

快手家常菜丛书

煮 汤 炒 菜 甜 品 主 食 拌 菜



快手拌菜

GOOD FOOD

Shortcut Cooking

快捷厨房，美味片刻呈现，
色香味养，我的厨房我做主。
八十道快手美味拌菜，
八十种私房秘籍，让你一学就会。

犀文资讯 编著



GOOD FOOD

快捷厨房，美味片刻呈现；
色香味养，我的厨房我做主。



湖南美术出版社

快手家常菜丛书

煮 汤 炒 菜 甜 品 主 食 拌 菜

快手 GOOD FOOD 拌菜

Shortcut Cooking

犀文资讯 编著



湖南美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

快手拌菜 / 犀文资讯编著. -- 长沙: 湖南美术出版社, 2010.2

(快手家常菜丛书)

ISBN 978-7-5356-3566-2

I. ①快... II. ①犀 ... III. ①凉菜—菜谱 IV. ①TS972.

121

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 021262 号

快手家常菜丛书

快手拌菜

策划出品: 犀文资讯

编 著: 犀文资讯

责任编辑: 范琳 李松

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段 622 号)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 深圳市彩美印刷有限公司

(深圳市龙岗区坂田光雅园村工业二区四号)

开 本: 787 × 1092 1/24

印 张: 20

版 次: 2010 年 2 月第 1 版 2010 年 2 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-3566-2

定 价: 75.00 元 (共五册)

【版权所有, 请勿翻印、转载】

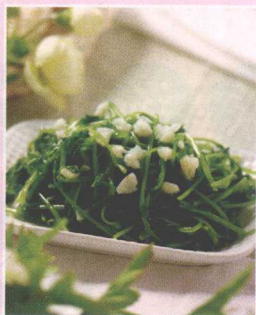
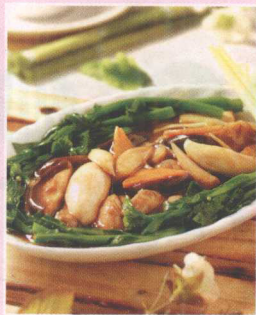
邮购联系: 0731-84787105 邮 编: 410016

网 址: <http://www.arts-press.com/>

电子邮箱: market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0755-88833688 转 8328



前言

P R E F A C E

“民以食为天”。您想用最短的时间做出美味可口的家常菜吗？那就让这套《快手家常菜丛书》来帮助您吧！只要掌握一定的技巧，即便“快”，也能“快”得自有格调、“快”出鲜香美味、“快”出营养佳肴，让您不再望“厨”兴叹。

《快手家常菜丛书》最大的特色便是取现代生活之“快”：简单的配料——取材于各类常见的肉禽、水产、蔬菜；简洁的做法——“三步法”，轻松快速地搞定一道道美味佳肴。本套丛书共分为五大系列：

《快手炒菜》选取日常生活常见的素材，制作出各式美味无比的佳肴，使人胃口大开。

《快手拌菜》介绍了各种不同口味的拌菜，让人在享受其清爽美味的同时，还能吃进更多的营养。

《快手主食》汇聚了品种多样的饭、粥、粉、面，让您的主食变得营养又丰富。

《快手煮汤》从简单、营养的概念出发，介绍了各种家常汤的制作方法，为家人的健康保驾护航。

《快手甜品》搜罗了许多风格各异的甜点，让人能轻松制作出色、香、味俱佳的各色美味甜品。

本套丛书精心挑选了四百多道快捷易做的家常食谱，全面介绍了家庭烹饪的方方面面，并有针对性地进行了详细的营养分析，方便您根据家人的体质及相关宜忌调整饮食，让简单的家常菜变得既营养又丰富。全书还配有精美详细的制作过程图，为您提供了更直观的参考，使操作更加简单，是现代入学习厨艺知识与技巧的极佳参考书。



拌菜三技法..... 3

水晶皮蛋..... 4

蒜蓉菠菜..... 6

糖醋白菜卷..... 7

腰花拌双笋..... 8

辣椒拌豆腐..... 9

菠萝莴笋..... 10

花生仁卷心菜..... 11

三色豆芽..... 12

凉拌油豆腐..... 13

糖醋萝卜丁..... 14

粉丝拌菜梗..... 16

蚝油仔鸡..... 17

凉拌紫背菜..... 18

凉笋色拉..... 19

海米拌黄瓜..... 20

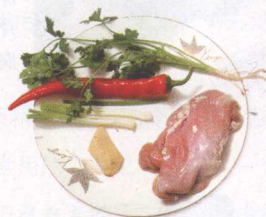
芹菜叶花生仁..... 21

肉酱花生米..... 22

西红柿拌豆腐..... 23

凉拌苦瓜..... 24

果味辣白菜..... 26



雪里蕻拌豆干..... 27

双菇拌菜心..... 28

芹芽牛肉..... 29

茄子拌丝瓜..... 30

香辣肚丝..... 31

芹菜拌腐竹..... 32

凉拌裙带菜..... 33

三色蛋卷..... 34

葱头油淋鸡..... 36

干贝节瓜脯..... 37

蒜蓉豆苗..... 38

白菜丝拌紫菜..... 39

五柳凤爪..... 40

嫩拌洋葱丝..... 41

芹芽拌鳝丝..... 42

芦笋拌冬瓜..... 43

生拌牛肉..... 44

豆芽萝卜丝..... 46

豆酱茭笋..... 47

松子拌香菇..... 48

笋菇拌面筋..... 49

椒油萝卜丝..... 50

酸甜莴笋..... 51

爽口南瓜丝..... 52

蒜蓉西兰花..... 53

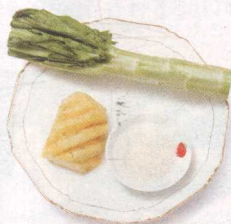


C O N T E N T S

凉拌腰肝.....	54
黄瓜姜丝海蜇.....	56
金针菇拌鸡丝.....	57
鱼肚拌菠菜.....	58
咖喱酸辣白菜.....	59
鲜辣紫豇豆.....	60
果味鲜拌.....	61
凉拌竹笋.....	62
三色蒸蛋.....	63
螺肉拌菠菜.....	64
蒜泥苋菜.....	66
什锦瓜果.....	67
蜂蜜胡萝卜.....	68
鲜拌三皮.....	69
凉拌鱼丝.....	70
西红柿拌黄瓜.....	71
特色水豆腐.....	72
腐皮瓜丝.....	73
鸡蛋色拉.....	74
香菇拌豆角.....	76
萝卜丝拌蛰皮.....	77
蒜泥五花肉.....	78
糖醋嫩藕.....	79
麻酱拌豆腐.....	80
三三色拉.....	81



咖喱酸辣菜花.....	82
葱椒牛肚.....	83
椒丝拌豆干.....	84
黄瓜拌素鸡.....	86
腰花拌笋尖.....	87
芝麻蒜薹.....	88
鸡松拌茄子.....	89
银芽海带丝.....	90
凉拌四季豆.....	91
芹菜拌干丝.....	92
腐竹卷.....	93





拌菜三技法

拌菜，是一种制作凉菜的简便方法。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，再经刀工和调味而成。不论采用哪种拌菜方法，都必须掌握以下操作要领：

※一、严格消毒

生拌鲜蔬菜、果品时，首先要用清水将原料洗净，然后在沸水中快速冲洗消毒，以防病毒和残留的农药中毒；熟拌的蔬果等原料，也须在净水中反复清洗，在沸水里氽透或煮熟，又或者在油锅里炸熟。

※二、掌握刀法

正确使用刀法，对于拌菜形状美观以及保存营养成分意义重大。拌菜前，要视原料的质地、软硬程度，正确运用刀法才能达到理想的效果。拌菜一般使用切刀法，按其施刀方法又分为直切、推切、拉切、锯切、铡切和滚刀切等多种刀法。

1. 直切，要求刀具垂直向下，左手按稳原料，右手执刀，一刀一刀切下去。这种刀法适用于萝卜、白菜、山药蛋、苹果等脆性的根菜或鲜果，是拌菜最常用的刀法之一。
2. 推切，适用于质地松散的原料。要求刀具垂直向下，切时刀由后向前推，着力点在刀的后端。
3. 拉切，适用于韧性较强的原料。切时刀与原料垂直，由前向后拉，着力点在刀的前端。
4. 锯切，适用于质地厚实坚韧的原料。若拉、推刀法切不断时，可像拉锯那样，一推一拉地来回切下去。
5. 铡切，适用于切带有软骨和滑性的原料。着力点在刀的前后端，要一手握刀柄，一手压刀背，两手交替用力，以铡断原料。
6. 滚刀切，是使原料呈一定形状的刀法。每切一刀或两刀，将原料滚动一次，用这种刀法可切出梳背块、菱角块、剪刀蓼等形状。

※三、学会调味

调味是拌菜的关键，也是保证菜肴鲜美味道的主要程序。要视菜的原料和食用者对咸、甜、酸、辣、苦、香、鲜等味道的要求，正确选择调味品，并且按照各种调料的特性，酌量、适时使用调料，否则将达不到理想的效果。拌菜通常使用的佐料有：食盐、酱油、醋、香油、芝麻酱、芥末、大葱、姜、蒜、辣椒、白糖、五香调料水、芫荽等。

水晶皮蛋





原料

韭菜花200克,西红柿、皮蛋各2个。

调料

酱油2大匙,白醋、白糖各1大匙,大蒜数瓣。

饮食宜忌

一般人均可食用。火旺者最宜;少儿、脾阳不足、寒湿下痢者、心血管病、肝肾疾病患者应少食。

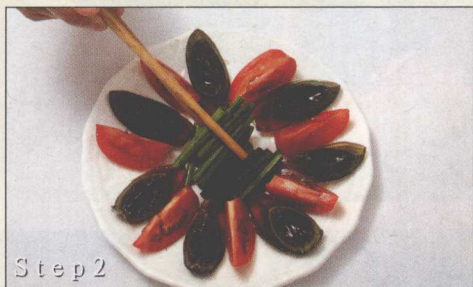
营养功效

具有滋阴润肺、止血凉肠、降压止泻、保护血管、提高智商之功效。

制作过程



Step 1



Step 2



Step 3

1.韭菜花洗净切段;西红柿洗净,对切一半,再切半月形块状。

2.韭菜花放入滚水中余烫,捞出后立即浸入凉开水中待凉,再捞起和西红柿、皮蛋一起拼入盘中。

3.大蒜切末,放在碗中加酱油、白醋、白糖拌匀,端出蘸食。

温馨提示

皮蛋在购买时,要注意是否有质量认证标志。此外,铅、铜含量高的皮蛋,蛋壳表面的斑点会比较多,剥壳后也可看到蛋白部分颜色较黑绿或偶有黑点,不宜选购。



原料 菠菜 300 克。

调料 大蒜 3 瓣，蚝油 1 大匙。

饮食宜忌

一般人均可食用。脾胃虚弱、肾炎或肾结石患者忌食菠菜。

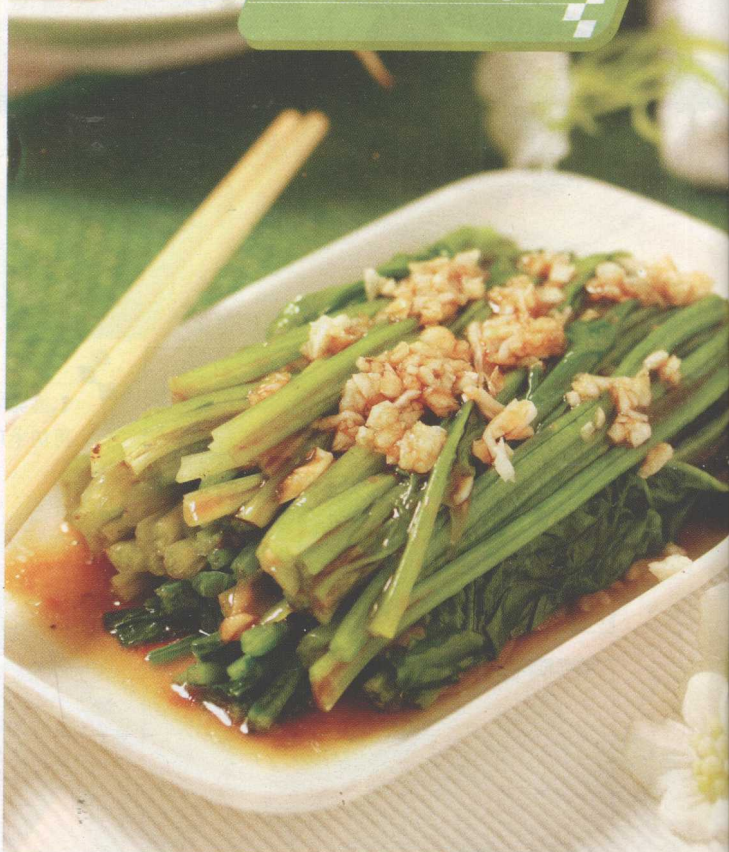
营养功效

具有养血止血、利肠通便、防治痔疮、延缓衰老、解热毒之功效。

温馨提示

菠菜含有草酸，圆叶品种含量尤多，食后影响人体对钙的吸收，因此，食用此种菠菜时宜先煮过去掉菜水，以减少草酸含量。

蒜蓉菠菜



制作过程



1.菠菜洗净，放入滚水中焯烫一下，捞出后浸入凉开水中，待凉后捞起，以手轻轻挤干水分。



2.菠菜对切一半，装在盘中。



3.大蒜去皮切末，撒在菠菜上，淋上适量蚝油即可。



原料

大白菜、胡萝卜各1个，鸡蛋2个，木耳少许。

调料

白糖2大匙，白醋2小匙。

饮食宜忌

一般人均可食用。特别适合肺热咳嗽、便秘、肾病患者多食；气虚胃寒、腹泻者则忌食。

营养功效

含多种营养成分，具有清热解毒、消肿止痛、美容护肤、益胃生津等功效。

温馨提示

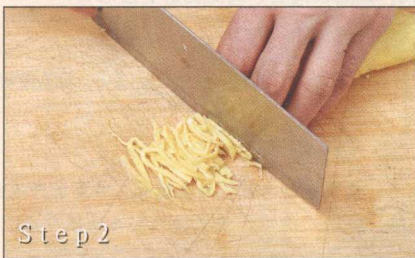
大白菜在沸水中焯烫的时间不可过长，最佳的时间为20~30秒，否则烫得太软、太烂，就不好吃了。

糖醋白菜卷

制作过程



1.大白菜洗净，放入滚水中煮软，捞出沥干；胡萝卜切丝；木耳泡透后切丝。

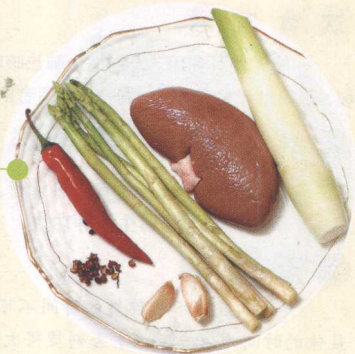


2.鸡蛋打入碗中搅匀，倒入锅中煎成蛋皮，盛起后切丝。



3.大白菜叶片摊开，放入胡萝卜丝、蛋丝和木耳丝，用手卷好，放在碗中加白糖、白醋和水浸泡半小时，即可切段食用。

腰花拌双笋



原料 猪腰1个, 芦笋、茭笋各50克, 红辣椒适量。

调料 花椒、鸡粉、食盐、蚝油、生抽、蒜泥各少许。

饮食宜忌

一般人均可食用。适宜肾虚之人腰酸腰痛、遗精、盗汗者食用, 适宜老年人肾虚耳聋、耳鸣者食用; 血脂偏高者、高胆固醇者应忌食。

营养功效

具有补肾、强腰、益气、促消化、润肠道等功效。

温馨提示

猪腰子切片后, 为去臊味, 用葱姜汁泡约2小时, 换两次清水, 泡至腰片发白膨胀即成。



制作过程



Step 1

1.猪腰去膜、净臊, 刮花刀切片, 用盐水焯好备用。



Step 2

2.芦笋、茭笋、红辣椒均切段, 用花椒、鸡粉、食盐炆熟。



Step 3

3.将鸡粉、蚝油、生抽、蒜泥加入猪腰等原料中, 拌匀即可食用。

饮食宜忌

一般人均可食用。适合身体虚弱、营养不良、气血双亏者食用；脾胃虚寒、腹泻便溏者应忌食。

营养功效

具有益气宽中、生津润燥、清热解毒、和脾抗癌之功效。

温馨提示

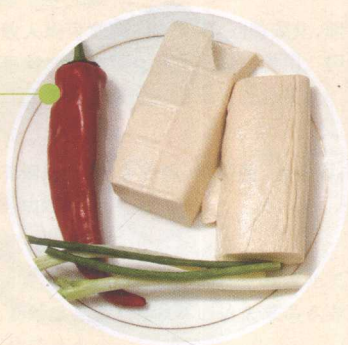
豆腐植物蛋白丰富，但多吃可引起消化不良，萝卜有助消化之功，与萝卜同食，此弊即可消除。

原料

嫩豆腐2块，红辣椒1个。

调料

芝麻酱1大匙，香油1小匙，葱1根。



制作过程



1.嫩豆腐以凉开水冲净，切片后排放盘中备用。

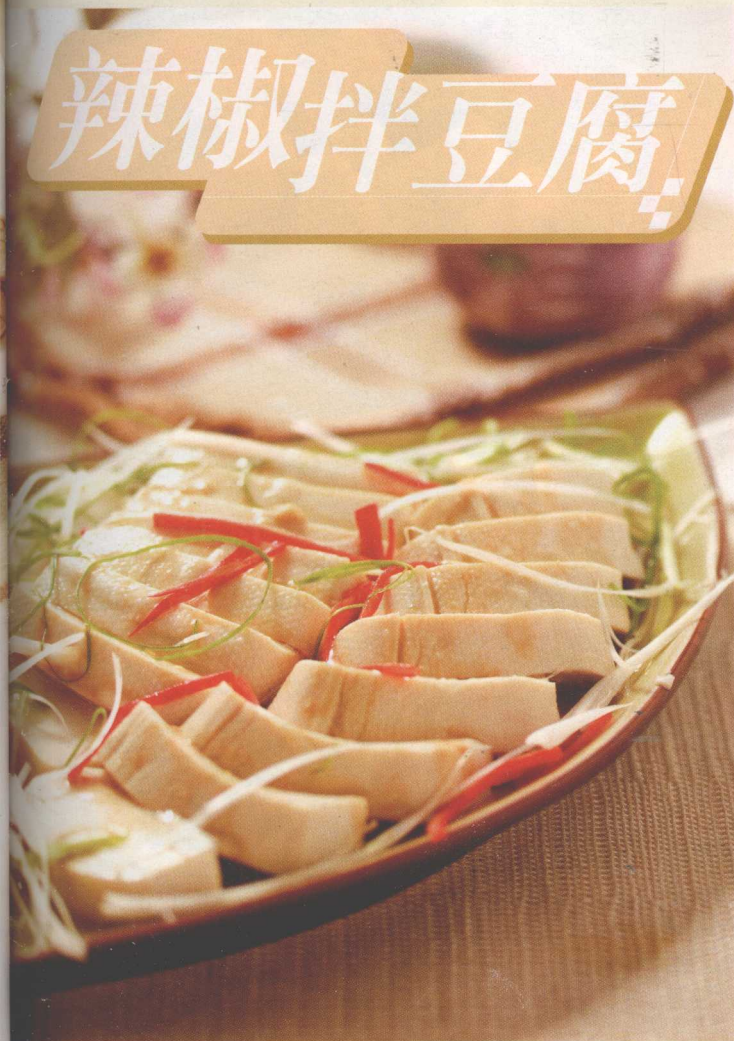


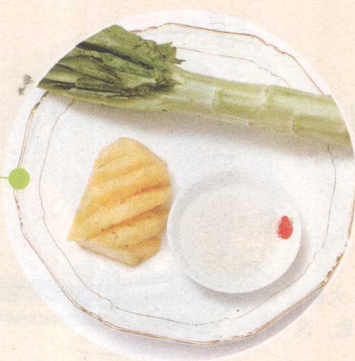
2.葱、红辣椒均洗净切丝，放在豆腐旁边。



3.将芝麻酱、香油放入小碗，加适量凉开水调拌均匀，淋在豆腐上即可。

辣椒拌豆腐





原 料 莴笋500克，菠萝200克，白糖100克。

调 料 白醋5克，食盐、味精、清水各适量。

饮 食 宜 忌

一般人均可食用。有眼疾者、脾胃虚寒及便溏腹泻者应忌食莴笋。

营 养 功 效

具有清热解暑、消食止泻、利五脏、通经脉之功效。

温 馨 提 示

莴笋下锅前挤干水分，可以增加莴笋的脆嫩。但从营养角度考虑，不应挤干水分，这会丧失大量的水溶性维生素。

制 作 过 程



1. 莴笋洗净后切片，用开水烫熟再控干，放食盐稍腌片刻，入凉开水中漂洗一次，再沥净水分，盛入盘内。



2. 菠萝切成小丁盛碗内，放入糖水（白糖预先用少许凉开水化开）、白醋、味精拌匀，置冰箱内镇凉。



3. 食用时，将菠萝汁浇在莴笋片上即可。

菠萝莴笋





原料

卷心菜1个，蒜味花生仁30克。

调料

食盐1小匙，香油1大匙，辣豆瓣、芝麻汁各适量，蒜苗、葱各2根。

花生仁卷心菜



饮食宜忌

一般人均可食用。特别适合动脉硬化、胆结石症患者、孕妇及有消化道溃疡食用；但皮肤瘙痒性疾病、眼部充血患者应忌食。

营养功效

具有清热止痛、补骨髓、润脏腑、益心力、壮筋骨等功效。

温馨提示

购买卷心菜时不宜多，以免搁放几天后，大量的维生素C被破坏，流失菜品本身应具有的营养成分。

制作过程



1. 卷心菜、葱和蒜苗均洗净，切丝。



2. 将卷心菜、葱和蒜苗沥干后，放入碗中加食盐、香油拌匀，再放进冰箱腌2小时。



3. 待食用时，取出卷心菜，加入蒜味花生仁，以辣豆瓣芝麻汁略拌一下即可食用。



三色豆芽

原料 绿豆芽200克，红辣椒1个，木耳60克。

调料 白糖、白醋、香油、酱油、食盐、食用油各适量。

饮食宜忌

一般人均可食用。绿豆芽纤维较粗，不易消化，且性质偏寒，所以脾胃虚寒之人不宜久食。

营养功效

含有丰富的营养成分，具有清热消暑、解毒利尿、通便除湿、预防消化道癌症的功效。

温馨提示

绿豆芽性寒，烹调时应配上一点姜丝，中和它的寒性，十分适于夏季食用。烹调时油盐不宜太多，要尽量保持其清淡的性味和爽口的特点。



制作过程



1.绿豆芽洗净；木耳洗净切丝。一起放入滚水中氽烫，捞起后浸入冷水中放凉。



2.将红辣椒切丝，用水冲一下捞起沥干，放在碗中，加绿豆芽、木耳丝、白醋、白糖搅拌，再放进冰箱。



3.食用时取出，加入酱油、香油调匀，即可盛盘端出。

饮食宜忌

一般人均可食用。油豆腐相对于其他豆制品不易消化，经常消化不良、胃肠功能较弱的人应慎食。

营养功效

具有益气和、生津解毒、平肝清火、利湿等功效。

温馨提示

豆腐经油炸后容易氧化，导致腐败变质，如果不能及时食用应尽快冷冻保存；优质的油豆腐用手捻后能很快恢复原来的形，充水的油豆腐用力捻时易烂。

原料

三角油豆腐 200克，香菜 20克。

调料

酱油 1大匙，大蒜数瓣。



凉拌油豆腐



制作过程



Step 1
1. 油豆腐洗净，对切一半，放入滚水中氽烫，再捞出沥干。



Step 2
2. 香菜洗净后和油豆腐一起摆在盘中，放进冰箱冷藏。



Step 3
3. 食用时取出油豆腐，将大蒜去皮切末，装在小碟中加酱油调匀，再淋在油豆腐上，端出蘸食。