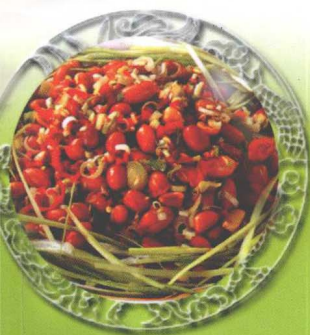


现代家庭美食丛书

凉拌菜



美味 简洁易学



现代家庭美食丛书

凉拌菜

主编 孙艳新

吉林摄影出版社

· 现代家庭美食丛书 ·

凉拌菜

主 编:孙艳新
责任编辑:王保华
版式设计:李洪丽
出 版:吉林摄影出版社
经 销:各地新华书店
印 刷:长春市东文印刷厂
开 本:880×1230 毫米 1/32
字 数:720 千字
彩 页:4
印 张:90
印 次:2005 年 7 月第 2 次印刷
书 号:ISBN 7-80606-255-6/Z·40

定价:12.80 元(全套 192.00 元)

大头菜拌鸡蛋



原材料：鸡蛋、大头菜

调味料：盐、沙拉酱、桔子粉

做法：

鸡蛋煮熟，切两瓣，大头菜用盐水焯一下，摆盘，均匀撒上沙拉酱、桔子粉即可。

生拌鱼片



原材料：鱼肉、小白菜芽、蒜泥、包心菜、元葱丝

调味料：盐、味精、虾酱、沙拉酱、柠檬汁、开水

做法：

鱼肉切片，用盐、味素将切好的鱼片腌制 10 分钟，沙拉酱倒碗中加虾酱、蒜泥、柠檬汁调好备用；把包心菜放到开水中焯成半球形，将调好料加腌好的鱼都放在里面，加小白菜芽、元葱丝如图即可。

目 录

凉菜制作实例

(一)蔬菜类

- | | |
|------------|------------|
| 香辣白菜(1) | 山楂菜心(8) |
| 拌白菜丝(2) | 拌辣油小菜(8) |
| 拌白菜水萝卜丝(2) | 芥末菜墩(9) |
| 醋溜白菜(2) | 凉拌五丝(9) |
| 糖醋白菜(3) | 拌辣油菜(10) |
| 酸辣白菜(3) | 糖醋拌黄瓜(10) |
| 拌三丁(4) | 姜汁黄瓜(11) |
| 拌小白菜(4) | 三鲜黄瓜酱(11) |
| 怪味白菜帮(5) | 豆瓣佛手黄瓜(12) |
| 酸辣白菜心(5) | 酸辣黄瓜(12) |
| 速腌白菜帮(6) | 五彩金龙(13) |
| 拌酸白菜丝(6) | 果汁黄瓜(14) |
| 酸甜白菜心(7) | 红油瓜丁花仁(14) |
| 珊瑚白菜(7) | 炆黄瓜条(15) |

口酥黄瓜(15)
香辣黄瓜(16)
辣黄瓜条(16)
珊瑚黄瓜卷(17)
怪味苦瓜(17)
清拌苦瓜丝(18)
海米拌苦瓜(19)
海米炆三样(19)
凤尾萝卜燕(20)
奶油萝卜汤(20)
干煸萝卜丝(21)
三鲜蒸萝卜(21)
灯影萝卜(22)
糖醋青萝卜丝(23)
桂花萝卜丝(23)
酸辣萝卜丝(24)
绣球萝卜(24)
八宝萝卜杯(25)
腊肉萝卜卷(25)
蒜泥豆角(26)
酸豆角(27)
麻酱拌豇豆(27)
炆柿子椒(28)
姜汁扁豆(28)
凉拌扁豆(29)
麻酱拌扁豆(29)
酸辣蒜苗(30)

香脆苕蓝(30)
拌苕蓝丝(31)
椒泥茄子(31)
多味茄泥(32)
拌土豆青椒丝(32)
拌土豆丝(33)
咖喱土豆丝(33)
姜汁土豆丝(34)
什锦素沙拉(34)
酒醉银芽(35)
鱼香银芽(35)
冬笋炆黄豆芽(36)
炆黄豆芽(36)
银耳拌豆芽(37)
凉拌银耳(37)
凉拌双耳(38)
凉拌木耳(38)
白糖拌西红柿(39)
蜜汁西红柿(39)
拌肉丝海带(40)
葱油海带(40)
辣油粉丝海带(41)
糖醋海带(41)
芹菜五香豆(42)
红椒拌芹菜(42)
香菜拌水萝卜(43)
酸辣青笋(43)

- | | |
|-----------|-----------|
| 甜辣丝(44) | 黄瓜拌海米(45) |
| 桃仁青笋(44) | 蜜汁番茄(46) |
| 清拌黄瓜片(45) | |

(二) 肉类

- | | |
|----------|-----------|
| 封肉(47) | 天福酱肘子(55) |
| 牛肉干(48) | 麻辣腰片(56) |
| 陈皮牛肉(48) | 盐水猪舌(56) |
| 清酱肉(49) | 盐水猪肝(57) |
| 腊肉(49) | 糟时猪肉(57) |
| 烟熏肥肠(50) | 腊羊肉(58) |
| 五香牛肚(51) | 六味酱肉(58) |
| 芝麻牛排(51) | 五香酱驴肉(59) |
| 凉拌白肉(52) | 五香兔脯(59) |
| 葱油牛肚(52) | 蒜泥狗肉(60) |
| 水晶肉片(53) | 怪味火腿(61) |
| 糖醋排骨(53) | 丁香火腿(61) |
| 盐水排骨(54) | 肉松(62) |
| 五香排骨(54) | |

(三) 禽蛋禽肉类

- | | |
|----------|----------|
| 姜汁仔鸡(63) | 茶叶熏鸡(65) |
| 椒麻仔鸡(63) | 筒子鸡(65) |
| 五味鸡(64) | 红油鸡翅(66) |

- | | |
|------------|-----------|
| 三色鸡丝(66) | 鸡冻(76) |
| 陈皮鸡(67) | 盐水金钱鸡(76) |
| 鸡丝拌金针菇(68) | 炆鸡丁豌豆(77) |
| 杭州卤鸭(68) | 芥末鸡(77) |
| 苏式卤鸭(69) | 烟熏嫩鸡(78) |
| 糟鸭片(69) | 炆菊红(79) |
| 盐水鸭(70) | 鸡丝拌冻粉(79) |
| 酱鸭(70) | 凉拌鸭掌(80) |
| 烧鸭(71) | 椒麻鸭掌(80) |
| 五香茶叶蛋(72) | 拌鸭掌(81) |
| 虎皮鸽蛋(72) | 芥末鸭掌(81) |
| 卤香鹌鹑蛋(73) | 卤肫肝(82) |
| 熏蛋(73) | 熏白果(82) |
| 椒麻鸡(74) | 红柿双蛋(83) |
| 糟香嫩鸡(74) | 煎蛋卷(83) |
| 双耳炆鸡片(75) | 色蛋糕(84) |
| 鸡丁腐皮冻(75) | 熏双色肠(84) |

(四) 豆制品类

- | | |
|-------------|------------|
| 青椒拌豆腐(86) | 香菜拌豆腐片(90) |
| 虾皮拌豆腐(87) | 芹菜拌干丝(90) |
| 甜面酱拌豆腐(87) | 腐竹拌菠菜(91) |
| 虾仁拌豆腐(88) | 肉丝拉皮(91) |
| 豆腐干拌花生米(88) | 清拌粉皮(92) |
| 炆豆腐豆角(89) | 葱丝拌豆干丝(92) |
| 炆腐竹鲜蘑(89) | 白玉豆腐(93) |

- | | |
|-----------|-----------|
| 红油豆腐(93) | 盐水鲜豌豆(96) |
| 闽卤豆腐(94) | 拌合菜(97) |
| 三丝素烧鸭(94) | 玛瑙豆腐(97) |
| 三鲜腐竹(95) | 水晶豆腐(98) |
| 肉丝拌腐皮(96) | 麻酱拌豆腐(98) |

(五)水产类

- | | |
|------------|------------|
| 葱辣鱼条(99) | 水晶明虾(106) |
| 酱汁鱼条(99) | 麻醉明虾片(107) |
| 豆豉鲜鱼(100) | 金钱蟹塔(107) |
| 毛峰熏鲥鱼(100) | 蟹松(108) |
| 三色鱼条(101) | 麻酱拌海参(109) |
| 五香鱼(102) | 绣丽鱼翅(109) |
| 龙虾色拉(102) | 青芹拌干贝(110) |
| 炆活虾(103) | 凉拌鸳鸯丝(110) |
| 核桃小虾盒(104) | 蒜酱鱿鱼卷(111) |
| 瓜皮虾(104) | 麻酱海螺(112) |
| 红油虾片(105) | 葱熘乌贼鱼(112) |
| 鸳鸯芝麻虾(106) | |

(六)下水类

- | | |
|------------|-------------|
| 拌鱼肚(114) | 麻辣耳丝(115) |
| 麻辣肉皮(114) | 红油耳丝(116) |
| 三色肉皮冻(115) | 麻酱红油肚丝(116) |

蒜泥口条(117)	炆腰片(120)
红油拌猪肚(117)	猪肝拌菠菜(121)
芥末肚丝(118)	红油拌猪肝(122)
白肚(118)	蒜茸猪肝(122)
芝麻酱拌腰片(119)	椒麻猪肝(123)
掸炆腰片(119)	炆肝片(123)
腰片拌生菜(120)	蒜泥羊肝(124)

(七)食用菌类

云片银耳(125)	奶油扒猴头(134)
枸杞炖银耳(125)	炸口蘑(134)
炒鸡茸银耳(126)	红烧口蘑(135)
清汤银耳(127)	油焖香菇(136)
灵芝银耳汤(127)	炸冬菇(136)
银耳茶汤(128)	拌松蘑(137)
烩双耳(128)	松茸鸡球(137)
冰镇黑木耳(129)	金针菇春卷(138)
糖水木耳汤(129)	金针菇沙拉(139)
炆木耳鸡片(130)	金针菇拌海蜇(139)
炒木须黑菜(130)	酥炸鲜蘑(140)
云片猴头(131)	松炸鲜蘑(140)
红烧猴头(132)	干煸鲜蘑(141)
炆猴头板筋(132)	鸡块烧黄蘑(142)
沙锅猴头(133)	小鸡炖黄蘑(142)

(八)水果类

- | | |
|-------------|------------|
| 糖拌梨丝(144) | 蜜汁薄荷桃(148) |
| 冰糖杏仁糕(144) | 余樱桃(149) |
| 花样西瓜糕(145) | 余菠萝(149) |
| 水晶樱桃(145) | 酿馅苹果(150) |
| 西瓜冻(146) | 烩三鲜(150) |
| 甜酸马蹄(146) | 余鲜荔枝(151) |
| 椒麻鲜桃仁(147) | 琥珀核桃(151) |
| 冰冻杏仁豆腐(147) | 果汁猪肉冻(152) |

(九)西餐凉拌菜

- | | |
|------------|------------|
| 鸡肉沙拉(153) | 红烩鱼片(162) |
| 大虾沙拉(153) | 红烩肉杂拌(163) |
| 鸡蛋沙拉(154) | 红烩白豆(164) |
| 炸四样(155) | 红烩茄子(165) |
| 蟹肉沙拉(155) | 红烩小丸子(165) |
| 火腿沙拉(156) | 瓢馅鸡蛋花(166) |
| 意大利沙拉(156) | 烤瓢馅鸡蛋(167) |
| 鸡肉冻子(157) | 奶油苹果(167) |
| 葱汁肝泥子(158) | 红汁梨(168) |
| 牛脑泥子(159) | 鲜水果沙拉(168) |
| 冷烤牛肉(160) | 红汁苹果(169) |
| 冷烤猪肉(161) | 奶油冻(169) |
| 冷烤羊肉(162) | 奶油可可冻(170) |

奶油咖啡冻(171)

苹果木斯(171)

菠萝清冻(172)

咖喱油菜花(173)

咖喱油焖虾段(173)

冷菜肠(174)

德式拌牛肉片(175)

马乃司大虾(175)

黑鱼子(176)

咸大马哈鱼(176)

咸青鱼配菜(177)

熏鳊鱼肚(177)

蒸鸡蛋肉卷(178)

核桃拌菠菜(179)

烤什锦肉卷(179)

凉菜制作实例

(一) 蔬菜类

香辣白菜

主料 白菜心 500 克。

辅料 香油 10 克,白糖 40 克,米醋 20 克,精盐 4 克,干辣椒 5 克,净葱 8 克,姜 5 克。

制法

①将菜叶部分切下,只留中间白帮部分,洗净,切成两半,顺菜帮切成 1.5 厘米的条。再将干辣椒、葱、姜切成细丝。

②将白菜放入盆内均匀地撒上精盐,腌 1—2 小时,用手挤去白菜条中的水分,摆入盘内。

③将香油放锅内烧热,下入辣椒丝炸出香辣味。放入葱丝姜丝煸炒出香味。烹入米醋,加入水 50 克及白糖。开后离火晾凉,把汁浇在盆内白菜条上,腌 5 小时,入冰箱存放,吃时改刀,一切两段,再把葱、姜丝摆在白菜条上,浇上辣椒汁即成。

特点 香辣甜脆,清凉爽口,酒后凉菜。

拌白菜丝

主料 白菜 10 千克。

辅料 酱油、盐、醋、花椒水、味精、蒜、辣椒油各适量。

制法

将白菜洗净切成丝,放入盐、酱油、醋、花椒水、辣椒油、蒜末拌匀,调好口味即可食用。

特点 脆辣爽口。

拌白菜水萝卜丝

主料 白菜 10 千克,水萝卜 1 千克。

辅料 葱、醋、酱油、味精、辣椒油、盐各适量。

制法

将白菜、水萝卜洗净切丝,葱切丝,再加入醋、酱油、味精、盐、辣椒油,拌均匀后即可食用。

特点 清香可口。

醋溜白菜

主料 白菜 250 克。

辅料 醋 10 克,精盐 1 克,花椒 15 粒,白糖 15 克,香油 5 克。

制法

- ①将大白菜洗好,切成菱形块。
- ②将油置入炒勺内加热,加入花椒炸糊为止捞出。
- ③将切好的白菜丁下勺用油煸几下,烹醋、酱油,再放入白糖、盐、水淀粉。最后淋香油出勺。

特点 细嫩,味道可口。

糖醋白菜

主料 白菜 400 克。

辅料 植物油 75 克,酱油 25 克,白糖、干辣椒各 15 克,醋 20 克,花椒 1 克,水淀粉 10 克。

制法

- ①将白菜洗净,用手撕成片块。
- ②酱油、白糖、醋、水淀粉对成卤汁。
- ③将去籽切好的干辣椒放入热油锅中炸后捞出,待油温升到八成熟时,下入白菜炒熟后,放入对好的卤汁,炒匀起锅装盘即成。

特点 酸甜微辣,脆嫩爽口。

酸辣白菜

主料 白菜 10 千克。

辅料 白糖 1200 克,盐 500 克,干辣椒丝、醋、菜油各少许。

制法

- ①将白菜洗净,切成条,用盐腌 30—40 分钟。

③用卤水将腌菜洗净,加入白糖、醋、干辣椒丝和菜油后即成。

特点 酸、甜、辣

拌三丁

主料 白菜、土豆、胡萝卜各 2500 克。

辅料 盐、味精、香油各少许。

制法

土豆去皮切丁,白菜、胡萝卜洗净切丁,分别用开水焯至八成熟,然后用凉开水冲凉,沥干水分后投入容器,加入盐、味精、香油拌匀即可食用。

特点 色泽鲜美,味香。

拌小白菜

主料 鲜嫩小白菜 300 克。

辅料 芝麻酱 50 克,精盐、辣椒油、凉开水各适量,味精、香油、醋各少许。

制法

①将鲜嫩小白菜摘去黄叶,去根,用清水洗净,沥干水分,切成 3 厘米长的段,再用凉开水淘洗一遍,捞出,控净水,装盘。

②将芝麻酱放一小碗内,加精盐,用适量凉开水将芝麻酱徐徐解开,再往小碗内倒入辣椒油、香油、味精、醋,调拌均匀。

③将小碗内的调料倒在盛小白菜的盘内,拌匀即可。

特点 脆嫩鲜香,清淡爽口。

怪味白菜帮

主料 白菜帮 10 千克。

辅料 盐 1500 克,辣椒粉、大蒜、醋、五香粉各少量。

制法

将白菜帮洗净,切成 10 厘米长的段,用刀划上斜纹,加盐腌 24 小时后取出,倒掉废水,加入辣椒粉、醋、大蒜、五香粉拌匀,然后按层次装入坛中。一星期后即成。

特点 经济易做,怪味。

酸辣白菜心

主料 白菜心 500 克。

辅料 精盐 25 克,醋 15 克,白糖 5 克,酱油 10 克,泡红辣椒丝、姜丝、花椒各少许。

制法

①将白菜心用水洗净,切成长丝,再用开水烫一下,加盐拌匀,腌 2 小时后,挤出水分,放入大碗内。

②将醋、酱油、白糖、泡红辣椒丝、姜丝和花椒在另一只碗内拌匀后,倒入白菜心中,稍加搅拌,盖好,半小时后即成。

特点 酸辣爽口,解热去火。