

yes!
HAPPY
COOKING

美 味 爽 口

快乐厨房

变 变 变

开胃菜

100招



TS97
142:1

yes!

HAPPY COOKING

快乐厨房

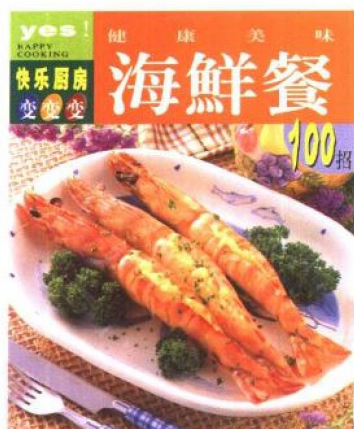
变变变



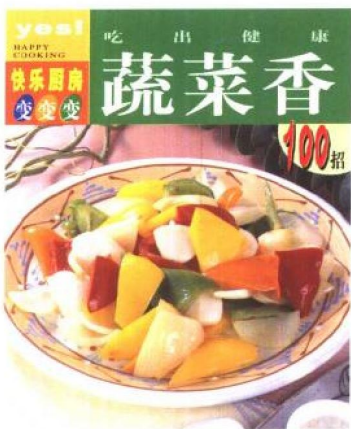
美味爽口
开胃菜 100 招

吉林摄影出版社

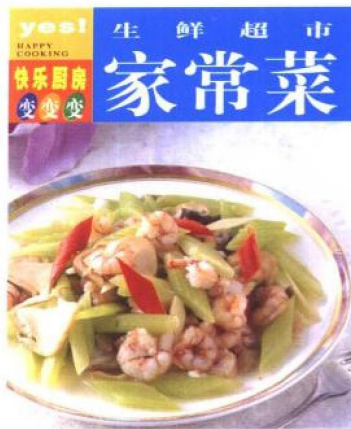
轻轻松松学料理 · 快快乐乐吃美食



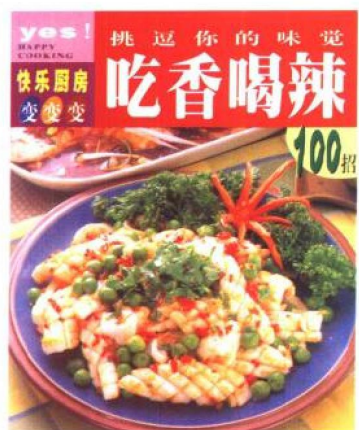
本书向您介绍了50余种常见海产品,教您怎么做?怎么买?怎样才能保持新鲜,认识营养。内容包含有清蒸、豆瓣、红烧、干煎和汤煮等多种烹调方式,让美味集聚一堂。



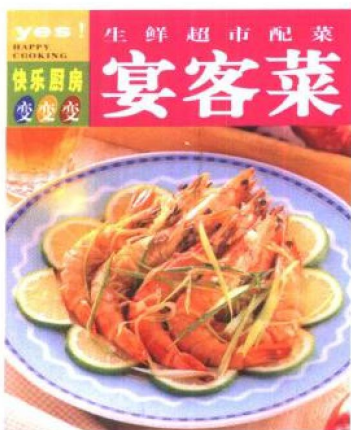
生鲜蔬菜一向是家庭餐桌上不可缺少的主角,本书特选50多种常见的蔬菜,并分门别类地介绍每一种食材的营养、采买和烹调要领,多达100余道家常菜肴,实用又美味。



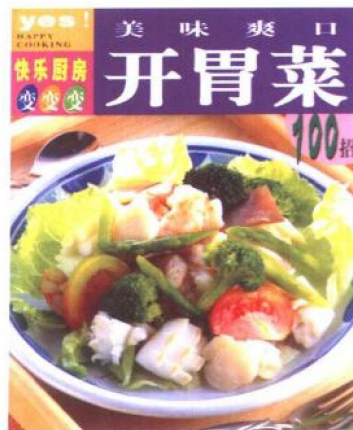
本书特别针对生鲜超市里货物陈列架的排列,规划出实用的选、配菜方式,分为蔬菜、鸡鸭、猪牛及海鲜菜四大类,共有100多道家常菜示范。



刺激的香辣口味令人无法抗拒。本书特选百余道料理,分门别类地介绍香甜、酸辣等香辛材料及酱汁,使读者在家也能自己做出风味十足的美味佳肴,畅享享受、吃香喝辣。



家庭宴客聚餐,常被作为联络感情的桥梁,但准备什么菜色?营造什么气氛?时常令人煞费苦心,本书系统地介绍了近100道宴客菜肴,更有贴心设计的宴客须知单,从采购、菜色到聚会气氛一手包办,让您轻松地在家宴客、宾主尽欢。



本书精选94道佳肴,分为蔬菜、蛋及豆腐、家禽、家畜、海鲜五类,示范以各种烹调方式做出来的凉拌、小炒及冷盘等等,有图文对照并介绍常用佐料、酱汁。

图书出版编目(CIP)数据

快乐厨房/台湾生活品味文化有限公司编——长春
吉林摄影出版社,2001.1
ISBN 7-80606-468-0

I. 快… II. 台… III. 烹饪—方法 IV. TS972.1
中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第84714号

吉林省版权局著作权合同登记号
图字:07-2000-544号

美味爽口开胃菜

著者:林清茶
责任编辑:车强
装帧设计:计光宇 周楠
出版发行:吉林摄影出版社
(长春市人民大街124号)
印刷:北京天通印刷有限公司
次:2001年2月第1版第1次印刷
规格:889×1194毫米 16开
张:7.5
号:ISBN7-80606-447-8/J·337
定价:26.80元



TS97
142:1

yes!

HAPPY COOKING

快乐厨房

变变变



1095581

美味爽口
开胃菜 100 招



吉林摄影出版社

序

品尝它时不以量为本，浅尝则止，非热腾腾上桌，然却让人回味无穷。

它轻叩你的食欲之门，虽霸气全无，却常收喧宾夺主之效。它，就是爽口开胃菜——若以之比诸主菜，犹如繁华落尽后之清纯，较之以浓妆艳抹之妖冶，更叫人意犹未尽，不论正餐、宵夜，不分季节及寒暑，餐餐都少不了它。

本书特别根据食材的不同，规划出九十四道家常的开胃美食，分成蔬菜、豆腐、鸡鸭、猪牛及海鲜等五个单元，每个单元除了口味多、菜色变化丰富之外，还有各种烹调技巧的示范，比如：青菜该怎么烫颜色才不会变黄？肉类该怎么腌才容易入味等等，举凡蒸、熏、腌、拌、酱、卤、烫、炸等技法，都有图文介绍说明，只要掌握了这些食材的烹调秘诀，便能轻松做好下饭爽口的开胃菜了。朋友们若想在家如法炮制，请别忘了以下三大要诀：

- 一、最好入口清爽，不油不腻，以保存食物的营养及原味。
- 二、注意切工整齐，菜色搭配漂亮，令人看了赏心悦目。
- 三、各种沾料及酱料，皆应搅拌均匀，增加食物的香鲜及口感。

我平日喜欢研究各种菜式的烹饪，对中菜烹调颇有心得，虽不敢说在菜式上有所创新发明，但此次承生活品味公司相邀，制作这本开胃菜食谱，让我表现多年的烹饪经验，也确实动了很大脑筋。本书从开胃菜的菜单设计到各种口味的调味酱搭配，内容不但有精美的图片示范，让人一目了然，而且还有详尽的说明，即使是刚入厨房的新手，相信也能马上学会，如能对喜爱开胃菜的朋友们有所帮助，也就是我最大的满足了！



林清茶



目录

序	2
目录	3
如何拌好爽口开胃菜	6
●烹调技巧面面观	8
●料理时注意事项	9
●调味的基本原则	10
●五花八门的调味料	11
●如何使酱料更入味	12



蔬菜类

料理指南	13
凉拌苦瓜	14
凉拌四季豆	15
三色豆芽	16
凉拌秋葵	17
拌海带芽	18
凉笋色拉	19
花生仁拌高丽菜	20
凉拌茄子	22
凉拌茼蒿丝	23
豆酱箭笋	24
豆皮寿司	25
凉拌菠菜	26
凉拌牛蒡	27
海苔寿司卷	28
三色色拉	29
银芽海带丝	30

韩国泡菜	31
凉拌冬粉	32
糖醋萝卜	33
南瓜色拉	34
河粉凉卷	36
芦笋色拉	37
水果色拉	38



蛋、豆腐类

料理指南

三色蛋卷	39
黄瓜素鸡	40
青椒拌豆干	42
糖醋白菜卷	43
红烧麦面饼	44
腐竹卷	45
水晶皮蛋	46
雪里红拌豆干	47
三色蒸蛋	48
麻酱豆腐	49
芹菜拌干丝	50
凉拌油豆腐	51
鸡蛋色拉	52
蚝油豆皮	53
	54



鸡、鸭、鹅类

料理指南

双菇拌鸡肉	55
鸡丝拌粉皮	56
冰醉鸡	58
椒麻鸭掌	59
金菇拌鸡丝	60
鱼香鸡爪	61
凉拌鸡杂	62
凉拌鹅肠	63
卤鸭翅膀	64
白斩鸡	65
鸡肉冻	66
蒜苗鸭片	67
炸子鸡	68
盐水鸭肫	70
酥烤鸡腿	71
	72



猪。牛类

料理指南	73
烤肉片	74
烫猪心粉肠	75
叉烧肉	76
凉拌牛肚	77
凉拌腰肝	78
氽烫猪肝连	79
卤牛腱	80
银芽牛肉	81
蒜泥白肉	82
红烧蹄膀	83
甜椒拌牛肉	84
猪肉冻	85
火腿猪肉卷	86
红乳小里脊	88
白菜牛肉卷	89
牛里脊拌蔬菜	90
油淋牛百页	91
串烧牛肉	92
氽烫猪舌	93
红油牛肉	94
麻辣猪耳	95
榨菜拌肚丝	96



海鲜类

料理指南	97
鱼糕筒	98
虾仁酥	99
拌海蜇皮	100
凉拌花枝	101
干贝色拉	102
熏蒸鲨鱼	103
拌什锦鱿鱼	104
蟹肉卷	105
海鲜色拉	106
拌风螺	108
烫中卷	109
盐水虾	110
熏鱼冷盘	111
凉拌蚬仔	112
色拉虾	113
凤梨虾球	114
什锦花枝	115
章鱼色拉	116
烤小卷	117
生鱼片沙西米	118





如何拌好爽口开胃菜？

爽口开胃菜每一道菜中的蔬菜和肉类，除了可以使用腌渍、熏蒸，拌卤或酱，制成各式各样的肉冻及菜卷之外，大部分均可直接沾酱食用，或加入酱料调拌成各种不同口味的冷菜，因此“拌”的技巧，可以说是开胃菜做得好吃与否不可缺少的先决条件，值得爱好美食者细加研究，并动手尝试做做看。



生拌

生拌的技巧主要应用在制作生鲜的蔬菜或鱼类肉类上。由于菜比较生，所以调味的材料如葱、姜、大蒜、红辣椒、辣油、麻酱、芥末酱等，味道放得应比较重，以便祛除食材本身可能带有的苦涩或生腥味，吃起来香辣爽口，相当的过瘾。

熟拌

熟拌的菜，主要特色在于菜细肉薄，每种材料均切细丝或薄片，入锅烫熟后盛在盘中加盐或加辣椒油等调味料搅拌均匀即可。也有部分菜肴采取“生熟拌”的作法，即将生的菜和熟的肉一起搭配调拌，口感多半是咸、酸、辣，吃来亦别有一番风味，可以多加尝试。

炆拌

炆拌是由“生熟拌”演变而来的作法，特色是加了一点油水，将汆烫好的菜再放入油锅中翻炒一下，加入重口味的调味料，使菜味更加香辣，适合天凉时节的秋冬季食用。

温拌

温拌也是属于生熟拌作法的演变，但菜色及口感融合了“炆拌”和“熟拌”的特色，带一点油水而又不会太过油腻，食物的温度比熟拌的菜热些，但又比炆拌的菜凉，温温的，很爽口，令人百吃不厌。



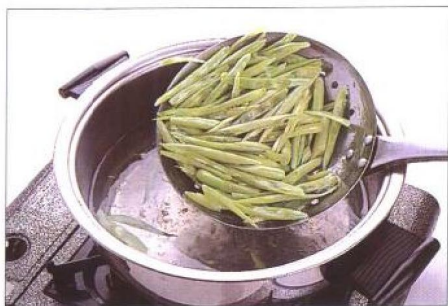


烹调技巧 面面观

好吃的开胃菜，常见的烹调方法可以分成：烫、拌、卤、酱、腌、熏、冻、卷等，大多不需要大火炒食，所以烹调过程油烟甚少，又被人称作“无油水料理”，因而深受一些怕胖及怕油烟的妇女朋友们所喜爱。

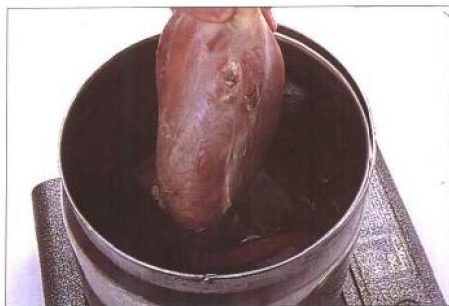
烫

烫的作法是将食物切丁、丝或片，放入滚水中漂一下，捞出、放凉后，淋上花椒、辣油或葱椒油等各式香、辣的佐料酱即可。不论蔬菜或肉类，均可采取此法快速烫熟，而可使用之酱料口味变化也比较多，无论冷浇或热淋均派得上用场。



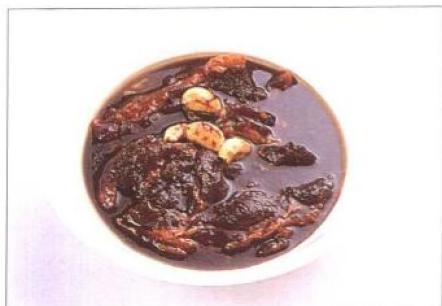
卤

卤的作法是利用特别调配的卤汁，以慢火细炖的方式，增加食物的色泽及香味，所以选材多使用不易熟的肉品，才经得起长时间熬煮。而卤好的肉，有的是立即捞出，待凉后淋上香油，以防表皮干硬变色。或浸在卤汁中，随用随取，以保持肉质的香嫩。



腌

腌的作法是将原料浸泡在特制的调味汁中，使之慢慢入味，如盐腌、醉腌、糟腌等。不像拌制的菜可以马上现拌现吃，所以它所选用的原料，也大都是不易入味或比较大块的食材；但腌好的菜，煮熟后香气扑鼻，口味相当浓重，令人闻之不禁食欲大动。



拌

拌是将生的或煮、烫熟的食物，加入各式调味酱调拌均匀的一种作法。它和烫菜的区别在于，拌菜的原料多数为凉料，如香油、糖、醋和盐等，不用油或加热处理过的混合料，也就是所谓的“冷制冷吃”。



酱

酱和卤的基本作法很接近，是将原料刮洗干净，放入滚水中汆烫一下，去除血水及腥臊味，再放入调配好的酱汁中，焖煮至食物熟烂为止。差别在于酱的食材要先用盐或酱油腌数小时，而且酱汁要现制现用，不像卤汁可重复使用多遍；酱好的色泽也较卤汁明亮，口感清醇、芳香。



熏

熏的作法是利用熏料受热所产生的烟，将锅中烹调的原料催熟。又分为生熏及熟熏，前者是将生的原料下锅熏熟，后者则是将原料先蒸、炸或烧熟之后再熏。但要注意火候的掌握，以免熏重了菜会变黑、味变苦，熏轻了味道又不够。



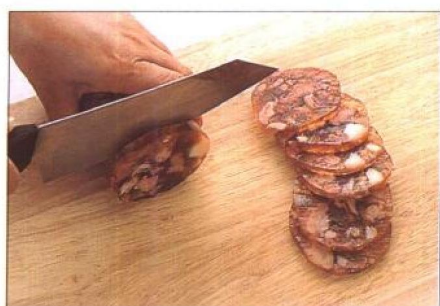


1. 生菜凉拌前宜用自来水开水流动的方式, 彻底冲洗干净, 并放入热水中稍烫一下, 比较卫生。

2. 生菜和熟菜所使用的刀具、砧板和容器, 最好分开, 不可交叉、重复使用, 以免造成细菌污染。

冻

冻是利用猪皮或琼脂等含有胶原蛋白的食物原料, 加入菜肴中同煮, 待凉后即会凝结成冻, 然后再分切食用, 入口即化, 越冷越好吃, 是夏天最受欢迎的开胃菜, 也是最佳的餐前菜之一。

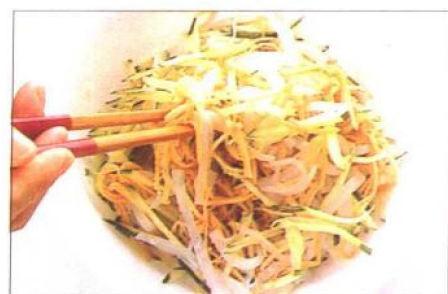


3. 调味前应把所有的调味品装在小碗中调拌均匀, 待调味时, 一次加入菜肴中, 完成调味的动作。

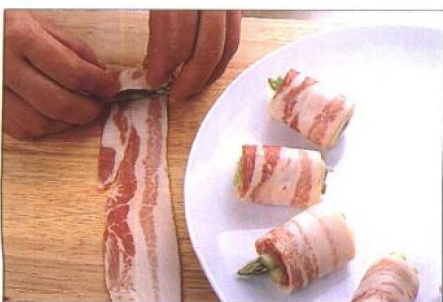
4. 凉拌的菜最好现做现吃, 不宜久放, 而且尽可能不要留下剩菜, 以免食物放久了容易变酸及走味。

卷

卷是将食物馅料用薄面皮或大片菜叶卷起来, 放入锅中蒸煮的一种烹调方式。卷菜的馅料可用绞肉、鸡茸或虾泥等剁碎的食材, 而皮料除面皮外, 也可采用蛋皮、鱼片、肉片等制成, 菜色漂亮而且变化多端。



5. 菜中加点醋和大蒜, 不但可以提味, 还可以杀菌。其中醋可溶解菜的纤维素, 保存蔬菜中的维生素C, 有利肠胃的消化和吸收。





调味的 基本原则

每一种调味料都有它自己的特色和作用，好比常用的白酱油和红酱油，前者的味道咸、鲜，可用来提味，而红酱油较甜，则用来提色。因此，要正确使用调味料，首先要掌握各调味品本身的功能和特性，才能斟酌用量及调配方式。以下归纳出三项调味的的基本原则可供读者们参考：



1 根据食材的特性来调整调味料的用量：不同性质的菜有不同的作法，比如新鲜的鸡鸭或蔬菜，烹调时味道要淡，才能保持原有的鲜味，太甜、太咸、太酸、太辣都不好；但对于腥臊臭味较重的牛、羊或鱼肉，就必须多加一些调味料才能去除异味。



2 根据食用季节和地方来调整调味料的用量：夏季出汗多，食物最好清淡、不油腻，而冬天需要祛寒及保暖，香浓、肥美的食物较受欢迎。因此，调味品的选用及添加份量，往往会因不同季节和不同的地方而异，甚至一天早、中、晚三餐，各人对食物口味的适应也有不同的需要呢！



3 根据食用对象不同来调整调味料的用量：常见的情形是，同样一份糖醋酱，对老人来说太甜，对小孩来说却是太酸；从事脑力劳动者和体力劳动者，对口味的要求也不尽相同，可见菜肴的调味比重及味型的选择并没有绝对的标准，而应视食用对象来弹性调整。



五花八门的 调味料

开胃菜常用的调味品很多，主要有葱、姜、辣椒、大蒜、酱油、醋、芝麻油或香油、辣油、蒜泥、芥末、盐和糖等等，名目种类繁多，可以调拌出来的味型也多达数十种，只要读者掌握了以下几种开胃菜常见的基本类型，料理时必能更加得心应手。



麻辣味

主材料：花椒、辛香料、芝麻酱、酱油和蒜泥

辅材料：辣油、麻油和葱末

特色：麻辣咸香，味厚不腻，四季皆宜。即是川味的基本调味料，味道强烈，调拌入味时所需的时间短，适合各式冷制冷吃的开胃菜。至于加料的比重，应视菜肴的份量和个人喜好而定，只要掌握构成味型的主材料比例即可。



韭花味

主材料：韭花酱汁、酱油、糖、醋
辅材料：芝麻酱、葱末、蒜末、香油
特色：咸麻鲜香，刺激性较小，四季皆宜。韭花味型有辣味和香味两种，喜欢吃辣一点的朋友，可加红豆腐乳、红油及少许米酒来提味，但韭花酱比较不好做，如用韭菜花自行榨汁，即需花点功夫。



鱼香味

主材料：甜辣酱、酱油、葱末、姜末、蒜末
辅材料：红辣椒末、香菜、香油
特色：色泽红亮，辣而不燥，咸酸甜辣辛，五味俱全。尝起来味道甜甜酸酸的，因此怕辣的小朋友也能接受它的味道，适用的菜肴也很多。



芥末味

主材料：芥末酱、酱油
特色：咸、酸、鲜、香、冲，清爽解热，适合春、夏。芥末酱本身就是一种复合味的调味料，味道集合了浓重的咸鲜及辛辣，因此任何食物只要加了芥末酱，其他的调味料就显得多余了，只需适量的酱油来调拌即可。

蒜泥味

主材料：大蒜、酱油
辅材料：甜面酱、辣油、醋、香油
特色：香辣中微带甜味，适合春、夏凉拌食用。蒜泥味的调味料可以当沾料，也可以加入开胃菜中拌制，由于具生津、提味及杀菌的功效，所以是生拌或水烫菜肴最好的调味搭档，适用范围相当广泛。



辣豆瓣味

主材料：辣豆瓣酱、糖、醋、辣油
辅材料：芝麻、甜面酱、酱油、香油
特色：咸鲜可口，香味自然，四季皆宜。辣豆瓣味是一种风味独特的辣味，和辣椒酱的辣完全不同，即使添加了甜面酱、芝麻和糖、醋等调味料，也不影响它原味的香辣。适合拌食味道清淡的菜肴，或当沾料来食用。



糖醋味

主材料：糖、醋、酱油
辅材料：番茄酱、香油
特色：甜酸并重，清爽醇厚，四季皆宜。糖醋味糖的比例多些，菜肴便倾向甜味，醋的比例多时，食物便倾向酸味，可视个人喜好来调拌。部分菜肴因菜色的关系，也可以不加番茄酱，而改用色拉酱来调和，当沾料或拌料均极可口。

姜汁味

主材料：姜末、盐、醋
辅材料：糖、香油
特色：姜味浓郁，咸中带酸，凉爽不腻。姜汁宜用老姜，拌出来的味道才比较浓郁，可祛除海鲜或肉类的腥臊味，适合夏季或春末、秋初食用。



麻酱味

主材料：盐、芝麻酱
辅材料：酱油、香油
特色：入口甘甜，香味自然，四季皆适合食用。芝麻酱可用白芝麻自制，在锅中干炒数下，磨碎，加入甜面酱及香油调拌而成，味道比现买的芝麻酱更香，多用于肉质鲜美的鸡肉或海鲜调拌，十分开胃下酒。



酸辣味

主材料：酱油、盐、醋
辅材料：辣油、香油
特色：香辣酸咸，鲜美可口，适合夏末及秋季食用。调制时应先将酱油、盐和醋充分调匀，再加入辣油及香油搅拌均匀，以热油锅翻炒一下，趁热淋在菜肴上即可。



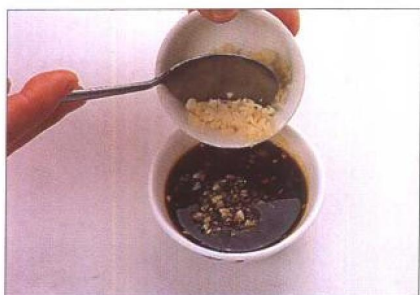


如何使 酱料更入味

凉拌法

作法：葱、姜、红辣椒等提味的材料洗净，切好，放在碗中加适量的油及酱料搅拌均匀，即倒入菜中凉拌。

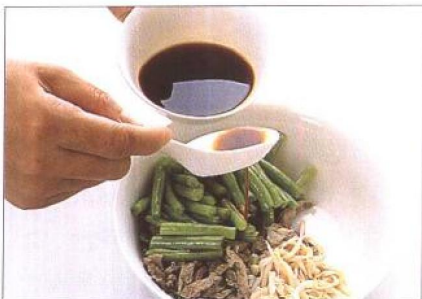
提示：蔬菜或肉类汆烫后，要立即浸入凉开水中快速冷却，才能保持菜色光泽及口感的鲜嫩。



冷浇法

作法：将所有调味料加入小碗中搅拌均匀，食用前浇在菜肴上即可。

提示：凉拌的酱料不可过早加入，以免菜叶变软，失去光泽及弹性，因此浇酱的时间，以食用前半小时较好，然后先放入冰箱保鲜。



卤酱法

作法：肉类洗净、烫好，放入锅中，加卤料或酱料及适量的水烧开，转小火卤至肉熟烂即可。

提示：肉类放入卤锅前，应先用热水汆烫一下，可封住生肉的血水，去除腥臊味儿，使卤肉更快入味。



油淋法

作法：锅中加1大匙油烧热，倒入调味料翻炒均匀，盛出，趁热淋在烫熟的菜肴上。

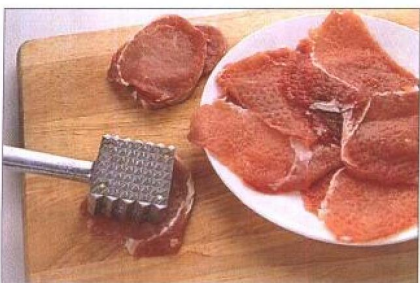
提示：食物汆烫后，需充分沥干，以免加入酱料调拌时，菜肴吸收盐分，会渗出过多水分，影响菜的原味。



腌渍法

作法：不易熟的肉类，肌肉纹理比较厚，烹煮前宜先在碗中加入酱料抓拌，腌2小时以上，如此加热时可缩短入味的的时间。

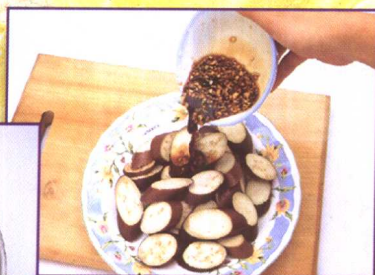
提示：腌拌肉类前，先用刀背或槌肉棒拍松肉面，也可加速酱料的入味。



蔬菜類

料理指南

- ◆ 清脆爽口，有点生又不会太生，是开胃菜的蔬菜料理一大特色。但即使是生吃的蔬菜，也应用滚水烫一下，这样比较卫生。
- ◆ 蔬菜入锅汆烫前，锅中先加少许食盐和色拉油，避免食物汆烫过熟。而烫完后，应立刻浸入凉开水中，或加入冰块，使菜快速冷却，颜色才不会变黄。





凉拌苦瓜

材料：

苦瓜 1个 红辣椒 2个
大蒜数粒

调味料：

- (1) 盐适量
- (2) 糖、白醋各1小匙
- (3) 香油少许



作法：

1. 苦瓜洗净、对半切开，去蒂及籽后切薄片（图1），放在碗中加盐抓拌，并腌20分钟，捞出、沥干苦水。
2. 红辣椒洗净，切丝，加入苦瓜，并加（2）料搅拌均匀（图2），食用时淋上（3）料即可。

