

实用家庭

凉

张胜文
编著

菜谱



吉林科学技术出版社

实用家庭凉菜谱

张胜文 编著

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

实用家庭凉菜谱/张胜文编著. —长春:吉林科学技术出版社,2000

ISBN 7-5384-2246-3

I. 实… II. 张… III. 凉菜—菜谱
IV. TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 20959 号
责任编辑:郝沛龙 司荣科 封面设计:王 博

实用家庭凉菜谱

张胜文 编著

*

吉林科学技术出版社出版、发行
长春科技印刷厂印刷

*

850×1168 毫米 32 开本 7.5 印张 4 插页 183 000 字

2000 年 5 月第 1 版 2000 年 5 月第 1 次印刷

定价:10.00 元

ISBN 7-5384-2246-3/Z·86

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社址 长春市人民大街 124 号 邮编 130021 电话 5635176 5635177

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn 传真 5635185

前 言

凉菜，又称冷菜或冷荤。它是中国菜肴的一部分，也是我们家庭副食的重要内容。尤其是人们经济比较富裕、宽松的今天，饮食中花色翻新，对凉菜的需求更多、更好、更精。不是么，我们或在平日饮食，或在节日改善，或在招待亲友，或在同学相聚的时候，除了制作可口的热肴外，凉菜是必不可少的，并且根据饮食场合的需要、市场供应原料的品种、环境季节的变化等诸多因素，凉菜在整桌（席）菜肴中的比例越来越大，小则20%、大则40%多。若在炎热的夏季，某餐的副食均享用凉菜也是常事。既然凉菜在我们饮食生活中占有重要位置，那么我们就该了解凉菜的相关知识，掌握凉菜的制作方法。

凉菜，一般先上桌。它的各方面质量优劣，不仅决定于自身的食用价值，而且还会直接影响整桌菜肴的质量。试想，当某凉菜上桌时，从直观上的色、香、味、形、器、质、养等如何，会首先反映在人们的视觉和嗅觉之中，能否引起食欲，以及对整桌菜肴的规格、档次、质量的判断都有直接关系。可以这样讲，凡是质量上乘的凉菜先上桌，那么其他热肴的质量也错不了，否

则，整桌菜肴的质量恐怕就低下了。看来，我们一定要重视凉菜的制作。

凉菜，从家庭制作角度讲，基本分为两大类，一是冷制凉吃的菜肴；二是热制凉吃的菜肴。

冷制凉吃类菜肴，也属冷制凉吃法，还属凉制冷吃法。就是采用生、冷性原料，通过合理刀工和科学调味而制成不同风格凉菜的方法。因为这类菜肴大多选择生性原料（也有极少量是事先烹制成熟的原料）加工而成，所以又属于生制冷吃法。此类菜肴选料素多荤少，容易消化、吸收，制作方便，调味简单，不论是人多聚餐，或是家庭用膳都经常制作和食用。其成品的共同特点是脆嫩质爽，咸鲜清香。主要方法包括拌、腌等。

热制凉吃类菜肴，也属熟制凉吃法。就是将各种动、植物性原料，经熟制并调味成为各具特色，冷后食用菜肴的加工方法。这类方法选料范畴比较大，但尤以动物性原料偏多。成品多数可用大锅加工，而且，有些品种一次性加工的越多，质量越好。其成品的共同特点是醇香浓郁，有耐回味，花样繁多，各具风格。主要方法包括拌、腌、炆、炸、卤、酱、熏、冻、酥、卷、煮、腊等。

为了查找和学习方便，这里将两类菜肴合一编序，在编写每类菜谱之前，都附加了其基本操作程序，以便大家对菜肴制作方法掌握的更牢靠，对菜肴制作精髓掌握的更贴切。

目 录

一、拌

白糖拌西红柿·····	2	京糕拌梨丝·····	13
拍黄瓜·····	2	拌两鸡丝·····	14
拌粉皮·····	3	拌海蜇皮·····	14
凉拌肚·····	3	麻汁苦菜·····	15
温拌羊肚丝·····	4	生拌白菜丝·····	15
温拌腰片·····	5	甜拌菜心·····	16
猪肚拌黄瓜·····	5	红果酱拌菜心·····	17
狗肉拌香菜·····	6	咸拌苜蓿菜·····	17
拌五香苦瓜·····	6	糖拌果藕·····	17
拌辣菜丝·····	7	拌藕片·····	18
炒肉丝拉皮·····	8	糖醋娃娃菜·····	18
生拌鱼·····	9	拌黄瓜菜·····	19
拌三鲜·····	9	生拌瓜皮·····	19
糖醋萝卜丝·····	10	麻酱拌西红柿·····	20
五色果盘·····	11	西红柿拌黄瓜·····	21
冻粉拌鸡丝·····	11	麻酱拌豆角·····	21
猪耳朵拌黄瓜·····	12	芥末糊拌豆角·····	22
菠菜拌粉皮·····	12	糖醋瓜皮丁·····	22

拌干豆腐丝	23	水晶肚头	35
酱拌豆腐	24	肚丝拌豆芽	36
糖拌菠萝	24	双辣三肚	36
西瓜盅	25	麻酱拌腰片	37
糖醋三丝	26	蒜泥拌腰丝	38
酱拌白菜帮	26	拌心丝	38
辣酱拌酸菜帮	27	姜丝拌百叶	39
酱拌萝卜干	28	拌狗杂	40
麻酱拌水萝卜	29	怪叶什件	40
猪肝拌菠菜	29	肉丝拌腐皮	41
腰片拌生菜	30	京酱肉丝	42
拌里脊丝	31	茼蒿拌粉丝	43
生拌百叶	31	拌什锦凉菜	43
芥末肚	32	辣味土豆丝	44
羊肚拌青椒	33	芝麻土豆丝	44
西式凉拌肚	33	生拌苜蓝	45
麻辣牛肚	34	海白菜拌花生米	46
四味肚片	35	金针蘑拌黄瓜	46

二、腌

酸辣白菜(方法一)	49	酒醉毛蟹	53
酸辣白菜(方法二)	49	酒醉鲜蛋	53
酸辣白菜(方法三)	50	糟蛋	54
腌多油咸鸭蛋	51	糟腌鸭片	54
酸白菜	51	糟腌鱼片	55
腌白菜	52	香糟鸡	55

松花皮蛋	56	醉猪腰	58
凤鸡	57	川味糟骨排	59
曝腌鱼	58	腌浸猪肝	59

三、炆

虾籽炆芹菜	62	炆腰花	75
羊肚炆芹菜	62	炆羊杂	76
熟炆土豆丝	63	滑炆鸡杂	77
滑炆里脊丝	64	海米炆油菜	78
滑炆肝片	64	花生米炆芹菜	79
生炆大头菜	65	黄豆芽炆芹菜	79
炆黄瓜皮	66	青椒炆菜花	80
温炆腰片	66	尖椒炆鲜蘑	80
花生米炆黄瓜丁	67	炆咖喱菜花	81
熟炆菠菜	68	炆黄瓜条	82
炆茭白	68	海米炆竹笋	82
炆豆角	69	炆三丝（方法一）	83
炆长豆角	70	炆三丝（方法二）	84
豆芽炆干豆腐	70	炆麻辣莴笋	84
肉丝炆掐菜	71	炆莲藕	85
腐竹炆油豆腐	71	什锦炆菜	85
腐竹炆黄花菜	72	蒜泥炆豆角	86
猪耳炆蒜薹	73	椒油炆蒜薹	87
炆海带丝	73	蒜泥炆土豆丝	87
炆鸡丝兰片	74	炆三丝银芽	88
滑炆双脆	74	火腿肠炆绿豆芽	88

芝麻炆油菜	89	炆海参鸡脯	97
黄瓜丁炆豆芽	90	双耳炆鸡片	98
瘦肉丝炆黄豆芽	90	黄瓜炆鸡脯肉	99
油豆腐炆花生	91	虾仁炆蕨菜	99
蒜泥炆牛肚	92	芹菜炆银耳.....	100
蒜泥炆羊肝	92	海米炆薇菜.....	101
青椒炆羊肝	93	炆蛎黄.....	101
鲜蒜炆心丝	93	炆三样.....	102
蒜黄炆腰丝	94	炆鸡翅.....	103
炆三丁	95	炆鸡爪.....	104
炆海螺	95	炆西红柿.....	105
炆鱼片	96	羊肉炆青椒.....	105
炆虾片	97	炆口条.....	106

四、炸

清炸腰花.....	109	虎眼肉.....	116
清炸鸭肝.....	109	炸脾腰.....	117
干炸肉段.....	110	软炸猪肝.....	117
干炸丸子.....	110	酥炸猪心.....	118
软炸里脊.....	111	椒盐猪肚.....	118
软炸虾仁.....	112	清炸里脊.....	119
板炸鱼.....	113	椒盐排骨.....	119
板炸虾.....	113	炸羊肉串.....	120
脆皮鸡.....	114	清炸鸡肫.....	121
炸扞子.....	115	炸八块.....	121
炸春卷.....	115	炸八大锤.....	122

酥炸鸡翅·····	122	油炸鱼·····	127
芝麻肉片·····	123	干炸黄花鱼·····	127
干炸肥肠·····	124	炸五香羊肉·····	128
炸肝排·····	124	干炸蛎黄·····	129
酥炸鸡脯·····	125	软炸带鱼·····	129
软炸鸭腰·····	126	油炸花生米·····	130
清炸铁雀·····	126	炸芝麻鱼·····	130

五、卤

盐水猪肝·····	134	卤油豆腐·····	138
卤鸡·····	134	卤肠·····	139
盐卤鸡肝·····	135	卤腰·····	139
卤猪心·····	135	卤肺片·····	140
盐卤肚·····	136	卤口条·····	141
红卤凤爪·····	136	卤鸡翅·····	141
卤鸭·····	137	卤五香鱼·····	142
卤鹌鹑·····	137	卤护心支·····	142

六、酱

五香酱牛肉·····	145	酱猪排·····	150
五香油酱鸡·····	146	酱猪头·····	151
五香牛腱·····	147	真不同酱肉·····	151
酱肘花·····	147	酱肝·····	153
酱大块肉·····	148	南酱鸡块·····	154
酱猪蹄·····	149	酱口条·····	155

酱肥肠·····	155	南酱猪手·····	159
酱兔·····	156	酱鸡杂·····	160
酱虎皮蛋·····	157	酱板筋·····	161
酱素鸡豆腐·····	158	酱鸭·····	161
砂仁肘子·····	159	松仁小肚·····	162

七、熏

煮熏肥肠·····	164	熏小肚·····	173
熏兔·····	165	熏蛋·····	174
熏鱼·····	166	熏羊排·····	175
熏干豆腐卷·····	167	熏猪手·····	176
真不同熏肉·····	168	熏五香鸽子·····	177
酱熏肥肠·····	169	熏八味口条·····	177
熏肚·····	170	熏牛肉干·····	179
熏五香驴肉·····	171	熏五香豆腐·····	180
五香熏鸡·····	171	熏芝麻肉片·····	180
罗汉肚·····	172	葱熏大块肉·····	181

八、冻

熬皮冻·····	182	猪肉糕·····	188
水晶肘子·····	183	鱼冻·····	189
三色皮冻·····	184	翡翠皮冻·····	189
羊肉糕·····	185	水晶皮冻·····	190
水晶鸡·····	186	五香冻鸡·····	191
压头肉·····	187	水晶鸭·····	192

水晶鱼·····	192	水晶猪蹄·····	195
排骨冻·····	193	花色西瓜糕·····	195
酱冻鸡·····	194	肚冻·····	196

九、酥

酥鸡翅·····	198	速酥鱼·····	201
酥鲫鱼·····	199	软酥鱼·····	202
酥海带·····	200	酥鸡头·····	202
酥白菜·····	201	硬酥鱼头·····	203

十、卷

扎蹄·····	205	辣酱菜卷·····	209
鸡丝卷·····	206	熏肉卷·····	210
酸辣菜卷·····	207	酱鸡卷·····	210
辣白菜卷·····	208	网油卷腰·····	211
甜酸菜卷·····	208		

十一、煮

白斩鸡·····	213	煮肉肠·····	215
煮猪膀·····	214	煮血肠·····	216
盐水虾·····	214	五香茶蛋·····	217

十二、腊

腊肉·····	218	腊鸡·····	221
真不同南肠·····	219	板鸭·····	221
砂仁细肠·····	220	咸腊肉·····	222

附：书中常见专业词语简释

一、拌

拌，是将可食性的生料或晾凉的熟料，经洗涤或不洗涤，刀工成丝、条、片、块等不同形状，倒上酱油、醋、辣椒油（我们俗称为“三合油”）等调料拌制而成。在具体制作时，根据原料性质和人们口味要求，某些品种还可适当地投放白糖、芥末糊（或芥末油）、麻酱、味精、香菜梗、大蒜末（或蒜酱）、香油、调料油等调料。其成品特点是，口味辣、酸、咸、甜、鲜、质地爽口、脆嫩。食之清凉不腻，有开通启胃、促进食欲之功效。常见的还可分生拌、熟拌、温拌和混拌等4种方法，分叙如下。

1. 生拌 就是利用可生食的原料，经洗涤、刀工后放上调料拌制而成。至于成品中放什么调料，要因菜而宜，按人们口味要求而定。不可随意投放不适合此肴的调味品，防止破坏菜肴的味型。按常见做法，如带甜、酸味的蔬菜、水果等拌菜肴，多数放白糖；像黄瓜、白菜等蔬菜和动物性原料等拌菜肴，多数放精盐、酱油、醋、辣椒油等调料。如“白糖拌西红柿”、“拍黄瓜”等。

2. 熟拌 就是利用加工成熟的原料，凉后改刀，加上辅料和调料拌制而成。如“拌粉皮”、“凉拌肚”等。

3. 温拌 就是原料经洗涤、刀工后，用开水锅煮或烫后，浸泡于温水中，控干水分加辅料和调料拌制而成。如“温拌羊肚丝”、“温拌腰片”等。

4. 混拌 也谓生、熟拌，混和拌。在具体拌制时，往往利用可食性的生料和经熟制的荤料，刀工后放一起加调料拌制而

成。如“猪肚拌黄瓜”、“狗肉拌香菜”等。

白糖拌西红柿

主料 八九成熟的西红柿 400g

调料 白糖 40g

做法

1. 将西红柿去蒂（个别品种有蒂），用清水洗净，沥干水分（或用洁布试干水分），先从中剖两片，挖去蒂坑，切成均匀的桔子瓣状，围盘子边码两圈，中间放1只经刀工成桔子瓣状、但底部相连呈荷花状的较大西红柿。

2. 白糖均匀地撒在上面即可端桌食用。

特点 形如荷花，口味甜酸，色泽红艳。

注 白糖在菜肴临上桌前撒入，若撒入过早，因其有渗透压作用，致使西红柿失水而影响成品质量。

拍 黄 瓜

主料 鲜嫩的水黄瓜 500g

辅料 香菜 25g

调料 精盐 5g 醋 12g 味精 1.2g 植物油 15g 香油 3g
新大蒜 10g 红干辣椒 3~4 只

做法

1. 将黄瓜用清水洗涤干净，切去蒂把儿，平放菜墩上，用刀身拍打黄瓜，使其自然破裂，成为劈柴块，再斜刀改成3cm长块，装入盘中。

2. 香菜掐根，择理好，洗涤干净后沥去水分，切成1cm长小段；大蒜切小片；红干辣椒洗净、去蒂，抖去籽，顺切细丝。

3. 将植物油倒入锅中，热至六七成时，将辣椒丝放油中炸

出红油出锅，凉后加入精盐、醋、味精、香油、大蒜片，倒入装有黄瓜块的盘中，撒上香菜，上桌后由食者自行拌匀即可。

特点 质地脆嫩可口，色泽绿中缀红，口味咸鲜清香。

拌·粉皮

主料 熟制粉皮 300g

辅料 肉丝 40g

调料 酱油 6g 精盐 2g 醋 5g 辣椒油 10g 香菜梗 8g
味精 0.8g 植物油、蒜片各适量

做法

1. 将粉皮切成 2cm 宽长条，用水投洗一下，沥去水，放入盘中，香菜洗净切 1cm 长小段。

2. 植物油放入锅中，热时放入肉丝煸炒成熟后滴入酱油而成为酱红色，取出倒在粉皮上，另将精盐、醋、辣椒油、香菜梗、味精、蒜片对成味料，倒在肉丝上即可，上桌后由食者拌匀。

特点 质感滑润适口，口味咸鲜酸辣。

凉拌肚

主料 煮熟的牛肚 350g

辅料 芹菜茎、胡萝卜各 30g

调料 酱油 4g 精盐 2.5g 辣椒油 12g 醋 6g 新蒜 10g
味精 1g 鲜姜 5g

做法

1. 将牛肚片开，切成 4cm 长、0.4cm 粗细的丝；芹菜、胡萝卜洗净后，切 4cm 长，0.3cm 粗细的丝；新蒜和鲜姜均切小细丝。

2. 锅中烧开水，将芹菜段和胡萝卜丝分别放水锅中焯一下捞出，用清水投凉，沥干水分（必要时可用手攥干水分），与牛肚丝（视情况，是否放入干净的开水锅焯一下自便）一起放于盘中。

3. 用酱油、精盐、辣椒油、醋、蒜、味精、鲜姜对成味料倒在盘中的原料上即可，上桌后由食者拌匀。或者将上述各种处理好的原料先统一放入较大盛器内，拌匀后装入盘中上桌即成。

特点 质地柔韧富有弹性，口味咸鲜伴有酸辣。

注 用其他肚也可仿做此肴。

温拌羊肚丝

主料 煮熟的羊肚 300g

辅料 细茎嫩芹菜 40g

调料 精盐 3g 红干辣椒 3g 植物油 15g 醋 6g 味精 1g
蒜末、料酒均适量

做法

1. 将煮熟的羊肚切成 4cm 长、0.3cm 粗细的丝；芹菜择去叶，切成 3cm 长的段；红干辣椒去蒂、洗净，抖掉籽，顺切细丝；蒜切末。

2. 锅内烧开水，将羊肚放入焯一下捞出置温水中浸泡。锅内另烧开水，将芹菜段放入焯一下捞出，放装羊肚丝的盆中浸泡。然后捞出攥干水分装入盘中。

3. 另起锅，放入植物油，热至六七成时放入辣椒丝炸出红色取出，趁热对入精盐、醋、味精、蒜末、料酒，倒在装有肚丝的盘中，端上桌后由食者拌匀即可。

特点 丝状整齐，质地韧口，口味鲜咸酸辣。