

川味居家厨房

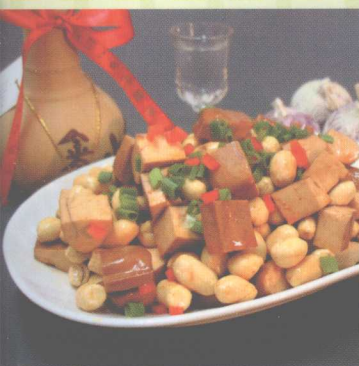
JING MEI LENG CAI

精美冷菜

家庭烹饪

陈夏辉 陈小林 主编

重庆出版集团 重庆出版社



JING MEI LENG CAI

家庭烹饪

精美冷菜

陈夏辉 陈小林 主编



图书在版编目(CIP)数据

精美冷菜 / 陈夏辉, 陈小林主编. — 重庆: 重庆出版社,
2008.3

(川味居家厨房)

ISBN 978-7-5366-9559-7

I. 精… II. ①陈…②陈… III. 凉菜—菜谱—四川省
IV. TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 035595 号

精美冷菜

JINGMEILENGCAI

陈夏辉 陈小林 主编

出 版 人: 罗小卫

责任编辑: 徐彦然 王 灿

责任校对: 郑 葱

装帧设计: 蒋忠智 彭俊良



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

重庆出版集团印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 889mm×1194mm 1/24 印张: $1\frac{5}{6}$ 字数: 42 千

2008 年 4 月第 1 版 2008 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 1~10 000 册

ISBN 978-7-5366-9559-7

定价: 9.80 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68809955 转 8005

版权所有 侵权必究

主 编 简 介



陈夏辉 重庆小洞天饮食(集团)有限公司常务副总经理、经济师,重庆市烹协餐饮行业协会副秘书长。曾与人合编《四川烹饪基础教材》、《仿荤素食》;参加了《川菜烹饪事典》的编写,任编委、执笔人;曾与人合编《重庆江湖菜》、《重庆江湖小吃》;主持创制的“三国宴”赴台湾省参加 2000 年“台北中华美食展特别展”;且入典《中华烹饪名人大典》、《世界华人突出贡献专家名典》。



陈小林 重庆市某大型国有饮食集团监事会主席,重庆中华食文化研究会高级研究员、《四川烹饪》杂志特约撰稿人、重庆电视台《食在中国》栏目特约撰稿人。从业 36 年,长期致力于饮食文化的研究、策划;主编或与人合编,出版了《川菜厨艺大全》、《干锅菜》、《重庆火锅》、《重庆江湖菜》、《家庭快餐》等 10 余部烹饪图书,1994 年作为主要执笔人参与了《川菜烹饪事典》的修订工作;2000 年编写了《重庆火锅调味师培训教材》一书。

作 者 简 介



赵杨林 重庆“小洞天美食城”厨师长,国家特一级烹调师。从厨 30 余年,曾任重庆“陆稿荐酒家”经理。曾先后在北京“金华美食世界”、广州“小洞天”、北京“重庆饭店”、重庆“南方花园酒店”、重庆“东方宾馆”、北京“帝豪宾馆”、重庆“金鹰酒店”担任冷菜主厨。



王建国 国家特一级烹调师。从厨 35 年,曾在重庆“小洞天饭店”及北京、天津、上海、广州、昆明、海口等地的大型星级酒店担任冷菜主厨。曾被派往奥地利的“四川饭店”主持冷菜烹制工作。

目 录



- | | |
|---------|-----------|
| 1 口水鸡 | 21 糖醋排骨 |
| 2 棒棒鸡 | 22 葱烧鲫鱼 |
| 3 陈皮凤翅 | 23 五香熏鱼 |
| 4 豉汁凤爪 | 24 手撕马面鱼 |
| 5 盐水土鸭 | 25 红油耳片 |
| 6 盐水鸭胗 | 26 豉汁带鱼 |
| 7 美极鸭舌 | 27 香酥禾花雀 |
| 8 红卤翅脚 | 28 渝味烤麸 |
| 9 绿茵嫩兔 | 29 油焖香菇 |
| 10 红卤牛肉 | 30 花生米拌豆干 |
| 11 陈皮牛肉 | 31 酸辣五彩丝 |
| 12 子姜黄喉 | 32 牛舌莴笋 |
| 13 干拌牛肚 | 33 五香豆筋 |
| 14 西芹鳝丝 | 34 兰花胡豆 |
| 15 五香牛筋 | 35 蜜汁番茄 |
| 16 芝麻肉丝 | 36 香菜干丝 |
| 17 蒜泥白肉 | 37 兰花豆干 |
| 18 椒麻腰片 | 38 红油黄丝 |
| 19 蒜茸肘花 | 39 双椒炆竹笋 |
| 20 青笋肚丝 | 40 烤椒茄子 |





口水鸡

● 制作方法 ●

1. 鸡洗涤干净,入沸水中氽一下,再清洗一遍。净锅置于火口上,掺清水(水以淹没鸡身为度),下姜块 15 克和大葱段烧至水温 70℃时放入鸡,煮至断生起锅放入盆内,灌进开水或原汤浸漂,待漂冷后捞起,宰成条形装盘。
2. 姜块和大蒜洗净,剁成茸放入碗中,加入味精、生抽、芝麻酱、香油、红油辣椒、花椒粉、白糖和醋调匀,浇在鸡块上,再淋上红油,撒上熟白芝麻、盐炒花生仁和小葱花即成。

你知道吗?

氽水是一种半成品加工方法,与“焯水”“出水”同义,即将荤素原料治净后投入开水锅中煮一下捞出的初步熟处理方法。氽水时一般要求火旺、水开、水量大,根据原料的大小、多少来决定氽水的时间。

● 用料 ●

白皮剖仔鸡	1 只
(约 1 250 克)	
大葱段	25 克
姜块	35 克
味精	15 克
生抽	30 克
红油辣椒	50 克
花椒粉	20 克
白糖	20 克
芝麻酱	20 克
保宁醋	15 克
大蒜	20 克
香油	10 克
熟白芝麻	5 克
盐炒花生仁	10 克
小葱花	15 克
红油	适量

● 菜品解析 ●

选用土仔公鸡,经烹调后,成菜肉质细嫩,皮脆离骨,味道麻、辣、鲜、香,回味悠长。凡吃过此鸡的人,想起都要流口水,重庆老百姓赞叹不已,称之为“口水鸡”。





棒棒鸡

● 制作方法 ●

1. 鸡洗涤干净,去脚和翅尖,入沸水中氽一下,再清洗一遍。净锅置于火口上,掺清水(水以淹没鸡身为度),下姜块和葱段烧至水温70℃时放入鸡,煮至断生起锅放入盆内,灌进原汤浸漂,待漂冷后捞起,剔去四大骨,将鸡肉放在熟墩上用特制的圆木棒轻轻捶打,将鸡肉拍松后,用手撕成粗丝待用。
2. 姜末、蒜末、味精、生抽、香油、芝麻酱、白糖、醋、花椒粉和红油调成味汁,浇在鸡丝上。将葱白切成细丝,用清水泡一下后,撒在已浇汁的鸡丝上即可。

● 用料 ●

白皮土仔公鸡	1 只
(约 1 000 克)	
红油	50 克
生抽	50 克
花椒粉	2 克
白糖	15 克
醋	5 克
芝麻酱	15 克
姜末	10 克
蒜末	10 克
味精	15 克
香油	10 克
葱白	25 克
姜块	35 克
葱段	25 克

● 菜品解析 ●

成菜肉质细嫩,
麻、辣、甜、咸兼备,鲜
香浓郁。





● 菜品解析 ●

成菜色泽红亮，
陈皮辛香，麻辣味重，
醇厚微甜。



陈皮凤翅

● 制作方法 ●

1. 鸡中翅清洗干净，沥干水分，放入容器内，加入精盐 5 克、料酒 20 克、姜片和葱节 50 克拌匀，腌渍 20 分钟。干辣椒去蒂、籽，切成长 1.5 厘米的节。陈皮洗净，切成 2 厘米见方的块，用温开水泡起。
2. 净锅置于火上，放入色拉油烧至六成热时，放入鸡中翅，炸呈微带棕红捞出。锅内留油 200 克，烧至五成热，下花椒和干辣椒节炸呈棕红色时捞出，其中 1/3 装入碗中，剩余的 2/3 留在锅内。速下陈皮，煸炒至香脆，加入清汤、鸡翅、白糖、精盐、酱油和料酒，用旺火烧开，再改用中火收汁。待锅内汁水只剩 1/3 时，加入剩余的干辣椒节、花椒、味精、鸡精、醋和红油煸炒，直至汁干吐油时起锅，冷却后即可装盘食用。

● 用料 ●

鸡中翅	1 000 克
鲜香菇	200 克
杏鲍菇	200 克
美极鲜酱油	10 克
青红椒粒	5 克
豆粉	20 克
色拉油	1 000 克
鸡精	1 克
味精	1 克
料酒	5 克



豉汁凤爪

● 制作方法 ●

1. 撕去鸡脚上的硬皮，斩去爪趾，洗净后装入容器内，放入精盐 5 克、料酒 30 克、姜片和葱节拌匀，腌渍 30 分钟。姜、蒜切成米。大葱切成颗。
2. 净锅置于火上，放入色拉油烧至六成热时，下鸡爪炸至起泡，捞起沥油。锅内倒去余油，加入香油烧至六成热即下姜、蒜米和葱颗煸炒几下，再下老干妈豆豉继续煸香后，起锅装入容器内，将剩余的料酒、精盐与白糖、红油、味精、鸡精、香油搅匀待用。
3. 将炸好的鸡脚放入豉汁味料中拌匀之后，入蒸锅以旺火早蒸 20 分钟后，取出冷却后即可装盘食用。

● 用料 ●

肉鸡脚爪	1 000 克
精盐	10 克
姜片	20 克
葱节	30 克
老姜	30 克
大蒜	25 克
料酒	50 克
白糖	5 克
味精	5 克
鸡精	5 克
香油	50 克
老干妈豆豉	50 克
大葱	50 克
红油	150 克
色拉油	1 000 克

(实耗 150 克)

● 菜品解析 ●

成菜色泽红润，
凤爪耙糯，咸鲜微辣。





盐水土鸭

菜品解析

成菜咸鲜清香，
皮糯肉嫩，实为佐酒
佳肴。

制作方法

1. 剖鸭洗净，去鸭脚，然后整鸭入开水锅内汆一水，取出洗净血沫。
2. 将精盐、料酒、花椒、胡椒粉、姜片和葱节共盛于碗中，调匀后抹于鸭身、颈部及内腔，置盆中腌渍1小时后，上笼用旺火将鸭蒸烂出笼，捞出置于盘内，留原汁加入味精待用。
3. 鸭冷却后，剔除大骨，按翅、腿、胸腔等部位砍成大块，净肉切成条状盖面装盘，淋上适量原汁和香油即成。

你知道吗?

早蒸是蒸法的一种，早蒸原料入笼蒸制时只加调料不加水，容器一般要加盖或用牛皮纸封口或用猪网油盖面，多用于色淡味清，质地细嫩成糯的原料。

用料

剖仔土鸭	1只
	(约1000克)
料酒	50克
姜片	25克
葱节	25克
香油	15克
味精	15克
精盐	10克
花椒	5克
胡椒粉	2克



盐水鸭胗

● 制作方法 ●

1. 鸭胗剔尽油筋和硬皮,清洗干净后,置盆中加精盐5克、料酒10克、花椒2克和姜片、葱节各10克拌匀腌渍1小时。
2. 腌渍好的鸭胗入开水锅中氽一下,除去腥味和泡沫,捞起放入盆中加精盐、味精、料酒、花椒、胡椒粉、葱、姜和五香粉,再加适量清水(水以淹没鸭胗为度)上笼用旺火蒸1小时后,取出晾冷待用。
3. 将冷却后的鸭胗在熟墩上切片装盘,淋上香油即可。

● 用料 ●

鲜鸭胗	400 克
精盐	10 克
味精	15 克
花椒	5 克
胡椒粉	3 克
料酒	30 克
姜片	25 克
葱节	25 克
香油	10 克
五香粉	10 克



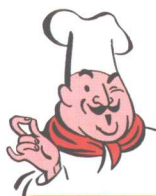
● 菜品解析 ●

成菜咸鲜清香,
质地柔软,实为佐酒
佳肴。



●菜品解析●

成菜鸭舌肉质细嫩,五香味美,造型美观。此菜容易制作,是居家待客的美味凉菜。



美极鸭舌

●制作方法●

1. 鲜鸭舌入开水中氽一下,捞出冲凉后刮去鸭舌上的白膜,切去根部喉管,然后洗净。干豆皮用 70℃水泡软后,切成粗丝待用。
2. 锅置于火上加清水 500 克、五香料、花椒、味精、美极鲜酱油、姜片和白糖一同放入锅中熬制成卤水,待熬出香味后,放入鸭舌卤 15 分钟捞出,再将切好的豆皮丝放入卤水中,卤 5 分钟至入味捞出。
3. 将豆皮丝堆在盘中成锥型,鸭舌依次摆一圈盖住豆皮,顶部用小葱花盖住,再淋上适量卤水和香油,入微波炉加热 30 秒取出即可。

●用料●

土鸭舌	25 根
干豆皮	50 克
五香粉	25 克
姜片	10 克
葱节	10 克
美极鲜酱油	20 克
花椒	2 克
白糖	2 克
味精	10 克
小葱花	5 克
香油	3 克



红卤翅脚

● 制作方法 ●

1. 鹅翅脚去毛洗净,沥干水分,放入容器内,加入精盐 30 克、姜片 25 克、葱节 50 克、干酒 50 克和十三香粉腌渍 30 分钟,取出放入沸水中煮至出血水捞出。
2. 净锅置于火上,放入鸡、鸭骨汤,下五香料、酱油、姜片 25 克、葱节 50 克、白糖、糖色和精盐,用旺火烧沸后撇去浮沫,熬约 15 分钟,再放入鹅翅脚,下味精、鸡精、料酒、白酒 100 克和色拉油,用小火卤 40 分钟捞出,食用时淋上香油即可。

● 用料 ●

鹅翅脚	2 000 克
姜片	50 克
葱节	100 克
白糖	30 克
鸡、鸭骨汤	5 000 克
鸡精	10 克
味精	10 克
糖色	150 克
料酒	150 克
白酒	150 克
精盐	50 克
酱油	50 克
色拉油	150 克
五香料	50 克
十三香粉	20 克



● 菜品解析 ●

成菜色泽红润,
鲜香味美,宜于佐酒。



绿茵嫩兔

● 制作方法 ●

1. 兔除去血筋和油筋洗净后,入开水中氽一下后,再放入沸水内(以水淹没兔身为度)。下精盐、姜片和葱节煮至兔刚熟,连同原汤倒入盆内,待水温冷却后,捞起兔宰成1厘米宽、8厘米长的条放入盘中。
2. 将生抽、美极鲜酱油和鲜花椒油倒入一小碗中,加入味精和鸡精调匀。将小葱切成葱花,红小米椒切成细片。先将味汁淋于盘中,再撒上葱花,最后点缀小米椒即成。

● 用料 ●

带皮剖兔	500 克
鲜花椒油	20 克
生抽	50 克
美极鲜酱油	20 克
小葱	50 克
姜片	15 克
葱节	15 克
精盐	3 克
味精	10 克
鸡精	5 克
花椒油	5 克
红小米椒	5 粒

● 菜品解析 ●

成菜咸鲜微麻,肉质细嫩,葱香浓郁,点点红椒粒撒在一片“绿茵”中,令人赏心悦目。

你知道吗?

● 生抽和老抽都是酿造酱油,以优质黄豆和面粉为原料,经发酵成熟后提取而成。生抽色泽淡雅,酯香、酱香浓郁,味道鲜美,多用于调味。老抽是在生抽中加入焦糖,经过特别工艺制成的浓色酱油,色泽浓郁,具有酯香和酱香。一般用于给菜肴上色,适用于红烧肉、烧卤食品及烹调深色菜肴。



● 菜品解析 ●

成菜肉质软糯，
五香浓郁，回味悠长，
实为佐酒佳肴



红卤牛肉

● 制作方法 ●

1. 牛腱子肉剔净油筋洗净后，放入盆中加少许精盐、料酒 30 克、姜片 10 克、葱节 15 克和花椒拌匀腌渍 4 小时捞出。锅内加清水 2 500 克用旺火烧开，下五香料和姜、葱，转入小火，再加味精、鸡精、白糖、精盐和糖色熬制成红卤水。
2. 腌渍好的牛肉入开水中煮透，除净血沫后放入卤水中，采用中火卤制，待牛肉熟透后关闭火源，浸泡 1 小时后捞出晾冷，切片装盘，淋上香油即成。

● 用料 ●

牛腱子肉	500 克
葱节	20 克
姜片	30 克
料酒	50 克
五香料	50 克
花椒	5 克
味精	50 克
白糖	30 克
精盐	20 克
香油	5 克
糖色	50 克
鸡精	30 克

● 菜品解析 ●

成菜酥软化渣，
色泽棕红，麻辣鲜香，
略带回味。



陈皮牛肉

● 制作方法 ●

1. 将牛肉整块洗净，顺纹路改成宽 6 厘米、厚 3 厘米的条块，然后横切成厚 0.3 厘米的片，再用清水反复漂洗，去净血渍沥干水分，用精盐、料酒和姜、葱腌渍 10 分钟。锅中下油烧至六成热时，将牛肉去掉姜、葱，入油锅滑至“伸板”，起锅沥去余油。干红辣椒去蒂、籽，切成 2 厘米长的节。陈皮洗净撕成块。花椒去籽待用。
2. 锅置中火上，下菜油 60 克烧至七成热时，先下陈皮和干辣椒节，后下花椒煸出香味，将油捞出 2/3，掺入清汤或开水。下姜、葱、酱油、料酒和精盐煮约 5 分钟，放入牛肉片烧开后，用小火收汁。待汁水只剩 1/3、牛肉已酥软化渣时，下味精、红油、白糖及炒好的陈皮、辣椒节、花椒，用中火收汁，待汁收干吐油，速起锅，冷后装盘。

● 用料 ●

牛后腿无筋瘦肉		1 000 克
陈皮		25 克
菜油		1 000 克
(实耗 150 克)		
干红辣椒		25 克
姜片		25 克
葱节		25 克
白糖		25 克
花椒		25 克
红油		100 克
精盐		3 克
酱油		50 克
料酒		50 克
味精		5 克
清汤		适量



子姜黄喉

● 制作方法 ●

1. 鲜牛黄喉剔净筋膜洗净后,切成8厘米长的二粗丝,锅内掺清水烧开下黄喉余熟捞起,用凉开水浸泡晾冷。
2. 子姜洗净切成细丝。鲜青、红椒洗净去籽,切成细丝。
3. 牛黄喉沥干水分,放在盆中加入子姜丝和青、红椒丝,再下精盐、味精、香油、红油和白糖拌匀入味后,装盘。

● 用料 ●

牛黄喉	250 克
子姜	30 克
鲜青椒	10 克
鲜红椒	10 克
味精	10 克
精盐	3 克
红油	30 克
白糖	2 克
香油	5 克

● 菜品解析 ●

子姜黄喉成菜质地脆爽,咸鲜微辣,色泽鲜艳。

你知道吗?

二粗丝又叫“香棍条”。其粗细形如香棍,成型规格一般为长6~10厘米、粗0.3厘米。常用于家常肉丝、萝卜丝等。