

膳食养生专家

四季

SIJI
JIACHANG
BANCAI

家常拌菜

张恩来◎主编

超值价
¥19.80

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

四季家常拌菜/张恩来主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 6

ISBN 978-7-5384-4322-6

I. 四… II. 张… III. 凉菜—菜谱—中国 IV. TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第099511号



四季家常拌菜

主编: 张恩来 责任编辑: 车 强 郝沛龙

摄影指导: 杨跃祥 封面设计: 张 跃

美术制作: 郑 旭 董芳芳 曹 雁 牛晓英 李爱忠 齐海红

吉林科学技术出版社出版、发行

版权所有 翻印必究

发行部电话/传真: 0431-85677817 85635177 85651628

85651759 85600611 85670016

编辑部电话: 0431-85635176 85629318

Email: jkjbqs@163.com

网址: www.jlstp.com

社址: 长春市人民大街4646号 邮编: 130021

长春新华印刷有限公司印刷

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

710mm×1000mm 16开 12印张

2009年8月第1版 2009年8月第1次印刷

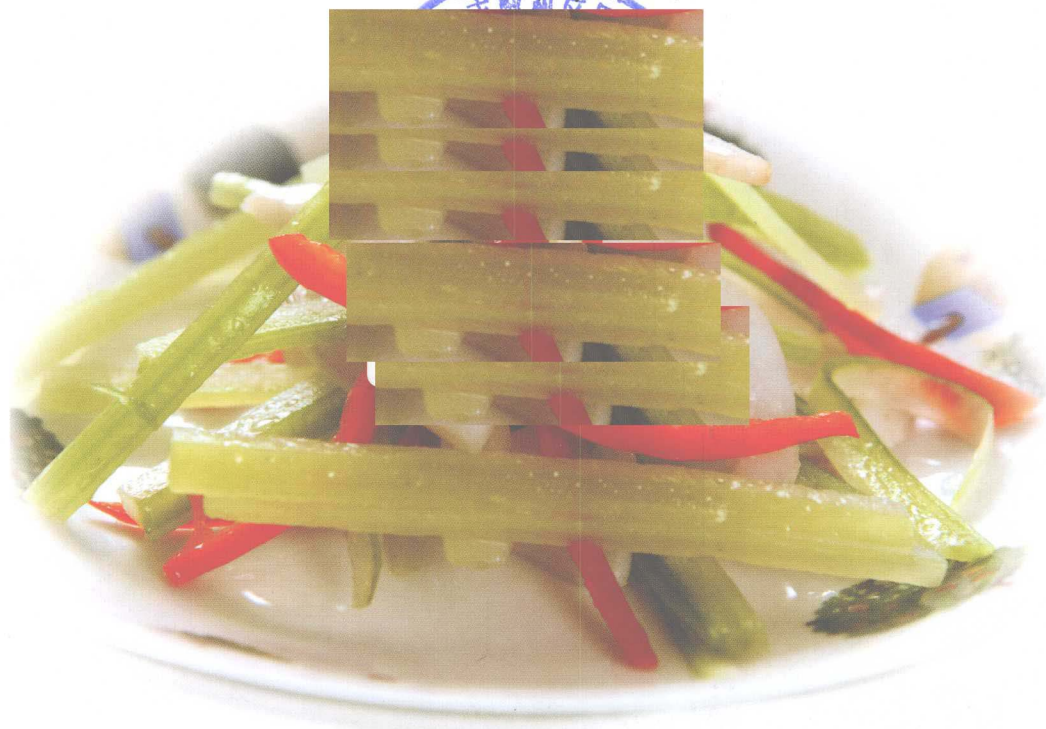
ISBN 978-7-5384-4322-6

定 价: 19.80元

四季

家常拌菜

张恩来 / 主编



吉林科学技术出版社

作者简介



张恩来 20世纪80年代正式进入餐饮行业，在多家星级酒店如喜来登大酒店、水晶宫饭店、中华御膳集团工作，并陆续在多家报刊杂志上发表了数十篇关于中国烹饪研究的论文。1996年在北京成立张恩来美食工作室，对中国的传统烹调文化进行深入挖掘、整理和研究，并开始出版关于中国烹饪方面的书籍。2006年回到天津，成立厨艺斋工作室，继续从事中国烹调文化的研究及烹饪培训教研工作，至今已参与和主编烹饪类图书100余种。

邮箱: chefzhang@gmail.com

chefchang@sina.com

主 编：张恩来

顾 问：张明亮

编 委：崔晓冬 蒋志进 郎树义 刘凤义 刘志刚

四季
家常拌菜

前言Foreword

拌菜是将生料或熟料，经加工成为较小的丁、丝、片、块、条或特殊形状，用调味品拌制而成。拌菜是我国冷菜制作中非常重要的一种方法，其无论在家庭宴席或家庭便餐中都不可或缺。它具有用料广泛、制作精细、味型多样、品种丰富、开胃爽口、增进食欲等特点。不仅在我国各大菜系中占有一席之地，而且也是家庭中比较常见的烹调方法之一。

炎热的夏季，家庭制作一些美味可口的拌菜，不仅入口清凉，而且回味悠长。而对于冬季，很多人以为拌菜不适合，寒冷的天气再食用一些拌菜，会让人感到发怵。其实在冬季食用一些拌菜，可促进新陈代谢，迫使身体自我取暖，这样会消耗一些脂肪，调动免疫系统，有利于保健，也可以达到减肥瘦身的目的。

另外，有些拌菜特别适合冬天食用，简直就是为冬天量身定做的。譬如拌萝卜丝，冬天吃着脆生生的，非常舒服；再如拌木耳，在风沙较大的北方冬天，黑木耳的清肺功效使它成为了我们餐桌上的常客，再加上一些自己喜欢的冬季鲜蔬杂菜，如胡萝卜、洋葱等，成菜口感更加丰富。

《四季家常拌菜》是吉林科学技术出版社《膳食养生专家》系列丛书之一。本书以中国传统四季养生理论为依托，按照四季的脉络，在详细介绍拌菜的分类、做法和窍门的基础上，根据不同季节的特点，为读者推荐了500余款色、香、味、养俱佳的家庭拌菜，让大家在享受美味的同时，也能拥有一个健康的身体。本书图文并茂，讲解详实，科学实用，不仅适宜家庭操作，对大小餐馆也有较高的借鉴作用。

张恩来

2009年5月写于厨艺斋



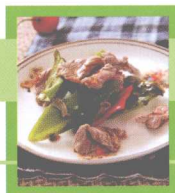
四季 *Jiashangbancai* 家常拌菜



- 010.拌菜分类全接触 011.一步一步学拌菜 013.拌菜中的调味品
013.拌菜炆菜有区别 014.味觉与调味的的作用 015.常用拌菜调味汁
019.凉拌菜肴巧装盘 020.拌菜秘诀大公开

PART 01

春季家常拌菜



蔬菜·食用菌类

- 022 拌海米三丝 白菜心拌蜆皮
凉拌马齿苋
- 023 蒜蓉菠菜 蚝油菠菜 姜汁菠菜
椒油小白菜
- 024 凉拌茼蒿 拌生菜 拌合菜
- 025 鸡丝拌茼蒿 香椿嫩芽
芥末拌合菜
- 026 焯拌茼蒿 筋皮拌嫩韭
蒜蓉苋菜 油香椿
- 027 香菇油菜 蒜香油菜
麻酱空心菜
- 028 三丝莴笋卷 茭白拌耳块
豌豆牛肉粒
- 029 炆拌芹菜 青椒藕丝 蒜拌黄瓜
姜汁四季豆
- 030 糖醋莴笋 清拌芦笋
红油豇豆丁

- 031 芦笋百合北极贝 鸡油茭白
鱼露芥蓝
- 032 拌双笋 西芹百合 油炆茭白
糟拌笋尖
- 033 糟香蚕豆粒 花椒莴笋丝
蒜泥蘑菇

畜肉类

- 034 椒油拌腰片 肉丝拌苦苣
香菜拌肉丝
- 035 椒油肚丝 肚丝拌笋丝
辣味肚丝 胡萝卜拌肚
- 036 麻酱腰花 麻香牛肉干
温拌腰花
- 037 瓦楞腰片 菜薹腊肉丝
青笋腊肉
- 038 金针牛肉 藜蒿拌腊味
麻辣猪血 猪肝拌菠菜
- 039 莴笋牛肉 生拌牛肉
猪肝小白菜
- 040 青韭羊肝片 薄脆羊肉片
豉汁青椒牛肉

- 041 牛肉丝拌苦苣 芥末牛肚丝
香辣牛肚
- 042 冬笋牛肉片 子姜羊肉丝
青椒猪心片
- 043 春笋牛肉丝 焯拌牛百叶
麻辣牛肝 茭笋牛肉丝
- 044 葱拌肉丝 三色腰丝
麻辣鸳鸯百叶
- 045 豉椒牛百叶 韭黄兔肉丝
薹菜羊肉丝

禽蛋·豆制品类

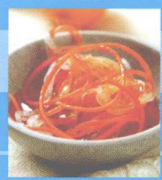
- 046 百花子鸡 辣酱手撕鸡
香葱拌鸡胗
- 047 蚝油鸡丝 菜心拌鹅肠
鸭掌空心菜 银芽鸽丝
- 048 凉拌豆腐 腐皮鸡毛菜 三丁鸡米
- 049 鸡丝苕蓝 农家豆腐
椿芽拌豆腐
- 050 炒全胗 青菜腐皮丝 雪菜拌豆干
- 051 葱拌豆干 香干马兰头
豆腐嫩韭 芥菜拌香干
- 052 麻辣鸡胗毛豆 青豆鸡丁
西芹鸡胗
- 053 虎皮凤爪 芥菜拌豆腐
雪菜豆腐渣

水产类

- 054 丰收鱼米 糟汁银鱼 麻辣泥鳅
- 055 拌虾片 温拌小河虾
红椒拌白虾 姜汁蛰子

- 056 螺头拌菠菜 白拌黄螺
双色鱼仁
- 057 西芹目鱼条 韭青蛰子
原汁海螺
- 058 拌海螺 芹菜蜆皮丝 椒油螺片
蛤仁拌茼蒿
- 059 三色龙虾 开洋丝瓜 蜆皮拌掐菜
- 060 茼蒿拌墨鱼 盐水小管
葱姜海瓜子
- 061 葱拌八带 虾米油菜
姜汁海蜇卷 蕨菜墨鱼条
- 062 温拌青韭 家常鱿鱼丝
青红椒蛰头
- 063 三丝拌蛰子 菊花鱿鱼
五香鱿鱼丝
- 064 香瓜拌海蜇头 白灼田螺片
攒丝海参

PART 02 夏季家常拌菜



蔬菜·食用菌类

- 066 枸杞拌时蔬 油泼豆荳
椒丝菠菜
- 067 醋拌绿豆芽 酱汁木耳菜
酸菜藕片 蚝汁拌豆苗
- 068 麻酱豆角 蒜香空心菜
五彩四季豆
- 069 花生米拌黄瓜 炆拌瓜条
辣油瓜皮

070 酸辣黄瓜条 蒜蓉生菜

红汁黄瓜 五味黄瓜

071 梅苏拌藕 香辣凉瓜

凉拌苦瓜丝

072 百合甜蜜豆 蒜泥莴笋 西蓝双花

073 冰镇苦瓜 蒜蓉西蓝花

橙汁南瓜 蒜泥茄子

074 枸杞苦瓜 糖醋萝卜卷

蚝油茭白

075 三色椒油萝卜丝 萝卜丝拌蜆皮

美极小萝卜

076 冰镇芥蓝 糖醋辣萝卜

香脆三丝 夏果芥蓝

077 虾子茭白 果香藕片 芝麻芦笋

078 拌土笋冻 橙汁藕片

酸梅小番茄

079 红袖笋丝 鸡汁土豆泥 糟香玉兰

双果山药

080 金针拌瓜丝 老醋花生 蓝花金菇

081 凉拌山药火龙果 黄豆杂拌

木瓜沙拉

畜肉类

082 肉丝拌豌豆 蒜泥白切肉

菜薹腊肉

083 酱香肉丝 京葱拌耳丝 蒜香肚丝

萝卜拌肚块

084 肉丝猕猴桃 红油猪耳 什锦拌肉

085 蒜泥白肉 麻辣皮丝 干层脆耳

086 酸辣银丝 腰花拌芦笋

温拌腰条 红油猪肚片

087 三色肥肠 拌猪心片 瓜片猪肠

088 姜葱牛百叶 麻辣牛筋

白酒羊肉

089 芥味白肚片 红油猪舌

青椒拌耳丝

090 水菱里脊 红油金钱肚 温拌猪腰

091 怪味牛杂 炆拌牛百叶 贵妃肚条

禽蛋·豆制品类

092 三丝糟鸡腿 姜片鸡块

怪味鸡丝

093 汾酒鸡翅 白云凤爪 菊花鸡胗

鸡丝银芽

094 双椒拌松花 青瓜拌鸡杂

菠萝鸡丁

095 芦笋鹅肠 芥末鸭掌 菠萝拼火鹅

096 红油鸭脯 炆香葱豆腐

芦笋素鸡 子姜皮蛋

097 腐干拌豇豆 麻酱豆腐

皮蛋豆花

098 鸡藕丁 腊鸭肠芥蓝

粉皮拌鸡丝

099 椒油腐竹 红油拌鸡 菊花鸭胗

水产类

100 百年好合 瓜姜鱼丝 拌菜生鱼

101 芥末虾仁 鲜虾火龙沙拉

海米苦瓜 香葱拌螺头

102 碧玉虾仁 酒糟大蛭 果味鱼丝

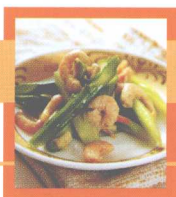
103 鲜果拌虾仁 双椒炆螺丁

香菜螺片

- 104 生淋鲜蚶 白虾炆嫩芹
生烫花螺 香菜拌毛蛤
- 105 沙律菠萝虾 姜汁螺片
虾仁佛手瓜
- 106 海带粉丝 双色木耳 原味海螺
- 107 拌乌鱼丝 醉蟹油拌蜆丝
黄豆拌海带
- 108 海鲜拌甜椒 盐卤虾爬子
冰拌鱼丁

PART 03

秋季家常拌菜



蔬菜·食用菌类

- 110 雪菜瓜条 麻辣卷心菜
番茄卷心菜
- 111 麻汁豆角 拌菜豆 香辣四季豆
山楂冬瓜
- 112 蒜泥四季豆 豆瓣南瓜
雪菜花生仁
- 113 白菜拌虾干 海米紫甘蓝
榄菜四季豆
- 114 蒜香南瓜片 蒜蓉荷兰豆
清拌苦瓜 炆拌花菜
- 115 芽菜肉碎四季豆 桃仁莴笋
美极椒圈
- 116 西芹百合螺片 麻酱茄子
香辣萝卜
- 117 胡萝卜粉丝 海苔青椒
粉皮黄瓜 鸡松拌茄子

- 118 南瓜芦笋 虾子萝卜条
腊味苦瓜
- 119 萝卜丝蕨根粉 拌红薯叶
生拌萝卜皮
- 120 芦笋莲珠 五彩疙瘩丝
南瓜泡菜 麻酱拌扁豆
- 121 夏果露笋鲜带子 腰果西芹百合
花生拌卷心菜
- 122 芦笋虾干 凉拌仿海蜇
拌辣菜丝
- 123 腌拌桔梗 油酥黄豆 甜香芋泥
山药蚬仁
- 124 酸辣萝卜条 雪菜百叶
蚝油芥蓝菜
- 125 草菇拌丝瓜 双鲜拌金菇
怪味花生

畜肉类

- 126 香菇肚块 梨片拌腰花
芦笋拌猪耳
- 127 甘菊猪肚 青椒拌肉丝
蒜蓉肚块 西芹猪肝
- 128 蟹黄蹄筋 猪心粉肠
肚头拌鸡胗
- 129 双笋肉片 菜心蹄筋 肉酱花生米
- 130 辣子肉丁 糟拌肚尖 三彩拌肚丝
酒醉腰丝
- 131 红油猪蹄筋 奶油蹄筋
菜心拌肝片
- 132 泡菜兔丁 泡豇豆拌兔丁
炆拌黄喉

- 133 双冬拌牛肚 洋葱肉片
炆拌百叶 蒜香四宝
- 134 红油牛耳 冬笋拌腊味
腐皮腰花
- 135 酒味腰花 咖喱牛鞭 麻辣牛肚

禽蛋·豆制品类

- 136 核桃鸡条 洋葱拌鸡 棒棒鸡丝
- 137 双冬鸡丝 葱姜手撕鸡
豉汁拌鸡丁 花椒鸡丁
- 138 五彩鸡丁 麻辣手撕鸡
碎米鸡丁
- 139 五味鸡米 凉拌鹅翅 核桃鸡丁
- 140 芥末拌鸭掌 糟拌鸭舌
玛瑙拌豆腐 豉椒拌鹅肠
- 141 花香鸡丝 香干拌芹菜
葱油豆干

水产类

- 142 糟拌鱼脯 双白鲜虾
芒果龙虾沙拉
- 143 鲢鱼拌油麦菜 银鱼薑干菜
蟹黄鱼丸 葱姜汁蟹块
- 144 蒜蓉菠菜蛤仁 蛤蜊拌山药
芦笋虾球
- 145 果味鱼仁 姜汁虾虎
卷心菜拌虾干
- 146 红酒螺片 香葱拌毛蚶
海米香菇掐菜 萝卜丝拌蜆皮
- 147 葱油鱼块 金钩凉瓜拌海蜇
茭白拌海蜇

- 148 拌蟹线 潮式拌海蜇
陈醋蜆头
- 149 老醋泡三脆 瓜皮拌海蜇
芝麻油螺片 咖喱墨鱼卷
- 150 三皮丝 鸡头米拌虾仁
三色墨鱼花

PART 04

冬季家常拌菜



蔬菜·食用菌类

- 152 拌素什锦 干椒白菜
菜心拌头肉
- 153 酸辣白菜 橙汁白菜 麻辣白菜
果味辣白菜
- 154 蔬菜丝沙拉 芝麻菠菜
糖醋高丽菜
- 155 美味凉拌菜 剁椒大白菜
海米白菜条
- 156 老家拌茼蒿 酸菜拌豆芽
松仁茼蒿菜 核桃蚝油生菜
- 157 雪菜冬笋肉丝 雪菜毛豆拌百叶
爽口山野菜
- 158 雪菜冬笋 蒜香茼蒿 韭黄拌肚丝
- 159 椒油香菇菜心 芥菜拌春笋
芥菜拌香干 芥菜炒豆腐
- 160 姜汁豇豆 油辣酸白菜
四喜辣白菜
- 161 五彩什锦菜 雪菜蚕豆瓣
鱼香菜心

162 银杏凉瓜 醋香山药

凉拌卷心菜丝 泡椒四季豆

163 咸鱼鸡粒茄条 醋拌土豆丝

山药木耳

164 虾干香菇菜心 花生仁拌芹菜

麻酱素什锦

165 剁椒笋片 海米菜花 香菇银杏

油辣冬笋尖

166 牛肉拌青豆 海米冬瓜片

西芹鸡胗

167 萝卜拌蘑菇 葱油魔芋百叶

腰花拌双笋

畜肉类**168 双冬肉片 肉丝拌笋丝**

五彩拌肚丝

169 胡萝卜猪肚 酸萝卜拌肚条

香辣腰花 麻辣肉片

170 赛狗肉 芥末猪肚丝 栗子肉丁**171 松子肚条 白汁羊肉**

拌鸡冠肚头

172 腊八蒜泡脆耳 凤眼酿大肠

蒜泥血肠 葱油大肠

173 辣味猪腰 蒜泥羊排

皮蛋醉猪腰

174 拌兔丝 凉拌狗肉 三鲜肚片**175 狗肉拌豇豆 河虾拌肉片**

凉吃狗脖肉

176 冻粉拌羊里脊 凉拌羊耳丝

孜然羊肝

177 西芹肚丝 京葱牛肉 麻辣羊肉**禽蛋·豆制品类****178 芋茎拌鸭肠 浮油鸡片**

怪味鸡块

179 青红椒鸡肠 五彩拌鸡粒

花生鸡丁 酸辣鸡胗

180 干椒鸭肠 冬菇鹅心花

翡翠鸭心

181 银丝鸭脯 沙茶鸡丝 胗心相伴**182 尖椒腐皮 豆干榨菜拌肉丝**

松花小豆腐 蚝汁豆腐丁

183 熏拌鸭肠 葱油豆腐 芹菜豆干**水产类****184 爽口虾片 葱辣大虾 银丝鳊鱼****185 酸豇豆拌蛭子 香菜拌鳝片**

辣味蛤蜊 竹香鳊鱼粒

186 咸鱼拌豆芽 尖椒炆虾皮

麻辣鳝丝

187 蒜苗双花 咸鱼拌毛豆

豆酱牡蛎

188 鸡丝拌海蜇 白菜拌虾干

香油蜇头 酸萝卜海带丝

189 银丝海参 辣味鲍鱼 薯丝拌海参**190 冬笋拌双鱿 蜇皮菜心 蓝花鲜贝****191 黄瓜墨鱼片 蒜香鱿鱼环**

鱿鱼芥蓝叶 咸菜韭白鱿鱼



四季拌菜

Yinshijiankang

饮食健康

拌菜分类全接触

我们知道拌是把生的原料或晾凉的熟原料，经切制成小形的丁、丝、条、片等形状后，加入各种调味品调拌均匀的做法，其菜肴具有清爽鲜脆的特点。拌制菜肴的方法有很多，一般可分为生拌、熟拌、温拌、混拌、炆拌等。

生拌

生拌是利用可生食的原料，经过洗涤、刀工后加入各种调料拌制加工而成。生拌由于只要洗净即可拌食，十分方便，营养价值也较高。用此方法可做生拌白菜、生拌西瓜、生拌黄瓜丝、生拌哈密瓜、糖醋萝卜丝、生拌水果沙拉等菜肴。

生拌的技巧主要应用在制作生鲜的蔬菜或水果上，由于菜是生的，所以调味的材料如葱、姜、大蒜、红辣椒、辣油、麻酱、芥末酱等，放得稍多些，味道应较重，以便去除食材本身可能带有的苦涩或生腥味，吃起来香辣爽口，相当的过瘾。

熟拌

熟拌是先把生原料经过水焯、汆烫或其他技法加工成熟，晾凉后改刀成形，再加上其他配料和调味料拌制而成。用此方法可做熟拌肚丝、熟拌粉皮、熟拌百叶、熟拌莴笋片、熟拌鸭丝、熟拌海蜇丝等菜肴。

熟拌菜肴的特点在于菜细肉薄，每种材料均切细丝或薄片，入锅烫熟后盛在盘里，加入精盐或辣椒油等调味料拌匀即可。也有部分菜肴采取“生熟拌”的做法，即将生的菜

和熟的肉一起搭配调拌，口感多半是咸、酸、辣，吃起来亦别有一番风味，一样清爽开胃。

温拌

温拌又称热拌，是将原料经洗涤和刀工后，先用沸水或温水烫一下，取出控净水分，再趁热加上辅料和调味料拌制而成。用此方法可做温拌西兰花、温拌荷兰豆、温拌黄瓜条、温拌佛手瓜、温拌杏仁、温拌芦笋等菜肴。

温拌属于生熟拌技法的演变，但菜色及口感融合了“熟拌”的特色，带一点油水而又不会太过油腻，食物的温度比熟拌的菜要热一些，很爽口，令人百吃不厌。



混拌

混拌是利用可食性生鲜原料和经过熟制的各种草料,经过刀工处理后放在一起,加上多种调味料拌制而成。用此方法可做拌鸡丝粉皮、拌肉丝粉皮、拌酱肉黄瓜、拌蟹肉黄瓜、拌蜇头、拌鸡丝洋粉、拌鸭胗等菜肴。

混拌菜肴具有原料多样,口感混合,软嫩清香的特点,也是凉拌菜肴中使用较多的一种拌法,可为人体提供丰富的营养,具有滋补保健的食疗效果。

炆拌

炆拌就是把经过加工制熟的原料放入盘内,再将炒锅中加入适量油烧热,然后放入花椒、蒜片、葱花等炆锅,调料香味充分散发后捞出调料,把油趁热淋在菜上,再拌制成菜。

用此方法可做炆拌菜花、炆拌腐竹、拌茭白、炆拌虾仁、炆拌鱼丝、拌百叶等菜肴。

炆拌是拌菜的一种方法,其在操作过程中可以有效地排除原料中的水分和异味,使原料入味,并使有些原料具有特殊的质感,加上炆拌菜肴操作方便,尤其适合家庭制作。



一步一步学拌菜

拌菜选料

凉拌菜肴的原料非常广泛,除了常见的蔬菜、豆制品外,各种畜肉、禽蛋和水产品原料也可以制作凉拌菜。选购时要尽量选用质地优良、新鲜细嫩的原料。另外,对于生拌类菜肴,其主要选用的为各种蔬菜,选购时要谨防微生物和农药的污染。在蔬菜生长过程中,为了防治病虫害,喷撒农药是必不可少的。即使是“绿色食品”也难以保证在产、供、销过程中完全不受新的生物性或化学性污染。所以在选购时必须到专门的商店或柜台,要选择生长环境无污染、未使用过农药、宜于生吃、采用无毒材料包装完整的“专用蔬菜”。

拌菜清洗

原料的清洗加工是拌菜中非常重要的一环。对于各种蔬菜类原料,有的应去除外皮并彻底洗净,特别是高低不平及有凹陷处更应仔细洗涤,然后放入清水中浸泡半个小时,再用自来水冲洗干净。有的蔬菜可能有很多蚜

虫,但因为它太小,很难被发现或洗不干净。针对这种情况,可以将蔬菜浸泡在淡盐水中(一盆水加半小匙食盐)。在盐水的刺激下,蚜虫会与蔬菜脱离。对于一些具有腥膻气味的烹调原料,如畜肉中的内脏等,需要先把内脏加入米醋、面粉等揉搓均匀,再用清水浸泡、洗净,以去除异味。另外,拌菜原料洗净或烫烫过后,务必完全沥干,否则拌入的调料酱汁味道会被稀释,导致风味不足,口感不佳。

拌菜工具

经过上述处理的凉拌菜原料,在进一步细加工时,所使用的刀、砧板最好是熟食专用。若必须“生熟合用”的,在切配凉拌菜前,应使用经食品卫生监督部门鉴定、审查合格、允许使用于食具的洗涤剂,将刀、砧板彻底洗净,然后再用沸水烫一下。如果使用的是消毒药物,也必须是有批准文号的。特别注意应使用“无毒”消毒剂。消毒后,一定要将药物冲洗干净,用具上不能有残留,因消毒剂毕竟不是食

品,不应吃进肚子里。考究的话还可以用医用酒精将各种用具(包括双手)擦一遍,以达到消毒的目的。

拌菜刀法

正确使用刀法,对于拌菜形状美观,保存营养成分意义重大。拌菜一般使用切刀法,按其施刀方法又分为直切、推切、拉切、锯铡刀和滚刀切等多种刀法。直切,要求刀具垂直向下,左手按稳原料,右手执刀,一刀一刀切下去。这种刀法适用于萝卜、白菜、山药蛋、苹果



等脆性的根菜或鲜果,是拌菜最常用的刀法之一。推切适用于质地松散的原料。要求刀具垂直向下,切时刀由后向前推,着力点在刀的后端。拉切适用于韧性较强的原料。切时刀与原料垂直,由前向后拉,着力点在刀的前端。锯切适用于质地厚实坚韧的原料。若拉、推刀法切不断时,可像拉锯那样,一推一拉地来回切下去。铡切适用于切带有软骨和滑性的原料。着力点在刀的前后端,要一手握刀柄,一手压刀背,两手交替用力,以铡断原料。滚刀切是使原料呈一定形状的刀法。每切一刀或两刀,将原料滚动一次,用这种刀法可切出梳背块、菱角块、剪刀蓼等形状。拌菜前要视原料的质地软硬程度,正确运用刀法,才能收到理想的效果。

拌菜调味

拌菜中的调味是制作凉拌菜中重要的一步,在调味时需要注意,用作调料的酱油、甜面酱、生抽等,需要先将调料放入蒸锅内蒸10分钟左右或放入锅内煮沸,取出后放入容器内晾凉后再使用。此外,根据各人的口味,还可以在凉拌菜中加入食醋、蒜末、姜丝等调味品,既有助于增味,提高食欲,还有帮助消化、杀灭致病菌的作用。最后还需要注意,不要过早加入调味汁,因为多数原料遇咸都会释出水分,冲淡调味料的口味,所以应在准备上桌时淋入调味汁调拌均匀。

拌菜装盘

拌菜装盘就是将已加工好的凉拌菜肴装入盘中,以供上桌食用。它是整个菜肴制作的最后一个步骤,也是烹调操作的基本功之一。装盘的好坏,对菜肴的清洁卫生和形态美观等都有很大的关系。因为装盘后,菜肴不再进行加热消毒,所以必须严格注意卫生清洁;盛装菜肴时需要手法熟练,做到形态美观、色泽分明、完整均匀等。

凉拌菜肴的装盘一般需要以下三个步骤。垫底:装盘时应先用一些零碎而不整齐的原料垫底。装边:用比较整齐的熟料盖在垫好底的周围。装面:把质量最好的熟料整齐而均匀地排列在盘面上即成。



拌菜中的调味品

每一种调味品都有它自己的特色和作用，好比我们常用的白酱油和红酱油，前者的味道咸、鲜，可用来提味，而红酱油口味较甜，则用来提色。因此，要正确使用调味品，首先要掌握各种调味品本身的功能和特性，才能斟酌用量及调配方法。以下归纳出三项调味品用量的基本原则供读者参考。

根据原料特性调整调味品用量

不同性质的菜有不同的做法，比如对于海鲜、鸡鸭或蔬菜类原料，调味时味道要淡一些，这样才能保持原有的鲜味，太甜、太咸、太酸、太辣都不好；但对于腥膻味较重的牛、羊类原料，在拌制时就必须多加一些调味品才能去除异味。

根据季节不同调整调味品用量

夏季出汗多，凉拌菜肴最好清淡、不油腻，而冬天需要祛寒及保暖，香浓、肥美的凉拌菜肴较受欢迎。因此调味品的选用及添加份量，往往会因不同季节和不同的地方而异，甚至在一天当中，早、中、晚三餐，各人对食物口味的适应也有不同的需要。

根据对象不同调整调味品用量

常见的情况是，同样一份糖醋酱汁，对老人来说太甜，对小孩来说却是太酸。从事脑力劳动者和体力劳动者，对口味的要求也不尽相同，可见菜肴的调味比重及味型的选择并没有绝对的标准，而应视食用对象来调整。



拌菜炆菜有区别

拌和炆是我国凉菜的烹调技法，有很多相似之处，一般人区分不出它们有什么区别，其实拌菜和炆菜的区别还是很明显的，主要有以下几点。

一是拌菜和炆菜在选料的性质上有所不同。炆菜的选料讲究较高的鲜活度，如新鲜的猪腰、鲜活的鱼、鲜活的虾、新鲜的冬笋等。而拌菜对选料的要求不如炆菜的要求高。

二是拌菜和炆菜在调味上有所不同。炆菜的调味通常具有辛辣味、刺激性、挥发性，如酒、胡椒粉、红油、花椒、芥末、葱、姜、蒜等。而拌菜的调味就不这么讲究了，显得比较平常。

三是制作拌菜和炆菜的时间段上也有区别。所谓炆，有抢时间、抢速度进行操作的意思。通常是将原料进行刀工处理后，经过焯水、过油等方法断生后，趁热炆入特定的调味料，使其形成一定的风味菜肴，现炆现食。而拌菜就无需这种抢时间的意识，无论拌什么原料，总是可以慢慢悠悠地，不讲究现拌现食。

味觉与调味的作用

长期以来,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、脆、嫩、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,都不宜放太重的调味;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。

去除异味

原料中的异味很广,其中包括腥、臭、酸、腐及恶等一切不适宜烹调食用的味道。这些味觉,有些是先天的,有的却是人为的,通过把原料加热和调味,是除去这些异味的有效方法。葱、姜、蒜、酒、醋、糖以及各种香料等都能较好地减轻异味,增加鲜美的滋味。

提取鲜味

有些原料本身不具有鲜味特性,有的淡而无味,如白菜、豆腐、木耳、粉丝、海参等,如果不加入调料调味,只能是有品味而无美味。在正式烹调时,只好借助调料中的滋味来给菜肴提鲜和增香,从而使凉拌菜肴的滋味更加鲜美。

减少烈味

有些原料含有特别的气味,如脏腑类原料的强烈恶味;辣椒的强烈辣味;芹菜、韭菜、萝卜等蔬菜的强烈涩味。适当加入调味品,就能冲淡、综合其强烈的气味。



确定口味

对于绝大多数菜肴,口味是通过调味确定的。也就是说,当某种原料固定以后,在调味时放什么调料就是什么口味。调味在烹调过程中起着决定菜肴口味特点和风味质量的关键作用。

增加色彩

一切烹调原料都有其天然色泽,调料也不例外,而且有些调料加热后在菜肴中呈现得更加明显。如酱油能使菜肴呈酱红色;番茄酱能使菜肴呈橘红色;咖喱粉能使菜肴呈淡黄色;如用牛奶、精盐、味精等调味品可使鱼片、鸡片等菜肴成熟后更加洁白如玉等;用冰糖作调味料,可使菜品晶莹透亮。

地方风味

凉拌菜肴的调味都具有地方风味特色,如鲁菜味重清鲜、粤菜清淡香鲜、川菜麻辣味醇、苏菜味浓带甜等。调味在地方菜的不同运用中,虽有其共性,也有其个性,只要认真加以掌握,就会使菜肴的地方风味更加突出。

富于变化

凉拌菜肴品种的多样化,是由原料、烹制、调味及刀工等方面的不同运用而决定的。在调味方面,同一种原料用不同的调料,可以制作出口味完全不同的菜肴,增加了菜肴的花色品种。

常用拌菜调味汁

拌菜常用的调味品有很多,主要有大葱、辣椒、大蒜、酱油、米醋、香油、辣椒油、蒜蓉、芥末、精盐和糖等等,名目种类繁多,可以调拌出来的味型也多达数十种,只要读者掌握了以下几种拌菜常见的基本类型,制作时必能更加得心应手。

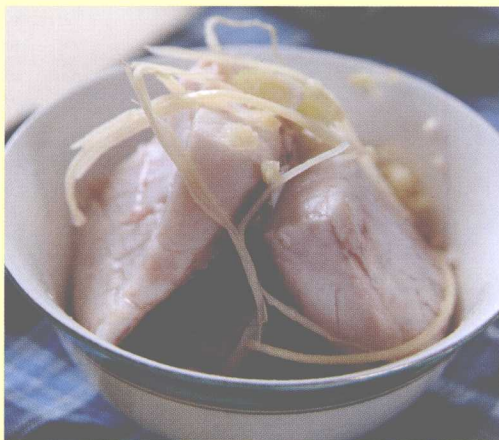
葱油汁

调味原料:葱、精盐、味精、植物油。

调制方法:先把葱切成丝(或条、末),放在碗里,加入烧热的植物油烫出清香味,再加入精盐和味精调匀即成。

调味说明:葱油味用盐定咸味,以满足菜肴的需要,在咸味的基础上,突出葱的香味,加入味精以提鲜,用量可稍多一些。

注意事项:调制葱油汁的油可用植物油或香油,但必须烧热后淋在葱上,并烫出葱香味。



咖喱汁

调味原料:咖喱粉(或咖喱酱)、精盐、料酒、葱、姜、味精等。

调制方法:先把葱、姜和咖喱粉(或咖喱酱)入锅炒出香味,倒入码味并炸好的原料,再加入其他调味料炒匀即成。

调味说明:咖喱汁在调味中,重用咖喱酱或咖喱粉,以突出咖喱的特色,用量较多;料

酒、葱、姜等有增香、提味、减腻和去异味的作用;味精有提鲜作用,成菜要求香味浓郁、鲜咸带辣。

注意事项:在制作咖喱味菜肴中,可加入洋葱、大蒜等去腥提味的原料,使之香辣味更味浓厚。

怪味汁

调味原料:芝麻酱、清汤、精盐、酱油、白糖、醋、味精、花椒粉、红油(或香油)。

调制方法:先把芝麻酱放入碗中,加入清汤解开,再放入精盐和酱油搅拌调和,然后加入白糖、醋和味精搅至滋味互溶,再放入花椒粉、红油或香油调拌均匀即可。

调味说明:怪味汁集咸、甜、麻、辣、酸、香、鲜各味于一体,在配合上各种调味品均应在味汁中体现出来,且各味均匀,保持各味的平衡。

注意事项:①在调制怪味汁过程中,各味应相互配合,彼此共存,单一味调料都能相辅相成地在怪味中明显地体现出来。②调怪味时,先将芝麻酱调匀,再加入咸味、甜味、酸味、鲜味、麻味、辣味、香味调味汁的程序操作。

红油汁

调味原料:酱油、白糖、味精、清汤、红油、香油。

调制方法:酱油、白糖、味精和清汤放入碗中调匀,再加入红油和香油调匀即可。

调味说明:红油汁是用酱油定咸味,用白糖和味精提鲜,用量以菜肴鲜味突出为准,红