

美味“码”上来

好吃易做，餐桌清“凉”一夏

140道

家庭厨房必备

清新爽口的“凉”滋味



# 最省时的凉拌菜

甘智荣 / 主编

精选夏日餐桌上必备的爽口凉拌菜

荤素搭配，营养全面

省时、省力，不省心意



扫一扫，立刻看

西瓜翠衣拌胡萝卜烹饪视频

【蔬果、畜肉、禽蛋、水产，统统不要放过】

二维码教学，还可学会更多  
不要等待，立刻动手吧

黑龙江出版集团  
黑龙江科学技术出版社



# 最省时的凉拌菜

甘智荣 / 主编



黑龙江出版集团  
黑龙江科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

最省时的凉拌菜 / 甘智荣主编. — 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2015. 6

ISBN 978-7-5388-8339-8

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145210号

## 最省时的凉拌菜

ZUISHENGSHI DE LIANGBANCAI

---

主 编 甘智荣

责任编辑 马远洋

策划编辑 吴文琴

封面设计 郑欣媚

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143

网址: [www.lkcbs.cn](http://www.lkcbs.cn) [www.lkpub.cn](http://www.lkpub.cn)

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 723 mm × 1020 mm 1/16

印 张 10

字 数 120千字

版 次 2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-8339-8/TS·587

定 价 19.90元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

# PREFACE 序言



世界之大，唯有爱和美食不可辜负。

如果没有爱，那么，每个人都只能说是行尸走肉；而如果没有美食，那么，在单调重复的日子里，少了酸甜苦辣咸的调剂，少了浓香鲜嫩的渲染，生活又将是何等乏味。

你是否有这样的感受，在远去的岁月里，有许多东西已经渐渐模糊，但是那些关于酸甜苦辣咸的味觉记忆，和昏黄灯光下妈妈炒菜的身影、清晨薄雾中，小摊上蒸腾的阵阵热气交织在一起，愈加珍贵。

品尝美食是幸福的，殊不知，为爱的人亲手做出一份独一无二的美味，那种幸福，同样无与伦比。

也许你想在某个清晨煮上一碗清粥，让家人在四溢的浓香中醒来，唤醒他们一天的幸福感；也许你想为晚餐的短暂时光奉上一道道美食，看到家人洋溢幸福的笑脸，看到他们大口吃饭的样子；也许你更想在寒冷的时候，为自己熬出一碗浓浓的暖汤，在饿的时候不再只吃冻饺子、泡面或者外卖……而是通过自己的双手，将看似普通的食材烹饪成浓香四溢的美食，让所有的情感伴着食材跳跃在唇齿舌尖。

但是，美食和生活一样，同样需要用耐心去慢慢熬煮、细心经营，容不得半点懈怠和马虎。除了一台灶、一口锅、一把铲子、一堆食材，更要凭着对美食的热爱，以及一点点耐心，用一双巧手来实现点“食”成金的美食宣言。

如果你有对美食的追求，那么，来吧，跟着《美味“码”上来》丛书一



起，学做简单的美食，过平凡有爱的快乐生活吧！

本套书包括《最简单的家常菜》《最开胃的下饭菜》《最健康的蒸菜》《最快捷的小炒菜》《最省时的凉拌菜》《最营养的菜汤粥》6本，内容丰富，菜式齐全。让我们一起回味悠悠岁月中，美食留给我们的那些难以言说的幸福滋味。

而《最省时的凉拌菜》中没有什么复杂的技法，更没有什么特殊的食材，一切都简简单单的，就是希望你能于喧嚣的世界中静下心来，快速给自己拌出一份清凉美味，好好地呵护你的胃，爱自己，爱生活，不过如此。相信，这样涵盖了蔬菜、畜肉、禽蛋、水产既丰富又让人无需担忧肥胖的美食，是没有人能拒绝得了的。

谁说寒冷时的那一碗好汤，团聚时的那一碟家常小菜，生病时的那一碗清粥，平常日子里的那一份小炒就不是爱的真谛呢！而这些美食，只要你运用自己的双手以及一颗爱心、一份信心就可以轻松做出来，何乐而不为呢！

# CONTENTS 目录



## PART 1 做省时凉拌菜，你要知道这些

制作凉拌菜要注意什么.....002	摆放好“型”.....004
注意卫生.....002	搭配好“味”.....004
注意不久放.....003	四季常见的凉拌食材有哪些.....005
注意食材要新鲜.....003	春季.....005
注意健康小细节.....003	夏季.....006
如何做出色、型、味俱全的凉拌菜...004	秋季.....007
保护好“色”.....004	冬季.....008

## PART 2 凉拌蔬果

鲜果沙拉.....010	虾干拌红皮萝卜.....022
杨桃甜橙木瓜沙拉.....011	风味拍红萝卜.....023
西瓜哈密瓜沙拉.....012	西瓜翠衣拌胡萝卜.....024
香蕉拌桃片.....013	白菜梗拌胡萝卜丝.....025
蓑衣黄瓜.....014	黄瓜拌土豆丝.....026
川辣黄瓜.....015	香麻藕片.....027
凉拌黄瓜.....016	香辣春笋.....028
橄榄油蔬菜沙拉.....017	海带拌彩椒.....029
洋葱拌番茄.....018	什锦小菜.....030
翡翠沙拉.....019	冰爽蜜汁凉瓜.....031
香油萝卜.....020	梅汁苦瓜.....032
麻油萝卜丝.....021	果味冬瓜.....033

# CONTENTS 目录



凉拌秋葵.....	034	芹菜胡萝卜拌腐竹.....	047
紫甘蓝拌茭白.....	035	海带拌腐竹.....	048
捞汁手撕拌菜.....	036	金针菇拌黄瓜.....	049
炆拌生菜.....	037	杏鲍菇拌苹果.....	050
凉拌五色蔬.....	038	手撕杏鲍菇.....	051
辣拌包菜.....	039	红油拌杂菌.....	052
枸杞拌菠菜.....	040	凤梨银耳.....	053
蒜泥海带丝.....	041	柠檬银耳浸苦瓜.....	054
麻香豆角.....	042	凉拌魔芋丝.....	055
五香黄豆香菜.....	043	凉拌紫甘蓝粉丝.....	056
凉拌黄豆芽.....	044	大拉皮.....	057
金针菇拌豆干.....	045	香辣米凉粉.....	058
葱丝拌熏干.....	046		

## PART 3 凉拌畜肉

蒜泥白肉.....	060	香葱红油拌肚条.....	068
香辣肉丝白菜.....	061	卤水拼盘.....	069
酸辣肉片.....	062	蒜香猪耳.....	070
黄瓜里脊片.....	063	芝麻拌猪耳.....	071
绿豆芽拌猪肝.....	064	豆芽拌猪耳.....	072
辣拌肥肠.....	065	醋香猪蹄.....	073
泡椒腰花.....	066	红油猪口条.....	074
辣拌肚丝.....	067	黄瓜火腿肠沙拉.....	075



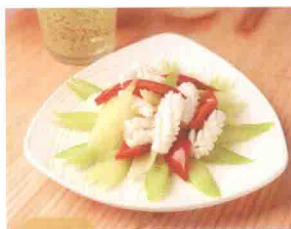
家常拌腊肠 .....	076	凉拌牛百叶 .....	085
冰镇牛肉蔬果沙拉 .....	077	芥末牛百叶 .....	086
姜汁牛肉 .....	078	口水牛蹄筋 .....	087
凉拌牛肉紫苏叶 .....	079	红油牛舌 .....	088
炆拌牛肉丝 .....	080	辣拌羊肉 .....	089
豆腐皮拌牛腱 .....	081	凉拌羊肉 .....	090
笋片拌牛心 .....	082	葱油拌羊肚 .....	091
米椒拌牛肚 .....	083	香辣兔肉丝 .....	092
凉拌牛肚 .....	084		

## PART 4 凉拌禽蛋

茼蒿拌鸡丝 .....	094	凉拌手撕鸡 .....	106
苦瓜拌鸡片 .....	095	麻辣粉皮 .....	107
开心果鸡肉沙拉 .....	096	怪味鸡丝 .....	108
蒜汁肉片 .....	097	重庆口水鸡 .....	109
木瓜鸡肉沙拉 .....	098	西芹拌鸡胗 .....	110
三油西芹鸡片 .....	099	红油鸭块 .....	111
秋葵鸡肉沙拉 .....	100	香辣拌鸭舌 .....	112
鸡肉拌黄瓜 .....	101	泡椒拌鸭胗 .....	113
香糟鸡条 .....	102	香芹拌鸭肠 .....	114
海蜇黄瓜拌鸡丝 .....	103	车前草拌鸭肠 .....	115
魔芋鸡丝荷兰豆 .....	104	鸡蛋水果沙拉 .....	116
鸡丝拌豆腐 .....	105	番茄鸡蛋橄榄沙拉 .....	117



# CONTENTS 目录



蛋丝拌韭菜 .....	118	皮蛋拌魔芋 .....	122
粉皮皮蛋 .....	119	清爽香菜拌皮蛋 .....	123
红椒茄子拌皮蛋 .....	120	香葱皮蛋拌豆腐 .....	124
青黄皮蛋拌豆腐 .....	121		

## PART 5 凉拌水产

金枪鱼鸡蛋杯 .....	126	醋拌墨鱼卷 .....	143
金枪鱼水果沙拉 .....	127	椒丝拌鱿鱼 .....	144
牛油果三文鱼芒果沙拉 .....	128	蒜薹拌鱿鱼 .....	145
葱椒鱼片 .....	129	拌鱿鱼丝 .....	146
辣拌泥鳅 .....	130	青椒鱿鱼丝 .....	147
百香果蜜梨海鲜沙拉 .....	131	椒油鱿鱼卷 .....	148
胡萝卜玉米虾仁沙拉 .....	132	芥辣荷兰豆拌螺肉 .....	149
鲜虾紫甘蓝沙拉 .....	133	扇贝拌菠菜 .....	150
油菜拌海米 .....	134	黄瓜拌蚬肉 .....	151
海米拌三脆 .....	135	毛蛤拌菠菜 .....	152
苦菊拌海蜇头 .....	136		
老虎菜拌海蜇皮 .....	137		
黑木耳拌海蜇丝 .....	138		
香葱拌双丝 .....	139		
黄瓜拌海蜇 .....	140		
心里美拌海蜇 .....	141		
麻酱鸡丝海蜇 .....	142		



# PART 1

## 做省时凉拌菜， 你要知道这些

凉拌菜，是指将初步加工过，或者通过焯水、油炸等方法处理后的原料，经过添加红油、酱油、蒜粒等配料制作而成的菜肴。我国的凉拌菜历史悠久，可追溯到周朝和先秦时期，我国的四大名著中对凉拌菜也有记载。接下来，我们就来学学怎么省时又方便地制作凉拌菜吧！





## 制作凉拌菜要注意什么

凉拌菜虽然美味又营养，但是如果处理不当的话，就有可能适得其反了。所以，如何健康地吃凉拌呢？下面将为大家一一道来。

### 注意卫生

凉拌菜的食材都是经过简单处理即食用，所以必须要注意各方面的卫生。

#### ▶ 食材要注意清洗干净

有一些蔬菜如黄瓜、番茄、绿豆芽、莴笋等，在生长过程中，易受农药、寄生虫和细菌的污染，这些都是人肉眼看不见的。瓜果不洗净或仅用干净的抹布擦擦是很不卫生的，制成凉拌菜后有可能产生肠道传染病。同样，肉类也会有寄生虫的困扰。清洗的最好方法是用流水冲洗。据实验，流水可除去90%以上的细菌和寄生虫卵。拌制前的洗涤工作要认真，可以先用冷水洗，再用开水烫一下，可杀死未洗净的残余细菌和寄生虫卵。食材能去皮则去皮，再加工成凉拌菜，比较卫生。

#### ▶ 厨房器具要注意清洗、消毒

做凉拌菜的刀、砧板、碗、盘、抹布等，在使用之前务必清洗干净，最好先用滚水泡一泡，餐具最好还要在开水中煮5分钟左右，也可用特制的消毒清洗剂来清洗。总之，必须经过充分消毒处理后才能使用。

## · 注意不久放 ·

新鲜、营养是凉拌菜的两大优势，所以凉拌菜最好就是现做现吃，不要存放太久。夏季，人们往往喜欢把凉拌菜放入冰箱中，冷藏一下，再取出食用，甚至长时间存放在冰箱里，慢慢取食。其实，这样做极不卫生。冰箱仅能抑制细菌的繁殖，而不能杀死细菌。用冰箱来贮存凉拌菜是有时效的：熟肉为主的凉拌菜可以贮存12~24小时；海鲜为主的凉拌菜可贮存24~36小时。鲜菜为主的凉拌菜可以贮存6~12小时。室温下，熟肉类存放不能超过4小时，果蔬类不要超过2小时。拌好的菜最好一次性吃完，一般不宜隔夜存放。

## · 注意食材要新鲜 ·

如果用不新鲜的食材制作凉拌菜，加上清洗消毒不严格，食用这种凉拌菜会导致肠胃疾病的发生。所以，制作凉拌菜所用的食材，必须选用新鲜的，制作时也必须冲洗干净，最好用开水烫一下，也可用洗涤剂等泡后冲净。这样一来，大大减少了附在蔬菜上的细菌和寄生虫卵。同时，用熟食品做凉菜时，应重新加热蒸煮，适当加入蒜、醋、葱等做配料，不但味美可口，还能起一定的杀菌作用。

## · 注意健康小细节 ·

凉拌菜虽然制作简易，但是很多小细节都需要我们注意，这样才能在享受美味时得到更多的营养补充，同时享受健康。

(1) 拌制凉菜时，适量添加醋、大蒜、姜、食盐、麻油等调料，并不影响食物本味，相反，还会抑制细菌生长和繁殖，能有效地预防病从口入。

(2) 选购蔬菜时，注意蔬菜外叶含的钙质比菜心多，深色蔬菜比浅色蔬菜的营养更丰富。

(3) 蔬菜要先洗后切，这能减少水溶性维生素和无机盐等营养的损失。



# 如何做出色、型、味俱全的凉拌菜

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

## 保护好“色”

在制作凉拌菜时，除了要让菜肴的色彩鲜艳、光亮夺目以外，还要注意菜品在色泽上的相互搭配，避免顺色和菜色单调。如凉拌莲藕时，就要注意用淡盐水浸泡，以免去了皮的莲藕与空气接触太久而氧化变黑；给蔬菜焯水时，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，让整道菜的颜色更加和谐、美观。

## 摆放好“型”

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。对部分形状不规则的原料如腰、肚、乌鱼、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，以增加菜肴视觉美感。而对一些比较脆的原料，如黄瓜、莴笋等，则不可以切得过细，以免原料接触调料后绵软不挺，失去应有的爽脆口感。最后在凉拌菜装盘时，则要注意菜量适中，选择堆放式、排列式、环围式和码摆式等装盘款式时要灵活，达到让人赏心悦目的目的。

## 搭配好“味”

调味，是凉拌菜中最重要的一环。凉拌菜可通过调味解除菜品的腥膻异味，增加口感。调味的一般原则是：咸配咸，甜配甜。调味品包括精盐、酱油、米醋、白糖、味精、辣椒、鲜姜、大蒜、生葱、虾油、花椒、香菜等。调出的单一味有苦、辣、酸、甜、咸五种，复合味有蒜泥味、姜汁味、芥末味、红油味、葱油味、糖醋味、五香味等数十种。不同类别的凉拌菜肴，对味的要求各不相同。原料切好上桌前，最好事先兑好调料汁，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，渗出汤汁，失去脆嫩口感。



## 四季常见的凉拌食材有哪些

万物有四时，我们的饮食也应该顺应四时而调节。不同季节，我们的饮食也应不同。制作凉拌菜也一样，应选择时令蔬菜，并且结合身体的季节性特征来选取食材。

### 春季

春天气温变化大，容易发生过敏、上火等现象，容易出现咽喉干、嗓子疼等症状，适宜吃一些温补及清热的凉拌菜。经过冬季的膏粱厚味，春季也应该多增加蔬菜的摄入量，减少肉类的食用，以补充维生素和去除体内火气。

下面介绍一些适合在春季食用的凉拌食材：

#### 胡萝卜



医学研究表明，体内缺乏维生素A是患春季呼吸道感染性疾病的一大诱因。维生素A缺乏还会降低人体的抗体反应，导致免疫功能下降。在众多的食物中，最能补充维生素A的当数胡萝卜。胡萝卜中的 $\beta$ -胡萝卜素能有效预防花粉过敏症、过敏性皮炎等过敏反应。需要注意的是 $\beta$ -胡萝卜素是一种脂溶性物质，吃胡萝卜时最好使用油类烹熟，烹饪方法则凉热皆可。

#### 红豆



春季食用红豆，可以润补精气，提升自身活力。红豆富含维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、蛋白质及多种矿物质，有补血、利尿、消肿等功效。另外其纤维有助于排泄体内盐分、脂肪等废物。

#### 芦笋



芦笋含多种营养素，所含的天门冬素与钾有利尿作用，能排除体内多余的水分，有利排毒。春季是芦笋上市的季节，这个季节选择芦笋作为开胃凉菜的食材，味道也十分鲜美。

## ▶ 豆芽



不同于夏季的“湿热”，春季上火更多是“燥热”，比如咽干疼痛、眼睛干涩、鼻腔火辣、嘴唇干裂、食欲不振等。而豆芽正具有清热的功效，有利于肝气疏通、健脾和胃。

绿豆芽容易消化，具有清热解毒、利尿除湿的作用，适合湿热郁滞、口干口渴、小便赤热、便秘等人群食用；黄豆芽健脾养肝，其中维生素B<sub>2</sub>含量较高，春季适当吃黄豆芽有助于预防口角发炎。

## ▶ 山药



山药可整顿消化系统，减少皮下脂肪沉积，避免肥胖，且能增强身体免疫功能。春季适量食用山药可在一定程度上增强体质、预防过敏。山药生食或凉拌时，排毒效果最好，饭前或饭后食用均具有健胃整肠的功能。

# 夏季

夏季天气炎热，我们的食欲会下降，所以，夏季时我们应选用一些开胃消食的食物。同时，夏季我们消耗的能力较大，出汗过多，要多吃新鲜多汁的瓜果、蔬菜、豆类、奶类、蛋类，以满足机体损耗。此时宜多食清热消暑的食物，但是忌食太凉、辛辣香燥、刺激性的食物。

下面介绍一些适合在夏季食用的凉拌食材：

## ▶ 芹菜



芹菜有甘凉清胃、涤热祛风、利咽喉、明目益气、补血健脾、止咳利尿、降压镇静等食疗功效，经常吃芹菜能增强抵抗力。夏季常吃芹菜有助于清热解毒、祛病强身。但芹菜的降压作用在其炒熟后并不明显，所以最好凉拌食用，这也可最大限度地保存营养，从而达到降压的作用。

## ▶ 香菜



香菜有散热解表、健胃健脾等功效，为温中、健胃的食品，脾胃虚弱的人也可食用。虽然香菜常处于配菜的地位，但它开胃消食的能力丝毫不亚于许多大牌主菜。香菜尤其适合做凉拌菜的配菜，切碎后拌木耳、豆腐、海蜇丝等，不仅能给菜肴增色增味，还能给营养加分。

### ▶ 莲藕



《本草纲目》称莲藕为“灵根”，常常食用能“令人心欢”。但莲藕生吃跟熟吃药用价值有所不同。生藕性寒，甘凉入胃，有清热凉血的作用。因而将莲藕略微焯水，凉拌吃或直接生吃对治疗热性病症有很好的食疗效果，在一定程度上能清烦热、止呕、开胃，还能预防鼻、牙龈出血。莲藕煮熟后其性由凉变温，能促进食欲，是健脾、养胃、滋阴的佳品。

### ▶ 苦瓜



苦瓜性寒味苦，有降邪热、解疲乏、清心明目、益气壮阳之功效，是夏日食材的首选。苦瓜中含有类似胰岛素的物质，有明显的降血糖作用。它能促进糖分分解，具有使过剩的糖分转化为热量的作用，还能改善体内的脂肪平衡。糖尿病患者若将苦瓜干随茶同饮，效果更是奇佳。

### ▶ 金针菇



金针菇含有人体所必需的氨基酸成分，其中赖氨酸和精氨酸含量尤其丰富，对增强智力尤其是对儿童的身高和智力发育有良好的作用，被誉为“增智菇”。金针菇中还含有朴菇素，能增强机体对癌细胞的抗御能力。常食金针菇还能降胆固醇，预防肝脏疾病和肠胃道溃疡，防病健身。

## · 秋季 ·

秋季，天气逐渐干燥，人体也随之出现“燥热”，所以，秋季我们应多食用一些凉性食物，以减轻体内的“燥气”，适当地喝些凉白开水。同时，秋季也是呼吸道疾病的高发期，所以，也应该多食用一些滋阴润肺、养胃生津的食物。

下面介绍一些适合在秋季食用的凉拌食材：

### ▶ 青豆



青豆富含B族维生素、铜、锌、镁、钾、纤维、杂多糖类，不含胆固醇，可预防心血管疾病，并减少癌症发生。每天吃两盘青豆，可降低血液中的胆固醇。青豆还富含不饱和脂肪酸和大豆磷脂，有保持血管弹性、健脑和防止脂肪肝形成的作用。



## ▶ 黄瓜



黄瓜被称为“厨房里的美容剂”。它含有人体生长发育和生命活动所必需的多种糖类和氨基酸，含有丰富的维生素，经常食用可有效地对抗皮肤老化，减少皱纹的产生。黄瓜的主要成分为葫芦素，具有抗肿瘤的作用，对血糖也有很好的降低作用。它含水量高，是美容的瓜菜，常食可延缓皮肤衰老。

## ▶ 西蓝花



常吃西蓝花有爽喉、开音、润肺、止咳的功效，因此西蓝花被称为“天赐的良药”和“穷人的医生”。长期食用可以减少乳腺癌、直肠癌及胃癌等癌症的发病概率。西蓝花是含有类黄酮最多的食物之一，是最好的血管清理剂，能够阻止胆固醇氧化，防止血小板凝结成块，因而减少心脏病与中风的危险。

## 冬季

冬季严寒，我们的饮食以温补、高热量为主。但是，一味地进补容易导致上火，所以，进补的同时也应注意平衡饮食。根据中医理论，冬季饮食要补气、补肾，少食咸多食苦，以达到助心阳、藏热量的目的。

下面介绍一些适合在冬季食用的凉拌食材：

## ▶ 牛肉



牛肉的氨基酸组成比猪肉更接近人体需要，能提高机体抗病能力，对生长发育及术后、病后调养的人在补充失血、修复组织等方面特别适宜，适合在冬季食用。牛肉高蛋白、低脂肪的特点，有利于防止肥胖，预防动脉硬化、高血压和冠心病。

## ▶ 豆腐



豆腐的蛋白质含量比大豆高，不仅含有人体必需的8种氨基酸，而且其比例也接近人体需要，营养价值较高。豆腐中丰富的大豆卵磷脂有益于神经、血管、大脑的发育生长，比起吃动物性食品或鸡蛋来补养、健脑，豆腐都有极大的优势。

## ▶ 辣椒



辣椒的果皮及胎座组织中含有辣椒素及维生素A、维生素C等多种营养物质，能增强人的体力，缓解因工作、生活压力造成的疲劳。其特有的味道和所含的辣椒素有刺激唾液和胃液分泌的作用，能增进食欲、帮助消化、促进肠蠕动，它还可以防治坏血病。