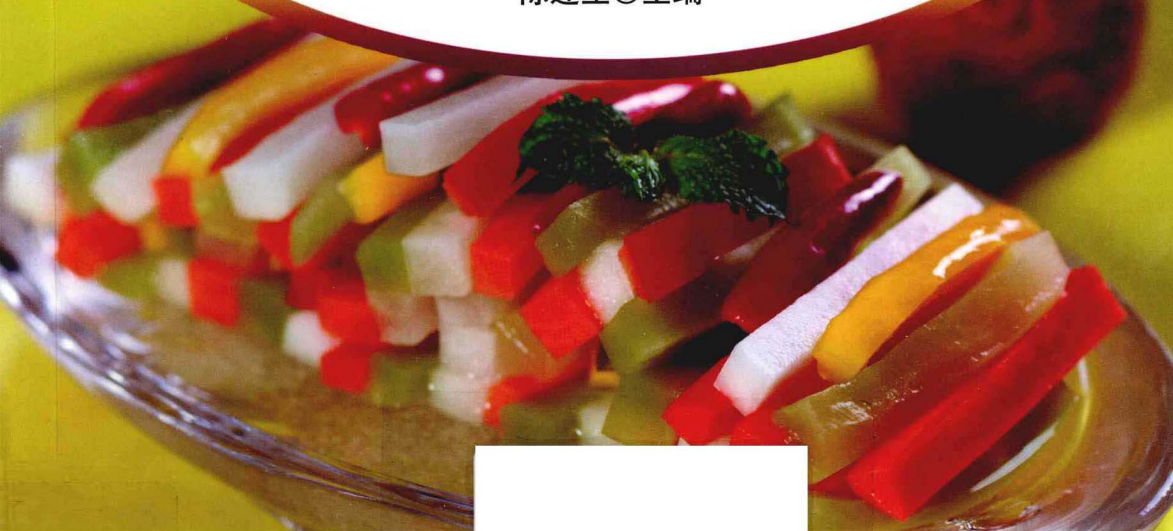


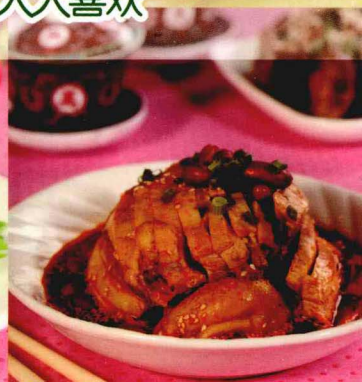


最受欢迎的 凉拌菜

陈连生◎主编



取材广泛 操作方便 漂亮营养 样样爽口
拌炆卤腌 酸甜咸辣 餐馆家庭 人人喜欢



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

最受欢迎的凉拌菜/陈连生主编. —沈阳: 辽宁
科学技术出版社, 2012. 11
ISBN 978-7-5381-7636-0

I. ①最… II. ①陈… III. ①凉菜-菜谱 IV.
①TS972. 121

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第191017号



最受欢迎的凉拌菜

ZUI SHOUHUANYING DE LIANGBANCAI



策划制作: 北京江之鸟文化 010-82942753
总 策 划: 周诗鸿

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: 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm×240mm

印 张: 12

字 数: 200千字

出版时间: 2012年 11 月第 1 版

印刷时间: 2012年 11 月第 1 次印刷

责任编辑: 王玉宝 江之鸟

封面设计: 添翼图文设计室

责任校对: 合力

书 号: ISBN 978-7-5381-7636-0

定 价: 26.00元

联系电话: 024-23284360

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkjc@126.com

http://www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/7636

陈连生◎主编

👍 最受欢迎的
凉拌菜



辽宁科学技术出版社

• 沈阳 •

目录

contents



第1部分 凉拌菜基础知识

对凉拌菜的认识	10
◎什么是凉拌菜	10
◎可以生吃的蔬菜	10
◎不宜生食的蔬菜	11
◎须焯水后才可食用的蔬菜	11
凉拌菜的特点及要求	12
凉拌菜的装盘方法	13
◎装盘的6种方法	13
常见凉拌菜调味汁的配制方法	14
凉菜的拌制方法	17
做凉拌菜的注意事项	18
卤水的配制	19
◎卤水的分类	19
◎卤水的特点	19
◎红白卤的制作过程	19
◎制作红白卤过程中的注意事项	20
◎配制卤水的注意事项	22
◎卤水的保存	22
沙拉的制作要点	23
◎各种调味酱的做法	23
◎制作沙拉的注意事项	24

第2部分 素菜凉拌有营养

黄瓜	26
◎如何挑选黄瓜	26
◎黄瓜保鲜妙法	26
爽口瓜条	26
巧拌脆黄瓜	27
黄瓜蒜片	27
腌黄瓜	27
黄瓜泡菜	28
黄瓜拌咸蛋黄	28
黄瓜蘸酱	28
鱼香瓜条	29
黄瓜拌油条	29
果味黄瓜条	29
莴笋	30
◎选购莴笋妙法	30



◎巧用冰箱存莴笋	30
凉拌鸡丝莴笋	30
葱油莴笋	31
辣拌莴笋	31
炆拌三丝	31
莴笋拌火腿	32
嫩姜拌莴笋	32
爽口莴笋丝	32
蒜蓉红椒拌莴笋	33
麻油莴笋皮	33
莴笋萝卜拌木耳	33
芹菜	34
◎芹菜保鲜法	34
◎芹菜忌去叶	34
花生拌芹菜	34
桃仁芹菜	35
香油芹菜	35
葱油西芹	35
莲藕	36
◎清洁球巧擦莲藕皮	36
◎醋加冰水防藕黑	36
凉拌藕块	36
酸辣藕丁	37

蜜制莲藕·····	37
柠汁莲藕·····	37
白菜·····	38
◎储存白菜妙法·····	38
◎吃白菜忌多去外帮·····	38
果汁白菜心·····	38
朝鲜辣白菜·····	39
五彩泡菜·····	39
一品白菜丝·····	39
红油白菜梗·····	40
虾米拌白菜·····	40
白菜心拌茴香苗·····	40
茄汁泡菜·····	41
炆拌白菜梗·····	41
美味白菜·····	41
菠菜·····	42
◎如何选购菠菜·····	42
◎菠菜去涩妙方·····	42
八宝菠菜·····	42
油炆菠菜·····	43
凉拌干丝菠菜·····	43
金沙菠菜·····	43
花生·····	44
◎如何让花生米不生虫·····	44
◎花生忌生吃·····	44
辣椒圈拌花生米·····	44
菠菜老醋花生·····	45
豆腐干拌花生米·····	45
香卤三豆·····	45
五香花生·····	46
陈醋花生·····	46
水煮花生·····	46
白萝卜·····	47
◎萝卜越冬保鲜法·····	47

◎如何去除白萝卜的异味·····	47
广东泡菜·····	47
泡萝卜条·····	48
风味萝卜皮·····	48
泡菜双拼·····	48
拌萝卜黄豆·····	49
萝卜拌豆苗·····	49
四川泡菜·····	49

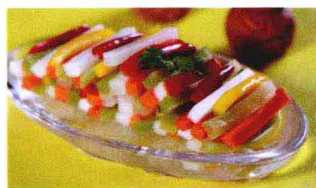


心里美萝卜·····	50
◎凉拌心里美萝卜的窍门·····	50
◎心里美萝卜的选购窍门·····	50
花生米拌萝卜皮·····	50
炆拌萝卜块·····	51
拌萝卜皮·····	51
糖拌心里美·····	51
胡萝卜·····	52
◎如何选购胡萝卜·····	52
什锦泡菜·····	52
冰爽泡菜·····	53
泡三丝·····	53
滇味泡菜·····	53
大头菜·····	54
炆拌大头菜·····	54
凉拌三丝·····	54
芥蓝·····	55
◎怎样选购芥蓝·····	55
冰封芥蓝·····	55
芥蓝拌核桃仁·····	55

爽口芥蓝·····	56
芥蓝腊肉·····	56
芥蓝黄瓜拌豆芽·····	56
菜花·····	57
◎如何选购白菜花·····	57
◎如何选购西兰花·····	57
泡菜花·····	57
凉拌西兰花·····	58
萝卜拌双花·····	58
西兰花拌木耳·····	58
青椒拌菜花·····	59
辣拌西兰花·····	59
西兰花拌笋尖·····	59

土豆·····	60
◎如何选购土豆·····	60
◎土豆去皮三妙法·····	60
辣拌土豆丝·····	60
炆拌土豆丝·····	61
芦笋拌土豆·····	61
金糕土豆泥·····	61

山药·····	62
◎山药的烹饪窍门·····	62
蓝莓山药·····	62
桂花山药·····	62



苦苣·····	63
◎苦苣的选购与保存·····	63
甘蓝拌苦苣·····	63
一品健康菜·····	63
凉拌苦苣·····	64

苦苣拌鲷鱼片·····	64
苦苣拌鲜核桃仁·····	64
蕨菜 ·····	65
◎干蕨菜的煮发窍门·····	65
双椒拌蕨菜·····	65
凉拌蕨菜·····	65
凉粉、粉皮 ·····	66
◎如何选购凉粉·····	66
五彩拉皮·····	66
川北凉粉·····	66
荸荠 ·····	67
凉拌荸荠·····	67
酒酿荸荠·····	67
木耳 ·····	68
◎巧洗脏木耳·····	68
◎泡发木耳妙法·····	68
凉拌野生木耳·····	68
养生小拌菜·····	69
双蔬拌木耳·····	69
木耳百叶·····	69
豆腐 ·····	70
◎豆腐如何保鲜·····	70
◎巧用蒸盘洗豆腐·····	70
皮蛋花生拌豆腐·····	70
卤汁豆腐·····	71
韩式拌豆腐·····	71
小葱拌豆腐·····	71
咸蛋黄拌豆腐·····	72
皮蛋豆腐·····	72
香椿拌豆腐·····	72
八珍豆腐·····	73
汉堡豆腐·····	73
凉拌豆腐干·····	73

豆腐皮 ·····	74
凉拌豆腐皮·····	74
豆皮春卷·····	74
蘸酱蔬菜·····	75
巧拌豆腐皮丝·····	75
东北老虎菜·····	75
苦瓜 ·····	76
◎苦瓜的选购技巧·····	76
◎如何去除苦瓜的苦味·····	76
苦瓜泡菜·····	76
冰镇苦瓜·····	77
苦瓜拌桃仁·····	77
清爽苦瓜·····	77



腐竹 ·····	78
◎鉴别腐竹真假的窍门·····	78
◎腐竹的泡发技巧·····	78
辣乳拌腐竹·····	78
腐竹拌口蘑·····	79
炆腐竹·····	79
凉拌腐竹丝·····	79
马齿苋 ·····	80
◎如何保持马齿苋的翠绿·····	80
凉拌马齿苋·····	80
黄花菜 ·····	81
◎干黄花菜的泡发妙招·····	81
◎如何去除鲜黄花菜的毒素·····	81
凉拌黄花菜·····	81

香菜 ·····	82
◎如何贮存香菜·····	82
香菜拌牛肉·····	82
凉拌香菜虾皮·····	82
银耳 ·····	83
◎如何辨别银耳的质量优劣·····	83
葱白拌双耳·····	83
绿豆芽 ·····	84
◎如何选购豆芽·····	84
◎发绿豆芽忌时间长·····	84
海带拌银芽·····	84
鸡丝拌豆芽·····	85
鱼香银芽·····	85
红油豆芽·····	85

海带 ·····	86
◎洗海带的好方法·····	86
◎如何泡发海带·····	86
◎妙煮海带·····	86
凉拌海带·····	86

粉丝 ·····	87
◎如何选购优质粉丝·····	87
◎冬夏季的粉丝泡发法·····	87
酸辣粉丝·····	87
拌粉丝·····	87



百合 ·····	88
◎如何选购优质干百合·····	88
◎发干百合的技巧·····	88
青椒拌百合·····	88

五彩百合	88
豇豆	89
◎如何挑选豇豆	89
◎巧妙存放豇豆	89
辣味干豇豆	89
葱烤豇豆	90
风味豇豆	90
凉拌豇豆	90
姜汁红豇豆	91
蒜蓉豇豆	91
麻酱豇豆	91
番茄	92
◎沸水去番茄皮	92
火山降雪	92
酱冻番茄	92
卷心菜	93
◎巧选卷心菜	93
◎怎样去除卷心菜的异味	93
辣拌卷心菜	93
红油泡菜	94
豆芽拌紫甘蓝	94
川味紫甘蓝	94
蘑菇	95
◎巧洗蘑菇	95
◎温糖水泡干蘑菇妙法	95
尖椒拌口蘑	95
巧拌三丝	96
泡椒猪肚菇	96
美味滑子菇	96



什锦金针菇	97
红油秀珍菇	97
子姜拌杂菌	97
炆拌金针菇	98
爽口小鲜蘑	98
拌金针菇	98
芝麻金针菇	99
红油金针菇	99
油浸香菇	99
皮蛋	100
◎皮蛋不宜储存在冰箱里	100
◎切皮蛋的技巧	100
水晶皮蛋	100
皮蛋拌尖椒	101
姜汁皮蛋	101
黄瓜小皮蛋	101
迎宾皮蛋	102
烧青椒拌皮蛋	102
红油皮蛋	102
竹笋	103
◎如何鉴别冬笋的优劣	103
◎巧选春笋	103
◎鲜笋如何保存	103
竹笋拌土鸡	103
辣拌竹笋	104
擂笋子	104
山野笋尖	104
红油笋尖	105
金针笋干	105
江南手剥笋	105
茼蒿	106
凉拌蒿子秆	106
姜汁茼蒿梗	106
辣椒	107

◎辣椒应先去蒂再清洗	107
◎切辣椒时如何做到不刺眼	107
◎巧解辣椒汁入眼	107
扒红椒	107
凉拌虎皮椒	108
泡青红椒	108
彩椒鸡丝	108
毛豆	109
◎如何煮出色泽艳丽的毛豆	109
雪菜拌毛豆	109
香糟毛豆	110
盐水毛豆	110
凉拌毛豆	110
冬瓜	111
◎如何挑选冬瓜	111
◎半个冬瓜巧保存	111
橙汁冬瓜	111
油菜	112
炆拌小油菜	112
花生油菜	112
蚕豆	113
◎干蚕豆如何轻松去皮	113
糖醋蚕豆	113
香油蚕豆	113
荷兰豆	114
◎如何选购荷兰豆	114
拌荷兰豆	114



蒜蓉拌荷兰豆.....114

黄豆.....115

◎如何选购黄豆.....115

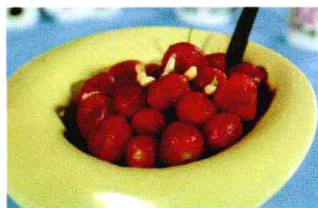
凉拌黄豆.....115

板栗.....116

◎如何选购板栗.....116

◎生板栗去衣窍门.....116

糖水栗子.....116



核桃仁.....117

◎选购核桃的窍门.....117

老醋拌鲜核桃仁.....117

香椿苗拌桃仁.....117

西瓜皮.....118

酸辣瓜皮.....118

爽口西瓜皮.....118

其他凉拌蔬菜类.....119

香干马兰头.....119

凉拌藕带.....119

南瓜冻.....119

凉拌薄荷.....120

水晶红果.....120

蜜渍圣女果.....120

拌鹿角菜.....121

赛香瓜.....121

珊瑚萝卜.....121

蘸酱菜.....122

芥末墩.....122

杏仁豆腐.....122



猪肉.....124

◎猪肉的食用宜忌.....124

◎夏天猪肉巧保鲜.....124

老醋泡肉.....124

蒜泥白肉.....125

川西白肉.....125

美味猪精肉.....125

猪舌.....126

◎如何选购猪舌.....126

口耳肉.....126

糟香门腔.....126

猪耳.....127

泡猪耳.....127

卤味猪耳.....127

香干拌猪耳.....128

大刀耳片.....128

豆芽拌耳丝.....128

猪肚.....129

◎如何鉴别猪肚的质量优劣.....129

◎猪肚洗涤二窍门.....129

泡椒猪肚.....129

凉粉肚丝.....130

麻辣肚丝.....130

黄瓜拌猪肚.....130

猪腰.....131

◎如何选购猪腰.....131

◎除猪腰腥臊三妙法.....131

醋泡腰花.....131

炆拌腰花.....132

温拌腰花.....132

三椒腰片.....132

麻味腰片.....133

醉腰花.....133

泡腰花.....133

猪皮.....134

水晶皮冻.....134

酱肉皮.....134

猪肝.....135

◎巧洗猪肝法.....135

莴笋拌猪肝.....135

凉拌猪肝.....135

猪蹄、猪肘.....136

◎快速除猪蹄毛垢妙法.....136

水晶肴肉.....136

青瓜拌肘花.....137

太白拌肘.....137

酱肘花.....137

水晶肘花.....138

香辣美容蹄.....138

五香肘花.....138

鸡肉.....139

◎鸡肉巧贮存.....139

◎巧去鸡腥味.....139



鸡丝凉皮.....139

水晶鸡冻.....140

特色烧麻鸡.....140

飘香手撕鸡.....140



口水鸡·····	141
白切鸡·····	141
桃仁鸡卷·····	141



鸡爪·····	142
◎让鸡爪顺利脱骨的小窍门·····	142
泡椒凤爪·····	142
盐焗凤爪·····	143
滇味辣凤爪·····	143
山野凤爪·····	143

鸭肉·····	144
◎鸭肉巧贮存·····	144
麻辣膀丝·····	144
辣拌盐水鸭·····	145
蛋黄鸭卷·····	145
酱板鸭·····	145

鸭肝·····	146
盐水鸭肝·····	146
泡菜拌鸭肝·····	146

鸭舌·····	147
五香卤鸭舌·····	147
真味鸭舌·····	147
自制酱鸭舌·····	148
子姜拌鸭舌·····	148
酱汁鸭舌·····	148

鸭肫·····	149
◎鸭肫的保存方法·····	149
乳瓜拌鸭肫·····	149
香椿苗菊花拌鸭肫·····	149

牛肉·····	150
◎巧存牛肉·····	150
◎巧切牛肉·····	150
极品牛头肉·····	150
牛肉拌苦瓜·····	151
白切牛肉·····	151
农家肉拌菜·····	151
五香酱牛肉·····	152
麻辣牛肉·····	152
河南黄牛肉·····	152
风味麻辣牛肉·····	153
酱牛肉黄瓜·····	153
手撕牛肉·····	153



牛百叶·····	154
烤椒百叶·····	154
泡椒牛百叶·····	154
红油百叶·····	155
川汁牛百叶·····	155
家常牛百叶·····	155

牛蹄筋·····	156
◎蹄筋的泡发方法·····	156
凉拌牛蹄筋·····	156
蒜味牛蹄筋·····	156

羊肉·····	157
◎巧除羊肉膻味五法·····	157
凉拌羊头肉·····	157

羊杂·····	158
◎烹调动物内脏须放蒜·····	158
剁椒羊肺·····	158

葱拌羊肚·····	158
凉拌羊杂·····	159
凉拌羊肚·····	159
凤眼羊肝·····	159

鹿肉·····	160
◎鹿肉食用宜忌·····	160
酱香鹿肉·····	160

驴肉·····	161
◎烹饪特别提示·····	161
驴肉拌万年青·····	161
老汤酱驴肉·····	161

其他凉拌肉类·····	162
芥末鸭掌·····	162
卤鹅掌·····	162
卤鹅翅·····	162
卤大肠·····	163
哈尔滨红肠·····	163
卤水拼盘·····	163
川椒羊肚·····	164
五福拼盘·····	164
麻辣牛肚·····	164
泡猪尾·····	165
卤水鸭肫·····	165
贡菜雀舌·····	165
夫妻肺片·····	166
潮式卤水拼盘·····	166
韩式烤鹅脯·····	166



鱿鱼·····	168
◎鱿鱼如何处理·····	168
◎小苏打巧洗鱿鱼干·····	168

- 小葱辣拌鱿鱼丝.....168
 油泼鲜鱿蘑菇.....169
 酸辣鱿鱼卷.....169
 潮式咸鱿鱼.....169



- 螃蟹**.....170
 ◎吃螃蟹要除四样东西...170
 ◎螃蟹巧料理.....170
 盐焗重皮蟹.....170

- 虾**.....171
 ◎巧去虾仁腥味二法.....171
 ◎巧取虾仁三法.....171
 韭菜拌虾仁.....171
 鱼腥草拌鲜虾球.....172
 丝瓜苗拌鲜虾仁.....172
 跳水鲜虾.....172

- 墨鱼**.....173
 ◎如何清理墨鱼.....173
 金菇墨鱼仔.....173
 腐乳墨鱼仔.....173



- 海螺**.....174
 毛豆拌香螺.....174
 黄瓜榄菜拌螺肉.....174

- 蛏子**.....175
 ◎如何让蛏和蛤存活数天...175
 ◎发蛏干的技巧.....175
 香糟蛏子.....175
 芹菜拌蛏子.....175

- 海蜇**.....176
 ◎使海蜇皮变脆的窍门...176
 ◎防止海蜇皮风干.....176
 莴笋火腿拌海蜇.....176
 老醋蜇头.....177
 凉拌海蜇.....177
 汤泡海蜇头.....177



- 鲫鱼**.....178
 ◎鲜鱼的辨别方法.....178
 鲫鱼冻.....178

- 黄鱼**.....179
 ◎巧取黄鱼内脏.....179
 ◎巧去黄鱼腥味.....179
 酒香黄鱼.....179

- 草鱼**.....180
 ◎辨别污染鱼四妙法.....180
 红油鱼块.....180

- 鱼皮**.....181
 ◎鲨鱼皮的泡发技巧.....181
 酸辣鱼皮.....181

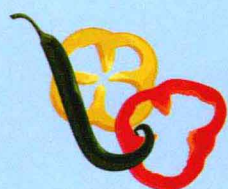
- 其他凉拌水产类**.....182

- 辣拌明太鱼.....182
 鲑鱼冻.....182
 香醉银蚶.....182
 凉拌石花菜.....183
 冰爽三文鱼.....183
 巧拌海藻.....183
 银鱼拌果仁.....184
 萝卜苗拌丁香鱼.....184
 醉鱼.....184

第5部分 家常沙拉巧制作

- 田园沙拉.....186
 蔬果沙拉.....186
 酸奶沙拉.....186
 什锦沙拉.....187
 三文鱼沙拉.....187
 鹌鹑蛋圣女果沙拉.....187
 什锦蔬果沙拉.....188
 巧手大拌菜.....188
 清爽沙拉.....188
 苹果虾球沙拉.....189
 番茄生菜沙拉.....189
 水果沙拉.....189
 西瓜爽.....190
 火腿鸡蛋蔬菜沙拉.....190
 大拌菜.....190
 鲜虾芦笋沙拉.....191
 黄瓜花生沙拉.....191
 圣女果水果沙拉.....191





第 1 部分

凉拌菜基础知识



对凉拌菜的认识



DUI LIANGBANCAI DE RENSHI

◎什么是凉拌菜

凉拌菜，在饮食业俗称冷荤或冷盘，它是具有独特风格、拼摆技术性强的菜肴，食用时都是吃凉的，因此称之为凉拌菜。凉拌菜切配的主要原料除了可以生吃的食物外大部分是熟料，因此与热菜的烹调方法有着截然的区别，凉拌菜的主要特点是：选料精细、口味干香、脆嫩、爽口不腻、色泽艳丽、造型整齐美观、拼摆和谐悦目。



◎可以生吃的蔬菜

生食蔬菜被认为是一种健康的食用方法，正在被越来越多的人所接受。

因为这种食用方法免去了烹、炒、煨、煮等加热处理，使蔬菜原有的营养物质得以很好地保存。

营养学家研究表明，生吃蔬菜能够最大限度地保存菜里面的营养——蔬菜中含有的人体必需的某些生物活性物质，在遇到55℃以上的温度时，蔬菜内部的性质就会发生变化，其某些保健功能就会丧失。而且蔬菜中还含有一种干扰素诱生剂，这是一种免疫物质，这种物质具有抑制人体细胞癌变和抗病毒感染的作用，其不耐高温，只有生食时才能发挥作用。但是，并非每一种蔬菜都适合直接生食，有些蔬菜最好放在开水里焯一焯再吃，有些蔬菜则必须煮得熟透后才能食用。

生吃最好选择无公害的绿色蔬菜或有机蔬菜，这些蔬菜包括胡萝卜、白萝卜、番茄、黄瓜、柿子椒、大白菜心等。此外，在无土栽培条件下生产的蔬菜也可以放心生吃。

◎不宜生食的蔬菜

当然，并不是所有蔬菜都可以用来做凉拌菜，含淀粉的蔬菜，如土豆、芋头、山药等，必须熟吃，否则其中的淀粉粒不破裂，人体无法消化。扁豆含有大量的皂苷和血球凝集素，食用时若没有熟透，会引发中毒。烹煮扁豆的时间宜长不宜短，直至熟透变色，方可安全食用。豆芽宜炒熟吃，即使凉拌，也一定要先将它们煮熟。



此外，鲜木耳和鲜黄花菜含有毒素不可食用。吃干木耳时，烹调前宜用水泡发，泡发后仍然紧缩在一起的部分不宜吃；干黄花菜用冷水发制较好。

◎须焯水后才可食用的蔬菜

需焯一下水再吃的蔬菜分以下几类：

第一类是十字花科蔬菜，如西蓝花、菜花等，这些富含营养的蔬菜焯过后口感更好，其中丰富的纤维素也更容易被人体消化。

第二类是含草酸较多的蔬菜，如菠菜、竹笋、茭白等，草酸在肠道内会与钙结合成难吸收的草酸钙，干扰人体对钙的吸收。因此，凉拌前一定要用开水焯一下，除去其中大部分草酸。

第三类是芥菜类蔬菜，如大头菜等，它们含有一种叫硫代葡萄糖苷的物质，经水解后能产生挥发性芥子油，具有促进消化吸收的作用。

第四类是马齿苋等野菜，焯一下能去除尘土和小虫，又可防止过敏。

此外，莴苣、荸荠等生吃之前也最好先削皮、洗净，用开水烫一下再吃，这样更卫生，也不会影响口感和营养含量。



凉拌菜的特点及要求



LIANGBANCAI DE TEDIAN JI YAOQIU

1. 在烹调上凉拌菜除必须达到干香、脆嫩、爽口等要求外，还要求做到味透肌里、品有余香。

2. 根据凉拌菜不同品种的要求要做到脆嫩清香或做到爽口无汤不腻。

3. 刀工是决定凉拌菜形态的主要因素。在操作上必须认真精细，做到整齐美观、大小相等、厚薄均匀，使改刀后的原料形状达到菜肴质量的要求。



4. 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，使拼摆装盘后的凉拌菜呈现出色彩相映、五彩缤纷、生动逼真的美感。

5. 要注意营养、讲究卫生，凉拌菜不仅要做到色、香、味、形俱美，同时还要更加注意各种菜之间的营养素及荤素菜的调剂，使制成的菜肴符合营养卫生的要求，促进人体的健康。

小贴士

蔬菜生吃与熟吃的搭配

蔬菜生吃和熟吃互相搭配，对身体更有益处。比如，萝卜种类繁多，生吃以汁多辣味少者为好，但其属于凉性食物，阴虚体质者还是熟吃为宜。有些食物生吃或熟吃摄取的营养成分是不同的。比如，番茄中含有能降低患前列腺癌和肝癌风险的番茄红素，要想摄取就应该熟吃。但如果想摄取维生素C，生吃的效果会更好，因为维生素C在烹调过程中易流失。



凉拌菜的装盘方法



LIANGBANCAI DE ZHUANGPAN FANGFA

◎装盘的6种方法

要想凉拌菜拼摆得美观，可运用以下方法：

排：将熟料平排成行地排在盘中，排菜的原料大都用较厚的方块或圆块、椭圆形。排，可有各种不同的排法，如“火腿”，叠排成锯齿形，逐层排叠，可以排出多种花样。



堆：就是把熟料堆放在盘中，一般用于单盘。堆也可配色形成花纹，有些还能堆成很好看的宝塔形。

叠：是把加工好的熟料，一片片整齐地叠起，一般叠成梯形。

围：将切好的熟料排列成环形，层层围绕。用围的方法，可以制成很多花样。有的在排好的主料的四周围上一层辅料来

衬托主料，叫做围边。有的将主料围成花朵，中间另用辅料点缀成花心，叫做排围。

摆：是运用各式各样的刀法，采用不同形状和色彩的熟料，摆出各种物形或图案等，这种方法需要有熟练的技术，才能摆出生动活泼、形象逼真的形状来。

覆：是将熟料先排列在碗中或刀面上，再翻扣入盘中或菜面上。



常见凉拌菜调味汁的配制方法



CHANGJIAN LIANGBANCAI TIAOWEIZHI DE PEIZHI FANGFA

1. 盐味汁。以盐、味精、香油加适量鲜汤调和而成，为白色鲜味。适合拌食鸡肉、虾肉、蔬菜、豆类等，如：盐味鸡脯、盐味虾、盐味蚕豆等。

2. 酱油汁。以酱油、味精、香油、鲜汤调和制成，为红黑色咸鲜味。用于拌食或蘸食肉类主料，如：酱油鸡、酱油肉等。

3. 虾油汁。用料有虾子、盐、味精、香油、绍酒、鲜汤，做法是先用香油炸香虾子后再加调料烧沸，为白色咸鲜味，用以拌食荤素菜皆可，如：虾油冬笋、虾油鸡片。

4. 蟹油汁。用料为熟蟹黄、盐、味精、姜末、绍酒、鲜汤。蟹黄先用植物油炸香后加调料烧沸，为橘红色咸鲜味。多用以拌食荤料，如：蟹油鱼片、蟹油鸡脯、蟹油鸭脯等。

5. 蚝油汁。用料为蚝油、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。

6. 韭味汁。用料为腌韭菜花、味精、香油、盐、鲜汤，做法是将腌韭菜花剁成蓉，然后加调料鲜汤调和，为绿色咸鲜味。拌食荤素菜肴皆宜，如：韭味里脊、韭味鸡丝、韭味口条等。

7. 麻酱汁。用料为芝麻酱、盐、味精、香油、蒜泥，将芝麻酱用香油调稀，加盐、味精、蒜泥调和均匀，为红褐色咸香料。拌食荤素原料均可，如：麻酱拌豆角、麻汁黄瓜、麻汁海参等。

8. 椒麻汁。用料为生花椒、生葱、盐、香油、味精、鲜汤，将花椒、生葱同制成细蓉，加调料调和





均匀，为绿色咸香味。拌食荤食，如：椒麻鸡片、椒麻里脊片等。但须注意，调配此麻汁时忌用熟花椒。

9. 葱油。用料为植物油、葱末、盐、味精，葱末入油锅炸香，再同调料拌匀，即成葱油，为白色咸香味。用以拌食禽、蔬、肉类原料，如：葱油鸡、葱油萝卜丝等。

10. 糟油汁。用料为糟汁、盐、味精，调匀后为咖啡色咸香味。用以拌食禽、肉、水产类原料，如：糟油凤爪、糟油鱼片、糟油虾等。

11. 酒味汁。用料为白酒、盐、味精、香油、鲜汤，将调料调匀后加入白酒，为白色咸香味，也可加酱油成红色。用以拌食水产品、禽类较宜，如：醉青虾、醉鸡脯，以生虾最有风味。

12. 芥末糊。用料为芥末粉、醋、味精、香油、糖，做法是用芥末粉加醋、糖、水调和成糊状，静置半小时后再加其余调料调和，为淡黄色咸香味。用以拌食荤素均宜，如：芥末肚丝、芥末鸡皮苔菜等。

13. 咖喱汁。用料为咖喱粉、葱、姜、蒜、辣椒、盐、味精、植物油，做法是将咖喱粉加水调成糊状，用油炸成咖喱浆，加剩余调味料调成汁，为黄色咸香味。拌食禽、肉、水产皆宜，如：咖喱鸡片、咖喱鱼条等。

14. 姜味汁。用料为生姜、盐、味精、植物油。生姜挤汁，与调料调和，为白色香味。最宜拌食禽类，如：姜汁鸡块、姜汁鸡脯等。

15. 蒜泥汁。用料为生蒜瓣、盐、味精、麻油、鲜汤，做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。

16. 茶熏味。用料为盐、茶叶、白糖等，做法为先将原料放在盐水汁中煮熟，然后在锅内铺上白糖、茶叶，加蒸屉，将煮熟的原料放蒸屉中，盖上锅盖用小火熏，使烟剂凝结原料表面。禽、蛋、鱼类皆可熏制，如：熏鸡脯、五香鱼等。注意锅不可着旺火。

17. 酱醋汁。用料为酱油、醋、香油，调和后为浅红色，咸酸味。用以拌菜或炆菜，荤素皆宜，如：炆腰片、炆胗肝等。

18. 酱汁。用料为面酱、盐、白

