

yes!

HAPPY  
COOKING

清

新

美

食

快乐厨房

变变变

# 爽口菜

100招



460 旺角彌敦道香港郵政總局對面  
27-8, Wan-Li Road, Hong Kong  
Tel: (86) 051 4666 888 (86) 069 091  
Internet: <http://www.yshu.com.cn>

**yes!** HAPPY COOKING

快乐厨房

变变变



# 爽口菜100招

吉林科学技术出版社

# 序

品尝它时不以量为本，浅尝则止，非热腾腾上桌，然却让人回味无穷。

它轻叩你的食欲之门，虽霸气全无，却常收喧宾夺主之效。它，就是爽口开胃菜——若以之比诸主菜，犹如繁华落尽后之清纯，较之以浓妆艳抹之妖冶，更叫人意犹未尽，不论正餐、宵夜，不分季节及寒暑，餐餐都少不了它。

本书特别根据食材的不同，规划出九十四道家常的开胃美食，分成蔬菜、豆腐、鸡鸭、猪牛及海鲜等五个单元，每个单元除了口味多、菜色变化丰富之外，还有各种烹调技巧的示范，比如：青菜该怎么烫颜色才不会变黄？肉类该怎么腌才容易入味等等，举凡蒸、熏、腌、拌、酱、卤、烫、炸等技法，都有图文介绍说明，只要掌握了这些食材的烹调秘诀，便能轻松做好下饭爽口的开胃菜了。朋友们若想在家如法炮制，请别忘了以下三大要诀：

- 一、最好入口清爽，不油不腻，以保存食物的营养及原味。
- 二、注意切工整齐，菜色搭配漂亮，令人看了赏心悦目。
- 三、各种沾料及酱料，皆应搅拌均匀，增加食物的香鲜及口感。

我平日喜欢研究各种菜式的烹饪，对中菜烹调颇有心得，虽不敢说在菜式上有所创新发明，但此次承生活品味公司相邀，制作这本开胃菜食谱，让我表现多年的烹饪经验，也确实动了很大脑筋。本书从开胃菜的菜单设计到各种口味的调味酱搭配，内容不但有精美的图片示范，让人一目了然，而且还有详尽的说明，即使是刚入厨房的新手，相信也能马上学会，如能对喜爱开胃菜的朋友们有所帮助，也就是我最大的满足了！



# 目录

|                   |    |
|-------------------|----|
| 序 .....           | 2  |
| 目录 .....          | 3  |
| 如何拌好爽口开胃菜 .....   | 6  |
| ● 烹调技巧面面观 .....   | 8  |
| ● 料理时注意事项 .....   | 9  |
| ● 调味的基本原则 .....   | 10 |
| ● 五花八门的调味料 .....  | 11 |
| ● 如何使用酱料更入味 ..... | 12 |



## 蔬菜类

|              |    |
|--------------|----|
| 凉拌苦瓜 .....   | 13 |
| 凉拌四季豆 .....  | 14 |
| 三色豆腐 .....   | 15 |
| 凉拌秋葵 .....   | 16 |
| 拌海带丝 .....   | 17 |
| 芦笋色拉 .....   | 18 |
| 花生仁拌豇豆 ..... | 19 |
| 凉拌茄子 .....   | 20 |
| 凉拌茼蒿 .....   | 21 |
| 豆腐苗 .....    | 22 |
| 豆皮豆腐 .....   | 23 |
| 凉拌菠菜 .....   | 24 |
| 凉拌生菜 .....   | 25 |
| 凉拌豆腐 .....   | 26 |
| 凉拌黄瓜 .....   | 27 |
| 凉拌豆腐 .....   | 28 |
| 凉拌豆腐 .....   | 29 |
| 凉拌豆腐 .....   | 30 |

|            |    |
|------------|----|
| 韩国泡菜 ..... | 31 |
| 凉拌冬粉 ..... | 32 |
| 糖醋萝卜 ..... | 33 |
| 南瓜色拉 ..... | 34 |
| 河粉凉卷 ..... | 36 |
| 芦笋色拉 ..... | 37 |
| 水果色拉 ..... | 38 |



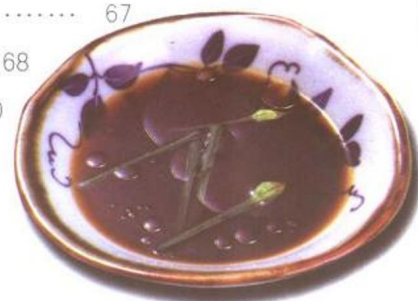
# 蛋、豆腐类

|             |    |
|-------------|----|
| <b>料理指南</b> | 39 |
| 三色蛋卷        | 40 |
| 黄瓜素鸡        | 42 |
| 青椒拌豆干       | 43 |
| 糖醋白菜卷       | 44 |
| 红烧麦面饼       | 45 |
| 腐竹卷         | 46 |
| 水晶皮蛋        | 47 |
| 雪里红拌豆干      | 48 |
| 三色蒸蛋        | 49 |
| 麻酱豆腐        | 50 |
| 芹菜拌干丝       | 51 |
| 凉拌油豆腐       | 52 |
| 鸡蛋色拉        | 53 |
| 蚝油豆皮        | 54 |



# 鸡、鸭、鹅类

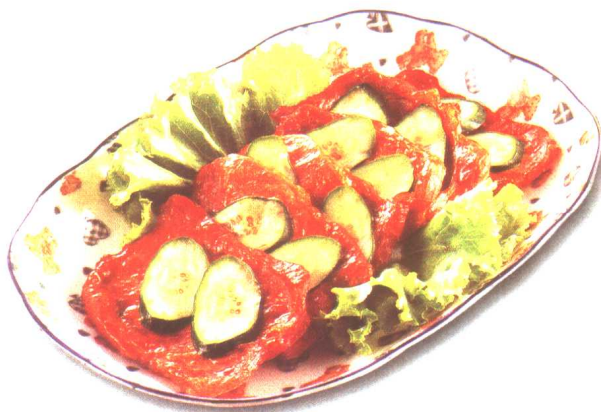
|             |    |
|-------------|----|
| <b>料理指南</b> | 55 |
| 双菇拌鸡肉       | 56 |
| 鸡丝拌粉皮       | 58 |
| 冰醉鸡         | 59 |
| 椒麻鸭掌        | 60 |
| 金菇拌鸡丝       | 61 |
| 鱼香鸡爪        | 62 |
| 凉拌鸡杂        | 63 |
| 凉拌鹅肠        | 64 |
| 卤鸭翅膀        | 65 |
| 白斩鸡         | 66 |
| 鸡肉冻         | 67 |
| 蒜苗鸭片        | 68 |
| 炸子鸡         | 70 |
| 盐水鸭肫        | 71 |
| 酥烤鸡腿        | 72 |



# 猪牛类

## 料理指南

|        |     |
|--------|-----|
| 猪头肉    | 73  |
| 猪蹄(大蹄) | 74  |
| 猪蹄(小蹄) | 75  |
| 猪肚     | 76  |
| 猪肝     | 77  |
| 猪腰     | 78  |
| 猪大肠    | 79  |
| 猪肚     | 80  |
| 猪心     | 81  |
| 猪肺     | 82  |
| 猪头肉    | 83  |
| 猪肚     | 84  |
| 猪心     | 85  |
| 猪腰     | 86  |
| 猪大肠    | 87  |
| 猪肚     | 88  |
| 猪心     | 89  |
| 猪肺     | 90  |
| 猪头肉    | 91  |
| 猪肚     | 92  |
| 猪心     | 93  |
| 猪腰     | 94  |
| 猪大肠    | 95  |
| 猪肚     | 96  |
| 猪心     | 97  |
| 猪肺     | 98  |
| 猪头肉    | 99  |
| 猪肚     | 100 |
| 猪心     | 101 |
| 猪腰     | 102 |
| 猪大肠    | 103 |
| 猪肚     | 104 |
| 猪心     | 105 |
| 猪肺     | 106 |
| 猪头肉    | 107 |
| 猪肚     | 108 |
| 猪心     | 109 |
| 猪腰     | 110 |
| 猪大肠    | 111 |
| 猪肚     | 112 |
| 猪心     | 113 |
| 猪肺     | 114 |
| 猪头肉    | 115 |



# 海鲜类

## 料理指南

|     |     |
|-----|-----|
| 鱼肚  | 97  |
| 鱼翅  | 98  |
| 鱼尾  | 99  |
| 海蜇皮 | 100 |
| 海蜇头 | 101 |
| 干贝  | 102 |
| 干贝  | 103 |
| 干贝  | 104 |
| 蟹肉  | 105 |
| 蟹肉  | 106 |
| 虾仁  | 108 |
| 虾仁  | 109 |
| 虾仁  | 110 |
| 素鱼  | 111 |
| 素鱼  | 112 |
| 鱼肚  | 113 |
| 鱼肚  | 114 |
| 鱼肚  | 115 |





# 如何拌好爽口开胃菜？

爽口开胃菜每一道菜中的蔬菜和肉类，除了可以使用腌渍、熏蒸、拌卤或酱，制成各式各样的肉冻及菜卷之外，大部分均可直接沾酱食用，或加入酱料调拌成各种不同口味的冷菜，因此“拌”的技巧，可以说是开胃菜做得好吃与否不可缺少的先决条件，值得爱好美食者细加研究，并动手尝试做做看。



## 生拌

生拌的技巧主要应用在制作生鲜的蔬菜或鱼类肉类上。由于菜比较生，所以调味的材料如葱、姜、大蒜、红辣椒、辣油、麻酱、芥末酱等，味道放得应比较重，以便祛除食材本身可能带有的苦涩或生腥味，吃起来香辣爽口，相当的过瘾。

## 熟拌

熟拌的菜，主要特色在于菜细肉薄，每种材料均切细丝或薄片，入锅烫熟后盛在盘中加盐或加辣椒油等调味料搅拌均匀即可。也有部分菜肴采取“生熟拌”的作法，即将生的菜和熟的肉一起搭配调拌，口感多半是咸、酸、辣，吃来亦别有一番风味，可以多加尝试。

## 炆拌

炆拌是由“生熟拌”演变而来的作法，特色是加了一点油水，将余烫好的菜再放入油锅中翻炒一下，加入重口味的调味料，使菜味更加香辣，适合天凉时节的秋冬季食用。

## 温拌

温拌也是属于生熟拌作法的演变，但菜色及口感融合了“炆拌”和“熟拌”的特色，带一点油水而又不会太过油腻，食物的温度比熟拌的菜热些，但又比炆拌的菜凉，温温的，很爽口，令人百吃不厌。



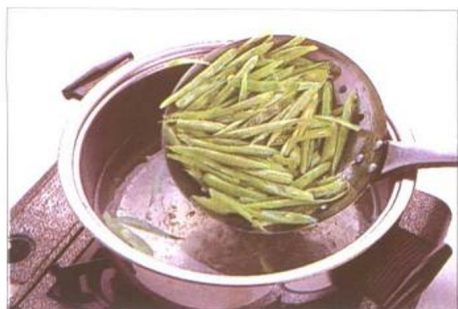


## 烹调技巧 面面观

好吃的开胃菜，常见的烹调方法可以分成：烫、拌、卤、酱、腌、熏、冻、卷等，大多不需要大火炒食，所以烹调过程油烟甚少，又被人称作“无油水料理”，因而深受一些怕胖及怕油烟的妇女朋友们所喜爱。

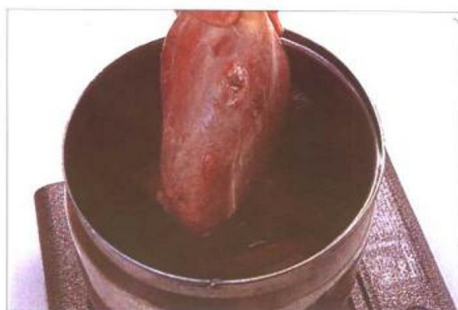
### 烫

烫的作法是将食物切丁、丝或片，放入滚水中漂一下，捞出、放凉后，淋上花椒、辣油或葱椒油等各式香、辣的佐料酱即可。不论蔬菜或肉类，均可采取此法快速烫熟，而可使用之酱料口味变化也比较多，无论冷浇或热淋均派得上用场。



### 卤

卤的作法是利用特别调配的卤汁，以慢火细炖的方式，增加食物的色泽及香味，所以选材多使用不易熟的肉品，才经得起长时间熬煮。而卤好的肉，有的是立即捞出，待凉后淋上香油，以防表皮干硬变色。或浸在卤汁中，随用随取，以保持肉质的香嫩。



### 腌

腌的作法是将原料浸泡在特制的调味汁中，使之慢慢入味，如盐腌、醉腌、糟腌等。不像拌制的菜可以马上现拌现吃，所以它所选用的原料，也大都是不易入味或比较大块的食材；但腌好的菜，煮熟后香气扑鼻，口味相当浓重，令人闻之不禁食欲大动。



### 拌

拌是将生的或煮、烫熟的食物，加入各式调味酱搅拌均匀的一种作法。它和烫菜的区别在于，拌菜的原料多数为凉料，如香油、糖、醋和盐等，不用油或加热处理过的混合料，也就是所谓的“冷制冷吃”。



### 酱

酱和卤的基本作法很接近，是将原料刮洗干净，放入滚水中余烫一下，去除血水及腥臊味，再放入调配好的酱汁中，焖煮至食物熟烂为止。差别在于酱的食材要先用盐或酱油腌数小时，而且酱汁要现制现用，不像卤汁可重复使用多遍；酱好的色泽也较卤汁明亮，口感清醇、芳香。



### 熏

熏的作法是利用熏料受热所产生的烟，将锅中烹调的原料催熟。又分为生熏及熟熏，前者是将生的原料下锅熏熟，后者则是将原料先蒸、炸或烧熟之后再熏。但要注意火候的掌握，以免熏重了菜会变黑、味变苦，熏轻了味道又不够。





## 冻

冻是利用猪皮或琼脂等含有胶原蛋白的食物原料，加入菜肴中同煮，待凉后即会凝结成冻，然后再分切食用。入口即化，越冷越好吃，是夏天最受欢迎的开胃菜，也是最佳的餐前菜之一。

1. 生菜凉拌前宜用自来水开水流动的方式，彻底冲洗干净，并放入热水中稍烫一下，比较卫生。

2. 生菜和熟菜所使用的刀具、砧板和容器，最好分开，不可交叉、重复使用，以免造成细菌污染。



3. 调味前应把所有的调味品装在小碗中调拌均匀，待调味时，一次加入菜肴中，完成调味的动作。

4. 凉拌的菜最好现做现吃，不宜久放，而且尽可能不要留下剩菜，以免食物放久了容易变酸及走味。



## 卷

卷是将食物馅料用薄面皮或大片菜叶卷起来，放入锅中蒸煮的一种烹调方式。卷菜的馅料可用绞肉、鸡茸或虾泥等剁碎的食材，而皮料除面皮外，也可采用蛋皮、鱼片、肉片等制成，菜色漂亮而且变化多端。

5. 菜中加点醋和大蒜，不但可以提味，还可以杀菌。其中醋可溶解菜的纤维素，保存蔬菜中的维生素C，有利于肠胃的消化和吸收。





## 调味的 基本原则

每一种调味料都有它自己的特色和作用，好比常用的白酱油和红酱油，前者的味道咸、鲜，可用来提味，而红酱油较甜，则用来提色。因此，要正确使用调味料，首先要掌握各调味品本身的功能和特性，才能斟酌用量及调配方式。以下归纳出三项调味的基本原则可供读者们参考：



**2** 根据食用季节和地方来调整调味料的用量：夏季出汗多，食物最好清淡、不油腻，而冬天需要祛寒及保暖，香浓、肥美的食物较受欢迎。因此，调味品的选用及添加份量，往往会因不同季节和不同的地方而异，甚至一天早、中、晚三餐，各人对食物口味的适应也有不同的需要呢！



**1** 根据食材的特性来调整调味料的用量：不同性质的菜有不同的作法，比如新鲜的鸡鸭或蔬菜，烹调时味道要淡，才能保持原有的鲜味，太甜、太咸、太酸、太辣都不好；但对于腥臊臭味较重的牛、羊或鱼肉，就必须多加一些调味料才能去除异味。



**3** 根据食用对象不同来调整调味料的用量：常见的情形是，同样一份糖醋酱，对老人来说太甜，对小孩来说却是太酸；从事脑力劳动者和体力劳动者，对口味的要求也不尽相同，可见菜肴的调味比重及味型的选择并没有绝对的标准，而应视食用对象来弹性调整。



## 五花八门的 调味料

开胃菜常用的调味品很多，主要有葱、姜、辣椒、大蒜、酱油、醋、芝麻油或香油、辣油、蒜泥、芥末、盐和糖等等，名目种类繁多，可以调拌出来的味型也多达数十种，只要读者掌握了以下几种开胃菜常见的基本类型，料理时必能更加得心应手。



### 麻辣味



主材料：花椒、辛香料、芝麻酱、酱油和蒜泥

辅材料：辣油、麻油和葱末

特色：麻辣咸香、味厚不腻，四季皆宜。即是川味的基本调味料，味道强烈，调拌入味时所需的时间短，适合各式冷制冷吃的开胃菜。至于加料的比重，应视菜肴的份量和个人喜好而定，只要掌握构成味型的主材料比例即可。



## 韭花味

**主材料：**韭花酱汁、酱油、糖、醋  
**辅材料：**芝麻酱、葱末、蒜末、香油  
**特色：**咸麻鲜香，刺激性较小，四季皆宜。韭花味型有辣味和香味两种。喜欢吃辣一点的朋友，可加红豆腐乳、红油及少许米酒来提味。但韭花酱比较不好做，如用韭菜花自行榨汁，即需花点功夫。



## 鱼香味

**主材料：**甜辣酱、酱油、葱末、姜末、蒜末  
**辅材料：**红辣椒末、香菜、香油  
**特色：**色泽红亮，辣而不燥，咸酸甜辣辛，五味俱全。尝起来味道甜甜酸酸的，因此怕辣的小朋友也能接受它的味道。适用的菜肴也很多。



## 芥末味

**主材料：**芥末酱、酱油  
**特色：**咸、酸、鲜、香、冲，清爽解热，适合春、夏。芥末酱本身就是一种复合味的调味料，味道集合了浓重的咸鲜及辛辣，因此任何食物只要加了芥末酱，其他的调味料就显得多余了，只需适量的酱油来调料即可。

## 蒜泥味

**主材料：**大蒜、酱油  
**辅材料：**甜面酱、辣油、醋、香油  
**特色：**香辣中微带甜味，适合春、夏凉拌食用。蒜泥味的调味料可以当沾料，也可以加入开胃菜中拌制。由于具生津、提味及杀菌的功效，所以是生拌或水烫菜肴最好的调味搭档，适用范围相当广泛。



## 辣豆瓣味

**主材料：**辣豆瓣酱、糖、醋、辣油  
**辅材料：**芝麻、甜面酱、酱油、香油  
**特色：**咸鲜可口，香味自然，四季皆宜。辣豆瓣味是一种风味独特的辣味，和辣椒酱的辣完全不同。即使添加了甜面酱、芝麻和糖、醋等调味料，也不影响它原味的香辣。适合拌食味道清淡的菜肴，或当沾料来食用。



## 糖醋味

**主材料：**糖、醋、酱油  
**辅材料：**番茄酱、香油  
**特色：**甜酸并重，清爽醇厚，四季皆宜。糖醋味糖的比例多些，菜肴便倾向甜味，醋的比例多时，食物便倾向酸味，可视个人喜好来调拌。部分菜肴因菜色的关系，也可以不加番茄酱，而改用色拉酱来调和，当沾料或拌料均极可口。

## 姜汁味

**主材料：**姜末、盐、醋  
**辅材料：**糖、香油  
**特色：**姜味浓郁，咸中带酸，凉爽不腻。姜汁宜用老姜，拌出来的味道才比较浓郁。可祛除海鲜或肉类的腥臊味，适合夏季或春末、秋初食用。



## 麻酱味

**主材料：**盐、芝麻酱  
**辅材料：**酱油、香油  
**特色：**入口甘甜，香味自然，四季皆适合食用。芝麻酱可用白芝麻自制，在锅中干炒数下，磨碎，加入甜面酱及香油调拌而成。味道比购买的芝麻酱更香，多用于肉质鲜美的鸡肉或海鲜调拌，十分开胃下酒。



## 酸辣味

**主材料：**酱油、盐、醋  
**辅材料：**辣油、香油  
**特色：**香辣酸咸，鲜美可口，适合夏末及秋季食用。调制时应先将酱油、盐和醋充分调匀，再加入辣油及香油搅拌均匀，以热油锅翻炒一下，趁热淋在菜肴上即可。

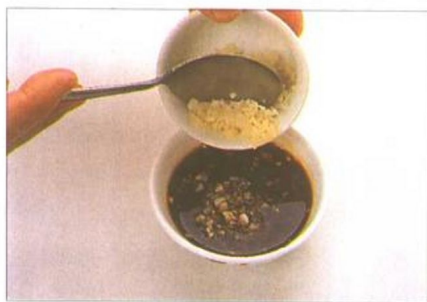


## 如何使 酱料更入味

### 凉拌法

作法：葱、姜、红辣椒等提味的材料洗净，切好，放在碗中加适量的油及酱料搅拌均匀，即倒入菜中凉拌。

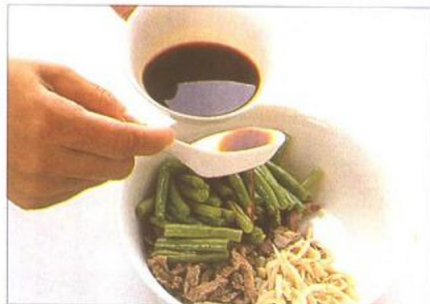
提示：蔬菜或肉类汆烫后，要立即浸入凉开水中快速冷却，才能保持菜色光泽及口感的鲜嫩。



### 冷浇法

作法：将所有调味料加入小碗中搅拌均匀，食用前浇在菜肴上即可。

提示：凉拌的酱料不可过早加入，以免菜叶变软，失去光泽及弹性，因此浇酱的时间，以食用前半小时较好，然后先放入冰箱保鲜。



### 卤酱法

作法：肉类洗净、烫好，放入锅中，加卤料或酱料及适量的水烧开，转小火卤至肉熟烂即可。

提示：肉类放入卤锅前，应先用热水汆烫一下，可封住生肉的血水，去除腥臊味儿，使卤肉更快入味。



### 油淋法

作法：锅中加1大匙油烧热，倒入调味料翻炒均匀，盛出，趁热淋在烫熟的菜肴上。

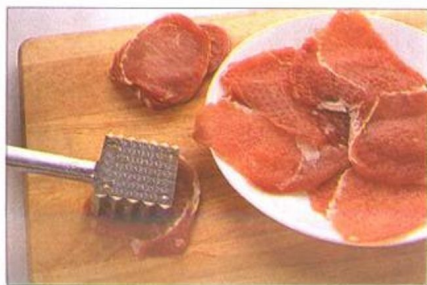
提示：食物汆烫后，需充分沥干，以免加入酱料调拌时，菜肴吸收盐分，会渗出过多水分，影响菜的原味。



### 腌渍法

作法：不易熟的肉类，肌肉纹理比较厚，烹煮前宜先在碗中加入酱料抓拌，腌2小时以上，如此加热时可缩短入味的的时间。

提示：腌拌肉类前，先用刀背或槌肉棒拍松肉面，也可加速酱料的入味。



# 蔬菜類

## 料理指南

- ◆ 清脆爽口，有点生又不会太生，是开胃菜的蔬菜料理一大特色。但即使是生吃的蔬菜，也应用滚水烫一下，这样比较卫生。
- ◆ 蔬菜入锅汆烫前，锅中先加少许食盐和色拉油，避免食物汆烫过熟。而烫完后，应立刻浸入凉开水中，或加入冰块，使菜快速冷却，颜色才不会变黄。





## 凉拌苦瓜

### 材料：

苦瓜 1 个 红辣椒 2 个  
大蒜数粒

### 调味料：

- (1) 盐适量
- (2) 糖、白醋各 1 小匙
- (3) 香油少许



### 作法：

1. 苦瓜洗净、对半切开，去蒂及籽后切薄片（图1），放在碗中加盐抓拌，并腌 20 分钟，捞出、沥干苦水。
2. 红辣椒洗净，切丝，加入苦瓜，并加（2）料搅拌均匀（图2），食用时淋上（3）料即可。





## 凉拌四季豆

### 材料

四季豆 300 克 红辣椒 2 个  
大蒜 5 粒

### 调味料

- (1) 辣椒酱 白醋 盐各半小匙  
糖 1 大匙  
(2) 麻油 1 小匙



### 作法

1. 红辣椒洗净，去蒂，切丝。  
大蒜去皮，切末。
2. 四季豆去除头尾，洗净，切丝（图1），放入滚水中烫熟，捞出，再放入冷水中浸泡5分钟，捞出沥干（图2），装在盘中，加入红辣椒丝及蒜末，再加入（1）料搅拌均匀。
3. 食用前淋上（2）料即可。



1



2



## 三色豆芽

### 材料：

绿豆芽 200 克 红椒 1 个  
木耳 60 克

### 调味料：

(1) 白醋、糖各 1 小匙  
(2) 酱油、麻油少许



### 作法：

1. 绿豆芽洗净；木耳洗净、切丝。一起放入滚水中汆烫（图 1），捞起，浸入冷水中放凉。
2. 红椒洗净、切丝（图 2），以凉开水略冲一下，捞起、沥干，放在碗中，加入绿豆芽、木耳丝和（1）料搅拌均匀，放进冰箱冷藏。
3. 食用时取出，加入（2）料调匀即可盛盘端出。

