

冷餐菜谱



蚌埠市饮食服务公司厨师培训班编

前 言

伟大领袖毛主席教导我们：“为什么人的问题，是一个根本的问题，原则的问题。”

社会主义的服务性工作，是直接为广大工农兵群众生活和工农业生产服务的。饮食业又是人民生活必不可少的一个重要部分。解放以来，在毛主席无产阶级革命路线的指引下，随着社会主义事业的发展，我们饮食行业，对满足群众生活需要，增加花色品种，提高服务质量，做了一些工作。

由于刘少奇一类骗子的“左”右倾机会主义路线的干扰，对继承祖国传统的烹调技术和提高技术水平受到了一定的影响。为了适应社会主义事业的发展，和满足工农兵生活的需要，我们在上级党委的领导和兄弟单位的支持下，举办了厨师培训班，在领导、老师傅和教师的共同努力下，编写了部分试用教材，以备教学之用。

教材的编写者水平有限，错误之处难免，请同志们多加批评指正。

蚌埠市饮食服务公司

厨 师 培 训 班

一九七三年六月

冷餐菜谱

目 录

教学大纲	(1)
第一章 冷盘菜的特点	(7)
第二章 冷盘菜的刀工与装盘	(10)
第一节 刀工	(10)
第二节 装盘(样品教学)	(11)
一、种类: 1.单盘(11) 2.双拼(11) 3.三拼(11)	
4.什景拼盘(12) 5.花色冷盘(12)	
6.普通拼盘(12) 7.荤素拼	(12)
二、装盘的方法(示范操作)	
1.步骤: ①垫底(12) ②盖边(12) ③装刀面	(12)
2.手法: 排、堆、叠、围、贴、复	(13)
三、几种切配装盘的实例(实物教学)	
1.火腿: ①片腩式②牌腩式	(14)
2.捆蹄: ①片腩式②牌腩式	(15)
3.白鸡	(16)
4.羊羔	(17)
5.肴肉: ①片腩式②牌腩式	(17)
6.白肚	(18)

7. 肫肝.....	(18)
8. 醉蟹.....	(19)
9. 松花蛋.....	(19)
10. 拌鸡丝、拌里脊丝.....	(20)
11. 什景拼盘.....	(20)

第三章 冷盘菜的烹调方法..... (22)

第一节 卤、酱、白煮..... (22)

1. 卤鸭 (23), 卤肫肝 (23), 卤猪内脏 (23),
卤淌心鸡蛋 (26), 卤豆腐干..... (26)
2. 酱鸭 (27), 酱猪肉 (28), 酱鸡 (28), 酱
牛肉..... (29)
3. 白鸡 (29), 白肚 (31), 白肉 (31), 火腿..... (31)

第二节 油炸卤浸、油焖..... (33)

1. 爆鱼 (34), 烤子鱼 (35), 糖醋排骨 (36),
油爆虾 (37), 肉果 (37), 脆鳝..... (38)
2. 油焖笋 (39), 油焖烤麸 (40), 油焖禾花雀..... (41)

第三节 腌、腊、风、熏、酸辣..... (42)

1. 肴肉 (42), 盐水肫 (43), 暴腌肉 (44), 腌
火腿 (45), 香肠 (49), 香肚 (51), 南京板
鸭 (52), 冬菜 (55), 四川泡菜..... (57)
2. 腊肉..... (60)
3. 风鸡 (63), 风菜心 (64), 风鳗 (65), 风
鱼..... (66)
4. 熏肉 (67), 熏鸡 (68), 熏白鱼 (69), 熏田
鸡腿 (69), 熏黄鱼 (70), 熏脊髓 (70), 熏
蛋 (71), 熏豆腐..... (72)

5.酸辣白菜等.....	(72)
第四节 盐水煮.....	(73)
盐水虾 (73) , 盐水肫肝 (74) , 盐水猪心 (74) ,	
盐水蟹(75),盐水毛豆(75),盐水花生米.....	(75)
第五节 拌(包括麻酱拌、蒜拌)、炆、怪味	
.....	(75)
1.拌马兰头 (75) , 拌凉菜 (76) , 拌芹菜 (76) ,	
拌干丝 (77) , 香椿拌豆腐 (78) , 拌合菜 (78) ,	
拌皮丝 (79) , 拌西红柿 (79) , 鸡丝拉皮 (79) ,	
炒肉丝拉皮(80),拌猪脑 (80) , 麻辣耳丝.....	(81)
2.麻酱豆角(82) , 麻酱腰片(82) , 麻酱紫鲍(83) ,	
麻酱海参.....	(83)
3.蒜泥拌肚头 (84) , 蒜泥拌豆角 (84) , 蒜头干	
贝.....	(84)
4.炆腰片 (85) , 炆里脊丝 (85) , 炆生鸡丝(86) ,	
炆虾片 (86) , 炆虾 (86) , 炆青蛤 (87) , 炆	
蚶子 (87) , 炆虎尾 (88) , 炆芸豆 (89) , 炆	
豆腐 (89) , 炆软肝 (90) , 葱椒炆鱼片 (90) ,	
葱椒炆海参 (90) , 虾籽炆海参.....	(91)
5.怪味鸡 (92) , 怪味肉 (92) , 怪味鱼.....	(92)
第六节 脱水制品.....	(93)
肉松 (93) , 肉干 (95) , 肉果 (95) , 蛋松 (96) ,	
菜松 (96) , 土豆松.....	(97)
第七节 卷.....	(97)
捆蹄 (98) , 如意蛋卷 (99) , 蛋皮肉卷.....	(99)
第八节 烧、烤.....	(100)
1.道口烧鸡 (100) , 符离集烧鸡 (101) , 德州扒	

鸡 (102) , 扒鸡 (103) , 叉烧肉.....	(104)
2. 烤肉 (105) , 烤鸡.....	(105)
第九节 酥.....	(105)
酥鱼、酥海带、酥大白菜、酥藕.....	(105)
第十节 泥.....	(106)
菠菜泥 (107) , 土豆泥 (107) , 青豆泥.....	(108)
第十一节 冻.....	(108)
冻鸡 (108) , 水晶蹄包 (109) , 冻猪脚爪 (110) ,	
羊羔 (110) , 五彩皮冻.....	(111)
第十二节 灌.....	(112)
粉肠 (112) , 粉小肚.....	(113)
第十三节 醉.....	(113)
醉蟹 (113) , 醉蚶子.....	(115)
第十四节 糟.....	(116)
糟鸡等(116) , 糟蛋(117) , 糟鸭片.....	(118)
第十五节 素菜.....	(119)
素鸡 (119) , 素火腿 (119) , 素排骨.....	(120)
 第四章 冷点心.....	 (122)
凉糕 (122) , 凉果 (122) , 水果豆腐类 杏仁豆	
腐 (123) 香蕉豆腐 (124) , 水果糕类 桃子糕	
等 (124) , 水果冰碗类.....	(125)
 第五章 冷餐宴会简介.....	 (127)

冷餐教学大纲（初稿）

一 教学目的和要求

（一）学习冷餐的意义

冷盘菜主要是供饮酒时食用。冷盘菜是上席的第一道菜，人们对这第一道菜总是非常注意的，因为人们常常有一种先入为主的想法，色彩悦目，味香可口，不仅给予人们一个愉快的感觉，同时食欲大振。

（二）冷餐教学的目的

冷餐的教学目的是：使学员有系统地学习并获得重要的关于冷餐的烹调理论知识及刀工的基本技能。了解和掌握这些基础知识和基本能在生产中的应用。培养具有社会主义觉悟有文化的劳动者。

（三）冷餐教学的要求

冷盘菜的要求是：以香、嫩、无汤、无腻和色、形美观为主。所以教学要求是：使学员能熟练地掌握基本功，即基本刀工和刀工手法以及装盘方法，达到菜肴的色彩悦目，形状美观的要求，并能掌握卤、酱、腌、煮，油炸卤浸的烹调方法和火候，以及厨房管理等。

二 教学内容原则

（四）确定教学内容原则

1.刀工手法、装盘方法和常用的冷餐烹调方法是冷餐教学内容的基础。应当着重地讲授刀工手法、装盘方法的实例，常用的几种烹调方法中的重点菜肴。

2.上述冷餐教学内容基础，宜于在开学初期采用短期脱产学习的方式为好。以期符合“理论与实践相结合，以实践为主”的教学原则。

3.讲授基本功时，要贯彻执行“示范操作与案头辅导相结合，以案头辅导为主”的教学原则。有利于学员通过示范操作能获得一个完整的印象，便于在实践中操作。

4.冷餐教学内容是把有关冷盘菜的烹调和加工方法，大致地分类，在各类中，明确重点菜肴的讲授，在同类中的各菜肴内容供学员阅读，俾使学员在掌握重点菜肴操作方法后，能举一反三。

5.根据季节性，可以穿插讲授季节性菜肴的烹调方法。

三 教学内容的安排

（五）根据“理论与实践相结合，以实践为主；培训技术与供应业务相结合，以培训技术为主；示范操作与案头辅导相结合，以案头辅导为主”的原则，冷餐教学内容的安排，大体分为三个阶段。

1.脱产学习（短期）内容：学习冷盘菜的意义和要求、刀工、刀工手法、装盘方法以及卤、酱、腌、煮的烹调方法的理论知识。在讲授中一定要理论联系实际，采用实物直观教学和示范操作为主的方法。

2.供应业务开始后，加强案辅导上一阶段的学习内容，并巩固之。此阶段是重点案头辅导日常供应的冷盘菜肴为主。

3.供应业务开始后,可按具体的教学内容,于每星期安排一课时来讲授。讲授时示范操作的关键和细节都要交代清楚,以便使学员获得完整的感性认识。

四 教学内容 (总共36课时,包括示范授课课时数,供参考)

(六)第一阶段(脱产学习)(共16个半课时,每周二课时)

第一章 冷盘菜的意义和特点(半课时)

第二章 冷盘菜的刀工与装盘(总二个半课时)

第一节 刀工(半课时,示范操作)

第二节 装盘(共两课时)

1.种类:(半课时,样品教学)

①单盘 ②双拼 ③三拼 ④十景拼盘 ⑤花色冷盘 ⑥普通拼盘 ⑦荤素拼(指出重点是:荤素拼,普通拼盘,双拼盘。)

2.装盘方法(一个半课时,课堂示范操作)

①步骤:垫底、盖边、装刀面。

②手法:排、堆、围、叠、贴、复。(重点是排、堆、围。)

③形状:馒头式、高桥式、宝塔式、扇面式。

第三节 几种切配装盘的实例(示范操作实物教学共六课时)。

①火腿或捆蹄:片脯式,牌脯式(只讲一种或二种。一课时)

②白鸡和白肚(一课时,包括整鸡拆卸)

③肴肉和羊羔(一课时)

④肫肝(半课时)

⑤松花(半课时)

⑥拌鸡丝和拌里脊丝(半课时)

⑦十景拼盘（一课时）

⑧醉蟹（半课时）

第四节 实习（三课时，学员操作，教师辅导）

1.荤拼和荤素拼（要求馒头式，一课时）

2.双拼（要求用排、堆、围手法，扇面式，围边宝塔式，两种。一课时。）

3.十景拼盘（要求扇面式，一课时）

第三章 冷盘菜的烹调方法

第一节 卤（一课时）

卤鸡、卤鸭、卤肫肝、卤猪肉、卤猪内脏、卤淌心鸡蛋、卤豆腐干。

第二节 酱（一课时）

酱鸡、酱鸭、酱猪肉、五香酱牛肉。

以上两节教学重点菜肴是酱鸡、酱肉、酱肚、卤豆腐干。

（七）第二阶段（共6个半课时，包括示范操作）

第三章

第一节 白煮（一课时）

白鸡、白肚、白片肉、火腿。

教学重点菜肴：白鸡、白肚。

第二节 油爆卤浸、油焖（一个半课时）

爆鱼、糖醋排骨、油爆虾、肉果、脆鳝、烤子鱼。

油焖笋、油焖烤麸、油焖禾花雀。

教学重点菜肴：爆鱼、糖醋排骨。

第三节 腌、腊、风、熏、酸辣（三课时）

肴肉、腌火腿、暴腌肉、冬菜、四川泡菜、香肠、香肚、板鸭。

腊肉、腊猪内脏。

风鸡、风菜心、风鳗。

熏白鱼、熏鸡、熏肉、熏田鸡腿、熏蛋、熏脊髓、熏黄鱼、熏豆腐。

酸辣白菜、酸辣苞菜、酸辣黄瓜、酸辣莴笋。

教学重点菜肴：肴肉、熏白鱼、酸辣白菜。风鸡与腊味可根据季节讲课。

第四节 盐水煮（一课时）盐水毛豆、盐水虾、盐水肫肝、盐水猪内脏、盐水蟹。

（八）第三阶段（十课时，包括示范）

第五节 拌（包括麻酱拌、蒜拌），炆、怪味（包括麻辣）。

（三课时）

拌凉菜、拌大合菜、香椿拌豆腐、拌皮丝、拌干丝、拌马兰头、拌大白菜心、拌西红柿、拌面筋丝。鸡丝拉皮、肚丝拉皮、里脊丝拉皮、炒肉丝拉皮。拌鸡丝。

麻酱豆角、麻酱腰片、麻酱芸豆、麻酱紫鲍、麻酱海参。

蒜泥肚头、蒜泥豆角、蒜头干贝。

炆腰片、炆里脊丝、炆软肝、炆虾、炆虾片、炆蚶子、炆虎尾、炆青蛤、葱椒炆鱼片、葱椒炆海参、虾子炆海参。

怪味鸡、怪味鱼、怪味肉、麻辣耳丝。

教学重点菜肴：拌大合菜、鸡丝拉皮。麻酱豆角。蒜泥肚头。炆腰片、炆里脊丝。怪味鸡。

第六节 脱水（一课时）

肉松、鱼松、菜松、蛋松、肉干。

教学重点菜肴：肉松、蛋松。

第七节 卷（一课时）

如意蛋卷、捆蹄、白菜卷。

教学重点菜肴：蛋卷、捆蹄。

第八节 烧烤（一课时）

烧鸡、叉烧肉、扒鸡、烤肉、烤鸡（烤箱烤）

教学重点菜肴：叉烧肉，烧鸡。

第九节 酥（半课时）

酥鲫鱼、酥海带、酥藕、酥大白菜。

第十节 泥（半课时）

菠菜泥、青豆泥。

教学重点菜肴：菠菜泥。

第十一节 冻（一课时）

冻鸡、冻爪尖、水晶蹄膀、羊羔、五彩皮冻。

教学重点菜肴：冻鸡。

第十二节 灌肠、粉肚。

教学重点菜肴：粉肠。

第十三节 醉（半课时）（知识介绍）

醉蟹、醉蚶子。

第十四节 糟（半课时，知识介绍）

糟蛋、糟鸭、糟鸭片。

第十五节 素菜（半课时）

素鸡、素火腿、素排骨。

教学重点菜肴：素鸡。

第四章 冷点心（二课时）

凉糕、凉果、杏仁豆腐类、各种水果糕类、冰镇糖水果类。

教学重点冷点：凉糕、杏仁豆腐。

第五章 冷餐宴会简介（一课时）

菜肴设计

席面摆法

授课总时数是36课时包括示范和实习。学习冷盘菜120样（卤猪内脏或腊猪内脏均只算一样）冷点13样。

第一章 冷盘菜的特点

冷盘菜主要是供吃酒时食用，在筵席或和菜上，冷盘菜是上席的第一道菜。人们对第一道菜总是非常注意的，因为人们往往有一种先入为主的想法，如果第一道菜就给予人们一个很好的印象，色彩悦目，味又可口，人们就先对这一次筵席、和菜有了一个愉快的感觉，从而食欲大振。

俗话说：“良好的开端，等于成功的一半”，所以冷盘菜是整个筵席中非常重要的一部分。在色、香、味、形等各方面的要求都要高，在具体操作上也有很多不同于一般菜肴的特点。现在将其在烹调、刀工、配色和装盘等各方面的特点，叙述如下：

一、烹调上的特点：

冷盘菜的要求，以香、嫩、无汤、无腻为主。香是冷盘菜中一个很重要的要求。香能刺激食欲，所以冷盘菜必定要香。这种香，与一般热菜的香有所不同，热菜的香味，是跟着热气散发出来，一上桌就使人们闻到，而冷盘菜必须入口后才能体会到香，而且要越嚼越香。另外，麻油也是香的。由于对这个香的要求很高，所以大部分冷盘菜都要使用香料。有的是在卤汁中加上花椒，八角等香料来烹调菜，使香透到菜里去，有的是把生姜切成末或丝，再调上醋来增香，有的把大蒜拍成蒜泥洒上（拍蒜泥不如用蒜臼子捣出来的蒜泥香，这是因为蒜素酶的作用的关系。）还有的拌上芝麻酱、芥末酱，等等这些都是增加香味的。

嫩也是冷盘菜的一个重要要求，冷盘菜必须清脆爽口，不宜烂腻，如炆腰片，烫老了，吃着就没意思了，再如煮白鸡，要吃到嘴里，感到鸡皮脆鸡肉嫩这样才好。所以冷盘菜不能煮得酥烂，煮到七、八成熟就行了，再者原料煮的太酥烂，就 不 出 数 了，例如一只盐水鸭子煮到七成熟捞出能切成两盘，如果煮的太烂，肉和骨都离开了，那么只能切成一盘多一点了，这不仅没有脆嫩，对成本核算也有影响。

由于以上这些特点，所以在火候的掌握上，也与一般菜肴上有些差别，除了五香鱼，油爆虾等炸、爆的烹调方法以外，一般都不使用旺火，只是用温火或小火慢慢地烹制。如煮白鸡水开时下鸡，水再开时，移到靠烟囱处的火力最弱的火眼上，保温二、三个小时，吃的时候捞出来再切，这样烹制出来的鸡，皮是脆的，肉是嫩的。其他如炆腰片、肝等都是低温烫法，这样才能嫩美。

二、刀工上的特点：

一般菜是先切配，后烹调，而冷盘菜则是先烹调、后切配。这两者之间不单是性质不同，操作上也不同，一般菜肴，生的原料经过切配，下锅烹调后多少总有点变形，有的是挂糊炸的，冷盘菜切配好了后就端上桌食用的，再说熟料切坏了也不易反工。所以在整齐美观方面的要求比生料要高的多，条、块大小必须一律，片子厚薄必须均匀，一点也不能含糊，必须根据原料的性质灵活运用，落刀的轻重缓急都要有分寸，刀工的速度也比切生料要慢一点。例如切松花蛋或变鸡蛋要是蛋黄子都是糖心的，切的时候，手和眼必须紧密结合，要不然，蛋黄子都沾在刀上了，那么松花蛋摆在盘子里没有蛋黄子或是黄子少了一半，那就不象样了。

三、配色、装盘上的特点：

冷盘菜是第一个与顾客见面的菜所以对色、香、味、形都要讲究，而对色、形的要求又特别高，色彩鲜艳，形态优美的冷盘菜，才能使顾客一开始就有良好的印象。

配色这个问题，一般说来，是把红、黄、绿、白、黑等颜色配起来，这和美术家画画不一样，他们能用几样原色，按比例调和成为各种颜色，而我们冷盘菜则是不能把几样颜色的菜搅合在一起，而是拼在一个盘子里。所以既有技术性，又有艺术性，厨师们通常是把颜色相同或相近的原料不拼在一起，例如熏鱼、糖醋排骨、松花蛋等颜色相近的不拼在一起，而是在熏鱼和排骨中间夹上一种别的颜色的原料。另外在配色时还要注意到，已经经过烹调有味的和没有味的原料要分开，要不然对口味有影响，例如白肚或白鸡和糖醋排骨拼一起，白肚要加上酱油等小作料，那糖醋排骨的口味就重了。

四个冷盘菜，如果是四个独盘就是一样菜装在一个盘子里，那么就要注意到这四样菜的颜色，假如是一盘熏鱼、一盘排骨、一盘松花蛋、一盘酱肝，看上去是一片黑红，颜色暗、重，色调不鲜明，假如是一盘白肚、一盘白鸡、一盘里脊丝拉皮、一盘白切肉，一片白，这就又单调了，配色是根据当时的原料，灵活运用。在双拼、三拼中的配色，已有味的和无味的原料，那就格外要注意了。

装菜的盘子也要考虑到尽量要和菜配合上颜色，例如，一盘白鸡，用一个洁白的盘子来装，就不如用有红花或绿叶等有带色图案盘子装来的好。另外，有的菜式样用园盘适合，有的菜式样则用长腰盘为好。

第二章 冷盘菜的刀工与装盘

第一节 刀 工

刀工是决定冷盘菜形态是否美观的，其要求要比切生料的刀工高的多，操作必须十分精细，要根据原料分档出垫底和盖面子的部分，片片一律，块块相同，刀起刀落，丝毫不乱。基本刀法与切生料的刀法大致相同。至于花色冷盘中的花鸟、鱼凤等的刀工和雕刻方法，既无一定规格，也无一定的刀法，主要靠厨师们的智慧、经验、熟练的技术，巧妙的应用。所以很难详细介绍，现将基本刀法方面有关切生料和熟料的几个不同点叙述如下：

一、锯 切

在切熟料中，切火腿所用的锯切，与生料中切肥肉的锯切是不同的，因火腿中既有软的肥膘，又有硬的瘦肉，因此就不是用锯切切到底，而是要先用锯切，再用直切的两重刀法，先在膘肉上用锯切，切进瘦肉几分后，再改用直刀法直刀切下去，切成薄片。这样，可保持肉面光滑，因瘦肉硬，如用锯切，肉面易起毛散碎，影响美观，所以要直刀而下。

二、滚刀切

在冷盘菜中使用滚刀切的刀法并不多，但在使用时，与切生料的滚刀切也有些不同。冷盘菜中的滚刀块大都是经过腌渍，拌卤后就进行装盘。所以切的块要薄扁均匀，不能象切生料那样切

的厚，而且生料用滚刀切出来的块，花样多，而冷盘菜中滚刀块的形状主要是剪刀形，就是一种象半只小剪刀头的形状一样，一边很薄，另一边也并不太厚，如拌茼蒿、拌竹笋的块都是这样。

三、批拍斩

斩熟料是带骨斩的，要使用一种批、拍、斩三种刀法连续使用的混合刀法。斩生料是没有这样刀法的，例斩白鸡胸前肉厚的地方，就要使用这种刀法，先在肉上锯批到胸骨时，再将刀竖立用左手握拳，在刀背一拍，斩断胸骨。如骨厚，仍有未断之处，再对准未断处，斩一刀，使其斩断。

第二节 装 盘

刀工虽切得整齐美观，但在装盘时如排列的方式，色泽的调和都不注意的话，那就不能把冷盘菜的美显示出来，所以冷盘菜的刀工和装盘是紧密得不可分离的两个部分。是有很高的技术性和艺术性的。

一、冷盘菜的装盘有以下几类：

1. 单盘（北方叫独碟）：就是用一种熟料装在一个盘子里。装单盘的形式有两头低、中间高的高桥形，正方形的官印形，象馒头样子的馒头形。

2. 双拼：就是两种熟料装在一个盘子里，不仅要注意装得整齐，还要注意两种熟料的形式和色彩的调和，在刀工方面要求比较细致一些。

3. 三拼：就是三种不同的熟料装在一个盘子里。在形状、刀工、色泽方面比双拼的装配技术又高一点了。