

凉面·沙拉 变化多

简单搭配 健康美味

林淑珠
施建玮
编著

魔法厨房



浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

凉面·沙拉变化多 / 林淑珠, 施建玮著. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2004.6
(魔法厨房)
ISBN 7-5341-2317-8

I. 凉... II. ①林... ②施... III. ①面条—食谱
②凉菜—菜谱 IV. ①TS972.132 ②TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第024238号

魔法厨房

凉面·沙拉变化多

编 著	林淑珠 施建玮
原 出 版 社	台湾生活品位文化传播有限公司
责 任 编 辑	梁 峥 (zjstp@21cn.com)
封 面 设 计	蹦蹦兔
审 核 登 记 号	图字: 11-2004-21 号
出 版	浙江科学技术出版社
印 刷	浙江省邮电印刷厂
发 行	浙江省新华书店
开 本	889 × 1194 1/24
印 张	全彩4.34 印张
印 数	1-5000 册
版 次	2004 年 6 月第 1 版
印 次	2004 年 6 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5341-2317-8
定 价	22.00 元

魔法厨房

凉面·沙拉变化多

林淑珠 施建玮 编著



浙江科学技术出版社



亲生了十二个子女，自大姐出嫁后，我就成了家中老大，常跟着妈妈进厨房帮忙做菜，耳濡目染下，对烹饪产生莫大的兴趣，平时喜欢研究、开发不同的菜式，一方面能满足家人的胃口，另一方面也能达到以吃会友的目的。

此次应编者要求，在本书中“秀”一下自己拿手的凉面、沙拉和特制的酱汁。沙拉酱汁依口味不同，所使用的食材也会有所不同，搭配蔬菜水果的沙拉酱可以选用味道比较甜的，而肉类及海鲜则适合口味较浓稠或者酸味较重的。

选择新鲜食材，也是做出好吃沙拉的不二法门，蔬菜水果都有其季节性，选择当季的食材，不但新鲜、美味，而且便宜；其次，仔细清洗后再完全沥干水分，才不会稀释沙拉，破坏蔬菜的口感。

变化式凉面不论吃法及用料皆不同于家常凉面，变化式凉面在调味上，多以柴鱼汤汁或鲣鱼汤汁为主，并加入适量的酱油及芥末提味，常见的配菜材料则多为海苔、海带芽、青葱或鱼板，口感较清爽滑顺，食用方式则是用筷子夹取适量面条，放入装有酱汁的小碗，沾一沾酱再送入口。

夏天来一盘清爽可口又营养健康的凉面、沙拉，一定很惬意。读者不妨亲自动手做做看，品尝它鲜美的滋味。

林淑珠



林淑珠

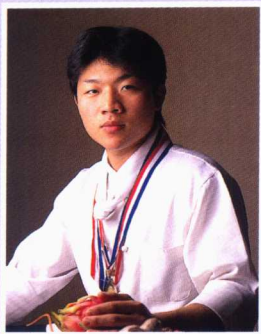
专业食谱作家
内湖妈妈教室烹饪老师
陆西养生食疗协会会长

在

古时候，凉面可以说是平民才有机会享受的街坊美食，难登大雅之堂，更不要说有只言片语留下来。探究凉面在中国的历史，实已斑斑难考，只能从酱汁的流传与地方风味的演变，猜测它应在宋朝时，即已是民间常见的饮食。

在家常凉面口味越加丰富的今日，搭配出健康、低热量、清爽不腻的口感，已然成为一种新趋势。至于辣得十分彻底的韩式凉面和奶香四溢的意大利凉面，在坊间仍不多见。韩式凉面在酱汁方面首重辣味，不论什么口味，都叫人辣得大呼过瘾，边吃边擦汗。而意式凉面则是以搭配沙拉、小菜为前提，因此酱汁偏向酸酸甜甜的味道，十分开胃爽口。

大众口味的凉面，在赤日炎炎的夏季，让人觉得凉透心扉，不论是达官显贵，还是市井小民，都对它的独特美味情有独钟。有人喜欢传统麻酱口味，有人则爱新奇尝鲜，有人钟情于味道清凉爽口，有人却爱味道浓烈无比，无论你喜爱哪一种口味，在本书都可以获得完全不同的满足，不一样的凉面，不一样的酱料，不但吃得饱也能吃得巧。



施建玮

高雄餐专中餐厨艺科毕业
中餐乙丙级技术士证照
曾获烹饪大赛奖牌
中西餐饮厨艺协会会长

施建玮

- 2 : 作者序
- 7 : 凉面沙拉花样多
- 8 : 凉面酱汁介绍

家常凉面



- 10 : 鸡丝凉面
- 12 : 素火腿凉面
- 14 : 韩式泡菜凉面
- 16 : 台式凉面
- 18 : 沙茶火腿凉面
- 20 : 五味凉面
- 22 : 面酱肉丝凉面
- 24 : 小鱼豉汁凉面
- 26 : 辣味凉面
- 28 : 葡汁凉面
- 30 : 顶级 XO 酱凉面
- 32 : 水果凉面
- 34 : 千岛沙拉凉面
- 36 : 蒲烧鳗凉面
- 38 : 哇沙米凉面
- 40 : 海苔凉面

变化式凉面



- 42 : 双色凉面
- 44 : 日式乌龙冷面
- 46 : 咖喱乌龙冷面
- 48 : 黑胡椒乌龙冷面
- 50 : 沙拉蔬菜冷面
- 52 : 番茄金枪鱼冷面
- 54 : 柴鱼味噌冷面
- 56 : 奶油乳酪冷面
- 58 : 青花菜虾仁冷面
- 60 : 培根菠菜冷面
- 62 : 蛋黄酱乌龙冷面
- 64 : 番茄肉酱冷面



- 66 : 彩椒金枪鱼冷面
- 68 : 咸菜鸡丝冷面
- 70 : 葡萄干脆面
- 72 : 照烧金枪鱼凉面

沙拉

74 : 沙拉酱汁介绍

76 : 豌豆鸡肉沙拉

78 : 花生酱鸡丝沙拉

80 : 鸡蛋菠菜沙拉

82 : 蛋皮沙拉

84 : 番茄牛肉沙拉

86 : 牛肉沙拉

88 : 青菜沙拉

90 : 小黄瓜沙拉

92 : 苦瓜豆腐沙拉

94 : 什锦沙拉

96 : 炸洋葱沙拉

98 : 豆腐沙拉

100 : 鸡蛋沙拉

102 : 鱿鱼圈沙拉



凉面 沙拉 花样多

炎

炎夏日吃什么好呢？想到厨房中挥汗如雨地大火炒食，或端出桌上的热腾腾菜肴，就令人觉得胃口大减！这时，若能来一客清凉消暑、滑溜顺口的凉面，或一盘清爽可口的沙拉岂不就像大旱之遇甘霖一般，令人眼前一亮吗？

没错！只要掌握了酱汁调配的窍门，做起来简单、快速，且搭配口味众多的各式凉面及沙拉，不论酸、甜、香、辣，皆可任君挑选，无怪乎每到夏季，各种口味的凉面、沙拉备受大众欢迎！

目前市面上的家常凉面以芝麻酱、甜面酱和炸酱这三种口味最普遍，通常使用小黄瓜、胡萝卜、蛋皮和鸡丝等配料来变化；若是自己在家制作凉面，可以做的食材变化和花样就更多了。基本上，只要是冷食不会影响风味的蔬菜和肉类，都是可以充当搭配凉面的材料，至于素食则包括香菇、毛豆、木耳、金针菇、豆芽，甚至豆腐干，都是不错的选择。

沙拉吃法百变，独特出众，一盘好吃的沙拉，除了材料要新鲜外，调配的沙拉酱更要色、香、味俱佳，才能组合出一道道开胃、消暑、爽口、好吃的沙拉。但一般人在吃生菜沙拉时，总会担心材料是否够新鲜？是否清洗得够干净？有无农药残留？所以要吃得安心，须确切掌握新鲜食材的选择，仔细清洗并沥干水分，淋上自己做的酱汁，就可以在家做出好吃的沙拉了。



红葱肉臊 【1人份】

材料▼

猪绞肉 300 克
红葱头 50 克

调味料▼

糖 2 小匙 酱油 2 大匙
冷开水 50 毫升

做法▼

1. 红葱头洗净，切末备用。
2. 锅中倒入 1 大匙油烧热，爆香红葱头，放猪绞肉拌炒至熟，加入调味料炒至水分快收干，即做成了红葱肉臊。



芝麻酱汁 【1人份】

材料▼

芝麻酱 30 克 大蒜 5 克

调味料▼

糖 10 克 黑醋 2 小匙
白醋 1 小匙

做法▼

1. 大蒜去皮，拍碎，切细末。
2. 芝麻酱放碗中，加蒜末、调味料，加入 20 毫升开水搅拌均匀即可。



葡汁 【1人份】

材料▼

红葱头、大蒜各 10 克
咖喱粉 15 克
鲜奶、椰奶各 20 毫升

调味料▼

A 料：干生粉 2 小匙
水 20 毫升
B 料：盐 1 小匙

做法▼

1. 红葱头洗净，大蒜去皮、拍碎，均切细末。
2. 锅中倒入 1 大匙油烧热，爆香红葱头、大蒜，放入咖喱粉炒香，加 A 料勾芡，再加入鲜奶、椰奶及 B 料煮滚，盛出待凉即可。



五味酱汁 【1 人份】

材 料▼

葱、姜、红辣椒各 15 克

调 味 料▼

番茄酱 30 克

白醋 1 大匙 糖 2 小匙

做 法▼

1. 葱洗净，姜去皮、洗净，红辣椒去蒂、洗净，均切末备用。
2. 碗中放入葱、姜和红辣椒末，加调味料搅拌均匀，即成五味酱汁。



豉汁 【1 人份】

材 料▼

豆豉 30 克

葱、姜、大蒜、红辣椒
各 10 克

调 味 料▼

酱油 2 大匙 糖 1 小匙

做 法▼

1. 葱洗净，姜去皮、洗净，大蒜去皮、拍碎，红辣椒去蒂、洗净，均切末。
2. 锅中倒 1 大匙油烧热，爆香葱、姜、大蒜、红辣椒末，放豆豉和调味料煮滚，炒至水分略干即可。



甜面酱汁 【1 人份】

材 料▼

甜面酱 30 克

调 味 料▼

A 料：糖 2 小匙

B 料：色拉油 1 小匙

做 法▼

1. 甜面酱放入碗中，加入 A 料调匀备用。
2. 锅中倒入 B 料烧热，放入调匀的面酱及 10 毫升开水炒热，盛出，待凉，即做成甜面酱汁。



鸡丝凉面

材料

凉面 150 克

鸡胸肉 100 克

小黄瓜 30 克



调味料

A 料：盐 1 小匙

B 料：芝麻酱汁 1 份 (请参照 P.8 做法)

鲜汁酱油 10 克

冷开水 30 毫升

做法

- 1 小黄瓜洗净，切丝，放入冰开水中，加 A 料浸泡 3 分钟，捞出，沥干水分备用。
- 2 鸡胸肉洗净，放入滚水中煮熟，捞出，沥干水分，待凉，以手撕成细丝备用 (如图)。
- 3 凉面放入盘中，加入鸡丝、小黄瓜丝，淋上 B 料搅拌均匀，即可端出。

味型

咸香味

热量

共 575 卡

问

芝麻酱汁为什么闻起来很香？

答

芝麻酱汁主要成分由炒香的白芝麻碾压制成，且为了增添香气，多会添加部分花生酱，因此食用起来，口感十分香浓、美味。

使用前最好先将表层浮出的油与底层的酱充分拌匀，再装入碗中，并分数次加入少量的冷开水调拌，如此较易将酱汁拌匀。

* 1 kcal=4.2kJ，后同。





素火腿凉面

味型

咸香味

热量

共 500 卡

材料

凉面、茼蒿各 150 克

素火腿 50 克

鸡蛋 1/2 个



调味料

芝麻酱汁 1 份(请参照 P.8 做法)

鲜汁酱油 10 克

冷开水 30 毫升

做法

- 1 鸡蛋打入碗中搅成蛋汁；火腿切薄片备用；茼蒿剥下叶片洗净，切细丝，放入冰开水中浸泡3分钟，捞出，沥干水分备用。
- 2 平底锅均匀抹油烧热，淋入蛋汁，煎成薄蛋皮盛出，待凉切细丝(如图)；锅中余油继续加热，放入素火腿片煎熟，盛出，待凉，卷起备用。
- 3 凉面放入盘中，加入蛋皮丝、茼蒿丝和素火腿卷，淋上调味料搅拌均匀，即可端出。

问答

如何辨别芝麻酱新鲜不新鲜？

选购芝麻酱时，可以将瓶身倒转过来，且上下摇动，若内含的油脂会流动，则表示较为新鲜。而且放置过久的芝麻酱会产生一股陈味，味道不香了。





韩式泡菜凉面

味型

咸香味

热量

共 450 卡

材 料

凉面 150 克

韩式泡菜 1 罐

小黄瓜 1 支

葱 1 支



调 味 料

A 料：盐 1 小匙

B 料：芝麻酱汁 1 份 (请参照 P.8 做法)

鲜汁酱油 10 克

冷开水 30 毫升

做 法

- 1 葱洗净切末；小黄瓜洗净，切丝（如图），放入冰开水中，加入A料浸泡3分钟，捞出，沥干水分；韩式泡菜罐头打开备用。
- 2 凉面放入盘中，加入泡菜、小黄瓜丝，淋上B料，撒上葱末，搅拌均匀，即可端出。

问

凉面的配料，为什么多呈丝或条状呢？

答

将菜切成丝或条状，最主要的是使菜和面条一样细长，以便充分沾裹酱汁，均匀入味，吃起来味道较佳。



