



教你地道的做法
清新爽口的家常凉菜
肥甘美味的卤味
别具风味的腌泡菜

轻松享受绝佳风味
百变滋味，回味无穷
简单食材，常见调料
一双巧手，一点用心

在家做

瑞雅 编著

风味凉菜

卤菜

腌泡菜

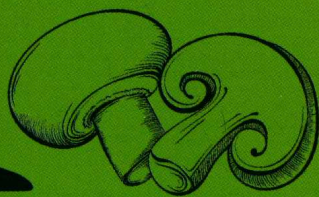




风味凉菜 卤菜 腌泡菜

在家做

瑞雅 编著



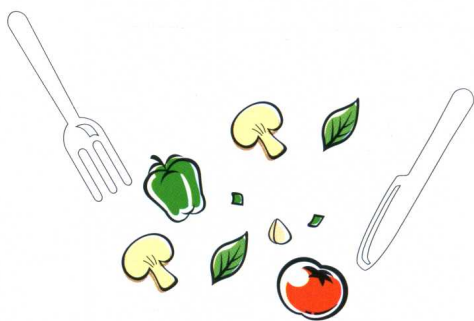
 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

风味凉菜 卤菜 腌泡菜在家做 / 瑞雅编著. —北京: 中国纺织出版社, 2015.10
ISBN 978-7-5180-1968-7

I. ①风… II. ①瑞… III. ①凉菜-菜谱②腌菜-菜谱③泡菜-菜谱 IV. ①TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第213188号



责任编辑: 张天佐 责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京市梨园彩印厂印刷 各地新华书店经销

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

2015年10月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 16

字数: 142千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



凉菜、卤味、泡菜制作的基础知识

- 2 凉菜的特点及制作技巧
- 4 凉菜调味汁的调制方法
- 6 凉菜装盘要求及方法
- 7 卤味的特点及制作技巧
- 8 卤汁的配制方法
- 10 如何保存卤汁
- 11 泡菜的特点及制作技巧
- 12 泡菜容器的选择
- 14 泡菜盐水的配制及分类
- 15 泡菜盐水的管理及问题处理
- 17 泡菜蔬菜的洗涤和预处理

目

录

C
o
n
t
e
n
t
s





蔬菜类

- | | | | |
|----|--------|----|--------|
| 20 | 姜汁豇豆 | 48 | 香拌菜花茎 |
| 22 | 姜汁豇豆莲藕 | 49 | 清爽芥蓝 |
| 24 | 农庄大丰收 | 49 | 芹菜拌花生仁 |
| 26 | 捞汁时蔬 | 50 | 蔬菜鱼香沙拉 |
| 28 | 紫甘蓝沙拉 | 50 | 姜汁西蓝花 |
| 30 | 芥末黄瓜干 | 51 | 茼蒿豆腐干 |
| 32 | 酸辣魔芋丝 | 51 | 凉拌虎皮椒 |
| 34 | 蒜腌茄子 | 52 | 蒜泥三丝 |
| 36 | 蒜茸茄瓜 | 52 | 美人黄瓜卷 |
| 38 | 豉油辣椒圈 | 53 | 蛋丝黄瓜 |
| 39 | 香椿鸡丝 | 53 | 蜜汁苦瓜段 |
| 40 | 泡椒拌莴笋 | 54 | 凉拌苦瓜 |
| 41 | 酱椒芋头 | 54 | 凉拌大枣南瓜 |
| 42 | 芥末金针菇 | 55 | 鸳鸯冬瓜 |
| 43 | 腌小黄瓜 | 55 | 凉拌四季豆 |
| 44 | 红油苔菜 | 56 | 腐乳拌秋葵 |
| 44 | 手撕圆白菜 | 56 | 玉米碧绿沙拉 |
| 45 | 金丝白菜 | 57 | 麻酱芸豆 |
| 45 | 腐乳白菜 | 57 | 乡村时蔬卷 |
| 46 | 炆拌小油菜 | 58 | 海苔芥菜 |
| 46 | 松子油菜 | 58 | 香菜拌竹笋 |
| 47 | 菠菜拌蛋皮 | 59 | 酸辣脆笋 |
| 47 | 枸杞子拌菠菜 | 59 | 芦笋拌茄块 |
| 48 | 油泼菜花 | 60 | 土豆火腿沙拉 |
| | | 60 | 日式土豆沙拉 |
| | | 61 | 京糕萝卜条 |

- 61 什锦沙拉
- 62 芥末拌山药
- 62 拌三蔬
- 63 洋葱大豆
- 63 凉拌洋葱

畜肉类

- 64 红油百叶
- 66 香菜顺风
- 68 葱泥肚丝
- 70 麻辣肺片
- 72 芝麻小排
- 74 牛肉凉河粉
- 76 汾酒牛肉
- 78 蒜辣牛舌
- 80 红油猪舌
- 82 麻辣猪肚
- 84 乳汁肉干
- 86 肉皮冻
- 87 甜酸猪蹄
- 88 糖醋小排
- 89 黄豆猪蹄冻
- 90 拌牛什
- 91 蛋黄拌牛筋
- 92 香菜牛百叶
- 93 过桥牛百叶
- 94 姜汁牛百叶
- 95 陈皮牛肉
- 96 五香酱牛肉
- 97 麻辣牛肉



禽蛋类

- 98 捞汁滑嫩鸡
- 99 怪味手撕鸡
- 100 陈皮鸡
- 101 椒麻鸡肫
- 102 家乡咸鸡
- 103 凉拌薄荷鸡丝
- 104 豆豉凤爪
- 105 银芽鸡丝
- 106 腊鸡荷兰豆
- 107 仔姜鸭片
- 108 烤鸭拌苦瓜
- 109 芝麻手撕鸡
- 109 酸辣凤爪
- 110 香菜咸鸡丝
- 110 姜汁鸡块
- 111 芥末鸡片
- 111 怪味鸡
- 112 烤鸭鲜菠萝
- 112 萝卜干拌鸭肫

水产类

- 113 金枪蔬菜沙拉
- 113 三鲜拌虾仁
- 114 海米荷兰豆
- 114 西蓝花拌海鲜
- 115 风生水起

- 115 陈醋全家福
- 116 虾仁凤梨沙拉
- 116 韭菜炆虾仁
- 117 酒腌活虾
- 117 辣拌鱼丝

豆菌藻类

- 118 老醋花生米
- 118 三丝拌拉皮
- 119 雪菜拌豆腐皮
- 119 凉拌腐竹
- 120 怪味凉粉
- 120 凉拌香脆豆腐
- 121 油菜拌鲜菇
- 121 香菇笋尖拌面筋
- 122 芥末双椒木耳
- 122 黑木耳拌莲藕
- 123 椒油金针菇
- 123 黑木耳拌百合

水果类

- 124 双丝脆梨
- 124 山楂梨丝
- 125 橙味菠萝
- 125 酸奶苹果
- 126 什锦水果沙拉
- 126 沙拉菠萝船



蔬菜类

- 128 豉油卤土豆
- 129 卤汁藕片
- 130 卤花菜
- 130 卤芋头
- 131 卤土豆
- 131 卤玉米棒

畜肉类

- 132 红卤五花肉
- 134 红卤猪肝
- 136 五香卤肉
- 138 红卤猪蹄
- 140 白卤牛肚
- 142 卤炸牛肉
- 144 酱猪耳
- 145 卤汁猪舌
- 146 卤猪蹄
- 147 豉油卤排骨
- 148 茶卤猪肝
- 149 千层顺风
- 150 卤排骨
- 151 卤牛腱
- 152 卤汁牛蹄筋
- 153 五香牛肉

- 154 豉油卤牛肉
- 155 茶卤羊排
- 156 多香卤羊肉
- 157 糟门腔
- 158 卤猪尾
- 159 腊卤排骨





禽蛋类

- 160 醉鸡
- 161 红卤鸡爪
- 162 酒醉凤翅
- 163 卤五香鸡脯
- 164 红卤鸡杂
- 165 醉鸭心
- 166 卤鸭脖子
- 167 白卤鸭掌
- 168 茶叶蛋
- 169 腊卤鸡蛋
- 170 茶香卤鹌蛋

水产类

- 171 糟卤带鱼
- 172 红卤鱼头
- 173 奇卤大虾

豆菌藻类

- 174 卤海带
- 176 卤珍珠豆
- 178 蘑菇鸡杂
- 179 糟卤猴菇
- 180 酒卤花生
- 181 卤豆腐
- 182 香卤平菇



泡菜 酸爽、下饭

蔬菜类

- 184 朝鲜风味泡白菜
- 186 韩国风味泡白菜
- 188 泡青菜
- 190 泡小青辣椒
- 192 甜橙味泡西瓜皮
- 194 酸辣味泡冬瓜
- 196 橙味泡甘薯
- 198 泡甜萝卜
- 200 甜橙味泡胡萝卜
- 202 咸酸味泡蒜苗粒
- 204 酸辣泡青菜帮
- 205 酸辣味泡茄皮
- 206 咸酸味泡花菜
- 207 咸酸味泡甜椒
- 208 酸辣圆白菜
- 209 泡洋葱
- 210 泡鲜豌豆
- 211 咸酸味泡莴笋
- 212 泡萝卜皮
- 213 台式泡菜
- 214 糖醋味泡仔姜
- 215 酸辣味泡木耳
- 216 酒香味泡白菜
- 217 酸辣味泡苕蓝



- 218 咸酸味泡藟头
- 220 咸酸味泡苦瓜
- 221 甜橙味泡南瓜
- 222 酸辣味泡西芹
- 223 咸酸味西葫芦
- 224 山椒泡花生米
- 225 糖醋味泡大蒜
- 226 泡藕片

畜肉类

- 227 麻辣味泡猪尾
- 228 山椒味猪蹄花
- 229 酸辣味泡猪肚
- 230 野山椒泡猪耳
- 231 野山椒泡牛肚

禽蛋类

- 232 麻辣味泡凤爪
- 233 麻辣味泡鸭掌
- 234 甜酸味泡鸭舌



235 麻辣味泡鸭翅

236 野山椒泡鸭肫

水产类

237 泡鱼辣椒

238 麻辣味泡鲫鱼

239 泡鲜鱿鱼花

240 藿香味泡鲫鱼

242 酸辣味墨鱼仔

水果类

243 甜橙味泡苹果

244 咸酸味泡桃子

245 酸奶水果黄瓜

246 酸奶味泡菠萝

凉菜味菜 卤泡

第一章

制作的
基础知识



凉菜的特点及制作技巧

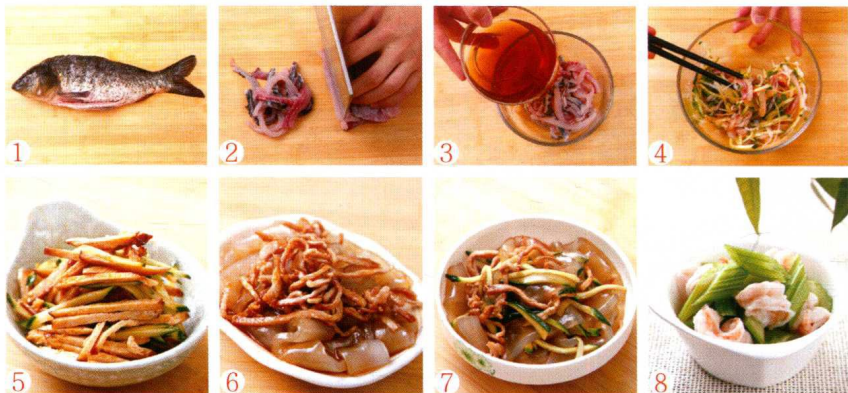
凉菜的特点

凉菜是宴席中不可或缺的一道佳肴，尤其是在夏天，凉菜更是成为最受追捧的食物。作为制作工艺历史悠久的凉菜，有以下特点：操作方便，取材广泛，原料鲜嫩，口味清爽，有大酸大辣、咸酸、甜酸之分，能更多地保存主、辅料的营养元素，是配酒的佳肴。

凉菜的制作技巧

凉菜的拌制方法

- **生拌**：即主食材初加工后切细丝，用调味品拌制。如拌生鱼，做法是这样的：先在鲤鱼尾部顺砍一刀口，放血。再将刀贴脊骨将鱼肉片下，将鱼片切丝装碗，加米醋泡两遍。最后加入鲜黄瓜丝、萝卜丝、香菜段、姜末、蒜末、辣椒油、麻酱、芥末卤、盐等调料拌匀（图①~图④）。
- **熟拌**：即用烹熟的肉制品、海鲜等，凉凉后切成丝或薄片，加盐、味精、辣椒油等调料拌均匀装盘。如拌鸡丝冬笋、肉丝黄瓜等（图⑤）。
- **勺拌**：介于生熟拌之间的一种凉菜调制方法，温而不烫，适于秋冬季凉拌菜。例如，将拌好的炒肉拉皮，放入加底油的炒勺里翻炒，加米醋、酱油、辣椒油、芥末卤，出勺装盘（图⑥）。
- **温拌**：也是介于生熟拌之间的一种凉菜调制方法，菜肴温度低于勺拌，高于熟拌。例如，拌炒肉拉皮时，将粉皮切条后用沸水余烫一下，装入容器，加肉丝、调料拌匀装盘即可（图⑦）。
- **清拌**：是一种档次较高的凉拌菜肴，对主材料质量要求很高。一般选用海参、鲜虾、熟鸡脯、兰片等为主材料。将其切丝或片片，余烫



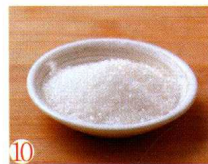


后装盘，加调料拌匀摆盘。如凉拌三鲜（图⑧）。

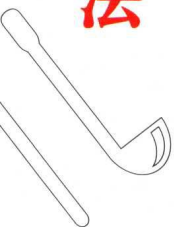
准确运用调料

对于凉拌菜来说，除了要注意主要食材的挑选，还要巧妙地运用各种调料。调料的准确运用也是凉菜制作的重要技巧。

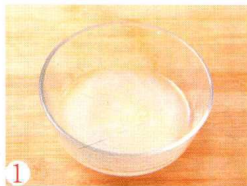
- **盐**：不仅能为菜肴增加咸香的风味，而且能使蔬菜脱水，还有一定的防腐作用（图⑨）。
- **白糖**：可以引出蔬菜天然的甘甜味，使菜肴独特的味觉特点被发挥出来。在制作泡菜时白糖还可以加速发酵（图⑩）。
- **葱、姜、蒜**：味道辛香，不仅可去除生鲜食材本身的生涩或腥味，而且可以降低泡菜发酵后的特殊酸味（图⑪）。
- **辣椒**：既可发挥葱、姜、蒜的去腥作用，又具有开胃的功能（图⑫）。
- **花椒**：味道“香麻”，可增加凉菜味道的层次感（图⑬）。
- **酒**：一般为醪糟、料酒或高粱酒，可以去腥，也可加速发酵，杀死发酵后的有害菌。
- **白醋**：可去除生鲜蔬菜根茎涩味，还可以加速泡菜的发酵。
- **冷开水**：可稀释调味及发酵后的浓度。



凉菜调味汁的调制方法

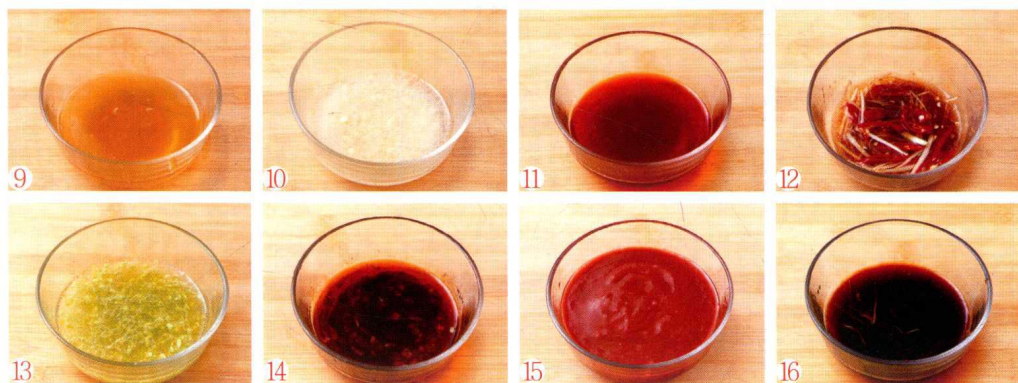


- **盐味汁**：适量鲜汤加盐、味精、香油拌匀即可。可拌食鸡肉、虾肉、蔬菜、豆类等，如盐味鸡脯、盐味虾、盐味蚕豆、盐味莴笋等（图①）。
- **虾油汁**：将虾籽或虾皮用香油炸香，倒入鲜汤、盐、味精、香油、绍酒煮沸即可。拌食荤素菜皆可，如虾油冬笋、虾油鸡片等（图②）。
- **蚝油汁**：将蚝油、盐、香油加入鲜汤中烧沸即可。可拌食荤料，如蚝油鸡、蚝油肉片等（图③）。
- **蒜麻汁**：将芝麻酱加香油调稀，加盐、味精、蒜泥拌匀即可。拌食荤素菜皆可，如麻酱拌豆角、麻汁黄瓜、麻汁海参等（图④）。
- **椒麻汁**：将生花椒、葱剁碎，倒入盐、香油、味精、鲜汤拌匀即可。可拌食荤菜，如椒麻鸡片、椒麻里脊片等（图⑤）。
- **葱油汁**：葱末入油锅后炸香，制成葱油，加入盐、味精拌匀即可。拌食荤素菜皆可，如葱油鸡、葱油萝卜丝等（图⑥）。
- **酒味汁**：适量鲜汤加盐、味精、香油、白酒拌匀即可。可拌食水产品或禽肉等，如醉青虾、醉鸡脯等（图⑦）。
- **芥末汁**：将芥末粉加水、醋、糖、香油、味精调匀即可。拌食荤素菜皆可，如芥末肚丝、芥末鸡皮苔菜等（图⑧）。
- **姜味汁**：将生姜挤汁，加入盐、味精、香油拌匀即可。可拌食禽肉，如姜汁鸡块、姜汁鸡脯等（图⑨）。
- **蒜泥汁**：蒜泥加盐、味精、香油、鲜汤拌匀即可。拌食荤素皆可，如蒜泥白肉、蒜泥



豆角等(图⑩)。

- **红油汁**：将红辣椒油、盐、味精、鲜汤拌匀即可。拌食荤素菜皆可，如红油鸡条、红油笋条、红油里脊等(图⑪)。
- **鲜辣汁**：将辣椒、姜、葱切丝入油锅炒香，加糖、醋、盐、味精、香油、鲜汤拌匀即可。多用于炆腌蔬菜，如酸辣白菜、酸辣黄瓜等(图⑫)。
- **三味汁**：将蒜泥汁、姜味汁、青椒汁三味调和即可。拌食荤素菜皆可，如炆菜心、拌肚仁、三味鸡等(图⑬)。
- **麻辣汁**：将酱油、醋、糖、盐、味精、辣椒油、香油、花椒面、芝麻粉、葱、蒜、姜拌匀即可。拌食荤素菜皆可，如麻辣鸡条、麻辣黄瓜、麻辣腰片等(图⑭)。
- **茄味汁**：将番茄酱用油炒透后加糖、醋、水调和。适宜于拌溜荤菜，如茄汁鱼条、茄汁大虾、茄汁里脊、茄汁鸡片等(图⑮)。
- **醋姜汁**：将生姜切成末或者丝，加香醋拌匀调和即可。适宜于拌食鱼、虾，如姜末虾、姜末蟹、姜汁肴肉等(图⑯)。



大厨叨叨叨

- 拌制凉菜时，最好挑选新鲜的应季蔬菜，用净水多冲洗几遍，叶子和根茎上的污垢要仔细清洗干净。
- 有些菜洗净后，要用沸水氽烫一下，捞出后即可切制。切菜的刀和案板，最好用开水烫一下，用以消毒。
- 拌凉菜时，应用干净的筷子，不要用手拌。一般来讲，调制凉拌菜时，可加点葱花、蒜末、姜末和香醋，既可以调味，又能杀菌消毒。
- 做凉拌肉菜时，一定要先将肉煮至熟透，切熟肉的刀和案板不能和切生肉、生菜的混用。

凉菜装盘要求及方法

装盘要求

- **垫底**：先将一些碎小的、不规整的食材垫在盘底（图①）。
- **围边**：又名“扇面”，将切得较为整齐、规整的熟料整齐地围摆在盘子上，把垫底的碎料盖上（图②）。
- **装面**：将质量最好、切得最整齐的材料均匀地排列在盘子最上面，力求美观（图③）。



装盘方法

- **排**：将熟料整齐地成行排在盘中，较厚的方块或腰圆块、椭圆块常用“排”法装盘（图④）。
- **堆**：将熟料堆放在盘中，一般用于单盘。“堆”也可通过配色堆出花纹，有些还能堆成宝塔形（图⑤）。
- **叠**：将熟料一片片整齐地叠起，一般叠成梯形（图⑥）。
- **围**：将熟料排列成环形层层围绕。“围”的方法可制作出很多装盘花样。在主料四周围一层辅料来衬托主料叫围边；将主料围成花朵状，中间用辅料点缀成花心叫排围（图⑦）。
- **摆**：运用各式各样的刀法，将食材加工成各种形状，通过摆盘，装成各种形状或图案。这种摆盘方法需要有熟练的刀工和一定的艺术功底，才能摆出生动活泼、形象逼真的形状来（图⑧）。
- **覆**：将熟料先排列在碗中或刀面上，然后再翻扣入盘中（图⑨）。

