



轻松学做菜 (M书)



- 爽口开胃
- 下饭下酒两相宜



超值·低价
亲情回馈!

简易拌菜

Easy
Delicious
Basic

饮食生活编委会◎编

👑 最家常！最好吃！最简易！



吉林出版集团



吉林科学技术出版社

Jianyi

Bancai

简易拌菜



饮食生活编委会◎编

图书在版编目(CIP)数据

简易拌菜 / 饮食生活编委会编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2013. 1
(轻松学做菜)
ISBN 978-7-5384-6497-9

I. ①简… II. ①饮… III. ①凉菜—菜谱 IV.
①TS972. 121

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第006810号

简易拌菜



主 编 饮食科学编委会
出 版 人 张瑛琳
选题策划 车 强
责任编辑 张伟泽 刘代婕
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 220千字
印 张 10
印 数 1—15 000册
版 次 2013年2月第1版
印 次 2013年2月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85635176

网 址 www.jlstp.net

印 刷 延边新华印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6497-9

定 价 12.80元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



Foreword

前言

一日三餐是人们日常生活中最重要的组成部分。妈妈亲手做的家常饭菜不仅为家人提供日常所需的各种营养，还对自己的家庭生活起着不可估量的“调节”作用。妈妈做的菜永远是最好吃的菜，让妈妈亲手做出的味道播撒进每个人的生命之中。妈妈的手，只为那记忆中的味道！

轻松学做菜系列丛书在满足人们日常饮食需要的同时，更注重膳食的平衡和营养搭配，精心为读者挑选了多款简单快捷、营养均衡、适宜家庭操作的美味佳肴，分为《家常菜》《家常小炒》《滋补汤煲》《过瘾川菜》《简易拌菜》《家常酱卤菜》《巧手做主食》《家常米粥》8本。

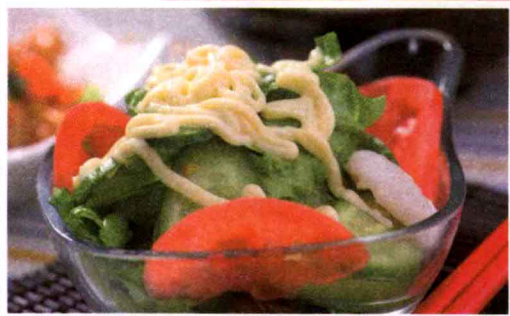
本系列丛书突出菜谱的实用性、简洁性和阅读性，每道菜肴不仅配有精美图片，还介绍了菜肴的口味和操作时间等内容，针对典型菜例的制作配以分解图片说明，使读者更加直观地掌握菜肴的烹饪方法，烹调出满足全家人不同口味需要的健康佳肴。

希望轻松学做菜系列丛书能够成为您下厨做菜的好帮手，让您轻松享受快乐的烹饪生活。



妈妈的手
Mama's Hands

饮食生活编委会





简易拌菜

轻松学做菜 丛书

下厨须知

常见食材刀工处理	10	菌菇·豆制品	16
蔬菜类	10	拌菜常用调味汁	18
肉类	14	拌菜常用“拌法”	20
水产类	14		

Part 1
蔬菜

农家手撕菜	22	红油蕨菜	29
柠檬拌白菜	23	炆拌三丝	30
朝鲜族辣菜	23	碧绿脆笋	31
什锦白菜丝	23	玻璃笋片	31
八宝菠菜	24	葱油鲜笋	31
凉拌菠菜	24	三鲜拌春笋	32
菠菜拌豆腐皮	24	胡萝卜拌青笋	32
炆拌芥蓝	25	花椒莴笋丝	32
芥菜甘蓝丝	25	枸杞鲜藕	33
葱椒炆茭白	26	莲藕拌蕨菜	33
肉丝拌茭白	26	黄豆拌雪里蕻	34
泡菜	27	拌雪菜	34
肉丝拌芹菜	28	麻酱素什锦	35
红椒西芹	28	川椒炆黄瓜	36
脆芹拌腐竹	28	脆嫩黄瓜	36
百合拌番茄	29	黄瓜拌豆干	36

葱油拌黄豆芽	37	生菜沙拉	46
绿豆芽拌椒丝	37	红油土豆丝	47
蒜泥茄子	38	什锦土豆丝	47
酱萝卜条	39	芹菜拌土豆丝	47
老醋三脆	39	凉拌茼蒿	48
辣拌萝卜干	39	蒜蓉拌茼蒿	48
海米萝卜丝	40	麻酱拌茼蒿	48
红油萝卜丝	40	凉拌豌豆苗	49
三色泡菜	40	豉油炆豆苗	49
红油拌四丝	41	爽口冬瓜条	50
拌青菜	41	银杏凉瓜	50
葱油拌苦瓜	42	爽口老虎菜	51
怪味苦瓜	42	双椒拌薯丝	52
桔梗	43	虾油拌椒丝	52
椒盐拌花生米	44	海米拌双椒	52
花生胡萝卜丁	44	炆拌荷兰豆	53
香菜花生拌卤干	44	椒条荷兰豆	53
姜汁拌空心菜	45	什锦大拌菜	54
凉拌空心菜	45		



蒜泥白肉	56	麻辣口条	63
凉拌什锦肉丝	57	拌口条	63
白切肉	57	京葱拌耳丝	64
粉皮拌白肉	57	蒜泥耳片	65
滑炆里脊丝	58	豉辣猪耳	65
拌五丁	58	红油猪耳片	65
凉拌碎肉	58	椒麻猪舌	66
红油猪肉皮	59	醋椒浸牛舌	66
麻辣皮丝	59	沙拉牛舌	66
麻辣牛蹄筋	60	黄瓜拌猪心	67
猪蹄筋拌青笋	60	拌猪心片	67
红油猪蹄筋	61	翡翠拌腰花	68
拌肚丝	62	炆拌腰条	68
肚丝拉皮	62	白果炆腰花	69
姜汁鲜笋肚片	62	灯影牛肉丝	70

腱子肉拌黄瓜	70	酱肉拌豇豆	78
干拌牛肉	70	白切兔块	78
芥末拌牛肉	71	萝卜干拌兔丁	78
麻辣牛肉	71	榨菜拌牛杂	79
炆拌牛百叶	72	夫妻肺片	79
生拌牛百叶	73	咖喱拌牛柳	80
油泡百叶	73	腰丝拌野菜	81
香菜拌牛肚丝	73	蕨香嫩腰丝	81
麻辣蹄筋	74	炆羊腰苦瓜	81
拌牛蹄	74	蒜泥羊肚	82
红油牛蹄筋	74	辣拌羊肚	82
三鲜拌牛腱	75	芹菜炆肚丝	82
芹黄拌牛肉	75	手把羊肉	83
红油牛耳	76	凉拌羊肉丝	83
辣拌牛板筋	76	狗肉拌豇豆	84
凉拌牛板筋	77	凉拌赛狗肉	84



棒棒鸡丝	86	凉瓜鸡片	95
陈皮鸡丝	87	盐水鸡片	95
鸡丝青笋	87	富贵鸡片	95
芥辣鸡丝	87	芥末鸡条	96
美味鸡丝	88	凉粉鸡条	96
冻粉拌鸡丝	88	怪味鸡块	96
椒麻鸡丁	88	青椒炆拌鸡	97
银芽鸡丝	89	青苹果鸡肉沙拉	97
鸡丁拌四季豆	89	麻辣鸡胗	98
姜葱手撕鸡	90	盐水鸡胗花	98
白切鸡	90	香葱拌鸡胗	99
口水鸡	91	五彩拌鸡粒	100
蒜蓉凤爪	92	春笋白拌鸡	100
鱼雪凤爪	92	竹笋剁椒鸡	100
辣椒泡凤爪	92	红油嫩鸡	101
红油拌鸭掌	93	玫瑰手撕鸡	101
泡椒鸭掌	93	熏拌鸭肠	102
芥末鸭掌	94	雪辣鸭舌	103

豆瓣拌鸭舌	103	鸡蛋沙拉	107
麻辣鸭舌	103	青椒拌皮蛋	108
甜椒鸭丝	104	蒜泥鸡蛋	108
菠萝拌鸭块	104	益阳子姜皮蛋	108
卤鸭片	104	韭菜花炆松花蛋	109
香菜拌鹅肫	105	皮蛋豆花	109
腰果鹅肝	105	三丝拌黄菜	110
醋姜拌松花蛋	106	风味松花蛋	110
菜薹炆皮蛋	106		



拌鱼丝	112	泡椒鲜虾	123
姜拌鱼丝	113	菠萝沙拉拌鲜贝	124
果味鱼丝	113	贝尖拌双瓜	124
凉拌鱼丝	113	大蒜菠菜拌蛤仁	125
泡菜鱼片	114	清拌鱿鱼丝	126
生鱼片	114	五味萝卜浸鱿鱼	126
凉拌鱼片	114	鱿鱼拌黄瓜	126
腐乳鱼条	115	五香海带丝	127
茄汁鱼块	115	炆拌海带丝	127
大葱银鱼干	116	凉拌海带	128
黄鱼沙拉	116	拌海蜇皮	129
时蔬三文鱼沙拉	117	彩色海蜇丝	129
辣腌明太鱼	118	海蜇萝卜丝	129
咸鱼拌毛豆	118	黄瓜拌海蜇丝	130
银丝三文鱼	118	鸡丝海蜇	130
拌鱼皮	119	北极贝拌西芹	130
五彩鱼皮	119	苦瓜拌蜇头	131
竹笋鳝鱼	120	芥末北极贝	131
橄榄菜拌鳝丝	121	拌海螺	132
什锦鳝丝	121	香菜拌海螺	132
温拌脆鳝	121	双椒拌螺丁	133
芥末虾仁	122	三丝拌蛭子	134
黄瓜炆虾片	122	鲜蛭黄瓜萝卜泥	134
生炆条虾	122	青瓜拌海螺	134
虾仁辣粉丝	123	温拌蛎黄	135

葱油海螺	135	五彩拌鲍丝	137
香葱拌毛蚶	136	蒜泥海参	138
香芹拌墨斗	137	海参拌韭菜	138
温拌鲍鱼	137	凉拌海兔	138



Part 5

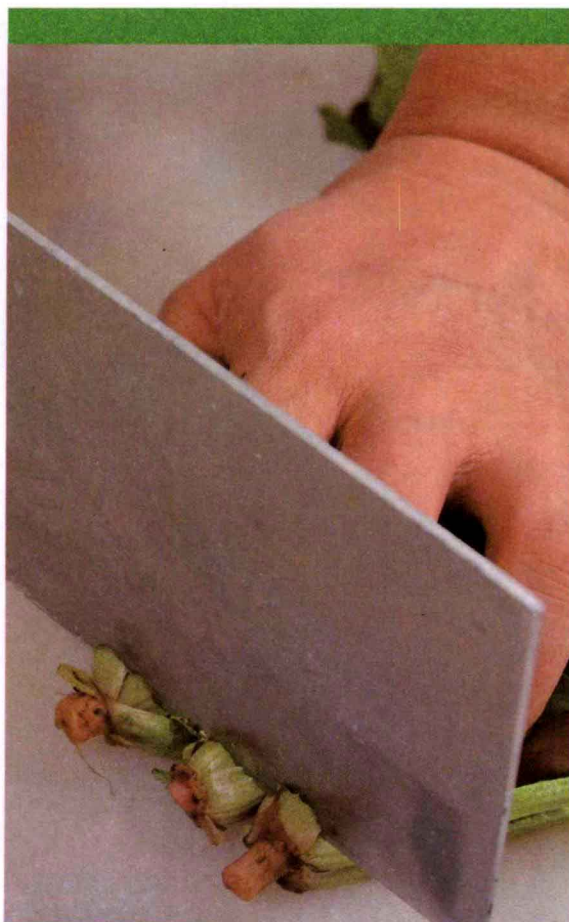
豆 菌

西芹拌香干	140	炆拌金针菇	154
豆干拌四季豆	141	双笋拌金针蘑	154
花生米拌豆干	141	红椒拌金菇	155
拌豆干葱丝	141	五彩金针菇	155
香椿拌豆腐	142	韭黄木耳拌虾丝	156
小葱拌豆腐	142	菊花香菇	157
小辣椒拌南豆腐	142	香菇泡菜	157
凉拌豆腐	143	肉芽拌菇丝	157
肉末拌豆腐	143	香炆蘑菇	158
十香拌菜	144	胡萝卜炆冬菇	158
葱油干豆腐	144	凉拌鲜菇	158
青菜拌干豆腐	145	肉丝拉皮	159
芹菜拌腐竹	146	榨菜凉粉	159
葱油腐竹	146		
炆拌三彩腐竹	146		
凉拌三皮丝	147		
肉丝拌腐皮	147		
葱油拌双耳	148		
海米拌木耳	149		
家常木耳	149		
老醋拌木耳丝	149		
蚕豆炆木耳	150		
双色木耳	150		
木耳蘸辣根	150		
香葱炆木耳	151		
柠檬银耳浸凉瓜	151		
草菇伴双花	152		
葱油草菇	152		
肉丝拌平菇	153		
辣味金针菇	154		

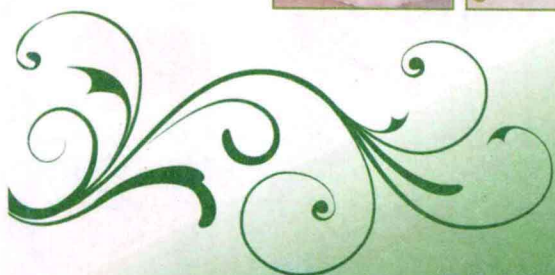
★ 本书计量单位:

1小匙=5克 1大匙=15克

1杯=240毫升



下厨须知



常见食材 刀工处理

01 蔬菜类

★ 锯齿花白菜丝

- ①白菜帮洗净，切成大块，在表面斜刮上一字刀纹。
- ②不要切断，全部完成。
- ③再转另一角度，切成细丝。
- ④将白菜丝放入清水中浸泡，捞出沥干，即为锯齿花刀形。



★ 加工白果的窍门

- ①将白果用清水洗净，再用刀面砸至外壳裂开。
- ②然后放入冷水锅中煮至熟透，再捞出过凉，去除硬壳。
- ③剥去红皮衣和胚芽。
- ④用清水洗净，加工成菜即可。

★ 番茄巧去皮

- ①番茄去蒂，在表面刮上浅十字花刀。
- ②把番茄放入大碗中，倒入适量沸水。
- ③浸烫片刻至番茄外皮裂开。
- ④取出番茄，撕去外皮即可。



★ 荸荠的处理

- ①将荸荠(马蹄)放入清水中浸泡。
- ②洗净沥干, 去除蒂柄。
- ③再削去外皮, 取净果肉。
- ④放入清水中浸泡即成。



★ 菠菜翠绿的窍门

- ①将菠菜切去老根, 择洗干净。
- ②再放入清水盆中, 加入少许精盐搅匀, 洗净沥干。
- ③净锅置火上, 加入适量清水烧沸, 放入菠菜焯烫一下。
- ④捞出后快速用冷水浸凉, 取出后轻轻攥干水分, 再根据要求制作成菜, 可保持菠菜翠绿的色泽。

★ 茭白的处理

- ①将茭白剥去外层硬壳。
- ②用小刀切去根蒂。
- ③再削去外层老皮。
- ④用清水洗净即可。



★ 胡萝卜切末

- ①将胡萝卜洗净, 削去外皮。
- ②先用刀切成大薄片。
- ③再顺长直刀切成细丝。
- ④然后在丝的基础上切成细末。

★ 茄子切条

- ①将茄子去蒂, 洗净后去皮, 切成1厘米厚的片。
- ②再直刀切成5厘米长的段, 茄段要用清水浸泡, 以免变色。



★ 苦瓜的处理

- ①将苦瓜洗净，沥干水分，切去头尾。
- ②再顺长将苦瓜一切两半。
- ③然后用小勺挖去籽瓢。
- ④用清水漂洗干净，根据菜肴要求切制即可。



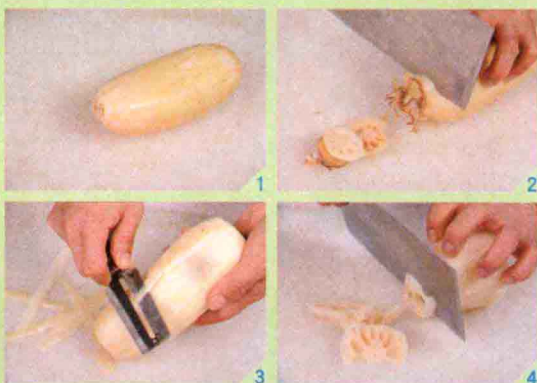
★ 青笋的处理

- ①将青笋去老叶，切去根部。
- ②用刮皮刀削去外皮。
- ③去除白色筋络。
- ④放入清水中浸泡并洗净。



★ 萝卜切丝

- ①将心里美萝卜去根、洗净。
- ②再削去外皮，切成大薄片。
- ③然后用直刀切成细丝状。



★ 莲藕的处理

- ①将莲藕洗净沥干。
- ②放在案板上，切去藕节和藕根。
- ③再用刮皮刀削去外皮。
- ④用刀切片或切成滚刀块即可。



★ 洋葱切丝

- ①切洋葱时容易辣眼，切制前先将刀面浸湿，再切时就不会流眼泪了。
- ②将洋葱去皮、洗净，切成两半。
- ③再顶刀切断，即为洋葱丝。

★ 巧切洋葱方法一

我们知道，家庭在切洋葱时有些为难，因为切制洋葱特别容易刺激眼睛。

- ①在切洋葱之前，将洗净的洋葱放在冷水中浸泡一会儿，就可以有效避免刺激流泪。
- ②再顶刀切断，即为洋葱丝。



★ 巧切洋葱方法二

- ①另外还有一种方法，就是在切洋葱之前，用姜片涂抹刀面。
- ②再切洋葱时就不会流眼泪了。



★ 黄瓜去皮

- ①如果打算将黄瓜去皮，可以取黄瓜中段，左手扶按黄瓜，右手持刀端平，用刀刃的中前部对准黄瓜被片的位置。
- ②用左手将黄瓜向左边滚动，刀口随之片进，直至将黄瓜皮完全片去。



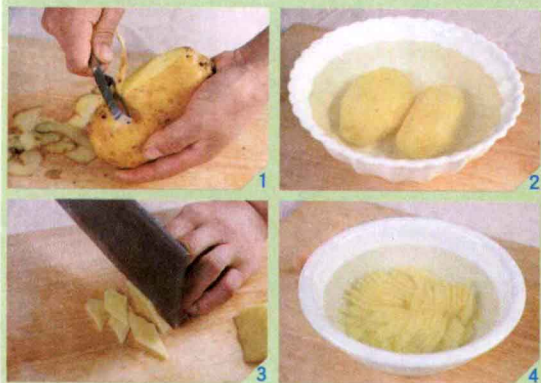
★ 黄瓜切丝

- ①将黄瓜洗净，切去两端，先切成椭圆形大薄片。
- ②再用直刀将黄瓜片切成细丝。



★ 土豆的处理

- ①将土豆洗净，捞出沥干，削去外皮。
- ②再放入清水中漂洗干净。
- ③然后根据菜肴的要求，切成各种形状。
- ④再放入清水中浸泡即成(可滴几滴白醋或加入少许精盐，以防氧化变色)。



★ 竹笋的处理

- ①鲜竹笋是非常好的炒菜食材，清洗时可先将竹笋剥去外壳。
- ②再用菜刀切去老根。
- ③然后用刮皮刀削去外皮，放入清水中浸泡，洗净沥干。
- ④再根据菜肴要求，切成各种形状即可。



02 肉类

★里脊肉切丝

- ①将里脊肉收拾干净，放在案板上。
- ②先用平刀法片成大薄片。
- ③再用直刀法切成丝状。
- ④丝的规格有两种：粗丝直径为3毫米，长为4~8厘米；细丝直径小于3毫米，长为4~6厘米。



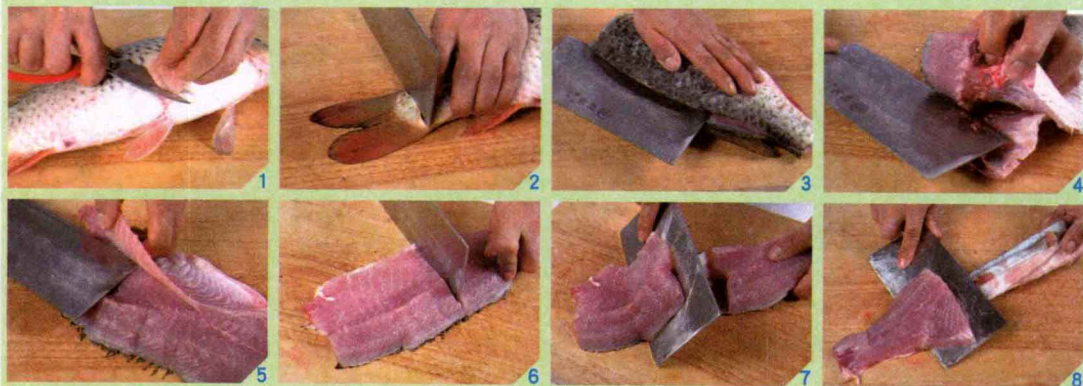
★鸡胸肉切丝

- ①将鸡胸肉剔去筋膜，洗净沥干。
- ②放在案板上，用刀片成大片。
- ③再将鸡肉片直刀切细，即为鸡肉丝。
- ④鸡肉丝有粗丝、细丝之分，用于滑炒的丝应细些，用于清炒的丝应粗些。

03 水产类

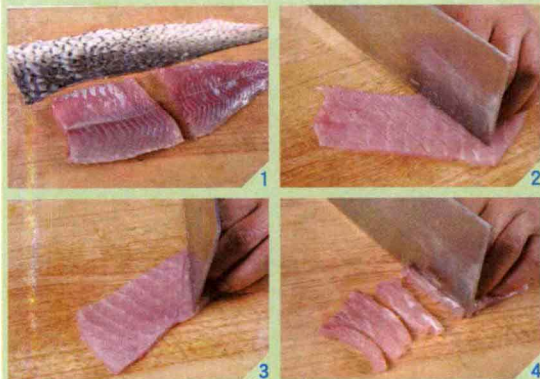
★鲤鱼取净肉

- ①将鲤鱼去鳞、去鳃、除内脏等。
- ②切下鱼头，剁去鱼尾。
- ③再用刀从背部将鱼片成两片。
- ④然后剔去中间的脊骨。
- ⑤去除肋上骨刺，即成净鱼肉。
- ⑥将鱼肉中间切一刀至鱼皮。
- ⑦一手拽鱼尾，另一手用平刀片入。
- ⑧拽住孔洞，将另一半鱼肉片下，然后用清水洗净，沥干即可。



★ 鱼肉切条

- ①取净鱼肉片成大厚片。
- ②先在表面刮上一字刀。
- ③再转角度刮上相交的十字刀。
- ④然后用直刀切成均匀的条。

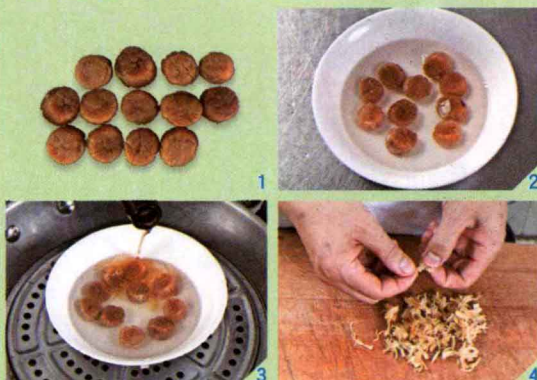


★ 鱼肉切丝

- ①取净鱼肉切成大块。
- ②先用斜刀法片成大片。
- ③再用直刀法切成均匀的丝。
- ④丝可以分为粗丝、细丝等。

★ 海蜇的处理

- ①海蜇放入清水泡发，洗净沥干。
- ②再放在案板上，卷成长卷。
- ③然后切丝，换清水漂洗干净。
- ④蜇头片成薄片，用清水浸泡。



★ 干贝的涨发

- ①干贝是我国著名的海产“八珍”之一。
- ②将干贝洗净，放入小碗中，加入少许清水。
- ③再加入料酒、葱段、姜片，用旺火蒸约30分钟。
- ④然后取出干贝，整用或者用手撕成细丝即可。

★ 扇贝的处理

- ①将扇贝刷净，用刀伸入撬开贝壳，并划断贝筋，将贝肉完全剔出来。
- ②贝肉放入淡盐水中略泡，取出后洗净，用刀剔除内脏（也就是看上去黑乎乎的部分），再放入碗中，加少许精盐和清水浸泡5分钟，最后捞出贝肉，用少许淀粉和清水搓洗干净，再换清水洗净即可。



★ 木耳的涨发

- ①黑木耳洗净，放入清水中。
- ②浸泡至体积膨大。
- ③再加入少许淀粉调拌均匀。
- ④反复揉搓，择洗干净。
- ⑤去除根蒂，撕成小朵即可。



★ 平菇撕条

- ①平菇去根、洗净，顺长撕成条。
- ②或者用刀切成长条。
- ③再加入少许料酒、精盐拌匀。
- ④放入沸水锅中焯烫一下，捞出。



★ 金针菇的处理

- ①鲜金针菇，放在案板上，切去老根。
- ②再用手将金针菇撕成小朵。
- ③然后放入清水中洗净(洗时可加入少许精盐)。
- ④捞出金针菇，攥干水分即可。



★ 罐装蘑菇的切制

- ①取出罐装蘑菇，用清水洗净。
- ②再放入沸水锅中焯烫5分钟。
- ③捞出沥干，用直刀切成大片。
- ④或切成厚片，用刀剁成碎粒。
- ⑤蘑菇表面剞上花刀，焯烫后制作菜肴。

