

FOOD BAI XING
CAN ZHUO



百姓餐桌

美食生活

工作室 组织编写

爽口凉菜

100种 常见易购的食材

68条 超级好用的烹饪妙招

100种 食材的选购保存指导

300道 美味可口的凉拌菜肴

568



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

百姓餐桌—爽口凉菜 / 美食生活工作室组织编写. — 青岛: 青岛出版社, 2011.2

ISBN 978-7-5436-6988-8

I.百… II.美… III.凉菜—菜谱 IV.TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第005944号

- 书 名 百姓餐桌—爽口凉菜
组织编写  工作室
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 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-80998664
策划编辑 张化新
责任编辑 周鸿媛 杨子涵
装帧设计 周雅榕
制 版 青岛艺鑫制版有限公司
印 刷 青岛名扬数码印刷有限责任公司
出版日期 2011年2月第1版 2011年2月第1次印刷
开 本 16开 (700毫米×1000毫米)
印 张 8
书 号 ISBN 978-7-5436-6988-8
定 价 15.80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印装质量问题, 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: 生活类 美食类



百姓餐桌



工作室 组织编写

爽口凉菜

FOOD BAIXING
CANZHUO

SHUANG KOU LIANG CAI



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

目录

CHAPTER 01 技巧篇 凉·菜·步·步·通

健康美味凉拌菜	6
有些蔬菜不宜生食	7
凉拌菜的调制要点	7
家常凉菜常用的烹调方法	8
制作凉菜常用的调料	8
凉拌的基本技法	9
凉菜基础调味汁的制作	9
凉菜中的小家碧玉——精致沙拉 10	

CHAPTER 02 素菜篇 清·爽·可·口

珊瑚白菜	12
金丝白菜	12
芥末白菜墩	13
泡菜鱼丝	13
海带拌白菜	13
红油甘蓝	14
什锦凉拌	14
紫甘蓝拌掐菜	15
干鱿双色甘蓝	15
花生拌卷心菜	16
炆拌卷心菜	16
香醋泡菜丝	16

炆拌生菜	17	凉拌番茄	32
芝麻酱拌生菜	17	什锦番茄	32
凉拌菠菜蛋皮	18	土豆鲜蘑沙拉	33
海米拌菠菜	18	炆拌土豆丝	33
腐竹拌菠菜	19	糖醋蒜薹	34
脆椒拌菠菜	19	蔬菜菜篮	34
菠菜番茄拌肉丝	19	百合拌山药	35
花生芹菜	20	凉拌山药丝	35
糖醋桃仁嫩芹	20	椒油藕片	36
芹菜拌香干	21	酸梅藕片	36
虾干拌西芹	21	珊瑚藕	37
素拌三丝	21	甜酸辣泡藕	37
香椿拌黄豆芽	22	嫩姜拌脆藕	37
香椿拌三样	22	红片花菜	38
生拌油麦菜	23	炆拌双花	38
蒜泥油麦菜	23	翡翠茭白	39
芝麻油菜	24	椒油炆茭白	39
花生油菜	24	豆芽拌洋葱	40
芥菜雪泥	25	什锦小菜	40
肉丝拌芥菜	25	五味苦瓜	41
凉拌马齿苋	26	果酱捞苦瓜	41
蒜泥红油马齿苋	26	巧手泡瓜条	42
蒜末茼蒿	27	鱼香瓜条	42
拌生蒿	27	清拌黄瓜	43
家常拌苦菊	28	辣黄瓜	43
老醋拌苦菊	28	黄花菜拌黄瓜	43
山椒拌白萝卜	29	橙汁金针菇	44
蒜泥海蜇白萝卜丝	29	金针三丝	44
家常拌胡萝卜	30	老醋木耳	45
胡萝卜拌银芽	30	木耳黄瓜	45
香菜双丝	31	凉拌银耳	46
温拌胡萝卜	31	凤梨银耳	46
蒜泥拌三样	31	麻辣笋	47

CHAPTER 03

肉菜篇

开·胃·下·饭

BAI XING CAN ZHUO

shuang kou liang cai

CHAPTER 01

技巧篇

凉·菜·步·步·通

健康美味凉拌菜

凉拌菜主要使用生料或焯后晾凉的熟料，根据原料性质和成品要求，改刀成丝片、条、丁、块等形状，辅以各种调味料拌制而成，其特点是操作简单，成品鲜嫩，清淡爽口。拌制凉菜常用的调味料有酱油、醋、蒜泥、香油等，也有根据口味不同，拌以姜汁、辣椒面、芝麻酱、芥末、白糖等。

1.凉拌蔬菜时，蔬菜多采用生料。营养学家研究表明，生食蔬菜能够最大限度地保存菜里面的营养。这是因为蔬菜中含有人体必需的某些生物活性物质，在遇到55℃以上温度时，内部结构就会发生变化，丧失其保健功能。

生食蔬菜能增强人的抗癌能力。蔬菜含有的干扰素诱发剂可刺激人体正常细胞产生干扰素，进而产生一种抗病毒蛋白。抗病毒蛋白能抑制癌细胞的生长，又能有效调节机体免疫力，激活巨噬细胞，从而起到防癌、抗癌的作用。另外，蔬菜中所含的维生素C、胡萝卜素以及挥发油都可激发免疫力，提高免疫细胞的吞噬功能。

生食蔬菜还有助于口腔及牙齿的保健。充分咀嚼能刺激唾液的分泌，帮助食物消化，同时还能增强口腔的自洁作用，这一点对老年人的口腔保健十分重要。大量实践证明，“生食疗法”对失眠、精神不振、记忆力减退、高血压、眼底出血等症均有益。

2.做凉拌荤菜时，均采用熟拌的方法。熟拌是指全部或部分原料以氽烫或卤、炒等方式加热制熟，然后切件，再加入各种调制拌制，或是端出时蘸酱食用。如肉类、海鲜等，卤熟或烫熟后放凉再拌，更清爽开胃。

实用百科

生食宜选有机菜

蔬菜所含的营养素，例如维生素C及B族维生素，很容易因加工及烹调而遭到破坏，生吃有利于营养成分的保存。洗净就可生吃的蔬菜包括胡萝卜、白萝卜、番茄、黄瓜、柿子椒、大白菜心等。生吃最好选择无公害的绿色蔬菜或有机蔬菜。生吃的方法包括饮用自制的新鲜蔬菜汁，或将新鲜蔬菜加调料凉拌。

实用百科

凉菜最好现拌现吃。没吃完的凉菜，即使放进冰箱保存，也难免会滋生细菌。而且凉菜从冰箱取出食用时一般不会再加热，这样的凉菜吃下去容易引起肠胃不适。



长久以来，凉拌菜在口味上一直十分丰富多样，且讲究变化，诸如甜、酸、香、酥、辣、咸等味，一应俱全，而且还可随材料做不同的调整，例如蔬果重视原味，海鲜要尝出鲜嫩，都不宜下太重的调味；而若要去除肉类腥膻或独重开胃功能时，不妨添加重口味的香料或调味料，效果皆不错。

有些蔬菜不宜生食

在各种新鲜蔬菜中，并非每一种蔬菜都适合直接生食，有些蔬菜最好放在开水里焯一焯再吃，有些蔬菜则必须烹制熟透后再食用。

含淀粉的蔬菜，如土豆、芋头、山药等必须熟吃，否则，其所含的淀粉链不破裂，人体无法消化。扁豆中含有大量的皂甙和血球凝集素，食用时若没有熟透，会引发中毒。烹制扁豆的时间宜长不宜短，至熟透变色方可放心食用。豆芽宜炒熟吃，即使凉拌，也一定要先将它们焯熟。

西蓝花、菜花等蔬菜焯过后口感更好，其丰富的纤维素也更容易被吸收、利用；而菠菜、竹笋、茭白等蔬菜因富含草酸，会干扰人体对钙的吸收，也应焯过后再拌制。此外，大头菜、马齿苋、莴笋等也应焯过之后食用。



凉拌菜的调制要点

1. 选材要新鲜。凉拌菜多数生食或仅经过氽烫，因此首选新鲜材料，并以当季盛产的有机蔬菜为佳。

2. 清洗要彻底。叶根部和菜叶中常附着沙石、虫卵，要仔细冲洗干净。

3. 水分要沥干。原料中不可留有过多水分，否则会使味道变淡，要沥干或抹去水分后再浇上调味汁。

4. 改刀要一致。一般来说，材料宜改刀成大小均匀的形状。但有些新鲜蔬菜可用手撕成小片，然后拌制，口感会比用刀切更好。

5. 酱汁要先调匀。各种不同的调味料先用小碗调匀，再放入冰箱冷藏，待上桌时再和菜肴一起拌匀，口味更佳。

6. 冷藏盛菜器皿。盘子可预先冷藏，冰凉的盘子装上冰凉的菜肴，会增加凉拌菜的清爽口感。

7. 适时淋上酱汁。不要太早浇入调味酱汁，因为多数蔬菜遇盐后会释放水分，冲淡菜肴的味道，因此最好等菜肴准备上桌时再淋上酱汁拌匀，可以避免摄入过多盐分。



家常凉菜常用的烹调方法

家庭制作凉菜常用的烹调方法有拌、炆、冻、酥、酱、卷等。

1.拌。拌是制作凉菜最主要的烹调方法，是指将洗净的食材切成丁、丝、片、块等形状，再加调味料拌匀。

2.炆。是指将加工成丁、丝、片等形状的食材用沸水焯烫，捞出沥干水分，浇上花椒油（或辣椒油）及其他调料拌匀。

3.冻。是指在清水中加入猪皮、琼脂等富含胶原蛋白的食物，煮至汤水稍微浓稠，然后将菜肴晾凉后结成冻。

4.酥。酥是将食材放入适量清水，加醋等调料，用小火焖至骨酥肉烂，再加调料拌匀。

5.卤酱。卤酱是将食材放入加有卤汁或酱油等调料的汤水中，用大火烧开后，再用小火焖熟，最后浸泡至入味，凉透后食用的。

6.卷。卷是将薄而大的片形食材涂抹上馅料，卷成圆筒状或其他形状，然后蒸熟或焖煮熟，晾凉后改刀装盘。

制作凉菜常用的调料

凉拌菜好吃与否，除了食材因素外，最关键的因素是调料。如果能够酌量、适当地使用调料，充分发挥自己的厨艺，做出的凉拌菜肯定会非常可口。

1.葱、姜、蒜。葱、姜、蒜的味道辛香，不仅可提味，还能去除食物的腥味或生涩味。

2.红辣椒。红辣椒的作用与葱、姜、蒜相同。另外，其独有的辣味使凉拌菜格外开胃。

3.花椒粒。花椒粒能体现出特有的“麻”味，是增添菜肴香气的必备调料。

4.盐。盐能使菜肴具有咸味，还能使蔬菜脱水，适度发挥防腐作用。

5.醋。凉拌菜时放一些醋调味，不但能使菜肴清新爽口，从而增加食欲，还有助于促进蔬菜中维生素C的吸收。

6.白糖。制作凉拌菜时加入白糖，能起到提味的作用，使菜肴更加美味。

实用百科



制作凉拌菜所用的器具，如菜刀、砧板和容器等，均应清洗干净，使用前最好用开水烫洗一下；切生肉的菜板和菜刀要与切生吃食材的菜板和菜刀分开，以免交叉污染。尤其是在夏季，由于气温较高，微生物繁殖特别快，消化道传染病易于传播，这些细节更应特别注意。

做凉拌菜前，用淡盐水将蔬菜浸泡30分钟，可以最大限度地减少蔬菜中农药的残留。

做凉拌菜时，适量添加醋、蒜和姜，也能起到杀菌消毒的作用。同时，生姜中含有的姜素、大蒜中含有的蒜素，均具有很强的抗氧化功能，能够延缓衰老和抗辐射。



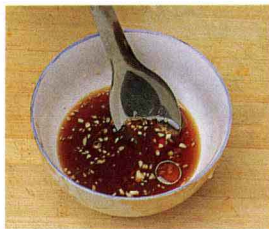
凉拌的基本技法

凉拌可分生拌、熟拌和辣拌等制作方法。

1.生拌。生拌大多选用生鲜蔬果，不需经过加热，可洗净后直接加调料拌食，十分方便，营养素损失较少。

2.熟拌。熟拌是指全部或部分原料先以汆烫或卤、炒等方式加热制熟，晾凉后加调料拌制，或是上桌时蘸酱食用。

3.辣拌。辣拌通常是指凉拌菜肴中添加红油调味。这类菜品颜色红亮，风味香辣，健脾开胃，备受食客青睐。



凉菜基础调味汁的制作



|| 花椒油 ||

原料：花椒粒、植物油

制作方法：

炒锅置火上，放入花椒粒，倒入没过花椒粒的植物油，小火慢慢炸至花椒粒出香味且颜色变深，离火，过滤去花椒粒，装入干净的密闭盛器中，随吃随用即可。

提示：一定要用小火，使花椒充分释放出香味。

|| 辣椒油 ||

原料：辣椒面、植物油

制作方法：

辣椒面倒入无水的干净碗中；炒锅置火上，倒入适量植物油烧至十成热，淋入碗中的辣椒面上炆香即可。

提示：将做好的辣椒油盖上碗盖闷6~8小时，味道更香浓。

|| 蒜蓉汁 ||

原料：大蒜、盐

制作方法：

大蒜去皮，拍扁，放入搅拌机中搅打成泥，倒入干净的盛器中，加盐搅拌均匀即可。

提示：最好选用鲜嫩多汁的大蒜，这样做出的蒜蓉汁味道更好。



|| 葱姜汁 ||

原料：葱白、生姜、植物油

制作方法：

葱白切段；生姜切片；炒锅置火上，放入葱段、姜片，淋入没过葱段、姜片的植物油，小火慢慢炸至葱、姜出香味且颜色变深，拣出葱段和姜片，倒入干净的盛器中即可。

提示：葱白、生姜的用量以2:1为宜。

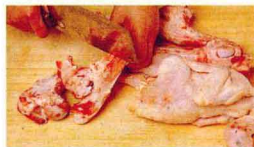
|| 精卤水 ||

原料：干贝500克，海米500克，猪骨头2500克，老鸡1只，带壳桂圆150克，猪肥膘肉250克，蒜薹、尖椒各适量

卤料：八角20克，桂皮30克，花椒10克，丁香5克，甘草15克，草果10克，罗汉果2个，南姜100克，香叶5克，香茅草5克，白胡椒20克，沙姜片20克，炸蒜头500克，冰糖150克，生抽1瓶，老抽300克，香菜150克，玫瑰露酒75克，鱼露200克，鸡粉250克，生油、盐各适量

制作方法：

- 1.老鸡洗净后从背部劈开，猪骨敲破剁成小块，桂圆磕破外皮，干贝、海米洗净。将上述原料倒入汤桶内，加入5000克清水，用大火烧开，撇去浮沫，转用小火熬成一锅原汤，倒入卤锅中，老鸡等捞出留用。
- 2.卤水药材用汤料袋包好，放入汤中，调入盐、料酒、鱼露、生抽、老抽等，上火熬煮约1小时至充分入味，调入鸡粉，即成卤水。
- 3.将肥膘肉切片，蒜薹切节，尖椒掰开。锅烧热油，放入肥膘肉片煸干，放入蒜薹、尖椒炒香，起锅倒入卤水锅中，即可卤制各类原料。



✿ 凉菜中的小家碧玉——精致沙拉

水果沙拉最好现做现吃。如果需要事先准备好，必须放入冰箱冷藏室中，而且时间最好不要超过1小时，否则切开的水果表面会褐变，影响口感和色泽。另外，制作水果沙拉最好选用汁水较少的水果，拌好后卖相更漂亮。

食材处理有讲究。准备蔬菜沙拉时，不要将蔬菜切得太细，以免其吸附过多的沙拉酱，使人摄入过多的油脂；菜叶最好用手撕，不但味道好，而且能较好地保存其中的营养。此外，在沙拉酱中加入少许白醋、鲜柠檬汁或白葡萄酒，可使蔬菜不变色。

BAI XING CAN ZHUO

shuang kou liang cai

CHAPTER 02

素菜篇

清·爽·可·口

SUCAIPIAN - QINGSHUANGKEKOU

白菜



食材选购

白菜宜选植株高大而粗壮、叶肉厚、组织紧密、韧性好、没有损伤的。

食材保存

- 刚买来的白菜水分太多，容易腐烂，应先撕去残破黄叶，放在向阳的地方晒3~5天，使菜中的部分水分蒸发以便于贮存。
- 存放时忌用水洗，以免造成茎叶细胞死亡溃烂，营养成分大量流失。



珊瑚白菜

原料：白菜500克，青椒、冬笋、水发香菇各50克

调料：白糖、醋、盐、葱丝、姜丝、红油各适量

制作方法：

1. 将青椒、冬笋、香菇切成丝，在开水中焯透，冷水过凉。
2. 锅上火加油烧热，放入葱丝、姜丝、青椒丝、冬笋丝、香菇丝煸炒，下入白糖、醋、盐，炒熟后盛出，备用。
3. 白菜择去老叶，切条，洗净，用开水焯透，过凉，控干水分，放入盐、醋、白糖搅匀，浇上红油，将第2步中炒好的各丝放到白菜上拌匀即可。

金丝白菜

原料：黄心白菜400克，山楂糕100克

调料：白糖、醋、麻汁、芝麻油各适量

制作方法：

1. 黄心白菜切细丝，山楂糕切成3厘米长的丝。
2. 碗中加入醋、白糖、麻汁、芝麻油调成汁。
3. 白菜丝放入平盘内，浇上调好的汁拌匀，上面撒山楂糕丝，吃时拌匀即可。

实用百科

白菜含多种维生素和大量膳食纤维，慢性习惯性便秘、伤风感冒、肺热咳嗽、咽喉发炎、腹胀及发热者均适宜常食。

芥末白菜墩

原料：白菜500克

调料：芥末糊、盐、醋、酱油、芝麻油各适量

制作方法：

- 1.白菜洗净，放入沸水锅中烫熟，捞出稍晾，挤去水分，放在净盆内。
- 2.芥末糊中加入醋、盐、酱油、芝麻油搅拌均匀，倒在白菜上。
- 3.将白菜卷成卷，切成小段，摆入盘内即可。



泡菜鱼丝

原料：大白菜400克，白萝卜、鱿鱼丝各150克

调料：辣椒粉、姜末、蒜蓉、盐、味精、鱼汤各适量

制作方法：

- 1.白菜帮、萝卜均切丝，分别装入容器中，加盐腌1~2天后取出，挤干水分。
- 2.将白菜丝与萝卜丝混合，加鱿鱼丝、辣椒粉、姜末、蒜蓉拌匀，装入坛内。
- 3.鱼汤中加入盐、味精搅匀，倒入坛内，淹没原料，加盖密封，泡10天后即可取出食用。



海带拌白菜

原料：白菜、海带各300克

调料：盐、味精、麻油各适量

制作方法：

- 1.将海带、白菜洗净，分别切成丝。
- 2.锅中加水烧开，先后放入白菜丝、海带丝，焯水后捞出，用凉开水冲一下，控干水分。
- 3.白菜丝中加入盐、麻油、味精拌和，装盘时将海带丝放在白菜丝上面，拌匀即成。



紫甘蓝

(紫圆白菜)



食材选购

以菜球紧实、摸着硬实为佳。同样重量的，以体积小的为佳。

食材保存

挖掉甘蓝根部，将一块用水浸至微湿的厨纸放在挖出的空洞中，用食品保鲜膜包裹，送入冰箱冷藏，等纸巾变干时再更换湿纸巾。最好是尽快食用，不要长时间保存。



红油甘蓝

原料：净紫甘蓝400克

调料：盐、味精、豆油、红干辣椒各适量

制作方法：

1. 紫甘蓝切成细丝，红干辣椒切成斜丝。
2. 锅置火上，加清水烧沸，放入甘蓝丝焯至断生捞出，投凉，挤净余水。
3. 锅置火上，注入豆油烧至三成热，加入红干辣椒丝慢慢浸炸，至干椒呈金黄色时将油盛出，晾凉成红椒油。
4. 甘蓝丝加入盐、味精调拌均匀，盛入盘中，浇上制好的红椒油即成。



什锦凉拌

原料：紫甘蓝、白菜心、胡萝卜、青红椒各适量

调料：鲜蒜、盐、味精各适量

制作方法：

1. 青红椒去蒂、籽，切片。将白菜心、紫甘蓝、胡萝卜洗净，切片。鲜蒜剁细末。
2. 锅中加入清水烧开，放入白菜心、紫甘蓝、胡萝卜片和青红椒片焯水，捞出沥净水，加盐、味精调匀装盘，撒鲜蒜末即可。

功效：此菜可以健胃消食，促进食欲，是夏令佳肴。

紫甘蓝拌掐菜

原料：紫甘蓝300克，绿豆芽、尖椒各150克

调料：盐、味精、香油、醋、白糖各适量

制作方法：

- 1.紫甘蓝切丝。绿豆芽洗净，去根和豆瓣。尖椒切丝。
- 2.紫甘蓝、绿豆芽、尖椒丝焯水，捞出过凉，加盐、味精、香油、醋、白糖拌匀即可。

提示：紫甘蓝含有丰富的B族维生素及钙、磷、铁等，营养价值很高，以生吃为最佳。



干鱿双色甘蓝

原料：紫甘蓝、绿甘蓝各250克，干鱿鱼100克

调料：红辣椒油、盐、味精各适量

制作方法：

- 1.将干鱿鱼上笼蒸透，晾凉后撕成丝，备用。
- 2.紫甘蓝、绿甘蓝均切细丝，入沸水焯过，用冷水过凉。
- 3.将干鱿鱼丝、紫甘蓝丝、绿甘蓝丝加调料拌匀，装盘即可。

提示：甘蓝富含维生素C和叶酸，特别适宜孕妇、贫血者食用。



香醋泡菜丝

原料：胡萝卜、绿甘蓝、紫甘蓝各适量

调料：陈醋、盐、白砂糖、味粉各适量

制作方法：

- 1.把陈醋、盐、白砂糖、味粉放入容器中调匀成味汁，待用。
- 2.将绿甘蓝、紫甘蓝、胡萝卜切成细丝，拌匀，放入味汁内浸1分钟，捞出装碟即成。

功效：本菜富含B族维生素、维生素C、胡萝卜素、钙、磷、铁等营养素，能缓急止痛、益脾胃。

