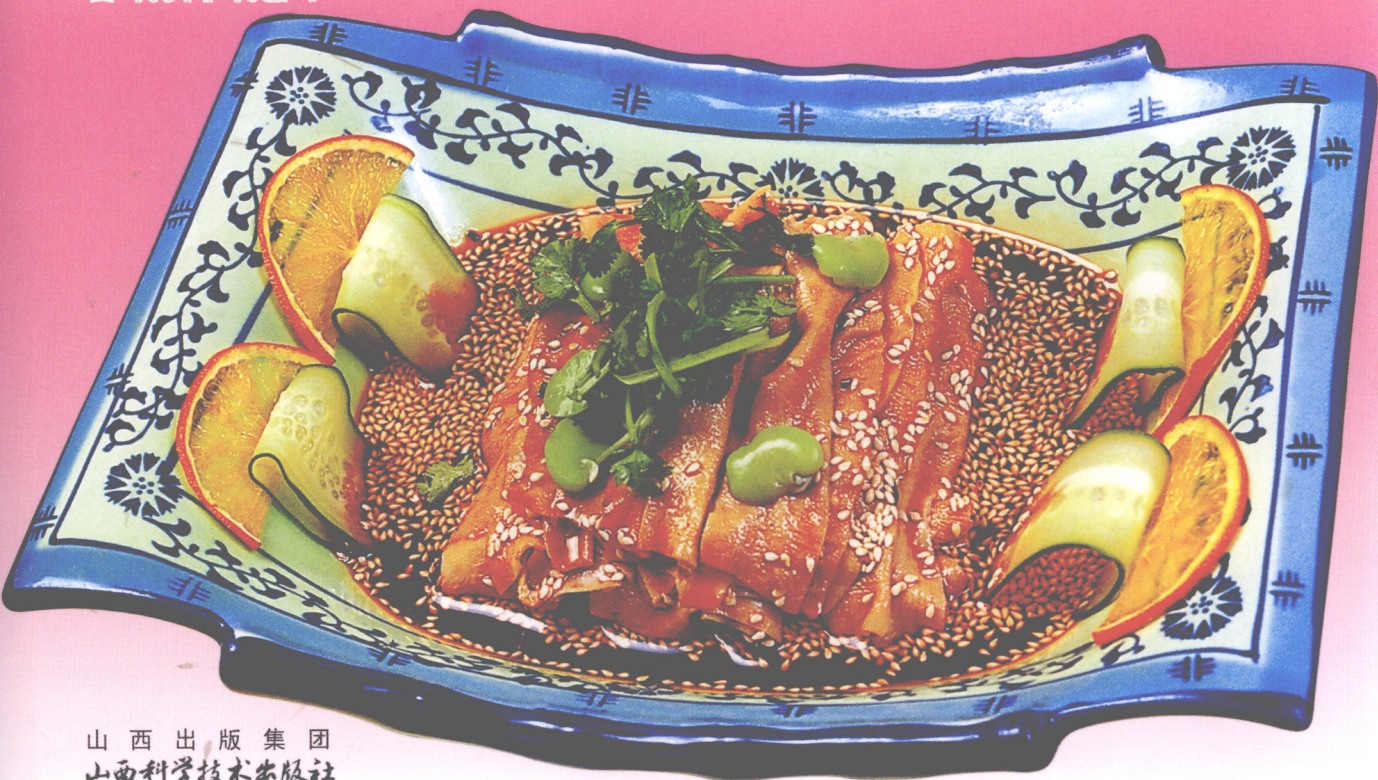


好吃 凉拌菜

HAOCHI

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

好吃凉拌菜 / 史先锋主编. — 太原: 山西科学技术出版社, 2006.12

ISBN 7-5377-2209-9

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 128924 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

好吃凉拌菜

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 7-5377-2209-9/Z·655

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。

好吃凉拌菜

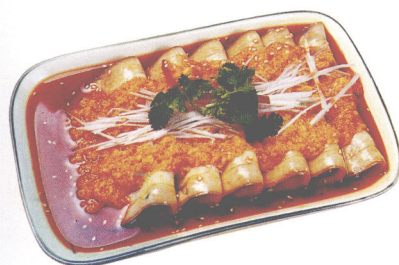


史先锋 主编

山西科学技术出版社
山西出版集团



04	青苹果凤爪	26	红汤鹅肠
05	开花皮蛋肚	27	美味白萝卜干
06	香口烧鱼	28	酸辣鱼皮
07	川椒酥带鱼	29	双色蛋拼
08	桂花糯米藕	30	皮蛋豆腐
09	香口牛肉	31	美极牛筋
10	金牌凤爪	32	糯米莲菜
11	过江牛腱	33	萝卜干拌毛豆
12	目鱼大烤	34	芥香螺头
13	手撕驴肉	35	清拌荷兰豆
14	醪糟金瓜	36	美汁绿豆膜
15	蒜泥白肉	37	冰花芥蓝
16	毛烘牛肉	38	杏仁菜心
17	田园蘸水兔	39	百年好合一家欢
18	五香肘花	40	香辣萝卜皮
19	香拌狗肉	41	金汤芦笋
20	金钱腰片	42	养颜芦荟
21	咖喱鸡卷	43	打卤灌肠
22	香辣兔肉	44	菜心黄豆
23	花生拌菠菜	45	醋泡花生
24	金针腌腊肝	46	葱头拌香干
25	香芹肚丝	47	苦瓜玉米腰豆



- 48 辣拌莪面
- 49 金银爽口凉粉
- 50 风味蛋卷
- 51 柠檬香蕉
- 52 蜜枣莲心
- 53 冰镇苦瓜
- 54 干妈牛筋
- 55 怀胎蜜枣
- 56 风味京白
- 57 老妈手抓菜
- 58 黄瓜拌绿豆芽
- 59 糖醋萝卜丁
- 60 江湖随便菜
- 61 秋菊满山红
- 62 下酒卤干
- 63 黄瓜蘸酱
- 64 凉拌金针菇
- 65 腰豆拌西芹
- 66 双色干张
- 67 五色杏仁
- 68 糯香南瓜卷
- 69 香菜蒜茸木耳

- 70 生拌龙眼菜
- 71 王朝红裙花
- 72 话眉花生
- 73 灌肠
- 74 荷香金针
- 75 一品菜松
- 76 水晶龙眼菜
- 77 红白双脆
- 78 糖醋莲藕
- 79 芥末三丝
- 80 香椿拌豆腐
- 81 四喜烤麸
- 82 酸菜土豆擦
- 83 豆豉拌虎皮尖椒



青苹果凤爪

QingPingGuoFengzhua

◇ 原料 yuanliao

凤爪、青苹果、黄瓜条、胡萝卜条各适量。

◇ 特点 tedian

酸辣开胃,果香味浓。

◇ 辅料 fuliao

精盐、味精、白糖、白醋、料酒、葱段、姜块、野山椒、山泉水各适量。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1. 凤爪用水洗净后放入锅中,加入清水、姜块、葱段、花椒、料酒上火炖熟,捞出晾凉后改刀待用。青苹果搅拌成汁待用。
2. 兑汁:将精盐、味精、白糖、白醋、野山椒、青苹果汁、山泉水搅拌成汁浇入放凤爪、胡萝卜条、黄瓜片的盆中,将凤爪泡住腌渍5~6个小时即成。

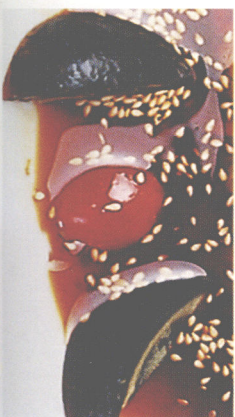
芥末糊:

调料:芥末粉、醋、味精、香油、糖。

调制方法:用芥末粉加醋、糖、味精、水调成糊状,静置半小时后再加调料调和。

成色:淡黄色咸香味。 适用:拌食荤素均宜。





开花皮蛋肚

KaiHuaPiDanDu

◇ 原料 yuanliao

猪肚适量、皮蛋 2 个、胡萝卜、小西红柿各适量。

◇ 特点 tedian

味香鲜咸，质嫩脆软。

◇ 辅料 fuliao

精盐、味精、酱油、葱白段、姜块、白糖、料酒、花椒、干辣椒、熟白芝麻、红油各适量。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1. 猪肚洗净，加料酒、花椒、干辣椒、葱白段、姜块煮熟捞出晾凉切片。
2. 胡萝卜片煮 2 分钟捞出晾凉，皮蛋切成小瓣。
3. 将精盐、味精、酱油、白糖、红油、熟白芝麻兑成味汁，胡萝卜垫底，将肚片与皮蛋片、小西红柿分别码好后淋味汁即可。

酱油汁：

调配料：酱油、味精、香油、鲜汤。 调制方法：调和。

成色：红黑色咸鲜味。 适用：拌食或蘸食肉类主料。

香口烧鱼

XiangKouShaoYu

◇ 原料 yuanliao

草鱼一条,熟花生仁适量。

◇ 特点 tedian

◇ 辅料 fuliao

精盐、味精、鸡粉、白糖、柱侯酱、海鲜酱、南乳、十三香、鱼露、葱花、姜末、干辣椒、花椒、孜然各适量。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

- 1.草鱼去鳞、去内脏洗净后将整条鱼一分为四,加精盐、味精、料酒、鸡粉、白糖、柱侯酱、南乳、十三香、鱼露、葱花、姜末、干辣椒、花椒、孜然腌渍1天。
2. 将腌渍入味的草鱼放入烤箱烤制1小时后晾冷,装盘制油撒上花生仁即可装盘上桌。

姜味汁:

贴 心 小 提 示
调配料:生姜、精盐、味精、油。

调制方法:生姜挤汁,与调料调和。

成色:白色成香味。 适用:最宜拌食禽类。





川椒酥带鱼

ChuanJiaoSuDaiYu

◇ 原料 yuanliao

带鱼、橙子片各适量。

◇ 特点 tedian

香辣适口，佐酒佳肴。

◇ 辅料 fuliiao

精盐、味精、白糖、酱油、料酒、葱花、姜块、熟芝麻、花椒、干辣椒、八角、桂皮、香叶、白豆蔻、草果、香菜、红油、食用油各适量。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

- 1.带鱼洗净，改刀成五厘米长的块，加精盐、料酒、味精腌渍1天。
- 2.锅上火加油烧热，将带鱼炸至表皮金黄、肉嫩备用。
- 3.将锅中加水、花椒、干辣椒、八角、桂皮、香叶、白豆蔻、草果、姜块、葱花、红油、酱油、白糖，将带鱼煮至入味，色泽红亮，起锅撒上熟芝麻晾凉即可装盘，点缀花瓣、香菜、橙子片即可。

韭味汁：

贴 心 小 提 示
调配料：腌韭菜花、味精、香油、精盐、鲜汤。

调制方法：腌韭菜花用刀剁成茸，然后加调料、鲜汤调和。

成色：绿色咸鲜味。适用：拌食荤素菜肴皆宜。

桂花糯米藕

GuiHuaNuoMiOu

◇ 原料 yuanliao

莲藕、糯米各适量。

◇ 特点 tedian

色泽红亮,甜香软糯。

◇ 营养价值 yingyangjiazhi

莲藕含有蛋白质、氨基酸、蔗糖、葡萄糖、天冬碱、葫芦巴碱等,还含有丰富的钙、磷、铁及多种维生素,生食能清热润肺、凉血行淤,熟食可健脾开胃,止泻固精。糯米味甘、性温,可补脾胃,益中气,富含蛋白质、脂肪、淀粉及钙、磷、铁、硫胺素、核黄素、尼克酸等。

◇ 辅料 fuliao

精盐、白糖、红曲米、桂花卤各适量。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1. 莲藕洗净,去两边的蒂,在莲藕孔中加入泡洗干净的糯米,然后放入干净的清水中泡发,待把糯米泡发透后待用。
2. 锅上火加水烧开后,先放入泡发好的莲藕糯米,再加适量精盐、白糖、红曲米,用文火慢煮到莲藕糯米至熟,加入桂花卤稍煮起锅,把莲藕糯米晾凉,改刀放入盘中即可上桌食用。





香口牛肉

XiangKouNiuRou

◇ 原料 yuánliào

牛后腿肉适量。

◇ 特点 tèdiàn

清香可口。

◇ 辅料 fúliao

精盐、味精、熟白芝麻、生抽、美极鲜酱油、卤水、辣椒油、小葱丁各适量。

◇ 制作方法 zhìzuò fāngfǎ

- 1.将牛后腿泡去血水洗净改刀切成小块,放入卤汤中用文火卤至熟。
- 2.把煮好的牛肉切片,摆入盘中。
- 3.将精盐、味精、芝麻、辣椒油、生抽、美极鲜酱油调成味汁,倒入牛肉盘中,撒上小葱丁即可。

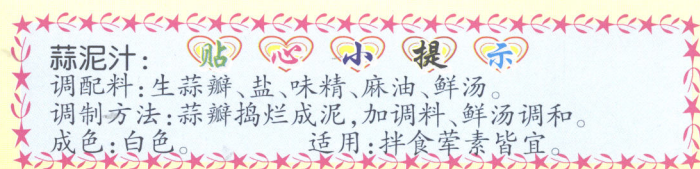
蒜泥汁:

调料:生蒜瓣、盐、味精、麻油、鲜汤。

调制方法:蒜瓣捣烂成泥,加调料、鲜汤调和。

成色:白色。

适用:拌食荤素皆宜。



金牌凤爪

JinPaiFengZhua

◇ 原料 yuán liào

鸡爪适量。

◇ 特点 tè diǎn

筋韧爽口,宜饭下酒。

◇ 辅料 fù liào

精盐、味精、鸡精、白糖、葱白段、姜块、八角、鲜姜块、罗汉果、芭蕉粉各适量。

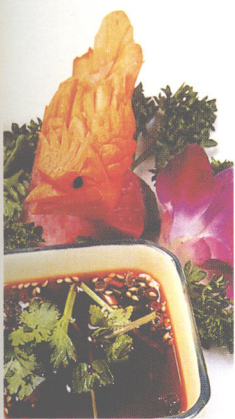
◇ 制作方法 zhì zuò fāng fǎ

- 1.鸡爪泡洗干净,放入炖锅,加入精盐、白糖、味精、葱白段、姜块、八角,鲜姜块、罗汉果、芭蕉粉上火煮熟晾晾。
- 2.将煮熟的鸡爪放入泡山椒水中泡制1天,捞出凤爪、野山椒装盘即可。

贴 心 小 提 示

胡椒能清热解毒、理气止痛、驱寒除邪,既能治疗外感风寒,又能预防流感、百日咳和麻疹。





过江牛腱

GuoJiangNiuJian

◇ 原料 yuán liào

牛腱子肉适量。

◇ 特点 tè diǎn

开胃咸鲜、鲜香味美。

◇ 辅料 fù liào

精盐、味精、葱段、姜块、花雕酒、花椒、干辣椒、八角、熟芝麻、香菜各适量。

◇ 制作方法 zhì zuò fāng fǎ

1.牛腱子肉冲去血水后加入葱段、姜块、花雕酒、精盐、味精、花椒、干辣椒、八角放入锅中煮熟晾冷切片。

2.香菜切成小段,将切好的牛肉片码好,带上用精盐、味精、红油、熟芝麻、生抽、香菜兑成红汁,即可成菜上桌。

注:此菜为夏天的一道开胃菜。

五香汁:

调料料:五香料、精盐、鲜汤、绍酒。

调制方法:鲜汤中加精盐、五香料、绍酒,将原料放入汤中,煮熟后捞出冷食。

成色:浅红色,为咸酸味。适用:最适宜煮禽的内脏类。

目鱼大烤

MuYuDaKao

◇ 原料 yuánliào

冰鲜目鱼 1 条(约 500 克)。

◇ 特点 tèdiǎn

口感咸甜,色泽酱红。

◇ 营养价值 yíngyǎngjiàzhí

目鱼含不饱和脂肪酸,有降低血脂和防止血栓形成。

◇ 辅料 fùliào

海鲜酱、柱侯酱、豆豉酱、沙姜粉、白糖、精盐、味精、料酒各适量。

◇ 制作方法 zhìzuò fāngfǎ

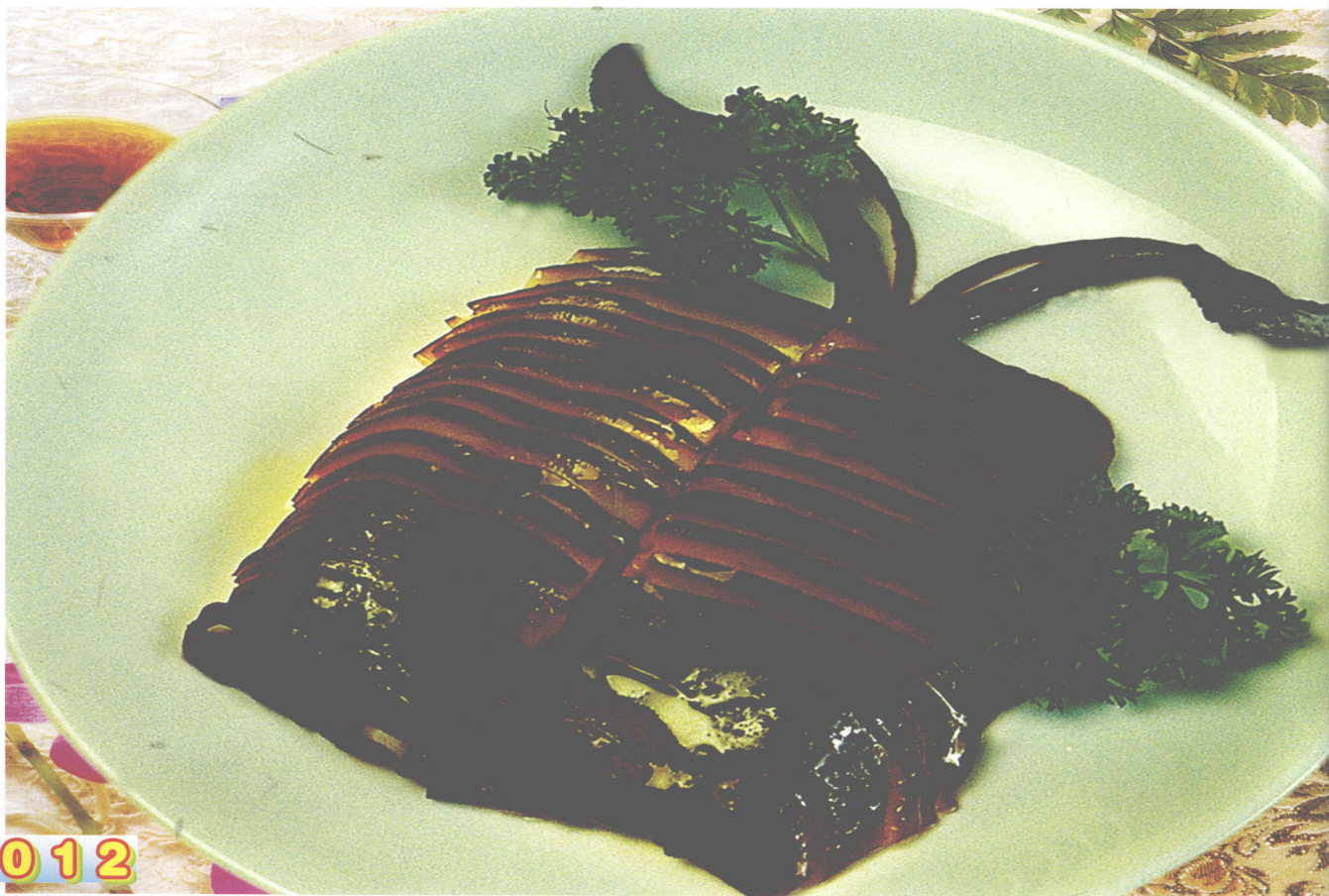
1. 锅上火加清水烧开,将处理干净的目鱼氽水捞出。
2. 将海鲜酱、柱侯酱、豆豉酱、沙姜粉、白糖、精盐、味精、料酒加水调成酱香回甜口味,将目鱼放入用小火卤制 20 分钟,至酱汁浓稠。
3. 出锅晾凉后改刀装盘即可。

虾油汁:

贴 心 小 提 示
调配料:虾籽、精盐、味精、香油、绍酒、鲜汤。

调制方法:先用香油炸香虾籽后再加调料烧。

成色:白色咸鲜味。适用:拌食荤素菜皆可。





手撕驴肉

ShouSiLuRou

◇ 原料 yuánliào

熟驴肉 400 克,葱白 10 克,
香菜 10 克,红椒丝适量。

◇ 特点 tèdiǎn

香辣味香,宜下酒饭。

◇ 辅料 fúliao

精盐 2 克,味精 2 克,香
油 1 克,辣椒油 2 克,料
油 2 克。

◇ 制作方法 zhìzuò fāngfǎ

- 1.将熟驴肉撕成丝、葱白切成丝、香菜切成段。
- 2.驴肉放入盆中,加入精盐、味精、香油、料油、辣椒油、葱丝、香菜段、红椒丝拌匀,即可装盘上桌。

酱醋汁:

调料:酱油、醋、香油。 调制方法:调和。

成色:赭色咸甜型。 适用:拌菜或炆菜,荤素皆宜。



蒜泥白肉

SuanNiBaiRou

◇ 原料 yuanliao

猪后臀肉适量。

◇ 特点 tedian

味香爽口,软嫩不腻。

◇ 辅料 fuliao

葱白丝、红椒丝、精盐、味精、白糖、鸡精、红油、葱段、姜块、蒜泥、生抽、熟芝麻、花雕酒、香菜、干辣椒、八角、桂皮、花椒各适量。

◇ 制作方法 zhizuo fangfa

1. 猪后臀肉加水泡净血水入锅,加葱段、姜块、花雕酒、八角、桂皮、花椒、干辣椒煮熟晾冷。
2. 蒜泥加精盐、味精、生抽、白糖、鸡精、红油、熟白芝麻兑成汁,后臀肉切片后装盘,淋入调好的蒜泥汁,用葱白丝、红椒丝、香菜点缀即可成菜。

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。

