

烹饪工艺与营养专业理论—实践一体化教程

冷菜

霍亿亿◎主编

设计与制作

LENGCAI SHEJI YU
ZHIZUO



中国物资出版社

烹饪工艺与营养专业理论—实践一体化教程

冷菜设计与制作

主编 霍亿亿

参编 王晓强 陈景震 马庆文



中国物资出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

冷菜设计与制作/霍亿亿主编. —北京: 中国物资出版社, 2012. 4

(烹饪工艺与营养专业理论—实践一体化教程)

ISBN 978-7-5047-4171-4

I. ①冷… II. ①霍… III. ①凉菜—制作—教材 IV. ①TS972.114

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 027101 号

策划编辑 左卫霞

责任编辑 田慧莹

责任印制 方朋远

责任校对 孙会香 饶莉莉

出版发行 中国物资出版社

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼

邮政编码 100070

电 话 010-52227568 (发行部)

010-52227588 转 307 (总编室)

010-68589540 (读者服务部)

010-52227588 转 305 (质检部)

网 址 <http://www.clph.cn>

经 销 新华书店

印 刷 中国农业出版社印刷厂

书 号 ISBN 978-7-5047-4171-4/TS·0057

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 6.75

版 次 2012 年 4 月第 1 版

字 数 164 千字

印 次 2012 年 4 月第 1 次印刷

印 数 0001—3000 册

定 价 26.00 元

版权所有·侵权必究·印装差错·负责调换

前 言

随着经济的发展和人民生活水平的提高,人们对餐饮也有了更高的需求。各种宴饮活动日益增多,如商务宴、庆功宴、团圆宴等,而冷菜在宴席中的地位也日益突出,尤其是花色冷盘,它成为近年来餐饮行业追求的一种时尚和艺术。在方寸之间,它可以尽显烹调师们的艺术才华,实现色、香、味、形、质的完美统一。

随着生活节奏的加快,人们对冷菜的需求也日益增加。冷菜制作简便,口味清淡,储藏方便,逐渐为现代人所推崇,一碟开胃小菜,已成为餐桌上必不可少的美味。

冷菜制作工艺,即冷盘或拼盘的制作,是中国厨艺的一个重要组成部分。冷菜工艺学是在烹饪原料学、烹饪工艺学、烹饪营养学、生物化学、食品微生物学等学科的基础上发展起来的一门实践性很强的学科,是烹饪学科中重要的专业课程之一。通过学习这门课程能使學生熟练掌握冷盘的制作方法,适应当前餐饮业的发展需求。

本书实用性、操作性比较强,内容都是霍亿亿老师多年教学、参赛的成果总结。本书系统地总结了近年来烹饪教学和校企合作过程中的经验体会和科研成果,对冷菜制作工艺由浅入深、全面系统地进行了分析讲解,且对重点内容配备了丰富的图片资源,直观易懂。本书还是精品课程配套教材,配套资源比较丰富,既能满足初学者求知的需求,也能满足广大专业人员探索、求新的需要。本书既可作为中等、高等职业学校的教材,应用于教学,也可作为专业人员的参考书籍,长期保存。

本书在写作过程中,得到了广州白云工商高级技工学校、广州白云宾馆、白天鹅宾馆等相关企业的大力支持,他们为本书提供了大量的技术资料、科研成果和设备原料,本书所有的图片资源也均由广州白云工商高级技工学校提供,在此一并表示衷心的感谢!

由于学识和时间的限制,书中难免存在疏漏和不当之处,衷心希望得到各位专家、读者的批评指正。

编 者
2012年1月

目 录

第一章 冷菜的基础知识	(1)
第一节 认识冷菜	(1)
第二节 冷菜制作常用的工具和设备	(4)
第三节 冷菜制作常用的原料	(9)
第二章 冷菜的调味方法	(24)
第一节 冷菜调味的作用和方法	(24)
第二节 冷菜调味汁的配制与卤水的配制	(27)
第三章 冷菜的烹调方法	(39)
第一节 拌、炆、腌烹调方法	(39)
第二节 卤、冻、蒸烹调方法	(42)
第三节 烤、酥、熏、挂霜烹调方法	(45)
第四章 常用冷菜制作实例	(49)
第一节 凉拌菜制作实例	(49)
第二节 卤水类菜肴制作实例	(58)
第三节 烧腊类菜肴制作实例	(67)
第四节 刺身类菜肴制作实例	(72)
第五节 其他类冷菜制作实例	(75)
第五章 冷盘的制作方法	(83)
第一节 冷盘拼摆的基本原则和方法	(83)
第二节 花色冷盘制作实例	(89)
参考文献	(102)



第一章 冷菜的基础知识

第一节 认识冷菜

一、冷菜与冷盘

冷菜，各地称谓不一，南方多称冷盆、冷盘或冷碟等；北方则多称凉菜、凉盘或冷荤等。比较起来，南方习惯于称“冷”；而北方则更习惯于称“凉”。两者均是与热菜相对而言的，只不过因习惯或生活用语差异而称呼不同。

冷菜，就是将经过初步加工的烹饪原料烹调成在常温下可直接食用的菜品，为了达到这一特有的美食效果，在冷菜的制作过程中，我们常采用两种基本烹调方法：一是冷菜原料需要经过加热工序，一般又辅以切配和调味，并散热冷却。这里的加热是工艺过程，而冷食则是目的，正所谓“热制冷吃”。冷盘中的绝大部分菜品都是采用这一方法制作而成的，如“五香牛肉”（如图1-1-1所示）“盐水鸭”“红油鱼片”“油爆大虾”“冻羊糕”“椒麻鸡丝”等，可以说，这是制作冷盘的主要烹调方法。二是冷菜原料不需要经过加热这一工艺程序，而将原料经过初步加工整理后，加以切配和调味，直接食用，这也是我们平常所说的“冷制冷吃”。这种烹调方法多适用于一些鲜活的动物性烹饪原料，如“腐乳炆虾”“醉蟹”“生炆鱼片”等；以及一些新鲜的植物性原料，如“姜汁茼蒿”（如图1-1-2所示）“拌黄瓜”（如图1-1-3所示）“酸辣白菜”（如图1-1-4所示）等。



图 1-1-1 五香牛肉





图 1-1-2 姜汁莴苣



图 1-1-3 拌黄瓜



图 1-1-4 酸辣白菜

冷盘是以冷菜为原料，将冷菜原料加以艺术拼摆以达到特有的美食效果的菜品。制作冷盘的材料是冷菜，而冷菜材料只有经过切配加工、艺术造型、装入盘中才是一道完整的冷盘菜品。





总之,冷菜与冷盘是两个既有区别又有联系的概念。前者侧重于冷菜的制作,后者侧重于冷菜的艺术造型工艺。冷菜是人们餐桌上不可缺少的一道美食,而冷盘多用于中高档宴席,其观赏性多过食用性。

二、冷菜与热菜的区别

首先,冷菜与热菜在制作工艺上有所不同。原料初加工基本上是一致的,其区别是:前者一般是先烹调,后刀工;而后者则是先刀工,后烹调。

其次,冷菜与热菜在调味上有所区别。热菜调味一般都能及时见于效果,并多利用勾芡的方法使味料分布均匀;冷菜调味强调“入味”,或附加食用调味品。热菜必须通过加热才能使原料成为菜品;冷菜有些品种不需加热就能成为菜品。热菜是把原料加热后,利用散发出的热气产生“香味”;冷菜一般讲究香料透入肌里,使人食之越嚼越香,所以素有“热菜气香”“冷菜骨香”之说。

再次,冷菜的风味、质感也与热菜有明显的区别。总体来说,冷菜以香气浓郁、清凉爽口、少汤少汁(或无汁)、鲜醇不腻为主要特色。具体来说,冷菜又可分为两大类型:一类是以鲜香、脆嫩、爽口为特点;一类是以醇香、酥烂、味厚为特点。前一类的制作方法以拌、泡、腌为代表,后一类的制作方法则以卤、酱、烧等为代表,各具特色。

最后,冷菜和热菜一样,其品种既有常年可见的,也有四季有别的。冷菜的季节性以“春腊、夏拌、秋糟、冬冻”为典型代表。这是因为冬季泡制的腊味,需要经过一段“着味”过程,只有到了开春时食用始觉味美;夏季瓜果蔬菜比较丰盛,也为冷菜提供了丰富的原料;秋季的糟鱼是增进食欲的理想佳肴;冬季气候寒冷,有利于肉冻等的烹制、冻结。可见冷菜的季节性是随着客观规律的变化而形成的,但是冷菜这一季节性规律并不是一成不变的,现在反季节烹饪原料被广泛使用,餐厅都有空调、冰箱,季节性已经不再明显,有时反季品种放在当季供应,反而更受消费者喜爱。

三、冷菜的性质和特点

冷菜作为完全独立并颇具特色的一种菜品类型,一般来说,具有以下性质和特点。

1. 冷菜易保存

冷菜是在常温下食用的一种菜品,因而其风味不像热菜那样易受温度的影响,它能承受较低的冷却温度。从这一点而言,在一定的时间范围内,冷菜能较长时间地保持其风味特色。冷菜的这一性质与特点,恰恰适应了宴饮节奏缓慢的特点。

2. 冷菜易造型

冷菜材料大多质地较密实,因此,冷菜比热菜更便于造型,更易于美化装饰,尤其利于刀功的表现。当两种或更多品种的冷菜材料拼合于一盘时,受其卤汁相浸造成的“串味”制约也比较小。

3. 冷菜具有配系的多样统一性

冷菜一般是多样菜品同时上桌,与热菜相比更具有配系的多样统一性。一组冷菜是一个整体,相互配合紧密、协调。





4. 严格的卫生要求

冷菜材料经切配、拼摆、装盘后,即可供客人直接食用,因此,冷盘比热菜更易被污染,故而需要更为严格的加工环境,设备、工具、人员卫生要求都比较高。

四、冷菜的地位和作用

冷菜,无论是在正规的宴席上还是在家庭便宴中,总是与客人首先“见面”,素有宴席“脸面”之称,因此冷菜也常被人们称为“迎宾菜”,如果把宴席比作一部交响曲,那么冷菜就是宴席的“序曲”,起着“先声夺人”的作用。俗话说“良好的开端,等于成功了一半”,如果这“迎宾菜”能让赴宴者在视觉上、味觉上和心理上都感到愉悦,获得美的享受,就能为整个宴会奠定良好的基础;反之,低劣的冷盘,则会令赴宴者兴味索然,甚至使整个宴饮场面尴尬,宾客扫兴而归。所以,冷菜的质量关系着整个宴席的质量和效果。

冷菜在促进旅游事业的发展,以及在繁荣经济、活跃市场、丰富人们的生活方面也有不可估量的影响和作用。冷菜具有味道丰富、清香开胃、地方特色明显、方便携带等特点,因此,作为旅游食品,深受广大旅游者的喜爱。再者,由于冷菜造型美观、色彩鲜艳、香味浓郁,还可以用它来装饰饭店酒楼的门面橱窗,以此展示厨师技艺,招揽顾客。

目前,无论是在宾馆、饭店、酒楼,或是小食店、大排档的菜点销量中,冷菜都占有相当大的比重。我们相信,随着烹饪技艺的不断发展和人民生活水平的不断提高,冷菜的地位和作用将会更加显著。

第二节 冷菜制作常用的工具和设备

一、冷菜制作常用的工具

(1) 片刀:用来切和片各种动物性烹饪原料和植物性烹饪原料。如图 1-2-1 所示。

(2) 砍刀:用来砍带骨的动物性烹饪原料。如图 1-2-2 所示。



图 1-2-1 片刀



图 1-2-2 砍刀

(3) 炒锅:用来烹制各种菜肴。如图 1-2-3、图 1-2-4 所示。



图 1-2-3 双耳炒锅



图 1-2-4 单把炒锅

(4) 砧板：有塑胶砧板和木质砧板两种。如图 1-2-5、图 1-2-6 所示。



图 1-2-5 塑胶砧板



图 1-2-6 木质砧板

(5) 炒勺：用途较为广泛，在烹调过程中翻动菜肴使其受热均匀，也可用来盛舀菜肴、水、调味品等。如图 1-2-7 所示。

(6) 锅铲：用来翻动菜肴使其成熟，也可用于菜肴的成型制作。如图 1-2-8 所示。



图 1-2-7 炒勺



图 1-2-8 锅铲





(7) 竹扫：用来清理和清洗炒锅、炉台等。如图 1-2-9 所示。

(8) 笊篱：用来过滤一些体形较大的动植物性烹饪原料，使其保持干爽，便于烹调。如图 1-2-10 所示。



图 1-2-9 竹扫



图 1-2-10 不锈钢笊篱

(9) 油格：用来过滤一些细小的动植物烹饪原料和清理油杂。如图 1-2-11 所示。

(10) 油盆：用来盛油或汤等液体物料。如图 1-2-12 所示。

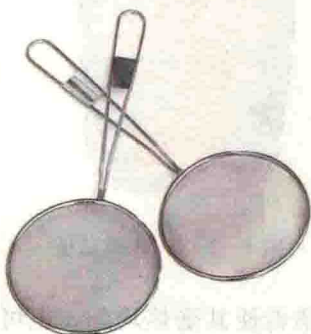


图 1-2-11 不锈钢油格



图 1-2-12 油盆

(11) 调味盒：用来盛放各种调味料。如图 1-2-13 所示。



图 1-2-13 调味盒



(12) 台秤：用来称量烹饪原料，多用台秤和电子台秤。如图 1-2-14、图 1-2-15 所示。



图 1-2-14 台秤



图 1-2-15 电子台秤

(13) 水勺：用来舀油或汤等液体物料。如图 1-2-16 所示。

(14) 叉烧针：用来晾挂各种需要风干或晾晒的半成品和成品原料。如图 1-2-17 所示。

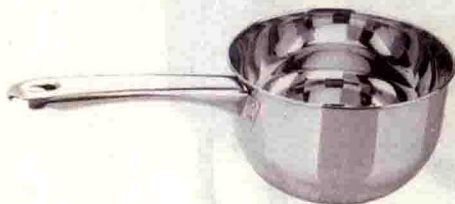


图 1-2-16 水勺

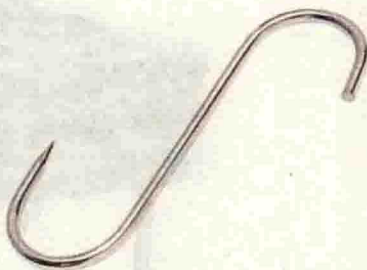


图 1-2-17 带钩叉烧针

(15) 乳猪叉：用来插烤乳猪等需要烤制的原料，便于避火和操作。如图 1-2-18 所示。

(16) 高压锅：用来焖煮质地较粗的动植物烹饪原料。如图 1-2-19 所示。



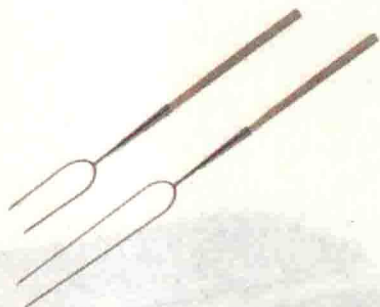


图 1-2-18 乳猪叉



图 1-2-19 高压锅

二、冷菜制作常用的设备

(1) 炒炉：用来烹制菜肴的主要设备之一，有燃气灶、柴油炉、乙醇炉之分，也有烧油的，主要用来提供火源。如图 1-2-20 所示为双头乙醇炉。



图 1-2-20 双头乙醇炉

(2) 烧烤炉：烘烤各种烹饪原料，如鸡、鸭、鹅，主要有炭炉和电炉两种。如图 1-2-21、图 1-2-22 所示。



图 1-2-21 烧炭烤炉

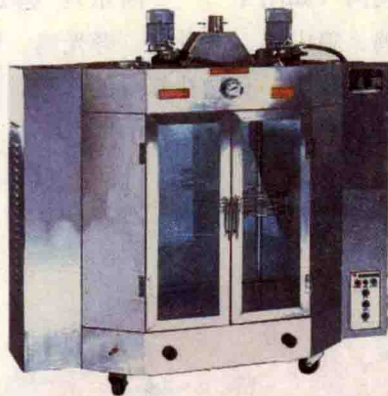


图 1-2-22 全电烤炉

(3) 蒸柜：用来蒸制各种菜肴。如图 1-2-23 所示。

(4) 冰柜：用于烹饪原料的冷藏、保鲜。如图 1-2-24 所示。



图 1-2-23 蒸柜



图 1-2-24 四门冰柜

第三节 冷菜制作常用的原料

一、冷菜制作常用的动物类烹饪原料

(1) 猪肉（如图 1-3-1 所示）：其性味甘咸平，含有丰富的蛋白质及脂肪、碳水化





合物、钙、磷、铁等成分，具有补虚强身、滋阴润燥、丰肌泽肤的作用。冷菜制作中常用里脊肉，弹子肉，五花肉等，适合多种烹调方法。

(2) 鸡肉（如图 1-3-2 所示）：鸡分为丹、黄、乌、白四种。目前比较著名的鸡种有九斤黄鸡、狼山鸡、大骨鸡、寿光鸡、萧山鸡、浦东鸡、桃源鸡和北京油鸡等。鸡肉肉质细嫩，滋味鲜美，有滋补养身的作用，是比较适合冷食凉拌的肉类。烹饪常用鸡腿肉、鸡胸肉、全鸡等。



图 1-3-1 猪肉



图 1-3-2 光鸡

(3) 鸭肉（如图 1-3-3 所示）：肉质细嫩，滋味鲜美，可制成烤鸭、板鸭、香酥鸭等。

(4) 鹅肉（如图 1-3-4 所示）：具有益气补虚、和胃止渴、止咳化痰、解铅毒等作用。鹅肉鲜嫩松软，清香不腻，以煨汤居多，也可熏、蒸、烤、烧、酱、糟等。



图 1-3-3 鸭肉

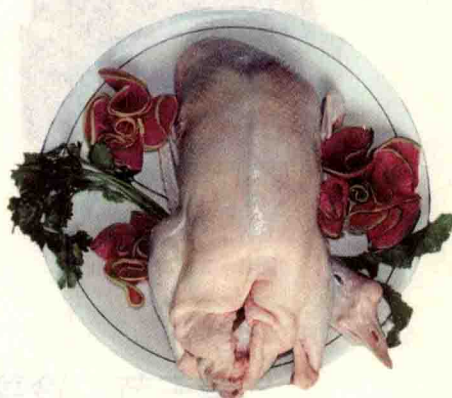


图 1-3-4 鹅肉

(5) 鸽肉（如图 1-3-5 所示）：具有补肝壮肾、益气补血、清热解毒、生津止渴等功效，一般用于整只烹饪。



(6) 牛肉 (如图 1-3-6 所示): 全世界人都爱吃的食品, 中国人消费的主要肉类食品之一。牛肉蛋白质含量高, 而脂肪含量低, 味道鲜美, 受人喜爱, 享有“肉中骄子”的美称, 冷菜中常见的有卤牛肉、酱牛肉等。

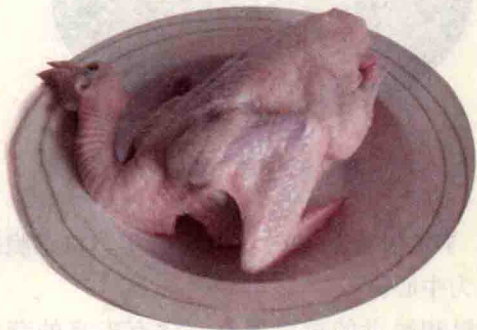


图 1-3-5 鸽肉



图 1-3-6 牛肉

(7) 肚: 指用做食物的猪、牛、羊等动物的胃, 肉质紧实, 一般适用于较长时间的烹饪方法, 口感脆嫩爽滑。常见的有猪肚, 牛肚和羊肚。

①猪肚 (如图 1-3-7 所示) 即猪的胃。具有治疗虚劳羸弱, 泄泻, 下痢, 消渴, 小便频数, 小儿疳积等功效, 同时能用来烹调各种美食。

②牛肚即牛胃。牛为反刍动物, 共有四个胃, 前三个胃为牛食道的变异, 即瘤胃、网胃、瓣胃, 最后一个为真胃, 又称皱胃。瘤胃、网胃为市场上卖的牛肚, 皱胃太小, 一般和瘤胃、网胃一起卖。瓣胃即百叶 (如图 1-3-8 所示)、毛肚。如图 1-3-9 所示为金钱肚。

③羊肚 (如图 1-3-10 所示) 即羊的胃。性味甘温, 可补虚健胃, 治疗虚劳不足、手足烦热、尿频多汗等症。



图 1-3-7 猪肚



图 1-3-8 牛百叶





图 1-3-9 金钱肚



图 1-3-10 羊肚

(8) 心：动物的心脏，有补虚，安神定惊，养心补血的功效，肉质紧实，口感脆嫩爽口，适用于多种烹饪方法。如图 1-3-11 所示为牛心。

(9) 肝：动物的肝脏，是动物体内储存养料和解毒的重要器官，含有丰富的营养物质，具有营养保健功能，是最理想的补血佳品之一，有补肝明目，养血的功效。如图 1-3-12 所示为猪肝，如图 1-3-13 所示为冻鹅肝。

(10) 肠：动物的消化管中最长的一段，主管消化和吸收养分，分“大肠”“小肠”等，具有清热、祛风、止血的作用，适用于较长时间的烹饪方法。如图 1-3-14 所示为猪肠。

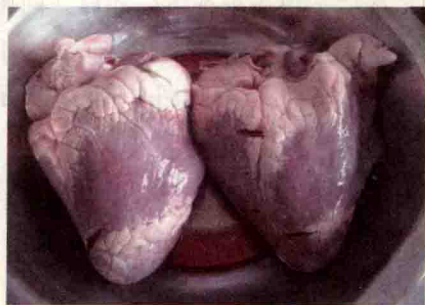


图 1-3-11 牛心



图 1-3-12 猪肝



图 1-3-13 冻鹅肝

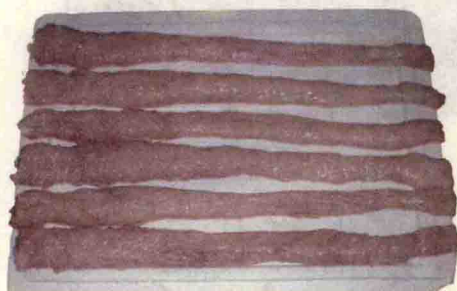


图 1-3-14 猪肠