

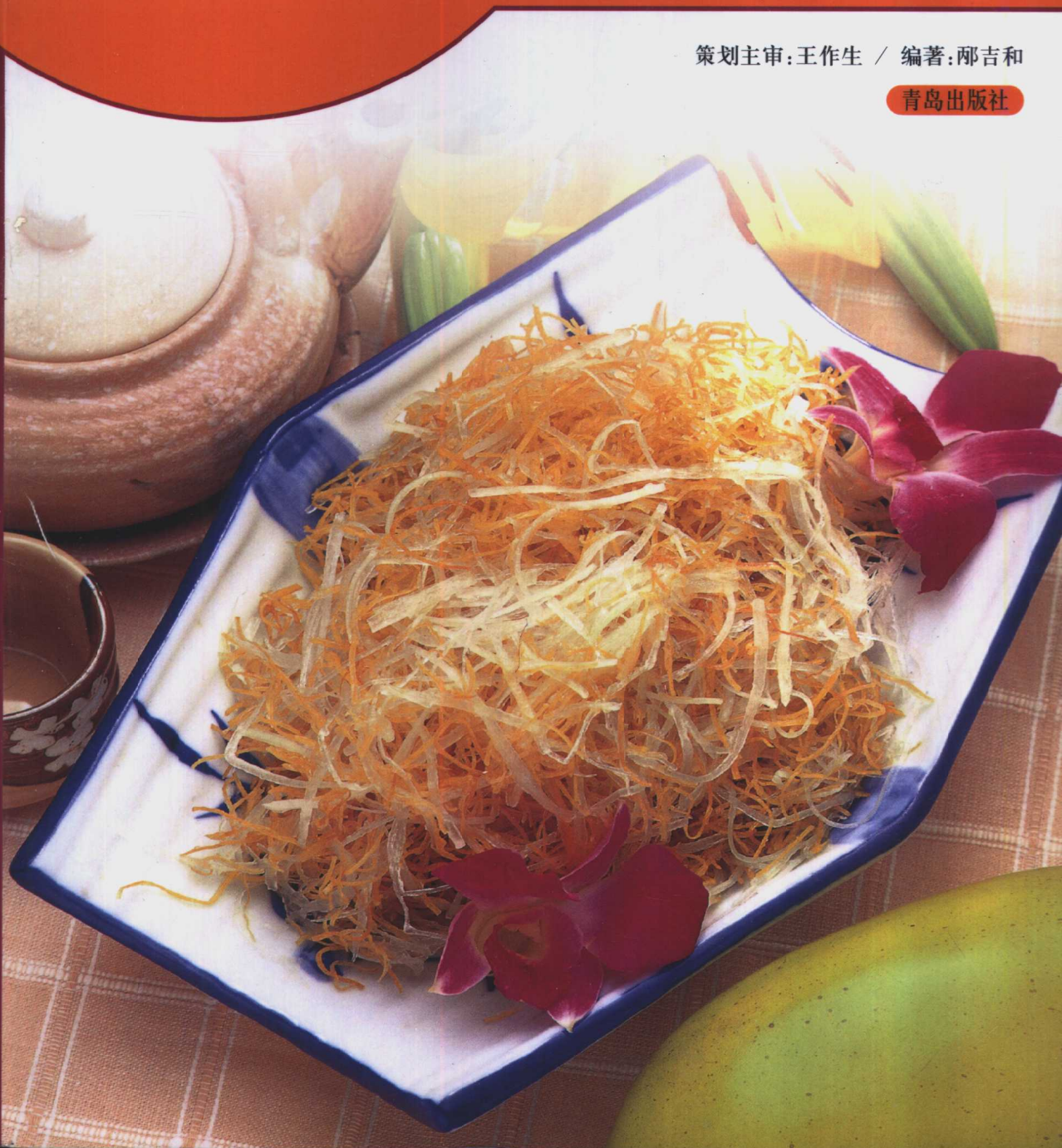


清爽凉拌菜谱

QING SHUANG LIANG BAN CAI PU

策划主审:王作生 / 编著:邴吉和

青岛出版社



鲁新登字08号

图书在版编目 (CIP) 数据

清爽凉拌菜谱/邴吉和编著. —2版. —青岛:
青岛出版社, 2002

ISBN 7-5436-1070-1

I. 清… II. 邴… III. 凉菜—菜谱
IV. TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第083265号

- 书 名 清爽凉拌菜谱
策划主审 王作生
编 著 邴吉和
摄 影 青岛双福摄影广告设计有限公司
出版发行 青岛出版社
责任编辑 张化新
装帧设计 范开玉
电脑制作 青岛深白广告公司
印 刷 深圳市国际彩印有限公司
出版日期 2003年1月第2版 2003年1月第2次印刷
开 本 16开(787 × 1092毫米)
印 张 7
印 数 1-10000
定 价 19.80元 (版权所有, 违者必究)



清



爽



凉



拌

菜

谱

爱心家肴



A I X I N J I A Y A O



清爽凉拌菜谱

青岛出版社



目 录

- | | |
|----------|-----------|
| ● 凉拌活海参 | ● 野山椒鸡胗 |
| ● 葱拌海螺 | ● 凉拌鸭舌 |
| ● 鸭黄鸡卷 | ● 干蛤蜊肉拌西芹 |
| ● 咸菜肚丝 | ● 三丝鱼皮 |
| ● 松菜虾干 | ● 烟熏猪蹄 |
| ● 果仁云峰菜 | ● 榨菜肉松嫩豆腐 |
| ● 温拌海肠 | ● 醉腰片 |
| ● 沙律虾仁黄瓜 | ● 爽口西芹百合 |
| ● 香葱八带 | ● 冰镇凉瓜 |
| ● 虎皮霸王肠 | ● 韭菜丁香鱼 |
| ● 菊花萝卜 | ● 老醋蜇头 |
| ● 麻香海蜇 | ● 花生银鱼 |
| ● 蒜拌裙带菜 | ● 皮蛋虾皮 |
| ● 干煸香菇 | ● 虾油莴苣 |



槐花鱿鱼粒



酸辣拳头菜



蒜泥山参



老醋花生



炆拌牛肉丝



龙禧金银丝



特式带鱼



烟肉鸭黄虾卷



琉璃核桃仁



香酥鲫鱼



千层云耳



松仁小肚



爽口泡菜



老虎菜



咸马梢



生拌茼蒿



雪碧胡萝卜



橙汁瓜脯



辣子茭瓜



红油沙丁鱼



卤汁凤爪



菜根腌虾虎



冰糖三色瓜球



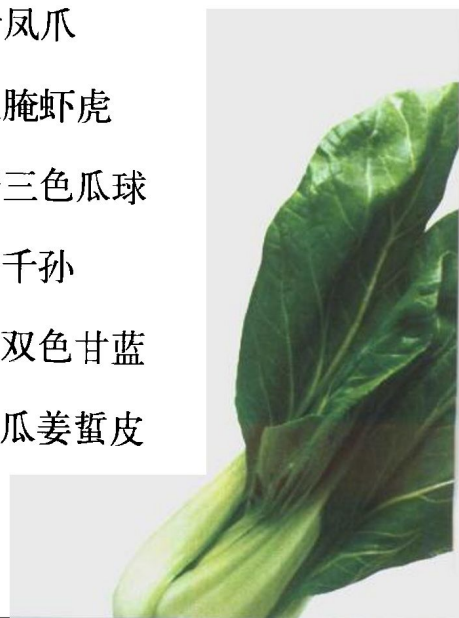
百子千孙



干鱿双色甘蓝



银雪瓜姜蜇皮



凉拌活海参



● 用 料

主料：活海参。

辅料：尖椒、香菜、葱白。

调料：白醋、胡椒粉、生抽、糖、香油、
味精、辣根、米酒。



● 制 法

海参腹部下刀，取出肠肚。



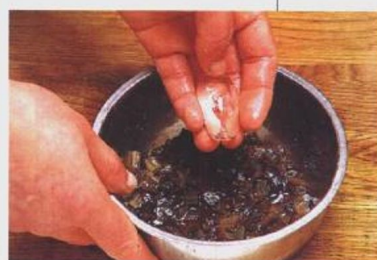
将海参切丁，尖椒、香菜、
葱白切粒。



● 特 点

酸甜微辣，海参脆嫩。注意
过水的温度和时间。

用白糖、香油将海参丁拌
过，入80℃水浸过两次，
再用冰块浸过。



将海参丁、辅料加调料拌
匀，略带汤汁，装盘即成。



葱拌海螺



● 用 料

主料：活海螺。

辅料：葱白。

调料：醋、白兰地酒、
精盐、味精、香油、胡椒粉。



● 制 法

选择活海螺、大葱白。将
螺壳砸破，取肉。



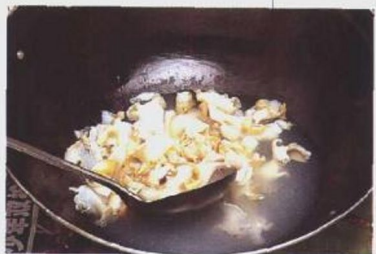
将海螺肉摘去螺黄，用精
盐搓去螺肉的粘液，洗净
黑膜，片薄片。



● 特 点

鲜咸微酸，质地脆嫩。要掌
握水温，保持螺片脆爽。

螺肉片入沸水中焯一下，
捞出，过冷水。螺黄煮熟，
葱切丝。



将螺黄垫底，螺肉加葱
丝、调料拌匀，装盘即可。



鸭黄鸡卷

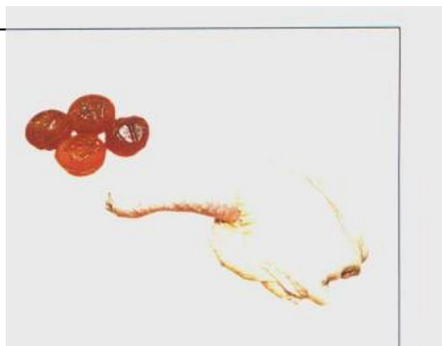


● 用 料

主料：鸡大腿。

辅料：咸鸭蛋黄、葱段、姜片、八角、香叶。

调料：味精、精盐、料酒、胡椒粉。

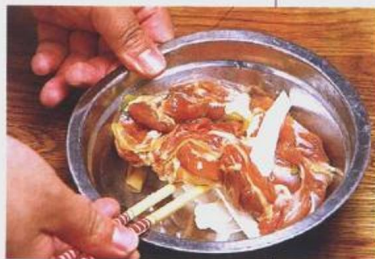


● 制 法

将鸡腿剔骨，改刀成厚片，用刀剖十字刀。



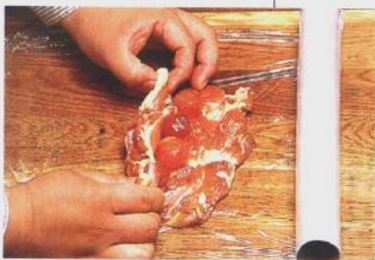
将鸡腿用调料、葱、姜、八角、香叶等腌制2小时。



● 特 点

鸡肉鲜嫩，蛋黄味浓，是家庭的节日美食。

把腌好的鸡肉铺平，卷上蛋黄，用保鲜膜卷住。入蒸锅蒸熟。



将鸡腿卷入蒸锅蒸熟，取出，凉透后，去掉保鲜膜，切片装盘即成。



咸菜肚丝

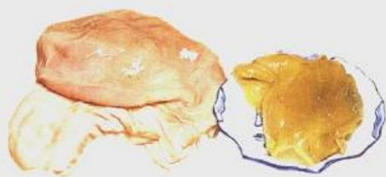


● 用 料

主料：猪肚。

辅料：潮州咸菜、葱段、姜片、尖椒。

调料：料酒、胡椒粉、精盐、味精、花椒油、醋、淀粉、八角。



● 制 法

将猪肚用醋、淀粉里外反复搓洗干净。

洗净的猪肚入开水锅中焯水，加料酒、葱、姜、八角，入锅蒸烂。



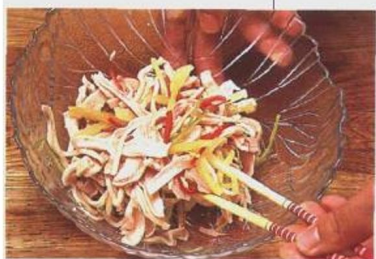
● 特 点

软辣咸香，口味独特，是佐餐下酒的佳肴。

熟猪肚切丝，尖椒切粗丝，潮州咸菜切丝。



将猪肚丝、尖椒丝、咸菜丝加调料拌匀，装盘即可。



松菜虾干



● 用 料

主料：烤虾干、大白菜。

辅料：蒜头。

调料：醋、味精、精盐、香油。



● 制 法

将大白菜去帮留叶，切细丝。



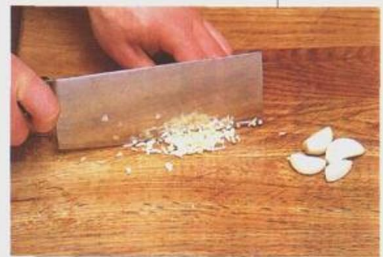
虾干用泉水洗净沥干。



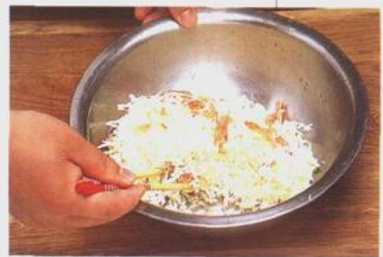
● 特 点

清爽解腻，农家特色。

蒜头切为蒜米。



将白菜丝、虾干、蒜米加调料拌匀，装盘即可。



果仁云峰菜

