



四川烹饪高等专科学校组织编写 审定

汇集传统菜、创新菜、江湖菜精华

小餐馆当家菜

XIAOCAIGUAN DANJIACAI LENGCAI

冷菜

主编 袁新宇 / 编著 冯晓云 袁新宇 卢黎 李维



四川出版集团 · 四川科学技术出版社



最新畅销版

XIAOCANGUAN DANGJIACAI

四川烹饪高等专科学校组织编写审定 ●

小餐馆 当家菜

冷 菜

主编 袁新宇

编著 冯晓云 袁新宇 卢黎 李维

四川出版集团
四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

冷菜/袁新宇主编.—2版.—成都:四川科学技术出版社,2008.11

(小餐馆 当家菜)

ISBN 978-7-5364-6567-1

I. 冷… II. ①袁… III. ①菜谱—四川省 IV. TS972.182.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 152432 号

小餐馆 当家菜
冷 菜

主 编 袁新宇
编 著 冯晓云 袁新宇 卢 黎 李 维
责任编辑 宋 齐
封面设计 韩建勇
版式设计 梁 成
责任出版 邓一羽
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社
成都市三洞桥路12号 邮政编码610031
成品尺寸 210mm×145mm
印张6 字数140千 插页3
印 刷 四川五洲彩印有限责任公司
版 次 2008年11月成都第二版
印 次 2008年11月成都第六次印刷
定 价 14.00元

ISBN 978-7-5364-6567-1

■ 版权所有·翻印必究 ■

■本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市三洞桥路12号 电话/(028)87734035

邮政编码/610031 网址:www.sckjs.com

修 订 前 言



经过30多年的努力，我国餐饮业已经成为改革开放过程中起步最早、起点最高、开拓发展最快、收效最为明显、市场化程度最高的行业之一。大大小小的餐馆如雨后春笋般涌现。

现在和未来的餐饮市场，中小型餐馆应成为餐饮业的主流。如何把握住市场，有针对性地对自已的客源市场进行分析、研究，确定什么样的菜品，怎样树立有个性的经营风格，选择哪些有特色的经营品种，是每个中小餐馆业主最关心的问题，也是中小餐馆能否取得成功的关键。

四川烹饪高等专科学校组织编写和审定的“小餐馆当家菜”这套书，就是作者经过长期的研究、教学和收集，吸收了川菜中传统菜式、创新菜式、江湖菜式的精华，并结合中小型餐馆的需要而编写的菜谱。这套书分为《小餐馆 当家菜——热菜》、《小餐馆 当家菜——冷菜》、《小餐馆 当家菜——汤菜》三本。所选的菜肴品种结合中小

餐馆的实际经营需要，摒弃了价格昂贵的原材料和技术难度要求高、制作繁琐、市场推广替质不高的菜品，做到“取材方便，制作简单，技法多样，口味丰富，具有较高的市场推广替质”，同时全书强调传统菜品与创新菜品的结合，实用性与艺术性的并重。

这套书的最大特点：结合中小型餐馆的特点，讲授具有市场推广潜质的、经营式的特色菜品。

《小餐馆 当家菜——冷菜》以原料为线索按畜肉类、家禽类、水产类和蔬菜类四大类别进行编写，共计介绍冷菜菜品181例，在菜品编制、原料组配以及口味上继承并突破了传统，突出地显示了当今川菜独特的风格和技艺，是中小型餐馆编制经营菜式的重要参考书，对大型餐馆确立菜品经营风格也有一定的帮助。

这套书自2004年出版以来，多次重印，受到读者的欢迎。我们经过对市场的调查和读者信息的反馈，对全套书进行了重新修订，淘汰了市场反映平平的菜品，增加了市场流行的新款特色菜品；对烹制技法的讲解和点评更加详尽，增加了相关知识的小贴士。

愿这套书成为中小型餐馆的当家菜谱。

袁新宇

2008年9月于四川烹饪高等专科学校

冷

菜



CONTENT

目 录

蒜泥白肉……2	24……降龙罗纹肚
椿芽拌白肉……3	25……麻辣脆肠
蒜泥泡白肉……4	26……罗汉肚
春卷白肉……5	27……白切肚片
芝麻肉丝……6	28……姜汁肚片
麻辣肉丝……7	29……香酱猪手
陈皮肉片……8	30……果味排骨
香卤猪耳……9	31……酒香圆蹄
悄悄话……10	32……糖醋排骨
家常耳丝……11	33……麻辣排骨
山椒耳片……12	34……卤排骨
椒麻舌片……13	35……葱香脑花
爽口蹄花……14	36……干拌牛肉
爽口蹄筋……15	37……爽口牛肉
卤猪蹄……16	38……麻辣牛肉干
豉油腰花……17	39……陈皮牛肉
芦荟炆腰花……18	40……花仁拌牛肉
椒麻腰花……19	41……卤牛肉
红汤肝片……20	42……干拌毛肚
麻酱肝片……21	43……蒜香毛肚
脆皮肠头……22	44……芥末毛肚
折耳根拌肚丝……23	45……串香兔腰

畜
肉
类

中 小 餐 馆
特 色 菜 品





小
餐
馆

当
家
菜

- 烧椒兔丝……46
- 玫瑰兔丁……47
- 花仁拌兔丁……48

- 豉油鸡……53
- 麻辣鸡块……54
- 红油鸡块……55
- 青椒拌仔鸡……56
- 折耳根拌鸡……57
- 碧绿碎椒鸡……58
- 姜汁鸡……59

- 西蜀鱼鳞鸡……60
- 蒜香三黄鸡……61
- 明笋爽口鸡……62
- 凉粉三黄鸡……63
- 怪味鸡丝……64
- 棒棒鸡丝……65

- 麻辣鱼条……80
- 泡菜鱼条……81
- 花椒鱼条……82
- 豆豉鱼……83
- 千层飘香鱼……84
- 茶香鲫鱼……85
- 香麻银鱼……86

- 香辣银鱼仔……87
- 麻香耗儿鱼……88
- 香辣贡菜鱼皮……89

- 49……鱼香兔丝
- 50……牙签仔兔
- 51……风味烤麸

家
禽
类

- 66……鸡丝拌芥面
- 67……花椒鸡丁
- 68……葱油鸡丁
- 69……豆豉鸡柳
- 70……脆椒张飞鸡
- 71……麻辣凤冠
- 72……山椒泡凤爪
- 73……干豇豆拌鸡杂
- 74……碧豆百鸟肫
- 75……子姜拌鸭丝
- 76……香辣鸭丝
- 77……菠萝鸭卷
- 78……红云鸭胗

水
产
类

- 90……五香熏鱼
- 91……甜椒带鱼
- 92……萝卜带鱼
- 93……葱酥带鱼
- 94……生椒墨鱼仔
- 95……乳香墨鱼仔
- 96……椒麻鱿鱼
- 97……三色鱿鱼丝
- 98……海鲜什锦刺身
- 99……韭香蛤蜊肉

- 银芽赤贝……100
 烧拌鲜贝……101
 陈皮大虾……102
 陈皮青鳝……103
 孜香鳝丝……104
 青椒拌鳝丝……105
 花椒鳝段……106
 麻辣鳝丝……107
 贡菜拌鳝丝……108
- 香油南瓜丝……119
 椒麻南瓜花……120
 冰渍凉瓜……121
 生拌苦瓜……122
 蒜泥黄瓜……123
 葱油苦瓜……124
 柠汁青瓜……125
 炆瓜条……126
 枣香莲藕……127
 珊瑚莲藕……128
 西蜀渍黄豆……129
 泡椒雪豆……130
 鱼香青圆……131
 姜汁豇豆……132
 折耳根拌胡豆……133
 蒜泥青豆……134
 山椒果仁……135

水

产

类

蔬

菜

类

- 109……香辣牛蛙
 110……麻花香茅蛙腿
 111……香辣蛙腿
 112……葱辣蛙腿
 113……香辣田螺
 114……鱼香螺片
 115……麻辣泥鳅
 116……五彩蜇丝
 117……糖醋蜇丝
- 136……鲜辣茄条
 137……凉拌茄子
 138……烧拌茄子
 139……酸辣贡菜
 140……香干芋头
 141……鸡茸菠菜
 142……糟汁醉芦笋
 143……爽口白菜
 144……酸辣碧玉芦笋
 145……麻辣海白菜
 146……姜汁菠菜
 147……蒜泥贡菜
 148……青椒炆黄丁
 149……麻辣儿菜片
 150……葱油笋丝
 151……麻辣凤尾
 152……香油金针菇

中 小 餐 馆
特 色 菜 品





小
餐
馆
当
家
菜

- 碧波鸡腿菇.....153
- 蒜泥拌苕菜.....154
- 爽口萝卜丝.....155
 - 胭脂萝卜.....156
 - 拌萝卜干.....157
- 话梅胡萝卜.....158
- 花仁萝卜干.....159
- 花仁豆腐干.....160
 - 生拌花仁.....161
- 花仁拌芹菜.....162
- 五香花生米.....163
- 怪味花生仁.....164
 - 双黄蛋卷.....165
 - 青椒皮蛋.....166
 - 香芹腐竹.....167
 - 生拌甜椒.....168
- 酸辣折耳根.....169

蔬
菜
类

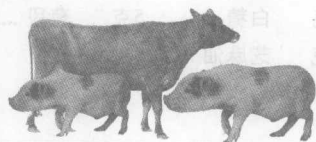
- 170.....麻辣腐丝
- 171.....凉拌三丝
- 172.....红油黄丝
- 173.....香辣豆棒
- 174.....蜜汁三宝
- 175.....怪味腰果
- 176.....辣白菜
- 177.....酸辣凉粉
- 178.....香辣凉粉
- 179.....卤豆筋
- 180.....泡子姜
- 181.....爽口西芹
- 182.....泡藠头
- 183.....泡青菜
- 184.....泡咸蛋
- 185.....跳水泡菜

附 表

- ①油温识别表.....186
- ②火力的分类与鉴别表.....186

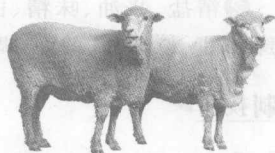
冷
菜

畜肉类



畜类原料在烹饪中运用很广。一般作主料,也可作配料,还可做糕点的馅心料,有时还作调料应用,以增加菜点的鲜味,改善菜点的质地。

中小型餐馆的当家菜品





蒜泥白肉

色泽棕红，蒜汁味浓，咸鲜回甜，略带香辣。

原料

带皮猪坐臀肉	酱油	25克	味精	1克	生姜	5克
250克	精盐	1克	白糖	5克	葱段	10克
大蒜	净辣椒油	20克	芝麻油	5克		

工艺流程

猪肉→洗净→煮→刀工处理→装盘→淋味汁→成菜

初级加工

①猪肉刮洗干净，生姜、葱洗净，大蒜去皮洗净后剁成泥。

②精盐、酱油、味精、白糖调和成咸鲜带甜味汁，然后依次加入辣椒油、芝麻油、蒜泥，调匀成蒜泥味汁。

烹制技法

①猪肉放入锅内煮沸，打去浮沫，放入拍破的姜、葱煮至猪肉刚刚成熟端离火口。

②将猪肉放入煮肉的汤中浸泡至温热时捞出，用刀切成大张的薄片，装入盘内，淋上调好的蒜泥味汁，即成。

厨师点评

①选料以带薄皮的后腿肉为佳。

②煮肉时要掌握好火候，以断血水、刚熟为好。

③宜选用复制红酱油代替普通酱油。

拌

是凉菜的主要烹调方法之一，就是把原料或晾冷的熟制原料，切成小型的丁、丝、块、片、条等形状后，加入各种调味品，然后调拌均匀，使其上味的做法。

椿芽拌白肉

色泽棕红,咸鲜香辣。



原料

带皮猪坐臀肉	净辣椒油	25克	葱	5克	白糖	2克		
.....	250克	酱油	15克	精盐	2克	芝麻油	5克
嫩椿芽	20克	姜	10克	味精	1克		

工艺流程

猪肉→洗净→煮→刀工处理→装盘→淋味汁→成菜

初级加工

- ① 椿芽洗净,用沸水烫焖一下,切成直径约0.3厘米大小的颗粒。
- ② 酱油、精盐、味精、白糖调匀成咸鲜略甜味汁,然后加入辣椒油、芝麻油调匀成辣椒油味汁。

烹制技法

- ① 猪肉放入锅内煮沸,打去浮沫,放入拍破的姜、葱煮至猪肉刚刚成熟端离火口。
- ② 将猪肉放入煮肉的汤中浸泡至温热时捞出,用刀切成大张的薄片,装入盘内,撒上椿芽粒,将调制好的辣椒油味汁淋上即成。

厨师点评

- ① 椿芽选新鲜质嫩的,用沸水烫焖时间宜短。
- ② 肉片改刀片张宜大,不宜厚。

流行指数 ★★★★★



中小餐馆
特色菜品

畜
肉

家
禽

特色菜品

水
产

厨师传授

蔬
菜

易学易做



蒜泥泡白肉

色泽红亮,蒜泥味浓,风味俱佳。

原料

带皮二刀肉	250克	泡菜水	150克	盐	2克	复制酱油	1克
		蒜泥	5克	味精	3克	黄瓜	50克
野山椒	1瓶	辣椒油	15克	白糖	1克		

工艺流程

带皮二刀肉 → 煮熟 → 切片 → 泡制 → 拌匀 → 装盘 → 成菜

淋味汁 ↓

初级加工

- ① 选择不脱层的二刀肉,洗净后煮熟晾冷,然后切成长5厘米、厚0.2厘米的片,放入野山椒泡菜水中,约半个小时。
- ② 黄瓜洗净切成丝,待用。

烹制技法

- ① 黄瓜丝垫在圆盘底,将白肉放在上面。
- ② 蒜泥、辣椒油、盐、味精、白糖、复制酱油拌和均匀成味汁,然后淋在原料上即成。

厨师点评

- ① 猪肉应晾冷后再切薄片,肉片成形应完整。
- ② 泡肉的时间不宜过长。

流行指数 ★★★★★

小菜
冷菜

蒜

又称为大蒜、蒜头、胡蒜等,具有强烈辛辣味和独特风味,尤以独蒜辣味最浓。大蒜在烹制中主要用作调味品和菜肴的主配料,亦可用于腌、泡等。有杀菌解毒、散寒化湿等作用。

春卷白肉

色泽红亮,香辣浓厚,风味别致。



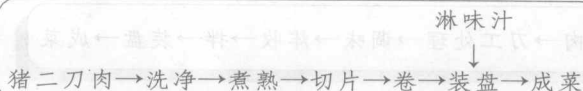
小
餐
馆

当
家
菜

原 料

带皮的猪二刀肉	青笋	10克	大蒜	15克	白糖	5克
500克	精盐	3克	辣椒油	30克		
春卷皮	酱油	15克	芝麻油	5克		
12张	味精	5克	鸡精	5克		
大葱						

工艺流程



初级加工

- ① 选用上等的猪带皮二刀肉,清洗干净后去毛。
- ② 锅内加清水,放入猪肉煮至刚刚成熟捞出待用,在煮制过程中加少量的花椒、姜、大葱。

烹制技法

- ① 把煮熟的肉晾凉,切成6厘米长、4厘米宽的薄片;大葱和青笋切成粗丝,大蒜剁成蒜泥。用切好的肉片,把青笋、大葱卷成白肉卷状。圆盘内一边放白肉卷,另一边放春卷皮。
- ② 碗内放蒜泥,与精盐、辣椒油、酱油、白糖、味精、鸡精、芝麻油调制成蒜泥味汁,然后将菜与味汁一起上桌即成。

厨师点评

- ① 猪肉不能煮得过久,刚刚成熟即可。
- ② 卷肉时大小要均匀一致。

流行指数 ★★★★★

中小餐馆
特色菜品

畜

肉

家
禽

特色菜品

水
产

厨师传授

蔬
菜

易学易做



芝麻肉丝

色泽棕黄,干香滋润,咸鲜适口。

原料

猪瘦肉 ... 300克	料酒 20克	熟芝麻 30克	精炼油 1000克
精盐 4克	八角 1粒	白糖 2克	
生姜 10克	味精 1克	糖色 适量	
葱段 20克	芝麻油 50克	鲜汤 适量	

工艺流程

猪瘦肉→刀工处理→调味→炸收→拌→装盘→成菜

初级加工

姜、葱洗净拍破,放入盆里加精盐、料酒调匀。猪瘦肉洗净后切成10厘米长、0.3厘米粗的丝,放入姜、葱、料酒、精盐的盆内拌和均匀码味,静置10分钟,然后加冷油拌匀。

烹制技法

①锅置火上,下精炼油烧至200℃时,放入肉丝抖散炸至散籽时捞出;待油温又回升到200℃时再放入肉丝重炸至呈浅金黄色时捞出,捡去姜、葱不用。

②锅置火上,下肉丝、鲜汤、精盐、八角、糖色、白糖,用中火加热至肉丝滋润、汤汁将干时加味精、芝麻油略收一下,起锅晾凉,撒上熟芝麻拌匀,装盘即成。

厨师点评

- ①猪瘦肉选用里脊肉或后腿部位的瘦肉。
- ②此菜为咸鲜味,根据口味,也可加少量的净辣椒油。

流行指数 ★★★★★

白糖

常用的白糖有白砂糖与绵白糖(俗称白糖)两种。在拔丝类甜菜中,最好用绵白糖。另外,白糖的使用极为广泛,除用于调味外,也用于甜菜的拔丝、挂霜以及甜点馅心的制作。

麻辣肉丝

色泽红亮,咸鲜麻辣。



小
餐
馆

当
家
菜

中小餐馆
特色菜品

畜
肉

家
禽

特色菜品

水
产

厨师传授

蔬
菜

易学易做

原 料

猪里脊肉 250克	精盐 8克	葱段 10克	熟芝麻 5克
辣椒油 25克	味精 1克	料酒 5克	白糖 2.5克
花椒面 1克	生姜 10克	芝麻油 10克	精炼油 1500克

工艺流程

猪里脊肉→洗净→刀工处理→码味→炸收→拌味→装盘→成菜

初级加工

猪里脊肉洗净后,切成长10厘米、粗0.5厘米的丝,装入盆内,加精盐、料酒、生姜、葱段码味,静置20分钟。

烹制技法

①锅置旺火上,下精炼油烧至200℃时,下肉丝炸至色金黄时捞出。

②趁热加入精盐、白糖、味精、花椒面、辣椒油、芝麻油拌匀,晾凉后撒入熟芝麻,装盘即成。

厨师点评

- ①肉丝粗细要均匀,码味时间应充分。
- ②辣椒油要色红,味辣香。

流行指数 ★★★★★



陈皮肉片

色泽红亮,咸鲜微甜,略带麻辣,陈皮芳香。

原 料

猪里脊肉 500克	醪糟汁 15克	白糖 8克	净辣椒油 20克
干辣椒 25克	精盐 10克	生姜 10克	糖色 适量
花椒 7克	料酒 30克	葱段 15克	鲜汤 适量
陈皮 8克	味精 2克	芝麻油 15克	精炼油 1500克

工艺流程

猪里脊肉→刀工处理→调味→炸收→收汁→成菜

初级加工

①干辣椒切成长2.5厘米的节,去籽;生姜、葱段拍破。猪里脊肉切成4厘米宽、6厘米长、0.2厘米厚的片。陈皮浸泡至回软,切成2厘米见方的片。

②肉片放入小盆内,加精盐、料酒、姜、葱码味,静置10分钟。

烹制技法

①锅置旺火上,放精炼油烧至200℃时,放入肉片炸至色金黄时捞出。

②锅置旺火上,加精炼油烧至180℃时,放入干辣椒节、花椒、陈皮炒香;加入鲜汤、肉片、精盐、白糖、糖色、醪糟汁,改用中火收汁亮油,加入味精、辣椒油、芝麻油略收一下,出锅晾凉,装盘即成。

厨师点评

①肉片要求大小均匀,码味充分。

②干陈皮或新鲜陈皮均可。

流行指数 ★★★★★

炸收

川菜中凉菜的一种烹制方法。指经清炸的半成品入锅加调料、鲜汤,用中火或小火慢烧,使之收入汁亮渣、回软入味的办法。炸收类菜肴着有色艳酥嫩、干香味浓、滋润化渣、回味绵长的特点。