

中国冷菜烹调法

郝凤成 冯旭 编著



《中国冷菜烹调法》简介

《中国冷菜烹调法》是一本系统介绍中国冷菜烹调方法的专著。该书内容包括两部分：第一部分是冷菜概述，比较系统地阐述了我国冷菜的起源与发展、冷菜的特点、冷菜烹调的基本要求与一般工艺过程及冷菜烹调方法的分类；第二部分详尽地介绍了各种冷菜烹调方法的渊源、概念、菜肴特点、原料要求、操作要点、分类及具体工艺过程。在菜肴的实例中，尽量考虑、选择了有代表性的菜肴 200 余例，并对一些传统名菜的典故做了介绍。本书内容力求科学性、系统性、实用性、趣味性，理论联系实际，文字通俗易懂，既可作为烹饪院校师生的参考教材，也可供饭店炊厨人员、家庭主妇使用。

《中国冷菜烹调法》与其他 同类书相比较之优点

1. 本书首先使用“冷菜烹调法”这一概念。以往有关冷菜的书籍，不使用这一概念，而名为“冷菜制作”、“冷菜荟萃”、“冷盘制作技术”等。其原因有二：一是只重视冷菜的拼摆，而不重视冷菜烹调；二是人们认为冷菜制作有的只调味不加热，不算烹调。实际上，烹调方法这一概念有着广泛的意义，它的内涵是将经过初步加工和切配成形的原料，通过加热和调味等手段的综合

或分别利用，制成不同菜肴的操作方法，当然包括冷菜在内。而学习冷菜烹调方法是学习冷菜烹调技术的关键，学会了一种烹调方法，就可以举一反三，触类旁通，做出数十道菜肴来。

2. 系统性、科学性。目前的冷菜书籍，大多数是菜谱，有的虽然也介绍了冷菜的烹调方法，但只是粗枝大叶，而且没有一个统一的分类标准，只是把一些名词罗列在一起。有的根本就不是冷菜的烹调方法，如腊、风、硝等，只不过是某些食品的加工方法而已。本书则按照一定的标准，对冷菜的烹调方法进行了科学的分类，共分为两大类、八个小类，计二十种烹调方法。并且对每种烹调方法的渊源、概念、原料要求、菜肴特点、操作要点、分类及具体制法都进行了详尽的介绍，还列举了 200 个具有代表性的菜肴，可谓集冷菜烹调之大成。

3. 实用性、趣味性。本书理论联系实际，文字通俗易懂，实用性强。在列举的菜肴中，既有普通的家常菜，也有中高档菜肴，特别是对一些传统名菜的传说与典故做了介绍，使本书趣味横生。

前 言

我国的冷菜烹调技术历史悠久，源远流长，经过历代厨师的辛勤劳动，创造出了数以千计、脍炙人口的冷菜佳肴。要掌握这么多的冷菜，就必须熟练把握冷菜的烹调方法。因为，冷菜烹调方法是冷菜制作技艺的核心和灵魂，是对众多冷菜制法的科学总结。只有熟练、正确地掌握、运用冷菜烹调方法，才能执简驭繁，举一反三，触类旁通，在继承传统的基础上不断发展，创造出新的菜肴，以满足人民群众多样化口味的要求。

本书内容包括两部分：第一部分是冷菜概述，比较系统地阐述了我国冷菜的起源与发展，冷菜的特点，冷菜烹调的基本要求、一般工艺过程及冷菜烹调方法的分类；第二部分详尽地介绍了各种冷菜烹调方法的渊源、概念、工艺过程、菜肴特点、原料要求、操作要点、分类及具体制法。在菜肴的实例中，尽量选择有代表性的菜肴 200 余例，并对一些传统名菜的典故也做了介绍。

本书在编著过程中，曾得到河北职业技术师范学院餐旅系、石家庄市旅游职业中学有关领导和老师的大力支持，并参考了百余种冷菜论著、菜谱、烹饪杂志，请教了许多名师，在此一并致以衷心的感谢。

由于我们水平有限，加之时间仓促，书中难免有疏漏和不足之处，敬请读者不吝指正。

作者

1994 年 11 月

目 录

前言

冷菜概述	1
一、冷菜的起源和发展	1
二、冷菜的特点	4
三、冷菜烹调的基本要求	5
四、冷菜烹调的一般工艺过程	10
五、冷菜烹调方法的分类	11

卤 煮 篇

卤	13
1. 符离集烧鸡	24
2. 红卤鸡	25
3. 卤胗肝	26
4. 香卤鸭掌	26
5. 卤鸡蛋	26
6. 兰花豆干	27
7. 白卤牛肉	28
8. 葱油田鸡	28
9. 芥末油鸡	29
10. 白卤鸭子	30
酱	31
11. 六味斋酱猪肉	35

12. 天福酱肘子	36
13. 承德酱驴肉	37
14. 张一品酱羊肉	38
15. 五香酱牛肉	39
16. 酱鸭	40
17. 酱牛舌	40
18. 酱鸡	41
19. 酱豆角	42
20. 酱狗肉	42
盐水煮	43
21. 盐水牛肉	45
22. 盐水鸡肫	45
23. 盐水虾	46
24. 盐水猪舌	46
25. 盐水鸭	47
26. 荔枝白腰子	48
27. 盐水羊肉	48
28. 盐水毛豆	49
烧焖	49
29. 油焖春笋	52
30. 陈皮牛肉	52
31. 香油草菇	53
32. 芝麻肉丝	53
33. 酥鲫鱼	54
34. 糖醋排骨	55
35. 果汁里脊	55
36. 葱煸大虾	56

37. 油辣花菜 56
 38. 鸡卤海参 57

蒸 制 篇

- 蒸 58
 39. 蛋白蛋糕 63
 40. 蛋黄蛋糕 64
 41. 翡翠蛋糕 65
 42. 菜卷 66
 43. 如意蛋卷 66
 44. 金钱鸡卷 67
 45. 酒蒸鸡 68
 46. 清香仔鸡 68

油 烹 篇

- 炸 69
 47. 炸土豆片 73
 48. 蛋松 74
 49. 菠菜松 75
 50. 美味香椿卷 76
 51. 炸佛手鱼 76
 52. 椒盐排骨 78
 53. 雪包珠砂 78
 54. 酥炸鱼条 79
 55. 芝麻鱼条 79
 56. 花生里脊 80
 炒 80

57. 肉松	83
58. 素三片	85
59. 鱼松	85
60. 鸡松	86
61. 虾松	86
62. 豆腐松	87
63. 炒八卦沙	88
64. 甜肉糕	89
烹	89
65. 醋烹刀鱼	91
66. 油爆大虾	92
67. 番茄鱼条	93
68. 糖醋烹椒	93
69. 烹辣椒	94
70. 樱桃肉	94

烤 熏 篇

烤	96
71. 烤牛外脊	98
72. 烤羊腿	99
73. 烤鸭肝	99
74. 叉烤肉	100
75. 烤鸭	101
76. 片皮乳猪	101
77. 网油叉烧鳊鱼	103
78. 叉烧鸡	104
熏	105

79. 毛峰熏鲟鱼	109
80. 生熏白鱼	109
81. 福建卜兔	110
82. 茶叶熏鸡	111
83. 五香熏鱼	112
84. 熏蛋	112

拌 炆 篇

拌	114
85. 糖拌藕丝	123
86. 蓑衣黄瓜	123
87. 拌生鱼	124
88. 拌莴笋	125
89. 麻辣白菜	125
90. 拌胡萝卜丝	126
91. 热拌虾片	127
92. 热拌海螺	127
93. 勺拌鸡瓜	127
94. 温拌鱼片	128
95. 温拌腰片	128
96. 温拌肝片	129
97. 游龙(鱿鱼)戏凤(鸡)	129
98. 鸡丝掐菜	130
99. 凉拌海参	130
100. 鸡丝拌黄瓜	131
101. 香椿拌豆腐	131
102. 生菜拌虾片	132

103. 八宝菠菜	134
104. 姜汁云豆	134
105. 拌里脊片	135
106. 麻酱鲜贝	135
107. 白肉片	137
108. 怪味鸡丝	138
109. 棒棒鸡	139
110. 白肚	140
111. 白斩鸡	140
112. 鱼香蚕豆	141
113. 红油鱼丝	142
114. 素肉松	142
115. 油泼全鸡	143
116. 糖醋豌豆	144
117. 脆鳝	144
118. 凉拌茄子	145
119. 麻酱海螺	145
120. 螯蜆酱醉肉	146
121. 芥辣鸡丝	146
122. 姜汁鸭掌	147
123. 烧拌鲜笋	148
124. 烧拌柿椒	149
125. 黄泥烤笋	149
炆	150
126. 滑炆里脊丝	151
127. 滑炆鸡丝	152
128. 滑炆鱼丝	152

129. 炆鸡丁豌豆	153
130. 炆凤尾虾	154
131. 炆莲菜	154
132. 海米炆芹菜	155
133. 炆莴笋	155
134. 炆腰花	156
135. 葱椒炆鱼片	156
136. 芥末肚花	157
137. 芥末鸭掌	157

腌 泡 属

腌.....	159
138. 糖醋杨花萝卜	161
139. 辣白菜	161
140. 蛇皮辣黄瓜	162
141. 盐水菜花	163
142. 盐水西兰花	163
143. 盐水菊花鸭胗	164
144. 腌鱼	164
145. 盐水鸡条	165
146. 卤浸油鸡	165
147. 卤浸鱼条	166
醉.....	166
148. 醉蟹	169
149. 醉螺	170
150. 醉鱼鳔腰片	172
151. 青红酒醉鸡	172

152. 五夫醉鸡	173
153. 酒醉辣菠菜	174
糟	174
154. 糟猪爪	181
155. 糟油口条	181
156. 红糟鸡	182
157. 糟鸭	183
158. 糟冬笋	183
159. 糟花生	184
160. 平湖糟蛋	184
161. 糟茼蒿	185
泡	186
162. 泡豇豆	195
163. 泡鸡心辣椒	196
164. 泡蒜薹	196
165. 北京泡菜	196
166. 酸黄瓜	197
167. 泡藕	198
168. 什锦泡菜	198
169. 咖喱菜花	199
170. 甜酸辣泡芹	200
171. 甜酸辣苹果	200

冻 制 篇

冻	202
172. 水晶肴蹄	208
173. 肉皮冻	210

174. 绿豆冻肘	210
175. 水晶鱼	211
176. 木樨水晶冻	211
177. 冻肉糜	212
178. 杏仁豆腐	213
179. 潮州冻肉	214
180. 琥珀蹄冻	215
181. 冰冻水晶全鸭	215
182. 冻虾仁肉圆	216
183. 三色水晶冻	217
184. 冻鸡	217
185. 什锦水果冻	218
186. 五彩羊糕	218
187. 桃子糕	219
188. 水晶虾仁	220
189. 水晶鸭掌	221

糖 粘 篇

蜜汁.....	223
190. 蜜汁排骨	224
191. 蜜汁白果	225
192. 蜜汁塘里鱼	225
193. 蜜汁土豆条	226
挂霜.....	227
194. 挂霜排骨	229
195. 挂霜桃仁	230
196. 雪花土豆	230

197. 挂霜莲子	231
198. 怪味花生	232
199. 粘糖羊尾	232
琉璃	233
200. 琉璃苹果	234
201. 琉璃白肉	235
202. 琉璃莲藕	236
203. 红果梨丝	236
本书主要参考资料	238

冷菜概述

冷菜，也叫冷盘、凉菜，是我国烹饪百花园中的一束奇葩，由于风味独特而自成一体，是整个烹调技术的重要组成部分。在筵席中冷菜总是上席的第一道菜，素有“脸面”之称，可算得上筵席菜肴的“开路先锋”，冷菜的优劣往往影响到人们对整个筵席菜肴的评价。因此，我们在学习烹调技术过程中，决不可等闲视之，而必须深入研究，不断实践，继承传统，积极创新，把我国的冷菜烹调技术提高到一个新的水平。

一、冷菜的起源和发展

我国制作冷菜的历史悠久，源远流长，最早可追溯到 3000 多年前的殷商时期。当时各代殷王祭祀他们的祖先，就用牛鼎、鹿鼎等盛器来供奉祭品。祭祀以后，参加者便围在那里尽情饱餐一顿。这就是古籍中（《礼记·表记》）所说的“殷人尊神，率民以事神，先鬼而后礼”的记载。据《周礼·天官》及《礼记·内则》所记，周代名菜“八珍”就是以不同的原料和多种烹调方法分别制成的八种菜肴。其中“渍”的制法与现在“醉”的制法颇为相似：“取牛肉，必新杀者，薄切之，必绝其理，湛诸美酒，期朝而食之，以醢若醢醢。”意思是取新鲜的牛肉，逆着肉纹切成薄片，用比较好的酒渍一天一夜，再用梅酱、醋蘸食。《楚辞·招魂》篇中的“露鸡臠膾，历而不爽些。”这“露”，史家认为是“卤”的烹调方法，也就是卤鸡。先秦时期已有最早的冷菜拼盘（《礼记》中称“钉”），不过，那时的拼盘只用于祭祖。

秦汉时期，“脯”的制作技术已较高，《史记·货殖列传》中记载的“胃脯筒微”，是将羊胃在沸汤中焯熟，再用姜、椒末遍抹，晒干而成为供凉吃的“胃脯”，这种方法类似现在的“炆”。魏晋南北朝时期是中国菜肴的重要发展阶段，冷菜烹调方法主要有腌、糟、酱、醉、炙等。北魏贾思勰的《齐民要术》中的饮食部分，为我国现存最早的食谱大全，书中记载的“糖醉蟹”、“灌香肠”、“脯炙”与今天的“醉蟹”、“香肠”、“烤牛肉”的制法相似。隋唐时期的冷菜在继承前代的基础上又有所发展，并出现了花色冷菜。隋炀帝时，吴郡人献松江鲈鱼，有干脍与鲜脍两种做法。将鱼脍（细切的鱼肉丝）配以橙皮丝，“紫光碧叶，间以素脍，亦鲜洁可观”，这就是历史上有名的东南佳味“金齑玉脍”。为隋炀帝献的这个菜，即是一道花式凉菜。唐代刘恂所著《岭表录异》记载：“南人多买虾之细者，生切焯菜及兰香蓼等，用浓酱、醋先泼活虾，盖以生菜，然以热饮覆其上。就口跑之，亦有跳出醋碟者，谓之‘虾生’。鄙俚重之，以为异馔也。”即为今天的“醉虾”。韦巨源《烧尾食单》又有“同心生结脯”和“五生盘”两道冷菜的记载，前者是先将肉打成“同心结”状，然后风干制成，后者则是将羊、猪、牛、熊、鹿精细加工后拼成。宋陶谷《清异录·饌馐门》记载“比丘尼梵正，庖制精巧，用鲜臠脍脯、醢酱瓜蔬、黄赤杂色斗成景物。若坐及二十人，则人装一景，合成辋川图小样。”说的是五代时有个尼姑，法名梵正，制作的菜肴十分精细巧妙。她用腌鱼、炖肉、肉丝、肉茸、酱瓜、菜蔬等不同颜色的食品，斗成景物拼盘。如座上有二十位客人，就每人一只风景盘，二十只盘合起来，就构成唐代著名诗人王维晚年隐居的“辋川别墅”的图案，称“辋川图小样”。这大概是我国古代第一个把烹饪艺术和绘画艺术融为一体的大型风景艺术冷盘。倘若不懂绘画，不谙烹调技术，没有精巧的刀工及巧妙的拼摆技艺，要达到这般境地是不

可能的。可见，我国当时的冷菜制作已达到很高水平。

宋元时期，冷菜的发展形成一个高潮，脯、腊、鲈、齏、酱、糟、醉、风等类菜的品种十分丰富，数以百计。宋代著名诗人陆游《糟蟹》诗云：“旧交髯薄久相忘，公子相从味独长，醉死糟不终不悔，看来端的是无肠。”说明在很早以前我们的诗人，对糟蟹这只菜饌倍感兴趣。林洪在《山家清供》中记载的“山家三脆”是用嫩笋、小蕈、枸杞头、熟油、胡椒、盐、酱油、醋调制而成的。还有“脆琅玕”，即“拌莴苣”等，都是很有特色风味的冷菜。元代韩奕在《易牙遗意》中记载的“酿肚子”，即现在的彩肚。

明清时期，冷菜进一步得到发展，烹法多样，品种繁多。按筵席中的规模不同分为十六碟（八大八小）、十二碟（六大六小）、八碟（四大四小）等。明代宋羽《宋氏养生部》记载的“烹羊”、“炙鸭”，即现在的“羊羔”、“烤鸭”。清代《调鼎集》中提到的“东关煮鸡”，即现在的“白斩鸡”。另外，“糟熊掌”（《宋氏养生部》）、“醉香蕈”（《食宪鸿秘》）、“鱼松”（《中馈录》）等都是特色冷菜。

冷菜技术发展到今天，更是繁华似锦，不断推陈出新。它不仅在各种筵席中以千姿百态备受喝彩，而且开始登上集体食堂和家庭的餐桌，使菜肴与艺术有机结合，为人们的饮食生活增添了雅意和情趣，这是人类物质文明的一种标志，也是对精神美追求的一种表现。冷菜这一古老的烹饪之花，在新一代有抱负的厨师的精心培植下，必将愈加绚丽多彩，与百种千样的中国热菜相辅相成，成为人们日常饮食生活和各种筵席上悦目赏心、大开食欲的头彩菜肴。