



生活

清爽拌菜

主编 夏金龙
顾问 唐文

Chinese
Cooking

中国

味道

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

清爽拌菜 / 夏金龙主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2004

ISBN 7-5384-2953-0

I. 清... II. 夏... III. 凉菜 - 菜谱 IV. TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 026495 号

中国味道

□ 全案策划  唐码书业 (北京: 唐码公司)

<http://www.tangmark.com>

□ 主 编: 夏金龙

□ 顾 问: 唐 文 □ 图片摄影: 杨跃祥

□ 策 划: 齐 郁 □ 责任编辑: 李 梁

□ 执行编辑: 王 琼 赵 彦

□ 装帧设计: 刘 畅 朱立杰 张腾方 马 林

清爽拌菜

Qing Shuang Ban Cai

出版发行 / 吉林科学技术出版社

印刷 / 北京外文印刷厂

开本 / 32

规格 / 787 × 1092mm

印张 / 4.5

版次 / 2005 年 4 月第 2 版 2005 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 7-5384-2953-0/Z · 348

定价: 12.80 元

版权所有 盗印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换

社址: 长春市人民大街 4646 号

邮编: 130021

发行部电话: 0431 — 5677817

网址: www.jkcs.com

网络实名: 吉林科技出版社

电子信箱: JLKJCS@public.cc.jl.cn

中国味道

清爽拌菜

夏金龙 ◎ 主编



吉林科学技术出版社



感谢



长春月亮神餐饮有限责任公司 0431-5763708



唐山陶瓷股份有限公司骨质瓷分公司 0315-3286894

对本书出版给予的大力支持，在此我们表示衷心感谢！





作者简介

夏金龙 中国烹饪大师，国家高级烹饪技师，吉林省烹饪协会名厨专业委员会副秘书长，国际药膳食疗保健学会常务理事，中国烹饪协会会员，吉林省养生保健协会药膳专业委员会副秘书长。现任长春市月亮神餐饮有限责任公司行政总厨兼餐饮总监。

E-mail: www//taiyang169@yahoo.com

顾问 唐文 中国烹饪大师，烹饪教授，国家级评委

编委 吕春雨 姜艳辉 李京哲 杨洪伟 李文滨 朱应好
徐志国 王洪伟 陈育式 王大伟 刘刚 刘云峰
潘亦发 武帮学 林秀群 颜庭波

图片摄影 杨跃祥 英国巴内比图片社签约摄影师

E-mail: yang168623@yahoo.com.cn

摄影助理 李东洋 郭凤秀 路世平 路遥
张鹏 杨春祥 李青春 张守志

序

Chinese Cooking

中国烹饪历史悠久、源远流长，各种争奇斗艳的菜肴是中华民族优秀传统文化的重要组成部分，是中华民族智慧的结晶。在多年的探索、实践中，烹饪精英们将各种烹制方法衍生出无穷无尽的变化，他们的精湛技艺将“吃在中国”发挥得淋漓尽致，但也使得一些初学者望而兴叹。随着时代的发展，人们生活节奏不断加快，如何在短时间内烹制出美味佳肴，以省出更多的时间进行其他活动是众多家庭的愿望。

简便、快捷，吃出美味，吃出情趣，吃出健康，吃出效率，中国烹饪大师夏金龙先生为大家奉献了《中国味道》丛书。

夏金龙先生多年从事烹饪工作，尤其擅长各种家庭快餐的烹制与创新，在本书中为大家提供了大量适合于快节奏生活家庭的各种“快”的烹制方法，只要您愿意品尝美味，有无基础均可一试。家庭小酌，乐在其中；南北风味，任君选择；图文并茂，语言简洁，易学易做。相信本书会成为广大家庭快乐烹饪的宝典、烹饪爱好者的贴身秘书。

中国烹饪大师 高玉才

2004年3月30日

烹调换算表

本书所使用材料、计量单位与换算，可参考如下：

1 大匙 = 15 克 = 15cc 若无大匙，可用一般喝汤的汤匙代替。

1 小匙 = 5 克 = 5cc

1 杯 = 240 克 = 240cc

1 碗 = 1 饭碗（家里盛饭用的饭碗）

少许 = 略加即可。

适量 = 看个人口味增减份量，随意调整。

高汤 = 可随喜好口味选择鸡高汤、大骨头汤或素高汤，如果没有时间熬制，可以选用市售浓缩鸡汁、鸡精调制。

老汤 = 用猪棒骨或鸡架冷水下锅，烧开后打尽浮沫转小火熬制数小时即成。

目录 CONTENTS

三鲜拌春笋	9
十香拌菜	11
香拌肚丝	13
葱油青笋	15
小葱拌蕨菜	17
银丝三文鱼	18
芥末蜇丝	19
翠玉虾仁	20
芥末双脆	21
海鲜拌菜	23
百合拌番茄	25
五彩拌鲜鱿	27
炆拌腰条	28
蒜蓉凤爪	29



蒜头绿环	30
白果拌红豆	31
翡翠拌蚬子	33
胡萝卜拌青笋	35
沙拉牛舌	36
四季泡菜	37
五彩拌鲍丝	38
水果沙拉	39
柠檬拌白菜	41
虾干拌西芹	43
黄瓜拌猪心	45
刺身赤贝	46
杏仁拌三丁	47
葱油腐竹	48
三色拌鸟贝	49

三鲜拌牛腱·····	51
凉拌海兔·····	53
香干拌野菜·····	55
北极贝拌西芹·····	57
黑白双会·····	59
京葱拌银鱼干·····	60
枸杞拌螺片·····	61
炆拌双花·····	62
荷兰豆拌蟹柳·····	63
麻辣口条·····	64
雪菜毛豆·····	65
芝麻海带结·····	67
炆拌金针菇·····	69
海参拌凤尾·····	71
菠萝拌二样·····	73
凉拌苦瓜·····	75



五味拌菜·····	76
松花蛋拌山药·····	77
皮蛋拌白玉·····	78
木耳蘸辣根·····	79
京糕苹果·····	81
青瓜玉米笋·····	83
四喜烤麸·····	85
海蜇萝卜丝·····	86
蚬尖菠菜·····	87
松仁菜心·····	88
醉基围虾·····	89
芦笋拌金钱肚·····	91
红绿双片·····	93
香菜云丝·····	94
凉拌鱼皮·····	95
食材营养与禁忌速查··	96



三鲜拌春笋

原 料

春笋片1袋，香菇少许，青、红椒适量

调 料

盐1/2匙，味精1/2匙，葱油1小匙

制 法

春笋片切菱形片，香菇切片，青、红椒切片；炒锅加水烧开，加少许盐，放入春笋，香菇，青、红椒焯2分钟，捞出投凉，加调料拌匀即成。

特 点

咸鲜清淡，口感爽脆。

大师叮咛

春笋焯水时间不能超过2分钟。

健 康 贴 士

消渴，清热。



十 Chinese Cooking

香拌菜

原 料

干豆腐丝 100 克，青、红椒丝各 50 克，青笋丝 100 克，红、白萝卜丝各 50 克，粉丝 50 克，香菜少许，油炸花生米少许

调 料

盐少许，味精 1/2 匙，一品鲜酱油 2 小匙，香醋 2 小匙，蒜泥少许，辣油 1 小匙，葱油 1 小匙

制 法

将上面的所有原料和调料拌在一起入味即成。

特 点

酸辣咸鲜，爽口开胃。

大师叮咛

所有原料都要新鲜的，现拌现食。

健 康 贴 士

美肤，养颜。



香拌肚丝

Chinese Cooking

原 料

熟猪肚 1 个，香菜少许

调 料

蒜泥少许，辣油 1/2 小匙，一品鲜酱油 1 小匙，香醋 1/2 小匙，葱油 1 小匙，味精 1/2 小匙，盐少许

制 法

猪肚用温水洗净后切丝，和香菜、调料拌匀入味即成。

特 点

酸辣咸鲜。

大师叮咛

使用生猪肚要用醋、面粉、盐搓洗几遍，再冲洗干净，煮熟备用。

健 康 贴 士

健脾开胃，活血养颜。



葱油青笋

Chinese Cooking

原 料

青笋 750 克

调 料

盐 1/2 小匙，味精 1/2 小匙，葱油 2 小匙

制 法

青笋去皮切丝，用清水冲洗一下，加调料拌匀即成。

特 点

清香爽口。

大师叮咛

青笋用嫩笋切丝最好。

健 康 贴 士

养阴润肺。