

Taste On My Tongue 2

舌尖上的味道

2

家常凉菜

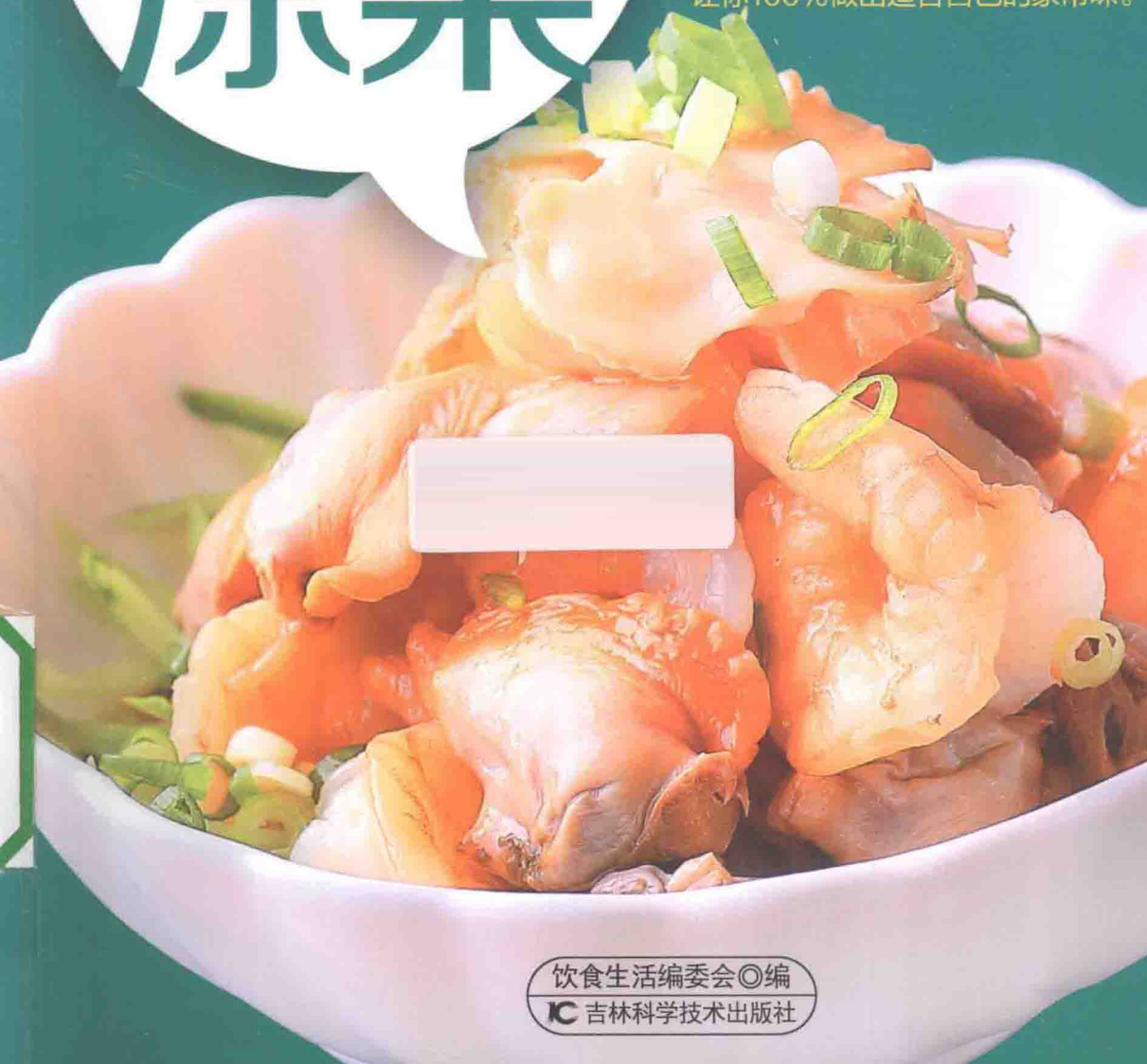
编者查阅**近百种**畅销饮食图书，
根据菜品受人们**喜爱程度**，
从**近十万**道菜肴中
精挑细选出**300道**人气凉菜。

讲解详实

菜品烹饪过程家常化。

贴心支招

让你100%做出适合自己的家常味。



饮食生活编委会◎编

IC 吉林科学技术出版社

家常凉菜

饮食生活编委会◎编



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常凉菜 / 饮食生活编委会编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2014.5
(舌尖上的味道. 第2辑)
ISBN 978-7-5384-6758-1

I. ①家… II. ①饮… III. ①凉菜—菜谱 IV.
①TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第089609号

家常凉菜

编 饮食生活编委会

出版人 李 梁

策划责任编辑 张伟泽

执行责任编辑 张 超

封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司

制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司

开 本 720mm×1000mm 1/16

字 数 360千字

印 张 22

印 数 1-10 000册

版 次 2014年8月第1版

印 次 2014年8月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85635186

网 址 www.jlstp.net

印 刷 沈阳天择彩色广告印刷股份有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6758-1

定 价 29.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



Taste On My Tongue 2

舌尖上的味道

家常凉菜

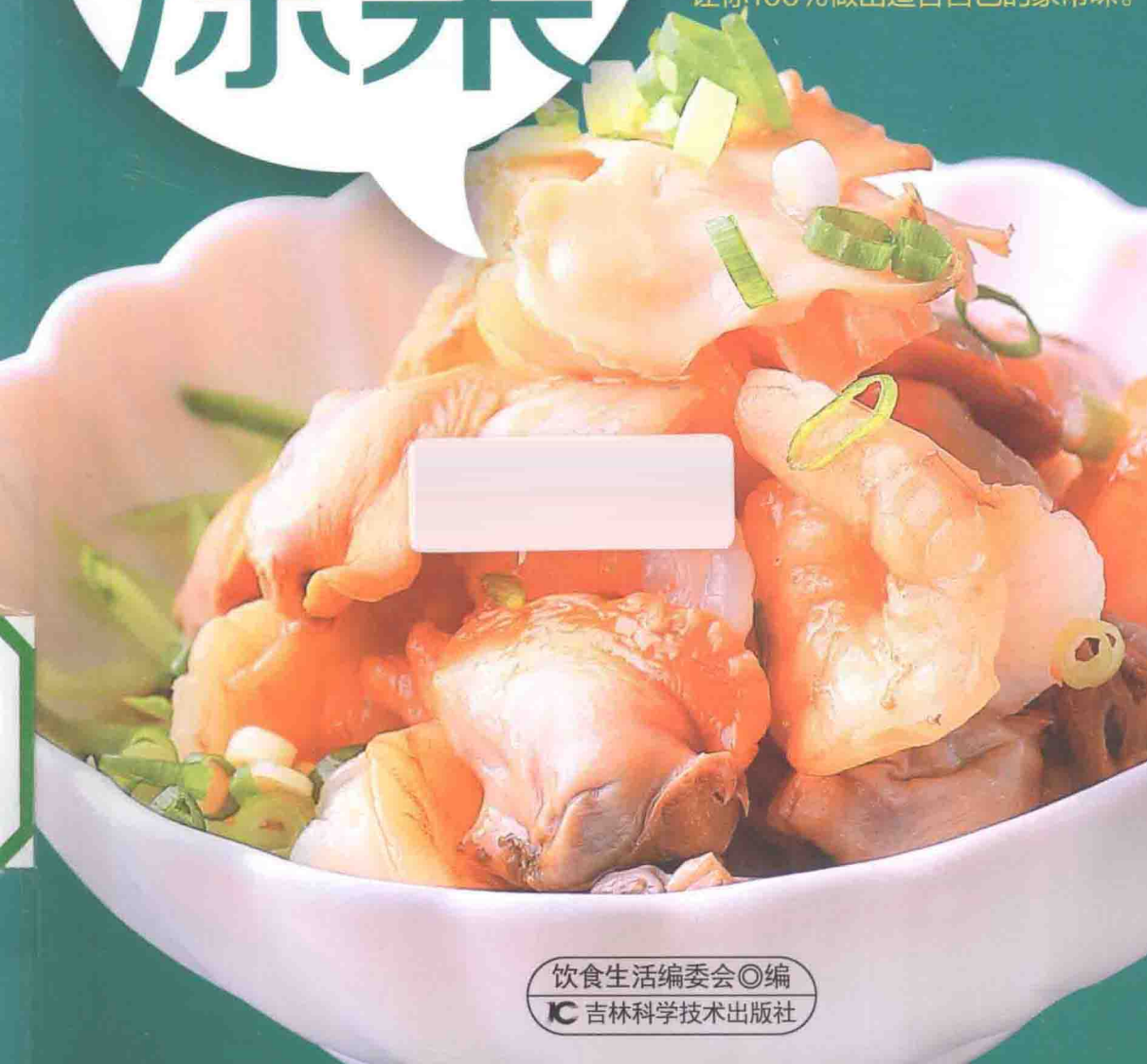
编者查阅**近百种**畅销饮食图书，
根据菜品受人们**喜爱程度**，
从**近十万**道菜肴中
精挑细选出**300道**人气凉菜。

讲解详实

菜品烹饪过程家常化。

贴心支招

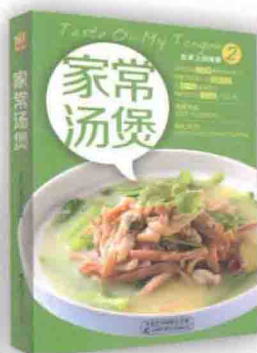
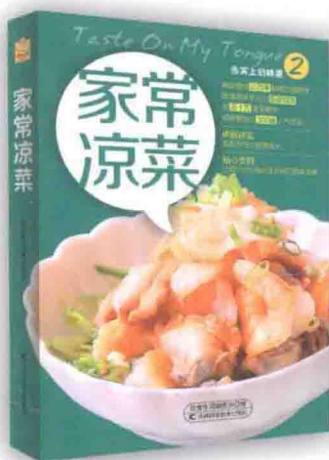
让你100%做出适合自己的家常味。



饮食生活编委会◎编

IC 吉林科学技术出版社

Taste On My Tongue 舌尖上的味道



家常凉菜

我们用着相同锅铲，煲着一样的汤，焖着一样的肉，炸着一样的鱼，揉着一样的面，做出的家常菜却有着仅仅属于自己的那份温暖。

我们这些热爱生活的人需要去学会做家常菜，做给您的父母吃，做给您的孩子吃，做给您的爱人吃。慢慢地，时间改变了样貌，改变了口味，但我们仍然最爱自己舌尖上的家常味道。

策划责任编辑：张伟泽
执行责任编辑：张超
封面设计：创意广告

上架建议 大众美食

ISBN 978-7-5384-6758-1



9 787538 467581 >

定价：29.90元

家常凉菜

饮食生活编委会◎编



IC 吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常凉菜 / 饮食生活编委会编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2014. 5
(舌尖上的味道. 第2辑)
ISBN 978-7-5384-6758-1

I. ①家… II. ①饮… III. ①凉菜—菜谱 IV.
①TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第089609号

家常凉菜

编 饮食生活编委会

出版人 李 梁

策划责任编辑 张伟泽

执行责任编辑 张 超

封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司

制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司

开 本 720mm×1000mm 1/16

字 数 360千字

印 张 22

印 数 1-10 000册

版 次 2014年8月第1版

印 次 2014年8月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85635186

网 址 www.jlstp.net

印 刷 沈阳天择彩色广告印刷股份有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6758-1

定 价 29.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



前言

舌尖上的家常味

每个平凡的家庭都有属于她自己的味道，对于我们每个人来说，“吃”没有那么复杂，仅仅是自己成长中有关食物的味道和家的记忆而已，而我们喜爱家常菜的味道，更是源于身边亲人那浓浓的爱。

舌尖上的味道2系列包括《家常菜》《家常炒菜》《家常凉菜》《家常主食》《家常汤煲》，书中的每一道菜都是编者查阅市场上近百种图书，根据菜品受读者的喜爱程度，从数十万道菜肴中精挑细选出来的，无论是蔬菜，还是肉类，都能做到既家常又美味。同时，配有精美图片和烹饪关键点的分解图，保证让您看起来一目了然，做出来垂涎欲滴。全书的家常菜品烹饪过程讲解简单详实，贴心支招让您100%做出适合自己的家常味。

我们用着相同锅铲，煲着一样的汤，焖着一样的肉，炸着一样的鱼，揉着一样的面，做出的家常菜却有着仅仅属于自己的那份温暖。

我们这些热爱生活的人需要去学会做家常菜，做给您的父母吃，做给您的孩子吃，做给您的爱人吃。慢慢地，时间改变了样貌，改变了口味，但我们仍然最爱自己舌尖上的家常味道。



凉菜烹饪必修课 12



Part 1 蔬菜篇

蔬菜的处理 18

糖醋蜇皮白菜丝	20
芝麻芹菜叶	21
糖醋芝麻苦瓜	22
糖醋萝卜丝	23
炆拌三丝	25
抓拌莴笋	26
芝麻莴笋叶	27
虾干炆拌芹菜	28
芝麻酱拌芸豆	29
麻酱素什锦	30
蒸拌手撕茄	32
红油双嫩笋尖	33
鱼香白菜卷	34
银杏苦瓜	35



卤菜卷	37
银耳烩菜心	38
鲜笋炆肚片	39
盐水芥蓝	40
腌拌蒜薹	41
蒜泥茄子	42
红豆西蓝花	44
杏仁瓜条	45
香酥萝卜丸子	46
香菇炆翠笋	47
碧绿脆笋	49
香菇拌荷兰豆	50
相思苦苣	51
苋菜拌田螺	52
鲜味油菜心	53
葱油拌苦瓜	54
虾油冬笋拌芥蓝	56
虾油拌椒丝	57
虾仁炆韭菜	58
虾仁黄瓜烙	59
蒜蓉西蓝花	61
虾仁拌茭白	62
糖醋菠菜	63
虾干拌苦瓜	64
里脊丝拌四季豆	65
葱油拌双耳	66
豌豆拌三丁	68
甜杏仁菠菜	69

糖醋萝卜卷·····	70
川辣黄瓜·····	71
酸辣魔芋丝·····	73
糖醋甘蓝·····	74
什锦土豆丝·····	75
蒜香芸豆丁·····	76
蒜香西兰花·····	77
香脆芦笋·····	78
蒜香茼蒿梗·····	80
蒜香芦笋·····	81
葱椒炆茭白·····	82
蒜茸拌茼蒿·····	83



腌泡苦瓜·····	85
肉丝拌白菜心·····	86
蒜泥黄瓜·····	87
酸辣萝卜丝·····	88
酸辣瓜条·····	89
姜汁豇豆·····	90
酸八宝菜·····	92
松仁拌油菜·····	93
四川泡大蒜·····	94
爽味萝卜卷·····	95

自制朝鲜泡菜·····	97
爽口老虎菜·····	98
双椒拌薯丝·····	99
双椒拌嫩藕·····	100
双丁炆花生米·····	101
酱油苕蓝丝·····	102
什锦芸豆·····	104
炆菠菜·····	105
生拌茄子·····	106
怪味白菜·····	107
蛋黄拌瓜条·····	109
萝卜水晶卷·····	110
芹菜拌竹笋·····	111
芹菜拌土豆丝·····	112
炆西芹百合·····	113
炆芹菜花生米·····	114



Part 2 肉类篇

畜肉的处理 116	
醉姜猪蹄·····	118
香菜拌牛肚丝·····	119
猪蹄筋拌青笋·····	120



竹笋拌鸡杂	121
蒜泥白肉	123
竹笋剁椒鸡	124
镇江肴肉	125
腊味排骨	126
美味鸡腿卷	127
口水鸡	128
蘸水鸭	130
湛江白切鸡	131
炸素鸡排	132
炸佛手通脊	133
棒棒鸡丝	135
葱油羊腰片	136
玉带肉	137
泡椒凤爪	138
油泼羊肉	139
油爆百叶	140
竹笋拌百叶	142
油碟五味鸡	143
蒜蓉凤爪	144
银芽炆腰丝	145
肉丝拉皮	147
腰果鹅肝	148

羊糕	149
盐水肫花	150
盐水鸡片	151
爽口腰花	152
鸭丝拌绿豆芽	154
雪豆烧猪蹄	155
姜汁皮冻	156
香菜拌鹅肫	157
凉拌牛板筋	159
五香牛腱子	160
兔肉拌芦笋	161
甜椒鸭丝	162
蹄筋拌豆芽	163
脆皮大肠	164
蒜香牛百叶	166
蒜香鸡胗	167
蒜泥腰片	168
蒜泥羊肚	169
巧拌鸭胗	171
蒜泥毛肚	172
蒜泥耳片	173
酸辣牛百叶	174



水晶肘花·····	175
猪耳冻·····	176
爽口蹄筋·····	178
双椒拌肥肠·····	179
青椒炆拌鸡·····	180
青椒大耳片·····	181
芝麻牛排·····	183
芹菜炆肚丝·····	184
芹菜拌金钱肚·····	185
炆羊腰苦瓜·····	186
千层脆耳·····	187
家常酱牛腱·····	188
木耳拌鸡·····	190
麻辣鸭掌·····	191
麻辣牛蹄筋·····	192
凉粉拌肚丝·····	193
香酥鸡翅·····	195
凉拌鸡丝蕨菜·····	196
里脊丝拌苦苣·····	197
烤鸭丝拌韭菜·····	198
夫妻肺片·····	199
香葱拌鸡胗·····	200
鸡丝银粉·····	202



炸烹虾段·····	213
泰式凉拌海鲜·····	214
炸凤尾大虾·····	215
双椒拌螺丁·····	216
原壳海螺·····	218
鱿鱼丝拌黄瓜·····	219
鱿鱼丝拌韭薹·····	220
鸡丝拌海蜇·····	221
香葱拌毛蚶·····	223
油爆青虾·····	224
银鱼煎蛋角·····	225
银芽海带丝·····	226
银芽海参·····	227
生熏带鱼·····	228
野山椒炆藕片·····	230
药芹目鱼丝·····	231
拌菜生鱼·····	232
香糯莲藕·····	233
萝卜丝拌海蜇丝·····	235
卤虾片·····	236
鲜虾萝卜丝牡蛎·····	237
五香卤鱿鱼·····	238
五彩鱼皮·····	239



Part 3 水产篇

水产品处理 204

醉基围虾·····	206
芝麻双丝海带·····	207
蜇皮黄瓜·····	208
炸芝麻虾·····	209
凉拌海带·····	211
炸烹银鱼·····	212



Part 4 豆菌篇

豆菌类食材处理 268

盐卤虾爬子	240
温拌海螺	242
蒜茸墨鱼仔	243
酸辣双脆	244
素芹莲藕片	245
陈醋螺头拌菠菜	247
双鲜拌青笋	248
生鱼片	249
青豆拌海蜇	250
芹菜拌蜇皮	251
五香熏马哈鱼	252
炆虾仁丝瓜	254
牡蛎拌萝卜丝	255
美极鲜虾仁	256
麻油拌双花	257
咖喱菜花藕丁	259
麻辣蜇皮	260
浪漫藕片	261
蓝花双鲜	262
苦瓜拌蜇头	263
腌拌海螺	264
家常醋溜藕	266

黄瓜拌干豆腐	270
老醋拌木耳丝	271
五彩金针菇	272
黄瓜拌豆芽	273
腐乳烧素什锦	275
菠菜拌干豆腐	276
香芹拌豆干	277
香葱炆木耳	278
五香豆腐拌西芹	279
芙蓉菜胆鸡	280
木耳拌双丝	282
芹菜拌腐竹	283
豆腐拌白菜心	284
油豆腐拌韭薹	285
香酥猴头菇	287
口蘑炆拌菜心	288
雪菜拌豆腐	289
菇椒拌腐丝	290
豆腐蟹黄包	291
酥炸脆豆腐	292
翠笋拌玉蘑	294
橙汁玉子豆腐	295
香椿拌豆腐	296
拌豆干葱丝	297
腐衣银菜卷	299
老汤卤豆腐	300
四宝豆腐	301
葱油拌黄豆芽	302



Part 5 果蛋、沙拉篇

果蛋类食材处理 304

风味松花蛋	306
银耳大枣莲子羹	307
菠萝沙拉船	308
香芋甜蜜枣	309
木瓜虾仁沙拉	311
香芋素百合	312
水晶松花蛋	313
芥蓝鹌鹑蛋蟹子沙拉	314
山楂淋菜花	315
加州鸡肉香菜沙拉	316



三色花蛋	318
青椒松花蛋	319
木瓜丝拌黄瓜	320
蜜汁三彩	321
金枪鱼配西柚沙拉	323
蜜枣柠檬瓜条	324
京糕莲藕	325
茄汁鹌鹑蛋	326



葱拌鹅蛋	327
蜜瓜带子沙拉	329
生菜沙拉	330
三丁玉米	331
青苹果鸡肉沙拉	332
苹果紫甘蓝沙拉	333
皮蛋豆花	334
黄桃烤鸭胸沙拉	336
蟹肉芒果色拉	337
海鲜沙拉	338
芝麻菜丝沙拉	339
木瓜芒果沙拉	341
虾仁炒鲜奶	342
鱿鱼泡菜沙拉	343
水果大虾沙拉	344
什锦豆沙拉	345
巴西烤菜花沙拉	346
菠萝沙拉拌鲜贝	349
凉拌三皮丝	350
橙汁山药	351

本书计量标准:

1大匙≈15克

1小匙≈5克



凉菜烹饪

必修课



长久以来，凉菜在口味上一直十分丰富多样，且讲究变化，诸如甜、酸、香、酥、脆、嫩、辣、咸等味，一应俱全，而且还可随材料做不同的调整，例如蔬果重视原味，海鲜要尝出鲜嫩，都不宜下太重的调味；而若要去除肉类腥膻或独重开胃功能时，不妨添加重口味的香料或调味料，效果皆不错。

美味的凉菜

去除异味

原料中的异味很广，其中包括腥、臭、酸、腐等一切不适宜烹调 and 食用的味道。这些味道，有些是先天的，有些却是人为的。通过把原料加热和调味，是除去这些异味的有效方法。葱、姜、蒜、酒、醋、糖以及各种香料等都能较好地减除异味，增加鲜美的滋味。

提取鲜味

有些原料本身不具有鲜味的特性，有的淡而无味，如白菜、豆腐、木耳、粉丝、海参等，如果不加入调料调味，只能是有品味而无美味。在正式烹调时，只好借助调料中的滋味来给菜肴提鲜和增香，从而使凉菜的滋味鲜美。

减少烈味

有些原料含有特别的气味，如脏腑类原料的强烈恶味，辣椒的强烈辣味，芹菜、韭菜、萝卜等蔬菜的强烈涩味等。适当加入调味品，就能冲淡、综合其强烈的气味。

确定口味

对于绝大多数菜肴，口味是通过调味确定的。就是说，当某种原料固定以后，在烹调时放什么调料就是什么口味。调味在烹调过程中，起着决定菜肴口味特点和风味质量的关键作用。



增加色彩

一切烹调原料都有其天然色泽, 调料也不例外。如酱油能使菜肴呈酱红色; 番茄酱能使菜肴呈橘红色; 咖喱粉能使菜肴呈淡黄色; 用牛奶、精盐、味精等调味品可使鱼片、鸡片等菜肴成熟后更加洁白如玉; 用冰糖作调味料, 可使菜品晶莹透亮。

地方风味

凉菜的调味都具有地方风味特色, 如鲁菜味重清鲜, 粤菜清淡香鲜, 川菜麻辣味醇、苏菜味浓带甜等。调味在地方菜的不同运用中, 虽有其共性, 也有其个性, 只要认真加以掌握, 就会使菜肴的地方风味更加突出。



拌菜分类全接触

生拌

生拌是利用可生食的原料, 经洗涤、刀工后, 用各种调料拌制加工而成。生拌由于只要洗净即可拌食, 十分方便, 营养价值也较高。用此方法可制作生拌白菜、生拌西瓜、生拌黄瓜丝、生拌哈密瓜、糖醋萝卜丝、生拌水果沙拉等。

生拌的技巧主要应用在制作生鲜蔬菜或水果上, 由于原料比较生, 所以调味的材料如葱、姜、大蒜、红辣椒、辣椒油、麻酱、芥末酱等, 味道放得应比较重, 以去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

熟拌是先把生原料经过水焯、汆烫或其他技法加工成熟, 晾凉后改刀成形, 加上其他配料和调味料拌制而成。用此方法可制作熟拌肚丝、熟拌粉皮、熟拌百叶、熟拌莴笋片、熟拌鸭丝、熟拌海蜇丝等。

熟拌的菜肴特点在于菜细肉薄, 每种材料均切细丝或薄片, 入锅烫熟后盛在盘中, 加盐或辣椒油等调味料调拌均匀即可。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, 吃来别有一番风味, 一样清爽开胃。





温 拌

温拌又称热拌，是原料经洗涤和刀工后，先用沸水或温水烫一下，取出沥净水分，趁热加上辅料和调味料拌制而成。用此方法可制作拌西兰花、拌荷兰豆、拌黄瓜条、拌苔干菜、拌佛手瓜、拌杏仁、拌芦笋等。

温拌属于生熟拌技法的演变，但菜色及口感融合了“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要热一些，很爽口，令人百吃不厌。

混 拌

混拌是利用可食性生鲜原料和经过熟制的各种荤料，经过刀工处理后放在一起，加入多种调味料拌制而成。用此方法可制作拌鸡丝粉皮、拌肉丝粉皮、拌酱肉黄瓜、拌蟹肉黄瓜、拌蛰头、拌鸭胗等。

混拌菜肴具有原料多样、口感混合、软嫩清香的特点，也是凉拌菜肴中使用较多的一种拌法，可为人体提供丰富的营养元素，具有滋补保健的食疗效果。

炆 拌

炆拌就是先把经过加工制熟的原料放在盘内，再取炒锅放些油，在热油里放入花椒、蒜片、葱花等炆锅，调料香味散发之后捞出调料，把油淋在菜上，再拌制成药。如炆拌菜花、炆拌茭白、炆拌虾仁、炆拌百叶等。

炆拌是拌菜的一种常见方法，其在操作过程中可有效排除原料中的水分和异味，使原料入味，并使有些原料具有特殊的质感。炆拌菜肴操作方便，尤其适合家庭操作。

一步一步学拌菜

选 料

拌菜的原料广泛，除了常见的蔬菜、豆制品外，各种畜肉、禽蛋和水产品原料也可以制作拌菜。选购时要选用质地优良、新鲜细嫩的原料。另外，对于生拌类菜肴，其主要原料为各种蔬菜，选购时要谨防微生物和农药的污染，到专门的商店或柜台，选择生长环境无污染、未使用过农药、宜于生吃、采用无毒材料包装的“专用蔬菜”。