

40

吃遍天下
小小拿手菜

拌蔬菜 / 拌肉食
拌水产品 / 凉拌
酱油拌 / 温拌
辣椒拌 / 蒜汁拌
葱花拌 / 芝麻油拌

拌

36 道菜 + 18 种营养分析 + 48 种食物
相宜相克 = 1 册 5 元钱

⇨ 100% 超值



5 元钱吃遍天下
只买好的，不买贵的！

版文化发展有限公司 / 主编

广州出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

拌 / 深圳市金版文化发展有限公司主编.

-广州: 广州出版社, 2005.9

(吃遍天下丛书. 小小拿手菜)

ISBN 7-80731-023-5

I.拌... II.深... III.凉菜—菜谱 IV.TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第102090号

吃遍天下 40 小小拿手菜

拌

出版发行 广州出版社 (地址: 广州市人民中路同乐路12号 邮政编码: 510121)

主 编 深圳市金版文化发展有限公司

责任编辑 易 文

封面设计 朱小良

印 刷 深圳市极雅致印刷有限公司 (0755-84190019)

开 本 787×1092 1/32

总 印 张 20

总 字 数 800千

版次印次 2005年9月第1版第1次

书 号 ISBN 7-80731-023-5/TS·3

总 定 价 50.00元 (全10册)

【刀具类】



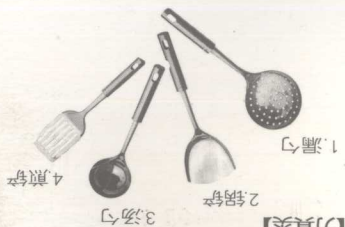
- 1 斩切刀：用来斩切带骨食物。
- 2 切片刀：用于无骨肉食切片和蔬菜的切块处理。
- 3 多用刀：用于加工西式料理和片皮。
- 4 餐剪：主要用于剪干辣椒、蔬菜。
- 5 磨刀棒：刀具用久了可以用它来增加锋利度。

【锅具类】



- 1 炒锅：可用于烹饪任何食物。
- 2 不粘锅：是煎鸡蛋、煎牛排、烙饼的好帮手。
- 3 砂锅：适合于炖肉、煲浓汤、煎中药。
- 4 蒸锅：用蒸汽煮熟食物的工具。
- 5 汤锅：用来煮汤、煮面条、下饺子、煮粥都很棒。

【刀具类】



- 1 漏勺：用于涮火锅、煮面条、煮饺子等。
- 2 锅铲：一般用于炒菜、调味。
- 3 汤勺：舀汤、盛粥羹之必备。
- 4 煎铲：主要用于煎牛排、鸡蛋。

【其他类】

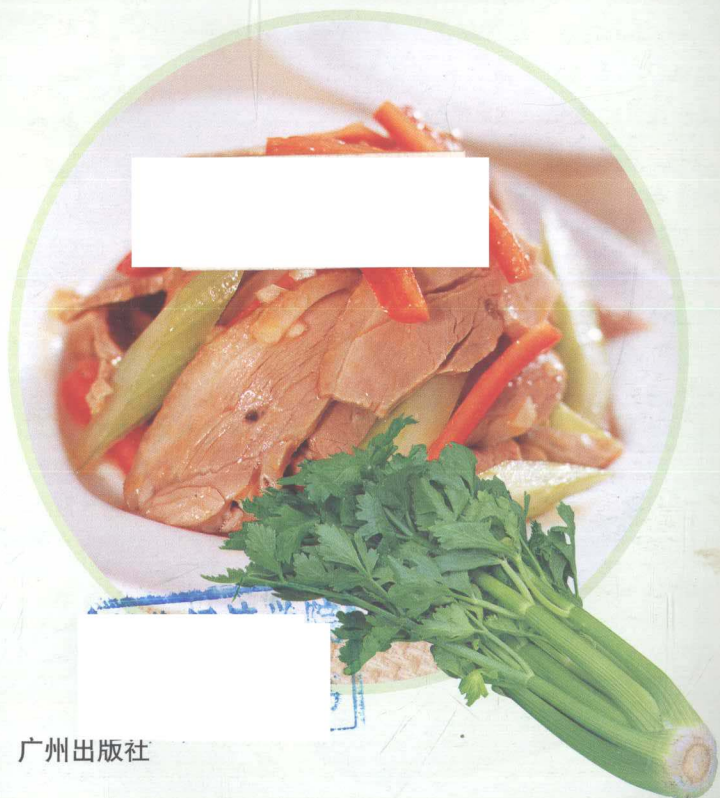


- 1 微波炉：用于解冻、加热、煎、炒、炸的多功能烹饪工具。
- 2 电饭锅：可用来煮饭、煮汤，能使营养流失最少。
- 3 高压锅：能使食物快速烂，是省时省心的炊具。

《吃遍天下》40

小小拿手菜

拌



广州出版社

向您推荐

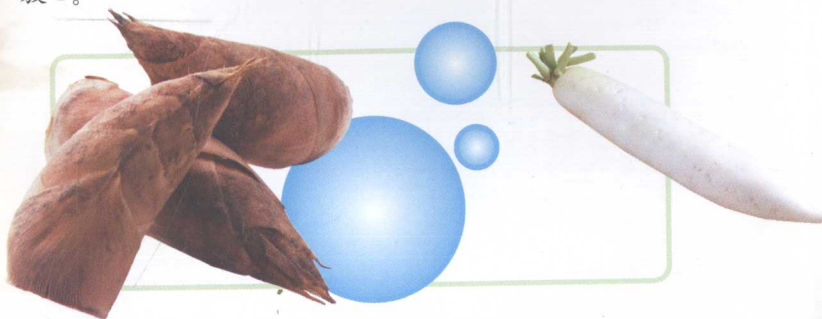
《拌》以通俗的文字介绍了以常见食物为原料制作的36道凉拌菜的方法，教您通过食物的巧妙搭配、合理的调料组合，拌出清新爽口、营养丰富的美味。书中还配有精美详细的制作过程图，为您提供更直观的参考借鉴，使操作更简单。

除此之外，本书还有三大特点：

一、5元定价，绝对超值。此书不仅价格超低，而且质量一流，非常注重装帧的精美和图片的美观，一览便知。

二、配有营养分析，以便提高您的饮食质量。书中选取了36道食谱中涉及的18种食物，有针对性地进行详细的营养分析，方便您根据家人的体质及相关宜忌调整饮食，将中医学“药食同补”的科学概念应用到日常生活中。

三、配有相宜相克图文，给人以饮食方面的警示。专业的营养师从营养学的角度对本书中36道菜的相关食物进行了相宜与相克的列举，帮助您纠正日常生活中不正确的饮食习惯，让您的饮食既丰富、有营养，又安全、放心。





炆拌藕片	4	麻酱拌茄子	32
麻辣鹅肠	5	〔营养分析〕 茄子	33
拌萝卜黄豆	6	红油白菜梗	34
〔营养分析〕 黄豆	7	〔营养分析〕 白菜	35
酸辣凉粉	8	凉拌黄花菜	36
凉拌西瓜皮	9	〔营养分析〕 黄花菜	37
鱼香银芽	10	凉拌烤鸭片	38
〔营养分析〕 绿豆芽	11	折耳根拌腊肉	39
凉拌韭菜	12	炆拌泥鳅	40
〔营养分析〕 韭菜	13	〔营养分析〕 泥鳅	41
花生米拌芹菜	14	麻辣鱼皮	42
〔营养分析〕 芹菜	15	凉拌牛百叶	43
酸辣萝卜丝	16	凉吃狗肉	44
〔营养分析〕 萝卜	17	〔营养分析〕 狗肉	45
拌金针菇	18	拌耳丝	46
〔营养分析〕 金针菇	19	红油拌肚丝	47
炆拌三丝	20	猪肝拌黄瓜	48
凉拌芹菜叶	21	〔营养分析〕 猪肝	49
姜汁豇豆	22	猪腰拌生菜	50
红油平菇	23	三色鱼条	51
红油猪舌	24	鸡蓉拌豆腐	52
拌虾米	25	〔营养分析〕 豆腐	53
红油竹笋	26	姜葱蚬子	54
〔营养分析〕 竹笋	27	〔营养分析〕 蚬子	55
香油苦瓜	28	酸辣鱿鱼卷	56
〔营养分析〕 苦瓜	29	〔营养分析〕 鱿鱼	57
青椒拌皮蛋	30	相宜相克大公开	58
〔营养分析〕 青椒	31		

炆拌藕片



准备:7分钟

烹饪:8分钟



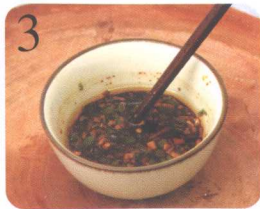
【原材料】 莲藕150克, 红萝卜1个, 姜、葱、蒜各5克

【调味料】 盐2克、食油10克、酱油2克、辣椒油10克

【特色介绍】 清脆爽口, 清热消暑。

【制作过程】

1. 将莲藕、红萝卜去皮, 洗净, 切片; 姜、葱、蒜去皮, 洗净, 切末;
2. 锅中放水烧沸, 下藕片、红萝卜, 加入少许盐, 焯烫至熟, 盛出, 沥干水分, 装入盘中;
3. 锅内油烧热, 下姜、蒜炒香, 盛出, 调入酱油、醋, 拌匀, 淋在藕片上, 撒上葱花, 拌匀即可。





准备:5分钟
烹饪:8分钟

麻辣鹅肠

《吃遍天下》40

拌



【原材料】 鹅肠300克、红椒2个、葱2根、蒜5克、辣椒粉2克

【调味料】 辣椒油5克、盐2克、鸡精2克、麻油3克

【制作过程】

1. 鹅肠洗净，切成小段，蒜去皮，切末，葱洗净，切段；
2. 锅上火，注入清水，加少许食油、盐、葱段，待水沸后，下入鹅肠焯熟，捞出，沥干水分，盛入碗中；
3. 调入盐、鸡精、麻油、辣椒油、蒜末、辣椒粉拌匀，装盘即可。

【特别提示】 鹅肠洗时放少许醋和食盐，才会洗出亮白色。



拌萝卜黄豆



准备:5分钟
烹饪:15分钟



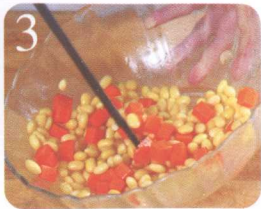
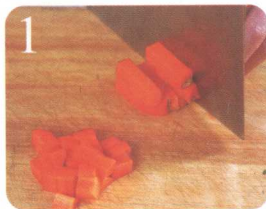
【原材料】 萝卜300克、黄豆100克

【调味料】 盐10克、味精3克、香油15克

【制作过程】

1. 将萝卜削去头、尾，洗净，切成8毫米见方的小丁，放入盘内；
2. 将萝卜丁和黄豆一起入沸水中焯烫后，捞出沥水；
3. 黄豆和萝卜丁加入盐、味精、香油，拌匀即成。

【特别提示】 黄豆要先泡发，呈饱满状。





Soybean

黄豆

黄豆为荚豆科植物大豆的种子，又叫大豆、黄大豆，是所有的豆类中营养价值最高的。

【营养与功效】

黄豆营养丰富，有“植物肉”之称，有健脾宽中、润燥消水的功效。现代医学研究证明，黄豆有诸多保健功能。其所含丰富的铁极易被人体吸收，可防止缺铁性贫血，对婴幼儿及孕妇尤为重要；所含锌具有促进生长发育，防止不育症的作用；而所含维生素B₁可促进婴儿脑部的发育，防止肌痉挛。大豆中所含不饱和脂肪酸、皂甙、黄豆甙、生物碱能防治多种心脑血管疾病。常食豆制品不仅可以防肠癌、胃癌，还因为豆制品中维生素E、胡萝卜素、磷脂含量丰富，可防止老年斑、老年夜盲症，增强老人记忆力。研究证明，黄豆不仅可加工为减肥食品，还含有无任何副作用的抑制艾滋病的物质。

【营养成分】

蛋白质、钙、锌、铁、磷、糖类、膳食纤维、卵磷脂、异黄酮素、维生素B₁和维生素E等。

【性味】味甘，性平。

【外形】以豆粒饱满完整、颗粒大、金黄色者为佳。

【热量】每百克382千克。

【食用】可炒食、煮粥、炖汤，可加工为各种豆制品。烹饪前用水泡发3小时左右。

【保存】置于阴凉、干燥、通风处保存，并注意防鼠、防霉变。



酸辣凉粉

准备:5分钟
烹饪:8分钟



【原材料】 凉粉400克、香菜少许、葱2根、蒜4瓣、姜1块

【调味料】 香油5克、红油5克、盐3克、味精3克、生抽5克、醋8克、白糖3克、老干妈辣酱1勺

【制作过程】

1. 凉粉洗净后切成四方的丁状;
2. 葱洗净, 切葱花; 蒜去皮, 切末; 姜去皮, 切丝; 香菜摆入盘中, 再放入凉粉;
3. 取一小碗装入所有调味料, 调匀后, 淋于凉粉上, 再淋少许香油即可。

【特别提示】

酸辣调味料的
比例要掌握
好。



凉拌西瓜皮

《吃遍天下》40

拌



准备:5分钟
烹饪:13分钟

【原材料】西瓜皮500克、蒜2克

【调味料】盐8克、味精5克、麻油15克、花椒2克

【制作过程】

1. 将西瓜皮洗净，削去外皮，片去瓜瓢，再切成6厘米长的细条；
2. 放入碗内，加入少许盐、凉开水，腌制约10分钟，挤干水分，放入盘内；花椒洗净；蒜剥去外皮，放砧板上，用木杖捣成泥，放入瓜丝盘内待用；
3. 炒锅上火，放入麻油，烧至七成热，放入花椒，炸出香味，用漏勺撇去花椒，将热油淋在西瓜丝上，撒上味精，拌和均匀，即可食

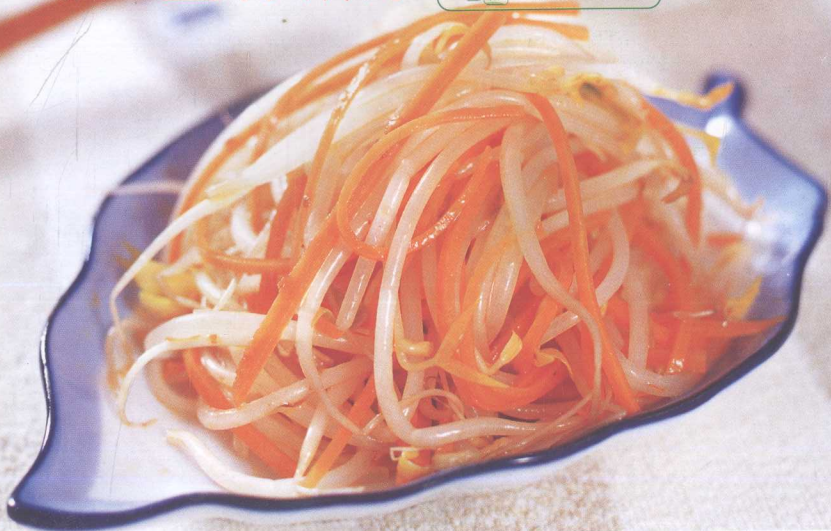
【特色介绍】瓜皮脆嫩，
椒香浓郁，鲜咸适口。



鱼香银芽



准备:5分钟
烹饪:6分钟



【原材料】绿豆芽250克、胡萝卜50克

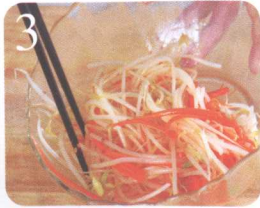
【调味料】麻辣油15克、盐4克、白糖15克、米醋4克

【制作过程】

1. 将绿豆芽掐去两头，洗净，放入沸水锅内烫熟，捞出晾凉，放入盘内；胡萝卜洗净，切丝；
2. 绿豆芽入沸水中稍焯后，捞出沥水；
3. 将绿豆芽、胡萝卜丝加入麻辣油、盐、白糖和米醋，拌匀即成。

【特别提示】

绿豆芽要掐去两头，烫至断生即可。



green bean sprouts

食用豆芽菜是近年来的新时尚，豆芽菜中以绿豆芽最为便宜，而且营养丰富，绿豆芽也是自然食用主义者推崇的食品之一。绿豆在发芽过程中，维生素C会增加很多，而且部分蛋白质也会分解为各种人体所需的氨基酸，并可达到绿豆原含量的七倍，所以绿豆芽的营养价值比绿豆更大。

绿豆芽

【营养与功效】

据说第二次世界大战期间，美国海军因无意中吃了受潮发芽的绿豆，竟治愈了困扰全军多日的坏血病，这是因为豆芽中含有丰富的维生素C。绿豆芽中含有核黄素，口腔溃疡的人都很适合食用。绿豆芽富含纤维素，是便秘患者的健康蔬菜，有预防消化道癌症（食道癌、胃癌、直肠癌）的功效。它有清除血管壁中胆固醇和脂肪的堆积、防止心血管病变的作用。中医认为经常食用绿豆芽可清热解毒，利尿除湿，解酒毒热毒。绿豆芽是祛痰火湿热的家常蔬菜，凡体质属痰火湿热者，血压偏高或血脂偏高，而且多嗜烟酒油腻者，如果常吃绿豆芽，就可以起到清肠胃、解热毒、洁牙齿的作用。

【烹饪特别提示】 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，芽菜下锅后要迅速翻炒，适当加些醋，才能保存水分及维生素C，口感才好。

【适用量】 每次约100克。

【烹饪方法】 烹饪方法多样，可炒、煮、凉拌等。

【选购】 用激素泡发的绿豆芽一般较为粗壮，建议选购粗细正常的新鲜豆芽食用。

【保存】 绿豆芽不易保存，建议现买现食。

【营养师健康提示】 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。

凉拌韭菜



准备:5分钟
烹饪:6分钟



【原材料】 韭菜250克、红辣椒1个

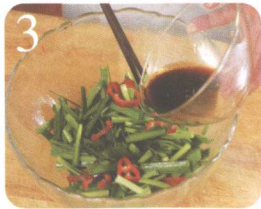
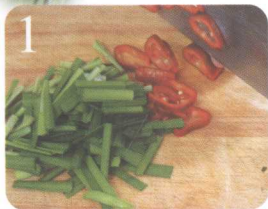
【调味料】 酱油2大匙、白糖5克、香油半小匙

【制作过程】

1. 韭菜洗净，去头尾，切5厘米左右长段；红辣椒去蒂和籽，洗净，切小片备用；
2. 所有调味料放入碗中调匀备用；
3. 锅中倒入适量水煮开，将韭菜放入烫1分钟，用凉开水冲凉后沥干，盛入盘中，撒上红辣椒及过程2中配好的调料即可。

【特别提示】

韭菜不可久煮，以免香味消失，影响口味。





Leek

韭菜

韭菜是一种多年生宿根草本植物，抗寒性及耐热性强，叶味辛香微酸，温和无毒，含有维生素C、矿物质和挥发性物质。

【营养与功效】

中医认为，韭菜气味辛、微酸、温、涩、无毒，归心经，有安五脏、除胃热、补虚益阳之功效；现代医学研究认为，韭菜中含有丰富的粗纤维，有促进食欲、降低血脂的作用，对心血管疾病有很好的疗效。除此之外，韭菜其独特成分，对儿童的增高助长有明显的帮助。

【营养师健康提示】

一般人均可食用，但阴虚火旺、胃肠功能不佳者要少食。

【烹饪特别提示】 隔夜的熟韭菜不宜食用，以免亚硝酸盐中毒。

【适用量】 每次50克。

【烹饪方法】 韭菜可以做菜做汤，特别是制作饺子馅的上等菜选。

【选购】 春天的韭菜品质最好，夏季的比较差。

【保存】 建议即买即食。



花生米拌芹菜



准备:5分钟

烹饪:8分钟

【原材料】花生仁200克、芹菜250克

【调味料】豆油少许、酱油、盐、味精、白糖、醋、花椒油各适量

【特别提示】花生可先在微波炉中烤熟，这样更易去除花生的外衣。

【制作过程】

1. 锅内放豆油，烧热，放入花生仁，炸酥时捞出，去掉膜皮；
2. 将芹菜摘去根、叶，切成3厘米长的段，放开水锅中焯一下后捞出，用冷水过凉，沥干；
3. 把酱油、盐、白糖、味精、醋、花椒油放在小碗内调好味，浇在芹菜和花生仁上拌匀，即可食用。

