



最爱吃的系列
家常菜

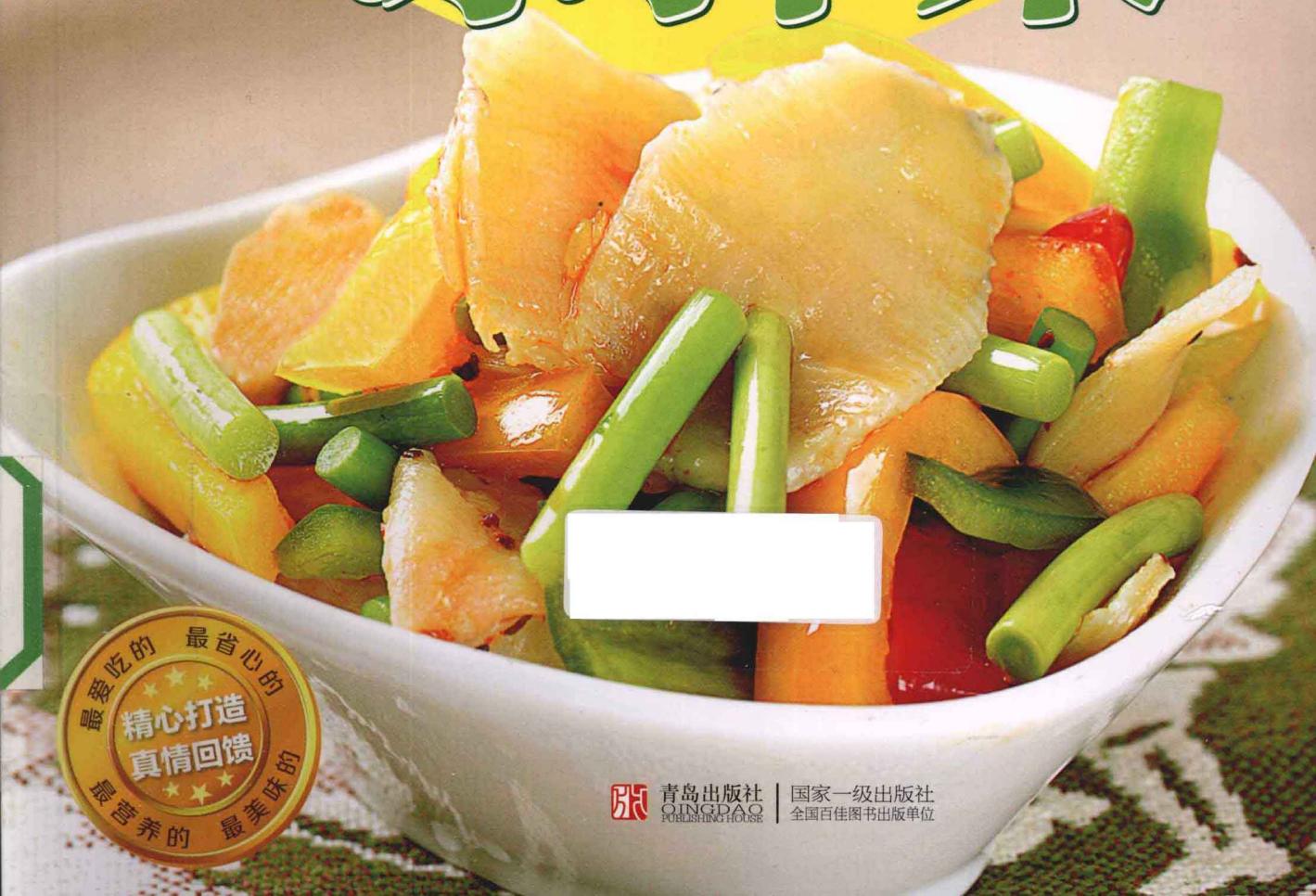
ZUISHUANGKOUDE
LIANGBANCAI

- 400道清淡爽口的凉拌素菜
- 240道美味醇香的凉拌肉菜
- 188道鲜美可口的凉拌水产
- 浇汁、蘸酱、卤酱、腌泡、沙拉，
最爽口的凉菜都在这里！

最爽口的

中国烹饪大师 张恕玉 主编
知名营养专家 王作生

凉拌菜



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

最爽口的凉拌菜 / 张恕玉, 王作生主编. - 青岛: 青岛出版社, 2012.12

(最爱吃的家常菜系列)

ISBN 978-7-5436-8972-5

I. ①最… II. ①张… ②王… III. ①凉菜 - 菜谱 IV. ①TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第288852号

最爽口的

凉拌菜



- 书 名 最爽口的凉拌菜
组织编写  工作室
主 编 张恕玉 王作生
参与编写 董国成 邴吉和 惠学波
摄 影 高玉德 刘志刚 周学武
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号(266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-85814750(传真) 0532-68068026
策划组稿 张化新 周鸿媛
责任编辑 贺 林 田 磊 宋来鹏
设计制作 毕晓郁 孙 娜
制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司
印 刷 莱芜市东方彩印有限公司
出版日期 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷
开 本 16开(889毫米×1092毫米)
印 张 15
书 号 ISBN 978-7-5436-8972-5
定 价 29.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话:0532-68068629)

建议陈列类别:美食类 生活类

最爽口的 凉拌菜



工作室 组织编写
张恕玉 王作生 主编

锅与勺的协奏曲，拌出香飘全家的味道，品出幸福一生的滋味……



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



导读

食材名和图：主要介绍菜品中主要食材的名字和图片。

厨房窍门：主要介绍烹饪中的各种小知识。

食疗作用和适宜人群：
主要介绍食材的营养功效和适宜食用的人群。

凉拌：菜品制作方法。

菜品图片：高清晰的成品图片。

菜品名：主要介绍菜品的名字。

难易度 | 1 2 3 4 5：菜品制作的难易度。

营养功效：主要介绍菜品的营养功效。

爱心提醒：主要介绍菜品制作小窍门。

洋葱



食疗作用：洋葱能帮助细胞更好地利用葡萄糖，降低血糖。洋葱中含有一种天然抗癌物质，它能阻止体内的生物化学机制出现变异，控制癌细胞的生长。

适宜人群：一般人群均可食用。特别适宜高血压、高血脂、糖尿病患者食用。

怎样选购和保存洋葱

- ◎ 优质洋葱，葱头肥大，表皮有光泽，无机械伤和泥土，鲜葱头不带叶；经贮藏后，不松软，不抽薹，鳞片紧密，含水量少，辛辣味和甜味浓。
- ◎ 洋葱若贮存不当，常常会烂掉。如果将它装进网兜中，装一个打一个结，装好一串后将其吊在阴凉通风的地方，可保鲜很长时间。随用随取。

怎样切洋葱不流泪

- ◎ 把洋葱和刀都放在冷水里浸一会儿再拿出来切，就不会流眼泪了。
- ◎ 洋葱先放入冰箱里冷冻一会儿再拿出来切，其刺激性也会大大减小。

洋葱不宜吃太多

- ◎ 洋葱不宜一次食用过多，否则会产生胀气，造成排气过多，使人感到不适。



美味洋葱

难易度 | 1 2 3 4 5

原料：洋葱300克，香菜20克，胡萝卜10克

调料：盐、味精、酱油、白糖、香油

- 做法：**
1. 将洋葱去皮洗净，香菜择洗干净，胡萝卜切成丝，备用。
 2. 将洋葱、香菜、胡萝卜倒入盛器内，调入酱油、白糖、味精、盐、香油，拌匀装盘即成。

爱心提醒

在拌制洋葱时，不要太早调入盐，否则成菜水分较大，影响口感。



洋葱拌黄豆

难易度 | 1 2 3 4 5

原料：洋葱250克，干黄豆10克

调料：盐、醋、鸡精、香油

- 做法：**
1. 将黄豆淘洗干净，用清水浸泡6小时，煮熟，过凉，沥干水分。
 2. 洋葱去蒂和老皮，洗净切丝。
 3. 将煮熟的黄豆和洋葱丝倒入盘中，加盐、醋、鸡精和香油拌匀即可。

营养功效

洋葱中所含的烯基二硫化物可刺激胰岛素的合成和分泌，具有降低血糖的作用。

人的一生中总会有一些感动的记忆留在心中，挥散不去。就像第一次离家远行时父母关切的叮咛，时常会在脑海不经意地闪现，让我们难以忘怀。

人的一生总会有一些经典的味道留在舌尖，历久弥香，就像小时候生病时妈妈亲手做的卧着两个荷包蛋的手擀面，入口时那种香浓温暖的感觉，让我们时时怀念。

这些平凡而感动的记忆和沁入心灵的味道让我们不仅感受到了父母的爱，更品出了生活中幸福的滋味。现在，您是否还能经常品出这种幸福滋味？

我们试着用这套精心策划的“最爱吃的家常菜”系列美食图书，帮助您重温那些美好而经典的人生味道。这套图书包括《最爱吃的家常菜》《最美味的家常热炒》《最爽口的凉拌菜》《最可口的家常主食》《最营养的家常汤煲》《最诱人的麻辣川菜》等六本，内容涵盖家常菜、热炒、川菜、凉拌菜、主食、汤煲等诸多方面。

除了内容全面，我们力图用创新为您呈现更好的视觉享受和使用体验，让您在拥有一套介绍菜肴制作方法工具书的同时，也拥有一套可供欣赏回味的美食艺术书。这套书采用国际流行的大开本，增强了图文的冲击力；配有与菜品相关的各种背景知识，增加了知识的丰富性；分类全面，检索方便，减少了找菜的时间；用料准确，步骤详细，使操作变得更加简单。

全家人爱吃的凉拌菜都在这里！这本《最爽口的凉拌菜》分为最爱凉拌菜、爽口素菜、美味肉菜、鲜香水产等四个篇章，为您量身定制最贴心的饮食方案。书中还为您提供最实用的厨房小窍门，包括食材的食疗功效、适用人群、选购与储存、食材预处理、烹饪技巧等。一书入手，下厨无忧。

只要用心，只要有爱，最平凡的食材也可以做成最美味的佳肴。我们衷心希望这套美食书能让您真正地走进美食、了解美食、掌握美食，并最终做出美味佳肴，吃出幸福味道。

由于时间仓促，书中难免存在错讹，敬请广大读者批评指正、不吝赐教！



编者

2012年12月

目录

contents

1 Part1 最爱凉拌菜

关于凉拌菜.....	12
凉拌小菜有益健康.....	12
夏天吃凉拌菜能有效补充维生素...12	
冬季吃凉拌菜能有效预防“上火”..12	
凉拌菜的常用刀法有哪些.....13	
调制凉拌菜6要点.....13	
调好味是调制凉拌菜的关键...14	
制作凉拌菜常用的调料.....14	
凉拌菜的制作方法.....15	
凉拌菜常用味汁的制作方法...19	

2 Part2 爽口素菜

〈白菜〉	
爽口泡菜.....	22
清拌菜心.....	22
金丝白菜.....	23
麻酱拌白菜心.....	23
果汁白菜心.....	23
龙禧金银丝.....	23
珊瑚白菜.....	24
朝鲜辣白菜.....	24
酸辣白菜丝.....	24
泡菜鱼丝.....	24
酸辣白菜墩.....	25

韩国泡菜.....	25
拌酸白菜丝.....	25
〈卷心菜〉	
四川泡菜.....	26
珊瑚卷心菜.....	26
咖喱卷心菜.....	27
泡卷心菜墩.....	27
炆拌卷心菜.....	27
花生拌卷心菜.....	27
〈菠菜〉	
辣拌菠菜.....	28
菠菜拌粉丝.....	28
双蛋拌时蔬.....	29
香油芹菠菜.....	29
辣椒炆菠菜.....	29
拌菠菜.....	29
菠菜香油拌粉丝.....	30
菠菜拌海蜇头.....	30
菠菜拌蛋皮.....	30
菠菜番茄拌肉丝.....	31
秋菠皮蛋.....	31
虾皮拌菠菜.....	31
菠菜拌藕片.....	31
〈油菜〉	
炆拌小油菜.....	32
海米拌油菜.....	32
〈黄花菜〉	
拌金针.....	33
拌黄花菜.....	33
〈芹菜〉	
清口菜叶.....	34
素拌三丝.....	34
辣拌野芹.....	35
芹菜拌菠菜.....	35
海米西芹.....	35
花生芹菜（一）.....	35
花生芹菜（二）.....	36

火腿拌芹菜.....	36
海蜇皮拌芹菜.....	36
盐水西芹.....	36
冰镇脆香芹.....	37
凉拌芹菜叶.....	37
柴把芹菜.....	37
〈菜花、西蓝花〉	
炆拌双花.....	38
海米炆菜花.....	38
腰豆蓝花.....	39
海米拌西蓝花.....	39
红片花菜.....	39
〈韭菜〉	
凉拌韭薹.....	40
红椒拌韭菜.....	40
桃仁韭菜.....	41
猪肚拌韭黄.....	41
酱韭菜.....	41
〈茼蒿〉	
姜汁茼蒿梗.....	42
拌生蒿.....	42
生拌茼蒿.....	43
双仁拌茼蒿.....	43
茼蒿豆腐干.....	43
〈油麦菜〉	
花生酱油麦菜.....	44
生拌油麦菜.....	44
〈野菜〉	
辣拌姜马扎.....	45
炆贡菜.....	45
清口薄荷.....	46
花生酱海蓬菜.....	46
曲菜拌豆腐.....	46
蒜泥山菜.....	46
特色埭竹菜.....	47
蒜拌齿苋.....	47
大蒜马齿苋.....	47

雪菜莲子	47
芥末龙须菜	48
香椿拌三样	48
蒜泥双须菜	48
香椿拌豆腐	48
家常拌苦菊	49
老醋拌苦菊	49
蒜泥天葵	49
〈萝卜〉	
特色萝卜皮	50
风味萝卜	50
糖醋心里美	51
香油鸳鸯萝卜	51
拌萝卜苗	51
山椒拌白萝卜	51
蒜泥拌三样	52
葱油白萝卜丝	52
什锦沙拉	52
醋腌红辣萝卜	52
拌腌萝卜皮	53
葱油萝卜丝	53
萝卜鲜椒沙拉	53
〈胡萝卜〉	
酸辣胡萝卜丝	54
家常拌胡萝卜	54
胡萝卜蒸菜	55
汽水泡胡萝卜	55
胡萝卜拌菠菜	55
〈茄子〉	
蒜泥茄子	56
酱拌茄子	56
薏仁大蒜拌茄子	57
长生豆腐丁	57
大蒜咸茄子	57
〈番茄〉	
糖拌番茄	58
沙拉球	58

番茄芝士沙拉	59
柠芥番茄生菜	59
番茄尖椒沙拉	59
〈土豆〉	
炆拌土豆丝	60
姜汁土豆丝	60
土豆玉米沙拉	61
什锦土豆沙拉	61
土豆火腿沙拉	61
〈紫甘蓝〉	
川味紫甘蓝	62
红油双蓝	62
生拌紫甘蓝	63
生拌五样	63
红油甘蓝	63
拌菠萝银粉	63
香瓜茄沙拉	64
地中海沙拉	64
掐菜紫甘蓝	64
〈玉米〉	
泡玉米笋	65
橙汁珍珠	65
〈莲藕〉	
白糖拌山楂藕丝	66
美极莲藕	66
甜酸辣泡藕	67
柠檬藕片	67
珊瑚藕片	67



白云藕片	67
酸梅藕片	68
藕拌黄花菜	68
嫩姜拌脆藕	68
番茄藕条	69
橙汁泡藕	69
椒油藕片	69
卤水藕	69
〈蒜薹〉	
翡翠拌菜	70
泡蒜薹	70
小米辣泡蒜薹	71
凉拌蒜薹	71
糖醋蒜薹	71
〈茭白〉	
凉拌茭白丝	72
香辣茭白	72
〈山药〉	
山药拌猪肝	73
凉拌山药丝	73
〈冬瓜〉	
柠檬瓜条	74
冬瓜拌火腿	74
橙汁泡冬瓜	75
银耳拌冬瓜	75
冰糖冬瓜爽	75
〈黄瓜〉	
香辣黄瓜	76
花生酱拌黄瓜	76
鱼香瓜条	77
多彩黄瓜	77
黄瓜拌粉皮	77
芝麻黄瓜皮	77
拍黄瓜	78
爆腌珊瑚黄瓜卷	78
炆黄瓜卷	78
椒油炆黄瓜	79

目录

contents

爽口瓜条	79
蒜泥黄瓜	79
拌双色	79
老虎菜	80
柠檬芥末黄瓜	80
海苔蘑菇黄瓜	80
白煮肉拌黄瓜	81
石花菜拌翡翠丝	81
蛋丝拌黄瓜	81
双福拉皮	82
蓑衣黄瓜	82
〈苦瓜〉	
蜂蜜凉瓜	83
怪味苦瓜	83
蜜汁凉瓜卷	84
泡苦瓜	84
豉蓉凉瓜	84
五味苦瓜	84
〈洋葱〉	
美味洋葱	85
洋葱拌黄豆	85
洋葱拌芦荟	86
洋葱拌花生	86
凉拌洋葱	86
洋葱三丝	86
〈辣椒〉	
凉拌柿子椒	87
什锦小菜	87
香菜拌辣椒	88
梅渍彩椒	88
豆腐拌青椒	88
〈木耳〉	
老醋木耳	89

芥末木耳	89
木耳拌金钩	90
双耳拌海蜇	90
木耳莴笋拌鸡丝	90
凉拌双耳	90
〈银耳〉	
银耳拌豆芽	91
银耳拌黄瓜	91
〈菌类〉	
芥末金针菇	92
金针菇拌黄瓜	92
冰镇三宝	93
合和鸿禧四宝蔬	93
凉拌平菇	93
鲍菇甜椒沙拉	93
山椒鸡腿菇	94
蒜蓉凤衣鸡腿菇	94
香油平菇	94
〈莴笋〉	
生拌莴笋	95
核桃仁莴笋	95
酸辣登天双丝	96
炆拌琥珀笋	96
剁椒炆双笋	96
凉拌莴笋丝	97
凉拌双笋	97
姜拌莴笋	97
红油莴笋	98
糟汁莴苣	98
莴苣沙拉	98
〈芦笋、竹笋〉	
清拌芦笋	99
麻辣笋	99
糖醋芦笋	100
芥油芦笋	100
油吃麻辣青笋	100
芦笋拌茄块	100

〈豆类〉	
凉拌豇豆	101
麻酱拌豇豆	101
麻酱拌扁豆	102
鱼香山豆角	102
香椿芽拌蚕豆	102
蒜泥蚕豆	103
姜汁芸豆	103
鱼香黄豆	103
〈豆芽〉	
炆拌绿豆芽	104
胡萝卜拌银芽	104
凉拌豆芽金针菇	105
冬笋炆黄豆芽	105
青椒豆芽拌银耳	105
海米拌银芽	105
醉酒豆芽	106
黄瓜炆黄豆芽	106
泡黄豆芽	106
糟卤绿豆芽	106
〈豆制品〉	
凉拌豆腐	107
香葱拌豆腐	107
香椿拌皮蛋豆腐	108
卤水豆腐	108
辣子拌豆腐	108
黄瓜丝拌豆腐	108
麻酱拌豆腐	109
卤豆腐皮	109
爽口腐皮	109
香辣豆腐丝	109
拌千张	110
香葱拌豆干	110
麻辣豆干	110
香卤素鸡串	110
豆腐丝拌豌豆苗	111
杂拌豆腐丝	111

家乡小拌	111
炆腐竹鲜蘑	112
芝麻盐拌腐竹	112
腐竹拌菠菜	112
〈粉丝、凉粉〉	
家常拌粉丝	113
凉拌粉丝	113
川北凉粉	114
酸辣粉	114
芥末凉粉	114
〈海带〉	
福如东海	115
凉拌海带结	115
拌海带芽	116
蒜泥海带丝	116
橘味海带丝	116
凉拌海带丝	117
芝麻双丝海带	117
怪味海带	117
〈花生〉	
美味花生仁	118
西芹花生仁	118
菠菜老醋花生	119
老醋尖椒花生	119
卤水花生仁	119
豆瓣花生米	119
〈百合〉	
五彩百合	120
凉拌百合	120
〈水果〉	
凤梨银耳	121
凤梨水萝卜	121
菠萝拌鸭块	122
苹果酸奶	122
浸汁菠萝	122
双丝拌柚块	122
清爽西瓜皮	123

梨脆双丝	123
荔枝西瓜盅	123
红果拌梨丝	123
白玉水果沙拉	124
果味沙拉	124
芒果豆腐沙拉	124
什锦水果沙拉	125
蔬菜鱼香沙拉	125
法式蔬菜沙拉	125
蛋角蔬菜沙拉	126
什锦蔬菜沙拉	126
五色蔬菜沙拉	126



〈猪肉〉	
蒜泥拌白肉	128
九味白肉	128
白切肉	129
叉烧肉拍黄瓜	129
怪味白肉	129
卤水花腩	129
腌酱肉	130
四川熏肉	130
卤肉	130
卤味猪腱	131
叉烧腱子肉	131
香菇叉烧肉	131
香葱腱子肉	131
腱子蜇头	132
白肉拌木耳	132
酱猪肘	132
腊肉冬笋	132

腊肠竹笋	133
酱猪头	133
麻酱肉皮	133
肉酱小葱	134
德式香肠沙拉	134
香肠芹菜沙拉	134
黄瓜西式香肠沙拉	134
〈猪腰〉	
凉粉拌腰花	135
苦瓜拌腰片	135
木耳拌腰花	136
豇豆炆猪腰	136
醉炆腰片	136
生拌腰片	137
姜汁腰片	137
椒油拌腰花	137
〈猪肚〉	
香菜拌肚丝	138
咸菜拌肚丝	138
红油猪肚丝	139
黄瓜拌肚片	139
蒜薹炆肚片	139
〈猪杂〉	
水晶肴蹄	140
川卤猪蹄	140
东北卤猪手	141
酱猪蹄	141
麻辣猪手	141
黄瓜拌猪脸	141
尖椒猪拱	142
卤味猪舌	142
葱拌猪头肉	142
菜心拌猪肺	142
海米猪肝拌菠菜	143
凉瓜拌肝尖	143
卤猪肝	143
盐水猪肝	143

目录

contents

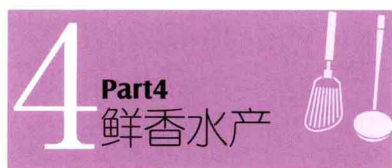
灌卤肠	144
麻酱肝片	144
豉油肝片	144
山芹拌猪心	145
拌猪耳朵	145
土豆丝拌双脆	145
拌双脆	145
麻辣双耳	146
酱猪耳	146
千层云耳	146
香卤猪耳	147
猪耳拌两样	147
家常拌猪耳	147
猪皮芝麻冻	147
虎皮霸王肠	148
肚里明白	148
济南咸菜	148
〈牛肉〉	
酱牛肉	149
腌牛肉	149
夫妻肺片	150
五香牛肉	150
凉拌牛肉	150
卤水牛展	151
米椒姜汁牛肉	151
子姜拌牛柳	151
麻辣牛肉条	152
陈皮酱牛肉	152
风干牛肉	152
牛肉拌腐竹	153
苦瓜拌牛肉	153
炆拌牛肉丝	153
海带芦笋拌牛肉	153

三鲜拌牛腱	154
川味牛脸	154
柠丝山药拌牛舌	154
肉菜杂拌	154
酱牛蹄	155
干拌牛肚	155
白切牛肚	155
麻辣千张	156
麻酱拌牛百叶	156
麻辣牛百叶	156
卤味牛筋	156
腐竹拌牛蹄筋	157
洋葱拌牛蹄筋	157
麻辣蹄筋	157
葱油牛蹄筋	157
卤水金钱肚	158
手撕牛板筋	158
麻辣黄喉	158
香菜板筋	158
〈羊肉〉	
双色拌羊肉	159
干碟羊肉	159
彩椒羊肉	160
粉皮拌羊肉	160
胡萝卜拌羊肉	160
芥末羊肉	160
葱段拌羊肉	161
家常拌羊百叶	161
酱羊排	161
剁椒羊肺	161
拌羊肚	162
山椒羊肠	162
炆拌羊肠	162
拌羊杂	162
〈驴肉〉	
酱驴肉	163
麻辣驴肉	163

〈兔肉〉	
洋葱拌兔肉	164
水萝卜炆兔丁	164
菠菜拌兔肉	165
酱兔	165
腌兔卷	165
酱兔腿	166
麻辣跳水兔	166
熏卤兔腿	166
凉粉兔片	166
〈鸡肉〉	
糊涂鸡	167
棒棒鸡	167
茶香鸡	168
糟鸡	168
口水鸡	168
香辣鸡片	169
卤鸡腿	169
怪味鸡	169
贵妃鸡翅	169
思乡拌菜	170
西芹炆鸡丝	170
龙须菜拌鸡丝	170
麻辣鸡丝	170
凉拌小公鸡	171
清凉白切鸡	171
鸡丝菜心拌蜇皮	171
胡苗鸡丝	172
五香鸡肉	172
鸡肉丝柿子椒	172
黄瓜拌鸡丝	172
萝卜拌鸡丝	173
鸡丝凉粉	173
鸡丝拉皮	173
火鸡拌莼菜	174
冬瓜拌锦丝	174
清香鸡丝黄瓜	174

香椿鸡丝	175
鸡片西兰花	175
枸杞鸡片	175
香芒拌鸡片	175
莴笋拌鸡丝	176
鸡丝拌冻粉	176
鸡片木耳	176
菜胆炆鸡片	176
家常鸡胸	177
香煎鸡肉沙拉	177
红油腐竹鸡片	177
蜜香凤爪	178
五香酱鸡爪	178
泡椒鸡爪	178
酸沙凤爪	178
醉腌鸡胗	179
山椒泡鸡胗	179
红油鸡胗	179
多彩鸡胗	179
麻辣双脆	180
黄瓜拌鸡肝	180
冷拌鸡肝	180
〈鸭肉〉	
川味鸭块	181
手撕鸭脯	181
卤鸭	182
五香酱鸭	182
泡椒盐水鸭	182
川卤鸭舌	183
鸭丁沙拉杯	183
鸭肉沙拉	183
酱鸭腿	184
特色拌鸭肠	184
麻辣鸭肠	184
卤鸭肠	184
麻辣鸭脖	185
盐水鸭肫	185

洋葱鸭皮	185
香糟鸭下巴	185
香卤鸭掌	186
五香鸭肫	186
怪味鸭掌	186
鸡蓉鸭掌	187
老醋拌鸭掌	187
蚝酱拌鸭掌	187
家常拌鸭脖	188
山椒鸭胗	188
白酒醉鸭肝	188



〈银鱼〉	
香葱拌银鱼	190
花生银鱼	190
〈草鱼〉	
怪味鱼条	191
姜汁鱼条	191
〈带鱼〉	
糟香带鱼	192
酱带鱼	192
〈黄花鱼〉	
腌黄花鱼	193
糟香小黄花鱼	193
〈三文鱼〉	
风生水起	194
三文鱼沙拉	194
尼斯沙拉	195
法式金枪鱼沙拉	195
三文鱼鸡尾杯	195

〈章鱼〉

老厨八带鱼	196
香葱章鱼	196
蒜香八带鱼	197
鲜椒八爪鱼	197
烧椒八爪鱼	197

〈墨鱼〉

山椒墨鱼仔	198
红腐乳墨鱼仔	198
韭菜墨鱼仔	199
五香萝卜浸墨鱼	199
日式卤墨鱼	199
卤水墨鱼	200
酱汁墨鱼嘴	200
香葱墨鱼球	200
烧肉酱拌墨鱼仔	200

〈比管鱼〉

生蒿拌比管鱼	201
葱拌比管鱼	201

〈鱿鱼〉

青椒鱿鱼丝	202
黄瓜鱿鱼丝	202
拌鱿鱼丝	203
苹果味鱿鱼丝	203
海派小菜	203
椒油鱿鱼卷	203
莴苣拌鱿鱼	204
海鲜水果沙拉	204
卤水鱿鱼	204
八宝酱拌鲜鱿	205
干拌鱿鱼丝	205
酸辣鱿鱼丝	205
子姜拌鱿鱼头	205

〈海肠〉

香菜拌海肠	206
凉拌海肠	206
香芹拌海肠	207

目录

contents

温拌海肠	207
折耳根拌海肠	207
温拌海什锦	207
〈海蜇〉	
老醋蜇头	208
银芽海蜇	208
白菜心拌海蜇皮	209
海蜇头拌萝卜皮	209
陈醋全家福	209
菜心海蜇虾皮	209
凉拌蜇头脆皮	210
糖醋海蜇头	210
海蜇白萝卜丝	210
鸡丝海蜇皮	210
香菜拌海蜇	211
陈醋双脆	211
凉拌五丝	211
〈虾〉	
虾仁拌莼菜	212
芦笋拌虾仁	212
椿头拌大虾	213
金钩西芹	213
拌三鲜	213
湘式拌河虾	214
卤水青虾	214
香葱拌干虾	214
青椒河虾	214
双野拌海虾	215
虾子炆苦瓜	215
芹叶虾仁	215
虾仁拌莴笋	216
香葱海米	216
香椿拌海米	216
海边小拌	216

海米荷兰豆	217
尖椒海米	217
海米紫甘蓝	217
虾皮拌小葱	218
虾皮拌茄泥	218
黄瓜拌虾皮	218
尖椒虾皮	219
青红椒拌虾皮	219
卷心菜拌明虾	220
蔬果虾仁沙拉	220
茼蒿风味虾沙拉	220
果味虾沙拉	220
〈螃蟹〉	
渔民干蟹	221
扁豆蟹柳	221
蟹肉洋葱沙拉	222
酒醉河蟹	222
〈鲍鱼〉	
三色鲍鱼丝	223
菜胆炆鲍鱼	223
生拌鲍鱼	224
韭菜拌鲍鱼裙边	224
澳鲍刺身	224
香葱拌鲍鱼	224
〈蛤蜊〉	
毛蛤蜊黄瓜	225
海草拌双鲜	225
荷兰豆拌蛤蜊	226
黄瓜拌蛤肉	226
菠菜拌毛蛤蜊	226
干蛤蜊肉拌西芹	226
〈扇贝〉	
芥末扇贝	227
菠菜扇贝	227
茄子拌扇贝	228
扇贝莴笋干	228
萝卜干拌鲜贝	228

白萝卜极贝刺身	228
〈海螺、田螺〉	
葱拌田螺	229
姜末田螺	229
醉香螺	230
温拌香螺	230
炆螺片	230
梅干螺片	231
葱拌海螺	231
拌海螺	231
生菜包螺肉	231
蒜蓉麻酱花螺	232
椒麻海螺片	232
土豆肘子拌海螺	232
〈海蛭〉	
芹菜拌海蛭	233
老醋海味	233
葱油蛭子	234
烧椒拌海蛭	234
子姜拌海蛭	234
〈海参〉	
凉拌海参	235
生拌活刺参	235
薯香活海参	236
辣根活海参	236
凉拌三鲜	236
蜇头拌活海参	236
温拌海参	237
陈醋拌活海参	237
什锦活海参	237
青辣通天活海参	238
青瓜拌活海参	238
土豆丝拌海参	238
芹菜苗拌海参	239
麻汁拌海参	239
萝卜苗拌海参	239
沙拉拌海参	239

Part 1

最爱凉拌菜

ZUIAILIANGBANCAI



凉拌菜操作简单、成品鲜嫩、清淡爽口，是很多人的最爱。凉拌菜是根据原料性质和成品要求，改刀成丝、片、丁、条、块等形状，再配以各种调味品后经拌制而成的菜肴。在本章中，我们将系统地介绍凉拌菜的益处、烹饪技巧和常用的烹饪方法，教你轻松做好凉拌菜。

清爽凉拌菜

关于凉拌菜

凉拌菜是指主料采用生的或凉的熟料，在切成丝、片、丁、末等形状后再配以各种调味品后制成的菜肴。制作凉拌菜的主要调味品有酱油、醋、香油、辣椒油、蒜泥、芥末、白糖、味精、盐、生抽等。

凉拌小菜有益健康

在各种小菜中，凉拌菜无疑是最常见的。营养学家研究表明，生吃蔬菜能够最大限度地保存菜里面的营养。蔬菜中含有的人体必需的某些生物活性物质，在遇到55℃以上温度时，内部性质就会发生变化，丧失其保健功能。

此外，蔬菜中还含有一种免疫物质——干扰素诱生剂，它具有抑制人体细胞癌变和抗病毒感染的作用。但这种物质不耐高温，只有生食蔬菜才能发挥其作用。所以，日常生活中，凡是能生吃的蔬菜，最好生吃，尽量减少营养的流失。

夏天吃凉拌菜能有效补充维生素

由于夏天天气炎热，大多数人的食欲都会或多或少地下降，由于此时的肠胃消化功能减弱，又很容易缺少维生素与矿物质，水果虽然清凉可口，但毕竟只是餐饮的点缀。而食用凉拌菜则会刺激食欲，令人胃口大开，还能有效地补充微量元素，使人精力充沛。



冬季吃凉拌菜能有效预防“上火”

许多人认为凉拌菜是夏季的时令菜肴，其实，即使天气寒冷，温厚油腻的食物吃得过多，也可能导致“上火”。虽然传统养生理念中，冬季寒冷，为了顺应气候要多吃热性食物。但由于现在暖气和空调的作用，冬天通常室温较高，不少人穿得多、活动少，容易造成体内积热。此时再吃大量温厚油腻的食物，容易导致胃肺火盛。因此，若能调整饮食，吃些清爽的凉拌菜，对身体大有好处。

冬季吃凉菜，能让身体自我取暖，消耗脂肪，调节免疫系统。冬季吃凉菜，能带走体内一部分热量。冬天适量吃些凉性食物能“治表又治本”，有效预防上火。如大拌菜，其中的黄瓜、番茄、生菜可“降火”。混合着西瓜、哈密瓜、梨的水果沙拉也是不错的选择。此外，不少家常凉拌菜，如拍黄瓜、炆拌莴笋等都有清热去火的效果。做凉菜时，不妨放点有杀菌作用的蔬菜，如蒜、洋葱、韭菜、大葱、青蒜，既调味又保证了卫生。但需要特别注意的是，胃肠不适或体虚怕寒的人还是不太适合冬天吃凉菜。



凉拌菜的常用刀法有哪些

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。这种刀法适用于切萝卜、白菜、山药、苹果等脆性的根菜或鲜果，是凉拌菜最常用的刀法之一。

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。如切豆腐等。

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。

锯切：适用于质地厚实且坚韧的原料，若拉、推刀法切不断时，可像拉锯那样，一推一拉地来回切。

铡切：适用于切制带有软骨或比较滑的原料，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。

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、剪刀块等形状。

切菜时要视原料的质地、软硬程度，正确运用刀法，才能收到理想的效果。

调制凉拌菜6要点

要点1：要注意卫生

凉拌菜的原料大都是生鲜蔬菜，如果不注意卫生，很容易危害健康。蔬菜类原料要浸泡并充分洗净（有的要焯烫后使用），制作凉拌菜前先把手洗净，用碱水把菜刀、菜板、盛菜器具刷洗干净并用沸水消毒，菜板要生熟分开。调味时加些醋、蒜，也可以起到较好的杀菌作用。

要点2：选料要新鲜、精细，容易处理

例如，拌黄瓜要用鲜嫩黄瓜，蒜泥白肉要选猪后腿肉，做好的凉菜味道更佳。

要点3：刀工要美观

切出的条，长短要相等；改刀成片的，厚薄要均匀；切成块的，大小要一致。还可以在原料上剞出不同的花刀，如糖醋小萝卜、糖醋黄瓜适合剞出蓑衣花刀，既易入味，又显得好看。有些新鲜蔬菜可用手撕成小片，其口感比用刀切的要好。

要点4：菜色要和谐

菜色要搭配合理，避免单一，如黄瓜拌海蜇中加一些海米，使绿、黄、红三色相间搭配，令人赏心悦目。

要点5：火候要适当

对所用原料进行加工时要注意火候，如蔬菜焯到五六成熟即好；卤酱和煮白肉时要用微火慢慢煮烂，才能做到鲜香、软烂、入味。

要点6：调味要合理

调味要注意一致性，如糖拌番茄，口味酸甜，但若加入过多的盐，就会影响口感；如小葱拌豆腐，看上去清淡素雅，再淋入少许香油，则色香味俱佳。

此外，拌制凉拌菜时，如果材料渗出过多水分，会令味道变淡，因此要沥干或抹去水分后才可用于凉拌。

凉菜的调味和 制作方法

调好味是调制凉拌菜的关键

调味是形成菜肴鲜美味道的主要程序，也是做好凉拌菜的关键。操作时要视原料的组成和食用者对滋味的要求，正确选择调味品，并按照各种调料的特性，酌量、适时使用。

凉拌菜通常使用的调料有盐、酱油、醋、香油、芝麻酱、芥末油、葱、姜、蒜、辣椒、白糖、五香粉等。喜欢吃咸鲜口味，可放入三合油（用醋、酱油、香油调成）、花椒油、盐、味精等；喜欢辣味可放辣椒油、胡椒粉、芥末、蒜泥等；喜欢酸甜口味的，可放入白醋、白糖。此外，还可以用多种调料调制成混合味汁、怪味汁等。

调味还应根据原料不同而做相应的调整，例如蔬果重视原味，海鲜要尝出鲜嫩，都不宜下太重的调味；而若要去掉肉类原料的腥膻味，或想突出开胃功能时，不妨添加重口味的香料或调味料，起到的效果都不错。



制作凉拌菜常用的调料

盐：能提供给菜肴适当咸度，增加风味，还能使蔬菜脱水，适度发挥防腐作用。

糖：能引出蔬菜中的天然甘甜，使菜肴更加美味。用以腌泡菜还能加速发酵。

酒：通常用米酒、黄酒及高粱酒，主要作用是祛腥，能加速发酵及杀死发酵后产生的不良细菌。

醋：能除去蔬菜根茎的天然涩味，腌泡菜时还有加速发酵的作用。

葱姜蒜：味道辛香，能去除原料的生涩味或腥膻味，降低泡菜发酵后的特殊酸味。

红辣椒：与葱、姜、蒜的作用相当，但其更加刺激的独特辣味，是使许多凉拌菜令人胃口大开的功臣。

花椒粒：腌拌后能散发出特有的麻香味，是增添菜肴香气的必备调料。

冷开水：可稀释调味及发酵后的浓度，用于拌制可直接生食的原料。



凉拌菜的制作方法

方法1：拌

拌是把生料或熟料切成丝、条、片、块等，再加上调味料拌和而成，是一种凉菜烹制方法。

具体操作过程：

1.清洗：

★选材要新鲜：凉拌菜多数生食或仅经过氽烫，因此首选新鲜材料，若能选择当季盛产的有机蔬菜更佳。

★清洗要彻底：菜叶根部或菜叶中常附着沙石、虫卵，要仔细冲洗干净。

★水分要沥干：原料中不可留有过多水分，否则会使味道变淡，所以要沥干或抹去水分后再浇上调味汁。

2.改刀：

改刀要一致，所有材料宜改刀成大小均匀的形状，而有些新鲜蔬菜可用手撕成小片后拌制，口感会比用刀切还好。

3.浇汁：

★酱汁要先调和：各种不同的调味料先用小碗调匀，最好能先放入冰箱冷藏，待要上桌时再和菜肴一起拌匀。

★冷藏盛菜器皿：盛装凉拌菜的盘子可预先冷藏，冰凉的盘子装上冰凉的菜肴，会增加凉拌菜的清爽口感。

★适时淋上酱汁：不要太早浇入调味酱汁，因多数蔬菜遇盐都会释放水分，会冲淡调味，因此最好等菜肴准备上桌时再淋上酱汁调拌。

方法2：炆

炆是把切配好的生料经过水烫或滑油，加上盐、味精、花椒油或其他调料拌和的一种凉菜烹调方法。

具体操作过程：

★有些蔬菜需焯过后食用，正如前面所介绍的，并非每一种蔬菜都适合直接生食，有些蔬菜最好放在开水里焯一焯再吃，有些蔬菜则必须烹制熟透后再食用。

★举例来说，西蓝花、菜花等蔬菜焯过后口感更好，其丰富的纤维素也更容易被利用；而菠菜、竹笋、茭白等蔬菜因富含草酸，会干扰人体对钙的吸收，也应

焯过后再烹制。此外，大头菜、马齿苋、莴苣等都应焯过之后食用。

方法3：腌

腌是凉菜的一种烹调方法，指把原料在调味卤汁中浸渍，或用调味品加以涂抹、拌和，使原料中部分水分排出，使味汁渗入其中。腌的方法很多，常用的有盐腌、糟腌、醉腌等。

盐腌：把原料放入盐中浸渍或用盐拌和腌渍的方法。

糟腌：把原料经过煮或焯水等预处理后再用盐腌和糟卤、糟油腌渍的方法。糟腌的食物多属动物性原料，如鸡、鸭、畜肉、水产等。

醉腌：用酒和盐作调料进行腌制的一种方法。原料一般选用鲜活的虾、蟹或新鲜的肉类，通过酒浸渍一段时间，不用加热，即可食用。

操作要点：

★制作糟腌菜时，要根据原料的不同确定糟腌的时间。鲜嫩的原料，加热时间不宜过长，断生即可；质地较老的食材，加热时间则要稍长，煮至刚刚酥软即可。此外，香糟不可入锅加热，否则会产生酸味，影响风味。

★制作醉腌菜，对原材料的新鲜、洁净程度要求尤为苛刻，需特别注意卫生。凡是遭受了污染的水产品，即便是鲜活的原料，也绝对不可用来腌制。

方法4：泡

泡，是指为了利于长时间存放蔬菜而将其用调料浸泡或者发酵的一种烹调方法。一般来说，只要是纤维丰富的蔬菜或水果，都可以被制成泡菜。

泡菜中有丰富的活性乳酸菌，它可抑制肠道中腐败菌的生长，减弱腐败菌在肠道的产毒作用，并有帮助消化、防止便秘、防止细胞老化、降低胆固醇、抗肿瘤等作用。

泡菜中的辣椒、蒜、姜、葱等刺激性作料可起到