

凉菜

LIANGCAI
MEIWEI
30 ZHONG

美味 30 种



金盾出版社

内 容 提 要

本书是金盾版“家庭美食系列丛书”之一。为提高家庭烹调技艺和改善生活的需要,本书精选了凉食菜谱 30 种,介绍每款菜的原料配比、制作方法、成菜特点和司厨心得,每种菜主要制作过程,都配有示范图片介绍。语言通俗,技术可靠,文图并茂,易懂好学,实用性强。本书适合于家庭阅读使用,也可供餐饮从业人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

凉菜美味 30 种/刘自华编著. —北京:金盾出版社,1997.12

(家庭美食系列丛书)

ISBN 7-5082-0566-9

I. 凉… II. 刘… III. 菜谱,凉菜-中国
N. TS972.1

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

北京民族印刷厂印刷

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:2 彩页:64 字数:18 千字

2000 年 7 月第 1 版第 5 次印刷

印数:114001—135000 册 定价:8.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



作者简介

刘自华,特级烹调技师,北京市劳动局烹饪专业资格讲师。从事川菜烹饪二十余年,对川菜烹调的实践与理论有较深的研究,先后在《中国烹饪》、《烹调知识》等杂志报纸上发表了数十篇学术文章,在国内出版了《川菜烹调入门》等十多本专业书籍,《辣味菜肴烹调 270 种》一书先后在香港、台湾转版重印。1992 年在德国出版了《正宗中国菜》一书,此书在 1993 年德国书评中获优秀奖,并在瑞典、芬兰等国重印出版。



家庭美食系列丛书

凉菜美味 30 种

刘自华 编著

金盾出版社

前 言

当前在饮食问题上,越来越多的人在追求着一个更高的层次:怎样才能时不时地品尝到一点美味佳肴。实现这个追求其实也不难,只要经常上上餐馆就可以了。然而这在短时期内又绝非多数人家所能经常办到的。较为实际的路子恐怕还是在于创造内部的条件:将自己的烹调技术尽可能提高一点,选配菜品时尽量精细一点,加工制作时尽量讲究一点。这样一来,并不需要花费多少,就可以有计划地将那些既上档次又适合家庭制作条件的美味佳肴,一一请上自家的餐桌,任你尽情品尝,不但味美,而且经济、实惠、卫生,一举多得。这样的追求,对于许许多多家庭来说,是既可望而又可及的。

金盾版“家庭美食系列丛书”就是为适应这种需要而编写的。它按照菜蔬、水产、禽蛋、畜肉、凉菜以及我国著名地方菜系,分为若干册,每册精选够家庭使用的30个菜目,分别介绍每款菜的原料配比、制作方法、成菜特点和必要的说明,通过一个个实例,传授多种烹调方法。这套丛书贴近实际,易懂好学,可以满足家庭提高烹调技艺和改善生活的需要。

《凉菜美味30种》是这套丛书之一。按书习做,定会使你的厨艺明显提高,把日常饭菜做得有滋有味,给家庭带来快乐和温馨。

编 者

目 录

川椒炆黄瓜	(4)	香油炆芥蓝	(34)
香油金针菇	(6)	蒜茸川白肉	(36)
葱油嫩藕片	(8)	红油拌肚丝	(38)
多味荷兰豆	(10)	香油拌百叶	(40)
蒜茸四季豆	(12)	拌夫妻肺片	(42)
葱油玉米笋	(14)	陈皮嫩牛柳	(44)
香油土豆丝	(16)	过桥牛百叶	(46)
姜汁拌菠菜	(18)	蒜茸拌天梯	(48)
麻辣萝卜丝	(20)	三油拌鸡块	(50)
香菇西兰花	(22)	椒麻拌凤翅	(52)
多味凉瓜丝	(24)	香芥拌鸭掌	(54)
芹黄拌香干	(26)	芹黄拌鲜鱿	(56)
糖醋辣白菜	(28)	五香酥鲫鱼	(58)
花仁海白菜	(30)	盐水煮虾仁	(60)
盐水花生米	(32)	红油拌环喉	(62)

本书摄影:程炳新

川椒炆黄瓜(3人量)

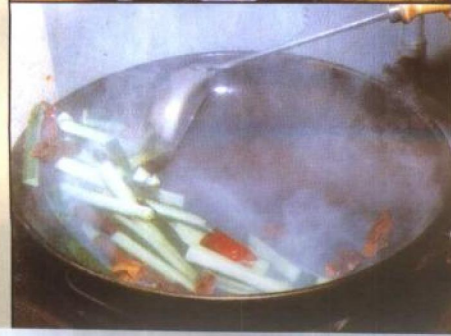
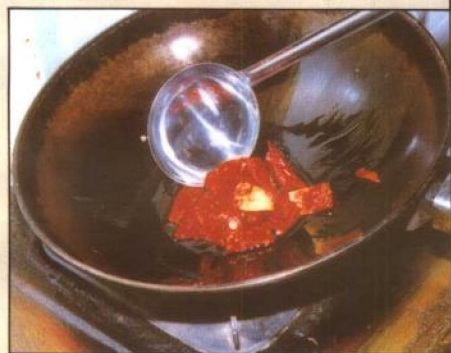


原料 鲜嫩黄瓜 250 克,干红辣椒 5 只,花椒 20 粒,精盐、味精各 1/2 茶匙,烹调油 2 汤匙。

制作 ①把黄瓜洗净,切成 4 厘米长的段,中间切开,再用刀尖把黄瓜瓢去掉,切 0.5 厘米宽的条,放入盘中,用精盐腌约 3 分钟。辣椒切小节。②锅中放入烹调油烧热,把辣椒、花椒同时下锅稍炒,待出香味依次下入黄瓜、味精稍炒,盛在盘中即可。

成菜特点 色泽清新，
脆嫩酥香，咸鲜微带麻辣，
凉透后食用其味更佳。

厨师心得 黄瓜要去
掉瓤心，以免出汤。黄瓜下
锅后，炒匀即可，不要时间
过长，以保持其脆嫩。制作
此菜约需 8 分钟。



本页图示说明(自上至
下)

- 黄瓜切条
- 腌黄瓜
- 炒辣椒、花椒
- 下入黄瓜煸炒

香油金针菇(3人量)



原料 罐头金针菇 1 桶, 鲜嫩青柿椒 50 克, 精盐、味精、香油各 1/2 茶匙。

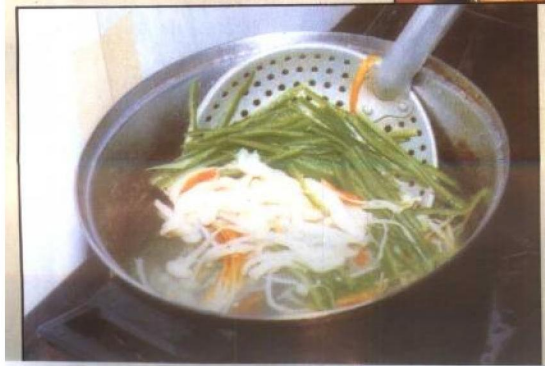
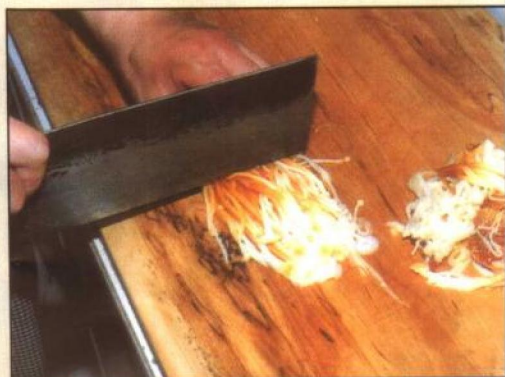
制作 ①把金针菇取出, 切短。柿椒洗净切丝。 ②把金针菇、柿椒丝入开水锅稍焯, 捞起冲凉, 挤干水分, 用精盐、味精和香油拌匀, 放在盘中即成。

成菜特点 色泽宜人, 鲜嫩清淡。

厨师心得 金针菇要用开水稍焯, 去其异味。制作此菜约需 8 分钟。

本页图示说明(自上至下)

- 金针菇切短
- 柿椒洗净切丝
- 金针菇、柿椒丝入开水锅稍焯



葱油嫩藕片(3人量)



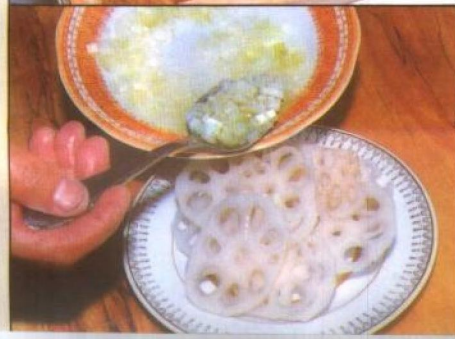
原料 鲜藕 400 克,嫩葱 40 克,精盐、味精、香油各 1/2 茶匙,烹调油 1 汤匙。

制作 ①把藕削净表皮,切片。葱切细末。
②水烧开,藕片下锅稍煮捞出,放入凉水中浸透,控净水分,放盘中。 ③把葱末、精盐、味精同放碗中。 ④锅中放入烹调油烧热,浇入葱碗中,调匀,待其凉后,放入香油,淋在藕片上,拌匀即可。

成菜特点 口感脆嫩,咸鲜适口,食之不

腻。

司厨心得 藕片煮的时间不宜过长,否则影响其脆嫩口感。油要烧热,才可把葱末炆熟,菜肴才有香气。制作此菜约需 10 分钟。



本页图示说明(自上至下)

- 藕切片
- 藕片稍煮后冲凉
- 油烧热冲入葱碗
- 葱油淋在藕片上

多味荷兰豆(3人量)

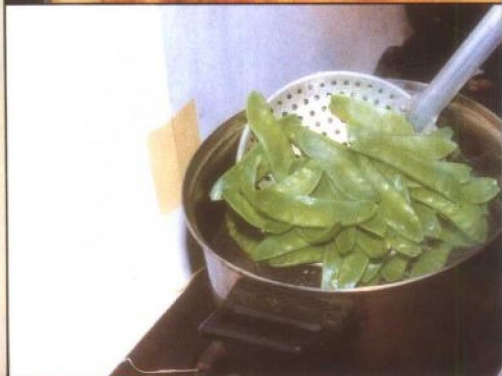


原料 鲜嫩荷兰豆 300 克, 精盐、味精、香油各 1/2 茶匙, 干红辣椒 3 只。

制作 ①荷兰豆择洗干净。②锅中加水烧开, 荷兰豆下锅焯烫, 即刻捞出, 放入凉水中浸透, 捞出, 控净水分装盘。③把精盐、味精撒在荷兰豆上, 淋香油拌匀。荷兰豆码齐装盘, 浇上用干红辣椒与香油炸制的辣椒油即成。

成菜特点 色泽清新宜人, 脆嫩爽口, 滋味清淡香美。

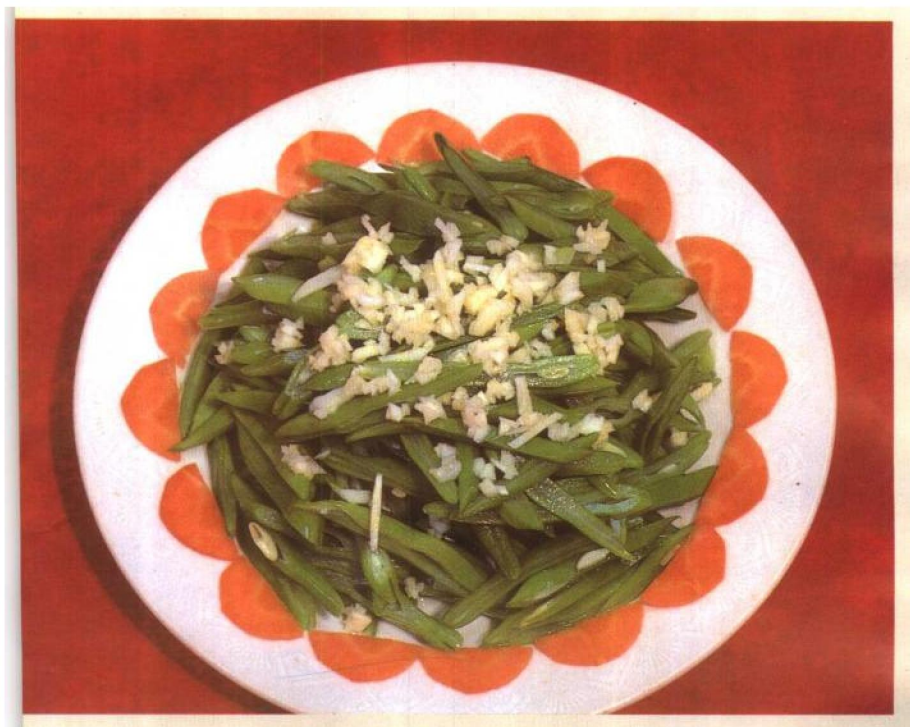
司厨心得 荷兰豆不宜长时间煮烫,捞出后应即刻放入凉水中浸透,保持其绿色和脆嫩。制作此菜约需 10 分钟。



本页图示说明(自上至下)

- 荷兰豆择洗干净
- 焯烫荷兰豆
- 炸制辣椒油

蒜茸四季豆(3人量)

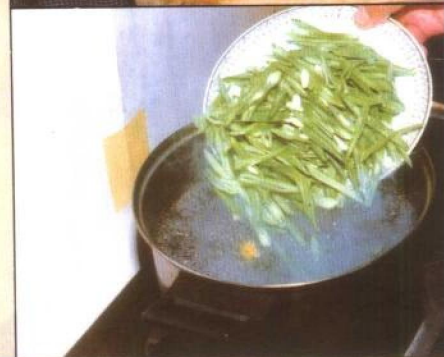


原料 鲜嫩四季豆 350 克,大蒜 40 克,精盐、味精、香油各 1/2 茶匙,醋 1 茶匙。

制作 ①四季豆择洗干净,切丝。大蒜剥净皮,剁成细末。 ②锅中加水烧开,四季豆下锅稍煮,捞出,凉透,放盘中。 ③大蒜末和精盐、味精、醋、香油放入碗中调匀,浇在四季豆上拌匀即可。

成菜特点 色泽清新,质地脆嫩,蒜香浓郁,咸鲜适口。

厨师心得 四季豆在锅中刚煮透即可,以保持其色绿和脆嫩。制作此菜约需 10 分钟。



本页图示说明(自上至下)

- 四季豆切丝
- 四季豆丝下锅稍煮
- 煮后捞起冲凉
- 大蒜切末

葱油玉米笋(3人量)



原料 罐头装玉米笋1桶,鲜葱30克,精盐、味精、香油各1/2茶匙。

制作 ①玉米笋取出,放入碗中,冲入适量开水烫洗一下,凉透,剖开码放盘中。 ②葱剁细末,和精盐、味精、香油同放碗中,浇入10克开水,调匀,浇在玉米笋上拌匀即可。

成菜特点 质地细嫩,清淡醇香,咸鲜适口,食之不腻。

厨师心得 玉米笋用开水稍烫即可,烫的