

手机扫一扫
同步视频马上看

会说话的 凉拌菜

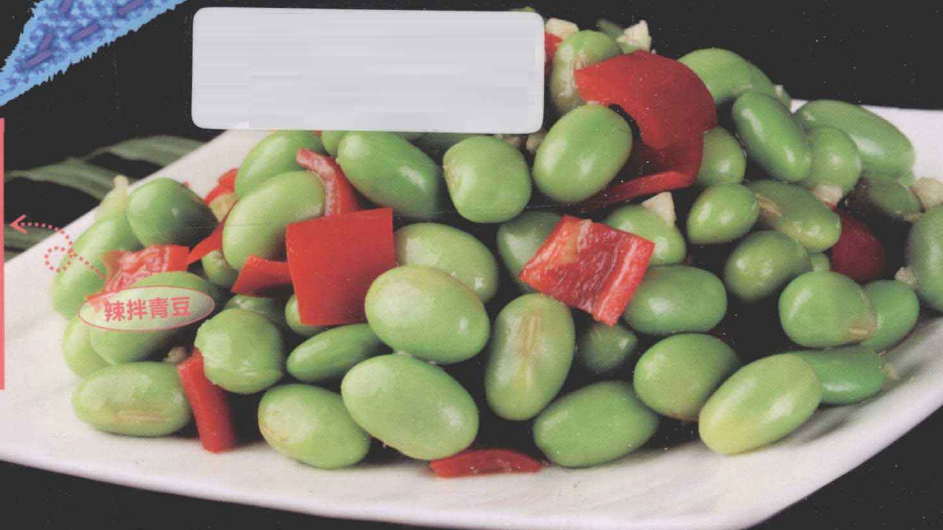
COOKBOOK

中国首套会说话的二维码互动型菜谱书

保健营养大师 中华名厨 陈志田 主编



想看辣拌青豆怎么做？
扫一扫，跟着视频同步学



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

会说话的凉拌菜



| 陈志田 主编 |



 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

会说话的凉拌菜/陈志田主编. --北京:中国轻工业出版社, 2013. 7

ISBN 978-7-5019-9344-4

I. ①会… II. ①陈… III. ①凉菜—菜谱 IV. ①TS972. 121

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第148048号

责任编辑: 付 佳 王芙洁 责任终审: 滕炎福

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2013年7月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 18

字 数: 280千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9344-4 定价: 29.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

130720S1X101ZBW

会说话的凉拌菜



| 陈志田 主编 |



 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

会说话的凉拌菜/陈志田主编. —北京:中国轻工业出版社, 2013. 7

ISBN 978-7-5019-9344-4

I. ①会… II. ①陈… III. ①凉拌菜—菜谱 IV. ①TS972. 121

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第148048号

责任编辑: 付 佳 王芙洁

责任终审: 滕炎福

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2013年7月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 18

字 数: 280千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9344-4 定价: 29.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

130720S1X101ZBW



Part 1 爽口凉拌菜

凉拌菜的常见做法.....	010	荤菜的凉拌方法.....	020
如何做出一盘“好凉菜”	012	凉拌菜制作中的禁忌.....	021
美味凉拌菜怎样“拌”	014	凉拌菜的多种拼盘方法.....	023
拌出“色、型、味”	016	凉拌方法对食物营养的影响...	025
凉拌菜八大配料.....	017	醋在凉拌菜中的使用.....	027
凉拌菜常用调味油.....	018	不同人群适宜吃的凉拌菜.....	028
素菜的凉拌方法.....	019		

Part 2 素菜类

爽口翠白.....	030	红油酸菜.....	047
辣拌包菜.....	031	辣拌芹菜.....	048
拌空心菜.....	032	芝麻西芹.....	049
花生拌菠菜.....	033	葱油西芹.....	050
凉拌韭菜花.....	034	西芹拌苦瓜.....	051
凉拌香菜.....	035	凉拌苦瓜.....	052
凉拌韭菜.....	036	青椒拌百合.....	053
姜汁时蔬.....	037	凉拌青红椒丝.....	054
泡椒拌韭黄.....	038	凉拌彩椒.....	055
米椒拌菜心.....	039	蓑衣黄瓜	056
凉拌红菜薹.....	040	蒜泥黄瓜.....	057
腊八豆拌芥蓝.....	041	豆酱拌黄瓜.....	058
酸辣油麦菜.....	042	胡萝卜拌黄瓜	059
凉拌南瓜藤.....	043	凉拌丝瓜.....	060
辣拌皇帝菜梗.....	044	柠檬冬瓜.....	061
凉拌泥蒿.....	045	凉拌佛手瓜.....	062
凉拌蒜苗.....	046	凉拌西葫芦.....	063



凉拌玉米笋.....	064	蒜香海带.....	092
香油玉米.....	065	麻辣海带丝.....	093
凉拌茄子.....	066	彩椒拌芦笋.....	094
红油茄片.....	067	辣拌芦笋.....	095
凉拌藟头.....	068	红油莲子.....	096
辣拌洋葱.....	069	黄金白果.....	097
辣拌萝卜丝.....	070	红椒拌西蓝花.....	098
糖醋萝卜条.....	071	凉拌黄花菜.....	099
辣拌萝卜干.....	072	凉拌金针菇.....	100
辣味茭白.....	073	甜椒拌金针菇.....	101
辣拌土豆丝.....	074	红油香菇.....	102
凉拌土豆片.....	075	泡椒香菇.....	103
生拌莴笋.....	076	香菇拌菜心.....	104
凉拌香芋丝.....	077	黄豆芽拌香菇.....	105
巧拌三丝.....	078	彩椒拌草菇.....	106
炆拌三丝.....	079	西芹拌草菇.....	107
凉拌小笋.....	080	辣椒拌口蘑.....	108
香菜拌冬笋.....	081	凉拌口蘑.....	109
老醋花生米.....	082	凉拌平菇.....	110
爽口花生.....	083	茶树菇拌蒜薹.....	111
花生拌芹菜.....	084	油辣鸡腿菇.....	112
姜汁拌莲藕.....	085	凉拌白玉菇.....	113
凉拌莲藕.....	086	木耳丝拌莴笋.....	114
老陕菜.....	087	洋葱拌木耳.....	115
辣拌藕条.....	088	辣拌青豆.....	116
凉拌藕茎.....	089	枸杞拌青豆.....	117
凉拌马蹄.....	090	酸菜拌青豆.....	118
橙汁马蹄.....	091	凉拌蚕豆.....	119

口蘑拌蚕豆.....	120	炆拌豆腐丝.....	139
凉拌黄豆.....	121	红椒芹菜拌豆腐干.....	140
芥蓝拌黄豆.....	122	彩椒拌豆腐干.....	141
彩椒拌黄豆.....	123	西芹拌腐竹.....	142
胡萝卜拌黄豆.....	124	家常拌香干.....	143
凉拌红豆.....	125	凉拌白豆干.....	144
西芹拌芸豆.....	126	麻辣香干.....	145
凉拌豆角.....	127	辣拌攸县香干.....	146
风味豆角.....	128	辣拌素鸡.....	147
凉拌四季豆.....	129	凉拌日本豆腐.....	148
拌荷兰豆.....	130	香椿拌豆腐.....	149
凉拌扁豆丝.....	131	黄豆酱拌豆腐.....	150
辣拌黄豆芽.....	132	小葱拌豆腐.....	151
橄榄菜拌豆芽.....	133	花生米拌豆花.....	152
凉拌千张丝.....	134	酸辣魔芋.....	153
芥菜叶拌千张.....	135	酸菜凉粉.....	154
豆腐丝拌黄瓜.....	136	酸辣凉粉.....	155
榄菜拌豆腐丝.....	137	凉拌红薯粉.....	156
青红椒拌豆腐丝.....	138		

Part 3 畜肉类

蒜泥白肉.....	158	猪皮冻.....	165
酸菜拌白肉.....	159	凉拌猪耳.....	166
老醋泡肉.....	160	豆芽拌猪耳.....	167
芝麻肉片.....	161	黄瓜拌猪耳.....	168
香辣五花肉.....	162	泡椒拌猪耳.....	169
榨菜肉末拌老豆腐.....	163	芝麻拌猪耳.....	170
家常拌腊肠.....	164	香干拌猪耳.....	171





小白菜拌猪耳.....	172	笋片拌牛心.....	199
红油口条.....	173	香菜拌肚丝.....	200
老干妈拌猪肝.....	174	凉拌牛肚.....	201
猪肝拌豆芽.....	175	红油牛百叶.....	202
蒜泥腰花.....	176	风味泡椒拌黄喉.....	203
泡椒腰花.....	177	香菜拌黄喉.....	204
酸辣腰花.....	178	口水牛蹄筋.....	205
红油拌肚丝.....	179	凉拌牛蹄筋.....	206
香芹拌肚丝.....	180	凉拌卤牛筋.....	207
沙姜猪肚丝.....	181	辣味牛蹄筋.....	208
酸菜拌肚丝.....	182	蒜香牛蹄筋.....	209
辣拌肚丝.....	183	夫妻肺片.....	210
红油洋葱拌猪肚.....	184	红油羊肉.....	211
辣拌肠头.....	185	白水羊肉.....	212
红油肥肠.....	186	辣拌羊肉.....	213
辣拌肥肠.....	187	姜汁羊肉.....	214
水晶肴蹄.....	188	凉拌羊肉.....	215
醋香猪蹄.....	189	蒜香羊肉.....	216
醋香牛肉.....	190	麻辣羊肚丝.....	217
姜汁牛肉.....	191	芹菜拌羊肚.....	218
湘卤牛肉.....	192	葱拌羊肚.....	219
炆拌牛肉丝.....	193	清拌羊肚.....	220
红油牛舌.....	194	手撕兔肉.....	221
辣拌牛舌.....	195	芹菜拌兔肉.....	222
原味牛舌.....	196	香辣兔肉丝.....	223
凉拌牛心.....	197	红油兔丁.....	224
麻辣牛心.....	198		

Part 4 禽蛋类

重庆口水鸡.....	226	香辣鸭胗.....	242
醋椒鸡.....	227	香拌鸭肠.....	243
麻酱拌鸡丝.....	228	凉粉鸭肠.....	244
鸡丝凉粉.....	229	辣拌鸭肠.....	245
胡萝卜拌鸡丝.....	230	香芹拌鸭肠.....	246
鸡丝拌豆腐.....	231	凉拌鸭舌.....	247
韭菜花拌鸡丝.....	232	香辣拌鸭舌.....	248
山椒鸡胗拌青豆.....	233	家常拌鸭脖.....	249
凉拌鸡胗.....	234	老醋拌鸭掌.....	250
凉拌鸡肝.....	235	青椒拌皮蛋.....	251
风味凤爪.....	236	红椒茄子拌皮蛋.....	252
香辣凤爪.....	237	姜汁皮蛋.....	253
辣拌烤鸭片.....	238	皮蛋拌豆腐.....	254
红油鸭块.....	239	皮蛋拌千张.....	255
辣拌鸭胗.....	240	黄瓜拌皮蛋.....	256
泡椒拌鸭胗.....	241		

Part 5 水产海鲜类

香干拌小鱼干.....	258	红油带鱼.....	266
小鱼干拌花生.....	259	椒丝拌鱿鱼.....	267
鲮鱼拌豆芽.....	260	五彩银针拌鱿鱼丝.....	268
芹菜银鱼干.....	261	洋葱辣椒拌鱿鱼.....	269
葱拌银鱼.....	262	鱿鱼拌凉粉.....	270
炆拌小银鱼.....	263	凉拌蛭子.....	271
炆拌泥鳅.....	264	姜葱拌蛭子.....	272
辣拌泥鳅.....	265	辣拌蛤蜊.....	273



凉拌蛤蜊肉.....	274	虾皮拌小葱.....	282
西芹拌虾米.....	275	凉拌海蜇丝.....	283
玉米拌虾仁.....	276	黄花菜拌海蜇.....	284
尖椒虾皮.....	277	老醋海蜇丝.....	285
韭菜拌虾仁.....	278	娃娃菜拌海蜇.....	286
黄瓜拌虾肉.....	279	葱油海蜇.....	287
虾米拌包菜.....	280	凉拌海蜇萝卜丝.....	288
虾米拌菠菜.....	281		





| Part 1 |

爽口凉拌菜



凉拌菜做法简单、取材方便，还可以开胃，是餐桌上常见的美食。但是一盘真正好的凉拌菜要做到：选料精细、口味脆嫩、爽口不腻、色泽丰富、造型美观、拼摆悦目、营养丰富。本章就为您介绍一些凉拌菜的小常识。

凉拌菜的常见做法

◎凉拌菜，夏日消暑，冬日开胃，是四季都受欢迎的人气菜肴。它不但便于料理，且制作方法多样、快捷。下面就介绍几种非常实用的凉菜制作方法。



④ 拌

拌是把生原料或凉的熟原料切成丁、丝、条、片等形状后，加入各种调味料拌匀。拌的菜肴一般具有鲜嫩、凉爽、入味、清淡的特点。其用料广泛，荤素均可，生熟皆宜。如生料，多用鲜牛肉、鲜鱼肉、各种蔬菜、瓜果等；熟料多用烧鸡、肘花、烧鸭、熟白鸡、五香肉等。拌菜常用的调味料有盐、酱油、味精、白糖、芝麻酱、辣酱、芥末、醋、五香粉、葱、姜、蒜、香菜等。



④ 炆

炆是把切成的小型原料用沸水焯烫或用油滑透，趁热加入各种调味品，调制成菜的一种烹调方法。炆与拌的区别主要是：炆是先烹后调，趁热调制；拌是指将生料或凉熟料改刀后调拌，即有调无烹。另外，拌菜多用酱油、醋、香油等调料；而炆菜多



用盐、味精、花椒油等调制成，以保持菜肴原料的本色。炆是制作冷菜常用的方法之一，所用的调料仅有盐、味精、蒜、姜和花椒油等几种，成品具有无汁、口味清淡等特点。炆菜所用原料多是各种海鲜及蔬菜，还有鲜嫩的猪肉、鸡肉等原料。

④ 腌

腌是将原料浸入调味卤汁中，或以调味品涂抹、拌和，以排除原料内部水分，



使原料入味的方法。腌渍凉菜不同于腌咸菜，咸菜是以盐为主，腌渍的方法也比较简单，而腌渍凉菜要用多种调味料。腌渍凉菜口感爽脆。

酱

酱是将原料先用盐或酱油腌渍，放入用油、糖、料酒、香料等调制的酱汤中，用旺火烧开后撇去浮沫，再用小火煮熟，然后用微火熬浓汤汁，涂在原料的表面上。酱制凉菜具有香味浓郁的特点。



卤

卤是将原料放入调制好的卤汁中，用小火慢慢浸煮卤透，让卤汁的味道慢慢渗入原料里。卤制凉菜“热做冷吃”，口味鲜香，具有味醇酥烂的特点。而卤汁则有使用时间越长越香浓的特点。



酥

酥制凉菜是将原料放在以醋、糖为主要调料的汤汁中，经小火长时间煨焖，使主料酥烂。



水晶

“水晶”也叫“冻”，它的制法是在原料中加入胶质物质（如琼脂、明胶、肉皮等）或直接使用胶质较多的原料（如肉皮等），放入盛有汤和调味料的器皿中，上屉蒸烂或放锅里慢慢炖烂，然后使其自然冷却或放入冰箱中冷却。水晶凉菜食用时，汤汁形成的冻入口即化，口感独特。水晶凉菜具有清澈晶亮、软韧鲜香的特点。夏季制作此类菜时多用油分少的原料，冬季则可选用油分多的原料。



如何做出一盘“好凉菜”

◎凉菜是风格独特、拼摆技术性强的菜肴,食用时多数都是吃凉的。但是无论烹调方法如何,一盘好的凉菜应该达到以下要求。



① 选材要新鲜

制作凉拌菜要选用新鲜蔬菜,不能用霉烂变质、发黄变蔫的蔬菜。有些蔬菜在冰箱里放了一段时间后,会失去原有的鲜美口感和滋味,营养成分也会有所损失,不宜再凉拌。

② 口感要好

在烹调方法上,凉菜除必须达到干香、脆嫩、爽口等要求外,还要求做到味透肌理、品有余香。

③ 刀工要细致

刀工是决定凉菜形态的主要工序。在操作上必须认真精细,做到整齐美观、厚薄均匀,使改刀后的凉菜形状达到菜肴质量的要求。



④ 脆香、清爽

根据凉菜不同品种的要求,要做到脆嫩清香或爽口不腻。

⑤ 调味合理,火候适当

要注意味道的一致性,如糖拌番茄,口味酸甜,耐人寻味,如若加上盐,就令人扫兴了。对所用原料进行加工时要注意火候,如蔬菜焯到五六成熟时即可;卤酱和煮白肉时,要用微火慢慢煮烂,做到鲜香嫩烂才能入味。

⑥ 色彩调和

在拼摆装盘时要求做到菜与菜之间、辅料与主料之间、调料与主料之间、菜与盛器之间色彩的调和。造型要美观大方,使拼摆装盘后的凉菜呈现出色形相映、五彩缤纷、生动逼真的美感。



④ 要注意营养搭配，讲究卫生

凉菜不仅要做到色、香、味、形俱佳，同时还更加要注意各种菜之间的营养素及其荤素菜的调剂，使制成的菜肴符合营养卫生的要求，增进人体的健康。



④ 节约用料

在凉菜拼摆装盘时，要注意节约原料，在保证质量的前提下，尽量减少不必要的损耗，以使原料达到物尽其用。

④ 随拌随吃

备好主料，随吃随拌，既可保持水分，又可防止污染。

④ 荤素分离

肉食类凉拌菜在烹制熟后要放在密封



容器里，再放入冰箱的冷藏室，防止与其他食物接触，以免造成交叉污染。

④ 味精要化开

凉拌菜在使用味精时，要用热水化开，待味精溶解后再倒入菜中，未经溶化的味精效果差。



④ 蒜、醋调味

凉拌菜中要适量放些蒜泥和醋，这样既可增加食欲，又可起到杀菌的作用。



④ 防虫防尘

制好的凉拌菜，在食用之前，夏、秋季节要罩上防蝇罩，冬、春季节要用干净的布盖上，以防止灰尘落入。

美味凉拌菜怎样“拌”

◎低油少盐、清凉爽口的凉拌菜，绝对是消暑开胃
的最佳选择，下面为大家提供的这些诀窍，会让你
用最短的时间、最快的速度拌出一桌美味佳肴。



① 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。

② 事先充分洗净

在制作凉拌菜前要剪去指甲，并用
肥皂搓洗手2~3次。制作前必须充分洗净
蔬菜，最好放入淘米水中浸泡20~30分
钟，可消除残留在蔬菜表面的农药。瓜果
类洗净后可放入1‰~3‰的高锰酸钾水
中浸泡30分钟；叶菜类要用开水烫后再食
用。菜叶根部或菜叶中可能有砂石、虫
卵，要仔细冲洗干净。



③ 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会被稀释，
导致风味不足。

④ 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。



⑤ 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。

