

巧拌 凉拌菜

QIAOBAN
LIANBANCAI

◎史先锋 主编



山西出版集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

巧拌凉拌菜 / 史先锋主编. - 太原: 山西科学技术出版社, 2006.12

ISBN 7-5377-2208-0

I. 好… II. 史… III. 凉菜 - 菜谱 IV. TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 128932 号

顾 问 张天才 冯守瑞

主 编 史先锋

编 委 庞 煜 杨章平 马 峰 马世松 韩永旺

杭伟州 张贵明 樊宝忠 潘泽雄 侯鹏锋

王 全 王 强 王志国 吴 杰 邵卫红

郭 海

策 划 周光荣

巧拌凉拌菜

史先锋 主编

出 版 山西出版集团·山西科学技术出版社
(太原建设南路 21 号 邮编:030012)

发 行 山西出版集团·山西科学技术出版社(电话:0351-4922121)

经 销 各地新华书店

印 刷 山西臣功印刷包装有限公司

开 本 889×1194 1/24 印张:3.5

字 数 90 千字

版 次 2006 年 12 月第 1 版

印 次 2006 年 12 月太原第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-5377-2208-0/Z·656

定 价 20.00 元

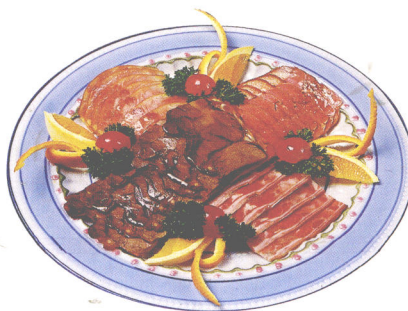
如发现印、装质量问题,影响阅读,请与发行部联系调换。

巧拌凉菜

史先锋 主编

山西科学技术出版社
山西出版集团





04	夫妻肺片	26	红油大刀笋
05	碧绿开胃鸡	27	爽口三丝
06	凉瓜北极贝	28	爽口白菜丝
07	素鲍鱼刺身	29	三色拌菜花
08	手撕驴肉	30	桂花甜藕
09	菜根白肉卷	31	鱼子白菜
10	老醋蜇头	32	紫玉萝卜卷
11	冷爆腰花	33	银芽芹菜拌鸡丝
12	盐焗猪耳	34	杏仁菜心
13	架子白肉	35	黄豆芽拌木耳
14	悄悄诗语	36	芥蓝拌桃仁
15	美味猪手	37	双花桃仁
16	熏酱拼盘	38	莜面切条
17	蛋黄鸭卷	39	土豆擦拌酸菜
18	风味鳝丝	40	打卤碗脱
19	口水鸡	41	话梅长山药
20	南乳卤墨鱼	42	香菜拌花仁
21	农家老坛子	43	榄菜四季豆
22	三鲜鱿鱼	44	醉花生
23	西芹顺风耳	45	玫瑰万年青
24	富贵肴肉	46	美味芸豆
25	墨鱼大烤	47	肚丝拌莜面



48 牛奶香橙糕

49 酸辣鱼粉

50 海鲜大拉皮

51 蔬菜沙拉

52 拌三脆

53 浑源凉粉

54 红油素鸡

55 水果沙拉

56 糯香南瓜卷

57 金丝茶树菇

58 小葱豆腐

59 阿公下酒菜

60 爽口木瓜丝

61 桂花三圆

62 蒜香豆角

63 香椿嫩胡豆

64 蘸酱腐皮卷

65 翡翠玉米

66 炆黄瓜

67 炆拌香干

68 榄菜四角豆

69 银芽拌茼蒿

70 凉拌西葫芦

71 豆腐皮时蔬卷

72 梭子鱿鱼

73 冰糖红酒梨

74 麻辣天润甘

75 芥末木瓜丝

76 盐水香菇

77 金钩鲜蘑

78 薄荷青瓜

79 风味特拌

80 生拌茼蒿

81 一品菜松

82 爽口苕蓝丝

83 沙棘芦荟



夫妻肺片

FuQiFeiPian

◇ 原料 yuanliao

牛舌、牛心、牛肚、小芹菜各适量。

◇ 特点 tedian

香辣适口，佐酒佳肴。

◇ 辅料 fuliao

辣椒油、香菜段、花椒面、卤水、酱油、熟芝麻、味精、精盐、白酒各适量，香料包1个(花椒、大料、肉桂等、白豆蔻、草果)。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

- 1.将牛舌、牛心、牛肺泡去血水，同放锅内，加清水用旺火烧沸，撇去浮沫，待肉呈白红色时，滗尽水，加入适量老卤水、白酒、香料包、清水，用大火煮30分钟，改用小火烧1.5小时，煮至肉巴而不烂，晾冷，用刀切成片放入盘中。
- 2.香芹切段余水晾冷垫底，锅中加少量卤水烧沸，加入味精、辣椒油、酱油、花椒面，调成味汁晾冷淋在牛杂上，再撒上熟芝麻、香菜段即可。

蚝油汁：

调配料：蚝油、精盐、香油。 调制方法：加鲜汤烧沸。

成色：咖啡色咸鲜味。 适用：拌食荤料。





碧绿开胃鸡

BiLvKaWeiJi

◇ 原料 zuoliao

土鸡 1 只。

◇ 特点 tedian

麻香适口，下酒佳肴。

◇ 辅料 fuliao

青笋干、精盐、味精、鸡精、白糖、熟白芝麻、花椒油、香油、红油、酱油、醋、花生酱、鲜汤、姜块、葱段、香菜段、八角、香叶、桂皮各适量。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1. 活土鸡宰杀制净。
2. 土鸡放入锅中加葱段、姜块、八角、香叶、桂皮上火煮熟晾冷捞出。
3. 青笋洗净入开水锅煮 3 分钟捞出过凉控干水分。
4. 青笋切片垫底，煮好的土鸡砍成条，码在青笋上即可，然后淋上味汁（用精盐、味精、鸡精、白糖、芝麻、花椒油、香油、红油、酱油、醋、花生酱、鲜汤兑成的味汁），撒上香菜段即可。

盐味汁：

贴心小提示

调配料：精盐、味精、香油。 调制方法：加适量鲜汤调和而成。 成色：白色成鲜味。 适用：拌食鸡肉、虾肉、蔬菜、豆类等。

凉瓜北极贝

LiangGuaBeiJiBei

◇ 原料 yuánliào

凉瓜 100 克, 北极贝 200 克。

◇ 辅料 fúliao

精盐、味精、白糖、
料酒、料油各适量。

◇ 特点 tèdiǎn

咸鲜爽口。

◇ 制作方法 zhìzuò fāngfǎ

1. 凉瓜片成片, 锅上火加水烧开, 把凉瓜片加入沸水锅氽熟, 入冰水中浸晾捞出控净水分待用。
2. 北极贝清洗干净, 改刀, 加精盐、味精、料酒腌渍入味, 锅上火加水烧开, 将北极贝放入开水中氽水捞出过凉, 控净水分放盆中加精盐、味精、料油、白糖拌匀。
3. 凉瓜加精盐、味精、料油拌匀即可围边。中间放拌好的北极贝即可。

蟹油汁:

调配料: 熟蟹黄、精盐、味精、姜末、绍酒、鲜汤。

调制方法: 蟹黄先用植物油炸香后加调料烧沸。

成色: 橘红色咸鲜味。 适用: 拌食荤料。

贴心小提示





素鲍鱼刺身

SuBaoYuCiShen

◇ 原料 yuánliào

海南产素鲍鱼 1 只。

◇ 辅料 fùliào

黄彩椒 1 个，法国香菜、碎冰、黄瓜、橙子片、西红柿片、泰国鸡酱、美极鲜酱油、芥末膏各适量。

◇ 特点 tèdiǎn

美观大方，开胃爽口，高档素食。

◇ 制作方法 zhìzuò fāngfǎ

1. 将碎冰冻装冰模，铺锡纸。
2. 黄瓜切片，鲍鱼洗净，去除杂质，入开水锅焯熟捞出晾冷，切成片装盘，点缀上黄瓜片、橙子片。
3. 黄彩椒改刀，装泰国鸡酱、带美极酱油、芥末膏蘸食。

葱油汁：

贴心小提示

调料：生油、葱末、精盐、味精各适量。

调制方法：葱末入油后炸香，即成葱油，再同调料拌匀即可。

成色：白色咸香味。

适用：拌食禽、蔬、肉类原料。

手撕驴肉

ShouSiLvRou

◇ 原料 yuanliao

驴肉 500 克。

◇ 特点 tedian

咸香适口，微辣爽口。

◇ 营养价值 yingyangjiazhi

驴肉是典型的高蛋白、低脂肪食品，驴肉有补气养血、益精壮阳、滋阴补肾的作用，对止烦、安神、清脑有独特功效。

◇ 辅料 fuliao

香菜、红椒、葱丝、葱花、姜片、香油、精盐、料酒、味精、干辣椒、白糖各适量。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1. 驴肉泡入水中，泡去血水。锅上火加水，放入驴肉，大火烧开后，撇去浮沫，加入料酒、葱花、姜片、精盐、干辣椒、白糖，用小火炖熟起锅，捞出晾凉后用手撕成丝待用。
2. 红椒切丝，香菜择洗净切段，把红椒丝、香菜放入放驴肉丝的盘中，滴入香油拌匀即可上桌。





菜根白肉卷

CaiGenBaiRouJuan

◇ 原料 yuánliào

猪肉、黄瓜丝、胡萝卜丝、香菜段各适量。

◇ 辅料 fúliao

精盐、味精、白糖、醋、大料、花椒、葱段、姜块、料酒、酱油、红油各适量。

◇ 制作方法 zhìzuò fāngfǎ

◇ 特点 tèdiǎn

酸辣可口,造型美观。

贴心小提示

麻油(香油):菜肴起锅前淋上,可增香味,腌制食物时,亦可加入以增添香味。

- 1.将猪肉泡净血水,放入锅中,加清水、葱段、姜块、花椒、大料,用大火烧开,改小火炖熟晾冷捞出切成片。
- 2.将肉片中卷入黄瓜丝、胡萝卜丝、香菜段,卷好后放入盘中。
- 3.用精盐、味精、白糖、醋、酱油、红油兑成味汁,和白肉卷一同上桌即可。

老醋蜇头

LaoCuZheTou

◇ 原料 yuanliao

海蜇头 500 克。

◇ 特点 tedian

鲜香爽口，口感脆爽。

◇ 营养价值 yingyangjiazhi

海蜇含有蛋白质，B 族维生素，钙、铁含量比较丰富。

◇ 辅料 fuliao

精盐、味精、鸡粉、香葱花、香油、料油、醋各适量。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1. 将海蜇头片成片，用流动水冲去咸味，锅上火加清水烧开，将海蜇头片略氽捞出过凉控净水分待用。

2. 将海蜇头片放盘中，加入精盐、味精、鸡粉、香葱花、香油、料油、醋，搅拌均匀即可装盘上桌。





冷爆腰花

LengBaoYaoHua

◇ 原料 yuánliào

猪腰 500 克。

◇ 特点 tèdiàn

脆嫩爽口。

◇ 辅料 fúliao

红椒片适量,球生菜 5 克,精盐 5 克,李锦记财神蚝油 300 克,葡萄酒 20 克,加饭酒 15 克,白糖 150 克,味精 15 克,玫瑰果醋 5 克,母子酱油 10 克,蒜片、姜片各 20 克。

◇ 制作方法 zhìzuò fāngfǎ

- 1.猪腰洗净后用刀片去腰臊并切成花刀,再用精盐、加饭酒、味精腌渍 30 分钟后用沸水氽熟捞出并冲凉待用。
- 2.将球生菜洗净,用刀切丝放入容器,放入煮熟的腰片、红椒片、蒜片、姜片拌匀,淋上用蚝油、葡萄酒、精盐、白糖、味精、果醋、酱油调成的调味汁即可上桌食用。

贴心小提示

味精:可增添食物之鲜味。尤其加入汤类共煮最适合。

盐焗猪耳

YanJuZhuEr

◇ 原料 yuánliào

生猪耳朵 2 个。

◇ 特点 tèdiǎn

色彩黄亮，脆韧咸鲜。

◇ 辅料 fúliao

精盐、味精、高汤、鸡粉、料酒、葱花、姜片、蒜片、白糖各适量。

◇ 制作方法 zhìzuò fāngfǎ

猪耳朵用清水刮洗干净，锅上火加水烧开，放入猪耳朵氽一下捞出。锅上火加入高汤、猪耳朵、葱花、姜片、蒜片、料酒、白糖、味精、鸡粉，用大火烧开，改用文水把猪耳朵炖熟，出锅，晾凉，改刀，装盘即可上桌。

贴心小提示

皮肤烫伤时，用麻油涂一层，可止痛，又能防止创面感染。





架子白肉

JiaZiBaiRou

◇ 原料 yuanliao

五花肉适量。

◇ 特点 tedian

造型独特,口味独特,吃法独特。

◇ 辅料 fuliao

薄饼、黄瓜、精盐、味精、葱段、姜块、白糖、醋、熟芝麻、红油各适量。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1. 五花肉泡去血水,放入锅中加水、八角、葱段、姜块、香叶、料酒煮熟后捞起晾冷。
2. 煮熟的猪肉切成大薄片,黄瓜切成牛蛇片,挂上架子。
3. 兑汁:把精盐、味精、白糖、醋、红油、熟芝麻兑成味汁,配上薄饼即成。

贴心小提示

预先混合调味料调成汁,待凉拌菜上桌时才淋上或蘸食。

悄悄诗语

QiaogQiaogShiYu

◇ 原料 yuánliào

猪耳、猪舌各适量。

◇ 特点 tediǎn

爽滑利口，回味无穷。

◇ 辅料 fúliao

精盐、味精、香茅草、酱油、葱段、姜块、料酒、白糖、花椒、大料、桂皮各适量。

◇ 制作方法 zhìzuò fāngfǎ

1. 猪耳、猪舌洗净后加入精盐、味精入底味1天。
2. 将入好味的猪耳、猪舌加入精盐、酱油、白糖、料酒、花椒、大料、桂皮、清水，用大火烧开、改小火卤熟待用。
3. 把猪舌卷在猪耳里面用保鲜膜包好放入冷藏柜，成型后取出切片装盘即可成菜。

贴 心 小 提 示

经常食用食醋，对预防消化道癌症有一定作用。

用醋熏蒸室内，能预防流感、百日咳和麻疹。





美味猪手

MeiWeiZhuShou

◇ 原料 yuanliao

猪手 500 克。

◇ 特点 tedian

南味北艺, 美味可口。

◇ 辅料 fuliao

精盐 15 克, 鱼露 20 克,
加饭酒 10 克, 味精 10
克, 姜片 20 克, 葱段 15
克, 清汤 750 克。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1. 将猪手燎去毛根洗净后切成小块后连同姜片和葱段放入锅内加水用大火烧开, 撇去浮沫, 改用小火煮熟。
2. 把姜片和葱段放入容器中, 用烧沸的清汤泡上放凉, 加入精盐、味精、鱼露、加饭酒调成醉汁后放入煮熟的猪手, 泡至 24 小时即可装盘上桌食用。

糟油汁:

调配料: 糟汁、盐、味精各适量。 调制方法: 调匀。

成色: 咖啡色咸香味。 适用: 拌食禽、肉、水产类原料。

