

8

汗汗 养生馆  
Health Museum

# 自制开胃菜

韦杨丽 编著

营养又开胃，吃出好身体

天气炎热，没有胃口吃饭；  
朋友聚餐，满桌荤腥，没有食欲……  
这时，是不是很想来一碟酸的、辣的或咸的开胃小菜？  
它不仅能让你享受美食，还能养胃健胃！

第8季  
076

广东人民出版社

NEW

图书在版编目(CIP)数据

自制开胃菜 / 韦杨丽编著. — 广州: 广东人民出版社,  
2010. 7

(汗牛养生馆. 第8季)

ISBN 978-7-218-06671-4

I. ①自… II. ①韦… III. ①菜谱 IV. ①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第039818号

自制开胃菜 韦杨丽编著  版权所有翻印必究

出 版 人: 金炳亮

责任编辑: 陈志强

装帧设计: 覃 峰

责任技编: 魏 玲

出版发行: 广东人民出版社

地 址: 广州市大沙头四马路10号(邮政编码: 510102)

电 话: (020) 83798714 (总编室)

传 真: (020) 83780199

网 址: <http://www.gdpph.com>

经 销: 广东省出版集团图书发行有限公司

印 刷: 汉鼎印务有限公司

书 号: ISBN 978-7-218-06671-4

开 本: 787毫米×1400毫米 1/24

印 张: 50 字数: 1140千字

版 次: 2010年7月第1版 2010年7月第1次印刷

印 数: 10000册

定 价: 80.00元(共10册)

---

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社

(020-84214487) 联系调换

售书热线: (020) 84214487

8

# 自制 开胃菜

韦杨丽  
编著



汗汗养生馆  
Health Museum

第8季

076

广东出版集团

广东人民出版社

· 广州 ·

NEW

# PREFACE 前言

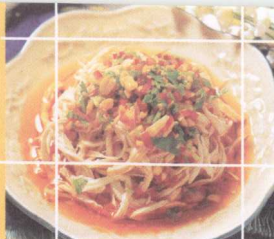


开胃菜包括各种小份额的冷热开胃菜和开胃汤，是餐前的第一道菜或主菜前的开胃食品，特点是菜肴量少，味道清新，色泽鲜艳，常带有酸味和咸味，具有开胃作用。在筵席中，开胃菜担负着“先声夺人”的重任，令人望而生津，从而增进食欲。其鲜艳的质感，多变的口味以及巧妙的搭配和美学艺术都是必不可少的。

如今，凉拌菜、开胃小菜的吃法越来越普遍，尤其是在梅雨纷飞的季节，人变得懒洋洋没有胃口的时候，一盘盘色彩艳丽、清凉开胃的小菜，可让人食欲大增。鉴于此，汗牛文化精心编制了这本《自制开胃菜》。全书根据开胃菜的冷热特点分为爽口拌菜、开胃小炒、健胃美味菜三个部分，精选了多道清新、爽口的营养开胃小菜，附有详细的制作过程和温馨贴心的操作小窍门，图文并茂，既有传统美食，又有创新口味佳肴。从食物挑选到美食制作，从味觉上的享受到健胃养胃，我们都为你倾囊解惑，让你吃出美味，吃出健康。

除《自制开胃菜》之外，本套时尚居家系列丛书还包括《家庭营养师》《刀工与刀法》《盘饰与围边》《饭后水果拼》《自制调味料》《咱家经典汤》《变变口味菜》《厨房巧整理》《烹饪小窍门》，共十个分册。从日常厨房整理收纳到烹饪窍门、饮食营养，从家常口味烹饪到自制特色小吃，从美味爽口汤菜到饭后清新水果，我们都倾情奉上，为你提供全方位的时尚居家技巧和饮食营养知识，让你轻松、时尚居家！

# CONTENTS 目录



## 5 爽口拌菜

### 6 凉拌菜基础小课堂

10 酸甜嫩藕片

12 五香卤牛腩

13 口味手撕鸡

14 凉拌什锦丝

16 螺肉拌米豆腐

### 17 凉拌菜操作要领

18 大葱拌肚丝

20 香麻手撕鸭

21 开胃拌皮蛋

### 22 自制凉拌菜要把好关

24 三彩芽白丝

26 凉拌海带丝

28 海米莴笋丝

### 29 几种营养丰富的凉拌食材

30 雷打嫩青瓜

32 海米拌青豆角

33 海米炆魔芋丝

34 海米拌苦瓜

### 36 凉拌菜制作有禁忌

38 玻璃冬瓜片

40 姜汁萝卜卷

41 三色土豆丝

42 姜汁拌嫩藕尖

44 贡菜拌番茄

46 清凉嫩白菜

### 47 凉拌菜制作有讲究

48 凉拌芦荟

50 韭菜拌鹅肠

52 红油拌子姜

53 咸蛋拌粉丝

54 凉拌老虎菜

### 56 夏季吃凉拌菜有讲究

## 57 开胃小炒

### 58 夏天饮食开胃有讲究

60 韭花炒洋葱

62 火腿炒冬笋

63 香菠凤凰片

64 香橙鸡中宝

66 木耳炒腐竹

67 香菇竹笋

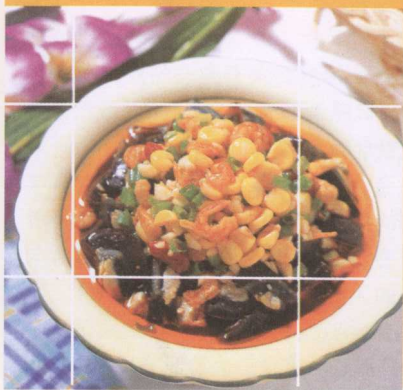
### 68 夏天不妨多吃的食物

- 69 玉米营养又开胃
- 70 茄香嫩子藕
- 72 西兰花炒鱿鱼
- 73 碧绿炒红腰豆
- 74 清炒魔芋丝
- 76 火腿炒茄瓜
- 77 丝瓜炒螺肉
- 78 三色百合
- 80 感冒时吃醋可开胃
- 81 开胃助消化小常识
- 82 熘炒鸡片
- 84 韭黄凤丝仙人掌
- 85 蒜汁炒笋片
- 86 碧青炒虾球
- 88 抓炒肝尖
- 89 豆芽炒鱼丝
- 90 糖尿病人吃什么开胃
- 92 炝炒空心菜
- 93 茶香炒蛋
- 94 三彩莴笋丝
- 96 蒜薹炒大肠
- 97 玉兰炒鳝片
- 98 玉笋炒鸡条
- 100 人到老年巧开胃

## 101 健胃美味菜

- 102 胃病起之有因
- 103 健胃养胃8大法
- 104 纹丝豆腐
- 106 莲子烩猪肚
- 107 锦绣豆腐丝
- 108 金针菇菜胆
- 110 三鲜豆腐
- 111 白萝卜炖蜜糖
- 112 健胃食材排行榜
- 114 酸辣烩土鱿卷
- 116 酸菜烩米豆腐
- 117 麻酱鸡片
- 118 香芹洋葱丝

## 爽口拌菜



凉拌菜，家家户户经常吃，特别是在夏天和佐酒的时候更是不可缺少。那是因为凉拌菜酸酸甜甜的感觉能刺激我们的味蕾，让我们胃口大开。本章节为大家推出几款家常简易凉拌菜，教你在家轻松自制开胃凉菜。

## 凉拌菜基础小课堂

### 凉拌菜基础制法

拌菜，是一种简便制作凉菜的方法。按菜的原料又可分为生拌、熟拌两种。生拌是以鲜嫩的蔬果为主料，经刀工、调味而成。熟拌是先将原料断生，经刀工和调味而成。

### 选材适当是关键

适合凉拌的蔬菜有这些特点：气味独特清新，口感清脆有劲，可生食，或仅以热水余烫就能散发香气。

适合生食的蔬菜：可生食的蔬菜多半有甘甜的滋味及脆嫩口感，因加热会破坏养分及口感，通常只需洗净即可直接调味拌匀食用，如大白菜、卷心菜、小黄瓜等。

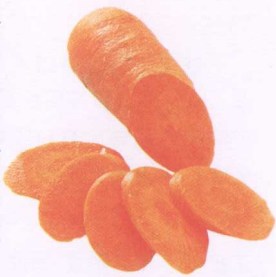
生熟食皆宜的蔬菜：这类蔬菜气味独特，口感脆切，常含有大量纤维质。洗净后直接调拌生食，口味十分清新；若以热水余烫后拌食，则口感会变得稍软，但还不致减损原味，如芹菜、甜椒、芦笋、秋葵、苦瓜、白萝卜、海带等。

需余烫后食用的蔬菜：这类蔬菜通常淀粉含量较高或具生涩气味，但只要以热水余烫后即可有脆嫩口感及清新滋味，再加调味料调拌即可食用，如四季豆、莲藕、山药等。



## 生熟搭配最相宜

蔬菜生吃和熟吃互相搭配，对身体更有益处。如白萝卜种类繁多，生吃以汁多辣味少者为好，但其属于凉性食物，阴虚体质者还是熟吃为宜。有些食物生吃或熟吃摄取的营养成分是不同的。比如，番茄中含有能降低患前列腺癌和肝癌风险的番茄红素，要想摄取就应该熟吃，但如果你想摄取维生素C，生吃的效果会更好，因为维生素C在烹调过程中易流失。



## 凉拌技巧面面观

**生拌：**所有材料不需经过加热，直接以生鲜的形态加以调味拌食，就是所谓的生拌。生拌大多选用生鲜蔬果，由于只要洗净即可拌食，十分方便，营养价值也较高。

**辣拌：**辣拌通常是指凉拌时菜肴中加了红油调味。以这种颜色火红的调味料拌成的菜品，风味香麻，保证开胃，一向是受人们欢迎的凉拌菜式。

**熟拌：**熟拌是指全部或部分原料需以汆烫或卤、炒等方式加热，或是端出时蘸酱食用。如肉类、海鲜等，烫熟后放凉再拌，一样清爽开胃。

## 调味运用

长久以来，凉拌菜在口味上一直十分丰富多样，且讲究变化，诸如甜、酸、香、酥、脆、嫩、辣、咸等味，一应俱全，而且还可随材料做不同的调整，例如，蔬果重视原味，海鲜要尝出鲜嫩，都不宜下太重的调味；而若要去肉腥膻或独重开胃功能时，不妨添加重口味的香料或调味料，效果都不错。



## 美味凉拌菜怎样“拌”

低油少盐、清凉爽口的凉拌菜，绝对是消暑开胃的最佳选项。但如何才能做出爽口开胃的凉拌菜呢？请看以下诀窍。

**选购新鲜材料：**凉拌菜由于多数生食或略烫，因此首选新鲜材料，尤其要挑选当季盛产的材料，不仅材料便宜，滋味也较好。

**事先充分洗净：**菜叶根部或菜叶中附着的沙石、虫卵，要仔细冲洗干净。

**完全沥干水分：**材料洗净或余烫过后，务必完全沥干，否则拌入的调味酱汁味道被稀释，导致风味不足。

**食材切法一致：**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，口感会比用刀切还好。



**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。

**酱汁要先调和：**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。

**冷藏盛菜器皿：**盛装凉拌菜的盘子如能预先冰过，冰凉的盘子上冰凉的菜肴，绝对可以增加凉拌菜的美味。

**适时淋上酱汁：**不要太早加入调味酱汁，因多数蔬菜遇咸都会释放水分，会冲淡调味，因此最好准备上桌时才淋上酱汁调拌。



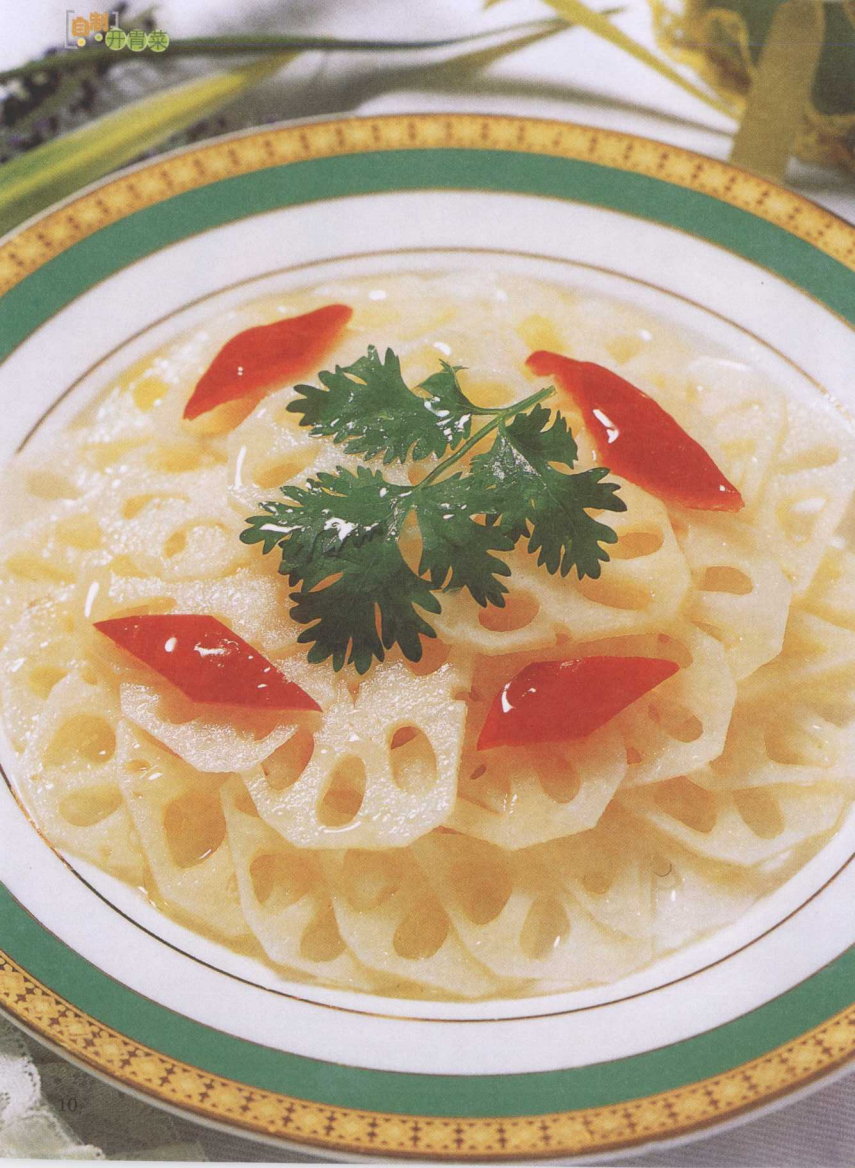
### 贴心小语

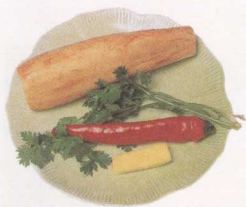
拌菜调味时，要特别注意三点：

1. 醋系拌菜的主要调味。由于酸的作用，过早放入会使鲜绿菜变成黄色，所以最好在上桌时再调入醋。

2. 姜为主要的提味品时，一定要把姜切成蓉或细末，才能入味。

3. 味精是鲜味调料，要趁菜热时加入，菜冷后加入提不起鲜味。如调凉菜时使用，要先用热水化开再调入。





## 酸甜嫩藕片

### 原料

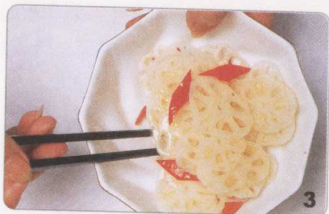
嫩莲藕 150 克，生姜 10 克，红辣椒 1 个，香菜叶、盐各 3 克，白米醋 5 克，白糖 15 克。

### 巧显身手

- 1 嫩莲藕去皮切圆片，生姜去皮，用刀拍碎榨汁，红辣椒切小片，香菜叶洗净。
- 2 莲藕片加入盐腌 5 分钟后，用清水洗净待用。
- 3 在深碗内放入凉开水、白米醋、白糖、姜汁调匀，加入莲藕片、红辣椒片，用保鲜膜封口，入冰箱冻 30 分钟后，入碟内即可食用。

### 贴心小语

嫩莲藕要买色白的，切好后要反复清洗，最好放冰箱冷冻，可使莲藕清脆开胃。





## 五香卤牛腩

### 原料

牛腩350克，洋葱、葱、蒜、绍酒各10克，陈皮、香菜、姜各5克，熟花生油6克，五香卤水适量，味精2克，麻油1克。

### 巧显身手

① 牛腩洗净，用长铁针刺眼后加盐腌5小时，洋葱切块，陈皮泡透，生姜拍碎，葱切段，香菜洗净切米，蒜切米。

② 锅内加卤水，待卤水微开时，下入腌好的牛腩，用中火卤至入味，熟透，捞起切片，摆入碟内。

### 贴心小语

卤水颜色要适中，不宜太浓。

# 口味手撕鸡

## 原料

鸡脯肉 150 克，青辣椒、红辣椒各 1 个，生姜、蒜各 5 克，大葱、油炸花生米各 20 克，葱 10 克，熟鸡油 6 克，盐 2 克，味精、麻油各 1 克，胡椒粉少许，生抽王 3 克，清汤适量。

## 巧显身手

- 1 青辣椒、红辣椒去籽切米，生姜切片，蒜切米，大葱切丝，摆入碟底，油炸花生米去皮拍碎，葱切段。
- 2 锅内加水，待水开时投入鸡胸肉、生

姜、葱，用中火煮至熟透，捞起，用手把鸡肉撕成丝，摆入碟内。

- 3 在碗内加入青辣椒米、红辣椒米、大葱丝、蒜米，注入清汤，放入花生粒，调入熟鸡油、盐、味精、胡椒粉、麻油、生抽王兑匀，淋入手撕鸡上面即可。

## 贴心小语

口味要醇香，配色要合理，鸡肉要新鲜。





# 凉拌什锦丝

## 原料

水发白粉丝100克，大葱、青瓜、熟火腿、蒜各10克，红辣椒1个，熟花生油、盐各3克，味精、白糖、白米醋各1克。



## 巧显身手

- 1 水发白粉丝切段，大葱、红辣椒、青瓜、熟火腿切丝，蒜切米。
- 2 锅内烧水，待水开时，投入白粉丝、红辣椒丝快速烫一下，捞起滴干水。
- 3 在碗内加入白粉丝、红辣椒丝、青瓜丝、大葱丝、熟火腿丝、蒜米，调入盐、味精、白糖、白米醋、熟花生油拌匀，摆入碟内即可。

## 贴心小语

粉丝不能烫得太过，否则口感不爽脆，色泽也不够鲜艳。