

鮮艷色彩 夠味 夠勁 風味十足的涼拌菜

炎炎夏日，最適合來一道爽口的涼拌料理。透過李耀堂主廚傳授調味醬料、醃菜、涼菜以及保存方式，只要照著食譜，就能輕鬆快速做出好吃又賞心悅目的涼拌菜。

文／羅怡如 諮詢、圖片、資料來源／李耀堂、林晏廷主廚、《五星級常備菜，省時輕鬆、美味豐盛》／日日幸福

料 理方式簡單的涼拌菜，最能保留食材的原味，尤其是炎炎夏日吃起來真清爽。本專題將透過李耀堂主廚的推介，讓您做出兼具健康及開胃的涼拌菜。

輕鬆上桌的涼菜

受到食安風暴的影響，讓平時不常煮菜的家庭主婦、上班族，都願意動手來為家人做份美味健康的餐點，以

涼拌菜來說，透過簡單的步驟流程，搭配健康滿分的材料，即可在家裡做到美味滿分的佳肴。李耀堂主廚表示，涼拌菜準備起來很輕鬆，讓你短短幾分鐘內就可以上菜。涼拌菜是個很簡單的料理，卻可延伸出很多讓你意想不到的創意，而且可以常備起來，無論冷凍或冷藏隨時想吃都可以。

說起涼拌菜，泡菜應該是民眾最常作也最喜愛的涼拌菜，主廚李耀堂指

韓式泡菜（六人份），冷藏三個月。



出，醃好的韓式泡菜可以搭配火鍋、韓式拌飯、生菜搭燒肉、韓式煎餅等，都是很韓式風味，泡菜可常常備菜再做衍伸變化，冷藏在冰箱隨時可用。值得注意的是，泡菜放愈久相對發酵也會讓泡菜變得更酸。

蔬菜處理和刀工

涼拌菜常會使用洋蔥、蒜頭、小黃瓜、紅蘿蔔等食材，李主廚也提醒，

❖ 韓式泡菜

材 料：山東白菜一顆（約一公斤）、紅蘿蔔五〇克、白蘿蔔五〇克、韭菜三〇克、蒜仁五〇克、薑五〇克

調味料：韓式辣椒粉三大匙、韓式辣醬五大匙、味醂五〇西西、鹽粉三大匙

做 法：

1. 山東白菜洗淨瀝乾，對半切開。
2. 分別將紅蘿蔔、白蘿蔔洗淨削皮刨絲。
3. 韭菜洗淨瀝乾切段，蒜仁、薑磨成泥狀。
4. 將韓式辣椒粉、韓式辣醬、味醂以及蒜泥、薑泥拌勻備用。
5. 把山東白菜掀開葉片、一葉一葉中撒上鹽粉，醃製殺菁（詳註）三〇分鐘。
6. 將醃漬好的山東白菜，擠乾多餘水分備用。
7. 再取山東白菜先加入做法 4，續加入做法 2 和韭菜充分拌勻。
8. 放於室溫陰涼地方，發酵一週後，移至冷藏保存即可。

Tips

切洋蔥時，會有大量的硫化物而導致眼淚直流，切割前將洋蔥泡水約五分鐘，可以降低薰眼的狀況。

製作涼拌菜，先將食材的基本前置處理好，採取較常用的刀工切法，會讓開始烹飪時更方便、順手。

洋蔥切半

先將洋蔥去除枯黃的尾端成平面狀，再將洋蔥頭切除多餘根部，但要保留根部的蒂頭以固定住洋蔥葉片，利用刀面去除外面枯萎外皮，再將洋蔥洗淨，從洋蔥中間處切半。

切絲、切碎

二分之一份量的洋蔥；下刀時，刀子必須保持與洋蔥面呈現垂直狀態，依序切絲，這樣的洋蔥絲大小粗細才會一致。切完絲後，再取另一面切入三至四刀，即可切成碎狀。

蒜頭切片、切碎

1. 蒜頭先去膜成蒜仁，再切除約○·一公釐的片狀後，讓蒜頭可以安穩固定在砧板上，再依序切成片狀。
2. 將片狀再切成絲，然後切成碎粒狀。

西芹、小黃瓜、牛番茄切塊

西芹洗淨後，先去除老梗，再刨去表面的老皮，在將西芹以上下擺動方式切成不規則狀。

小黃瓜洗淨後，先去除頭尾的蒂頭，再以滾動方式切成滾刀狀。

牛番茄洗淨後去除蒂頭，先對切成二分之一，再依片狀、舟狀（柳丁瓣狀）、滾刀狀來切。

紅蘿蔔切丁

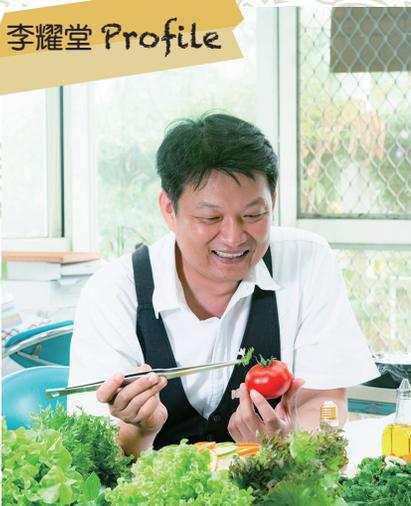
紅蘿蔔洗淨後，削去外皮；再切除一面平面紅蘿蔔以利於固定於砧板上，再依照固定等量寬度與紅蘿蔔平行，下刀成厚片狀，然後切成條狀，最後與條狀等寬的寬度，切成正方丁狀。

Tips

刨下紅蘿蔔外皮、西芹的老梗及外皮，以及洋蔥皮這些蔬菜，可以收集多一些時，運用在熬煮高湯時添加進去，可增加高湯的甜度與風味，若是要讓湯頭有呈現琥珀顏色時，必須將洋蔥先烤過上色，再來增加高湯色澤。

註：殺青是利用熱原理，使蔬菜在加熱時破壞氧化酶，用來固定色素、避免香氣散失。

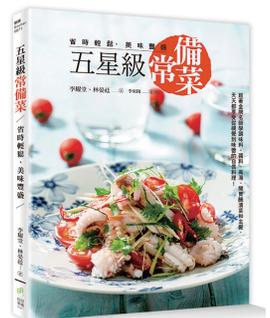
李耀堂 Profile



❖ 現任：南開科技大學專技助理教授、大愛電視台常駐廚師、瑞康屋烹飪老師
❖ 著作：《五星級常備菜，省時輕鬆、美味豐盛》、《第1本素西餐料理書》、《鮮作手工抹醬100》、《無油煙輕鬆煮》、《米饌饗宴》、《素食好健康》、《原住民美食》、《健康美味豬》、《好男人愛下廚》、《神奇米飯力量大》等

❖ 得獎紀錄

- 2013 韓國國際烹飪美食大賽個人展示菜金牌
- 2013 馬來西亞世界烹飪大賽金牌
- 2012 第一屆大甲媽祖「福佑平安」媽祖宴金牌
- 2011 第三屆海峽兩岸烹飪邀請賽金牌
- 2010 第六屆韓國國際美食養生大賽金牌
- 2010 兩岸三地閩菜會馬祖料理競賽最佳創意獎
- 2010 第一屆行政院客委會客家筵席料理比賽金牌
- 2010 FDA 行政院衛生署優良廚師
- 2008 第六屆中國烹飪世界大賽美食展櫃金牌
- 2007 第一屆台北中華素食展金廚獎



無負擔的健康輕食

在《五星級常備菜，省時輕鬆、美味豐盛》一書中，李耀堂主廚也介紹了幾道涼拌菜，以下為其推薦的食譜：

❖ 甜薯羽衣甘藍沙拉

材 料：羽衣甘藍一〇〇克、黃色地瓜、紫色地瓜及芒果各五〇克、蔓越莓三〇克

調味料：美乃滋五〇克、原味優格三〇克

做 法：

1. 將羽衣甘藍去梗取葉片部分、洗淨後用紙巾吸乾多餘水分，撕成小片狀備用。
2. 分別將黃色、紫色地瓜洗淨削皮切塊。
3. 取壓力鍋，放入蒸盤、倒入一杯水後放入黃色、紫色地瓜塊，煮熟後冷卻備用。
4. 芒果洗淨去皮切塊，取一個量杯放入芒果塊、美乃滋醬、原味優格，再以攪拌棒打成泥。
5. 將已冷卻的黃色、紫色地瓜塊裝盤，擺上羽衣甘藍。
6. 再淋上芒果優格，以及撒上蔓越莓即可。

MEMO

調製好的優格可以分開冷藏，當要食用時再一起混合，蒸熟的黃色地瓜或是紫色地瓜可以待涼後，一起放在保鮮盒中保存。
沒有壓力鍋可以用電鍋，外鍋放一杯水蒸熟地瓜。做法4的攪拌棒，也可以用食物調理機替代。



甜薯羽衣甘藍沙拉（二人份），冷藏三天。

❖ 紫高麗蘋果漬蓮藕

材 料：紫高麗菜二〇〇克、蘋果二個、蓮藕八〇克、芳香萬壽菊一〇克、檸檬馬鞭草五克

調味料：鹽粉四分之一小匙、蘋果醋一〇〇西西、糖粉三大匙

做 法：

1. 紫高麗菜洗淨切細絲；蘋果削皮去籽切絲備用。
2. 蓮藕洗淨削皮後刨成薄片狀，再洗去多餘的澱粉質。
3. 紫高麗菜絲加入鹽粉殺菁，擠乾水分備用。
4. 續加入蘋果絲、蓮藕薄片、芳香萬壽菊、檸檬馬鞭草。
5. 最後以蘋果醋、糖粉調味拌勻，醃漬入味。

MEMO

紫高麗菜結合蘋果醋後花青素會釋放到醋中，再和蓮藕結合染色，所以切好的蓮藕、蘋果絲可以加點白醋以免氧化變黑，做好的成品可當小菜或是炸物配菜食用。



紫高麗蘋果漬蓮藕（四人份），冷藏六天。



洛神青木瓜 (四人份)，冷藏六天。

❖ 洛神青木瓜

材 料：青木瓜三〇〇克

調味料：洛神蜜餞二分之一杯、鹽粉四分之一小匙

做 法：

1. 青木瓜洗淨削皮去籽，刨成片狀，備用。
2. 再加入鹽粉殺菁軟化，十分鐘後擠乾水分。
3. 續加入洛神蜜餞一起拌勻，醃漬二天即可食。

MEMO

青木瓜殺菁是先去除多餘的澀味，也能增加青木瓜的脆度，醃好的青木瓜片可以當醃漬品或搭主菜、素食均可。

洛神可換成百香果果醬或梅子等其他口味。

❖ 芥末川耳

材 料：川耳三〇〇克、蒜仁二五克、薑二五克、辣椒三〇克、楓香天竺葵適量

調味料：芥末醬二大匙、蔭油膏三大匙、味醂二大匙

做 法：

1. 煮一鍋水，水滾後放入川耳略氽燙，撈起冰鎮後瀝乾備用。
2. 加入蒜仁、薑、辣椒切碎備用。
3. 取一調理盆放入川耳、做法2和芥末醬、蔭油膏、味醂一起拌勻。
4. 拌勻入味後盛盤，擺上楓香天竺葵即可。

MEMO

川耳目前市面販售的有乾燥和新鮮；若是乾燥的川耳需先泡過冷水，泡發的川耳建議先氽燙滅菌後再做調理，製作完的川耳可以放入保鮮盒冷藏保存，便當菜也可使用。

楓香天竺葵是增添風味的香草，亦可省略。



芥末川耳 (二人份)，冷藏六天。

❖ 蘋果涼拌紫菜

材 料：蘋果二個、嫩薑三〇克、辣椒一〇克、紫菜一五〇克、芝麻菜適量、食用花適量

調味料：蘋果醋一杯

做 法：

1. 分別將蘋果洗淨削皮去籽，以及嫩薑洗淨、辣椒對剖稍為拍扁去籽，都切絲備用。
2. 紫菜以三〇〇西西的開水浸泡三分鐘後，撈起擠乾水分備用。
3. 取一調理盆放入做法1、2，加入蘋果醋，一起充分拌勻。
4. 盛盤，擺上芝麻菜、食用花即可。

MEMO

常備好的紫菜可先不加芝麻菜，等要食用時再做添加即可。

芝麻菜帶有芝麻香氣，及辛辣味，可讓此涼拌菜更有層次感。



蘋果涼拌紫菜（二人份），冷藏四天。

❖ 梅汁迷你胡蘿蔔

材 料：彩色迷你胡蘿蔔三〇〇克

調味料：鹽粉四分之一小匙、話梅三〇克、壽司醋四〇〇西西、味醂二分之一杯

做 法：

1. 彩色迷你蘿蔔洗淨瀝乾後，加入鹽粉，用手搓、揉，殺菁二十分鐘。
2. 再將殺菁好的彩色迷你胡蘿蔔洗淨，用紙巾吸乾水分備用。
3. 續加入話梅、壽司醋、味醂醃製七天即可。🍷

MEMO

因為是彩色蘿蔔，所以花青素顏色會融入醋當中，而且仍保留脆度，可以密封裝罐當常備小菜，切滾刀塊後加入蔬菜涼拌，或是當開胃菜或是主菜配菜均可。



梅汁迷你胡蘿蔔（六人份），冷藏一年。