

巧手

拌

凉菜

周子钦◎

100道清凉消暑开胃菜

打破传统小菜呈现方式
以凉拌菜灵魂“酱汁”为主角
以14种凉拌酱变化出50多种简单快速的小菜
同时收录数十道经典美味凉菜
是你一定要拥有的开胃宝典

辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

凉菜食谱



WFA

WFA

WFA is a leading provider of...
WFA is a leading provider of...
WFA is a leading provider of...
WFA is a leading provider of...
WFA is a leading provider of...

WFA is a leading provider of...
WFA is a leading provider of...
WFA is a leading provider of...
WFA is a leading provider of...
WFA is a leading provider of...

本书由邦联文化事业有限公司授权辽宁科学技术出版社出版、发行简体字中文版本。

著作权合同登记号为06-2004年第174号

© 2005, 简体中文版版权归辽宁科学技术出版社所有

图书在版编目 (CIP) 数据

巧手拌凉菜/周子钦著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2005.1

ISBN 7-5381-4284-3

I. 巧... II. 周... III. 凉菜-菜谱

IV. TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第135705号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路25号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳市第二印刷厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 195mm × 210mm

印 张: 4

字 数: 130千字

印 数: 1~5000

出版时间: 2005年1月第1版

印刷时间: 2005年1月第1次印刷

责任编辑: 姚福龙 邱利伟 李丽梅

封面设计: 原 舒

版式设计: 原 舒

责任校对: 王春茹

定 价: 18.00元

联系电话: 024-23284360

邮购热线: 024-23284502 23284357

E-mail: lkzjb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn



巧手拌凉菜

100道清凉消暑开胃菜

1241203-05

辽宁科学技术出版社



作者序

炎炎夏日，明明眼前佳肴满桌，也常因胃口不佳、食欲不振，而就此却步，实在是一种无奈的状况！此次出版社邀我撰写这本书，就是想让读者即使在炎热的天气中，还是能够通过清凉的菜肴，提高进食的欲望及兴趣，这样，才能尽情享受其他美食的滋味，也才能吸收均衡的营养。

另外，为了让读者更方便，我采用先将一般常用酱料制备保存，再安排数道适合各种酱料的料理，不仅有系统性，也更具实用性，还能有效减少在厨房忙碌的时间，快速上菜！希望通过此书的出版，让各位读者能够过个跟往年不一样的清凉夏天！

最后，特别感谢恩师何金城先生的尽心教导与提携，陈明章老师、张政智老师与柯宪文老师的大力支持及中国台湾地区台北县三重市基隆活海鲜餐厅的陈锦良师傅、陈育仁师傅、潘培伦师傅与郑仕韦师傅的大力相助，让我顺利完成此书的出版，特别在此致上我心中最深的谢意！

周子斌

◎本书所有生鲜食材请洗净后再进行料理。

◎计量单位换算表：

1大匙(T)=3小匙=15毫升

1小匙(t)=1茶匙=5毫升

1杯=240毫升

少许=略加即可，例如：香油、白胡椒粉等

适量=依个人口味或习惯来增减分量即可

3 作者序

6 夏天就该吃凉菜

7 做一盘好吃凉拌菜的诀窍



PART 1 凉拌酱料篇

原味/辣味万用酱 12

- 13 凉拌三丝
- 13 辣味春雨
- 14 凉拌西芹
- 14 凉拌芥菜
- 14 辣味贡菜
- 15 翡翠芦笋
- 15 凉拌四季豆
- 15 辣拌大头菜
- 16 辣味干丝
- 16 凉拌南瓜片
- 17 辣味甜豆
- 17 凉拌海蜇皮
- 18 辣味鸡肫
- 18 凉拌小黄瓜
- 19 凉拌海带丝
- 19 三色豆干

五味酱 20

- 20 鲜味九孔
- 21 脆拌鱿鱼
- 21 五味鱿鱼
- 21 辣味小章鱼

酸辣/酸甜万用酱 22

- 23 凉拌蛋皮丝
- 23 酸辣头菜丝
- 24 酸甜大白菜
- 24 甜酸莲藕片
- 25 广式泡菜
- 25 凉拌牛蒡丝

甜味/蒜味酱油膏 26

- 27 蒜香紫茄
- 27 凉拌海带根
- 27 凉拌素鸡
- 28 子姜皮蛋
- 28 柴鱼韭菜

蚝香调味酱 29

- 29 凉拌生菜
- 29 蚝油芥兰
- 29 蚝香绿花椰





PART 2 田园蔬菜篇

- 45 泡菜拌魔芋
- 45 椒麻素腰花
- 47 糖醋甜椒
- 47 百香青木瓜
- 48 日式凉拌苦瓜豆腐
- 49 红烧烤麸
- 51 雪菜百叶
- 53 树子泡苦瓜
- 53 油焖苦瓜
- 54 五彩粉皮卷
- 55 四季蔬菜冻
- 57 山药腐竹卷



五香调味酱 30

- 30 五香花生
- 31 凉拌白芦笋
- 31 香辣黄瓜
- 31 黑胡椒毛豆

梅子酱 32

- 32 梅汁南瓜丝
- 33 梅香山药
- 33 冰镇石莲花

芝麻淋酱 34

- 34 牛肉卷
- 35 银芽豆鱼
- 35 芝麻菠菜
- 35 粉皮黄瓜

泰式酸辣酱 36

- 36 泰式青木瓜丝
- 37 凉拌泰式海鲜
- 37 酸辣牛肉片

千岛沙拉酱 38

- 38 苦瓜沙拉
- 39 沙拉蔬菜卷
- 39 冷蒸蛋

柠香西式酱 40

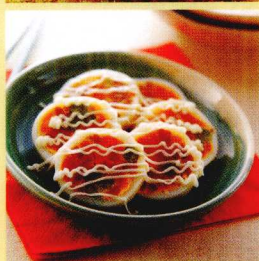
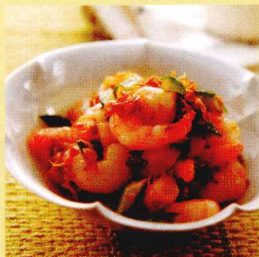
- 40 柠香鲷鱼片
- 41 甜椒拌虾仁
- 41 洋葱拌鲑鱼

PART 3 营养蛋肉篇

- 60 三色蛋
- 61 蒜泥白肉
- 63 凉拌青蒜鸭赏
- 63 凉拌牛筋
- 65 酱牛肉
- 65 椒香牛肚丝
- 66 牛肉冻
- 67 云南大薄片
- 68 脆生肠
- 69 焖粉肝
- 70 脆皮肥肠
- 71 醉元蹄
- 73 盐水鸭
- 75 醉鸡腿
- 77 山东烧鸡

PART 4 风味海鲜篇

- 81 丁香豆干
- 81 甘露香鱼煮
- 82 酱冻蛤
- 83 葱烧鲫鱼
- 85 无锡脆鳝
- 87 腐乳炆虾
- 89 油条虾
- 89 蒜香樱花虾
- 91 XO酱拌虾仁
- 93 鱿鱼冻
- 93 烟熏软丝
- 94 蛋黄鱿鱼卷
- 95 凉拌海参
- 96 醋拌章鱼



夏天就该吃凉菜

酷热难当的夏季，常常让人食欲不振、吃不下饭，长期下来，很容易导致营养不良、体力消退、精神疲倦，最后元气大伤且抵抗力变差。怎么样才能让胃口好一些呢？这时候可以用一些拌菜或凉菜增加食欲！另外，经过医学研究证实，若是能选择配合当季时令的饮食来改善食欲、调节生理机能，还能有效地帮助人体常保健康状态喔！

在平常的饮食上，要尽量避免容易上火、生痰的温热性食物，改摄取凉平性食物，以缓和体内燥热。



◎凉平性食物表

| 食物种类/属性 | 凉 性 | 平 性 |
|---------|--|---------------|
| 蔬菜类 | 海带、紫菜、黄瓜、芹菜、菠菜、苦瓜、豆腐、大白菜、茄子、莲藕、白萝卜、大头菜、石莲花、豆芽菜、芦笋等 | 芥菜、山药、胡萝卜、牛蒡等 |
| 肉类 | 鸭类等 | 猪肉、牛肉、鸡肉等 |
| 海鲜类 | 蟹、蛤、蚌等 | 鲫鱼、贝类、鱿鱼、海参等 |

另外，烹调方式必须掌握少烟少油、清爽顺口的原则，尤其要避免高温油炸的方式。有些菜在放凉或冰凉之后会更好吃，那就更适合夏季食用了。

符合上述原则的有拌、冻、腌、醉、熏或蒸、煮、卤制后放凉等方式。拌可以让食材维持清脆爽口，如凉拌酱料篇的百香木瓜丝、泡菜拌魔芋等；冻可让外观晶莹透明，如四季蔬菜冻、牛肉冻等；腌、醉、熏能使材料更入味，如酱冻蛤、醉鸡腿、烟熏软丝等；而蒸、煮、卤后的菜，可以放入冰箱冷藏一段时间再食用，如三色蛋、甘露香鱼煮、酱牛肉等，其美味更胜热食。

做一盘好吃凉拌菜的诀窍

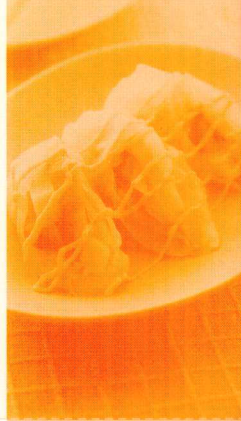
拌菜、凉菜大不同

拌菜和凉菜虽然都是以清凉的姿态出现在餐桌上，但因制作过程截然不同，所以特别定义并解释如下：

- ★**拌菜**：将食材经过清洗和处理(余烫或杀青去苦水)后，蘸淋上酱料，或和酱料拌匀腌渍至入味后食用。一般还会分成生拌、熟拌两种。生拌是直接新鲜新鲜的食材和酱料拌匀，所选用的食材为蔬菜或水果；而熟拌则是需将食材经过余烫或蒸熟后，再和酱料调拌而成，所选用的食材大多是各类肉制品或海鲜。
- ★**凉菜**：经过比较繁复的处理步骤，包括烹调、塑形等加工后，再放凉并放入冰箱冷藏或冷冻，这时才适合品尝食用，食材的选择上并没有太大的局限，依个人喜好及烹调需要即可。

凉拌菜的制作重点

- 1. 器具的洁净**：除了砧板需分生、熟食外，刀具最好也不要混用，更不能在切过肉类后再来切蔬菜，否则会互相污染，无法让做好的凉拌菜保持卫生。更讲究的话，也可先用热水将菜刀稍微烫过再使用，每次切完不同食材后都烫一次，更能确保器具干净。
- 2. 食材的清洗**：蔬菜类要用流动的水多冲洗几遍，有些要直接生拌的材料，更要用手搓洗干净，才能确保没有残留物或农药残留。
- 3. 拌和方式**：要用筷子或汤匙等烹调器具来拌和，不要用手，若觉得使用起来不方便，也可戴上卫生手套，以保持干净。
- 4. 杀菌秘诀**：可使用葱、姜、蒜等香辛料，切末后和材料拌匀，可达到杀菌效果，另外加醋也有不错的杀菌功效。
- 5. 分量掌控**：每次制作的分量，如果能当天吃完是最好的；若无法吃完，可先将食材洗净后擦干，冷藏保存，隔天食用前再重新调拌酱汁，或是改做其他料理，如作为其他蔬菜的配色材料



或是煮面的配料等。

- 6. 食材选择：**以当季盛产的食物较好，如夏季的瓜类、芦笋、莲藕等。另外，四季皆产的海蜇皮、虾仁、鸡肉、鱼肉类等，是低脂又爽口的最佳凉拌食材。

凉菜的最佳赏味期

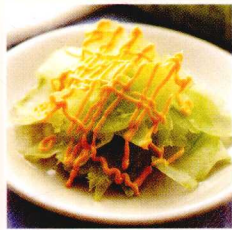
拌菜和凉菜虽然大部分都需要放入冰箱中冷藏，食用前再取出即可，但是这不表示可以无限期地保存喔！一般来说，拌菜最好现拌现吃，以免食材生水，影响酱汁浓度，并使口感及味道变差。若要一次做多一点，建议可将酱汁及食材分开保存，取出食用分量后再拌匀，吃多少拌多少。凉菜则依照不同的食材种类，而有不同的保存期限，所以仍需注意新鲜度的维持和时间的限制，请参考右方表格。

蔬菜的选购与处理

- ★**叶菜类：**选择叶面鲜嫩、叶株硬挺、叶肉肥厚的。因叶菜本身较柔软，短时间就能让酱料入味，将整叶用手不规则地撕裂或用刀切成细丝状均适宜。
- ★**花菜类：**选择花朵颜色鲜嫩、切口有水分的，若已经萎缩而有折痕的就表示放太久了。若花朵颜色变成黄褐色，则是过熟，都不适合制作凉拌菜。因为花菜类本身较厚实，需先切成小朵后，再进行焯烫杀青和凉拌。
- ★**根茎类：**选择质地硬实、根茎的切口新鲜，用手托住有厚重感者，表皮不要有刮损、裂纹等伤痕。根茎类的硬度及脆度都很好，采用切片和切丝是较容易入味的方法。
- ★**瓜类：**选择表皮光亮，瓜体具有重量感的，若是小黄瓜或苦瓜，还可选择表面较凹凸不平的(愈平滑的愈不新鲜)。瓜类的硬度和脆度也很好，所以不论切片、切丝或切段后直接拍碎，都是适合凉拌的方式。

◎凉菜的食用期限

| | 种类 | 冷藏期限 |
|-----|-----|--------|
| 蔬菜类 | 叶菜类 | 2天 |
| | 花菜类 | 3天 |
| | 根茎类 | 3天 |
| | 瓜类 | 3天 |
| | 豆类 | 2天 |
| 海鲜类 | 鱼类 | 3天 |
| | 贝类 | 7天(冷冻) |
| | 虾类 | 2天 |
| | 螃蟹 | 2天 |
| | 软体类 | 3天 |
| 其他 | 海藻类 | 5天 |
| | 淀粉类 | 3天 |
| | 肉类 | 5天 |
| | 蛋类 | 3天 |



- ★**豆类**：选择豆荚饱满、脆度够且颜色鲜绿者。可将整个豆荚洗净、烫熟后直接拌酱汁，如果是较长的豆类，则需切段(较好入口)并烫熟后再拌酱汁。

判断海鲜的新鲜度

海鲜类食材最重要的选购原则就是要新鲜，否则容易引起过敏、肠胃不适等状况。判断新鲜度的方式如下：

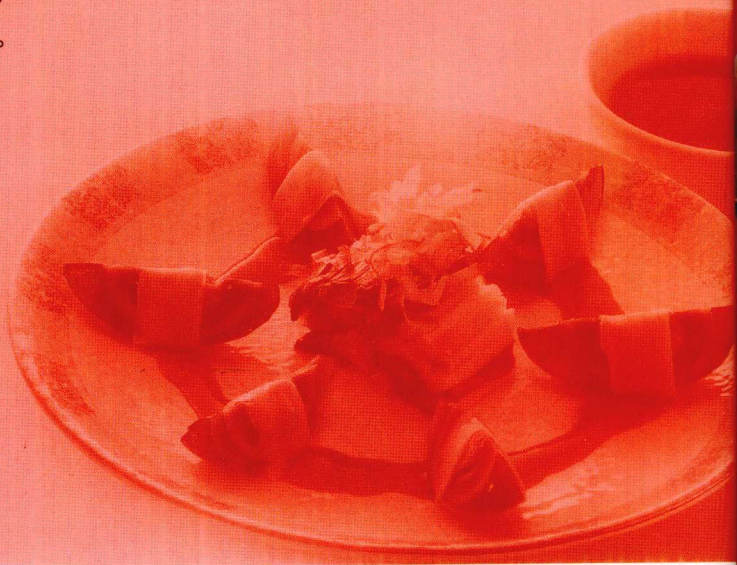
- ★**鱼类**：可从鱼眼和鱼鳃来做判断，眼珠子必须微凸且透明完整，鱼鳃颜色必须鲜红，因为放太久的鱼，其鱼鳃的颜色会越来越暗，甚至变成褐色、灰色或出现黏液，这就表示鱼已经失去新鲜度了！另外，腥味淡、鱼鳞完整、肉质富弹性的鱼也都是新鲜的好鱼。
- ★**贝类**：如蛤蜊、海瓜子等有壳的海鲜，可将两个贝类互相碰撞，若发出的声音是宛如敲打金属清脆的声音就表示是新鲜的，若是声音低沉且闷闷的，就表示已经不新鲜了！
- ★**虾类**：虾壳亮度够且虾头和虾身紧连、腹部没有褐色斑点，虾须完整且虾眼成圆滚状态的即表示很新鲜；另外，以肉质的脆度来讲，外壳灰黑色的虾会比红壳的脆，虾壳硬的也会比虾壳软的脆度佳。
- ★**螃蟹**：如果能买到还活着的螃蟹当然最好，或是用大拇指按一按螃蟹腹壳或捏一捏蟹脚，若是硬度够，则表示很新鲜；此外，体积大小一样的螃蟹，重量较重的表示新鲜度较佳，肉质也较为结实肥美。
- ★**软体类**：如鱿鱼等，要确定表皮皮膜血素组织是否完好，青黑色内脏是否破裂。肉质需扎实中带有弹性，但不能太硬，否则有可能是添加保鲜剂后产生的结果。

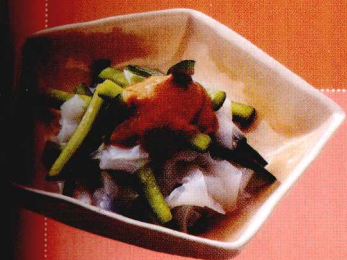
PART 1

凉拌酱料篇



14种清凉酱料，
甜、酸、辣、咸的多重组合，
除了可以赋予凉拌菜的多种滋味外，
更能满足你夏日挑剔的胃，
让你在艳阳高照的夏季里，
有个得力的清凉作料助手。





原味万用酱

分量：260毫升 / 冷藏保存3~5天

【材料】

盐2小匙
香菇精2小匙
酒1小匙
水1杯
香油1小匙

【做法】

将盐、香菇精、酒、水一起煮滚后，放凉再拌入香油即可。

●小笔记

这种酱料在微咸中带有淡淡的酒香和香菇香气，适合搭配口感较爽脆的食材，如根茎类、瓜类、豆类等蔬菜，和海带、海蜇皮等海产品类。除了本书示范的食谱外，建议还可应用在菜心、白萝卜等食材上。

辣味万用酱

分量：250毫升 / 冷藏保存3~5天

【材料】

糖1大匙
酱油1/2杯
水1/2杯
香油1小匙
辣椒油1小匙

【做法】

将糖、酱油、水一起煮滚后，放凉再拌入香油与辣椒油即可。

●小笔记

口感香辣，适合搭配爽脆又带点微软口感的食材，如豆类、淀粉制品、家禽类的内脏等。除了本书示范的食谱外，还适合搭配鸭掌等食材。



凉拌三丝 <<

【材料】

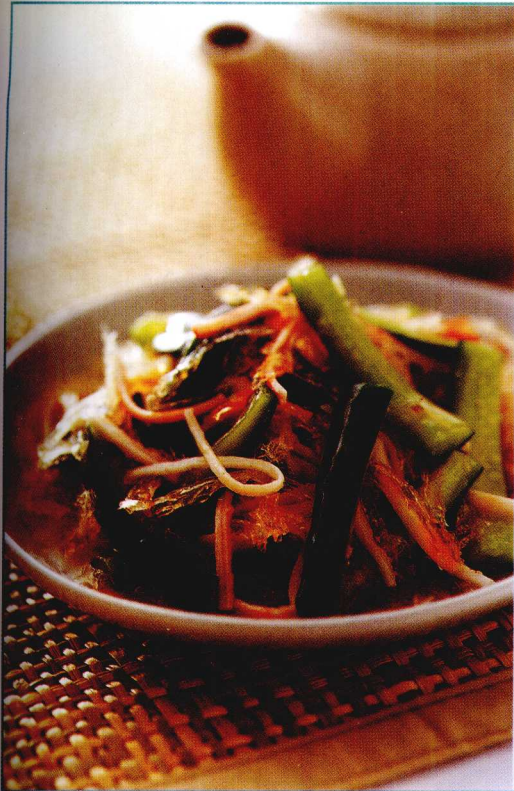
洋菜丝 ……1小段(5厘米)
蟹肉棒 ……2条
小黄瓜 ……150克
蒜末 ……1大匙

【调味料】

辣味万用酱 ……4大匙

【做法】

- 1 洋菜丝泡水1小时至软后取出备用。
- 2 蟹肉棒去除塑料膜，放入滚水中氽烫10秒钟后捞起，沥干水分，用手撕成丝状备用。
- 3 小黄瓜去头尾，切成4厘米长条状后去子，加入1小匙盐，用手抓匀，去除苦水，放入滚水中氽烫2秒钟，捞出沥干水分，再泡入冰水中冰镇约5分钟，使其口感爽脆。
- 4 将所有材料、调味料一起拌匀，再放入冰箱冷藏30分钟，使其入味即可。



辣味春雨 >>

【材料】

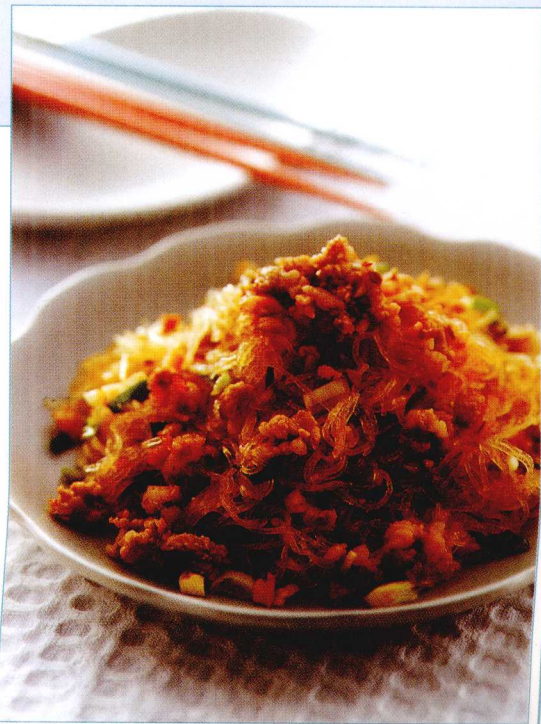
冬粉 ……10克
猪肉馅 ……60克
葱 ……1根
蒜末 ……1大匙
色拉油 ……40毫升

【调味料】

辣味万用酱 ……200毫升

【做法】

- 1 将冬粉泡水至软后沥干水分，葱切成葱花，备用。
- 2 将锅烧热，倒入色拉油，爆香蒜末，放入猪肉馅、调味料一起煮滚，再放入冬粉，以中火拌炒至汤汁收干，撒上葱花后起锅，待凉后用塑料袋包好，放入冰箱冷藏保存(保持水分)，食用前取出盛盘即可。



凉拌西芹

【材料】

西芹……………200克
姜片……………4片
辣椒……………1个

【调味料】

原味万用酱……………4大匙

【做法】

- 1 西芹去掉表皮较硬的部分，切成5厘米长的段，放入滚水中煮约3~5分钟至熟，捞出后泡冰水，冰镇5分钟后取出，沥干水分备用。
- 2 姜片切细丝、辣椒剖开去子后切细丝，和西芹、调味料一起拌匀，再放入冰箱冷藏30分钟，使其入味即可。



凉拌芥菜

【材料】

芥菜心……………200克
姜片……………4片

【调味料】

原味万用酱……………4大匙

【做法】

- 1 将芥菜心切成大菱形片，放入滚水中煮约3~5分钟至熟，捞出后泡冰水，冰镇5分钟后取出，沥干水分备用。
- 2 姜片切细丝，和芥菜、调味料一起拌匀，再放入冰箱冷藏30分钟，使其入味即可。



辣味贡菜

【材料】

贡菜……………150克
魔芋条……………30克
姜汁……………1大匙
黑芝麻……………1小匙

【调味料】

辣味万用酱……………4大匙

【做法】

- 1 贡菜洗净，泡水约6~8小时，使其充分吸收水分后，洗净拧干，并去除头尾，切成4厘米长的段。
- 2 将贡菜、魔芋条、姜汁、黑芝麻、调味料一起拌匀，再放入冰箱冷藏30分钟，使其入味即可。



翡翠芦笋

【材料】

绿芦笋……………200克
蒜末……………1小匙
辣椒末……………1小匙

【调味料】

原味万用酱……………4大匙

【做法】

- 1 削除芦笋表面较粗的纤维，切成3厘米长段状，放入滚水中煮约3~5分钟至熟，捞出后泡冰水，冰镇5分钟后取出，沥干水分备用。
- 2 将芦笋和蒜末、辣椒末、调味料一起拌匀，再放入冰箱冷藏40分钟，使其入味即可。



凉拌四季豆

【材料】

四季豆……………200克
蒜头……………3瓣
辣椒……………1个

【调味料】

原味万用酱……………4大匙

【做法】

- 1 四季豆洗净，去除头、尾与硬丝后，切成4厘米长的段，放入滚水中煮约3~5分钟至熟，捞出后泡冰水，冰镇5分钟后取出，沥干水分备用。
- 2 将蒜头切末、辣椒剖半去子后切细丝，和四季豆、调味料一起拌匀，再放入冰箱冷藏30分钟，使其入味即可。

辣拌大头菜

【材料】

大头菜……………1个
蒜末……………1大匙
辣椒……………1个
香菜……………少许

【做法】

- 1 辣椒剖开去子后切细丝，香菜切末，备用。
- 2 大头菜去皮后切成片状，加入1小匙盐，拌匀后静置20分钟，去除苦水，洗净后沥干水分，加入蒜末、辣椒丝、香菜末、调味料一起拌匀，放入冰箱冷藏30分钟，使其入味即可。

【调味料】

辣味万用酱……………4大匙

