

健康美味系列
9

尚錦文化

拌好菜

梁琮白 著



中国纺织出版社

凉菜 沙拉 日式小菜

图书在版编目(CIP)数据

拌好菜/梁琼白著. — 北京: 中国纺织出版社, 2003.9

(健康美味系列)

ISBN 7-5064-2713-3/TS·1702

I.拌… II.梁… III.凉菜—菜谱 IV.TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第074171号

《好菜拌著吃》梁琼白著

本书中文简体版由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可,不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字01-2003-6083

策 划: 尚锦文化

责任编辑: 傅 颖 责任监印: 初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

电话: 010-64160816 传真: 010-64168226

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2003年9月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/24 印张: 3.5

字数: 80千字 印数: 1-10100 定价: 18.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

健康美味系列

9

拌好

菜



梁琼白 著

 中国纺织出版社

目 录

- 4 酸辣凤爪
- 5 菠萝熏鸭胸
- 6 梅香番茄&梅香沙拉笋
- 8 橘酱鸡丝
- 10 酸辣萝卜丝&开胃泡菜
- 12 鸭丝拌西芹
- 14 乳香干丝&五香毛豆
- 16 椒麻肚丝
- 18 橘酱圆白菜丝&橘酱拌蟹腿
- 20 卤蛋沙拉
- 22 红油四季豆&凉拌茄子
- 24 皮蛋拌豆腐
- 26 酱绿竹笋&酱萝卜
- 28 糖醋藕片
- 30 莲子雪里蕻&雪里蕻肉丝
- 32 糟肚
- 34 香葱花生
- 36 梅香泡嫩姜&凉拌越前棒
- 38 麒麟豆腐
- 40 凉拌黄瓜粉皮
- 42 凉拌银芽鸡丝
- 44 凉拌牛肉
- 45 番茄墨鱼
- 46 月见山药





- 48 芝麻银芽
- 50 柴鱼片浸茼蒿
- 52 海带芽菊花瓣
- 54 蛋豆腐
- 56 辛味鲑鱼子
- 58 盐焗毛豆
- 60 味噌萝卜
- 62 凉拌生鱼
- 64 凉拌大虾
- 66 凉拌青木瓜
- 68 凉拌青芒果
- 70 苦瓜沙拉
- 72 水果沙拉



- 73 蟹肉菠萝沙拉
- 74 百香果海鲜杯
- 76 水果虾仁盘
- 78 鳄梨鸡肉盅
- 80 酸奶明虾盘
- 82 孔雀贝冷盘

单位换算

1杯=240毫升=16大匙

1大匙=15毫升=3茶匙

1茶匙=5毫升

半茶匙=2.5毫升

1/4茶匙=1.25毫升

面粉1杯=120克

细砂糖1杯=200克

色拉油1杯=227克

烹调中所用油为一般食用植物油，所用葱为小葱，如用大葱应酌量减少，正文中不再介绍。

酸辣凤爪

材 料

鸡爪900克，红葱头6颗，洋葱1/3个，辣椒2个，薄荷叶少许

调味料

白醋3大匙，鱼露4大匙，柠檬汁4大匙，糖3大匙，盐1/4茶匙，辣椒粉半茶匙，香油1茶匙

做 法

- ① 将鸡爪洗净，放入沸水中烫熟（沸水中先加3大匙白醋），取出，泡冰水。捞出后沥干水分，剁成两段，用小刀沿着骨背（肉少的那一面）划开，用手指沿着骨干将皮骨分开，即可轻易地将骨头取出。
- ② 红葱头、洋葱各切成碎末；辣椒切片。
- ③ 将调味料混合拌匀，加入所有材料混合拌匀，再放入冰箱冷藏，食时风味倍佳。



叮咛小语

Tips

900克的鸡爪，去骨取肉之后，只剩约300克而已。

菠萝熏鸭胸

材 料

熏鸭胸225克，
菠萝片4片，
青椒半个，
红椒半个

调味料

橄榄油1大匙，
蜂蜜1大匙，
盐2茶匙，
黑胡椒少许

做 法

- ① 所有材料切丁备用。
- ② 将材料与调味料拌匀即可。



叮咛小语

Tips

熏鸭胸多为真空包装，打开后要尽快吃掉，以免变质。

梅香番茄

材 料

青番茄3个

调味料

话梅6粒，冰糖2大匙，柠檬汁2大匙

做 法

- ① 番茄洗净，切成块状。
- ② 调味料加2杯水，煮开后放凉，将番茄泡在其中，冷藏2小时即可。

叮咛小语

Tips

- 1 调味的过程中加入一点薄荷酒，会使味道更浓郁、香醇。
- 2 番茄不要买太熟的，以免浸泡后太过软烂。

梅香沙拉笋

材 料

绿竹笋2根，紫苏梅8粒，沙拉酱4大匙

调味料

盐少许

做 法

- ① 绿竹笋煮熟后捞出，去外壳后切块，冷藏备用。
- ② 紫苏梅去籽后剁成泥，与沙拉酱及少许盐拌匀，浇在竹笋上即可食用。

叮咛小语

Tips

- 1 绿竹笋带壳煮比较甜，冰凉后再切块可防止水分干掉。
- 2 如果没有现成的紫苏梅，可以用普通梅子，放入紫苏加糖的汁液中浸泡制得。

梅香番茄&梅香沙拉笋



梅香番茄

梅香沙拉笋

橘酱鸡丝

材 料

鸡胸肉225克，
小黄瓜1根，
胡萝卜半根，
白萝卜1/4个

调味料

橘酱5大匙，
糖2大匙，
蚝油1大匙，
辣椒酱2茶匙

做 法

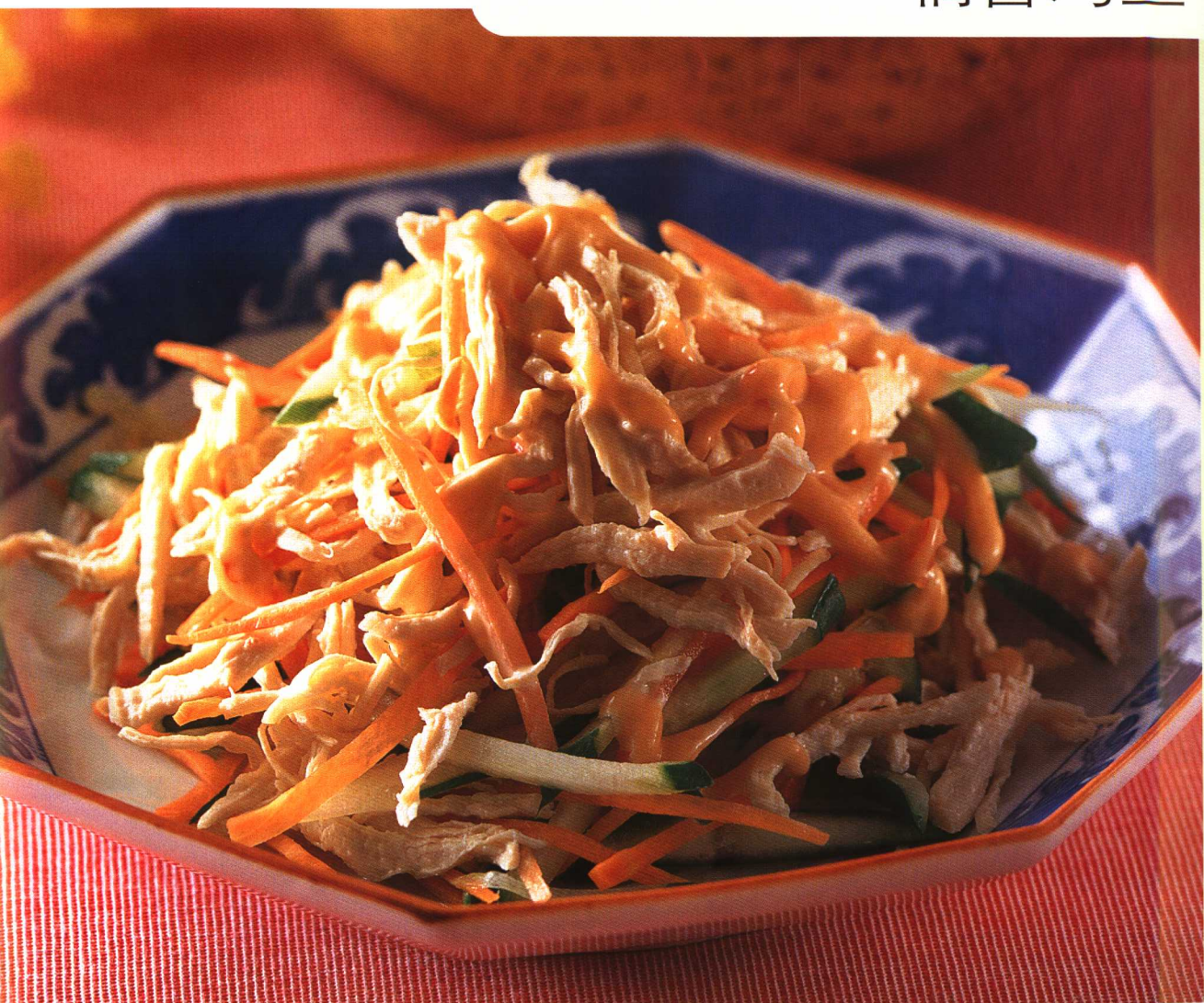
- ① 将鸡胸肉蒸熟，撕成丝。
- ② 将小黄瓜、胡萝卜洗净切丝，置于盘中，再放上鸡丝。
- ③ 白萝卜洗净后去皮，用果汁机打成泥，与调味料拌匀，浇在鸡丝上即可。

叮咛小语

Tips

为了保持鸡胸肉的肉质滋润，最好连同鸡胸骨一同蒸熟后再剥肉。

橘酱鸡丝



酸辣萝卜丝 开胃泡菜

材 料

白萝卜1个，辣椒2个

调味料

白醋2大匙，辣油2大匙，盐1大匙，糖2茶匙，香油少许

做 法

- ① 白萝卜、辣椒切丝，并用少许盐腌5分钟。
- ② 用棉布包裹白萝卜丝、辣椒丝，压干水分、再与调味料拌匀即可。

材 料

圆白菜1棵，胡萝卜1根，辣椒2个

调味料

白醋半瓶，糖225克，紫苏梅6粒，盐1大匙

做 法

- ① 将圆白菜与胡萝卜切片，加入少许盐腌30分钟，冲水洗净；辣椒切片，备用。
- ② 将圆白菜与胡萝卜沥干水分，加入辣椒片，与调味料拌匀后冷藏1天即可。

叮咛小语

Tips

- 1 外皮细、质地重、敲击声较脆的萝卜才好吃。
- 2 刀切的萝卜丝比较脆，用刨刀虽然省时，但萝卜丝容易出水，口感较软。

叮咛小语

Tips

- 1 腌圆白菜时，要先将调味料拌匀，使味道均匀后再浸泡，不要一拌好就使用。
- 2 这道菜做好后可以装罐放在冰箱冷藏，留着慢慢吃，放得越久越入味。

酸辣萝卜丝&开胃泡菜

酸辣萝卜丝



开胃泡菜



鸭丝拌西芹

材 料

烤鸭半只，
西芹3棵，
蒜末半大匙

调味料

烤鸭汁2大匙，
蚝油1大匙，
糖1茶匙，
香油1茶匙

做 法

- ① 先片下烤鸭的胸脯肉，再改刀切丝。
- ② 撕去西芹的老筋，改刀切丝，用开水氽烫熟，快速以冷开水冲凉。
- ③ 在盘内先铺芹菜丝，再放鸭丝，另将蒜末和所有调味料调匀，浇在面上即成。

叮咛小语

Tips

- 1 用现成的烤鸭加工，省事又有创新口味，搭配西芹，爽口不油腻。
- 2 可请店家代为取下鸭肉，回家切碎更省事。剩下的鸭骨可加酸菜、笋片煮汤。

鸭丝拌西芹



乳香干丝

材 料

干丝300克，红辣椒3个，胡萝卜1/3根，芹菜2棵，蒜蓉1茶匙

调味料

五香腐乳3小块，香油2大匙，糖1大匙，辣酱油1大匙，盐半茶匙

做 法

- ① 干丝用水氽烫，捞起沥干，凉后切段；红辣椒、胡萝卜及芹菜切丝，用烫干丝的水顺便氽烫芹菜丝，然后捞出冲凉，胡萝卜丝用盐略腌后冲净。
- ② 将调味料调匀后，加入干丝、红辣椒丝、胡萝卜丝、芹菜丝和蒜蓉拌匀即可。

叮咛小语

Tips

市场上买回来的干丝，如果颜色比较白，就是已经处理过的，直接氽烫后凉拌即可；如果色泽较黄，要在氽烫时加入少许小苏打，有柔软和漂白干丝的作用，烫好后要再冲水才可以拌调味料食用。

五香毛豆

材 料

毛豆300克

调味料

八角10粒，酱油2大匙，黑胡椒2茶匙，糖2茶匙，香油少许，胡椒粉少许

做 法

- ① 毛豆入开水中烫熟，捞起备用。
- ② 将毛豆与调味料拌匀即可。

叮咛小语

Tips

烫毛豆时也可以在开水中加1茶匙小苏打，这样可保持毛豆色泽翠绿，但烫好后捞出来要冲冷水。

乳香干丝&五香毛豆



乳香干丝

五香毛豆