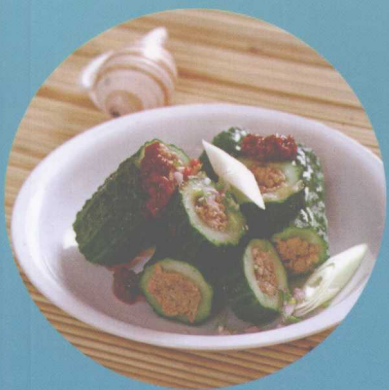
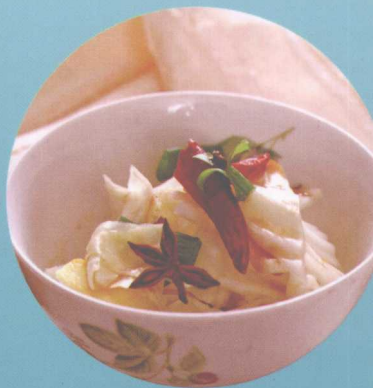


做好凉菜 有诀窍

牛国平 牛翔 编著

学制作秘诀
用多样技法
做精致凉菜





做好凉菜 有诀窍

中国轻工业出版社

凉菜是餐桌上的
点睛之笔
做好凉菜有诀窍

中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做好凉菜有诀窍 / 牛国平, 牛翔编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2007.8

(现代人)

ISBN 978-7-5019-5952-5

I. 做… II. ①牛…②牛… III. 凉菜—菜谱
IV. TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第059501号

责任编辑: 翟 燕

策划编辑: 翟 燕 责任终审: 劳国强

责任校对: 李 靖 责任监印: 胡 兵 张 可

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京恒信邦和彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2007年8月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 5.5

字 数: 100千字

书 号: ISBN 978-7-5019-5952-5 / TS · 3470 定价: 18.00元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

70143S1X101ZBW

MODERN PEOPLE 吃出健康 品味生活



现代人

为都市白领提供最倾心的美食享受

现代人健康美食网 / www.mhf.cn

邮购须知

邮局汇款

收款人地址：北京市东长安街6号
中国轻工业出版社
邮编：100740
收款人：读者服务部

银行汇款

开户行：工行北京东长安街支行
户名：轻工业出版社发行部
帐号：0200 0534 1901 4414 793

特别声明

请在汇款后将汇款凭证、收件人姓名、地址、邮编、电话、所购图书一并传真至010-85111730

备 注

1. 附加邮挂费：100元以下10元，100元以上收书款的10%
2. 请在汇款单附言栏内写清您所购图书的书名、册数（如需发票请注明抬头）
3. 请务必用正楷准确填写汇款人详细地址、姓名、邮编和联系电话，确保您能及时收到图书
4. 详情请致电：010-65241695/85111729
传真：010-85111730



文化发展有限公司

010-51653060

MODERN PEOPLE
现代人

做好凉菜 有诀窍

牛国平 牛翔 编著

 中国轻工业出版社

目
录

拌

奇味拌生菜	6
美极洋葱	6
爽脆西芹	7
腐乳汁拌双笋	7
鲮鱼酱拌藕丝	8
雪碧冬瓜丝	8
三味双瓜	9
木瓜拌粉丝	9
田园三脆	10
蒸拌萝卜丝	11
翡翠素菜卷	11
菊花小萝卜	12
榨菜拌豆腐	12
猪头肉拌白菜	13
冰水猪耳	14
红油牛百叶	14
三丝羊肉	15
豉油土鸡块	15
油麦菜鲫鱼	16
椿芽拌三文鱼	17
虾仁芹黄	17

炆

炆苕蓝丝	20
炆圆白菜	20
虾皮炆黄瓜	21
五味苦瓜圈	21
蚝油葫芦	22
炆双仁地耳	22
炆油麦菜	23
香菇茄条	24
咸鸭蛋豆腐	24

炆里脊丝	25
炆银丝肚	25
西芹腰片	26
葱椒炆鱼片	26
双菇鳝丝	27
酸辣羊筋	27

炸

蒜味香菇	30
香辣豆腐干	30
五香腐竹	31
芝麻肉丝	31
五香牛肉干	32
辣孜羊肉干	32
花椒鸡丁	33
可乐鸡翅中	34
陈皮鱼条	34
葱香鲫鱼	35

浸

老醋花生仁	38
香辣香菌	38
豉香猪小排	39
香辣腰花	39
油浸鸭掌	40
油浸小黄鱼	40
蒜香鱼条	41
鲜辣鲜鱿	41

冻

水晶番茄	44
果味西瓜冻	44



三果奶味冻	45
水晶三色豌豆	45
玻璃双色蛋	46
五彩水晶蛋黄	46
水晶蹄膀	47
水晶鸡脯	48
桂花鱼冻	48
水晶虾仁	49

卤

卤辣味肥肠	52
香卤金钱香肠	52
香卤猪肚	53
五香牛肉	54
五香卤鸡	55
卤水鲜鱼	55

泡

泡圆白菜	58
酸甜萝卜	58
酸甜菜花	59
泡瓢黄瓜	60
泡椒口条	60
泡辣猪三宝	61
野山椒鸡脆骨	61
泡椒鲜参鱿	62
泡果蔬河虾	62
醉泡海蟹	63

糟

糟香肉	66
糟香猪蹄	66

香糟翅中段	67
糟香凤爪	68
糟香鸡蛋	68
糟香河虾	69

酥

炸土豆松	72
炸蛋松	72
炸羊肉松	73
辣味酥鱼	73
酱菜酥鱼	74
软酥鲫鱼	74
酥辣小黄鱼	75
炸虾松	75

熏

熏香肉	78
熏松仁香肚	78
烟熏猪肝	79
熏卤味全鸡	79
熏松花鸡腿	80
生熏鸭脯	81
祁红熏鸭	81
生熏鲜鱼	82
香熏鱼片	83
熏怀胎鲜鱿	83

附录

10种调料的制法	84
9种味碟的调配	85

图片摄影：杨跃祥

摄影助理：韩继成、于小宏、马骥

菜肴总监制：张奔腾

菜品制作：徐晓辉、吕建、王伟、
林全德



拌

技法

拌，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。按制作方法的不同，可分为三种：生拌、熟拌和生熟混拌。

生拌是将可食的生料洗净、消毒，改刀后与调味料拌和入味。

熟拌是将煮熟的材料改刀成所需形状，用一些调味品拌匀入味。

生熟混拌是将可食的生料和熟料改刀后，再与调味料拌和入味。

拌菜的特点

用这种方法制成的冷菜具有清新香醇、味透肌里、脆嫩爽口、少汁不腻、滋润开胃的特点，其常见菜例有：葱油肚丝、麻酱豆角、怪味鸡丝、糖醋鱼片等。

拌的操作程序

选用材料—刀工处理—加热成熟（熟拌、生熟混拌）—调味成菜

拌的操作关键及注意事项

1. 选用材料

生拌的材料，务必选择新鲜脆嫩的蔬菜或其他可生食的材料，如黄瓜、莴笋、番茄、生菜、圆白菜、鲜蛭子、三文鱼肉等；熟拌的材料适宜肉类和部分不宜生食的蔬菜，如兔肉、鸡、鸭、羊肚、猪耳朵、牛肉、鱼肉、猪肉、土豆、茄子、豆角等。

2. 刀工处理

拌菜的材料，根据成菜的质量要求，有的是加热前做刀工处理，有的是加热后做刀工处理。其形状多是丝、片、条、块等，或剞成各种花刀。为了使成菜形状美观和口感良好，应掌握以下原则：

(1)要根据材料的特点进行刀工处理。如质硬的土豆和质嫩的豆腐，同样是切丝，后者就应粗于前者；又如质韧的熟猪耳和易碎的熟牛肉，同样是切片，后者就应厚于前者。

(2)不论是何种形状，均要做到粗细均匀，长短一致，互不粘连，大小相宜且规格相同。

(3)对于直接生食的材料，刀工处理前必须先洗净消毒，或用沸水烫一下，以保证食者的健康安全。

材料成形除刀切外，还有用手“撕”的技法，适宜于熟禽、畜肉类和叶类蔬菜。如熟马肉、驴肉，顺肌纹用手撕成细丝；又如白菜叶，用手撕成大块等。

3. 成熟处理

熟拌的材料必须将其进行加热成熟。其方法有白煮、白卤、白浸、白焯和白蒸等几种：

白煮 将初步加工好的材料放入水锅中，加葱段、姜片和料酒，边煮边撇去浮沫，待煮熟或煮烂时捞入冷开水中泡凉，用时取出控干水分。煮时用中火，以汤汁刚翻滚为好。比较适宜于猪肉、牛肉、羊肉、猪肚、鸡肫、鸭肫等。





白浸 将材料同冷水入锅，沸后煮约5分钟，捞出用清水冲洗去污沫，再放入加有料酒、葱结、姜块的水锅中，旺火烧开后，改微火将材料浸熟，离火，捞入冷开水中泡凉，用时取出，控干水分。浸制时要用微火，以汤汁刚冒泡为度。此法主要用于禽类的鸡、鸭、鸽等。

白焯 将加工好的材料，投入到沸水锅中氽至断生或熟透，捞出用凉开水浸泡，用时捞出，控干水分。焯时火要旺，水量要宽，达到要求时快速捞出，冷水投凉，控尽水分。此法主要适用于植物性材料和部分动物内脏、河海鲜及涨发干货材料，如油菜、土豆丝、腰片、墨斗鱼、鲜鱿圈、水发海参、水发牛百叶等。

白蒸 将处理过的材料经料酒、葱姜腌味后，或拌上一层淀粉，然后放在盘中，上笼蒸熟，取出晾凉即成。前者多适用于鱼类，如草鱼、鲤鱼等；后者是部分蔬菜，如萝卜丝、芹菜丝、茼蒿等。蒸制时间不能过长，以材料刚熟为度；对于蔬菜，拍淀粉不能过厚，否则，口感不好。

白卤 将初步加工好的材料放入白卤水中卤熟。多适用于动物性的材料，如鸡、鸭、猪肥肠、猪肚等。卤制时用小火，以材料熟透为好，切不可太烂。（白卤水配方可参见第51页）

4. 调味成菜

(1)把加工好的材料放在小盆内，加入各种调味品拌匀，装盘即成。

(2)把加工好的材料装在盘中，淋上事先调好的味汁成菜。

(3)把加工好的材料装在盘中，随事先调好的味碟上桌，蘸食。

要想拌菜味美形佳，不论采用哪种方法成菜，都要注意以下几个方面：

(1)对于脆嫩多汁的蔬菜如黄瓜，应先加少许盐渍一下，沥去汁水，再加味料拌制。如直接加料拌制，会渗出一些水分，影响味道。

(2)用冷水投凉的材料，必须控净水分后，再加味料调拌，否则，也会影响成菜的口味。

(3)若是生熟混拌，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。

(4)如是将调味品和材料拌匀成菜，所用香油、葱油、辣椒油等应在放入各种调味品拌匀后加入，这样成菜才会油润明亮。

(5)应根据成菜的口味要求添加不同的调味品，如粉皮，可加芥末汁、葱油汁、麻酱汁等调成芥末粉皮、葱油粉皮、麻酱粉皮等。同理，如是芥末汁，更换主料鸡、藕、黄瓜等，则可调成芥末鸡、芥末藕片、芥末黄瓜等。

(6)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。

(7)因凉拌菜装盘后是直接食用的，故操作前对所用的工具一定要进行消毒。

奇味拌生菜



材料 生菜200克，红柿子椒1个，松花蛋1个，熟芝麻5克。

调料 葱白25克，臭豆腐2块，盐、味精、醋、香油、红辣椒油各适量，白糖少许。

做法

- 1 生菜分瓣，洗净消毒，撕成小块，放入冰水中浸泡约15分钟；红柿子椒去子、蒂，同葱白分别切成细丝，用凉开水浸泡，待用。
- 2 松花蛋剥去泥壳，洗净，切成小丁，同压成泥的臭豆腐放在小碗内，加入盐、味精、白糖、醋、香油和红辣椒油调匀成奇味汁。
- 3 把泡好的生菜捞出控尽水分，装盘中，撒上红椒丝和葱白丝，淋上味汁，撒上熟芝麻即成。

特点 清脆爽口，味道奇美。

烹饪心得

- 1 生菜需选用鲜嫩质脆的，并控净水分。
- 2 白糖和醋的用量，以成品刚透出酸甜味为度。

美极洋葱



材料 洋葱300克，香菜叶少许。

调料 美极鲜酱油、盐、味精、鸡精、醋、香油各适量，鲜汤150克。

做法

- 1 将洋葱剥去外皮，一切两半，刀面朝下置案板上，用刀切成约0.5厘米厚的片，再切成丝，装在盘中，上面点缀香菜叶。
- 2 将鲜汤、美极鲜酱油、盐、味精、鸡精、醋、香油倒入小碗内对成味汁，浇在洋葱上拌匀即成。

特点 质感清脆，咸鲜微酸。

烹饪心得

- 1 洋葱有红皮、白皮两种，前者较辣，后者微辣，可根据个人喜好而定。
- 2 此菜所用味汁不能太少，以淹没材料一半或1/3为好。

爽脆西芹

材料 西芹300克。

调料 干辣椒5个，白糖、白醋、盐、香油各适量。

做法

- 1 净不锈钢锅置火上，注入清水1000克，放入干辣椒熬煮出味，离火晾凉，入冰箱镇凉成辣味冰水，待用。
- 2 西芹择去叶，削去表皮及筋，斜刀切成厚约0.3厘米、长5厘米的片，放入辣味冰水中，入冰箱冷藏约1小时，捞出控去汁水，与盐、白糖、白醋、香油等拌匀装盘，点缀上红辣椒即成。

特点 色泽翠绿，形如凤尾，冰凉爽脆，微酸甜辣。

烹饪心得

- 1 一定要选用新鲜的西芹，表皮及筋一定要除净，以保证清脆无渣的质感。
- 2 西芹片经冰水浸泡后形如凤尾，特别漂亮。



腐乳汁拌双笋

材料 莴笋200克，冬笋100克。

调料 腐乳1块，腐乳原汁50克，盐、味精、香油、红辣椒油各适量，白糖少许。

做法

- 1 莴笋削去外皮，切成长条，用少许盐拌匀腌一下；冬笋洗净，切成同莴笋大小相近的条，投入到加有盐的沸水锅中氽透，捞出冷水过凉。
- 2 腐乳放入碗中压成泥，加入腐乳原汁、盐、味精、白糖、香油、红辣椒油充分搅匀后，放入莴笋条和冬笋条拌匀，装盘。

特点 色泽淡红，质感脆爽，腐乳味浓。

烹饪心得

- 1 腐乳味较咸，掌握盐的用量。
- 2 冬笋有涩味，先用开水氽透。



鲮鱼酱拌藕丝



材料 白莲藕500克，红柿子椒半个，香菜5克，白芝麻25克。

调料 豆豉鲮鱼罐头50克，色拉油30克，姜汁、盐、味精、醋、香油各适量，鲜汤100克。

做法

- 1 豆豉鲮鱼剁细；白芝麻拣净杂质；白莲藕刮去外皮，切长段，然后顺长切成粗丝，用清水泡约10分钟，换清水洗两遍；香菜洗净，切末；红柿子椒去子、蒂，切丝。
- 2 白芝麻放入小碗内，注入烧热的色拉油，待晾凉后，加入豆豉鲮鱼、鲜汤、味精和香油调匀成味汁。
- 3 锅内放清水烧开，投入藕丝焯至断生，捞出冷水过凉，控尽水分，放入盆中，加盐、姜汁、醋拌匀装盘，淋上调好的味汁，点缀香菜末和红椒丝即成。

特点 色彩亮丽，脆嫩咸鲜，豉味浓郁。

烹饪心得

- 1 藕丝应用清水浸泡一会儿，以去除部分淀粉，这样吃起来更清脆。
- 2 焯藕丝时最好不要用铁锅，否则色会发黑，影响美观。

雪碧冬瓜丝



材料 冬瓜400克，红甜椒半个。

调料 雪碧饮料半听，白糖25克。

做法

- 1 冬瓜削去外皮洗净，切成8厘米长、0.3厘米粗的丝，投入到开水锅中氽至断生，捞出速用冷水过凉，沥尽水分；红甜椒去子、蒂，切成细丝。
- 2 把冬瓜丝和甜椒丝放在小盆里，加入雪碧饮料和白糖拌匀，封上保鲜膜，进冰箱中冷藏约1小时，取出，拌匀装盘。

特点 冰凉，爽口，脆甜。

烹饪心得

- 1 切丝要粗细一致。
- 2 冬瓜焯水时间不要太长，以防质软不脆。

三味双瓜

材料 哈密瓜200克，苦瓜150克，红甜椒半个，香菜5克。

调料 盐、白糖、白醋、味精各适量。

做法

- 1 苦瓜切去两头，捅去内瓤，切成0.5厘米厚的圆圈，然后投入到加有盐的沸水锅中氽至断生，捞出冷水过凉，控尽水分；哈密瓜去皮除瓤，切成菱形厚片；红甜椒去子，蒂，切丝；香菜洗净，切段。
- 2 将哈密瓜片、苦瓜圈和红椒丝放入同一盆中，随后加入盐、白糖、白醋、味精拌匀，装在盘中，撒上香菜即成。

特点 色彩艳丽，苦中有甜，甜中透酸。

烹饪心得

- 1 苦瓜用沸水氽一下，可去除部分苦味。
- 2 调味时，应在咸味的基础上突出酸甜味。



木瓜拌粉丝

材料 青木瓜半个，粉丝100克，生菜75克。

调料 泰式香辣酱、盐、香油各适量。

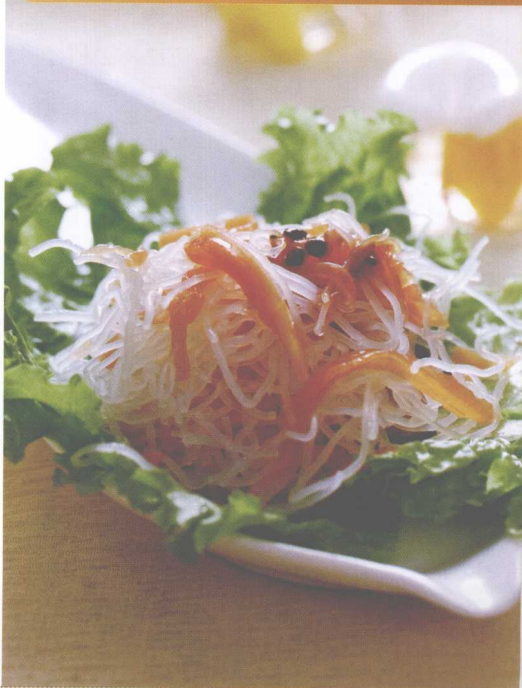
做法

- 1 木瓜削去外层薄皮，去除子瓤，先切成大薄片再切成细丝；粉丝用沸水泡软，过冷水投凉，沥尽水分；生菜洗净。
- 2 将木瓜丝、粉丝加少许盐和香油拌匀，装在盘中，周边饰生菜叶，淋上泰式香辣酱即成。

特点 脆滑利口，香辣。

烹饪心得

- 1 木瓜切丝应细且长，口感才好。
- 2 粉丝泡好后，应用冷水过凉，否则，不清爽。



田园三脆

材料 白萝卜150克，胡萝卜2根，黄瓜1根。

调料 盐、味精、白糖、白醋、香油、葱油各适量。

做法

1 白萝卜、胡萝卜、黄瓜分别洗净，刨去外皮，分别顺长切成大薄片，再改刀成条，放在小盆内，倒入纯净水入冰箱镇凉。

2 将冰好的白萝卜条、胡萝卜条和黄瓜条捞出，控干水分，用盐、味精、白糖、白醋、香油、葱油拌匀，装盘即成。

特点 三色相映，冰凉清脆，微酸带甜。

烹饪心得

1 切大片时要薄而均匀，切忌有穿孔现象，否则，切不成规则的条。

2 冰镇时间勿长，否则，色彩不但不艳，而且发硬不脆。



蒸拌萝卜丝

材料 白萝卜500克，面粉、淀粉各25克，红柿子椒丝5克。

调料 大蒜25克，盐、味精、鸡精、香油各适量。

做法

- 1 白萝卜洗净，刨去外皮，切成0.2厘米粗的丝，用清水稍泡后控尽水分，先加少许色拉油拌匀，再加入面粉和淀粉拌匀，使每一根萝卜丝均匀粘上一层，撒在盘中，入笼蒸约5分钟取出，抖散晾凉。
- 2 在蒸制的同时，大蒜入钵捣烂成细蓉，加25克清水和盐、味精、鸡精、香油调匀成味汁，与晾凉的萝卜丝拌匀，装盘，点缀红柿子椒丝即成。

特点 滑嫩咸香，蒜味浓郁。

烹任心得

- 1 加入淀粉不能过多，以免蒸熟后成粉疙瘩，不易散开，口感也不好。
- 2 大蒜与盐同捣成蓉，可使黏性增加，蒜香更浓。



翡翠素菜卷

材料 芥蓝叶100克，绿豆芽150克，胡萝卜75克。

调料 姜汁、盐、味精、白糖、白醋、红油各适量。

做法

- 1 芥蓝叶洗净，投入到沸水锅里氽一下，捞出冷水过凉，沥干水分；绿豆芽掐去两头，胡萝卜削皮切丝，分别入沸水中氽一下，捞出冷水过凉，沥尽水分，与姜汁、盐、味精、白糖、白醋等拌匀入味。
- 2 芥蓝叶铺开，先整齐地放上绿豆芽，再放胡萝卜丝，然后卷起成直径约3厘米的卷。待逐一卷完后，切段，刀口朝上摆在盘中，淋上红油即成。

特点 形美，清脆，利口。

烹任心得

- 1 调味时加入白糖、白醋的用量，以成品刚透出酸甜味为好。
- 2 包卷时要压实，以免切开后松散，影响造型。



菊花小萝卜



材料 珍珠小萝卜300克。

调料 大蒜、白糖各25克，白醋、盐、味精、香油各适量。

做法

- 1 将小萝卜洗净，纵切成两半，然后在其表面切十字花刀，放在冰水中浸泡约4小时捞出，沥水。
- 2 大蒜剥皮，同盐入钵，捣烂成细泥，加少许清水，再加白糖、白醋、盐、味精、香油调匀成味汁，放入冰镇好的小萝卜，拌匀装盘。

特点 形美，水脆，酸甜，蒜香。

烹饪心得

- 1 切十字花刀时其深度应为小萝卜厚度的4/5，千万不要切穿，以求形态美观。
- 2 拌味时，务必将材料控尽水分。

榨菜拌豆腐



材料 内脂豆腐1盒，盐酥花生仁20克，优质榨菜25克，红甜椒10克，香菜5克。

调料 盐、味精、鸡精、生抽、醋、香油各适量。

做法

- 1 榨菜切成碎粒；红甜椒切小丁；香菜洗净，切末；盐酥花生仁用刀铡碎。
- 2 内脂豆腐从盒中取出，控净汁水，切块，放在小盆内，加入榨菜粒、盐、味精、鸡精、生抽、醋和香油，用羹匙搅拌均匀，装在盘中，撒上香菜末、红椒丁和碎花生仁即成。

特点 清凉利口，嫩滑带脆，咸鲜味美。

烹饪心得

- 1 内脂豆腐应控净汁水，否则影响口味。
- 2 加入盐酥花生仁是增加酥脆的口感，用量忌多。