



中国首创会说话的书

爽口凉拌菜



怎么做



同步视频教你学做凉拌菜

陈志田 / 主编

●清鲜蔬菜●养生菌豆●醇香畜肉●营养禽蛋●鲜美水产
经典凉拌菜，每一道都能让你食欲大增，回味无穷



扫描二维码，跟着视频学做菜



扫一扫，看视频
学做“蒜香拌鱿鱼”

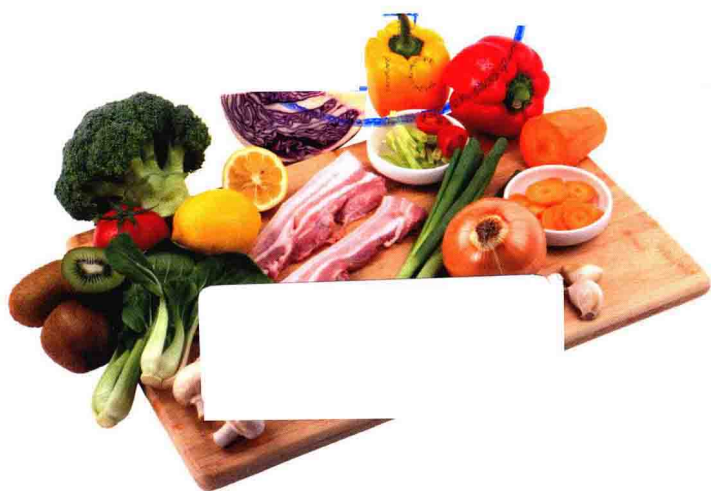
科学选材，名厨指导，同步视频，边看边学
步步详解，让凉拌变得简单易学

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



爽口凉拌菜 怎么做

| 陈志田 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

爽口凉拌菜怎么做/陈志田主编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2014. 7
ISBN 978-7-5388-7936-0

I. ①爽… II. ①陈… III. ①凉菜—菜谱
IV. ①TS972. 121

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第170409号

爽口凉拌菜怎么做

SHUANGKOU LIANGBANCAI ZENMEZUO

主 编 陈志田
责任编辑 徐 洋
封面设计 伍 丽
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 深圳市彩美印刷有限公司
开 本 635 mm × 1020 mm 1/16
印 张 8
字 数 80千字
版 次 2014年12月第1版 2014年12月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-7936-0/TS · 549
定 价 19.90元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

Part 1 健康凉拌小常识

凉拌菜你了解吗	002
如何健康吃凉拌菜	003
如何拌出“色、型、味”俱全的凉拌菜	005
凉拌菜的烹调八法你了解吗 ...	006



美味凉拌菜的诀窍你知道吗 ...	007
凉拌菜的常用调味料你会用吗 ...	008

Part 2 凉拌蔬果，清新爽口

白菜	010
凉拌白菜	010
爽口翠白	011
木耳拌白菜	011
包菜	012
醋椒酸包菜	012
辣拌包菜	013
紫甘蓝	014
凉拌紫甘蓝	014
紫甘蓝拌杂菜	015
紫甘蓝拌千张丝	015
菠菜	016
菠菜拌胡萝卜	016
菠菜拌金针菇	017
芝麻洋葱拌菠菜	017
芹菜	018
凉拌嫩芹菜	018
花生拌芹菜	019
辣拌芹菜	019
竹笋	020
香菜拌竹笋	020

凉拌小笋	021
莴笋	022
凉拌莴笋	022
糖汁莴笋片	023
木耳丝拌莴笋	023
玉米笋	024
凉拌玉米笋	024
黄瓜拌玉米笋	025
黄瓜	026
蓑衣黄瓜	026
蒜泥黄瓜段	027
胡萝卜拌黄瓜	027
南瓜	028
南瓜拌核桃	028
丝瓜	029
凉拌丝瓜	029
冬瓜	030
果味冬瓜	030
柠檬冬瓜	031
橙香瓜条	031
苦瓜	032
凉拌苦瓜	032

蜜汁苦瓜.....	033
梅汁苦瓜.....	033
茄子.....	034
凉拌茄子.....	034
红油茄片.....	035
麻酱拌茄子.....	035
豆角.....	036
香菇拌豆角.....	036
木耳拌豆角.....	037
麻酱豆角.....	037
西红柿.....	038
莴笋拌西红柿.....	038
凉拌番茄.....	039
辣椒.....	040
凉拌彩椒.....	040
青椒拌百合.....	041
扒皮红椒.....	041
黄花菜.....	042
凉拌黄花菜.....	042

西蓝花.....	043
凉拌西蓝花.....	043
白萝卜.....	044
醋拌莴笋萝卜丝.....	044
秘制白萝卜丝.....	045
辣拌萝卜丝.....	045
胡萝卜.....	046
凉拌胡萝卜丝.....	046
白菜梗拌胡萝卜丝.....	047
西瓜翠衣拌胡萝卜.....	047
土豆.....	048
老醋土豆丝.....	048
凉拌土豆片.....	049
芹菜拌土豆丝.....	049
莲藕.....	050
雪梨拌莲藕.....	050
凉拌莲藕.....	051
剁椒拌藕片.....	051
马蹄.....	052
橙汁马蹄.....	052

Part 3 凉拌菌豆，养生滋补

香菇.....	054
香菇拌菜心.....	054
红油香菇.....	055
金针菇.....	056
金针菇拌黄瓜.....	056
凉拌金针菇.....	057
甜椒拌金针菇.....	057

平菇.....	058
凉拌手撕平菇.....	058
草菇.....	059
彩椒拌草菇.....	059
黑木耳.....	060
蒜泥黑木耳.....	060
芝麻拌黑木耳.....	061
洋葱拌木耳.....	061
口蘑.....	062
凉拌口蘑.....	062



辣椒拌口蘑..... 063

黄豆..... 064

胡萝卜拌黄豆..... 064

凉拌黄豆..... 065

彩椒拌黄豆..... 065

蚕豆..... 066

凉拌蚕豆..... 066

口蘑拌蚕豆..... 067

豆芽..... 068

辣拌黄豆芽..... 068

冬笋拌豆芽..... 069

凉拌黄豆芽..... 069

豆腐..... 070

小葱拌豆腐..... 070

红油豆腐花..... 071

豆干..... 072

芹菜拌豆腐干..... 072

彩椒拌豆腐干..... 073

凉拌白豆干..... 073

豆腐皮..... 074

黄瓜拌豆皮..... 074

炆拌豆腐丝..... 075

青红椒拌豆腐丝..... 075

腐竹..... 076

彩椒拌腐竹..... 076

Part 4 凉拌畜肉，醇香诱人

猪肉..... 078

香辣五花肉..... 078

芝麻肉片..... 079

蒜泥白肉..... 079

猪耳..... 080

凉拌猪耳..... 080

黄瓜拌猪耳..... 081

芝麻拌猪耳..... 081

猪肚..... 082

沙姜猪肚丝..... 082

香芹拌肚丝..... 083

红油拌肚丝..... 083

猪肝..... 084

猪肝拌豆芽..... 084

老干妈拌猪肝..... 085

牛肉..... 086

醋香牛肉..... 086

姜汁牛肉..... 087

炆拌牛肉丝..... 087

牛肚..... 088

米椒拌牛肚..... 088

夫妻肺片..... 089

凉拌牛肚..... 089

羊肉..... 090

辣拌羊肉..... 090

蒜香羊肉..... 091

红油羊肉..... 091

羊肚..... 092

麻辣羊肚丝..... 092

芹菜拌羊肚..... 093

葱拌羊肚..... 093

兔肉..... 094

芹菜拌兔肉..... 094

Part 5 凉拌禽蛋，营养美味

鸡肉	096
彩椒拌鸡丝	096
鸡肉拌南瓜	097
苦瓜拌鸡片	097
鸡胗	098
西芹拌鸡胗	098
凉拌鸡胗	099
山椒鸡胗拌青豆	099
鸭肉	100
红油鸭块	100
辣拌烤鸭片	101

鸭肠	102
香芹拌鸭肠	102
香拌鸭肠	103
凉粉鸭肠	103
鸭胗	104
红椒辣拌鸭胗	104
泡椒拌鸭胗	105
香辣鸭胗	105
皮蛋	106
红椒茄子拌皮蛋	106
姜汁皮蛋	107
黄瓜拌皮蛋	108
皮蛋拌豆腐	108

Part 6 凉拌水产，鲜香味美

鱿鱼	110
蒜薹拌鱿鱼	110
洋葱辣椒拌鱿鱼	111
椒丝拌鱿鱼	111
虾	112
玉米拌虾仁	112
韭菜拌虾仁	113
黄瓜拌虾肉	113
蛤蜊	114
凉拌蛤蜊肉	114
蒜香拌蛤蜊	115

银鱼	116
炆拌小银鱼	116
芹菜银鱼干	117
葱拌银鱼	117
泥鳅	118
炆拌泥鳅	118
海蜇	119
黄花菜拌海蜇	119
娃娃菜拌海蜇	120
海带	121
海带拌豆苗	121
芹菜拌海带丝	122
海带拌彩椒	122



Part 1

健康凉拌 小常识

JIANKANG LIANGBAN XIAOCHANGSHI



凉拌菜是具有独特风格、拼摆技术性强的菜肴，其种类繁多，做法简单，有着清新爽口的口感，因而广受人们欢迎。它是将初步加工和焯水处理后的食材，经过添加一种或者多种调料调制而成，其明显的特点是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，因此与热菜在烹调方法上有着截然的区别。如何选对凉拌菜的原料和调料，以及烹饪出最美味、最健康的凉拌菜呢？一起来了解本章的健康凉拌小常识吧。

凉拌菜你了解吗



凉拌菜的历史悠久，可追溯到周朝和先秦时期。现如今，凉拌菜的领域不断在拓宽，因为鲜美、爽口、制作简便等特点，使得它成为人们舌尖上的极致享受和饮食文化的瑰宝。凉拌菜发展至今，最负盛名的当属四川凉拌菜。

什么是凉拌菜？

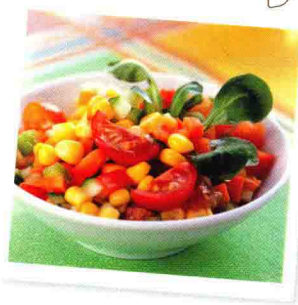
凉拌菜，是指将初步加工过，或者通过焯水、油炸等方法处理后的原料，经过添加红油、酱油、蒜粒等配料制作而成的菜肴。

每一道凉菜，吃的都不仅仅是食材的本身，更是凉拌菜的灵魂——调味料。糖、香油、醋、盐、辣椒油等不同调味料，只要适当地增减，就会有完全不同的口感。在食用前将各种食材连同酱汁搅拌均匀，酸、辣、甜、麻、香就在口腔中发散开来，不同的口感带来相同的味觉享受，醒胃又养生。

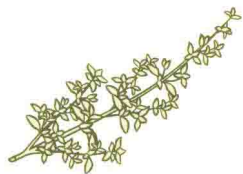
为什么要吃凉拌菜？

凉拌菜深受大众喜爱，尤其是春夏季节。为什么大家那么喜欢吃凉拌菜呢？首先，凉拌菜的食材只经过了简单的加工处理，充分保留了绝大部分的营养成分，并且不损坏食材原有的口感，清、脆、爽、嫩、滑、酥一应俱全，食材的色泽也得到了很好的保留；再者，凉拌菜制作中会使用各种配料制成调料，酸、辣、甜、麻、香，各种味道都可以在凉拌菜中享受。凉拌菜，真正做到了色香味俱全，最重要的是，凉拌菜营养丰富，是美味又营养的食物，即使你不是吃货，也会爱上的！

很多人以为，凉拌菜只有夏天才适合吃，其实不然，凉拌菜是四季均可吃的哦。春天万物复苏，很多蔬果都是春天当季。春天人体肝火旺，凉拌菜清新不油腻，绝对是个不错的养生选择。秋天干燥，瓜果成熟，凉拌菜同样是非常适合食用的。到了冬天，寒风凛冽，人们会倾向于吃一些温热食物御寒，这类食物大多温厚油腻，体内积热，热量无法散去，这时候，吃点清凉的凉拌菜，能降火气，消耗脂肪，调动免疫系统，治标又治本，所以，冬天吃凉拌菜，也是一个很好的选择。



如何健康吃凉拌菜



凉拌菜虽然美味又营养，但是如果处理不当的话，就有可能适得其反了。所以，如何健康地吃凉拌菜呢？以下将为大家一一道来。



食用时要注意卫生

凉拌菜的食材都是经过简单处理即食用，所以必须要注意各方面的卫生。

食材要注意清洗干净

有一些蔬菜如黄瓜、西红柿、绿豆芽、莴笋等，在生长过程中，易受农药、寄生虫和细菌的污染，这些都是人肉眼看不见的。瓜果不洗净或仅用干净的抹布擦擦是很不卫生的，制成凉拌菜后有可能造成肠道传染病。肉类清洗的最好方法是用流水冲洗。据实验，流水可除去90%以上的细菌和寄生虫卵。拌制前的洗涤工作要认真，可以先用冷水

洗，再用开水烫一下，可杀死未洗尽的残余细菌和寄生虫卵。能去皮则去皮，再加工成凉拌菜，比较卫生。

厨房器具要注意清洗、消毒

做凉拌菜的刀、砧板、碗、盘、抹布等，在使用之前务必清洗干净，最好先用滚水泡一泡。餐具最好在开水中煮5分钟左右，也可用特制的消毒清洗剂来清洗。总之，必须经过充分消毒处理后才能使用。

凉拌菜不宜久放

新鲜营养是凉拌菜的最大优势，所以凉拌菜最好就是现做现吃，不要存放太久。夏季，人们往往喜欢把凉拌菜放入冰箱中，冷藏一下，再取出食用，甚至长时间存放在冰箱里，慢慢取食。其实，这样做极不卫生。冰箱仅能抑制细菌的繁殖，而不能杀死细菌。用冰箱来贮存凉拌菜是有时效的：熟肉为主的凉拌菜可以贮存12~24小时；海鲜为主的凉拌菜可贮存24~36小时；鲜菜为主的凉拌菜可以贮存6~12小时。室温下，熟肉类存放不能超过4小时，果蔬类不要超过2小时。拌好的菜最好~次性吃完，一般不宜隔夜存放。





食材要新鲜

如果用不新鲜的食材制作凉拌菜，加上清洗消毒不严格，那么，食用这种凉拌菜就会导致肠胃疾病的发生。所以，制作凉拌菜所用的食材，必须选用新鲜的，制作时也必须冲洗干净，最好用开水焯烫一下，也可用洗涤剂泡后冲净。这样一来，就可以大大减少附在蔬菜上的细菌和寄生虫卵。同时，用熟食品做凉菜时，应重新加热蒸煮，适当加入蒜、醋、葱等做配料，不但味美可口，而且能起一定的杀菌作用。

注意健康小细节

凉拌菜虽然制作简易，但是很多小细节都需要我们注意，那样才能在享受美味的同时得到更多的营养补充，有益健康。

(1) 拌制凉菜时，适量添加醋、大蒜、姜、食盐、麻油等调料，它们并不影响食物本味，相反，还会抑制细菌生长和繁殖，能有效地预防病从口入。

(2) 选购蔬菜时，注意蔬菜外叶含的钙质比菜心多，深色蔬菜比浅色蔬菜的营养更丰富。

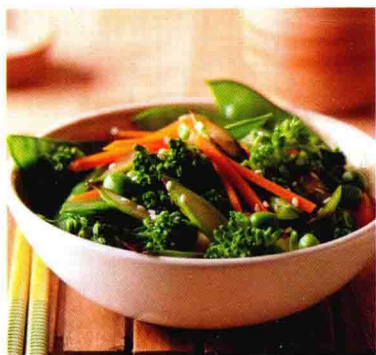
而且，最好是选用时令新鲜蔬菜，不能用霉烂变质、发黄变蔫的蔬菜。有些蔬菜在冰箱里放了一

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，不宜再凉拌食用。

(3) 蔬菜要先洗后切，这样可减少水溶性维生素和无机盐等营养的损失。

(4) 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，未经溶化的味精提味效果差。

(5) 凉拌菜讲究的是新鲜、爽口，所以一盘凉拌菜做好后，应及时食用完。因为即使将吃剩或者拌好的凉拌菜放置于冰箱中保存，等到下次取出时再食用，其口感和营养价值依然会大打折扣。如果一次做得太多，必需冷藏起来，那么一定要注意凉拌菜中不要留太多的汁液，然后可以用保鲜膜封好，再进行保存。



如何拌出“色、型、味”俱全的凉拌菜

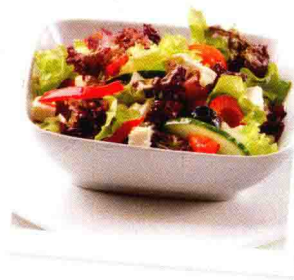


一道好的菜品不只能让人唇齿留香，更能带给人以美的享受。而凉拌菜也是如此，在未品尝到菜品时，就要给人视觉上的享受，然后，再让你的鼻子嘴巴告诉你，这道菜究竟有多么美味。

突出凉拌菜的“色”



在制作凉拌菜时，除要让菜肴的色彩鲜艳、光亮夺目以外，还要注意菜品在色泽上的相互搭配，避免顺色和菜色单调。如凉拌莲藕时，就要注意用淡盐水浸泡，以免去了皮的莲藕与空气接触太久而氧化变黑；给蔬菜焯水时，要沸水速烫，冷水过凉，以达到保质、保色、保鲜的目的。同时，还要注意菜品形色与盛具的协调统一，以及菜品拼搭的视觉效果，让整道菜的颜色和谐、美观。

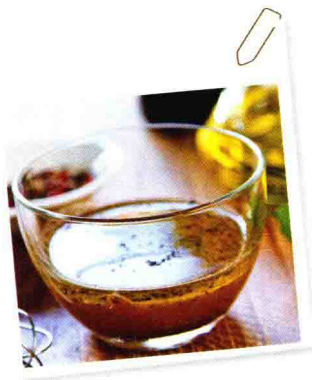


注重凉拌菜的“型”

制作凉拌菜时，切出的菜料要长短大小相等，粗细厚薄均匀，整体形状整齐划一。对部分形状不规则的原料如腰、肚、乌鱼、鱿鱼等，可选用蓑衣、菊花、卷筒、球形等花刀刀法，加工成各式各样的形状，以增加菜料视觉美感。而对一些比较脆的原料，如黄瓜、莴笋等，则不可以切得过细，以免原料接触调料后绵软不挺，失去应有的爽脆口感。最后在凉拌菜装盘时，则要注意菜量要适中，选择堆放式、排列式、环围式和码摆式等装盘款式时要灵活，达到让人赏心悦目的目的。

讲求凉拌菜的“味”

调味，是凉拌菜中最重要的一环。调味的一般原则是：咸配咸，甜配甜。调味品包括盐、酱油、醋、白糖、味精、辣椒、姜、蒜、葱、花椒、香菜等。调出的单一味有苦、辣、酸、甜、咸五种；复合味有蒜泥味、姜汁味、芥末味、红油味、葱油味、糖醋味、五香味等数十种。不同类别的凉拌菜肴，对味的要求各不相同。原料切好上桌前，要事先兑好调料汁，现浇、现拌、现吃，尽量不要将调料汁过早地浇入菜中，以免菜肴接触盐分太久，渗水出汤，失去脆嫩口感。



凉拌菜的烹调八法你了解吗



凉拌菜发展至今，早已形成独有的菜色系统，其烹饪技法最常见的有八种，下面会为大家一一介绍。只有了解、掌握凉拌菜的烹饪技法，才能得心应手地烹饪出营养美味的凉拌菜哦！

烹调方法一：拌

拌是把生的原料或加热凉凉后的原料，经切制成小型的丁、丝、条、片等形状后，加入各种调味品拌匀的方法。

特点：拌制出的菜肴清爽鲜嫩。

烹调方法二：炆

炆是先把生原料切成丝、片、块、条等，用沸水稍烫一下，或用油稍滑一下，然后滤去水分或油分，加入以花椒油为主的调味品，最后进行拌制。

特点：炆制出的菜肴清淡鲜香。

烹调方法三：腌

腌是用调味品将主料浸泡入味的方法。腌制凉菜不同于腌咸菜，咸菜是以盐为主，腌制的方法也比较简单，而腌制凉菜须用多种调味品，常用的方法有盐腌、糟腌、醉腌。

特点：腌制出的菜肴口味鲜嫩、浓郁。

烹调方法四：酱

酱是将原料先用盐或酱油腌制，放入用油、糖、料酒、香料等调制的酱汤中，用旺火烧开撇去浮沫，再用小火煮熟，然后用微火熬浓汤汁，涂在成品的

皮面上。

特点：酱制出的菜肴味厚馥郁。

烹调方法五：卤

卤是将原料放入调制好的卤汁中，用小火慢慢浸煮卤透，使卤汁的滋味慢慢渗入原料里。

特点：卤制出的菜肴醇香汁浓。

烹调方法六：酥

酥是指原料在以醋、糖为主要调料的汤汁中，慢火长时间煨焖。

特点：酥制出的菜肴酥烂味厚。

烹调方法七：熏

熏是指将经过蒸、煮、炸、卤等方法烹制的原料，置于密封的容器内，用燃料燃烧时的烟气熏，使烟火味焖入原料，形成特殊风味的一种方法。

特点：熏制出的菜肴色艳味醇。

烹调方法八：冻

冻是将原料放入盛有汤和调味品的器皿中，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。

特点：冻制出的菜肴软韧鲜醇。

美味凉拌菜的诀窍你知道吗



凉拌纵然取材简单、制作简易，但要想做出一份集色、香、味、形、营养于一体的精美凉拌菜却显得不太容易。其实，只要掌握了凉拌的诀窍和精髓，勤加练习，相信时间必定会给您一个满意的答案。一起来了解这些诀窍吧！

完全沥干水分

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

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。

适时淋上酱汁

不要过早加入调味酱汁，因多数蔬菜遇咸都会释放水分，冲淡调味，因此最好在菜上桌时再淋上酱汁调拌。

调味品最好先加热

凉拌菜用的调味品、酱油、色拉油、花生油最好先经过加热。

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。

加工原料时火候要到位

凉拌菜有生拌、辣拌和熟拌之分。对原料进行加工时要注意火候，如蔬菜焯到半成熟时即可，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。一般生鲜蔬菜适合生拌，肉类适宜熟拌，辣拌则根据不同口味需要具体处理。

随拌随吃

备好主料，随吃随拌，既可保持水分，又可防止污染。

调味合理

拌制凉拌菜时，调味要注意一致性，如糖拌番茄，口味酸甜，耐人寻味，如若加上盐，就令人扫兴了。



凉拌菜的常用调味料你会用吗



凉拌菜在使用调味料时也有诀窍。正确使用调味料可以使凉拌菜凉爽可口、营养丰富，还能增进食欲。按调味料的形态，分为固体调味料和液体调味料两种，介绍几种凉拌菜中经常食用的调味料。

固体调味料

固体调味料有食盐、糖、葱姜蒜、红辣椒、花椒粒。

食盐：能提供菜肴适当咸度，增加风味，可刺激人的味觉，增加口腔唾液分泌，从而增进食欲和提高食物消化率。还能使蔬菜脱水，适度发挥防腐作用。

糖：能引出蔬菜中的天然甘甜，使菜肴更加美味。糖还能为凉拌菜增色，给人一种视觉上的美感。用糖腌泡菜还能加速发酵。

葱姜蒜：味道辛香，能去除材料的生涩味或腥味，并降低泡菜发酵后的特殊酸味。

红辣椒：与葱、姜、蒜的作用相当，但其更为刺激的独特辣味，是使许多凉拌菜令人开胃的重大“功臣”。

花椒粒：腌拌后能散发出特有的“麻”味，是增添菜肴香气的必备配料。

液体调味料

液体调味料有冷开水、白醋、酒、葱油、辣椒油。

冷开水：可稀释调味及发酵后浓度，适合直接生食的材料，以便确保卫生。

白醋：能除去蔬菜根茎的天然涩味，腌泡菜时还有加速发酵的作用。

酒：通常用米酒、黄酒及高粱酒，主要作用为去腥，能加速发酵及杀死发酵后产生的不良菌。

葱油：家里做菜，总有剩下的葱根、葱的老皮和葱叶，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：辣椒油俗称红油，跟葱油炼法一样。但是如果总是把干辣椒炼糊，那么可以采用一个更简单的办法：把干辣椒切成更利辣味渗出的段状，装入小碗中备用。将油烧热后立刻倒进辣椒里逼出辣味。在制辣椒油的时候放一些蒜，会得到味道更有层次感的红油。





Part 2

凉拌蔬果， 清新爽口

LIANGBAN SHUGUO QINGXIN SHUANGKOU



蔬菜是大多数人比较爱吃的一类食材，被广泛用于制作各种凉拌菜，而食用凉拌菜也成为了一种时尚的饮食文化。凉拌蔬菜，只需要经过简单的清洗、择净、改刀以及焯水、调入调料这几步便可轻松完成制作。凉拌蔬菜保存了蔬菜的鲜嫩爽口，还能提供丰富的纤维素、维生素以及矿物质等成分。本章精选了日常生活中最常见的一类凉拌蔬菜，对做法和营养进行了解析，通俗易懂，相信读者能够一学就会。



扫一扫，
可搜索出
白菜的114
种做法

白菜



主要营养素

水分、蛋白质、多种维生素、粗纤维、钙、磷、铁、锌。

养生功效

增强免疫力、消除疲劳、利尿、通利肠胃、护肤、养颜。

适宜人群

一般人群均可食用。

不宜人群

胃寒腹痛的人不宜多食。

烹饪提示

做大白菜之前可以先放入沸水里煮1~2分钟，捞出沥去水分，这样可以去除白菜的苦涩味道。

宜搭配的食物及功效

大白菜 + 猪肝 = 滋补身体
大白菜 + 猪肉 = 补充营养，通便
大白菜 + 鲤鱼 = 改善妊娠水肿
大白菜 + 虾仁 = 防止牙龈出血

忌搭配的食物及原因

大白菜 + 兔肉 = 易引起身体不适

凉拌白菜



补钙，适合老年人食用



制作指导

白菜丝最好切得均匀一些，这样焯水时才会更容易熟软。

材料 白菜250克，蒜蓉30克，红椒丝10克

调料 盐3克，鸡粉2克，白糖3克，捞拌汁10毫升，芝麻油、食用油各适量

做法 ①将大白菜洗净，切粗丝。

②锅中注入适量清水烧开，放入少许盐、食用油，略煮。

③倒入白菜丝，搅散拌匀，焯煮约1分钟，至其断生后捞出，沥水，待用。

④将焯煮熟的白菜丝装入碗中，撒上蒜蓉，放入红椒丝。

⑤加入少许盐、鸡粉、白糖，注入适量捞拌汁，淋入芝麻油，拌至食材入味。

⑥取一个干净的盘子，盛入拌好的材料，摆好盘即成。