



舌尖上的传世美味

金版

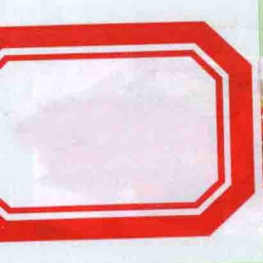
凉拌·卤酱·腌泡菜

轻松学美食，做出生活好味道

张红卫 主编

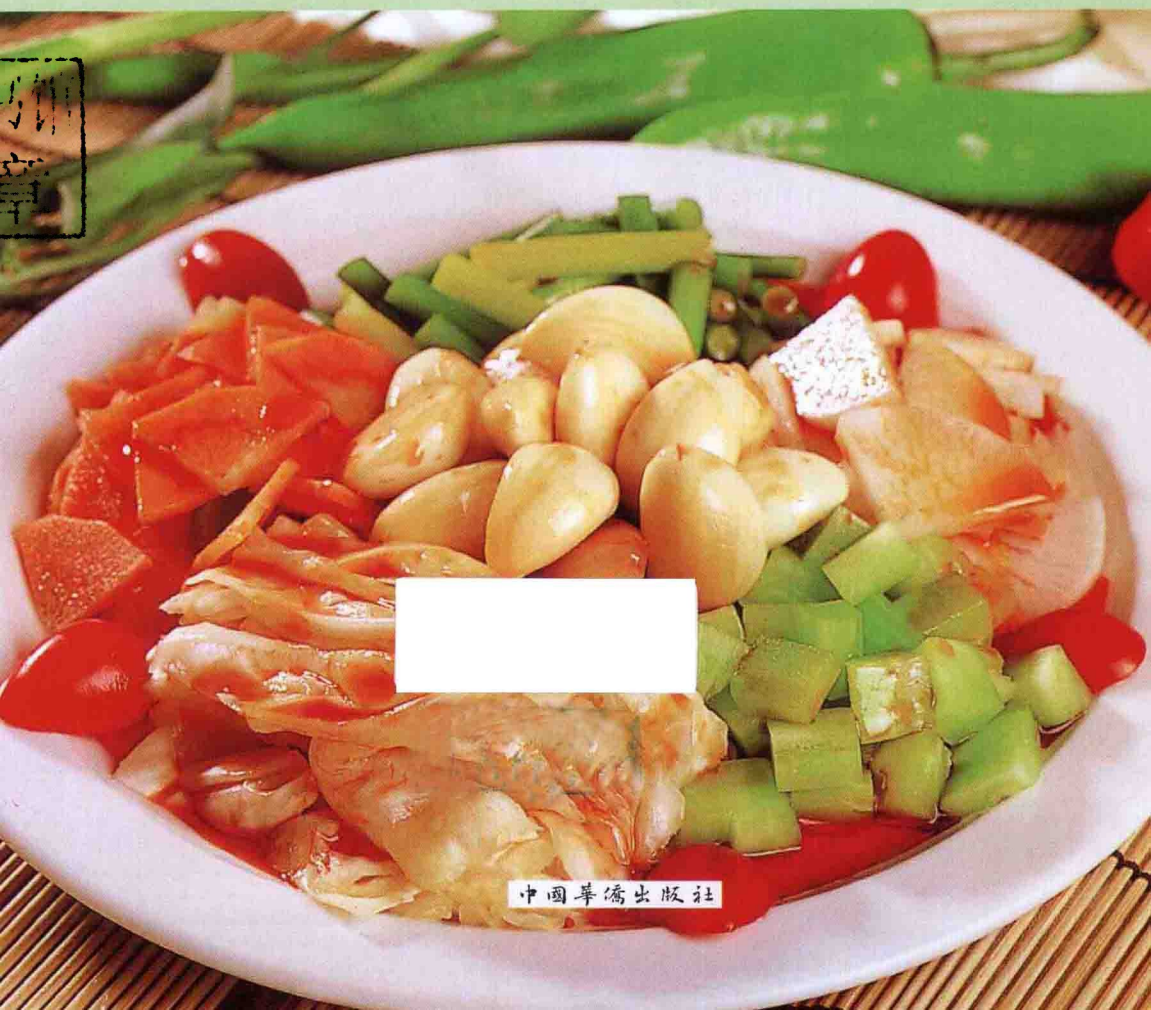


中国华侨出版社



凉拌·卤酱· 腌泡菜

张红卫 主编



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

凉拌·卤酱·腌泡菜 / 张红卫主编. — 北京: 中国华侨出版社, 2013.9

ISBN 978-7-5113-4071-9

I. ①凉… II. ①张… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第219438号

凉拌·卤酱·腌泡菜



主 编: 张红卫

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 彬 彬

封面设计: 凌 云

文字编辑: 王 然

美术编辑: 吴秀侠

封面用图: www.quanjing.com

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1020mm 1/16 印张: 18 字数: 350千字

印 刷: 北京缤索印刷有限公司

版 次: 2013年11月第1版 2013年11月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-4071-9

定 价: 29.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815875 传 真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



凉拌菜、卤酱菜和腌泡菜口味多变，形式多样，既有拌、炆、卤、酱、腌、泡等做法，又有酸、甜、苦、辣、麻、咸、鲜等口味，是大宴小酌都不可缺少的菜品。它们绿色健康，符合现代人要求油脂少、天然养分多的健康理念，不失为餐桌上的最佳选择。

在各种小菜中，以凉拌菜最为常见。凉菜材料多为蔬菜，不仅口感好，易于制作，而且多采用少油、简单处理的烹饪原则，能最大限度地保存食材的营养。一般凉菜很少用油，盐分又容易附在蔬菜表面，少量就足以让人感觉到咸味，减少了心脑血管疾病的隐患。更值得一提的是，食材不经煎、炒、炸，从一定程度上也减少了致癌物质的生成，对健康非常有益。凉拌素菜营养丰富，容易消化；凉拌荤菜喷香解馋，就饭下酒；营养沙拉鲜嫩爽口，香甜美味，各具特色，老少咸宜，是适合全家一年四季食用的美味佳肴。

卤酱是中国菜最为常用的烹调方法，多适用于冷菜的制作，一般是指经加工处理的大块或整形原料，放入已多次使用的卤汁中加热煮熟，使卤汁的香鲜滋味渗透入内成菜的烹调方法。卤菜的特点是：取材方便，原料广泛，肉类、禽类、山珍、野味、豆制品、花生等均可作为卤菜原材料；卤菜制作简单，只要制作好卤水，就可卤制各种菜肴；食用方便，要吃时，取出卤好的菜切片或剁块，既可热吃，又可凉食；卤菜既美味可口，又具有一定的保健作用，经常食用大有裨益。八角、花椒、桂皮、茴香、草果、豆蔻、豆瓣酱……多种香料熬制成香醇鲜美的卤汁，进而变化出各式各样的卤味，醇厚宜人，润而不腻。做出卤酱美味，其实很简单，让你吃遍南北好风味，解馋过瘾。

腌泡菜是前人所流传下来最简单、最天然的食物保存方法，也是现代人只要用最简单的调味品就能在家自制的酿渍极品。在我国，几乎各个地区的人都会做泡菜，甚至很多酒店上菜前，桌上也要先摆几碟泡菜供客人开胃。腌泡菜色彩多样，五味俱全，清淡少油，爽口开胃，常食还具有减肥瘦身、促进新陈代谢、美容养颜等养生功效，深受广大喜爱。家中常备两坛泡菜，直接食用或者当原配料入菜都非常便利，随时取用，其中的酸甜苦辣咸，也尽在掌握。

那么，如何利用常见的食材，在自家厨房做出一道道美味菜品呢？

我们从实际生活出发，将菜品根据做法分为凉拌菜、卤酱菜和腌泡菜三篇：在第一篇中，详细介绍了凉菜的常见制法、调味料、调味汁、拼盘等美食知识，并根据饭桌上常用的食材，按照凉拌素菜、凉拌荤菜和营养沙拉三部分，分类讲解了 300 多道凉菜的烹饪窍门；第二篇从卤菜和酱菜的制作步骤与要领讲起，详细介绍了近 200 道卤、酱凉菜的做法，道道经典；第三篇从泡菜百科讲起，讲解了泡菜的文化、泡菜的营养以及做泡菜的注意事项，让你在做泡菜前就做好充分准备。接下来详细呈现了腌泡素菜、腌泡荤菜等 200 多种经典泡菜的做法，满足你对泡菜美食的热忱。

本书融汇了拌、炆、卤、酱、腌、泡等多种烹饪技法，依据取材容易、制作简便、营养合理的原则来选取菜品，材料、调料、做法面面俱到，且烹饪步骤清晰，详略得当，同时配以精美的彩色图片，让读者一看就懂、一学就会。对于一些重点菜肴中的关键步骤，还配以多幅彩图加以分步详解，方便你轻松抓住重点，快速掌握。另外，书中还根据不同人群对膳食的不同需求，以直观的形式告诉你每道凉菜的营养功效与适合人群，指导你为家人健康配膳，让你和家人吃得更合理、更健康。

家常的食材，百变的做法，不用去餐厅，在家里利用简单食材即可做出丰盛佳肴，搭配各式调料，变幻出多种滋味，让全家天天都能享受凉拌菜、卤酱菜和腌泡菜的诱人滋味，吃得开心，吃出健康。





第一章 凉拌菜——生切凉拌最简单



凉菜的常见制法与调味料 002

一盘好凉菜的要求 003

美味凉拌菜怎样“拌” 004

不同蔬菜的凉拌方法与配料 006

拌凉菜的方法对营养的影响 007

凉菜的 30 种调味汁的配制方法 009

凉菜拼盘方法 012

制作和食用蔬菜沙拉的窍门 013

第一节 凉拌素菜

014

芝麻菜心

凉拌苦瓜

爽口芥蓝

015

拌蕨菜

八宝菠菜

果仁菠菜

拌金针菇

016

凉拌萝卜丝

开胃萝卜皮

沪式小黄瓜

青豆萝卜干

017

黄瓜凉拌圣女果

拌萝卜皮

018

果味玉米笋

香油玉米

秘制白萝卜丝

醋泡樱桃萝卜

019

冰镇樱桃萝卜

鲜椒水萝卜

黄瓜蒜片

爽口莴笋丝

020

辣拌黄瓜

脆皮黄瓜

芥蓝拌黄豆

芥菜叶拌豆腐皮

021

老醋鲜核桃仁

菠菜老醋花生

022

豆腐干拌花生米

豆干炆拌万年青

桂香藕片

蜜汁莲藕

023

炆拌莲藕

老陕菜

凉拌莲藕

橙汁藕条

024

柠汁莲藕

蜂蜜西红柿

025

姜汁西红柿

蜜制圣女果

凉拌折耳根

凉拌蕨菜

026

五香甜椒

豉油杭椒

爽口海带茎

风味三丝

027

拌海带丝

蒜香海带茎

爽口花生

辣椒圈拌花生米

028

香干花生米

醋泡花生米

玉米芥蓝拌杏仁

芥蓝拌核桃仁

029

红椒核桃仁

核桃仁拌木耳

030

家常拌香干

麻辣香干

豆角香干

香辣豆腐皮

031

香油豆腐皮

千层豆腐皮

032

芹菜拌腐竹

杏仁拌苦瓜

千层荷兰豆

葱油西芹

033

辣拌土豆丝

辣拌黄豆芽

酸椒拌蚕豆

葱香蚕豆

034

枸杞拌青豆

傣味香辣酸拌折耳根



035

糯米红枣

红枣黄桃

黄瓜梨爽

凉拌山药丝

036

蓝莓山药

梅子拌山药

翡翠玻璃冻

盐菜拌青豆

037

萝卜干拌青豆

酒酿黄豆

酸辣蕨根粉

风味豆角

038

芝麻酱拌豆角

家乡豆角

爽口蕨根粉

玉簪竹荪

039

花生菠菜

凉拌芦笋

040

拌空心菜

手撕番茄

凉拌天目笋干

香菜拌竹笋

041

香油芹菜

海苔芥菜

麻酱青葱

香芹油豆丝

042

辣油茼蒿

辣味玉米笋

043

酒酿马蹄

桂花马蹄

拌桔梗

尖椒拌口蘑

044

大展宏图

酸辣魔芋丝

巧拌滑子菇

茶树菇拌蒜薹

045

酸辣北风菌

口蘑拌花生

046

泡椒鲜香菇

野蘑菇拌菜心

油吃花菇

油辣鸡腿菇

047

巧拌三丝

椒葱拌金针菇

芥油金针菇

西兰花鸡腿菇

048

红油桂珍菇

风味袖珍菇

酸辣木耳

陈醋木耳

049

葱白拌双耳

蔬菜豆皮卷

050

三丝豆皮卷

春卷蘸酱

麻油豆腐丝

油菜叶拌豆丝

051

香辣豆腐泡

红椒丝拌豆腐皮

四宝烤麸



八珍豆腐

052

炆拌云丝豆腐皮

四喜豆腐

053

五香豆腐丝

一品豆花

小葱拌豆腐

拌神仙豆腐

054

鸡蓉拌豆腐

凉拌豆腐

香椿凉拌豆腐

拌米豆腐

055

日式冷豆腐

白糖蒜

056

黄金白果

葱油拌白果

香脆腰果

红油莲子

057

糖醋凉薯

水晶粉丝

酸辣凉粉

四川青豆凉粉

058

水晶凉粉

麻辣川北凉粉

玉米凉粉

菠菜粉丝

059

酸辣芋结

凉拌蕨根粉

060

爽口魔芋结

魔芋拌黄花菜

傣味酸辣豌豆凉粉

一品凉粉

061

豆豉凉皮

油炸豆腐拌粉条

凉米线

酸辣粉丝

062

东北大拉皮

爽口双丝

063

巧拌荞麦面

凉拌莜面

小黄瓜凉拌面

陕北莜面

第二节 凉拌荤菜

064

拌里脊肉片

蒜泥白肉

065

酸菜拌白肉

猪肝拌豆芽

猪肝拌黄瓜

酸菜拌肚丝

066

沙姜猪肚丝

凉拌爽肚

067

红油猪肚丝

虎皮霸王肠

068

拌耳丝

拌肥肠

香菜肺片

麻辣蹄筋

069

凉拌腰片

醉腰花

070

猪腰拌生菜

核桃拌火腿

哈尔滨红肠

折耳根拌腊肉

071

麻辣猪天梯

麻辣牛筋

072

风干牛肉

凉拌牛百叶

拌牛肚

凉拌香菜牛百叶

073

麻辣羊肚丝

凉拌羊肉

萝卜拌鸡丝

螺丝粉大蒜汁拌鸡胸

074

怪味鸡

口水鸡

075

红油素鸡

盐焗鸡

滇味辣凤爪

红油芝麻鸡

076

柠檬凤爪

泰式凤爪

077

老醋拌鸭掌

红油鸭块

辣拌烤鸭片

盐水鸭

078

麻辣鹅肠

家常拌鸭脖

079

汾酒炆鹅肝

贡菜拌鹅肠

凉吃狗肉

凉拌鱼丝

080

红油带鱼

红油鱼块

081

葱拌小银鱼

香辣剥皮鱼

拌河鱼干

香菜银鱼干

082

酱汁剥皮鱼

五香鱼块

083

红油沙丁鱼



香辣马面鱼

花生米拌鱼皮

芝麻拌墨鱼

084

香辣沙丁鱼

三色鱼条

085

鱿鱼丝拌粉皮

青葱拌银鱼

鲜椒鱼片

鱿鱼三丝

086

五彩银针鱿鱼丝

纯鲜墨鱼仔

胡萝卜脆鱼皮

芥味鱼皮

087

心有千千结

088

三色鱼皮

萝卜丝拌鱼皮

银芽拌鱼皮

开心鱼皮

089

麻辣鱼皮

凉拌银鱼秋葵

090

韭菜薹拌虾仁

凉拌海参

北海太子参

老醋黄瓜拌蛤蜊

091

姜葱蚬子

凉拌素鲍

拌田螺肉

香葱拌螺片

092

拌海螺

海螺拉皮

冰镇油螺

小米椒拌田螺

093

娃娃菜拌海蜇

凉拌海蜇丝

豆瓣海蜇头

酸辣海蜇

094

巧拌蜇头

五香海蜇皮

第三节 营养沙拉

095

果蔬沙拉

带子肉果蔬沙拉

鲜果沙拉

096

果丁酿彩椒

什锦沙拉

097

玉米笋沙拉

鲜蔬沙拉

梨椒海皇粒

菠萝沙拉

098

青木瓜沙拉

木瓜蔬菜沙拉

夏威夷木瓜沙拉

地瓜包菜沙拉

099

木瓜虾沙拉

芦笋蔬菜沙拉

100

黄瓜西红柿沙拉





土豆玉米沙拉
土豆泥沙拉
葡萄沙拉
101
什锦生菜沙拉

什锦蔬菜沙拉
白萝卜芝麻沙拉
海带沙拉
102
蔬果秋葵沙拉
加州沙拉
扒蔬菜沙拉
年糕沙拉
103
芦笋鲍鱼沙拉卷
沙拉面包卷

104
龙虾沙拉
火龙果桃仁炸虾球
105
明虾沙拉
鱼子水果沙拉盏
金枪鱼玉米沙拉
泰式海鲜沙拉
106
带子墨鱼沙拉
吞拿鱼沙拉

海鲜沙拉船
海鲜意大利粉沙拉
107
烟三文鱼沙拉
蚧柳青瓜沙拉
108
烧肉沙拉
吉列石斑沙拉
蚧子水果沙拉
美果鲜贝

第二章 卤酱菜——醇厚香浓最可口



卤菜制作的步骤与要领 110

一步一步教你做 111

第一节 卤酱素菜

112
香脆萝卜
盐毛豆
卤味花生米
113
五香黄豆
糟香毛豆
114
酱黄豆
桂花芸豆
家乡腌豆
风味毛豆

115
糟毛豆
泡黄豆
河源卤水豆腐干
潮式卤水豆干

116
卤水豆干
蘸汁盐卤豆腐
117
卤水老豆腐干
馋嘴豆腐干
潮汕卤水豆腐干
富阳卤豆干
118
风味卤水豆腐干
豆豉香干
湛江卤水豆腐干
卤水脆皮豆腐干



119
寿阳卤味香干
秘制卤豆腐卷
120
川味卤水豆干
茶香熏豆卷
121
泉水豆干
美味卤豆干
五香酱豆干
五香卤香干
122
酱香豆腐卷
家乡卤豆干
五香豆腐卷
梅州卤水豆干
123
老汤豆腐卷

香卤腐竹
绿豆花
杏仁花生

第二节 卤酱荤菜

124
卤水五花肉
香卤五花肉
招牌五花肉
125
川式卤水拼
潮式卤腩肉
126
香糟卤肉
台湾卤肉
台式脆卤肉
面饼酱肉拼盘
127
同安封肉

卤东坡肉

128

大盘肉

凉拌立卤猪肚

129

醉肚尖

冷水猪肚

130

糟香肚尖

陕北肘子

水晶肘子

芳香排骨

131

卤蹄髈

132

咸蛋黄酿蹄髈

香菇煨蹄筋

卤猪肝

东北酱猪手

133

锅仔粉丝猪蹄

酱猪心

134

手工皮冻

水晶猪皮

135

皮冻黄豆

酱卤花肠

泰汁九卷大肠

拌口条

136

大刀耳叶

千层猪耳

137

荞面卤肉

湘卤牛肉

卤汁牛肉

卤水粉肠

138

豉椒拌牛肉

卤水牛肉

香辣酥拌牛肉

灯影牛肉

139

酱牛肉

葱姜牛肉

140

麻辣卤牛肉

湘水牛肉

141

牛肉拌老板菜

霸王肘子

老醋牛肉拌木耳

老干妈拌牛肉

142

五香牛肉

剁椒五香牛肉

143

川味牛腱

麻辣腱子肉

麻辣牛展

花生牛肉

144

客家牛肉干

干锅带皮卤水牛肉

牛肉酱焖小土豆

风味牛筋冻

145

腰果牛蹄筋

口水牛蹄筋

146

酱香牛筋

香辣牛蹄筋

147

卤牛蹄筋

蚝油卤蹄筋

凉拌牛肚

卤水金钱肚

148

卤水牛舌

辣卤牛百叶

上海青肚片

美味牛杂

149

夫妻肺片

木姜金钱肚

150

鸽蛋拌牛杂

水晶牛耳

151

白切羊肉

葱拌羊肉

葱姜水晶羊肉

红油白切羊肉

152

水晶羊肉

白水羊头

风味卤羊肉

水晶羊羔

153

扒羊肉条

姜汁羊肉

154

香油羊棒骨

白切东山羊

155

卤煮羊头肉

满汉羊腿

口口香羊腿

风味烤羊棒

156

酱羊蹄

卤水羊腰

香辣酱兔头

卤土鸡

157

茶樟鸡

葱椒土鸡

158

银杏三黄鸡

蓉和葱椒鸡

海南白切文昌鸡

白切鸡

159

清远白切鸡

卤水鸡胗

160

山椒拌鸡胗

拌鸡胗

161

卤胗肝

卤水凤冠

酱凤爪

风味卤凤爪

162

卤味凤爪

美极凤爪

163

香辣凤爪

盐焗凤爪

香辣鸡翅

花雕中翅

164

卤鸡腿



台湾三杯鸭
蛋黄鸭卷
口味野鸭
165
杭州卤鸭
酱香鸭
166
四川板鸭
酱香鸭头
167
卤水鸭头
卤水鸭舌

香辣卤鸭舌
贡笋酱鸭舌
168
五香鸭脖
酱卤鸭心
盐水鸭肝
香卤鸭胗
169
卤水掌翼
酱辣鸭爪
170
海蜇鸭下巴

扬州卤水鹅
171
卤鸭肠
卤水大鹅掌
172
卤水鹅头
豉油皇乳鸽
红酱乳鸽
鸡汁乳鸽
173
蜜汁烧乳鸽
卤水鸡蛋

卤味鹌鹑蛋
咸蛋黄鸭片
174
卤水冻鲜鱿
香醉银蚶
175
香糟带鱼
卤水花雕虾
176
香辣小龙虾
香糟田螺

第三章 腌泡菜——开胃下饭全靠它

腌菜的制作 178

如何选择合适的泡菜容器 179

常用的泡菜原料有哪些 180

泡菜食材的洗涤和预处理 181

泡菜盐水的配制及分类 182

蔬菜的装坛方法 183

泡菜的食用艺术 184

泡菜的营养价值 185



第一节 腌泡菜素菜

186

辣椒莴笋片

辣莴笋泡菜

糖醋莴笋泡菜

187

鸡血藤泡莴笋

189

萝卜时蔬泡菜

泡糖醋萝卜

豆香萝卜

酒香萝卜泡菜

190

双酱泡萝卜

191

腌萝卜干

泡萝卜菜

萝卜缨泡菜

双萝卜笋泡菜

192

川味泡菜

糖醋小萝卜

酸甜萝卜块

酱萝卜干

193

小萝卜泡菜

194

泡青萝卜

滇味泡菜

195

泡心里美

糖醋心里美

爽口萝卜

风味萝卜皮

196

朝鲜泡菜

云南泡菜

水晶萝卜

爽脆心里美

197

辣泡双萝卜

白萝卜莴笋泡菜

198

山西泡菜

三色泡菜

萝卜块泡菜

萝卜片泡菜

199

韩式白萝卜泡菜

葱结辣萝卜

200

日式辣白菜



201

玉竹泡大白菜

美味白菜

辣白菜

兰州泡菜

202

双椒泡菜

泡包菜

什锦泡菜

红油白菜梗

203

麻辣泡菜

泡菜拼盘

204

泡椒藕

果汁藕片

205

芥末渍莲藕

206

咸酸味泡藕片

207

柠檬藕片

桂圆泡鲜藕

咸酸味泡香菜

菠萝苦瓜

208

酸辣味泡苦瓜

209

冰梅苦瓜

苦瓜泡菜

腌黄瓜条

糖醋黄瓜

210

黄瓜胡萝卜泡菜

爽口黄瓜卷

酱黄瓜

蓑衣黄瓜



211

泡黄瓜

黄瓜圣女果泡菜

212

酒酿黄瓜

213

小黄瓜泡菜

功夫黄瓜

芝香泡菜

酱小青椒

214

咸酸味泡木耳

215

酸辣味泡木耳

216

白芍药泡双耳

217

淮山泡花生

沙苑子泡鲜藕

糖醋蒜瓣

泡红糖蒜

218

泡咸味蒜头什锦菜

鸡汁豆干丝

话梅芸豆

泡辣椒

219

酱泡青椒

220

四川老坛泡菜

陈醋娃娃菜

221

辣味苕蓝泡菜

辣泡豇豆

金银花泡豇豆

北沙参泡豇豆

222

豆豉剁辣椒

223

豆角泡菜

辣味豆角泡菜

麻辣豆角泡菜

咸酸甜豆角

224

姜蒜泡豆角

开胃茄子泡菜

辣味茄子泡菜

辣味泡板栗

225

咸酸味泡板栗

226

川椒冬笋泡菜

227

川椒竹笋泡菜

双椒泡豆角

河南泡菜

辣味胡萝卜泡菜

228

咸酸味泡胡萝卜

泡糖醋胡萝卜

酸辣味泡胡萝卜

花椒胡萝卜泡菜

229

泡芋头

230

胡萝卜泡菜

231

泡菜心

泡洋葱

糖醋洋葱

五香洋葱泡菜

232

泡西兰花

泡绿豆芽

黄豆芽泡菜

泡老姜

233

泡蒜薹

234

醋泡蒜薹

泡红椒豌豆

泡土豆

泡蒜苗梗

235

姜蒜泡椒

236

泡佛手瓜

红椒佛手瓜

酒香辣椒

红椒泡冬瓜

237

红椒泡韭黄

238

泡鲜蔬四味

239	西芹泡菜	开胃酸果
	咸酸味泡芹菜	泡蕨菜
	肉苁蓉泡西芹	泡彩椒
	花菜辣泡菜	250
240		大芥菜泡菜
	芦笋泡菜	251
241		泡芥菜头
	泡芦笋	泡嫩芥菜
	麻辣韭菜花泡菜	泡糖醋红葱头
	韩式韭菜泡菜	泡川味红葱头
	鲁味甜辣泡菜	252
242		泡西红柿
	太原酸味泡菜	泡冬瓜
	泡汁小毛豆	蒜泥泡冬瓜条
	冰醋四季豆	泡凉薯
	泡酸辣四季豆	253
243		泡糖蒜苗
	酒香蒜苗泡菜	254
244		大葱泡菜
	凉拌鲜竹笋	油菜泡菜
	开胃酸笋丝	地瓜泡菜
	咸酸味泡西葫芦	香椿泡菜
	酸辣味泡西葫芦	255
245		泡藟头什锦菜
	泡荷兰豆	酒香藟头泡菜
246		甜藟头
	泡南瓜	醋泡藟头
	泡瓠瓜	256
	泡辣猪肚菇	花椒泡黄豆
	泡酸辣蘑菇	257
247		泡平菇什锦菜
	泡糖醋瓜皮	腊八蒜
248		酒香味泡鲜榨菜
	什锦酸菜	泡鱼腥草
249		258
	泡玉米笋	朝鲜素泡什锦
		西餐泡菜

咖喱泡菜	麻辣味泡鸡胗
酸梅圣女果	泡椒泡鸡胗
259	267
黄芪党参泡雪里蕻	巴蜀老坛子
260	泡椒脱骨凤爪
泡糖醋香瓜	268
261	川府老坛子
泡红椒西瓜皮	泡椒拌凤爪
咸酸菠萝	269
泡柚子	黄瓜鸡冠
糖醋泡木瓜片	白洋淀双黄咸鸭蛋
262	皮蛋拌黄瓜条
鲜橙醉雪梨	老板菜
橙汁马蹄	270
263	盐渍螃蟹
凉拌马蹄	酱牡蛎
椰仁马蹄	凉拌海蜇
爽口瓜条	汤泡海蜇头
橙汁山药	271
第二节 腌泡菜菜	潮式腌黄沙蚬
264	盐水虾
酱香双肠	272
川味酱肉	泡鱼辣子
泡猪尾	273
265	盐渍鱿鱼
黄瓜御膳	酱拌奶参
266	酱制鲷鱼
牛肉泡菜	牡蛎辣白菜
泡椒鸭肝	





第一章

凉拌菜——

生切凉拌最简单



凉菜的常见制法与调味料

凉菜，夏日消暑，冬日开胃，是四季都受欢迎的人气菜肴。凉菜不但方便料理，且制作方法多样、简便、快捷。在制作凉菜时调味料是非常讲究的，一般以甜咸为底味，辅以香辣对凉菜进行调味，味道极其醇厚。以下是非常实用的凉菜的常见制作方法及几种调味料的做法。

1. 凉菜的常见制作方法

● **拌** 把生原料或凉的熟原料切成丁、丝、条、片等形状后，加入各种调味料拌匀。拌制凉菜具有清爽鲜嫩的特点。



● **炆** 先把生原料切成丝、片、丁、块、条等，用沸水稍烫一下，或用油稍滑一下，然后控去水分或油，加入以花椒油为主的调味品，最后进行掺拌。炆制凉菜具有鲜香味醇的特点。



● **腌** 腌是用调味料将主料浸泡入味的方法。腌渍凉菜不同于腌咸菜，咸菜是以盐为主，腌渍的方法也比较简单，而腌渍凉菜要用多种调味料。腌渍凉菜口感爽脆。



● **酱** 将原料先用盐或酱油腌渍，放入食用油、糖、料酒、香料等调制的酱汤中，用旺火烧开后撇去浮沫，再用小火煮熟，然后用微火熬浓汤汁，涂在原料的表面上。酱制凉菜具有香味浓郁的特点。

● **卤** 将原料放入调制好的卤汁中，用小火慢慢浸煮卤透，让卤汁的味道慢慢渗入原料里。卤制凉菜具有味醇酥烂的特点。

● **酥** 将原料放在以醋、糖为主要调料的汤汁

中，经小火长时间煨焖，使主料酥烂。

● **水晶** 水晶也叫冻，它的制法是将原料放入盛有汤和调味料的器皿中，上屉蒸烂或放锅里慢慢炖烂，然后使其自然冷却或放入冰箱中冷却。水晶凉菜清澈晶亮、软韧鲜香。

2. 凉菜调味料

● **葱油** 家里做菜，总有剩下的葱根、葱的老皮和葱叶，这些原来你丢进垃圾筒的东西，原来竟是大厨们的宝贝。把它们洗净了，记住一定要晾干水分，与食用油一起放进锅里，稍泡一会儿，再开最小火，让它们慢慢熬煮，不待油开就关掉火，凉凉后捞去葱，余下的就是香喷喷的葱油了！

● **辣椒油（红油）** 辣椒油跟葱油炼法一样，还可以采用一个更简单的办法：把干红椒切段（更利辣味渗出）装进小碗，将油烧热立马倒进辣椒里瞬间逼出辣味。在制辣椒油的时候放一些蒜，会得到味道更有层次的红油。



● **花椒油** 花椒油有很多种做法，家庭制法中最简单的是把锅烧热后下入花椒，炒出香味，然后倒进油，在油面出现青烟前就关火，用油的余温继续加热，这样炸出的花椒油不但香，而且花椒也不容易糊。花椒有红、绿两种，用红色花椒炸出的味道偏香一些，而用绿色的会偏麻一些。另有一种方法，把花椒炒熟碾成末，然后加水煮，分化出的花椒油是很上乘的花椒油。

一盘好凉菜的要求

凉菜是具有独特风格、拼摆技术性强的菜肴，食用时多数都是吃凉的。凉菜切配的主要原料大部分是熟料，因此这与热菜烹调方法有着截然的区别，它的主要特点是：选料精细、口味干香、脆嫩、爽口不腻，色泽艳丽，造形整齐美观，拼摆和谐悦目。一盘好的凉菜应该达到以下要求。

1. 选材要新鲜

制作凉拌菜要选用新鲜蔬菜，不能用霉烂变质、发黄变蔫的蔬菜。有些蔬菜在冰箱里放了一段时间后，会失去原有的鲜美口感和滋味，营养成分也会有所损失，不宜再凉拌。

2. 口感要好

在烹调方法上，凉菜除必须达到干香、脆嫩、爽口等要求外，还要求做到味透肌理、品有余香。

3. 刀工要细致

刀工是决定凉菜形态的主要工序。在操作上必须认真精细，做到整齐美观，厚薄均匀，使改刀后的凉菜形状达到菜肴质量的要求。

4. 脆香、清爽

根据凉菜不同品种的要求，要做到脆嫩清香或爽口不腻。

5. 调味合理，火候适当

味要注意一致性，如糖拌番茄，口味酸甜，耐人寻味，如若加上盐，就令人扫兴了。对所用原料进行加工时要注意火候，如蔬菜焯到五六成熟时即好；卤酱和煮白肉时，要用微火，慢慢煮烂，做到鲜香嫩烂才能入味。

6. 色彩调和

在拼摆装盘时要求做到菜与菜之间、辅料与主料之间、调料与主料之间、菜与盛器之间色彩的调和。造型要艺术大方，使拼摆装盘后的凉菜呈现出色形相映、五彩缤纷、生动逼真的美感。

7. 要注意营养，讲究卫生

凉菜不仅要做到色、香、味、形俱美，

同时还要更加注意各种菜之间的营养素及其荤素菜的调剂，使制成的菜肴符合营养卫生的要求，增进人体的健康。

8. 节约用料

在凉菜拼摆装盘时，要注意节约原料，在保证质量的前提下，尽力减少不必要的损耗，以使原料达到物尽其用。

9. 随拌随吃

备好主料，随吃随拌，既可保持水分，又可防止污染。



10. 荤素分离

肉食类凉拌菜在烹制熟后要放在密封容器里，再放入冰箱的冷藏室，防止与其他食物接触造成交叉感染。



11. 味精要化开

凉拌菜在使用味精时，要用热水化开，待味精溶解后再倒入菜中，未经溶化的味精效果差。



12. 蒜、醋调味

凉拌菜中要适量放些蒜泥和食醋，这样既可增加食欲，又可起到杀菌的作用。

13. 防虫防尘

制好的凉拌菜，在食用之前，夏、秋季要罩上防蝇罩，冬、春季节要用干净的布盖上，以防止灰尘落入。

美味凉拌菜怎样“拌”

低油少盐、清凉爽口的凉拌菜，绝对是消暑开胃的最佳选择，但如何才能做出爽口开胃的凉拌菜呢？你掌握了这其中的诀窍了吗？下面为大家提供的这些诀窍会让你用最短的时间、最快的方式拌出一手美味佳肴。

1. 选购新鲜材料

凉拌菜由于多数生食或略烫，因此首选新鲜材料，尤其要挑选当季盛产的材料，不仅材料便宜，滋味也较好。



2. 事先充分洗净

在制作凉拌菜前要剪去指甲，并用肥皂搓洗手2~3次。制作前必须充分洗净蔬菜，最好放入淘米水中浸泡20~30分钟，可消除残留在蔬菜表面的农药。食用瓜果类洗净后可放到1‰~3‰的高锰酸钾水中浸泡30分钟；叶菜类要用开水烫后再食用。菜叶根部或菜叶中可能有砂石、虫卵，要仔细冲洗干净。



3. 完全沥干水分

材料洗净或焯烫过后，务必完全沥干，否则拌入的调味酱汁味道会被稀释，导致风味不足。



4. 食材切法一致

所有材料最好都切成一口可以吃进的大小，而有些新鲜蔬菜用手撕成小片，口感会比用刀切还好。



5. 先用盐腌一下

例如小黄瓜、胡萝卜等要先用盐腌一下，再挤出适量水分，或用清水冲去盐分，沥干后再加入其他材料一起拌匀，不仅口感较好，调味也会较均匀。

