

张恩来

爽口

- 现吃现做
- 既营养 又卫生

凉菜

张恩来 编著

76种 凉菜任你选

金盾家庭烹饪书系



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

金盾家庭烹饪书系

张恩来 编著

爽口凉菜



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

内 容 提 要

本书是“金盾家庭烹饪书系”之一，专为家庭学做凉菜而编写。全书以中低档普通家常菜为主，从南北各地众多不同风味的凉菜中，精选了76个既很地道又不难做而深受大众欢迎的品种，以简洁的文字与精美的彩图，对每款菜肴的用料、制法、特点及操作关键均作了具体的介绍和展示，并介绍了一些相关的小常识。本书科学实用，易懂好学，图文并茂，一目了然，非常适合广大家庭及烹饪爱好者阅读使用，也可供饭馆、酒店经营参考。



图书在版编目(CIP)数据

爽口凉菜 / 张恩来编著. — 北京: 金盾出版社, 2006.6
(金盾家庭烹饪书系)

ISBN 7-5082-4068-5

I. 爽… II. 张… III. 凉菜—菜谱 IV. TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 050372 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码: 100036 电话: 68214039 83219215

传真: 68276683 网址: www.jdcbs.cn

封面印刷: 北京精美彩印有限公司

正文印刷: 北京百花彩印有限公司

各地新华书店经销

开本: 787 × 1092 1/24 印张: 3.5

彩页: 84 字数: 55 千字

2006 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 1—13000 册 定价: 15.50 元

(凡购买金盾出版社的图书，如有缺页、倒页、脱页者，本社发行部负责调换)



出版说明

近几年来,随着广大群众生活水平的不断提高,人们对日常饮食的要求也逐步提升。对于一日三餐,大家已不再仅仅满足于填饱肚子,而越来越追求风味与口味,讲究科学和营养,希望吃出健康,延年益寿。为了满足广大读者的这一愿望,我们特约请了多名既有多年烹饪工作实践经验,又对食谱书写作颇具水平的高级烹调师、高级营养师和高级摄影师,编写了这套“金盾家庭烹饪书系”。全套共10册,分为肉菜、禽肉菜、蛋品菜、水产品菜、豆制品菜、蔬菜、凉菜、火锅、主食、汤羹粥等十大类。每册一律精选76个品种。所选品种,均以大众最熟悉、最常用、最想学的家常菜(主食)为主,原料普通,制法简便,只要按照书中要求去做,就一定能够很快入门。此外,为了方便读者翻阅使用,本书采用了活页装订。

本书图文并茂,科学实用,版式新颖,方便灵活,通过精美的彩图和简短的文字,对每个品种的用料、制法、风味特点及操作关键都作了具体的介绍和展示,并扼要介绍了一些与本书内容相关的烹调、营养、饮食宜忌方面的基本知识。本书非常适合广大家庭及烹饪爱好者阅读使用,也可供餐馆、酒店经营参考。愿本书给您和您的家人带来美味、健康与快乐!

编者

2006年4月



目 录



凉菜制作基本知识 / 1

- 家常酱肉 / 5
- 蒜茸白肉 / 6
- 鲜香猪肉卷 / 7
- 琥珀猪肘 / 8
- 蜜汁排骨 / 9
- 葱酿肥肠 / 10
- 红油肚丝 / 11
- 麻汁脑花 / 12
- 卤味板筋条 / 13
- 温拌腰花 / 14
- 五香酱牛肉 / 15
- 香葱牛骨髓 / 16
- 卤味蹄筋 / 17

- 碗拌羊肉 / 18
- 卤水羊杂 / 19
- 白切鸡 / 20
- 酱香仔鸡 / 21
- 糟腌鸡翅 / 22
- 鸡丝粉皮 / 23
- 黄瓜鸡心卷 / 24
- 卤味鸡胗 / 25
- 盐水鸭腿 / 26
- 五香卤鸽 / 27
- 熟拌鲜虾 / 28
- 蟹肉金针 / 29
- 温拌全贝 / 30
- 糟卤海参 / 31
- 香醋毛蚶 / 32
- 凉拌鱼皮丝 / 33



- 海蜇萝卜丝 / 34
- 香辣鱿鱼卷 / 35
- 酱香鲳鱼 / 36
- 五香鱼 / 37
- 香酥小杂鱼 / 38
- 香辣带鱼块 / 39
- 酥脆鳝鱼丝 / 40
- 拌鱼丝豆苗 / 41
- 白菜三丝 / 42



松仁菠菜 /43

尖椒萝卜苗 /44

蓝莓京水菜 /45

咖喱泡菜 /46

椒油西芹干丝 /47

糖醋紫甘蓝 /48

蜜汁南瓜 /49

辣黄瓜条 /50

双耳拌苦瓜 /51

桂花樱桃番茄 /52

蜜汁番茄 /53

冰镇甜椒丝 /54

芝麻茄子 /55

椒油花椰菜 /56

蒜香西兰花 /57



香辣四季豆 /58

海米莴笋片 /59

香葱萝卜丝 /60

辣萝卜条 /61

醋拌青菜头 /62

土豆沙拉 /63

香糟冬笋 /64

酒醉黄芽 /65

葱丝银芽 /66

香卤蚕豆 /67

美味鲜菇 /68

凉拌海带丝 /69

葱油豆腐丝 /70

油卤豆腐 /71

奶油甜玉米 /72

五香花仁 /73

五彩杏仁 /74

杏仁豆腐 /75

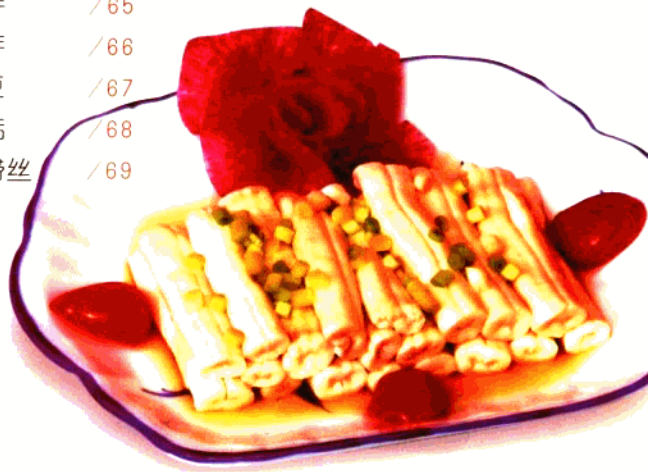
什锦水果冻 /76

挂霜山楂 /77

冰糖马蹄 /78

冰凉菠萝京糕 /79

凉拌柚针 /80





凉菜

基本知识

凉菜，又称冷荤、冷盘等，是指热制冷吃或冷制冷吃的菜肴，是我们日常饮食不可缺少的一部分。凉菜是菜肴中一个颇有特色而且非常重要的种类，它因具有清凉爽口、干香脆嫩、无汁少腻的特点而深得人们喜爱，尤其是在炎热季节和饮用酒水时，更是备受欢迎，往往作为家庭便餐和各种大小宴席的第一道菜，供大家享用。

凉菜按照用料与制法的不同，大体上分为冷荤类、冷素类和介于两类之间的荤素结合类。其原料很丰富，各种蔬菜瓜果、肉禽蛋、豆制品等，均可根据各人的爱好和口味，加上不同调味料制作而成。现将有关知识简介如下：

一、家庭凉菜烹制方法

拌

拌为凉菜制作中最为常用的烹调方法之一，是把生料或晾凉的熟料切成丝、片、条、块等，加入调味料拌制而成的一种烹调方法。拌菜中的原料分为素菜和荤菜两种。其中素菜要先煮、焯，晾凉后再拌匀；荤菜大部分是先将原料烧或煮熟，晾凉后再拌制。拌菜的制作方法大体可分为生拌、熟拌、温拌、热拌、混拌等。

腌

腌是将原料浸入调味的卤汁中，或以调味品涂抹、拌匀，以排除原料内部的水分并使其入味的方法。腌的方法同拌有些相似，但又不完全相同，腌制菜肴的制作时间较长，所用原料一般为不易入味或大块状的，而拌菜多是现吃现拌。常见的腌菜技法有盐腌、糟腌、醉腌等。

炆

炆是把加工成丝、片、条的生料，焯水或过油后捞出，用挥发性的调味品如花椒油、芥末、胡椒粉、酒等调制菜肴，使其入味的方法。用此方法可做炆芹菜、炆腐竹、炆菠菜海米、炆豆腐皮、炆白菜心等菜肴。

炆菜与拌菜不同，拌菜用料广泛，多用酱油、醋、辣椒油等与熟料凉拌而成；炆菜选料比较精细，多用花椒油、葱姜等调料与熟料热炆而成。此外，炆菜最好在食用前半小时炆出来，使味汁浸入原料内部，达到清香麻鲜的效果，而拌菜最好现吃现拌，味在表面，不入其里。

冻

冻也称水晶，是将烹调成熟的原料加入含胶原蛋白的食物原料（如琼脂、猪肉皮等），放在加水（或汤）和调味品的器皿中，上屉蒸烂或放



锅内慢慢炖烂，使其能在冷却后冻结在一起的一种热制冷吃的烹调方法。

冻从原料上可分为琼脂冻、肉皮冻和自来冻三种；从口味上可分为咸、甜、红、白及五色冻等多种。冻菜入口即化，光滑而有弹性，咸甜鲜香，凉爽适口，是夏季人们喜爱的美味菜肴。用此方法可做水晶虾仁、水晶肉、水晶肘子、水晶鸭方、水晶鱼条、水晶菠萝、水晶苹果冻、水晶菠萝冻、椰肉什锦冻等菜肴。

卤

卤是将生料或制熟的原料放在事先配好的卤汁中煮制，以增加原料美味和色泽的一种烹饪方法。卤的原料大多为家畜、家禽类及其内脏，以及豆制品等。用此方法可做卤鸡、卤鸭、卤鹅、卤鸡头、卤鸡爪、卤猪肠、卤兔肉、卤鸡什件、卤鸭什件、卤鹅什件等菜肴。



酱

酱在凉菜中是不可缺少的烹饪方法之一，是将经过洗、刮、烫、煮的原料，放入由精盐、酱油、黄酱、八角、花椒、桂皮、料酒、白糖等调成的酱汁内，用旺火烧沸，再用中小火将原料烧煮至熟的烹调方法。用此方法可做酱鸡、酱鸭、酱鹅、酱鸡什件、酱鸭什件、酱鹅什件、酱猪肉、酱牛肉、酱羊排等菜肴。



二、家庭凉菜常用调味汁

烹调各种凉菜，少不了各种风味独特的调味汁，目前市场上的商品调味汁还只有酱油、醋、辣椒油等有限的几种，有时不能满足口味上的要求。而家中可事先制作一些复合调味汁，既可作为各种凉菜的味碟，也可加快凉菜的烹调 and 准确把握凉菜的质量标准。

葱油味汁

原料：大葱50克，精盐4克，味精3克，花生油25克。

制法：先把大葱切成丝（或条、末），放在碗里，放入烧热的花生油烫出清香味，加上精盐和味精调匀即成。

咸鲜味汁

原料：精盐3克，料酒15克，味精2克，香油5克。

制法：把精盐、料酒、味精和香油放在碗里调拌均匀即可。（有些菜肴要加葱、姜、糖、熟猪油等，但用量要少，在菜肴中不能压过主料的鲜味。）

豆豉味汁

原料：豆豉25克，精盐2克，白糖5克，料酒10克，清汤少许，香油5克。

制法：把豆豉剁成茸，放碗里，加上精盐、白糖、料酒、清汤和香油调拌均匀即可。

酸辣味汁

原料：精盐2克，白酱油15克，白醋25克，味精2克，香油5克，红油10克。

制法：把精盐、白酱油、白醋、味精、香油和红油放碗里调拌均匀即可。

糖醋味汁

原料：精盐4克，白糖50克，陈醋60克，香油5克。

制法：取小碗一个，放入精盐、白糖和陈醋，待其充分溶解后，再加上香油调匀即可。

甜酱味汁

原料：甜面酱50克，白糖100克，味精3克，香油25克。

制法：把甜面酱、白糖、味精和香油放碗里搅拌均匀，上屉蒸约10分钟即可。

咖喱味汁

原料：黄油15克，咖喱粉（或咖喱酱）25克，精盐3克，料酒15克，葱末、姜末各5克，味精2克。

制法：把黄油放锅内炒熔化，放入葱末、姜末和咖喱粉，用小火煸炒出香味，加入少许水、精盐、料酒和味精炒匀即成。

怪味汁

原料：芝麻酱25克，清汤50克，精盐少许，酱油15克，白糖20克，醋20克，味精2克，花椒粉2克，红油15克。

制法：把芝麻酱放碗里，加上清汤撇开，放入精盐和酱油搅拌均匀，然后放入白糖、醋和味精，搅至滋味互溶，再加入花椒粉、红油（或香油）拌匀即可。

红油味汁

原料：酱油15克，白糖10克，味精3克，汤50克，红油15克，香油5克。

制法：把酱油、白糖、味精和汤放碗里调匀，加上红油和香油即可。



家常味汁

原料：郫县豆瓣25克，泡红辣椒10克，精盐1克，酱油10克，醋15克，料酒10克，香油5克。

制法：把郫县豆瓣和泡红辣椒剁碎，放锅内煸炒出香味，加上精盐、酱油、醋、料酒炒匀，淋入香油即可。

芥末味汁

原料：芥末粉25克，熟油15克，精盐3克，白糖5克，醋15克，味精2克，香油5克。

制法：把芥末粉放碗里，加上少许沸水调匀，放入熟油和白糖，拌匀后静置约半小时，放入精盐、醋、味精、香油调匀即可。

蒜泥味汁

原料：大蒜瓣40克，油10克，精盐3克，酱油10克，白糖10克，味精2克，香油（或辣椒油）10克。

制法：把蒜瓣去皮，放在碗里，加上油和少许水捣成泥状，加上精盐、酱油、白糖、味精、香油（或辣椒油）拌匀即可。

麻辣味汁

原料：精盐2克，酱油15克，白糖5克，味精2克，红辣椒油（或辣椒粉）15克，花椒粉2克，香油3克。

制法：将精盐、酱油、白糖、味精放碗里调匀，再放入红辣椒油、花椒粉和香油拌匀即成。

香糟味汁

原料：香糟汁40克，精盐3克，冰糖15克，姜汁、葱汁各5克，料酒10克，味精3克。

制法：把香糟汁、精盐、冰糖、姜汁、葱汁、料酒放锅内烧沸，出锅盛碗里，加上味精拌匀即可。





三、家庭凉菜制作要领

1. 选料要新鲜 凉菜选料一般要比热菜讲究，各种畜肉、海鲜、禽肉、蔬菜等均要求质地新鲜，外形完好。因为根据调制方法的不同，有的凉菜只调味、不加热，有的凉菜为了保持鲜嫩，只要放入锅内稍烫即可，所以凉菜的选料一定要新鲜、脆嫩、无毒。

2. 刀工要精细 凉菜中刀工的使用与热菜基本相同，但较热菜更为细致和讲究。凉菜一般是先烹调再切配，切的多为熟料，经过刀工处理的熟料随即装盘上桌，因此更加要求凉菜的刀工要细致，以增添菜肴的美观。

3. 调味要讲究 凉菜的调味，精巧而且复杂，其调味可分为烹调前调味、烹调过程中调味以及烹调后调味。因此要求要根据原料的不同性质掌握好菜肴口味。此外，调制凉菜时还要结合季节、气候的变化，因时制宜地合理调味。

4. 拼摆要美观 凉菜的色彩很重要，既要求色泽鲜艳，亮丽夺目，又不能影响菜肴的香和味，一般是利用原料本身的色彩相互搭配。至于盘子的颜色和大小，也要与所装凉菜相适应。这样才能拼摆出形态美观、诱人食欲的冷盘。

四、家庭凉菜卫生要求

凉菜烹调中的清洁卫生特别重要，因为凉菜有荤有素、有生有熟，而且都是装盘后直接上桌食用，有时为了点缀和衬托菜肴，还常用各种生熟雕刻食品来装饰，为了保障身体健康，在凉菜烹调中一定要保持清洁卫生，特别注意以下几点：

1. 生熟菜的用具要严格分开，防止交叉污染。案板、刀具是污染食品、传染疾病的载体，特别是在炎热的夏季，更容易染上急性肠胃炎和肠道传染疾病。案板和刀具用完后，应立即用水冲刷，并用开水烫透，然后放通风干燥处晾干，如用阳光晒一下，效果更好。

2. 荤素、生熟原料要分开存放。制作生拌或生熟拌的凉菜原料，切忌与生鱼、生肉、生禽等混放在一起。加工好的凉菜半成品，也切忌和其他生料放在一起，以防污染。

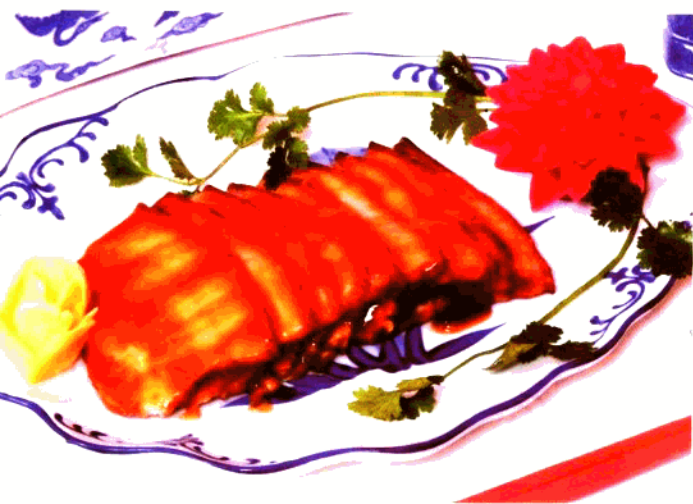
3. 注意个人卫生。制作凉菜前，个人要剪短指甲，用清洁灵（或香皂）将手彻底洗净，如果有条件，最好用浓度适当的消毒液进行消毒。

4. 原料要干净、新鲜和卫生。制作凉菜的原料必须符合新鲜、干净和卫生的基本要求，蔬菜常带有很多病菌和农药，如果只是用清水简单清洗，则达不到消毒的效果，家庭中可用洗涤剂或开水进行消毒处理；而用动物性原料，如畜肉、鱼肉、禽肉等制作凉菜时，必须进行煮沸消毒，即使是购买回来的熟肉小包装制品，最好也要进行煮沸消毒，以保证食用安全、卫生。



家常 酱肉

原料 带皮猪五花肉1块(约重750克), 酱油50克, 油750克(约耗75克), 甜面酱25克, 腐乳汁15克, 料酒25克, 白糖10克, 香油10克。



色泽红亮 肉质酥香 肥而不腻 入口即化

提示 带皮猪五花肉要刮洗干净, 放入汤锅内并用中小火煮至六成熟(约30分钟)。

制作步骤

①把带皮猪五花肉刮洗干净, 放入汤锅内煮30分钟, 捞出擦净表面水分, 涂上酱油25克, 放入烧热的油锅内炸上颜色, 捞出。



②净锅置火上, 倒入煮肉的汤汁, 加入炸好的猪肉块, 再放入酱油25克、甜面酱、腐乳汁、料酒和白糖, 烧沸后用中小火将猪肉块酱烧至熟。



③取出酱好的肉块, 在表面涂上香油, 晾凉后改刀切成0.5厘米厚的大片, 码放在盘内, 再淋上少许酱肉的汤汁即成。



蒜茸白肉

原料 带皮猪五花肉1块(约重750克), 蒜头25克, 香油15克, 精盐4克, 白糖5克, 味精2克, 辣椒油15克。



白中透红 猪肉软嫩 蒜香味浓

提示 煮肉时要用中小火且时间不宜过长, 煮至刚熟即成。

制作步骤

①把带皮猪五花肉块入冷水中刮洗干净, 放入汤锅内, 烧沸后用小火煮至刚熟, 捞出沥水。



②在猪肉块的肉皮上刷上一层香油, 晾凉后改刀切成长约10厘米的大片, 整齐地码放在盘内。



③蒜头去皮, 放在小碗里捣烂成茸, 再加上精盐、白糖、味精、辣椒油和少许煮肉的汤汁调匀成味汁, 淋在码好的五花肉片上即可。



鲜香猪肉卷

原料 猪五花肉200克，油豆腐皮2张，水发木耳10克，水发海米10克，酱油10克，精盐2克，葱末、姜末各3克，香油20克，油15克。



色泽美观 腐皮滑嫩 馅料清香

提示 馅料要调好口味；腐皮卷要卷紧，并用旺火蒸制。

制作步骤

①把猪五花肉、水发木耳、水发海米洗净，均剁成末，放在碗里，加上酱油、精盐、葱末、姜末和香油5克搅拌均匀成馅料。



②将油豆腐皮用温水泡软，取出放在案板上，擦净表面水分，抹上调好的馅料，从一端卷起成猪肉卷。



③取盘子1个，先涂抹上油，放上猪肉卷，上屉用旺火蒸10分钟至熟，取出刷上香油15克，晾凉后改刀切成片，码盘上桌即可。



琥珀猪肘

原料 猪肘1个(约重750克), 葱段10克, 姜片10克, 桂皮1小块, 茴香1克, 丁香1克, 油750克(约耗100克), 酱油50克, 卤水750克, 料酒30克。



色泽红亮 肘肉软嫩 清香味美

提示 制作上也可以不经过油炸而直接将焯烫好的猪肘放入卤水锅内卤制成熟, 成品则为“五香肘子”。

制作步骤

①将猪肘表面上的细毛刮洗干净, 放入沸水锅内煮30分钟, 捞出用清水洗净, 剔去骨头, 沥净水分备用; 葱段、姜片、桂皮、茴香、丁香用纱布包好成五香料包。



1

②净锅置火上, 放油烧至七成热, 把猪肘表面涂抹上酱油25克, 放入油锅内炸至色泽红亮, 捞出, 沥净油。



2

③将炸过的猪肘放净锅内, 加上酱油25克、卤水、料酒、五香料包和适量清水, 烧沸后用小火将猪肘卤制成熟, 捞出晾凉, 改刀切成大片, 码在盘内, 淋上少许卤汁, 上桌即成。



3

蜜汁排骨

原料 猪排骨 750 克，精盐 5 克，酱油 25 克，料酒 40 克，油 750 克（约耗 75 克），卤水 250 克，糖色 10 克，红曲米水 10 克，白糖 40 克。



酱红发亮 卤汁黏稠 肉质鲜嫩 甜香适口

提示 如果没有红曲米水，也可改用番茄酱等替代；制作上先用小火将排骨烧熟，再改用旺火收浓汁。

制作步骤

① 将猪排骨用清水洗净，改刀剁成小块，放沸水锅内焯一下，捞出沥净水分，加上精盐 3 克、酱油 15 克和料酒 15 克腌渍 2 小时。



② 净锅置火上，放油烧至七成热，投入猪排骨块炸至表面呈金黄色，捞出沥油。



③ 将排骨块放净锅内，加上卤水、精盐 2 克、酱油 10 克、料酒 25 克、糖色、红曲米水和白糖，用中小火将排骨块酱烧至熟，改用旺火收浓汤汁，离火冷却后即成。



葱酿肥肠

原料 净猪肠 500 克，大葱 150 克，姜片 15 克，花椒 2 克，料酒 45 克，清汤 400 克，酱油 10 克，精盐 2 克，醋 10 克，白糖 3 克，味精 2 克，香油 10 克。



色泽美观 肥肠软嫩 葱香浓郁

提示 在煮制猪肠时需要放冷水锅内，让猪肠与清水同时升温，这样会使猪肠中的异味随着水温的升高逐渐散发出来，成菜才能软嫩鲜香。

制作步骤

① 把净猪肠放清水中反复漂洗干净，倒入汤锅内，加入姜片、花椒和料酒 20 克煮 40 分钟，取出用清水过凉。



② 将猪肠改刀切成 5 厘米长的小段；把大葱去根，切成长约 7 厘米的段，酿入煮好的猪肠内成“葱酿肥肠”。



③ 净锅置火上，加入清汤、酱油、精盐、料酒 25 克、醋、白糖和味精，再倒入“葱酿肥肠”，烧沸后用中小火卤制成熟，离火晾凉，食用时取出码盘，淋上香油和少许卤汁即成。



红油肚丝

原料 鲜猪肚1个(约重500克), 黄瓜150克, 精盐8克, 醋25克, 料酒25克, 姜汁10克, 蒜茸10克, 味精3克, 香油5克, 辣椒油15克。



色泽淡雅 瓜丝清香 猪肚味美

提示 猪肚不要煮的过火, 煮时可用筷子扎一下, 如能比较容易穿透, 即表明猪肚已经成熟。

制作步骤

①把鲜猪肚洗净, 放在盆内, 加入精盐5克和醋, 用双手反复揉擦, 以去除黏液, 再把猪肚放清水盆内漂洗干净。



②净锅置火上, 放清水、料酒、姜汁烧沸, 倒入猪肚煮至熟, 捞出用冷水过凉, 改刀切成长约5厘米的细丝。



③黄瓜洗净, 改刀切成丝, 放在盘内垫底, 上放猪肚丝, 再淋上由精盐3克、蒜茸、味精、香油和辣椒油调好的味汁, 上桌即可。

