

凉拌·卤酱·腌泡菜

480 道凉拌、卤酱、腌泡出的佳肴

餐桌必备的开胃、下酒小菜

家常凉菜全包罗 南北风味任您选

组织编写 **美好生活** 工作室
www.mrslife.com

本书分3个部分：清爽凉拌菜、醇香卤酱菜和入味腌泡菜，以食材为主线，内容涵盖几乎所有的凉菜种类，为您的餐桌奉献一道或清爽或醇香的开胃小菜。步骤文字叙述完整清晰，快来跟我一起试试吧！



青岛出版社 | 国家一级出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE | 中国出版集团青岛出版社



凉拌 · 卤酱 · 腌泡菜

LIANGBAN LUJIANG YANPAOCAI



工作室 组织编写



青岛出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社

全国百佳图书出版单位



图书在版编目 (CIP) 数据

凉拌·卤酱·腌泡菜 / 美食生活工作室 编著. —青岛: 青岛出版社, 2011.9

ISBN 978-7-5436-7464-6

I. 凉… II. 美… III. ①凉菜-菜谱 ②腌菜-菜谱 ③泡菜-菜谱 IV. TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第171168号

凉拌·卤酱·腌泡菜

组织编写  工作室 (www.meishilife.com)

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-68068026 0532-85814750 (传真)

策划组稿 张化新 周鸿媛

责任编辑 杨子涵

设计制作 赵艳新 周 伟

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 青岛双星华信印刷有限公司

出版日期 2011年9月第1版 2011年9月第1次印刷

开 本 16开 (720毫米 × 1020毫米)

印 张 14

书 号 ISBN 978-7-5436-7464-6

定 价 25.00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: 0532-68068629)

本书建议陈列类别: 生活类 美食类

★ 本书精彩内容介绍 ★

1 凉拌菜——生切凉拌最简单，咸辣酸甜滋味全



各种小菜中，以凉拌菜最为常见。凉拌菜大多数不需加热或仅需快速焯水后即可进行拌制，所需调料也大多种类很少且很常见，费时不多、操作极其简单，即使是厨房新手也可以照葫芦画瓢做出好吃的菜肴。本部分介绍了11种绝妙味汁和317道炆、拌类凉菜的详细做法，并对烹制过程中的关键步骤进行了详细讲解。

2 卤酱菜——醇厚香浓最可口，卤酱锅内荟珍馐

卤酱菜取材方便，原料广泛，只要将卤酱汁调好，再放入原料烧煮至熟即可食用，喜欢吃什就煮什么，轻松满足不同的口味需求。由于调料中大多加入了一定量的香辛料，所以卤酱好的菜品都有醇厚宜人的香味，润而不腻。本部分详细介绍了87道卤、酱、冻类凉菜的做法，并且有7种卤水的详细制法，还有冻类菜品的介绍，喜欢吃这类美食的您，一定要亲自试试哦！



3 腌泡菜——味道进到最深层，下饭下酒全靠它



腌泡菜所用原料多为可生食的素菜，加上简单的几味调料，浸泡几个小时至几天，使调料的味道充分进入到原料中，就可以吃了。长时间的浸渍，使得原料的每一个细胞都浸润了调料混合后的味道，清爽开胃，可口下饭。只需泡那么一坛子菜，就可以吃很长一段时间。配一碗香粥、一个鸡蛋，就是一顿上佳的早餐或晚餐。本部分介绍了76道腌泡菜肴，让您随时有一道能拿出手的小菜，充分调动食者的味蕾。

目录 MULU

1 清爽凉拌菜

清爽可口 尽在凉拌菜

凉拌菜的分类	14
调制凉拌菜6要点	14
精彩链接：调制凉菜小窍门	14
哪些蔬菜适合制作凉拌菜？	15
凉拌菜的常用刀法有哪些？	15
调好味是调制凉菜的关键	15
凉拌菜调味小技巧	16
精彩链接：制作凉拌菜常用的调料	16
凉拌好菜的秘诀——味汁的调制	16
一步一步教您做	18
精彩链接：生吃蔬菜的保健功效	19



蔬菜类

椒油炆茭白	20
凉拌茭白丝	21
葱油茭白	21
胡萝卜拌茭白	21
红油冬笋	22
麻辣笋	23
番茄块拌芦荟	23
盐水花生芦荟	23
蜜糖仙人掌	24
生拌仙人掌	25
番茄仙人掌	25
糖醋芦笋片	25
香辣莴笋	26
油吃麻辣莴笋	27
糖醋笋条	27
生拌莴笋	27
椒油炆黄瓜	28

珊瑚黄瓜.....	29	蒜泥海蜇白萝卜丝.....	37
精彩链接：蓑衣花刀切法.....	29	菊花萝卜.....	37
清口黄瓜.....	30	老干妈拌萝卜.....	38
青瓜杏仁.....	30	糖醋萝卜丝.....	38
皮蛋黄瓜.....	30	果酱红萝卜.....	38
多彩黄瓜.....	30	炆拌胡萝卜丝.....	39
黄瓜拌油条.....	31	什锦凉菜.....	39
尖椒虾皮.....	31	番茄拌三丝.....	40
糖醋彩椒.....	31	黄瓜山楂圣女果.....	41
沂蒙小拌.....	31	凉拌番茄.....	41
五味苦瓜.....	32	番茄芝士.....	41
蜂蜜百合凉瓜.....	33	珊瑚藕片.....	42
果酱捞苦瓜.....	33	椒油藕片.....	43
凉拌苦瓜丝.....	33	白糖拌山楂藕丝.....	43
蛋黄酿苦瓜.....	34	酸梅藕片.....	43
豆豉苦瓜.....	34	冰爽脆芥蓝.....	44
蚝油茭瓜.....	34	美味洋葱.....	45
三丝拌茭瓜.....	35	凉拌洋葱.....	45
蒜蓉茭瓜.....	35	洋葱拌花生.....	45
辣椒丝瓜.....	35	椒油芹菜.....	46
麻辣三丝.....	36	冰镇脆西芹.....	47
山椒拌白萝卜.....	37	桃仁嫩芹.....	47



凉拌芹菜叶.....	47
炆拌双花.....	48
海米炆菜花.....	49
红片花菜.....	49
甜椒菜花.....	49
酱拌茄子.....	50
蒜香茄子酱.....	51
蒜蓉拌茄子.....	52
冰镇玉米笋.....	52
西芹米笋.....	52
珊瑚白菜.....	53
拌酸白菜丝.....	54
果汁白菜心.....	54
麻酱拌白菜心.....	54

龙禧金银丝	55
芥末白菜墩	55
京糕白菜丝	55
咖喱卷心菜	56
花生拌卷心菜	57
炆拌卷心菜	57
五色爽口菜	57
生拌紫甘蓝	58
紫甘蓝拌掐菜	58
红油甘蓝	58
炆拌小油菜	59
芝麻油菜	59
辣拌油菜	59
花生菠菜	60
虾皮拌菠菜	61
粉丝麻油拌菠菜	61
紫菜菠菜卷	61
蛋皮菠菜包	62
菠菜拌藕片	63
腐竹拌菠菜	63
炆菠菜	63
芥末黄花菜	64
黄花菜拌黄瓜	65
胡萝卜拌金针	65
藕拌黄花菜	65
黄花菜拌山木耳	66
芝麻酱拌生菜	66
炆拌土豆丝	66
花生酱油麦菜	67
姜汁茼蒿梗	67
生拌油菜	67
生拌茼蒿叶	67
果仁拌山菜	68
椿芽拉皮	69
乳香蒲公英	69
剁椒空心菜	69
蒜泥马齿苋	70
凉拌马齿苋	71
清口薄荷	71
拌荠菜松	71
老醋拌苦菊	72

魔芋拌芹菜	73
木耳花拌蜆皮	73
酸辣拳头菜	73
凉拌苏子叶	74
果仁云峰菜	74
凉拌龙须菜	75
姜丝拌天葵	75
桃仁韭菜	76
双韭拌桃仁	77
五彩百合	77
百合拌山药	77
清爽大拌菜	78
蔬菜菜篮	79
农家风味蘸酱菜	79

→ 菌豆类 ←

凉拌豆芽金针菇	80
橙汁金针菇	81
双鲜拌金菇	81
芥末金针菇	81
凉拌黑木耳	82
芥末木耳	82
老醋木耳	82
凉拌双耳	83
黑木耳拌豆芽	84
木耳西瓜皮	84
银耳拌冬瓜	84
甜蜜蜜	85
银耳山楂	85
马蹄香菇	85
四季豆拌草菇	86
合和鸿禧四宝蔬	86
茶树菇拌苦瓜	87
凉拌平菇	87
腐乳杏鲍菇	87
香椿炆黄豆	88
辣油小菜	89
黄豆拌小白菜	90
黄豆辣腐干	90
拌豆腐青椒片	91
凉拌豆腐	92

麻酱拌豆腐	92
香椿拌皮蛋豆腐	92
小葱拌豆腐	93
辣子拌豆腐	93
肉松拌豆腐	94
家常拌菜	94
葱拌豆腐干	95
碧绿腐皮卷	95
爽口腐皮	96
红油腐竹	96
木耳黄瓜拌腐竹	96
芝麻盐拌腐竹	97
炆鲜菇腐竹	97
黄瓜炆黄豆芽	98
炆拌绿豆芽	98
海米拌银芽	98
拌粉丝	99
黄瓜拌粉皮	99
凉拌粉丝	99
拌凉粉	99
蒜泥蚕豆	100
香椿芽拌蚕豆	101
麻汁荷兰豆	101
双蛋炆蚕豆	101
麻酱拌豇豆	102
凉拌四季豆	103
鱼香山豆角	103
凉拌豇豆	104
椒油芸豆	104
麻酱拌扁豆	104
葱油扁豆	105
生炆玉兰豆	106
花生银鱼	107
西芹花生仁	107
双仁拌三丁	107
老醋花生	108
蜜汁三宝	108
美味花生仁	108

→ 畜肉类 ←

蒜泥白肉	109
------	-----

山椒拌白肉	110
蒙古拌五丁	110
芥末菠菜肉	110
干妈脆肚	111
香菜拌肚丝	111
蒜薹炆肚片	111
炆拌腰片	112
苦瓜拌腰片	112
椒油口蘑蹄筋	112
猪肝拌莴笋	113
葱香猪肝	113
辣椒萝卜肺丝	113
火腿拌黄瓜	114
凉拌三丁	114
腊肉冬笋	114
苦瓜拌牛肉	115
炆拌牛肉丝	115
手撕牛板筋	115
腐竹拌牛蹄筋	116
干拌牛筋	116
椒油牛百叶	116
苹果脆皮肠	117
肉丝凉粉拌百叶	117
风味牛百叶	118
彩椒羊肉	118
芥末羊肉	118
拌羊杂	119
洋葱拌兔肉	119
豉香花仁兔丁	119

→ 禽蛋类 ←

芥末鸡	120
红油腐竹鸡片	121
青豆鸡卷	121
怪味鸡	121
生菜拌鸡丝	122
红油萝卜鸡丁	122
棒棒鸡丝	123
椒麻嫩鸡	124
鸡丝拌拉皮	124
鸡丝凉粉	125

花生酱鸡丝.....	125
麻油鸡丝.....	125
炆双脆.....	126
麻辣鸡胗.....	127
尖椒鸡胗.....	127
冷拌鸡肝.....	127
凉拌橘子鸭.....	128
海蜇皮拌鸭条.....	129
川味鸭块.....	129
爽口鸭条.....	130
家常拌鸭脖.....	131
洋葱鸭皮.....	131
凉拌鸭舌.....	131
麻辣鸭肠.....	132
麻辣鸭血.....	132
山椒鸭胗.....	132
皮蛋豆腐.....	133
皮蛋双鲜.....	133
松花茄泥.....	133
菠菜拌蛋皮.....	134
烧椒皮蛋.....	134
咸鸭蛋拌南豆腐.....	134

→ 水产类 ←

莴笋拌鲈鱼片.....	135
香葱拌银鱼.....	135
三丝鱼皮.....	135
腊鱼拌腊肠.....	136
辣拌小干鱼.....	136
双野拌海虾.....	136
鲜虾拌甜豌豆.....	137
酱肉虾卷.....	137
芦笋拌琵琶虾.....	137
海米拌银芽.....	138
青红椒拌虾皮.....	138
虾皮拌茄泥.....	138
风生水起.....	139
萝卜干拌扇贝.....	139
扇贝莴笋干.....	140
黄瓜拌蛤肉.....	140
荷兰豆拌蛤蜊.....	140
干鲮肉拌西芹.....	141

木耳黄瓜拌海螺.....	141
葱拌海螺.....	141
炆拌螺片.....	142
温拌菜胆鲍鱼.....	142
温拌海蛎子肉.....	143
百子千孙.....	143
温拌海肠.....	143
茄子拌海肠.....	144
精彩链接：肉末辣酱.....	144
蜀乡活海参.....	145
麻辣八爪鱼.....	145
香葱墨鱼球.....	145
烧肉酱拌墨鱼仔.....	146
精彩链接：烧肉酱汁.....	146
菜心拌蜇皮.....	147
肉丝拌蜇皮.....	147
炆拌海带娃娃菜.....	148
芝麻双丝海带.....	148
川味海带.....	148
凉拌海带结.....	149
麻香海带.....	149
拌海带芽.....	149
豆芽香菇拌鱿鱼.....	150
精彩链接：碎米辣麻酱汁.....	150

→ 水果类 ←

赛香瓜.....	151
冰凉西瓜丁.....	152
糖渍菠萝.....	152
什锦果盘.....	153
雪中梅花.....	153
香蕉桃片.....	153
水果凉盘.....	154
菠萝黄瓜.....	154

→ 沙拉 ←

果蔬沙拉.....	155
青椒鸡蛋沙拉.....	155
火腿水果沙拉.....	155
苹果西芹虾仁沙拉.....	156
什锦番茄沙拉.....	156
蔬菜沙拉.....	156

2 醇香卤酱菜

醇厚浓香 尽在卤酱菜

卤酱菜的特点	158
关于卤酱汤	159
卤酱菜制作要领	159
煮出一锅美味卤水	160
精卤水的做法	164
糟卤的做法	164
虾油盐水的做法	164
一般卤水的做法	164
新潮川味卤水的做法	164
酱肉料的做法	164
一步一步教您做	162
精彩链接：猪皮冻的做法	164



→ 蔬菜、菌豆类 ←

卤菜花海带	165
酱韭菜	165
茄汁卤黄豆	165
卤水豆腐	166
卤豆腐皮	166
香卤素鸡串	166
五香豆腐干	167
糟卤绿豆芽	167
卤水花生米	167
糟香冬笋	168
卤水藕	168

→ 畜肉类 ←

香菇叉烧肉	169
卤水花腩	169
卤味猪腱	169
三杯卤猪尾	170

栗香猪尾	170
卤水猪尾	170
卤水猪皮卷	171
水晶皮冻	171
酱排骨	171
酱卤花肠	172
卤猪大肠	172
卤味猪舌	172
川卤猪蹄	173
东北卤猪手	173
虎皮风味肘	173
酱猪蹄	174
香卤猪耳	174
卤味千层耳	174
风味盐水猪肝	175
风味卤猪肝	175
卤猪心	175
卤水猪肚	176
卤水金钱肚	176
糟卤肚尖	176
蛋黄蹄膀冻	177
风味手撕牛肉	177
酱牛肉	178
卤牛腱	178
卤水牛展	178
卤水牛筋	179
酱蘑菇筋	179
秘制脆皮羊肉	179
酱鹿肉	180

禽蛋类

盐蛋黄鸡腿	180
橙香卤水鸡翅	180
卤鸡腿	181
香卤鸡心花	181
酱鸡架	181
麻香鸡	182
茶香鸡	182

卤鸡肝	182
五香酱鸡冻	183
水晶鸡	183
卤水鸡蛋	183
翡翠凤爪	184
蜜香凤爪	184
卤鸭	184
桂花鸭	185
杭州酱鸭	185
麻辣鸭脖	186
风干鸭脖	186
卤鸭翼	186
卤水鸭胗	187
麻辣鸭肠	187
卤鸭肠	187
川蜀鸭舌	188
酱鸭舌	188
卤水鹅头	188
卤水鹅掌	189
五香鹅肠	189
水晶鹅肝	189
风味手撕鸽	190
咖喱酱乳鸽	190

水产类

猪皮鲍鱼冻	190
糟香小黄花鱼	191
五香酱熏鱼	191
香糟黄鱼	191
酱带鱼	192
糟香带鱼	192
日式卤墨鱼	192
卤水墨鱼	193
卤水鱿鱼	193
精彩链接：海鲜卤水做法	193
酱香螺	194
糟香八带	194
卤水青虾	194

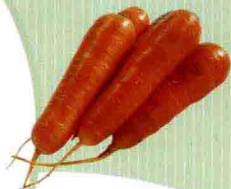
3 入味腌泡菜

浸渍入味 尽在腌泡菜

如何做腌菜.....	196
如何做泡菜.....	197

蔬菜类

汽水胡萝卜.....	198
腌水晶萝卜.....	198
麻腌脆条.....	198
泡菊花萝卜.....	199
泡锈红萝卜.....	199
XO酱泡萝卜皮.....	199
五香萝卜干.....	200



珊瑚萝卜.....	200
糖醋梳子红丁.....	200
爽口泡菜.....	201
朝鲜辣白菜.....	201
腌芥末白菜.....	201
韩国泡菜.....	202
蜈蚣白菜.....	203
酸白菜.....	203
泡菜墩.....	203
泡卷心菜.....	204
四川泡菜(1).....	204
四川泡菜(2).....	204
橙汁泡藕.....	205
珊瑚藕片.....	205
甜酸辣泡藕.....	205
泡杭椒.....	206
大蒜咸茄子.....	206



酸甜大蒜	206
话梅嫩姜	207
腌生姜丝	207
桂花鲜姜	207
酒沬辣椒	208
咸辣椒末	208
油焖尖椒	208
酸泡黄瓜辣椒	209
三杯酱黄瓜	209
腌黄瓜皮	209
爆腌珊瑚黄瓜卷	210
蓑衣黄瓜	210
椒香小黄瓜	211
酸辣黄瓜皮	211
冰糖冬瓜爽	211
百香果冬瓜	212
酱豆冬瓜	212
橙汁泡冬瓜	212
泡梅花西瓜皮	213
泡苦瓜	213
酱油泡洋葱	213
泡玉米笋	214
泡泰式花椰菜	214
糖汁腌茼蒿	214
醋渍番茄	215
泡圣女果	215
虾露什锦菜	215
糖醋蒜薹	216

→ 菌豆类 ←

醉酒豆芽	216
泡黄豆芽	217
泡辣芸豆	217
泡豆角	217
美极泡花生	218
泡红腰豆	218
糟汁泡毛豆	218
泡椒杏鲍菇	219
醋浸尖椒鸡腿菇	219

→ 肉禽蛋类 ←

泡猪耳猪尾	220
白云凤爪	220
泡椒耳片	221
泡椒凤爪	221
醉腌鸡胗	221
泡椒盐水鸭	222
白酒醉鸭肝	222
五香咸蛋	222
腌咸鸭蛋	223

→ 水产、其他类 ←

泡菜鱼丝	223
醉香螺	223
凤梨泡菜	224
蜜汁泡葡萄	224
蜜汁泡小枣	224



凉拌 · 卤酱 · 腌泡菜

LIANGBAN LUJIANG YANPAOCAI

 工作室 组织编写

 青岛出版社 | 国家一级出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE | 全国百佳图书出版单位



图书在版编目(CIP)数据

凉拌·卤酱·腌泡菜 / 美食生活工作室 编著. —青岛: 青岛出版社, 2011.9

ISBN 978-7-5436-7464-6

I. 凉… II. 美… III. ①凉菜-菜谱 ②腌菜-菜谱 ③泡菜-菜谱 IV. TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第171168号

凉拌·卤酱·腌泡菜

组织编写  工作室 (www.meishilife.com)

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-68068026 0532-85814750 (传真)

策划组稿 张化新 周鸿媛

责任编辑 杨子涵

设计制作 赵艳新 周 伟

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 青岛双星华信印刷有限公司

出版日期 2011年9月第1版 2011年9月第1次印刷

开 本 16开 (720毫米×1020毫米)

印 张 14

书 号 ISBN 978-7-5436-7464-6

定 价 25.00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: 0532-68068629)

本书建议陈列类别: 生活类 美食类

★ 本书精彩内容介绍 ★

1 凉拌菜——生切凉拌最简单，咸辣酸甜滋味全



各种小菜中，以凉拌菜最为常见。凉拌菜大多数不需加热或仅需快速焯水后即可进行拌制，所需调料也大多种类很少且很常见，费时不多、操作极其简单，即使是厨房新手也可以照葫芦画瓢做出好吃的菜肴。本部分介绍了11种绝妙味汁和317道炆、拌类凉菜的详细做法，并对烹制过程中的关键步骤进行了详细讲解。

2 卤酱菜——醇厚香浓最可口，卤酱锅内荟珍馐

卤酱菜取材方便，原料广泛，只要将卤酱汁调好，再放入原料烧煮至熟即可食用，喜欢吃什么就煮什么，轻松满足不同的口味需求。由于调料中大多加入了一定量的香辛料，所以卤酱好的菜品都有醇厚宜人的香味，润而不腻。本部分详细介绍了87道卤、酱、冻类凉菜的做法，并且有7种卤水的详细制法，还有冻类菜品的介绍，喜欢吃这些类美食的您，一定要亲自试试哦！



3 腌泡菜——味道进到最深层，下饭下酒全靠它



腌泡菜所用原料多为可生食的素菜，加上简单的几味调料，浸泡几个小时至几天，使调料的味道充分进入到原料中，就可以吃了。长时间的浸渍，使得原料的每一个细胞都浸润了调料混合后的味道，清爽开胃，可口下饭。只需泡那么一坛子菜，就可以吃很长一段时间。配一碗香粥、一个鸡蛋，就是一顿上佳的早餐或晚餐。本部分介绍了76道腌泡菜肴，让您随时有一道能拿出手的小菜，充分调动食者的味蕾。

目录 MU LU

1 清爽凉拌菜

清爽可口 尽在凉拌菜

凉拌菜的分类.....	14
调制凉拌菜6要点.....	14
精彩链接：调制凉拌菜小窍门.....	14
哪些蔬菜适合制作凉拌菜？.....	15
凉拌菜的常用刀法有哪些？.....	15
调好味是调制凉拌菜的关键.....	15
凉拌菜调味小技巧.....	16
精彩链接：制作凉拌菜常用的调料.....	16
凉拌好菜的秘诀——味汁的调制.....	16
一步一步教您做.....	18
精彩链接：生吃蔬菜的保健功效.....	19



→ 蔬菜类 ←

椒油炆茭白.....	20
凉拌茭白丝.....	21
葱油茭白.....	21
胡萝卜拌茭白.....	21
红油冬笋.....	22
麻辣笋.....	23
番茄块拌芦荟.....	23
盐水花生芦荟.....	23
蜜糖仙人掌.....	24
生拌仙人掌.....	25
番茄仙人掌.....	25
糖醋芦笋片.....	25
香辣茼蒿.....	26
油吃麻辣茼蒿.....	27
糖醋笋条.....	27
生拌茼蒿.....	27
椒油炆黄瓜.....	28