

LIANGBAN MEISHICAI

大 众 流 行 食 谱

主编 于晓华

凉拌

美食菜



风味独特

清爽可口

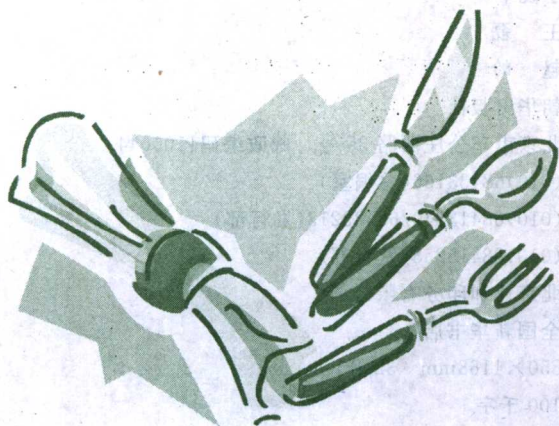
朝華出版社

—— 大 众 流 行 食 谱 ——

凉拌美食菜

LIANG BAN MEI SHI CAI

主编 于晓华



朝華出版社

图书在版编目(CIP)数据

凉拌美食菜/于晓华主编. —北京:朝华出版社,

2005. 10

(大众流行食谱)

ISBN 7-5054-1387-2

I. 凉… II. 于… III. 凉菜—菜谱

IV. TS972. 121

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 115004 号

凉拌美食菜

主 编:于晓华

责任编辑:王 磊

责任印制:赵 岭

出版发行:朝华出版社

社 址:北京市车公庄西路 35 号 邮政编码:100044

电 话:(010)68433166(总编室)

(010)68413840/68433213(发行部)

传 真:(010)88415258(发行部)

印 刷:北京业和印务有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:850×1168mm 32 开

字 数:100 千字

印 张:4. 25

版 次:2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

装 别:平

书 号:ISBN 7-5054-1387-2/G · 0756

定 价:60. 00 元(全 10 册)

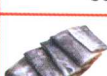
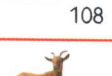
版板所有 翻印必究·印装有误 负责调换

食物相克中毒图解

解 地浆水	鸭蛋 李子	解 绿豆	肝脏 雀肉	解 冬瓜汁	李子 鲭鱼	解 鸡屎白	田螺 痢面
解 藕节	柿子 毛蟹	解 胡荽	蛤 田螺	解 大蒜汁	毛蟹 柑橘	解 黑豆甘草	鳗 牛肝
解 地浆水	牛肝 鳗	解 地浆水	生花生仁 螃蟹	解 鸡屎白	雀肉 李子	解 绿豆	牡蛎 红糖
解 鸡屎白	李子 鸡肉	解 地浆水	鱿鱼 柿子	解 藕节	毛蟹 茄子	解 地浆水	燃桑枝柴 鳝鱼
解 地浆水	田螺 玉米	解 蟹	红枣 鳝鱼	解 地浆水	牛乳 菠菜	解 柑橘皮	毛蟹 香瓜
解 蟹	南瓜 鳝鱼	解 绿豆	猪肉 田螺	解 橄榄汁	鳖 芹菜	解 黑豆甘草	柴鱼 南瓜
解 韭菜汁	红薯 石榴	解 地浆水	竹笋 羊肝	解 人乳和豉汁	犬肉 蒜头	解 黑豆甘草	鲫鱼 蜜
解 绿豆	牛乳 生鱼	解 地浆水	冰 田螺	解 地浆水	守宫尿 米饭	解 黑豆甘草	鳗 酸醋

食物胆固醇含量

(毫克/100克)

五谷类	 0	豆制品	 0	蔬菜类	 0	植物油	 0	水果类	 0
海参	 0	酸奶	 15	牛奶鲜	 15	海蜇皮	 16	脱脂奶粉	 28
田鸡(青蛙)	 40	火腿	 45	火腿肠	 57	牛肉瘦	 58	兔肉	 59
羊肉(瘦)	 60	牛奶粉	 71	小黄鱼	 74	带鱼	 76	酱牛肉	 76
蛇肉	 80	香肠	 82	鲤鱼	 84	酱羊肉	 92	猪耳	 92
猪油	 93	鸭肉	 94	鸽肉	 99	鲢鱼	 99	甲鱼	 101
牛肚	 104	鸡肉	 106	青鱼	 108	猪肉(肥)	 109	花鲢	 112
鸡翅	 113	鲜贝	 116	羊肚	 124	黄鳝	 126	鲫鱼	 130
泥鳅	 136	猪大肠	 137	羊肉(肥)	 148	羊大肠	 150	猪心	 151
猪舌	 158	猪肚	 165	对虾	 165	蚌肉	 239	河蟹	 267
蟹黄(鲜)	 466	鹌鹑蛋	 515	鸡蛋	 585	松花蛋鸭	 602	鸭蛋	 647
鸡肝	 676	鹅蛋	 704	鱿鱼干	 871	鲳鱼子	 1070	鸡蛋黄	 1510
鸭蛋黄	 1576	鹅蛋黄	 1696	羊脑	 2004	牛脑	 2447	猪脑	 2571

葱拌老虎菜



原料 嫩青瓜 200 克，大葱 15 克，红椒 1 个，洋葱 15 克，香菜 15 克，蒜子 10 克，麻油 5 克，盐 5 克，味精 5 克，白糖 2 克，陈醋 10 克。

- 做法**
1. 嫩青瓜去籽切成丝；大葱去老叶切成丝；红椒切丝；洋葱切丝；香菜洗净切段；蒜子剁成米。
 2. 用碗装青瓜丝、红椒丝、洋葱丝、蒜米，调入盐、味精、白糖、陈醋生腌。
 3. 待腌片刻后，加入大葱丝、香菜段拌匀，淋上麻油摆入碟内即成。

凉拌海带丝



海带丝 300 克，蒜末 5 克，辣椒末 3 克，葱末 5 克，酱油 5 克，糖 5 克，醋 5 克，盐 2 克，麻油 3 克。

原料

做法

1. 海带丝洗净，分切成段。
2. 烧开一锅水，将海带丝氽烫后捞出冲凉。
3. 热油，先放入大蒜末、辣椒末及葱末爆香，再加入调料，待烧开后即可熄火，加入海带丝拌匀即可。

粉皮黄瓜



原料

小黄瓜 2 条，粉皮 1 包，芝麻酱 5 克，水 5 克，酱油 3 克，糖 3 克，醋 3 克，盐 2 克，麻油 3 克。

做法

1. 小黄瓜洗净，对半横剖后切薄片，用盐腌约 3 分钟，再以清水冲洗，沥干，排入盘中；粉皮切条状，放于黄瓜片上。
2. 将调料调匀，淋于粉皮黄瓜上，食用时拌开即可。

凉拌皮蛋豆腐



嫩豆腐3块，皮蛋2个，葱花、蒜蓉各少许，食盐3克，辣椒油3克，甜醋3克，麻油3克。

原料

做法

1. 将豆腐块用水浸10分钟，投凉，沥干水分，切成小方丁。
2. 将皮蛋上蒸笼5分钟至熟，取出去壳，切粒放于豆腐上，撒上葱花。
3. 将蒜蓉、食盐、辣椒油、甜醋、麻油拌匀，淋于碟中皮蛋粒和豆腐面上，略拌即可食用。

日式凉拌茄瓜



原料

茄瓜 3 条，蒜蓉适量，葱花少许，冰水 50 克，日本酱油 8 克，日本清汤 40 克，麻油 6 克，食用油 500 克。

做法

1. 茄瓜洗净，在其身上竖划几刀，浸泡，凉干。
2. 将茄瓜放油锅用中温油炸至半熟，改高温油炸至脆皮上色，捞起滤干。
3. 材料、调料淋上拌匀即可。

凉拌五彩素丝



原料

土豆 1 个，洋葱 1 个，红萝卜半根，青瓜半根，食盐 3 克，香醋 5 克，辣椒油 3 克，白芝麻、蒜蓉、麻油各少许。

做法

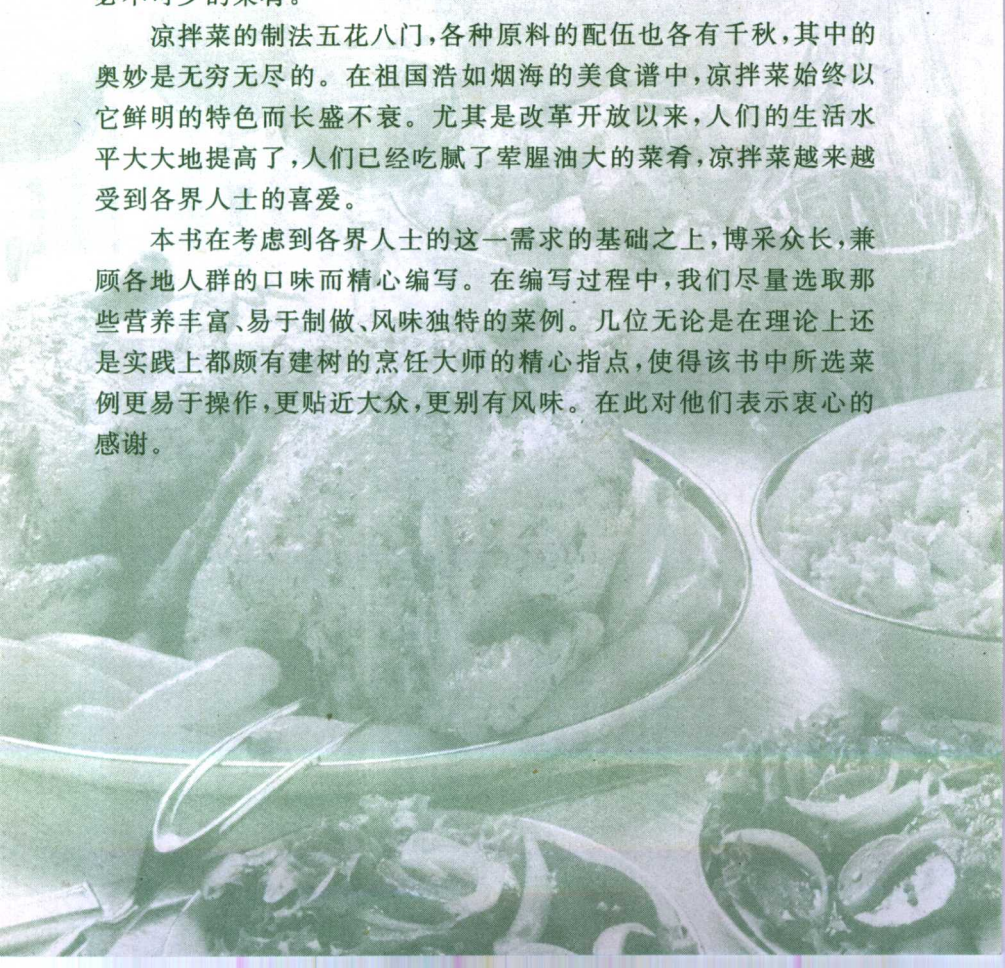
1. 将土豆削皮，切丝，飞水至八成熟，投凉；红萝卜、青椒、青瓜、洋葱均切丝，飞水。
2. 将土豆丝、红萝卜丝、青椒丝、青瓜丝、洋葱丝放入碟中，加蒜蓉、食盐、香醋、辣椒油拌匀略腌。
3. 淋上麻油，撒上白芝麻即可。

前 言

在品种繁多的精美菜肴中,凉拌菜始终是受到人们青睐的一个品种,它四季皆宜、解酒除腻,味道清爽适口,是人们佐酒、下饭必不可少的菜肴。

凉拌菜的制法五花八门,各种原料的配伍也各有千秋,其中的奥妙是无穷无尽的。在祖国浩如烟海的美食谱中,凉拌菜始终以它鲜明的特色而长盛不衰。尤其是改革开放以来,人们的生活水平大大地提高了,人们已经吃腻了荤腥油大的菜肴,凉拌菜越来越受到各界人士的喜爱。

本书在考虑到各界人士的这一需求的基础之上,博采众长,兼顾各地人群的口味而精心编写。在编写过程中,我们尽量选取那些营养丰富、易于制做、风味独特的菜例。几位无论是在理论上还是实践上都颇有建树的烹饪大师的精心指点,使得该书中所选菜例更易于操作,更贴近大众,更别有风味。在此对他们表示衷心的感谢。



目 录

一、猪肉类 (7)

凉爽肉片 (7)

肉松 (7)

五肉香 (8)

叉烧肉 (8)

五香肉干 (9)

肴肉 (9)

拌猪肝 (10)

猪肝拌菠菜 (10)

红油肝花 (11)

猪肝拌黄瓜 (11)

花生仁拌肚丁 (12)

椿芽拌肚丝 (12)

二、牛、羊肉类 (13)

拌牛肉丝 (13)

芥末拌肚丝 (13)

生拌牛百叶 (13)

麻辣牛肉条 (14)

干拌牛肉 (14)

酱牛肉 (15)

蒜泥牛舌 (15)

小葱油牛肚 (15)

麻辣牛肉 (16)

陈皮牛肉 (16)

水晶牛筋花 (17)

羊肉糕 (17)

羊腩糕 (18)

干拌牛肉条 (19)

三、鸡、鸭肉类 (20)

糖醋鸭条 (20)

麻辣鸭肉片 (20)

软熘鸭肉片 (21)

陈皮鸭翅 (21)

葱辣鸭肝 (22)

玻璃鸭掌 (22)

陈皮鸭心 (23)

鸭肉炒黄瓜片 (23)

生炒肫片 (23)

番茄熘鸭肝 (24)

滑熘鸭肝 (24)

焦熘鸭脯 (25)

软熘鸭心 (25)

拌三丝 (26)

四、兔肉、狗肉类 (27)

五香兔肉 (27)

兔肉松 (27)

卤兔肉 (28)

拌兔丝 (28)

麻辣兔丁 (29)

凉吃狗肉 (29)

五、蛋类 (30)

肉末蛋卷 (30)

三色蛋卷片 (30)

鸡蛋松 (31)

鸡蛋沙拉 (32)

松花蛋拌凉粉 (32)

蛋丝拌韭菜 (32)

咸鸭蛋拌南豆腐 (33)

虾皮拌松花蛋 (33)

酱鸡蛋 (34)

熏蛋 (34)

青椒拌皮蛋 (34)

茶蛋 (35)

六、水产品类 (36)

油爆虾 (36)

黄瓜拌虾片 (36)

椿芽拌虾 (37)

芥末拌虾仁 (37)

椒油炆虾片 (37)

椒盐卤虾片 (38)

油炸青虾 (38)

水晶虾仁 (39)

炆海蜇丝 (39)

海蜇丝拌海米 (39)

海蜇皮拌萝卜丝 (40)

凉拌海蜇皮 (40)

酸辣海蜇 (41)

七、白菜类 (42)

椒盐腌白菜 (42)

菊花白菜 (42)

芝麻拌白菜丁 (42)

酱白菜 (43)

白菜豆腐丁 (43)

椒油白菜 (43)

酸辣白菜丝 (43)

白菜拌海带丝 (44)

白菜拌土豆丝 (44)

白菜拌胡萝卜丝 (44)

辣白菜丁 (45)

辣油白菜块 (45)

拌酸白菜丝 (45)

芥末白菜 (45)

番茄扒白菜 (46)

拌三丁 (46)

白菜拌水萝卜丝 (46)

果汁白菜心 (46)

八、萝卜类 (48)

酸辣萝卜条 (48)

糖醋萝卜丝 (48)

葱末拌萝卜丝 (48)

赛泡菜 (49)

拌胡萝卜丝 (49)

糖拌萝卜丝 (49)

海蜇拌萝卜丝 (50)

糖醋青萝卜 (50)

凉拌萝卜叶 (50)

花生米拌萝卜干 (51)

拌二片 (51)

拌香丝 (51)

九、芹菜类 (52)

凉拌西芹 (52)

糖拌芹菜 (52)

糖醋拌芹菜 (52)

黄豆芹菜 (53)

椒油炆芹菜 (53)

红椒拌芹菜 (53)

芹菜叶拌香干 (54)

蒸虾米拌芹菜 (54)

芹菜拌干丝 (54)

凉拌芹菜叶 (55)

鲜虾仁拌芹菜 (55)

十、菠菜类 (56)

香干拌菠菜泥 (56)

卤菠菜 (56)

芥末拌菠菜 (56)

菠菜泥 (57)

菠菜拌水萝卜 (57)

腐竹拌菠菜 (57)

大酱拌菠菜 (58)

拌菠菜 (58)

菠菜拌虾皮 (58)

十一、茄子、西红柿类 (59)

凉拌茄子 (59)

过油拌茄子 (59)

酸辣茄片 (59)

蒸酱茄子 (60)

辣茄丝 (60)

生腌茄子 (60)

蒜泥拌茄子 (61)

麻酱拌西红柿 (61)

蒜味西红柿 (61)

胡椒西红柿 (62)

土豆拌西红柿 (62)

糖拌西红柿 (62)

炆西红柿 (63)

洋葱拌西红柿 (63)

黄瓜拌西红柿 (64)

十二、瓜果类 (65)

- 黄瓜拌海米 (65)
- 黄瓜拌蟹肉 (65)
- 黄瓜拌虾皮 (65)
- 辣油炆黄瓜 (66)
- 油吃黄瓜条 (66)
- 糖醋黄瓜 (67)
- 甜面酱拌黄瓜丁 (67)
- 豆豉黄瓜条 (68)
- 素三丝 (68)
- 凉拌小黄瓜 (68)
- 橘子果酱黄瓜 (69)
- 粉丝虾米黄瓜丝 (69)
- 芥末拌黄瓜 (70)
- 拌麻辣黄瓜 (70)
- 凉拌冬瓜条 (70)
- 蒜酱冬瓜块 (71)
- 冬瓜虾皮 (71)
- 泡冬瓜 (71)

十三、土豆类 (72)

- 炆土豆丝 (72)
- 土豆泥 (72)
- 蒸辣土豆条 (72)
- 土豆红丝 (73)
- 麻辣土豆块 (73)
- 麻辣薯丝 (73)
- 大酱土豆 (74)

- 辣油土豆丁 (74)
- 土豆青椒丝 (74)
- 土豆拌黄豆 (74)
- 土豆拌雪里蕻 (75)
- 土豆海带丝 (75)
- 土豆芹菜丝 (75)
- 土豆沙拉 (76)
- 小葱拌土豆丝 (76)
- 鸡蛋拌土豆泥 (77)
- 青豌豆拌土豆泥 (77)
- 拌菠萝土豆丁 (78)
- 香菜拌土豆丝 (79)

十四、豆类 (80)

- 拌香黄豆 (80)
- 油酥黄豆 (80)
- 油炸麻辣豆 (80)
- 煮五香黄豆 (81)
- 糖豆 (81)
- 黄豆杂拌 (81)
- 卤五香豆 (81)
- 五香豌豆 (82)
- 虾油豌豆 (82)
- 麻辣香豆 (82)
- 香豆松 (83)
- 爆香豆 (83)
- 酸甜香豆 (83)
- 麻油拌香豆 (84)
- 洋葱拌香豆 (84)

十五、豆制品类 (86)

- 拌绿豆芽 (86)
- 酸辣豆芽 (86)
- 油菜叶拌豆丝 (86)
- 海米拌豆丝 (87)
- 熏干拌苦瓜丝 (87)
- 芹菜拌腐竹 (88)
- 香干豆芽丝 (88)
- 榨菜豆腐皮 (88)
- 肉丝豆腐皮 (89)
- 鸡丝拌干丝 (89)
- 花生米拌豆腐干 (90)
- 海米拌豆腐 (90)
- 蜜汁肝尖 (91)
- 咸鲜卤汁拌豆腐 (91)
- 豆腐虾米拌海带 (91)
- 豆腐盒 (92)
- 生拌豆腐 (92)
- 麻酱拌豆腐 (93)
- 豆腐拌鸡炖肝片 (93)
- 枸杞头拌豆腐 (93)

十六、藕、笋类 (95)

- 蜜汁藕片 (95)
- 芝麻拌藕片 (95)
- 椒油炆藕片 (95)
- 青红丝拌藕片 (96)
- 酸辣藕片 (96)

- 姜丝藕片 (97)
- 葱蒜拌藕片 (97)
- 酸甜藕片 (97)
- 梅花藕 (97)
- 珊瑚藕片 (98)
- 凉拌藕片 (98)
- 姜汁藕片 (99)
- 糖醋鲜藕 (99)
- 拌双丝 (99)
- 姜汁莴笋 (100)
- 拌莴笋片 (100)
- 椒油炆莴笋条 (100)
- 胡萝卜拌莴笋 (101)
- 醋拌莴笋 (101)

十七、卷心菜类 (102)

- 姜末拌卷心菜 (102)
- 卷心菜卷 (102)
- 油吃卷心菜 (103)
- 酸辣卷心菜 (104)
- 虾米拌卷心菜 (104)
- 拌卷心菜 (104)

十八、青椒类 (106)

- 香拌青椒丝 (106)
- 凉拌青椒丝 (106)
- 青椒豆腐皮 (106)
- 芝麻青椒丝 (107)
- 青椒拌甘蓝丝 (107)