



时尚美食系列

百变凉菜

BaiBian LiangCai

邓渠 编

用蔬菜、肉食、水果做清爽凉菜
食材、口味的 **100** 种变化

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

百变凉菜 / 邓渠编. —北京: 中国轻工业出版社,
2006.5

(现代人·时尚美食系列)

ISBN 7-5019-5321-X

I. 百... II. 邓... III. 凉菜—菜谱
IV. TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 021507 号

责任编辑: 翟 燕 责任终审: 孟寿萱
责任校对: 李 靖 责任监印: 胡 兵
装帧设计: 迪彩·设计 王超男 孟德亮

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2006年5月第1版第1次印刷

开 本: 787 × 1092 1/24 印张: 2

字 数: 43千字

书 号: ISBN 7-5019-5321-X/TS·3102 定价: 8.00元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

60159S1X101ZBW



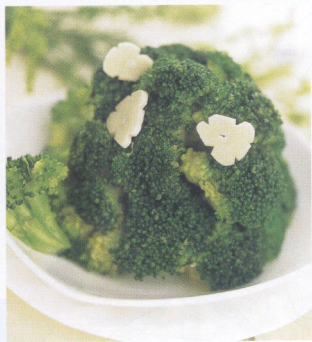
时尚美食系列

百变凉菜

BaiBian LiangCai

邓渠 编

CONTENTS 目录



健康爽口做素菜

- | | | |
|----------|------------|------------|
| 4 香辣拌黄瓜皮 | 12 腌西兰花 | 20 拌黑白木耳 |
| 5 蓑衣黄瓜 | 13 绿芹红提 | 21 鸡蛋三丁 |
| 6 果汁白菜心 | 14 红翠大拌菜 | 22 玉米沙拉 |
| 7 蒜香菠菜 | 15 西红柿洋葱沙拉 | 23 芝麻双丝拌海带 |
| 8 凉拌胡萝卜丝 | 16 西红柿拌豆腐 | 24 蘸酱菜 |
| 9 凉拌苦瓜 | 17 皮蛋豆腐 | 25 另类泡菜 |
| 10 糯米藕 | 18 五香大芸豆 | |
| 11 彩霞蔬菜冻 | 19 五彩腐竹 | |



解馋养胃吃 荤菜



- 26 糖醋三丝
- 27 蒜泥白肉
- 28 杏干肉
- 29 怪味腰花
- 30 自制蒜肠

- 31 土豆火腿沙拉
- 32 芹菜香肠沙拉
- 33 五彩菠菜
- 34 鸡丝拉皮
- 35 白斩鸡

- 36 卤凤爪
- 37 三文鱼片
- 38 泰式海鲜
- 39 菠萝虾仁沙拉

清脂开胃拌 水果



- 40 京糕梨
- 41 草莓沙拉
- 42 草莓黄瓜

- 43 柠檬黄瓜
- 44 什锦西瓜盅
- 45 山楂红豆泥

- 46 橘子沙拉
- 47 苹果柠檬盅

计量说明:

1 小匙=5 克

1 大匙=15 克

摄影: 文冰、陈华琛、张旭明、李超

香辣拌黄瓜皮

材料:黄瓜4根,鲜红辣椒1个。

调料:姜丝2小匙,干红辣椒1个,花椒15粒,盐、白糖各1小匙,香油1大匙。

做法:

1. 黄瓜洗净,切5厘米长

段,每段切两半,削去瓜瓢和部分黄瓜肉,留约0.3厘米厚的黄瓜皮盛盘,撒上盐,拌匀,腌15分钟,滗去水。

2. 鲜红辣椒洗净,去蒂及子,切丝;干红辣椒切丝,备用;将姜丝撒在

腌过的黄瓜皮上,用鲜红辣椒丝作装饰。

3. 锅置火上,倒入香油,放入花椒,炸出香味后,放入干红辣椒炸出香味后熄火,浇在黄瓜皮上,再加入白糖,拌匀即可。



变

个口味

调料换成野山椒水4大匙,盐、白糖各1小匙,味精少许就变成了**酸辣黄瓜皮**。

变

种材料

把黄瓜皮换成心里美萝卜皮就变成了**香辣拌萝卜皮**。

蓑衣黄瓜

材料:黄瓜 2 根。

调料:干辣椒 2 个, 白糖 2 大匙, 盐 2 小匙, 味精适量, 香叶少许。

做法:

1. 将黄瓜洗净, 从一侧斜向切成花刀后, 于另一侧也斜向切花刀成蓑衣状 (注意: 不要切断)。
2. 开水倒入碗中, 放入调料制成味汁, 待其晾凉后, 将切好的黄瓜放入腌制 24 小时即可。



变个口味

调料换成陈醋 2 大匙, 白糖 2 大匙, 盐 2 小匙就变成**糖醋黄瓜**。

变种材料

把黄瓜换成胡萝卜即变成**蓑衣胡萝卜**。

果汁白菜心

材料:嫩白菜心500克, 黄瓜半根, 胡萝卜1根。

调料:鲜橙汁3大匙, 白糖、盐各1小匙。

做法:

1. 白菜心洗净, 切丝; 黄瓜洗净, 切丝; 胡萝卜去皮切丝, 盛入碗中用盐腌15分钟。

2. 滗去水, 加入橙汁、白糖, 拌匀即可。



个口味

果汁可根据个人喜好更换, 如橘子汁、菠萝汁、柠檬汁等。



种材料

把白菜换成藕, 变成果汁藕片。



蒜香菠菜

材料：菠菜400克，粉丝50克，熟芝麻2小匙。

调料：大蒜3瓣，盐、辣椒油、白糖各1小匙，生抽2小匙，香油适量，鸡精少许。

做法：

1. 菠菜择洗干净，粉丝用温水泡发，将菠菜和粉丝分别用沸水焯一下，捞出过凉，沥干水分，均切成段，放入盘中。
2. 将大蒜去皮，洗净，捣成蒜泥放入碗中，加入盐、生抽、白糖、辣椒油、香油、鸡精调匀制成味汁。
3. 将味汁倒入装有菠菜粉丝的盘中搅拌均匀，表面撒上熟芝麻即可。

变个口味

调料换成盐1小匙，姜末2小匙，香油1小匙，醋2小匙即变成**姜汁菠菜**。

变种材料

把菠菜换成油菜薹，变成**蒜香油菜薹**。

凉拌胡萝卜丝

材料:胡萝卜2根,香菜50克,芹菜50克。

调料:盐1小匙,白糖2小匙,醋、花椒油各2大匙,香油少许。

做法:

1. 将胡萝卜洗净,刮去表皮,切成细丝,放入盆

内,撒少许盐抓拌均匀,腌渍半小时后用凉开水冲洗一下,挤去水分,放入盘中。

2. 将香菜、芹菜分别择洗干净,香菜切段,芹菜切丝,放在胡萝卜丝上。

3. 将花椒油、盐、白糖、醋、香油倒在萝卜丝上,搅拌均匀即成。



变个口味

调料换成盐、白糖各1小匙,醋、辣椒油各1大匙,酱油2小匙就变成了**酸辣胡萝卜**。

变种材料

把胡萝卜换成莴笋即变成**凉拌莴笋丝**。

凉拌苦瓜

材料：苦瓜1根。

调料：干红辣椒2个，蒜末1小匙，花椒10粒，盐、白糖各适量。

做法：

1. 苦瓜洗净，切开，去掉中间的瓤，切成薄片；干红辣椒，切成段。
2. 将切好的苦瓜片浸在凉水中，最好放在冰箱冷藏室里冰镇一下，等到苦瓜片变成透明状时取出，控干水分用盐腌5分钟，再控干水分，拌入白糖，把蒜末均匀撒在苦瓜片上。

3. 锅置火上，倒入油烧至五成热，放入花椒、干红辣椒，慢火炸出香味后，直接倒入苦瓜盘中拌匀即可。



变个口味

调料换成盐1小匙，味精少许，香油2小匙可变成香油苦瓜。

变种材料

把苦瓜换成黄瓜就变成了凉拌黄瓜。

糯米藕

材料:藕1根,糯米100克。

调料:白糖4大匙,糖桂花少许。

做法:

1. 藕去皮,洗净,沥干,将藕节一端切下;糯米洗净,用水浸泡约4小时,泡透。
2. 在糯米中加入白糖拌匀,灌入藕孔中;将切下的藕节头放回原位,用牙签插牢,以防漏米。
3. 将灌满糯米的藕段放入蒸笼中,用旺火蒸1小时左右,取出晾

凉,去掉牙签、藕节头,切成0.5厘米厚的圆片,摆盘,撒上糖桂花即可。



变个口味

将藕片焯熟,放入浓缩橙汁100克,白醋1小匙,就变成了**酸甜藕片**。

变种材料

把莲藕换成山药变成**酸甜山药**。

彩霞蔬菜冻

材料: 豆苗少许, 水发木耳60克, 胡萝卜1根, 红甜椒1个, 明胶(鱼胶粉)50克。

调料: 鸡精2小匙, 盐1小匙。

做法:

1. 豆苗洗净, 放沸水中焯熟; 木耳、胡萝卜、红甜椒均洗净, 切丝, 放沸水中焯熟。
2. 明胶对水熬开, 放入鸡精、盐。
3. 熬好的鱼胶倒入碗中, 一层鱼胶一层蔬菜, 再倒入一层鱼胶, 待晾凉后入冰箱冻成冻即可。



个口味

淋入橙汁50克变成**橙汁蔬菜冻**。



种材料

把蔬菜换成水果, 如菠萝、草莓、猕猴桃、香蕉即变成**五彩水果冻**。

腌西兰花

材料:西兰花1棵, 芹菜50克。

调料:蒜片1大匙, 柠檬汁1大匙, 白葡萄酒3大匙, 盐2小匙, 香叶2片, 白糖适量。

做法:

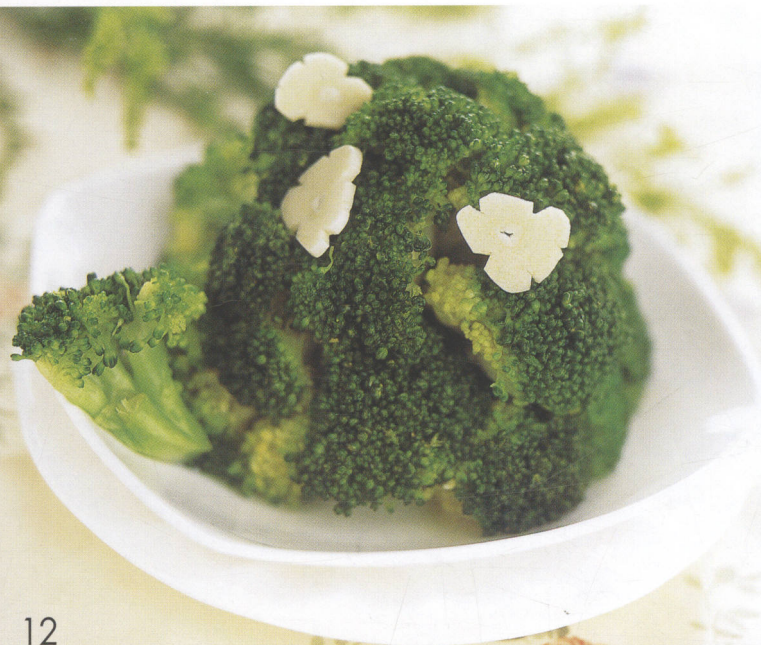
1. 将西兰花去茎, 掰成小朵, 洗净, 锅内放水烧

开, 将西兰花投入, 浸烫约2分钟捞出, 放入冷开水中, 浸泡过凉; 芹菜择洗干净, 切段。

2. 锅置火上, 加适量清水旺火烧开, 下入芹菜段、蒜片、香叶、盐、白糖、白葡萄酒、柠檬汁煮约10分钟, 制成

腌菜汁, 倒入容器中放凉。

3. 将西兰花放入腌菜汁中, 腌制24小时以上。食用时, 用漏勺捞出西兰花, 控掉腌汁, 盛入盘中即可。



变个口味

调料换成辣椒面、白糖各2小匙, 醋、玫瑰露酒各1小匙即变成**辣西兰花**。

变种材料

把西兰花换成大白菜变成**腌大白菜**。

绿芹红提

材料:西芹1棵,红提子适量,红椒1个。

调料:蜂蜜2小匙。

做法:

1. 将西芹择洗干净,放入沸水中略烫,捞起,冲凉,剖细,切成5厘米左右的长段备用。

2. 提子洗净,去皮;红椒去蒂及子,洗净,切丝。

3. 将蜂蜜调匀后淋在西芹段、提子、红椒丝上拌匀即可。



个口味

调料换成木瓜汁、白糖各2小匙变成**木瓜西芹**。



种材料

把西芹换成冬瓜变成**红提冬瓜**。



红翠大拌菜

材料:西红柿1个, 洋葱半个, 柿子椒1个。

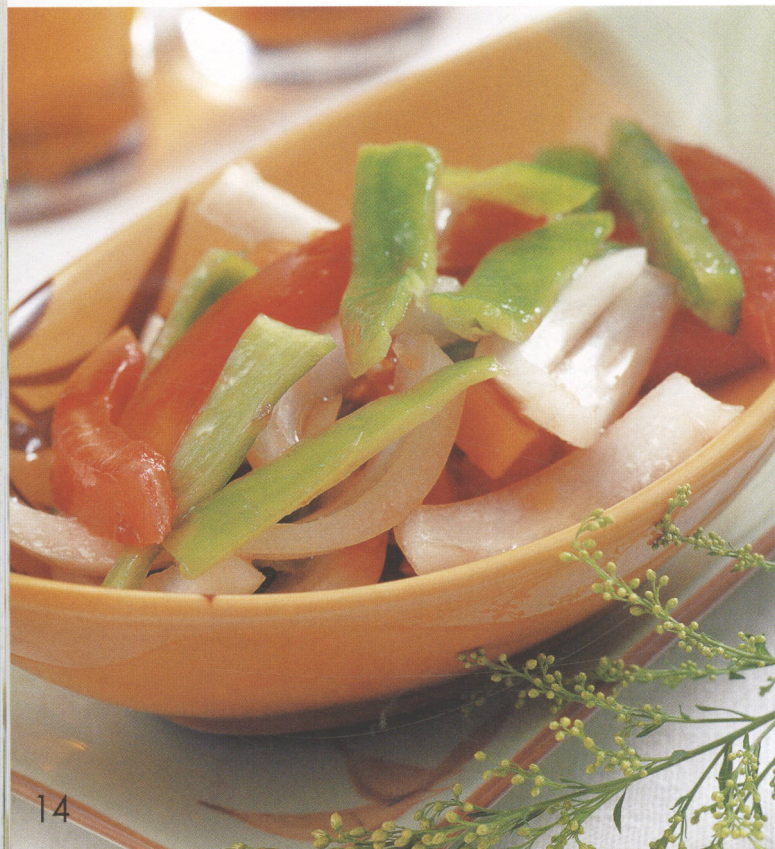
调料:醋1大匙, 盐、白糖各1小匙, 香油、味精各少许。

做法:

1. 西红柿洗净, 切成月牙块; 洋葱洗净, 切成条; 柿子椒去掉蒂, 切

开去子, 洗净后也切成条。

2. 将所有材料与调料倒入一个大容器中拌匀即可。



变个口味

喜欢辣口的, 可以把柿子椒换成青尖椒即成**红翠辣拌菜**。

变种材料

把西红柿、洋葱、柿子椒换成生菜100克, 紫甘蓝50克, 玉米粒50克, 就变成了**爽口大拌菜**。

西红柿洋葱沙拉

变 个口味

材料：樱桃西红柿数个，洋葱半个。

调料：沙拉酱、盐、胡椒粉各适量。

做法：

1. 把洋葱洗净，撕去表皮，用刀横向切成细圈，放入水中约10分钟以去辛辣味，捞出沥干，放入炒锅内焙干。

2. 西红柿洗净，对半切开，排于碟内，在表面均匀撒上盐及洋葱圈，一层西红柿，一层洋葱，置于冰箱内冷藏10分钟，食用时拌入沙拉酱，撒上盐、胡椒粉即可。

调料换成蜂蜜3大匙，变成**蜜汁西红柿洋葱**。

变 种材料

把樱桃西红柿、洋葱换成苹果、香蕉、火龙果即变成**水果沙拉**。

