	206	炸卤排骨	228
凉拌腰片	207	醉腰丝	229
麻辣肚丝	207	五香酱肘花	230
温拌肝片	208	酱猪肚	230
拌里脊片	209	酱猪蹄	231
拌口条	210	酱猪心	232
肉拌拉皮	210	腊肠(1)	232
拌炆蒜薹肚仁	211	腊肠(2)	233
炆口条	212	家制香肠	234
肉松	213	香肠	235
白菜猪肉卷	213	叉烧肉	235
盐水里脊	214	菠菜肉卷	236
卤猪肝	215	炸卤鸡脯	237
香糟肝	216	发菜鸡肉卷	238
盐水猪肝	216	炆鸡丝冬笋	239
腌猪肝	217	炆鸡丁青豆	239
熏猪肝肠	218	盐水鸡肫	240
盐水猪肚	219	盐水嫩鸡	241
腌虾油里脊	219	卤白鸡	242

水晶鸡	242
水晶冻鸡	243
西瓜鸡冻	244
怪味鸡丝	245
椒麻鸡	246
拌柴把鸡	246
鸡茸卷	247
炸什锦蛋卷	248
三色蛋卷	249
鸡蛋卷	249
鸡卷	250
炸卤五香鸡柳	251
鸡松	252
醉蛋	252
糟腌鸡	253
酱鸡	254
酱山鸡	255
曲米酱鸡	255
风味酱鸡	256
风鸡	257
熏鸡	258
香糟嫩鸡	259
鸡丝卷	259
双色蛋卷	260
银芽鸡丝	261
鸭袋卷	262
南味卤鸭	262
盐水鸭	263
布袋鸭	264

糟香鸭	265
五香熏鸭	266
风味酱鸭	267
糟腌鸭	269
腌咸鸭蛋	269
炸卤鸭	270
细丝鸭卷	271
火腿鸭卷	272
芥末鸭条	272
拌鸭掌	273
拌椒麻鸭掌	274
香糟冻鸭	275
水晶鸭掌	275
香卤鸭掌	276
卤鸭	277
卤鸭掌	278
腊味鸭肫	278
卤牛肉	279
卤百叶串	280
牛筋冻	280
麻辣牛肉	281
麻辣肉条	282
拌牛花腱	283
拌牛蹄筋	283
椒麻百叶	284
拌小牛里脊	285
生拌牛肉丝	286
炸卤牛肉	286
腌牛肉	287

酱牛肉	288
酱牛心	288
羊筋冻	289
酱羊排	290
卤五香兔脯	290
凉拌蒜汁兔肉	291
水晶鹌鹑蛋	292

酱鹌鹑	293
油焖鹌鹑	294
五香熏鹌鹑	294
炸卤鸽	295
酱家鸽	296
酱狗肉	297
酱驴肉	298

果 料 凉 菜

苹果芹菜沙拉	299
苹果菠萝沙拉	300
苹果圆白菜沙拉	300
苹果紫圆白菜沙拉	301
苹果猪肉沙拉	302
苹果龙虾沙拉	302
苹果蟹肉沙拉	303
苹果鸡肉沙拉	304
红酒烩苹果	304
苹果脯	305
腌鳄梨片	306
蟹肉瓢梨	306
拌梨片	307
拌果丁	308
拌梨丝	308
冷梨沙拉	309
冬梨沙拉	310

鸭梨计司沙拉	310
计司梨片沙拉	311
虾泥鸭梨沙拉	311
草莓冻	312
柠檬冻	313
凤梨肉卷	313
赛香瓜	314
八宝梨罐	315
西瓜冻(1)	316
西瓜冻(2)	316
西瓜皮冻	317
什锦西瓜盅	318
酱西瓜皮	319
凉拌西瓜皮	319
香蕉冻	320
香蕉水田芥沙拉	321
神仙式沙拉	321

余菠萝	322	水晶桃	337
菠萝冻	323	酒醉三果	338
菠萝圆白菜沙拉	323	什锦水果冻	338
奶油水果沙拉	324	果汁肉皮冻	339
果疏丁	325	橘子冻	340
水果沙拉(1)	325	酒汁拌蜜橘	341
水果沙拉(2)	326	水晶蜜橘	341
番茄碗沙拉	327	葡萄冻(1)	342
西红柿花(1)	327	葡萄冻(2)	343
西红柿花(2)	328	葡萄冻(3)	343
橘子沙拉	329	桃子奶冻(1)	344
橘子凝乳	329	桃子奶冻(2)	345
葡萄柚沙拉	330	薄荷鲜桃(1)	346
草莓布丁	331	薄荷鲜桃(2)	346
余樱桃	332	蜜味桃脯	347
樱桃冻(1)	332	果汁酒膏	348
樱桃冻(2)	333	糖醋菠萝藕	348
冰镇红果	334	秋梨黄瓜沙拉	349
红果冻(1)	334	樱桃火腿沙拉	350
红果冻(2)	335	墨西哥大沙拉	350
盐水杏仁	336	法式鸡蛋沙拉	352
水晶橘子	336	马乃司少司	353

凉菜制法小常识

1. 什么是白煮? 354
2. 哪些原料适合用白煮
方法制作菜肴? 354
3. 白煮菜肴有哪些
特点? 354
4. 白煮制作菜肴的方法

及程序有哪些?	354	制法是什么?	358
5. 白煮菜肴常用调味品 有什么?	355	21. 冻制菜肴有哪些 分类?	358
6. 白煮菜肴有什么质量 要求?	355	22. 冻制菜肴有哪些 常用调味品?	358
7. 什么是卤制?	355	23. 制作咸味冻制品的操作 程序指什么?	358
8. 哪些原料适合用卤制 方法制作菜肴?	355	24. 制作甜味冻制品的操作 程序指什么?	358
9. 调制卤汁都用哪些 调料、配料?	355	25. 制作冻制菜肴注意 要点有哪些?	358
10. 卤制菜肴色泽要求 是什么?	355	26. 什么是拌制?	359
11. 卤制菜肴有哪些 特点?	355	27. 拌制菜肴原料的质量 有什么要求?	359
12. 卤汁分为哪几类? ...	355	28. 拌制菜肴有哪些 特点?	359
13. 红卤汁调制方法有 哪两种?	355	29. 拌制菜肴常用的 调味品有哪些?	359
14. 白卤汁的调制方法 是什么?	356	30. 拌制菜肴有哪些 方法?	359
15. 卤制菜肴有哪几种 基本程序?	357	31. 生拌及其操作程序 指什么?	359
16. 制作卤制菜肴注意 要点是什么?	357	32. 熟拌及其操作程序 指什么?	359
17. 什么是冻制?	357	33. 生熟拌及其操作程序 指什么?	360
18. 哪些原料适合用 冻法制作菜肴?	358	34. 传统拌制方法及其 操作程序指什么? ...	360
19. 冻制菜肴有哪些 特点?	358	35. 什么是炆制?	361
20. 冻制菜肴的基本			

36. 哪些原料适合用炆制方法制作菜肴? 361
37. 炆制菜肴有哪些特点? 361
38. 什么是水焯炆制法及其程序? 361
39. 什么是油滑炆制法及其程序? 361
40. 制作炆制菜肴注意要点是什么? 361
41. 什么是卷制? 362
42. 卷制菜肴有什么特点? 362
43. 哪些原料适合用卷制法制作菜肴? 362
44. 卷制方法指什么? ... 362
45. 卷制菜肴常用哪些调味品? 362
46. 卷制菜肴可分为哪几类? 362
47. 不同类型卷制菜肴有哪些操作程序? ... 362
48. 卷制菜肴的质量要求是什么? 363
49. 什么是酥制? 363
50. 酥制菜肴有什么特点? 363
51. 酥制菜肴分为哪几类? 363
52. 什么是炸酥及其操作程序? 363
53. 什么是焖酥及其分类和操作程序? ... 364
54. 什么是酱制? 364
55. 哪些原料适合用酱制方法制作菜肴? 364
56. 酱制菜肴有什么特点? 364
57. 酱制菜肴的基本方法指什么? 364
58. 酱制菜肴常用哪些调味品? 365
59. 酱制菜肴的原料分类及其操作程序是什么? 365
60. 酱制菜肴从色泽上分为哪几类? 365
61. 制作酱制菜肴注意事项有哪些? 365
62. 什么是腌制? 366
63. 腌制菜肴有哪些特点? 366
64. 腌制的方法分为哪几种? 366
65. 什么是盐腌及其操作程序? 366
66. 什么是醉腌及其操作程序? 366

67. 什么是糟腌及其操作程序? 367
68. 什么是糖醋腌及其操作程序? 367
69. 腌制菜肴有哪些常用调味品? 367
70. 腌制菜肴有什么质量要求? 367
71. 什么是熏制? 368
72. 哪些原料适合用熏制方法制作菜肴? 368
73. 熏制菜肴有哪些特点? 368
74. 熏制菜肴的方法指什么? 368
75. 常用熏制材料有哪些? 368
76. 熏制法分为哪几种? 368
77. 不同原料熏制操作程序是什么? 368
78. 制作熏制菜肴有哪些注意事项? 368
79. 什么是糟制? 369
80. 哪些原料适合用糟制方法制作菜肴? 369
81. 糟制菜肴有哪些特点? 369
82. 什么是糟制菜肴的制作方法? 369
83. 糟制菜肴常用哪些调味品? 369
84. 不同原料糟制有什么操作程序? 369
85. 香糟汁如何配制? ... 370
86. 制作糟制菜肴有什么注意事项? 370
87. 什么是浸炸? 370
88. 哪些原料适合用浸炸法制作菜肴? 370
89. 浸炸菜肴有什么特点? 370
90. 浸炸的制作方法指什么? 370
91. 浸炸菜肴有哪些常用调味品? 371
92. 浸炸有几种操作程序? 371
93. 制作浸炸菜肴有什么注意事项? 371
94. 什么是腊制? 371
95. 哪些原料适合用腊制方法制作菜肴? 371
96. 腊制法指什么? 371
97. 常用腊制法调味品有哪些? 372
98. 有哪些腊制加工及其操作程序? 372
99. 制作腊制菜肴的注意事项有什么? 372