



JIAJING PENGREN JIAOSHI

家庭烹饪教室

爽口凉菜

SHUANGKOU LIANGCAI

张奔腾 主编



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



什锦果脯玉米粒

材 料 什锦果脯 100 克，玉米粒罐头 1 个。

调 料 白糖 50 克，橙汁 100 克。

做 法 将什锦果脯切丁，玉米粒焯水投凉后待用。把上述调料兑成汁后再将备好的材料倒入，浸泡 30 分钟滤干汁后装盘即可。

厨师提示 材料焯水后要沥干水分。

口味特点 果味香浓，酸甜可口。

腰丝炆茴香

- 材 料** 生猪腰 300 克，鲜茴香 50 克。
- 调 料** 白糖 1/3 小匙，精盐、味精、调料油各 1 小匙。
- 做 法** 先将鲜猪腰去腰臊切片切丝，用花椒水浸泡后备用，再用开水焯一下捞出，加入洗净的茴香及上述调料炆拌均匀即可。
- 厨师提示** 必须去净腰臊。掌握好腰丝焯水的时间。
- 口味特点** 味咸鲜香，清爽脆嫩。





雪梨拌苦瓜

材 料 雪梨 300 克，苦瓜 300 克，鲜红椒 50 克。

调 料 白糖 1 大匙，橙汁 2 大匙。

做 法 雪梨去皮、切片备用，苦瓜去子片成薄片氽水投凉备用，取碗装上材料加白糖、橙汁拌匀即可。

厨师提示 选料要精，苦瓜氽水不能过火。

口味特点 橙香味浓，酸甜苦辣，色泽鲜艳。



香葱拌海虹

材 料 香葱 150 克，海虹肉 100 克。

调 料 彩椒 50 克，味精 1 小匙，红油 1 大匙，辣根少许，美极鲜酱油 1 小匙。

做 法 将香葱洗净切段，海虹焯水去壳洗净备用，彩椒切条焯水投凉备用，加入上述调料(辣根焯开)拌匀即可。

厨师提示 海虹焯水时间不要过长。

口味特点 鲜辣爽口，芥辣味突出，口味独特。

芥末鸭掌

材 料 鸭掌 500 克。

调 料 芥末粉、蒜蓉、陈醋、盐、味精、白糖、美极鲜酱油、香油、调料酒、辣椒油各 1 小匙。

做 法 ①将鸭掌煮熟去骨。

②芥末粉用温水泡好，加调料拌匀浇在鸭掌上即可。

厨师提示 芥末粉根据自己口味调。

口味特点 口味鲜辣独特。





琥珀桃仁

材 料 核桃仁 300 克。

调 料 白糖 2 大匙，芝麻 1 大匙，色拉油 2000 克。

做 法 ①用温水浸泡核桃仁待用。

②锅烧热油炸香核桃仁倒出沥油。

③锅少留底油加糖炒成糖浆，下桃仁、芝麻翻匀，出勺散开，凉食。

厨师提示 ①核桃仁尽量去尽残渣。

②泡水时应用筷子不停地搅动，以去除核桃仁外皮及本身的涩味。

口味特点 香甜酥脆。

红油三鲜脆耳

材 料 腰片、鸡胗、螺片各 100 克，猪耳 150 克，青红尖椒各 25 克。

调 料 精盐、味精、糖、香油、辣椒油、蒜末各 1 小匙。

做 法 将腰子片成片，鸡胗切成小片，海螺片成片，猪耳切成片，分别焯水冲凉后，最后将全部材料加调料拌匀即可。

厨师提示 猪耳、鸡胗切得要薄些。

口味特点 口味多样，材料丰富。



苏子叶卷木耳

材 料 嫩苏子叶 100 克，木耳 150 克。

调 料 麻酱 2 大匙，美极鲜酱油、白糖各 1 大匙，味粉 1 小匙。

做 法 ①木耳洗净切细丝，苏子叶根切齐洗净，然后用苏子叶把木耳卷上即可。
②用美极鲜酱油把麻酱懈开，加辣根、味精、白糖搅拌即可。上桌时用苏子叶卷蘸汁食用。

厨师提示 要选用嫩苏子叶，否则口感不好。

口味特点 黑绿分明，清淡爽口。





小葱拌蚕蛹

材 料 活蚕蛹 250 克，小葱 100 克。

调 料 大料 2 克，大葱 5 克，姜 5 克，盐、味精各 1 小匙。

做 法 ①把炒锅上火，加入水、大料、大葱、姜、盐、味精煮开，蚕蛹倒入用水煮熟，捞出晾凉备用。
②把小葱切成寸段和蚕蛹混合拌匀即可。

厨师提示 一定要选用活的蚕蛹。

口味特点 嫩软鲜香，入口清爽。



盐卤牙签螺

- 材 料** 活牙签螺 250 克。
- 调 料** 小葱 20 克，大蒜 20 克，青红尖椒各 10 克，香菜 10 克，酱油 5 大匙，鸡粉、胡椒粉、五香粉、糖、味精各 1 小匙。
- 做 法**
- ① 把牙签螺洗净上蒸箱蒸熟取出，用水冲凉备用。
 - ② 炒锅加入 150 克水，加入调料煮开水制成盐卤汁备用。
 - ③ 把小葱、大蒜、青红尖椒、香菜切成粒加入晾凉的盐卤汁中，然后把牙签螺倒入，卤制 2 个小时以后即可食用。
- 厨师提示** 盐卤汁一定要调好口味。
- 口味特点** 酱汁味浓，口感柔嫩。

五香酱鸡

材 料 净鸡 1 只(1000 克)。

调 料 甜面酱 100 克，白糖 100 克，香油 2 大匙，酱油 100 克，黄酒 1 大匙，葱 10 克，大料 25 克，桂皮 30 克，花生油 1000 克。

- 做 法**
- ①把净鸡用开水烫一下，取出冲凉，用酱油涂遍鸡全身。
 - ②锅放油烧至七成热时下入鸡炸至呈金黄色捞出。
 - ③把汤置火上，放入炸好的鸡，加入调料和水，旺火烧开，改小火加热 2 小时至鸡酥烂。
 - ④炒锅上火，放入煮鸡的卤、甜面酱炒匀，放入鸡，大火收浓汁，淋入香油起锅，冷却后改刀装盘即可。

厨师提示 尽量保证酱制过程鸡皮完整。

口味特点 甜香味浓，食而不腻。



莲花豆卷

材 料 干豆腐 150 克，小葱 50 克，胡萝卜 10 克。

调 料 蒜蓉辣酱 2 大匙。

做 法

- ①把干豆腐改刀成长 20 厘米、宽 8 厘米的条，然后用开水烫一下。
- ②把小葱切成 20 厘米长的段，胡萝卜切丝备用。
- ③把蒜蓉辣酱均匀地涂抹在干豆腐表面，然后放上两根葱、胡萝卜丝，再用干豆腐把葱和胡萝卜卷起改马蹄刀，最后把改好马蹄刀的豆腐卷放在盘中摆出莲花形状即可。

厨师提示 干豆腐选用薄而且有韧性的为佳。

口味特点 造型美观，方便食用。





鲛鱼万年青

材 料 干万年青 50 克，鲛鱼罐头 100 克。

调 料 蒜油、盐、蒜泥各 1 大匙。

做 法 ①把干万年青放入温水中泡发半小时。
②把发好的万年青挤干水分，加入鲛鱼罐头和调料拌匀即可。

厨师提示 鲛鱼需改刀，但不要太碎。

口味特点 干香细嫩，香味浓厚。



虾球炆苦瓜

材 料 大虾仁 80 克，苦瓜 200 克。

调 料 盐、味精、调料油各 1 小匙。

做 法

- ①把大虾仁去掉虾线从虾背片开，不要全片开，然后放入开水烫熟。
- ②把苦瓜去子顶刀切薄片，将切好的苦瓜下入沸水中烫熟冲凉备用。
- ③把苦瓜和虾仁拌在一起加入调料即可。

厨师提示 苦瓜烫时最好加点盐。

口味特点 脆嫩鲜美，清热去火。

芝麻小排

材 料 净排骨 500 克。

调 料 白芝麻 50 克，八角 1 粒，桂皮 2 克，花椒 1 克，小茴香 1 克，加饭酒 2 大匙，盐、白糖、味精各 1 小匙，葱 10 克，姜 5 克，色拉油 600 克。

做 法 ①把净排骨改成 1.5 厘米见方的块，加盐、味精、加饭酒、葱、姜、花椒、大料腌 1 个小时。

②炒锅置旺火上，放入色拉油烧至 210℃ 时下入腌好的排骨，炸至色泽红亮、水汽将尽时捞出。

③炒锅洗净倒入鲜汤，放入香料袋(内放药料)，小排骨块倒入，加白糖、盐、加饭酒大火烧开后，转小火煮 40 分钟，去掉香料袋，再用中火收汁出锅。待凉后拌入白芝麻即可。

厨师提示 芝麻需熟芝麻。

口味特点 干香酥烂、食而不腻。



糖醋萝卜卷

材 料 大白萝卜 300 克，胡萝卜 100 克，黄瓜皮 50 克。

调 料 白糖 5 大匙，食醋 1 大匙，盐、香油各 1/2 小匙。

- 做 法**
- ① 白萝卜洗净，削皮平切薄片；胡萝卜和黄瓜洗净切成细丝。
 - ② 把萝卜片、胡萝卜丝、黄瓜丝同放入盆内，加少许食盐腌渍，除去卤汁，加入白糖、食醋、香油拌匀腌至入味。
 - ③ 将腌好的萝卜片平铺在砧板上，先在每一片的一边放少许胡萝卜丝和黄瓜丝，再卷成 1.5 厘米的粗萝卜卷，卷得越紧越好，然后用斜刀把萝卜卷切成象眼块，转圈摆在盘内呈花形，浇上少许腌萝卜的味汁即可食用。

厨师提示 白萝卜片要大些。

口味特点 色泽艳丽，造型美观，爽脆酸甜。

