

《大众食谱》丛书

荤凉菜

一书60例
一例5图

傻瓜菜谱
一看就会

Liang
Cai

陕西旅游出版社/主编

陕西旅游出版社

[赵成松]



一级烹调师，重庆市烹饪协会会员，2000年被评为中国烹饪名厨。早年于重庆市劳动饮食服务公司学习烹饪，后相继在北京朝天门酒楼、深圳四川大酒楼和翠宝大酒楼担任主厨、总厨，高超的技艺和良好的厨德赢得了业界的广泛好评，曾独立主编了《百姓百味》《中国年饭》等几十本菜谱图书。



深圳市星辉瓷业有限公司

地 址：深圳市福田区园岭新村71栋112号

电 话：0755-82055898 传 真：0755-82440988

联系人：陈少挥 手 机：13600182248

<http://www.cnpotter.com>

本丛书中所有器皿由深圳市星辉瓷业有限公司友情提供，在此谨表谢意！



荤凉菜



中国饮食文化丛书

深圳市金盛文化发展有限公司 主编



陕西旅游出版社

美味凉拌菜怎样“拌”

低油少烟，清凉爽口的凉拌菜，绝对是消暑开胃的最佳选择。但如何才能做出爽口开胃的凉拌菜呢？请看以下诀窍。

选购新鲜材料 凉拌菜由于多数生食或略烫，因此首选新鲜材料，尤其要挑选当季盛产的材料，不仅材料便宜，滋味也较好。

事先充分洗净 菜叶根部或菜叶中附着的砂石、虫卵，要仔细冲洗干净。

完全沥干水分 材料洗净或焯烫过后，务必完全沥干，否则拌入的调味酱汁味道被稀释，导致风味不足。食材切法一致，所有材料最好都切成一口可以吃进的大小，而有些新鲜蔬菜用手撕成小片，口感会比用刀切还好。

先用盐腌一下 例如小黄瓜、胡萝卜等要先用盐腌一下，再挤出适量水分，或用清水冲去盐分，沥干后再加入其他材料一起拌匀，不仅口感较好，调味也会较均匀。

酱汁要先调和 各种不同的调味料，要先用小碗调匀，最好能放入冰箱冷藏，待要上桌时再和菜肴一起拌匀。

冷藏盛菜器皿 盛装凉拌菜的盘子如能预先冰过，冰凉的盘子装上冰凉的菜肴，绝对可以增加凉拌菜的美味。

适时淋上酱汁 不要太早加入调味酱汁，因多数蔬菜遇咸都释放水分，会冲淡调味，因此最好准备上桌时才淋上酱汁调拌。



食盐 能提供菜肴适当咸度 增加风味。还能使蔬菜脱水 适度发挥防腐作用

糖 能引出蔬菜中的天然甘甜 使菜肴更加美味。用来腌泡菜还能加速发酵。

葱、姜、蒜 味道辛香。能去除材料的生涩味或腥味。并降低泡菜发酵后的特殊酸味。

红辣椒 与葱、姜、蒜的作用相当。但其更为刺激的独特辣味。是使许多凉拌菜令人开胃的重大功臣。

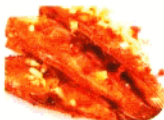
花椒粒 腌拌后能散发出特有的“麻”味。是增添菜肴香气的必备配料。

酒 通常为米酒、黄酒及高粱酒。主要作用为去腥。能加速发酵及杀死发酵后产生的不良菌。

白醋 能除去蔬菜根茎的天然涩味。腌泡菜时还有加速发酵的作用。

冷开水 可稀释调味及发酵后浓度。适合直接生食的材料。以便确保卫生。

二 凉拌菜的常用技巧



三 调味运用

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、咸、嫩、辣、或每味一应俱全。而且还可随材料做不同的调整。例如鱼象重经麻辣，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具有开胃功能时，不妨添加重口味的香料或调味料，效果会更好。



四 潮州卤水制作注意事项



1



2



3



5

1. 配制卤水时用料要齐备，否则将难以形成潮州卤水特有的风味（图1）。

2. 为了使香料充分出味，可将香料先用小火焙香（图2），再制成香料包（图3）。

3. 制卤水时要掌握好火候，一般用中小火，以便各种用料充分熬出味。

4. 在卤水中要加入肥膘肉及蒜薹（或蒜苗），这是为了使卤水更加油润和具有清香味，不过只在卤制原料时才加入，且需在原料卤制完后捞出。

5. 卤水制好后可以连续使用，但要妥善保存，以防变质。另外，卤水中的香料需每隔5~7天换一次（图4），调料也需每5~7天添加一次。

6. 潮州卤水可卤制的原料包括家禽、家畜、禽兽内脏、水产品、蛋品、豆制品（图5）及蔬菜等。

五 切牛肉的方法

1. 切丝。切牛肉丝时，一定要先横切成片（图6），再改刀成丝（图7），也可将牛肉煮熟后，手撕成丝，比切的更美味。



6



7



8

2. 切片。切牛肉片时应该切竖片（图8），才易入味。

Jun Liang Cai

六 荤菜凉吃

荤菜凉拌，是川菜为数不多类菜肴了。肉类盛菜之例，一碟水晶玉舌般的水晶皮冻或者一碟香气浓郁的鱼鳞冻，都是让人胃口顿开不住的可口之物。有时买回一两斤猪肉做丸子汤，肉皮常常不知何用，殊不知这正是做凉冻的好材料。把肉皮刮洗干净，放入沸水锅中稍煮一会儿，捞出晾凉，刮去油脂，切成细丝（图9），然后再放入清水锅中熬煮（图10），同时放入姜片和白芷，也可根据自己的口味，酌量加入花椒、大蒜等香料。熬汤时，将果皮或果丁、干花放进锅里，小火熬两个小时，待汤汁浓稠时，用纱布过滤出汤汁，使其清澈明亮，再加入适量的盐、鸡精等。将汤汁晾凉后放进冰箱冷冻，最后用刀改成小片装（图11），盛碟而出，佐餐下酒，香酥入口，更添凉菜中，感谢这碟小品带来的清凉与鲜美。



9



10

用荤腥之物做清凉菜，有很多方法，大凡脆脂、禽蛋、酥炸、糟泡、熏干、腌渍出来的，都可以冷盘待之，但最基本的方法还是凉拌。荤菜用浸泡方法制作的菜品，除了泡椒耳片、泡椒凤爪以外，最为美味的还是脆皮牛肉。无筋无油的黄牛肉腌制之后，切成薄片，再用凉开水和稀的面水汁，加精盐、姜末、葱节、花椒、醃糟汁等调和成味汁。最要紧的是，用较多量的新鲜小红米椒切成颗粒再放进味汁中，随后把切好的面牛肉片浸煎其中，再加温密封8个小时以上，上桌前加入芥菜颗粒，还可再蘸川香青笋段碎末码味后，泡入味汁中垫底。这道菜把酸香与脆泡结合在一起，同时还保留了鲜椒的香辣，故称得上是川味凉菜中的神来之笔。以此方法还可以制作很多菜品，如腰片、鸭舌、口条等，其实，做凉菜是懂得举一反三，那学起来就不难了。



11



荤凉菜

- 8 东北酱猪手
10 香辣沙丁鱼
12 红油带鱼
14 卤鸡腿
16 麻辣鱼皮
18 凉拌牛百叶
20 酸辣鱿鱼卷
22 凉吃狗肉
24 卤猪肝
26 红油鱼块
28 拌耳丝
30 韭菜拌虾仁

- 32 猪腰拌生菜
34 手撕腊鱼
36 辣拌烤鸭片
38 猪肝拌黄瓜
40 盐水鸭
42 拌里脊肉片
44 卤味凤爪
46 蒜泥白肉
48 麻辣牛肉
50 灯影牛肉
52 拌田螺肉
54 红油拌肚丝
56 香辣鸡翅
58 辣子泥鳅
60 盐焗鸡
62 芝麻拌墨鱼
64 猪肝拌豆芽



- 66 酱猪心
- 68 口水鸡
- 70 拌口条
- 72 夫妻肺片
- 74 拌鸡胗
- 76 拌河鱼干
- 78 拌虾米
- 80 糖醋小排
- 82 水晶皮冻
- 84 卤水鹅头
- 86 豉油皇乳鸽
- 88 酸菜拌白肉
- 90 盐焗凤爪
- 92 三色鱼条
- 94 核桃拌火腿
- 96 拌肥肠
- 98 莴笋拌三文治



- 100 鸡蓉拌豆腐
- 102 无锡熏鱼
- 104 酱汁剥皮鱼
- 106 椒盐虾仔
- 108 潮式腌黄沙蚬
- 110 木姜金钱肚
- 112 海蜇鸭下巴
- 114 卤水掌翼
- 116 北海太子参
- 118 折耳根拌腊肉
- 120 凉拌素鲍
- 122 鸡丝海蜇
- 124 卤水粉肠
- 126 姜葱蚬子
- 128 凉拌花甲







原材料

猪手500克、
生姜10克、蒜
蓉5克

调味料

盐5克、味精3
克、酱油8克、
卤水1000克、
干椒20克

特别提示

制作酱猪手
时，肉至骨烂
肉离时最好

烹饪方法

1



将猪手绒毛洗净，砍成段，放
入沸水中焯去血水

2



将猪手放入卤水中，卤好后取
出斩成小段。

3



将猪手装入盆中，下入调味
料拌匀后装盘即可





◎原材料

沙丁鱼300克，
姜20克，葱10
克，蒜头50克

◎调味料

盐5克，味
精3克，红
油20克

◎特别提示

炸时油温不要
太高，以免糊
焦。

烹饪方法

1



将沙丁鱼去头、去内脏后，洗
净，葱洗净切末，蒜头洗净剥
成蓉，姜切成末。

2



锅上火，加油烧至八成热，下
入沙丁鱼炸至金黄色，捞出。

3



再将沙丁鱼与葱、蒜蓉、姜
末、盐、味精入锅炒匀后盛
出，放入红油中泡30分钟左
右即可。





◎原材料

带鱼500克、葱
10克、姜20克

◎调味料

红油20克、
盐5克、酱
油5克

◎特别提示

炸带鱼时要用
小火，以防皮
脱落。

烹饪方法



1



带鱼去骨洗净，斩成段，煎洗
净切段，姜去皮切片。

2



将切好的带鱼用盐、酱油、葱
段、姜片腌渍20分钟。

3



锅中加入红油烧热，下入带
鱼炸至皮黄肉香时捞出即
可。





卤鸡腿



◎原材料

鸡腿3只、葱
段、姜片各
25克

◎调味料

黄酒25克、醬
油15克、白糖
2克、茴香4粒、
桂皮1小块

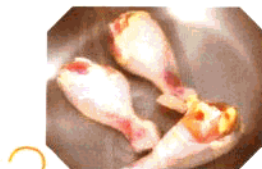
◎特色介绍

颜色金黄、香
嫩、鲜咸

烹饪方法



鸡腿除净绒毛，去骨，放入盆
内，用葱段、姜片、黄酒、醬
油腌渍入味。



水上火烧开，投入鸡腿，煮约
2分钟后捞起，洗净血水。



腌渍洗净，放入鸡腿，加入清
水、糖、茴香、桂皮，烧开后，
转小火煮约30分钟，取出鸡腿，
冷却后，浇入少许原汤即可。