

# Food Health

# 美味凉拌菜

- 全面的菜谱资源信息
- 一流又简便易学的制作指南
- 潮流的美食新主张
- 现代的时尚新生活




汇聚天下好菜肴  
倡导美食新生活

贾振明◎主编

彩色家庭版

健康新时代



中华饮食源远流长，先人有“食不厌精，脍不厌细”之说，而今人对吃的讲究，更多的是体现一种健康积极的美食文化上，这实质也是人类历史发展长河中一个永恒又常新的话题。古往今来，对任何一个民族而言，吃什么、怎么吃，是其文化与生活方式的标志，也是不同民族家庭文化的重要反映。

内蒙古人民出版社

# Food Health

# 美味凉拌菜



汇聚天下好菜肴  
倡导美食新生活

贾振明◎主编

彩色家庭版

健康新时代



内蒙古人民出版社

---

### 图书在版编目(CIP)数据

美味凉拌菜/贾振明主编. —呼和浩特:内蒙古人民出版社,  
2009. 4

(健康新时代)

ISBN 978 - 7 - 204 - 10004 - 0

I. 美… II. 贾… III. 凉菜—菜谱 IV. TS972. 121

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 045110 号

---

## 健康新时代

---

主 编 贾振明

责任编辑 哈 森

图书策划 腾飞文化

出版发行 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 北京中创彩色印刷有限公司

开 本 710 × 1000 1/16

印 张 240

字 数 2400 千字

版 次 2009 年 7 月第 1 版

印 次 2009 年 7 月第 1 次印刷

印 数 1 - 10000 套

书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 10004 - 0/Z · 524

定 价 560.00 元(全 20 册)

---

如出现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471)4971562 4971659




# 前言

我国的烹饪技艺，以其历史悠久、风格独特、口味纯正而闻名于世，这是我国劳动人民创造的宝贵文化遗产中的一部分。随着人们生活水平的不断提高，人们对饮食的要求也逐步提升。在现代人日益富足的生活中，健康的饮食生活习惯承载的内容越来越丰富。大家对一日三餐的要求也由过去简单的果腹温饱，到如今对科学饮食、营养饮食的日渐讲究和追求。

放眼中国的饮食，在川菜、粤菜、湘菜、齐鲁菜、淮扬菜、东北菜乃至上海本邦菜……均有其独具之处，颇有点“军阀割据”之势。在许多人眼中，这更像在划分艺术流派。出自圣人之乡的齐鲁菜，称得上古典主义；缠绵悱恻的淮扬菜，属于浪漫主义；假如说辛辣的湘菜是批判现实主义；麻辣的川菜则算魔幻现实主义了——一粒花椒，有时比炮弹还厉害，充分地调动起我们舌头的想象力。当然，也可以用别的方法换算：上海菜属于杨柳岸晓风残月的婉约派，东北菜则相当于大江东去、浪淘尽千古风流人物的豪放派……

言尽于此，我们在感怀先人对饮食的重大贡献之外，在精心总结前人饮食的基础上，应广大读者对吃出营养、吃出健康的愿望，精心编排了这套《健康新时代》系列丛书。



本丛书所选菜肴品种均为大众熟悉菜系，烹饪工艺简单易学，所需原材料在各个不同的季节也很容易采购。我们还汲取全国各地地方菜系风味之优点，按一年四季不同时期上市的原料，编出适合家庭烹饪的各式菜谱。每组菜采用不同的烹调方法，达到不同的口感，并注意荤素兼顾、营养的合理搭配；有些原料及制作过程，考虑到现代家庭的生活水平和制作工艺的繁复，均按作了适当调整。

希望本丛书的出版能帮助热爱烹饪的朋友提高烹饪技术，在自烹美食中享受无穷的乐趣。本丛书图文并茂，版式设计新颖独特，对每一个菜的做法深入浅出地进行详述讲解，是居家烹饪爱好者和美食家的良师益友！

编者

2009年6月



# 目录

## 第一章

### 经典类凉拌菜 / 1

- 凉拌粉丝 / 1
- 脆拌黄瓜 / 1
- 桂花糯米藕 / 2
- 凉拌海带丝 / 2
- 凉拌猪耳朵 / 3
- 茄汁芹菜 / 3
- 三味黄瓜 / 4
- 拌绿豆芽 / 4
- 拌香黄豆 / 5
- 豆腐丝拌香菜 / 5
- 凉拌海蜇丝 / 6
- 凉拌西芹 / 6
- 凉拌鱼腥草 / 7
- 凉拌苦瓜条 / 7
- 凉拌木耳 / 8
- 凉拌豆角 / 8
- 萝卜干拌毛豆 / 9
- 香麻拌藕片 / 9
- 凉拌芦笋丝 / 10
- 凉拌香菜牛肉 / 10
- 香椿拌豆腐 / 11

鲁式凉菜拌六样 / 11

葱拌萝卜丝 / 12

凉拌葱头 / 12

## 第二章

### 豆类凉拌菜 / 13

泡子姜拌雪魔芋丝 / 13

腐丁花生 / 14

香芹拌豆干 / 14

炆拌三彩腐竹 / 15

芹菜拌腐竹 / 15

葱油蚕豆 / 16

金钩鲜蚕豆 / 16

枸杞蚕豆 / 17

菇椒拌腐丝 / 17

葱油豆皮丝 / 18

双丁炆花生米 / 18

## 第三章

### 水产类凉拌菜 / 19

四味鲍鱼 / 19

温拌鲍鱼 / 20

爽瓜北极贝 / 20





# 目 录

- |              |              |
|--------------|--------------|
| 芥末北极贝 / 21   | 双鲜拌青笋 / 32   |
| 泡菜鱼片 / 21    | 盐水小河虾 / 33   |
| 泡椒鱼丁 / 22    | 椒酥河虾 / 33    |
| 茄汁鱼片 / 22    | 泡菜三文鱼 / 34   |
| 芹黄嫩鱼丝 / 23   | 培根三文鱼卷 / 34  |
| 吉利双味鱼 / 23   | 奇味三文鱼 / 35   |
| 麻酱海参 / 24    | 生食三文鱼 / 36   |
| 蒜泥海参 / 24    | 椒麻鱿鱼花 / 36   |
| 银芽海参 / 25    | 青笋拌鱿鱼丝 / 37  |
| 纸包三鲜 / 25    | 鱿鱼丝拌黄瓜 / 37  |
| 凉拌海带根 / 26   | 橄榄菜拌鳝丝 / 38  |
| 芝麻双丝海带 / 26  | 凉粉拌鳝丝 / 38   |
| 葱油海螺 / 27    | 什锦鳝丝 / 39    |
| 怪味海螺 / 27    | 竹笋鳝鱼 / 39    |
| 螺片拌菠菜 / 28   | 烧椒鳝丝 / 40    |
| 温拌海螺 / 28    | 温拌脆鳝 / 40    |
| 姜汁海蜇卷 / 29   | 麻辣面酥鱼 / 41   |
| 白菜心拌海蜇皮 / 29 | 芥末青瓜墨鱼仔 / 41 |
| 酸辣双脆 / 30    | 蒜茸墨鱼仔 / 42   |
| 鸡丝海蜇 / 30    | 泡椒鲜虾 / 42    |
| 麻辣蜇皮 / 31    | 荸荠虾仁 / 43    |
| 凉拌海蜇皮 / 31   | 芥末玻璃虾片 / 43  |
| 翡翠拌蜇头 / 32   | 美极鲜虾仁 / 44   |





# 目录

- 两味醉虾 / 45
- 腐衣虾卷 / 45
- 盐卤虾爬子 / 46
- 卤味螃蟹 / 47
- 红油鱼肚 / 47
- 双味鱼肚 / 48

## 第四章

### 菌类凉拌菜 / 49

- 五彩金针菇 / 49
- 家常木耳 / 49
- 香葱炆木耳 / 50
- 海米拌木耳 / 50
- 木耳拌双丝 / 51
- 老醋拌木耳丝 / 51
- 麻油鸡 / 52
- 老醋家常菜 / 53
- 肉芽拌菇丝 / 53
- 什锦香菇丝 / 54
- 香菇炆胗花 / 55
- 椒汁香菇 / 55
- 凉拌双片 / 56

## 第五章

### 肉蛋类凉拌菜 / 57

- 葱拌鹅蛋 / 57
- 老干妈拌鹅肫 / 57
- 香菜拌鹅肫 / 58
- 腰果鹅肝 / 58
- 椒麻卤鹅 / 59
- 鸡丝银粉 / 59
- 酒醉仔鸡 / 60
- 湛江白切鸡 / 60
- 香熏鸽蛋 / 61
- 棒棒鸡丝 / 61
- 蛋黄鸡腿卷 / 62
- 剁椒凉粉鸡 / 62
- 油碟五味鸡 / 63
- 红汤什锦 / 64
- 鸡脯松花卷 / 64
- 怪味鸡 / 65
- 姜葱白切鸡 / 65
- 酱鸡腿 / 66
- 富贵鸡片 / 66
- 鸡丝青笋 / 67







# 目录

椒麻蕨菜鸡 / 67  
 椒麻童子鸡 / 68  
 凉粉三黄鸡 / 68  
 爽口鸡片 / 69  
 盐水鸡片 / 70  
 竹笋剁椒鸡 / 70  
 双耳椒麻鸡 / 71  
 凉瓜鸡片 / 71  
 柳叶黄瓜鸡 / 72  
 面皮拌鸡片 / 72  
 青椒炆拌鸡 / 73  
 青椒嫩鸡 / 73  
 木耳拌鸡 / 74  
 银芽鸡丝 / 74  
 麻辣鸡肝 / 75  
 西芹鸡肾 / 75  
 五香鸡心 / 76  
 拌三丝 / 76  
 三丝拌黄菜 / 77  
 三色花蛋 / 78  
 蒜泥鸡蛋 / 78  
 菊花鸡肫 / 79  
 爽口肫肝 / 79

香葱拌鸡胗 / 80  
 芹黄胗花 / 80  
 蒜茸凤爪 / 81  
 鱼雪凤爪 / 81  
 红油牛板筋 / 82  
 凉拌牛板筋 / 82  
 过桥百叶 / 83  
 酸辣毛肚 / 83  
 瓜干拌牛肚 / 84  
 辣拌金钱肚 / 84  
 藿香牛百叶 / 85  
 蒜泥毛肚 / 85  
 蒜香牛百叶 / 86  
 什锦拌肚丝 / 86  
 酸椒金钱肚 / 87  
 芹菜拌金钱肚 / 87  
 油泡百叶 / 88  
 香菜拌牛肚丝 / 88  
 咖喱拌牛柳 / 89  
 芹黄拌牛肉 / 89  
 腱子肉拌黄瓜 / 90  
 凉拌牛肉 / 90  
 麻辣牛肉 / 91





# 目 录

五香牛腱子 / 91  
 熏牛肉 / 92  
 醋椒浸牛舌 / 92  
 麻辣蹄筋 / 93  
 麻辣牛蹄筋 / 93  
 酱香牛蹄筋 / 94  
 腊味排骨 / 94  
 美味酱排骨 / 95  
 皮蛋豆花 / 95  
 醋姜拌松花蛋 / 96  
 风味皮蛋 / 96  
 青椒皮蛋 / 97  
 水晶皮蛋 / 97  
 豆豉兔丁 / 98  
 泡芋子拌兔丁 / 98  
 萝卜干拌兔丁 / 99  
 豆豉拌兔 / 99  
 豉香花仁兔丁 / 100  
 巴蜀酱鸭 / 100  
 如意鸭卷 / 101  
 蘸水鸭 / 101  
 水晶鸭丝卷 / 102  
 甜椒鸭丝 / 102

麻辣鸭舌 / 103  
 酱拌鸭舌 / 103  
 豆瓣拌鸭舌 / 104  
 麻辣鸭舌 / 105  
 风味舌掌 / 105  
 泡椒鸭掌 / 106  
 芥末鸭掌 / 106  
 麻辣鸭掌 / 107  
 拌肘子 / 107  
 姜汁肘卷 / 108  
 白果炆腰花 / 108  
 豆豉拌腰片 / 109  
 蒜泥腰片 / 110  
 炆银芽腰丝 / 110  
 炆腰片 / 111  
 烟熏脆耳 / 111  
 蒜泥耳片 / 112  
 千层脆耳 / 112

## 第六章

### 蔬果类凉拌菜 / 113

白菜心拌蜆皮 / 113  
 功夫白菜 / 113





# 目 录

- |              |             |
|--------------|-------------|
| 怪味白菜/ 114    | 炆菜花海带结/ 126 |
| 朝鲜族辣菜/ 114   | 山楂淋菜花/ 127  |
| 京糕配蜜枣菜心/ 115 | 菠萝沙拉船/ 127  |
| 柠檬姜丝白菜丝/ 116 | 四川泡大蒜/ 128  |
| 什锦大拌菜/ 116   | 怪味甘蓝/ 128   |
| 豆腐拌白菜心/ 117  | 三丝甘蓝卷/ 129  |
| 肉丝拌白菜心/ 117  | 芥末甘蓝丝/ 130  |
| 什锦白菜丝/ 118   | 辣甘蓝/ 130    |
| 海米圆白菜/ 118   | 糖醋甘蓝/ 131   |
| 香脆三丝/ 119    | 爽口瓜条/ 131   |
| 糖醋蜇皮白菜丝/ 119 | 蜜制番茄/ 132   |
| 红油扁豆/ 120    | 里脊丝拌豆角/ 132 |
| 口蘑扁豆/ 120    | 炆拌荷兰豆/ 133  |
| 芥末扁豆丝/ 121   | 椒条荷兰豆/ 133  |
| 蚝汁拌菠菜/ 121   | 香菇拌荷兰豆/ 134 |
| 麻酱拌菠菜/ 122   | 冬笋拌荷兰豆/ 134 |
| 菠菜拌干豆腐/ 122  | 葱油拌黄豆芽/ 135 |
| 芥末银丝菠菜/ 123  | 黄瓜拌豆芽/ 135  |
| 八宝菠菜/ 124    | 蹄筋拌豆芽/ 136  |
| 凉拌菠菜/ 124    | 凉拌素什锦/ 136  |
| 姜丝菠菜/ 125    | 虾干拌苦瓜/ 137  |
| 甜杏仁菠菜/ 125   | 泡菜凉瓜/ 137   |
| 拌芥末菜花/ 126   | 糖醋芝麻苦瓜/ 138 |





# 目录

生炆苦瓜 / 138  
 炆羊腰苦瓜 / 139  
 清炆苦瓜 / 140  
 金针蘑拌黄瓜 / 140  
 梅干拌黄瓜 / 141  
 脆嫩黄瓜 / 141  
 蜜枣柠檬瓜条 / 142  
 粉丝白菜拌黄瓜 / 142  
 黄瓜拌豆干 / 143  
 酸辣黄瓜丝 / 143  
 蒜泥黄瓜 / 144  
 双耳花生拌瓜片 / 144  
 蜇皮黄瓜 / 145  
 双味小黄瓜 / 145  
 蛋黄拌瓜条 / 146  
 酸八宝菜 / 146  
 什锦凉拌瓜丝 / 147  
 酸辣瓜条 / 148  
 剁椒炆拌三丝 / 148  
 爽味萝卜卷 / 149  
 红油拌四丝 / 149  
 腊肠丁拌豇豆 / 150  
 干豇豆肚丝 / 150

酱肉拌豇豆 / 151  
 香辣豇豆 / 151  
 醋汁豇豆 / 152  
 海米萝卜丝 / 152  
 红油萝卜丝 / 153  
 酱萝卜条 / 153  
 辣拌萝卜干 / 154  
 泡椒萝卜丝 / 154  
 酱油泡萝卜皮 / 155  
 泡酸辣萝卜皮 / 155  
 糖醋萝卜丝 / 156  
 兔肉拌芦笋 / 156  
 大杏仁拌芦笋 / 157  
 豆豉浸芦笋 / 157  
 蒜香芦笋 / 158  
 鲜味芦笋 / 158  
 凉拌芦笋 / 159  
 翠笋拌玉蘑 / 159  
 冰渍芦笋 / 160  
 凉拌绿豆芽 / 160  
 腐衣银菜卷 / 161  
 银芽海带丝 / 161  
 泡菜银芽 / 162





# 目 录

木瓜丝拌黄瓜 / 162  
 蜜制南瓜 / 163  
 泡椒嫩南瓜 / 163  
 蒸拌手撕茄 / 164  
 三丁拌茄泥 / 164  
 豆酱拌茄子 / 165  
 剁椒鲜茄条 / 166  
 烧拌茄子 / 166  
 生拌茄子 / 167  
 脆芹拌腐竹 / 167  
 金针菇拌芹菜 / 168  
 芝麻芹菜叶 / 169  
 炆芹菜花生米 / 169  
 芹菜拌海蜇皮 / 170  
 牛肉丝拌芹菜 / 170  
 炆拌芹菜 / 171

什锦拌菜 / 172  
 碧绿脆笋 / 172  
 玻璃笋片 / 173  
 兰花青笋 / 173  
 橙汁山药 / 174  
 火腿肠拌丝瓜 / 174  
 炆虾仁丝瓜 / 175  
 猪肝拌丝瓜 / 175  
 鸡丝拌柿椒 / 176  
 芥末肉丝拌青椒 / 177  
 绿豆芽拌椒丝 / 177  
 虾油拌椒丝 / 178  
 青红椒泡凤爪 / 179  
 爽口老虎菜 / 179  
 生菜沙拉 / 180





## 第一章 经典类凉拌菜



### 凉拌粉丝

#### 主料

粉丝。



#### 辅料

姜、葱、蒜、青红椒、盐、糖、味精、米醋、红油等。

#### 制作方法

- ① 用开水将粉丝泡胀发，备用。
- ② 把姜、葱、青红椒均切丝，蒜剁茸。
- ③ 将适量的盐加入到胀发好的粉丝里，再加入少量糖和味精，加入蒜茸和姜葱丝，再加入用开水烫过的青红椒丝，加入适量的米醋，最后加入红油拌匀。即可食用。

### 脆拌黄瓜

#### 主料

黄瓜。

#### 辅料

橘子罐头、香油、葱、姜、蒜、醋、白糖、盐、红辣椒。

#### 制作方法

- ① 将黄瓜去心切成条，加盐腌十分钟。
- ② 葱姜红辣椒切丝、蒜切片，用热香油炸一下。
- ③ 腌好的黄瓜挤出一部分水分，加醋、白糖拌匀，最后再加上用葱姜红辣椒丝蒜片炸好的油，再腌十分钟即可装盘，加橘子罐头点缀。



## 桂花糯米藕

### 主料

莲藕 1 节、糯米 200 克。

### 辅料

红枣 25 克、红糖 1.5 大匙、  
桂花蜂蜜 1 大匙、白糖 3 小匙。

### 制作方法

- ① 将糯米洗净后用温水浸泡 1 小时，沥干备用，红枣洗净。
- ② 将莲藕刮去外皮，一头连带切掉 2.5 厘米，留做盖子，将糯米填入莲藕内，用筷子捅结实，加蒂盖，用几根牙签固定封口。

③ 将酿好的糯米藕放入锅中，加红枣和红糖，注入没过莲藕的清水，大火煮沸后改小火煮 30 分钟，捞出糯米藕晾凉。

④ 将糯米藕切成片，摆入碟中，浇上桂花蜜，撒上白糖即可。



## 凉拌海带丝

### 主料

海带丝。

### 辅料

大蒜、香油、醋、味精。

### 制作方法

将海带 300 克洗净，切成细丝后煮半小时捞出放凉，不需加盐，加蒜茸、

香油、醋、味精等调料后，拌匀即可食用。





## 凉拌猪耳朵

### 主料

猪耳朵。

### 辅料

青葱、香菜、红青椒等。

### 制作方法

- 1 猪耳朵用盐和白醋搓洗若干次，去掉腥味。
- 2 水开后烫一下，还是为了去掉腥味。
- 3 重新烧一些水，放入一些盐、八角、姜块、几滴料酒、少许酱油。

- 4 烧开后投入处理好的猪耳朵，中火煮 25 分钟左右。
- 5 捞出放凉后切成丝。
- 6 加入酱油、糖、红油、葱丝、香菜、红青椒。
- 7 放入冰箱冷藏，凉透。



## 茄汁芹菜

### 主料

嫩芹菜 500 克、茄汁 100 克。

### 辅料

精盐 10 克、食油 50 克、白醋 5 克。

### 制作方法

- 1 选鲜嫩芹菜，摘去叶、根洗净，用刀把梗部顺直剖开，投入开水锅中，见水再开时捞出，沥水后切成一寸长的

段，加入精盐、味精放盘内。

- 2 锅放炉火上，放入食油烧热，加入茄汁、白糖、醋和水适量，烧开后浇在芹菜上即成。





## 三味黄瓜

### 主料

黄瓜 1250 克。



### 辅料

辣椒四个、精盐 25 克、白糖 15 克、醋 25 克、葱 5 克、姜丝 10 克、酱油 10 克、椒油 25 克。

### 制作方法

- ① 将黄瓜洗净去瓤，直刀切成三厘米宽、八厘米长的段。
- ② 辣椒也直刀切成丝，黄瓜在开水中焯一下捞出控干，撒上盐拌匀盛盘。
- ③ 起锅把椒油加热，放上葱、姜、辣椒、酱油、醋、白糖等调好炆在黄瓜上即成。

## 拌绿豆芽

### 主料

绿豆芽 1000 克。



### 辅料

黄瓜 100 克、精盐 25 克、葱丝 10 克、姜丝 10 克、醋 25 克、香油 5 克。

### 制作方法

- ① 将绿豆芽拣去杂质洗净，入开水锅里焯熟（注意不要过火焯软），捞出控去水。
- ② 黄瓜洗净直刀切成片，再切成细丝，撒上精盐，加入葱丝、姜丝拌匀，最后浇上醋、香油盛盘即好。