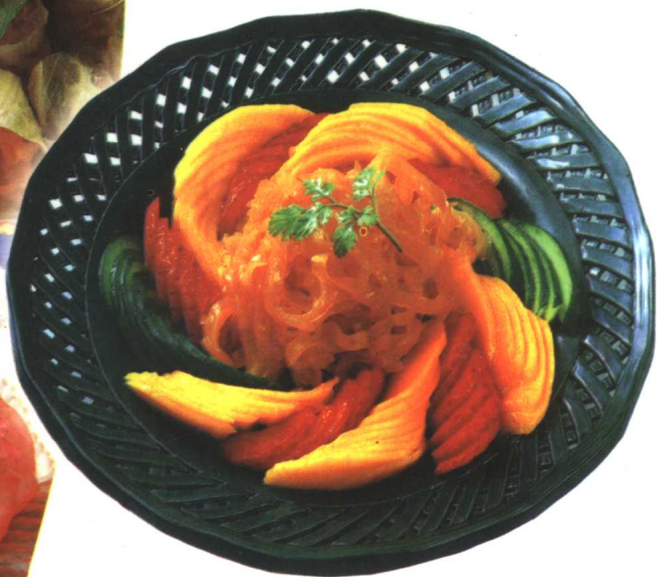


新世纪现代家庭实用烹饪丛书

# 凉菜

## 制作350例

王丽茹 李兴春 编著



学苑出版社

# 凉菜制作 350 例

主编	王丽茹	李兴春
编写	王丽茹	吴云
	刘玉芬	邝兰兰
	李耀梅	李雪梅
	李兴春	李铁

学苑出版社

图书在版编目(CIP)数据

凉菜制作 350 例/王丽茹,李兴春主编. - 北京:学苑出版社,2000.7 重印

ISBN 7-5077-1602-3

I.凉… II.①王… ②李… III.凉菜-菜谱  
IV.TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 53862 号

学苑出版社出版发行

北京市万寿路西街 11 号 100036

河北省衡水市文化印刷厂印刷 新华书店经销

787×1092 32 开本 11 印张 240 千字

2000 年 1 月北京第 1 版 2000 年 7 月北京第 2 次印刷

印数:5001-8000 册 定价:10.00 元

1162001

喜鹊登梅



腾龙



什锦宝塔



椰林唱晚



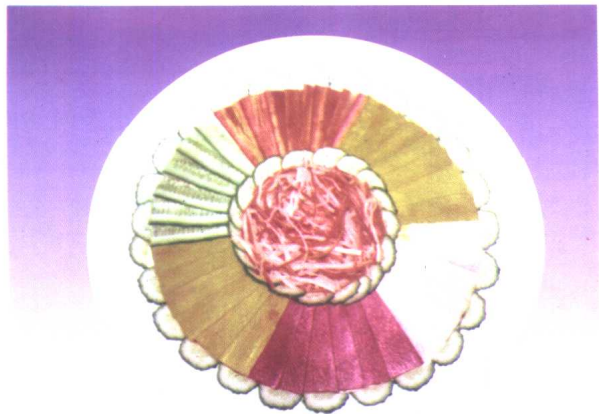
孔雀开屏



松鹤延年



梅花傲雪



五彩缤纷



南海风光



丹凤朝阳

# 目 录

## 一、蔬菜类

1. 凉拌菠菜 / 1
2. 椒盐菠菜 / 2
3. 芥菜拌菠菜 / 3
4. 姜丝菠菜 / 4
5. 芝麻菠菜 / 5
6. 八宝菠菜 / 6
7. 炆油菜 / 7
8. 拌辣油菜 / 7
9. 芝麻油菜 / 8
10. 凉拌苋菜 / 9
11. 辣油木耳菜 / 10
12. 拌芥菜 / 11
13. 凉拌茺荽 / 12
14. 香菜拌三丝 / 13
15. 辣味空心菜 / 14
16. 凉拌香椿 / 15
17. 糖拌芹菜 / 16
18. 核桃仁拌芹菜 / 17
19. 炆芹菜黄豆 / 18
20. 拌芹菜叶 / 19
21. 拌茼蒿 / 20
22. 清拌紫苜蓿 / 21
23. 蒜拌苦菜 / 21
24. 凉拌蕨菜 / 22
25. 葱油蕨菜苗 / 23
26. 双酱拌苦菜 / 24
27. 糖拌蓬子草 / 25
28. 凉拌马齿苋 / 25
29. 果汁白菜 / 26
30. 爽口白菜 / 27
31. 芥末白菜墩 / 28
32. 糖醋辣白菜 / 29
33. 醋白菜 / 30
34. 麻酱拌白菜心 / 31
35. 麻辣卷心菜 / 32
36. 香粉雪菜 / 33



◇凉菜制作 350 例◇

37. 拌甜菜丝 /34  
38. 甜菜头芹菜 /35  
39. 生菜沙拉 /36  
40. 三丝茼蒿卷 /36  
41. 拌双笋 /37  
42. 麻酱茼蒿笋尖 /38  
43. 糖醋嫩藕 /39  
44. 酸梅藕 /40  
45. 芝麻拌藕片 /41  
46. 泡莲藕 /42  
47. 凉拌茭白 /43  
48. 糖醋茭白 /44  
49. 芥菜冬笋 /45  
50. 炆冬笋 /46  
51. 凉拌芦笋 /47  
52. 清拌苦瓜丝 /48  
53. 怪味苦瓜 /49  
54. 炆菜花 /50  
55. 拌西兰花 /51  
56. 茄汁拌菜花 /52  
57. 蓑衣黄瓜 /52  
58. 姜汁黄瓜 /53  
59. 辣黄瓜条 /54  
60. 红油瓜丁花仁 /55  
61. 油吃黄瓜 /56  
62. 清拌茄泥 /57  
63. 鱼香茄丁 /58  
64. 蒜泥茄子 /59  
65. 炆柿子椒 /60  
66. 糖拌西红柿 /61  
67. 蜂乳番茄 /62  
68. 拌三片 /63  
69. 凉拌胡萝卜丝 /64  
70. 糖醋萝卜 /64  
71. 麻酱水萝卜 /65  
72. 凉拌魔芋丝 /66  
73. 凉拌洋葱 /67  
74. 拌枸杞头 /68  
75. 醋拌丝瓜 /69  
76. 蒜酱冬瓜块 /69  
77. 麻辣南瓜 /70  
78. 桉油炆蒜苗 /71  
79. 糖醋嫩姜 /72  
80. 玫瑰大蒜 /73  
81. 姜汁扁豆 /74  
82. 酸豆角 /75  
83. 麻酱红豆 /76  
84. 蒜泥蚕豆 /77  
85. 糖醋豌豆 /78  
86. 炆黄豆芽 /79  
87. 鱼香银芽 /80  
88. 什锦掐菜 /81

- |                 |               |
|-----------------|---------------|
| 89. 泡菜 / 82     | 94. 香油草菇 / 87 |
| 90. 拌双耳 / 83    | 95. 生煎鸡纵 / 88 |
| 91. 凉拌干菇丝 / 84  | 96. 辣麻猴头 / 89 |
| 92. 萝卜丝拌发菜 / 85 | 97. 扣碗鲜蘑 / 90 |
| 93. 鸡汁冬菇 / 86   | 98. 鸳鸯竹蒜 / 91 |

## 二、豆制品类

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 1. 香椿拌豆腐 / 93    | 15. 蒜苗拌豆腐干 / 105 |
| 2. 马兰拌豆腐 / 94    | 16. 芹菜拌干丝 / 105  |
| 3. 香辣豆腐 / 94     | 17. 炆双色片 / 106   |
| 4. 虾皮拌豆腐 / 95    | 18. 凉拌三丝 / 107   |
| 5. 小辣椒拌南豆腐 / 96  | 19. 青椒拌干丝 / 108  |
| 6. 油豆腐沙拉 / 97    | 20. 炆腐竹鲜蘑 / 109  |
| 7. 荠菜拌豆腐 / 98    | 21. 茼蒿腐竹 / 110   |
| 8. 豆腐拌香菜 / 99    | 22. 姜汁芹竹 / 111   |
| 9. 咸蛋拌豆腐 / 99    | 23. 炆三丝 / 112    |
| 10. 肉末拌豆腐 / 100  | 24. 豆腐皮拌菠菜 / 113 |
| 11. 炆豆腐花生米 / 101 | 25. 粉皮拌茼蒿 / 114  |
| 12. 苋菜豆腐干 / 102  | 26. 芥末粉皮 / 114   |
| 13. 麻辣缸豆香干 / 103 | 27. 麻酱拌粉皮 / 115  |
| 14. 香椿拌干丝 / 104  | 28. 拌凉粉 / 116    |

## 三、畜肉类

- |                |                 |
|----------------|-----------------|
| 1. 白菜拌肉丝 / 118 | 2. 黄瓜拌里脊片 / 119 |
|----------------|-----------------|

◇ 凉菜制作 350 例 ◇

3. 肉丝拌菠菜 /121
4. 蒜苗拌肉丝 /122
5. 黄瓜拌白肉 /123
6. 芥末水晶肘 /124
7. 肉丝拌芹菜 /125
8. 肉丝拌银芽 /126
9. 叉烧肉 /127
10. 五香烤肉 /128
11. 柠檬肉片 /129
12. 凉拌冬笋肉丝 /130
13. 拌肉皮丝 /131
14. 拌肘花 /132
15. 白切肉 /133
16. 酱猪肉 /134
17. 酱头肉 /135
18. 酱油肉 /136
19. 辣味肉皮冻 /137
20. 拌香辣肉皮丝 /138
21. 酱骨架 /139
22. 酱腌肉 /140
23. 肉松 /141
24. 腊肉 /142
25. 熏排骨 /143
26. 蒜泥白肉 /144
27. 干切咸肉 /144
28. 里脊拌三丝 /145
29. 酱肉皮 /146
30. 酱猪蹄 /147
31. 猪肝菠菜 /148
32. 麻辣猪肝 /149
33. 蒸猪肝 /150
34. 五香酱肝 /150
35. 卤金银肝 /151
36. 盐水拌猪肝 /152
37. 猪肝拌黄瓜 /153
38. 熏猪肝 /154
39. 蒸猪肝 /155
40. 腊猪肝 /156
41. 卤猪肝 (一) /157
42. 卤猪肝 (二) /158
43. 拌猪心 /159
44. 炆猪心 /160
45. 蒜泥腰片 /160
46. 韭菜拌腰丝 /161
47. 卤猪肺 /162
48. 辣拌肺丝 /163
49. 芹菜拌肚丝 /164
50. 黄瓜拌肚丝 /165
51. 酱大肚 /165
52. 红油肚片 /166
53. 酱肥肠 /167
54. 卤大肠 /168

- |                |                 |
|----------------|-----------------|
| 55. 熏肉粉肠 /169  | 74. 凉拌羊肉丝 /187  |
| 56. 家常脑花 /170  | 75. 葱拌羊肉 /188   |
| 57. 清蒸猪脑 /171  | 76. 酱羊肉 /189    |
| 58. 猪耳丝 /171   | 77. 羊肉拌杂烩 /190  |
| 59. 卤猪舌 /172   | 78. 麻酱白切羊肉 /191 |
| 60. 生拌牛肉丝 /173 | 79. 白煮羊肉 /192   |
| 61. 麻辣牛肉丝 /174 | 80. 白切羊肉 /193   |
| 62. 牛肉拌双丝 /175 | 81. 蒜泥羊肝 /194   |
| 63. 凉拌牛肉 /176  | 82. 香腊羊肝 /195   |
| 64. 干拌牛肉 /177  | 83. 卤羊肝 /196    |
| 65. 芝麻牛肉干 /178 | 84. 辣子狗肉 /197   |
| 66. 酱牛腱 /179   | 85. 五香狗肉 /198   |
| 67. 五香酱牛肉 /180 | 86. 凉拌兔丝 /199   |
| 68. 广东卤牛肝 /181 | 87. 麻辣兔丁 /201   |
| 69. 卤牛肝 /182   | 88. 怪味兔肉 /202   |
| 70. 干拌牛肚岭 /183 | 89. 花椒兔丁 /203   |
| 71. 姜丝拌百叶 /184 | 90. 花仁兔丁 /205   |
| 72. 蒜泥牛百叶 /185 | 91. 葱烧兔肉 /206   |
| 73. 生拌牛百叶 /186 | 92. 麻香兔脯 /207   |

#### 四、禽肉禽蛋类

- |               |              |
|---------------|--------------|
| 1. 拌鸡丝 /209   | 4. 白斩鸡 /211  |
| 2. 银芽拌鸡丝 /210 | 5. 姜汁鸡块 /213 |
| 3. 芥末鸡 /211   | 6. 卤鸡 /214   |

## ◆凉菜制作 350 例◆

7. 熏鸡 / 215
8. 鸡冻 / 216
9. 水晶鸡 / 217
10. 尖椒鸡丝 / 218
11. 紫菜鸡肉卷 / 219
12. 杞菜鸭丝 / 220
13. 烤鸭丝拌韭菜 / 222
14. 麻酱菠萝鸭 / 223
15. 拌鸭掌 / 224
16. 芥末鸭掌 / 225
17. 麻辣鸭块 / 226
18. 酱汁卤鹅 / 227
19. 香卤鹅膀 / 228
20. 桂皮鹅颈 / 229
21. 蚝油菜鸽 / 230
22. 葡汁鹌鹑 / 231
23. 子姜鹌鹑 / 233
24. 青椒拌皮蛋 / 234
25. 拌皮蛋 / 235
26. 蛋皮拌菠菜 / 236
27. 蛋皮拌韭菜 / 237
28. 炆鸡蛋 / 238
29. 香辣鸡蛋 / 239
30. 熏鸡蛋 / 240
31. 酱鸡蛋 / 241
32. 蛋丝拌韭菜 / 242
33. 熏鸽蛋 / 243
34. 虎皮鸽蛋 / 244
35. 香卤鹌鹑蛋 / 245

## 五、河鲜海味类

1. 生拌鱼 / 247
2. 番茄鱼片 / 248
3. 芥末鲈鱼肉 / 249
4. 凉拌鲫鱼 / 250
5. 凉拌鳝鱼丝 / 251
6. 白切目鱼 / 252
7. 珊瑚鱼条 / 253
8. 曝腌鲤鱼 / 255
9. 拌鱿鱼丝 / 256
10. 香辣鱿鱼丝 / 257
11. 蒜酱拌鱿鱼 / 258
12. 拌鱿龙戏凤 / 259
13. 鳕鱼冻 / 260
14. 蒜泥拌鳕鱼 / 261

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| 15. 酥青鱼 /262    | 38. 糖醋蜆皮 /284   |
| 16. 蛋皮鱼卷 /263   | 39. 鸡卤海参 /284   |
| 17. 姜汁大虾 /264   | 40. 麻酱拌海参 /285  |
| 18. 凉拌墨鱼 /265   | 41. 凉拌海参 /286   |
| 19. 椒油海带 /266   | 42. 拌三鲜 /287    |
| 20. 凉拌海带丝 /267  | 43. 凉拌海螺 /288   |
| 21. 拌肉丝海带 /268  | 44. 香葱海螺 /289   |
| 22. 糖醋海带 /268   | 45. 炆蛎黄 /290    |
| 23. 葱油海带 /269   | 46. 炆缢蛭 /291    |
| 24. 海带丝小菜 /270  | 47. 银耳干贝 /291   |
| 25. 酥海带卷 /271   | 48. 炆蚶肉 /292    |
| 26. 青椒海带丝 /272  | 49. 蚬子肉拌芹菜 /293 |
| 27. 蜆皮拌芹菜 /273  | 50. 炆香椿蛤仁 /294  |
| 28. 香卤淡菜 /274   | 51. 三丝拌蛭 /295   |
| 29. 葱爆大虾 /275   | 52. 拌星虫 /296    |
| 30. 椿头拌大虾 /276  | 53. 凉拌裙带菜 /296  |
| 31. 拌萝卜海蜆 /277  | 54. 凉拌石花菜 /297  |
| 32. 盐水虾 /278    | 55. 拌蛎菜 /298    |
| 33. 翡翠水晶虾 /279  | 56. 拌海白菜 /299   |
| 34. 莴苣海蜆皮 /280  | 57. 拌刺松藻 /300   |
| 35. 葱油拌蜆皮丝 /281 | 58. 虾皮拌香菜 /300  |
| 36. 三丝蜆皮 /282   | 59. 青椒拌虾皮 /301  |
| 37. 海蜆丝拌海米 /283 |                 |

## 六、果品类

1. 猕猴桃烩水果 / 302
2. 冰糖猕猴桃 / 303
3. 梨丝山楂糖 / 304
4. 糖渍龙眼 / 305
5. 龙眼沙拉 / 305
6. 薄荷鲜桃 / 306
7. 蜜汁凉桃 / 307
8. 草莓黄瓜 / 308
9. 健身西瓜盅 / 309
10. 多味西瓜皮 / 310
11. 大丽西瓜 / 311
12. 三箭形哈密瓜 / 311
13. 蝴蝶兰花 / 312
14. 大丽花香蕉葡萄 / 313
15. 泡香椿葡萄 / 314
16. 蜜汁三果 / 315
17. 糖水五珠 / 316
18. 八鲜戏莲 / 317
19. 菠萝冻 / 318
20. 莲茸冻 / 319
21. 焯红果 / 320
22. 藕夹山楂糕 / 321
23. 山楂藕丁 / 322
24. 山楂菜心 / 323
25. 糖醋三丝 / 323
26. 银耳拌山楂 / 324
27. 赛香瓜 / 325
28. 香酥红枣 / 326
29. 南芥芹菜 / 327
30. 瓜果满园 / 328
31. 水晶橘子 / 329
32. 水果冻 / 330
33. 怪味腰果 / 331
34. 玻璃核桃仁 / 332
35. 酱酥核桃仁 / 333
36. 桃仁拌芹菜 / 334
37. 桃杏仁凉菜 / 334
38. 怪味杏仁 / 335
39. 五色杏仁 / 336
40. 杏仁豆腐 / 337
41. 炆双仁 / 338
42. 花生米拌芹菜 / 338
43. 花生米蘸糖 / 340

# 一、蔬菜类

## 1. 凉拌菠菜

### 〔原料〕

鲜菠菜 750 克，精盐，味精，葱姜丝、花椒、香油各适量。

### 〔制法〕

(1) 将菠菜拣去老叶，择开，用水洗净，捞出，沥干水分。

(2) 锅置火上，放入适量清水烧沸，放入菠菜烫软，捞出过凉，沥干水分，放碗内加精盐、味精、葱姜丝拌均可。

(3) 锅洗净，放入少许香油，小火烧至五六成熟时，加花椒煸炸出香味，捞出花椒不要，将花椒油淋浇在碗内菠菜上，用盘盖住捂一会儿揭开，装入盘内即成。

### 〔特点〕

色泽碧绿，清淡适口。

### 〔提示〕

花椒炸时油温不宜过高。椒油淋烧菠菜上之后，要用盘盖捂一会儿，使其充分渗透入味。



〔功效〕

菠菜含草酸，菠菜叶素，胆甾醇，皂甙，芸香甙、叶酸，A——生育酚，叶黄素、胡萝卜素、维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub>、尼克酸，维生素 C、铁、钙、磷、脂肪、糖类、粗纤维等。菠菜中含有较多的铁，有补血作用。中医认为菠菜味甘、性凉，有养血止血，润阴润燥，下气通肠等功效。常吃此菜，可防治贫血，养肝清热。也可作为贫血，养肝清热。也可作为贫血，糖尿病，夜盲，便秘，高血压等患者的辅助治疗菜肴。

由于菠菜含草酸太多，肾炎病人及泌尿系统的病人吃了它会加重病性，菠菜故不宜吃。

## 2. 椒盐菠菜

〔原料〕

红根小菠菜 500 克，鸡蛋清 8 个，植物油 750 克（约耗 100 克），椒盐 15 克，味精、面粉、干淀粉各适量。

〔制法〕

(1) 将菠菜择洗干净，留红根，整棵控水备用。

(2) 将鸡蛋清放入碗内，用筷子向一个方向抽打，把蛋清抽打成雪白泡沫状，加入干淀粉，面粉拌匀。

(3) 炒锅置火上，倒入植物油，烧至五成热时，把菠菜撒上干淀粉拌匀，取菠菜头在蛋糊中拖过，放入炒锅油中炸透，捞出控油，待全部炸完，油温升高后，再全部倒入复炸一次，炸至呈金黄色时捞出，失油后装入盘中，撒上椒盐、味精即成椒盐菠菜。