

美食厨房系列

家常凉菜

- 精心挑选的家常美味
- 最贴心的健康提示
- 各类食材的巧妙搭配
- 手把手带您融入美食世界

犀文图书 编著



中国纺织出版社

美食厨房系列

家常凉菜

犀文图书 编著

图书在版编目(CIP)数据

家常凉菜 / 犀文图书编著. —北京: 中国纺织出版社,

2015. 5

ISBN 978-7-5180-0450-8

(美食厨房系列)

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第034582号

责任编辑: 安茂华 特约编辑: 翟丽霞

装帧设计: 犀文图书 责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/u/2119887771>

北京千鹤印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年5月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 8

字数: 127千字 定价: 32.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目录



C O N T E N T S

凉拌知识 7

豆制品 13

青椒拌干丝 14
凉拌油豆腐 14

香葱豆皮丝 15
芝麻酱拌豆腐 15

辣椒拌豆腐 16
萝卜苗拌豆腐丝 16

豆瓣酱拌豆腐 17
西红柿拌豆腐 17

香菇拌腐竹 18
青椒拌豆干 18

雪里蕻拌豆干 19
凉拌腐竹 19

黄瓜拌豆皮 20
凉拌面筋 20

莴笋拌豆干 21
芹菜拌干丝 21

芹菜拌腐竹 22
菠菜拌腐竹 22



青豆拌盐菜 23
芹菜香干 23

香辣豆腐 24
红油腐竹 24

香葱豆皮丝 25
辣拌豆皮 25

美味荤菜 26

腰花拌笋尖 27
清拌猪肚 27

肉酱花生米 28
腰花拌双笋 28

豆酱茭笋 29
蒜泥白肉 29

香卤肘子 30
凉拌腰肝 30

麻酱腰片 31
卤水金钱肚 31

卤水猪蹄 32
红油肚丝 32

红油耳片 33
洋葱牛肉 33

香辣牛肚 34
凉拌牛肉丝 34

菠萝肥牛 35
凉拌牛肚 35

川味卤牛筋 36
卤牛肉 36

灯影牛肉 37
川味牛肉 37

盐水牛肉 38
麻辣耳丝 38

凤眼猪肝 39
白切贵妃鸡 39

木耳拌鸡片 40
青椒拌猪肚 40

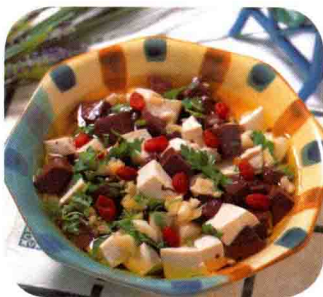
芝麻猪耳 41
洋葱拌肚丝 41



夫妻肺片 42
辣卤猪脚 42

卤水牛肚 43
辣卤猪肚 43

卤水猪肠 44
腊猪头皮 44



芝麻拌舌皮..... 45
蒜薹拌耳丝..... 45
湛江白切鸭..... 46
卤水鸭舌..... 46
香辣鸭脖..... 47
香辣鸭头..... 47
葱段拌腰片..... 48
潮州卤水鹅翅..... 48
卤水鹅掌..... 49
卤水鹅肾..... 49
卤水鹅肝..... 50
卤水鹅头..... 50
卤水鹅肠..... 51
蒜味牛蹄筋..... 51
香菜拌牛肉..... 52
青椒拌腰片..... 52
洋葱拌卤牛肉..... 53
三色蛋卷..... 53
椒味舌片..... 54
麻辣牛杂..... 54
金针菇拌鸡丝..... 55
凉拌蒜味鸭..... 55
小葱捞鸡..... 56
卤水鸭肫..... 56
绿豆芽拌螺片..... 57
萝卜丝拌蜆皮..... 57
口水鸡..... 58
麻辣鹅肠..... 58
糖醋海蜇芹菜..... 59
松花蛋拌熟蚌肉..... 59
芥末鸭掌..... 60
凉拌辣味海参..... 60



川府老坛子..... 61
鸡松拌茄子..... 61
老干妈拌鸡肝..... 62
黄瓜姜丝海蜇..... 62
巧手拌鸭肫..... 63
凉拌三丝..... 63
川式卤味拼..... 64
巧拌肘花..... 64
川野酱猪手..... 65
川红凤爪..... 65



川味卤牛腱..... 66
折耳根拌腊味..... 66
大刀耳片..... 67
红油脆耳..... 67
麻辣牛舌..... 68
酸辣牛筋..... 68
辣味拌鸡肫..... 69
蜀南手撕鸡..... 69
剁椒皮蛋..... 70
特色凤爪..... 70
凉拌肚丝..... 71
红油百叶..... 71
香菜根拌鱼皮..... 72
萝卜干拌鹅肫..... 72
椒丝拌鱼皮..... 73
上素拌鱼皮..... 73

清爽素菜..... 74

树子拌苦瓜..... 75
黄瓜拌素鸡..... 75

芹菜叶拌花生米..... 76
粉丝拌菜梗..... 76
蜂蜜胡萝卜..... 77
黄瓜卷..... 77
凉拌四季豆..... 78
银耳四季豆..... 78
香菇拌豆角..... 79
西芹百合拌腰果..... 79
绿豆芽海带丝..... 80
凉拌海带..... 80
韭菜拌洋葱..... 81
卤水莲藕..... 81
凉拌莲藕..... 82
凉拌双菇..... 82
双椒拌草菇..... 83
蒜泥黄瓜..... 83
洋葱拌花生..... 84
泡椒木耳..... 84
芥末双耳..... 85
凉拌黑木耳..... 85
胡萝卜拌蕨菜..... 86
芹菜拌木耳..... 86
青辣椒拌木耳..... 87
子姜拌竹笋..... 87
豆瓣蘑菇..... 88
松子拌香菇..... 88
花生仁拌卷心菜..... 89
海泡椒拌三丝..... 89
韭菜拌桃仁..... 90
凉拌土豆丝..... 90
乡村蕨菜..... 91
芦笋拌冬瓜..... 91
红椒拌金针菇..... 92
酸辣莴笋丝..... 92

鲜辣紫豇豆..... 93
 炆辣苦瓜..... 93
 油辣冬笋..... 94
 糖醋绿豆芽..... 94
 三色豆芽..... 95
 芝麻蒜薹..... 95
 凉拌酸笋丝..... 96
 蒜茄子..... 96
 凉拌金针菇..... 97
 甜椒拌丝瓜..... 97
 金针菇拌黄瓜丝..... 98
 红油嫩藕..... 98
 三色沙拉..... 99
 经典凯撒沙拉..... 99
 凉拌枸杞头..... 100
 凉拌荸荠..... 100
 凉拌洋葱..... 101
 凉拌竹笋..... 101
 凉笋沙拉..... 102
 爽口南瓜丝..... 102
 红油拌子姜..... 103
 凉拌芹菜..... 103
 果味辣白菜..... 104
 白菜丝拌紫菜..... 104
 酸辣白菜..... 105
 凉拌麻辣笋丝..... 105
 朝天椒拌海带..... 106
 椒油萝卜丝..... 106
 腌仔姜..... 107
 海米拌白菜..... 107
 薄荷拌黄瓜..... 108
 凉拌苦瓜..... 108

麻辣金针菇..... 109
 椒环魔芋..... 109
 锦绣双耳..... 110
 韭菜拌姬菇..... 110
 盐泡香菜根..... 111
 山蕨菜拌玉米..... 111
 酸辣黄豆芽..... 112
 拌马齿苋..... 112
 蒜泥苋菜..... 113
 拌掐菜..... 113
 红油芹菜..... 114
 糖醋菜卷..... 114
 莴笋拌耳根..... 115
 凉拌菠菜..... 115
 四川泡菜..... 116
 凉拌麻辣卷心菜..... 116
 川味萝卜..... 117
 酸辣菜花..... 117
 蒜蓉西蓝花..... 118
 山椒芋丝..... 118

凉拌黑木耳..... 119
 家乡凉菜..... 119
 山城小泡菜..... 120
 黄瓜拌蚕豆..... 120
 金针菇泡菜..... 121
 凉拌三皮..... 121
 凉拌绿豆芽..... 122
 咖喱酸辣白菜..... 122

可口水果 123

菠萝莴笋..... 124
 番茄拌黄瓜..... 124
 水果沙拉..... 125
 苹果拌黄瓜..... 125
 香蕉云吞皮汤..... 126
 什果西米露..... 126
 鲜奶杨梅汤..... 127
 香芒冰皮卷..... 127
 冰糖水晶西瓜..... 128
 果蔬沙拉..... 128





美食厨房系列

家常凉菜

犀文图书 编著

图书在版编目(CIP)数据

家常凉菜 / 犀文图书编著. —北京: 中国纺织出版社,

2015. 5

ISBN 978-7-5180-0450-8

(美食厨房系列)

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第034582号

责任编辑: 安茂华 特约编辑: 翟丽霞

装帧设计: 犀文图书 责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/u/2119887771>

北京千鹤印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年5月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 8

字数: 127千字 定价: 32.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言

PREFACE



自古以来，人们都一直关注养生之道，而养生之基础在于饮食。饮食与健康长寿有着密切的关系，随着人们生活水平的提高，健康的生活方式和科学的营养膳食越来越受到重视。

无论是春夏还是秋冬，凉菜都深受大众的喜爱，只要在家简单地操作几步，便能做出健康开胃的菜肴来。凉拌菜不仅色彩艳丽，且能增进食欲，适合各种人群食用，是每个家庭主妇必备的拿手菜式。在不经太多加热工序的情况下，凉拌菜保留了食材原有的丰富营养物质，符合当代绿色食谱的标准。

全书分为五个部分，包括凉拌知识、豆制品、美味荤菜、清爽素菜和可口水果，并对每道菜进行了详细的选材说明、制作方法说明和营养功效说明等。每道菜配有的图片和温馨提示，让读者能够轻松做出开胃凉菜。本书内容丰富，图文并茂，文字简练，表述流畅，通俗易懂，实操性强，是每个家庭主厨真正的好帮手。



目录



C O N T E N T S

凉拌知识 7

豆制品 13

青椒拌干丝 14
凉拌油豆腐 14

香葱豆皮丝 15
芝麻酱拌豆腐 15

辣椒拌豆腐 16
萝卜苗拌豆腐丝 16

豆瓣酱拌豆腐 17
西红柿拌豆腐 17

香菇拌腐竹 18
青椒拌豆干 18

雪里蕻拌豆干 19
凉拌腐竹 19

黄瓜拌豆皮 20
凉拌面筋 20

莴笋拌豆干 21
芹菜拌干丝 21

芹菜拌腐竹 22
菠菜拌腐竹 22



青豆拌盐菜 23
芹菜香干 23

香辣豆腐 24
红油腐竹 24

香葱豆皮丝 25
辣拌豆皮 25

美味荤菜 26

腰花拌笋尖 27
清拌猪肚 27

肉酱花生米 28
腰花拌双笋 28

豆酱茭笋 29
蒜泥白肉 29

香卤肘子 30
凉拌腰肝 30

麻酱腰片 31
卤水金钱肚 31

卤水猪蹄 32
红油肚丝 32

红油耳片 33
洋葱牛肉 33

香辣牛肚 34
凉拌牛肉丝 34

菠萝肥牛 35
凉拌牛肚 35

川味卤牛筋 36
卤牛肉 36

灯影牛肉 37
川味牛肉 37

盐水牛肉 38
麻辣耳丝 38

凤眼猪肝 39
白切贵妃鸡 39

木耳拌鸡片 40
青椒拌猪肚 40

芝麻猪耳 41
洋葱拌肚丝 41



夫妻肺片 42
辣卤猪脚 42

卤水牛肚 43
辣卤猪肚 43

卤水猪肠 44
腊猪头皮 44



芝麻拌舌皮·····	45
蒜薹拌耳丝·····	45
湛江白切鸭·····	46
卤水鸭舌·····	46
香辣鸭脖·····	47
香辣鸭头·····	47
葱段拌腰片·····	48
潮州卤水鹅翅·····	48
卤水鹅掌·····	49
卤水鹅肾·····	49
卤水鹅肝·····	50
卤水鹅头·····	50
卤水鹅肠·····	51
蒜味牛蹄筋·····	51
香菜拌牛肉·····	52
青椒拌腰片·····	52
洋葱拌卤牛肉·····	53
三色蛋卷·····	53
椒味舌片·····	54
麻辣牛杂·····	54
金针菇拌鸡丝·····	55
凉拌蒜味鸭·····	55
小葱捞鸡·····	56
卤水鸭肫·····	56
绿豆芽拌螺片·····	57
萝卜丝拌蜇皮·····	57
口水鸡·····	58
麻辣鹅肠·····	58
糖醋海蜇芹菜·····	59
松花蛋拌熟蚌肉·····	59
芥末鸭掌·····	60
凉拌辣味海参·····	60



川府老坛子·····	61
鸡松拌茄子·····	61
老干妈拌鸡肝·····	62
黄瓜姜丝海蜇·····	62
巧手拌鸭肫·····	63
凉拌三丝·····	63
川式卤味拼·····	64
巧拌肘花·····	64
川野酱猪手·····	65
川红凤爪·····	65



川味卤牛腱·····	66
折耳根拌腊味·····	66
大刀耳片·····	67
红油脆耳·····	67
麻辣牛舌·····	68
酸辣牛筋·····	68
辣味拌鸡肫·····	69
蜀南手撕鸡·····	69
剁椒皮蛋·····	70
特色凤爪·····	70
凉拌肚丝·····	71
红油百叶·····	71
香菜根拌鱼皮·····	72
萝卜干拌鹅肫·····	72
椒丝拌鱼皮·····	73
上素拌鱼皮·····	73

清爽素菜·····74

树子拌苦瓜·····	75
黄瓜拌素鸡·····	75

芹菜叶拌花生米·····	76
粉丝拌菜梗·····	76
蜂蜜胡萝卜·····	77
黄瓜卷·····	77
凉拌四季豆·····	78
银耳四季豆·····	78
香菇拌豆角·····	79
西芹百合拌腰果·····	79
绿豆芽海带丝·····	80
凉拌海带·····	80
韭菜拌洋葱·····	81
卤水莲藕·····	81
凉拌莲藕·····	82
凉拌双菇·····	82
双椒拌草菇·····	83
蒜泥黄瓜·····	83
洋葱拌花生·····	84
泡椒木耳·····	84
芥末双耳·····	85
凉拌黑木耳·····	85
胡萝卜拌蕨菜·····	86
芹菜拌木耳·····	86
青辣椒拌木耳·····	87
子姜拌竹笋·····	87
豆瓣蘑菇·····	88
松子拌香菇·····	88
花生仁拌卷心菜·····	89
海泡椒拌三丝·····	89
韭菜拌桃仁·····	90
凉拌土豆丝·····	90
乡村蕨菜·····	91
芦笋拌冬瓜·····	91
红椒拌金针菇·····	92
酸辣莴笋丝·····	92

鲜辣紫豇豆..... 93
 炆辣苦瓜..... 93
 油辣冬笋..... 94
 糖醋绿豆芽..... 94
 三色豆芽..... 95
 芝麻蒜薹..... 95
 凉拌酸笋丝..... 96
 蒜茄子..... 96
 凉拌金针菇..... 97
 甜椒拌丝瓜..... 97
 金针菇拌黄瓜丝..... 98
 红油嫩藕..... 98
 三色沙拉..... 99
 经典凯撒沙拉..... 99
 凉拌枸杞头..... 100
 凉拌荸荠..... 100
 凉拌洋葱..... 101
 凉拌竹笋..... 101
 凉笋沙拉..... 102
 爽口南瓜丝..... 102
 红油拌子姜..... 103
 凉拌芹菜..... 103
 果味辣白菜..... 104
 白菜丝拌紫菜..... 104
 酸辣白菜..... 105
 凉拌麻辣笋丝..... 105
 朝天椒拌海带..... 106
 椒油萝卜丝..... 106
 腌仔姜..... 107
 海米拌白菜..... 107
 薄荷拌黄瓜..... 108
 凉拌苦瓜..... 108

麻辣金针菇..... 109
 椒环魔芋..... 109
 锦绣双耳..... 110
 韭菜拌姬菇..... 110
 盐泡香菜根..... 111
 山蕨菜拌玉米..... 111
 酸辣黄豆芽..... 112
 拌马齿苋..... 112
 蒜泥苋菜..... 113
 拌掐菜..... 113
 红油芹菜..... 114
 糖醋菜卷..... 114
 莴笋拌耳根..... 115
 凉拌菠菜..... 115
 四川泡菜..... 116
 凉拌麻辣卷心菜..... 116
 川味萝卜..... 117
 酸辣菜花..... 117
 蒜蓉西蓝花..... 118
 山椒芋丝..... 118

凉拌黑木耳..... 119
 家乡凉菜..... 119
 山城小泡菜..... 120
 黄瓜拌蚕豆..... 120
 金针菇泡菜..... 121
 凉拌三皮..... 121
 凉拌绿豆芽..... 122
 咖喱酸辣白菜..... 122

可口水果 123

菠萝莴笋..... 124
 番茄拌黄瓜..... 124
 水果沙拉..... 125
 苹果拌黄瓜..... 125
 香蕉云吞皮汤..... 126
 什果西米露..... 126
 鲜奶杨梅汤..... 127
 香芒冰皮卷..... 127
 冰糖水晶西瓜..... 128
 果蔬沙拉..... 128



凉拌知识





1.凉菜的概念及特点要求

凉菜，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，食用时一般是吃凉的，因此称之为凉菜。

凉菜切配的主要原料大部分是熟料，这与热菜烹调方法截然不同，它的主要特点是：选料精细，口味干香、脆嫩，爽口不腻，色泽艳丽，造形整齐美观，拼摆和谐悦目。具体有以下几点内容。

(1) 在烹调方法上，凉菜除必须达到干香、脆嫩、爽口等要求外，还要求做到味透肌里，品有余香。

(2) 根据凉菜不同品种的要求，要做到脆嫩清香或做到爽口无汤且不腻。

(3) 刀工是决定凉菜形态的主要工序。在操作上必须认真精细，做到整齐美观，大小相等，厚薄均匀，使改刀后的凉菜形状达到菜肴质量的要求。

(4) 在拼摆装盘时，要做到菜与菜之间、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。造型要美观大方，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。

(5) 要注意营养搭配，讲究卫生，凉菜不仅要做到色、香、味、形俱美，同时还要更加注意各种菜之间的营养素及其荤素菜的调剂，使制成的菜肴符合营养卫生的要求，增进人体健康。

(6) 在凉菜拼摆装盘时，要注意节约原料，在保证质量的前提下，尽力减少不必要的损耗，以使原料达到物尽其用。

2.凉菜的拼盘形式及制作方法

制作凉菜拼盘，首先要了解凉菜拼盘的基本知识和具体操作步骤。传统的凉菜拼盘有双拼、三拼、四拼、五拼等不同的格式，而制作拼盘时都要经过垫底、围边、盖面三个步骤。现分别详述如下。

(1) 双拼。就是把两种不同的凉菜拼摆在一个盘子里。它要求刀工整齐美观，色泽对比分明。其拼法多种多样，可将两种凉菜一样一半，摆在盘子的两边；也可以将一种凉菜摆在下面，另一种盖在上面；还可将一种凉菜摆在中间，另一种围在四周。

(2) 三拼。就是把三种不同的凉菜拼摆在一个盘子里，这种拼盘一般选用直径24厘米的圆盘。三拼不论从凉菜的色泽要求和口味搭配，还是装盘的形式上，都比双拼要求更高。三拼最常用的装盘形式，是从圆盘的中心点将圆盘划分成三等份，每份摆上一种凉菜；也可将三种凉菜分别摆成内外三圈，等等。

(3) 四拼。四拼的装盘方法和三拼基本相同，只不过增加了一种凉菜而已。四拼一般选用直径33厘米的圆盘。四拼最常用的装盘形式，是从圆盘的中心点将圆盘划分成四等份，每份摆上一种凉菜；也可在周围摆上三种凉菜，中间再摆上一种凉菜。四拼中每种凉菜的色泽和味道都要间隔开。

(4) 五拼。也称中拼盘、彩色中盘，是在四拼的基础上，再增加一种凉菜。五拼一般选用38厘米圆盘。五拼最常用的装盘形式，是将四种凉菜呈放射状摆在圆盘四周，中间再摆上一种凉菜；也可将五种凉菜均呈放射状摆在圆盘四周，中间再摆上一座食雕作装饰。

凉菜的烹制方法有13类，即拌、卤、炆、酥、酱、腌、腊、油炸卤浸、油焖五香、冻、白煮、糟、卷。

3. 适合凉拌的蔬菜

适合凉拌的蔬菜有一些共同点，如气味独特清新，口感清脆有劲，可生食或仅以热水氽烫就能散发香气。根据各种蔬菜的特性，可作以下三种分类。

（1）适合生食的蔬菜。可生食的蔬菜多半有甘甜的滋味及脆嫩口感，因加热会破坏养分及口感，通常只需洗净即可直接调味拌匀食用，如胡萝卜、白萝卜、西红柿、黄瓜、大白菜、圆白菜等。

（2）生熟食皆宜的蔬菜。这类蔬菜气味独特，口感清脆，常含有大量纤维质。洗净后可直接调拌生食，口味十分清鲜；若以热水氽烫后拌食，则口感会变得稍软，但还不致减损原味，如芹菜、甜椒、芦笋、苦瓜、白萝卜、海带等。

（3）焯过后食用的蔬菜。这类蔬菜通常淀粉含量较高或具有生涩气味，但只要以热水焯过后即可有脆嫩口感及清鲜滋味，主要有以下三类。

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于吸收的草酸钙，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。

4. 凉拌的技巧

生拌：所有材料不需经过加热，直接以生鲜的形态加以调味拌食，就是所谓的生拌。生拌大多选用生鲜蔬果，由于只要洗净即可拌食，十分方便，营养价值也较高。

辣拌：辣拌通常是指凉拌时菜肴中加了红油调味。以这种颜色火红的调味料拌成的菜品，风味香麻，比较开胃，是颇受欢迎的凉拌菜式。

熟拌：熟拌是指全部或部分原料须以氽烫或卤、炒等方式加热，或是端出时蘸酱食用。如肉类、海鲜等，烫熟后放凉再拌，一样清爽开胃。





5.调味的运用

长久以来，凉拌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，而且还可随材料作不同的调整，如蔬果重视原味，海鲜要尝出鲜嫩，都不宜下太重的调味。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。

低油少盐、清凉爽口的凉拌菜，绝对是消暑开胃的最佳选择。但如何才能做出爽口开胃的凉拌菜呢？主要需注意以下几点。



（1）选购新鲜材料。凉拌菜由于多数生食或略烫，因此首选新鲜材料，尤其要挑选当季盛产的材料，不仅材料便宜，滋味也较好。

（2）事先充分洗净。菜叶根部或菜叶中附着的砂石、虫卵，要仔细冲洗干净。

（3）完全沥干水分。材料洗净或汆烫过后，务必完全沥干，否则拌入的调味酱汁味道被稀释，会导致风味不足。

（4）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，口感会比用刀切的好。



(5) 冷藏盛菜器皿。盛装凉拌菜的盘子如能预先冰过，冰凉的盘子上冰凉的菜肴，绝对可以增加凉拌菜的美味。

(6) 先用盐腌一下。例如，小黄瓜、胡萝卜等要先用盐腌一下，再挤出适量水分，或用清水冲去盐分，沥干后再加入其他材料一起拌匀，不仅口感较好，调味也会较均匀。

(7) 先放调料后加盐。拌凉菜时宜先加入花椒油、芝麻油、糖、醋等调味作料，以使凉菜更加进味，爽口，待食用前放入食盐，可防止凉菜水分渗出，带走营养成分。

(8) 酱汁要先调和。各种不同的调味料，要先用小碗调匀，最好能放入冰箱冷藏，待要上桌时再和菜肴一起拌匀。

(9) 适时淋上酱汁。不要太早加入调味酱汁，因多数蔬菜遇咸会释放水分，会冲淡调味，因此最好准备上桌时才淋上酱汁调拌。

(10) 醋是拌菜的主要调味。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。但由于酸的作用，过早放入会使鲜绿菜变成黄色，所以最好在上桌时调入。

(11) 姜是主要的提味料。姜一定要切成蓉或细末，才能入味。

(12) 味精是鲜味调料。味精要趁菜热时加入，菜冷后加入提不起鲜味。如调凉菜时使用，要先用热水化开再调入。

(13) 糖。糖能引出蔬菜中的天然甘甜，使菜肴更加美味。用以腌泡菜还能加速发酵。

(14) 葱、蒜。二者味道辛香，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。

(15) 红辣椒。与葱、姜、蒜的作用相当，但其更为刺激的独特辣味，是使人开胃的重大功臣。

(16) 花椒。腌拌后能散发出特有的“麻”味，是增添菜肴香气的必备配料。

(17) 酒。通常为米酒、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。

(18) 冷开水。冷开水可稀释调味及发酵后的浓度，适合直接生食的材料，以便确保卫生。