

家庭饮食生活丛书

京楚 黎民 编著

家庭

实用凉菜 400 例

轻工业出版社

家庭实用凉菜400例

京 楚 黎 民 编者

轻工业出版社

内 容 提 要

本书介绍了近400种适合广大家庭制作的凉菜的选料和制作方法。共分六大类：蔬菜水果类，豆制品类，肉菜类，禽蛋类，水产品类和沙拉类。

本书所选编的凉菜选料容易，制作方法简便，经济实惠，完全适合广大家庭使用，也可供机关、企事业单位食堂阅读参考。

家庭实用凉菜400例

京 楚 黎 民 编著

*

轻工业出版社出版

(北京广安门南滨河路25号)

北京市华昌印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

各地新华书店经售

*

787×1092毫米 印张：11.5 字数：247千字

1989年7月 第一版第一次印刷

印数：1—27,000 定价：4.60元

ISBN7-5019-0670-X/TS·0433

前 言

随着我国“开放”、“搞活”政策的落实和各级党政领导对“菜篮子”工程的普遍重视，城乡广大人民的物质生活将会日益丰富，人们对改善和丰富家庭的日常饮食，如对菜肴的花色品种与饮食的营养水平等，提出更高的要求。本书即为适应这一客观形势与满足广大读者的迫切需要而编写的。

凉菜在人们的饮食生活中占有重要的地位。宴请宾客上桌的头道菜通常就是凉菜，少则四盘，多则六盘八盘，甚至十来盘。即便是家庭日常用餐也少不了凉菜，尤其是酷暑夏日的餐桌上摆上一两盘清凉爽口的凉菜，凭添几分凉意，更会令人食欲大增。

凉菜不仅色泽鲜亮悦目，味道清香，脆嫩爽口，色香味美俱佳，而且营养价值颇高。绝大多数凉拌菜，尤其是果蔬类凉菜均为生料拌制，不经高温加热，天然营养成分损失少，经常食用各式凉拌菜，可保证人体摄取到更多的必需的营养成分，这对人体健康是大有裨益的。

本书介绍的近400种凉菜中，绝大部分是可供作家常食用的凉拌菜。同时，也介绍了一些肉、禽类食品原料的酱制、腌制方法。

本书中所列的调味品用量仅供参考(所列用量单位“匙”系指一般家庭喝汤用的小汤匙，特作说明)，具体用量可按各人的口味要求作适当增减。

目 录

一、蔬菜水果类

糖醋菠萝藕.....	1	酸辣荸荠片.....	16
糖醋凉薯.....	2	酸辣荸荠丁.....	17
糖醋藕丝.....	2	酸辣白菜条.....	18
糖醋瓜皮.....	3	辣味黄瓜条.....	19
糖醋黄瓜.....	4	辣味苕蓝.....	20
糖醋苕蓝.....	5	辣洋白菜.....	20
糖醋蚕豆.....	5	辣椒拌白菜梗.....	21
糖醋萝卜丝.....	6	油吃茄块.....	22
糖醋三片.....	7	油吃荸荠片.....	23
醋拌白菜条.....	8	油吃土豆丝.....	24
拌酸洋白菜.....	9	油吃笋片.....	25
甜酸小萝卜.....	9	油吃菜心西红柿.....	26
甜酸黄瓜条.....	10	油吃菜梗.....	27
甜酸洋白菜.....	11	油吃茭白.....	27
甜酸姜片.....	12	油吃脆皮.....	28
甜酸菠萝片.....	12	油吃凉薯.....	29
酸辣藕片(一).....	13	油吃莴笋.....	30
酸辣藕片(二).....	14	油吃黄瓜条.....	31
酸辣白菜帮.....	15	油吃菜心.....	32
酸辣莴笋丝.....	16	炆黄瓜.....	33

炆笋片.....	34	姜汁拌菠菜.....	56
椒油大蒜荸荠.....	34	姜味菜叶.....	57
椒油洋白菜 (一)	35	姜汁白菜心.....	57
椒油洋白菜 (二)	36	姜汁扁豆丝.....	58
椒油拌菠菜.....	37	姜末豆角.....	59
椒油菜梗.....	38	姜丝豆角.....	60
椒油苕蓝丝 (一)	39	芥末豆角.....	60
椒油苕蓝丝 (二)	39	蒜泥苕蓝.....	62
椒油白菜心.....	40	蒜泥拌茄子.....	62
麻酱拌黄瓜.....	41	蒜拌茄片.....	63
麻酱拌豆角.....	42	蒜泥拌菠菜.....	64
麻酱拌菠菜.....	43	蒜味扁豆.....	65
麻酱拌茄子.....	43	蒜苗拌胡萝卜.....	66
拌麻辣菠菜.....	45	葱油苕蓝.....	66
麻酱拌粉丝.....	46	葱油拌莴笋.....	67
麻酱拌凉粉.....	46	葱油汁萝卜丝.....	68
麻酱拌西红柿.....	47	葱油扁豆.....	69
甜面酱拌菠菜.....	48	香菇拌豆角.....	70
酱味茄条.....	49	香菇扁豆丝.....	70
酱味西瓜皮.....	50	拌西红柿.....	71
酱味苕蓝.....	50	西红柿拌粉丝.....	72
酱拌黄瓜丁.....	51	西红柿拌土豆丁.....	73
酱汁茄子丁.....	52	菠菜拌粉丝.....	74
花生酱拌菠菜.....	53	菠菜拌西红柿.....	74
酱色瓜皮.....	54	香糟菠菜.....	75
花生拌酱萝卜丁.....	54	清拌芹菜.....	76
姜丝拌白菜.....	55	清拌油菜梗.....	77

凉洋白菜丝.....77	炸香椿头.....98
拌鸡毛菜.....78	炸菊花菜.....99
香菇鸡毛菜.....79	凉三丝.....100
生拌小青菜.....80	珊瑚三丁.....101
油菜叶拌粉丝.....80	珊瑚菜花.....101
浇汁菜心.....81	笋片拌菜花.....102
芝麻白菜条.....82	菜花拌西红柿.....103
香菇白菜丝.....83	花生拌菜花.....104
清拌白菜心.....84	青豌豆菜花.....105
大椒拌白菜.....85	拌菜花泥.....105
青椒洋白菜丝.....85	清盐菜花.....106
洋白菜拌芹菜.....86	拌蒿子杆.....107
拌青白二丝.....87	笋丁拌马兰头.....108
拌萝卜三丝.....88	花生米拌马兰头.....108
拌萝卜片.....88	蘑菇拌马兰头.....109
拌茄泥(一).....89	拌豌豆苗.....110
拌茄泥(二).....90	浇汁白薯丝.....111
怪味茄泥.....91	拌葱菇片.....112
拌茄块黄豆.....91	拌雪里蕻.....112
拌茄条.....92	清拌茭白片.....113
红油拌茄子.....93	珊瑚茭白丝.....114
蘸茄子.....94	拌蘑菇泥.....115
多味茄泥.....94	拌甜菜泥.....116
拌苤蓝.....95	拌土豆泥.....116
萝卜拌苤蓝丝.....96	拌莴笋.....117
咖喱粉丝.....96	清拌笋丝.....118
油炒大头菜.....97	浇油笋丝.....119

芹菜叶拌芸豆	120	拌苹果片	136
芹菜胡萝卜丁	120	拌梨丝	137
拌三丝 (一)	121	拌梨片	138
拌三丝 (二)	122	拌果丁	138
拌什锦	123	拌菠萝片	139
拌生菜	123	拌黄瓜梨丝	140
拌去皮黄瓜丁	124	拌三色丁	141
拌黄瓜皮笋丝	125	果汁三丁	142
拌黄瓜片	126	果汁白菜心	143
拌什锦条	126	浇油荸荠丝	144
拌去皮黄瓜	127	拌榨菜头	145
西红柿黄瓜片	128	凉拌香椿	145
拌甜菜头	129	酸汁红菜头	146
泡菜	129	咖喱核桃仁	147
油炒泡菜	131	椒盐土豆片	148
什锦洋泡菜	132	煮土豆球	149
果蔬丁	133	酸奶拌黄瓜	149
糟油面筋	134	计司扁豆	150
凉拌西瓜皮	134	煮菜花	151
洋白菜拌苹果	135	黄油土豆泥	152

二、豆与豆制品类

拌腐竹	153	酱拌豆腐	157
芝麻榨菜拌豆腐	154	葱油拌豆腐	157
枸杞拌豆腐	154	椒油豆腐	158
麻酱拌豆腐	155	油盐豆腐	159
香椿拌豆腐	156	菠菜末拌豆腐	160

咖喱酱拌豆腐	161
沙茶酱拌豆腐	161
芥末酱拌豆腐	162
海胆酱拌豆腐	163
豆腐拌西红柿	164
豆腐酱玉米黄豆	165
豆腐酱拌青豌豆	166
豆腐酱拌茭白	167
糟豆腐	167
香干拌蒿菜	168
辣椒拌香干丝	169
拌干丝	170
油菜拌干丝	171
香干大葱	171
香干拌核桃丁	172
香干拌马兰头	173
腌疙瘩香干丝	174
拌粉皮西红柿芋头	174
拌干丁	175
拌土豆干丁	176
香干拌芹菜	177
香干拌芹菜叶	177
香菇拌豆腐丝	178
芹菜拌豆腐丝	179

青椒拌豆腐片	180
拌豆芽	181
糟豆芽	181
拌豆瓣	182
葱油鲜蚕豆	183
葱油带沙蚕豆	184
洋葱拌豆瓣	184
拌蚕豆泥	185
榨菜豆泥	186
凉拌发芽豆	187
葱油发芽豆	188
辣味发芽豆	188
卤汁发芽豆	189
甜酸去皮发芽豆	190
葱油芸豆	191
酱萝卜拌黄豆	192
煮黄豆	192
酱萝卜黄豆	193
青豌豆拌土豆泥	194
拌芸豆泥	195
什锦粉皮	195
清拌腐竹	196
腐竹三丝	197

三、肉 菜 类

凉拌肉	199
-----------	-----

多味肉片	200
------------	-----

白切肉	201	肉拌洋白菜	224
拌肉丝海带	202	拌肉丝芹菜	225
蒜泥白肉	203	肉丝拌菊花菜	226
姜汁拌白肉	204	拌黄瓜皮	226
酱味肉	205	蒜味干丝	227
酸菜白肉	206	甜酸土豆泥	228
拌里肌丝	207	火腿拌茄泥	229
拌凉粉肉	208	番茄汁拌土豆丝	229
猪肉拌土豆	208	辣味土豆泥	230
拌肉丁芹菜	209	蒜泥汁莴笋丝	231
泡菜肉丝	210	豆芽拌莴笋肉丝	232
肉丝拌腐竹	211	拌香肠土豆	233
干香肉片	212	火腿拌芹菜	234
肉丝黄瓜丝	212	蒜泥腰片	235
肉丝拌水疙瘩	213	鲜辣肚条	235
肉丝拌凉薯	214	蒜泥肚丝	236
肉丝马兰头	215	肚丝拌银鱼	237
肉丝拌豆芽	216	芹菜拌肚丝	238
午餐肉水果拼盘	216	火腿拌凉薯芹菜叶	239
酸菜梗拌肉片	217	火腿末拌芹菜叶	240
辣味盐渍菜	218	榨菜肉末土豆泥	240
咖喱汁拌粉丝	219	火腿粉皮拌芹菜叶	241
糖醋三丝	220	酱猪肚	242
甜酸三丁(一)	221	酱猪心	243
甜酸三丁(二)	221	五香猪肚	244
糖醋小排骨	222	咸口条	245
糖醋牛肉	223	芝麻椒盐口条	245

冻蹄	246	拌兔肉丁	252
冻黄豆	247	胶冻兔肉	252
盐水蹄	248	麻辣兔肉	253
卤猪蹄	249	椒麻兔丝	254
盐水腰片	250	五香兔肉	255
卤兔肉	251		

四、禽、蛋 类

盐水鸡	257	怪味鸭	275
盐腌鸡块	258	陈皮鸭	275
姜拌鸡丝	259	咸蛋拌豆腐 (一)	276
鸡丝拌菠菜	260	咸蛋拌豆腐 (二)	277
鸡肉黄瓜条	261	松花拌豆腐	278
鸡丝腐竹	262	蛋黄酱拌豆腐	279
酱味鸡块	263	蛋皮拌豆腐	280
麻辣鸡丝	264	松花豆腐泥	280
椒麻鸡片	265	菠菜蛋皮丝	281
叉烧鸡翅	266	拌蛋皮粉丝 (一)	282
豌豆鸡丁	267	拌蛋皮粉丝 (二)	283
怪味鸡丁	268	蛋皮拌韭菜	284
三色鸡丁	269	蛋丝洋白菜	285
鸡茸拌南豆腐	269	蛋丝拌黄瓜	286
白切鸡块	270	蛋丝拌韭菜	286
盐水鸡肝	271	蛋丝拌油菜叶	287
盐水鸭肫	272	鸡蛋马兰头	288
粉丝豆芽拌鸡丝	273	鸡蛋豌豆	289
菠萝鸭块	274	蛋黄酱水果丁	289

蛋黄酱拌酱核桃	290
蛋黄酱拌豆角	291
小黄瓜拌鸡蛋	292
鸡蛋拌黄瓜	293
松花蛋拌粉皮	294
拌土豆片	294

生菜拌鸡蛋	295
拌小萝卜鸡蛋	296
鸡蛋拌土豆	297
拌芝麻蛋丁	298
奶油莴笋	299

五、水产品类

拌鱼片(一)	300
拌鱼片(二)	301
葱油拌鱼片	302
蒜汁鱼片	303
茄汁平鱼	304
蒜味墨鱼丝	305
醋拌巴鱼	306
怪味鱼丁	306
洋姜拌鱼丁	307
墨鱼海带丝	308
黄瓜拌银鱼	309
炸银鱼	310
萝卜泥拌银鱼	311
鱼肉拌西红柿	311
拌鱼泥	312
珊瑚鱼糜	313
拌鱼籽	314
白萝卜拌海蜇皮	315

酱油蚶子	316
海米土豆泥	317
海米花生豆腐	318
海米清盐菜花	318
豆角拌海米	319
海蜇头拌豆角	320
浇油海蜇	321
蘑菇海米豆腐	322
拌豆腐丝海米	322
蟹肉银耳	323
蟹肉西红柿	324
蟹肉土豆丝	325
蟹肉鸡蛋	325
虾仁银耳	326
虾仁土豆泥	327
醋拌海带丝	328
苔菜瓜子仁	329

六. 色 拉 类

土豆色拉	330	蘑菇色拉	342
黄花鱼色拉	331	什锦蔬菜色拉	343
平鱼色拉	332	牛奶土豆色拉	344
鸡蛋色拉	333	洋白菜色拉	344
腰果菠菜色拉	334	西红柿色拉	345
腰果青豌豆色拉	334	嫩莴笋叶色拉	346
什锦黄豆色拉	335	营养色拉	347
豆腐色拉 (一)	336	豌豆色拉	348
豆腐色拉 (二)	337	火腿色拉	349
虾仁豆腐色拉	338	黄油生菜色拉	350
黄豆色拉	339	鸡蛋豌豆色拉	350
水果色拉	339	什锦水果色拉	351
蜂蜜酱色拉	340	黄瓜色拉	352
桔子西瓜色拉	341		

一、蔬菜水果类

糖醋菠萝藕

原 料

鲜藕	1节	菠萝	1个
白糖	3匙	白醋	2匙
精盐	适量		

制作方法

1.将鲜菠萝洗净，削去皮，挖去眼，洗净，纵向对开，切去心，将菠萝肉切成小薄片，放在淡盐水浸泡10分钟，捞出沥水。

2.将鲜藕洗净，削去皮，纵向对开，再纵向一切两，然后横向切成薄片，放淡盐水中泡几分钟，捞出沥水。

3.将沥干水的菠萝片和藕片放大碗内，撒上白糖，浇上白醋，拌匀，腌20分钟即可上桌供食。

特 点

色泽淡雅，脆嫩，酸甜适口。

附 注

如没有鲜菠萝，可选用罐头糖水菠萝，操作更简单，而且罐头菠萝比鲜菠萝更香甜。

糖醋凉薯

原 料

凉薯	300克	嫩黄瓜	2条
精盐	适量	香油	2匙
白糖	2匙	白醋	2匙
味精	少许	香菜	少许

制作方法

1. 将凉薯洗净，剥去皮，先切成大薄片，再改刀成小片，放盘内。

2. 将黄瓜彻底清洗干净，切成薄片，放在凉薯片上，加上精盐、拌匀，腌30分钟，滗去水，加入白糖、味精、香油和白醋，拌匀。

3. 将香菜去根，洗净，切成短段，撒在拌好的黄瓜、凉薯上即可上桌供食。

特 点

清脆，鲜嫩，凉爽适口。

附 注

凉薯又称地瓜、凉瓜，可剥皮，生熟均可食用。生食味甜，也可作水果食用。拌制和炒熟可作菜。

糖醋藕丝

原 料

鲜藕	300克	白精	3匙
白糖	3匙	精盐	适量
山楂糕	50克	香菜	少许

制作方法

1.将鲜藕洗净，削去皮，先切成薄片，再改刀成粗丝，放盘内。

2.取一小盆，放适量清水，加少许醋，调匀，然后将切好的藕丝放入醋水中浸泡20分钟，捞出藕丝放沸水锅中烫一下即捞出放凉水中漂凉，捞出，沥水。

3.将沥去水的藕丝放盘内，撒上精盐、白糖、白醋，拌匀。

4.将山楂糕切成小丁，撒在藕丝上。

5.将香菜去根，洗净，切成短段，撒在藕丝上即可上桌供食。

特 点

色泽美观，藕丝脆嫩，甜酸适口。

糖 醋 瓜 皮

原 料

西瓜皮	300克	精盐	适量
白糖	2匙	白醋	2匙
红辣椒	2个	香油	2匙
味精	少许		

制作方法

1.将西瓜皮洗净，削去外层硬皮，再将内层红瓤片掉。

只取瓜皮的中间层，冲洗干净，切成细丝，放盘中，加盐，拌匀，腌30分钟，滗去渗出的水，加入白糖、白醋、味精，拌匀。

2.将红辣椒去蒂和籽，洗净，切成细丝，撒在腌好的西瓜皮上，淋上香油即可上桌供食。

特 点

脆嫩，味鲜，甜酸微辣爽口。

附 注

选用新鲜西瓜的瓜皮，将西瓜洗净，挖去瓜瓢存的瓜皮。而不能用别人啃去瓜瓢，丢下的瓜皮，以免染上疾病。

糖 醋 黄 瓜

原 料

嫩黄瓜	300克	精盐	适量
白糖	2匙	白醋	2匙
香油	1匙	味精	少许

制作方法

1.将黄瓜彻底刷洗干净，切去两端，纵向剖开，再将每片纵向切成3条，再横向切成3厘米长的段，放盘内，撒上精盐，拌匀，腌30分钟，滗去渗出的水。

2.炒锅内放半碗水，用中火烧开后，加入白糖，熬成浓汁，停火，加入白醋、味精，调匀后浇在腌好的黄瓜条上，拌匀，腌30分钟后淋上香油即可上桌供食。

特 点

黄瓜条脆嫩，甜酸适口，有解油腻作用。