

ATING MEISHI CONGSHU

快速

KUAI SU

LIANGBANCAI

LIANGBANCAI

凉拌菜

家庭美食丛书

KUAI SU LIANGBANCAI

谭华生
李刚
编 著

中原农民出版社

家庭美食丛书

快速凉拌菜

谭华生 李刚 编著

丛书编委会

主 编 薛慧林

副主编 黄 虎 李奇军

编 委 李乐清 李跃清 魏学刚 郭智泉

胡 伟 付满云 李春红 杨晓莉

何永红 杨 琴 刘成兰 马增建

李 刚 谭华生 宋洪庆

中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

快速凉拌菜/谭华生等编著. - 郑州:中原农民出版社,
2002.1

(家庭美食丛书)

ISBN 7-80641-450-9

I.快… II.谭… III.凉菜-菜谱
IV.S972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 060580 号

出 版:中原农民出版社 (郑州市经五路 66 号)
电 话:0371-5751257 邮 政 编 码:450002
发 行:全国新华书店发行
印 刷:郑州文华印刷厂印刷
开 本:787 毫米×1092 毫米 1/32 印张:6.625 字数:128 千字
版 次:2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷
印 数:1-3 000 册
书 号:ISBN 7-80641-450-9/TS·016
定 价:8.00 元

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换

前 言

一、凉拌菜的特色

凉拌菜是大众对凉菜的一种家常通俗说法，无论郊外的野餐、旅途的列车、家庭的餐桌、宴会的席面，凉拌菜随处可见，尤其在酷暑炎炎的夏季，清爽可口、开胃解腻的凉拌菜老少皆宜，倍受欢迎，爱好饮酒的人更是离不开凉拌菜佐酒之用，加之现代人生活节奏加快，凉拌菜省时易做、口味多变的优点更加突出，凉拌菜日新月异，花色多样，早已突破了地域和季节的限制，深入到千家万户，成为百姓最喜爱的家常菜品之一。

凉拌菜作为用来凉吃的菜肴，又叫下酒菜、小菜，也被称作冷菜、冷盆或冷拼。它历史悠久、品种丰富、口味多样、特色鲜明，其特色主要有以下几个方面：

凉菜的制作方式可减少各种营养素的流失。

由于凉拌菜的制作大多采用生食或余烫处理等方法，能使新鲜蔬菜、水果、菌类的维生素、无机盐以及某些抗癌因子等不会损失，各类生理活性物质也不会破坏。因此，能使营养素更有效地接触人体黏膜细胞，进而更好地发挥作用。如生蔬菜中的木质素、挥发油、酶等，被人体吸收后可以激发巨噬

细胞的活力，增强免疫力，把已经癌变的细胞吞噬掉，起到积极的抗癌防病作用。在国外，流行用“生食疗法”，来治疗疾病，收到了很好的疗效。如在食用黄瓜、胡萝卜、番茄、萝卜，还有生白菜、生莴苣、生卷心菜、生茄子、生花菜、生辣椒、生洋葱、生芹菜等菜蔬时，凡能生食的菜一概不煮，或在热水中轻烫。而凉菜在我国是生食蔬菜的常用途径之一，加之还可以拌入油、盐、醋、蒜等可杀菌、开胃的调味料，更有利于身体健康。

凉菜适宜夏季食用。

夏天，家庭的饭桌上少不了凉拌菜。吃凉拌菜可消暑开胃，促进食欲，同时，凉拌菜营养丰富，比加热做熟保存的营养物质多许多，有益人体健康。而且凉拌菜制做简单，色鲜味美，清凉爽口。

这是由于在气候炎热的条件下，人们出汗多，不但损耗大量体液，还消耗体内各种营养物质，尤其是无机盐类，如不及时补充，可发生体液失调，代谢紊乱；在脾胃方面，胃液会分泌减少，消化能力降低，加上睡眠不足，损耗津液，从而大大地减弱了食欲。凉拌菜清淡、爽口、口味丰富多变的特点，正好可以起到清补、健脾、祛暑化湿的功能，能够补充肌体的消耗。因此在炎热的夏季，食用凉拌菜是最佳的选择。

凉菜的加工方式符合卫生与营养的要求。

加工首先是食品卫生的需要。凉拌菜的原料多来自于蔬菜，蔬菜生长于土壤中，表面上总会带有多种病菌，若是不充分杀灭它们，难以保证饮食的安全。此外，有些蔬菜本身会含有多种天然有害物质和抗营养物质，必须通过烹调加工来破

坏它们,例如,发芽、变青的马铃薯中含有较多“龙葵素”,生蕃茄中含有“蕃茄碱”,生豆角中含有“血球凝集素”,生豆中含有“蛋白酶抑制剂”,这些物质对人体危害很大。经过加工处理,有害物质被“消灭”,也就是说那些有害性质已经被破坏了。凉拌菜的焯、煮、氽、烫等加工处理方法能较好地保留营养素,同时又使卫生和饮食安全得到保障。

凉菜的口感与香味独特。

每一道凉拌菜都各有独特味道。无论是酸、甜、咸、香、鲜、麻、辣的单一味道,还是酸甜、麻辣、咸香、咸鲜等复合型味道,甚至于几种味道的混合,如酸甜麻辣鲜香味都丰富多样,受人喜爱。其实这些味道的形成皆与当地的地域、环境、气候有着密切的关系。如南方的凉菜多甜苦味,甜味多有缓和、滋补的作用;苦味有泻火、清热、燥湿、通泄等作用;这与南方炎热的气候正巧吻合。西北的凉菜多酸辣味,酸有收敛作用,一般能止汗、止泻;辣能发散,能行气(使气分流通);这也与西北地区的干燥、少雨水的气候相补充。使味道发生作用的调味料如油、盐、糖、醋、料酒、芥末、姜、葱、花椒、辣椒等也都有各自不同的作用。

二、凉拌菜的加工制作方法

现代人的生活节奏越来越快,为了招待客人,又不想外出请吃,做一些可以佐酒的凉拌菜,是最好的选择,不仅省事、省时、省钱,又有郑重的氛围。只需用厨房里常备的大蒜、辣椒

油、香菜,再有醋、盐、糖也就很出味道了。对于主妇来说,凉拌的东西,方法简单,不起油烟,又不洗带油的锅,舒服多了。喜欢什么味道,就拌什么味道,如果学此一法,可谓终生受用。

(一)原料的初加工方法

(1)焯

焯就是把原料放入开水锅中浸烫或煮至半熟,以适应烹调或切配的需要。如将芹菜、蒜苔、菜花等先进行焯水,使之菜色鲜艳、质地变得脆嫩;蒜、姜等原料经焯水后可去掉涩味、苦味或辣味;而肉类经过焯烫后则可去除腥膻气味。

(2)煮

煮是将原料放入汤水中,先用旺火煮沸,再用小火不断加热成熟的一种方法。如不加盐的白煮肉、白煮鸡加盐的盐水鸭和盐水毛豆等。

(3)汆

汆是一种汤汁多于原料,以水为传热介质,旺火沸水下料,一滚即成的操作方法。它要求原料要精瘦幼嫩成形,也必须小无型骨,如片、条、丝等。

(4)烫

烫即是将原料放入滚水中烫一下即捞出的做法,它与焯的区别是烫的时间较短,要求原料在滚水中能杀菌消毒为准。

(二)制作方法

虽然都是用来凉吃,但在凉拌菜的制作中一般可分为热制和冷制两种形式。

1. 冷制法：冷制法是相对于热制凉菜的制作方法而言的。用这种方法制作凉菜，是在制作菜肴的最后调味阶段不加热，也就是只调不烹。常见的冷制法有拌、炆、腌等。

(1) 拌

是把生料或晾凉的熟料加工成丝、条、片、块等小料，再用调味品拌制的烹调方法。拌菜的调味品，主要是酱油、醋、芝麻油等，取其清香爽口；也可根据口味需要，用姜蒜末、姜汁、辣椒面、花椒面、芝麻酱、白糖等调味。拌菜中的荤料大都经过煮或烫，晾凉后再拌制，但也可采用热拌而吃其温凉的，如拌肚丝、拌虾片等。素菜除可用熟料拌制外，也可用生料拌制，用生料拌时，需将整料用沸水烫过或用高锰酸钾溶液消毒，再切成小料拌制。如拌黄瓜、凉拌三丝等。

(2) 炆

是将加工成丝、条、片、块的生料用沸水稍烫或在晾凉后用花椒油、花椒面等调味品拌制的烹调方法。拌入调料后须稍放片刻，使调味料渗透到原料内部。炆与拌的区别在于：拌菜多用酱油、醋、芝麻油（通常叫三合油）等调料拌制，炆菜多用花椒油等调料拌制；拌菜均系凉拌而成，炆菜则大多用热拌。但炆与拌的共同点是其制作的最后步骤均只调味不加热。因此，有些地方将拌和炆列为同一种烹调方法。

(3) 腌

腌是将原料浸入调味汁中，或以调味品涂抹、拌和，以排除原料内部水分，使原料入味的方法。

腌的方法很多，在冷菜中常用的有盐腌、醉腌、糟腌等。

①盐腌是将原料用盐擦抹或放入盐水中浸渍的腌制方法。其

优点是能保持菜肴原有的鲜嫩而不腻口。②醉腌是以酒和盐作为主要调料的一种腌制方法。③糟腌是以盐和香糟卤作为主要调料的腌制方法。这种制法大都在夏季食用，是取其清洁白净、凉爽芳香。

2. 热制法：绝大部分凉菜是经过加热烹制、晾凉后才用来食用的菜肴。这类凉菜在制作时，前期是通过加热制成，然后晾凉再切成片或丝进行调味。常见的热制的方法有卤、冻、酥、熏、烤、白煮等几种。

(1) 卤

卤是将原料放在配好的卤汁中煮，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、家畜和家禽的内脏，当然也可用其它原料。烹制时，将原料投入卤汁中用大火煮开，再用微火烧煮，直到原料渗透卤汁为止。原料卤好后，有的即行捞出，待凉后在其表面涂上一层芝麻油，防止卤菜表皮发硬和干缩变色；有的则将其浸在卤汁中，随用随取，这类卤菜口味特别香嫩。如果将卤制原料的卤汁收浓，全部浇在卤制品上，则叫做“酱”。但在有些地方，卤与酱往往不加区别。烹制卤味的关键是卤水的配制和保管。

(2) 冻

冻是将烹调成熟后的原料，在原汤中加胶质（琼脂、肉皮冻），使之冻结在一起的一种制作方法。冻菜食用时，汤汁冻入口即化。冻菜夏季多油分少的原料制成，如冻鸡、冻虾仁等；冬季则用油分多的原料制成，如冻羊羔、冻脚爪等。

(3) 酥

酥菜是将原料用油炸酥或投入汤内，加以醋为主的调料，

用小火焖至酥烂的烹制方法。原料先经炸制的,叫硬酥;未经炸制的,叫软酥。酥菜的特点是骨酥肉烂,香酥适口。

(4)熏

有生熏和熟熏两种。生熏是将加工好的原料,用调味料浸渍一定时间,放入熏锅里,利用熏料(如木屑、茶叶、甘蔗皮、砂糖等)起烟熏制。熟熏的原料绝大部分都是经过蒸、煮、炸等方法处理过的熟料。在选料方面,生熏应选择鲜嫩易熟的原料,如身体扁薄的鱼类。熟熏的原料,有家畜的某些部位,或整只家禽,以及蛋品、油炸鱼等等。烟熏制品的特点主要是有特殊香味,并且色泽光亮。

(5)白煮

白煮就是将原料放在水锅或白汤锅中煮熟的烹制方法。此法较简单,但要掌握火候。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(煮白肚例外,因猪肚韧性大,必须煮烂)。白煮的菜肴主要吃其肥嫩。

三、凉拌菜的调味料与调味

虽然人类食用的食物相同,但是,想尽量设法使味道鲜美,这种人类对食物永无止尽的欲望,所造成的结晶就是用调味料去调和滋味。

在调味料中,最早被使用的就是盐,因为盐分自然存在于岩石和海水中,所以很容易被采用。而和盐并列的基本调味

料则是醋和酱油。醋和酱油并不像盐一般是由自然形成的，所以在人工制造的调味料中，醋和酱油也算是最早被使用的。

所谓调味，简言之，就是调和滋味；具体地说，就是用各种调味品和调味手段，在原料加热前或加热过程中或加热后影响原料，使菜肴具有多样口味和风味特色的一种方法。调味在烹调技艺中处于关键的地位，是决定菜肴风味质量的根本关键之一。凉拌菜的调味要视菜的原料和食用者对咸、甜、酸、辣、苦、香、鲜等要求，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，否则将达不到理想的要求。

凉拌菜通常使用的调味料有：食盐、酱油、醋、香油、芝麻酱、芥末、大葱、姜、蒜、辣椒、白糖、五香调料水、芫荽等。

1. 凉拌菜的基本调味品：

(1) 食盐

食盐属咸味，在调味上处于很重要的地位，几乎所有的菜肴都离不开盐的参与。凉菜通过盐腌或调味，可以使菜肴具有特殊的风味。同时盐还具有多种功能，如将一些有苦涩味的蔬菜，用盐稍腌，可去除苦涩味等。优质盐入口咸味浓，有鲜味；劣质盐则咸度不足，入口发苦。对凉拌菜来说，放盐的时间应是在临上桌时放入，若放盐过早，则会出现过多汁液。由于食盐是饮食中钠的最重要的来源，这对于心脏病和肾脏病患者来说，往往要限制对钠的摄入量。

(2) 酱油

酱油属咸香味，是一种色、香、味调和而营养丰富的调味品。在凉拌菜中，酱油的使用十分普遍。只要按烹调的需要适

当加入酱油,就会显得色泽诱人,香气扑鼻,味美可口。优质的酿造酱油,颜色呈红褐色或棕褐色,液态澄清,口感咸淡适中,酱香味浓,无异味。若外观颜色较深,发乌无光泽,咸味重且有苦涩味,这样的酱油很可能是用盐水加酱色兑制的假酱油,在购买时需注意鉴别。酱油与盐一样,对于有心血管疾病的人来说,同样有禁忌的需要。

(3)醋

醋属酸味,能调和菜肴的滋味,增加香味,去除不良气味,并可减少原料中维生素 C 的损失,促进原料中钙、磷、铁等矿物质的溶解;还能调和刺激人的食欲,促进消化液的分泌;并且具有一定的抑菌杀菌功能,可用于食物的保鲜和防腐。近来,醋还被人们看做是一种健康饮料,这在日本相当盛行。醋的品种根据酿造的原料,分为米醋、谷物醋、麦芽醋、苹果醋、橙醋等。醋在我国各地均有生产,但以山西及镇江出产的最佳,在烹调凉菜时放些醋,能增鲜开胃,解腻去腥。有些凉菜为保颜色鲜艳可使用白醋。由于醋为酸性物质,服用碱性类药物的病人需忌食醋。

(4)麻油

麻油属香味,其色泽金黄,香气浓郁,用来调拌凉菜,香气四溢,大大提高口味。麻油以小磨油为最好,香味浓郁,由于它具备植物性脂肪的所有优势,能将阻塞血管的胆固醇化开,并能扫清血管里的脏物,因此显得格外珍贵。我国以河北大名府和河南驻马店出产的最有名气。小磨油适宜用于有腥、臊味的菜肴,如凉拌菜及卤肉等。应注意的是,在一席菜肴中只宜一二道菜肴放芝麻油,同时只能在菜肴临上桌时拌上,量

要少不要多。

(5)糖

糖属甜味,是碳水化合物,在调味品中很重要。它能调和滋味并增进菜肴色泽的美观。在凉菜中加糖,可增添菜肴的风味与特色。在腌肉时加些糖,能促进肉中的胶元蛋白质的膨润,使之柔软多汁。凉菜中用来调味的糖,主要是白糖。

(6)味精

味精属鲜味,是一种很好的调味品,具有肉类的鲜味,易溶于水。但拌凉菜加味精效果不显著,因为味精在常温条件下很难溶解,因此必须先用少许热水把味精化开,晾凉后浇入凉菜。

(7)姜

姜味辛辣,烹调用姜有新姜、黄姜、老姜和浇姜之分。新姜皮薄肉嫩,味淡薄;黄姜,香辣气味由淡转浓,肉质结实,是姜中上品;老姜,又称姜母即姜种,肉厚肉坚,味辛辣,但香气不如黄姜;浇姜带有姜芽,可做菜肴的配菜或酱腌,味甚鲜美。用姜做凉拌菜的配料,不仅可增加鲜味,还可杀菌消毒。如做甜酸味道的菜时必用姜末兑汁,将糖、醋、姜末三者相兑,能产生一种特殊的甜酸味。

(8)蒜

大蒜味辛鲜,有调味、杀菌、消炎、增食欲、治消化不良、预防感冒等作用。在做咸味、海味、河鲜菜时,可去腥增鲜;制作凉拌菜时,将蒜瓣捣成泥或拍碎,放少许精盐水,腌拌在菜内,可杀菌、解腻、增鲜,如蒜泥拌凉粉、蒜泥拌黄瓜、蒜拌茄泥,菜味、蒜味更浓香。

(9)花椒

麻辣味的重要作料之一,具有去除异味的作用,多制成花椒盐、花椒面、花椒油。还常与大料、姜粉、陈皮、桂皮一起配制五香面。做凉拌菜时,浇上花椒油,能使菜香四溢。还可做成椒盐面蘸食(先在手勺内放入适量花椒,在火上烘烤至金黄色散发出香气后放在板上,再将食盐同样略烘,随后一块擀为细面,即是椒盐面)。腌制菜时,如腌萝卜条、青菜时,放入适量花椒味道更佳。

(10)大料

又叫大茴香、八角茴香,它含有挥发性的茴香醛,因此具有强烈的芳香气味。腌菜时,如腌鸡蛋、鸭蛋和腌小菜、香菜、香椿等放入大料,别具香味。大料除提香之外,还可减少鱼、肉的异味,做厚味菜时,如炖肉放入大料等多种佐料,其香气可改善原料固有的气味,使原料的味道变得醇香。

2. 常用十种凉菜调味汁:

(1)姜汁

把鲜姜去皮后洗净,切成泥状,加盐、味精、醋调匀。吃海鲜的时候,将海鲜煮熟后蘸食此汁,味道特别鲜美。

(2)红油蒜泥汁

将大蒜剥皮洗净后用刀切成蒜泥,然后加入盐、味精、酱油、红辣椒油(也可用干红辣椒炸油)、白糖、香油,调匀即可。既可凉拌,也可蘸食,比如红油肚丝、腰片、白肉、黄瓜等。

(3)香糟汁

香糟汁有浓厚的酒香,其制法是取香糟、花雕黄酒、糖桂花少许、白糖、盐,拌好后放置10个小时,最后滤去杂质即为

芬芳香糟汁。糟毛豆、糟鸡、糟猪肝均可依法炮制。

(4)葱油汁

取葱白切成碎末，放入盐拌匀，将烧热的油倒在葱末上，再放入味精、香油即可。此汁适于拌葱油鸡、葱油冬瓜、葱油莴笋、葱油海蜇等。

(5)糖醋汁

将姜片、花椒少许放入水中熬煮片刻捞出，再放入白糖煮至溶化后出锅，待凉后加入醋、少许盐、香油拌匀。比较讲究的糖醋汁是用白醋、白糖、山楂、红曲、辣酱油、番茄汁、食盐和清水熬制，适用于凉拌蔬菜类，如糖醋藕片、糖醋黄瓜等。

(6)桂花汁

把糖桂花(超市有售)上锅加水，熬至糖化之后，再放入少量盐，待汁水粘稠即可。用桂花汁拌藕别具风味。

(7)芥末糊

芥末味辣而稍带苦，必须加工成芥末糊后才能食用，其制法是10份芥末粉，醋、水各7份，麻油3份，糖1份，一并调成糊状，焖半小时后发香辣味时才可食用，否则味苦辣而无香味。

(8)怪味汁

用红油、麻油、芝麻酱、花椒油、盐、酱油、糖、醋、姜汁、蒜汁等搅拌成均匀卤汁，再撒入芝麻面而成，主味为麻辣，并有酸甜咸香的特点。

(9)辣椒油

先将要炸的辣椒面烘干，盛在碗内；然后将豆油放进锅内，等油烧开后，立即倒入盛辣椒面的碗里，同时搅拌几下，以

防炸糊。

(10)三合油

将花椒、食油、酱油制成三合油，浇于凉拌菜内，清爽适口。

调味时，要特别注意三点：

①醋是拌菜的主要调味，由于酸的作用，过早放入会使鲜绿菜变成黄色，所以最好在上桌时调入。

②姜为主要的提味品，切成茸或细末，才能入味。

③味精是味调料，要趁菜热时加入，菜冷后加入提不出鲜味；调凉菜使用时，可用热水化开后再调入。

四、制作凉拌菜的卫生要求

1. 凉拌菜一定要挑选新鲜蔬菜，要用清洁的流水充分地多冲洗几遍，对沟凹处的污垢要抠挖干净。菜洗净后，用煮沸的水烫几分钟，捞出后即可切制。

2. 凉拌菜的刀和案板，应用开水冲烫消毒，不能用切生肉和切其他未经烫洗过的刀来切凉拌菜，用来切熟食的刀、板、要和切生肉、生菜的分开；冷拌肉菜，肉一定要先煮熟煮透，切熟肉的刀和案板也要和切生肉、生菜的刀、板分开。

3. 瓜果、根茎类蔬菜可去皮的尽量去皮，去皮前也要清洗，去皮后再认真冲洗，至于不去皮的最好用毛刷反复刷洗。

4. 拌凉菜时，应用干净的筷子，不要用手拌。凉拌菜要吃多少做多少，拌好的菜可一次吃完，剩余的凉拌菜易变质变色

变味；夏季气温高，容易被细菌污染，有异味的冷盘和凉拌菜不能食用。

5. 蒜、醋具有良好的杀菌作用，凉拌时应放些蒜泥和醋，不仅增加食欲，有助于消化，并有杀菌解毒作用，预防肠道传染病发生。