

好味吃不够

主编·甘智荣

精选好食材，快手美味轻松拌出来！
秀色更可餐，凉拌菜也要赏心悦目！
开胃又爽口，就这样征服你的味蕾！

好开胃的 凉拌菜

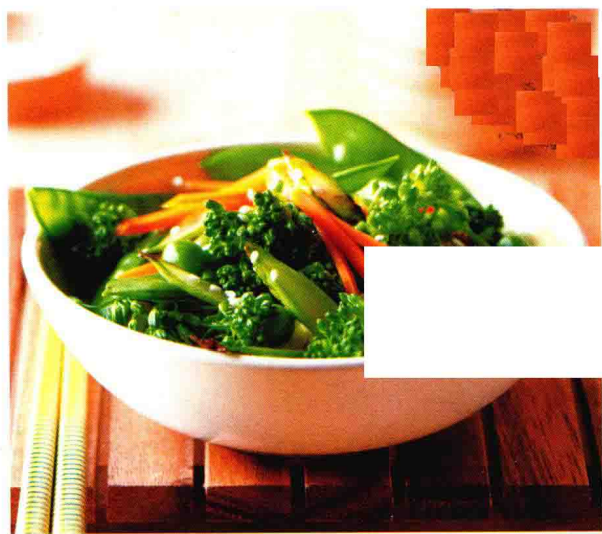


黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

好味吃不够

好开胃的 凉拌菜

主编·甘智荣



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好开胃的凉拌菜/甘智荣主编. —哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2016. 8

ISBN 978-7-5388-8828-7

I. ①好… II. ①甘… III. ①凉菜—菜谱 IV. ①TS972. 121

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第147891号

好开胃的凉拌菜

HAOKAIWEI DE LIANGBANCAI

主 编 甘智荣

责任编辑 王嘉英 王 研

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 金版文化·郑欣媚

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 723 mm × 1020 mm 1/16

印 张 10.5

字 数 150千字

版 次 2016年8月第1版 2016年8月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-8828-7/TS · 701

定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

CHAPTER 01

凉拌技巧大放送

凉拌第1课 零基础学做凉拌菜	002
凉拌第2课 做出美味沙拉的小心思	004
凉拌第3课 囊括15种调味汁的凉拌攻略	006

CHAPTER 02

耳熟能详的餐厅必点凉拌菜

老醋拌苦苣	011	清拌羊肚	027
东北大拌菜	012	重庆口水鸡	029
金丝瓜卷	013	盐水鸡胗	030
拍黄瓜	014	芥末鸭掌	030
蓑衣黄瓜	015	麻辣鸭血	031
鸿运莲藕	015	青椒拌皮蛋	033
炝莲藕	016		
山西陈醋花生	017		
小葱拌豆腐	019		
蒜泥白肉	020		
老干妈酱拌猪肝	021		
黄瓜拌猪耳	023		
红油洋葱拌猪肚	024		
夫妻肺片	025		
白水羊肉	026		



陈醋黄瓜蜇皮	034	尖椒虾皮	038
五彩银针鱿鱼	035	蟹柳拌滑菇	039
虾仁五彩大拉皮	036	辣拌蛤蜊	040
什锦小菜 ㊟	037		

CHAPTER 03

清爽凉拌菜，远离上火

凉拌红薯叶	042	土豆丝炆田七叶	054
枸杞拌芥蓝梗	043	腐乳凉拌鱼腥草	055
凉拌双丝	045	乌醋花生木耳 ㊟	056
手撕茄子	046	西芹拌甜豆	057
玉米芥蓝拌巴旦木仁 ㊟	047	清拌绿豆芽	057
柠香黄瓜	048	凉拌黄豆芽 ㊟	058
冰爽蜜汁凉瓜	049	黄豆酱拌豆腐	059
凉拌秋葵	051	萝卜缨拌豆腐	060
清拌滑子菇	052	山药泥冷豆腐	061
桂花山药	052	糖拌蓝莓圣女果	062
麻油萝卜丝 ㊟	053	橙汁雪梨	063
		凉拌粉丝	063
		柠檬薄荷盐猪肉	065
		香芹拌肚丝 ㊟	066
		豆芽拌猪耳	067
		彩椒羊肉	068
		姜汁羊肉	069
		鸡肉拌黄瓜	069
		菠萝鸭块 ㊟	070



鸭丝拌韭菜	071	黄瓜拌腌尿虾	077
西芹拌鸭块	073	青柠北极贝	078
花生拌鸭胗	074	黄瓜拌蚬肉	079
炆三丝	074	香菜拌血蛤	080
蒜泥海带丝	075		
黄瓜拌海蜇	076		

CHAPTER 04

重口味凉拌菜，下饭才是王道

炆拌手撕蒜薹	082	酸辣腰花	100
香辣莴笋丝	083	风味麻辣牛肉	100
拌桔梗	084	炆拌牛肉丝	101
炆拌鲜黄花菜	084	湘卤牛肉	103
手撕杏鲍菇	085	红油牛肉	104
青红椒拌豆腐丝	087	麻酱拌牛肚	105
蒜香豆腐皮	088	大蒜炆牛肚	106
卤汁素鸡串	089	葱油百叶	107
拌米凉粉	090	辣拌羊肉	107
酸辣肉片	091		
黄瓜里脊片	091		
泡椒拌猪耳	093		
香干拌猪耳	094		
麻辣耳片	095		
太白拌猪肘	097		
红油肥肠	098		
红油猪口条	099		



芹菜拌羊肚	108	辣拌鸭肠	118
葱油拌羊肚 ㉔	109	麻辣鳝丝	119
怪味鸡丝	110	小鱼干拌花生 ㉔	121
椒麻鸡片	111	中华海蜇	122
山椒鸡胗拌青豆	113	蒜薹拌鱿鱼	123
香辣凤爪	114	韭菜墨鱼仔	124
家常拌鸭脖	115	黄瓜拌虾肉 ㉔	125
香辣鸭胗 ㉔	117	芥辣荷兰豆拌螺肉	126

CHAPTER 06

来点“舶来品”，沙拉不能少

青菜西红柿沙拉	128	干酪牛油果沙拉	145
胡萝卜包菜沙拉	129	鸡肉葡萄柚沙拉	146
西红柿洋葱黄瓜沙拉	130	熏火腿鹌鹑蛋沙拉	147
圣女果生菜沙拉	131	豌豆鹌鹑蛋沙拉	147
苦瓜榨菜豆腐沙拉 ㉔	133	鹌鹑蛋玉米沙拉	148
橙子甜菜根沙拉	134	黄瓜鸡蛋沙拉	149
黄瓜甜菜根沙拉	135	梅肉沙司拌章鱼秋葵 ㉔	151
芝麻菜土豆莴萝沙拉	136	鳕鱼牛油果沙拉	152
樱桃萝卜沙拉	137	土豆豆角金枪鱼沙拉	153
燕麦杂果沙拉	137	牛油果蟹肉棒沙拉	155
牛蒡白芝麻沙拉	139	猪肚蟹柳酱汁沙拉	156
水果蔬菜沙拉	140	蔬果沙拉虾片盏	157
水果沙拉塔	141	鲜虾牛油果椰子油沙拉 ㉔	159
仙人掌沙拉	143	鲜虾西红柿沙拉船	160
低糖蔬果沙拉	144		

CHAPTER 01

凉拌技巧大放送



凉拌课堂开课啦！

如何做出最美味的凉拌菜、沙拉，
就在本章内容中。

本章还随书附赠15道经典调味汁的做法，
常备这些调味汁，就能更快享受到爽口的凉拌菜。

凉拌菜，夏日消暑、冬日开胃，是四季都受欢迎的人气菜肴。凉拌菜不但方便料理，且制作方法多样、简便、快捷。但如何才能做出美味的凉拌菜呢？你掌握其中的诀窍了吗？下面为大家提供的这些诀窍会让你用最短的时间、最快的方式拌出美味佳肴。



● 选购新鲜食材

凉拌菜多数把食材生食或略烫后食用，因此要首选新鲜材料，尤其要挑选当季盛产的材料，不仅材料便宜，滋味也较好。

● 完全沥干水分

食材洗净或焯过后，务必完全沥干，否则拌入的调味酱汁味道会被稀释，导致风味不足。

● 食材切法一致

所有材料最好都切成一口可以吃进去的大小，而有些新鲜蔬菜用手撕成小片口感会比用刀切的还好。

● 火候要到位

凉拌菜有生拌、辣拌和熟拌之分。对原料进行加工时要注意火候，如蔬菜焯到半成熟时即可；卤酱和煮白肉时，要用微火慢慢煮烂，做到鲜香嫩烂才能入味。一般生鲜蔬菜适合生拌，肉类适宜熟拌，辣拌则需要根据不同口味具体处理。

● 拌制前先用盐腌一下

例如小黄瓜、胡萝卜等要先用盐腌一下，再挤出适量水分，或用清水冲去盐分，沥干后再加入其他材料一起拌匀。这样不仅口感较好，调味也会较均匀。

● 酱汁要先调和

各种不同的调味料，要先用小碗调匀，最好能放入冰箱冷藏，待要上桌时再和菜肴一起拌匀。

● 部分调味品要加热

凉拌菜用的调味品，比如蚝油、色拉油、花生油等，最好加热后再使用。

● 冷藏盛菜器皿

盛装凉拌菜的盘子最好预先冰过，冰凉的盘子装上冰凉的菜肴，绝对可以增加凉拌菜的美味。

● 适时淋上酱汁

不要过早加入调味酱汁，因为多数蔬菜遇盐分都会释放水分，冲淡调味，因此最好准备上桌时再淋上酱汁调拌。

● 餐具要严格消毒

制作凉拌菜所用的餐具要严格消毒，使用前应先用开水烫洗，菜刀、菜板、擦碗布要生熟分开，不得混用。



制作沙拉看似简单，其实也有很多制作窍门，了解这些窍门，能帮助您更好地制作出美味的沙拉。



● 蔬菜拌制前要沥干水分

由于制作沙拉的食材大多是洗净沥干水分再淋上沙拉酱就可以食用，所以清洗格外重要。而残留在蔬果上的水分会稀释沙拉酱的味道，所以要利用沥水篮将蔬菜外面过多的水分沥干，以保留沙拉酱的原有风味。

● 蔬菜使用前应先用冰水浸泡

由于蔬菜一般会放在冰箱冷藏室中储存，可能会失去一些水分，拌制前可以先将蔬菜放在冰水中浸泡，这样失去的水分可以恢复。

冰水浸泡还可使蔬菜的颜色更翠绿，吃起来的口感也会因蔬菜纤维内充满水分而觉得清甜爽脆。

● 水果沙拉的食材要求

水果沙拉虽容易做，却有一些注意事项。

首先，酸奶要选低脂的品种。高脂酸奶往往太稠，做出来的沙拉不好看，也与水果的清爽特点不符。

其次，所选水果不能是那种切成丁后会渗出很多汁水的水果，因为这会使酸奶稀释，以至酸奶裹不住水果丁。

● 易氧化食材削皮后要放进柠檬冰水中浸泡

由于苹果这类食材在削皮之后就会快速氧化变黑，所以要准备一盆柠檬冰水（柠檬汁适量即可，目的只是要达到酸碱中和）。将处理好的食材泡入冰水中，就能避免食材氧化。

● 制作沙拉酱的小窍门

凡需要添加橄榄油的沙拉酱，一定要分次加入橄榄油，并且要慢慢拌匀至呈现乳状，才不会出现不融合的分离状。如已出现分离状，只能加强搅拌使之重新融合。

如果嫌商场买回来的沙拉酱偏酸，可以加入一些炼乳，二者比例约为3：1，即3份沙拉酱配1份炼乳。

● 关于蛋黄沙拉酱的调制

制作水果沙拉时，可在普通的蛋黄沙拉酱内加入适量的甜味鲜奶油，制出的沙拉奶香味浓郁，甜味加重。调制蛋黄沙拉酱要用上等的沙拉油和新鲜的鸡蛋黄，二者的比例约为1：1。在蛋黄沙拉酱内调入酸奶，可稀释固态的蛋黄沙拉酱，用来拌水果沙拉味道更好。

● 蔬果用沙拉酱的调制

蔬菜沙拉用的咸沙拉酱在调制的过程中还要加入适量的芥末油、胡椒粉、盐、味精等；水果沙拉用的甜沙拉酱则要在调制的过程中加入炼乳、黄油、白糖、鲜柠檬汁和少许盐。



凉拌第3课 THE THIRD LESSON

囊括15种调味汁的凉拌攻略

凉拌菜在制作调味上是很讲究的，在制作凉拌菜时，若能掌握各种调味方法，不仅凉爽可口、营养丰富，还能增进食欲。常用的凉拌菜调味汁有以下几种。



盐味汁

以盐、味精、芝麻油加入适量鲜汤调和而成，为白色咸鲜味的味汁。此调味汁适用于拌鸡肉、虾肉、蔬菜、豆类等，如盐味鸡脯、盐味虾、盐味蚕豆、盐味莴笋等。



酱油汁

以生抽、味精、芝麻油、鲜汤调和制成，为红黑色咸鲜味的味汁。此调味汁用于拌食或蘸食肉类主料，如酱油鸡、酱油猪肉等。



酱醋汁

用料为生抽、白醋、芝麻油，调和后为浅红色的咸酸味型味汁。此调味汁用以拌菜或炆菜，荤素皆宜，如炆腰片、炆胗肝等。



五香汁

用料为五香料、盐、鲜汤、绍酒。做法是在鲜汤中加盐、五香料、绍酒，将原料放入汤中，煮熟后捞出冷食。此调味汁最适宜煮禽内脏，如盐水鸭肝等。



茄味汁

用料为番茄酱、白糖、白醋。做法是将番茄酱用油炒透，加白糖、醋、水调和。此调味汁多用于拌熘荤菜，如茄汁鱼条、茄汁大虾、茄汁里脊、茄汁鸡片等。



糖醋汁

用料为白糖、白醋，调和混匀后，拌入主料中。主要用于拌制蔬菜，如糖醋萝卜等。也可先将主料炸或煮熟后，再加糖醋汁炸透，成为滚糖醋汁。



葱油汁

用料为食用油、葱末、盐、味精。做法是将葱末入油后炸香，即成葱油，再同其他调料拌匀，为淡绿色咸香味的味汁。此调味汁用以拌食蔬菜、肉类原料，如葱油鸡、葱油萝卜丝等。



姜味汁

用料为生姜、盐、味精、芝麻油。做法是生姜挤汁，与其他调料调和，为淡黄色咸香味的味汁。此调味汁最宜拌食禽类，如姜汁鸡块、姜汁鸡脯等。



蒜泥汁

用料为蒜瓣、盐、味精、芝麻油、鲜汤。做法是蒜瓣捣烂成泥，加盐、味精、芝麻油、鲜汤调和，为淡黄色的味汁。此调味汁拌食荤素食材皆宜，如蒜泥白肉、蒜泥豆角等。



虾油汁

用料有虾子、盐、味精、芝麻油、绍酒、鲜汤。做法是先用芝麻油炸香虾子，再加其他调料烧沸，为白色咸鲜味的味汁。此调味汁拌食荤素菜皆可，如虾油冬笋、虾油鸡片等。



芥末糊

用料为芥末粉、醋、味精、芝麻油、白糖。做法为芥末粉加醋、白糖、清水调和成糊状，静置半小时后再加其余调料，为淡黄色咸香味的糊状液体。此调味汁拌食荤素食材均可，如芥末肚丝、芥末鸡皮等。



椒麻汁

用料为生花椒、葱、盐、芝麻油、味精、鲜汤，此调味汁忌用熟花椒。做法是将花椒、葱制成细蓉，加调料调和均匀，为绿色咸香味的味汁。此调味汁主要用于拌食荤食，如椒麻鸡片、椒麻里脊片等。



鲜辣汁

用料为白糖、醋、辣椒、姜、葱、盐、味精、芝麻油。做法是将辣椒、姜、葱切丝炒透，加调料、鲜汤成汁，为咖啡色酸辣味的味汁。此调味汁多用于炆腌蔬菜，如酸辣白菜、酸辣黄瓜等。



红油汁

用红辣椒油、盐、味精、鲜汤调和成汁，为红色咸辣味的味汁。此调味汁可用以拌食荤素原料，如红油鸡条、红油笋条、红油里脊等。



麻辣汁

用料为生抽、白醋、白糖、盐、味精、辣椒油、芝麻油、花椒粉、芝麻粉、葱、蒜、姜。做法是将以上原料调和即可。此调味汁用以拌食主料，荤素皆宜，如麻辣鸡条、麻辣黄瓜等。

耳熟能详的餐厅必点凉拌菜



餐厅的菜单上，总是会有很多眼熟的凉拌菜名，
即使只是被别人随口提及，
也能让人迅速回忆起那凉爽的滋味。
现在我们就看看，
那些经典的、美味的凉拌菜，是如何制作出来的吧！

