



大众好吃秘典系列

林淑珠 林清茶 著

沙拉·凉菜

Shala Liangcai

家常热菜之友
浅尝慢酌必备
——沙拉凉菜
看上去挺美



中国轻工业出版社

大 众 好 吃 秘 典 系 列



沙拉·凉菜

○ 林淑珠 林清茶 著

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

沙拉·凉菜 / 林淑珠, 林清茶著. — 北京: 中国轻工业出版社,
2001.4

(大众好吃秘典系列)

ISBN 7-5019-3198-4

I. 沙… II. ①林…②林… III. 凉菜—菜谱
IV. TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 20327 号

版权声明

原书名: 沙拉·凉菜

作者: 林淑珠 林清茶

© 臺灣生活品味文化傳播有限公司 2000

本书中文简体字版经由台湾生活品味文化传播有限公司授权出版

责任编辑: 李 梅 责任终审: 劳国强 封面设计: 崔 云
版式设计: 王培燕 责任校对: 燕 杰 责任监印: 胡 兵

*

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

联系电话: 010—65241695

印 刷: 北京日邦印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2001年4月第1版 2001年4月第1次印刷

开 本: 889 × 1194 1/32 印张: 3.5

字 数: 100千字 印数: 1—10000

书 号: ISBN 7-5019-3198-4/TS · 1939

定 价: 10.00元

著作权合同登记 图字: 01-2001-0612

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

全国各大书店
有售

每册售价10.00元



大众好吃秘典系列



这是一套操作简便易行，内容丰富而又轻松活泼的家常菜谱，就像一位能干、亲切的大姐，从和面、熬粥到炒饭、做菜，从豆腐、素食到荤餐，滋补，无不娓娓道来。而所介绍的原料又是街头巷尾都可以买到的，加工烹制过程一目了然，是真正的“大众”好吃秘典系列！



健康人新食谱



本系列书中所列菜品的材料常见，制作方法简便，而且图片精美，文字平实；相关的生活常识性介绍使人倍感亲切，处处体现了编著人员亲近读者、贴近生活的追求，让您轻轻松松地看，简单方便地做，明明白白地吃，从一粥一菜中感受生活的有滋有味！

全国各大书店
有售

每册售价18.00元

目 录

◎单元一 开胃爽口的

沙拉、凉菜 (1)

- 小黄瓜鸡肫 (2)
- 醋拌大头菜 (3)
- 凉拌油豆腐 (4)
- 银芽鸡丝 (5)
- 凉拌贡菜 (6)
- 醋溜双色萝卜 (7)
- 凉拌青木瓜 (8)
- 海蜇皮拌鸭条 (9)
- 鸡丝粉皮 (10)
- 脆黄瓜条 (11)
- 味噌萝卜 (12)
- 腌酸白菜 (13)
- 海带小鱼干 (14)
- 麻辣黄瓜 (15)
- 豌豆鸡肉沙拉 (16)
- 炸洋葱沙拉 (17)
- 蛋皮沙拉 (18)
- 番茄牛肉沙拉 (19)
- 什锦沙拉 (20)
- 猕猴桃虾球沙拉 (21)
- 花生酱鸡丝沙拉 (22)
- 苦瓜豆腐沙拉 (23)
- 鸡蛋菠菜沙拉 (24)
- 牛肉沙拉 (25)

小油菜沙拉 (26)

芦笋沙拉 (27)

◎单元二 凉菜的

烹调技巧 (28)

- 三色豆芽 (29)
- 花生仁拌圆白菜 (30)
- 凉拌魔芋丝 (31)
- 凉拌扁豆 (32)
- 凉拌苦瓜 (33)
- 凉拌莲藕 (34)
- 盐水毛豆 (35)
- 蒜拌空心菜 (36)
- 凉拌五味花生 (37)
- 辣拌萝卜 (38)
- 辣味茄子片 (39)
- 芥末箭笋 (40)
- 竹笋海带丝 (41)
- 银芽海带丝 (42)
- 拌海带丝 (43)
- 芝麻酱拌秋葵 (44)
- 日式泡菜 (45)
- 凉拌牡蛎 (46)
- 烫乌贼 (47)
- 椒麻鱿鱼 (48)
- 芥末辣墨鱼 (49)

拌什锦鱿鱼	(50)
凉拌海蜇皮	(51)
凉拌银鱼秋葵	(52)
凉拌乌鱼子	(53)
双菇拌鸡肉	(54)
蒜泥白肉	(55)
凉拌腰肝	(56)
辣味肉皮冻	(57)
麻辣猪耳	(58)
红油三丝	(59)
凉拌牛肚	(60)
凉拌鹅肠	(61)
凉拌鸡杂	(62)
盐水鸭肫	(63)
水晶皮蛋	(64)
蛋黄蛋卷	(65)
麻酱豆腐	(66)
黄瓜素鸡	(67)
青椒拌豆腐干	(68)
雪里红拌豆腐干	(69)
小辣椒拌干丝	(70)
菜花拌咸蛋黄	(71)

◎单元三 沙拉的

烹调技巧

蔬菜沙拉	(74)
芦笋番茄沙拉	(75)
菜花沙拉	(76)
苦瓜沙拉	(77)
南瓜沙拉	(78)

竹笋沙拉	(79)
野菜沙拉	(80)
鱿鱼圈沙拉	(81)
三色沙拉	(82)
水果沙拉	(83)
鲍鱼沙拉	(84)
鲑鱼沙拉	(85)
火龙果虾球沙拉	(86)
酥梨鲜鱼沙拉	(87)
芒果海鲜沙拉	(88)
芒果扇贝沙拉	(89)
沙拉虾	(90)
荔枝虾仁沙拉	(91)
番石榴虾仁沙拉	(92)
香瓜枸杞鲜鱿鱼沙拉	(93)
鱼子沙拉	(94)
海鲜沙拉	(95)
干贝沙拉	(96)
章鱼沙拉	(97)
鲔鱼沙拉蛋	(98)
苹果鸡丝沙拉	(99)
培根猕猴桃沙拉	(100)
蜜桃鸭胸沙拉	(101)
鸡蛋鲜蔬沙拉	(102)
鸡蛋沙拉	(103)
豆腐沙拉	(104)
樱桃豆腐沙拉	(105)
小黄瓜蛋黄酱沙拉	(106)
烹调疑难解答	(107)

◎ 单元一：开胃爽口的沙拉·凉菜



近年来，由于经济持续发展，百姓的生活水平逐渐提高，对健康饮食的要求也愈来愈高。大鱼大肉吃多了，常令人感到食不知味，甚至担心油脂过多、胆固醇过高，容易引发种种疾病。因此用餐时若能配上一盘清凉的沙拉，或一道开胃下饭的凉菜，不仅能让人调整肠胃，而且更是防止“文明病”的一剂良药。

沙拉及凉拌菜的主材料大多为蔬菜，且多以生食，或仅仅余烫调味而成，颇符合现代人要求油脂少、天然养分多的健康概念，不论男女老幼都适合食用。

餐馆中一道道可口的沙拉及凉拌小菜，不但可以当餐前菜、消暑菜，更可以当作下午茶，或是亲朋好友小叙时的下酒菜。在主菜上桌前先尝几口，顿时让人胃口大开，更能尽情享用主菜的美味。

这些沙拉及凉拌小菜虽然不是用餐时的主角，但制作起来却有一些技巧及讲究，还得懂得怎么选材搭配及调拌合口的调料，才能“变”出一碟碟、一道道诱人的沙拉、凉菜呢！

凉菜可分为蔬菜、海鲜、猪牛等肉类及鸡蛋、豆腐等五大类，我们将告诉您如何自制沙拉酱，如蛋黄酱、千岛酱等，并且每种沙拉酱示范多道菜品，让您一学就会，在家就可以轻松做出各种口味的凉菜、沙拉，和家人、朋友分享，不仅吃得开心，更吃得健康！

书中所用计量单位杯、大匙、小匙与毫升的换算关系：

1 杯 = 240 毫升 1 大匙 = 15 毫升 1 小匙 = 5 毫升

小黄瓜鸡肫

味型：甘咸



● 材料

小黄瓜 300 克 鸡肫 150 克
红辣椒 1 根 大蒜 2 瓣 姜 10 克

● 调味料

A 料：盐 1/2 小匙
糖 1/4 小匙
酱油 1 大匙

● 作法

1. 大蒜去皮，红辣椒去蒂、洗净，均切末；姜洗净，切丝，小黄瓜去头尾、对半切开，去籽，切小段。
2. 鸡肫去外皮，洗净，放入开水中煮熟，捞出，沥干水分，切片，和小黄瓜一起盛入盘中备用。
3. 蒜末、红辣椒末、姜丝放入小碗中，加入 A 料拌匀成调料，淋在小黄瓜、鸡肫中即可端出。

【提示】小黄瓜生吃时，味道稍苦，欲去除苦味，宜在洗净后用盐抓拌，静置片刻再以清水冲去盐，并用手挤干水分，再加入其他配料调拌，吃起来会比较清脆爽口。



醋拌大头菜

味型：甘咸



● 材料

苕蓝（即大头菜）300 克
香菜 20 克
红辣椒 1 根

● 调味料

A 料：盐 1½ 小匙
B 料：黑醋 1 小匙
砂糖 1½ 小匙
C 料：香油 1/4 小匙

● 作法

1. 香菜洗净，红辣椒去蒂、洗净，均切末备用。
2. 苕蓝洗净，切成长、宽各约 2 厘米的薄片，放入碗中加入 A 料腌 2 小时，捞出，以冷开水冲净，沥干水分。
3. 腌好的苕蓝盛入盘中加入 B 料搅拌均匀，加入香菜、红辣椒末，淋入 C 料，即可盛出。

【提示】苕蓝切片后，一定要先以盐抓拌并腌渍一下，腌渍时间不宜太久，以免苕蓝口感过软不够脆，腌毕需以冷开水冲净，一方面可去除苕蓝的生涩味，另一方面为了凉拌时较易入味。



凉拌油豆腐

味型：咸香



● 材料

三角形油豆腐 100 克
大蒜 2 瓣 香菜 20 克

● 调味料

A 料：酱油膏 1 大匙

● 作法

1. 香菜摘下叶片，洗净，切末；油豆腐洗净，切小片，放入开水中氽烫，捞出，沥干水分，待凉，盛入盘中，加入香菜末并放入冰箱冷藏备用。
2. 大蒜去皮，切末，放入小碗中，加入 A 料调匀成调料，淋在油豆腐上即可端出。

【提示】油豆腐本身即是熟食，但在调拌前最好先用开水冲洗一下，以免油皮表面藏污纳垢。沾有灰尘及油脂味太重，吃起来易腻口。



银芽鸡丝

味型：甘咸



● 材料

芹菜、绿豆芽、鸡胸肉各100克
胡萝卜50克

● 调味料

A料：盐1小匙

B料：盐、糖、黑胡椒粉、香油各
1/4小匙

● 作法

1. 鸡胸肉洗净，放入开水中煮熟，捞出，沥干水分，待凉，以手撕成丝备用。
2. 芹菜摘去叶片，洗净，切成长3厘米的小段；绿豆芽去头尾，洗净，分别放入开水中氽烫，捞出，浸入冷开水中泡凉，再捞出，沥干水分备用。
3. 胡萝卜去皮，洗净，切丝，放入碗中，加入A料拌匀并腌至软化，捞出，以冷开水冲净，沥干水分，放入盘中，加入芹菜、绿豆芽、鸡丝及B料搅拌均匀，即可盛出。

【提示】口味较清淡者，亦可将胡萝卜用开水氽烫，不用腌渍，但胡萝卜切丝后极易熟软，不能煮太久，以免养分流失，口感软和、不可口。



凉拌贡菜

味型：酸甜



● 材料

贡菜 200 克
红辣椒 1 根
大蒜 3 瓣

● 调味料

A 料：糖、盐、醋各 1 大匙
B 料：香油 1 小匙

● 作法

1. 贡菜洗净，泡发，放入开水中焯烫一下，捞出，沥干水分，切小段，盛入盘中备用。
2. 红辣椒去蒂，洗净，切细丝；大蒜去皮，切末，放入碗中，加入 A 料调匀成调料，淋在贡菜上，再淋上 B 料即可端出。

【提示】贡菜为腌过的酱菜，料理前必须先泡水以去除咸味，以免太咸影响凉菜调味料的吸收，料理时也可加入适量糖调味。



醋溜双色萝卜

味型：酸甜



● 材料

胡萝卜 150 克 白萝卜 300 克
芹菜 20 克 花椒 12 粒
红辣椒 1 根 大蒜 1 瓣 姜 10 克

● 调味料

A 料：盐 1½ 小匙
B 料：冰糖 150 克
C 料：白醋 1 小匙

● 作法

1. 胡萝卜、白萝卜分别去皮，洗净，切细丝，放入碗中加 A 料腌至出水，捞出，用冷开水冲净备用。
2. 大蒜去皮，拍碎，姜去皮，洗净，芹菜摘去老叶，洗净，红辣椒去蒂，洗净，均切末备用。
3. 锅中倒入 2 碗水烧开，放入 B 料煮至溶解，加入 C 料、花椒及红辣椒末，熄火，待凉，倒入大碗中，再加入胡萝卜、白萝卜、芹菜、大蒜及姜末浸泡，放入冰箱冷藏一天，待食用时取出即可。

【提示】萝卜切丝时，可用刨丝器顺着萝卜表面纤维，由下往上同方向刨成丝。如用刀切，则应先切片再切丝，且刀锋应垂直切入，不要斜着切，这样萝卜丝的外观及口感较佳。



凉拌青木瓜

味型：酸辣



● 材料

青木瓜 1/2 个 红辣椒 2 根
白芝麻 1/2 小匙

● 调味料

A 料：盐 1/2 小匙

B 料：辣椒油、白醋各 1 小匙

● 作法

1. 红辣椒去蒂，洗净，去籽，切细丝。
2. 青木瓜洗净，去皮及籽，切细丝，放入碗中，加入 A 料拌匀并腌 10 分钟，捞出，以冷开水冲净，沥干水分，盛入大碗中，加入辣椒丝及 B 料搅拌均匀，撒上白芝麻即可端出。

【提示】 青木瓜是木瓜成熟前的幼瓜，果肉较硬，不易入味，因此料理前要先用盐腌过，再用清水洗净，充分沥干，再加入调味料拌匀，口感才会又脆又嫩。



海蜇皮拌鸭条

味型：酸甜



● 材料

香瓜 1 个 海蜇皮 2 张 大蒜 10 克 姜 30 克 烧鸭肉 80 克 红辣椒、葱各 1 根 芝麻 1 大匙

● 调味料

A 料：醋、糖、香汁各 1 大匙
淡色酱油、烧鸭汁各 2 大匙
盐 1/2 小匙

B 料：米酒 1 大匙

● 作法

1. 烧鸭肉去骨；香瓜洗净，去皮及去籽；红辣椒洗净，去蒂及籽，均切丝；葱洗净，切段；姜去皮，一半切丝，其余切片备用。
2. 大蒜去皮，切末；芝麻放入热油锅中炒香，盛出，加入 A 料及蒜末拌匀，做成调料备用。
3. 海蜇皮泡软、洗净，切粗丝，放入开水中加葱段、姜片及 B 料煮熟，捞出，立即浸入冰开水中待凉，盛入碗中，加入香瓜、鸭肉、红辣椒及姜丝，淋上调料即可端出。

【提示】姜和红辣椒切丝后，极易丧失水分，口感变得不新鲜，因此盛盘前应用凉白开水泡着，待食用时再捞出来凉拌，吃起来较脆嫩。海蜇皮烫过再泡凉白开水可去腥、杀菌，吃起来口感也较有弹性。



鸡丝粉皮

味型：甘香



● 材料

鸡胸肉 200 克 粉皮 10 片
葱 2 根 红辣椒 1 根

● 调味料

A 料：糖、白醋、香油、米酒各 1 小匙

B 料：芥末酱、芝麻酱、酱油各 2 大匙

● 作法

1. 鸡胸肉洗净，煮熟，待凉，用手撕成细丝，加 A 料拌匀；红辣椒、葱均洗净，切末。
2. 凉粉皮浸入冷开水泡软，洗净，捞出切成宽条，盛入盘中，加入鸡丝、红辣椒末及葱末备用。
3. B 料放入小碗中，加入 1 大匙凉白开水调匀成调料，淋在鸡丝粉皮上，即可端出。

【提示】鸡胸肉油脂较少，烹调时不宜烫煮太久，以免肉质变老，吃起来又硬又干涩。粉皮买回来最好当天吃完，若要放冰箱也不宜冷藏太久，以免硬化不好吃。

