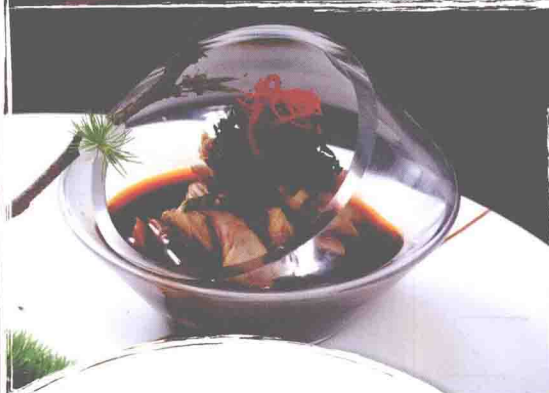


江南凉菜节

第一至六届作品精选



创新
凉菜精选

张大千 主编

(第二版)



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

创新 凉菜精选

张大千 主编

(第二版)

参加编写者：

周奔驰
朱健永
刘永

张井红
应贵林

吴乃旺
林凯轮



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

创新凉菜精选 / 张大千主编. —2版. —福州:
福建科学技术出版社, 2014. 4
ISBN 978-7-5335-4511-6

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第044317号

书 名 创新凉菜精选 (第二版)
主 编 张大千
出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
社 址 福州市东水路76号 (邮编350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷 福建地质印刷厂
开 本 787毫米×1092毫米 1/16
印 张 9
图 文 144码
版 次 2014年4月第2版
印 次 2014年4月第2次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-4511-6
定 价 49.00元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

序

近几年，凉菜的影响日渐扩大，品质步步高升，这和它本身的以下几个特点有关。

1. 滋味稳定：冷菜冷食，不受温度所限，搁久了滋味不会受到影响。这就适应酒桌上边吃边饮、相互交谈的情形，是理想的佐酒佳肴。
2. 带来“第一印象”：凉菜常以首菜入席，很讲究装盘工艺，其优美的形色影响食客对整桌菜肴的印象。
3. 可独立成席：冷餐宴、鸡尾酒会等，都主要由凉菜组成。
4. 可以提前备货：冷菜不像热菜那样随炒随吃，可以提前备货、大量制作，缓解厨房压力。
5. 可作橱窗的陈列品：冷菜没有热气，又可以久搁，可作为橱窗陈列的菜品。

每年4月，天南海北的凉菜师都会赶赴常州，参加一年一度的“江南凉菜节”。此节虽为民间组织，却火爆异常，参展、观摩人员一年多过一年，皆为一睹各地旺销凉菜的风采。因此它被同行们毫不夸张地称为“最实用的凉菜大赛”。

“江南凉菜节”至今已举办六届，参展菜品累计2000多道。我们从中精选139道菜品编纂成书，详细记载下每道菜的原料、制作工艺。

本书第一版于2013年出版，为第一到五届“江南凉菜节”作品之精选。本版在其基础上，新增第六届“江南凉菜节”的精选菜品55道，书中“蔬果类”从第26页起，“河海鲜类”从第84页起，禽畜类从第127页起，虫草类整类，为新增的菜品。

希望读者朋友们通过本书，不仅可以了解凉菜发展的盛况，还能感到学而能用，用之有效！



主编：张大千

目 录

CONTENTS



蔬 果 类

VEGETABLE & FRUIT

- 花儿朵朵开 /6
- 水果鱼子 /7
- 香椿豆腐 /8
- 奶香板栗 /9
- 酒香雪莲 /10
- 蜜藕水果 /11
- 湖畔素鹅 /12
- 豆豉南瓜脯 /13
- 碧绿百叶卷 /14
- 加州蒜苗 /15
- 口口脆金瓜 /16
- 菌临天下 /17
- 金丝茶树菇 /18
- 美味杏鲍菇 /19
- 淮扬煮干丝 /20
- 节节高升 /21
- 酒香腰果 /22
- 五味人生 /23
- 鸡头米海灵菇 /24
- 倾城果雕参 /25
- 多彩橙汁豆腐冻 /26
- 养生田七菌 /27
- 蜜汁金桔 /28
- 黑米圣女果 /29
- 紫菊什锦包 /30
- 芥菜拌杏仁 /31
- 葱油花生芽 /32
- 红花冬瓜 /33
- 冰镇三味西芹 /34
- 碧波南瓜球 /35
- 茶香板栗 /36
- 川味酥豆 /37
- 布袋粒粒香 /38
- 酱汁圆头蒜 /39
- 秘制素火腿 /40
- 招牌干丝 /41
- 三丝腐皮卷 /42

河 海 鲜 类

SEA FOOD

- 捞汁鲍片 /43
- 果味鲍螺片 /44
- 紫苏藏鲍 /45
- 蜜豆北极贝 /46
- 豆酥北极贝 /47
- 葱烤澳带 /48
- 鲍汁螺片 /49
- 辣根泡花螺 /50
- 酒香蛭鼻 /51
- 金鼎海蚌 /52
- 捞汁水母全蜇 /53
- 锦囊妙计 /54
- 双椒爆小毛虾 /55
- 鸡皮菜虾干 /56
- 黄瓜基围虾 /57
- 盐城三醉 /58
- 本港醉三鲜 /59
- 烟雨江南一壶春 /60
- 秘制江边蟹脚 /61
- 美味香参 /62
- 大烤鲜鱿鱼 /63
- 金碧辉煌 /64
- 培根花枝卷 /65
- 蟹香冻蛋 /66
- 鸳鸯脆肚 /67
- 金枪问茶 /68
- 牡丹果塔 /69
- 韩式鲈鱼 /70
- 酒香鲈鱼 /71
- 鳗鱼鸡肥卷 /72
- 梨型黄鱼卷 /73
- 银鳕鱼配青柠雪霜 /74
- 焦烤银鳕鱼 /75
- 西式金枪鱼 /76

金枪鱼三部曲 /77
 烧朝鲳鱼 /78
 茶香鱼米 /79
 红酒鳗鱼卷 /80
 香糟油浸带鱼卷 /81
 新派爆鱼 /82
 淮扬双脆 /83
 黑布林虾仁 /84
 千里飘香 /85
 莲心爆河虾 /86
 龙虾配山药豆 /87
 和风娃娃蟹 /88
 鲍汁辽参 /89
 碧绿蚌仔 /90

花香翡翠 /91
 碧绿竹蛭王 /92
 芥味螺片 /93
 蜜汁鱼泡拼牛膀 /94
 泡椒鱼泡 /95
 双味鱼肚 /96
 翡翠 QQ 肚 /97
 养生河豚皮 /98
 椒盐刀鱼骨 /99
 酥皮三文鱼 /100
 泰汁黄鱼卷 /101
 秘制剥皮鱼 /102
 茶香烤鱼 /103



禽 畜 类

LIVESTOCK & POULTRY

金丝鸭脯 /104
 黑椒鸭脯 /105
 熏蛋鹅肝酱 /106
 双色鹅肝酱 /107
 奇异鹅肝冻 /108
 鱼子海苔鹅肝冻 /109
 芦笋鹅肝包 /110
 鹅肝酱鹅脯 /111
 新式白肉卷 /112
 无锡小排 /113
 农家双色 /114
 绿豆肴肉 /115
 蕨菜炆腰花 /116
 翡翠嫩腰塔 /117
 蜜汁牛肋 /118
 杏鲍菇烤肉 /119
 椒香牛肉方 /120
 爽脆牛头皮 /121
 清香牛舌 /122

金钱蛋卷 /123
 酱香驴肉 /124
 肠香蒜脆 /125
 时蔬肴肉冻 /126
 新式皮蛋豆腐 /127
 糟卤野鸡蛋 /128
 趣味鸡蛋 /129
 椰香妙龄鸽 /130
 时尚醉料浸鸭舌 /131
 香辣掌中宝 /132
 冰淇淋鹅肝包 /133
 卤水牛蛋 /134
 茶香月牙骨 /135
 微波烤肉 /136
 白切狗肉冻 /137
 金汤牛肉 /138
 荷香咖喱雪花牛肉 /139
 发财猪手 /140
 秘制内蒙羊鼻 /141



虫 草 类

WORM & GRASS

养生蚕蛹 /142
 鲜竹菌虫草花 /143

虫草元宝冻 /144





创新 凉菜精选

张大千 主编

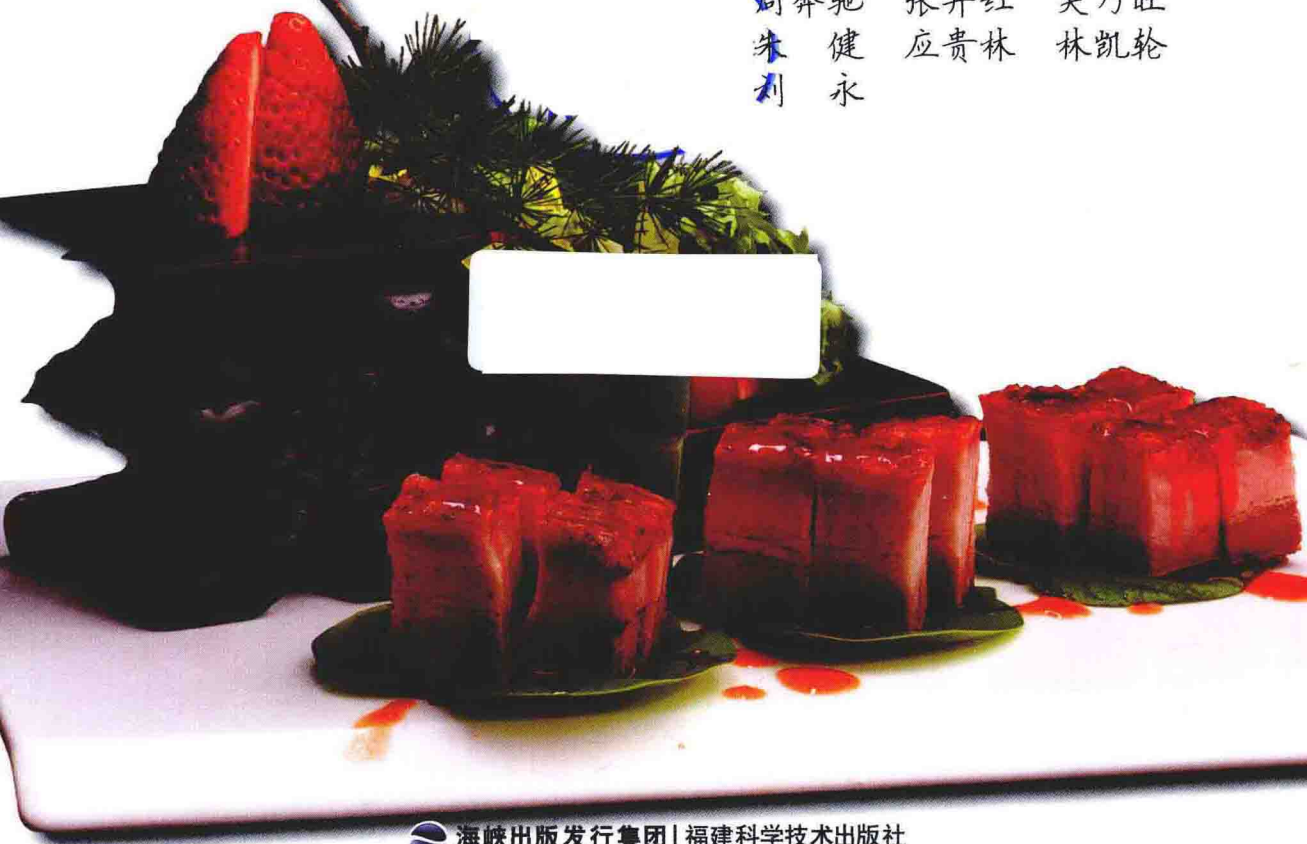
(第二版)

参加编写者：

周奔驰
朱健永
朱利

张井红
应贵林

吴乃旺
林凯轮



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

创新凉菜精选 / 张大千主编. —2版. —福州:
福建科学技术出版社, 2014. 4
ISBN 978-7-5335-4511-6

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第044317号

书 名 创新凉菜精选 (第二版)
主 编 张大千
出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
社 址 福州市东水路76号 (邮编350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷 福建地质印刷厂
开 本 787毫米 × 1092毫米 1/16
印 张 9
图 文 144码
版 次 2014年4月第2版
印 次 2014年4月第2次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-4511-6
定 价 49.00元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

序

近几年，凉菜的影响日渐扩大，品质步步高升，这和它本身的以下几个特点有关。

1. 滋味稳定：冷菜冷食，不受温度所限，搁久了滋味不会受到影响。这就适应酒桌上边吃边饮、相互交谈的情形，是理想的佐酒佳肴。
2. 带来“第一印象”：凉菜常以首菜入席，很讲究装盘工艺，其优美的形色影响食客对整桌菜肴的印象。
3. 可独立成席：冷餐宴、鸡尾酒会等，都主要由凉菜组成。
4. 可以提前备货：冷菜不像热菜那样随炒随吃，可以提前备货、大量制作，缓解厨房压力。
5. 可作橱窗的陈列品：冷菜没有热气，又可以久搁，可作为橱窗陈列的菜品。

每年4月，天南海北的凉菜师都会赶赴常州，参加一年一度的“江南凉菜节”。此节虽为民间组织，却火爆异常，参展、观摩人员一年多过一年，皆为一睹各地旺销凉菜的风采。因此它被同行们毫不夸张地称为“最实用的凉菜大赛”。

“江南凉菜节”至今已举办六届，参展菜品累计2000多道。我们从中精选139道菜品编纂成书，详细记载下每道菜的原料、制作工艺。

本书第一版于2013年出版，为第一到五届“江南凉菜节”作品之精选。本版在其基础上，新增第六届“江南凉菜节”的精选菜品55道，书中“蔬果类”从第26页起，“河海鲜类”从第84页起，禽畜类从第127页起，虫草类整类，为新增的菜品。

希望读者朋友们通过本书，不仅可以了解凉菜发展的盛况，还能感到学而能用，用之有效！



主编：张大千

／ 目 录 ／

CONTENTS



蔬 果 类

VEGETABLE & FRUIT

- | | |
|------------|-------------|
| 花儿朵朵开 /6 | 倾城果雕参 /25 |
| 水果鱼子 /7 | 多彩橙汁豆腐冻 /26 |
| 香椿豆腐 /8 | 养生田七菌 /27 |
| 奶香板栗 /9 | 蜜汁金桔 /28 |
| 酒香雪莲 /10 | 黑米圣女果 /29 |
| 蜜藕水果 /11 | 紫菊什锦包 /30 |
| 湖畔素鹅 /12 | 芥菜拌杏仁 /31 |
| 豆豉南瓜脯 /13 | 葱油花生芽 /32 |
| 碧绿百叶卷 /14 | 红花冬瓜 /33 |
| 加州蒜苗 /15 | 冰镇三味西芹 /34 |
| 口口脆金瓜 /16 | 碧波南瓜球 /35 |
| 菌临天下 /17 | 茶香板栗 /36 |
| 金丝茶树菇 /18 | 川味酥豆 /37 |
| 美味杏鲍菇 /19 | 布袋粒粒香 /38 |
| 淮扬煮干丝 /20 | 酱汁圆头蒜 /39 |
| 节节高升 /21 | 秘制素火腿 /40 |
| 酒香腰果 /22 | 招牌干丝 /41 |
| 五味人生 /23 | 三丝腐皮卷 /42 |
| 鸡头米海灵菇 /24 | |

河 海 鲜 类

SEA FOOD

- | | |
|------------|--------------|
| 捞汁鲍片 /43 | 烟雨江南一壶春 /60 |
| 果味鲍螺片 /44 | 秘制江边蟹脚 /61 |
| 紫苏藏鲍 /45 | 美味香参 /62 |
| 蜜豆北极贝 /46 | 大烤鲜鱿鱼 /63 |
| 豆酥北极贝 /47 | 金碧辉煌 /64 |
| 葱烤澳带 /48 | 培根花枝卷 /65 |
| 鲍汁螺片 /49 | 蟹香冻蛋 /66 |
| 辣根泡花螺 /50 | 鸳鸯脆肚 /67 |
| 酒香蛭鼻 /51 | 金枪问茶 /68 |
| 金鼎海蚌 /52 | 牡丹果塔 /69 |
| 捞汁水母全蜇 /53 | 韩式鲈鱼 /70 |
| 锦囊妙计 /54 | 酒香鲈鱼 /71 |
| 双椒爆小毛虾 /55 | 鳗鱼鸡肥卷 /72 |
| 鸡皮菜虾干 /56 | 梨型黄鱼卷 /73 |
| 黄瓜基围虾 /57 | 银鳕鱼配青柠雪霜 /74 |
| 盐城三醉 /58 | 焦烤银鳕鱼 /75 |
| 本港醉三鲜 /59 | 西式金枪鱼 /76 |

- | | |
|-------------|-------------|
| 金枪鱼三部曲 /77 | 花香翡翠 /91 |
| 烧朝鲳鱼 /78 | 碧绿竹蛭王 /92 |
| 茶香鱼米 /79 | 芥味螺片 /93 |
| 红酒鳗鱼卷 /80 | 蜜汁鱼泡拼牛膀 /94 |
| 香糟油浸带鱼卷 /81 | 泡椒鱼泡 /95 |
| 新派爆鱼 /82 | 双味鱼肚 /96 |
| 淮扬双脆 /83 | 翡翠 QQ 肚 /97 |
| 黑布林虾仁 /84 | 养生河豚皮 /98 |
| 千里飘香 /85 | 椒盐刀鱼骨 /99 |
| 莲心爆河虾 /86 | 酥皮三文鱼 /100 |
| 龙虾配山药豆 /87 | 泰汁黄鱼卷 /101 |
| 和风娃娃蟹 /88 | 秘制剥皮鱼 /102 |
| 鲍汁辽参 /89 | 茶香烤鱼 /103 |
| 碧绿蚌仔 /90 | |

禽 畜 类

LIVESTOCK & POULTRY

- | | |
|--------------|---------------|
| 金丝鸭脯 /104 | 金钱蛋卷 /123 |
| 黑椒鸭脯 /105 | 酱香驴肉 /124 |
| 熏蛋鹅肝酱 /106 | 肠香蒜脆 /125 |
| 双色鹅肝酱 /107 | 时蔬肴肉冻 /126 |
| 奇异鹅肝冻 /108 | 新式皮蛋豆腐 /127 |
| 鱼子海苔鹅肝冻 /109 | 糟卤野鸡蛋 /128 |
| 芦笋鹅肝包 /110 | 趣味鸡蛋 /129 |
| 鹅肝酱鹅脯 /111 | 椰香妙龄鸽 /130 |
| 新式白肉卷 /112 | 时尚醉料浸鸭舌 /131 |
| 无锡小排 /113 | 香辣掌中宝 /132 |
| 农家双色 /114 | 冰淇淋鹅肝包 /133 |
| 绿豆肴肉 /115 | 卤水牛蛋 /134 |
| 蕨菜炆腰花 /116 | 茶香月牙骨 /135 |
| 翡翠嫩腰塔 /117 | 微波烤肉 /136 |
| 蜜汁牛肋 /118 | 白切狗肉冻 /137 |
| 杏鲍菇烤肉 /119 | 金汤牛肉 /138 |
| 椒香牛肉方 /120 | 荷香咖喱雪花牛肉 /139 |
| 爽脆牛头皮 /121 | 发财猪手 /140 |
| 清香牛舌 /122 | 秘制内蒙羊鼻 /141 |

虫 草 类

WORM & GRASS

- | | |
|-------------|------------|
| 养生蚕蛹 /142 | 虫草元宝冻 /144 |
| 鲜竹菌虫草花 /143 | |



蔬果类

VEGETABLE & FRUIT

花儿朵朵开



主料 白萝卜 250 克，雪梨 150 克，青莴苣 100 克。

辅料 生抽 50 克，绵白糖 100 克，白醋 100 克，麻油 10 克，盐 10 克，美极鲜 10 克，老抽 5 克，红酒 20 克，雪碧 150 克，薄荷叶 2 克，野山椒 15 克，纯净水 250 克，蒜头 20 克，生姜 10 克。

- 制作**
- 1 白萝卜洗净，切薄片，加盐、绵白糖、白醋腌制 24 小时倒出，滤干水分，加入生抽、麻油、美极鲜、老抽拌匀，3 小时后即可使用。
 - 2 雪梨去皮去籽，放入红酒、雪碧、薄荷叶泡制 2 小时后取出切片。
 - 3 青莴苣去皮，切片，泡入用野山椒、盐、味精、白醋、纯净水、干红椒、蒜头、生姜调制的酱汁里 5 小时。
 - 4 将原料如图装盘点缀。



水果鱼子

主料

南瓜蓉 200 克，石榴汁 50 克，葡萄汁 30 克，
椰奶 30 克，橙汁 10 克，咖啡 10 克。

辅料

海藻胶 20 克，钙粉 10 克，水 100 克，
柠檬酸钠 5 克。

制作

- 1 将钙粉加水，充分搅拌成钙水。
- 2 向南瓜蓉加入海藻胶、柠檬酸钠，用搅拌机打均匀，静止放置到没有泡沫。
- 3 用球形量勺舀南瓜蓉，放入钙水，经反应形成球状，再放入大杯中的水里。
- 4 对其他主料采用同样的做法，只是把球形量勺换成鱼子盒，通过滴漏形成小“鱼子”。



香椿豆腐

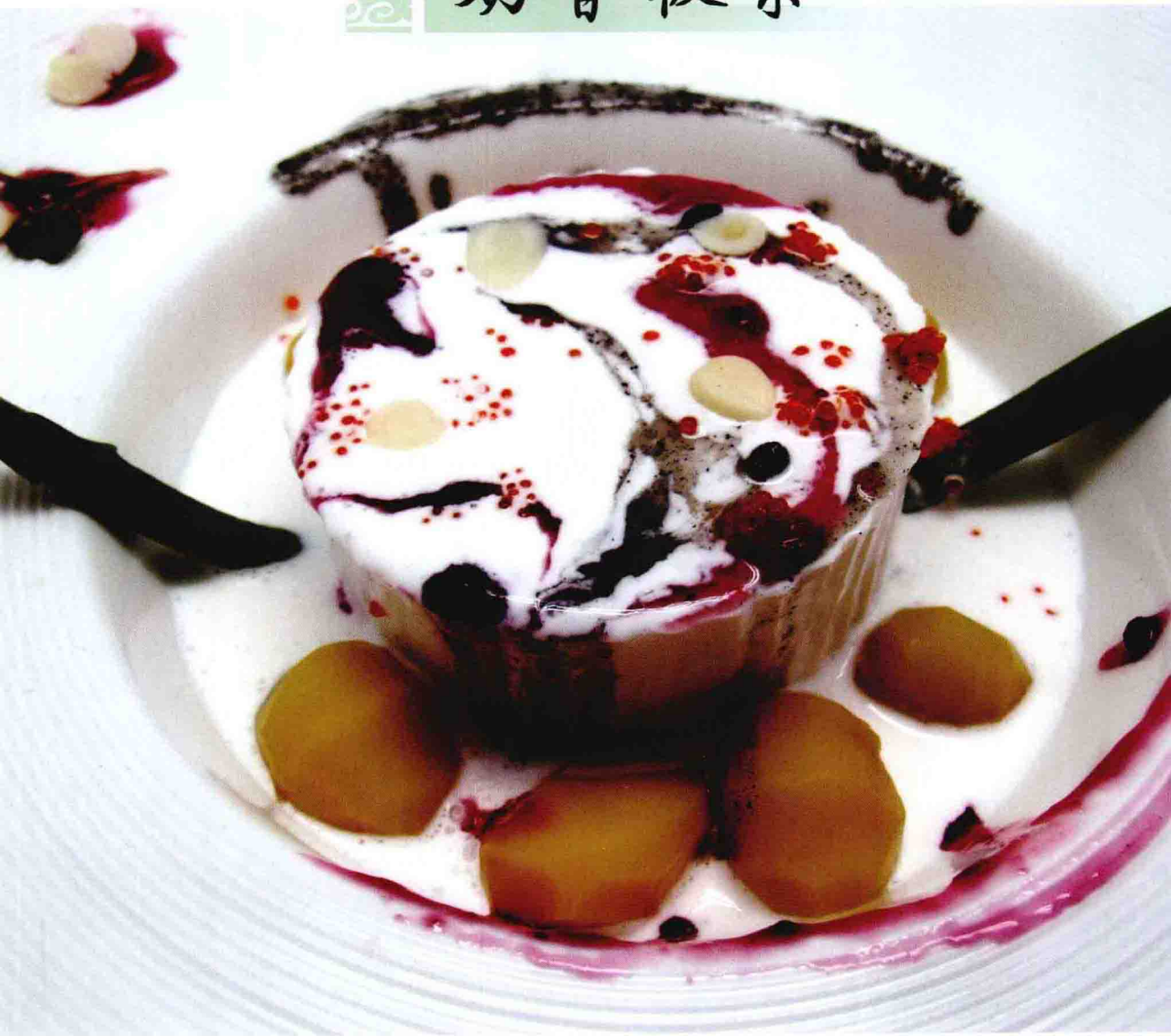


主料 香椿 100 克，内酯豆腐 1 盒。

辅料 海鲜酱 15 克，蚝油 5 克，绵白糖 5 克，麻油 5 克。

- 制作**
- 1 将香椿汆水 1 分钟出锅，冷却后切末。用辅料调成酱汁，取一半酱汁拌匀香椿末。
 - 2 用模具将内酯豆腐和香椿末成型，香椿末压在两头。
 - 3 将剩下一半的酱汁淋在豆腐上面。

奶香板栗



主料 板栗 150 克，内酯豆腐 1 盒。

辅料 纯牛奶 100 克，炼乳 50 克，鱼子 50 克，蓝莓酱少许。

制作 1 将板栗氽水至熟，将内酯豆腐用模具成型。
2 将板栗和内酯豆腐装盘，放上辅料点缀。

酒香雪莲



主料 雪莲果 300 克。

辅料 红酒 300 克，糖 250 克，香菜 30 克。

- 制作**
- 1 雪莲果去皮。
 - 2 将所有辅料混合，将雪莲果泡入 2 小时。
 - 3 取出雪莲果，切片装盘点缀。

蜜藕水果



主料 七孔藕 200 克，糯米 100 克，草莓 50 克，哈密瓜 100 克，奇异果半只，柚子肉 50 克。

辅料 红糖水 100 克，冰糖 200 克，红曲粉 20 克。

- 制作**
- 1 将糯米泡 20 分钟。将七孔藕的一头切下，露出藕孔，灌入泡好的糯米，再用牙签将切下的藕的一头固定回去，从而封闭藕孔。
 - 2 锅内加入适量水，放入辅料和藕，用小火烧 3 小时至熟烂为止。
 - 3 将哈密瓜雕成小鸟状，其他水果切丁，如图装盘。
 - 4 将藕取中段切片，如图装盘。