



会动的美味

二维码扫一扫，烹饪视频同步播放

看视频

学做

凉拌菜

会说话的菜谱书
会动的清爽凉拌美味



扫一扫，看视频
学做“夫妻肺片”



常见食材简单做，轻松搞定凉拌菜，荤素搭配，保证全面营养

甘智荣◎主编

开心做凉菜，打造厨房“小清新”
一菜一码一视频，用料精准，步步详解
看得懂，做得出，吃得香

既家常又经典的爽口凉拌菜
舌尖上的极致诱惑，吃货们的美味生活

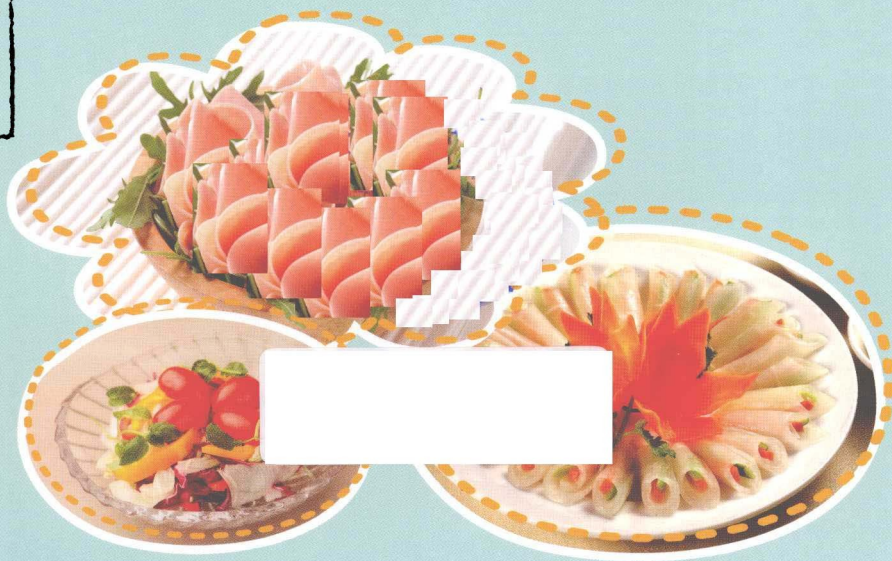
 山东电子音像出版社

会动的
美味

看视频 学做凉拌菜

甘智荣 主编

字
书
章



山东电子音像出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

看视频学做凉拌菜 / 甘智荣主编. — 济南 : 山东
电子音像出版社, 2015.4

(会动的美味)

ISBN 978-7-83012-020-7

I. ①看… II. ①甘… III. ①凉菜—菜谱 IV.
① TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 059785 号

出 版 人: 贾广胜
责任编辑: 周 艳 郭冠群
装帧设计: 伍 丽

书 名: 看视频学做凉拌菜
主管部门: 山东出版传媒股份有限公司
出版发行: 山东电子音像出版社
(济南市市中区英雄山路189号)
电 话: (0531) 82098387 传真: (0531) 82098384
网 址: www.sddzyx.com
邮 编: 250002
经 销: 各地新华书店
印 刷: 深圳市彩美印刷有限公司
(地址: 深圳市龙岗区坂田街道办光雅园村彩美印刷大厦)
规 格: 720mm×1016mm
开 本: 1/16
印 张: 15
字 数: 220千
版 次: 2015年6月第1版
印 次: 2015年6月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-83012-020-7
定 价: 29.80元
(如有印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)
(电话: 0755-88833688)



CONTENTS

目录

Part 2

1 了解这些，轻松做出凉拌菜

了解不同的凉拌方法

方法一：拌	002	三拼	006
方法二：炆	002	四拼	007
方法三：腌	002	五拼	007
方法四：酱	003	什锦拼盘	007
方法五：卤	003	花色冷拼	007
方法六：熏	003		
方法七：冻	003		

如何做出一盘“好凉菜”

突出凉拌菜的“色”	004
注重凉拌菜的“形”	004
讲求凉拌菜的“味”	004

凉拌菜常用的调味料

固体调味料	005
液体调味料	005

凉拌菜的多种拼盘方法

双拼	006
----	-----

四季适宜凉拌的食材

适合春季食用的凉拌食材	008
适合夏季食用的凉拌食材	009
适合秋季食用的凉拌食材	010
适合冬季食用的凉拌食材	010

凉拌菜制作中的禁忌

忌食材不新鲜	012
忌食材不洗净	012
忌直接使用器具	012
忌久存凉拌菜	012
忌忽略营养	012

Part 2

2 清新爽口，凉拌素菜

白菜

凉拌五色蔬	014
-------	-----

紫菜凉拌白菜心	015
---------	-----

糖醋辣白菜	015
-------	-----



卷心菜

炆拌卷心菜 016

辣拌卷心菜 017

紫甘蓝

紫甘蓝拌茭白 018

金针菇拌紫甘蓝 019

凉拌紫甘蓝粉丝 019

菠菜

芝麻洋葱拌菠菜 020

花生拌菠菜 021

枸杞拌菠菜 021

海带丝拌菠菜 022

芥末菠菜 023

姜汁拌菠菜 023

空心菜

姜汁拌空心菜 024

菜心

葱姜拌菜心 025

芹菜

橄榄油拌西芹玉米 026

芹菜拌核桃仁 027

橄榄油芹菜拌白萝卜 027

茭白

凉拌茭白 028

秋葵

凉拌秋葵 029

莴笋

凉拌莴笋 030

炆拌莴笋 031

清味莴笋丝 031

白萝卜

醋拌莴笋萝卜丝 032

橙香萝卜丝 033

麻油萝卜丝 033

红萝卜

风味拍红萝卜 034

樱桃萝卜

糖醋樱桃萝卜 035

胡萝卜

胡萝卜拌佛手瓜 036

白菜梗拌胡萝卜丝 037

醋香胡萝卜丝 037

土豆

海带丝拌土豆丝 038

黄瓜拌土豆丝 039

土豆泥拌蒸茄子 039

莲藕

香麻藕片 040

糖醋芝麻藕片 041

老陕菜 041

竹笋

凉拌竹笋尖 042

香辣春笋 043

冬笋拌豆芽 043

鱼腥草

腐乳凉拌鱼腥草 044

冬瓜

橙汁冬瓜条 045

苦瓜

冰爽蜜汁苦瓜 046



甜椒拌苦瓜 047

梅汁苦瓜 047

黄瓜

黄瓜拌玉米笋 048

拍黄瓜 049

蓑衣黄瓜 049

老虎菜 050

凉拌黄瓜条 051

茄汁黄瓜 051

海带

黄花菜拌海带丝 052

海带拌腐竹 053

蒜泥海带丝 053

西红柿

洋葱拌西红柿 054

花菜

凉拌花菜 055

金针菇

白萝卜拌金针菇 056

清拌金针菇 057

金针菇拌黄瓜 057

杏鲍菇

杏鲍菇拌苹果 058

手撕杏鲍菇 059

野山椒杏鲍菇 059

平菇

凉拌手撕平菇 060

白玉菇

剁椒白玉菇 061

木耳

蒜泥黑木耳 062

凉拌木耳 063

乌醋花生黑木耳 063

银耳

凉拌双耳 064

柠檬银耳浸苦瓜 065

银耳拌芹菜 065

豆角

麻香豆角 066

麻酱豆角 067

烙饼拌豆角 067

四季豆

四季豆拌鱼腥草 068

黄豆芽

香辣黄豆芽 069

黄豆

胡萝卜拌黄豆 070

香菜拌黄豆 071

五香黄豆香菜 071

豆苗

海带拌豆苗 072

凉拌豌豆苗 073

豆腐

油盐豆腐 074

小葱拌豆腐 075

香椿拌豆腐 075

萝卜缨拌豆腐 076

玉米拌豆腐 077

黄豆酱拌豆腐 077



腐竹

- 洋葱拌腐竹 078
- 彩椒拌腐竹 079
- 黑木耳腐竹拌黄瓜 079

豆腐皮

- 紫甘蓝拌豆腐丝 080
- 凉拌卤豆腐皮 081
- 黄瓜拌豆腐皮 081

豆干

- 豌豆苗拌豆干 082
- 金针菇拌豆干 083
- 芹菜拌豆干 083
- 葱丝拌熏干 084
- 凉拌攸县香干 085
- 香菜豆腐干 085

西瓜

- 西瓜翠衣拌胡萝卜 086

圣女果

- 秘制圣女果 087

雪梨

- 山楂糕拌梨丝 088

- 橙汁雪梨 089

- 雪梨拌莲藕 089

木瓜

- 凉拌木瓜 090

草莓

- 酸奶草莓 091

魔芋

- 菠菜拌魔芋 092
- 红油魔芋结 093
- 酸辣魔芋结 093

粉丝

- 紫甘蓝拌粉丝 094
- 菠菜拌粉丝 095
- 凉拌粉丝 095

凉皮

- 大拉皮 096
- 醋香凉皮 097

凉粉

- 酸菜凉粉 098
- 川北凉粉 099
- 香辣米凉粉 100

Part 2

3 浓香营养，凉拌畜肉

猪肉

- 香辣肉丝白菜 102
- 肉末胡萝卜拌豆腐 103
- 黄瓜里脊片 103

- 苦菊拌肉丝 104
- 芝麻肉片 105
- 酸菜拌白肉 105
- 老醋泡肉 106



蒜泥白肉..... 107

蒜泥三丝..... 107

猪耳

芝麻拌猪耳..... 108

香干拌猪耳..... 109

小白菜拌猪耳..... 109

黄瓜拌猪耳..... 110

泡椒拌猪耳..... 111

蒜香猪耳..... 111

卤水拼盘..... 112

豆芽拌猪耳..... 113

凉拌猪耳..... 113

猪舌

红油猪舌..... 114

猪蹄

醋香猪蹄..... 115

猪肚

酸菜拌肚丝..... 116

凉拌猪肚丝..... 117

沙姜猪肚丝..... 117

葱油猪肚..... 118

香芹拌肚丝..... 119

辣拌肚丝..... 119

花生拌猪肚..... 120

红油洋葱拌猪肚..... 121

香葱红油拌肚条..... 121

猪肠

红油肥肠..... 122

辣拌肥肠..... 123

辣拌肠头..... 123

猪肝

“老干妈”拌猪肝..... 124

猪肝拌豆芽..... 125

猪腰

蒜泥腰花..... 126

泡椒腰花..... 127

酸辣腰花..... 127

牛肉

姜汁牛肉..... 128

凉拌牛肉紫苏叶..... 129

炆拌牛肉丝..... 129

湘卤牛肉..... 130

醋香牛肉..... 131

夫妻肺片..... 131

牛蹄筋

辣卤牛蹄筋..... 132

凉拌牛蹄筋..... 133

凉拌卤牛蹄筋..... 133

辣味牛蹄筋..... 134

口水牛蹄筋..... 135

蒜香牛蹄筋..... 135

牛舌

红油牛舌..... 136

辣拌牛舌..... 137

原味牛舌..... 137

牛心

凉拌牛心..... 138

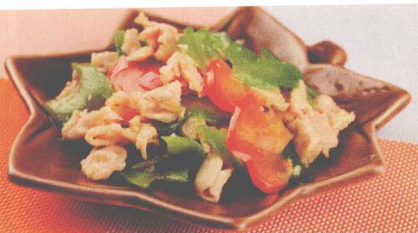
麻辣牛心..... 139

笋片拌牛心..... 139

牛肚

米椒拌牛肚..... 140

凉拌牛肚..... 141



牛百叶

- 凉拌牛百叶 142
- 芥末牛百叶 143
- 红油牛百叶 143

羊肉

- 辣拌羊肉 144
- 姜汁羊肉 145
- 凉拌羊肉 145
- 蒜香羊肉 146
- 红油羊肉 147
- 白水羊肉 147

羊肚

- 麻辣羊肚丝 148
- 清拌羊肚 149
- 芹菜拌羊肚 149
- 凉拌羊肚 150
- 葱油拌羊肚 151
- 葱拌羊肚 151

兔肉

- 葱香拌兔丝 152
- 手撕兔肉 153
- 芹菜拌兔肉 153
- 香辣兔肉丝 154

Part 2

4 家常美味，凉拌禽蛋

鸡肉

- 苦瓜拌鸡片 156
- 魔芋鸡丝荷兰豆 157
- 香辣鸡丝豆腐 157
- 三油西芹鸡片 158
- 韭菜花拌鸡丝 159
- 彩椒拌鸡丝 159
- 鸡肉拌南瓜 160
- 胡萝卜拌鸡丝 161
- 鸡丝拌豆腐 161
- 茼蒿拌鸡丝 162
- 椒麻鸡片 163
- 海蜇黄瓜拌鸡丝 163

- 香糟鸡条 164
- 麻辣粉皮 165
- 怪味鸡丝 165
- 鸡蓉拌豆腐 166
- 醋椒鸡 167
- 凉拌手撕鸡 167
- 麻酱鸡丝海蜇 168
- 重庆口水鸡 169
- 麻酱拌鸡丝 169

鸡胗

- 西芹拌鸡胗 170
- 山椒鸡胗拌青豆 171
- 凉拌鸡胗 171



鸡爪

风味凤爪 172

香辣凤爪 173

鸭肉

辣拌烤鸭片 174

红油鸭块 175

鸭脖

家常拌鸭脖 176

麻辣卤鸭脖 177

鸭胗

红椒辣拌鸭胗 178

香辣鸭胗 179

泡椒拌鸭胗 179

鸭舌

凉拌鸭舌 180

香辣拌鸭舌 181

鸭肠

香拌鸭肠 182

凉粉鸭肠 183

辣拌鸭肠 183

鸭肝

炆拌鸭肝双花 184

鸭掌

老醋拌鸭掌 185

鸡蛋

粉皮拌荷包蛋 186

三色拌菠菜 187

蛋丝拌韭菜 187

皮蛋

粉皮松花蛋 188

青椒拌皮蛋 189

清爽香菜拌皮蛋 189

皮蛋拌干张 190

黄瓜拌皮蛋 191

红椒茄子拌皮蛋 191

姜汁皮蛋 192

青黄皮蛋拌豆腐 193

皮蛋拌魔芋 193

咸蛋

玛瑙豆腐 194

Part 2

5 鲜味十足，凉拌水产

草鱼

葱椒鱼片 196

金枪鱼

金枪鱼鸡蛋杯 197

银鱼

炆拌小银鱼 198

芹菜银鱼干 199

葱拌银鱼 199



带鱼

红油带鱼 200

鲮鱼

鲮鱼拌豆芽 201

小鱼干

香干拌小鱼干 202

小鱼干拌花生 203

泥鳅

炆拌泥鳅 204

辣拌泥鳅 205

鱿鱼

椒丝拌鱿鱼 206

蒜薹拌鱿鱼 207

洋葱辣椒拌鱿鱼 207

拌鱿鱼丝 208

青椒鱿鱼丝 209

椒油鱿鱼卷 209

海蜇

黑木耳拌海蜇丝 210

陈醋黄瓜蜇皮 211

老虎菜拌海蜇皮 211

苦菊拌海蜇头 212

醋香芹菜蜇皮 213

香葱拌双丝 213

海蜇拌魔芋丝 214

海蜇豆芽拌韭菜 215

桔梗拌海蜇 215

海米

上海青拌海米 216

海米甜豆 217

海米拌三脆 217

蒜香虾米菠菜 218

海米拌红皮萝卜 219

海米拌胡萝卜 219

虾皮

什锦小菜 220

尖椒虾皮 221

虾皮拌香菜 221

虾仁

黄瓜拌虾仁 222

韭菜拌虾仁 223

玉米拌虾仁 223

淡菜

淡菜拌菠菜 224

扇贝

扇贝拌菠菜 225

蛤蜊

蒜香拌蛤蜊 226

辣拌蛤蜊 227

凉拌蛤蜊肉 227

毛蛤

毛蛤拌菠菜 228

血蛤

香菜拌血蛤 229

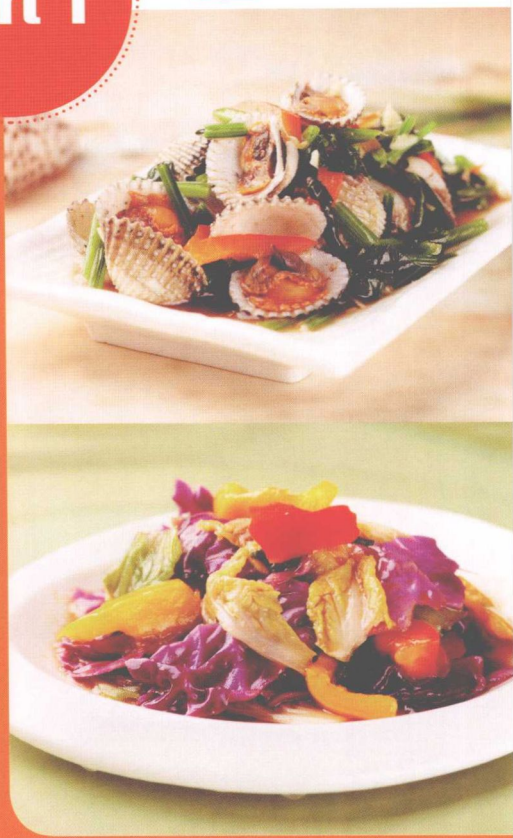
北极贝

凉拌杂菜北极贝 230

Part 1

了解这些， 轻松做出凉拌菜

凉拌菜，是指将初步加工和焯煮处理后的原料，经过添加红油、酱油、蒜粒等配料制作而成的菜肴。凉拌菜酸辣爽滑，营养健康，老幼皆宜，是餐桌上深受欢迎的开胃小食。本章选取了制作凉拌菜的相关知识，介绍了常见的凉拌方法、操作步骤、食用讲究、花样拼盘，以及凉拌菜的食材和调料，让大家对凉拌菜有一个全方位的了解，帮助读者做出一道美味可口、称心如意的凉拌菜。



了解不同的凉拌方法

凉拌菜的搭配食材多样，拌凉菜的方法也五花八门。那么，怎样让拌出来的凉菜既有营养又利于人体对营养元素的吸收呢？请看以下的介绍。

方法一：拌

拌是把生的原料或加热晾凉后的原料，在切成小型的丁、丝、条、片等形状后，加入各种调味品拌匀的方法。拌制菜肴具有清爽鲜嫩的特点，如蔬菜沙拉、胶东四大拌、芥末鲜鱿等。拌食材时加食醋有利于维生素C的保存；加香油有利于胡萝卜素的吸收；加葱花、蒜末能提高维生素B₁、维生素B₂的利用率；若荤素搭配，则能有效地调节菜肴中营养素的数量和比例，起到平衡膳食的作用。



方法二：炆

炆是先把生原料切成丝、片、块、条等，再用沸水稍烫一下，或用油稍滑一下，然后滤去水分或油分，加入以花椒油等为主的调味品，最后进行拌制的方法。炆制菜肴具有鲜醇入味的特点，由于加热时间短，能有效地保存食物中的营养元素。



方法三：腌

腌是用调味品将主料浸泡入味的方法。腌凉菜不同于腌咸菜，咸菜是以加盐腌渍为主，腌的方法也比较简单，由于盐的渗透作用，易造成食材中水溶性维生素和矿物质的流失。而腌凉菜须用多种调味品，腌渍时间相对较短，能保留食材大部分营养，口味鲜嫩、浓郁。

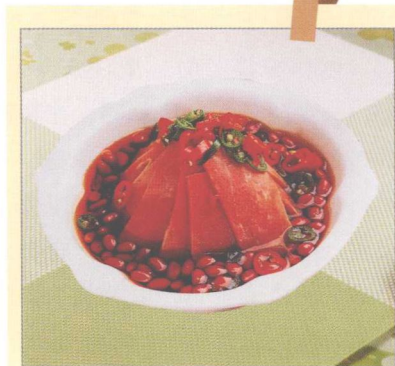


方法四：酱

酱是将原料先用盐或酱油腌渍，放入用油、糖、料酒、香料等调制的酱汤中，用大火烧开撇去浮沫，再用小火煮熟，然后用微火熬浓汤汁，涂在成品表面的一种方法。酱制菜肴具有味厚馥郁的特点。由于长时间加热，原料中的蛋白质变性，氨基酸、有机酸、多肽类物质充分溶解出来，有利于风味的形成和消化吸收。

方法五：卤

卤是将原料放入调制好的卤汁中，用小火慢慢煮卤透，使卤汁的滋味慢慢渗入原料里的一种方法。做出的菜肴具有醇香酥烂的特点。其制品有卤肘子、卤牛肚、卤豆腐干、卤鸭舌等。卤的原料大多是家畜、家禽、豆制品等蛋白质含量丰富的原料，因而卤制品的滋味比较鲜美。



方法六：熏

熏是将经过蒸、煮、炸、卤等方法烹制的原料，置于密封的容器内，用燃料燃烧时的烟气熏，使烟火味焖入原料，形成特殊风味的一种方法。经过熏制的菜品，色泽艳丽，熏味醇香，还可以延长保存时间，如熏肉、熏火腿等。



方法七：冻

冻是将原料放入盛有汤和调味品的器皿中，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的一种方法。成菜具有清澈晶亮、软韧鲜醇的特点。冻菜在夏天制作时，要选用脂肪含量相对较少的原料。还可用琼脂、新鲜果肉等原料加工成果冻，既补充维生素，又能清凉解暑。



如何做出一盘“好凉菜”

一道好的菜品不仅能让人唇齿留香，更能给人以美的享受。而凉拌菜也是如此，在未品尝到菜品时，就要给你视觉上的享受，然后，再让你的鼻子嘴巴告诉你，这道菜究竟有多么美味。

突出凉拌菜的“色”

制作凉拌菜时，要注意菜品在色泽上的相互搭配，避免顺色和菜色单调，在制作过程中，也要注意材料色泽的变化，掌握一些技巧，可使材料鲜嫩如初。在蔬菜焯水时，要沸水速烫，冷水过凉，以到达保质、保色、保鲜的目的。同时，还要注意菜品形色与盛具的协调统一，以及菜品拼搭的视觉效果，让整道菜的颜色完美和谐、秀色可餐。



注重凉拌菜的“形”

制作凉拌菜时，切出的菜料要长短大小相等，粗细厚薄均匀，整体形状整齐划一，所有材料最好都切成一口可以吃进的大小。有些新鲜蔬菜用手撕成小片，口感会比刀切好。对部分形状不规则的原料如腰、肚、墨鱼、鱿鱼等，可选用蓑衣、菊花、卷筒、球形等花刀刀法，加工成各式各样的形状，以增加菜料视觉美感。



讲求凉拌菜的“味”

调味，是凉拌菜中最重要的一环。凉拌菜可通过调味，去除菜品的腥膻异味，增加口感。调味品包括盐、酱油、米醋、白糖、味精、辣椒、生姜、大蒜、葱、虾油、花椒、香菜等。原料切好上桌前，要事先兑好调料汁，现浇、现拌、现吃，尽量不要将调料汁过早地浇入菜中，以免肴料接触盐分太久，渗水出汤，失去脆嫩口感。



凉拌菜常用的调味料

凉拌菜在使用调味料时，也有诀窍。正确使用调味料可以使凉拌菜脆爽可口、营养丰富，还能增进食欲。以下按调味料的形态，分为固体调味料和液体调味料两种，分别介绍几种制作凉拌菜经常食用的调味料。

固体调味料

盐：它能增加菜肴的咸味，提高成品口感，可刺激人的味觉，增加口腔唾液分泌，从而增进食欲和提高食物消化率。

糖：能引出蔬菜中的天然甘甜，使菜肴更加美味。糖还能为凉拌菜增色，给人一种视觉上的享受。用糖腌泡菜还能加速发酵。

葱、姜、蒜：味道辛香，能去除材料的生涩味或腥味，并降低泡菜发酵后的特殊酸味。

辣椒：与葱、姜、蒜的作用相当，但其更为刺激的独特辣味，是使许多凉拌菜令人开胃的重大“功臣”。

花椒粒：腌、拌后能散发出特有的“麻香”味，是增添菜肴香气的必备配料。

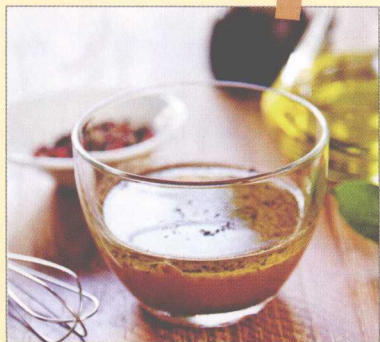


液体调味料

冷开水：可稀释调味及发酵后的浓度，适合直接生食的材料，以便确保卫生。

白醋：能除去蔬菜根茎的天然涩味。

酒：通常用米酒、黄酒或高粱酒，主要作用为去腥，能加速发酵及杀死发酵后产生的不良菌。



葱油：将葱段洗净晾干，与食用油一起放进锅中，开小火慢慢熬煮，不待油开就关火，晾凉后捞去葱即成葱油，能增加菜香味！

辣椒油：与葱油的做法类似，但是作用是增加凉拌菜的辣味。

花椒油：花椒油的家庭做法是把锅烧热后下入花椒炒香，然后倒油，在油面出现青烟关火，用油的余温继续加热即成，可以增加凉拌菜的麻味。

凉拌菜的多种拼盘方法

凉菜是筵席上首先与食客见面的菜品，故有“见面菜”或“迎宾菜”之称。因此，凉菜做得好与不好，直接影响到食客对筵席的印象。凉菜拼盘，更是各类凉菜品种自然巧妙的组合，融合了令人眼花缭乱的装盘造型。

制作凉菜拼盘时，通常经过三个步骤，即垫底、围边、盖面。

垫底：就是用修切下来的边角余料或质地稍软的原料垫在盘底，作为装盘的基础。

围边：也称“扇面”，就是用切得比较整齐的原料，将垫底碎料的边沿盖上。围边的原料要切得厚薄均匀，边角修切整齐。

盖面：就是用切得最整齐、最美观的原料，整齐均匀地盖在垫底原料的上面，使拼盘显得整齐、雅致。

传统的凉菜拼盘有双拼、三拼、四拼、五拼、什锦拼盘、花色冷拼等6种不同的形式，现详述如下。



双拼

双拼是把两种不同的凉菜拼摆在一个盘子里。它要求刀工整齐美观，色泽对比分明。其拼法多种多样，可将两种凉菜一样一半摆在盘子的两边；也可将一种凉菜摆在下面，另一种盖在上面；还可将一种凉菜摆在中间，另一种围在四周。

三拼

三拼就是把三种不同的凉菜拼摆在一个盘子里，做这种拼盘一般选用直径24厘米左右的圆盘。三拼不论是在凉菜的色泽要求和口味搭配上，还是装盘的形式上，都比双拼要求更高。三拼最常用的装盘形式，是从圆盘的中心点将圆盘划分成三等份，每份摆上一种凉菜；也可将三种凉菜分别摆成内外三圈，等等。

