

跟着大厨，拌美味！

“拌”

出来的 开胃菜

甘智荣
主编

- 36 道——健康拌蔬菜
- 30 道——飘香拌肉禽
- 38 道——鲜美拌水产

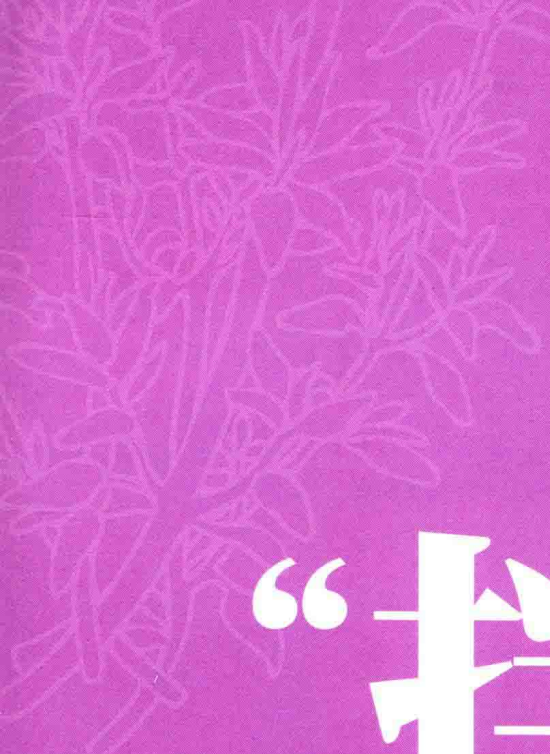
【快速上菜】
【清新爽口】

开胃好味道
烹饪简单不费时



扫一扫二维码
边看视频边做菜

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



“拌”

出来的
开胃菜

甘智荣
主编

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

“拌”出来的开胃菜 / 甘智荣主编. —哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2016. 8
ISBN 978-7-5388-8827-0

I. ①拌… II. ①甘… III. ①凉菜—菜谱 IV.
①TS972. 121

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第147892号

“拌”出来的开胃菜

“BAN”CHULAI DE KAIWEI CAI

主 编 甘智荣
责任编辑 王嘉英 王 研
摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司
策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司
封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001
电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143
网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司
开 本 723 mm×1020 mm 1/16
印 张 10.5
字 数 160千字
版 次 2016年8月第1版 2016年8月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-8827-0/TS·700
定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

CHAPTER 1

巧手拌菜，胃口大开

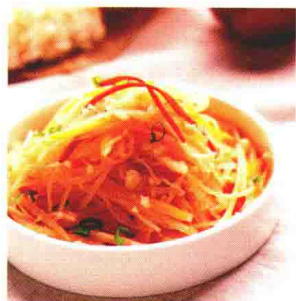
- 002 凉拌菜的食材选择
- 006 凉拌菜的刀工处理
- 008 凉拌菜的常用调味料
- 010 风味各异的凉拌菜调味汁
- 012 凉拌菜的摆盘技巧
- 014 制作凉拌菜的卫生要求
- 016 几类不能生吃的蔬菜



CHAPTER 2

健康蔬菜，拌出幸福的滋味

- 020 芹菜拌腐竹
- 021 橄榄油芹菜拌核桃仁
- 023 法式拌杂蔬
- 024 凉拌西蓝花
- 025 胡萝卜拌莴笋





- 026 凉拌黄瓜条
- 027 爽口酸辣瓜条
- 028 油醋风味田园鲜蔬
- 029 油醋汁冰镇蔬菜

- 030 奶油土豆
- 031 土豆鱼子酱拌豌豆



- 033 糖醋辣白菜
- 034 清凉三丝
- 035 包菜洋葱拌苣荬

- 036 玉米芥蓝拌巴旦木仁

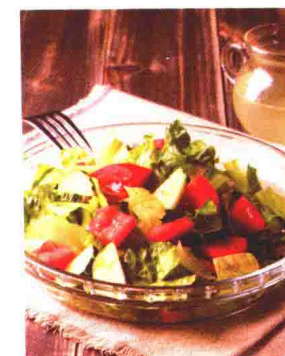
- 037 油醋汁素食开胃菜
- 039 东北大拌菜

- 040 爽口凉拌菜

- 041 酸辣空心菜

- 042 老醋拌苦苣

- 043 冬笋拌豆芽



- 044 炆拌黄花菜
- 045 凉拌豌豆苗
- 046 茴香拌香菜
- 047 拌老虎菜
- 049 白萝卜拌金针菇
- 050 黑木耳拌豆角
- 051 亚麻籽油拌秋葵
- 052 香菜拌黄豆
- 053 凉拌油豆腐
- 055 苦瓜榨菜拌豆腐
- 057 萝卜缨拌豆腐
- 058 金针菇拌豆干
- 059 清拌金针菇
- 060 橄榄油蒜香蟹味菇
- 061 洋葱乳酪拌蘑菇



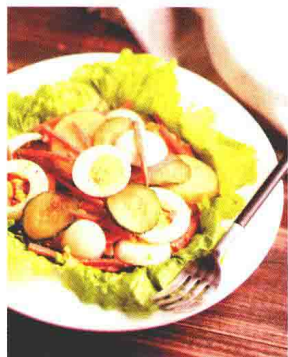


CHAPTER 3

飘香肉禽，拌出别致的乐趣

- 064 蒜汁鸡肉
- 065 柠檬薄荷盐猪肉
- 067 意式香柚拌猪肉
- 068 香芹拌肚丝
- 069 香葱辣椒油拌肚条
- 071 辣椒油洋葱拌猪肚
- 073 酸菜拌肚丝
- 074 老干妈酱拌猪肝
- 075 泡椒拌猪耳
- 077 香干拌猪耳
- 079 法式鸡蛋拌火腿
- 081 泡菜火腿镶蛋盅
- 083 三彩牛肉

- 085 泰式凉拌肥牛
- 086 泰式青橘拌肉牛肉
- 087 韩式凉拌卤牛肉
- 089 豆腐皮拌牛腱
- 090 豆豉牛百叶
- 091 泡椒拌牛肚
- 092 凉拌手撕鸡
- 093 鸡丝拌豆腐皮
- 094 怪味鸡丝
- 095 辣拌西芹鸡片
- 097 意式甜橙拌鸡肉
- 098 蒜苗拌鸭片
- 099 鲜椒拌鹅肠
- 101 韩式五彩杂拌
- 103 蒜薹茄丁拌鸭蛋
- 104 香葱皮蛋拌豆腐
- 105 辣椒油皮蛋拌豆腐



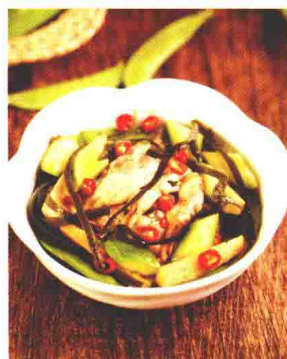


CHAPTER 4

鲜美水产，拌出唯美的情调

- 108 凉拌海带丝
- 109 海带丝拌菠菜
- 110 黑芝麻拌莲藕石花菜
- 111 银鱼拌菠菜
- 112 土豆拌金枪鱼
- 113 洋葱拌金枪鱼
- 114 开胃金枪鱼
- 115 金枪鱼酿鸡蛋
- 117 凉拌墨鱼花
- 119 泰式鱿鱼须
- 120 韩式拌鱿鱼须
- 121 章鱼拌秋葵
- 123 韩式凉拌章鱼
- 125 西红柿拌章鱼
- 126 凉拌章鱼
- 127 法式海鲜杂拌
- 129 泰式开胃虾

- 130 黄桃拌鲜虾
- 131 杂蔬拌虾仁
- 133 油醋风味鲜虾杂蔬
- 135 鸡尾酒虾
- 137 泡菜虾仁黄瓜杯
- 138 苦瓜海带拌虾仁
- 139 尖椒虾皮
- 141 越式杂菜拌海鲜
- 143 老虎菜拌海蜇皮
- 145 甜辣酱拌海蜇
- 146 心里美拌海蜇
- 147 老醋海蜇丝
- 148 黄瓜拌海参
- 149 蔬果扇贝
- 151 辣拌蛤蜊
- 152 青柠红椒拌带子
- 153 凉拌蜆肉
- 155 日式蛭子拌海带
- 156 泰式拌生蚝
- 157 醋香生蚝
- 158 芥末荷兰豆拌螺肉



CHAPTER 1

巧手拌菜， 胃口大开

爽口凉拌菜不仅简单易做，还能轻松唤醒你的胃口。本章不仅教你根据时节来选择凉拌菜的食材，还详细介绍了凉拌菜的刀工处理、常用调味料、摆盘技巧与制作的注意事项等。赶快试做一下吧！

TOP1

凉拌菜的食材选择

凉拌菜清新爽口，做法简单且营养价值高，很受人们的青睐，但并不是所有的食材都适合做凉拌菜，选择制作凉拌菜的食材要根据时节、气候而定，才能更符合人体所需。

「春季宜选食材」



芦笋



黄豆



胡萝卜



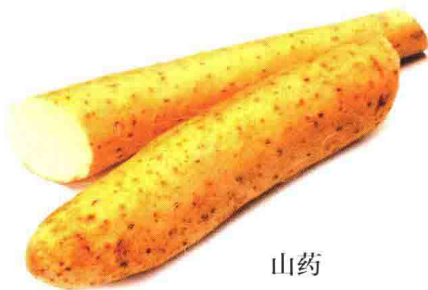
扁豆



红枣



黄豆芽



山药

春季冷热交替，气温变化多端，应以调养脾胃、增强体质为饮食重点。早春比较寒冷，宜适当补充高热量、高蛋白的食物，以增强抵抗力。晚春逐渐回暖、细菌滋生，宜选择抗病毒食物，补充维生素和无机盐。另外，春季多雨，还要注意祛湿排毒。

「夏季宜选食材」



金针菇



芹菜



冬瓜



苦瓜



洋葱



丝瓜



莲藕

夏天气候湿热，人体出汗较多，加上多数人喜欢吃冰冷的食物，很容易伤脾胃，从而导致食欲不振、四肢乏力，应以清淡、味苦或味酸、有营养、易消化的食物为佳。另外，夏季也是各种病菌的活跃期，在制作凉拌菜时应适当加入一些有杀菌作用的食材，如大蒜、葱、韭菜等。



西红柿

「秋季宜选食材」



莴笋



黄瓜



西蓝花



猪肉



茭白



芋头



花生

秋季气候干燥，容易伤肺，最易出现口鼻目干、皮肤粗糙、大便秘结等现象。因此，秋季选取食材宜以甘、平为主，少燥多润，少寒多温，并做到营养均衡。



百合

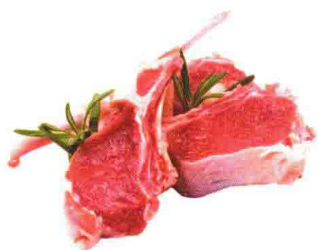
「冬季宜选食材」



牛肉



南瓜



羊肉



香菇



辣椒



墨鱼



黑木耳

冬季寒冷、干燥，饮食宜做到保温、御寒、润燥，还要注意多食富含蛋白质、无机盐、维生素的食物。



白萝卜

凉拌菜花样百变，不同的菜品对原料的形状和大小都有一定的要求，因此食材的刀工处理格外重要。要做好凉拌菜，就一定要熟练掌握常见的刀工并恰当运用。

「不同的原料适用不同的刀工」



脆性原料

脆性原料泛指一切植物性原料，其含水量较高，脆嫩新鲜，如黄瓜、萝卜、山药、冬瓜、蒜薹等。适用的刀法有直切、滚料切、排剁、平刀片、滚料片、反刀片等。



软性原料

软性原料，泛指经过加热处理后改变本身固有质地的原料，其质地比较松软，既包含动物性原料（如酱牛肉、酱羊肉等），又包含植物性原料（如焯熟的胡萝卜、莴笋、冬笋等），还包含加工后的固体性原料（如火腿、豆腐干等）。适用的刀法有推切、滚料切、排剁等。



带骨、带壳原料

常用的带骨、带壳原料有猪排、猪肋条、蹄髈、猪脚、鱼头等。适用的刀法有侧切、拍刀劈、直劈、跟刀劈等。

「常见的刀工造型」



块状

切块的种类有很多，常见的有菱形块、大小方块、滚刀块等。

❶**菱形块**：将原料改刀切厚片，再改刀切条，用斜刀交叉切成菱形块。

❷**大小方块**：边长为3.3厘米以上的正方体叫大方块，以下的叫小方块，一般用切和剁的刀法加工而成。

❸**滚刀块**：运用滚刀法先将原料的一头斜切一刀，滚动一下再切一刀。



片状

常见切片形状有柳叶片、菱形片、月牙片等。

❶**柳叶片**：这种片薄而窄长，形似柳叶，一般用切的方法制成。

❷**菱形片**：将原料切成菱形块，再用刀切成片成薄片。

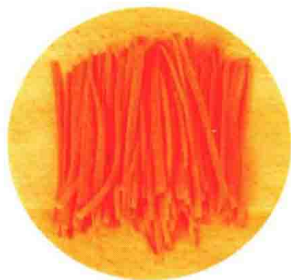
❸**月牙片**：先将圆形原料修成半圆形或切成半圆形，再改切成薄片。

丝状

切丝是把原料先加工成片状，再切成丝。切丝时排叠的方法有两种：

❶**阶梯式**：把片与片叠起来，排成斜坡，呈阶梯状，由前到后依次切下去，这种方法应用广泛。

❷**卷筒式**：将原料一片一片卷叠成圆筒形状，再切成丝。这种叠法适用于片形较大较薄、材质韧性较软的原料，如豆腐皮、蛋皮、海带等。



丁、米、末状

先把原料片成厚片，再切成条或细丝，然后再改切成丁、米、末状。

❶**丁**：大丁1.5~2.0厘米见方，小丁1.1~1.4厘米见方，碎丁0.8~1.0厘米见方。

❷**米**：将原料切细丝，再切成如小米般、大小均匀的米粒状，约0.3厘米见方。

❸**末**：将原料剁碎，例如肉末、姜末、蒜末等。

