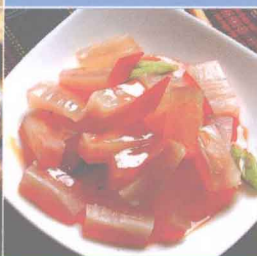
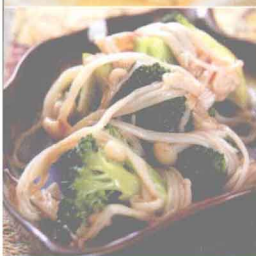


用最简练的方法
达到最快的速度
用最简单的原料
突出最纯粹的本味



超市原料细化成菜，简便速查

主 编/张奔腾

生鲜
超市

营养健康 美味可口 家常易做

中国著名烹饪大师、营养专家倾力打造



◆选超市分类
细化原料
◆拌营养美味
家常好菜

吉林科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

生鲜超市家常拌菜/张奔腾主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2008.3

ISBN 978-7-5384-3757-7

I.生… II.张… III.菜谱 IV.TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 024281 号



生鲜超市一家常拌菜

主编: 张奔腾 策划: 车 强

摄影指导: 杨跃祥 责任编辑: 车 强 张伟泽

封面设计: 名晓设计 美术制作: 郑 旭 王健龙 林立会

吉林科学技术出版社出版、发行

版权所有 翻印必究

发行部电话/传真: 0431-85677817

85651628 85635177 85651759

编辑部电话: 0431-85629318

E-mail: jlkjbqs@163.com

网址: www.jlstp.com

实名: 吉林科学技术出版社

社址: 长春市人民大街 4646 号 邮编: 130021

长春新华印刷有限公司印刷

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

710 × 1000 16 开本 10 印张

2008 年 4 月第一版 2008 年 4 月第一次印刷

ISBN 978-7-5384-3757-7

定 价: 19.80 元

生鲜
超市

张奔腾 / 主编

家常拌菜



吉林科学技术出版社

作者简介



张奔腾 中国烹饪大师、饭店与餐饮业国家一级评委、中国管理科学研究院高级研究员。1987年起曾参与和主编《中式烹调师》、《新派辽菜》、《创新东北菜》、《北方家常菜谱》、《辽东红楼宴》、《酱料五味坊》、《清真美味365》、《家常食疗菜典》、《快乐厨房》、《生鲜超市家常菜》系列等著作132部，并在《中国烹饪》、《中国食品》、《餐饮世界》、《东方美食》、《中国大厨》、《饮食科学》等杂志和报刊上发表论文及创新菜品二百余篇。2001年赴台北中华美食展，获“厨艺超群”金鼎奖杯；2002年11月被国际饭店与餐馆协会和中国饭店协会授予“国际烹饪艺术大师”、“国际美食评委”荣誉称号；2003年成为“国际认证行政总厨”；2004年获“中国百名行业创新杰出人物金像奖”，被评为“中国饭店优秀职业经理人”；2005年7月被授予“博士学位”；2006年3月被选为中国餐饮业专家；2007年2月获中国饭店经理人网颁发的“特别荣誉奖”；2008年1月被评为“辽宁省十佳饭店职业经理人”。现任沈阳假日大厦有限公司副总经理兼城市酒楼总经理。

主 编：张奔腾

编 委：徐晓辉 王 震 韩继成 李 钢 张 鹏 吕 健 乔洪君 张 巍
任 华 夏洪维 杨 波 林全德 朱保国 余冠廷 李德富 王 伟
赵国宁 喻洪兵 咸树勇 肖志喜 储之光 代诗兴 陈 晨 王贻富
佟春泽 王 加 张立鸿 于文革 吴鲁宁 陈 东 李金宝 史晓明
孙 严 王海东 张 迪

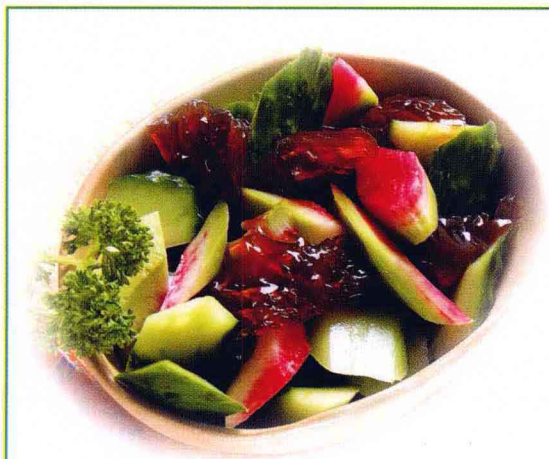
摄 影：杨跃祥（英国巴内比图片社签约摄影师）

E-mail: yang168623@yahoo.com.cn



本书鸣谢沈阳假日大厦有限公司
城市酒楼鼎力协助(86024-23341777)
本书瓷器由唐山陶瓷股份有限公司
骨质瓷分公司提供(860315-3286894)





前言

有人说：“烹饪就像F1方程式，用最简练的方法达到最快的速度，用最简单的原料突出最纯粹的本味。”家常拌菜就是其中的技法之一。

家庭烹调中最适用的技法是凉拌，而凉拌又分为：生拌、熟拌、生熟混拌三种，其历史久远，可追溯到周代和先秦时期。拌菜的关键在于调味，厨圣伊尹曾有精辟的论述：“调和之事，必以甘、酸、苦、辛、咸，先后多少，其齐甚微，皆有自起”，盖因“三群之虫，水居者腥，肉者臊，草食者膻”，为此，灭腥、去臊、除膻，隐恶扬善，去异味，提本味，和成一味，便是调和之事。

求和也是人们健康的需要，生存的需要。偏食暴饮乃是人生之大害。于是，在调和理论指导下，中国烹饪融合南北东西之物产，四面八方之技艺，构成了“五味调和于一鼎”的体系。

凉拌菜作为开胃菜，是热菜的先导，有荤、有素，或荤素结合，并随着季节的变化，其口味及色彩千变万化，引诱人们渐入美食佳境。

凉拌菜所用原料较广，本书依据原料性质分为“蔬菜”、“豆制品·食用菌”、“畜

肉”、“禽蛋”、“水产品”等五大类，选择近400款菜例，图文并茂，深入浅出，既有传统美食，又有创新佳肴，用最直接简洁的方式去表达厨艺。

凉拌菜可用的调料也是应有尽有，但多为复合口味。本书将凉拌菜的基础知识、适用范围、操作程序、技术要领、调味汁的配制方法等均加以详细叙述，食用时可蘸汁生食，跟碟现拌，热烹凉食，各俱风味。

在筵席中，凉拌菜担负着“先声夺人”的重任，令人望而生津，增进食欲。其精湛的刀工，鲜艳的质感，多变的口味以及巧妙的搭配和美学艺术都是必不可少的。因为不用担心在一定的时间里菜肴温度的变化，这就给制作提供了精雕细琢施展才华的创意空间。

愿您掌握此书，在亲朋好友面前露一手，其乐融融，生活美满。

中国烹饪大师

张华腾



目录

CONTENTS

- ◆ 009 如何“拌”出好滋味 ◆ 010 美味拌菜如何“拌” ◆ 011 调味品的运用
◆ 012 调味汁的配制方法

1 蔬菜



萝卜

- 14 老醋三脆 酱萝卜 生拌萝卜皮
15 虾子萝卜条 三色椒油萝卜丝
麻酱素什锦
16 辣椒萝卜皮 酸萝卜条

黄瓜

- 17 糖渍卷心菜黄瓜 拌黄瓜 酸八宝菜
18 蒜拌黄瓜 糖醋黄瓜 辣油瓜皮
19 红汁黄瓜 粉皮黄瓜 酸辣黄瓜
20 凉拌黄瓜 炆黄瓜条 五味黄瓜
21 黄瓜芹菜 金针蘑拌黄瓜
花生米拌黄瓜

白菜

- 22 果味辣白菜 清拌海米三丝 麻辣白菜
23 油炆酸白菜 素拌三丁 麻酱拌白菜
24 辣白菜 蔬菜丝沙拉 香脆三丝
25 农家手撕菜 四川泡菜
26 橙汁白菜 剁椒大白菜

花生米

- 26 炆拌肉松花生米
27 五香花生 翻砂花生 琥珀花生
28 老醋花生 蒜泥花生仁 怪味花生
29 肉酱花生米

茄子

- 29 麻酱茄子 椒油茄子
30 鸡松拌茄子 凉拌茄泥 蒜泥茄子

苦瓜

- 31 葱油苦瓜 凉拌苦瓜 五味苦瓜
32 银杏苦瓜 菠萝苦瓜

冬瓜

- 32 海米炆冬瓜

芥菜

- 33 芥菜拌香干 拌辣菜丝 芥菜粉丝

苦苣

- 34 肉丝拌苦苣 相思苦苣 牛肉丝拌苦苣

茭白

- 35 洋姜茭白拌拉皮 油炆茭白

菠菜

- 36 芥末菠菜 芥末拌合菜 芝麻菠菜
37 姜汁菠菜 凉拌菠菜

小白菜

- 37 口蘑椒油小白菜

生菜

- 38 大地丰收 拌生菜 生菜色拉

卷心菜

- 39 麻辣卷心菜 花生仁拌卷心菜
凉拌卷心菜丝

芥蓝

- 40 白灼芥蓝 冰镇芥蓝

豆芽

- 40 陈皮豆芽
41 淋汁三丝 蹄筋拌豆芽
42 绿豆芽拌粉丝 椒油豆芽菜 清拌银芽

茼蒿

- 43 生焯茼蒿 松仁茼蒿 凉拌茼蒿

竹笋

- 44 炆拌竹笋 红袖笋丝 香糟竹笋尖
45 糟汁冬笋

莴笋

- 45 糖醋莴笋 拌双笋
46 海米拌莴笋 蒜泥莴笋 刨花青笋

莲藕

- 47 梅苏拌藕 莲藕拌蕨菜

蚕豆

- 48 香椿拌蚕豆 咸菜泡豆瓣 香葱拌蚕豆

豇豆

- 49 姜汁豇豆 红油豇豆丁 凉拌豇豆

豆角

- 50 麻汁豆角 麻酱豆角

荷兰豆

- 50 荷兰豆脆黄喉

雪豆

- 51 姜汁雪豆 糖豆 茴香豆

四季豆

- 52 蒜泥四季豆 姜汁四季豆 拌金米豆

黄豆

- 53 油酥黄豆 黄豆杂拌 黄豆酥海带

芹菜

- 54 海米炆芹菜 爽口西芹 酸辣芹菜
55 香干芹菜拌凤衣 花生仁拌芹菜
56 炆芹菜

山药

- 56 凉拌山药火龙果

香椿芽

- 56 香椿嫩芽

山野菜

- 57 爽口山野菜

马齿苋

- 57 凉拌马齿苋

桔梗

- 57 腌拌桔梗

西红柿

- 58 田园飘香

南瓜

- 58 橙汁南瓜

马兰头

- 58 拌马兰

辣椒

- 59 淋酸红椒

木耳菜

- 59 芝麻酱拌木耳菜

豌豆苗

- 59 蚝汁拌豆苗

毛豆

- 60 咸鱼拌毛豆

青菜

- 60 拌青菜

西兰花

- 60 西兰双花

2 豆制品·食用菌



豆腐

- 62 麻酱豆腐 玛瑙拌豆腐 烫豆腐
63 小葱拌豆腐 三鲜拌豆腐 葱油豆腐
64 皮蛋豆花 椿芽拌豆腐

凉粉

- 64 榨菜凉粉
65 什锦凉粉

豆干

- 65 拌豆干葱丝 西芹拌香干
66 兰花豆干 拌豆腐干丝 酱干豆腐丝

木耳

- 67 葱油拌双耳 凉拌仿海蜇 香葱炆木耳
68 凉拌银耳 黑白双脆 双色木耳

蘑菇

- 69 草菇伴双花 麻辣鲜蘑 蒜泥蘑菇
70 兰花拌金菇 双鲜拌金菇 芥末金针菇



3 畜肉



猪尾

72 酱猪尾

猪皮

72 麻辣皮丝 彩虹猪皮冻

猪肘子

73 香糟猪肘 水晶肘花 麻辣拌肘花

74 水晶肘子

猪舌

74 香卤猪舌 红油猪舌

猪心

75 茶香猪心 拌猪心片 凉拌赛狗肉

猪肠

76 卤水大肠

猪腰

76 腰花拌双笋 椒油拌腰片

77 醉腰丝 麻酱腰花

猪耳

78 腊八蒜泡脆耳 千层耳 京葱拌耳丝

79 老坛香 红油猪耳片

猪头肉

80 凉切咸猪头 大白菜拌猪头肉
卤猪头肉

猪肉

81 蒜泥白肉 酱猪肉

82 拌五丁 潮州冻肉

83 肉丝拉皮 凉拌什锦肉丝

84 芥末薄肉片 五香酱肉



猪肚

85 拌双脆 五彩拌肚丝 芥蓝冻拌肚

86 红油猪肚片 椒油肚丝 拌鸡冠肚头

87 甘菊猪肚 芥末猪肚丝

88 芥味白肚片 毛豆肚丁

89 硝肉猪肚

猪蹄

89 卤猪蹄

猪蹄筋

89 红油猪蹄筋

猪肝

90 麻辣凤眼肝 猪肝拌菠菜

羊眼

91 香葱拌羊眼

羊腰

91 蕨香嫩腰丝 葱油羊腰片

羊耳

92 凉拌羊耳丝

羊杂

92 葱拌羊杂

羊脸

92 蒜香羊脸

羊头

93 双椒羊头肉

羊排

93 蒜泥羊排

羊肝

94 孜然羊肝

羊心

94 麻辣羊心

羊舌

95 葱香羊舌

羊肉

95 冻粉拌羊里脊

96 手把羊肉

羊肚

96 红油羊肚

97 蒜泥羊肚 五彩羊肚丝

牛肉

97 麻辣牛头肉



- 98 蒜蓉白切牛腩 瓜条牛肉丝
生拌鸡蛋牛肉
- 99 灯影牛肉丝 麻香牛肉干
- 100 美极胸口拌茼蒿 凉拌香菜牛肉
生拌牛肉
- 101 生菜牛肉 怪味牛肉
- 102 香辣手撕肉 干拌牛肉 卤牛腱
- 103 腱子肉拌黄瓜 五香牛腱子

牛鞭

- 104 卤牛鞭

牛蹄

- 104 拌牛蹄

牛筋

- 104 酱牛筋
- 105 红油牛蹄筋 酱牛蹄筋
- 106 麻辣牛板筋 手撕牛板筋

牛百叶

- 107 夫妻肺片 麻辣鸳鸯百叶
- 108 葱油魔芋百叶 姜葱牛百叶 芥末牛百叶
- 109 炆拌牛百叶 红油牛百叶
- 110 白灼牛百叶

牛肚

- 110 瓜丝金钱肚 红油金钱肚
- 111 三彩拌肚丝 风味拌三丝
- 112 芥末牛肚丝 香辣牛肚 小葱拌牛肚

牛舌

- 113 醋椒浸牛舌

牛心管

- 113 芥辣心管

牛肝

- 113 麻辣牛肝

牛杂

- 114 榨菜拌牛杂

牛耳

- 114 脆香牛耳丝 红油牛耳

4

禽·蛋



鸡肉

- 116 香糟鸡 椒麻鸡 洋葱拌鸡
- 117 玫瑰手撕鸡 口水童子鸡
- 118 姜葱手撕鸡 姜丝鸡块 香焗红油鸡
- 119 白鸡 三丝拌糟鸡
- 120 蒜泥白切鸡 怪味鸡块 麻香手撕鸡
- 121 辣酱手撕鸡 冻粉拌鸡丝 五彩拌鸡粒
- 122 粉皮拌鸡丝 棒棒鸡丝 怪味鸡丝
- 123 拌鸡丝 鸡丝茼蒿
- 124 鸡脯松花卷 盐水鸡翅 银针拌鸡丝
- 125 三丝糟鸡腿

鸡胗

- 125 酱鸡杂
- 126 西芹鸡胗 香葱拌鸡胗 盐水鸡肝
- 127 菊花鸡胗

鸡心

- 127 淋卤鸡心

鸭肉

- 127 七彩冻鸭丝
- 128 酱汁鸭条 红油鸭脯 卤鸭片
- 129 菠萝青椒凉拌鸭 水晶鸭子

鸭肝

- 130 盐水鸭肝

鸭掌

- 130 芥末鸭掌 风味舌掌

鸭肠

- 131 芋茎拌鸭肠

鹅肉

- 131 潮汕卤鹅
- 132 白切肥鹅 卤鹅翅



鸽子

132 青菠拌红鸽

松花蛋

133 烧辣椒皮蛋 青椒皮蛋 姜汁松花蛋

134 子姜皮蛋 双椒拌松花

鸡蛋

134 生菜鸡蛋沙拉

5 水产品



海蜇

136 萝卜丝拌蜇皮 白菜心拌蜇皮

鸡丝拌海蜇

137 拌海蜇皮 金钩凉瓜拌海蜇

潮式拌海蜇

138 泰式海蜇 珊瑚蜇头 麻油蜇头

139 温拌蜇头 糖醋蜇头 陈醋蜇头

海螺

140 拌海螺 陈醋螺头拌菠菜 姜汁螺片

141 生卤海螺 麻油螺片

142 白灼田螺片 原汁海螺 香葱拌螺头

海参

143 葱丝拌海参 薯丝拌海参 泡菜拌海参

虾

144 蜜瓜海鲜船 香芒沙律大龙虾

松茸拌虾仁

145 明虾沙律 芥末虾仁 炆虾仁

146 白菜拌虾干 碧玉虾仁 虾仁佛手瓜

147 虾干双色莲白 酒醉基围虾 盐水卤虾

148 木瓜沙律虾 芥末冰草虾 盐水小河虾

149 生卤青虾

鱼肉

149 冰拌鱼丁

150 拌菜生鱼 白灼鱼片 瓜姜拌鱼丝

151 拌鱼丝 姜拌鱼丝 烟鲳鱼

鱼皮

152 椒油蒜泥鱼皮

蟹

152 仿生沙律蟹 生卤河蟹

153 酒醉河蟹

虾爬子

153 姜汁虾虎 盐卤虾爬子

八带鱼

154 葱拌八带

墨鱼

154 卤水墨鱼 拌墨斗鱼

鱿鱼

155 拌鱿鱼丝 葱拌笔管鱼

毛蚶

155 香葱拌毛蚶

蛏子

156 三丝拌蛏子 姜汁蛏子

蛎黄

156 拌蛎黄

蛤蜊

157 香菜拌蛤蜊 大蒜菠菜拌蛤仁

海蛎

157 茭白拌海蛎

海带

158 凉拌海带 黄豆拌海带 海带拌粉丝

159 桔味海带丝 拌海带根

海藻

159 酸辣冰海藻

本书所用计量单位

1 大匙=15 克 1 小匙=5 克

1/2 大匙=8 克 1/2 小匙=3 克

1 杯=250 毫升

如何“拌”出好滋味

拌菜可根据个人口味来选材,或荤或素,也可荤素搭配。制作亦繁简由人,可即拌即吃,符合现代人要求油脂少、天然养分多的健康理念。要做一款美味可口的拌菜并不困难,但需要掌握以下诀窍:

●选购新鲜材料

要挑选当季盛产的材料,不仅材料便宜,滋味也较好。烹调时可采用白煮、卤、氽、烫等方法,务求使食物清爽、脆嫩、滑溜适口。



●事先充分洗净

盛具器皿等工具要洗净,洗切材料以卫生安全为原则。

●完全沥干水分

材料洗净或氽烫过后,务必完全沥干,否则拌入的调味汁味道被稀释,导致口味不足。

●食材切法一致

拌菜材料宜切成均匀的大小,以便充分地吸收调味汁。所有材料最好都切成一口可以吃进的大小,而有些新鲜蔬菜用手撕成小片,口感会更好。

●先用盐腌一下

例如小黄瓜、胡萝卜等要先用盐腌一下,再挤出适量水分,或用清水冲去盐分,沥



干后再加入其他材料一起拌匀,不仅口感较好,调味也会较均匀。

●先调和调味汁

除选料要恰当外,也要讲究拌汁,少不了醋、蒜等,既可使食味鲜美开胃,又具杀菌功效。各种不同的调味料,要先用小碗调匀,最好能放入冰箱冷藏,待要上桌时再和菜肴一起拌匀。

●适时淋上调味汁

不要太早加入调味汁,因多数蔬菜遇咸都释放水分,会冲淡调味,因此最好准备上桌时淋入调味汁调拌均匀即可。



美味拌菜如何“拌”

我们除了可以使用腌渍、熏蒸、拌卤或酱，制成各式各样的拌菜，大部分均可直接沾酱食用，或加入酱料调拌成各种各样不同口味的拌菜，因此“拌”的技巧，可以说是拌菜做的好吃与否不可缺少的先决条件。因此，自己动手尝试拌菜之前，必须了解“拌”各种食材的技巧。

1 生拌

生拌的技巧主要应用在制作生鲜的蔬菜或鱼类、肉类上。由于菜比较生，所以调味的材料如葱、姜、大蒜、红辣椒、辣油、麻酱、芥末酱等，味道放得应比较重，以便祛除食材本身可能带有的苦涩或生腥味，吃起来香辣爽口，相当的过瘾。



2 熟拌

熟拌的菜，只要特点在于菜细肉薄，每种材料均切细丝或薄片，入锅烫熟后盛在盘里，加盐或加辣椒油等调味料搅拌均匀即可。也有部分菜肴采取“生熟拌”的作法，即将生的菜和熟的肉一起搭配调拌，口感多半是咸、酸、辣，吃来亦别有一番风味，可以多加尝试。

3 灼拌

灼拌是由“生熟拌”演变而来的做法，特色是加了一点油水，将汆烫好的菜再放入油锅中翻炒一下，加入重口味的调味料，使菜味更加香辣，适合天凉时节的秋冬季食用。



4 温拌

温拌也是属于生熟拌作法的演变，但菜色及口感融合了“灼拌”和“熟拌”的特色，带一点油水而又不会太过油腻，食物的温度比熟拌的菜热些，但又比灼拌的菜凉，温温的，很爽口，令人百吃不厌。



调味品的运用

每一种调料都有它自己的特色和作用,好比常用的白酱油和红酱油,前者的味道咸、鲜,可用来提味,而红酱油较甜,则用来提色。因此,要正确使用调味料,首先要掌握各调味品本身的功能和特性,才能斟酌用量及调配方法。以下归纳出三项调味的基本原则可供读者们参考:

1 根据食材的特性来调整调味料的用量

不同性质的菜有不同的作法,比如海鲜的鸡鸭或蔬菜,烹调时味道要淡,才能保持原有的鲜味,太甜、太咸、太酸、太辣都不好;但对于腥臊臭味较重的牛、羊或鱼肉,就必须多加一些调味料才能除异味。

2 根据季节和地方来调整调味料的用量

夏季出汗多,食物最好清淡、不油腻,而冬天需要祛寒及保暖,香浓、肥美的食物较受欢迎。因此,调味品的选用及添加份量,往往会因不同季节和不同的地方而异,甚至一天早、中、晚三餐,各人对食物口味的适应也有不同的需要呢!

3 根据食用对象不同来调整调味料的用量

常见的情形是,同样一份糖醋酱,对老人来说太甜,对小孩来说却是太酸。从事脑力劳动者和体力劳动者,对口味的要求也不尽相同,可见菜肴的调味比重及味型的选择并没有绝对的标准,而应视食用对象来调整。

4 味觉与调味的作用

去异味:如牛、羊肉有较重的膻味,鱼、蟹等水产品有较重的腥味,油脂类原料有较重的油腻味,干货类原料有较重的臊味,一些蔬菜

有苦涩味等。这些异味都会使人感到厌烦,影响人们的食欲,必须除去。加调料是除去这些异味的有效方法。葱、姜、蒜、酒、醋、糖以及各种香料等都能较好地减除异味,增加鲜美的滋味。

减烈味:有些原料含有特别的气味,如脏腑类原料的强烈恶味,辣椒的强烈辣味,芹菜、韭菜、萝卜等蔬菜的强烈涩味。适当加入调味品,就能冲淡、综合其强烈的气味。



提鲜味:有些原料本身不具有鲜味特性,如豆腐、粉条之类的原料,以及海参、鱼翅、燕窝等高档原料,都是淡而无味的。如果不加入调料调味,只能是有品味而无美味。更有些原料,如海产品的提鲜,畜肉、禽类原料的增香,都要依靠调味的作用。

定滋味:调味在烹调过程中,起着决定菜肴口味特点和风味质量的关键作用。调味可使菜品形成多样化。

增色彩:调味可以为菜品增添色彩,使之锦上添花。如用牛奶、精盐、味精等调味品可使鱼片、鸡片等菜肴成熟后更加洁白如玉;用番茄酱作调味料,可使菜品变成玫瑰红或鲜红色;用咖喱酱做调味料,可以使菜品变成金黄色;用冰糖作调味料,可使菜品晶莹透亮。

调味汁的配制方法

拌菜常用的调味品有很多，主要有葱、辣椒、大蒜、酱油、醋、芝麻油或香油、辣油、蒜泥、芥末、盐和糖等等，名目种类繁多，可以调拌出来的味型也多达数十种，只要读者掌握了以下几种拌菜常见的基本类型，料理时必能更加得心应手。

卤水汁

原料

老鸡1只，牛骨1000克，葱、姜段各少许。

调料

草果5克，花椒、小茴香、大茴香、山奈、砂仁、干草、香茅草各10克，桂皮20克，麦芽酚2克，水5000克，冰糖20克，精盐300克，味精300克，生抽1500克，鸡油25克。

做法

1. 先将老鸡、牛骨焯水，再用清水冲掉杂质。
2. 将各种香料装入纱包内，同老鸡、牛骨一起放入水中煮开，再将用少许鸡油炒香的葱、姜倒入水内，旺火烧开后，小火煲1小时，最后调入剩余的调料稍煮即可。

蒜香汁

原料

生蒜瓣500克，清水500克，精盐30克，味精20克，白糖10克，芹菜50克，胡萝卜50克，胡椒粉少许。

做法

将生蒜瓣、芹菜、胡萝卜用搅拌器绞碎，加入清水浸泡2分钟，再用纱布将生蒜末、芹菜末、胡萝卜末过滤，然后加入味精、白糖、胡椒粉调匀，即成“蒜香汁”。

盐卤汁

原料

芹菜、尖椒、香菜、韭菜、香葱、姜块、去皮蒜瓣各50克。

调料

家乐鲜露、生抽各200克，绍酒、白酒各50克，鱼露10克，味精、白糖各50克，玫瑰露酒、白醋各少许，清水2000克，干花椒50克，香叶10克。

做法

1. 将芹菜、姜块、去皮蒜瓣用刀拍松。
2. 将所有材料放入清水中，浸泡6小时即可。

麻酱汁

原料

生蒜茸20克，芝麻酱100克，生抽200克，鸡粉5克，味精5克，鲜汤200克，香油少许。

做法

将芝麻酱先放少许鲜汤搅匀，再反复几次把鲜汤搅入芝麻酱内，然后把所有调料加入，搅匀即可。

糖醋汁

原料

白醋4瓶，水1200克，隐汁1瓶，白糖3000克，OK汁1瓶，番茄汁800克。

做法

将所有原料倒入不锈钢锅中烧开，再用小火煮30分钟，出锅倒入容器中，晾凉即可。

香辣味汁

原料

郫县豆瓣酱500克，泡椒茸50克，香辣酱1瓶，蚝油100克，海鲜酱50克，芝麻酱100克，蒜茸100克，姜片、葱段各50克，香醋200克，酱油100克，鸡粉25克，味精30克，白糖150克，香油50克，花椒油50克，红油500克，色拉油300克，鲜汤适量。

做法

炒锅上火，加入色拉油烧热，下入葱、姜翻炒（不要煸炒出香味），拣去葱、姜，再下入豆瓣酱、泡椒茸、蚝油、海鲜酱、鲜汤，用小火炒透出锅，装入容器内，然后加入剩余的原料，搅匀即可。

香糟味汁

原料

香糟卤1瓶，白葡萄酒25克，姜片、蒜片、香葱段各25克，味精、鸡粉各10克。

做法

将1500克热水加入盆内，放入香葱、花椒、姜片、蒜片，烫香后晾凉，最后加入香糟卤、白葡萄酒、味精、鸡粉即可。

香麻红油

原料

红干椒面500克，西芹段250克，香菜、干葱、蒜、姜各100克，豆蔻50克，苹果25克，汉原花椒200克，花生油2500克。

做法

炒锅上火加油，放入上述原料，小火浸炸。待葱、姜、蒜呈金黄色，西芹炸干，红油香辣时捞出残渣，即可。

酸辣浓汁

原料

干红椒圈15克，花椒粒5克，葱段、姜片各适量，绍酒15克，酱油10克，味精、精盐各3克，熟芝麻5克，鲜汤200克，香醋25克，色拉油25克，香油、胡椒粉各少许。

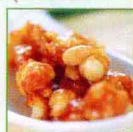
做法

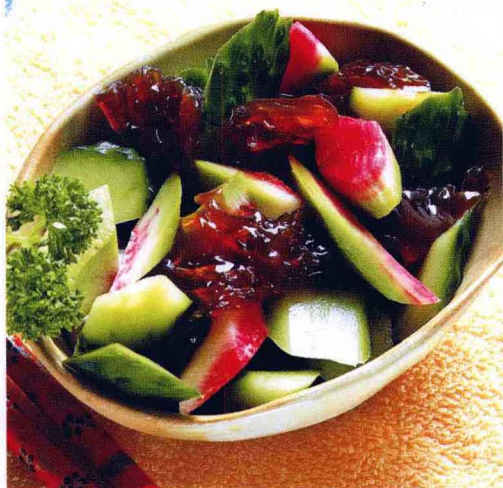
炒锅上火，加入色拉油，爆香红椒圈、葱段、姜片、花椒粒，烹入绍酒、酱油，再加入鲜汤、精盐、味精、香油，煮沸2分钟后用密网隔去上述干料，最后加入香醋、熟芝麻、胡椒粉搅匀即成。

第一章 蔬菜

超市原料 分类细化 查找简单 使用方便

PART 1 VEGETABLES





老醋三脆

原料 心里美萝卜皮、黄瓜各 150 克，蜆头 100 克。

调料 蒜蓉少许，酱油 1 小匙，精盐 1/3 小匙，味精、香油各 1/2 小匙，白糖 1 小匙，陈醋 3 大匙。

做法

1. 将心里美萝卜皮洗净，切成小块；蜆头放入清水中浸泡，去除盐分，再切成薄片；黄瓜洗净，切成 4 瓣，去掉瓜瓢，再用坡刀切成块备用。
2. 将心里美萝卜皮、蜆头片、黄瓜块放入盆中，加入陈醋、精盐、味精、酱油、蒜蓉、白糖、香油，搅拌均匀，即可装盘上桌。

■ 酱萝卜 ■

原料 白萝卜 1000 克，红泰椒 100 克。

调料 八角、桂皮各 10 克，香叶 5 克，味精、鸡粉各 1 大匙，白糖 3 大匙，酱油 200 克。

做法

1. 将白萝卜去皮、洗净，切成 5 厘米长、1 厘米宽的条备用。
2. 坐锅点火，加入清水 300 克，放入八角、香叶、桂皮、白糖、味精、酱油、鸡粉煮滚，然后关火晾凉，制成酱汁待用。
3. 将白萝卜条、红泰椒放入酱汁中，酱约 24 小时，捞出摆入盘中即可。



■ 生拌萝卜皮 ■



原料 萝卜皮 300 克，熟芝麻少许。

调料 精盐、味精、甜酱、海鲜酱油、白醋、白糖、花椒油各适量。

做法

1. 将萝卜皮洗净，刮去表皮，切成约 2 厘米长的多边形块备用。
2. 将萝卜皮放入盆中，加入精盐、甜酱、味精、海鲜酱油、白醋和白糖拌匀，再淋入花椒油，撒上熟芝麻，即可装盘上桌。

· 虾子萝卜条 ·



原料 白萝卜400克，虾子适量。

调料 精盐、味精、白糖、老抽、黄酱、白酒、黄酒、香油各适量。

做法

1. 将白萝卜去皮，切成6厘米见方的条，再加入精盐腌2小时，然后洗净挤干水分，放在盛器里，加入白酒略拌备用。
2. 将虾子放入碗中，加入黄酒，上笼蒸2分钟，取出后倒入萝卜里，再加入味精、老抽、白糖、黄酱拌匀，并腌渍7~8小时，然后淋入香油，即可装盘上桌。

· 三色椒油萝卜丝 ·

原料 白萝卜150克，青萝卜100克，胡萝卜75克。

调料 葱丝15克，蒜蓉10克，干红辣椒5克，花椒少许，精盐1/2大匙，白糖1大匙，米醋、色拉油各5小匙。

做法

1. 将白萝卜、青萝卜、胡萝卜分别去根、去皮，洗净后切成细丝，放入大碗中，加入少许精盐拌匀，腌出水分，再洗净挤干水分备用。
2. 将三丝放入碗中，加入蒜蓉、白糖、米醋及精盐拌匀，码入盘中，再放上葱丝待用。
3. 锅中加油烧至六成热，先下入花椒、干红椒炸香后捞出，再将热油淋在三丝上拌匀即可。

**麻酱素什锦**

原料 青萝卜丝、红心萝卜丝、白萝卜丝、胡萝卜丝、大头菜丝、莴笋丝、黄瓜丝、生菜丝、白菜丝各75克。

调料 精盐、味精、酱油、白醋、白糖、芝麻酱、熟芝麻、芥末油各适量。

做法

1. 将各种蔬菜丝放入凉开水中浸泡，捞出沥干，再摆成直径约5厘米的球形，围在大盘四周备用。
2. 将芝麻酱加入凉开水搅匀，再加入精盐、酱油、味精、白醋、白糖、芥末油、熟芝麻调匀，倒入大盘中央拌匀即可。

