

Fashion Food

时尚美食

健康凉拌

主编/李 伟
摄影/赵 飞

沈阳出版社

时尚美食
FASHIONFOOD

健康 凉拌

主编 / 李 伟

摄影 / 赵 飞



沈阳出版社

主 编 李 伟
副 主 编 杨胜利
编 委 刘启生 孙 斌 陈 磊 郝 毅 许 冰 李宝龙 徐 军 李勇毅
李大睿 徐启文 泥德欣 魏海涛 张 瑞 郭 亮 袁佳斌 刘 嵩
张铁男 李奕欧 刘 鹏 曲俊峰
图片摄影 赵 飞 祝志鹏

图书在版编目 (CIP) 数据

时尚美食. 健康凉拌/《时尚美食系列》李伟主编. 沈阳: 沈阳出版社, 2005.10
ISBN 7-5441-2904-7

I. 时... II. 时... III. ①食谱②凉拌—菜谱
IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 107182 号

出版发行: 沈阳出版社

(地址: 沈阳市沈河区南翰林路 10 号 邮编: 110011)

印 刷 者: 沈阳天择彩色广告印刷有限公司

经 销 者: 各地新华书店

开 本: 146mm × 210mm

印 张: 24

字 数: 230 千字

印 数: 1 ~ 8000

出版时间: 2005 年 10 月第 1 版

印刷时间: 2005 年 10 月第 1 次印刷

责任编辑: 加 义

装帧设计: 赵 飞

摄 影: 赵 飞

责任校对: 李雪艳

责任审读: 刘大鹰

责任监印: 杨 旭

总 定 价: (8 册) 144.00 元 (单册: 18.00 元)

目 录

Contents

青瓜拌螺头	5	辣拌小赤贝	35
白斩鸡	6	辣拌牦牛耳	36
拌猪耳丝	7	辣油拌木耳	37
菠菜炆乌贝	8	老醋泡蜇头	38
陈醋菠菜花生米	9	凉拌海带丝	39
夫妻肺片	10	凉拌牛腱子	40
怪味螺片	11	凉拌豇豆	41
果味藕片	12	螺头手撕菜	42
海米炆三样	13	麻酱生菜	43
红椒炆玉米	14	麻辣牛百叶	44
红油肚丝	15	麻辣牛肉丝	45
花椒炆腰片	16	麻辣鸭舌	46
花生拌肚丁	17	麻油青笋丝	47
黄豆酥海带	18	蜜汁菜豆	48
黄瓜拌鹅珍片	19	炆拌紫椰菜	49
黄瓜拌腐竹	20	牛肉拌莴笋	50
黄瓜丝拌金针菇	21	拌皮蛋粉丝	51
火腿拌四季豆	22	芹菜拌干丝	52
鸡丝拌粉丝	23	青椒拌干豆腐丝	53
酱味手撕菜	24	青椒炆皮蛋	54
辣炆西兰花	25	青笋拌猪耳	55
椒油荷兰豆	26	清拌鸭片	56
椒油胡萝卜条	27	肉丝拌菠菜	57
芥兰炆黄豆	28	肉丝拌蛰头	58
芥末肚丝	29	双味鸡片	59
芥末鸭掌	30	水晶鸡腿	60
芥末京葱鲜鱿	31	松花蛋拌粉皮	61
开洋炆蛰皮	32	素拌沙拉	62
辣拌鸡珍	33	酸姜拌皮蛋	63
炆娃娃菜	34	酸辣冰藻	64

酸辣黄瓜条	65	香葱炆蚬子	81
酸辣土豆丝	66	香醋炆西生菜	82
蒜泥白肉	67	香油黄花菜	83
蒜泥拌肥肠	68	香菜皮蛋拌腐皮	84
蒜泥拌肉皮	69	腰片拌生菜	85
蒜泥凤爪	70	鸭肉拌莴笋	86
蒜泥炆贡菜花生米	71	杏仁拌山野菜	87
蒜泥凉瓜	72	盐爆花生米	88
蒜泥炆瓜条	73	炆拌螺旋藻	89
蒜泥茄子	74	孜然牛舌	90
蒜茸墨鱼仔	75	榄菜拌猪舌	91
糖醋萝卜丝	76	肘子肉拌黄瓜	92
五彩拌粉皮	77	炆拌玉米笋	93
五香鹅肝	78	木耳拌芥麻	94
虾米拌腐竹	79	炆猪心片	95
虾油拌豆腐	80	蚝油榨菜片	96



李伟

1979年步入餐饮行业，1984年至1990年进入沈阳市鹿鸣春饭店进修班，1985年正式入厨学艺，师从张奔腾大师。在恩师的辛勤教导及关怀下，加上自己的刻苦努力，于1990年获得国家劳动部一级厨师证书。

1996年进入香格里拉集团——沈阳商贸饭店，并在2000年代表商贸饭店参加“首届中国沈阳国际技能交流会”，并取得“技术能手”的光荣称号。2001年进入中外合资的沈阳时代广场酒店，任中餐总厨师长。2002年7月获得国家劳动部下发的烹饪技师证书，2002年9月14日~9月15日，李伟先生代表沈阳时代广场酒店参加了中国沈阳首届美食节，他现场制作的“葱烧辽参”、“油泼羊腿”等传统辽菜，得到在场专家、评委的一致好评。2003年末，被评为沈阳市烹饪协会常务理事，2003年8月，被中国饭店协会授予中国烹饪大师、中国烹饪协会会员等荣誉称号。2004年被评为高级技师。

李伟先生的作品在《中国烹饪》、《中国食品》、《四川烹饪》、《饮食科学杂志》以及《新派辽菜》一书中发表刊登。论文在2003年《饮食科学》杂志第11期和第12期上发表，题目为《烹饪第一要物“水”》。



青瓜拌螺头

主料:

海螺头	350 克
黄瓜	100 克

调料:

精盐	2 克
味精	2 克
白砂糖	5 克
美极鲜酱油	2 克
芝麻油	5 克
辣椒油	5 克
蒜头	5 克

操作过程:

1. 新鲜海螺去壳后，剔去海螺内脏及杂质，用清水反复冲洗干净。
2. 加工后的海螺入沸水锅中，烫透捞出，入冷水锅中投凉待用。
3. 将黄瓜洗净切寸段，加入蒜头、精盐、味精、白砂糖、美极鲜酱油、芝麻油、辣椒油。

特点：脆嫩爽口，鲜辣味浓。

小贴士：含有丰富的蛋白质。

主料:

童子鸡一只 1000 克

调料:

精盐 5 克
味精 2 克
姜 10 克
美极鲜酱油 5 克
大葱 5 克
芝麻油 2 克
香葱 2 克

操作过程:

1. 新鲜童子鸡, 一只约 1000 克, 拔去鸡身上的残毛, 掏出内脏、鸡油及杂质, 经水冲洗干净, 控去水分。
 2. 炒锅上火, 加入清水、葱段、姜片、精盐少许, 待水开后, 下入加工好的童子鸡, 改用微火, 加盖焖约 25 分钟即可, (切忌不可煮过长的时间, 过熟则肉质老)。
 3. 将鸡捞出, 趁热在鸡身上涂抹一层芝麻油, 待自然冷却后, 斩块装盘。
 4. 香葱切末, 姜切末加入精盐、味精、美极鲜酱油拌匀调成味汁, 浇在鸡身上即可。
- 特点: 肉质鲜嫩, 清爽适口。

小贴士: 营养丰富, 补气血。

白斩鸡





拌猪耳丝

健康凉拌

主料:

鲜猪耳 400 克

调料:

莴笋	50 克	辣椒油	3 克
胡萝卜	50 克	葱	5 克
红尖椒	1 只	姜	2 克
精盐	5 克	蒜茸	2 克
酱油	2 克	八角	1 粒
味精	2 克	花椒粒	2 克
芝麻油	2 克		

操作过程:

1. 将鲜猪耳清洗干净，刮去杂质及残留的猪绒毛。炒锅放水，加入葱段、姜片、八角以及花椒粒，下入猪耳，煮约 30 多分钟，小火断生即可。捞入冷水中冲洗干净后，切成细丝。

2. 将莴笋、胡萝卜洗净去皮，红尖椒去蒂去籽后分别改刀切成细丝待用。

3. 将加工成细丝状的猪耳、莴笋、胡萝卜、红尖椒加入蒜茸、

精盐、酱油、味精、少许的芝麻油、辣椒油拌匀即可食用。

特点：鲜香脆辣，味道鲜美。

小贴士：猪耳也可以用市场上的卤熟猪耳，但须用沸水轻烫一下。美容养颜。



菠菜炆鸟贝

主料:

菠菜	500 克
鸟贝肉	100 克

调料:

精盐	5 克
蒜泥	5 克
味精	2 克
芝麻油	2 克
辣椒油	2 克
清醋	5 克

操作过程:

1. 将菠菜择去黄叶，切除老根，反复冲洗干净，入沸水锅中烫一下捞出，入冷水中投凉后切成寸段备用。
2. 选用鲜鸟贝肉清洗干净，剔出杂质，入沸水锅中微烫，捞出投凉即可。
3. 将红尖椒洗净，去蒂去籽，切成细丝，与菠菜、鸟贝肉一起加入精盐、味精、蒜泥、芝麻油、辣椒油与清醋搅拌均匀即可。

特点：清淡爽口，味道鲜美。

小贴士：含蛋白质、微量元素，营养丰富，有利健康。

主料:

菠菜 500 克
花生米 50 克

调料:

精盐 8 克
味精 3 克
陈醋 3 克
芝麻油 2 克
辣椒油 2 克
蒜茸 10 克
白砂糖 10 克

操作过程:

1. 将洗净的菠菜切去根茎放入盆中, 用沸水浇入盆中浸泡, 使其断生。捞出, 入冷水中冲凉, 花生米入油锅中炸熟。

2. 将菠菜与花生米加入精盐、味精、少许陈醋、白砂糖、蒜茸、芝麻油、辣椒油拌匀后, 装盘即可。

特点: 酸甜适中、爽口开胃。

小贴士: 清理肠胃, 软化血管。

陈醋菠菜花生米



主料:

牛瘦肉 200 克
牛肚 200 克

调料:

花生米 50 克
蒜茸 4 克
精盐 2 克
味精 2 克
葱 2 克
姜 2 克
白砂糖 3 克
香醋 3 克
美极鲜酱油 3 克
芝麻油 2 克
辣椒油 3 克
花椒油 3 克
八角 1 粒
花椒粒 2 克

操作过程:

1. 将鲜牛瘦肉、牛肚洗净后放入汤锅, 下入少许的八角、花椒粒、大葱、姜, 小火将其煮至断生, 捞出晾凉后改刀成大片状(牛肉与牛肚煮大约 40 分钟左右断生即可, 不宜煮得过烂, 否则影响口感)。

2. 花生米下油锅内炸至酥脆捞出, 晾凉去外衣后, 将其制成花生末, 煮熟的牛肚片、牛肉片直接码入盘中即可。

3. 取一小碗, 加入少许的原汤, 加入精盐、味精、白砂糖、蒜茸、香醋、美极鲜酱油、芝麻油、辣椒油、花椒油拌均匀, 调成味汁直接浇在牛瘦肉、牛肚片上, 最后撒上些花生末, 此菜即成。

特点: 麻辣浓香, 软嫩爽口。

夫妻肺片



小贴士: 此菜主料也可以直接用市场上的熟牛肉、熟牛肚。含丰富蛋白质、铁、锌等微量元素, 脂肪含量低, 不易发胖。



主料:

海螺 500 克

调料:

豆芽 50 克
精盐 2 克
味精 1 克
白糖 5 克
香醋 5 克
酱油 5 克
芝麻酱 2 克
红尖椒 1 只
芝麻油 2 克
辣椒油 2 克
鲜汤 4 克
花椒油 2 克
香菜 1 克

操作过程:

1. 将大海螺取出螺肉, 剔去海螺的肠肚, 用清水冲洗干净, 再改刀片成 0.2 厘米厚的大片。炒锅上火, 加入鲜汤。汤开后, 下入螺片氽至断生捞出, 晾凉待用。
 2. 鲜豆芽掐头去尾后, 洗净入沸水锅中烫至断生, 捞出入冷水中, 投凉待用。红尖椒去蒂去籽后, 切成细丝。
 3. 将芝麻酱、酱油、白糖、香醋、精盐、味精、芝麻油、辣椒油、鲜汤、花椒油装入碗调拌均匀, 调成怪味汁。
 4. 将加工好的豆芽放入盘中垫底, 螺片放在上边, 将调好的汁浇在螺片上, 撒入红椒丝和少许的香菜即可。
- 特点: 质地脆嫩鲜香, 风味独特。

小贴士: 螺片不宜烫得过久, 断生即可。营养丰富、属健康食品。



果味藕片

主料:

鲜藕 400 克

调料:

橙汁 100 克
白砂糖 500 克
柠檬汁 10 克

操作过程:

1. 将鲜藕去皮去节，顶刀切成 0.3 厘米厚的片待用。
 2. 将切好的藕片入沸水锅中焯至断生，捞出，放入冷水中投凉。将投凉后的藕片控净水，放入盆内。
 3. 将橙汁、白砂糖、柠檬汁调匀，倒入装有藕片的盆内，腌 30 分钟后即可食用。
- 特点：清脆可口、橙汁味浓。

小贴士：以糖类为主要成分，可补充能量。

主料:

黄瓜	150 克
莴笋	150 克
水发木耳	50 克
水发海米	20 克

调料:

精盐	8 克
味精	3 克
芝麻油	5 克

操作过程:

1.将黄瓜洗净,不用去皮,改刀切成象眼片;莴笋削去外皮,切成象眼片;木耳洗干净后,用沸水焯一下,放入冷水中投凉,再沥干水分备用。

2.将黄瓜片、莴笋片先用精盐稍腌2分钟,再加入味精和水发海米和芝麻油拌均匀即可食用。

特点:色泽清新,凉爽脆嫩。

小贴士:三种保健蔬菜的良好组合,具有极佳的防病防癌减肥作用。

海米炆三样





红椒炆玉米

主料:

玉米 500 克

调料:

胡萝卜 50 克

红尖椒 50 克

精盐 5 克

白砂糖 10 克

芝麻油 4 克

操作过程:

1. 选用当年新鲜的玉米，去外叶，将玉米粒剥下来，清洗干净后，入锅中小火煮熟，将煮熟的玉米粒晾凉待用（如用听装的玉米粒也可，入沸水锅中微烫一下就可以）。
2. 将胡萝卜切成同玉米粒大小的丁，入锅中烫熟；红尖椒切丁加入已晾凉的玉米粒和精盐、白砂糖、芝麻油拌匀即可。

特点：咸鲜甘甜，甜中带有微辣。

小贴士：含丰富的维生素E成分，调节内分泌有益健康。

主料:

熟猪肚 400 克

调料:

胡萝卜 50 克

黄瓜 50 克

香菜 1 克

蒜茸 2 克

红干椒 3 只

精盐 5 克

味精 2 克

酱油 2 克

芝麻油 2 克

辣椒油 5 克

操作过程:

1. 选用水发的鲜猪肚，去净猪肚内的油质和杂物，切成细丝，入沸水锅内微微烫一下，捞出用冷水投凉，再沥干水分待用。

2. 胡萝卜和黄瓜清洗干净后去皮切成细丝，红干椒也切成丝，下锅直接用辣椒油爆香。

3. 将改刀后的胡萝卜丝、黄瓜丝、猪肚丝加入精盐、味精、蒜茸、酱油、芝麻油拌匀，最后加入从锅中爆香的辣椒油，再拌匀装盘，香菜切末撒在肚丝上即可。

特点：辣味鲜美，鲜咸脆嫩。

小贴士：猪肚不可用碱发肚，一定要用水发猪肚或水发的牛肚也可。营养丰富均衡。

红油肚丝





花椒炆腰片

主料:

鲜猪腰 400 克

调料:

黄瓜 50 克
花椒粒 2 克
香葱 2 克
蒜茸 2 克
精盐 8 克
味精 3 克
芝麻油 2 克

操作过程:

1. 黄瓜洗净去皮，切成菱形片，码入盘中待用。
 2. 选用新鲜的猪腰子，不要过大的，去掉猪腰的外筋膜后，剖开，片去腰子里面的腰骚（腰骚要去除干净，否则影响口味），直接用刀改成大片，但不要太薄，用凉水冲洗一下。
 3. 用花椒粒在油锅中小火炸成花椒油，将花椒粒捞出不用；将腰片加入香葱末、蒜茸、精盐、味精、少许的芝麻油及炸香的花椒油拌匀，码入黄瓜盘中即可食用。
- 特点：软嫩适口，麻味清香。

小贴士：温肾补阳。