

引领新“食”尚 逛“街”选美味

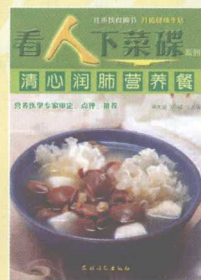
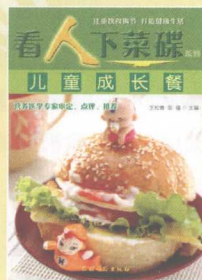
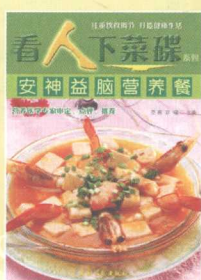
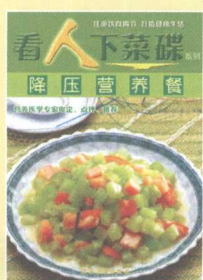
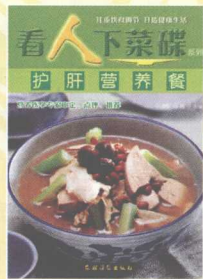
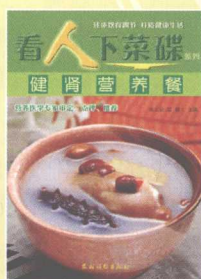
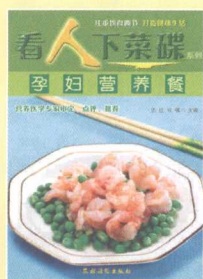
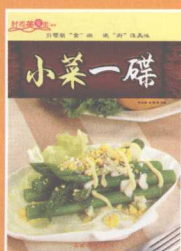
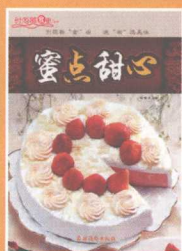
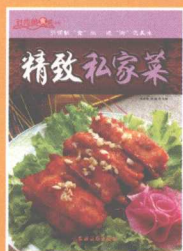
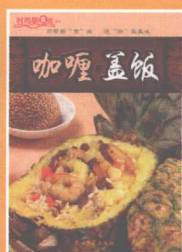
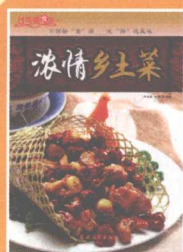
清凉美味

朱太治 双福 ©主编



农村读物出版社

民以食为天 食以美为先



时鲜随佳肴共舞 营养伴美味齐飞

时尚美食街 | 系列

清凉美味

朱太治 双福 ©主编



农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

清凉美味/朱太治, 双福主编. —北京: 农村读物出版社, 2008.12

(时尚美食街系列)

ISBN 978-7-5048-5190-1

I. 清… II. ①朱…②双… III. ①凉菜—菜谱②饮料—制作 IV. TS972.121 TS275

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第204601号

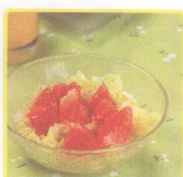
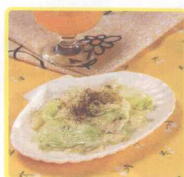
主 编 朱太治 双 福
统 筹 周学武
编 著 周学武 侯熙良 常方喜 石晓亮 彭 利 陈 辰
孙 燕 贾全勇 梅妍娜 赵 晶 裴 丽 李华华
刘继灵 孙 鹏 王雪蕾 徐正全 李青青 石婷婷
摄 影
设 计  文化工作室
www.shuangfu.cn
菜品制作 孙 鹏 陈 健

责任编辑	育向荣
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路2号 100125)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	北京画中画印刷有限公司
开 本	720mm X 1000mm 1/16
印 张	5
字 数	80千
版 次	2009年1月第1版 2009年1月北京第1次印刷
印 数	1~8000册
定 价	15.80元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

目录

CONTENTS



写在前面 .. 探求清凉美味的真谛..... 05

清凉菜肴

土豆色拉.....	07	人参拌鸡丝.....	25
温拌双泥.....	08	葡萄鸡色拉.....	26
蕃茄葱头色拉.....	09	炸鸡翅色拉.....	27
白菜色拉.....	09	韩国生拌牛肉丝.....	27
白菜泡菜.....	10	菠菜鸡蛋色拉.....	28
酸辣白菜.....	11	恺撒色拉.....	29
西芹色拉.....	11	鸡蛋番茄色拉.....	29
蘑菇色拉.....	12	茄子鸡蛋色拉.....	30
绿叶菜色拉.....	13	鲜蔬鸡蛋色拉.....	31
碧绿菜胆.....	13	土豆鸡蛋色拉.....	31
菊花萝卜.....	14	鸡蛋素色拉.....	32
萝卜卷.....	15	甜橙虾仁色拉.....	33
亮眼白玉条.....	15	海鲜色拉.....	33
橙汁渍瓜脯.....	16	生拌海蟹.....	34
黄瓜泡菜.....	17	蟹肉色拉.....	35
糖醋黄瓜卷.....	17	姜汁活蟹.....	35
青笋鲜蔬色拉.....	18	山药泥拌金枪鱼.....	36
橘香青笋.....	19	意式金枪鱼色拉.....	37
酸甜莴笋.....	19	水晶牙片鱼.....	37
姜丝炒鲜藕.....	20	章鱼拌纳豆.....	38
水果色拉.....	21	帆立贝刺身.....	39
鲜果色拉.....	21	柠檬生蚝.....	39
甜橙色拉.....	22	麻酱拌赤贝.....	40
冰糖湘莲.....	23	蒜末蒸夏贝.....	41
西芹火腿色拉.....	23	香菜拌毛蛤.....	41
火腿色拉.....	24	姜汁鲍鱼.....	42
鸡肉色拉.....	25	海螺刺身.....	43





飞鱼子刺身.....	43
葱拌八带.....	44

真味寿司

梅花寿司.....	45
坚果饭团.....	45
紫菜包饭.....	46
虾虎寿司.....	47
创新豆腐寿司.....	47
三文鱼寿司.....	48
三文鱼子军舰卷.....	49
大虾寿司.....	49
蟹棒寿司.....	50
北极贝握寿司.....	51
军舰海鲜寿司.....	51
鳗鱼寿司.....	52
金枪鱼寿司.....	53
红加吉鱼握寿司.....	53
新派猪排卷寿司.....	54
四海卷.....	55
水果翻卷寿司.....	55
三文鱼翻卷.....	56
加州卷.....	57
铁火细卷.....	57
太卷.....	58
四喜卷.....	59
新香细卷.....	59
牛柳寿司.....	60

曼妙饮品

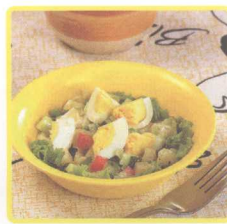
草莓酸奶汁.....	61
翡翠鸡尾酒冰沙.....	61
西班牙咖啡.....	62
苦冰咖啡.....	63
冰岛咖啡.....	63
瑞士冰咖啡.....	64
茉莉冰咖啡.....	65
盐狗.....	65
特基拉日出.....	66
自由古巴.....	67
深水炸弹.....	67
烟.....	68
海洋之岛.....	69
薄荷蜜滋蜜.....	69
旭日东升.....	70
红衣女郎.....	71
小瓢虫.....	71
果汁盛宴.....	72

爽口主食

泡菜冷面.....	73
时蔬拌面.....	73
鱼生三色面.....	74
五目素面.....	75
亲子海鲜盖饭.....	75
拉面冷吃.....	76
美乃滋凉面.....	77
风味冷面.....	77

附录

●注重饮食安全..... 78



写在前面 .. 探求清凉美味的真谛

凉菜在清凉美味的舞台中占据了大部分，那就让我们认识、了解凉菜，探求清凉美味的真谛吧。

什么是凉菜

凉菜，在饮食业俗称冷盘，是具有独特风格、拼摆技术要求高的菜肴，因为是凉着食用，故称之为凉菜。

凉菜的特点及制作要求

凉菜的主要原料大部分是熟料，与热菜烹调方法有着很大的区别，主要特点是：选料精细，口味干香、脆嫩，爽口不腻，色泽艳丽，造型整齐美观，拼摆和谐悦目。

1. 在烹调方法上，凉菜除必须达到干香、脆嫩、爽口等要求外，还要求做到味透肌里，品有余香。

2. 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，大小相等，厚薄均匀，使改刀后的凉菜形状达到菜肴质量的要求。

3. 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和谐。造型要大方，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。

4. 要注意营养，讲究卫生。凉菜不仅要做到色、香、味、形俱佳，同时还应注意各种菜之间的营养素及其荤素的调剂，使制成的菜肴符合营养、卫生的要求，增进人体健康。

5. 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，以使原料达到物尽其用。

凉菜的拼盘形式

凉菜的拼摆形式很多，有单盘、双拼盘、三拼盘、四拼盘、什锦拼盘、花色拼盘等。其中花色拼盘的形式有排列式、堆放式、环围式、码摆式等。

凉菜的烹制方法

凉菜的烹制方法有拌、卤、炆、酥、酱、腌、腊、油炸卤浸、油焖五香、冻、白煮、糟、卷等。

凉菜的卫生要求

1. 做凉拌菜一定要挑选新鲜蔬菜，要用清水多冲洗，洗净后用沸水烫几分钟，捞出后即可切制。切凉拌菜的刀和案板要专用，在使用前要用开水冲烫消毒。
2. 拌凉菜时，要用干净的筷子，一般凉拌菜可加葱、蒜、姜末和醋，既可以调味，又起杀菌消毒作用。
3. 做凉拌肉菜时，肉一定要先煮熟煮透，切肉的刀和案板也要和切生肉、生菜的分开。
4. 做凉拌菜时应吃多少做多少，拌好的菜应一次吃完，因剩余的凉拌菜极易变质。

凉菜的搭配

1. 要营养丰富，合理烹调。除蛋、瘦肉、鱼、禽等含优质蛋白质的原料，应多选用豆腐、腐竹、香干等豆制品，它们所含的植物蛋白最适合人体吸收。在凉菜烹调方法上，宜多用拌、炆、腌，少用煎炸，还要巧用调味料，变换花样品种，以增进食欲。凉菜制作中既要注意营养，又要注意食物的色、味、香、形。
2. 新鲜蔬菜、水果不能缺。新鲜蔬菜、水果中的维生素等营养物质以及水分对人体也非常重要。

土豆色拉

>>原料<<

土豆250克，胡萝卜、青豆各50克，葱头、盐、胡椒粉、色拉酱、奶油各适量。

>>制作<<

- 1.将土豆洗净去皮，煮熟切成丁；黄瓜、胡萝卜去皮切成丁，葱头切粒。
- 2.把土豆丁、黄瓜丁、胡萝卜丁、青豆、葱粒装盘，加入奶油、盐、胡椒粉、色拉酱搅拌均匀即可。

>>食经新语<<

色泽明快，软脆适中；色拉在西餐中常作为开胃菜、佐餐菜或小吃。



温拌双泥

>>原料<<

茄子、土豆各100克，番茄酱50克，熟鸡蛋2个，精盐、味精、香油各少许。

>>制作<<

- 1.茄子去皮洗净，土豆洗净，一同上锅蒸熟，分别去皮捣成泥状，加入精盐、味精拌匀。
- 2.将熟鸡蛋剥去皮，蛋清、蛋黄分开，蛋黄捣成泥，蛋清切成细末，各加少许精盐拌匀。
- 3.将拌好的茄泥、土豆泥对称放在盘内，蛋清、蛋黄分别放在茄泥和土豆泥两侧，番茄酱堆放在中间，浇上香油即成。

>>食经新语<<

土豆所含营养齐全，而且易为人体消化吸收，享有“第二面包”的美誉。



蕃茄葱头色拉

>>原料<<

番茄350克，香葱头2个，蒜2粒，葱头1个，色拉油、盐、胡椒粉、香醋各适量。

>>制作<<

- 1.将番茄洗净，去皮切成片；葱头去皮切丝，香葱头切丝，蒜粒切末。
- 2.将番茄片装盘，放入葱头丝、香葱丝、蒜末，加入色拉油、盐、胡椒粉、香醋拌匀即可。

>>食经新语<<

色泽红润，清爽可口。



白菜色拉

>>原料<<

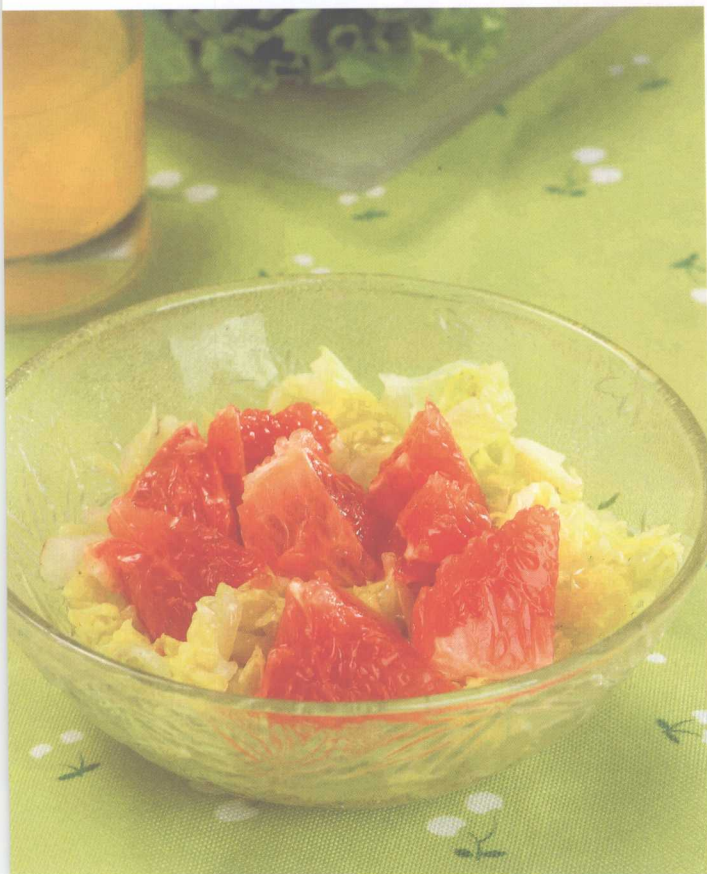
嫩白菜300克，红橘1个，盐、胡椒粉、色拉油各适量。

>>制作<<

- 1.将白菜洗净，切成丝，下入沸水锅稍烫，捞出控干水分；红橘去皮，切成丁。
- 2.将白菜、红橘装盘，淋上色拉油，加入盐、胡椒粉搅拌均匀即可。

>>食经新语<<

制作简单，清淡适口。



白菜泡菜

>>原料<<

辣椒粉100克，韭菜50克，大白菜1棵，白萝卜1根，苹果1个，糯米糊1杯，盐、糖各适量。

>>制作<<

- 1.大白菜根部切成八瓣，顶部相连，刀口处抹上盐，用重物压10小时。
- 2.苹果洗净，去核切块，打成泥；白萝卜切丝，加入苹果泥、韭菜、糖、糯米糊、辣椒粉拌匀。
- 3.将拌匀的萝卜丝、韭菜等均匀地涂抹在白菜上，放入容器中密封，放置3天即可食用。

>>食经新语<<

这款泡菜集香辣、甜辣、咸辣于一体，且营养丰富，伴有果香，是上佳的家庭常备小菜。



酸辣白菜

>>原料<<

大白菜500克，干辣椒、花椒、精盐、醋、香油各适量。

>>制作<<

- 1.将白菜从中劈开，切成宽条。
- 2.干辣椒切成丝，同盐一起均匀地撒在白菜上，压上重物，腌约2个小时，挤去水分，放入容器内，淋入醋，撒入盐。
- 3.炒锅注香油烧热，下入花椒炸焦捞去，加入干辣椒丝炸焦，淋在白菜上即可。

>>食经新语<<

大白菜具有相当高的营养价值，民间有“百菜不如白菜”的说法。



西芹色拉

>>原料<<

西芹400克，色拉油、盐、胡椒粉、柠檬汁各少许。

>>制作<<

- 1.将西芹去老叶洗净，切成段，下入沸水锅氽断生，捞出控干水分。
- 2.将色拉油、盐、胡椒粉、柠檬汁搅拌均匀成味汁。
- 3.将西芹装盘，浇上味汁即可。

>>食经新语<<

脆嫩碧绿，清香可口。



蘑菇色拉

>>原料<<

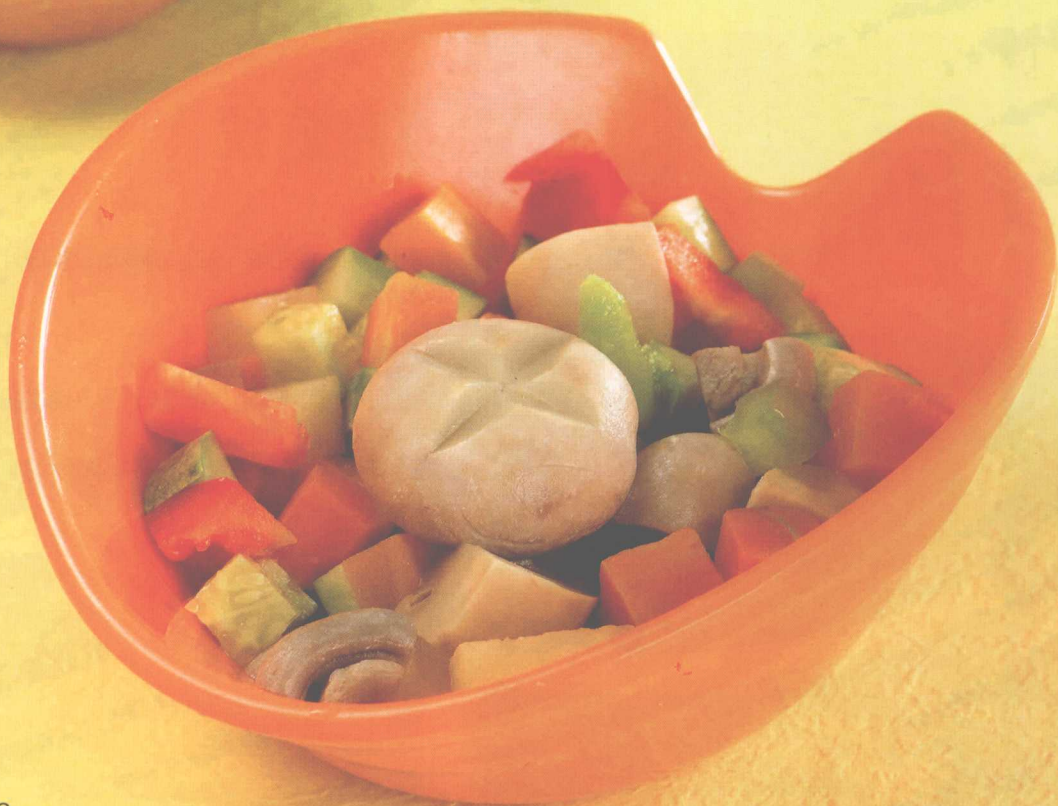
土豆250克，鲜嫩黄瓜、胡萝卜各75克，青椒、红椒各25克，番茄1个，口蘑罐头1/2罐，盐、胡椒粉、芥末酱、白醋、色拉油各适量。

>>制作<<

- 1.将土豆、胡萝卜洗净，入锅煮熟，去皮切丁；青椒、红椒、黄瓜、口蘑切丁，番茄切瓣。
- 2.将以上原料放入盆中，加入色拉油、芥末酱、白醋、盐、胡椒粉及口蘑原汁拌匀，倒入盘中，盘周边摆上番茄瓣即可。

>>食经新语<<

鲜香脆嫩。



绿叶菜色拉

>>原料<<

生菜450克，色拉酱100克，盐、胡椒粉各适量。

>>制作<<

- 1.将生菜洗净，撕小片，放大碗中。
- 2.加入色拉酱、盐、胡椒粉拌匀即可。

>>食经新语<<

清爽、低热量、高纤维，也可用菠菜等绿叶菜代替。



碧绿菜胆

>>原料<<

芥兰菜胆500克，姜丝、盐、白糖、味精、料酒、花生油各适量。

>>制作<<

- 1.将芥兰菜胆洗净，切成长丝，放入沸水锅中焯熟，过凉。
- 2.炒锅注油烧热，下入姜丝、芥兰菜胆煸炒，加入料酒、盐、白糖、味精炒入味即成。

>>食经新语<<

吃几片嫩姜或者在菜肴中加入少许嫩姜，能增强食欲。



菊花萝卜

>>原料<<

白萝卜1根，韭菜50克，苹果、盐、糖、辣椒粉各适量。

>>制作<<

- 1.将白萝卜切成方块，一面打十字花刀，加盐腌8小时，挤去水分；苹果去核打成泥。
- 2.韭菜切成段，加盐、糖、苹果泥、辣椒粉搅拌均匀。
- 3.将韭菜泥、萝卜块拌匀，放入密封的盛器中，放置2天即可食用。

>>食经新语<<

白萝卜本身含有大量水分，加入泡菜汁后白中泛红，入口爽脆，味道鲜甜。腌制白萝卜泡菜以11月中旬至12月中旬最适合，此时萝卜爽甜、多汁，食味最佳。



萝卜卷

>>原料<<

白萝卜、胡萝卜、青萝卜各1根，泡菜300克，香菜50克，大酱、辣酱各1碟。

>>制作<<

- 1.将三种萝卜分别片成大片，放入淡盐水中浸泡。
- 2.把三种萝卜片分别包上泡菜卷成卷，用香菜扎好。
- 3.配大酱、辣酱食用即可。

>>食经新语<<

胡萝卜脆嫩多汁，芳香甘甜，富含胡萝卜素，常食能提高人体免疫力。



亮眼白玉条

>>原料<<

胡萝卜1根，雪梨1个，姜、盐、白糖、醋各适量。

>>制作<<

- 1.将胡萝卜洗净去皮，切成粗条；姜去皮切成细丝。
- 2.胡萝卜条加盐略腌，洗去盐分，挤干水分，加入白糖、醋、姜丝腌入味。
- 3.雪梨洗净去皮、核，切成粗条，放入胡萝卜中拌匀即可。

>>食经新语<<

雪梨性甘味寒，含苹果酸、柠檬酸、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、胡萝卜素等，具有生津润燥、清热化痰功效。

