

Aishangchufang
爱上厨房



清爽

拌菜

拌是制作凉菜的一种方法。可分为生拌、熟拌、生熟混拌。每一种拌法又有它的独到之处和操作技巧。书中介绍了50种拌制凉菜的汁酱用料配方、调制方法及调制要点。每一种汁酱列举5道菜看实例，共计250道。只要熟读领悟，照本操作，便可拌出可口的菜品。

牛国平 仇金刚◎主编

 北京科学技术出版社

剖析拌法技巧

精做美味拌菜

爱上厨房



清爽拌菜

Qingshuang Bancai

牛国平 仇金刚/主编

北京科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

清爽拌菜/牛国平,仇金刚主编. -北京:北京科学技术出版社, 2007.1

(爱上厨房)

ISBN 978-7-5304-3434-5

I. 清… II. ①牛… ②仇… III. 凉菜-菜谱
IV. TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 123678 号

清爽拌菜——爱上厨房

主 编:牛国平 仇金刚

责任编辑:朱 琳

封面设计:清水设计工作室

出 版 人:张敬德

出版发行:北京科学技术出版社

社 址:北京西直门南大街 16 号

邮政编码:100035

电话传真:0086-10-66161951 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部) 0086-10-66161952 (发行部传真)

网 址:www.bkjpress.com

电子信箱:bjkjpress@163.com

经 销:新华书店

印 刷:保定市中华美凯印刷有限公司

开 本:880mm×1230mm 1/32

字 数:169 千

印 张:6.5

版 次:2007 年 1 月第 1 版

印 次:2007 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5304-3434-5/Z·1169

定 价:120.00 元 (全套 8 本)



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。



内容提要

本书作者介绍了50种拌制凉菜的汁酱用料配方、调制方法及调制要点，每一种汁酱列举5道菜肴实例，共计250道。每一道菜品由原料、制法、特点及贴心叮咛组成。本书内容科学、实用，便于掌握，对广大读者，特别是家庭主妇和餐饮工作者掌握凉拌菜技艺，具有重要的指导作用。

编委会名单

主编 牛国平 仇金刚

编委 杜建英 史忠则 牛晶

杜新则 仇冬菊 牛国强

目 录

一、拌菜的方法及操作要领

- 凉拌菜的方法 (1)
- 拌菜的操作要领 (2)

二、拌菜的酱汁调配及菜例

- (一) 三仁辣酱的调制及菜例 (3)
- (二) 豉椒香辣汁的调制及菜例 (8)
- (三) 香辣双椒酱的调制及菜例 (12)
- (四) 奇味汁的调制及菜例 (16)
- (五) 香椿辣酱的调制及菜例 (20)
- (六) 飘香鲜辣酱的调制及菜例 (24)

(七) 酸辣汁的调制及菜例	(28)
(八) 糖醋汁的调制及菜例	(32)
(九) 麻辣汁的调制及菜例	(36)
(十) 麻酱汁的调制及菜例	(40)
(十一) 蒜茸麻酱汁的调制及菜例	(44)
(十二) 姜醋汁的调制及菜例	(48)
(十三) 三合油汁的调制及菜例	(52)
(十四) 芥末汁的调制及菜例	(56)
(十五) 芥辣酱汁的调制及菜例	(60)
(十六) 葱油汁的调制及菜例	(64)
(十七) 怪味汁的调制及菜例	(68)
(十八) 红油蒜泥汁的调制及菜例	(72)
(十九) 姜葱味汁的调制及菜例	(76)
(二十) 泡椒麻酱汁的调制及菜例	(80)
(二十一) 三味橙汁的调制及菜例	(84)
(二十二) 鱼香汁的调制及菜例	(88)
(二十三) 海味鱼香酱的调制及菜例	(92)
(二十四) 椒油鲜汤汁的调制及菜例	(96)
(二十五) 红油汁的调制及菜例	(100)

- (二十六) 红油鲜汤汁的调制及菜例 (104)
- (二十七) 小米椒味汁的调制及菜例 (108)
- (二十八) 蚝油味汁的调制及菜例 (112)
- (二十九) 番茄味汁的调制及菜例 (116)
- (三十) 野山椒味汁的调制及菜例 (120)
- (三十一) 奶油面酱汁的调制及菜例 (124)
- (三十二) 蒜泥韭花汁的调制及菜例 (128)
- (三十三) 豉香麻辣酱的调制及菜例 (132)
- (三十四) 复制奇妙酱的调制及菜例 (136)
- (三十五) 香豉牛肉酱的调制及菜例 (140)
- (三十六) 飘香多味汁的调制及菜例 (144)
- (三十七) 红汤麻酱汁的调制及菜例 (148)
- (三十八) 三椒味汁的调制及菜例 (152)
- (三十九) 蛋黄芥酱汁的调制及菜例 (156)
- (四十) 芝麻花生汁的调制及菜例 (159)
- (四十一) 薄荷酸辣汁的调制及菜例 (163)
- (四十二) 三臭麻酱汁的调制及菜例 (167)
- (四十三) 芥椒麻酱汁的调制及菜例 (170)
- (四十四) 蒜泥汁的调制及菜例 (174)

(四十五)	蒜味油汁的调制及菜例	(178)
(四十六)	豆瓣牛肉酱汁的调制及菜例	(182)
(四十七)	椒麻汁的调制及菜例	(186)
(四十八)	新椒麻味汁的调制及菜例	(190)
(四十九)	生抽鱼露汁的调制及菜例	(194)
(五十)	磨豉乳酱汁的调制及菜例	(198)
(51)	蔬菜及肉类酱汁的调制及菜例 (二十三)	
(52)	蔬菜及肉类酱汁的调制及菜例 (三十三)	
(53)	蔬菜及肉类酱汁的调制及菜例 (四十三)	
(54)	蔬菜及肉类酱汁的调制及菜例 (五十三)	
(55)	蔬菜及肉类酱汁的调制及菜例 (六十三)	
(56)	蔬菜及肉类酱汁的调制及菜例 (七十三)	
(57)	蔬菜及肉类酱汁的调制及菜例 (八十三)	
(58)	蔬菜及肉类酱汁的调制及菜例 (九十三)	
(59)	蔬菜及肉类酱汁的调制及菜例 (一十四)	
(60)	蔬菜及肉类酱汁的调制及菜例 (二十四)	
(61)	蔬菜及肉类酱汁的调制及菜例 (三十四)	
(62)	蔬菜及肉类酱汁的调制及菜例 (四十四)	

拌菜的方法及操作要领

拌，是制作凉菜的一种方法，将可生食或制熟的原料加调味品拌匀，谓之拌菜。它具有原料易取、制作简单、味美诱人的特点。拌菜，无论是家宴便餐、亲朋聚会，还是饭店酒楼的高档宴席都是不可缺少的，可以说，一道拌菜的好坏，直接影响着整桌菜的质量。

凉拌菜的方法

凉拌菜即把可食的生料或晾凉后的熟料，加工成丁、丝、片、条、块等形状，再加入调味品拌制入味的制作方法，具有清鲜香醇、味透肌里、脆嫩爽口、少汁不腻、滋润开胃的特点。按制作方法的不同，凉拌菜可分为三种：

1. 生拌：将可食的生料洗净、消毒、改刀，与调味料拌和入味。此法适宜于黄瓜、青笋、番茄、生菜、香菜、胡萝卜、韭菜、白萝卜、甜椒、尖椒、心里美萝卜、苤蓝、大白菜叶等，还有一些可生食的鱼肉，如三文鱼肉、金枪鱼肉等。

2. 熟拌：将煮熟或断生的原料，改刀成所需形状，用一些调味品拌匀入味。此法适宜于兔肉、狗肉、白条鸡、净鸭、羊肚、猪肚、猪耳朵、牛肉、鱼肉、对虾、猪里脊、乳鸽、牛蛙、土豆、芸豆角、油菜心、茄子等。

3. 生熟混拌：将可食的生料和熟料改刀后，再与味汁拌和入味。此法适宜于一切烹饪原料。



拌菜的操作要领

1. 生拌的原料，务必要选择新鲜脆嫩的蔬菜或其他可生食的原料，必须先洗净消毒，然后切成丝、片、条、块等形状，或剞成各种花刀，再加调味品拌制。

2. 熟拌的原料，凡要求脆嫩的，要沸水下锅，断生后即可捞出。

3. 煮制动物性原料时，要加入一些葱段、姜片、料酒等调味料，以便除去原料的部分异味，并增加成菜的香味。

4. 动物性原料煮好后不要马上捞出，应离火浸泡10~30分钟左右，使其吸收水分，口感更加润滑，滋味鲜美香醇。

5. 生熟混拌原料，其生熟料搭配要有一定比例，熟料晾凉后，再和生料一起加入调味品混拌，以保证成品的质地和色泽。

6. 为了使成菜的形状美观，所改刀的形状，不论是丝、片、丁、条、块，都要做到粗细均匀，长短一致，互不粘连，大小适宜，规格相同。

7. 拌冷菜时，一定要先将整料用沸水烫一下或先用高锰酸钾溶液消毒，然后再改刀拌制。

8. 所用调味品均要色泽鲜亮，香味醇正，品质上乘。否则，有损凉拌菜的特色。

9. 装盘要饱满丰润，不可太多或太少。太多，显得臃肿不雅；太少，显得小气不实惠。更不可一边高一边低，失去菜形的美观。

10. 因凉拌菜装盘后是直接供客人（或自己）食用的，故操作前对所用的工具一定要进行消毒。



拌菜的酱汁调配及菜例

做好凉拌菜，除掌握上述操作要领外，更要掌握好味汁的兑制。本书介绍 50 种酱汁的调配秘方及实用菜例 250 种。

(一) 三仁辣酱的调制及菜例

三仁辣酱的调制

原料

甜面酱 500 克，干辣椒节 150 克，白卤水 500 克，油炸去皮花生仁、油炸核桃仁各 100 克，熟芝麻仁 50 克，葱白 75 克，蒜仁 500 克，生姜 25 克，香油 25 克，红油 100 克，熟花生油 150 克，精盐、味精各适量。

制法

1. 花生仁、核桃仁分别用刀铡成碎粒；葱白切鱼眼段；蒜仁剁成末；生姜刨皮洗净，切成姜米。

2. 净锅置中火上，放熟花生油烧热，先投入葱段、蒜末、姜米和干辣椒节炸香，再下入甜面酱炒至无生酱味，注入白卤水搅匀，煮滚约5分钟至酱汁黏稠出香时，调入精盐、味精，撒入花生碎、核桃碎、熟芝麻仁，放入红油和香油，搅匀后，出锅盛入一容器内，即成。

特点

色泽油亮，质感黏糯，咸鲜香辣，酱香浓郁。

贴心叮咛

1. 甜面酱应选用黏稠且色泽淡黄的；干辣椒要选用色鲜艳、辣味浓、香味足的优质品（如四川朝天干辣椒）；白卤水以清澈无渣、香味浓且无中药味的为佳。

2. 制酱前必须进行炙锅，这样做是为了避免面酱粘锅，出现色黑味苦的情况，同时在炒制时应用炒勺不停地推搅。

3. 白卤水的用量不要太多，否则，酱汁过稀，质量不佳。据笔者操作经验，以熬好的酱汁呈似流非流状为好。

4. 酱汁炒好后，应盛在不锈钢容器或玻璃罐内保存，夏天不应超过三天，冬天不要超过一周。

菜 例

三仁辣酱白肉

原料

猪后腿肉650克，水发木耳100克，西芹100克，葱段、姜片、料酒、花椒、大料、三仁辣酱各适量。

制法

1. 将猪后腿肉皮上的残毛污物刮净，放入加有葱段、姜片、料酒、花椒、大料的冷水锅中，置旺火上烧沸，打去浮沫，改中火煮熟，捞出晾凉后，用坡刀片成大薄片；水发木耳摘去根蒂，撕成小块；西芹削去表皮及筋，斜刀切成马蹄形厚片，入沸水中氽至断生，捞出漂凉，控干水分。

2. 肉片、木耳、西芹均纳小盆内，放入三仁辣酱拌匀，装盘后稍加点缀，即可上桌。

特点

不腻利口，酱香咸辣。

贴心叮咛

应选用皮薄、色白、肥瘦兼有的猪后腿肉；刀工处理越薄越好，

否则，食之不爽、腻口。

三仁辣酱茄条

原料

茄子2个（约1 000克），香菜10克，精盐少许，三仁辣酱适量。

制法

1. 将茄子削去外皮，切成5厘米长、1厘米见方的条，排在笼中的算子上，加盖，用旺火蒸约20分钟至透，取出晾凉。
2. 把茄条挤去汁水，加精盐拌匀，入0℃的冰箱中冷藏约15分钟，取出，与三仁辣酱轻轻拌匀，装盘，饰上香菜，即成。

特点

软烂，酱香，微辣。

贴心叮咛

必须选用细嫩、色白、无籽的茄子，成菜口感才美；蒸好的茄条需挤干水分，否则，食之“水气”太大，口味不佳。

三仁辣酱凤爪

原料

脱骨凤爪10只，青笋、胡萝卜各75克，精盐少许，三仁辣酱适量。

制法

1. 脱骨凤爪长切成条，入沸水锅中焯透后，捞出过凉；青笋、胡萝卜分别削皮，洗净，切成3厘米长、筷子粗的条，加少许精盐腌一会，沥去汁水。
2. 鸡爪沥净水分，同青笋条、胡萝卜条纳小盆内，加入三仁辣酱拌匀，入保鲜柜中冷藏约半小时，取出装盘。

特点

三色分明，质感脆嫩，酱香浓郁。

贴心叮咛

鸡爪煮的不能过火，以保证脆嫩的口感；冷藏时间要够，以达到入味透肌里的效果。

(二) 豉椒香辣汁的调制及菜例

豉椒香辣汁的调制

原料

老干爹豆豉300克，青尖椒3个，干朝天椒20个，香菜25克，葱末、姜末、花椒、精盐、味精、鸡精、白糖、鲜汤、熟花生油各适量。

制法

1. 老干爹豆豉剁细；青尖椒去蒂除籽，切成细末；干朝天椒入热油锅炕脆，入钵捣成细末；花椒除去黑籽，用刀铡碎；香菜洗净，剁成末。

2. 净锅上火，放入花生油烧热，下葱末、姜末和花椒碎粒炸香，掺入鲜汤，烧沸后略熬一会儿，离火晾凉，再加入豆豉茸、青尖椒末、香菜末、干朝天椒末、精盐、味精、鸡精和白糖，调匀后，装入一盛器内即成。

特点

色美，香辣，咸鲜，微甜。