

最受欢迎的

美味凉拌菜

158
例

选择美味 收获健康



第一辑
03


美食坊

中国烹饪协会 推荐
美食营养专业委员会

《美食坊》编委会 编
上海科学普及出版社



KITCHEN



COOK



KITCHEN



COOK



COOK

KITCHEN



COOK

KITCHEN



COOK KITCHEN

美食坊



第一辑
03

最受欢迎的美味凉拌菜 158例



KITCHEN



COOK



KITCHEN



COOK



COOK

KITCHEN



COOK

KITCHEN

Contents

目录

Chapter 01

美味素拌

- 凉拌三彩丝 4
- 腐竹拌菠菜 5
- 多味蔬菜丝 5
- 腐竹黄瓜 6
- 西芹百合 6



最受欢迎的 美味凉拌菜158例



- 清爽西兰花 7
- 蒜香土豆丝 7
- 脆爽双丝 8
- 香芹腐竹 8
- 三丝莴笋 9
- 油菜叶拌豆丝 9
- 菠菜拌豆腐皮 10
- 菠菜粉丝 10
- 金针菇拌胡萝卜丝 11
- 碧绿笋尖 11
- 花生酱拌豆腐 12
- 鸡蛋沙拉 12
- 豆腐干拌贡菜 13
- 凉拌西瓜皮 14
- 瓜条拌藕片 14
- 凉拌圆白菜 15
- 蒜蓉茄子 15
- 番茄生菜沙拉 17
- 拌胡萝卜粉丝 17
- 青红椒皮蛋 17
- 松花蛋拌豆腐 17
- 葡萄藕片 18
- 姜末藕丁 18
- 皮蛋豆腐芦荟 19
- 枸杞拌豆腐 19
- 西芹花生 20
- 老醋花生 20
- 雪里红毛豆 21
- 茴香蚕豆 21
- 姜汁四季豆丝 22
- 蒜香蚕豆 22
- 杏仁拌豌豆 23
- 麻酱四季豆 23
- 五香兰花干 24
- 蒜蓉木耳 24
- 香干拌核桃丁 25
- 凉拌魔芋丝 25
- 椒炆芥蓝 26
- 姜汁空心菜 26
- 烧辣椒拌皮蛋 27
- 老虎菜 27
- 虾皮拌青椒 28
- 酸辣瓜片 28
- 酸辣蕨根粉 29
- 豆芽凉拌青椒 29
- 麻辣四季豆 30
- 川北凉粉 30
- 葱油凉粉 31
- 辣味冬笋 31
- 三丝芹菜 32
- 豆豉苦瓜 32
- 海味什锦菜 33
- 芝麻双丝海带 33
- 苦瓜芦笋沙拉 34

- 糖醋白菜丝 34
- 香辣苦瓜 35
- 苦瓜拌熏干 35
- 什锦番茄 36
- 甜酸莲藕片 37
- 番茄凉粉 37
- 酒香水果拼盘 38
- 酸梅冬瓜球 38
- 蜜汁南瓜百合 39
- 柠檬瓜条 39
- 清爽梨丝 40
- 红酒雪梨 40
- 桂花蜂蜜山药 41
- 什锦玉米 41



浓香冷荤

- 五香肘子 42
- 蒜蓉白肉 43
- 卤猪头肉 43
- 香卤猪肘 44
- 香卤猪尾 44
- 凉拌猪耳朵 45
- 香味双卤 45
- 姜丝腰片 46
- 爽口毛肚 46
- 红油肝花 47
- 夫妻肺片 48
- 香辣牛肉 48
- 拌牛肉丝 49
- 酱羊肉 49
- 棒棒鸡丝 50
- 盐水鸡肝 50
- 木耳莴笋拌鸡丝 51
- 凉拌皮蛋鸡肝 51
- 拌青苹果鸡肉丝 52
- 香卤子鸡 52

- 鸡丝凉粉 53
- 山椒凤爪 54
- 红卤鸡爪 54
- 香芥拌鸭掌 55
- 姜汁鸭掌 55
- 卤鸭翅 56
- 海蜇皮拌鸭条 56
- 香椿鲜虾 57
- 豌豆拌虾仁 57
- 甜椒拌虾仁 58
- 凉拌海蜇头 58
- 银丝三文鱼 59
- 姜汁海螺 59
- 凉拌鱼皮 60
- 三文鱼沙拉 60
- 凉拌牛百叶 61
- 白果海蜇 61



爽口泡菜

- 萝卜泡菜 62
- 泡脆豇豆 63
- 苹果柠檬泡菜 63

- 青红椒泡菜 64
- 泡脆笋 64
- 腌辣茄子 65
- 香菇泡菜 65
- 韩国泡菜 66
- 辣泡三丝 66
- 辣白菜 67
- 香脆甜洋姜 68
- 南瓜泡菜 68
- 爽口腊八蒜 69
- 爽口菜帮 69



附录

- 大厨教您做15种凉菜调味料 70

美味素拌

meiwei suban



蔬果、菇蕈、豆类，科学搭配，呈上一盘美味素拌菜，清新、爽口，是您每日餐桌上不可或缺的开胃菜。

凉拌三彩丝

- **材料** 黄瓜 200 克、干粉丝 50 克、鸡蛋 2 个。
- **调料** 盐、花椒油、植物油、味精。

做法

1. 黄瓜洗净，切成丝；粉丝煮熟沥干水分；鸡蛋磕入碗中，搅匀备用。
2. 锅烧至五成热，放入少量植物油，转动铁锅，使油均匀铺满锅底，倒入少量蛋液，转动铁锅，把蛋液摊成蛋饼，出锅后凉凉切成丝。
3. 黄瓜丝、粉丝、鸡蛋丝放在一起，再加入盐、花椒油、味精拌匀即可。



贴心小提示

Message

此菜色彩丰富，黄绿相间，口味鲜香清淡，老少皆宜，且营养全面，富含纤维素、蛋白质、糖类。



Cooking

腐竹拌菠菜

■材料 菠菜 300 克、腐竹 100 克。

■调料 姜末、花椒油、盐、味精。

做法

1. 将菠菜择洗干净，放入沸水中焯一下，捞出，再放入凉开水中浸凉，捞出沥干，切成3厘米长的段，放入盘中备用。
2. 将腐竹用沸水泡发，洗净，切成3厘米长的段，放在菠菜上。
3. 将花椒油、盐、味精、姜末撒在腐竹和菠菜上，搅拌均匀即可。



多味蔬菜丝

■材料 圆白菜 500 克，芹菜、海带、胡萝卜各 50 克，青椒 25 克。

■调料 味精、盐、料酒、香油。

做法

1. 将芹菜、胡萝卜、海带、圆白菜、青椒分别洗净，切丝。
2. 锅置火上，放入清水煮沸，加入芹菜丝、胡萝卜丝、海带丝、圆白菜丝、青椒丝焯烫。
3. 捞起沥干水分，放入盘中，倒入盐、味精、料酒、香油，调匀即可。

腐竹黄瓜

- **材料** 黄瓜 150 克、腐竹 100 克、胡萝卜 20 克。
- **调料** 盐、味精、香油。

做法

1. 黄瓜、胡萝卜分别洗净，切成小条。
2. 腐竹用水泡涨后洗净，切为长段，同胡萝卜条一起入沸水锅中焯一下，再用清水过凉，捞起沥干备用。
3. 将黄瓜条、胡萝卜条、腐竹段与盐、味精、香油拌匀装盘即可。



西芹百合

- **材料** 西芹 350 克、干百合 20 克。
- **调料** 花椒油、葱末、姜末、盐、味精。

做法

1. 西芹去老茎、叶，洗净，先剖细，再斜刀切段；干百合泡发后冲洗干净备用。
2. 将西芹段、百合分别放入沸水中焯一下，捞出过凉，沥水，放入盘中。
3. 盘中加入花椒油、葱末、姜末、盐、味精，搅拌均匀即可。



清爽西蓝花

■材料 西蓝花 200 克、胡萝卜 50 克。

■调料 盐、胡椒粉、鸡精、香油。

做法

1. 将西蓝花洗净，切成小朵，用沸水焯一下，盛出过凉。
2. 将胡萝卜洗净，切成均匀的菱形片焯水备用。
3. 将焯过的西蓝花沥去水分，放入适量的盐、胡椒粉、鸡精拌匀装盘，上面放胡萝卜片，淋上香油，搅拌均匀即可。

蒜香土豆丝

■材料 土豆 1 个、红椒丝少许。

■调料 蒜、盐、鸡精、辣椒油。

做法

1. 土豆去皮，洗净，切成细丝；蒜去皮，洗净，捣成蒜泥。
2. 锅置火上，倒入清水煮沸，放入土豆丝焯熟，捞出沥干水分。
3. 把土豆丝、蒜泥放进一个大盘中，加入盐、鸡精、辣椒油搅拌均匀，放上红椒丝，装盘即可。





脆爽双丝

- **材料** 海带丝 200 克、莴笋 40 克、胡萝卜 30 克。
- **调料** 盐、香油、胡椒粉。

做法

1. 将海带丝洗净后，放入沸水中焯至海带熟软。
2. 将莴笋去皮，洗净，切丝，加盐拌匀，腌渍10分钟，挤去水分；胡萝卜洗净，切丝，入沸水中稍烫捞出。
3. 将海带丝、胡萝卜丝和莴笋丝一起放盘中，淋上香油，撒上胡椒粉、盐，搅拌均匀即可。

香芹腐竹

- **材料** 西芹 25 克、腐竹 15 克。
- **调料** 盐、味精、淡色酱油、香油。

做法

1. 将腐竹用水泡涨后洗净，切为长段，然后入沸水锅中焯一下，再用清水过凉，捞起沥干备用。
2. 将西芹洗净，切成均匀的菱形条，在沸水中焯一下，用凉开水过凉后备用。
3. 将西芹、腐竹放入盘中，加入盐、味精、淡色酱油、香油，搅拌均匀即可。



三丝莴笋

■材料 莴笋 150克、胡萝卜1根、青椒1个、粉丝10克。

■调料 香油、盐、味精。

做法

1. 将莴笋、胡萝卜、青椒分别洗净，切成细丝备用。
2. 锅中倒入水烧沸，放入莴笋丝、胡萝卜丝、青椒丝焯透，捞出凉凉。
3. 粉丝用温水泡软，切成段；把莴笋丝、胡萝卜丝、青椒丝和粉丝都放入盘中。
4. 放入盐、味精、香油，搅拌均匀即可。



油菜叶拌豆丝

■材料 油菜、豆腐皮各100克，黄瓜丝少许。

■调料 盐、白糖、香油、味精。

做法

1. 油菜取其叶清洗干净，放沸水锅中焯烫熟后捞出，过凉水，切成细丝，放盘内备用。
2. 豆腐皮放锅中，加适量水，煮沸后捞出，凉凉后，切丝再切成段，放入菜丝盘内，加入黄瓜丝、盐、白糖、香油、味精，搅拌均匀即可。



菠菜粉丝

- **材料** 菠菜 250 克、粉丝 50 克、红椒丝少许。
- **调料** 蒜、醋、酱油、盐、辣椒油、鸡精。

做法

1. 蒜去皮，洗净，剁成蒜蓉备用；菠菜洗净，切段；粉丝用清水浸泡；将菠菜和粉丝入沸水中焯片刻，捞出过凉。
2. 将粉丝、菠菜、红椒丝用蒜蓉、醋、盐、酱油、辣椒油、鸡精拌匀即可。

菠菜拌豆腐皮

- **材料** 豆腐皮 200 克、菠菜 100 克、胡萝卜 1 根。
- **调料** 香油、盐、白糖、醋、葱末、姜末、味精。

做法

1. 将胡萝卜洗净，切丝；豆腐皮用沸水泡软，取出沥干水分，切成丝，和胡萝卜丝一起放入盘内。
2. 将菠菜洗净，切段，用沸水焯一下，放入凉开水中过凉，捞出沥干水分，放在豆腐丝上面；将盐、味精、白糖、醋、香油、葱末、姜末调成味汁，浇到菠菜豆腐丝上，拌匀即可。



金针菇拌胡萝卜丝

- **材料** 胡萝卜 1 根、金针菇 50 克。
- **调料** 盐、味精、醋、香油、胡椒粉、葱。

做法

1. 胡萝卜去皮，洗净，切丝，入沸水中焯烫，捞出沥干；葱洗净，切葱花备用。
2. 金针菇洗净，入沸水中焯烫后捞出凉凉。
3. 胡萝卜丝、金针菇中放入适量盐、味精、醋、香油、胡椒粉拌匀，撒上葱花即可。



碧绿笋尖

- **材料** 莴笋、春笋各 200 克。
- **调料** 姜末、香油、葱油、鸡精、盐。

做法

1. 将莴笋、春笋分别洗净切片，放入沸水中焯烫，捞出过凉，沥干水分。
2. 将莴笋、春笋混合，加入姜末、香油、葱油、鸡精、盐拌匀盛盘即可。



鸡蛋沙拉

- 材料 鸡蛋 4个、香菜 5克。
- 调料 植物油、番茄酱、醋、白糖、盐、味精。

做法

1. 将鸡蛋洗净，放锅中加适量水煮熟，捞出放凉水中浸凉，剥去蛋壳，将蛋清、蛋黄分别切丁，放入盘内备用。
2. 将香菜洗净，切成细末备用。
3. 将盐、白糖、味精、醋放于鸡蛋丁上，再拌入少许植物油，最后拌入番茄酱，撒上香菜末拌匀即可。

花生酱拌豆腐

- 材料 豆腐 300克、青菜叶 20克。
- 调料 植物油、花生酱、香油、盐。

做法

1. 将豆腐洗净切成小块，放入锅内蒸大约10分钟，蒸好后取出待凉装盘备用；青菜叶洗净，焯熟，捞出切末。
2. 将花生酱放在碗里，加入适量植物油调稀；净锅置火上烧热，放入调好的花生酱、少许盐，煮沸后浇在豆腐上，撒上青菜叶末，淋入香油即可。





豆腐干拌贡菜

■ **材料** 豆腐干条、白菜心各 100 克，贡菜 150 克，香菇 50 克，红椒少许。

■ **调料** 盐、鸡精、醋、香油、姜末、蒜末、芝麻酱。

做法

1. 贡菜洗净，切寸段；香菇去蒂，洗净，切条；白菜心洗净，切成细丝；红椒去蒂、子，洗净，切块，入沸水中稍烫捞出。
2. 锅中放入水，加少许盐，水沸后将贡菜、香菇、豆腐干条放入水中煮 1 分钟，捞出过凉，装入盘中。
3. 加入白菜丝、鸡精、醋、盐、姜末、蒜末、红椒块、香油，淋入芝麻酱搅拌均匀即可。

贴心小提示

此菜含有丰富的蛋白质、果胶及多种氨基酸、维生素和人体必需的多种微量元素及糖类，特别是维生素E含量较高，乃当今美容防癌之佳品。





瓜条拌藕片

- 材料 莲藕1节、白兰瓜1/2个、核桃仁150克。
- 调料 盐、白糖、白醋。

做法

1. 将藕洗净，切成片；白兰瓜洗净，切条备用。
2. 锅内倒入水，烧沸后放入藕片，焯至断生后捞出，盛入器皿中凉凉。
3. 加入白兰瓜条、核桃仁，调入盐、白糖、白醋，拌匀腌渍片刻即可。

凉拌西瓜皮

- 材料 西瓜皮200克。
- 调料 葱花、香油、白糖、盐、鸡精。

做法

1. 将西瓜去皮、瓤，洗净，切成条，入沸水中焯熟，捞出沥水。
2. 将西瓜皮条、香油、葱花、白糖、盐、鸡精搅拌均匀即可。



凉拌圆白菜

■ **材料** 圆白菜 500 克、洋葱 60 克、胡萝卜 50 克、苹果 1 个。

■ **调料** 酸奶、柳橙汁、白糖、姜末、芥末酱、醋。

做法

1. 胡萝卜、圆白菜、洋葱分别洗净，切丝；苹果去皮去核，切丝；以上处理好的材料共放在一大碗中混合拌匀。

2. 将酸奶、柳橙汁、白糖、醋、姜末、芥末酱放入碗中搅拌均匀制成味汁，淋入装有材料的大碗中拌匀，放在冰箱里冷藏3小时，取出后即可食用。



蒜蓉茄子

■ **材料** 嫩茄子 300 克，红椒、青椒各适量。

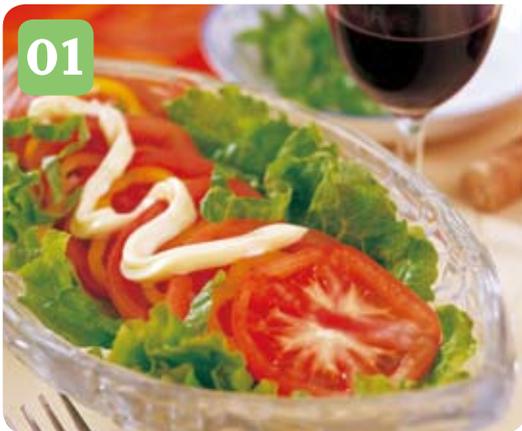
■ **调料** 蒜泥、白芝麻、盐、醋、香油、酱油。

做法

1. 将嫩茄子洗净，顺长剖成均匀的长条，放在蒸锅里蒸至熟烂，取出凉凉；红椒、青椒分别去蒂、子，洗净，切丁备用。

2. 将盐、白芝麻、蒜泥、酱油、醋、香油调成料汁，浇在茄条上，撒上青椒丁、红椒丁即可。





☕ 番茄生菜沙拉

Menu
01

- **材料** 番茄2个、生菜叶4片、黄甜椒1个。
- **调料** 沙拉酱。
- **做法** **1.** 先将生菜叶洗净，平铺于容器中。**2.** 将番茄洗净，切成圆形薄片；黄甜椒去蒂、子，洗净，切成圆片。**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** 生菜含有莴苣素，具清热、消炎的作用，此外生菜热量低，非常适合减肥人群常吃。

☕ 拌胡萝卜粉丝

Menu
02

- **材料** 胡萝卜、粉丝各200克。
- **调料** 白糖、酱油、香油、蒜、盐。
- **做法** **1.** 胡萝卜洗净切成细丝，加盐搓软放入盘中；粉丝放沸水中焯熟，切成段，与胡萝卜一并放入盘中；蒜洗净，切末备用。**2.** 将适量白糖、酱油、香油、蒜末调匀，对成味汁，倒入胡萝卜丝和粉丝的盘中，即可食用。
- **贴心小提示** 胡萝卜中含有木质素，能提高机体免疫力，间接消灭癌细胞。

☕ 青红椒皮蛋

Menu
03

- **材料** 青辣椒150克，皮蛋、红辣椒各2个。
- **调料** 酱油、白糖、香油、盐。
- **做法** **1.** 将皮蛋去壳后，切成月牙形；红辣椒洗净，去蒂、子，切成细末。**2.** 青辣椒洗净，去蒂、子。**3.** 锅置火上，放入青辣椒干煸，没有水分后取出，剁碎，加入酱油、白糖搅拌均匀。**4.** 将皮蛋放入盘内，将青辣椒末撒在上面，然后撒上红辣椒末点缀，淋上香油，加少许盐搅拌均匀即可。

☕ 松花蛋拌豆腐

Menu
04

- **材料** 皮蛋2个，嫩豆腐50克，菠萝、樱桃各适量。
- **调料** 酱油、香油、醋、白糖、葱末、盐。
- **做法** **1.** 嫩豆腐洗净，放入沸水中焯烫，浸泡片刻，取出沥水，切为小丁；皮蛋剥壳，切丁；菠萝洗净，切片，放入盐水中泡片刻；樱桃洗净；酱油、香油、醋、白糖混合成味汁。**2.** 将皮蛋、豆腐丁、葱末放在器皿内，淋上味汁拌匀，码放于盘中央，碟边伴以菠萝片和樱桃即可。



葡萄藕片

■ **材料** 藕、葡萄各 500 克，葡萄干 100 克，红樱桃、黄瓜各少许。

■ **调料** 蜂蜜。

做法

1. 樱桃洗净，对切两半；黄瓜洗净切片；葡萄去皮去子，榨成汁；葡萄干切碎，加入葡萄汁、蜂蜜拌匀，即成葡萄蜂蜜汁。
2. 藕去皮，洗净，剖开，切成薄片，放入沸水中焯至断生，捞出过凉，沥干水分，放入葡萄蜂蜜汁内拌匀，放进冰箱冰镇约 30 分钟，取出装盘，点缀上红樱桃和黄瓜片即可。



姜末藕丁

■ **材料** 藕 200 克，尖椒 1 个，玉米粒、豌豆各 50 克。

■ **调料** 葱末、姜末、盐、香油、水淀粉。

做法

1. 藕去皮，洗净，切丁；尖椒去蒂、子，洗净，切丁；玉米粒、豌豆、藕丁、尖椒分别洗净，煮熟，捞出，沥干。
2. 盘中放入藕丁、尖椒丁、玉米粒、豌豆、葱末、姜末、盐、香油搅拌均匀即可。



皮蛋豆腐芦荟

- **材料** 豆腐 250 克、皮蛋 1 个、芦荟 100 克、香菜 20 克。
- **调料** 香油、盐、鸡精。

做法

1. 豆腐洗净，切成丁块，皮蛋去壳，切成同等大小的丁块，一同装入盘中。
2. 芦荟叶片剖开，去皮，挖出叶肉，入沸水中煮 5 分钟取出，切成丁块，装盘；香菜洗净，切段。
3. 香油、盐、鸡精对成汁，倒入盘中；盘周边放香菜作点缀即可。

枸杞拌豆腐

- **材料** 豆腐 200 克、枸杞子 30 克。
- **调料** 盐、味精、白糖、香油。

做法

1. 将豆腐洗净，切小丁，放入沸水中焯烫一下，捞出沥干水分。
2. 枸杞子洗净，放入沸水中焯烫一下，捞出沥干水分，切碎。
3. 将焯烫过的豆腐同枸杞子放入同一碗中。
4. 加入盐、味精、白糖、香油拌匀即可。





老醋花生

- 材料 花生仁 300 克、生菜 20 克、香干 50 克。
- 调料 植物油、醋、白糖、香油、酱油、葱。

做法

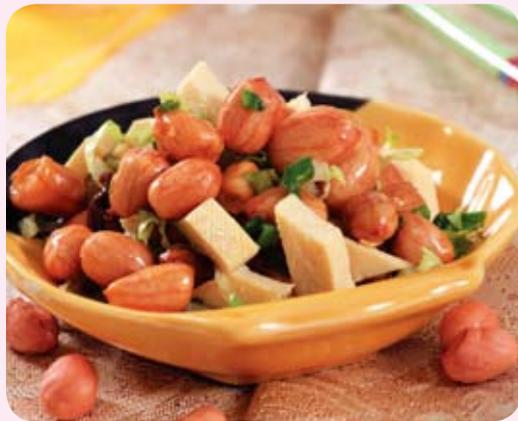
1. 将花生仁洗净，捞出沥水，用油炸熟；将生菜洗净，切丝；香干洗净，切丁，入沸水中焯烫捞出备用；葱洗净，切末。
2. 将醋、白糖、香油、酱油、葱末同入碗中搅匀调成味汁备用。
3. 生菜丝、香干丁垫在盘底，放上炸好的花生仁，然后倒入调好的味汁搅拌均匀即可。

西芹花生

- 材料 虾皮 20 克，西芹、花生仁各 100 克。
- 调料 盐、味精、香油、料酒、葱末、姜丝。

做法

1. 将虾皮洗净，放入加有料酒、葱末、姜丝的碗中，上笼蒸5分钟，取出冷却备用；西芹洗净，切段，放入沸水中焯水，冷却备用；花生仁洗净，去红衣，放入沸水中煮3分钟，冷却备用。
2. 将虾皮、西芹、花生仁放入器皿中，加入盐、味精、香油拌匀，装盘即可。



雪里红毛豆

■材料 腌雪里红 200 克、毛豆粒 50 克、红椒丁少许。

■调料 葱末、酱油、味精、盐、香油。

做法

1. 将雪里红用清水冲洗净，捞出，入沸水中焯烫，沥干备用。
2. 锅内放清水煮沸，放入洗净的毛豆粒，加少许盐，煮熟，用清水浸凉，捞出沥干。
3. 将雪里红、毛豆粒装入盘中，加入红椒丁、葱末、酱油、香油、盐、味精拌匀装盘即可。



茴香蚕豆

■材料 蚕豆 500 克、红椒块适量。

■调料 盐、茴香、桂皮。

做法

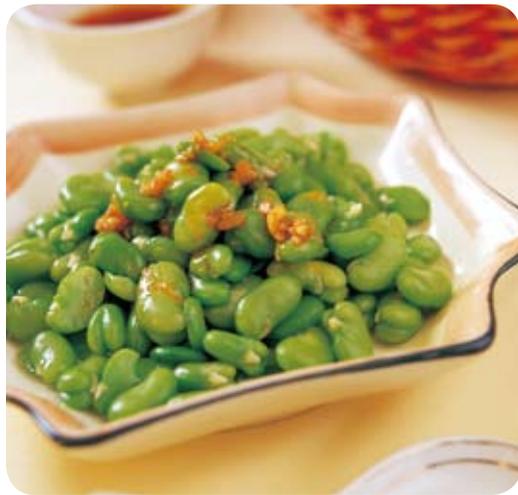
1. 蚕豆洗净，入清水中泡4小时，涨发后取出。
2. 锅中加入适量凉水，下入蚕豆，大火煮沸，不断搅动，沸煮15分钟左右，放入茴香、桂皮，改用小火焖煮1小时，煮至豆香入味为止。
3. 捞出凉凉，加入红椒块和盐搅匀即可。

姜汁四季豆丝

- **材料** 四季豆 500 克、姜丝 20 克。
- **调料** 红椒丝、盐、植物油、辣椒油、白糖、味精。

做法

1. 四季豆择洗干净，放入沸水锅中焯熟，捞出，冲凉，沥干水分，用刀切成丝，放入盆内备用。
2. 炒锅置火上，倒油烧热后倒入姜丝，炸出香味，捞出姜丝，将油倒在四季豆丝上，加红椒丝、盐、辣椒油、白糖、味精拌匀即可。

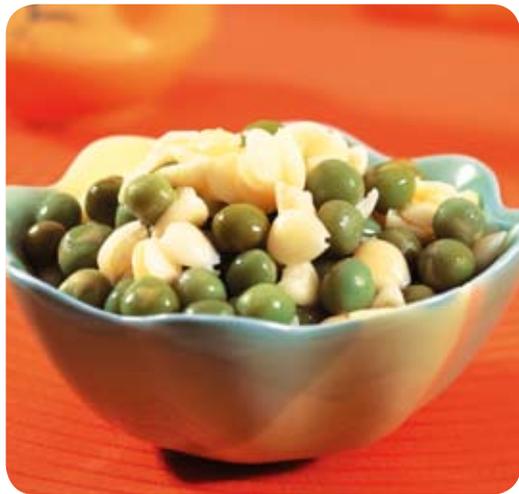


蒜香蚕豆

- **材料** 嫩蚕豆 300 克。
- **调料** 蒜泥、辣椒油、盐、味精、酱油、醋。

做法

1. 把嫩蚕豆洗净，入沸水锅里煮熟，捞出沥去水分，放入盐拌匀腌渍。
2. 将蒜泥、味精、酱油、醋、辣椒油调成味汁。
3. 将调好的味汁倒入腌渍好的蚕豆里搅拌均匀即可。



杏仁拌豌豆

■材料 豌豆 300 克、杏仁 50 克。

■调料 盐、味精、香油。

做法

1. 将豌豆洗净，放入沸水锅中煮熟捞出，沥水，凉凉盛入盘中；杏仁洗净，沥水，放入豌豆盘内。
2. 在豌豆、杏仁盘中加入适量盐、味精，搅拌均匀，淋入香油即可。

麻酱四季豆

■材料 四季豆 400 克。

■调料 芝麻酱、蒜、盐。

做法

1. 四季豆掐去两头，撕去两边老筋后洗净，用刀斜切成段，入沸水中焯熟，捞入凉开水中浸泡；蒜去皮，洗净，捣成蒜泥。
2. 将四季豆段从凉开水中捞出，沥干水分，放入盘中，加入盐、芝麻酱、蒜泥拌匀即可。





蒜蓉木耳

- **材料** 水发黑木耳 200 克、蒜蓉 30 克。
- **调料** 姜末、盐、白糖、醋、鸡精、胡椒粉、香油、植物油。

做法

1. 黑木耳洗净，入沸水中焯熟，捞出沥干；蒜蓉加盐、白糖、醋、姜末拌匀成料汁。
2. 锅中放入植物油烧热，倒入蒜蓉中，淋入香油，加入鸡精、胡椒粉搅匀成味汁。
3. 黑木耳与味汁混合拌匀即可。

五香兰花干

- **材料** 豆腐干 200 克。
- **调料** 桂皮、大料、葱段、姜片、料酒、白糖、味精、盐、植物油。

做法

1. 豆腐干洗净，切兰花刀，入热油锅中炒至金黄色捞出。
2. 另起锅，倒油加热，煸炒葱段，加桂皮、大料，烹入料酒，加入白糖、盐和清水，煮沸后放入豆腐干，用小火烧入味后，用大火收汁。
3. 捞出凉凉，与姜片、味精拌匀即可。



香干拌核桃丁

■ **材料** 五香豆腐干 100 克、核桃仁 50 克、红椒丁少许。

■ **调料** 植物油、酱油、香油、盐、味精。

做法

1. 将五香豆腐干放入沸水锅中焯烫一下，捞出沥水，切成小丁，放盘内备用；核桃仁用热水浸泡数分钟，剥去胞衣备用。
2. 炒锅置火上，倒入植物油烧热，放入核桃仁，炒至香脆，铲出凉凉，放入盛有豆腐干丁的盘中。
3. 倒入酱油、香油、盐、味精，拌匀即可。



凉拌魔芋丝

■ **材料** 魔芋丝 150 克、黄瓜 100 克、金针菇 50 克、红椒丝适量。

■ **调料** 酱油、香油、醋。

做法

1. 金针菇洗净，与魔芋丝一起放入沸水中焯烫捞出，沥干水分备用。
2. 黄瓜洗净，切丝，用醋抓拌一下，捞出冲凉，沥干备用。
3. 魔芋丝、金针菇和黄瓜丝全部放入碗中，加酱油和香油搅拌均匀即可。



椒炆芥蓝

- **材料** 芥蓝 300 克。
- **调料** 植物油、花椒、盐、鸡精、干红椒段。

做法

1. 芥蓝洗净，去叶，切成斜寸段，用沸水焯至断生后再用凉开水过凉，沥干水分备用。
2. 锅内加油烧热，放入花椒，用小火炸出香味后做成花椒油。
3. 在刚炸出的花椒油中放入适量盐、鸡精、干红椒段，拌匀制成调味汁。
4. 把芥蓝装入盘中，淋上调味汁即可。

姜汁空心菜

- **材料** 空心菜 500 克。
- **调料** 姜汁、盐、醋、香油、蒜末、葱丝、干红辣椒、植物油。

做法

1. 空心菜洗净，切段；干红辣椒洗净，切丝。
2. 将空心菜放入沸水中焯至菜色转为碧绿色时，迅速捞出过凉，沥干水分，装盘推开凉凉。
3. 加入姜汁、盐、香油和醋一起拌匀。
4. 锅置火上，倒入适量植物油，放入葱丝、干红辣椒丝稍炸香，倒在空心菜上拌匀，撒上蒜末即可。



烧辣椒拌皮蛋

- **材料** 青椒 40 克、红椒 30 克、去皮皮蛋 3 个。
- **调料** 鸡精、盐、香油、醋、蒜。

做法

1. 红椒、青椒分别洗净，直接放到火上烧，等椒身都变黑、变软后，放入清水中浸泡。
2. 将椒身的黑皮洗掉，然后把红椒和青椒撕成小条备用。
3. 蒜去皮，洗净，切末，同鸡精、盐、香油、醋一同放入红椒条和青椒条中拌匀；将皮蛋切好，围摆在盘中，把拌好的椒条放在中间即可。

老虎菜

- **材料** 红椒、黄瓜各 100 克，香菜 50 克。
- **调料** 葱、香油、酱油、盐、味精。

做法

1. 红椒去蒂、子，洗净，切丝。
2. 黄瓜、葱分别洗净，切丝；香菜洗净，切段。
3. 香油、酱油、盐、味精放入碗中，调匀制成调味汁备用。
4. 盘中装入红椒、黄瓜、调味汁腌渍 2 分钟后，再加入葱丝、香菜段搅拌均匀即可。

虾皮拌青椒

- 材料 青椒 250 克，虾皮、红椒各 50 克。
- 调料 香油、盐、味精。

做法

1. 将虾皮洗净，沥干水分备用。
2. 青椒、红椒分别去蒂、子，洗净，切成菱形块，放入沸水锅中焯一下，捞出过凉，沥干。
3. 将青椒块、红椒块放入盘中，加虾皮、盐、味精、香油搅拌均匀即可。



酸辣瓜片

- 材料 冬瓜 500 克、鲜红辣椒 2 个。
- 调料 醋、花椒油、盐。

做法

1. 鲜红辣椒洗净，去蒂、子，切成丝。
2. 冬瓜洗净，去皮、瓤，切成片。
3. 锅置火上，倒入清水烧沸，放入冬瓜片焯熟，摆入盘中。
4. 将醋、花椒油、盐加入冬瓜片中拌匀，撒上鲜红辣椒丝即可。



豆芽凉拌青椒

- **材料** 豆芽 150 克，青辣椒、红甜椒各 15 克。
- **调料** 盐、醋、酱油、料酒、香油、醋。

做法

1. 青辣椒、红甜椒分别洗净，沥干水分，切细丝。
2. 豆芽洗净，入沸水锅中焯熟，沥干水分。
3. 将豆芽、青椒丝、红甜椒丝放入盘中，加入盐、醋、香油、酱油、料酒，拌匀即可。



酸辣蕨根粉

- **材料** 蕨根粉 350 克、黄瓜 1 根、红尖椒 1 个。
- **调料** 盐、味精、白糖、酱油、醋、辣椒油、蒜、香菜。

做法

1. 蕨根粉用水泡透；香菜洗净，切小段；红尖椒洗净，去蒂、子，切丝；蒜去皮，洗净，剁成末。
2. 黄瓜洗净，去掉两头，切成 5 厘米长段，再切成细丝。
3. 锅置火上，倒入适量清水烧沸，将蕨根粉放入沸水中焯一下捞出，过凉。
4. 将蕨根粉、黄瓜丝、红尖椒丝、香菜段放入盆中，加盐、白糖、味精、酱油、醋、蒜末、辣椒油，拌匀即可。





麻辣四季豆

- **材料** 四季豆 500 克。
- **调料** 盐、醋、红油、辣椒粉、花椒、香葱、白糖。

做法

1. 四季豆去筋，洗净，切段备用；香葱洗净，切细末。
2. 锅置火上，倒入适量清水煮沸，将四季豆放入沸水中焯熟，过凉沥干。
3. 取一碗，加盐、醋、白糖、辣椒粉、花椒、红油、香葱末，搅匀做成味汁。
4. 将味汁浇在四季豆上拌匀即可。

川北凉粉

- **材料** 生米凉粉 500 克。
- **调料** 植物油、醋、花椒粉、酱油、蒜泥汁、葱花、郫县豆瓣酱、水淀粉、红油辣椒、味精、豆豉、五香粉。

做法

1. 锅置火上，倒油烧热，将剁细的豆豉炒至酥香，再加入剁细的豆瓣酱炒香上色后，放入酱油、味精、花椒粉、五香粉略炒，再用水淀粉勾芡，制成豆豉卤。
2. 将凉粉切成 2 厘米宽、6 厘米长的条，放入漏勺，在沸水里焯一下，盛入碗内。
3. 凉粉上浇上豆豉卤、红油辣椒、醋、蒜泥汁，撒上葱花即可。



葱油凉粉

■ **材料** 绿豆凉粉 200 克、香菜 20 克、红椒段适量。

■ **调料** 植物油、葱、蒜、醋、盐、酱油、味精。

做法

1. 绿豆凉粉洗净，切为长条状。
2. 葱洗净，切葱花；蒜洗净，捣成蒜蓉；香菜洗净，切段备用。
3. 绿豆凉粉中加入红椒段、蒜蓉、盐、酱油、味精、醋调匀。
4. 锅中放入适量植物油，烧热后下入葱花爆香，将热油浇在凉粉上，然后撒入香菜段即可。



辣味冬笋

■ **材料** 鲜冬笋 250 克、红椒 2 个。

■ **调料** 植物油、蒜、盐、味精、香葱、干红辣椒。

做法

1. 将鲜冬笋去外壳，洗净，切成片；红椒洗净，切片；蒜去皮，洗净，切末；香葱洗净，切段。
2. 锅内加水烧沸，放入冬笋片，用中火煮透捞出，冲凉，装盘。
3. 盘锅中放入适量植物油烧热，放入干红辣椒炸出糊辣味捞出不用，辣油备用。
4. 盘中放入蒜末、红椒片，调入盐、味精，拌至入味，淋入辣油，撒上香葱段即可。



三丝芹菜

- **材料** 嫩芹菜 300 克、水发冬菇 50 克、五香豆腐干 2 块。
- **调料** 姜末、盐、白糖、味精、香油。

做法

1. 将芹菜去叶，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，码入盘中。
2. 将水发冬菇、五香豆腐干分别洗净，切成细丝，放沸水中焯一下捞起，沥水摆在芹菜中央。
3. 加入姜末、白糖、味精、盐搅拌均匀，淋上香油调味即可。



豆豉苦瓜

- **材料** 苦瓜 300 克、豆豉 20 克。
- **调料** 蒜末、香油、盐、味精、植物油。

做法

1. 将苦瓜去子，洗净，切成菱形片，放入沸水中焯熟，捞出沥干，放入盘中备用。
2. 锅置火上，放油烧热，放入豆豉、蒜末，用小火炒成豆豉酱，倒在苦瓜片上，加香油、盐、味精，搅拌均匀即可。



芝麻双丝海带

■ **材料** 水发海带丝 200 克，青尖椒、黄椒各 50 克，熟芝麻 30 克。

■ **调料** 姜末、盐、醋、酱油、白糖、香油。

做法

1. 海带丝洗净；青尖椒、黄椒分别洗净，去蒂、子，切成细丝，放入沸水中焯烫一下，捞出，过凉，沥干水分。

2. 将海带丝、尖椒丝盛入盘中，加入姜末、盐、醋、酱油、白糖拌匀，撒上熟芝麻，淋入香油即可。

海味什锦菜

■ **材料** 胡萝卜 80 克、菠菜 100 克、鱿鱼 50 克、干虾皮 20 克。

■ **调料** 盐、味精、生抽、米醋、芥末油。

做法

1. 干虾皮洗净；鱿鱼去皮，洗净，切丝；胡萝卜洗净，切丝，入沸水中稍焯捞出；菠菜洗净，用沸水焯烫，捞出，切段。

2. 鱿鱼焯水后沥干水分，加入虾皮、胡萝卜丝、菠菜段，加入盐、味精、生抽、米醋、芥末油，搅拌均匀即可。





糖醋白菜丝

- 材料 白菜 500 克。
- 调料 白糖、醋、辣椒丝、盐、姜丝、花椒油。

做法

1. 白菜去帮子，洗净，切成细丝。
2. 取一个盆，放一层白菜丝撒一层盐，搅拌均匀，盖严，腌渍15分钟。
3. 挤去白菜水分，摆放在盘上，加入白糖、醋拌匀，将辣椒丝、姜丝一起放菜上。
4. 将花椒油烧热，倒在菜丝上，腌渍片刻即可。

苦瓜芦笋沙拉

- 材料 苦瓜 1 条、芦笋 6 条。
- 调料 调料 A (鸡蛋清、白糖、芥末、沙拉酱、盐)、调料 B (醋、鸡蛋黄、牛奶、花生粉、番茄酱)、紫苏梅末。

做法

1. 芦笋洗净，切段，下锅烫熟捞起，泡在清水中；苦瓜洗净，去子，切薄片，浸泡于清水中；碗中放入调料A，打成糊状，搅匀加入调料B再次拌匀成沙拉酱。
2. 将苦瓜和芦笋捞出，沥干，摆盘，加入沙拉酱和紫苏梅末拌匀即可。



香辣苦瓜

■材料 苦瓜 250 克、鲜红辣椒 2 个。

■调料 盐、辣椒油、香油、味精。

做法

1. 将苦瓜洗净，剖两半，去瓤、内膜和子，放入沸水中焯一下，捞出用凉开水过凉，沥干水分，切丝，盛盘；红辣椒洗净，去蒂、子，切丝备用。
2. 将盐、辣椒油、味精倒入小碗中拌匀，浇在苦瓜上，搅拌均匀，撒上红辣椒丝，淋上香油即可。



苦瓜拌熏干

■材料 熏干、苦瓜各 200 克，红椒片适量。

■调料 酱油、味精、盐、醋、白糖、香油。

做法

1. 熏干洗净，切丁；苦瓜洗净，去瓤，切丝后在沸水中焯熟，沥干。
2. 酱油、味精、盐、白糖、香油、醋放入碗中，拌匀制成调味汁。
3. 将调味汁倒入熏干丁、红椒片和苦瓜丝，拌匀即可。



什锦番茄

■ **材料** 小黄瓜 2 根、土豆 1 个、胡萝卜 1 根、番茄 3 个、鸡蛋 2 个。

■ **调料** 沙拉酱。

做法

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、子，做成番茄杯备用。
2. 锅置火上，放入凉水，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，移入蒸锅内蒸熟，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，放上适量鸡蛋片即可。

贴心小提示

此菜可将各种蔬菜换成不同的水果，味道同样鲜美；沙拉酱也可换成酸奶。



甜酸莲藕片

- **材料** 莲藕 250 克，柳橙、柠檬各 1 个，圣女果 2 个。
- **调料** 白糖。

做法

1. 莲藕洗净，去皮，切成薄片，用沸水焯15分钟，至莲藕片熟透，即可取出待凉备用；圣女果洗净，切成瓣，摆盘。
2. 柳橙、柠檬洗净，切成与莲藕大小相等的薄片。
3. 将莲藕、柳橙、柠檬与白糖一起放入盛圣女果瓣的盘中，搅拌均匀即可。

番茄凉粉

- **材料** 番茄 50 克，凉粉 200 克，山楂糕 1 块，苹果、猕猴桃各 1 个。
- **调料** 橙汁、白糖。

做法

1. 将苹果、猕猴桃分别去皮、洗净，切小丁；山楂糕切小丁；番茄洗净，去皮、子，切小块。
2. 凉粉洗净，放入番茄碗中，加400毫升水、适量白糖，搅匀，上蒸笼蒸至凉粉融化，凉凉至凉粉成块状。
3. 将凉粉切片后装入碗中，倒入橙汁浸泡15分钟。
4. 将苹果丁、猕猴桃丁、山楂糕丁均匀地撒在凉粉上即可。



酒香水果拼盘

- **材料** 菠萝、苹果、猕猴桃、香蕉各 50 克，圣女果 8 个。
- **调料** 白葡萄酒、白糖、盐。

做法

1. 将菠萝去皮，取肉，放盐水中浸泡；苹果洗净，去皮；猕猴桃、香蕉去皮备用。
2. 将菠萝肉、苹果、猕猴桃、香蕉切成丁，圣女果洗净，切瓣，装盘。
3. 加入白糖和白葡萄酒拌匀，包上保鲜膜放入冰箱。
4. 1 小时后从冰箱取出即可。



酸梅冬瓜球

- **材料** 冬瓜 500 克、酸梅 100 克。
- **调料** 白糖、白醋。

做法

1. 冬瓜去皮，洗净，用小勺挖成圆球形。
2. 将冬瓜球放入沸水中焯至断生，捞出沥水。
3. 锅置火上，加入适量清水烧沸，放入酸梅和白醋，搅匀后盛出，调入白糖，凉凉。
4. 倒入煮至断生的冬瓜球中，放入冰箱中，浸泡至冬瓜球入味即可。



柠檬瓜条

- **材料** 黄瓜2根、柠檬1个、红椒块适量。
- **调料** 柠檬汁、白糖、盐。

做法

1. 黄瓜洗净，去皮，切成瓜条，放入盘中，撒盐腌渍片刻。
2. 柠檬洗净，切片备用。
3. 柠檬汁、白糖同放碗中，待白糖溶化后拌匀成料汁备用。
4. 瓜条取出，用清水洗去盐分，沥干水分后放入盘中，将配好的料汁倒入调味，再放入红椒块、柠檬片，搅拌均匀即可。

蜜汁南瓜百合

- **材料** 南瓜400克，鲜百合50克，鲜山楂、青椒片、红椒片各20克。
- **调料** 白糖、蜂蜜。

做法

1. 将南瓜去皮，洗净，切成菱形块，上锅蒸2分钟，凉凉备用。
2. 百合洗净，掰小瓣，同青椒片、红椒片一起放入沸水焯烫，过凉备用。
3. 白糖放入热水锅中，溶化后倒出凉凉，将南瓜、青椒片、红椒片、百合一起放入糖水中浸泡3小时，捞出后淋入蜂蜜，食用时装盘点缀山楂即可。





清爽梨丝

- **材料** 雪花梨 1 个、山楂糕 50 克。
- **调料** 醋、蜂蜜、盐。

做法

1. 将梨洗净，去皮，挖去果核，切成细丝，放入盘中备用。
2. 将山楂糕切成与梨丝同样粗细的丝，放入装梨的盘中备用。
3. 最后加入醋、蜂蜜、盐，拌匀即可。



红酒雪梨

- **材料** 雪梨 400 克、枸杞子少许。
- **调料** 葡萄酒。

做法

1. 雪梨去皮、核，洗净，切为厚片；枸杞子洗净。
2. 锅置火上，放入清水煮沸，放入切好的雪梨片焯一下，捞出用水冲凉沥干。
3. 将葡萄酒倒入焯好的雪梨中浸泡约48小时。
4. 食用时把雪梨捞出装盘，点缀枸杞子即可。



桂花蜂蜜山药

- **材料** 山药 1 根，黄瓜、红椒各 50 克。
- **调料** 蜂蜜、桂花酱。

做法

1. 山药、黄瓜分别洗净，切成丝；红椒去蒂、子，洗净，切丝备用。
2. 锅置火上，放适量水煮沸，放入山药丝、红椒丝焯烫 1~2 分钟，捞出放入清水中浸泡片刻，再捞出沥水。
3. 将山药丝、黄瓜丝、红椒丝装盘，淋上蜂蜜、桂花酱，搅拌均匀即可。



什锦玉米

- **材料** 新鲜嫩玉米 250 克，虾仁 150 克，新鲜番茄 100 克，香蕉 80 克，熟花生仁 50 克，大米 30 克，芹菜叶 20 克，红辣椒丁、青辣椒丁各 15 克。
- **调料** 橄榄油、柠檬汁、盐、胡椒粉。

做法

1. 将玉米、大米分别洗净，用淡盐水蒸熟后冷却。
2. 番茄洗净，用沸水烫后剥皮，切丁；虾仁洗净，用沸水焯熟；香蕉剥皮，切片；芹菜叶洗净，切末。
3. 将玉米、大米、红椒丁、青椒丁、番茄丁、香蕉片、花生仁、虾仁、盐、胡椒粉放入盆内，浇上橄榄油、柠檬汁拌匀，撒上芹菜叶末即可。



浓香冷荤

nongxiang lenghun



一盘美味的凉拌荤菜，喷香而不油腻，健康又滋补，让您的餐桌营养丰富。

五香肘子

■ **材料** 猪肘子 1 个（约 750 克）、胡萝卜 250 克、猪肉 200 克。

■ **调料** 姜片、盐、料酒、香叶、桂皮、花椒、罗汉果、大茴香、小茴香、陈皮、豆蔻、草果、香菜。

做法

1. 猪肘子去骨，洗净；精肉洗净，切条状大块，用盐、料酒拌匀腌渍 1 小时；胡萝卜洗净，切块；香菜洗净。
2. 把精肉放入肘子中，以补去骨后的空间。
3. 将肘子放入大锅，放入清水、姜片、盐、料酒、香叶、桂皮、花椒、罗汉果、大茴香、小茴香、陈皮、豆蔻、草果、胡萝卜块一同煮 1 小时 30 分钟，入冰箱冰镇后切片码盘，盘边点缀香菜即可。



Cooking

蒜蓉白肉

- 材料 带皮猪后腿肉 500 克、蒜 50 克。
- 调料 辣椒油、酱油、香油、白糖、味精、盐、香菜段。

做法

1. 猪肉表皮刮洗干净，放入沸水锅中，煮至熟透后捞出凉凉，切大片，再下入沸水中拨散后捞出装盘。
2. 蒜去皮，洗净，拍碎后剁为蒜蓉，加辣椒油、酱油、香油、白糖、味精、盐制成调料汁。
3. 将调料汁均匀地浇在肉片上，盘边点缀香菜段即可。



卤猪头肉

- 材料 猪头肉 400 克。
- 调料 葱段、姜片、卤料包（花椒、大料、桂皮、草果、丁香、豆蔻、甘草、茴香）、盐、白糖、料酒、酱油。

做法

1. 将猪头肉洗净，放入清水锅中煮约30分钟。
2. 锅置火上，倒入清水，加入盐、酱油、白糖、料酒、葱段、姜片、卤料包，大火煮沸，改用小火熬约15分钟。
3. 放入猪头肉煮沸，改用小火煮3小时至熟，捞出凉凉，切片食用即可。



香卤猪肘

■材料 猪肘1只、卤水适量。

■调料 香油、葱丝。

做法

1. 猪肘去毛，洗净备用。
2. 锅置火上，倒入适量清水煮沸，将猪肘放入沸水中焯烫约10分钟，捞出冲水，沥干。
3. 卤锅置火上，倒入卤水煮沸，放入猪肘，小火卤制1.5小时，关火后再浸泡30分钟。
4. 捞出凉凉，切片，淋香油，撒上葱丝即可。



香卤猪尾

■材料 猪尾500克。

■调料 大料、酱油、辣椒、冰糖、料酒、葱、姜、桂皮、小茴香、甘草、香叶、五香粉、陈皮、草果。

做法

1. 将猪尾放在火上烤5分钟，用刀刮去残毛，洗净；葱洗净，切段；姜洗净，切片。
2. 锅置火上，倒入适量清水，放入大料、酱油、辣椒、冰糖、料酒、葱段、姜片、桂皮、小茴香、甘草、香叶、五香粉、陈皮、草果，用大火煮沸，等散发出香气后，将猪尾放入，小火卤煮30分钟即可。
3. 猪尾取出，凉凉切段，装盘即可。



凉拌猪耳朵

■材料 猪耳朵 500 克。

■调料 调料 A (大料、花椒、盐、料酒、酱油、冰糖、桂皮、香叶、陈皮、草果、干辣椒)、调料 B (姜末、蒜粒、陈醋、鸡精、红油、香菜)。

做法

1. 猪耳朵洗净，放入沸水中焯水，捞出沥干备用。
2. 锅置火上，倒入适量的水及调料A，待煮沸散出香气后，放入猪耳朵卤至熟。
3. 捞出猪耳朵，凉凉切丝，加入调料B，拌匀装盘即可；也可将调料B调成味汁，跟菜上桌，蘸食。

香味双卤

■材料 猪肚 1 个、干豇豆 50 克。

■调料 老卤水、香菜、盐、醋。

做法

1. 猪肚撕去白膜，加盐、醋反复搓洗干净，入沸水锅中焯2分钟捞出，洗净；香菜洗净，切段；干豇豆用温水泡透，洗净。
2. 锅置火上，倒入老卤水，放入猪肚，大火煮沸后转小火煮20分钟，放入洗净的干豇豆，卤熟透后捞出晾凉。
3. 猪肚切丝，豇豆切段，加香菜段，淋卤汁拌匀即可。





姜丝腰片

- 材料 鲜猪腰 300 克、莴笋 50 克。
- 调料 酱油、香油、醋、味精、香菜段、姜末、盐。

做法

1. 猪腰洗净，撕去皮膜，剖成两半，片去腰臊，在剖面上直划几刀，切成片；莴笋去根，削皮，洗净，切片放碗内，加盐稍腌片刻，挤去水分，放入盘内。
2. 锅置火上，倒入适量清水煮沸，放入猪腰片烫熟。
3. 取一只碗，放入酱油、香油、醋、味精、姜末、少许盐调成料汁，将腰片倒入料汁内拌匀，撒上香菜段，四周摆放莴笋片即可。



爽口毛肚

- 材料 毛肚 300 克、韭菜 50 克。
- 调料 蒜蓉、熟芝麻、盐、味精、白醋、辣椒油、香油、面粉。

做法

1. 毛肚用面粉反复搓洗干净，切片；锅内倒水煮沸，放入毛肚片焯熟，捞出用凉开水过凉；韭菜洗净，放沸水中烫一下；将毛肚用韭菜扎成把，摆在盘中。
2. 将蒜蓉、熟芝麻、盐、味精、白醋、辣椒油、香油对成料汁，盛在调味碟中，配毛肚上桌即可。



红油肝花

■材料 鲜猪肝 300 克、黄瓜 100 克。

■调料 酱油、香油、白糖、辣椒油、花椒粉、味精、盐、香菜段。

做法

1. 黄瓜洗净，切片，码入盘中垫底。
2. 将猪肝去尽筋络，用刀顺肝叶划出间隔1厘米，深达肝叶3/5的口，用清水反复洗净，入沸水中煮熟，捞出凉凉，切片。
3. 把猪肝片依次摆在黄瓜上。
4. 将酱油、香油、白糖、辣椒油、花椒粉、味精、少许盐放入碗中，对成味汁，淋于肝片上，撒上香菜段即可。

贴心小提示

肝脏具有较强的抑癌能力和抗疲劳的作用，是储存养料的器官，经肝脏代谢后，有毒物质和解毒产物可以随胆汁的分泌而排出，所以常吃猪肝有防癌的功效。



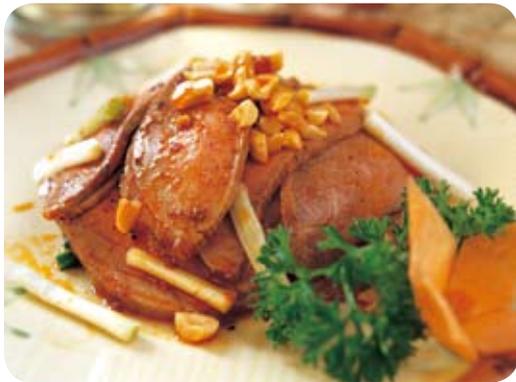


夫妻肺片

- **材料** 牛肉、牛心、牛肚、牛头皮、牛舌各 150 克。
- **调料** 盐、炒花生仁、卤水、酱油、芝麻粉、花椒粉、味精、大料、花椒、肉桂、白酒、辣椒油、香葱段。

做法

1. 牛肉、牛心、牛肚、牛头皮、牛舌分别洗净，切成块，入沸水中焯净血水，捞出；炒花生仁拍碎备用。
2. 另取锅，将焯过的材料倒入锅中，加入卤水和花椒、肉桂、大料、白酒、适量清水，中火煮90分钟，煮到牛杂熟而不烂，捞出凉凉，分别切片入盘。
3. 取汤汁加盐、味精、辣椒油、酱油、花椒粉调成味汁淋入盘中，撒上芝麻粉、花生碎、香葱段拌匀即可。



香辣牛肉

- **材料** 牛肉 400 克、炒花生仁 50 克。
- **调料** 葱、酱油、辣椒油、白糖、味精、花椒粉、盐、香菜段。

做法

1. 将牛肉洗净，切成大块，放入沸水锅里，加适量酱油煮熟，捞起凉凉后，切薄片；炒花生仁拍碎；葱洗净，切段。
2. 将牛肉片盛入碗内，用盐拌匀，腌渍入味。
3. 放入酱油、辣椒油、白糖、味精、花椒粉搅拌均匀，最后把葱段、花生仁末倒入，拌匀盛盘，点缀香菜段在盘的四周即可。

拌牛肉丝

- 材料 牛肉 300 克、芹菜 50 克、红椒丝少许。
- 调料 辣椒酱、酱油、白糖、盐、香油、醋。

做法

1. 将牛肉洗净，放入锅中，沸水煮熟后捞出凉凉，切成细丝，置于盘中。
2. 芹菜去叶，洗净，切段，放入沸水中焯烫片刻，切成小段。
3. 芹菜段放在牛肉丝上，放入红椒丝、辣椒酱、酱油、白糖、盐、香油、醋，拌匀即可。



酱羊肉

- 材料 羊肉 500 克、红枣 20 克。
- 调料 料酒、老酱汤、盐、味精、蒜末、香葱、醋、香油。

做法

1. 羊肉洗净，放入凉开水中泡约4小时，取出沥干，香葱洗净，切段。
2. 锅置火上，倒入适量清水煮沸，放入羊肉，用大火煮至羊肉变色即可捞出，稍凉。
3. 将捞出的羊肉切大块放入锅中，加入老酱汤、红枣、料酒，小火焖煮3小时左右至羊肉熟烂。
4. 待羊肉凉凉后切片，加盐、味精、蒜末、香葱段、醋、香油拌匀即可。



棒棒鸡丝

- 材料 鸡脯肉 500 克。
- 调料 葱段、姜片、芝麻酱、白糖、盐、味精、酱油、醋、花椒粉、黑芝麻。

做法

1. 鸡脯肉洗净，放入锅内，再放入葱段、姜片，大火煮熟，捞出，用擀面杖敲打几下，撕成鸡丝，码放在盘子里；黑芝麻炒熟备用。
2. 将芝麻酱、白糖、盐、味精、酱油、醋、花椒粉、黑芝麻拌匀，调成味汁，均匀地浇在鸡丝上即可。



盐水鸡肝

- 材料 鲜鸡肝 200 克。
- 调料 盐、姜、大料、花椒、料酒、酱油。

做法

1. 将鲜鸡肝洗净；姜洗净，切片备用。
2. 锅中放入鸡肝、盐、姜片、大料、花椒、酱油、料酒和适量水，大火熬煮。
3. 水沸后转小火，煮10分钟，然后大火收干汁，捞出切片装盘即可。



木耳莴笋拌鸡丝

■材料 鸡脯肉 200 克，水发黑木耳、莴笋各 50 克，红辣椒 1 个。

■调料 盐、味精、香油。

做法

1. 将莴笋去皮，与黑木耳、红辣椒分别洗净，切丝，用沸水稍烫一下。
2. 鸡脯肉洗净，切丝，用沸水焯熟。
3. 将处理好的鸡脯肉、木耳丝、莴笋丝、红辣椒丝，用盐、味精拌匀，淋少许香油即可。

凉拌皮蛋鸡肝

■材料 皮蛋、鲜鸡肝各 3 个，红椒丁少许。

■调料 蒜、葱、姜、辣椒、醋、酱油、白糖、香油。

做法

1. 皮蛋去壳，切成 8 等份；葱、姜、辣椒均洗净，切末；蒜去皮，洗净，切末备用。
2. 鲜鸡肝洗净，焯烫去血水，再次洗净后蒸 20 分钟至熟，切成与皮蛋大小的块状备用。
3. 将皮蛋和鸡肝放入盘中，倒入红椒丁、蒜末、葱末、姜末、辣椒、醋、酱油、白糖、香油拌匀即可。





香卤子鸡

- 材料 嫩子鸡 1 只、老卤水适量。
- 调料 香菜、香油。

做法

1. 嫩子鸡宰杀洗净；香菜洗净，切小段。
2. 锅置火上，倒入适量清水煮沸，放入嫩子鸡稍焯后捞出，沥水。
3. 锅中倒入老卤水，煮沸，放入嫩子鸡卤至熟，捞出。
4. 将鸡撕成大块，加香菜段、适量卤汁、香油拌匀装盘即可。

拌青苹果鸡肉丝

- 材料 鸡脯肉 150 克，青苹果 1 个，红椒丝、黄瓜丝各 20 克。
- 调料 料酒、盐、姜末。

做法

1. 鸡脯肉洗净，切细丝，用料酒、盐、姜末腌渍片刻；青苹果洗净，削皮，去核，切成丁，摆盘。
2. 锅置火上，倒入水煮沸，放入鸡丝，煮熟后捞起，沥水，凉凉备用。
3. 将凉凉的鸡丝、黄瓜丝、红椒丝摆在苹果丁上，拌匀即可。





鸡丝凉粉

■ **材料** 绿豆粉 25 克、鸡脯肉 50 克、黄瓜丝 30 克、红椒丝 20 克。

■ **调料** 红油、白芝麻、醋、盐、白胡椒粉、香油。

做法

1. 绿豆粉加半杯凉开水搅匀成粉浆；锅中放约900毫升清水，烧沸，把绿豆粉浆倒入锅中，用勺快速搅匀成糊状，关火。

2. 煮好的糊倒入一个抹了油的铁盘内，待冷却后，放入冰箱冷藏格冷藏2小时。

3. 鸡肉用沸水煮熟，捞出，冷却后，撕成细丝，放入盘中。

4. 将红油、白芝麻、醋、盐、白胡椒粉、香油搅拌均匀，调成汁，倒在鸡丝上拌匀备用。

5. 冷藏好的凉粉，用刀切成适合的条，摆在盘底，上面放上鸡丝、黄瓜丝、红椒丝，再加入少许盐、白胡椒粉，拌匀即可。





山椒凤爪

- **材料** 鸡爪 500 克、泡野山椒 30 克、红椒块少许。
- **调料** 蒜蓉、盐、鸡精、白糖、醋、辣椒油、葱油。

做法

1. 将鸡爪除去老皮及趾尖，剁成小块，入凉水中漂洗干净。
2. 锅置大火上，加入清水烧沸，放入鸡爪煮熟后，捞出，投入凉开水中过凉，沥干水分。
3. 将鸡爪放入盆中，加入盐、泡野山椒、蒜蓉，腌渍约30分钟，最后加入鸡精、白糖、醋、辣椒油、葱油、红椒块拌匀，装入盘中即可。

红卤鸡爪

- **材料** 鸡爪 300 克。
- **调料** 香葱、茴香、桂皮、料酒、酱油、白糖、姜。

做法

1. 鸡爪去爪尖，洗净后沥干；姜洗净，拍破；香葱洗净，打结。
2. 桂皮掰成小块，与茴香一起装入纱布袋中，缝好袋口，做成香料袋。
3. 锅置火上，加500毫升清水、料酒、酱油、香葱结、姜、香料袋，煮沸后放入鸡爪，改小火卤至七成熟时，撒入白糖，卤至熟，捞出凉凉即可。



香芥拌鸭掌

- 材料 水发鸭掌 400 克、芹菜 50 克。
- 调料 葱、芥末油、香油、盐、味精、醋。

做法

1. 鸭掌洗净，切除大趾骨，在沸水中烫熟，再放入清水中稍泡，然后捞出沥干，凉凉。
2. 芹菜、葱分别洗净，切末；芥末油、香油、盐、味精、醋同放碗中制成调料汁。
3. 将调料汁浇在鸭掌上，撒上香葱末和芹菜末，拌匀即可。

姜汁鸭掌

- 材料 鸭掌 300 克。
- 调料 姜片、葱花、清汤、盐、酱油、味精、醋、香油、料酒。

做法

1. 挑选大小一致的鸭掌，用水浸泡洗净，放入锅内加清水煮，烧沸后撇去浮沫，煮至鸭掌能去骨时捞出。
2. 将煮过的鸭掌放入温水中洗净，去尽骨筋和杂质，装碗中，再加清汤，放姜片、料酒，上笼蒸至熟透取出，去掉姜片，将鸭掌凉凉装盘。
3. 取一小碗，放盐、酱油、味精、醋、香油、葱花，调成料汁，浇在鸭掌上即可。

卤鸭翅

- 材料 鸭翅 6 只、卤料（超市有售）1 包。
- 调料 香葱段、姜片、蒜粒、辣椒、酱油、料酒、鸡精。

做法

1. 鸭翅洗净，放入锅中，加入水、料酒、姜片，大火煮沸，将鸭翅焯烫去腥，取出凉凉备用。
2. 将卤料包、清水、酱油放锅中浸泡30分钟后加热煮沸，放入蒜粒、辣椒、鸭翅，小火卤约20分钟，熄火后再闷20分钟，加鸡精调味，取出鸭翅，取出撒上香葱段，凉凉即可。



海蜇皮拌鸭条

- 材料 海蜇皮丝 100 克、烧鸭肉 80 克。
- 调料 蒜末、姜丝、辣椒、葱段、醋、白糖、香油、酱油、盐、料酒。

做法

1. 鸭肉去骨，切条；辣椒洗净，去蒂、子，切丝；将醋、白糖、香油、酱油、盐、蒜末拌成调料汁。
2. 海蜇皮入沸水中，加葱段、姜丝及料酒煮熟，捞出过凉，盛入盘中，加入鸭肉、辣椒丝、姜丝，淋上调料汁，拌匀即可。



香椿鲜虾

- 材料 大虾 200 克、香椿 100 克。
- 调料 酱油、醋、香油、盐、味精。

做法

1. 将香椿洗净，用加入少许盐的沸水焯一下，捞出过凉，一半切碎，一半放入盘底。
2. 将大虾洗净，在盐水中煮熟，捞起剥去皮，平切成两半，去除沙线，再片成片，摆在盘内的香椿上。
3. 把酱油、醋、香油、味精、盐对成料汁，浇在摆好的香椿上，最后把另一半香椿末撒在虾片上即可。

豌豆拌虾仁

- 材料 虾仁 300 克、豌豆 40 克。
- 调料 盐、淡色酱油、味精。

做法

1. 将虾仁洗净；豌豆洗净。
2. 锅置火上，放入适量清水煮沸，分别放入虾仁、豌豆焯熟，捞出，沥干备用。
3. 碗内放入虾仁、豌豆、盐、味精、淡色酱油搅拌均匀即可。





凉拌海蜇头

- 材料 海蜇头 150 克。
- 调料 葱末、酱油、植物油、香油、白糖、味精。

做法

1. 将海蜇头洗去泥沙，放清水里浸泡1小时，再冲洗干净，顺着蜇瓣切小片，用清水冲洗，滤干备用。
2. 葱末放小碗内；锅中倒植物油烧热，冲入放葱末的碗内，使葱末发出香味，即成葱油。
3. 将海蜇头倒入沸水中烫一下，立即捞出，趁热加酱油、白糖、味精、葱油拌匀，再淋入香油即可。

甜椒拌虾仁

- 材料 墨鱼 1 只，虾仁、蟹腿肉、鲜贝肉、青椒、红椒各 30 克。
- 调料 料酒、盐、白糖。

做法

1. 墨鱼处理干净，切圆圈状；虾仁去沙线，用盐抓洗，冲净；蟹腿肉、鲜贝肉分别洗净；青椒、红椒分别洗净，切片。
2. 锅中倒水煮沸，加入少量盐及料酒，分别放入鲜贝、虾仁、蟹腿肉、墨鱼焯烫至熟，沥干水分。
3. 将红椒片、青椒片、各种海鲜、盐、白糖拌匀即可。



银丝三文鱼

- 材料 三文鱼肉 300 克、白萝卜 100 克。
- 调料 盐、味精。

做法

1. 将三文鱼肉洗净，切成小条；白萝卜去皮，洗净，切丝。
2. 将切好的三文鱼肉条、白萝卜丝放入碗中，加入少许盐、味精拌匀入味，装盘即可。

贴心小提示

- 👉此菜开胃顺气，尤其适于脾胃虚弱的人群。



姜汁海螺

- 材料 海螺 200 克、黄瓜片 50 克、水发黑木耳 30 克、红椒丝少许。
- 调料 姜末、酱油、醋、香油、味精、料酒、香菜段。

做法

1. 海螺肉取出，洗净；水发黑木耳洗净，切小块。
2. 将海螺肉、黑木耳焯烫一下，捞出，装在盘里。
3. 黄瓜片装入盛有海螺肉的盘中；将姜末、酱油、醋、香油、味精、料酒对成料汁，浇在海螺肉上，撒上红椒丝、香菜段拌匀即可。



凉拌鱼皮

- **材料** 去鳞鲤鱼皮 400 克，香葱段、红椒片各适量。
- **调料** 盐水、芥末粉、白糖、醋。

做法

1. 鲤鱼皮洗净，用沸水烫5分钟，捞起冲洗干净后切条备用。
2. 鲤鱼皮条放入盐水锅中，中火煮10分钟，捞起，沥干水分，置盘中；然后加入适量的芥末粉、白糖、醋，撒上香葱段、红椒片拌匀即可。



三文鱼沙拉

- **材料** 三文鱼 100 克，扇贝、墨鱼仔、鳕鱼、虾仁各 30 克，柿子椒（青、红、黄色）各 1 个，洋葱 20 克，柠檬片适量。
- **调料** 白醋、橄榄油、柠檬汁、盐、胡椒粉。

做法

1. 将各种海鲜洗净，切丁，用加入少许白醋、盐的沸水焯一下。
2. 柿子椒、洋葱分别洗净，切丁，与焯好的海鲜、柠檬片混合，加入橄榄油、柠檬汁、胡椒粉调味，拌匀即可。



凉拌牛百叶

■材料 牛百叶 500 克，黑芝麻、松仁、青椒丝、红椒丝各 10 克。

■调料 盐、香油、白糖、醋、葱末、辣椒面、蒜蓉。

做法

1. 牛百叶用粗盐搓洗干净后，用清水冲洗几次，放入沸水中焯熟，沥干后切丝，再用醋洗一次备用。
2. 在牛百叶丝中加入青椒丝、红椒丝、盐、黑芝麻、醋、白糖、辣椒面、香油、葱末、蒜蓉拌匀。
3. 将牛百叶丝盛到碟子里后撒入松仁拌匀即可。

白果海蜇

■材料 鲜百合 20 克、去皮白果 10 个、海蜇头 50 克、鸭梨 1 个。

■调料 盐。

做法

1. 百合洗净，掰成小瓣，入水中浸泡 10 分钟；白果洗净；鸭梨洗净，去皮，切片备用；海蜇头洗净，切块，入沸水中焯烫一下，捞出沥水。
2. 将适量的盐与百合、白果、鸭梨及海蜇头混合，拌匀即可。



爽口泡菜

shuangkou paocai



美味泡菜可使您胃口大开，既可解油腻，又能增食欲，做法简单、方便，是家庭餐桌的必备美味。

萝卜泡菜

■ **材料** 萝卜、洋葱各 1 个，萝卜缨、小葱各 50 克，梨 1/2 个。

■ **调料** 辣椒面、大粒盐、虾酱、蒜、姜、红辣椒。

做法

1. 萝卜洗净，去皮，切成 2.5 厘米见方的丁；萝卜缨洗净，切成 3 厘米长的段；洋葱洗净，切丝；梨洗净，去皮，切块。
2. 在萝卜和萝卜缨上撒些大粒盐，腌渍 30 分钟后捞出备用。
3. 小葱洗净，切成 3 厘米长的段；红辣椒洗净。
4. 将辣椒面和其余调料都放入搅拌机磨成末，拌成泡菜调料，将萝卜、萝卜缨、梨块、洋葱丝和小葱用调料拌匀腌渍 24 小时即可。



Cooking

泡脆豇豆

■材料 豇豆 500克、红椒丝 30克。

■调料 盐、老盐水、红糖、白酒、花椒、大料、丁香。

做法

1. 豇豆去蒂，洗净，沥干后放入坛中。
2. 加入盐、白酒和丁香拌匀，腌渍12小时捞出沥干。
3. 将老盐水、红椒丝、红糖、花椒和大料同放在干净坛中拌匀，放入豇豆，盖好坛盖，坛沿加足水密封，泡5天左右即可。



苹果柠檬泡菜

■材料 青苹果 2个、柠檬 1个。

■调料 盐、白糖、白醋。

做法

1. 将盐加入凉开水溶化成为盐水备用。
2. 将青苹果去皮，洗净，沥干，每个切成16小块，加入盐水拌匀，腌渍约15分钟后将盐水滤除。
3. 将柠檬洗净，切成薄片，加入苹果块、白糖、白醋拌匀，腌渍4个小时，待入味均匀后即可。



青红椒泡菜

- **材料** 青辣椒、红辣椒各 450 克，水发海带 250 克。
- **调料** 白醋、味精、虾酱、盐、白糖、蒜泥、辣椒粉。

做法

1. 将青、红辣椒分别去蒂、子，切成细丝，加盐腌渍 50 分钟，挤净水分；海带洗净，切成细丝，沸水焯透捞出，过凉，挤干水分。
2. 将蒜泥、白醋、白糖、虾酱、辣椒粉、味精调制咸调味料；将青、红辣椒丝和海带丝装在一个容器中加调味料拌匀。
3. 将拌好的青椒丝、红椒丝和海带丝一层一层地装入坛内，两层中间抹匀调味料，腌渍 24 小时即可。

泡脆笋

- **材料** 莴笋 400 克、红甜椒 25 克、子姜 50 克。
- **调料** 浓度为 25% 的盐水（盐和水重量比为 1 : 3）、老盐水、红糖、盐、干红椒、料酒各适量，香料包 1 个（花椒、大料、小茴香、桂皮各 3 克）。

做法

1. 莴笋去叶、皮，洗净，切段；红甜椒与子姜分别洗净，切片。
2. 将红甜椒、子姜放在浓度为 25% 的盐水中腌渍 2 小时，捞出晾干表面的水分。
3. 将老盐水、红糖、盐、干红椒和料酒放入坛内拌匀，加入莴笋、香料包、红甜椒片、子姜片，用竹片卡紧盖上坛盖，泡腌 1 小时即可。



腌辣茄子

- **材料** 长茄子 500 克、大葱 2 根。
- **调料** 辣椒粉、蒜末、熟芝麻、酱油、盐。

做法

1. 茄子洗净，擦干水，切长段，然后把每段再纵切成 4 条。
2. 将盐撒在茄子上，用干净纱布包好，用重物压在上面，腌渍 24 小时。
3. 将大葱洗净，切成末，与辣椒粉、蒜末、酱油、熟芝麻一起制成调料糊。
4. 将腌好的茄子取出，挤干水分，放在通风处吹干表皮的水分，然后一层茄子刷一层调料糊，装入干净坛中密封，酱渍 4 天左右即可。



香菇泡菜

- **材料** 水发香菇 800 克、红辣椒 100 克。
- **调料** 盐、味精、蒜末、白糖、白醋、辣椒粉、虾酱。

做法

1. 香菇去蒂，洗净，放入沸水锅内焯一下，捞出，过凉；红辣椒去蒂、子，切成小菱形片。
2. 将香菇、红辣椒装入盆内，加上盐腌渍 2 小时，捞出挤净水。
3. 将蒜末、辣椒粉、白糖、白醋、虾酱、味精同放在一碗内，调拌均匀，制成调味料。
4. 将香菇与辣椒片同放在一个坛内，加上调味料拌匀，泡腌 48 小时即可。

韩国泡菜

■ **材料** 大白菜 1 棵、胡萝卜 60 克、大蒜 5 头、红尖椒 1 个、葱 1 根。

■ **调料** 盐、白糖、虾油、韩国辣椒粉。

做法

1. 胡萝卜洗净，去皮，切丝；大白菜洗净，切片；葱洗净，切段；大蒜、红尖椒分别洗净，切末。
2. 将胡萝卜丝、白菜片、葱段加盐、白糖腌渍 1 个晚上，待白菜出水变软时捞出沥干。
3. 加入红椒末、大蒜末、虾油、韩国辣椒粉与腌渍好的大白菜搅拌均匀，装入坛子密封冷藏，第 2 天即可开封食用。



辣泡三丝

■ **材料** 人造海蜇丝、胡萝卜、白萝卜各 300 克。

■ **调料** 蒜末、辣椒粉、白糖、白醋、味精、盐、面粉。

做法

1. 胡萝卜、白萝卜分别洗净，切丝。
2. 将海蜇丝放入沸水锅内焯一下，与胡萝卜丝、白萝卜丝都放在一个盆内，加上盐拌匀，腌渍 1 小时。
3. 用 200 毫升清水将面粉和成面粉浆，上锅熬制成面糊；将蒜末、辣椒粉、白糖、白醋、味精放在同一碗内，加上面粉糊调和均匀，即成调味料。
4. 将海蜇丝、白萝卜丝、胡萝卜丝一层层地码入容器中，层层抹匀调味料，泡腌 24 小时即可。



辣白菜

■ **材料** 大白菜 2 棵、萝卜 1/2 个、芥菜 60 克、水芹菜 100 克、小葱 70 克、牡蛎 300 克、松子 30 克。

■ **调料** 辣椒面、干辣椒、鲣鱼酱、虾酱、盐、白糖、蒜泥、姜末、刺松藻。

做 法

1. 将大白菜除去老帮子，洗净，切开根部后用手掰成两半。
2. 将白菜帮子在盐水中泡一会儿，然后往菜茎部分撒些盐，腌渍约8小时后捞出洗净。
3. 萝卜洗净，切成丝；芥菜、水芹菜、小葱分别洗净，切成4厘米长的段。
4. 牡蛎去壳取肉，在淡盐水中搅动洗净；松子去蒂，用干净抹布擦净；干辣椒去蒂、子。
5. 将干辣椒、辣椒面放入搅拌机磨成末，先把萝卜放入调料搅拌，再放小葱、芥菜、水芹菜搅拌，最后加入松子、牡蛎轻轻拌匀。
6. 将所有调料搅在一起制成料酱，揭开一层层白菜叶抹匀料酱，用外层大叶片裹严，以防走料，层层码入缸中，用石头压实即可。



南瓜泡菜

- 材料 南瓜 300 克、青椒片 100 克。
- 调料 盐、醋、白糖。

做法

1. 南瓜去皮、子，洗净，沥水，切薄片。
2. 南瓜片中加入适量盐，搅拌均匀，腌渍约1天，其间需翻动数次。
3. 将腌南瓜片的盐水滤除，再用清水冲洗2次，沥干水分，加入适量醋、白糖、青椒片，搅拌均匀，再腌渍1天以上，待其入味即可。

香脆甜洋姜

- 材料 洋姜 500 克。
- 调料 盐。

做法

1. 洋姜洗净，晾干水分。
2. 将洋姜放入盆中，加盐拌匀，装入小坛中；坛沿加水，密封10天即可。



贴心小提示 Message

喜欢吃辣的朋友可以放一些小辣椒在里面，味道非常不错。



爽口腊八蒜

- 材料 蒜 400 克。
- 调料 醋、盐。

做法

1. 将蒜去皮，用水清洗干净，晾干，置盆中。
2. 在盆中加入少许的盐，拌匀，置放于阴凉处，腌渍1小时左右。
3. 倒入适量的醋拌匀，一起放入罐中，密封放置20天左右，至蒜瓣变成绿色时即可。



爽口菜帮

- 材料 白菜帮子 500 克。
- 调料 干红椒、姜、盐、酱油、醋。

做法

1. 干红椒去蒂、子，洗净，切成细丝，放盘中；姜洗净，去皮，切细丝。
2. 白菜帮子洗净，切成长条块，置于阴凉通风处，晾至半干，装入坛中，加入干红椒丝和姜丝拌匀。
3. 将酱油、盐和醋混合后倒入坛中，搅匀泡制2天左右即可。



附录

大厨教您做
15种凉菜调味汁

1 盐汁

◆以盐、味精、香油加适量鲜汤调合而成。为白色咸鲜味。适用于鸡肉、虾肉、蔬菜、豆类食品的烹制。



3 葱油汁

◆用料为食用油、葱末、盐、味精。葱末放入热油中炸香，即成葱油，再同其他调料拌匀。为白色咸香味。可用来拌食禽、蔬、肉类原料。



5 酱汁

◆以酱油、味精、香油、鲜汤调合制成。为红黑色咸鲜味调料。

7 芥末汁

◆用料为芥末粉、醋、味精、香油、白糖。做法是用芥末粉加醋、白糖、水调合成糊状，静置30分钟后再加其他调料调匀而成。为淡黄色咸香味。拌食荤素原料均宜。

2 麻汁

◆用料为芝麻酱、盐、味精、香油、蒜泥。将芝麻酱用香油调稀，加盐、味精调成。为赭色咸香味。拌荤素原料均可。



4 酒味汁

◆用料为白酒、盐、味精、香油、清汤。将调料调匀后加入白酒而成。为白色咸香味。也可加酱油调成红色。



6 红油汁

◆用料为红辣椒油、盐、味精、鲜汤，调合成汁。为红色咸辣味。可拌食荤素原料。



8 咖喱汁

◆用料为咖喱粉、葱、姜、蒜、辣椒、盐、味精、食用油。咖喱粉加水调成糊状，用食用油炸成咖喱酱，加汤调成料汁。为黄色咸香味。拌食禽、肉、水产都可以，如咖喱鸡片、咖喱鱼条等。

9 姜味汁

◆用料为生姜、盐、味精、植物油。生姜挤汁，与调料调匀而成。为白色咸香味。最宜拌食禽肉类。

10 五香汁

◆用料为五香料、盐、鲜汤、料酒。做法为在鲜汤中加盐、五香料、料酒，将原料放入汤中，煮熟后捞出冷食。最适宜煮禽内脏类。



11 椒麻汁

◆用料为生花椒、葱、盐、香油、味精、鲜汤。将花椒、葱同制成细蓉，加调料调合而成。为绿色咸香味。一般用来拌食荤食。



12 胡椒汁

◆用料为胡椒、盐、味精、香油、蒜泥、鲜汤。调和成汁后，多用于炆、拌肉类和水产原料。



13 鲜辣汁

◆用料为白糖、醋、辣椒、姜、葱、盐、味精、香油。将辣椒、姜、葱切丝炒透，加调料、鲜汤成汁。为咖啡色酸辣味。



14 麻辣汁

◆用料为酱油、醋、糖、盐、味精、辣椒油、香油、花椒粉、葱、蒜、姜。将以上调料调合均匀即可。用来拌食荤素材料。

15 蒜汁

◆用料为生蒜瓣、盐、味精、香油、鲜汤。蒜瓣捣烂成泥，加调料、鲜汤调匀而成。为白色味汁。拌食荤素皆宜。



图书在版编目(CIP)数据

最受欢迎的美味凉拌菜158例 / 《美食坊》编委会
编. —上海: 上海科学普及出版社, 2009.7

(美食坊·第1辑)

ISBN 978-7-5427-4218-6

I. 最… II. 美… III. 凉菜—菜谱 IV. TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第049720号



最受欢迎的美味凉拌菜158例

责任编辑: 陈爱梅

版式设计: 韩少杰

统筹: 刘湘雯 徐丽萍

封面设计: 阮剑锋 夏鹏

图文编辑: 冷寒风

美术编辑: 张丽娟

文字撰稿: 白玉 张巍耀

菜肴拍摄: 王旭 刘志刚 刘计

协助拍摄: 北京香丰阁 北京浩瀚世视摄影公司

上海科学普及出版社 出版

(上海市中山北路832号 200070) <http://www.pspsh.com>

北京市大天乐印刷有限责任公司 印刷

上海科学普及出版社 发行

开本: 889mm×1194mm 1/24 印张: 60 字数: 700千字

2009年7月第1版 2009年7月第1次印刷

定价: 240.00元 (全20册)

如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换

版权所有, 侵权必究