

家庭凉拌

JIATINGLIANGBAN
CAI



素菜



延边人民出版社

家庭美食系列丛书

家庭凉拌素菜



延边人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭凉拌素菜/叶连海编著: 延边人民
出版社, 2003.4
ISBN 7-5886-2356-9

I. 家… II. 叶… III. 菜谱
IV. TS972.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第060185号

家庭凉拌素菜

编 著 者 叶连海
责任编辑 王 蕾
封面设计 何东琳
版面设计 李 勇
责任出版 邓一羽
出版发行 延边人民出版社

开 本 950mmx1168mm 1/32
印张12.5 字数280千
印 刷 延边第一印刷厂印刷
版 次 2003年4月第一版
印 次 2003年4月第一次印刷
印 数 1 5 000册
定 价 16.80元
ISBN 7-5886-2356-9/G · 321

■ 版权所有 · 翻印必究 ■

腐竹拌芹菜



瓜果满园

芝麻油菜



芥末鱼片



糖醋姜片



目 录

第一部分 凉拌素菜制作的基本常识 ... (21)

- 一、凉菜的特点 (21)
- 二、热烹冷吃的凉菜制作方法 (22)
- 三、冷制冷吃的凉菜制作方法 (22)
- 四、制作凉拌凉菜的有关方法 (23)
- 五、烹制过程中火候的识别 (24)
- 六、切菜的要求及切菜形状 (25)
- 七、调味和调味品的作用 (26)
- 八、凉拌素菜常用的调料 (28)
- 九、怎样才能做好凉拌素菜 (34)
- 十、干货原料发涨方法 (36)

第二部分 凉拌素菜的制作 (38)

一、叶菜类 (38)

(一) 菠菜

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 蒜泥拌菠菜..... (38) | 姜汁红头菠菜..... (40) |
| 香甜菠菜..... (38) | 糖醋姜汁菠菜..... (41) |
| 芝麻拌菠菜..... (39) | 姜末糖醋拌菠菜..... (41) |
| 蒜泥花椒油拌菠菜..... (39) | 麻辣菠菜..... (41) |
| 芝麻蒜末拌菠菜..... (39) | 辣椒油食醋拌菠菜..... (42) |
| 姜末拌菠菜..... (40) | 绿豆芽拌菠菜..... (42) |
| 姜汁菠菜..... (40) | 熟鸡蛋皮丝拌菠菜..... (42) |
| | 西红柿拌菠菜..... (43) |

熏豆腐干拌菠菜·····	(43)	西红柿酱拌白菜·····	(52)
腐竹拌菠菜·····	(44)	西红柿酱拌白菜两样·····	(52)
粉丝拌菠菜·····	(44)	豆腐拌白菜·····	(53)
粉皮拌菠菜·····	(44)	海带丝拌白菜丝·····	(53)
海米拌菠菜·····	(45)	白梨拌白菜心丝·····	(53)
粉丝虾米拌菠菜·····	(45)	香油拌嫩白菜薹·····	(54)

(二) 油菜

凉拌辣油菜·····	(46)	芥末拌白菜心·····	(54)
红柿子椒拌油菜·····	(46)	麻辣白菜心·····	(55)
粉丝拌油菜叶·····	(46)	糖醋白菜心·····	(55)
豆腐丝拌油菜叶·····	(47)	豆腐丝拌白菜心·····	(55)
凉拌油菜心·····	(47)	豆腐干拌白菜心·····	(56)
麻辣油菜帮·····	(48)	粉皮拌白菜心·····	(56)
凉拌辣油菜薹·····	(48)	果汁白菜心·····	(56)
冬笋拌油菜·····	(48)	红果白菜心·····	(57)

(三) 白菜

凉拌酸小白菜·····	(49)	山楂糕拌白菜心·····	(57)
凉拌酸白菜·····	(49)	酸甜白菜心鸭梨山楂糕三丝·····	(57)
甜白菜丝·····	(50)	虾皮拌白菜心·····	(58)
拌辣白菜·····	(50)	凉拌白菜帮条·····	(58)
辣椒油拌白菜·····	(50)	凉拌酸白菜帮条·····	(59)
辣白菜丁·····	(51)	糖醋白菜帮丝·····	(59)
糖拌酸白菜丝·····	(51)	胡萝卜拌白菜帮丝·····	(59)
芥末酸白菜丝·····	(51)	凉拌白菜帮三丁·····	(60)
酸辣白菜·····	(51)	姜丝拌白菜帮丝·····	(60)
芝麻白菜丁·····	(52)	凉拌四菜条·····	(60)

(四) 圆白菜

凉拌圆白菜…………… (61)

辣圆白菜…………… (61)

香翠圆白菜…………… (62)

蒜泥拌圆白菜…………… (62)

凉拌甜圆白菜…………… (62)

拌香甜圆白菜…………… (63)

拌香辣圆白菜…………… (63)

凉拌糖醋圆白菜…………… (64)

酸甜辣圆白菜…………… (64)

多味圆白菜…………… (64)

芹菜拌圆白菜…………… (65)

芹菜拌圆白菜心…………… (65)

胡萝卜拌圆白菜…………… (66)

红辣椒拌圆白菜…………… (66)

青红辣椒拌圆白菜…………… (67)

胡萝卜黄瓜拌圆白菜…………… (67)

水发香菇拌圆白菜…………… (68)

香菇冬笋拌圆白菜…………… (68)

凉拌圆白菜卷…………… (69)

香辣圆白菜五丝…………… (69)

虾皮拌圆白菜…………… (70)

虾米拌圆白菜…………… (70)

(五) 生菜

凉拌生菜…………… (70)

蚝油拌生菜…………… (71)

生抽拌生菜…………… (71)

芝麻酱拌生菜…………… (71)

水发木耳拌生菜…………… (72)

鸡蛋拌生菜…………… (72)

(六) 空心菜 (蕹菜)

凉拌空心菜…………… (73)

辣拌空心菜…………… (73)

麻辣空心菜…………… (73)

姜汁拌空心菜…………… (74)

蘸汁空心菜…………… (74)

(七) 苋菜

凉拌苋菜…………… (75)

姜汁拌苋菜…………… (75)

芥末拌苋菜…………… (75)

蒜片拌苋菜…………… (76)

香辣苋菜…………… (76)

虾米拌苋菜…………… (76)

榨菜拌苋菜…………… (77)

(八) 韭菜

凉拌韭菜…………… (77)

辣椒油拌韭菜…………… (77)

酸辣韭菜…………… (78)

麻辣韭菜…………… (78)

糖醋韭菜…………… (79)

熏豆腐干拌韭菜…………… (79)

(九) 马齿苋

凉拌马齿苋·····	(79)
沙拉酱拌马齿苋·····	(80)
蒜泥拌马齿苋·····	(80)
绿豆芽拌马齿苋·····	(80)
魔芋拌马齿苋·····	(81)
多味马齿苋·····	(81)

(十) 芥菜

凉拌芥菜·····	(81)
芝麻拌芥菜·····	(82)
芥菜蘸甜面酱·····	(82)
鲜红辣椒拌芥菜·····	(82)
豆腐拌芥菜·····	(83)
熏豆腐干拌芥菜·····	(83)
腐竹拌芥菜·····	(83)

(十一) 芹菜

凉拌芹菜·····	(84)
花椒油拌芹菜·····	(84)
醋拌芹菜·····	(84)
酸麻芹菜·····	(85)
酸辣芹菜·····	(85)
香甜芹菜·····	(85)
甜辣芹菜·····	(86)
糖醋拌芹菜·····	(86)
酸香芹菜·····	(86)
酸甜辣拌芹菜·····	(87)

蒜末拌芹菜·····	(87)
蒜泥花椒油拌芹菜·····	(87)
鲜红辣椒拌芹菜·····	(88)
芝麻芹菜丁·····	(88)
胡萝卜拌芹菜·····	(88)
花生米拌芹菜·····	(89)
豆腐拌芹菜·····	(89)
白豆腐干拌芹菜·····	(89)
熏豆腐干拌芹菜·····	(90)
腐竹拌芹菜·····	(90)
木耳腐竹拌芹菜·····	(90)
五香黄豆拌芹菜·····	(91)
糖醋芹菜三丝·····	(91)
凉拌芹菜绿豆芽熏豆腐干三丝·····	(91)
凉拌芹菜豆腐丝胡萝卜三丝·····	(92)
冬笋冬菇熏干拌芹菜·····	(92)
拌芹菜四丝·····	(92)
拌芹菜七样·····	(93)
虾皮拌芹菜·····	(93)
小虾米拌芹菜·····	(93)
虾米拌芹菜·····	(94)
大虾仁片拌芹菜·····	(94)
大海米拌芹菜·····	(95)
海蜇皮拌芹菜·····	(95)
虾米海带拌芹菜·····	(95)

(十二) 其他叶菜

凉拌红薯叶..... (96)	凉拌蒿子杆 (102)
蒜末辣椒拌红薯叶..... (96)	凉拌蒲公英 (102)
粉丝拌红薯叶..... (97)	凉拌香荆芥 (102)
凉拌香菜..... (97)	凉拌酸模 (103)
黄瓜拌香菜..... (97)	凉拌番杏 (103)
鸡蛋皮丝拌香菜..... (97)	凉拌金花菜 (104)
蒜泥拌蒜黄..... (98)	清香风花菜 (104)
香辣木耳菜..... (98)	熏豆腐干拌马蓝 (鸡肠菜) (104)
辣椒拌木耳菜..... (99)	熟海米拌马蓝 (105)
腐竹拌木耳菜..... (99)	腐竹拌马蓝 (105)
韭菜拌芦荟..... (99)	花生米拌马蓝 (105)
胡萝卜拌青菜 (100)	糖醋芹菜叶 (106)
凉拌芥菜 (100)	酸辣芹菜叶 (106)
凉拌豌豆苗 (101)	熏豆腐干拌芹菜叶 (106)
凉拌红牛皮菜丝 (101)	扁豆拌芹菜叶 (107)
凉拌蒿菜 (101)	豆腐拌莴笋叶 (107)
	海米拌茼蒿 (107)

二、茎菜类 (108)

(一) 莴笋

凉拌莴笋 (108)	葱油莴笋丝 (110)
凉拌莴笋丝 (108)	麻油拌莴笋 (110)
姜丝拌莴笋 (108)	蒜末拌莴笋 (111)
芥末拌莴笋 (109)	五香莴笋条 (111)
酱拌莴笋 (109)	蒜末酱油拌莴笋片 (111)
芝麻酱拌莴笋尖 (110)	麻辣莴笋条 (111)
	麻辣莴笋尖 (112)

麻香莴笋 (112)

麻香莴笋尖 (113)

酸辣莴笋 (113)

糖醋莴笋 (113)

水萝卜拌莴笋 (114)

鲜红辣椒拌莴笋 (114)

京冬菜拌莴笋 (115)

黑芝麻拌莴笋丝 (115)

白芝麻拌莴笋片 (115)

花生米拌莴笋 (115)

芝麻酱红辣椒油拌莴笋尖.....

..... (116)

椿芽腐竹拌莴笋 (116)

冬笋拌莴笋 (117)

冬笋麻辣莴笋条 (117)

竹笋拌莴笋 (117)

多味莴笋尖 (118)

凉拌莴笋三丝 (118)

虾米拌莴笋丝 (119)

海米拌莴笋 (119)

蜜汁莴笋 (119)

(二) 竹笋

凉拌竹笋丝 (120)

莴笋拌竹笋 (120)

豌豆苗拌竹笋 (120)

拌竹笋四样 (121)

(三) 冬笋

凉拌闷笋 (121)

麻辣冬笋 (121)

芥菜拌冬笋 (122)

青辣椒拌冬笋 (122)

豆腐干拌冬笋 (122)

凉拌双冬 (123)

海米拌冬笋 (123)

酒醉冬笋 (123)

曲酒拌冬笋 (124)

绍酒卤冬笋 (124)

烤拌冬笋 (124)

(四) 蕨菜

凉拌蕨菜 (125)

葱油拌蕨菜苗 (125)

松花蛋拌蕨菜 (126)

海米拌蕨菜 (126)

(五) 洋葱

凉拌洋葱片 (126)

酸辣洋葱 (127)

糖醋渍洋葱 (127)

麻辣洋葱 (127)

酸奶洋葱 (128)

(六) 芦笋

凉拌芦笋 (128)

生拌芦笋 (128)

香麻芦笋	(129)	西红柿拌荸荠	(137)
蒜香芦笋	(129)	青红柿子椒拌荸荠	(137)
西红柿汁拌芦笋	(129)		
南瓜拌芦笋	(130)		
莴笋拌芦笋	(130)		

(七) 茭白

凉拌茭白	(131)	凉拌土豆丝	(138)
辣椒油拌茭白	(131)	辣拌土豆丝	(138)
葱油茭白丝	(131)	蜜汁土豆丝	(139)
糖醋茭白	(132)	姜汁土豆丝	(139)
香麻茭白	(132)	花椒油拌土豆丝	(139)
麻辣茭白	(132)	咖喱油拌土豆丝	(140)
芥末茭白	(133)	酸辣土豆丝	(140)
小葱拌茭白方条	(133)	酸甜土豆丝	(140)
麻辣味小葱拌茭白丝	(133)	酸甜辣土豆丝	(141)
鲜红辣椒拌茭白	(134)	多味土豆丝	(141)
西红柿拌茭白 (酸甜型)	(134)	花椒油拌土豆胡萝卜丝	(142)
西红柿拌茭白 (多味型)	(135)	小葱拌土豆丝	(142)
京冬菜拌茭白	(135)	菠菜拌土豆	(142)
海米拌茭白	(135)	柿子椒拌土豆丝	(143)
		咸雪里蕻拌土豆	(143)
		嫩豌豆拌土豆	(143)
		海带拌土豆丝	(144)
		鲜菠萝拌土豆丁	(144)
		拌土豆冬笋丝	(144)

(八) 荸荠 (马蹄)

香菜拌荸荠	(136)	拌白菜胡萝卜土豆丁	(145)
酸辣荸荠片	(136)	香菜拌土豆红辣椒丝	(145)
胡萝卜拌荸荠	(137)	凉拌土豆胡萝卜黄瓜三丝	(146)

(十) 藕

凉拌藕片	(146)	酸麻藕片	(149)
糖拌藕片	(146)	酸香圆藕片	(149)
蜂蜜拌藕丝	(147)	酸辣脆藕	(150)
姜拌藕片	(147)	酸甜辣藕片	(150)
山楂糕拌藕丝	(147)	蒜泥拌藕片	(151)
山楂糕拌藕丁	(148)	青辣椒拌藕片	(151)
冰淇淋鲜藕	(148)	西红柿拌藕片	(151)
花椒油拌藕片	(148)	青辣椒嫩蚕豆拌藕片	(152)
糖醋藕片	(149)	冰淇淋橘子瓣拌藕片	(152)
		凉拌藕三鲜	(152)
		鲜藕雪梨双丝	(153)

三、果菜类

(一) 辣椒

凉拌青辣椒	(153)
酱香拌红甜辣椒	(153)
香菜拌青椒丝	(154)
白豆腐干拌青辣椒丝	(154)
熏豆腐干拌青辣椒	(155)
皮蛋拌青辣椒	(155)
凉拌青红辣椒丝	(155)
玉米粒拌鲜青红辣椒	(156)
洋葱豆腐干红甜辣椒三丝	(156)
虾米拌青辣椒	(156)
海米冬笋拌青辣椒	(157)

(二) 西红柿(番茄)

凉拌西红柿	(157)
白糖拌西红柿	(157)
菠萝拌西红柿	(158)
芝麻酱西红柿	(158)
糖醋西红柿	(158)
菠菜拌西红柿	(159)
黄瓜拌西红柿	(159)
莴笋拌西红柿	(160)
洋葱拌西红柿	(160)
白糖拌菊花形西红柿	(161)
白糖拌荷花形西红柿	(161)
凉粉拌西红柿	(161)
粉丝芹菜拌西红柿	(162)

菠菜粉丝拌西红柿	(162)	多味黄瓜卷	(172)
蜂蜜鲜桃拌西红柿	(163)	大蒜泥拌黄瓜	(172)
蜂蜜汁拌西红柿	(163)	西红柿拌黄瓜	(172)
白糖拌小西红柿	(163)	水萝卜拌黄瓜	(173)

(三) 黄瓜

拌黄瓜条	(164)	藕丝拌黄瓜	(173)
冰凉麻辣黄瓜	(164)	莴笋拌黄瓜	(173)
姜汁黄瓜	(165)	洋葱拌黄瓜	(174)
果味黄瓜	(165)	草莓拌黄瓜	(174)
脆辣黄瓜片	(165)	花生米拌黄瓜	(174)
辣黄瓜皮	(166)	黄瓜香菜拌花生米	(175)
麻油黄瓜	(166)	粉丝拌黄瓜	(175)
芝麻酱黄瓜	(167)	粉皮拌黄瓜	(175)
五香黄瓜	(167)	粉丝海米拌黄瓜	(176)
拌辣黄瓜丝	(167)	凉拌双耳黄瓜	(176)
拌辣黄瓜条	(168)	胡萝卜花生米拌黄瓜	(177)
酸辣黄瓜	(168)	山楂糕甜梨拌黄瓜	(177)
甜辣黄瓜条	(168)	拌黄瓜三丝	(177)
辣香黄瓜皮	(169)	凉拌黄瓜六合菜	(178)
糖醋黄瓜	(169)	拌黄瓜粉丝鸡蛋丝	(178)
香油姜末拌黄瓜	(169)	虾皮拌黄瓜	(179)
麻香黄瓜	(170)	虾米拌黄瓜	(179)
酸麻黄瓜条	(170)	海蜇拌黄瓜	(179)
蒜泥香醇拌黄瓜	(170)	海米木耳拌黄瓜皮	(180)
芝麻酱白糖拌黄瓜	(171)	虾米蒜泥拌黄瓜	(180)

(四) 茄子

酸麻辣黄瓜	(171)	凉拌茄子泥	(181)
酸甜辣黄瓜	(171)	凉拌茄子片	(181)

芝麻酱拌茄子	(181)	葱油拌苦瓜	(187)
辣茄子丝	(182)	豆瓣酱拌苦瓜	(187)
喷香拌茄子	(182)	香辣苦瓜丝	(187)
蒜茸拌茄丝	(182)	糖醋拌苦瓜	(188)
辣椒油拌茄子	(183)	红辣椒拌苦瓜	(188)
花椒油拌茄子	(183)	青豆拌苦瓜	(188)
香油芝麻酱拌茄子	(183)		
酸辣茄子片	(184)		
香菜拌茄子泥	(184)		
大蒜青辣椒拌茄子	(184)		
糖醋蒜泥拌茄子	(185)		
多味茄子泥	(185)		
土豆多味茄子泥	(186)		

(五) 苦瓜

清拌苦瓜丝	(186)
-------------	-------

(六) 冬瓜

芝麻拌冬瓜丁	(189)
青辣椒拌冬瓜片	(189)
酸麻冬瓜片	(189)
蒜酱拌冬瓜块	(190)
虾皮冬瓜丝	(190)

四、鲜豆类

(一) 豆角 (四季豆、芸豆)

凉拌豆角	(190)	麻辣豆角丁	(193)
白糖拌豆角丝	(191)	蒜泥辣椒油拌豆角	(193)
姜茸拌豆角	(191)	酸辣甜豆角	(193)
芥末拌豆角	(191)	摆菊花形豆角	(194)
蒜泥拌豆角丝	(192)	多味豆角	(194)
花椒油拌豆角	(192)	海米拌豆角	(194)

(二) 豇豆

芝麻拌豆角丝	(192)	凉拌豇豆	(195)
芝麻酱拌豆角	(192)	姜汁拌豇豆	(195)

蒜油拌豇豆	(195)	芝麻酱拌扁豆	(200)
辣椒油拌豇豆	(196)	麻辣扁豆	(200)
花椒油拌豇豆	(196)	香麻扁豆	(200)
海米拌豇豆	(196)		
虾油豇豆	(197)		
芝麻酱拌豇豆	(197)		
糖醋拌豇豆	(197)		
多味豇豆	(197)		

(三) 扁豆

凉拌扁豆	(198)	姜汁毛豆	(201)
姜汁拌扁豆	(198)	盐水毛豆	(201)
姜油扁豆丝	(198)	蒜泥拌嫩豌豆	(201)
葱拌扁豆丝	(199)	香椿拌嫩豌豆	(202)
蒜泥拌扁豆	(199)	五香大白豆	(202)
		凉拌嫩蚕豆(胡豆)	(202)
		香椿拌嫩蚕豆	(203)
		香油拌嫩蚕豆	(203)
		糖醋嫩蚕豆	(203)
		姜油拌嫩刀豆	(204)

五、根菜类

(一) 胡萝卜

辣胡萝卜干	(204)	拌胡萝卜五样	(207)
葱油汁胡萝卜丝	(204)	海蜇拌胡萝卜	(207)
糖醋胡萝卜	(205)		
麻辣胡萝卜丝	(205)		
香菜拌胡萝卜丝	(206)		
芸豆拌胡萝卜	(206)		
炸花生米拌胡萝卜干	(206)		
拌胡萝卜红辣椒香菜三丝	(207)		

(二) 白萝卜

凉拌白萝卜丝	(208)
辣油白萝卜丝	(208)
芝麻白萝卜丝	(209)
麻辣白萝卜条	(209)
糖醋白萝卜卷	(209)
红椒丝拌白萝卜	(210)
小葱拌白萝卜丝	(210)

香菜拌白萝卜 (210)

拌白萝卜香菜红辣椒三样.....
..... (211)

海蜇丝葱油拌白萝卜 ... (211)

(三) 青萝卜

糖醋青萝卜 (212)

甜辣青萝卜丝 (212)

香菜红辣椒拌青萝卜 ... (212)

海蜇拌青萝卜丝 (213)

(四) 水萝卜

黄瓜拌水萝卜 (213)

芝麻酱拌水萝卜 (213)

糖醋水萝卜段 (214)

海蜇皮拌水萝卜 (214)

(五) 心里美萝卜

糖醋心里美萝卜 (215)

麻辣心里美萝卜丝 (215)

(六) 芜菁甘蓝 (洋大头菜)

凉拌芜菁甘蓝丝 (215)

酸辣芜菁甘蓝片 (216)

酸甜芜菁甘蓝片 (216)

麻辣芜菁甘蓝丝 (216)

多味芜菁甘蓝丝 (217)

(七) 其他根菜

香酸芥菜头丝 (217)

芝麻拌咸芥菜头丝 (217)

生拌桔梗根 (218)

甜面酱拌樱桃萝卜 (218)

六、花菜类 (218)

(一) 菜花

凉拌菜花 (218)

酸麻菜花 (219)

凉拌绿菜花 (219)

花椒油拌菜花 (220)

咖喱拌菜花 (220)

咖喱泡菜花 (220)

西红柿酱拌菜花 (221)

红豆腐乳汁拌菜花 (221)

白糖拌菜花 (222)

糖醋菜花 (222)

酸辣菜花 (222)

芥末拌菜花 (223)

青辣椒拌菜花 (223)

胡萝卜拌菜花 (223)

西红柿拌菜花 (224)

嫩豌豆拌菜花 (224)

山楂拌菜花 (225)

香菇拌菜花 (225)

海米拌菜花 (225)