



外婆私房菜

WAIPO SIFANGCAI

方爱平 熊永奇 主编

外婆的凉拌菜

WAIPO DE LIANGBANCAI

夏荣俊 易山平 编著



湖北科学技术出版社



外婆的凉拌菜

WAIPO DE LIANGBANCAI

夏荣俊 易山平 编著

顾问 陈鑫
技术指导 李熠 周龙
丛书主编 方爱平 熊永奇
丛书编委 方爱平 熊永奇 夏荣俊 万民政
聂靖 舒拥军 舒服亮 殷学先
付强 柳兴华 罗红兵 胡国瑜
郑德敢 张礼英
夏荣俊 万明政 聂靖 付强
罗红兵 舒服亮 舒拥军 殷学先
柳兴华 胡国瑜 曹国辉 易山平
寇军华 付晓峰 陈明忠 罗华中
张再宏 李宏伟 易翠翠 范进军
高金会

摄影 潘紫斌 陈勇

餐具提供 武汉雅艺陶瓷酒店用品有限公司

湖北科学技术出版社



Q前言

Qianyan

每个人都有许多值得回味的美食往事，尤其是小时候奶奶、外婆为我们做的一些拿手菜点，并没有因时光的流逝而淡忘，相反，随着年龄的增长，情感的加深，记忆愈加深刻。

外婆菜是家常菜的代名词，它没有官府菜的奢华，也没有市肆菜的精美，它以其传承悠久、制作简便、烹调巧妙、风味独特在家族中流传，在民间里传播。它没有刻意的强调营养搭配，但却蕴涵丰富的养生之道；它没有按师道行规去切配烹调，但却暗含现代烹饪的基本法则。它无需精致华美的餐具陪衬装饰，但却以朴实无华的造型、地道天然的色泽愈显俏丽。风情浓郁的外婆菜，常令异域他乡的来客爱不释手，流连忘返，更令浪迹天涯的游子魂牵梦萦，萌生莼鲈之思。

当今食风，跨季节原料的食用，使菜肴失去了原有的时令特色，工业调料的大量利用，掩盖了食物原料的自然本味，电磁炉、微波炉等现代烹调工具的运用，改变了传统的烹调模式，也改变了传承千百年的独特民间风味。当我们吃厌了酒楼大师们做的那些南北大菜、生猛海鲜之后，蓦然回首，觉得还是外婆的酸菜煮鱼、豆豉烧肉最美最香！

图书在版编目(CIP)数据

外婆的凉拌菜 / 方爱平, 熊永奇主编.

—武汉: 湖北科学技术出版社, 2007.11
(外婆私房菜)(2008.7 重印)

ISBN 978-7-5352-3820-7

I. 外… II. ①方…②熊… III. 凉菜—菜谱

IV. TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007)

第 173449 号

外婆的凉拌菜

主 编 / 方爱平 熊永奇

编 著 / 夏荣俊 易山平

策 划 / 可 儿

责任编辑 / 刘志敏

出版发行 / 湖北科学技术出版社

整体设计 / 戴 昱

地 址 / 武汉市雄楚大街 268 号湖北
出版文化城 B 座 12 ~13 层

电 话 / 87679435

邮 编 / 430070

印 刷 / 湖北恒泰印务有限公司

邮 编 / 430223

督 印 / 刘春尧

2008 年 3 月第 2 版

2008 年 7 月第 2 次印刷

本册定价 / 12.00 元

本书如有印装质量问题可找承印厂更换



M 目录

- 001 椒麻鸭掌 /1
- 002 糖醋佛手卷 /2
- 003 姜汁豇豆 /3
- 004 凉拌海蜇头 /4
- 005 水晶肘子 /5
- 006 腐皮肉卷 /5
- 007 五香面筋 /6
- 008 麻酱莴苣丝 /7
- 009 怪味鸡丝 /8

- 菊花板栗 /9
- 姜汁肘子 /10
- 凉拌捆膀 /11
- 鸡丝拉皮 /12
- 肉丝拌粉皮 /13
- 五香茄饼 /14
- 椒盐土豆条 /15
- 拌什锦 /15
- 拌萝卜丝 /16
- 油酥花仁 /16
- 葱油甜椒 /17
- 苹果拌黄瓜 /18
- 香麻拌藕片 /19
- 酸辣腰片 /20
- 椒盐河虾 /21
- 凉拌皮扎丝 /22
- 白云凤爪 /23
- 麻辣肚丝 /24
- 蒜泥白肉 /25
- 怪味花仁 /26
- 酱香腐干 /27
- 椒盐鱼条 /28
- 芝麻肉丝 /29
- 糖醋排骨 /30
- 水晶鸭方 /31
- 陈皮牛肉 /32
- 香糟火腿 /33
- 红油黄瓜 /34
- 麻辣鸡块 /35
- 姜汁肚片 /35
- 花椒鸡丁 /36
- 盐水肫花 /37
- 芥末嫩肚花 /38
- 油淋鸭 /39
- 葱酥鲫鱼 /39
- 椒盐乳鸽 /40
- 松花鸡腿 /41
- 五香熏鱼 /42
- 脆香麻雀 /43
- 香菜拌牛肉 /44
- 麻辣鳝丝 /45
- 黄瓜拌虾片 /45
- 叉烧肉 /46
- 花生仁拌兔丁 /46
- 火辣辣的吻 /47
- 酸辣蹄筋 /48
- 五香驴肉 /49
- 广式香肠 /50
- 酱腌肉 /50
- 花椒鳝段 /51
- 卤味牛尾 /52
- 凉拌苦瓜 /53
- 酱酥桃仁 /54
- 红油凉粉 /55
- 酸辣蕨根粉 /56
- 凉拌海带 /57
- 海带三丝卷 /57
- 红油腐竹 /58
- 三丝芹菜 /59
- 肉茸拌豆腐 /60
- 百合南瓜 /61
- 红油顺风 /62
- 香酥鹌鹑 /63
- 苦瓜蛋黄卷 /64
- 双色冬瓜 /64
- 跳水萝卜 /65
- 红油三丝 /66
- 糟醉冬笋 /67
- 青椒拌干丝 /67
- 珊瑚雪莲 /68
- 蒜茸木耳 /69
- 凉拌鱼腥草 /70
- 炆菜花 /70
- 风味蕨菜 /71
- 凉拌毛豆 /72
- 椒盐鸡翅 /73
- 房县小花菇 /74
- 盐水菱角 /75
- 冰镇芥蓝 /76



选料 鸭掌250克，辣椒油、花椒粉、芝麻、盐、料酒、白糖、味精、姜、葱各少许。

制作 ①将鸭掌洗净入锅中煮至六成熟捞出，去筋骨后放入碗中，加盐、白糖、姜、葱、料酒上笼蒸熟后拣出，装盘。②用辣椒油、花椒粉、芝麻、盐、白糖、味精、姜、葱调成椒麻味汁淋上即成。

秘招 去鸭掌筋骨时，要保持鸭掌完整，蒸时不宜蒸得过烂。

另招 很多原料也可用此法烹制，如：鸡、鸭、牛肉等。



椒麻鸭掌

鸭掌含有丰富的胶原蛋白，和同等重量的鸭掌的营养相当。掌为运动之基础器官。筋多、皮厚、肉少，筋多则有嚼劲，皮厚则含汤汁，肉少则易入味。所以称鸭掌为绝佳减肥食品。



糖醋佛手卷

零零贰

海蜇含有人体需要的多种营养成分，尤其含有饮食中所缺的碘，是一种重要的营养食品。从事理发、纺织、粮食加工等与尘埃接触较多的工作人员常吃海蜇，可以去尘垢，清肠胃，保障身体健康。

选料 蜇皮250克，白糖25克，盐、味精、醋、香油各少许。

制作 ①蜇皮洗净理平，切成6厘米宽的长条，再横着长条每隔5毫米宽处下刀切断2/3，留1/3不切，然后每隔3厘米切断成片，5片重叠捏住没断的一端，将切成丝的一端下入85℃左右的烫开水中，烫至卷缩后，提起放入冷开水中漂冷，捞起装盘摆好。②盐、味精、白糖、醋、香油调成糖醋味汁，淋在蜇皮上即可。

秘招 刀工要均匀，烫的水温要适度，使蜇皮脆嫩。

另招 此菜的海蜇如切成丝则可做糖醋海蜇丝，海蜇切成丝后也可变换其他味型，如蒜茸味则成蒜茸蜇丝。

姜汁豇豆

豇豆分为长豇豆和短豇豆两种。长豇豆一般作为蔬菜食用，既可热炒，又可煮水后凉拌。李时珍称“长豇豆可蔬、可果、可药，各用最好，为豆中之上品”。豇豆的磷脂能促进胰岛素分泌，参加糖代谢的作用，是糖尿病人的理想食品。

选料 豇豆250克，盐、味精、姜末、陈醋、香油各少许。

制作 ①将豇豆洗净放入开水锅中氽至断生捞起，加盐入味，加香油拌匀，保持色泽翠绿。②豇豆切成5厘米长的段，整齐装入盘内。③用盐、味精、陈醋、姜末、香油调成姜汁味汁，淋在豇豆上面即成。

秘招 姜汁味必须是在咸鲜味的基础上突出姜味和醋味。

另招 此味型及做法可做成姜汁四季豆、姜汁菠菜。豇豆也可做成泡菜泡着吃，也可切成小粒与其他荤食原料搭配制作。



凉拌海蜇头



海蜇又名水母、白皮子。像一项降革命，形如磨菇头的部分就是“海蜇头”。令您下像磨菇一样的口感与脆爽便是“海蜇头”。海蜇含有人体需要的多种营养成分，尤其是人们饮食中所缺的碘。

选料 蜇头250克，胡萝卜50克，香菜、醋、蒜末、盐、白糖、生抽、香油、味精各少许。

制作 ①蜇头用清水浸泡并反复洗去细沙后切片，入沸水氽烫后立即捞出，倒入凉开水中浸泡片刻，捞出沥干。②胡萝卜洗净去皮，切细丝；香菜洗净切小段。③将蜇头片盛盘，放上切好的胡萝卜丝、香菜段及调料，拌匀即可。

秘招 蜇头要反复清洗，以免吃时有牙碜的感觉；蜇头氽烫的时间要短，否则影响其爽脆的口感。

另招 蜇头也可切成丝，与苹果一起拌，制成苹果海蜇丝；也可制成糖醋蜇头、萝卜丝拌蜇皮等。



水晶肘子

猪肘子营养丰富，含有较多的蛋白质，冬补最宜，适用于病后体虚者食用，传说孕妇多吃肘子可使婴儿皮肤相当好，白嫩光滑有弹性。



选料 肘子1个，盐、味精、料酒、醋、干辣椒、花椒、姜、葱、蒜、香料、香油各少许。

制作 ①肘子去毛、骨，洗去血水，用麻绳捆紧。②入沸水中氽烫后，入冷水中洗净，去掉血污浮渣。③锅内置水加姜、葱、蒜、香料、料酒、盐等，大火烧开，放入捆好的肘子，煮熟捞起凉透，切成片，加入少量盐、味精、蒜茸、香油拌匀即成。

秘招 肘子要捆紧，否则切时易散。煮肘水以淹没肘子为佳，肘子一定要先在开水中氽烫去掉血污，否则色不均匀、不白不透。

另招 鸡爪、鸭掌、鸡翅等也可用此方法制作。

腐皮肉卷

腐皮就是大豆加水浸泡、磨浆、过滤，煮沸压榨，晾干而制成的豆腐皮，属于高蛋白、低脂肪的天然口味菜品。将腐皮与猪肉及其他辅料相配合可使其口感更好，风味更突出，在家中操作也很方便快捷。

选料 腐皮100克，猪肉200克，荸荠、虾米、盐、味精、姜、葱、蛋清、生粉各少许。

制作 ①猪肉、荸荠、虾米剁碎，加入盐、味精、姜、葱、蛋清拌成馅。②腐皮用清水浸软，摊平摆馅料卷成直径约1.5厘米、长5厘米的卷，裹干生粉，下入五成热的油锅浸炸成金黄色捞起，装盘即成。

秘招 腐皮包紧，干生粉裹均匀，否则易散，油温不宜过高，否则腐皮肉馅口感差。

另招 馅心还可调成鱼茸馅、鸡肉馅、海参馅、素菜馅等。



选料 干面筋200克，盐、白糖、味精、五香粉、香油、姜末、葱各少许。

制作 ①面筋用温热水浸泡至软，切成片状放入六成热油锅中炸至发泡、皮酥时捞起。②另起锅放入姜、葱炒香，加水、面筋、盐、五香粉、味精，用中火收汁入味，起锅前淋香油即成。

秘招 收汁时汤水不宜太多，否则影响面筋的口感和形状。

另招 此种做法可做成五香豆腐干、五香鹌鹑蛋。做五香鹌鹑蛋时，鹌鹑蛋要先拍匀干生粉再炸，收汁时好入味。



五香面筋

家常菜谱

面筋就是将面粉加入适量水，少许盐，搅匀上劲，形成面团，稍后用清水反复揉洗，把面团中的面粉和其他杂质全部洗掉，剩下的即是面筋。油面筋就是用手把面筋揉成球形，投入六成热油锅内炸至金黄色捞出冷却而成。



麻酱莴苣丝

莴苣茎部肥大而脆嫩，味鲜美有香气，其茎叶均可做菜。莴苣口感鲜嫩，色泽淡绿，如同碧玉一般，制作菜肴可荤可素，可凉可热，口感爽脆。

选料 莴苣500克，芝麻酱50克，盐、味精、白糖、酱油、陈醋各少许。

制作 ①莴苣去皮后洗净，切成细丝，加盐腌一下，放开水中氽熟，装入盘中。②用芝麻酱、盐、味精、白糖、酱油、陈醋调成味汁淋入即可。

秘招 莴苣用盐腌一下可保色和增脆。

另招 莴苣的叶子按此味型及制作方法可做麻酱凤尾、麻酱笋尖等。莴苣的茎可切成丁、片、块、条等，也按此味型及做法做很多菜。



家常菜谱

怪味鸡丝

鸡肉肉质细嫩，滋味鲜美，营养丰富，能补益身体。很多地方都用鸡来滋补，同时鸡肉有益五脏，补虚损，强筋壮骨，活血通络等作用。

选料 熟净鸡肉250克，酱油、白糖、盐、味精、熟芝麻、醋、芝麻酱、香油、葱白、红油、花椒油各少许。

制作 ①干净的葱白切成粗丝装入盘中，熟鸡肉切成约0.4厘米粗的丝后放在盘内葱丝上。②将芝麻酱、酱油、白糖、盐、醋、红油、花椒油、香油、味精盛入碗内调成怪味汁，淋在鸡丝上面，撒上芝麻即成。

秘招 芝麻酱先用酱油稀释后才能用，怪味汁要浓稠成菜才能入味，鸡丝要顺肌肉纹路切。

另招 此法还适用于制作猪肚丝、肉丝、牛肚、牛百叶等。

选料 鲜板栗250克，盐、味精、五香粉、香油各少许。

制作 板栗带壳洗净，用刀将外壳划破成菊花瓣6~8瓣，装入盛器内加盐、五香粉、香油入笼内旺火蒸熟软（20分钟），取出加味精、香油拌匀，晾冷装盘即可。

秘招 五香粉用量不宜过多，否则味涩。

另招 板栗炸着吃、煮着吃、蒸着吃、炒着吃，都很有风味，炒着吃最有特色，加糖炒熟炒香，油光色亮，相当诱人，为季节小吃。

我国食用板栗历史十分悠久，西安半坡遗址已发现有栗子的遗存。殷商甲骨文中“栗”字。《诗经》多处提到栗子的栽培。先秦时《庄子》、《韩非子》等古籍有以栗子代粮及贮以备荒的记载。北宋开封已有“糖炒栗子”供应市场，今日“糖炒栗子”仍是具有民族特色的季节小吃。





姜汁肘子

姜汁味是川菜的一种味型，主要突出姜和醋的味道，在家中可一试。

选料 肘子1个，盐、味精、料酒、酱油、醋、香油、干辣椒、花椒、姜、葱、蒜、香料各少许。

制作 ①肘子去毛、骨在沸水中氽烫后入冷水中洗净。②锅内置水加盐、味精、料酒、酱油、辣椒、花椒、姜、葱、蒜、香料，大火烧开，加入肘子煮熟透，切成片。③加入盐、味精、姜、蒜、酱油、醋、香油，调成姜汁味即可。

秘招 肘子煮制时须多加姜，才能使姜汁风味更突出。

另招 此法还适用于制作姜汁肚丝、姜汁菠菜、姜汁鸭掌等。

凉拌捆膀

猪蹄膀营养丰富，含较多的蛋白质，特别是含有大量的胶原蛋白，能使皮肤丰满、润泽。蹄膀味甘咸，性平，有和血脉、润肌肤的作用，是老少皆宜的滋补佳品，且制作方便、快捷。

选料 猪蹄膀1个，盐、味精、料酒、姜、葱、蒜、香油、香料、酱油、醋、干辣椒、花椒、红油各少许。

制作 ①猪蹄膀去毛、去骨，用麻绳捆紧，在沸水中氽烫后入冷水中洗净。②锅内置水加盐、味精、料酒、酱油、干辣椒、花椒、姜、葱、蒜、香料，大火烧开后，加入蹄膀煮熟透；冷却后切成片。③加盐、味精、姜、蒜拌匀，淋入醋、香油、红油即可。

秘招 ①猪蹄膀用绳子捆时一定要先用皮包住再捆紧，否则易散。②煮蹄膀以刚煮烂为佳，即可用筷子穿过蹄膀。

另招 此法还适用于制作凉拌猪肉、凉拌羊肉等，即选用猪的腿夹肉和羊腿肉用此法做，只是煮制时间比猪蹄膀短。



选料 鸡脯肉200克，绿豆淀粉拉皮200克，黄瓜50克，盐、醋、酱油、芝麻酱、香油、芥末、花生油各少许。

制作 ①将绿豆粉芡沔成糊状，用小勺舀约150克倒入旋子中，放在锅内滚开的水面上，用力使旋子旋转，使芡糊均匀地分布于旋子底部，之后将旋子入开水内蘸一下取出，放冷水中浸凉，揭下即成“拉皮”。②鸡脯肉切成丝，腌渍。锅内加油，放入鸡丝滑散，捞起放在温水中。③拉皮切成0.65厘米宽的长条，放盘中。将黄瓜切成丝，放拉皮上。鸡丝捞出沥净水分，放最上面。盐、醋、酱油、香油兑成汁，淋在上面，外带芥末、芝麻酱，即可上桌。

秘招 拉皮一定要选用绿豆粉来做，才能软滑脆爽，焯水时间不能太久否则易粘连。

另招 拉皮也可根据口味喜好，配其他辅料可做肉丝、全素等一系列拉皮。

鸡丝拉皮

零壹叁

鸡丝拉皮源于河北省，历史悠久，颇负盛名。所谓“拉皮”，即厨师用铜制形的旋子自制而成拉皮，用之配以鸡丝食用，清凉爽口，鲜美异常，为下酒之美味。夏季食用尤佳。

