

凉菜

好吃不停筷

瑞雅 编著



各式精美凉菜齐步呈现

汇集经典味道，开创新式口感
从餐厅精品到家常便食，种种凉菜任你选

拌酱卤熏腌泡

美味做凉菜，

厨房也能『小清新』

荤素搭配保证全面营养

爆红料理
MOST
POPULAR



美食凉菜
种种解读
新定义



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位



好吃不停筷

凉菜

瑞雅
编著

爆红料理
MOST
POPULAR



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

凉菜好吃不停筷 / 瑞雅编著. -- 北京 : 中国人口出版社, 2014.8
ISBN 978-7-5101-2753-3

I. ①凉… II. ①瑞… III. ①凉菜 - 菜谱 IV. ①TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第180922号

凉菜好吃不停筷
瑞 雅 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京鑫富华彩色印刷有限公司
开 本	787毫米×1092毫米 1/16
印 张	12
字 数	250千
版 次	2014年8月第1版
印 次	2014年8月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-2753-3
定 价	19.90元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电 子 信 箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83534662
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

目录

CONTENTS



01 第一章 凉菜基础

02 凉菜五大类

- 02 拌菜
- 02 腌泡菜
- 02 酱菜
- 02 卤菜
- 02 熏菜

03 烹饪九大法

- 03 拌
- 03 卤
- 03 炆
- 03 腌
- 03 泡
- 03 酱
- 03 白煮



03 冻

03 熏

04 凉菜的味型

- 04 蒜泥味
- 04 椒麻味
- 04 麻辣味
- 04 怪味
- 05 麻酱味
- 05 芥末味
- 05 红油味
- 05 酸辣味
- 05 姜汁味
- 05 酱香味

06 巧做凉菜8步走

- 06 第1步——选购新鲜食材
- 06 第2步——仔细洗净食材
- 06 第3步——余烫、沥干水分
- 06 第4步——统一食材的切法
- 06 第5步——略腌一下
- 06 第6步——调和酱汁

- 06 第7步——冷藏器具
- 06 第8步——把握淋酱汁的时间

07 第二章 拌菜：留住经典原香

08 素食类

- 08 什锦沙拉
- 08 沙拉球
- 09 沙拉菠萝船
- 09 玉米碧绿沙拉
- 10 什锦水果沙拉
- 10 蔬菜鱼香沙拉
- 11 双蛋拌时蔬
- 11 蛋丝黄瓜
- 12 洋葱大豆
- 12 黄金蔬菜沙拉
- 13 手撕圆白菜
- 13 雪菜拌双豆
- 13 沙拉拌豇豆
- 14 土豆沙拉
- 14 红油双丝
- 14 橙汁珍珠
- 15 香菜拌竹笋
- 15 芦笋玉米百合
- 16 多彩黄瓜
- 16 优格土豆沙拉
- 16 香梨沙拉盅
- 17 三丝拌拉皮
- 17 茼蒿拌豆腐干
- 18 菠菜拌蛋皮
- 18 三丝圆白菜
- 19 金银丝
- 19 雪菜莲子
- 19 沙拉笋
- 20 蒜泥三丝
- 20 五彩蔬菜捆
- 21 金丝白菜
- 21 腐乳白菜
- 21 西红柿藕条
- 22 乡村时蔬卷
- 22 珊瑚黄瓜卷
- 22 凉拌黄豆芽
- 23 香甜核桃仁
- 23 彩椒萝卜
- 24 蜂蜜苦瓜百合
- 24 捞汁蕨根粉
- 25 芥末双椒木耳
- 26 芥末拌娃娃菜



- 
- 26 凉拌虎皮椒
26 蜜汁苦瓜段
27 杂拌金针菇
27 松子香菇
28 凉拌四季豆
28 爽口花生米
28 特色水豆腐
29 下酒五样拌
29 香菇笋尖拌面筋
29 香辣拌茄条
30 凉拌扁豆
30 炸洋葱沙拉
30 凉拌魔芋条
31 拌三蔬
32 三色豆芽
32 香拌南瓜
32 香辣南瓜块
33 凉拌大枣南瓜
33 黄瓜素鸡
34 油泼菜花
34 香拌菜花茎
35 冰镇时蔬
35 田园什蔬
36 海苔芥菜
36 辣味茄子片
37 绿豆镶莲藕
37 松花圆白菜
37 西红柿盅
38 和风芝麻牛蒡
38 芹菜拌豆丝



39 凉拌韭菜结

39 海米油菜

39 梅菜拌苦瓜

40 脆拌三样

40 爽口豌豆荚

41 凉拌香椿蒜薹

42 芦笋拌海带

42 凉拌香根木耳

42 白糖拌莲藕

43 蘑菇西兰花

44 芥末金针菇

44 双味松花蛋

45 凉拌苦瓜

45 腐乳拌秋葵

45 姜汁西兰花

46 糖醋藕片

46 西兰花拌咸蛋黄

47 水晶皮蛋

47 梅菜笋丁拌海带

48 香拌凉皮

48 香拌小油菜

48 捞汁笋片

49 鸡蛋沙拉

50 冰镇三宝

50 苦菊沙拉

51 核桃仁拌娃娃菜

51 东北大拉皮

52 腐皮金针菇

52 奶油什锦

53 鸳鸯冬瓜

53 雪菜拌豆腐干
53 美味松花蛋
54 爽口青木瓜
54 山药火龙果
54 松子油菜
55 四色蒜薹
55 蒜香娃娃菜
56 洋葱拌芦荟
56 拌双丝
56 麻酱菠菜卷
57 芝麻脆拌
57 小拌蛋皮
58 葱香捞拌蛋羹
59 挂霜桃仁
59 银耳拌豆芽

59 莴笋核桃仁
60 双丝柚块
61 芦笋拌茄块
61 爽口豆卷
62 蒜泥蚕豆
62 醪糟绿豆芽
63 油菜拌鲜菇
64 双丝脆梨
64 红果梨丝
64 凤梨银耳
65 凤梨水萝卜
65 酸奶苹果
66 橘味海带丝
66 脆拌百合





67 荤菜类

- | | | | |
|----|---------|----|---------|
| 67 | 手撕牛肉拌时蔬 | 75 | 三文鱼杯 |
| 67 | 麻辣鸡肫 | 76 | 老厨章鱼 |
| 68 | 叉烧肉拍黄瓜 | 76 | 蒜汁章鱼 |
| 68 | 双耳拌海蜇 | 77 | 海派小菜 |
| 69 | 爽口海蜇皮 | 77 | 海米荷兰豆 |
| 69 | 蒜味鸡丝海蜇皮 | 78 | 凉拌三文鱼 |
| 70 | 腱子海蜇 | 78 | 陈醋全家福 |
| 70 | 辣酱羊肉丁 | 79 | 虾仁凤梨沙拉 |
| 71 | 凉拌海蜇皮 | 79 | 鸭丁沙拉杯 |
| 71 | 海蜇皮拌香瓜 | 80 | 海参沙拉 |
| 72 | 腐竹拌牛蹄筋 | 80 | 麻辣双脆 |
| 72 | 麻辣黄喉 | 80 | 虾仁黄瓜沙拉 |
| 73 | 牛肉鸡蛋沙拉 | 81 | 芒果沙拉虾 |
| 74 | 薯香海参 | 81 | 鲜椒章鱼 |
| 74 | 芥末羊肉 | 82 | 章鱼沙拉 |
| 74 | 水萝卜拌兔丁 | 82 | 金枪鱼西柚沙拉 |
| 75 | 双色羊肉 | 83 | 牛肉蔬菜沙拉 |
| 75 | 花生银鱼 | 83 | 西红柿牛肉沙拉 |
| | | 84 | 菜心木耳 |
| | | 84 | 韭菜穿红肠 |
| | | 84 | 福如东海 |
| | | 85 | 牛肉拌腐竹 |
| | | 85 | 香拌风干牛肉 |
| | | 86 | 九味白肉 |
| | | 86 | 怪味牛肉 |
| | | 87 | 西兰花拌牛肉 |
| | | 87 | 酸辣冷牛肉 |
| | | 88 | 红酒醋拌牛柳 |
| | | 88 | 海带青笋拌牛肉 |
| | | 89 | 麻辣牛肉 |

- | | | | |
|----|---------|----|--------|
| 89 | 腊肉冬笋 | 94 | 醪糟汁拌猪肝 |
| 89 | 姜汁腰片 | 94 | 山芹拌猪心 |
| 90 | 腊肠竹笋 | 95 | 凉粉拌腰花 |
| 90 | 柠檬山药拌牛舌 | 95 | 猪肺小拌 |
| 90 | 麻酱猪皮 | 96 | 米椒姜汁牛肉 |
| 91 | 醉炆腰片 | 97 | 西芹拌鸭肝 |
| 91 | 麻酱肝片 | 97 | 蒜泥白肉 |
| 92 | 咸菜拌猪肚 | 97 | 蒜汁鸡肫 |
| 92 | 鲜拌肝片菠菜 | 98 | 小黄瓜鸡肫 |
| 92 | 尖椒猪鼻 | 98 | 鸡肫酸菜 |
| 93 | 凉拌腰肝 | 98 | 葱油拌菜 |
| 93 | 三鲜拌牛腱 | 99 | 麻酱蛋皮鸡丝 |





99 双菇鸡丝碗豆荚
100 怪味手撕鸡
100 油菜鸡丝拌香干
100 凉拌鸭掌
101 椒麻鸡掌
101 一品鱿鱼
102 怪味鸡丁
102 芒果拌鸡片
102 芥末扇贝
103 酱拌鸭胗
103 豉油拌鹅肠
104 香辣鸭条
104 番石榴拌肉片
105 沙茶拌肉丝
105 红油猪耳
106 椒末拌花甲

106 辣拌鱼丝
107 红油鱼皮
107 西红柿三文鱼
108 多彩鱿鱼
109 苹果鱿鱼条
109 蒜香鱿鱼圈
109 椒麻鱿鱼
110 什锦鱿鱼
110 枸杞子拌鱿鱼
111 拌锦丝
111 泡椒猪皮
112 葱拌猪皮
112 葱白腱子条
112 清爽猪心
113 牛肚三丁
113 凉拌麻辣牛肚

- 114 双椒牛百叶
- 114 咖喱拌冷虾
- 115 麻辣虾仁
- 115 爽口扇贝
- 115 凉拌干贝
- 116 辣味扇贝
- 117 凉拌黄瓜鸡块
- 117 芥末肚丝
- 117 金针菇拌肚丝
- 118 银鱼娃娃菜
- 118 芹菜火腿拌香干
- 118 柴鱼洋葱
- 119 海派虾仁
- 119 鸡蛋牡蛎
- 119 腐竹拌牛蹄筋
- 120 水晶皮冻
- 120 枸杞萝卜拌牡蛎



- 120 韭菜炆虾仁
- 121 蒜味鱿鱼
- 122 泡椒鸭肝
- 122 螺肉拌菠菜
- 123 猪皮莴笋
- 123 泰式鲜蔬墨鱼
- 123 香拌鹅肉
- 124 芥末乌贼
- 124 鸡丝粉皮
- 124 红油三丝



125 第三章 腌泡菜：饭桌上的爽口美食

126 素食类

- 126 菜腌胡萝卜

- 126 甜辣心里美
- 127 橙汁荸荠
- 127 柠汁藕片
- 128 糖醋莴笋
- 128 青椒圆白菜
- 128 爽口白菜梗
- 129 泡椒嫩南瓜
- 129 菠萝莴笋
- 130 盐水毛豆
- 130 爽口黄瓜
- 131 多味小西红柿

- 131 腌糖蒜
- 131 蓝莓山药
- 132 话梅山药
- 132 醋拌山药
- 132 椰奶山药
- 133 腰豆西兰花
- 133 芥末白菜墩
- 134 柳橙芜菁片
- 134 蜜汁西红柿山药
- 135 双果山药
- 135 香甜山药
- 135 酒香山药
- 136 酸辣什锦泡菜
- 136 橙汁土豆浸银耳
- 137 蜜汁甘薯
- 137 爽口南瓜丝
- 137 凉笋沙拉
- 138 柠檬辣椒
- 138 柠檬南瓜条
- 138 糖醋圆白菜
- 139 醪糟荸荠

140 荤菜类

- 140 白酒鸭肝
- 140 泡椒凤爪
- 141 泡香墨鱼
- 141 腊八蒜泡脆耳



- 142 姜泡芦笋段
- 143 酒腌活虾
- 143 蟹末萝卜卷
- 144 醉腌三黄鸡
- 144 清酒浸墨鱼仔
- 145 麻辣猪耳
- 146 醉腰花
- 146 糟香黄花鱼

147 第四章 酱菜：口感 醇厚的舌尖美食

148 素食类

- 148 酱韭菜
- 148 酱汁菠菜
- 149 碧玉金砖
- 150 兰花豆腐干
- 150 酱汁香菇

133 荤菜类

- 151 五香肉酱
- 151 香葱肉酱
- 151 蜜香凤爪
- 152 陈皮酱牛肉
- 152 香菇叉烧肉
- 153 千层云耳
- 153 五香牛肉



- 154 糖醋肉丁
- 155 柠香卤里脊
- 155 酱香里脊肉
- 156 酱梅菜肉饼
- 156 酱汁焖海参

157 第五章 卤菜：让厨房变身为卤味店

158 素食类

- 158 什锦圆白菜
- 158 虎皮豆腐
- 159 卤水鸡蛋
- 159 五香花生
- 159 卤香豆腐
- 160 卤汁茄夹

161 荤菜类

- 161 卤味螃蟹
- 161 卤味虾饼
- 162 懒人卤鸡肫
- 162 麻辣鸭脖
- 163 卤花腩
- 163 卤牛筋
- 163 卤水鸭心
- 164 虾卤凤爪
- 165 卤水包心牛肉丸
- 165 卤水鱿鱼须
- 166 卤水扒鸡
- 166 白切猪舌头

- 167 茶香猪心
- 167 卤菜卷
- 168 川卤牛肚
- 168 玫瑰手撕鸡
- 169 红油鸡
- 169 糟鸡
- 170 冰糖鸡腿
- 170 卤海螺
- 171 卤水牛肚丝
- 171 香辣卤水猪大肠
- 172 酸辣牛百叶
- 172 怪味白肉

173 第六章 熏菜：美味熏制如此简单

174 素食类

- 174 五香熏酱干
- 174 香熏土豆丸
- 175 怪味蚕豆
- 175 椒麻核桃仁

176 荤菜类

- 176 茶熏八爪鱼
- 176 茶熏牛腱肉
- 177 碧绿大虾
- 177 咸蛋黄熏肉
- 178 松仁腐皮卷
- 178 米熏鱼

凉菜基础



凉菜五大类

拌菜

拌菜最能体现材料的原味，方法较为简单，只需将材料洗净或稍微进行熟处理后即可调拌，最大程度上保持了材料的营养价值。

腌泡菜

腌是指把合适的材料加上盐、糖、酱、酒等调料进行腌制的方式。泡是指把合适的材料放在加了盐、酒、花椒等的凉开水中泡制的方式，一般会带有酸味。而腌泡菜一般是结合腌与泡两种方法制成的菜肴。

酱菜

酱菜是将合适的材料放到酱油中腌制或者放到酱汤中酱煮的菜品，北方的酱菜口味偏咸，南方偏甜。

卤菜

卤菜是指将材料进行初步加工和熟处理后，放入调制好的卤汁中煮制而成的菜品。一般分为红卤、白卤、黄卤三类。

熏菜

熏菜是将材料经过处理后，用木屑、花生壳、茶叶、糖等熏制而成的菜品。烟熏方法有敞炉熏和密封熏两种。

