

会说话的名厨宝典

甘智荣 主编

最爱爽口凉拌菜

大厨陪你下厨房，
轻松拌出各式凉菜

酸甜咸辣有滋味，荤素搭配营养全，幸福美味一手「拌」
厨房菜鸟的入门必备书，美食达人的百变参考书

网罗上百种爽口凉拌菜肴，奉送最简单快速的做法
图文并茂，分步详解，让您一看就懂，一学就会

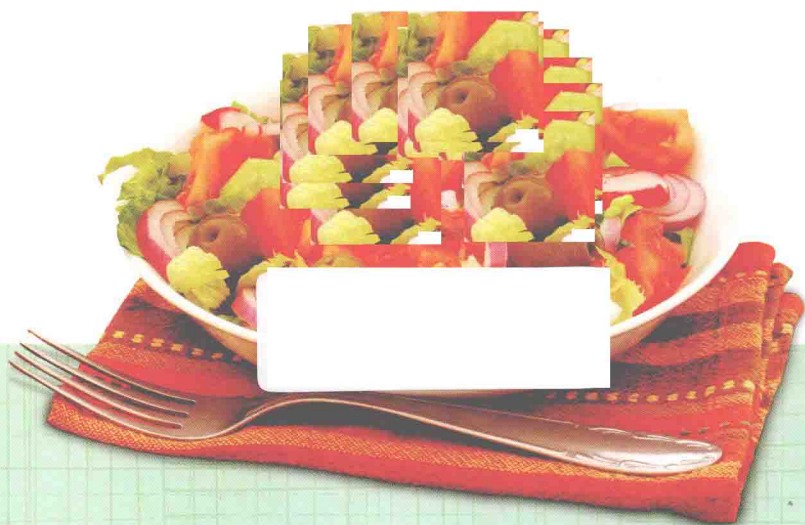
二维码扫一扫，烹饪视频同步播放



二维码扫一扫，跟着
视频学做西瓜翠衣拌胡萝卜

最爱爽口 凉拌菜

甘智荣 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

最爱爽口凉拌菜 / 甘智荣主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2015. 4

ISBN 978-7-5384-9015-2

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 063678 号

最爱爽口凉拌菜

Zui Ai Shuangkou Liangbancai

主 编 甘智荣
出 版 人 李 梁
责任编辑 李红梅
策划编辑 成 卓
封面设计 闵智玺
版式设计 谢丹丹
开 本 723mm×1020mm 1/16
字 数 200千字
印 张 15
印 数 8000册
版 次 2015年4月第1版
印 次 2015年4月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-86037576
网 址 www.jlstp.net
印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-9015-2
定 价 29.80元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85659498



前言

P R E F A C E

无论是炎炎夏日还是寒冷冬日，一盘小小的凉拌菜，无疑都是餐桌上清新爽口、开胃解腻、佐酒下饭的佳品。凉拌菜做法简单、取材方便，中间省去不少热炒、油炸的过程，只需用简单的余烫、拌煮方式就可以做出美味爽口的菜肴。更重要的是，这种无需经过高温加热的做法，能够有效避免营养素流失，从而最大程度地保存蔬菜中的营养。然而，凉拌菜虽然家家都会做，但真正要把凉拌菜做得好吃，却不是一件简单的事。

如何花最少的时间，拌出一道营养又美味的佳肴？如何让家人每天都能享受到新颖别致的美味凉菜，让餐桌从此成为一道靓丽的风景呢？翻开这本《最爱爽口凉拌菜》，你就会找到答案。

本书从讲解凉拌菜制作的基础知识入手，内容涵盖常用刀法、烹饪方法、调味汁的配制等多个方面，在为您提供拌制诀窍和实用技巧的同时，精选出200余道取材方便、广受读者喜爱的人气菜品，依据食材的不同，划分为素菜、肉菜、水产、沙拉四大类，教您用最简单的食材搭配百变的做法，快速拌出酸、甜、脆、辣好滋味。

书中将每道菜品的难易度都做了明确的标识，并详细标明制作时间和建议食用人数，对于制作难度较大的菜例，还配有详细的步骤图，以便读者能更好地了解菜品的整体概况。此外，本书还通过二维码技术将数字媒体与传统纸质相结合，突破了传统纸图内容受到版面篇幅影响的瓶颈，使读者可以获取更多海量内容。书中每道菜品均对应一枚二维码，您只需用手机扫描相应的二维码，便可通过网络免费观看菜品的视频制作过程，随时随地掌握凉拌菜的制作方法，让即便是“厨房菜鸟”的你，也同样能做出令人胃口大开的爽口凉拌菜。

美味无需等待，亲爱的朋友们，快来亲身体验做菜的乐趣吧。

CONTENTS

目录



Part 1

营养美味，一手包“拌”

凉拌菜的常用刀法	002
凉拌菜的烹饪方法	003
凉拌菜拌制方法	005
凉拌菜调味汁的配制	006
凉拌菜的多种拼盘方法	008
凉拌菜的拌制技巧	009
凉拌菜的拌制要点	012

Part 2

最爱凉拌素菜，清脆爽口

菠菜拌粉丝	014	菠菜拌胡萝卜	023
菠菜拌魔芋	015	海带丝拌菠菜	023
枸杞拌菠菜	016		
橄榄油拌西芹玉米	017		
凉拌芹菜叶	018		
炆拌生菜	019		
芝麻洋葱拌菠菜	020		
姜汁拌空心菜	020		
芝麻拌芋头	021		
银耳拌芹菜	022		



芹菜胡萝卜丝拌腐竹	024
橄榄油芹菜拌核桃仁	024
海带拌彩椒	025
凉拌嫩芹菜	026
菠菜拌金针菇	027
芹菜拌海带丝	028
海带拌腐竹	029
凉拌双耳	030
紫菜凉拌白菜心	031
芝麻酱拌小白菜	031
乌醋花生黑木耳	032
紫甘蓝拌茭白	032
紫甘蓝拌千张丝	033
黄花菜拌海带丝	034
海带丝拌土豆丝	035
玉米拌洋葱	036
黄瓜拌土豆丝	036
白菜梗拌胡萝卜丝	037
炆拌包菜	038
醋拌芹菜	039
麻油萝卜丝	040
酱腌白萝卜	040
凉拌莴笋	041
凉拌木耳	042
甜椒紫甘蓝拌木耳	043
洋葱拌西红柿	044
洋葱拌腐竹	045



胡萝卜丝拌香菜	046
紫甘蓝拌杂菜	047
西瓜翠衣拌胡萝卜	047
橙香萝卜丝	048
白萝卜拌金针菇	049
醋拌莴笋萝卜丝	050
冬笋拌豆芽	051
醋泡黄豆	052
黄瓜拌玉米笋	053
炆拌三丝	054
橄榄油芹菜拌白萝卜	055
黑芝麻拌莴笋丝	055
豆芽拌洋葱	056
凉拌茭白	057
南瓜拌核桃	058
自制酱黄瓜	059
清凉姜汁黄瓜片	059
金针菇拌黄瓜	060
黄瓜拌豆皮	061

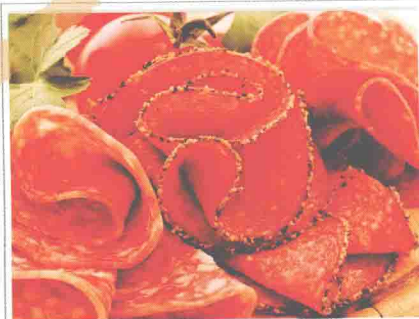
凉拌紫甘蓝粉丝	062
凉拌黄豆芽	063
黄瓜拌绿豆芽	064
土豆泥拌蒸茄子	065
彩椒拌腐竹	066
腐乳拌薄荷鱼腥草	067
凉拌卤豆腐皮	067
清拌金针菇	068
玉米拌豆腐	068
金针菇拌豆干	069
芝麻酱拌油麦菜	070
雪梨拌莲藕	071
凉拌苦瓜	072
豌豆拌土豆泥	073
海带拌豆苗	074
凉拌豌豆苗	075

腊八豆拌金针菇	076
冬菇拌扁豆	077
果仁凉拌西葫芦	078
家常拌粉丝	079
凉拌花菜	080
红油拌秀珍菇	080
杏仁拌茼蒿	081
枸杞拌芥蓝梗	082
豆皮丝拌香菇	083
枸杞拌蚕豆	083
凉拌竹笋尖	084
香菜拌竹笋	085
甜椒拌苦瓜	086
蜜汁苦瓜	087
葱丝拌熏干	088

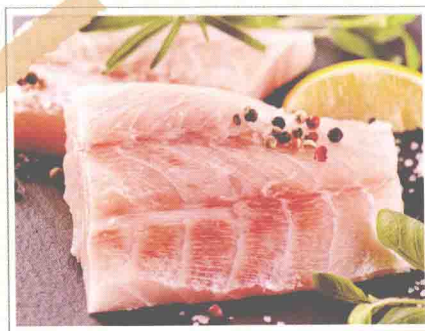
Part 3

最爱凉拌荤菜, 嫩滑爽口

卤猪肚	090
酱鸭子	090
蛋丝拌韭菜	091
车前草拌鸭肠	092
青黄皮蛋拌豆腐	093
红油皮蛋拌豆腐	094
粉皮拌荷包蛋	095
鸡蓉拌豆腐	096



清爽香菜拌皮蛋	097
皮蛋拌魔芋	097
苦瓜拌鸡片	098
凉拌手撕鸡	099
怪味鸡丝	100
红葱头鸡	101
三油西芹鸡片	102
鸡肉拌南瓜	103
香辣鸡丝豆腐	104
椒麻鸡片	104
麻酱鸡丝海蜇	105
香糟鸡条	106
西芹拌鸡胗	107
小白菜拌牛肉末	108
蜜酱鸡腿	109
酱鸡胗	109
米椒拌牛肚	110
凉拌牛肉紫苏叶	111
酱牛肉	112
凉拌牛百叶	113
卤水鸡胗	114
五香酱牛肉	114
蒜泥白肉	115
老醋泡肉	116
香辣五花肉	117
酸菜拌白肉	118
卤猪肉	119



葱油拌羊肚	119
凉拌猪肚丝	120
醋香猪蹄	121
辣拌肥肠	122
蒜泥腰花	123
东北酱骨头	124
卤猪肝	124
酸菜拌肚丝	125
老干妈拌猪肝	126
猪肝拌豆芽	127
红油鸭块	128
酱肘子	129
卤猪心	129
辣拌烤鸭片	130
红扒秋鸭	131
香辣鸭胗	132
炆拌鸭肝双花	133
卤猪腰	134
香葱红油拌肚条	134

白芝麻鸭肝	135
葱香拌兔丝	136
盐水鸭胗	137
手撕兔肉	138
棒棒鸡	139
酱鸭腿	140
酱排骨	140

老醋拌鸭掌	141
香芹拌鸭肠	142
炆拌牛肉丝	143
风味泡椒拌黄喉	144
香拌鸭肠	145
辣拌牛舌	146

Part 4 最爱凉拌水产, 鲜美爽口

紫甘蓝拌海蜇丝	148
黑木耳拌海蜇丝	149
心里美拌海蜇	150
芝麻苦瓜拌海蜇	151
海蜇拌魔芋丝	152
老虎菜拌海蜇皮	153
海蜇黄瓜拌鸡丝	153
海蜇豆芽拌韭菜	154
凉拌海藻	155

虾干拌红皮萝卜	156
桔梗拌海蜇	157
虾皮拌香菜	158
黄瓜拌海蜇	159
白菜梗拌海蜇	159
海米拌三脆	160
上海青拌海米	161
芥辣荷兰豆拌螺肉	162
火龙果海鲜盏	162
黄瓜拌虾肉	163
白灼基围虾	164
韭菜拌虾仁	165
醋拌墨鱼卷	166
虾酱凉拌河粉	167
海米拌菠菜	167
毛蛤拌菠菜	168



辣拌蛤蜊	169
凉拌杂菜北极贝	170
豉汁鱿鱼筒	170
香菜拌血蛤	171
蒜香拌蛤蜊	172
拌鱿鱼丝	173
黄瓜拌蚬肉	174
蒜薹拌鱿鱼	175

扇贝拌菠菜	176
酱汁钉螺	177
白灼花螺	177
炆拌小银鱼	178
辣卤田螺	179
淡菜拌菠菜	180
中庄醉蟹	181
苦菊拌海蜇头	182

Part 5

最爱缤纷沙拉, 清香爽口

西瓜哈密瓜沙拉	184
葡萄柚猕猴桃沙拉	185
柠檬沙拉	186
芒果梨丝沙拉	186
蓝莓果蔬沙拉	187
酸奶水果沙拉	188
鸡蛋水果沙拉	189
橙香蓝莓沙拉	189
草莓苹果沙拉	190
番荔枝水果沙拉	191
橙盅酸奶水果沙拉	192
芹菜甜橘沙拉	192
猕猴桃苹果黄瓜沙拉	193
水果酸奶沙拉	194
橘子香蕉水果沙拉	195

双果猕猴桃沙拉	195
菠萝黄瓜沙拉	196
缤纷蜜柚沙拉	196
杨桃甜橙木瓜沙拉	197
紫甘蓝雪梨玉米沙拉	198
蜜柚苹果猕猴桃沙拉	199
猕猴桃大杏仁沙拉	200



葡萄苹果沙拉	200
黄瓜水果沙拉	201
生菜沙拉	202
苹果蔬菜沙拉	203
芒果香蕉蔬菜沙拉	204
菠菜牛蒡沙拉	205
生菜南瓜沙拉	205
菠菜柑橘沙拉	206
生菜苦瓜沙拉	206
西红柿沙拉	207
番石榴雪梨菠萝沙拉	208
菠菜甜椒沙拉	209
扁豆西红柿沙拉	209
橄榄油拌果蔬沙拉	210
大杏仁蔬菜沙拉	211
开心果鸡肉沙拉	212
满园春色沙拉	213



圣女果酸奶沙拉	213
土豆金枪鱼沙拉	214
三文鱼沙拉	215
鲜虾紫甘蓝沙拉	216
白菜玉米沙拉	217
田园蔬菜沙拉	217
绿茶蔬果沙拉	218
木瓜白萝卜丝沙拉	218
牛油果三文鱼芒果沙拉	219
南瓜苹果沙拉	220
鲜果沙拉	221
三彩沙拉	222
胡萝卜苦瓜沙拉	222
蛋黄酱蔬菜沙拉	223
黑胡椒土豆沙拉	224
彩椒苦瓜沙拉	225
冬瓜燕麦片沙拉	225
翡翠沙拉	226
西红柿鸡蛋橄榄沙拉	227
水果豆腐沙拉	228
芝麻蔬菜沙拉	229
玉米黄瓜沙拉	229
芋泥彩椒沙拉	230
紫魅沙拉	230

Part 1

营养美味， 一手包“拌”



凉拌菜具有清淡少油、开胃爽口、制作快捷等特点，是餐桌上常见的美食。一盘美味的凉拌菜不仅能增进食欲，令人胃口大开，还能有效补充各种营养元素，使人精力充沛。那么，凉拌菜要如何做才更营养爽口呢？本章将为您介绍制作凉拌菜的小常识及凉拌各类素菜、荤菜、水产和制作沙拉的小技巧，教您用最常见的食材和最简单的方法，快速拌出可口菜肴，让您一手包“拌”出全家的营养和美味。

凉拌菜的常用刀法



刀工是决定凉拌菜形态的主要工序之一，刀法合宜不仅能使菜肴造型美观，还能保存原料的营养成分。凉拌菜的常用刀法有哪些？每种刀法如何操作？不妨跟我们一起了解一下吧。

〔直切〕

直切是凉拌菜最常用的刀法之一。一般操作为：左手按稳原料，右手执刀，一刀一刀笔直切下去。切时着力点需布满刀刃，前后力度最好保持一致，刀口垂直，尽量不偏斜。这种刀法适用于脆性大的原料，如萝卜、山药、土豆、竹笋等。

〔推切〕

左手按住原料，右手持刀，着力点放在刀的后端，贴着手心指向前推，一推到底，直到切断原料才能拉回来。推切时双手要有节奏的配合。该切法适用于质地松散，直切容易破碎或散开的原料，如熟肥肉、叉烧、熟鸡蛋等。

〔拉切〕

拉切又称“拖刀法”，操作时刀与原料垂直，先运刀向前稍稍推一下，接着顺势向后一拉到底，着力点在刀的前端。该刀法适用于韧性较强的原料，如鲜瘦肉、鸡胸肉等。

〔锯切〕

锯切是推切和拉切法的结合，是比较

难掌握的一种刀法。因菜刀在落下的同时，来回拉动，类似锯东西而得名。施刀时刀具要垂直，像拉锯那样，一推一拉地来回切断原料，速度要慢，力度宜小而匀。该法适用于质地厚实坚韧的原料，如熟瘦肉、面包棒等。

〔铡切〕

铡切法有两种不同的操作方式：一种是右手握刀柄，左手握住刀背的前端，两手平衡用力压切；另一种是右手握紧刀柄，将刀刃放在原料要切的部位上，左手用力猛击刀背，使刀猛铡下去。该切刀法的着力点在刀的前后端，适用于处理带有软骨、细骨，或形圆、易滑的原料，如蟹、烧鸭、带壳的蛋类等。

〔滚刀切〕

左手按稳原料，右手持刀不断下切，每切一刀便将原料滚动一次。根据原料滚动的姿势和速度来决定切成片或块，一般，滚得快、切得慢，切出来的是块；滚得慢、切得快，切出来的则是片。该法多适用于圆形或椭圆形的脆性蔬菜，如萝卜、土豆、黄瓜、茭白等。

凉拌菜的烹饪方法



食材丰富多样，各具特点，选择不同的烹饪方式，会赋予每道食材不一样的风味。如何选择烹饪方法？如何使用正确的烹饪方法做出一道兼具美味与营养的凉拌菜？接下来将为您介绍。

〔拌〕

拌是冷菜的常用烹调方法，操作时把生的原料或放凉的熟料，切成丁、丝、条、片等形状，再加入各种调味料拌匀即可。拌的菜肴一般具有鲜嫩、爽口、入味、清脆的特点，且可生拌、熟拌，也可生熟混拌。

拌菜选料要精细、刀工要整齐，拌菜的切制要求都是细、小、薄；焯煮要适宜，有些用于制作凉拌菜的蔬菜需用开水焯熟才能食用，应注意掌握好火候，原料的成熟度要恰到好处，以保持蔬菜脆嫩的质地和原有的色泽；老韧的原料，则应煮熟煮透之后再拌；生拌凉菜必须注意卫生，保证菜肴的安全性。



〔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，加入以花椒油为主的调味品，进行拌制。炆制菜具有鲜醇入味的特点，由于加热时间短，因而能有效保存食物的营养。

炆的菜肴不使用陈醋、酱油之类的调味品，以保证菜肴清淡无汁；宜选用热花椒油，味道更好；炆的调味料在调味之前要将其制熟。

〔腌〕

腌是用调味品将主料浸泡入味的烹饪方法。腌凉菜不同于腌咸菜，咸菜以加盐腌渍为主，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。而腌凉菜需用多种调味品，腌渍时间相对较短，能保留食材大部分的营养，口感鲜嫩。

〔酥〕

酥制凉菜是将经过改刀或没经过改刀处理的原料放在以醋、糖为主要调料的汤汁中，经小火长时间煨焖，使原料酥烂。

〔酱〕

酱是指将经过刮、洗、烫、煮的材料，放入酱油、盐、花椒、八角等调料或糖色制作的酱汤中，用大火烧沸，撇去浮沫，再用小火煮熟，然后用微火熬浓汤汁，涂在成品的表面。

酱制凉拌菜一般具有味厚馥郁的特点，主要用于肉类、家禽、豆制品的烹饪。由于长时间加热，原料中的蛋白质变性，氨基酸、多肽类物质充分溶解出来，有利于凉拌菜的消化吸收。



〔卤〕

卤是将原料放入调制好的卤汁中，用小火慢慢浸煮卤透，使卤汁的滋味慢慢渗入原料里，做出的菜肴具有醇香酥烂的特点。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，因而卤制品滋味比较鲜美，如卤肘子、卤牛肚、卤豆腐干、卤鸭舌等。

卤制成品的金黄色是因糖色产生的，切忌用酱油代替，以免成品氧化发黑。同时，在卤制过程中，因卤水沸腾而产生蒸

汽，会使卤水逐渐减少，这就需要及时添加事先准备好的卤汁或熬制好的鲜汤，但不可加冷水。



〔冻〕

冻也叫“水晶”，它的制法是在原料中加入胶质物质（如琼脂、明胶）或直接使用胶质较多的原料（如肉皮等），放入盛有汤和调味料的器皿中，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。“水晶”凉菜食用时，汤汁形成的冻入口即化，口感独特。“水晶”凉菜具有清澈晶亮、软韧鲜香的特点。夏季制作此类菜时多用油脂含量少的原料，冬季则可选用油脂含量高的原料。



凉拌菜拌制方法



凉拌菜原料种类多样，常用的有蔬菜、鱼、禽畜肉类、水产等；或荤或素，抑或是荤素配搭，都可以根据个人的口味和喜好进行选择。凉拌菜的基本拌制方法有生拌、熟拌、混拌和炆拌。

〔生拌〕

生拌是选用可生食的食材，经洗涤、削切，再加入各种调味料加工而成。由于所有原料不需要加热，营养损失少，且操作十分方便，生拌是拌制凉拌菜常用的方法。用此拌法，可制作清凉姜汁黄瓜片、凉拌苦菊、蜜汁笋片以及水果沙拉等。

由于食材较生，所以调味的葱、姜、蒜、辣椒、酱料可以适当多放一些，以去除食材本身的涩味或腥味，吃起来会更鲜香爽口。

〔熟拌〕

熟拌的菜肴在于菜细肉薄，是将原料先用余煮、卤或其他烹饪方式加工成熟，放凉后改刀成形，再加上其他配料和调味料拌制而成。熟拌多选用肉类、水产等原料，如选择烹熟的牛肉、猪肚或鱼等，切成细丝或薄片，装盘，加盐、味精、辣椒油等调味料，拌匀配盘而成。

〔混拌〕

混拌是凉拌菜使用较多的一种拌法，利用可生食的原料和制熟的原料，经过刀工处理后放在一起，加入多种调味料拌制

而成。用该法可制作海蜇黄瓜拌鸡丝、卤水鸭胗、豆腐丝拌黄瓜等。

混拌菜肴具有原料丰富多样、口感混合、软嫩清香的特点，可为人体提供多种营养，具有较好的滋补保健功效。

〔炆拌〕

炆拌就是把已经加热制熟的原料放在盘里，再取炒锅，注入适量食用油，下入花椒、蒜片、葱花等炆锅，待调料香味散发出来之后捞出调料，将热油淋在菜上，再拌制成菜，如炆拌包菜、炆拌生菜、炆拌莴笋、炆拌牛肉丝等。

炆拌是拌菜的一种常见方法，其在操作过程中可有效保存原料中的水分，使菜色更鲜亮、更具风味。





凉拌菜调味汁的配制

酸、甜、苦、辣、咸，是品菜时味觉的直接感受。每一种调味汁都有它自己的特色，正是调味汁的选择和使用赋予了每道菜不一样的灵感。家庭凉拌菜调味汁如何使用？怎样配制？下面将为您一一道来。

日常烹饪，最常用的的调味料有盐、糖、葱、姜、蒜、辣椒、花椒、白醋、酒、葱油、辣椒油、花椒油、胡椒粉等。使用这些调味料，可以调制出多种不同的调味汁，如蒜蓉汁、姜味汁、糖醋汁、麻酱汁、红油汁、咖喱汁、茄味汁、鲜辣汁等。制作调味汁时，需遵循以下原则：

1. 根据食材特性选择用量。例如水产、蔬菜，最好保持食材原有的鲜味，味道宜淡，太咸、太甜或太辣都不合适；而牛肉、羊肉，多加味道较重的调味料，才能去除异味。
2. 根据季节的不同调整调味料的用量。夏季凉拌菜最好清淡、不油腻，而冬天凉拌菜则要香浓、肥美，调味料的选择及用量要根据季节变化有所调整。
3. 根据食用对象调整用量。有的人喜欢清淡，有的喜欢厚味，有人爱甜，有人爱酸……调味料的用量并没有绝对的标准，应根据食用对象的喜好进行选择。

〔蒜蓉汁〕

原料：蒜瓣、盐、醋、酱油、味精、芝麻油

做法：将蒜瓣捣成泥状，放入碗中，加入盐、醋、味精和芝麻油，拌匀即可。

提示：蒜蓉汁不可久存，最好现拌现吃，菜肴的味道才最鲜美。蒜蓉汁中加入香菜，会更香，这可根据个人口味选择。

〔姜味汁〕

原料：生姜、盐、味精、芝麻油

做法：将生姜洗净去皮，剁成细末，装入碗中；依次加入盐、味精、芝麻油

拌匀，即可。

提示：姜味汁最宜拌食禽肉类，但颜色不要过深，以不掩盖菜肴原料的本色为宜；制作时可加少许白醋提鲜，使姜味更加突出。

〔糖醋汁〕

原料：盐、白糖、白醋、芝麻油

做法：将盐、白糖、白醋先后倒入碗中，待盐、白糖充分溶解后，再倒入适量芝麻油拌匀即可。

提示：白糖和醋是糖醋味的主味，用量满足菜的需要即可，以防过量而产生腻味。