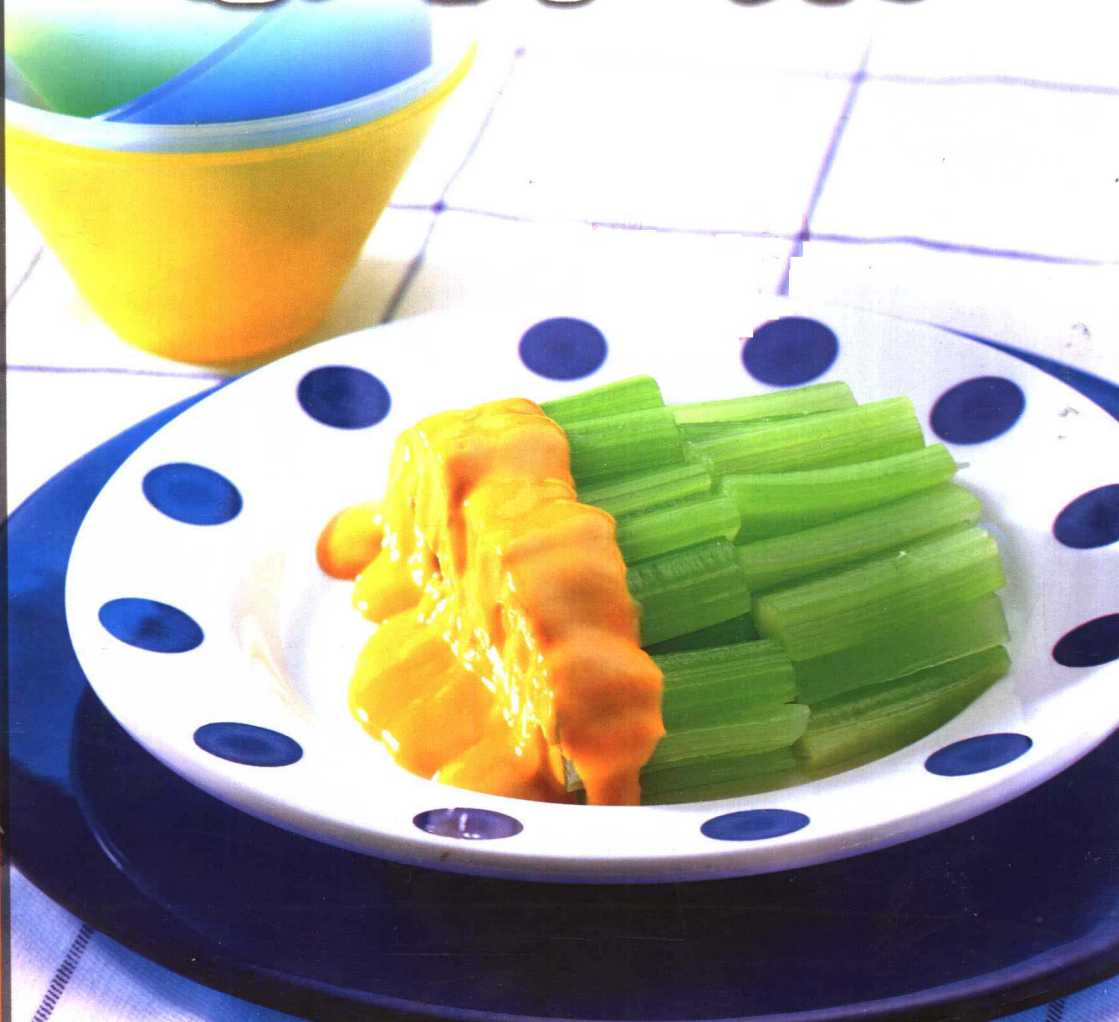




创造高品味  
吃的艺术  
吃的艺术

*Liangbancai*

# 凉拌菜



JINGDIANCHIYI



· 家庭经典厨艺 ·

# 凉拌菜

江苏工业学院图书馆  
藏书章

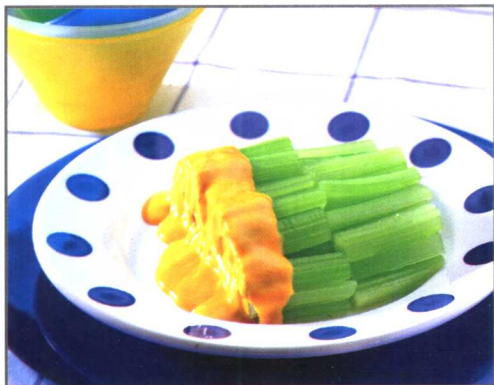


创造高品味  
吃的文化  
吃的艺术



## 家庭经典厨艺

# 凉拌菜



### 图书在版编目(CIP)数据

凉拌菜 / 海月编. — 延吉: 延边人民出版社, 2001.4

(家庭经典厨艺丛书)

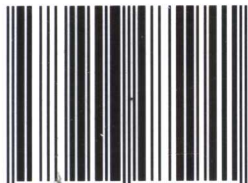
ISBN 7-80648-594-5

I. 凉... II. 海... III. 凉菜—菜谱

IV. TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 16242 号

ISBN 7-80648-594-5



9 787806 485941 >

家庭经典厨艺—凉拌菜

海月 主编

责任编辑: 桂镇教

出版: 延边人民出版社

发行: 各地新华书店

印刷: 长春市百花彩印有限公司 2003年3月第1版第1次印刷

开本: 889 × 1194 毫米 1/24 印张: 30 字数: 40千字

书号: ISBN 7-80648-594-5/Z·72 总定价: 200.00元(每册20.00元)

本书如出现印装质量问题请与印刷厂联系调换

JIAJINGJINGDIANG





# 目录

## 凉拌类

- 1/ 紫菜冬笋块
- 2/ 酱萝卜
- 3/ 酱汁萝卜条
- 4/ 凉拌蚕豆
- 5/ 四喜拌花生
- 6/ 凉拌猪舌喉
- 7/ 凉拌青木瓜
- 8/ 糖醋黄瓜卷
- 9/ 凉拌藕片
- 10/ 黄瓜泡菜
- 11/ 酱香小黄瓜
- 12/ 白菜拌干丝
- 13/ 清拌三丝
- 14/ 莴苣拌海蜇
- 15/ 粉皮黄瓜
- 16/ 冰糖泡嫩姜
- 17/ 洋菜拌鸡丝
- 18/ 腐乳酱萝卜
- 19/ 辣拌莴笋
- 20/ 翡翠苦瓜
- 21/ 凉拌大黄瓜
- 22/ 椒盐茭白笋
- 23/ 麻酱拌茭白
- 24/ 菠菜拌豆干
- 25/ 炝拌芥菜丁
- 26/ 麻辣小黄瓜

## 沙拉类

- 27/ 沙拉拌苹果

- 28/ 沙拉凉笋
- 29/ 日式沙拉笋

## 卤类

- 30/ 卤味鹌鹑蛋
- 31/ 卤味鲜海带
- 32/ 卤味猪肝

## 烫拌类

- 33/ 咸鱼拌山苏
- 34/ 咸菜泡蚕豆
- 35/ 香芹豆包酥
- 36/ 香芹拌干丝
- 37/ 鱼片拌长豆
- 38/ 银丝拌蜆皮
- 39/ 麻辣耳丝
- 40/ 芥末洋芹
- 41/ 水煮蚕豆瓣
- 42/ 凉拌海带丝
- 43/ 盐水花生
- 44/ 凉拌空心菜
- 45/ 凉拌四季豆
- 46/ 开胃猪头片
- 47/ 腊味拌洋芹
- 48/ 白玉翡翠
- 49/ 豆豉拌尖椒
- 50/ 潮州酸菜丁
- 51/ 红油拌芦笋
- 52/ 葱油蜆头
- 53/ 红油黄帝豆
- 54/ 蜆头拌芹菜

- 55/ 蚝油芥兰
- 56/ 芝麻拌四季豆
- 57/ 芝麻海带根
- 58/ 凉拌海带结
- 59/ 水煮毛豆
- 60/ 腌干芥菜
- 61/ 草莓鲜百合
- 62/ 凉拌海龙带
- 63/ 花生拌银鱼
- 64/ 凉拌金针笋
- 65/ 姜汁鱿鱼卷
- 66/ 麻辣猪小肚
- 67/ 沙茶海豚皮
- 68/ 鸡丝拉皮
- 69/ 豆酱剑笋
- 70/ 红油腰片

# 紫菜冬笋块

zicaidongsunkuai

## 材 料

A料:冬笋3支、紫菜2根、青、红、黄甜椒各1/3个、葱花1茶匙  
B料:盐1/4茶匙、味精、糖、蒜头粉、胡椒粉各适量



## 作 法

1. 冬笋放入开水中煮熟，去除外层，切块；
2. 青、红、黄甜椒洗净后切片；
3. 锅中倒入3杯油烧到六分热时放入冬笋，再改用小油炸约3分钟，捞出沥干；
4. 青、红、黄甜椒、紫菜丝一起放入锅中，略炸；
5. 把炸好的材料和葱花、B料混合在一起，快速拌均匀就可以了。



liangbancaipu





# 酱萝卜

jiangluobo

- 材** A料:白萝卜1条  
**料** B料:盐1大匙  
**料** C料:黄豆酱1盒、水2大匙、糖1大匙



- 作** 1. 白萝卜洗净去皮,切成小块;  
**法** 2. 白萝卜块中加入盐拌匀,压上重物,腌渍到出水时,取出冲洗,再擦干水分;  
 3. 把C料混合调匀,并用小火煮开,冷却后淋入白萝卜块中,腌渍1天左右就可以了。

## jiatingjingdianchuyi

# 酱汁萝卜条

jiangziluobotiao



## 材 料

A料:青萝卜1个、蒜苔4支

B料:香油1茶匙、酱油2大匙、糖1茶匙、味精、米酒、胡椒粉各一些

## 作 法

1. 青萝卜洗净去皮,切成长条状;
2. 蒜苔洗净,切段;
3. 锅中倒入3杯油烧热,放入蒜苔段过油后捞出,沥干,并排入盘中;
4. 再放入青萝卜过油后捞出,放在蒜苔上;
5. B料混合倒入锅中烧开,淋在青萝卜上就可以了。



# liangbancaipu





# 凉拌蚕豆

liangbanchadou

**材** A料:蚕豆200克、蒜末1/4茶匙、辣椒末1/4茶匙、香菜末1/4茶匙

**料** B料:香油1大匙、盐1茶匙、糖、味精各一些

**作** 1. 锅中倒入4杯水，烧开时放入蚕豆，并改用小火煮10分钟左右；

**法** 2. 捞出冲凉，并剥除蚕豆的外壳，放入碗中；

3. 在蚕豆仁中加入剩余的A料和全部的B料，搅拌均匀；

4. 放在一边腌10分钟左右，入味后就可以食用了。

## jiatingjingdianchuyi



# 四喜拌花生

*siribanhuasheng*

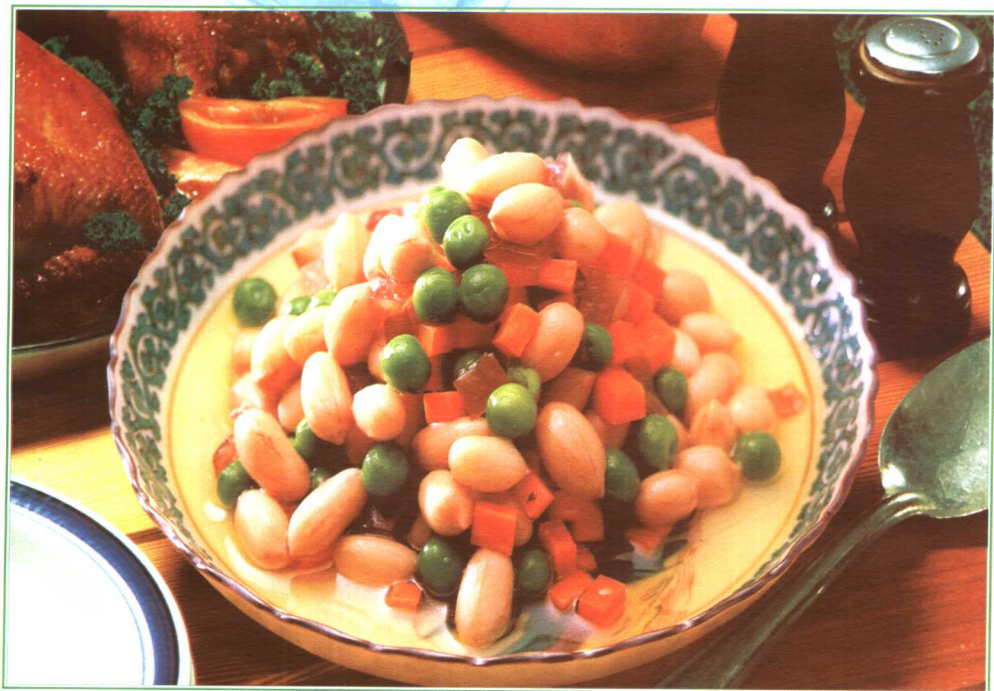
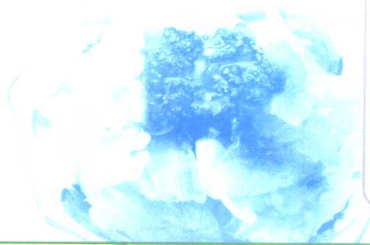
## 材 料

A料:熟花生4两、胡萝卜1/3条、木耳1大朵、青豆仁1大匙

B料:糖少许、白醋少许、味精1/4茶匙、盐半茶匙、香油1茶匙

## 作 法

1. 胡萝卜清洗干净后切丁,木耳洗净后切丁;
2. 锅中倒入半锅水烧热,放入熟花生、木耳丁、胡萝卜丁、青豆仁余烫约2分钟,捞出晾凉;
3. 把所有的A料和B料拌匀,腌渍2-3分钟左右,直到入味就可以了。



liangbancaipu



# 凉拌猪舌喉

liangbanzhushou



## 材 料

A料:猪舌喉400克、蒜2瓣、辣椒1支、蒜苗1支  
 B料:香油1茶匙、糖、盐、味精、白醋各适量  
 C料:葱1支、姜3片、辣椒2支、八角3粒、酱油2大匙、冰糖1茶匙、米酒1大匙、清水4杯、味精、花椒粒、胡椒粉各一些

## 作 法

1. 蒜去皮切片，辣椒洗净去蒂和籽，切小段，蒜苗洗净，取白色部分切段；
2. 猪舌喉洗净，锅中倒入C料，再放入猪舌喉卤约25分钟，捞出；
3. 晾凉，并在猪舌喉外侧切直刀；
4. 把蒜片、辣椒段、蒜苗段和所有的B料、猪舌喉一起放进碗中搅拌均匀。

# jiatingjingdianchuyi



# 凉拌青木瓜

liangbangqingmugua

## 材 料

A料:青木瓜 1/4 个, 胡萝卜 1/8 个

B料:糖 3 大匙、盐 1 茶匙、白醋 2 大匙



## 作 法

1. 青木瓜冲洗干净后去皮切丝;
2. 胡萝卜清洗后去皮切丝, 放入盐腌大约20分钟取出;
3. 冲凉水除去咸味, 再沥干水分;
4. 最后, 把木瓜丝、胡萝卜丝和糖、醋混合, 搅拌均匀, 腌渍约20分钟, 入味后就可以食用了。



liangbancaipu





# 糖醋黄瓜卷

*tangcuhuangguajuan*

## 材 料

A料:小黄瓜2条、辣椒1支、姜1块  
B料:香油1茶匙、糖2茶匙、盐一些、白醋2大匙、冷开水2大匙

## 作 法

1. 辣椒去籽切长丝、姜去皮切丝;
2. 小黄瓜切长段,用半茶匙盐腌软后,洗去盐水;
3. 每段小黄瓜用刀从外向内像削水果皮一样连续削成薄片,直到削到瓜瓢时停止;
4. 姜丝和红辣椒丝放入小黄瓜条中,包卷成圆状;
5. 加入全部的B料腌20分钟肉取成小切小段,排在盘子中,淋上腌汁就可以了。



# jiatingjingdianchuyi

# 凉拌藕片

liangbanou pian

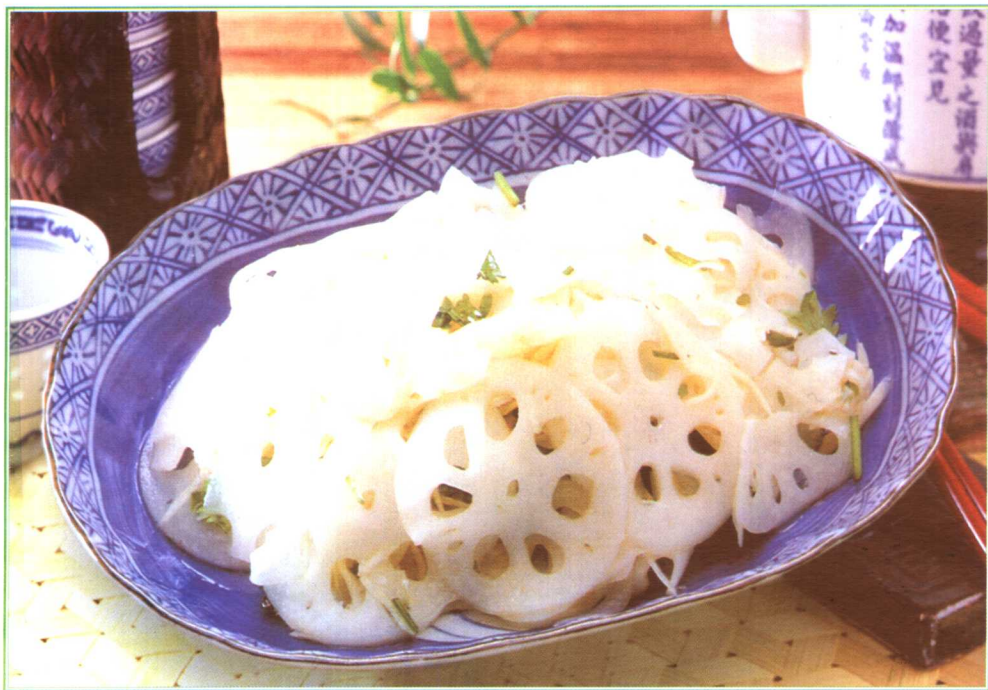
## 材 料

A料:嫩藕4小节、香菜2根

B料:白醋5大匙、白糖5大匙、盐半茶匙、麻油半大匙

## 作 法

1. 藕洗净,切成薄片,放入盐水中漂洗;
2. 捞出沥干水分,加入B料拌匀,腌1小时,使藕片入味;
3. 香菜洗净,切碎,加入藕片中,拌匀就可以了。



liangbancaipu





# 黄瓜泡菜

*huangguapocai*

## 材 料

A料:白萝卜1条、胡萝卜1条、小黄瓜2条  
B料:白砂糖2杯、白醋2杯、冷开水2杯、盐1茶匙

## 作 法

1. 白萝卜、胡萝卜分别去皮，切小条，混合后加入1大匙盐腌20分钟；
2. 小黄瓜切成4条，并除去中间的瓜瓤，再斜切成三小段，用半大匙盐腌5分钟；
3. 胡萝卜、白萝卜和小黄瓜用冷开水冲净，沥干；
4. B料混合调匀，淋入萝卜和黄瓜中拌匀，浸泡4小时就可以了。



# jiatingjingdianchuyi



# 酱香小黄瓜

jiangxiangxiaohuanggua



## 材 料

A料:小黄瓜 6条

B料:糖 3大匙、酱汁 3大匙

## 作 法

1. 把小黄瓜洗净,切菱形块备用;

2. 酱汁和糖放入碗中拌匀,再拌入小黄瓜,放在冰箱中冷藏,腌1天后取出。



liangbancaipu



# 白菜拌干丝

*baicaibangansi*

## 材 料

A料: 大白菜 1 小棵、豆干 4 块、香菜 3 棵  
 B料: 盐 1 茶匙、醋 1 大匙、糖 1 茶匙、麻油 1 大匙

## 作 法

1. 大白菜洗净，先切成 2 寸宽的长段，再顺丝切细丝；
2. 豆干先由中间横剖，再切细丝；
3. 香菜切寸段；
4. 把所有处理好的材料放入容器中，加入 B 料调味拌匀；



# jiatingjingdianchuyi

# 凉拌三丝

qingbansansi

**材** A料:白萝卜半条、胡萝卜半条、小黄瓜1条、盐  
2茶匙  
**料** B料:麻油1茶匙



**作** 1. 小黄瓜切细丝;  
**法** 2. 白萝卜和胡萝卜洗净去皮,切丝,分别用盐1茶匙腌5分钟,再用清水洗去盐分,并挤干水分;  
3. 盘中加入胡萝卜、白萝卜和黄瓜丝,并淋上麻油,搅拌均匀。



liangbancaipu