

凉拌菜



都市好吃族

最好做

美食养生一网打尽



新疆人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

凉拌菜最好做/张晔编著. —乌鲁木齐:新疆人民出版社, 2003. 4

(健康美食新概念)

ISBN 7-228-07943-4

I. ①凉… II. ①张… III. ①凉菜—菜谱
IV. ①TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第023320号

凉拌菜最好做

张晔 编著

出 版 新疆人民出版社
地 址 乌鲁木齐市解放南路348号
邮 编 830001
印 刷 北京日升印刷有限公司
发 行 新疆人民出版社
开 本 889×1194 1/24
印 张 3
字 数 40千字
版 次 2003年5月第1版
印 次 2003年5月第1次印刷
印 数 1—3000
美术设计 鸿良设计室
责任编辑 刘莉

ISBN 7-228-07943-4 定价(含12册): 201.60元

凉拌菜最好做



健康美食 新疆卷

新疆人民出版社

目 录

MU LU

爽口小菜

酸辣苦瓜	P4	糖醋水晶萝卜	P23
芹菜拌蟹腿	P5	白水西兰花	P24
凉拌芦笋	P6	雪菜香干丝	P25
白菜梆子拌海带丝	P7	酱拌秋葵	P26
麻油黄瓜拌凉粉	P8	红枣藕片	P27
炆丝瓜拌虾米	P9	姜泥藕片	P28
青白菜花拌萝卜	P10	臭豆腐拌香干	P29
酸辣藕片	P11	麻油香干	P30
麻酱葱段	P12	日式海带拌莲藕	P31
凉拌彩椒	P13	麻辣百页丝	P32
香油芹菜	P14	雪菜煮毛豆	P33
糖醋韭黄	P15	香辣五丝	P34
冬瓜拌海带芽	P16	香辣莴笋	P35
香菜花生拌香干	P17		
鱼香茄子冻	P18	凉拌沙拉	
姜泥拌丝瓜	P19	芥末沙拉	P36
香蒜拍黄瓜	P20	日式沙拉	P37
芝香雪菜	P21	什锦沙拉	P38
姜蒜茄段	P22	生菜芝士沙拉	P39

南亚沙拉	P40	醉猪手	P57
五色沙拉	P41	麻酱腰花	P58
橄榄油拌生菜沙拉	P42	泰式凉拌碎肉	P59
柠檬蔬菜沙拉	P43	葱油白切鸡	P60
中式沙拉	P44	怪味鸡丝	P61
		鸡丝拉皮	P62
下酒荤菜		蒜茸黄瓜拌鸡丝	P63
凉拌银鱼酥	P45	茶香牛肉	P64
生菜拌烧肉	P46	蒜泥白肉	P65
香辣海参	P47	青红丝拌海蜇	P66
椒香肉皮冻	P48	凉拌五彩丝	P67
白斩鸡	P49	红油鸭掌	P68
芥辣手撕鸡	P50	红油墨鱼丝	P69
苏式熏鱼	P51	萝卜拌蜆丝	P70
鸡丝粉丝拌韭黄	P52	凉拌墨鱼	P71
酱香拌鸡丝	P53	酸甜五丝卷	P72
香酥鱼	P54		
香葱熏鲫鱼	P55		
卤水拼盘	P56		





【酸辣苦瓜】

材 料

绿苦瓜1条、辣椒、葱姜各少许

调味料

盐1~2小匙、冰糖1小匙、糯米醋1大匙。

做 法

1. 苦瓜切开后去籽切薄片，以盐水焯烫去苦味。
2. 沥干后与切末的辣中、葱姜及调味料拌匀即成。

美味提示

苦瓜的药用价值很高，有助防治糖尿病及抗癌，加入香茄和少许蒜又是另一种口味。



【芹菜拌蟹腿】

材 料

芹菜 200 克，盐 1/2 小匙，仿蟹腿 90 克。

调味料

蒜泥 2 小匙，味精 1/8 小匙，麻油 大匙，沙拉油 1 大匙。

美味提示

芹菜应先去除老筋，加入少许香菜末和辣椒油呈现另一种口味。

做 法

1. 芹菜切 5 公分长段，以滚水烫 1 分钟取出，加盐拌腌 20 分钟，仿蟹腿剥成丝状。
2. 将所有材料拌上调味料。



LIANG BAN LU SHEN

【凉拌芦笋】

材 料

芦笋（去老皮）400克。

调味料

- A: 盐 1/8 小匙，水 6 杯。
 B: 沙拉油 1 大匙，糖 1 大匙，醋 2 大匙，盐 1/2 小匙，
 胡椒 1/8 小匙。
 C: 青椒末 2 大匙，洋葱末 2 大匙

美味提示

夏天冷藏后食用更佳，可以用红萝卜彩盘。

做 法

1. 芦笋切段，放入煮开的 A 料中大火煮熟（约 2 分钟）取出。
2. B 料调匀，放入芦笋及 C 料拌匀置盘即可。



【白菜梆子拌海带丝】

材 料

白菜梗 300 克、海带丝 75 克、芹菜 1 棵、姜丝少许、
辣椒丝少许。

调味料

胡椒粉 1/2 小匙、香油 1 小匙、盐 1 小匙。

做 法

1. 大白菜、芹菜摘去叶子，取梗，洗净后切 2 公分小段，再切成约 0.5 公分宽的丝。
2. 所有材料与调味料放入容器中充分拌匀即成。

美味提示

若是不习惯白菜与青菜的生涩，可将这两样与海带丝事先放入沸水中氽烫一下即可，或是用盐将白菜丝腌 15 分钟后挤去水分再进行凉拌。



【麻油黄瓜拌凉粉】

美味提示

材 料

凉粉 100克，小黄瓜4条，蒜头2粒，柠檬1/2个，酱油少许，麻油少许，盐适量，糖适量。

做 法

1. 小黄瓜洗净切小段，并用刀面稍加拍碎。
2. 蒜头去皮拍碎切丁，凉粉洗净切段备用。
3. 最后将所有材料放入碗中，加入柠檬汁及调味料拌匀即可。

绿豆具有清热消暑、润喉止渴、明目、去肝火降血压等功效，亦能够利水消肿，但脾胃虚寒、胃溃疡患者最好避免食用绿豆。



ANG SI GUA BAN XIA MI 【炆丝瓜拌虾米】

美味提示

材 料

虾米 150 克，丝瓜 1 条（约 350 克），枸杞少许。

调味料

橄榄油 1 大匙，盐 1/2 小匙。

做 法

- 1 丝瓜去皮、去瓜瓤，切成条状后加入橄榄油炒拌，放入盐及枸杞混合拌匀装盘。
- 2 将虾米撒在丝瓜上一起食用。

丝瓜可以维持女性朋友的胸部不变形，因为丝瓜有通乳腺经络的作用，是保养肌肤、解毒的上好食材。另外樱花虾炸一下后，加葱末、蒜末、辣椒末及少许盐，即成为一道好吃的下酒菜或零嘴。

烹煮瓜类，蔬菜时可加一些樱花虾味道就变得更鲜美。



【青白菜花拌萝卜】

材 料

西兰花、菜花各1/2个，胡萝卜1/2个。

调味料

盐1/2小匙，橄榄油3大匙，鸡精少许，辣椒油（或芥末）少许。

做 法

1. 菜花和西兰花各切小朵，洗净。胡萝卜切圆片。
2. 锅中加水烧开，放入菜花、西兰花、胡萝卜片煮熟，捞出沥干，调味料拌匀。

美味提示

花椰菜有分解致癌物质的作用，可以减少乳癌、子宫颈癌、结肠癌等，并降低癌症病人在化疗中辐射线对身体的伤害，因为也富含矿物质铬，经常吃能够预防糖尿病，本道菜是富含氧化物的防癌良餐。



SUAN LA OU PIAN

【酸辣藕片】

材 料

新鲜藕片250克，芦菜末2大匙，姜末1小匙，辣椒丝适量。

调味料

米醋1大匙，盐1小匙，香油1小匙

做 法

- 1 将莲藕洗净以刮刀轻轻刮去外皮，切除藕节，切成薄片备用。
- 2 将2碗水烧开，加入1/2小匙盐及1/2匙的米醋，放入莲藕片煮2分钟，捞出泡冰开水。
- 3 将冰凉后的莲藕加米醋1/2匙、盐1/2小匙、香油1小匙及芹菜末、姜末、辣椒丝等拌匀即可。

美味提示

这道菜是抗压及消除神经疲劳的膳食，也是更年期调理的很好选择，可以缓和紧张与易怒的脾气，并有恢复体力、使心情愉悦等功效。



【麻酱葱段】

美味提示

材 料

青葱 250 克，芝麻酱 1 大匙。

调味料

砂糖 2 小匙，酱油 1.2 大匙。

做 法

1. 青葱切除根须和叶尖老朽部分，洗净沥干。
2. 将 10 碗水煮沸，放入青葱，煮熟后捞起，待稍凉时，轻轻挤去水分，切长段。
3. 芝麻酱加糖、酱油及 1 大匙开水稀释拌匀，再将葱段摆入即成。

1. 葱的营养丰富，唯胡萝卜素只存在绿叶部分，所以葱青部分比葱白营养价值高，在养生调理上各具长处。
2. 葱含有硫化物质，对促进成长、维持良好精神状态、保护神经组织及肌肉、心脏等的正常活动有一定效果，有助消除疲劳、促进食欲，改善睡眠、手足冰冷、情绪不稳定等症状。



【凉拌彩椒】

材 料

青椒、红椒、黄椒、橙椒各12个

调味料

盐 1/2 小匙，黑胡椒粉 1/4 小匙，白醋 2 大匙，橄榄油 3 大匙。

做 法

1. 四种甜椒洗净，切长粗条，加盐拌匀腌至微软，倒去苦水。
2. 黑胡椒粉、白醋、橄榄油混合，与切好的甜椒拌匀。

美味提示

甜椒能够强化指甲、滋养发根、促使皮肤光滑柔嫩；其维生素C很丰富（尤其是青椒），可有效预防牙龈出血、视网膜出血、脑溢血及血栓等等，对视力保养也很好，对糖尿病患者是一大福音，是高维生素C与B的免疫食品。

【香油芹菜】



材 料

大芹菜1棵，当归2片，枸杞1小撮。

调味料

A：盐1/4小匙

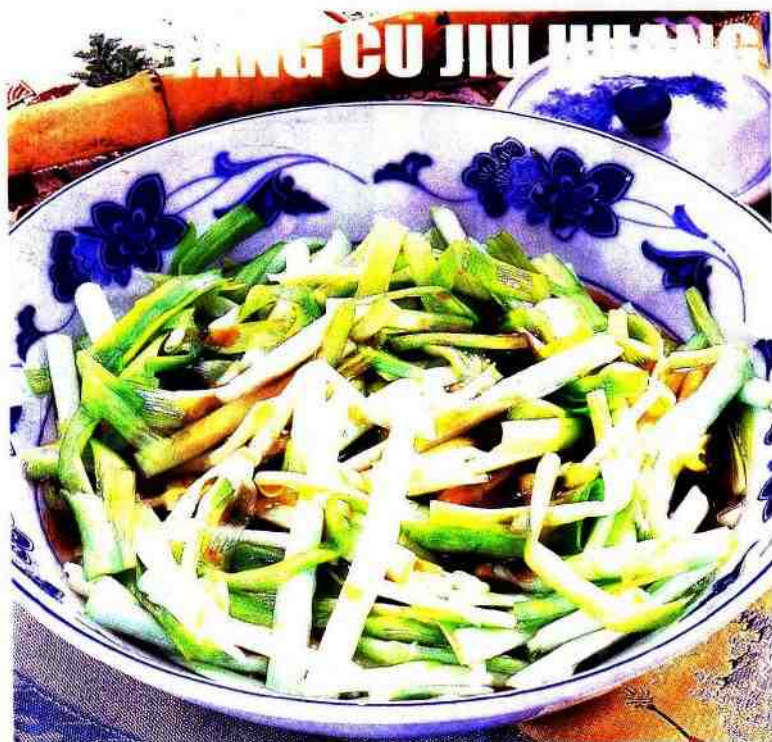
B：麻油3大匙，酱油1大匙。

做 法

1. 当归加水熬煮5分钟，滤渣取汁备用。
2. 芹菜剥开洗净，去掉茎头，枸杞用冷开水泡洗。
3. 芹菜先用盐腌10分钟，再加入B料和做法1料，腌至入味即盛盘，然后淋上枸杞装饰即可。

美味提示

如果能接受芹菜叶的味道，那不妨将芹菜叶一起食用，对于皮肤保湿、明目养颜极有助益哟！



【糖醋韭黄】

材 料

韭黄 450 克。

调味料

糖、醋各 2 大匙，米酒 1 小匙，盐 1/2 小匙，香油 1 小匙。

做 法

1. 韭黄洗净、摘折除老茎，切长段，放入滚水中烫熟（约 40 秒钟），捞出，浸入冷开水中，泡约 1 分钟，再捞出、沥干水分，盛入盘中备用。
2. 锅中倒入 150 毫升水烧开，放入调味料，盛出，淋在烫好的韭黄上拌匀即可端出。

美味提示

韭黄含有丰富的食物纤维，能帮助消化、健胃整肠，有效预防便秘。