

精致厨艺系列

JINGZHICHUYIXILIE

凉拌开胃菜

陈忠良 编著



福建科学技术出版社

精致厨艺系列

凉拌开胃菜

陈忠良 编著

福建科学技术出版社

(闽)新登字 03 号

著作权合同登记号: 图字 13-1999-38

原书名: 《凉拌开胃菜》

原出版者: 唐代文化事业有限公司

本书中文简体字版权由台湾贺禧文化事业股份有限公司代理

图书在版编目(CIP)数据

凉拌开胃菜 / 陈忠良编著. - 福州: 福建科学技术出版社, 2000.4

(精致厨艺系列)

ISBN 7-5335-1613-3

I. 凉… II. 陈… III. 凉菜 - 菜谱 - 中国
IV. TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999)第 54681 号

凉拌开胃菜

陈忠良 编著

福建科学技术出版社出版、发行

(福州市东水路 76 号)

各地新华书店经销

北京利丰雅高长城电分制版中心制版

利丰雅高印刷(深圳)有限公司印刷

开本 880 毫米 × 1194 毫米 1/32 2 印张

2000 年 4 月第 1 版

2000 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 7-5335-1613-3/TS · 149

定价: 12.80 元

书中如有印装质量问题, 可直接向承印厂调换

目 录

凉拌开胃菜

凉拌鸡丝脆笋	4	青椒木耳鸡丝	34
凉拌茄子	6	凉拌酸辣菜	36
凉拌白菜	8	凉拌豆圈	38
凉拌青椒	10	凉拌干丝	40
凉拌甜豆猪皮	12	凉拌鱿鱼	42
凉拌地瓜菜	14	凉拌猪小肚	44
凉拌银芽鸡丝	16	凉拌鸡丝粉条	46
凉拌韭菜	18	素花枝拌黄瓜	48
脆拌小黄瓜	20	凉拌脆肠	50
脆辣萝卜干	22	凉拌菜心	52
凉拌海蜇鸡丝	24	凉拌海蜇皮	54
凉拌脆腱	26	凉拌金针菇	56
凉拌粉条	28	香辣鸡丝	58
凉拌白玉翡翠	30	凉拌茼蒿叶	60
凉拌下水酸菜	32	凉拌墨斗	62

凉拌鸡丝脆笋

材料

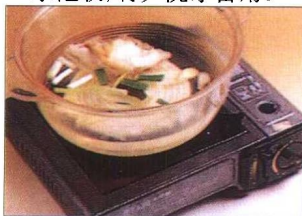
鸡胸肉1个
绿竹笋1支
干木耳90克
青葱2支
姜1小块
花椒1匙
酱油2匙
乌醋1小匙
香油1匙
盐1小匙
蜂蜜15毫升
清水4000毫升



❶ 把葱洗净切段、姜洗净部分切片、部分切末，干木耳用水泡软，竹笋洗净备用。



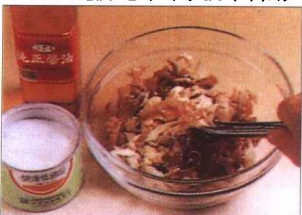
❷ 加清水2000毫升于锅内，放入竹笋煮至熟透，捞起泡冷水待用。



❸ 加清水2000毫升于锅内，加入姜片、葱段煮沸，再放入鸡胸肉煮熟透捞起冲冷水沥干备用。



❹ 把木耳以开水余烫后冲凉，再把竹笋和木耳各切丝备用。



❺ 把鸡胸肉剥成丝状放入容器内，再加入木耳丝、盐、香油拌匀冰凉待用。



❻ 将花椒、姜末、酱油、乌醋、蒜末、蜂蜜拌匀成为酱料待用。



❼ 把竹笋丝铺于盘底，覆上木耳鸡丝，再淋上酱料即可。



凉拌茄子

材料

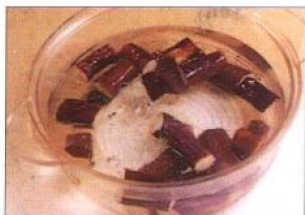
茄子2条
酱油膏30毫升
砂糖1匙
开水15毫升
辣椒油1小匙
麻油1匙
蒜仁2粒
清水2000毫升



❶ 把蒜仁洗净切末、茄子去蒂洗净切段备用。



❷ 加入清水 2000 毫升于锅内煮沸，放入茄子烫熟软捞起。



❸ 将茄子用冷水、冰块急速冲洗冰凉沥干备用。



❹ 把砂糖 1 匙加入热开水 15 毫升调匀，放入酱油膏 30 毫升、辣椒油、麻油、蒜末拌匀成辣味酱备用。



❺ 把冰凉的茄子放于盘内，淋上调味酱即可。



凉拌白菜

材料

小白菜250克

猪油1匙

盐1小匙

味精适量

香油适量

清水1500毫升



❶ 把小白菜洗净切段备用。

❷ 加入清水1500毫升于锅内煮沸，放入小白菜烫熟软后，以冰水急速冲凉沥干备用。



❸ 将小白菜放入容器内，加入盐、味精、猪油、香油拌匀冰凉即可。



凉拌青椒

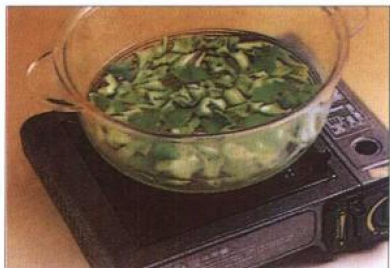
材料

青椒2个
红辣椒2支
盐2匙
砂糖1小匙
米酒1/2匙
姜2片
白醋1小匙
香油1小匙
清水1500毫升



❶ 把红辣椒洗净切丝、姜洗净切末备用。

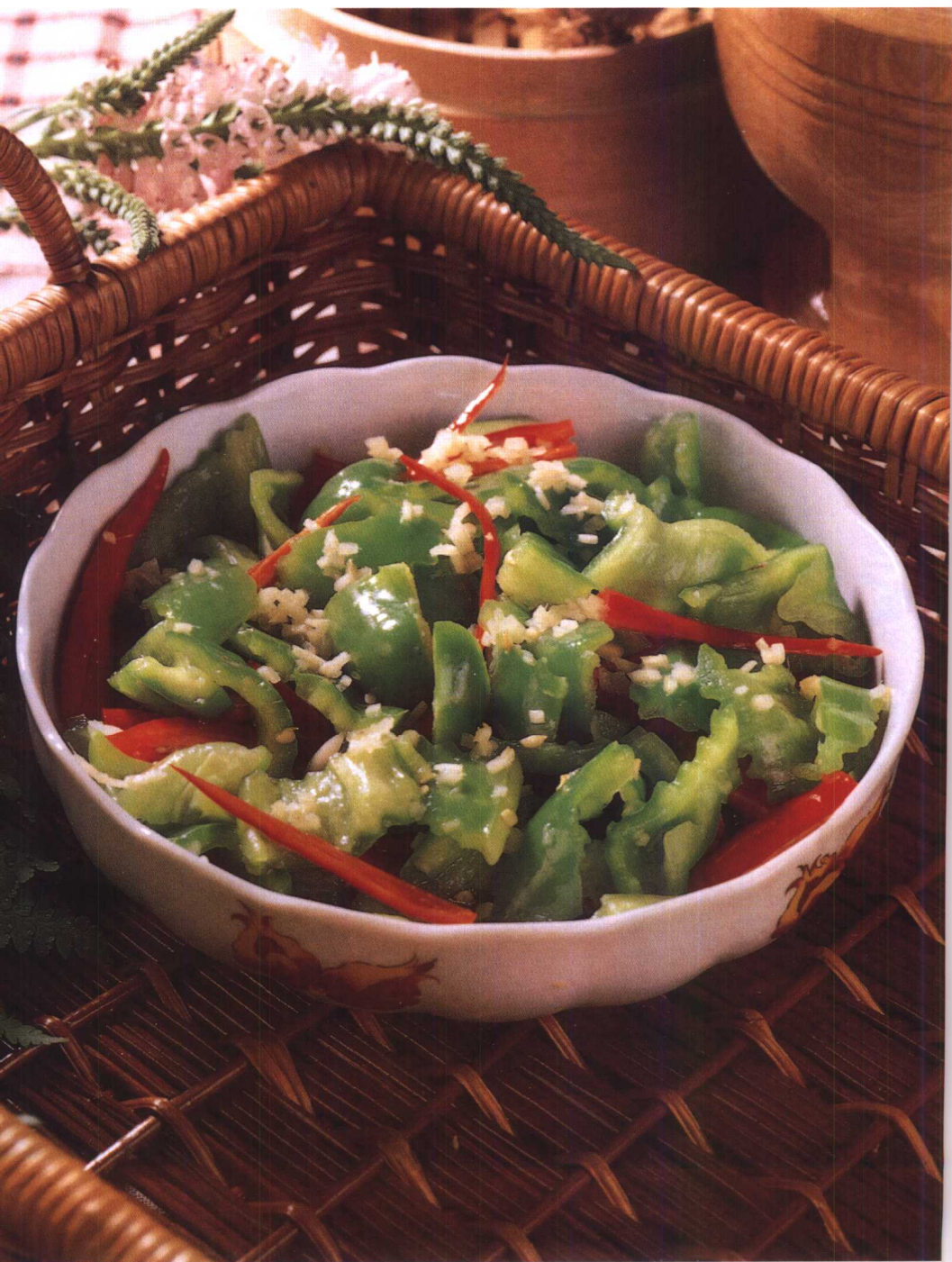
❷ 将青椒洗净去籽，切块备用。



❸ 加入清水 1500 毫升于锅内煮沸，放入青椒余烫后捞起泡水待凉。

❹ 把青椒沥干放入容器内、加入辣椒丝、姜末、盐、砂糖、米酒、白醋、香油拌匀后冰凉即可。

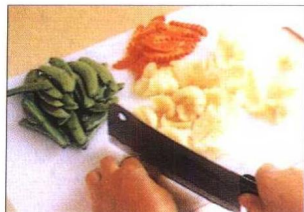




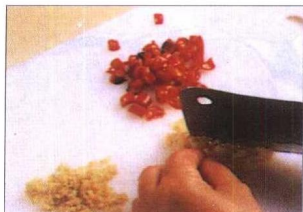
凉拌甜豆猪皮

材料

甜豆120克
炸猪皮120克
胡萝卜1/4条
蒜仁6粒
姜1小块
红辣椒1支
盐1匙
酱油2匙
味精适量
香油适量
清水2000毫升



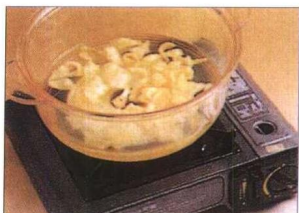
❶ 将甜豆去头尾洗净，炸猪皮洗净切条状、胡萝卜洗净切片备用。



❷ 再把蒜仁、姜、辣椒洗净切末待用。



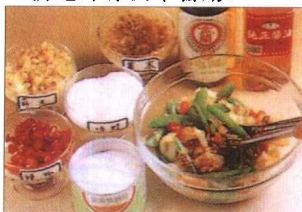
❸ 加入1000毫升清水于锅内煮沸，放入甜豆、胡萝卜氽烫后捞起泡冰水待凉沥干备用。



❹ 加入1000毫升清水于锅内煮沸，放入炸猪皮烫熟软，捞起冲凉沥干备用。



❺ 把氽烫好的甜豆、胡萝卜和炸猪皮放入容器备用。



❻ 再加入姜末、辣椒末、蒜末、酱油、盐、味精、香油充分拌匀后冰凉即可。



凉拌地瓜菜

材料

地瓜叶250克
蒜仁3粒
红辣椒1支
酱油2匙
味精1匙
猪油1匙
清水2000毫升



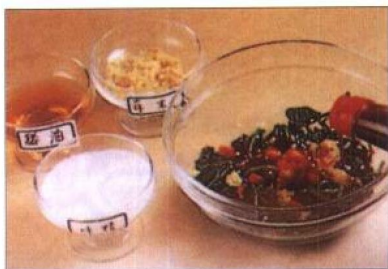
❶ 把蒜仁洗净切末、辣椒洗净切粒备用。

❷ 将地瓜叶挑选嫩菜洗净备用。



❸ 加入清水 2000 毫升于锅内煮沸，放入地瓜叶烫熟软后捞起，以冷水冲凉沥干备用。

❹ 把地瓜叶放入容器内，加入蒜末、辣椒、酱油、味精、猪油拌匀冰凉即可。





凉拌银芽鸡丝

材料

黄豆芽120克
鸡胸肉180克
蒜仁3粒
红辣椒1支
盐1匙
味精1匙
米酒1匙
香油1小匙
姜2片
青葱1支
清水2000毫升



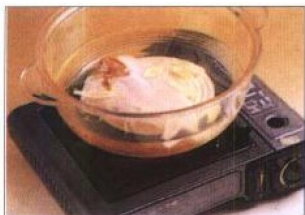
❶ 把蒜仁、辣椒、姜洗净各切末、葱洗净切丝备用。



❷ 将鸡胸肉、黄豆芽洗净待用。



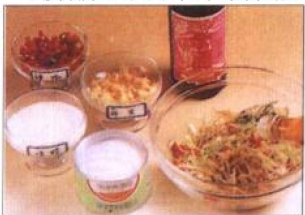
❸ 加入清水1000毫升于锅内煮沸,放入黄豆芽汆烫后捞起,泡入冰水待凉捞起沥干备用。



❹ 再加入清水1000毫升于锅内煮沸,放入姜片、鸡胸肉煮熟透后捞起以冷水冲凉待用。



❺ 把鸡胸肉剥成丝状备用。



❻ 将鸡肉丝放入容器内,加入蒜末、辣椒末、葱丝、盐、味精、米酒、香油拌匀后冰凉即可。