

创
新

CHUANGXIN
HUIGUAN
LIANGCAI

翟万安◎主编

凉菜会馆



化学工业出版社



CHUANGXIN
HUIGUAN
LIANGCAI

凉菜会馆

翟万安◎主编



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

创新会馆凉菜 / 翟万安主编. —北京: 化学工业出版社, 2014. 5

ISBN 978-7-122-19960-7

I. ①创… II. ①翟… III. ①凉菜-菜谱
IV. ①TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 041582 号

责任编辑: 张彦

装帧设计: 史利平

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: 北京彩云龙印刷有限公司

880mm×1230mm 1/24 印张 5 字数 200 千字 2014 年 5 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: 36.00 元

版权所有 违者必究

目录



第一部分 会馆凉菜概述

1. 什么是“会馆” 2
2. 出现“会馆现象”的深层原因 2
3. 会馆菜的特点 2
4. 会馆凉菜技法简介 3
5. 会馆凉菜的装盘成型技法 4
6. 会馆凉菜的主要味型 5
7. 会馆凉菜的搭配方法 6
8. 会馆凉菜的设计思路 7
9. 制作会馆凉菜的卫生要求 7
10. 分子烹饪在会馆菜中的应用 8

8. 拌鲜鲍

9. 花香乌米雪梨

10. 苏叶鱼卷

11. 糖醋仔姜片配拌银鱼

12. 熏香豆干

13. 鲜浸鲍鱼

14. 鱼子酱昆布卷

15. 蜜汁芦荟

16. 椒麻藕片

17. 花椒叶拌酱驴肉

18. 酸瓜酱牛肉

19. 盐爆洋喇子罐

20. 酸辣桃油

21. XO酱拌山药四角豆

22. 茴香根拌酱驴肉

23. 牛奶金瓜冻

24. 桃仁拌花椒叶

25. 尼斯沙拉

26. 黄蚬子拌茼蒿梗

27. 拌茉莉花

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

28. 拌菠菜根

29. 拌洋姜

30. 农家乐

31. 糖醋心里美配黑蒜

32. 果仁菠菜

33. 牛皮豆干拌三叶香

34. 辣酱拌鱿鱼爪

35. 灯笼藕片

36. 脆脆香鸡骨

37. 南瓜海带冻

38. 蒜香茄段配麻酱胶囊

39. 豌豆鹅肝糕

40. 爱尔兰沙拉

41. 酒浸鹅肝配苦苣

42. 芥末白菜卷配籽虾

43. 雪莲果沙拉配西瓜汁鱼子酱

44. 蜜汁雪莲果配南瓜冻

45. 百味人生

46. 香草马蹄手剥笋

47. 海带担担面

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

第二部分 会馆凉菜实例

1. 爽口萝卜丝鱼子酱 11
2. 杨梅冬瓜球 12
3. 凉拌海参 13
4. 花雕醉鱼 14
5. 百合拌萝卜 15
6. 芥兰拌海参 16
7. 会馆大拌菜 17

10

11

12

13

14

15

16

17

20. 酸辣桃油

21. XO酱拌山药四角豆

22. 茴香根拌酱驴肉

23. 牛奶金瓜冻

24. 桃仁拌花椒叶

25. 尼斯沙拉

26. 黄蚬子拌茼蒿梗

27. 拌茉莉花

30

31

32

33

34

35

36

37



目录



48. 胡萝卜拌虾皮	58	68. 香草奇妙虾	78	88. 青柠蜇头配韩式辣白菜	98
49. 睡莲酸辣蜇皮	59	69. 香菇鸡卷配甜椒酱	79	89. 酱香美味菇	99
50. 笋片蚕豆配红姜	60	70. 凝胶海参皮蛋配烧椒鸭胗	80	90. 明太鱼子味淋黄瓜	100
51. 爽口清笋拌木耳	61	71. 陈皮牛肉	81	91. 木瓜粉丝拌虾仁	101
52. 豇豆拌牛心管配豌豆糕	62	72. 茴香根拌鸭胗	82	92. 两吃三文鱼	102
53. 蒜薹生拌赤贝	63	73. 三椒鸡	83	93. 凯撒沙拉	103
54. 香根拌牛心管	64	74. 剁椒南瓜配芦笋	84	94. 酸黄瓜熏三文鱼卷	104
55. 水晶三文鱼冻	65	75. 土豆泥沙拉	85	95. 菜根香	105
56. 杏仁豆腐芒果丁	66	76. 榄菜松茸	86	96. 关东香拌酸菜	106
57. 毛豆榄菜虫草花	67	77. 青柠金枪鱼配玫瑰露鱼子	87	97. 意大利牛肉刺身	107
58. 拌菌丝	68	78. 酱海兔配莴笋干	88	98. 菠菜布丁	108
59. 养生春卷	69	79. 马家沟芹菜拌海肠	89	99. 猪耳卷	109
60. 酥鱼拌水芹	70	80. 花椒叶拌鲍片	90	100. 牛奶仿真蛋配芒果布丁	110
61. 拌虾球配果味辣白菜	71	81. 橙香苦瓜冻	91	101. 拌黑土豆丝	111
62. 鲜山楂熘小排	72	82. 银鱼香辣小根蒜	92	102. 香辣孜然刺果棒	112
63. 养生羊栖菜	73	83. 辣酱苹果卷	93	103. 晾干肉丁	113
64. 百叶蔬菜卷	74	84. 蜜豆拌鲜桃仁	94	104. 紫背秋葵嫩豆腐	114
65. 卤花生配黄泥螺	75	85. 花香蚕豆	95	105. 蒜香白玉菇	115
66. 生卤蟹钳	76	86. 珍珠小蘑菇	96	106. 爽口芥菜拌酱香菇	116
67. 红汤玫瑰腰片拌田七	77	87. 马苏里拉沙拉	97		



第一部分

会馆凉菜概述

Huiguan Liangcai Gaishu



1. 什么是“会馆”

会馆，过去是指某一类人群（或者说某一圈子的人）经常聚会交流的一个地方，如同乡、同一行业、同一层次、同一兴趣爱好的人经常在一起开会、学习、交流、休息等。我们常听说的有“武术会馆”、“瑜伽会馆”、“商业会馆”、“同乡会馆”等。

近几年，随着餐饮业的不断发展，一些以高端餐饮服务为主要内容的个性化的会馆涌现出来。有的叫“会馆”，也有的叫“私人会所”、“公馆”、“俱乐部”等。多是由一些社会名流、各界精英所创办，是专供圈子内的人士社交聚会的一个场所。这些人士都有着较高的文化素养和很深的社会背景，他们需要在一些很安静、很私人、很文化的氛围中与别人交流交往，于是这种会馆就应运而生。

会馆不同于普通餐馆，也不同于高档饭店，多数是采用会员制。不对大众营业，很多是非营利性的。会馆的规模不大，但功能比较齐全（或侧重于某一种功能），一般都设在环境优雅安静的地方，装修典雅，舒适宜人，突出文化气息，主题性非常明显，既可用餐，也可休闲健身洗浴娱乐等。

2. 出现“会馆现象”的深层原因

会馆的特点并不是豪华、奢侈、高档，而是私密、小众、个性、风雅。会馆的出现说明，随着时代的进步，社会的发展，人们



的消费需求也发生了变化。

心理学家马斯洛认为，人的需求可由低到高分几个层次：1. 生理上的需求；2. 安全上的需求；3. 情感和归属的需求；4. 尊重的需求；5. 自我实现的需求。

人们对餐饮的需求也是这样；到大众化的餐厅用餐，求的是吃饱，吃得安全放心；到中档或高档酒店消费，求的是情感和归属的需求，尊重的需求；而极具个性化的会馆，却能够满足人们自我实现的需求。来会馆消费的人们，不是被动地享受各种服务，而是主动地展现自我，实现自我。他们是以主人的身份向外界展现了自己的品位、性格、审美层次、精神追求，以期获得别人的理解、认可和更好的沟通。

3. 会馆菜的特点

求知需要、审美需要、自我实现的需求，这是需求层次理论的最高层次。

会馆菜作为会馆文化的一部分，理所当然地就应该具备这样的特点：新、美、特。

在这里，人们对美食的态度，带有着品、赏、玩的成分，“玩美食”是会馆菜与餐馆菜的区别所在。具体地说，会馆菜应具备下面的特点：原料精、工艺精、口味好、造型美、容器美、营养健康、有个性。

在会馆里，很多时候一道菜上桌，客人们并不是急着举箸品尝，而是像烹饪比赛的评委那样从各个方面品评一番。菜品新，才能引起客人的好奇感和求知欲；菜品美，才能烘托宴会的气氛，才能满足客人的审美需要；菜品特，才能达到展现个性，实现自我的目的。

制作会馆菜，不应该一味地照着菜谱的标准和常规的工艺流程去做菜，而应根据客人的需求和身份（职业、年龄、修养、爱好等）去设计和制作属于他们的菜品。

4. 会馆凉菜技法简介

凉菜在筵席中占有非常重要的地位，在一个筵席中，凉菜最先与客人见面，凉菜的出现，能起到烘托气氛、增进食欲的作用，它是一个筵席的脸面，凉菜做得好不好，影响到客人对整个服务的印象。

凉菜的特点是：刀工精细、制作精美、鲜香适口、清爽不腻。

而会馆凉菜，还要做到有品味、有回味、选料精、口味正、色泽美、造型佳、有意境。“食不厌精，脍不厌细”在这里得到了最好的体现。

因本书内容主要讲的是凉菜的制作，所以这里只对常规凉菜的制作技法做一简单介绍。

4.1 拌。这是凉菜制作中最简单最常用的方法。把可直接食用的烹饪原料改刀处理后加入调味料拌匀入味即可，具体可分生拌、熟拌、凉拌、炆拌等。

4.2 腌。原料中加入调味料，经过一段时间的浸渍之后使原料入味。

4.3 泡。与腌相似，将原料放入较多的调味汤汁中，经过一段时间的浸泡之后使原料入味。

4.4 卤。这也是凉菜中最为常见的方法，将烹饪原料（多为动物性原料）放入调好口味的较多的汤汁中煮熟，并浸泡一段时间使之入味。这种汤汁可反复使用。有时也可将原料炸熟再浸泡入味，或是将鲜活的虾蟹等直接放入调味汁中浸泡入味（即生卤）。



4.5 酱。将原料放入适量的汤汁中，调好口味，加热至原料酥烂/汤汁稠浓。

4.6 烤。先将原料腌入味，然后放在明炉或暗炉中烤制成熟。

4.7 熏。先将原料用烤、卤、煮、炸、蒸等方法加热成熟，然后立即放入密闭的容器中，用糖、茶等炒出的烟熏制入味。

4.8 炸收。与热菜烹调法中的烧、熘相似。先将原料炸熟，再放入少许汤汁烧至原料入味，汤汁快干时出锅，凉后食用。

4.9 冻。将富含胶质蛋白的动物性原料（骨、蹄、皮等）放入适量汤汁中充分熬煮，然后将汤汁冻却至凝固的一种烹调方法。

4.10 煮。将原料煮熟后晾凉，改刀码盘后配调味汁蘸食。煮可分为白水煮和盐水煮两种。

4.11 蜜汁。将原料放入糖水中或蜂蜜水中煮或蒸至原料入味。

4.12 干。通过晾晒或油炸使原料脱水，再用拌、卤、腌等方法使原料入味。菜肴具有韧、脆口感。现在使用烘干机（干发机）可以几小时内使原料半脱水或全部脱水。



5. 会馆凉菜的装盘成型技法

5.1 堆放成型法。将烹制好的菜肴直接堆放在盘中。



5.2 拼摆成型法。将菜肴拼摆成一定的形状（如花瓣形、扇形、灯笼形、几何形等）。



5.3 码排成型法。将菜肴切成薄厚均匀，形状整齐的片状后整齐地叠放在盘中。



5.4 包卷成型法。用片状原料包卷住另一种原料成圆筒状或其它形状。



5.5 翻扣成型法。将菜肴先放在碗中或其它模具中压紧压实，再翻扣在盘中。



5.6 花刀成型法。将原料切成各种花刀（如十字花刀、麦穗花刀、菊花花刀等），然后经浸泡、焯水或



油炸使原料变成漂亮形状。

5.7 容器成型法：将菜肴装在一个或几个小的容器（盅、碗、杯、壶等）中的方法。



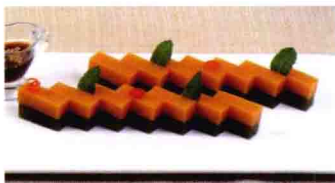
5.8 雕刻成型法。将菜肴装在用南瓜、青椒、西红柿、水果等雕成的容器中。



5.9 捆扎成型法。将一种或几种丝、条、片状原料用韭菜、香菜梗、蒜薹丝等捆扎成若干个小捆。



5.10 冷凝成型法。将原料放入富含胶质的汤汁中，冷却凝固后再改刀成型，如水晶虾仁、水晶鹅肝等。



5.11 排比成型法。将简单的一种造型重复排列。



6. 会馆凉菜的主要味型

6.1 咸鲜味。这也是中国菜最主要的味型，主要是用盐、味精、酱油、酱、鸡精、糖等调制。具体点说，咸鲜味应该是咸鲜香三种味道复合，因为每一种烹饪原料都有其特殊的香气。鱼有鱼的香味，虾有虾的香味，鸡有鸡的香味，哪怕是最普通的白菜、冬瓜、胡萝卜，也有其独特的香味。

如果细分的话，咸鲜味还可细分为蒜泥味、姜汁味、葱油味、蚝油味、麻酱味、陈皮味等。

6.2 酸甜味。也叫糖醋味，是中国菜最重要的一种味型，主要是用糖、醋、橙汁、柠檬汁、番茄酱等调制。

6.3 麻辣味。用花椒、辣椒为主要调味料的一种味型。如夫妻肺片、麻辣鸭脖等等。

6.4 五香味。用五香粉或花椒、大料、桂皮、茴香等调制的一种香味，如五香牛肉、五香豆干等。

6.5 咸甜味。以盐、糖为主要调味料的一种口味，如叉烧肉、无锡排骨等。

6.6 香甜味。以白糖、冰糖、蜂蜜等为主要调味料的一种口味，如蜜汁红枣、挂霜腰果等。具体点说，香甜味的菜肴还可细分



为奶香味、椰香味、果香味、麻酱香味等等。

6.7 椒麻味。用生花椒和葱剁成茸再加盐、味精、油等混合在一起的一种味型，如椒麻鸡块等。

6.8 酱香味。用酱油、大酱、黄酱、面酱或各种药料为主要调味料的一种味型。如酱肘子、酱鸭、酱萝卜等。

6.9 熏香味。用茶、糖等原料炒出的浓烟中将原料熏制后的一种味型，如熏鱼、熏鸡等。

6.10 泡椒味。用泡椒或剁椒做主要调味料的一种味型，如泡椒凤爪、剁椒肘花等。

6.11 虾油味。用虾油、虾酱、虾籽酱等同类产品做主要调味料的一种味型。如虾油小白菜、虾油酱黄瓜等。

6.12 怪味。用麻酱、花椒、辣椒、蒜泥、葱末、酱油、醋、白糖、红油等调出很多种复合香味的一种味型，如怪味鸡、怪味豆等。

6.13 酸辣味。用醋、辣椒或胡椒等调出一种味型。如酸辣蹄筋、酸辣凉粉等。

6.14 芥末味。用芥末油（芥末酱或青芥

膏等）、盐、酱油、醋等为主要调味料的一种味型，如芥末肚丝、芥末鸭掌等。

6.15 西式味。用西餐中的一些调味酱进行调味的一些味型，如沙拉酱、千岛酱、辣椒酱、咖喱酱、油醋汁、茄汁等。菜例有水果沙拉、蔬菜沙拉、刺身三文鱼等。

6.16 原味。即很少调味或不调味，突出原料的自然本味，如水萝卜蘸酱，黄瓜蘸酱，农家水豆腐配农家酱，冰镇山药等。

7. 会馆凉菜的搭配方法

会馆菜经常是由两种或三种单独的菜组合在一起所构成，如蒜泥肘花配杏仁菠菜，泡椒凤爪配姜汁芸豆等，那么在做这些搭配的时候要注意哪些问题呢？

7.1 尽量做到荤素搭配，即两样菜中一样是荤的，一样是素的，这样做一是在口味上形成对比，不油腻，二是能做到营养均衡。

7.2 注意口味的搭配，不能雷同，也不应有冲突。

7.3 注意口感的搭配，菜肴的口感有焦、脆、嫩、滑、软、糯、韧等，最好能做到脆配脆、嫩配嫩，口感相近。

7.4 注意色彩的搭配，红的、绿的、白的、黄的，搭配在一起才好看。菜肴的色彩新鲜艳丽，对促进食客的食欲很有帮助。

7.5 注意菜肴的刀工和形状的搭配。凉菜很讲究刀工的整齐和美化，厨师如果没有好的刀工做基础，想做出好的精美的凉菜是很困难的。

7.6 注意装盘，选择合适的容器。俗话说“美食不如美器”会馆凉菜尤其讲究盛菜的器皿。同样的一道菜，装在不同的器皿中，效果是不一样的。有的时候，瓦片、石板、竹器、茶具，都可成为很有特点的盛器。

最后补充一点，菜量不宜过大，要少而精。

8. 会馆凉菜的设计思路

怎么样才能不断设计和推出新的会馆凉菜呢？这对很多厨师来说可能是个难题，会馆凉菜的特点不仅是“精”，还要突出一个“新”，其实如果能从下面几个方面入手，推“新”菜并不难。

8.1 从新原料或高档原料入手，市场上出现的新奇物原料（或高档原料）很多，有外地的，有国外的，还有不少是最新的科技成果。厨师应在最短的时间内了解和掌握这些食材的优点，摆脱传统框框的束缚，因材施教做，反复试验，从而研制出与众不同的新菜。

8.2 从普通原料入手，粗菜细做，改进工艺，提高档次。比如海带、萝卜、白菜、南瓜等，这些原料物美价廉，营养丰富。如果能把这些普通原料加工成精美的新菜，必将会受到客人和店方的双重欢迎。

8.3 老菜新做，将传统老菜加以改良，融入时尚现代的元素，推陈出新。

8.4 从民间菜、农家菜中吸取精华，返璞归真、回归自然。

8.5 洋为中用、中西结合，将西餐和国外餐饮中好的东西吸引过来。

8.6 根据客人的口味要求和消费特点设计菜品。

8.7 根据会馆的主题或宴会的主题设计菜品。

9. 制作会馆凉菜的卫生要求

大多数的凉菜从厨师加工（改刀、切配、调味、装盘）到客人食用，这之间是没有加热程序的（也就是少了加热灭菌的这一环节，这一点与热菜烹调有很大区别），所以凉菜的卫生问题就显得尤其重要。一定要注意下面几点：

9.1 首先注意的是原料的卫生，各种蔬菜水果原料一定要新鲜、卫生、无污染、无变质。应清洗干净。

9.2 一定要注意加工过程中的卫生，包括个人卫生，刀、菜墩、容器的卫生，凉拌菜应用筷子或小勺拌制；刀工处理后直接供客人食用的凉菜，厨师在操作时应戴一次性手套。餐具应经常消毒。半成品原料，使用



前应加热处理一下再用，如用微波炉加热或蒸一下，以达到灭菌目的。制作生卤、泡的凉菜时，卤汤也一定要加热烧开后再晾凉使用（不能用生汤），防止细菌污染。

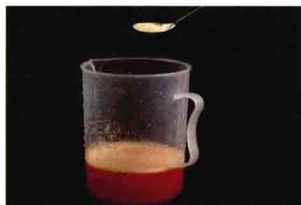
9.3 注意原料保存过程中的卫生，生熟分开。注意半成品原料的保质期。不论什么原料，即使是在冰箱中保存，也不能时间过久，要及时使用。

10. 分子烹饪在会馆菜中的应用

分子烹饪近两年在餐饮业中（特别是会馆菜中）比较流行。它是新技术，但成本低、操作简单、效果好。这里简单介绍几种分子菜的制作。

10.1 西瓜汁鱼子酱

第一步：取西瓜汁250毫升，加入2.5克国产海藻胶，充分搅匀。



第二步：取国产钙粉6.5克倒入1升清水中搅匀。



第三步：将西瓜汁用大针管滴滴入钙水中，即形成一粒粒的鱼子酱。



第四步：捞出西瓜汁鱼子酱，用清水冲一下即可使用。



10.2 青芥汁胶囊

第一步：青芥膏加白醋、盐、白酱油稀释开，然后加入1%的国产海藻胶充分搅匀。



第二步：取国产钙粉6.5克倒入1升清水中搅匀。



第三步：用小勺将青芥汁倒入钙水中，即成为青芥胶囊，可用于调味。



第四步：将青芥汁胶囊用于菜肴。



10.3 麻酱胶囊

第一步：60克

麻酱加入60克凉开水懈开，再加入盐、味精、酱油、糖调味。再加入2克乳酸钙和1克黄原胶搅拌均匀。



第二步：1000

克清水加入5克海藻胶搅匀。



第三步：用小勺将麻酱倒入海藻胶中，两三分钟后即制成麻酱胶囊，可用于调味。



10.4 水晶粉的应用

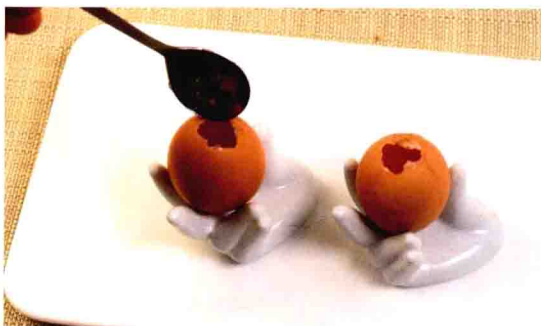
水晶粉是分子烹饪中的一种新原料，可以用来制作各种水晶菜、肉冻、水果布丁等。比起鱼胶片、琼脂、明胶等原料，水晶粉具有透明度好、口感滑润、操做方便、成本低廉等优点。

第一步：500

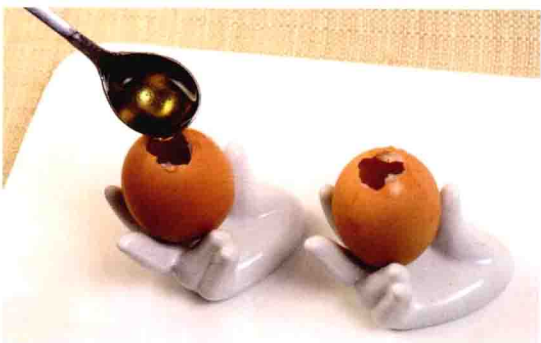
克鲜汤加入5克水晶粉，烧开，加入盐、味精、美极鲜酱油调好口味。



第二步：鸡蛋壳洗净，倒入海参丁、彩椒丁和熟青豆。



第三步：将鲜汤倒入蛋壳中。



第四步：冷凝后剥去蛋壳、装盘即可。



第二部分

会馆凉菜实例

Huiguan Liangcai Shili



1.爽口萝卜丝鱼子酱

原料：水果萝卜，熟鱼子酱，糖，醋，味精，橄榄油，盐等。



第一步：先将水果萝卜洗净，刨成薄片。



第二步：切成细丝。



第三步：将萝卜丝加糖、醋、味精、橄榄油及少许盐拌入味。



第四步：将熟鱼子酱压成型。

第五步：装盘即可。



2. 杨梅冬瓜球

原料：冬瓜，黑加仑酒，白糖等。



第一步：取冬瓜一块。



第二步：将冬瓜削皮后挖成小球。



第三步：在黑加仑酒中加点白糖搅匀。



第四步：放入冬瓜球浸泡入味。



第五步：装盘即可。