

● 吴杰 主编

国家特一级烹饪师教您如何烧出更鲜美的家常菜
家常菜谱系列丛书

家常

炆
拌
菜



中国中医药出版社

家常菜谱系列丛书

家常炆拌菜

主 编 吴 杰

编 委 (按姓氏笔画排序)

马艳华	王桂杰	任弘捷	刘洪涛
刘 捷	李永江	李 松	李桂珍
李淑芬	吴昊然	宋美艳	张珠珍
陆春江	郑玉平	赵小爽	夏 玲
郭玉华	韩玉星	韩 芳	韩锡艳

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

家常炆拌菜/吴杰主编. - 北京: 中国中医药出版社,
2008. 1

(家常菜谱系列丛书)

ISBN 978 - 7 - 80231 - 334 - 7

I. 家… II. 吴… III. 菜谱 IV. TS972. 12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 188677 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 64405750

北京泰锐印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 850 × 1168 1/32 印张 8.5 字数 189 千字

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 80231 - 334 - 7 册数 5000

*

定价 13.00 元

网址 www.cptcm.com

如有质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话 010 64065415 010 84042153

书店网址 csln.net/qksd/



吴杰

大学毕业，国家特一级烹饪师，中国烹饪职业技能鉴定考评员（国家评委），高级营养师。曾在全国烹饪大赛中获金牌。多年来专注于饮食文化的研究及烹饪教学工作，为全国各地培养出一批优秀烹饪人才，创新设计了数百例风味菜肴及面点。先后出版了《中国著名菜系精选教材》《中国八大菜系名菜精华》等著作 150 余部。

前言

民以食为天。中国的饮食文化历史悠久，源远流长，其精美的烹调技艺，堪称世界之冠。

中国烹调讲究营养搭配均衡，色泽搭配协调，而且善用佐料，讲究火候，以其色、香、味、形、器、声兼顾的精湛而绝妙的烹饪技艺，使菜肴极富诱人的色泽、芬芳的气味、鲜香的口味、靓丽的造型，加之恰到好处的器皿搭配等，无不使人产生愉悦而强烈的食欲，同时也是一种美的享受，一种生活的享受。

随着物质的极大丰富，人们生活水平不断提高，人们对饮食的需求档次也在突飞猛进地变化着。无论是颐养天年的老人，还是事业有成的中年人，乃至新婚燕尔的青年人，都把目光从酒店、餐馆转移到自家的厨房，要亲手为家人烹制出一款款富有爱心、色香味美的佳肴，他们在愉快的烹调中不仅可陶冶性情，丰富生活，兼可满足家人的饮食需

要，使家庭和睦，身心健康，益寿延年。

为了弘扬民族饮食文化，帮助大家了解花样繁多、风味不同、做法不一的各式菜肴，掌握精湛且极富情趣的中国烹调技艺，不断丰富自家的餐桌，尽享高质量的现代生活，我们以严谨而科学的态度，站在普通家庭的视角上，选择日常生活中家庭最常采用的烧、焖、炖、蒸、扒、炸、熘、爆、炒、煎、煽、贴、炆、拌、制汤等烹调技法，编写了这套“家常菜谱系列丛书”。

本书是“家常菜谱系列丛书”之《家常炆拌菜》。

炆与拌的烹调方法是家庭厨房较常用的烹调方法之一，做法简便，省时节能，成菜以其鲜亮的色泽、脆嫩的口感、鲜香的口味、精美的造型而成为家庭餐桌中不可替代的冷盘菜肴。

本书共精选 300 款营养丰富、搭配合理、清爽脆嫩、色美味鲜且适合广大家庭学习制作的美味营养家常炆拌菜，其中有久负盛名的传统菜，也有流传广泛的创新菜，且南北东西风味兼顾。并以简洁的文字、生动的笔法，对每款菜肴的用料配比、制作方法、器皿的搭配、花色的点缀以及个别菜肴的上桌注意事项、品尝注意事项等，均做了具体的说明和阐述。其最优于国内同类书籍之妙处，是我们把烹调技艺中的行业术语，以最通俗易懂的语言表达方式传递给读者，使读者能够在轻松的阅读、愉快的烹制过程中了解和掌握中国精美的烹调技艺。

本书不仅适合广大家庭学习制作，而且是各种厨师培训班、烹饪学校难得的教学参考书，也适合机关、企事业单位、大中专院校、中小学校、幼儿园的食堂参考使用。

吴 杰

2007 年 8 月



目录

CONTENTS

炆菜的技巧	1	鲜味油菜心	16
拌菜的技巧	2	油菜拌蛋皮	17
糖醋白菜丝	3	椒麻甘蓝	18
辣白菜	4	芥炆甘蓝	19
干豆腐拌白菜心	5	三丝甘蓝卷	20
虾仁炆白玉	6	酸辣甘蓝	21
什锦白菜丝	7	糖醋甘蓝	21
肉丝拌菜心	7	鲜味圆白菜	22
糖醋蜇皮白菜丝	8	炆菠菜心	23
京糕菜心	9	姜汁菠菜	23
海带丝拌娃娃菜	10	炆菠菜干豆腐	24
蚝油凉拌娃娃菜	11	芥末银丝菠菜	25
口蘑炆菜心	12	麻酱拌菠菜	26
芥末菜心	12	多宝拌菠菜	27
红椒拌翠油	13	凉拌菠菜	28
凉拌豆干油菜	14	糖醋菠菜	28
松仁拌油菜	15	炆海米茼蒿	29
甜杏仁拌油菜	15	蚝油翠柳	30

麻酱拌茼蒿	31	虾油玉翠	52
蒜拌茼蒿	31	红油芥蓝	53
火腿肠拌茼蒿	32	香菇炆翠笋	53
炆拌芹菜	33	辣拌莴笋丝	54
炆芹菜花生米	34	凉拌蒜茸笋丝	55
金针拌芹菜	35	芥末莴笋	55
牛肉丝拌芹菜	36	鲜味莴笋	56
脆芹拌腐竹	37	糖醋莴笋	57
芹菜拌海蜇	37	炆拌莴苣叶	58
鲍汁三丝芹菜	38	多宝拌笋叶	58
炆芹叶	39	葱油笋叶	59
酸辣芹菜叶	40	炆松仁西兰花	60
炆口蘑西芹	41	姜汁西兰花	61
蚝香西芹	42	香辣西兰花	62
香油西芹百合	42	海米拌西兰花	63
炆腰花芦笋	43	蒜拌西兰花	64
炆兔肉芦笋	44	麻油拌双花	64
凉拌芦笋	45	蒜拌西兰花茎	66
辣拌双笋	46	炆菜花海带结	66
蒜茸芦笋	47	芥末菜花	67
核桃仁拌芦笋	48	红果拌菜花	68
翠笋拌玉蘑	49	奶油菜花泥	69
炆拌芥蓝	49	虾皮拌香椿	69
香辣芥蓝	50	炆拌花生椿芽	70
盐水芥蓝	51	辣味香椿	71



蛋糕丁拌香椿	72	凉拌空心菜	93
香椿拌豆腐	73	双色拌空心菜	94
凉拌香椿腐竹	74	双鲜拌空心菜	95
炆拌蕨菜	74	炆拌兔肉苋菜	96
炆拌蕨菜狗肉丝	75	猪心拌红苋	97
芥末拌蕨菜	76	海蜇拌苋菜	98
凉拌鸡丝蕨菜	77	大田螺拌苋菜	99
蚝油蕨菜拌豆干	78	蒜茸苋菜	100
炆拌刺嫩芽	78	碎椒炆雪菜	100
肉丝拌刺嫩芽	79	黄豆拌雪里蕻	101
姜醋刺嫩芽	80	雪菜拌豆腐	102
海米拌刺嫩芽	81	香辣雪里蕻	103
椒段刺嫩芽	82	海米拌雪菜	104
松仁刺嫩芽	83	豆干拌腌雪菜	105
炆虾仁韭菜	84	黄豆拌马兰	105
烤鸭丝拌韭菜	84	马兰拌香干	106
核桃仁拌翠韭	85	凉拌莲花白	107
金丝拌翠韭	86	葱椒炆茭白	108
海参丝拌韭菜	87	椒炆香菇茭白	109
火腿肠拌韭薹	88	葱油茭白	109
鱿鱼丝拌韭薹	89	毛豆拌茭白	110
油豆腐丝拌韭薹	90	虾仁拌茭白	111
蚝油鸡丝拌韭薹	90	炆藕片	112
椒炆空心菜	91	麻香莲藕片	113
辣拌空心菜	92	双椒拌嫩藕	114

果味藕丁	114	酸辣瓜条	133
京糕藕丁	115	柠檬瓜条	134
京糕藕夹	116	什锦凉拌瓜丝	135
金针拌冬笋	117	粉丝拌黄瓜	135
杂拌冬笋	118	三丝黄瓜卷	136
凉拌竹笋	118	双耳拌瓜片	137
蚝油鞭笋	119	蚝油腐皮瓜丝	138
凉拌鞭笋	120	炆虾仁丝瓜	139
炆拌土豆丝	121	鸡蛋皮丝拌丝瓜	140
双椒拌薯丝	121	猪肝拌丝瓜	141
蒜茸土豆丝	122	火腿肠拌丝瓜	142
芹菜拌土豆丝	123	奶油拌丝瓜	142
凉拌四丝	124	炆拌苦瓜	143
红油萝卜丝	125	生炆苦瓜	144
葱油萝卜丝	125	炆羊腰苦瓜	145
糖醋萝卜丝	126	海米拌苦瓜	146
辣拌萝卜干	127	凉拌苦瓜丝	147
香辣萝卜皮	127	糖醋芝麻苦瓜	147
糖醋水萝卜苗	128	大豆酱拌薯茄	148
麻辣瓜皮	128	三丁拌茄泥	149
蜇丝炆瓜条	129	海米拌双椒	150
凉拌黄瓜	130	炆拌黄豆椒丁	150
乡村大拌菜	131	鸡丝拌柿椒	151
糖醋瓜丁	132	芥末肉丝拌青椒	152
杏仁瓜条	132	虾油拌椒丝	153



绿豆芽拌椒丝	154	辣拌腐竹	175
蚝油拌豆角	155	香菜拌腐竹	175
银花九月春	155	小葱拌豆腐	176
虾油扁豆	156	松花蛋拌豆腐	177
香辣扁豆	157	香椿芽拌豆腐	178
糖醋扁豆丝	158	拌肉丝腐皮	178
炆芸豆	159	酸辣三色豆腐丝	179
芝麻酱拌芸豆	160	菇椒拌腐丝	180
蒜拌芸豆丁	160	炆拌黄豆芽	181
姜汁芸豆丝	161	辣油拌黄豆芽	182
酱肉拌豇豆	162	葱油拌黄豆芽	183
芝麻酱拌豇豆	163	凉拌素什锦	183
五丝豇豆	164	炆拌黑豆苗	184
蒜泥豇豆	164	炆鸭丝银芽	185
香辣豇豆	165	炆什锦绿豆芽	186
炆拌荷兰豆	166	凉拌绿豆芽	187
蚝油拌荷兰豆	167	火腿拌绿豆芽	187
蒜拌荷兰豆荚	167	虾油拌绿豆芽	188
蚝油豌豆拌三丁	168	吉利五彩大拉皮	189
奶油豌豆	169	麻辣绿豆粉皮	190
炆花生米	170	凉拌粉皮	191
炆油豆	171	糖拌番茄	193
麻辣油酥豆	172	凉拌西瓜皮	193
素拌四丝	173	蜜汁三彩	194
炆拌三彩腐竹	174	香炆蘑菇	195

素拌什锦菇	195	双椒拌松花	217
凉拌蘑菇丝	196	贵妃蚌拌松花蛋	218
奶油豌豆菇丁	197	三彩窝丝黄菜	219
碧菠拌鲜蘑	198	蛋丝拌黄瓜	220
炆冬菇	199	绿豆芽拌蛋皮丝	221
香菇炆胗花	200	粉丝拌蛋皮	222
香菇拌腐竹	201	芝麻酱拌鸡蛋丁	223
肉芽拌菇丝	202	蛋黄酱拌双丁	224
多彩香菇丝	203	肉末拌鹅蛋	224
鱼翅拌彩菇	204	葱拌鹅蛋	225
红油口蘑炆菜心	205	葱椒炆肉片	226
素炆冬针	206	炆猪心	227
芥末瓜丝拌金针	207	炆猪肝	228
金针拌双耳	207	菠菜炆猪肝	229
金针拌双鲜	208	炆腰花	230
金针拌银芽	209	花生拌肚丁	231
西芹炆鲍鱼菇	210	椒麻猪舌	232
瓜丝凤尾菇	211	炆猪皮丝	233
鲜味耳丝	212	三皮丝	234
木耳拌椒丝	212	炆耳丝	235
蒜茸木耳丝	213	炆羊肚丝	236
醋拌三鲜	214	葱椒炆羊肝	236
凉拌双耳	215	胡萝卜拌羊肝	237
凉拌银耳海参片	216	核桃仁炆羊腰片	239
醋姜拌松花蛋	217	盐冰百叶	240



芥末牛肚	241	黄瓜拌蜇皮丝	250
炆牛舌	241	糖醋香菇拌蜇丝	251
葱椒炆鸡片	242	马齿苋拌蜇丝	252
棒棒鸡	243	老醋蜇头	253
葱椒炆鸭胗	244	炆芝麻海带结	254
麻汁双冬海参	245	炆萝卜海带结	254
凉拌鱼肚	246	炆鸡肉带丝	255
西芹炆虾仁	247	凉拌海带粉丝	256
辣拌蛭肉	248	香辣海带丝	257
青椒炆拌蜆尖	249	蒜泥海带丝	258
双蔬拌海蜇	250	葱椒炆鱼片	258



炆菜的技巧

炆，是厨房里较常用的烹调方法之一，适用于一般鲜、活的动物性原料或时令蔬菜。是将原料加工成丝、条、片、丁、花刀块等形状，经焯水或过油后捞出，沥去水或油，趁热加入具有较强挥发性物质的调味品，如花椒油、花椒面、芥末油、芥末、胡椒粉等，使这些调味品的气味炆入原料中的烹调方法。成菜特点是鲜香脆嫩，清爽利口，多用作冷盘。

最常用的炆法有三种。

1. 将原料加工成丝、条、片、丁、花刀块等形状，下入沸水锅中焯透捞出，沥去水，趁热加入花椒油、胡椒粉、麻油及其他调味品，拌匀，使味炆入原料内而成菜。

2. 将原料加工成丝、条、片、丁、花刀块等形状（一般不用上浆），下入烧热的植物油中，用大火加热过油，使原料迅速熟透，再加入花椒油、花椒面等炆制调味品，迅速翻炒，使汤汁沾裹在原料上入味而成菜。

3. 将生原料洗净，直接加入酒及其他调味品拌匀炆制成菜。

炆制菜肴制作简便，但做到鲜香脆嫩，色泽鲜亮，除须掌握娴熟的炆制方法之外，还要注意以下事项。

1. 炸制花椒油时，花椒粒入锅时锅内油温不能过高，火不能过大，要采用小火浸炸的方法，使花椒的芳香充分渗入油中。

2. 芥末的调制也很有讲究。要将芥末加温开水搅拌均匀成糊状，封严盖子，在常温下闷制2小时左右，使其充分酶解，才能散发出强烈的辛辣气味。

3. 原料焯水时，要勤翻动，使之受热均匀，熟的、大的原料，焯水时间要长一些，嫩的、小的原料，焯水的时间要短一些。时间不足，无法达到预期的要求，时间过长会使鲜味走失。而且焯制有特殊气味的原料时，应与一般原料分开焯制，深颜色的原料要与浅色的原料分别焯制，以免混色。

拌菜的技巧

拌，是厨房里最常用的烹调方法之一，适用于各类原料。是将原料加工成丝、条、片、丁等形状，也有的于改刀成块后再轻轻拍碎，而动物性原料一般须先经煮、蒸、炒等初步熟处理后，再加入调味料调拌成菜的烹调方法。成菜特点鲜嫩柔脆，清爽利口，常用作冷盘。

拌菜有多种调味方法，如有用盐或酱、糖、醋调拌；有用麻油、酱油、醋调拌；有的先把所用调料放在同一碗中制好调味汁再调拌；有的在以上方法的基础上另加入蒜泥或葱油、椒油、葱椒、芝麻酱、腐乳汁、辣椒糊、虾油等调味料的调拌。

拌菜有多种制作方法，有生拌、熟拌、生熟拌、凉拌、温拌、热拌，净拌、混拌、杂拌等。

1. 生拌 将原料先加工成丝、条、片、丁等形状，或加工成块状后再用刀拍碎，然后加入调味料调拌。

2. 熟拌 将肉类原料先经煮、蒸等熟处理后，再加工成丝、条、片、丁等形状，然后加入调味料调拌；还有一些蔬菜须先入沸水锅中焯熟，再用冷水投凉，捞出，沥去水，再加工成条、片、丁、丝等形状，然后加入调味料调拌。



· 3. 生熟拌 将直接加工成丝、条、片、丁、块等形状的原料，与经熟处理后加工成丝、条、片、丁等形状的原料放在一起拌匀，再加入调味料调拌。

凉拌、温拌、热拌是根据原料拌时温度不同而划分的；而净拌、混拌、杂拌，则是根据所用原料品种的数量而划分的。

拌菜制作简便，但因多数生用冷吃，所以在制作时一定要注意以下事项。

1. 原料必须新鲜，生拌原料要做消毒处理。
2. 刀工处理时生原料和熟原料要分开操作，制作过程中和成菜后须防污染。
3. 不宜生用的原料一定要经熟处理，使原料熟透。
4. 原料焯水的一些注意事项请参阅“炆菜的技巧”一栏。

糖醋白菜丝

原料

大白菜心 400 克，葱丝 10 克，番茄酱两勺，花椒油 1 勺半，白糖 4 勺。

做法

(1) 把大白菜心洗净，沥去水，横切成细丝，投入大瓷碗中；加入精盐 1/5 勺（约 2 克）拌匀，腌渍 10 分钟左右，滗去水。

(2) 把白菜丝放入盘中，再把葱丝撒在白菜丝上。

(3) 锅里放入清汤（没有清汤可用清水代替）两勺（约 20 克），加入番茄酱两勺，白糖 4 勺（约 40 克），醋两

勺（约20克），炒匀烧开。

（4）淋入花椒油炒匀，出锅，浇在盘内白菜丝上，点缀，上桌。

点睛

此菜适合用各式盘子盛装，也可在盘的边缘每间隔2厘米摆上半枚绿樱桃。

辣白菜

原料

嫩白菜帮500克，姜15克，红干辣椒3只，花椒15粒，香油50克。

做法

（1）把白菜帮洗净，沥去水，先横切成5厘米长的段，再顺切成1厘米宽的条。姜洗净，削去皮，切成细丝。红干辣椒去蒂，洗净，切成细丝。花椒洗净。

（2）把白菜条放入大瓷碗中，加入精盐1/3勺（约3.5克）拌匀，腌渍6小时左右，取出，沥去水，放入沥净水的大瓷碗中。锅里放入香油两勺烧热，下入姜丝、一半辣椒丝，用小火煸炒出香味，出锅摊在碗内白菜条上。

（3）锅里加入醋5勺，白糖100克，用小火熬至溶化，离火晾凉，出锅，浇入碗内白菜条上。

（4）锅里放入余下的香油，烧至温热（约100℃），下入花椒粒、余下的红干辣椒丝，用小火炒至香味浓郁、红干椒丝变黑，捞出花椒粒、红干椒丝不用，出锅，将辣椒油浇在碗内白菜上，再腌渍5小时左右。

（5）装盘，上桌。