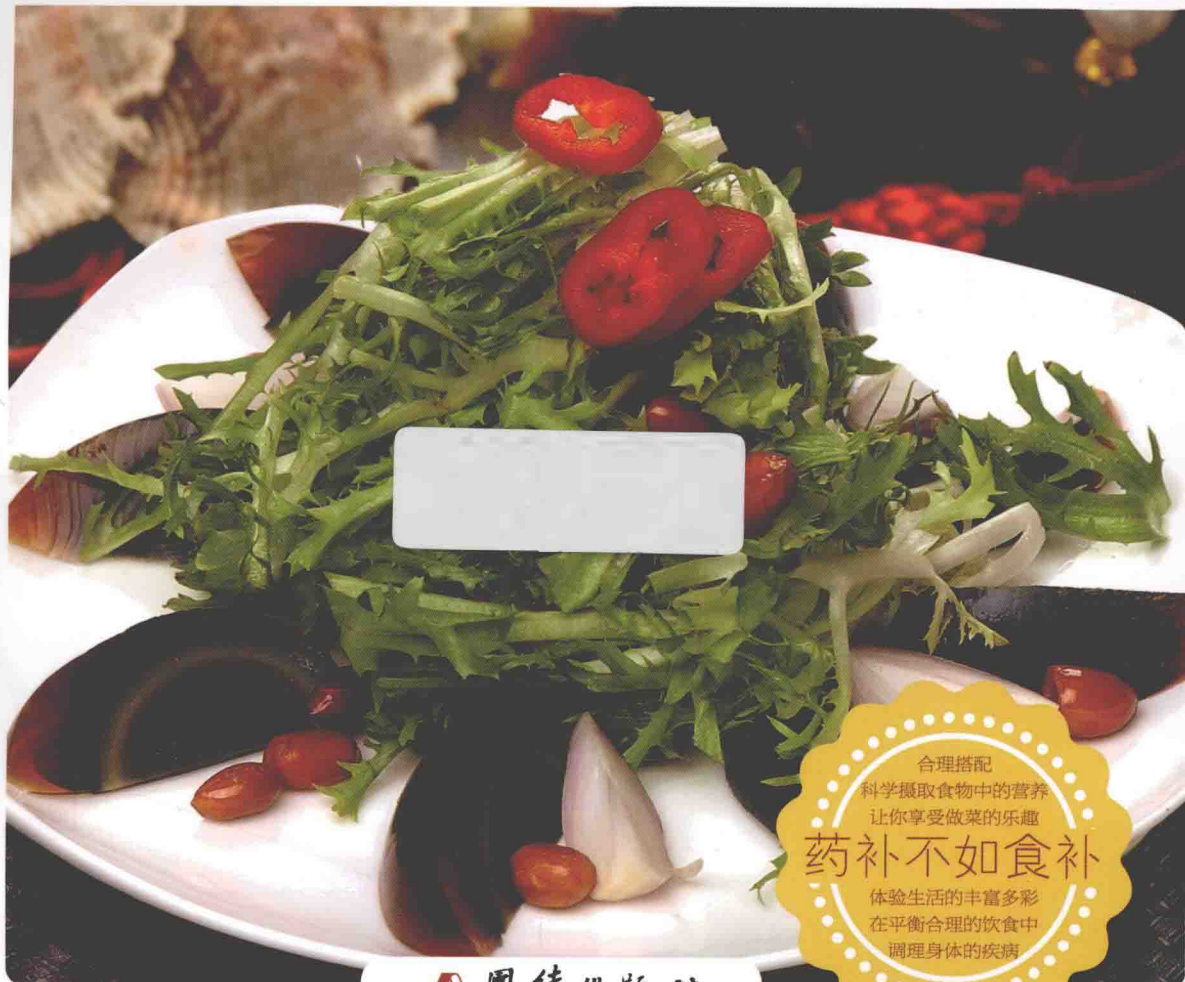


健康美食厨房

大众凉拌菜

减肥美容 · 降压降脂 · 养颜抗衰 · 健脾养胃 · 益气补血

罗 岚 ©编著



合理搭配

科学摄取食物中的营养
让你享受做菜的乐趣

药补不如食补

体验生活的丰富多彩
在平衡合理的饮食中
调理身体的疾病



团结出版社

大众凉拌菜

罗 岚 编著



图书在版编目 (C I P) 数据

大众凉拌菜 / 罗岚编著. — 北京: 团结出版社,

2014.1

ISBN 978-7-5126-2296-8

I . ①大… II . ①罗… III . ①凉菜—菜谱 IV .

① TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 302580 号

出 版: 团结出版社

(北京市东城区东皇城根南街 84 号 邮编: 100006)

电 话: (010) 65228880 65244790 (出版社)

(010) 65238766 85113874 65133603 (发行部)

(010) 65133603 (邮购)

网 址: <http://www.tjpress.com>

E-mail: 65244790@163.com (出版社)

fx65133603@163.com (发行部邮购)

经 销: 全国新华书店

排 版: 腾飞文化

印 刷: 北京欣睿虹彩印刷有限公司

开 本: 700 × 1000 毫米 1/16

印 张: 11

印 数: 5000

字 数: 90 千字

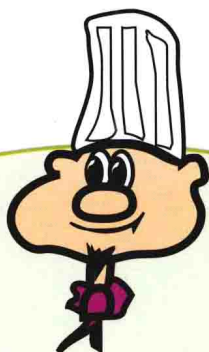
版 次: 2014 年 1 月 第 1 版

印 次: 2014 年 1 月 第 1 次印刷

书 号: 978-7-5126-2296-8/T.48

定 价: 29.90 元

(版权所有, 盗版必究)



饮食应该是生活中的情趣、平淡中的温馨。合理饮食使幼儿正常成长，青少年发育良好，正常人保持健康，老年人益寿延年，患者早日康复。

如何能为家人准备出美味加营养的三餐，吃出健康，吃出美丽？低油少盐、清凉爽口的凉拌菜，绝对是消暑、开胃的最佳选择，但如何用最短的时间、最快的方式拌出一道道美味佳肴？本书将教你快速成为厨房巧娘！

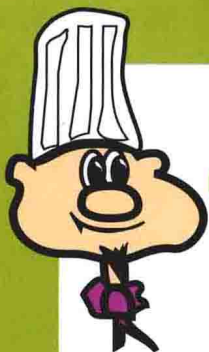
本书汇集了南北方以及各种风味的菜系，详细讲解了拌制凉菜的基础知识，简单好学易做，是符合大众口味的家居生活常备书籍。全书收录了 200 多道清爽怡人的凉拌菜，按食材分为爽口时蔬、浓香禽肉、鲜香水产等，各式家常美味层出不穷，配料、做法面面俱到，家常的食材，百变的做法，酸、辣、甜、脆别具一格的好滋味，让家人越吃越爱。

书中的每道菜都标明制作材料、制作时间，严把成本关，帮你全面省钱、省时间。另外，根据不同人群对膳食的不同需求，以直观的形式告诉你每道凉拌菜的营养功效与适合人群，指导你为家人健康配膳，让你和家人吃得更合理、更健康。

本书菜品图片清晰，诱人食欲，既有实用性，又有收藏性。分步解说，直观形象，能告诉读者调制凉拌菜时最关键的操作要点，即使是新手，只要翻开本书，也能做出一桌让全家人胃口大开的美味菜肴。



大众凉拌菜



爽口时蔬

目录

- | | |
|--------------|--------------|
| 生拌凉瓜 —— 2 | 夹沙鲜藕 —— 19 |
| 香拌紫甘蓝 —— 3 | 小白菜拌黄豆 —— 20 |
| 爽口三鲜 —— 3 | 凉拌香椿苗 —— 21 |
| 果仁菠菜 —— 4 | 老虎菜 —— 21 |
| 农家大拌菜 —— 5 | 蒜末蕨菜 —— 22 |
| 姜汁豇豆 —— 5 | 巧手拌菜 —— 23 |
| 爽口三丝 —— 6 | 柠檬藕片 —— 23 |
| 三丝金针菇 —— 7 | 酱拌茄子 —— 24 |
| 爽口西芹 —— 7 | 桃仁木耳 —— 25 |
| 大拌菜 —— 8 | 珊瑚白菜 —— 25 |
| 茼蒿拌豆腐 —— 9 | 大丰收 —— 26 |
| 凉拌蕨菜 —— 9 | 洋葱拌木耳 —— 27 |
| 酸辣瓜条 —— 10 | 小葱拌桃仁 —— 27 |
| 金针菇拌豆芽 —— 11 | 蕨菜拌杏仁 —— 28 |
| 麻酱凤尾 —— 11 | 土豆沙拉 —— 29 |
| 肉丝拉皮 —— 12 | 蒜茸黄瓜 —— 29 |
| 木耳拌双鲜 —— 13 | 芥味青菜 —— 30 |
| 面酱小脆瓜 —— 13 | 蔬菜沙拉 —— 31 |
| 爽口野木耳 —— 14 | 松仁豆苗 —— 31 |
| 翡翠青丝 —— 15 | 陈醋黑木耳 —— 32 |
| 葱油四宝蔬 —— 15 | 桂花糯米藕 —— 33 |
| 雪菜拌椒圈 —— 16 | 凉拌萝卜皮 —— 33 |
| 香干蒿菜 —— 17 | 凉拌脆松柳 —— 34 |
| 冰镇芥蓝 —— 17 | 风味小腌菜 —— 35 |
| 果汁冰凉白菜 —— 18 | 海带拌南瓜 —— 35 |
| 香辣土豆丝 —— 19 | 凤尾白菜 —— 36 |





蒜茸菜心 —— 57

酸辣黄瓜皮 —— 57

苦尽甘来 —— 58

拌苦菊 —— 59

樱桃小柿子 —— 59

梅菜笋丝 —— 40

冰脆苦瓜 —— 41

沙司桂花山药 —— 41

家常西兰花 —— 42

芥末白菜 —— 43

拌鹿角菜 —— 43

杏仁西芹 —— 44

海味三叶香 —— 45

菠菜拌花生 —— 45

蒜香红油娃娃菜 —— 46

芥末金针菇 —— 47

炆拌荷兰豆 —— 47

柠汁怀山药 —— 48

香辣海带丝 —— 49

冰镇银耳 —— 49

素拌绿豆芽 —— 50

奶香玉米粒 —— 51

美极香菇 —— 51

凉拌双耳 —— 52

美味豆、粉制品

巴味凉粉 —— 54

香芹羊角豆干 —— 55

酸辣蕨根粉 —— 55

豆干花生米 —— 56

金丝素火腿 —— 57

小葱拌豆腐 —— 57

萝卜苗拌豆腐丝 —— 58

芥蓝拌腊八豆 —— 59

豆腐丝拌香菜 —— 59

盐水毛豆 —— 60

老醋花生米 —— 61

香椿拌豆腐 —— 61

香葱豆腐丝 —— 62

红豆寄相思 —— 63

珍珠花仁 —— 63

烤花生米 —— 64

酱瓜豆瓣 —— 65

川式米豆腐 —— 65

相思情人泪 —— 66

卤水老豆腐 —— 67

五香芸豆 —— 67

葱香蚕豆 —— 68

玉手凉粉 —— 69

养身桃仁 —— 69

蒜泥豆腐 —— 70

凉拌油皮 —— 71

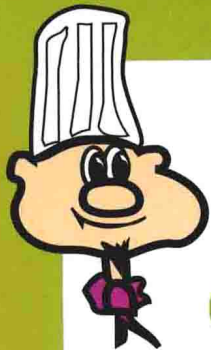
芥蓝豆嘴 —— 71

泡椒花生米 —— 72

目录

Contents





豆皮卷香葱 —— 73

葱香腐竹 —— 73

芹菜腐竹 —— 74

可口禽蛋

皮蛋拌苦菊 —— 78

双椒皮蛋 —— 79

松花豆腐 —— 79

巧克力酥蛋 —— 80

卤水鸡蛋 —— 81

姜汁松花蛋 —— 81

一品蛋酥 —— 82

卤水鹌鹑蛋 —— 83

凉拌粉丝 —— 75

话梅芸豆 —— 75

珍珠红豆爽 —— 76

莴笋拌蛋皮 —— 83

烧椒皮蛋 —— 84

三色蒸蛋 —— 85

皮蛋拌酿皮 —— 85

卤水鸡蛋拼豆腐 —— 86

卤蛋沙拉 —— 87

咸蛋拌豆腐 —— 87

咸鸭蛋 —— 88

目录

浓香禽肉

干豇豆拌鹅胗 —— 90

老干妈拌鹅肠 —— 91

皮蛋拌鸡丝 —— 91

水豆豉鸭舌 —— 92

山椒凤爪 —— 93

香葱手撕鸡 —— 93

扬州凤鹅 —— 94

西湖醋香鸡 —— 95

口水鸡 —— 95

白斩鸡 —— 96

山椒鸡胗 —— 97

盐水鸭肝 —— 97

太白鸡 —— 98

美味鹅肝 —— 99

招牌乳鸽 —— 99

脆皮樟茶鸭 —— 100

香辣鸡胗 —— 101

老腌鸡翅 —— 101

江湖飘香鸡 —— 102

盐焗鸡 —— 103

川西香麻鸡 —— 103

香辣鸭舌 —— 104



鲜 美畜肉

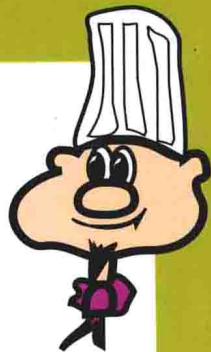
酸辣腰片 —— 106
腊味拼 —— 107
香葱拌肚丝 —— 107
四川腊肠 —— 108
麻辣肚丝 —— 109
耳目一新 —— 109
蒜泥白肉 —— 110
夫妻肺片 —— 111
腊肠蛋黄卷 —— 111
山椒爽瓜脆皮大肠 —— 112
飘香卤水肝 —— 113
红油毛肚 —— 113
肘花拍黄瓜 —— 114
大刀耳片 —— 115
腊肠拌刀豆 —— 115
蒜香百叶 —— 116
五香牛肉干 —— 117
云片脆耳 —— 117
白切羊肉 —— 118

老北京肉冻 —— 119
白切羊腰 —— 119
羊头捣蒜 —— 120
油淋百叶 —— 121
哈尔滨干肠 —— 121
酱香肘花 —— 122
香水腰花 —— 123
手掰肠 —— 123
酱香牛肉 —— 124
锦绣驴拼 —— 125
韭香里脊卷 —— 125
爆肚 —— 126
五香猪头肉 —— 127
雪儿牛肉 —— 127
爽口牛唇 —— 128
酱汁猪尾 —— 129
酱香牛筋 —— 129
风味口条 —— 130

鲜 香水产

刺身三文鱼 —— 132
五香熏鱼 —— 133
百花脆皮小龙鱼 —— 133

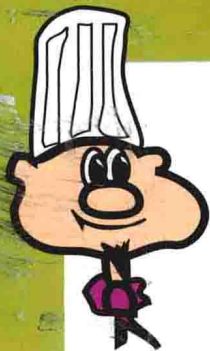
爽口蜇皮 —— 134
土豆松拌蜇头 —— 135
花仁拌鱼皮 —— 135



目 录

Contents





炸泥鳅 —— 136
白菜拌蜆丝 —— 137
巧拌三鲜 —— 137
多春鱼 —— 138
椿芽虾皮 —— 139
黄瓜拌海米 —— 139
青笋鱼皮 —— 140
章鱼刺身 —— 141
金鳘鱼刺身 —— 141
酸辣鱼皮 —— 142
银牙虾干 —— 143
五彩贝丁 —— 143
丁香鱼 —— 144
日式黄瓜海螺 —— 145
双黄鱿鱼 —— 145
一品醉鱼 —— 146

香炸金枪鱼 —— 147
蜆头老虎菜 —— 147
三文鱼海鲜沙拉 —— 148
香炸鱼肉串 —— 149
鲛鱼拌白菜心 —— 149
川香拌海肠 —— 150
香干马面鱼 —— 151
苗家麻辣鱼 —— 151
菠菜拌毛蛤 —— 152
麻酱拌海参 —— 153
黄瓜拌贝尖 —— 153
冰镇蜆头 —— 154
鲛鱼豆苗 —— 155
炸小黄鱼 —— 155
罗汉鲜鱿 —— 156

目 录

爽

口酱、泡菜

南韩泡菜 —— 158
四川泡菜 —— 159
港式泡菜 —— 159
台湾泡菜 —— 160
酱瓜条 —— 161
雪梨泡菜 —— 161
盐帮泡菜 —— 162
爽口泡菜 —— 163
尖椒泡藕 —— 163

农家腌菜 —— 164
正阳泡菜 —— 165
红酒酿雪梨 —— 165
跳水泡菜 —— 166
腌菜毛豆 —— 167
腊八蒜 —— 167
辣白菜 —— 168





大众凉拌菜



★★★★★



爽口时蔬



★★★★★





生拌凉瓜

辅助营养 ★★
营养价值 ★★
操作难度：★★★

TIME 10分钟

菜品特点
凉拌
夏季

主料：凉瓜（苦瓜）1根

配料：盐5克，味精5克，糖5克，白醋适量，姜、蒜、香油、芥末油各少许

操作步骤

1. 将苦瓜对剖开，挖去瓤、籽；姜、蒜均剁末。
2. 苦瓜切片后下沸水锅中，放盐，煮约2分钟，捞出后用凉水冲凉。
3. 沥干水分放碗里，加入盐、味精、姜蒜末、白醋、芥末油、香油拌匀即可。

操作要领

焯过水的苦瓜，马上放到凉水里泡几分钟，凉水热了可以换一次。这样处理过的苦瓜就又脆又青了。

营养贴士

此菜具有清热解暑、明目解毒的作用。

视觉享受：★★★★ 味觉享受：★★★★ 操作难度：★★★

香拌紫甘蓝

TIME 10分钟

菜品特点

健康白净
脆嫩可口

主料：紫甘蓝 200 克

配料：芝麻酱 40 克，蒜 5 瓣，盐 2 克，香油少许，醋适量，味精 5 克，胡萝卜丝 20 克

操作步骤

1. 蒜瓣剥好，洗净用蒜臼子捣碎；紫甘蓝洗净切成细丝，焯水过凉，沥干水分，放在容器中。
2. 芝麻酱加香油、醋稀释调匀。
3. 紫甘蓝中放入蒜泥、芝麻酱汁、盐、味精拌均匀，盛入盘中，放上胡萝卜丝点缀即可。

操作要领

用蒜臼把蒜瓣捣碎的时候，里面放点盐，好捣。

营养贴士

紫甘蓝含有丰富的维生素 C 和较多的维生素 E 以及 B 族维生素。

主料：豆苗 50 克，白萝卜 100 克，红心萝卜 100 克

配料：糖 15 克，白醋适量，味精、盐各少许

操作步骤

1. 白萝卜切长条，红心萝卜切丝，豆苗掐根洗净。
2. 豆苗焯水 15 秒钟捞出过凉水，沥干水分。
3. 将切好的萝卜和焯水后的豆苗放在碗中，倒入糖、白醋、味精、盐腌 15 分钟即可装盘食用。

操作要领

稍微加点盐是为了能够提取萝卜的鲜味。

营养贴士

萝卜中的芥子油和膳食纤维可促进胃肠蠕动，有助于体内废物的排出。

视觉享受：★★★★ 味觉享受：★★★★ 操作难度：★★★

爽口三鲜

TIME 10分钟

菜品特点

脆嫩可口





果仁菠菜



主料: 菠菜 250 克

配料: 盐 5 克, 花生 50 克, 油 30 克, 陈醋、白糖、香油、红辣椒各适量

难度等级: ★★
操作时间: ★★

操作步骤

1. 把菠菜洗净焯水过凉挤去水分, 红辣椒切圈。
2. 花生米炒熟, 加盐拌匀晾凉。
3. 把花生和菠菜放到一起, 加入红辣椒、陈醋、白糖、少许盐和香油拌匀即可。

操作要领

将菠菜用开水烫一下, 可除去 80% 的草酸, 利于营养吸收。

营养贴士

菠菜所含的酶对胃和胰腺的分泌功能起良好的作用, 适于高血压、糖尿病患者 (菠菜根尤其适合糖尿病患者) 食用。

视觉享受: ★★★ 味觉享受: ★★★★★ 操作难度: ★★★

农家大拌菜

TIME 10 min

菜品特点

爽口开胃



主料: 胡萝卜 50 克, 黄瓜 50 克, 绿豆芽 50 克, 豆皮 50 克, 心里美萝卜 50 克, 圆白菜 50 克, 粉皮 50 克, 瘦猪肉 50 克

配料: 植物油、蒜泥、香菜、醋各适量, 芝麻酱 5 克, 辣椒油、酱油各少许, 白糖 3 克, 盐 3 克, 味精 3 克

操作步骤

1. 瘦猪肉、豆皮、黄瓜、胡萝卜、圆白菜、心里美萝卜分别切成细丝; 粉皮切成宽条。
2. 锅内烧水, 把胡萝卜、圆白菜、绿豆芽分别过一下水, 焯时里面加少许盐。
3. 锅内倒植物油, 放猪肉丝炒一下, 出味后加入酱油、味精翻炒出锅。
4. 把这些菜整齐地码入盘中, 粉皮放在中间, 炒好的肉丝放在粉皮上。
5. 芝麻酱加温水调开, 加入蒜泥白糖、辣椒油拌匀, 浇在粉皮上, 最后放上香菜点缀即可。

操作要领

麻酱要用温开水调制才能出来香味。

营养贴士

此菜具有滋阴、清肺、健脾、通气、开胃、解腻的功效。

主料: 青豇豆 300 克

配料: 盐、鸡精、姜、生抽各适量, 香油、小米椒各少许

操作步骤

1. 豇豆洗净切段, 冷水下锅煮熟, 沥干水分加盐、鸡精腌渍片刻; 小米椒切圈。
2. 姜切成碎末, 加入少量饮用水, 制成姜汁。
3. 向姜汁内加入香油、生抽, 浇在豇豆上, 撒些小米椒即可。

操作要领

豇豆沥水时, 将盐味调好, 姜汁浓稠的话可加点饮用水。

营养贴士

豇豆有易于消化吸收的优质蛋白质, 适量的碳水化合物及多种维生素、微量元素等, 可补充机体的营养素, 治疗消化不良。

视觉享受: ★★★ 味觉享受: ★★★★★ 操作难度: ★★

姜汁豇豆

TIME 15 min

菜品特点

爽口开胃





爽口三丝

TIME 10 MIN

健康指数: ★★★★★

操作难度: ★★

- 主料:** 百叶 80 克, 绿豆芽 80 克, 莴笋 80 克
配料: 红椒 50 克, 盐 5 克, 糖 5 克, 白醋、味精、香油各适量

操作步骤

1. 百叶、莴笋切成长条; 绿豆芽掐头去根; 红椒切丝。
2. 将切好的百叶、莴笋、绿豆芽焯水, 沥干水分装入盘中。
3. 加入红椒丝, 放盐、糖、白醋、味精、香油搅拌均匀即可。

操作要领

绿豆芽在焯水过程中要注意火候, 不可时间太长, 否则就失去了脆的口感。

营养贴士

莴笋可以提高人体血糖代谢功能, 防治贫血, 还有增进食欲、刺激消化液分泌、促进胃肠蠕动等功效。

视觉享受: ★★★★★ 味觉享受: ★★★★★ 操作难度: ★★★★★

三丝金针菇

TIME 10分钟

菜品特点

爽口可口
颜色鲜亮

主料: 金针菇 200 克

配料: 青椒、红椒各半个, 盐 5 克, 生抽 10 克, 醋 5 克, 糖 5 克, 香油少许

操作步骤

1. 青椒、红椒切丝; 金针菇洗净切去老根备用。
2. 开火烧水, 等水开后放入金针菇焯烫至熟; 青椒丝、红椒丝放入热水中稍微焯水。
3. 将金针菇、青椒丝、红椒丝捞出过凉水放入碗中, 加入盐、生抽、醋、糖、香油搅, 拌均匀即可。

操作要领

在焯水的时候可以往水里滴几滴油, 这样焯出来的菜更鲜亮。

营养贴士

金针菇具有抵抗疲劳、抗菌消炎、清除重金属盐类物质、抗肿瘤的功效。

主料: 西芹 200 克

配料: 红椒 1 个, 盐 3 克, 糖 3 克, 白醋 5 克, 鸡精 3 克, 香油 3 克, 辣椒油 3 克

操作步骤

1. 将西芹、红椒洗净切成菱形, 焯水, 沥干水分后装盘。
2. 加入盐、糖、白醋、鸡精搅拌均匀。
3. 将拌好的菜呈塔状装盘, 浇上香油、辣椒油即可。

操作要领

西芹焯水后要迅速放入冷水中, 否则颜色就会变暗。

营养贴士

芹菜具有平肝清热、祛风利湿、除烦消肿、凉血止血、解毒宣肺、健胃利血、清肠利便、润肺止咳、降低血压、健脑镇静的功效。

视觉享受: ★★★★★ 味觉享受: ★★★★★ 操作难度: ★★★★★

爽口西芹

TIME 10分钟

菜品特点

入口清凉
颜色鲜亮



大拌菜

TIME 15分钟

菜品特点

清爽开胃
营养丰富

- 主料：**茼蒿 50 克，柠檬 50 克，樱桃萝卜 50 克，苋菜 50 克，紫甘蓝 50 克
配料：酱油、豆瓣酱、蚝油、花椒油、橄榄油、醋各适量，盐 5 克，白糖 3 克

操作步骤

1. 所有原料洗净，用淡盐水浸泡 10 分钟。
2. 豆瓣酱加白糖、醋、酱油、蚝油、花椒油、橄榄油、味精搅拌均匀制成调味汁，备用。
3. 把浸泡好的蔬菜捞出沥干水，撕成小块；柠檬切成片、樱桃萝卜切片，全部放在 1 个容器中倒入调味汁搅拌均匀即可。

操作要领

蔬菜用撕的能更好地保持其本身的味道和营养。

营养贴士

此菜具有清热解毒、健脾开胃地功效。

营养成分
热量 100 千卡
蛋白质 2 克
脂肪 10 克
碳水化合物 10 克
维生素 C 10 毫克
维生素 B1 0.1 毫克
维生素 B2 0.1 毫克
维生素 E 0.1 毫克
维生素 K 0.1 毫克
维生素 PP 0.1 毫克
维生素 A 0.1 毫克
维生素 D 0.1 毫克
维生素 F 0.1 毫克
维生素 G 0.1 毫克
维生素 H 0.1 毫克
维生素 I 0.1 毫克
维生素 J 0.1 毫克
维生素 L 0.1 毫克
维生素 M 0.1 毫克
维生素 N 0.1 毫克
维生素 O 0.1 毫克
维生素 P 0.1 毫克
维生素 Q 0.1 毫克
维生素 R 0.1 毫克
维生素 S 0.1 毫克
维生素 T 0.1 毫克
维生素 U 0.1 毫克
维生素 V 0.1 毫克
维生素 W 0.1 毫克
维生素 X 0.1 毫克
维生素 Y 0.1 毫克
维生素 Z 0.1 毫克