

# 山东凉拌菜技术培训，简单

产品名称	山东凉拌菜技术培训，简单
公司名称	城阳区薛书桥快餐店
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	阳区重庆北路93号（汽车北站往北200米）
联系电话	15863078762

## 产品详情

### 山东凉拌菜技术培训，简单002

洋葱拌木耳用料：黑木耳150克，洋葱半个，柿子椒半个，红椒半个，花椒1小勺，干辣椒2个，食盐1克，生抽1小勺，醋1小勺，植物油1大勺

- 1、洋葱，青红椒洗净切丝;木耳过滚水焯一下
  - 2、把干辣椒剪碎，和花椒一同放入勺子，加入油，放火上至出椒香味
  - 3、把木耳，洋葱，青红椒和料汁(盐，生抽，醋)搅匀，倒入煸香的油，翻均匀即可
- 2、虾皮老虎菜用料：尖椒2个，葱1棵，虾皮1把，香菜2棵，红椒1/2个，醋1/2勺，香油适量，酱油1勺，鸡精少许，食盐1/3勺
- 1、虾皮用水清洗一下，控干水分，葱、尖椒、切细丝，香菜切段
  - 2、将所有食材放入一个容器中
  - 3、加入调料拌匀后装盘

### 膳学派培训 炝拌苦瓜

用料：苦瓜1个，干辣椒2个，花椒8粒，大蒜2瓣，白糖5克，食盐适量，色拉油15毫升

- 1、将苦瓜洗净，纵向剖成两半，去掉瓜瓢和瓜子，斜切成2mm厚的薄片。干辣椒切丝，大蒜拍破切碎备用
- 2、锅中倒入清水，大火烧滚后放入苦瓜片和少许盐，汆烫片刻后捞出，立即用凉水过凉，沥水后放入盘中，加入白糖、蒜末和少许盐拌匀

3、大火加热炒锅中的油，放入花椒煸香，再放入辣椒丝后迅速将油淋在苦瓜上即可

樱桃小萝卜用料：樱桃萝卜300克，蒜5瓣，酱油2勺，醋4勺，食盐1/2勺，白糖1/2勺，辣椒油1勺，花生粉1勺

- 1、樱桃小萝卜去茎叶，洗净，用刀拍裂，也不用太碎
- 2、蒜拍几下，切碎末，放入碗中，加凉拌酱油2汤匙，醋3-4汤匙，盐1/2汤匙，糖1/2汤匙，辣椒油1汤匙，花生粉1汤匙拌匀，做成凉拌汁
- 3、倒在拍裂的萝卜上，拌匀，入冰箱冷藏，腌制20分钟即可

砂锅菜培训 皮蛋拌黄瓜用料：黄瓜1根，松花蛋3个，蒜5瓣，生抽1/2汤匙，食盐1茶匙，陈醋1汤匙，白糖1/2茶匙，芝麻油1茶匙，鸡粉1/2茶匙，辣椒油1汤匙

- 1、黄瓜洗净用盐水浸泡15分钟，黄瓜用刀背拍碎块，皮蛋切瓣，蒜头剁碎末
  - 2、各种调味料(生抽、盐、陈醋、白糖、麻油、鸡粉和辣椒油)混合，皮蛋和拍黄瓜摆盘，撒上蒜末
  - 3、淋上调味料即可上桌享用
- 香椿拌豆腐用料：香椿1小把，豆腐1块，食盐1茶匙，香油1/2汤匙
- 1、香椿洗净用开水烫一下，变绿后沥干水

- 2、切成香椿碎，豆腐切成小丁后，放入开水锅中焯一下，捞出沥干水(焯的时候加适量盐)
- 3、豆腐丁和香椿碎都放入大碗中，加少许盐和适量香油，拌匀即可

### 粉丝拌菠菜

用料：菠菜900克，粉丝1小把，红尖椒半个，杏仁12个，蚝油少许，芝麻油少许，色拉油适量，食盐4克

- 1、菠菜切去根部，清洗干净，切段;粉丝用凉水泡软;烧一大锅水，水开后放进菠菜，加入油、盐，水再次煮开即可捞起放进准备好的凉开水里
- 2、烫过菠菜的水继续用来烫粉丝
- 3、把烫熟的粉丝和菠菜捞起，沥干水分，装进大碗里，淋入麻油、加入蚝油，用筷子拌匀，撒上红椒粒和杏仁碎装饰即可

凉拌海带丝 用料：海带丝50克，胡萝卜50克，香菜1棵，蒜5克，香醋1/2汤匙，生抽1/2汤匙，白糖1/2茶匙，食盐1茶匙，植物油1.5汤匙，干辣椒3个

- 1、海带丝提前用清水泡至1小时，胡萝卜洗净切成丝，香菜洗净切成寸断大蒜去皮，剁成碎放入小碗中，加入生抽、香醋、白糖和盐

- 2、锅中注水，烧开后下入海带丝和胡萝卜丝焯水，捞出放入冷水中冲凉，再捞出沥干水分
- 3、另起锅注入油烧热爆香辣椒，趁热将辣椒油炆入蒜料中，将调料倒入海带丝和胡萝卜丝中，加入香菜拌匀即可

椒油炆拌莴笋 用料：莴笋300克，食盐1小勺，白糖1小勺，红尖椒3个，花椒1小勺，醋1小勺，生抽1小勺，蒜2瓣，植物油适量

- 1、莴笋去掉老皮，取比较嫩的部位，大蒜去皮，剁成蒜茸;嫩莴笋用刮皮刀，刮出条状
- 2、加入盐，搅拌均匀，腌制5分钟;沥干水分，放入盘中
- 3、取一碗，加入蒜茸、醋、生抽和少量的糖搅拌均匀成料汁;锅中注入油，下入花椒辣椒爆香
- 4、将椒油趁热炆入料汁中，搅拌均匀;将炆好的料汁，均匀的撒在莴笋条上即可

凉拌金针菇 用料:金针菇适量,柿子椒适量,红椒适量,葱少许,蒜适量,生抽少许,醋适量,香油适量,白砂糖少许

- 1、水烧开后，先放入金针菇、青椒红椒丝烫30秒，捞出
  - 2、将捞出的1料放入冰水里浸泡半分钟
  - 3、1.5勺生抽、1勺醋、小半勺糖和蒜蓉充分拌匀成湿料，将2料捞出，轻轻挤干水分放入拌匀，上桌前滴几滴麻油即可
- 正规凉拌菜培训咨询膳学派