

烹饪教程真人秀
SHOW

就这一本书，带你遨游凉拌菜的惊奇世界

甘智荣——主编

下厨必备的 爽口凉菜

分步图解



Step 01

韭菜洗净，焯水
后捞出，切段



Step 02

鸡蛋打散，煎成
两面微焦的蛋饼



Step 03

将蛋饼叠起来，
切成丝

Step 04

将韭菜、蛋丝与
调料拌匀即可



新花样 新惊喜



“码”上扫一扫
体验烹饪真人秀

“乒乓”来回搅拌，见证筷子互动下的美味

{ 口齿留香滋味足，
{ 爽口凉菜传千古!



清新素菜 / 爽口肉菜 / 鲜香水产 / 美味沙拉

中西结合，玩转新奇省力的凉拌菜食谱!



烹饪教程真人秀



下厨必备的 爽口凉菜分步图解

甘智荣 主编



图书在版编目 (C I P) 数据

下厨必备的爽口凉菜分步图解 / 甘智荣主编. --
长春: 吉林科学技术出版社, 2015. 7
(烹饪教程真人秀)
ISBN 978-7-5384-9535-5

I. ①下… II. ①甘… III. ①凉菜—菜谱—图解
IV. ①TS972.121-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 165824 号

下厨必备的爽口凉菜分步图解

Xiachu Bibei De Shuangkou Liangcai Fenbu Tujie

主 编 甘智荣
出 版 人 李 梁
责任编辑 李红梅
策划编辑 朱小芳
封面设计 郑欣媚
版式设计 谢丹丹
开 本 723mm×1020mm 1/16
字 数 220千字
印 张 16
印 数 10000册
版 次 2015年9月第1版
印 次 2015年9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 978-7-5384-9535-5
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



目录

contents

PART 1 凉菜知识

凉菜食材选取原则	002	凉菜的装盘方法	012
“好凉菜”的标准	008	凉菜的拼盘形式	013
制作凉菜的常用调料	009	制作凉菜的注意事项	014
制作凉菜的常用方法	010		

PART 2 清新素菜

◎白菜		醋拌芹菜	028
紫菜凉拌白菜心	017	橄榄油拌西芹玉米	029
糖醋辣白菜	018	凉拌芹菜叶	030
芥末白菜	019	银耳拌芹菜	031
◎菠菜		◎包菜	
姜汁拌菠菜	021	炆拌包菜	033
蛋黄酱拌菠菜	022	辣拌包菜	034
海带丝拌菠菜	023	虾米拌包菜	035
枸杞拌菠菜	024	◎芥蓝	
芝麻洋葱拌菠菜	025	爽口芥蓝	037
◎芹菜		枸杞拌芥蓝梗	038
黑蒜拌芹菜	027	芥蓝拌黄豆	039

◎ 茼蒿

- 芝麻酱拌茼蒿 041
杏仁拌茼蒿 042
杏仁芹菜拌茼蒿 043

◎ 韭菜

- 凉拌韭菜 045
韭菜花酱 046
蛋丝拌韭菜 047

◎ 茭白

- 凉拌茭白 049
辣味茭白 050
紫甘蓝拌茭白 051

◎ 豆芽

- 香辣黄豆芽 053
黄瓜拌绿豆芽 054
凉拌黄豆芽 055

◎ 豌豆苗

- 豆皮拌豆苗 057
豌豆苗拌香干 058
凉拌豌豆苗 059

◎ 白萝卜

- 橄榄油芹菜拌白萝卜 061
酱腌白萝卜 062
白萝卜拌金针菇 063

◎ 胡萝卜

- 西瓜翠衣拌胡萝卜 065
胡萝卜丝拌香菜 066

- 蜜汁凉薯胡萝卜 067

◎ 冬瓜

- 红椒泡冬瓜 069
冰爽柠檬橙汁冬瓜 070
橙汁冬瓜条 071

◎ 苦瓜

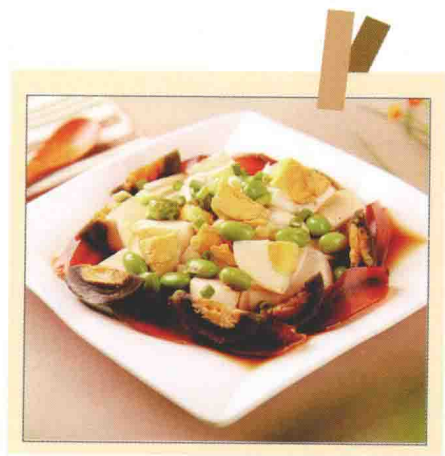
- 甜椒拌苦瓜 073
梅汁苦瓜 074
蜜汁苦瓜 075

◎ 黄瓜

- 凉拌黄瓜条 077
川辣黄瓜 078
自制酱黄瓜 079
茄汁黄瓜 080
黄瓜拌玉米笋 081

◎ 茄子

- 手撕茄子 083



捣茄子084

土豆泥拌蒸茄子085

◎ 莲藕

香麻藕片087

蒜油藕片088

雪梨拌莲藕089

◎ 洋葱

玉米拌洋葱091

洋葱拌腐竹092

豆芽拌洋葱093

◎ 莴笋

酱酸莴笋095

凉拌莴笋096

炆拌莴笋097

黑芝麻拌莴笋丝098

醋拌莴笋萝卜丝099

◎ 竹笋

香辣竹笋101

凉拌竹笋尖102

冬笋拌豆芽103

◎ 魔芋

韩式辣酱拌魔芋结105

皮蛋拌魔芋106

菠菜拌魔芋107

◎ 黑木耳

凉拌双耳109

芝麻拌黑木耳110

黑木耳腐竹拌黄瓜111

◎ 香菇

豆皮丝拌香菇113

香菇拌菜心114

红油香菇115

◎ 金针菇

清拌金针菇117

金针菇拌芹菜118

菠菜拌金针菇119

金针菇拌黄瓜120

腊八豆拌金针菇121

◎ 杏鲍菇

手撕杏鲍菇123

杏鲍菇拌苹果124

野山椒杏鲍菇125

◎ 豆角

凉拌豆角127

麻香豆角128



麻酱豆角	129
烙饼拌豆角	130
木耳拌豆角	131

◎豆腐

红油皮蛋拌豆腐	133
---------------	-----

青黄皮蛋拌豆腐	134
玉米拌豆腐	135

◎腐竹

海带拌腐竹	137
芹菜胡萝卜丝拌腐竹	138

PART 3 爽口肉菜

◎猪肉

黄瓜里脊片	141
酸辣肉片	142
香辣肉丝白菜	143
蒜泥三丝	144
苦菊拌肉丝	145
香辣五花肉	146
酸菜拌白肉	147

◎猪肚

卤猪肚	149
-----------	-----



凉拌猪肚丝	150
香葱红油拌肚条	151
辣拌肚丝	152
酸菜拌肚丝	153

◎猪腰

酸辣腰花	155
蒜泥腰花	156
卤猪腰	157

◎牛肉

凉拌牛肉紫苏叶	159
小白菜拌牛肉末	160
姜汁牛肉	161
炆拌牛肉丝	162
醋香牛肉	163

◎牛肚

麻酱拌牛肚	165
芥末牛百叶	166
凉拌牛百叶	167
米椒拌牛肚	168

凉拌卤牛肚 169

◎羊肉

蒜香羊肉 171

凉拌羊肉 172

姜汁羊肉 173

◎羊肚

葱油拌羊肚 175

芹菜拌羊肚 176

麻辣羊肚丝 177

◎鸡肉

凉拌手撕鸡 179

怪味鸡丝 180

三油西芹鸡片 181

茼蒿拌鸡丝 182

香糟鸡条 183

鸡肉拌南瓜 184

苦瓜拌鸡片 185

蒜汁肉片 186



PART 4 鲜香水产

◎虾

白菜拌虾干 189

海米拌三脆 190

虾皮拌香菜 191

尖椒虾皮 192

虾干拌红皮萝卜 193

海米拌菠菜 194

上海青拌海米 195

◎蛤蜊

蒜香拌蛤蜊 197

辣拌蛤蜊 198

毛蛤拌菠菜 199

◎鱿鱼

拌鱿鱼丝 201

青椒鱿鱼丝 202

蒜薹拌鱿鱼 203

◎海蜇

桔梗拌海蜇 205

凉瓜海蜇丝 206

芝麻苦瓜拌海蜇 207

海蜇拌魔芋丝	208
心里美拌海蜇	209
黄瓜拌海蜇	210
黑木耳拌海蜇丝	211
苦菊拌海蜇头	212
老醋莴笋拌蜇皮	213

◎海带

芝麻双丝海带	215
黄花菜拌海带丝	216
蒜泥海带丝	217
黄豆芽拌海带	218
芹菜拌海带丝	219
海带拌彩椒	220

PART 5 美味沙拉

◎蔬菜水果沙拉

五彩鲜果沙拉	222
燕麦片果蔬沙拉	223
藕片花菜沙拉	224
四色果蔬沙拉	225
生菜南瓜沙拉	226
生菜紫甘蓝沙拉	227
玉米黄瓜沙拉	228
柠檬彩蔬沙拉	229
白菜玉米沙拉	230
牛蒡沙拉	231
彩椒鲜蘑沙拉	232
酸奶柑橘沙拉	233
双笋沙拉	234
芹香绿果沙拉	235

菠菜柑橘沙拉	236
鲜桃黄瓜沙拉	237
菠萝黄瓜沙拉	238
银芽土豆沙拉	239

◎肉类海鲜沙拉

开心果鸡肉沙拉	240
秋葵鸡肉沙拉	241
金枪鱼水果沙拉	242
土豆金枪鱼沙拉	243
鲜虾紫甘蓝沙拉	244
鱿鱼海鲜沙拉	245
彩椒蟹柳沙拉	246
百香果蜜梨海鲜沙拉	247
三文鱼沙拉	248



PART 1 凉菜 知识

凉菜爽滑可口，营养健康，老少皆宜，深受大众喜爱。大部分的凉菜作法都比较简单，但要做出一道上好的凉菜，却并不简单。凉菜作法多样，风味不一，本章是制作凉菜的基本知识，详细介绍常见的适用食材、制作方法、调料、注意事项等，让您多方面了解凉菜制作的内容，做出称心如意的凉菜。

凉菜食材选取原则

凉菜清新爽口，做法简单而且营养价值高，很受人们的青睐，但并不是所有的食材都适合做凉菜，选择制作凉菜的食材也要根据时节、气候而定，才能符合人体所需。

◎春季宜选食材

春季冷热交替，气温变化多端，以调养脾胃、增强体质为饮食重点。早春比较寒冷，宜适当补充高热量高蛋白的食物，增强抵抗能力。晚春逐渐变暖，细菌滋生，宜选择抗病毒食物，补充维生素和无机盐。另外，春季多雨，要注意祛湿排毒。

下面为大家介绍一些适合在春季制作凉菜的食材。

黄豆富含蛋白质、卵磷脂、异黄酮素、钙、锌、铁等营养成分，可以为人体提供大量的热量和蛋白质，促进人体内的新陈代谢，有效增强身体的抵抗能力。黄豆有“田中之肉”、“植物蛋白之王”等赞誉，在数百种天然食物中最受营养学家推崇。



山药内含淀粉酶消化素，可以分解蛋白质和糖，有减肥轻身的作用。对于体瘦者，山药含有丰富的蛋白质以及淀粉等营养，又可增胖。这种具有双重调节的功能，使山药获得“身体保持使者”之美称。经常食用山药能提高免疫力，消除虚弱与疲劳，改善精神状态。



大枣富含蛋白质、有机酸、多种维生素等营养成分，有补中益气、养血安神的功效，可用于脾胃虚弱、贫血虚寒、肠胃病、食欲不振等症，被国家卫生部公布为法定的药食两用食物。



胡萝卜营养丰富，含较多的胡萝卜素、糖、钙等营养物质，有诸多保健功效，被誉为“小人参”。胡萝卜提供的维生素A，可促进机体正常生长与繁殖。胡萝卜还能健脾、化滞，它的芳香气味是挥发油造成的，能增进消化，并有杀菌作用。



芦笋所含蛋白质、碳水化合物、多种维生素和微量元素的质量优于普通蔬菜，还富含天门冬素与钾，有利尿祛湿的作用，可促进毒素排出，改善身体内部环境。



扁豆的营养丰富，含蛋白质、脂肪、糖类、碳水化合物、多种维生素等营养成分，能健脾和中、清热解毒、除湿止泻，适用于脾胃虚弱、便溏腹泻、体倦乏力、水肿、呕吐、腹泻等多种病症。

黄豆芽具有清热的功效，有利于肝气疏通、健脾和胃。春天是维生素B₂缺乏症的多发季节，多吃些黄豆芽可以有效防治维生素B₂缺乏症。而绿豆芽可清热解毒、利尿除湿、解酒毒热毒，常吃绿豆芽，还可以起到清肠胃、解热毒、洁牙齿的作用。



油麦菜富含维生素、钙、铁、蛋白质、脂肪等营养成分，具有降低胆固醇、缓解神经衰弱、清燥润肺、化痰止咳等功效，是一种低热量、高营养的蔬菜。油麦菜中含有一种特色物质甘露醇，能够起到促进血液循环和利尿的作用。春季食油麦菜有良好的保健作用。

◎夏季宜选食材

夏天气候湿热，人体出汗较多，加上喜欢吃冰寒的食物，很容易伤脾胃从而导致食欲不振，四肢乏力，应以清淡、苦寒或酸味、有营养、易消化的食物为佳。另外，夏季也是各种病菌的活跃期，在制作凉拌菜时应适当加入一些可以杀菌的配料，如大蒜、韭菜、葱、洋葱等。

下面为大家推荐一些夏季适合制作凉拌菜的食材。

芹菜的叶、茎含有挥发性物质，别具芳香气味，闻之能增强人的食欲。而且芹菜中含有大量的粗纤维，可刺激胃肠蠕动，促进废物排出，清理肠道。此外，芹菜含铁丰富，可预防缺铁性贫血。所以，在夏季吃芹菜有利于肠胃健康，防治疾病。因芹菜在炒熟后营养功效会降低，因此最好凉拌，可最大限度地保存营养。





莲藕富含铁、维生素C和膳食纤维，在中医上，生藕能消淤清热、除烦解渴、止血健胃，熟藕则能补心生血、健脾开胃、滋养强壮。在夏季，莲藕可以消暑清热，是良好的祛暑食物。

夏季多吃些冬瓜，不但解渴消暑、利尿，还可使人免生疔疮。因其利尿，且含钠极少，所以是慢性肾炎水肿、营养不良性水肿、孕妇水肿的消肿佳品。冬瓜还含有多种维生素和人体所必需的微量元素，可调节人体的代谢平衡。



丝瓜有清热利肠、凉血解毒、活络通经、解暑热、消烦渴等功效，含防止皮肤老化的维生素B₁和增白皮肤的维生素C等成分，能保护皮肤、消除斑块，使皮肤洁白、细嫩，是不可多得的美容佳品，故丝瓜汁有“美人水”之称，是夏日美容保健的佳品。



苦瓜所含蛋白质、脂肪、碳水化合物在瓜类蔬菜中含量较高，特别是维生素C的含量，每100克高达84毫克，约为冬瓜的5倍、黄瓜的14倍、南瓜的21倍，居瓜类之冠。此外，苦瓜可祛热解乏、清心明目，夏季食用还能增进食欲、排除体内毒素，促进肠胃健康，胜似进补。



常食金针菇能降低胆固醇，预防肝脏疾病和肠胃道溃疡，增强机体正气，防病健身，并能有效地增强机体的生物活性，促进体内新陈代谢，有利于食物中各种营养素的吸收和利用。夏天食用金针菇可以保健肠胃，从而使身体强健。

西红柿含有丰富的钙、磷、铁、胡萝卜素及B族维生素和维生素C，生熟皆能食用，味微酸适口，能生津止渴、健胃消食，故对止渴、食欲不振有很好的辅助治疗作用。西红柿还有美容效果，常吃具有使皮肤细滑白皙的作用，可延缓衰老，所以西红柿也是夏日保健美容的佳品之一。





洋葱富含硒，具有清除自由基、阻止致癌物质形成的作用，常食可以大大降低癌症的发生率。而且洋葱可以软化血管、延缓细胞衰老、利尿祛湿、消炎杀菌等，有助于保护人体健康，在夏季食用有良好的保健作用。

◎秋季宜选食材

秋季天高气爽、气候干燥，容易伤肺，因此秋季期间最易出现口鼻目干、皮肤粗糙、大便秘结等现象。所以秋季选取食材宜以甘平为主，少燥多润，少寒多温，并做到营养均衡。



猪肉营养丰富，蛋白质含量高，还含有丰富的脂肪、维生素B₁、钙、磷、铁等成分，具有补肾养血、滋阴润燥、丰肌泽肤等功效，可以缓解秋季干燥对人体的影响。

黄瓜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，含有丰富的维生素以及水分，是美容的瓜菜，经常食用可起到滋润身体，延缓皮肤衰老的作用。

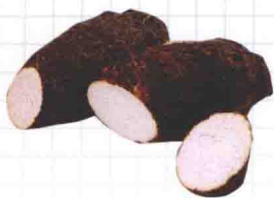


西蓝花有很好的抗癌防癌作用，对杀死导致胃癌的幽门氏螺旋菌具有神奇功效。而且西蓝花有爽喉、开音、润肺、止咳的功效，因此被称为“天赐的良药”和“穷人的医生”。因此，秋季吃西蓝花，可以有效保健身体。

莴笋中含有一定量的微量元素锌、铁，钾离子的含量也很丰富，是钠盐含量的27倍，有利于调节体内盐的平衡，保持体液环境正常。另外，莴笋还有增进食欲、刺激消化液分泌、促进胃肠蠕动等功能。



茭白富含蛋白质、脂肪、多种矿物质和维生素、氨基酸等营养成分，能除烦利尿、清热解毒、催乳降压，而且茭白所含粗纤维能促进肠道蠕动，预防便秘及肠道疾病。秋季食用茭白有利于促进肠胃健康，滋阴润燥。



芋头有益胃宽肠、通便解毒、补益肝肾、散结、调节中气等功用，其所含黏液质、纤维质能修复滋润黏膜、增加体内保水度及帮助肠胃蠕动。芋头中还有一种天然的多糖类高分子植物胶体，有很好的止泻作用，并能增强人体的免疫功能。

花生含有大量的碳水化合物、多种维生素以及卵磷脂和钙、铁等多种微量元素，具有醒脾和胃、润肺化痰、滋养调气、降低血液胆固醇、延缓人体衰老、增强记忆力等作用，常食对人体有益。

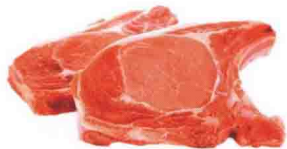


百合主要含生物素、秋水碱等多种生物碱和营养物质，有良好的营养滋补之功，特别是对病后体弱、神经衰弱等症大有裨益。常食百合有润肺、清心、调中、开胃、安神之效，适合秋季保健，增强体质。

◎冬季宜选食材

冬季寒冷、干燥，饮食宜做到保温、御寒、润燥，还要补充含蛋白质、无机盐、维生素量高的食物。

牛肉有补中益气、滋养脾胃、强健筋骨、化痰息风、止渴止涎之功效。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，寒冬食牛肉可暖胃，是冬季的补益佳品。



羊肉为益气补虚、温中暖下之品，历来被当作冬季进补的重要食品之一，古人认为“人参补气，羊肉则善补形”。所以，寒冬常吃羊肉，可促进血液循环，增强御寒能力。

墨鱼有补益精气、滋肝肾、补气血、清胃去热等功效。另外，墨鱼对祛除脸上的黄褐斑和皱纹非常有效，常食能美肤乌发。冬季吃墨鱼，可以有效增强体质，去除病患。但墨鱼也属于发物，已患有疾病的人要适当食用。



白萝卜具有下气、消食、除痰润肺、解毒生津、利尿通便的功效。此外，白萝卜含有大量的维生素A、维生素C，是保持细胞间质的必需物质，起着抑制癌细胞生长的作用。冬季食用白萝卜，可以改善身体内部环境，促进人体健康。



辣椒含有辣椒素及维生素A、维生素C等多种营养物质，能增强体质、缓解疲劳，并刺激唾液和胃液分泌，增进食欲、帮助消化、促进肠蠕动。而且辣椒味辛，可以使皮肤血液扩张、促进血液循环，使身体变暖，有温中下气、散寒除湿的作用。

南瓜所含果胶可以保护胃胶道粘膜免受粗糙食品刺激，促进溃疡愈合，适合胃病患者。南瓜能调整糖代谢、增强肌体免疫力，防止血管动脉硬化，还能促进胆汁分泌，加强胃肠蠕动，帮助食物消化。冬季食用南瓜，可以很好地补充维生素，促进身体健康。



黑木耳含铁量极高，为天然的补血佳品，常吃能养血、驻颜、乌发、防治缺铁性贫血。而黑木耳中的胶质，还可将残留在人体消化系统内的灰尘杂质吸附聚集，排出体外，起清涤肠胃的作用。冬季食用黑木耳，不仅可进补，还可以帮助身体排出毒素，促进身体健康。

传统医学认为，香菇有补肝肾、健脾胃、益智安神、美容养颜之功效。香菇富含蛋白质且容易被人体吸收，所以对人体有很好的补益作用，而且香菇还含有多种酶，可帮助抑制血液中胆固醇升高和降低血压。香菇中有一种“沪过性病毒体”，能作为一种抗体阻止癌细胞的生长发育，对已突变的异常细胞也具有明显的抑制作用。冬季食用香菇，不仅可以进补，还可以增强体质，预防疾病。



“好凉菜”的标准

一道能为人称道的凉菜要色彩、造型、味道都能达到标准，尤其是味道，味道如果不好就是“金玉其外，败絮其中”，而色彩、造型，缺一皆是美中不足。

◎色彩搭配要和谐

菜肴的色泽最先进入眼帘，即是第一印象，所以非常重要。如果这道菜第一眼看上去色彩暗淡、没有层次感，那么很容易让人觉得这道菜不新鲜、不卫生或者乏味，就会让人失去下箸的冲动。

制作凉拌菜，首先要选择新鲜的食材，然后在制作过程中要注意菜品在色泽上的搭配，避免顺色和菜色单调。另外，要注意材料色泽上可能出现的变化，要掌握一些技巧并把握好火候，使材料最大程度地保持原有的色泽。例如在蔬菜焯水时，用沸水速烫，冷水过凉，即可保质、保色、保鲜。此外，除了菜肴本身的色泽，还要注意其与盛具的搭配，以及菜肴拼搭的视觉效果，让整道菜的颜色搭配和谐，第一眼就获得肯定。



◎造型适当有美感

细看菜肴的造型，就可以大致体会到烹饪者对这道菜所付出的心思。如果一道菜盛入盘中，乱七八糟，而且刀工随意，大小不一，厚薄不均，那就很难让人相信这道如此应付了事的菜肴能有好味道，甚至可能让人怀疑食材的卫生。一旦人们产生诸多猜忌，那么这道菜也会贬值。所以，在选材的时候，就要注意大小均衡，切菜时要用心处理，使材料长短大小一致，粗细厚薄均匀，整体形状整齐恰当。当然有些新鲜蔬菜用手撕成小片，口感会比刀切好，而部分形状不规则的食材如腰、肚、墨鱼、鱿鱼等，可选用卷筒、球形等刀法，加工成不同的形状，装盘时稍加注意，即可增加视觉上的美感。

◎调味突出口感好

调味，是凉拌菜的核心，无论之前的功夫如何做足，这道菜看起来如何好看诱人，如果味道不好，最后的评分还是零。而要调出好的味道，首先要确保主、调料要新鲜、气味正常，其次味道搭配要合理。有些食材本身有腥膻异味，那么在制作过程中，要通过焯水、腌渍等方法加以适当去除。调料的量要把握好，要在食材切好上桌前就配好，现浇、现拌、现吃，不要将调料汁过早地浇入菜中，以免食材腌渍过久，失去脆嫩口感，也不要将调料浇入后立即吃，以免食材尚未入味，应浇入调料拌匀后，稍静置一会再吃。