



家常

腌拌菜

张恩来 © 主编

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常腌拌菜 / 张恩来主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2010. 7

ISBN 978-7-5384-4749-1

I. ①家… II. ①张… III. ①腌菜—菜谱 IV. ①TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第081673号



主 编: 张恩来

责任编辑: 车 强 刘代婕 摄影指导: 杨跃祥 封面设计: 张 跃

版式设计: 董芳芳 张 丛 周鸿雁 史红斌 林 凡 范俊松 汪 润

齐海红 郭久隆 王 静

吉林科学技术出版社出版、发行

版权所有 翻印必究

发行部电话/传真: 0431-85677817 85651628 85635177

85651759 85600611 85670016

编辑部电话: 0431-85629318 85635176

Email: jlkjbqs@163.com

网址: www.jlstp.com

社址: 长春市人民大街4646号 邮编: 130021

印刷: 长春第二新华印刷有限责任公司

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

710mm×1000mm 16开本 10印张

2010年8月第1版 2010年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5384-4749-1

定 价: 18.90元

作者简介

Author



张恩来 20世纪80年代正式进入餐饮行业，在多家星级酒店如喜来登大酒店、水晶宫饭店、中华御膳集团工作，并陆续在多家报刊杂志上发表了数十篇关于中国烹饪研究的论文。1996年在北京成立张恩来美食工作室，对中国的传统烹饪文化进行深入挖掘、整理和研究，并开始出版关于中国烹饪方面的书籍。2006年回到天津，成立厨艺斋工作室，继续从事中国烹饪文化的研究及培训教研工作，至今已参与和主编烹饪类图书100余种。

邮箱: chefzhang@gmail.com
chefchang@sina.com

主 编: 张恩来
副 主 编: 张明亮
编 委: 崔晓冬 蒋志进 郎树义 刘凤义 刘志刚

前言

Foreword

每个人都希望拥有健康的身体，以预防和抵御病痛的侵袭，达到健康长寿的目的。而影响人们身体健康的因素有很多，其中最为重要的就是与我们日常生活密不可分的饮食。

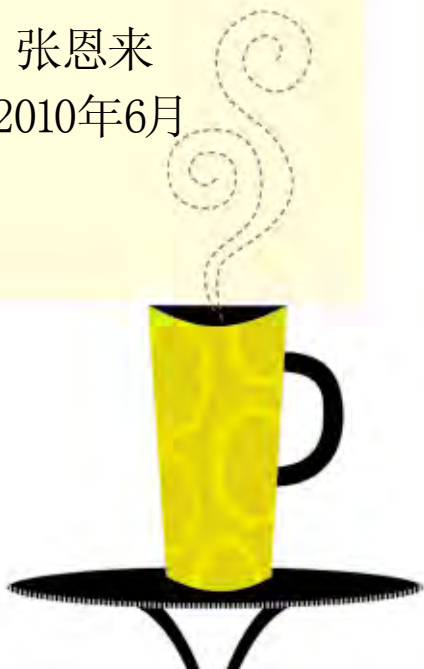
家常菜谱，顾名思义就是要家常化、实用化、普及化，以满足不同地域美食爱好者日常饮食的需要。俗语说：“山珍海味干般好，不及家常日日鲜。”家常菜是随家而生，随食而存，随吃而在，它所透射出的是家庭厨房的浓郁芬芳，所反映的是家庭生活的情深意长！

随着生活水平的提高，人们的饮食结构发生了很大的变化，对一日三餐的饮食要求也在不断攀升，从以前的简单吃饱到现在的需要吃好，从以前的简单粗做到现在的精制细做，从以前的多多益善到现在的注重营养和健康……

为了满足大众对饮食方面不断增长的需求，我们特意为您编写了这套《详步图解版——家常菜》系列丛书。本套丛书按照家庭常用烹饪技法，分为《家常腌拌菜》《家常熏卤菜》《家常熘炒菜》《家常煎炸菜》《家常蒸煮菜》《家常焖炖菜》《家常烧烩菜》《家常汤煲》《家常主食》共九本。书中不仅对家庭常用的烹饪技法加以重点讲解，并精选了近300款菜例供您选择习作。书中所选菜例原料取材容易、操作简便易行、营养搭配合理，每道菜肴不仅配有精美的成品图片，更针对一些重点菜例加以多幅步骤分解图示予以说明，让您能够一目了然、快速掌握，烹调出色香味形俱佳且营养健康的家常美食。

愿此系列图书能成为您饮食方面的好帮手和好参谋，让您在掌握各种家庭美食制作方法的同时，还能够享受到烹饪带来的乐趣。

张恩来
2010年6月



蔬菜 食用菌



Shucaishiyongjun ▶▶

香干拌芹菜	18
四喜辣白菜	19
海米紫甘蓝	19
蔬菜丝沙拉	20
果味辣白菜	20
松仁茼蒿菜	21
麻酱空心菜	21
萝卜丝蕨根粉	22
剁椒大白菜	23
海米拌三丝	23
老家拌茼蒿	24
蒜蓉菠菜	24
花生米拌黄瓜	25
油辣佛手笋	25
姜汁豇豆	26
三色椒油萝卜丝	27
橙汁白菜	27
辣油瓜皮	28
酸辣黄瓜条	28
虾子茭白	29
香糟笋尖	29
蒜泥茄子	30
麻汁豆角	31
香辣菜豆	31
姜汁四季豆	32
麻酱茄子	32
双鲜拌金菇	33
豆瓣南瓜	33
腌拌桔梗	34
香脆三丝	35
美极小萝卜	35

拌双味薯叶	36
醋香山药	36
魔芋拌百叶	37
三丝莴笋卷	37
麻酱素什锦	38
橙汁南瓜	39
生拌萝卜	39
双色木耳	40
鸡油茭白	40
椒香莴笋丝	41
红油笋丝	41
泡菜	42
黄花掐菜	43
糖醋藕片	43
糟香玉兰	44
香菇拌椿芽	44
花仁卷心菜	45
凉拌鲜菇	45
芥末拌合菜	46
油泼豆芽	47
五彩芥菜丝	47
拌辣菜丝	48
糖醋辣萝卜丁	48
冰镇芥蓝	49
香菇银杏	49
五味苦瓜	50
山椒拌蕨菜	51
金针蘑炆瓜丝	51
红油豇豆丁	52
香葱拌蚕豆	52



畜 肉



Churou ▶▶

肉末花生米	54
红油猪肚片	55
麻辣皮丝	55
肉片拌海蜇	56
猪四宝	56
芥味白肚片	57
西芹肚丝	57
红油猪蹄筋	58
甘菊猪肚	59
云片肚片	59
拌鸡冠肚头	60
红油猪耳	60
皮蛋醉猪腰	61
芽尖牛肉	61
肉丝拌苦苣	62
拌猪心片	63
赛狗肉	63
蒜泥羊排	64
麻酱腰花	64
茭笋牛肉丝	65
姜葱牛百叶	65
红油猪舌	66
五彩拌肚丝	67
腰花拌芦笋	67
芥末牛肚丝	68
生拌牛肉	68
凉吃狗腩肉	69
白切兔块	69
猪肝拌菠菜	70
三彩拌肚丝	71
红油金钱肚	71



金针牛肉	72
麻辣鸳鸯百叶	72
拌兔丝	73
仔姜羊肉丝	73
炆拌牛百叶	74
白片羊	75
麻香牛肉干	75
蒜泥血肠	76
香辣牛肚	76
麻辣肚丝	77
手撕牛板筋	77
芥末猪肚丝	78
麻辣牛肝	79
腊八蒜泡脆耳	79
牛肉丝拌苦苣	80
狗肉拌豇豆	80
冻粉拌羊里脊	81
泡豇豆拌兔丁	81
京葱拌耳丝	82
红油牛耳	83
夫妻肺片	83
香辣羊肚	84
什锦肉丝	84
酸甜里脊	85
炆拌黄喉	85
椒油拌腰片	86
肉丝猕猴桃	87

狗肉河虾嫩韭菜·····	87	凉拌豆腐·····	106
腊味拌青笋·····	88	子姜皮蛋·····	106
葱香兔肉片·····	88	芥末鸭掌·····	107
五彩腰丝·····	89	葱油豆腐·····	107
炆拌白肚·····	89	皮蛋豆花·····	108
蒜泥白肉·····	90	芥菜拌香干·····	109

禽蛋 豆制品



Qindandouzhipin ▶▶

棒棒鸡丝·····	92	麻汁豆腐·····	113
捶拌鸡丝·····	93	拌豆干葱丝·····	114
怪味鸡块·····	93	麻辣鸡胗毛豆·····	114
葱姜手撕鸡·····	94	椿芽拌豆腐·····	115
洋葱拌鸡·····	94	雪里蕻豆腐渣·····	115
菊花鸡胗·····	95	芥末粉丝菜·····	116
菠萝拼火鹅·····	95	松花小豆腐·····	117
老坛香·····	96	腐皮鸡毛菜·····	117
花椒鸡丁·····	97	香干马兰头·····	118
西芹鸡胗·····	97	鸡丝蒿子杆·····	118
五彩拌鸡粒·····	98	鸭肠椒丝·····	119
鸡藕丁·····	98	鸡松拌茄子·····	119
腌泡凤爪·····	99	熏拌鸭肠·····	120
芦笋拌鹅肠·····	99		
香葱拌鸡胗·····	100		
酱香凤爪·····	101		
辣酱手撕鸡·····	101		
青笋鸡丝·····	102		
胗心相伴·····	102		
鸡丝茼蒿·····	103		
花香鸡丝·····	103		
西芹拌香干·····	104		
瓜片拌鸡杂·····	105		
玛瑙拌豆腐·····	105		



水产



Shuichan ▶▶

大蒜菠菜拌蛤仁·····	122	香油蜇头·····	140
拌菜生鱼·····	123	姜汁海蜇卷·····	141
姜汁虾虎·····	123	温拌蜇头·····	141
家常姜汁蛭·····	124	酱汁海螺·····	142
冰花姜汁蟹·····	124	酒糟大蛭·····	143
西芹墨鱼丝·····	125	萝卜丝拌蜇皮·····	143
芝麻油螺片·····	125	椒油海米芹·····	144
拌鱼丝·····	126	陈醋蜇头·····	144
红酒螺片·····	127	黄豆拌海带·····	145
香葱拌螺头·····	127	青韭鱿鱼丝·····	145
鲜果拌虾仁·····	128	双椒拌螺丁·····	146
黄瓜炆螺片·····	128	潮式拌海蜇·····	147
开洋百合·····	129	开洋丝瓜·····	147
三丝拌蛭子·····	129	拌墨斗鱼·····	148
拌海螺·····	130	姜汁螺片·····	148
白菜拌虾干·····	131	海米炆苦瓜·····	149
金钩凉瓜拌海蜇·····	131	海带粉丝·····	149
海米春笋·····	132	陈醋螺头拌菠菜·····	150
咸鱼拌毛豆·····	132	丰收鱼米·····	151
鸡丝拌海蜇·····	133	白拌黄螺·····	151
菜心拌蜇丝·····	133	茭白拌海蚶·····	152
酒醉河蟹·····	134	家常鱿鱼丝·····	152
醉蟹油拌海蜇皮·····	135	百年好合·····	153
葱拌八带·····	135	鲜菇鱼片·····	153
凉拌北极贝·····	136	凉拌海带·····	154
海蚶拌山药·····	136	香菜拌毛蛤·····	155
薯丝拌海参·····	137	大虾西芹火龙果·····	155
菊花鱿鱼·····	137	腰果虾仁·····	156
香葱拌毛蚶·····	138	拌西施舌·····	156
鳝丝嫩芹·····	139	清香螺片·····	157
鲜虾拌双耳·····	139	菜心拌鱼条·····	157
糖醋海蜇·····	140	五彩海兔·····	158
		红椒拌河虾·····	159
		虾蛄拌菜心·····	159



清香脆嫩之拌菜

QINGXIANGCUINENZHIBANCAI

拌菜是冷菜的一种，是将生料或熟料，加工成较小的丁、丝、片、块、条或特殊形状，用调味品拌制而成。拌菜具有用料广泛、制作精细、味型多样、品种丰富、开胃爽口、增进食欲等特点，为家庭中比较常见的烹调技法之一。

炎热的夏季，家庭制作一些美味可口的拌菜，不仅入口清凉，而且回味无穷。而对于冬季，很多人以为拌菜不适合，寒冷的天气再食用一些拌菜，会让人感到发怵。其实拌菜不仅适宜夏秋季节，冬季食用些拌菜，可促进新陈代谢，迫使身体自我取暖，这会消耗一些脂肪，调动免疫系统，有利于保健，也可以达到减肥的目的。

另外，有些拌菜还特别适合冬天食用，或者说简直就是为冬天量身定做的。譬如拌萝卜丝，冬天吃着脆生生的，非常舒服；再如凉拌木耳，在风沙较大的北方冬季，黑木耳的清肺功效让它成为了我们餐桌上的常客，再加上一些自己喜欢的冬季鲜蔬杂菜，如胡萝卜、洋葱等，成菜的口感会更加丰富。

拌菜的特色

BANCAIDETESE

拌菜具有清香鲜醇的特色，与热菜的清香有很大不同。热菜的清香味是随着热气扩散在空气中，为人所感知的，而拌菜中的清香则必须在咀嚼时才为人所感觉，正所谓“越嚼越香”。所以在制作拌菜时，可以使用一些香气浓郁的调味料，如调味汁中可以加入花椒、八角之类的香料，有的要用姜丝、葱花和醋来增香，有的要以蒜泥、麻酱、芥末等拌和，有的用花椒油、芝麻油等，使菜肴香味增强。

嫩是拌菜的特色之一，也是制作拌菜的关键所在。拌菜中的嫩有脆嫩、柔嫩、酥嫩、熟嫩等几种。脆嫩主要是些植物性原料，能给人以爽口不腻，清香淡远之感；柔嫩常与疏松连在一起，入口咀嚼毫无阻力，是一种特殊的口感，原料主要是素料；酥嫩的质感较耐咀嚼，主要是些较为老韧的原料，于反复的咀嚼中体味原料的本味与渗入的调味料混合后的特殊美味；熟嫩是在加工中断生即起的原料质感，这些原料都比较

嫩，加热时间又不长，故成熟之后原料内仍含有较多水分，咀嚼之中有阻力却不大，而且调料与原料结合不紧密，所以更能体味原料的本味。

此外，拌菜还有许多其他特点，如拌菜中具有无汁、入味、不腻等特点，也是区别于热菜的一个很明显的标志。另外，拌菜直接拌制不勾芡，装盘之后基本不带卤汁，对形体小的原料在烹调中周身着味即行，而形体大的原料就必须掌握好火候，采取必要手段令原料入味。



拌菜分类全接触

BANCAIFENLEIQUANJIECHU

我们知道拌是把生的原料或晾凉的熟原料，切成小型的丁、丝、条、片等形状后，加入各种调味品调拌均匀的做法。拌制菜肴具有清爽鲜脆的特点，基本方法一般可简单分为生拌、熟拌、温拌、混拌、炝拌等。

生拌 Shengban

生拌是利用可生食的原料，经洗涤、刀工后，用各种调料拌制加工而成。生拌由于只要洗净即可拌食，十分方便，营养价值也较高。用此方法可制作生拌白菜、生拌西瓜、生拌黄瓜丝、生拌哈密瓜、糖醋萝卜丝、生拌水果沙拉等。

生拌的技巧主要应用在制作生鲜蔬菜或水果上，由于原料比较生，所以调味的材料如葱、姜、大蒜、红辣椒、辣椒油、麻酱、芥末酱等，味道放得应比较重，以去除食材本身可能带有的苦涩或生腥味，吃起来香辣爽口，相当的过瘾。

熟拌 Shuban

熟拌是先把生原料经过水焯、汆烫或其他技法加工成熟，晾凉后改刀成形，加上其他配料和调味料拌制而成。用此方法可制作熟拌肚丝、熟拌粉皮、熟拌百叶、熟拌莴笋片、熟拌鸭丝、熟拌海蜇丝等。

熟拌的菜肴特点在于菜细肉薄，每种材料均切细丝或薄片，入锅烫熟后盛在盘中，加盐或辣椒油等调味料调拌均匀即可。也有部分菜肴采取“生熟拌”的作法，即将生的菜和熟的肉一起搭配调拌，口感多半是咸、酸、辣，吃来别有一番风味，一样清爽开胃。

温拌 Wenban

温拌又称热拌，是原料经洗涤和刀工后，先用沸水或温水烫一下，取出沥净水分，趁热加上辅料和调味料拌制而成。用此方法可制作拌西兰花、拌荷兰豆、拌黄瓜条、拌苔干菜、拌佛手瓜、拌杏仁、拌芦笋等。

温拌属于生熟拌技法的演变，但菜色及口感融合了“熟拌”的特色，带一点油水而又不会太过油腻，食物的温度比熟拌的菜要热一些，很爽口，令人百吃不厌。



混拌 Hunban

混拌是利用可食性生鲜原料和经过熟制的各种荤料，经过刀工处理后放在一起，加入多种调味料拌制而成。用此方法可制作拌鸡丝粉皮、拌肉丝粉皮、拌酱肉黄瓜、拌蟹肉黄瓜、拌蜆头、拌鸭胗等。

混拌菜肴具有原料多样，口感混合，软嫩清香的特点，也是凉拌菜肴中使用较多的一种拌法，可为人体提供丰富的营养，具有滋补保健的食疗效果。

炝拌 Qianganban

炝拌就是先把经过加工制熟的原料放在盘内，再取炒锅放些油，在热油里放入花椒、蒜片、葱花等炝锅，调料香味充分散发之后捞出调料，把油趁热淋在菜上，再拌制成菜。用此方法可制作炝拌菜花、炝拌腐竹、炝拌茭白、炝拌虾仁、炝拌鱼丝、炝拌百叶等。

炝拌是拌菜的一种常见方法，其在操作过程中可有效排除原料中的水分和异味，使原料入味，并使有些原料具有特殊的质感。炝拌菜肴操作方便，尤其适合家庭操作。

选料 Xuanliao

拌菜的原料广泛，除了常见的蔬菜、豆制品外，各种畜肉、禽蛋和水产品原料也可以制作拌菜。选购时要选用质地优良、新鲜细嫩的原料。另外，对于生拌类菜肴，其主要原料为各种蔬菜，选购时要谨防微生物和农药的污染，到专门的商店或柜台，选择生长环境无污染、未使用过农药、宜于生吃、采用无毒材料包装的“专用蔬菜”。

清洗 Qingxi

原料的清洗和加工是拌菜中非常重要的一环。对于各种蔬菜类原料，有的应去除外皮并彻底洗净，特别是高低不平及有凹陷处的更应仔细洗涤，然后放在清水中浸泡半个小时，再用自来水冲洗干净。有的蔬菜可能有很多蚜虫，但因为太小，很难被发现或洗净。针对这种情况，可以将蔬菜浸泡在淡盐水中（一盆水加半小匙食盐），在盐水的刺激下，蚜虫会与蔬菜脱离。对于一些具有腥膻气味的烹调原料，如畜肉中的内脏等，需要先把内脏加入米醋、面粉等揉搓均匀，再用清水浸泡洗净，以去除异味。另外，拌菜原料洗净或氽烫过后，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。

工具 Gongju

经过上述处理的拌菜原料，在进一步加工时，所使用的刀和砧板最好也是熟食专用的。若必须“生熟合用”的，在切配拌菜前，应使用经食品卫生监督部门鉴定、审查合格、允许使用于食具的洗涤剂，将刀和砧板彻底洗净，然后再用沸水烫一下。如果使用的是消毒药物，也必须是有批准文号的，特别注意应使用“无毒”消毒剂。消毒后，一定要将药物冲洗干净，用具上不能有残留。考究的话还可以用医用酒精将各种用具（包括双手）擦一遍，以达到彻底消毒的目的。

刀法 Daofa

正确使用刀法，对于拌菜形状美观、保存营养成分意义重大。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。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、苹果等脆性的根菜或鲜果，是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。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坚韧的原料。若拉、推刀法切不断时，可象拉锯那样，一推一拉地来回切下去。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。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、菱角块等形状。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。

调味 Tiaowei

拌菜中的调味是制作凉拌菜中重要的一步，在调味时需要注意，用作调料的酱油、甜面酱、生抽等，需要先放入蒸锅内蒸10分钟左右或放在锅内煮沸，取出后放入容器内晾凉后再使用。此外，根据各人的口味，还可以在冷拌菜中加入食醋、蒜末、姜丝等调味品，既有助于增味、提高食欲，还有帮助消化、杀灭致病菌的作用。最后，还需要注意不要太早加入调味汁，因多数原料遇咸后都会释放水分，冲淡调味，因此最好在准备上桌时淋入调味汁，调拌均匀即可。



装盘 Zhuangpan

拌菜装盘就是将已加工好的凉拌菜肴装入盘中,以供上桌食用。它是整个菜肴制作的最后一个步骤,也是烹调操作基本功之一。装盘的好坏,对菜肴的清洁卫生和形态美观等都有很大的影响。因为装盘后,菜肴不再进行加热消毒,所以必须严格注意清洁。盛装菜肴需要手法熟练,做到形态美观、色泽分明、完整均匀等。

拌菜的装盘一般需要以下三个步骤。垫底:装盘时应先用一些零碎而不整齐的原料垫底。装边:再用比较整齐的熟料盖在垫底的周围。装面:把质量最好的熟料整齐而均匀地排列在盘面上即可。

**拌菜中的调味品**

BANCAIZHONGDETIAOWEIPIN

每一种调料都有它自己的特色和作用,好比我们常用的白酱油和红酱油,前者的味道咸、鲜,可用来提味,而红酱油口味较甜,可用来提色。因此,要正确使用调味料,首先要掌握各调味品本身的功能和特性,才能斟酌用量及调配方法。以下归纳出三项调味的基本原则可供读者们参考。

根据原料特性调整调味料用量

不同性质的菜肴有不同的做法,比如对于海鲜、鸡鸭或蔬菜类原料,烹调时味道要淡一些,才能保持原有的鲜味,太甜、太咸、太酸、太辣都不好;但对于腥臊味较重的牛、羊类原料,在拌制时就必须多加一些调味料才能去除异味。

根据季节不同调整调味料用量

夏季出汗多,凉拌菜肴最好清淡、不油腻,而冬天需要祛寒及保暖,香浓、肥美的凉

拌菜肴较受欢迎。因此,调味品的选用及添加份量,往往会因不同季节和不同的地域而异,甚至一天早、中、晚三餐,个人对食物口味的适应也有不同的需要。

根据对象不同调整调味料用量

常见的情形是,同样一份糖醋酱汁,对老人来说太甜,对小孩来说却是太酸。从事脑力劳动者和体力劳动者,对口味的要求也不尽相同。可见,菜肴的调味比重及味型的选择并没有绝对的标准,而应视食用对象来调整。

味觉与调味的作用

WEIJUEYUTIAOWEIDEZUOYONG

长久以来,拌菜在口味上一直丰富多样,且讲究变化,诸如甜、酸、香、酥、脆、嫩、辣、咸等味,一应俱全,而且还可随材料做不同的调整,例如蔬果重视原味,海鲜要尝出鲜嫩,都不宜下太重的调味;而若要去除肉类腥膻或侧重开胃功能时,不妨添加重口味的香料或调味料,效果也不错。

富于变化

拌菜品种的多样化,是由原料、烹制、调味及刀工等方面的不同运用而决定。在调味方面,同一原料,用不同的调料,可以烹调出完全不同口味的菜肴,增加了菜肴的花色品种。

减少烈味

有些拌菜原料含有特别的气味,如动物脏腑类原料的强烈恶味,辣椒、葱、蒜的强烈辣味,芹菜、韭菜、萝卜等蔬菜的强烈涩味。适当加入调味品,就能冲淡、中和其强烈的气味。

提取鲜味

有些原料本身不具有鲜味特性，有的淡而无味，如白菜、豆腐、木耳、粉丝、海参等，如果不加入调料调味，只能是有品味而无美味。在正式烹调时，只好借助调料中的滋味来给菜肴提鲜和增香，从而使凉拌菜肴的滋味鲜美。

增加色彩

一切烹调原料都有其天然色泽，调料也不例外，而且有些调料加热后在菜肴中显得更加明显。如酱油能使菜肴呈酱红色；番茄酱能使菜肴呈橘红色；咖喱粉能使菜肴呈淡黄色；牛奶、精盐、味精等调味品可使鱼片、鸡片等菜肴成熟后更加洁白如玉；用冰糖作调味料，可使菜品晶莹透亮等。

去除异味

原料中的异味很广，其中包括腥、臭、酸、腐及恶等一切不适宜烹调和食用的味道。这些味觉有些是先天的，有的却是人为的，通过把原料加热和调味，是除去这些异味的有效方法。葱、姜、蒜、酒、醋、糖以及各种香料等都能较好地减除异味。

拌菜秘诀大公开

拌菜在刀工处理上要整齐美观，如切条时长短大体要一致，切片时厚薄要均匀，切丝时粗细要相同，这样既能入味，又能令人望而生津，增进食欲。

生拌菜必须十分注意卫生，因为蔬菜在生长过程中，常常沾有农药等物质，所以应冲洗干净，必要时要用开水和高锰酸钾水溶液冲洗。此外，还可用醋、蒜等杀菌调料。如系荤料，更应注意排除寄生虫的存在可能。

拌凉菜要避免菜色单一，缺乏香气。如在黄瓜丝拌海蜇中，加点海米，使绿、黄、红三色相间，甚是好看了；小葱拌豆腐一青二白，看上去清淡素雅，如再加入少许芝麻油，便可达到色香俱佳。

制作拌菜所用的厨具要严格消毒，菜刀、菜板、擦布要生熟分开，不得混用。而且厨具要经常用热水烫或盐水刷洗，以消除细菌。

调味是拌菜的关键，也是形成菜肴鲜美

确定口味

对于绝大多数菜肴，口味是通过调味确定的。就是说，当某种原料固定以后，在烹调时放什么调料就是什么口味。调味在烹调过程中，起着决定菜肴口味特点和风味质量的关键作用。

地方风味

拌菜的调味都具有地方风味特色，如鲁菜味重清鲜、粤菜清淡香鲜、川菜麻辣味醇、苏菜味浓带甜等。调味在地方菜的不同运用中，有其共性，也有其个性，只要认真加以掌握，就会使菜肴的地方风味更加突出。



BANCAIMIJUEDAGONGKAI

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。

各种拌菜使用的调料和口味要求各具特色。如糖拌西红柿口味甜酸，只宜用糖调味，而不宜加盐；拌凉粉口味宜咸酸清凉，没有必要加糖和味精，只需加少许醋、盐即可。

醋是凉拌菜肴中的主要调味料，由于醋酸的作用，过早加入会使鲜绿蔬菜变成黄色，所以在凉拌蔬菜时最好在上桌时再调入醋。

味精是鲜味调料，要趁菜热时加入，菜冷后加入提不起鲜味。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，未经溶化的味精调味效果不佳。

有些原料要先用盐腌一下在制作成拌菜，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。

制好的拌菜，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。此外，拌菜要现做现吃，切勿长时间存放，更不能隔夜，以免腐败变质。

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

冷藏盛菜器皿。盛装拌菜的盘子如能预先冰过，冰凉的盘子上冰凉的菜肴，绝对可以增加拌菜的美味。

拌菜常用调味汁

BANCAICHANGYONGTIAOWEIZHI

拌菜常用的调味品有很多，主要有大葱、辣椒、大蒜、酱油、米醋、芝麻油、辣椒油、蒜蓉、芥末、盐和糖等，名目种类繁多，可以调拌出来的味型也多达数十种，只要读者掌握了以下几种拌菜常见的基本味型，料理时必能更加得心应手。

咖喱汁 Galizhi

调味原料：咖喱粉(或咖喱酱)、盐、料酒、葱、姜、味精等。

调制方法：先把葱姜和咖喱粉(或咖喱酱)炒出香味，倒入码味并炸好的原料，再加入其他调味料炒匀即成。

调味说明：咖喱汁在调味中重用咖喱酱或咖喱粉，以突出咖喱的特色，用量较多；料酒、葱姜等有增香、提味、减腻和去异味的作用；味精有提鲜作用，成菜要求香味浓郁、鲜咸带辣。

注意事项：在制作咖喱味菜肴时，可加入洋葱、大蒜等去腥提味的原料，使之香辣味更加浓厚。

姜味汁 Jiangweizhi

调味原料：老姜、盐、醋、味精、芝麻油。

调制方法：老姜洗净、去皮，切成极细的末，放入碗中，加入盐、醋、味精和芝麻油调拌均匀即可。

调味说明：姜味汁是以咸味为基础，重用姜和醋，以突出姜的味道；味精能缓和姜和醋的浓烈味，体现出鲜味，用量不宜过多；芝麻油可增加香气，使姜味突出。

注意事项：姜味汁要突出姜和醋的混合味，虽属清淡，但决非淡而无味，否则风味全失。姜味汁的颜色不要过深，以不掩盖菜肴原料的本色为宜。制作时加少许白糖可提鲜味，使姜味更加突出。

麻酱汁 Majiangzhi

调味原料：芝麻酱、盐(或酱油)、白糖、味精、芝麻油。

调制方法：先把芝麻酱放入碗中，加少许水(或汤)调开，再放入盐(或酱油)、白糖、味精和芝麻油即可。

调味说明：麻酱汁是用盐(或酱油)定咸味，在此基础上重用芝麻酱，以突出酱香味。此外，放入白糖是为了提鲜，用量以菜肴进口微有甜味为准；味精、芝麻油可增加菜肴的鲜香味道。

注意事项：调制麻酱汁时，如在味汁内加少许浓鸡汤，其鲜香效果更为突出。

红油汁 Hongyouzhi

调味原料：酱油、白糖、味精、清汤、红油、芝麻油。

调制方法：酱油、白糖、味精和清汤放碗里调匀，再加入红油和芝麻油即可。

调味说明：红油汁是用酱油定咸味，白糖和味精提鲜，用量以菜肴鲜味突出为准；红油突出辣香味，重在用油，但不宜辣味太重；芝麻油主要用于增香并压异味，用量要恰当。

注意事项：调制红油汁时适量加入一些香辛料，如葱姜、花椒等，可以使口味更加浓厚。



芥末汁 Jiemozhi

调味原料: 盐、芥末粉、熟油、白糖、醋、味精、芝麻油。

调制方法: 芥末粉放入碗中,加入少许沸水调匀,再放入熟油和白糖,拌匀后静置约半小时,加入盐、醋、味精、芝麻油等调匀即可。

调味说明: 芥末汁是用盐定咸味,重用芥末粉以突出冲辣味,加入醋可除异味、解腻提鲜,且能去除芥末苦味,用量宜少;味精、芝麻油有提鲜、增香作用,以不压芥末味为宜。

注意事项: 芥末汁要现调现用,不宜久放,以免使芥末冲味减弱。

茄味汁 Qieweizhi

调味原料: 盐、番茄酱、葱、姜、料酒、白糖、味精、芝麻油。

调制方法: 先把盐、番茄酱、葱姜末、料酒、白糖、味精等放碗里兑成汁,再放锅内翻炒至熟,淋上芝麻油,出锅盛放在碗里即成。

调味说明: 茄味汁以盐、番茄酱定咸鲜味,重用番茄酱,以突出番茄味;白糖以入口甜酸适度为佳;葱、姜、料酒、味精、芝麻油等起到增香、去异味作用。

注意事项: 茄味汁中的白糖不要过多,要酸甜适宜,略带回甜。

糖醋汁 Tancuzhi

调味原料: 盐、白糖、陈醋、芝麻油。

调制方法: 取小碗,放入盐、白糖和陈醋,待其充分溶解后,再加入芝麻油调匀即可。

调味说明: 糖醋汁中盐一般用于原料的腌渍码味,使制成的菜肴有一定的咸味基础,白糖和陈醋是糖醋味的主味,用量要满足菜肴的需要,芝麻油用于菜肴增香。

注意事项: 糖醋汁不要过量,既要使味醇厚而清爽,又要防止发生腻味的现象。

蒜蓉汁 Suanrongzhi

调味原料: 蒜瓣、油、盐、酱油、白糖、味精、芝麻油(或辣椒油)。

调制方法: 把蒜瓣去皮,放在碗里,加入少许油和水捣成泥状,再加入盐、酱油、白糖、味精、芝麻油和辣椒油拌匀即可。

调味说明: 蒜蓉汁是用盐确定基本咸味,酱油用以提鲜,白糖(可不使用)用量以菜肴微

带甜味为准,在此基础上重用蒜蓉,从而突出蒜蓉汁的香辣味,并用芝麻油辅助增鲜。

注意事项: 蒜蓉汁应现拌现食,菜肴味道才最鲜美,不可久存。蒜蓉汁对咸味凉菜有压味作用,因此在使用时以不盖住菜肴的本味为好。

葱油汁 Congyouzhi

调味原料: 葱、盐、味精、植物油。

调制方法: 先把葱切成丝(或条、末),放在碗里,放入加热的植物油烫出清香味,再加入盐和味精调匀即成。

调味说明: 葱油味以盐定咸味,以满足菜肴的需要,在咸味的基础上,突出葱的香味,加入味精以提鲜,用量可稍多一些。

注意事项: 调制葱油汁的油可用植物油或芝麻油,但必须烧热后淋在葱上,并烫出葱香味。

椒麻汁 Jiaomazhi

调味原料: 盐、香葱、花椒、白糖、味精、芝麻油、清汤。

调制方法: 把花椒放温水中浸泡片刻,取出和香葱一起剁成末,加入盐、白糖、味精、芝麻油和清汤调匀即可。

调味说明: 椒麻汁是以盐定咸味,重用香葱和花椒,突出椒麻的清香味,白糖可用于提鲜,用量以食之无甜味为准;味精用量稍多,以入口有感觉为度。

注意事项: 调制椒麻汁时要放入少许清汤,使盐的咸度适中,并增加香味,但用量不宜过多,以免影响味型的浓度。调好的椒麻汁的颜色,以不掩盖原料的本色为宜。



佐粥下饭之腌菜

ZUOZHOUXIAFANZHIYANCAI

腌菜是将原料浸入调味的卤汁中，或以调味品涂抹、拌匀，以排除原料内部的水分，使其入味的方法。腌的方法同拌菜有些相似，但又不完全相同，腌制菜肴的制作时间较长，所用原料一般为不易入味或大块状的，而拌菜多是现吃现拌。腌菜一般适用于肉类和蔬菜类原料，其成品有风味独特、鲜嫩清脆、食之利口、口味浓郁等特点。

腌菜种类

腌菜的种类较多，按腌制方法可分为干腌和汤腌两种。干腌是将原料洗净晒干，放进坛子里，加盐拌匀后密封而成；汤腌是先将原料洗净并用热水烫熟，然后切成各种形状放入坛内，再加入淘米水或米汤腌制一段时间。另外一种分类方法是按照腌料的不同，而分为盐腌、糟腌、醉腌、糖醋腌四种。

醉腌 Zuiyan

醉腌是以盐和酒作为主要调料的腌制方法。一般是把原料(生熟均可)用酒和盐进行浸泡，待到一定时间后，即可食用。用此方法可加工制作一些独具特色的腌菜，如腌虾、醉黄鱼、腌鲜蛋、腌海螺等。

糖醋腌 Tangcuyan

糖醋腌是先把蔬菜等经过盐腌后，浸入配制好的糖醋液内，使制品甜酸可口，并利用糖醋的防腐作用保存蔬菜。



盐腌 Yanyan

盐腌是将原料用盐擦抹或放入盐水中浸渍，使原料水分溢出，再根据原料的性质和口味的要求，加入其他调料调匀。我们常说的咸菜，基本上都是采用盐腌的方法加工而成。

糟腌 Zaoyan

糟腌是以盐和香糟为主要调料的腌制方法。一般先将原料用盐腌后，再用香糟浸渍入味。糟腌为我国南方常见的腌制方法，其品种除了蔬菜外，也可用于肉类的腌制。

一步一步学腌菜

YIBUYIBUXUEYANCAI

选料 Xuanliao

腌菜的选料必须符合两条基本标准：一是新鲜，无杂菌感染，符合卫生要求；二是品种必须对路，不是任何蔬菜都适于腌制咸菜。有些蔬菜如熟透的番茄、韭菜、生菜等，其含水量较多，怕挤怕压，易腐烂，不宜用于腌制。因此腌菜要选择耐贮藏，不怕挤压，肉质坚实的品种，如白菜、萝卜、苜蓝、大头菜等。

清洗 Qingxi

选好原料后需要除去蔬菜外表附着的污物和泥土，并择去老帮及烂叶，以保证卫生和减少腐烂。对于需要加工成形的原料，如萝卜、大头菜、白菜、芥菜等，均需要先洗净，沥去水分，再切成形状整齐，大小、薄厚基本匀称的条块。

晾晒 Liangshai

晾晒的目的在于可以使蔬菜变得柔软，加工时不至于折断，也可以减少蔬菜中水分的含量，使盐的用量相对减少，又可以使腌菜具有一定的脆度。晾晒的时间，根据品种的不同而有所区别，一般需要晾晒1~3天。

腌制 Yanzhi

蔬菜的腌制有很多不同的方法，家庭中比较常见的为干腌法和湿腌法两种。干腌就是将蔬菜和盐按照一定的比例，一层菜一层盐码放整齐并压实而成，此种方法具有菜鲜味浓的特点，适用于含水量较多的品种，如萝卜、雪里蕻等。湿腌法是在腌制下盐的同时，加入适量的清水，主要用于含水量较少、菜体较大的品种，如芥菜头、苜蓝等。

腌制好的腌菜原汁原味，醇厚爽口，除了可以直接取出食用外，还可以用蒸或炒等方法进行再次加工食用。

蒸是一种省工省力的方法，蒸腌菜不是专门蒸，而是做饭时顺便蒸。把腌菜放在碗里，放上少许食用油，然后放进锅里，放在饭面上，饭熟了，腌菜也蒸好了。蒸好的腌菜很柔软，一些年纪较大，牙齿松脱的老年人特别喜欢吃蒸腌菜。

腌菜炒着吃，也是一种比较好的方法，腌菜炒的时候，最好放上一些其他食材，如小鱼虾、鸡蛋、瘦肉、蒜苗等，既可以丰富菜肴的营养，又可以调整腌菜的口感。

腌菜贮存

腌菜只要制作方法得当，含盐量达到标准，就容易进行较长时间的贮存。一般的方法是在菜坯腌透以后，用竹片、笊子等将菜盖住，上面再用重物压紧，使盐卤高出菜面10厘米左右，并封缸，待加工、食用时再启封即可。此外，夏季贮存时由于气温较高，微生物活动猖獗，极易引发腐败，因此可以采取倒菜或盐水循环的方法进行贮存，经过倒菜或盐水循环，使盐液浓度上下均匀，并应使盐水温度达到 $20^{\circ}\text{C}\sim 25^{\circ}\text{C}$ 。此外，还要经常检查，防止菜卤变混浊，影响贮存时间。

腌菜秘诀大公开

腌菜容器

腌菜要注意使用合适的工具，特别是容器的选择尤为重要，它关系到腌菜的质量。选择腌菜容器时，如果腌制的数量大，保存时间长，一般用缸腌制；如果腌制半干咸菜，如香辣萝卜干、大头菜等，一般应用坛腌，因坛子肚大口小，便于密封；对于腌制数量极少，时间短的腌菜，也可用小盆、盖碗等。腌菜容器的选择还需要注意，一般以使用陶瓮器皿为好，切忌使用金属制品。

腌菜用盐

盐是腌菜的基本辅助原料，而盐用量是否合适，是能否按标准腌成各种口味腌菜的关键。腌菜用盐量的基本标准是最高不能超过原料的25%，就是说如腌制100千克蔬菜，用盐最多不能超过25千克；而最低用盐量不能低于原料重量的10%。此外，腌制果菜、根茎菜，用盐量一般高于腌制叶菜的用量。

腌菜食用

一般蔬菜中都含有硝酸盐，不新鲜的蔬菜硝酸盐的含量更高。亚硝酸盐对人体有害，如亚硝酸盐长期进入血液中，人就会四肢无力。刚腌制不久的蔬菜，亚硝酸盐含量上升，

经过一段时间，又下降至原来水平。此外，腌菜时盐含量越低，气温越高，亚硝酸盐升高越快，一般腌制5~10天，硝酸盐和亚硝酸盐上升到高峰，15天后逐渐下降，20天后即可无害，所以腌菜一般应在20天后食用。

腌菜温度

腌菜的温度一般不能超过 20°C ，否则腌菜会很快腐烂变质、变味。在冬季也要保持一定的温度，一般不得低于 -5°C ，最好 $2^{\circ}\text{C}\sim 3^{\circ}\text{C}$ 。温度过低会使腌菜受冻，导致其变质、变味。

腌菜卫生

腌菜的食用直接影响到人体的健康，因此必须注意和保持腌菜的清洁卫生。腌菜的主要原料蔬菜，本身有一些对人体有害的细菌和有毒的化学农药，所以腌制前一定要把蔬菜彻底清洗干净。有些蔬菜洗净后还需要晾晒，利用紫外线杀死蔬菜的各种有害菌。此外，腌菜的器具要干净，一般家庭腌菜的缸、坛等，多是半年用半年闲。因此腌菜前一定要刷洗干净，除掉灰尘和油污，洗过的器具最好放在阳光下晒半天，以防止细菌繁殖，影响腌菜的质量。