

百姓厨房

彩色分步详解 营养美味一本全



巧做家常凉拌菜

董国成◎等编著

爽拌
竹笋

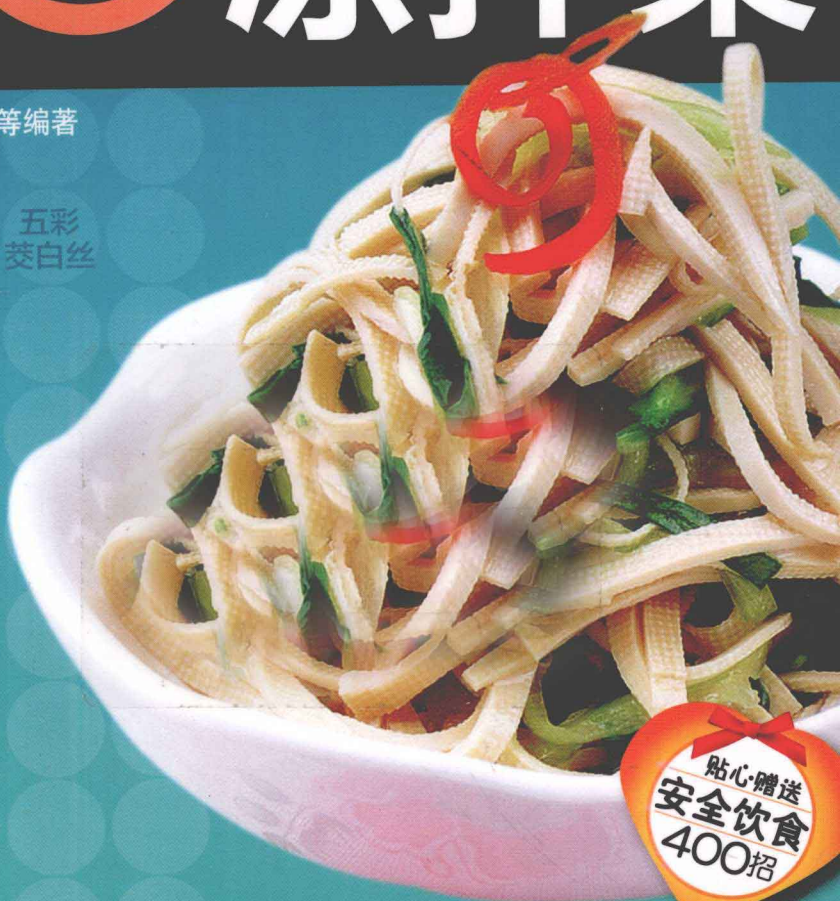
五彩
茭白丝

油泼
茭瓜

五彩
皮蛋

瓜香
口条

卤味
鸡杂



贴心赠送
安全饮食
400招



化学工业出版社

百姓厨房



巧做家常凉拌菜

董国成◎等编著



化学工业出版社

·北京·

本书所收录的凉菜共分为四季时蔬类、美味肉食类和鲜味十足水产类三大类。为了方便读者查找，每种类型的凉菜，分别根据所选食材的不同又进行了细分。菠菜、茼蒿、猪肉、鸡肉还有鱿鱼等，您需要烹饪哪种食材，就可以按照菜谱的目录寻找自己需要的。每种蔬菜、肉类还有海鲜，不论是挑选的技巧、所含的营养成分还是烹饪时的小技巧，都为您进行了详细的介绍。

本书还用分步详解图的方式为大家展示了每道菜的详细制作过程，以及每道菜的保健功效。是一本能够丰富您餐桌的指导书，也是一本能帮您度过炎炎夏日的凉拌菜宝典。

图书在版编目 (CIP) 数据

巧做家常凉拌菜 / 董国成等编著. —北京: 化学工业出版社, 2011.8
(百姓厨房)

ISBN 978-7-122-11493-8

I.巧… II.董… III.凉菜-菜谱 IV. TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第107580号

责任编辑: 李娜

装帧设计: 水长流文化发展有限公司

责任校对: 洪雅姝

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印装: 北京画中画印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张10 字数188千字 2011年9月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80元

版权所有 违者必究

目录



PART

1

四季时蔬类

■ 油菜

- 01 粉条拌油菜 3
- 02 小油菜拌三样 4

■ 菠菜

- 01 小拌菠菜 6
- 02 腐竹菠菜拌虾米 7

■ 茼蒿

- 01 麻辣花生拌茼蒿 9
- 02 蒿子秆拌豆腐干 10

■ 韭菜

- 01 韭菜碎拌蛋皮 12
- 02 老妈子拌韭菜 13

■ 白菜

- 01 老醋白菜 15
- 02 山椒泡白菜条 16

■ 茭白

- 01 凉拌茭白 18
- 02 五彩茭白丝 19

■ 莴笋

- 01 脆拌莴笋丝 21
- 02 椒油炆莴笋 22

■ 竹笋

- 01 油吃竹笋 24
- 02 竹笋拌香干 25

■ 冬笋

- 01 爽拌冬笋 27
- 02 冬笋拌瓜片 28

■ 蒜薹

- 01 家常拌蒜薹 30
- 02 麻酱拌蒜丝 31

■ 豆角

- 01 炆拌豆角 33
- 02 腌泡豆角 34

■ 芸豆

- 01 三色芸豆丝 36
- 02 煎拌芸豆节 37

■ 土豆

- 01 美味土豆丝 39
- 02 芹菜土豆丝拌辣椒 40
- 03 老醋土豆丝 41

■ 莲藕

- 01 乡下拌藕条 43
- 02 粉条拌藕片 44

■ 胡萝卜

- 01 凉拌胡萝卜丝 46
- 02 凉皮拌胡萝卜 47

■ 青萝卜

- 01 糖醋萝卜丝 49

- 02 婆婆拌萝卜皮50
- 白萝卜
 - 01 果汁拌白萝卜52
 - 02 白萝卜拌皮蛋53
- 芹菜
 - 01 红椒炆芹菜55
 - 02 老醋木耳芹菜56
- 茭瓜
 - 01 凉拌茭瓜58
 - 02 茭瓜拌虾米59
- 冬瓜
 - 01 氽拌冬瓜61
 - 02 杏仁拌冬瓜62
- 黄瓜
 - 01 老醋黄瓜64
 - 02 三丝拌黄瓜65
- 木耳
 - 01 蒜泥皮蛋木耳67
 - 02 芥末木耳68
- 银耳
 - 01 冰糖银耳70
 - 02 珊瑚莲子银耳71
- 山药
 - 01 水果拌山药丝73
- 02 香甜山药泥74
- 牛蒡
 - 01 泡腌牛蒡76
 - 02 火腿拌牛蒡丝77
- 豆腐
 - 01 特色拌豆腐79
 - 02 圆葱末拌豆腐80
 - 03 辣拌豆腐丁81
- 豆腐皮
 - 01 青菜叶拌豆腐皮83
 - 02 卤豆皮拌辣椒84
 - 03 豆腐皮拌三丝85
- 松花蛋
 - 01 姜丝蒜香皮蛋87
 - 02 五彩皮蛋88
 - 03 皮蛋拌菠菜89
- 杏仁
 - 01 甜拌杏仁91
 - 02 杏仁莲子拌青瓜92
- 南瓜
 - 01 凉拌南瓜丝94
 - 02 南瓜丁拌杏仁95
- 绿豆芽
 - 01 掐拌豆芽97
 - 02 腐汁拌豆芽98



PART

2 美味肉食类



- 猪肉
 - 01 麻酱拌肉丝101
 - 02 滑拌肉丝102
 - 03 肉丝粉条103
- 猪肝
 - 01 蘸吃猪肝105
 - 02 小拌猪肝106
 - 03 猪肝枸杞拌青菜107

▪ 羊肉

- 01 羊肉拌青笋 109
- 02 粉条豆芽拌羊肉丝 110
- 03 黄豆芽拌羊肉 111

▪ 鸡肉

- 01 酸辣鸡丝 113
- 02 三色鸡丝 114
- 03 鸡片莴苣拌木耳 115

▪ 鸡脚

- 01 辣卤鸡脚 117
- 02 小米辣泡鸡脚 118
- 03 酱鸡脚 119

▪ 兔肉

- 01 炆拌兔肉 121
- 02 葱味拌兔肉 122
- 03 油泼萝卜兔肉 123



PART

3

鲜味十足水产类



▪ 鱿鱼肉

- 01 葱拌鱿鱼丝 126
- 02 川婆婆拌鱿鱼花 127
- 03 火腿青菜拌鱿鱼 128

▪ 海螺

- 01 老醋木耳螺片 130
- 02 青瓜拌螺片 131
- 03 西蓝花拌螺片 132

▪ 虾仁

- 01 姜汁茼蒿拌虾仁 134
- 02 虾仁拌青笋 135
- 03 红椒丁拌虾仁 136

▪ 扇贝

- 01 菠菜木耳拌扇贝 138
- 02 扇贝炆黄瓜 139

▪ 香螺

- 01 特色拌香螺肉 141
- 02 红油香螺 142

▪ 金枪鱼

- 01 炆拌金枪鱼 144
- 02 油浇金枪鱼 145

▪ 银鱼

- 01 银鱼葱丝拌菜心 147
- 02 姜末银鱼 148

▪ 干贝

- 01 五样拌干贝 150
- 02 干贝拌青瓜 151

▪ 多味鱼

- 01 蒸拌多味鱼 153
- 02 麻辣多味鱼 154



PART

1

四季时蔬类





四季时蔬类

油菜



巧选油菜

- 1 油菜要选用色泽较绿，新鲜而没有黄色叶子的进行烹制。
- 2 油菜一般有三种：一种是个较矮但茎帮较大的，另一种是较高的叶子也较大，还有一种就是非常小的，可以根据个人口味进行灵活选择。



巧当营养师

- 1 油菜含有人体所需的丰富营养成分，比如：胡萝卜素、维生素C及钙、铁等。
- 2 据权威研究发现，经常食用油菜对人体不但具有促进血液循环、消炎、消肿、止痛、明目的人群有食疗功效，而且对于经常食用的女性朋友具有明显的美容、润肤的特殊食疗作用。



巧学厨艺

- 1 油菜在选购时要嫩的，嫩的成菜后没有老筋。
- 2 油菜在氽烫的时候时间不要过长，锅内水开起后再下入油菜，待再次开起油菜色泽翠绿时要迅速捞起投凉，为了保持色泽翠绿可以调入点精盐和油，拌制前要把水分控净，不然水分太大，反而影响口味啊！
- 3 油菜的泥沙较难清洗，可以先用水浸泡一会，再进行漂洗就容易多了。
- 4 花生酱一定要慢慢地调至均匀，在调制时可以放入少许的凉白开来减少其稠度，不然成菜口味较差。



粉条拌油菜



保健功效

经常食用此菜具有开胃进食、健脾胃的功效，特别对于营养不良的人若能经常食用具有不错的效果。



■ 所需食材

油菜300克、水发粉条15克。

■ 调味料

盐、鸡粉、花椒油、白糖各适量。



我们一起做



1. 将油菜择洗干净，切成四半，入沸水内焯烫，捞起投凉，控净水分。



2. 将水发粉条洗净，切成段，用开水烫一下，过凉控净水分待用。



3. 将油菜、水发粉条用盐、鸡粉、花椒油、白糖拌匀即可。

02

小油菜拌三样

保健功效

经常食用此菜具有健脾、助消化、抑制高血压、润肺等效果。



所需食材

油菜200克、水发腐竹、胡萝卜、水发木耳各35克。

调味料

盐、味精、辣椒油、葱油各适量。



我们一起做



1. 将油菜洗净，切成段焯水，过凉控水。
2. 将水发腐竹洗净切成段，胡萝卜去皮洗净切成丝，水发木耳洗净切成丝均焯水，投凉控净水分待用。
3. 将油菜、水发腐竹、胡萝卜、水发木耳用盐、味精、辣椒油、葱油拌匀即可。

四季时蔬类

菠菜


 巧选菠菜

- 1 菠菜要选用色泽匀称、没有揉烂的为最佳。
- 2 随着季节的变化，在秋季菠菜的口感比较绵甜、爽滑。
- 3 在冬季里大多数都是大棚里的，其外观整齐、较高，但是口感不如菜农在农田种植的美味。

 巧当营养师

- 1 菠菜含有多种维生素，其铁的含量极为丰富。
- 2 经常食用菠菜具有补血、降血压、通肠健胃的功效。
- 3 现代医学证明经常食用菠菜对于高血压、糖尿病、便血、便秘等人群具有明显的食疗效果。

 巧学厨艺

- 1 菠菜因含有叶酸，所以要经过焯水处理后才能食用，营养成分才能被人体充分吸收。
- 2 菠菜在焯水时不要过大，一般菠菜变至翠绿即可，不宜久烫，否则口感就没有那么爽滑啦。



小拌菠菜

保健功效

经常食用此菜具有
开胃、益五脏、解毒、
美容除皱的特殊效果。



所需食材

菠菜300克、水发粉丝
20克。

调味料

盐、蒜汁、芝麻油、姜末
各适量。



我们一起做



1. 将菠菜洗净，焯水过
凉，切成段控水。



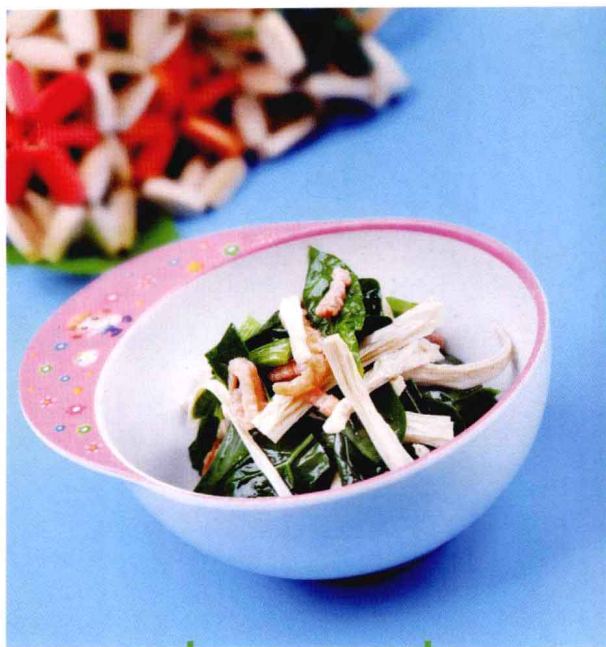
2. 将水发粉丝用开水稍烫
切成段待用。



3. 将蒜汁、盐、姜末调匀，
加入菠菜、水发粉丝，
调入芝麻油拌匀即可。



腐竹菠菜拌虾米



保健功效

经常食用此菜具有降压、补血、强化骨骼的效果。



■ 所需食材

菠菜250克、水发腐竹50克、虾米10克。

■ 调味料

盐、味精、花椒油、香醋各适量。



我们一起做



1. 将菠菜洗净焯水过凉，切成段。



2. 将水发腐竹焯水过凉切成粗丝，虾米用温水发透待用。



3. 将虾米用盐、味精、香醋稍拌，再加入菠菜、腐竹，调入花椒油拌匀即可。



四季时蔬类

茼蒿



巧选茼蒿

- 1 茼蒿要选用秆子较细的，叶子嫩而新鲜的烹制食用。
- 2 茼蒿不要久放，因储存较为困难，存放时间长了其口味及口感都会变得很差。



巧当营养师

- 1 茼蒿含有多种氨基酸、胡萝卜素、钙、铁、磷及维生素C等成分。
- 2 茼蒿具有化痰、止咳、活血散瘀的功效。
- 3 经常食用茼蒿对于视力模糊、咽喉痛、心烦意乱、消化不良、厌食等人群都有明显的食疗效果。

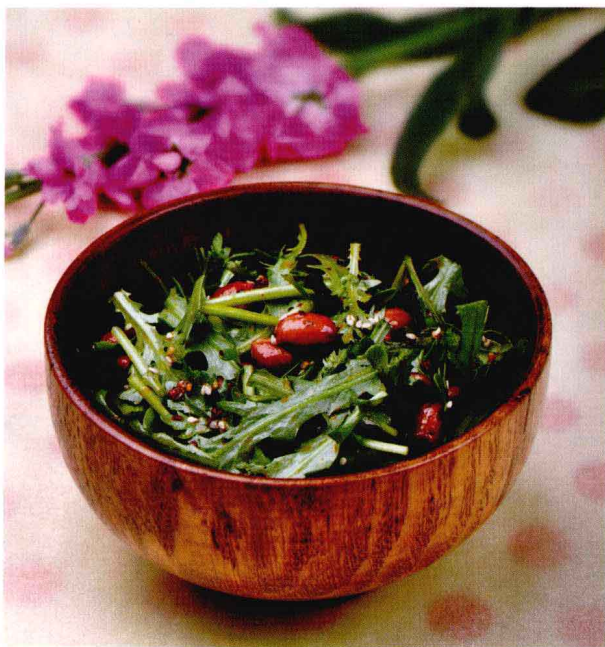


巧学厨艺

- 1 茼蒿在烹制时，若先放在开水氽烫、控水再进行烹炒，水分不但会很少，而且口味也会更加美味。
- 2 茼蒿在焯烫时，要待水开起，再下入茼蒿。千万不要放在水里煮，那样口感及色泽都会变得很差，会直接影响成菜效果。



麻辣花生拌茼蒿



保健功效

经常食用此菜具有养胃、健脾、开胃进食等效果。



所需食材

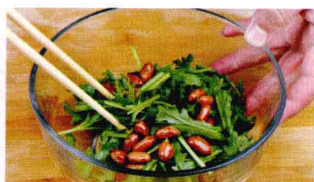
茼蒿175克、花生米100克。

调味料

花椒盐、辣椒面、白芝麻、香油各适量。



我们一起做



1. 将茼蒿洗净切成小段。
2. 将花生米拣去杂质，放在锅内用油炒熟，盛出待用。
3. 将茼蒿用花椒盐、辣椒面、白芝麻稍拌，再加入花生米，调入香油拌匀即可。



02

蒿子秆拌豆腐干

保健功效

经常食用此菜具有健脾、益五脏、润肠等效果。



所需食材

苘蒿秆200克、豆腐干125克。

调味料

酱油、蒜泥、香醋、芝麻油各适量。



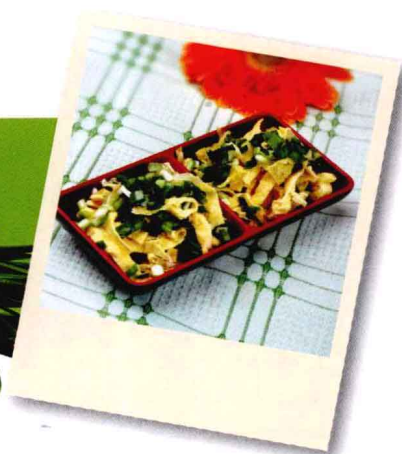
我们一起做



1. 将苘蒿秆洗净切成段。
2. 将豆腐干洗净切成丝待用。
3. 将蒜泥、酱油、香醋、芝麻油调匀，放入苘蒿秆、豆腐干拌匀即可。

四季时蔬类

韭菜


 巧选韭菜

- 1 韭菜一般要选用茎较短的，色泽深绿的，其韭香味浓郁，无论怎样食用都很美味。
- 2 韭菜茎较大而且发白的一般多为大棚里的，虽然看起来很诱人，但是口味不是那么好。

 巧当营养师

- 1 韭菜含有蛋白质、脂肪、钙、铁、磷、维生素、胡萝卜素等成分。
- 2 韭菜具有补肾壮阳、健胃等功效。
- 3 研究表明经常食用韭菜对于男子遗精、肾虚、大便干结、癌症等患者都有明显的食疗作用，所以说经常食用韭菜是好处多多的。

 巧学厨艺

- 1 韭菜茎部的泥沙较难清洗，可以先用清水浸泡2分钟，然后淘洗，即可清除干净。
- 2 韭菜在烹炒时要用大火快炒，更要控制好火候，切忌不要过大，否则口感不好，而且营养成分也会流失很多，一般说炒至断生即可，也就是没有辛辣味为最佳。