



## 做好凉菜的要求

色香味形皆要出色

◎夏日消暑、冬日开胃，凉拌菜是四季最受欢迎的人气佳肴。凉菜不但制作方便，且做法多样、简便、快捷。一盘好的凉拌菜要做到选料精细、口味干香脆嫩、爽口不腻、色泽艳丽，造型整齐美观、摆盘和谐悦目，只有同时做到这几点，凉拌菜才算真正成功。



「快  
手  
出  
美  
味」  
餐  
餐  
有  
营  
养

酸辣鲜甜  
开胃爽口  
百吃不厌  
风味百变



## 凉菜美味的关键

调料出众 风味一绝

◎凉菜美味的关键在调味料与调味汁，一般以甜咸为底，辅以香辣，变幻出酸辣爽口无穷滋味。凉拌菜作为筵席菜对摆盘要求也极高，常见的有双拼、三拼、四拼等六种，制作拼盘有垫底、围边、盖面三个步骤。



# THE NEW OPTIMUM NUTRITION BIBLE

保健营养大师 | 中华名厨 | 陈志田 主编



## 凉菜的营养秘诀

烹饪简单，天然养分多



◎凉拌菜能让人食欲大振，更能最大限度地保留食材的营养。蔬菜中的生物活性成分会在高温中被破坏，凉拌菜则尽量避免这种情况的发生。凉拌菜的搭配食材多样，凉拌的方法也五花八门，拌、炆、腌、酱、卤、酥、熏、冻，只有选对做法，才能留住营养。



健康  
大讲堂

大图片·高清晰

特大型欣赏式彩色图鉴

LIFE COOKING

教你吃出健康来！695道清爽怡人的凉拌菜  
爽口素凉菜、美味荤凉菜、鲜美水产、营养沙拉

# 凉拌菜圣经

Liang

Ban

Cai

黑龙江出版集团  
黑龙江科学技术出版社





Life Cooking

# 凉拌菜圣经

陈志田 主编

黑龙江出版集团  
黑龙江科学技术出版社

---

## 图书在版编目 (CIP) 数据

凉拌菜圣经/陈志田主编. — 哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2012. 4

ISBN 978-7-5388-7124-1

I. ①凉… II. ①陈… III. ①凉菜—菜谱 IV. ①TS972. 121

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第060126号

## 凉拌菜圣经

LIANGBANCAI SHENGJING

主 编 陈志田

责任编辑 项力福 刘红杰

封面设计 景雪峰

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451)53642106 电传: (0451)53642143

网址: [www.lkcbs.cn](http://www.lkcbs.cn) [www.lkpub.cn](http://www.lkpub.cn)

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市彩美印刷有限公司

开 本 600mm×1020mm 1/10

印 张 32

字 数 250千字

版 次 2012年8月第1版 2012年8月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7124-1/TS·462

定 价 48.00元



【版权所有，请勿翻印、转载】

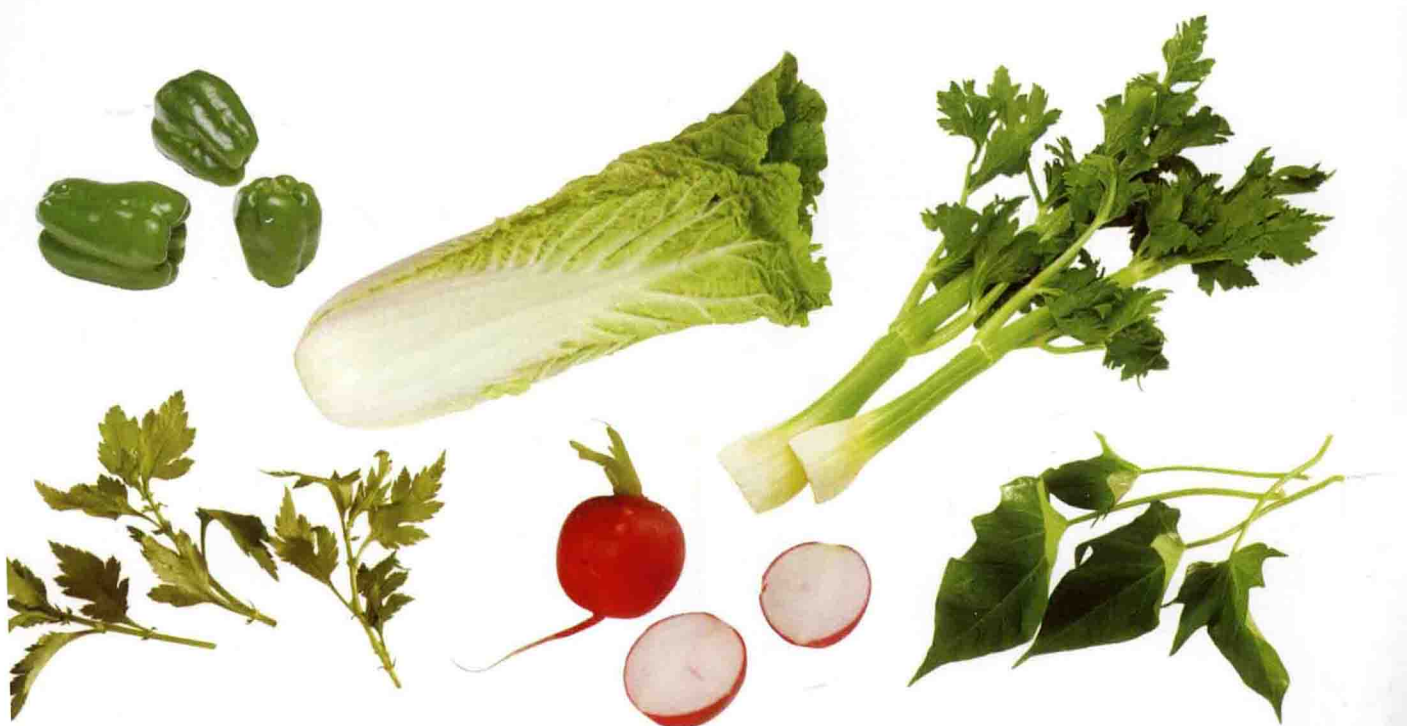
---





序言 | Preface

# 荤素巧搭配 营养又美味



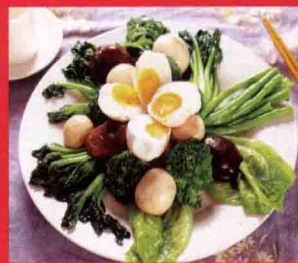


菜式层出不穷，酸甜咸辣面面俱到。  
凉拌不但清脆爽口，而且蔬菜营养不会流失，更加绿色健康。  
在此，大厨将会为你介绍各种色香味美的凉拌菜做法。



# Cold Food in Sauce

# General Knowledge



名厨献妙计 × 美味有诀窍



# 目录

序 言 ..... 2



## 凉拌常识



- |                    |                        |                     |
|--------------------|------------------------|---------------------|
| 凉菜的常见制法与调味料.. 12   | 不同蔬菜的凉拌方法与配料..... 16   | 凉菜拼盘方法..... 21      |
| 一盘好凉菜的要求..... 13   | 拌凉菜的方法对营养的影响..... 17   | 泡菜的制作技巧..... 22     |
| 美味凉拌菜怎样“拌”..... 14 | 凉菜的30种调味汁的配制方法..... 19 | 制作和食用蔬菜沙拉的窍门.... 23 |

## 凉拌素菜



- |                  |                 |                |
|------------------|-----------------|----------------|
| 花生拌菠菜..... 26    | 芥蓝桃仁..... 37    | 雪里蕻拌椒圈..... 46 |
| 凉拌菠菜..... 26     | 爽口芥蓝..... 37    | 八宝菜心..... 47   |
| 姜汁时蔬..... 27     | 芥蓝拌腊八豆..... 37  | 炆拌茼蒿..... 47   |
| 口口香..... 27      | 西芹苦瓜..... 38    | 生拌茼蒿..... 47   |
| 宝塔菠菜..... 27     | 姜汁西芹..... 38    | 蒜蓉益母草..... 48  |
| 风味豆角..... 28     | 西芹拌芸豆..... 38   | 风味茼蒿..... 48   |
| 家乡豆角..... 28     | 玉米芥蓝拌杏仁..... 39 | 凉拌枸杞芽..... 49  |
| 风味豇豆节..... 28    | 西芹拌草菇..... 39   | 炆拌萝卜苗..... 49  |
| 凉拌豆角..... 29     | 香橙拌西芹..... 39   | 凉拌香椿..... 49   |
| 炆拌豇豆..... 29     | 芹菜拌干丝..... 40   | 干椒炆拌茼蒿..... 50 |
| 芥辣拌双豆..... 30    | 芹蘸酱..... 40     | 葱油万年青..... 50  |
| 荷兰豆百合..... 30    | 西芹拌桃仁..... 41   | 生拌莲蒿..... 50   |
| 彩椒四季豆..... 31    | 酱汁西芹..... 41    | 凉拌龙须菜..... 51  |
| 姜汁豇豆..... 31     | 花生拌芹菜..... 41   | 香油贡菜..... 51   |
| 荷兰豆拌蹄根..... 32   | 玫瑰西芹..... 42    | 客家一绝..... 52   |
| 蒜蓉拌荷兰豆..... 32   | 凉拌芹菜叶..... 42   | 三色姜芽..... 52   |
| 荷兰豆拌菊花..... 33   | 清口芹菜叶..... 43   | 香辣折耳根..... 52  |
| 凉拌四季豆..... 33    | 香芹油豆丝..... 43   | 拌桔梗..... 53    |
| 菊花瓣拌四季豆..... 33  | 香干杂拌..... 43    | 农家杂拌..... 53   |
| 生熟蒜蓉捞荷兰豆..... 34 | 葱油西芹..... 44    | 大丰收..... 53    |
| 香菜桃仁..... 34     | 杂锦拌桃仁..... 44   | 炆拌枸杞苗..... 54  |
| 凉拌五仁..... 35     | 野蘑菇拌菜心..... 45  | 香干马兰头..... 54  |
| 核桃仁拌木耳..... 35   | 米椒广东菜心..... 45  | 笋丝折耳根..... 54  |
| 冰镇芥蓝..... 36     | 生拌油麦菜..... 45   | 凉拌银鱼秋葵..... 55 |
| 冰浸芥蓝..... 36     | 酸辣空心菜..... 46   | 凉拌折耳根..... 55  |
| 冰镇红椒芥蓝..... 36   | 拌空心菜..... 46    | 川味泡菜..... 56   |

菊花百合 .....	56	山西泡菜 .....	75	老陕菜 .....	93
蜂蜜凉粽子 .....	56	韩式白萝卜泡菜 .....	75	橙汁浸莲藕 .....	93
炆拌黄花菜 .....	57	三色泡菜 .....	75	爽口藕片 .....	93
魔芋拌黄花菜 .....	57	炆拌萝卜丝 .....	76	橙汁藕片 .....	94
凉拌黄花菜 .....	58	拌胡萝卜 .....	76	凉拌莲藕 .....	94
红油酸菜 .....	58	美味萝卜 .....	77	糯米莲藕 .....	95
凉拌鲜榨菜 .....	58	酸辣萝卜冻 .....	77	香辣藕条 .....	95
辣鸡汁大芥菜 .....	59	萝卜块泡菜 .....	78	草莓甜藕 .....	95
青椒拌百合 .....	59	萝卜片泡菜 .....	78	果汁藕片 .....	96
凉拌虎皮椒 .....	60	葱结辣萝卜 .....	78	姜汁莲藕 .....	96
凉拌青红椒丝 .....	60	滇味泡菜 .....	79	花生米拌莴笋 .....	96
凉拌韭菜 .....	60	辣白菜 .....	79	拌笋丝 .....	97
凉拌西瓜皮 .....	61	炆拌娃娃菜 .....	80	红椒香椿莴笋丝 .....	97
蒜汁捞木瓜 .....	61	鸡酱娃娃菜 .....	80	炆拌三丝 .....	98
冰糖椰肉 .....	61	爽口娃娃菜 .....	80	麻辣莴笋 .....	98
拌五色时蔬 .....	62	陈醋娃娃菜 .....	81	凉拌芦笋 .....	98
白萝卜泡菜 .....	62	泡椒黄豆芽 .....	81	腊肠拌玉米笋 .....	99
香脆萝卜 .....	63	香辣榄菜黄豆芽 .....	81	凉拌鲜竹笋 .....	99
酸辣萝卜丝 .....	63	黄豆芽拌荷兰豆 .....	82	红油春笋 .....	100
白萝卜莴笋泡菜 .....	63	豆腐皮拌豆芽 .....	82	手撕笋 .....	100
冰镇三蔬 .....	64	五彩素拌菜 .....	82	美味竹笋尖 .....	101
清凉三丝 .....	64	花生松柳芽 .....	83	凉拌天目笋尖 .....	101
辣泡双萝 .....	65	凉拌藜蒿 .....	83	笋干万年青 .....	101
脆嫩萝卜丝 .....	65	凉拌野苜蓿 .....	83	凉拌竹笋尖 .....	102
金塔萝卜 .....	66	意式拌菜 .....	84	麻辣冬笋 .....	102
水晶萝卜 .....	66	博士居大拌菜 .....	84	红油竹笋 .....	102
云南泡菜 .....	66	农家乐大拌菜 .....	84	鲍汁扒笋尖 .....	103
泡青萝卜 .....	67	蔬果拌菜 .....	85	浏阳脆笋 .....	103
油辣萝卜丁 .....	68	西北拌菜 .....	85	蒜泥苦瓜皮 .....	104
拌水萝卜 .....	68	爽口桑叶 .....	85	冰糖苦瓜 .....	104
朝鲜泡菜 .....	69	兰州泡菜 .....	86	菠萝苦瓜 .....	105
风味萝卜皮 .....	69	千层包菜 .....	86	炆拌苦瓜 .....	105
爽口萝卜 .....	69	胭脂白菜 .....	87	冰梅苦瓜 .....	105
醋泡樱桃萝卜 .....	70	双椒泡菜 .....	87	冰河苦瓜柳 .....	106
香菜拌心里美 .....	70	爽口脆白 .....	87	香油苦瓜 .....	106
香菜胡萝卜丝 .....	70	炆椒辣白菜 .....	88	拌苦瓜 .....	107
糖醋小萝卜 .....	71	炆汁白菜 .....	88	水晶苦瓜 .....	107
双萝莴笋泡菜 .....	71	果汁冰凉白菜 .....	88	杏仁拌苦瓜 .....	107
酸甜萝卜块 .....	71	美味白菜 .....	89	凉拌苦瓜 .....	108
珊瑚萝卜卷 .....	72	泡包菜 .....	89	糖醋黄瓜卷 .....	108
酱萝卜干 .....	72	麻辣泡菜 .....	90	腌黄瓜条 .....	109
泡心里美 .....	73	什锦泡菜 .....	90	糖醋黄瓜 .....	109
糖醋心里美 .....	73	辣包菜 .....	91	面酱黄瓜 .....	109
酸拌心里美 .....	73	泡菜拼盘 .....	91	沪式小黄瓜 .....	110
青椒拌三萝 .....	74	红油白菜梗 .....	91	黄瓜胡萝卜泡菜 .....	110
爽脆心里美 .....	74	蜜制莲藕 .....	92	凉拌青瓜 .....	110
胡萝卜丝瓜酸豆角 .....	74	泡椒藕 .....	92	泡黄瓜 .....	111



葱丝黄瓜 .....	111	椒丝拌土豆 .....	129	凉拌海草 .....	147
爽口黄瓜卷 .....	112	冰镇西红柿 .....	130	酸辣海藻 .....	147
蒜泥黄瓜卷 .....	112	薄切西红柿 .....	130	风味三丝 .....	148
水晶黄瓜 .....	112	蜜制圣女果 .....	131	蒜香海带茎 .....	148
脆皮小黄瓜 .....	113	麻酱拌茄子 .....	131	爽口海带茎 .....	148
黄瓜圣女果 .....	113	凉拌茄子 .....	131	炆拌海带结 .....	149
珊瑚黄瓜 .....	114	剁椒茄条 .....	132	养颜螺旋藻 .....	149
黄瓜梨爽 .....	114	酱油捞茄 .....	132	炆拌南极冰藻 .....	150
黄瓜拌面筋 .....	115	凤尾拌茄子 .....	132	拌海藻丝 .....	150
香油蒜片黄瓜 .....	115	葱香茄子 .....	133	芝麻海草 .....	150
蒜片炆黄瓜 .....	115	巧拌滑子菇 .....	133	香菜老醋花生米 .....	151
功夫黄瓜 .....	116	茶树菇拌蒜薹 .....	133	醋泡花生米 .....	151
酱黄瓜 .....	116	泡椒鲜香菇 .....	134	卤味花生米 .....	151
小黄瓜泡菜 .....	116	口蘑拌花生 .....	134	辣椒圈拌花生米 .....	152
京糕梨丝 .....	117	尖椒拌口蘑 .....	134	香干花生米 .....	152
红酒浸雪梨 .....	117	酸辣北风菌 .....	135	花生豆干 .....	152
京糕雪梨 .....	117	油吃花菇 .....	135	煮花生米 .....	153
鲜橙醉雪梨 .....	118	西兰花鸡腿菇 .....	136	炆花生米 .....	153
红酒蜜梨 .....	118	油辣鸡腿菇 .....	136	杏仁花生 .....	153
冰糖芦荟 .....	119	巧拌三丝 .....	136	红椒核桃仁 .....	154
双味芦荟 .....	119	椒葱拌金针菇 .....	137	核桃仁拌素鲍 .....	154
冰镇芦荟 .....	119	芥油金针菇 .....	137	三色桃仁 .....	154
清爽木瓜 .....	120	沙姜拌杂菌 .....	138	香糟毛豆 .....	155
黄桃芦荟 .....	120	红油桂珍菇 .....	138	周庄咸菜毛豆 .....	155
黄桃芦荟黄瓜 .....	120	葱白拌双耳 .....	139	泡黄豆 .....	155
冰冻葡萄球 .....	121	风味袖珍菇 .....	139	拌萝卜黄豆 .....	156
红枣黄桃 .....	121	酸辣木耳 .....	140	话梅芸豆 .....	156
桂花莲枣 .....	121	陈醋木耳 .....	140	酒酿黄豆 .....	156
红枣莲子 .....	122	美味黑木耳 .....	140	蔬菜豆皮卷 .....	157
蜜汁醉枣 .....	122	芥蓝木耳拌桃仁 .....	141	三丝豆皮卷 .....	157
糯米红枣 .....	122	木耳桃仁 .....	141	春卷蘸酱 .....	158
蜜汁红枣 .....	123	木耳黄瓜 .....	141	麻油腐丝 .....	158
麻辣蹄根 .....	123	蒜片野生木耳 .....	142	油菜叶拌豆丝 .....	158
橙汁马蹄 .....	124	洋葱拌东北木耳 .....	142	香辣豆腐皮 .....	159
椰仁马蹄 .....	124	山椒双耳 .....	142	香油豆腐皮 .....	159
凉拌荸荠 .....	124	木耳小菜 .....	143	红椒丝拌豆腐皮 .....	159
返沙马蹄百合 .....	125	凉拌双耳 .....	143	四宝烤麸 .....	160
巧拌木瓜丝 .....	125	笋尖木耳 .....	143	麻辣豆腐皮 .....	160
柠檬冬瓜 .....	126	脆丝三宝 .....	144	千层豆腐皮 .....	160
橙片瓜条 .....	126	凉拌韭菜结 .....	144	炆拌云丝豆腐皮 .....	161
橙香瓜条 .....	127	青豆拌小白菜 .....	144	五香豆腐丝 .....	161
爽品瓜条 .....	127	凉拌红菜薹 .....	145	四喜豆腐 .....	162
橙汁山药 .....	127	红油海带花 .....	145	一品豆花 .....	162
冰脆山药片 .....	128	凉拌海带丝 .....	145	小葱拌豆腐 .....	163
桂花山药 .....	128	拌海白菜 .....	146	拌神仙豆腐 .....	163
酱汁山药 .....	129	拌海带丝 .....	146	鸡蓉拌豆腐 .....	163
辣拌土豆丝 .....	129	爽口冰藻 .....	147	凉拌豆腐 .....	164

香椿凉拌豆腐 .....	164	葱油拌白果 .....	170	酸辣魔芋丝 .....	176
日式冷豆腐 .....	165	香脆腰果 .....	171	傣味酸辣豌豆凉粉 .....	176
拌米豆腐 .....	165	白糖蒜 .....	171	一品凉粉 .....	177
富阳卤豆干 .....	166	糖醋凉薯 .....	171	豆豉凉皮 .....	177
家常拌香干 .....	166	水晶粉丝 .....	172	凉拌蕨根粉 .....	177
五香豆干 .....	167	酸辣凉粉 .....	172	油炸豆腐拌粉条 .....	178
五香卤香干 .....	167	四川青豆凉粉 .....	173	特色拉皮 .....	178
菊花辣拌香干 .....	167	麻辣川北凉粉 .....	173	凉米线 .....	178
麻辣香干 .....	168	川北凉粉 .....	173	酸辣粉丝 .....	179
洛南豆干 .....	168	玉米凉粉 .....	174	爽口双丝 .....	179
秘制豆干 .....	168	水晶凉粉 .....	174	巧拌荞麦面 .....	179
馋嘴豆干 .....	169	白玉凉粉 .....	174	东北大拉皮 .....	180
香干蒿菜 .....	169	酸辣蕨根粉 .....	175	凉拌莜面 .....	180
甘泉豆干 .....	169	爽口蕨粉 .....	175	陕北莜面 .....	180
红油莲子 .....	170	菠菜拌粉条 .....	175	小黄瓜凉拌面 .....	181
黄金白果 .....	170	爽口魔芋结 .....	176		

## 凉拌荤菜



拌里脊肉片 .....	184	糖醋小排 .....	194	麻辣牛百叶 .....	204
蒜泥白肉 .....	184	泡猪尾 .....	194	拌牛肚 .....	204
酸菜拌白肉 .....	185	荞面拐肉 .....	195	木姜金钱肚 .....	204
猪肝拌豆芽 .....	185	东北酱猪手 .....	195	凉拌香菜牛百叶 .....	205
卤猪肝 .....	186	麻辣蹄筋 .....	195	麻辣羊肚丝 .....	205
猪肝拌黄瓜 .....	186	麻辣腰片 .....	196	凉拌羊肉 .....	205
酱猪心 .....	186	猪腰拌生菜 .....	196	怪味鸡 .....	206
红油猪肚丝 .....	187	核桃拌火腿 .....	197	口水鸡 .....	206
酸菜拌肚丝 .....	187	卤水粉肠 .....	197	萝卜拌鸡丝 .....	207
沙姜猪肚丝 .....	188	哈尔滨红肠 .....	197	螺丝粉大蒜汁伴鸡胸 .....	207
红油拌肚丝 .....	188	麻辣猪天梯 .....	198	红油素鸡 .....	207
凉拌爽肚 .....	189	折耳根拌腊肉 .....	198	卤鸡腿 .....	208
香菜肺片 .....	189	风干牛肉 .....	199	盐焗鸡 .....	208
水晶皮冻 .....	190	五香牛肉 .....	199	香辣鸡翅 .....	208
手工皮冻 .....	190	酱牛肉 .....	199	滇味辣凤爪 .....	209
水晶猪皮 .....	190	鸽蛋拌牛杂 .....	200	卤味凤爪 .....	209
大刀耳片 .....	191	灯影牛肉 .....	200	柠檬凤爪 .....	210
拌耳丝 .....	191	麻辣卤牛肉 .....	201	盐焗凤爪 .....	210
千层猪耳 .....	192	葱姜牛肉 .....	201	泰式凤爪 .....	211
拌口条 .....	192	麻辣牛肉 .....	202	拌鸡胗 .....	211
拌肥肠 .....	193	麻辣牛筋 .....	202	红油鸭块 .....	212
酱卤花肠 .....	193	夫妻肺片 .....	203	辣拌烤鸭片 .....	212
虎皮霸王肠 .....	193	凉拌牛百叶 .....	203	盐水鸭 .....	212



卤水掌翼..... 213	家常拌鸭脖..... 214	贡菜拌鹅肠..... 216
老醋拌鸭掌..... 213	卤鸭肠..... 215	汾酒炆鹅肝..... 217
海蜇鸭下巴..... 214	豉油皇乳鸽..... 215	卤水鹅头..... 217
卤水鸭头..... 214	麻辣鹅肠..... 216	凉吃狗肉..... 217

## 鲜香水产



红油带鱼片..... 220	酱牡蛎..... 235	凉拌海蜇头..... 251
凉拌鱼丝..... 220	卤水花雕虾..... 236	凉拌海蜇萝卜丝..... 252
葱拌小银鱼..... 221	韭菜拌虾仁..... 236	蜇头拌黄瓜..... 252
红油鱼块..... 221	拌虾米..... 237	海蜇头..... 253
酱汁剥皮鱼..... 222	椒盐河虾..... 238	酸辣海蜇..... 253
香辣剥皮鱼..... 222	椒盐虾仔..... 238	港式海蜇头..... 254
香辣沙丁鱼..... 223	炆拌泥鳅..... 239	鸡丝海蜇..... 254
拌河鱼干..... 223	辣子泥鳅..... 239	黄瓜海蜇..... 254
香菜银鱼干..... 224	炆拌小银鱼..... 239	蒜香海蜇丝..... 255
五香鱼块..... 224	卤水冻鲜鱿..... 240	陈醋蜇头..... 255
红油沙丁鱼..... 224	酸辣鱿鱼卷..... 240	五香海蜇皮..... 256
香辣马面鱼..... 225	香葱拌海肠..... 241	刺身大连赤贝..... 256
花生米拌鱼皮..... 225	酸辣海参..... 241	斑鱼刺身..... 256
芝麻拌墨鱼..... 226	北海太子参..... 241	冰镇素鲍鱼..... 257
三色鱼条..... 226	蛤蜊黄瓜..... 242	加吉鱼刺身..... 257
鱿鱼丝拌粉皮..... 227	老醋黄瓜拌蛤蜊..... 242	象牙贝刺身..... 258
青葱拌银鱼..... 227	黄瓜蛤蜊肉..... 242	金鳞鱼刺身..... 258
鲜椒鱼片..... 228	香醉银蚶..... 243	什锦刺身拼盘..... 259
鱿鱼三丝..... 228	潮式腌黄沙蚬..... 244	平目鱼刺身..... 259
五彩银针鱿鱼丝..... 228	凉拌花甲..... 244	金枪鱼背刺身..... 260
纯鲜墨鱼仔..... 229	姜葱蚬子..... 245	风味刺身拼..... 260
胡萝卜脆鱼皮..... 229	凉拌素鲍..... 245	半生金枪鱼刺身..... 261
心有千千结..... 230	拌田螺肉..... 246	和风刺身锦绣..... 261
芥味鱼皮..... 231	香葱拌螺片..... 246	章红鱼刺身..... 262
三色鱼皮..... 231	拌海螺..... 247	金枪鱼刺身..... 262
爽口鱼皮..... 231	海螺拉皮..... 247	章鱼刺身..... 263
萝卜丝拌鱼皮..... 232	冰镇油螺..... 247	芥辣海胆刺身..... 264
银芽拌鱼皮..... 232	小米椒拌田螺..... 248	元贝刺身..... 264
麻辣鱼皮..... 233	娃娃菜拌海蜇..... 248	紫苏三文鱼刺身..... 265
开心鱼皮..... 233	黄花菜拌海蜇..... 249	三文鱼活作..... 266
酱鳕鱼子..... 234	凉拌海蜇..... 249	章红鱼活作..... 266
酱鱼肠..... 234	凉拌海蜇丝..... 250	柠檬北极贝刺身..... 267
盐渍鱿鱼..... 234	豆瓣海蜇头..... 250	芥辣北极贝刺身..... 267
盐渍螃蟹..... 235	老醋蜇头..... 251	三文鱼刺身..... 268



三文鱼黄瓜刺身 .....	268	大八爪刺身.....	274	锦绣刺身拼盘 .....	280
三文鱼腩刺身 .....	269	象拔蚌刺身.....	274	日式青龙刺身 .....	280
日式三文鱼刺身 .....	269	刺身加拿大象拔蚌.....	275	鲑鱼活作.....	281
白豚肉刺身.....	270	鲜虾刺身 .....	276	九节虾刺身.....	281
什锦海鲜刺身拼盘.....	270	龙虾刺身 .....	276	日式冻花螺.....	282
剑鱼腩刺身.....	271	花螺刺身 .....	277	海胆刺身 .....	282
豪华刺身拼盘 .....	271	鲍鱼刺身拼盘 .....	277	汉和刺身拼盘 .....	283
柠檬希鲛鱼刺身 .....	272	味淋浸响螺.....	278	多宝鱼活作.....	283
希鲛鱼刺身.....	272	刺身百灵菇.....	278		
北极贝刺身.....	273	日式汉和鲍.....	279		
汉和芥篮刺身拼盘.....	273	日式刺身 .....	279		

## 营养沙拉



果丁酿彩椒.....	286	生菜珍珠沙拉 .....	298	香煎银鳕鱼露笋沙拉 .....	311
果蔬沙拉 .....	286	土豆蔬果沙拉 .....	298	吞拿鱼沙拉.....	312
带子肉果蔬沙拉 .....	287	鸡蛋蔬菜沙拉 .....	299	海鲜沙拉船.....	312
鲜果沙拉 .....	287	鸡冠草沙拉.....	299	带子墨鱼沙拉 .....	313
水果沙拉 .....	287	加州沙拉 .....	300	泰式海鲜沙拉 .....	313
玉米笋沙拉.....	288	扒什菜沙拉.....	300	吉列石斑沙拉 .....	313
鲜蔬沙拉 .....	288	玉米沙拉 .....	301	海鲜意大利粉沙拉.....	314
什菜沙拉 .....	289	沙司桂花山药.....	301	白萝卜沙拉.....	314
梨椒海皇粒.....	289	年糕沙拉 .....	302	烟三文鱼沙拉 .....	315
青木瓜沙拉.....	290	沙拉面包卷.....	302	蚶柳青瓜沙拉 .....	315
木瓜蔬菜沙拉 .....	290	厨师沙拉 .....	303	烧肉沙拉 .....	316
夏威夷木瓜沙拉 .....	291	火腿沙拉 .....	303	万德福沙拉.....	316
地瓜包菜沙拉 .....	291	金丝虾沙拉.....	304	蚶子水果沙拉 .....	317
木瓜虾沙拉.....	292	火龙果桃仁炸虾球.....	304	美果鲜贝 .....	317
黄瓜西红柿沙拉 .....	292	果蔬奇妙泰河虾 .....	304	海带沙拉 .....	318
芦笋蔬菜沙拉 .....	293	芦笋鲍鱼沙拉卷 .....	305	茼蒿沙拉 .....	318
土豆玉米沙拉 .....	293	龙虾沙拉 .....	306	风铃草沙拉.....	318
土豆沙拉 .....	294	鲜虾沙拉 .....	306	奶参沙拉 .....	319
土豆泥沙拉.....	294	鲜虾芦笋沙拉 .....	307	五色豆芽沙拉 .....	319
葡国沙拉 .....	294	虾仁菠萝沙拉 .....	308	人参沙拉 .....	319
什锦生菜沙拉 .....	295	蟹子沙拉 .....	308		
蔬菜沙拉 .....	295	鱼子水果沙拉盖 .....	309		
苹果草莓沙拉 .....	296	金枪鱼玉米沙拉 .....	309		
营养蔬果沙拉 .....	296	金枪鱼沙拉.....	309		
白萝卜芝麻沙拉 .....	297	吞拿鱼鲜果沙拉 .....	310		
海带沙拉 .....	297	吞拿鱼豆角沙拉 .....	310		
蔬果秋葵沙拉 .....	297	吞拿鱼酿西红柿 .....	311		







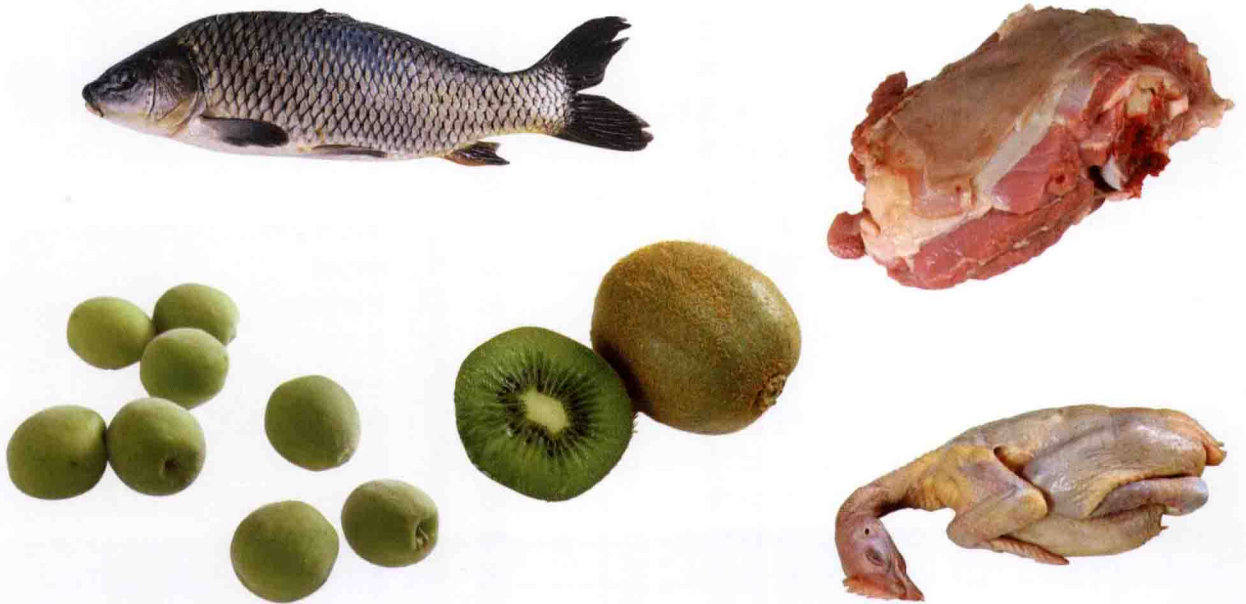
序言 | Preface

# 荤素巧搭配 营养又美味





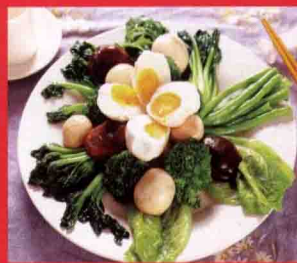
菜式层出不穷，酸甜咸辣面面俱到。  
凉拌不但清脆爽口，而且蔬菜营养不会流失，更加绿色健康。  
在此，大厨将会为你介绍各种色香味美的凉拌菜做法。





# Cold Food in Sauce

# General Knowledge



名厨献妙计 × 美味有诀窍

---

## 图书在版编目 (CIP) 数据

凉拌菜圣经/陈志田主编. — 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2012. 4

ISBN 978-7-5388-7124-1

I. ①凉… II. ①陈… III. ①凉菜—菜谱 IV. ①TS972. 121

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第060126号

## 凉拌菜圣经

LIANGBANCAI SHENGJING

主 编 陈志田

责任编辑 项力福 刘红杰

封面设计 景雪峰

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 电传: (0451) 53642143

网址: [www.lkcbs.cn](http://www.lkcbs.cn) [www.lkpub.cn](http://www.lkpub.cn)

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市彩美印刷有限公司

开 本 600mm×1020mm 1/10

印 张 32

字 数 250千字

版 次 2012年8月第1版 2012年8月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7124-1/TS·462

定 价 48.00元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

---





# 目录

序 言 .....2



## 凉拌常识



- |                    |                        |                     |
|--------------------|------------------------|---------------------|
| 凉菜的常见制法与调味料.. 12   | 不同蔬菜的凉拌方法与配料..... 16   | 凉菜拼盘方法..... 21      |
| 一盘好凉菜的要求..... 13   | 拌凉菜的方法对营养的影响..... 17   | 泡菜的制作技巧..... 22     |
| 美味凉拌菜怎样“拌”..... 14 | 凉菜的30种调味汁的配制方法..... 19 | 制作和食用蔬菜沙拉的窍门.... 23 |

## 凉拌素菜



- |                  |                 |                |
|------------------|-----------------|----------------|
| 花生拌菠菜..... 26    | 芥蓝桃仁..... 37    | 雪里蕻拌椒圈..... 46 |
| 凉拌菠菜..... 26     | 爽口芥蓝..... 37    | 八宝菜心..... 47   |
| 姜汁时蔬..... 27     | 芥蓝拌腊八豆..... 37  | 炆拌茼蒿..... 47   |
| 口口香..... 27      | 西芹苦瓜..... 38    | 生拌茼蒿..... 47   |
| 宝塔菠菜..... 27     | 姜汁西芹..... 38    | 蒜蓉益母草..... 48  |
| 风味豆角..... 28     | 西芹拌芸豆..... 38   | 风味茼蒿..... 48   |
| 家乡豆角..... 28     | 玉米芥蓝拌杏仁..... 39 | 凉拌枸杞芽..... 49  |
| 风味豇豆节..... 28    | 西芹拌草菇..... 39   | 炆拌萝卜苗..... 49  |
| 凉拌豆角..... 29     | 香橙拌西芹..... 39   | 凉拌香椿..... 49   |
| 炆拌豇豆..... 29     | 芹菜拌干丝..... 40   | 干椒炆拌茼蒿..... 50 |
| 芥辣拌双豆..... 30    | 芹蘸酱..... 40     | 葱油万年青..... 50  |
| 荷兰豆百合..... 30    | 西芹拌桃仁..... 41   | 生拌莲蒿..... 50   |
| 彩椒四季豆..... 31    | 酱汁西芹..... 41    | 凉拌龙须菜..... 51  |
| 姜汁豇豆..... 31     | 花生拌芹菜..... 41   | 香油贡菜..... 51   |
| 荷兰豆拌蹄根..... 32   | 玫瑰西芹..... 42    | 客家一绝..... 52   |
| 蒜蓉拌荷兰豆..... 32   | 凉拌芹菜叶..... 42   | 三色姜芽..... 52   |
| 荷兰豆拌菊花..... 33   | 清口芹菜叶..... 43   | 香辣折耳根..... 52  |
| 凉拌四季豆..... 33    | 香芹油豆丝..... 43   | 拌桔梗..... 53    |
| 菊花瓣拌四季豆..... 33  | 香干杂拌..... 43    | 农家杂拌..... 53   |
| 生熟蒜蓉捞荷兰豆..... 34 | 葱油西芹..... 44    | 大丰收..... 53    |
| 香菜桃仁..... 34     | 杂锦拌桃仁..... 44   | 炆拌枸杞苗..... 54  |
| 凉拌五仁..... 35     | 野蘑菇拌菜心..... 45  | 香干马兰头..... 54  |
| 核桃仁拌木耳..... 35   | 米椒广东菜心..... 45  | 笋丝折耳根..... 54  |
| 冰镇芥蓝..... 36     | 生拌油麦菜..... 45   | 凉拌银鱼秋葵..... 55 |
| 冰浸芥蓝..... 36     | 酸辣空心菜..... 46   | 凉拌折耳根..... 55  |
| 冰镇红椒芥蓝..... 36   | 拌空心菜..... 46    | 川味泡菜..... 56   |