

鲜爽凉菜

300道精致凉菜，适合您一一尝试。

做法详细，即使初入厨房，也能轻松调出美味。

全面提供健康营养配菜方案、饮食宜忌等，丰富实用。

开本适宜，可即时翻阅，彩插丰富，方便参照。

超值精选
300
例

《实用生活》编委会 编著



万卷出版公司
VOLUME PUBLISHING COMPANY

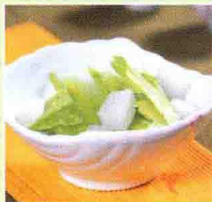
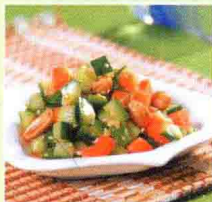
生实用
生活
003

Delicious Food Series

鲜爽凉菜

《实用生活》编委会 编著

超值精选
300
例



万卷出版公司
WANJUAN PUBLISHING COMPANY

© 《实用生活》编委会 2009

图书在版编目(CIP)数据

鲜爽凉菜/《实用生活》编委会编著. —沈阳: 万卷出版公司, 2009.3

(家常美味系列)

ISBN 978-7-80759-766-7

I. 鲜… II. 实… III. 凉菜—菜谱 IV. TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第036770号

设计制作/  智品书学

鲜 爽 凉 菜

出 版 者	万卷出版公司
地 址	沈阳市和平区十一纬路29号
邮 编	110003
联系电话	024-23284089
电子信箱	vpc@mail.lnpgc.com.cn
印 刷	三河市华新科达彩色印刷有限公司
经 销	各地新华书店发行
幅面尺寸	720mm × 1070mm 1/16
印 张	6
字 数	300千字
版 次	2009年4月第1版 2009年4月第1次印刷
责任编辑	邢和明
美食顾问	陈绪荣
书 号	ISBN 978-7-80759-766-7
定 价	12.80元

丛书所有文字插图版式之版权归出版者所有 任何翻印必追究法律责任



目录

Contents

主厨推荐凉菜



- 7 炆拌金针菇 | 凉拌五彩丝
- 8 凉拌黄花菜 | 百合拌金针花 | 凉拌西兰花
- 9 八宝黄瓜 | 盐水瓜条
- 10 银丝黄瓜 | 麻辣黄瓜 | 香拌青瓜
- 11 糖醋黄瓜卷 | 炆辣椒黄瓜
- 12 黄瓜拌花生米 | 拌鸡丝黄瓜 | 西芹花生米
- 13 椒油炆芹菜 | 茄汁芹菜
- 14 素拌三丝 | 三丝芹菜 | 糖拌芹菜
- 15 开洋炆芹菜 | 腐竹拌芹黄
- 16 芹菜腐皮 | 香肠芹菜沙拉 | 青椒海带丝
- 17 萝卜拌莲藕 | 芝麻拌藕片 | 糖醋藕片
- 18 藕花片片 | 凉拌藕片
- 19 姜拌藕 | 糖拌藕丝 | 五香萝卜皮
- 20 糖醋胡萝卜 | 海蜇拌萝卜丝
- 21 糖醋水萝卜 | 糖醋青萝卜丝 | 蓑衣萝卜
- 22 凉拌萝卜叶 | 糖浸小萝卜
- 23 麻酱拌萝卜 | 苦瓜肉冻 | 香油苦瓜
- 24 清拌苦瓜条 | 凉拌咸蛋苦瓜 | 咸蛋酿冬瓜
- 25 凉拌苦瓜丝 | 凉瓜牛肉丝
- 26 山楂糕拌白菜 | 三丝白菜 | 拌酸白菜丝
- 27 凉拌大白菜 | 糖拌菜心
- 28 炆拌辣白菜 | 三味白菜 | 番茄拌白菜心
- 29 麻酱拌白菜心 | 椒油拌白菜
- 30 拌白菜黄瓜丝 | 拌酸辣白菜心 | 芝麻白菜丁
- 31 芝麻酱拌生菜 | 海米拌茼蒿
- 32 生拌茼蒿 | 爽口南瓜丝 | 麻油松仁拌茭白
- 33 凉拌茭白 | 蒜泥茄子
- 34 清拌茄子 | 凉拌芦笋茄泥
- 35 双茄拌菜 | 麻酱拌茄子 | 酱腌紫茄
- 36 番茄块拌芦荟 | 凉拌空心菜梗
- 37 香拌卷心菜 | 酸辣菜瓜 | 粉皮拌韭菜
- 38 糖醋韭黄 | 韭黄拌干丝
- 39 蒜泥菠菜 | 腐竹拌菠菜 | 芝麻菠菜
- 40 香拌菠菜 | 麻酱拌菠菜
- 41 姜汁拌菠菜 | 香肠拌菠菜 | 酱辣笋片
- 42 嫩姜拌莴笋 | 姜汁莴笋 | 桃仁拌莴笋
- 43 糖醋拌莴笋 | 海米拌莴笋
- 44 拌银耳 | 葱油芦荟丝 | 美味双耳

- 45 凉拌三丝木耳 | 拌雪菜
46 辣油雪菜 | 茄汁拌菜花
47 甜椒三丝 | 糖拌菜花
48 蛋皮拌荠菜 | 凉拌冬瓜

经典家常凉菜



- 49 尖椒黄瓜条 | 姜米黄瓜 | 凉拌粉丝黄瓜 | 素拌什锦
50 翡翠白玉双丝卷 | 甘蓝拌青椒丝 | 麻酱甜椒 | 黄瓜拌香菜
51 葱油拌蒜苗 | 茄汁香芋卷 | 珊瑚藕片 | 炆绿豆芽
52 蒜拌绿豆芽 | 醋拌绿豆芽 | 糖拌绿豆芽 | 金银双脆
53 凉拌黄豆芽 | 雪碧苦瓜 | 拌丝瓜 | 雪里蕻拌土豆
54 香菜拌土豆丝 | 海米拌油菜 | 凉拌洋葱 | 豆腐干拌荠菜
55 凉拌怪味菜花 | 香菇拌豆角 | 凉拌青木瓜 | 凉拌马齿苋
56 姜汁苋菜 | 蒜泥蕨菜 | 开阳拌三丝 | 蒜泥拌鱼腥草
57 雪耳芦荟 | 空心菜拌花生仁 | 花生拌酱萝卜 | 花生皮蛋冻
58 虾皮拌豇豆 | 蒜苗拌黄豆 | 酱拌扁豆 | 姜汁豇豆
59 凉拌豇豆 | 萝卜叶拌蚕豆 | 蚕豆泥拌雪里蕻 | 椒麻蚕豆
60 杏仁拌豌豆 | 麻酱豆腐 | 黄瓜拌粉皮 | 麻酱拌豆腐
61 榨菜拌豆腐 | 绿豆芽拌豆腐 | 韭菜拌豆腐 | 拌虾皮豆腐

- 62 杏仁豆腐 | 西红柿拌豆腐 | 肉松拌豆腐 | 拌干丝
63 杂拌豆腐丝 | 拌豆干葱丝 | 咸鸭蛋拌豆腐 | 花生米拌香干
64 豆腐干拌贡菜 | 香菜拌干丝 | 辣椒油拌腐竹 | 黄瓜拌豆腐丝
65 麻辣干丝 | 椿芽拌豆腐 | 香脆冻豆腐 | 特色水豆腐
66 花生冻豆腐 | 青蒜拌豆腐 | 虾米拌豆腐 | 枸杞拌豆腐
67 拌菠菜豆腐皮 | 茼蒿拌豆干 | 核桃丁拌香干 | 多味豆腐
68 糖醋豆腐丁 | 凉拌粉皮 | 东北拉皮 | 青笋拌粉皮
69 绿豆芽拌粉皮 | 蓬菜拌粉丝 | 拌菠萝银粉 | 青柚凉粉
70 菠菜拌粉丝 | 凉拌蛋皮丝 | 凉粉拌皮蛋 | 香菜拌皮蛋
71 三色蒸蛋 | 水晶皮蛋 | 白雪拌皮蛋 | 虾皮拌松花蛋
72 干拌牛肉 | 麻辣牛肉干 | 芦荟酱拌牛肉 | 拌五香牛肉
73 干拌牛肚 | 酸辣牛筋 | 凉拌牛肚 | 夫妻肺片
74 凉爽肉皮 | 花生皮冻 | 火腿色拉 | 叉烧肉
75 肉丝拉皮 | 蒜泥白肉 | 红油拌粉皮肚丝 | 麻辣脆肚丝
76 红油耳片 | 麻辣猪耳 | 耳丝拌凉粉 | 猪肝拌黄瓜
77 香油拌耳丝 | 花生仁拌肚丁 | 鸡腿菇拌猪肚 | 芦荟拌肚丝
78 黄瓜拌肚丝 | 凉拌猪肚丝 | 青椒拌猪肚 | 椒麻舌片

- 79 黄瓜拌腰片 | 腰片拌豆腐 | 油菜拌肚条 | 酸菜脆肚
- 80 蒜椒拌三丝 | 拌肘花 | 鸡丝银芽 | 香椿拌鸡丝
- 81 金针菇拌鸡丝 | 爽脆水晶爪 | 泡椒鸡爪 | 鸡丝粉皮
- 82 鸡丝拌洋菜 | 核桃仁拌鸡块 | 五彩拌鸡粒 | 木耳拌鸡
- 83 三皮丝 | 凉拌皮蛋鸡肝 | 水晶鸡心 | 凉拌羊肉丝
- 84 白切羊肉 | 葱拌羊肉 | 翡翠芥末肚丝 | 凉拌三鲜
- 85 拌青白丝 | 拌合菜 | 凉拌四宝 | 生菜拌腰片
- 86 水晶肉 | 肉皮冻 | 花枝猪手冻 | 凉拌鹅肉
- 87 凉拌橘子鸭 | 香辣虾皮 | 椿芽拌虾 | 爽口鱼片

- 88 三丝鱼皮 | 凉拌鱼丝 | 芦荟拌蜆皮 | 老醋蜆头
- 89 佛手蜆卷 | 糖醋蜆皮 | 白菜蜆皮 | 木耳海蜆
- 90 五味双鲜 | 胡萝卜拌海蜆 | 海蜆皮拌鸭条 | 凉拌墨鱼丝
- 91 苔菜海鲜卷 | 火龙果大虾沙拉 | 青瓜拌海参 | 热带水果风情 | 华都沙拉 | 炆拌海带丝
- 92 蜜汁鲜桃 | 爱心沙拉 | 蘑菇沙拉 | 蜜汁鲜果 | 柠檬汁拌苹果 | 拌菠萝丁
- 93 什锦西瓜盅 | 密瓜刨冰 | 万紫千红什锦 | 水果山药
- 94 糖拌葡萄 | 油醋沙拉 | 猕猴桃沙拉 | 果味山药泥 | 酸菜丝拌白梨 | 草莓沙拉拌生菜
- 95 酸甜什锦沙拉 | 果味冬瓜条 | 蜂蜜水果丁 | 糖汁草莓 | 脆皮两吃 | 凉拌双瓜



生实用
生活
003

南阳医学高等专科学校



00384674

Delicious

Real Series

鲜爽凉菜

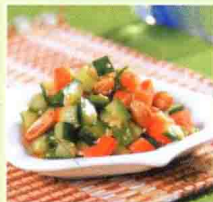
《实用生活》编委会 编著

超值精选

300例

TS972.121

6



万卷出版公司
VOLUME PUBLISHING COMPANY

© 《实用生活》编委会 2009

图书在版编目(CIP)数据

鲜爽凉菜/《实用生活》编委会编著. —沈阳: 万卷出版公司, 2009.3

(家常美味系列)

ISBN 978-7-80759-766-7

I. 鲜… II. 实… III. 凉菜—菜谱 IV. TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第036770号

设计制作/  智品书业

鲜 爽 凉 菜

出 版 者	万卷出版公司
地 址	沈阳市和平区十一纬路29号
邮 编	110003
联系电话	024-23284089
电子信箱	vpc@mail.lnpgc.com.cn
印 刷	三河市华新科达彩色印刷有限公司
经 销	各地新华书店发行
幅面尺寸	720mm × 1070mm 1/16
印 张	6
字 数	300千字
版 次	2009年4月第1版 2009年4月第1次印刷
责任编辑	邢和明
美食顾问	陈绪荣
书 号	ISBN 978-7-80759-766-7
定 价	12.80元

丛书所有文字插图版式之版权归出版者所有 任何翻印必追究法律责任



前言

现代社会，随着人们生活水平的不断进步，对于一日三餐的要求也有了大幅度的提高，食物的营养成分越来越细致化。人们越来越关注合理的饮食，选择走进自家的厨房，为自己精心打造美味、健康的家常菜。

这本鲜爽凉菜为您精心打造了300道精美凉菜，让您在乐享美食的同时，保证了身体必须的营养，而且本书可以帮助您自己合理搭配饮食，选择您钟爱的美食。

本书内容丰富，菜品齐全，包含了各类凉菜，蔬菜类的凉菜是主打，如：糖醋藕片、冰镇苦瓜等，都是选择喜欢素食，口味清淡的人们的最爱；肉食类的凉菜也有很多，如泡椒鸡爪、白切牛肉等，都是我们餐桌上不能少的点缀。

这些凉菜的做法简单易学，让您轻轻松松成为美食专家。菜品附有营养价值介绍，为您全面介绍菜肴的营养元素。此外，书中还有保健功效、温馨提示、制作窍门等，帮助您合理地健康地饮食。

打造营养饮食宝典，获取美丽健康生活。

相信这本鲜爽凉菜能够让大大家走进厨房，爱上厨房，成为自己的健康保健厨师！

《实用生活》编委会
二〇〇九年四月





目录

C o n t e n t s

主厨推荐凉菜



- 7 炆拌金针菇 | 凉拌五彩丝
- 8 凉拌黄花菜 | 百合拌金针花 | 凉拌西兰花
- 9 八宝黄瓜 | 盐水瓜条
- 10 银丝黄瓜 | 麻辣黄瓜 | 香拌青瓜
- 11 糖醋黄瓜卷 | 炆辣椒黄瓜
- 12 黄瓜拌花生米 | 拌鸡丝黄瓜 | 西芹花生米
- 13 椒油炆芹菜 | 茄汁芹菜
- 14 素拌三丝 | 三丝芹菜 | 糖拌芹菜
- 15 开洋炆芹菜 | 腐竹拌芹黄
- 16 芹菜腐皮 | 香肠芹菜沙拉 | 青椒海带丝
- 17 萝卜拌莲藕 | 芝麻拌藕片 | 糖醋藕片
- 18 藕花片片 | 凉拌藕片
- 19 姜拌藕 | 糖拌藕丝 | 五香萝卜皮
- 20 糖醋胡萝卜 | 海蜇拌萝卜丝
- 21 糖醋水萝卜 | 糖醋青萝卜丝 | 蓑衣萝卜
- 22 凉拌萝卜叶 | 糖浸小萝卜
- 23 麻酱拌萝卜 | 苦瓜肉冻 | 香油苦瓜
- 24 清拌苦瓜条 | 凉拌咸蛋苦瓜 | 咸蛋酿冬瓜

- 25 凉拌苦瓜丝 | 凉瓜牛肉丝
- 26 山楂糕拌白菜 | 三丝白菜 | 拌酸白菜丝
- 27 凉拌大白菜 | 糖拌菜心
- 28 炆拌辣白菜 | 三味白菜 | 番茄拌白菜心
- 29 麻酱拌白菜心 | 椒油拌白菜
- 30 拌白菜黄瓜丝 | 拌酸辣白菜心 | 芝麻白菜丁
- 31 芝麻酱拌生菜 | 海米拌茼蒿
- 32 生拌茼蒿 | 爽口南瓜丝 | 麻油松仁拌茭白
- 33 凉拌茭白 | 蒜泥茄子
- 34 清拌茄子 | 凉拌芦笋茄泥
- 35 双茄拌菜 | 麻酱拌茄子 | 酱腌紫茄
- 36 番茄块拌芦荟 | 凉拌空心菜梗
- 37 香拌卷心菜 | 酸辣菜瓜 | 粉皮拌韭菜
- 38 糖醋韭黄 | 韭黄拌干丝
- 39 蒜泥菠菜 | 腐竹拌菠菜 | 芝麻菠菜
- 40 香拌菠菜 | 麻酱拌菠菜
- 41 姜汁拌菠菜 | 香肠拌菠菜 | 酱辣笋片
- 42 嫩姜拌莴笋 | 姜汁莴笋 | 桃仁拌莴笋
- 43 糖醋拌莴笋 | 海米拌莴笋
- 44 拌银耳 | 葱油芦荟丝 | 美味双耳

- 45 凉拌三丝木耳 | 拌雪菜
46 辣油雪菜 | 茄汁拌菜花
47 甜椒三丝 | 糖拌菜花
48 蛋皮拌荠菜 | 凉拌冬瓜

经典家常凉菜



- 49 尖椒黄瓜条 | 姜米黄瓜 | 凉拌粉丝黄瓜 | 素拌什锦
50 翡翠白玉双丝卷 | 甘蓝拌青椒丝 | 麻酱甜椒 | 黄瓜拌香菜
51 葱油拌蒜苗 | 茄汁香芋卷 | 珊瑚藕片 | 炆绿豆芽
52 蒜拌绿豆芽 | 醋拌绿豆芽 | 糖拌绿豆芽 | 金银双脆
53 凉拌黄豆芽 | 雪碧苦瓜 | 拌丝瓜 | 雪里蕻拌土豆
54 香菜拌土豆丝 | 海米拌油菜 | 凉拌洋葱 | 豆腐干拌荠菜
55 凉拌怪味菜花 | 香菇拌豆角 | 凉拌青木瓜 | 凉拌马齿苋
56 姜汁苋菜 | 蒜泥蕨菜 | 开阳拌三丝 | 蒜泥拌鱼腥草
57 雪耳芦荟 | 空心菜拌花生仁 | 花生拌酱萝卜 | 花生皮蛋冻
58 虾皮拌豇豆 | 蒜苗拌黄豆 | 酱拌扁豆 | 姜汁豇豆
59 凉拌豇豆 | 萝卜叶拌蚕豆 | 蚕豆泥拌雪里蕻 | 椒麻蚕豆
60 杏仁拌豌豆 | 麻酱豆腐 | 黄瓜拌粉皮 | 麻酱拌豆腐
61 榨菜拌豆腐 | 绿豆芽拌豆腐 | 韭菜拌豆腐 | 拌虾皮豆腐

- 62 杏仁豆腐 | 西红柿拌豆腐 | 肉松拌豆腐 | 拌干丝
63 杂拌豆腐丝 | 拌豆干葱丝 | 咸鸭蛋拌豆腐 | 花生米拌香干
64 豆腐干拌贡菜 | 香菜拌干丝 | 辣椒油拌腐竹 | 黄瓜拌豆腐丝
65 麻辣干丝 | 椿芽拌豆腐 | 香脆冻豆腐 | 特色水豆腐
66 花生冻豆腐 | 青蒜拌豆腐 | 虾米拌豆腐 | 枸杞拌豆腐
67 拌菠菜豆腐皮 | 茼蒿拌豆干 | 核桃丁拌香干 | 多味豆腐
68 糖醋豆腐丁 | 凉拌粉皮 | 东北拉皮 | 青笋拌粉皮
69 绿豆芽拌粉皮 | 蓬莱拌粉丝 | 拌菠萝银粉 | 青柚凉粉
70 菠菜拌粉丝 | 凉拌蛋皮丝 | 凉粉拌皮蛋 | 香菜拌皮蛋
71 三色蒸蛋 | 水晶皮蛋 | 白雪拌皮蛋 | 虾皮拌松花蛋
72 干拌牛肉 | 麻辣牛肉干 | 芦荟酱拌牛肉 | 拌五香牛肉
73 干拌牛肚 | 酸辣牛筋 | 凉拌牛肚 | 夫妻肺片
74 凉爽肉皮 | 花生皮冻 | 火腿色拉 | 叉烧肉
75 肉丝拉皮 | 蒜泥白肉 | 红油拌粉皮肚丝 | 麻辣脆肚丝
76 红油耳片 | 麻辣猪耳 | 耳丝拌凉粉 | 猪肝拌黄瓜
77 香油拌耳丝 | 花生仁拌肚丁 | 鸡腿菇拌猪肚 | 芦荟拌肚丝
78 黄瓜拌肚丝 | 凉拌猪肚丝 | 青椒拌猪肚 | 椒麻舌片

- 79 黄瓜拌腰片 | 腰片拌豆腐 | 油菜拌肚条 | 酸菜脆肚
- 80 蒜椒拌三丝 | 拌肘花 | 鸡丝银芽 | 香椿拌鸡丝
- 81 金针菇拌鸡丝 | 爽脆水晶爪 | 泡椒鸡爪 | 鸡丝粉皮
- 82 鸡丝拌洋菜 | 核桃仁拌鸡块 | 五彩拌鸡粒 | 木耳拌鸡
- 83 三皮丝 | 凉拌皮蛋鸡肝 | 水晶鸡心 | 凉拌羊肉丝
- 84 白切羊肉 | 葱拌羊肉 | 翡翠芥末肚丝 | 凉拌三鲜
- 85 拌青白丝 | 拌合菜 | 凉拌四宝 | 生菜拌腰片
- 86 水晶肉 | 肉皮冻 | 花枝猪手冻 | 凉拌鹅肉
- 87 凉拌橘子鸭 | 香辣虾皮 | 椿芽拌虾 | 爽口鱼片

- 88 三丝鱼皮 | 凉拌鱼丝 | 芦荟拌蜆皮 | 老醋蜆头
- 89 佛手蜆卷 | 糖醋蜆皮 | 白菜蜆皮 | 木耳海蜆
- 90 五味双鲜 | 胡萝卜拌海蜆 | 海蜆皮拌鸭条 | 凉拌墨鱼丝
- 91 苔菜海鲜卷 | 火龙果大虾沙拉 | 青瓜拌海参 | 热带水果风情 | 华都沙拉 | 炆拌海带丝
- 92 蜜汁鲜桃 | 爱心沙拉 | 蘑菇沙拉 | 蜜汁鲜果 | 柠檬汁拌苹果 | 拌菠萝丁
- 93 什锦西瓜盅 | 密瓜刨冰 | 万紫千红什锦 | 水果山药
- 94 糖拌葡萄 | 油醋沙拉 | 猕猴桃沙拉 | 果味山药泥 | 酸菜丝拌白梨 | 草莓沙拉拌生菜
- 95 酸甜什锦沙拉 | 果味冬瓜条 | 蜂蜜水果丁 | 糖汁草莓 | 脆皮两吃 | 凉拌双瓜





主厨推荐凉菜

鲜爽凉菜是饭桌上不能缺少的“清凉”选择，从营养价值的角度出发，不同的蔬菜所含有的营养成分是不同的，所以为了自身的健康，也为了享受鲜爽的美味，最好能够将更多的蔬菜和肉食搭配食用，下面的主厨推荐凉菜，让你学会合理搭配食物，满足自己味蕾的需要。

炆拌金针菇

材料：鲜金针菇 500 克，小葱段少许，红辣椒丝少许，盐 1/2 小匙，味精 1/2 小匙，白糖少许，白醋少许，葱油 2 小匙。

做法

1. 将金针菇用清水冲洗一下，然后切段。
2. 起锅烧开适量清水，将切好的金针菇放里焯一下，捞起冲凉。
3. 将金针菇盛入容器中，加小葱段、红辣椒丝、盐、味精、白糖、白醋、葱油拌匀入味，装盘即可。



凉拌五彩丝

材料：金针菇 100 克，香菇 3 个，香芹 100 克，红萝卜 50 克，红辣椒、仔姜、老酒、香醋、盐、糖、郫县豆瓣酱各适量。

做法

1. 金针菇、芹菜切段，香菇、红萝卜、红辣椒、仔姜切丝。
2. 油锅烧热，先下姜丝爆炒，加一点郫县豆瓣酱，一点镇江香醋，一点糖、盐，淋一点老酒调成酱汁，放入辣椒丝备用。
3. 锅放水烧开，放金针菇、红萝卜丝、香菇丝、芹菜段下去灼熟，并捞起滴干水分。
4. 酱汁放五彩丝中拌匀即可。





凉拌黄花菜

材料：黄花菜（干）500克，小葱3克，盐3克，香油8克，辣椒油3克。

做法

1. 将干黄花菜放入水中仔细清洗后，捞出。
2. 锅加水烧沸，下入黄花菜稍焯后，装入碗中。
3. 黄花菜内加入香油、盐、红油一起拌匀即可。

美食点评：清凉爽口。



百合拌金针菇

材料：百合60克，金针菇300克，盐20克，橄榄油20克。

做法

1. 将百合洗净，剥瓣，去粗部。
2. 百合放入沸水中焯至透明状，捞出后沥干水分。
3. 将金针菇洗净，去头部，放入沸水中焯熟，捞出后沥干水分。
4. 在焯烫好的金针菇、百合中加入橄榄油、盐调味，拌匀盛盘即可。

美食点评：脆嫩爽口。



凉拌西兰花

材料：西兰花300克，胡萝卜100克，蘑菇（鲜蘑）100克，小葱10克，大蒜10克，盐5克，醋5克，香油10克。

做法

1. 将西兰花洗净分成小块，用滚水烫一下，摊开，晾凉。
2. 将适量胡萝卜切成小丁，蘑菇切成片，过水烫一下。
3. 切适量的葱丝和蒜末。
4. 将西兰花、胡萝卜、蘑菇、葱、蒜放一起，加适量盐、醋、香油，拌匀即可食用。



营养价值

黄花菜是人们喜吃的一种传统蔬菜。因其花瓣肥厚，色泽金黄，香味浓郁，食之清香，鲜嫩，爽滑同木耳、草菇，营养价值高，被视作“席上珍品”。

黄花菜有较好的健脑，抗衰老的功效，是因为其含有丰富的卵磷脂，这种物质是机体中许多细胞，特别是大脑细胞的组成成分，对增强和改善大脑功能有重要作用。同时黄花菜能清除动脉内的沉积物，对注意力不集中、记忆力减退、脑动脉阻塞等症状有特殊疗效，故人们称之为“健脑菜”。

另据研究表明，黄花菜能显著降低血清胆固醇的含量，有利于高血压患者的康复，可作为高血压患者的保健蔬菜。黄花菜中还含有有效成分能抑制癌细胞的生长，丰富的粗纤维能促进大便的排泄，因此可作为防治肠道癌的食品。

八宝黄瓜

材料：黄瓜 500 克，胡萝卜 150 克，大青椒 150 克，熟芝麻 25 克，熟花生 50 克，味精、盐、干辣椒末、辣椒油、姜、蒜泥、盐各适量。

做法

1. 将黄瓜、胡萝卜、青椒洗净都切成小方丁，然后装入同一容器中，撒上盐拌匀，腌 3 小时。
2. 捞出挤干渗出的水分，在大碗内备用，最后把所有的调料放在一起拌匀，放 2 小时即可食用。



盐水瓜条

材料：黄瓜 400 克，香菜 5 克，盐 3 克，味精 2 克，香油 5 克，姜 5 克，大蒜 5 克。

做法

1. 先把黄瓜洗净切成条，用盐腌 10 分钟后控出盐水；香菜择洗干净切成段；姜洗净去皮切末；大蒜剥去蒜衣捣成蒜泥备用。
2. 把腌好的黄瓜条用味精、姜末、蒜泥、香油、香菜段调拌均匀，调好口味即可。





银丝黄瓜

材料：黄瓜 300 克，粉丝 150 克，大蒜 5 克，盐 3 克，醋 5 克，酱油 4 克，白砂糖 6 克，味精 2 克，香油 5 克。

做法

1. 将黄瓜洗净削皮，用刀拍碎，切成块，装在碗内。
2. 蒜头捣成蓉，拌入黄瓜内，撒上适量盐，腌渍片刻。
3. 坐锅点火倒水，水沸后放入粉丝，煮开捞出，用冷水过凉，沥干水分，装盘待用。
4. 将腌过的黄瓜去汁，倒在粉丝上，加入酱油、醋、白糖、味精、香油拌匀，装盘即可。



麻辣黄瓜

材料：小黄瓜 5 根，大蒜 3 瓣，盐 3 克，花椒 10 粒，辣豆瓣酱 5 克，辣椒油 15 克，白糖 5 克，醋 10 克，香油适量。

做法

1. 小黄瓜洗净，擦干，去除两端，切滚刀块，装入碗中，撒入盐拌匀，腌渍 20 分钟；大蒜切片。
2. 用冷开水将小黄瓜冲洗一下，捞出并擦干水分，再放入大碗里。
3. 将大蒜片、花椒粒及所有调料全部放进大碗中拌匀，再腌制一会儿即可。



香拌青瓜

材料：大青瓜 1 条，红辣椒 1 只，麻油、炒香白芝麻各 1 茶匙，辣椒油适量，盐 1/2 茶匙，白米醋 2 杯，白糖 300 克。

做法

1. 青瓜洗净，去内瓢去子洗净，切条状；红辣椒去蒂去子洗净，切丝。
2. 将腌料煮滚成糖醋，晾凉备用。
3. 将青瓜条放入糖醋中浸约 10 分钟倒出，加入麻油、辣椒油、辣椒丝拌匀，表面上撒白芝麻即可。



保健功效

黄瓜中含有的葫芦素C具有提高人体免疫功能的作用,达到抗肿瘤目的。

黄瓜中含有丰富的维生素E,可起到延年益寿,抗衰老的作用;黄瓜中的黄瓜酶,有很强的生物活性,能有效地促进机体的新陈代谢。

黄瓜中所含的丙氨酸、精氨酸和谷胺酰胺对肝脏病人,特别是对酒精性肝硬化患者有一定辅助治疗作用,可防治酒精中毒。

黄瓜中所含的葡萄糖甙、果糖等不参与通常的糖代谢,故糖尿病人以黄瓜代淀粉类食物充饥,血糖非但不会升高,甚至会降低。

黄瓜中所含的丙醇二酸,可抑制糖类物质转变为脂肪。此外,黄瓜中的纤维素对促进人体肠道内腐败物质的排除和降低胆固醇有一定作用,能强身健体。

糖醋黄瓜卷

材料:黄瓜 200 克,辣椒(红、尖)30 克,姜 5 克,香油 5 克,白砂糖 10 克,盐 5 克,醋 20 克。

做法

1. 小黄瓜洗净,切成长段,略腌软后,洗去盐水。
2. 辣椒去籽切成长丝;姜去皮切丝待用。
3. 每段小黄瓜削成长薄片,削到瓜瓢时就停下来。
4. 将姜丝和红辣椒丝放入小黄瓜条中,包卷成圆条开状,放置于碗内,再加入所有的调味料略腌 20 分钟后取出,切小段,排入盘中,淋上腌汁即可食用。



炆辣椒黄瓜

材料:鲜嫩黄瓜 500 克,盐 4 克,椒油 10 克,酱油 5 克,大葱 5 克,姜 5 克,白砂糖 10 克,醋 5 克。

做法

1. 将黄瓜洗净,用刀劈成两瓣去瓢,直刀切成 2.5 厘米长段,撒上盐,腌 10 分钟控干。
2. 再把酱油、醋、白糖、盐一起拌匀。
3. 辣子切丝,葱、姜也切丝放上,椒油加热后炆在辣丝上,用盘扣上一会即可。

