

大众饮食系列

Dazhong yinshi xilie

京楚黎民 编著

大众凉菜



中国轻工业出版社

大众饮食系列

大众凉菜

京 楚 黎 民 编



图书在版编目 (CIP) 数据

大众凉菜/京楚, 黎民编. - 北京: 中国轻工业出版社, 1989.7 (2002.4 重印)

(大众饮食系列)

ISBN 7-5019-0670-X

I. 大… II. ①京… ②黎… III. 凉菜 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 28210 号

责任编辑: 李克力 责任监印: 吴京一

策划编辑: 金 戎 封面设计: 赵小云 版式设计: 智苏娅

*

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

联系电话: 010-65241695

印 刷: 三河市宏达印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 1989 年 7 月第 1 版 2002 年 4 月第 4 次印刷

开 本: 787 × 1092 1/32 印张: 10.25

字 数: 219 千字 印数: 41001—46000

书 号: ISBN 7-5019-0670-X/TS·0433 定价: 15.00 元

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·

前 言

随着我国城乡广大人民物质生活水平的提高,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,提出了更高的要求。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,绝大部分可作为家常食用的凉拌菜。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),具体用量可按各人的口味要求作适当增减。

编者

再版说明

本书第一次印数即达 27000 册,并且很快销售一空。但因故未能及时重印,给喜欢本书的读者留下了遗憾。

时至今日,仍有不少读者来信索要本书,使编辑倍感欣慰。本社根据读者要求,最近整理出一批深受广大读者喜爱的旧版实用生活图书,经重新修订、编排,组成一套极具社会影响力的系列书——**大众饮食系列**。该系列除再版了本社前些年出版的同类优秀图书外,还将组织国内知名专家编著更多的新书,以满足广大读者的需要。相信该系列书定会继续受到读者的欢迎。

本书原名《**家庭实用凉菜 400 例**》。为了与“**大众饮食系列**”的其他图书配套,本次再版时将书名改为《**大众凉菜**》,并对版式进行重新设计和编排,使版面更紧凑、美观,内容更实用。

特此说明。

责任编辑

目 录

一、蔬菜水果类

糖醋菠萝藕	(3)	酸辣白菜帮	(14)
糖醋凉薯	(3)	酸辣莴笋丝	(15)
糖醋藕丝	(4)	酸辣荸荠片	(16)
糖醋西瓜皮	(5)	酸辣荸荠丁	(17)
糖醋黄瓜	(5)	酸辣白菜条	(17)
糖醋茭蓝	(6)	辣味黄瓜条	(18)
糖醋蚕豆	(6)	辣味茭蓝	(19)
糖醋萝卜丝	(7)	辣洋白菜	(19)
糖醋三片	(8)	辣椒拌白菜梗	(20)
醋拌白菜条	(8)	油吃茄块	(21)
拌酸洋白菜	(9)	油吃荸荠片	(21)
甜酸小萝卜	(10)	油吃土豆丝	(22)
甜酸黄瓜条	(10)	油吃笋片	(23)
甜酸洋白菜	(11)	油吃菜心番茄	(24)
甜酸姜片	(12)	油吃菜梗	(24)
甜酸菠萝片	(12)	油吃茭白	(25)
酸辣藕片(一)	(13)	油吃脆皮	(26)
酸辣藕片(二)	(14)	油吃凉薯	(27)

- 油吃莴笋 (28)
- 油吃黄瓜条 (28)
- 油吃菜心 (29)
- 炆黄瓜 (30)
- 炆笋片 (30)
- 椒油大蒜荸荠 (31)
- 椒油洋白菜(一) (32)
- 椒油洋白菜(二) (33)
- 椒油拌菠菜 (33)
- 椒油菜梗 (34)
- 椒油茭蓝丝(一) (35)
- 椒油茭蓝丝(二) (35)
- 椒油白菜心 (36)
- 麻酱拌黄瓜 (37)
- 麻酱拌豆角 (37)
- 麻酱拌菠菜 (38)
- 麻酱拌茄子 (39)
- 拌麻辣菠菜 (40)
- 麻酱拌粉丝 (41)
- 麻酱拌凉粉 (41)
- 麻酱拌番茄 (42)
- 甜面酱拌菠菜 (43)
- 酱味茄条 (43)
- 酱味西瓜皮 (44)
- 酱味茭蓝 (45)
- 酱拌黄瓜丁 (45)
- 酱汁茄子丁 (46)
- 花生酱拌菠菜 (47)
- 酱色西瓜皮 (48)
- 花生拌酱萝卜丁 (48)
- 姜丝拌白菜 (49)
- 姜汁拌菠菜 (50)
- 姜味菜叶 (50)
- 姜汁白菜心 (51)
- 姜汁扁豆丝 (51)
- 姜末豆角 (52)
- 姜丝豆角 (53)
- 芥末豆角 (53)
- 蒜泥茭蓝 (55)
- 蒜泥拌茄子 (55)
- 蒜拌茄片 (56)
- 蒜泥拌菠菜 (56)
- 蒜味扁豆 (57)
- 蒜苗拌胡萝卜 (58)
- 葱油茭蓝 (58)
- 葱油拌莴笋 (59)
- 葱油汁萝卜丝 (60)
- 葱油扁豆 (60)
- 香菇拌豆角 (61)
- 香菇扁豆丝 (62)
- 拌番茄 (62)
- 番茄拌粉丝 (63)
- 番茄拌土豆丁 (64)
- 菠菜拌粉丝 (64)

- 菠菜拌番茄 (65)
- 香糟菠菜 (66)
- 清拌芹菜 (66)
- 清拌油菜梗 (67)
- 凉拌白菜丝 (68)
- 拌鸡毛菜 (68)
- 香菇鸡毛菜 (69)
- 生拌小青菜 (70)
- 油菜叶拌粉丝 (70)
- 浇汁菜心 (71)
- 芝麻白菜条 (72)
- 香菇白菜丝 (72)
- 清拌白菜心 (73)
- 大椒拌白菜 (74)
- 青椒洋白菜丝 (74)
- 洋白菜拌芹菜 (75)
- 拌青白二丝 (76)
- 拌萝卜三丝 (76)
- 拌萝卜片 (77)
- 拌茄泥(一) (78)
- 拌茄泥(二) (78)
- 怪味茄泥 (79)
- 拌茄块黄豆 (79)
- 拌茄条 (80)
- 红油拌茄子 (81)
- 蘸茄子 (81)
- 多味茄泥 (82)
- 拌茭蓝 (83)
- 萝卜拌茭蓝丝 (83)
- 咖喱粉丝 (84)
- 油炒大头菜 (85)
- 炸香椿头 (85)
- 炸菊花菜 (86)
- 凉三丝 (87)
- 珊瑚三丁 (87)
- 珊瑚菜花 (88)
- 笋片拌菜花 (89)
- 菜花拌番茄 (89)
- 花生拌菜花 (90)
- 青豌豆菜花 (91)
- 拌菜花泥 (91)
- 清盐菜花 (92)
- 拌蒿子秆 (93)
- 笋丁拌马兰头 (93)
- 花生米拌马兰头 (94)
- 蘑菇拌马兰头 (95)
- 拌豌豆苗 (95)
- 浇汁白薯丝 (96)
- 拌慈姑片 (97)
- 拌雪里蕻 (97)
- 清拌茭白片 (98)
- 珊瑚茭白丝 (99)
- 拌蘑菇泥 (99)
- 拌甜菜泥 (100)

拌土豆泥	(101)	凉拌西瓜皮	(116)
拌莴笋	(101)	洋白菜拌苹果	(117)
清拌笋丝	(102)	拌苹果片	(117)
浇油笋丝	(103)	拌梨丝	(118)
芹菜叶拌芸豆	(104)	拌梨片	(119)
芹菜胡萝卜丁	(104)	拌果丁	(120)
拌三丝(一)	(105)	拌菠萝片	(120)
拌三丝(二)	(105)	拌黄瓜梨丝	(121)
拌什锦	(106)	拌三色丁	(122)
拌生菜	(107)	果汁三丁	(123)
拌去皮黄瓜丁	(107)	果汁白菜心	(124)
拌黄瓜皮笋丝	(108)	浇油荸荠丝	(124)
拌黄瓜片	(109)	拌榨菜头	(125)
拌什锦条	(109)	凉拌香椿	(126)
拌去皮黄瓜	(110)	酸汁红菜头	(126)
番茄黄瓜片	(111)	咖喱核桃仁	(127)
拌甜菜头	(111)	椒盐土豆片	(128)
泡菜	(112)	煮土豆球	(128)
油炒泡菜	(113)	酸奶拌黄瓜	(129)
什锦洋泡菜	(114)	奶酪扁豆	(130)
果蔬丁	(115)	煮菜花	(131)
糟油面筋	(115)	黄油土豆泥	(131)

二、豆与豆制品类

拌腐竹	(135)	枸杞拌豆腐	(136)
芝麻榨菜拌豆腐	(135)	麻酱拌豆腐	(137)

- 香椿拌豆腐 (137)
- 酱拌豆腐 (138)
- 葱油拌豆腐 (139)
- 椒油豆腐 (139)
- 油盐豆腐 (140)
- 菠菜末拌豆腐 (141)
- 咖喱酱拌豆腐 (141)
- 沙茶酱拌豆腐 (142)
- 芥末酱拌豆腐 (143)
- 海胆酱拌豆腐 (143)
- 豆腐拌番茄 (144)
- 豆腐酱玉米黄豆 (145)
- 豆腐酱拌青豌豆 (146)
- 豆腐酱拌茭白 (146)
- 糟豆腐 (147)
- 香干拌蒿菜 (148)
- 辣椒拌香干丝 (148)
- 拌干丝 (149)
- 油菜拌干丝 (150)
- 香干大葱 (150)
- 香干拌核桃丁 (151)
- 香干拌马兰头 (152)
- 腌疙瘩香干丝 (152)
- 拌粉皮番茄芋头 (153)
- 拌干丁 (154)
- 拌土豆干丁 (154)
- 香干拌芹菜 (155)
- 香干拌芹菜叶 (156)
- 香菇拌豆腐丝 (156)
- 芹菜拌豆腐丝 (157)
- 青椒拌豆腐片 (158)
- 拌豆芽 (158)
- 糟豆芽 (159)
- 拌豆瓣 (160)
- 葱油鲜蚕豆 (160)
- 葱油带沙蚕豆 (161)
- 洋葱拌豆瓣 (162)
- 拌蚕豆泥 (162)
- 榨菜豆泥 (163)
- 凉拌发芽豆 (164)
- 葱油发芽豆 (164)
- 辣味发芽豆 (165)
- 卤汁发芽豆 (166)
- 甜酸去皮发芽豆 (166)
- 葱油芸豆 (167)
- 酱萝卜拌黄豆 (168)
- 煮黄豆 (168)
- 酱萝卜黄豆 (169)
- 青豌豆拌土豆泥 (170)
- 拌芸豆泥 (170)
- 什锦粉皮 (171)
- 清拌腐竹 (172)
- 腐竹三丝 (172)

三、肉 菜 类

凉拌肉	(177)	糖醋三丝	(194)
多味肉片	(177)	甜酸三丁(一)	(195)
白切肉	(178)	甜酸三丁(二)	(196)
拌肉丝海带	(179)	糖醋小排骨	(196)
蒜泥白肉	(180)	糖醋牛肉	(197)
姜汁拌白肉	(181)	肉拌洋白菜	(198)
酱味肉	(181)	拌肉丝芹菜	(198)
酸菜白肉	(182)	肉丝拌菊花菜	(199)
拌里脊丝	(183)	拌黄瓜皮	(200)
拌凉粉肉	(184)	蒜味干丝	(200)
猪肉拌土豆	(185)	甜酸土豆泥	(201)
拌肉丁芹菜	(185)	火腿拌茄泥	(202)
泡菜肉丝	(186)	番茄汁拌土豆丝	(202)
肉丝拌腐竹	(187)	辣味土豆泥	(203)
干香肉片	(187)	蒜泥汁莴笋丝	(204)
肉丝黄瓜丝	(188)	豆芽拌莴笋肉丝	(205)
肉丝拌水疙瘩	(189)	拌香肠土豆	(205)
肉丝拌凉薯	(189)	火腿拌芹菜	(206)
肉丝马兰头	(190)	蒜泥腰片	(207)
肉丝拌豆芽	(191)	鲜辣肚条	(207)
午餐肉水果拼盘	(191)	蒜泥肚丝	(208)
酸菜梗拌肉片	(192)	肚丝拌银鱼	(209)
辣味盐渍菜	(193)	芹菜拌肚丝	(209)
咖喱汁拌粉丝	(193)	火腿拌凉薯芹菜叶	(210)

火腿末拌芹菜叶	(211)	盐水蹄	(218)
榨菜肉末土豆泥	(212)	卤猪蹄	(219)
火腿粉皮拌芹菜叶 ...	(212)	盐水腰片	(220)
酱猪肚	(213)	卤兔肉	(220)
酱猪心	(214)	拌兔肉丁	(221)
五香猪肚	(214)	胶冻兔肉	(222)
咸口条	(215)	麻辣兔肉	(222)
芝麻椒盐口条	(216)	椒麻兔丝	(223)
冻蹄	(217)	五香兔肉	(224)
肉皮冻黄豆	(217)		

四、禽蛋类

盐水鸡	(227)	白切鸡块	(237)
盐腌鸡块	(227)	盐水鸡肝	(238)
姜拌鸡丝	(228)	盐水鸭肫	(239)
鸡丝拌菠菜	(229)	粉丝豆芽拌鸡丝	(240)
鸡肉黄瓜条	(230)	菠萝鸭块	(240)
鸡丝腐竹	(230)	怪味鸭	(241)
酱味鸡块	(231)	陈皮鸭	(242)
麻辣鸡丝	(232)	咸蛋拌豆腐(一)	(242)
椒麻鸡片	(233)	咸蛋拌豆腐(二)	(243)
叉烧鸡翅	(233)	松花拌豆腐	(244)
豌豆鸡丁	(234)	蛋黄酱拌豆腐	(245)
怪味鸡丁	(235)	蛋皮拌豆腐	(245)
三色鸡丁	(236)	松花豆腐泥	(246)
鸡茸拌南豆腐	(237)	菠菜蛋皮丝	(247)

拌蛋皮粉丝(一)	(247)	蛋黄酱拌豆角	(255)
拌蛋皮粉丝(二)	(248)	小黄瓜拌鸡蛋	(256)
蛋皮拌韭菜	(249)	鸡蛋拌黄瓜	(257)
蛋丝洋白菜	(250)	松花蛋拌粉皮	(257)
蛋丝拌黄瓜	(250)	拌土豆片	(258)
蛋丝拌韭菜	(251)	生菜拌鸡蛋	(259)
蛋丝拌油菜叶	(252)	拌小萝卜鸡蛋	(259)
鸡蛋马兰头	(252)	鸡蛋拌土豆	(260)
鸡蛋豌豆	(253)	拌芝麻蛋丁	(261)
蛋黄酱水果丁	(254)	奶油莴笋	(261)
蛋黄酱拌酱核桃	(254)		

五、水产品类

拌鱼片(一)	(265)	鱼肉拌番茄	(274)
拌鱼片(二)	(265)	拌鱼泥	(275)
葱油拌鱼片	(266)	珊瑚鱼糜	(276)
蒜汁鱼片	(267)	拌鱼子	(277)
茄汁平鱼	(268)	白萝卜拌海蜇皮	(277)
蒜味墨鱼丝	(268)	酱油蚶子	(278)
醋拌巴鱼	(269)	海米土豆泥	(279)
怪味鱼丁	(270)	海米花生豆腐	(280)
洋姜拌鱼丁	(271)	海米清盐菜花	(280)
墨鱼海带丝	(271)	豆角拌海米	(281)
黄瓜拌银鱼	(272)	海蜇头拌豆角	(282)
炸银鱼	(273)	浇油海蜇	(282)
萝卜泥拌银鱼	(273)	蘑菇海米豆腐	(283)

拌豆腐丝海米	(284)	虾仁银耳	(287)
蟹肉银耳	(284)	虾仁土豆泥	(288)
蟹肉番茄	(285)	醋拌海带丝	(288)
蟹肉土豆丝	(286)	苔菜瓜子仁	(289)
蟹肉鸡蛋	(286)		

六、色 拉 类

土豆色拉	(293)	蘑菇色拉	(303)
黄花鱼色拉	(294)	什锦蔬菜色拉	(304)
平鱼色拉	(294)	牛奶土豆色拉	(304)
鸡蛋色拉	(295)	洋白菜色拉	(305)
腰果菠菜色拉	(296)	番茄色拉	(306)
腰果青豌豆色拉	(296)	嫩莴笋叶色拉	(306)
什锦黄豆色拉	(297)	营养色拉	(307)
豆腐色拉(一)	(298)	豌豆色拉	(308)
豆腐色拉(二)	(298)	火腿色拉	(309)
虾仁豆腐色拉	(299)	黄油生菜色拉	(310)
黄豆色拉	(300)	鸡蛋豌豆色拉	(310)
水果色拉	(301)	什锦水果色拉	(311)
蜂蜜酱色拉	(301)	黄瓜色拉	(312)
橘子西瓜色拉	(302)		

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