

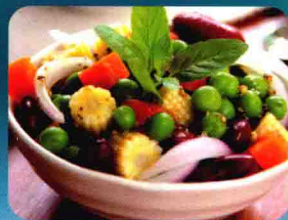
凉拌菜 拌出来的 清凉味

◆甘智荣◆ 主编

远离油烟，一盘凉拌菜，清爽不油腻。
绿色饮食，一碗沙拉，排毒养颜瘦得快。



扫一扫，看看
西红柿奶酪沙拉怎么做



“码”上好食光

凉拌菜

拌出来的



清凉味

◆甘智荣◆◆主编

辽宁科学技术出版社
·沈阳·

图书在版编目(CIP)数据

凉拌菜：拌出来的清凉味 / 甘智荣主编. — 沈阳：辽宁科学技术出版社，2016.7
(“码”上好食光)
ISBN 978-7-5381-9490-6

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第272582号

出版发行：辽宁科学技术出版社

(地址：沈阳市和平区十一纬路29号 邮编：110003)

印刷者：深圳市雅佳图印刷有限公司

经销者：各地新华书店

幅面尺寸：173mm×243mm

印 张：15

字 数：384千字

出版时间：2016年7月第1版

印刷时间：2016年7月第1次印刷

摄影摄像：深圳市金版文化发展股份有限公司

策 划：深圳市金版文化发展股份有限公司

责任编辑：王玉宝

封面设计：闵智玺

版式设计：伍 丽

责任校对：合 力

书 号：ISBN 978-7-5381-9490-6

定 价：29.80元

联系电话：024—23284360

邮购热线：024—23284502

目录

CONTENTS

拌出

第



章

幸福滋味



- 002 花样刀法，切出视觉美感
- 004 凉拌菜的四季养生秘诀
- 006 经典味汁的配制方法，为美味加分
- 008 凉拌菜的点睛之笔——调味油
- 009 五条小妙招，让沙拉变得更美味
- 010 凉拌菜制作有讲究



就好重口味，

第



章

酸辣鲜香惹人馋



- | | |
|------------|-------------|
| 013 酸辣肉片 | 025 蒜薹鱿鱼 |
| 014 湘卤牛肉 | 025 青椒鱿鱼 |
| 015 新版夫妻肺片 | 027 中华海蜇 |
| 016 米椒牛肚 | 029 陈醋黄瓜蜇皮 |
| 016 麻酱牛肚 | 031 虾仁五彩大拉皮 |
| 017 凉拌麻辣羊腰 | 032 辣味虾皮 |
| 018 重庆口水鸡 | 033 泡椒黄瓜 |
| 019 怪味鸡丝 | 035 酱汁黄瓜卷 |
| 021 香辣鸡丝豆腐 | 036 黔味凉拌茄子 |
| 022 无骨泡椒凤爪 | 037 擂辣椒 |
| 023 麻辣鸭血 | 038 酱笋条 |
| 024 拌干明太鱼 | 039 香辣春笋 |



- 041 炆拌手撕蒜薹
- 042 水豆豉拌折耳根
- 043 酸辣鱼腥草
- 045 野山椒杏鲍菇
- 047 酸辣魔芋结
- 048 山西陈醋花生

西式沙拉， 缤纷绚丽的『舶来品』

第3章

- 050 德式土豆鸡蛋沙拉
- 051 木瓜鸡肉沙拉
- 053 鸡肉土豆沙拉
- 054 鸡肉沙拉
- 054 鲜橙三文鱼
- 055 三文鱼芒果沙拉
- 056 土豆金枪鱼沙拉
- 057 百香果蜜梨海鲜沙拉
- 058 凯撒沙拉
- 059 菠菜沙拉
- 061 番茄奶酪沙拉
- 062 西蓝花沙拉
- 063 洋葱蘑菇沙拉
- 065 香草芦笋口蘑沙拉
- 067 彩椒鲜蘑沙拉
- 068 蛋黄土豆泥沙拉
- 069 土豆胡萝卜沙拉
- 071 油醋汁素食沙拉
- 072 冰镇芝麻蔬菜沙拉
- 073 蔬菜沙拉
- 073 华尔道夫沙拉
- 074 什锦蔬果沙拉
- 075 奶酪茄果沙拉
- 076 牛油果沙拉
- 077 冰镇橙汁水果沙拉
- 079 酸奶水果沙拉
- 080 橙盅酸奶水果沙拉



无肉不欢， 吃一口就停不下嘴

第4章



- | | |
|-------------|-------------|
| 083 如意白肉卷 | 110 鸡丝茄子土豆泥 |
| 085 白煮肉 | 111 鸡肉拌黄瓜 |
| 086 蒜泥白肉 | 112 凉拌手撕鸡 |
| 087 芝麻肉片 | 112 香糟鸡条 |
| 088 黄瓜里脊片 | 113 棒棒鸡 |
| 089 香辣肉丝白菜 | 115 椒麻鸡片 |
| 090 芝麻拌猪耳 | 116 苦瓜拌鸡片 |
| 091 豆芽拌猪肝 | 117 西芹鸡片 |
| 092 卤猪腰 | 117 西芹鸡胗 |
| 093 凉拌猪肚丝 | 119 卤水拼盘 |
| 094 香葱红油拌肚条 | 120 车前草拌鸭肠 |
| 095 凉拌牛肉紫苏叶 | 121 老醋拌鸭掌 |
| 097 豆腐皮拌牛腱 | 122 炆拌鸭肝双花 |
| 099 葱油百叶 | |
| 100 芥末牛百叶 | |
| 101 凉拌牛百叶 | |
| 103 红油蹄筋 | |
| 105 葱油拌羊肚 | |
| 106 葱香拌兔丝 | |
| 107 海蜇黄瓜拌鸡丝 | |
| 108 魔芋鸡丝荷兰豆 | |
| 109 茼蒿拌鸡丝 | |





汇聚鲜滋味，

就是让你流口水

第9章



- | | | | |
|-----|-------------|-----|---------|
| 124 | 葱椒鱼片 | 140 | 香菜拌血蛤 |
| 125 | 金枪鱼鸡蛋杯 | 141 | 毛蛤拌菠菜 |
| 126 | 南乳墨鱼花 | 142 | 蒜香拌蛤蜊 |
| 127 | 醋拌墨鱼卷 | 142 | 淡菜拌菠菜 |
| 127 | 拌鱿鱼丝 | 143 | 黄瓜拌花甲肉 |
| 129 | 五彩银针鱿鱼 | 145 | 老虎菜拌海蜇皮 |
| 130 | 椒油鱿鱼卷 | 146 | 醋香芹菜蜇皮 |
| 131 | 豉汁鱿鱼筒 | 147 | 白菜梗拌海蜇 |
| 133 | 日式梅肉沙司拌章鱼秋葵 | 148 | 蒜泥海蜇萝卜丝 |
| 135 | 凉拌八爪鱼 | 149 | 桔梗拌海蜇 |
| 136 | 蟹柳拌滑菇 | 149 | 木耳拌海蜇 |
| 137 | 醋拌海参 | 150 | 虾皮老虎菜 |
| 138 | 凉拌杂菜北极贝 | 151 | 海带丝拌菠菜 |
| 139 | 芥辣荷兰豆拌螺肉 | 152 | 芝麻双丝海带 |





爽口素拌，

第6章

原来蔬食也如此美味



- | | | | |
|-----|---------|-----|----------|
| 154 | 姜汁拌空心菜 | 177 | 糖醋佛手瓜 |
| 155 | 上海青拌海米 | 177 | 彩椒拌苦瓜 |
| 156 | 油淋菠菜 | 178 | 生菜拌苦瓜 |
| 157 | 糖醋菠菜 | 179 | 茄子拌青椒 |
| 158 | 枸杞拌菠菜 | 181 | 手撕茄子 |
| 159 | 姜汁拌菠菜 | 183 | 拌茄子土豆片 |
| 160 | 凉拌田七叶 | 184 | 黄瓜拌土豆丝 |
| 161 | 田七拌木耳 | 185 | 香辣莴笋丝 |
| 163 | 北京辣白菜 | 186 | 凉拌莴笋条 |
| 164 | 芥末墩儿 | 187 | 白菜梗拌胡萝卜丝 |
| 165 | 蛋丝拌韭菜 | 188 | 醋香胡萝卜丝 |
| 166 | 凉拌芹菜叶 | 189 | 西瓜翠衣拌胡萝卜 |
| 167 | 凉拌嫩芹菜 | 191 | 爽口凉拌菜 |
| 167 | 黑蒜拌芹菜 | 192 | 芹菜拌白萝卜 |
| 169 | 炆拌生菜 | 193 | 南昌凉拌藕 |
| 170 | 金针菇拌紫甘蓝 | 194 | 亚麻籽油拌秋葵 |
| 171 | 凉拌爽口西红柿 | 195 | 凉拌秋葵 |
| 172 | 酸辣木瓜丝 | 196 | 豆芽拌粉条 |
| 173 | 爽口酸辣瓜条 | 196 | 香辣黄豆芽 |
| 174 | 木耳拍黄瓜 | 197 | 四季豆拌鱼腥草 |
| 175 | 凉拌黄瓜 | 198 | 腐乳凉拌鱼腥草 |
| 176 | 椰子油拌彩椒 | 199 | 凉拌折耳根 |



- | | | | |
|-----|--------|-----|----------|
| 200 | 洋葱拌腐竹 | 225 | 橄榄油蒜香蟹味菇 |
| 201 | 玉米拌洋葱 | 226 | 红油拌杂菌 |
| 203 | 东北大拌菜 | 227 | 凉拌银耳 |
| 204 | 拌老虎菜 | 228 | 乌醋花生黑木耳 |
| 205 | 爽口拌菜 | 229 | 凉拌木耳 |
| 207 | 东北拌凉菜 | 231 | 五彩大拉皮 |
| 208 | 豆皮拌豆苗 | 232 | 皮蛋拌魔芋 |
| 209 | 凉拌卤豆腐皮 | | |
| 210 | 五香豆腐丝 | | |
| 211 | 香干丝拌香菇 | | |
| 212 | 香菜香干丝 | | |
| 213 | 葱丝拌熏干 | | |
| 213 | 芹菜豆腐干 | | |
| 215 | 薄荷拌豆腐 | | |
| 217 | 什锦凉拌豆腐 | | |
| 218 | 凉拌油豆腐 | | |
| 219 | 枸杞拌蚕豆 | | |
| 220 | 五香黄豆香菜 | | |
| 221 | 红油拌秀珍菇 | | |
| 223 | 清拌金针菇 | | |
| 224 | 手撕杏鲍菇 | | |



第 1 章

拌出幸福滋味

凉拌菜清爽不腻，开胃解馋，是人们一年四季都爱食用的美食。习惯了各种热菜，适时来一道清爽开胃的凉拌菜，那简直有种“久旱逢甘霖”的感觉，尤其是在炎炎夏日里，在那食欲不振的时光里。掌握一些基本的凉拌常识有助于吃得爽口、健康，从而感知幸福。

花样刀法， 切出视觉美感



好的菜品不仅能让人唇齿留香，更能带给人美的享受。凉拌菜也是如此，在未品尝到菜品时，就要给你视觉上的享受。下面来看看几种增加菜肴视觉美感的切法吧！

► 黄瓜切连刀片

- 1 取一截洗净的黄瓜。
- 2 将黄瓜纵切，一分为二。
- 3 取半边黄瓜，切面朝下。
- 4 在靠近边缘的位置切一刀，不要切断。
- 5 第二刀切片时将片切断，直至将黄瓜切完为止。
- 6 将切好的黄瓜片装入盘中即可。

► 土豆切丝

- 1 取一个去皮洗净的土豆。
- 2 顶刀纵向将土豆切薄片，直到将整个土豆切完。
- 3 将切好的薄片呈梯形摆放。
- 4 顶刀纵向切成细丝。
- 5 用此方法将所有的土豆片切成细丝。
- 6 将切好的土豆丝装入盘中即可。

► 莲藕切锯齿片



1 将去皮洗净的莲藕切去两端的部分，再切成合适的段状。



2 将切好的莲藕段竖放，从中间一分为二。



3 把莲藕平放，用刀在莲藕的边缘先切一条小口。



4 将刀反过来，再切一刀，使两个刀痕汇合，去除切出来的小条。



5 与第一道刀口间隔一定距离，用此方法再开几个切口，将莲藕切出锯齿状。



6 将锯齿状的莲藕段顶刀切片，依次切完，装盘即可。

► 香菇切花



1 取洗净的香菇，在香菇顶上斜切一个小口。



2 在香菇的另一边再斜切一个相对的小口。



3 将切出的小块去除，使其形成“V”字刀口。



4 将香菇换一个方向，再斜切小口。



5 在相对的一边再斜切一个小口。



6 将切出来的小块去除，花就切好了。



凉拌菜的四季养生秘诀

《黄帝内经》有云：“智者之养生也，必顺四时而适寒暑。”即明智的养生者，要懂得顺应四季的特点，适应气候的变化，从各方面调节自身的阴阳平衡。而凉拌菜食材的选择也需要“顺四时”，以达到养生保健的目的。

■ 春季

春季阳气初生，万物萌生，人的阳气也得以升发。饮食上，可以吃一些温补阳气的食物，如豆类、花生、蛋类、鱼类等。晚春气温偏高，应增加蔬菜的摄入量，减少肉类的食用，以补充维生素和去除体内火气。南方地区的春季雨量增多，空气潮湿，需要加强对脾胃的养护，可多吃大枣、山药、胡萝卜、莲子等食物，防止脾胃虚弱，还需多吃利湿的食物，如红豆、薏米、冬瓜等。

总体上，春季养生，宜选辛、甘温之品，饮食宜清淡可口，忌油腻、刺激性食物。

■ 夏季

凉拌菜的吃法越来越普遍，尤其是在炎热的季节，凉拌菜更能派上用场。炎热的夏季会令很多人的食欲下降，而凉拌菜往往会刺激食欲，有效地补充微量元素，使人精力充沛。那么，夏季适合选用哪些凉拌食材呢？

夏季应多吃有酸味的食物以固表，多吃有咸味的食物以补心。此外，芹菜、苦瓜和藕制作的各式凉拌菜都是消暑的佳品，但不可多吃。夏季也是各种病菌的活跃期，所以在制作凉拌菜时应适当加入一些可以杀菌的配料，如大蒜、韭菜、葱、洋葱等。

■ 秋季

秋季应有选择地食用凉菜，防止“内热”。可多食用银耳、芝麻、豆类、乳类等以养胃生津、滋阴润肺。

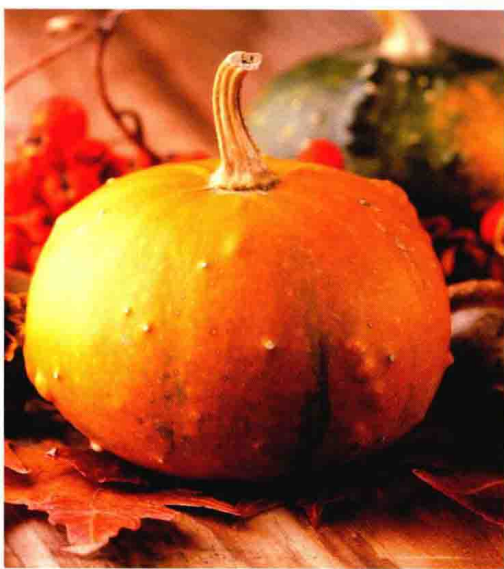
对于肠胃健康的人来说，尽管秋季天气变凉，但适当地喝些凉白开水，吃些凉性食物，可清凉降火。而脾胃虚弱的人，不宜食用寒凉的凉菜，也不宜过多食用热性的食物，这个时候，我们可以将热性的食物以凉菜的形式烹饪，去除食材中的温燥之性，健康进补。日常生活中凉性食物很多，这些食物制作成凉菜时，最好能搭配温性食物一起吃。

■ 冬季

冬季的凉拌菜，一般采用熟拌的方法，原料多为肉类。而此类的凉拌菜有补充热量和营养的作用。

冬季初始，应该补气。此时宜食用的是豆类、奶类、芝麻、木耳、红薯、花生等温热性食物。此外，选择食物还须防上火。

冬季末期，应该补肾。这个时节进补可以扶正固本、培养元气，但是进补也要因人而异。气虚的人应吃红薯、黄豆、花生、南瓜、山药等，忌食生冷性凉、破气耗气、油腻、辛辣的食物；而血虚的人可以食用各种肝脏，忌食凉性的食物。





经典味汁的配制方法， 为美味加分

“工欲善其事，必先利其器。”凉拌之所以好吃、好看，这与它的搭档味汁密不可分。可以说，味汁就是制作凉拌菜的一个“利器”。要想快速制作出开胃爽口的凉拌菜，就必须了解以下这些味汁。

■ 盐味汁

盐味汁以适量食盐、味精、香油加适量鲜汤调和而成，为白色咸鲜味。适用于拌食鸡肉、虾肉、蔬菜、豆类等，如盐味鸡脯、盐味虾、盐味蚕豆、盐味莴笋等。

■ 酱油汁

酱油汁以适量酱油、味精、香油、鲜汤调和制成，为红黑色咸鲜味。适用于拌食或蘸食肉类主料，如酱油鸡、酱油肉等。

■ 蚝油汁

蚝油汁用料为蚝油、食盐、香油，

加鲜汤烧沸，为咖啡色咸鲜味。用以拌食荤料，如蚝油鸡、蚝油肉片等。

■ 韭味汁

韭味汁用料为腌韭菜花、味精、香油、食盐、鲜汤。制法是将腌韭菜花用刀剁成蓉，然后加调料鲜汤调和。成品为绿色咸鲜味。拌食荤素菜肴皆宜，如韭味里脊、韭味鸡丝、韭菜口条等。

■ 椒麻汁

椒麻汁用料为生花椒、生葱、食盐、香油、味精、鲜汤，忌用熟花椒。其制作方法是将花椒、生葱同制成细蓉，加调料调和均匀。成品为绿色咸香

味。常用于拌食荤食，如椒麻鸡片、野鸡片、里脊片等。

■ 姜味汁

姜味汁用料为生姜、食盐、味精、油。制法是将生姜挤汁，与调料调和。成品为白色咸香味，最宜拌食禽类，如姜汁鸡块、姜汁鸡脯等。

■ 蒜泥汁

蒜泥汁用料为生蒜瓣、食盐、味精、麻油、鲜汤。制法是将蒜瓣捣烂成泥，加调料、鲜汤调和，为白色。拌食荤素皆宜，如蒜泥白肉、蒜泥豆角等。

■ 酱醋汁

酱醋汁用料为酱油、醋、香油。制法是将所有原料按个人口味以一定比例调和而成。成品为浅红色咸酸味，用于拌菜或炆菜，荤素皆宜，如炆腰片、炆胗肝等。

■ 豆豉汁

豆豉汁以适量豆豉、干葱、鲜红椒、姜末、蒜泥、蚝油、白糖、芝麻油、老抽等调和而成。还可依据个人口味习惯，加入一些黄酒。豆豉汁的用途很广泛，既可用于各种烹饪小炒中，又可用于各种凉拌菜中，比如凉拌黄瓜、凉拌菠菜、凉拌牛肉、凉拌小鱼干等。



凉拌菜的点睛之笔

——调味油



葱油、辣椒油（红油）、花椒油，这几样调味油是做好凉菜的终极法宝，想知道在家怎么用它们做出最正宗的凉拌菜吗？下面就为你揭秘。

1

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桶的东西，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，放凉后捞去葱，余下的就是香喷喷的葱油了！葱油可以给原本无特殊味道的食材增加一种清香的味道，在做好的凉拌菜肴上桌时浇一些在上面，也会有很好的调味效果。

2

辣椒油

辣椒油俗称红油，由于其特殊的味道，现在已经不仅限于在辣味的川湘菜品中使用了，全国各地都有用红油代替普通食用油的新式做菜方法，而对于凉拌菜来说，辣椒油绝对是最佳的调味品之一。把干红椒切成更利辣味渗出的段状，装入小碗中，再立刻倒入烧热的食用油，将辣味逼出即可。此外，在制作辣椒油的时候放一些蒜，会得到味道更有层次感的红油。

3

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。

以上几种调味油可以根据自己的口味来调节用量。当然，调味油不是每道凉拌菜都要加，拌青菜时，只需加些葱油就足够。拌牛肉时可以加一些花椒油提升口感，拌苕蓝和豆芽时也可以加些花椒油。红油就是为喜欢吃辣菜的人准备的，不过有些特殊的拌菜放一些也可以调色和调味，如夫妻肺片、川味辣拌肚丝等。