

快乐生活

◎家庭厨艺系列◎

- 一看就会 轻松做菜
- 小巧玲珑 易于阅读
- 小书不小 内容多多

学会几道菜

快乐一家人

BAN CHU
QING SHUANG

清爽

拌出

李小兵 主编



四川出版集团
四川科学技术出版社



拌出

BAN CHU
QING SHUANG

清爽

李小兵 主编

四川出版集团
四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

拌出清爽/李小兵编. - 成都:四川科学技术出版社,2007.3

(快乐生活·家庭厨艺系列)

ISBN 978 - 7 - 5364 - 6161 - 1

I. 拌... II. 李... III. 凉菜 - 菜谱 IV. TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 010167 号

快乐生活·家庭厨艺系列

拌出清爽

主 编 李小兵
图片摄影 蔡海儒
责任编辑 李 珉
版式设计 红 5 工作室
责任校对 王 卫
责任出版 邓一羽
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社
成都市三洞桥路 12 号 邮政编码 610031
成品尺寸 130mm × 140mm
印张 1 字数 60 千 插页 24
印 刷 四川华龙印务有限公司
版 次 2007 年 3 月成都第一版
印 次 2007 年 3 月成都第一次印刷
定 价 6.50 元

ISBN 978 - 7 - 5364 - 6161 - 1

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市三洞桥路 12 号 电话/(028)87734081
邮政编码/610031

目录

MULU

拌

是常用的一种冷菜烹调方法。选用嫩、脆新鲜原料，经煮、蒸后改切为丝、片、丁、块等形状后拌制。种类繁多，制作方便，味型多样，菜式灵活，口味清爽，颇受欢迎。

102 凉粉白肉

11 醉腰花

13 蒜泥肚片

15 椒麻脆肚丝

17 麻辣牛筋

19 藿香牛毛肚

21 拌兔丁

23 芥面鸡丝

25 竹笋剁椒鸡

27 凉拌鸡块

29 笋花嫩鹅肠

31 侧耳根拌鱼丝

33 萝卜丝拌鱼皮

35 椒麻墨鱼仔

37 橙汁豆腐

39 吉祥三宝

41 鱼香酥豌豆

43 奇味苦瓜

45 时蔬十八鲜

47 家乡米凉粉

49 清拌里脊丝

蒜泥白肉

50 芥菜白肉片

酱拌猪耳

51 银针耳丝

腰花拌笋尖

52 腰花拌双笋

腰片拌生菜

53 贡菜腰片

冲菜拌腰花



目录

MULU

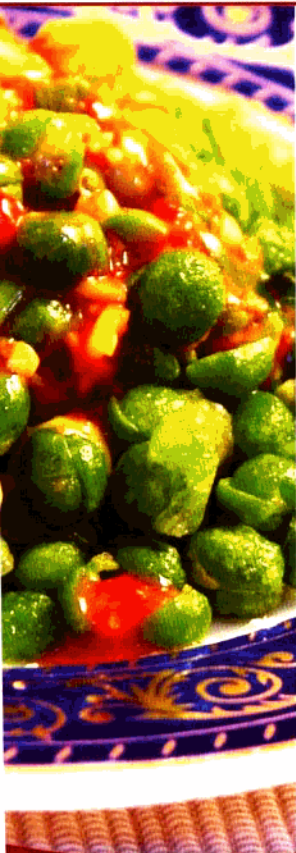
- 54 凉拌猪肚
芥末肚丝
- 55 干豇豆拌肚丝
烧辣椒拌肚条
- 56 豆瓣舌片
侧耳根拌猪蹄
- 57 干拌牛肉
拌牛肉
- 58 凉拌牛毛肚
芥末双脆
- 59 红油环喉
剁椒金钱肚
- 60 椒麻毛肚
鲜辣牛舌
- 61 夫妻肺片
小米椒拌羊头皮
- 62 椒香兔
洋葱拌鸡
- 63 鸡丝银针
鸡丝拌粉皮
- 64 沙姜白切鸡
鸡丁青豆
- 65 西芹拌鸡丝
菠萝拌鸭块

- 66 鸭血嫩鹅肠
芥末鸭掌
- 67 豆瓣鹅肠
烧青椒拌鹅肠
- 68 草鱼拌豆腐
凉拌鱿鱼
- 69 鲜果拌虾仁
螺肉拌菠菜
- 70 蚬尖菠菜
怪味鱼肚
- 71 葱油海螺
泡菜拌鲜海参
- 72 青笋拌鱿鱼丝
甜椒拌海鲜
- 73 黄瓜北极贝
凉拌豆干
- 74 麻酱豆腐
黄瓜拌腐皮



目录

MULU



- 清拌腐竹
- 果味辣白菜
- 72 萝卜丝拌蜆皮
- 拌海蜆皮
- 74 葱茸竹荪
- 鸡松拌茄子
- 76 青椒皮蛋
- 烧拌冬笋
- 79 小葱拌蕨菜
- 柠檬拌白菜
- 80 凉拌冬瓜片
- 拍黄瓜
- 82 鸡汁拌茄子
- 时蔬拌粉丝
- 84 凉拌苦瓜
- 拌海带芽
- 86 凉拌四季豆
- 糖醋萝卜
- 88 花生仁拌卷心菜
- 芦笋色拉
- 90 凉拌菠菜
- 凉拌秋葵
- 92 凉拌牛蒡
- 凉拌魔芋
- 94 木姜油拌双耳
- 剁椒拌黄瓜
- 96 柠檬汁脆藕
- 肉末拌海带



89 烹饪小知识

93 烹饪原料搭配表

烹饪方法诠释

PENGREN FANGFA
QUANSHI

拌，是常用的一种冷菜烹调方法。选用嫩、脆新鲜原料，经煮、蒸后改切为丝、片、丁、块等形状后拌制。种类繁多，制作方便，味型多样，菜式灵活，口味清爽，颇受欢迎。

制作凉拌菜，可分为生拌和熟拌两种。生拌是将原料经过刀工处理后，加入各种调味品调拌均匀。生拌多用于嫩脆新鲜的植物性原料，这些原料大多可生吃，如胡萝卜、黄瓜、白萝卜、莴笋等。熟拌是将制熟的原料，经加工处理之后用调料拌匀。熟拌用料广泛，如猪腰、牛肚、猪肝、菇、笋、蚕豆、鸭、鸡等。熟拌料加工有炸、煮、烧、氽等，之后再行拌制。

凉拌菜肴用油有讲究，很少用动物油，一般用植物油(菜子油、花生油、芝麻油、大豆油)经过炼熟冷却后使用，成菜后伴有特殊的油香。经刀工处理的原料，也要经冷却后再加工。凉拌菜的原料，生料熟料均要求新鲜，并讲究刀工、摆拼和操作卫生。

凉拌的炸制原料，一般应先码味，控制其咸淡和色泽的深浅。油炸程度要均匀，符合外酥内嫩，外脆内熟要求。

血腥异味较重的原料，氽水时应加入姜、葱等调味品。氽水的水要多，动作要快。不同原料应将分别水煮，以免串味、污染。掺清水或鲜汤要一次加足，以淹没原料为度。用温水下的原料，汤开后打去浮沫，煮制中不加水，一气煮好，不要闪火，水以沸而不腾为佳。煮好的原料应泡在清水中或用湿纱布盖上，避免变色和水气蒸发。凉拌菜肴先以复合味的标准，在器皿内调制定型味汁后，再进行拌味。

拌法有三种

- 1 拌味汁** 方法是把按要求调配好的味汁加入切好的原料中拌匀，装盘即成。例如，“麻辣鸡块”、“花仁拌兔丁”、“椒麻肚丝”、“拌三丝”等。
- 2 淋味汁** 其方法是将事先调成的味汁在走菜时淋于菜上即可上桌，由客人自拌自吃。例如，“凉拌白肉丝”、“麻酱笋尖”、“棒棒鸡丝”、“豆芽拌鸡丝”等。
- 3 蘸味汁** 用法是将事先调成的味汁，装入碟内，走菜时，伴菜肴一起上桌，由进餐者挟起片料在味碟中蘸味汁自食。例如，“玻璃肚头”带四味碟（即怪味、椒麻味、红油味、白油味），即是此种吃法。



营养特点

该菜含蛋白质、脂肪、碳水化合物、铁、钙、磷等成分，具有滋阴润燥、益气补血等功效。

凉粉白肉

快乐生活
家庭厨艺系列

成菜特色 色泽红亮，麻辣鲜香，肥而不腻，
四季皆宜。

原料

猪后腿肉250克 白凉粉150克 花生茸30克 熟芝麻6克
鲜汤适量

调料

蒜泥50克 葱花35克 辣椒油30克 红酱油50克
花椒油25克 醋、白糖各适量

制作方法

- 1 猪后腿肉煮熟片成片；凉粉切成厚片。
- 2 白凉粉、猪肉片加辣椒油、红酱油、鲜汤、白糖、蒜泥、醋、花椒油、葱花、花生茸、熟芝麻拌匀，装入盘内即可。



制作要领

猪后腿肉要选用肥瘦相兼的，猪肉片要厚薄均匀。



营养特点

猪腰为补肾壮阳之物，对肾虚、肾亏有补益作用，尤其适合肾虚体弱者食用。

成菜特色 质地细嫩，清淡爽口，酒糟味浓。

原料

猪腰200克

调料

料酒6克 盐4克 味精3克 醪糟汁、白糖各适量

制作方法

- 1 猪腰剖开洗净，剔除腰臊，剞成腰花，入沸水锅中氽熟。
- 2 醪糟汁倒入盆内，加入盐、料酒、白糖、味精调匀，放入猪腰，泡入味后装盘，淋上原汁即可。



制作要领

要掌握好醪糟汁的用量，否则味道不正。



营养特点

本菜可刺激胃液分泌，增进食欲，促进消化，其中蒜泥还可杀灭多种细菌。

蒜泥肚片

快乐生活
家庭厨艺系列

成菜特色 质地脆嫩，蒜味浓厚，并略带回甜。

原 料

猪肚200克

调 料

蒜50克 盐4克 白糖1克 味精3克 香油适量

制作方法

- 1 将猪肚片成大薄片；蒜剥成泥。
- 2 将肚片放入沸水锅中烫熟，待晾凉后装入盘内。
用蒜泥、盐、白糖、味精、香油对成蒜味汁，淋于猪肚上即成。



制作要领

肚片应尽量片成大片：入沸水锅中烫至刚熟即可。



营养特点

猪肚含蛋白质、脂肪，另含少量的碳水化合物、无机盐、尼克酸等。

椒麻脆肚丝

快乐生活
家庭厨艺系列

成菜特色 椒麻味浓，清脆爽口，广受食者称赞。

原 料

碱发脆肚(猪肚)250克 黄瓜120克 鲜汤适量

调 料

花椒粒10克 盐3克 大葱叶60克 味精3克
香油5克 花椒油3克

制作方法

- 1 脆肚切成筷子粗的丝，入沸水中余熟，捞出晾冷；黄瓜洗净切成细丝；大葱叶切细，加入花椒粒剁成泥。
- 2 将黄瓜丝垫入盘底，码上脆肚丝。
- 3 葱叶泥掺入鲜汤，调入盐、味精、花椒油、香油对成椒麻味汁，淋于脆肚丝上即成。



制作要领

肚切成丝后须入凉开水冲漂，去尽碱味。
脆肚余水不宜过久。



营养特点

牛筋含蛋白质、脂肪、碳水化合物等成分，有补肝强筋、益气疗伤之作用。