



巧手美食

Qiao shou mei shi

开胃佐餐

徐世阳 编著

凉

菜



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

巧 手 美 食



QIAOSHOU
MEISHI

开胃佐餐

凉 菜

徐世阳 编著



辽宁科学技术出版社
沈 阳

主 编 徐世阳
副 主 编 徐文彬 宫小亭 张云龙 乐华永
制作人员 夏 力 江 勇 王小兵 刘贤峰
仓 杰 李必化 芮天鹏 李良春
戴忠茅 颜 明 甘秋年
特别顾问 刘兰珍 张茂卿
摄 影 徐晓峰

图书在版编目 (CIP)数据

开胃佐餐凉菜/徐世阳编著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2002.1

(巧手美食)

ISBN 7-5381-3546-4

I. 开… II. 徐… III. 凉菜—菜谱 IV. TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字 (2001) 第077463号

出 版 者: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路25号 邮政编码: 110003)

印 刷 者: 辽宁美术印刷厂

发 行 者: 各地新华书店

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

字 数: 66千字

印 张: 3

印 数: 1~6 000

出版时间: 2002年1月第1版

印刷时间: 2002年1月第1次印刷

责任编辑: 刘兴伟

封面设计: 庄庆芳

版式设计: 于 浪

责任校对: 周 文

定 价: 18.00元

联系电话: 024-23284360

邮购咨询电话: 024-23284502

E-mail: lkzzb@mail.lnpgc.com.cn

http: //www.lnkj.com.cn



目 录

- 咸水煮河虾 /4
- 什锦菜拌凉粉 /6
- 青红椒拌金针 /8
- 花椒油炆银芽 /10
- 家常煮油鸡 /12
- 皮蛋拌豆腐 /14
- 芹菜香干 /16
- 怪味鸡丝 /18
- 芹菜拌开洋 /20
- 蒜茸拌酸菜 /22
- 三片拌腐竹 /24
- 花生酱拌老菱 /26
- 凉拌苦瓜 /28
- 手撕爆腌咸鱼 /30
- 家庭制赤烧 /32
- 五香卤牛肉 /34
- 辣椒拌海带丝 /36
- 油爆河虾 /38
- 咖喱拌春笋 /40
- 姜米卤香菇 /42
- 雪菜辣椒拌毛豆 /44
- 椒麻拌鸭舌 /46
- 冰糖莲枣 /48
- 酸辣泡黄瓜 /50
- 咸蛋黄拌臭豆腐 /52
- 百合拌南瓜 /54
- 芥末拌鸭掌 /56
- 香麻炸泥鳅 /58
- 蒜泥拌菱角藤 /60
- 十八鲜鲜 /62
- 酒醉鸡翅 /64
- 咸水卤猪舌 /66
- 水果玉米拌小元宵 /68
- 盐水煮鸭肫 /70
- 卤酱鸭翅 /72
- 蒜茸凉拌茄条 /74
- 辣味鸡爪 /76
- 茄汁鱼条 /78
- 葱油双脆 /80
- 糖醋泡嫩藕 /82
- 居家泡菜 /84
- 酸菜拌牛百叶 /86
- 卤凤眼腰片 /88
- 青红椒炆土豆丝 /90
- 红油肚丝 /92
- 糖醋排骨 /94

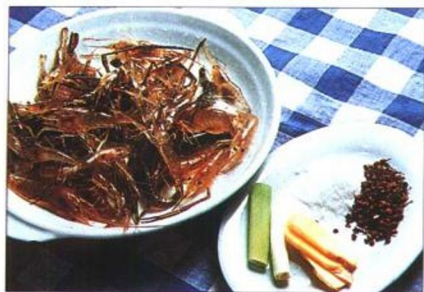
咸水煮河虾

主要原料 河虾(或罗氏沼虾) 400 克。

调味料 葱 1 根, 姜 1 块, 盐 35 克, 味精 25 克, 料酒 30 克, 花椒适量。

制作方法 (1) 河虾用剪刀剪去须、腿, 洗净备用。

(2) 水 750 克烧
开, 放入花椒、
盐、葱、料酒、
姜, 小火烧煮
片刻, 水滚开
时倒入虾, 虾
色一变红立即
离火, 加入味
精, 将虾仍泡
在水中, 数小
时后虾中有鲜
咸味时便可上
桌。



提示 对于新鲜味美的动植物原料, 尽量采用简单的烹调方法, 以保持原料原有的鲜美特点。鲜活的淡水无异腥味的鱼虾, 采用清水煮、蒸等十分适宜。煮制咸水虾时不可大火或小火久煮, 不然虾中鲜味易失, 肉质易老。

Kaiweizuocanliangcai

开胃佐餐

5

凉菜



什锦菜拌凉粉

主要原料 凉粉1块(重约350克), 虾皮少许, 榨菜、酱瓜、腌制酱菜等少许, 葱花少许, 蒜泥少许。

调味料 酱油20克, 味精10克, 麻油或辣油15克, 糖5克。

制作方法 (1) 凉粉切成

粗条, 虾皮、榨菜等配料一起斩碎。

(2) 锅上火加入麻油烧热, 放入蒜泥、葱花略炒, 加入虾



皮等调味料拌均, 将凉粉条用开水烫一下倒入锅内和调味料、配料拌匀即可起锅装盘, 凉后食用, 口味尤佳。

提示 拌凉粉作为家常菜或地方小食, 各地均有供应。什锦拌凉粉要遵循一个原则, 酱油、各式腌制酱菜盐味较重, 略带甜鲜味, 调制时不可多用。喜欢辣味的, 可加辣酱一同调口, 加点辣油, 口味保持一致, 咸、鲜、辣并重。粉皮也可如法炮制。



Kaiweizuocanliangcai

开胃佐餐

7

凉菜



青红椒拌金针

主要原料

金针菇 500 克（或听装 1 瓶），青、红椒各 1 只。

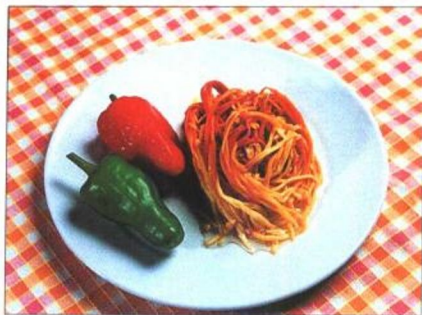
调味料

盐 15 克，味精 5 克，料酒少许，麻油 25 克。

制作方法

（1）金针菇切

去老根，拣去杂质用水洗净，捞出，在开水锅中煮烫片刻，捞出，沥干水分待用。



（2）将辣椒去子、柄，切成细丝，放在麻油中略炒，同加工过的金针一起与调味料拌匀，便可食用。



提

示

金针菇在秋冬

季节市场上常有鲜货供应，听装金针菇四季有售，水烫凉拌，吃口绵、滑、软。营养价值十分高。还有鸡腿菇、平菇也可同样拌制成菜。



Kaiweizuocanliangcai

开胃佐餐

凉菜

9



花椒油炆银芽

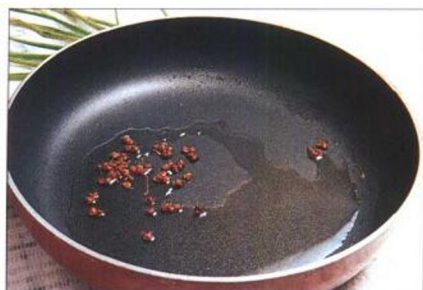
主要原料 绿豆芽 400 克，青、红椒各 1 只。

调 味 料 花椒 30 粒，辣油 15 克，麻油 15 克，盐 10 克，味精 5 克，糖少许。

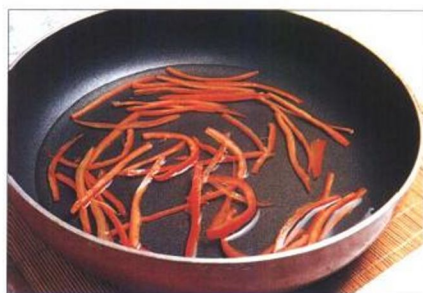
制作方法 (1) 绿豆芽掐去两头，洗净备用；辣椒切成细丝。用开水将主料烫熟，沥干水分装盘待用。



(2) 锅烧热，加麻油、辣油烧热，投入花椒炸香，捞去花椒，将热油泼在绿豆芽上，加入调味料拌匀食用。



提 示 此法烹制豆芽，花椒油、辣油的香味可掩盖豆芽的豆腥味，辣口突出，十分鲜、香、辣，就饭下酒均宜。



Kaiweizuocanliangcai

开胃佐餐

11

凉菜



家常煮油鸡

主要原料 嫩仔母鸡（或小一些肉用鸡）500 克。

调 味 料 盐 200 克，花椒 40 粒左右，葱、姜适量，料酒 50 克，味精 15 克。

制作方法 （1）鸡宰杀洗净，去内脏、气管、食管。将花椒同盐 150 克在锅中炒热、炒香，在鸡表皮与内部揉擦均匀，肉厚部分多擦一些盐。腌数小时后，将鸡在沸水锅中氽烫一下捞出，冷水漂洗，拔去细毛备用。



（2）用盐、葱、姜、花椒制成卤水，将鸡浸入，用碗压住鸡，小火将鸡焐熟，冷后，取鸡斩块食用。可带盐卤水加味精调匀浇上即可食用。

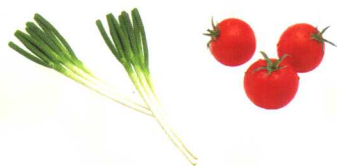
提 示 家中制作油鸡十分经济，制成后可调制一些卤汁浇上，如麻辣、红油等。煮制的火要小，熟即离火，使鸡体内鲜味保存好，切不可大火煮。

Kaiweizuocanliangcai

开胃佐餐

13

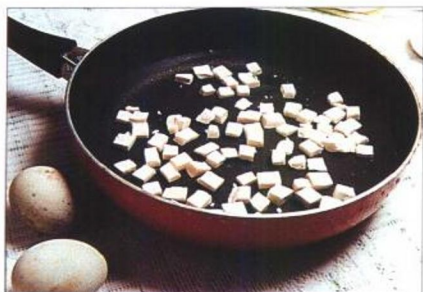
凉菜



皮蛋拌豆腐

主要原料 皮蛋 2 只，豆腐 300 克。
调 味 料 小细葱 5 克，盐 15 克，味精 5 克，料酒 5 克，糖少许，麻油 25 克。

制作方法 (1) 将皮蛋连壳煮一下，使蛋黄凝固，冷却后剥壳切丁待用；豆腐切丁用水煮一下捞出，沥干，凉后同皮蛋装入碗中。



(2) 细葱切碎放在碗中，麻油烧热泼在葱花上，再加入其他调味料拌匀即成。



提 示 豆腐凉拌，一定要用水煮一下，去掉一些豆腥味和酸味。还可将炒熟的花生米压碎同拌，也很有风味。此款菜比中国传统的葱拌豆腐更有趣，营养全面。



Kaiweizuocanliangcai

开胃佐餐

凉菜

15



芹菜香干

主要原料 芹菜(净料) 300克, 香干 5块。

调味料 盐 15克, 味精 10克, 麻油 25克, 料酒少许, 葱适量。

制作方法 (1) 芹菜洗净, 切成寸长段, 在开水中氽烫一下, 迅速用凉开水浸凉捞出, 挤干水分待用。



(2) 香干切成细丝, 在水中烫氽一下捞出。

(3) 将芹菜、香干加上盐、味精、料酒拌匀, 舍去多余水分。将葱花放在热麻油中略炸,



将油、葱花、芹菜、香干拌均就可食用。

提示 芹菜等绿叶蔬菜凉拌, 多采用水烫, 要使菜色翠绿, 最简单易行的方法是烫后用冷水浸凉, 取出再加调味拌制。家庭传统加碱在水中烫蔬菜易使营养成分损失, 不可取。