

吉科食尚

7天做好

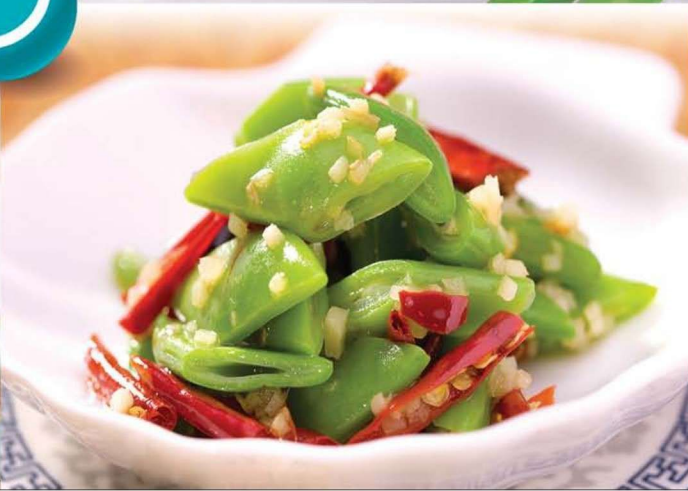


爽口凉拌菜

吉林出版集团 吉林科学技术出版社

张奔腾 © 主编

¥18.00





7天做好

爽口凉拌菜

张奔腾◎主编



图书在版编目(CIP)数据

爽口凉拌菜 / 张奔腾主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2012. 10

ISBN 978-7-5384-6291-3

I. ①爽… II. ①张… III. ①凉菜—菜谱 IV. ①TS972. 121

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第239359号

7天做好
爽口凉拌菜

主 编 张奔腾
出 版 人 张瑛琳
选题策划 车 强
责任编辑 张恩来 赵 渤
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 150千字
印 张 10
印 数 1—15 000册
版 次 2012年11月第1版
印 次 2012年11月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-86037570

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6291-3

定 价 18.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186





作者简介



张奔腾 中国烹饪大师，饭店与餐饮业国家一级评委，中国管理科学研究院特约高级研究员，辽宁创新菜联盟主席。曾参与和主编饮食类图书近200部，被誉为“中华儒厨”。2001年赴台北中华美食展，获“厨艺超群”金鼎奖杯；2002年被国际饭店与餐馆协会和中国饭店协会授予“国际烹饪艺术大师”“国际美食评委”；2003年成为“国际认证行政总厨”；2004年获“中国百名行业创新杰出人物金像奖”；2005年被授予“博士学位”；2006年被评选为中国餐饮业专家委员会委员；2007年获中国饭店经理人网颁发的“特别荣誉奖”；2008年被法国国际美食会、世界奥古斯名厨美食会聘为“大中华区荣誉主席”，并授予“美食博士”“优质蓝带三星勋章”“杰出酒店管理专家骑士勋章”；2009年获中国管理科学研究院专家委员会颁发的“共和国杰出专家”荣誉勋章，并授予“专家终身成就奖”；2010年被世界御厨协会授予“远东区御厨最高骑士荣誉勋章”，中国饭店协会授予“中国名厨状元”荣誉称号，并获“中国餐饮业十大职业经理人”；2011年被聘为法国蓝带烹饪艺术学院亚太区分院名誉教授，并获“法国蓝带最高骑士荣誉勋章”。

主 编 张奔腾

编 委	石纪友	许仲友	高 玮	申同斌	董一增	吴青均	李建新
	王永强	龚云桃	徐晓辉	王 震	韩继成	万志杰	王明刚
	孙长鹏	张 鹏	刘克东	郝清华	齐玉水	于学仁	宋长江
	朱保国	咸树勇	殷海鹰	王文娟	赵国宁	王秋亮	储之光
	张明亮	蒋志进	崔晓东				

前言

Foreword



食物的价值在于淳朴和回归自然，而烹饪的魅力在于“以心入味，以手化食，以食悦人，以人悦己”。中国菜的种类繁多，其中最具代表性的就是各种家常菜。

家常菜，顾名思义就是要大众化、实用化、普及化。家常菜不偏好精雕细琢繁复的做工，却是简单里蕴藏着真实的滋味。随着社会的进步，现代饮食理念也发生了质的变化。追求时尚、追求营养健康、追求快节奏、追求物有所值已成为当代人的共识。兼收并蓄、融会贯通，无论是山珍海味，还是粗粮细做，都能“食不厌精”，吃出科学与品位，足以见证家常菜的升华。

《7天做好》系列图书包括《美味小炒》《滋补汤煲》《花样主食》《爽口凉拌菜》《香浓熏酱菜》。图书按照7天为主线，以7类不同食材为线索，并且遵循家常菜简单、实用、经典的原则，选取一些食材易于购买、操作方法简单、被大家熟知的菜肴，详细地加以介绍。另外，我们还根据各种食材的特性，介绍了食材的常识、加工、窍门等，使您在正式制作菜肴前，就可以通过文字和图片对此增加了解。

美食是一种享受生活的方式，忙碌的现代人没有太多时间，但吃饭是每天必做的事情。希望《7天做好》系列图书以简单合理的创意推出“味觉嘉年华”，不仅可以让您很快地学会各种美食，而且可以在烹调的过程中享受到其中的乐趣。美妙的厨艺并非都是技巧，原来也有一种感情与责任。



张华腾

2012年10月

目录

Contents



爽口凉拌菜秘笈

清香脆嫩之拌菜·····	10	一步一步学拌菜·····	12
拌菜的特色·····	10	拌菜中的调味品·····	13
拌菜分类全接触·····	11	拌菜常用调味汁·····	14



第1天

蔬菜这样拌最脆嫩

16-18 蔬菜原料小常识

蔬菜的分类和品种/蔬菜的营养成分/
蔬菜烹调应用/蔬菜的四个等级/
有机蔬菜、绿色蔬菜和无公害蔬菜的区别/
蔬菜的颜色与营养/蔬菜生食和熟食

19 拌制蔬菜小窍门

切好的藕、土豆等要浸泡/
切大葱、辣椒不刺眼/干菜要用热水浸泡/
蔬菜适宜先洗后切/炸辣椒油小窍门/
根茎蔬菜巧去皮/花生米忌旺火快炸

麻酱素什锦·····	20
炆拌鲜笋·····	21
豆干拌四季豆·····	21
拌芥末菜花·····	22
花生仁拌芹菜·····	22
芹菜拌土豆丝·····	22
芥菜毛豆仁·····	23
麻辣四季豆·····	23
生拌茄子·····	23
三色椒油萝卜丝·····	24
红油扁豆·····	24
蒜泥茄子·····	25

京糕莴笋丝·····	26
生拌萝卜皮·····	26
爽口老虎菜·····	26
凉拌山药火龙果·····	27
红油土豆丝·····	27
黄瓜拌梨丝·····	27
葱油拌苦瓜·····	28
花生米拌黄瓜·····	29
姜汁四季豆·····	29
酸辣瓜条·····	30
麻酱拌茼蒿·····	30
辣拌萝卜干·····	30
老醋三脆·····	31
烧拌甜椒·····	31
腌拌蒜薹·····	31
椿芽蚕豆·····	32
芹菜拌竹笋·····	32
农家手撕菜·····	33
木瓜丝拌黄瓜·····	34
凉拌青木瓜·····	34



松仁拌油菜	34
菠菜桃仁拌羊肝	35
麻油拌双花	35
凉拌辣白菜	35
萝卜丝拌海蜇丝	36
姜汁空心菜	37
肉丝拌白菜心	37
炆拌三丝	38
海米拌甘蓝	38
黄豆拌雪里蕻	38
拌菜豆	39
什锦大拌菜	39



芝麻酱拌芸豆	39
双花拌萝卜	40
海米拌雪菜	40
陈醋螺头拌菠菜	41
西芹拌百合	42
蒜蓉拌茼蒿	42
糖醋蜇皮白菜丝	42
老家拌茼蒿	43
绿豆芽拌椒丝	43
香干拌野菜	43
姜汁豇豆	44
莲藕拌蕨菜	45
五味拌菜	45
蚝汁拌菠菜	46
小葱拌蕨菜	46
红油蕨菜	46
炆油菜	47
柠檬拌白菜	47
芥末银丝菠菜	47



第2天

食用菌这样拌最营养

48 食用菌原料小常识

食用菌的营养价值/食用菌的选购

49 食用菌拌制小窍门

热水涨发木耳、银耳不脆嫩/不宜食用鲜木耳/

蘑菇清洗窍门/鲜蘑保存有窍门/

鲜黄花菜不宜食用

葱油拌双耳	50
蒜泥蘑菇	51
香葱炆木耳	51
翠笋拌玉蘑	52
金针蘑拌黄瓜	52
圆蘑炆拌菜心	52
芥末金针菇	53
双色木耳	53
老醋拌木耳丝	53
魔芋拌球盖菌	54
双笋拌金针蘑	54
木耳拌鸡	55
黑白拌时蔬	56
麻辣鲜蘑	56
海米拌木耳	56
蓝花拌金菇	57
肉芽拌菇丝	57
红椒拌金菇	57
金针蘑拌芹菜	58
五彩金针菇	59
香炆蘑菇	59
香菇炆茭白	60
草菇拌双花	60
木耳拌双丝	60
双耳拌瓜片	61
炆拌金针菇	61
胡萝卜炆冬菇	61



第3天

畜肉这样拌最好吃

62-63 畜肉原料小常识

畜肉选购与鉴别/畜肉食用禁忌/
去除家畜内脏异味方法/
畜肉保存方法大全/畜肉类制品鉴别要点

64-65 畜肉拌制小窍门

咸肉褪盐方法/火腿去除异味法/
烹调猪腰小窍门/肉类原料焯水后应立即烹制/
不宜食用过嫩猪肝/牛肉腌渍需加糖/
炒肚尖的技巧/糖色炒制用微火/
烹制兔肉前要浸泡/猪蹄筋的泡发/
鲜猪肚保鲜法

麻辣拌肘花	66
酱萝卜拌肉丝	67
芥末拌牛肉	67
芥末肉丝拌青椒	68
韭黄拌腰丝	68
蹄筋拌青笋	68
拌猪心片	69
灯影牛肉	69
葱油羊腰片	69
大白菜拌猪头肉	70
翡翠拌腰花	70
猪肝拌菠菜	71
麻辣牛筋	72
红油猪蹄筋	72



牛肉丝拌芹菜	72
腰花拌双笋	73
酱肉拌豇豆	73
凉拌赛狗肉	73
炆拌牛百叶	74
牛肉丝拌苦苣	75
红油牛蹄筋	75
腰果拌肚丁	76
葱拌羊杂	76
黄瓜拌肘花	76
蹄筋拌豆芽	77
清拌里脊丝	77
泡甜椒拌酥肉	77
生拌牛肉	78
猪肝拌丝瓜	78
椒油拌腰片	79
兔肉拌芦笋	80
红油牛板筋	80
辣拌羊肚	80
三彩拌肚丝	81
腱子肉拌黄瓜	81
炆拌黄喉	81
芥末猪肚丝	82
蒜泥拌白肉	83
豆豉拌腰片	83
鲜豇豆拌猪肚条	84
麻辣口条	84
蒜泥耳片	84
菠菜番茄拌肉丝	85
香菜拌牛肚丝	85
里脊丝拌四季豆	85
凉拌什锦肉丝	86
芹黄拌牛肉	86
红油猪肚片	87
蒜泥羊肚	88
狗肉拌豇豆	88
辣拌牛板筋	88
干拌牛肉	89
瓜干拌牛肚	89
炆拌肉松花生米	89



第4天

禽肉这样拌最爽滑

90-91 禽肉原料小常识

圈养家禽与散养家禽有何区别/
土鸡、肉鸡、仔鸡、母鸡/禽类营养/鸡肉PK鸡汤/
鹅肝味美价值高/鸡臀尖和鸡肺不宜食用

92-93 禽肉拌制小窍门

鉴别鸡肉生熟小窍门/鸡肉鸭肉巧选择/
鉴别注水的禽肉妙法/禽类褪毛小窍门/
鸡腿取肉技巧/拔鸭毛的诀窍/
过嫩鸡肝不宜食用/鸡肉烹调小窍门/
鸡爪去骨技巧

口水童子鸡	94
陈皮鸡丝	95
鸡丝拌海蜇	95
鸡丝拌柿椒	96
豆腐拌鸡杂	96
鸡丝银粉	96
椒麻鸡丁	97
红油鸭掌	97
麻油鸡	97
鸡丝拌干丝	98
酱拌鸭舌	98
香葱拌鸡胗	99
烤鸭丝拌韭菜	100
菠萝拌鸭块	100
豆瓣拌鸭舌	100
鸡松拌茄子	101
巧拌鸭胗	101
鸡丁拌四季豆	101
熏拌鸭肠	102
五彩拌鸡粒	103
芋茎拌鸭肠	103
凉拌鸡丝蕨菜	104
芥末鸭掌	104



鸡丝青笋	104
凉瓜鸡片	105
菠菜青椒凉拌鸭	105
面皮拌鸡片	105
红油鸭脯	106
竹笋拌鸡杂	106
棒棒鸡丝	107
鸡丝拌蒜薹	108
银芽鸡丝	108
青椒炆拌鸡	108
怪味鸡丝	109
香菜拌鹅肫	109
辣酱手撕鸡	109



第5天

水产这样拌最鲜香

110-111 水产原料小常识

水产品种类/养殖水产与天然水产/
冰鲜水产与冷冻水产/如何选购水产品/水产品禁忌

112-113 水产拌制小窍门

怎么保存活鱼/浸泡鱼片的窍门/
宰鱼后要放血/鱼肉用盐喂,烹制不易碎/
鲜鱼要及时去掉鳃和内脏/刮除鱼鳞小窍门/
发红的鲜虾不新鲜/鱼丝不宜切得过细/
辨别海米是否新鲜小窍门/
去除鱼腥味的七种方法/
贝类的清洗/碱发虾仁的识别

凉拌海带	114
拌菜生鱼	115
葱拌八带	115
泡菜三文鱼	116
虾干拌西芹	116
温拌海螺	116
拌墨鱼	117
明虾沙拉	117
芥末北极贝	117
贝尖拌双瓜	118
海鲜沙拉	118
双椒拌螺丁	119
蜆头拌苋菜	120
三色拌鸟贝	120
巧拌鱼丝	120
拌鱼皮	121
温拌蛭子蜆头	121
香葱拌蚬子	121
香葱拌毛蚶	122
三丝拌蛭子	123
大蒜菠菜拌蛤仁	123
海蜇皮拌白菜心	124
潮式拌海蜇	124
怪味海螺	124
姜拌鱼丝	125
温拌蛎黄	125
橄榄菜拌鳢丝	125
香葱拌螺头	126
虾干拌苦瓜	126



拌海螺	127
青豆拌海蜇	128
香菜拌毛蛤	128
温拌鲍鱼	128
葱拌笔管鱼	129
炆拌海带丝	129
薯丝拌海参	129



第6天

豆制品这样拌最可口

130 豆制品原料小常识

豆制品的营养/豆制品的食疗功效/
太绿的粉皮假货多

131 豆制品拌制小窍门

豆制品腥味巧去除/腐竹宜用温水涨发/
豆腐皮鉴别要点/豆腐保鲜小窍门

芥末粉丝菜	132
豆腐干拌贡菜	133
冰爽凉皮	133
脆芹拌腐竹	134
麻酱腰花	134
黄瓜拌干豆腐	134
三鲜拌豆腐	135
小葱拌豆腐	135
油豆腐拌韭薹	135
椿芽拌豆腐	136
热拌粉皮茄子	136
肉丝拉皮	137
菠菜拌干豆腐	138
什锦凉粉	138
腐皮拌卤肉	138
咸蛋黄拌南豆腐	139
黄瓜拌豆干	139
香菇拌粉皮	139
西芹拌香干	140



温拌红白绿	141
肉末拌豆腐	141
炆拌三彩腐竹	142
白菜心拌干丝	142
菇椒拌腐丝	142
枸杞拌豆腐	143
小辣椒拌南豆腐	143
香芹拌豆干	143
甜酱拌豆腐	144
凉粉拌肚丝	144
粉皮拌鸡丝	145
农家豆腐	146
油菜叶拌豆丝	146
雪菜拌豆腐	146
香干拌马兰头	147
腐丁花生	147
香干拌核桃丁	147

皮蛋豆花	150
玛瑙拌豆腐	151
韭菜花炆松花蛋	151
葱拌鹅蛋	152
松花蛋拌豆腐	152
醋姜拌松花蛋	152
松花蛋拌山药	153
皮蛋拌白玉	153
水晶松花蛋	153
青椒拌皮蛋	154
凉拌三皮丝	154
凉拌五丝	155
青椒松花蛋	156
双蛋拌空心菜	156
彩虹酿蛋	156
姜汁松花蛋	157
芥菜鹌鹑蛋拌蟹籽	157
双椒拌松花	157

本书计量使用单位:

1小匙=5克 1大匙=15克
1杯=240毫升



第7天

蛋类这样拌最滑嫩

148 蛋类原料小常识

亮皮鸡蛋不宜购买/夏天应少食用皮蛋/
松花蛋不宜冷冻/吃鸡蛋学问多

149 蛋类拌制小窍门

煮蛋小窍门/摊鸡蛋皮小窍门/怎样腌蛋出油多





👑 清香脆嫩之拌菜



拌菜是冷菜的一种,是将生料或熟料,加工成较小的丁、丝、片、块、条或特殊形状,用调味品拌制而成。拌菜具有用料广泛、制作精细、味型多样、品种丰富、开胃爽口、增进食欲等特点,为家庭中比较常见的烹调技法之一。

炎热的夏季,家庭制作一些美味可口的拌菜,不仅入口清凉,而且回味无穷。而对于冬季,很多人以为拌菜不适合,寒冷的天气再食用一些拌菜,会让人感到发怵。其实拌菜不仅适宜夏秋季节,冬季食用些拌菜,可促进新陈代谢,迫使身体自我取暖,这会消耗一些脂肪,调动免疫系统,有利于保健,也可以达到减肥的目的。

另外,有些拌菜还特别适合冬天食用,或者说简直就是为冬天量身定做的。譬如拌萝卜丝,冬天吃着脆生生的,非常舒服;再如凉拌木耳,在风沙较大的北方冬季,黑木耳的清肺功效让它成为了我们餐桌上的常客,再加上一些自己喜欢的冬季鲜蔬杂菜,如胡萝卜、洋葱等,成菜的口感会更加丰富。

👑 拌菜的特色

拌菜具有清香鲜醇的特色,与热菜的清香有很大不同。热菜的清香味是随着热气扩散在空气中,为人所感知的,而拌菜中的清香则必须在咀嚼时才为人所感觉,正所谓“越嚼越香”。所以在制作拌菜时,可以使用一些香气浓郁的调味料,如调味汁中可以加入花椒、八角之类的香料,有的要用姜丝、葱花和醋来增香,有的要以蒜泥、麻酱、芥末等拌和,有的用花椒油、芝麻油等,使菜肴香味增强。

嫩是拌菜的特色之一,也是制作拌菜的关键所在。拌菜的嫩有脆嫩、柔嫩、酥嫩、熟嫩等几种。脆嫩主要是些植物性原料,能给人以爽口不腻、清香淡远之感;柔嫩常与疏松连在一起,入口咀嚼毫无阻力,是一种特殊的口感,原料主要是素料;酥嫩的

质感较耐咀嚼,主要是些较为老韧的原料,于反复的咀嚼中体味原料的本味与渗入的调味料混合后的特殊美味;熟嫩是在加工中中断生即起的原料质感,这些原料都比较嫩,加热时间又不长,故成熟之后原料内仍含有较多水分,咀嚼之中有阻力却不大,而且调料与原料结合不紧密,所以更能体味原料的本味。

此外,拌菜还有许多其他特点,如拌菜具有的无汁、入味、不腻等特点,也是区别于热菜的一个很明显的标志。另外,拌菜直接拌制不勾芡,装盘之后基本不带卤汁,对形体小的原料在烹调中周身着味即行,而形体大的原料就必须掌握好火候,采取必要手段令原料入味。

拌菜分类全接触

我们知道拌是把生的原料或晾凉的熟原料,切成小型的丁、丝、条、片等形状后,加入各种调味品调拌均匀的做法。拌制菜肴具有清爽鲜脆的特点,基本方法一般可简单分为生拌、熟拌、温拌、混拌、炝拌等。

★ 生 拌 ★

生拌是利用可生食的原料,经洗涤、刀工后,用各种调料拌制加工而成。生拌由于只要洗净即可拌食,十分方便,营养价值也较高。用此方法可制作生拌白菜、生拌西瓜、生拌黄瓜丝、生拌哈密瓜、糖醋萝卜丝、生拌水果沙拉等。

生拌的技巧主要应用在制作生鲜蔬菜或水果上,由于原料比较生,所以调味的材料如葱、姜、大蒜、红辣椒、辣椒油、麻酱、芥末酱等,味道放得应比较重,以去除食材本身可能带有的苦涩或生腥味,吃起来香辣爽口,相当的过瘾。

★ 熟 拌 ★

熟拌是先把生原料经过水焯、汆烫或其他技法加工成熟,晾凉后改刀成形,加上其他配料和调味料拌制而成。用此方法可制作熟拌肚丝、熟拌粉皮、熟拌百叶、熟拌莴笋片、熟拌鸭丝、熟拌海蜇丝等。

熟拌的菜肴特点在于菜细肉薄,每种材料均切细丝或薄片,入锅烫熟后盛在盘中,加盐或辣椒油等调味料调拌均匀即可。也有部分菜肴采取“生熟拌”的作法,即将生的菜和熟的肉一起搭配调拌,口感多半是咸、酸、辣,吃起来别有一番风味,一样清爽开胃。

★ 温 拌 ★

温拌又称热拌,是原料经洗涤和刀工后,先用沸水或温水烫一下,取出沥净水分,趁热加上辅料和调味料拌制而成。用此方法可制作拌西蓝花、拌荷兰豆、拌黄瓜条、拌苔干菜、拌佛手瓜、拌杏仁、拌芦笋等。

温拌属于生熟拌技法的演变,但菜色及口感融合了“熟拌”的特色,带一点油水而又不会太过油腻,食物的温度比熟拌的菜要热一些,很爽口,令人百吃不厌。

★ 混 拌 ★

混拌是利用可食性生鲜原料和经过熟制的各种荤料,经过刀工处理后放在一起,加入多种调味料拌制而成。用此方法可制作拌鸡丝粉皮、拌肉丝粉皮、拌酱肉黄瓜、拌蟹肉黄瓜、拌蛰头、拌鸭胗等。

混拌菜肴具有原料多样、口感混合、软嫩清香的特点,也是凉拌菜肴中使用较多的一种拌法,可为人体提供丰富的营养,具有滋补保健的食疗效果。

★ 炝 拌 ★

炝拌就是先把经过加工制熟的原料放在盘内,再取炒锅放些油,在热油里放入花椒、蒜片、葱花等炝锅,调料香味散发之后捞出调料,把油淋在菜上,再拌制成菜。如炝拌菜花、炝拌茭白、炝拌虾仁、炝拌百叶等。

炝拌是拌菜的一种常见方法,其在操作过程中可有效排除原料中的水分和异味,使原料入味,并使有些原料具有特殊的质感。炝拌菜肴操作方便,尤其适合家庭操作。



一步一步学拌菜

☆ 选 料 ☆

拌菜的原料广泛,除了常见的蔬菜、豆制品外,各种畜肉、禽蛋和水产品原料也可以制作拌菜。选购时要选用质地优良、新鲜细嫩的原料。另外,对于生拌类菜肴,其主要原料为各种蔬菜,选购时要谨防微生物和农药的污染,到专门的商店或柜台,选择生长环境无污染、未使用过农药、宜于生吃、采用无毒材料包装的“专用蔬菜”。

☆ 清 洗 ☆

原料的清洗和加工是拌菜中非常重要的一环。对于各种蔬菜类原料,有的应去除外皮并彻底洗净,特别是高低不平及有凹陷处的更应仔细洗涤,然后放在清水中浸泡半个小时,再用自来水冲洗干净。有的蔬菜可能有很多蚜虫,但因为它太小,很难被发现或洗净。针对这种情况,可以将蔬菜浸泡在淡盐水中(一盆水加半小匙食盐),在盐水的刺激下,蚜虫会与蔬菜脱离。对于一些具有腥膻气味的烹调原料,如畜类的内脏等,需要先把内脏加入米醋、面粉等揉搓均匀,再用清水浸泡洗净,以去除异味。另外,拌菜原料洗净或氽烫过后,务必完全沥干,否则拌入的调味酱汁味道会被稀释,导致风味不足。

☆ 工 具 ☆

经过上述处理的拌菜原料,在进一步细加工时,所使用的刀和砧板最好也是熟食专用的。若必须“生熟合用”的,在切配拌菜前,应使用经食品卫生监督部门鉴定、审查合格、允许使用于食品的洗涤剂,将刀和砧板彻底洗净,然后再用沸水烫一下。如果使用的是消毒药物,也必须是有批准文号的,特别注意应使用“无毒”消毒剂。消毒后,一定要将药物冲洗干净,用具上不能有残留。考究的话还可以用医用酒精将各种用具(包括双手)擦一遍,以达到彻底消毒的目的。

☆ 调 味 ☆

拌菜中的调味是制作凉拌菜中重要的一步,在调味时需要注意,用作调料的酱油、甜面酱、生抽等,需要先放入蒸锅内蒸10分钟左右或放在锅内煮沸,取出后放入容器内晾凉后再使用。此外,根据各人的口味,还可以在冷拌菜中加入食醋、蒜末、姜丝等调味品,既有助于增味、提高食欲,还有帮助消化、杀灭致病菌的作用。最后,还需要注意不要太早加入调味汁,因多数原料遇咸后都会释放水分,冲淡调味,因此最好在准备上桌时淋入调味汁,搅拌均匀即可。

☆ 刀 法 ☆

正确使用刀法,对于拌菜形状美观、保存营养成分意义重大。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。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、山药、苹果等脆性的根菜或鲜果,是拌菜最常用的刀法之一。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。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。锯切适用于质地厚实坚韧的原料。若拉、推刀法切不断时,可象拉锯那样,一推一拉地来回切下去。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。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。



拌菜中的调味品

每一种调料都有它自己的特色和作用,比如我们常用的白酱油和红酱油,前者的味道咸、鲜,可用来提味,而红酱油口味较甜,可用来提色。因此,要正确使用调味料,首先要掌握各调味品本身的功能和特性,才能斟酌用量及调配方法。以下归纳出三项调味的基本原则可供读者参考。

☆ 根据原料特性调整调味料用量 ☆

不同性质的菜有不同的做法,比如对于海鲜、鸡鸭或蔬菜类原料,烹调时味道要淡一些,才能保持原有的鲜味,太甜、太咸、太酸、太辣都不好;但对于腥臊味较重的牛、羊类原料,在拌制时必须多加一些调味料才能去除异味。

☆ 根据季节不同调整调味料用量 ☆

夏季出汗多,凉拌菜肴最好清淡、不油腻,而冬天需要祛寒及保暖,香浓、肥美的凉拌菜肴较受欢迎。因此,调味品的选用及添加份量,往往会因不同季节和不同的地域而异,甚至一天早、中、晚三餐,个人对食物口味的适应也有不同的需要。

☆ 根据对象不同调整调味料用量 ☆

常见的情形是,同样一份糖醋酱汁,对老人来说太甜,对小孩来说却是太酸。从事脑力劳动者和体力劳动者,对口味的要求也不尽相同。可见,菜肴的调味比重及味型的选择并没有绝对的标准,而应视食用对象来调整。

☆ 味觉与调味的作用 ☆

长久以来,拌菜在口味上丰富多样,且讲究变化,诸如甜、酸、香、辣、咸等味,一应俱全,而且还可随材料做不同的调整,例如蔬果重视原味,海鲜要尝出鲜嫩,都不宜下太重的调味;而若要去除肉腥膻或侧重开胃功能,不妨添加重口味的香料或调味料。

富于变化:拌菜品种的多样化,是由原料、烹制、调味及刀工等方面的不同运用而决定。在调味方面,同一原料,用不同的调料,可以烹调出完全不同口味的菜肴,增加了菜肴的花色品种。

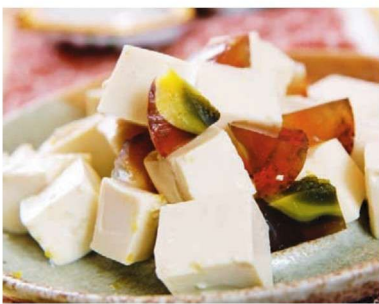
减少烈味:有些拌菜原料含有特别的气味,如动物脏腑类原料的强烈恶味,辣椒、葱、蒜的强烈辣味,芹菜、韭菜、萝卜等蔬菜的强烈涩味。适当加入调味品,就能冲淡、中和其强烈的气味。

提取鲜味:有些原料本身不具有鲜味特性,有的淡而无味,如白菜、豆腐、木耳、粉丝等,如不加调料调味,只能有品味而无美味。在烹调时,借助调料中的滋味来给菜肴提鲜和增香,使凉拌菜肴的滋味鲜美。

确定口味:对于绝大多数菜肴,口味是通过调味确定的。就是说,当某种原料固定以后,在烹调时放什么调料就是什么口味。调味在烹调过程中,起着决定菜肴口味特点和风味质量的关键作用。

增加色彩:

一切烹调原料都有其天然色泽,调料也不例外,而且有些调料加热后在菜肴中呈现得更加明显。如番茄



酱能使菜肴呈橘红色;咖喱粉能使菜肴呈淡黄色;牛奶、精盐、味精等调味品可使鱼片、鸡片等菜肴更加洁白如玉;用冰糖作调味料,可使菜品晶莹透亮等。

地方风味:拌菜的调味都具有地方风味特色,如鲁菜味重清鲜、粤菜清淡香鲜、川菜麻辣味醇、苏菜味浓带甜等。调味在地方菜的不同运用中,有其共性,也有其个性,只要认真加以掌握,就会使菜肴的地方风味更加突出。

去除异味:原料中的异味很广,其中包括腥、臭、酸、腐及恶等一切不适宜烹调和食用的味道。这些味觉有些是先天的,有的却是人为的,通过把原料加热和调味,是除去这些异味的有效方法。葱、姜、蒜、酒、醋、糖以及各种香料等都能较好地减除异味。

拌菜常用调味汁

拌菜常用的调味品有很多,主要有大葱、辣椒、大蒜、酱油、米醋、芝麻油、辣椒油、蒜蓉、芥末、盐和糖等,名目种类繁多,可以调拌出来的味型也多达数十种,只要读者掌握了以下几种拌菜常见的基本味型,料理时必能更加得心应手。

★ 咖喱汁 ★

调味原料: 咖喱粉(或咖喱酱)、盐、料酒、葱、姜、味精等。

调制方法: 先把葱姜和咖喱粉(或咖喱酱)炒出香味,倒入码味并炸好的原料,再加入其他调味料炒匀即成。

调味说明: 咖喱汁在调味中重用咖喱酱或咖喱粉,以突出咖喱的特色,用量较多;料酒、葱姜等有增香、提味、减腻和去异味的作用;味精有提鲜作用,成菜要求香味浓郁、鲜咸带辣。

注意事项: 在制作咖喱味菜肴时,可加入洋葱、大蒜等去腥提味的原料,使之香辣味更加浓厚。

★ 姜味汁 ★

调味原料: 老姜、盐、醋、味精、芝麻油。

调制方法: 老姜洗净、去皮,切成极细的末,放入碗中,加入盐、醋、味精和芝麻油调拌均匀即可。

调味说明: 姜味汁是以咸味为基础,重用姜和醋,以突出姜的味道;味精能缓和姜和醋的浓烈味,体现出鲜味,用量不宜过多;芝麻油可增加香气,使姜味突出。

注意事项: 姜味汁要突出姜和醋的混合味,虽属清淡,但绝非淡而无味,否则风味全失。姜味汁的颜色不要过深,以不掩盖菜肴原料的本色为宜。制作时加少许白糖可提鲜味,使姜味更加突出。



★ 麻酱汁 ★

调味原料: 芝麻酱、盐(或酱油)、白糖、味精、芝麻油。

调制方法: 先把芝麻酱放入碗中,加少许水(或汤)调开,再放入盐(或酱油)、白糖、味精和芝麻油即可。

调味说明: 麻酱汁是用盐(或酱油)定咸味,在此基础上重用芝麻酱,以突出酱香味。此外,放入白糖是为了提鲜,用量以菜肴进口微有甜味为准;味精、芝麻油可增加菜肴的鲜香味道。

注意事项: 调制麻酱汁时,如在味汁内加少许浓鸡汤,其鲜香效果更为突出。

★ 红油汁 ★

调味原料: 酱油、白糖、味精、清汤、红油、芝麻油。

调制方法: 酱油、白糖、味精和清汤放碗里调匀,再加入红油和芝麻油即可。

调味说明: 红油汁是用酱油定咸味,白糖和味精提鲜,用量以菜肴鲜味突出为准;红油突出辣香味,重在用油,但不宜辣味太重;芝麻油主要用于增香并压异味,用量要恰当。

注意事项: 调制红油汁时适量加入一些香辛料,如葱姜、花椒等,可以使口味更加浓厚。



☆ 芥末汁 ☆

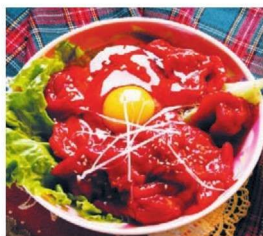
调味原料: 盐、芥末粉、熟油、白糖、醋、味精、芝麻油。

调制方法: 芥末粉放入碗中, 加入少许沸水调匀, 再放入熟油和白糖, 拌匀后静置约半小时, 加入盐、醋、味精、芝麻油等调匀即可。

调味说明: 芥末汁是用盐定咸味, 重用芥末粉以突出冲辣味, 加入醋可除异味、解腻提鲜, 且能去除芥末苦味, 用量宜少; 味精、芝麻油有提鲜、增香作用, 以不压芥末味为宜。

注意事项: 芥末汁要现调现用, 不宜久放, 以免使芥末冲味减弱。

☆ 茄味汁 ☆



调味原料: 盐、番茄酱、葱、姜、料酒、白糖、味精、芝麻油。

调制方法: 先把盐、番茄酱、葱姜末、料酒、白糖、味精等放碗里兑成汁, 再放锅内翻炒至熟, 淋上芝麻油, 出锅盛放在碗里即成。

调味说明: 茄味汁以盐、番茄酱定咸鲜味, 重用番茄酱, 以突出番茄味; 白糖以入口甜酸适度为佳; 葱、姜、料酒、味精、芝麻油等起到增香、去异味作用。

注意事项: 茄味汁中的白糖不要过多, 要酸甜适宜, 略带回甜。

☆ 糖醋汁 ☆

调味原料: 盐、白糖、陈醋、芝麻油。

调制方法: 取小碗, 放入盐、白糖和陈醋, 待其充分溶解后, 再加入芝麻油调匀即可。

调味说明: 糖醋汁中盐一般用于原料的腌渍码味, 使制成的菜肴有一定的咸味基础, 白糖和陈醋是糖醋味的主味, 用量要满足菜肴的需要, 芝麻油用于菜肴增香。

注意事项: 糖醋汁不要过量, 既要使味醇厚而清爽, 又要防止发生腻味的现象。

☆ 葱油汁 ☆

调味原料: 葱、盐、味精、植物油。

调制方法: 先把葱切成丝(或条、末), 放在碗里, 放入加热的植物油烫出清香味, 再加入盐和味精调匀即成。

调味说明: 葱油味以盐定咸味, 以满足菜肴的需要, 在咸味的基础上, 突出葱的香味, 加入味精以提鲜, 用量可稍多一些。

注意事项: 调制葱油汁的油可用植物油或芝麻油, 但必须烧热后淋在葱上, 并烫出葱香味。

☆ 蒜蓉汁 ☆

调味原料: 蒜瓣、油、盐、酱油、白糖、味精、芝麻油(或辣椒油)。

调制方法: 把蒜瓣去皮, 放在碗里, 加入少许油和水捣成泥状, 再加入盐、酱油、白糖、味精、芝麻油和辣椒油拌匀即可。

调味说明: 蒜蓉汁是用盐确定基本咸味, 酱油用以提鲜, 白糖(可不使用)用量以菜肴微带甜味为准, 在此基础上重用蒜蓉, 从而突出蒜蓉汁的香辣味, 并用芝麻油辅助增鲜。

注意事项: 蒜蓉汁应现拌现食, 菜肴味道才最鲜美, 不可久存。蒜蓉汁对咸味凉菜有压味作用, 因此在使用时以不盖住菜肴的本味为好。

☆ 椒麻汁 ☆

调味原料: 盐、香葱、花椒、白糖、味精、芝麻油、清汤。

调制方法: 把花椒放温水中浸泡片刻, 取出和香葱一起剁成末, 加入盐、白糖、味精、芝麻油和清汤调匀即可。

调味说明: 椒麻汁是以盐定咸味, 重用香葱和花椒, 突出椒麻的清香味, 白糖可用于提鲜, 用量以食之无甜味为准; 味精用量稍多, 以入口有感觉为度。

注意事项: 调制椒麻汁时要放入少许清汤, 使盐的咸度适中, 并增加香味, 但用量不宜过多, 以免影响味型的浓度。调好的椒麻汁的颜色, 以不掩盖原料的本色为宜。