

# 目 录

## 蔬 菜 类

拌三丁 .....	(1)	芝麻白菜丁 .....	(7)
辣白菜 .....	(1)	三丝生菜 .....	(7)
三味白菜 .....	(2)	蚝油生菜 .....	(8)
山楂菜心 .....	(2)	麻酱拌生菜 .....	(8)
果酱菜心 .....	(3)	三丝芹菜 .....	(9)
凉拌五丝 .....	(3)	凉拌三色 .....	(9)
糟醋三丝 .....	(4)	海米芹菜 .....	(10)
香辣白菜 .....	(4)	百宝芹菜 .....	(10)
珊瑚白菜 .....	(5)	紫把芹菜 .....	(11)
朝鲜泡菜 .....	(5)	香辣芹丁花仁 .....	(11)
酸辣白菜心 .....	(6)	芝麻油菜 .....	(12)
糟醋辣白菜 .....	(6)	海米拌油菜 .....	(12)

拌合菜·····	(13)	椒油炆蒜薹·····	(24)
四宝菠菜·····	(13)	油焖笋·····	(25)
五彩菠菜·····	(14)	炆冬笋·····	(25)
拌菠菜泥·····	(14)	酒醉冬笋·····	(26)
炆海米菠菜·····	(15)	海米炆竹笋·····	(26)
泡菜·····	(15)	酸辣青笋·····	(27)
酸辣菜·····	(16)	兰花莴笋·····	(27)
三丝菜卷·····	(16)	红油滚龙莴苣·····	(28)
姜汁菜卷·····	(17)	凉拌茭白·····	(28)
花篮白菜·····	(18)	虾子茭白·····	(29)
珊瑚卷心菜·····	(18)	红油茭白·····	(29)
糖醋辣菜卷·····	(19)	糖醋茭白·····	(30)
生拌香菜·····	(20)	素什锦·····	(30)
贝酥雪菜·····	(20)	口酥黄瓜·····	(31)
芝麻拌苋菜·····	(21)	奶油黄瓜·····	(31)
蒜泥拌苋菜·····	(21)	香辣黄瓜·····	(32)
海米菜花·····	(22)	油吃瓜皮·····	(33)
珊瑚菜花·····	(22)	千层黄瓜·····	(33)
炆咖喱菜花·····	(23)	金丝瓜卷·····	(34)
盐水西兰花·····	(23)	蓑衣黄瓜·····	(35)
海米蒜薹·····	(23)	双丝黄瓜卷·····	(35)
酸辣蒜薹·····	(24)	五丝黄瓜卷·····	(36)

海米炆三样·····	(36)	香菜拌辣椒·····	(48)
金钩黄瓜条·····	(37)	海米翡翠柿子椒·····	(48)
凉拌粉丝黄瓜·····	(37)	蒜泥豆角·····	(49)
拌苦瓜·····	(38)	姜汁扁豆·····	(49)
怪味苦瓜·····	(38)	五色扁豆·····	(49)
香辣苦瓜丝·····	(39)	麻辣豇豆·····	(50)
海米拌苦瓜·····	(39)	土豆松·····	(51)
鱼香苦瓜丝·····	(40)	拌土豆丝·····	(51)
泡西瓜皮·····	(40)	咖喱土豆丝·····	(52)
香油西瓜条·····	(41)	红油土豆丁·····	(52)
椒姜瓜皮丝·····	(41)	糖拌双丝·····	(52)
酸辣西瓜卷·····	(42)	金菊萝卜·····	(53)
西红柿冻·····	(42)	灯影萝卜·····	(53)
糖蜜番茄·····	(43)	萝卜肉圆·····	(54)
水晶番茄·····	(43)	绣球萝卜·····	(54)
茄味乳香冻·····	(44)	珊瑚雪卷·····	(55)
豆蓉瓤鲜茄·····	(45)	酸辣萝卜丝·····	(56)
番茄豆蓉冻·····	(45)	麻辣萝卜丝·····	(56)
炸茄排·····	(46)	拌什锦小菜·····	(57)
多味茄泥·····	(46)	拌胡萝卜丝·····	(57)
鱼香茄丁·····	(47)	葱油萝卜丝·····	(58)
椒泥茄条·····	(47)	腊肉萝卜卷·····	(58)

萝卜菠萝卷..... (59)	三丝莲藕..... (64)
八宝萝卜杯..... (59)	八鲜戎莲..... (64)
凤尾萝卜燕..... (60)	五彩藕丁..... (75)
拌苕蓝丝..... (61)	子姜雪莲..... (65)
麻辣苕蓝..... (61)	凉拌塘藕..... (66)
椒油炆苕蓝..... (62)	珊瑚藕片..... (66)
泡拌苕蓝头..... (62)	酸辣莲藕..... (67)
泡莲藕..... (63)	藕夹山楂糕..... (68)
炆莲藕..... (63)	凉拌果脯塘藕..... (68)



糟肉..... (69)	酒醉白肉..... (73)
封肉..... (69)	凉拌白切肉..... (73)
水晶肉..... (70)	白肉拌莴苣..... (74)
荔枝肉..... (71)	拌肉丝..... (74)
叉烧肉..... (71)	芝麻肉丝..... (75)
蒜泥白肉..... (72)	肉丝拌银芽..... (75)
五味白肉..... (72)	肉丝拌菠菜..... (76)

拌里脊片·····	(76)	五彩水晶冻·····	(88)
乳汁肉干·····	(77)	菠萝肉皮冻·····	(88)
果汁肉干·····	(77)	蒜泥口条·····	(89)
肉末茄泥·····	(78)	炆肝片·····	(89)
肉蓉酥塘藕·····	(78)	蒜茸猪肝·····	(90)
酱肘子·····	(79)	红油猪肝·····	(90)
蒜泥冻肘·····	(79)	椒麻猪肝·····	(91)
珍珠肘子·····	(80)	盐水猪肝·····	(91)
芥末拌肘子·····	(81)	金银猪肝·····	(92)
芥末水晶肘·····	(81)	猪肝拌菠菜·····	(92)
肘子肉拌黄瓜·····	(82)	白 肚·····	(93)
五香排骨·····	(82)	罗汉肚·····	(93)
糖醋排骨·····	(83)	柴把肚·····	(94)
无锡肉骨头·····	(83)	炆肚块·····	(95)
香糟排骨·····	(84)	炆肚仁·····	(95)
六味蹄肉·····	(84)	炆肚花·····	(96)
盐水蹄膀·····	(85)	芥末肚仁·····	(96)
怪味皮丝·····	(85)	水晶肚块·····	(97)
拌肉皮丝·····	(86)	蒜酱花肚·····	(97)
麻辣肉皮·····	(86)	红油猪肚·····	(98)
芥末三丝·····	(87)	麻酱红油肚丝·····	(98)
三色肉皮冻·····	(87)	炆腰片·····	(99)

麦穗腰花.....	(99)	生拌牛肉丝.....	(108)
姜丝腰花.....	(100)	牛肉拌双丝.....	(109)
酒醉腰丝.....	(100)	芝麻牛肉干.....	(109)
凉拌猪耳.....	(101)	麻辣牛肉丝.....	(110)
红油耳丝.....	(101)	蒜泥牛舌.....	(110)
麻辣耳丝.....	(101)	葱油牛肚.....	(111)
层层香脆.....	(102)	蒜椒牛肚.....	(111)
牛肉干.....	(102)	水晶牛筋花.....	(112)
干拌牛肉.....	(103)	腊羊肉.....	(112)
五香牛肉.....	(104)	冻羊羔.....	(113)
陈皮牛肉.....	(104)	白切羊肉.....	(113)
芝麻牛排.....	(105)	葱拌羊肉.....	(114)
凉拌牛肉.....	(105)	蒜泥羊肝.....	(115)
麻辣牛肉.....	(106)	蒜泥狗肉.....	(115)
麻辣肉条.....	(107)	酱汁狗肉.....	(116)
靖江牛脯.....	(107)	五香兔脯.....	(117)
蜜汁牛肉.....	(108)	五香酱驴肉.....	(117)



**海鲜水产类**

酥 鱼 .....	(119)	五味鲜贝 .....	(128)
熘 虾 .....	(119)	五香熏鱼 .....	(129)
五香鱼 .....	(120)	水晶虾头 .....	(130)
豆豉鱼 .....	(121)	瓜皮海米 .....	(130)
拌三鲜 .....	(121)	白斩活鱼 .....	(131)
拌双丝 .....	(122)	兰花鲍鱼 .....	(131)
油爆虾 .....	(122)	回酥鳊鱼 .....	(132)
炸风鳗 .....	(123)	灯笼大虾 .....	(132)
活炆虾 .....	(123)	豆豉鲜鱼 .....	(133)
香酥虾 .....	(124)	拌海带丝 .....	(133)
盐水虾 .....	(124)	拌石花菜 .....	(134)
熏鱼块 .....	(125)	拌鱿鱼丝 .....	(134)
熏墨鱼 .....	(125)	咖喱鱼球 .....	(135)
爆腌鱼 .....	(126)	鱼翅发菜 .....	(135)
三丝蜆皮 .....	(126)	软炸鱼片 .....	(136)
三色鱼卷 .....	(127)	香炸鱼排 .....	(137)
三色鱼条 .....	(128)	姜汁蟹肉 .....	(137)

姜汁蟹钳 .....	(138)	干煸明太鱼 .....	(149)
姜醋河蟹 .....	(138)	干贝枸杞头 .....	(150)
姜末蛤蜊 .....	(139)	五彩鱿鱼丝 .....	(150)
珊瑚鱼条 .....	(139)	五彩墨鱼丝 .....	(151)
凉拌海参 .....	(140)	什锦虾仁冻 .....	(151)
凉拌虾仁 .....	(140)	开洋拌蒜苗 .....	(152)
凉拌鱼丝 .....	(141)	开洋胡萝卜 .....	(152)
凉拌鱼片 .....	(141)	四味鲜鲍鱼 .....	(153)
桔香鱼丁 .....	(142)	如意蟹肉卷 .....	(153)
酒醉河蟹 .....	(142)	拌佛手海蜇 .....	(154)
蛋黄鱼片 .....	(143)	拌肉丝海带 .....	(154)
梅花鲍鱼 .....	(143)	拌鱿鱼戏凤 .....	(155)
椒麻鱼条 .....	(144)	金钩拌三瓜 .....	(156)
麻酱海螺 .....	(144)	香辣鱿鱼丝 .....	(156)
番茄鱼条 .....	(145)	香辣海带丝 .....	(157)
番茄鱼片 .....	(146)	刺参拌银耳 .....	(157)
温拌蜆头 .....	(146)	海蜇拌莴苣 .....	(158)
葱油海带 .....	(147)	海蜇麻酱鸡 .....	(158)
酱汁鱼条 .....	(147)	鸳鸯芝麻虾 .....	(159)
辣油墨鱼 .....	(148)	凉拌鸳鸯丝 .....	(160)
炸凤尾鱼 .....	(148)	凉拌鲜海参 .....	(160)
糖醋蜆皮 .....	(149)	葱油拌海参 .....	(161)



葱油墨鱼花 .....	(161)	石花菜拌海蜇 .....	(164)
葱油蜆皮丝 .....	(162)	海蜇丝拌海米 .....	(164)
蒜酱拌鱿鱼 .....	(162)	椒油炆海带丝 .....	(165)
鲜贝拌蘑菇 .....	(163)	辣油粉丝海带 .....	(165)
墨鱼拌金菇 .....	(163)		



油 鸡 .....	(167)	拌鸭掌 .....	(173)
卤 胞 .....	(167)	拌皮蛋 .....	(173)
蛋 卷 .....	(168)	脆皮鸡 .....	(174)
糟 鸡 .....	(168)	酒醉鸡 .....	(174)
五味鸡 .....	(169)	盐水鸭 .....	(175)
白斩鸡 .....	(169)	葱油鸡 .....	(175)
红卤鸭 .....	(170)	糟卤鸭 .....	(176)
陈皮鸡 .....	(171)	三色鸡丝 .....	(176)
拌双丝 .....	(171)	三丝凤翅 .....	(177)
拌鸡丝 .....	(172)	什锦彩丝 .....	(178)
拌鸡翅 .....	(172)	双蛋彩拼 .....	(178)

五香鸽子 .....	(179)	酒醉鸭肝 .....	(191)
五香鹌鹑 .....	(179)	酒香鸡蛋 .....	(191)
四味鸡丝 .....	(180)	椒麻仔鸡 .....	(192)
生炸嫩鸽 .....	(181)	椒麻什件 .....	(192)
红油鸡丁 .....	(181)	椒麻鸡片 .....	(193)
红油鸡块 .....	(182)	麻辣鸭膀 .....	(193)
红油鸡翅 .....	(182)	麻辣鸡片 .....	(194)
红曲酱鸭 .....	(183)	菠萝鸡片 .....	(194)
如意蛋卷 .....	(183)	葱辣鸭肝 .....	(195)
花生焖蛋 .....	(184)	锅爆鸡脯 .....	(195)
芙蓉蛋卷 .....	(184)	酥皮蛋卷 .....	(196)
陈皮鸭胗 .....	(185)	辣味锦绣 .....	(196)
芥末鸭掌 .....	(185)	蟹茸蛋卷 .....	(197)
杏花乳鸽 .....	(186)	五仁拌鸡丁 .....	(197)
金鱼戏莲 .....	(187)	生菜拌鸡丝 .....	(198)
茄味鸡丁 .....	(187)	白宝石蛋糕 .....	(198)
怪味鸡片 .....	(188)	龙井鹌鹑蛋 .....	(199)
姜汁鸡块 .....	(188)	西芹拌鸡丝 .....	(199)
姜汁仔鸡 .....	(189)	西红柿蛋盒 .....	(200)
茶叶熏鸡 .....	(189)	状元红乳鸽 .....	(200)
玻璃鸭掌 .....	(190)	鸡丝拌双菜 .....	(201)
盐水鸭肫 .....	(190)	鸡丝金针菇 .....	(201)

鸡丝拌粉皮 .....	(202)	蛋皮拌菠菜 .....	(205)
怪味五彩丝 .....	(202)	银芽拌鸡丝 .....	(206)
咸蛋鲜蛋糕 .....	(203)	菠萝芝麻鸡 .....	(207)
盐水金钱鸡 .....	(203)	麻酱菠萝鸭 .....	(207)
烤鸭拌苦瓜 .....	(204)	葱油拌鸡丝 .....	(208)
鸭丝拌韭菜 .....	(204)	什锦多味彩丝 .....	(208)
蛋皮拌韭菜 .....	(205)	盐水鸡米豌豆 .....	(209)

豆、豆制品类

豆瓣黄豆 .....	(210)	香椿蚕豆 .....	(214)
琉璃黄豆 .....	(210)	雪里蕻蚕豆 .....	(215)
盐水豌豆 .....	(211)	姜汁刀豆 .....	(215)
苔菜酥黄豆 .....	(211)	麻酱刀豆 .....	(216)
酱汁扁豆 .....	(212)	蒜泥刀豆 .....	(216)
豆瓣扁豆 .....	(212)	笋丁毛豆 .....	(217)
麻辣青豇豆 .....	(213)	拌豆苗松 .....	(217)
焗酥豆 .....	(213)	拌三丝 .....	(218)
葱油蚕豆 .....	(214)	三色银芽 .....	(218)

什锦掐菜 .....	(219)	青椒拌豆腐 .....	(230)
姜瓜银芽 .....	(219)	虾皮拌豆腐 .....	(230)
渣拌银芽 .....	(220)	虾露炆豆腐 .....	(230)
鱼香银芽 .....	(220)	紫菜红油豆腐 .....	(231)
酒醉银芽 .....	(220)	凉拌三丝 .....	(231)
银耳拌豆芽 .....	(221)	五彩干丝 .....	(232)
拌黄豆芽 .....	(222)	青椒拌干丝 .....	(233)
炆黄豆芽 .....	(222)	银芽拌干丝 .....	(233)
珊瑚金钩 .....	(223)	芹菜拌干丝 .....	(233)
冬笋黄豆芽 .....	(223)	葱拌豆干丝 .....	(234)
糟卤黄豆芽 .....	(224)	海米拌干丝 .....	(234)
炆三丁 .....	(224)	嫩姜拌干丝 .....	(235)
炆三白 .....	(225)	香干拌马兰 .....	(235)
豆腐盒 .....	(225)	香菜拌腐干 .....	(236)
白玉豆腐 .....	(226)	红油豆腐干 .....	(236)
珊瑚豆腐 .....	(226)	卤汁兰花干 .....	(237)
小葱拌豆腐 .....	(227)	卤干拌芹菜 .....	(238)
香椿拌豆腐 .....	(227)	香菜拌豆腐片 .....	(238)
虾仁拌豆腐 .....	(228)	白菜心拌干丝 .....	(239)
咸蛋拌豆腐 .....	(228)	素烧鸭 .....	(239)
松花拌豆腐 .....	(229)	素火腿 .....	(240)
肉末拌豆腐 .....	(229)	拌三皮丝 .....	(240)

三丝素烧鸭 .....	(241)	海带拌腐竹 .....	(244)
凉拌豆腐皮 .....	(241)	菠菜拌腐竹 .....	(245)
腐竹小菜 .....	(242)	白肉拉皮 .....	(245)
盐水腐竹 .....	(242)	肉丝拉皮 .....	(246)
虾子拌腐竹 .....	(243)	鸡丝拉皮 .....	(246)
炆腐竹鲜蘑 .....	(243)	麻酱粉皮 .....	(247)
肉丝拌腐竹 .....	(244)	炒肉拌拉皮 .....	(247)



赛脆鳝 .....	(249)	冰糖银耳 .....	(252)
杞子卤双菇 .....	(249)	凉拌银耳 .....	(252)
卤冬菇 .....	(250)	红肠银耳 .....	(253)
油焖冬菇玉米 .....	(250)	美味双耳 .....	(253)
金叉拌银管 .....	(251)	山楂银耳 .....	(254)
香卤金针菜 .....	(251)	葱油双耳 .....	(254)

## 水果类

蜜汁三果 ..... (255)	瓜果满园 ..... (257)
冰汁龙眼 ..... (255)	蜜汁五珠 ..... (257)
蜜汁凉桃 ..... (256)	糖醋瓜皮 ..... (257)
葡萄南芥 ..... (256)	

## 其他类

椒盐花生米 ..... (259)	五香腰果 ..... (263)
闽味花生米 ..... (259)	麻酱白果 ..... (263)
怪味花生米 ..... (260)	什锦沙拉 ..... (264)
雪菜花生米 ..... (260)	豌豆沙拉 ..... (264)
盐水花生米 ..... (261)	芦笋沙拉 ..... (265)
糖酥核桃 ..... (261)	牛肉沙拉 ..... (265)
可可核桃 ..... (262)	菠萝沙拉 ..... (266)
椒盐腰果 ..... (262)	



### 拌 三 丁

#### 原料

嫩白菜帮 200 克, 土豆 150 克, 胡萝卜 150 克, 香油 10 克, 精盐 10 克, 味精 2 克。

#### 制法

1. 将嫩白菜帮洗净, 切成 1 厘米见方的丁; 将胡萝卜和土豆(去皮)洗净后均切成同样大小的丁, 待用。

2. 将炒勺置火上, 放水烧沸, 把白菜丁、胡萝卜丁和土豆丁分别下入勺内焯至断生, 捞出晾凉, 沥去水分, 放入盘内, 放入精盐、味精、香油拌匀即成。

#### 特点

色泽鲜艳, 味道咸香。

### 辣 白 菜

#### 原料

大白菜 1000 克, 红辣椒适量, 生姜 10 克, 精盐 15 克, 米醋 100 克, 白糖 100 克, 熟花生油 50 克, 红辣椒油 30 克。

#### 制法

1. 大白菜先去掉外面老叶, 切去菜根, 再切去尖端菜叶(菜叶可作他用), 把菜帮逐片掰下, 洗干净后沥干水, 顺长切成 5 厘米长约丝, 放入容器内, 撒精盐, 用手轻轻揉搓, 使其渗出水分, 压实, 腌 5~6 小时, 然后用手挤去盐水(但不要挤得太干, 以防干燥不脆

## 大众凉拌菜谱

嫩),放入大碗里;生姜去皮,切成细丝(越细越好);辣椒去蒂、去籽,切成细丝。把姜丝、辣椒丝分别放在白菜浮面上。

2. 把白糖、米醋放碗内调匀后,倒入白菜里;将花生油入勺熬热,趁油沸时浇在红辣椒丝上盖严,闷1小时后即可食用。

3. 食用时装盘,先将白菜丝装入盘内,再把姜丝、泡辣椒丝撒放在浮面,淋上红辣椒油。

### 特点

制作简单,脆嫩爽口,酸辣甜适口。

## 三味白菜

### 原料

白菜500克,花椒油15克,白糖15克,米醋15克,酱油2克,精盐5克,味精2克,红辣椒2个,葱、姜丝各3克。

### 制法

1. 将白菜择洗干净,直刀切成0.5厘米宽、4厘米长的条,放入开水锅内烫透捞出,晾凉、沥水后放入盆内,加入精盐拌匀待用;辣椒洗净,切成细丝待用。

2. 将炒勺置火上,倒入花椒油烧热,放入辣椒丝、葱丝、姜丝、白糖、醋、酱油、味精炒匀,倒在白菜盆内,拌匀,食用时装盘即成。

### 特点

红白相间,香辣多味。

## 山楂菜心

### 原料

白菜心250克,山楂糕250克,白糖50克。

### 制法

将白菜心洗净,顶刀切成罗圈丝;将山楂糕切丝;将白菜丝放入盘内,山楂糕丝放在上面,放入白糖,食用时拌匀即成。





### 特点

红白相间,甜酸脆嫩。

## 果 酱 菜 心

### 原料

白菜心 300 克,红果酱 50 克,白糖适量。

### 制法

将白菜心洗净,顶刀切成罗圈细丝,放入盘内;将红果酱浇在白菜心上,撒上白糖,食用时拌匀即成。

### 特点

色泽美观,甜酸爽脆。

## 凉 拌 五 丝

### 原料

白菜心 150 克,熟鸡肉、胡萝卜、青椒各 50 克,鸡蛋 1 个,香油 10 克,精盐 6 克,味精 1 克,白糖 2 克,醋 2 克。

### 制法

1. 将白菜心洗净,顶刀切罗圈细丝;将鸡肉撕成细丝;胡萝卜去皮、洗净后切丝;将青椒去蒂、籽,切成细丝。
2. 将胡萝卜丝、青椒丝分别放入沸水锅内焯一下,捞出沥水;将鸡蛋磕入碗内,加少许精盐搅匀,用炒勺摊成蛋皮,晾凉后切丝。
3. 将白菜丝、胡萝卜丝、青椒丝、鸡蛋丝按顺序码放盘内,放入精盐、白糖、味精、醋,然后撒上鸡肉丝,淋入香油,食用时拌匀。

### 特点

层次鲜明,清淡爽脆。

# 大众凉拌菜谱

## 糖醋三丝

### 原料

白菜心 200 克,鸭梨 200 克,山楂糕 100 克,白糖 50 克,米醋 20 克,精盐 4 克。

### 制法

1. 将白菜心洗净,切成细丝,放盆内,用精盐拌匀稍腌;将鸭梨去皮、核,切成和白菜心相同的细丝;将山楂糕切成粗丝待用。

2. 用手轻轻挤去白菜丝的水分,放入盘内,将梨丝码在白菜丝上,再放入山楂糕丝。将白糖撒在菜面上,淋入米醋,食用时拌匀即成。

### 特点

层次分明,红白相间,甜酸可口。

## 香辣白菜

### 原料

白菜心 500 克,香油 40 克,米醋 20 克,精盐 4 克,白糖 5 克,干辣椒 5 克,葱 8 克,姜 5 克,辣椒油少许。

### 制法

1. 将菜叶部分切下,只留中间部分,洗净,切成两半,顺菜心切成 1 厘米宽的条;将干辣椒、葱、姜切成细丝。

2. 将白菜条放入盆内,均匀地撒上精盐,腌 1 小时后用手挤去白菜条中的水分,摆入盘内。

3. 将香油放勺内,上火烧热,下入辣椒丝炸出香辣味,放入葱丝、姜丝煸炒出香味,烹入米醋,加入适量水及白糖。开后撤火晾凉,把调味汁浇在盆内白菜条上,腌渍 1 小时,入冰箱存放。食用时把葱、姜丝摆在白菜条上,浇上辣椒油即成。



### 特点

香辣甜脆,清凉爽口。

## 珊瑚白菜

### 原料

白菜心 500 克,香油 25 克,白糖、白醋各 50 克,精盐 3 克,姜 5 克,干红辣椒 5 克,花椒少许。

### 制法

1. 将白菜心切成 5 厘米长、1 厘米宽的条,洗净,放盆内,加入精盐腌至白菜入味;姜洗净,切成丝;干红辣椒去蒂、籽,洗净,切成细丝。

2. 将腌好的菜条挤去水分,放入盆内;把炒勺置火上,倒入香油,下入花椒炸至焦香捞出,再放入姜丝、辣椒丝煸炒一下,倒入适量清水,放入白糖、白醋烧开,晾凉后倒入装白菜的盆内,置阴凉处腌约 24 小时,食用时码入盘内即成。

### 特点

色泽美观,酸甜微辣,入口清爽。

## 朝鲜泡菜

### 原料

白菜 1500 克,白萝卜 500 克,苹果 250 克,梨 250 克,洋葱 200 克,葱 50 克,蒜 50 克,辣椒面 100 克,精盐适量。

### 制法

1. 将白菜掰去老叶,切去菜根,洗净,沥水,切成小长方块;白萝卜洗净,切成 0.2 厘米厚的长方片,与白菜同放盆内,撒上精盐,腌 2 小时。

2. 将白菜、萝卜挤干水分放大盆里;苹果、梨削去皮和果核,切成萝卜一样的片;洋葱切指甲片;大蒜去皮切碎;葱洗净切末,均

# 大众凉拌菜谱

放入白菜、萝卜盆内，撒入辣椒面拌匀，装入坛内，用重物压住，一星期后即可食用。

## 特点

耐辣适口，略带酸味，别具一格。

## 酸辣白菜心

### 原料

白菜心 400 克，香油 20 克，白糖 20 克，米醋 27 克，精盐 5 克，干红辣椒 2 个。

### 制法

1. 将白菜心洗净，沥水，切成 4 厘米长、1 厘米宽的条，放入沸水锅内焯一下捞出，沥干水分，放入盆内，加放精盐拌匀，腌 5 分钟后，挤去水分，放盘内。

2. 将红辣椒去蒂、籽后洗净，切成细丝，撒在白菜条上。

3. 将炒勺置火上，放入香油烧热，倒在辣椒丝、白菜丝上，盖严，闷 5 分钟，再放入白糖、米醋拌匀即成。

### 特点

酸辣略甜，脆嫩可口。

## 糖醋辣白菜

### 原料

白菜心 500 克，香菜叶 10 克，熟花生油 15 克，白糖 50 克，米醋 25 克，酱油 10 克，精盐 4 克，葱丝 10 克，姜丝 5 克，辣椒丝 5 克。

### 制法

1. 将白菜心切成 4 瓣，用开水烫一下，放入凉开水内投凉，捞出，挤干水分，放入盆内。

2. 将炒勺置火上，倒入花生油，烧热后下入辣椒丝、葱丝、姜



丝焯匀,放入米醋、白糖、酱油、精盐,烧开后离火,待汁凉后浇在白  
菜上,放入冰箱内镇凉。食用时将白菜改刀切成一字条码在盘内,  
上面点缀红辣椒丝,撒香菜叶即成。

### 特点

咸甜酸辣,清爽适口。

## 芝麻白菜丁

### 原料

白菜嫩帮 1000 克,熟芝麻 75 克,香菜段 50 克,蒜末、精盐、味  
精、花椒油各适量。

### 制法

1. 将嫩白菜帮洗净后切成小方丁,放盆内,用精盐腌 1 小时  
后控出盐水,放入盘内。

2. 把蒜末、精盐、味精、花椒油、熟芝麻、香菜段放入白菜丁盘  
内,食用时拌匀即成。

### 特点

咸鲜、香嫩,质脆爽口。

## 三丝生菜

### 原料

生菜 400 克,水发木耳 15 克,干红辣椒 2 个,鲜姜 5 克,精盐 5  
克,白糖 15 克,醋 10 克,味精、香油各少许。

### 制法

1. 将生菜择洗干净,切成 3 厘米长的段,放入盆内,加入精盐  
拌匀稍腌;将干红辣椒去蒂、籽,泡软;将水发木耳择洗干净;鲜姜  
去皮,均切成细丝待用。

2. 将生菜挤去水分,放盆内,用醋、白糖、味精拌匀,装入盘  
内,放上干红辣椒丝、木耳丝、生姜丝;另将香油烧开,趁热浇在三

# 大众凉拌菜谱

丝上,拌匀即成。

## 特点

色彩分明,香辣可口。

## 蚝油生菜

### 原料

生菜 500 克,蚝油 30 克,酱油、香油各适量。

### 制法

将生菜逐叶剥好,择洗干净;将生菜放入沸水锅内焯至断生,捞出沥去水分,装入盘内,浇上蚝油、酱油、香油,拌匀即成。

### 特点

清爽鲜嫩,制作简单。

## 麻酱拌生菜

### 原料

生菜 300 克,香油 10 克,芝麻酱 50 克,虾油 10 克,辣椒油 5 克,精盐适量,味精少许,白醋 5 克,白糖 5 克。

### 制法

1. 将生菜择洗干净,在开水锅内焯至断生,再用凉开水过凉,切成 3 厘米长、1 厘米宽的段,放入盘内。

2. 芝麻酱在碗内用少量凉开水懈开,加入虾油、精盐、辣椒油、白醋、白糖、味精和香油,对成调味汁,调匀后浇在生菜上,食用时拌匀。

### 特点

脆嫩,鲜香,微辣。



### 三 丝 芹 菜

#### 原料

西芹 500 克,笋片 50 克,水发香菇 50 克,五香豆腐干 2 块,香油 40 克,精盐 8 克,味精 2 克,姜末 2 克。

#### 制法

1. 将西芹去根和老叶,洗净,切成 4 厘米长的段,放入沸水锅内焯一下捞出,用凉开水过凉后沥水。

2. 将水发香菇、笋片、豆腐干均洗净切成丝,放入沸水锅内烫透捞出。取盘一只,用西芹铺底,上面放豆腐干丝,再放笋丝,最后放香菇丝;放入精盐、味精、香油、姜末,食用时拌匀即可。

#### 特点

脆嫩,鲜香。

### 凉 拌 三 色

#### 原料

芹菜 200 克,绿豆菜 150 克,五香豆腐干 150 克,香油 15 克,醋 15 克,精盐 8 克,蒜茸 10 克。

#### 制法

1. 将芹菜择洗干净,粗的破开,切成 3 厘米长的段,洗净后放入开水锅内焯一下,用凉开水过凉,沥去水分。

2. 将绿豆菜掐去两头洗净,先放开水锅内焯一下捞出,再用凉开水投凉后沥水。

3. 将豆腐干洗净切丝,放入盘内铺底,再放入芹菜,最后码上绿豆菜,用蒜茸、精盐、醋、香油拌匀即成。

#### 特点

色泽美观,脆嫩爽口。

# 大众凉拌菜谱

## 海米芹菜

### 原料

芹菜 500 克,海米 25 克,西红柿 50 克,花生油 15 克,香油 3 克,精盐 5 克,味精 3 克,葱、姜各 5 克。

### 制法

1. 将芹菜择去根、叶,洗净,放入开水锅内焯一下,捞出晾凉,切成 3.5 厘米长的段;将海米洗净后用开水泡透;将葱、姜切末待用。

2. 将炒勺置火上,倒入花生油,烧热,放入葱、姜、海米煸炒,加入精盐、味精,倒入碗内;将芹菜和煸炒好的海米放入盆内,用精盐、味精、香油调拌均匀,码放盘内,用西红柿(切片)镶边即成。

### 特点

色泽艳丽,清淡适口,脆嫩鲜香。

## 百宝芹菜

### 原料

嫩芹菜 250 克,火腿肉 50 克,熟鸡肉 50 克,海米 15 克,水发香菇 50 克,冬笋 25 克,料酒 10 克,精盐、味精、鸡汤各适量,香油少许。

### 制法

1. 先将熟鸡肉、火腿肉、冬笋、香菇分别切成小丁;芹菜去叶、根,洗净后切成 1 厘米长的小段,在开水锅内焯至断生,捞出后用清水过凉,放盆内,撒精盐,腌渍,待用;海米放碗内,用料酒泡软。

2. 勺内放适量鸡汤,上火,烧开后放入笋丁、香菇丁、精盐、味精,使之入味后倒盆内,晾凉;把腌渍好的芹菜段挤去水分,放入盆内,再放入火腿丁、海米、鸡肉丁,淋入香油,拌匀后即可食用。





### 特点

色泽美观,清香爽口。

## 柴把芹菜

### 原料

芹菜 250 克,冬笋 50 克,胡萝卜 50 克,水发海带 25 克,香油 15 克,精盐 4 克,味精 2 克。

### 制法

1. 将芹菜择洗干净,切成 0.3 厘米宽、5 厘米长的段;胡萝卜削去皮;将冬笋去皮,均切成与芹菜同样长的段,分别放入沸水锅内焯透,捞出沥净水,放入盘内。

2. 将海带切成 0.3 厘米宽的长条,放入沸水锅内煮熟,捞出沥净水,与芹菜、胡萝卜、冬笋放在一起,加入精盐、味精、香油拌匀,分成若干份待用。

3. 将每份拌匀的冬笋段、芹菜段与胡萝卜段整理好,用一根海带条自中腰捆扎住,码入盘内,稍加点缀即成。

### 特点

鲜香脆嫩,清淡素雅,形态美观。

## 香辣芹丁花仁

### 原料

芹菜 500 克,花生仁 100 克,干红辣椒 2 个,香油 15 克,精盐 8 克,味精 2 克,植物油 250 克(约耗 10 克)。

### 制法

1. 将芹菜择洗干净,切成 1 厘米见方的丁,放入沸水锅内焯至断生,捞入凉开水盆内投凉,沥干水分后码在盘内待用;将干红辣椒用温水泡软,去蒂、籽,洗净切丁。

2. 将花生仁用清水泡 20 分钟后去皮,入七成热的油勺内炸

## 大众凉拌菜谱

至酥脆,倒入漏勺沥油;勺内留底油少许,放入辣椒丁炸香,倒入芹菜丁盘内,放入精盐、味精、香油,食用时倒入炸花生仁拌匀即成。

### 特点

三色相映,香辣脆嫩。

## 芝麻油菜

### 原料

油菜 400 克,熟芝麻 35 克,香油 15 克,精盐 5 克,味精 2 克。

### 制法

1. 将油菜择洗干净,放入沸水锅内烫一下捞出,用凉开水过凉,沥干水分,切成小块待用。

2. 将炒勺置火上,放入芝麻,用微火炒熟;将油菜码入盘内,撒上熟芝麻,再放入精盐、味精、香油,拌匀即成。

### 特点

清香爽口。

## 海米拌油菜

### 原料

油菜 400 克,海米 20 克,香油 10 克,精盐 8 克,醋 5 克,葱花 10 克,姜末 5 克。

### 制法

1. 将油菜洗干净,直刀切成 2 厘米长的段,下入开水锅内焯至断生,放入凉开水内过凉,沥干水分待用。

2. 将海米用开水泡开,直刀切成小块,与油菜段拌在一起,再加入精盐、醋、香油、葱花、姜末拌匀,盛入盘内即成。

### 特点

色如翡翠,滋味鲜美。



## 拌 合 菜

### 原料

菠菜 100 克,香干 50 克,青韭菜 15 克,水发粉丝 50 克,香油、酱油、醋、精盐、芥末油、味精各少许。

### 制法

1. 将香干先片成片儿,再切成细丝;将菠菜去根、老叶,洗净,切成小段,用沸水烫一下,放入凉开水内过凉,沥干水分;将韭菜去老根洗净,切成小段;将粉丝断成 7 厘米长的段。

2. 将菠菜、香干、韭菜、粉丝放入盘内,加入酱油、精盐、味精、醋、芥末油、香油,拌匀即成。

### 特点

清香味美,爽口宜人。

## 四 宝 菠 菜

### 原料

菠菜 500 克,冬笋 25 克,水发香菇 25 克,鸡蛋糕 25 克,熟金华火腿 25 克,精盐 7 克,味精 3 克,鲜姜 10 克,香油少许。

### 制法

1. 将菠菜择洗干净,用开水焯一下捞出,用凉开水过凉,切成丁,挤干水分,放入小盆内待用。

2. 将冬笋、香菇、火腿、鸡蛋糕均切成小丁;用开水将冬笋丁、香菇丁烫一下,沥水后与火腿丁、鸡蛋丁同放菠菜盆内;用精盐、味精拌匀。

3. 鲜姜切成姜末,用热香油炸一下,倒入菠菜盆内拌匀,食用时,放盘内即可。

### 特点

四色分明,清淡适口。



### 特点

脆嫩爽口,甜咸鲜香。

## 炆海米菠菜

### 原料

菠菜 500 克,海米 20 克,水发玉兰片 25 克,黄瓜 25 克,精盐 8 克,味精 2 克,花椒、姜末各适量,花生油少许。

### 制法

1. 将玉兰片切成柳叶片;将黄瓜去蒂把,洗净后切成小片;将海米放入碗内,用沸水泡发待用。
2. 将菠菜择洗干净,切成 3 厘米长的段,用开水烫一下捞出,用凉开水过凉,沥净水分装盘。
3. 将玉兰片、海米、黄瓜片、姜末放在菠菜上,浇上炸好的花椒油闷一会儿,再加入精盐、味精,拌匀即成。

### 特点

鲜香,脆嫩。

## 泡 菜

### 原料

卷心菜、青椒、豆角、黄瓜、莴笋各 500 克,花椒 25 克,葱段 150 克,姜块 50 克,精盐 200 克,白酒 15 克。

### 制法

1. 将锅置火上,放入适量清水,加入花椒(用纱布包好)、葱段、姜块、精盐,开后稍熬一下,将水倒入盆内,晾凉待用;将卷心菜掰成大块;将青椒去蒂、籽,洗净后切块;将黄瓜洗净,切成 5 厘米长的条;将莴笋去皮,洗净切条;将豆角择洗干净,放入沸水锅内烫熟。
2. 将全部原料放入花椒水盆内,淋入白酒,盖上盖儿。夏季 2

# 大众凉拌菜谱

天可食用,冬季7天即可。如泡菜吃完,需继续泡,可适当添加调料,将原汤烧开,晾凉后再泡。

## 特点

酸咸,脆嫩,爽口。

## 酸辣菜

### 原料

卷心菜500克,苹果1个(约100克),胡萝卜75克,精盐5克,干辣椒2个,白醋12克。

### 制法

1. 将卷心菜择洗干净,切成菱形片;将胡萝卜洗净,切成斜方片;将卷心菜、胡萝卜放入沸水锅内焯至断生,捞出投凉,取出沥干水分,将苹果去皮,切成薄片,浸入淡盐水内。

2. 将干辣椒洗净,去蒂、籽,放入锅内加少许水煮10分钟,拣去辣椒不用,把辣椒水倒入盆内;将苹果片捞出,浸入辣椒水内,再加入白醋、精盐,晾凉后把卷心菜、胡萝卜片浸泡其中,放入冰箱内,腌渍24小时后即可食用。

### 特点

酸辣适口,增进食欲。

## 三丝菜卷

### 原料

卷心菜嫩叶300克,冬笋丝、水发香菇丝、胡萝卜丝各100克,香油10克,白糖50克,酱油10克,料酒2克,精盐2克,味精、花椒、干辣椒丝各少许。

### 制法

1. 将锅置火上,加水烧沸,分别把卷心菜叶、冬笋丝、香菇丝、胡萝卜丝焯一下捞出;用精盐、味精、香油把冬笋丝、香菇丝、胡



卜丝拌匀。

2. 将烫好的卷心菜叶平放案板上,把三神丝放入卷成卷儿。

3. 将炒勺置火上,倒入香油,下入花椒炸出香味捞出,再将辣椒丝放入煸炒一下,加入醋、白糖、酱油、料酒,调匀成酸辣汁,待晾凉后,把白菜卷码入盘内,浇上酸辣汁即成。

### 特点

形态美观,酸甜辣适口。

## 姜汁菜卷

### 原料

卷心菜叶 250 克,冬笋 150 克,水发香菇 50 克,青椒 100 克,胡萝卜 100 克,鲜姜 25 克,香油 25 克,精盐 4 克,味精 25 克。

### 制法

1. 卷心菜叶洗净,片去叶柄凸梗,放入开水锅内焯透,捞入凉开水盆内过凉,捞出沥水,撒上少许精盐稍腌,使菜入味;将冬笋、香菇分别切成丝;将青椒去蒂、籽;将胡萝卜刮去皮,均切成丝。将以上 4 种丝分别放入开水锅内焯至断生,捞出沥水,放入小盘内,撒上少许精盐、味精和香油,拌匀入味,分成 4 份。

2. 将菜叶平放在案板上,在一端放上 1 份四丝,卷成手指粗的卷儿,码入小盆内。

3. 适量清水、精盐、味精,放入碗内调匀,撒入姜丝;在勺内放少许香油,烧至八成熟,浇在碗内姜丝上,制成姜丝汁后浇在菜卷上,盖上盖儿焖几分钟。然后取出菜卷,切成斜片,码入圆盘内,摆成菊花形。将姜丝捏成小团放在菊花中间,作花蕊即成。

### 特点

形似菊花,咸鲜适口。

# 大众凉拌菜谱

## 花篮白菜

### 原料

卷心菜 500 克,白糖 100 克,醋精 50 克,干辣椒、鲜姜各 15 克,香油适量。

### 制法

1. 将卷心菜剥去老帮,切去根部,再切成 4 块;姜刮去皮洗净,切成细丝;把干辣椒放入温水中泡 10 分钟,捞出待用。

2. 将锅置火上,加入清水烧沸,放入卷心菜烫一下,捞出沥净水放入盆内;将姜丝、泡辣椒(留下两个)放在卷心菜上。另起锅,加入适量清水,放入醋精、白糖,熬化后倒在卷心菜上。

3. 将炒勺置火上,放入香油,烧至七成熟,下入两个泡辣椒,炸焦捞出;将热油倒在盆中泡辣椒上,用盘子盖严,腌至卷心菜入味,取出改刀,切成 5 厘米长的条,放在圆盘中,码成花篮形状;把辣椒切成小圆圈,点缀在花篮上即成。

### 特点

色泽美观,甜酸辣适口。

## 珊瑚卷心菜

### 原料

卷心菜 250 克,青椒 2 个,红辣椒 1 个,冬笋 50 克,水发香菇 50 克,干辣椒 3 个,香油、白糖、醋、精盐、葱丝、姜丝各适量。

### 制法

1. 将青椒、红辣椒、干辣椒洗净,去蒂、籽,均切成细丝;将水发香菇洗净、去蒂,与冬笋均切成细丝。将上述各丝先分别用开水焯一下,用凉开水投凉,沥干水,待用。

2. 炒勺上火,放油烧热,葱、姜丝炝勺,放入青椒丝、红椒丝、干辣椒丝、冬笋丝、香菇丝煸炒片刻,放白糖、醋、精盐炒匀,盛在盘



内;将卷心菜洗净,切成块,入开水锅内焯过,保持脆嫩,捞出浸凉,控干水后放盆内,放点白糖、醋、精盐,拌匀腌渍片刻后沥水,放盘内淋入香油,再将炒好的五丝放上即成。

### 特点

色泽鲜明,酸甜辣味俱全。

## 糖醋辣菜卷

### 原料

卷心菜叶5张,泡红辣椒5个,熟笋丝50克,绿豆菜(掐去两头)100克,青椒2个,精盐5克,白糖75克,米醋75克,辣椒油30克。

### 制法

1. 选择片大、色白的嫩卷心菜叶,平放在墩板上,削去中间的大菜叶柄梗,洗净,放入开水锅里烫一下,沥干水分,摊开在菜盆里,趁热撒上盐,待凉后装入大碗里,加入白糖、米醋(调匀化开),闷泡2小时左右待用。

2. 泡红辣椒去籽和蒂,切成细丝;熟笋也切成细丝;青椒去蒂、籽,修切成树叶形若干片;笋丝、青椒片、绿豆菜分别在开水锅内焯一下,捞出沥水;青椒片撒少许盐腌渍,待用。

3. 将泡好的卷心菜叶摊开,将红辣椒丝、笋丝、绿豆菜混和在一起,分放在5张卷心菜叶上理顺,卷心菜卷儿(手指般粗细),排放在汤盆里,浇入泡菜叶的糖醋卤汁,浸泡片刻,使菜卷浸透入味待用。

4. 在上桌前将菜卷切成4厘米长斜角片装盘,先从外圈排起,逐渐排向中心,摆叠呈一朵花形状,周围放青椒片,浇上糖醋卤汁即成。

### 特点

造型美观,酸、甜、辣适口。



# 大众凉拌菜谱

## 生拌香菜

### 原料

香菜 100 克, 卤汁豆腐干 4 块, 胡萝卜 50 克, 精盐 2 克, 酱油 30 克, 香油 10 克。

### 制法

将卤汁豆腐干先片成薄片, 再切成细丝; 将胡萝卜切成丝, 用精盐腌 20 分钟, 挤干盐水; 另将香菜拍去老梗, 洗净, 切成 4 厘米长的段, 与卤干丝拌匀, 装入盘内, 再撒上腌胡萝卜丝, 浇上酱油和香油拌匀后即可食用。

### 特点

鲜、香、爽口。

## 贝酥雪菜

### 原料

咸雪里蕻 500 克, 干贝 50 克, 白糖 25 克, 味精 2 克, 香油 10 克, 料酒 10 克, 花生油 500 克(约耗 25 克)。

### 制法

1. 将咸雪里蕻洗净, 切去根、叶, 放入凉开水中撤去咸味, 捞出后挤干水分, 切成细末, 盛入碗内, 加入白糖、味精、香油拌匀, 装在盘中间。

2. 干贝洗净, 剥去硬筋, 盛于碗内, 加入料酒, 上屉蒸熟后取出, 滗去汤汁, 将干贝撕碎。

3. 勺内放花生油, 烧至八成热, 投入撕碎的干贝, 待炸酥捞出, 晾凉后撒在雪菜面上, 食用时拌匀。

### 特点

鲜、香、清口。



## 芝麻拌苋菜

### 原料

苋菜 250 克,冬笋 25 克,水发香菇 2 个,黑芝麻 5 克,精盐 3 克,味精 1 克,熟花生油 50 克,香油 20 克,白糖 6 克。

### 制法

1. 将苋菜去根,洗干净;锅上旺火,放适量清水烧开,将苋菜焯至断生,捞出后沥干水,切成 1 厘米长的小段;黑芝麻洗净、吹干,放入干锅里炒熟,碾碎;冬笋切成丁,用开水焯透;香菇洗净,也切成小丁。

2. 把苋菜段、冬笋丁、香菇丁均放盆内,用精盐、白糖、味精、香油拌匀,食用时装盘,撒上芝麻即可。

### 特点

咸香适口。

## 蒜泥拌苋菜

### 原料

苋菜 500 克,大蒜 4 瓣,榨菜 15 克,炸花生仁 10 粒,精盐 2 克,味精 1 克,熟花生油 30 克。

### 制法

1. 将苋菜拣去黄叶和菜根,切成 5 厘米长的段洗净;锅上火,放适量清水烧开,放入苋菜,焯至断生,捞出沥水;榨菜洗干净,切成米粒大小的丁;大蒜去皮,洗净后捣成泥。

2. 把苋菜放入盆内,放榨菜丁、蒜泥、精盐、味精、熟花生油拌匀入味,盛入盘内,上桌食用时把花生仁(去红衣)碾碎,撒在浮面即可。

### 特点

鲜香,味美。

# 大众凉拌菜谱

## 海米菜花

### 原料

菜花 350 克,海米 15 克,香油 15 克,精盐 5 克,味精 2 克。

### 制法

1. 将菜花洗净,掰成小朵;将海米洗净,用热水泡发好,切成碎末待用。
2. 将炒勺置火上,加入清水烧沸,投入菜花焯熟,捞出后沥干水分。
3. 将菜花晾凉后放入盆内,加入精盐、味精拌匀,腌 10 分钟,沥水,放入盘内,把海米末撒在菜花上,淋入香油即成。

### 特点

虾香,味美。

## 珊瑚菜花

### 原料

菜花 300 克,柿子椒 1 个,香油 5 克,番茄沙司 50 克,白糖 40 克,白醋 15 克,精盐少许。

### 制法

1. 将菜花洗净,掰成小朵,放入沸水锅内焯熟,捞出用凉水投凉,沥干水分,放入盘内。
2. 将柿子椒去蒂和籽,洗净,放入开水中烫至断生,捞出晾凉,切成小块,放在菜花上边,撒上点精盐拌匀。
3. 将番茄沙司放小碗内,放入白糖、白醋、香油调匀,浇在菜花上即成。

### 特点

色泽鲜艳,甜酸可口。



### 炆咖喱菜花

#### 原料

菜花 500 克, 咖喱粉 25 克, 香油 20 克, 精盐 8 克, 味精 3 克。

#### 制法

1. 将菜花洗净, 掰成小朵, 放入开水锅内焯熟, 捞出后沥去水分, 放入盆内, 用咖喱粉拌匀。
2. 用清水将菜花上的咖喱粉冲洗干净, 沥去水分, 用精盐、味精、香油拌匀即成。

#### 特点

色泽金黄, 咖喱味浓。

### 盐水西兰花

#### 原料

西兰花 500 克, 胡萝卜少许, 精盐 40 克, 味精 25 克, 料酒适量, 葱段、姜片、香油各少许。

#### 制法

1. 将西兰花择洗净; 将胡萝卜洗净去皮切成梅花片状, 分别用开水焯好后投凉, 放入容器内沥去水分待用。
2. 将锅内放水上火, 加入精盐、味精、料酒、葱段、姜片, 烧开后晾凉, 将烫好的西兰花和胡萝卜放入汤内浸泡入味, 食用时将西兰花、胡萝卜片装盘, 淋入香油即可。

#### 特点

色泽鲜艳, 清淡利口。

### 海米蒜薹

#### 原料

嫩蒜薹 300 克, 海米 35 克, 香油 15 克, 精盐 6 克, 味精 2 克,

# 大众凉拌菜谱

料酒 15 克。

## 制法

1. 将海米洗净,切成碎末,放入碗内,加入料酒、适量开水、精盐、味精,浸泡片刻,使之泡软,泡出鲜香味后待用。

2. 将嫩蒜薹洗净,切成 3 厘米长的段,放入沸水锅内焯至断生,捞出沥干水分,放入海米汁的碗内拌匀,盖严,至蒜薹入味后装入盘内,淋上香油即成。

## 特点

色泽碧绿,脆嫩爽口。

## 酸辣蒜薹

### 原料

蒜薹 350 克,辣椒油 30 克,酱油 20 克,白糖 12 克,醋 15 克,香油 6 克,精盐 2 克,味精 2 克。

### 制法

1. 将蒜薹择洗干净,放入沸水锅内焯至断生,捞出晾凉,切成 3 厘米长的段待用。

2. 将蒜薹放入盘内,加入精盐、香油拌匀,再放入辣椒油、白糖、醋、酱油、味精拌匀即成。

### 特点

色泽美观,脆嫩鲜香,咸酸微辣。

## 椒油炆蒜薹

### 原料

嫩蒜薹 300 克,花生油 30 克,精盐 6 克,味精 3 克,花椒 10 粒。

### 制法

1. 将蒜薹洗净,切去上端花序和下端较老的部分,切成 3 厘



米长的段,放入沸水锅内烫一下,立即捞出沥干水分,趁热撒上精盐和味精,拌匀,晾凉后,放入盘内。

2. 将炒勺置火上,倒入花生油烧热,下入花椒炸出香味,捞出花椒不用,把热油浇在蒜蓉上,用大碗盖严,闷至入味即成。

### 特点

色泽碧绿,清淡爽口。

## 油 焖 笋

### 原料

净竹笋 500 克,酱油 15 克,白糖 15 克,味精 4 克,鲜汤适量,花生油 100 克,料酒 10 克,香油 20 克。

### 制法

1. 把竹笋顺长剖成小手指粗的条,用刀轻轻拍松,切成 5 厘米长的段待用。

2. 勺内放花生油,上火烧热后将竹笋下勺,煸炒片刻后,烹入料酒,加酱油、白糖、味精和鲜汤,盖上锅盖儿,用旺火烧沸,即转小火焖 10 分钟左右,再转旺火,至汤汁稠浓、收干,淋上香油,将笋条翻匀后即可出勺,晾凉后装盘。

### 特点

色泽金黄,其味香、鲜、脆、嫩。

## 炆 冬 笋

### 原料

鲜冬笋 750 克,花生油 50 克,酱油 15 克,精盐 4 克,白糖 4 克,味精 2 克,花椒 5 粒。

### 制法

1. 将冬笋剥去外壳,剥去老根,削去笋皮,切成滚刀块,放入沸水锅内煮呈玉白色至熟、无涩味时,捞出沥净水分,放入盆内,趁

## 大众凉拌菜谱

热加入酱油、精盐、白糖、味精拌匀待用。

2. 将炒勺置火上,倒入花生油烧热,下入花椒粒炸出香味,捞出花椒不要,将油倒入笋块盆内,拌匀即成。

### 特点

色泽洁白,味道鲜美,脆嫩爽口。

## 酒醉冬笋

### 原料

净冬笋 1000 克,香葱 25 克,姜片 15 克,精盐 5 克,味精 2 克,白酒 25 克,白糖 20 克,生鸡油 25 克。

### 制法

1. 将冬笋顺长切成 0.5 厘米厚的片,用刀拍松,掰成条;香葱切去根,剥去老皮后洗净,顺长剖开,再切成段。

2. 将冬笋条放入盆内,放入葱段、姜片、精盐、味精、白酒、白糖拌匀,再放入生鸡油,封好口,上屉用旺火蒸 1 小时取出,待其晾凉后拣去鸡油渣、葱段、姜片,即可装盘。

### 特点

色泽淡黄,口味鲜美,酒香醇厚。

## 海米炆竹笋

### 原料

竹笋 400 克,海米 25 克,精盐、味精、高汤、料酒各适量,花生油 500 克(约耗 30 克)。

### 制法

1. 将竹笋去老根和外壳,洗净,用刀背拍松,切成 4 厘米长的段,再切成一字条。

2. 将炒勺置火上,放入清水烧沸,下入竹笋,焯去涩味,捞出用凉开水投凉。另将炒勺上火,放入油,烧至四成热,放入竹笋稍



炸,捞出沥净油;勺内留少许底油,放竹笋、高汤、精盐、味精略烧,入味后即装盘;将炒勺再置火上,放油烧至五成热,把海米下勺,烹入料酒,加入味精、少许汤,然后浇在竹笋上,食时拌匀。

### 特点

色泽淡黄,脆嫩爽口,清香味鲜。

## 酸辣青笋

### 原料

莴笋 500 克,红辣椒 50 克,香油 50 克,白糖 125 克,醋 75 克,精盐 15 克,姜丝 25 克,花椒少许。

### 制法

1. 将莴笋削皮洗净,切成 5 厘米长的条,放盆内,用精盐拌匀,沥去水分;红辣椒去蒂、籽,洗净,切成丝待用。

2. 将白糖、醋放入碗内,调成糖醋汁;将炒勺置旺火上,倒入香油,烧至七成热,下入花椒,炸出香味,捞出不用,放入红辣椒丝、姜丝炸呈焦黄色,趁热先将红椒丝、姜丝连油倒入莴笋盆内,再倒入糖醋汁,上面用盘压住,使莴笋浸在糖醋汁、辣椒丝汁内,2 小时后即可捞出食用。

### 特点

香嫩脆鲜,咸、甜、辣味全。

## 兰花莴笋

### 原料

莴笋 8 根,熟火腿末 15 克,竹笋末 15 克,香油 25 克,酱油 25 克,精盐 5 克,味精 2 克。

### 制法

1. 将莴笋削去皮,洗净,用刀把笋根端削尖,然后在离尖约 4 厘米处下斜刀,轻轻地向尖端削到 3/4 处。如此四面下刀,切成 4



## 大众凉拌菜谱

瓣,呈兰花形,从中心削断(每根削4支),共削成32支兰花笋,放入淡盐开水中烫3分钟(500克开水加精盐5克)。

2. 将兰花笋放在左手上,右手将火腿末、竹笋末放在兰花笋中间做花蕊。照此法逐个儿做好,花瓣向外放在盘内,然后将酱油、味精、香油在碗内调匀,浇在兰花笋上即成。

### 特点

形如兰花,味道鲜香。

## 红油滚龙莴苣

### 原料

莴苣5根,葱75克,精盐3克,白糖30克,米醋30克,红辣椒油30克。

### 制法

1. 选直径小而身长的莴苣,剥去叶,在尾梢留用小叶2~3片,削去外皮,洗净,在莴苣圆周的两面切成兰花刀纹(切成后如同龙身能伸缩),切好后加盐拌匀,腌渍1小时待用。

2. 葱去根、洗净,先切碎,再剁成茸状,放入小碗内。炒勺上火,下红辣油烧至微热浇入葱茸碗内。把滚龙莴苣洗净盐水放盆内,放入白糖和米醋,盖严闷1小时即可装盘。在盘内将莴苣盘成圆形,尾梢向上翘,然后浇上葱茸红辣油即可。

### 特点

酸甜适口,葱香微辣,入口爽脆,刀工别致。

## 凉拌茭白

### 原料

嫩茭白250克,西红柿200克,香油30克,白糖30克,米醋15克,酱油15克,精盐1克。



### 制法

1. 将茭白放入锅内,加入清水烧开后,煮20分钟,视茭白煮熟,捞出晾凉,切成小丁,放入碗内,加入酱油、精盐、白糖(15克)、米醋拌匀,盖严后放入冰箱内。

2. 将西红柿去蒂洗净,放入碗内,浇入沸水泡一下,剥去皮,切成橘瓣状,撒上白糖,也放入冰箱待用。食用时,取出茭白丁放入盘内,淋上香油,再将西红柿瓣围在盘边即成。

### 特点

红白相间,清口。

## 虾子茭白

### 原料

嫩茭白300克,虾子6克,花生油15克,精盐5克,白糖3克,味精1克,葱段10克,姜2片。

### 制法

1. 将茭白洗净,切成5厘米长、1厘米宽的条,放入盘内。

2. 将炒勺置火上烧热,倒入油,下葱段、姜片煸炒一下,捞出葱姜不要,放入虾子炒至虾味溢出,盛入盘内晾凉。将茭白用沸水焯至断生,码入盘内,加入精盐、白糖、味精、炸好的虾子油拌匀即成。

### 特点

鲜嫩,虾味浓。

## 红油茭白

### 原料

茭白500克,番茄沙司100克,白糖25克,精盐4克,味精2克,料酒2克,姜末2克,鲜汤适量,花生油750克(纯耗100克)。

### 制法

1. 将茭白洗净,拍松,切成6厘米长的筷条形。将炒勺置旺

## 大众凉拌菜谱

火上,倒入花生油,烧至七成热时,投入茭白,炸呈淡黄色捞出,沥油待用。

2. 炒勺留底油,倒入番茄沙司,略加翻炒,加入茭白,炒呈红色,加入鲜汤、白糖、精盐、味精、料酒、姜末,用小火焖烧至卤汁浓稠时盛入盘内即成。

### 特点

红润光亮,酸甜适中。

## 糖醋茭白

### 原料

茭白 300 克,莴笋 200 克,白糖 75 克,白醋 35 克,精盐 4 克,葱末、姜末、蒜末各 3 克。

### 制法

1. 将嫩茭白去皮,洗净切成滚刀块;将莴笋去根,削去外皮,洗净,也切成小滚刀块;将锅内水烧沸,投入茭白、莴笋块烫一下捞出,沥净水分,放入盘内,加入精盐拌匀,晾凉后沥水。

2. 将白糖、白醋、葱末、姜末、蒜末同放碗内,对成糖醋汁;将茭白、莴笋块放入盆内,倒入糖醋汁,待茭白腌渍入味后,盛入盘内即成。

### 特点

红绿相映,清爽脆嫩,酸甜适口。

## 薑汁錦

### 原料

黄瓜 250 克,冬笋 250 克,玉米笋 250 克,水发香菇 250 克,鲜蘑菇 250 克,胡萝卜 100 克,时令菜(两种)共 500 克,味精 15 克,香油 150 克,精盐 50 克,胡椒面、花椒各少许。



### 制法

1. 将冬笋切片;将黄瓜、胡萝卜切条;将香菇、蘑菇、玉米笋大个改刀,小个整只;将时令菜改刀。分别入开水锅中焯一下,捞出过凉,均放盆内用精盐腌一下,控汤滗去。

2. 炒勺上火,放香油,将花椒炸透捞出,花椒油倒入碗内,晾凉后与味精、精盐、胡椒粉对成调味汁,放入菜盆中拌匀,食用时装盘。

### 特点

营养丰富,清淡适口,微辣。

## 口酥黄瓜

### 原料

黄瓜 450 克,精盐 5 克,白胡椒粉 1 克,味精 2 克,菜子油 500 克(约耗 50 克),面粉 250 克,发酵粉、熟猪油、水各适量。

### 制法

1. 黄瓜去皮、籽、蒂,洗净,切成长 2 厘米的小指条。

2. 锅内烧沸水,放入切好的黄瓜焯一下,捞出后放入碗内,加精盐、白胡椒粉、味精,使黄瓜趁热入味。

3. 另取一只碗,放入面粉、水拌匀成薄糊,加发酵粉拌和成发粉糊,再加猪油拌匀成脆浆糊待用。

4. 勺内放油上火,烧至五成热,将黄瓜挂上脆浆糊放入,炸至脆浆结壳取出。

### 特点

色泽金黄,口味鲜香,酥脆爽口。

## 奶油黄瓜

### 原料

黄瓜 400 克,番茄 1 个,胡椒粉、精盐各 1 克,奶油 25 克,白糖

## 大众凉拌菜谱

5克,白醋少许。

### 制法

将黄瓜去皮切成丁,盛盆内,用胡椒粉、精盐拌匀;番茄去皮,籽也切成丁,放在黄瓜丁上;奶油在碗内加糖、白醋调成糊状,与黄瓜拌匀即成。

### 特点

奶香浓郁,甜、酸、辣、脆嫩,爽口。

## 香辣黄瓜

### 原料

黄瓜 500克,香油 20克,精盐 8克,白糖 75克,白醋少许,干红辣椒 2个,姜丝 15克,花椒适量。

### 制法

1. 将黄瓜洗净,切去两头,再切成 0.5 厘米粗的长条,放入盆内,用精盐腌 20 分钟待用;将白糖放入碗内,冲入开水 100 克,白糖化开凉透后,再加入少许白醋,调成糖醋汁。

2. 将腌好的黄瓜稍挤去水分,整齐地放入碗内,浇上调好的糖醋汁;将炒勺上火,加入少许香油,把干辣椒切成丝,放入勺内,略煸出辣味,再放入姜丝略炒后,即捞出姜丝、辣椒丝放在黄瓜上。

3. 将炒勺放少许香油,上火烧热,再放入数粒花椒,炸出香味稍凉,连油一起浇在黄瓜上,然后用盘子盖严,腌 2~3 小时,即可食用。食用前,将黄瓜取出,切成 3 厘米长的段,放入盘内,再拣一些辣椒丝、姜丝放在上面,浇上少许调味汁即成。

### 特点

甜酸咸辣,脆嫩爽口。



## 油吃瓜皮

### 原料

嫩黄瓜 750 克,干辣椒 15 克,鲜姜 5 克,冬笋 25 克,水发香菇 25 克,胡萝卜 25 克,香油 25 克,白糖 200 克,醋 15 克,精盐 5 克。

### 制法

1. 将黄瓜洗净,切成 6 厘米长的段,放案上用滚刀法片成 0.5 厘米厚的整片,去掉瓜瓤,再顺刀切成 1.5 厘米宽的骨牌片;取瓜皮放盆内,撒入精盐,拌匀后腌 40 分钟,放清水中漂洗,沥净水,待用。

2. 将干辣椒去蒂和籽,用温水泡软,斜刀切成细丝;将鲜姜、胡萝卜去皮、洗净,均切成丝;将冬笋削去筋皮,与香菇均切成丝。

3. 将炒勺置火上,放入香油烧热,下入干辣椒丝煸出香味,放入姜丝和胡萝卜丝煸炒,加入笋丝、香菇丝稍煸,再加入沸水,适量精盐、白糖,烧开,熬 4~5 分钟。待糖汁熬至发黏时,将勺离火晾凉,然后放入醋调匀,对成调味汁。

4. 将瓜皮放入盆内,浇上调味汁,浸泡 24 小时即成。

### 特点

色泽美观,脆嫩爽口,甜酸微辣。

## 千层黄瓜

### 原料

黄瓜 3 条,橘子 6 瓣,红樱桃 3 粒,花生油 25 克,花椒 8 粒,精盐、味精、醋各适量。

### 制法

1. 将黄瓜洗净,去蒂,从中顺长一剖两片,将每片平放在案板上,从背面用直刀以 0.1 厘米的刀距切成梳子状,每 10 刀改为一;把黄瓜全部切完,放入小盆内,加入精盐、味精和少许醋拌

## 大众凉拌菜谱

匀。

2. 将炒勺置火上,倒入油,烧热后,下入花椒炸黑,捞出不用,把花椒油往黄瓜上一炆,拌匀即可装盘。

3. 取平盘一个,将每段梳子形黄瓜用手捻成扇面形,从盘的外围摆起,把每个扇面刀口依次衔接,刀口对齐,整齐地围盘摆完第一层,里边装心可与外圈持平。摆第二层时可往里缩半圈,共摆3层,即隆起呈馒头圆形。然后将橘瓣背朝外,每两瓣为一组放在盘边。将3颗红樱桃分别点缀在橘瓣中间即成。

### 特点

造型美观,色泽鲜艳,脆嫩爽口。

## 金丝瓜卷

### 原料

黄瓜 500 克,胡萝卜 200 克,香油 50 克,精盐 25 克,味精 10 克,白糖 5 克,鲜姜 25 克。

### 制法

1. 将黄瓜洗净,切成约 7 厘米长的段,然后滚刀片成薄片,不要断刀,黄瓜皮要连着,用少许精盐把片好的黄瓜皮腌渍,待用;将胡萝卜去皮洗净,切成细丝,用开水烫一下,加入精盐、味精拌匀;将鲜姜去皮洗净,切成丝。

2. 将腌好的黄瓜皮放入凉水内洗一洗,挤干水分,放在菜板上铺平,中间卷上胡萝卜丝;将瓜卷不要卷得太粗,像小拇指粗细为好,摆放在一个小盆内。

3. 将炒勺置火上,放香油烧热,下姜丝炸出香味,烹一点清水,加入精盐、味精、白糖,烧开后离火,凉后倒入盛黄瓜卷的盆内泡好,食用时连汁取出装盘即成。

### 特点

绿皮红心,鲜嫩脆香,清淡爽口。



## 裹衣黄瓜

### 原料

黄瓜 1000 克, 精盐 5 克, 白糖 150 克, 醋精 5 克, 姜丝 2 克。

### 制法

将黄瓜洗净, 整条放在墩上, 先直刀切成相连的薄片, 刀口深度约为黄瓜直径的  $\frac{3}{4}$ , 再将黄瓜翻转, 仍用直刀连续切, 但角度不同, 刀刃与黄瓜之间成  $45^\circ$ , 刀口深度仍为黄瓜直径的  $\frac{3}{4}$ ; 切好后将黄瓜逐层摆放盆内, 用精盐腌渍 1 小时后泻去水分, 放入姜丝、白糖、醋精, 用盘子盖在上面, 放入冰箱内, 腌渍 24 小时后即可食用。

### 特点

甜酸脆嫩, 清爽可口。

## 双丝黄瓜卷

### 原料

嫩黄瓜 1 条, 熟鸡肉 35 克, 熟火腿肉 25 克, 精盐 10 克, 味精 2 克。

### 制法

1. 将嫩黄瓜洗净, 切去顶及底部, 先一切两段(每段长 7 厘米左右), 再顺切成长薄片, 放盆内, 加入精盐、味精, 调匀后腌渍待用; 将鸡肉、火腿肉分别切成 3.5 厘米长的细丝。

2. 取黄瓜 1 片放在案板上, 将适量鸡丝、火腿丝放在黄瓜片一端, 卷成黄瓜卷儿。依次做完, 整齐地装盘即成。

### 特点

色淡雅, 形别致, 味清香。



# 大众凉拌菜谱

## 五丝黄瓜卷

### 原料

黄瓜 500 克,香菇 10 克,笋 100 克,胡萝卜 100 克,姜 30 克,干辣椒 10 克,香油 15 克,白糖 100 克,醋 100 克,精盐 2 克,料酒 15 克。

### 制法

1. 将黄瓜洗净,切成 5 厘米长的段,滚刀片下黄瓜皮,用精盐腌渍后挤出水分,用纱布搦干待用;将香菇用温水泡开,去蒂洗净,挤干后切丝;将笋切丝;姜刮皮洗净切丝;将胡萝卜刮皮洗净切丝;将干辣椒用水泡一下,洗净去蒂、籽,切丝待用。

2. 将炒勺置火上,放入香油烧热,下入辣椒丝、姜丝煸炒,再下入香菇丝、笋丝、胡萝卜丝煸炒几下,盛出晾凉。

3. 将炒勺置火上,放入料酒、醋、白糖,熬至汤汁浓稠为止,晾凉。

4. 将黄瓜皮铺开,放上五丝,卷成卷儿,放入容器内,倒入熬好的汁浸泡 1~2 小时,食用时整齐地码入盘内即成。

### 特点

色泽美观,味甜酸辣,脆嫩适口。

## 海米炆三样

### 原料

黄瓜、莴笋各 150 克,水发木耳 50 克,水发海米 20 克,香油 15 克,精盐 6 克,味精少许。

### 制法

1. 将黄瓜洗净;将莴笋削去外皮,分别切成象眼片;将水发木耳洗净,用开水焯一下,放入凉水中投凉,沥水待用。

2. 将黄瓜片、莴笋片、木耳放入碗内,加入精盐稍腌;再放入



水发海米、味精，淋入香油拌匀，盛入盘内即成。

### 特点

色泽清新，凉爽脆嫩。

## 金钩黄瓜条

### 原料

黄瓜 300 克，海米 10 克，花生油 15 克，香油 5 克，精盐 5 克，味精 2 克，葱花少许。

### 制法

1. 将黄瓜洗净，削去外皮，放在案板上，剖成 4 瓣；片去瓜瓤，用花刀直刀斜切成花边条状，放入盆内，加入精盐少许，腌渍 5 分钟；将海米洗净，用沸水泡透，捞出沥干水分。

2. 将黄瓜沥去水分，加入味精、香油拌匀后装盘内，再把海米放上。将炒勺置火上，倒入油烧热，放入葱花，炸出香味后把葱花捞出不用，晾凉后把油倒在黄瓜条上，拌匀即成。

### 特点

脆嫩爽口，咸香味美。

## 凉拌粉丝黄瓜

### 原料

黄瓜 300 克，粉丝 60 克，香油、酱油、醋、精盐、味精、大蒜各适量。

### 制法

1. 将粉丝放入盆内，加入开水泡发好后用凉水拔凉，沥干水分，断成 15 厘米长的段放入盘内。

2. 将黄瓜去蒂洗净，切成细丝；将大蒜剥去外皮，捣碎成蒜茸；将黄瓜丝放在粉丝上，放入蒜茸，用酱油、精盐、味精、醋、香油拌匀即可食用。

## 大众凉拌菜谱

### 特点

清脆可口,色鲜味香。

### 拌 苦 瓜

### 原料

苦瓜 500 克,辣椒丝 25 克,香油 15 克,酱油 10 克,精盐 2 克,蒜泥 5 克。

### 制法

1. 将苦瓜洗净,一剖两半,去瓤,洗净后切成 0.5 厘米宽的条,放入开水锅内焯一下,放入凉开水内过凉捞出,沥干水分。

2. 将苦瓜条加辣椒丝和精盐腌后沥去水分,再放入凉开水内浸凉捞出,放入酱油、蒜泥和香油,拌匀即成。

### 特点

清凉香辣,微有苦味。

### 怪 味 苦 瓜

### 原料

苦瓜 500 克,菜子油 30 克,辣椒油 30 克,花椒油 10 克,香油 6 克,酱油 10 克,白糖 30 克,醋 30 克,精盐 3 克,豆豉 30 克,味精 2 克,芝麻酱 10 克,葱花 10 克,姜末 5 克,蒜末 5 克。

### 制法

1. 将苦瓜洗净,对剖成两半,去掉瓜瓤,顺切成 4 厘米长、0.5 厘米宽的条,放入沸水锅内,焯至断生,捞出沥干水分;拌入少许精盐、香油,晾凉。

2. 将炒勺置旺火上,倒入油烧热,下入豆豉炒酥,铲在菜板上,用刀剁茸,刮入碗内,并加入酱油调匀;再加入白糖、醋、味精、葱花、姜末、蒜末、香油、辣椒油、花椒油、芝麻酱,调成怪味汁。

3. 将苦瓜放入盆内,倒入怪味汁拌匀,盛入盘内即成。



### 特点

脆嫩可口,咸甜麻辣酸味俱全。

## 香辣苦瓜丝

### 原料

苦瓜 350 克,辣椒油 10 克,香油 5 克,精盐 6 克,味精 2 克,白糖 5 克,蒜茸 10 克。

### 制法

1. 将苦瓜洗净,去籽,切成丝,放入开水中焯一下,入凉开水中投凉后捞出。
2. 将苦瓜丝挤去水分,放入盘内,加入精盐、味精、白糖、香油、辣椒油、蒜茸拌匀即成。

### 特点

清爽利口。

## 海米拌苦瓜

### 原料

苦瓜 400 克,海米 30 克,香油 10 克,精盐 5 克,味精 2 克,白糖 8 克,豆豉茸 8 克,料酒 8 克,葱段 1 克,姜片 2 片。

### 制法

1. 将海米放入碗内,加入料酒、葱段、姜片,浇入沸水浸泡 10 分钟;将苦瓜削去皮,纵切成两片,挖去瓜瓤,洗净,切成 4 厘米长、0.5 厘米见方的条,放入开水锅内焯一下,捞出晾凉,放入盘内。
2. 将海米捞出撒在苦瓜条上面;再将精盐、白糖、味精、豆豉茸用炒勺炒热后浇入盘内,淋上香油,拌匀即成。

### 特点

清香可口,微有苦味。

# 大众凉拌菜谱

## 鱼香苦瓜丝

### 原料

苦瓜 300 克,香葱 4 根,红甜椒 2 个,熟花生油 20 克,香油 5 克,四川豆瓣酱 12 克,酱油 2 克,米醋 4 克,白糖 4 克,味精少许,姜 4 片,蒜泥 2 克。

### 制法

1. 将苦瓜洗净,顺长剖成两半,去掉瓜瓤,切成细丝,放入开水锅内焯一下,捞出放入凉开水内投凉,沥干水分;将红甜椒去蒂、籽,洗净,切成极细的丝,也放入沸水锅内焯一下,捞出沥干水分,投凉后,与苦瓜丝一起拌匀装盘;葱、姜切丝待用。

2. 将炒勺置火上,放入花生油烧热,下入葱、姜丝煸炒;再下豆瓣酱煸出红油后放入酱油、白糖、米醋、味精、蒜泥炒匀,倒入碗内,晾凉后浇在苦瓜丝上,淋上香油即成。

### 特点

浓香微辣,脆嫩可口。

## 泡西瓜皮

### 原料

去瓤西瓜皮 500 克,干辣椒 2 个,姜 5 片,花椒 10 粒,桂皮 1 块,白糖 15 克,精盐 20 克,米醋 15 克,曲酒 15 克。

### 制法

1. 将去瓤西瓜皮刮去外面青皮,用凉开水洗净,切成 0.5 厘米粗、4 厘米长的条,放盆内,加少许精盐拌匀。

2. 把花椒放入大碗里。锅上火,放少许清水,加精盐、白糖、桂皮和干辣椒(切成段)烧开后煮约 10 分钟,倒入花椒碗里,再加米醋,待冷却后倒入盆内,将西瓜皮条沥干,盐水放入盆内盖严,泡 24 小时后即可食用。



### 特点

脆、嫩、鲜、香。

## 香油西瓜条

### 原料

去瓤西瓜皮 250 克, 酱姜 25 克, 精盐 3 克, 酱油 30 克, 香油 15 克, 味精少许。

### 制法

1. 把去瓤西瓜皮削去外面青皮, 切成 4 厘米长、0.5 厘米粗的条, 放盆内, 用精盐拌匀; 酱姜切成小薄片待用。

2. 把西瓜皮条挤去盐水, 用酱姜片、味精拌匀后装盘, 淋浇上酱油和香油即成。

### 特点

脆嫩爽口, 鲜咸清香。

## 椒姜瓜皮丝

### 原料

西瓜皮 300 克, 泡红辣椒 3 个, 姜 1 小块, 精盐 2 克, 米醋 6 克, 白糖 4 克, 熟花生油 30 克。

### 制法

1. 把西瓜皮洗净, 先片成薄片, 再切成 6 厘米长、火柴棍粗的丝, 放盆内, 用精盐拌匀, 腌渍 20 分钟, 挤去盐水(不要挤得太干), 放入大碗内; 泡红辣椒去蒂、籽, 切成细丝, 放在瓜皮丝的一边; 姜去皮, 切成细丝, 放在瓜皮丝的另一边; 米醋加白糖在碗内溶化后, 浇在瓜皮丝上。炒勺上火, 放熟花生油烧热, 浇在泡红辣椒丝上, 盖严, 闷 20 分钟。

2. 食用时把瓜皮丝装盘, 再把红辣椒丝、嫩姜丝撒在瓜皮丝面上即成。

# 大众凉拌菜谱

## 特点

清香脆嫩。

## 酸辣西瓜卷

### 原料

去瓤西瓜皮 500 克,泡红辣椒 2 个,鲜番茄 1 个,姜 10 克,精盐 6 克,白糖 50 克,米醋 50 克,红辣椒油 30 克。

### 制法

1. 将番茄洗净,用开水泡一下,剥去皮,将番茄顶部交叉切 4 刀,茄蒂不要切断,似剥开的橘子,撒上少许白糖,置冰箱里待用;把去瓤的西瓜皮,削去外面青皮,镇凉后批成 4 厘米宽的长片,放入淡盐水盆内腌渍片刻,取出挤干盐水,放入碗里加白糖、米醋腌渍,使其入味。

2. 将泡红辣椒、生姜(去皮),分别切成细丝;取西瓜皮片摊开,放上红辣椒丝、姜丝各 1 根,卷成手指粗的卷,逐个儿卷好后,排放在汤盆里,浇入糖醋汁。

3. 食用时,把番茄放入盘的中间,将西瓜卷排放在周围,排成花瓣形,浇上糖醋即可。

### 特点

瓜香味浓,酸、甜、微辣适口。

## 西红柿冻

### 原料

鲜西红柿 1000 克,芹菜丁、青椒丁、胡萝卜丁共 100 克,芹菜 4 根,马乃司 150 克,精盐 5 克,白砂糖 7 克,琼脂 25 克,辣椒面少许,柠檬汁 25 克,葱末 5 克,香叶 1 片。

### 制法

1. 将西红柿洗净,去蒂,切碎,放入锅内,加适量水、精盐、辣



椒面、砂糖、葱末、香叶、芹菜段，煮30分钟。随后滤去原料留汁，把泡软的琼脂捞出在汤汁内煮开，并加入柠檬汁，制成西红柿胶冻汁。

2. 将芹菜丁、青椒丁、胡萝卜丁焯至断生，放入西红柿胶冻汁内混匀，装入涂过油的模具内，放入冰箱冷冻。食用前取出扣于盘内，用菜叶点缀好，配马乃司上桌。

### 特点

色美味佳，清香爽口。

## 糖 蜜 番 茄

### 原料

鲜番茄2个，青椒2个，糖水菠萝（听装500克），白糖30克，精盐、味精各少许。

### 制法

1. 将鲜番茄洗净，用开水泡半分钟，剥去皮，一切两半，去蒂，放入大碗里，加白糖，放置冰箱里1~2小时；青椒去蒂、籽，洗净，切两半，改刀切成细丝，在开水锅内焯至断生，捞出后沥干水分，趁热撒上盐和味精待用。

2. 先将腌渍入味的青椒放盘内围一个圆圈，再把鲜番茄切成橘瓣形，摆放在青椒的里圈内，然后将菠萝切成丝，放中间，浇入白糖汁和菠萝汁即可。

### 特点

甜中有酸，入口清凉。

## 水 晶 番 茄

### 原料

小鲜番茄10个（500克左右），琼脂10克，白糖150克，香草精2滴，青豌豆50克。



## 大众凉拌菜

### 制法

1. 先把琼脂放净锅中用凉水浸2小时至软,将锅上火,注入适量清水,用小火慢慢烧至溶化,用纱布过滤后,再入锅上火,加白糖(100克)烧溶化,滴入香草精端锅离火待用。

2. 将小番茄洗净,用开水泡一下,剥去皮,用尖刀将茄蒂挖去,并中间挖空一点,放入白糖渍15分钟,用刀在番茄顶部交叉划开两刀,分装10只小碗里,茄蒂朝上。

3. 青豌豆放入开水锅内焯熟,撒入小碗里,再把待凉尚未凝结的琼脂糖水倒满,待冷却凝固后,置冰箱里冷冻,在食用时取出扣入盘内即可。

### 特点

红绿相衬,甜香可口。

## 茄味乳香冻

### 原料

番茄250克,牛奶500克,鸡蛋清3个,淀粉50克,白糖100克。

### 制法

1. 将番茄洗净,用开水烫一下,剥去皮,切成小块捣成碎浆,滤去籽和渣,取汁待用。

2. 锅内放鲜牛奶加白糖用小火煮开,调入番茄汁;淀粉加适量清水调开后,慢慢淋入牛奶茄汁里,边淋边搅,搅拌成浓稠时撤火,晾凉待用。

3. 鸡蛋清放入大碗里,用打蛋器打成蛋泡糊,倒入牛奶糊中拌匀后倒入平盘内摊平,放入冰箱里冷冻即成。食用时切块装盘。

### 特点

软糯爽滑,乳香味甜,冷饮佳品。



### 豆蓉瓤鲜茄

#### 原料

奶头番茄 20 个,甜豆沙 150 克,鸡蛋清 2 个,面粉 100 克,白糖 50 克,熟花生油 250 克(约耗 50 克),发酵粉少许。

#### 制法

1. 将番茄洗净后,切去蒂部 1/5,并将中间挖空,嵌入甜豆沙,蘸上少许面粉封口;面粉加鸡蛋清和适量清水,调成糊,再放入发酵粉调匀待用。

2. 勺上火,放花生油,烧热,把嵌豆沙的小番茄蘸匀面粉糊,逐个儿放入,炸至外皮酥松时即可捞出装盆,撒上白糖即可。

#### 特点

外酥松,里嫩糯,甜醇。

### 番茄豆蓉冻

#### 原料

鲜番茄 2 个,绿豆 150 克,琼脂 2 克,白糖 30 克。

#### 制法

1. 将绿豆择洗净,先用凉水泡发后,放入锅里加水煮熟,沥去豆壳,再沥干水分,即成绿豆沙;琼脂用凉水浸泡 2 小时浸透,放入净锅里加适量清水用小火烧溶化后,用纱布过滤一下,加白糖再烧溶化,放入绿豆沙调匀烧开待用。

2. 鲜番茄洗净,加开水泡,剥去皮,去蒂、瓢,切成橘瓣形。

3. 取大碗一只,将番茄在碗内摆成花形,浇入琼脂绿豆沙糖水,待凉后送入冰箱里冷冻,食用时扣入盘内。

#### 特点

红绿相衬,爽滑脆嫩。

# 大众凉拌菜谱

## 炸茄排

### 原料

茄子 500 克,鸡蛋 2 个,面包渣 175 克,精盐、胡椒面各 10 克,花椒盐、面粉各适量,花生油 750 克(约耗 125 克)。

### 制法

1. 将茄子去蒂,削去外皮,切成 1 厘米厚的片,两面均削上花刀(便于入味),放入盆内,加入精盐腌至出水转软时,轻轻挤去水分,放入胡椒面拌匀待用。

2. 将鸡蛋磕入碗内搅匀,面包渣放盘内,然后将茄块拍面粉、拖蛋液、蘸上面包渣,按实,放入六成热的油勺内,炸呈金黄时捞出沥油,切成一字条装盘,撒上花椒盐即成。

### 特点

色泽金黄,外酥里嫩,咸香可口。

## 多味茄泥

### 原料

茄子 500 克,香菜 20 克,辣椒油 10 克,香油 5 克,酱油 15 克,米醋 8 克,精盐 4 克,花椒 5 粒,葱 10 克,大蒜 20 克,味精少许。

### 制法

1. 将茄子洗净,去皮,切成 1 厘米宽、3 厘米长的条,放入盘内,加入精盐拌匀,放入清水盆内浸泡数分钟,然后将茄条捞出,放入屉内用旺火蒸熟,取出晾凉。

2. 将香菜择洗干净,与葱均切成细末;将花椒放入勺内炒香,压成细末;将大蒜去皮,拍碎,剥成蒜泥。

3. 将米醋、酱油、花椒面、香菜末、葱末、蒜泥、辣椒油、香油、精盐、味精对成调味汁。

4. 将茄条盛盘内,把调味汁均匀地浇在上面,拌成泥状即成。



### 特点

口味多样,软烂可口。

## 鱼香茄丁

### 原料

茄子 500 克,黄瓜 50 克,花生油 30 克,香油 3 克,四川豆瓣酱 3 克,米醋 15 克,葱花 15 克,姜末 3 克,蒜泥 4 克,酱油、精盐、味精各适量。

### 制法

1. 将黄瓜洗净,一剖两半,挖去瓜瓤,切成 1 厘米见方的丁,用少许精盐拌匀稍腌后,挤去水分待用。
2. 将炒勺置火上,放入花生油烧热,下入豆瓣酱煸香、出红油后下入蒜泥、葱花、姜末、酱油、味精,最后下米醋炒匀,倒入大碗内待用。
3. 将茄子洗净,削去蒂和皮,切成 2 厘米见方的丁,放入开水锅内烫熟,捞出沥干水分,放入鱼香汁大碗内,再放入黄瓜丁,拌匀入味,盛入盘内,淋上香油即成。

### 特点

滑嫩爽口,咸酸甜辣。

## 椒泥茄条

### 原料

茄子 500 克,青椒 30 克,蒜 25 克,香油 25 克,酱油 15 克,精盐 5 克,醋 8 克,味精 2 克,葱丝 10 克。

### 制法

1. 将茄子去蒂、削皮,洗净,放入笼屉内蒸熟,取出稍凉,撕成 1 厘米粗的长条,放入盘内。
2. 将青椒去蒂、籽,洗净后切成碎块;将蒜剥去皮,拍裂成细

## 大众凉拌菜谱

末；将青椒块和蒜末同放一碗内待用。

3. 将炒勺置火上，倒入香油，烧热后浇在青椒、蒜末上，然后加入精盐、酱油、醋、味精调匀，淋在盘内茄条上，撒上葱丝即成。

### 特点

茄泥软烂，鲜香可口。

## 香菜拌辣椒

### 原料

香菜 150 克，黄瓜 150 克，辣椒 100 克，香油 15 克，黄酱（炸酱更好）75 克。

### 制法

将黄瓜去蒂洗净；将辣椒去蒂、籽，洗净，均切成豆粒大小的碎丁；将香菜去掉根和黄叶，洗净，切成末；将黄瓜、辣椒、香菜放入盘内，用黄酱、香油，拌匀即成。

### 特点

脆嫩，辣香。

## 海米翡翠柿子椒

### 原料

青椒 500 克，海米 25 克，香油 15 克，精盐 8 克，味精 3 克。

### 制法

1. 将海米在碗内用开水泡好；将青椒去蒂、籽，洗净，切象眼块，放入开水锅内焯一下捞出，用凉开水过凉，捞出沥净水分。

2. 将青椒放入盆内，放入海米、精盐、味精、香油拌匀后盛入盘内即成。

### 特点

脆嫩爽口。



### 蒜泥豆角

#### 原料

豆角 300 克,蒜泥 15 克,香油 10 克,花椒油 6 克,精盐 6 克,味精 2 克。

#### 制法

1. 将豆角择洗干净,放入沸水锅内焯熟,再用凉开水过凉,捞出沥净水分。

2. 将豆角放入盘内,放入精盐、味精、蒜泥、花椒油、香油拌匀即成。

#### 特点

色泽碧绿,清新脆嫩,蒜味浓郁。

### 姜汁扁豆

#### 原料

扁豆 500 克,鲜姜 25 克,香油 20 克,酱油 15 克,精盐 6 克,味精 2 克,醋 25 克。

#### 制法

1. 将扁豆择洗干净,切成 3 厘米长的丝,用开水烫熟捞入盆内,晾凉,沥净水分待用。

2. 将鲜姜去皮,洗净,剁成细末,放入扁豆盆内;用香油、醋、酱油、精盐、味精,调成姜味汁,倒入扁豆盆内拌匀,食用时装盘即成。

#### 特点

酸辣味美。

### 五色扁豆

#### 原料

扁豆 250 克,黄瓜 50 克,胡萝卜 50 克,熟青豆 50 克,水发香

## 大众凉拌菜谱

菇 25 克,葱白 25 克,花椒油 7 克,精盐 10 克,味精 3 克。

### 制法

1. 将扁豆择洗净;水发香菇去蒂、洗净;与黄瓜、胡萝卜、葱白均切成丁。

2. 将扁豆在沸水锅内焯熟;将胡萝卜、水发香菇放入沸水锅内烫一下,用凉开水过凉,沥水待用。

3. 将扁豆、黄瓜、胡萝卜、熟青豆、水发香菇、葱白丁放入盆内,放入精盐、味精、花椒油拌匀,盛入盘内即成。

### 特点

色泽美观,味道咸香。

## 麻辣豇豆

### 原料

豇豆 350 克,豆腐干 100 克,辣椒油 25 克,芝麻酱 15 克,精盐 8 克,米醋 3 克,白糖 3 克,蒜泥 5 克,葱花、酱油、味精各少许。

### 制法

1. 将豇豆掐去两头,撕去边筋,洗净,切成 2 厘米长的段,放入开水锅内焯熟,捞出沥干水分,趁热撒上精盐,摊开晾凉;豆腐干切成 2 厘米长的粗丝。

2. 将豇豆放入盘内,上面撒上豆腐干丝。

3. 取一小碗,放入芝麻酱,用凉开水懈开,加入酱油、精盐、味精、米醋、白糖、葱花、蒜泥、辣椒油调匀后浇在豇豆和豆腐干丝上,拌匀即成。

### 特点

酸辣咸香,脆嫩爽口。



## 土豆松

### 原料

土豆 250 克,香油 500 克(约耗 50 克),精盐 5 克,味精 1 克。

### 制法

1. 将土豆去皮,切成极细的丝,放入水中轻轻淘洗,去除粉质,捞起沥水。

2. 将炒勺置火上,倒入香油,烧至八成热时,将土豆丝分 3~4 次下勺,炸呈金黄色,捞出沥油。待全部炸完后,趁热拌上精盐和味精即成。

### 特点

色金黄,酥脆,咸香。

## 拌土豆丝

### 原料

土豆 400 克,青红椒 100 克,花椒油 15 克,味精 2 克,精盐 10 克。

### 制法

1. 将土豆洗净,去皮,切成细丝,放入开水锅内焯至断生,用凉开水过凉,沥干水分,放入盘内。

2. 将青红椒去蒂、籽,洗净,切成细丝,用开水焯至断生,捞出用凉开水投凉,沥干水分,放在土豆丝上面,加入精盐、花椒油、味精拌匀即成。

### 特点

色泽鲜艳,脆嫩爽口。



## 咖喱土豆丝

### 原料

土豆 300 克, 咖喱油 10 克, 精盐 5 克, 味精 2 克。

### 制法

1. 将土豆洗净, 去皮, 切成细丝, 泡在凉开水内; 将锅置火上, 加水烧沸, 把土豆丝捞入沸水锅内焯熟, 捞出沥水, 晾凉。

2. 将晾凉的土豆丝放入盘内, 用精盐、味精和咖喱油拌匀, 10 分钟后即可食用。

### 特点

清爽脆嫩, 香辣可口。

## 红油土豆丁

### 原料

土豆 300 克, 辣椒油 10 克, 香油 5 克, 精盐 4 克, 酱油 5 克, 醋 5 克。

### 制法

将土豆去皮、洗净, 切成 1 厘米见方的丁, 放入沸水锅内焯熟, 捞出晾凉, 沥净水, 放入碗内, 放精盐腌 10 分钟后滗出盐水, 用辣椒油、香油、酱油、醋拌匀, 盛入盘内即成。

### 特点

香辣脆嫩, 咸鲜适口。

## 糖拌双丝

### 原料

胡萝卜 200 克, 白萝卜 200 克, 香油 3 克, 白糖 80 克, 醋 40 克。

### 制法

1. 将胡萝卜、白萝卜去毛根, 洗净, 削去外皮, 切成细丝待用。



2. 将胡萝卜丝、白萝卜丝放入盆内,加入白糖、醋、香油拌匀后盛入盘内即成。

### 特点

红白相间,色美味香。

## 金菊萝卜

### 原料

长白萝卜 1 个(约 750 克),面粉 100 克,豆油 500 克(约耗 75 克),精盐、白糖、味精各少许,葱 20 克,甜椒 2 个。

### 制法

1. 将葱洗净,切葱花;甜椒洗净,去蒂和籽,每个竖剖成 6 片待用;萝卜洗净去皮切成细丝,放适量盐搅拌,腌渍 10 分钟,滗去水分,盛盆内,拌入白糖、味精,撒上葱花,再用适量面粉搅拌均匀。

2. 炒勺上火,烧至八成热时,放入拌好的萝卜丝,炸呈金黄色捞出沥油放盘内。净勺放油,将甜椒炒至断生,放入精盐、味精调味,出勺,然后,一片片放在金菊萝卜四周。食用时可蘸辣酱油或醋,味道更佳。

### 特点

色泽金黄,香、酥、脆,老少皆宜。

## 灯影萝卜

### 原料

白萝卜 500 克,芝麻 30 克,香油 12 克,酒酿 12 克,五香面 5 克,花椒面、辣椒面各 5 克,白糖 5 克,精盐、味精、淀粉、生姜、花椒各少许,植物油 500 克(约耗 50 克)。

### 制法

1. 将白萝卜洗净去蒂、皮,切成 6 厘米长的薄片,放入盆内,加入精盐拌匀腌渍片刻;将生姜去皮,洗净拍松;将芝麻洗净,放入

## 大众凉拌菜谱

勺内用小火炒熟。

2. 将炒勺置火上,放入植物油,烧至五成热,把腌好的萝卜片撒上淀粉拌匀,放油勺内炸呈金黄色,捞出沥油待用。

3. 勺内留余油,炸生姜块、花椒粒至有香味捞出,加入酒酿、五香面、白糖、辣椒面、花椒面;再放入炸好的萝卜片,炒匀出勺,放入盘内,加入味精、芝麻、香油,调匀晾凉后即食。

### 特点

色泽红亮,香甜脆辣。

## 萝卜肉圆

### 原料

萝卜 500 克,肥瘦猪肉 250 克,精盐 7 克,味精 2 克,白糖 3 克,面粉 75 克,葱、姜各少许,熟猪油 1000 克(约耗 75 克)。

### 制法

1. 将萝卜洗净切成块,在锅内煮至六成熟捞出沥水、切碎,用纱布挤干水分;猪肉洗净后剁成茸;葱、姜切成碎末;

2. 将萝卜、肉茸一起放入盆内,加葱、姜末和适量精盐、味精、白糖、面粉搅拌上劲,制成馅。

3. 勺上火,放熟猪油,烧至五成热,将萝卜肉茸用手挤成小丸子,逐个放入油勺内炸呈金黄色,捞出沥油即可食用。

### 特点

荤素结合,油而不腻。

## 绣球萝卜

### 原料

萝卜 250 克,摊鸡蛋皮 50 克,水发香菇 50 克,熟火腿 25 克,料酒 20 克,精盐 3 克,味精 2 克,香油 10 克,鸡蛋清 2 个,淀粉 30 克,汤适量。



### 制法

1. 将萝卜洗净切成大的薄片,放开水锅内煮熟后取出,放盆内碾压成泥,放料酒、精盐、味精、鸡蛋清、淀粉搅拌均匀;将香菇、火腿、摊鸡蛋皮分别切成5厘米长的细丝拌匀后待用。

2. 将萝卜泥挤成直径2厘米的球,滚粘上三丝,在盘内码放整齐,调好料酒、精盐、汤,淋入盘内。

3. 将菜盘上屉蒸约3分钟取出,把汤汁滗入勺内,上火烧开,再用水淀粉勾薄芡,淋入香油,浇在绣球萝卜上。

### 特点

咸、鲜、软、香,形似绣球。

## 珊瑚雪卷

### 原料

胡萝卜 200 克,白萝卜 250 克,白糖 50 克,醋 10 克,精盐 3 克。

### 制法

1. 将白萝卜洗净削皮,切成3厘米长、1厘米宽的透明片;胡萝卜洗净削皮,切成1厘米长的细丝,一并放入淡盐水中,浸泡10分钟,捞出待用。

2. 将白糖、醋放入碗内,加入少许凉开水调成糖醋汁,放入白萝卜片、胡萝卜丝浸泡入味。

3. 将白萝卜片、胡萝卜丝捞出,把白萝卜片逐片摊开,放上胡萝卜丝,卷成手指粗的卷,切成马耳形斜长段,拼摆于盘内呈花形即成。

### 特点

红白相映,脆嫩爽口,甜酸适宜。

# 大众凉拌菜谱

## 酸辣萝卜丝

### 原料

白萝卜 300 克,香葱 15 克,辣椒油 30 克,香油 4 克,酱油 10 克,醋 20 克,白糖 15 克,味精 1 克,姜 10 克,精盐少许。

### 制法

1. 将萝卜洗净,去皮,切成 5 厘米长、0.3 厘米见方的丝,放盆内,加入少许精盐拌匀,腌 5 分钟,挤净水分;姜去皮洗净,切成细丝;香菜洗净,切段。

2. 将萝卜丝、姜丝、香菜放入盆内,放入酱油、白糖、醋、味精、香油、辣椒油拌匀,盛入盘内即成。

### 特点

脆嫩咸鲜,微辣。

## 麻辣萝卜丝

### 原料

心里美萝卜 500 克,辣椒油 25 克,香油 15 克,酱油 10 克,精盐 4 克,味精 2 克,花椒面 2.5 克。

### 制法

1. 将心里美萝卜洗净,切成 6 厘米长的细丝,用一半儿精盐把萝卜丝拌匀,腌约 5 分钟,挤去水分,放入盘内。

2. 将酱油、精盐、味精、花椒面、香油、辣椒油同放碗内,对成调味汁,调匀后浇在萝卜丝上,拌匀即成。

### 特点

清鲜香脆,麻辣味浓。



### 拌什锦小菜

#### 原料

花生米 150 克,胡萝卜 150 克,芹菜 150 克,香油 10 克,精盐 8 克,味精 2 克,辣椒面 2 克,花椒、大料各适量。

#### 制法

1. 将花生米洗净,放入碗内,加入温水泡 4 个小时,再加上花椒、大料煮熟待用。

2. 将芹菜择洗干净,切成 2 厘米长的小段;将胡萝卜洗净,切成小丁;然后将胡萝卜、芹菜分别放入沸水锅内焯一下,再放入凉开水内过凉,沥水待用。

3. 将花生米、胡萝卜、芹菜放入盘内,用精盐、味精、辣椒面、香油拌匀即成。

#### 特点

香咸爽口。

### 拌胡萝卜丝

#### 原料

胡萝卜 200 克,香菜 15 克,辣椒油 20 克,精盐 5 克,白糖 15 克,醋 15 克。

#### 制法

1. 将胡萝卜择洗干净,去皮,先斜切成薄片,再切成 3 厘米长的细丝,放入盘内,加入少许精盐拌匀,腌渍 10 分钟。

2. 将香菜择去老叶和根,清洗干净,切成小段;将腌好的萝卜丝用清水洗后,挤干水分,放入盘内,放入香菜段及精盐、白糖、醋、辣椒油拌匀即成。

#### 特点

色泽美观,甜酸香辣,脆嫩爽口。

# 大众凉拌菜谱

## 葱油萝卜丝

### 原料

白萝卜(或青萝卜)500克,葱15克,精盐4克,白糖3克,花生油30克,香油3克。

### 制法

1. 将白萝卜洗净,切成火柴棍粗细的丝,放盆内用精盐拌匀(不要用手揉搓),腌渍2小时待用;葱洗净后切葱花装碗内。
2. 炒勺上火,下花生油烧热,浇入葱花小碗内。
3. 把腌好的萝卜丝挤去盐水(不要挤得太干),盛入盘内,放入白糖、葱油,淋香油,食用时拌匀即成。

### 特点

鲜香爽口。

## 腊肉萝卜卷

### 原料

萝卜750克,熟腊肉75克,骨头汤适量,料酒25克,蒜苗30根,熟猪油75克,精盐、味精、淀粉、葱段、姜块各适量。

### 制法

1. 将萝卜去皮,切成6厘米宽、9厘米长的薄片(30片),放在盐水中泡软后捞出,用清水投一遍。
2. 将腊肉切成6厘米长,比筷子稍粗的条(30条),将萝卜片摊开,在每片萝卜上放1条腊肉卷起来,用经沸水烫软的蒜苗捆扎后,在盘内排好。
3. 炒勺上火,下猪油、葱段、姜块炸出香味,放入骨头汤、精盐、料酒,推入萝卜卷,文火烧20分钟,拣去葱、姜,加味精,淋入水淀粉,晃动炒勺,使芡汁均匀,淋明油,整齐地滑入盘内。



### 特点

萝卜坎嫩，腊味浓厚。

## 萝卜菠萝卷

### 原料

白萝卜(长形)1个,胡萝卜100克,青椒2个,糖水菠萝200克,糖水菠萝汁适量,精盐2克,味精少许,白糖30克,白醋15克。

### 制法

1. 将白萝卜洗净,削去皮,切成长的大薄片,放盆内,用精盐拌匀,腌渍30分钟,挤干水分;胡萝卜洗净,切成细丝,用少许精盐拌匀腌渍30分钟,挤干水分;青椒洗净,切成树叶形4片,放入开水锅里焯一下,捞出沥干水分,趁热撒些盐和味精待用;糖水菠萝切成粗丝。

2. 菠萝汁放碗内,加白糖、白醋调化,分别放入白萝卜和胡萝卜里浸泡2小时,捞出白萝卜片摊开,放入胡萝卜丝作馅心,卷成手指粗的卷儿,斜切成马耳朵形的块,码放在盘内成花形,菠萝丝放在花中间,青椒放四角,浇入糖醋菠萝汁即可。

### 特点

造型美观,萝卜脆嫩,菠萝香味浓。

## 八宝萝卜杯

### 原料

白萝卜(10厘米长)6个,熟板鸭25克,熟鸭肝25克,熟鸭肫25克,熟冬笋25克,去皮花生仁、水发香菇、熟鸡脯肉、水发鱿鱼各25克,熟猪油50克,熟鸡油20克,姜丝10克,精盐、料酒、味精、胡椒面、水淀粉各适量,香油少许。



# 大众凉拌菜谱

## 制法

1. 将萝卜去皮、切去两头,在每个萝卜中间横拦一刀为两段(共12段),修成4厘米高的小茶杯形(表面如能刻些花纹更佳),将中间挖空。

2. 将板鸭、鸭肝、鸭肫、冬笋、香菇、鱿鱼、鸡脯肉、花生仁均改刀切成小丁;炒勺上火,放猪油烧热,用姜丝炝勺,然后将以上各丁料放入勺内,煸炒片刻后烹料酒,下精盐、味精、胡椒面,炒匀后淋入鸡油出勺,盛入盘内晾凉。

3. 将晾凉炒熟的丁料分别装入12个萝卜杯内,码放在汤盘内,上屉蒸至萝卜熟烂时,出屉待用。

4. 将蒸萝卜杯的原汤汁倒入勺内,上火烧开,添少许鲜汤,放精盐、味精、胡椒面烧开,水淀粉勾芡,淋入香油,出勺,淋浇在八宝萝卜杯上即成。

## 特点

形态美观大方,味道醇厚鲜美,营养丰富。

## 凤尾萝卜燕

## 原料

白萝卜100克,鸡里脊肉25克,鸡蛋清4个,精盐5克,味精、淀粉、熟鸡油各少许。

## 制法

1. 将白萝卜洗净、削皮,切成长5厘米、0.6厘米粗的丝,均匀地滚上一层淀粉;锅内放水,上火烧开,将萝卜丝焯至断生,捞出后用清水过凉,即成“燕窝”。

2. 鸡里脊肉去筋膜,用刀背剞成细茸;鸡蛋清放入洗净的碗内,用竹筷打成泡沫状,以筷插入不倒为好,再放入鸡茸拌匀,调制成熟鸡茸蛋泡。取12把调羹,分别抹上少许鸡油,放入鸡茸蛋泡,四周均匀地插上“燕窝”,呈放射状,制成凤尾形。



3. 将制好的凤尾上屉用文火蒸熟,取出后逐个儿放入碗内;另取勺置火上,放清汤,加精盐、味精烧升,撇开浮沫,淋入熟鸡油,轻轻倒入汤碗内即成。

#### 特点

汤清味鲜,形似凤尾。

### 拌 苜 蓝 丝

#### 原料

苜蓝 350 克,青椒 100 克,辣椒油 25 克,白糖 30 克,醋 15 克,精盐 5 克,葱 10 克,姜 15 克。

#### 制法

1. 将苜蓝去皮洗净,切成粗丝;将青椒去蒂、籽,切成丝,与苜蓝拌匀,加入精盐(3 克)稍腌,挤干水分。

2. 将生姜洗净,去皮,切成细丝;将葱洗净,切丝;将葱、姜丝放入苜蓝丝盘内,加入精盐、白糖、醋、辣椒油拌匀即成。

#### 特点

咸鲜脆嫩,甜酸香辣。

### 麻 辣 苜 蓝

#### 原料

苜蓝 500 克,香油 20 克,辣椒面 5 克,花椒面 3 克,精盐 5 克,酱油 10 克,白糖 10 克,味精 2 克。

#### 制法

1. 将苜蓝去皮,洗净,切成 0.3 厘米见方、5 厘米长的条,放入沸水锅内焯至断生捞出,用凉开水过凉,沥干水分,放盘内,拌入精盐腌渍 2-3 分钟。

2. 将辣椒面放入碗内,浇入烧热的香油,加入白糖、酱油、花椒面、味精,调成麻辣汁。

## 大众凉拌菜谱

3. 将苕蓝条挤去盐水,放入麻辣汁碗内拌匀后装盘即成。

### 特点

鲜香脆嫩,麻辣味浓。

### 椒油炆苕蓝

#### 原料

苕蓝 500 克,花椒油 15 克,香油 5 克,精盐 8 克,白糖 5 克,味精 2 克,干红辣椒 2 个,生姜 5 克。

#### 制法

1. 将苕蓝去皮洗净,顺长剖开,横切成月牙片,放入沸水锅内略烫,捞入凉开水内投凉后沥水,放入盆内,加入精盐稍腌;将红辣椒洗净去蒂、籽,切段;将生姜去皮,洗净切末待用。

2. 将苕蓝滗去水分,加入白糖、味精、姜末、辣椒段。

3. 将炒勺置火上,加入花椒油、香油烧热,浇在辣椒段上,用盘子盖严,将苕蓝焖至入味,拌匀,盛入盘内即成。

### 特点

麻香微辣,脆嫩爽口。

### 泡拌苕蓝头

#### 原料

苕蓝头 2 个(约 500 克),葱 20 克,蒜 4 瓣,精盐 15 克,白糖 3 克,辣椒面 2 克,味精少许,香油 15 克,曲酒 50 克。

#### 制法

1. 把苕蓝洗净,削去外层老皮,切成细丝;取用清水 1 碗(能淹没苕蓝丝)加盐上火烧开,待晾凉后,注入盖盆(坛)里,放入苕蓝丝腌渍,加曲酒,盖上盖儿,泡一星期左右,泡去苕蓝辛辣味至熟;葱切成丝,蒜捣成泥待用。

2. 食用时,捞出苕蓝丝,用水洗一次,沥干水分,加白糖、葱



丝、蒜泥、辣椒面、味精、香油，拌匀装盆。

### 特点

爽脆、香辣，别有风味。

## 泡 莲 藕

### 原料

鲜藕 350 克，干红辣椒 1 个，葱、姜各 4 克，花生油 20 克，白糖 40 克，白醋 20 克，精盐 1.5 克。

### 制法

1. 将鲜藕洗净，削去外皮，切成小圆片，浸泡在凉开水内待用；将干红辣椒洗净，去蒂、籽，切成丝；将葱、姜切丝。

2. 将白糖、白醋放入盆内，加入精盐和少许凉开水搅匀。将炒勺置火上，倒入花生油，烧至五成熟时，下入干红辣椒丝、葱、姜丝，用小火略炸，倒入调味盆内；再把藕片放入沸水锅内焯一下，捞出沥干水分，放入调味盆内搅匀，盖上盖儿焖 30 分钟。

3. 将藕片装入盘内，再将红辣椒丝、葱丝、姜丝点缀在藕片上，浇上糖醋汁即成。

### 特点

红绿黄白，酸甜适口。

## 炆 莲 藕

### 原料

鲜莲藕 250 克，精盐 8 克，白醋 15 克，白糖 10 克，生姜 6 克，干辣椒 3 克，香油适量。

### 制法

1. 将鲜莲藕洗净，去皮，切成薄片；将生姜去皮切成末；将干辣椒洗净切成细丝。

2. 将精盐、白醋、白糖、香油、姜末、辣椒丝放入盆内，对成调

## 大众凉拌菜谱

味汁；将藕片放入沸水锅内焯至断生，捞出后放入调味汁盆内，颠翻均匀，用盖子盖严，闷一会儿，倒入盘内即成。

### 特点

红白相间，酸甜脆嫩，清香爽口。

## 三丝莲藕

### 原料

鲜藕 500 克，香菜、鲜姜各 15 克，干红辣椒 10 克，香油 10 克，花椒油 10 克，白糖 50 克，白醋 25 克。

### 制法

1. 将鲜藕洗净去皮，切成薄厚均匀的圆片，放入凉水内浸泡；香菜取梗，洗净切段；将鲜姜去皮切丝；将干红辣椒洗净，用热水浸泡一下切丝。

2. 将藕片放入沸水锅内焯至断生，捞入凉开水内过凉，沥净水，放入盆内，加入白糖、白醋、香油，拌匀入味。

3. 将藕片整齐地码在平盘内，撒上香菜段、姜丝、辣椒丝；将花椒油浇淋在三丝上，拌匀即成。

### 特点

色泽分明，酸甜适口，清香脆嫩。

## 八鲜戏莲

### 原料

嫩藕 1000 克，冬瓜条 15 克，糖荸荠 15 克，糖橘饼 15 克，蜜樱桃 15 克，蜜枣 15 克，苹果脯 15 克，杏脯 15 克，青菜叶少许，白糖 200 克，白醋 100 克，清水适量。

### 制法

1. 将白糖用沸水溶化成糖浆，晾凉后加入白醋调成糖醋汁；洗净嫩藕，去皮，切成薄片，用沸水烫一下，凉开水内过凉后浸入糖



醋汁盆内；各种蜜饯果脯除蜜樱桃外，均切成相同的小丁。

2. 将浸泡好的藕片逐片码入盘内形成盘旋状，藕面上点缀多种蜜饯丁，顶端放置蜜樱桃，盘边摆放青菜叶刻成的荷叶即成。

### 特点

造型美观，色泽鲜艳，甜酸脆嫩，爽口开胃。

## 五彩藕丁

### 原料

嫩莲藕 250 克，果脯、山楂糕、蜜枣、青梅、葡萄干各 50 克，白糖适量。

### 制法

1. 将嫩莲藕洗净，去皮，切成 1 厘米见方的丁，放入开水锅内焯一下，用凉开水过凉，沥干水分，放入盘内。

2. 将果脯、蜜枣、山楂糕、青梅刀成小丁；将葡萄干洗净；将各种果料放在藕丁上面，撒上白糖，拌匀即成。

### 特点

色泽鲜艳，甜酸适度，清脆利口。

## 子姜雪莲

### 原料

嫩塘藕 300 克，嫩子姜 50 克，通心莲 50 克，精盐（3 克），白糖 100 克，白醋 2 克。

### 制法

1. 选直径较粗的嫩藕段，洗净泥沙，用竹片刮去外皮，切成 0.3 厘米厚的圆片；嫩生姜洗净，削去皮，切成细丝。藕片、姜丝分别放入淡盐水中浸泡 2 小时捞出，然后将藕片再放入开水锅里焯一下，捞出沥干水分。白糖加少许精盐、适量开水化开，凉凉后放入白醋制成糖醋汁，将藕片、姜丝放入糖醋汁里，置冰箱内 24 小时

# 大众凉拌菜谱

待用。

2. 通心莲洗净,放入蒸锅里隔水蒸熟,食用时,先把藕片在盘里排叠成莲花形,中间放通心莲,藕片上撒上嫩姜丝,浇上糖醋汁即可。

## 特点

造型美观,甜味适中,略有酸味,夏令佳肴。

## 凉拌塘藕

### 原料

嫩塘藕 400 克,嫩黄瓜 100 克,鲜枸杞子 20 粒,精盐 5 克,白糖 50 克,白醋 30 克。

### 制法

1. 将嫩塘藕洗净泥,刮去外皮,切成 1 厘米见方的丁,先用 3 克盐加凉开水化开,倒入藕丁里浸泡 2 小时捞出,再放入开水锅里焯透,捞出沥干水分;白糖加适量凉开水化开,加白醋调匀,倒入藕丁里,置冰箱里 24 小时待用。

2. 将嫩黄瓜洗净,挖去瓜瓤,切成 1 厘米见方的丁,用少许盐拌匀,腌渍 20 分钟,挤干盐水。枸杞子放入开水锅里焯一下待用。

3. 食用时,先将藕丁装入盘内,再放上黄瓜丁,枸杞子放在浮面,然后浇上糖醋汁即可。

### 特点

色泽美观,酸甜适口。

## 珊瑚藕片

### 原料

鲜藕 500 克,香油 25 克,白糖 50 克,米醋 25 克,干红辣椒 2 克。



### 制法

1. 将鲜藕洗净去皮,顶刀切成薄片,放入凉水内浸泡;将锅置火上,加水烧沸,放入藕片稍焯一下,捞出用凉开水浸凉,沥净水分,放入小盆内;将红辣椒切丝;将白糖、米醋调匀后浇入藕片盆内。

2. 将炒勺置火上,放入香油烧热,下入辣椒丝,炸出辣味时,浇在藕片上拌匀,码入盘内,再取几根辣椒丝点缀在藕片上即成。

### 特点

甜酸,脆嫩。

## 酸辣莲藕

### 原料

嫩藕 500 克,白糖 80 克,白醋 40 克,花生油 40 克,干红辣椒 2 个,精盐、泡辣椒丝、姜丝各少许。

### 制法

1. 将莲藕去蒂、根,洗净,削去外皮,切成 6 厘米长的条,放入盆内,加少许精盐拌匀,腌片刻取出,沥净水分后放入盆内,上面放泡辣椒丝、生姜丝。

2. 将炒勺置火上,放入花生油,烧至六成熟,下入干辣椒炸呈紫褐色捞出,把沸油浇在泡辣椒丝和生姜丝上。

3. 将炒勺放火上,放入白醋、白糖,用手勺搅动,待白糖溶化后晾凉,再把糖醋汁倒入盆内,将藕条浸泡几小时,待藕条腌渍入味后装盘即可食用。

### 特点

甜酸微辣,脆嫩爽口。



# 大众凉拌菜谱

## 藕夹山楂糕

### 原料

鲜藕 500 克,山楂糕 200 克,白糖 100 克。

### 制法

1. 将鲜藕冲洗干净,刮去外皮,顶刀切成薄片,放入开水锅内焯透,捞入凉开水内过凉,再捞出沥净水分,放入盘内待用。

2. 将山楂糕切成比藕片略薄的圆片,用两片藕夹一片山楂糕片,逐片夹好后,码在盘内。将炒勺置火上,放入白糖和适量清水,用慢火靠浓糖汁,离火晾凉后,把糖汁浇在盘内藕片上即成。

### 特点

红白相间,色彩宜人,香甜脆嫩,味美适口。

## 凉拌果脯糖藕

### 原料

嫩塘藕 300 克,鲜菠萝 50 克,梨 1 个,山楂糕 2 块,白糖 30 克,白醋 25 克。

### 制法

1. 将莲藕洗净泥沙,刮去外皮,切成 1 厘米见方的丁,放入开水锅里焯一下,捞出沥干水分;菠萝、梨(削去皮和挖去籽瓤),分别切成 1 厘米见方的丁;白糖、白醋加适量凉开水化开,放入藕丁和菠萝丁,置冰箱里 24 小时待用。

2. 食用时,将藕丁、菠萝丁装盘后,放上梨丁,山楂糕切成小丁撒在浮面,浇上糖醋汁即可。

### 特点

清凉爽口,脆嫩香甜。



## 糟 肉

### 原料

猪肉 500 克,香糟 150 克,料酒 50 克,八角、桂皮各 3 克,花椒 5 粒,葱、姜各 10 克,精盐 5 克,白糖 5 克,味精 3 克,清汤适量。

### 制法

1. 将猪肉洗净后放入锅内,加清水(以淹没猪肉为准),煮至八成熟时捞出,撒上精盐拌匀待用。

2. 锅内放清汤,放入葱、姜、八角、桂皮、花椒、精盐、白糖、味精,烧开后撇去浮沫,然后将汤倒入盆内晾凉。

3. 把香糟、料酒同放入汤盆内调匀,用布袋滤去糟渣,成为香糟汁。

4. 把煮熟的肉切成块,放入香糟汁盆内浸渍,加盖儿,放入冰箱内,食用时取出,切成小块装盆,浇上原糟汁即可。

### 特点

色白,味鲜,肉香。

## 封 肉

### 原料

猪肋肉 500 克,猪肉皮 150 克,精盐 5 克,甜面酱 50 克,料酒 30 克,姜片 25 克,葱段 100 克,大茴香 3 克,桂皮 5 克,香油 25 克,花椒 5 克,胡椒面 5 克。

# 大众凉拌菜谱

## 制法

1. 将猪肉洗净斩成方块;猪肉皮刮净毛,洗净,放在盆内用精盐揉搓均匀,腌渍2小时。

2. 将肉块、猪皮入沸水锅内,焯透后捞盆内,加少许葱段、姜片、精盐、料酒、胡椒面、桂皮、文茴香、花椒,略加清水,上屉蒸1小时后取出。

3. 将蒸好的肉切成厚片放入碗内,再把汤汁过滤,倒入碗内,凉透后使其凝固。

4. 食用时将肉扣入盘内,用力轻划几刀。将葱段、甜面酱各装小碟上桌蘸食。

## 特点

色泽透明,肉鲜嫩。

## 水晶肉

## 原料

猪五花肉200克,猪肉皮500克,精盐适量,葱段15克,姜片15克,料酒15克,芥末油2克,蒜泥15克,虾油5克,花椒、大料、香叶各少许。

## 制法

1. 将肉皮刮洗干净,放入清水锅内烧开,捞出切成3-4厘米见方的片,再放入容器内,加入葱、姜、花椒、大料,加水上锅蒸至皮烂,将汤过箩沥清。

2. 将五花肉洗干净,放入开水锅内,烧开后撇去浮沫,放入精盐、料酒、花椒、大料、香叶,煮至肉烂,捞出放入容器内,加入沥好的汤,凉后入冰箱冷冻即成。

3. 食时可调成各种味汁,如芥末汁、蒜味汁、虾油汁等混于水晶肉上即可。



### 特点

清香不腻,滑润适口。

## 荔枝肉

### 原料

猪肉 500 克,白糖 150 克,精盐适量,醋 100 克,料酒 5 克,香油 25 克,葱段、姜片各 50 克,花生油 500 克(约耗 50 克)。

### 制法

1. 将猪肉洗净,切成 1 厘米见方的丁,装盆内,用葱、姜、料酒、精盐腌渍入味;把葱、姜拣出,将肉丁放入热油勺中,炸至外焦里嫩出勺沥油。

2. 锅上火,放入清水烧开,放入肉丁煮一下捞出,另换少量清水,放入白糖、醋熬成浓汁,将肉丁放入翻炒均匀,待汤汁烧尽时淋入香油,装盘凉凉即可。

### 特点

酸甜适口。

## 叉烧肉

### 原料

猪后臀尖肉 1000 克,香油 50 克,白糖 200 克,酱油 50 克,精盐 10 克,料酒 100 克,葱段、姜片各 40 克,大料 4 克,桂皮 3 克,花生油 750 克(约耗 50 克)。

### 制法

1. 将肉去皮,切成 10 厘米长、6 厘米宽的块,用葱段、姜片(各 20 克)、料酒(20 克)、精盐(4 克)、酱油(10 克)喂好,投入热油内炸呈红色捞出。

2. 将炒勺置火上,放入少许油,加入 1/3 的白糖,将肉煸炒片刻,再加入开水、大料、桂皮和剩余的白糖、葱段、姜片、精盐、酱油

## 大众凉拌菜谱

和料酒,用微火将肉炖烂捞出装盘;继续将汁煨浓,拣出大料、桂皮、葱段、姜片,淋入香油,浇在肉上即成。

### 特点

色泽鲜艳,甜咸味美。

## 蒜泥白肉

### 原料

熟猪白肉 500 克(后臀尖肉最佳),蒜 40 克,香油 15 克,辣椒油 15 克,酱油 25 克,精盐、味精各少许。

### 制法

1. 将蒜剥去皮,切成碎末,放碗内,放入酱油、精盐、味精、香油、辣椒油,对成调味汁待用。
2. 将猪肉洗净,放入开水锅内焯一下,捞出晾凉,用刀切成薄片,放入盘内,淋入蒜泥调味汁拌匀即成。

### 特点

味香不腻,诱人食欲。

## 五味白肉

### 原料

猪臀肉 500 克,辣椒油 15 克,酱油 20 克,白糖 15 克,醋、熟芝麻、花椒面、葱末各 10 克,姜末 6 克,蒜泥 15 克。

### 制法

1. 将猪肉刮洗干净,放入锅内,加水煮至八成熟,捞出沥水,晾凉后切成薄片,码入盘内待用。
2. 将辣椒油、酱油、白糖、醋、熟芝麻、花椒面、葱末、姜末、蒜泥在碗内对成调味汁,食用时淋浇在白肉上拌匀即成。

### 特点

咸甜辣酸,鲜香味美。



## 酒醉白肉

### 原料

猪腿肉 500 克,葱段 20 克,姜 20 克,料酒 100 克,精盐 100 克,味精 2 克,香葱 25 克。

### 制法

1. 将猪肉洗干净,放大汤锅内,加水,放葱段、姜(拍松)煮熟,捞出晾凉后,切成厚片,放盆内,用一半精盐腌渍 1 小时。

2. 将剩余精盐放入大碗里,放入烧开的肉汤(250 克),加味精晾凉后放料酒调匀,放入肉片浸泡(夏天要放入冰箱里),2~4 小时后即可食用。装盘时浇上酒卤汁,用香葱围边即成。

### 特点

酒香浓郁,肉质酥嫩。

## 凉拌白切肉

### 原料

熟猪肉 250 克,粉皮 100 克,黄瓜 100 克,香油 15 克,酱油 20 克,醋 10 克,蒜泥 10 克。

### 制法

1. 将白肉切成片;粉皮切成象眼块;黄瓜去蒂,洗净后切成象眼片待用。

2. 将白肉片、粉皮、黄瓜片放入盘内,放入酱油、醋、蒜泥、香油,拌匀即成。

### 特点

清爽可口,风味凉菜。

## 白肉拌莴苣

### 原料

瘦猪肉 150 克, 莴苣 2 根, 葱花 3 克, 蒜泥 10 克, 精盐 5 克, 味精 1 克, 熟花生油 15 克。

### 制法

1. 将瘦猪肉洗干净, 放入开水锅内煮熟, 捞出后晾凉, 切成细丝; 莴苣去叶, 削皮, 洗净, 切成细丝, 放盘内, 用精盐拌匀腌渍 10 分钟待用。

2. 把莴苣丝挤去盐水, 装入盘内, 撒上肉丝。炒勺上火, 下花生油, 烧至温热时, 放葱花煸香后倒入小碗内, 放入少许肉汤、精盐、味精、蒜泥调匀, 淋在肉丝、莴苣丝上即成。

### 特点

白绿相衬, 色泽淡雅, 入口脆嫩, 清香爽口。

## 拌肉丝

### 原料

熟瘦肉 200 克, 白菜心 200 克, 香菜 20 克, 精盐 2 克, 香油 15 克, 酱油 15 克, 醋 10 克, 味精 3 克, 蒜泥 10 克。

### 制法

1. 将白菜心切成丝, 放入盘内; 将香菜择洗干净, 切成小段; 将熟肉切成丝, 放在白菜丝上面。

2. 将香菜放在肉丝上, 浇上用精盐、味精、酱油、醋、香油、蒜泥对成的调味汁, 食用时拌匀即成。

### 特点

脆嫩爽口, 清香味美。



## 芝麻肉丝

### 原料

净猪肉 1000 克, 精盐 20 克, 味精 5 克, 白糖 30 克, 葱段 25 克, 姜片 25 克, 辣椒油 100 克, 熟芝麻 25 克, 料酒 50 克, 菜子油 500 克(约耗 50 克), 丁香、草果、大料、桂皮、甘草、花椒、茴香各少许。

### 制法

1. 先将猪肉切成长 5 厘米的丝, 盛于容器内, 加精盐、姜片、葱段、料酒拌均匀, 腌渍 30 分钟。

2. 净勺上火, 放油, 烧至六成热, 下肉丝炸熟, 捞出。另起勺加入适量清水, 放入精盐、料酒、白糖、姜、葱、丁香、桂皮、大料、花椒、草果、甘草、茴香, 熬出香味后, 捞出料渣, 然后放入肉丝, 开勺后, 撇净浮沫, 将勺移至小火煨, 见汁浓稠、肉丝变软时, 将勺转至旺火, 放入味精、辣椒油, 待汁干吐油时起勺, 晾凉后撒上芝麻拌匀即可。

### 特点

酥软, 味浓鲜香, 微辣回味。

## 肉丝拌银芽

### 原料

绿豆菜 250 克, 瘦猪肉 200 克, 香油 10 克, 精盐 8 克, 味精 2 克, 料酒 5 克, 泡辣椒 3 个, 生姜 2 片, 大葱 2 段。

### 制法

1. 将绿豆菜掐去两头, 洗净, 放入开水锅内焯一下捞出, 晾凉, 沥水。

2. 将猪肉洗净, 放入沸水锅内, 加入葱段、姜片、料酒煮熟捞出, 晾凉后切成细丝; 将泡辣椒切成细丝。



## 大众凉拌菜谱

3. 将绿豆菜、肉丝、泡辣椒丝同放盘内,放入精盐、味精和香油拌匀即成。

### 特点

清淡爽口,味道鲜美。

## 肉丝拌菠菜

### 原料

瘦猪肉 150 克,菠菜 300 克,香菜 15 克,香油、酱油、醋、味精、花生油各适量。

### 制法

1. 将猪肉洗净,切成细丝;将菠菜择洗干净,切成 3 厘米长的段;将香菜择洗干净,切成小段;将菠菜用开水略烫,捞出晾凉,沥净水分,放入盘内。

2. 将炒勺置火上,放底油烧热,放入肉丝、酱油炒熟,出勺晾凉,放在盘内菠菜上面。食用时加入醋、味精、香油,撒上香菜段,拌匀即成。

### 特点

色泽美观,鲜嫩味香。

## 拌里脊片

### 原料

猪里脊肉 250 克,黄瓜 100 克,水发木耳 30 克,鸡蛋清 1 个,香油 15 克,精盐 8 克,味精 3 克,醋 5 克,水淀粉 50 克,蒜泥 10 克,姜末 5 克。

### 制法

1. 将里脊肉切成薄片放碗内,加入水淀粉、精盐(2 克)和蛋清,抓匀后放入开水锅内,速将里脊划开,待里脊肉发白无血色时捞出,用凉开水过凉,沥净水分放入盘内。



2. 将黄瓜洗净,切成小象眼片;将木耳洗净,用开水烫一下,撕成小块待用。

3. 将黄瓜片、木耳放在里脊片上,放入精盐、味精、醋、蒜泥、姜末、香油,拌匀即成。

### 特点

色泽美观,质地滑嫩,清新味美。

## 乳汁肉干

### 原料

猪瘦肉 500 克,乳腐汁 100 克,料酒 25 克,白糖 75 克,葱段、姜片各 25 克,味精 2 克。

### 制法

1. 将猪肉切成 5 厘米长、2 厘米宽的薄片,放盆内,放入乳腐汁、料酒、白糖、葱姜、味精拌匀,腌渍 30 分钟。

2. 炒勺上火烧热,用文火把肉片逐片下勺,两面煎熟,取出装盘。

### 特点

色泽乳红,鲜嫩,微甜。

## 果汁肉干

### 原料

五花猪肉 500 克,白糖 150 克,玫瑰酒 25 克,葱段、姜片各 25 克,酱油 3 克,花生油 1000 克(约耗 75 克)。

### 制法

1. 将五花肉去皮,洗净后切成 0.2 厘米厚、3 厘米长的薄片,放盆内用白糖、酱油、玫瑰酒、葱姜拌匀,腌渍 2 小时。

2. 炒勺上火,烧热,放入花生油,待油烧至八成热时,把腌好的肉片,逐片下勺炸熟,呈金黄色时捞出,晾凉后即成肉干。

# 大众凉拌菜谱

## 特点

色泽金黄,味甜,香酥。

## 肉末茄泥

### 原料

嫩茄子 500 克,猪肉末 100 克,蒜泥 20 克,姜末 2 克,葱花 3 克,豆瓣辣酱 3 克,精盐 1 克,白糖 6 克,味精 1 克,熟花生油 40 克,料酒 15 克。

### 制法

1. 取小碗一只,放精盐、白糖、味精、蒜泥、少量凉开水调匀;炒勺上火,下熟花生油烧热,放入豆瓣辣酱煸出红油时,下葱花、姜末、肉末划透,盛出放入调味的小碗内待用。

2. 选用新鲜嫩茄子,去蒂,洗干净,削去茄皮,上屉蒸至熟烂,下屉后挤净茄水,放大碗内,把小碗里的肉末调味汁倒入,并将茄子拌成泥,即可装盘。

### 特点

微辣蒜香,鲜嫩细腻。

## 肉蓉酥塘藕

### 原料

嫩塘藕 300 克,猪肉末 100 克,鲜番茄 2 个,葱花 2 克,姜末 1 克,料酒 15 克,精盐 1 克,白糖 30 克,鸡蛋 1 个,面粉、辣酱油各适量,花生油 500 克(约耗 75 克)。

### 制法

1. 将番茄洗净,用开水烫一下,剥皮,切成圆片,码在盘内,撒上白糖,放入冰箱里;猪肉末放碗内,用料酒、葱姜末、精盐拌匀;藕洗净后用竹片刮去外皮,切成 0.5 厘米厚的圆片,泡在凉水里待用。



2. 面粉加鸡蛋和适量水调成浆糊,再放入猪肉末调匀。炒勺上火,放花生油烧热,把藕片蘸匀肉末面粉糊放入勺内炸呈金黄色捞出,沥油装盘,用番茄片围边,随带辣酱油一小碟上桌。

### 特点

香酥可口,别有风味。

## 香肘子

### 原料

猪肘子1个(约1000克),桂皮3克,花椒6克,大茴香6克,精盐40克,料酒5克,姜4克,糖色适量。

### 制法

1. 将猪肘子洗净后同大茴香、桂皮、盐、姜、花椒、糖色、料酒一起下锅内,添水,用大火煮至出油后捞出用水洗净。

2. 将汤锅内浮油撇净,把副料滤净。

3. 将滤净的卤汤倒回锅内,再放入肘子用大火煮沸,转中火焖煮4小时左右再转入小火焖1小时,待卤汤浓稠后取出肘子凉透即可食用。

### 特点

汁浓味厚,味香软烂,肥而不腻。

## 蒜泥冻肘

### 原料

猪肘子1个(约750克),黄瓜1条,蒜泥50克,辣椒油15克,香油10克,酱油25克,精盐10克,料酒10克,白糖3克,味精2克,葱10克,姜10克,花椒10粒,鲜汤适量。

### 制法

1. 将猪肘刮洗干净,放入水锅内煮30分钟捞出,洗净待用;将黄瓜去皮、瓤,切成骨牌片;将葱、姜洗净,分别切成段和片。

## 大众凉拌菜谱

2. 将肘皮朝下放入大碗内,加入葱段、姜片、花椒、精盐、料酒、鲜汤,上屉蒸熟,取出拣去葱、姜、花椒,将猪肘去骨后放入冰箱冷冻。

3. 将黄瓜片用精盐搅拌均匀,垫在盘内,把冻肘切成骨牌片放在黄瓜片上。

4. 将酱油、蒜泥、白糖、味精、辣椒油、香油对成调味汁,食用时淋浇在肘片上即成。

### 特点

清凉爽口,肥而不腻。

## 珍珠肘子

### 原料

猪肘子 400 克,江米 100 克,三鲜肉馅 200 克,鸡蛋液适量,泡发粉少许,精盐、味精、卤汤各适量,葱末 15 克,姜末 5 克,料酒 5 克,菜松少许。

### 制法

1. 将江米洗净后,用水泡涨;把猪肘收拾干净,放入卤汤中,用微火煮至熟烂。

2. 把肉馅放盆内加入葱末、姜末、鸡蛋液、泡发粉、味精、精盐、料酒搅匀,挤成小丸子,滚上江米呈球形,上屉用旺火蒸熟。

3. 将凉凉后的猪肘切片,放在垫好菜松的盘子上,周围放上江米肉丸子即可。

### 特点

形如珍珠,红、白、绿相间,肘肉香浓醇厚。

注:卤汤制作方法:用水加入酱油、大料、桂皮、葱段、姜片、精盐、小茴香、丁香熬制而成。



## 芥末拌肘子

### 原料

熟猪白肘子 500 克,香油 10 克,芥末油 15 克,芝麻酱 15 克,醋 15 克,精盐 10 克。

### 制法

1. 将芥末油、醋、香油、精盐放碗内,对成调味汁;将芝麻酱用凉开水调好待用。

2. 将蒸好的肘子倒在箅篱内,沥去汤汁,放盘内(皮面朝上),浇上对好的汁,再淋入芝麻酱即成。

### 特点

质地软香,食而不腻。

## 芥末水晶肘

### 原料

猪肘子 1 个(约 500 克),猪肉皮 250 克,香油 15 克,芥末面 25 克,精盐 5 克,白糖 2 克,白醋 3 克,胡椒面 3 克,料酒 10 克,味精 2 克,葱、姜片各 50 克,花椒 10 粒,蒜泥 10 克。

### 制法

1. 将猪肘子和肉皮分别刮洗干净,放入锅内,加入清水(以没过肘子为度),煮开后,撇去浮沫,加入花椒和葱、姜片,用微火炖至肉无血色时捞出,用温水洗净,再刮净肘肉皮面。肉皮刮净皮面和油腻,汤撇去浮油。另取大瓷碗,肘皮朝碗底,放入肉皮,加满汤汁,盖严,上屉蒸熟烂,取出,晾凉,放冰箱内冷冻成水晶肘。

2. 将芥末面放入碗内,加入沸水调成糊,略闷,再加入白糖、白醋、精盐、味精、料酒、胡椒面、香油和蒜泥调成蒜泥芥末汁。

3. 食用时将水晶肘从碗内取出,切成薄片,放在盘内,浇上蒜泥芥末调味汁即成。

# 大众凉拌菜谱

## 特点

清凉爽滑,浓郁鲜香。

## 肘子肉拌黄瓜

### 原料

熟肘子肉 250 克,黄瓜 250 克,香菜 10 克,香油 15 克,酱油 15 克,醋 10 克,精盐 3 克,味精 2 克,蒜泥 15 克。

### 制法

1. 将黄瓜洗净切丝;肘子肉切丝;香菜洗净,切成 3 厘米长的段。

2. 将黄瓜丝放入盘内,肘子肉丝放在黄瓜丝上面,放上香菜段,食用时浇上用酱油、香油、醋、精盐、味精、蒜泥对好的调味汁,拌匀即成。

### 特点

清淡可口,佐酒好菜。

## 五香排骨

### 原料

猪排骨 1000 克,酱油 50 克,精盐 40 克,白糖 25 克,葱段、姜片各 15 克,料酒 10 克,丁香 5 克,桂皮 5 克,花椒 10 克,香油 15 克,八角 5 克。

### 制法

1. 将排骨洗净,剁成块,放入盆内用精盐、花椒拌匀腌透,待肉色变红取出。

2. 将锅置于火上,放入清水、排骨,用大火烧沸,撇净浮沫,煮至排骨七成熟时,捞出沥干水分。

3. 锅置于火上,放入排骨,加沸水及八角、桂皮、丁香、酱油、白糖、料酒,煮至排骨熟烂后拣出葱段、姜块、丁香、八角、桂皮,淋



入香油拌匀即可。

### 特点

色泽红亮,味咸略甜,香味浓郁。

## 糖醋排骨

### 原料

小排骨(肋骨最好)1000克,香油50克,花生油500克(约耗50克),红糖、酱油、精盐、料酒、红曲水、葱、姜各适量。

### 制法

1. 将排骨顺肋缝开成条,剁成3厘米长的段;葱剖开切成段;姜切成片。

2. 将排骨放入盆内,加入酱油、精盐、料酒、葱、姜拌匀,腌2小时。

3. 将炒勺置火上,倒入花生油烧热,把排骨上的葱、姜去掉,控去汁,分几次下勺,炸呈金黄色,捞出沥油;将原勺置火上,倒入香油,放入葱、姜炝勺,放入排骨,加入适量红糖、醋、料酒、红曲水,烧开后,撇去浮沫,用小火煨至肉烂能离骨时,收汁即可。食用时拣去葱、姜,把汁拌匀盛盘。

### 特点

色泽红亮,酥烂耐酸。

## 无锡肉骨头

### 原料

猪肋排骨500克,葱段、姜块各20克,大茴5克,桂皮5克,料酒50克,精盐20克,酱油75克,白糖30克。

### 制法

1. 将猪肋排洗净,斩成小块,放入盆内,加精盐拌匀,腌渍1天(夏天要放入冰箱里)待用。



## 大众凉拌菜谱

2. 锅上火,放清水烧开,放入腌渍的肋骨焯透,捞出洗净;放入排骨,再加料酒、葱段、姜块、大茴、桂皮,先用旺火烧开,撇净浮沫,再加酱油、白糖,盖上锅盖儿,改用中小火烧约2小时,烧至汤汁浓稠,拣去葱、姜及五香料,出勺后晾凉装盘。

### 特点

色泽酱红,咸中带甜,肉质酥烂,香味浓郁。

## 香糟排骨

### 原料

猪大排 500 克,糟卤 250 克,葱段 15 克,姜块 15 克,料酒 15 克,精盐 7 克。

### 制法

1. 将排骨洗净,整条放入汤锅里,加葱姜(拍松),用旺火烧开,撇去浮沫,加入料酒改用小火煮至断生,捞出晾凉,剁成厚片,撒上少许精盐腌渍1小时。

2. 把腌渍过的排骨,放糟卤盖严,放冰箱内,4小时以后即可食用。

### 特点

糟香四溢,肉质细嫩。

## 六味蹄肉

### 原料

猪蹄肉 1000 克,精盐 50 克,蒜片 5 克,豆瓣酱 50 克,姜片 20 克,花椒 2 克,曲酒 25 克,葱段 20 克,味精 2 克。

### 制法

1. 将猪蹄肉切成大块,将花椒放入锅内煸炒出香味后,倒出和精盐拌匀制成椒盐,放入盆内并下入蹄肉块,把椒盐均匀涂在肉上,腌制2~3天待用。



2. 将蹄肉取出,用温水洗去椒盐,然后把肉放入盆内加入豆瓣酱、味精、葱段、姜片、蒜片、曲酒,调匀并涂满肉面,再用油纸包紧挂在阴凉通风处。

3. 食用时,剥去油纸,上屉蒸熟晾凉后切成薄片入盘即成。

### 特点

色泽紫红,味美芳香。

## 盐水蹄膀

### 原料

出骨猪蹄膀 1500 克,花椒 2 克,桂皮 5 克,精盐 50 克,味精 2 克,醋 25 克,茴香 10 克,葱、姜各 10 克,白糖 3 克,料酒 25 克。

### 制法

1. 用刀刮去蹄膀皮上的毛和油污,用铁钎子在精肉上戳若干下,把精盐撒在肉上,搓匀腌渍。

2. 腌好的蹄膀用清水洗净,再入在清水中漂去咸味。

3. 蹄膀放在锅内,加清水,放盐、料酒、葱姜,并用布袋把茴香、桂皮、花椒包起来,和蹄膀一同煮。先用旺火烧开,撇净浮沫改用小火焖至皮酥肉烂,捞出布袋、葱、姜,再放糖和味精。

4. 取搪瓷盆一个,把焖酥的蹄膀皮朝下放在盆内,待晾凉后,把锅中的卤汁倒入盆中,另用盘将蹄膀肉压平。食用时取出,切片装盘即可。

### 特点

酥嫩,鲜香。

## 怪味皮丝

### 原料

熟猪肉皮 250 克,黄瓜 200 克,红油 20 克,香油 10 克,酱油 20 克,白糖 10 克,醋 10 克,花椒面 2 克,葱白 10 克,泡辣椒 15 克。

# 大众凉拌菜谱

## 制法

1. 将熟肉皮切成细丝;将黄瓜洗净,去皮、籽,切成细丝;将泡辣椒也切成细丝;将葱白切成丝。

2. 将各丝拌匀码入盘内,用酱油、白糖、醋、花椒面、红油、香油拌匀即成。

## 特点

麻辣甜酸咸俱全,脆嫩绵软爽兼有。

## 拌肉皮丝

## 原料

猪肉皮 500 克,辣椒油、香油、精盐、味精、花椒面、葱白各适量。

## 制法

1. 将肉皮刮洗干净,放入锅内,加水煮熟(以能推动为准),捞出后用凉开水过凉,去肥膘,坡刀片成极薄的片,再切成极细的丝;葱白切成细丝。

2. 将肉皮丝放入盘内,上面放葱白丝,加入精盐、味精、辣椒油、香油、花椒面,拌匀即可食用。

## 特点

麻辣脆香。

## 麻辣肉皮

## 原料

猪肉皮 300 克,辣椒油 10 克,花椒面 1 克,酱油 15 克,精盐 3 克,味精 2 克,醋 2 克,香油、白糖各少许,葱花 30 克,蒜泥 8 克。

## 制法

1. 将猪肉皮刮洗干净,煮熟,稍晾后切成丝,放入盘内。

2. 取碗一只,放入辣椒油、花椒面、酱油、精盐、味精、醋、香油、



白糖、葱花、蒜泥对成调味汁，食用时淋浇在肉皮丝上，拌匀即成。

### 特点

麻辣味浓，皮香可口。

## 芥末三丝

### 原料

熟肉皮 250 克，熟鸡脯肉 50 克，鸡蛋 1 个，葱丝 30 克，香油 10 克，精盐 6 克，发好的芥末 10 克，米醋 10 克。

### 制法

1. 将鸡蛋磕入碗内，加少许精盐调匀，摊成蛋皮；将肉皮刮去肥肉。

2. 将蛋皮、肉皮、鸡脯肉均切成细丝，装盘后撒入葱丝，浇上用精盐、芥末、米醋、香油调成的汁，拌匀即成。

### 特点

清爽香辣，咸鲜爽口。

## 三色肉皮冻

### 原料

猪肉皮 500 克，鸡蛋 2 个，香菜 15 克，香油 10 克，精盐 5 克，味精 2 克，醋 3 克，蒜 10 克，葱、姜各 10 克，大料 2 瓣，花椒 10 粒。

### 制法

1. 将肉皮刮洗干净，放入锅内，加入大料、花椒、葱、姜、蒜及适量清水，开锅后煮肉皮断生，捞出平铺在大饭盒内，上面倒一些搅匀的蛋液，然后再平铺一层熟肉皮，如此一层一层铺好，最上面铺熟肉皮；将饭盒加盖儿，上屉用旺火蒸 20 分钟取出，待晾凉后切成 2 厘米宽的条。

2. 食用时撒上海菜末，浇入用精盐、味精、香油、醋对成的调味汁拌匀即可。

# 大众凉拌菜谱

## 特点

色泽美观,滑润爽口,鲜香味美。

## 五彩水晶冻

### 原料

猪肉皮 300 克,火腿、笋片、青椒、水发木耳各 60 克,精盐 20 克,料酒 15 克,味精 5 克,葱段 20 克,姜片 15 克,花椒、大料各 5 克。

### 制法

1. 将肉皮刮洗干净,用沸水烫一下,锅中加足清水,放入肉皮,用旺火烧开,撇去油沫,转微火炖煮,加入花椒、大料、葱段、姜片,煮至肉皮能掐动时取出。

2. 将肉皮剥成泥状,放入锅内,加入煮肉皮原汤,再添适量新汤,同时加入精盐、料酒、味精,用中火熬成肉皮汁,倒入盆内。

3. 将火腿、笋片、青椒、水发木耳均切成丝,用开水烫一下,均倒入肉皮汁盆内,待盆内晾凉后即成五彩水晶冻。食用时切片放入盆内即成。

## 特点

色泽鲜艳,筋韧味美。

## 菠萝肉皮冻

### 原料

猪瘦肉 300 克,鲜猪肉皮 100 克,糖水菠萝半听,洋葱片 50 克,芹菜段 50 克,胡萝卜片 25 克,鲜番茄 1 个,黄瓜 100 克,料酒 50 克,精盐 2 克。

### 制法

1. 将猪肉皮刮净皮上污物和毛,与瘦猪肉一起放入锅里,加适量清水,上旺火烧开,撇去浮沫,加料酒、洋葱片、芹菜段、胡萝卜



片同烧开后,改用小火烧至肉酥皮烂捞出,把洋葱、芹菜、胡萝卜拣去不用,肉皮趁热用刀剥成茸状,瘦猪肉待凉后待用。

2. 把煮熟的瘦猪肉和菠萝分别切成骰子丁,放入大碗内。锅上火,放煮肉和肉皮的汤,烧开后下肉皮茸、精盐和适量菠萝的糖水,倒入菠萝肉丁大碗内,待凉后,放进冰箱内,食用时切片码盘内。

3. 鲜番茄用开水烫一下,剥去皮切成片,黄瓜顺长切成4条,批去瓜瓤和瓜肉,取用黄瓜皮,切成菱形蓑衣片,把番茄片、黄瓜片间隔放在盘边周围即可。

### 特点

冻汁软嫩,酸甜适口。

## 蒜泥口条

### 原料

熟口条 200 克,香油 7 克,辣椒油 7 克,蒜 12 克,酱油 10 克。

### 制法

将大蒜捣成泥;将熟口条肉切成片;将口条肉片放入盘内,加入蒜泥、酱油、香油、辣椒油拌匀即成。

### 特点

香辣味浓。

## 炆肝片

### 原料

猪肝 200 克,黄瓜 50 克,冬笋 50 克,熟花生油 15 克,精盐、味精、花椒、姜丝、蒜末各适量。

### 制法

1. 将黄瓜洗净,切成小象眼片;将冬笋切成同样大小的象眼片,放入沸水锅内烫一下捞出,用凉开水过凉,沥水;将猪肝切小薄

## 大众凉拌菜谱

片,洗去血污,放入凉水碗内,再捞入沸水锅内,焯至断生捞出,放入凉开水内浸凉,沥干水。

2. 将黄瓜片、冬笋片放入盘内,上面放猪肝片,撒上姜丝、蒜末,再浇上炸好的热花椒油,略闷一会儿,加入精盐、味精拌匀即成。

### 特点

脆软鲜香,色泽淡雅。

## 蒜茸猪肝

### 原料

猪肝 500 克,蒜 6 瓣,香油 10 克,酱油 50 克,料酒 50 克,味精 2 克,葱段 10 克,姜片 10 克,茴香 2 只,花椒 20 粒。

### 制法

1. 将猪肝切成 2 块,放入冷水锅内,加入葱段、姜片、茴香、花椒,置火上烧沸,加入料酒转微火慢煮,用筷子戳猪肝厚处不冒血时,捞出晾凉。

2. 将猪肝切成薄片,边角的块放在盘底,整齐的片覆盖在表面上;将蒜瓣去皮,剁成细末倒碗内,放入酱油、香油、味精调匀,浇在猪肝上拌匀即成。

### 特点

鲜嫩,辣香。

## 红油猪肝

### 原料

猪肝 300 克,黄瓜 100 克,辣椒油 40 克,香油 5 克,酱油 35 克,精盐 5 克,味精 3 克。

### 制法

1. 将猪肝去掉筋膜,用立刀顺肝叶切割,刀口间隔约 0.3 厘

• 90 •



米,深达肝叶 $3/5$ ,用清水洗净,入沸水中煮至断生捞出晾凉。

2. 将黄瓜去皮,顺长剖成四瓣,去籽,改用直刀斜切四刀一断,呈雀翅形,用精盐码一下后再用清水洗净,沥干水分,装入盘内垫底。

3. 将猪肝横刀切成约6厘米长、0.3厘米厚的片,依次摆在黄瓜上。

4. 将酱油、香油、辣椒油、味精放入碗内调匀,浇在肝片上即成。

### 特点

味咸辣,佐酒下饭皆宜。

## 椒麻猪肝

### 原料

猪肝300克,香菜15克,香油15克,酱油25克,精盐5克,味精3克,米醋10克,葱白10克,姜10克,花椒3克。

### 制法

1. 将花椒拣去籽及杂物,与葱白、姜、香菜一起剁成茸,放入碗内,加入精盐、味精、酱油、米醋、香油,调成椒麻汁。

2. 将猪肝洗干净,放入清水锅内,用旺火烧沸,转微火煮熟捞出,冷却后切成粗丝,放盘内,浇上椒麻汁拌匀即成。

### 特点

麻辣,鲜脆。

## 盐水猪肝

### 原料

猪肝1000克,精盐10克,冰糖5克,料酒10克,葱100克,姜50克,花椒5克,清水适量。



## 大众凉拌菜谱

### 制法

1. 将猪肝洗净,刮成花刀,用沸水焯一下,洗净。
2. 将炒勺置火上,放入清水、葱、姜、花椒、精盐、料酒、味精,再放入猪肝煮熟,捞入盆内,用原汤浸泡。食用时取出,切成薄片即成。

### 特点

鲜嫩清淡,味美适口。

## 金银猪肝

### 原料

猪肝 500 克,猪肥膘肉 150 克,料酒 20 克,精盐 10 克,白糖 5 克,花椒 2 克,味精 1 克,葱段 10 克,姜块 10 克,香油少许。

### 制法

1. 将猪肝去筋膜,洗净后切成宽长条,放盆内;将葱、姜(拍碎)与花椒、料酒、白糖、味精、精盐,把猪肝拌和均匀,腌约 2 小时。
2. 将肥膘肉切成粗条,用精盐、葱、姜稍腌。
3. 猪肝、肥膘腌好后,用小刀把猪肝开一个口,把肥膘肉条放进去,用小竹签把口封好。
4. 把加工好的猪肝放在烤盘上,将腌猪肝的料汁浇在上面,放入烤箱中(烤箱温度在 200 ~ 250℃ 之间)。烤熟以后,取出凉透,刷上香油即可。

### 特点

香酥味美,下酒佳肴。

## 猪肝拌菠菜

### 原料

猪肝 200 克,菠菜 300 克,水发海米 25 克,香菜 25 克,香油、酱油、醋、精盐、味精、蒜泥各适量。



### 制法

1. 将猪肝洗净后切成小片,入开水锅内焯至断生,捞出沥水;菠菜择洗干净,切成2厘米长的段,放入开水锅内烫一下捞出,用凉开水过凉,沥水;将香菜择洗干净,切成3厘米长的段待用。

2. 将菠菜放入盘内垫底,上面放肝片,依次加入香菜、海米,再把用香油、酱油、醋、精盐、味精、蒜泥对好的调味汁浇上即成,食用时拌匀。

### 特点

脆嫩清淡。

## 白 肚

### 原料

猪肚1个(约600~750克),香油5克,酱油50克,精盐40克,料酒25克,味精2克,葱2段,姜2片。

### 制法

1. 将猪肚洗净,放入沸水锅内焯5分钟取出,沥干水,趁热放入盆内,加精盐反复揉擦,去除肚子上面的黏液,再用清水洗净。

2. 将猪肚放入锅内,加入清水、葱段、姜片、料酒,上火烧开后,转小火焖煮2小时,至猪肚熟烂时取出,晾凉。

3. 将猪肚切成5厘米长、1厘米宽的条装盘;将酱油碗内加入香油、味精调匀,同白肚一同上桌蘸食。

### 特点

色泽洁白,肉嫩不腻。

## 罗 汉 肚

### 原料

猪肚1个,猪瘦肉500克,火腿50克,鸡蛋2个,水发发菜25克,葱姜汁25克,鲜汤适量,料酒25克,曲酒25克,精盐10克,白

## 大众凉拌菜谱

糖3克,味精3克。

### 制法

1. 将猪肉洗净后切成大片,放入盆内,放入精盐、味精、白糖、料酒、葱姜汁、曲酒拌匀;鸡蛋磕入碗内打匀;烧热勺擦些油,倒入鸡蛋摊成蛋皮;发菜用清水洗净待用。

2. 猪肚用精盐、醋揉搓,除去黏液,剪去油块、筋膜,再用温水洗净,沥干水分后用洁布揩干。

3. 将火腿切成条,取蛋皮摊平,放上火腿条、发菜,卷成三色蛋卷儿,外层再用切好的肉片包好,一起塞入猪肚内,开口处用线缝好,放入沸水内略煮,待肚子表皮绷紧时捞出。

4. 把肚子放入锅内,加入鲜汤,用旺火烧开后,转小火焖烧2小时左右,待肚子酥烂时用漏勺捞出,沥去汤汁用洁布包好,放入盘中上用重物压扁、压紧,冷却后拆线切片装盘即成。

### 特点

肉质厚实,清香。

## 柴把肚

### 原料

熟肚150克,熟蛋黄糕50克,熟瘦火腿25克,笋50克,水发香菇50克,青蒜苗15克,香油10克,酱油25克,白糖5克,醋3克,味精1克。

### 制法

1. 将熟肚切成5厘米长、0.3厘米宽的条;火腿、香菇、笋、蛋黄糕均切成5厘米长、0.3厘米宽的条;将青蒜苗用沸水烫软,每根切成3段;取肚条1根,配火腿、蛋黄糕、香菇、熟笋条各1根,用青蒜苗从中间扎上,整齐地摆在盘中待用。

2. 将酱油、香油、醋、白糖、味精放入碗内对成调味汁,食用时淋浇在柴把肚上即成。



### 特点

造型别致,咸香味美。

## 炆 肚 块

### 原料

熟猪肚 250 克,莴笋 150 克,水发木耳 15 克,酱油、醋各适量,姜末 5 克,蒜末 8 克,精盐、花椒油各少许。

### 制法

1. 将熟猪肚切成 4 厘米长、2 厘米宽的虎爪块(用直刀法切成中间连而不断的 3 刀,即为虎爪形);将莴笋切成 3~4 厘米长、2 厘米宽、0.5 厘米厚的象眼片;将木耳撕成小块。

2. 将肚块、木耳、莴笋片分别放入沸水锅内,焯一下立即捞出沥水,装盘。

3. 把酱油、精盐、醋放碗内调匀,倒在肚块、木耳、莴笋片上,再将姜末、蒜末放在上面,然后浇上热花椒油,拌匀后即可食用。

### 特点

肚块筋韧,莴笋脆嫩,清香爽口,略带麻辣。

## 炆 肚 仁

### 原料

猪肚头 20 个,精盐、碱面、醋各适量,味精 10 克,香油 15 克。

### 制法

1. 将猪肚由胃嘴的一端,切下厚的一段,用碱面、醋洗净,先剞成一字花刀,横过来再剞,使之成为十字花刀,用碱面搓揉后,再用凉水冲洗。

2. 将锅内烧开水,把肚头放入煮熟,捞出后切 1.5 厘米的方丁,用凉开水泡上,待凉后放入盘内。食用时放精盐、味精、香油拌匀即可上桌(也可加红油,即成红油肚仁)。

# 大众凉拌菜谱

## 特点

色白透明，味鲜香脆。

## 炆肚花

### 原料

熟猪肚 300 克，莴苣 2 棵，葱花、蒜泥、姜末各 2 克，米醋少许，  
精盐 4 克，味精 2 克，花椒 10 粒，熟花生油 30 克。

### 制法

1. 将莴苣掰去叶，削去外皮洗净，先切成两片，再斜切成薄片，用精盐腌渍 20 分钟后，挤干水分，再用少许味精拌匀待用。

2. 取小碗一只，放入葱花、蒜泥、姜末，炒勺上火下熟花生油，烧热后投入花椒炸香，捞出不要，把热花椒油倒入小碗里，使葱蒜发出香味。

3. 把熟猪肚先切成斜片，再切成连而不断的木梳形的刺，放入锅里用开水焯一下，捞出后沥干水，趁热淋入米醋，放精盐、味精、葱、蒜、花椒油拌匀，装盘后围上莴苣片即可。

### 特点

嫩脆爽口，佐酒最佳。

## 芥末肚仁

### 原料

猪肚仁 500 克，食醋适量，发好的芥末 25 克，花椒适量，花生油 25 克，姜丝 15 克，精盐适量。

### 制法

1. 将肚仁用食醋搓洗后，用清水洗透呈白色，沥净水分，片去筋络，在光滑的一面削上花刀，放入滚开的水中焯一下，捞出后用清水过凉。

2. 将花生油倒入勺内，上火烧热，将姜丝放入，稍煸后捞出，



再放入花椒,炸糊后拣出;待油凉后浇在肚仁上,放入精盐、芥末拌匀后即可装盘。

### 特点

色泽洁白,泛有芥末的黄色,鲜、辣、脆。

## 水晶肚块

### 原料

净肚头 200 克,莴笋 100 克,香油 30 克,酱油 15 克,精盐 5 克,味精 2 克,葱花 10 克,蒜末 10 克。

### 制法

1. 将肚头上每隔约 0.2 厘米打十字花刀(刀深为肚头厚度的 2/3),再将肚头横过来,片成薄片,放入碗内,蒸熟,用开水冲洗。

2. 将莴笋去皮,切成菱形薄片,与肚头同放盘内,加入葱花、蒜末、精盐、酱油、味精、香油拌匀即成。

### 特点

咸鲜清香。

## 蒜酱花肚

### 原料

猪肚尖 500 克,精盐 7 克,酱油 10 克,白糖 75 克,味精 2 克,醋 25 克,料酒 15 克,蒜头 100 克,葱末 10 克,香油 25 克。

### 制法

1. 将肚尖放在盆内,用精盐反复揉搓,洗去黏液,刮去肚脂,将肚仁批成荷叶薄片待用。

2. 蒜头剥皮,用刀拍碎后剁成茸,放在碗内,加入葱末、料酒、醋、精盐、白糖、味精、酱油调匀,随即将香油烧沸后倒入蒜酱碗内。

3. 把肚仁片下沸水锅中氽熟捞出,沥干水分,盛入盘内,浇上蒜酱拌匀即可食用。

# 大众凉拌菜谱

## 特点

鲜、香、脆、爽。

## 红油猪肚

### 原料

猪肚 500 克,辣椒油 15 克,香油 10 克,酱油 15 克,味精 2 克,葱花 5 克。

### 制法

1. 将猪肚去净浮油,洗干净,放入开水锅内煮熟,捞出晾凉,切成 4 厘米长的细丝,放入盘内。

2. 将酱油、味精、辣椒油、香油、葱花放入碗内,对成调味汁,浇在肚丝上拌匀即成。

### 特点

味道鲜美,微辣。

## 麻酱红油肚丝

### 原料

熟猪肚 300 克,粉皮 200 克,辣椒油 12 克,香油 12 克,芝麻酱 30 克,酱油 15 克,米醋 10 克,白糖 10 克,精盐 3 克,花椒面 2 克,味精 5 克。

### 制法

1. 将粉皮切成 5 厘米长、0.6 厘米宽的粗丝,放入沸水锅内焯一下,取出放入凉开水内过凉,沥干水,堆放在盘内;熟猪肚切成和粉皮同样的丝,放在粉皮上面。

2. 将芝麻酱放入碗内,加入酱油、米醋调成糊状,放入白糖、精盐、味精、花椒面,淋入辣椒油、香油调匀后,淋浇在盘内肚丝上即成。

### 特点

色泽淡红,香辣味美。



## 炆 腰 片

### 原料

猪腰 2 个,生菜 50 克,香油 15 克,酱油 5 克,精盐 8 克,味精 5 克,料酒 10 克,醋 1 克,姜末 1 克。

### 制法

1. 将猪腰剥去外皮,一剖两片,片去腰臊,光面朝上,抹刀切成连刀片,切成蓑衣形,再横切成块。
2. 将炒勺上火,加入清水烧开,下入腰片焯透,捞出过凉。
3. 将腰片堆在盘中间,用生菜镶上花边,再将酱油、精盐、味精、料酒、醋对成的调味汁浇在腰片上,放姜末,淋入香油,食用时拌匀即可。

### 特点

鲜嫩爽口,佐酒佳肴。

## 麦 穗 腰 花

### 原料

猪腰 400 克,黄瓜皮、胡萝卜各 10 克,料酒 10 克,姜末 8 克,蒜茸 5 克,味精 3 克,麻酱 20 克,香油 2 克,辣椒油适量。

### 制法

1. 将猪腰片开,去腰臊洗净,刮上麦穗花刀;将黄瓜皮、胡萝卜切成麦穗形。
2. 将开水锅中加入料酒,把腰子放入焯熟晾凉,整齐地摆在盘子里;将切好的黄瓜皮、胡萝卜放入开水中稍烫,在凉开水中过凉后码放在腰花周围;将姜末、蒜茸、味精、麻酱、香油、辣椒油在碗内对成调味汁,食用时淋浇在腰花上即成。

### 特点

脆、嫩、咸、辣、香。



## 姜丝腰花

### 原料

猪腰 2 个,味精 5 克,精盐适量,香油 10 克,胡椒面少许,姜丝 10 克。

### 制法

1. 将猪腰子从中间片开,去腰臊,先横刀剖至腰子的 2/3 处,再竖着切抹刀片,隔一刀断一刀,剖成鱼鳃腰花。

2. 把腰花放入开水锅中焯至断生,再放入清水中浸泡后放盘内;食用时加入精盐、味精、香油,撒上胡椒面,上放姜丝拌匀即可。

### 特点

咸鲜脆嫩,形如鱼鳃。

## 酒醉腰丝

### 原料

猪腰 3 个,葱末 5 克,姜丝 5 克,花椒 10 粒,料酒 75 克,精盐 3 克,味精 2 克,肉汤适量。

### 制法

1. 取大碗一只,放花椒、葱末、姜丝、精盐、味精,把肉汤烧开冲入调匀成卤汁,晾凉后待用。

2. 将猪腰洗净,剥去白膜,剖成二片,片去腰臊,在腰子内部一面顺长切直刀纹,再横着腰子切成韭菜叶那么宽的丝。

3. 锅上火,放入清水适量烧开,放入腰丝焯一下捞出,沥净水,晾凉后放入卤汁里,再加料酒盖严,焖 1 小时左右,即可捞出装盘,浇上卤汁即可。

### 特点

酒香扑鼻,鲜咸适口,脆嫩无臊味。



### 凉拌猪耳

#### 原料

熟猪耳朵 1 只, 黄瓜 100 克, 鸡蛋皮 20 克, 香油 10 克, 酱油 15 克。

#### 制法

1. 将熟猪耳朵切成丝, 放入盘内; 将黄瓜洗净, 与鸡蛋皮均切成丝, 放在猪耳朵丝上, 用以点缀。

2. 在猪耳丝上淋入香油、酱油, 拌匀即成。

#### 特点

色彩丰富, 味道香美。

### 红油耳丝

#### 原料

熟猪耳朵 250 克, 葱白 50 克, 红油 25 克, 酱油 20 克, 醋 15 克, 花椒面 5 克, 味精 1 克, 蒜末 15 克。

#### 制法

1. 将熟猪耳朵和葱白均切成 5 厘米长的细丝待用。

2. 将猪耳丝放入盘内, 撒上葱白丝, 加入酱油、醋、花椒面、味精、蒜末、红油, 拌匀即成。

#### 特点

色泽红润油亮, 咸鲜辣香, 脆嫩爽口。

### 麻辣耳丝

#### 原料

猪耳朵 300 克, 青蒜丝 15 克, 香油 25 克, 精盐 25 克, 味精 2 克, 干红辣椒 10 克, 花椒 5 克。

## 大众凉拌菜谱

### 制法

1. 将猪耳朵刮洗干净,用精盐揉擦后腌渍3小时,再放入冷水锅内,上火煮至六七成熟,捞出晾凉。

2. 将耳根、耳边部分先切成丝铺放在盘内,再将耳朵中间部分切成长4厘米的细丝,放入味精,用手抖拌成蓬松状,放入盘内。

3. 将干辣椒用清水洗净泡软,切成段;将香油倒入勺内,置中火上,烧至七成热,下入花椒和辣椒,转小火浸炸3分钟,再转中火,待花椒出香味时,捞出花椒、辣椒,把油倒在切好的猪耳丝上,撒上青蒜丝即成。

### 特点

麻辣咸香,脆嫩爽口。

## 层层香脆

### 原料

猪耳朵1000克,精盐20克,八角5克,料酒50克,花椒5克,桂皮10克,葱15克,姜10克,蒜5克。

### 制法

1. 将猪耳刮净毛,洗净,放入沸水锅内焯透待用。

2. 锅置于火上,加入清水、盐、料酒、八角、葱、姜、蒜、桂皮、花椒,用大火烧沸,撇净浮沫,再转入中小火煮熟捞出。

3. 取一净饭盒将刚出锅的猪耳整齐地码入盒内,上面用重物压住,待凉透后取出,食用时改刀装盘。

### 特点

清脆爽口,层层清晰。

## 牛肉干

### 原料

牛里脊肉1000克,酱油70克,白糖100克,料酒、味精、精盐、



醋、葱末、姜末、辣椒油各少许，花生油 500 克（约耗 50 克），清汤适量。

### 制法

1. 将牛里脊肉切成长 4 厘米、宽 3 厘米、厚 0.3 厘米的片，放盆内用酱油腌好，再放入冰箱 2 小时后取出。

2. 将炒勺上火，放宽油烧热，分批放入适量的牛里脊炸制，油稍凉捞出，反复炸两次即可炸透。

3. 将炒勺上火，放入底油烧热，用葱、姜末炝勺，放入料酒、醋、酱油、精盐、味精、白糖，再放里脊片，添少许清汤，在火上煨至浓汁将尽时，再放入少许白糖，翻炒后放入辣椒油出勺，凉后即可装盘。

### 特点

棕色油亮，味道咸甜醇厚，微辣。

## 干拌牛肉

### 原料

牛肉 750 克，炒花生米 10 粒，辣椒油 50 克；酱油 200 克，精盐 10 克，味精 4 克，花椒面 5 克，葱 25 克。

### 制法

1. 将牛肉洗净，切成大块，放入锅内，加入水（以漫过肉为度）、酱油（150 克），烧沸，转微火煮熟，捞出晾凉，切成薄片；葱剥皮洗净，切成 3 厘米长的段；将花生米碾成细末。

2. 将牛肉片放入碗内，先用精盐拌和，使之入味，然后放入辣椒油、酱油、味精、花椒面拌匀，最后把葱段、花生米末放入拌匀。食用时盛入盘内即成。

### 特点

麻辣鲜香。

# 大众凉拌菜谱

## 五香牛肉

### 原料

牛后腿肉 750 克,八角、茴香、桂皮共 15 克,葱段、姜片 25 克,料酒 25 克,酱油 100 克,白糖 50 克,味精 2 克,香油 25 克。

### 制法

1. 将牛肉放在开水里煮一下,捞出,再放进清水中洗去血水。
2. 将牛腿肉再放入锅内,加清水(以浸没牛肉为准),放盐、酱油、白糖、料酒、桂皮、八角、茴香、葱姜,用旺火烧沸后撇去浮沫,改用小火焖煮 3 小时。至牛肉熟烂时再用旺火收浓卤汁,放香油、味精,待晾凉后切片装盘。

### 特点

香鲜,酥烂,肉质厚实。

## 陈皮牛肉

### 原料

牛后腿肉 500 克,花生油 500 克(约耗 75 克),辣椒油 30 克,香油 30 克,酱油 20 克,精盐 3 克,白糖 35 克,味精 2 克,甜酒酿 75 克,陈皮 3 克,干辣椒 2 克,葱段、姜片 10 克,蒜片 2 克,花椒 3 粒,辣椒面 5 克。

### 制法

1. 将牛腿肉去筋膜,洗净后切成 1 厘米见方的丁,下八成热油勺中炸干水分捞出,放入另一只净锅里,加清水(以淹没牛肉为准),用旺火烧沸后打浮沫,改用小火把牛肉炖烂待用。
2. 另取炒勺烧热,放花生油,下干辣椒炸透,陈皮、花椒、葱段、姜片、蒜片、辣椒面、甜酒酿炒匀,即放牛肉,加酱油、精盐、白糖、味精,炒匀后用旺火收干汤汁放辣油、香油盛出,待晾后装盘。



### 特点

鲜、香、麻、辣、微甜。

## 芝麻牛排

### 原料

牛里脊肉 300 克,面粉 15 克,鸡蛋 1 个,精盐 2 克,料酒 5 克,味精 1 克,辣酱油 5 克,白芝麻 150 克,花生油 500 克(约耗 50 克)。

### 制法

1. 将牛肉切成长 1 厘米、宽 5 厘米,厚 0.5 厘米的片,用刀面拍一下,每块相距 0.5 厘米刮一刀,放入碗内加入料酒、精盐、味精拌腌。

2. 将鸡蛋磕入碗内,将入味牛肉蘸匀面粉,再蘸上蛋液放在盛有芝麻的盘内,再翻身按实,使牛排两面均匀粘上芝麻待用。

3. 将炒勺置于火上放入油,烧至六成热时将牛排逐片下勺,约炸几分钟后用筷子将牛排翻身,炸呈金黄色时,用漏勺捞出,改刀装盘即成。上桌时随带辣酱油一碟蘸食。

### 特点

外酥里香鲜嫩,色泽金黄,微辣。

## 凉拌牛肉

### 原料

牛肉 500 克,鲜菜(芹菜、绿豆菜均可)100 克,香油 10 克,红油辣椒 2 克,酱油 60 克,醋 30 克,味精 2 克,花椒面 15 克,蒜泥 10 克。

### 制法

1. 将牛肉洗净,放清水锅内,上火,煮至八成熟,捞出晾凉,切成极薄的片待用。

## 大众凉拌菜谱

2. 将鲜菜择洗干净,切好,放入沸水锅内焯一下,晾凉,沥干水分,放入盘内,再放上牛肉片,然后将酱油、醋、味精、蒜泥、花椒面、香油、红油辣椒调匀,淋牛肉片上即成。

### 特点

麻辣香软,佐酒佳肴。

注:

红油辣椒制法:取永川豆豉 100 克,用 400 克菜子油炸酥;取瘦牛肉 200 克,切成小颗粒状,用菜子油 40 克炸酥;然后把全部菜子油入锅烧沸,放入豆豉牛肉颗粒及辣椒面,调匀即成。

## 麻辣牛肉

### 原料

牛后腱肉 500 克,芝麻 10 克,花椒 10 克,辣椒面 5 克,淀粉 15 克,花生油 500 克(约耗 50 克),酱油 10 克,醋 5 克,精盐 10 克,味精 5 克,白糖 10 克。

### 制法

1. 将牛肉切成 3 厘米见方的块,用宽汤微火煮至断生,捞出晾凉,顺丝切成 1 厘米见方的条,装碗内,用淀粉浆匀待用;将芝麻炒熟;将花椒焙香脆后压成细粉;将辣椒面用热油炸成红油。

2. 将浆好的肉条放入七成热的油勺中炸酥脆;将炒勺放底油,加入酱油、白糖、醋、精盐、味精、少许清水,放入炸好的肉条,焖烧 5 分钟,用旺火收汁,出锅前放入花椒面、熟芝麻,淋入红油,晾凉后即可。

### 特点

麻辣,咸甜,酥脆。

## 大众凉拌菜谱

平面烘炉上,反复焙烘5分钟即成。

### 特点

色泽紫红,味道甘甜,肉质鲜香。

## 蜜汁牛肉

### 原料

牛肉500克,胡萝卜1个,洋葱半个,香菜25克,蜂蜜15克,料酒30克,酱油15克,白糖30克,米醋15克,胡椒面1克,熟花生油30克,香油3克。

### 制法

1. 将牛肉洗干净,切成2厘米见方的块;胡萝卜洗净,削去外皮,切滚刀块;洋葱切小方块。

2. 炒勺上火,放花生油烧熟,投入牛肉块煸炒,炒至肉块收缩变色、煸干水分后,下料酒、米醋和适量水。烧开后撇浮沫,改用微火烧3小时左右,再放入胡萝卜、洋葱焖至酥烂,然后加白糖、酱油、蜂蜜,用旺火把卤汁收干,淋香油、撒胡椒面,盛出装盘,周围放上香菜即成。

### 特点

肉质酥烂,甜蜜润滑。

## 生拌牛肉丝

### 原料

牛里脊肉250克,梨100克,熟芝麻25克,香菜15克,香油、辣酱油、醋精、精盐、味精、白胡椒面、蒜泥、葱丝各适量。

### 制法

1. 将牛里脊肉切成细丝,用醋精拌匀,然后放入凉开水内洗净,与芝麻和各种调料拌匀待用;把香菜洗净,沥干水分,切段,装入盘内垫底。





2. 将梨去皮,切成丝,放入盘内,再放上牛里脊丝拌匀即成。

**特点**

味鲜辣,质脆嫩。

**牛肉拌双丝**

**原料**

熟牛肉 150 克,豆腐干 150 克,白菜心 150 克,香菜 20 克,香油 15 克,辣酱油 40 克,精盐 4 克,醋 15 克,味精 2 克。

**制法**

1. 将熟牛肉、豆腐干切成丝,用开水焯透捞出,晾凉,沥干水分;将白菜心洗净切丝;将香菜洗净,切 3 厘米长的段,待用。

2. 将白菜丝放入盘内,再依次放上豆腐干丝、牛肉丝、香菜段,放入辣酱油、精盐、味精、醋、香油,食用时拌匀即成。

**特点**

香鲜适口。

**芝麻牛肉干**

**原料**

鲜瘦牛肉 150 克,熟芝麻 100 克,熟花生油 150 克,香油 50 克,白糖 100 克,精盐、味精、花椒、大料各适量。

**制法**

1. 将牛肉洗净,放入锅内,用文火煮至熟透,捞出晾凉。

2. 将牛肉切成小细条,放入锅内,加入清水 1000 克,放入花椒、大料(装纱布袋内)、精盐、花生油,烧沸后转文火收汁;待烧至汤汁将干时,加入白糖、味精,继续用文火收干水气,拣去香料袋,出锅晾凉后撒入熟芝麻,用香油拌匀即成。

**特点**

干香滋润,味美可口,易贮存和携带。

# 大众凉拌菜谱

## 麻辣牛肉丝

### 原料

瘦牛肉 500 克,辣椒油 25 克,花椒油 10 克,精盐 20 克,白糖 25 克,料酒 20 克,醪糟汁 50 克,花椒面、辣椒面各 5 克,姜片 10 克,大料 5 克,桂皮 4 克,植物油 500 克(约耗 75 克)。

### 制法

1. 将牛肉切成 8 厘米长、5 厘米宽的块,放入锅内煮至血水出尽,捞出沥水。
2. 将锅置火上,放入牛肉,加入清水(以漫过肉为度)、料酒、精盐、白糖、醪糟汁、姜片、大料、桂皮,开锅后转小火焖煮,至肉熟透,捞出晾凉,切成 0.2 厘米粗细的丝。
3. 将炒勺置火上,倒入植物油,烧至八成热,分次放入牛肉丝,炸至水分将干时捞出沥油,装盘,放入辣椒油、花椒油、辣椒面、花椒面拌匀即成。

### 特点

麻辣咸香,别具风味。

## 蒜泥牛舌

### 原料

牛舌 500 克,蒜 25 克,精盐 10 克,味精 5 克,酱油 5 克,醋 5 克,白糖少许。

### 制法

1. 将牛舌洗净,用宽汤煮熟,晾凉后切成薄片,装入盘中。
2. 把蒜(碾压成茸)、糖盐、味精、酱油、醋、白糖放碗内,对成调味蒜泥汁,浇于口条上拌匀,即可食用。

### 特点

口味咸鲜、醇厚,蒜泥味浓郁。



## 葱油牛肚

### 原料

熟牛肚板 1000 克,葱白 500 克,香油 50 克,姜末、蒜末、味精、  
精盐、料酒各少许。

### 制法

1. 先将牛肚板片成 3 厘米长、1.5 厘米宽的坡刀片,用沸水焯透晾凉,放盘内。
2. 将葱白切成斜丝,用香油焯至出葱香味;将葱油放入肚片盘内,加入料酒、味精、姜末、蒜末、精盐,拌匀后即可食用。

### 特点

口味咸鲜,葱香浓郁。

## 蒜椒牛肚

### 原料

熟牛肚 250 克,蒜泥 10 克,葱花 500 克,辣椒面 3 克,料酒 15 克,精盐 2 克,酱油 15 克,白糖 3 克,味精 1 克,熟花生油 15 克,红辣椒油 15 克,荷兰豆 100 克。

### 制法

1. 将荷兰豆去两头和边筋,切成 4 厘米长的段,放入开水锅里焯至断生捞出,沥干水后用少许盐和味精稍腌;葱花用花生油入勺炸成葱油。
2. 把熟牛肚放入开水锅里烫一下,捞出沥净水,切成细丝,放盆内,用盐、酱油、白糖、味精、料酒、蒜泥、葱油、辣椒面、红辣椒油拌匀后,装入盘内,围上荷兰豆即可。

### 特点

入口脆嫩,蒜香葱香,鲜辣可口,佐酒佳肴。

# 大众凉拌菜谱

## 水晶牛筋花

### 原料

牛蹄筋 500 克,香菜 10 克,精盐 15 克,味精少许,葱段、姜片各 25 克,料酒 25 克,鸡汤适量,酱油 15 克,醋 15 克,香油 10 克。

### 制法

1. 把牛蹄筋洗净,用开水紧一遍,捞出另换水,放入葱、姜、料酒,煮熟,捞出,在凉开水中投凉,切成梳子背刀,即成牛筋花。

2. 把煮蹄筋的汤打去浮油,过箩后对入鸡汤,加味精、精盐;把切好的牛筋花放入羹匙内,上面放香菜叶,注入对好口味的鸡汤,放入冰箱内,冻成水晶状。

3. 把水晶冻取出,在盘中码成圆形,用酱油、醋、香油对成的三合油一小碟,随菜上桌(也可对成其他汁,如芥末汁、蒜茸汁等)。

### 特点

清澈透明,清淡爽口。

## 腊羊肉

### 原料

带骨带皮羊肉 750 克,八角 20 克,姜 200 克,红曲米 10 克,桂皮 20 克,丁香 20 克,草果 50 克,精盐 20 克,香油 25 克,料酒 50 克。

### 制法

将羊肉洗干净,剁成块,沥水分后将熬制好的红曲米水擦抹在肉上,然后放入锅内加清水、精盐、料酒、姜(拍松)、香料(草果、桂皮、八角、丁香装入纱布袋),用大火烧沸后打去浮沫,转入小火焖煮,待肉烂后捞出沥干水分,抽去羊肉骨头在肉皮上抹上香油,凉透后改刀装盘。



### 特点

肉质酥烂,味道鲜醇。

## 冻羊羔

### 原料

带皮羊肉2000克,猪肉皮250克,葱姜各25克,茴香5克,桂皮5克,白萝卜(切块)500克,料酒100克,酱油150克,白糖50克,甜面酱50克。

### 制法

1. 将带皮羊肉洗净,整块放入冷水锅里用小火烧开焯透羊肉,捞出,再用凉水洗净;猪肉皮刮洗干净待用。

2. 锅上火,把大块羊肉皮朝上放入锅内,加清水淹没羊肉块,将猪肉皮盖在羊肉上,放葱姜(拍松)、萝卜、茴香、桂皮;先用旺火烧开,撇去浮沫,加入料酒盖上锅盖儿,改用小火焖烧2小时左右,加酱油、白糖再烧半小时,视羊肉酥烂,取出羊肉,把羊皮撕下,有毛孔的一面朝下平铺在大盘里,把羊肉撕碎放在羊皮上散开均匀,再取出猪肉皮趁热剁成细茸。

3. 锅内原汤捞去葱姜、萝卜、香料,调好口味,再放入猪皮茸搅匀,浇在羊肉盘内,晾凉后送冰箱里待用。

4. 食用时切片装盘,上桌时带甜面酱蘸食。

### 特点

胶冻软糯,羊肉酥烂,咸中带甜。

## 白切羊肉

### 原料

带皮羊肉2000克,葱段25克,姜片20克,料酒50克,甜面酱50克,白糖20克,味精2克,萝卜(切块)250克。

# 大众凉拌菜谱

## 制法

1. 将羊肉刮净皮上污物,洗净,放入冷水锅里用中小火慢慢烧开,捞出再用清水洗净,皮朝上(整块)放入锅里。加清水淹没,下葱姜、萝卜,先用大火烧开,撇去浮沫,放料酒盖上锅盖儿,改用小火焖煮3个小时左右,视羊肉已酥烂透,把羊肉整块捞出,皮朝上整块放在木板上(或大盘里),把零碎羊肉塞在整块下面,按实,晾凉后放入冰箱里待用。锅里羊汤捞去葱姜、萝卜,原汤可烧羊汤食用,猪肉皮作其他用。

2. 甜面酱加50克水、白糖、味精,入锅烧开装小碟,食用时蘸食。

## 特点

肉酥烂,细腻,鲜香。

## 葱拌羊肉

## 原料

羊腿肉250克,大葱150克,香油10克,酱油10克,精盐3克,味精3克,料酒10克,白糖5克,姜片10克,胡椒面1克,鲜汤少许。

## 制法

1. 将羊肉片去筋膜,洗净,切成2块;将锅置火上,加入清水烧沸,加入姜片、料酒并放入羊肉块,用旺火烧沸,撇去浮沫,转微火煮至八成熟,捞出晾凉,顺丝切片,然后切成4厘米长的丝,放入碗内。

2. 将大葱去根,剥去外皮,切成4厘米长的粗丝,放入沸水锅内氽一下,迅速捞出晾凉,放入羊肉碗内。

3. 用少许鲜汤、酱油、精盐、味精、白糖、胡椒面和香油在碗内对成调味汁,与羊肉、葱丝拌匀后装盘即成。



### 特点

清淡爽口,鲜香味美。

## 蒜泥羊肝

### 原料

羊肝 500 克,鲜黄瓜 100 克,花生油 50 克,酱油 20 克,醋 50 克,精盐 100 克,白糖 50 克,大蒜 25 克,姜皮、花椒、小茴香各 5 克,草果 1 个,姜末、香油、香菜各少许。

### 制法

1. 将羊肝洗净,放入沸水锅煮 5 分钟(不能断血,捞出放清水中);将香菜去根洗净切末;将大蒜捣成泥后,加入酱油、醋、姜末及香油少许对成汁。

2. 将姜皮、花椒(10 粒)、小茴香和草果用纱布扎成调料包;将锅内放水 100 克,烧开后放精盐、白糖及调料包,煮沸出味后,将羊肝放入,高火浸泡 20 分钟,然后再煮沸,再浸泡,待汤晾凉后羊肝即入味;另将黄瓜洗净,拍碎垫盘底,再将羊肝捞出后切薄片,摆盘内。

3. 将炒勺置火上,倒入花生油烧热,入花椒炸出香味,捞出花椒不用,倒入对好的蒜汁内,把蒜汁浇在羊肝片上,撒上香菜末、姜末上桌。

### 特点

肝嫩,味香。

## 蒜泥狗肉

### 原料

狗肉 2500 克,白萝卜 3000 克,大蒜 250 克,花椒 10 克,桂皮 10 克,香油 50 克,料酒 150 克,香醋 5 克,酱油 50 克,味精 10 克,陈皮 25 克,精盐 100 克,葱 50 克,姜 50 克。

# 大众凉拌菜谱

## 制法

1. 将清洗干净的狗肉放入清水锅内烧沸后趁热放入凉水盆内过凉。

2. 将陈皮、花椒、料酒、精盐、桂皮、白萝卜块与狗肉同放盆内，上屉蒸烂后取出晾凉。

3. 将大蒜剁成泥，放碗内，放入香油、香醋、酱油、精盐调匀成酱汁。食用时将狗肉切成薄片，拌上调匀蒜泥汁即可。

## 特点

肉质酥烂，味道浓厚，蒜香独特。

## 酱汁狗肉

## 原料

狗肉 5000 克，葱 500 克，蒜 500 克，精盐 20 克，甜面酱 1000 克，花生油 500 克（约耗 75 克），白糖 250 克，五香料（肉桂、白芷、八角、豆蔻、白果各适量），桂皮、大料、香油各少许，清汤适量。

## 制法

1. 将狗肉洗净，用水泡一夜，放去血水，切大块放入开水锅中紧一下，捞出放入水锅中煮，待六成熟时捞出，放入油勺中炸后待用。

2. 将炒勺上火放油，放入葱、姜、蒜炝勺后，放入五香料、大料炒出香味，加入甜面酱，煸炒后加汤、白糖、桂皮、精盐调好口味，放入炸好的狗肉，用旺火收汁至干，淋入香油，即可出勺，晾凉后改刀装盘。

## 特点

肉烂，味道甜咸，酱香味浓。





## 五香兔脯

### 原料

兔肉 500 克,葱 10 克,葱白 10 克,姜 10 克,酱油 150 克,香醋 10 克,精盐 10 克,小茴香 2 克,红曲米 2 克,八角 2 克,桂皮 2 克,丁香 2 克,香油 20 克,白胡椒面 1 克。

### 制法

1. 将兔肉洗净,沥水,擦上精盐,腌约 3 小时,取出洗净待用。
2. 锅内放水,放入酱油、兔肉用旺火烧沸,然后撇去浮沫;另将八角、丁香、桂皮、小茴香、红曲米装入纱布袋扎紧口,放入锅内,再将姜块拍松连同葱一起放锅内,转入小火煮 1 小时左右,肉熟后即可捞出晾凉。
3. 将兔肉切成薄片整齐地摆入盘中,选用葱白切成 2 厘米长的细丝,撒在兔肉上。将香醋、酱油(10 克)、香油、白胡椒面对成调味汁,食时浇在兔肉上即可。

### 特点

味鲜醇、酥烂干香。

## 五香酱驴肉

### 原料

净驴肉 2500 克,料酒 50 克,精盐 25 克,花椒 5 克,白糖 25 克,桂皮 3 克,红曲米 1 克,草果 2 克,八角 2 克,山楂片 25 克,酱油 100 克,姜 10 克,葱 15 克,花生油 20 克。

### 制法

1. 将驴肉用清水洗净,再用水浸泡 5 小时;将锅置于火上,倒入清水烧沸,放入驴肉焯透,然后用凉水过凉;另把红曲米熬制成红曲米水。
2. 勺上火,用油加白糖炒呈金红色,倒入清水、酱油,放精盐、

## 大众凉拌菜谱

料酒烧沸,加入红曲米水和山楂片,另将花椒、桂皮、革果、八角装入布袋内扎紧口同入勺内,加入葱、姜烧沸后煮约3分钟,再将驴肉放入,用大火烧沸,再用中火炖4小时,至酥烂取出,凉透即可。

### 特点

色泽酱红,酥烂糯口,咸鲜味浓。



## 酥 鱼

### 原料

小鲫鱼 1000 克,葱段 500 克,姜片 100 克,蒜头 100 克,桂皮 10 克,茴香 10 克,料酒 200 克,酱油 200 克,醋 200 克,白糖 250 克,香油 200 克,清汤适量。

### 制法

1. 将鲫鱼去鳞,净膛去鳃,洗净,沥干水分。
2. 取大锅 1 只,锅底垫上竹箬,先将鲫鱼整齐地排一层,再将大蒜头拍碎,和姜片、葱段、桂皮、茴香铺在鱼上面,依此排放,直至将鱼和调料放完,加料酒、酱油、醋、白糖、适量水,然后将锅移至旺火上烧沸,转用微火,加盖儿焖烧至汤汁将干、鱼骨酥烂即成,晾凉后取出装盘。

### 特点

酱红色,肉骨香酥、味鲜,略带酸甜。

## 炸 虾

### 原料

大虾 500 克,精盐适量,料酒 25 克,白糖 15 克,高汤适量,香油 15 克,葱丝 15 克,姜丝 15 克,花生油 500 克(约耗 50 克),番茄酱少许。

### 制法

1. 剪去大虾头、须,留尾,挑去沙包和背部的沙肠,洗净控干

## 大众凉拌菜谱

水分。

2. 将炒勺放油,上火烧热,将大虾下油勺内稍炸,至虾呈红色时捞出,沥去油待用。

3. 将勺内留底油,将葱姜丝煸出香味,放番茄酱炒透,再加料酒、精盐、白糖、高汤,倒入大虾用微火爆透,用大火收汁至浓,翻炒均匀,淋入香油,装盘晾凉,食用时淋上原汁即可。

### 特点

色泽明亮,肉质鲜嫩,口感鲜甜。

## 五 香 鱼

### 原料

净草鱼 1000 克,精盐 15 克,味精 1 克,料酒 30 克,香油 25 克,葱段 20 克,姜片 20 克,菜子油 500 克(约耗 100 克),花椒、大料、桂皮、丁香、草果、茴香各少许,白糖 30 克。

### 制法

1. 斜刀将鱼片成厚 1.5 厘米的块,放在容器内,加入料酒、葱、姜、精盐,搅拌均匀,腌渍 30 分钟。

2. 净勺置于火上,注入菜子油,烧至七成熟,分批下入鱼块,炸呈金黄色,捞出沥油。

3. 另起勺放入底油上火烧热,将葱、姜煸出香味后,加入清水、花椒、大料、桂皮、丁香、草果、茴香,烧开后用小火熬 10 分钟,待香味熬出后捞出料渣,加入精盐、料酒、白糖,倒入炸好的鱼块,用中火收汁。其间不停地晃动炒勺,并用手勺舀起勺内的汁淋在鱼块上,使鱼块受味均匀,待汁要收干时,加入味精、香油,直至收干亮油,炒勺离火,将鱼块拣入托盘中,待晾凉后,改刀装盘即可。

### 特点

咸鲜,味美。



## 豆 豉 鱼

### 原料

净鲤鱼肉 500 克,米醋 50 克,白糖 20 克,香油 15 克,酱油 10 克,精盐适量,豆豉 50 克,味精 10 克,料酒 10 克,大料 2 粒,葱段 25 克,姜片 15 克,蒜片 10 克,花生油 500 克(约耗 100 克)。

### 制法

1. 将鲤鱼肉切成块,放入热油勺中炸透。
2. 将炒勺上火,放入适量油,投入大料、葱段、姜片、蒜片,煸出香味,再放入豆豉炒出香味,烹入米醋、料酒、酱油、白糖,放少许清水和精盐,将鱼块放入,微火煨透,再转旺火收汁,放入味精、香油,出勺晾凉即成。

### 特点

咸香醇厚,豆豉味浓。

## 拌 三 鲜

### 原料

水发海参 100 克,净大虾 100 克,熟鸡脯肉 50 克,黄瓜 100 克,冬笋 15 克,香菜段少许,香油、酱油、醋、精盐、味精各适量。

### 制法

1. 将海参(洗净沙肠)、大虾、熟鸡脯肉均用抹刀片成片;将黄瓜、冬笋洗净,切成象眼片;把海参、大虾、冬笋放入沸水锅内分别焯透,捞出,用凉开水过凉,沥干水分。
2. 将海参、大虾、鸡脯肉片、黄瓜、冬笋在盘内码成圆锥形,周围点缀香菜段,浇上用酱油、醋、精盐、味精、香油对好的调味汁即成。

### 特点

色泽美观,味道鲜美。

# 大众凉拌菜谱

## 拌双丝

### 原料

海蜇皮 100 克,白萝卜 250 克,葱花 10 克,精盐 6 克,白糖 1 克,味精 1 克,花生油 25 克,香油 15 克。

### 制法

1. 将海蜇皮放入清水里浸泡 5 小时左右,洗净泥沙,刮去粘附在蜇皮上的一些黄色的水锈,洗净,切成细丝放入碗里,注入暖水瓶中的开水(不能用刚烧沸的水)冲泡一下,视蜇皮一收缩,立即捞出,再投入冷开水中(不能用生水)浸泡。

2. 将白萝卜洗净,切成细丝,用少许精盐拌匀,腌 1 小时左右,挤净盐水;海蜇皮丝捞出沥净水分;把两种丝放在盘内,加入白糖、味精和少许盐。勺上火,下花生油烧热,放入葱花熬成葱油,浇入双丝上,再淋上香油拌匀即食。

### 特点

脆而不韧,清淡利口。

## 油爆虾

### 原料

大虾 500 克,葱段 10 克,姜末 10 克,料酒 25 克,酱油 20 克,精盐 5 克,白糖 20 克,味精 5 克,清汤适量,香油 25 克,花生油 750 克(约耗 75 克)。

### 制法

1. 剪去河虾的须和脚,洗净捞出,沥干水分。

2. 勺内放花生油,用旺火烧至八成热,把河虾分批放入油勺里炸,炸至虾呈红色,壳脆即捞出沥油。

3. 原勺留底油,仍放在火上,放入葱段、姜末,烹入料酒,加酱油、盐、白糖、味精和汤,用勺搅匀调味,烧开后即放入虾,颠翻几



次,淋入香油,出勺装盘。

### 特点

色泽鲜红,壳脆肉嫩,甜咸适口。

## 炸 风 鳗

### 原料

鲜鳗鱼 1000 克,土豆 100 克,精盐 20 克,米醋 10 克,熟花生油 250 克(约耗 75 克)。

### 制法

1. 将鳗鱼洗净,在鱼背上顺长从头至尾剖开(头骨也斩开),取出内脏和鱼鳃,用布擦去鱼腔内的血水(不能用水洗),撒盐抹匀,再将鱼身合拢卷紧,腌 4 小时左右,然后把鱼身摊开,用竹片将两边顶住,不使卷拢,挂在窗外没有阳光的通风处,风干 10 天左右即成风鳗。

2. 食用时将风鳗取下,用湿布擦干净,斩成 5 厘米长的段。勺内放花生油烧热,把鱼段下勺炸两面呈淡黄色,捞出切成小块装盘。

3. 土豆削去皮,切成手指粗的条,入沸油勺炸熟、炸香;放在炸风鳗的盘边,随带米醋一小碟上桌蘸食。

### 特点

干香可口,越嚼越鲜香。

## 活 炮 虾

### 原料

活河虾 250 克,红腐乳汁 50 克,芝麻酱 15 克,白糖 15 克,香油 3 克,味精 1 克,葱姜酒汁 20 克,蒜 2 瓣。

### 制法

1. 红腐乳汁(或红腐乳 1 块)放入锅内上火,加芝麻酱、白糖

## 大众凉拌菜谱

和适量清水用小火熬成浓汁后,再加入香油和味精调匀,倒入两个小碟里;蒜去皮,剁成细泥,越细越好,待用。

2. 选活河虾,先用清水养数小时后,洗净。上桌前,把虾脚虾须剪去,放入碗里,扣上菜盘,把碗翻个身,使虾反扣在盘内,将葱姜酒汁、红腐乳汁、大蒜泥一起上桌,食用时启开碗,淋上葱姜酒汁,大蒜泥调入红腐乳汁里蘸食。

### 特点

虾鲜味美。

## 香酥虾

### 原料

河虾 100 克,鸡蛋半个,葱花 10 克,姜末、料酒各少许,酱油 2 克,淀粉 25 克,花生油 250 克(约耗 50 克)。

### 制法

1. 将河虾剪掉虾脚、虾须,洗净,沥水待用。
2. 勺上火,下花生油烧热;河虾里放少许料酒、葱花、姜末、鸡蛋液、酱油、淀粉拌匀,分散投入热油勺内炸,炸至虾脆呈金黄色,随即用漏勺捞出,沥去油即食。

### 特点

酥、脆、香、鲜、嫩。

## 盐水虾

### 原料

新鲜河虾 500 克,精盐 10 克,味精 3 克,料酒 50 克,葱段 10 克,姜 10 克,花椒 4 粒。

### 制法

1. 剪去河虾的须、脚,洗净待用。
2. 锅内加清水(1000 克),放葱、姜、花椒、精盐、味精、料酒,





用旺火烧。烧沸后,把河虾倒入,继续烧至水沸,撇去浮沫,煮3分钟左右即熟。将虾带汤盛入汤碗内,待其自然晾凉后即可装盘。

### 特点

鲜嫩、清口。

## 熏 鱼 块

### 原料

草鱼中段1块(约500克),酱油150克,白糖250克,料酒15克,味精2克,葱段50克,姜片15克,大料2瓣,花生油500克(约耗75克),清汤(或水)适量。

### 制法

1. 将刀口面紧贴鱼脊骨顺长一剖两片,再每隔3厘米斜切下一块,为坡形瓦楞块;放入盆内,加入酱油、料酒拌匀稍腌。

2. 将炒勺置火上,放油,烧至八成热,把鱼块放入勺内,炸呈金黄色,表皮发硬时捞出。

3. 在炸鱼时,将另一炒勺置火上,加油25克,烧热后下入大料、葱段、姜片炸出香味,加入清汤(或水)适量及酱油、白糖、料酒、味精熬成卤汁,出勺倒入碗内,趁热放入炸好的鱼块,用筷子戳鱼块,待渍入卤汁后,取出装盘即成。

### 特点

外酥里嫩,甜中带咸,鲜香味美。

## 熏 墨 鱼

### 原料

净大墨鱼500克,料酒15克,葱段、姜块共50克,白糖50克,精盐2克,味精2克,酱油10克,花椒10粒,茶叶2克,香油50克。

## 大众凉拌菜谱

### 制法

1. 将墨鱼洗净,在面上剞切几刀(使肉易于入味),用葱、姜、料酒、精盐、味精、酱油、白糖(10克)腌半小时左右。

2. 将铁锅锅底铺上花椒、白糖、茶叶(用水泡一泡),架上铁丝网,网上铺上葱,再放上腌透的墨鱼,盖严。将铁锅置旺火上,烧至冒烟时转小火,熏20分钟左右即可取出,抹上少许香油,晾凉后改刀切成3厘米宽的长条,再切成斜片装盘。

### 特点

色泽金黄,口味异香。

## 爆 腌 鱼

### 原料

鲤鱼1尾(约500克),香油、精盐、料酒、花椒、葱段、姜片各适量。

### 制法

1. 将鲤鱼由脊背开膛,取出内脏,腹部连着,再由头顶劈开;取花椒和精盐同炒,晾凉后在鱼身内外揉搓,放入瓷质容器内腌1天,取出后用筷子撑开成片形,用绳穿头部,挂在通风处(或在烈日下曝晒),两天后取下洗净。

2. 将鱼放入盆内,加入葱、姜、料酒腌渍,旺火上屉蒸20分钟,取出晾凉,刷上香油。食用时,剔去刺骨,切条盛入盘内,淋上香油即成。

### 特点

咸鲜香嫩。

## 三 丝 蟹 皮

### 原料

海蜇皮200克,熟鸡丝、熟火腿各20克,黄瓜150克,香油15



克, 精盐 6 克, 味精 2 克, 醋 5 克, 蒜 10 克。

### 制法

1. 将蜆反用清水撒盐后剥去黄衣, 用水洗净, 切成丝, 浸在凉水中, 捞出沥水, 放入大碗中。

2. 将黄瓜洗净, 去皮, 去籽切成丝, 用精盐稍腌, 滗去水分; 将火腿切成细丝待用。

3. 将蒜去皮, 用刀背拍成碎末, 与香油、味精、醋一起放入碗内对成调味汁。

4. 将海蜆丝、黄瓜丝放入盘内, 上边放鸡丝、火腿丝, 淋入对好的调味汁拌匀即成。

### 特点

色泽鲜艳, 松脆爽口。

## 三色鱼卷

### 原料

净青鱼 500 克, 猪肥膘肉 100 克, 紫菜 3 张, 鸡蛋 4 个, 鸡蛋清 2 个, 香油、精盐、味精、料酒、胡椒粉、水淀粉、面粉、葱末、姜末各少许。

### 制法

1. 将青鱼洗净, 去皮去刺骨, 与肥膘肉一起剁成泥, 放入盆内, 加入精盐、味精、料酒、鸡蛋清、香油、水淀粉、胡椒粉、葱末、姜末, 用力搅成泥。

2. 将鸡蛋磕入碗内打散, 放入适量精盐和水淀粉搅匀, 分 3 次摊 3 张蛋皮。

3. 将鸡蛋皮平铺在案板上, 把鱼泥平抹在鸡蛋皮上, 铺上紫菜, 再抹上一层薄薄的鱼泥, 折上两边, 由蛋皮的两端同时向中间卷, 在会合夹缝外抹上鸡蛋面糊, 即成鱼卷(照此法将另两卷卷好)。

## 大众凉拌菜谱

4. 将鱼卷放入盘内,上屉蒸20分钟取出晾凉,抹上香油,切片码入盘内即成。

### 特点

黄、白、紫三色相间,味道鲜嫩。

## 三色鱼条

### 原料

净鱼肉250克,莴笋10克,冬笋50克,精盐8克,味精3克,白糖5克,料酒10克,香油20克,水发香菇50克,花生油250克(约耗75克)。

### 制法

1. 将净鱼肉、莴笋、香菇分别切成0.5厘米长、4厘米长的条;将鱼条放入碗内,用味精、精盐、料酒拌和均匀。

2. 炒勺上火,倒入植物油,烧至六成热,将鱼条、莴笋条、冬笋条、香菇条投入勺内划透后捞出沥油,然后放入盘内,放入精盐、味精、香油、白糖拌匀即成。

### 特点

色泽鲜艳,鲜嫩味美。

## 五味鲜贝

### 原料

鲜干贝300克,莴苣100克,葱姜5克,香油15克,芝麻酱25克,精盐3克,酱油15克,味精5克,白糖25克,香醋15克,花椒面0.5克,料酒15克,辣椒油少许。

### 制法

1. 把鲜干贝拣去杂物,用清水洗净;将莴苣去皮,洗净,切菱形块,用精盐腌渍一下。

2. 炒勺上火,入清水用旺火烧沸,放入葱姜、鲜贝、料酒烧开,



倒入漏勺内,沥净水分。

3. 取碗一只,放入芝麻酱、精盐、味精、白糖、香醋、葱花、姜末、花椒面调好,放入焯过的鲜贝和腌过的莴苣拌匀,装盘时淋上香油、辣椒即可。

### 特点

甜、酸、麻、辣、咸。

## 五香熏鱼

### 原料

青鱼中段 500 克,葱段 20 克,姜 10 克,茴香 2 粒,五香面 3 克,甘草粉 3 克,料酒 45 克,酱油 30 克,精盐 3 克,白糖 45 克,花生油 200 克(约耗 75 克),锯木屑少许。

### 制法

1. 将青鱼中段洗净,剖成两片,再横批成 0.6 厘米厚的大片,放入大碗内,放料酒(15 克)及精盐拌匀渍 30 分钟。

2. 炒勺上火,下花生油烧至六成熟,青鱼片沥干汁,分散投入油勺里炸,炸时经常将鱼翻身,待炸两面呈金黄色、外皮硬脆捞出。勺内留少许油,把葱姜拍烂放入炆勺,下料酒、酱油、白糖、适量水、茴香烧沸,再继续烧 5 分钟,烧成浓汁后,把炸好的鱼片放入,使浸之入味,随后倒出摊开,撒上五香面和甘草粉,即成五香鱼。

3. 把五香鱼平摊在锅架上,铁锅上火将浸湿的锯木屑(或泡茶后的湿茶叶)放锅底上,将盛鱼的架放入,盖严锅盖儿,用中火烧,使锅内湿锯木屑焦糊生烟,烟熏 5~6 分钟,开盖儿,锅边再撒少许糖,再盖好继续熏 2~3 分钟即可。

4. 食用时改刀,切成小块装盘。

### 特点

外干香,里松嫩,鲜咸甜润,香味浓郁。

# 大众凉拌菜谱

## 水晶蜆头

### 原料

海蜆头 300 克,香油 10 克,白糖 30 克,白醋 30 克。

### 制法

1. 将海蜆头放入盆内,加入清水浸泡,撒盐后洗净泥沙,用刀切成薄片。
2. 将蜆头放在漏勺内,下入开水锅中,迅速烫一下即捞起,沥净水后装盘,撒上白糖,用白醋和香油拌匀即成。

### 特点

脆嫩爽口,甜酸味美。

## 瓜皮海米

### 原料

黄瓜 500 克,海蜆 200 克,海米 50 克,香油、番茄酱、料酒、精盐、醋、水淀粉、鸡汤、花生油各适量。

### 制法

1. 将黄瓜洗净,放在案板上,用刀整根一剖两半,平面朝下,斜刀切成片(粗的可顶刀切成片),放入盆内,用精盐腌渍 30 分钟后,挤去水分;将海米洗净,用温水泡好后滗去水。
2. 将海蜆用温水洗净泥沙,再用凉水泡 1 小时捞出,下入 70℃ 的沸水锅内烫一下捞出,放入凉水盆内,泡凉捞出,挤净水分。
3. 将炒勺置火上,放少许油烧热,下入海米稍煸,烹入料酒,盛入盘内;将勺洗净,置火上,放入少许鸡汤,加入精盐、醋、少许番茄酱,待汤开,尝好口味,用水淀粉勾芡,倒入盆内晾凉。
4. 将海蜆和黄瓜用少许香油稍拌一下,同海米一起放入盛有芡汁的盆内,搅拌均匀后装盘即可上桌。



### 特点

清淡爽口,色泽美观,味咸、甜、酸。

## 白斩活鱼

### 原料

活鱼 1 尾(约 500 克),姜丝 50 克,香油、酱油、料酒、精盐、味精各适量。

### 制法

1. 将活鱼剖腹,去鳞、鳃、内脏,洗净后放入开水锅内氽烫至熟,捞入盘内。
2. 将姜丝用香油煸炒至出香味时烹入酱油、料酒,放入精盐、味精,把汁倒在鱼上,即可上桌。

### 特点

鲜如蟹肉,软如豆腐。

## 兰花鲍鱼

### 原料

干鲍鱼 75 克,鸭肫 5 个,莴苣 3 根,料酒 4 克,精盐 4 克,酱油 3 克,辣酱油 5 克,白糖 1 克,味精 2 克,芝麻酱 15 克,葱油 20 克,花椒油 10 克,熟花生油 250 克(约耗 30 克)。

### 制法

1. 选细长而粗细均匀的莴苣,去叶、削去皮,洗干净,整根切成兰花刀(与兰花豆腐干同样切法)加盐(3 克)腌渍 20 分钟,挤干盐水,放盆内,用味精、花椒油拌匀待用。
2. 芝麻酱放入碗内,加料酒、精盐、酱油、白糖、味精和凉开水少许调成汁。
3. 干鲍鱼入锅加水用小火煮至断生,捞出后撕去裙边和杂质,批成 2 片,两面切成兰花刀纹,再放入锅同里加水煮至熟烂,盛

## 大众凉拌菜谱

入漏勺内,用开水冲干净,甩干水放入芝麻酱调味汁碗内拌匀,装入盘中间。

4. 把鸭肫片去里外老皮,每块肫肉切成2块,也切上兰花刀纹,用酱油、味精拌渍,放入热油勺内炸熟倒出沥油再回勺内,放辣酱油、葱油翻匀盛出装在鲍鱼片的四周,然后把莴苣切成3厘米长的段,排放在兰花肫的周围即成。

### 特点

质感脆嫩,味道各异。

## 回酥鳝鱼

### 原料

净鳝丝250克,酱油20克,白糖10克,料酒20克,葱、姜末10克,味精3克,香油20克,鲜汤适量,花生油500克(约耗75克)。

### 制法

1. 将鳝丝洗净,一切两段,沥干水待用。
2. 勺内放入花生油,用旺火烧至七成热,放鳝丝,炸至鳝丝变色变脆时,捞出沥油。
3. 净勺加入鲜汤、料酒、酱油、白糖、葱姜末、味精及炸脆的鳝丝,用小火烧至鳝丝回软,即转用旺火收干卤汁,淋入香油翻勺,晾凉后即可装盘。

### 特点

酱黑色,鲜、香、酥、软。

## 灯笼大虾

### 原料

大虾500克,黄瓜50克,鸡蛋皮50克,葱丝10克,姜丝10克,米醋3克,精盐适量,料酒15克,白糖75克,清汤适量,花生油100克。





### 制法

1. 将大虾去脊线、爪、沙包,洗净;将黄瓜切成灯笼托形;将蛋皮切成穗形。

2. 将炒勺内放油,上火烧热,将大虾放入煎透;将净勺再上火,放入底油,加葱丝、姜丝炆勺,出香味放汤,加米醋、精盐、料酒、白糖烧开后,再放入煎好的大虾焖熟,晾凉。

3. 把焖好的大虾改刀,在盘中摆成灯笼形,再摆上黄瓜灯笼托和蛋皮穗,成为一个完整的灯笼形状即成。

### 特点

造型美观,口味鲜、咸、甜。

## 豆豉鲜鱼

### 原料

净青鱼肉 500 克,醋 50 克,白糖 20 克,酱油 10 克,精盐 2 克,豆豉 50 克,味精 10 克,料酒 10 克,八角 2 粒,葱 25 克,姜 15 克,蒜 10 克,花生油 500 克(约耗 75 克)。

### 制法

1. 将青鱼肉洗净后切块,放入热油勺中炸透。

2. 炒勺上火,放入适量油,投入八角、葱段、姜、蒜片煸出香味,再放入豆豉煸出香味,烹醋、料酒,放白糖、清水和精盐,将鱼块放入,用小火煨透,再用大火收汁,放入味精,淋香油,出勺晾凉即成。

### 特点

咸香醇厚,豆豉味浓。

## 拌海带丝

### 原料

熟海带丝 100 克,香菜段 50 克,葱丝 25 克,白糖 20 克,味精 5

## 大众凉拌菜谱

克,米醋30克,香油25克,精盐适量。

### 制法

将海带丝放温开水中泡透,洗净后放盆内,加入葱丝、白糖、米醋、味精、精盐、香油拌匀腌渍,最后放入香菜段拌匀,装盘后即可食用。

### 特点

黄白绿相间,味咸甜酸。

## 拌石花菜

### 原料

石花菜500克,青蒜苗100克,香油25克,酱油25克,精盐25克,醋50克。

### 制法

1. 将石花菜放入清水中浸泡一夜,淘净泥沙后投入65℃热水中氽过,迅速捞出,放凉开水浸泡至凉,沥干水分。

2. 将石花菜放入盘内,蒜苗洗净后切成细丝,放在石花菜上面,放入酱油、精盐、醋、香油,拌匀即成。

### 特点

筋脆适口,鲜咸微酸。

## 拌鱿鱼丝

### 原料

鲜鱿鱼250克,黄瓜150克,香菜15克,香油10克,辣椒油10克,酱油10克,醋10克,精盐5克,味精3克。

### 制法

1. 将鱿鱼洗净,从中间片开,切丝,用开水稍烫捞出,用凉开水过凉,沥干水分;将黄瓜洗净切丝;将香菜洗净,切小段待用。

2. 将黄瓜丝放入盘内,上面放鱿鱼丝,再放香菜段,浇上用精



盐、味精、酱油、醋、辣椒油、香油对成的调味汁拌匀即成。

### 特点

酸辣咸鲜,质地脆嫩。

## 咖喱鱼球

### 原料

净鱼肉 150 克,鸡蛋清 1 个,黄油 50 克,咖喱粉 4 克,精盐 5 克,味精 2 克,洋葱 8 克,大蒜 5 克,姜 8 克,辣椒面 1 克,花生油 200 克(约耗 50 克)。

### 制法

1. 将鱼肉斩成茸,放碗内,加入黄油、精盐、味精、鸡蛋清及适量清水搅拌均匀。净勺置火上,入油,烧至五成热,将鱼茸挤成小球放入勺内炸熟捞出。

2. 勺内留底油,加入辣椒面、姜末、蒜末、蒜泥、洋葱末,煸出香味,再放入咖喱粉,倒入适量清水,加精盐、味精烧沸,倒入鱼球,烧开后收汁即成。

### 特点

色泽金黄,香味扑鼻。

## 鱼翅发菜

### 原料

水发鱼翅 100 克,水发发菜 75 克,鲜平菇 100 克,香菜 25 克,熟笋 50 克,熟鸡肉丝 5 克,熟火腿丝 5 克,料酒 15 克,精盐 3 克,味精 2 克,鸡汤适量,鸡蛋半个,淀粉 10 克,生鸡油 1 小块,葱段、姜块各 10 克。

### 制法

1. 将熟笋切成筷子粗、3 厘米长的条;发菜放入锅里加鸡汤、精盐和味精各少许用小火煨入味倒出,晾凉后,分别缠绕在冬笋条

## 大众凉拌菜谱

上,排放在盘里,再撒少许味精和精盐,上屉蒸透,取出待用。

2. 将鱼翅放入清水锅里用小火焯两次水,沥干水,放入碗内加鸡汤、精盐、味精、生鸡油、葱段、姜块(拍松)、料酒,上屉蒸透后取出,拣去鸡油渣、葱段、姜块。

3. 将鲜平菇批去表面黑皮和褶皱,洗净后切成细丝,用少许盐、味精,再加鸡蛋清、淀粉拌匀,分散放入开水锅里烫熟捞出甩干水待用。

4. 香菜拣去根和老叶,洗净后切成4厘米长的段,放在漏勺里,用开水浇一下立即甩干水。

5. 先将平菇丝在盘内铺底,再撒上海菜段,鱼翅放上面,浇上原汁,然后把熟鸡丝、熟火腿丝撒放在浮面,最后将发菜绕冬笋条整齐地摆放在周围即成。

### 特点

色泽美观,鱼翅脆嫩,发菜柔软、滑嫩。

## 软炸鱼片

### 原料

净鱼肉500克,鸡蛋黄5个,面粉50克,花生油500克(约耗50克),精盐适量,味精5克,姜汁15克,胡椒面5克,料酒15克。

### 制法

1. 将净鱼肉片成5厘米长、4厘米宽、0.5厘米厚的长方片,用精盐、料酒、姜汁、味精、胡椒面拌匀,腌渍1小时待用。

2. 将腌好的鱼片两面蘸匀面粉,在加少许精盐调匀的鸡蛋黄液中拖一下,用五成热油把蘸匀面粉裹上鸡蛋黄液鱼片快速炸呈金黄色,捞出控净油,坡刀切成片,装盘即可。

### 特点

外焦里嫩,咸鲜味浓。



## 香炸鱼排

### 原料

净青鱼肉 400 克,鸡蛋 2 个,芝麻 80 克,面粉 80 克,精盐 4 克,味精 3 克,料酒 5 克,姜 10 克,花生油 500 克(约耗 100 克)。

### 制法

1. 将鱼肉切成厚片后放碗内,用精盐、味精、料酒、姜汁拌和均匀,腌渍片刻;将鸡蛋磕入碗内打散。

2. 将鱼片两面蘸匀面粉,再用鸡蛋液拖过,两面再蘸满芝麻用手按实。

3. 炒勺上火,倒入油,烧至六成熟,把芝麻鱼排放入油勺中炸呈金黄色后捞出沥油,切成菱形块摆入盘中即成。

### 特点

外香里嫩,芝麻味浓。

## 姜汁蟹肉

### 原料

熟蟹肉 150 克,生菜 150 克,精盐 10 克,料酒 5 克,姜丝 10 克,香油 10 克,白醋 15 克,味精 6 克。

### 制法

将蟹肉切成丝;将生菜洗净切成块,放在盘内垫底,再把蟹肉放在上面;把姜丝、精盐、料酒、香油、白醋、味精放在碗内调匀,浇在蟹肉上面即可食用。

### 特点

成鲜爽口,姜香味浓。

# 大众凉拌菜谱

## 姜汁蟹钳

### 原料

蟹钳肉 200 克,熟猪油 5 克,姜片 15 克,葱段 10 克,姜末 5 克,醋 5 克,香油 3 克,味精 3 克,料酒 10 克,精盐、高汤各适量。

### 制法

1. 将净蟹钳肉择去杂质洗净,放在碗内,加入葱段、姜片、精盐、料酒、高汤、熟猪油蒸透入味,取出后拣出葱段、姜片,晾凉。

2. 将姜末、醋、味精、香油在碗内调成姜醋汁;把蒸好的蟹钳肉扣在盘中,食用时倒入姜醋汁(或蘸食)均可。

### 特点

色白,蟹味鲜、香、嫩。

## 姜醋河蟹

### 原料

活河蟹(毛蟹)500 克,紫苏 2 根,嫩姜 25 克,米醋 50 克,酱油 15 克,白糖 25 克。

### 制法

1. 将活蟹洗净,用粗线将蟹脚捆住扎紧,放入大盆里;紫苏切成小段撒在蟹上(紫苏中药店有售,可解蟹毒),然后放在蒸锅内用旺火蒸 20 分钟至熟,取出去掉捆线和紫苏,切去蟹脐,切成两半,去蟹胃、腮,把蟹再切成块,蟹肉朝上整齐地装盘。

2. 将姜去皮,切成细末,放入小碗内,加米醋、酱油、白糖,调化后浇淋在蟹肉上即可上桌。

### 特点

肉质细嫩,滋味鲜美,营养丰富。



### 姜末蛤蜊

#### 原料

大蛤蜊 2500 克,姜末 50 克,料酒 25 克,精盐 3 克,味精 2 克。

#### 制法

1. 将蛤蜊洗净,放入开水锅内分批焯至蛤蜊壳张口时捞出,剥出蛤蜊肉,弃去蛤壳。

2. 把烫蛤蜊的汤烧沸,撇去浮沫,用碗盛出少许,加入姜末、味精、料酒、精盐调成汁。

3. 把洗净的蛤蜊肉,浸泡在调好的卤汁内,用盖儿盖严,约半小时即可食用。

#### 特点

肉质鲜嫩。

### 珊瑚鱼条

#### 原料

净鱼肉 500 克,冬笋丝 80 克,香菇丝 40 克,红辣椒丝、葱丝、姜丝各 40 克,香油 40 克,辣椒油 60 克,精盐 6 克,味精 3 克,白糖 15 克,料酒 20 克,清水适量,植物油 500 克(约耗 70 克)。

#### 制法

1. 将净鱼肉切成 1 厘米宽、5 厘米长的鱼条;将炒勺置火上,倒入植物油,烧至八成热时,把鱼条放入,略炸后取出,沥净油。

2. 将净勺置火上,放入香油烧热,下入辣椒丝、葱丝、姜丝、冬笋丝、香菇丝煸炒,烹入料酒,加入白糖、精盐、味精、清水,最后放鱼条,烧沸后撇去浮沫,转微火焖烧,待鱼条熟后,转旺火收汁,淋入辣椒油,盛入盘内即成。

#### 特点

形似珊瑚,鲜嫩香辣。

# 大众凉拌菜谱

## 凉拌海参

### 原料

水发海参 350 克,香菜 75 克,香油 12 克,酱油 12 克,醋 12 克,精盐 2 克,味精 2 克,蒜泥 10 克。

### 制法

1. 将蒜泥放入大碗内,放入醋、酱油、精盐、味精、香油,对成调味汁。

2. 将海参用剪刀破腹,去净沙肠,洗干净,放入清水内,加入适量精盐浸泡一下,片成蝴蝶片(约 0.3 厘米厚),放入开水锅内氽一下立即捞出,沥净水晾凉后用调味汁拌匀倒入盘内,再把洗净的香菜段撒放在海参片上即成。

### 特点

鲜嫩爽滑,甜酸咸辣。

## 凉拌虾仁

### 原料

鲜虾仁 150 克,青椒 1 个,鸡蛋清半个,葱姜酒汁 3 克,精盐 2 克,味精 2 克,胡椒面少许,香油 6 克。

### 制法

1. 将青椒去籽和蒂,洗净,切成 1 厘米见方的小丁;将虾仁洗至虾肉白净,沥水,放碗内,用精盐、味精少许,拌匀后再放鸡蛋清、淀粉浆匀,搅上劲,待用。

2. 勺上火,放清水烧开,放入虾仁焯熟;青椒丁用开水焯至断生,捞出、沥干水,用少许味精和胡椒面、葱姜酒汁、香油拌匀,放盘内,上放虾仁即成。

### 特点

色白如玉,入口脆嫩,清淡爽口。





## 凉拌鱼丝

### 原料

净鱼肉 250 克,玉兰片 50 克,韭黄 30 克,酱油、香油、精盐、味精、料酒、醋、葱丝、姜丝各适量。

### 制法

1. 将鱼肉片成薄片,切成细丝;将玉兰片洗净后切丝;将韭黄择洗干净后切段。
2. 将鱼丝放入沸水锅内焯熟,沥水后放入盘内;将玉兰片也用沸水焯一下,沥水后放入鱼丝盘内。
3. 取碗一只,放入葱姜丝、料酒、精盐、味精、酱油、醋、香油,对成调味汁。食用时,将韭黄撒在及丝上,淋浇调味汁后拌匀。

### 特点

清鲜适口。

## 凉拌鱼片

### 原料

鲜鱼 1 条(约 500 克),辣椒油 15 克,酱油 15 克,精盐 2 克,醋 7 克,白糖 5 克,葱末 5 克,姜末 10 克,蒜末 10 克。

### 制法

1. 将鱼去鳞、鳃,剖腹去内脏,洗净沥干水,剔去鱼骨,斩下头、尾,并将鱼肉片成薄片。
2. 将鱼头、鱼尾入沸水锅煮熟,捞出摆在条盘两端,鱼肉片用沸水烫熟后放在鱼头、鱼尾中间,摆成一条完整的鱼。待凉后将酱油、精盐、醋、白糖、葱末、姜末、蒜末、辣椒油放在碗内调匀,浇在鱼上即成。

### 特点

色泽红亮,回味略酸,清凉爽口。

# 大众凉拌菜谱

## 桔香鱼丁

### 原料

青鱼肉 200 克,料酒 8 克,鸡蛋 1 个,鲜桔皮 5 克,精盐 3 克,白糖 15 克,水淀粉 25 克,味精 2 克,蒜泥 15 克,姜末 15 克,花生油 50 克。

### 制法

1. 将鱼肉切成小丁,放入碗中,加料酒、味精和鸡蛋液,用水淀粉上浆;将鲜桔皮切成细末。

2. 炒勺上火放油,烧至四成熟,放入鱼丁,划油,划透后捞出沥净油,放入盘内,和桔皮、姜末、蒜泥、精盐、味精、香油、白糖一起拌匀即成。

### 特点

色泽桔黄,肉嫩鲜香。

## 酒醉河蟹

### 原料

活雌河蟹 1000 克,清水适量,曲酒 50 克,料酒 250 克,老姜 25 克,葱 25 克,精盐 100 克,冰糖 30 克,花椒 20 粒,茴香 2 粒,陈皮 2 块,干辣椒 2 个。

### 制法

1. 锅上火下清水,加精盐、葱姜(拍烂)、花椒、茴香、陈皮、干辣椒(切段),烧开后熬出香味,再放冰糖煮透倒出,静置 3 小时左右,待冷透后,再加入料酒待用。

2. 将河蟹洗净,装入竹篓内压紧不使动弹,在透凉处放半天,使蟹吐净腹中水,取用小瓷坛(或大口玻璃瓶),洗净抹干,把活蟹(死的不能放入)装入,用竹算子压住,不使动弹,注入晾凉的酒卤汁,把蟹全部淹没在卤汁里,待 3 小时后淋入曲酒,盖上盖子,放在



阴凉处,7天后即醉熟可取食。食用时切块装盘。

### 特点

酒香浓郁,蟹黄丰满,鲜香可口。

## 蟹黄鱼片

### 原料

蟹鱼肉 1000 克,鸡蛋黄 3 个,淀粉 30 克,味精 5 克,精盐 10 克,料酒 30 克,葱末、姜末、清汤、米醋各少许,花生油 500 克(约耗 50 克)。

### 制法

1. 将鱼肉洗净,切成 7 厘米长的段,从中间一片两开。
2. 将片好的鱼片放入盆内,加入少许精盐、料酒喂入味,再加入鸡蛋黄液,调匀后放入淀粉再调匀。
3. 将炒勺上火,放油烧热,将喂好的鱼片放入,炸呈金黄色捞出,放入盘中,撒上葱末、姜末,放精盐、味精、米醋、少许清汤,上屉蒸 10 分钟取出,晾凉后改刀装盘即可。

### 特点

色泽金黄,味道鲜咸。

## 梅花鲍鱼

### 原料

罐装鲍鱼 2/3 听,青椒 15 克,料酒 5 克,葱段 10 克,姜片 20 克,精盐 2 克,醋、姜末、高汤各适量,味精 2 克。

### 制法

1. 将鲍鱼切成圆片,用开水焯一下,放在碗内,加入高汤、葱段、姜片、料酒、味精,上屉蒸透入味,取出晾凉;将青椒切成小梅花形,用开水焯一下。
2. 把晾凉的鲍鱼片逐片摆在盘子里成梅花形状,把梅花形的

## 大众凉拌菜谱

青椒片摆放在周围即成。用姜末、精盐、味精、醋对成调味汁放在小碗内，蘸食。

### 特点

鲜嫩、清淡。

## 椒麻鱼条

### 原料

净鱼肉段 500 克，精盐 5 克，料酒 20 克，花椒面 5 克，姜末 5 克，葱末 5 克，味精 3 克，香油 25 克，鲜汤适量，花生油 500 克（约耗 50 克）。

### 制法

1. 将鱼肉切成 5 厘米长、2 厘米宽的条，放入碗内，用料酒、精盐拌和，腌渍 10 分钟待用。

2. 勺内加入花生油，用旺火烧至八成熟，分批把鱼条放入油勺内，并用手勺拨散，防止粘连，至鱼条炸呈金黄色时，用漏勺捞出，沥去油。

3. 原勺留余油上火，加入白糖，炒至金红色，烹入料酒，加入鲜汤、精盐、味精、葱姜末、花椒面，再放入鱼条，用勺轻轻炒匀，待卤汁烧至浓稠时，淋上香油，晾凉后即可装盘。

### 特点

色泽金黄，鲜、甜、椒麻味浓。

## 麻酱海螺

### 原料

海螺肉 500 克，黄瓜 25 克，芝麻酱 50 克，精盐 5 克，味精 3 克，料酒 50 克，醋 200 克，香油 10 克，葱、姜片 25 克，鲜汤适量。

### 制法

1. 把海螺肉洗净，用精盐、醋将海螺肉洗擦一次，放入清水中



洗净,捞出沥净水分待用。

2. 将海螺肉放入碗内,加入鲜汤、葱、姜,上屉蒸1小时,待软烂时取出,漂洗后沥干水分。

3. 海螺肉晾凉后切成0.2厘米厚的薄片;黄瓜切成3厘米见方的菱形薄片。

4. 将麻酱用凉开水在碗内懈开,加入醋、味精、精盐、香油调匀,拌入海螺片、黄瓜片装盘即成。

### 特点

琥珀色,口味鲜香,脆滑。

## 番茄鱼条

### 原料

鳊鱼1条,胡萝卜丝50克,葱头末50克,番茄酱100克,白糖50克,醋15克,料酒15克,精盐5克,淀粉150克,香油10克,花生油500克(约耗50克)。

### 制法

1. 将鳊鱼刮鳞、净膛、去鳃,洗净,从鱼脊处劈开去掉大骨,片去皮,切成5厘米长的条,装入碗内,用精盐、料酒腌渍20分钟,再用水淀粉抓匀浆好。

2. 把浆好的鱼条蘸匀淀粉放入五成熟油中炸呈金黄色,再用热油冲炸一次捞出。

3. 另起净勺放底油烧热,放入胡萝卜丝、洋葱头末煸炒出香味,放入番茄酱、白糖、精盐、醋,把鱼条放入,颠翻炒匀,淋入香油出勺,晾凉即成。

### 特点

外焦里嫩,酸甜适口。

# 大众凉拌菜谱

## 番茄鱼片

### 原料

净鱼肉 250 克,鸡蛋 1 个,西红柿 2 个,黄瓜 50 克,花生油 500 克(约耗 100 克),精盐、淀粉、番茄酱、香菜叶各适量。

### 制法

1. 将净鱼肉切成 0.5 厘米厚、3 厘米见方的片,装碗内,拌入适量精盐,蘸匀淀粉,再挂上鸡蛋液待用。

2. 将炒勺置火上,放油烧热,放入鱼片炸呈金黄色,出勺沥油,摆在盘内;把西红柿洗净,入沸水中烫一下,去皮后切成圆片;黄瓜切片,同西红柿一起在炸鱼片周围摆成花样,用番茄酱加以装饰,上面撒香菜叶即成。

### 特点

色泽鲜艳,味美适口。

## 温拌蜆头

### 原料

水发海蜆头 250 克,香油 15 克,酱油 50 克,醋 25 克,味精 1 克,香菜 25 克。

### 制法

1. 将水发海蜆头洗净,片成 0.2 厘米厚的片,放入沸水锅内迅速烫一下捞出,沥干水分;将香菜洗净,切成 2 厘米长的段。

2. 将海蜆头垫在盘底,上面撒上香菜段。

3. 将炒勺置火上,倒入香油,烧至七成热时,放入醋和酱油,再放入味精,开后浇在海蜆上拌匀即成。

### 特点

咸香,脆嫩。



## 葱油海带

### 原料

水发海带 400 克,花生油 25 克,香油 5 克,酱油 20 克,精盐 2 克,白糖 15 克,醋 10 克,胡椒面 2 克,葱丝 20 克,姜丝 10 克。

### 制法

1. 将海带择洗干净,切成细丝,放入沸水锅内煮熟,捞出沥水,放入盘内。

2. 取一小碗,放入酱油、精盐、白糖、醋、胡椒面、香油,调匀后浇在海带丝上,同时放上葱丝、姜丝;将炒勺置火上,倒入油烧沸,浇在葱、姜丝上,拌匀即成。

### 特点

脆嫩,清香。

## 酱汁鱼条

### 原料

鳊鱼肉 500 克,甜面酱 50 克,花生油 500 克(约耗 50 克),香油 25 克,鸡蛋清 1 个,淀粉 25 克,白糖 25 克,味精 5 克,精盐、料酒、高汤各少许,葱段、姜片各 25 克。

### 制法

1. 将鱼肉洗净,切成 5 厘米长、3 厘米宽的长条,装碗内,用鸡蛋清、精盐、淀粉上浆。

2. 把浆过的鱼条放入六成热的油勺中炸呈金黄色,捞出控净油。

3. 将炒勺放底油上火,放入葱、姜、甜面酱煸炒,烹入料酒,放入味精、白糖、鱼条,加汤,用旺火烧开,转小火焖 10 分钟,再用旺火收汁,淋入香油,晾凉即可。

# 大众凉拌菜谱

## 特点

鱼条软嫩，酱香味浓。

## 辣油墨鱼

### 原料

净墨鱼肉 250 克，精盐 5 克，辣椒油 5 克，味精 2 克，料酒 20 克，葱段、姜片 20 克。

### 制法

1. 将墨鱼肉洗净后，切成 5 厘米长、2 厘米宽的块，在鱼块的一面削成梳子形。

2. 锅内放清水、料酒、葱段、姜片，用旺火烧沸后，下入墨鱼块煮熟捞出（时间不宜太长，否则肉质变老），沥干水分。

3. 将熟墨鱼块放入盘内，用精盐、味精、辣椒油拌匀即食。

### 特点

汁红，肉白，微辣。

## 炸凤尾鱼

### 原料

凤尾鱼 500 克，葱姜末 10 克，料酒 25 克，白糖 75 克，酱油 50 克，八角 2 粒，桂皮 10 克，五香面 3 克，花生油 500 克（约耗 150 克）。

### 制法

1. 刮净凤尾鱼的鱼鳞，除去鱼头、鱼肠，洗净，沥干水分待用。

2. 勺上火烧热，放入 25 克花生油，相继放入八角、桂皮和葱姜末，漏出香味，然后烹入料酒，加入酱油、白糖和清水适量，用旺火烧开成卤汁，捞出八角、桂皮，待用。

3. 另起勺加入花生油，待油烧至八成熟时，分批把凤尾鱼投入油中炸，并用漏勺把鱼轻轻拨动几下，防止粘连，略炸片刻后捞起，





待油温继续烧至八成热时,把鱼再投入油勺内复炸,炸鱼呈老黄色时捞出,转入卤汁内。待卤汁紧包住鱼时,撒入五香面,即可装盘。

### 特点

色褐红,质酥香,味鲜甜。

## 糖醋蜇皮

### 原料

海蜇皮 300 克,香油 10 克,白糖 45 克,醋 30 克,酱油 10 克。

### 制法

将海蜇皮用清水浸泡,撒盐后剥去蜇衣,切成 5 厘米长的细丝,再用清水浸泡;将海蜇丝挤去水分,装入盘内,放入白糖、醋、酱油、香油拌匀即成。

### 特点

味甜酸,质脆嫩。

## 干煸明太鱼

### 原料

明太鱼干 2 尾,葱花 3 克,姜末少许,料酒 15 克,米醋 15 克,酱油 15 克,白糖 3 克,辣椒面 3 克,花椒面少许,味精 1 克,熟花生油 50 克,香油 3 克。

### 制法

1. 取小碗一只,放米醋、酱油、料酒、白糖、味精、辣椒面对成调味汁,待用。
2. 把鱼干放入水里洗净(洗的时间要短,以免水渗入浸涨鱼肉),擦干水分,折去鱼头和鱼大骨,鱼肉切成手指面大的块。
3. 炒勺上火,下花生油,用小火烧温热时,投入干鱼块翻炒,炒至油热鱼块呈淡黄色时(火不能旺,也不要过火,否则鱼块变苦),撒入葱花炒香,随即倒入盛有调料汁的碗内,迅速翻拌,用调

## 大众凉拌菜谱

味汁浸渍,再淋入香油,撒上花椒面装盘即可。

### 特点

咸酸甜辣,口味独特,别有风味。

## 干贝枸杞头

### 原料

干贝 25 克,枸杞头 200 克,葱 10 克,姜 10 克,料酒 3 克,精盐 2 克,熟花生油 30 克,味精 1 克,香油 15 克。

### 制法

1. 干贝撕去边上的老筋,洗净,放入碗内,加葱姜、料酒和适量清水,上屉蒸 1 小时取出待用。

2. 将枸杞头去老梗和杂物,再把枸杞头放入水锅内上火,不断翻身,待水开、枸杞头变色,可捞出沥干水,摊开,趁热撒上精盐和味精,凉后用香油拌匀装盘;再把干贝撕成丝撒在浮面上即可。

### 特点

去火健胃,富于营养。

## 五彩鱿鱼丝

### 原料

鲜鱿鱼 200 克,红辣椒、芹菜、冬笋、水发香菇各 50 克,香油、精盐各 6 克,味精 2 克,酱油、蒜泥各 10 克,胡椒面少许。

### 制法

1. 将鱿鱼撕去衣膜洗净,切成 5 厘米长的细丝;将红辣椒、冬笋、香菇均洗净切细丝;将芹菜择洗干净后切成 5 厘米长的段,放入盆内。

2. 将锅置火上,加入清水烧沸,先把笋丝、香菇丝放入锅内焯一下,捞出后沥水,稍等片刻,把鱿鱼丝、红辣椒丝、芹菜段分别放入锅内焯透,迅速捞出沥水,均放入盘内,上放笋丝、香菇丝。



3. 将香油、酱油、精盐、味精、胡椒粉、蒜泥同放碗内调匀,浇在盘内五彩鱿鱼丝上即成。

### 特点

色泽鲜艳,脆嫩爽口。

## 五彩墨鱼丝

### 原料

墨鱼片 500 克,净胡萝卜 25 克,净青椒 20 克,水发香菇 15 克,姜丝 10 克,味精 5 克,料酒 5 克,白醋 10 克,香油 20 克,精盐适量。

### 制法

1. 将墨鱼片洗净,切成细丝,放入开水锅中焯透过凉;将胡萝卜、青椒、水发香菇均切成细丝,分别放入开水锅中稍烫后捞出过凉。

2. 将墨鱼丝、胡萝卜丝、青椒丝、香菇丝放盆内,再放入姜丝、味精、料酒、精盐、白醋、香油,拌匀后盛盘内即成。

### 特点

色泽艳丽,咸鲜爽口。

## 什锦虾仁冻

### 原料

大虾仁 50 克,火腿 10 克,青豆 10 克,熟鸡蛋清半个,熟鸡肉 10 克,琼脂、鲜汤各适量,精盐 5 克,味精 1 克,白糖少许。

### 制法

1. 用锅把清水烧沸,将虾仁、青豆分别下锅焯透。

2. 将火腿、熟鸡肉均切成虾仁大小的丁,放碗内,再放入青豆一起拌匀。

3. 将虾仁放碗底部,在虾仁的上面放火腿丁、蛋白丁、鸡肉丁

# 大众凉拌菜谱

和青豆。

4. 琼脂用冷开水浸泡片刻,待泡发好后放碗内,加鲜汤,精盐、味精、白糖上屉蒸至琼脂溶化后,用纱布过滤,沥后的琼脂汁倒入盛虾仁的碗内,晾凉结冻后上桌。

## 特点

凉爽嫩滑,滋味鲜美。

## 开洋拌蒜苗

### 原料

嫩蒜苗 250 克,开洋 30 克,料酒 15 克,精盐 3 克,味精 2 克,香油 15 克。

### 制法

1. 先把开洋切成碎末,放入大碗里,加料酒、适量开水、精盐、味精,浸泡片刻,使开洋泡软待用。

2. 将嫩蒜苗洗净,切成 3 厘米长的段,放入开水锅里用旺火焯至断生捞出,沥干水分,放入开洋调味碗内,拌匀后盖严,闷至蒜苗入味。

3. 食用时盛入盘内,再淋上香油。

### 特点

色泽碧绿,脆嫩爽口。

## 开洋胡萝卜

### 原料

胡萝卜 250 克,开洋 25 克,芹菜 25 克,葱花 3 克,料酒 15 克,精盐 5 克,味精 1 克,白糖 3 克,熟花生油 30 克,香油 3 克。

### 制法

1. 将开洋放碗内,加料酒和少量温开水浸泡涨发;葱花放小碗内,熟花生油入勺熬沸,浇入葱花碗里即成葱油;芹菜摘去菜叶,



洗干净,切成4厘米长的段,放入开水锅里焯一下,捞出沥干水,趁热撒上少许盐和味精拌凉待用。

2. 胡萝卜削去外皮,洗干净,切成细丝,加盐拌匀腌1小时左右,挤干盐水,放盆内,加白糖、味精、葱油拌匀上味,装入盘内,撒上芹菜,再放上浸软的牙洋,淋香油,食用时拌匀即可。

#### 特点

香、脆、爽。

### 四味鲜鲍鱼

#### 原料

带壳鲜鲍鱼1000克,黄瓜1条,精盐2克,味精1克,葱椒油3克,红泥1碟,蒜泥1碟,姜汁1碟,怪味汁1碟。

#### 制法

1. 把鲍鱼肉从壳内挖出来,撕去裙边和杂质,洗干净,平批成薄片;黄瓜去蒂把,洗干净,斜切成薄片,用精盐拌匀渍片刻,去盐水,用味精、花椒油拌匀待用。

2. 先把腌渍好的黄瓜片整齐地排列在盘边周围,排成花瓣形,再把鲍鱼片置漏勺里,放入开水锅里一烫立即捞出甩干水(一烫即成,不宜久烫,否则会老),放入盘中间,随带四味小碟上桌蘸食。

#### 特点

脆嫩爽口,其味无穷。

### 如意蟹肉卷

#### 原料

蟹肉200克,紫菜75克,鸡蛋液150克,熟猪油10克,葱末15克,姜末15克,料酒8克,味精3克,精盐2克,淀粉适量,面粉25克,花生油少许。

# 大众凉拌菜谱

## 制法

1. 将蟹肉洗净,装碗内,放入熟猪油、葱姜末、料酒、精盐、味精,调成倍。
2. 将鸡蛋液放碗内,加精盐、面粉、淀粉调匀,在热油勺中摊成鸡蛋皮,晾凉后摊平,放上紫菜、蟹肉馅,卷成卷儿上屉蒸熟。
3. 取出晾凉后切片,摆放在盘中即成。

## 特点

肉嫩,蟹味鲜。

## 拌佛手海蜇

### 原料

海蜇 500 克,黄瓜 50 克,香油 100 克,酱油 20 克,米醋 3 克,味精 2 克。

### 制法

1. 将海蜇洗净,切成细丝;将黄瓜洗净,切成细丝。
2. 将炒勺置旺火上,放入清水烧开,把海蜇烫一下,捞出放在清水内过凉,然后另换清水泡上。
3. 将泡好的海蜇捞出,沥净水,堆放在盘内,再把切好的黄瓜丝放上。
4. 将酱油、米醋、香油对在一起成三合油,加味精,调匀后淋浇在海蜇丝上即成。

### 特点

味道清香,酸脆利口。

## 拌肉丝海带

### 原料

瘦猪肉 100 克,水发海带 200 克,水发玉兰片 50 克,熟花生油 50 克,辣椒油 15 克,酱油 10 克,醋 10 克,精盐 4 克,味精 2 克,姜



5克。

### 制法

1. 将海带洗净,切成丝,放入沸水锅内煮熟捞出,放入凉开水盆内,过凉取出,沥净水分,装盘。

2. 将瘦猪肉、玉兰片、姜(洗净)均切成细丝。

3. 将炒勺置火上,放入熟花生油,烧热,用姜丝炝勺,下肉丝炒至断生,加入少许酱油炒匀倒出,晾凉后放在海带上;再放入玉兰片丝(用沸水焯过),加入精盐、味精、醋、辣椒油,拌匀即成。

### 特点

脆嫩,微辣,鲜香。

## 拌鱿鱼戏凤

### 原料

鲜鱿鱼 150克,熟鸡丝 150克,黄瓜 100克,青椒 15克,笋 50克,水发冬菇 5克,香油 15克,精盐 10克,醋 10克,白糖 5克,味精 1克,胡椒粉 2克,酱油适量。

### 制法

1. 将鱿鱼洗净,切成细丝,放入沸水锅内稍烫一下,捞出沥干水分;将黄瓜洗净去籽,切成细丝,用精盐稍腌;将青椒去蒂、去籽洗净切丝,用开水烫一下捞出沥水;将笋、冬菇均切成丝待用。

2. 将精盐、酱油、白糖、醋、味精、胡椒粉、香油同放碗内,对成调味汁。

3. 将切好的笋丝放在盘底,将鱿鱼丝、熟鸡丝拌匀放在笋丝上面,再把冬菇丝、青椒丝和黄瓜丝放上,浇上调味汁拌匀即成。

### 特点

色泽美观,鲜香适口。

# 大众凉拌菜谱

## 金钩拌三瓜

### 原料

苦瓜 150 克, 黄瓜 150 克, 金瓜 100 克, 葱 10 克, 蒜泥 10 克, 金钩 25 克, 料酒 2 克, 精盐 4 克, 味精 2 克, 红辣椒油少许, 熟花生油 25 克, 香油 3 克。

### 制法

1. 将苦瓜顺长剖开, 挖去籽、瓤洗净, 切成细丝, 放入开水锅里焯一下, 捞出, 用凉开水过凉后捞出, 沥干水; 金瓜切开, 放入水锅里烧开煮 15 分钟, 捞出, 凉后把瓜肉刮下, 自然即成均匀的细丝; 黄瓜洗干净, 顺长剖开, 去瓜瓤, 切成细丝; 葱洗净, 切成极细的末, 放入小碗内, 把熟花生油烧热, 冲入葱末小碗内成葱油; 金钩放小碗, 加料酒和少许温开水浸软待用。

2. 把黄瓜放入大碗里, 与苦瓜丝、金瓜丝在一起, 加精盐、味精、蒜泥、葱油、红辣椒油拌匀, 装盘后放上泡软的金钩, 再淋上香油即可上桌。

### 特点

脆嫩, 清淡爽口, 辣香味浓。

## 香辣鱿鱼丝

### 原料

鲜鱿鱼 250 克, 芹菜 75 克, 熟芝麻 5 克, 辣椒油 15 克, 酱油 12 克, 味精 2 克, 白糖 8 克, 精盐 3 克, 胡椒面 1 克, 葱末 5 克, 姜末 5 克。

### 制法

1. 将鱿鱼洗净后用花刀法先直刀剖后横切成 5 厘米长、0.5 厘米宽的丝; 将芹菜择洗干净, 切成 5 厘米长的段待用。

2. 将精盐、味精、白糖、胡椒面、葱末、姜末、辣椒油同放碗内,





调成红油汁待用。

3. 将锅置火上,加宽水,用旺火烧开,分别放入鱿鱼和芹菜段,烫至断生后迅速捞出,沥干水分,放入盆内,倒入红油汁拌匀,盛入盘内,撒上熟芝麻即成。

### 特点

鱼肉爽脆,鲜嫩可口。

## 香辣海带丝

### 原料

水发海带 1000 克,酱油 20 克,精盐 90 克,白糖 10 克,辣椒面 50 克,白酒 10 克,蒜末 10 克,香油、味精、五香面、姜末各少许。

### 制法

1. 选择优质海带洗净,切成丝,放入锅内煮 20 分钟左右捞出,用清水投两遍,沥干水,晒干。

2. 将海带丝放入盆内,加入酱油、精盐、白糖、味精、五香面、姜末、白酒拌匀,放入坛子里腌 4~5 个小时;当海带丝入味后,取出控干卤汁,放盘内,再与辣椒面、香油、蒜末一起拌匀,即可食用。

### 特点

脆嫩,香鲜,微辣。

## 刺参拌银耳

### 原料

水发刺参 250 克,白木耳 3 克,香菜 20 克,芝麻酱 25 克,精盐 3 克,味精 2 克,香油 25 克,鸡汤适量,料酒 10 克,红辣椒、胡椒面各少许。

### 制法

1. 把芝麻酱放入大碗里,加适量凉开水懈开,再加精盐、味精、胡椒面、料酒、香油调成汁待用。

## 大众凉拌菜谱

2. 白木耳放碗内,用热水泡开,去杂质,洗净,放入锅中加精盐、味精少许煮2分钟(不宜多煮,以确保脆嫩),捞出沥水后淋上香油,放在盘的周围;红辣椒放入开水里烫一下甩干水,切成细末,撒放在每朵白木耳的中间作为花芯。

3. 把洗干净的海参,横切成蝴蝶薄片,放开水锅里焯一下,捞出沥干水,放入芝麻酱汁里拌匀,腌渍入味后放在白木耳盘中间;香菜段用热水烫一下,放在海参上即成。

### 特点

色彩协调,刺参软糯,木耳脆嫩。

## 海蜇拌莴苣

### 原料

海蜇皮100克,莴苣100克,葱10克,精盐3克,酱油15克,白糖少许,味精2克,香油15克,熟花生油10克。

### 制法

1. 将葱择洗净,切成细末;莴苣去叶,削去皮,洗净,切成细丝,撒上精盐拌匀腌渍20分钟,挤净盐水,加入少许味精;花生油放葱末,入勺熬成葱油,拌入莴苣盘内。

2. 将海蜇放入清水里浸泡5小时撒盐,洗净泥沙和刮净黄皮,切成细丝,注入70~80℃的开水烫片刻,视蜇丝卷缩立即捞出,放入冷开水(不能用生水)里浸泡涨发,捞出后沥干水,用酱油、白糖、味精、香油拌匀,装入盘中间,周围放上葱油莴苣即成。

### 特点

色调淡雅,入口爽脆。

## 海蜇麻酱鸡

### 原料

海蜇皮20克,熟鸡脯肉50克,黄瓜50克,芝麻酱15克,精盐



2克,白糖1克,味精1克,香油50克。

### 制法

1. 将海蜇放入凉水里浸泡5小时撒盐,刮净黄皮,洗净泥沙,切成细丝,放入80℃热水里泡片刻,视海蜇丝卷缩立即捞出沥净水,放入冷开水(不能用生水)浸泡,使其慢慢涨发后捞出沥净水,放入碗里,加少许精盐、白糖、味精、香油拌匀。

2. 鸡脯肉先切薄,再切成细丝。

3. 取小碗一只,放芝麻酱,加凉开水懈开,再加少许精盐调匀;把拌海蜇皮丝装盘内,鸡丝撒在上面,先浇上麻酱汁,再把黄瓜擦去瓜瓤,切成细丝放在菜面上,食用时拌匀即可。

### 特点

麻香四溢,清淡脆嫩。

## 鸳鸯芝麻虾

### 原料

活河虾60个,黑芝麻75克,白芝麻75克,花生油500克(纯耗50克),料酒10克,精盐5克,味精1克,胡椒面、葱姜汁各少许,淀粉20克。

### 制法

1. 将活河虾去头和壳,留着虾尾,用清水洗净,沥水后放碗内,用精盐、料酒、葱姜汁、味精拌匀,腌渍几分钟,用清洁纱布吸干水分,用少量的淀粉拌和一下,逐个儿蘸上芝麻,(黑白各30个,分别放在盛具内待用。

2. 勺放火上烧热,入花生油,烧至七成热,将黑白两色虾分别下勺炸,炸至虾尾变红色、芝麻发出香味,即可捞出装盘,黑色虾摆放在盘中间,白色虾围边即成。

### 特点

香脆鲜嫩。

# 大众凉拌菜谱

## 凉拌鳕鳕丝

### 原料

海蜇皮 350 克,水发海带 150 克,葱花 10 克,精盐 10 克,白糖 10 克,味精 1.5 克,香油 10 克,料酒 10 克,红辣椒丝、胡椒粉、鲜汤各少许。

### 制法

1. 海蜇皮用清水浸泡,撕掉边筋,放在清水中洗净,沥水,切成 6 厘米长的细丝,放盘内。

2. 水发海带用清水洗净,切成和海蜇相同的丝,放碗内,加入鲜汤和料酒,上屉蒸熟烂(或者放在锅中煮烂),然后取出沥净水,放在海蜇上,放入葱花,加入精盐、白糖、味精、香油、胡椒粉,上面再放上红辣椒丝即成。

### 特点

脆滑,清口,微辣。

## 凉拌鲜海参

### 原料

新鲜海参 500 克,香菜 100 克,蒜泥少许,米醋 15 克,精盐 1 克,酱油 15 克,白糖 3 克,味精 2 克,香油 15 克。

### 制法

1. 将蒜泥放入大碗内,加米醋、酱油、精盐、白糖、味精、香油调成汁待用;香菜择洗净,切段。

2. 把新鲜海参用剪刀破腹去净沙肠,洗干净,放入清水里加适量盐浸泡一下,切成蝴蝶片(约 0.3 厘米厚),放入开水锅内一烫立即捞出沥干水晾凉,放入调味汁里拌匀浸渍片刻,装入盘内,再把香菜段盛入漏勺里,用开水焯烫一下,甩干水,撒放在海参片上即可。



### 特点

鲜嫩爽滑,柔软而糯,味道适宜。

## 葱油拌海参

### 原料

水发海参 350 克,葱油 15 克,精盐 6 克,味精 2 克,料酒 12 克,白糖、胡椒面各适量,葱段 50 克,姜片 2 克。

### 制法

1. 将水发海参洗净沙肠,片成 5 厘米长、2 厘米宽的长方形薄片,放入盘内。

2. 将锅置火上,加入清水烧沸,放入海参、葱段、姜片、料酒余熟,捞出沥水,放入盘内,放入精盐、味精、白糖、胡椒面、葱油,拌匀即成。

### 特点

软糯滑润,咸鲜香醇。

## 葱油墨鱼花

### 原料

鲜墨鱼 750 克,葱花 10 克,蒜泥 10 克,料酒 15 克,精盐 2 克,味精 2 克,熟花生油 30 克。

### 制法

1. 将葱花、蒜泥放入碗内,炒勺上火,下熟花生油烧热,倒入葱蒜小碗里,使葱蒜炸出香味,待用。

2. 墨鱼洗净,在墨鱼的内侧一面用直刀法顺长先剖 0.5 厘米宽、4/5 深的刀纹,再横着用斜刀法切成夹刀片,即第一刀不要切断,连着切第二刀时将它切下来,如此切完为止,然后放入开水锅里焯一下(火旺水沸一烫即成),立即捞出沥干水分,放入大碗内,加料酒、盐、味精和葱蒜油拌匀后装盘上桌。

# 大众凉拌菜谱

## 特点

刀工细腻,脆嫩爽口,口味清淡。

## 葱油蜇皮丝

### 原料

海蜇皮 500 克,菜子油 50 克,香油 25 克,精盐 6 克,味精 4 克,白醋 1 克,葱花 10 克。

### 制法

1. 将海蜇皮浸泡 2 小时,撒盐后剥去黄衣,洗净,切成细丝,用清水再漂洗 2 次,放入开水锅内烫一下捞出,迅速用凉开水浸泡后沥干水分,装盘。

2. 将炒勺置火上,放入油、香油,烧至八成热,倒入盛有葱花的碗内,制成葱油,放入精盐、味精、白醋拌匀,浇在海蜇皮丝上拌匀即成。

### 特点

脆嫩,咸鲜。

## 蒜酱拌鱿鱼

### 原料

水发鱿鱼 500 克,酱油 15 克,白糖 25 克,味精 2 克,蒜头 50 克,料酒 10 克,香油 25 克。

### 制法

1. 将蒜头剥去皮,用刀拍碎,剁成茸,放入碗内,加酱油、白糖、味精、料酒、香油,拌匀成蒜酱汁待用。

2. 将水发鱿鱼顺长剖开,剞上花刀,切成斜方片。

3. 锅内放清水,用旺火烧沸后,投入鱿鱼片焯一下即捞出(时间不宜过长),沥干水分,装入盘内,浇上蒜酱汁即成。



### 特点

鲜香、爽脆，蒜酱味浓。

## 鲜贝拌蘑菇

### 原料

鲜干贝 100 克，听装蘑菇 200 克，芹菜 100 克，洋葱 50 克，鸡蛋清少许，料酒少许，精盐 2 克，味精 2 克，胡椒面 0.5 克，淀粉少许，辣酱油少许，香油 3 克，熟花生油 15 克。

### 制法

1. 把鲜干贝洗净，沥水，盛碗内，用精盐和胡椒面各少许，料酒拌匀，再放鸡蛋清、淀粉拌匀上浆，放入开水锅里焯透，捞出沥净水，用少许精盐和味精、香油拌匀待用。

2. 芹菜去根叶洗净，切成 1 厘米长的段；蘑菇先切成二片，再切成薄片，但在菇柄端要连着，轻轻压一下即成姜芽形；洋葱切成细末。

3. 炒勺上火，下熟花生油烧热，先下洋葱末煸出香味，再下蘑菇片、芹菜段、精盐、味精、胡椒面、辣酱油，立即倒出待用。

4. 装盘时先将蘑菇片（皮朝上）排叠成圆形，芹菜段撒上面，再把鲜干贝围放在四周即成。

### 特点

清淡鲜香，入口脆嫩。

## 墨鱼拌金菇

### 原料

鲜墨鱼 500 克，听装金针菇 50 克，香菜 25 克，料酒 15 克，精盐 2 克，味精 2 克，熟花生油 15 克。

### 制法

1. 取用大碗一只，放入料酒、精盐、味精、熟花生油、适量开水

## 大众凉拌菜谱

调匀待用。

2. 香菜择洗干净,切成3厘米长的段;墨鱼洗干净,先在墨鱼面上顺长直刀纹,再横切成5厘米长的细丝,放入开水锅内焯透,立即捞出沥干水分后倒入调味汁碗内。再把香菜段、金针菇也放入开水锅里烫一下,捞出沥干水分,放入墨鱼丝碗中,拌和均匀后装盘上桌。

### 特点

三色调和,入口脆嫩,口味清淡。

## 石花菜拌海蜇

### 原料

石花菜150克,海蜇150克,白菜200克,香菜段20克,香油10克,虾油20克,精盐8克,味精2克,辣椒面5克,蒜末15克。

### 制法

1. 将石花菜、海蜇泡发好,再将石花菜切成5厘米长的段,海蜇切成丝,入80℃热水中焯过,捞出沥水。

2. 将白菜洗净,用刀顺菜横切3/5的斜口(不可切透),再切成1.5厘米宽、5厘米长的条,呈锯齿形。

3. 将白菜条、海蜇丝、石花菜、香菜依次放入盘内,放入精盐、味精、辣椒面、蒜末、香油、虾油,拌匀即成。

### 特点

爽脆利口,佐酒佳肴。

## 海蜇丝拌海米

### 原料

海蜇皮150克,嫩黄瓜100克,海米15克,香油10克,酱油10克,醋10克,精盐4克,味精2克,大蒜1头,鲜姜5克。





### 制法

1. 将海蜇皮放入凉水内撒盐洗净,切成5厘米长的丝,放入开水锅内烫一下捞出,过凉,沥净水分,放入盘内。
2. 将海米洗净,用热水泡发,沥水;将黄瓜洗净,切成细丝,放在海蜇盘内拌和。
3. 将大蒜去皮捣成泥;鲜姜洗净,去皮切末,均撒在海蜇上。
4. 将海米撒在海蜇丝上,浇上用酱油、精盐、醋、香油和味精对好的调味汁拌匀即成。

### 特点

味道鲜美,脆嫩爽口。

## 椒油炆海带丝

### 原料

水发海带500克,花椒油25克,精盐15克,醋10克,葱丝5克,姜丝3克。

### 制法

1. 将海带洗净,切成细丝,放入开水锅内煮熟,放入凉开水内过凉,捞出沥干水分。
2. 将海带丝放入盆内,加入葱丝、姜丝、精盐、醋、花椒油拌匀,略炆一会儿即可装盘食用。

### 特点

丝长味香,制作方便。

## 辣油粉丝海带

### 原料

水发海带200克,粉丝50克,香油10克,辣椒油10克,酱油15克,精盐4克,味精2克,醋10克,蒜泥10克。

## 大众凉拌菜谱

### 制法

1. 将海带洗净,切丝,放入沸水锅内煮熟,再入凉开水内过凉,沥干水分待用。

2. 将粉丝放入盆内,用开水泡发,断成10厘米长的段,沥干水。

3. 将海带丝、粉丝放入盘内,用蒜泥、精盐、味精、酱油、醋、香油、辣椒油拌匀即成。

### 特点

香辣酸咸,味美适口。



## 油 鸡

### 原料

母鸡 1 只, 精盐适量, 料酒 25 克, 葱段 25 克, 鲜姜 25 克, 味精 5 克, 花椒 5 克, 小茴香 15 克, 熟鸡油 50 克, 清水适量。

### 制法

1. 将母鸡宰杀后去食嗦和内脏, 洗净, 用开水烫一下, 去掉血污洗净, 去头、颈、爪, 放在汤锅里, 倒入清水, 坐在火上; 把葱段和鲜姜(拍松)下锅, 然后放入料酒、精盐; 将小茴香和花椒用纱布包好放入锅内, 用旺火烧沸后移至小火上煮约 20 分钟, 将鸡翻身再煮至八成熟捞出, 改切成 4 块。将鸡汤过筛后加入味精, 然后再把鸡块泡入汤内晾凉即成。

2. 食时将鸡改刀装盘, 然后浇上煮鸡的卤汁, 再淋上熟鸡油即可。

### 特点

鸡嫩味香, 食而不腻。

## 卤 鸭

### 原料

鸡肫 500 克, 酱油 20 克, 白糖 10 克, 味精 3 克, 料酒 20 克, 葱姜 10 克, 桂皮、八角各 10 克, 清汤适量。

### 制法

1. 将鸡肫剖开, 去净污物, 剥去肫皮, 洗净, 下沸水锅焯一下

## 大众凉拌菜谱

后捞出，撕去筋膜，洗净待用。

2. 锅内放清汤，加桂皮、八角、葱姜、酱油、白糖、料酒、味精，再将鸡肫放入，用旺火烧沸后，转小火烧约 1 小时，至肫熟烂后捞出，晾凉后切成薄片，装盘即成。

### 特点

酱褐色，香脆爽口。

## 蛋卷

### 原料

山药 250 克，鸡蛋 2 个，胡萝卜 15 克，莴笋 25 克，面筋 25 克，味精 2 克，精盐 2 克，香油 20 克，淀粉 50 克。

### 制法

1. 将山药洗净去皮蒸熟，用刀碾压成泥；将胡萝卜、莴笋、面筋均切成小丁装盆，放入精盐、味精、淀粉、香油，与山药泥拌匀成馅。

2. 将鸡蛋磕入碗内，加入淀粉、精盐调匀，摊成蛋皮；把蛋皮摊平，放上山药泥馅料，卷成卷儿，放盘内，上屉蒸 30 分钟左右即熟，取出晾凉，改刀装盘。

### 特点

色泽美观，软糯味鲜。

## 糟鸡

### 原料

净母鸡 1 只（约 1000 克），糟卤 750 克，葱段 20 克，姜 20 克，料酒 25 克，精盐 5 克。

### 制法

1. 将鸡洗净，放大汤锅里，加葱段、姜块、料酒煮熟。

2. 把晾凉的白鸡切开成 4 块，里外均擦上少许盐，渍 1 小时左右待用。



3. 将腌好的鸡放入大盆内,放入糟卤淹没鸡块,盖严,入冰箱内静置2~3小时即可食用。

4. 食用时,改刀切块装盆(吃多少切多少),再浇上糟卤即可。

### 特点

黄亮油润,清凉鲜嫩,糟香四溢。

## 五味鸡

### 原料

鸡1只(约1000克),咖喱粉5克,葱10克,白糖10克,番茄酱25克,姜10克,香油25克,盐水15克,蒜10克,料酒10克,味精1克,花生油500克(约耗75克)。

### 制法

1. 将经加工的鸡洗净,划成12块,用精盐、味精、料酒,腌渍3小时。

2. 炒勺置于火上,放油,烧至六成熟,把鸡放入油勺炸5分钟左右出勺沥油。

3. 炒勺放底油烧热,放入葱段,炸出香味,再放咖喱粉、番茄酱,略炒片刻,倒入适量清水,放入姜末,烧沸后下入鸡块,用中火烧至鸡熟烂,改大火收汁,放入蒜泥、香油出勺装盘即成。

### 特点

酸、辣、甜、鲜、香五味俱全。

## 白斩鸡

### 原料

三黄鸡1只(约1200克),香油15克,酱油20克,味精1克,料酒25克,葱段、姜块各25克。

### 制法

1. 将鸡宰杀后开膛洗净,剥去脚爪。

## 大众凉拌菜谱

2. 将锅置火上,放入清水烧开,把鸡用开水紧透,捞出,冲掉血沫;将锅内换清水放入鸡,加入葱段、姜块、料酒,上火烧升,转微火煮至鸡肉七成熟,捞出晾凉;将鸡的尾尖剥掉,一劈两开,剥去头和脊骨,泡入煮鸡的原汤内。

3. 将鸡捞出,剥掉胸骨,用抹刀法片成一字形条;将鸡腿剁成一字形条垫底;将鸡脯肉盖面,呈桥形码入大盘内。

4. 将酱油、香油放入碗内,加入味精调匀,浇在鸡肉上即成(或蘸食)。

### 特点

鸡肉洁白,鲜嫩清香。

## 红 卤 鸭

### 原料

净鸭 1 只(约 1000 克),葱段 10 克,姜块 10 克,茴香 2 粒,桂皮 5 克,料酒 25 克,酱油 75 克,白糖 10 克,花生油 200 克(约耗 50 克),香油 15 克。

### 制法

1. 将鸭泡入清水里洗净,用布抹干鸭皮上的水分,用酱油擦匀全身鸭皮,待用。

2. 勺上火,下花生油烧热,放入鸭子用小火煎匀全身,使鸭皮煎成枣红色,滗去勺里油,放入葱段、姜块;再放入鸭子,放茴香、桂皮,再放料酒、酱油、白糖、适量清水,烧开后盖上锅盖儿,改用小火焖烧 30 分钟,把鸭子翻个身,再烧 3 分钟。待汤汁浓稠时拣去香料,捞出鸭子抹上香油,晾凉后切成条块装盘,浇上卤汁即可。

### 特点

鸭皮酱红光亮,鸭肉酥香肥嫩,鲜咸入味。



## 陈 皮 鸡

### 原料

净鸡 1000 克,葱段 20 克,姜块 20 克,陈皮 10 克,干辣椒段 2 克,花椒 3 克,料酒 15 克,精盐 2 克,酱油 20 克,白糖 10 克,米醋 3 克,香油 15 克,花生油 500 克(约耗 75 克)。

### 制法

1. 将净鸡洗净,剔去全部鸡骨,鸡肉切成 3 厘米的方块,放入盆内,加葱姜(拍烂)、料酒、精盐、酱油(10 克)拌匀,浸渍 30 分钟待用。

2. 取小碗一只,放白糖、米醋、酱油(10 克)调成汁待用。

3. 炒勺上火,下花生油用旺火烧热,把鸡块沥净汁去葱姜,放入热油勺里炸,炸呈金黄色捞出,沥油。勺内留热油 50 克,放入干辣椒段先炸,再下陈皮、花椒稍炸,随即放入炸好的鸡块炒匀,再浇入小碗里调味汁炒匀,淋香油出勺装盘。

### 特点

麻辣鲜香,鲜嫩酥脆,陈皮香浓,下酒佳肴。

## 拌 双 丝

### 原料

生鸡脯肉 100 克,熟鸡脯肉 100 克,发好的洋粉 15 克,黄瓜 10 克,鸡蛋清 1 个,香油、精盐、味精、醋、熟猪油各适量,水淀粉少许。

### 制法

1. 将生鸡脯肉切丝,放入碗内,加入鸡蛋清、水淀粉抓匀,放入温油勺内,迅速划开,见变色时捞出,用温水投净油分,沥干;把熟鸡脯肉、黄瓜均切成丝。

2. 将洋粉放入盘内,上面放一层熟鸡丝,再放上一层划好的

## 大众凉拌菜谱

鸡丝,最上面放一点黄瓜丝,浇上用精盐、味精、醋、香油对好的调味汁即成。

### 特点

味鲜爽口。

## 拌鸡丝

### 原料

熟鸡脯肉 200 克,黄瓜 50 克,香油 10 克,酱油 20 克,米醋 2 克,味精少许。

### 制法

1. 将熟鸡脯肉由中间片一刀,切成细丝,堆放盘内;将黄瓜洗净,切成细丝,放在鸡丝上面。

2. 将酱油、香油、米醋对成三合油,加入味精,浇在鸡丝上即成。

### 特点

味道清香,质地鲜嫩。

## 拌鸡翅

### 原料

鸡翅 500 克,葱姜 25 克,香菜末 5 克,姜末 3 克,料酒 20 克,味精 2 克,精盐 2 克,酱油 5 克,香油 25 克。

### 制法

1. 将鸡翅去净绒毛洗净,放入锅内,加入葱姜、料酒和适量的清水(约 1000 克),煮至七成熟时,捞出,拆净鸡骨。

2. 将鸡翅肉略再煮熟,捞出排列装盘,上面放上姜末、香菜末。

3. 小碗内放酱油、香油、味精、精盐调成汁,浇在鸡翅肉上即成。





### 特点

色泽金黄,鸡翅嫩、肥、鲜、香。

## 拌 鸭 掌

### 原料

鸭掌 20 克,黄瓜 50 克,香油 10 克,酱油 20 克,米醋 2 克,味精 2 克。

### 制法

1. 将鸭掌用水搓洗干净,去掉掌垫(鸭掌底部一块褐黄色硬质),煮熟,捞出晾凉,逐个去净骨,切成斜条,码放在盘内;将黄瓜洗净后,切成小斜片,放在鸭掌上面。

2. 将酱油、米醋、香油、味精对成的三合油调匀,食用时浇在鸭掌上面即成。

### 特点

味道清香,质地鲜脆。

## 拌 皮 蛋

### 原料

皮蛋 5 个,鲜姜 10 克,香油 10 克,米醋 10 克。

### 制法

将鲜姜洗净,去皮,切成末;将皮蛋去壳洗净,用刀切成 4 瓣(或 8 瓣),摆放盘内;将姜末、米醋、香油对成调味汁,淋浇在皮蛋上即成。

### 特点

皮蛋清香,味美。

# 大众凉拌菜谱

## 脆皮鸡

### 原料

净鸡 1 只(约 1000 克), 麦芽糖 30 克, 米醋 15 克, 淀粉 15 克, 白醋 50 克, 白糖 30 克, 精盐 2 克, 番茄酱 5 克, 蒜泥 2 克, 葱花 1 克, 辣椒面 1 克, 水淀粉 15 克, 花生油 500 克(约耗 50 克)。

### 制法

1. 麦芽糖放碗内加热水(40 克)化开, 晾凉后加米醋、淀粉调成糖浆待用。

2. 将鸡洗净, 把鸡翅膀向外扳离鸡身, 放入开水锅里烫一下捞出; 另取锅上火, 放水烧开, 改用小火, 放入鸡, 浸煮到刚熟立即捞出, 抹干水分, 趁鸡身热时, 将麦芽糖浆抹遍鸡的全身, 将鸡挂在阴凉通风处 2~3 小时, 待鸡身皮干硬即可。

3. 炒勺上火, 下花生油烧热, 放入葱花、蒜泥煸出香味, 放番茄酱、清水、白糖、盐、白醋, 开后用水淀粉勾芡盛入小碟里即成糖醋汁待用。

4. 炒勺上火, 下花生油烧至五成热时, 放入凉干皮的鸡, 边炸边翻身, 炸至鸡皮焦脆出勺装盘(最好把鸡装成原形), 上桌时随带糖醋汁一小碟蘸食。

### 特点

鸡皮脆香, 肉质鲜嫩, 鸡骨香酥。

## 酒醉鸡

### 原料

母鸡 1 只(约 1000 克), 葱段 20 克, 姜(拍松)20 克, 料酒 300 克, 精盐 4 克, 味精 3 克。

### 制法

1. 将洗净的鸡放入汤锅里, 加料酒(25 克), 再放葱段和姜块



煮熟。

2. 将晾凉后的白鸡先切成4大块,然后再切成适当的条块,鸡皮朝下放入碗里,取半碗凉鸡汤,加精盐和味精、料酒调匀,倒入鸡块碗里,以淹没鸡块为止,用小盆盖严,浸渍2~3小时后即可食用。

#### 特点

色泽白润,肉鲜肥嫩,酒香扑鼻。

### 盐 水 鸭

#### 原料

净鸭1只,精盐60克,料酒25克,花椒3克,葱段30克,姜片15克。

#### 制法

1. 将鸭洗净,从肋部开口洗净血水,沥去水后用花椒、精盐擦遍鸭身,厚的部位需多擦几下,把料酒抹在鸭子身上,腌渍1小时。
2. 将腌渍好的鸭子置于搪瓷盘中,放入葱段、姜片,上屉用旺火蒸30分钟,再转用小火30分钟,出屉晾凉后,斩成条(或块)码盘。

#### 特点

鸭肉肥嫩,清爽鲜美。

### 葱 油 鸡

#### 原料

熟白鸡500克,小香葱4根,精盐3克,味精2克,熟鸡油25克。

#### 制法

1. 将小葱洗净,切去葱白段,取用青葱叶切成小丁,放入小碗内;勺上火把鸡油烧热冲入葱碗内,使葱花烫熟发出香味(熟而不

## 大众凉拌菜谱

焦)待用。

2. 将熟的白鸡切成 1.5 厘米宽的长条,用葱油拌匀后,鸡皮朝上整齐地排叠在一只大盘内,取少许鸡汤,用精盐、味精调匀,倒入鸡盘内,放入冰箱静置 1~2 小时即食。

### 特点

鲜咸入味,葱香油润。

## 糟 卤 鸭

### 原料

嫩净膛鸭 1 只(约 1500 克),糟卤 1000 克,葱段、姜片 20 克,料酒 3 克。

### 制法

1. 将鸭洗净;锅内放清水烧开,放入鸭子焯一下,捞出洗净,皮上油抹,再把鸭子放入,加料酒、精盐、葱姜(拍松),用盘扣住鸭身不使漂浮在汤面上,盖上锅盖儿,改用小火煮 20 分钟左右,煮熟捞出晾凉。

2. 将鸭子斩去头颈,鸭身斩成 4 块,放入钵内,倒入糟卤淹没鸭身,盖严,腌渍 4 小时即可食用。

3. 食用时取出鸭子(吃多少取多少),斩成条块装盘,浇上糟卤汁上桌。

### 特点

糟香四溢,鸭肉肥嫩,夏令佳肴。

## 三 色 鸡 丝

### 原料

熟鸡脯肉丝、熟香肠、黄瓜、水发海带各 100 克,芝麻酱 25 克,香油、白酱油各 15 克,白糖 10 克,精盐 6 克,味精 2 克,胡椒粉 1 克。



### 制法

1. 将水发海带洗净,放入沸水锅内煮海带至熟,取出晾凉,切丝装入盘内。

2. 将黄瓜洗净,切成细丝放入碗内,加入精盐少许略腌,滗去水分,放在海带上面。

3. 将熟鸡肉切丝,覆盖在黄瓜丝上面;把香肠切成同样粗细的丝待用。

4. 将芝麻酱放入碗内,加入少许凉开水解开,放入精盐、白酱油、白糖、味精、胡椒粉、香油调匀,浇在盘中的三丝上,最后把香肠丝撒在上面即成。

### 特点

色泽鲜艳,清香可口。

## 三 丝 凤 翅

### 原料

鸡翅 10 个,胡萝卜 25 克,水发香菇 25 克,青椒 25 克,香油 15 克,精盐 26 克,味精 12 克,料酒 50 克,葱段 25 克,姜块 15 克。

### 制法

1. 将鸡翅择洗干净;把姜块去皮,用其中 10 克切成丝,其余姜与葱段均拍松;把胡萝卜、香菇、青椒(去蒂、籽)均洗净,切成细丝待用。

2. 将鸡翅放入锅内,加入葱段、姜块、料酒、精盐、味精和适量清水,烧开,煮至鸡翅七成熟时,捞出鸡翅,切去两头,留中间一段,抽出翅骨,使鸡翅成一空皮。

3. 将胡萝卜丝、香菇丝与青椒丝分别放入开水锅内烫透,捞出沥净水,放入盘内,加入精盐、味精拌匀;另起勺放入香油烧热,下入姜丝煸炒出香味,倒入拌好的三丝,稍炒出勺,分成 10 份。

4. 将每个去骨的鸡翅内塞入 1 份三丝,切齐两头,码入盘内

# 大众凉拌菜谱

即成。

## 特点

制法独特,鸡翅味美。

## 什锦彩丝

### 原料

熟鸡脯肉、熟火腿肉、鸡蛋清皮各 100 克,水发海米 50 克,水发粉丝、水发木耳、水发冬菇、净莴笋、净胡萝卜、净芹菜各 100 克,香油、花椒油、芥末油、精盐、味精、白糖、醋各适量。

### 制法

1. 将熟鸡脯肉、熟火腿肉、鸡蛋清皮均切成细丝;再将水发木耳、水发冬菇、净莴笋、净胡萝卜、净芹菜分别切成丝,用开水焯一下,用凉开水过凉待用。

2. 将熟鸡脯肉丝、火腿丝、鸡蛋清皮丝、木耳丝、莴笋丝、胡萝卜丝、芹菜丝、海米、粉丝均放盆内,用味精、香油、白糖和适量精盐腌渍入味,再按颜色搭配,分层码盘,由底至顶成宝塔形;另将醋、味精、芥末油、花椒油对调味汁,食用时倒入盘内拌匀。

### 特点

色泽鲜艳,味美可口。

## 双蛋彩拼

### 原料

松花蛋 2 个,咸鸭蛋 2 个,西红柿 1 个,鲜芹菜叶、香油、酱油、醋、姜末各少许。

### 制法

1. 将松花蛋、咸鸭蛋剥皮,均切成瓣形;把西红柿洗净,用刀从顶部分五等份向四周切,使底部相连,轻轻掰开成花朵形状。

2. 将西红柿花放在大平盘中央,周围交替码一圈松花蛋瓣和



一圈咸鸭蛋瓣,再把洗净的芹菜叶放在西红柿旁。

3. 将香油、酱油、醋、姜末放入碗内调成三合油,食用时浇在拼盘上即成。

#### 特点

色泽美观,诱人食欲。

### 五香鸽子

#### 原料

鸽子5只,桂皮1块,花椒20粒,八角2个,精盐5克,料酒15克,干红辣椒1个,小茴香1克,白糖10克,香油10克,葱段5克,酱油15克,姜5克,花生油500克(约耗100克)。

#### 制法

1. 将鸽子加工洗净,下沸水锅内焯一下,捞出后沥水,趁热在鸽身上抹上酱油待用。

2. 炒勺上火烧热,倒入油,烧至七成热时放入鸽子炸呈金黄色,捞出沥油。

3. 将桂皮、八角、小茴香用纱布包好放入锅内,再放入鸽子、酱油、白糖、精盐、料酒、葱段、姜块、干红辣椒及适量清水。加盖儿用小火焖至酥烂,取出鸽子凉透即成。

#### 特点

质地酥烂,味香汁浓。

### 五香鹌鹑

#### 原料

鹌鹑3只,茴香1粒,五香面3克,葱段10克,姜10克,料酒30克,酱油30克,白糖15克,味精1克,熟花生油250克(约耗75克)。

## 大众凉拌菜谱

### 制法

1. 把宰杀洗净的鹌鹑，斩去头、颈、爪不用，切成4块，放盆内，酒、酱油各15克浸渍待用。

2. 炒勺上火，下熟花生油烧热，把鹌鹑块沥干浸汁后放油勺里炸香、炸脆捞出沥油；勺内留余油，放葱、姜炝勺，放茴香、料酒、酱油、白糖、味精和适量开水，放入炸脆的鹌鹑，烧至入味，待卤汁浓稠时拣去葱、姜、茴香，撒上五香面装盘。

### 特点

肉嫩骨酥，香味浓郁，甜中带咸。

## 四味鸡丝

### 原料

仔公鸡1只(约1000克)，绿豆菜300克。

### 制法

1. 将公鸡宰杀洗净，去除内脏后下沸水锅内，煮至断生捞出，切成丝。

2. 将绿豆菜洗净，掐去两头，在开水中焯过，放在盘内垫底，上面放鸡丝。如有番茄，可切花瓣形镶在盘边，使色彩更加艳丽。

3. 将四味调料分盛于4只小碟内，随鸡丝上桌，随意蘸食。

### 特点

一鸡四味，味美适口。

### 注：

怪味汁：用姜末、蒜末、花椒面、白糖、醋、酱油、辣椒油、香油、芝麻酱、熟芝麻、味精、葱花调制而成。红油汁：用辣椒油、蒜泥、红酱油、醋(几滴)、白糖(少许)、熟芝麻、味精调制而成。姜汁：老姜去皮，捣成茸后加适量鲜汤，取其汁，配上白酱油或精盐，加入香油、味精、醋(几滴)、清汤调制而成。蒜泥汁：大蒜去皮，捣成茸后加精盐、香油、味精、鲜汤调制而成。





### 生炸嫩鸽

#### 原料

嫩鸽2只,香菜叶10克,花生油500克(约耗100克),料酒15克,精盐5克,葱段15克,姜2片,淀粉适量。

#### 制法

1. 将鸽宰杀后,用80℃热水烫透,拔尽羽毛,用刀在肛门处开个小洞,取出全部内脏,放在清水中洗净,剥去双脚放在盆内,用精盐、料酒、葱段、姜片拌匀,腌30分钟,然后取出,拍上淀粉。

2. 炒勺上火,倒入油,用旺火把油烧至八成热,将鸽子放入勺内炸呈淡黄色时捞出,切块装盘,用香菜叶围边即成。随带胡椒粉、辣酱油各1小碟。

#### 特点

香脆鲜嫩。

### 红油鸡丁

#### 原料

熟鸡肉150克,五香豆腐干50克,熟花生米100克,葱40克,芝麻酱15克,酱油10克,醋5克,精盐2克,白糖10克,花椒面1克,味精2克,红辣椒油30克,香油10克。

#### 制法

1. 熟鸡肉切成1厘米见方的丁;豆腐干切成1厘米见方的丁;大葱切成1厘米长的段,与鸡丁、花生米、豆腐干丁放在一起拌匀。

2. 芝麻酱放碗内用酱油、醋和辣椒油调开后,放精盐、白糖、味精、花椒面、香油调成汁,再与鸡丁等拌匀即可装盘。

#### 特点

色淡红,辣,香味浓。

# 大众凉拌菜谱

## 红油鸡块

### 原料

仔鸡 1 只(约 500 克),辣椒油 15 克,香油 10 克,酱油 25 克,白糖 15 克,味精 5 克,葱 10 克。

### 制法

1. 将鸡开膛去内脏,收拾干净,放入锅内,加入凉水,烧开后,撇去浮沫,转微火煮熟后捞出,用凉开水泡上,捞出擦去水分,抹上香油;将葱切末待用。

2. 将酱油、白糖、味精、葱末、辣椒油、香油对成汁;将鸡去骨,剁成块,码入盘内,浇上对好的红油汁,食用时拌匀。

### 特点

咸辣甜鲜。

## 红油鸡翅

### 原料

鸡翅 250 克,菜子油 500 克(约耗 20 克),红油 20 克,味精 6 克,精盐 10 克,酱油 10 克,白糖 15 克,料酒 15 克,葱段 5 克,姜片 5 克,花椒 5 克,大料 5 克,高汤少许。

### 制法

1. 将鸡翅切成块,洗净后盛盆内,加入精盐、料酒、葱段、姜片,腌 1 小时左右。

2. 将鸡翅放入八成热油勺中,炸呈金黄色捞出,沥油。

3. 将炒勺上火,放入高汤及其余调味品;将鸡翅放入烧开,微火炖透收汁,待汤汁快干时淋入红油,稍炖起勺,晾凉后装盘即成。

### 特点

色泽红亮,味浓鲜香,微辣回甜。

## 大众凉拌菜谱

3. 将鸭蛋皮铺开,先撒上少许淀粉,放上一半肉馅抹平,盖上紫菜压紧,紫菜上再抹肉馅,抹平抹光滑,在两边顺长放上各一条葱末,然后把蛋皮从二边卷向中间,放入抹过油的长盘内,卷口朝下轻轻稍微压扁,上屉用小火蒸 15 分钟,熟后晾凉。

4. 食用时横切成 0.5 厘米厚的片,整齐地排列在盘内即可。

### 特点

形态美观,口味鲜香,引人食欲。

## 花生焖蛋

### 原料

鸡蛋 4 个,海米 20 克,油炸花生米 30 克,猪肉末 30 克,西红柿 2 个,精盐、味精、葱花、姜末各少许,花生油适量。

### 制法

1. 将鸡蛋磕入碗中调匀;将海米、花生米剁成末,与肉末一起放入蛋液中,再加葱花、姜末、精盐、味精调匀。

2. 将炒勺上火,放少许底油,把勺底沾匀,倒入蛋液加盖儿,用文火焖 15 分钟。取出焖好的蛋,晾凉后切成斜块放入盘内。

3. 将西红柿去蒂、籽,切成大薄片,点缀在蛋糕的四周即可。

### 特点

质嫩味美。

## 芙蓉蛋卷

### 原料

鸡蛋 5 个,白鱼肉 150 克,火腿末 25 克,葱末 4 克,姜末 4 克,精盐 5 克,味精 4 克,熟猪油 25 克,淀粉 25 克,面粉 15 克。

### 制法

1. 将白鱼肉去皮,去刺,剁成鱼泥,放入碗内,加入葱末、姜末、火腿末和 1 个鸡蛋清,调匀。



2. 将鸡蛋磕入碗内,加入面粉、淀粉,调成蛋浆,放入热勺中,摊成3张蛋皮,放在砧板上,均匀地抹上鱼泥,卷成食指粗细的蛋卷儿,摆在抹油的平盘内,上屉蒸15分钟,取出,晾凉。食用时切成薄片,码入盘中即可。

### 特点

色泽绚丽,柔软细嫩。

## 陈皮鸭胗

### 原料

鸭胗500克,陈皮10克,辣椒酱15克,酱油25克,白糖15克,醋少许,精盐适量,味精10克,花生油500克(约耗50克),红辣椒油25克,姜15克,料酒15克,汤少许。

### 制法

1. 将鸭胗洗净,切成双十字刀;将陈皮切丝;将姜拍松切块。
2. 用料酒、精盐将鸭胗抓匀,放入八成热油中炸熟。
3. 起勺,放入底油,将姜块、辣椒酱、陈皮放入勺内煸炒出香味,烹入料酒、酱油,放入汤、白糖、精盐、味精、鸭胗,用微火烧焖,旺火收汁,出勺时点入醋,淋入红油,晾凉后装盘。

### 特点

咸、甜、辣,陈皮味浓郁。

## 芥末鸭掌

### 原料

鸭掌500克,生菜50克,西红柿1个(用于点缀),芥末油适量,香油10克,米醋50克,精盐10克,味精5克,蒜末10克,料酒5克,胡椒粉2克。

### 制法

1. 先将鸭掌撕去黄皮搓净,用水浸泡2小时,然后用宽水微

## 大众凉拌菜谱

火煮熟，去骨后装盘。

2. 将去骨的鸭掌用清水漂洗3遍，挤净水分，用精盐、料酒腌渍；将生菜、西红柿洗净，西红柿切片。

3. 取碗一只，将米醋、精盐、味精、料酒、胡椒面、芥末油、香油、蒜末同放碗内，对成芥末汁；用生菜、西红柿片在鸭掌盘内围边，食用时，将芥末汁浇在鸭掌上即可。

### 特点

咸鲜，脆爽，芥末味浓。

## 杏花乳鸽

### 原料

嫩白鸽2只，虾仁200克，猪肥肉50克，火腿15克，香菜叶10克，熟杏仁末25克，花生油500克，（约耗50克），精盐50克，料酒15克，白糖5克，味精5克，胡椒面少许，葱汁10克，姜汁10克，熟猪油25克，淀粉25克，鸡汤适量。

### 制法

1. 将白鸽宰杀，倒入80℃的热水烫透，褪去羽毛，用刀在腹部开小口，挖出全部内脏，用清水洗去血水，剃去鸽头、翅和脚爪，拆去鸽骨，并把凸出的鸽肉修平，放容器内，倒入料酒、葱汁、姜汁，加入精盐，腌30分钟。

2. 将虾仁和肥膘肉分别剁成细茸，同放一碗内，加入料酒、精盐、白糖、味精、胡椒面、葱汁、姜汁、淀粉搅匀，制成虾胶。

3. 取圆盘一只，盘底涂上一层猪油，鸽肉面向盘底摊在盘里，在鸽肉上拍上淀粉，把虾胶酿在鸽肉上，火腿切成菱形薄片，拼摆成花。香菜叶粘贴在虾胶面上，撒上杏仁末，放入蒸锅内，同时把鸽头、翅膀、脚爪，用旺火煮熟。

4. 将鸽肉切成块，装上鸽头、翅膀和脚爪成鸽形；炒勺上火，倒入鸡汤，放入精盐、白糖、味精，用水淀粉勾芡，浇在乳鸽上即可。



### 特点

肉质鲜嫩,味美可口。

## 金 鱼 戏 莲

### 原料

松花蛋 5 个,鹌鹑蛋 4 个,黄瓜 1 根,京糕 100 克,橘子 2 瓣,樱桃 2 粒。

### 制法

1. 将松花蛋去皮,切成橘瓣状,摆在盘子的适当位置,作为金鱼身子。

2. 将两个鹌鹑蛋去皮,横切取中段,作为鱼眼底;用一个橘子瓣竖切一刀作为鱼嘴;把黄瓜切成梳子状,摆成鱼的鳍;选樱桃一粒,一切两半,作为鱼眼珠。

3. 按上述拼摆方法,相反摆成另一条金鱼,在两条鱼的中上方,用京糕拼成莲花即成。

### 特点

刀工细腻,色泽美观,形象生动。

## 茄 味 鸡 丁

### 原料

熟鸡肉 250 克,番茄 2 个(约 200 克),黄瓜 150 克,生菜叶 12 张,辣椒油 10 克,香油 4 克,番茄沙司 40 克,精盐 7 克,白糖 12 克,味精 1 克。

### 制法

1. 将黄瓜洗净,切去两头,剖成两片,去掉瓜瓤,切成 1.5 厘米见方的小丁,放入碗内,用少量精盐拌匀,腌 5 分钟后沥去水分待用。

2. 将鸡肉切成 1.5 厘米见方的丁,放在黄瓜丁碗内。

## 大众凉拌菜谱

3. 将番茄沙司放入小碗内,加入精盐、味精、白糖、辣椒油、香油一起拌匀,倒在鸡丁和黄瓜丁碗内,拌匀装在盘内。

4. 将生菜叶和番茄洗净、沥水,把每个番茄切成6块,与生菜叶间隔地围在盘子四周即成。

### 特点

微酸辣,清凉可口。

## 怪味鸡片

### 原料

净公鸡1只(约750克),香油、辣椒油、芝麻酱、酱油、白糖、醋、味精、熟芝麻、花椒面、葱末各适量。

### 制法

1. 将鸡放入锅内,放水煮熟,晾凉后,捞出,擦干表面水分,抹上香油;将葱切末。

2. 将鸡去骨用斜刀片成坡刀片,摆入盘内。把香油、辣椒油、芝麻酱、酱油、白糖、醋、味精、花椒面、葱末对成怪味汁,浇在鸡片上,撒上熟芝麻,拌匀即成。

### 特点

麻、辣、咸、甜、酸,五味俱全。

## 姜汁鸡块

### 原料

净公鸡1只(约500克),鲜姜25克,香油15克,精盐10克,醋10克,味精3克。

### 制法

1. 将鸡择洗干净,用凉水下锅,将鸡煮熟,捞出后擦去水分,抹上香油待用。

2. 将姜去皮捣成汁,加入精盐、味精、醋、香油对成汁;将鸡去



骨剁成块,码入盘内,浇上对好的调味汁,食用时拌匀。

**特点**

清淡爽口。

**姜汁仔鸡**

**原料**

净膛仔鸡 1 只(约 1000 克),花椒 5 克,姜 1000 克,酱油 15 克,葱叶 50 克,香醋 20 克,香油 5 克,味精 1 克,精盐 3 克。

**制法**

1. 将生姜拍松用纱布包好,挤出姜汁盛入碗中,放入香油、味精、酱油、精盐、花椒、香醋和葱,对成调味汁。

2. 锅内加清水,把仔鸡放入,用大火烧沸转入小火煮鸡至熟,捞出晾凉。

3. 将仔鸡斩成块,浇上调味汁即成。

**特点**

姜醋味浓,鸡肉鲜嫩。

**茶叶熏鸡**

**原料**

嫩净膛鸡 1 只(约 800 克),茶叶 15 克,酱油 25 克,料酒 20 克,精盐 5 克,花椒 3 克,香油 15 克,红糖 25 克,葱 15 克,姜 10 克。

**制法**

1. 将葱和花椒、精盐一起制成细末,做成葱椒盐待用。

2. 将鸡洗净后沥干水,用葱、花椒、精盐均匀擦在鸡全身腌 2 小时。将鸡身扒开,皮向下放在碗内,上放葱段、姜片,加酱油、料酒,上屉蒸至八成熟取出,拣去葱姜不要。

3. 锅内放茶叶、红糖,架上铁丝网,将鸡皮朝上放在铁丝网



## 大众凉拌菜谱

上,盖严锅盖儿,先用中火熏,再转入旺火熏至浓烟起时离火。烟散后,在鸡身上涂香油即可。

### 特点

色泽金黄,肉质鲜美,别具风味。

### 玻璃鸭掌

#### 原料

鸭掌 100 克,猪肉皮 500 克,琼脂 5 克,姜汁 15 克,料酒 5 克,味精 5 克,精盐适量,清汤 200 克。

#### 制法

1. 将鸭掌洗净,宽汤煮熟,去骨;把猪肉皮刮洗干净,放入清汤中,加入琼脂,上锅蒸至猪肉皮、琼脂全部酥烂溶化,滤去杂质,留下清汤待用。

2. 把加工好的鸭掌码在碗内,放入姜汁、料酒、味精、精盐及滤好的清汤,上屉蒸 5 分钟,取出晾凉,食用时改刀装盘即成。

#### 特点

鲜咸爽口,形似玻璃。

### 盐水鸭肫

#### 原料

鸭肫 500 克,精盐 15 克,味精 3 克,料酒 20 克,葱、姜共 50 克,花椒 10 粒。

#### 制法

1. 将鸭肫洗净后切兰花刀纹,下沸水锅焯一下后捞出,再用清水洗净待用。

2. 锅内加清水、葱、姜、花椒、精盐和鸭肫,用旺火烧沸后即转小火烧至五成熟时,加料酒、味精,继续用小火烧至熟后捞出,待锅内卤汁晾凉后,再把鸭肫浸入卤汁盆内。食用时,将鸭肫捞出切片



装盘。

### 特点

鲜,香,脆,嫩。

## 酒 醉 鸭 肝

### 原料

鸭肝 1000 克, 精盐 10 克, 味精 3 克, 曲酒 50 克, 料酒 50 克, 葱段 20 克, 姜片 20 克, 鲜汤适量。

### 制法

1. 将鸭肝去筋膜, 放凉水盆内浸泡洗净, 随后下沸水锅煮熟捞出, 再洗净待用。

2. 锅内放鲜汤、料酒、精盐、味精、葱、姜、鸭肝, 用旺火烧沸后, 撇去浮沫, 连同鸭肝卤汁一起盛入碗内, 放入曲酒浸泡 3 个小时。食用时, 把鸭肝捞出, 切成薄片装盘, 浇上卤汁即成。

### 特点

香, 鲜, 嫩。

## 酒 香 鸡 蛋

### 原料

熟鸡蛋 8 个, 白酒 15 克, 精盐 5 克, 味精 4 克, 葱段 5 克, 姜片 3 克, 花椒少许, 八角 4 粒, 鲜汤适量。

### 制法

1. 将锅内放入鲜汤, 加入精盐、味精、葱段、姜片、花椒、八角, 烧开, 倒入带盖儿的小盆内。

2. 将鸡蛋剥壳, 放入调好的卤汁盆内, 倒入白酒, 盖严, 腌渍 3 小时后即可食用。食用时, 将蛋切成橘瓣形, 浇上少许卤汁即可。

### 特点

酒香扑鼻, 清淡可口。

# 大众凉拌菜谱

## 椒麻仔鸡

### 原料

净膛仔鸡 1 只(约 1000 克),酱油 50 克,精盐 20 克,味精 2 克,花椒 10 克,姜 10 克,香油 30 克,鸡汤适量,葱 10 克。

### 制法

1. 将净膛鸡洗净,将锅上火加入清水、葱段、姜片烧沸。将鸡放入汤锅内改用中火,以微沸为宜,待煮至刚熟时捞出,沥干水分,抹上一层香油,用刀斩成块摆入盘内。

2. 将花椒、葱剁成细末盛入碗内,再放入酱油、精盐、味精、香油、鸡汤调匀,即成椒麻汁。

3. 将调好的椒麻汁浇入盘内的鸡块上即可食用。

### 特点

肉质细嫩,椒麻味浓。

## 椒麻什件

### 原料

鸡肫 150 克,鸡肝 100 克,笋片 75 克,酱油 20 克,醋 10 克,精盐 3 克,白糖 5 克,葱白 5 克,姜 5 克,花椒 2 克,香油 20 克,味精 2 克。

### 制法

1. 将花椒拣净杂物,随同葱白、姜一起剁成细茸盛入碗内,加酱油、精盐、白糖、味精、醋、香油,调匀成椒麻汁待用。

2. 笋片用少许盐腌一下,挤干水分,盛入盘内垫底;鸡肫去老皮,与鸡肝都切成薄片,下沸水锅内氽熟后捞出沥干水分,放在笋片上。食用时,浇上椒麻汁即成。

### 特点

香、麻、鲜、嫩。



## 椒麻鸡片

### 原料

净公鸡 1 只(约 750 克),香油、酱油、精盐、白糖、味精、高汤、花椒、青葱叶各适量。

### 制法

1. 将鸡放入锅内,加水煮熟,捞入原汤或开水内泡上,待晾凉后,捞出擦干表面水分,抹上香油。

2. 将葱、精盐、花椒混合一起用刀剁成细泥状(剁时滴几滴香油)放碗内,加入酱油、香油、白糖、味精、高汤对成汁;将鸡去骨,用斜刀片成坡刀片,整齐地码在盘内,浇上对好的汁。食用时拌匀即可。

### 特点

细嫩清淡,葱椒味浓。

## 麻辣鸭膀

### 原料

鸭膀 15 个,花椒 2 克,葱姜末 5 克,香油 50 克,料酒 25 克,精盐 2 克,白糖 25 克,味精 2 克,鲜汤适量。

### 制法

1. 将花椒下勺炒香,晾凉后碾成细末;鸭膀拔去杂毛洗净,放入汤锅内煮熟。

2. 勺内放香油和白糖,炒成酱红色,烹入料酒,加高汤、精盐、白糖、味精、花椒面和鸭膀,烧开后用小火焖 30 分钟,再转旺火收干汤汁,淋入香油,晾凉后切块,装盘即可。

### 特点

色透亮,麻辣味佳。

# 大众凉拌菜谱

## 麻辣鸡片

### 原料

鸡脯肉 500 克,花椒末 15 克,辣椒油 10 克,味精 5 克,姜汁 15 克,白糖少许,精盐适量,淀粉 100 克,花生油 750 克(约耗 70 克),鲜汤适量,鸡蛋清 1 个。

### 制法

1. 将鸡脯肉洗净,切成 0.3 厘米厚的大片装盆内,用精盐、鸡蛋清、淀粉上浆;把浆好的鸡片放入六成热油中划散,炸呈金黄色。
2. 起勺,放入底油烧热,下入花椒末炸出香味,再加入辣椒油、白糖、味精、姜汁、鲜汤,放入鸡片,用小火焖煨 5 分钟,出勺后晾凉即可。

### 特点

麻辣香浓,咸鲜,略带回甜。

## 菠萝鸡片

### 原料

熟白鸡脯肉 200 克,菠萝 150 克,菠菜心 4 棵,红辣椒 4 个,香油 7 克,芝麻酱 15 克,精盐 3 克,味精 1 克,白糖 7 克,醋精 1 克,胡椒面 1 克,菠萝水 15 克。

### 制法

1. 将菠萝片成约 3 厘米宽的扇形薄片,沥去水分,放在盘子中间。
2. 熟鸡脯肉去皮,斜刀片成 5 厘米长、2 厘米宽的薄片,放在盘内菠萝片上面。
3. 将芝麻酱放入碗内,加入菠萝水调匀,再加入精盐、白糖、味精、醋精、胡椒面调匀,再倒入香油调和好,浇在盘内鸡片上;将菠菜心洗净,与红辣椒组成 4 组小花,点缀在盘边即成。



### 特点

甜酸适口,滋润味美。

## 葱辣鸭肝

### 原料

鸭肝 250 克,精盐 5 克,味精 5 克,酱油 10 克,辣椒段 10 克,白糖 5 克,料酒 15 克,葱丝 10 克,姜末 10 克,花生油 500 克(约耗 50 克),高汤适量,香油少许。

### 制法

1. 将鸭肝洗净,片成大片,放入凉水锅中烧开焯透,捞出洗去血沫,再放入八成热油中冲炸,捞出沥油。

2. 将炒勺放入底油烧热,放入葱丝、姜末、辣椒段煸出香味,放入高汤、精盐、味精、料酒、酱油、白糖、鸭肝,烧开后用微火煨透,淋入香油,出勺晾凉即可。

### 特点

清香,鲜、辣、嫩。

## 锅塌鸡脯

### 原料

鸡蛋 4 个,鸡脯肉适量,精盐、味精、料酒、葱姜末、面粉各少许,花生油 500 克(约耗 75 克)。

### 制法

1. 将鸡脯肉去筋膜,剁成肉茸放碗内;将 2 个鸡蛋提取蛋清待用;将蛋黄与另两个鸡蛋在碗内打散。

2. 将鸡肉茸用蛋清调匀,再加葱末、姜末、料酒、精盐、味精调匀。

3. 将炒勺置火上,放少许油;将鸡茸分别倒入勺内(共塌成 4 大片),取出沥油;再把塌好的肉饼两面蘸匀面粉,裹上鸡蛋液,放

## 大众凉拌菜谱

入六成热的油勺中炸呈金黄色时捞出，切成斜片装盘食用。

### 特点

色泽金黄，外焦里嫩。

## 酥皮蛋卷

### 原料

鸡蛋 4 个，猪肉 150 克，花生油 500 克（约耗 100 克），淀粉 25 克，精盐 5 克，味精 3 克，葱 10 克，姜 5 克。

### 制法

1. 将猪肉切成细丝，放入碗中，放入精盐、味精、1 个蛋清和水淀粉，调匀上浆，在热油勺内划熟；将两个鸡蛋磕入碗中，放入精盐、淀粉，调成蛋浆糊，放入勺中，摊两张蛋皮。剩余蛋浆，留做挂糊用。

2. 将炒勺内放入油，烧至五成热，将肉丝放在蛋皮上，卷成 2 厘米粗的蛋卷儿，用蛋糊封口，切成 5 厘米长的段。将蛋卷儿托糊，放入七成热的油勺中，用文火炸透，捞出，摆入盘中即可。

### 特点

外焦里嫩，口味咸鲜。

## 辣味锦绣

### 原料

鸡蛋 2 个，红辣椒 2 个，青辣椒 2 个，卷心菜 100 克，木耳 5 克，辣椒油 15 克，香油 4 克，精盐 6 克，味精 2 克。

### 制法

1. 将鸡蛋磕入碗内调匀，摊成两张蛋皮，切成 5 厘米长的丝；将卷心菜择洗净后切成细丝；将木耳用温水泡发，洗净切成细丝；将青红椒去蒂、籽，洗净后切成细丝；将卷心菜丝、木耳丝、青红椒丝分别放入沸水锅内焯一下，捞出，用凉开水过凉，沥干水分。



2. 将卷心菜丝、木耳丝、青红椒丝、蛋皮丝放入盘内,放入精盐、味精、辣椒油、香油,拌匀即成。

### 特点

色泽美观,香辣可口。

## 蟹茸蛋卷

### 原料

鸡蛋 3 个,蟹肉 150 克,猪肉馅 100 克,火腿 25 克,菠菜 2 棵,葱、姜末各 10 克,精盐、白糖各少许,淀粉 15 克,花生油适量。

### 制法

1. 将菠菜择洗干净,用沸水焯一下,沥水,切段,用精盐、油拌匀;将火腿切成 3 厘米长的条;将蟹肉拣去软骨,用葱末和姜末拌匀,放入猪肉、一个鸡蛋液、精盐、白糖、淀粉,拌成肉馅,分两份。

2. 将鸡蛋磕入碗内,加入精盐,打散,在热油勺中摊成两张薄蛋皮,摊平,撒上少许淀粉,各放一份肉馅,铺平,一端放入菠菜,一端放入火腿条,两端朝中央相向一卷,卷成蛋卷儿(两条),用清洁的纱布包好;将蛋卷上屉,用旺火蒸 20 分钟,蒸熟取出,晾凉,去掉纱布后切段装盘。

### 特点

质地鲜嫩,味美可口。

## 五仁拌鸡丁

### 原料

熟白鸡肉 200 克,枸杞子 15 粒,松子仁 25 克,青豆 15 克,五味子少许,核桃仁 30 克,葱花 2 克,料酒 3 克,精盐 2 克,味精 1 克,胡椒面少许,芝麻酱 2 克,香油 15 克。

### 制法

1. 将鲜枸杞子放入开水锅里焯一下甩干水;青豆用开水焯



# 大众凉拌菜谱

熟；鸡肉切成1厘米见方的丁待用。

2. 碗内放入芝麻酱，加鸡汤调开后，放精盐、味精、料酒、葱花、香油调成汁。在装盘时，把鸡丁、松子、青豆、五味子、枸杞子、核桃仁放在一起拌匀，浇上调味汁、胡椒粉即成。

## 特点

色泽美观，形态细腻，营养丰富。

## 生菜拌鸡丝

### 原料

熟鸡脯肉200克，熟火腿5克，生菜200克，芝麻酱30克，精盐6克，味精2克。

### 制法

1. 将生菜洗净，切成细丝，堆放在盘子中间。
2. 将鸡脯肉切成丝放在生菜上，再将火腿切成丝点缀在鸡脯肉丝上。
3. 将芝麻酱用凉开水懈开，加入精盐、味精调匀，食用时浇在鸡丝上即成。

### 特点

香鲜，脆嫩，爽口。

## 白宝石蛋糕

### 原料

鲜鸡蛋10个，松花蛋2个，精盐2克，味精1克，水淀粉15克，冻熟猪油适量。

### 制法

取用深汤盆1只，内壁抹上冻猪油，把鲜鸡蛋磕出，蛋清和蛋黄分开放（蛋黄另作他用），鸡蛋清碗里加精盐、味精、水淀粉，搅匀；再将松花蛋洗净，剥去蛋壳，先切成两片，挖去蛋黄不用，把松



花蛋白切成豆粒大小的丁,分散放入鲜蛋清糊里搅匀,用小火蒸熟(蒸时切不能把盖儿盖严,必须把盖叉开,以防气足蒸成蜂窝状),蒸熟后取出,晾凉后将蛋糕切成薄片整齐码盘内。

### 特点

蛋糕白嫩,白中夹着墨绿的松花蛋,如同宝石。

## 龙井鹌鹑蛋

### 原料

鹌鹑蛋 25 个,龙井茶叶 20 克,葱段 20 克,姜片 20 克,桂皮 10 克,花椒 2 克,陈皮 5 克,小茴香 2 克,料酒 25 克,精盐 10 克,白糖 10 克,酱油 50 克,味精 2 克。

### 制法

取大锅一只,锅底用竹箅垫好,把鹌鹑蛋洗净后放入,加入葱、姜、桂皮、花椒、陈皮、小茴香、料酒、白糖、精盐、酱油、味精和龙井茶叶(放在纱布袋内扎紧),加满清水(以淹没鹌鹑蛋为宜),用旺火烧开,再用小火烧 30 分钟即熟。

### 特点

酱红色,清香。

## 西芹拌鸡丝

### 原料

熟鸡脯肉 300 克,西芹 50 克,芝麻酱 50 克,精盐 5 克,味精 2 克。

### 制法

1. 将西芹去根、叶洗净,切成 3 厘米长的小段,用开水焯至断生,放入碗内,加入精盐和味精少许拌匀。

2. 将鸡脯肉撕成鸡丝,放入盘内。食用时,将西芹段放盘底,上面放上鸡丝,加入调好的芝麻酱拌匀即成。

# 大众凉拌菜谱

## 特点

香味浓郁,鸡肉鲜美。

## 西红柿蛋盒

### 原料

鸡蛋4个,鲜西红柿200克,葱末、精盐各少许,牛奶、黄油、花生油各适量。

### 制法

1. 把鸡蛋磕入碗内,加牛奶、精盐调匀;将西红柿用开水烫一下,剥皮、去籽,切成小丁,待用。

2. 将黄油放入炒勺上火,烧化后放葱末,炒至微黄时再加西红柿炒透,盛出待用。

3. 将花生油倒入炒勺内烧热,倒入蛋奶液,转动炒勺,使蛋奶液成饼状,然后把西红柿倒在蛋饼的中间,将蛋饼两边折起成椭圆形,翻几个身,煎至两面呈金黄色即可。

### 特点

鲜嫩适口。

## 状元红乳鸽

### 原料

嫩白鸽2只,状元红酒100克,麻菇100克,红枣2只,花生油750克(约耗75克),陈皮5克,葱15克,姜片15克,白糖15克,精盐3克,酱油25克,味精2克,鲜汤适量。

### 制法

1. 将白鸽宰杀后,用80℃热水烫透,拔净羽毛,用刀在肛门处开个小洞,挖出全部内脏,放在清水中洗净,沥水,放盆内,加葱、姜、精盐腌渍30分钟。

2. 炒勺上火,入油,烧至七成热时,将鸽子下油勺炸,约2分



钟皮有皱纹时取出。

3. 取一只洁净的砂锅,将鸽子、红枣、麻菇一起放入锅内,加入酱油、白糖、味精、葱、生姜、鲜汤,盖上锅盖儿,用旺火烧沸后改用小火烧10分钟,倒入状元红酒,继续烧20分钟,再用旺火收汁,取出后晾凉,食用时改刀装盘。

### 特点

口味鲜美,酒气香醇。

## 鸡丝拌双菜

### 原料

熟鸡脯肉50克,香菜50克,芹菜50克,芥末面10克,精盐2克,味精2克,鸡汤适量,香油15克。

### 制法

1. 先将芥末面放入小碗里,用温开水发好后加入精盐、味精、鸡汤、香油调匀,成芥末酱待用。

2. 将香菜去根、老叶,洗净后切成4厘米长的段,放盘内垫底;鸡脯肉切成细丝,放在香菜上;芹菜去叶根,切成4厘米长的段,放入开水锅里焯透,捞出晾凉后,撒放在鸡丝上,淋上芥末酱即可。

### 特点

色泽美观,清淡脆爽,辛辣冲鼻。

## 鸡丝金针菇

### 原料

鸡胸肉500克,金针菇150克,黄瓜丝25克,精盐10克,味精5克,胡椒粉5克,花生油500克(约耗50克),醋10克,花椒油15克,料酒5克,淀粉50克,鸡蛋清1个。

### 制法

1. 将鸡胸肉洗净,顺丝切成帘子棍丝,装入碗内,用料酒、精

## 大众凉拌菜谱

盐、淀粉、鸡蛋清浆好,放入五成热油中划熟,再用沸水焯去油分,捞出后用清水投凉。

2. 金针菇用沸水烫透,在凉开水中投凉,切成3-4厘米长的段,放入鸡丝、精盐、味精、胡椒面、醋、料酒、花椒油拌匀装盘,黄瓜丝围边即可。

### 特点

滑嫩,脆爽,咸鲜。

## 鸡丝拌粉皮

### 原料

熟鸡脯肉100克,粉皮250克,黄瓜50克,米醋15克,精盐2克,味精2克,红辣油15克,香油15克。

### 制法

将熟鸡脯肉切成细丝(越细越好);将粉皮切成韭菜叶宽的细条,放入开水锅里烫一下,捞出沥净水,趁热加入米醋、精盐、味精、红辣椒油拌匀,放在盘内,撒放上鸡丝,再把黄瓜去瓤,切成细丝放在鸡丝上,淋上香油即成。

### 特点

白绿相衬,清雅和谐,嫩脆柔软,鲜辣可口,夏令佳品。

## 怪味五彩丝

### 原料

鸡蛋2个,水发海带50克,胡萝卜50克,黄瓜50克,圆白菜50克,精盐3克,白糖3克,米醋15克,味精1克,芝麻酱3克,香油15克。

### 制法

1. 将鸡蛋在勺内摊成蛋皮,切成韭菜宽的丝;胡萝卜洗干净,切成细丝,放入开水锅里焯熟捞出,沥水晾凉;黄瓜去瓤,切成细



丝,加少许盐拌匀腌一下,挤干盐水;水发海带洗净,先批薄再切成细丝;圆白菜洗净,用开水焯至断生,捞出沥水,切成4厘米长的细丝。

2. 将海带丝放入开水锅里煮熟,捞出后沥水晾凉,与蛋皮丝、胡萝卜丝、黄瓜丝、圆白菜丝放在一起拌匀,装入盘内。

3. 取小碗一只,放入精盐、白糖、米醋、味精、芝麻酱、香油调匀,淋浇在五丝上即可食用。

### 特点

色泽美观,营养丰富。

## 咸蛋鲜蛋糕

### 原料

生咸鸭蛋2个,鲜鸡蛋5个,味精2克,水淀粉15克,冻熟猪油适量。

### 制法

将鸡蛋磕碗内,放入咸鸭蛋的蛋清,加味精、水淀粉,用筷子搅匀;再把咸蛋黄切成小碎丁后放入搅匀的蛋糊里。取用饭盒或深盘一只,在盘壁上抹上冻熟猪油,把蛋液倒入,用小火蒸熟,取出。待蛋糕晾凉后切片(最好切成薄片),整齐地码在盘内。

### 特点

咸味适中,鲜香可口,营养丰富。

## 盐水金镜鸡

### 原料

鸡腿2个,香肠2根,料酒20克,葱姜汁10克,精盐15克,味精2克,鲜汤适量。

### 制法

1. 将鸡腿顺长剖开,拆去腿骨,将鸡腿肉拍松;香肠洗净待

## 大众凉拌菜谱

月,切去圆边呈方条形。

2. 鸡腿放入盆内,加适量料酒、葱姜汁和精盐,稍腌一下;勺内放鲜汤、适量的料酒、精盐、味精,烧开后撇去浮沫,晾凉后待用。

3. 鸡腿肉摊平(皮朝下),中间放一根香肠,然后卷成卷儿,用洁布包好绳子扎紧,上屉蒸30分钟取出,晾凉后打开包布。

4. 把鸡卷儿放入鲜汤内,食用时将鸡卷儿切成0.5厘米厚的片。装盘时,淋入适量的汤汁即可。

### 特点

黄红色,肉嫩香。

## 烤鸭拌苦瓜

### 原料

苦瓜250克,烤鸭肉100克,蒜泥2克,精盐1克,味精1克,芝麻酱3克,香油15克。

### 制法

先把苦瓜洗干净,顺长剖成两片,挖去瓜瓤,切成丝,放入开水锅里焯一下,捞出放入凉开水里泡凉,甩干水,放盆内,用蒜泥、精盐、味精拌匀,放盘内;再将烤鸭肉批薄后切成细丝,撒在苦瓜丝上面。另用少许凉开水调开芝麻酱,用香油调匀后,淋浇在烤鸭丝上面即可。

### 特点

肥嫩香甜,爽口清凉。

## 鸭丝拌韭菜

### 原料

烤鸭肉100克,绿豆菜100克,韭菜100克,香油15克,甜面酱,酱油3克,白糖3克,味精1克,葱白丝适量。



### 制法

1. 将韭菜择洗干净,切成小段;将绿豆菜掐去根须,洗净;将绿豆菜放入沸水锅内焯一下,放入凉开水内过凉,沥干水。

2. 将绿豆芽菜放入盘内,再把韭菜放在绿豆菜上,将鸭肉片薄,切成细丝,堆叠在韭菜上,使白、绿、红色原料堆成宝塔形;然后把甜面酱、酱油、白糖、味精、香油对成调味汁,淋入盘内,撒上葱白丝即成。

### 特点

香嫩爽脆,味美适口。

## 蛋皮拌韭菜

### 原料

鸡蛋 2 个,火腿肉 50 克,韭菜 100 克,笋 50 克,香油 15 克,酱油 15 克,精盐 1 克,味精 1 克。

### 制法

1. 将鸡蛋磕入碗内打散,摊成 2 张蛋皮,切成象眼片;韭菜洗净,切成 4 厘米长的段,放入沸水锅内焯一下,立即捞出甩干水。

2. 将火腿肉切成丝;将笋切成细丝,放入开水锅内焯透捞出,沥干水。

3. 将笋丝、韭菜段、鸡蛋皮丝放入盘内,用酱油、精盐、味精拌匀,撒上火腿丝,淋入香油拌匀即成。

### 特点

清淡适口。

## 蛋皮拌菠菜

### 原料

鸡蛋 4 个,菠菜 500 克,海米 25 克,芥末油 15 克,芝麻酱 15 克,米醋 10 克,精盐 8 克,味精 2 克,淀粉 15 克,花生油少许,蒜末



# 大众凉拌菜谱

10克。

## 制法

1. 将鸡蛋磕入碗内,加入淀粉和少许精盐调匀;将炒勺放油,烧热,把鸡蛋液倒入勺内,转动勺,使蛋液在勺内摊开,摊成像煎饼一样的薄片;摊好后揭下,翻个儿,再略煎一下取出,放在菜板上,切成5厘米长的丝。

2. 将菠菜择去黄叶,去根洗净,放入开水锅内稍烫捞出,用凉开水过凉,挤净水分,切成5厘米长的段,码入盘内;再把鸡蛋丝围绕在四周;将海米用开水泡发好,放在菠菜上。

3. 把芥末油、芝麻酱(用少许水懈开)、精盐、味精、米醋、蒜末放碗内,搅拌均匀,浇在菠菜上即成。

## 特点

色泽协调,清鲜味美,通窍开胃。

## 银芽拌鸡丝

## 原料

绿豆菜250克,鸡脯肉10克,鸡蛋清1个,香油10克,精盐7克,味精2克,水淀粉10克,植物油适量。

## 制法

1. 将绿豆菜择洗干净,放入开水锅内焯一下,捞出,用凉开水过凉,沥干水分。

2. 将鸡脯肉顺切成丝,用精盐、鸡蛋清、水淀粉拌匀上浆,放入六成热的油勺内,划熟取出,与绿豆菜放在一起,加入精盐、味精、香油拌匀即成。

## 特点

清淡爽口,鲜嫩味美。



### 菠萝芝麻鸡

#### 原料

鸡胸肉 500 克, 罐装菠萝 50 克, 黑芝麻 10 克, 淀粉 50 克, 鸡蛋清 1 个, 花生油 500 克(约耗 75 克), 香油 50 克, 精盐 10 克, 味精 5 克, 醋 5 克, 料酒 5 克。

#### 制法

1. 将鸡胸肉洗净, 坡刀片成大片, 放碗内, 用鸡蛋清、淀粉、精盐、料酒浆好; 将菠萝片切成月牙片; 将芝麻炒熟。
2. 把鸡片放入五成热的温油勺中划熟捞出, 再用沸水略焯片刻, 用凉开水过凉。
3. 在鸡片中放入熟芝麻、菠萝片、精盐、香油、味精、醋, 拌匀即可装盘。

#### 特点

质嫩滑爽, 鲜香不腻。

### 麻酱菠萝鸭

#### 原料

烧鸭肉 250 克, 罐装菠萝 100 克, 青椒 50 克, 芝麻酱 50 克, 味精 2 克, 精盐 2 克, 糖醋汁 100 克, 蒜茸 1 克, 水淀粉 2 克, 花生油 40 克。

#### 制法

1. 将鸭肉、菠萝、青椒均切成 5 厘米长、2 厘米宽的片; 青椒片下沸水锅氽至断生, 捞出待用。
2. 炒勺上火, 放花生油, 烧热后用蒜茸略炆勺, 加入糖醋汁、芝麻酱、味精、精盐, 烧开后用水淀粉勾薄芡, 推匀, 倒入碗内, 晾凉。
3. 把烧鸭片、菠萝片、青椒片在盘内排放好, 食用时用调味汁拌匀即可。

# 大众凉拌菜谱

## 特点

色泽美观,口味清香,酸甜适口。

## 葱油拌鸡丝

### 原料

熟白鸡脯肉 150 克,粉皮 150 克,香油 30 克,精盐 6 克,味精 2 克,葱丝 20 克。

### 制法

1. 将粉皮切成粗丝,放入沸水锅内焯一下,捞入凉开水内过凉,沥尽水,放盘内。
2. 将鸡脯肉切成丝,放在粉皮上面;把葱丝放在粉皮上面,放入精盐、味精,淋入香油拌匀。

### 特点

色白,味美,质软。

## 什锦多味彩丝

### 原料

熟鸡脯肉、熟火腿肉、熟鸡蛋清皮各 100 克,水发海米 50 克,水发粉丝、水发木耳、水发冬菇、净胡萝卜、净芹菜各 100 克,香油、花椒油、芥末油、精盐、味精、白糖、醋各适量。

### 制法

1. 将熟鸡脯肉、熟火腿肉、熟鸡蛋清皮均切成细丝;再将水发木耳、水发冬菇、净胡萝卜、净芹菜分别切成丝,用开水烫一下,用凉开水过凉待用。
2. 将熟鸡脯肉丝、火腿丝、鸡蛋清皮丝、木耳、冬菇丝、胡萝卜丝、芹菜丝、海米、粉丝分别拌以味精、香油、白糖和少许精盐,再按颜色搭配,分层码盘,由底码成宝塔形。
3. 另将醋、味精、芥末油、花椒油对成调味汁,食用时倒入盘



内拌匀。

#### 特点

色泽鲜艳,味美可口。

### 盐水鸡米豌豆

#### 原料

新鲜豌豆荚 500 克,熟鸡脯肉 50 克,葱段 10 克,姜 10 克,花椒 5 粒,茴香 2 克,精盐 5 克,味精 2 克。

#### 制法

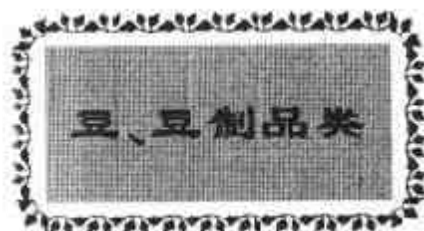
1. 锅里放适量清水,加葱段、姜(拍烂)、花椒、茴香烧开后再烧 10 分钟,烧出香味时,加精盐和味精,捞去调味料、葱、姜,倒入碗内晾凉后即成熟盐水卤待用。

2. 把鸡脯肉切成豌豆大小的丁;鲜豌豆荚剥皮,将豌豆放入开水锅里焯熟后用凉开水里过凉,然后与鸡丁一起,放入盐水卤里浸泡 10 分钟即可装盘,食用时再浇些适量盐水卤即可。

#### 特点

绿白相间,豆酥嫩香,清淡清爽。

# 大众凉拌菜谱



## 豆瓣黄豆

### 原料

黄豆 100 克,四川豆瓣辣酱 8 克,酱油 3 克,白糖 30 克,五香面 5 克,熟花生油 15 克。

### 制法

1. 将黄豆拣净杂质,沥干水分,放入干锅里用小火炒熟、炒香后,加入适量清水,烧至回酥回软倒出。

2. 净勺放熟花生油,下豆瓣辣酱炒出红油,加适量水、酱油、白糖熬成浓汁,随后放入回酥的黄豆,立即翻炒使糖酱汁沾匀黄豆上,撒上五香面,倒出摊开晾凉(防止粘连)后装盘。

### 特点

松脆、甜、辣、香。

## 琉璃黄豆

### 原料

黄豆 30 克,鸡蛋半个,淀粉 75 克,面粉 25 克,白糖 45 克,熟花生油 250 克(约耗 50 克)。

### 制法

1. 将黄豆拣净杂质洗净,放碗内,加适量热水,浸泡数小时,泡至黄豆涨发,捞出沥干水分;鸡蛋磕入碗内,加淀粉、面粉和适量水,调成蛋浆糊,放入泡胀的黄豆拌匀。

2. 勺上火,下熟花生油烧至六成热,将黄豆沾匀蛋浆糊,然后



分散投入热油勺内,炸熟且呈黄色,即倒出沥油。勺内留余油,下白糖并加入适量水,边炒边熬溶化后(先见糖汁泛大泡,逐步变小泡,呈黄色),迅速倒入炸脆的黄豆,端勺离开火,使黄豆拌匀糖汁,立即倒入盘内(抹上油)摊开,晾凉食用。

### 特点

光滑酥脆。

## 盐水豌豆

### 原料

鲜豌豆荚 300 克,精盐 3 克,味精 2 克,胡椒粉、香油各少许。

### 制法

将鲜嫩豌豆荚洗净,放入锅里,加清水淹没,盖上锅盖儿,先用大火烧沸,再改用中火烧 3~4 分钟,加精盐和味精略烧入味,立即盛出装盘,撒胡椒粉,淋入香油即可。

### 特点

清香鲜嫩,营养丰富。

## 苔菜酥黄豆

### 原料

黄豆 50 克,鸡蛋 1 个,苔菜末 3 克,淀粉 75 克,面粉 25 克,精盐少许,熟花生油 250 克(约耗 50 克)。

### 制法

1. 将黄豆洗净,用冷水浸 3~4 小时,浸到涨发后沥干水;鸡蛋磕碗内,加淀粉、面粉、苔菜末、适量清水调成厚糊。

2. 勺上火,下熟花生油,烧至 5 成热,把黄豆放入苔菜糊里蘸匀厚糊,分散放入热油中炸(火不要旺,以免外焦里不酥),待炸脆、炸酥时捞出沥油装盘。

# 大众凉拌菜谱

## 特点

色泽碧绿，酥脆清香，有特殊的苔菜咸鲜味。

## 酱汁扁豆

### 原料

嫩扁豆荚 500 克，葱花 2 克，姜末少许，辣酱 30 克，白糖 3 克，精盐适量，香油 3 克，熟花生油 30 克。

### 制法

1. 将嫩扁豆荚，去两头和边筋，洗净，上屉用旺火蒸熟，取出放入大碗里，趁热撒上精盐、味精拌匀。

2. 另取小碗一只，把辣酱加白糖、葱花、姜末、熟花生油调匀，倒入扁豆碗内拌匀，装盘后淋入香油即可。

### 特点

入口清凉，嫩脆爽口。

## 豆瓣扁豆

### 原料

嫩扁豆荚 500 克，蒜泥 10 克，葱末 15 克，姜末 2 克，米醋少许，糯米甜酒酿 15 克，四川豆瓣辣酱 7 克，酱油 15 克，白糖 3 克，味精 1 克，熟花生油 50 克。

### 制法

1. 将嫩扁豆荚，去两头和边筋，洗净，上屉蒸熟后待用。

2. 炒勺上火，下花生油烧热，先放蒜泥煸香，再下四川豆瓣辣酱煸出红油，然后加入甜酒酿、葱花、姜末煸炒后，加酱油、白糖、味精和适量开水炒匀，淋入米醋，倒入大碗内，将蒸熟的扁豆取出，放入调味汁碗里拌匀腌渍 30 分钟，装盘即可。

### 特点

蒜辣浓香，咸中有甜，微酸。



## 麻辣青豇豆

### 原料

青豇豆 250 克,五香豆腐干 2 块,蒜泥 10 克,葱末 3 克,芝麻酱 15 克,精盐 2 克,米醋 2 克,白糖 2 克,红辣椒油 30 克,香油 3 克,酱油,味精各少许。

### 制法

1. 将豆腐干切成 2 厘米长的粗丝;将青豇豆去两头,劈去边筋洗净,切成 2 厘米长的段,放入开水锅里焯熟,捞出沥干水分,趁热撒上少许盐,晾凉。

2. 把豇豆盛盘内,上撒豆腐干丝;取小碗放芝麻酱,先用适量凉开水解开,再加盐、酱油、米醋、白糖、味精、蒜泥、葱花、红辣椒油调匀,浇在豇豆上,再淋香油即成。

### 特点

酸辣麻香,清凉嫩脆,夏令佳品。

## 烩酥豆

### 原料

发芽蚕豆 300 克,茴香 1 粒,葱末 3 克,精盐 2 克,味精 1 克,胡椒面 2 克。

### 制法

1. 将蚕豆洗净,与茴香一起放入锅内,加清水淹没,盖上锅盖儿,先用旺火烧沸后,再改用小火焖烧至酥烂。

2. 将精盐、味精放入蚕豆锅里,用微小火焖煮半小时,视汤汁将收干时,放入葱花盛出,装盘后撒上胡椒面即可。

### 特点

咸香麻辣,别有风味。



# 大众凉拌菜谱

## 葱油蚕豆

### 原料

蚕豆 200 克,葱 10 克,精盐 2 克,白糖 3 克,味精 1 克,胡椒粉 2 克,熟花生油 30 克。

### 制法

1. 将蚕豆放入清水中浸泡 2 小时,待豆粒涨发,放入盆内,上面盖上白布,不使蚕豆直接透光,一天中浇水 3-4 次(冬天要浇温水),5 天左右发出小芽(也可在菜市场直接购买);葱切末待用。

2. 把发芽的蚕豆放入锅里,加水煮熟后,捞出沥干水分;炒勺上火,下熟花生油用旺火烧热,先放入葱末炝勺,随即将熟的蚕豆放入,加精盐、白糖、味精煸炒入味,盛出装盘,撒上胡椒粉即可。

### 特点

豆酥烂,咸甜适口。

## 香椿蚕豆

### 原料

嫩蚕豆荚 1000 克,香椿嫩尖 50 克,精盐 2 克,味精 1 克,胡椒粉 1 克,香油 15 克。

### 制法

1. 将蚕豆荚剥去豆荚,去豆皮,取青蚕豆瓣;锅上火,下清水适量烧开,放入蚕豆瓣用旺火焯熟,捞出用凉开水过凉,以保持豆瓣的绿色;香椿拣去老梗,洗净,也放入开水锅里焯至断生,捞出晾凉,切成末待用。

2. 把蚕豆瓣、香椿末装入盘内,用精盐、味精、香油拌匀,装盘后撒上胡椒粉即可。

### 特点

清香解毒。



### 雪里蕻蚕豆

#### 原料

发芽蚕豆 300 克,咸雪里蕻 100 克,精盐适量,味精 1 克,胡椒粉 1 克,香油 3 克。

#### 制法

1. 将发芽蚕豆洗净,放入锅里加清水淹没,锅置火上,放精盐,先用大火烧开后再改用小火煮熟。

2. 将雪里蕻切去菜叶,取菜梗,切成 2 厘米长的小段放入锅里同时加入煮熟的蚕豆,用小火煮 3~4 分钟,加入味精,煮至汤将干时,盛出装盘,淋香油即成。

#### 特点

豆肉酥香,咸菜嫩脆,夏令佳肴。

### 姜汁刀豆

#### 原料

鲜刀豆 250 克,榨菜 25 克,精盐 2 克,味精 2 克,米醋 3 克,姜 1 块,香油 15 克。

#### 制法

1. 姜洗净,去皮后捣烂成茸,装碗内,加适量鲜汤(或清水)搅匀,取其汁,即成姜汁;刀豆掐去两头,撕去边筋,洗净;榨菜切成小丁待用。

2. 锅上火,下适量清水烧开,放入刀豆焯熟,保持绿色,捞出沥干水分,趁热撒上盐和味精,拌匀,摊开在盘内晾凉,后切成 4 厘米长的段,排放在盘内,撒上榨菜丁;用姜汁、米醋、香油调开后淋在刀豆上即成。

#### 特点

色泽碧绿,质地脆嫩,清凉爽口。

# 大众凉拌菜谱

## 麻酱刀豆

### 原料

鲜刀豆 250 克,芝麻酱 20 克,精盐 2 克,味精 2 克,米醋 3 克,香油 15 克。

### 制法

1. 将鲜刀豆去两头和边筋,洗净,放入开水锅里焯熟,用凉开水过凉,捞出沥干水分,撒上精盐和味精待用。

2. 芝麻酱放入小碗内,加适量凉开水懈开,加米醋调和成酱醋汁,将刀豆理顺,切成 4 厘米长的段,装入盘内,浇上芝麻酱醋汁,淋上香油拌匀即可食用。

### 特点

碧绿青翠,鲜嫩醇香。

## 蒜泥刀豆

### 原料

刀豆 250 克,蒜泥 20 克,精盐 2 克,味精 2 克,米醋 2 克,香油 15 克。

### 制法

1. 将鲜嫩刀豆(扁角一般称刀豆,圆角称四季豆,统称为云豆)去两头,撕去边筋,切成 4 厘米长的段,放入开水锅内焯熟捞出,用清水过凉。

2. 把刀豆放入碗内,用精盐、味精、米醋、蒜泥拌匀,装盘后淋入香油即成。

### 特点

蒜香,脆嫩。



### 笋丁毛豆

#### 原料

净毛豆 250 克,笋 100 克,鲜汤适量,精盐 1 克,香油 25 克,酱油 25 克,味精 1 克,姜末 1 克,胡椒面 0.5 克。

#### 制法

1. 将笋洗净,切丁,用沸水焯透,捞出,沥水。
2. 取碗一只,放精盐、酱油、味精、姜末、胡椒面、香油,对成调味汁待用。
3. 毛豆用水煮熟,捞出沥净水分,盛入盘内,盖上一层笋丁,浇上调味汁拌匀即成。

#### 特点

香、鲜、爽口,夏令佳肴。

### 拌豆腐松

#### 原料

净豆腐 400 克,五香豆腐干 2 块,鲜汤适量,香油 25 克,味精 2 克,酱油 2 克,精盐 1 克,熟胡萝卜末 1 克。

#### 制法

1. 将豆腐洗净,用沸水余至断生,用晾开水过凉,沥净水分,切末;豆腐干切成细末待用。
2. 汤碗内放入酱油、味精、精盐、香油,对成调味汁。
3. 豆腐末与豆腐干放盘内,上面撒上熟胡萝卜末,浇上调味汁拌匀食用。

#### 特点

口味清香。

# 大众凉拌菜谱

## 拌 三 丝

### 原料

绿豆菜 300 克,香菇 2 朵,黄瓜 100 克,米醋 15 克,精盐 2 克,酱油、白糖各少许,味精 2 克,香油 15 克,熟花生油 3 克。

### 制法

1. 将香菇用少许水泡发后,剪去根蒂,洗净泥沙,切丝,放入碗内加熟花生油和适量泡发香菇的水,上屉蒸透取出,再放酱油、盐、味精、白糖调成卤汁待用;绿豆菜掐去两头,洗净,放入开水锅里焯至断生,捞出沥水。

2. 食用时,将绿豆菜装盘;把黄瓜洗净,顺长剖开,挖去瓜瓤,切成细丝,撒放在绿豆菜上,然后浇上香菇卤汁,淋上香油即可。

### 特点

色调和谐,入口脆嫩,清淡爽口。

## 三 色 银 芽

### 原料

净绿豆菜 300 克,青红椒 100 克,水发冬菇 50 克,香油 35 克,熟花生油 25 克,精盐 8 克,白糖 15 克,味精 2 克。

### 制法

1. 将绿豆菜洗净;青红椒去蒂、籽,洗净;将水发冬菇去蒂,洗净;再将青红椒、冬菇均切成丝。

2. 将锅置火上,放清水烧沸,投入绿豆菜,稍烫捞出,沥干水分,摊凉;将炒勺置火上,放入花生油,烧热后,下入青红椒丝、冬菇丝煸炒一下,加入精盐、白糖、味精翻炒片刻,装盘晾凉,再放入绿豆菜拌匀,淋上香油即成。

### 特点

色泽鲜艳,脆嫩爽口。



## 什锦掐菜

### 原料

绿豆菜 250 克,胡萝卜 20 克,青椒 20 克,水发香菇 20 克,花椒油 15 克,精盐 8 克,味精 2 克。

### 制法

1. 将绿豆菜掐去两头,洗净,放入开水锅内烫一下,捞出用凉开水过凉;将胡萝卜洗净,去皮切成丝;将青椒洗净,去蒂、籽,也切成丝;香菇去蒂,切丝,将三丝分别放入开水锅内烫透捞出,用凉开水过凉,沥水待用。

2. 将绿豆菜放入盘内,上面放三丝,再放入精盐、味精、花椒油拌匀即成。

### 特点

色泽美观,味美可口。

## 姜瓜银芽

### 原料

酱瓜 25 克,酱嫩姜 25 克,绿豆菜 500 克,青、红椒 50 克,精盐 3 克,味精 2 克,花生油 50 克,香油 5 克,白糖 1 克。

### 制法

1. 将绿豆菜去根须,洗净;酱姜、酱瓜洗净后切成细丝,用清水浸泡后,挤净水分;青、红椒去蒂、籽,洗净后切丝待用。

2. 炒勺置旺火上,放入花生油烧热,下青、红椒丝,及酱瓜丝、酱姜丝,绿豆菜、精盐煸炒至断生,放味精、白糖,淋香油,起勺装盘。

### 特点

色彩调和,清脆爽口。

# 大众凉拌菜谱

## 清拌银芽

### 原料

绿豆菜 500 克,香油 15 克,精盐 8 克,味精 2 克,醋 10 克,蒜泥 5 克。

### 制法

1. 将绿豆菜去掉根须洗净,放入开水锅内,烫至断生,捞出用凉开水过凉,沥干水分,放入盘内。

2. 将精盐、味精、醋、蒜泥、香油在碗内对成调味汁,浇在绿豆菜上拌匀即成。

### 特点

色泽银白,脆嫩清口。

## 鱼香银芽

### 原料

绿豆菜 250 克,胡萝卜 50 克,麻辣油 15 克,精盐 4 克,白糖 15 克,米醋 4 克。

### 制法

1. 将绿豆菜拍去两头,洗净,放入沸水锅内焯至断生,捞出晾凉,放入盘内。

2. 将胡萝卜洗净切丝,也放入盘内,放入麻辣油、精盐、白糖和米醋拌匀即成。

### 特点

红白分明,香辣甜酸。

## 酒醉银芽

### 原料

绿豆菜 500 克,青椒 50 克,白酒、精盐、生姜、大葱、花椒各适



量。

### 制法

1. 将绿豆菜择去根须及豆壳,洗净;将青椒去蒂、籽,洗净切丝。

2. 将绿豆菜、青椒丝分别放入沸水锅内焯一下,捞出用凉开水过凉,沥去水。

3. 在炒勺内加适量清水,放入葱段、姜片、花椒(装袋)、精盐烧开,倒入小盆内,晾凉后加入白酒,放入绿豆菜、青椒丝,盖严,约两小时后即可食用。

### 特点

酒香四溢,脆嫩可口。

## 银耳拌豆芽

### 原料

绿豆菜 150 克,银耳 25 克,青椒 50 克,熟火腿 15 克,香油 15 克,精盐 6 克,味精 2 克。

### 制法

1. 将绿豆菜去根,洗净;青椒去蒂、籽,洗净切丝;将银耳用温水浸泡 1 小时,使其涨发;熟火腿切丝。

2. 将锅置火上,放水烧沸,下入绿豆菜和青椒丝烫熟,捞出晾凉;再将银耳放入沸水锅内烫熟,捞出用凉开水过凉,沥干水分。

3. 将银耳、绿豆菜、青椒丝放盆内,放入精盐、味精,用香油拌后装盘,再撒上火腿丝即成。

### 特点

色泽美观,脆嫩爽口。



## 拌黄豆芽

### 原料

黄豆芽 300 克,熟笋 25 克,香菇 1 朵,青蒜 5 克,精盐 2 克,味精 1 克,米醋、熟花生油各少许。

### 制法

1. 青蒜洗净,切成 4 厘米长的细丝;香菇用温水泡发去蒂后切成丝;笋放入凉水里发透,撕成细丝,切成 4 厘米长的段。

2. 把黄豆芽掐去根须,洗净,用水焯熟,捞出,放入碗内,趁热撒上精盐和味精、米醋、熟花生油拌匀,装入盘内。将笋丝、香菇丝放入煮豆芽的水锅里焯一下,捞出沥干水分,撒在黄豆芽上,再撒上青蒜丝即成。

### 特点

脆嫩爽口,清淡味鲜。

## 炆黄豆芽

### 原料

黄豆芽 500 克,黄瓜 50 克,熟花生油 25 克,精盐 8 克,味精 2 克,花椒 1 克,葱末 5 克,姜末 3 克,干红辣椒丝 10 克。

### 制法

1. 将黄瓜去蒂洗净,切成 1 厘米见方的丁;将黄豆芽洗去豆皮,用开水焯至断生后捞出,用凉开水过凉,沥干水分,放入盘内。

2. 把黄瓜丁、葱末、姜末和炸酥的干辣椒丝放在豆芽菜上,浇上炸好的花椒油,用精盐、味精拌匀即成。

### 特点

味鲜香辣,颜色美观。



### 珊瑚金钩

#### 原料

黄豆芽 300 克,水发木耳 10 克,红辣椒丝 5 克,香油 2 克,白糖 10 克,精盐、米醋、葱丝、姜丝、花椒各适量。

#### 制法

将黄豆芽去根,洗净,放入沸水锅内焯至断生,捞出沥水装盘;木耳择洗净后切丝。将炒勺置火上,放入香油,烧至五成热,放入花椒,炸出香味捞出花椒不要,再下入辣椒丝、葱丝、姜丝略炸,依次放入木耳丝、米醋、白糖、精盐,稍炒后浇在黄豆芽上,拌匀即成。

#### 特点

色泽美观,鲜香脆嫩,咸甜酸辣,口味清淡。

### 冬笋黄豆芽

#### 原料

黄豆芽 200 克,冬笋 200 克,猪瘦肉 100 克,花椒油 15 克,水淀粉 10 克,精盐、味精各适量。

#### 制法

1. 将黄豆芽洗净,放入沸水锅内烫一下,捞出在凉开水中投凉,沥净水。
2. 将冬笋切成 3.5 厘米长、火柴棍般粗的丝,放入沸水锅内烫一下,捞出在凉开水中投凉,沥净水。
3. 将猪瘦肉切成 4 厘米长的丝,放入碗内,用水淀粉上浆,放入沸水锅内焯熟,捞入凉开水盆内过凉,沥净水。
4. 将黄豆芽、冬笋丝、肉丝放入盘内,放入精盐、味精,浇上热花椒油,拌匀即成。

#### 特点

咸香味美,脆嫩爽口。

# 大众凉拌菜谱

## 糟卤黄豆芽

### 原料

黄豆芽 500 克,生梨 1 个,香糟卤 100 克,精盐 1 克,味精 2 克。

### 制法

1. 将黄豆芽掐去根须,拣净豆皮,洗净,放入开水锅里焯熟,捞出沥净水分,趁热撒上精盐和味精,待凉后放入盆内。

2. 生梨削去皮和核,切成豆芽粗的丝,放入豆芽碗内,放入香糟卤,置冰箱里 1 小时后待用。食用时取出,把黄豆芽和梨丝拌匀放盘内,浇上糟卤即成。

### 特点

清香爽口,脆而鲜醇,别具一格。

## 炆三丁

### 原料

块豆腐 250 克,胡萝卜 100 克,青椒 100 克,花椒油 25 克,精盐 6 克,味精 2 克。

### 制法

1. 将豆腐在沸水内焯透,捞出在凉开水盆中过凉,切成 1 厘米见方的丁;将胡萝卜去皮,洗净,切成小丁,投入沸水内略焯一下,捞出在凉开水盆中投凉;将青椒去蒂,洗净切丁,入沸水中略焯捞出,用凉开水过凉。

2. 将豆腐丁、胡萝卜丁、青椒丁依次码入盘内,撒入精盐和味精,浇上花椒油,食用时拌匀即成。

### 特点

色彩艳丽,风味各异。



## 炆 三 白

### 原料

块豆腐 300 克,熟猪肚 100 克,菜花 100 克,花椒油 40 克,精盐 10 克,味精 2 克,姜丝 5 克。

### 制法

1. 将豆腐放入沸水锅内煮透,捞出在凉开水盆中投凉,切成 3 厘米长、1.5 厘米宽、1 厘米厚的象眼片。

2. 将熟猪肚切成 3 厘米长、1.5 厘米宽的象眼片(肚头部位厚,需片两刀再切),放入沸水中烫一下,捞出在凉开水盆中过凉;将菜花择洗干净,掰成小朵,投入沸水中焯至断生,捞出在凉开水盆中过凉。

3. 将豆腐片、肚片、菜花沥净水分,装入大碗内,加姜丝、精盐和味精,浇上花椒油拌匀,盛入盘内即成。

### 特点

清淡爽口。

## 豆 腐 盒

### 原料

嫩豆腐 1000 克,猪肉馅 500 克,水发海参 150 克,虾仁 100 克,冬笋 100 克,胡萝卜 150 克,淀粉 25 克,精盐 5 克,香油 5 克,料酒 10 克,花生油 500 克(约耗 50 克),葱末 10 克,姜末 10 克。

### 制法

1. 将豆腐切成 4 厘米宽、7 厘米长、0.3 厘米厚的片,放入八成热的油勺中,炸呈金黄色捞出,沥油晾凉。

2. 把海参、虾仁、冬笋、胡萝卜切成小丁,放盆内加肉馅、淀粉、味精、精盐、香油、葱末、姜末,拌匀成馅。

3. 将炸豆腐一端切破口,挖出嫩豆腐后再将肉馅逐一放入豆

## 大众凉拌菜谱

腐里,码在盘内,撒上味精、精盐、料酒和葱、姜末,上屉蒸20分钟,取出晾凉,即可改刀食用。

### 特点

色泽金黄,味道鲜香,口感软嫩。

## 白玉豆腐

### 原料

嫩豆腐250克,榨菜末10克,海米末10克,香葱末5克,香菜末5克,酱油10克,味精1克,精盐1克,白糖1克,胡椒面少许,香油10克,辣椒油2克。

### 制法

1. 将嫩豆腐切成5厘米长、3厘米宽的长方片用沸水焯透,沥水后,放盘中间。

2. 取一只小碗,把榨菜、海米、香菜均切成末放入碗内,用酱油、味精、精盐、白糖、胡椒面调匀,再放香油和辣椒油,调匀后浇在豆腐上即成。

### 特点

咸鲜、微辣。

## 珊瑚豆腐

### 原料

冻豆腐200克,青椒30克,红辣椒20克,冬笋20克,冬菇20克,干辣椒10克,辣椒油30克,熟豆油15克,白糖40克,白醋20克,精盐3克,葱丝、姜丝各5克。

### 制法

1. 将青椒、红辣椒、冬笋、冬菇、干辣椒择洗干净后均切成细丝,分别放入沸水锅内焯透,捞出在凉开水中过凉,沥净水。

2. 将炒勺置旺火上,倒入豆油烧热,放入葱丝、姜丝及青红椒



丝、冬笋丝、冬菇丝、干辣椒丝煸炒，放入白糖、白醋、精盐，炒匀后出勺待用。

3. 将豆腐在开水锅中焯透，捞出后切成5厘米长、3厘米宽、1厘米厚的片，沥水后放入盘内，放精盐、白糖、白醋拌匀，浇上辣椒油，撒上炒好的五丝即成。

**特点**

味甜酸辣。

**小葱拌豆腐**

**原料**

豆腐300克，小葱100克，香油15克，精盐适量。

**制法**

1. 将豆腐用开水焯透，切成0.7厘米见方的丁；将小葱择洗干净，切成碎段待用。

2. 将豆腐丁放入盘内，放葱碎段、精盐、香油，拌匀即成。爱吃辣味者，可稍加点辣椒油，味道更佳。

**特点**

白绿分明，清香爽口。

**香椿拌豆腐**

**原料**

豆腐300克，香椿100克，香油15克，精盐8克，味精2克。

**制法**

将豆腐用开水焯透、沥水，放入盘内搅碎；将香椿择洗干净，用开水烫一下，挤去水分，切碎末，放在豆腐上面，加入精盐、味精、香油拌匀即成。

**特点**

味道鲜美，营养丰富。

# 大众凉拌菜谱

## 虾仁拌豆腐

### 原料

块豆腐 250 克,鲜虾仁 75 克,香菜末 25 克,香油 15 克,精盐 7 克,味精 2 克。

### 制法

1. 将豆腐放入开水锅内焯透,切成条;将虾仁择洗干净后用沸水焯熟,切碎。

2. 将豆腐条码在盘内,上面放碎虾仁,加入精盐、味精、香油,撒上香菜末,拌匀即成。

### 特点

色美,鲜嫩,味香。

## 咸蛋拌豆腐

### 原料

块豆腐 250 克,熟咸鸭蛋 2 个,香油 15 克,蒜 30 克,味精少许。

### 制法

1. 将豆腐切成 1 厘米见方的小丁,用开水焯透,放入凉开水内过凉,沥干水分,放入盘内。

2. 将蒜剥皮,捣成蒜泥;将咸鸭蛋剥去皮,把蛋白切成小丁,蛋黄放入碗内,放精盐、味精和少许水调成泥状;然后将蛋白和蒜泥入豆腐中拌一下,再将蛋黄泥盖在豆腐中央,淋上香油,食用时拌匀即成。

### 特点

色泽美观,鲜软适口。



### 松花拌豆腐

#### 原料

松花蛋 1 个,豆腐 2 块,香油 10 克,精盐 6 克,味精 3 克,葱丝 20 克,姜末 5 克。

#### 制法

1. 将松花蛋洗净,剥皮,切成 0.5 厘米见方的丁;将豆腐用开水焯透,取出晾凉,切成 0.5 厘米见方的丁。

2. 将豆腐丁、松花丁放入盘内,加入精盐、味精、香油、葱丝、姜末拌匀即成。

#### 特点

色泽美观,香软适口。

### 肉末拌豆腐

#### 原料

块豆腐 250 克,肉末 75 克,香油 50 克,红椒油 10 克,酱油 15 克,精盐 4 克,味精 2 克,料酒 5 克,葱、姜末各少许。

#### 制法

1. 将豆腐切成 1 厘米见方的丁,用开水焯一下,晾凉,装入盘内。

2. 将炒勺置火上,放入香油烧热,下肉末煸炒至断生;加入葱、姜末,烹入料酒,再加入酱油、味精、精盐炒匀,淋入红油,倒在豆腐盘内,食时拌匀。

#### 特点

豆腐软嫩,香辣适口。



# 大众凉拌菜谱

## 青椒拌豆腐

### 原料

块豆腐 300 克,青椒 30 克,香菜 10 克,香油 15 克,精盐 6 克,味精 1 克,葱末少许。

### 制法

1. 将豆腐用开水焯透,捞出晾凉,切成 1 厘米见方的丁。
2. 将青椒去蒂、籽,用沸水烫一下,与香菜均切成末,放在豆腐丁上,加入葱末、精盐、味精,淋入香油拌匀即成。

### 特点

清淡爽口。

## 虾皮拌豆腐

### 原料

嫩豆腐 1 盒,虾皮 15 克,榨菜 15 克,水发紫菜丁 15 克,小香葱 5 克,精盐 2 克,白糖少许,味精 1 克,辣椒油 3 克,香油 3 克。

### 制法

1. 将榨菜切成碎末;小香葱择洗干净,先切成小丁,再斩成茸,用少许凉开水调匀。
2. 嫩豆腐切成长方大片,整齐地放入大盘内,撒匀精盐、味精、白糖,上放虾皮、榨菜末,浇上葱茸和紫菜丁,然后淋入辣椒油和香油,食用时拌匀即成。

### 特点

清凉嫩滑,微辣清口。

## 虾露炆豆腐

### 原料

嫩豆腐 1 盒,青毛豆 50 克,榨菜 10 克,小香葱 5 克,虾露 30



克, 精盐适量, 味精 1 克, 香油 15 克, 熟花生油 15 克。

### 制法

1. 将小香葱择洗干净, 先切成小丁, 再斩成茸, 用适量凉开水调开, 再放虾露、味精调匀成汁; 嫩青毛豆放入勺内用熟花生油加少许精盐炒熟出勺; 榨菜切成细末待用。

2. 将豆腐片成长方大片, 整齐地码在盘内, 撒匀精盐、青毛豆、榨菜末, 淋浇葱茸、虾露汁、香油, 食用时拌匀即可。

### 特点

虾露鲜、咸, 香味突出, 微辣清口。

## 紫菜红油豆腐

### 原料

嫩豆腐 1 盒, 紫菜 15 克, 小葱 5 克, 蒜泥 5 克, 虾皮 10 克, 酱油 15 克, 白糖 3 克, 味精 1 克, 红辣椒油 25 克, 香油 3 克, 精盐少许。

### 制法

1. 紫菜择洗干净, 用少许凉开水泡好, 切碎; 小葱择洗干净, 先切成小丁, 再斩成茸, 用少许开水化开, 放入紫菜碗内, 加酱油、白糖、味精、红辣椒油调匀成红油汁待用。

2. 把豆腐切成长片, 放盘内, 撒匀精盐、蒜泥、虾皮, 浇上红油汁、香油即可。

### 特点

营养丰富, 清淡味香, 夏令佳肴。

## 凉拌三丝

### 原料

白豆腐干 200 克, 熟鸡脯肉 75 克, 红辣椒 20 克, 香油 15 克, 酱油 5 克, 精盐 4 克, 味精 2 克。

## 大众凉拌菜谱

### 制法

1. 将豆腐干先片成片儿,再切成丝,用开水烫一下,放入凉开水内浸泡20分钟,捞出沥干水分。

2. 将红辣椒去蒂、籽洗净,切成细丝;将鸡脯切细丝与辣椒丝放在一起,用开水烫一下,捞出,沥干水分。

3. 将豆腐干丝、鸡脯丝、红辣椒丝放盘内,加入酱油、精盐、味精、香油拌匀即成。

### 特点

色泽美观,味道鲜香。

## 五彩干丝

### 原料

白豆腐干5块,熟腊肉50克,熟火腿15克,冬菇25克,青椒15克,鸡蛋皮半张,豆苗50克,香油15克,精盐5克,味精3克,姜丝5克。

### 制法

1. 将豆腐干片成薄片,再切成片,用开水烫两次,除豆腥味,捞出沥干水分,放入大碗内,加入精盐、味精、香油拌匀后放入盘内;将豆苗择洗干净,切段。

2. 将熟鸡脯肉、熟火腿、冬菇(水发好后切丝,用沸水烫透)、青椒(择洗干净切丝,用沸水焯至断生)、蛋皮分别分成5厘米长的细丝,依次铺在干丝上面,使五色清晰分明。在最上层中间放上姜丝,用豆苗围边即成。

### 特点

色泽美观,香鲜软糯。



### 青椒拌干丝

#### 原料

青椒 250 克,豆腐干 150 克,香油 15 克,精盐 5 克,味精少许。

#### 制法

1. 将青椒去蒂、籽,洗净切丝;将豆腐干洗净后切丝,分放盆内。
2. 将锅置火上,加水烧沸,放入青椒丝和豆腐干丝,分别烫一下,捞出沥水晾凉,放盘内,再放入精盐、味精、香油拌匀即成。

#### 特点

咸香适口。

### 银芽拌干丝

#### 原料

绿豆芽 200 克,豆腐干 100 克,香油 10 克,酱油 15 克,精盐 3 克,味精 2 克。

#### 制法

1. 将豆腐干洗净后切成细丝;绿豆芽择洗干净,沥干水分。
2. 将锅置火上,放水烧沸,放入豆腐干丝,再烧沸,捞出沥去水分,放入盘内;将绿豆芽放入煮干丝的锅内,水沸后立即捞出,沥去水,放在干丝上面,加放酱油、精盐、味精、香油,拌匀即成。喜欢吃酸辣者,拌时可加醋和辣椒油。

#### 特点

清淡爽口,经济实惠。

### 芹菜拌干丝

#### 原料

芹菜 350 克,豆腐干 150 克,香油 20 克,精盐 8 克,味精 2 克。

## 大众凉拌菜谱

### 制法

1. 将芹菜择去叶，去根，洗净，剖开，切成5厘米长的段；将豆腐干洗净，切成5厘米长的小条。
2. 将豆腐干和芹菜段分别放入沸水锅内烫一下，捞出，用凉开水过凉，沥干水分，放入盘内，加精盐、味精、香油拌匀即成。

### 特点

黄绿相间，色调宜人，鲜香爽口。

## 葱拌豆腐干丝

### 原料

五香豆腐干200克，葱白200克，香油10克，辣酱油15克，味精2克。

### 制法

1. 将葱白洗净，先切成3厘米长的段，再切成细丝。
2. 将五香豆腐干放在开水锅内烫一下，捞出沥干水分，切成细丝，放在盘内，撒上葱丝，加入味精、辣酱油和香油拌匀即成。

### 特点

豆干柔软，葱白脆嫩，香辣可口。

## 海米拌干丝

### 原料

海米25克，豆腐干250克，芹菜梗50克，香油15克，精盐5克，味精2克。

### 制法

1. 将海米放入碗内，放适量开水，用小盘盖上，使海米充分涨发；将豆腐干片成薄片后，切成细丝；将芹菜梗洗净，切丝。
2. 将锅置火上，加入适量凉水烧开，分别放入豆腐干丝、芹菜丝烫一下，捞出沥干水分，晾凉。



3. 将豆干丝、芹菜丝放入碗内,加入精盐、味精、香油拌匀,装入盘内,再把海米捞出,放在豆干丝上即成,食用时拌匀。

#### 特点

鲜香爽口。

### 嫩姜拌干丝

#### 原料

五香豆腐干 5 块,嫩姜 10 克,水发冬菇 20 克,熟笋 20 克,青菜 20 克,味精 2 克,白糖 4 克,精盐 4 克,酱油 5 克,鲜汤适量,熟花生油 40 克,香油 15 克。

#### 制法

1. 将水发冬菇去蒂洗净;青菜洗净,和笋均切成细丝。
2. 勺内放花生油,烧热后入冬菇丝、笋丝和青菜丝炒,放精盐、酱油、味精、白糖,炒熟待用。
3. 香干切成丝;嫩姜洗净去皮后切成细丝,和香干丝一起用沸水焯透,沥干水分;碗内放入鲜汤,加入精盐、味精;将姜丝、香干丝浸透,使其入味。
4. 装盘时,先把香干丝、姜丝拌匀铺底,倒入卤汁;再把冬菇丝、青菜丝、笋丝撒在上面,淋上香油即可。

#### 特点

鲜香,清口。

### 香干拌马兰

#### 原料

马兰(马兰头) 500 克,竹笋 50 克,五香豆腐干 2 块,精盐 4 克,白糖 15 克,味精 1 克,香油 30 克。

#### 制法

1. 云掉马兰老根和黄叶,洗净;五香豆腐干先批薄片,再切成

## 大众凉拌菜谱

条,然后切成小丁;竹笋先煮熟,再切成小丁。

2. 锅上火,放适量清水用旺火烧开,下马兰焯一下,视菜叶由青变绿时捞出沥水,晾凉待用。

3. 把马兰切成碎末,放盆内,放香干末、竹笋末、精盐、白糖、味精拌匀后盛盘内。食用时,淋上香油即可。

### 特点

清凉爽口,咀嚼脆嫩,口味略甜。

## 香菜拌腐干

### 原料

香菜(芫荽)100克,五香豆腐干4块,绿豆菜100克,椒盐花生1小碟,酱油15克,米醋2克,香油3克。

### 制法

1. 将绿豆菜掐去两头,洗净,放入开水锅里焯一下,立即捞出沥干水分,用凉开水过凉,随即沥干水装入盘内。

2. 豆腐干洗净,切成细丝,放在绿豆菜上面;香菜去老叶,用凉开水冲洗两次至净,切成4厘米长的段,放在最上面;椒盐花生去红衣,碾碎,上桌食用时撒在香菜上,淋入酱油、米醋、香油拌匀即可。

### 特点

鲜,香,清口。

## 红油豆腐干

### 原料

白豆腐干5块,茴香1克,花椒0.1克,姜片5克,葱段5克,精盐3克,酱油30克,白糖20克,味精1克,花生油500克(约耗50克),辣椒油50克。



### 制法

1. 将豆腐干洗净,每块平批成两片,每片再对角批成4片。
2. 勺上火,下花生油,用旺火烧至六成热,将豆腐干片抖散放入油炸,炸至豆干皮起皱时,倒出沥油;勺内留底油,下姜片、葱段炆勺,加适量清水,放入姜、茴香、花椒、精盐、酱油、白糖烧开后,用小火再烧10分钟,拣去葱姜香料等,放入炸过的豆腐干片,用小火盖上锅盖儿,焖烧至豆腐干涨发且汤汁将干时,放入辣椒油和味精,收干卤汁,出勺后晾凉装盘即可。

### 特点

色泽红亮,香味浓郁,软糯鲜美,甜中有辣。

## 卤汁兰花干

### 原料

白豆腐干5块,葱段10克,姜块10克,茴香1粒,五香面2克,酱油30克,白糖15克,味精1克,花生油250克(约耗30克)。

### 制法

1. 将白豆腐干先放入清水锅内,用小火慢慢煮,烧沸后即可捞出,沥水。
2. 取两根竹筷(竹筷的粗细是豆腐干的2/5厚度),放在豆腐干的两侧,把豆腐干两面切出交叉的刀纹,先切一面,即在右上角至右下角呈斜线、疏密为0.3厘米切一刀,刀深切至竹筷为止,切好一面后把豆腐干翻身,再按照上述方法切。刀纹疏密必须均匀,刀纹的斜角线必须一致,这样才能使豆腐干拉得开,并成鱼网状。
3. 将切好的豆腐干,拉开网状,摊开在平板上,至有点干硬时,即可放入油勺里炸,炸时可用2只筷子边拉边炸,避免刀纹粘连,炸呈黄色捞出,放入清水盆内浸软,然后放入锅里,加适量水、酱油、白糖、味精、葱段、姜片和茴香烧入味,烧好后捞出,再撒上五香面即可。



# 大众凉拌菜谱

## 特点

干香可口,质感软韧,味甜,咸味适口。

## 西干拌芹菜

### 原料

西芹叶 200 克,熟笋 25 克,卤汁豆腐干 3 块,精盐 2 克,白糖 4 克,味精 1 克,香油 15 克。

### 制法

1. 把芹菜叶洗净;笋用热水浸泡发软,撕成细丝,再切成小丁;卤汁豆腐干也切成小丁,待用。

2. 锅上火,放入清水烧开,随即将芹菜叶放入,用筷子翻拌拨开,使芹菜叶受热均匀;视菜叶由青色变绿,立即捞入清水盆内过凉,取出后切成碎末,放盆内,用精盐、白糖、味精、卤汁豆腐干丁、笋丁、香油拌匀装盘。

### 特点

色泽碧绿,清凉爽口。

## 香菜拌豆腐片

### 原料

香菜 100 克,绿豆菜 100 克,豆腐干片 100 克,香油 10 克,酱油 10 克,米醋 2 克,味精少许。

### 制法

1. 将绿豆菜择洗净,放入沸水锅内烫一下,捞出,沥干水分,放入凉开水过凉,沥水后装入盘内。

2. 将豆腐干洗净后切成细丝,放在绿豆菜上面;将香菜择洗干净,切成 3 厘米长的段,放在绿豆菜和豆腐丝上面,加入酱油、米醋、香油、味精,拌匀即成。



### 特点

咸鲜微酸,清香可口。

## 白菜心拌干丝

### 原料

白菜心 200 克,豆腐干 150 克,大葱 15 克,香菜 10 克,花椒油 10 克,甜面酱 20 克。

### 制法

1. 将白菜心顶刀切成丝,放入深盘内;将豆腐干切成 3.5 厘米长的丝,放入沸水锅内,稍烫一下,捞出用凉开水过凉,沥净水分,放在白菜丝上。

2. 将大葱切成细丝;将香菜洗净切成段,撒在豆腐干丝上,然后用甜面酱、花椒油拌匀即成。

### 特点

清淡适口,别具风味。

## 素烧鸭

### 原料

豆腐衣 200 克,酱油 25 克,白糖 20 克,料酒 10 克,味精 2 克,香油 25 克,姜末 2 克,五香面 2 克,鲜汤适量,花生油 1000 克(约耗 100 克)。

### 制法

1. 鲜汤锅内加酱油、白糖、料酒、五香面、姜末烧沸,撤火后稍凉。

2. 取大盘一只,将两张豆腐衣并排铺在盘内,将鲜汤撒在豆腐衣上,浇上香油;然后再铺两张豆腐衣在上面,撒上鲜汤,淋上香油,如此,直至将豆腐衣铺完止,汤汁也基本全部吸收。

3. 将豆腐衣折叠成 15 厘米长、3 厘米宽的长条形,上屉用旺

## 大众凉拌菜谱

火蒸5分钟,取出晾凉。

4. 勺内入花生油,烧至八成热,将豆腐衣条放入油勺中炸,炸呈金黄色时即可捞出,沥去油。装盘时,切成斜刀块,整齐地码在盘内即可。

### 特点

形似烧鸭,金黄油亮,鲜香肥嫩。

## 素火腿

### 原料

豆腐皮250克,冬菇汤适量,酱油25克,五香面4克,姜末2克,白糖10克,香油50克,料酒10克,味精5克。

### 制法

1. 将豆腐衣撕碎(每张撕成5~6块)。

2. 锅内放入冬菇汤、酱油、白糖、姜末、味精、料酒,上火烧沸,放入撕碎的豆腐衣,略翻炒,将锅端离炉火,稍晾,用手搓揉豆腐衣,使汤汁全部吸收,并用香油拌匀。

3. 取洁净白石1块,把吸透鲜汁的豆腐衣包入,并卷成卷儿,外面用线扎紧,上屉蒸约2小时,取出晾凉。

4. 把豆腐衣卷儿去包布,顺长剖成两片,再切成1厘米厚的片,装盘后淋上香油即成。

### 特点

形似火腿,味鲜美咸香。

## 拌三皮丝

### 原料

鸡蛋皮、粉皮、豆腐皮各100克,红油10克,酱油15克,白糖5克,米醋5克,蒜泥10克,葱、姜末各5克。



### 制法

1. 将蛋皮切成丝;将粉皮洗净,用沸水烫一下,切成细丝;将豆腐皮切成丝,用开水连续浸泡两次,再换开水浸泡,使用时捞出沥干水,晾凉。

2. 将三丝依次码在盘内,加入酱油、香油、红油、醋、白糖、蒜泥和葱、姜末拌匀即成。

### 特点

香辣可口。

## 三丝素烧鸭

### 原料

豆腐衣 2 张,笋丝 100 克,水发冬菇丝 100 克,豆腐干丝 100 克,葱姜丝 10 克,花生油 500 克(约耗 100 克),精盐 10 克,红酱油 15 克,白糖 15 克,味精 2 克,香油 15 克,素汤适量,水淀粉少许。

### 制法

1. 把笋丝、冬菇丝、豆腐干丝放入炒勺内,加入调料煸炒后出勺,晾凉。

2. 将豆腐衣摊在菜板上,用清水湿一下,把炒好的三丝包在豆腐衣内,包成长 15 厘米、宽 3 厘米左右的长条,用水淀粉封好口,放入油勺内炸,至豆腐衣呈金黄色时捞出沥油,放在长盘里,加些调料上屉蒸 10 分钟取出,抹上香油,凉后切块装盘。

### 特点

味鲜、清口。

## 凉拌豆腐皮

### 原料

豆腐皮 250 克,净菠菜 150 克,香油 15 克,精盐 8 克,醋 3 克,味精 1 克,葱、姜末各 3 克。

## 大众凉拌菜谱

### 制法

1. 将豆腐皮用开水泡软,取出挤去水分,切成丝放入盘内。
2. 将菠菜切成3厘米长的段,用开水烫一下,放入凉开水内过凉,捞出挤去水分,放在豆腐丝上面,加入精盐、味精、醋、香油和葱、姜末,拌匀即成。

### 特点

色泽美观,清爽脆嫩,香辣可口。

## 腐竹小菜

### 原料

腐竹250克,葱1棵,香菜40克,精盐30克,辣椒面40克,味精少许。

### 制法

1. 将腐竹用温开水泡发好取出,沥干水分,切成5厘米长的段,在沸水锅内焯一下捞出,沥水。
2. 将辣椒面用温水泡一下,与切好的腐竹拌匀,放1个小时,使其入味。
3. 将香菜洗净,切成与腐竹一样长短的段;将葱切丝,与味精、精盐一起放入装有腐竹的容器内,搅拌均匀,腌渍半小时后即可装盘食用。

### 特点

腐竹筋糯,香辣可口。

## 盐水腐竹

### 原料

腐竹150克,水发香菇50克,味精2克,精盐2克,鲜汤适量,香油10克,熟花生油25克。



### 制法

1. 先将腐竹用温水浸软,放入锅内,加水烧沸后离火,浸泡1小时,捞出用清水洗净,切成5厘米长的段;水发香菇洗净去蒂,切成粗丝。

2. 锅内放入鲜汤、精盐、味精和腐竹、香菇丝,烧至软糯,再倒入熟花生油和香油,捞出后沥汁装盘。

### 特点

色奶白,味鲜糯。

## 虾子拌腐竹

### 原料

腐竹150克,虾子15克,葱花、姜末、高汤各适量,料酒15克,精盐2克,酱油3克,白糖、味精各2克,胡椒面少许,熟花生油20克,香油15克。

### 制法

1. 把腐竹放入盆内,用温水泡2~3小时,泡开变软后切成4厘米长的段,洗净,放入开水锅里焯一下,捞出沥干水分装盘;虾子放入碗里,用清水洗去泥沙,洗净水。

2. 花生油下勺上火,放葱花、姜末炝勺,再下虾子略煸,烹料酒,加入汤、精盐、酱油、味精、白糖熬成浓汁后倒入腐竹盘内,用胡椒面、香油拌匀。

### 特点

色泽黄亮,虾子鲜香,清淡可口,营养丰富。

## 炆腐竹鲜蘑

### 原料

水发腐竹200克,罐装鲜蘑100克,花生油15克,精盐6克,味精2克,花椒1克。

## 大众凉拌菜谱

### 制法

1. 将腐竹切成3厘米长的段,用开水烫一下,捞出晾凉待用;将鲜蘑切片,用开水烫一下,用凉开水过凉,沥干水分。

2. 将腐竹、鲜蘑放入盘内;再将油、花椒入勺烧热,待炸出香味时捞出花椒,把花椒油倒入盘内,加入精盐、味精,拌匀即成。

### 特点

咸香味美。

## 肉丝拌腐竹

### 原料

熟瘦猪肉200克,腐竹100克,黄瓜100克,香菜少许,香油20克,酱油15克,精盐4克,味精2克,醋10克,蒜泥10克。

### 制法

1. 将腐竹用温水泡发好后,洗净,切丝;将熟肉切细丝;将黄瓜洗干净后切丝;将香菜择洗干净切成3厘米长的段。

2. 盘内依次码入黄瓜丝、肉丝、腐竹丝,拼摆成馒头圆形,撒上香菜,再浇上用各种调料对好的调味汁,食前拌匀即成。

### 特点

软嫩脆香,清淡爽口。

## 海带拌腐竹

### 原料

水发腐竹100克,熟海带100克,熟猪肉100克,青椒25克,胡萝卜25克,黄瓜25克,香菜段15克,香油10克,熟豆油15克,芝麻酱、芥末油、蒜泥、酱油、精盐、醋、味精各适量。

### 制法

1. 将腐竹切成4厘米长的细丝,放入沸水锅内焯透,捞出过凉,沥净水;将海带、青椒、胡萝卜、黄瓜均洗净后,均切成4厘米长



的细丝；将熟瘦肉切丝；将香菇择洗干净，切段。

2. 将各种丝码入盘内，撒上香菜段，上桌时放入用调料对成的调末汁拌匀即成。

### 特点

清香爽口，选料多样。

## 菠菜拌腐竹

### 原料

菠菜300克，水发腐竹150克，花椒油15克，精盐6克，味精2克，姜末少许。

### 制法

1. 将腐竹洗净，放入沸水锅内焯透，用凉开水过凉，挤干水分，切成4厘米长的段，放入盆内，加入花椒油(7克)、味精(1克)、精盐(3克)拌匀，码入盘内。

2. 将菠菜择洗干净，放入沸水锅内稍烫，捞出用凉开水过凉，挤干水分，切成3厘米长的段，放入盘内，加入余下的花椒油、味精、精盐拌匀，将腐竹放在菠菜中间，撒上姜末即成。

### 特点

清香爽口，营养丰富。

## 白肉拉皮

### 原料

瘦猪肉200克，粉皮4张，黄瓜100克，香油5克，芥末油15克，酱油5克，米醋2克，精盐5克，味精2克，葱、姜末各少许，白糖适量。

### 制法

1. 将猪肉煮熟，切成细丝；将黄瓜洗净，去籽，切成细丝，加少许盐拌匀稍腌，挤去水分；将粉皮切成韭菜叶宽的丝，放入开水锅



## 大众凉拌菜谱

内烫一下,待用。

2 将腌过的黄瓜丝放入盘内铺底,上面放粉皮丝,瘦肉丝放在最上面,加入香油、酱油、米醋、精盐、味精、白糖、葱姜末、芥末油拌匀即成。

### 特点

脆嫩软糯,爽滑清口,芥末味浓。

## 肉丝拉皮

### 原料

粉皮 350 克,肉丝 100 克,黄瓜 150 克,青苗蒜段、花生油、精盐、味精、料酒、水淀粉、姜丝各少许。

### 制法

1. 将粉皮洗净,切丝,用开水烫透放入盘内;将黄瓜洗净,切丝,码在粉皮周围。

2. 将肉丝放入碗内,加入精盐、料酒、水淀粉浆好,放入五成热的油勺内划熟,加入姜丝、味精炒匀,起勺倒在粉皮上,撒青苗蒜段即可。

### 特点

软韧适口,别有风味。

## 鸡丝拉皮

### 原料

熟鸡脯肉 100 克,粉皮 2 张,黄瓜 100 克,香油 10 克,酱油 20 克,米醋 5 克,味精少许。

### 制法

1. 将粉皮切成宽 1 厘米的条;将熟鸡脯肉顺丝切成细丝;将黄瓜洗净,切成丝;酱油、米醋、香油放在一个碗内调成三合油,加入味精。



2. 将粉皮放入盘内,将鸡丝、黄瓜丝分放在粉皮两侧,浇上三合油,食用时拌匀即可。

### 特点

白绿相间,色泽美观,清香爽口。

## 麻 酱 粉 皮

### 原料

粉皮 250 克,莴苣 50 克,芝麻酱 15 克,精盐 3 克,白酱油 3 克,米醋 3 克,味精 1 克,香油 15 克。

### 制法

1. 将莴苣削去皮、洗净,先顺长一切两片,再切成柳叶形薄片,用少许精盐拌匀腌渍 20 分钟;粉皮切成 5 厘米长、1 厘米宽的条;芝麻酱放入小碗内,用少许凉开水、精盐、香油 懈开待用。

2. 把粉皮放入开水锅里焯一下,捞出沥干水分,放盘内,淋入米醋、白酱油、味精拌匀,再把莴苣片挤去盐水,盖在粉皮上面,淋入懈开的芝麻酱即成。

### 特点

粉皮软糯爽滑,莴苣嫩脆,夏令佳肴。

## 炒 肉 拌 拉 皮

### 原料

瘦猪肉 100 克,黄瓜 50 克,葱花 3 克,鸡蛋清半个,米醋 3 克,酱油 3 克,精盐 2 克,味精 2 克,淀粉 2 克,熟花生油 30 克,粉皮 250 克。

### 制法

1. 将粉皮切成 1.5 厘米宽的条,放入开水锅里烫一下,立即捞出沥干水分,放盆内,加米醋、酱油、味精、熟花生油拌匀,装入盘内;黄瓜去蒂把洗净,挖去籽瓤,切成丝,码在粉皮上。

## 大众凉拌 菜 谱

2. 瘦猪肉洗净,切成细丝,放碗内,用鸡蛋清、盐、淀粉拌匀上浆。勺内放熟花生油烧热,把肉丝划熟,放菜面上,食用时拌匀即成。

### 特点

层次分明,脆嫩软糯,口味清淡,夏秋季节的佳肴。



Happy

快乐厨房

Cooking



## 赛 脆 鲜

### 原料

香菇 25 克, 姜 15 克, 酱油 30 克, 白糖 45 克, 香油 3 克, 胡椒面 1 克, 花生油 250 克(约耗 50 克), 淀粉 200 克, 米醋 1 小碟。

### 制法

1. 香菇去根蒂, 加温水浸没, 泡发 1 小时, 待柔软后洗净沙(浸泡香菇的水滤清待用), 用剪刀沿着边缘剪成像鳝鱼丝样的条; 姜去皮, 切成极细的丝, 加入米醋和白糖浸泡待用。

2. 勺上火, 下花生油, 用旺火烧至五成热, 把香菇条挤干水分, 放入淀粉里滚匀, 再抖去未黏住的淀粉, 放入热油勺里炸, 炸 1 分半钟左右, 即已硬脆, 倒出沥油; 锅内放入浸泡香菇的水、酱油、白糖炒至浓稠后, 放入炸脆的香菇条, 使其均匀滚满卤汁, 撒上胡椒面, 再淋上香油, 盛出装盘, 撒上糖醋汁和姜丝即成。

### 特点

形似脆鳝, 质地酥松香。

## 杞 子 肉 双 菇

### 原料

香菇 15 克, 鲜蘑菇 100 克, 枸杞子 20 粒, 精盐 2 克, 酱油 15 克, 白糖 15 克, 味精 1 克, 熟花生油 50 克, 香油 3 克。

### 制法

1. 将香菇剪去菇柄, 用热水淹没浸泡, 待泡软后捞出(把浸泡

## 大众凉拌菜谱

香菇的水滤清泥沙待用),用水洗净,大的改刀切块;鲜蘑菇去蒂把洗净,切成片;枸杞子(干制也可)洗净待用。

2. 炒勺上火,放花生油烧热,先下鲜蘑菇片煸香,再放入香菇、枸杞子、酱油、精盐、白糖和浸泡香菇的水,烧至汤汁浓稠时加味精,淋香油,出勺装盘(晾凉后食用)。

### 特点

清香味浓。

## 卤冬菇

### 原料

水发冬菇 250 克,酱油 2 克,精盐 2 克,白糖 10 克,味精 2 克,香油 50 克。

### 制法

1. 将水发冬菇洗净,去蒂把,放在碗内,加清水,上屉蒸透取出。
2. 把蒸好的冬菇连汤一起倒入勺内,加入酱油、精盐、白糖、味精烧透,转大火收干汤汁,淋上香油起勺装盘。

### 特点

色泽棕黑,口味香嫩微甜。

## 油焖冬菇玉米

### 原料

水发冬菇 250 克,玉米粒 200 克,白糖 50 克,精盐 2 克,香油 75 克,味精 2 克,鲜汤适量,料酒 10 克,葱、姜末各 5 克。

### 制法

1. 将冬菇剪去根蒂,洗净;玉米粒洗净,沥干水分。
2. 勺内放入油和糖,炒成金红糖色,放入冬菇、玉米粒,烹料酒,加味精、精盐、白糖、葱姜末、鲜汤烧沸后转小火焖约 30 分钟,



再转旺火,将汤汁收干,淋香油,晾后装盘即成。

#### 特点

黑里透黄,鲜香适口。

### 金叉拌银簪

#### 原料

金针菇 75 克(听装),绿豆菜 150 克,米醋 15 克,精盐 2 克,味精 2 克,香油 15 克。

#### 制法

将绿豆菜拍去根须,即称雀菜,形如银簪,洗净;锅上火,下适量清水,用旺火烧开,放入雀菜,加入米醋(加米醋的目的,能保持雀菜的内含水分,保持制品的脆嫩性),随即把雀菜翻一翻;一烫迅速捞起,沥干水分,趁热撒上精盐和味精,晾凉后再放入金针菇(听装),拌匀装盘后淋上香油。

#### 特点

色调和谐,口味清淡,入口脆嫩,夏令爽口佳肴。

### 香卤金针菜

#### 原料

金针菜 75 克,香菇 3 朵,笋 25 克,五香豆腐干 2 块,茴香 1 粒,精盐 2 克,酱油 45 克,白糖 15 克,味精 2 克,胡椒面 1 克,香油 30 克。

#### 制法

1. 将金针菜和香菇用热水浸泡,发软后拣净杂质,洗净;金针菜切两段;香菇切丝;笋用水浸发后,撕成细丝,切成 4 厘米长的段;豆腐干先批薄,再切成丝待用。

2. 勺上火,放入适量清水,放入精盐、酱油、白糖、大茴香,先烧 10 分钟,使汤入味,再放入金针菜、香菇、笋丝、豆腐干丝,用小

## 大众凉拌菜谱

水煮 15 分钟捞出(多余汤作其他用)装盘,用味精和香油拌匀即食。

### 特点

香味特殊,清淡爽口。

## 冰糖银耳

### 原料

水发银耳 500 克,黄瓜 1 条,冰糖 50 克,白醋 25 克。

### 制法

1. 将发好的银耳择好洗净;将黄瓜洗净切成片,一并放入开水中烫一下,立刻用凉开水过凉。
2. 将冰糖和白醋放入锅中上火烧开,熬成汁晾凉;将烫过的银耳、黄瓜放入熬好的汁中浸泡,食用时装盘即可。

### 特点

酸甜可口,色泽美观,营养丰富。

## 凉拌银耳

### 原料

银耳 30 克,香肠 25 克,香菜段 10 克,花生油 15 克,葱丝 10 克,精盐、白糖各适量。

### 制法

1. 将银耳放入碗内,加入凉水浸泡,使其涨发后除去硬蒂,拆成小朵;将香肠切末待用。
2. 将锅置火上,放入清水,加入精盐少许,烧开后,下入银耳,水开即捞出,沥干水,装盘加入白糖拌,上面撒香肠末;将油倒入炒勺内烧热,放入葱丝炸出香味,浇在银耳上,撒上香菜段拌匀即成。

### 特点

色泽洁白,脆嫩爽口。



## 红肠银耳

### 原料

银耳 50 克,香油 10 克,精盐 5 克,味精 2 克,胡椒面 3 克。

### 制法

1. 银耳用温水浸泡,使其涨发,然后剪去老根、硬块,拆成小朵。将锅内加清水烧沸,放入银耳煮一会儿,倒入漏勺内沥干水分,晾凉。

2. 将精盐、味精、胡椒面、香油均放碗内,对成调味汁;将银耳放入大碗内,然后倒入调味汁,拌匀后盛入盘内。

### 特点

清口脆嫩,香辣味美。

## 美味双耳

### 原料

水发白木耳 125 克,水发黑木耳 125 克,精盐 2 克,味精 2 克,胡椒面 1 克,白糖 1 克,香油 150 克。

### 制法

1. 将白木耳、黑木耳拣去杂质,去根蒂,用清水洗净,再用开水烫一下,捞出立即放入凉开水盆中,捞出沥干水分,装盘。

2. 取小碗一只,放入精盐、味精、白糖、胡椒面、香油,对成调味汁。食用时将调味汁淋浇在木耳盘中即可。

### 特点

黑白分明,清口爽脆。



# 大众凉拌菜谱

## 山楂银耳

### 原料

干银耳 4 朵, 罐装山楂半瓶, 白糖 50 克。

### 制法

将银耳用温水泡发, 削去根部硬心, 洗净, 放在小盆内, 冲入沸水, 加盖儿再泡发 10 分钟, 捞出挤去水分, 摆放盘内; 把山楂围在银耳周围, 上撒白糖, 食用时拌匀即可。

### 特点

色泽美观, 脆嫩酸甜。

## 葱油双耳

### 原料

水发黑木耳 100 克, 水发白木耳 150 克, 葱白 50 克, 花生油 50 克, 精盐 2 克, 白糖 1 克。

### 制法

1. 将炒勺置火上, 放入花生油, 烧热, 把切成小段的葱白放入, 改用小火, 用手勺不断翻炒, 待其颜色变黄后, 连油盛入小碗内即成葱油。

2. 将水发黑木耳和白木耳去根蒂后洗净, 放在一起, 用开水烫一下, 挤干水装入盘内, 趁热加入精盐、白糖、味精拌匀, 倒入葱油, 拌匀即成。

### 特点

香脆可口。



### 蜜汁三果

#### 原料

香蕉、苹果各 150 克,鸭梨 150 克,橘子 80 克,白糖 100 克。

#### 制法

1. 将苹果、鸭梨去皮、去核、洗净,均切成 1 厘米见方的丁;将橘子去皮,择净络膜,瓣成小瓣。

2. 将适量清水倒入锅内,烧开后放入梨丁,煮几分钟,再放入苹果丁和白糖煮几分钟,放入橘子瓣,水稍开后倒入汤碗内,晾凉,放入冰箱镇凉即可食用。

#### 特点

晶莹透明,鲜艳美观,酸甜适口。

### 冰汁龙眼

#### 原料

罐装荔枝、罐装樱桃各 30 粒,冰糖 250 克。

#### 制法

1. 取荔枝 1 粒,在圆口处嵌上樱桃 1 粒做成龙眼。照此法将 30 粒龙眼做完,码在汤碗内。

2. 将锅置火上,加放适量清水,放入冰糖熬至溶化,滤净杂质,晾凉后缓缓倒入汤碗内,放入冰箱内冷冻 10 分钟,取出即成。

#### 特点

色彩鲜艳,香甜味美,清凉爽口。

# 大众凉拌菜谱

## 蜜汁凉桃

### 原料

久保鲜桃 5 个,白糖 100 克,罐装红樱桃 10 粒,桂花少许。

### 制法

1. 将鲜桃洗净,一切两半,挖去核,用开水烫一下,立即放在凉水内,剥去皮。然后用刀在靠核的一面稍改花刀,放入大碗内,加入白糖(50 克),上屉蒸 20 分钟取出,晾凉后,放入冰箱。

2. 将锅置火上,放入适量清水、白糖,烧开后转微火,熬成黏汁时,放入桂花,倒入碗内,晾凉后放入冰箱。

3. 食用时将冰箱内的桃和糖汁取出,把桃整齐地码入大圆盘内,再把红樱桃点缀在桃边,浇上糖汁即成。

### 特点

色泽鲜艳,又凉又甜。

## 葡萄南芥

### 原料

罐装南芥 1 听,白糖 50 克,芹菜梗(带叶)3 棵。

### 制法

1. 将南芥倒入碗内,滤去汁,每个都横切成两个圆片,再用葡萄形戳刀刻成椭圆形片;将锅置火上,放入水和白糖,熬成糖汁,离火晾凉待用。

2. 将南芥片在盘内由下往上码,一层压一层,码成一串葡萄形,再码出一小串葡萄形,然后,把菜叶镶在葡萄四周作葡萄叶。再将芹菜梗撕成细丝,泡入水中,使其卷起来,摆在葡萄串旁边作葡萄须,上桌时浇入糖汁即成。

### 特点

形态美观,好似两串白葡萄,使人惬意。



### 瓜 果 满 园

#### 原料

罐装橘子、罐装菠萝、罐装山楂、罐装荔枝、罐装马蹄、罐装银耳各 100 克,白糖 100 克,各种罐头原汁适量。

#### 制法

将橘子、菠萝、山楂、荔枝、马蹄、银耳同放一汤盘内,放入冰箱冻凉。食用时取出,放入白糖和少许罐头原汁即成。

#### 特点

色泽鲜艳,甜酸适口,清凉解腻。

### 蜜 汁 五 珠

#### 原料

苹果 2 个,雪梨 2 个,菠萝 1 个,去皮荸荠(或葡萄)20 粒,白糖 150 克,杨梅 20 粒。

#### 制法

1. 将苹果、梨、菠萝洗净,削去外皮,用圆珠挖勺分别挖成(或用小刀削成)小圆珠;杨梅去蒂,与荸荠一同用凉开水洗净。

2. 将白糖加适量清水烧溶化,晾凉后,放入 5 种圆珠,浸泡 1 小时左右。食用时,取高脚玻璃果盘一只,将 5 种圆珠堆叠在盘内(各种果料岔开摆放)即可。

#### 特点

色泽绚丽,爽口开胃。

### 糖 醋 瓜 皮

#### 原料

去瓤西瓜皮 250 克,雪花梨 1 个,精盐 1 克,白糖 40 克,米醋 45 克。

## 大众凉拌菜谱

### 制法

将去瓤的西瓜皮刮去外面青皮，用凉开水洗净，切成4厘米长、1厘米粗的条，用精盐拌匀后静置20分钟，挤净盐水；梨削去皮，去梨心，把梨肉切成同西瓜皮同样大小的条，放入西瓜皮条一起，用白糖、米醋拌匀，渍透，食用时装入盘内，再浇上糖醋汁即可。

### 特点

清脆嫩爽，酸甜适度，夏令适口。



### 椒盐花生米

#### 原料

生花生仁 500 克, 精盐 2.5 克, 白沙子(或粗盐)1000 克。

#### 制法

1. 白沙子(或粗盐)洗干净, 沥干水晾干, 待用。
2. 将花生仁拣去半粒、碎粒、霉粒、发芽的生仁和杂质, 放入小盆内, 用 90℃ 的热水泡一下, 立即捞出沥水, 撒上精盐拌匀。
3. 炒锅上火, 倒入白沙子, 用旺火炒至烫手, 再把花生仁下锅翻炒, 炒半熟时改用小火继续炒, 炒至果仁呈象牙色时, 即可捞出锅, 筛净沙子, 摊开晾凉, 即可装盘。

#### 特点

皮色淡红, 肉色如象牙, 酥香脆爽。

### 网味花生米

#### 原料

花生仁 500 克, 熟冻猪油 100 克, 白糖 200 克, 五香面 20 克, 味精 1 克, 精盐 2 克, 花生油 500 克(约耗 50 克)。

#### 制法

1. 将花生仁放在沸水里略泡一下, 剥去花生衣, 晾干待用。
2. 烧热勺, 放入油, 待油烧至五成热, 把花生仁用小火炸脆, 炸呈淡黄色时捞出, 待其自然晾凉, 用冻猪油拌匀。
3. 把五香面、白糖、精盐、味精倒入花生仁内一起再拌匀, 使

## 大众凉拌菜谱

花生仁表面粘有一层薄的调料即成。

### 特点

香甜松脆，咸鲜味浓。

### 怪味花生米

#### 原料

油余花生米 250 克，葱花、姜末、蒜泥各 1 克，酱油 3 克，米醋 3 克，白糖 15 克，芝麻酱 10 克，芝麻面 15 克，红辣油 3 克，香油 3 克，水淀粉 10 克，熟花生油 30 克，花椒面 0.5 克。

#### 制法

1. 把油余花生米用手碾去红衣；将芝麻酱放碗内，用适量凉开水懈开后，放酱油、米醋、白糖、芝麻面、红辣油，水淀粉调匀汁待用。

2. 炒勺上火，下熟花生油用火烧微热时，下葱花、姜末、蒜泥炒香，倒入小碗内的调味汁，炒匀后迅速倒入花生米翻炒均匀，撤火，撒上花椒面、淋香油盛出装盘。

#### 特点

麻，辣，甜，香。

### 雪菜花生米

#### 原料

雪里蕻咸菜 200 克，花生米 100 克，白糖 20 克，味精 3 克，香油 3 克，熟花生油 250 克（约耗 50 克）。

#### 制法

1. 将雪里蕻清洗干净，放入清水浸泡 2 小时撒盐，捞出后挤净水，把菜梗、菜叶切成均匀的丝，再切成 5 厘米长的段；花生米用温开水浸泡 5 分钟左右，剥去皮，晾干待用。

2. 勺上火下花生油，花生米同时下勺，用微火加热，油温保持



在三四成,不得超过五成热,把花生米炸呈浅黄色,能在油里浮动即可捞出;再把锅中油加热至五成热,投入雪菜丝,用筷子不断搅散,待炸干水分,感觉有脆性时即倒出,沥干油,然后再把炸好的花生米、炸脆的雪菜丝放盘内,撒入白糖、味精(边撒边翻拌),使之入味,淋香油即成。

### 特点

既脆又香,咸中有甜,佐酒佳肴。

## 盐水花生米

### 原料

生花生仁 500 克,茴香 1 粒,精盐 3 克,味精 2 克。

### 制法

将生花生仁先放清水里浸泡 30 分钟,洗净,放入锅里,加花生仁的三倍清水,再放入精盐、茴香,先用旺火烧开后,盖上锅盖儿,改用小火焖煮 1 小时左右(火不宜过旺,以防烧干水),视花生已煮熟再放入味精烧片刻,开盖儿端锅离火,晾凉后装盘。

### 特点

色淡红,酥烂肥糯,清淡爽滑。

## 糖酥核桃

### 原料

核桃仁 200 克,白糖 75 克,熟花生油 250 克(约耗 20 克)。

### 制法

1. 核桃仁放入温开水里浸泡 10 分钟左右,用小竹片刮净外层皮膜,再下开水锅煮 1 分钟,捞出甩干水放入大碗内,用白糖拌匀。

2. 炒勺上,下花生油,烧到四成热时,把拌上糖的核桃仁下油勺内,不断轻轻推动,以防炸糊,炸呈浅黄时用漏勺捞出,用勺舀热油浇桃仁,反复浇数次,直至核桃仁呈金黄色时,倒入盘内,晾凉后



# 大众凉拌菜谱

装盘。

## 特点

色泽金黄，甜脆香酥。

## 可可核桃

### 原料

核桃仁 50 克，可可粉 20 克，白糖 30 克，精盐 1 克，熟花生油 250 克（约耗 30 克）。

### 制法

1. 将核桃仁放温水盆中浸泡 10 分钟，轻轻刮净外层皮膜，再放入盐水盆内浸泡 30 分钟，使核桃仁入味后捞出，沥净水；炒勺上火，下花生油，烧至四成熟，放入核桃仁炸熟，捞出后沥油，晾凉待用。

2. 将可可粉放碗内，加少许凉水调化成厚浆。炒锅上火，下白糖和少许清水用小火熬溶化，再下盐和可可粉浆炒匀，炒至黏稠时，放入炸好的核桃仁翻匀，翻至可可粉全部包裹在核桃仁上，立即倒入大盘内摊开，晾凉后即食。

### 特点

即脆又香，味道可口。

## 椒盐腰果

### 原料

生腰果 250 克，精盐 3 克，熟花生油 500 克（约耗 20 克）。

### 制法

1. 先把生腰果放入盐水里浸泡 3 分钟，捞出沥干水待用。

2. 勺上火，下熟花生油烧至五成熟，改用小火，放入腰果油炸呈微黄色（炸腰果不同炸花生，不能炸过头，腰果本色是乳黄，只能炸至稍稍变色）捞出沥油，摊开待凉后装盘。



### 特点

酥脆甘香,爽口开胃,略有咸味。

## 五香腰果

### 原料

生腰果 250 克,精盐 3 克,白糖 75 克,五香面 4 克,熟猪油 40 克。

### 制法

1. 将生腰果放入盐水里浸泡后,投入温油里炸呈淡黄色捞出,摊开。
2. 将白糖加盐、五香面拌和均匀呈深咖啡色,即成五香糖粉。把炸脆的腰果拌上似冻非冻的熟猪油,再撒上五香糖粉拌和均匀,至全部粘在腰果上即可装盘。

### 特点

香脆可口,既是消闲食品,又是下酒佳肴。

## 麻酱白果

### 原料

白果 1000 克,芝麻酱 200 克,精盐 2 克,味精 2 克,料酒 10 克,鲜汤适量。

### 制法

1. 将白果剥去外壳,放在开水盆内(加少许碱面),用力剥去外皮红衣,另换清水洗净,然后用小刀剖开,去掉白果芯。
2. 锅内放鲜汤、白果,用小火煨 30 分钟左右,再将白果捞出。
3. 碗内放芝麻酱、精盐、料酒、味精调匀,再加入适量的鲜汤,调匀后放入白果拌匀装盘。

### 特点

琥珀色、鲜香,嫩滑。

# 大众凉拌菜谱

## 什锦沙拉

### 原料

鲜番茄 3 个,黄瓜 150 克,生菜 1 棵,洋葱 100 克,熟红菜头 100 克,听装芦笋 50 克,煮鸡蛋 2 个,白醋 75 克,葱头末 2 克,精盐 1.5 克,胡椒面 1 克,芥末面 1 克,色拉油 100 克。

### 制法

1. 将鲜番茄用开水烫一下,剥去皮;黄瓜去皮,一剖两半,挖去瓜瓢;红菜头剥皮;生菜去根茎取叶洗干净;洋葱剥老皮切去根待用。

2. 将葱头末、盐、胡椒面、芥末面放入碗内,先加少许白醋搅匀,再将所有白醋淋入,边淋边搅,淋完为止,然后再倒入色拉油搅匀即成醋沙司。

3. 先将青生菜叶铺入盘底,鲜番茄与红菜头分别切成片,放入盘的一侧,黄瓜横切成厚片,鸡蛋切成圆片,放在盘的另一侧,芦笋切成 4 厘米长的段放在盘中间,洋葱切成圆卷片撒放在浮面,浇上醋沙司即可。

### 特点

青脆爽口,夏令佳品。

## 豌豆沙拉

### 原料

鲜豌豆 100 克,熟鸡蛋 0.5 个,洋葱末 25 克,生菜叶 2 张,鲜番茄 1 个,精盐 1 克,胡椒面 0.5 克,色拉油沙司 30 克,熟鸡蛋末、洋葱末、酸黄瓜末、香菜末各 50 克,番茄沙司、辣酱油、柠檬汁、胡椒面共 10 克,味精 2 克。

### 制法

1. 将色拉油沙司放入碗内,加熟鸡蛋末、洋葱末、酸黄瓜末、



香菜末、番茄沙司、辣酱油、柠檬汁、胡椒面调和均匀。

2. 将豌豆放入开水锅里焯熟,捞出用凉开水投凉(必须保持色绿青翠),放盘内,再放入熟鸡蛋丁、精盐、味精、胡椒面拌匀后再加入调制好的沙司拌匀,放入冰箱里。

3. 盘内先铺上生菜叶,将拌好的豌豆色拉堆在生菜叶上,鲜番茄用开水烫好剥去皮,切成圆薄片,排放在豌豆色拉周围即成。

### 特点

色调鲜艳。

## 芦笋沙拉

### 原料

鲜芦笋 250 克(或听装),四季豆 100 克,梨 1 个,精盐、味精各少许,色拉油沙司 100 克。

### 制法

1. 将鲜芦笋取用 10 厘米左右长的嫩端,剥去外皮,放入水锅里煮熟;四季豆去两头、撕去边筋,折成两段洗净,放入开水锅里焯熟,捞出甩干水,趁热撒上盐和味精,摊开晾凉;梨去皮、核切成 4 厘米长的细丝待用。

2. 取盘一只,先将芦笋切成 4 条,再切成 4 厘米长的段,放入盘底,再放上四季豆,梨丝放在顶上,淋上色拉油沙司即成。

### 特点

嫩脆爽口,清淡开胃。

## 牛肉沙拉

### 原料

熟牛肉 250 克,红菜头 150 克,洋葱 150 克,酸黄瓜 1 条,鲜番茄 2 个,生菜叶 4 张,辣酱油 25 克,芥末 15 克,精盐 2 克,白糖 10 克,白醋 5 克,花生油 50 克。

## 大众凉拌菜谱

### 制法

1. 将芥末面放入小碗内,加少许凉水调匀,静置2小时散发出辣味时,加精盐、白糖、白醋、花生油调匀待用。

2. 将熟牛肉切成3厘米长、2厘米宽的长方块;红菜头煮熟去皮,切成与牛肉同样大小的块;洋葱去老皮,切成指甲大小的片,然后把三种原料放在盆内,用小碗里的调味汁调匀,待用。

3. 取盘一只,生菜叶铺底,放入调好的牛肉、红菜头、洋葱;鲜番茄用开水烫透,剥去皮切成圆片,排列在盘的一边;酸黄瓜切成椭圆形片,摆放在另一边即成。

### 特点

鲜,咸,酸,辣,爽口。

## 菠萝沙拉

### 原料

色拉酱400克,听装菠萝半听,熟鸡肉100克,火腿肉100克,鲜番茄1个,生菜叶4张,鲜奶油50克。

### 制法

1. 将鸡脯肉、火腿肉切成小薄片;菠萝除留用6片外,其余都切成小片;将色拉酱、鸡片、火腿肉片、菠萝片同放盆内,搅匀,然后放入鲜奶油搅匀即成鸡火腿菠萝色拉。

2. 取长腰盘1只,先铺上生菜叶,放上拌匀的色拉,堆成菠萝形状,在菠萝色拉的周围,摆上菠萝片、鲜番茄片,作点缀装饰用。

### 特点

造型逼真,色调鲜艳。