

震撼价
半10元

健康快车食谱⑤

绝味凉菜



主编 彭建泽
湖南人民出版社

健康快车食谱⑤

绝味凉菜

DELICIOUS COLD DISH

主编：彭建泽

摄影：高雪雪 赵海燕



湖南人民出版社

绝味凉菜

总策划：周艺文

主 编：彭建泽

责任编辑：廖 铁 李思远

魏 剑 陈 欣

摄影：高雪雪 赵海燕

主 厨：范 飞

封面设计：郭乐登

装帧设计：周 伟

全案策划：湖南艺文出版策划有限公司

出版发行：湖南人民出版社（长沙市展览馆路66号 邮编：410005）

经 销：新华书店

印 装：湖南东方速印科技股份有限公司

开 本：889 × 1194 1/32

印 张：20

印 次：2004年1月第1版 2004年1月第1次印刷

印 数：1-10,000

书 号：ISBN7-5438-3537-1/TS·6

定 价：全套：100.00元（本册：10.00元）

CONTENTS

目 录

香脆鱿鱼丝	2	凉拌青菜头	32
珊瑚菜花	4	五香牛肉	34
椒麻百叶	6	鱼子豆笋	36
水果青豆拌玉米	8	清脆腐竹	38
姜末蛤蜊	10	葱拌羊肉	40
蒜泥腰片	12	多味皮丝	42
酸辣蒜丝	14	朝鲜泡菜	44
凉拌鱼丝	16	香菜辣椒	46
虎皮凤爪	18	彩拼双蛋	48
凉拌海带丝	20	奶油黄瓜	50
川味鸡丝	22	怪味苦瓜	52
可可核桃	24	盐水基围虾	54
西芹虾仁	26	红油猪肝	56
五彩藕丁	28	粉皮拌豆芽	58
凉拌三文鱼	30	青红蘑菇	60



香脆鱿鱼丝

原料:

鲜鱿鱼 250 克

黄瓜 150 克

香菜 25 克

调料:

香油 10 克

辣椒油 10 克

酱油、醋 ... 各少许

加碘盐、味精 各少许

做法:

1. 鱿鱼洗净，去掉外皮及杂质，对开切成丝，入沸水锅中焯熟，捞出，用凉开水过凉；
2. 黄瓜洗净切丝，香菜洗净切段；
3. 黄瓜丝放入盘中，再放鱿鱼丝、香菜段；
4. 浇上用调料做成的汁拌匀即成。



凉菜

Delicious Cold Dish



珊瑚菜花

原料:

白花菜 1个
西兰花 1个
红柿椒 1个

调料:

香油 5克
番茄沙司 50克
白糖 40克
白醋 15克
加碘盐 少许



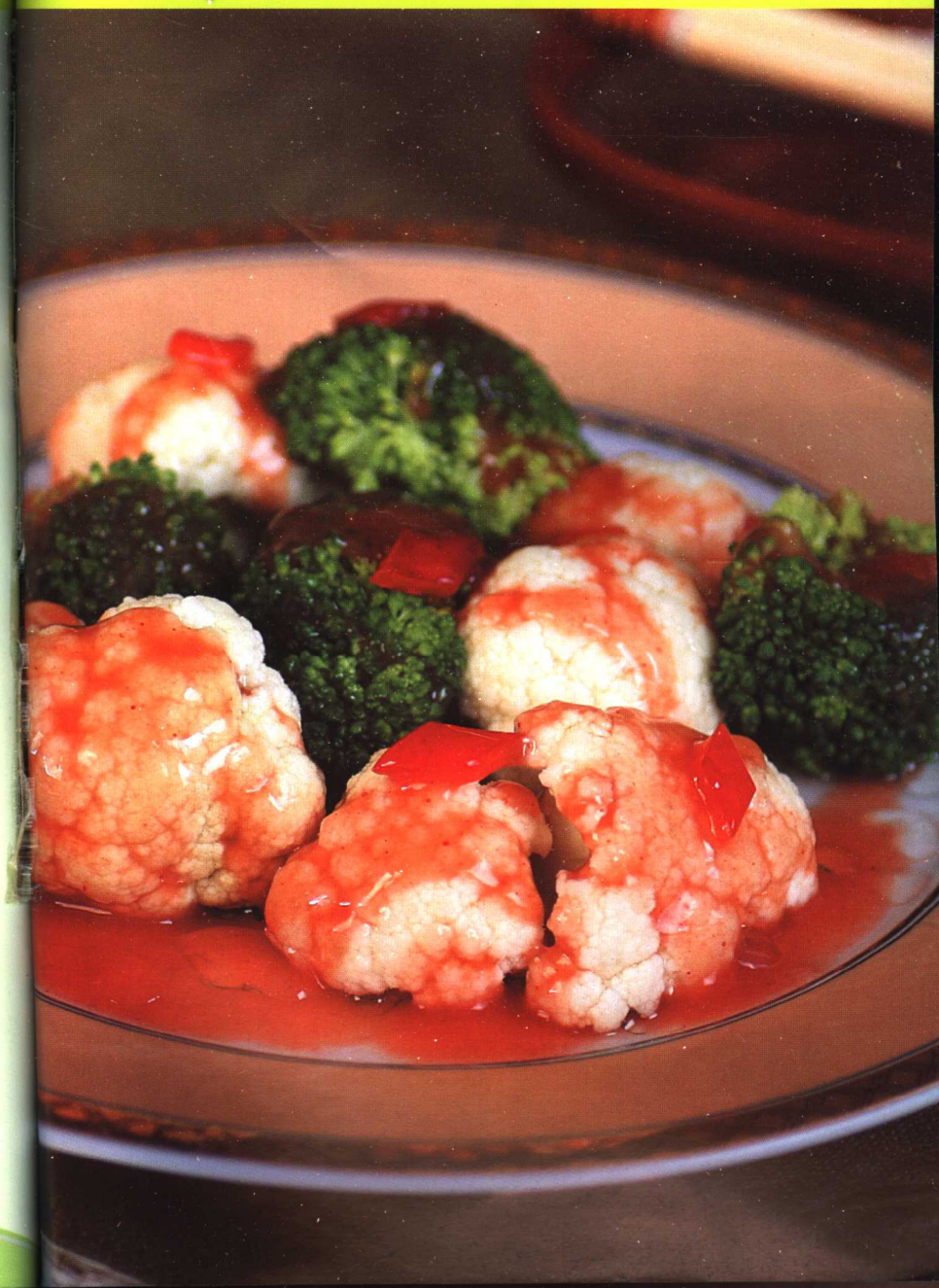
做法:

1. 白花菜、西兰花洗净，撕成小朵，放沸水中焯熟，捞出用凉开水过凉；
2. 红柿椒去蒂、去籽洗净，放入沸水中烫熟，捞出晾凉，切成小块；
3. 白花菜、西兰花、红柿椒放盐拌好；
4. 碗内放番茄沙司、白糖、白醋等调料拌匀，浇入盘中即成。



绝味凉菜

Delicious Cold Dish



椒麻百叶

原料:

牛百叶 500 克

青椒 50 克

香菜 10 克

调料:

酱油 适量

芝麻酱 适量

调和油 适量

辣椒油 适量

大蒜 少许

加碘盐 少许

味精 少许



做法:

1. 牛百叶洗净去杂质，切细丝，入沸水中焯熟，捞出，沥干装盘；
2. 青椒切成丝，入沸水锅中焯去生味，用凉开水过凉，沥干；
3. 香菜洗净，切成段；蒜切末；
4. 调料中放入香菜段、蒜末调成汁；
5. 浇在牛百叶、青椒盘上即成。

绝味凉菜

Delicious Cold Dish



水果青豆拌玉米

原料:

玉米粒 200 克

青豆 50 克

荸荠、西瓜
· (或其他水果) 适量



调料:

白糖 50 克

调和油 20 克

香葱 少许

做法:

1. 水果洗净切成粒，葱洗净切末；
2. 青豆、玉米粒洗净，分别入沸水中焯熟；
3. 炒锅上火，烧热油，炸香葱花，加白糖、玉米粒、青豆拌香；
4. 加水果快速拌匀即成。



绝味凉菜

Delicious Cold Dish



姜末蛤蜊

原料:

大蛤蜊 2000 克
姜末 50 克

调料:

白酒 25 克
加碘盐 少许
味精 少许

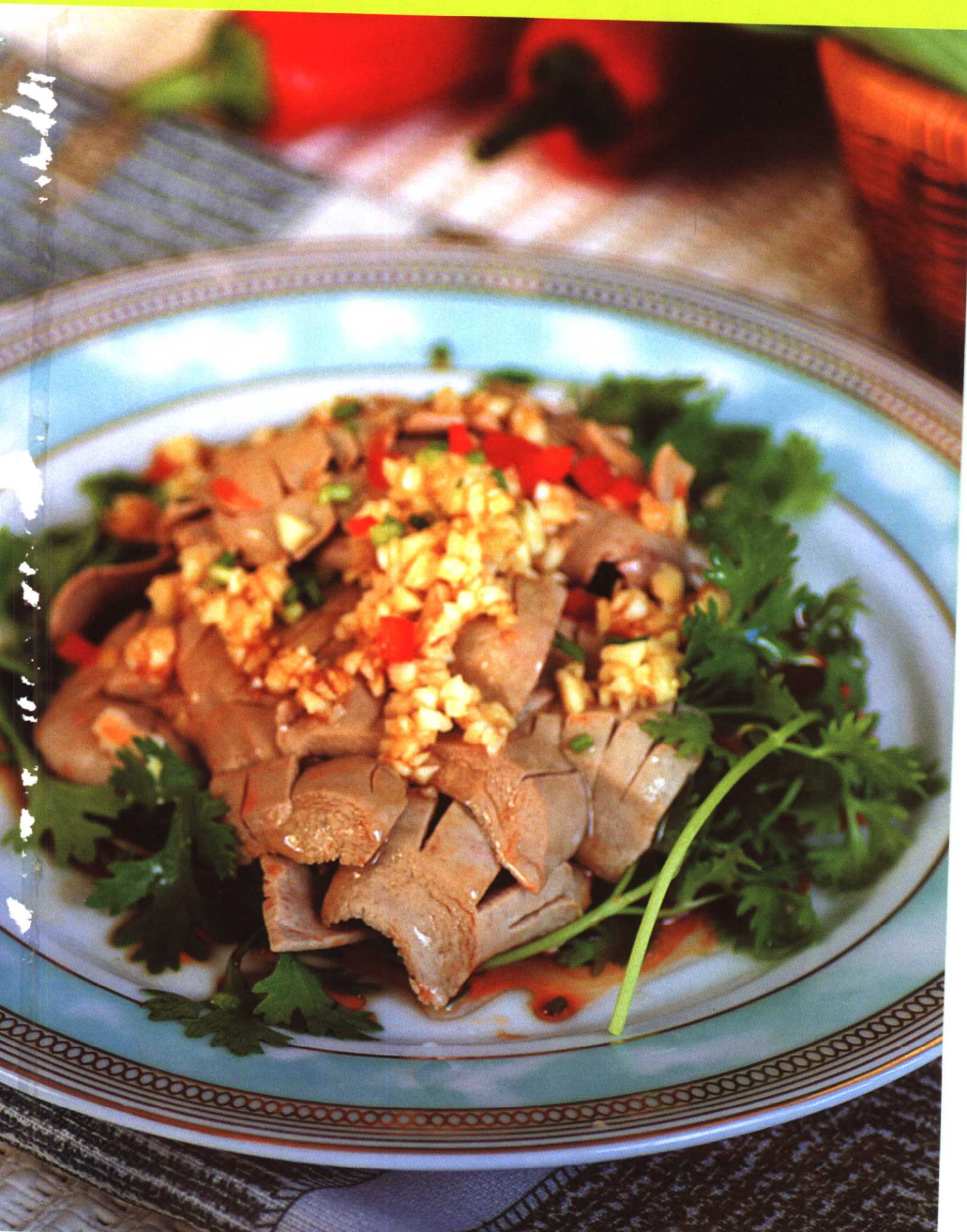


做法:

1. 蛤蜊洗净,放入沸水中分批焯至蛤蜊壳张口时捞出,剥出蛤蜊肉;
2. 把焯蛤蜊的汤烧开,舀去浮沫,取少部分汤汁,加入姜末等调料兑成汁;
3. 放入洗净的蛤蜊肉,浸泡在调好的卤汁内,用盖子盖 30 分钟后即成。

绝味凉菜

Delicious Cold Dish



蒜泥腰片

原料:

猪腰 一对

调料:

大蒜 10克

酱油 15克

香油 20克

红油 10克

香葱花 15克

香菜 40克

味精 少许

加碘盐 少许



做法:

1. 猪腰对开，去腥臊，切成薄片；
2. 用清水漂去血水，放入沸水（或热油）中焯熟，捞出，用凉开水过凉，沥干水（油）装盘；
3. 蒜切泥，放入碗内，加入各种调料兑成汁；
4. 淋在腰花上，撒上香菜和葱花即成。

绝味凉菜

Delicious Cold Dish



酸辣蒜丝

原料:

蒜苗 350 克

调料:

辣椒油 30 克

酱油 20 克

醋 15 克

白糖 少许

香油 少许

加碘盐 少许

味精 少许



做法:

1. 蒜苗掐去两头，一分为二，顺长撕成丝；
2. 入沸水锅中焯去生味，捞出晾凉，放入盘内；
3. 将盐、香油拌匀，再放辣椒油等调味料兑成调味汁；
4. 与蒜苗拌匀即成。