

窈窕

台湾 田次枝 著
台湾 黄时毓 摄影

So Easy!

2

Refreshing Diet

凉拌 真简单

生活
DIY



洗洗切切拌拌，
只要步骤123，
淋上好吃的酱料，
开始窈窕健康吃凉拌！



图书在版编目 (CIP) 数据

窈窕凉拌真简单 / 田次枝著. — 北京:

国际文化出版公司, 2005.1

ISBN 7-80173-378-9

I. 窈... II. 田... III. ①凉菜—菜谱
IV. TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 135488 号

版权登记号: 图字 01-2005-0464

太雅出版有限公司授权

窈窕凉拌真简单

著 者	台湾 田次枝
摄 影	台湾 黄时毓
责任编辑	吴昌荣
封面设计	知己一铭
出 版	国际文化出版公司
发 行	国际文化出版公司
经 销	全国新华书店
印 刷	北京世艺印刷有限公司
开 本	889 × 1194 /32 开 4 印张 50 千字
版 次	2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-80173-378-9/Z · 050
定 价	20.00 元

国际文化出版公司地址

北京朝阳区东土城路乙 9 号 邮编: 100013

电话: 64271187 64279032

传真: 84257656

E-mail: icpc@95777.sina.net

So Easy! 2 Refreshing Diet

窈窕凉拌 真简单

台湾 田次枝 著

台湾 黄时毓 摄影



国际文化出版公司

So Easy!

make diet

simple and enjoyable

SO EASY 宣言

一切就是这么简单……

做蛋吃豆腐



真简单

窈窕凉拌



真简单

两人西餐



真简单

在家煮面



真简单

简单的食材，

简单的料理，

简单的技巧，

只要步骤 1、2、3，

让烹调成为玩乐的新方式，

真简单！

编者的话

吃凉拌真的很健康

凉拌菜简单易做，没有油烟，不用热汗淋漓，三两下就可以搞定。虽简单，却可以减肥、美容养颜。除了当前菜、小菜，凉拌也能登大雅之堂。山珍海味不用费工的烹调方式，只要烫烫切切拌拌，淋上特制调味料，就是一桌好菜！

本书介绍了41道凉拌菜，分成“家常小菜”、“宴客大菜”、“美味养生菜”、“好吃点心”和“创意拌拌”五大类，冰箱里的材料配上调味料，就能变出好吃凉拌菜。

另外还有凉拌技巧“刀工与食材处理篇”、“滚烫篇”、“调味料篇”等，只要掌握秘诀，就能做出好凉拌！

主编 张敏慧

目录 CONTENTS



04 SO EASY 宣言

05 编者的话

08 如何使用本书

10 作者序

11 作者介绍

12 前言

PART1 凉拌好吃技巧

18 凉拌好吃技巧1 刀工与食材处理篇

22 凉拌好吃技巧2 永烫篇

24 凉拌好吃技巧3 调味料篇

28 凉拌好吃技巧4 容器与道具篇



PART2 家常小菜篇

- 37 香辣泡菜
- 39 凉粉黄瓜
- 41 香丝牛蒡
- 43 苏梅苦瓜
- 45 泡菜茄子
- 47 凉拌三丝
- 49 凉拌白菜心
- 51 香辣小笋
- 53 美味双芽
- 55 凉拌豆腐丝
- 57 香辣花生
- 59 芝麻菠菜
- 61 凉拌茼蒿
- 63 柴鱼韭菜
- 65 黄花菜

PART3 宴客大菜篇

- 69 弹脆虾仁
- 71 呛蟹
- 73 飘香菇
- 75 蟹条西兰花
- 77 鸡丝海蜇皮
- 79 椒麻鸡
- 81 怪味鸡
- 83 酸辣粉丝
- 85 凉拌海鲜
- 87 五福临门
- 89 海味章鱼



PART4 美味养生菜篇

- 93 三味豆腐
- 95 山苏百合
- 97 甘脆山药
- 99 清香木瓜



PART5 好吃点心篇

- 103 火腿手卷
- 105 酸奶水果
- 107 蜜瓜盅
- 109 甘脆莲藕
- 111 鲮鱼沙拉笋
- 113 芦笋培根



PART6 创意拌拌篇

- 117 香果拌大头菜
- 119 绿茶魔芋
- 121 芥末芹菜
- 123 腌糖蒜
- 125 综合凉拌菜

如何使用本书.....

全书将凉拌菜分为五大类，分别为“家常小菜”、“宴客大菜”、“美味养生菜”、“好吃点心”和“创意拌拌”，并有“凉拌好吃技巧”，如教你怎么切出适口又美观的材料的“刀工篇”、把食材烫得软硬适中的“永烫篇”，以及引爆味觉享受的“调味料篇”，让你轻松快速做出好吃凉拌菜！

全书两大部分

【第一部分】凉拌好吃技巧

● 凉拌好吃技巧 1 刀工与食材处理篇

从食物该怎么切、刀工上的技巧，到海鲜去膜、果蔬去皮等，种种基本却很重要的处理方式，一一示范，为吃好凉拌菜打基础。

● 凉拌好吃技巧 2 永烫篇

凉拌菜几乎不用炒、不用煮，除了洗干净切好，大部分食材只要烫一下就可以了。本单元从水位、下水时机、捞起时机到烫后处理功夫都教给你，让凉拌菜吃起来清脆鲜甜、软硬适中！

● 凉拌好吃技巧 3 调味料篇

调味料是一道菜的灵魂，只要调味得宜，整道菜都会活起来。调味料分为酱膏、酱汁、调味油、调味粉等。本单元对各种调味料的适合用法与使用注意事项都一一进行了简单说明。

● 凉拌好吃技巧 4 容器与道具篇

人要衣装，好吃的凉拌菜也得要有适合的容器来搭配。浅盘、深盘、大钵、小钵、彩色、纯白、陶器、瓷盘，各有风情，盛装出不一样的凉拌心情。

好凉拌也需要一些道具的帮忙，可要知道连汤匙、筷子都是料理美味的好帮手哦！

【第二部分】食谱示范

● 家常小菜篇：香辣泡菜、凉粉黄瓜、香丝牛蒡、苏梅苦瓜、泡菜茄子、凉拌三丝、凉拌白菜心、香辣小笋、美味双芽、凉拌豆腐丝、香辣花生、芝麻菠菜、凉拌茼蒿、柴鱼韭菜、黄花菜

● 宴客大菜篇：弹脆虾仁、呛蟹、飘香菇、蟹条西兰花、鸡丝海蜇皮、椒麻鸡、怪味鸡、酸辣粉丝、凉拌海鲜、五福临门、海味章鱼

● 美味养生菜篇：三味豆腐、山苏百合、甘脆山药、清香木瓜

● 好吃点心篇：火腿手卷、酸奶水果、蜜瓜盅、甘脆莲藕、鲮鱼沙拉笋、芦笋培根

● 创意拌拌篇：香果拌大头菜、绿茶魔芋、芥末芹菜、腌糖蒜、综合凉拌菜

PART
宴客大菜篇

本部分精选了10道令人垂涎、
视觉冲击力十足、
老少皆宜的宴会大菜，
让你轻松掌握，
成为宴会上的主角！

- 游水鲜贝
- 脆皮炸子鸡
- 脆皮炸子鸡
- 脆皮炸子鸡
- 脆皮炸子鸡
- 脆皮炸子鸡
- 脆皮炸子鸡
- 脆皮炸子鸡
- 脆皮炸子鸡
- 脆皮炸子鸡

1 以颜色区分各大篇章。

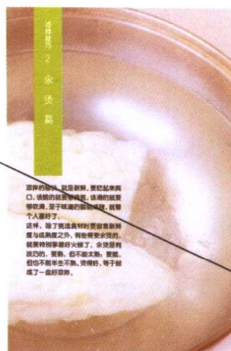
2 每个篇章前面都有小目录，可以轻松找到你想要的篇章。



3 食材处理基本功，逐步动手示范，跟着切就能切得很漂亮。

4

篇章中适时补充建议，成功诀窍不错过。



5

拌拌公式直接明了，准备好材料就能动手做。

6

做法示范，图片再加上文字辅助说明，简单明了，一学就会。



如何使用本书



窈窕·健康·吃凉拌

凉拌菜，从字面上看应该是夏天的最佳菜肴。多数人在夏天胃口较差，更不想吃热腾腾、油腻腻的食物！此时做盘凉拌菜恰到好处。你可以运用技巧来配合自己的口味，以各式各样美妙的味觉与视觉变化，做出色香味俱全的菜肴。而本书介绍给各位的则是简单易做，不需花太多时间就能做出的实用生活菜肴。

另外，近年来，健康饮食的概念渐渐地受到人们重视，身为掌厨人的我也不断地在寻找各种食材调配，期望能够在兼具美味与健康的前提下，做出最受欢迎的菜色。

大家都知道健康的身体首先要营养均衡，儿童、青壮年、老年等不同年龄层的人都有不同需求。但由于一些因素影响，现在极多的人都是在外用餐，就算不在外用餐，也有许多人从外面直接购买熟食。许多人在用餐时只考虑到个人的偏好，却忽略了饮食中所含的各种营养，以致营养失调，滋生出各式各样的怪病，长期残害人们的健康却不自觉。

炎炎夏日，怎样调节好我们的身体呢？我建议，我们可以用食物来做滋补。这时候“凉拌菜”就发挥了最大功能，当令盛产的果蔬就是食材的最佳来源。盛产时，不但价格便宜，且品质优良，可在各类菜市场、超市随时买到。

为了防止农药残留在果蔬上，洗涤时请先用水泡20分钟，再冲洗两遍。但不宜泡太久，以免维生素流失。洗后沥干时用干布或纸巾吸干，也可用凉开水冲一下。为防止病毒侵入人体，人们一定要养成良好的卫生习惯，这也是我们做凉拌菜时最要注意的一点。

当然，夏天之外的任何一个季节也都很适合吃凉菜哦！即使在宴席上，凉拌菜也很受欢迎，因为大鱼大肉吃腻了，配上几碟小菜便会觉得清爽无比。

生活的品质得靠自己去经营，健康的身体也有赖自己维护，与读者共勉之。

田次枝



做菜如跳舞

母亲近几年来突然迷恋上跳舞，早上五点多摸黑起床，打扮好之后就美美地出门去了。本来只是和社区妈妈一起随便跳跳，运动一下。后来不知怎么搞得，舞兴大发，也开始学起国标来了。本来就爱美的她，一直没办法接受我们那种流着汗、穿着丑陋运动服的激烈运动方式，原本为了保持身材才开始进行的舞蹈，却成了她这几年来的生活重心。

不但朋友变得越来越多，连打扮也绚丽时髦起来。有一回，我和她去逛街买衣服，专柜小姐看我穿着土气，还忍不住告诫：“哇，你妈妈穿得好炫喔，你要多多学习！”我盯着自己的平凡牛仔裤，再看看母亲的亮片钉花金穗牛仔裤，不得不承认，专柜小姐虽然大多数时间都在胡诌，但这一时刻讲的话却是实在的。妈妈的爱美是从外到内、从小到大都没改变过，当女儿的只能尽力追赶，或是努力创造自我风格，想要企及却是完全不可能。

也不止这一点。从小一直吃妈妈做的饭，总是觉得自己家的菜要

比同学家的丰盛。

我原本以为妈妈就应该这样，直到去了别人家吃饭，才知道原来不是天下的所有妈妈都擅于烹饪，也不是所有妈妈都乐于操持家事。我家一直是母亲严格，当军人的父亲却溺爱子女，不太符合什么严父慈母法则。在妈妈的照料之下，家里永远一尘不染、整齐规矩。一大桌子的菜，都是妈妈用味觉、记忆与创意拼贴而成的。这种魔术，如果去问母亲，似乎一天一夜也讲不完。我的朋友们对于能够来家里吃一顿母亲做的菜这件事，几乎都超过了来拜访我的热情，往往让我恼怒却无话可说，因为好的菜有一种让人自觉幸福的能力。

母亲在烹饪这件事上不但有天分，也要求完美，好像跳舞一样，既要跳，就得跳出水平。做菜也是，难吃或难看的菜，当然没有端上桌的权力。

认真的确是看得到，也吃得到的！

作者之女 邓茵茵

前言

什么时候吃凉拌？

凉拌菜，虽然几乎不过火，洗洗切切烫烫拌拌，就能上桌，而且吃起来清脆可口。但也别小看它，它也能登大雅之堂呢！任何时候，凉拌菜都能抢占舌头的喜好，令人忍不住夹了一筷子又一筷子。那，到底什么时候最适合做点凉拌来吃呢？

来点下酒菜吧!



小小的一盘，口味却是很重的，跟朋友聊聊天，泡杯茶，小酌一番，气氛轻松自在。

这时候适合……

呛蟹：夏末秋初时花蟹正肥，腌制几只招待亲友，适合小酌陈年绍兴、花雕酒、黄酒之类。

椒麻鸡：四川口味，辣辣麻麻的，重口味的人会特别喜欢。

香辣花生：百吃不厌，可多做些放在密封罐里随时取用。

三味豆腐：是个老少咸宜的凉拌菜，不需咀嚼即可溶化。

凉拌白菜心：很爽口，会不自觉地多吃几口。

凉拌海蜇皮：吃起来脆脆的，清爽无比。

来点开胃菜吧!

让人食指大动的凉拌小菜，吃得愉快，但又不会油腻，吃了还想再吃，让人更期待下面的大餐了！有谁能比凉拌菜更适合担任这样的角色呢？

这时候适合……

泡菜：非常开胃，春天的时候家家户户都该制作一盘尝尝。

莲藕：夏季里身体容易燥热，食后清爽无比。

腌糖蒜：开胃，且能增强免疫力，是最佳健康食品之一。

凉拌牛蒡：高纤维食材，消化不良的人多吃有益。

凉拌三丝：颜色鲜艳，为餐桌增添色彩。

凉拌海鲜：豪华又开胃。



来点减肥菜吧!



低热量果蔬洗洗切切拌拌,不会有太多油,酸酸甜甜的滋味,吃了让人心情好,食欲得到了满足,还可以美美地瘦下来!

这时候适合……

苦瓜:夏日的果蔬,降火气又养颜美容,搭配紫苏梅甘甘甜甜。

豆芽菜:绿豆芽+黄椒+红色辣椒,美丽的色彩吸引人去尝试。

凉粉黄瓜:家常菜里最常出现的一道凉拌菜,百吃不厌。

凉拌芹菜:低能量高纤维,翠绿清爽,价格便宜。

凉拌果菜:具有清毒功能。高纤维能利便,是减肥的最佳良伴。

百香果拌大头菜:酸甜的滋味,感觉像在吃水果,多吃也令人放心。

来点养生菜吧!



凉拌少烹调,保持了食物原有营养,又不油腻,本身就有食补效果。如果再搭配一些具有显著疗效的食材,一边吃着,身体也会一天天棒起来哦!

这时候适合……

飘香菇:各种菌类,让营养的吸收更多更容易。

山苏百合:美丽的组合,养颜美容一举数得。

五福临门:颜色鲜艳,各种营养素都在里面,均衡又健康。

绿茶魔芋:绿茶芳香,魔芋没有胆固醇,多吃也不会长胖。

蟹条西兰花:营养学家和医学家发现,西兰花能抑制癌症。

凉拌山药枸杞:这样处理的山药,山药多汁可口,有凉补的功效。





来收拾菜尾吧!

打开冰箱,看看里面有什么呢?苹果、卷心菜、青椒、洋葱、猕猴桃、豆芽、香菇、火腿片、菜心……这边剩一点,那边有一块,全部洗洗切切拌一拌吧!加点橄榄油,加点胡椒蒜泥香油,甚至放点酸奶,好吃的魔法凉拌菜就完成了!

健康吃凉拌的注意事项!

- 1 东西要洗净,尤其是菜叶隙缝间和刀、砧板、容器等,因为是生食,所有的东西都不会有加热杀菌,所以东西一定要洗干净。
- 2 吃凉拌时的酱料,多半会加上姜、葱、蒜、辣椒、醋等等,这些材料一可以增添菜的风味,二可以杀菌。
- 3 凉拌应该是现做现吃,这样才能保持口感爽脆,食物新鲜,不会出水,更不会滋生细菌。
- 4 肉类食物凉拌,一定要先煮熟。