

时尚菜谱
ShiShangCaiPu

家庭凉菜

张晨光 主编

最新时尚系列 · ZuixinShishangXilie

最新

大众文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

凉菜 / 张晨光主编. — 北京: 大众文艺出版社,

2005.5

(最新时尚家庭菜谱丛书)

ISBN 7-80171-674-4

I. 凉. . . II. 张. . . III. 辣菜—菜谱

IV. TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第037733号

大众文艺出版社出版发行

(北京市东城区府学胡同甲1号 邮编: 100007)

腾飞印刷厂印刷 新华书店经销

开本 880 × 1230 1/24 印张 4

2005年6月第1版 2005年6月第1次印刷

ISBN 7-80171-674-4/TS·25

全套定价: 39.20元(全4册)

版权所有, 翻印必究

大众文艺出版社发行部 电话: 84040746



目录

Contents

5 白菜泡菜

6 水泡菜

7 凉拌螺肉

8 凉拌桔梗

9 生腌蚶仔

10 凉拌山茼蒿

11 银杏百合

12 香芹拌腐竹片

13 鸭丝拌西芹

14 椒麻肚丝

15 卤蛋沙拉

16 皮蛋拌豆腐

17 糖醋藕片

18 糟肚

19 香葱花生

20 麒麟豆腐

21 凉拌黄瓜粉皮

22 凉拌银芽鸡丝

23 月见山药

24 蛋豆腐

25 盐焗毛豆

26 味噌萝卜



Contents

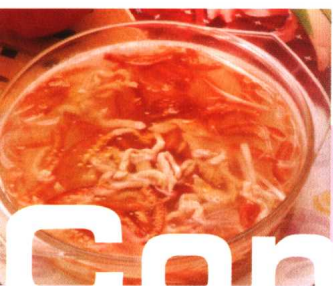
- | | |
|----------|-----------|
| 27 凉拌大虾 | 39 凉拌凉粉 |
| 28 凉拌青木瓜 | 40 盐水眷拌黄瓜 |
| 29 凉拌青芒果 | 41 冬笋白拌鸡 |
| 30 苦瓜沙拉 | 42 肉丝拌胡萝卜 |
| 31 水果虾仁盘 | 43 凉拌三丝 |
| 32 白切葡汁鸡 | 44 香葱花生 |
| 33 韩式寿司 | 45 盐水虾 |
| 34 生腌鱿鱼 | 46 鸭丝拌西芹 |
| 35 酱煮莲藕 | 47 小黄瓜拌鸡条 |
| 36 萝卜泡菜 | 48 卤蛋色拉 |
| 37 松柏长青 | 49 鲑鱼凉粉 |
| 38 凉拌山莴苣 | 50 凉拌苦瓜 |



目录

Contents

- | | |
|-----------|-----------|
| 5 1 鸡丝拉皮 | 6 3 沙茶豆腐干 |
| 5 2 凉拌四季豆 | 6 4 广东泡菜 |
| 5 3 凉拌海带丝 | 6 5 四川泡菜 |
| 5 4 青椒拌肉丝 | 6 6 盐渍小黄瓜 |
| 5 5 桂花莲藕 | 6 7 麻辣黄瓜 |
| 5 6 山药鲜贝 | 6 8 腌苤蓝 |
| 5 7 蒜蓉茄子 | 6 9 腌青木瓜 |
| 5 8 凉拌秋葵 | 7 0 酱冬瓜 |
| 5 9 凉拌金针 | 7 1 糖醋姜 |
| 6 0 芦笋拌虾仁 | 7 2 素腿黄瓜 |
| 6 1 五味墨鱼 | 7 3 蒜味甜椒 |
| 6 2 鸡丝拌蜇皮 | 7 4 枸杞山药 |



Contents

- | | |
|-----------|----------|
| 75 虾料秋葵 | 86 蓑衣黄瓜 |
| 76 芥末西芹 | 87 雪菜苦瓜 |
| 77 酸白菜 | 88 三丝荷兰豆 |
| 78 萝卜缨泡菜 | 89 姜汁菠菜 |
| 79 糖醋黄瓜 | 90 芝麻小白菜 |
| 80 莴笋泡菜 | 91 开洋卷心菜 |
| 81 醋腌苦瓜 | 92 老虎菜 |
| 82 豆瓣苕蓝 | 93 拌豌豆苗 |
| 83 手撕茄子 | 94 糖浸小萝卜 |
| 84 尖椒拌皮蛋 | 95 香蒜胗片 |
| 85 南瓜甜豆沙拉 | |

Contents



白菜泡菜



主料:

山东白菜2棵,白萝卜1又1/2个,红萝卜1/2个,蚵仔100克,葱4~5棵,姜泥1汤匙,蒜泥300克。



调味料:

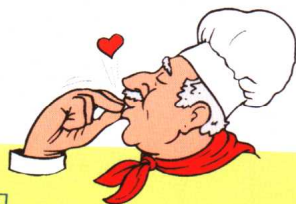
辣椒粉150克,鱼露3汤匙,糖3汤匙,盐1汤匙。



制作方法:

- 1、山东白菜洗净,对切成四等份,泡入盐水中约3分钟,捞出后稍微沥干水分,在表面及叶片抹上适量盐,放入容器中静置至叶片变柔软,以清水清洗2次后沥干水分。
- 2、红萝卜、白萝卜均洗净,去皮切丝;葱洗净切段;蚵仔洗净沥干备用。
- 3、山东白菜之外的所有主料与所有调味料一起放入大盆中拌匀,再均匀填入山东白菜的叶片中并抹匀,放入密封容器中冷藏2天后即可。

在做法1中浸泡的盐水,盐和水的比例为10杯水加入1又1/2汤匙盐搅拌均匀即可。



大厨小窍门

水泡菜



主料:

高丽菜1/2棵, 白萝卜1/4个, 青辣椒3根, 红辣椒2根, 葱2棵, 姜片2片。

调味料:

辣椒粉1/2汤匙, 盐3茶匙, 糖2茶匙。



制作方法:

- 1、高丽菜洗净, 切2.5厘米见方的方片; 白萝卜洗净, 去皮后切成2厘米的方片状; 两样都撒上少许盐拌匀腌20分钟, 沥干水分。
- 2、青辣椒、红辣椒洗净, 去籽切丝; 葱洗净, 切小段; 辣椒粉以纱布袋包好备用。
- 3、容器中倒入8杯冷开水, 以辣椒包轻轻涮出红颜色, 再放入所有主料及调味料, 密封后冷藏浸泡1日即可食用。

食用时, 可加少许香油, 味道更为鲜美。

大厨小窍门



凉拌螺肉



主料：

罐头螺肉 2 罐，小黄瓜 1 条，葱 1 棵，蒜泥 2~3 茶匙，九层塔 6 片。



调味料：

醋、糖 2 茶匙，盐适量。



制作方法：

1、螺肉洗净，挤干水分；小黄瓜洗净，去头尾后切片；葱洗净切丝；九层塔叶片洗净备用。

2、螺肉放入容器中，加入蒜泥拌匀，再加入所有主料及调味料拌匀即可食用。

小黄瓜最好是新摘下来的、



大厨小窍门

凉拌桔梗



主料:

桔梗 200 克，小黄瓜 1/2 根，白芝麻 1 茶匙。



调味料:

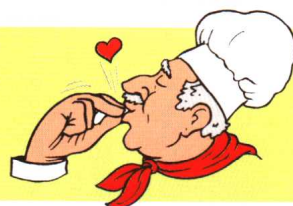
辣椒酱 2 汤匙，醋 2 汤匙，糖 2 汤匙，辣椒粉 1 茶匙，酱油 1 茶匙，麻油 1 茶匙。



制作方法:

- 1、桔梗洗净泡软；小黄瓜洗净，去头尾切片备用。
- 2、将所有主料及调味料充分混合搅拌均匀至入味即可食用。

如果口味重的话，可以再加适量红油（辣椒油）。





生腌蚵仔



主料：

蚵仔 600 克，葱 3 棵，蒜泥 70~80 克，姜泥 30 克。



调味料：

辣椒粉 5 汤匙，酱油 2 汤匙，糖 5 茶匙。



制作方法：

- 1、葱洗净切末备用。
- 2、蚵仔以流动的清水洗净，沥干水分后以酱油腌渍 3~5 分钟。
- 3、倒入酱油，加入葱末、蒜泥、姜泥、辣椒粉、糖轻轻拌匀，密封后冷藏半天即可食用。



大厨小窍门

蚵仔最好在水中浸泡一晚上，可以将其体内排净。

凉拌山茼蒿



主料：

山茼蒿 600 克，蒜泥 $2/3$ 汤匙，白芝麻 1 茶匙。



调味料：

麻油 1 又 $1/2$ 茶匙，盐 1 茶匙。



制作方法：

- 1、山茼蒿洗净，切小段后放入滚水中略烫，立即放入冷水捞出沥干水分。
- 2、将做法 1 的山茼蒿与蒜泥、白芝麻及调味料充分拌匀即可食用。



大厨小窍门

成菜也可以放在冰箱中冷冻一下。





主料:

罐头银杏(白果)半听, 新鲜百合1颗。



调味料:

盐半茶匙, 糖半茶匙。



制作方法:

- 1、银杏从罐头内取出后, 用水冲洗, 沥干; 鲜百合一片片剥下, 削净边上微褐部分, 洗净。
- 2、用1汤匙油先炒百合, 并淋少许水, 将百合炒透, 再倒入银杏同炒。
- 3、加入所有调味料, 炒匀即可盛出。

1、非全素者, 可加一根葱, 切小段同炒以配色, 戒口者不加。

2、罐头银杏比较方便, 而且口感较好, 打开即可用。也可买干银杏(又叫白果), 比较便宜, 不过要先泡软、蒸熟, 才可以加入菜中。

大厨小窍门



香芹拌腐竹片



主料：

腐竹片 2 片，芹菜 150 克，
甜椒 1 个。



调味料：

盐适量，香油 2 汤匙，糖半茶匙。



制作方法：

- 1、腐竹片用温水浸泡 10 分钟，使它变软，再改刀切小片，放入开水中氽烫过捞出，冷开水冲凉，沥干备用。
- 2、取芹菜嫩茎，切小段，放入加有少许盐的开水中氽烫过捞出，用冷开水冲凉备用。
- 3、甜椒切丝，用少许盐略腌后，和腐竹、芹菜混合，再将拌匀后的调味料淋入，拌至入味即可食用。

- 1、腐竹有两种，一种呈条状，是红烧用的，另一种是片状，比较薄，用来凉拌，两者均可买到。
- 2、甜椒的功能是配色，也可用辣椒或胡萝卜丝代替。

鸭丝拌西芹

主料:

烤鸭半只，西芹3棵，蒜末半汤匙。

调味料:

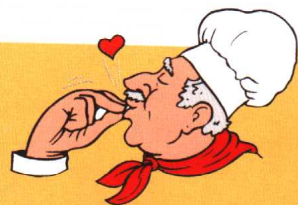
烤鸭汁2汤匙，蚝油1汤匙，糖1茶匙，香油1茶匙。

制作方法:

- 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，用开水余烫熟，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。



- 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、笋片煮汤喝。



椒麻肚丝



主料:

卤牛肚1块(约225克),小黄瓜2根,青蒜1棵,香菜1棵,辣椒1个,大蒜5瓣。



制作方法:

- 1、小黄瓜切丝,垫在盘内;卤牛肚切薄片,备用。
- 2、青蒜、辣椒切丝,香菜、大蒜切碎,加入卤牛肚和所有调味料调匀,盛出,放在小黄瓜上即成。



调味料:

卤汁3汤匙,酱油1汤匙,醋1汤匙,糖1茶匙,香油1茶匙。



大厨小窍门

- 1、自己卤牛肚要花很多时间,还未必煮得烂,不如买现成的省事。
- 2、添加小黄瓜丝会使这道菜比较爽口。除了附送的卤汁再利用外,加入其他调味料和香辛料混合,可以展现自创性的新口味。



卤蛋沙拉



主料:

莴苣叶4片, 番茄1个, 小黄瓜1根, 卤蛋3个。



调味料:

蛋黄酱4汤匙, 番茄酱3汤匙。



制作方法:

- 1、 莴苣叶洗净, 撕成片; 小黄瓜、番茄分别洗净、切片, 放在盘内。
- 2、 卤蛋用线划割成片 (切割面整齐, 不粘刀), 切好后铺在蔬菜上。
- 3、 将调味料拌匀, 浇在面上, 食用时拌匀即可。



大厨小窍门

1、 蛋黄酱的做法: 将2个蛋黄、1茶匙白醋、50克糖、少许盐、适量胡椒粉置于不锈钢盆中, 用打蛋器搅拌均匀, 打至其呈乳白色。再将1杯沙拉酱分几次慢慢加入盆中, 每次加入后必须搅拌均匀, 加完后搅拌至呈浓稠状即可。