

World
delicacies
series

图说生活天下美食系列



新编美味

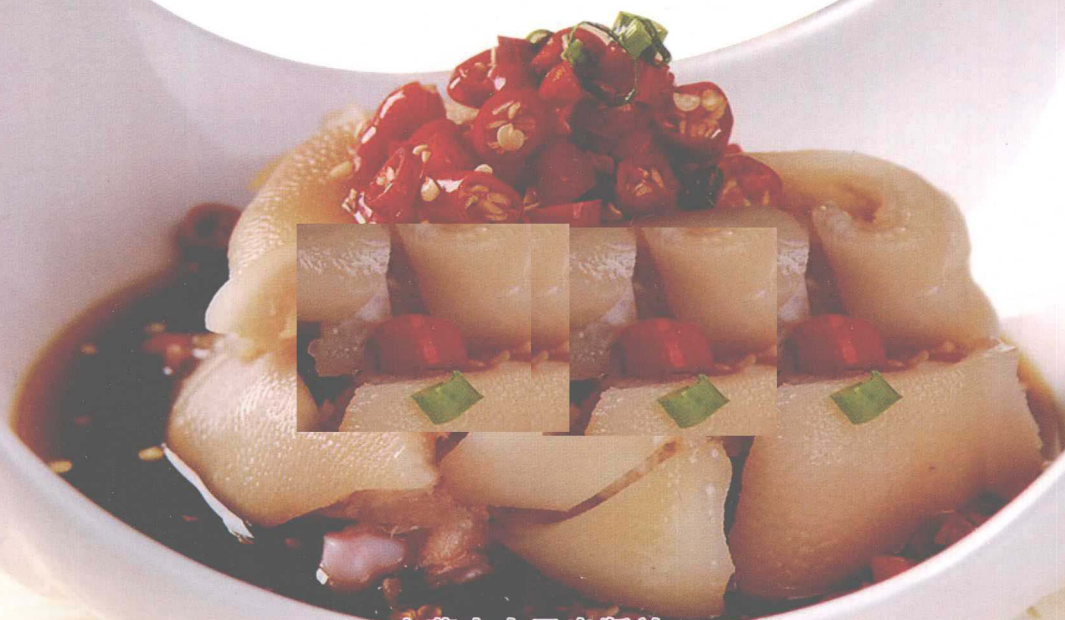
凉拌菜

段晓猛◎主编



色鲜味美，爽口下饭。

一切特色凉拌菜尽在《新编美味凉拌菜》！



内蒙古人民出版社

World
delicacies
series

图说生活天下美食系列



新编美味

凉拌菜



段晓猛◎主编



内蒙古人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新编美味凉拌菜 / 段晓猛主编. —呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2009. 10

(图说生活·天下美食系列)

ISBN 978-7-204-10193-1

I. 新… II. 段… III. 凉菜—菜谱 IV. TS972. 121

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第187287号



图说生活天下美食系列

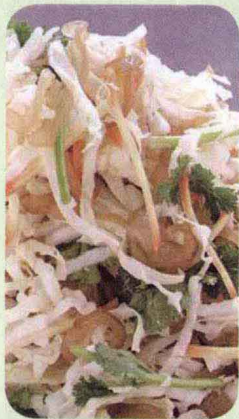
-
- 主 编 段晓猛
责任编辑 朱莽烈
封面设计 创品牌
出版发行 内蒙古人民出版社
地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦
印 刷 北京凯达印务有限公司
开 本 710 × 1000 1/16
印 张 180
字 数 2700千
版 次 2009年 11 月第 1 版
印 次 2009年 11 月第 1 次印刷
印 数 1-5000 套
书 号 ISBN 978-7-204-10193-1/G · 3042
定 价 534.00元 (全18册)
-

如出现印装质量问题, 请与我社联系。联系电话:(0471)4971562 4971659



新编美味凉拌菜 目录

[妙手厨艺 经典美味轻松上桌]



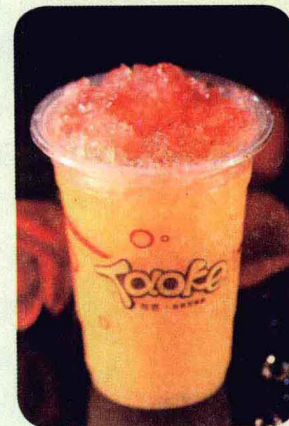
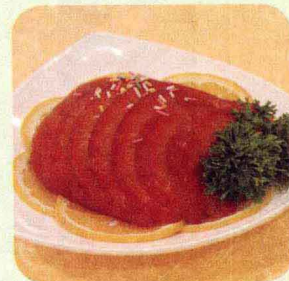
FOOD
COOKING

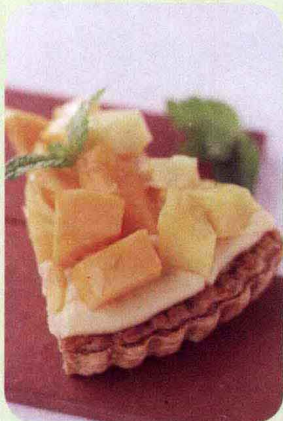
新编 美味凉拌菜



番茄鱼片·····	9	椒油炆芹菜·····	18
酸辣鱼条·····	9	花生米拌芹菜·····	19
酱汁鱼条·····	10	糖醋芹菜·····	19
蒜辣白菜丁·····	10	红椒拌芹菜·····	20
油吃菜心·····	11	干丝拌芹菜·····	21
糖醋白菜·····	11	香干拌芹菜叶·····	22
番茄拌白菜心·····	12	凉拌芹菜叶·····	23
甜拌白菜心·····	12	蜇皮拌芹菜·····	24
酸辣白菜·····	13	蒜酱芹菜叶·····	25
蜇皮拌白菜·····	13	酸辣芹菜·····	26
炆拌辣白菜·····	14	油拌芹菜·····	27
凉拌海蜇·····	14	芝麻芹菜丁·····	28
香拌菠菜·····	15	松脆海蜇·····	29
芥末拌菠菜·····	15	虾油拌芹菜·····	30
鱼沙拉·····	16	五香芹菜·····	30
茄汁鱼块·····	16	凉拌芹菜·····	30
芝麻菠菜·····	17	腌芥菜头·····	30
糖拌芹菜·····	17	酱芥菜头·····	31
海米拌芹菜·····	18	腌芥菜缨·····	31
		酱芥菜丝·····	31
		腌芥菜片·····	31

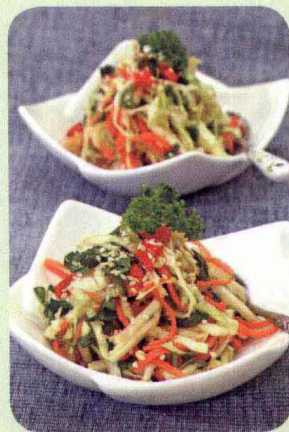
辣酱芥菜.....	32	炆拌海带丝.....	47
糖醋芥菜丝.....	33	麻辣韭菜.....	47
姜末拌卷心菜.....	34	桃仁韭菜.....	48
蒜末拌卷心菜.....	34	冬菇韭菜.....	49
酸辣卷心菜.....	35	金针韭菜.....	50
虾米拌卷心菜.....	35	香干韭黄.....	50
香拌卷心菜.....	36	糖醋韭黄.....	51
辣拌油菜.....	36	拌韭菜花.....	51
芝麻拌油菜.....	37	腌雪里蕻.....	52
红椒拌油菜.....	37	椒油炆海带丝.....	52
粉丝拌油菜.....	38	辣豆雪里蕻.....	53
葱拌菜花.....	39	腌蕨菜.....	53
火腿菜花.....	40	香辣蕨菜.....	54
麻辣菜花.....	41	腌苋菜.....	54
姜拌菜花.....	42	拌车前菜.....	55
海鲜拌菜花.....	42	黄花菜芦荟.....	55
拌绿菜花.....	42	豆腐芦荟.....	56
香拌菜花.....	42	凉拌芦荟丝.....	57
糖拌菜花.....	43	白菜海带丝.....	58
糖醋菜花.....	43	盐渍芦荟花.....	58
色拉拌虾仁.....	44	黄豆芽拌芦荟.....	59
萝卜拌菜花.....	44	生食芦荟.....	59
鲜果色拉虾仁.....	45	酱拌芦荟.....	60
青椒虾皮.....	45	三丝拌芦荟.....	61
花生仁拌香菜.....	46	沙拉芦荟.....	61
鲜香蟹松.....	46	醋拌芦荟.....	61
香菜双丝.....	46	蜂蜜拌芦荟.....	61
豆芽拌韭菜.....	46	芦荟蜜.....	62
香拌韭菜.....	47	酸黄瓜芦荟.....	62
豆丝韭菜.....	47	油吃茄子.....	63





黄豆拌茄块·····	63	拌 黄 瓜 ·····	79
清拌茄子·····	64	麻酱拌黄瓜·····	80
麻酱拌茄子·····	65	酸辣黄瓜条·····	81
红油拌茄子·····	66	芝麻黄瓜条·····	82
酱汁拌茄子·····	66	椒油二丁·····	82
多味茄泥·····	67	水萝卜拌黄瓜·····	82
酱油茄子·····	67	花生拌黄瓜·····	82
凉拌茄子·····	68	炆黄瓜片·····	83
过油拌茄子·····	69	肉丝拌黄瓜·····	83
酸辣茄片·····	70	海米拌黄瓜·····	84
多味海带·····	70	蟹肉拌黄瓜·····	85
麻辣海带·····	70	辣油黄瓜·····	86
生腌茄子·····	70	油吃黄瓜条·····	87
油酥黄豆·····	71	糖醋黄瓜·····	88
蒜泥拌蚕豆·····	71	清拌黄瓜片·····	89
糖拌西红柿·····	72	香拌素三丝·····	90
凉拌豇豆·····	72	粉丝虾米黄瓜丝·····	90
黄瓜拌西红柿·····	73	凉拌冬瓜条·····	91
松花蛋拌青椒·····	73	蒜酱冬瓜块·····	91
芝麻青椒丝·····	74	虾皮瓜丝·····	92
麻辣青椒块·····	74	泡 冬 瓜 ·····	92
甘蓝拌青椒丝·····	74	鲜辣脆圆葱·····	93
麻辣蒜薹·····	74	糖 酥 姜 ·····	93
麻酱拌豇豆·····	75	糖 姜 片 ·····	93
脆辣黄瓜条·····	75	葱油莴笋丝·····	93
拌蓑衣黄瓜·····	76	姜汁莴笋·····	94
姜末拌黄瓜·····	77	拌莴笋块·····	94
油激黄瓜·····	78	糖拌莲菜·····	95
清拌豆角·····	78	芝麻拌藕片·····	95
多味扁豆·····	79	椒油炆藕片·····	96

双椒拌藕片·····	96	芒果拼盘·····	112
酸辣藕片·····	97	爽口白菜·····	112
姜丝拌藕片·····	97	糟油面筋·····	112
葱蒜拌藕片·····	98	美味核桃仁·····	113
拌三样·····	98	拌鸡毛菜·····	113
酸甜藕片·····	99	拌茭白·····	113
卤花生·····	99	生拌香菜·····	113
椒盐拌花生米·····	100	麻辣甘蓝块·····	114
水煮花生米·····	100	白切肉·····	114
琥珀花生·····	101	蒜泥白肉·····	114
五香茶花生·····	101	酸菜拌白肉·····	114
五香花生·····	102	炆青椒肉丝·····	115
黄瓜拌花生米·····	102	熏猪肉·····	115
凉拌西瓜皮·····	103	叉烧肉·····	115
西瓜冻·····	103	卤肉·····	115
西瓜蜜·····	104	肉丝拉皮·····	116
冰凉西瓜丁·····	105	酱腌肉·····	116
椒油西瓜皮·····	106	香糟肉片·····	117
糖醋三丝·····	107	黄瓜拌肉丝·····	117
糖拌梨丝·····	108	卤肘花·····	118
香梨沙拉·····	109	拌口条·····	118
蜜饯金橘·····	110	盐水口条·····	119
拌草莓糖泥·····	110	拌猪耳·····	119
草莓果冻·····	110	皮冻·····	120
水晶菠萝·····	110	酱排骨·····	120
菠萝水果冻·····	111	黄瓜拌肺片·····	121
拌菠萝丁·····	111	生拌豆腐·····	121
糖拌杨梅·····	111	芦荟拌肚丝·····	122
密瓜刨冰·····	111	虾仁豆腐·····	122
蜜汁山楂·····	112	拌三丝·····	123





芹菜拌肉丝·····	123	酒香凤爪·····	136
辣椒豆腐·····	124	琥珀凤爪·····	137
芥末豆腐·····	124	拌三鲜·····	137
香辣豆腐·····	125	凉拌鸡丝·····	137
芹菜拌豆腐干·····	125	油鸡·····	137
曲酒卤肉·····	126	如意鸡卷·····	138
芦荟拌腊肉·····	127	卤鸭·····	138
芦荟肉皮冻·····	128	菠萝酱鸭·····	139
拌牛肉丝·····	129	凉拌鸭掌·····	139
麻辣牛肉·····	130	芥末鸭掌·····	140
干拌牛肉·····	131	咖喱鸭掌·····	140
酱牛肉·····	132	陈皮鸭翅·····	141
香菜拌牛肉·····	132	葱辣鸭肝·····	141
甜辣牛肉干·····	132	玻璃鸭掌·····	142
五香牛肚·····	132	陈皮鸭心·····	142
青椒牛肉丝·····	133	盐水菊花鸭胗·····	143
黑椒拌牛柳·····	133	辣味卤鸭·····	143
蒜泥牛舌·····	133	水晶鸭舌·····	144
芥末拌肚丝·····	133	茶蛋·····	144
卤兔肉·····	134	五香茶蛋·····	145
五香酱兔肉·····	134	豆腐鸡蛋锅贴·····	145
凉粉兔肉·····	134	豆腐拌皮蛋·····	146
粉皮拌鸡丝·····	134	凉拌皮蛋·····	146
卤鸡·····	135	肴肉·····	147
炆鸡肝·····	135	麻辣腰片·····	147
怪味鸡块·····	135	金银猪肝·····	148
银芽鸡丝·····	135	姜丝炆腰花·····	149
四味鸡丝·····	136	水晶肉·····	150
金蓉鸡丝·····	136	珍珠肘子·····	151
鲜菇拌鸡丝·····	136	麻辣肚丝·····	152





罗 汉 肚	153
拌 肺 片	154
拌 猪 肝	154
炆 腰 花	154
拌 猪 肚	154
拌 肥 肠	155
拌 两 丝	155
拌 肚 丝	155
凉爽肉片	155
麻辣猪舌	156
酱 猪 蹄	156
蒜泥腰片	157
芝麻肉丝	157
豆豉鲜鱼	158
拌油爆鱼	158
拌 鱼 丝	159
拌鱼粉丝	159
拌鱿鱼丝	160
拌 鱼 片	160





番茄鱼片



【主材料】

青鱼肉500克，鸡蛋50克，淀粉10克，番茄2个

【调味料】

精盐5克，香菜5克，植物油适量

●做法

- ① 鱼肉洗净切成3厘米见方的片，拌入适量的精盐略腌一下，外蘸干淀粉，再挂上鸡蛋液。
- ② 炒锅置火上，倒入植物油烧至六成热，投入鱼片炸黄出锅，沥油后摆入盘中；
- ③ 番茄洗净，投入沸水内烫一下，撕去皮后切成圆片，在炸鱼片周围摆成花样作装饰之用，上面撒些香菜即成。



酸辣鱼条



【主材料】

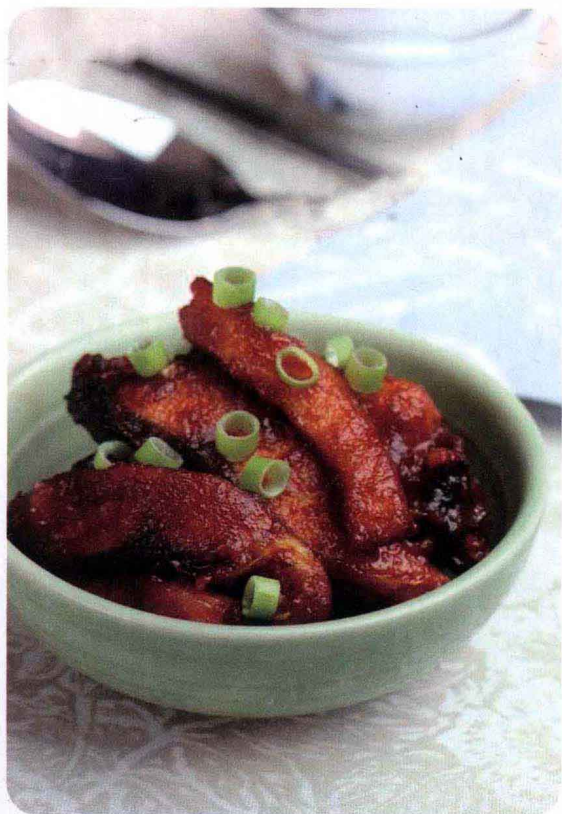
鲳鱼600克，甜辣酱30克，黄酒5克，精盐3克，味精1克

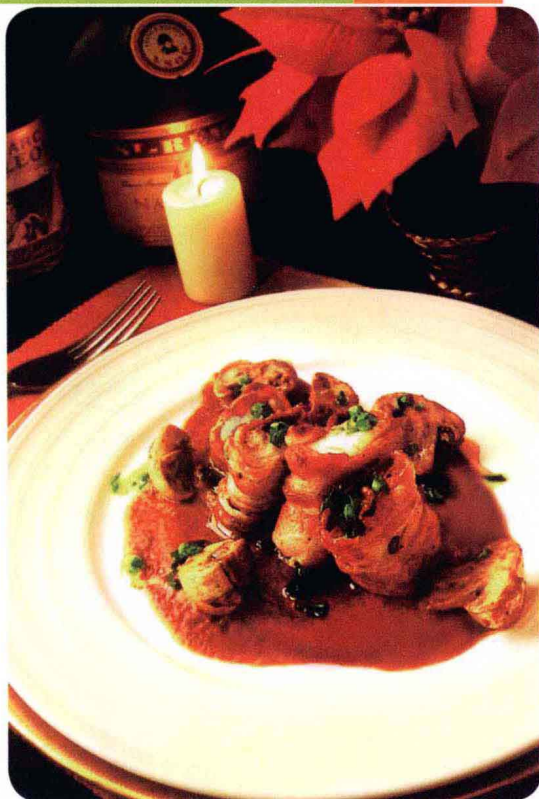
【调味料】

白糖、香醋、蒜泥、葱、姜、香油、红油各适量

●做法

- ① 鲳鱼洗净，切切成5厘米长、0.5厘米粗细的条，用黄酒、精盐、葱、姜拌腌片刻。
- ② 油锅上火，烧至八成热时，投入鱼条炸至外壳结硬、色泽黄亮时捞出沥油。
- ③ 锅留油少许，下蒜泥煸香，加入甜辣酱、香醋、白糖、味精调和后倒入鱼条翻炒均匀，淋上香油、红油稍翻后出锅，晾凉后装盆。





酱汁 鱼条

【主材料】

青鱼800克，白糖10克，花椒油、姜、葱和蒜各8克，味精3克

【调味料】

料酒20克，酱油15克，甜面酱和花生油各适量

● 做法

- 1 青鱼洗净后从尾部剖成两半，切成5厘米长的段，横着切成2厘米的长条，用酱油略腌一下。
- 2 炒锅置火上，放花生油用大火烧至六成热，放入鱼条炸至深红色时捞出沥油。
- 3 炒锅留少许油用大火烧热，将葱末、姜末和蒜末煸出香味，加入甜面酱、酱油、料酒、鱼条、白糖和适量的清水，烧沸后转用小火收汁，撒入味精，淋入花椒油拌匀即成。

蒜辣 白菜丁

【主材料】

白菜500克

【调味料】

辣椒酱、蒜、葱、姜各适量

● 做法

- 1 白菜洗净切成小方丁，用开水烫一下。
- 2 晾凉捞出，再把蒜、葱、姜切成末，加辣椒酱同白菜拌匀即可。





油吃 菜心

【主材料】

大白菜2000克，鲜红柿椒150克，鲜姜50克，干红辣椒30克，精盐3克

【调味料】

白糖、醋、香油、味精各适量

● 做法

- ① 白菜只取用六、七层紧裹的菜心，冲洗干净后，切成5厘米长、1厘米宽的段，放盘内，撒上精盐腌40分钟，取出，挤干水，放盘内。
- ② 鲜红柿椒去蒂和籽，洗净，切成细丝，撒在白菜段上；鲜姜刮皮，洗净，切成细丝，也撒在白菜段上。
- ③ 白糖、醋混合、搅拌后，倒在白菜段上；干红辣椒放水中泡软后，去蒂和籽，洗净，切成细丝，撒在白菜段上。
- ④ 锅置水上烧热，放入香油，油热后放入红辣椒丝炸，见辣椒变色后，将油浇在白菜段上，速用碗将盘扣住，焖30分钟后，加味精拌匀即可。

糖醋 白菜

【主材料】

白菜500克

【调味料】

白糖30克，醋20克，精盐5克

● 做法

- ① 白菜去掉老帮，取嫩帮去叶洗净。
- ② 顺白菜帮横纹片瓦领形，切成5厘米长的方块，再顺纹切成丝，泡入盛凉开水的盆内，形成凤尾状。
- ③ 捞出控净水分，装入盘内，撒上白糖、醋、精盐少许即可。





番茄 拌白菜心

【主材料】

大白菜600克，西红柿酱100克，白糖10克

【调味料】

醋10克，香油10克，味精3克，葱丝5克

● 做法

- 1 大白菜老帮掰掉，白菜心切下洗净，而后切成细丝，放在盘内。
- 2 备好的西红柿酱，倒在白菜丝上，放上白糖、醋、香油、味精、葱丝拌匀即可。



甜拌 白菜心

【主材料】

白菜心500克，胡萝卜100克

【调味料】

麻酱、白糖、香油、醋各适量

● 做法

- 1 菜心和胡萝卜洗净，分别切成细丝。
- 2 放入汤碗内，撒上白糖、香油，吃时加上醋，即可。





酸辣

白菜

【主材料】

白菜500克，辣椒丝30克

【调味料】

醋、姜丝、葱丝各15克，花椒5克，酱油、白糖、精盐各10克，香油50克

● 做法

- 1 白菜洗净，切成段，用盐腌30分钟后挤出盐水。
- 2 将花椒与香油一起加热，花椒变色后，再放入姜丝、葱丝、辣椒丝，然后浇在腌好的白菜上，再加白糖、醋拌匀即成。



蜆皮 拌白菜

【主材料】

白菜心400克，香菜10克，水发海米20克，蜆皮（或蜆头）50克，菠菜梗10克

【调味料】

酱油10克，醋10克，香油5克

● 做法

- 1 白菜心洗净，顶刀切成细丝；蜆皮切成细丝，放开水中烫一下捞出投凉；菠菜梗烫一下，投凉，切成2厘米长的段。
- 2 白菜丝摆在盘内垫底，放上蜆皮丝、菠菜梗、海米，食用时浇上香油、酱油、醋即可。





炆拌 辣白菜

【主材料】

大白菜1000克，干红辣椒15克，姜15克，白糖10克

【调味料】

酱油25克，香油25克，精盐10克

●做法

- 1 白菜剥去外帮洗净，直刀切成三分厚宽的条片，加盐拌匀，腌渍后捞出，用凉开水冲去盐味并控干，放在盆内。
- 2 白糖、醋、酱油化开倒在白菜上，把两个辣椒、姜切成丝，撒在白菜上，然后用香油把另两个干辣椒炸黄色一并倒在盆里，炆后盖十分钟即可。

凉拌 海蜇

【主材料】

海蜇500克，酱油和香油各30克，醋5克

【调味料】

姜末和味精各2克

●做法

- 1 海蜇放入沸水锅中稍焯，捞出后放入凉开水中洗净，取出切成薄片放入盆中，加入姜末、酱油、醋、香油和味精，拌匀即成





香拌菠菜

【主材料】

菠菜500克

【调味料】

盐5克，味精3克，姜末5克，香油10克

● 做法

- 1 菠菜洗净，去根，切成3厘米长的段，用开水烫一下，捞出晾凉沥水，放盘内。
- 2 加精盐、味精、姜末、香油调均即可。

芥末拌菠菜

【主材料】

嫩菠菜500克，芥末30克

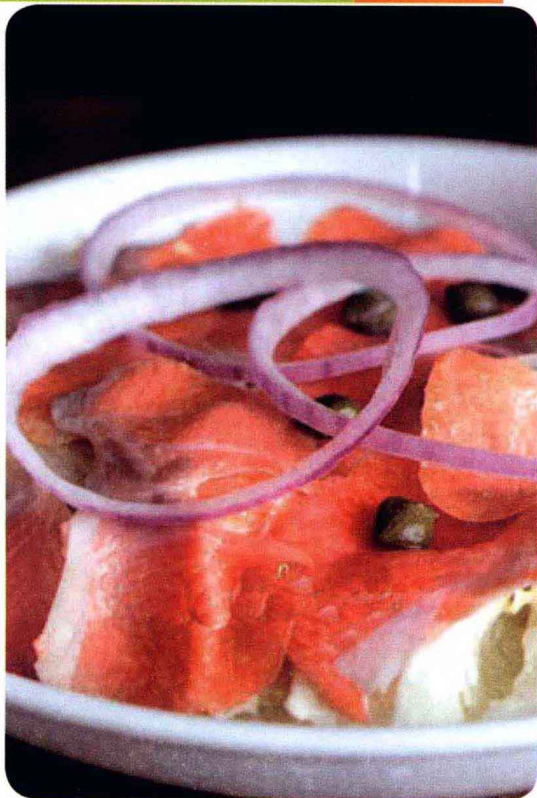
【调味料】

精盐10克，香油5克

● 做法

- 1 将菠菜去黄叶、老根后洗净。
- 2 切成5厘米长段，放入开水锅中焯熟捞出、晾凉。
- 3 芥末放在碗里，用开水调和，放在火边上扣几分钟出味，滴上香油释稀和盐一并浇在菠菜上盛盘即成。





鱼

沙拉

【主材料】

黄花鱼300克，土豆100克，葱头5克，精盐5克，白糖5克，红辣椒面5克

【调味料】

醋5克，沙拉油10克，味精2克

●做法

- 1 黄花鱼去鳞、头尾，洗净，放蒸锅内蒸熟，取出晾凉，剔去鱼骨刺，放盘内备用。
- 2 土豆洗净，放锅内加适量水置火上煮烂，取出晾凉，剥去皮，切成丁，放在黄花鱼上面。
- 3 剥去葱头外老衣，洗净，切成小丁，也放在黄花鱼上。
- 4 精盐、白糖、醋、味精和沙拉油，放到黄花鱼、土豆丁上面拌匀，再撒上少许红辣椒面拌匀即可。

茄汁

鱼块

【主材料】

平鱼500克，香菜20克，番茄酱10克，鸡蛋1个，淀粉5克，鲜姜5克，洋葱5克

【调味料】

大葱10克，精盐5克，料酒5克，白糖5克，花生油300克（实耗很少），味精2克

●做法

- 1 平鱼去头尾内脏，清洗干净，切成3厘米见方的块，放碗内；鸡蛋取蛋清流入小碗内，打散，加入淀粉拌匀；大葱洗净，切成葱末；鲜姜洗净，一半切片，另一半刮皮，切成姜末；洋葱洗净，切成细丝；香菜去根洗净，切成寸段。
- 2 炒锅置火上烧热，倒入花生油，待油热后，将腌过的鱼块蘸上蛋清、淀粉糊，放热油中炸至金黄色，捞出。
- 3 炒锅中的油倒出，只留少许在锅内，将洋葱丝、姜末入锅煸炒几下，将番茄酱倒入同炒，放入精盐、白糖和少许开水，用小火炒匀停火，加入味精拌匀后，将炸好的鱼块倒入，炒拌均匀，盛入盘中，晾凉，撒上香菜段即可。

