



舌尖上的生活
家常美食

家常食材，百变做法，让您轻松拌出爽口开胃、下酒下饭两相宜的小凉菜！

色 香 味 形

美味爽口 凉菜大全

刘晓菲 主编



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.





美味爽口 凉菜大全

刘晓菲 主编



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

美味爽口凉菜大全 / 刘晓菲主编. — 北京: 北京联合出版公司, 2014.5

ISBN 978-7-5502-2967-9

I . ①美… 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 (2014) 第 086252 号

美味爽口凉菜大全



主 编: 刘晓菲

责任编辑: 喻 静

封面设计: 韩立强

责任校对: 陈凤玲

美术编辑: 盛小云

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京鑫海达印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数150千字 820毫米×1092毫米 1/16 15印张

2014年5月第1版 2014年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-2967-9

定价: 29.80元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: (010) 64243832 82062656



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，老少皆宜，是适合全家人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，减少了患心脑血管疾病的可能。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。

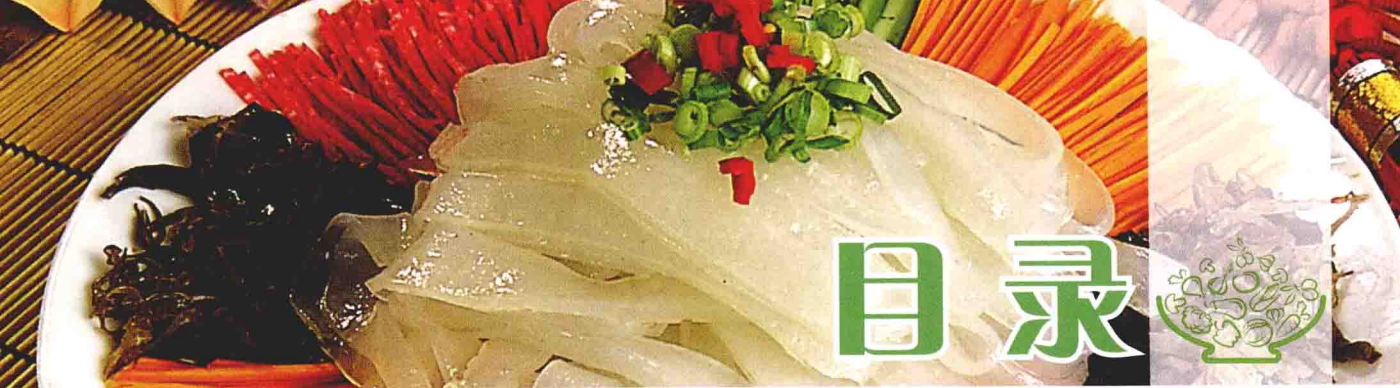
那么，如何用最短的时间、最简便的方法拌出一道道美味佳肴？本书从实际生活出发，介绍了凉菜的常见制法、调味料、调味汁、拼盘等美食知识，并根据普通大众的常用食材，按照凉拌素菜、凉拌荤菜、鲜香水产和营养沙拉几部分，分类讲解各式凉菜的烹饪窍门。书中将家常凉菜一网打尽，别具一格，百变滋味尽在其中。所选的几百道菜例皆为家常菜式，材料、调料、做法面面俱到，且烹饪步骤清晰，详略得当，同时配以彩色图片，读者可以一目了然地了解食物的制作要点，十分易于操作。即便你是初学者，没有做饭经验，也能做得有模有样有滋味。书中不仅告诉你做凉菜更美味的秘诀，更为你提供丰富的烹饪常识，让你做得更加得心应手。家常的食材，百变的

做法，拌出最美味的凉菜！

炎热的夏季，家庭制作一些美味可口的凉菜，不仅入口清凉，而且回味悠长。而对于冬季，很多人以为凉菜不适合，寒冷的天气再食用一些凉菜，会让人感到发怵。其实凉菜不仅适宜夏秋季节，冬季食用一些凉菜，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，也可以达到减肥目的。

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。





1 第1部分 凉拌常识

- ◎ 凉菜的常见制法与调味料 ..2
- ◎ 一盘好凉菜的要求3
- ◎ 美味凉拌菜怎样“拌”5
- ◎ 不同蔬菜的凉拌方法与配料 ..7
- ◎ 拌凉菜的方法对营养的影响 ..8
- ◎ 凉菜的30种调味汁的配制方法10
- ◎ 凉菜拼盘方法14
- ◎ 泡菜的制作技巧15
- ◎ 制作和食用蔬菜沙拉的窍门 ..16

2 第2部分 凉拌素菜

- ◎ 菠菜18
- 花生拌菠菜18
- 凉拌菠菜18
- 姜汁时蔬19
- 口口香19
- 宝塔菠菜19
- ◎ 豆角20
- 风味豆角20

- 家乡豆角20
- 风味豇豆结21
- 凉拌豆角21
- 芥辣拌双豆22
- 荷兰豆百合22
- 姜汁豇豆23
- 彩椒四季豆23
- 蒜蓉荷兰豆23
- 荷兰豆拌蹄根24
- 荷兰豆拌菊花25
- 凉拌四季豆25
- 菊花拌四季豆25
- ◎ 芥蓝26
- 冰镇芥蓝26
- 冰镇红椒芥蓝26
- 芥蓝桃仁27
- 芥蓝拌腊八豆27
- 爽口芥蓝27
- ◎ 芹菜28
- 西芹苦瓜28
- 西芹拌芸豆28
- 芹菜蘸酱29
- 芹菜拌干丝29
- 西芹拌桃仁30
- 酱汁西芹30
- 花生拌芹菜30
- 凉拌芹菜叶31
- 玫瑰西芹31
- 清口芹菜叶32
- 香芹油豆丝32
- 香干杂拌32

- ◎ 菜心33
- 野蘑菇拌菜心33
- 米椒广东菜心33
- ◎ 野菜34
- 凉拌枸杞芽34
- 风味茼蒿34
- 蒜蓉益母草35
- 干椒炆拌茼蒿36
- 葱油万年青36
- 生拌莲蒿36
- 三色姜芽37
- 客家一绝37
- 香辣折耳根37
- 凉拌龙须菜38
- 拌桔梗39
- 农家杂拌39
- 大丰收39
- 凉拌银鱼秋葵40
- 香干马兰头40
- 笋丝折耳根40
- ◎ 黄花菜41
- 魔芋拌黄花菜41
- 炆拌黄花菜41



◎青椒	42
凉拌虎皮椒	42
凉拌青红椒丝	42
◎萝卜	43
拌五色时蔬	43
白萝卜泡菜	43
香脆萝卜	44
酸辣萝卜丝	44
白萝卜莴笋泡菜	44
清凉三丝	45
冰镇三蔬	45
泡青萝卜	46
拌水萝卜	47
油辣萝卜丁	47
朝鲜泡菜	48
风味萝卜皮	48
爽口萝卜	48
醋泡樱桃萝卜	49
香菜拌心里美	49
香菜胡萝卜丝	49
珊瑚萝卜卷	50
酱萝卜干	50
泡心里美	50
酸拌心里美	51
糖醋心里美	51
爽脆心里美	52
青椒拌三萝	52
胡萝卜丝瓜酸豆角	52
山西泡菜	53
韩式白萝卜泡菜	53



三色泡菜	53
炆拌萝卜干丝	54
拌胡萝卜	54
◎豆芽	55
黄豆芽拌荷兰豆	55
豆腐皮拌豆芽	55
◎紫包菜	56
意式拌菜	56
博士居大拌菜	56
农家乐大拌菜	57
蔬果拌菜	57
西北拌菜	57
◎白菜	58
胭脂白菜	58
红油白菜梗	58
炆椒辣白菜	59
炆汁白菜	59
果汁冰凉白菜	59
炆拌娃娃菜	60
鸡酱娃娃菜	60
爽口娃娃菜	60
◎包菜	61
麻辣泡菜	61
什锦泡菜	61
辣包菜	62
泡菜拼盘	62
双椒泡菜	62
◎莲藕	63
蜜制莲藕	63
泡椒藕	63
老陕菜	64
橙汁浸莲藕	64
爽口藕片	64
凉拌莲藕	65
橙汁藕片	65
糯米莲藕	66
香辣藕条	66
草莓甜藕	66
◎芦笋、莴笋	67
拌笋丝	67



红椒香椿莴笋丝	67
炆拌三丝	68
麻辣莴笋	68
凉拌芦笋	68
◎竹笋	69
红油春笋	69
手撕笋	69
美味竹笋尖	70
凉拌天目山笋尖	70
笋干万年青	70
凉拌竹笋尖	71
麻辣冬笋	71
红油竹笋	71
鲍汁扒笋尖	72
浏阳脆笋	72
◎苦瓜	73
蒜泥苦瓜	73
冰糖苦瓜	73
菠萝苦瓜	74
炆拌苦瓜	74
冰梅苦瓜	74
香油苦瓜	75
冰河苦瓜柳	75
水晶苦瓜	76
杏仁拌苦瓜	76
◎黄瓜	77
腌黄瓜条	77
糖醋黄瓜	77
沪式小黄瓜	78
黄瓜胡萝卜泡菜	78
凉拌青瓜	78

葱丝黄瓜.....	79
泡黄瓜.....	79
爽口黄瓜卷.....	80
蒜泥黄瓜卷.....	80
水晶黄瓜.....	80
黄瓜圣女果.....	81
脆皮小黄瓜.....	81
珊瑚黄瓜.....	82
黄瓜梨爽.....	82
黄瓜拌面筋.....	83
香油蒜片黄瓜.....	83
蒜片炆黄瓜.....	83
酱黄瓜.....	84
小黄瓜泡菜.....	84
◎雪梨.....	85
红酒浸雪梨.....	85
京糕雪梨.....	85
鲜橙醉雪梨.....	86
红酒蜜梨.....	86
◎红枣.....	87
红枣莲子.....	87
糯米红枣.....	87
◎马蹄.....	88
橙汁马蹄.....	88
椰仁马蹄.....	88
◎冬瓜.....	89
柠檬冬瓜.....	89
橙片瓜条.....	89
◎山药.....	90
冰脆山药片.....	90
桂花山药.....	90
◎西红柿.....	91
冰镇西红柿.....	91
薄切西红柿.....	91
◎茄子.....	92
麻酱拌茄子.....	92
凉拌茄子.....	92
凤尾拌茄子.....	93
酱油捞茄.....	93
◎菌类.....	94

巧拌滑子菇.....	94
茶树菇拌蒜薹.....	94
泡椒鲜香菇.....	95
口蘑拌花生.....	95
尖椒拌口蘑.....	95
酸辣北风菌.....	96
巧拌三丝.....	97
油辣鸡腿菇.....	97
椒葱拌金针菇.....	98
风味袖珍菇.....	99
芥油金针菇.....	99
◎木耳.....	100
酸辣木耳.....	100
陈醋木耳.....	100
葱白拌双耳.....	101
芥蓝木耳拌桃仁.....	102
木耳桃仁.....	102
木耳黄瓜.....	102
蒜片野生木耳.....	103
洋葱拌东北木耳.....	103
山椒双耳.....	103
木耳小菜.....	104
笋尖木耳.....	104
◎海带、海藻.....	105
拌海白菜.....	105
拌海带丝.....	105
爽口冰藻.....	106
凉拌海草.....	106
酸辣海藻.....	106
风味三丝.....	107
蒜香海带茎.....	107
爽口海带茎.....	107
炆拌海带结.....	108
养颜螺旋藻.....	108
芝麻海草.....	109
拌海藻丝.....	109
◎花生.....	110
醋泡花生米.....	110
卤味花生米.....	110
香干花生米.....	111

辣椒圈拌花生米.....	111
炆花生米.....	112
杏仁花生.....	112
◎核桃仁.....	113
红椒核桃仁.....	113
三色桃仁.....	113
◎豆类.....	114
香糟毛豆.....	114
周庄咸菜毛豆.....	114
拌萝卜黄豆.....	115
话梅芸豆.....	115
酒酿黄豆.....	115
◎豆制品.....	116
蔬菜豆皮卷.....	116
三丝豆皮卷.....	116
油菜叶拌豆腐丝.....	117
麻油豆腐丝.....	117
香辣豆腐皮.....	118
红椒丝拌豆腐皮.....	118
千层豆腐皮.....	119
四宝烤麸.....	119
炆拌云丝豆腐皮.....	120
五香豆腐丝.....	120
一品豆花.....	121
四喜豆腐.....	121
小葱拌豆腐.....	122
拌神仙豆腐.....	122
鸡蓉拌豆腐.....	122
香椿凉拌豆腐.....	123
凉拌豆腐.....	123



日式冷豆腐.....	124
家常拌香干.....	125
富阳卤豆干.....	125
五香卤香干.....	126
菊花辣拌香干.....	126
麻辣香干.....	127
洛南豆干.....	127
秘制豆干.....	127
馋嘴豆干.....	128
香干蒿菜.....	128
甘泉豆干.....	128
◎粉丝、凉粉.....	129
水晶粉丝.....	129
酸辣凉粉.....	129
四川青豆凉粉.....	130
麻辣川北凉粉.....	130
玉米凉粉.....	131
水晶凉粉.....	131
酸辣蕨根粉.....	132
菠菜粉丝.....	132
爽口魔芋结.....	133
酸辣魔芋丝.....	133
傣味酸辣豌豆凉粉.....	133
一品凉粉.....	134
豆豉凉皮.....	134
凉拌蕨根粉.....	134
◎凉皮、凉面.....	135
东北大拉皮.....	135
凉拌莜面.....	135
小黄瓜凉拌面.....	136
陕北莜面.....	136



3 第3部分 凉拌荤菜

◎猪肉.....	138
拌里脊肉片.....	138
蒜泥白肉.....	138
酸菜拌白肉.....	139
猪肝拌豆芽.....	140
卤猪肝.....	140
猪肝拌黄瓜.....	140
红油猪肚丝.....	141
酸菜拌肚丝.....	142
水晶猪皮.....	142
酱猪心.....	142
手工皮冻.....	143
沙姜猪肚丝.....	143
大刀耳片.....	144
拌耳丝.....	144
拌口条.....	144
拌肥肠.....	145
酱卤花肠.....	145
虎皮霸王肠.....	145
千层猪耳.....	146
泡猪尾.....	146
猪腰拌生菜.....	147
凉拌腰片.....	147
核桃拌火腿.....	148
卤水粉肠.....	148
哈尔滨红肠.....	148
折耳根拌腊肉.....	149
麻辣猪天梯.....	149
◎牛、羊肉.....	150
风干牛肉.....	150
酱牛肉.....	150
灯影牛肉.....	151
鸽蛋拌牛杂.....	151
麻辣卤牛肉.....	152

葱姜牛肉.....	152
麻辣牛筋.....	153
五香牛肉.....	153
夫妻肺片.....	154
凉拌牛百叶.....	154
木姜金钱肚.....	155
拌牛肚.....	155
凉拌香菜牛百叶.....	156
麻辣羊肚丝.....	156
凉拌羊肉.....	156
◎鸡肉.....	157
滇味辣凤爪.....	157
口水鸡.....	157
萝卜拌鸡丝.....	158
螺丝粉大蒜汁拌鸡胸.....	158
卤鸡腿.....	159
盐焗鸡.....	159
香辣鸡翅.....	159
怪味鸡.....	160
盐焗凤爪.....	161
柠檬凤爪.....	161
卤味凤爪.....	162
泰式凤爪.....	162
拌鸡胗.....	162
◎鸭肉.....	163
红油鸭块.....	163
辣拌烤鸭片.....	163
老醋拌鸭掌.....	164
盐水鸭.....	164
卤水鸭头.....	165
海蜇鸭下巴.....	165
卤鸭肠.....	166
家常拌鸭脖.....	166
◎鹅肉.....	167
贡菜拌鹅肠.....	167
汾酒炆鹅肝.....	167
卤水掌翼.....	168
麻辣鹅肠.....	169
卤水鹅头.....	170

4

第4部分

鲜香水产

◎沙丁鱼	172
香辣沙丁鱼	172
红油沙丁鱼	172
◎鱿鱼	173
鱿鱼三丝	173
五彩银针鱿鱼丝	173
心有千千结	174
酸辣鱿鱼卷	175
卤水冻鲜鱿	175
◎鱼皮	176
芥味鱼皮	176
三色鱼皮	176
银芽拌鱼皮	177
萝卜丝拌鱼皮	177
麻辣鱼皮	178
开心鱼皮	178
◎虾	179
卤水花雕虾	179
韭菜薹拌虾仁	179
拌虾米	180
龙虾刺身	181
鲜虾刺身	181
◎泥鳅	182
炆拌泥鳅	182
辣子泥鳅	182
◎海参	183
凉拌海参	183
北海太子参	183
◎田螺	184
拌田螺肉	184
香葱拌螺片	184
拌海螺	185
海螺拉皮	185
冰镇油螺	185

◎海蜇	186
黄花菜拌海蜇	186
凉拌海蜇	186
豆瓣海蜇头	187
凉拌海蜇丝	187
巧拌蜇头	188
五香海蜇皮	188
蜇头拌黄瓜	189
凉拌海蜇萝卜丝	189
生菜海蜇头	190
酸辣海蜇	190
鸡丝海蜇	191
港式海蜇头	191
蒜香海蜇丝	192
陈醋蜇头	192
◎金枪鱼	193
金枪鱼背刺身	193
半生金枪鱼刺身	193
◎三文鱼	194
三文鱼活做	194
日式三文鱼刺身	194
紫苏三文鱼刺身	195
三文鱼腩刺身	195
◎北极贝	196
柠檬北极贝刺身	196
芥辣北极贝刺身	196

5

第5部分

营养沙拉

◎蔬果	198
鲜蔬沙拉	198
果蔬沙拉	198
带子肉果蔬沙拉	199
鲜果沙拉	199
菠萝沙拉	199
果丁酿彩椒	200



什锦沙拉	201
梨椒海皇粒	201
玉米笋沙拉	201
青木瓜沙拉	202
木瓜蔬菜沙拉	202
地瓜包菜沙拉	203
夏威夷木瓜沙拉	203
木瓜虾沙拉	204
黄瓜西红柿沙拉	204
土豆玉米沙拉	205
芦笋蔬菜沙拉	205
土豆泥沙拉	206
葡果沙拉	206
什锦蔬菜沙拉	207
什锦生菜沙拉	207
苹果草莓沙拉	208
营养蔬果沙拉	208
白萝卜芝麻沙拉	209
海带沙拉	209
蔬果秋葵沙拉	209
生菜珍珠沙拉	210
土豆蔬果沙拉	210
鸡冠草沙拉	211
鸡蛋蔬菜沙拉	211
加州沙拉	212
扒蔬菜沙拉	212
沙司桂花山药	213
玉米西红柿沙拉	213
◎海鲜	214
金丝虾沙拉	214
火龙果桃仁炸虾球	214

芦笋鲍鱼沙拉卷.....	215	金枪鱼玉米沙拉.....	220	带子墨鱼沙拉.....	224
龙虾沙拉.....	216	吞拿鱼豆角沙拉.....	221	蚬柳青瓜沙拉.....	225
明虾沙拉.....	216	吞拿鱼鲜果沙拉.....	221	烟三文鱼沙拉.....	225
鲜虾芦笋沙拉.....	217	吞拿鱼西红柿.....	222	烧肉沙拉.....	226
虾仁菠萝沙拉.....	218	香煎银鳕鱼露笋沙拉.....	222	吉列石斑沙拉.....	226
蟹子沙拉.....	218	海鲜沙拉船.....	223	美果鲜贝.....	227
金枪鱼沙拉.....	219	吞拿鱼沙拉.....	223	蚬子水果沙拉.....	227
鱼子水果沙拉盏.....	219	泰式海鲜沙拉.....	224		



第 1 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,而且制作方法多样、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** 原料放在以醋、糖为主要调料的汤汁中,经小火长时间煨炖,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,这些你本会丢进垃圾筒的东西,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,将它们慢慢熬煮,不待油开就关掉火,晾凉后捞去葱,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放入花椒,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，因此与热菜烹调方法截然不同，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，造型整齐美观，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方面。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协调。造型要艺术大方，使拼摆装盘后的凉菜呈现出色彩相映、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。



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。

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。



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。



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。



6. 酱汁要先调和

各种不同的调味料，要先用小碗调匀，最好能放入冰箱冷藏，待要上桌时再和菜肴一起拌匀。

7. 冷藏盛菜器皿

盛装凉拌菜的盘子最好能预先冰过，冰凉的盘子装上冰凉的菜肴，绝对可以增加凉拌菜的美味。

8. 适时淋上酱汁

不要过早加入调味酱汁，因多数蔬菜遇咸都会释放水分，冲淡调味，因此最好准备上桌时再淋上酱汁调拌。

9. 要用手勺翻拌

凉拌菜要使用专用的手勺或手铲翻拌，禁止用手直接搅拌。

10. 餐具要严格消毒

制作凉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。夏季气温较高，微生物繁殖特别快，因此，制作凉拌菜所用的器具如菜刀、菜板和容器等均应消毒，使用前应用开水烫洗。不能用切生肉和切其他未经烫洗过的刀来切凉拌菜，否则，前面的清洗、消毒工作等于白做。

11. 调味品要加热

凉拌菜用的调味品、酱油、色拉油、花生油要经过加热。

12. 火候要到位

凉拌菜有生拌、辣拌和熟拌之分。对原料进行加工时要注意火候，如蔬菜焯到半成熟即可；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。一般生鲜蔬菜适合生拌，肉类适宜熟拌，辣拌则根据不同口味需要具体处理。

