



大众美食
1000 系列

◀◀ 150 种常见易取的食材 + 150 条好用的厨房小窍门 ●●●
600 道爽口家常凉菜 + 100 种轻松变换的新口味 →→→

大众家常凉菜

LIANG CAI

爱心家肴美食文化工作室
组织编写



爱心价

18元

大众普及版

青岛出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

大众 [家常凉菜]

DAZHONG JIACHANG LIANGCAI

爱心家有美食文化工作室 组织编写



青島出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

大众家常凉菜 / 爱心家肴美食文化工作室组织编写. — 青岛: 青岛出版社, 2009.10

ISBN 978-7-5436-5784-7

I.大... II.爱... III.凉菜-菜谱 IV.TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第168285号

书 名 大众家常凉菜

组织编写 爱心家肴美食文化工作室

编 者 邴吉和 王清强 曹 伟 史 强 邴 慧

刘丁海 祝 敏 崔军令 张 洁

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路77号(266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-80998664

策划编辑 张化新

责任编辑 贺 林 (leonwawayu@msn.com)

摄 影 周学武 侯熙良 高玉德

装帧设计 青岛本色设计有限公司

制 版 青岛艺鑫制版有限公司

印 刷 青岛海尔丰彩印刷有限公司

出版日期 2009年10月第1版 2009年10月第1次印刷

开 本 16开(640 × 960毫米)

印 张 19

书 号 ISBN 978-7-5436-5784-7

定 价 18.00元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。电话:0532-80998826)

建议陈列类别:美食类、生活类

🌿 [凉拌妙招] 🌿

LIANGBAN MIAOZHAO

爱上凉拌菜	16	凉拌的基本技法	19
凉拌小菜, 有益身体健康	16	凉拌菜的调制要点	19
凉拌菜中宜添加姜、蒜	18	精卤水的调制	20
生吃蔬菜的保健功效	18		

🌿 [清香素菜] 🌿

QINGXIANG SUCAI



蔬菜类

白菜

珊瑚白菜	22
新口味: 珊瑚卷心菜	22
果汁白菜心	23
金丝白菜	23
麻酱拌白菜心	24
新口味: 麻酱拌卷心菜	24
龙禧金银丝	24
新口味: 糖醋金银丝	24
芥末白菜墩	25
泡菜鱼丝	25
海带拌白菜	26

卷心菜

花生拌卷心菜	26
炆拌卷心菜	27
新口味: 酸辣卷心菜	27
爽口泡菜	28

生菜、甘蓝

炆拌生菜	29
------------	----

芝麻酱拌生菜	30
紫甘蓝拌掐菜	30
红油甘蓝	31
生拌五样	32
什锦凉拌	33
干鱿双色甘蓝	34

菠菜

芥末拌菠菜	34
凉拌菠菜蛋皮	35
菠菜拌藕片	36
菠菜麻油拌粉丝	36
海米拌菠菜	37
腐竹拌菠菜	37
菠菜拌蛋皮	38
菠菜松	39

新口味: 菠菜拌粉丝	39
菠菜麻油拌芹菜	40
红油芹菠菜	41
脆椒拌菠菜	41

芹菜

糖醋三丝	42
------------	----

新口味：酸辣三丝	42	蜇皮拌木耳花	60
花生芹菜	43	姜丝拌天葵	61
爽口西芹	44	凉拌苏子叶	62
芝麻芹菜段	45	老醋拌苦菊	62
凉拌芹菜叶	45	果仁云峰菜	63
糖醋桃仁嫩芹	46	酸辣拳头菜	63
核桃仁拌芹丝	47	萝卜	
芹菜拌香干	47	糖醋萝卜苗	64
虾干拌西芹	48	萝卜咸菜	65
肉丝拌芹菜	48	香醋泡菜丝	66
香椿		糖醋红缨萝卜	66
香椿拌黄豆芽	49	糖醋心里美	67
芥蓝、芥菜		果酱红萝卜	68
冰爽脆芥蓝	50	新口味：番茄酱红萝卜	68
新口味：酸辣芥蓝条	50	白萝卜	
芥菜雪泥	51	蒜泥海蜇白萝卜丝	69
马齿苋、龙须菜		凤梨水萝卜	70
凉拌红苋菜	52	胡萝卜	
凉拌马齿苋	53	家常拌胡萝卜	70
新口味：凉拌荠菜	53	胡萝卜拌银芽	71
蒜泥红油马齿苋	54	香菜双丝	72
凉拌龙须菜	54	温拌胡萝卜	73
油麦菜、油菜		新口味：酸辣胡萝卜	73
生拌油麦菜	55	番茄	
新口味：酸辣油麦菜	55	番茄拌三丝	74
芝麻油菜	56	凉拌番茄	75
新口味：芝麻白菜心/辣拌油菜	56	荷花番茄	76
茼蒿		什锦番茄	77
生拌茼蒿	57	土豆	
薄荷		土豆鲜蘑沙拉	78
清口薄荷	58	山药	
山菜		百合拌山药	79
拌荠菜松	59	凉拌山药丝	80
芥末黄花菜	60		

藕

藕拌黄花菜	81
椒油藕片	81
酸梅藕片	82
糖醋藕花	82
珊瑚藕	83
白糖拌山楂藕丝	84
凉拌藕片	85
甜酸辣泡藕	85
嫩姜拌脆藕	86

蒜薹

糖醋蒜薹	87
蔬菜菜篮	87

菜花

红片花菜	88
炆拌双花	89
甜椒菜花	89
辣椒油拌双花	90

茭白

翡翠茭白	91
椒油炆茭白	91
葱油茭白	92

洋葱

豆芽拌洋葱	92
什锦小菜	93

苦瓜

五味苦瓜	94
果酱捞凉瓜	95
凉拌苦瓜丝	96

丝瓜

辣椒丝瓜	97
------------	----

黄瓜

甜酸黄瓜	98
巧手泡瓜条	99

凉拌三丁	100
清拌黄瓜	101
辣黄瓜	102
蔬菜沙拉	103
果蔬沙拉	103
大丰收	104
黄瓜炆黄豆芽	105
木耳黄瓜	105
香辣黄瓜	106
花生酱拌黄瓜	107
古法拌黄瓜	107
蒜蓉拌黄瓜	108
姜汁黄瓜	108
黄瓜拌绿豆芽	109
黄花菜拌黄瓜	109



菌豆类

蘑菇

炆腐竹鲜蘑	110
-------------	-----

金针菇

双鲜拌金菇	111
金针菇拌豆芽	112
金针菇拌菠菜	112
橙汁金针菇	113
芦笋金针	114
金针三丝	114

木耳

老醋木耳	115
黑木耳拌豆芽	116
木耳西瓜皮	117

银耳

银耳拌冬瓜	117
凉拌银耳	118
银耳黄瓜	118

芦笋

糖醋芦笋片 119

茼蒿

辣油茼蒿 120

虾油茼蒿 121

油吃麻辣茼蒿 122

糖醋笋条 123

新口味：糖醋藕片 123

嫩姜拌茼蒿 124

活捉茼蒿 124

核桃仁拌茼蒿 125

凉拌鲜茼蒿 126

碧绿笋尖 126

辣椒

香菜拌辣椒 127

新口味：香菜拌柿子椒 127

三丝拌茭瓜 128

拌豆腐青椒片 129

新口味：辣拌青椒豆腐 129

毛豆、芸豆

盐水毛豆 130

椒油芸豆 130

泡椒芸豆 131

麻酱拌芸豆 132

新口味：辣拌芸豆 132

扁豆

麻酱拌扁豆 132

葱油扁豆 133

蚕豆、四季豆

蒜泥蚕豆 133

香椿芽拌蚕豆 134

凉拌四季豆 135

豆角

鱼香山豆角 136

新口味：鱼香四季豆 136

麻酱拌豆角 137

新口味：麻辣拌四季豆 137

杏仁

杏仁冻豆腐 138

豆制品

麻酱豆腐 139

新口味：咸蛋黄拌豆腐 139

香椿拌豆腐 140

皮蛋豆腐 141

潮州卤水蛋豆腐 141

香葱拌豆腐 142

香辣豆腐丝 143

爽口腐皮 143

洋葱三丝 144

拌千张 145

葱拌豆腐干 145

粉皮拌荷包蛋 146

拌粉丝 147

新口味：粉丝拌肉丝 147

黄瓜拌粉皮 148

凉拌粉丝 148

新口味：酸辣粉丝 148

拌凉粉 149



水果、其他类

苹果

酸辣苹果丝 150

什锦水果沙拉 151

西瓜

凉拌西瓜皮 151

百合

凉拌百合 152

红枣百合南瓜 153

五彩百合	154
荠菜百合	154
爽口西芹百合	155
魔芋	
魔芋拌芹菜	155
芦荟	
番茄块拌芦荟	156
盐水花生芦荟	156
松仁	
双仁蜜	157
花生	
老醋花生	157
洋葱拌花生	158
新口味：洋葱拌卤水花生	158

西芹拌花生米	159
新口味：五香花生米	159
仙人掌	
蜜糖仙人掌	160
新口味：炆仙人掌条	160
大蒜	
四川泡大蒜	161
海带	
凉拌海带结	161
拌海带芽	162
黄瓜拌海带	163
卤海带	163
鲜辣海带片	164

[喷香肉菜]

PENXIANG ROUCAI



畜肉类

猪肉

蒜泥拌白肉	166
肉丝拉皮	167
菠菜番茄拌肉丝	168
肉丝拌荠菜	169
白煮肉拌黄瓜	169
温拌肉丝菠菜	170
肉丝拌海带	170
蒙古拌五丁	171
芥末菠菜肉	172
菊心手撕肉	173
腱子蜇头	173
猪排骨	
酱排骨	174

猪蹄筋、板筋

椒油口蘑蹄筋	175
炆蘑菇板筋	176

猪蹄

水晶肴蹄	177
泰汁脆猪手	178
花城白云猪手	179

猪耳

土豆丝拌双脆	179
一帆风顺	180
卤酱千层耳	181
猪耳拌黄瓜	182
热炆双脆	183
千层云耳	184
家常拌猪耳	185
休憩	186

猪皮

水晶皮冻	186
猪皮鲍鱼冻	187
肚里明白	188
济南咸菜	188
猪皮芝麻冻	189

猪肝

山药拌猪肝	189
苦瓜拌肝尖	190
凤眼猪肝	190
猪肝拌莴笋	191
卤猪肝	192
青蒜猪肝	193
冷拌猪肝	194

猪心

凉拌猪心	194
------------	-----

猪肚

青椒拌猪肚	195
黄瓜拌肚丝	195
猪肚拌菠菜	196
干妈脆肚	197
咸菜拌肚丝	198
香菜拌肚丝	199

猪腰、猪肺

醉腰片	200
木耳拌腰花	200
凉拌腰子	201
辣拌萝卜肺丝	202

猪肠

豉油猪生肠	203
潮州糯米酿大肠	204
豉油皇猪肥肠	205
卤水猪花肠	205
脆皮卤香大肠	206

粤式猪生肠	207
虎皮霸王肠	208

猪头肉

卤水猪头肉	209
葱拌猪头肉	209
白拌猪脸	210
尖椒猪拱	211
麻香口条	211
新口味：麻香猪肝	211
黄瓜拌猪脸	212

牛肉

炆拌牛肉丝	212
生拌牛肉丝	213
银芽牛肉丝	214
五香牛肉	215
苦瓜拌牛肉	216
三鲜拌牛腱	216
川酱卤牛腱	217

牛肚

黄牛肚卤花生	218
卤水金钱肚	218

牛蹄筋、牛板筋

麻辣蹄筋	219
艳丽小拌	219
腐竹拌牛蹄筋	220
香菜板筋	221
板筋豆苗	221
手撕牛板筋	222

牛舌

柠丝山药拌牛舌	222
---------------	-----

牛百叶

椒油牛百叶	223
风味牛百叶	224
新口味：凉拌牛百叶	224

牛脸

川味牛脸 225

羊肉

彩椒羊肉 225

四色冰羊肉 226

胡萝卜拌羊肉 227

粉皮拌羊肉 227

羊杂

家常拌羊百叶 228

山椒羊肠 228

拌羊杂 229

羊脸

京葱拌羊脸 230

新口味：京葱拌羊肚 230

羊肚

美味脆羊肚 231



禽肉、禽蛋类

鸡肉

辣味鸡肉 231

卤水鸡 232

白切鸡 232

五香酱鸡冻 233

百家咸鸡皇 234

红油萝卜鸡丁 235

生菜拌鸡丝 236

黄瓜拌鸡丝 237

鸡丝拌冻粉 237

梅酱拌鸡 238

鸡火拌莼菜 238

芥末冻粉鸡丝 239

怪味鸡 240

萝卜金针拌鸡丝 241

香椿拌鸡丝 241

梅酱拌鸡片 242

鸡丝拌拉皮 243

鸡丝拌芹菜 244

棒棒鸡 244

豉油皇鸡腿 245

新口味：豉油皇鸡翼 245

水晶鸡 246

青豆鸡卷 246

芥末鸡 247

鸡翅

贵妃鸡翅 248

鸡胗

尖椒鸡胗 249

炆双脆 250

鸡爪

翡翠凤爪 251

白云凤爪 252

客家咸鸡爪 253

豉油皇浸鸡脚 253

泡椒凤爪 254

鸡肝

冷拌鸡肝 254

鸭肉

凉拌橘子鸭 255

手撕鸭脯 256

卤水鸭下巴 256

橙香卤水鸭翼 257

鸭肠、鸭胗

特色拌鸭肠 258

麻辣鸭肠 258

山椒鸭胗 259

鸭掌

老醋拌鸭掌 259

新口味：辣拌鸭掌 259

芥末鸭掌 260

鹅肉

潮州卤水鹅脯 261

新口味：潮州卤水鹅腿 261

鹅肠

潮州卤水鹅肠 261

鹅肝

潮州卤水肥鹅肝 262

鹅头

潮州卤水鹅头 262

潮式卤水大拼盘 263

鸽

福建茶皇乳鸽 263

卤水乳鸽皇 264

鹌鹑

豉油皇浸鹌鹑 264

[鲜香水产]

XIANXIANG SHUICHAN

鲈鱼

莴笋拌鲈鱼片 266

新口味：莴笋拌鲫鱼片 266

丁香鱼

韭菜丁香鱼 267

新口味：酸辣丁香鱼 267

银鱼

花生银鱼 267

香葱拌银鱼 268

鱿鱼

苹果味鱿鱼丝 268

鱿丝拌腐皮 269

新口味：鱿丝拌腐竹 269

墨鱼

酱汁墨鱼嘴 270

香葱墨鱼球 270

鱼皮、鱼干

三丝鱼皮 271

老板鱼干 271

新口味：拌鳕鱼片 271

章鱼

老厨章鱼 272

香葱章鱼 272

新口味：香葱鱿鱼 272

虾

鲜虾拌甜豌豆 273

新口味：鲜虾拌毛豆 273

拌三鲜 274

潮州卤水咸虾 275

椿头拌大虾 276

虾仁拌莴笋 277

海米拌油菜 277

新口味：海米辣拌油菜 277

海米拌银芽 278

海米炆菜花 279

新口味：海米炆西兰花 279

虾仁拌凉瓜 280

拌什锦 281

松菜虾干 281

新口味：双色甘蓝拌虾干 281

菜心海蜇虾皮 282

尖椒虾皮 282

虾皮拌香菜 283

新口味：虾皮拌芥菜 283

老虎菜	284	海螺	
虾皮拌茄泥	284	拌海螺	296
虾皮拌菠菜	285	葱拌海螺	297
炆虾仁芹菜	286	蛭子	
螃蟹		芹菜拌海蛭	298
潮州冻蟹	287	海参	
扇贝		薯香活海参	299
菠菜扇贝	288	凉拌活海参	300
蛤蜊		鲍鱼	
黄瓜拌蛤肉	289	百子千孙	300
干蛤蜊肉拌西芹	289	海肠	
菠菜拌毛蛤蜊	290	紫茄拌海肠	301
新口味：菠菜拌牡蛎肉	290	凉拌海肠	302
海蜇		琵琶虾	
木耳拌蜇头	291	黄瓜拌琵琶虾肉	302
老醋蜇头	292	牡蛎	
双耳拌海蜇	292	温拌牡蛎肉	303
莴笋拌海蜇	293	北极贝	
白菜拌蜇皮	294	北极西芹	304
XO 酱凉拌蜇头脆皮	295	新口味：捞拌北极贝	304
新口味：酸辣蜇头脆皮	295	比管鱼	
海蜇皮拌芹菜	296	剁椒比管鱼	304

[厨艺一点通]

CHUYI YIDIANTONG

巧吃大白菜帮	22	不宜与菠菜搭配的食物	40
白菜宜搭配牛肉	22	水盆贮存芹菜	42
卷心菜巧配菜	27	芹菜宜搭配红枣	42
大白菜宜存放在阴凉地	28	巧选芹菜	46
菠菜巧贮存	38	巧吃芹菜叶	46
适宜与菠菜搭配的食物	38	老香椿的妙用	49
选购菠菜有讲究	39	黄豆芽巧去腥	49
菠菜宜搭配猪肝	40	芥蓝巧去涩	50

自制芥菜丝	51	适宜与苦瓜搭配的食物	96
多吃苋菜促生长	52	黄瓜会分解维生素 C	99
苋菜不能用武火快炒	53	自制酱黄瓜	100
苋菜使用前要焯一下	53	自制豆腐	100
冷冻过的蔬菜不宜再存放	55	巧存黄瓜	101
油菜 + 豆腐可清肺止咳	56	适宜与黄瓜搭配的食物	104
油菜 + 蘑菇可防便秘	56	不宜与黄瓜搭配的食物	104
芥菜有食疗功效	59	自制甜酱黄瓜	106
贮存萝卜的窍门	64	自制俄式酸黄瓜	106
自制腌咸萝卜干	64	蘑菇 + 木瓜, 减脂降压	110
白萝卜的药用价值	65	蘑菇 + 豆腐, 营养好吸收	110
巧识空心萝卜	65	金针菇可益智	111
胡萝卜的药用价值	67	适宜与金针菇搭配的食物	114
不宜与萝卜搭配的食物	67	不宜与金针菇搭配的食物	114
如何挑萝卜	68	黑木耳 + 猪腰可养血补肾	115
怎样吃胡萝卜有营养	69	黑木耳 + 鲫鱼可补虚利尿	115
萝卜巧搭配	69	巧法泡笋干	119
萝卜除叶后贮存	71	巧吃莴笋叶	120
巧存香菜	72	莴笋的保健功效	123
白萝卜 + 胡萝卜破坏维生素 C	73	常吃莴笋保健康	125
萝卜 + 人参破坏药效	73	切辣椒时怎样防“辣眼睛”	127
番茄巧配膳	74	青椒巧贮存	128
巧辨假成熟番茄	75	巧选嫩柿子椒	129
男士应多吃番茄	76	巧煮芸豆	131
餐前勿食番茄	76	巧剥蚕豆皮	134
储存番茄的窍门	77	自制五香豆	134
怎样煮土豆	78	豆角一定要熟透	137
山药去皮的窍门	79	烹调时巧用牛奶	138
巧做山药不黏稠	79	贮存豆腐用盐水	139
鲜藕选购、保鲜窍门	83	自制粉皮	146
适宜与菜花搭配的食物	88	含铝粉丝要少吃	147
常吃菜花好处多	90	自制苹果酱	150
巧选虾皮	93	去苹果皮的窍门	150
嫩苦瓜手感软	95	百合巧配膳	152

花生米巧贮存	158	鸡肉巧去腥味	240
炸花生米要用温油	159	鸡肉 + 大蒜功效相反	243
仙人掌防辐射	160	鸡肉 + 芥末伤元气	243
野生仙人掌有毒	160	鸡肉 + 鲤鱼功效相反	243
晒干海带的窍门	162	蜜糖汁的配制方法	245
发海带的窍门	162	快速剔鸡法	245
巧洗蘑菇	176	巧炸鸡肉	247
吃猪蹄细嫩皮肤	177	巧去鸭毛	255
泰汁的配制方法	178	如何去除鸭肉腥味	255
吃猪蹄防治神经衰弱	178	卤水鸭翼的制作方法	257
卤味的保存	181	巧煮鲜鱼不腥	266
巧辨注水猪肉	183	鱼 + 豆腐可补钙防佝偻	266
卤汁的保存	187	鱿鱼不熟伤肠道	269
动物肝脏可补血明目	191	发鱿鱼的窍门	269
猪肝不宜炒得太嫩	193	鲜虾宜加水冷冻	273
洗猪肠、猪肚要用醋	197	虾的保健作用	273
巧去猪肺腥味	202	潮州卤水的配制方法	275
豉油鸡水的配制方法	203	贮存虾皮需适宜的湿度	279
洗猪肠的窍门	203	虾仁巧去腥	283
烧鸡皮糖水的配制方法	206	虾宜搭配豆腐	283
粤式卤水的配制	206	洗螃蟹的窍门	287
汾蹄汁的配制方法	207	巧取螃蟹肉	287
猪肠去异味的窍门	207	巧选鲜贝	288
巧辨老牛肉	213	发干贝的窍门	288
适宜与牛肉搭配的食物	217	巧烹蛤蜊	290
炖牛羊肉先用冷水浸泡	224	漂洗蛤蜊肉的窍门	290
羊肉 + 豆腐可除膻祛火	224	海蜇 + 白糖易变质	295
巧辨山羊肉和绵羊肉	226	海蜇 + 醋不“走味”	295
羊肉巧去膻味	229	新鲜海蜇不宜食用	295
巧选羊肉	230	活养蛭的窍门	298
羊肉 + 生姜可祛风湿	230	食品不宜重复冷冻	298
巧辨注水鸡肉	233	烹制海参切勿加醋	299
盐焗鸡酱的配制方法	234	发海参的窍门	299
巧煮老鸡易熟烂	234		



[凉拌妙招]

LIANGBAN MIAOZHAO

爽口凉菜有妙招

爱上凉拌菜

凉拌菜主要使用生料或焯后晾凉的熟料。根据原料性质和成品要求，改刀成丝片、条、丁、块等形状，辅以各种调味料拌制而成。常见的调味料有酱油、醋、蒜泥、香油等，也有根据口味不同，拌以姜汁、辣椒面、芝麻酱、芥末、白糖等。

凉拌菜的原料要求：必须是新鲜的蔬菜、质地嫩脆的动物性原料或动物的内脏。

拌菜的特点：操作简单，成品鲜嫩，清淡爽口。



凉拌小菜，有益身体健康



在各种小菜中，凉拌菜无疑是最常见的。营养学家研究表明，生吃蔬菜能够最大限度地保存菜里面的营养。蔬菜中含有人体必需的某些生物活性物质，在遇到55℃以上温度时，内部性质就会发生变化，丧失其保健功能。

此外，蔬菜中还含有一种免疫物质——干扰素诱生剂，它具有抑制人体细胞癌变和抗病毒感染的作用。但这种物质不耐高温，只有生食蔬菜才能发挥其作用。所以，日常生活中，凡是能生吃的蔬菜，最好生吃，尽量减少营养的流失。