



凤凰汉竹

凤凰出版传媒科学生活图书经典品牌
汉竹编著 ● 健康爱家系列

凉菜

最爽口的家常菜

下酒下饭，解腻解馋，
你可以不会做菜，
但你一定会做凉菜

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

汉竹·健康爱家系列

凉菜

最爽口的家常菜

汉竹 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/2165313492>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

凉菜：最爽口的家常菜 / 汉竹编著. -- 南京：江苏凤凰科学技术出版社，2014.10

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978 - 7 - 5537 - 3591 - 7

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 170742 号



凤凰汉竹
阳光一样的生活书



凤凰汉竹
2011 年荣获
中国民营书业实力品牌



2010 年荣获
生活图书出版商年度大奖

凉菜：最爽口的家常菜

编 著	汉 竹
责任编辑	刘玉锋 姚 远 张晓凤
特邀编辑	刘 美 侯魏魏 孙 静
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 方 晨

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼，邮编：210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本	889mm × 1194mm 1/64
印 张	5
插 页	4
字 数	100千字
版 次	2014年10月第1版
印 次	2014年10月第1次印刷

标准书号	ISBN 978 - 7 - 5537 - 3591 - 7
定 价	29.80 元

图书如有印装质量问题，可向我社出版科调换。

汉竹·健康爱家系列

凉菜

最爽口的家常菜

汉竹 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/2165313492>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位



前言

我们每天都在研究吃什么。打招呼的时候，要问：“吃饭了吗？”午饭的时候，朋友们边走边聊：“中午吃什么呀？”回家之后，也要问问父母或者爱人：“做饭了吗？晚上有什么好吃的？”

越是家常，我们越觉得亲切。凉菜也很家常，它常常出现在饭桌上。翻开这本书，你会发现凉菜绝不是配角。

简单好做要吃凉菜，5分钟就能上桌；解腻开胃要吃凉菜，一家人吃得其乐融融；下酒下饭也要吃凉菜，亲朋好友推杯换盏；把家常菜做出花样更要吃凉菜，比如酱牛肉、盐水鸭腿、泡椒凤爪……一饭一菜，尽是温情。



爽口凉菜轻松做——8 个制作小窍门	12
给凉菜加点儿料——13 种美味调味汁	16

第一章

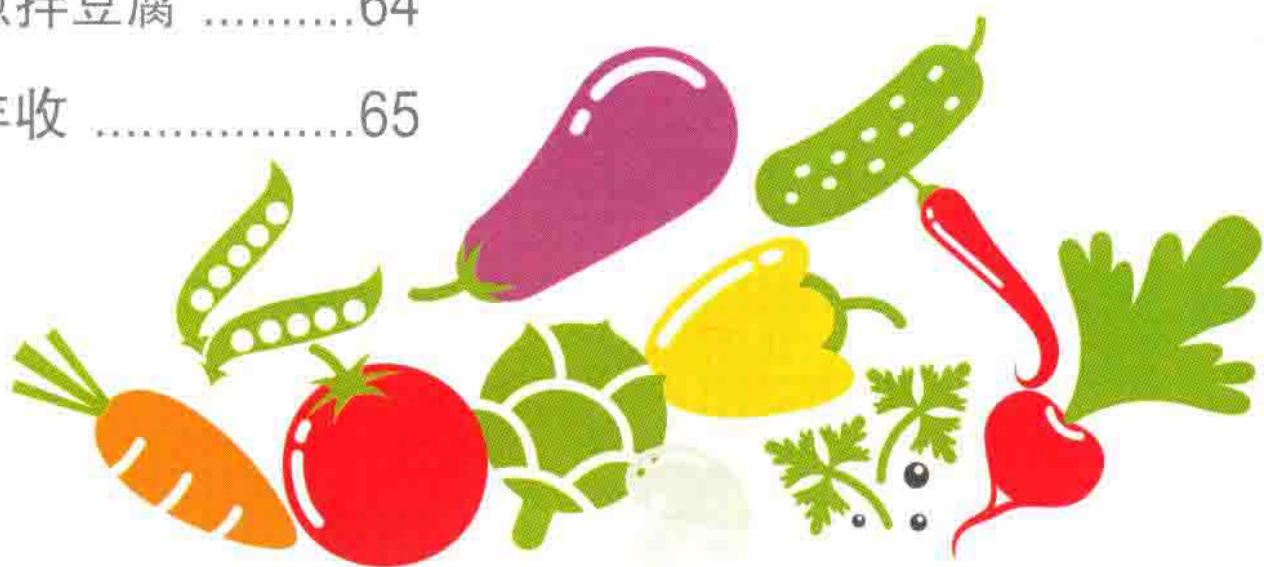
逢年过节，来盘解腻开胃小凉菜

果仁菠菜	22	土豆拌海带丝	36
双椒土豆丝	23	雪梨三丝	37
什锦西蓝花	24	腰果拌西芹	38
凉拌圆白菜	25	木耳拌芹菜	39
素什锦	26	酱香芹菜叶	39
银耳拌豆芽	28	菠菜拌木耳	40
胭脂冬瓜球	30	炆拌芦笋	42
椒香紫甘蓝丝	32	银耳拌黄瓜	44
海米黄瓜	34	捞汁什锦	46
香菜拌黄豆	35	莴苣拌腐竹	48

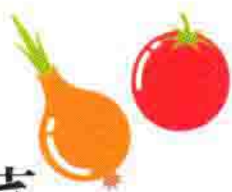
第二章

5 分钟就上桌的凉菜

蒜醋黄瓜片	52	凉拌木耳	66
拍黄瓜	53	凉拌藕片	68
老虎菜	53	素拌香菜	70
炆拌韭菜	54	麻酱豇豆	72
胡萝卜炆拌豆芽	56	凉拌豇豆	73
蒜香茼蒿	58	姜汁豇豆	73
香椿芽拌豆腐	60	凉拌空心菜	74
凉拌芥蓝	62	苦菊拌核桃仁	76
原味土豆丝	63	冬笋拌豆芽	78
小葱拌豆腐	64		
大丰收	65		



第三章



下酒又下饭的经典凉菜

酸辣土豆丝	82	醋渍樱桃萝卜	100
麻酱素什锦	84	夫妻肺片	102
凉拌猪耳朵	86	酸辣蕨根粉	104
芹菜花生仁	88	盐水鸡肝	106
老醋花生仁	89	糖醋胡萝卜丝	108
香干拌花生仁	89	菠菜核桃仁	109
糖醋蒜	90	剁椒山药	110
醋渍三鲜	91	剁椒木耳	111
榨菜豆腐	92	剁椒皮蛋	111
盐水毛豆	93	风味鸡丝	112
白斩鸡	94	葱香腰花	114
金针菇拌肚丝	96	肉皮冻	116
芹菜拌腐竹	98	香脆藕片	118

第四章

早餐加个小凉菜，补充维生素

糖拌西红柿	122	凉拌苦瓜	136
腰果西红柿	123	凉拌西瓜皮	137
豆干拌西红柿	123	芝香油菜	138
水果拌酸奶	124	糖醋彩椒	139
酸奶圣女果	125	凉拌西葫芦	140
凉拌莴苣	126	凉拌春笋	142
醋渍双丝	128	剁椒三丝	144
炆拌豆腐干	130	炆拌黑豆苗	146
胡萝卜海带丝	132	风味菜心	148
素三丁	134		





第五章

不上火的素凉菜

芝麻拌菠菜	152	油泼白菜丝	172
凉拌紫甘蓝	154	酱香土豆条	173
剁椒金针菇	156	盐水花生	174
炆拌萝卜丝	158	彩椒拌花生仁	175
醋腌萝卜皮	159	五香花生仁	175
葱油萝卜丝	159	响油腐竹	176
椒盐毛豆	160	五香裙带菜	178
凉拌裙带菜	161	凉拌马齿苋	180
香干拌芥菜	162	凉拌魔芋	182
素拌香干	163	姜汁菠菜	183
木耳拌洋葱	164	炆拌土豆片	184
五彩百合	166	麻油粉丝	185
拌石花菜	168	如意豆腐卷	186
香辣茄条	170	枸杞山药	188

蜜渍银耳 190

蒜香扁豆丝 196

黄花菜拌双丝 192

双椒杏鲍菇 198

脆萝卜 194



第六章

解馋美味、请客必备的荤凉菜

盐水鸭腿 202

酱牛肉 220

鸡脯肉拌金针菇 .. 204

红油猪耳朵 222

里脊拌蔬菜 206

麻辣鸡丝 224

泡椒肉片 208

蒜香肉片 226

麻辣牛百叶 210

炆拌猪肝 228

凉拌海蜇 212

尖椒鸡胗 230

炆拌海米芹菜 213

凉拌鸭血 231

五香茶叶蛋 214

拌蚬子 232

可乐卤蛋 215

凉拌鱼皮 233

卤鹌鹑蛋 215

葱香海螺 234

皮蛋豆腐 216

椒香鱿鱼丝 236

春笋白拌鸡 218

卤鸭翅 238

第七章

最具风味的特色凉菜

四川风味242

泡椒凤爪242

泡椒白萝卜244

棒棒鸡246

川北凉粉248

四川泡菜250

东北风味252

蘸酱菜252

蒜香茄子254

东北大拉皮256

东北大拌菜258

江浙风味260

糟卤毛豆260

糟卤凤爪262

糟卤猪肚264

醉鸡266

酱鸭舌268

百合炆腰花270

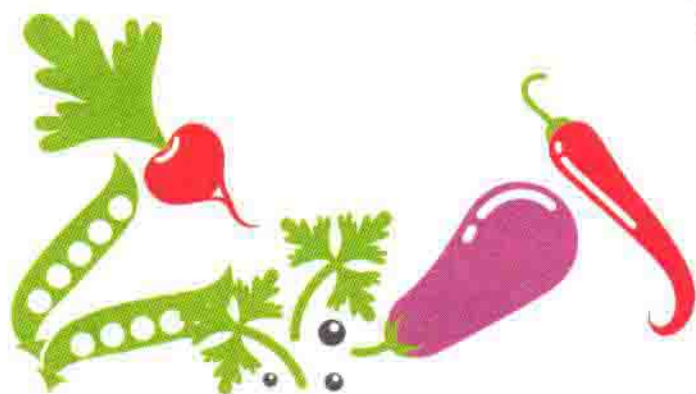
韩国风味272

韩式泡菜272

辣酱拌鱿鱼274

辣拌桔梗276

拌牛板筋278



第八章

超人气的西式凉菜——沙拉

土豆沙拉	282	苹果葡萄干沙拉 ..	297
土豆泥沙拉	283	草莓鲜果沙拉	298
土豆培根沙拉	283	蜜桃菠萝沙拉	299
鸡蛋沙拉	284	风味土豆沙拉	300
鸡蛋什蔬沙拉	285	猕猴桃虾仁沙拉 ..	302
紫甘蓝沙拉	286	金枪鱼沙拉	304
三文鱼沙拉	288	柠香三文鱼沙拉 ..	306
黄瓜盅沙拉	290	希腊沙拉	308
腰果鸡丝沙拉	292	意面鲜虾沙拉	310
鲜蔬酪梨沙拉	294	薄荷叶蔬菜沙拉 ..	312
酸奶水果沙拉	296		

附录



凉菜按拼音索引 / 314

爽口凉菜轻松做——8个制作小窍门

凉菜怎么做好吃？这里汇集的小窍门是家庭主妇和名厨们智慧的结晶，让凉菜更爽口。

1 先洗后切

一方面，先洗后切可以避免蔬菜中的营养素流失，如矿物质和水溶性维生素；另一方面，先洗后切还能避免蔬菜切口被灰尘、泥土等污染。



2 切法一致

所有材料最好切成一口可以吃进的大小，而有些新鲜蔬菜用手撕成小片，口感会比用刀切还好。

3 生熟分置

做肉类食物的时候，一定要煮熟煮透，并将切肉与切蔬菜、水果等食物的刀和案板区分开。这样做有利于

保证食物的卫生，避免污染，也能使其他食材保持原有的风味，不被肉类食物的腥、膻所影响。另外，切过生肉的刀和案板使用过后，要用开水冲洗干净，或者用盐水清洗。

4 适当焯水

虽然生吃蔬菜比较营养，但一些蔬菜在焯水后食用，风味更好，如茼蒿、菠菜、芹菜、油菜等。豆类食物焯水还能除去豆腥味，而肉类食物焯水能除去腥、膻等异味。

5 迅速过凉

焯水后，要将食物尽快放入冷水中，这样做既能保持凉菜制作时的口

感，又能使蔬菜等食物颜色翠绿，保证凉菜的美观。此外，还能最大限度保留蔬菜营养，如果蔬菜继续保持高温状态，会造成营养流失。

6 容器降温

将盛放凉菜的容器放在冰箱冷藏几分钟，再放菜，可以让凉菜的口感更清爽，尤其适合焯水后用冷水过凉的凉菜。

7 先调调味汁

调味汁既包括醋、酱油、辣椒油等液体物质，也包括含葱、姜、蒜的调味汁。先调好调味汁，一方面能保证味道的层次感，一方面也能使凉菜迅速入

味，比逐一加入调味料更容易搅拌均匀。

调味汁不宜过早放入凉菜中，因为大多数的蔬菜遇盐会释放水分，冲淡味道。所以，在凉菜上桌前淋上调味汁是最妥当的。

8 巧用调料

盐：盐是最基础的调料，但使用时不要多放，只放一点就好，放多了容易过咸，凉菜就变成了咸菜。小黄瓜、胡萝卜等食物可以事先用盐腌一下，再用清水冲洗净，沥干后再加入其他材料一起搅拌均匀，不仅口感较好，调味也会比较均匀。

醋：白醋和米醋的颜色比较浅，很少改变食物的颜色，因此适合搭配白萝卜等食物。香醋味道浓郁，酸甜不涩，适合搭配荤菜食用。陈醋风味十足，适合品种较多、口感较重时食用。此外，醋不宜过早放入，以免使蔬菜变色，最好在上桌前调入。

黄酒：黄酒又称绍兴酒，具有去腥、去膻及增味功能，适合腌制肉类食物，使凉菜具有更好的风味。

料酒：料酒的主要功能在于去腥、增鲜，腌制肉类食物的时候，只放一点就够了，以免酒味太重影响食物本身的味道。