

巧手秀厨房

家常凉菜

食尚文化

组织编写



附赠
《食材选购技巧》



化学工业出版社

巧手秀厨房

家常凉菜

食尚文化 组织编写



化学工业出版社

·北京·

本书从零开始介绍学做凉菜,介绍了凉菜的特点、味型及制作的基础技术,并以图文并茂的形式介绍了各种风味凉菜的制作过程,美味营养,简单易学。是从事餐饮业者以及普通大众学习制作凉菜的很好的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

家常凉菜/食尚文化组织编写. —北京:化学工业出版社, 2009.12

(巧手秀厨房)

ISBN 978-7-122-06798-2

I.家… II.食… III.凉菜—菜谱 IV.TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第181808号

责任编辑:张彦
责任校对:李林

装帧设计:春天书装工作室

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印装:北京画中画印刷有限公司

720mm×1000mm 1/16 印张6¼ 字数125千字 2010年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价: 24.80元

版权所有 违者必究



巧手秀厨房编委会人员名单

【组织编写】

食尚文化

【策 划】

马传峰

【主 编】

郝清林

朱满喜

【摄 影 师】

王 贺

杨 旭

【参编人员】

董 俊	王 冰	胡二雷	袁小娟	刘 成
张争光	崔宝利	胡红兵	王志飞	姜洪伟
吕树宁	汤永会	梁国亮	邓小赛	山宝章

CONTENTS

目录



从零开始学做凉菜	1
一、了解凉菜	1
二、凉菜的特点	1
三、制作凉菜之基本味型	1
四、制作凉菜之基本技术与常用的几种操作方法	5
五、凉菜的基本刀工	9

菠菜花生米 11

菠菜拌粉丝 12

风味拌金针 13

干妈果仁拌白菜 14

海米芹菜拌木耳 15

韩式拌腐竹 16

红果菜心 17

尖椒皮蛋 18

尖椒千张 19

姜汁菠菜 20

姜汁藕片 21

姜汁皮蛋 22

姜汁四季豆 22

椒油海带丝 23

橘皮拌白菜 24

辣油炆苦瓜 26

麻酱茄子 28

美味萝卜干 29

皮蛋豆腐 30

炆拌萝卜皮 31

芹菜拌熏干 32

三色杏仁 33

CONTENTS



山椒木耳 35

水晶双色豆 36

酸辣白菜心 37

酸辣瓜条 38

酸辣蕨根粉 39

蒜汁茄条 40

蓑衣黄瓜 41

糖醋心里美 42

西芹炆虾仁 43

香椿豆腐 44

香脆土豆丝 45

香芹果仁 46

麻酱豇豆 47

养生豆腐 48

白斩鸡 49

拆骨肉 50

陈皮鸭块 51

豉汁青蛤 52

葱油淋鸡 53

干妈酥黄花 54

红卤鸡翅 55

红油百叶 56

红油肚丝 57

红油耳丝 58

红油肘子 59

虎皮凤爪 61

椒麻鹅肫 62

芥末百叶 63

韭菜拌鱿鱼 64

咖喱鸡 66

麻辣膀丝 67

麻辣鸭肫 68

CONTENTS

目录



麻辣牛筋	69
杏干肉	70
杏干小排	71
美容猪皮	72
山椒凤爪	73
蒜黄拌肚丝	74
蒜泥鸭肫	75
糖醋排骨	76
香椿白肉	77
香辣鸡翅	78
香辣小排	79
香酥小河虾	80
香酥鸭块	81
香糟鸡	82

香糟鸡翅	82
盐水鸭	83
盐水鸭肝	84
银鱼花生	85
香糟青蛤	86
厨师长沙拉	87
橄榄油拌番茄鸡尾花生	88
果酱山药	89
韩式辣酱百叶	90
金枪鱼沙拉	91
培根蔬菜卷	92
时令蔬菜沙拉	92
甜奶油水果沙拉	93
意式火腿茄子沙拉	94

从零开始学做凉菜

CONGLING KAISHI XUEZUO LIANGCAI

一、了解凉菜

凉菜又称冷菜，因喝酒时需要凉菜，故又称下酒菜。凉菜的含义就是将各种动植物原材料，经过烹调加工后晾凉供人们食用，或直接调味生食，或者不调味而食的菜肴。

二、凉菜的特点

(1) 从烹调来看，大多数冷菜和热菜要经过加热，由生做熟到成菜，既有相似之处，也有不同之点。热菜加热成熟，便成为菜肴被人们食用，而冷菜加热至熟，要经晾凉后才成为菜肴被食用。因而在原料选择、加工处理、火候及烹调方法上都有所区别。

(2) 从调味味型来看，冷菜和热菜的味型很多，一般菜肴都需突出“鲜香”。所不同的是，热菜的“香”到嘴边就感觉到和闻到了，凉菜的“香”大多数是入口以后才逐渐感觉到的，体会是越嚼越香。

(3) 从食用温度看，冷菜和热菜各有偏重，热菜讲究“热烫”，上桌就要食用，“一烫当三鲜”，否则，风味全无。冷菜则讲究热制冷却后食用，不受时间的约束和限制。

(4) 从加工制作来看，热菜是现做现吃，家里突然来客人时，制作不及，让客人等的时间会较长。凉菜可以提前制作好，就算突然来了客人，也可以先上几个凉菜，边喝酒聊天，边制作热菜。

三、制作凉菜之基本味型

1. 教你做辣椒油（红油）



1



2



3



4

制作过程:

- (1) 锅中放入适合的油, 多少根据需要炼制的辣椒油来定。
- (2) 当锅中的油烧到3成热时, 放入葱姜片、八角、花椒, 炸出香味。
- (3) 捞出葱姜、八角、花椒。
- (4) 将油温降至6成热时倒入装有辣椒面的碗中即可。

● 2. 红油味型的调制



1



2



3



4

特点:

色泽红亮, 咸辣略甜, 香鲜味浓, 四季皆宜。

调味原料:

蒜 20 克, 香葱 5 克, 红酱油 10 克, 白酱油 30 克, 白糖 5 克, 味精 2 克, 香油 3 克, 精盐 5 克, 红油 15 克。

制作过程:

- (1) 将蒜切成蒜蓉。
- (2) 将盐、白糖、味精、白酱油等调味品用热高汤溶化, 晾凉后把蒜蓉放入碗中。
- (3) 加入事先制作好的辣椒油 (参照上面辣椒油的制作方法)。
- (4) 撒入些香葱叶即可。

制作提示:

白酱油提鲜味, 红酱油提色增香, 辅助白糖和味精提鲜, 使其更反复有味。以上几种调味品所组成的咸甜味, 应是咸味适当, 甜味以进口微有感觉为度, 红油要突出辣香味, 用量以菜肴鲜味突出为好, 香油增香压异。总之红油味应是“咸里略甜, 辣中有鲜, 鲜上加香”。

红油味浓淡适中, 咸、甜、鲜、辣、香兼之, 一般都用于凉拌菜肴; 与其他复合味配合均较适宜; 所佐的菜肴原料都应是本味较鲜, 如鸡肚、舌、肉类和新鲜蔬菜等。即使本味寡淡, 都应配合有鲜味的原料, 例如三丝合拌的情况, 在味上的用意就在于此。

● 3. 蒜泥味型的调制



特点:

蒜味浓厚，咸中有鲜，香辣微酸。

调味原料:

蒜30克，白酱油20克，红酱油5克，白醋6克，味精1克，香油2克，鸡粉2克，
精盐2克。

制作过程:

- (1) 将蒜切成蒜蓉。
- (2) 碗里放入高汤，然后分别加入酱油、鸡粉、盐等调味料进行调制。
- (3) 将蒜蓉放入调好味的碗中。
- (4) 加入香油提香。
- (5) 成品。

制作提示:

- (1) 蒜泥味应拌后即食，味方鲜美。
- (2) 巧制蒜泥——大蒜去皮与菜油少量，入臼窝捣蓉加水调散即成。
- (3) 调制过程中应在咸鲜微酸的基础上，重用蒜泥并以辣油辅助，突出大蒜味，再以味精调和诸味，香油增加香味。因此，调味品的用量上除重用蒜泥外，红、白酱油、味精所组成鲜味道亦应浓厚，香油用量要适当，只能起辅助与和味增香的作用，不能喧宾夺主。

● 4. 麻辣味型的调制



特点：

麻辣咸香，味厚不腻，四季皆宜。

调味原料：

红酱油 20 克，辣油 20 克，花椒粉 5 克，鸡精 2 克，辣椒 2 克，姜丝 3 克，味精 2 克，香油 3 克，鸡清汤 10 克，精盐 3 克。

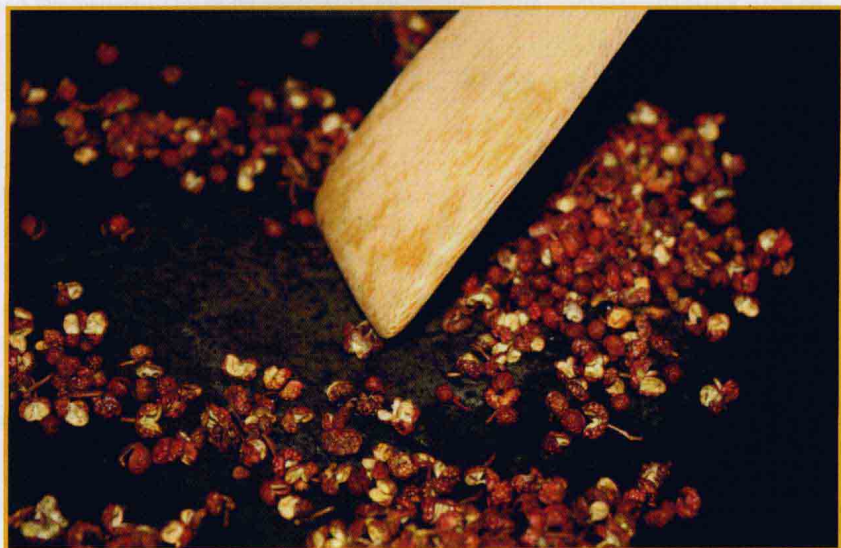
制作过程：

- (1) 碗里放入鸡精、盐、味精。
- (2) 碗中加入高汤。
- (3) 然后放入酱油、花椒粉等。
- (4) 再加入香油、辣椒、花椒、姜丝。
- (5) 成品。

制作提示：

(1) 此味型性烈而浓厚，用于凉拌菜肴，颇有风味，配合上，除红油外，与其他复合味配合均不矛盾，尤以与糖醋、咸鲜味配合最佳，佐以下酒吃饭的菜肴都较适合。

(2) 花椒粉应选品种好的，才有风味，以大红袍花椒制粉，麻味浓而香。



(3) 制作时，红酱油与精盐定味提鲜，所形成的成味应满足菜肴需要。重用辣油、花椒粉，使麻辣味突出。味型上要做到虽麻辣有咸压味，虽咸有鲜味和，而性烈有香味诱。此味性猛烈、浓厚，别有风味，因此深受人们的喜爱。

四、制作凉菜之基本技术与常用的几种操作方法

• 1. 卤

“卤”是常见的一种制作方法，它可以增加食物的色泽和香味。原料一般采用生料，卤制前先进行加工处理，要经过洗刷或氽制，去其腥膻味。肉类的内脏还需要用碱水和适量的醋经过揉搓后再行氽制。原料加工处理好后，烧开卤汤，投入原料，卤锅加盖，用小火焖煮使其卤汤渗入，以熟透为止。卤制食物质量的好坏，关键在于卤汤的调制，投入卤汤中的调料、香料比例必须恰当，并要保存好汤汁，不使变质，保存时间越长，香味就越浓。

• 2. 酱

“酱”的制作方法和调料配制方法与“卤”的方法基本相同。不同的是酱汁要现调制现酱。原材料经洗刷整理干净，需要用盐、酱油经过短时间的腌制以后在酱锅中注入清水或肉汤，汤再加入调料兑成酱汁。锅开，投入原材料，盖严锅盖，小火焖煮至汤汁浓稠时，酱汁全部抹在食品上，锅中不留酱汁。酱制品的原料一般采用生料，焖煮的时间和添水的多少要掌握得当。要求汤汁浓稠时，食品已熟，达到原汁原味。

• 3. 腌

“腌”是把生料用盐、硝水、花椒等浸渍的方法。在腌制的过程中，原材料也要加工处理，盐或硝水必须撒放均匀，有些原料还需要揉搓。夏季一般腌放20小时左右，冬季需3天。腌制过的原料，色泽更加鲜艳，可以增加香味。腌制的食品有用笼蒸食的，也有再经过卤制的。

• 4. 腊

“腊”是在腌制的基础上（也用盐、硝、花椒等），再进行烘烤或烟熏，然后挂通风干燥处晾干。腊的方法可以延长食物的保存时间，增加特异的香味。腊制一般在农历小雪以后制作为佳，可以存放到隔年的夏天。

• 5. 酥

酥制分“软酥”与“硬酥”两种，这两种酥的调料中，都必须有适量的醋。软酥不经油炸，直接焖靠。“硬酥”要经过油炸以后再焖靠。具体方法是：原料经洗涤或油炸后，整齐地排放于盛器中，加入调料用小火焖靠，使调料浸入食物内部，焖至汤干、酥烂为度。鱼类酥制，如小鲫鱼制成酥鱼后可以连同骨、刺一同食用。

• 6. 熏

“熏”是给食品增加特殊香味色泽的一种方法。熏制有生熏和熟熏两种。“生熏”是生料经过调料腌制后，改刀加工成片状，直接熏熟。“熟熏”是经过蒸煮制熟的食物，排在熏屉上（与生料熏制方法同），在熏锅或熏炉里撒放柏树枝、锯末、糖或茶叶，点燃后将熏屉放入，密封熏锅，使其产生烟雾（注意防止起火焰），被燃物分子扩散后，吸附在被熏物的表面约10分钟后，见起青烟时，取出即成。

• 7. 油焖

食物经油（温油或热油，可根据原料的质地来决定）余炸后，加调料、香料和适量水或卤汁、鸡汤、肉汤，用小火焖靠的方法。目的是使食物酥香脆嫩，如油焖笋等。

• 8. 冷冻

“冷冻”是将原料经过熬煮后，溶成的胶质冷凝而成。其制作方法是：将原料经过洗刷和刀工处理后（如用肉皮必须择净毛根），投入沸水中（或加水上火蒸制）煮至能够吊线时（用手勺舀少许汤汁扬起，汤汁流下呈线状），加调料、香料或副料，待出香味时，连同汤汁一起盛出，冷凝结成块状即成。在煮的过程中要随时撇净浮油、浮沫，直至无油无沫时为止。这样成品才能入口即化，晶体透明，如肉冻、鸡冻、鱼糕、肴肉等。

• 9. 糟

主料经洗净和刀工处理后，放通风处略微吹干。用醪糟醪（或香糟）加调料（比例要适当）均匀地撒放主料上，置于瓷缸中，封口腌放。糟制一般在夏季制作，糟制的食品有凉爽芳香的特点，并要求突出酒糟的香味。

• 10. 卷

“卷”是将原料经过腌制或加工后的生料，卷好用布包扎起来，上笼蒸制或下汤锅煮制而成。卷的关键是要卷得紧，扎得牢（有些要经压制）。原料经过包扎整形后，体形方正美观，是拼盘不可缺少的材料，如鸡蛋卷、肘花等。

• 11. 醉

“醉”是将原料经过加工后，装入小口坛内，加白酒或南绍酒和各种调料，置一盛具中待用。制成后的成品具有鲜嫩、酒香的特点。一般在夏季制作为多。营养丰富，别有风味，如醉蟹等。

• 12. 拌

“拌”是将熟原料或生原料切成丝、片、丁、块、米，撒食盐腌放若干时间，再配以各种调味品拌制而成，具有清爽利口的特点。



常说“凉拌菜”，可见凉菜和拌是分不开的。凉菜制作的简单之处也有这方面的因素，主料加工一下，放入所需的调味料，拌匀即可。拌的时候没有什么难度，只需要找一个干净的大点的容器，如不锈钢盆或碗都可以。

• 13. 炆

“炆”是将生料或熟料加工切成片、条、丝、块等小料用开水氽过，沥干水分，用各种调味品拌匀后，再用花椒油泼过，使各种调料趁热渗入原料内部，以清香利口为特点。

14. 煮



虽然是凉菜，但是肉类需要熟处理，熟处理的一个重要方法就是煮。

煮的过程一是熟处理的过程，同时还是去腥提香的一个过程，所以，鸡、鸭、猪等肉类在煮的时候，都需要在里面加上料酒、葱、姜、花椒等。

煮的时候需要注意两点：

(1) 火候与时间的掌握。要根据肉质的不同，合理地掌握煮制的时间，有的需要熟透，有的因为还需要后期的炒或炸等熟处理过程，所以只需要七八成熟就可以了。

(2) 去血沫。一些排骨、鸡等在煮的时候，会有许多血沫被煮出来，浮在水面上，这时候需要把这些血沫去除，以保证肉和汤的洁净。

● 15. 炸



炸，就是将经过刀处理成形或整形的原料，放入大量热油中加热制熟，使成品达到或酥脆或软嫩或酥香等不同质感的烹调方法。

炸是一种重要的烹调工艺，在凉菜中也经常要用到。和煮一样，炸也是熟处理的方法，只不过传热介质一个是水，一个是油。

炸制成功与否，最关键的一点就是对油温的掌握。如何判断油温呢？下面就介绍一些简单的方法。

温油锅——三四成热， $85 \sim 130^{\circ}\text{C}$ ，油面平静，无烟和声响，原料入锅后有少量气泡伴有沙沙声。

热油锅——五六成热，140~180℃，油面波动，有青烟，原料入锅后气泡较多伴有哗哗声。

旺油锅——七八成热，190~240℃，油面平静，有青烟，手勺搅动时有声响，原料入锅后有大量气泡并伴有噼啪的爆破声。

烈油锅——九十成热，250℃以上，油面平静，油烟密而急，有灼人的热气，原料入锅后大泡翻腾伴爆炸声。

五、凉菜的基本刀工

凉菜对刀工的要求比较高。没有好的刀工，不仅做不出来漂亮的菜品造型，而且也会很大程度上影响菜品的口感，就算放入同样的调味料，由于原料处理的大小不同，渗透到里面的味道也不一样。

拌菜一般使用切刀法，按其施刀方法分为直切、推切、拉切、锯铡刀和滚刀切等多种刀法。其中，直切是拌菜最常用的刀法之一，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，适用于萝卜、白菜、山药蛋、苹果等脆性的根菜或鲜果。

对于凉菜刀工技法没有多少技巧可讲，只要正确掌握操作方法，经常练习一定会切得很好的，还是那句老话：熟能生巧。



