

家庭美食 DIY



● 高美雪 编著

清凉开胃小菜



浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

清凉开胃小菜 / 高美雪编. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2003. 5

(家庭美食DIY)

ISBN 7-5341-1820-4

I. 清... II. 高... III. 凉菜—菜谱—中国
IV. TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第012760号

家庭美食DIY

清凉开胃小菜

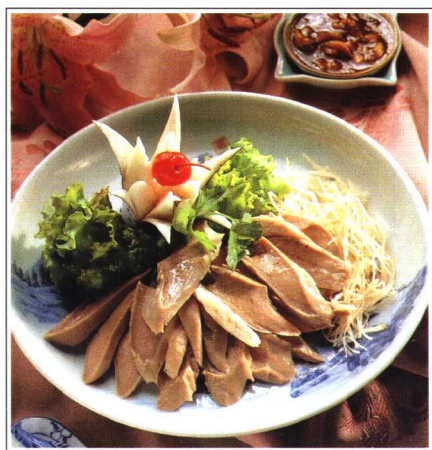
作 者 高美雪
原 出 版 社 培根文化事业股份有限公司
责 任 编 辑 郑 燕
装 帧 设 计 金 晖
出 版 浙江科学技术出版社
审核登记号 图字: 11-2000-50 号
印 刷 浙江省邮电印刷厂
发 行 浙江省新华书店
开 本 889 × 1194 1/32
印 张 1.75
版 次 2003年5月 第1版
2003年5月 第1次印刷
书 号 ISBN 7-5341-1820-4/TS · 347
定 价 10.00 元



家庭美食 DIY

清凉开胃小菜

高美雪 编



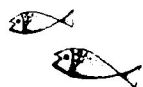
浙江科学技术出版社



目录 M LU

1 海鲜、蛋类

- 丁香鱼干4
- 卤墨鱼5
- 黄金小卷6
- 鲜虾沙拉7
- 虾皮葱头香8
- 姜醋鱿鱼花9
- 鲍鱼沙拉10
- 咸喜蚬11
- 烟熏鲑鱼12
- 蔬菜蛋羹13
- 巧巧蛋14
- 珍味三色蛋15



2 蔬菜、豆类

- 卤味花生16
- 蜜汁豆腐干17
- 干烧咸菜18
- 红油菜心19
- 辣白菜20
- 香蒜大头菜21
- 粉皮凉拌黄瓜片22
- 芥末汁西芹23
- 酱汁茭白24
- 麻香拌三丝25
- 糖醋泡菜26
- 鱼露拌凉茄27
- 芝麻牛蒡丝28
- 酱瓜烧苦瓜29
- 酱烧海带30
- 凉拌贡菜31
- 冬笋·芦笋32
- 鸡油笋丝33
- 黑胡椒洋葱丁34
- 榨菜肉丝35
- 香芹素鸡36
- 黄金绿蕨37
- 甜椒沙拉38



3 肉类

- 蒜泥白肉片39
- 绍兴醉鸡40
- 软片里脊41
- 京酱猪舌片42
- 五香猪肝43
- 红油猪肚条44
- 麻辣猪心45
- 拌银耳丝46
- 凉拌牛筋47
- 怪味鸡丝48
- 盐水鸭49
- 沙茶油鸡50
- 五味鸡肫51
- 双味凤爪52
- 卤鸭翅53

4 附录

- 酱汁组合54

作者序

希望本书内容能够引发读者的食欲与烹饪兴趣，并在繁忙的生活中安排好烹调时间，让餐桌内容丰富起来，创造美好的用餐氛围。

书中提供了宴客或家常烹调时爽口开胃的50道美味佳肴。每道菜都不需大火热炒，烹煮过程十分简单，因此有充分的时间制作，并可灵活调整上菜速度。做好后冷藏保存亦不失其美味，可避免烹调者原来想热情宴客，却因料理过程繁杂而狼狈不堪的窘态。另外，也可于平常空闲时先烹煮好想吃的菜，然后封好放在冰箱里冷藏(保存时限请参照本书每道菜的最佳品尝时间)，等到用餐时再搭配其他热炒的菜或汤，使上桌的菜式更丰富。

衷心祝愿各位能吃得轻松、快乐又健康，享受充满亲情的家常美食。

丁香鱼干



材料/调味料(6人份)

小鱼干 150 克
 葱末 2 大匙
 蒜末 1 大匙
 辣椒末 2 大匙
 胡椒粉 少许
 麻油 3 1/2 大匙
 花生 75 克

荤食

■食用时再拌入少许炒熟的花生,可保持香脆的口感。



1 小鱼干用清水细干净, 沥干水分。



2 葱末、姜末、蒜末、辣椒末切妥备用。



3 炒锅内倒入 2 杯油, 加热到 8 分热, 放入鱼干炸酥香, 捞出沥干水分, 倒出油。



4 炒锅内放入麻油 3 大匙, 炒香葱、姜、蒜、辣椒末, 倒入炸酥香的鱼干, 用胡椒粉调味, 拌炒均匀后再放入花生翻炒, 最后淋上麻油, 即可盛盘。

最佳品尝时间为当日, 用玻璃罐或保鲜盒存放于冰箱中可储存 1~5 日。



卤墨鱼



材料/调味料(10人份)

墨鱼 1 只 (约 200 克重)

A 料 八角 2 粒
花椒 1 大匙
甘草 3 片

B 料 葱 3 根
老姜 3 片
辣椒 2 个
芹菜 3 根

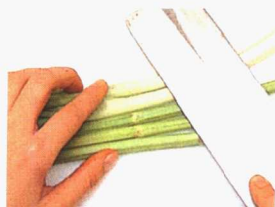
C 料 盐 1 1/2 大匙
糖 3 大匙
味精 1 大匙
米酒 3/4 杯
酱油 1 1/2 杯
清水 6 杯

荤食

■ 卤好的墨鱼适合当冷盘食用，加热后口味较差。



最佳品尝时间为 1~2 日内。用保鲜膜包妥放置于保鲜盒中，可在冰箱冷冻室储存 15~20 日。



1 将 A 料倒入卤锅；B 料的葱拍碎，姜切片，辣椒斜切成两段，芹菜略拍，并与 C 料一并放入卤锅。



2 将卤锅中的材料用大火煮滚，再改小火煮约 15~20 分钟成卤汁。



3 墨鱼剥除外皮，去除墨囊，洗净，入滚水烫熟捞出，冲冷水待凉。



4 墨鱼入卤汁浸泡 35~40 分钟，待汤汁凉透，取出切片，食用时淋上少许卤汁。

黄金小卷



材料/调味料(6人份)

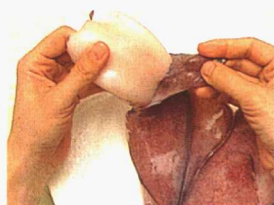
鲜鱿鱼 1只
咸鸭蛋黄(生) 10~15个
海苔 2张
葡萄酒或米酒 2大匙
玉米粒 1罐

荤食

- 选购鲜鱿鱼时，可挑选较肥厚、较长的。
- 蒸煮时，可用牙签刺鱿鱼的皮，若一刺即透，就说明熟了。



最佳品尝时间为~日前。用保鲜膜包好，在冰箱冷冻室中可储存~15日。



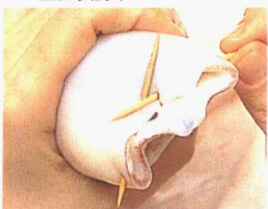
1 鲜鱿鱼去除内脏及外皮，洗净，沥干水分。



2 将咸蛋黄排放在烤盘上，洒上葡萄酒腌10分钟，入烤箱烤或用平底锅煎至蛋黄外表略呈白色并有香味溢出。



3 将咸蛋黄用海苔包住，卷成圆筒状，塞入鲜鱿鱼的腹中。



4 用牙签交叉封口，再放入蒸锅中，以小火蒸15~20分钟，取出，待凉后放入冰箱中冷冻。欲食用时再取出切成片状，排在玉米粒上即成。

鲜虾沙拉



材料/调味料(8人份)

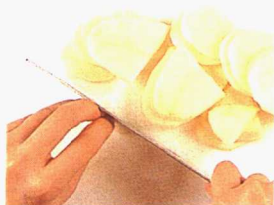
明虾 10尾
胡萝卜(小) 1根
马铃薯 2个
乳酪粉 2大匙
葱 2根
姜 2片
酒 1大匙
沙拉酱 适量

荤食

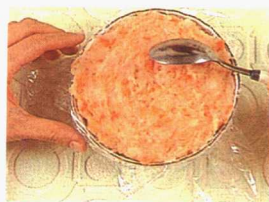
■购回的鲜虾若不马上烹调,可加水放在保鲜盒内放入冰箱冷冻,以保持虾鲜美。



最佳品尝时间为1~2日内。冰箱冷藏可储存1~2日。



1 马铃薯、胡萝卜分别削皮,洗净后切片。



2 入蒸锅蒸熟后取出,趁热捣成泥状后混合,加入乳酪粉拌匀,装在铺上保鲜膜的碗中待凉,再放入冰箱冷藏。



3 明虾剪除脚须、剔除肠泥,洗净入锅,加葱、姜、酒及水煮熟,取出过冷水后再剥除外壳,切成长片状。



4 将马铃薯与胡萝卜泥倒扣于盘中,排上虾片,挤上少许沙拉酱即成。

虾皮葱头香



材料 / 调味料

红葱头 225 克
 虾皮 150 克
 生猪油 2 杯
 白芝麻 2 大匙
 盐 2 小匙
 味精 1/2 小匙
 胡椒粉 少许

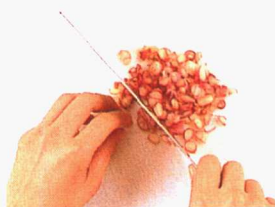


荤食

■ 此道菜可搭配烫青菜食用，即加 2 大匙虾皮葱头香在青菜上，再淋上油膏调味即可。



最佳品尝时间为 1~6 日内。冰箱冷藏可储存 7~10 日。



1 红葱头去外膜，洗净，切成片状。虾皮洗净备用。



2 生猪油入锅炸出油。



3 倒入红葱头炸酥香，再放入虾皮及白芝麻炸至金黄。



4 加入盐、味精、胡椒粉等调味料，拌匀即成。

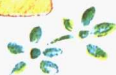
姜醋鱿鱼花



材料/调味料(10人份)

- 鲜鱿鱼 2只
葱 3根
老姜 2片
酒 2大匙
水 1/2 锅
A料
姜末 2大匙
白醋 2大匙
盐 1大匙
冷开水 1 1/2 大匙
白砂糖 2大匙
麻油 2小匙

荤食



1 鲜鱿鱼切开，摘除墨囊，剥除外皮并洗净。



2 自鱿鱼内侧斜切花，再切成片状。



最佳品尝时间为1~2日内。冰箱冷藏可储存1~2日。



3 烧1/2锅水，倒入葱、姜、酒煮出味，再放入鱿鱼共煮。



4 待鱿鱼花卷起、料熟即可捞出，沥干水分后排盘。A料调匀盛于碗中，食用时当料汁蘸用。

鲍鱼沙拉



材料/调味料(8人份)

鲍鱼(熟) 200克
红毛丹 280克
仙女贝 220克
荷兰芹 75克
辣椒 1个
沙拉酱 1包

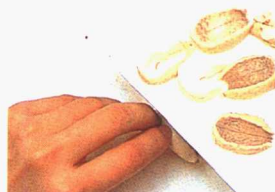


荤食

■ 罐头食品开罐后，应将料盛于碗中食用，不可留置于原罐头中取食，以免变质。



最佳品尝时间为当日。冰箱冷藏可储存一日。



1 将鲍鱼对切开备用。



2 红毛丹对切开排盘。



3 鲍鱼、仙女贝排于红毛丹上面。



4 装饰上荷兰芹、辣椒，食用时挤上沙拉酱。



咸喜蚬



材料 / 调味料

蚬仔 600 克
大蒜头 10 瓣
红辣椒 2 个
酱油 1/2 杯
乌醋 1 大匙
酒 3 大匙
细白糖 3 大匙
冷开水 1/2 杯



荤食

■亦可改成文蛤（蛤蜊），加盐及水，放置半天即可使其将泥砂吐净。



最佳品尝时间为 1~2 日内。冰箱冷藏可储存 2~4 日。



1 蚬仔洗净，加白醋 1 大匙及水静置半天，使其将泥砂吐净。留意不要重叠蚬仔，最好平放于浅盆中。



2 将酱油、乌醋、酒、细白糖、冷开水一并放入大汤碗中拌匀。红辣椒斜切片，蒜头拍碎，倒入混合调味料中即成腌料。



3 煮沸 1/2 锅水，以绕圈方式淋浇于沥干水分的蚬仔上，水淹过蚬仔表面，覆上锅盖静置 5~6 分钟，待蚬仔口微开。



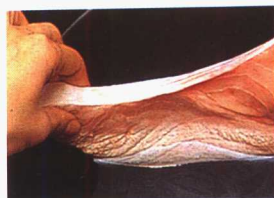
4 将蚬仔捞出，放入腌料中腌 1~2 小时即成。

烟熏鲨鱼



材料/调味料(6人份)

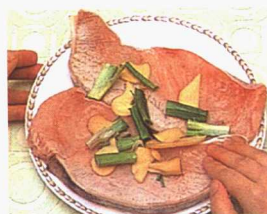
鲨鱼肉	300 克	红茶	2 大匙
铝箔纸	1 张	面粉	2 大匙
腌料		蘸料 1	
葱	2 根	芥末酱	1 大匙
姜	3 片	酱油	2 大匙
酒	2 小匙	蘸料 2	
盐	1/2 小匙	蒜泥	1/2 大匙
胡椒粉	1/2 小匙	酱油	2 大匙
烟熏料		麻油	1 大匙
红砂糖	1 杯		



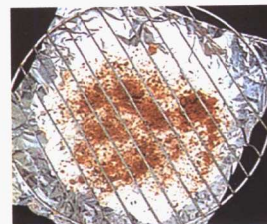
1 鲨鱼肉洗净，带皮的部分用水余烫约 1 分钟。



2 刮除鱼皮。



3 将鱼放入混合好的腌料中腌渍 8~10 分钟，再将鱼取出放入蒸锅，用中火蒸 8 分钟。



4 取一只炒锅，铺上一张铝箔纸，将烟熏料拌匀撒在纸上，架上铁架或网架，将蒸好的鱼肉置于网架上，以小火熏至略呈红褐色，取出待凉切片即成。食用时配上蘸料。

荤食

- 蘸料可随个人喜好搭配，亦可用沙拉酱。
- 蒸任何食物时，切记水煮沸后再将食物置入，并开始计算时间；若料未熟，务必加入热水续蒸。
- 烟熏料可直接使用黑砂糖，效果也非常好。



最佳品尝时间为 1~2 日内。保鲜膜密封，于冰箱中冷藏可储存 7 日。

蔬菜蛋羹



材料/调味料(6人份)

鸡蛋 6只
红萝卜(切丁) 1/4杯
玉米粒 1/2杯
豌豆仁 1/4杯
酒 1 1/2大匙
胡椒粉 少许
盐 1小匙
味精 1/2小匙
麻油 2大匙

荤食



■ 蒸蛋时忌一直用大火，可用大火蒸3分钟再改小火续蒸。用竹签插入蛋料中，若流出蛋汁则表示未熟透。



最佳品尝时间为1~2日内。保鲜膜包妥存放冰箱冷藏可储存3~4日。



1 鸡蛋打散，再过滤到蒸煮容器中。



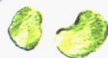
2 红萝卜丁、玉米粒、豌豆仁余烫。



3 倒入打散的蛋汁中，再加入调味料拌匀。



4 在模型盒中铺上保鲜膜，倒入蛋汁，放入蒸笼或蒸锅中蒸熟，待冷后倒扣出来，切片排盘即可食用。



巧巧蛋



材料/调味料(6人份)

鹌鹑蛋 300 克
五香粉 1 大匙
酱油 5 大匙
糖 1/2 大匙
水 3 杯
葱 3 根



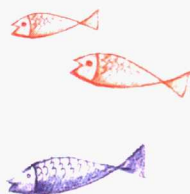
1 鹌鹑蛋用水煮熟，捞出后浸泡于冷水中，冷却后去壳。



2 五香粉、酱油、糖、水、葱全部放入锅中煮滚入味。



3 将去壳的蛋入锅，用大火再次煮滚，改小火煮10分钟熄火，浸泡至蛋入味、汤汁完全冷却即成。



荤食

煮蛋时，可在煮锅中加入盐少许，以防止蛋壳裂开、蛋汁流散。



最佳品尝时间为1~2日内。冰箱冷藏可储存2~3日。

珍味三色蛋



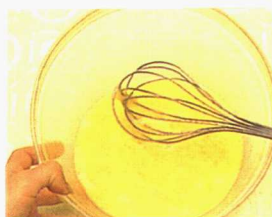
材料/调味料(8人份)

鸡蛋 4个
咸鸭蛋黄(生) 3个
皮蛋 2个
麻油 1大匙
味精 1/2小匙

荤食



最佳品尝时间为1~2日内。用保鲜膜封好于冰箱冷藏可储存3~4日。



1 鸡蛋打散。



2 皮蛋连壳一起入蒸锅蒸熟，待冷后剥除外壳，剥成片放入打散的鸡蛋中。



3 咸鸭蛋黄切丁，取1/3倒入蛋料中，加味精、麻油拌匀。



4 将蛋料倒进模型中入蒸锅蒸熟。剩余2/3咸蛋黄铺于蒸熟的蛋料上，继续用小火蒸煮3分钟。蒸好后取出，待凉切片盛盘。