

DAZHONG CAIPU



10元系列



# 大众菜谱

凉拌菜

本书编写组编



中国轻工业出版社

10元系列



大众菜谱

江苏工业学院图书馆  
凉拌菜肴

本书编写组 编



中国轻工业出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

大众菜谱——凉拌菜 / 本书编写组编. —北京:  
中国轻工业出版社, 2003.3  
(10元系列)  
ISBN 7-5019-3909-8

I. 大... II. 本... III. 凉菜—菜谱  
IV. TS9 2.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第005779号

责任编辑: 白洁    责任终审: 劳国强    封面设计: 王欣  
版式设计: 王欣    责任校对: 郎静瀛    责任监印: 吴京一

\*

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

发行电话: 010-65121390

印 刷: 北京工大印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2003年3月第1版                      2003年3月第1次印刷

开 本: 787×1092 1/24                      印张: 8

字 数: 211千字                              印数: 1-10100

书 号: ISBN 7-5019-3909-8/TS·2325

定 价: 10.00元

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·

中国轻工业出版社读者服务部电话: 010-65241695 传真: 010-85111730



# 编者的话

饮食应该是生活中的情趣、平淡中的温馨。如何能为家人准备出美味加营养的三餐,吃出健康,吃出美丽?为此,我们编辑策划了这套《10元系列》大众菜谱生活图书。花上10元钱,动点心思,您很快就可以在家人和朋友面前展示烹饪绝活。

《大众菜谱》自1973年出版发行以来,共计发行了300多万册,深受广大读者欢迎。30年的时间,我们的生活 在改变,我们的观念在改变,您的拿手家常菜是不是也在变化提高呢?您不想把如今菜市场上的新鲜玩意儿摆上您的餐桌吗?您不想用山南海北的菜式重新装点一下您老三样的生活吗?全新改版后的《新版大众菜谱》,新颖的开本形式,活泼的版式设计,便捷的检索功能,实用的小贴士(TIPS),都将带给您人性化的服务。

《大众菜谱——凉拌菜》精选了

将近180多道家庭凉菜,兼顾南北口味,照顾到了各种原料,根据这些菜,您能举一反三,做出各种风味、各种材料的凉菜,这本书绝对让您物超所值。当然,由于编写匆忙,书中也会有许多错误之处,我们真诚希望您跟我们联系,提出宝贵意见。

本书的编写得到了祁澜老师的大力支持,她编写了书中许多菜谱,在此表示深深的谢意。

此书彩插的菜品制作得到了北京东北虎鑫菜馆的大力支持,在此特别要感谢李生先生和陈贻均先生的鼎力相助。

编者





# 目

# 录

## 蔬菜类

1 姜丝拌白菜 .....	1	24 葱油汁萝卜丝 .....	24
2 炆糖醋白菜心 .....	2	25 白萝卜沙拉 .....	25
3 盐渍白菜 .....	3	26 胡萝卜拌魔芋 .....	26
4 苾菜拌粉丝 .....	4	27 姜汁扁豆 .....	27
5 香糟苾菜 .....	5	28 蒜泥拌茄片 .....	28
6 甜面酱拌苾菜 .....	6	29 火腿拌茄泥 .....	29
7 小油菜拌花生 .....	7	30 香菇鸡毛菜 .....	30
8 芝麻拌小油菜 .....	8	31 糖醋苜蓝 .....	31
9 炆油菜梗 .....	9	32 芥兰沙拉 .....	32
10 泡渍什锦菜丝 .....	10	33 蜜汁西红柿 .....	33
11 拌糖醋芹菜 .....	11	34 蘑菇拌马兰头 .....	34
12 火腿末拌芹菜叶 .....	12	35 拌双笋 .....	35
13 炆脆皮黄瓜 .....	13	36 拌豌豆苗 .....	36
14 海米拌黄瓜 .....	14	37 浇汁白薯丝 .....	37
15 拌黄瓜金针菇 .....	15	38 酸汁红菜头 .....	38
16 甜酸黄瓜条 .....	16	39 甜酸姜片 .....	39
17 希腊式黄瓜沙拉 .....	17	40 糖醋菠萝藕 .....	40
18 蒜泥拌莴笋丝 .....	18	41 酸辣藕片 .....	41
19 笋片拌菜花 .....	19	42 炆凉薯丝 .....	42
20 油吃莴笋 .....	20	43 凉拌西瓜皮 .....	43
21 圆白菜拌苹果 .....	21	44 酸辣荸荠片 .....	44
22 芦笋沙拉 .....	22	45 豆芽拌莴笋肉丝 .....	45
23 麻辣萝卜丝 .....	23	46 拌绿豆芽 .....	46

47	鱼香银芽 .....	47	54	萝卜蔬菜沙拉 .....	54
48	拌生菜 .....	48	55	薄片牛蒡沙拉 .....	55
49	开洋雪里蕻 .....	49	56	火腿土豆沙拉 .....	56
50	糟冬笋 .....	50	57	黄油土豆泥 .....	57
51	炆冬笋 .....	51	58	水果沙拉 .....	58
52	凉拌苦瓜 .....	52	59	拌梨片 .....	59
53	蔬菜沙拉 .....	53	60	芝麻苔菜 .....	60

## 豆制品、蛋类

61	南味小葱拌豆腐 .....	61	74	麻辣豆丝 .....	74
62	葱油咸蛋豆腐 .....	62	75	五味干丝 .....	75
63	凉拌皮蛋豆腐 .....	63	76	拌腐竹 .....	76
64	菠菜末拌豆腐 .....	64	77	三鲜腐竹 .....	77
65	枸杞头拌芥末豆腐 .....	65	78	香菇丝拌豆腐丝 .....	78
66	麻酱拌香椿豆腐 .....	66	79	拌海米豆腐丝 .....	79
67	虾米拌豆腐 .....	67	80	蒜叶干张 .....	80
68	蛋拌豆腐 .....	68	81	素火腿 .....	81
69	萝卜丝拌油豆腐 .....	69	82	素鸡 .....	82
70	香干拌芹菜 .....	70	83	什锦粉皮 .....	83
71	香干拌马兰头 .....	71	84	松花蛋拌粉皮 .....	83
72	雪里蕻拌豆腐干 .....	72	85	蛋皮沙拉 .....	85
73	葱椒刷把香干 .....	73			

# 目

# 录

## 畜禽类

86	蒜泥白肉 .....	86	109	红油耳片 .....	109
87	怪味白肉 .....	87	110	拌生菜火腿 .....	110
88	香椿白肉丝 .....	88	111	干拌牛肉 .....	111
89	肉丝拌酸菜 .....	89	112	糟火腿 .....	112
90	拌肉丝菠菜粉皮 .....	90	113	牛肉拌三丝 .....	113
91	拌麻辣肉皮 .....	91	114	凉拌牛肚 .....	114
92	辣味肉皮冻 .....	92	115	拌牛舌 .....	115
93	芥末水晶肘 .....	93	116	怪味鸡块 .....	116
94	肘子肉拌三丝 .....	94	117	香酥鸡 .....	117
95	糖醋排骨 .....	95	118	冻鸡 .....	118
96	沙茶酱排骨 .....	96	119	咖喱汁拌鸡肉粉丝 .....	119
97	酱肉 .....	97	120	水晶凤爪 .....	120
98	冰糖肉方 .....	98	121	鱼香凤翅 .....	121
99	叉烧肉 .....	99	122	叉烧鸡翅 .....	122
100	腊肉 .....	100	123	盐水肫花 .....	123
101	卤猪蹄 .....	101	124	小黄瓜鸡胗 .....	124
102	熏肉粉肠 .....	102	125	芝麻韭菜拌鸡肉 .....	125
103	炆腰片 .....	103	126	鸡丝海蜇 .....	126
104	芝麻酱拌腰片 .....	104	127	三皮丝 .....	127
105	拌莴笋肚丝 .....	105	128	冻鸭 .....	128
106	猪肝拌什锦菜 .....	106	129	咖喱鸭舌 .....	129
107	芝麻椒盐口条 .....	107	130	拌鸭掌 .....	130
108	凉拌耳丝 .....	108	131	水晶鸭舌 .....	131

- 132 葱拌羊肉 ..... 132  
133 麻酱白切羊肉 ..... 133

- 134 拌兔肉丁 ..... 134  
135 椒麻兔丝 ..... 135

## 水产品类

- 136 白灼基围虾 ..... 136  
137 醉虾 ..... 137  
138 椒盐脆皮虾 ..... 138  
139 糖炙油虾 ..... 139  
140 腐乳炆虾 ..... 140  
141 虾松 ..... 141  
142 糖醋小黄鱼 ..... 142  
143 五香鱼 ..... 143  
144 蒸腐乳鱼块 ..... 144  
145 蒜汁鱼片 ..... 145  
146 熏鱼 ..... 146  
147 暴腌鱼 ..... 147  
148 芥末鱼片 ..... 148  
149 酸辣巴鱼 ..... 149  
150 烧鱼块 ..... 150  
151 炸银鱼 ..... 151

- 152 酥香鲫鱼 ..... 152  
153 烤鱼串 ..... 153  
154 香糟带鱼 ..... 154  
155 葱油拌海参 ..... 155  
156 腌毛蟹 ..... 156  
157 蟹肉鸡蛋 ..... 157  
158 凉拌蟹肉丝 ..... 158  
159 白灼蛭子 ..... 159  
160 凉拌海蜇皮 ..... 160  
161 海蜇头拌萝卜 ..... 161  
162 凉拌海带丝 ..... 162  
163 银芽海带丝 ..... 163  
164 芝麻海带结 ..... 164  
165 花椒拌海带萝卜 ..... 165  
166 海带拌粉丝 ..... 166  
167 拌蔓菁裙带菜 ..... 167





# 目

# 录

## 小菜类

168	蜜汁金枣 .....	168	174	挂霜花生仁 .....	174
169	椒盐土豆片 .....	169	175	香卤落花生 .....	175
170	蜜汁土豆饼 .....	170	176	莲花豆 .....	176
171	咖喱核桃仁 .....	171	177	挂霜白蜜 .....	177
172	椒香腰果 .....	172	178	炸荸荠夹子 .....	178
173	油酥黄豆 .....	173			
<b>TIPS索引</b> .....		179			

## 蔬菜类

## 姜丝拌白菜

1

## ◆ 做法

(1) 将白菜心的菜叶部分切除，只取菜梗，冲洗干净，纵向对开，然后横向切成细丝，放盘内；将生姜刮去皮，洗净，切成细丝(越细越好)，放在白菜丝上。

(2) 将大葱洗净，纵向剖开，再斜切成细丝，放白菜丝上，撒上精盐，拌匀，腌30分钟，滗去渗出的水，加白糖、味精、麻油和辣酱油，拌匀即可食用。

## 原 料

白菜心 ..... 500 克

## 调 料

生姜 ..... 30 克

葱白 ..... 2 根

白糖 ..... 5 克

麻油 ..... 5 克

辣酱油 ..... 10 克

精盐适量

味精少许

TIPS

## 什么是拌

拌是将小型的极易入味成“熟”的原料，经调味品拌和后直接食用的一种方法。凉拌方法适宜于制作凉拌粉皮、凉拌水豆腐、凉拌素腐丝、凉拌嫩茄条、凉拌绿豆芽、凉拌嫩苦瓜、凉拌甘蓝苞、凉拌海带丝、凉拌海蜇皮、凉拌猪肚片、凉拌熟牛肉、凉拌鸡肉丝等等。

## 炆糖醋白菜心

### 原 料

白菜 ..... 500 克

### 调 料

红辣椒 ..... 2 个

鲜姜 ..... 1 小块

白糖 ..... 5 克

麻油 ..... 15 克

醋 ..... 10 克

精盐适量

味精少许

### 做 法

(1) 将白菜帮掰下(留作别用),只取七八层紧裹的菜心,清洗干净,沥干水,切成4厘米长、2厘米宽的条,放盘内,撒上精盐拌匀,腌30分钟,挤干水,将盘中的盐水倒掉,将白菜心放回盘中。将姜洗净,刮去皮,冲洗后切成细丝,撒在腌好的白菜段上。将红辣椒去蒂和子,冲洗干净,切成细丝,撒在腌好的白菜段上。

(2) 将麻油倒炒锅内,置火上烧热后,浇在白菜条上,用碗扣住,20分钟后加入味精、白糖和醋,拌匀即可供食。

### 麻酱汁配方

麻酱汁的一种配方是:芝麻酱5,糖2,酱油5,麻油1,葱花1,胡椒粉1/5,清汤2(质量配比)。

### 做法

- (1) 将白菜茎和叶分开，茎纵向切丝，叶切片。
- (2) 胡萝卜切丝，海带用剪刀细细剪碎。
- (3) 将(1)和(2)盛于碗中，撒盐轻揉，再放上一两个小碟轻压，放置10~15分钟使之腌透入味，倒去水，拌麻油即可食。

### 什么是腌

腌是将原料浸渍于调味汁中，或采用调味料涂擦、拌和排除原料水分和异味，使原料入味并使某些原料具有特殊质感和风味的方法。腌渍方法适宜制作腌酸黄瓜条、腌酸萝卜片、腌酸萝卜丝、腌酸莴笋、腌酸嫩子姜、腌酸嫩辣椒、腌酸嫩豆角、腌酸辣甘蓝、糖腌西红柿、糖腌菠萝、腌酸辣蜇皮、腌牛百叶、腌麻辣鸡丝、腌麻辣牛肉等等。

### 原 料

白菜 ..... 150克  
胡萝卜 ..... 60克  
海带 ..... 60克

### 调 料

盐、麻油适量

## 菠菜拌粉丝

### 原 料

菠菜	300 克
粉丝	100 克
胡萝卜	50 克
海米	15 克

### 调 料

辣椒油	20 克
芥末面	15 克
酱油	5 克
醋	5 克
精盐	5 克
味精	2 克
蒜	10 克

### 做 法

(1) 将菠菜择去黄叶，切去根，用清水洗净，放入开水中烫一下，迅速捞出，放入凉水中过凉，挤去水，切成3厘米长的段；将粉丝用开水泡涨发透，用凉水过凉，切成15厘米长的段，放盘内；胡萝卜切丝，用开水焯一下；海米用开水泡发好；芥末用少许开水调匀，盖盖网上；大蒜切末，待用。

(2) 将菠菜码在深盘中，粉丝放在菠菜上，胡萝卜丝放在粉丝上，把芥末糊、蒜末放在一起，海米放在另一边。把酱油、味精、精盐、醋、辣椒油放在一起调汁，浇在菠菜粉丝上即成。

### 麻酱拌菠菜粉丝的制法

菠菜拌粉丝可尝试用菠菜、粉丝为原料(菠菜、粉丝焯熟后用凉水过凉)，芝麻酱(用凉开水澥开)、蒜末、麻油、醋、盐为调料，不妨一试，很好吃。

## 香糟菠菜

## ◆ 做 法

(1) 将菠菜的黄叶择去,并切去老根,彻底清洗干净,放沸水中烫熟(不宜盖锅盖),捞出,沥水,摊凉,切成3厘米长的段,放盘内,加上精盐拌匀。

(2) 将香糟放入纱布袋内,然后将香糟袋覆盖在摊凉的菠菜上(必须将菠菜都盖住),盖上盖,24小时以后开盖,去掉香糟,糟过的菠菜内加入白糖、酱油、麻油、味精拌匀,即可上桌供食。

## 原 料

菠菜 ..... 300克  
香糟 ..... 300克

## 调 料

酱油 ..... 10克  
白糖 ..... 5克  
麻油 ..... 5克  
精盐适量  
味精少许

TIPS

## 香糟汁配方

香糟汁的一种配方为:醪糟汁3,盐2,椒油1/2,糖1/2,姜末1/2,葱花1/2,麻油1(质量配比)。

## 甜面酱拌菠菜

### 原 料

菠菜 ..... 300 克

### 调 料

甜面酱 ..... 50 克

粉丝 ..... 50 克

白糖 ..... 10 克

麻油 ..... 10 克

精盐适量

味精少许

### 做 法

(1) 将菠菜的黄叶、老叶择去，切去根，彻底洗净，放沸水中烫熟，捞出摊凉，沥水，切成3厘米长的段，放盘中。将粉丝放水中泡软，放沸水中烫熟，捞出，剪短，放菠菜盘中。

(2) 将甜面酱放小碗中，加入白糖、麻油、精盐和味精，调匀后浇在菠菜上，食用时拌匀即可。

### 吃菠菜误区

不少人认为菠菜含铁量高，可以补血，其实菠菜中仅有1%的铁被人体吸收，大多数的铁与草酸结合，难以为人体吸收，还会影响人体对铁的吸收。所以认为吃菠菜可以防贫血的观点并不对。

### 做 法

(1) 小油菜放入清水中洗净，特别是根部。然后放入淡盐水中烫一下，盛出后放入冷水中冷却，挤去水分，切成4厘米长的段，放入盘中，倒上酱油。

(2) 花生剥皮，压成碎渣放入碗中，加入砂糖和酱油、麻油搅拌。

(3) 将(1)的小油菜挤干汤汁，和(2)放在一起搅匀即可。

### 原 料

小油菜 ..... 240克  
花生(炒熟的) .. 20克

### 调 料

酱油 ..... 10克  
砂糖 ..... 1匙  
盐、麻油各少许

### 鱼香汁配方

本页介绍的菜较素，适合贫血者作食疗菜肴。如果吃不惯，可用鱼香汁拌之。鱼香汁的配方是泡红椒3，盐1，酱油2，糖1，醋1/2，姜末1/2，蒜泥1/2，葱花1/2，麻油1(质量配比)。



## 芝麻拌小油菜

### 原 料

小油菜 ..... 240 克

白芝麻 ..... 12 克

### 调 料

砂糖 ..... 10 克

酱油 ..... 10 克

盐 ..... 1 克

### ◆ 做 法

(1) 将小油菜去黄叶，掰开洗净。

(2) 将小油菜焯后浸入冷水中冷却，然后切成 4~5 厘米长的段，控干水分。

(3) 用研钵将白芝麻捣碎，加盐、糖和酱油搅拌后倒在小油菜上，拌匀装盘。

### 什么是炆

所谓炆就是将动物性原料经过加热后拌以事先调好的汁或味油，或将各种调味料投入原料中再加热使之成菜的方法。炆制烹调方法适用于制作炆制荠菜花、炆制香椿芽、炆制嫩蒜苗、炆制黄芽白、腐乳炆虾、炆腰片、虾子炆芹菜等等。