



贺师傅

天天美食

厨盲男女下厨最佳宝典 全世界99%吃货都想游

全国首创

傻瓜式

菜谱书



赵立广◎著

爽口凉拌菜



不用换算克数
大勺小勺调味做菜



- ★ 沙拉
- ★ 菠菜·豆腐
- ★ 皮冻·凉粉·皮蛋

译林出版社



贺师傅天天美食 爽口凉拌菜

赵立广◎著

金牌厨师&营养师
联袂推荐



图书在版编目(CIP)数据

爽口凉拌菜 / 赵立广著. -- 南京: 译林出版社, 2015.1
(贺师傅天天美食系列)
ISBN 978-7-5447-4340-2

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 017619 号

书 名 爽口凉拌菜
作 者 赵立广
责任编辑 王振华
特约编辑 梁永雪
出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
译林出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
电子信箱 yilin@yilin.com
出版社网址 <http://www.yilin.com>
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司
开 本 710×1000毫米 1/1
印 张 8
字 数 29千字
版 次 2015年3月第1版 2
书 号 ISBN 978-7-5447-4340-2
定 价 25.00元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换



o n t e n t s 目录

- 01 凉拌菜的预先处理
- 03 凉拌菜的保鲜方法

- 04 盐水卤汁
- 05 麻辣卤汁
- 06 五香卤汁

最高点餐率的

餐厅凉拌菜

- 09 小葱拌豆腐
- 11 银丝果仁菠菜
- 13 皮蛋豆腐
- 15 老醋花生
- 17 东北老虎菜
- 19 丰收大拌菜
- 21 蓝莓山药
- 23 桂花糯米藕
- 25 橙汁瓜条
- 27 姜汁豇豆
- 29 川味凉粉
- 31 鸡蓉豆腐
- 33 风味酱牛肉
- 35 泡椒凤爪

最受欢迎的

清爽凉拌菜

- 37 酱油白斩鸡
- 39 川香口水鸡
- 41 盐水鸭腿
- 43 水晶猪皮冻
- 45 白切羊肉
- 49 蒜泥白肉
- 51 东北大拉皮
- 53 蒜香手撕茄条
- 55 四鲜烤麸
- 56 鸡丝蕨根粉
- 57 清香毛豆
- 58 五香花生
- 59 五香卤鸡蛋
- 60 开胃豆干
- 61 姜汁藕片
- 63 蜜汁苦瓜
- 65 泰式海鲜沙拉
- 67 金枪鱼沙拉
- 68 德式土豆培根沙拉
- 69 秋葵鸡肉沙拉



最开胃的

解腻凉拌菜

- 73 三色金针
- 75 爽口双花
- 77 腰果拌脆芹
- 79 酸辣海带丝
- 80 香拌茭白丝
- 81 素拌秋葵
- 83 姜汁皮蛋
- 85 麻酱菜心
- 87 洋葱拌木耳
- 89 醋拌蘑菇
- 91 虾仁芦笋

最过瘾的

重口味凉拌菜

- 95 香卤牛蹄筋
- 97 凉拌牛杂
- 99 爽口猪肝
- 101 卤水肥肠
- 103 卤猪心
- 105 四川棒棒鸡
- 107 怪味鸡
- 109 麻辣鸡胗
- 111 卤鸭翅
- 113 盐水鸭掌
- 115 油炆鲜虾
- 117 红萝卜拌蜆丝
- 119 韩国辣白菜
- 121 韩式豆腐泡菜
- 123 卤素鸡

泰式
海鲜沙拉



焯烫西兰花时，
锅内要先放入少许油
和盐，这样焯出的
西兰花比较油亮





凉拌菜的预先处理

凉拌菜看似简单，实际上却有很多私房窍门。要想做出餐厅级的凉菜，必须掌握从切配到调味的许多技巧，那到底怎样才能做出一盘入味的凉拌菜呢，我们一起来学习一下吧！

✂️ 清洗处理

制作凉拌菜的食材要经过仔细清洗，保证菜叶清爽，不夹带沙子和菜虫。将蔬菜切成细丝、小段等体积较小的形状，最适合制作拌菜，也方便入口食用。此外，还要注意切蔬菜和切熟肉的刀子、砧板等一定要分开使用，避免交叉沾染使用而导致味道混合，细菌滋生。



✂️ 去除涩味



凉拌菜中常常用到的洋葱、土豆、莲藕等食材，其刺激的辛辣味或者涩味往往令人又爱又恨，如果不将这些味道去除，就难以做出一盘让人叫好的凉拌菜。

例如洋葱这种辛辣的食材，切丝时要将其纤维切段，使洋葱中的甜味释放，如果再用凉水浸泡，其辛辣味会更弱。

莲藕、土豆等食材本身含有丰富的淀粉，将其切片或切丝后要泡入冷水，既去除淀粉，又能使其口感脆爽，更重要的是，经过浸泡的食材，食材的涩味也会减弱不少。



✂ 焯烫处理

有些蔬菜有生涩味，可以通过焯烫的方式去除生味。例如豇豆、荷兰豆、菠菜等蔬菜，最好将其放入滚水，加上几滴油焯烫，这样焯出的蔬菜不仅颜色翠绿，口味清淡，而且口感也清脆起来。但是焯烫蔬菜的时间越短越好，不然会破坏蔬菜里的营养素。



Tips

焯烫蔬菜的时间，要根据蔬菜的大小和锅中水量调整。一般来讲，叶菜类蔬菜要焯烫半分钟左右，根茎类等不容易熟的蔬菜，应焯烫2分钟左右。

✂ 现拌现吃

凉拌的蔬菜如果放置太久，蔬菜就会出水，此时若太早加入调味汁，会淡化调味汁的味道。因此，除非是韩式泡菜、腌黄瓜等需要腌渍入味的蔬菜料理，大部分的凉拌菜最好现吃现拌，这样可以保持蔬菜的最佳风味。





凉拌菜的保鲜方法

❖ 冷藏保存

吃不完的凉拌菜在料汁中浸泡的时间久了，味道会变咸。如果是已经拌好的凉菜，食用时每次取出够吃的分量即可，这种情况下，保存时间一般在2~3天；如果要做拌菜的蔬菜已经切好，但还未调味，就可以密封冷藏保存，食用时取出足够的分量，拌入调味料即可，这种情况下，保存时间一般为3~5天。



❖ 冷冻保存



冷冻保存可以延长食物的保存期，比如经过焯烫的蔬菜可以密封好后放入冷冻冰柜保存，后续只要拿出化冻就可以再次制作可口的凉拌菜了。需要注意的是，未焯烫或腌制的蔬菜经过冷冻，会使口感变差，冷冻后不宜再用。这种情况下，冷冻保存的时间可延长至一个月。

• 书中计量单位换算

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------|---------|----------|----------|-----------|----------|----------|---------|-----------|----------|---|------------|--|-----------|
|  | 1小勺盐≈3g | 1小勺糖≈2g | 1小勺淀粉≈1g | 1小勺香油≈2g | 1小勺酵母粉≈2g | 1大勺淀粉≈5g | 1大勺酱油≈8g | 1大勺醋≈6g | 1大勺蚝油≈14g | 1大勺料酒≈6g |  | 1大勺标准 (平均) |  | 1碗标准 |
| | | | | | | | | | | |  | | | 1碗水≈250ml |

盐水卤汁

材料：大葱1根、生姜1块

辛香料：八角2粒、香叶3片、
花椒1小勺、甘草3片

调料：食用油2大勺、高汤6碗、
料酒1大勺、盐半大勺、
冰糖1大勺



制作方法



1 大葱去根、剥皮、洗净、切成4cm的段；生姜刮皮、洗净、切成厚0.2cm的薄片，备用。



2 将辛香料放入纱布袋中，绑好袋口，做成“香料包”。



3 锅内倒油，烧至七成热，放入葱姜，小火煸炒出香味。



4 放入高汤、料酒、香料包，大火煮沸，用汤勺撇去浮沫。



5 接着加盐、冰糖，用汤勺搅拌均匀，转小火，煮约40分钟。



6 然后用漏勺滤去食材、香料包和渣滓，即成“盐水卤汁”。



麻辣卤汁

材料：干红辣椒7根、大葱1根、大蒜1头、洋葱1个、生姜1块

辛香料：花椒2小勺、陈皮1片、草果1粒、丁香半小勺、香叶2片

调料：食用油2大勺、高汤5碗、米酒、冰糖各3大勺、盐、生抽、酱油各1大勺、郫县豆瓣酱、麻椒油各2大勺、辣椒粉2大勺

制作方法



1 干红辣椒和大葱洗净、切段；大蒜去皮、洗净；洋葱洗净、切丝；生姜洗净、切片。



2 将所有辛香料用纱布包好、绑紧，制成“香料包”。



3 锅中倒油，烧至七成热，放入干红辣椒段、葱段、蒜瓣、洋葱丝、姜片，小火煸香。



4 锅内放入高汤和香料包，大火煮沸，倒入米酒、冰糖、盐、生抽、酱油调味，搅拌均匀。



5 接着转小火，煮30分钟后，放入郫县豆瓣酱、麻椒油，搅拌均匀，续煮30分钟。



6 撒入辣椒粉，用汤勺搅匀，加盖焖煮约20分钟后，打开锅盖，用漏勺滤净食材和香料包，即成麻辣卤汁。

五香卤汁

材料：甘草3片、桂皮1块、
草果1个、八角3个、
小茴香1小勺、花椒1小勺、
丁香2根、大葱1段、姜1块

调料：生抽1大勺、老抽2大勺、
盐1大勺、冰糖2大勺、
清水6碗



制作方法



1 甘草切片，桂皮掰成小块，草果用刀拍碎。



2 除葱姜外的所有材料都装入“香料包”中。



3 大葱洗净、切段；姜洗净、切块、拍扁，备用。



4 锅中加6碗水，放入葱段、生姜块、香料包和所有调料，大火煮开，撇去浮沫。



5 盖上锅盖，转小火煮40分钟后，关火。



6 最后，捞出葱、姜和香料袋，余下汤汁即成“五香卤汁”。



最高点餐率的 餐厅凉拌菜

老醋花生、皮蛋豆腐、口水鸡，
在家做最热门的餐厅凉拌菜，
把餐厅搬进自己家的饭厅。

川味凉粉



内酯豆腐鲜嫩，
做菜前先用热水焯烫，
能使豆腐不容易
破碎。

鸡茸豆腐



小葱拌豆腐

👤 初级 🕒 15 分钟 🍴 2 人份





小葱拌豆腐怎么做才爽滑入味?

制作小葱拌豆腐的油可以使用炸过东西的老油，或者预先炸过葱或花椒的料油，这样可以增加香味，使这道凉菜更具风味；焯烫豆腐时加盐，可使豆腐表面的蛋白质凝结，使其不易破碎，保持口感。



材料

内酯豆腐1块、香葱5根、蒜3瓣

调料

盐1小勺、食用油4大勺、糖半小勺

制作方法



1 内酯豆腐洗净、切成小块；蒜拍扁、去皮、切末；香葱洗净、切成葱花。



2 锅中加水煮沸，放入豆腐和半小勺盐焯烫，煮至豆腐即将浮起时，捞出、滗干，备用。



3 在滗干的豆腐块上均匀地撒上香葱花。



4 炒锅烧热，倒入4大勺油，放入蒜末爆香，蒜香味飘出后关火。



5 将炒好的蒜香热油淋在铺满葱花的豆腐块上。



6 最后，加入糖和其余盐拌匀，即可食用。

加盐可使豆腐表面的蛋白质凝固，不易破碎

用爆香过的蒜油味道会更好，也可用凉中炸食物剩下的老油

补充蛋白 + 钙质丰富

豆腐含有铁、钙等多种人体必需的矿物元素，还含有糖类和丰富的优质蛋白，是营养最丰富的食物之一。豆腐很容易被人体消化吸收，每天吃两块豆腐，可以满足人体对蛋白质和钙的需求。



营养小贴士

银丝果仁菠菜

🍳 初级 🕒 15分钟 🍴 2人份





O&A

银丝果仁菠菜怎么做才清鲜爽口？

菠菜含有草酸，食用前必须焯水，但焯水时间不宜过长，不然会流失掉大量营养物质；菠菜焯烫之后，泡入冷水过凉，然后捞出挤干水分，可使菠菜的口感更佳；如果个人口味较重，也可以淋入少许芥末油。



材料

菠菜1把、清水适量、蒜末1大勺、凉白开水1大勺、熟花生米1大勺、蛋丝2大勺、粉丝1把

调料

盐1小勺、食用油1碗、料酒2小勺、醋2小勺、香油2小勺、生抽1小勺

制作方法



1

菠菜择掉老叶、去根、洗净；粉丝泡水，变软后切成段。



2

煮锅中加入适量清水，加半小勺盐和油，大火煮沸，放入菠菜焯烫30秒。



3

将焯过的菠菜立刻泡入冷水，然后切成4cm长的段。



4

碗中放入蒜末和凉白开水，搅匀后静置5分钟。



5

再加入料酒、醋、香油、生抽和半小勺盐，搅拌成调味汁。



6

将菠菜段放入盘中，加入熟花生米、粉丝段、蛋丝，淋上调味汁，拌匀即可。

菠菜焯烫后立刻浸泡冷水可保持颜色翠绿

补血活血 + 促进排便

菠菜富含维生素及矿物质，其中维生素C的含量更是多于其他蔬菜。菠菜中含有大量铁元素，这种促进人体造血的物质，具有改善贫血、活血通络等作用；菠菜丰富的纤维素还可以促进排便，排除肠内油脂。



营养小贴士