

美味厨房系列 MEIWEI CHUFANG



爱心家肴 用爱做好菜 用心烹佳肴
Aixin Jiaoyao

丁秀娥 李樱瑛 林美慧 陈立真◎合著

100道必学小菜

100种蔬菜、蛋豆、肉类、海鲜的美味方程式，
只需简单汆烫、冷冻、凉拌、酱渍，轻松制作100道超人气小菜。



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

100道必学小菜 / 丁秀娥等著. — 青岛: 青岛出版社,

2010.11

ISBN 978-7-5436-6674-0

I. 1. … II. 丁. … III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第210257号

本书中文简体出版权由台湾台视文化事业股份有限公司授权

山东省版权局著作权登记号: 图字 15-2009-015

书 名 100道必学小菜
编 著 丁秀娥 李樱瑛 林美慧 陈立真
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路77号 (266071)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 0532-80998664 13335059110
组稿编辑 张化新 周鸿媛
责任编辑 贺 林 王 宁
制 版 青岛艺鑫制版有限公司
印 刷 青岛嘉宝印刷包装有限公司
出版日期 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷
开 本 16开 (605毫米×965毫米)
印 张 6.5
书 号 ISBN 978-7-5436-6674-0
定 价 16.00元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。
电话: 0532-80998826)

本书建议陈列类别: 美食类 生活类



100道必学小菜

100种青蔬、
只需简单步骤
超人气小菜。

丁秀娥 李樱瑛 林美慧 陈立真◎合著





丁秀娥



陳立真

出版序

轻松小菜，吃出好滋味

不知道大家是不是都有这样的习惯，一边吃着面食一边品尝小菜，或在主菜未上桌前，先点个两三道凉拌菜，边吃边聊边等。尤其在炎炎夏日，面对着满桌热腾腾的菜肴，清凉冰爽的凉拌菜一入口，顿时有股“心凉脾透开”的舒畅快感！

也许，这就是小菜诞生的意义——让客人在主菜上桌之前，既解馋，又不会觉得无聊。所以，小菜最大特色就是“无需等待”，更准确来说是“即取即食”。同时，为了满足每位客人实时享用的要求，菜品必须能够被大量、快速地制做出来。因此，一般的餐厅小菜的做法并不复杂，且以凉拌菜、凉菜居多。

小菜虽然很难成为餐桌上的主角，但是在大鱼大肉的餐桌上，却能立即穿插出不同层次的清凉口感，令人产生味觉解放的畅快感受，具有画龙点睛的神奇效果。其实，无论中、西美食，小菜都是必不可少的，它们不拘形式，就地取材，变化万千！即便是同一种食材，味道也可以大相径庭，因此可以依照自己喜欢方式创造出无限种菜品，这正是小菜的魅力所在。

这一次，我们将《100道必学小菜》呈到您面前，本书的作者：丁秀娥老师、李樱瑛老师、林美慧老师和陈立真老师一起大显身手，希望大家能把一整年的小菜一次抱回家。

培育了无数餐饮界新秀的丁秀娥老师和陈立真老师从凉拌菜入手，以14种基本酱料味型，延伸出28道美味小菜，采用大量新鲜蔬果拌食，且调味的蔬菜油未经过高温



李樱瑛



林美慧

烹煮，富含可抗氧化的维生素E。烹饪过程安全、无油烟，内容涵盖西式、中式等不同风味。各种小菜各具特色，并搭配多样化的食材，让您在凉拌菜中吃出创意。

常在电视上做烹饪示范的林美慧老师，教我们做出最时尚的乐活风酱菜，秉承前辈的智慧，将食材原汁原味完整保存。无论是酸白菜、雪里红，还是酱菠萝、臭豆腐，都能以传统的手法、融合现代的观念制成。你是否担心过市售酱菜太咸，加入太多防腐剂、人工色素？如果是，那就跟着林老师配合四季节气、蔬果产期，做出绝无添加的私房酱菜吧！从年头吃到年尾，天天都有美味小菜。

李樱瑛老师则从专业的角度出发，为我们带来店家的人气配方，把客人必点美味小菜一一介绍。站在经营者的立场，不仅得了解各项食材特性，善用不同食材和季节鲜蔬，以满足客人的需求，更要考虑食材成本。而最特殊的莫过于使用冷冻脱水法做低盐渍小菜，有效缩短制作时间。使用酱法，可让美味酱料也成为小菜的一员，为家庭主妇们对抗物价提出了新思维，更是有心创业者的宝典。

特别要提醒的是：在处理生食或做凉菜时，不宜生食的要经过熟处理；刀具、砧板切生熟食要分开，防止交叉污染；烫过的蔬菜要以冷开水冲洗，不要使用生水。另外，非腌渍菜最好现拌现吃，力求新鲜，这也是小菜好吃与安全卫生的不二法门！

我们希望您能从本书的各式小菜开始认识不同的美味做法，而热爱美食且乐于下厨的您也可以利用四季不同的食材变化，从中自行调配出属于自己的美味小菜。

Contents | 目录 |

002 出版序

——轻松小菜，吃出好滋味

008 本书使用标准计量



009

Chapter 1. 用罐头酱料拌制美味 ——5分钟开胃小菜

- 010 8种家中必备的罐头酱料
- 012 味噌黄瓜船 / 味噌长白葱
- 013 XO酱银芽 / XO酱拌花枝
- 014 糖醋五彩鲑鱼 / 鲑鱼镶番茄
- 015 莎莎酱拌鲜贝 / 莎莎炸蛋
- 016 肉酱洋葱塔 / 懒人下饭菜
- 017 西芹沙拉塔 / 花生酱菠菜
- 018 柳橙花枝盅 / 酸辣三层串
- 019 沙律蟹肉 / 鲜焗苹果盅



020

Chapter 2. 会调酱汁就会做小菜——酱子凉拌超有味

022 14种基础必学酱汁

- 026 五味虾 / 五味蛤蜊
- 027 猕猴桃沙拉虾仁 / 杏仁卷心菜丝
- 028 柴汁山药丝 / 皮蛋豆腐
- 029 红油拌鸡丝粉皮 / 红油螺肉
- 030 生菜拌熏鲑 / 鳀鱼拌秋葵
- 031 开胃番茄 / 姜汁蟹块
- 032 香辣大头菜 / 香辣黄豆芽
- 033 醋拌牛蒡丝 / 醋拌土豆丝
- 034 麻辣四季豆 / 麻辣豆鱼
- 035 糖醋红白丝 / 糖醋菠萝木耳
- 036 蒜香花生 / 蒜味海带结
- 037 酸辣海带 / 酸辣鱿鱼
- 038 麻酱猪肉片 / 麻酱龙须菜
- 039 腐乳卷心菜 / 腐乳甜豆荚





040

Chapter 3. 冷冻脱水、美味加工、人气酱料——店家秘制人气小菜

042 力抗天候、快速入味 ——冷冻脱水法

- 044 盐味苦瓜
- 045 大蒜番茄
- 046 姜末小芥菜 / 红白萝卜条
- 047 酸拌大白 / 酒酿菜心
- 048 酱渍冻豆腐 / 凉拌腐竹
- 049 味噌黄瓜 / 紫丽双丝
- 050 油渍三椒
- 051 双色洋葱
- 052 百香瓜渍
- 053 芥末茄子

054 醋渍、混拌、油泡、炒酱 ——巧妙入酱料

- 056 海米油酱 / 黄豆辣酱
- 057 柠檬鱼生酱 / 牡蛎蒜酱
- 068 坚果腐乳酱
- 059 咖喱黄瓜酱
- 060 胡麻卷心油酱 / 鱼干辣醋酱
- 061 墨西哥莎莎酱 / 蜜汁小鱼干酱
- 062 豆豉萝卜酱
- 063 虾皮椰蓉辣酱
- 064 蒜味韭菇辣酱
- 065 海蜇辣酱
- 066 天妇罗酱
- 067 橘香熏肉辣酱
- 068 姜味鸡丁辣酱
- 069 家常XO酱

Chapter 4. 天然乐活风生活
——经典传统味酱菜DIY

072 DIY四步走

076 剥皮青辣椒

078 糖醋子姜

——糖醋子姜也可以这样用：子姜皮蛋



080 酸白菜

——酸白菜也可以这样用：豆干酸白菜

082 韩式泡菜

——韩式泡菜也可以这样用：泡菜拌肉片

084 四川泡菜

086 盐水雪里红

088 雪里红也可以这样用：雪菜拌竹笋 / 鱼香雪里红

090 腌菜脯

——腌菜脯也可以这样用：菜脯蛋

092 咸冬瓜

——咸冬瓜也可以这样用：咸冬瓜蒸比管鱼

094 酸豇豆

——酸豇豆也可以这样用：甜酸豇豆

096 豆腐乳

——豆腐乳也可以这样用：腐乳鸡

098 臭豆腐

——臭豆腐也可以这样用：臭味响铃

100 咸菠萝酱

102 咸菠萝酱也可以这样用：咸菠萝鱼肚 / 咸菠萝苦瓜鸡

本书使用标准计量

1杯=236毫升 1大匙=15毫升

1茶匙=1小匙=5毫升

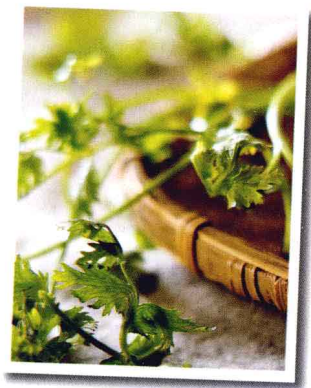
◎少量食材的标示

- 葱花1根：表示用量为1根葱，并预先处理切成葱花。蛋汁1颗：表示用量为1颗蛋，并预先打散成蛋汁。
- 量匙的使用上，不论是大小匙，都是以平匙来计算。若是粉状类的，可用筷子将表面刮平；若是液体，就以一匙满满的、不溢出来为原则。
- 少许：略加即可，如葱花、香菜末、胡椒粉等材料添加。少许盐：约以拇指食指抓1撮的分量。
- 适量：视个人口味增减，如咸淡以个人能接受程度而定。

◎烹调油温控制

油炸东西或是将材料过油时，油温是关键。油温可分为低、中、高三种油温，可以使用专门测油温的温度计，或是用长筷子直戳底部，看见冒泡泡就代表油温已升高。如果泡泡冒得很快，就说明油温已经很高了。

- 低温油—— $120^{\circ}\text{C} \sim 140^{\circ}\text{C}$ ，筷子周围只有若有似无的极小泡泡。
- 中温油—— $150^{\circ}\text{C} \sim 160^{\circ}\text{C}$ ，筷子周围开始起小泡泡。
- 高温油—— $160^{\circ}\text{C} \sim 180^{\circ}\text{C}$ 以上，筷子周围的泡泡快速形成且极明显。



The background of the page is a photograph of two glass bowls filled with sesame seeds, placed on a wooden surface. The bowl in the foreground is more in focus, showing the texture of the seeds. The bowl in the background is slightly out of focus. The lighting is warm, creating a cozy atmosphere.

Chapter 1

用罐头酱料拌制美味—— 5分钟开胃小菜

开胃小菜，挑动着你的味蕾，让人胃口大开。

其实做小菜很简单，只要使用厨房常用的罐头酱料，再搭配各式时令新鲜食材，就能马上做好开胃小菜。

5分钟即可完成让人意犹未尽的美味，餐餐方便没烦恼。



1 味噌

◆由大豆发酵而成的味噌，滋味甘醇，含有丰富的植物性蛋白质，适宜与各种

食材搭配。日本人的生活中几乎少不了它，无论煮汤、蘸酱、凉拌、腌渍，还是拉面、锅物、海鲜中，都有味噌的影子。

XO酱

◆用干贝、虾米、金华火腿等高级原料所炒制而成的酱料，香辣有味、滋味丰富，不论用于炒菜、拌面还是做成小菜，都有清水变鸡汤的神奇效用。



8 种家中必备的罐頭醬料

罐頭醬料，对现代人而言是不可或缺的懒人工具。只需加入少许食材，就能变成可口的菜肴，不仅能提高菜肴成功几率，而且能让料理完全无国界！

莎莎酱

◆莎莎酱 (SALSA)，又称墨西哥辣酱，是美墨餐厅中必备的一味酱料，多包在脆饼中或蘸玉米脆片食用，甚至还能搭配薯饼、蔬菜、肉片或拌意大利面。莎莎酱以其辛辣味微酸的口感为主要特色。这款非常风行的莎莎酱，在一般超市和大卖场都可轻易购得。



泰式酸辣酱

◆又称泰式烧鸡酱，是用辣椒、鱼露、椰糖等一同熬煮出的酱料，口感酸甜微辛，常使用于炸物、烧烤上，直接蘸酱或腌渍入味都很美味，如制作月亮虾饼、泰式酸辣鸡排等，有解腻提味的效果，堪称是泰式万用甜酱。



花生酱

◆说到花生酱，大多数人都会将其与甜点联系在一起，涂上一层厚厚花生酱的吐司厚片，夹上饼干，就是花生夹心饼干。将甜中带有咸香的花生酱带入菜肴也别有风味，和咖喱酱、鱼露、椰奶搭配，即成浓郁南洋风的沙嗲口味，更是制作小菜的好帮手。

5



鲔鱼罐头

◆鲔鱼罐头又称为“海底鸡”，虽是海鲜却有鸡肉的口感，最常见的做法是加入洋葱、柠檬汁、黑胡椒粒拌匀，即成最简易的开胃菜。不论是夹入三明治，还是用来拌沙拉，都很美味，是居家必备罐头之一。



6



7

美乃滋

◆又称为蛋黄酱，是用鸡蛋、油、醋、盐混合而成的经典西式酱料，多用作生菜沙拉的蘸酱，加入番茄酱或芥末酱即有不同的口味变化，如千岛沙拉酱、芥末沙拉酱，加点创意还能变幻出更多用法。

肉酱

◆没有时间做菜的时候，将肉酱倒入热腾腾的白饭或面条上，就是一餐。只要搭配适宜的食材，就能轻松做出不同风味的美味小菜。

8





味噌黄瓜船

原 料:

小黄瓜2根

调 料:

麦味噌适量

做 法:

1. 小黄瓜洗净去头尾，切成小段，对剖开，挖去瓤，做成船型。
2. 把黄瓜船逐一排到盘上，挖些麦味噌填入“船”中央即可。

NOTE

味噌的种类繁多，依米曲、麦曲、豆曲等使用曲种不同，大致分为“米味噌”“麦味噌”及“豆味噌”。

味噌长白葱

原 料:

长白葱4根

调 料:

味噌1大匙，酒1小匙，味醂1小匙

做 法:

1. 葱切段，待用。调料拌匀，涂在穿好的葱段上。
2. 将葱串放入烤箱，烤至表面上色即成。

NOTE

将调制完成的味噌酱涂抹在旗鱼或是烧肉上进行烧烤，味道都很不错，味噌、酒、味醂的最佳比例为3:1:1。





XO酱银芽

原 料:

豆芽300克, 韭菜段少许

调 料:

XO酱3大匙

做 法:

1. 豆芽掐去头尾, 洗净, 连同韭菜段放入沸水中, 焯烫至豆芽呈透明状。
2. 将豆芽和韭菜段取出, 以冷开水冲凉, 沥干水分, 装碗后加入XO酱拌匀即可。

XO酱拌花枝

原 料:

花枝1只, 西洋芹1棵, 红萝卜1/4只

调 料:

XO酱2大匙

做 法:

1. 花枝洗净, 表面剞上交叉花刀, 切片, 放到滚水里面烫卷, 捞起后用冷开水冲凉。
2. 西洋芹刨去粗筋, 和红萝卜分别切成菱形片, 入沸水焯过, 捞出放凉。
3. 将花枝片、西芹片、红萝卜片装碗, 加XO酱拌匀入味, 放进冰箱冷藏后即可食用。





糖醋五彩鲔鱼

原 料:

油渍鲔鱼罐头1罐, 冷冻三色豆1.5杯

调 料:

薏仁醋2大匙, 糖2大匙

做 法:

1. 三色豆以滚水稍微焯烫, 捞出沥干水分, 放凉。
2. 打开鲔鱼罐头倒出, 加入三色豆及调料拌匀, 然后放进冰箱冷藏, 即可随时取出食用。

鲔鱼镶番茄

原 料:

番茄2个, 洋葱1/4个, 小黄瓜1根, 罐头鲔鱼半罐

调 料:

美乃滋5大匙

做 法:

1. 番茄自蒂头部横切一刀, 开盖, 内部挖空。洋葱切碎, 小黄瓜切小丁。
2. 鲔鱼加入洋葱、小黄瓜、美乃滋搅拌均匀。
3. 将拌好材料填入挖空的番茄内, 放入已预热至160℃的烤箱烤约5分钟即可。

NOTE

番茄底部需切平, 利于其平稳站立。鲔鱼不用刻意滤掉油, 可增加滑顺的口感, 也可以镶在小番茄中, 更美观也方便食用, 但必须减少烘烤的时间。





莎莎酱拌鲜贝

原 料:

新鲜干贝10粒, 莎莎酱3大匙

做 法:

1. 鲜干贝撕去周围的筋膜, 洗净, 以滚水烫煮1分钟, 迅速捞起, 放入冷开水中泡凉。
2. 把干贝取出, 沥干水分, 装盘, 加入莎莎酱拌匀即可。

莎莎炸蛋

原 料:

莎莎酱3大匙, 蛋2个, 香菜末少许

调 料:

XO酱2大匙

做 法:

1. 将蛋打入碗中, 缓缓滑入180℃的热油中, 待锅中鸡蛋起泡时, 用筷子将蛋拨弄成圆形, 待两面上色即可捞起。
2. 将油炸蛋沥油, 淋上莎莎酱, 撒上少许香菜末即可食用。

