

图说
生活



Meishi Tianxia Xilie

美食天下系列

用心讲述吃的科学 悉心解答吃的疑惑



精选千余道家常菜谱，传授百余种
烹调秘籍，让新手快速入门，助熟
手厨艺精进。

好学易做家常菜

一看就懂、一学就会的拿手好菜

《图说生活·美食天下系列》编委会 编



上海科学普及出版社

让生活有知有味



图说生活·美食天下

用心讲述吃的科学 悉心解答吃的疑惑

Meishi Tianxia Xilie



好学易做**家常菜**



好学易做家常菜

大众菜肴 · 营养美味

图书在版编目 (CIP) 数据

好学易做家常菜 / 《图说生活·美食天下系列》编委会编. —上海: 上海科学普及出版社, 2009.3
(图说生活·美食天下系列)
ISBN 978-7-5427-4252-0

I. 好… II. 图… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 018080 号

出版: 上海科学普及出版社
(上海市中山北路 832 号 200070) <http://www.pspsh.com>
印刷: 北京威远印刷厂
发行: 上海科学普及出版社
开本: 16 开 (787 × 1092)
印张: 16 印张
字数: 330 千字
标准书号: ISBN 978-7-5427-4252-0
版次: 2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷
定价: 19.80 元



好学易做家常菜

也许你是个做菜的生手，想快速学几道拿手好菜；也许你已经是做菜的好手了，但是不会变换花样，发愁自己做的菜拿不出手。如何才能使自己做的饭菜色、香、味俱全而又营养丰富呢？如何才能使自己在厨事中享受到成功的乐趣呢？不用愁，我们着眼于寻常百姓家，介绍了最家常的千余道菜肴的制作方法，让你做起菜来轻轻松松，顺手拈来。



最大众的菜肴，最精心的搭配

规划出凉菜、热菜、汤羹粥、主食和点心小吃等几个部分，设计出各种不同的搭配，不仅使口味多、菜色变化丰富，还能提供各种营养需求。素菜、荤菜及荤素搭配，任你挑选。不管是三五好友相聚还是宴请亲朋宾客，或是家庭日常用餐，都能找到满意的菜肴。



简单的方法，可口的味道

从食材的选择、搭配、腌拌，到火候的控制、调料放入的时间、烹调时间的掌控等，做菜的每一个细节都有详尽的介绍，并且每道菜都配有精美的图片。做菜的生手一看就会，做菜的好手厨艺更精。



烹调知识和技巧，最贴心的指导

凉菜、热菜、汤羹粥、主食和点心小吃等各方面烹调知识的介绍，阐述了菜肴制作的方法和技巧；“贴心小提示”讲解了炒菜的窍门、菜肴的营养成分或搭配原则，给予贴心的指导。书中附加的营养早餐和自制水果饮品，让你的餐桌丰富而趣味盎然。



只要掌握了这些烹调方法和诀窍，在轻松的气氛中用简单的原料、简单的烹调方法，就能烹制出一道道看似平凡、味道却不凡的家常菜，令亲友家人众口称赞。



家常菜——好学易做有营养



12 PART.01



做出一道清爽美味的凉菜 12

▶ 喷香畜肉

麻辣肚丝	16
农家肚片	16
爽口毛肚	16
花生拌肚丝	16
五香肘子	17
卤猪蹄	17
蒜泥肉片	17
麻辣肉丝	17
菠菜肉丁	18
咸肉土豆泥	18
白肉黄瓜片	18
红油肝花	18
黄瓜拌耳丝	19
香辣牛肉	19
冷拼咖喱牛肉	19
凉拌羊肉丝	19
芥末羊肚丝	20
姜丝腰片	20
夫妻肺片	20
什锦果蔬冻	20
► 美味禽蛋	
五彩鸡肉菜	21
木耳莴笋拌鸡丝	21
三色清爽鸡丝	21
麻油鸡丝	21
鸡丝凉粉	22
椒麻鸡	22
鸡蛋什锦沙拉	22

核桃仁鸡块	22
怪味鸡块	23
辣味手撕鸡	23
红油手撕鸡	23
花生酱鸡丝	23
鸡腿腊肠片	24
姜汁鸭掌	24
蒜苗鸭丝	24
豉汁凤爪	24
泰式凤爪	25
泡椒凤爪	25
山椒凤爪	25
鸡蛋沙拉	25
日月沙拉	26
挂霜蛋块	26
菠菜拌蛋皮	26
青椒皮蛋	26

▶ 鲜香水产品

香椿鲜虾	27
爱情沙拉船	27
西芹虾仁	27
黄瓜酿虾仁	27
生拌鲤鱼	28
怪味拌鱼	28
茴香三文鱼	28
三文鱼沙拉	28
美味鲜鱿	29
醉蟹	29
拌海带丝	29
凉拌牡蛎	29
姜汁海螺	30
凉拌海蜇头	30
凉拌海蜇丝	30

海味什锦菜	30
海鲜番茄沙拉	31
什锦合菜	31
凉拌芹菜海带	31
鲷鱼沙拉	31

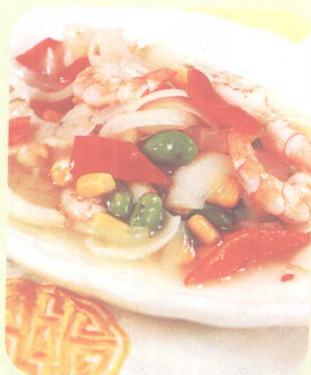
1 清新蔬菜

酸辣嫩瓜条	32
核桃拌芹菜	32
拌果蔬三丝	32
土豆什锦沙拉	32
什锦番茄	33
酸梅冬瓜球	33
酸辣瓜片	33
苦尽甘来	33
拌土豆丝	34
拌绿豆芽	34
凉拌莴笋丝	34
凉拌三彩丝	34
珊瑚菜花	35
荷花西红柿	35
花生芹菜	35
糖醋心里美萝卜	35
拌萝卜皮	36
枸杞子山药	36
蒜蓉茄子	36
多味茄泥	36
海米拌油菜	37
麻酱凤尾	37
酸辣莲藕	37
桂花梨丝	37
挂霜花生仁	38
青芥菠菜	38
辣味香油麦	38
生拌茼蒿	38
凉拌豇豆	39
老醋花生仁	39
清爽西兰花	39
麻香芦笋	39
凉拌丝瓜	40
白果丝瓜	40
白果拌苦瓜	40
葱油青笋	40
菊花豇豆	41

椒炆芥蓝	41
碧绿笋尖	41
麻酱菠菜	41

2 营养菌豆

金针菇菠菜	42
三丝牛肝菌	42
爽口木耳	42
东北拌菜	42
三丝金针菇	43
百合拌金针菇	43
皮蛋豆腐	43
红绿豆腐皮	43
凉拌豆腐皮丝	44
香干拌花生仁	44
青蒜豆腐	44
三丝芹菜	44
花生玉米豆腐	45
肉松拌豆腐	45
香芹腐竹	45
麻香豆腐	45
椿芽拌豆腐	46
腐竹拌菠菜	46
什锦黄豆	46
凉拌腐竹肚丝	46
青椒豆腐丝	47



香椿豆腐	47
五丝腌菜	47
农家拌三丝	47

48 PART.02

浓香热菜



浓香诱人热菜任你 做 48

3 喷香畜肉

椒盐牛里脊	52
茶香牛肉	52
蚝汁烧牛肚	52
荷香牛肚	52
双花炒牛肉	53
红烧牛筋	53
红酒炖牛肉	53
红花炖牛肉	53
牛腩胡萝卜烧土豆	54

蚕豆炖牛肉	54
红油香辣百叶	54
蒜烧牛腱	54
萝卜牛腱煲	55
陈皮牛腱	55
卤牛腱	55
南瓜牛腩盅	55
咖喱牛腩	56
坚果煲牛腩	56
牛肉炒鸡蛋	56
青椒牛柳丝	56
毛豆咖喱牛肉	57
香煎牛小排	57
黑椒牛排	57

嫩笋三黄鸡	81
黄豆焖鸡翅	82
红焖笋块鸡	82
栗子焖子鸡	82
孜然鸡翅	83
咖喱鸡翅	83
辣子鸡	83
蒜香鸡腿	84
辣子焖鸡腿	84
葡萄干烩鸡丁	84
红酒醉翅中	85
腰果彩色鸡丁	85
百合鸡球	85
韭黄炒鸡柳	86
洋葱芦笋爆鸡心	86
香卤鸡胗	86
泡椒鸡杂	87
牙签孜然鸡心	87
酱烧鸭块	87
青椒鸭掌	88
板栗黄焖鸭	88
糟熘鸭肝	88
韭菜炒鸭肠	89
卤鸭胗	89
芹菜拌鸭肠	89
卤鸭肠	89
鸭血豆腐	90
鸡蛋炒韭菜	90
胡萝卜炒鸡蛋	90
香椿烘蛋	90
肉臊蒸滑蛋	91
银鱼鸡蛋角	91
滑蛋鲜虾包	91
灯笼鸡腿	91

鲜香水产品

剁椒鱼头	92
酸菜煮草鱼	92
红烧鲫鱼	92
滑炒鱼片	93
芹菜鱼丝	93
泡菜鲫鱼	93
糖醋鱼片	94
辣子鱿鱼	94

干烹鱼段	94
菠萝三文鱼	95
雪菜炒鲜鱿银丝	95
三色鱼丸	95
豉汁鲈鱼蒸豆腐	96
蒜苗鱼片	96
蒜烧鲶鱼	96
糖醋鲤鱼	97
糖醋带鱼	97
干煎黄花鱼	97
脆炒三文鱼	98
多味炒墨鱼	98
醋焖酥鱼	98
白煮葱油鲫鱼	98
彩椒啤酒鱼	99
葱烧小黄鱼	99
清蒸带鱼	99
麻辣酥鱼	99
火爆鱿鱼卷	100
葱椒油淋鱼	100
时蔬墨鱼卷	100
香炒鱿卷	100
红辣椒爆炒鳝片	101
五味墨鱼	101
清蒸蟹	101
韭菜炒蛰子	101
韭黄炒墨鱼仔	102
鸡蛋虾仁	102
番茄大虾	102
蒜蓉虾	103
干烧大虾	103
盐酥虾	103
豉汁鲈鱼蒸豆腐	104
清蒸鲈鱼	104
回锅鲫鱼	104
泡萝卜沙锅鱼	105
砂仁鲫鱼	105
芙蓉鲫鱼	105
西芹时蔬炒虾仁	106
韭菜炒虾仁	106
腰果虾仁	106
百合炒虾仁	106
胡椒虾	107
葱姜虾	107

奶油焖虾仁	107
兰花大虾	107

清新蔬菜

醋熘白菜	108
爆炒圆白菜	108
酸辣白菜	108
清火白菜心	108
香葱土豆片	109
炒土豆丝	109
尖椒土豆丝	109
乳香土豆粒	109
三彩菠菜	110
芹菜炒豆干	110
香干炒西芹	110
百合炒芹菜	110
木耳炒西芹	111
蒜蓉烧茄子	111
素炒三丝	111
蒜末冬瓜	111
冬菇烧冬瓜	112
鸭蛋黄焗南瓜	112
素烧南瓜	112
南瓜什锦	112
酱爆茄丁	113
红烧茄子	113
辣炒菜花	113
炆炒西兰花	113
脆爽鲜藕片	114
胡萝卜拌青笋	114
雪菜烧豆腐	114
油菜金针菇	114
蚂蚁上树	115
干煸豆角	115
清蒸萝卜	115
双耳炒黄瓜	115



油焖春笋	116
炆炒卷心菜	116
炒黄豆芽	116
清炒莴笋	116
香菇油菜	117
香菇炒菜花	117
辣炒菜花	117
麻辣茭白	117
豉香莴笋	118
笋片炒肉	118
咖喱花菜	118
鸡腿菇炒莴笋	118
核桃蚝油生菜	119
甜椒炒丝瓜	119
笋尖芽菜	119
蛋香萝卜丝	119
辣味冬笋	120
杏仁烩冬笋	120
松仁玉米	120
尖椒炒玉米	120
蒜香蚕豆	121
素烩竹荪	121
三彩菠菜	121
鱼香菠菜	121

营养菌豆

鲜香牛肝菌	122
平菇烧豌豆	122
腐竹鲜蘑	122
鸡腿菇炒莴笋	122
油辣香菇	123
双菇苦瓜丝	123
香菇山药	123
黑木耳炒黄花菜	123
木耳炒肉片	124
木耳炒西芹	124
海带豆腐	124
虾仁豆腐	124
珍珠翠豆腐	125
木樨豆腐	125
素爆什锦	125
香辣豆腐干	125
豆腐皮炒蚕豆	126
番茄烧豆腐	126

豆腐鲜贝	126
素腐留香	126
红烧日本豆腐	127

油豆腐烩白菜	127
茭苳腐竹	127
贵妃豆腐	127

128 PART.03

美味汤羹粥



简单易学汤羹粥 128

快汤类

香菇虾仁豆腐羹	132
鲜虾丝瓜汤	132
蘑菇炖豆腐	132
酸辣鱿鱼汤	133
鱼头豆腐汤	133
桂圆枸杞子鸡汤	133
西湖牛肉羹	134
罗宋汤	134
茄汁茭白汤	134
奶味浓香玉米羹	135
豆苗豆腐丝羹	135
青片竹笋汤	135
肉片茭白汤	136
肉丝豆腐羹	136
鲜蘑丝瓜汤	136
奶油蘑菇汤	136
羊肉萝卜汤	137
红豆肉片汤	137
田螺汤	137
肉丁黄豆汤	137
百合扇贝蘑菇汤	138
金针菇油菜猪心汤	138
芦笋玉米番茄汤	138
雪菜豆腐汤	138
香浓玉米汤	139
红白猪肝汤	139
猪肝养护汤	139
白肉酸菜汤	139
豆芽鸡丝汤	140
海米冬瓜汤	140
青蒜鱼头汤	140
萝卜丝鲫鱼汤	140

银耳莲子羹	141
莲子豆腐汤	141
海带冬瓜汤	141
丝瓜豆腐瘦肉汤	141
山药羊肉汤	142
海带肉丝汤	142
榨菜肉丝汤	142
香菇蛋花汤	142
荷兰豆肉片汤	143
莴笋叶豆腐羹	143
海味酸辣羹	143
时蔬五彩羹	143

煲汤类

海带排骨汤	144
藕炖排骨养颜汤	144
黄豆排骨汤	144
茶树菇排骨汤	144
排骨萝卜顺气汤	145
骨香山药汤	145
冬瓜排骨汤	145
南瓜排骨汤	145
排骨芋头汤	146
杜仲排骨汤	146
花生猪脚汤	146
枸杞子煨猪手	146
蹄香花生浓汤	147
猪小时黄豆汤	147
花生卤猪蹄	147
香菇肘花汤	147
黄精猪肘煲	148
肝尖玉兰汤	148
莲子炖猪肚	148
冬瓜炖羊肉	148
羊肉冬瓜汤	149
当归羊肉汤	149
羊肉萝卜煲	149

胡萝卜炖牛腩	149
海带炖牛肉	150
翠苦瓜牛肉汤	150
风味酸菜鸭肉汤	150
双色老鸡汤	150
姜母老鸭煲	151
青萝卜老鸭汤	151
乌鸡白凤汤	151
枣香乌鸡汤	151
乌鸡首乌煲	152
冬笋土鸡煲	152
酸菜鱼头汤	152
冬菇凤爪汤	153
草菇鸡片汤	153
凤爪养颜汤	153
养生乌鸡汤	153
虾球银耳汤	154
鱼头苦瓜汤	154
腐竹蛤蜊汤	154
奶汤鲑鱼	154
鲑鱼头豆腐汤	155
黄芪鲫鱼汤	155
木瓜鲤鱼煲	155
鲫鱼莲藕煲	156
肉蟹番茄豆腐煲	156
一品鲜虾汤	156
鱼丸翡翠汤	156
肉丸辣糊汤	157
冬笋芥蓝黄鱼汤	157
鸡丝银鱼汤	157

四季养生粥

香蕉百合银耳羹	158
冰糖莲子羹	158
核桃薏米汤	158
阿胶粥	158
香蕉葡萄粥	159
枸杞子粥	159
香菜米粥	159
芹菜香菇粥	159
番茄鸡蛋粥	160
花生牛奶红枣粥	160
核桃芝麻粥	160
蜂蜜菊花糯米粥	160

荷香果仁糯米粥	161
山药薏米红枣粥	161
核桃果肉紫米粥	161
银耳莲子糯米粥	161
松仁鱼丸粥	162
牛肉萝卜白米粥	162
绿豆薏米粥	162
牛奶薏米果仁粥	162
双莲紫米粥	163
苦瓜糯米粥	163
韭菜虾仁粥	163
南瓜小米粥	163
皮蛋瘦肉粥	164
芝麻粥	164
紫米粥	164
芝麻花生粥	164
猪肝绿豆粥	165
红薯粥	165
乌鸡滋补粥	165
桂圆鸡丁紫米粥	165



166 PART.04

家常主食



美味可口主食天天变 166

百变米饭

烤猪扒饭	170
肥牛饭	170
荷香鸡粒饭	170
鸡丁豌豆盖浇饭	171
鸡肉蛋饭	171
香菇鸡丝饭	171
麻油鸡拌饭	172
宫保鸡丁饭	172
鸭肉焖饭	172
扬州炒饭	173
中式猪排饭	173
兔肉米饭	173

泡椒鸡丁炒饭	174
腰果鸡丝拌饭	174
气锅鸡翅饭	174
红椒牛肉饭	175
牛肉末炒饭	175
羊肉抓饭	175
梅干菜蒸肉饭	176
茄汁瘦肉豌豆饭	176
南瓜糙米饭	176
鲑鱼烩饭	177
沙丁鱼五彩饭	177
鱿鱼丝饭	177
猪肝烩饭	178
腊味饭	178
腊肉蛋炒饭	178
番茄芙蓉饭	179
海鲜蔬菜饭	179



虾仁蛋炒饭	179
番茄虾仁炒饭	180
咸鱼鸡丁饭	180
竹筒鲜虾蒸饭	180
韩国泡菜炒饭	180
香菇鲜虾饭	181
板栗鲜贝饭	181
枸杞子糯米饭	181
白果焖饭	181
蛋炒饭	182
二米饭	182
金银饭	182
什锦糙米炒饭	182
香葱豆干炒饭	183
荞麦红枣饭	183
奶香红枣饭	183
火腿青菜炒饭	183

营养美味一碗面

京味炸酱面	184
三鲜烩面	184
臊子面	184
骨汤刀削面	185
肉丝汤面	185
四川担担面	185
咖喱牛肉炒面	186
鸡肉虾仁炒面	186
三丝拌面	186
上海海米葱油面	186
三鲜炒粉丝	187
过桥鸡汤面	187
雪里蕻鸡丝面	187

虾仁面	187	黑米莲蓉包	195
木须肉炒面	188	开花馒头	195
素料炒油面	188	起司紫菜卷	196
鸡丝凉面	188	银丝卷	196
番茄肉酱面	189	双色花卷	196
干拌麻酱面	189	枣花卷	197
怪味凉拌面	189	金银馒头	197
牛肉热汤面	190	牛奶馒头	197
鲜虾云吞面	190	虾酱窝头	198
蛤蜊面	190	香葱煎包	198
御府汤面	190	翡翠包	198
红嘴绿鹦哥丝面	191	糯米宝葫包	199
葱花醋卤面	191	寿桃包	199
傻瓜干拌面	191	蝴蝶卷	199
南瓜奶油香拌面	191	微波香菇烧麦	200
牛骨汤面	192	鲜虾烧麦	200
虾仁伊府面	192	玻丝烧麦	200
卤汁牛肉炒面	192	翡翠烧麦	201
		四喜烧麦	201
		香芋土司卷	201
		韭菜合子	202
		糯沙凉卷	202
		玉米面发糕	202
		油条	202
		凤凰贵妃合	203
		荷叶夹子	203
		千层蒸糕	203
		桂花窝头	203

家常面点

南瓜馒头	193
豆沙包	193
小笼蒸包	193
小笼汤包	194
黑米仔鸭包	194
椒盐花卷	194
炒金银馒头	195
糜子面窝头	195

204 PART.05

点心小吃



巧做细做点心小吃 204

美味可口一块饼

鱼蛋饼	208	奶香玉米饼	210
南瓜饼	208	鸡金白糖饼	210
家常饼	208	千丝螺旋饼	210
黄金大饼	209	酥脆紫薇饼	211
鸡蛋灌饼	209	蔬菜馅煎饼	211
荞麦饼	209	手抓饼	211
莜麦蛋饼	210	苹果煎蛋饼	211
		油酥饼	212
		蔬菜饼	212
		芋香地瓜饼	212
		豆沙小酥饼	213
		果丝春饼	213

梅花饼	213
奶香火腿烙饼	214
微波锅贴	214
香煎芝麻饼	214
月饼	215
法式松饼	215
可丽饼	215

风味点心

鸡蛋布丁	216
绿豆奶酪	216
锅贴饺子	216
猪肉水饺	217
油炸糯米水饺	217
萝卜猪肉水饺	217
虾仁蒸饺	218
水晶蒸饺	218
白菜鲜肉汤饺	218
鱼肉韭菜饺	219
水晶麻团	219

菜肉馄饨	219
招牌煎饺	220
鸡汤紫菜馄饨	220
三鲜大馅馄饨	220
龙抄手	220
芝麻年糕	221
家常炒年糕	221
菠菜肉丝汤年糕	221
红枣糕	221
麻花	222
家制过桥米线	222
叶儿粑	222
椰香糯米糍	223
炸油糕	223
红油水饺	223
四川凉面	224
酸辣粉	224
蛋糕	224
香炒猫耳朵	224

蜜桃苹果汁	239
猕猴桃苹果汁	239
草莓蜂蜜羹	240
雪梨酱	240
樱桃甜水	240
柚子汁	240
菠萝蜜汁	241
冰糖西瓜	241
哈密瓜汁	241
杨桃汁	241
葡萄柚苹果汁	242
李子蜂蜜汁	242
干柠檬茶	242
冰糖杨梅汁	242
火龙果胡萝卜汁	243
芒果芦荟汁	243
香瓜苹果汁	243
胡萝卜苹果汁	243
葡萄甘蔗汁	244
木瓜蜜奶汁	244
鲜橙汁米酒	244
山竹哈密瓜汁	244
橘皮姜皮汤	245
山楂枸杞子饮	245
桂圆枸杞子茶	245
瓜皮荷叶茶	245
鲜蜜桃汁	246
翡翠玫瑰汁	246
苹果饮	246
西柚茶	246

225 PART.06

营养早餐



快速做出爱吃的黄金餐 225

传统早餐

枣泥麻团	228
芝麻脆皮彩椒比萨	228
扁豆枣肉糕	228
营养粥	229
奶香燕麦粥	229
红小豆粥	229
菠菜炒蛋	230
胡萝卜拌青笋	230
菜花三色蛋	230

南瓜羹	231
紫菜蛋花汤	231
鸡蓉玉米羹	231
黑豆浆	232
麦片粥	232
红糖姜汁蛋包汤	232

速食早餐

鲜奶蒸蛋	233
葱油饼	233
麻酱卷	233
火腿三明治	234
肉松三明治	234
鸡块汉堡	234

235 PART.07

自制水果饮品



做出一款清凉爽口的水果饮品 235

自制水果饮品

苏打橙汁	239
橙味酸奶	239

附录

附录1: 健康饮食原则 / 247

附录2: 不可不知的饮食搭配宜忌 / 250

附录3: 食物与药物的相宜相克 / 252

附录4: 调味品的使用 / 254

PART.01

清爽凉菜

凉菜制作面面观

做出一道清爽美味的凉菜

凉菜简单易学，便于操作，几乎每家都有制作美味凉菜的独门绝活，但有些问题你是不是有所忽略呢？看看下面我们给您的一点提示吧，相信你会有所收获。

Chapter.01

制作凉菜必知四大宝典



要严格消毒杀菌

做凉拌菜一定要挑选新鲜蔬菜，要用清洁的水多冲洗几遍，对沟凹处的污垢要抠挖干净。菜洗净后，用沸水烫几分钟。切菜的刀和案板，也应用开水冲烫消毒，不能用切生肉和切其他未经烫洗过蔬菜的刀来切凉拌菜，否则，前面的清洗消毒工作等于白做。拌凉菜时，应用干净的筷子。一般凉拌菜可加点葱、蒜、姜末和醋，既可以调味，又可起到杀菌消毒作用。做凉拌肉菜时，肉一定要先煮熟煮透。

调味要合理

调味是制作凉拌菜的关键，也是形成菜肴鲜美味道的主要程序。一般来说，制作凉拌菜通常所使用的作料有：盐、酱油、醋、香油、芝麻酱、芥末、葱、姜、蒜、辣椒、白糖、五香调料水、香菜等。要视材料和食用者对咸、甜、酸、辣、苦、香、鲜等的要求，正确选择调味品，并且按照各种调料的特性，酌量、适时使用调料，才能制作出美味的凉拌菜。

要注意调色

拌凉菜要避免菜色单一，缺乏香气。例如，在黄瓜丝拌海蛰中，加少许海米，使绿、黄、红三色相间，甚好看；拌白肉中加点蒜末、红辣椒末既解腻又生香，使白肉肥美味厚。

刀工要精细

凉拌菜在刀工处理上要整齐美观，如切条时长短大体要一致，切片时厚薄要均匀，切丝时粗细要相同等等。此外，若在原料上刻出不同的刀花会更好些，这样既能入味，又能令人增进食欲。



蔬菜



调料



肝片



肉片

制作凉菜的方法

凉菜分为冷制冷吃和热制冷吃两种做法,其常见的冷制法有:拌、腌等;常见的热制方法有:炆、卤、冻、酥、熏、白煮等几种。

拌

拌是将生料或熟料加工成丝、条、片、块等,再加入调味品拌制的烹调方法。

腌

腌是将原料浸入调味卤汁中,或以调味品涂浸、拌和,以排除原料内部水分,使原料入味的方法。常用的有盐腌、糟腌、醉腌等方法。



焯



炒



卤



拌



炆



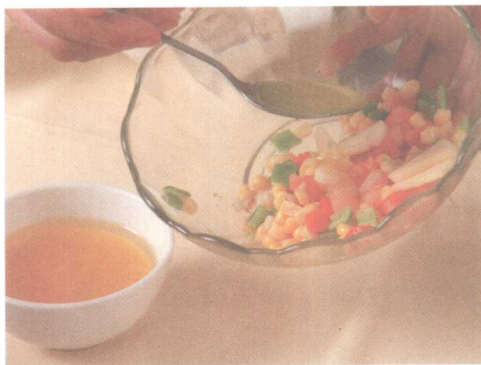
炸

炆

炆是将加工成丝、条、片、块的生料用沸水稍烫或凉后用花椒油、花椒面等调味品拌制的烹调方法。

卤

卤是将原料放入配好的卤汁中煮,以增加食物的香味和色泽的热制方法。卤的原料大多是家禽、家畜及其内脏,当然也可有其他原料。烹制时,将原料投入卤汁中用旺火煮



开,再用微火烧煮,直到原料渗透卤汁为止。

冻

冻是将烹调成熟后的原料,在原汤中加胶质,使之冻结在一起的一种方法。冻菜食用时,汤汁冻入口即化。冻制的原料一般采用富含胶原蛋白的猪肉皮、猪肘、猪蹄、鱼、带皮羊肉等。

酥

酥是将原料用油炸酥或投入汤内,加以醋为主的调料,用小火焖制酥烂的烹调方法。原料先经炸制的,叫做硬酥,未经炸制的,叫做软酥。酥菜的特点是骨酥肉烂,香酥适口。

熏

熏有生熏和熟熏两种。生熏是把加工好的原料,用调味料浸渍一定时间,放入熏锅内,利用熏料起烟熏制。熟熏的原料绝大部分是经过蒸、煮、炸方法处理的熟料。

白煮

白煮是将原料放入水锅或白汤锅中煮熟的烹调方法。此法比较简单,但要掌握火候。



白煮



拌



拌

水要先开,再将原料下锅,随后用小火继续加热,不能使汤大滚。原料煮熟即可,不需煮烂。

Chapter.03

15种常用的凉菜调味汁

盐汁

以盐、味精、香油加适量高汤调和而成,色白味咸鲜。适用拌食鸡肉、虾肉、蔬菜、豆类等。

酱汁

以酱油、味精、香油、高汤调和制成,色红黑、味咸鲜。

麻酱汁

用料为芝麻酱、盐、味精、香油、蒜泥。将芝麻酱用香油调稀,加盐、味精调和均匀,为赭色咸香料,拌食荤素原料均可。

红油汁

用料为红辣椒油、盐、味精、高汤,调和成汁,色红、味咸辣,可拌食荤素原料。

葱油汁

用料为食用油、葱末、盐、味精。葱末入油后炸香,即成葱油,再同其他调料拌匀,色白、味咸香。可用来拌食禽、蔬、肉类原料。

酒味汁

用料为上好白酒、盐、味精、香油、高汤。将调料调匀后加入白酒,色白、味咸香,也可加酱油成红色。



红辣椒



姜



麻辣汁

芥末汁

用料为芥末粉、醋、味精、香油、白糖。做法是用芥末粉加醋、白糖、水调和成糊状,静置半小时后再加其他调料调和,色淡黄、味咸香。用来拌食荤素均宜。

咖喱汁

用料为咖喱粉、葱、姜、蒜、辣椒、盐、味精、食用油。咖喱粉加水调成糊状,用食用油炸成咖喱浆,加汤调成汁,色黄味咸香。拌食禽、肉、水产都可以,如:咖喱鸡片、咖喱鱼条等。

蒜汁

用料为生蒜瓣、盐、味精、香油、高汤。蒜瓣捣烂成泥,加调料、高汤调和,为白色。拌食荤素皆宜。

五香汁

用料为五香料、盐、高汤、料酒。做法为在高汤中加盐、五香料、料酒,将原料放入汤中,煮熟后捞出冷食。最适宜煮禽内脏类。

胡椒汁

用料为胡椒、盐、味精、香油、蒜泥、高汤,调和成汁后,多用于炆、拌肉类和水产原料。

椒麻汁

用料为生花椒、葱、盐、香油、味精、高汤,将花椒、葱同制成细蓉,加调料调和均匀,色绿味咸香。一般用来拌食荤食。

鲜辣汁

用料为白糖、醋、辣椒、姜、葱、盐、味精、香油。将辣椒、姜、葱切丝炒透,加调料、高汤成汁,为咖啡色,酸辣味。

麻辣汁

用料为酱油、醋、糖、盐、味精、辣椒油、香油、花椒粉、芝麻粉、葱、蒜、姜,将以上



调料调和均匀后即可。可用来拌食荤素原料。

姜味汁

用料为生姜、盐、味精、油。生姜挤汁，与调料调和，色白味咸香。最宜拌食禽肉类原料。

Chapter 04

巧做凉菜拼盘

凉菜拼盘，是各类凉菜品种自然巧妙的组合。要做好凉菜拼盘，需要讲究的刀工技术、协调的色泽搭配以及优美的装盘造型等等。

制作凉菜拼盘，首先要了解凉菜拼盘的基本知识和操作步骤。传统的凉菜拼盘有双拼、三拼、四拼、五拼、什锦拼盘、花色冷拼等6种不同的方式，而制作拼盘时都要经过垫底、围边、盖面三个步骤。

双拼

就是把两种不同的凉菜拼摆在一个盘子里。它要求刀工整齐美观，色泽对比分明。其拼法多种多样，可将两种凉菜各取一半，摆在盘子的两边；也可以将一种凉菜摆在下面，另一种盖在上面；还可将一种凉菜摆在中间，另一种围在四周。

三拼

就是把三种不同的凉菜拼摆在一个盘子里，这种拼盘一般选用大点的圆盘（直径为24厘米）。三拼不论从凉菜的色泽要求和口味搭配，还是装盘的形式上，都比双拼要求更高。

三拼最常用的装盘形式，是从圆盘的中心点将圆盘划分成三等份，每份摆上一种凉菜；也可将三种凉菜分别摆成内外三圈等等。

四拼

四拼的装盘方法和三拼基本相同，只不过增加了一种凉菜而已。四拼一般选用大圆盘（直径为33厘米）。四拼最常用的装盘形式，是从圆盘的中心点将圆盘划分成四等份，每份摆上一种凉菜；也可在周围摆上三种凉菜，中间再摆上一种凉菜。四拼中每种凉菜的色泽和味道都要间隔开来。

五拼

也称中拼盘、彩色中盘，是在四拼的基础上，再增加一种凉菜。五拼一般使用大圆盘（直径为38厘米）。五拼最常用的装盘形式，是将四种凉菜呈放射状摆在圆盘四周，中间再摆上一种凉菜；也可将五种凉菜均呈放射状摆在圆盘四周，中间再摆上一座食雕作装饰。

什锦拼盘

就是把多种不同色泽、不同口味的凉菜拼摆在一一只大圆盘内。什锦拼盘一般选用直径42厘米的大圆盘。什锦拼盘要求外形整齐美观，刀工精巧细腻，拼摆角度准确，色泽搭配协调。什锦拼盘的装盘形式有圆、五角星、九宫格等几何图形，以及葵花、大丽花、牡丹花、梅花等花形，从而形成一个五彩缤纷的图案，给人以心旷神怡的感觉。

花色冷拼

也称象形拼盘、工艺冷盘，是经过精心构思后，运用精湛的刀工及艺术手法，将多种凉菜菜肴在盘中拼摆成飞禽走兽、花鸟虫鱼、山水园林等各种平面的、立体的或半立体的图案。花色冷拼是一种技术要求高、艺术性强的拼盘形式，其操作程序比较复杂，所以一般只用于高档席桌。花色冷拼要求主题突出，图案新颖，形态生动，造型逼真。



麻辣肚丝

【材料】熟猪肚 250 克、香菜 2 棵、姜丝少许

【调料】花椒盐、辣椒油、醋、白糖、味精各适量

● 做法

1. 熟猪肚切成丝；香菜洗净，切段。将熟猪肚丝、香菜段与姜丝盛在一起。
2. 在猪肚中倒入花椒盐、辣椒油、醋、白糖、味精拌匀即可。



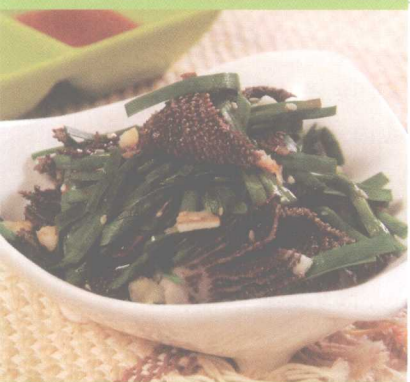
农家肚片

【材料】猪肚 300 克、黄瓜 200 克、香菜 10 克、红椒适量

【调料】蒜泥、姜汁、盐、味精、香油、白醋、葱段各适量

● 做法

1. 香菜、红椒洗净分别切段切丝；黄瓜洗净后切成小块。
2. 猪肚洗净放入沸水中煮熟，捞出，冲凉，切片备用。
3. 猪肚片、黄瓜块、香菜段、红椒丝放入容器中，加入葱段、蒜泥、姜汁、盐、味精、香油、白醋拌匀即可。



爽口毛肚

【材料】毛肚 300 克、韭菜少许

【调料】蒜蓉、熟芝麻、盐、味精、白醋、辣椒油、香油各适量

● 做法

1. 毛肚反复洗净，切片，放沸水中焯熟，用凉开水过凉；韭菜洗净，放沸水中烫一下。
2. 用韭菜将毛肚扎成把，摆放在盘中。
3. 蒜蓉、熟芝麻、盐、味精、白醋、辣椒油、香油兑成味汁，盛在调味碟中，配毛肚上桌即可。



花生拌肚丝

【材料】猪肚 150 克、花生仁 50 克

【调料】葱末、辣椒油、酱油、花椒粉、盐、白糖、味精各适量

● 做法

1. 猪肚洗净，放沸水中煮熟，捞出沥干，切丝；花生仁放沸水中煮熟，剥去红皮。
2. 熟猪肚丝放入盘中，撒上花生仁、葱末搅拌均匀后，撒上辣椒油、酱油、白糖、盐、花椒粉、味精，一起拌匀即可。