

胡明主编

家庭

JIATING LIANGBAN
CAI 800LI

凉拌菜

800例

中国商业出版社

家庭 凉拌菜 800例

胡 明 主编

参编人员：

郑铁亮 张建军 朱在勤 朱东辉 胡 明

石金贵 刘仲文 姜 勤 徐 清 钱珍珠

李允中 蔡玉虎 汤继兵 王 英

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭凉拌菜 800 例 / 胡明主编. —北京: 中国商业出版社,
2008. 4

ISBN 978-7-5044-6115-5

I. 家… II. 胡… III. 凉菜—菜谱—中国 IV. TS972. 121
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 035577 号

责任编辑 常 勇

中国商业出版社出版发行
(100053 北京广安门内报国寺 1 号)
新华书店总店北京发行所经销
北京世界知识印刷厂印刷

787×1092 毫米 16 开 18.5 印张 310 千字
2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷
定价 24.60 元

* * * * *

(如有印装质量问题可更换)

版权所有 翻印必究

清凉世界, 随意自然

饮食文明,是人类文明的重要组成部分。 中华民族的饮食文明,大体上经历了三个阶段:生食——熟食——烹饪。据考证,约120万年前,以人类有思想、有组织、有创造性地使用工具,猎取食物并平均分配为标志,开始了中国饮馔史的“生食阶段”,也从此拉开了中华民族饮食文明的序幕。

序幕徐徐拉开,生食绵绵不断。进入21世纪,营养学家仅用五个字就为人们开出了一份“现代食谱”：“野”——新鲜、无污染的野菜、野果等天然绿色食品；“粗”——玉米、荞麦、绿豆、红薯等粗粮、杂粮和薯类；“杂”——膳食要全面丰富,不挑食,不偏食；“少”——平衡饮食,一次不宜吃得过多、过饱。在保障身体能量基本需求的前提下,减少糖和动物脂肪的摄入量；“生”——未经加热烹制的食物。

生食,原本是饮食生活的“古典式”、“传统式”,如今却又写进了“现代式”、“新潮式”。

生食无处不推崇。在“大块吃肉,大口喝酒”的德国,刮起“生食风”时,土豆也用来生吃;在“以最小原料获取最大效益”的“钟表王国”瑞士,一本《生食疗法》的书,十分畅销;在“日本料理”的故乡,日本人以“生鱼片”为国菜,国宴或平民请客把用“生鱼片”招待客人作为最高礼节……

这是因为,生食有熟食不可替代的诸多好处:

在营养方面,凉拌菜一般烹饪方法简单,食物中保留了大量的维生素和未被高温破坏的各种营养成分。

在滋味方面,生食少油腻,味道鲜美,突出本味。这鲜美的本味,比较稳定,不会受时间和温度限制,不像热菜,冷却后会影响滋味。

在饮食科学方面,凉菜最先上桌,人们可节奏缓慢地品尝。凉菜对胃口刺激激性小,从清淡的凉菜过渡到味浓的热菜,能对胃口起到缓

冲保护作用,有利于加大胃口的承受力,也有利于品出各种菜肴的真味。特别是用凉菜佐酒,其凉性与酒的热性可以中和,从而减轻酒对肠胃的刺激。

在饮食习惯方面,凉菜是筵席的开场菜,是宴会的前奏曲。凉菜适应于刚入席时恭谦平和的场面,使宾客在宴会高潮出现之前有一个适应过程。凉菜是饮酒交谈时的上乘菜肴。

在制作方面,凉菜可在餐前提前制作,不像火候菜那样煎炒烹炸争分夺秒,能缓和烹制热菜时的紧张气氛。生食的制作方法也最为简便。在复杂的生活里,来点简约,犹如热天里来点清凉剂。

如今,凉拌菜的做法越来越普遍,尤其是在炎热的夏季,人变得懒洋洋没有胃口的时候,一盘盘色彩艳丽、清凉开胃的凉拌菜,可让人食欲大增。凉拌菜可根据各人口味选材,或荤或素,也可荤素搭配。制作亦繁简由人,可即拌即吃,也可多做点分量,供多餐享用。凉拌菜成分更是少不了蔬菜、菌类、豆制品,这更加符合现代人要求油脂少、天然养分多的健康概念,不论男女老幼,都适合食用。

祝愿人们健康合理地享用凉拌菜——吃出美味,吃出健康。

目 录

凉拌菜知识

- 一、卫生——凉拌菜制作的头等大事 /1
- 二、什么蔬菜适合凉拌 /1
- 三、美味凉拌菜的“拌制标准”/1
- 四、凉菜的五大烹饪技法 /2
- 五、油温判断法 /4

第一章 畜肉类菜肴

一、猪肉

- 蒜泥白肉 /7
- 镇江肴肉 /7
- 腊肉 /8
- 椒麻肉片 /8
- 九味白肉 /9
- 杏干肉 /9
- 炆里脊丝 /9
- 糟炆肉丝 /10
- 沙茶白肉丝 /10
- 子姜肉丝 /11
- 糖醋排骨 /11
- 豆豉排骨 /11
- 烟熏排骨 /12
- 卤小排 /12
- 茄汁排骨 /12
- 椒盐排骨 /13
- 杏仁排骨 /13
- 果味排骨 /14

- 叉烧肉 /14
- 酱肘花 /14
- 水晶肘 /15
- 卤猪蹄 /15
- 卤猪头肉 /15
- 冻猪手 /16
- 广味白卤猪手 /16
- 香酱猪手 /16
- 糟猪脚爪 /17
- 酱扎蹄 /17
- 麻辣猪尾 /18
- 姜汁腰片 /18
- 炆腰花 /18
- 麻辣腰花 /19
- 酸辣腰片 /19
- 酱猪肝 /19
- 麻酱肝片 /20
- 红汤肝片 /20
- 酿猪肚 /20
- 沪香罗汉肚 /21

- 风味小肚 /21
- 松仁小肚 /21
- 芥末肚仁 /22
- 红油肚丝 /22
- 咖喱肚丝 /22
- 葱油肚条 /23
- 白切肚片 /23
- 萝卜干拌肚丝 /23
- 干豇豆拌肚丝 /24
- 芹黄拌肚丝 /24
- 麻辣耳丝 /24
- 红油耳片 /25
- 椒麻舌片 /25
- 卤口条 /26
- 拌肉皮丝 /26
- 水晶桂花皮冻 /26
- 冻黄豆 /26
- 卤肥肠 /27
- 青椒黄喉丝 /27

二、牛肉

牛肉干 /29
 凉拌牛肉 /29
 软酥牛肉 /29
 陈皮牛肉 /30
 灯影牛肉 /30
 麻辣牛肉条 /31
 五香牛肉 /31
 咖喱牛肉 /32
 酥炸牛肉串 /32
 芝麻牛排 /32
 干拌牛筋 /33
 麻辣牛筋 /33
 四味黄喉卷 /33
 蒜茸黄喉丝 /34
 芥末牛百叶 /34
 蒜泥牛百叶 /35
 红油牛肚领 /35
 干拌牛肚 /35
 椒麻毛肚 /35
 糊辣牛肚梁 /36
 椒茸拌牛头 /36
 红油牛头肉 /36
 怪味拌肺片 /36
 蒜泥牛舌 /37
 夫妻肺片 /37

三、羊肉

凉拌羊肉丝 /38
 麻辣羊头肉 /38
 白切羊肉 /39
 芝麻羊肉丝 /39
 干拌羊肉 /40
 绿豆芽拌羊肉丝 /40

香酥羊肉 /40
 炸羊肉串 /41
 烤羊腿 /41
 手抓白条 /41
 京葱羊糕 /42
 沾羊蹄 /42
 椒茸羊肚 /43
 蒜泥羊肝 /43
 冻羊糕 /43

四、狗肉

酱汁狗肉 /44
 酱狗肉 /45
 茶香狗肉 /45
 椒盐狗肉 /45
 香辣狗肉 /45

五、兔肉

凉拌兔丝 /46
 鱼香兔丝 /46
 蒜泥兔丁 /47
 青椒拌兔丝 /47
 红油兔丁 /47
 陈皮兔丁 /48
 花仁拌兔丁 /48
 怪味兔肉 /49
 五香熏兔 /49
 酱兔 /49
 五香兔头 /50

六、其他

五香酱驴肉 /50
 酱拌驴肉 /51
 酱鹿肉丝 /51
 梅干鹿肉 /51

怪味鹿肉 /51
 麻辣蜗牛 /52
 五香冷蜗牛 /52
 油炸知了 /53
 油烹蝉猴 /53
 油炸蚕蛹 /53

第二章 禽蛋类菜肴

一、鸡肉

葱油鸡丁 /56
 广柑鸡丁 /57
 怪味鸡丝 /57
 豆豉鸡条 /57
 香糟鸡 /58
 啤酒冻仔鸡 /58
 椒麻鸡丝 /58
 白斩鸡 /58
 口水鸡 /59
 棒棒鸡丝 /59
 麻辣手撕鸡 /60
 红油鸡块 /60
 辣子鸡条 /60
 蚝油鸡 /61
 芥末鸡 /61
 五香蒸鸡 /61
 香桃焗鸡 /62
 东江盐焗鸡 /62
 白片鸡 /63
 盐水金钱鸡 /63
 醉鸡 /63
 湖南凤鸡 /64
 柱侯浸鸡 /64
 茄汁焗鸡 /65
 咖喱酱鸡块 /65
 蕨粉红袍鸡 /65

折耳根拌鸡块 /66
 青豆鸡卷 /66
 桃仁鸡翅 /66
 红油鸡翅 /67
 香辣凤翅 /67
 酱鸡脖 /68
 鱼香凤爪 /68
 玫瑰凤爪 /68
 豉汁凤爪 /69
 泡椒凤爪 /69
 盐水肫 /69
 卤肫仁 /70

二、鸭 肉

盐水鸭 /70
 米熏鸭 /71
 五香酱鸭 /71
 泡椒盐水鸭 /72
 酱鸭 /72
 虫草鸭子 /72
 樟茶鸭子 /73
 腊鸭 /73
 麻辣鸭块 /74
 红糟鸭块 /74
 菠萝鸭卷 /74
 沙茶鸭片 /75
 桃仁鸭片 /75
 芹黄鸭条 /76
 子姜拌鸭丝 /76
 香辣鸭丝 /76
 鸭丝拌粉皮 /77
 熏鸭丝拌掐菜 /77
 酱鸭膀 /77
 冻鸭翅膀 /78
 麻辣鸭脖 /78

酒醉鸭肝 /79
 椒麻鸭肝 /79
 盐水鸭肝 /79
 冻鸭掌 /80
 芥末鸭掌 /80
 椒麻鸭掌 /80
 水晶鸭舌 /81
 香糟鸭舌 /81
 酱鸭舌 /81
 醉鸭舌 /82
 卤汁肫花 /82
 凉拌鸭肠 /82
 麻辣鸭肠 /83

三、其 他

芝麻鹅肝 /83
 豆瓣鹅肠 /83
 米椒拌鹅肠 /84
 辣味卤鹅头 /84
 五香鹌鹑 /84
 椒盐鹌鹑 /85
 炸卤仔鸽 /85
 糟香乳鸽 /85
 啤酒鸽 /86
 烤火鸡 /86

四、蛋 类

五香茶蛋 /87
 虎皮鸡蛋 /88
 卤蛋 /88
 五香熏蛋 /88
 火腿蛋卷 /89
 香糟鹅蛋 /89
 高邮咸鸭蛋 /89
 姜末松花蛋 /90

第三章 水产类菜肴

一、鱼贝类

1. 鱼

干烹五香鱼 /93
 葱酥鲫鱼 /94
 茄汁酥鱼 /94
 酥烧小黄鱼 /94
 五香鱼 /95
 卤青鱼块 /95
 腊鱼 /96
 香酥辣鱼 /96
 爆腌马哈鱼 /96
 辣子鱼块 /97
 蒜瓣带鱼 /97
 陈皮带鱼 /97
 酒酿带鱼 /98
 紫菜鱼卷 /98
 如意鱼卷 /98
 瓜姜鱼条 /99
 麻辣鱼条 /99
 山椒泡鱼条 /100
 芝麻鱼条 /100
 香糟鱼条 /100
 珊瑚鱼条 /101
 姜汁鱼丝 /101
 沙茶鱼丝 /102
 椒麻鱼条 /102
 番茄鱼片 /102
 果味鱼片 /103
 香辣鱼排 /103
 芝麻鱼排 /104
 风活鲤鱼 /104
 桂花鱼冻 /104
 红油黑鱼片 /105
 炆鳊鱼丝 /105

- 白切比目鱼 /105
 香脆比目鱼 /106
 花生银鱼 /106
 怪味银鱼 /106
 椒盐鱼皮 /107
 怪味龙鳞 /107
 凉拌鱼肚 /108
2. 鱿鱼
 酸辣鱿鱼丝 /109
 芥味鱿鱼卷 /109
 椒麻鱿鱼 /110
 拌鲜鱿须 /110
 姜汁鱿鱼 /110
 五彩鱿鱼丝 /111
 拌鱿龙戏凤 /111
 拌墨鱼丝 /112
 腐皮拌墨鱼丝 /112
 红油墨鱼 /112
 葱油墨鱼卷 /112
 香辣墨鱼仔 /113
 怪味墨斗鱼 /113
 金菇墨鱼丝 /113
3. 鳝鱼
 萝卜干拌鳝丝 /114
 麻辣鳝丝 /114
 孜香鳝丝 /115
 陈皮鳝段 /115
 无锡脆鳝 /115
 姜丝鳝鱼 /116
 酱酥鳝段 /116
 五香鳝段 /117
 椒盐鳝片 /117
 焗辣鳝段 /118
- 干炸鳝鱼排 /118
4. 海蜇
 麻酱拌蜇皮丝 /119
 蜇皮拌四丝 /119
 海蜇皮拌萝卜丝 /120
 金针菇拌海蜇 /120
 蜇皮双脆 /120
 水晶蜇头 /121
 牡丹蜇头 /121
5. 海螺
 拌鲜海螺肉 /122
 红油螺片 /122
 姜汁海螺片 /122
 白灼海螺 /123
 沙茶拌海螺 /123
6. 扇贝
 拌干贝丝 /124
 翠丝干贝 /124
 银耳炆干贝 /124
 麻辣鲜贝尖 /125
 尖椒鲜贝尖 /125
7. 海参
 凉拌鲜海参 /126
 麻酱拌海参 /126
 葱油海参 /126
 麻辣海参 /126
 蒜椒海参 /127
 温拌鲜海参 /127
8. 其他
 凉拌鲍鱼 /128
- 炆贻贝 /128
 拌鲜笔管蛸 /128
 拌鲜章鱼 /129
 拌鲜蛤肉 /129
 姜汁蛤蜊 /130
 炆蛤蜊 /130
 花雕浸蛤蜊 /130
 蜜汁烤河鳗 /130
 手撕鳗鲞 /131
 炆蛎黄 /131
 醉蛎生 /132
 红油拌海蛭 /132
 蒜香蛭子 /132
 三丝拌蛭肉 /132
 腊味拌蛭子王 /133
 宁波摇蚶 /133
 醉蚶片 /134
 香辣田螺 /134
 鱼香螺片 /134
 炆青螺 /135
 醉香螺 /135
- 二、虾蟹类
1. 虾
 盐水虾 /136
 酸辣虾仁 /136
 姜汁虾仁 /136
 芥末拌虾片 /137
 酒炆虾 /137
 醉虾 /137
 果汁大虾 /138
 油爆河虾 /138
 焗大虾 /138
 香糟大虾 /139
 水晶虾仁 /139

白灼基围虾 /139
 红油虾片 /140
 糖醋大虾 /140
 四味炆虾 /140
 面拖虾 /141
 香麻虾球 /141
 酥炸虾排 /141
 焗辣小龙虾 /142
 宫保小龙虾 /142

2. 蟹

拌蟹肉 /143
 蟹肉西红柿 /143
 西芹蟹柳 /144
 鱼香炸蟹钳 /144
 酒醉河蟹 /144

三、其 他

香辣牛蛙 /145
 糟香牛蛙 /145
 酥炸牛蛙腿 /145
 香辣蛙腿 /146

第四章 蔬菜类菜肴

一、叶菜类

1. 菠菜

麻酱菠菜 /148
 芝麻拌菠菜 /148
 姜汁菠菜 /148
 菠菜拌粉丝 /149
 麻辣菠菜 /149
 松仁拌菠菜 /149
 八宝菠菜 /150

2. 白菜

凉拌白菜心 /150
 爽口白菜 /151
 凉拌三丝 /151
 酸辣泡菜 /151
 珊瑚白菜 /152
 芥末白菜墩 /152
 朝鲜泡菜 /152
 东北酸菜 /153
 芥末酸菜丝 /153

3. 圆白菜

辣味包菜 /154
 酸辣包菜 /154
 芝麻包菜 /154
 包菜沙拉 /155
 北京泡菜 /155
 芥末紫甘蓝 /155
 蒜茸紫甘蓝 /155

4. 油菜

炆油菜 /156
 海米拌油菜 /156
 冬笋拌油菜 /157
 麻辣油菜梗 /157

5. 生菜

生菜沙拉 /157
 蚝油生菜 /158
 蒜香生菜 /158
 香麻生菜 /158

6. 芹菜

芝麻拌芹菜 /159
 川椒炆西芹 /159

百合拌西芹 /159
 乳香西芹 /160
 腐竹拌芹菜 /160
 香辣花仁芹丁 /160
 柴把芹菜 /161

7. 空心菜

炆拌空心菜 /162
 蒜泥空心菜 /162
 麻酱空心菜 /162
 脆皮鱼香空心菜 /162
 豆豉鲮鱼空心菜 /163

8. 茼蒿

椒丝拌茼蒿叶 /163
 麻酱茼蒿 /163
 肉丝拌茼蒿 /164
 火腿茼蒿 /164

9. 苋菜

凉拌苋菜 /164
 蒜末苋菜 /165
 香辣苋菜 /165
 苋菜豆腐干 /165
 碎花仁拌苋菜 /165

10. 菜花

凉拌菜花 /166
 芥末菜花 /167
 酸甜菜花 /167
 香辣菜花 /167
 水豆豉花菜 /167
 咖喱菜花 /168
 蒜茸西兰花 /168
 蟹肉西兰花 /168

- 香菇西兰花 /169
11. 其他
- 老虎菜 /169
- 冲菜 /169
- 椿芽山椒蛋 /169
- 炸香椿鱼 /170
- 拌豌豆苗 /170
- 果酱拌萝卜苗 /170
- 二、瓜菜类
1. 黄瓜
- 蒜茸拍黄瓜 /171
- 冰镇麻辣黄瓜 /171
- 糖醋黄瓜 /172
- 酸黄瓜 /172
- 芥末黄瓜墩 /172
- 蓑衣黄瓜 /172
- 珊瑚黄瓜卷 /173
- 炆黄瓜条 /173
- 黄瓜拌肉丝 /173
- 柠汁青瓜 /174
- 赛香瓜 /174
2. 苦瓜
- 凉拌苦瓜 /174
- 豆豉苦瓜 /175
- 红油苦瓜 /175
- 怪味苦瓜 /175
- 七喜冰凉瓜 /176
3. 冬瓜
- 麻辣冬瓜 /176
- 海米冬瓜 /176
- 琥珀冬瓜 /177
- 奶油冬瓜条 /177
4. 南瓜
- 麻油南瓜丝 /178
- 麻辣南瓜丝 /178
- 蜜汁南瓜 /178
- 花生南瓜条 /179
5. 西瓜
- 脆拌西瓜皮 /179
- 芝麻红油瓜片 /180
- 多味西瓜皮 /180
- 桃仁瓜丁 /180
- 西瓜冻 /180
- 三、鲜豆类
1. 四季豆
- 葱油扁豆 /182
- 炆四季豆 /182
- 椒麻四季豆 /182
- 菊花芸豆 /182
2. 豇豆
- 麻酱拌豇豆 /183
- 葱椒拌豇豆 /183
- 鱼香豇豆 /184
- 泡豇豆 /184
- 椒茸酸豆角 /184
3. 豌豆
- 蒜茸豌豆 /185
- 葱油豌豆 /185
- 鱼香豌豆 /186
- 凉拌荷兰豆 /186
- 川椒荷兰豆 /186
5. 蚕豆
- 辣油鲜蚕豆 /187
- 椒油炆蚕豆 /187
- 绍兴茴香豆 /187
- 糟卤蚕豆米 /188
- 百合拌春蚕 /188
- 开花蚕豆 /188
- 藿香蚕豆 /188
- 怪味胡豆 /189
- 四、茄果类
1. 西红柿
- 蜜汁番茄 /190
- 柠檬冰糖番茄 /190
- 话梅圣女果 /190
- 奶油番茄 /190
- 番茄沙拉 /191
2. 青红椒
- 生拌甜椒 /191
- 豉油卤杭椒 /192
- 生泡青尖椒 /192
- 糖醋辣椒 /192
- 青椒皮蛋 /193
3. 茄子
- 蒸拌茄泥 /193
- 腌蒜茄子 /194
- 扬州蘸茄子 /194
- 椒盐茄条 /194
- 五、根茎类
1. 茭白
- 姜汁茭白 /195
- 腐乳卤茭白 /195

- 香糟茭白 /195
糖醋茭白 /196
虾子茭白 /196
2. 莴笋
葱油笋丝 /197
火腿拌双笋 /197
炅拌莴笋 /197
麻酱凤尾 /198
茄汁莴笋 /198
咖喱莴笋 /199
香辣生仁莴笋 /199
青笋海带丝 /199
3. 竹笋
酱汁春笋 /200
干贝拌鲜笋 /200
油焖笋 /201
火烤冬笋 /201
姜米炅笋 /201
糟醉冬笋 /202
酒醉笋尖 /202
海米玉兰片 /202
4. 芦笋
黄油芦笋 /203
凉拌芦笋 /204
椒麻芦笋 /204
酸辣芦笋 /204
鲑鱼炅芦笋 /204
肉丝拌芦笋 /205
金银蒜拌双笋 /205
5. 萝卜
葱油萝卜丝 /206
- 川味泡萝卜 /206
麻辣萝卜丝 /206
爆腌萝卜皮 /207
糖醋萝卜 /207
樱桃萝卜 /207
丰收蘸酱菜 /208
蜜汁酱萝卜 /208
6. 土豆
姜汁土豆丝 /209
酸辣土豆丝 /209
拌土豆泥 /209
菠萝黄瓜拌土豆 /210
孜然土豆饼 /210
酱土豆 /210
土豆沙拉 /211
7. 山药
凉拌山药 /212
甘脆山药 /212
话梅山药 /212
拔丝金枣 /212
蜜汁山药 /213
琥珀山药 /213
8. 藕
姜末藕片 /214
酸梅藕 /214
雪梨藕丝 /214
凉拌藕三鲜 /215
橙汁泡藕 /215
珊瑚莲藕 /215
9. 荸荠
香菜拌荸荠 /216
- 龙眼马蹄 /216
话梅马蹄 /217
酒酿马蹄 /217
蜜汁南芥 /217
什锦荸荠 /217
10. 其他
红油子姜 /218
酱香子姜 /218
柠檬姜芽 /218
糖醋蒜 /219
灯影苕片 /219
金沙地瓜饼 /219
荔枝菱角 /220
果味藟头 /220
酸辣藟头 /220
- 五、新特蔬菜
1. 蕨菜
红油蕨菜 /221
蕨菜拌白凤菌 /221
蒜茸拌蕨菜 /221
生麻蕨菜 /222
葱油木耳蕨菜 /222
朝鲜风味蕨菜 /222
酸辣蕨粉 /223
2. 芥菜
椒油芥菜 /223
芥菜冬笋 /223
腐竹拌芥菜 /224
3. 侧耳根
凉拌鱼腥草 /224
糖醋侧耳根 /225

- 笋丝拌鱼腥草 /225
 凉拌木耳 /235
 凉拌木耳 /235
 糖醋木耳 /235
 芥味木耳 /235
 炆木耳 /235
4. 牛蒡
 凉拌牛蒡丝 /226
 香丝牛蒡 /226
 蜜汁牛蒡 /226
 沙茶牛蒡 /227
5. 贡菜
 蒜泥贡菜 /227
 麻辣贡菜 /228
 贡菜手撕鸡 /228
 豆腐干拌贡菜 /228
 贡菜拌豆豉鲮鱼 /229
6. 其他
 红油玉米笋 /229
 素什锦拌玉笋 /229
 生拌桔梗根 /230
 双酱拌苦菜 /230
 葱油柳树芽 /230
2. 木耳
 凉拌木耳 /235
 糖醋木耳 /235
 芥味木耳 /235
 炆木耳 /235
3. 银耳
 凉拌银耳 /236
 山楂糕拌银耳 /237
4. 香菇
 卤味香菇 /237
 松仁金钱菇 /238
 酥炸香菇 /238
 香焖花菇 /238
5. 猴头菇
 香卤猴头 /239
 卤猴头蘑 /240
 猴头麻鸡 /240
 紫菜猴头 /240
 油炸猴排 /240
 金丝猴头 /241

第五章 菌藻类菜肴

一、食用菌

1. 金针菇

- 蒜油金针菇 /232
 芥末金针菇 /233
 三丝拌菇 /233
 清拌金针菇 /233
 麻辣金针菇 /233
 鸡丝金针菇 /234

6. 其他

- 熏卤白灵菇 /241
 油鸡枞 /242
 椒麻鸡枞 /242
 红油牛肝菌 /242

二、藻类

1. 海带

- 拌海带丝 /243
 红油海带丝 /243
 葱油海带 /244

- 酥海带 /244
 怪味海带 /244

2. 其他

- 凉拌鹿角菜 /245
 醋汁鹿角菜 /245
 糖醋鹿角菜 /245
 葱油鹿角菜 /245
 酱拌鹿角菜 /246
 麻辣海白菜 /246
 烤紫菜 /246
 糖醋裙带菜 /246

第六章 豆制品菜肴

一、豆腐

- 红油豆腐 /248
 豉油豆腐 /248
 咸蛋黄拌豆腐 /249
 松花蛋拌豆腐 /249
 卤虎皮豆腐 /249

二、豆腐干

- 麻辣豆腐干 /250
 卤兰花干 /250
 蜜汁豆腐干 /250
 葱丝拌熏干 /251
 芽姜干丝 /251

三、百叶

- 香辣豆棒 /252
 卤豆筋 /252
 麻辣千张 /252

四、豆腐衣

- 素火腿 /253

卤素鸡 /253
素烧鸭 /253
香芹腐竹 /254
五香腐竹 /254
辣酱腐竹 /254
肉丝拌腐竹 /255

五、面筋

椒油炆面筋 /255
冬菇面筋 /255
糖醋素排骨 /256
麻辣素鸡片 /256
卤面筋 /257
四喜烤麸 /257
蜜汁烤麸 /257
五香烤麸 /258

六、黄豆及豆芽

盐水毛豆 /259
麻辣毛豆 /259
香椿豆 /259
五香黄豆 /259
糖醋酥黄豆 /260
西蜀渍黄豆 /260
蒜泥黄豆芽 /260
香糟黄豆芽 /261
素拌银芽 /261
麻辣银芽 /261
酒醉银芽 /261
跳水银芽 /262
绿豆芽拌肉丝 /262

七、粉皮及粉丝

凉拌粉皮 /263
麻酱凉粉 /263
香辣凉粉 /263
怪味粉皮 /264
芥末粉皮 /264
东北大拉皮 /264
海鲜拉皮 /265
肉丝拉皮 /265
海带粉皮 /265
凉拌什锦粉丝 /266

第七章 干果类菜肴

一、坚果类

1. 花生

盐水花生 /268
五香花生 /268
香菜花生仁 /269
老醋花生米 /269
海苔生仁 /269
椒盐花生米 /270

2. 核桃仁

酱酥核桃仁 /270
椒麻桃仁 /271
琥珀桃仁 /271
怪味桃仁 /271

3. 其他坚果

酱香腰豆 /272

五香腰果 /272
怪味腰果 /272
油酥腰果 /273
芝麻腰果 /273
怪味玉米粒 /273
锦绣粟米粒 /273
蜜汁小红枣 /274
蜜汁三宝 /274
红袍莲子 /274
挂霜湘莲 /274
虾油杏仁 /275
五彩杏仁 /275
糟醉银杏 /275
桂花白果 /276
蜜汁白果 /276
蜜汁板栗 /276
五香板栗 /277
香皮松仁 /277
蜜汁百合 /277

二、水果类

蜜汁凉桃 /278
薄荷拌鲜桃 /278
雪梨黄瓜 /278
脆皮炸香蕉 /279
水晶蜜橘 /279
西瓜酪 /279
西瓜果冻 /280
水果沙拉 /280

凉拌菜知识

一、卫生——凉拌菜制作的头等大事

凉拌菜不仅味美色鲜、清凉爽口，而且营养丰富，故深受人们欢迎。凉菜基本是凉吃，所以在卫生这一点上，它比任何菜都来得紧迫。因此，做凉拌菜时应注意以下几点：

1. 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，用煮沸的水烫几分钟，捞出后即可切制。切凉拌菜的刀和案板，最好也应用开水冲烫消毒，不能用切生肉和切其他未经烫洗过的刀来切凉拌菜，否则，前面的清洗消毒工作等于白做。

2. 做拌凉菜时，应用干净的筷子，不要用手拌。一般凉拌菜可加点葱、蒜、姜末和醋，既可以调味，又起杀菌消毒作用。

3. 做凉菜时，肉一定要先煮熟煮透，切肉的刀和案板也要和切生肉、生菜的刀、板分开。

4. 做凉拌菜时应吃多少做多少，拌好的菜一次吃完，剩余的凉拌菜易变质。

二、什么蔬菜适合凉拌

适合凉拌的蔬菜有些共同点：如气味独特清新，口感清脆有劲，可生食，或仅以热水氽烫就能散发香气。

适合生食的蔬菜：可生食的蔬菜多半有甘甜的滋味及脆嫩口感，因加热会破坏养分及口感，通常只需洗净即可直接调味拌食，如大白菜、圆白菜、小黄瓜等。

生熟食皆宜的蔬菜：这类蔬菜气味独特，口感脆嫩，常含有大量纤维质。洗净后直接调拌生食，口味十分清新；若以热水氽烫后拌食，则口感会变得稍软，但还不致减损原味，如芹菜、甜椒、芦笋、秋葵、苦瓜、白萝卜、海带等。

须氽烫后食用的蔬菜：这类蔬菜通常淀粉含量较高或具生涩气味，但只要以热水氽烫后即可有脆嫩口感及清新滋味，再加调味料调拌即可食用，如四季豆、莲藕、山药等。

三、美味凉拌菜的“拌”制标准

低油少盐、清凉爽口的凉拌菜，绝对是开胃佐餐的最佳选项。但如何才能做出爽口开胃的凉拌菜呢？

(1) 选购新鲜材料。凉拌菜由于多数生食或略烫，因此首选新鲜材料，尤其要

挑选当季盛产的材料,不仅材料便宜,滋味也较好。

(2)事先充分洗净。菜叶根部或菜叶中附着的砂石、虫卵,要仔细冲洗干净。

(3)完全沥干水分。材料洗净或汆烫过后,务必完全沥干,否则拌入的调味酱汁味道被稀释,导致风味不足。

(4)食材切法一致。所有材料最好都切成一口可以吃进的大小,而有些新鲜蔬菜用手撕成小片,口感会比用刀切还好。

(5)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,不仅口感较好,调味也会较均匀。

(6)调味汁要先调和。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。

(7)冷藏盛菜器皿。盛装凉拌菜的盘子如能预先冰过,冰凉的盘子上冰凉的菜肴,绝对可以增加凉拌菜的美味。

(8)适时淋上调味汁。不要太早加入调味汁,因多数蔬菜遇咸都释放水分,会冲淡调味,因此最好准备上桌时才淋上味汁调拌。

四、凉菜的五大烹饪技法

(一)酥的技法

酥是一种冷菜的制作方法,与热菜中的焖、烧有些相似,但比焖、烧加热时间更长。酥的方法做菜,以醋为主要调味品,以使荤料骨肉酥软,鲜香入味。

酥菜一般都是将主料放入锅内后,一次加足汤水和调料,盖严锅盖加热,直到烧好才揭锅。

酥菜制成后,不可急于起锅装盘,因为此时主料已经酥烂,稍碰即碎。应待成菜冷却以后装盘。

酥的烹调方法,适用于制作酥鲫鱼、酥海带、酥藕等冷菜。

(二)炆、拌的技法

炆是把切配好的生料,经过水烫或油滑,加上盐、花椒油拌和的一种冷菜烹调方法。

拌也是一种冷菜烹调方法,操作时把生料或熟料切成丝、条、片、块等,再加上调味料拌和即成。

拌与炆的不同之处,拌制菜以酱油、麻油、醋等为主要调味品,炆制菜不用酱油和醋,而是用花椒油和盐。拌制用生料或熟料,炆制只能用熟料。拌制菜的特点是酸辣爽口,炆制菜的特点是清淡鲜香。

制作炆、拌菜,除了掌握热炆、冷拌的要求外,还要求刀法细致,注意清洁卫生

生,生料拌制,可用高锰酸钾稀释液消毒或沸水烫过。

(三) 腌的技法

腌是冷菜的一种制作方法,就是把原料在调味卤汁中浸渍,或用调味品加以涂抹、烂和,使原料中部分水分排出,调料渗入其中,腌的方法很多,常用的有盐腌、糟腌、醉腌。

1. 盐腌。把原料放入盐水中浸渍或用盐拌和。经过盐腌的蔬菜原料已入味,并能保持鲜嫩。如腌黄瓜、腌酸辣菜等。

2. 糟腌。把原料经过煮或焯水处理后再用盐和糟卤、糟油腌渍。糟腌的食物,也称糟货,大多在夏季食用,具有清淡爽口、糟香入味的特点。可供糟腌的多属禽畜类原料,如鸡、鸭、肉、蹄、爪等。制作糟腌菜肴的要领有三:一是根据不同原料,酌定糟制煮熟处理所需的时间。鲜嫩的原料,加热时间短些,以断生为好;质地老的原料加热时间长些,以煮到刚酥为止,不可煮得过于酥烂,影响成菜质感。二是原料在盐腌时略为过咸一点,因为在糟卤中腌泡过,原料还将走失一部分咸味。三要注意香糟不可加热,否则会产生酸味。

3. 醉腌。是用酒和盐作调料进行腌制的一种方法。原料一般选用鲜活的虾、蟹,通过酒浸一段时间,不用加热,即可食用。制作醉腌菜肴要特别注意卫生,一般受污染的江湖水产品,即使鲜活的原料,也不宜用来腌制。

(四) 卤的技法

卤,指的是制作冷菜的一种方法。把禽畜类原料剖洗干净,放入调制好的卤汁中烧煮成熟,卤汁渗入原料之中,冷却后即成卤制菜。卤制菜“热做冷吃”,口味鲜香。调好的卤汁可长期使用,而且越陈越香。制作卤味食品的原料很多,如鸡、鸭、猪舌、肫肝、豆腐干等是适合卤制的原料。

制作卤菜要配制好卤汁、保存好卤汁:

(1) 卤汁配制。把锅水烧开,放酱油、黄酒、冰糖、精盐、葱、姜、香料袋(内有茴香、桂皮、丁香、草果、肉桂等),有的还要放入红曲米(装袋),用文火煮一小时,煮出香味即成,这就是卤汁(卤水)。

(2) 卤的保存。老卤要妥善保存,不要用手接触卤汁,防止卤汁污染变质。卤制动物性原料时,煮开时要撇去血沫;卤好后要撇油,还要常常清除锅底的碎骨、渣滓,以防止卤汁腐坏。

(五) 冻的技法

冻是制作冷菜的一种烹调法。此法利用动物类原料中的胶原蛋白经过蒸煮后充分溶解,冷却后能凝结成冻的特点,把适合的原料蒸煮熟后冻制成冷菜。