

400道爽口开胃凉拌菜、400条饮食养生知识全收录

凉菜 健康吃法 东问西答

保健营养大师
中华名厨

陈志田 主编



黄
瓜



东问

黄瓜有什么养生功效？

西答

除湿、利尿、降脂、促消化。

Huanggua

黄瓜肉质脆嫩，汁多味甘，且有特殊芳香，生食生津止渴。黄瓜水分含量为98%，无论是酷暑盛夏，还是秋燥天气，一盘开胃爽口的凉拌黄瓜都能让人倍感清爽，食欲大增。黄瓜还含有神奇的转化脂肪的物质，是绝妙的减肥佳蔬。

东问

辣椒有什么养生功效？

西答

促消化、增食欲、杀菌、增强体力。

很多人谈辣椒色变，其实只要食用得当，辣椒对健康非常有益。辣椒富含辣椒素，可刺激胃液分泌，促进新陈代谢，有轻微感冒、怕冷、血管性头痛等症状的人，吃辣椒症状便可得到改善。

辣椒 Lajiao

辣椒营养价值高，其维生素C含量为蔬菜之首，印度人称之为“红色牛排”，墨西哥人将辣椒视为国食。



健康生活书系 01

凉菜

健康吃法 东问西答

陈志田 主编



CTS | 湖南美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

凉菜健康吃法东问西答/陈志田主编. —长沙:
湖南美术出版社, 2012. 12

(健康生活书系. 第1辑)

ISBN 978-7-5356-5784-8

I. ①凉… II. ①陈… III. ①凉菜—菜谱 IV.
①TS972. 121

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第250545号

健康生活书系01

凉菜健康吃法东问西答

出 版 人: 李小山

策 划: 金版文化

主 编: 陈志田

责任编辑: 范 琳

封面设计: 景雪峰

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 深圳市彩美印刷有限公司

(深圳市龙岗区坂田街道光雅园彩美印刷工业园)

开 本: 635×1020 1/16

印 张: 40

版 次: 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-5784-8

定 价: 79.60元(共四册)

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0755-83476120 邮编: 518115

网 址: <http://www.ch-jinban.com/>

电子邮箱: szjinban@163.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0755-88833688

—— 本书中所有餐具均由星辉瓷业提供 ——

地址 深圳市罗湖区宝岗路269号国际名车城7楼西713室

电话 0755-25922629 13600182248 联系人 陈少辉

健康生活书系 01

凉菜

健康吃法 东问西答

陈志田 主编



CMS | 湖南美术出版社

凉菜的常见制法与调味油	006
一盘好凉菜的要求	007
美味凉菜怎样“拌”	008
不同蔬菜的凉拌方法不同	009
凉菜调味汁配制方法大集锦	010
适合夏季食用的5种凉拌食材	014
适合春季食用的6种凉拌食材	015
秋冬季如何健康食用凉菜	016

Part 1

素凉菜

陈醋白菜	018
芥末拌娃娃菜	018
胭脂白菜	018
芥末墩	019
蜇皮白菜心	019
千层包菜	019
珊瑚包菜	020
开胃油麦菜	020
酸辣油麦菜	020
花陈菜	021
凉拌香椿	021
香辣莴笋条	021
菊香双脆	022
泡椒莴笋老弄	022
山椒泡莴笋	022
爽口莴笋干	023
芝麻芹菜	023
玫瑰西芹	023
雪里蕻拌椒圈	024
笋丝鱼腥草	024

凉拌鱼腥草	024
开胃小黄瓜	025
丝丝情人泪	025
香乳黄瓜	025
生拌茼蒿	026
凉拌西瓜皮	026
酱泡佛手瓜	026
贡菜拌鲍菇	027
贡菜拌生仁	027
京糕梨丝	027
红酒浸雪梨	028
沙拉雪梨拌鲜花	028
鲜橙醉雪梨	028
冰爽雪梨	029
香梨拌菜	029
家乡茄子	029
乱蒜茄丝	030
旱蒸茄子	030
灯笼茄子	030
拌香芋丝	031
苗州拌蕨菜	031
拌蕨菜	031
香炆山野菜	032
辣拌桔梗	032
拌桔梗	032
冰脆山药片	033
桂花香山药	033
椰汁山药	033
果味山药	034
红果山药	034
养颜味珍山药	034
一品山药	035
老虎菜	035
虾皮老虎菜	035
老干妈拌苦菊	036
拌土豆丝	036
土豆沙拉	036
一品土豆泥	037

酱香杭椒	037
凉拌彩椒	037
凉拌虎皮椒	038
豉油杭椒	038
辣椒圈拌花生米	038
陈醋鲜花生	039
落地脆丁香	039
泡醋花生仁	039
盐水花生	040
宝塔酱萝卜	040
拌萝卜皮	040
香辣小萝卜	041
美味萝卜	041
淮县萝卜丸	041
凉拌萝卜皮	042
辣椒萝卜	042
秘制酱萝卜	042
糖醋心里美	043
胡萝卜粉丝	043
化梅胡萝卜	043
冰镇芥蓝	044
顺德冰镇芥蓝	044
爽口芥蓝	044
红豆雪耳扣南瓜	045
吉庆南瓜	045
芥蓝桃仁	045
辣拌洋葱	046
拌洋葱丝	046
拌金针菇	046
蟹柳双菇	047
双椒拌山珍	047
巧拌滑子菇	047
葱末口蘑	048
香拌金针菇	048
良金美玉	048
葱油罗汉笋	049
杭式手拔笋	049
红油笋丝	049



天堂鲜味笋	050
天目笋干	050
油焖春笋	050
蒜汁捞木瓜	051
冰糖椰肉	051
蜜汁莲藕	051
桂花糖藕	052
荷塘月影	052
姜汁莲藕	052
阿俊让藕盒	053
冰梅苦瓜	053
冰镇苦瓜	053
醒目苦瓜	054
菠萝百合苦瓜	054
广东拌丝瓜	055
XO酱拌丝瓜	055
泡蒜藁	055
酒酿马蹄	056
酸辣青木瓜丝	056
返沙马蹄百合	056
橙汁马蹄	057
冰镇八宝	057
冰糖银耳	057
凉拌鲜菊花	058
赛香瓜	058
西红柿拌白糖	058
双味瓜条	059
杏仁西芹	059
风味葱花	059
鱼米之乡	060
香油玉米笋	060
腊肠拌玉米笋	060
泡红薯	061
双椒花菜	061
雪山莼菜尖	061
巧拌香菜根	062
雪里蕻拌白果	062

酸豆角拌柳芽	062
凉拌黄花菜	063
巧木良缘	063
飘香大拌菜	063
凉拌紫包菜	064
农家小拌菜	064
酱拌杂菜	064
山城小泡菜	065
四川泡菜	065
家常泡菜	065
爽口什锦脆	066
陈醋四宝	066
东北拌木耳	066
凉拌木耳	067
四宝拌菠菜	067
拌盒菜	067
凉拌韭菜	068
核桃仁拌韭菜	068
泡椒拌韭黄	068
茴香杏仁	069
山村芝麻叶	069
凉拌沙葱	069
开胃洋葱	070
招牌榨菜	070
剁椒豆角	070
湘味豆角	071
香椿豆角	071
青萝卜干	071
腊味毛豆	072
酸菜毛豆	072
盐水毛豆	072
荷兰丝虫草花	073
拌荷兰豆	073
松仁荷兰豆	073
虾仁荷兰豆	074
豆芽拌荷兰豆	074
蒜蓉拌荷兰豆	074
五香蚕豆	075

香油嫩蚕豆	075
鲜茴香拌蚕豆	075
话梅芸豆	076
剁椒夹心豆腐	076
一品豆花	076
可口芸豆	077
可乐芸豆	077
尖椒皮蛋拌豆腐	077
四喜豆腐	078
虾酥豆腐	078
榨菜肉末老豆腐	078
鸡汁油皮	079
五香豆腐丝	079
炆拌云丝豆腐皮	079
丝丝渝乡情	080
井冈山腐竹	080
香拌云丝	080
花生仁豆干	081
香熏豆干	081
小豆芽拌粉条	081
香葱腐皮卷	082
麻豆腐	082
葱丝香干王	082
爽口丝节	083
酸辣魔芋丝	083
白果芋泥	083
川北凉粉	084
农家凉粉	084
酸辣凉粉	084
五星凉粉	085
杂果凉粉	085
村姑拌粉	085
琥珀核桃仁	086
香椿苗拌鲜核桃仁	086
小蒜拌桃仁	086
脆香情人果	087
蔬菜沙拉	087
芒果沙拉	087



水果什锦沙拉.....	088
水果沙拉.....	088
土豆沙拉.....	088

Part 2

荤凉菜

红浪脆耳.....	090	香葱拌肚丝.....	100	剁椒牛筋.....	113
乡音悄悄话.....	090	青红椒猪肚丝.....	100	芥末牛蹄筋.....	113
千层耳卷.....	090	香糟麻花肚尖.....	101	麻辣牛筋.....	113
层层脆.....	091	翠玉五花肉.....	101	炆拌牛板筋.....	114
拌耳丝.....	091	玫瑰口条.....	101	风味毛肚.....	114
西芹脆耳.....	091	腊八豆拌口条.....	102	红油牛肚.....	114
晾杆顺风耳.....	092	蒜泥口条.....	102	开胃金钱肚.....	115
鸿运耳叶.....	092	蒜泥白肉.....	102	香葱拌牛肚.....	115
秘制嫩腰花.....	092	培根蔬菜卷.....	103	干拌牛肚.....	115
三椒腰片.....	093	卷肉.....	103	香油牛肚.....	116
蒜泥腰花.....	093	芥末薄片肉.....	103	香菜拌牛肚.....	116
米椒腰花.....	093	凉拌肉皮.....	104	红油黄瓜拌牛肚.....	116
酸辣腰片.....	094	水晶猪皮.....	104	晾衣百叶.....	117
京都嫩腰花.....	094	蒜苗拌蹄筋.....	104	咸蛋黄焗牛柳.....	117
猪腰拌生菜.....	094	肉皮冻.....	105	香辣牛舌.....	117
东北酱猪手.....	095	特色三拼.....	105	腊八牛舌.....	118
酱猪蹄.....	095	自制粉肠.....	105	风味爽口黄喉.....	118
滋味香肘.....	095	自制香肠.....	106	金椒黄喉.....	118
蒜汁肘花.....	096	虎皮霸王肠.....	106	水豆豉拌黄喉.....	119
水晶蹄花.....	096	蒜香红肠.....	106	特色夫妻肺片.....	119
杏仁肘丁.....	096	哈尔滨红肠.....	107	凉拌羊肉.....	119
老醋泡肉.....	097	卤水拼盘.....	107	夫妻肺片.....	120
陕北肘子.....	097	拌肥肠.....	107	白水羊肉.....	120
老干妈拌猪肝.....	097	卤水大肠.....	108	拌羊肚丝.....	120
凤阳卤肝.....	098	麻辣猪尾.....	108	羊肝拌茼蒿.....	121
五香猪肝.....	098	酱猪尾.....	108	卤水羊腰.....	121
八宝罗汉肚.....	098	豆香牛肉.....	109	五香驴肉.....	121
红油肚丝.....	099	酱香牛肉.....	109	拌狗肉.....	122
酱香猪肚.....	099	酱牛肉.....	109	凉拌狗肉.....	122
红油拌肚丝.....	099	剁椒五香牛肉.....	110	紫竹香香兔.....	122
金针拌肚丝.....	100	卤水牛腱.....	110	山城麻辣兔.....	123
		葱姜牛肉.....	110	萝卜干拌兔丁.....	123
		五香酱牛肉.....	111	农夫拌兔.....	123
		麻辣卤牛肉.....	111	手撕兔肉.....	124
		风味牛肉.....	111	青椒鸽肚.....	124
		美味牛头肉.....	112	腾椒鸡.....	124
		米椒牛头肉.....	112	柳叶鸡.....	125
		双味牛蹄筋.....	112	醋椒鸡.....	125



金椒鸡.....	125
口水红汤鸡.....	126
口水香鸡.....	126
胡萝卜拌鸡丝.....	126
口水鸡.....	127
怪味鸡.....	127
皮蛋拌鸡丝.....	127
洋葱鸡.....	128
合肥靓鸡.....	128
鸡丝豆腐.....	128
香麻手撕鸡.....	129
脱骨凤爪.....	129
山椒凤爪.....	129
鲜椒飘香凤冠.....	130
咸蛋黄鸡卷.....	130
金钱鸡腿.....	130
酱鸭脖子.....	131
香辣鸭脖.....	131
口水鸭肠.....	131
萝卜苗拌鸭胗.....	132
鲜椒鸭胗.....	132
香辣鸭肠.....	132
榨菜拌裙肝.....	133
芥菜鸭掌.....	133
老醋拌鸭掌.....	133
凉拌鸭掌.....	134
跳水鸭掌.....	134
盐水鸭肝.....	134
风味盐水鸭肝.....	135
香辣卤鸭舌.....	135
盐水鸭舌.....	135
辣拌烤鸭片.....	136
红油拌鸭丝.....	136
红油鸭块.....	136
杭州卤鸭.....	137
豆瓣鹅肠.....	137
老干妈拌鹅肠.....	137
爽口鹅肠.....	138

红油爽口鹅肠.....	138
水豆豉拌鹅肠.....	138
双椒拌鹅肠.....	139
红袍鹅肠.....	139
飘香风鹅.....	139
盐水鹅肉拼盘.....	140
扬州风鹅腿.....	140
扬州风鹅.....	140

Part 3

鲜美水产

鱼皮萝卜丝.....	142
爽口鱼皮.....	142
老醋蜆头.....	142
合味蜆头.....	143
宁波老醋蜆头.....	143
南通海蜆头.....	143
老醋红蜆头.....	144
拌墨斗鱼.....	144
凉拌海蜆丝.....	144
炆拌墨鱼仔.....	145
风味鱼干.....	145
风味鲛鱼.....	145
香辣剥皮鱼.....	146
土钵豉香小鱼.....	146
红油五香鱼.....	146
新派五香熏鱼.....	147
炆拌鱼干.....	147
葱酥带鱼.....	147
泡椒带鱼.....	148
刺身拼盘.....	148
法式刺身拼盘.....	148
青葱拌银鱼.....	149
鲢鱼冻.....	149
小鱼花生.....	149
珍珠花炆虾皮.....	150
巧拌虾皮.....	150

韭菜拌虾仁.....	150
酸辣鱿鱼卷.....	151
香葱拌海肠.....	151
北海太子参.....	151
蛤蜊黄瓜.....	152
老醋黄瓜拌蛤蜊.....	152
潮式腌黄沙蚬.....	152
姜葱蚬子.....	153
小米椒拌田螺.....	153
拌田螺肉.....	153
香葱拌螺片.....	154
海螺拉皮.....	154
拌海螺.....	154
贝尖.....	155
葱油海螺片.....	155
温拌海螺.....	155
泡椒田螺.....	156
香葱老妈拌蚬尖.....	156
青红椒鱿鱼丝.....	156
五彩鲜鱿.....	157
火龙果海鲜盏.....	157
鱿鱼三丝.....	157
川椒基围虾.....	158
白灼基围虾.....	158
拌虾仁.....	158
红油比目鱼片.....	159
比目鱼寿司.....	159
香辣比目鱼花.....	159
蟹子鳕鱼盏.....	160
纯鲜墨鱼仔.....	160
水晶鱼冻.....	160

凉菜的常见制法与调味油

凉菜不但方便料理，且制作方法多样。在制作凉菜时调味料一般以甜咸为底味，辅以香辣调味，味道极其醇厚。以下是非常实用的凉菜常见制作方法及几种调味料的做法。

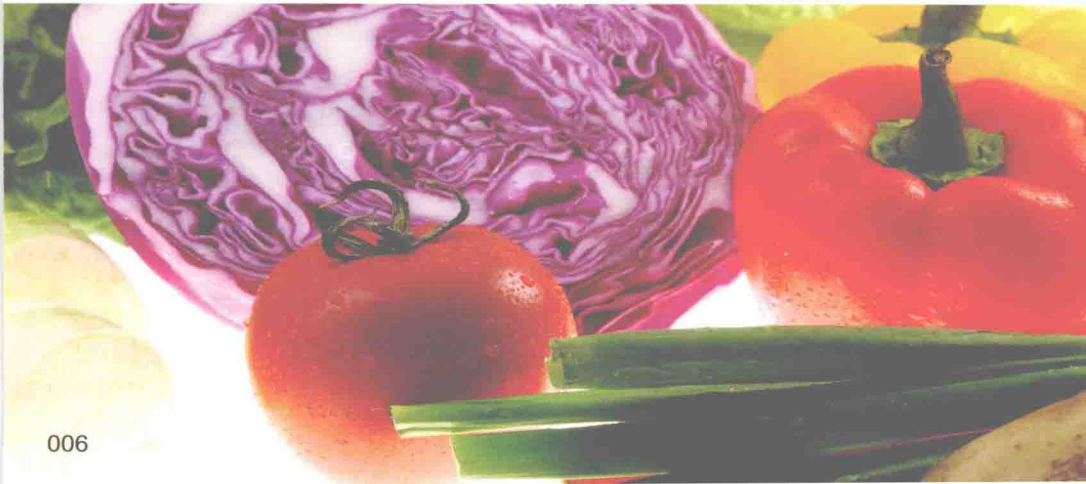


凉菜的常见制作方法

①拌。拌是把生原料或凉的熟原料切成丁、丝、条、片等形状后，加入各种调味料拌匀。拌制凉菜具有清爽鲜脆的特点。②炆。炆是把生原料切成丝、片、丁等，用沸水稍烫或用油稍滑一下，再控去水分或油，加入以花椒油为主的调味品掺拌。炆制凉菜具有鲜香味醇的特点。③腌。腌是用调味料将主料浸泡入味的方法。腌制的凉菜口感爽脆。④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，用旺火烧开后撇去浮沫，再用小火煮熟，转微火熬浓汤汁，涂在原料的表面上。酱制凉菜具有香味浓郁的特点。⑤卤。卤是将原料放入卤汁中小火慢慢浸煮卤透。卤制凉菜具有味醇酥烂的特点。⑥酥。酥是将原料放在以醋、糖为主要调料的汤汁中，经小火长时间煨焖，使主料酥烂。⑦水晶。将原料放入盛有汤和调味料的器皿中，上屉蒸烂或入锅里炖烂，然后使其自然冷却或放入冰箱中冷却。水晶凉菜具有清澈晶亮、软韧鲜香的特点。

凉菜调味油

葱油、辣椒油(红油)、花椒油，这几种调味料是做好凉菜的终极法宝！想知道在家怎么用它们做出凉拌菜最正宗的口味吗？下面为你揭秘。①葱油。家里做菜，总有剩下的葱根、葱的老皮和葱叶，把它们洗净晾干水分，与食用油一起放进锅里，稍泡一会儿，再开最小火，不待油滚就关掉火，凉凉后捞去葱，余下的就是香喷喷的葱油了！②辣椒油（红油）。炼辣椒油跟炼葱油的方法一样。或者你可以采用一个更简单的办法：把干红椒切段，装进小碗，将烧热的油倒进辣椒里瞬间逼出辣味，制成辣椒油。在制辣椒油的时候放一些蒜，会得到味道更有层次的红油。③花椒油。花椒油有很多种做法，家庭制法中最简单的是把锅烧热后下入花椒，炒出香味，然后倒进油，在油面出现青烟前就关火，用油的余温继续加热，这样炸出的花椒油不但香，而且花椒也不容易糊。花椒有红、绿两种，用红色花椒炸出的味道偏香一些，而用绿色的会偏麻一些。



一盘好凉菜的要求

凉菜切配的主要原料是熟料，与热菜的烹调方法截然不同，它的主要特点是：选料精细、口味脆嫩、爽口不腻，色泽艳丽，造型整齐美观，拼摆和谐悦目。一盘好的凉菜应该达到以下要求。



选材新鲜

制作凉拌菜要选用新鲜蔬菜，不能用霉烂变质、发黄变蔫的蔬菜。有些蔬菜在冰箱里放了一段时间后会失去原有的鲜美口感和滋味，营养成分也会有所损失，不宜再凉拌。



刀工细致

刀工是决定凉菜形态的主要工序。在操作上必须认真精细，做到整齐美观、厚薄均匀，使改刀后的凉菜形状达到菜肴质量的要求。



调味合理，火候适当

调味要注意一致性，如糖拌番茄，口味酸甜，耐人寻味，如若加上盐，就令人扫兴了。对原料进行加工时要注意火候，如蔬菜焯到五六成熟时即好。



色彩调和

在拼摆装盘时要求做到菜与菜之间、辅料与主料之间、调料与主料之间、菜与盛器之间色彩的调和。造型要美观大方，使拼摆装盘后的凉菜呈现出色形相映、五彩缤纷、生动逼真的美感。



要注意营养，讲究卫生

凉菜不仅要做到色、香、味、形俱美，同时还要更加注意各种菜之间的营养素及其荤素菜的调剂，使制成的菜肴符合营养卫生的要求，有益于人体的健康。



节约用料

在凉菜拼摆装盘时，要注意节约原料，在保证质量的前提下，尽力减少不必要的损耗，以使原料物尽其用。



美味凉菜怎样“拌”

低油少盐、清凉爽口的凉拌菜，绝对是消暑开胃的最佳选择，但如何才能做出爽口开胃的凉拌菜呢？下面为你详细讲解。



充分洗净

在制作凉拌菜前要剪去指甲，并用肥皂搓洗手2~3次。制作前必须充分洗净蔬菜，最好放入淘米水中浸泡20~30分钟，可消除残留在蔬菜表面的农药。食用瓜果类洗净后可放到1%~3%的高锰酸钾水中浸泡30分钟；叶菜类要用开水烫后再食用。菜叶根部或菜叶中可能有砂石、虫卵，要仔细冲洗干净。

完全沥干水分

材料洗净或焯烫过后，务必完全沥干，否则拌入的调味酱汁味道被稀释，会导致风味不足。



食材切法一致

所有材料最好都切成一口可以吃进嘴里的大小，而有些新鲜蔬菜用手撕成小片，口感会比用刀切更好。



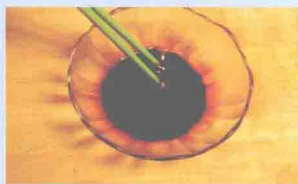
先用盐腌一下

小黄瓜、胡萝卜等根茎类食材要先用盐腌一下，再挤出适量水分，或用清水冲去盐分，沥干后再加入其他材料一起拌匀，不仅口感较好，调味也会较均匀。



酱汁要先调匀

各种不同的调味料，要先用小碗调匀，最好能放入冰箱冷藏，待要上桌时再和菜肴一起拌匀。



餐具要严格消毒

制作凉拌菜所用的厨具要严格消毒，菜刀、菜板、擦布要生熟分开，不得混用。夏季气温较高，微生物繁殖特别快，因此，制作凉拌菜所用的器具如菜刀、菜板等均应消毒，使用前应用开水烫洗。不能用切生肉和其他未经烫洗过的刀来切凉拌菜，否则前面的清洗、消毒工作等于白做。

不同蔬菜的凉拌方法不同

夏天食欲不振的时候，很多人都愿意吃凉拌菜，营养学的研究也证明，生吃蔬菜能够最大限度地保存菜里面的营养。值得注意的是，并非所有蔬菜的凉拌方法都是一样的。



适合生食的蔬菜

可生食的蔬菜多半有甘甜的滋味及脆嫩口感，因加热会破坏养分及口感，通常只需洗净即可直接调味、拌匀、食用。洗一洗就可凉拌生吃的蔬菜包括胡萝卜、白萝卜、番茄、黄瓜、柿子椒、大白菜心等。生吃最好选择无公害的绿色蔬菜或有机蔬菜。在无土栽培条件下生产的蔬菜，也可以放心生吃。



生、熟食皆宜的蔬菜

这类蔬菜气味独特，口感脆爽，常含有大量纤维物质。洗净后直接调拌生食，口味十分清鲜。若以热水焯烫后拌食，则口感会变得稍软，但还不致减损原味，如芹菜、甜椒、芦笋、秋葵、苦瓜、白萝卜、海带等。



需焯烫后食用的蔬菜

这类蔬菜通常是淀粉含量较高或具生涩气味的蔬菜，但只要以热水焯烫后即可有脆嫩口感及清鲜滋味，再加调味料调拌即可食用。焯一下再吃的蔬菜分以下几类：一类是十字花科蔬菜，如西兰花，这类富含营养的蔬菜焯过后纤维素更容易消化；第二类是含草酸较多的蔬菜，如菠菜、竹笋等，草酸在肠道内会与钙结合成难吸收的草酸钙，干扰人体对钙的吸收，因此，凉拌前一定要用开水焯一下，除去其中大部分草酸；第三类是芥菜类蔬菜，如大头菜等，它们含有一种叫硫代葡萄糖苷的物质，经水解后能产生挥发性芥子油，具有促进消化吸收的作用；第四类是马齿苋等野菜，焯一下能彻底去除尘土和小虫，又可防止过敏。

凉菜调味汁配制方法大集锦

「凉菜在调味上十分讲究，现将常用的凉菜调味汁制作方法罗列如下。」

盐味汁

以精盐、味精、香油加适量鲜汤调和而成，呈白色，味鲜。适用于拌食鸡肉、虾、蔬菜、豆类等，如盐味鸡脯、盐味虾、盐味蚕豆、盐味莴笋等。



酱油汁

以酱油、味精、香油、鲜汤调和制成，呈红黑色，味咸鲜。用于拌食或蘸食肉类主料，如酱油鸡、酱油肉等。



虾油汁

用料有虾籽、盐、味精、香油、绍酒、鲜汤。做法是先使用香油炸香虾籽，再加调料烧沸，为白色，味咸鲜。用以拌食荤素菜皆可，如虾油冬笋、虾油鸡片。



蟹油汁

用料为熟蟹黄、盐、味精、姜末、绍酒、鲜汤。蟹黄用植物油炸香后加调料烧沸，为橘红色，味咸鲜。多用以拌食荤料，如蟹油鱼片、蟹油鸡脯、蟹油鸭脯等。



蚝油汁

用料为蚝油、盐、香油，加鲜汤烧沸，为咖啡色，味咸鲜。用以拌食荤料，如蚝油鸡、蚝油肉片等。



韭味汁

用料为腌韭菜花、味精、香油、精盐、鲜汤，腌韭菜花用刀剁成蓉，然后加调料鲜汤调和，呈绿色，味咸鲜。拌食荤素菜肴皆宜，如韭味里脊、韭味鸡丝、韭菜口条等。





麻叶汁

用料为芝麻酱、精盐、味精、香油、蒜泥。将麻酱用香油调稀，加精盐、味精调和均匀，为赭色咸香料。拌食荤素原料均可，如麻酱拌豆角、麻汁黄瓜、麻汁海参等。



椒麻汁

用料为生花椒、生葱、盐、香油、味精、鲜汤，将花椒、生葱同制成细蓉，加调料调和均匀，呈绿色，味咸香。拌食荤食，如椒麻鸡片、野鸡片、里脊片等。注意，椒麻汁忌用熟花椒。



糟油

用料为糟汁、盐、味精，调匀后为咖啡色，味咸香。用以拌食禽、肉、水产类原料，如糟油凤爪、糟油鱼片、糟油虾、糟油鸭胗等。



酒味汁

用料为优质白酒、盐、味精、香油、鲜汤。将调料调匀后加入白酒，呈白色，味咸香，也可加酱油成红色。用以拌食水产品、禽类，如醉青虾、醉鸡脯，以生虾最有风味。



芥末糊

用料为芥末粉、醋、味精、香油、糖。做法用芥末粉加醋、糖、水调和成糊状，静置半小時后再加调料调和，为淡黄色，味咸香。拌食荤素均宜，如芥末肚丝、芥末鸡皮苔菜等。



咖喱汁

用料为咖喱粉、葱、姜、蒜、辣椒、盐、味精、油。咖喱粉加水调成糊状，用油炸成咖喱浆，加汤调成汁，呈黄色，味咸香。拌食禽、肉、水产都宜，如咖喱鸡片、咖喱鱼条等。





姜味汁

用料为生姜、盐、味精、油。生姜挤汁，与调料调和，呈白色，味香。

最宜拌食禽类，如姜汁鸡块、姜汁鸡脯、姜汁鸭片等。



蒜泥汁

用料为生蒜瓣、盐、味精、麻油、鲜汤。蒜瓣捣烂成泥，加调料、鲜汤调

和，为白色。拌食荤素皆宜，如蒜泥白肉、蒜泥豆角等。



五香汁

用料为五香料、盐、鲜汤、绍酒。鲜汤中加盐、五香料、绍酒，将原料放入汤中，煮熟后捞出冷食。最适宜煮禽类的内脏，如盐水鸭肝等。



茶熏味

用料为精盐、味精、香油、茶叶、白糖、木屑等。先将原料放在盐水汁中煮熟，然后在锅内铺上木屑、糖、茶叶，加篦，将煮熟的原料放篦上，盖上锅用小火熏，使烟剂凝结于原料表面。禽、蛋、鱼类皆可熏制，如熏鸡脯、五香鱼等。注意锅中不可着旺火。

酱醋汁

用料为酱油、醋、香油。调和后为浅红色，为咸酸味型。用以拌菜或炆菜，荤素皆宜，如炆腰片、炆胗肝等。



酱汁

用料为面酱、精盐、白糖、香油。先将面酱炒香，加入糖、盐、清汤、香油后再将原料入锅煮透，为赭色，咸甜味型。用来酱制菜肴，荤素均宜，如酱汁茄子、酱汁肉等。





糖醋汁

以糖、醋为原料，调和成汁后，拌入主料中，用于拌制蔬菜，如糖醋萝卜、糖醋番茄等。也可以先将主料炸或煮熟后，再加入糖醋汁炸透，成为滚糖醋汁。多用于荤料，如糖醋排骨、糖醋鱼片。还可将糖、醋调和入锅，加水烧开，凉后再加入主料浸泡数小时后食用，多用于泡制蔬菜的叶、根、茎、果，如泡青椒、泡黄瓜、泡萝卜、泡姜芽等。

山楂汁

用料为山楂糕、白糖、白醋、桂花酱，将山楂糕打烂成泥后加入调料调和成汁即可。多用于拌制蔬菜果类，如楂汁马蹄、楂味鲜菱、珊瑚藕。



茄味汁

用料为番茄酱、白糖、醋，做法是将番茄酱用油炒透后加糖、醋、水调和。多用于拌焗荤菜，如茄汁鱼条、茄汁大虾、茄汁里脊、茄汁鸡片。



红油汁

用料为红辣椒油、盐、味精、鲜汤，调和成汁，呈红色，味咸辣。用以拌食荤素原料，如红油鸡条、红油笋条、红油里脊等。



青椒汁

用料为青椒、盐、味精、香油、鲜汤。将青椒切剁成蓉，加调料调和成汁，为绿色，味咸辣。多用于拌食荤食原料，如椒味里脊、椒味鸡脯、椒味鱼条等。



鲜辣汁

用料为糖、醋、辣椒、姜、葱、盐、味精、香油。将辣椒、姜、葱切丝炒透，加调料、鲜汤成汁，为咖啡色，酸辣味型。多用于炆腌蔬菜，如酸辣白菜。



适合夏季食用的5种凉拌食材



炎热的夏季会令很多人的食欲下降，而凉拌菜此时往往会刺激食欲，令人胃口大开，能有效地补充微量元素，使人精力充沛。那么，夏季适合吃哪些凉菜呢？

藕

《本草纲目》称藕为“灵根”，常常食用能“令人心欢”。但莲藕生吃跟熟吃药价值有所不同。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、止呕渴、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，是补脾、养胃、滋阴的佳品。

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，最好凉拌，可最大限度地保存营养，起到降压的作用。



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，不仅能增色增味，还能给营养加分。

土豆

土豆也很适合做凉拌菜，因为其脂肪含量低，夏季食用既可充饥，又能排毒。每天多吃土豆可以减少脂肪的摄入，使多余的脂肪渐渐代谢掉。而且，吃土豆不必担心营养单一，土豆含的优质蛋白首屈一指。即便是人体需要的其他营养素如碳水化合物、各种维生素、矿物质等，土豆也比片面更全面。凉拌土豆前，只要把处理好的土豆放在水里焯一下就可以了。

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。

