

现代人·大众美食系列

家常凉菜

“现代人·大众美食系列”编写组 编



爽口开胃、消暑下酒小凉菜
省时省事、快速上桌变化多



中国轻工业出版社

MODERN PEOPLE



现代人

大众美食系列

设计好百姓餐桌的第一餐

现代人健康美食网 www.mhtf.cn

MODERN PEOPLE

现代人·大众美食系列

家常凉菜

“现代人·大众美食系列”编写组 编



 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常凉菜 / “现代人·大众美食系列”编写组编.
北京: 中国轻工业出版社, 2006.8
(现代人·大众美食系列)
ISBN 7-5019-5410-0

I. 家... II. 现... III. 凉菜—菜谱
IV. TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 046285 号

责任编辑: 张弘
策划编辑: 袁克西 责任终审: 劳国强
责任校对: 燕杰 责任监印: 胡兵
装帧设计: 迪彩·设计 王超男 宋琳媛 彭秋娜

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: 北京画中画印刷有限公司
经销: 各地新华书店
版次: 2006年8月第1版第1次印刷
开本: 787 × 1092 1/32 印张: 2.5
字数: 100千字
书号: ISBN 7-5019-5410-0/TS·3149 定价: 10.00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
60256S1X101ZBW

前言

不需要花费昂贵，不需要大费周折，只要你用心挖掘，美味其实一直在我们平凡但不平淡的一日三餐中。

我们坚持这样的理念——关注家常生活，关注日常餐桌！

我们一直不懈地追求——让百姓的每一餐吃得精彩，让百姓的餐桌更加丰富！

为此，我们从家庭厨事必备的角度出发，精心策划，为您献上了这套新的“现代人·大众美食系列”丛书。

本套丛书前期推出10本：

《百变米饭》、《家常面食》、《家常肉小炒》、《家常烧肉》、《家常炒时蔬》、《家常丸子》、《家常鱼虾》、《家常好粥》、《家常靓汤》、《家常凉菜》。

这10本书从“家常”、“基础”入手，从零开始，先讲解原料和原料加工，然后把家庭中最常见的菜式、最基础的做法，一一详细解析，让您即使初入厨房，拿一本精美的小书也能轻松调理菜饭汤水，照料好家人的肠胃和身体。

10元的定价，全彩页呈现，精心的编撰，精致的设计，使大众菜谱系列具有很高的性价比。本套书不求菜式的杂和多，但求菜式的家常、经典，并且不局限于单个菜式介绍，而是让您通过阅读我们的菜谱掌握同类菜品的烹调技能，触类旁通，帮您迅速完成从新手到高手的转变，使下厨变成轻松的享受。

为了使您的餐桌更加丰富多彩，我们还会陆续推出更多、更好、更贴心的家庭厨事图书，以此回馈您多年来对轻工版“大众菜谱”的支持和关心。

希望我们的努力，使您的生活更美好！

“现代人·大众美食系列”编写组

contents 目录

Part 1

6 凉菜基础

- 8 概述
- 8 凉菜种类
- 8 凉菜拼摆
- 8 凉菜特点
- 8 健康功效
- 9 基本烹饪法
- 9 选材有讲究
- 9 制作有技法
- 11 凉菜刀工法
- 13 烹饪小窍门
- 14 调味料制法
- 17 制作讲卫生

Part 2

16 家常凉菜

- 20 素凉菜
- 20 拍黄瓜
- 21 凉拌竹笋黄瓜
- 22 红油黄瓜
- 23 酸辣白菜
- 24 菠菜拌粉丝
- 25 蒜泥菠菜
- 26 拍小萝卜
- 27 甜酸萝卜条
- 28 凉拌藕片
- 29 糯米藕
- 30 芝麻酱拌豇豆
- 31 腐竹拌芹菜
- 32 芥末西芹
- 33 香脆土豆丝
- 34 原味苦瓜
- 35 香辣苦瓜
- 36 XO 酱拌丝瓜
- 37 凉拌青木瓜
- 38 凉拌侧耳根
- 39 韩国泡菜

- | | |
|-----------------|---------------|
| 40 老醋花生 | 60 盐水猪肝 |
| 41 挂霜花生 | 61 麻辣肚丝 |
| 42 香椿拌豆腐 | 62 拌牛百叶 |
| 43 皮蛋豆腐 | 63 棒棒鸡丝 |
| 44 白菜心拌豆腐丝 | 64 白斩鸡 |
| 45 兰花豆干 | 65 怪味鸡 |
| 46 卤煮腐皮 | 66 菊花鸡肫 |
| 47 素烧鹅 | 67 川椒香鸭 |
| 48 五彩腐竹 | 68 芥末鸭掌 |
| 49 茴香豆 | 69 凉拌鱼皮 |
| 50 甜酒芸豆 | 70 五香熏鱼 |
| 51 酸辣凉粉 | 71 香酥鲫鱼 |
| 52 水果沙拉 | 72 干炸小黄鱼 |
| 53 经典推荐 老虎菜 | 73 水晶虾冻 |
| 54 经典推荐 糖醋心里美萝卜 | 74 海带三丝 |
| 55 经典推荐 桂花糖藕 | 75 经典推荐 白煮肉 |
| 56 经典推荐 蒜泥茄子 | 76 经典推荐 酱牛肉 |
| 57 经典推荐 五香花生米 | 77 经典推荐 鸡丝拉皮 |
| 58 经典推荐 小葱拌豆腐 | 78 经典推荐 红油猪耳朵 |
| 59 荤凉菜 | 79 经典推荐 盐水虾 |
| 59 干香肉片 | 80 经典推荐 老醋蜇头 |

文字：黄敏

摄影：王缉东

菜品制作：孙中义

场地提供：军乐食府（北京市海淀区车道沟8号院军乐团内）

Part 1

凉菜基础



8 概述

凉菜虽然不是餐桌上的主角，但也是不可或缺的家常美味，它既可以作为爽口开胃的餐前菜，又是消暑、下酒的最佳选择。无论是冷制凉吃还是热制凉吃的菜肴，都具有油脂少、天然养分多、盐分少等特点，既省时省事，又有利于健康。

9 基本烹饪法

凉菜的做法并不复杂，选好食材、练好刀工，掌握窍门，配合口味多样的调味料，你就可以轻轻松松地做出变化多样、口味各异的美味凉菜了！



概述

凉菜分类

凉菜种类总的来说分为两大类，即冷制凉吃和热制凉吃的菜肴。

1. 冷制凉吃 其做法主要有拌、炆、腌等。代表菜肴有拍黄瓜、炆苦瓜、腌香干等。

2. 热制凉吃 其做法主要有白煮、酱、卤、烤、炸、蒸、熏等。代表菜肴有白煮肉、酱牛肉、卤水花生、五香熏鱼等。

凉菜拼摆

凉菜的烹制，除了上述制作方法外，拼摆也很重要。拼摆出来的凉菜也叫拼盘，或冷盘、冷拼，是菜肴烹制后在形态上美化整理的一道加工过程。虽然拼盘更多出现在酒店餐厅的饭桌上，出自专业厨师之手，但是家庭中偶尔为之，充分发挥个人的想像力，不光可以满足口腹的需要，还能给日常生活增添不少乐趣。

凉菜特点

在大鱼大肉吃腻了的今天，人们常常担心脂肪超标、胆固醇过高，而凉菜具有油脂少、天然养分多、盐分少等特点。无论生拌还是热制，既省时省事，又有利于健康。

健康功效

1. 生吃蔬菜不破坏营养 凉菜中最常采用的凉拌方法多使用生料，就是将新鲜的蔬菜、水果配以调味料拌制而成。不仅方便快捷，还能最大限度地保留蔬菜、水果中的营养物质。新鲜的蔬菜、水果中富含人体必需的种种维生素。如果经过高温处理，其营养价值会受到不同程度的破坏。而其所含的矿物质，也只有通过生吃才最容易被人体吸收。很多蔬菜、水果中还含有可促进人体新陈代谢、抗癌、抗血管老化及抗衰老的生理活

性物质。如果经过高温烹煮，这些物质也将损失甚至不复存在。

2. 生吃蔬菜有利于减肥 用餐时先吃些由新鲜蔬菜、水果制成的凉菜，把胃占据大半，饭量自然就会相应减少，这样摄入的热量肯定不会过高，这是最简单易行的减肥方法。另外，新鲜蔬菜、水果中富含膳食纤维，膳食纤维能使人产生饱腹感，还能促进肠胃蠕动，有利于排除宿便，缓解便秘症状，也有助于减肥。

基本烹饪法

选材有讲究

1. 选材要新鲜 不管选择什么样的食材来做凉菜，最重要的一点就是要新鲜。不新鲜的食材不仅影响菜肴的口味口感，一旦变质对身体也有极大危害。

2. 要应“季”而变 如果能根据季节变化选择当季的蔬菜、水果最好，因为当季的蔬菜、水果往往味道最好，也符合四季阴阳转换的规律，对人体更为有益。冬季可以选择一些热量较高的食材，制作以肉食为主的凉菜；而夏季“糖拌西红柿”、“酸辣黄瓜条”等清淡消暑的凉菜自然就是桌上的常客了。

3. 注意色彩搭配 凉菜不仅是餐桌上的一道开胃菜，也应给人视觉上的享受，令人一看即有食欲。所以在挑选食材时，应注意色彩的搭配，最好选用一些有对比色的蔬菜，就像红花配绿叶一样，会使整体看上去非常明快漂亮。

制作有技法

1. 拌 拌是生料或冷却后的熟料经过加工成片、丝、丁、条、块后，加配各种调味品拌匀的烹调方法。

拌制方法取料广泛，动物性、植物性生料，熟料均可。制作中多数原料需焯水或腌制后再拌食。焯水时，火要旺，入菜时是沸水，出菜时也是沸水，这样可以去除异味，在使食材断生的同时又最大限度地减少营养损失。

蔬菜类食材，焯水时水要多，火要旺，下料少而均匀，入水后要搅动，使其均匀受热，时间要短，起料要快，捞出后摊开散热，或放凉开水中过凉。

豆制品类食材，焯水可去豆腥气及生石膏气味，除污消毒。

家禽类食材，焯水时可配姜、葱、料酒等调味料，以去异味。

水产类食材，焯水时可加入姜、葱、料酒、盐、味精、胡椒粉等调味料，以去其腥味。

2. 炆 炆是将原料加工成片、条、丝、丁、粒等形状（有些原料需用沸水焯一下或用温油滑一下），再将锅中放油烧热，投入花椒、辣椒、料酒、葱油等热烹，然后倒入原料中炆制的一种烹饪方法。

生炆的菜品要现炆现吃，采用鲜活、味重的原料，用沸油加香料炆拌。

3. 腌 腌是将原料加工成形后，与调味料拌和，通过泡、浸、渍等方法静置一段时间，以去除原料中的多余水分并使原料入味的一种烹调方法。

腌制菜肴的制作时间较长，所用原料不易入味或块形较大。新鲜的原料不耐久藏，经过腌渍加工后，可久藏不坏。

腌的方法较多，在凉菜制作中常用的腌法有盐腌、醉腌、糟腌等。

盐腌：是将原料用盐擦拭或放入盐水中浸泡的腌制方法。经过盐腌的食品，盐分渗入，水分溢出，既能令调味料的味道进入原料的内部，又能保持其原有的清脆、鲜嫩、不腻的口感，比如酸辣菜。

醉腌：是以酒和盐作为主要调料的腌制方法。一般是将原料（生熟均可）用酒、盐进行浸泡，一定时间后即可食用，如醉鸡。

糟腌：是用盐和香糟卤作为主要调料的腌制方法。一般是先将原料用盐腌后，再用糟卤浸泡，如糟鱼。

4. 冻 冻是烹制成熟后的原料，在原汤中加入含胶质较多的原料，加热煮至熟烂，冷却后凝结在一起的烹调方法。

冻有配料冻、肉皮冻、自来冻等。配料冻主要指如琼脂、明胶等有较强的凝结性原料。肉皮冻是用猪肉皮以小火烧煮制成的，自来冻是利用原料本身溢出的胶质蛋白成分进行冻制。

5. 卤 卤是用各种调料、香料混合，与清汤和水熬制成卤汁，把生料或半成品放入卤汁中，烧开，使之入味和着色，以增加食物香味和色泽的熟制方法。

卤制时一般是将加工后的原料下入卤汁中，先旺火烧开，再用微火卤至原料软烂。

6. 酱 酱与卤十分相似，一般色泽和口味略浓于卤。将经过洗、烫、煮的原料，放入酱油、盐、白糖、花椒、大料、桂皮、丁香、大茴香、葱、姜等调料制成的酱汤中，用旺火烧开，再用慢火煮熟的一种烹调方法。

7. 卷 卷是将馅料用薄而大的片形皮料卷起来成圆筒或其他形状，再蒸熟或焖煮熟的烹饪方法。

卷菜的馅料多为比较细腻的馅料或细丝，如肉馅、鸡蓉等。皮料多为蛋皮、鱼皮、千张等。

8. 白煮 白煮是将原料加工成形后，经焯水后放入锅中用清水或白汤煮熟的烹调方法。煮时要等清水或白汤烧开后再放入原料，随后用小火加热。煮熟后的原料原汁原味，不油不腻。

9. 挂霜 挂霜是将原料加工成块、段、条或丸子后，在其表面挂上一层糖浆成菜的烹调方法。一般有两种操作方法。一是将主料用油炸熟后盛盘，撒上白糖；另一种是将白糖和少量油或水熬成浓稠状，再放入炸好的原料，拌匀，待冷却后，外面就凝结成一层糖霜。

凉菜刀工法

常用的刀法有：

1. 直刀与锯刀相结合 刀与案板成90度角下刀切为直刀法。直刀前后多次运行，直到切断为止，称为锯刀法。这两种刀法适用



图1：直刀与锯刀相结合



图2 拍刀法



图3 片刀法



图4 制刀法

于切熟肉制品及纤维较粗的原料。直刀法下刀时要保持原料前后一致，然后再锯刀往下切断，这样可以切出较为整齐光滑的断面。质地脆硬的蔬菜如萝卜、白菜等，或筋多皮厚的肉制品用直刀为好；质地软嫩酥烂的原料用锯刀法为好。两种刀法结合使用，效果更好。

2. 劈、拍、斩 这三种刀法常常连续使用。如需要对一只整鸡加工时，先从鸡的脊背开刀，一劈两半，此时使用的是劈刀法；然后将半只鸡放在刀下，平拿刀用力一拍，把鸡拍平，即是“拍刀法”；最后再按鸡的各个部位分割翅膀、腿、爪等，分斩成条或块，就是“斩刀法”。三种刀法结合使用，则剁出来的鸡、鸭形块整齐，堆放牢固。拍、斩时要注意从原料的后端往前进行，

这样可以避免将原料剁飞。

3. 片刀法 刀与案板基本平行，一手按住原料，一手持刀平片原料，即是片刀法。刀要选择膛薄、刃锋利、轻便顺手的。刀要放平，手要稳。片刀法适用于无骨的脆嫩原料。

4. 制（压）刀法 运用直刀法在原料上面切同样深度有规则的刀纹，但不切断，至于刀纹的深度，根据原料的性质和用途而定，一般情况下，切刀的深度为原料深度的 $1/3 \sim 4/5$ ，目的是改变原料的形态，增加其美观，并使原料易于入味。可以

削一面，也可削两面，两面削的刀口角度不能一顺边，要有交叉，以保证原料完整不碎。如蓑衣黄瓜、兰花豆腐干采用的便是削刀法。

烹饪小窍门

1. 先洗后切 蔬菜中含有大量的无机盐和维生素。就维生素的溶解性来说，可分为脂溶性和水溶性。如果蔬菜先切后洗，其中大量的无机盐和水溶性维生素就会由切面随水流失掉了。清洗的时间越长，营养损失就越多。要想保留蔬菜中的营养，就要先洗后切。

2. 洗后沥干 食材洗净或焯烫后，要完全沥干水分，否则浇上的调料会被水分稀释，影响口味。

3. 焯后降温 凉菜就是要凉吃，所以焯过水的食材要完全晾凉后再继续制作。否则影响口感。特别是蔬菜类的食材如果不迅速用多量凉开水降温，时间稍长，蔬菜中的叶绿素就会继续受热量的影响，变成黑褐色并失去光泽，维生素也会因受热而被大量破坏。

4. 切法一致 为了美观，主要食材最好切的形状、大小一致。一些新鲜叶菜，可直接用手撕，口感会更好。

5. 器皿降温 盛凉拌菜的容器最好也事先冷藏过，凉盘配凉菜，口感才最好。

6. 硬物盐腌 不容易入味的食材，比如胡萝卜、黄瓜、苦瓜等，可以先用盐腌一下以便入味，同时还可以去除其多余水分，保持颜色。

7. 调料后加 过早加入调料，会使菜肴出水而冲淡菜味，特别是沙拉类凉菜，一定要吃时再拌入沙拉酱。而各种调味品，最好先放入小碗内调匀，天热时，还可以放入冰箱中冷藏一下，再淋入菜中拌和。

调味料制法

1. 三和油

调料：酱油、醋各30克，香油、盐各少许。

做法：将酱油、醋、香油、盐倒入碗中，搅匀即可。

TIPS：① 盐可少放，因为酱油本身即有咸味。

② 香油亦不可多，借其香味即可。

2. 糖醋汁

调料：白糖、醋、香油各适量。

做法：将白糖放入小碗中，倒入醋搅拌，待白糖完全溶化后，点入少许香油调匀即可。

TIPS：① 糖、醋的比例可根据个人口味调节，一般为白糖：醋 = 2：1，其味应是甜中带酸。

② 香油可放可不放，有少许借味即可。

3. 葱姜汁

调料：葱、姜各25克，清汤50克。

做法：葱、姜洗净，拍破，放入碗中，加入清汤浸泡1小时左右，捞出葱、姜不要，余汁即是。

TIPS：清汤可选用鸡汤或骨头汤。

4. 葱油汁

调料：葱段50克，盐、香油各5克，味精少许。

做法：锅置火上，倒油烧至六七成热时，倒入葱段爆出香味，加入盐、香油、味精拌匀，煸至葱段呈金黄色，离火过滤即可。

TIPS：也可用红葱头煸葱油汁。

5. 姜汁

调料：姜、醋各适量，香油、味精、盐各少许。

做法：姜去皮捣成泥，与其余调料调和均匀即可。

TIPS: ① 做姜汁所用的姜一定要是新鲜的姜。

② 姜与醋的比例可根据个人口味偏好调节,也可将姜去皮后用压蒜器直接压出姜汁使用。

6. 蒜泥汁

调料: 醋 120 克, 大蒜 2 头, 盐 3 克, 香油, 味精各少许。

做法: 大蒜捣成泥状, 加入其余调料拌匀即可。

TIPS: 加醋拌成的蒜泥通常用来拌制海鲜等原料; 如果将醋换成酱油, 又是一种新的口味, 通常用来拌制羊肉、五花肉等食材。

7. 麻酱汁

调料: 芝麻酱 240 克, 高汤 10 克, 盐 5 克, 味精少许。

做法: 将所有调料调匀即可。

TIPS: 可用韭花酱代替盐。

8. 五香汁

调料: 花椒、大料、肉桂、甘草、茴香、丁香、豆蔻、草果各少许, 白糖 25 克, 酱油 10 克, 盐 5 克, 葱段、姜片各 2 克, 花雕酒适量。

做法: 将花椒、大料、肉桂、甘草、茴香、丁香、豆蔻、草果放入纱布袋中, 封口, 放入清水中, 上火煮开, 加入酱油、盐、白糖、葱段、姜片、花雕酒熬制成卤汤, 盛出过滤即可。

TIPS: 加入酱油、盐、白糖、葱段、姜片、花雕酒后, 熬制时间不宜过长, 汤煮开后即可熄火。

9. 辣椒油

调料: 辣椒面 10 克, 花生油适量, 葱叶 2 小段。

做法: 将辣椒面放入碗中, 用少量花生油调拌。锅置火上, 倒入花生油烧热, 放入葱叶, 炸至其呈褐色时油温最宜, 将热油倒入装有辣椒面的碗中拌匀即可。