

COOKING
巧厨娘



菜香

爱有温度

凉拌

编著 谢宛耘

组织编写 美食生活 工作室

WWW.MEISHILIFE.COM



最新图像增强技术

手机拍图片，演示视频随时看！

没有不会做菜

只有不想做菜

跟着我

做出记忆中的好味道



第
3
季



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

COOKING
巧厨娘



第 3 季

爱有温度 菜喜凉拌

► 编著 谢宛耘



青岛出版社 国家一级出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

巧厨娘: 爱有温度, 菜喜凉拌 / 谢宛耘编著. -- 青岛: 青岛出版社, 2014.11

(巧厨娘第3季)

ISBN 978-7-5552-1219-5

I. ①爱… II. ①谢… III. ①凉菜—菜谱 IV. ①TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第291314号



爱有温度, 菜喜凉拌

书 名 巧厨娘: 爱有温度, 菜喜凉拌

编 著 谢宛耘

参编人员 高筠易

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750(传真) 0532-68068026

策划组稿 贺 林

责任编辑 宋来鹏

设计制作 毕晓郁 刘 丹

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 青岛海蓝印刷有限责任公司

出版日期 2015年3月第1版 2015年3月第1次印刷

开 本 16开(710毫米×1010毫米)

印 张 14

书 号 ISBN 978-7-5552-1219-5

定 价 29.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068638)

建议陈列类别: 美食类 生活类



★标记  的菜品，可以使用最先进的“手机拍图片，看视频”功能。

下载并运行“亿拍”软件 ，用摄像头对准标记有  的美食图片轻按拍摄键，即可在线观看相关菜品的制作视频。赶紧去体验一下吧！

Part 1

凉菜吃四季

暖爱伴一生

爱上凉拌菜，不只因简单	12
做好凉拌菜，汁料是关键	13
跟着学凉拌，攻略提前看	19

Part 2

春季凉拌菜

万紫千红总是春
等闲识得东风面

坚果菠菜	30	五彩鸡蛋	47
芝麻菠菜球	32	香麻海带丝	48
虾皮油菜苗	34	杏干小排	49
小米辣菜胆	35	青葱白肉	51
荠菜银耳	36	 香拌里脊丝	53
油醋汁穿心莲	37	美容酱猪蹄	55
酥炸花椒叶	38	醪糟鸡翅	56
香椿芽拌豆腐	39	鲜蚕豆小河虾	57
槐花紫薯泥	40	 手撕虾仁鲜笋	59
金蒜紫甘蓝	41	豉香八带鱼	60
虫草花荷兰豆	43	芝麻鲜鱿圈	61
酸奶百果香	44	干贝西芹	62
酱卤鹌鹑蛋	45		

Part 3

夏季凉拌菜

人皆苦炎热
我爱夏日长

辣炆圆白菜	64	菠萝蜜苦瓜	79
金蒜油麦菜	65	番茄西蓝花沙拉	80
津味老虎菜	66	鸡蛋干紫甘蓝	81
老味芥末黄瓜墩	67	青柠奶酪沙拉	83
 蓑衣黄瓜	69	鲜蚕豆奶酪沙拉	85
青瓜酱笋干	70	金蒜荷兰豆	86
盐渍瓜皮	71	XO酱香茄条	87
熏油皮黄瓜丝	72	麻酱长茄豆角	89
木耳苦瓜结	73	老味蒜泥茄子	90
 剁椒手撕蒜薹	75	糖醋水萝卜	91
 酸汤葫芦丝	77	奶酪长茄	93
冰梅苦瓜	78	麻酱拌豇豆	94





橙香百合鲜芦笋	95	爆腌糖醋小鱼	107
芝麻酱香鲜芦笋	97	怪味小黄鱼	109
彩虹豆腐	98	捞汁响螺肉	110
擂辣椒皮蛋	99	老胡同拌麻蛤	111
啤酒卤柴蛋	100	泰式辣椒酱	
芥味鸡丝黄豆芽	101	拌墨鱼仔	112
鲜辣尖椒鸡	103	蟹味蜆头	113
鸡丝拉皮	105	鲜果云吞盒	115
肉末香糟鸡翅	106	凉拌莼面鱼鱼	116

Part 4 秋季凉拌菜

秋风
吹不
尽
总是
玉关
情



水晶茼蒿菜	119	青椒胡萝卜丝	151
泡椒藕带	120	酒醉茭白	152
香麻彩椒藕片	121	杏仁红樱桃	153
酥炸藕片	123	陈醋豆干	154
桂花糯米藕	125	豉香豆干	155
酸菜土豆擦	127	蛋皮素菜卷	157
鲜奶豆泥	129	西芹鲜桃仁	158
紫薯豆泥沙拉	131	椰奶蜜果	159
蜜糖紫薯百合	132	鲜桃仁蔬果沙拉	161
桂花蜜柚山药	133	赛蜜瓜	162
野莓汁山药沙拉	134	百合双耳	163
蜜柚茶山药	135	冰糖银耳雪梨盅	165
紫米山药	137	白果酱鲜菇	166
金玉酿苦瓜	139	辣炆猪皮	167
百合芦笋拌金瓜	141	桂香秘卤鸭掌	169
桂花南瓜糖藕	143	醋泡花生鲫鱼	171
椒香苳蓝	144	口水带鱼	173
百合西蓝花	145	蛋网鲜虾卷	175
番茄青豆盅	146	焦糖鲜果虾	176
青豆凤尾菇	147	蟹腿桃仁豆干	177
青豆彩萝	149	腐皮素菜包	178
花雕醉毛豆	150		



Part 5

冬季凉拌菜

天时人事日相催
冬至阳生春又来

泡椒片
青提片

蒜蓉芥蓝	181	彩椒拌鲜蘑	199
腰果菜心	183	焦糖果圈猪颈肉	201
脆菇花生豆	184	蒜泥白肉	202
泡剁椒莲藕	185	豉香口水鸡	203
五香炸藕片	187	虎皮尖椒塞肉	205
椒香笋丝	188	手撕椒麻鸡	207
梦幻纱裙	189	水波鸡肉卷	209
鞭炮豆腐	191	泰汁牛肉	210
老胡同豆腐丝	192	蘸水肥牛	211
菜蔬拌木耳	193	金针泡菜牛肉卷	213
鲜椒双耳	194	无糖牛肉干	215
剁椒双菇	195	辣炆羊肾	216
黑椒口蘑	196	鲜虾金针菇	217
腐竹虫草花	197	鲜虾香菇卷	218

书中调味料容量对照表（用勺计量）

液态调料	固态调料
1(汤)勺=15毫升	1(汤)勺=15克
1茶匙=5毫升	1茶匙=5克

调味品用量为个人习惯，请根据自己的口味酌情添加。



COOKING
巧厨娘



爱有温度

菜喜

凉拌

编著 谢宛耘

组织编写 美生活 工作室

WWW.MEISHILIFE.COM



最新图像增强技术

手机拍图片，演示视频随时看！

没有不会做菜

只有不想做菜

跟着我

做出记忆中的好味道



第
3
季



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



★谢宛耘，原名谢滢，国家高级营养师，师从国际厨艺大师屈浩，曾任天津电视台《番茄生活王》《食全食美》《百医百顺》等栏目嘉宾主持。曾获中央电视台《中国味道》节目亚军，参与编纂多本美食书，并获邀担任节目评委。在天津创办了宛耘生活厨房。

凉菜吃四季，暖爱伴一生。

凉拌菜并不是夏季的专属菜品，而是犒劳您一年四季辛劳的必备美味。

跟着宛耘老师的美图和视频做出适宜四季食用的150道凉拌菜，步骤简单，营养丰富，爱意暖暖。

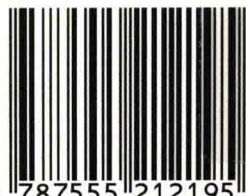
巧厨娘美食，激发你最原始的美食冲动，幸福全家人的胃。

内容简介

COOKING
BOOK
巧厨娘

爱有温度 菜喜凉拌

ISBN 978-7-5552-1219-5



9 787555 212195 >

建议上架：生活类 美食类

ISBN 978-7-5552-1219-5 定价：29.80元

COOKING
巧厨娘



第 3 季

爱有温度 菜喜凉拌

► 编著 谢宛耘



青岛出版社 国家一级出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE 全国百佳图书出版单位



认识宛耘是在2012年，那是央视的《中国味道》第一季比赛时，首轮比赛后和评委们聊天时我们就一致认定这个选手功底比较扎实，创新意识很强，自身条件出众。虽然最后只取得亚军，但是她本人却很淡然：“亚军很好啊，说明比冠军有更广阔的成长空间。”有些惋惜的我瞬间也释然了。

赛后的宛耘没有从事普通的餐饮工作，而是在天津创办了一所中西餐教学、餐饮文化推广的学校。温婉优雅的环境、独具匠心的装饰、专业高档的设备、体贴周到的流程是我始料未及的。夫妇二人数次来京向我请教，与同门师兄弟们交流，我惊讶于他们对餐饮行业的理解、对厨艺研发的渴求、对传统技法的尊重、对市场趋势的研判。他们的执着感染着我，能用我几十年的餐饮教学经验给他们提供一点帮助令我非常欣慰。

在我众多的徒弟中，宛耘是“另类”的。她没有经过专业厨师的学习成长之路，但是她有丰富的人生经验和阅历，走南闯北、扩展视野是她的学习手段，潜心学习、博采众长是她的学习方法。

严格地讲，她创办的不是传统意义上的“学校”，而是“现代生活沙龙”。她着力推广的不仅是餐饮文化，更是一种生活状态和生活态度，状态的影响可以产生量变，而态度的转化可以发生质变。她提供服务的，不是“高端客户”，而是“对美好生活品质有更高追求”的人们。传递一种对生活的积极向上才是她的最终目的。

我相信，本书的菜品对很多人会有帮助的。没有昂贵的食材，没有高档的盛器，没有复杂的技法，没有过分的雕琢，只有普通人可以完成的家常菜，只有欢聚一堂的家宴味道。

跟随着宛耘的脚步，你会发现生活——原来可以更美好。

国际烹饪艺术大师
中国唯一亚洲大厨

屈浩

饮食和厨艺是传统文化的最后一道防线。

现代中国已经是地球村难分难舍的一部分。中外饮食文化相互交融，相互碰撞。在中国饮食逐渐走向世界的同时，外来饮食潮流也不断冲刷和影响着中国味蕾。祖辈相传的美食佳肴虽然坚守着自己的阵地，但是很多年轻人已经逐渐把这些味道慢慢遗忘。

宛耘与我就是在这个多姿多彩变幻无穷的饮食世界不期而遇。我们一见如故，无所不谈，引为知己。

我欣喜地得知宛耘是名厨屈浩的得意门生。我有幸几十年前在新加坡就结识屈浩大师，他也跟先父常常交流。在他于本世纪初决定回国开办厨师学校时，我们向他献上了由衷的祝福。

没想到十几年后竟在天津巧遇他的爱徒，真可称得上是一段巧缘。

我深信名师出高徒，一定是宛耘对厨艺的天资、潜力和执着获得了屈大师的青睐。

宛耘给我的深刻印象，不仅是她优雅端庄的外表。真正打动我的是她谈起厨艺时的那份激情。她那对熠熠闪光的明眸反映着她对厨艺的唯美追求。

初次来到她在天津滨海新区的宛耘生活厨艺工作室，令我非常惊讶。只见窗外小桥流水，绿色环绕，室内舒适清新，装璜古朴雅致。对于那些有志于厨艺的学子来说，这真是个练手艺长知识、激励美食创新、展示精彩厨艺的好地方。

每个成功的女人，背后都有一位稳如泰山的好男人。

宛耘的爱人一向全心全意支持她创业。两口子每有闲暇就各处“觅食”——一边留心食材、厨具和摆设，一边虚心求经问道；南至中国广东，北至日本北海道，都留下了他们心心相印的足迹。

欣赏美食是一种生活态度。创造美食需要良好的心态，唯美的追求。宛耘的新菜创作和精致摆盘，无一不体现着她的这种心态和追求。

尤令我难忘的是，一次在宛耘工作室做客，前菜端上来的竟是一袭雪白的新娘婚纱，上面还洒着粉色的小糖珠。细品后才得知，那不过是精心制作的普通白萝卜片。原来，宛耘的灵感来自一本时尚服装杂志的照片。

这也说明，宛耘善于观察生活中的点点滴滴，从中寻找创作灵感，最后演变成一道道色香味俱全的美食佳肴。

宛耘也极度关注食材来源和食品安全。记得那次与宛耘夫妇去阳澄湖探访有机农场。看到各种蔬菜水果，宛耘快活的像个孩子，不断向农场经理问长问短。

我始终坚信，只有对生活抱有激情，才能引燃创作的激情，也才会造就杰出的厨师，而宛耘正是这样的人。

最后我想说，我对宛耘的相知得益于我自己的经历。

我投身媒体工作已40载，凭着一颗好奇的心和不灭的激情，鼓舞我写作至今。在报道美食的这些年里，我接触过数不清的厨师，跟他们的交流让我对食材和烹饪有更多的了解，积累了许多，丰富了知识库。

身处南洋，我自上世纪80年代就开始关注中国，报道改革开放。也曾认为对中国的八大菜系有相当了解。自2008年常驻北京后，工作中深感中国饮食文化的博大精深，每天都有新知新得，常学常新。

与宛耘的交往，就是一个最好的印证。在她的身上，我也获得了惊喜，领悟到许多新的东西。

宛耘唤了一声“罗妈妈”，那是最感动我的一刻。有这样一位聪慧美丽的干女儿，怎能不感到高兴和欣慰！我深信宛耘一定会带着她的学生和电视观众去不断探索和发现，去创造舌尖上的美好生活。

我曾在新加坡出版过数本食谱，深知从构思到出版是多么艰辛的过程，要经过许多努力和坚持。以后宛耘要出的食谱书籍还多的很。

宛耘，好闺女，本书的出版只是你的一个开始。好好坚持下去，干妈永远支持你！

毓瑜

2014年冬于上海

罗毓瑜（Pauline D. Loh），新加坡籍北京媳妇，资深媒体工作者。现任中国日报高级编辑，是国务院聘请的特级外国专家。在国内外以英语写美食专栏，出版过数本烹饪书籍鼓励年轻人多在家做菜，多认识自己的饮食文化。



★标记  的菜品，可以使用最先进的“手机拍图片，看视频”功能。

下载并运行“亿拍”软件 ，用摄像头对准标记有  的美食图片轻按拍摄键，即可在线观看相关菜品的制作视频。赶紧去体验一下吧！

Part 1

凉菜吃四季

暖爱伴一生

爱上凉拌菜，不只因简单	12
做好凉拌菜，汁料是关键	13
跟着学凉拌，攻略提前看	19

Part 2

春季凉拌菜

等闲识得东风面
万紫千红总是春

坚果菠菜	30	五彩鸡蛋	47
芝麻菠菜球	32	香麻海带丝	48
虾皮油菜苗	34	杏干小排	49
小米辣菜胆	35	青葱白肉	51
荠菜银耳	36	 香拌里脊丝	53
油醋汁穿心莲	37	美容酱猪蹄	55
酥炸花椒叶	38	醪糟鸡翅	56
香椿芽拌豆腐	39	鲜蚕豆小河虾	57
槐花紫薯泥	40	 手撕虾仁鲜笋	59
金蒜紫甘蓝	41	豉香八带鱼	60
虫草花荷兰豆	43	芝麻鲜鱿圈	61
酸奶百果香	44	干贝西芹	62
酱卤鹌鹑蛋	45		



Part 3

夏季凉拌菜

人皆苦炎热
我爱夏日长

辣炆圆白菜	64	菠萝蜜苦瓜	79
金蒜油麦菜	65	番茄西兰花沙拉	80
津味老虎菜	66	鸡蛋干紫甘蓝	81
老味芥末黄瓜墩	67	青柠奶酪沙拉	83
 蓑衣黄瓜	69	鲜蚕豆奶酪沙拉	85
青瓜酱笋干	70	金蒜荷兰豆	86
盐渍瓜皮	71	XO酱香茄条	87
熏油皮黄瓜丝	72	麻酱长茄豆角	89
木耳苦瓜结	73	老味蒜泥茄子	90
 剁椒手撕蒜薹	75	糖醋水萝卜	91
 酸汤葫芦丝	77	奶酪长茄	93
冰梅苦瓜	78	麻酱拌豇豆	94



橙香百合鲜芦笋	95	爆腌糖醋小鱼	107
芝麻酱香鲜芦笋	97	怪味小黄鱼	109
彩虹豆腐	98	捞汁响螺肉	110
擂辣椒皮蛋	99	老胡同拌麻蛤	111
啤酒卤柴蛋	100	泰式辣椒酱	
芥味鸡丝黄豆芽	101	拌墨鱼仔	112
鲜辣尖椒鸡	103	蟹味蜆头	113
鸡丝拉皮	105	鲜果云吞盒	115
肉末香糟鸡翅	106	凉拌莼面鱼	116

Part 4 秋季凉拌菜

秋风
吹不
尽
总是
玉
关
情



水晶茼蒿菜	119	青椒胡萝卜丝	151
泡椒藕带	120	酒醉茭白	152
香麻彩椒藕片	121	杏仁红樱桃	153
酥炸藕片	123	陈醋豆干	154
桂花糯米藕	125	豉香豆干	155
酸菜土豆擦	127	蛋皮素菜卷	157
鲜奶豆泥	129	西芹鲜桃仁	158
紫薯豆泥沙拉	131	椰奶蜜果	159
蜜糖紫薯百合	132	鲜桃仁蔬果沙拉	161
桂花蜜柚山药	133	赛蜜瓜	162
野莓汁山药沙拉	134	百合双耳	163
蜜柚茶山药	135	冰糖银耳雪梨盅	165
紫米山药	137	白果酱鲜菇	166
金玉酿苦瓜	139	辣炆猪皮	167
百合芦笋拌金瓜	141	桂香秘卤鸭掌	169
桂花南瓜糖藕	143	醋泡花生鲫鱼	171
椒香苕蓝	144	口水带鱼	173
百合西兰花	145	蛋网鲜虾卷	175
番茄青豆盅	146	焦糖鲜果虾	176
青豆凤尾菇	147	蟹腿桃仁豆干	177
青豆彩萝	149	腐皮素菜包	178
花雕醉毛豆	150		

目录 Contents

Part 5 冬季凉拌菜

天
时
人
事
日
相
催

冬
至
阳
生
春
又
来

拍照片
看视频

蒜蓉芥蓝	181	彩椒拌鲜蘑	199
腰果菜心	183	焦糖果圈猪颈肉	201
脆菇花生豆	184	蒜泥白肉	202
泡剁椒莲藕	185	豉香口水鸡	203
五香炸藕片	187	虎皮尖椒塞肉	205
椒香笋丝	188	手撕椒麻鸡	207
梦幻纱裙	189	水波鸡肉卷	209
鞭炮豆腐	191	泰汁牛肉	210
老胡同豆腐丝	192	蘸水肥牛	211
菜蔬拌木耳	193	金针泡菜牛肉卷	213
鲜椒双耳	194	无糖牛肉干	215
剁椒双菇	195	辣炆羊肾	216
黑椒口蘑	196	鲜虾金针菇	217
腐竹虫草花	197	鲜虾香菇卷	218

书中调味料容量对照表（用勺计量）

液态调料	固态调料
1(汤)勺=15毫升	1(汤)勺=15克
1茶匙=5毫升	1茶匙=5克

调味品用量为个人习惯，请根据自己的口味酌情添加。



Part 1

凉菜吃四季

暖爱伴一生

