



酒店 流行菜

食尚文化 ■ 组织编写

凉菜



化学工业出版社

酒店流行菜

凉菜

食尚文化 ■ 组织编写



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

凉菜/食尚文化组织编写. —北京: 化学工业出版社, 2010.6
(酒店流行菜)

ISBN 978-7-122-07835-3

I. 凉… II. 食… III. 凉菜-菜谱 IV. TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第032276号

责任编辑: 张彦 王蔚霞

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

责任校对: 战河红

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 北京画中画印刷有限公司

720mm×1000mm 1/16 印张5 字数95千字 2010年7月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 26.00元

版权所有 违者必究

编委会

总 策 划：马传峰

主 编：史汉麟

技术总监：郝清琳

副 主 编：杨军军 王 东 崔宝利 山宝章 董秀兰 曹占友
吴建松

编 委：董 俊 姜洪伟 王 鹏 李志忠 刘海东 李芳芳
李 让 韩 鹏 赵华伟 刘英祥 吕建彪 张 萌
刘亦伟 赵 强

摄 影：王 贺 李 刚

CONTENTS 目录



第一部分

PART I

凉菜烹调基础知识

- 一、12种烹调技法 / 2
- 二、凉菜装盘的方法 / 4



第二部分

PART II

制作实例

- 白肉油麦卷 / 7
- 巧拌五彩 / 9
- 鱼子贡菜沙律 / 10
- 冰镇凉瓜 / 11
- 香草腌三文鱼 / 12
- 养生山药 / 13
- 赛玉米 / 15
- 冰碗泰汁腰花 / 17
- 卤水鹅翅 / 18
- 白切三黄鸡 / 19
- 风味扎蹄 / 20
- 风味酱萝卜 / 21
- 手剥鲜笋 / 22
- 话梅鸭舌 / 23



春光沙律 / 25
鲜椒芥蓝 / 27
五香酱牛肉 / 28
手撕驴肉 / 29
冰灯素鲍鱼 / 30
水晶银鱼冻 / 31
油卤香干 / 33
蜜瓜火腿 / 35
什锦沙律 / 36
养生豆皮卷 / 37
鲜虾红菜头芒果沙拉 / 39
客家咸鸡 / 40
盐焗凤爪 / 41
梅干排骨 / 42
烧汁八带 / 43



青木瓜沙拉 / 45
白里透红 / 46
青瓜蟹柳 / 47
爽口鱼皮 / 48
香糟带鱼 / 49
桂花糯米藕片 / 51
脆枣酿青瓜 / 52
高丽娃娃菜 / 53
韩式泡菜配牛肉沙律 / 55
雪潮海螺片 / 57
红酒雪梨 / 58
蛋黄鸡腿 / 59
橙汁藕片 / 60
四丝菜卷 / 61
彩椒酿鸡蛋 / 63
腰豆百合 / 64
果仁拌菠菜 / 65
美味杏鲍菇 / 66
酱拌皇帝蚌 / 67
养生鲜虾冻 / 68
豉椒鸡 / 69
XO酱拌去骨鸭掌 / 70
什锦蔬菜沙律 / 71
新疆大拌菜 / 72
绿色时蔬沙拉 / 73





凉菜烹调基础知识

一、12种烹调技法

(1) 腌

腌，是将烹饪原料放入调味卤汁，与其混合拌匀，排除原料本身的水分，使调味汁渗透入味成菜的制作过程。此腌法适用于黄瓜、莴笋、萝卜等根茎类瓜果原料，成菜具有色泽鲜艳、脆嫩、清香、醇厚、浓郁等特点。

(2) 拌

拌，是将生料或晾凉后的熟料经过刀工处理后，再用调味品拌匀入味成菜的烹调方法。此法的特点为取料广、品种丰富、变化大、味型多、适用性强。

(3) 炆

炆，是把切好的小型原料用沸水焯烫或用油滑透，趁热加入花椒油或香油、胡椒粉等各种调味品调制成菜的一种烹调方法。炆与拌的区别主要是：炆是先烹后调，趁热调制；拌是将生料或凉熟料改刀后调拌，即有调无烹；炆菜多用精盐、味素、花椒油等调料，以保持菜肴原料的本色，拌菜则多用酱油、醋、香油等调料。

(4) 卤

卤，是指将经过初加工后的食物，放入卤汁中用中火加热烹制，使卤汁渗透其中，直至成熟。卤法所制食品味厚气香，如玉竹猪心、陈皮油烫鸡等。卤制菜肴具有色泽美观、鲜香醇厚、软糯滋润等特点。卤制的原料主要是动物性原料及部分植物性原料。

(5) 酱

酱，是将经腌制、焯水的半成品放入烧沸的酱汁中，用小火煮至酥软捞出，再将酱汁收浓，浇在原料上或将原料浸泡在酱汁内的方法。酱的方法主要适应于家禽、家畜等原料。酱的菜肴具有酥软、味厚、咸香浓郁等特点。

(6) 炸收

炸收，是将质地细嫩、无筋的各类肉品或豆制品原料经清炸制成半成品，再下锅加鲜汤并调味，用中小火收汁至油亮、回软、入味的方法。

(7) 冻

冻，是利用原料本身具有的胶性，或另添加猪肉皮、明胶、食用果冻、琼脂等原料，经蒸熬后，依靠凝固作用，使原料凝结成型制成菜肴的烹调方法。

(8) 白煮

凉菜中的白煮与热菜中的煮基本相同，区别在于凉菜的白煮大多是大件料，汤汁中

不加咸味调料，取料弃汤。原料冷却后经刀工处理装盘，另跟味碟上席。白煮菜的特点是保持菜的原味原色，白嫩鲜香，清淡爽口。白煮菜调味与烹制分开，故操作相对简单，容易掌握。但在煮的时候，仍须注意掌握火候，因为原料性质、形状各不相同，成菜要求也不同，所以要区别对待。

(9) 挂霜

挂霜，是将经过油炸的小型原料放入糖汁中翻炒，使其表面裹上一层糖霜的烹调方法，是制作不带汁冷甜菜的一种方法。挂霜菜肴的特点是色泽洁白、甜香酥脆。挂霜的方法有两种：一是将炸好的原料放在盘中，上面直接撒上白糖；二是将白糖加少量水或油熬溶收浓，再把炸好的原料放入拌匀，取出冷却，冷却后外表凝结一层糖霜（有的在冷却前再放入白糖中滚拌，使之再蘸上一层白糖）。

(10) 泡

泡，是将新鲜蔬菜或水果类原料经洗涤、切配，不需加热直接放入泡菜卤水中泡制的方法。泡分为甜泡和咸泡：甜泡的泡卤以糖、白醋等为主要调味品；咸泡的泡卤以盐、酒、辣椒等为主要调味品。

(11) 腊

腊，是将原料反复晾、腌的一种加工工艺。

操作要求：

- ① 加工季节应选在冬至到立春。
- ② 要掌握好调料的比例，不宜太咸或太淡。
- ③ 制品加工前先要清洗干净，适度加热，不宜过于酥烂。

(12) 风

风，是将原料用椒盐腌制后，挂在避阳通风处，经过较长时间的风吹，使原料产生特殊芳香气味的一种方法。

操作要求：

- ① 加工的时间需根据气候和原料性质而定。
- ② 取料一定要新鲜，除尽血水；擦抹椒盐一定要均匀。
- ③ 风制时原料必须挂于避阳通风处，不可紧靠墙壁，原料间要保持一定的距离。
- ④ 制作前要对原料进行必要的初加工，洗净后方可使用。



二、凉菜装盘的方法



装盘的种类

(1) 单盘

顾名思义，单盘指的是一个盘子装一种菜肴，这是最普遍的装盘法。单盘的造型有两端低、中间高的桥形，也有馒头形等。

(2) 拼盘

一个盘子装两种以上的菜肴叫做拼盘，拼盘又分双色冷盘、三色冷盘、四色冷盘和什锦冷盘。这些冷盘不仅要注意装的整齐，而且要注意形与色的搭配，对刀工的要求也是相当的高。

(3) 花拼

花拼也叫像形拼，是使用各种煮熟的材料，摆成花、鸟等栩栩如生的形状或各种图案的冷盘。花色冷盘既可以吃，又可以观赏，故花拼大多用于宴席，制作的技术性和艺术性都必须是高水准的，且烹调、加工及配色也必须事前考虑周到，如此才可使菜肴生动逼真、色彩悦目。

装盘的步骤

(1) 垫底

在刀工处理过程中，不可避免地要产生一些边角、碎料，一般先把质量较次的原料（如鸡、鸭的翅、爪、颈等）和不整齐的块、片、段垫在盘底，作为盖面的基础，这就叫做垫底，既充分利用了原料，又可以使菜肴看起来饱满。垫底的原料不宜过于碎小，又不能太厚太大，否则会影响美观。

(2) 盖边

盖边是把比较整齐的原料切成片、块、段等，盖住用来垫底的碎料的边缘，有的地方也叫围边、码边等。

(3) 盖面

盖面就是选用质量最好的、切得最整齐的、最美观的块、片、段等，盖在垫底的碎料上面，压住盖边的原料，使整个冷盘显得既美观又丰满，也叫装刀面、盖刀面、封顶等。

装盘的方法

凉菜的装盘方法大致有叠、排、堆、围、摆、覆六种，具体应该采用哪一种，与原料的加工形状（块、条、片、段等）有密切的关系。装盘的技术是影响菜品美观度的关键因素，想成为一名优秀的凉菜厨师，不仅要懂得相关的制作工艺，还要有一定的审美能力。

(1) 叠

叠，是将已烹调好的材料一块一块地整齐排列（稍微错开重叠排列）。一般排成梯形，切一块排一块，叠排后附在刀腹上，放在盘中已烹调的其它材料上面。例如，火腿片、白切片、猪舌、牛羊肉、盐水肫、卤腰、如意蛋卷等均用此种装盘法。此外，还有砖瓦状叠排法。

(2) 排

排，是将已烹调的材料切好后，排在盛器上。排菜的材料大体比较厚，且呈长方形或椭圆形的块，有各种不同的排法。例如，火腿常排成锯齿状，一块一块连着排，可以排成很多种形状：“油爆虾”或“盐水虾”则将头部的壳剥掉后，每两只合排成椭圆形，然后再排成各种造型。

(3) 堆

堆，是将已烹调的材料切好，按照一定的规则，堆在器皿上，一般用于单盘，如“拌双笋”、“卤肫肝”、“酱牛肉”、“油爆虾”、“拌干丝”、“卤汁面筋”等。堆时可以配色，可以做成各种花样，有的菜肴还可以堆成美丽的宝塔形。

(4) 围

围，是将烹调好的材料切好，在盘上围成轮环形，可做成数层轮环。此种装盘法可以将凉菜做成各种花样：在排好的主料周围用辅料包围，以使主料更加醒目，这叫围边；将主料围成花形，将另一种辅料放在中央作花心，叫做排围。例如，将皮蛋切排成放射状当作花瓣，中央放上碎火腿或肉松当作花心，造型非常漂亮。

(5) 摆

摆，是将形状不同的材料用各种切法切好，在盘子上排成各式各样的形状或图案。此法需要熟练的技术，熟能生巧，才能摆出栩栩如生的图案。

(6) 覆

覆，是将已烹调的材料先排好（在菜刀上或碗、盅等器皿中），然后翻倒在盘中，就像热菜中的“扣”。例如，卤鸭、油鸡切块后，先在碗中排好，加卤汁，再移到盘上。



第二部分

P A R T 2

制作实例

白肉油麦菜



原料配比

净五花肉 500克
油麦菜 300克
大葱 20克
姜 10克
大蒜 10克
红油 50克
白糖 10克
精盐 3克
味精 2克

制作过程

1. 五花肉放入锅中，加入清水、大葱、姜片，煮熟捞起，晾凉，切薄片备用。
2. 油麦菜洗净、切段，用五花肉薄片卷起，装盘。
3. 将大蒜剁碎，加入红油、白糖、精盐、味精，制成红油蒜汁，浇在肉卷上即可。



小贴士：此菜的特点是肉质肥而不腻，口味咸、鲜、微辣，非常适口。



巧拌五彩

原料配比

香干	30克
山药	30克
青笋	30克
胡萝卜	30克
去皮花生	20克
精盐	5克
味精	5克
白糖	3克
醋	3克
香油	3克

制作过程

1. 将香干、山药、青笋、胡萝卜分别洗净，切丝；去皮花生用油炸熟。
2. 将香干丝、山药丝、青笋丝、胡萝卜丝分别焯水，晾凉备用。
3. 将焯完水的原料分别加入调料拌匀，再用圆形模具将其填满成型，扣出点缀即可。

鱼子贡菜沙律



原料配比

贡菜	200克
鱼子酱	30克
北极贝	20克
沙拉酱	30克
芥末酱	5克

制作过程

1. 贡菜用温水泡软后切丝，再用开水氽烫后捞起，凉透备用。
2. 北极贝洗净泥沙，入开水中焯熟，捞起冲凉备用。
3. 将贡菜丝装入圆形模具中压紧成型，扣出。
4. 沙拉酱中加入芥末，搅匀后浇在贡菜上，再配以鱼子酱和北极贝点缀即可。

冰镇凉瓜



原料配比

苦瓜 300克
甜面酱 20克
浓缩橙汁 20克

制作过程

1. 苦瓜洗净，一分为二，去掉籽、内膜和表皮，再片成条状备用。
2. 将苦瓜条放入沸水锅中氽烫，捞起冲凉，加入冰块，拌匀装盘。
3. 将甜面酱和浓缩橙汁分别装入两个小碟中，以苦瓜蘸食即可。