

百味食通天 4

5元!

买100道菜!

凉拌

营养分析、相宜相克、厨艺秘诀、饮食宜忌

美味健康 一书搞定

简单拌一拌，好滋味自然来！



内蒙古人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

百味食通天 / 《百味食通天》编委会编著. — 呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2005.11

ISBN 7-204-08147-1

I. 百... II. 百... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 142204 号

百味食通天

《百味食通天》编委会 编著

封面设计 沈琳 版式设计 周青

*

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦)

北京国彩印刷有限公司印刷

开本: 787 × 1092 1/32 印张: 48 字数: 1200 千

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1-5000 套

ISBN 7-204-08147-1/G · 2033 定价: 120.00 元 (全 24 册)

美味(健康)一书搞定

百味食通天

4

凉拌

《百味食通天》编委会 编著



内蒙古人民出版社

素菜类

凉拌素鸡	4
香拌芝麻牛蒡	5
皮蛋豆腐	6
黄瓜拌凉粉	7
香蒜拍黄瓜	8
鱼香茄子冻	9
臭豆腐拌香干	10
海带拌莲藕	11
雪菜豆腐	12
冬瓜拌海带丝	13
凉拌青木瓜	14



肉类

粉皮鸡丝	15
姜醋白鸡	16
椒麻鸭掌	17
榨菜拌肚丝	18
蒜泥白肉	19
凉拌腰肝	20
葱油白切鸡	21
麻酱腰花	22
金针菇拌鸡丝	23
麻辣猪耳	24
麻辣肚丁	25
泰式凉拌碎肉	26



水产类

拌海蜇皮	27
虾米酸菜心	28
凉拌墨鱼	29
海带小鱼干	30
凉拌银鱼酥	31
炆丝瓜拌虾米	32



红油拌鸭掌 / 麻辣鸡丝 / 白切葡汁鸡	33
水晶皮蛋 / 凉拌木瓜丝 / 凉拌莴笋	34
树子拌苦瓜 / 红油鲜笋 / 蜇皮莴笋	35
凉拌菜心 / 炆双耳 / 怪味鸡	36
拌鸭肠 / 韭菜拌蛋丝 / 芹菜拌腐竹	37
糖醋胡萝卜 / 小葱拌豆腐 / 香椿拌豆腐	38
鸭丝拌粉条 / 什锦藕丁 / 凉拌魔芋	39
笋拌海带 / 银鱼拌秋葵 / 拌皮冻	40
麻酱拌豆腐 / 拌豆腐丝 / 拌猪舌	41
虾仁拌黄瓜 / 干拌牛蹄筋 / 拌黄花鱼	42
苏色西红柿 / 油焖红椒 / 蒜泥牛百页	43
白菜蜇皮 / 肉松拌豆腐 / 鲜蘑鸳鸯菜花	44
芝麻菠菜拌豆腐 / 金针菇拌仙人掌 / 素拌三丁 ...	45
拌果酱菜心 / 虾米拌圆白菜 / 芝麻拌藕片	46
芹菜拌虾 / 海米拌苦瓜 / 拌什锦小菜	47
海米翡翠柿子椒 / 芥末百页 / 拌芥末酸菜丝	48
姜汁芹菜 / 凉拌豆腐 / 拌双泥	49
蜜汁西红柿 / 红油茭白 / 凉拌鹅肠	50
牛里脊拌蔬菜 / 拌风螺 / 南瓜色拉	51
水晶皮蛋 / 鸡蛋色拉 / 芹菜拌蛋皮丝	52
姜汁菠菜 / 雪藕红莲 / 糖醋拌黄瓜	53
家常菜营养成分数据分析	54
本书相关食材营养分析	58
本书相关食材相宜相克	62

凉拌
素菜类

凉拌素鸡

SU CAI LEI



LIANG BAN

材料

■素鸡4个 ■芹菜50克 ■辣椒1个

调味料

■酱油1大匙 ■醋1小匙 ■白糖少许 ■胡椒粉及香油少许 ■盐适量

做法

- >>1 素鸡放入热水中煮熟捞出，待凉备用。
- >>2 将素鸡切圆片，芹菜及辣椒切碎末，拌入调味料中。
- >>3 把素鸡和调味料拌匀即可盛盘。

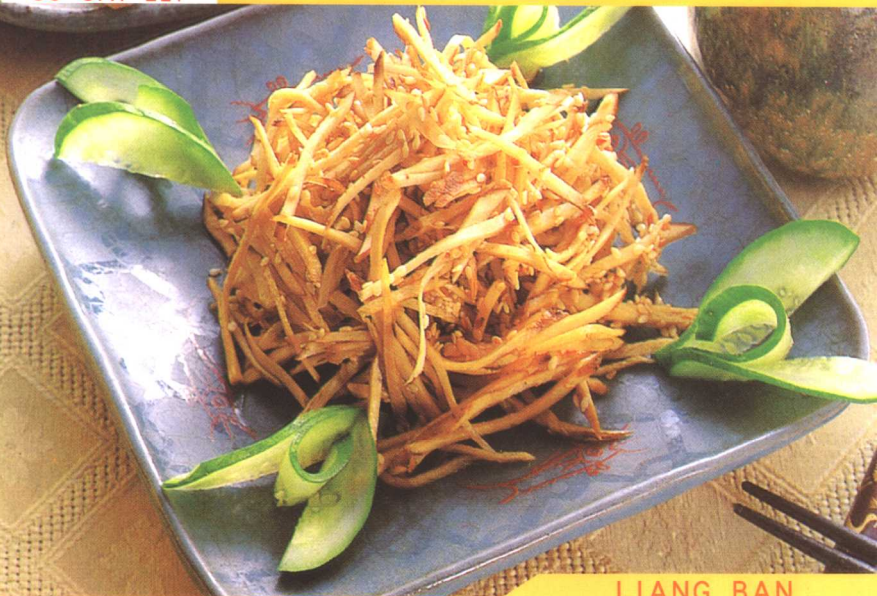
小贴士

此道菜可供素食者食用，荤食者可把芹菜改成葱，并在调味时加入大蒜末。

香拌芝麻牛蒡

凉拌
素菜类

SU CAI LEI



LIANG BAN

材 料

■牛蒡 1 支 ■白芝麻 2 大匙

调味料

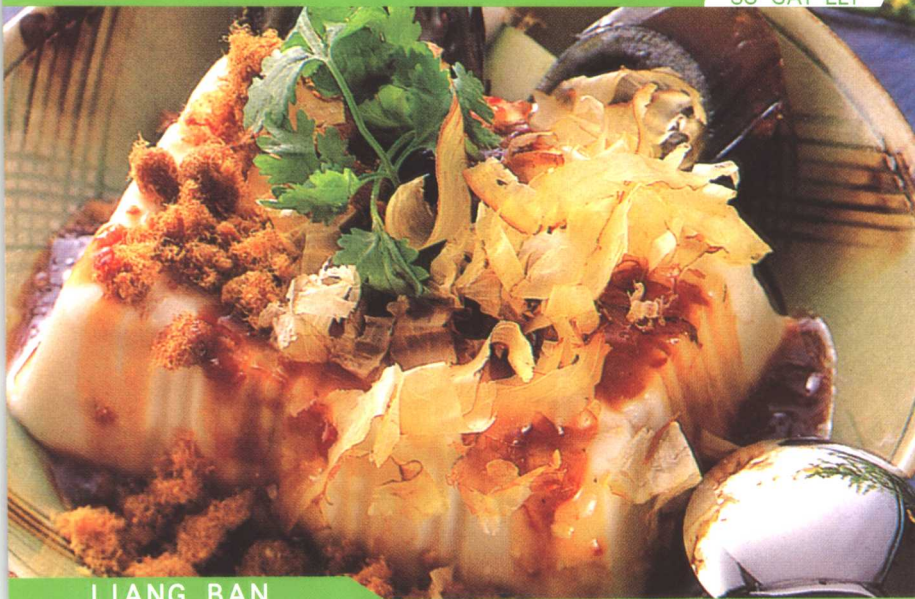
■酱油 2 大匙 ■白糖少许 ■醋 2 大匙 ■香油少许 ■盐适量

做 法

- >> 牛蒡洗净用刀轻轻刮除表皮，再次清洗干净切成细丝，泡在冷开水中（开水中可加一点醋）。
- >> 白芝麻用干锅炒香备用（或用烤箱烤 10 分钟）。
- >> 牛蒡捞出沥干，拌入白芝麻，把所有调味料调匀，拌入牛蒡丝中混匀，放入密封罐约半天即可。

小贴士

白芝麻用干锅炒时要用小火，并不时翻动以免炒焦，炒焦的芝麻会有苦味。



LIANG BAN

材 料

■ 盒装豆腐 1 块 ■ 皮蛋 1 个 ■ 肉松 1 大匙 ■ 柴鱼屑 适量

调味料

■ 酱油膏 2 大匙 ■ 辣椒酱 1 大匙 ■ 香油少许 ■ 盐 适量

做 法

- »1 把盒装豆腐小心取出，用热开水冲过后沥干水分装盘。
- »2 皮蛋切对半，放置在豆腐上，并撒上些柴鱼屑及肉松。
- »3 把调味酱汁调匀，淋在皮蛋豆腐上即可。

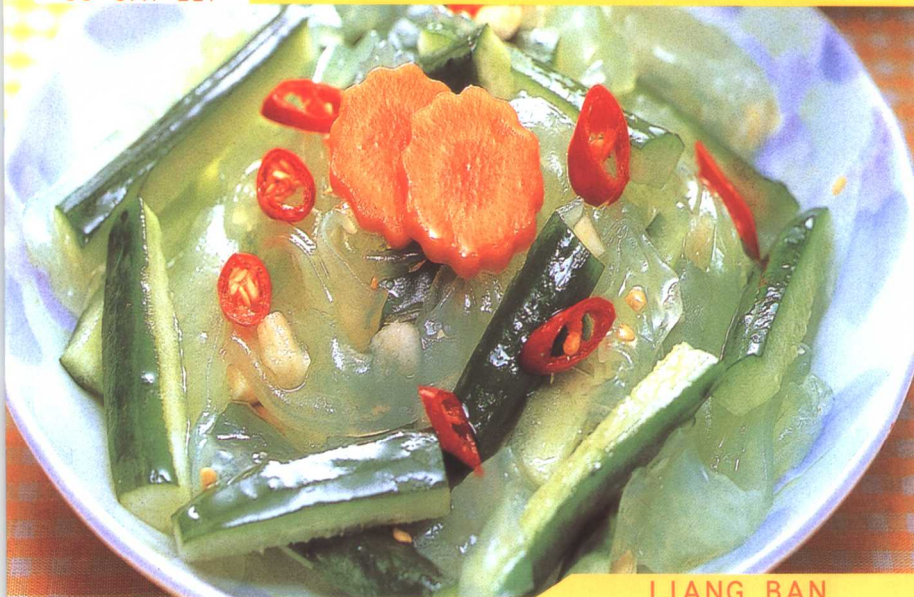
小贴士

在此最好使用嫩豆腐，口感更佳，加上肉松可使美味加分。

黄瓜拌凉粉

凉拌
素菜类

SU CAI LEI



LIANG BAN

材 料

■凉粉 100 克 ■小黄瓜 4 根 ■大蒜 2 瓣

调味料

■柠檬半个 ■酱油、香油各少许 ■盐、白糖各适量

做 法

- >>1 小黄瓜洗净切小段，并用刀面稍加拍碎。蒜头去皮拍碎切丁，凉粉洗净切段备用。柠檬用果汁机榨汁，取汁备用。
- >>2 最后将所有材料放入碗中，加入柠檬汁及调味料拌匀即可。

小贴士

夏季可以将黄瓜拍碎后放入冰箱中冷藏3~5分钟后取出，再凉拌。这样黄瓜更透出凉味，是你消暑的好东西。

凉拌
素菜类

香蒜拍黄瓜

SU CAI LEI



LIANG BAN

材 料

■ 小黄瓜 5 根 ■ 大蒜 4 瓣 ■ 辣椒 2 个

调味料

A: 盐适量
B: 香油 1 大匙

做 法

- 1 小黄瓜洗净，切除头尾后，用刀背将小黄瓜整条拍裂，再改刀切小段，拌入 A 料腌 10 分钟。
- 2 将腌好的小黄瓜分泌出的汤汁沥净，大蒜去皮、拍碎后切细，辣椒切小片，一同放入小黄瓜内，并加 B 料拌匀。放置 10 分钟后即可食用。

小贴士

□ 味较重的朋友可以加白醋、花椒粉、米酒少许，风味自不相同。

鱼香茄子冻

凉拌
素菜类

SU CAI LEI



LIANG BAN

材 料

■ 茄子 250 克 ■ 蒜蓉少许

调味料

■ 鱼露 2 大匙 ■ 白糖 2 大匙 ■ 酱油少许 ■ 滚水半杯 ■ 盐适量

做 法

- >>1 将茄子横切两边，再在皮上切斜纹。
- >>2 用八成热油将茄子炸至软身，盛起，沥油备用。
- >>3 茄子、蒜蓉及调味料拌匀，腌 30 分钟，盛起，沥去水分。茄子放入冰箱冷藏 10 分钟取出即可食用。

小贴士

炸茄子的油温不能过高，否则茄子炸焦后全盘皆败，关键在于过油后增加了香味却仍然清香翠绿。



LIANG BAN

材 料

■ 五香豆腐干、臭豆腐各半碗 ■ 辣椒丝少许 ■ 水煮花生半碗 ■ 香菜梗适量

调味料

■ 蚝油半大匙 ■ 白糖少许 ■ 香油少许 ■ 盐适量

做 法

- >>1 五香豆腐干、臭豆腐洗净，切成细丝，放入滚水中汆烫，捞起沥干。
- >>2 加入香菜梗、花生、辣椒丝及调味料拌匀，即可食用。

小贴士

臭豆腐拌香干加上花生，除了风味独特外，还多添了创意性，同时也很下饭哟。

海带拌莲藕

凉拌
素菜类

SU CAI LEI



LIANG BAN

材料

■ 莲藕 600 克 ■ 海带 40 克 ■ 胡萝卜 80 克 ■ 辣椒油少许

调味料

A. 香油 2 大匙 ■ 酱油 1 大匙 ■ 烧汁 3 大匙

B. 糖少许 ■ 盐适量 ■ 酱油、鸡精各 1 大匙 ■ 水 3 杯

做法

- >>> 嫩海带略泡，洗净切丝，备用。莲藕去皮洗净，用 B 料煮约 30 分钟，取出晾后切薄片。
- >>> 嫩海带放进藕汁内煮，约 5 分钟，盛起沥干。胡萝卜切丝，用开水焯片刻，盛起沥干。
- >>> 将以上所有材料放盘中，加进 A 料拌匀，冷藏片刻风味更佳。

小贴士

莲藕最好切得越薄越好，切好即泡入凉水中，以免变黑。

凉拌
素菜类

雪菜豆腐

SU CAI LEI



LIANG BAN

材 料

■ 盒装豆腐 1 盒 ■ 雪里蕻 150 克 ■ 辣椒粉 1 小匙

调味料

■ 素高汤 1 杯 ■ 盐半小匙 ■ 糖、胡椒粉、香油各少许

做 法

- >>1 雪里蕻用水浸片刻，洗净后挤干水分，切粗丁，煮熟，去汁。
- >>2 豆腐切丁，用调味料浸着放冰箱内约 2 小时，取出沥干水分放碟上，再以雪里蕻围边，撒上辣椒粉，即成。

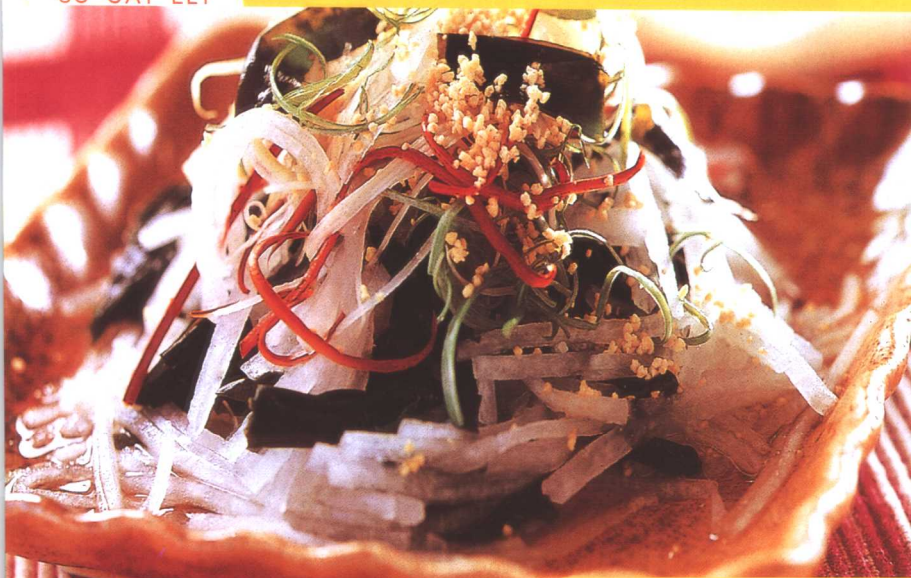
小贴士

素高汤的制作方法：
用黄豆芽 600 克、香菇 80 克、姜 2 片，加水中火煲 1 小时即成。

冬瓜拌海带丝

凉拌
素菜类

SU CAI LEI



LIANG BAN

材 料

■冬瓜 50 克 ■海带丝 2 大匙 ■葱丝、姜丝、辣椒丝各适量

调味料

■盐适量 ■香油、白醋各 1 小匙

做 法

- 1 将冬瓜去皮去籽、切成细丝，海带丝泡冷开水使之膨胀。
- 2 将白醋与盐、香油混合备用。
- 3 将冬瓜丝与海带丝、姜丝、葱丝、辣椒丝混合拌盘淋上调料即可食用。

小贴士

冬瓜有利水、消肿的作用，海带能抗癌、通便；二者同食能改善体质、消除多余的水分与脂肪。

凉拌
素菜类

凉拌青木瓜

SU CAI LEI



LIANG BAN

材 料

■青木瓜半个 ■红辣椒2个 ■白芝麻半小匙

调味料

- A: 盐半小匙
B: 辣椒油、白醋各1小匙

做 法

- 1 红辣椒去蒂，洗净，去籽，切细丝。
- 2 青木瓜洗净，去皮及籽，切细丝，放入碗中，加入A料拌匀并腌10分钟，捞出，以冷开水冲凉，沥干水分，盛入大碗中，加入辣椒丝及B料搅拌均匀，撒上白芝麻即可端出。

小贴士

青木瓜料理前要先用盐腌过，再用清水洗净、充分沥干，再加入调味料拌匀，口感才会又脆又嫩。

粉皮鸡丝

凉拌
肉类

ROU LEI



LIANG BAN

材 料

■白卤熟鸡肉 250 克 ■粉皮 100 克 ■姜 2 片 ■大蒜 3 瓣 ■小黄瓜 200 克

调味料

■盐、味精各少许 ■香油 15 毫升 ■高汤 50 毫升

做 法

- >>1 熟鸡肉去净骨，切成粗丝，用调味料腌上。
- >>2 粉皮下热水锅氽过，捞出冲冷水，沥干，切丝备用。姜切末，蒜去皮捣成泥状。
- >>3 小黄瓜洗净切长条，加盐稍腌，用水冲洗后，再加盐，淋些香油拌匀装盘。
- >>4 将粉皮丝、姜末、蒜泥放入鸡丝一起拌匀，放在黄瓜条上即可。

小贴士

粉皮可放入滚水中氽烫处理，但要马上熄火，利用滚水的热度烫熟、烫软即可，避免粉皮过软，口感不佳。