江南凉菜节

第一至六届作品精选

创新凉菜精选（第二版）

张大千 主编

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

创新凉菜精选（第二版）

张大千 主编

参加编写者：

周奔驰　张井红　吴乃旺
朱　健　应贵林　林凯轮
刘　永

海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE SRTAITS PUBLISHING & DISTRIBUDING 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，参加一年一届的“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
酒香蛏鼻 /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

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

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
碧绿竹蛏王 /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
蕨菜炝腰花 /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

（第二版）

张大千 主编

参加编写者：

周奔驰　张井红　吴乃旺
朱　健　应贵林　林凯轮
刘　永

海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE SRTAITS PUBLISHING & DISTRIBUDING 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，参加一年一届的“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
酒香蛏鼻 /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
碧绿竹蛏王 /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
蕨菜炝腰花 /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

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

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

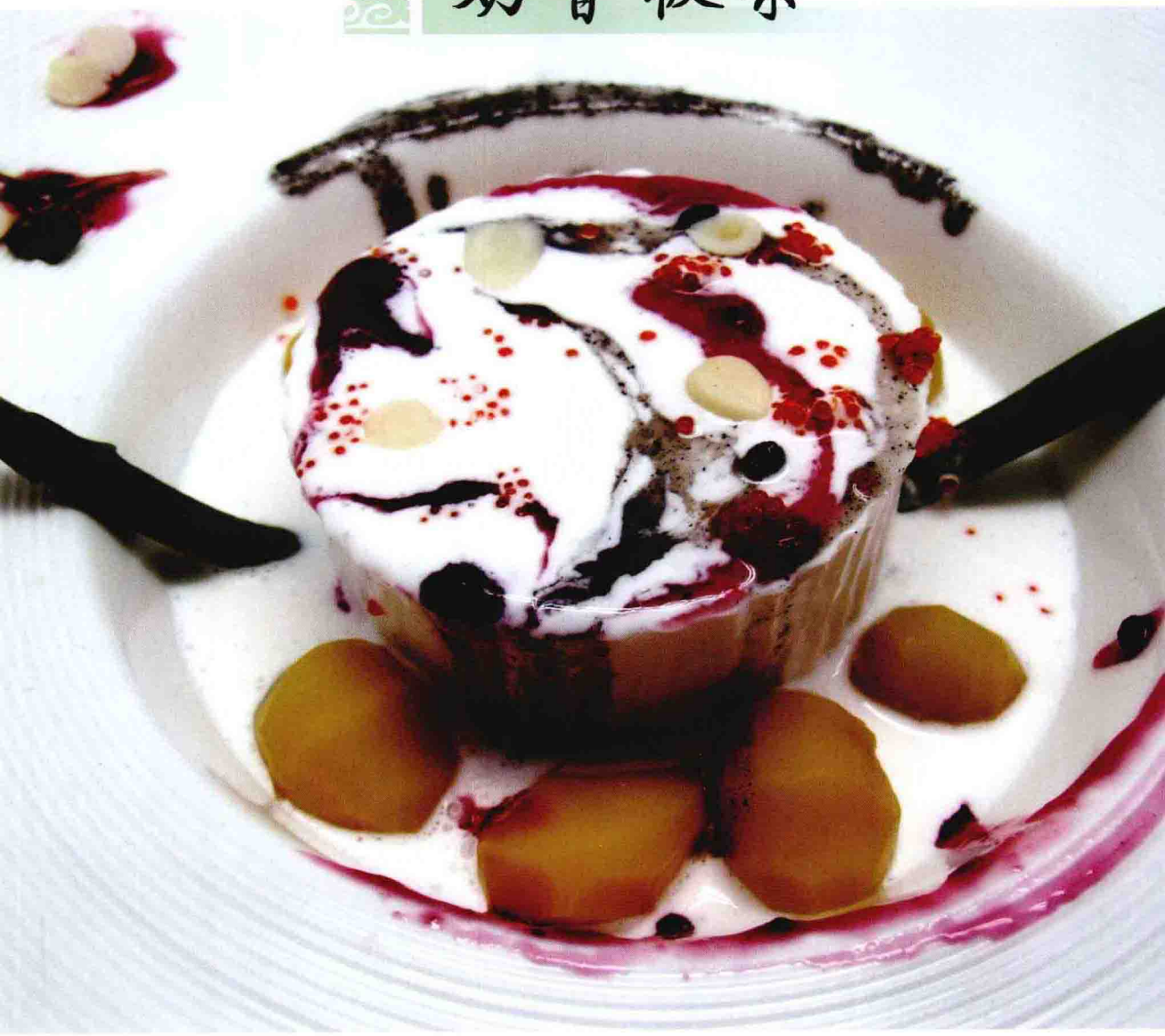
主料 香椿 100 克，内酯豆腐 1 盒。

辅料 海鲜酱 15 克，蚝油 5 克，绵白糖 5 克，麻油 5 克。

制作

1 将香椿氽水 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。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com