

时尚新厨房

经典新川菜

凉菜全图解

双福 朱太治 等编著

在漫漫的乡愁里，

美食托载我们的理想国……

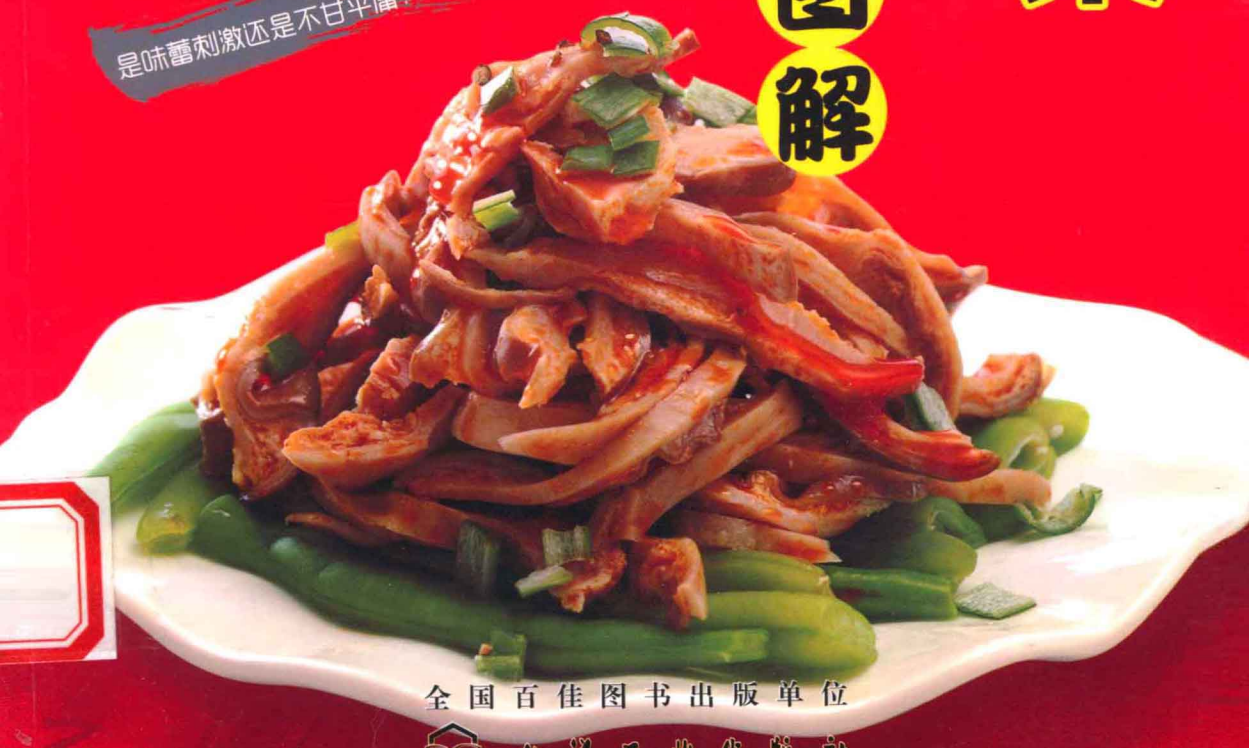
超详细
10步图解

我们追捧舌尖上的美食，

是渴求美味还是思乡心切？

我们喜欢中国好味道，

是味蕾刺激还是不甘平庸？



全国百佳图书出版单位



化学工业出版社

时尚新厨房

经典新川菜

凉菜

全图解

双福 朱太治 等编著



化学工业出版社

· 北京 ·

川菜是我国八大菜系之一，其取材广泛，百菜百味，以善用麻辣著称，是大众最青睐的美味。而川菜凉菜脆爽麻辣，更是风靡国内。

本书精心挑选了近150道创新的川味凉菜，按照畜肉、禽肉、河海鲜、蔬果、蛋与豆制品等食材进行分类，结构清晰，方便大众根据需要查找。

每道菜配有精美大图，以及原料、做法、妙招等文字、图片。超详细的步骤图片、通俗实用的制作文字，一看就会的妙招，将川菜的制作技巧呈现在读者面前。

本书不仅详尽介绍了川菜特点、川菜凉菜刀工、味汁、味型等知识，还对每道川菜凉菜的制作时间、味型、制作难度做出标注，方便读者找到自己喜欢的川菜，是一本家庭必备的川菜指导书。

图书在版编目（CIP）数据

经典新川菜·凉菜全图解 / 双福，朱太治等编著. — 北京：
化学工业出版社，2013.1
（时尚新厨房）
ISBN 978-7-122-15644-0

I. ①经… II. ①双… ②朱… III. ①川菜—凉菜—菜谱—图解 IV. ①TS972.182.71-64

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第248068号



责任编辑：李娜 马冰初

全案统筹：

摄影：

装帧设计：

双福 SF 文化·出品
www.shuangfu.cn

责任校对：宋玮

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011）

印装：北京瑞禾彩色印刷有限公司

710mm × 1000mm 1/16 印张15 字数200千字

2013年2月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80元

版权所有 违者必究

凉菜基础



目录

Part 1

川味凉菜基础

川味凉菜美味大揭秘	2
极具个性的川味凉菜料理法	5
好刀工做好川味凉菜	6
川味凉菜更营养的制作秘诀	8
妙手调出川味凉菜好味汁	10
【特别讲堂】川菜的四二十四种味型	14



Part 2

川味凉菜一学就会

猪肉

蒜泥白肉	22	椒麻肚头	38
怪味白肉	24	泡椒猪尾	39
五彩白肉卷	26	泡猪耳猪尾	40
肉丝拌粉皮	27	蒜薹拌猪心	42
黄瓜拌肚丝	28	椒麻猪心	44
芥末肚丝	30	醉腰花	45
红油肚丝	32	盐水猪肝	46
红油耳片	34	酸辣腰片	48
蒜薹炆肚片	35	姜汁腰片	50
卤味千层耳	36	红汤肝片	52



牛羊肉

红油牛百叶	54
红油牛筋	56
生拌牛百叶	57
麻辣牛肉干	58
龙须牛肉	60
干拌牛肚	62
红油毛肚	64
姜片拌牛柳	66
香辣牛板筋	68
麻辣牛筋	70
椒麻牛板筋	71
酱羊腱子	72
黄瓜丝拌牛板筋	74
蒜泥羊肝	76

兔肉

蘸水兔	78
陈皮兔丁	80
花生仁拌兔丁	82
红油兔丁	84

鸡肉

怪味鸡	86
白斩鸡	88
芥末鸡	90
棒棒鸡	91
椒麻鸡	92
口水鸡	94
红油腐竹鸡片	96
荞面鸡丝	98
时蔬拌鸡片	100
钵钵鸡	102
红油鸡翅	103

芥辣醋凤翅	104
红油凤爪	106
香辣陈皮凤爪	108
泡椒凤爪	110
泡椒鸡杂	112
泡椒鸡肫	114
盐水肫花	116
香辣鸡肫毛豆	118
香辣卤鸡心	120

鸭肉

麻辣脆肠	122
芥末鸭掌	124
香辣鸭掌	125
泡椒鸭掌	126
西芹鸭肠	128
豆瓣鹅肠	129
水晶鸭	130

河海鲜

拌三鲜	132
黄瓜拌虾片	134
萝卜干拌鳝丝	135
炆拌海蜇丝	136
香椿芽拌虾	138
凉粉鲫鱼	140
麻辣酥鱼	141
姜汁鱼条	142
尖椒拌虾皮	144
腐乳鱼条	146
蟹柳西兰花	147
老醋蜆头	148

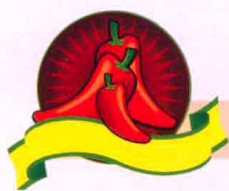
蔬菜·菌菇类

拌蚕豆沙	150
琥珀花生	152
油辣小菜	153
五香花生	154
胡萝卜拌白扁豆	156
韭菜拌桃仁	158
泡椒木耳	160
凉拌木耳	162
生拌茼蒿	164
水豆豉拌花生仁	165
碧绿口口脆	166
椒麻桃仁	168
酱甜姜	170
糟醉冬笋	171
剁椒花生仁	172
姜汁豇豆	174
臊子凉粉	176
蒜泥黄瓜	177
激黄豆	178
酸辣蕨根粉	180
芥油金针菇	181
三丁拌咸菜	182
糖醋黄瓜卷	183
姜汁菠菜	184
蒜泥拌凉粉	186
黄瓜拌粉丝	187
辣白菜	188
拌笋尖	190
芥末菠菜段	191
炆茭白	192
腌辣茄子	194
清拌绿豆芽	195
麻辣莴笋	196

蜜汁酿藕	197
黄瓜拌粉皮	198
山椒拌白萝卜	200
四川泡菜	201
炆拌甜椒	202
清拌卷心菜	204
拌芹菜	205
川北凉粉	206
家常酥豌豆	208
红油三丝	209
椒油芹菜	210
泡椒鸡腿菇	212
红油萝卜丝	213

蛋·豆制品

咸蛋松花球	214
烧椒皮蛋拌茄条	216
家常皮蛋	218
家常豆腐乳	219
绿豆芽拌蛋皮	220
红油豆干	221
青椒皮蛋	222
朝天椒拌豆腐	224
红油腐竹	226
麻辣干张	227
青椒拌干丝	228
熏干芹菜	229
炆拌绿豆芽	230
豆芽卷	232
麻辣豆腐干	234



Part

1

川味凉菜基础

川菜是指以四川地区（包括重庆市在内）为地域，以麻、辣、鲜、香为主要风味的地方菜系，享有“食在中国，味在四川”的美名。无论是以往传统的“川粤鲁淮扬”四大菜系，还是当前通俗的“川粤鲁苏湘浙徽闽”八大菜系分类，川菜都以“一菜一格，百菜百味”的特点当之无愧地扮演着极其重要的角色。



川味凉菜美味大揭秘

以味取胜的正宗川味凉菜，与其所用的调味品有着密切的关系。比如制作香辣凤爪，如果不用四川的泡椒，就很难领略到它的“正宗”味道。因此，要烹制正宗的川味凉菜，以下重要的调味品绝对不可少。



花椒



四川所产的花椒颗粒最大，色红油润，味麻子少，清香浓郁，为花椒中的上品。茂汶花椒普遍质量不错，汉源花椒则为花椒中的上上品。作为调味品，川厨主要是用它的麻味和香气。麻味是花椒中所含的挥发油产生的。川菜常用的麻辣、椒麻、烟香、五香、怪味、陈皮豉味型，都有花椒的作用。花椒在调制川味菜中应用十分广泛，既可整粒使用，也可磨成粉状，还可炼制成花椒油。花椒油则多用于冷菜。作为创新川菜的火锅，大量使用青花椒，也是川菜的创新。

辣椒

川菜辣椒运用有干辣椒、辣椒粉和红油泡辣椒等。先说干辣椒，它是用新鲜辣椒晾晒而成的。外表鲜红色或红棕色，有光泽，内有子。干辣椒气味特殊，辛辣如灼。川菜调味使用干辣椒的原则是辣而不死，辣而不燥。成都及其周边所产的二金条辣椒和威远的七星椒，皆属于此类品种，为辣椒中的上品。干辣椒



可切段使用和磨粉使用。切段使用主要用于煸辣味型。使用辣椒粉常用的有两种办法：一是直接入菜，让它起增色的作用；二是制成红油辣椒，作红油、麻辣等味型的调味品，广泛用于川味凉菜，如红油笋片、口水鸡等菜肴。除干辣椒外，还有一种在川菜调味中起重要作用的泡辣椒。它是用新鲜的红辣椒泡制而成的。由于它是泡制而成的，在泡制过程中产生了乳酸，就会使菜肴具有独特的香气和味道，是川味凉菜的重要调味品。



豆瓣酱

主要有郫县豆瓣和金钩豆瓣两种，郫县豆瓣以鲜辣椒、上等蚕豆和面粉味原料酿制而成，以四川省郫县豆瓣厂生产的为佳。这种豆瓣色泽红褐、油润光亮、味鲜辣、瓣粒酥脆，并有浓烈的酱香褐清香味。是烹制家常、麻辣等味型的主要调味品。烹制时，一般都要剁细使用。还有一种以蘸食为主的豆瓣，以重庆酿造厂生产的金钩豆瓣酱为佳。它是以蚕豆为主，金钩（四川对于干虾仁的称呼）、香油等为辅酿制的。这种豆瓣酱呈深棕褐色，光亮油润，味鲜回甜，咸淡适口，略带辣味，酯香浓郁。



川盐

川盐在烹调上能定味、提鲜、解腻、去腥，是川味凉菜烹调的必需品之一。盐有海盐、池盐、岩盐、井盐之分。川菜烹饪常用的盐是井盐，其中氯化钠含量高达99%以上，味醇正，无苦涩味，色白，结晶体小，疏松，不结块。以四川自贡所生产的井盐为盐中最理想的调味品。



芥末

芥末即芥子研成的末，味辛辣，并有强烈的刺激作用，多用于凉菜中，如芥末嫩肚丝、芥末鸭掌、芥末白菜等。



陈皮

陈皮亦称“橘皮”。使用成熟了的橘子皮，阴干或晒干制成。表皮鲜橙红色、黄棕色或棕褐色，质脆，易折断。以皮薄而大、色红、香气浓郁者为佳。在川菜中，陈皮味型就是以陈皮为主要的调味品调制的。陈皮在凉菜中运用广泛，如陈皮兔丁、陈皮牛肉、陈皮鸡等。



芝麻

芝麻是用于制作芝麻油（亦称香油）和芝麻酱的主要原料。在川菜中，多用黑芝麻。芝麻酱与其他调味品组合，能调制出风味独特的麻酱味型。芝麻油在川味凉菜中，主要起增香的作用。



姜

四川的姜品质优异，根块肥大，芳香和辛辣味浓。川味菜肴一般使用的是子姜、生姜和干姜三种。子姜为时令鲜蔬，季节性强，可作辅料或者腌渍成泡姜。生姜在川菜中，则是把它们加工成丝、片、末、汁来使用，是拌川味凉菜时不可缺少的调味品。与子姜、干姜相比，生姜的运用范围是最广泛的。干姜在川菜中还可以用于制汤。



大蒜

大蒜中含有大量的蒜素，具有独特的气味和辛辣味，有去腥、解腻、增香的作用，是川味凉菜烹饪中不可缺少的调味品，以成都温江



的独头蒜为佳。大蒜可制成泥状、汁状，可用于烹调蒜泥白肉等。

葱

葱有大葱、小葱之分。生吃多用小葱，因其香气浓郁，辛辣味较轻。小葱一般切成葱花，用于调制各种口味的凉菜，如怪味、咸鲜味、麻辣味、椒辣味等味型。大葱主要用葱白作菜的辅料和调料，可切成开花葱，做川味凉菜时使用。



酱油



酱油在川菜中运用广泛，以四川德阳县酿造厂生产的精酿酱油和成都酿造厂生产的大王酱油为佳；酱油是以黄豆、小麦、面粉为主要原料，经

发酵、过滤、消毒等工序酿制而成。具有深棕褐色、有光泽、酯香浓郁、味鲜醇厚、汁酃无沉淀的特点，是川味凉菜的最佳调味品。

醋

醋是川菜中常用的调味品，以保宁醋、静观醋、三汇特醋为佳。

醋是以麸皮、大米为主要原料，用小麦、中药制曲酿制而成。具有

色泽棕红、光亮澄清、醇香浓郁、酸味醇厚、回甜可口的特点，是调制多种味型的主要原料。



糖



白糖、冰糖、红糖、饴糖、蜂糖等可用作川菜烹饪，但以白糖、冰糖用得最多。川菜所用的白糖，不是用甜菜制作的，而是用甘

蔗的茎汁，经精制而成的乳白色结晶体。白糖在烹调上有提味、增色、除腥和使菜肴滋味甜美等作用。冰糖是使用白糖煎炼成的，呈不规则块形，晶莹透明，甜味纯正。糖色是将冰糖放入盛有少量菜油的锅中，煎炒为深红色后再使用，主要用于菜肴增色、和味。

豆豉

以黄豆为主要原料，经选择、浸渍、蒸煮，用少量面粉拌和，并加米曲霉菌种

酿制后，取出风干而成的。豆豉具有色泽黑褐、光滑油

润、味鲜回甜、香气浓郁、颗粒完整、松散化渣的特点。以永川豆豉和潼州豆豉为上品。



榨菜

榨菜在烹饪中可直接作咸菜上席，也可用作菜肴的辅料和调味品，对菜肴能起提味、增鲜的作用。榨菜以四川涪陵生产的涪陵榨菜最为有名。它是选用青菜头或

者菱角菜（亦称羊角菜）的嫩茎部分，用盐、辣椒、酒等腌后，榨除汁液至微干状态而成。以其色红置脆、块头均匀、味道鲜美、咸淡适口、香气浓郁的特点，誉满全国，名扬海外。用它烹制菜肴，不仅营养丰富，而且还有爽口开胃、增进食欲的作用。榨菜在菜肴中，能同时充当辅料和调味品。



极具个性的川味凉菜料理法

凉菜又称为“冷菜”“冷荤”，川味凉菜主要分为两大类：一类属于热制凉吃；另一类属于冷制凉吃。



川味凉菜特点

川味凉菜的特点是“干香、脆嫩、鲜醇、无汤、不腻、麻辣”。

“干香”是川味凉菜烹制中的必备特点，凉菜的香要达到咀嚼韧而干香，百吃不厌。

“脆嫩”是川味凉菜烹制的另一个特点。经烹制后，要做到脆嫩爽口，不宜烂腻。川味凉菜基本上口感麻辣，爽口不腻。

此外，在川味凉菜的烹制过程中，色、形不可忽视，须做到色泽鲜艳，形状美观。

关于川味凉菜食材

适合制作川味凉菜的食材相当多，各式的蔬果、海产、肉类，都可以充分加以运用，变化出各式各样、不同口味的开胃佳肴。

a 畜禽肉、海鲜也是制作凉菜的重要食材，在使用前应将其仔细处理，排除寄生虫的存在。



部分蔬菜需要在洗净后进行焯烫及腌渍后再处理。

b 蔬菜、水果在凉菜中的使用量大，当季盛产的新鲜蔬菜、水果，滋味好，最适宜用作凉拌菜食材。蔬菜在使用

c 干货类如木耳、粉丝等，在凉菜中的用量也较大，使用前须泡发洗净。



关于川味凉菜制作工具

凉菜制作工具包括盛具器皿、洗切器物等各种常见厨具，使用时应以卫生安全为原则。

【爱用筷子】



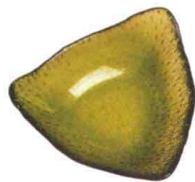
做川味凉菜时，应用干净的筷子，不要用手拌，手法要灵活，避免拌碎。

【生熟分开】

在川味凉菜烹调中，刀具与砧板要注意生熟分开，切忌用切过生肉的菜板和菜刀切蔬菜。



【盛器妙法】



盛装川味凉菜的盘子在高温消毒后，如能预先冰过，冰凉的盘子装上麻辣的菜肴，绝对可以为川味凉菜加分。

关于川味凉拌菜保存

做好的凉拌菜由于很容易变质，最好现拌现吃，在当天吃。



好刀工做好川味凉菜

刀工是根据菜肴制作的要求，运用各种刀法将原料加工成为一定规格形状的操作技艺。由于菜肴原料的形状、质地不同，因此需经过刀工处理，让其更美观可口。



刀工对川味凉菜的重要作用

易于入味：即根据原料的性质和烹制的需要，经刀工处理成丁、丝、片、条、块等，可大大缩短味料进入原料内部时间，使川味凉菜更入味。

便利饮食：将原料加工成片、丝、丁、条、块等，使饮食更加方便。

造型美观：经过刀工处理的片、丝、条、块，规格一致，匀称统一，整齐美观，让川味凉菜看上去更有食欲。

刀工的基本要求

大小相同，长短一样，厚薄均匀：这样能使菜肴入味均衡，成熟时间相同，形状美观。

视料用刀，轻重适宜，干净利落：首先，由于原料性质不同，纹路不同，故改刀必先视料。其次，用刀要轻重适宜，该断则断，该连则连。最后，丁、片、块、条、丝等属需切开的，就必须干净利落，一刀两断，不能互相粘连。

主次分明，配合得当：一般菜肴大都有主料和辅料的搭配，辅料具有增加美味，美化菜肴的作用。但辅料在菜肴中只充当辅助的角色，它必须服从主料，衬托主料。辅料的形状必须与主料协调，不管是块、丁、条、片，均以小于主料为宜。



适合烹调，方便调味：刀工处理必须服从菜肴烹制所采用的烹调方法及调味的需要。川味凉菜以凉拌为主，故原料多切得小、薄。

掌握刀工操作的基本要领

站案：站案的姿态，应该是两脚自然分立，重心稳定；上身向前略倾，胸稍挺，不能弯腰曲背；双肩要平，不可一肩高一肩低；目光注视两手操作的部位，身体自然放松，和菜墩保持一定距离，菜墩的高度应便于操作。

操刀：操刀的基本手法，一般是右手握刀，拇指与食指捏紧刀箍处，其余三指、手掌握住刀柄，握刀时手腕灵活而有力量。



运刀：刀工操作时，要凝神于运刀之中，思想随着刀刃走，做到“安全第一”。主要用臂力和腕力。左手控制原料，保证原料平稳不移动，便于落刀。“左手持料要稳，右手落刀要准。”两手紧密而有节奏地配合，动作准确、连贯、巧妙。



手法：刀工操作，强调干净、快捷、利落的操作手法，也就是养成良好的操作习惯。刀、菜墩和菜墩周围的原料、物品，都要保持清洁整齐、有条不紊，不能杂乱无章、拖泥带水。

常见运刀技法

直切：直切，又叫直刀切，适用于切脆性的植物原料。直切的刀技是运刀笔直，故称直切。如切青、红萝卜丝，白菜丝等。



推切：推切刀技是切无骨薄小的原料，刀的运动是由内向左前方推动作功，故称“推切”。



拉切：拉切刀技适用于韧性较强的原料，这种刀技是将刀对准被切的原料上，由左前方向右后方拉刀，故称“拉切”。



锯切：锯切是推拉切的综合刀技，用于切厚大而有韧性的原料。一般都是切大片，运刀方法是：切料时用力较小，落刀慢，推拉结合的刀工技法，如拉锯一样，故称“锯切”。



铡切：铡切刀技是仿效铡刀作功的刀法，专用于改切带壳原料的刀技。方法有两种，一是右手握刀柄，左手握刀背前端，先把刀尖对准物体要切的部位后按住，勿使刀滑动，再用右手向下按刀柄，将被切物铡断；另一种铡切是将刀跟按在原料要切的部位上，右手握住刀柄，左手按刀背前端，两手



同时或交替往下按，铡断被切物，故称“铡切”。

抖切：抖切是一种特殊的刀工技术，施刀方法是在切各种冻制菜肴时有节奏地抖动刀具，故称“抖刀”。这种刀技的作用，能使改刀后的菜肴呈波浪形状。

滚料切：在改刀小而脆的圆形或椭圆形的蔬菜原料块时，必须将原料边切边滚动，故称“滚料切”。



直刀劈：直刀劈是开片刀工技术的施刀方法，右手握刀，对准要劈开的原料，用力劈断，这种刀法称为直刀劈。



拍刀劈：拍刀劈是右手持刀，架在原料要劈开的部位上，然后用左手掌往刀背上猛拍下去，将原料劈开的一种刀法。它适用于圆形或椭圆形、体小而滑的原料，如熟蛋等。



跟刀劈：跟刀劈是刀刃嵌在要劈的原料的部位，刀与原料同时起落的一种刀法。它适用于一次不易劈断，需要连劈两三次才能劈断的原料。



常见运刀技法

拍刀技：拍刀技是属于平刀法之一，施刀方法是刀身放平，轻轻地将被切原料拍松，使其更好地吸收调味。



斜刀片：斜刀片也称坡刀法，是片法的一种。操作时，刀身与原料成斜角进行切，因此，这种刀技就称“斜刀片”。

小提示

有些新鲜蔬菜用手撕成小片，口感会比用刀切好，如生菜、紫甘蓝等。



川味凉菜更营养的制作秘诀

凉拌是最能保存蔬菜营养成分的一种烹调方法。营养学的研究证明，蔬菜中含有的免疫物质——干扰素诱生剂，具有抑制人体细胞癌变和抗病毒感染的作用。但这种物质不耐高温，只有生食蔬菜才能发挥其作用。若更好地保存川味凉菜中的营养，应注意以下几点。



正确选用食材

◆ 日常生活中，凡是能生吃的蔬菜，最好生吃，这样才能尽量减少营养的损失。适合生食的蔬菜多半口感甘甜、脆嫩，通常不需加热，只需洗净即可直接调味食用，如大白菜、卷心菜、小黄瓜等。

◆ 要选用新鲜蔬菜作原料，因为新鲜蔬菜中的抗坏血酸含量最多。

◆ 多食用深色的蔬菜，因为这类蔬菜的营养更丰富。

◆ 多食用蔬菜的外叶，因外叶所含钙质比菜心多，所以，能吃的菜叶尽可能不要丢掉。

正确处理食材

◆ 生拌川味凉菜必须十分注意卫生，因为蔬菜在生长过程中，常常沾有农药等物质，所以应冲洗干净，必要时要用开水和盐水冲洗。

◆ 要先洗后切，这样可以减少水溶性维生素和无机盐的流失。

小提示：凉菜更爽口的秘诀

可将川味凉菜放冷藏室稍作冷藏，这样不仅能保持菜品的鲜度，而且还可以使温度适口，美味爽口。

正确焯烫

【适宜焯烫的蔬菜】

◆十字花科蔬菜，如西兰花、菜花等。这些富含营养的蔬菜焯过后口感更好，其中丰富的纤维素也更容易消化。



◆含草酸较多的蔬菜，如菠菜、竹笋、茭白等。草酸在肠道内会与钙结合成人体难吸收的草酸钙，干扰人体对钙的吸收。因此，这些菜在凉拌前一定要用开水焯一下，除去其中大部分草酸。

◆芥菜类蔬菜，如大头菜等。它们含有一种叫硫代葡萄糖甙的物质，经水解后能产生挥发性芥子油，具有促进消化吸收的作用。

◆野菜如马齿苋等。焯一下能彻底去除尘土和小虫，又可防止过敏。

◆淀粉含量较高或具生涩气味的蔬菜，如土豆、四季豆、芋头、莲藕、山药等。食用之前须以热水煮熟，再加调味料调拌，便有脆嫩、清新滋味。

【焯烫时间】



◆茎叶类蔬菜，如芹菜、油菜、菜心等，放入沸水中，待颜色转为翠绿时捞起即可。

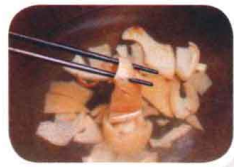
◆花朵类蔬菜，如菜花、西兰花等，水开时放入，等水再次沸时捞出。

◆肥厚茎根类蔬菜，如萝卜、大白菜帮、冬瓜等，水沸时放入，待其变透明即可捞出。



◆生肉类，如猪肉、鸡肉、猪肝等，水开时放入，待水面上浮现大量血沫时捞出。

◆软体动物类，如鱿鱼等，水开时放入，待煮到用筷子能扎透为止。



◆混合类蔬菜，如胡萝卜、黄瓜等，水开时放入，3分钟后捞出即可。

小提示：焯烫秘诀

◆要焯烫的食材最好切得薄细一些，这样入沸水能即刻烫熟，不至于焯烫过久，造成食材口感不佳。

◆焯菜用的锅要大，焯菜用的水要多，火要旺，用大火将水烧开后至沸腾。

◆蔬菜类在焯烫时，加入色拉油、醋、盐，可使焯烫后的蔬菜颜色鲜艳。

◆食材焯烫后，最好放入冷水中冷却。

◆食材捞出后务必完全沥干，避免拌入的调味酱汁味道被稀释。





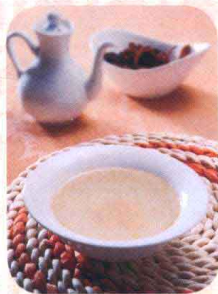
妙手调出川味凉菜好味汁

川菜调料在调味中重视“味”，在烹饪中要达到“本味”与“变味”之间的矛盾统一。中国传统的思想意识特别注重“本”，在川菜里更注重“本味”与“变味”。“本味”并非指菜肴不需调和加味，而是指加味后仍能保持其原本之味。“变味”即“五味调和”，这可称之为川菜文化的核心。常用的川味凉菜味汁如下。



盐味汁

以盐、味精、香油加适量鲜汤调和而成，为白色咸鲜味。适用拌食鸡肉、虾肉、蔬菜、豆类等。



蟹油汁

用料为熟蟹黄、盐、味精、姜末、料酒、鲜汤。蟹黄先用植物油炸香后再加调料烧沸，为橘红色咸鲜味。多用以拌食荤料。



酱油汁

以酱油、味精、香油、鲜汤调和制成，如红黑色咸鲜味。主要用于拌食或蘸食肉类主料。



蚝油汁

用料为蚝油、盐、香油，加鲜汤烧沸，为咖啡色咸鲜味。用以拌食荤料。



虾油汁

用料有虾子、盐、味精、香油、料酒、鲜汤。做法是先用香油炸香虾子后再加调料烧沸，为白色咸鲜味。



韭味汁

用料为腌韭菜花、味精、香油、精盐、鲜汤、腌韭菜花用刀剁成茸，然后加调料鲜汤调和，为绿色咸鲜味。用其拌食荤素菜肴皆宜。

