

快手凉拌



120

丁秀娥 陈立真 著



★凉拌也有味型？

20 款常见酱料有型有味

★凉拌味型如何搭配？

40 道美味菜色清爽开胃

★凉拌菜还有什么变化？

60 道超好吃的凉拌菜轻松上手

 辽宁科学技术出版社

A halved cantaloupe melon is shown, with its bright orange-red flesh visible. Inside the hollowed-out center of the melon, there is a serving of shrimp salad. The shrimp are large, peeled, and cooked, showing a pinkish-white color. They are mixed with some red, possibly diced tomatoes or other vegetables, and are coated in a light dressing. The melon's green, ribbed rind is visible around the edges of the bowl.

快手凉拌 120

好吃开胃易上手·创业自用两相宜

丁秀娥 陈立真 著

辽宁科学技术出版社

沈阳

©2006, 简体中文版版权归辽宁科学技术出版社所有

本书由中国台湾台视文化事业股份有限公司独家授权辽宁科学技术出版社在中国大陆出版中文简体字版本, 非经书面同意, 不得以任何形式再利用。

著作权合同登记号: 06-2005第277号

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

快手凉拌120/丁秀娥, 陈立真著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社,
2006·6
ISBN 7-5381-4721-7

I. 快… II. ①丁… ②陈… III. 凉菜—菜谱
IV. TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第027480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: 沈阳美程在线印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 195mm×210mm

印 张: 4

字 数: 20千字

印 数: 1-5000

出版时间: 2006年6月第1版

印刷时间: 2006年6月第1次印刷

责任编辑: 张歌燕

封面设计: 缘 舒

版式设计: 缘 舒

责任校对: 周 文

定 价: 18.00元

联系电话: 024-23284360

邮购热线: 024-23284502

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

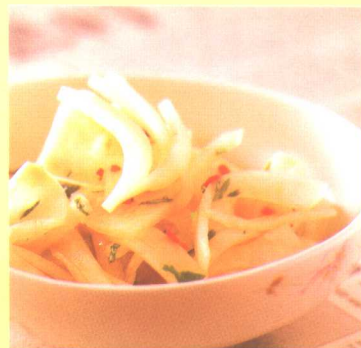
http://www.lnkj.com.cn

Contents

凉拌味有型

一种调味，不同食材，万般风情，
翻倒中西、东洋、南洋各地调味罐，
20种味型，1味2菜，引领您——初窥凉拌多变的风貌。

1 五味酱	五味虾·五味山瓜子	08
2 优格美乃滋	猕猴桃色拉虾仁·杏仁高丽菜丝	09
3 味噌酱	味噌碧玉笋·凉拌秋葵	10
4 柴鱼调味汁	柴汁山药丝·皮蛋香松豆腐	11
5 红油味汁	红油拌鸡丝粉皮·红油螺肉	12
6 意式油醋汁	生菜拌熏鲑·鳀鱼拌秋葵	13
7 姜汁味酱	开胃番茄·姜汁蟹块	14
8 蒜香辣味汁	香辣大头菜·香辣黄豆芽	15
9 泰式酸辣酱	泰式凉拌洋葱·泰式牛肉片	16
10 醋拌汁	醋拌桔梗丝·醋拌马铃薯	17
11 川味麻辣汁	麻辣四季豆·麻辣豆腐	18
12 糖醋汁	糖醋红白丝·糖醋菠萝木耳	19
13 蚝油味酱	凉拌蚝油生菜·芦荟拌杏鲍菇	20
14 韩式辣拌酱	韩式甜不辣·韩味萝卜干	21
15 蒜味酱	蒜香花生·蒜味海带结	22
16 酸辣酱汁	酸辣海带根·酸辣鱿花	23
17 番茄莎莎酱	莎莎酱生菜·莎莎酱拌鲜贝	24
18 芝麻酱汁	麻酱猪肉片·麻酱龙须菜	25
19 醉味汁	梅香醉鸡·醉香元宝	26
20 腐乳酱汁	腐乳高丽菜苗·腐乳甜豆荚	27



超好吃的蔬果类凉拌菜

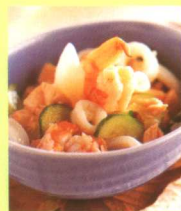
【做好蔬果的前处理】

芥末西芹·····	31
芥末山药·····	32
糖醋桂花马蹄·····	32
韩式海带芽·····	33
皮蛋拌韭菜花·····	34
黑椒蒜味毛豆·····	34
日式和风洋葱·····	35
香根豆干丝·····	37
凉拌西瓜果肉·····	37
凉拌青木瓜·····	39
千岛色拉拌玉米粒·····	40
南瓜泡菜·····	40
味噌黄瓜船·····	41
XO酱银芽·····	42
翠玉金丝·····	42
凉拌魔芋丝·····	43
凉拌素脆·····	45
咸蛋拌芥菜·····	45

超好吃的海鲜类凉拌菜

【做好海鲜的前处理】

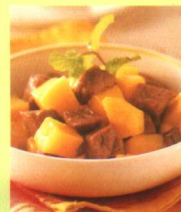
柠檬醋香海鲜·····	49
XO酱拌花枝·····	49
黄瓜醋章鱼·····	50
鱼肝萝卜泥·····	50
文昌鱼拌茄丝·····	51
糖醋五彩鲑鱼·····	53
蒜蓉青蚶·····	53
柚醋拌牡蛎·····	55
明太子芦笋·····	57
沙茶拌丁香山苏·····	57
呛腌蚬仔·····	59



超好吃的肉类凉拌菜

【做好肉类的前处理】

南洋拌鸡丝·····	62
凉拌鸡翅·····	65
山东烧鸡·····	67
凉拌猪血糕·····	68
培根拌半天笋·····	68
Q凉猪肉冻·····	70
椒麻毛肚丝·····	73
芒果丁拌牛肉·····	75



酱泡菜也能做凉拌

【酱泡味的外一章】

脆瓜毛豆·····	79
雪菜拌竹笋·····	79
榨菜拌茭白·····	80
翠玉双萝·····	80
辣萝卜拌蟹腿肉·····	81
绞肉拌酸豇豆·····	82
荫瓜凉拌冬瓜片·····	82
子姜皮蛋·····	83
泡菜拌肉片·····	84
豆干酸白菜·····	84
海苔酱箭竹笋·····	85



不一样的凉拌菜

【凉拌也吹起时尚风】

薄荷香白玉·····	88
百香果凉拌苦瓜·····	89
和风花菜·····	89
冰脆苹果醋莲藕·····	90
地中海小番茄·····	91
奶酪番茄片·····	92
梅子凉拌甜椒·····	93
鲜虾酪梨盅·····	93
花生酱菠菜·····	94
优格芝士拌蔬果·····	95
蜜汁苹果拌芦荟·····	95
干果水果色拉·····	96



因为它，凉拌更有味

辛香料入菜，主要目的在于增色、提香、杀菌、去腥，要认识它，才能活用它，让凉拌更有味！

黄芥末·····	31	香菜·····	39	绿芥末·····	55
蒜·····	59	粗片红辣椒·····	62	葱·····	65
花椒·····	67	姜·····	70	辣椒·····	73
胡椒·····	75	薄荷·····	88	迷迭香·····	91
九层塔·····	92				

凉拌，是随意的，很有个性的，
1+1，答案不见得是2，
在味道上，它好比万花筒，时时刻刻都在变化……
一种调味，不同食材，万般风情，
翻倒中西、东洋、南洋各地调味罐，
20种味型，1味2菜，引领您——初窥凉拌多变的风貌。



• 本书使用计量单位与代换

1杯=240毫升

1大匙=1汤匙=15毫升

1茶匙=1小匙=5毫升



凉拌味有型



五味酱

海鲜好搭档



用多种切成细末的辛香料，加上醋的酸、糖的甜、酱油膏的甘咸等调出来的五味酱，在台式凉拌菜上是运用最广泛的味型。五味酱酸甜开胃，可以去腥解腻，很适合用于海鲜食材，如“五味小章鱼”、“五味乌贼”、“五味鱿鱼”等。

DIY → 香菜1根、葱1根、姜1块、蒜4瓣、辣椒1个，分别切末，加入番茄酱3大匙、酱油膏1大匙、果糖1/2大匙、白醋1/2大匙、香油1小匙，搅拌均匀即成。

五味虾

... 10 分

▶ 拌料

草虾（或白芦虾）10只 五味酱4大匙

▶ 做法

- 1 草虾剪去须脚及尖头处，用牙签挑去肠泥并洗净。
- 2 以滚水烫熟草虾，见虾身蜷曲变红时捞出，放凉，装盘，淋上五味酱即可。



五味山瓜子

... 10 分

▶ 拌料

山瓜子（蛤蜊）300克 九层塔1株 五味酱4大匙

▶ 做法

- 1 山瓜子以盐水浸泡30分钟吐沙，然后将外壳洗干净，放入滚水中煮熟后捞起，以冷开水冲凉，沥干水分。
- 2 九层塔取嫩叶洗净，用冷开水冲一下，再和蛤蜊一起装盘，淋上五味酱即可。

（注：九层塔，烹饪中的一种香料，用来提味增香）

由蛋黄、色拉油、醋搅打而成的美乃滋（又叫蛋黄酱、沙拉酱的一种）用途十分广泛。常用来做蘸酱、烤酱或生菜色拉的调料。与健康的优格（酸奶酪）混合可去除其高热量的缺点，同时增添优格酸而不腻的口感。是西式色拉最好的万用酱。

DIY → 美乃滋3大匙、原味优格1大匙、柠檬汁2小匙，混合拌匀即成。



2

优格美乃滋

沙拉万用酱

猕猴桃色拉虾仁

15分

▶ 拌料

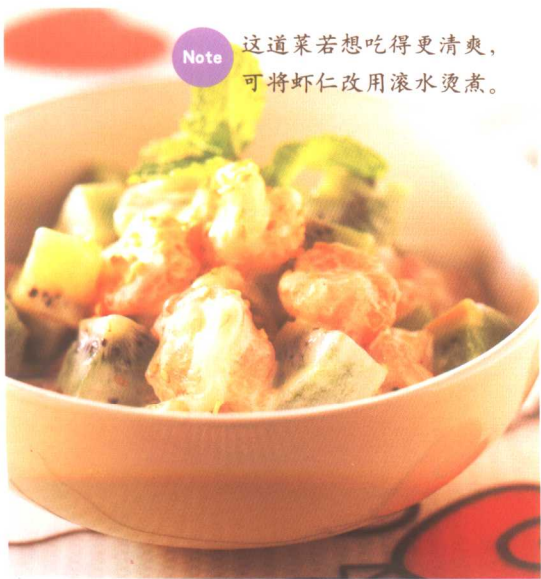
草虾仁10个 绿色猕猴桃2个
金黄色猕猴桃1个 淀粉1大匙 面粉1大匙
炒香白芝麻少许 盐、酒各少许
优格美乃滋3大匙

▶ 做法

- 1 草虾仁剖背去肠泥，洗净后以少许盐、酒稍微抓腌，再沾上干粉（混合淀粉与面粉）入锅炸熟，并迅速捞出沥油。
- 2 猕猴桃削去皮，切成2厘米见方的丁块，和之前炸好的虾仁及优格美乃滋拌匀，撒上少许白芝麻即可。

Note

这道菜若想吃得清爽，
可将虾仁改用滚水烫煮。



Note

杏仁果也可以用其他坚果取代。

杏仁高丽菜丝

20分

▶ 拌料

高丽菜（洋白菜）丝100克 胡萝卜丝少许 杏仁碎适量 优格美乃滋3大匙

▶ 做法

- 1 高丽菜丝、胡萝卜丝以冰水泡到有些脆硬感（约15分钟），捞出后沥干水分。
- 2 将菜丝装盘，淋上优格美乃滋，食用前再撒上杏仁碎即可。

3

味噌酱

日式一番酱



由大豆发酵而成的味噌，滋味甘醇，含丰富的植物性蛋白质，是日本人生活中不可缺少的活力来源，几乎是每个家庭常备的调味品。除了煮汤、腌渍各种酱菜以外，也用来调制蘸酱或做凉拌调味，是直击和风酱的第一选择。

DIY → 味噌2大匙、柴鱼酱油2小匙、白醋1小匙、果糖1小匙、味淋1小匙、香油1/2大匙，加2小匙冷开水混合调匀即成。

味噌碧玉笋

... 8 分

▶ 拌料

碧玉笋（金针笋）300克 红辣椒1个 味噌酱4大匙

▶ 做法

- 1 碧玉笋洗净，切成长段，放入滚水中烫熟捞出，以冷开水冲凉。红辣椒切丝备用。
- 2 将碧玉笋沥干水分装盘，淋上味噌酱，再放些辣椒丝，食用前用筷子拌匀即可。



凉拌秋葵

... 8 分

▶ 拌料

秋葵（洋角豆）12根 味噌酱4大匙

▶ 做法

- 1 秋葵洗净外皮，放入滚水中煮约2分钟至熟，捞出后以冷开水冲凉，保持脆绿的口感及色泽。
- 2 将秋葵整齐装入盘中，淋上味噌酱即可。

柴鱼和海带是和风料理的基础味，在传统做法中多用来熬汤提鲜。现在只要将柴鱼酱油加一些调味，就成了可口的日式色拉酱，也可当成荞麦凉面或日式素面的酱汁。用起来十分方便，在炎炎夏日之中让人增添更多的食欲。

DIY → 味淋1大匙、柴鱼酱油2大匙、醋1大匙、糖1小匙入锅，用微火将糖煮至溶化即成。（冷却后再使用）



4

柴鱼调味汁

和风味之素

柴汁山药丝

... 5 分

▶ 拌料

山药1小段（约8厘米长） 海苔丝少许
炒香白芝麻少许 柴鱼调味汁2大匙

▶ 做法

- 1 山药削去皮，切成细丝，放到平盘上。
- 2 将柴鱼调味汁淋在山药丝上面，再撒些海苔丝与白芝麻即可。



Note

山药若切成厚片，吃起来另有一种风味。

Note

皮蛋煮或不煮可随个人喜好而定。



皮蛋香松豆腐

... 5 分

▶ 拌料

皮蛋1个 嫩豆腐半块 海苔芝麻香松2大匙 葱花1大匙 柴鱼调味汁2大匙 香油2小匙

▶ 做法

- 1 将皮蛋剥壳后切成大丁，放在切成大块的嫩豆腐上面。
- 2 把柴鱼调味汁和香油混合淋上去，撒些海苔芝麻香松和葱花即可。

5

红油味汁

川府独辛香



红油味是川菜特有的味型，主要用来做凉菜。是喜好辣味者的最爱。调味的主角以红油（辣油）为首，通常会再加少许花椒粉、香油、醋、酱油等，使其香、麻、辣的特色更加突显，无论拌海鲜、肉品或面食都很适合。

DIY → 辣油2大匙、酱油1小匙、香油1小匙、白醋1/2小匙、糖1/2小匙，混合拌匀即成。

红油拌鸡丝粉皮

20分

► 拌料

鸡胸肉200克 熟粉皮1卷 小黄瓜半根
胡萝卜1/4个 葱1根 红油味汁3大匙
花椒粉1/2小匙 盐1/4小匙

► 做法

- 1 鸡胸肉煮熟放凉，用手剥成细丝。熟粉皮切条，冲一下冷开水，再把水分沥干。小黄瓜、胡萝卜均切细丝，葱切葱花。
- 2 盘中依次放入小黄瓜丝、粉皮条、胡萝卜丝及鸡肉丝，将红油味汁、花椒粉和盐调匀淋上，然后撒些葱花即可。

Note

若买到干粉皮，要先用冷水泡软，氽烫一下立即捞起，等放凉就可以切丝。也可以买块状凉粉来做，吃起来会比较Q，但要先切条、氽烫，放凉后再入菜。



红油螺肉

6分

► 拌料

螺肉罐头1罐 九层塔4株 蒜4瓣
红辣椒1条 红油味汁2大匙
辣豆瓣酱1/2小匙

► 做法

- 1 螺肉直接从罐头中取出沥干。
- 2 九层塔洗净，取嫩叶，略切小片。蒜切末。红辣椒切片。
- 3 将处理好的食材装碗，加红油味汁和辣豆瓣酱拌匀入味即可。



橄榄油的单元不饱和脂肪酸含量高，是很多人眼中的第一好油。在主产地意大利既用做调理也拿来调味，特别是添加蒜末和白酒、醋等调和而成的油醋汁，与蔬果、海鲜拌食不仅美味且有益健康，是颇具特色的一味意式酱汁。

DIY → 洋葱末1大匙、蒜末1小匙、盐少许、黑胡椒少许、柠檬汁1大匙、白酒醋1大匙、橄榄油5大匙，混合拌匀即成。



6

意式油醋汁

五星好油料

生菜拌熏鲑

20分

► 拌料

熏鲑鱼5片 生菜1/4棵 意式油醋汁2大匙

► 做法

- 1 生菜洗净，撕成一口大小，用冰水泡到有些脆硬感（约15分钟）。
- 2 将鲑鱼片切成3段，加入沥干水分的生菜片，食用前淋上油醋汁拌匀即可。



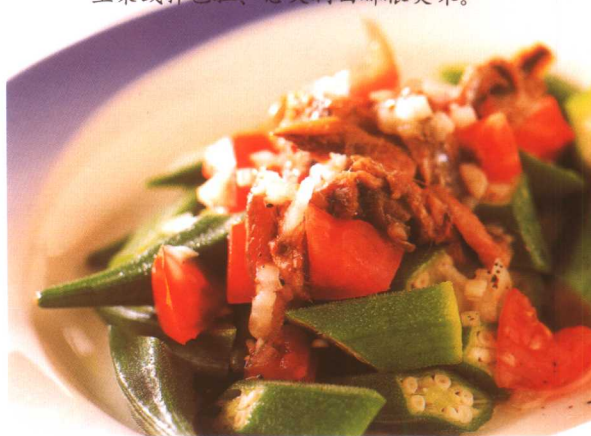
Note

油醋汁在食用前再淋上，才能保持蔬果的鲜脆感。

家中若有小黄瓜、苜蓿芽及红、黄椒，也很适合一起拌匀食用。

Note

油渍鲱鱼是很有地中海味道的食材，不仅风味独特，而且日常烹调的适用性很广，不管整只入菜还是磨碎成泥，搭配面包、生菜或拌色拉、意大利面都很美味。



鲱鱼拌秋葵

10分

► 拌料

秋葵（羊角豆）6根 油渍鲱鱼3条 番茄1个
意式油醋汁2大匙

► 做法

- 1 秋葵洗净外皮，放入滚水中煮约3分钟至熟，捞起，以冷开水冲凉，保持脆绿的口感及色泽。
- 2 每根秋葵斜切成3段，番茄以冷开水洗净切大丁，然后将鲱鱼切碎，再把所有食材调匀并淋上油醋汁即可。



姜汁味酱

辣甜哥俩好



中菜用姜的机会很多，目的是祛寒、爆香、去腥、杀菌等。把姜磨成泥状与番茄相搭配。这是台湾下港的传统口味。和川菜著名的姜汁味的调法不同，该姜汁味酱将姜本身的辛辣与甜味中和，达到味觉平衡，也可用来做蘸酱配海鲜。

DIY → 把1块嫩姜先磨成泥状，取姜汁约2大匙，再加入1小匙果糖，拌匀即成。

开胃番茄

... 5 分

▶ 拌料

大番茄2个 姜汁味酱2大匙 酱油膏1大匙

▶ 做法

- 1 番茄洗净去蒂，切块后直接装盘。
- 2 把姜汁味酱和酱油膏混合调匀装入味碟，搭配番茄蘸食即可。

Note

家里面如果有梅子粉，可以撒1小匙在番茄上，吃起来味道会更好。



Note

另一种吃法是，蟹块蒸好后，把姜汁味酱当成蘸酱，直接蘸着吃。

姜汁蟹块

... 25 分

▶ 拌料

螃蟹1只 葱1根 姜1块 酒1小匙
姜汁味酱2大匙

▶ 做法

- 1 将螃蟹外壳及蟹脚刷洗干净，打开壳去除肺叶，用清水冲洗干净，切断蟹钳稍微拍裂，并将蟹身切成数块，蟹脚切除指尖备用。
- 2 葱切葱段及葱丝，姜切姜片及姜丝。将葱段、姜片和酒淋在蟹块上，入锅大火蒸15分钟至熟，取出放凉，倒掉蒸汁并挑除葱段及姜片。
- 3 等蟹块完全冷却后加入姜汁味酱和葱丝、姜丝，翻拌入味即可。

香辣味着重蒜头的香和辣椒的辣味，通常调味汁里会再掺些香油和辣油，让香辣的气味更加明显。酸辣味可以说是一种万用的调味，几乎适合于每一种凉菜。吃起来蒜香浓郁且兼有辣味及鲜咸的味道。

DIY → 蒜末1大匙、辣椒末1小匙、盐1小匙、糖1大匙、香油2大匙、辣油2大匙，混合拌匀即成。



8

蒜香辣味汁

万拌皆是香

香辣大头菜

35分

► 拌料

大头菜半个 香菜2根 蒜香辣味汁2大匙

► 做法

- 1 大头菜削去硬皮，切成薄片，加1小匙盐腌渍约30分钟。
- 2 将渗出的涩水倒掉，并用冷开水洗去盐分，沥干后加香菜末和辣味汁拌匀即可。



Note

煮黄豆芽的时候，不必用太多水，避免冲淡其特有的香气及甜味。



香辣黄豆芽

10分

► 拌料

黄豆芽250克 蒜香辣味汁2大匙

► 做法

- 1 黄豆芽洗净放入滚水锅，加入少许盐煮约2分钟，熄火后加盖闷1分钟，捞出后以冰开水泡凉。
- 2 将黄豆芽沥干水分，拌入辣味汁后装盘即可食用。

9

泰式酸辣酱

风行南洋味



泰式凉拌菜口味重又开胃，经常搭配多种辛香料及调味料，如蒜头、红葱头、辣椒、咖喱粉、九层塔、鱼露、柠檬汁等，在味道上较偏重酸、甜、辣。只要调些酸辣酱，随手取来海鲜、肉类、蔬菜等切切拌拌，就能做出好吃的凉拌菜。

DIY → 红辣椒1个、蒜5瓣、薄荷叶（或九层塔）4株，分别切末，加入鱼露2大匙、白醋1大匙、柠檬汁2大匙、果糖2大匙，搅拌均匀即成。

泰式凉拌洋葱

10分

▶ 拌料

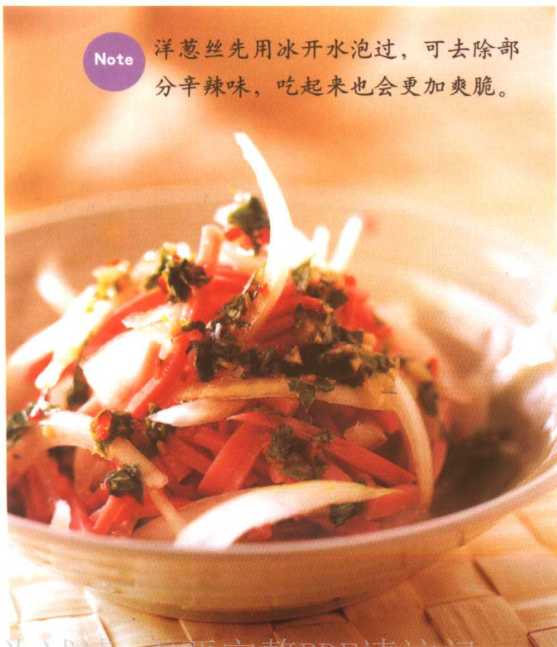
洋葱1个 洋火腿100克 泰式酸辣酱4大匙

▶ 做法

- 1 洋葱去皮切丝，泡入冰开水中备用。洋火腿切丝。
- 2 取出洋葱丝沥干，加入火腿丝及泰式酸辣酱拌匀，放进冰箱冷藏30分钟，入味后即可食用。

Note

洋葱丝先用冰开水泡过，可去除部分辛辣味，吃起来也会更加爽脆。



泰式牛肉片

15分

▶ 拌料

菲力牛肉（牛肉中没有筋、没有肥肉、最鲜嫩的部分）200克
紫洋葱5瓣 泰式酸辣酱3大匙

▶ 做法

- 1 菲力牛肉切成薄片，加1小匙淀粉稍微抓腌，放入滚水中烫熟，捞出沥干水分。
- 2 等牛肉片放凉后，把紫洋葱去皮切片加进去，再放入泰式酸辣酱，拌匀入味即可。