

XIALINGLIANGBANCAI

夏令凉拌菜

郭希廉 编著



辽宁科学技术出版社

夏令凉拌菜

郭希廉 编

辽宁科学技术出版社

1987年·沈阳

夏令凉拌菜
Xialing liangbancai
郭希康 编

辽宁科学技术出版社出版 (沈阳市南京街6段1里2号)
辽宁省新华书店发行 丹东印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 8 5/8 字数: 56,000
1987年5月第1版 1987年5月第1次印刷

责任编辑: 晓 陈 封面设计: 庄庆芳

印数: 1—38,500
ISBN 7—5381—0075—X/TS·18
统一书号: 15288·281 定价: 0.71元

目 录

一、夏令凉拌菜的主要原料 1

1、主要原料 1

2、几种需加工的物料 2

- | | |
|---------------|------------------|
| (1) 海蜇..... 2 | (7) 蛏子干 蛎子干... 4 |
| (2) 海参..... 2 | (8) 火腿..... 4 |
| (3) 海带..... 3 | (9) 香菇..... 4 |
| (4) 琼脂..... 3 | (10) 发菜..... 5 |
| (5) 海米..... 3 | (11) 蛋皮..... 5 |
| (6) 虾子..... 4 | (12) 西红柿..... 5 |

二、夏令凉拌菜常用的调味品 6

1、常用调味品 6

2、几种需要提前加工处理的调味料 7

- | | |
|----------------|----------------|
| (1) 芥茉糊..... 7 | (6) 姜醋汁..... 8 |
| (2) 三合油..... 7 | (7) 姜 汁..... 9 |
| (3) 花椒油..... 7 | (8) 怪味汁..... 9 |
| (4) 辣椒油..... 8 | (9) 酸辣汁..... 9 |
| (5) 糖醋汁..... 8 | |

三、夏令凉拌菜常用烹调技法.....10

1、拌.....10

(1) 生拌.....10 (3) 生熟合拌.....11

(2) 熟拌.....10

2、炆.....11

(1) 焯炆.....11 (3) 焯划炆.....11

(2) 划炆.....11

3、腌.....12

(1) 盐腌.....12 (3) 糟腌.....12

(2) 醉腌.....12

四、夏令凉拌菜制作注意事项.....13

1、要制作技法得当.....13

2、要讲究美化造型.....14

3、要讲究卫生要求.....15

五、凉拌菜肴实例.....17

1、拌制菜肴.....17

(1) 三鲜拉皮.....17 (5) 拌凉粉.....19

(2) 里脊丝拌拉皮.....18 (6) 清拌粉皮.....20

(3) 素拌粉皮.....18 (7) 炒肉拉皮.....20

(4) 肉丝拌粉皮.....19 (8) 拌粉条.....21

- | | |
|---------------------|--------------------|
| (9) 海米拌韭菜·····21 | (36) 拌鲜脆·····33 |
| (10) 麻汁苕荚菜·····22 | (37) 大酱拌茄子·····34 |
| (11) 拌菠菜·····22 | (38) 肉丝拌豇豆·····34 |
| (12) 凉拌苦瓜·····23 | (39) 拌五丝·····35 |
| (13) 虾皮拌黄瓜·····23 | (40) 拌三鲜·····35 |
| (14) 拌刀豆·····23 | (41) 拌三片·····36 |
| (15) 鸡丝拌粉皮豆芽·····24 | (42) 拌什锦合菜·····36 |
| (16) 拌小料·····24 | (43) 小葱拌豆腐干·····37 |
| (17) 蒜泥拌茄子·····25 | (44) 香椿芽拌豆腐·····37 |
| (18) 拌香辣五丝·····25 | (45) 韭菜拌豆衣 |
| (19) 芝麻油菜·····26 | (豆腐皮) ·····38 |
| (20) 海米拌三样·····26 | (46) 榨菜拌豆衣·····38 |
| (21) 拆骨肉拌黄瓜·····27 | (47) 花生糜拌豆腐 |
| (22) 拍黄瓜·····27 | 干·····39 |
| (23) 葱油茭白·····27 | (48) 皮蛋拌豆腐·····39 |
| (24) 拌海米芹菜·····28 | (49) 小葱拌豆腐·····39 |
| (25) 麻酱芸豆·····28 | (50) 豆腐干拌芸豆·····40 |
| (26) 生菜拌虾片·····29 | (51) 干豆腐拌芹菜·····40 |
| (27) 椿头拌大虾·····29 | (52) 腐竹拌菠菜·····41 |
| (28) 菠菜拌粉丝·····30 | (53) 虾油拌素鸡·····41 |
| (29) 花生仁拌芹菜·····30 | (54) 小葱拌豆腐丝·····41 |
| (30) 甜酱瓜拌鸡蛋·····31 | (55) 豆腐干拌蒜毫·····42 |
| (31) 拌双泥·····31 | (56) 拌熏鸡·····42 |
| (32) 拌莴笋·····32 | (57) 鸡丝拌洋粉·····43 |
| (33) 姜汁扁豆·····32 | (58) 鸡丝拌发菜·····43 |
| (34) 蒜泥拌豇豆·····33 | (59) 拌鸡丝粉皮·····44 |
| (35) 拌西红柿·····33 | (60) 拌两鸡丝·····44 |

- (61) 拌鸡丝……………45
- (62) 白斩鸡……………45
- (63) 鸡丝拌干丝……………46
- (64) 怪味鸡……………46
- (65) 白斩肚……………47
- (66) 凤眼肝……………47
- (67) 蒜泥腰片……………48
- (68) 拌肚丝……………48
- (69) 拌猪杂……………49
- (70) 片猪肝……………49
- (71) 芥茉肚片……………50
- (72) 白肉片……………50
- (73) 蒜泥白肉……………50
- (74) 片肘花……………51
- (75) 拌白肉……………51
- (76) 拌皮丝……………52
- (77) 拌肉丝……………52
- (78) 拌鲜海蜇……………53
- (79) 拌章鱼(马蛸) ……53
- (80) 拌毛蚶(毛蛤) ……54
- (81) 拌蛎黄……………54
- (82) 拌海红(淡菜、
贻贝) ………………55
- (83) 拌鲜扇贝……………56
- (84) 拌桃花蛸
(巴蛸) ………………56
- (85) 拌蛭……………57
- (86) 拌蜆子……………57
- (87) 拌鱿鱼花……………58
- (88) 拌笔管蛸
(小乌鱼) ………………58
- (89) 拌鲍鱼片……………59
- (90) 拌海螺片……………59
- (91) 拌蜜蚶……………60
- (92) 拌蜆头……………61
- (93) 拌海带……………61
- (94) 姜汁对虾……………62
- (95) 姜汁乌鱼花……………62
- (96) 姜汁海红
(贻贝) ………………63
- (97) 姜汁蜆子……………63
- (98) 姜汁鲜鲍鱼……………64
- (99) 姜汁鲜扇贝……………64
- (100) 姜汁蛎黄 ………………64
- (101) 姜汁巴蛸 ………………65
- (102) 姜汁蛭 ………………65
- (103) 姜汁大蚶
(毛蛤) ………………66
- (104) 姜汁海蟹 ………………66
- (105) 姜汁片海螺 ………………67
- (106) 姜汁全海螺 ………………67
- (107) 香梨拌晶糕
(山楂糕) ………………68
- (108) 拌三果 ………………68

2、炆制菜肴69

- | | |
|-------------------|-------------------|
| (1) 虾子炆芹菜.....69 | (22) 炆花肝.....81 |
| (2) 炆芸豆.....69 | (23) 炆肉丝青笋.....81 |
| (3) 炆土豆青椒丝.....70 | (24) 炆肉丝芹菜.....82 |
| (4) 炆青椒干豆腐.....70 | (25) 炆菊红.....82 |
| (5) 炆牛肉萝卜.....71 | (26) 炆腰花.....83 |
| (6) 炆冬瓜羊肉.....71 | (27) 炆腰片.....83 |
| (7) 炆海米芹菜.....72 | (28) 炆肚仁.....84 |
| (8) 炆黄瓜皮.....72 | (29) 炆鱼丝兰片.....84 |
| (9) 炆辣味甘蓝.....73 | (30) 炆活虾.....85 |
| (10) 炆菜花.....73 | (31) 炆毛蚶.....85 |
| (11) 炆三片.....74 | (32) 炆鲜蛰.....86 |
| (12) 炆海米冻粉.....74 | (33) 炆海螺.....87 |
| (13) 炆海米青椒.....75 | (34) 炆巴蛸.....87 |
| (14) 炆鸡片蜆头.....75 | (35) 炆鲍鱼.....88 |
| (15) 炆鸡丝冬笋.....76 | (36) 炆鲜贝.....88 |
| (16) 炆鸡丝冻粉.....77 | (37) 炆大虾仁.....89 |
| (17) 炆鸡丝蜆皮.....77 | (38) 炆蚬子.....90 |
| (18) 炆肉片蜆头.....78 | (39) 炆蛎黄.....90 |
| (19) 炆鱼丝冻粉.....79 | (40) 炆大虾.....91 |
| (20) 炆肉丝冻粉.....79 | (41) 炆乌鱼花.....91 |
| (21) 炆肉丝蜆皮.....80 | (42) 炆海红.....92 |

3、腌制菜肴93

- | | |
|------------------|-----------------|
| (1) 三丝甘蓝卷.....93 | (3) 糖醋果丝.....94 |
| (2) 糖醋辣白菜.....93 | (4) 拌西瓜皮.....94 |

- | | |
|--------------------|---------------------|
| (5) 赛香瓜.....95 | (17) 盐水豌豆..... 100 |
| (6) 糖醋黄瓜.....95 | (18) 盐水毛豆..... 100 |
| (7) 糖醋黄瓜皮卷.....96 | (19) 金钩黄瓜..... 101 |
| (8) 酸黄瓜.....96 | (20) 酒醉冬笋..... 101 |
| (9) 醉腰丝.....97 | (21) 珊瑚藕..... 102 |
| (10) 糟蛋.....97 | (22) 糖醋红丁..... 102 |
| (11) 糟腌鱼片.....98 | (23) 糖醋水萝卜..... 103 |
| (12) 蒜泥肉片.....98 | (24) 三色萝卜卷..... 103 |
| (13) 片火腿.....98 | (25) 糖醋萝卜丝..... 103 |
| (14) 香糟油鸡.....99 | (26) 糖醋蓑衣萝卜... 104 |
| (15) 酒醉毛蟹.....99 | (27) 怪味笋丝..... 104 |
| (16) 盐水菜花..... 100 | (28) 泡菜..... 105 |

一、夏令凉拌菜的主要原料

1、主要原料

凉拌菜所用的原料很多，诸如：白菜、菜花、苦瓜、菠菜、芹菜、甘蓝、土豆、生笋、生菜、茭白、竹笋、香椿、番茄、花生米、黄瓜、油菜、青椒、韭菜、芸豆、刀豆、丝瓜、茄子、绿豆芽、海带、海蜇、海参、毛蚶、海米、紫菜、虾子、蚬子、蛏子、琼脂（冻粉）、粉丝、卷粉、鸡蛋、鸡肉、猪肉、鱼肉、虾、火腿、胗肝、贝类、豆腐、豆腐干、干豆腐（千张）、豆腐皮（豆腐衣、腐竹）、素鸡、香菇、木耳、发菜、皮蛋（松花蛋）等，不下上百种，凡此均为凉拌菜的上好原料。在这些原料里，其中如黄瓜、青椒、生菜等，可经洗净消毒生切后，直接加调料拌之；但也有些如：菜花、芹菜、菠菜、茭白、油菜、芸豆等，必须经过洗净水烫处理，然后用冷水投凉，改刀后才能调拌；还有些如：海蜇、海参、海带、琼

脂、火腿、胗肝、香菇、发菜、蛋皮等，必须通过加工后才能使用。

2、几种需加工的物料

(1)海蜇

在做凉拌海蜇菜时，需将海蜇先用凉水清洗几次，除净泥沙，然后用刀切成丝、条等状，放入烧至七成热的水锅中烫一下，迅速捞出，置于清水中反复清洗几次，再用凉水浸泡一定时间（3～4小时），在质地达到脆嫩时，即可加调味品拌食。此外，还有一种发制方法是：先把海蜇用清水洗净，然后放入碱水内浸泡3～5天，使用前再加清水漂洗几次，换出碱分后，用刀改成不同形状即可。

(2)海参

涨发海参时，需将干海参放在泥盆或木桶里，倒入沸水泡至回软。然后捞出放凉水锅里，上火慢煮1～2小时，捞出放新开水里泡几小时，此时即可开肚除肠去沙。除肠时，可用刀顺参体划开，用大拇指往里一挑，连肠带腹膜一起除净。接着把参放凉水锅里烧开，捞出放容器中，换新开水泡上，用手按摸时，

体质柔韧颤动，即可随时挑出使用。

发制海参的全过程，一般需3~4天。一斤干海参的出成率，可在2~2.5公斤左右。

在夏季，要注意勤检查，如发现水中起白皮、水质出现混浊发粘时，要及时放洁水锅中煮开捞出，再用清水泡上。也可放少许盐，保持在短期内不变质。

(3) 海带

①将海带放大米泔水中浸泡4小时，使其质地完全回软，然后洗净，放水锅中煮烂捞出，用刀切成丝、条、片等形状，即可调制食用。这样发制，效果较好。

②将海带放入凉水中泡至回软，然后洗净，放入锅中加水煮烂，经改刀即可。

③将海带用水泡软、洗净，放高压锅中蒸烂，然后改刀即可。这样蒸制，可使营养素少受损失。

(4) 琼脂

琼脂又称冻粉、洋粉，加工时先将冻粉用凉水洗净，然后再用温水泡开，用刀改成2寸长的段，即可调配拌制食用。

(5) 海米

将海米先用凉水洗净，然后用温水泡透（春、

秋、冬温水，夏凉水）即可。也有的将海米取出再放容器中，加入适量水、绍酒、葱、姜、上笼蒸透回软取出，用蒸汁浸喂，即可备用。

（6）虾子

将虾子放容器中，加进温水，淘洗干净，用清水泡1～2小时捞出，装容器中蒸透即可。但多数发法是：炒勺放入芝麻油烧热，将淘好的虾子放入炒透，呈鲜红光润时，即可使用。

（7）蚬子干 蛏子干

先用温水洗净，泡至回软，然后再放入碱水中（500克料100克碱）浸泡3～4小时，待全部涨发回软，反复用水漂净碱质，即可使用。

（8）火腿

将火腿放入温碱水中，用刷子刷净，然后用清水洗两遍，剔出骨头，切成块，放容器中上笼蒸熟，或放水锅中煮熟均可。也有的在加热中放些葱、姜、冰糖之类，以增浓滋味。

（9）香菇

先将香菇用水洗净，放容器中，倒入开水浸泡30～

40分钟，摘净小根，去净杂质，用清水反复洗净，即可使用。

(10) 发菜

先将发菜中杂质挑净，放入温水中浸泡，待发制松软膨胀时，再用清水洗净，即可改刀调拌食用。

(11) 蛋皮

制作蛋皮时，将炒勺抹上少许油，上火烧热，把打匀的鸡蛋液舀半手勺，倒入炒勺中，晃开展匀，待将全部成熟呈薄饼状时，从边缘揭开翻过来，再烙片刻，即成“蛋皮”。

(12) 西红柿

将西红柿洗净，挖去蒂痕，用刀轻轻划上十字刀口，放沸水中略烫取出，剥去皮，经改刀成不同形状后，即可拌食。

二、夏令凉拌菜常用的调味品

1、常用调味品

夏令凉拌菜的调味品很多，用途也很广泛。

凉拌菜调味品在使用中，要与主、辅料恰当地配合，使其互相影响，产生一种特殊的滋味。凉拌菜通过调味后，可以起到滋味协调，解除腥膻异味，增加口感鲜美。我们常遇到的调味味别，基本上有苦、辣、酸、甜、咸五种，也称“单一味”；由两种或两种以上调味品合成的调味料，又叫“复合味”。

在我国北方，凉拌菜常用的调味品，除少数品类非本地所产外，大部为地方所产，如：精盐、酱油、米醋、芝麻油、芝麻酱、白糖、味精、辣椒、鲜姜、大蒜、生葱、芥菜、虾油、熟芝麻、花椒、香菜等等，有数十种之多。这些调味品在使用中，有的可将单一调味品直接浇入肴料中拌合即可；但也有的，必需提前对成复合味调味料，然后再倒入肴料中拌制而

成；还有的调味料，需提前加工处理，而后才能使用。

2、几种需要提前加工处理的调味料

（1）芥茉糊

芥茉糊的发制方法是：在夏季，将芥茉粉放容器中，加进适量开水搅匀，水量以能搅成糊状为度，然后用盖扣起，放在传热的灶边焖约30分钟，使其发酵，待能闻出扑鼻芥茉辣气时，即可使用（急用时可蒸至发出辣味也可）。如闻之不辣，口尝有苦味，说明尚未发好，这时可将芥茉糊放置温度稍高的地方，延长一段时间，一般即可达到预期效果。冬季天冷气温低时，可将芥茉糊放在温度较高的地方，时间再长些，必要时少加点米醋，可达到加速发制的目的。如放少许植物油或糖，可除苦增色，质地更好。

（2）三合油

根据口味要求和实际需要，将适量酱油、芝麻油和米醋对在一起，调成调味汁，即成“三合油”。

（3）花椒油

将炒勺放入植物油，上火烧热，然后端离火位，

待稍停片刻时，投入适量花椒，慢慢浸炸，见花椒呈焦状时捞出，把余油倒容器中即成“花椒油”。使用时，凉、热均可，但以晾凉使用居多。

（4）辣椒油

炒勺加植物油烧热，靠出油色素，放葱段、姜块（拍松）浸炸片刻，以提高油的滋味。然后放入用开水泡过并控干水分的干辣椒丝或小块，将炒勺移至小火慢慢浸渡，待油呈红色，辣椒呈金红色时，捞去葱和姜，把油倒入容器中，即成“辣椒油”。如是辣椒粉或辣椒末，可将其放置碗中，加进适量水拌匀，然后把油烧热，徐徐倒入碗中，边倒边搅，油呈透红色时即成。

（5）糖醋汁

将各占二分之一的白糖和米醋，放置铝锅中，上火烧开至溶化，然后晾凉，即成“糖醋汁”。如在熬制中，加进些菠萝罐头汁、桔子罐头汁或山楂罐头汁之类，这样可使浓汁带有香郁的果味，此种配制方法，即成“果味糖醋汁”。

（6）姜醋汁

将鲜姜去皮洗净，先切片，后切丝，然后切末，