

COOKING
巧厨娘



巧手

组织编写 · 美食生活工作室

爱心家肴 用爱做好菜 用心烹佳肴
Aixin Jiayao

凉拌菜

WWW.MEISHILIFE.COM

蔬果·菌豆·畜肉·禽蛋·水产 手把手教你预处理和烹调方法

拌·炆·腌·卤·酱·冻 步步分解 分级进阶 一学就会



YZLI0890122339

超值回馈

19.80元

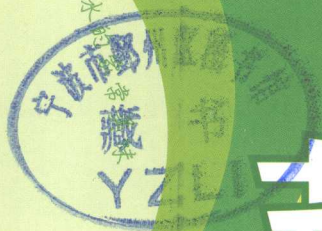
青岛出版社 国家一级出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE 全国百佳图书出版单位

QIAOCHUNIANG
QIAOSHOU LIANGBANCAI

巧厨娘

巧手凉拌菜

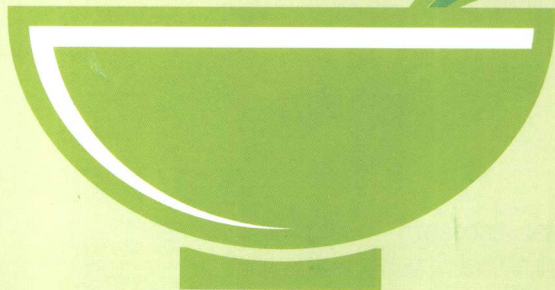
巧厨娘爱心下厨房 道道让你流口水



工作室 组织编写



YZLI0890122339



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

巧厨娘巧手凉拌菜 / 美食生活工作室编著. - 青岛: 青岛出版社, 2011.12

ISBN 978-7-5436-7838-5

I. ①巧… II. ①美… III. ①凉菜—菜谱 IV. ①TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第263371号

书 名 巧厨娘巧手凉拌菜

组织编写  工作室

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026

策划组稿 张化新 周鸿媛

责任编辑 宋来鹏

设计制作 宋修仪 李 静

菜品制作 惠学波

摄 影 高玉德

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 青岛名扬数码印刷有限责任公司

出版日期 2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷

开 本 16开(720毫米×1020毫米)

印 张 12

书 号 ISBN 978-7-5436-7838-5

定 价 19.80 元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话: 0532-68068629)

建议陈列类别: 美食类 生活类



2011年5月,《巧厨娘家常菜》《巧厨娘妙手烘焙》悄然上市。

销售短短几个月,好评如潮,市场反响强烈。我们更加坚信,贴近读者,想读者之所想,才是我们为之不断奋斗的目标,也更加坚定了我们“为读者奉献最有内容、最有欣赏性的精品美食图书”的不懈追求。

2011年岁末,时隔几个月,“巧厨娘系列”华美转身。《巧厨娘新手家常菜》《巧厨娘诱惑川菜》《巧厨娘花样主食》《巧厨娘快手烹炒》《巧厨娘巧手凉拌菜》《巧厨娘煲滋补汤》即将与您见面。

有人说,幸福是一碗汤的距离。这种感觉从不言说,却与日俱增。

然而,急匆匆赶路的我们,常常无暇顾及身边的风景,常常忽略身边令人感动的细节。

杂乱纷扰的世界里,您幸福吗?

其实,幸福的真正感觉并不在于您烹饪的技术有多么娴熟,汤煲的滋味有多么醇厚,而在于您在做菜时对家人的那份关心,那份融入美食中的浓浓爱意。美丽的巧厨娘巧手为家人烹制营养美味的菜肴,这是全家人的幸福,也是自己的幸福。

“巧厨娘系列”美食书是在原有“巧厨娘”基础上的又一精彩延伸。在内容上我们更加注重健康实用,在版式上我们更加追求时尚大方,在图片上我们更加要求精益求精,在表达上我们更加倾向分步详解,化繁为简,相信能带给您耳目一新的感受,帮您快速上手,缩短与幸福的距离。

《巧厨娘巧手凉拌菜》主要包括做好凉拌菜须知常识、清爽蔬果、营养菌豆、喷香畜肉、美味禽蛋和鲜香水产等6个篇章,近200款美味,款款色香味俱全,让人垂涎欲滴。书中将每道菜品的难易程度做出了明确标识,方便您找到自己喜欢的美味。每道菜还有详细的步骤演示,便于您参照书中的做法一步一步动手实践。

在新的一年里,这一沉淀着我们更多期盼与梦想的“巧厨娘系列”也新鲜出炉了,希望能给更多的厨娘指导和帮助,希望能给您的生活带来温暖和幸福。

目录 contents



PART 01

爱心凉拌幸福全家

- | | | | |
|---|----------|----|--------------|
| 8 | 营养爽口的凉拌菜 | 10 | 制作凉菜常用的烹调方法 |
| 9 | 适合凉拌的蔬菜 | 14 | 凉拌菜常用味汁的制作方法 |

PART 02

清爽蔬果

- | | | | | | |
|--------|-------|--------|---------|-------|---------|
| 白菜 16 | 果酱白菜心 | 油麦菜 32 | 花生酱油麦菜 | 土豆 49 | 辣拌土豆丝 |
| 16 | 金丝白菜 | 空心菜 33 | 凉拌空心菜 | 50 | 酸辣土豆丝 |
| 17 | 芥末酸菜丝 | 甘蓝 34 | 虾油拌甘蓝 | 51 | 翡翠沙拉 |
| 18 | 糖醋辣白菜 | 35 | 甘蓝沙拉 | 山药 52 | 冰脆淮山片 |
| 19 | 糖醋拌三丝 | 35 | 红油双蓝 | 53 | 甜酸山药条 |
| 20 | 北京泡菜 | 香椿 36 | 香椿拌杏仁 | 桔梗 54 | 拌桔梗 |
| 21 | 韩国泡菜 | 黄瓜 37 | 酸甜脆瓜皮 | 莲藕 55 | 蒜油藕片 |
| 22 | 白菜辣泡菜 | 38 | 黄瓜拌油条 | 莴笋 56 | 凉拌莴笋丝 |
| 油菜 23 | 油菜拌海米 | 39 | 爽口黄瓜 | 57 | 炆拌莴笋 |
| 24 | 葱姜炆菜心 | 40 | 川辣黄瓜 | 竹笋 58 | 凉拌竹笋尖 |
| 生菜 25 | 炆拌生菜 | 苦瓜 41 | 柠檬银耳浸凉瓜 | 59 | 香辣春笋 |
| 菠菜 26 | 五彩菠菜 | 42 | 豉蓉凉瓜 | 辣椒 60 | 老虎菜 |
| 27 | 肉酱菠菜 | 43 | 冰爽蜜汁凉瓜 | 60 | 什锦小菜 |
| 田七菜 28 | 凉拌田七菜 | 44 | 鱼香苦瓜丝 | 61 | 扒皮红椒 |
| 苏子叶 29 | 凉拌苏子叶 | 萝卜 45 | 拌萝卜皮 | 花生 62 | 爽口花生仁 |
| 芹菜 29 | 凉拌芹菜叶 | 45 | 糖醋樱桃萝卜 | 62 | 菠菜老醋花生 |
| 30 | 金钩西芹 | 46 | 开胃萝卜 | 63 | 辣椒圈拌花生仁 |
| 31 | 西芹花生米 | 47 | 风味萝卜 | 64 | 卤水花生 |
| 苦菊 32 | 老醋拌苦菊 | 48 | 香油萝卜 | 蒜 65 | 腊八蒜 |

核桃仁 65 老醋鲜核桃仁
66 桃仁拌菜心
西瓜皮 67 酸辣瓜皮卷

68 香拌红椒瓜丝
圣女果 69 秘制圣女果
桃 70 香蕉拌桃片

菠萝 71 凤梨银耳
72 菠萝拌鸭块



PART
03

营养菌豆

口蘑 74 尖椒拌口蘑
金针菇 74 拌金针菇
75 巧拌三丝
76 芥末金针菇
蟹味菇 77 剁椒海鲜菇
黑木耳 78 黑木耳拌西芹
银耳 79 银耳拌山楂
海带 80 芝麻双丝海带
豇豆 80 麻汁豇豆
81 风味豇豆

81 蒜泥豆角
82 芥蓝拌黄豆
83 酸椒拌蚕豆
83 辣拌黄豆芽
84 麻辣油豆
85 凉拌豆腐
86 油盐豆腐
87 油卤豆腐
88 香辣豆腐丝
89 豆腐干拌花生米

90 腐竹 蒜泥三丝
91 素鸡 香卤素鸡串
91 香干 马兰头拌香干
92 熏干 葱丝拌熏干
93 凉粉 麻辣凉粉
94 粉丝 家常拌粉丝
95 拉皮 大拉皮
96 粉皮 粉皮拌荷包蛋

PART
04

喷香畜肉

猪肉 98 老醋泡肉
99 蒜泥白肉
100 黄瓜里脊片
101 太白拌肘
102 香辣肉丝白菜
103 镇江肴肉
104 酱肘子
105 水晶肘片
猪肉皮 106 皮冻
107 水晶皮冻
猪耳 108 黄瓜拌猪耳
108 云片脆肉
109 泡椒耳片

110 豆芽拌耳丝
111 焯辣耳片
112 酱猪耳
猪蹄 113 白云猪手
114 腰果蹄筋
猪肚 114 红油猪肚丝
115 糖酱肚
116 酱猪肚
猪肝 117 卤猪肝
猪腰 118 温拌腰花
119 椒油拌腰花
牛肉 120 风味麻辣牛肉
121 农家肉拌菜

122 酱牛肉
牛肚 123 芥末牛百叶
123 大蒜炆牛肚
牛黄喉 124 麻辣黄喉
牛蹄筋 125 蒜味牛蹄筋
羊肉 125 彩椒羊肉
兔肉 126 五香熏兔



PART
05

美味禽蛋

- | | | | | | |
|--------|---------|--------|---------|---------|---------|
| 鸡肉 128 | 香辣鸡片 | 139 | 醉鸡 | 鸭杂 149 | 麻辣鸭血 |
| 129 | 怪味鸡丝 | 鸡脖 140 | 酱鸡脖 | 150 | 椿芽拌鸭肠 |
| 130 | 香糟鸡条 | 鸡胗 141 | 山椒鸡胗拌毛豆 | 151 | 香辣鸭胗 |
| 131 | 三油西芹鸡片 | 142 | 盐水鸡胗 | 152 | 花生拌鸭胗 |
| 132 | 青苹果鸡肉沙拉 | 鸭肉 143 | 鸭丝拌韭菜 | 153 | 芥末鸭掌 |
| 133 | 麻酱鸡丝海蜇 | 143 | 西芹拌鸭丝 | 鹅肝 154 | 香卤永康鹅肥肝 |
| 134 | 鸡丝凉皮 | 144 | 葱姜鸭条 | 鸡蛋 155 | 炅三丝 |
| 135 | 鸡冻 | 144 | 菠萝鸭片 | 156 | 鸡蛋土豆沙拉 |
| 136 | 熏鸡腿 | 145 | 麻辣鸭块 | 157 | 三丝蛋卷 |
| 137 | 凉拌手撕鸡 | 146 | 盐水鸭 | 松花蛋 158 | 黄瓜拌松花蛋 |
| 137 | 白斩鸡 | 147 | 杭州酱鸭 | 158 | 粉皮松花蛋 |
| 138 | 白切鸡 | 148 | 桂花鸭 | | |

PART
06

鲜香水产

- | | | | | | |
|---------|-------|---------|---------|---------|---------|
| 鲫鱼 160 | 五香酥鲫鱼 | 琵琶虾 173 | 黄瓜拌琵琶虾肉 | 187 | 卤鲜鱿鱼 |
| 草鱼 161 | 西湖醉鱼 | 螃蟹 174 | 蟹柳西蓝花 | 墨鱼 188 | 五味萝卜浸墨鱼 |
| 162 | 南京熏鱼 | 175 | 酱螃蟹 | 189 | 韭菜墨鱼仔 |
| 163 | 豆豉鱼冻 | 毛蛤蜊 176 | 毛蛤蜊拌菠菜 | 比管鱼 190 | 葱拌比管鱼 |
| 164 | 葱椒鱼片 | 蛭子 177 | 鲜蛭黄瓜萝卜泥 | 海肠 191 | 香菜拌海肠 |
| 青鱼皮 165 | 凉拌鱼皮 | 北极贝 178 | 捞拌北极贝 | 海参 192 | 银芽海参 |
| 鱈鱼 166 | 麻辣鳝丝 | 海蜇 178 | 木耳拌海蜇头 | | |
| 黄花鱼 167 | 五香熏鱼 | 179 | 老醋蜇头 | | |
| 带鱼 168 | 糟香带鱼 | 180 | 蜇皮瓜菜 | | |
| 虾 169 | 尖椒虾皮 | 181 | 红油海蜇 | | |
| 169 | 虾皮拌香菜 | 182 | 凉瓜拌蜇丝 | | |
| 170 | 椿头拌大虾 | 183 | 三文鱼海蜇刺身 | | |
| 170 | 海米荷兰豆 | 鱿鱼 184 | 拌鱿鱼丝 | | |
| 171 | 海米拌三脆 | 185 | 青椒鱿鱼丝 | | |
| 172 | 西芹虾球 | 186 | 椒油鱿鱼卷 | | |





爱心凉拌 幸福全家

Aixin Liangban Xingfu Quanjia

PART
01



凉拌菜用料广泛、操作简单，很方便在宴客和日常生活中制作。在本章中巧厨娘将带领大家了解制作凉拌菜应会的常识，让您能轻轻松松做好凉拌菜。

营养爽口的凉拌菜

关于凉拌菜

凉拌菜是指主料采用生的或凉的熟料，在切成丝、片、丁、末等形状后再配以各种调味品后制成的菜肴。制作凉拌菜的主要调味品有酱油、醋、香油、辣椒油、蒜泥、芥末、白糖、味精、盐、生抽等。

凉拌菜的营养价值

凉拌菜大多是由生鲜蔬菜调制而成，而生吃蔬菜可最大限度地保留蔬菜中的营养，有防癌抗癌和预防多种疾病的作用，因为蔬菜中大都含有一种免疫物质——干扰素诱生剂，它作用于人体细胞的干扰素基因，可产生干扰素，成为人体细胞的健康“卫士”，具有抑制人体细胞癌变和抗病毒感染的作用。而这种“干扰素诱生剂”不能耐高温，只有生食蔬菜才能发挥其作用。所以，凡是能生吃的蔬菜，最好生吃；不能生吃的蔬菜，也不要炒得太熟，尽量减少营养的损失。

夏天吃凉拌菜能有效补充维生素

由于夏天天气炎热，大多数人的食欲都会或多或少地下降，由于此时的肠胃消化功能减弱，又很容易缺少维生素与矿物质，水果虽然清凉可口，但毕竟只是餐饮的点缀。而食用凉拌菜则会刺激食欲，令人胃口大开，还能有效地补充微量元素，使人精力充沛。



冬季吃凉拌菜能有效预防“上火”



许多人认为凉拌菜是夏季的时令菜肴，其实，即使天气寒冷，温厚在油腻的食物吃得过多，也可能导致“上火”。虽然传统养生理念中，冬季寒冷，为了顺应气候要多吃热性食物。但由于现在暖气和空调的作用，冬天通常室温较高，不少人穿得多、活动少，容易造成体内积热。此时再吃大量温厚油腻的食物，容易导致胃肺火盛。因此，若能调整饮食，吃些清爽的凉拌菜，对身体大有好处。

冬季吃凉菜，能让身体自我取暖，消耗脂肪，调节免疫系统。冬季吃凉菜，能带走体内一部分热

量。冬天适量吃些凉性食物能“治表又治本”，有效预防上火。如大拌菜，其中的黄瓜、番茄、生菜可“降火”。混合着西瓜、哈密瓜、梨的水果沙拉也是不错的选择。此外，不少家常凉拌菜，如拍黄瓜、炝拌莴笋等都有清热去火的效果。做凉菜时，不妨放点有杀菌作用的蔬菜，如蒜、洋葱、韭菜、大葱、青蒜，既调味又保证了卫生。但需要特别注意的是，胃肠不适或体虚怕寒的人还是不太适合冬天吃凉菜。

适合凉拌的蔬菜

凉拌蔬菜的种类

适合制作凉拌菜的食材相当多，各式的蔬果、肉类、禽蛋、海产等，都可以充分加以运用，变化出各式各样不同口味的开胃佳肴。蔬菜是日常生活中制作凉拌菜最易获得的原料。适合凉拌的蔬菜一般气味独特清新，口感清脆有劲，可生食或仅以热水焯烫就能散发香气。根据各种蔬菜的不同特性，可将其分为以下3类。

适合生食的蔬菜

可生食的蔬菜多半有甘甜的滋味及脆嫩的口感，因加热会破坏养分及口感，通常只需洗净即可直接调味拌匀食用，如胡萝卜、番茄、黄瓜、柿子椒、大白菜心、卷心菜等。



胡萝卜



番茄



卷心菜

生熟食皆宜的蔬菜



白萝卜

苦瓜

芹菜

这类蔬菜气味独特，口感清脆，常含有大量纤维质。洗净后可直接调拌生食，口味十分清新；若以热水焯烫后拌食，则口感会变得稍软，但还不致减损原味，如芹菜、甜椒、芦笋、秋葵、苦瓜、白萝卜、海带等。

须焯烫后食用的蔬菜

这类蔬菜通常淀粉含量较高或具生涩气味，但只要以热水焯过后即可有脆嫩口感及清新滋味，如以下三类：第一类是十字花科蔬菜，如西蓝花、菜花等，这些富含营养的蔬菜焯过后口感更好，其中丰富的纤维素也更容易消化。第二类是含草酸较多的蔬菜，如菠菜、竹笋、茭白等，草酸在肠道内

会与钙结合成难吸收的草酸钙，干扰人体对钙的吸收。因此，凉拌前一定要用开水焯一下，除去其中大部分草酸。第三类是芥菜类蔬菜，如大头菜（根用芥菜）等，它们含有一种叫硫代葡萄糖苷的物质，经水解后能产生挥发性芥子油，具有促进消化吸收的作用。



西蓝花



菜花



茭白



菠菜



芥菜

制作凉菜常用的烹调方法



拌是把生料或熟料切成丝、条、片、块等，再加上调味料拌和即成，是一种凉菜烹制方法。

具体操作过程

	选材要新鲜	凉拌菜多数生食或仅经过余烫，因此首选新鲜材料，若能选择当季盛产的有机蔬菜更佳。
清洗	清洗要彻底	菜叶根部或菜叶中常附着沙石、虫卵，要仔细冲洗干净。
	水分要沥干	原料中不可留有过多水分，否则会使味道变淡，所以要沥干或抹去水分后再浇上调味汁。
改刀	改刀要一致	所有材料宜改刀成大小均匀的形状，而有些新鲜蔬菜可用手撕成小片后拌制，口感会比用刀切还好。
	酱汁要先调和	各种不同的调味料先用小碗调匀，最好能先放入冰箱冷藏，待要上桌时再和菜肴一起拌匀。
浇汁	冷藏盛菜器皿	盛装凉拌菜的盘子可预先冷藏，冰凉的盘子装上冰凉的菜肴，会增加凉拌菜的清爽口感。
	适时淋上酱汁	不要太早浇入调味酱汁，因多数蔬菜遇盐都会释放水分，会冲淡调味，因此最好等菜肴准备上桌时再淋上酱汁调拌。

拌制凉菜具体的操作方法可参考下列菜品



28页 凉拌田七菜



32页 老醋拌苦菊



34页 虾油拌甘蓝



36页 香椿拌杏仁



45页 拌萝卜皮



58页 凉拌竹笋尖



炆是把切配好的生料经过水烫或滑油，加上盐、味精、花椒油或其他调料拌和的一种冷菜烹调方法。

具体操作过程

有些蔬菜需焯过后食用

★正如前面所介绍的，并非每一种蔬菜都适合直接生食，有些蔬菜最好放在开水里焯一焯再吃，有些蔬菜则必须烹制熟透后再食用。

★举例来说，西蓝花、菜花等蔬菜焯过后口感更好，其丰富的纤维素也更容易被利用；而菠菜、竹笋、茭白等蔬菜因富含草酸，会干扰人体对钙的吸收，也应焯过后再烹制。此外，大头菜、马齿苋、莴苣等都应焯过之后食用。

炆制凉菜具体的操作方法可参考下列菜品



24页 葱姜炆菜心



25页 炆拌生菜



123页 大蒜炆牛肚



腌是凉菜的一种烹调方法，指把原料在调味卤汁中浸渍，或用调味品加以涂抹、拌和，使原料中部分水分排出，使味汁渗入其中。腌的方法很多，常用的有盐腌、糟腌、醉腌等。

具体操作过程

★制作糟腌菜时，要根据原料的不同确定糟腌时间。鲜嫩的原料，加热时间不宜过长，断生即可；质地较老的食材，加热时间则要稍长，煮至刚刚酥软即可。此外，香糟不可入锅加热，否则会产生酸味。

★制作醉腌菜，对选菜的新鲜、洁净程度要求尤为苛刻，需特别注意卫生。凡是遭受了污染的水产品，即便是鲜活的原料，也断然不可用来腌制。

腌制凉菜具体的操作方法可参考下列菜品



139页 醉鸡



146页 盐水鸭



168页 糟香带鱼



卤是制作凉菜的一种方法。调好的卤汁可长期使用，而且越用越香。以下提供两种最常用的卤汁配方及其制作方法：

一般卤水调制

原料：

生抽3000克，绍兴花雕酒200克，冰糖300克，姜块100克，葱条200克，八角50克，桂皮100克，甘草100克，草果30克，丁香30克，沙姜30克，罗汉果1个，红曲米100克

做法：

1. 锅烧热油，爆香葱姜，然后倒入用生抽、清

水、花雕酒和冰糖混匀的料汁，用慢火熬煮。

2. 将卤水药材用汤料袋包裹，红曲米另取汤料袋包裹，放入锅内。初次熬卤水时，应将卤水慢火细熬30分钟后再使用，这样香料的香味才能充分溶进卤水中。

精卤水的调制

原料：

八角20克，桂皮30克，花椒10克，丁香5克，甘草15克，草果10克，罗汉果2个，南姜100克，香叶5克，香茅草5克，白胡椒20克，沙姜片20克，炸蒜头500克，冰糖150克，生抽1瓶，老抽300克，玫瑰露酒75克，鱼露200克，鸡粉250克，生油、盐各适量

汤料：

干贝500克，海米500克，猪骨头2500克，老鸡1只，带壳桂圆150克，猪肥肉膘250克，蒜薹、尖椒各适量

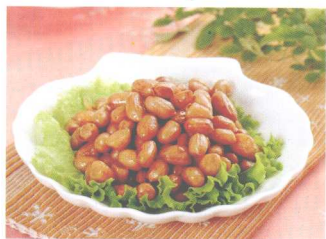
做法：

1. 老鸡洗净后从背部劈开，猪骨敲破剁成大块，桂圆剥去外皮，干贝、海米洗净。上述原料倒汤桶内，加5000克清水，大火烧开后，撇去浮沫，转小火熬成原汤，倒入卤锅中，将老鸡等捞出留用。

2. 卤水药材用汤料袋包好，放入汤中，调入盐、玫瑰露酒、鱼露、生抽、老抽等，上火熬煮约1小时至充分入味，调入鸡粉，即成卤水。

3. 将肥肉膘切片，蒜薹切节，尖椒掰开。锅烧热油，放入肥肉膘片煸干，放入蒜薹、尖椒炒香，起锅倒入卤水锅中，即可卤制各类原料。

卤制凉菜具体的操作方法可参考下列菜品



64页 卤水花生



87页 油卤豆腐



117页 卤猪肝



酱是一种凉菜烹调技法。一般程序为将原料氽熟，放入用酱油、盐、葱、姜、桂皮、砂仁、茴香等料调制而成的酱汁中，煮熟后放凉即成。

- ★有些酱制菜，为了使肉质硬香，肉色呈胭脂红，可以在酱制时加些硝（硝酸盐）。但用硝量必须限制，切不可太多。人体若摄入过量的硝，有致癌的可能。
- ★酱制菜不同于卤制菜。酱制菜在收干时要注意掌握火候，不停地把酱汁舀起浇在主料上，以防糊底。
- ★主料是炸酱制的，可先在主料表面涂上酱油，以使主料表面色泽红润。

酱制凉菜具体的操作方法可参考下列菜品



116页 酱猪肚



122页 酱牛肉



147页 杭州酱鸭



此法利用动物类原料中的胶原蛋白经过蒸煮后充分溶解，冷却后能凝结成冻的特点，把适合的原料蒸煮熟后冻制成凉菜。

- ★冻制的原料一般采用富含胶原蛋白的猪肉皮、猪肘子、猪蹄、带皮羊肉、鱼等。制作时，把原料放在盛器中，加水 and 调料，上笼屉蒸烂，或放入锅中炖煮烂，然后任其自然冷却或放入冰箱内冷却，待其结冻后即成。
- ★有些原料含胶原蛋白较少，为使其能结冻，可在原汤中放些琼脂、肉片皮，以助其结冻。

冻制凉菜具体的操作方法可参考下列菜品



106页 皮冻



107页 水晶皮冻



135页 鸡冻

凉拌菜常用味汁的制作方法

1. 花椒油

原料：花椒粒、植物油

做法：炒锅置火上，放入花椒粒，倒入没过花椒粒的植物油，小火慢慢炸至花椒粒出香味且颜色变深，离火，过滤掉花椒粒，装入干净的密闭盛器中，随吃随用即可。



2. 蒜蓉汁

原料：大蒜、盐

做法：大蒜去皮，拍扁，放入搅拌机中搅打成泥，倒入干净的盛器中，加盐搅拌均匀即可。



3. 红油

原料：盐、味精、植物油、干辣椒丝

做法：炒锅置火上，倒入植物油小火烧热，放入干辣椒丝炸出香味，加盐、味精调匀即可。



4. 姜汁

原料：鲜姜末、盐、醋、香油、味精

做法：将所有原料放入碗中，加适量水调匀即成。



5. 麻辣汁

原料：花椒、香油、辣椒酱、芝麻、酱油、白糖、盐

做法：将几粒花椒放在热锅内炒至呈焦黄色，取出研磨成末。锅中倒入香油烧热，下入辣椒酱、芝麻煸至出红油且香味散出时盛出，加酱油及少许白糖、盐，撒上花椒末搅匀即成。



6. 椒麻汁

原料：花椒、葱白、葱叶、酱油、香油、鸡精

做法：将等量花椒、葱白、葱叶剁成蓉，加酱油、香油、鸡精调匀即成。



做菜之前请注意！

本书单位计量的换算方法：

1杯 = 240毫升

1大匙 = 1汤匙 = 15毫升

1茶匙 = 1小匙 = 5毫升

少许 = 略加即可，如香油、胡椒粉等原料的添加。

适量 = 视个人口味增减分量，如盐的咸淡以每个人的口味而定。



清爽蔬果

Qingshuang Shuguo

PART
02



蔬菜和水果是凉菜的主角。要想生吃蔬菜和水果，最好选择那些无公害的绿色蔬果或有机蔬果。在无土栽培条件下生产的蔬果，也可以放心生吃。洗一洗就可生吃的蔬菜，包括胡萝卜、番茄、黄瓜、柿子椒、大白菜心等。此外，本章将为大家介绍更多美味可口的蔬果类凉菜。

果酱白菜心 (拌) 难易度 ★



原料

白菜心350克

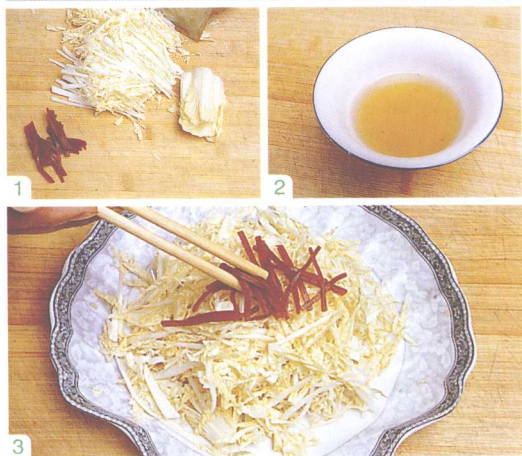
调料

红果酱(山楂果酱)、白糖各适量

制作过程

- 1 白菜心洗净，顶刀切成细丝，放入盘内。
- 2 将红果酱浇在白菜心上，再撒上白糖，拌匀即成。

难易度 ★ (拌) 金丝白菜



原料

黄心白菜250克，山楂糕100克

调料

醋、白糖、麻汁、香油各适量

制作过程

- 1 黄心白菜切成细丝，山楂糕切成3厘米长的丝。
- 2 碗中加醋、白糖、麻汁、香油，调成汁。
- 3 白菜丝放在平盘内，浇上对好的汁，拌匀，上面再撒上山楂糕丝，吃时拌匀即可。