



家常菜谱点通

JIATING TANGBANCAI

张恩来 编著

# 家庭



# 凉拌菜盘盘鲜



244 道经典凉拌菜 享受日常生活

120 道美味酱汁 体会滋养天地

YIAN

凤凰出版传媒集团  
江苏科学技术出版社

附赠光碟一张

# 家庭凉拌菜盘盘鲜

张恩来 编著

凤凰出版传媒集团  
江苏科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

家庭凉拌菜盘盘鲜 / 张恩来编著. —南京: 江苏科学技术出版社, 2006. 10

(家常菜点点通)

ISBN 7-5345-5156-0

I. 家... II. 张... III. 凉菜—菜谱  
IV. TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 103214 号

## 家庭凉拌菜盘盘鲜

---

编 著 张恩来  
责任编辑 李 纯  
助理编辑 杜秋宁  
责任校对 苏 科  
责任监制 曹叶平

---

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)  
网 址 <http://www.jsjpub.com>  
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)  
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>  
经 销 江苏省新华发行集团有限公司  
照 排 南京紫藤制版印务中心  
印 刷 通州市印刷总厂有限公司

---

开 本 850 mm×1 168 mm 1/32  
印 张 9.75  
字 数 236 000  
版 次 2006 年 10 月第 1 版  
印 次 2006 年 10 月第 1 次印刷

---

标准书号 ISBN 7-5345-5156-0/Z·619  
定 价 20.00 元

---

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

## 编辑导购

凉拌菜制作简单、方便,家庭特别爱做。本书是专门为家庭设计的,既有制作凉拌菜的菜谱,又收集了与凉拌菜相关酱汁的制法。本书作者张恩来,是特级烹调师,曾在北京喜来登大酒店、水晶宫饭店、中华御膳集团工作多年。他1996年在北京成立美食工作室,长期致力于中国传统烹调文化的挖掘、整理和研究,发表了大量文章,并出版了近百本烹饪书籍。主要著作有《中国经典名菜——鲁菜卷、川菜卷》、《中国典故菜肴集》、《漫画版轻松入厨丛书》、《芽苗菜美味30种》、《果蔬营养与美食丛书》、《健康家常菜1000种》、《家庭二菜一汤》、《家庭菜肴天天新》、《大众家常菜肴丛书》等。



38

### 凉拌菜小常识

- ◇ 凉拌菜的特点 ..... 1
- ◇ 凉拌菜的要求 ..... 2
- ◇ 凉拌菜的卫生要求 ..... 2
- ◇ 凉拌菜常用烹制方法 ... 3

68

### 凉 拌 菜 肴

- ◇ 畜肉类 ..... 8
  - 白切肉 ..... 8
  - 冻肉 ..... 9
  - 水晶肴肉 ..... 10
  - 松子肉 ..... 11
  - 清酱肉 ..... 13
  - 蒜泥白肉 ..... 14
  - 芝麻肉丝 ..... 15
  - 蛋皮肉卷 ..... 16
  - 薄片火腿 ..... 17
  - 干切咸肉 ..... 18
  - 五香酱排 ..... 19
  - 蜜汁小排 ..... 20
  - 水晶肘子 ..... 21
  - 卤水猪蹄 ..... 22
  - 白云猪手 ..... 23
  - 三椒腰丝 ..... 24
  - 麻酱腰片 ..... 25
  - 炝腰花 ..... 26

- 罗汉肚 ..... 27
- 芥味白肚片 ..... 28
- 凤眼肝 ..... 29
- 层层脆 ..... 30
- 红油耳丝 ..... 31
- 香卤猪舌 ..... 32
- 皮冻 ..... 33
- 肉松 ..... 34
- 酱牛腱 ..... 34
- 盐水牛肉 ..... 36
- 芝麻牛肉条 ..... 37
- 拌牛肉末 ..... 38
- 夫妻肺片 ..... 38
- 香糟牛蹄筋 ..... 40
- 葱油百叶丝 ..... 41
- 白切羊肉 ..... 41
- 冻羊糕 ..... 42
- 清水羊头肉 ..... 43
- 缠丝兔 ..... 44
- 陈皮兔肉 ..... 46
- 花仁兔丁 ..... 47
- 白斩狗肉 ..... 48
- ◇ 禽蛋类 ..... 49
  - 生熏仔鸡 ..... 49
  - 五香熏鸡 ..... 50
  - 古井醉鸡 ..... 51
  - 白斩鸡 ..... 52

太爷鸡 .....	53	芥末鸭掌 .....	81
豉油鸡 .....	54	盐水鸭胗 .....	82
盐擦三黄鸡 .....	55	酱鸭翅膀冻 .....	83
虾油鸡 .....	56	水晶鸭舌 .....	84
口水鸡 .....	57	凉拌鸭肠 .....	85
美味糟鸡 .....	58	酒醉鸭肝 .....	86
风鸡 .....	59	卤水肥鹅 .....	87
油辣嫩鸡 .....	60	胭脂鹅脯 .....	88
金钟冻鸡 .....	61	五香鹅肝 .....	89
花椒鸡丁 .....	62	鲍汁鹅掌 .....	90
春笋拌鸡 .....	63	卤水鹅头 .....	91
棒棒鸡 .....	64	糟香鹌鹑 .....	92
水晶凤脯 .....	65	五香乳鸽 .....	93
红油鸡块 .....	66	乌鸡竹笋丝 .....	94
怪味鸡丝 .....	67	五香茶蛋 .....	95
鸡丝粉皮 .....	68	◇ 水产类 .....	96
椒麻凤片 .....	69	酥小鲫鱼 .....	96
香辣鸡蹄花 .....	70	拆冻鲫鱼 .....	97
拆骨掌翅 .....	71	刨花鱼片 .....	99
盐水鸡胗 .....	72	五香酱鲤鱼 .....	100
三丝鸡腿 .....	73	烟熏鲩鱼 .....	101
盐水鸭 .....	74	酥香鲢鱼 .....	102
水晶全鸭 .....	75	烟鲳鳊鱼 .....	103
玫瑰卤鸭 .....	76	苏州熏鱼 .....	104
糟香鸭 .....	77	糟香甩水 .....	105
五香酱鸭 .....	78	暴腌鲜鱼 .....	106
椒浸仔鸭 .....	79	干香鳗鱼 .....	107
炆拌鸭肉条 .....	80	糟香醉河鳗 .....	108

酥香泥鳅 .....	109	香辣牛蛙块 .....	137
炅虎尾 .....	110	糟香海味 .....	138
冷汁鳝段 .....	111	干贝枸杞头 .....	139
酱香杂鱼 .....	112	淡菜菠菜 .....	140
芥末鱼柳 .....	113	笋干银鱼 .....	141
瓜姜拌鱼丝 .....	114	◇ 蔬菜类 .....	142
鲜鱼冻 .....	115	辣白菜 .....	142
三椒鱼皮丝 .....	117	芥末白菜墩 .....	143
卤味鲜鱿 .....	117	金丝白菜 .....	144
姜汁八爪鱼 .....	118	八宝菠菜 .....	145
葱炅墨鱼丝 .....	119	炅青菜梗 .....	146
温拌海参 .....	120	芹菜拌腐竹 .....	146
酸辣海参 .....	121	凉拌水芹 .....	147
生炅条虾 .....	122	桃仁芹菜叶 .....	148
水晶虾仁 .....	123	蘸汁蕹菜 .....	149
油酥虾 .....	124	什锦苋菜 .....	150
水晶蟹卷 .....	125	拌芥菜松 .....	151
腌毛蟹 .....	126	雪菜三椒 .....	152
黄瓜脆蜆丝 .....	127	花芝蕨菜 .....	153
温拌蜆头 .....	128	鸡丝茼蒿 .....	154
麻汁海米瓜条 .....	129	三丝香菜 .....	155
酒糟鲜蛭 .....	130	生菜鸡蛋沙拉 .....	156
三丝拌蛭 .....	131	金针芥蓝丝 .....	156
春韭全贝 .....	132	麻油蛋丝韭黄 .....	157
清拌牡蛎 .....	133	香辣马齿苋 .....	158
五香螺蛳 .....	134	火腿豆干拌马兰 .....	159
卤味河蚬 .....	135	拌香椿嫩芽 .....	160
糟卤龙虾尾 .....	136	松子油麦菜 .....	161

三色萝卜丝 .....	162	豌豆鸭丝 .....	188
蜜汁萝卜卷 .....	163	五香蚕豆 .....	189
糖醋响油萝卜丝 .....	164	麻汁豇豆 .....	190
莴笋沙拉 .....	165	蛋黄酱拌豇豆 .....	191
麻酱凤尾 .....	166	鸡丝四季豆 .....	192
三丝莴笋卷 .....	167	姜汁扁豆 .....	193
糟醉冬笋尖 .....	168	炆三色扁豆 .....	194
油辣佛手笋 .....	169	糟香毛豆 .....	195
椒油芦笋 .....	170	蜜汁番茄 .....	196
油辣茭白 .....	170	樱桃番茄冻 .....	197
虾籽炆茭白 .....	171	冰镇柿子椒 .....	198
珊瑚莲藕 .....	172	卤虎皮尖椒 .....	199
拌菱角片 .....	173	芝麻茄泥 .....	200
炆土豆丝 .....	174	凉拌茄条 .....	200
火腿土豆泥 .....	175	包菜泡菜 .....	201
五彩山药丝 .....	176	包菜卷 .....	202
糖醋黄瓜条 .....	177	蔬菜丝沙拉 .....	203
五丝黄瓜卷 .....	178	茄汁花菜 .....	204
辣油瓜皮 .....	179	蒜茸西兰花 .....	205
红油冬瓜条 .....	180	糖醋慈姑 .....	206
鲜桃仁丝瓜 .....	181	◇ 豆制品、菌藻类 .....	207
五彩苦瓜丁 .....	182	香菇笋丝 .....	207
苦瓜肉冻 .....	183	虾籽焖香菇 .....	208
冰蜜南瓜 .....	184	辣油平菇 .....	209
葫芦沙拉 .....	185	糟味草菇 .....	210
渍香瓜 .....	185	鲜蘑菇冻 .....	211
酱汁菜瓜 .....	186	卤味鲜蘑 .....	212
葱油佛手蜇丝 .....	187	拌猴头菇 .....	213



椒油木耳油菜 .....	214
糖水黑菜 .....	215
冰镇蒜味双耳 .....	216
双鲜拌金针 .....	217
茶树菇菠菜梗 .....	218
辣黄豆 .....	219
酒醉黄芽 .....	220
油泼豆蔻 .....	221
鸡刨豆腐 .....	222
油卤豆腐 .....	223
熏虾籽素火腿 .....	224
百叶炒肉 .....	225
五香兰花干 .....	226
腐竹鲜蘑 .....	227
鸡丝粉皮 .....	228
香葱粉丝 .....	229
油焖烤麸 .....	230
冬菇水面筋 .....	231
金银满堂 .....	232
◇ 干鲜果类 .....	233
苹果冻 .....	233
山楂梨丝 .....	234
水晶蜜橘 .....	235
香蕉奶冻 .....	236
酒酿樱桃 .....	237
西瓜冻 .....	238
挂霜山楂 .....	239
红莲甜瓜 .....	240

菊花马蹄 .....	241
凉冻五果 .....	242
脆皮琥珀核桃 .....	243
怪味花仁 .....	244
香皮松仁 .....	245
麻汁湘莲 .....	246
油淋板栗 .....	247
五彩腰果 .....	248

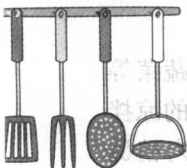
## 酱 汁

◇ 传统类 .....	250
葱油味汁 .....	250
甜酱味汁 .....	250
豆豉味汁 .....	250
腐乳味汁 .....	251
糖醋味汁 .....	251
荔枝味汁 .....	252
番茄味汁 .....	252
桂花蜜汁 .....	252
酸菜味汁 .....	253
京都味汁 .....	253
怪味汁 .....	254
红油味汁 .....	254
家常味汁 .....	254
芥末味汁 .....	255
蒜茸味汁 .....	255
鱼香味汁 .....	256

麻辣味汁 .....	256	青椒麻汁 .....	267
卤水鲜味汁 .....	256	泡椒浓汁 .....	268
全鲜生抽汁 .....	257	辣椒豉汁 .....	268
蚝油浓汁 .....	257	农家辣椒汁 .....	269
豉臊酱汁 .....	258	豆豉香辣汁 .....	269
豉酱浓汁 .....	258	豉香蒜油汁 .....	270
炸鱼酱汁 .....	259	葱香鱼露汁 .....	270
干烧酱汁 .....	259	蒜香辣味汁 .....	271
官保酱汁 .....	259	三合油汁 .....	271
煎封浓汁 .....	260	柠檬糖醋汁 .....	271
什锦酱汁 .....	260	椰香奇妙汁 .....	272
蟹油清汁 .....	261	甜酸辣汁 .....	272
糟油味汁 .....	261	五香姜葱汁 .....	273
酒香味汁 .....	262	八宝酱汁 .....	273
◇ 中式小吃类 .....	262	红椒味汁 .....	274
酱油咸味汁 .....	262	酱醋味汁 .....	274
甜咸味汁 .....	262	麻香酱汁 .....	274
蜂蜜甜味汁 .....	263	◇ 生鲜蔬菜类 .....	275
葱椒味汁 .....	263	咸辣味汁 .....	275
五香鲜味汁 .....	264	白油味汁 .....	275
麻酱鲜味汁 .....	264	咸鲜味汁 .....	276
鲜味鱼汁 .....	264	咸酸味汁 .....	276
鱼露味汁 .....	265	韭花咸汁 .....	276
鲜咸味汁 .....	265	甜咸味汁 .....	277
盐焗姜葱汁 .....	266	糖蜜味汁 .....	277
葱姜蒜汁 .....	266	酸辣浓汁 .....	278
沙姜蒜茸汁 .....	266	香醋姜味汁 .....	278
蒜茸香菜汁 .....	267	酸甜味汁 .....	278

椒香浓汁 .....	279	新派西汁 .....	289
糊辣味汁 .....	279	香橙味汁 .....	290
黄芽味汁 .....	280	黑椒浓汁 .....	290
虾籽油汁 .....	280	奶油葡汁 .....	291
蒜泥椒油汁 .....	281	沙嗲酱汁 .....	291
山楂果汁 .....	281	沙律酱汁 .....	292
糖醋果香汁 .....	281	煲仔酱汁 .....	292
香浓虾酱 .....	282	牛柳味汁 .....	293
麻芥味汁 .....	282	美极酱皇汁 .....	293
豉辣肉酱 .....	283	香辣蚝汁 .....	294
蒜茸麻汁酱 .....	283	蛋黄酱汁 .....	294
蚝油甜酱汁 .....	283	咖啡酱汁 .....	295
鲜辣拌汁 .....	284	奶香酱汁 .....	295
酱油清汁 .....	284	法式浓酱汁 .....	296
香醋姜汁 .....	285	味噌咖喱汁 .....	296
五味辣汁 .....	285	黑咖喱酱汁 .....	297
杂果味汁 .....	286	香茅咖喱汁 .....	297
酸甜五味汁 .....	286	黄咖喱酱汁 .....	298
豉油白鱼汁 .....	286	芒果酱汁 .....	298
蒜香白醋汁 .....	287	柳橙酱汁 .....	299
◇ 西式类 .....	287	蜜椒酱味汁 .....	299
苹果酱汁 .....	287	椰香味汁 .....	300
麦芽甜香汁 .....	288	南洋蟹汁 .....	300
柠檬味汁 .....	288	浓鲜酒汁 .....	301
果味茄汁 .....	289	双仁酱汁 .....	301
草莓味汁 .....	289		

# 凉拌菜小常识



凉拌菜,又名冷荤、凉菜、冷盘等,是指热制冷吃或冷制冷吃的菜肴。凉拌菜是菜肴中一个非常重要而且颇有特点的种类,无论在家庭便餐或各种大小宴席中都是不可缺少的。我们常说,好的开始等于成功的一半,由于凉拌菜是宴席中的第一道菜肴,其质量的好坏对整个宴席菜肴的评价起着重要的作用,所以在凉拌菜的制作过程中,不可忽视菜肴色、香、味、形以及器皿等每一个环节。

## 凉拌菜的特点

### ● 清凉爽口,佐酒佳肴

凉拌菜是与热菜相对而言的,热菜适宜热吃,冷则失味;而凉拌菜则是热制冷吃或冷制冷吃,成菜要求凉爽可口,清淡不腻。凉拌菜不会因菜肴的温度变化而影响口味,这就适应了餐桌上就餐者边食边谈的习惯,是理想的佐酒佳肴。

### ● 色泽鲜艳,形态美观

无论是家常便餐还是高级筵席,凉拌菜都是上桌的第一道菜,其“先入为主”的概念对就餐者的心理影响至关重要,因此凉拌菜首先要具备的特点是色泽艳丽,形态美观。

### ● 口味丰富,诱人食欲

凉拌菜的制作也和热菜一样,在选料、烹调、调味以及造型上都很讲究,特别是在调味上,注重于一菜一色、一菜一味,味不雷同的格局,才能突出凉拌菜的特性和风味。



## 凉拌菜的要求

### ● 选料要新鲜

凉拌菜选料一般要比热菜讲究,各种畜肉、海鲜、禽蛋、蔬菜等均要求质地新鲜,外形完好。因为根据调制方法的不同,有的凉拌菜只调味,不加热,有的凉拌菜为了保持鲜嫩,只要放入锅内稍烫就好,所以凉拌菜的选料一定要新鲜、脆嫩、无毒。

### ● 刀工要细致

凉拌菜中刀工的使用与热菜基本相同,但较热菜更为细致和讲究。凉拌菜一般是先烹调再切配,切的多为熟料,经过刀工处理的熟料随即装盘上桌,因此更加要求凉拌菜的刀工要细致,以增添菜肴的美观。

### ● 调味要准确

凉拌菜的调味精巧而且复杂,其调味可分为烹调前调味、烹调过程中调味以及烹调后调味。因此要求根据原料的不同性质掌握好菜肴口味,此外调制凉拌菜时还要结合季节、气候的变化,因时制宜地合理调味。

### ● 烹调方法要熟练

凉拌菜是菜肴的重要组成部分,其品种繁多,要掌握如此多品种的菜肴,关键是要把握好凉拌菜的烹调方法,即各类菜肴的烹调规律,从概念、原料要求、菜肴特点、操作要点等方面熟练掌握,成竹在胸。

## 凉拌菜的卫生要求

凉拌菜烹调中的清洁卫生特别重要,因为凉拌菜有荤有素,有生有熟,而且装盘后都要直接上桌食用,有时为了点缀和衬托菜肴,也常用各种生熟雕刻食品来装饰。为了保障身体健康,在凉拌菜烹调中一定要注意卫生,并要注意以下几点:



### ● 生熟菜的用具要严格分开,防止交叉污染

不洁的案板与刀具等是污染食品、传染疾病的载体,特别是在炎热的夏秋季节,更容易染上急性肠胃炎和肠道传染疾病。案板和刀具用完后,应立即用水冲刷,并用开水烫透,然后放置在通风和干燥处晾干,如在阳光下晒一下,效果更好。

### ● 荤素、生熟原料要分开存放

制作生拌或生熟拌的凉拌菜原料,切忌与生鱼、生肉、生禽等混放在一起。加工好的凉拌菜半成品,也切忌和其他生料放在一起,以防污染。

### ● 注意个人卫生

制作凉拌菜前,个人要剪短指甲,用洁洁灵(或洗手液)将手彻底洗净,如果有条件,也可用浓度为0.3%的漂白粉溶液消毒或用蒸气消毒。

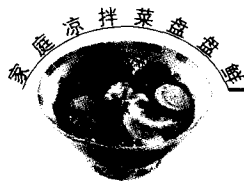
### ● 原料要干净、新鲜和卫生

制作凉拌菜的原料要求达到新鲜、干净和卫生的基本要求,如蔬菜常带有很多病菌和农药,如果只是用清水简单清洗,是达不到消菌的功效的,家庭中可用洗涤剂或开水进行消毒处理;而用动物性原料,如畜肉、鱼肉、禽类等制作凉拌菜时,必须进行煮沸消毒,即使是购买回来的熟肉小包装制品,最好也要进行煮沸消毒,以保证食用安全、卫生。

## 凉拌菜常用烹制方法

### ● 拌

拌为凉拌菜制作中最为常用的烹调方法之一,是把生料或晾凉的熟料,切成丝、片、条、块等,加入调味料拌制而成的一种烹调方法。拌菜中的原料分为素菜和荤菜两种,其中素菜要先煮、焯,晾凉后再拌匀;荤菜大部分是将原料烧(或煮)熟、晾凉后再拌制。拌菜的制作方法大体又可分为生拌、熟拌、温拌、热拌、混拌等



五种。

**生拌：**是利用可生食的原料，经清洗、刀工处理后用调料拌制而成。用此方法可作生拌白菜、生拌西瓜、生拌黄瓜丝、生拌哈密瓜、糖醋萝卜丝、生拌水果沙拉等菜肴。

**熟拌：**先把生原料加工成熟，晾凉后改刀，加上配料和调味料拌制而成。用此方法可作熟拌肚丝、熟拌粉皮、熟拌百叶、熟拌莴笋片、熟拌鸭丝、熟拌海蜇丝等菜肴。

**温拌：**原料经洗涤和刀工处理后，先用沸水（或温水）烫一下，取出控净水分，加上配料和调味料拌制而成。用此方法可作温拌西兰花、温拌蛤肉、拌黄瓜条、温拌佛手瓜、拌芦笋条等菜肴。

**热拌：**将原料用沸水烫（或煮）后，趁热加入调味品，调拌均匀即可。用此方法可作热拌猪肚丝、热拌腰花、热拌鸡丝、热拌苦瓜片、热拌鸭掌、热拌鸡胗等菜肴。

**混拌：**利用可食性生料和经过熟制的荤料，经过刀工处理后放在一起，加调味料拌制而成。用此方法可作拌鸡丝粉皮、拌肉丝粉皮、酱肉拌黄瓜、拌蟹肉黄瓜、拌鸡丝凉粉、鸭胗笋片等菜肴。

### ● 腌

是将原料浸入调味的卤汁中（或以调味品涂抹、拌匀原料），以排除原料内部的水分并使其入味的方法。腌的方法同拌有些相似，但又不完全相同。腌制菜肴的制作时间较长，所用原料一般为不易入味或大块状的，而拌菜多是现吃现拌。常见的腌菜技法有盐腌、糟腌、醉腌等。

**盐腌：**将原料用盐擦抹或放入盐水中浸渍，使原料水分溢出，再根据原料的性质和口味的要求，加入其他调味料调匀即可。用此方法可作腌鱼、盐腌肥鸭、醋腌西芹、腌茭白条、腌胡萝卜、腌莲藕、腌鱼腥草等菜肴。

**糟腌：**是以盐和香糟作为主要调料的腌制方法。一般先将原料用盐腌后，再用香糟卤浸渍入味。用此方法可作糟腌仔鸡、糟腌



鸭块、糟腌鸭蛋、糟腌鸡蛋、糟腌猪肚、糟腌乳鸽等菜肴。

**醉腌：**是以盐和白酒作为主要调料的腌制方法。一般是把原料(生熟均可)用酒和盐进行浸泡,待到一定时间后,即可食用。用此方法可作醉腌鲜虾、醉腌鸭条、醉腌鸭掌、醉腌毛豆、醉腌黄鱼、醉腌鲜蛋、醉腌扇贝、醉腌海螺等菜肴。

#### ● 炆

是把加工成丝、片、条的生料,焯水(或过油)后捞出,用挥发性的调味品如花椒油、芥末、胡椒粉、酒等调制菜肴,使其入味的方法。用此方法可作炆芹菜、炆腐竹、炆菠菜海米、炆豆腐皮、炆白菜心等菜肴。

炆菜与拌菜不同,拌菜用料广泛,多用酱油、醋、辣椒油等与熟料凉拌而成;炆菜选料比较精细,多用花椒油、葱姜等调料与熟料热炆而成。此外炆菜最好在食用前半小时炆出来,使味汁浸入原料内部,达到清香麻鲜的效果,而拌菜最好现食现拌,味在表面,不入其里。

#### ● 酥

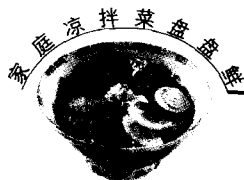
是把原料用旺火热油烹炸(或不经油炸),然后放入盐、料酒、醋、白糖等调味品,先用旺火烧沸,再用慢火焖至骨酥肉烂的一种烹调方法。

酥菜又分为软酥和硬酥两种。软酥是把不过油的原料码在锅内,加入调味品和汤汁,烧沸后用小火焖至酥软;硬酥是将原料过油炸后,放锅内,加上配料、调味品和汤汁等,先用旺火烧沸,改用小火焖至酥透。用此方法可做酥仔鸡块、酥香竹笋、酥香腐皮、酥香腐竹、酥泥鳅、酥香鱼条等菜肴。

#### ● 卷

卷是把肉、鱼、虾等鲜香原料搅成末状或切成丝,加入调味料拌匀成馅料,用鸡蛋皮(或者紫菜、生菜叶、豆腐皮、净鱼皮等)包上馅料,卷起来成圆筒状(或其他形状),上蒸笼蒸熟,晾凉后切成片





(或条)的一种烹调方法。用此方法可做鱼肉卷、虾肉卷、白菜卷、紫菜卷、发菜蛋卷、玉兰片卷等菜肴。

### ● 冻

冻也称水晶,是将烹调成熟的原料加入含胶质蛋白的食物原料(如琼脂、猪肉皮等),放在加水(或汤)和调味品的器皿中,上蒸笼蒸烂或放锅内慢慢炖烂,使其能冷却后冻结在一起的一种热制冷吃的烹调方法。

冻从原料上可分为琼脂冻、肉皮冻和自来冻三种;从口味及色泽上可分为咸、甜、红、白及五色冻等多种。冻菜入口即化,光滑而有弹性,咸甜鲜香,凉爽适口,是夏季人们喜爱的美味菜肴。用此方法可做水晶虾仁、水晶肉、水晶肘子、水晶鸭方、水晶鱼条、水晶菠萝、水晶苹果冻、水果菠萝冻、椰肉什锦冻等菜肴。

### ● 卤

卤是将生料或制熟的原料放在事先配好的卤汁里煮制,以增加原料美味和色泽的一种烹饪方法。卤的原料大多为家畜、家禽类及其内脏,以及豆制品等。用此方法可做卤鸡、卤鸭、卤鹅、卤鹅头、卤鸡爪、卤猪肠、卤兔肉、卤鸡什件、卤鸭什件、卤鹅什件等菜肴。

### ● 熏

是把无卤汁的熟料置于密封的容器里,利用燃料的不完全燃烧所生成的烟使原料表面吸烟、着色,并具有一种独特风味和色泽的烹调方法。凡是熏的菜肴,大部分要经过卤、炸、蒸、煮等方法的处理,这样既能延长原料的存放时间,又可提高主料的口味。用此方法可做熏鸭、熏鸡、熏鹅、熏兔肉、熏猪头肉、熏鸡翅、熏猪肠、熏猪肚、熏猪蹄等菜肴。

### ● 辣

又称泡,就是把适量的盐(或粗盐)、辣椒、料酒、香糟、糖及各种香辛料混合成汁,放在容器内,放入经过刀工处理(或不处理)的