

金版

简单食材，常见调料，一双巧手，就这么三拌两拌，百变滋味尽在其中。不用去餐厅，在家轻松做美味佳肴。即便你是小试牛刀的初学者，没有做饭经验，也能做得有模有样有滋味。让全家每天都享受爽口的凉菜，让餐桌天天都有新菜色。



30
种调味汁的配制

375
种凉拌素菜做法

199
种凉拌荤菜与鲜香水产

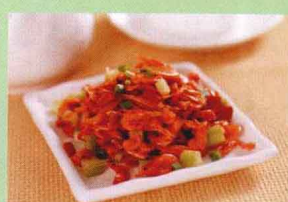
■ 刘晓菲 主编

鲜
香
爽
脆

巧手拌凉菜

营养
美味





巧手 拌凉菜

刘晓菲 主编



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

巧手拌凉菜 / 刘晓菲主编 .—北京 : 中国华侨出版社, 2012.11

ISBN 978-7-5113-3080-2

I. ①巧… II. ①刘… III. ①凉菜 - 菜谱 IV. ① TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 276367 号

巧手拌凉菜

主 编: 刘晓菲

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 一 世

封面设计: 凌 云

文字编辑: 徐胜华

美术编辑: 盛小云

部分图片提供: www.quanjing.com

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1020mm 1/16 印张: 20 字数: 320 千字

印 刷: 北京尚唐印刷包装有限公司

版 次: 2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-3080-2

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发行部: (010) 58815875

传真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



前言

一盘盘色彩艳丽、清凉爽口的凉菜无疑是餐桌上不可或缺的一部分，既有拌、炆、腌、酱、卤、酥、熏、冻等做法，又有酸、甜、苦、辣、麻、咸、鲜等口味。凉拌素菜营养丰富，容易消化；凉拌荤菜喷香解馋，就饭下酒；鲜香水产味道鲜美，原汁原味；营养沙拉鲜嫩爽口，香甜美味。它们各具特色，老少咸宜，是适合全家一年四季食用的美味佳肴。

凉菜材料多为蔬菜，不仅口感好，易于制作，而且多采用少油、简单处理的烹饪原则，能最大限度地保存食材的营养。蔬菜中含有丰富的维生素，而破坏它的罪魁祸首就是高温，高温对能提高人体免疫力的维生素 C 杀伤力特别强。一般凉菜很少用油，盐分又容易附在蔬菜表面，少量就足以让人感觉到咸味，减少了心脑血管疾病的隐患。更值得一提的是，少了煎炒炸的蔬菜，从一定程度上也减少了致癌物质的生成，对健康非常有益。凉菜绿色健康，符合现代人要求油脂少、天然养分多的健康理念。因此在生活节奏日益加快的今天，来一盘制作简便而又美味清爽的凉菜，不失为一种极好的选择。

那么，如何用最短的时间、最简便的方式拌出一道道美味佳肴？本书从实际生活出发，介绍了凉菜的常见制法、调味料、调味汁、拼盘等美食知识，并根据普通大众的常用食材，按照凉拌素菜、凉拌荤菜、鲜香水产和营养沙拉几部分，分类讲解各式凉菜的烹饪窍门。书中将家常凉菜一网打尽，在风味上别具一格，百变滋味尽在其中。所选的几百道菜例皆为家常菜式，材料、调料、做法面面俱到，且烹饪步骤清晰，详略得当，同时配以彩色图片，读者可以一目了然地了解食物的制作要点，十分易于操作。即便你是小试牛刀的初学者，没有做饭经验，也能做得有模有样有滋味。书中不仅告诉你做凉菜更美味的秘诀，更为你提供丰富的烹饪常识，让你做得更加得心应手。家常的食材，百变的做法，拌出最美味的凉菜！

更难能可贵的是，书中的每道菜都标明制作成本、制作时间，严把成本关，帮你全面省钱、省时间。另外，根据不同人群对膳食的不同需求，以直观的形式告诉你每道凉菜的营养功效与适合人群，指导你为家人健康配膳，让你和家人吃得更合理、更健康。

不用去餐厅，在家里用简单食材即可拌出丰盛佳肴，搭配各式调料，变幻出酸甜爽辣各式层出不穷的好滋味。翻开这本凉菜圣经，让全家天天都可享受凉菜的诱人滋味，让餐桌天天都有新菜色。



目录

第一部分

凉拌常识



002 凉菜的常见制法与调味料

003 一盘好凉菜的要求

004 美味凉拌菜怎样“拌”

006 不同蔬菜的凉拌方法与配料

007 拌凉菜的方法对营养的影响

009 凉菜的30种调味汁的配制方法

012 凉菜拼盘方法

013 泡菜的制作技巧

014 制作和食用蔬菜沙拉的窍门

第二部分

凉拌素菜



016

花生拌菠菜

凉拌菠菜

017

姜汁时蔬

口口香

宝塔菠菜

018

风味豆角

家乡豆角

019

凉拌豆角

风味豇豆结

020

芥辣拌双豆

荷兰豆百合

021

彩椒四季豆

姜汁豇豆

022

荷兰豆拌蹄根

蒜蓉荷兰豆

023

荷兰豆拌菊花

凉拌四季豆

菊花拌四季豆

024

生熟蒜蓉捞荷兰豆

香菜桃仁

025

凉拌五仁

核桃仁拌木耳

026

冰镇芥蓝

冰浸芥蓝

冰镇红椒芥蓝

027

芥蓝桃仁

芥蓝拌腊八豆

爽口芥蓝

028

西芹苦瓜

姜汁西芹

西芹拌芸豆

029

玉米芥蓝拌杏仁

西芹拌草菇

香橙拌西芹

030

芹菜拌干丝

芹蘼酱

031

西芹拌桃仁

酱汁西芹

花生拌芹菜

032

玫瑰西芹

凉拌芹菜叶

033

清口芹菜叶

香芹油豆丝

香干杂拌

034

葱油西芹

杂锦拌桃仁

035

野蘑菇拌菜心

米椒广东菜心

生拌油麦菜

036

酸辣空心菜

拌空心菜

雪里蕻拌椒圈

037

八宝菜心

炆拌茼蒿

038

蒜蓉益母草

风味茼蒿

039

凉拌枸杞芽

炆拌萝卜苗

凉拌香椿

040

干椒炆拌茼蒿

葱油万年青

生拌莲蒿

041

凉拌龙须菜

香油贡菜

042

三色姜芽

客家一绝

香辣折耳根

043

拌桔梗

农家杂拌

大丰收

044

凉拌银鱼秋葵

香干马兰头

笋丝折耳根

045

川味泡菜

菊花百合

蜂蜜凉粽子

046

炆拌黄花菜

魔芋拌黄花菜

047

红油酸菜

凉拌鲜榨菜

048

辣鸡汁大芥菜

青椒拌百合

049

凉拌虎皮椒

凉拌青红椒丝

凉拌韭菜

050

凉拌西瓜皮

蒜汁捞木瓜

冰糖椰肉

051

拌五色时蔬

白萝卜泡菜

052

香脆萝卜

酸辣萝卜丝

白萝卜莴笋泡菜

053

冰镇三蔬

清凉三丝

054

辣泡双萝

脆嫩萝卜丝

055

金塔萝卜

水晶萝卜

云南泡菜

056

泡青萝卜

057

油辣萝卜丁

拌水萝卜

058

朝鲜泡菜

风味萝卜皮

爽口萝卜

059

醋泡樱桃萝卜

香菜拌心里美

香菜胡萝卜丝

060

糖醋小萝卜

双萝莴笋泡菜

酸甜萝卜块

061

珊瑚萝卜卷

酱萝卜干

062

泡心里美

糖醋心里美

酸拌心里美

063

爽脆心里美

青椒拌三萝

胡萝卜丝瓜酸豆角

064

山西泡菜

韩式白萝卜泡菜

三色泡菜

065

炆拌萝卜丝

拌胡萝卜

066

酸辣萝卜冻

萝卜块泡菜

067

萝卜片泡菜

葱结辣萝卜

068

滇味泡菜

辣白菜

069

炆拌娃娃菜

鸡酱娃娃菜

爽口娃娃菜

070

陈醋娃娃菜

泡椒黄豆芽

香辣榄菜黄豆芽

071

黄豆芽拌荷兰豆

豆腐皮拌豆芽

五彩素拌菜

072

花生松柳芽

凉拌野苜蓿

凉拌藜蒿

073

意式拌菜

博士居大拌菜



农家乐大拌菜
074
蔬果拌菜
西北拌菜
爽口桑叶
075
兰州泡菜
千层包菜
076
胭脂白菜
双椒泡菜
爽口脆白
077
炆椒辣白菜
炆汁白菜
果汁冰凉白菜
078
美味白菜
泡包菜
079
麻辣泡菜
什锦泡菜
080
辣包菜
泡菜拼盘
红油白菜梗
081
蜜制莲藕
泡椒藕
082
老陕菜
橙汁浸莲藕
爽口藕片
083
橙汁藕片
凉拌莲藕
084
糯米莲藕

香辣藕条
草莓甜藕
085
果汁藕片
姜汁莲藕
花生米拌莴笋
086
拌笋丝
红椒香椿莴笋丝
087
炆拌三丝
麻辣莴笋
凉拌芦笋
088
腊肠拌玉米笋
凉拌鲜竹笋
089
红油春笋
手撕笋
090
美味竹笋尖
凉拌天目山笋尖
笋干万年青
091
凉拌竹笋尖
麻辣冬笋
红油竹笋
092
鲍汁扒笋尖
浏阳脆笋
093
蒜泥苦瓜皮
冰糖苦瓜
094
菠萝苦瓜
炆拌苦瓜
冰梅苦瓜

095
冰河苦瓜柳
香油苦瓜
096
水晶苦瓜
杏仁拌苦瓜
097
凉拌苦瓜
糖醋黄瓜卷
098
腌黄瓜条
糖醋黄瓜
面酱黄瓜
099
沪式小黄瓜
黄瓜萝卜泡菜
凉拌青瓜
100
泡黄瓜
葱丝黄瓜
101
爽口黄瓜卷
蒜泥黄瓜卷
水晶黄瓜
102
脆皮小黄瓜
黄瓜圣女果
103
珊瑚黄瓜
黄瓜梨爽
104
黄瓜拌面筋
香油蒜片黄瓜
蒜片炆黄瓜
105
酱黄瓜
小黄瓜泡菜

106
红酒浸雪梨
京糕雪梨
107
鲜橙醉雪梨
红酒蜜梨
108
冰糖芦荟
双味芦荟
冰镇芦荟
109
清爽木瓜
黄桃芦荟
110
冰冻葡萄球
红枣黄桃
111
红枣莲子
糯米红枣
112
蜜汁红枣
麻辣蹄根
113
橙汁马蹄
椰仁马蹄
凉拌马蹄
114
返沙马蹄百合
巧拌木瓜丝
115
柠檬冬瓜
橙片瓜条
116
爽口瓜条
橙汁山药
117
冰脆山药片



桂花山药

118

酱汁山药

辣拌土豆丝

119

冰镇西红柿

薄切西红柿

120

蜜制圣女果

麻酱拌茄子

凉拌茄子

121

酱油捞茄

凤尾拌茄子

122

巧拌滑子菇

茶树菇拌蒜薹

123

泡椒鲜香菇

口蘑拌花生

尖椒拌口蘑

124

酸辣北风菌

油吃花菇

125

油辣鸡腿菇

巧拌三丝

126

椒葱拌金针菇

芥油金针菇

127

西兰花鸡腿菇

红油桂珍菇

128

葱白拌双耳

风味袖珍菇

129

酸辣木耳

陈醋木耳

130

芥蓝木耳拌桃仁

木耳桃仁

木耳黄瓜

131

蒜片野生木耳

洋葱拌东北木耳

山椒双耳

132

木耳小菜

笋尖木耳

133

凉拌韭菜结

青豆拌小白菜

134

凉拌红菜薹

红油海带花

135

拌海白菜

拌海带丝

136

爽口冰藻

凉拌海草

酸辣海藻

137

风味三丝

蒜香海带茎

爽口海带茎

138

炆拌海带结

养颜螺旋藻

139

拌海藻丝

芝麻海草

140

醋泡花生米

卤味花生米

141

辣椒圈拌花生米

香干花生米

142

炆花生米

杏仁花生

143

红椒核桃仁

核桃仁拌素鲍

三色桃仁

144

香糟毛豆

周庄咸菜毛豆

泡黄豆

145

拌萝卜黄豆

话梅芸豆

酒酿黄豆

146

蔬菜豆皮卷

三丝豆皮卷

147

春卷蘸酱

麻油豆腐丝

油菜叶拌豆丝

148

香辣豆腐皮

红椒丝拌豆腐皮

149

四宝烤麸

千层豆腐皮

150

炆拌云丝豆腐皮

五香豆腐丝

151

四喜豆腐

一品豆花

152

小葱拌豆腐

拌神仙豆腐

鸡蓉拌豆腐

153

凉拌豆腐

香椿凉拌豆腐

154

日式冷豆腐

拌米豆腐

155

富阳卤豆干

家常拌香干

156

五香卤香干

菊花辣拌香干

157

麻辣香干

洛南豆干

秘制豆干

158

馋嘴豆干

香干蒿菜

甘泉豆干

159

红油莲子

黄金白果

葱油拌白果

160

香脆腰果

白糖蒜

糖醋凉薯

161

水晶粉丝

酸辣凉粉

162

四川青豆凉粉

麻辣川北凉粉

163

水晶凉粉

玉米凉粉

164

酸辣蕨根粉

菠菜粉丝

165

爽口魔芋结

酸辣魔芋丝

傣味酸辣豌豆凉粉

166

一品凉粉

豆豉凉皮

凉拌蕨根粉

167

油炸豆腐拌粉条

凉米线

168

酸辣粉丝

爽口双丝

巧拌荞麦面

169

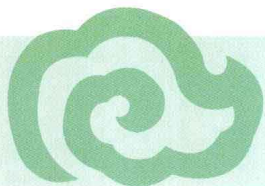
东北大拉皮

凉拌莜面

170

小黄瓜凉拌面

陕北莜面



第三部分

凉拌荤菜



172

拌里脊肉片

蒜泥白肉

173

酸菜拌白肉

猪肝拌豆芽

174

卤猪肝

猪肝拌黄瓜

175

红油猪肚丝

酸菜拌肚丝

176

沙姜猪肚丝

酱猪心

177

凉拌爽肚

香菜肺片

178

手工皮冻

水晶猪皮

179

大刀耳片

拌耳丝

180

千层猪耳

拌口条

181

拌肥肠

酱卤花肠

虎皮霸王肠

182

糖醋小排

泡猪尾

183

荞面拐肉

东北酱猪手

麻辣蹄筋

184

凉拌腰片

猪腰拌生菜

185

核桃拌火腿

卤水粉肠

哈尔滨红肠

186

麻辣猪天梯

折耳根拌腊肉

187

风干牛肉

酱牛肉

188

鸽蛋拌牛杂

灯影牛肉

189

麻辣卤牛肉

葱姜牛肉

190

五香牛肉

麻辣牛筋

191

夫妻肺片

凉拌牛百叶

192

拌牛肚

木姜金钱肚

193

凉拌香菜牛百叶

麻辣羊肚丝

凉拌羊肉

194

怪味鸡

口水鸡

195

萝卜拌鸡丝

螺丝粉大蒜汁拌鸡胸

红油素鸡

196

卤鸡腿

盐焗鸡

香辣鸡翅

197

滇味辣凤爪

卤味凤爪

198

柠檬凤爪

盐焗凤爪

199

泰式凤爪

拌鸡胗

200

红油鸭块

辣拌烤鸭片

盐水鸭

201

卤水掌翼

老醋拌鸭掌

202

海蜇鸭下巴

卤水鸭头

203

卤鸭肠

家常拌鸭脖

204

麻辣鹅肠

贡菜拌鹅肠

205

汾酒炆鹅肝

卤水鹅头

206

凉吃狗肉

豉油皇乳鸽

第四部分

鲜香水产



208

红油带鱼片

凉拌鱼丝

209

葱拌小银鱼

红油鱼块

210

酱汁剥皮鱼

香辣剥皮鱼

211

香辣沙丁鱼

拌河鱼干

212

香菜银鱼干

五香鱼块

红油沙丁鱼

213

香辣马面鱼

花生米拌鱼皮

214

芝麻拌墨鱼

三色鱼条

215

鱿鱼丝拌粉皮

青葱拌银鱼

216

鲜椒鱼片

鱿鱼三丝

五彩银针鱿鱼丝

217

纯鲜墨鱼仔

胡萝卜脆鱼皮

218

心有千千结

219

芥味鱼皮

三色鱼皮

220

萝卜丝拌鱼皮

银芽拌鱼皮

221

麻辣鱼皮

开心鱼皮

222

酱鳊鱼子

酱鱼肠

盐渍鱿鱼

223

盐渍螃蟹

酱牡蛎

224

卤水花雕虾

韭菜薹拌虾仁

225

拌虾米

226

椒盐河虾

炆拌泥鳅

227

辣子泥鳅

炆拌小银鱼

228

卤水冻鲜鱿

酸辣鱿鱼卷

229

凉拌海参

香葱拌海肠

230

北海太子参

老醋黄瓜拌蛤蜊

231

香醉银蚶

232

潮式腌黄沙蚬

凉拌花甲

233

姜葱蚬子

凉拌素鲍

234

拌田螺肉

香葱拌螺片

235

拌海螺

海螺拉皮

冰镇油螺

236

小米椒拌田螺

娃娃菜拌海蜇

237

黄花菜拌海蜇

凉拌海蜇

238

凉拌海蜇丝

豆瓣海蜇头

239

巧拌蜇头

五香海蜇皮

240

凉拌海蜇萝卜丝

蜇头拌黄瓜

241

生菜海蜇头

酸辣海蜇

242

港式海蜇头

鸡丝海蜇

243

蒜香海蜇丝

陈醋蜇头

244

斑鱼刺身

刺身大连赤贝

245

冰镇素鲍鱼

加吉鱼刺身

246

象牙贝刺身

金鳊鱼刺身

247

什锦刺身拼盘

平目鱼刺身

248

金枪鱼背刺身

风味刺身拼

249

半生金枪鱼刺身

和风刺身锦绣

250

章红鱼刺身

金枪鱼刺身

251

章鱼刺身

252

芥辣海胆刺身

元贝刺身

253

紫苏三文鱼刺身

254

三文鱼活做

章红鱼活做

255

柠檬北极贝刺身

芥辣北极贝刺身

256

三文鱼腩刺身

日式三文鱼刺身

257

白豚肉刺身

风味海鲜刺身拼盘

258

豪华刺身拼盘

剑鱼腩刺身

259

柠檬希鲛鱼刺身

260

极品北极贝刺身

汉和芥蓝刺身拼盘

261

大八爪刺身

象拔蚌刺身

262

刺身加拿大象拔蚌

263

鲜虾刺身

龙虾刺身

264

花螺刺身

鲍鱼刺身拼盘

265

味淋浸响螺

266

日式汉和鲍

日式刺身

267

锦绣刺身拼盘

日式青龙刺身

268

鲛鱼活做

九节虾刺身

269

日式冻花螺

海胆刺身

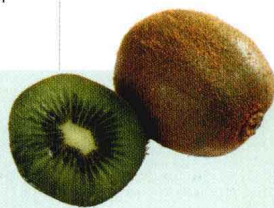
270

汉和刺身拼盘

多宝鱼活做

第五部分

营养沙拉



272

果丁酿彩椒

果蔬沙拉

273

带子肉果蔬沙拉

鲜果沙拉

菠萝沙拉

274

玉米笋沙拉

鲜蔬沙拉

275

什锦沙拉

梨椒海皇粒

276

青木瓜沙拉

木瓜蔬菜沙拉

277

夏威夷木瓜沙拉

地瓜包菜沙拉

278

木瓜虾沙拉

黄瓜西红柿沙拉

279

芦笋蔬菜沙拉

土豆玉米沙拉

280

土豆泥沙拉

葡国沙拉

281

什锦生菜沙拉



什锦蔬菜沙拉

282

苹果草莓沙拉

营养蔬果沙拉

283

白萝卜芝麻沙拉

海带沙拉

蔬果秋葵沙拉

284

生菜珍珠沙拉

土豆蔬果沙拉

285

鸡蛋蔬菜沙拉

鸡冠草沙拉

286

加州沙拉

扒蔬菜沙拉

287

玉米西红柿沙拉

沙司桂花山药

288

年糕沙拉

沙拉面包卷

289

厨师沙拉

火腿沙拉

290

金丝虾沙拉

火龙果桃仁炸虾球

291

芦笋鲍鱼沙拉卷

292

龙虾沙拉

明虾沙拉

293

鲜虾芦笋沙拉

294

虾仁菠萝沙拉

蟹子沙拉

295

鱼子水果沙拉盏

金枪鱼沙拉

296

金枪鱼玉米沙拉

297

吞拿鱼鲜果沙拉

吞拿鱼豆角沙拉

298

吞拿鱼酿西红柿

香煎银鳕鱼露笋沙拉

299

吞拿鱼沙拉

海鲜沙拉船

300

泰式海鲜沙拉

带子墨鱼沙拉

301

海鲜意大利粉沙拉

白萝卜沙拉

302

烟三文鱼沙拉

蚧柳青瓜沙拉

303

烧肉沙拉

吉列石斑沙拉

304

蚧子水果沙拉

美果鲜贝



第一部分

凉拌常识



凉菜是风格独特、拼摆技术性强的菜肴。凉菜常用的原料有水产、蔬菜、果品及禽畜肉类等。此外，凉菜的调味料也很讲究。在此，开篇首先为大家介绍凉菜的常见制法及凉菜的各种调味料，让每一位入厨者都能制作出新鲜适口的佳肴。



凉菜的常见制法与调味料

凉菜，夏日消暑，冬日开胃，是四季都受欢迎的人气菜肴。凉菜不但方便料理，且制作方法多样、简便、快捷。在制作凉菜时调味料是非常讲究的，一般以甜咸为底味，辅以香辣对凉菜进行调味，味道极其醇厚。以下是非常实用的凉菜的常见制作方法及几种调味料的做法。

1 凉菜的常见制作方法

● **拌** 把生原料或凉的熟原料切成丁、丝、条、片等形状后，加入各种调味料拌匀。拌制凉菜具有清爽鲜脆的特点。



● **炆** 先把生原料切成丝、片、丁、块、条等，用沸水稍烫一下，或用油稍滑一下，然后控去水分或油，加入以花椒油为主的调味品，最后进行掺拌。炆制凉菜具有鲜香味醇的特点。



● **腌** 腌是用调味料将主料浸泡入味的方法。腌渍凉菜不同于腌咸菜，咸菜是以盐为主，腌渍的方法也比较简单，而腌渍凉菜要用多种调味料。腌渍凉菜口感爽脆。



● **酱** 将原料先用盐或酱油腌渍，放入食用油、糖、料酒、香料等调制的酱汤中，用旺火烧开后撇去浮沫，再用小火煮熟，然后用微火熬浓汤汁，涂在原料的表面上。酱制凉菜具有香味浓郁的特点。

● **卤** 将原料放入调制好的卤汁中，用小火慢慢浸煮卤透，让卤汁的味道慢慢渗入原料里。卤制凉菜具有味醇酥烂的特点。

● **酥** 将原料放在以醋、糖为主要调料的汤汁中，经小火长时间煨焖，使主料酥烂。

● **水晶** 水晶也叫冻，它的制法是将原料放入盛有汤和调味料的器皿中，上屉蒸烂或

放锅里慢慢炖烂，然后使其自然冷却或放入冰箱中冷却。水晶凉菜清澈晶亮、软韧鲜香。

2 凉菜调味料

● **葱油** 家里做菜，总有剩下的葱根、葱的老皮和葱叶，这些原来你丢进垃圾筒的东西，原来竟是大厨们的宝贝。把它们洗净了，记住一定要晾干水分，与食用油一起放进锅里，稍泡一会儿，再开最小火，让它们慢慢熬煮，不待油开就关掉火，凉凉后捞去葱，余下的就是香喷喷的葱油了！

● **辣椒油（红油）** 辣椒油跟葱油炼法一样，还可以采用一个更简单的办法：把干红椒切段（更利辣味渗出）装进小碗，将油烧热立马倒进辣椒里瞬间逼出辣味。在制辣椒油的时候放一些蒜，会得到味道更有层次的红油。



● **花椒油** 花椒油有很多种做法，家庭制法中最简单的是把锅烧热后下入花椒，炒出香味，然后倒进油，在油面出现青烟前就关火，用油的余温继续加热，这样炸出的花椒油不但香，而且花椒也不容易糊。花椒有红、绿两种，用红色花椒炸出的味道偏香一些，而用绿色的会偏麻一些。另有一种方法，把花椒炒熟碾成末，然后加水煮，分化出的花椒油是很上乘的花椒油。



一盘好凉菜的要求

凉菜是具有独特风格、拼摆技术性强的菜肴，食用时多数都是吃凉的。凉菜切配的主要原料大部分是熟料，因此这与热菜烹调方法有着截然的区别，它的主要特点是：选料精细、口味干香、脆嫩、爽口不腻，色泽艳丽，造形整齐美观，拼摆和谐悦目。一盘好的凉菜应该达到以下要求。

1 选材要新鲜

制作凉拌菜要选用新鲜蔬菜，不能用霉烂变质、发黄变蔫的蔬菜。有些蔬菜在冰箱里放了一段时间后，会失去原有的鲜美口感和滋味，营养成分也会有所损失，不宜再凉拌。

2 口感要好

在烹调方法上，凉菜除必须达到干香、脆嫩、爽口等要求外，还要求做到味透肌理、品有余香。

3 刀工要细致

刀工是决定凉菜形态的主要工序。在操作上必须认真精细，做到整齐美观，厚薄均匀，使改刀后的凉菜形状达到菜肴质量的要求。

4 脆香、清爽

根据凉菜不同品种的要求，要做到脆嫩清香或爽口不腻。

5 调味合理，火候适当

味要注意一致性，如糖拌番茄，口味酸甜，耐人寻味，如若加上盐，就令人扫兴了。对所用原料进行加工时要注意火候，如蔬菜焯到五六成熟时即好；卤酱和煮白肉时，要用微火，慢慢煮烂，做到鲜香嫩烂才能入味。

6 色彩调和

在拼摆装盘时要求做到菜与菜之间、辅料与主料之间、调料与主料之间、菜与盛器之间色彩的调和。造型要艺术大方，使拼摆装盘后的凉菜呈现出色形相映、五彩缤纷、生动逼真的美感。

7 要注意营养，讲究卫生

凉菜不仅要做到色、香、味、形俱美，

同时还要更加注意各种菜之间的营养素及其荤素菜的调剂，使制成的菜肴符合营养卫生的要求，增进人体的健康。

8 节约用料

在凉菜拼摆装盘时，要注意节约原料，在保证质量的前提下，尽力减少不必要的损耗，以使原料达到物尽其用。

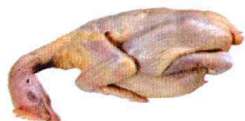
9 随拌随吃

备好主料，随吃随拌，既可保持水分，又可防止污染。



10 荤素分离

肉食类凉拌菜在烹制熟后要放在密封容器里，再放入冰箱的冷藏室，防止与其他食物接触造成交叉感染。



11 味精要化开

凉拌菜在使用味精时，要用热水化开，待味精溶解后再倒入菜中，未经溶化的味精效果差。



12 蒜、醋调味

凉拌菜中要适量放些蒜泥和食醋，这样既可增加食欲，又可起到杀菌的作用。

13 防虫防尘

制好的凉拌菜，在食用之前，夏、秋季节要罩上防蝇罩，冬、春季节要用干净的布盖上，以防止灰尘落入。

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择，但如何才能做出爽口开胃的凉拌菜呢？你掌握了这其中的诀窍了吗？下面为大家提供的这些诀窍会让你用最短的时间、最快的方式拌出一手美味佳肴。

1 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。



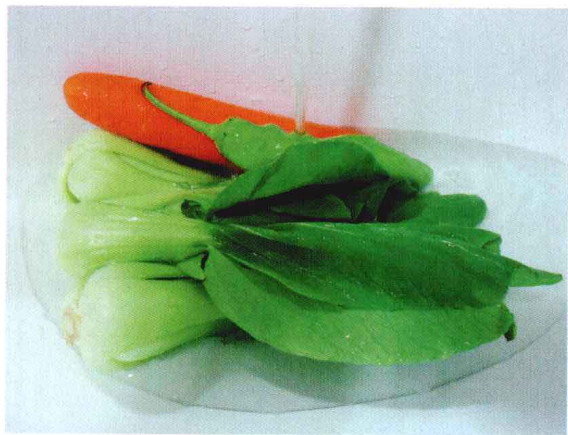
3 完全沥干水分

材料洗净或焯烫过后，务必完全沥干，否则拌入的调味酱汁味道会被稀释，导致风味不足。



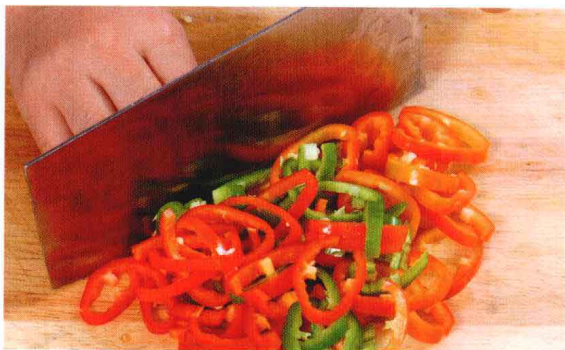
2 事先充分洗净

在制作凉拌菜前要剪去指甲，并用肥皂搓洗手 2 ~ 3 次。制作前必须充分洗净蔬菜，最好放入淘米水中浸泡 20 ~ 30 分钟，可消除残留在蔬菜表面的农药。食用瓜果类洗净后可放到 1% ~ 3% 的高锰酸钾水中浸泡 30 分钟；叶菜类要用开水烫后再食用。菜叶根部或菜叶中可能有砂石、虫卵，要仔细冲洗干净。



4 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。



5 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。

