

美味营养凉拌菜

栾滨 韩群 王村 林博 编著

meiweiyingyangliangbancai



山西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

美味营养凉拌菜 / 栾滨等编著. —太原: 山西科学技术出版社, 2004.2

ISBN 7-5377-2284-6

I. 美... II. 栾... III. 凉菜—菜谱
IV. TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 121584 号

美味营养凉拌菜

栾滨 韩群 王村 林博 编著

*

山西科学技术出版社出版发行 (太原建设南路 15 号)

山西新华印业有限公司美术印刷分公司印刷

*

开本: 889 × 1194 1/24 印张: 3.75 字数: 80 千字

2004 年 2 月第 1 版 2005 年 1 月太原第 2 次印刷

*

ISBN 7-5377-2284-6

Z·445 定价: 20.00 元

美味 营养

凉拌菜

栾滨 韩群 王村 林博 编著



山西科学技术出版社

目 录

◆ 风味大拉皮 /4

◆ 蘸酱菜 /6

◆ 小葱拌豆腐 /8

◆ 生拌牛肉 /10

◆ 果味菜卷 /12

◆ 松花豆腐 /14

◆ 掐菜拌瓜丝 /16

◆ 孜然火腿 /18

◆ 家常皮冻 /20

◆ 东北泡菜 /22

◆ 鲜族拌干丝 /24

◆ 香菜焖豆 /26

◆ 京糕白菜 /28

◆ 生拌鱼 /30

◆ 椒(焦)香鲫鱼 /32

◆ 炆活虾 /34

◆ 凉拌蚬子 /36

◆ 蒜泥茄子 /38

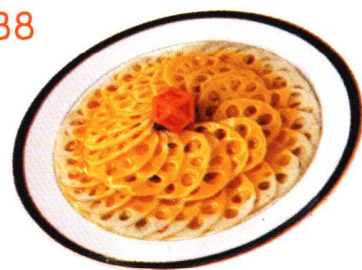
◆ 蒜泥白肉 /40

◆ 海米炆芹菜 /42

◆ 菊花鸡胗 /44

- ◆ 尖椒柿子 /46
- ◆ 椒油土豆丝 /48
- ◆ 炆青笋 /50
- ◆ 葱油苦瓜 /52
- ◆ 果味藕片 /54
- ◆ 炆瓜皮 /56
- ◆ 炆腰花 /58
- ◆ 豆豉鲫鱼 /60
- ◆ 豆角丝炆蟹柳 /62
- ◆ 蒜米炆海带 /64
- ◆ 芥末鸭掌 /66
- ◆ 萝卜丝拌蜆头 /68

- ◆ 三丝拌菜 /70
- ◆ 红油凤爪 /72
- ◆ 辣汁菠菜 /74
- ◆ 凤梨王瓜 /76
- ◆ 拌水粉 /78
- ◆ 盐水大虾 /80
- ◆ 椒酥小白鱼 /82
- ◆ 辣根拌百叶 /84
- ◆ 卤酱鸭翅 /86
- ◆ 辣味鸡爪 /88

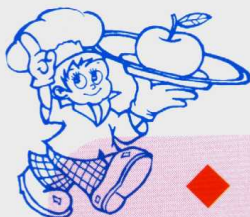


风味大拉皮

fengweidalapi

◆ 原料

拉皮(粉皮) 400 克, 黄瓜 1 根, 雪头 1 个, 胡萝卜 1 根, 白菜心 1 棵, 新鲜猪里脊肉 50 克, 鸡蛋 2 个。



◆ 调料

精盐、味精, 白糖、香醋、酱油、辣椒油、芝麻酱、香油、香菜、蒜片各适量。

◆ 制作方法

(1) 将猪里脊肉洗净, 切丝; 葱洗净切末; 姜洗净切末。取小碗一个, 放入精盐、味精, 白糖、香醋、酱油、辣椒油、芝麻酱、香油、香菜、蒜片配成汁备用。

(2) 炒勺放火上, 加底油烧热, 下葱末、姜末炝锅, 待爆出香味, 放入猪肉丝、酱油炒熟待用。

(3) 将黄瓜洗净切丝, 雪头、胡萝卜洗净, 去皮切丝, 白菜洗净切丝, 分别摆入大盘内, 拉皮切条摆在围好的原料上, 再将炒好的肉丝及调好的调味汁一同浇在拉皮上即可。

◆ 特点

此菜清凉滑爽, 咸鲜适口, 营养丰富, 造型美观, 口味香浓。

◆ 营养顾问

猪肉, 味甘, 性微寒。含有蛋白质、脂肪及多种维生素, 具有补中益气、润肠胃、生津液、丰肌体、泽皮肤等功能。

鸡蛋, 含有丰富的蛋白质、脂肪、多种维生素、微量元素等成分。具有滋补强身, 恢复体力之功效。

胡萝卜, 含有丰富的营养, 为菜中之上品。其胡萝卜素的含量最为丰富, 在酶的作用下转变为维生素A。维生素A具有维护上皮细胞正常, 防治呼吸道感染, 促进人体生长发育等重要生理功能。

黄瓜, 含有一定量的维生素E, 它能促进细胞分裂, 对于推迟人体衰老过程有积极作用。另外, 黄瓜中还含有一种葫芦素C, 这种物质具有明显的抗肿瘤作用。因此, 黄瓜具有较好的医疗保健作用。

风味大拉皮

fengweidalapi

5



蘸

酱

菜

zhanjiangcai

◆ 原料

黄瓜1根, 香葱2棵, 干豆腐150克, 心里美萝卜1个, 尖椒2个, 生菜200克, 白菜心1个, 新鲜猪里脊肉100克, 生姜1块。

◆ 调料

豆瓣酱、纯粮大酱、精盐、白糖各适量, 香菜少许。

◆ 制作方法

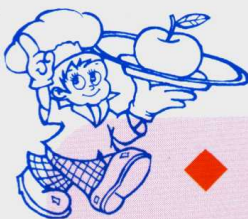
(1) 将精肉洗净, 剁成肉末。炒勺放火上, 加底油烧热, 放入肉末将其炒熟, 至出香味再放葱末、姜末, 再加豆瓣酱略炒, 加入少许老汤及白糖略烧, 见肉熟烂即可出勺待用。

(2) 将大酱入器皿待用。

(3) 将黄瓜、香葱、心里美、尖椒、白菜心切成一定的形状, 如条、丝、块, 干豆腐可以切大片, 将以上原料摆入盘中, 即可上桌。

◆ 特点

多菜多味, 脆嫩可口, 营养丰富。



◆ 营养顾问

这款菜清淡雅洁之中带有浓浓的乡土气息, “酱”可依据个人口味调换, 用鸡蛋酱、辣酱等蘸食。蘸“酱”的菜品种类繁多, 可依据季节或个人口味自由选择。

心里美萝卜, 味辛、甘, 性凉, 具有化痰止咳、解毒、养脾胃、助消化、去便秘等功效。萝卜在古代即有“土人参”的美誉, 并有“冬吃萝卜夏吃姜, 不用医生开药方”的谚语。

猪肉, 味甘, 性微寒。含有蛋白质、脂肪及多种维生素, 具有补中益气、润肠胃、生津液、丰肌体、泽皮肤等功能。

干豆腐, 其营养价值可与蛋、奶相媲美, 易于人体消化吸收。但医学研究表明, 患有慢性肾炎病的人、肾功能不全的人应慎食。

蘸酱菜

zhanjiangcai



小葱拌豆腐

xiaocongbandoufu

◆ 原料

水豆腐 500 克，小葱(香葱)20 克。

◆ 调料

精盐、味精、熟豆油各适量。

◆ 制作方法

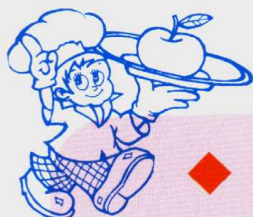
(1) 先将香葱切成“豆瓣葱”即豆瓣状。

(2) 将水豆腐切成相同大小的丁，用沸水焯一下，再用凉水投凉，放在盆内用精盐、味精、熟豆油略拌入盘，撒上豆瓣葱即可。

(3) 如果喜欢吃辣的可加一点辣椒末。

◆ 特点

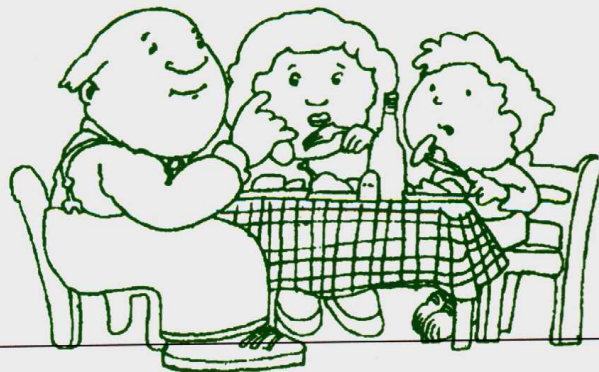
一清二白色彩诱人，清香可口，春、夏季食用最佳。



◆ 营养顾问

豆腐，其营养价值可与蛋、奶相媲美，易于人体消化吸收。但医学研究表明，患有慢性肾炎病的人、肾功能不全的人应慎食。

葱，味辛性温，营养成分丰富，含蛋白质、多种维生素以及钙、铁、磷等。具有解肌发汗、通阳利气、活血化瘀、消炎生肌之功效。



小葱拌豆腐

xiaocongbandoufu

9

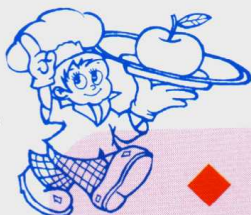


生拌牛肉

shengbanniurou

◆ 原料

牛肉1斤(净料), 洋葱1个, 红辣椒1根, 绿辣椒1根, 芝麻少许, 土豆2个。



◆ 调料

精盐、味精、香醋、红油、辣椒、香油、蒜泥等各适量。

◆ 制作方法

(1) 先将牛肉去筋后切成丝, 再用水冲净血水, 然后用白香醋浸之。

(2) 将洋葱、红辣椒、绿辣椒分别切成丝; 土豆切丝用沸水焯一下, 用凉水投凉备用。

(3) 将牛肉用手将香醋水挤出, 入器皿内加入配料及调料搅拌均匀, 或者将原料、配料分开放置上桌待拌即可。

◆ 特点

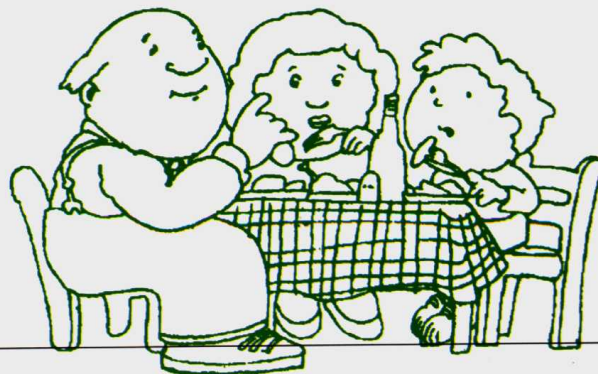
肉嫩、味香, 是佐酒之佳肴。色泽红润, 酸辣适口, 口味醇正宜人。

◆ 营养顾问

牛肉, 味甘性温。富含蛋白质、脂肪、钙、铁、磷及多种维生素。具有益气血、强筋骨、补脾胃、除湿气、消水肿之作用。

辣椒, 果实含有辣椒碱、辣椒红素、维生素C、柠檬酸等。性热, 味辛。具有温中、散寒、除湿、开胃、消食等功效。

土豆, 味甘性平。含有蛋白质、碳水化合物、多种维生素和钙、磷、铁、钾等, 具有和胃调中、健脾益气之功效。



美味营养凉拌菜

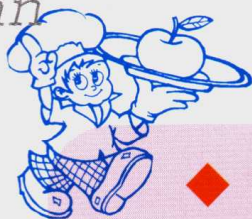
生拌牛肉

shengbanniurou



果味菜卷

guoweicaijuan



◆ 原料

大头菜1棵，胡萝卜半斤。

◆ 调料

果汁、白糖、香醋、花生油各适量。

◆ 制作方法

(1) 首先将大头菜保存完好的整个叶用水烫一下，加少许花生油，然后将叶筋去净放冷水中投凉备用。

(2) 将胡萝卜洗净去皮，然后切成丝，用精盐卤一下，再用白糖、香醋、果汁腌制约10分钟，最后用大头菜叶将其卷之，改刀入盘即可。

◆ 特点

果味香浓，口感爽脆，便于造型。

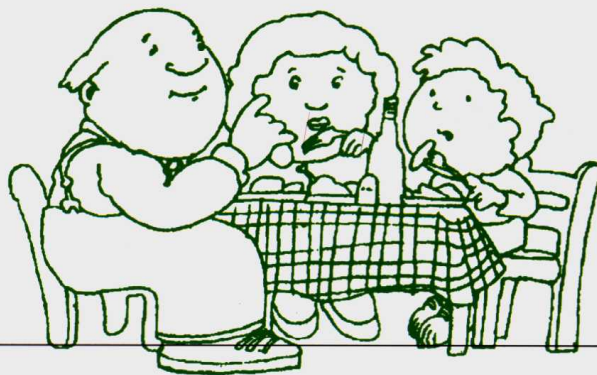
◆ 营养顾问

此菜属绿色食品，富含多种维生素，食之爽口不腻，开胃消食。

胡萝卜，含有丰富的营养，为菜中之上品。其胡萝卜素的含量最为丰富，在酶的作用下转变为维生素A。维生素A具有维护上皮细胞正常，防治呼吸道感染，促进人体生长发育等重要生理功能。

甘蓝，含有丰富的维生素、蛋白质、微量元素、粗纤维等成分。有健脾开胃之功能，是健美减肥者的理想食物。

果汁，含有丰富的维生素、微量元素、果糖等，尤其维生素C的含量丰富，经常食用可以软化血管、降低胆固醇，能够起到增强体质，预防感冒的作用。另外，还具有护肤养颜的功效。



美味营养凉拌菜

果味菜卷

guoweicaijuan

13



松花豆腐

songhuadoufu

◆ 原料

水豆腐1块,松花蛋1个,香葱、香菜各适量。

◆ 调料

精盐、味精、香油、红油各适量。

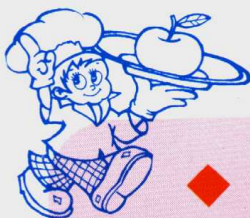
◆ 制作方法

(1) 先将松花蛋放入锅内蒸熟,用冷水冲凉,然后切成丁状备用。

(2) 水豆腐用水冲净,然后打成大小相同的丁,下水投凉;后放入器皿内加入精盐、味精、香油少许,再放入盘内,然后把松花蛋放在豆腐上,再撒上香葱香菜即可食用。

◆ 特点

口味香润可口,色泽鲜明。

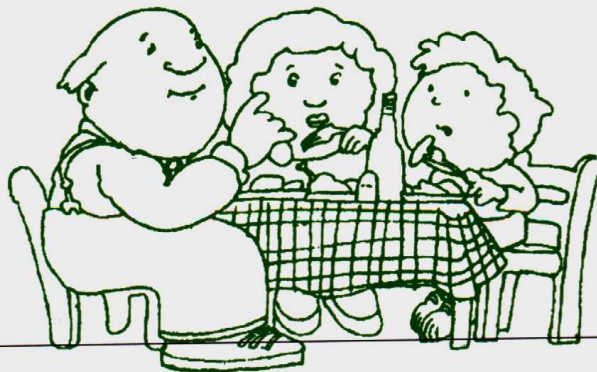


◆ 营养顾问

豆腐,其营养价值可与蛋、奶相媲美,易于人体消化吸收。但医学研究表明,患有慢性肾炎病的人、肾功能不全的人应慎食。

松花蛋,含有丰富的蛋白质、微量元素、维生素等营养成分。蘸醋食之,开胃健脾,有降压、降血脂之功效。

香菜,又名芫荽,味辛性温,含有蛋白质、碳水化合物、铁、磷、维生素等。具有驱风解毒、益脾健胃之功效。



松花豆腐

songhuadoufu

15

