

王致福 马茂春 编著

精制凉拌

享受美食系列

XIANGSHOUMEISHIXILIE

出自名厨之手

近90种适合家庭烹饪的精致冷菜

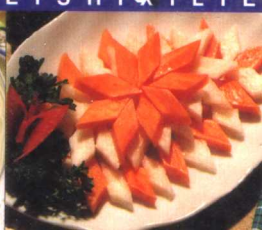
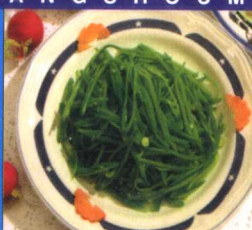
不仅原料，调味料交代清楚

而且制作方法明了易学

实用性，操作性强

加上每一款都附有精美的图片

赏心悦目



上海科学技术出版社

享 受 美 食 系 列

精制凉拌

王致福 马茂春 编著
上海科学技术出版社

图书在版编目(C I P)数据

精制凉拌 / 王致福, 马茂春编著. —上海: 上海科学技术出版社, 2001.12

(享受美食系列)

ISBN 7-5323-6246-9

I. 精… II. ①王… ②马… III. 凉菜 - 菜谱

IV. TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 084288 号

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

新华书店上海发行所经销 上海中华印刷有限公司印刷

开本 889 × 1194 1/32 印张 3

2001 年 12 月第 1 版 2001 年 12 月第 1 次印刷

印数: 1-5 500

定价: 16.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向本社出版科联系调换

本书详细介绍了近 90 种适合家庭烹饪的精致冷菜，这些冷菜均出自名厨之手，不仅原料、调味料交代清楚，而且制作方法明了易学，实用性、操作性强，加上每一款都附有精美的图片，赏心悦目，非常适合广大家庭和烹饪爱好者参考。

内容提要



中国历来以“民以食为天”为古训。几千年来，广大人民群众创造和积累的丰富多彩的饮食科学和烹饪文化，作为一种宝贵的文化遗产，至今仍闪烁着耀眼的光芒。随着时代的变迁和经济的发展，如今老百姓理所当然地成为了饮食文明的享用者。

品尝、享受美食，并不一定非得上馆子、酒楼才能实现，实际上中华民族的饮食文化是建筑在“家”的基础上的。随着物质供应的日趋丰富和厨房现代化的普及，一般家庭只要懂得一些烹饪方法，掌握一点烹调技巧，完全有可能烧出一桌色香味形俱佳的菜肴来，成为家庭美食的享用者。

《享受美食系列》是一套丛书，分册出版。丛书介绍的这些美味菜肴，出自名厨之手，均为家庭所设计的，不仅烹饪方法明了易学，而且每一款均附有精美的图片，是家庭生活的实用读物，更是饭店、宾馆厨师好的参考书。

我们恳切希望广大读者对丛书的内容提出宝贵意见，使之日臻完善。

上海科学技术出版社

2001年10月

三色菜卷



● 原料

豆腐衣 1 张
净卷心菜 50 克
胡萝卜 50 克
香菇 50 克
笋 50 克

● 调味料

精盐 3 克
精制油 200 克

● 制作方法

- (1) 豆腐衣去边，用冷水泡一下，铺在砧板上。
- (2) 将卷心菜、胡萝卜、香菇、笋分别切丝后放入开水锅中焯一下水，捞出沥干，加精盐、味精拌匀作馅。
- (3) 将馅用豆腐衣包成长 15 厘米、粗 2 厘米的长条，入油锅炸至金黄色，取出冷却后切成菱形块，装盆。



陈皮河虾

● 制作方法

- (1) 河虾剪去须、脚，洗净待用。
- (2) 炒锅上火，加入精制油，烧至八成热，投入河虾，炸熟捞起。
- (3) 锅内留余油，投入干辣椒节，煸至咖啡色时放入陈皮丁、花椒、葱段、姜片、蒜头片、辣椒粉、甜酒酿、黄酒炒匀，放入河虾，加入酱油、精盐、白糖、味精炒匀，用大火收干汤汁，加入红油和麻油，起锅装盆。

● 原料

河虾 400 克

● 调味料

红油 30 克

麻油 20 克

酱油 10 克

精盐 5 克

白糖 35 克

味精 3 克

甜酒酿 50 克

陈皮丁 2.5 克

干辣椒节 1 克

姜片 4 克

蒜头片 3 克

黄酒 10 克

葱段 4 克

花椒 1 克

辣椒粉 5 克

精制油 500 克(耗 80 克)



珊瑚鱼条



● 原料

青鱼肉 500 克
冬笋丝 100 克
葱姜丝 50 克
红辣椒丝 50 克
香菇丝 50 克

● 调味料

黄酒 25 克
白糖 15 克
味精 5 克
麻油 50 克
辣油 100 克
精盐 5 克
清汤 150 克
精制油 500 克(耗 15 克)

● 制作方法

- (1) 青鱼肉剔去皮，切成 1.6 厘米见方、6.6 厘米长的鱼条。
- (2) 炒锅上火，放入精制油，烧至七成热，放入鱼条，略炸后取出(不能炸上色)，沥去油。
- (3) 原热锅放入麻油，投入红辣椒丝、冬笋丝、香菇丝及葱姜丝煸炒片刻，加入黄酒、精盐、白糖、味精、清汤、鱼条，烧沸，撇去浮沫，用旺火收干卤汁，浇上辣油，装盆。



松仁鱼米

● 制作方法

(1) 将鳊鱼出骨、去皮，鱼肉切成松子粒大小，放入碗内，加入葱姜汁、味精、精盐、黄酒拌匀。

(2) 炒锅上火，加入精制油，烧至四成热，下松仁炸成淡黄色，取出，再下鱼米划熟倒出，与松仁拌匀后，装盆。

● 原料

鳊鱼 1 条(约 700 克)

松仁 25 克

● 调味料

葱姜汁 20 克

黄酒 25 克

精盐 5 克

味精 5 克

精制油 500 克(耗 50 克)



盐水虾



● 原料

河虾 500 克

● 调味料

葱段 25 克

花椒 1 克

姜块 25 克

黄酒 15 克

味精 5 克

精盐 10 克

清水 500 克

● 制作方法

- (1) 河虾剪去须、脚，洗净，入开水锅略烫一下，取出。
- (2) 锅烧热，放入葱段、姜块、清水、黄酒、花椒、精盐、味精，烧沸，放入河虾，再烧沸后撇去浮沫，即可倒入盛器内。食用时从卤汁中取出，装盆。



酥鲫鱼

● 制作方法

- (1) 在大号沙锅底上放入一竹箴，先将洗净鲫鱼整齐地排在竹箴上；将大蒜头拍碎后与姜片、葱、桂皮、茴香一起铺在鱼上面，按一层鲫鱼一层调料的顺序，将鲫鱼和调料放完，随即加入黄酒、酱油、白糖、清汤。
- (2) 沙锅置旺火上烧滚，转用小火，加盖焖烧4~5小时，待汤汁收干，鲫鱼骨酥透后离火冷却，淋上麻油，装盆。

● 原料

小鲫鱼 1000 克

● 调味料

葱 500 克
姜片 100 克
大蒜头 100 克
桂皮 10 克
茴香 10 克
黄酒 200 克
酱油 200 克
白糖 250 克
麻油 100 克
清汤 1000 克



香菜海蜇头



● 原料

海蜇头 250 克

香菜梗 25 克

● 调味料

精盐 5 克

味精 5 克

麻油 15 克

白糖 2 克

● 制作方法

- (1) 先将海蜇头撕成小片，并顺其自然批成两片，浸泡 4~5 小时。
- (2) 香菜梗洗净，切成小段。
- (3) 海蜇头用净水洗净，沥干水分，放入香菜梗段，加入精盐、味精、白糖、麻油，拌匀，装盆。



蒜酱鱿鱼

● 制作方法

- (1) 将水发鱿鱼洗净，刮上花刀，切成斜方块，下沸水锅焯水后捞出，沥干水分，装盆。
- (2) 蒜茸中加入酱油、白糖、味精、黄酒、麻油，拌匀成蒜酱佐料，浇在鱿鱼上即成。



● 原料

水发鱿鱼 500 克

● 调味料

酱油 15 克

白糖 15 克

味精 3 克

蒜茸 50 克

黄酒 5 克

麻油 20 克



冻虾仁



● 原料

虾仁 300 克
熟火腿片 15 克
青豆 10 克
肉皮冻 300 克
香菜叶 12 瓣

● 调味料

清汤 350 克
精盐 4 克
味精 4 克
卡夫奇妙酱 100 克
白糖 15 克
白醋 25 克

● 制作方法

- (1) 将虾仁、青豆、熟火腿片放入烧沸的清汤锅内烫熟，用漏勺捞出，沥干水分，凉后加入卡夫奇妙酱、白糖、白醋、精盐、味精，拌匀，在扣碗内排齐。
- (2) 另锅烧热，将肉皮冻倒入，待溶化后加入清汤，烧沸，冷却后慢慢倒入虾仁碗内，置冰箱冷藏室中，食用时取出，覆入盆中。



京式海蜇皮

● 制作方法

- (1) 将海蜇皮切成细丝，放入开水略烫即捞出，用冷开水洗净，再放入冷开水中浸泡2小时。
- (2) 黄瓜洗净后切成4厘米长的丝。香菜入开水锅烫熟，捞出切成末。
- (3) 食用时捞出海蜇丝，挤干水分，放入盆中，加京葱丝、大蒜泥、香菜末、香醋、酱油、味精、精盐、麻油、黄瓜丝拌匀。

● 原料

海蜇皮 500 克
黄瓜 100 克

● 调味料

京葱丝 50 克
大蒜泥 25 克
香菜 3 克
香醋 25 克
麻油 50 克
酱油 15 克
味精 8 克
精盐 2 克



糟田螺



● 原料

田螺 750 克
火腿皮 100 克
火腿骨 300 克

● 调味料

葱 5 克
姜 5 克
茴香 5 克
桂皮 15 克
精制油 50 克
酱油 25 克
白糖 10 克
味精 5 克
糟卤 50 克
黄酒 50 克
肉汤 1 500 克

● 制作方法

- (1) 田螺剪去尾尖洗净，放在冷水内养1~2天，待其吐净泥沙后使用。
- (2) 炒锅烧热，放入精制油，投入葱，煸至金黄色捞出，随即倒入田螺煸炒几下，加入黄酒、酱油和肉汤，待烧滚后捞出田螺，撇净汤内混浊物，随后将田螺再下锅，放入火腿皮、火腿骨、姜、茴香、桂皮、白糖滚烧2分钟，加入糟卤，再滚烧片刻，捞去火腿皮、火腿骨、姜、茴香、桂皮，淋入少许精制油，出锅装盆。



五香烤子鱼

● 制作方法

- (1) 烤子鱼洗净，沥干水分待用。
- (2) 锅中放清水 100 克烧沸，加入酱油、白糖、葱结、姜块、黄酒、茴香、桂皮，用旺火烧成卤汁后改用小火，捞去葱结、姜块、茴香、桂皮后待用。
- (3) 炒锅上火，下精制油，烧至七成热，将烤子鱼分两次投入，略炸片刻后捞起，待油温再烧至七成热时将鱼复入油锅，炸干水分，捞出浸入卤汁中，用旺火收汁，撒上五香粉，颠翻几下装盆。



● 原料

烤子鱼 500 克

● 调味料

葱结 1 只

姜 1 小块

黄酒 20 克

白糖 75 克

酱油 50 克

茴香 2 只

桂皮 5 克

五香粉 5 克

精制油 1 000 克(耗 100 克)

