

快乐
烹饪

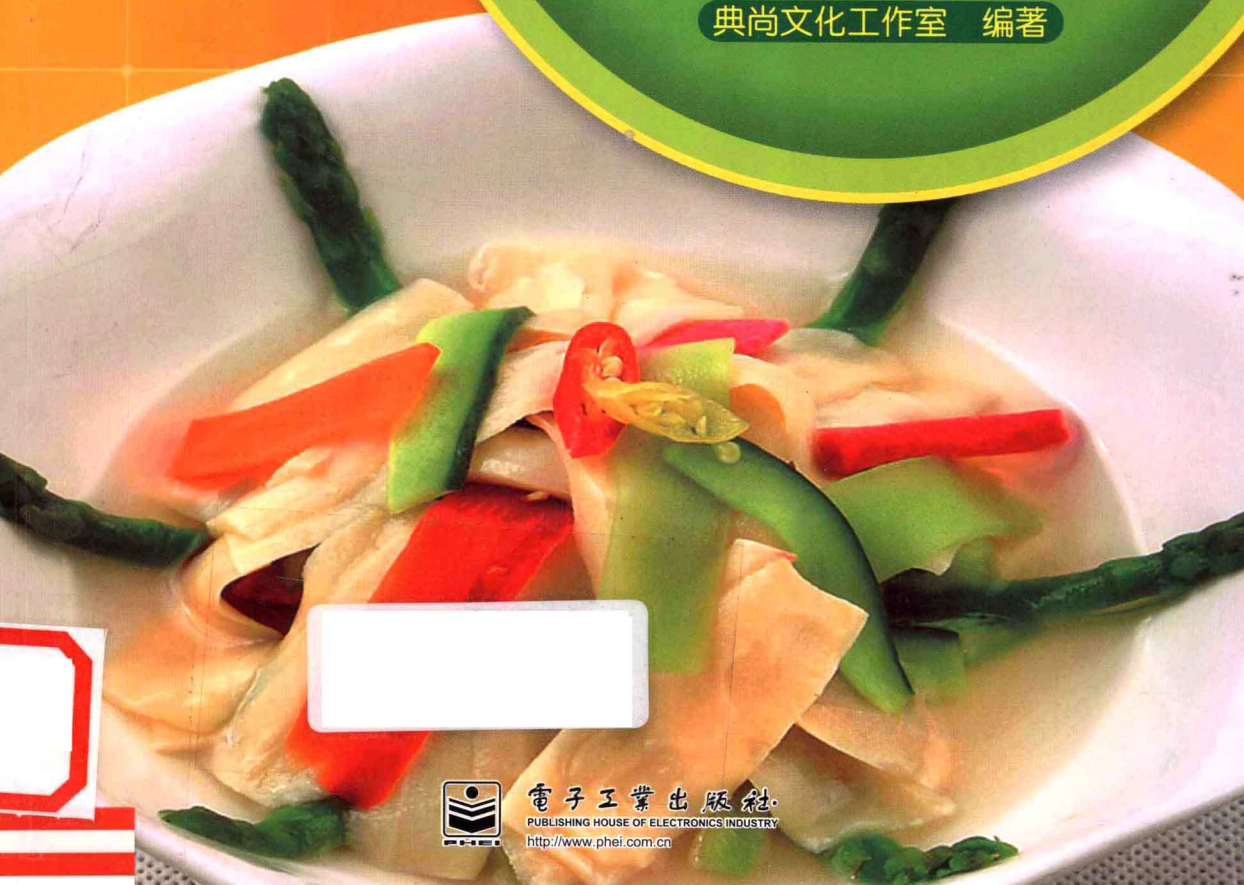
美味诱惑

Homemade Delicious
Cold Dishes

家常可口

凉拌菜

典尚文化工作室 编著



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

快乐
烹饪 美味诱惑

家常可口 凉拌菜



典尚文化工作室 编著

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 · BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

家常可口凉拌菜 / 典尚文化工作室编著. —北京: 电子工业出版社, 2012. 1
(快乐烹饪 美味诱惑)

ISBN 978-7-121-15273-3

I. ①家… II. ①典… III. ①凉菜—菜谱 IV. ①TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第242757号

责任编辑：张晓真

特约编辑：陈 皓

印 刷：中国
装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：8 字数：192千字

印 次：2012年1月第1次印刷

定 价：18.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

快乐
烹饪 美味诱惑

家常可口 凉拌菜



典尚文化工作室 编著

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

家常可口凉拌菜 / 典尚文化工作室编著. —北京: 电子工业出版社, 2012. 1
(快乐烹饪 美味诱惑)

ISBN 978-7-121-15273-3

I. ①家… II. ①典… III. ①凉菜—菜谱 IV. ①TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第242757号

责任编辑：张晓真

特约编辑：陈 皓

印 刷：中国
装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：8 字数：192千字

印 次：2012年1月第1次印刷

定 价：18.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



家常可口凉拌菜

Homemade Delicious Cold Dishes

凉菜虽是“前戏”，但却是给人的第一印象。想想自己约会前的精心准备吧，这便是做好凉菜的理由了。

一、把酒言欢话凉菜

家里有朋友聚会，先来点准备好的凉菜，供朋友们佐酒，主妇便有从容的时间去烹制自己的大菜；夏日炎炎，食欲恹恹，如果你端出清爽开胃的凉菜，一定是家里人一天中最开心的时刻。

所以说，凉菜虽是“前戏”，却是给人的第一印象。这位“先行者”的水平如何，将会使朋友们对你的厨艺有不同期许。想想初恋时自己约会前的精心准备吧，这便是你做好凉菜最重要的理由了。

凉菜是佐酒的好东西，一道味美开胃的凉菜，往往会让饮者情不自禁地再酌一口酒。如此反复，情绪热烈，高潮就渐近了。到了夏天，更是凉菜的天下，君不见四川遍街的“冷啖杯”，几乎只以凉菜待客。冰啤酒加全凉菜，在酷热的夏日之夜，是许多人最钟情的清凉之爱。

一句话，凉菜既是筵席的先行官，又是最佳的开胃菜，是热菜的先导，是引导食者渐入

佳境的前奏曲。

凉菜的特点是鲜、香、嫩、入味、不腻。鲜指原料新鲜及口感鲜美。凉菜最忌腥、膻等异味及原料不鲜。有些腥味在较高的温度下不易被察觉，但一旦冷却下来，就非常明显了。所以要突出原料的鲜美，在选料和调味时应充分考虑这个因素。

凉菜的香与热菜不同。热菜的香味是通过热气扩散被人感知，凉菜的香则是在咀嚼时为人感知，它要求香透肌理。一种是浓香，所以许多凉菜要配重要的香料；另一种是清香，多是植物性原料天生俱有的，所谓“天生丽质”，能给人清新爽口的感觉。

冷菜的嫩，有脆嫩、柔嫩、酥嫩之分。脆嫩主要来自植物性原料，清香淡远。柔嫩也主要来自植物性原料，却与疏松柔软连在一起，口感特殊。酥嫩的质感较耐咀嚼，主要是较为柔韧的动物性原料，于反复的咀嚼中方能体会原料的本味及渗入的调味料混合后的美味。

凉菜的入味、不腻也是我们常常感受到的。你看，蒜泥白肉，看似很肥，却无油腻之感，而且风味独特，味道鲜浓。这就是凉菜独

有的功效，因为它讲究原料、去脂、调味的有机结合，所以特别开胃，是一餐美食的好开端。

二、凉菜常用的制作方法

（一）拌

拌是把生的原料（或直接或经盐渍）或凉冷的熟料，经加工切成小的丝、丁、片、条等形状后，加入各种调味品，使之上味成菜的一种烹调方法。可分为拌、淋、蘸3种细分方法。

拌的菜肴一般具有鲜嫩、凉爽、入味的特点。其用料广泛，荤、素均可，生、熟皆宜。如生料，多用鲜鱼肉、鲜牛肉、各种蔬菜、瓜果等。熟料多用鸡、兔、肘花、猪脚、熟白肉等。其常用的调味料有：精盐、酱油、醋、味精、白糖、芝麻酱、红油、芥末、五香粉、姜、葱、蒜、香菜、汤汁等。

拌菜的操作要点

1. 选料要精细，刀工要美观。
2. 注意调色，以料助香。慎用深色调味



品，以保持原料本色，体现淡雅清爽。如拌川式红油类菜肴，可加细葱、香菜，提香增色，促其生动。拌菜的香味离不开香油、麻酱、香菜、小葱等调味料。

3. 调味要合理。“糖拌西红柿”，口味酸甜，只宜用糖调味，不宜加盐和醋。多数拌菜，调味要轻，以清淡为主，下料后要调拌均匀。

4. 掌握好火候。有些蔬菜须用开水焯熟，应注意其熟度要恰到好处，要保持脆嫩的质地和碧绿的色泽。柔韧的原料，则应充分煮熟之后再拌。

5. 生拌凉菜（如凉拌黄瓜）必须十分注意卫生。要洗涤干净，切制时生熟分开，还可以用酒、蒜、醋等调料杀菌，以保证安全。

（二）炆

炆是把切好的小型原料，用沸水焯熟或用油滑透，并趁热加入各种调味品，然后调制成菜的一种烹调方法。炆是先烹后调，拌是有调无烹。炆多用盐，拌多用酱油来调其咸味。

炆菜的特点是清爽脆嫩，鲜醇入味。川菜炆菜有其特殊的糊辣香味。所用原料多是各种蔬菜、海鲜及鲜嫩的猪肉、鸡肉等。炆分焯炆、滑炆、焯滑炆3种。

炆菜的操作要点

1. 焯炆是指原料用沸水焯烫至断生后捞出沥干水分，趁热加入调味品，调制成菜，放凉后食用。

2. 滑炆是指原料经加工处理后，须上浆过油滑透，然后倒入漏勺沥尽油分，趁热加入调味品搅拌成菜的方法。滑油时要注意掌握好火候和油温（一般在三四成热），以断生为宜。这样才能体现鲜嫩醇香的特点。

3. 焯滑炆是将经焯水和滑油后的两种或两种以上的原料，混合在一起调制的方法。具有原料多、质感各异、荤素搭配、色彩丰富的特点。操作时要分头进行，原料成熟后，再和在一起调制。

（三）炸收

炸收是指将经过刀工成形、浸渍、油炸、脱去部分水分后的半成品，放入汤汁、调料调味后，用中、小火慢烧，使其收汁亮油、回软、入味、上色而成菜的一种烹饪方法，多用于动物性原料。成菜有酥松润气、干香滋润、

化渣利口不顶牙等特点，如糖醋排骨、陈皮牛肉、葱酥鲫鱼等。川菜中常用该方法。

炸收的操作要点

1. 选料和刀工。素料多选用豆制品和菌类，荤料多选用质地细嫩且无筋的禽类、畜类、鱼类原料。原料作刀工处理时，一般切成丝、丁、块、片、条等形状，但应比正常情况下稍粗、大、厚一些。这是因为原料下锅油炸后，水分会减少，食材会收缩，形状会变小。若原料形状过于细小，不仅容易炸焦炸糊，收制时还容易碎烂。

2. 腌渍码味。素料无须码味，荤料须腌渍码味后才能下锅油炸。其方法是：在刀工处理后的原料中，加入盐、料酒、姜、葱等拌匀，待入味后，拣出姜葱不用，沥干水分，临下锅前，再加入冷油拌匀，目的是防止原料在油炸时相互粘连。但是鱼类不能加冷油，只需滴入少许醋，就可除腥去异、软化骨刺。

3. 炸制。炸制用的油不能用动物油，要选用植物油。这是防止成菜后油脂凝固，影响菜的口感和色泽。炸制素料时，一般是一次性完成，油温以四五成热为宜。炸制的程度以原料失去部分水分且表面够硬为好，不可炸得过干，否则加汤收制时，很难使原料回软入味。

炸制荤料时，一般要经过两次炸制而成。在炸制肉质较紧密的禽畜类原料时，第一次炸制用四五成油温，将原料炸至内外成熟，即可捞出。第二次炸制用六七成油温，将原料表层炸至略硬且上色即可。在炸制肉质较疏松的鱼类时，则正好相反，第一次炸制用七八成油温，迅速将原料炸熟即可。注意搅散和翻动，防止原料间相互粘连。

4. 收制。炸好的原料下锅收制前，一般要先将干辣椒节、花椒、泡辣椒节、香料、姜、葱等下入油锅炆香，以确定菜肴的基本味型。炆锅时，油量宜少，油温以三成为宜，只需炆出香辛料的香味即可，切不可炒糊。具体操作时，根据成菜味型要求来决定炆锅原料的品种和数量。炆锅后，一般要掺汤收制。方法是：炆锅后，加入鲜汤，下入炸好的原料，倒入料酒，用精盐和糖色定好味和色。用中或小火收至汁干亮油时，淋上少许香油，起锅凉凉即成。注意，汤的用料以刚好淹没原料为宜；盐的用量宜少，防止成菜后味过咸而无法矫味；糖色用量适度（切记不能用酱油调色）。在火候方面，收制素菜类用中火；畜禽类先用中火，汁将干时改用小火，还需要翻动原料，防止粘锅；鱼类宜使用小火，并且只能晃锅，不



能铲动原料，以免将原料弄碎，另外可在锅底垫入一些葱段，防止粘锅。

5. 补味。一是添加缺味的调味品拌匀，二是增香原料可在补味时加入，如热芝麻。

（四）卤

卤是将初步加工和焯水处理后的原料放在用调料、香料、汤兑成的卤汁中，在旺火上加热并使之着色的烹调方法。川卤在全国十分普遍，多以红卤为主。卤菜有芳香扑鼻、香味悠长的特点。卤水分两大类，即红卤和白卤。其味型基本相同，属复合味型，味咸鲜，具有浓郁的五香味。区别在于红卤加糖色调色，卤制的成品呈咖啡色或金黄色，白卤不加糖色，卤制的成品呈本色。关于卤水的制作方法，我们将在后文详述。

（五）腌

腌是指以盐、酱、香料、酒等为主要调味品，将加工的原料腌渍入味的烹调方法。

腌渍凉菜是将原料浸渍于调味料中，或用调料对原料进行涂擦拌和，以排除原料中的水分，使原料入味，并使有些原料具有特殊的质感的制法。调味不同，风味也就各异。腌渍类制品的调味中，盐是最主要的，任何腌法都少不了它。腌渍的菜肴具有贮存、保味时间长，或鲜嫩爽脆，或干香浓郁，味透肌里的特点。腌可分为盐腌、酱腌、醉腌、糖醋腌、醋腌、糟腌等。

1. 盐腌。这是最常用的腌渍方法，也是各种腌渍方法的基础工序，即将原料用盐擦抹或放入盐水中浸渍的腌渍方法。盐腌的原料水分透出，盐分渗入，能保持清鲜脆嫩的特点。生料盐腌一般是素料，如白菜、芹菜；而鸡肉等畜禽类原料，须煮、蒸断生之后再加盐腌渍，所需时间比生料短。

2. 酱腌：是将原料用酱油、黄酱等浸渍的腌渍方法。酱腌多采用新鲜的蔬菜，如菜头。

3. 醉腌：是以绍酒（或优质白酒）和精盐作为主要调味品的腌渍方法。醉腌多用于虾、



蟹等活的动物性原料。腌渍时，通过酒浸将虾、蟹醉死，腌后不用加热即可食用。醉腌菜酒香浓郁，肉质鲜美。注意：原料在醉渍之前必须清洗干净，有些活的原料最好能在清水中静养几天，使其吐尽污物。醉制时间应根据原料而定，一般生料久些，熟料短些。若以绍酒制作，时间尤其不能太长，以防止口味发苦。醉制菜肴若在夏天制作，应尽可能放入冰箱冷藏。

4. 糖醋腌：是以白糖、白醋作为主要调味品的腌渍方法。在经糖醋腌之前，原料必须经过盐腌这道工序，使其分泌出水，渗进盐分，然后再用糖醋汁腌渍。糖醋汁的熬制要注意糖和醋的比例，一般是2:1，糖多醋少，甜中带酸。

5. 醋腌：是以白醋、精盐作为主要调味品的腌渍方法。菜品以酸味为主，稍有咸甜。醋腌也是先经盐腌工序后，再用醋汁浸泡的。醋腌菜脆嫩爽口，特色突出。

6. 糟腌：因要起糟卤水，家庭用得不多，这里就不介绍了。

三、凉菜调味料的制作

有些凉菜需要用到特殊的自制调味料，如葱油、红油，有些需要特制的“水”，如卤水、盐水，还有些凉菜是用特殊的方法制成的，如四川香肠、酱肉、韩国泡菜……只要掌握了这些调味料的制法，我们在家居生活中，就能制作出更加丰富多彩，也更加美味爽口的凉菜来。

（一）红油

红油也称辣椒油，是川菜中常用的调味料之一。尤其是在川味凉菜中，红油的应用更是普遍。红油炼得好与坏，直接影响到菜肴，特别是凉菜的色泽、口味和质量。那么，怎样才能炼出色泽红亮、香辣味浓、质量上乘的红油呢？其实只要严格按以下方法就能做好。

1. 辣椒的选用

要炼出又红又香的红油，选好适合炼红油的辣椒是第一步。辣椒的品种很多，各种辣椒的色泽和辣的程度各不相同。炼制红油的辣椒，以选用四川盆地产的“二金条”为佳。这种辣椒形状细长、颜色鲜红而有光泽，辣味适中而有香味。用它制成辣椒面后再炼成红油，不但色泽红亮，而且辣而不燥，香气浓郁，故川菜行业中一般都选用“二金条”来炼制红油。当然，如果要增加红油的辣味，也可适量地加入一些用朝天椒等制成的辣椒面。

2. 辣椒面的加工

采用不同的方法加工辣椒面，也会在一定程度上影响红油的口味和质量。过去川菜中所用的辣椒面，一般都是先将干辣椒剪成短节并在锅中炒香，再用人工的方法在石臼中舂出来的。用这种辣椒面炼出来的红油，色泽红亮，味道很香。但目前市面上出售的辣椒面，大都是干辣椒在机器中直接磨成粉的，故用它来炼制红油，无论如何也赶不上前一种辣椒面的

效果。因此，如果你要想保证所用红油的质量，最好还是按照传统方法自己加工辣椒面。加工辣椒面时还要注意一个问题，就是辣椒面要磨得细一点，否则在炼制红油时，辣椒中的红色素和辣椒素便不能充分地分解出来。这样炼出的红油也就色不红、味不辣了。

3. 炼红油的温度

炼制红油时，先将辣椒面放入容器中，然后再倒入烧热的菜油。因此，控制好菜油的温度，是炼好红油最重要的一环，也是决定红油质量的关键。如果将菜油温度烧得过高，倒入容器时不等辣椒中的红色素和辣椒素充分分解出来，辣椒面便已经变焦变糊了。反之，如果菜油的温度过低，同样不能使辣椒中的红色素和辣椒素分解出来，炼出的红油也不辣不香。

炼红油时菜油的温度应控制在120~130℃之间，即五六成热，这样的温度既能使辣椒面出色出味，又不至于将辣椒面烫焦烫糊。除了油温以外，还要考虑到辣椒面的干湿度。如果辣椒面过于干燥，可先用少许冷开水将辣椒面拌和均匀，再倒入热油，这样也可起到降低油温、防止辣椒面烫糊的作用。倒油的时候还要注意，应边倒油边用筷子搅拌辣椒面，使辣椒面充分吸油，以达到红油色泽红亮、味道香辣的效果。

另外，为了增加红油的香味，可以在红油中加入一些辅助料，如八角、桂皮、带壳的核桃等。还要注意的，红油炼好以后，须静置24小时以后才能使用，否则色泽和香味都不是很理想。

4. 油量的控制

炼制红油时应掌握好辣椒面与菜油的比例。如果菜油过多，辣椒面过少，炼出的红油自然色味均差；反之，如果辣椒面过多，菜油过少，则无法取用足够的红油，从而使炼油失

去意义。因此，炼红油时既要放入足够的辣椒面，也要加入足够的菜油，这样才能保证红油的质量。一般来说，辣椒面与菜油的比例以1:5或1:6为宜。

（二）辣椒酱（四川又叫原红豆瓣）

1. 选成熟新鲜的红色辣椒为原料，剪去蒂，倒入清水中，用竹杆不断搅拌，洗去粘附的泥沙等污物，捞起装箩沥干，倒入电动剁椒机剁碎，加盐腌渍。当然如果把辣椒放入木盆中，用带把的剁刀剁细，效果会更理想。只是要注意，最好带手套，以免手被辣椒所伤。

2. 配方：鲜红大椒每100千克加盐10~15千克、明矾0.1千克混匀，装入泡菜坛，约10天后即可食用。另外在辣椒里面还可加入花椒、五香粉、麻油、姜丁等，其味道会更加独特。

（三）贵州糟辣椒

1. 家庭制作时用普通的菜刀和菜板即可，当然将辣椒切碎须费些功夫。原料中红辣椒可用各种品种，大的灯笼椒或小的普通辣椒均可。当然辣度由个人喜好而定，都应去子。大蒜也要切碎，但也不必太碎，主要为了搅拌均匀，容易入味。

2. 将切好的辣椒和蒜粒混合均匀，然后加盐，加时逐步地加，同时搅拌均匀，尝到盐味合适即停止。然后倒入国产白酒，一可加香，二可使辣椒和蒜吃起来很脆。另外可加的东西如少量花椒和糖，都可酌情而定，主要是增加不同的口味。

3. 最后的工序就是装入容器密封保存，带盖的玻璃罐子是个不错的选择。注意，这个制作过程中的每样东西都要避免沾油，至少做之前要用洗涤剂洗净擦干。每次用专用的勺舀出来，盖好盖子。

其实做好的糟辣椒马上就可以吃，但味道还没有浸

透，而且蒜还很辛辣，要等上三五天才会好吃。辣椒会渐渐变酸，开胃可口，可以当小菜直接吃，也可以作为一种特殊的辣酱来炒生菜等蔬菜，还可炒魔芋豆腐，或者做炒饭，嫩黄的鸡蛋、鲜红的辣椒丁、洁白的米饭相得益彰，很好吃的。

（四）花椒油

花椒油油汁清亮，味麻香浓。用其拌菜，味道鲜香麻爽。

1. 原料：川花椒150克、生姜50克、大蒜50克、葱白100克、八角5克、色拉油1500克。

2. 生姜去皮拍破，大蒜切成指甲片，葱白拍破。

3. 炒锅置火上，放入色拉油烧至五六成热，投入生姜、大蒜、葱白炸香，再下入花椒、八角炒出味，锅离火，凉凉后打去料渣，将油装入容器内，即可随用随取。

4. 注意：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。

（五）葱油

1. 家里做菜，总有剩下的葱根、葱的老皮和葱叶，这些原来你丢进垃圾筒的东西，其实是大厨们的宝贝。当然你也可以专门买葱来做。把它们洗净后，记住一定要晾干水分。将其与食用油一起放进锅里，稍泡一会儿，再开最小火，让它们慢慢熬煮，不待油开就关掉火，凉凉后捞去葱，余下的就是香喷喷的葱油了！

2. 还有一种方法做葱油，先把大葱洗干净并切成马蹄状，待油烧至五成热（90~100℃）时加入葱（多一点）。同时放少许香菜，三五粒花椒，一二粒八角，小火慢炸，等到葱变黄时捞起沥干，油凉凉就好了。



四、凉菜制作秘籍

下面专门介绍做好凉菜的秘籍，希望有助于你的厨艺提升。

（一）如何做好凉菜

1. 做凉菜须知

①很多生素料在正式拌味前，最好用少许盐先腌几分钟，这样拌出的菜更易入味、爽口。荤类原料在煮制时，也须放少许盐定底味，并加入少许姜、葱同煮，可提鲜增香。

②拌菜多用蔬菜，特别是有些蔬菜可生吃，能最大程度地保留其营养成分。所以你应该了解哪些蔬菜适宜生吃，哪些不能。

适宜生吃的蔬菜：胡萝卜、白萝卜、番茄、黄瓜、柿子椒、大白菜、紫包菜等。将新鲜蔬菜洗净、晾干后适当加醋、盐、橄榄油和味型所需的调料拌匀即可，也可切块蘸酱食用。

需要焯一下的蔬菜，如西兰花、菜花、大头菜、马齿苋等，焯过的口感才好，它们所含的纤维素也更容易消化。菠菜、竹笋、茭白等含草酸较多的蔬菜也须焯一下，这样更利于人体对钙的吸收。茼蒿（青笋）、荸荠等生吃前也最好先削皮、洗净，用开水烫一下再吃。

③新鲜黄花菜、鲜木耳因含有毒素不能生吃。吃干木耳时，烹调前宜用温水泡发，泡发后仍然紧缩在一起的部分不要吃；干黄花用冷水发制较好。

④生熟搭配最有益。有些食物生吃、熟吃摄取的营养成分是不同的，比如番茄中含有能降低患前列腺炎和肝癌风险的茄红素，要想摄取就应该熟吃；但如果你想摄取维生素C，生吃的效果会更好，因为维生素C在烹调中易流失。

2. 做好凉菜的3个小窍门

①好刀法可以更好地保存养分。做凉菜时一般使用直切。要求刀具垂直向下，左手按稳

原料，右手执刀，一刀一刀切下去。适用于萝卜、白菜、苹果等脆性的蔬菜或鲜果。

②如何调味最重要。调味是形成菜肴鲜美味道的主要程序。要视原料正确选用调味品，并按照菜肴味型要求，根据调料的特性，酌量、适时使用调料。常用调料有：精盐、酱油、醋、香油、芝麻酱、芥末、大葱、小葱、姜、蒜、辣椒（油）、白糖、五香料、香菜、花椒（油）等。

③做菜时注意卫生。做凉菜一定要选用新鲜蔬菜，用洁净的水多冲洗几遍。切菜的刀和菜板要用开水冲烫消毒，不能用切过生肉或其他未烫过的刀来切凉菜。加葱、蒜、姜末和醋，既可调味，又可杀菌消毒。做凉拌肉菜时，肉要先煮熟。

（二）怎样做四川泡菜

1. 主要调料：白酒、姜、盐、朝天椒、大料（八角）、花椒、砂糖、白萝卜。

2. 操作方法：a.把泡菜坛洗干净，擦干水分之后放置一边。b.白萝卜洗干净后切块，用少许盐腌渍。c.在无油的锅里加入适量的水（水量视泡菜坛大小而定），大火加热。d.水沸之后倒入上面的材料（白酒、姜、盐、朝天椒、大料、花椒、砂糖），再次沸腾之后继续加热10分钟，之后关火，放到彻底冷却。e.把白萝卜洗干净，再滤干水，放入泡菜坛，铺好之后倒入前面放凉的调味汁。小窍门：可以把野山椒的水加一点在里面，让泡菜的味道正一些，否则前几次的泡菜不好吃。f.泡若干天后便可食用。

（三）四川卤水的制作方法

1. 调料：八角25克、桂皮15克、小茴香15~25克、甘草10克、山柰10克、甘松3~5克、花椒20克、砂仁10克、草豆蔻5克、草果15克、丁香5~15克、生姜100克、大葱150克、绍酒

100克、冰糖350~500克、味精15克、精盐350~500克、鲜汤5000克、精炼油50克、纱布袋2个。

2. 准备：将八角、桂皮、小茴香、甘草、山柰、甘菰、花椒、砂仁、草豆蔻、草果、丁香等分成两份，分别装入宽松的纱布袋中并用细绳扎紧袋口；姜洗净拍破；葱连根须洗净挽结。

3. 炒糖色：将大块的冰糖先在火上炙烤一下，然后放在菜板上轻轻敲碎，再与精炼油一同入锅，用小火（火大了会苦）炒至呈深红色时，掺入500克沸水搅匀，即成糖色。

4. 锅置火上，掺入鲜汤5000克，放入姜、葱，调入精盐、味精和糖色，再放入香料包，烧沸后改用小火慢慢地熬至香味四溢时，即成新鲜卤水。

（四）怎么做四川腊肉

四川腊肉历史悠久，中外驰名。制作全过程分备料、腌渍、熏制三步。

1. 备料：取皮薄、肥瘦适度的鲜肉或冻肉刮去表皮污垢，切成长50~80厘米、厚8~10厘米的标准带肋骨的肉条。如制作无骨腊肉，还要剔除骨头。

2. 腌渍有三种方法：a.干腌。切好的肉条与干腌料擦抹擦透，按肉面向下顺序放入缸内，最上一层皮面向上。剩余干腌料敷在上层肉条上，腌渍3天翻缸。b.湿腌。将无骨腊肉放入配制好的腌渍液中腌3~5天，中间翻缸2次。c.混合腌。将肉条用干料擦好放入缸内，倒入灭过菌的陈腌渍液淹没肉条，混合腌渍时食盐用量不超过6%。

3. 熏制：熏制腌肉时，熏前必须漂洗和晾

干。通常每百千克肉胚需用木炭8~9千克、木屑12~14千克。将晾好的肉胚挂在熏房内，引燃木屑，关闭熏房门，使熏烟均匀散布，熏房内初温70℃，3~4小时后逐步降低到50~56℃，保持28小时左右为成品。刚刚成的腊肉，需经过3~4个月的保藏。

（五）怎样做四川香肠

1. 四川香肠

①猪小肠洗净备用。

②猪前腿肉切成块（别太小），用盐、花椒等揉在一起。也可根据个人口味，放一些八角、辣椒、白糖等。

③用竹筒或其他工具把肉塞进猪小肠，再用线或细麻绳打结。记住，要用针轻轻扎几个洞（放气）。

④挂起来风干即可。要摸起来硬了（即血水都没了）才好吃好切。愿意的话，可以用香料等再熏一下。

2. 广味香肠

①原料：精肉5千克切成大肉丁，盐120克，白糖300克，味精25克，胡椒粉25克，白酒100克。再加古越龙山黄酒150克（加了黄酒就是不一样，必须用古越龙山的）拌匀后置3~4小时即可灌肠。

②肠衣要预先用温水泡软，不能浸得太久，以免灌时破裂。肠灌好后用针四周刺洞，让水分、空气自行流出。

③灌好的肠子用绳子吊起，头两天在阳光下暴晒，以后挂在透风处晾干即成。还可以用柏树枝、柑橘皮、橙子皮熏黑，挂10天味道更好。

目录

CONTENTS

015

禽肉类

- 016. 枇杷拌鸡片
- 017. 鸿运钵钵鸡
- 017. 菌香手撕鸡
- 018. 麻辣土鸡
- 018. 老干妈拌鹅胗
- 019. 口水鸡
- 019. 泡菜拌鸭掌
- 020. 椿芽鸡丝
- 020. 傣味凤爪
- 021. 红汤鸡
- 021. 糊辣竹林鸡
- 022. 豉油鸡
- 022. 鲜笋拌鹅肠
- 023. 笋花嫩鹅肠
- 023. 香辣鸡翅
- 024. 红汤爽口鸡
- 024. 家常鸡
- 025. 泡椒拌鹅肠
- 025. 香辣鸭脖
- 026. 鸡皮嫩蚕豆
- 026. 沙姜白切鸡
- 027. 糍粑辣椒拌鹅肠
- 027. 香辣鸡翅
- 028. 拌土鸡
- 028. 卤鸭胗
- 029. 凤衣戴菜
- 029. 针笋家乡鸡
- 030. 藤椒鸡杂
- 030. 香拌土鸡
- 031. 秧盆拌鸡块
- 031. 红汤凤肚
- 032. 钵钵鸡胗
- 032. 辣卤鹌鹑
- 033. 葱椒仔鸡
- 033. 豆花鸡
- 034. 鲜笋拌土鸡
- 034. 豆瓣鹅肠
- 035. 干豇豆拌鹅肫
- 035. 芥末鸭掌
- 036. 凉拌鸡块
- 036. 子姜拌鹅胗
- 037. 剁椒拌鹅胗
- 037. 荞面鸡丝
- 038. 卤鸭头
- 038. 水豆豉拌肫花

- 039. 棒棒口福鸡
- 039. 蕨粉拌土鸡
- 040. 辣酱鹅掌
- 040. 烧青椒拌鹅肠
- 041. 香卤凤冠
- 041. 鸭血嫩鹅肠
- 042. 泡椒拌仔鸡
- 042. 泡姜拌鸭肠





- 043. 香辣片片鸡
- 043. 柳叶黄瓜鸡
- 044. 三椒风味鸡块
- 044. 凉拌苦瓜鸡
- 045. 跳水乳鸽
- 045. 美味卤鸡翅
- 046. 桂花冻鸭舌
- 046. 竹笋剁椒鸡

047 ➡

水产类

- 048. 橘叶鱼块
- 049. 钵钵鲫鱼
- 049. 热拌鲍鱼
- 050. 侧耳根拌鱼丝
- 050. 干收泥鳅
- 051. 棒棒鱼丝
- 051. 橄榄蟹拌橙
- 052. 青花椒拌螺肉
- 052. 葱油海螺
- 053. 麻辣八爪鱼
- 053. 荞面拌鱼片
- 054. 陈香响螺片
- 054. 海米拌青椒
- 055. 黄瓜拌蜆丝
- 055. 椒麻墨鱼仔
- 056. 酸辣海蜇头
- 056. 凉拌佛手螺
- 057. 萝卜丝拌鱼皮
- 057. 筒筒鳝鱼
- 058. 怪味鱼肚
- 058. 豆豉酥鲳鱼
- 059. 冰镇鲜鱿
- 059. 黄芽白拌海蜇皮
- 060. 烧椒拌鳝丝
- 060. 铜盆花甲
- 061. 醉河虾

061. 酸辣荞面鳝丝

062. 五彩裙边

062. 捞拌蜆头

063 ➡

畜肉类

- 064. 五彩香肚
- 064. 醉腰花
- 065. 凉粉白肉
- 065. 荞面蹄花
- 066. 卤拼
- 066. 五香烤牛肉
- 067. 酱香狗肉
- 067. 香卤棒骨
- 068. 干拌牛肚
- 068. 麻辣牛肉
- 069. 凉拌兔丁
- 069. 青椒牛肉
- 070. 麻辣牛肚
- 070. 泡椒拌白肉
- 071. 碎椒狗肉
- 071. 川式大卤拼
- 072. 蒜香腊排骨
- 073. 白切羊肉卷
- 073. 剁椒羊肉
- 074. 鲜椒过桥兔
- 074. 过桥百叶
- 075. 椿芽拌牛肠

- | | | |
|--------------|-------------|-------------|
| 075. 风味肺片 | 084. 鲜笋拌驴肉 | 092. 藿香牛百叶 |
| 076. 红油黄喉 | 084. 醋椒猪手 | 093. 鲜笋拌牛杂 |
| 076. 翡翠兔柳 | 085. 酱猪手 | 093. 五香牛肉 |
| 077. 跳水羊肉 | 085. 蕨菜香蹄花 | 094. 姜汁肚丝 |
| 077. 酱肘子 | 086. 黄瓜拌肚丝 | 094. 老人头拌牛筋 |
| 078. 拌兔丁 | 086. 凉拌牛肉 | 095. 麻辣小脆肠 |
| 078. 客家肚丝拌凉面 | 087. 鲜辣牛舌 | 095. 澳门猪肘 |
| 079. 冲菜白肉片 | 087. 巧手拌白肉 | 096. 烧辣椒拌肚条 |
| 079. 凤眼猪肝 | 088. 拌五香牛肉 | 096. 甜水面白肉 |
| 080. 香椿拌小肚 | 088. 牛肉萝卜丝 | 097. 老坛剁椒牛肉 |
| 080. 冲菜拌腰花 | 089. 蒜泥腰片 | 097. 糟椒羊肉 |
| 081. 五香卤兔头 | 089. 鲜笋拌牛皮 | 098. 盐水腰片 |
| 081. 卷筒脆舌 | 090. 麻辣牛筋 | 098. 干拌牛肉 |
| 082. 侧耳根白肉 | 090. 卤水蜂窝肚 | 099. 风味肺片 |
| 082. 豉椒肚丝 | 091. 侧耳根脆耳丝 | 099. 香茭白肉卷 |
| 083. 干豇豆拌肚丝 | 091. 五香狗肉 | 100. 潮式卤水拼盘 |
| 083. 花椒兔 | 092. 椒汁肥牛 | 100. 蒜泥肚片 |



- 101. 泡菜拌腰片
- 101. 腰片拌生菜
- 102. 荞面拌拐肉
- 102. 酱香狗肝
- 103. 奇味水晶兔
- 103. 卤水小拼
- 104. 白肉卷
- 104. 椒麻脆肚丝

105

素菜类

- 106. 酸辣时令野菜
- 106. 芹丝拌发菜
- 107. 凉拌金双耳
- 107. 核桃仁拌芹菜
- 108. 口口脆
- 109. 极味莼菜
- 109. 辣子娃娃菜
- 110. 生拌苦笋
- 110. 椒麻桃仁
- 111. 拌荞面
- 111. 芥末脆笋
- 112. 剁椒花生仁
- 112. 黑木耳拌笋丝
- 113. 葱油豆腐脑
- 113. 凉拌菠菜
- 114. 川味凉粉
- 114. 葱茸竹荪



- 115. 红卤豆筋
- 115. 剁椒干黄瓜
- 116. 拌三丝
- 116. 凉拌苦瓜片
- 117. 吉祥三宝
- 117. 红油金瓜丝
- 118. 家乡米凉粉
- 118. 芥菜拌豆腐
- 119. 豆腐干拌黄瓜
- 120. 香拌石花菜
- 120. 香卤腐竹
- 121. 香拌凉皮
- 121. 木姜油拌双耳
- 122. 玛瑙豆腐
- 122. 奇味凉瓜
- 123. 黄瓜拌绿豆芽
- 123. 酱汁萝卜皮
- 124. 麻酱凤尾
- 124. 生拌花生仁
- 125. 香椿拌豆腐
- 125. 青椒拌豆腐
- 126. 椒麻四季豆
- 127. 青椒拌木耳
- 127. 姜汁老人头
- 128. 子姜拌千张
- 128. 时蔬十八鲜