现代人 MODERN PEOPLE

时尚美食系列

巧拌凉菜

Salad Cooking

白晓娟 编著



中国轻工业出版社

目录

厨房精灵 凉菜

4 拌道好凉菜
5 缤纷刀法
6 调味技巧
7 亮丽凉菜拼盘
8 凉菜禁忌

蔬菜类 Part 1

10 番茄盏
12 拌三丝
12 蘸酱菜
14 翠玉双味
15 相思卷
16 凉拌冻粉
16 芝麻菠菜
18 脆爽萝卜
19 梅子山药
20 五彩黄瓜皮
22 醪糟马蹄
23 八宝莲藕
24 冰凉苦瓜
24 炝双丝
26 彩霞蔬菜冻
28 蓑衣黄瓜
29 金瓜百合
30 另类泡菜
32 奶油嫩双笋
33 掐菜拌瓜丝
34 随意菜卷

肉类 Part 2

36 水晶羊羔
38 杏干肉
39 芝麻鸡排
40 茶香猪手
41 自制蒜肠
42 蒜泥白肉
44 罗汉肚
45 卤凤爪
46 怪味腰花
47 花生猪蹄
48 豌豆鸡丝

摄　影：张旭明
紫羿云天
菜品制作：
白晓娟　杨露鸿
高　波　李　莎
李晓敏　赵　宁

水产类 Part 3

50 水晶虾
52 五香茄汁鱼
53 红油海带丝
54 煎烤平鱼
55 酥鲫鱼
56 咖喱墨鱼
56 沙滩鲅鱼
58 黄金虾
60 泰式海鲜
62 鸡冠虾

豆制品及其它类 Part 4

64 五彩大拉皮
66 赛香瓜
67 五香大芸豆
68 素酿油面筋
70 酿油条
70 如意豆皮
72 什锦腐竹
74 芝麻蜜枣
75 浪漫三明治
76 皮蛋豆腐池
78 蒜泥蚕豆
78 油焖香菇
80 拌什锦粉丝
82 土豆泥沙拉
83 山楂豆泥
84 焖黄豆
84 鲜蔬水磨年糕
86 江米团
87 麻仁鸽蛋
88 冰糖核桃仁
90 酿宝珠梨
91 什锦西瓜盅
92 拌双耳
94 紫菜饭卷

厨房精灵凉菜

凉菜很多样，不仅在材料上有多种选择，在制法上也有很多种。

生拌：生拌就是凉制凉吃，是以鲜嫩的蔬果为主料，经刀工、调味制成，在制作菜品时，所有材料不需要经过加热，直接以生鲜的形态加以调味拌食即可。生拌的材料大多选用生鲜蔬果，由于只需要洗净即可拌食，因此十分方便，营养价值也较高。

熟拌：熟拌就是热制凉吃，是先将原料以汆烫或卤、炒等方式加热，再经刀工、调味制成。在制作时，调味与加热应同时进行，制成的菜品先晾凉，然后食用，或是端出时蘸酱食用。肉类、海鲜等凉拌品经烫熟后放凉再拌，不仅清爽开胃，还可以预防生食导致的疾病。

拌道好凉菜

要做一款美味可口的凉菜并不困难，但必须注意拌制凉菜的一些基本要素。

拌制凉菜的刀具和盛菜器皿要洗干净，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。另外，切制蔬果的菜板要生熟分开，刀具以及盛菜器皿也要生熟分开。

凉菜的材料要严格消毒，在生拌鲜蔬菜、果品时，首先要用清水洗净，然后在沸水中快速汆洗消毒，以防食入病菌或残留农药而导致生病或中毒。

凉菜的选料一定要新鲜，容易打理，切菜时要切成均匀的大小，有些新鲜蔬菜可以用手撕成小片，以便充分均匀地吸收调味汁。

凉菜在经过汆烫后会留下不少水分，如果材料上留有过多水分，会令味道变淡，所以要沥干或抹去水分，才可浇上调味汁。同时，为了保证凉菜的口感，不要太早加入调味酱汁，因多数蔬菜遇盐都会释放水分，进而冲淡味道，因此最好预先调制好汁料，待凉拌菜上桌时才淋上或蘸食。

做好的凉拌菜由于很容易变质，最好在当天吃完。

缤纷刀法

正确使用刀法对凉菜的形状美观、保存营养成分意义重大，因此，制作凉菜前，要先确定原料的质地软硬程度，然后选择正确的刀法，才能收到理想的效果。一般来说，凉菜使用的切刀法，按其施刀方法可分为直切、推切、拉切和滚刀切等多种刀法。

直切就是将刀具垂直向下，左手按稳原料，右手执刀，一刀一刀切下去。这种刀法适用于切萝卜、白菜、苹果等脆性的根菜或鲜果，是凉拌菜最常用的刀法之一。

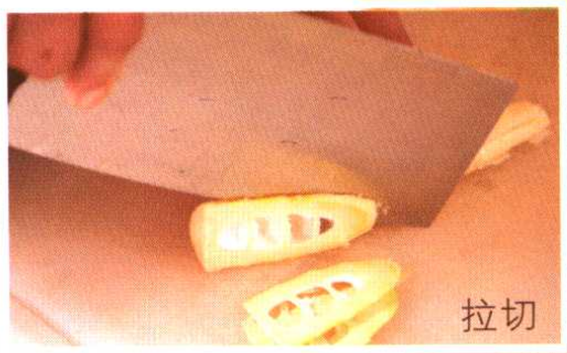
推切就是将刀具垂直向下，切时刀由后向前推，着力点在刀的后端。这种刀法适用于切质地松散的原料。

拉切就是将刀与原料垂直，由前向后拉，着力点在刀的前端。这种刀法适用于韧性较强的原料。

滚刀切就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。


直切


推切


拉切


滚刀切

调味技巧

凉菜在口味上十分丰富多样，而要保证口味的多样和可口，调味是制作凉菜最关键的步骤，也是形成鲜美味道的主要程序。在制作凉菜时要根据原料和食用者对咸、甜、酸、辣、苦、香、鲜的要求，正确选择调味品，并且按照各种调料的特性，酌量、适时使用调料，否则将无法拌出美味可口的凉菜。

调味时要注意，蔬果比较重视原味，海鲜要尝出鲜嫩，因此在调味时不应放太多调味料；若要去除肉类腥膻时，则应添加重口味的香料或调味料。

在调味汁的调制上，要注重个人的口味，同时，还要注意加上醋、蒜头等调料，这么做既可以使凉菜鲜美开胃，又具杀菌功效。

酸味凉菜的主要调味材料是醋，由于酸的作用，过早放入会使鲜绿菜变黄，所以最好在上桌时才调入。

做凉菜时姜为主要的提味品，在制作时一定要切成蓉或细末才能入味。

味精是鲜味调料，要趁菜热时加入，菜冷后加入提不起鲜味。如在拌凉菜时使用，最好先用热水化开再调入。

精盐可以提供菜肴的咸度，增加风味，还能使蔬菜脱水，适度发挥防腐作用，但若放太多精盐会影响凉菜的口感。

白糖能引出蔬菜中的天然甘甜，使菜肴更加美味，腌泡菜时加入白糖还能加速发酵，但在制作凉菜时加入过多的白糖会使甜味过重，而掩盖住别的调味料的味道。

辣椒可以使凉菜更加开胃，但是对于胃肠功能较弱的人来说，吃太辣的凉菜会给身体造成负担。

花椒是增添菜肴香气的必备配料，腌拌后能散发出特有的“麻”味，但花椒的味道很多人不能适应，所以使用时要谨慎。

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，只是在凉拌菜肴时最好不要放太多，适量即可。





亮丽凉菜拼盘

制作凉菜拼盘时，要经过垫底、围边、盖面三个步骤，这三个步骤也可以用在单一的凉菜上，这些步骤可以使制作出的凉菜显示出大气和品味。

垫底就是用修切下来的边角余料或质地稍次的原料垫在下面，作为装盘的基础。

围边就是用切得比较整齐的原料，将垫底碎料的边沿盖上。围边的原料要切得厚薄均匀，并根据拼盘的式样规格等将边角修切整齐。

盖面就是用质量最好、切得最整齐的原料，整齐均匀地盖在垫底原料的上面，使整个拼盘显得饱满、整齐、美观。

另外，一些凉菜拼盘制作好以后，还要根据需要浇上调味汁，或者用一些原料加以装饰和点缀。

凉菜拼盘是多种美味凉菜的组合，可让口味不同的人一起进食，不仅可以使食用者选择自己喜欢的凉菜，还可以在一道菜中体味到不同材料和口味的美妙感觉。

传统的凉菜拼盘有双拼、三拼、四拼、五拼、什锦拼、花拼等六种不同的拼摆形式。

双拼，是把两种不同的凉菜拼摆在一个盘子里。双拼要求切制时刀工整齐美观，色泽对比分明。

三拼，是把三种不同的凉菜拼摆在一个盘子里，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。

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。四拼中每种凉菜的色泽和味道都要间隔开来。

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。

什锦拼，是把五种以上不同色泽、不同口味的凉菜拼摆在一只大圆盘内。什锦拼盘的装盘形式有圆、五角星、九宫格等几何图形，以及葵花、大丽花、牡丹花、梅花等花形，从而形成一个五彩缤纷的图案，给人以心旷神怡的感觉。

花拼，也称象形拼盘、工艺冷盘，是经过精心构思后，运用精湛的刀工及艺术手法，将多种凉菜菜肴在盘中拼摆成飞禽走兽、花鸟虫鱼、山水园林等各种平面的、立体的或半立体的图案。花拼是一种技术要求高、艺术性强的拼盘形式，制作前要对意境、色彩、图案严密构思，操作程序也比较复杂，故一般只用于高档酒席。

凉菜禁忌

凉菜在材料制作和材料搭配上是有讲究的，对于想要做出美味凉菜的人来说，仅仅了解凉菜的制作还不够，还要知道材料制作以及材料搭配的一些原则和禁忌。

吃西红柿时，最好先用清水洗净后，再用开水烫一下，去皮后再吃。

莴笋也最好是先削皮，洗净，再用开水烫一下，拌上调料腌1～2小时再吃。

土豆、芋头、山药等含淀粉的蔬菜必须熟吃，否则其中的淀粉粒人体无法消化。

芸豆、毛豆等豆类生吃很容易引起食物中毒，即使凉拌，也一定要先将它们煮熟；

菠菜、苋菜、空心菜、竹笋、洋葱、茭白都属于含草酸较多的蔬菜，在肠道内会与钙结合成难溶的草酸钙，影响人体对钙的吸收，因此，这些蔬菜在凉拌前一定要用开水焯一下，除去草酸后再食用。

蔬菜类 Part 1

制作蔬菜类凉菜时不要用高温加热，以保证材料中的天然营养成分损失降到最小，因此可以说是蔬菜最健康的吃法。制作时不用担心耗费的时间，只需花费一点心思，简单的原料在你手下摇身一变，就成了味道鲜香、脆嫩爽口、营养丰富的凉菜。

番茄盏

食量……2人

时间……15分钟

材料：番茄1个，山药200克，嫩玉米粒100克，绿菜花半个

调味料：沙拉酱10克

做法：

1. 番茄洗净，用小刀将番茄顶部三分之一处切掉，里面用勺挖空；
2. 将去掉的部分番茄切成小丁，再将山药洗净，切成小丁，绿菜花洗净，摘成小块备用；
3. 用开水将山药丁、绿菜花、玉米粒烫熟；
4. 将番茄丁、山药丁、玉米粒、绿菜花装入番茄中，浇上沙拉酱即可。

小菜一碟：

◎ 可用小刀将番茄周边改成花边，漂亮讨喜。

◎ 还可做青椒盏，选择外观漂亮、大个的青椒。在青椒中放入黄瓜丁、洋葱丁、萝卜丁，最后浇上海鲜酱即可。

巧手驿站：

◎ 对上班一族来说，此菜制作起来方便简单，且营养丰富。

◎ 沙拉酱里最好少放白糖，或用蛋黄酱也很好吃。



拌三丝

食量……2人
时间……10分钟

材料：火腿15克，青椒1个，鸡蛋1个
调味料：橄榄油、淀粉各适量，鸡精、精盐各少许

做法：

1.鸡蛋打入碗内，加少许精盐、淀粉打匀；
2.炒锅内放油，烧热，将鸡蛋摊成薄皮，取出切成丝；
3.火腿切成丝，青椒洗净切成丝；
4.将以上食材放入碗中，加入调味料拌匀即可。

小菜一碟：

◎ 拌三丝可以根据个人喜好，任意选择颜色有对比感的材料来凉拌，花样相当多。

◎ 加调味料时一定要少放盐，因为鸡蛋皮里已经有咸味了。

巧手驿站：

变化做法，可以热炒。热锅放油，直接炒鸡蛋，待鸡蛋熟后，用铲子将鸡蛋磨成丝，再放入火腿、青椒及调味料即可，相当省事。

蘸酱菜

食量……1～2人
时间……20分钟

材料：黄瓜2根，葱1根，尖椒2个，樱桃、萝卜丁、生菜各适量
调味料：市售甜面酱1袋，白糖、蜂蜜、胡椒粉、鸡精、精盐各少许

做法：

1.在甜面酱内加入其它调味料，调匀；
2.各类蔬菜洗净码盘，蘸酱食用。

小菜一碟：

◎ 可任意选用时令新鲜蔬菜凉拌，方法一样。

◎ 可单吃，也可用豆腐皮卷菜吃。

巧手驿站：

在甜面酱中加入调味料后，再上锅蒸20分钟，可使甜面酱的味道更加丰富。



翠玉双味

食量……3人

时间……20分钟

材料：芹菜250克，苦瓜200克

调味料：沙拉酱20克，番茄酱15克，花生粉15克

做法：

1. 芹菜洗净去筋膜、切成段，放入开水中烫几秒钟，立即捞出，再入凉水中过凉，沥干水分备用；
2. 苦瓜洗净，片成薄片，入冰水中泡5分钟；
3. 调味料调匀，将芹菜段、苦瓜片码入盘中，搭配蘸酱食用。

小菜一碟：

◎ 可根据个人喜好调配各种酱配食。

◎ 可用黄瓜、苦瓜配成双味，也可用黄瓜、芹菜配成双味。

巧手驿站：

◎ 芹菜中的某些成分对因紫外线照射而生成的黑色素生长有抑制作用。

◎ 苦瓜含有丰富的维生素C，夏天吃苦瓜可以明目清心。

◎ 苦瓜选体型较大，肉质肥厚者，苦味不会太浓。

相思卷

食量……2人
时间……15分钟

材料：油皮1张，熟火腿20克，芹菜数根

调味料：精盐、鸡精、香油各少许，水淀粉适量

小菜一碟：

◎ 可根据个人口味、喜好随意改变馅料，拌法相同，一举多得；

◎ 豆芽、韭菜、肉丝均可做料。

巧手驿站：

◎ 馅料里有咸味，注意少放盐。

◎ 油温要掌握好，油温太高容易炸焦。



做法：

1.取油皮1张，切成长方形备用；

2.火腿切丝，芹菜用开水烫一下，切成丝；

3.将精盐、鸡精、香油放入火腿丝、芹菜丝中拌匀；

4.将入好味的火腿丝、芹菜丝码放到油皮上卷起，边缘处裹上水淀粉；

5.下入七八成热的油锅中，炸至金黄色即可。

凉拌冻粉

食量……2人
时间……15分钟

材料：琼脂50克，黄瓜100克，彩椒50克
调味料：生抽、醋、香油各适量，精盐、鸡精各少许

做法：

1.将琼脂用冷水泡开，洗净，上锅蒸后装碗；
2.黄瓜、彩椒洗净切丝，彩椒丝入开水中烫几秒钟，也放入同一个碗中；
3.将调味料倒入碗中，拌匀即可。

小菜一碟：

还可做成凉拌粉丝，凉拌魔芋丝，随意变化。

巧手驿站：

冻粉口感较脆，是不错的下酒菜，夏季尤为爽口。

芝麻菠菜

食量……2人
时间……10分钟

材料：菠菜200克，熟芝麻10克
调味料：精盐、鸡精、香油各少许

做法：

1.菠菜洗净，用开水焯一下，捞出晾凉，切成段备用；
2.熟芝麻撒在菠菜段上，加入调味料拌匀即可。

小菜一碟：

◎ 用同法还可以做成粉丝菠菜、芥菜菠菜。
◎ 烫菠菜时不要烫太长时间，见绿色变深就捞出来。

巧手驿站：

◎ 菠菜，又叫赤根菜。
◎ 菠菜中含有丰富的维生素B_1和胡萝卜素，能够防治口角炎及夜盲症。

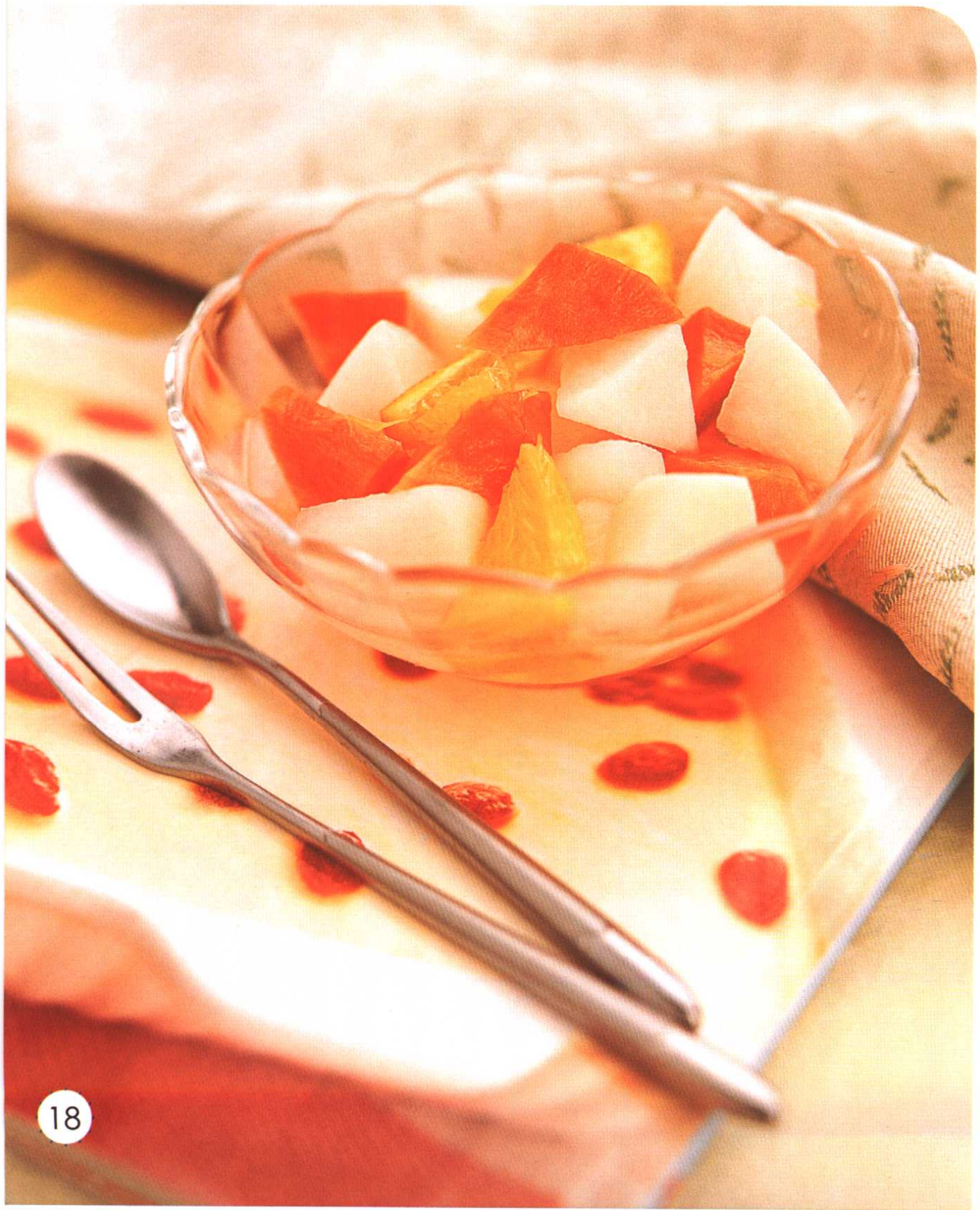


脆爽萝卜

食量……2～3人
时间……30分钟

材料：白萝卜250克，胡萝卜150克，鲜橙100克

调味料：白醋、白糖、盐各适量，干辣椒50克



做法：

1.白萝卜切滚刀块，用盐腌透，之后用水冲净盐分，干辣椒洗净，备用；

2.胡萝卜切块，鲜橙切片；

3.白糖用开水沏开，待晾凉后对入白醋，放入干辣椒；

4.将调味水倒入白萝卜块和胡萝卜块中（水要没过萝卜），再撒上鲜橙片，密封好放入冰箱冷藏24小时即可食用。

小菜一碟：

可适量放入柠檬片，味道更加香甜。

巧手驿站：

◎ 白萝卜有“赛人参”的说法，故为蔬菜中之佳品。因为它含有丰富的维生素C，常食用可抑制黑色素的形成，减轻皮肤色素的沉着。

◎ 萝卜属于凉性蔬菜，脾胃虚寒者不宜多食。

梅子山药

食量……3人
时间……20分钟

材料：山药250克，西梅10克，话梅10克，酸梅晶20克
调味料：白糖、精盐各适量

做法：

1. 山药去皮切长条，放入开水中煮至断生即可，出锅过凉水，码入盘中；
2. 酸梅晶用水稀释上火熬，放入西梅、话梅、白糖，少许精盐，汁见稠为止；
3. 汁凉后，待上桌时浇在码好的山药上即可。

小菜一碟：

◎ 山药中只放话梅也可，此菜就成了话梅山药，同样清爽可口。

◎ 将山药切块蘸白糖吃也可。

巧手驿站：

◎ 山药中含有丰富的矿物质及维生素。

◎ 山药还具有滋补作用，能增强人体免疫功能，延缓细胞衰老。



五彩黄瓜皮

食量……3人
时间……20分钟

材料：黄瓜500克，胡萝卜50克，青椒、红椒共25克，香菇25克，冬笋25克

调味料：辣椒油适量，白糖、精盐、鸡精各少许

做法：

1.黄瓜洗净切长段，放入精盐腌至微软；

2.胡萝卜、青椒、红椒、香菇、冬笋均切细丝；

3.腌好的黄瓜皮片下，入开水锅烫绿，捞出过凉水，5种丝也入开水烫一下，然后过凉；

4.在沥干的黄瓜皮和丝中加入白糖、精盐、辣椒油、鸡精拌匀即可。

小菜一碟：

◎ 将腌制好的黄瓜段平放在案板上，刀从黄瓜的底部滚着片。

◎ 黄瓜一定要腌透，否则不好片。

巧手驿站：

◎ 此菜香、辣、脆，口感相当好。

◎ 炸辣椒时油温不可过高，小火慢炸才能炸出辣味。



醪糟马蹄

食量……2人

时间……15分钟

材料：醪糟200克，鲜马蹄250克

调味料：白糖适量，水淀粉适量

做法：

1.鲜马蹄去皮切成块，煮至七八成熟，捞出备用；

2.锅中放醪糟、白糖和马蹄，熬煮；

3.待熟后用水淀粉勾芡，即可。

小菜一碟：

醪糟马蹄属半汤菜，此菜还可做成醪糟鸡蛋花、醪糟汤圆。

巧手驿站：

冷食、热食都可以，喜吃咸的只要将白糖换成精盐即可，随个人口味变。



八宝莲藕

食量……3～4人

时间……2小时

材料：莲藕500克，糯米30克，蜜枣15克，桂圆肉15克，葡萄干15克，核桃仁10克，腰果10克，花生仁10克，冰糖适量

做法：

1.莲藕去皮洗净；

2.糯米用清水浸泡，煮熟备用；

3.其它原料（除冰糖外）切成碎丁；

4.将以上所有备好的原料塞入藕中封口，放入清水中煮；

5.加入冰糖，煮熟即可。



小菜一碟：

◎ 每一小段藕的一端切下一块，封口用。封口时扎三根牙签即可。

◎ 莲藕中的馅不宜塞得过多，否则易胀裂，馅外露。

巧手驿站：

◎ 莲藕含糖量不高，又含有大量的维生素C和膳食纤维，对人体十分有益。

◎ 煮莲藕时不要用铁器，否则藕会发黑。

冰凉苦瓜

食量……3～4人
时间……15分钟

材料：苦瓜500克，鲜红椒1个
调味料：鲜橙汁50克，蜂蜜30克，冰块适量

做法：

1.将苦瓜洗净去瓤，切成薄片，加冰镇透，鲜红椒切丝；
2.将橙汁、蜂蜜调匀，上桌时随苦瓜一起上，蘸食既可。

小菜一碟：

夏天吃此菜冰凉爽口，甜、酸、苦味俱佳。

巧手驿站：

将苦瓜剖成两半以后，切片时刀要斜着点切，这样切出的苦瓜片才能大一些，且比较漂亮均匀。

炝双丝

食量……3～4人
时间……15分钟

材料：土豆2个，莴笋1根
调味料：花椒油适量，精盐、鸡精各少许

做法：

1.土豆、莴笋洗净去皮切丝，在水里浸泡；
2.用开水焯土豆丝、莴笋丝，出锅过凉水；
3.花椒油烧热，浇在沥过水的土豆丝、莴笋丝上，加入精盐、鸡精拌匀即可。

小菜一碟：

此菜也可做成辣味的，放入适量辣椒末即可。

巧手驿站：

炸花椒油时油温切忌过高，应用小火慢慢炸出香味，然后把花椒捞出即可。



彩霞蔬菜冻

食量……3人

时间……30分钟

材料：绿花椰菜100克，木耳100克，胡萝卜100克，红彩椒50克，琼脂50克

调味料：高汤适量，精盐少许

做法：

1. 绿花椰菜洗净掰成小朵，木耳、胡萝卜、红彩椒分别洗净、切丝；
2. 琼脂对水熬开，放入高汤、精盐；
3. 将熬好的琼脂倒入方盘中，放上一层蔬菜丝，再倒入一层琼脂，待晾凉后入冰箱冷藏半小时即可。

小菜一碟：

◎ 绿花椰菜还可改成黄瓜。

◎ 如果没有琼脂，还可用肉皮汤代替。

巧手驿站：

◎ 琼脂呈水晶状，各种蔬菜五彩缤纷。

◎ 倒琼脂时须待其半凝固状时再放蔬菜丝。





蓑衣黄瓜

食量……3～4人

时间……15分钟

材料：黄瓜500克

调味料：干辣椒50克，白糖、精盐、鸡精各适量，香叶少许

做法：

1.将黄瓜洗净，斜刀切，然后于另一侧在没有切断的部位，也用斜刀切；

2.调味料中放入开水，待调味水晾凉后，将切好的黄瓜放入腌制24小时即可。

小菜一碟：

◎ 黄瓜也可在改刀之前用开水烫绿，再入凉水凉透。

◎ 注意不要将黄瓜切断。

巧手驿站：

在黄瓜烫绿以后，切成段，放入醋、鸡精、精盐、辣椒油暴腌片刻也可。

金瓜百合

食量……3～4人
时间……15分钟

材料：南瓜1个，鲜百合50克
调味料：冰糖适量

做法：

1.南瓜去皮上锅蒸10分钟；
2.鲜百合洗净烫熟；
3.沏冰糖水，晾凉；
4.南瓜改刀成小块，将百合、南瓜放入冰糖水中，入冰箱冷藏。

小菜一碟：

购买南瓜时要选小个的，这样的南瓜味道特别好。

巧手驿站：

南瓜中胡萝卜素的含量胜过多数绿色蔬菜，被称为“最佳美容食品”。



另类泡菜

食量……4～5人
时间……1～2天

材料：圆白菜1棵，水萝卜半个，胡萝卜2根

调味料：干辣椒20克，白糖50克，精盐10克，香叶5克，花椒20克，白醋20克

做法：

1. 圆白菜、水萝卜、胡萝卜分别洗净切小块；
2. 干辣椒搅碎、白糖、精盐、香叶、花椒（用布包好），放入开水，待水凉后加白醋；
3. 将刚调好的调味水倒入切好的材料中，加盖密封放入冰箱1～2天即可食用。

小菜一碟：

此款泡菜还有一个简易做法，只放辣椒面、白酒、白糖和精盐，盖上盖密封几天，就可以吃了。

巧手驿站：

◎ 此泡菜口味甜、酸、辣，清脆爽口。

◎ 易保存，随吃随拿。



奶油嫩双笋

食量……3～4人
时间……20分钟

材料：鲜竹笋100克，玉米笋100克，淡奶油50克

调味料：橄榄油15克，精盐、鸡精各适量

做法：

1.鲜竹笋，玉米笋用开水烫熟；

2.锅中放橄榄油，油热后放入淡奶油；

3.将鲜竹笋、玉米笋、精盐、鸡精入锅翻炒几下，出锅晾凉即可。

小菜一碟：

◎ 若没有玉米笋，用玉米粒替代也可以。

◎ 尽量挑选细一些的竹笋。

巧手驿站：

◎ 竹笋、玉米笋具有低脂肪、低糖、多纤维的特点，具有滋阴凉血，解渴除烦的功效。

◎ 竹笋无论是煎炒还是凉拌都要用开水烫过，以去除笋中的草酸。

掐菜拌瓜丝

食量……3～4人
时间……15分钟

材料：南瓜500克，绿豆芽200克
调味料：橄榄油20克，花椒少许，精盐、鸡精、胡椒粉、蒜各适量

做法：

1. 南瓜洗净去皮切丝，绿豆芽洗净；
2. 用开水焯南瓜丝、绿豆芽；
3. 用橄榄油炸花椒油，蒜拍碎；
4. 将花椒油、精盐、鸡精、胡椒粉、蒜加入南瓜丝、豆芽中拌匀即可。

小菜一碟：

如将此菜做成热菜也可以，用黄豆芽炒南瓜丝味道也很鲜美。

巧手驿站：

橄榄油被西方誉为“美女之油”和“可以吃的化妆品”，无论是食用或外用，都能防止皮肤皱纹的出现。



随意菜卷

食量……2～3人
时间……20分钟

材料：鸡蛋3个，胡萝卜1根，菠菜200克，冬笋100克，香菇少许

调味料：香油、精盐、鸡精、淀粉、水淀粉各少许

做法：

1. 在鸡蛋中加入少许精盐和淀粉，并打匀；
2. 将打好的鸡蛋在锅内摊成薄薄的鸡蛋皮；
3. 胡萝卜、菠菜、冬笋、香菇洗净切丝，用开水烫熟；
4. 在烫熟的各种蔬菜中加入香油、鸡精、精盐拌好；
5. 用鸡蛋皮将已入味的蔬菜丝卷起来，并在边缘处涂抹上水淀粉，然后入油锅炸成金黄色即可。

小菜一碟：

蔬菜可根据季节随意搭配，可荤可素，营养丰富。

巧手驿站：

注意油温不要偏低，否则会使菜卷窝油；油温也不要过高，那样会使菜卷失去营养。



肉类 Part 2

肉类凉菜以它不同于炒、炸、炖、蒸等的做法，总是给人以色香味美的全面享受。因为肉类的特点不同于其它材料，所以，在家里制作肉类凉菜的时候，为了美味和家人的健康两不误，一定要将肉类原料充分地加热！

水晶羊羔

食量……4～5人
时间……120分钟

材料：羊后腿500克，琼脂适量，芹菜1根，胡萝卜1根，香菜末、蒜末各适量

调味料：葱头1个，姜、香叶、花椒、精盐、鸡精各少许

做法：

1.羊腿肉洗净切大块，入冷水锅中煮，锅内加葱头、姜片、香叶、花椒、精盐、鸡精、芹菜、胡萝卜；

2.待羊肉煮熟出锅后，趁热用手将羊肉顺丝撕成细丝；

3.把羊肉丝均匀地撒在平盘或平碗里；

4.羊肉汤里的料捞出，继续熬开，放入琼脂；

5.羊肉汤稍晾一会儿，浇在羊肉上，汤要没过羊肉；

6.待汤稍凝固一会儿，将蒜末、香菜末均匀撒在上面，入冰箱冷藏。

小菜一碟：

◎ 羊肉与胡萝卜、洋葱头、芹菜同煮可去除羊肉的膻味。

◎ 胡萝卜、洋葱头、芹菜洗净用刀切成大块再入锅。

巧手驿站：

羊肉性热味甘，肉质细嫩，是冬季的首选肉食。羊肉富含有维生素A、钙、铁、磷等矿物质含量高于猪、牛肉。羊肉能补血之虚，养肝明目，对夜盲症、眼干燥症有疗效，还能增强机体的抵抗力和抗寒能力。



杏干肉

食量……3～4人
时间……30分钟

材料：瘦猪肉300克，面粉适量
调味料：白糖50克， 醋20克，红曲粉少许



做法：

1. 猪肉切片，放入面粉里裹匀，再放到筛子里筛去多余的面粉；
2. 油锅加热，将裹好面的肉片炸焦；
3. 锅内放醋熬开，再放入白糖，待白糖溶化后加入稀释的红曲粉；
4. 将炸好的肉片放入糖醋汁里炒至收汁为止。

小菜一碟：

◎ 切肉片时不要切得太薄也不要切的太厚，厚薄适中，口感才好。

◎ 糖醋汁和肉的比例为1/3，放进肉后要不停地翻炒。

巧手驿站：

肉类解冻时应注意的是：要提前将肉从冰箱中取出，利用空气解冻法自然解冻。用自来水冲洗解冻，虽然解冻时间短，但营养成分损失较大；用热水或加热解冻，会造成更多营养成分的流失。

芝麻鸡排

食量……2～3人

时间……30分钟

材料：鸡脯肉300克，鸡蛋1个，芝麻少许

调味料：料酒、精盐、鸡精、白糖、葱、姜、色拉油各适量

做法：

1. 鸡脯肉切成片，加调味料腌制；鸡蛋打散备用；
2. 将腌制好的鸡片裹上鸡蛋液、芝麻，放入油锅中炸熟即可。

小菜一碟：

◎ 注意油温。

◎ 还可切成块吃。

巧手驿站：

◎ 鸡排也可裹面包渣炸制。

◎ 炸好的鸡排食用时，可以蘸番茄酱食用。



茶香猪手

食量……3～4人
时间……60分钟

材料：猪蹄500克

调味料：茶叶适量，红葡萄酒20克，红糖30克，葱、姜、精盐、鸡精各适量

做法：

1.将猪蹄燎去毛，洗净剁成小块，入冷水锅中烧开焯一下，捞出洗净备用；葱切段，姜切片备用；

2.用锅将红糖炒成糖色，放入红葡萄酒、葱段、姜片、茶叶、水和猪蹄；

3.大火烧开，改用小火炖煮，待猪蹄七八成熟时放入精盐、鸡精即可。



小菜一碟：

◎ 茶叶可以用一小块纱布包起来再放入锅中。

◎ 最好用砂锅炖煮，使其味道更加鲜美。

巧手驿站：

偏食有害无益：膳食偏简求精，对健康不利。应提倡食品多样化，提倡不同食品之间的互补。偏食易造成铁、锌、碘、钙和某些维生素的缺乏。

自制蒜肠

食量……3～4人

时间……90分钟

材料：猪肉馅500克，鸡蛋5个

调味料：葱末、姜末、蒜末各适量，精盐、鸡精、香油、料酒各少许，淀粉50克



做法：

1. 鸡蛋打散放少许淀粉和精盐调匀，摊成薄鸡蛋皮；
2. 肉馅中放精盐、鸡精、香油、淀粉、葱末、姜末、蒜末搅拌均匀；
3. 摊好的鸡蛋皮上放一层肉馅，把它卷起来，码放在平盘里，入锅蒸1小时左右，然后出锅晾凉。

小菜一碟：

◎ 平盘中最好先铺上一层保鲜纸，以防粘盘。

◎ 蒸好的蒜肠晾凉后，应放入冰箱冷藏之后再食用，这样既方便切，又增加了浓郁的香味。

巧手驿站：

“美食文化”是众多人所追求的，但“美食”不应忽视营养的适量与平衡。有些人认为“美食”就是“大吃大喝”，平时清淡，逢年过节却鸡鸭鱼肉堆满桌，暴饮暴食。要养成保持均衡饮食的习惯，防止“一顿吃伤，十顿喝汤”，要尽量做到冷热、酸碱平衡，保护肠胃，防止营养过剩造成的疾病。

蒜泥白肉

食量……3～4人
时间……30分钟

材料：五花肉250克
调味料：蒜、葱、香油、生抽、醋适量

做法：

1.五花肉放入冷水锅内煮熟；
2.蒜砸泥，香油、生抽、醋调匀，放入蒜泥备用；
3.五花肉切片蘸调好的蒜泥汁食用。

小菜一碟：

◎ 五花肉不要去皮，煮时还可加几粒花椒。

◎ 水开后要撇去浮沫。

◎ 患有高血压、冠心病、高血脂者应忌食肥猪肉。

巧手驿站：

如何使用食用油：一是变质的油绝对不能食用；二是炒菜时油温不宜高，不要等冒烟时才下料，否则容易产生有害物质；三是反复煎炸的油不要用，因为里面的有害物质严重超标。





罗汉肚

食量……4～6人
时间……120分钟

材料：猪肚1个，带皮猪肉500克，木耳、胡萝卜各适量

调味料：五香粉10克，香油、料酒各少许，葱末、姜末、精盐、鸡精各适量

做法：

1.猪肚里外翻洗干净，猪肉去皮，肉切小块，胡萝卜、木耳切丁；

2.猪皮入锅煮熟备用；

3.将调味料放入材料里搅拌均匀；

4.将调好味的材料填入猪肚里，然后用竹签将口串紧，肉皮切过以后也放入锅中；

5.上锅蒸1个半小时，出锅后再用重物压在猪肚上，直到压瓷实为止。

小菜一碟：

◎ 洗猪肚时最好放点精盐和醋，这样既方便清洗又能去异味。

◎ 肉皮能起凝固作用，使肉块在切时不易散落。

巧手驿站：

◎ 猪肉含有较丰富的锌和铜，是儿童智力发育不可缺少的元素。

◎ 肉皮还含有丰富的赖氨酸，若在煮肉皮时放点黄豆、胡萝卜丁、香菇丁，营养会更丰富。

卤凤爪

食量……2～3人
时间……40分钟

材料：鸡爪500克，柠檬1个

调味料：高汤适量，酱油、料酒、大料、桂皮、小茴香、丁香、草果、豆蔻、干辣椒、白糖、精盐各适量

做法：

1.鸡爪洗净，剁掉趾尖，用开水烫一下；

2.在锅中放入调味料，倒入高汤，柠檬片和鸡爪小火炖熟即可。

小菜一碟：

◎ 卤汤要没过鸡爪，先大火后小火。

◎ 鸡爪卤好后，汤汁不要倒掉，晾凉后入冰箱保存，还可用来卤鸡翅、鸭脖等。

巧手驿站：

老人、小孩食用时，可先将骨头剔除。

怪味腰花

食量……3～4人
时间……60分钟

材料：鲜猪腰3～4个
调味料：麻酱、酱油、醋、辣椒油、胡椒粉、熟芝麻、花椒粉各适量，精盐、白糖、鸡精、香菜末、葱末、蒜末各少许

做法：

1.猪腰顺中间缝片开，片去中间白色腰臊；

2.将猪腰切成薄片，用开水焯熟；

3.将所有调味料调和均匀，待上桌时将调味料浇在腰花上即可。

小菜一碟：

◎ 调酱时要一点点放料，先放麻酱，然后倒醋和酱油，边对边调，调匀后再放入其它调料。

◎ 还可用此酱料做怪味鸡、怪味鸭。

巧手驿站：

吃什么油好：橄榄油、菜子油、玉米胚油、葵花子油、小麦胚油，以及市场上常见的大豆油和高级花生油等，都是很有营养的。各种食用油均可选择，而不要只吃一种。



花生猪蹄

食量……3～4人

时间……90分钟

材料：猪蹄2个，花生100克

调味料：精盐、鸡精各适量，花椒、豆蔻、草果、小茴香、丁香各少许

做法：

1.猪蹄洗净剁成大小适宜的块，用沸水焯一遍；

2.花生提前泡上；

3.用砂锅将猪蹄、花生及调味料放入，再加水，用小火慢慢炖熟，出锅晾凉即可食用。

小菜一碟：

用砂锅炖食物，最好不要老掀盖，用小火慢慢炖，其味道更鲜美。

巧手驿站：

花生在民间被称为“长生果”，花生和黄豆一样被誉为“植物肉”、“素中之荤”，花生以炖吃为最佳。它还具有不温不火，口感湿润，入口即烂，易于消化的特点，老少皆宜。



豌豆鸡丝

食量……3～4人
时间……30分钟

材料：鸡脯肉200克，豌豆50克

调味料：蛋清1只，精盐、鸡精、色拉油、水淀粉、高汤各适量

做法：

1. 鸡脯肉剔去筋膜切丝，加入蛋清和精盐后，再用水淀粉上浆；
2. 在热油锅中放入豌豆滑2分钟，捞起沥去油，接着放入浆好的鸡丝，将鸡丝滑散捞出；
3. 锅中放底油，将滑好的鸡丝、豌豆煸炒一会儿，最后将高汤、水淀粉、鸡精调好的汁淋入锅中勾芡即可。

小菜一碟：

豌豆碧绿似翠玉，鸡丝白如雪，做下酒菜很不错。

巧手驿站：

鸡肉的营养丰富，并含有人体所需的各种氨基酸，是优质蛋白质的来源之一；鸡肉还可补虚、补气养血，暖胃强身，是产妇、病患者的温补食品之一。



水产类 Part 3

水产类凉菜营养保存得极好，色鲜味美，无论何时摆上桌，都会给餐桌锦上添花。在制作时，需要注意，不可图省事，一次不要做得过多。此外，水产类凉菜的原料，剩余的一定要妥善存放在冰箱内冷藏或冷冻！

水晶虾

食量……3～4人

时间……20分钟

材料：活基围虾250克，香菜少许

调味料：高汤2大匙，琼脂2小匙，鸡精、精盐各少许

做法：

1.基围虾煮熟，去头剥皮；

2.把煮好的虾放在小碗中，码一层即可；

3.高汤熬开放入琼脂、鸡精、精盐，然后倒入盛虾的小碗中；

4.待半凝固状时放入冰箱冷却；

5.食用时将水晶虾扣在盘中即可。

小菜一碟：

◎ 往小碗中放虾时，虾要反过来码，这样扣出的虾才是正面的。

◎ 小碗中先放点香菜叶，用以点缀。

巧手驿站：

虾属甲壳纲十足目动物，其肉质鲜美，易消化，是老年人的营养佳品，对健康极有裨益；对身体虚弱及病后需调养的人来说也是极好的食物。



五香茄汁鱼

食量……3～4 人
时间……60 分钟

材料：草鱼 1 条约 750 克

调味料：葱段、姜片、桂皮、大料、小茴香、豆蔻、草果、海鲜酱、番茄酱、蚝油各适量，老抽、辣椒油、胡椒粉、白糖、料酒、精盐各少许

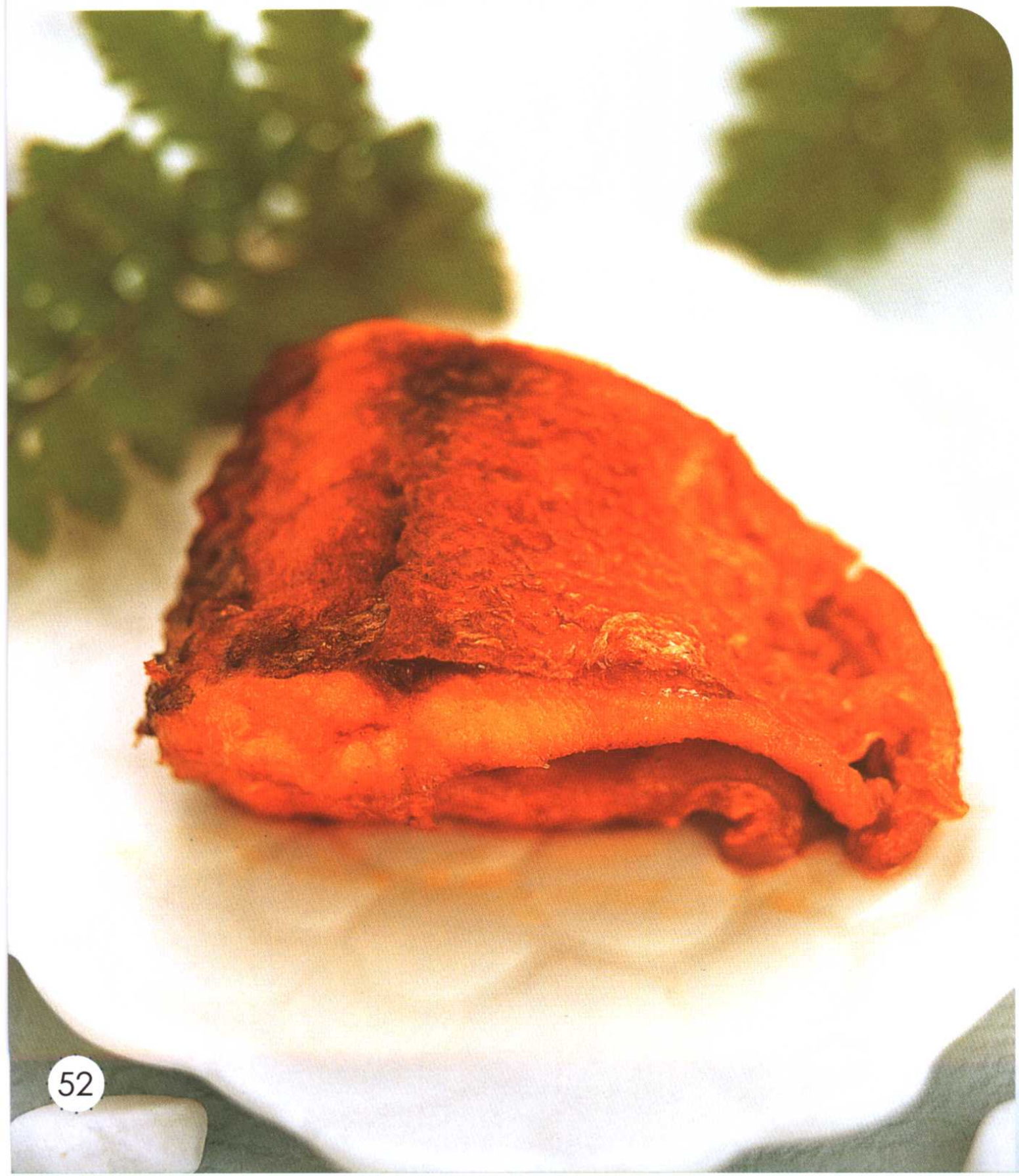
做法：

1.草鱼洗净去大刺，用刀切成大块；

2.用葱段、姜片、精盐、料酒、豆蔻、小茴香、花椒将鱼腌上；

3.入油锅炸至金黄色捞出；

4.用锅炒番茄酱，放入其它调味料，再把炸好的鱼块放进，用中小火炖至入味即可出锅。



小菜一碟：

◎ 可用纱布把香料包起来。

◎ 最后收汁用大火，收汁后把鱼夹出。

巧手驿站：

◎ 鱼肉肉质细嫩鲜美，营养丰富，是补充维生素、无机盐的良好来源。

◎ 鱼肉有滋补健胃、利水消肿、通乳、清热解毒，有利于预防高血压等心血管疾病。

红油海带丝

食量……3～4人
时间……15分钟

材料： 海带200克，葱白一段
调味料： 干辣椒50克，辣椒面5克，精盐、鸡精、白糖、蒜末、香油、油各适量

做法：

1. 海带泡软洗净切丝，用开水汆透过凉，葱白洗净切细丝；
2. 锅中放油烧热，放入辣椒面，炸出辣椒油备用；
3. 海带丝中放入精盐、鸡精、蒜末、白糖、香油、辣椒油拌匀，上面撒上葱丝即可。

小菜一碟：

◎ 炸辣椒油时要小火温油时下辣椒。

◎ 用油炸辣椒，快出锅时可放适量香油。

巧手驿站：

◎ 吃海带后不要马上喝茶，也不要立刻吃酸涩的水果。

◎ 常吃海带能令秀发润泽。



煎烤平鱼

食量……1～2人
时间……15分钟

材料：平鱼(银鲳)2条
调味料：海鲜酱、料酒、大料各适量，精盐、白糖、蒜末、葱花、姜片各少许

做法：

1.平鱼整理干净，用海鲜酱、大料、白糖、蒜末、葱花、姜片腌制片刻；

2.用少量的油煎熟即可。

小菜一碟：

腌制过的平鱼直接放入烤箱烤熟也可。

巧手驿站：

经常吃鱼能让人思路更加轻快敏捷。



酥鲫鱼

食量……4～5人

时间……2小时

材料：活鲫鱼6条约500克

调味料：酱油、醋、白糖各适量，精盐、香油各少许，葱、大料、蒜各适量

巧手驿站：

◎ 骨酥肉烂，味道鲜美。

◎ 鱼肉中含有维生素A、铁、磷等，常吃鱼可养肝补血。

做法：

1.鲫鱼洗净去内脏，葱切段；

2.锅内码鲫鱼，放上葱、蒜、大料，对调味汁，汤汁要没过鱼；

3.大火烧开，改小火，慢慢炖2小时。

小菜一碟：

待快出锅时要用勺往鱼表面多淋汤汁，这样做出来的鱼颜色非常鲜艳。



咖喱墨鱼

食量……2～3人
时间……30分钟

材料：鲜墨鱼300克，洋葱50克
调味料：香叶、大料、桂皮、咖喱粉、精盐、白糖、酱油、海鲜酱、胡椒粉、料酒各适量

做法：

1.将鲜墨鱼改花刀，炸至定形；洋葱洗净切好备用；

2.做锅加高汤，将调味料放入汤中；

3.开锅将墨鱼、洋葱放入，小火收汁。

小菜一碟：

◎ 高汤可用老母鸡熬制，也可用大棒骨熬制。

◎ 洋葱可以起到去腥提味的作用。

巧手驿站：

咖喱常常能挑起人们食欲，尤其是炎热的夏天，大家都爱用它来醒胃提神和增进食欲。

沙滩鲅鱼

食量……1～2人
时间……20分钟

材料：鲅鱼1条（小型），面包渣少许
调味料：豆豉酱、白糖、料酒、蒜末、葱段、姜片各适量

做法：

1.将鲅鱼整理干净，用调味料腌制15分钟；

2.把锅中油烧热，将腌制好的鲅鱼裹上面包渣入锅炸成金黄色即成。

小菜一碟：

同法可做出沙滩鲫鱼，沙滩黄鱼，任凭你喜欢吃哪种鱼，都可以用此法烹制出来。

巧手驿站：

◎ 腌制鲅鱼时，因为豆豉是咸的，所以不要再另外放精盐。

◎ 食用时，可根据个人口味，蘸辣酱食用。



黄金虾

食量……2～3人
时间……15分钟

材料：大虾200克，面包渣适量
调味料：料酒、姜片、精盐、白糖各适量

做法：

1. 大虾整理干净，加入调味料腌制一会儿；
2. 把锅中油烧热，将腌制好的大虾裹上面包渣入锅炸成金黄色即成。

小菜一碟：

注意选择新鲜的虾，冻虾较新鲜的虾而言，肉质较差。

巧手驿站：

吃甲壳类食物有利于人体延缓衰老，使皮肤光滑有弹性。





泰式海鲜

食量……2～3人

时间……15分钟

材料：鲜鱿鱼100克，虾仁100克，黄瓜2根

调味料：泰式酸辣酱适量

做法：

1.鲜鱿鱼用花刀切好，用开水烫成卷。虾仁入开水烫熟，黄瓜切丁也烫一下；

2.将泰式酸辣酱浇在材料上拌匀即可。

小菜一碟：

泰式酸辣酱市场上可买到，不用自己制作。

巧手驿站：

胆固醇不是完全对人身体有害的东西，关键是怎么吃。最基本的一条就是注意荤素搭配，对含胆固醇高的食物，要与含膳食纤维和含维生素、微量元素多的蔬菜、水果、豆、五谷杂粮等食物一起吃。这样既有利于胆固醇的排泄，又可减少胆固醇的合成与吸收。



鸡冠虾

食量……3～4人
时间……20分钟

材料：带皮大虾500克
调味料：白糖、精盐、白醋、红曲粉、葱段、姜片各适量

做法：

1.将大虾炸制金黄色；

2.将所有调味料炒制后，加入大虾焖制，小火煨汁。

小菜一碟：

清洗干净后只去虾脚，去沙线。

巧手驿站：

海鲜是高蛋白，低脂肪食物，含有嘌呤和苷酸两种成分，啤酒则含有维生素B_1，它是嘌呤和苷酸分解代谢的催化剂。海鲜加啤酒会使人体血液中尿酸猛增，尿酸不能及时排出体外，就以钠盐的形式沉淀，容易形成结石或痛风。



豆制品及其它类
Part 4

清淡宜人、含有丰富蛋白质的豆制品是素食者们的最爱。尤其是在追求健康和美丽的今天，豆制品凉菜更是餐桌上的不失之选。凉菜世界的缤纷口味也离不开其它类凉菜的参与，如此齐全的美味一并呈上。

五彩大拉皮

食量……1～2人

时间……15分钟

材料：拉皮2张，里脊肉50克，胡萝卜、水萝卜、黄瓜、白萝卜各适量，木耳少许

调味料：精盐、鸡精、白糖、醋、酱油、辣椒油、芝麻酱、香油、葱段、姜、香菜末、蒜片各适量

做法：

1. 胡萝卜、水萝卜、白萝卜、黄瓜、里脊肉切丝；
2. 锅中放底油烧热，放入里脊肉丝、葱段、姜片，少许酱油炒熟；
3. 将精盐、鸡精、白糖、醋、酱油、辣椒油、芝麻酱、香油调和成汁备用；
4. 拉皮用刀切成宽条，装盘浇上配好的调味汁，把几种丝码在上面，炒熟的肉丝放最上面，再撒上香菜末、蒜片即可食用。

小菜一碟：

◎ 买回的拉皮最好用开水烫一下，这样干净卫生。

◎ 胡萝卜丝也可用开水烫一下。

巧手驿站：

拌拉皮是家庭常吃的一道爽口菜，和亲朋好友一起举杯聊天、开怀畅饮之时，五彩大拉皮能给人们带来食欲、赶走燥热。





赛香瓜

食量……2～3人
时间……6分钟

材料：梨1个，山楂糕100克，黄瓜半根
调味料：白砂糖适量

做法：

1.将梨、黄瓜洗净去皮切丝；

2.山楂糕切丝后一同装盘，撒上白砂糖即可食用。



小菜一碟：

◎ 梨因其鲜嫩多汁，有“天然矿泉水”之称。

◎ 黄瓜含水量达96%～98%。并含有一定的维生素，可有效抵抗皮肤老化，减少皱纹的产生，爱美的女士们还可以用其做成面膜贴在脸上，成为天然的美容产品。

◎ 山楂被誉为“长寿食品”，常食可使人延年益寿。

巧手驿站：

◎ 宜夏季食用，若放入冰箱冰一会儿，更是清凉祛暑。

◎ 黄瓜尾部含有较多的苦味素，苦味素不仅具有清热、解渴、利水消肿之功，还具有抗癌作用，所以食用时不要把黄瓜头全部丢掉。

五香大芸豆

食量……3～4人
时间……6分钟

材料：大芸豆500克

调味料：大料、桂皮、葱末、姜片、精盐、鸡精各适量

做法：

1. 大芸豆用凉水泡至饱满，清洗几遍；
2. 将芸豆放入锅内加水、调味料煮1小时左右即可。

小菜一碟：

五香芸豆采用蒸制也可以，但无论蒸或煮，时间都不要太长，否则芸豆就会发深黄。

巧手驿站：

芸豆必须煮透，才能食用，避免生吃。芸豆在消化吸收过程中会产生过多的气体，造成胀气，故消化功能不良、有慢性消化道疾病的人应尽量少食。

素酿油面筋

食量……2～3人

时间……40分钟

材料：油面筋100克，冬笋50克，香菇20克，山药泥200克

调味料：香油适量，酱油、姜末、精盐、鸡精各少许

做法：

1.香菇泡发洗净切丁，冬笋切丁，再加入山药泥，香油、精盐、鸡精搅拌均匀；

2.油面筋用热湿布闷软，再用小刀在油面筋上划一小口，慢慢塞入调好的馅料，将封口处捏紧；

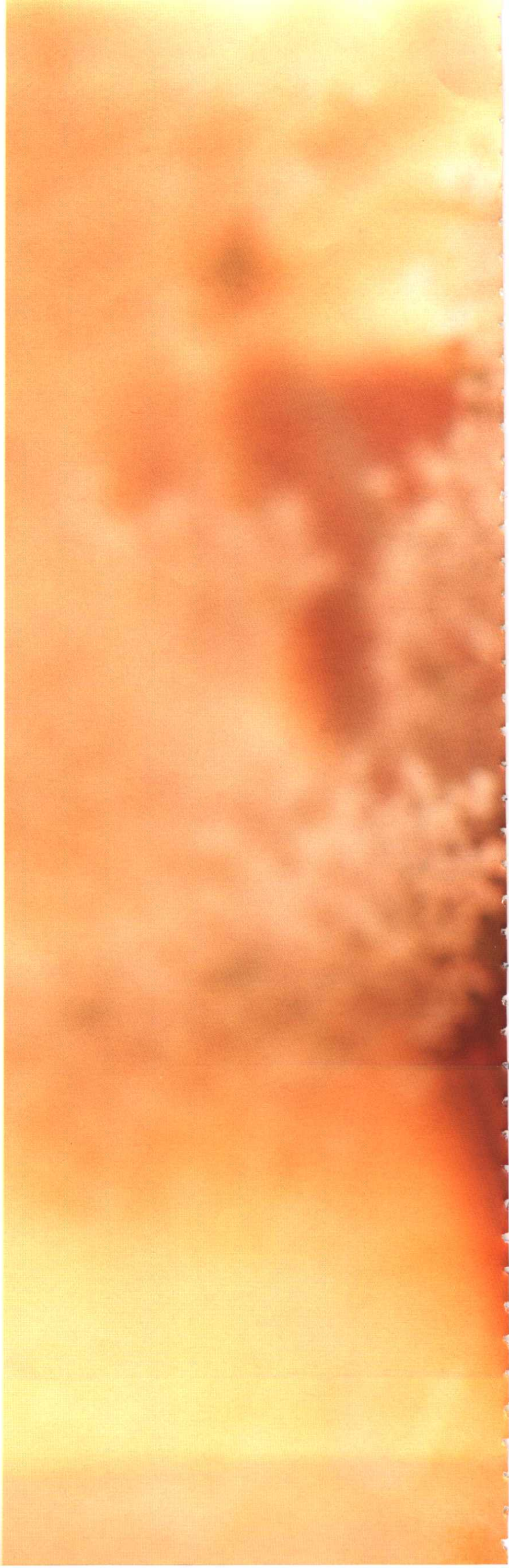
3.将少许香油放入锅内，烧成七八成热，放入姜末炒香，再加入酱油，少许精盐，适量水烧开，然后将油面筋下入烧开，再改用小火焖烧十几分钟，烧至面筋入味。

小菜一碟：

面筋的馅料可换成其它原料，如山药泥换成土豆泥，冬笋、香菇可换成其它时令蔬菜。

巧手驿站：

买油面筋的时候，一定要选择新鲜的，最好在大型超市购买。





酿油条

食量……1～2人
时间……30分钟

材料：油条2根，山药1根
调味料：白砂糖适量，葡萄干少许

做法：

1.山药洗净蒸熟，出锅去皮捻成泥；

2.山药泥加入白砂糖搅拌均匀；

3.将油条切成三段，两端均切开，中间用小勺掏空，将山药泥装进去填满即可。

小菜一碟：

◎ 最好取刚炸好的油条，这样比较挺实，容易填馅。

◎ 可根据个人口味添加白糖量，或放些盐，将山药泥制成咸味。

巧手驿站：

膳食搭配要注意酸碱平衡，主食要做到杂与精、干与稀的搭配，副食要做到荤素搭配和生熟搭配。

如意豆皮

食量……1～2人
时间……10分钟

材料：豆腐皮100克，云腿20克，芹菜30克，青椒2个
调味料：适量辣椒酱

做法：

1.将豆腐皮切成正方形，云腿蒸熟切丝，芹菜、青椒用开水烫一下，然后切丝；

2.火腿丝、芹菜丝、青椒丝放在豆腐皮上，轻轻卷起，然后用青辣椒丝圈套在豆腐皮卷上；

3.最后可根据个人喜好蘸辣椒酱食用。

小菜一碟：

豆腐皮还可任意卷其它蔬菜食用，即方便又营养。

巧手驿站：

用豆腐皮将各种蔬菜卷起来吃，再套上青椒圈或红椒圈，非常漂亮有创意，令人食欲倍增。



什锦腐竹

食量……2～3人

时间……30分钟

材料：腐竹50克，胡萝卜1根，绿菜花1个，黄瓜1根

调味料：精盐、鸡精各少许，橄榄油适量

做法：

1.腐竹用温水泡软，用刀切成小段；

2.胡萝卜、黄瓜洗净切片，绿菜花洗净切成小块；

3.锅中放入橄榄油烧热，煸炒腐竹段、胡萝卜片、绿菜花块；

4.最后在锅中放入精盐和鸡精，快出锅时放入黄瓜片即可。

小菜一碟：

◎ 此菜属于热菜凉吃。

◎ 腐竹最好是炒过再吃，这样比较安全卫生。

巧手驿站：

胡萝卜只有经过油煸炒以后，胡萝卜素才能充分地被人体吸收。胡萝卜单独炒着吃，也非常好吃，而且放点蒜末炒着吃，味道会更加鲜美。





芝麻蜜枣

食量……2人
时间……40分钟

材料：小枣80克，芝麻10克
调味料：冰糖、蜂蜜各适量

做法：

1.小枣用水泡开，上屉蒸熟；

2.冰糖、蜂蜜熬成汁，然后放入小枣，翻炒几下，使小枣均匀地裹上蜜汁，装盘，上面撒上熟芝麻即可。

小菜一碟：

◎ 蒸枣时一定要少放水，蒸的时间长一些，枣味会更浓。

◎ 为了食用方便，最好将枣核去掉。

巧手驿站：

枣自古就被列为“五果”（桃、李、梅、杏、枣）之一，最突出的特点是维生素C含量高，但必须鲜食。



浪漫三明治

食量……1人
时间……5分钟

材料： 切片吐司面包3片，香肠或火腿30克，生菜30克
调味料： 面包伴侣或黄油

做法：

1. 将吐司面包片切成三角形状，香肠切片，生菜洗净切好；
2. 把生菜和香肠片夹在面包片中，抹上伴侣酱或黄油即可。

小菜一碟：

根据个人口味，随意搭配，也可放些酸黄瓜、番茄等蔬菜。

巧手驿站：

上班族自己动手做三明治，简单方便，再冲上一碗紫菜汤，主食、副食都有了。



皮蛋豆腐池

食量……1～2人
时间……10分钟

材料：豆腐1盒，松花蛋1个，青红椒末

调味料：精盐、鸡精各少许，香油、生抽、醋各适量

做法：

1.将整块豆腐切成四小块放在容器中，用勺在豆腐间挖出一个圆槽；

2.松花蛋切成粒，放入圆槽内；

3.将调味料浇上，再撒上青红椒末即可。

小菜一碟：

挖出的豆腐可码放在豆腐池上，再配上松花瓣，形态美观。

巧手驿站：

中国人爱吃豆腐，胃癌患病率因此能降低不少。经过长期实验，专家们发现，大豆中至少有5种物质具有防癌功效。





蒜泥蚕豆

材料：水发蚕豆250克，蒜泥25克

调味料：辣椒油50克，酱油、精盐、鸡精少许，醋5克

做法：

1.碗中放入酱油、精盐、鸡精、醋、蒜泥，搅拌均匀制成调味汁；

2.将水发蚕豆洗净，剥壳，入凉水锅内调旺火烧开，再用小火煮至酥而不碎。捞出控水，放入碗内，加入精盐腌一会儿，使之入味，然后浇上已调好的调味汁，淋上辣椒油拌匀即可食用。

食量……3～4人

时间……30分钟

小菜一碟：

也可用鲜蚕豆来制作此菜，煮鲜蚕豆的时间不宜过长。

巧手驿站：

蚕豆中含有钙、锌、锰等，它们是调节大脑和神经组织的重要成分，并含有丰富的胆碱，有增强记忆力等健脑作用。

油焖香菇

材料：干香菇100克

调味料：橄榄油少许，白糖、精盐、鸡精、香油、高汤各适量

做法：

1.干香菇用温水泡发，上屉蒸30分钟；

2.剪去香菇根部并洗净；

3.锅中放底油炒糖色，加高汤，放入香菇，用小火焖，最后放入精盐、鸡精和少量香油。

小菜一碟：

◎ 干香菇先用水冲洗几遍。

◎ 泡香菇的水不要倒掉，内含有多种营养成分，炒其它菜时也可用上。

◎ 香菇上屉蒸是为使其更加松软，容易入味。

食量……4～5人

时间……40分钟

巧手驿站：

香菇味道鲜美，香气沁人，营养丰富。因此，被誉为“山珍”之一，有“健美食品”之美称。香菇还是一种高蛋白、低脂肪的“健康食品”，它含有多种氨基酸，并含有30余种酶，有抑制血液中胆固醇升高、降低血压的作用。





拌什锦粉丝

食量……3～4人

时间……15分钟

材料：粉丝150克，熟火腿、熟鸡肉、熟香肠各25克，海米15克，金针菇25克，菠菜50克，鸡蛋2个

调味料：酱油、香油、精盐、鸡精、醋、芥末各适量

做法：

1.粉丝用热水烫熟，熟火腿、熟鸡肉、熟香肠切成丝；

2.海米泡发后，与金针菇、菠菜一起用开水烫熟；

3.鸡蛋打匀在油锅中摊成薄蛋皮，而后切成丝；

4.粉丝加入以上准备好的丝料，然后放入所有调味料，拌匀即可食用。

小菜一碟：

打鸡蛋时少加点精盐、淀粉，这样打出的蛋皮容易成形。

巧手驿站：

用热水烫过的粉丝，不要再用凉水冲，否则易碎。





土豆泥沙拉

食量……3～4人
时间……30分钟

材料：中个土豆2个，方火腿20克，酸黄瓜20克

调味料：蛋黄酱100克，精盐少许

做法：

1.土豆洗净上屉蒸熟，去皮，碾成泥状；

2.将土豆泥加蛋黄酱、精盐调匀后放入容器中；

3.火腿、酸黄瓜切成小粒，撒在调好的土豆泥上即可。



小菜一碟：

◎ 根据个人喜好，可将调好的土豆泥摊成不同形状。

◎ 土豆泥中还可加入牛奶、橙汁，或用千岛酱等调和成不同口味。

◎ 不用调，直接将蛋黄酱或千岛酱浇在摊好的土豆泥上面。

巧手驿站：

土豆价廉，四季易得且营养丰富。营养学家给了它相当高的评价：食用土豆不必担心脂肪过剩，因为它只含有0.19%的脂肪，是所有充饥食物中脂肪含量最低的。而且含有人体所需的多种营养成分，常吃土豆的人身体更健康。

山楂豆泥

食量……2人

时间……20分钟

材料：红豆 80 克，山楂 20 克

调味料：冰糖适量

做法：

1.红豆洗净先泡一会儿，山楂洗净去核备用；

2.用高压锅将红豆、山楂煮熟成泥，然后加入冰糖即可。

小菜一碟：

◎ 红豆要煮烂成泥状。

◎ 还可做成水果豆泥。

巧手驿站：

在夏季吃山楂豆泥时还可放些冰块，会给人清爽口感。



焖黄豆

食量……2～3人
时间……40分钟

材料：鲜黄豆300克，香菜100克
调味料：酱油适量，白糖、精盐、鸡精、橄榄油各适量，棒骨肉汤1000克

做法：

1.鲜黄豆用水焯一会儿，香菜洗净切成小段备用；

2.锅放入棒骨肉汤、调味料煮开，将黄豆放入锅内后转用小火焖煮，煮至收汁后，撒上香菜即可。

小菜一碟：

◎ 煮豆时一定要煮熟，夹生黄豆不宜吃。

◎ 如与猪蹄同煮，味道更加鲜美。

巧手驿站：

◎ 黄豆与青豆、黑豆统称大豆，由于营养价值很高，被称为“豆中之王”，它们是最受营养学家推崇的食物之一。

◎ 黄豆中的皂甙类物质能减少脂肪吸收，吃黄豆能补充B族维生素和硫等，可预防皮肤干燥、头发干枯，提高肌肤的新陈代谢，促进机体排毒，令肌肤常葆青春。

鲜蔬水磨年糕

食量……2～3人
时间……15分钟

材料：水磨年糕200克，番茄、柿子椒、洋葱头、芹菜各适量
调味料：番茄酱适量，精盐、鸡精、白糖各少许

做法：

1.各种蔬菜洗净切好；

2.锅中放底油炒番茄酱；

3.待番茄酱颜色变深后放入蔬菜、水磨年糕翻炒，然后加入精盐、白糖、鸡精即可。

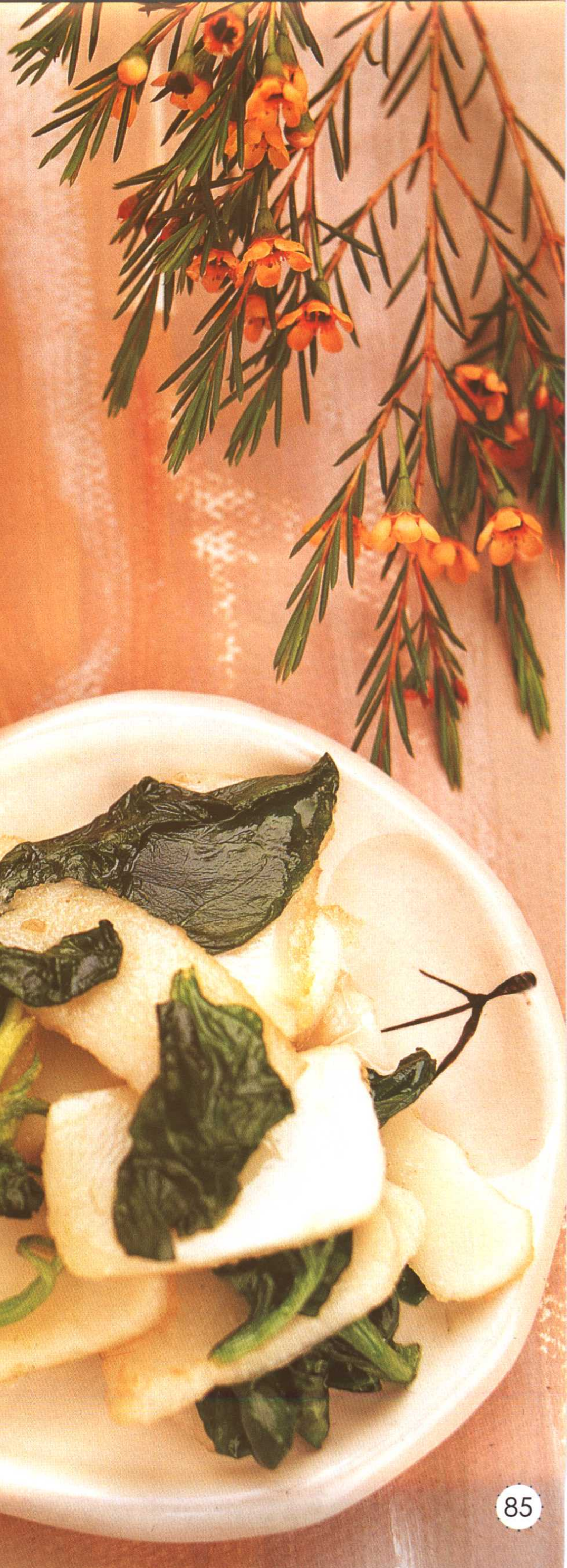
小菜一碟：

水磨年糕可当主食食用，减肥者可以选择这类菜品。

巧手驿站：

日常生活中所吃的鱼、肉、禽、蛋、谷等均属于酸性食物。过量的食用酸性食物会使身体血液中乳酸、尿酸含量增高。当有机酸不能及时排出体外时，就会侵蚀表皮细胞，使皮肤失去光泽和弹性。因此平常应多注意一下酸、碱性食物的合理搭配。





江米团

食量……3～4人
时间……30分钟

材料：江米 250克，炸排叉少许
调味料：白糖适量

做法：

1.江米提前泡水若干小时；

2.上锅蒸熟；

3.江米出锅晾一会，将排叉掰碎加入白糖，用江米包起来。

小菜一碟：

◎ 包江米团时可将手上抹点油，以防粘手。

◎ 江米饭不要蒸得太稀。

◎ 还可做咸味的，饭团里包肉松也很好吃。

巧手驿站：

糯米制品无论甜咸，其碳水化合物和钠含量都很高，对于糖尿病、体重过重或患有如肾脏病、高血脂等慢性病的人要少吃。

麻仁鸽蛋

食量……2～3人
时间……30分钟

材料： 鸽蛋10个、黑芝麻
调味料： 色拉油适量，精盐、鸡精、面粉各少许

做法：

1.鸽蛋上屉蒸15分钟后，放入凉水中浸凉，剥去蛋壳，裹上面粉；

2.黑芝麻炒熟，用擀面棍压碎后加些精盐；

3.锅中放油烧至四成热时，将鸽蛋逐个下入炸2分钟，呈金黄色捞起，放入黑芝麻中即可。

小菜一碟：

市场有卖磨好的黑芝麻碎，也可做些椒盐粘裹。

巧手驿站：

◎ 蛋类含有人体所需的完全蛋白、脂肪、卵磷脂、矿物质以及多种维生素，易被人体吸收，是人们理想的滋补食品。

◎ 黑芝麻可补血、益脑，还可起到明目、润肠的作用。

冰糖核桃仁

食量……2～3人

时间……20分钟

材料：鲜核桃仁250克

调味料：冰糖100克，橄榄油适量

做法：

1.鲜核桃仁撕去细皮，冰糖捣碎；

2.锅中放入橄榄油，待油烧至四成热时，将核桃仁下入，炸约两分钟（核桃微脆），捞出倒入漏勺内沥去余油；

3.炒锅置旺火上，加入清水，放入冰糖溶化，翻鱼眼泡时下入核桃仁用勺拌匀，使核桃仁挂满糖汁即可。

小菜一碟：

炸核桃仁时火不要太大，使用中火就可以。

巧手驿站：

核桃中含有大量脂肪和蛋白质，而且这种脂肪和蛋白质极易被人体吸收。核桃所含的蛋白质中含有对人体极为重要的赖氨酸，对大脑极为有益。忙碌的工作加快了生活节奏，人们若用脑过度、精神紧张、失眠、健忘，可以每天吃点核桃，既能强壮身体，又能赶走疾病困扰。

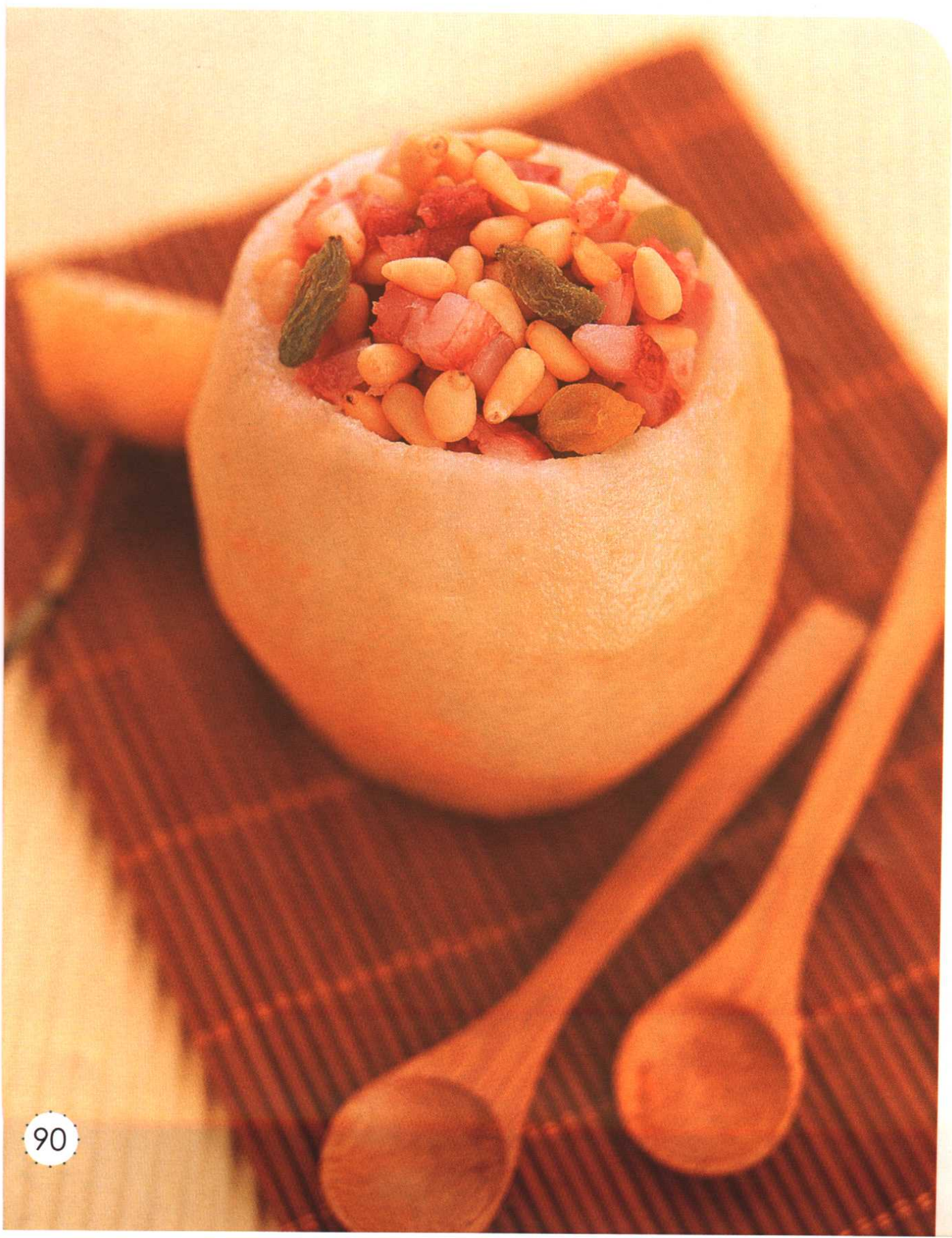




酿宝珠梨

食量……3人
时间……60分钟

材料：鸭梨3个，松子仁、莲子、白果、桂圆肉、薏米、火腿各适量
调味料：冰糖200克，色拉油、水淀粉各适量



做法：

1.从梨把下边切下一片（不能切得过多），用小钢勺挖去梨心和梨核，用清水泡上；

2.松子仁用小火炒香，搓去细皮；白果去外壳，在开水锅内煮熟去细皮；薏米淘洗干净与切成丁的火腿一起上屉蒸熟，冰糖捣成三块；

3.锅中放油烧至五成热，用旺火将梨炸约1分钟，捞出沥油；

4.将松子仁、白果仁、莲子、薏米、火腿丁、桂圆肉拌匀，连同1块冰糖一起装入梨心内盖上梨把，装在托盘内用旺火蒸半小时取出；

5.锅内煮少许清水，水开后放入冰糖溶化，再放水淀粉勾芡，浇在宝珠梨上即可。

小菜一碟：

宝珠梨内的果馅可随心所欲调换。

巧手驿站：

梨具有润燥消风，醒酒解毒等功效。秋季气候干燥，人们常常感到皮肤瘙痒，口鼻干燥，有时干咳少痰，每天吃一两个梨可缓解秋燥，有益健康。

什锦西瓜盅

食量……3～4人

时间……30分钟

材料：西瓜1个，香蕉、桃、菠萝、苹果、梨、橘子、荔枝各适量

做法：

1. 西瓜洗净，从瓜蒂处切下露出红瓤，然后用小勺挖出瓜瓤，去子后切块，并将上述其它水果也加工成小块；
2. 所有材料装入西瓜内，盖好盖放入冰箱内，冰镇1小时即可。

小菜一碟：

◎ 为了美观，还可将西瓜表皮浮雕些图案以作装饰。

◎ 可根据自己口味，在材料装入西瓜前或撒些白糖或拌些沙拉。

◎ 冰镇时间不宜过长，太凉伤胃。

巧手驿站：

◎ 患肾病、发热的病人和美容爱好者最为适宜。

◎ 西瓜是夏令水果，冬季不宜多食。

◎ 西瓜不宜一次食太多，因西瓜水分大，多食会冲淡胃液，造成消化不良或食欲不振，使胃肠道抵抗力下降。

◎ 糖尿病患者慎食。



拌双耳

食量……3～4人
时间……15分钟

材料：黑木耳75克，银耳75克
调味料：精盐、鸡精、葱、油各适量

做法：

1.黑木耳，银耳用水泡开，洗净切丝；

2.开水焯熟；

3.调味料拌匀拌入双耳中即可。

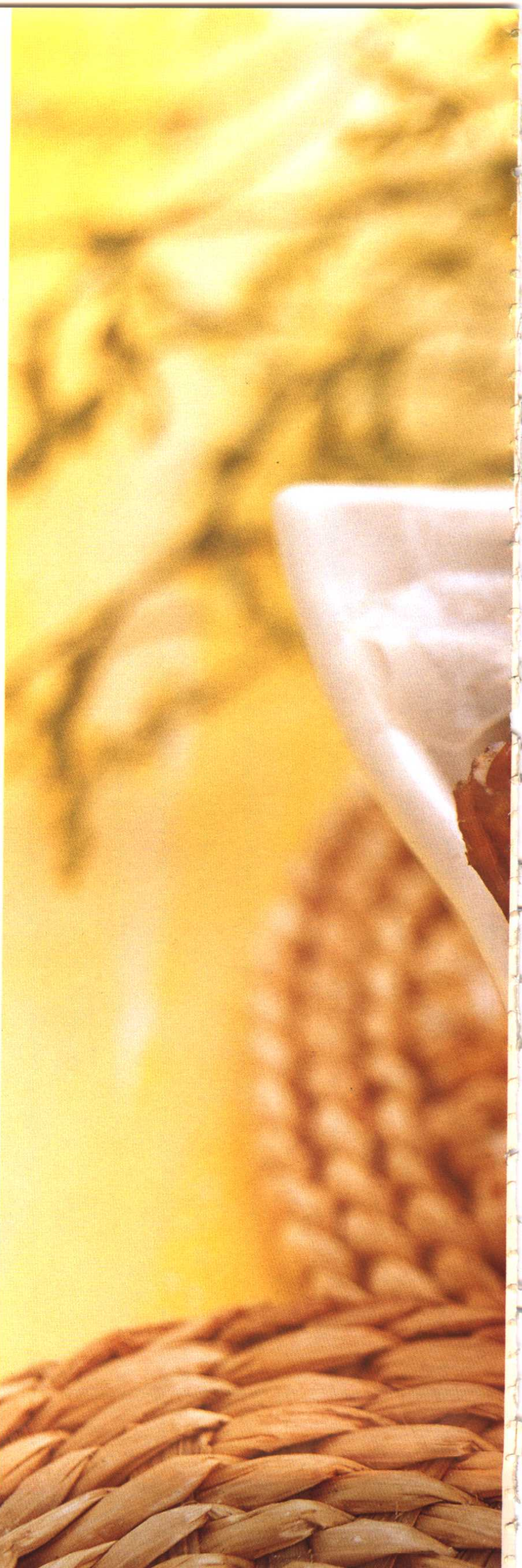
小菜一碟：

双耳不要泡制时间过长，否则会失去脆性。

巧手驿站：

◎ 黑木耳含有多种营养物质，其中，以铁的含量最高。它还含有一种植物胶质，既可清除人体消化系统中残留的有害物质，也可减少因环境污染给人体带来的微量毒素的停留。所以，黑木耳又有“食物清道夫”之美誉。

◎ 银耳的营养价值及药用价值均很高，它含有多种氨基酸和酸性异多糖等化合物，可增强机体免疫力，促进骨髓造血功能。





紫菜饭卷

食量……3～4人

时间……40分钟

材料：糯米100克，海苔、胡萝卜、黄瓜各少许

调味料：精盐、白糖适量

做法：

1.糯米水泡2小时左右，而后上锅蒸熟；

2.胡萝卜、黄瓜洗净切成条状，用开水烫熟；

3.糯米饭加入白糖、精盐拌匀；

4.取海苔一张，在海苔上铺一层糯米，在糯米上边码放胡萝卜、黄瓜条，这时海苔吸水变软，将糯米卷起，码入盘中晾凉；

5.上桌时切好即可食用。

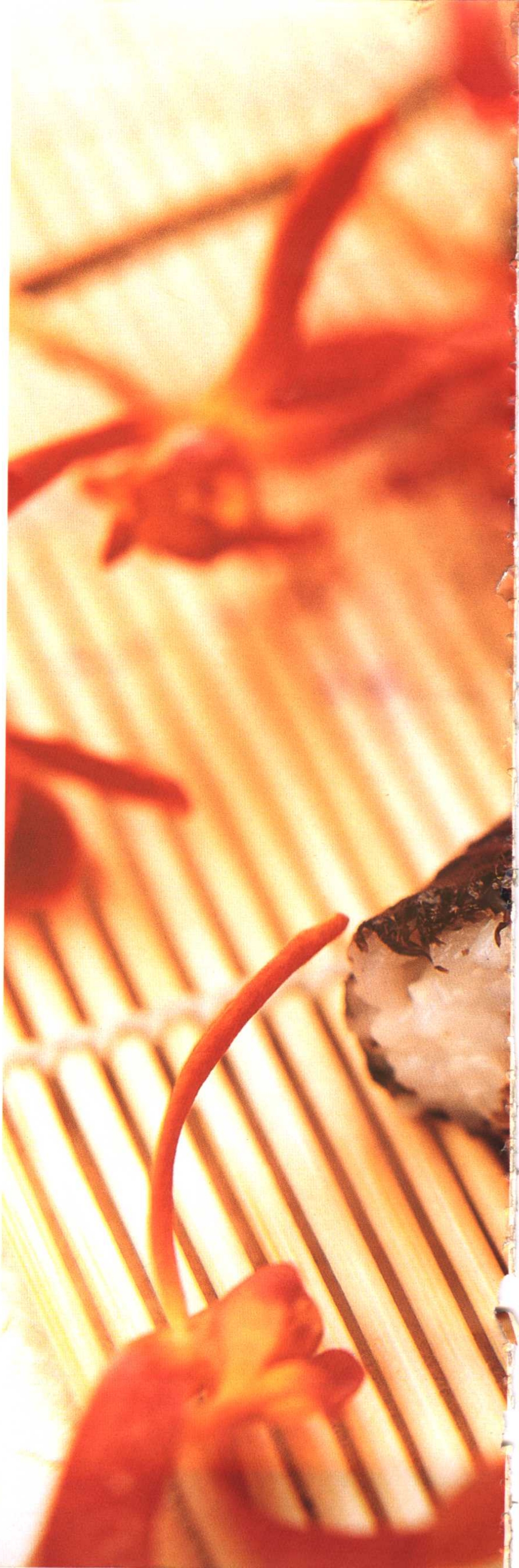
小菜一碟：

◎ 海苔是熟制品，可直接食用。

◎ 类似日本寿司，卷糯米时，最好用小竹帘子，卷好的饭卷才不易松散。

巧手驿站：

紫菜营养价值丰富，含有多种维生素以及碘、钙、铁、磷等矿物质。其中碘的含量居菌藻类之首；其蛋白质含量比鲜蘑菇高9倍。另外，紫菜还含有大量的维生素U，对治疗胃溃疡有较好的食疗作用。





[General Information]
书名=巧拌凉菜
作者=白晓娟编著
页数=95
SS号=11623374
出版日期=2006年07月第1版