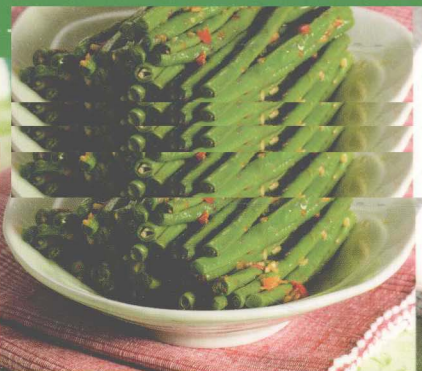


七彩生活 25



5分钟

经典开胃凉菜 600例



王其胜 主编

中国烹饪大师 中国药膳大师
中国十佳营养膳食烹饪大师

中国营养膳食推广工程 推荐

吉林出版集团有限责任公司



Colorful Life
七彩生活

文字编撰

高红莉 白玉 王佳
寻国兵 许政芳 于洋

美术编辑

王秋成

菜品拍摄

刘志刚 于笑 秦京

协助拍摄

百年荣记饮食文化发展有限公司
北京香丰阁酒楼

图片提供

北京全景视觉网络科技有限公司
达志影像
华盖创意图像技术有限公司

七彩生活

5分钟

经典开胃凉菜600例

王其胜 主编



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目 (CIP) 数据

5分钟经典开胃凉菜600例 / 王其胜主编. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2010.12

(七彩生活)

ISBN 978-7-5463-4397-6

I. ①5… II. ①王… III. ①凉菜—菜谱 IV. ①TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第233520号



5分钟经典开胃凉菜600例

出版策划: 孙亚飞

封面设计: 孙阳阳

责任编辑: 杨冬絮 郝秋月

版式设计: 孙阳阳

文图编辑: 利盛莉

出版: 吉林出版集团有限责任公司 (www.jlpg.cn/yiwen)

(长春市人民大街4646号, 邮政编码 130021)

发行: 吉林出版集团译文图书经营有限公司

(<http://shop34896900.taobao.com>)

电话: 总编办 0431-85656961 营销部 0431-85671728

制作:  (www.rzbook.com)

印刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

开本: 889 × 1194mm 1/16

印张: 12

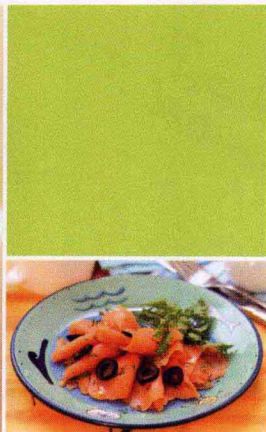
字数: 200千字

版次: 2011年1月第1版

印次: 2011年1月第1次印刷

定价: 19.80元

©如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



站在热热的灶台前做饭令人厌烦？面对满桌美食佳肴也提不起劲？大鱼大肉吃太多了营养反而更不吸收？这时不妨舍弃复杂的烹饪工序，来盘简单的凉菜吧。没有胃口的时候，一盘盘色彩艳丽、清凉开胃的凉菜，可让人食欲大增。凉菜最大程度保留了食材的营养素，用料广泛，做法多样，只要我们灵活搭配主辅料，妙用调味料，营养丰富的美味凉菜便会随时制作出来，摇身一变还能成为餐桌上的亮点！

想要把凉菜做得香脆爽口，搭配合理，其实这里面还暗藏着不少秘诀。哪些食物适合做凉菜？怎么才能把凉菜做得味美色鲜，清凉爽口？肉类制作凉菜是不是特别讲究？酱卤熟食和腌泡菜如何做才更下饭？在家自制沙拉又有有什么样的技巧呢？翻开本书，这些问题你都能找到满意的答案，赶快来学一学吧。

本书精选了600道家常凉菜，制作步骤详细，简单易学，即使是新手也能在短时间内轻松调出美味。在这本书里，不但介绍了四季时蔬凉拌菜和健康的凉拌肉食，还有好吃不腻的酱卤熟食，爽口开胃的风味腌菜和泡菜，最后特别推荐了热门的西式沙拉菜，既营养又瘦身。每章前面都精心设置了对应的技巧开篇，让下厨者可以迅速掌握其中窍门，做出最受家人欢迎的凉菜来！

前言

Foreword

中国烹饪大师
中国药膳大师
中国十佳营养膳食烹饪大师



【目录】

Contents

15种家常调味汁秘诀公开 / 10

凉菜的制作方法和拼盘 / 12



01

Part

四季时蔬拌出美味

素拌妙招：时蔬拌菜技 巧大比拼 / 14

拍黄瓜 / 16

蓑衣黄瓜 / 16

酸辣瓜条 / 17

拌黄瓜丝 / 17

草莓黄瓜 / 17

姜汁黄瓜 / 18

柠檬瓜条 / 18

糖拌三样 / 18

黄瓜拌粉皮 / 19

凉拌三彩丝 / 19

圆白菜木耳 / 19

凉拌圆白菜 / 20

五彩白菜 / 20

酸辣白菜 / 21

糖醋白菜丝 / 21

山楂糕拌白菜 / 21

爽口白菜 / 21

芝麻小白菜 / 22

拌油菜 / 22

蒜蓉油菜 / 22

油菜豆腐丝 / 23

油菜叶拌豆丝 / 23

多味茄条 / 23

凉拌茄条 / 24

蒜蓉茄子 / 24

椒泥茄子 / 24

粉丝菠菜 / 25

腐竹拌菠菜 / 25

香油拌菠菜 / 25

大蒜姜汁拌菠菜 / 26

芝麻菠菜 / 26

菠菜拌蛋皮 / 26

菠菜拌豆腐皮 / 27

松菇拌菠菜 / 27

凉拌藕片 / 27

瓜条拌藕片 / 28

姜末藕丁 / 28

葡萄藕片 / 28

酸辣莲藕 / 29

甜酸莲藕片 / 29

脆椒鲜藕丝 / 29

豆腐皮拌莴笋 / 30

三丝莴笋 / 30

糟汁莴笋 / 30

果汁拌莴笋 / 31

糖醋莴笋 / 31

香辣莴笋 / 31

葱油莴笋 / 32

碧绿笋尖 / 32



麻辣莴笋丝 / 32
 胡萝卜拌莴笋 / 32
 脆爽三丝 / 33
 麻香芦笋 / 33
 辣味冬笋 / 33
 凉拌竹笋丝 / 34
 辣味玉米笋 / 34
 番茄拌莴笋 / 35
 番茄凉粉 / 35
 番茄拌三丝 / 35
 糖拌番茄 / 36
 冬瓜拌番茄 / 36
 荷花番茄 / 36
 什锦番茄 / 36
 核桃拌芹菜 / 37
 三丝芹菜 / 37
 凉拌芹菜叶 / 37
 芥末西芹 / 38
 凉拌西芹 / 38
 西芹百合 / 39
 西芹花生 / 39
 芹菜拌黄豆 / 39
 爽口紫甘蓝 / 40
 甜酸萝卜条 / 40
 萝卜拌海蜇皮 / 40
 凉拌白萝卜 / 41

椒油萝卜丝 / 41
 糖醋心里美萝卜 / 41
 麻辣萝卜丝 / 42
 金针菇拌萝卜丝 / 42
 拌萝卜皮 / 42
 胡萝卜拌粉丝 / 42
 蜜胡萝卜 / 43
 胡萝卜拌银耳 / 43
 拌土豆丝 / 44
 蒜香土豆丝 / 44
 酸辣土豆丝 / 44
 咸肉土豆泥 / 45
 豆豉苦瓜 / 45
 苦尽甘来 / 45
 爽口苦瓜 / 46
 香辣苦瓜 / 46
 凉拌咸蛋苦瓜 / 47
 苦瓜拌熏干 / 47
 梨子凉拌苦瓜 / 47
 凉拌菜花 / 48
 炆拌菜花 / 48
 珊瑚菜花 / 48
 菜花豌豆 / 49
 清爽西蓝花 / 49
 蒜蓉西蓝花 / 49
 蒸拌西蓝花 / 49

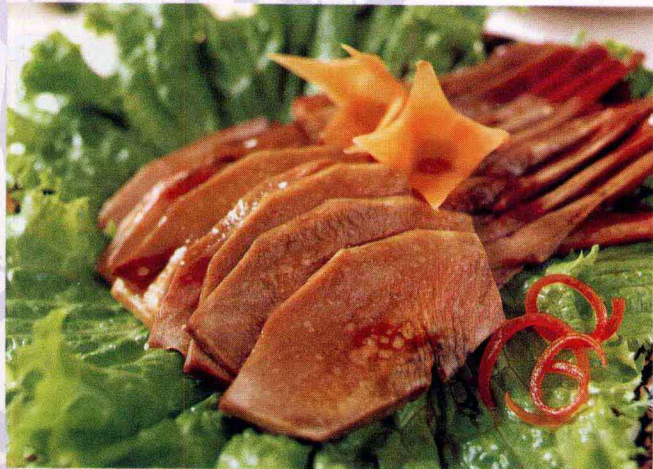
绿豆芽拌豆腐 / 50
 拌绿豆芽 / 50
 豆芽凉拌彩椒 / 51
 绿豆芽拌蛋皮 / 51
 马齿苋拌豆芽 / 51
 韭菜银芽 / 52
 金针拌韭菜 / 52
 凉拌韭菜 / 52
 青椒皮蛋 / 53
 虾米拌青椒 / 53
 青椒拌黄瓜 / 53
 醋油脆椒 / 53
 蒜香油菜心 / 54
 姜汁空心菜 / 54
 凉拌空心菜 / 54
 辣味香油麦 / 55
 麻酱油麦菜 / 55
 凉拌生菜 / 56
 椒炆芥蓝 / 56
 双仁香菜 / 56
 生拌茼蒿 / 57
 凉拌丝瓜 / 57
 酸辣瓜片 / 58
 蒜泥冬瓜 / 58
 泡橙汁冬瓜 / 59
 麻酱冬瓜片 / 59



凉拌西瓜皮 / 60
葱油茭白 / 60
蜜汁南瓜百合 / 60
红酒雪梨 / 61
桂花梨丝 / 61
清爽梨丝 / 61
桂花蜂蜜山药 / 62
凉拌山药丝 / 62
山药枸杞 / 62
尖椒拌玉米 / 63
凉拌海带丝 / 63
蒜蓉海带丝 / 63
芝麻双丝海带 / 64
海米海带丝 / 64
凉拌芹菜海带 / 64
醋酸海带 / 65
三丝拌木耳 / 65
爽口木耳 / 65
木耳黄豆芽 / 66
木耳西瓜皮 / 66
凉拌木耳丝 / 67
泡椒黑木耳 / 67
蒜蓉木耳 / 67
木耳拌平菇 / 68
香肠拌银耳 / 68

豆苗拌银耳 / 68
拌双耳 / 69
银耳拌山楂 / 69
凉拌木耳菜 / 69
蒜泥木耳菜 / 69
凉拌金针菇 / 70
香油金针菇 / 70
百合拌金针菇 / 71
三丝牛肝菌 / 71
芝麻酱拌豇豆 / 71
凉拌豇豆 / 71
菊花豇豆 / 72
麻酱四季豆 / 72
麻辣四季豆 / 73
泡椒四季豆 / 73
姜汁四季豆丝 / 73
雪里红毛豆 / 74
椿芽蚕豆 / 74
干丝毛豆 / 74
椒盐毛豆 / 75
萝卜干拌毛豆 / 75
杏仁拌豌豆 / 75
香辣豌豆 / 76
蒜薹拌黄豆 / 76
甜酒芸豆 / 76

凉拌豆腐皮丝 / 77
红绿豆腐皮 / 77
五香豆腐干 / 77
青椒香豆腐丝 / 78
豆腐丝拌芹菜 / 78
白菜豆腐丁 / 78
芦荟皮蛋豆腐 / 79
枸杞拌豆腐 / 79
皮蛋拌豆腐 / 79
香椿拌豆腐 / 80
花生玉米豆腐 / 80
肉松拌豆腐 / 80
蒜苗豆腐 / 81
凉拌豆腐 / 81
花生酱拌豆腐 / 81
豆腐干拌贡菜 / 82
菠菜拌豆干 / 82
香干拌花生仁 / 82
兰花豆腐干 / 83
香干拌核桃丁 / 83
西芹腐竹 / 84
腐竹黄瓜 / 84
三丝拌腐竹 / 84
芹菜拌腐竹 / 85
海味什锦菜 / 85
时蔬大拌菜 / 85
杏仁拌三丁 / 86
凉拌素什锦 / 86
十香拌菜 / 87
拌三鲜 / 87
东北拌菜 / 87
农家拌三丝 / 88
老醋花生 / 88
东北大拉皮 / 88
凉拌魔芋丝 / 89
葱油凉粉 / 89
川北凉粉 / 89



荤拌妙招：凉拌肉食 这样做更健康 / 90

- 凉拌五花肉 / 92
- 怪味白肉 / 92
- 蒜泥白肉 / 93
- 白肉黄瓜片 / 93
- 拌里脊丝 / 93
- 麻辣肉丝 / 94
- 白切小肘 / 94
- 白菜拌猪头肉 / 94
- 红油肚片 / 95
- 芹菜肚丝 / 95
- 爽口毛肚 / 95
- 麻辣肚丝 / 96
- 芥末肚仁 / 96
- 农家肚片 / 96
- 花生拌肚丝 / 97
- 椒麻肚头 / 97
- 金针菇拌肚丝 / 97
- 芥末拌肚丝 / 98
- 香味双卤 / 98
- 红油耳丝 / 98
- 麻辣耳丝 / 99
- 黄瓜拌耳丝 / 99
- 千层脆耳 / 99
- 凉拌猪耳丝 / 100
- 红油耳片 / 100
- 生菜口条 / 100
- 川味口条 / 101
- 莴笋腰片 / 101
- 麻辣腰片 / 101
- 姜汁腰片 / 102
- 韭黄拌腰丝 / 102
- 菠菜拌猪肝 / 102
- 盐水猪肝 / 102
- 红油肝花 / 103
- 红油猪蹄筋 / 103
- 水晶皮冻 / 103
- 芦荟肉皮冻 / 104
- 什锦拉皮 / 104
- 肉丝拌粉皮 / 104
- 夫妻肺片 / 105
- 凉拌牛百叶 / 105
- 凉拌牛肉片 / 105
- 香辣牛肉片 / 106
- 五香牛肉片 / 106
- 椒香牛肉条 / 106
- 五香牛腱肉 / 107
- 拌牛肉丝 / 107
- 酸辣牛肉片 / 107
- 香菜牛肉 / 108
- 麻辣牛肉丝 / 108
- 拌双丝牛肉 / 108
- 酸辣牛百叶 / 109
- 爽口牛百叶 / 109
- 苦瓜牛肚 / 109
- 韩式辣味牛板筋 / 110
- 凉拌牛板筋 / 110
- 川香牛舌 / 110
- 凉拌羊肉丝 / 111
- 芥末羊肚丝 / 111
- 蒜泥羊肝 / 111
- 五香兔肉 / 112
- 拌兔丝 / 112
- 怪味兔肉 / 112
- 辣酱手撕鸡 / 113
- 红油手撕鸡 / 113
- 凉拌鸡丝 / 114
- 椒麻鸡 / 114
- 七彩鸡丝 / 114
- 麻油鸡丝 / 115
- 核桃仁鸡块 / 115
- 怪味鸡丝 / 115
- 陈皮鸡丝 / 116
- 黄瓜拌鸡丝 / 116
- 麻辣鸡丝 / 116
- 苹果拌鸡丝 / 117
- 白斩鸡 / 117
- 花生酱鸡丝 / 117
- 木耳莴笋鸡丝 / 118
- 棒棒鸡丝 / 118
- 口水鸡 / 118
- 清凉什锦丝 / 119
- 鸡丝凉菜 / 119
- 五彩鸡肉菜 / 119
- 鸡丝凉粉 / 120
- 泡椒鸡杂 / 120
- 凉拌皮蛋鸡肝 / 120
- 盐水鸡肝 / 121
- 泡椒凤爪 / 121
- 酸辣瓜条拌鸡胗 / 122
- 蒜薹鸭丝 / 122
- 西芹鸭丝 / 122
- 川椒香鸭 / 123
- 水晶鸭 / 123
- 盐水鸭肝 / 124
- 芥末鸭掌 / 124
- 海蜇皮拌鸭条 / 124

麻辣鸭脖 / 125
 芹菜拌鸭肠 / 125
 芹菜拌鸭掌 / 125
 姜汁鸭掌 / 126
 凉拌鹅掌 / 126
 酸汁辣鹅 / 126
 盐水大虾 / 127
 香椿鲜虾 / 127
 虾仁拌芹菜 / 128
 甜椒拌虾仁 / 128
 虾干拌白菜 / 128
 凉拌鱼片 / 129
 怪味拌鱼 / 129
 香酥沙丁鱼 / 129



鱿鱼土豆丝 / 129
 什锦鱿鱼菜 / 130
 芥菜鱿鱼 / 130
 油菜银鱼丝 / 130
 茴香三文鱼 / 131

银丝三文鱼 / 131
 生拌鲤鱼 / 131
 凉拌鱼皮 / 132
 韩式拌明太鱼 / 132
 姜汁海螺 / 132
 凉拌牡蛎 / 133
 老醋蜆头 / 133
 拌蜆皮 / 133
 蜆头拌白菜丝 / 134
 椒麻海蜆皮 / 134
 酸辣海蜆丝 / 134
 凉拌海蜆头 / 135
 海蜆拌豆腐皮 / 135
 白果海蜆头 / 135

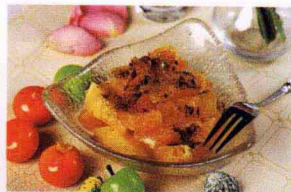
03 Part 酱卤熟食好吃不腻

酱卤妙招：一学就会的 酱卤汁调配方法 / 136

五香酱肉 / 138
 酱猪蹄 / 138
 卤猪蹄 / 139
 卤猪肉 / 139
 卤五香肉 / 139
 酱肘花 / 140
 香卤猪肘 / 140
 卤猪头肉 / 140
 香卤猪尾 / 141
 卤味干层耳 / 141
 香卤肉丸 / 142
 卤猪耳朵 / 142
 卤猪舌 / 142
 卤猪肠 / 143
 酱牛肉 / 143
 卤猪蹄筋 / 143

卤牛肉 / 144
 卤牛百叶 / 144
 爽口酱牛腱 / 144
 酱羊腱子 / 145
 酱羊肉 / 145
 酱驴肉 / 145
 香卤兔腿 / 146
 香卤嫩鸡 / 146
 卤鸡腿 / 147
 卤鸡爪 / 147
 淋卤鸡心 / 148
 酱鸡翅 / 148
 卤香鸡杂 / 148
 五香酱鸭翅 / 149
 五香酱鸭 / 149
 卤鸭 / 149
 卤鸭翅 / 150
 卤鸭脖 / 150

卤鸭肠 / 151
 卤鸭胗 / 151
 老卤鸭脯 / 151
 卤鹅翅 / 152
 白卤虾丸 / 152
 卤鱿鱼 / 153
 五香卤鱼 / 153
 香卤田螺 / 153
 卤鹌鹑蛋 / 154
 卤鸡蛋 / 154
 卤豆干 / 154
 卤三素 / 155
 卤味花生仁 / 155



Part 04 风味泡腌爽口开胃

泡腌妙招：教你快速 学会泡菜和腌菜 / 156

五丝腌菜 / 158
腌辣茄子 / 158
辣油小菜 / 159
苹果柠檬泡菜 / 159
香脆甜洋姜 / 159
辣白菜 / 160

韩国泡菜 / 160
四川泡菜 / 161
白菜泡菜 / 161
北京泡菜 / 162
爽口腊八蒜 / 162
爽口菜帮 / 163
南瓜泡菜 / 163
青红椒泡菜 / 164
萝卜泡菜 / 164

鱼露萝卜泡菜 / 165
辣萝卜条 / 165
黄瓜泡菜 / 165
泡脆豇豆 / 166
泡脆笋 / 166
西芹泡菜 / 167
香菇泡菜 / 167
辣泡三丝 / 167

Part 05 花样沙拉营养瘦身

沙拉妙招：沙拉常 用酱料大揭秘 / 168

香果魔芋 / 170
水果沙拉 / 170
酒香水果沙拉 / 171
鲜果什锦 / 171
橘子菠萝沙拉 / 171
千岛百合盏 / 172
五彩鲜蔬沙拉 / 172
土豆沙拉 / 173
生菜沙拉 / 173
日月沙拉 / 173
什锦沙拉 / 174
夏日沙拉 / 174
番茄生菜沙拉 / 174
芸豆海虹沙拉 / 175
意式松子蔬菜沙拉 / 175

苦瓜芦笋沙拉 / 176
玉米扁豆沙拉 / 176
小扁豆沙拉 / 177
烤蘑菇沙拉 / 177
苹果沙拉 / 178
泰式青木瓜沙拉 / 178
和风沙拉 / 179
番茄洋葱拌沙拉 / 179
番茄奶酪洋葱沙拉 / 180
香辣黄瓜花生沙拉 / 180
杏仁蔬菜沙拉 / 180
爱情沙拉船 / 181
芝麻菜沙拉 / 181
凯撒沙拉 / 182
鸡蛋沙拉 / 182
怪味菠菜沙拉 / 183
芦笋鸡蛋沙拉 / 183

什锦鹌鹑蛋沙拉 / 184
卤蛋沙拉 / 184
番茄鸡蛋橄榄沙拉 / 185
风干香肠沙拉 / 185
火腿沙拉 / 185
芹菜香肠沙拉 / 186
肉馅生菜沙拉 / 186
甜豆鸡肉沙拉 / 187
鸡肉红柚沙拉 / 187
小鱿鱼沙拉 / 188
粉丝海鲜沙拉 / 188
海鲜番茄沙拉 / 189
菜椒金枪鱼鸡蛋沙拉 / 189
鲷鱼沙拉 / 190
鲷鱼野菜沙拉 / 190
柠檬三文鱼沙拉 / 191
烟熏三文鱼片 / 191

凉拌菜的灵魂就是调味汁，美味的调味汁给凉菜披上了精美的外衣，让我们的味蕾上上下下都熨帖舒适，尽情享受凉菜美味之极致！

15种家常调味汁

秘诀公开

Recipe

· 盐汁 ·

以盐、味精、香油加适量鲜汤调和而成，为无色咸鲜味。适用于拌食鸡肉、虾肉、蔬菜、豆类等。



01

· 酱汁 ·

以酱油、味精、香油、鲜汤调和制成，为红黑色咸鲜味。



02

· 麻酱汁 ·

用料为芝麻酱、盐、味精、香油、蒜泥。将芝麻酱用香油调稀，加盐、味精调和均匀，为赭色咸香料，拌食荤素原料均可。



03

· 红油汁 ·

用红辣椒油、盐、味精、鲜汤调和成汁，为红色咸辣味，可拌食荤素原料。



04

· 葱油汁 ·

用料为植物油、葱末、盐、味精。葱末入油后炸香，即成葱油，再同其他调料拌匀，为无色咸香味。可用来拌食禽类、蔬菜、肉类原料。



05

· 酒味汁 ·

用料为白酒、盐、味精、香油、鲜汤。将调料调匀后加入白酒，为无色咸香味，也可加酱油成红色。



06

· 芥末汁 ·

用料为芥末粉、醋、味精、香油、白糖。做法是用芥末粉加醋、白糖、水调和成糊状，静置30分钟后再加入其他调料调和，为淡黄色咸香味。



07

· 咖喱汁 ·

用料为咖喱粉、葱、姜、蒜、辣椒、盐、味精、植物油。咖喱粉加水调成糊状，用植物油炸成咖喱浆，加高汤或水调成汁，为黄色咸香味。



08

· 蒜汁 ·

用料为生蒜瓣、盐、味精、香油、鲜汤。蒜瓣捣烂成泥，加调料、鲜汤调和。拌食荤素皆宜。



09

· 五香汁 ·

用料为五香料、盐、鲜汤、料酒。在鲜汤中加盐、五香料、料酒，将原料放入汤中，煮熟后捞出冷食。最适宜煮禽肉类、内脏类。



10

· 椒麻汁 ·

用料为生花椒、葱、盐、香油、味精、鲜汤，将花椒、葱同制成细蓉，加调料调和均匀，为绿色咸香味。一般用来拌食荤食。



11

· 胡椒汁 ·

用料为胡椒、盐、味精、香油、蒜泥、鲜汤，调成汁后，多用于炆、拌肉类和水产原料。



12

· 鲜辣汁 ·

用料为白糖、醋、辣椒、姜、葱、盐、味精、香油，将辣椒、姜、葱切丝炒透，加调料、鲜汤成汁，为咖啡色酸辣味。



13

· 麻辣汁 ·

用料为酱油、醋、糖、盐、味精、辣椒油、香油、花椒粉、芝麻粉、葱、蒜、姜，将以上调料调和均匀后即可。可用来拌食荤素食材。



14

· 姜味汁 ·

用料为姜、盐、味精、香油。姜挤汁，与调料调和，为无色咸香味。最宜拌食禽肉类、海鲜类。



15

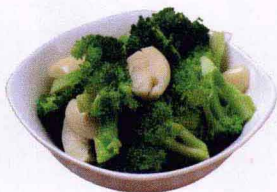
凉菜的制作方法和拼盘

凉菜的制作方法

凉菜分为冷制冷吃和热制凉吃两种做法，其常见的冷制法有：拌、腌等；常见的热制方法有：卤、炆、冻、酥、熏、白煮等。

Method 01 拌

拌是将生料或熟料加工成丝、条、片、块等，再加入调味品拌制的烹调方法。



Method 02 腌

腌是将原料浸入调味卤汁中，或以调味品涂浸、拌和，以排除原料内部水分，使原料入味的方法。常用的有盐腌、糟腌、醉腌等方法。

Method 03 卤

卤是将原料放入配好的卤汁中煮，以增加食物的香味和色泽的热制方法。卤的原料大多是家禽、家畜及其内脏。烹制时，将原料投入卤汁中大火煮沸，再用小火烧煮至原料渗透卤汁为止。

Method 04 炆

炆是将加工成丝、条、片、块的生料用沸水稍烫或凉后用花椒油、花椒面等调味品拌制的烹调方法。

Method 05 冻

冻是将烹调成熟后的原料，在原汤中加胶质，使之



冻结在一起的一种方法。冻菜食用时，汤汁冻入口即化。冻制的原料一般采用富含胶原蛋白的猪肉皮、猪肘、猪蹄、鱼、带皮羊肉等。

Method 06 酥

酥是将原料用油炸酥或投入汤内，加以醋为主的调料，用小火焖制酥烂的烹调方法。原料先经炸制的，叫做“硬酥”；未经炸制的，叫做“软酥”。酥菜的特点是骨酥肉烂，香酥适口。

Method 07 熏

熏有生熏和熟熏两种。生熏是将加工好的原料用调味料浸渍一定时间，放入熏锅内，利用熏料起烟熏制。熟熏的原料绝大部分是经过蒸、煮、炸方法处理过的熟料。

Method 08 白煮

白煮是将原料放入水锅或白汤锅中煮熟的烹调方法。此法比较简单，但要掌握火候。水要先沸，再将原料下锅，随后用小火继续加热，不能使汤大沸。原料煮熟即可，不需煮烂。

巧做凉菜拼盘

凉菜拼盘，是各类凉菜品种自然巧妙的组合。要做好凉菜拼盘，需要讲究刀工技术、协调的色泽搭配以及优美的装盘造型等。制作凉菜拼盘，首先要了解凉菜拼盘的基本知识和操作步骤。传统的凉菜拼盘有双拼、三拼、四拼、五拼、什锦拼盘等不同的方式，而且制作凉菜拼盘时都要经过垫底、围边、盖面 3 个步骤。

Kind 01 双拼

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，可将两种凉菜各取一半，摆在盘子的两边；也可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。

Kind 02 三拼

三拼就是把三种不同的凉菜拼摆在一个盘子里，这种拼盘一般选用较大的圆盘（直径为 24 厘米）。三拼不论在凉菜的色泽要求、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。

Kind 03 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。四拼一般选用大圆盘（直径为 33 厘米）。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来。

Kind 04 五拼

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。五拼一般使用大圆盘。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。

Kind 05 什锦拼盘

什锦拼盘是把多种不同色泽、不同口味的凉菜拼摆在一只大圆盘内。什锦拼盘一般选用直径 42 厘米的大圆盘。什锦拼盘要求外形整齐美观，刀工精巧细腻，拼摆角度准确，色泽搭配协调。什锦拼盘的装盘形式有圆形、五角星、九宫格等几何图形，葵花、大丽花、牡丹花、梅花等花形，形成一个五彩缤纷的图案。



时蔬拌菜技巧大比拼

Case

哪些蔬菜适合做凉菜

适合凉拌的蔬菜有气味独特清新，口感清脆有劲，可生食，或仅以沸水焯一下就能散发香气等共同点，大致可分为四类：

适合生吃的蔬菜：这类蔬菜加热会破坏养分及口感，洗净即可直接食用，如胡萝卜、白萝卜、番茄、黄瓜、柿子椒、大白菜、圆白菜、生菜、苦菜等。

生、熟食皆宜的蔬菜：这类蔬菜气味独特，口感清脆，常含有大量纤维素，生吃口味十分新鲜，熟吃口感会变得稍软，如芹菜、甜椒、芦笋、秋葵、苦瓜、白萝卜、海带、茄子等。

焯过后才能食用的蔬菜：这类蔬菜通常淀粉含量较高或具生涩气味，但只要以沸水焯过后即可有脆嫩口感及清新滋味，如西蓝花、菜花、菠菜、竹笋、茭白、大头菜、马齿苋、莴笋等。

煮熟才能食用的蔬菜：有的蔬菜虽然可凉拌，但一定要煮熟才能吃，不然可能会中毒，如土豆、芋头、山药、扁豆、豆芽、鲜木耳、鲜黄花菜等。



如何清洗蔬菜和去除农药污染

用流水清洗蔬菜：一般的蔬菜用流水连续冲洗即可把残留在蔬菜上的农药去除掉，但不能长时间浸泡在水中，这样营养容易流失。在水中加点盐，去农药效果非常好，也能洗去菜里的小虫。

重点清洗农药残留部位：青菜、菠菜等叶菜的叶柄基部，青椒、水果向内凹陷的果蒂处，都易残留农药，大白菜、甘蓝等卷心蔬菜只要把外层叶片扔掉，内层叶片的含药量就少很多了。

去皮或切除农药残留部位：去皮可以去除残留在蔬果表面上的农药。黄瓜、胡萝卜等，最好用流水清洗后再剥皮食用，青椒宜去蒂后再洗。

🏠 凉拌蔬菜怎么做才能保留最多营养

1.多采用深色的蔬菜。深色的蔬菜比浅色的蔬菜营养丰富。

2.选用新鲜蔬菜做原料，现做现吃，不要做好后长时间放置。

3.先洗后切，以防水溶性维生素流失。

4.切大块比小块好。菜被切成细丝或碎丁，接触空气的面积增大，菜中的营养成分会被氧化而遭到破坏。

5.能生吃的尽可能生吃，能不焯的尽量不焯。大部分维生素是水溶性物质，下水焯很容易溶解在水里。

6.蔬菜外叶所含钙质比菜心多，所以不能只吃内心。

🏠 凉拌蔬菜的调味技巧有哪些

凉拌蔬菜必备的调味品：盐（增加咸味）、糖（引出甘甜味）、白醋（除去涩味），葱、姜、蒜（去除生涩味、杀菌）、辣椒（刺激、开胃）、芝麻油（增加香气）、酱油（调整咸味，上色）、沙拉酱（一般单独使用）。

水分要沥干：蔬菜洗净或焯水后，要沥干水分，否则拌入的调味汁味道易被稀释。

用盐腌一下，口感更清脆：胡萝卜、黄瓜等根菜类和瓜菜类先用少量盐略腌一下，挤出适量水分后再加入其他材料一起拌匀，口感更清脆。

调味汁应先调和好：把各种不同的调味料按分量放入小碗调匀，如果能放入冰箱冷藏一下更好。

临上桌时淋调味汁：多数蔬菜遇盐都释放水分，太早加入调味汁，会冲淡调味，最好准备上桌时才淋上调味汁拌匀。

🏠 凉拌时应注意哪些问题

1.制作凉拌菜所用的器具如菜刀、菜板和容器等均应十分洁净，使用前应用开水烫洗，切蔬菜忌用切过生肉的菜板和菜刀。菜刀、菜板要生熟分开，不能分开使用的要用热水烫或用盐水刷洗，要严格清洗消毒。

2.凉拌菜要现做现吃，切勿长时间存放，即使放在冰箱中也容易滋生细菌。

3.凉拌菜用的调味品，如酱油、色拉油、花生油等要经过加热，可以在菜中适量放些蒜泥和食醋，这样可起到杀菌的作用。

4.凉拌菜要使用干净的筷子或勺子来拌，不要直接用手搅拌。

