

NO.
12

100例

★★★★★ 最健康的家庭百味佳肴

《健康百味》编委会 编

美味凉拌菜



味美色鲜，清凉爽口，营养丰富的绿色健康食谱。

延边大学出版社

惊喜
超低价



吃出健康 吃出美味

责任编辑：辛德晶
编辑统筹：石艳芳
文图编辑：肖贵平
美术编辑：姜红斌
版式设计：韩少杰
封面设计：夏 鹏
文图统筹：人人美食工作室
撰 稿：白 玉
摄 影：王 旭
菜肴制作：谢 钦
协助拍摄：北京香丰阁

健康百味系列丛书·美味凉拌菜 100 例

出版发行：延边大学出版社
社 址：吉林省延吉市公园路 977 号 邮编：133002
网 址：<http://www.eabook.com> (东亚书局)
传 真：0433-2732434
印 刷：北京大容彩色印刷有限公司
开 本：889 × 1194 毫米 1/48
印 张：40 字数：300 千字
印 数：1-10000
版 次：2006 年 1 月第 1 版
印 次：2006 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-5634-2175-0/Z·221

定 价：200.00 元 (全 20 册)



美味凉拌菜

100例



Contents

美味凉拌菜



1杯=220毫升 1大匙=15毫升
1小匙=1茶匙=5毫升 适量=可以依个人口味增减分量。 少许=略加即可，例如：放盐、花椒粉等调味料。 高汤=可以随自己的喜好选择自己喜爱的高汤，如鸡高汤、素高汤或排骨高汤，也可以用自己煮的骨头汤来代替。如果自己没时间熬高汤，可以用市场上卖的高汤块、鳀鱼粉、香菇海带粉等混合清水调出快速高汤。

目录

素爽小菜

蒜蓉茄子	4
什锦番茄	5
花生芹菜	6
酸梅冬瓜球	8
三丝芹菜	9
日月沙拉	10
番茄生菜沙拉	12
什锦黄豆	14
酒酿玉米	15
蒜香蚕豆	16
什锦玉米	18
麻香芦笋	20



浇汁鲜藕	21
青椒皮蛋	22
碧绿笋尖	24

20 浓香冷荤

红油肝花	26
五香肘子	28
爽口毛肚	29
香辣牛肉	30
姜丝腰片	32
山椒凤爪	33
五彩鸡肉粒	34
木耳莴笋拌鸡丝	36
姜汁鸭掌	38
怪味兔肉	39
三文鱼沙拉	40
姜汁海螺	42
香椿鲜虾	44
凉拌海蜇头	45
海味什锦菜	46



素菜类 49

- 酸辣圆白菜 49
- 椒盐腌白菜 49
- 芥末菠菜 50
- 德式土豆沙拉 50
- 油炆土豆丝 51
- 炆拌西兰花 51
- 芥末西兰花 52
- 泰式凉拌番茄 52
- 酸辣芥蓝 53
- 芥蓝沙拉 53
- 素食沙拉 54
- 酱紫茄 54
- 茄汁芹菜 55
- 雪耳冰南瓜 55
- 酸辣苦瓜片 56
- 日式冰丝瓜 56
- 凉拌佛手瓜 57
- 醋香尖椒 57
- 椒油豆角 58
- 麻酱四季豆 58
- 德式荷兰豆 59
- 糟毛豆 59
- 青椒豆腐丝 60
- 卤三角 60
- 香椿豆腐 61
- 凉拌双丝 61
- 炆辣三丝 62
- 凉拌三丝 62
- 农家拌三丝 63
- 五丝腌菜 63
- 64 凉拌银丝
- 64 双色萝卜丝
- 65 麻汁笋尖
- 65 酸辣藕片
- 66 麻香藕片
- 66 东北拌菜
- 67 百合拌金针菇
- 67 凉拌山药丝
- 68 菊花面条菜
- 68 养生三仁
- 69 香椿核桃花
- 69 泰式芥末拉皮
- 70 清拌枸杞菜
- 70 糖渍梨片
- 71 蜜汁白果
- 71 蜜汁葡萄
- 72 糖水杂果
- 72 花生米拌胡萝卜干

荤菜类 73

- 73 蒜泥肉片
- 73 麻辣肉丝
- 74 菠菜肉丁
- 74 咸肉土豆泥
- 75 酱肉菜卷
- 75 排骨冻
- 76 白肉黄瓜片
- 76 三丝金针菇
- 77 火腿沙拉

- 肉丝粉皮 77
- 芥末什锦 78
- 卤猪蹄 78
- 芥末肚丝 79
- 冷拼咖喱牛肉 79
- 芥末羊肚丝 80
- 核桃仁鸡块 80
- 怪味鸡块 81
- 辣味手撕鸡 81
- 鸡腿腊肠片 82
- 花生酱鸡丝 82
- 豌豆鸡肉沙拉 83
- 香干鸭 83
- 泡椒鸭掌 84
- 烤鹅老虎菜 84
- 醉乳鸽 85
- 五香兔肉 85
- 生拌鲮鱼 86
- 怪味拌鱼 86
- 美味鲜鱿 87
- 茴香三文鱼 87



- 88 黄瓜酿虾仁
- 88 西芹虾仁
- 89 盐水河虾
- 89 醉蟹
- 90 凉拌牡蛎
- 90 炆拌海蜇丝
- 91 三丝拌蛭
- 91 蒜蓉海带丝

92 附录

- 92 附录 1: 凉菜的制作方法
- 93 附录 2: 15 种常用的凉菜调味汁
- 95 附录 3: 制作凉菜的注意事项



蒜蓉茄子

【材料】

◆嫩茄子 300 克

【调料】

◆蒜泥◆白芝麻◆盐◆醋◆香油◆酱油

做法

Method

- 1 将嫩茄子洗净，顺长剖成均匀的长条，放在蒸锅里蒸熟，取出晾凉，备用。
- 2 把盐、白芝麻、蒜泥、酱油、醋、香油调好，浇在茄条上即可。

贴心小提示

茄子含维生素A、维生素B及蛋白质、矿物质，能保护血管，可驱风、散瘀。一年四季皆有供应，是家庭常用蔬菜之一。这道小菜，蒜香软绵，最宜下饭。



什锦番茄

【材料】

◆小黄瓜2根◆土豆2个◆胡萝卜1根◆番茄3个◆鸡蛋2个

【调料】

●沙拉酱

做法

Method

1 小黄瓜洗净，切丁；胡萝卜去皮洗净切丁，放入沸水中烫熟，捞出，沥干水分；番茄洗净去蒂，做成番茄杯备用。

2 锅置火上，放入冷水，将洗净的鸡蛋煮熟，取出，去壳，切片备用。

3 土豆去皮，洗净切片，放入盘中，移入蒸锅蒸熟，取出压成泥，备用。

4 小黄瓜、胡萝卜及土豆泥放入碗中，加入沙拉酱拌匀，盛入番茄杯中，排上适量的鸡蛋片即可。

贴心小提示

番茄中含番茄素、维生素P。维生素P可预防高血压，是维护细胞正常代谢不可缺少的物质，可使沉淀于皮肤的色素、暗斑减退，可预防老人斑的出现。此菜色泽艳丽，开胃爽口。





花生芹菜

【材料】

◆芹菜 500 克 ◆熟五香花生仁 50 克

【调料】

◆淡色酱油 ◆白糖 ◆盐 ◆香油

做法

Method

- 1 芹菜除去根、叶，用清水洗净，切成 3 厘米长的段。
- 2 锅内放水，用旺火烧开，把芹菜段放入沸水内焯一下，捞出沥干水分，放入盘中。
- 3 盘中放入五香花生仁，加入淡色酱油、盐、白糖、香油，拌匀即可。

贴心小提示

芹菜中含有挥发性的芹菜油，具有香味，能促进食欲。芹菜是具有很好药用价值的保健蔬菜，它的降压作用也为人们所熟知。







酸梅冬瓜球

【材料】

◆冬瓜 500 克 ◆酸梅 100 克

【调料】

◆白糖 ◆白醋



做法

Method

- 1 冬瓜去皮洗净，用小勺挖成圆球形，然后放入沸水锅中焯至断生，捞出沥水。
- 2 净锅上火，加入适量清水烧开，放入酸梅和白醋，搅匀后盛出，调入白糖，晾凉，倒入到煮至断生的冬瓜球中，浸泡至冬瓜入味即可。

贴心小提示

冬瓜不含脂肪，碳水化合物含量也较少，故热量低，属于清淡性食物。夏秋季经常吃些冬瓜，对一般人群或是体重偏高的人群都是有益的。这道小菜如冰镇后食用，风味更佳。

三丝芹菜

【材料】

◆嫩芹菜 300 克 ◆水发冬菇 50 克 ◆笋肉 50 克 ◆香豆腐干 2 块

【调料】

◆姜末 ◆盐 ◆白糖 ◆味精 ◆香油

贴心小提示

芹菜含有蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素及矿物质，其中磷和钙的含量较高。常吃对高血压、血管硬化、神经衰弱、小儿软骨病等有辅助治疗作用。



做法

- 1 将芹菜去叶削根洗净，放入沸水锅中焯一下，过凉，沥水后切成 3 厘米长的段，加盐拌匀，装盘中。
- 2 将水发冬菇、笋肉、香豆腐干洗净切成细丝，放沸水锅中烫一下捞起，沥水后撒在芹菜上。
- 3 加入姜末、白糖、味精、盐拌匀，淋上香油即可。



日月沙拉

【材料】

◆鹌鹑蛋10个◆小番茄(红、黄)各10个◆生菜少许

【调料】

◆蛋黄酱◆香菜叶



做法

Method

- 1 将鹌鹑蛋煮熟，去皮冲凉备用；小番茄、香菜叶分别洗净；生菜洗净，切小块。
- 2 将小番茄、鹌鹑蛋、生菜混合后加入蛋黄酱，搅拌均匀。
- 3 将做法2中的材料放入盘中，码好后放上少许香菜叶点缀即可。

贴心小提示

鹌鹑蛋不仅是营养滋补佳品，还是治疗许多疾病的良药。由于其含有维生素P等成分，常食有防治高血压及动脉硬化的功效。幼儿常食有健脑作用，并能促进生长发育。







番茄生菜沙拉

【材料】

◆番茄2个◆生菜叶4片◆黄甜椒1个

【调料】

◆沙拉酱

做法

Method

- 1 先把生菜叶洗净，平铺于容器中。
- 2 把番茄和黄甜椒洗净，切成圆形薄片。
- 3 将切好的番茄、黄甜椒薄片交错摆放在生菜叶上。
- 4 加入沙拉酱调味即可。

贴心小提示

制作蔬菜沙拉时，如果选用普通的蛋黄酱，可在酱内加入少许醋、盐，更适合中国人的口味。





什锦黄豆

【材料】

- ◆黄豆 250 克 ◆豆腐干 150 克 ◆豆角 150 克
- ◆粉丝 100 克

【调料】

- ◆姜末 ◆葱花 ◆淡色酱油 ◆盐 ◆香油 ◆醋
- ◆味精

做法

Method

- 1 将黄豆洗净煮熟；豆腐干洗净，切条；粉丝泡软，切长段；豆角抽筋洗净，切块，入沸水锅焯熟，捞出控去水分。
- 2 将上述材料混合，加入淡色酱油、盐、姜末、葱花、味精、香油、醋，调匀装盘即可。



酒酿玉米

【材料】

◆嫩玉米棒子3根

【调料】

◆酒酿◆白糖

做法

Method

1 玉米棒子洗净，切成2厘米宽的月牙块；酒酿中对入少量清水，加入白糖调匀成酒酿汁。

2 把切好的玉米棒子装入盆中，倒入酒酿汁，用保鲜膜封严，入锅蒸熟，取出，晾凉后稍冰镇即可。

贴心小提示

酒酿，又叫米酒、甜酒。为糯米发酵而成。是补虚强身、利湿减肥之品。这道小菜，味道香甜，略有酒香。经常食用有轻身、美容的双重效果。

