

Appetizer Cookbook 菜厨房 著

就酱 凉拌菜

12 款酱汁

酸·辣·甜·麻
应有尽有



学做经典凉拌酱汁，搞定所有凉拌菜！

88 道爽口凉拌菜，好酱汁调出的好味道！



Appetizer Cookbook 爱厨房 端

就酱 凉拌菜

掌握经典凉拌酱汁，搞定所有凉拌菜！

常州大学图书馆
藏书章

图书在版编目(CIP)数据

就酱凉拌菜 / 爱厨房著. — 北京: 北京科学技术出版社, 2017.12
ISBN 978-7-5304-9274-1

I. ①就… II. ①爱… III. ①凉菜-菜谱 IV. ①TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第228830号

就酱凉拌菜

作 者: 爱厨房

责任编辑: 郑京华

出 版 人: 曾庆宇

社 址: 北京西直门南大街16号

电话传真: 0086-10-66135495 (总编室)

0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkj@bjkjpress.com

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1000mm 1/16

版 次: 2017年12月第1版

ISBN 978-7-5304-9274-1/T · 941

策划编辑: 宋 晶

责任印制: 张 良

出版发行: 北京科学技术出版社

邮政编码: 100035

0086-10-66113227 (发行部)

网 址: www.bkydw.cn

印 刷: 天津市豪迈印务有限公司

印 张: 11.25

印 次: 2017年12月第1次印刷

定价: 49.80元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。
京科版图书, 印装差错, 负责退换。

CONTENTS

目录



Part 1 葱姜汁类 4

葱姜汁	4
葱姜拌鸡蛋丝	6
葱姜鸭	8
葱姜鸡	10
葱姜猪蹄	12
黄瓜拌蛭子	14
葱姜拌菜花	16
葱姜拌萝卜丝	17

Part 2 酱油汁类 18

酱油汁	18
酱黄瓜	20
酱萝卜	22
酱辣椒	24
酱生姜	26
酱莴笋	28

Part 3 酱醋汁类 30

酱醋汁	30
拌豆芽	32
拌海瓜子	34
拌圆白菜	36
凉拌苦瓜	38
凉拌辣椒	40
凉拌秋葵	42
拍黄瓜	44
皮蛋拌豆腐	46
青椒拌洋葱	48
手撕蒜薹	50
拌土豆丝	52

Part 4 糖醋汁类 54

糖醋汁	54
-----	----

酸甜萝卜	56
酸甜藠头	58
酸甜藕片	59
酸甜泡菜	60

Part 5 麻酱汁类 62

麻酱汁	62
麻酱拌芦笋	64
麻酱拌三丝	66
麻酱拌西葫芦	68
麻酱豆皮卷	69
麻酱拌鸡丝	70
芹菜叶拌香干	72
麻酱拌荷兰豆	74
麻酱凉粉	75

Part 6 鱼香汁类 76

鱼香汁	76
鱼香拌鸡蛋	78
鱼香拌豇豆	79
鱼香拌茄子	80
鱼香金针菇	81
鱼香空心菜	82
鱼香拌双耳	83
鱼香拌香菇丝	84

Part 7 糟卤汁类 86

糟卤汁	86
香糟鸡腿卷	88
糟卤鹌鹑蛋	90
糟卤花生	92
糟卤鸡翅	93
糟卤鸭掌	94
糟卤鸭胗	96



糟卤猪舌	98
糟卤毛豆	100
香糟笋	102

Part 8 蒜泥汁类 104

蒜泥汁	104
白菜拌豆腐丝	106
蒜泥白肉	108
蒜泥拌黑木耳	110
蒜泥西兰花	112
蒜泥菠菜	113
蒜泥拌马齿苋	114
蒜泥拌茄子	115
蒜泥莴笋丝	116
蒜泥海带丝	117

Part 9 红油汁类 118

红油汁	118
红油	120
红油拌油豆皮	122
红油千张	123
红油肥肠	124
红油鸡	126
红油肘子	128
红油猪肝	130
红油猪舌	132
手撕杏鲍菇	134

Part 10 椒麻汁类 136

椒麻汁	136
椒麻豆腐	138
椒麻鸡	139
椒麻肉皮	140
椒麻鸭	142

椒麻鱼片	144
椒麻猪肚	146

Part 11 麻辣汁类 148

麻辣汁	148
麻辣拌牛肉	150
麻辣拌香干	152
麻辣手撕鸡	153
麻辣鸡胗	154
麻辣藕片	156
麻辣手撕猪心	158
麻辣土豆片	160
麻辣鸭脯	162
麻辣腰花	164
麻辣猪头肉	166

Part 12 泡椒汁类 168

泡椒汁	168
泡椒翅尖	170
泡椒凤爪	172
泡椒猪耳	174
泡椒猪蹄	176

后记 178

Appetizer Cookbook 爱厨房 站

就酱 凉拌菜

学做经典凉拌酱汁，搞定所有凉拌菜！

CONTENTS

目录



Part 1 葱姜汁类 4

葱姜汁	4
葱姜拌鸡蛋丝	6
葱姜鸭	8
葱姜鸡	10
葱姜猪蹄	12
黄瓜拌蛭子	14
葱姜拌菜花	16
葱姜拌萝卜丝	17

Part 2 酱油汁类 18

酱油汁	18
酱黄瓜	20
酱萝卜	22
酱辣椒	24
酱生姜	26
酱茼蒿	28

Part 3 酱醋汁类 30

酱醋汁	30
拌豆芽	32
拌海瓜子	34
拌圆白菜	36
凉拌苦瓜	38
凉拌辣椒	40
凉拌秋葵	42
拍黄瓜	44
皮蛋拌豆腐	46
青椒拌洋葱	48
手撕蒜薹	50
拌土豆丝	52

Part 4 糖醋汁类 54

糖醋汁	54
-----	----

酸甜萝卜	56
酸甜藠头	58
酸甜藕片	59
酸甜泡菜	60

Part 5 麻酱汁类 62

麻酱汁	62
麻酱拌芦笋	64
麻酱拌三丝	66
麻酱拌西葫芦	68
麻酱豆皮卷	69
麻酱拌鸡丝	70
芹菜叶拌香干	72
麻酱拌荷兰豆	74
麻酱凉粉	75

Part 6 鱼香汁类 76

鱼香汁	76
鱼香拌鸡蛋	78
鱼香拌豇豆	79
鱼香拌茄子	80
鱼香金针菇	81
鱼香空心菜	82
鱼香拌双耳	83
鱼香拌香菇丝	84

Part 7 糟卤汁类 86

糟卤汁	86
香糟鸡腿卷	88
糟卤鹌鹑蛋	90
糟卤花生	92
糟卤鸡翅	93
糟卤鸭掌	94
糟卤鸭胗	96



糟卤猪舌	98
糟卤毛豆	100
香糟笋	102

Part 8 蒜泥汁类 104

蒜泥汁	104
白菜拌豆腐丝	106
蒜泥白肉	108
蒜泥拌黑木耳	110
蒜泥西兰花	112
蒜泥菠菜	113
蒜泥拌马齿苋	114
蒜泥拌茄子	115
蒜泥莴笋丝	116
蒜泥海带丝	117

Part 9 红油汁类 118

红油汁	118
红油	120
红油拌油豆皮	122
红油千张	123
红油肥肠	124
红油鸡	126
红油肘子	128
红油猪肝	130
红油猪舌	132
手撕杏鲍菇	134

Part 10 椒麻汁类 136

椒麻汁	136
椒麻豆腐	138
椒麻鸡	139
椒麻肉皮	140
椒麻鸭	142

椒麻鱼片	144
椒麻猪肚	146

Part 11 麻辣汁类 148

麻辣汁	148
麻辣拌牛肉	150
麻辣拌香干	152
麻辣手撕鸡	153
麻辣鸡胗	154
麻辣藕片	156
麻辣手撕猪心	158
麻辣土豆片	160
麻辣鸭脯	162
麻辣腰花	164
麻辣猪头肉	166

Part 12 泡椒汁类 168

泡椒汁	168
泡椒翅尖	170
泡椒凤爪	172
泡椒猪耳	174
泡椒猪蹄	176

后记 178



PART

1

葱姜汁类

葱姜汁 将生姜切成末后捣成蓉，再与切碎的香葱混合，淋入热油烫出香味，然后添加生抽、盐、白糖等原料拌匀即成。

葱姜汁属于咸鲜口味的酱汁，葱姜味浓郁，适合用来拌制以荤菜（特别是家禽类荤菜）为主料的凉拌菜。

葱姜汁





| 原料

生姜	40 克
香葱	15 克
生抽	3 茶匙
盐	适量
鸡精	少许
白糖	1 茶匙
植物油	2 汤匙

Tips

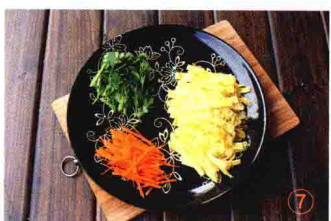
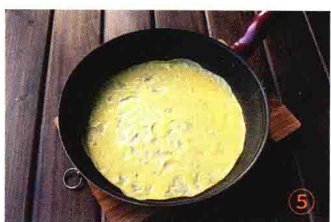
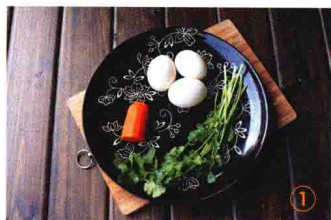
1. 如果没有石臼，可以将姜末与切碎的香葱混合在一起，用刀再剁碎些。
2. 植物油要烧热一些，这样才能激发香葱和生姜中的香味。
3. 如果偏爱辣味，可在将葱姜蓉放到碗中时添加 1 个小米椒（切碎后放入）。

| 做法

1. 香葱洗净，生姜洗净去皮。
2. 生姜切末，香葱切碎。
3. 将姜末放到石臼中捣成蓉。
4. 放入切碎的香葱捣几下。
5. 取出捣好的葱姜蓉，放到碗中。
6. 将植物油放入大勺，烧至有白烟冒出，淋在葱姜蓉上。
7. 拌匀，趁热加入盐、白糖、鸡精和生抽。
8. 拌匀。

葱姜拌鸡蛋丝





主料

鸡蛋 3个
胡萝卜 适量

调料

葱姜汁 1份
淀粉 2茶匙
香菜 适量
植物油 少许

Tips

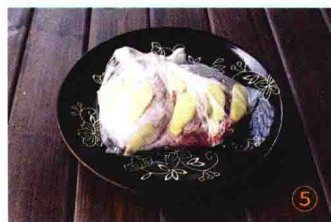
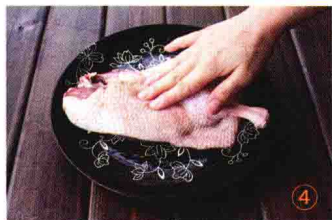
1. 摊蛋皮之前，用小刷子在平底锅内刷少许植物油就可以了。油放得太多，蛋皮反而不容易摊匀。
2. 翻面的时候，可用手将蛋皮的边缘轻轻掀起，再小心地翻过去。
3. 如果不喜欢吃生胡萝卜，可将胡萝卜丝放到开水中煮1分钟左右。

做法

1. 胡萝卜洗净去皮，香菜洗净。
2. 淀粉放到碗中，加入大约3汤匙水，拌成水淀粉。
3. 鸡蛋打散，加入水淀粉，用筷子拌匀。
4. 用小刷子在平底锅内刷少许植物油。
5. 将锅烧热，舀一大勺蛋液放到锅中，转动锅，让蛋液均匀铺开。
6. 待蛋液凝固后翻面，再稍稍煎一下，取出晾凉。按照这个方法将剩下的蛋液都摊成蛋皮。
7. 胡萝卜切细丝，香菜切段，蛋皮切丝。
8. 将胡萝卜丝、香菜和鸡蛋丝拌匀，浇上葱姜汁，拌匀。

葱姜鸭





| 做法

1. 生姜洗净去皮；土鸭洗净，用厨房纸擦去表面的水分。
2. 将料酒淋在鸭身上。
3. 撒上花椒粉和盐。
4. 用手将鸭身上的调料抹匀，可稍稍按摩一下。
5. 生姜切片后放在鸭身上，和鸭子一起装入保鲜袋，密封后放入冰箱冷藏一晚。
6. 锅中放入适量的水，下入腌好的鸭子（姜片也一起放进去）；香葱挽结，放到锅中。
7. 大火烧开后转中小火煮 20 分钟左右。
8. 捞出鸭子，彻底晾凉后斩件，蘸葱姜汁食用。

| 主料

土鸭 半只

| 调料

葱姜汁 1 份

盐 约 1 茶匙

花椒粉 约 1/2 茶匙

料酒 3 茶匙

生姜 1 块

香葱 2 棵

Tips

1. 鸭子要选用仔鸭，不建议用老鸭，老鸭适合炖着吃。
2. 煮鸭子得到的汤不要倒掉，用来煮面条非常不错。
3. 煮鸭子时，烧开后如果汤面上有浮沫，要用汤勺撇净。
4. 煮好的鸭子一定要彻底晾凉再斩件，否则鸭块会不成形。

葱姜鸡





主料

土鸡 1只

调料

葱姜汁 2份

生姜 1块

料酒 1汤匙

盐 约1茶匙

Tips

1. 要选用刚宰杀的新鲜土鸡，冷冻过的鸡不适合这种做法。
2. 1千克鸡一般用电压锅煮10分钟就能熟。判断鸡熟没熟的方法：将筷子扎进鸡腿部肉较厚的地方，看看是否有血水流出（有就表示没熟透，没有就表示熟透了）。
3. 煮好的鸡一定要彻底晾凉再斩件，否则鸡块会不成形。

做法

1. 一半的生姜切薄片；土鸡剖开，收拾干净，放上切好的姜片，撒上盐。
2. 用手将鸡身上的调料抹匀，可稍稍按摩一下。
3. 将鸡连同姜片一起装入保鲜袋，密封后放入冰箱冷藏一晚。
4. 剩下的生姜切厚片，放在电压锅底部。
5. 将腌好的鸡肚子朝下放入电压锅，淋入料酒。
6. 将电压锅设置为自动保压10分钟，开始加热。
7. 待电压锅泄压后，将鸡捞出。
8. 待鸡彻底晾凉后斩件，蘸葱姜汁食用。



姜葱猪蹄

