

100种做法系列(第2辑)



凉菜的

Cold dishes



Eat
做法

种

100

策划·编写 廖文图书

一种主料，多种辅料！

100道精致凉菜，100种特色美食

100条营养知识，100个温馨提示

100次烹饪体验，100分完美生活



江苏科学技术出版社

100种做法系列（第2辑）

凉菜的Cold dishes
Eat
100种做法

策划·编写 厚文图书

江苏科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

凉菜的100种做法 / 犀文图书编写. —南京: 江苏科学技术出版社, 2012.8
(100种做法系列. 第2辑)
ISBN 978-7-5345-9739-8

I. ①凉... II. ①犀... III. ①凉菜—菜谱 IV. ①TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第166640号

100种做法系列 (第2辑)

凉菜的100种做法

策划·编写  犀文圖書

责任编辑 樊明 葛昀

责任校对 郝慧华

责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒集团

凤凰出版传媒股份有限公司

江苏科学技术出版社

集团地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009

集团网址 <http://www.ppm.cn>

出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.pspress.cn>

经销 凤凰出版传媒股份有限公司

印刷 广州汉鼎印务有限公司

开本 1270mm×1012mm 1/40

总印张 24

总字数 240000

版次 2012年8月第1版

印次 2012年8月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-9739-8

总定价 12.00元

图书如有印刷质量问题, 可随时向印刷厂调换。

前言

PREFACE

“民以食为天”于今时今日已被注入新的理念，大众对饮食的要求不仅仅在于吃饱、吃好，更在于讲究科学营养、健康安全。为此，犀文美食馆于2010年从不同角度、系统科学地精心策划了10个系列，共计108本小菜谱。自上市至今，凭借丰富的内容、精美的设计、实用的知识、简单的操作、低廉的价格等优势，赢得了消费者的青睐，特别是《家常主料100种做法丛书》，深受大众的热烈追捧。

为进一步满足消费者的需求，犀文美食馆继续以“打造营养健康美食、提升读者生活品质”为宗旨，推出新一批的100种做法系列丛书。

这批丛书承接第1辑的基本构架，根据不同的食材和烹饪技法，分为第2辑、第3辑、第4辑、第5辑，共20册。该系列丛书在内容和体例上秉承了第1辑的优点，精益求精，力求更加完美地满足读者的需求。

第2辑包括蒸菜、炒菜、凉菜、煮菜、焖菜、煲菜、炖品、卤味、腊味、烧烤等的100种做法，分类科学、版式精美、内容丰富，不仅有详细的制作方法、科学的营养功效和实用的小贴士，还有精美的图片，便于读者学习和操作。

目录

CONTENTS

凉菜常用的制作方法 1

拌菜三技法 2

素菜类 3

凉拌海带丝 3

爽口南瓜丝 4

凉拌油豆腐 5

果味辣白菜 6

凉拌苦瓜 7

凉拌四季豆 8

糖醋萝卜 9

花生仁拌卷心菜 10

凉拌枸杞叶 11

凉笋色拉 12

水果色拉 13

麻酱豆腐 14

黄瓜拌素鸡 15

凉拌菠菜 16

雪里蕻拌豆干 17

三色豆芽 18

银芽海带丝 19

芹菜拌干丝 20

咖喱酸辣菜花 21

糖醋嫩藕 22

蒜拌西红柿黄瓜 23

白菜丝拌紫菜 24

水晶海藻 25

酸甜莴笋 26

椒油萝卜丝 27

蒜茄子 28

芹菜叶花生仁 29

芝麻蒜薹 30

菠萝莴笋 31

咖喱酸辣白菜 32

蒜泥苋菜 33

凉拌黑木耳 34

青辣椒拌豆干 35



麻酱菠菜 36

凉拌芹菜 37

凉拌洋葱 38

凉拌馄饨皮 39

粉丝拌菜梗 40

香菇拌豆角 41

苹果拌黄瓜 42

蒜蓉西兰花 43

凉拌竹笋 44

西红柿拌豆腐 45

芹菜拌腐竹 46

凉拌面筋 47

蒜蓉豆苗 48

青辣椒拌干丝 49





鲜拌三皮	50	三色蛋卷	65	黄瓜姜丝海蜇	78
蜂蜜胡萝卜	50	三色彩拉	66	蒜泥白肉	79
芦笋拌冬瓜	51	豆酱茭笋	67	金针菇拌鸡丝	80
凉拌黄瓜	51	凉拌牛肚	68	凉拌鱼丝	81
		糖醋白菜卷	69	西芹银芽拌鳝丝	82
芥末双耳	52				
芥味玉米沙拉	52	水晶皮蛋	70	虾米拌嫩黄瓜	83
水晶芦荟	53	银芽牛肉	71	茄子拌丝瓜	84
红油拌子姜	53	鸡蛋色拉	72	凉拌三丝	85
金针菇拌黄瓜丝	54	凉拌腰肝	73	经典凯撒沙拉	86
韭菜拌姬菇	54	鸡丝拌粉皮	74	海蜇拌菠菜根	86
豆腐油菜心	55	鱼肚拌菠菜	75	姜汁鱿鱼	87
姜汁甘薯条	55	凉拌紫背菜	76	凉拌蒜味鸭	87
凉拌嫩藕片	56	洋葱牛肉	77	多味拌皮蛋	88
				香菜拌猪肚	88
荤菜类	57				
腰花拌笋尖	57			枇杷拌鸡片	89
清拌猪肚	58			黄瓜火腿拌绿豆芽	89
白萝卜丝拌海蜇皮	59			蒜香卤猪耳	90
肉酱花生米	60			红葱拌螺肉	90
陈醋螺肉拌菠菜	61			五香舌条	91
鸡松拌茄子	62				
凉拌牛肉	63				
腰花拌双笋	64				



凉菜常用的制作方法



凉菜制作方法主要有拌、炆、酱、腌、卤、冻、酥、熏、腊、水晶等，这里介绍几种常用的。

1. 拌是把生的原料或晾凉的热原料，经切制成小型的丁、丝、条、片等形状后，加入各种调味品，然后搅拌均匀的做法。拌制菜肴具有清爽鲜脆的特点。

2. 炆是先把生原料切成丝、片、块、条等，用沸水稍烫一下，或用油稍滑一下，然后滤去水分或油分，加入以花椒油为主的调味品，最后进行拌制。炆制菜肴具有鲜醇入味的特点。

3. 腌是用调味品将主料浸泡入味的方法。腌制凉菜不同于腌咸菜，咸菜是以盐为主，腌制的方法也比较简单，而腌制凉菜须用多种调味品，口味鲜嫩、浓郁。

4. 酱是将原料先用盐或酱油腌制，放入用油、糖、料酒、香料等调制的酱汤中，用旺火烧开后撇去浮沫，再用小火煮熟，然后用微火熬浓汤汁，涂在成品的皮面上。酱制菜肴具有味厚馥郁的特点。

5. 卤是将原料放入调制好的卤汁中，用小火慢慢浸煮卤透，让卤汁滋味慢慢渗入原料里。卤制菜肴具有醇香酥烂的特点。

6. 酥制冷菜是原料在以醋、糖为主要调料的汤汁中，经慢火长时间煨焖，使主料酥烂、醇香味浓。

7. 熏是将经过蒸、煮、炸、卤等方法烹制的原料置于密封的容器内，点燃燃料，用燃烧时的烟气熏，使烟火味烟入原料，形成特殊风味的一种方法。经过熏制的菜品色泽艳丽、熏味醇香，并可以延长保存时间。

8. 水晶也叫冻，它的制法是将原料放入盛有汤和调味品的器皿中，上屉蒸烂，或放锅里慢慢炖烂，然后使其自然冷却或放入冰箱中冷却。水晶菜肴具有清澈晶亮、软韧鲜醇的特点。





拌菜三技法



拌菜，是一种制作凉菜的简便方法。按菜的原料又可分为生拌、熟拌两种。生拌是以鲜嫩的蔬果为主料，经刀工、调味而成；熟拌是先将原料断生，经刀工和调味而成。不论采用哪种拌菜方法，都必须掌握以下操作要领：

第一，严格消毒。生拌鲜蔬菜、果品时，首先要将其洗净，然后在沸水中快速冲洗消毒，以防残留农药中毒；熟拌的蔬果等原料，也须在净水中反复清洗，在沸水里氽透或煮熟，又或者在油锅里炸熟。

第二，掌握刀法。拌菜一般使用切刀法，按其施刀方法又分为直切、推切、拉切、锯切、铡切和滚刀切等多种刀法。

1.直切，要求刀具垂直向下，左手按稳原料，右手执刀，一刀一刀切下去。这种刀法适用于萝卜、白菜等脆性的根菜或鲜果，是拌菜最常用的刀法之一。

2.推切，适用于质地松散的原料。要求刀具垂直向下，切时刀由后向前推，着力点在刀的后端。

3.拉切，适用于韧性较强的原料。切时刀与原料垂直，由前向后拉，着力点在刀的前端。

4.锯切，适用于质地厚实坚韧的原料。若拉、推刀法切不断时，可像拉锯那样，一推一拉地来回切下去。

5.铡切，适用于切带有软骨和滑性的原料。着力点在刀的前后端，要一手握刀柄，一手压刀背，两手交替用力，以铡断原料。

6.滚刀切，是使原料呈一定形状的刀法。每切一刀或两刀，将原料滚动一次，用这种刀法可切出梳背块、菱角块等形状。

第三，学会调味。调味是拌菜的关键，也是形成菜肴鲜美味道的主要程序。要视菜的原料和食用者对咸、甜、酸、辣、苦、香、鲜等要求，正确选择调味品，并且按照各种调料的特性酌量、适时使用调料，否则将达不到理想的要求。拌菜通常使用的佐料有：食盐、酱油、醋、香油、芝麻酱、芥末、大葱、姜、蒜、辣椒、白糖、五香调料水、芫荽等。

素菜类

凉拌海带丝

原料：

海带丝150克，生姜5克，蒜10克，胡萝卜15克，熟食用油5毫升，盐3克，味精1克，糖1克，香油1毫升。

制作过程：

1. 海带丝洗净，生姜去皮切末，蒜切末，胡萝卜去皮切丝。
2. 锅内烧水，待水沸时，投入海带丝、胡萝卜丝，用中火煮至刚熟，捞起冲透，沥干水分。
3. 在碗内加入海带丝、胡萝卜丝、蒜末、生姜末，调入熟食用油、盐、味精、糖、香油拌匀，摆入碟内即可。

营养功效：

海带中含有大量的碘，是甲状腺机能低下者的最佳食品。

小贴士

口味要清爽，海带要买颜色鲜的。





爽口南瓜丝

原料:

嫩南瓜250克, 鲜薄荷叶2片, 蒜、糖、香醋、香油、辣椒圈各适量。

制作过程:

1. 南瓜去皮刮丝, 用盐略腌, 去汁备用; 薄荷叶洗净沥干水分, 剁细末; 蒜剁成细末。
2. 薄荷末、蒜末加入腌好的南瓜丝中。
3. 放糖、香醋、香油各适量, 拌匀并点缀上辣椒圈即可。

营养功效:

此菜可补中益气、降血脂、降血糖。南瓜味甘, 性温, 不但清香可口, 营养丰富, 而且具有很高的药用价值, 具有补中益气、消炎止痛、解毒杀虫、明目定睛之功效。

小贴士

此菜尤其适合肥胖者和中老年人便秘者食用。



凉拌油豆腐

原料：

油豆腐200克，蒜10克，香菜20克，酱油适量。

制作过程：

1. 油豆腐洗净，对切成两半，放入沸水中氽烫，捞出沥干水分。
2. 香菜洗净，和油豆腐一起摆在盘中，放进冰箱冷藏。
3. 食用时取出油豆腐，将蒜去皮、切末，装在小碟中加酱油调匀，淋在油豆腐上，蘸食。

营养功效：

油豆腐，由豆腐炸制而成。豆腐是我国的一种传统食品，不仅味美，而且还具有养生保健的作用。常吃豆腐可以保护肝脏，促进机体代谢，增加免疫力并且有解毒作用。

小贴士

豆腐不宜天天吃，每餐亦不可多吃，老人、缺铁性贫血病人尤其要少食。



果味辣白菜

原料:

大白菜300克, 鲜橙子500克, 干辣椒、糖、盐各适量。

制作过程:

1. 大白菜洗净, 切骨牌片, 用盐腌渍2小时后, 投洗干净, 沥干水分; 干辣椒泡软, 去蒂切小丁。
2. 鲜橙子榨汁备用。
3. 将大白菜、干辣椒放入碗中, 加入橙汁、糖, 用保鲜膜封好, 再腌12小时即可。

营养功效:

大白菜性温, 味甘, 有清热解毒、消肿止痛、调和肠胃、通利二便等功效。

小贴士

此菜另加入鲜橙汁, 果味浓郁、酸辣鲜脆、口感极佳, 是新派流行菜之一。

凉拌苦瓜

原料：

苦瓜300克，辣椒20克，蒜、糖、醋、盐、香油各适量。

制作过程：

- 1. 苦瓜洗净，对半切开，去蒂及籽后切薄片，放在碗中加盐抓拌，腌20分钟后捞出沥干苦水。
- 2. 辣椒洗净切丝，蒜切末，将两者放入碗中。
- 3. 加入苦瓜，再加入糖、醋搅拌均匀，食用时淋上香油即可。

营养功效：

苦瓜富含维生素C和维生素B₁，有清心明目、滋阴降火、养血滋肝、润脾补肾的功效。

小贴士

脾胃虚寒及腹痛、腹泻者不宜食苦瓜。





凉拌四季豆

原料:

四季豆300克, 辣椒20克, 蒜、辣椒酱、醋、盐、糖、香油各适量。

制作过程:

1. 辣椒洗净, 去蒂切丝; 蒜去皮切末; 四季豆去筋, 除头尾, 洗净切丝。
2. 将四季豆放入沸水中烫熟, 捞出后再放入冷水中浸泡5分钟, 捞出沥干水分。
3. 四季豆装在盘中, 加入辣椒丝及蒜末, 再加入辣椒酱、醋、盐、糖, 搅拌均匀, 食用前淋上香油即可。

营养功效:

四季豆的营养价值较高, 是心脏病、高血压、肾炎患者的理想蔬菜, 具有健脾和中、消暑化湿之功效。

小贴士

四季豆一定要焯烫充分, 不熟的四季豆有毒, 不能食用。

糖醋萝卜

原料：

白萝卜、胡萝卜各300克，花椒粒、盐、糖、醋、香油各适量。

制作过程：

- 1. 将白萝卜和胡萝卜分别去皮，切丁，放入沸水中煮熟，捞起沥干水分。
- 2. 待白萝卜和胡萝卜晾凉装在碗中，加盐抓拌并腌1小时，捞出，以凉开水冲净，沥干水分后再加入糖、醋、花椒粒搅拌均匀，放进冰箱腌一晚。
- 3. 第二天取出，淋上香油即可食用。

营养功效：

胡萝卜具有健脾消食、补血、助发育、养肝明目、下气止咳之功效。

小

贴士

烹调萝卜时，在切好的萝卜上撒适量盐腌渍一下，滤去萝卜汁，可减少萝卜的苦涩味。





花生仁拌卷心菜

原料:

卷心菜300克，花生仁30克，蒜苗、葱、盐、香油、辣豆瓣、芝麻汁各适量。

制作过程:

1. 卷心菜、葱和蒜苗均洗净，切丝。
2. 将卷心菜、葱、蒜苗沥干水分后放在大碗中加盐、香油拌匀，再放进冰箱腌2小时。
3. 待食用时，取出卷心菜，加入花生仁，以辣豆瓣、芝麻汁略拌一下即可。

营养功效:

卷心菜营养丰富，多吃卷心菜可增进食欲、促进消化、预防便秘，是糖尿病和肥胖患者的理想食物。

小贴士

此菜因所含粗纤维多且硬，故腹腔和胸外科手术后及胃肠溃疡出血特别严重的患者均不宜食用。



凉拌枸杞叶

原料：

枸杞叶300克，红辣椒10克，香油、生抽、白芝麻、食用油、糖、盐、醋各适量。

制作过程：

1. 枸杞叶洗干净，红辣椒切丝。
2. 锅内加水，调入盐和食用油，将枸杞叶焯烫至熟，沥干水分备用。
3. 锅内加食用油烧热，加入红辣椒丝煸炒至熟，加盐调味。
4. 枸杞叶和红辣椒丝晾凉后调入生抽、醋、糖、香油拌匀，撒上白芝麻即可。

营养功效：

枸杞叶富含甜菜碱、芦丁以及多种氨基酸和微量元素，有补虚益精、清热止渴、祛风明目、生津补肝的功效。

小贴士

常饮枸杞叶茶具有养肝明目、软化血管等保健功效。