



365天
新家常菜

季兆明 编著



家常冷盘



上海文化出版社

家常冷盘

季兆明 编著



上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常冷盘/季兆明编著. - 上海:上海文化出版社,2001.1

ISBN 7-80646-193-0

I.家… II.季… III.凉菜-菜谱 IV.TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 16652 号

责任编辑:唐宗良

封面设计:周艳梅

家常冷盘

季兆明 编著

上海文化出版社出版、发行

上海 绍兴路 74 号

电子邮件:csbcm@public1.sta.net.cn

网址:www.sbcm.com

新华书店经销

江苏太仓印刷厂印刷

开本 889×1194 1/32 印张 4 图、文 118 面

2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 次印刷

印数:1—5,500 册

ISBN 7-80646-193-0/TS·203

定价:10.00 元

新家常菜谱为你排忧解难

每个家庭主妇一提到明天吃什么菜就犯愁，跑到菜市场从这摊转到那摊，看到“老面孔”，感觉翻不出新花样，没胃口；看到“新面孔”，没有感觉，不知如何制作，只能望“菜”兴叹了！

家常冷盘

前言



上海文化出版社曾于80年代出版过《家常菜谱》、《家常菜谱续编》等，受到了广大读者热烈欢迎。但这毕竟时过境迁，就算是“陈年老汤”也必须注入新原料、新调味，采用新方法，才能使汤味更鲜更浓更醇。为了满足今天的读者需要，我们特邀请了几位在家庭中亦是掌主勺的宾馆、饭店的高级厨师，编撰了一套《365天新家常菜》丛书。作者说：“目前餐饮市场上流行家常菜，而家庭主妇则热衷于学烧饭店的特色菜。其实，这两者有着内在的联系，只要正确掌握技法，家庭菜就能宾馆化，宾馆菜也就进入平常人家。”这套书的特点就是抓住了两者的内在联系，把高档的宾馆菜带到了平常人家，为家常菜增加了新内容。这套丛书有《家常冷盘》、《家常热炒菜》、《家常汤菜》、《家常西餐》、《家常点心》五本。它们装帧美观，版式设计雅致，内容注重开发原料，每本都有制作的基本知识。如《家常冷盘》精选了现代家庭烹调的冷菜百余种，详细介绍了制作冷盘的烹饪方法十多种；并一一抓住关键之处，画龙点睛。如“炆”：要求成品无

QAM 79/05



汁，口味清淡，突出原料本色，有浓郁的花椒油香味；又如“腌”，要求脆嫩爽口，醇厚不腻，禽畜原料的肌肉紧密而干香。《家常热炒菜》详细介绍了各种原料的粗加工、细加工方法。有人会说粗加工最简单了，不就是洗洗削削嘛，这有什么可介绍的。是的，土豆削去土豆皮后用清水浸泡是家喻户晓的事了，可是丝瓜用刀削去皮后，为了保持其绿色，可在制作前加少许盐腌渍一下，像这样的窍门书中还真不少呢。《家常汤菜》中的“炖”、“熬”、“煨”等同样都是用小火烧，但原料入锅前后的处理方法就有很多奥妙，这里就不一一道破，请自己看书。《家常西餐》除备有各种时令西菜、“下午茶”茶点、鸡尾酒等，还有圣诞宴、生日宴、儿童节宴等；为您调换口味、欢庆节日提供了方便。《家常点心》，它一改以往文字表述的方法，而是采用箭头示意标出整个制作过程，简单明了，一看就懂。总之，您有了这套菜谱书，就可以天天翻花样，吃得愉快，吃得健康！

新家常菜谱为你排难解愁

家常冷盘制作的基本常识 1

冷菜谱

畜肉类

水晶肴肉 12

糟肉 13

蒜泥白肉 13

醇香白肉 14

乳汁肉干 15

玫瑰肉干 15

水晶小排 16

水晶冻蹄 17

糟猪爪 18

蜜汁火腿 19

香茜顺风 20

芥菜黄酱 21

拌粟米 22

陈皮牛肉 23

香麻牛肉丝 24

白切羊肉 25

冻羊羔 26

家常冷盘

目录





目录

锅烧羊肉	27
葱烤狗肉	28
罗汉猪肚	29
红油肚丝	30
麻酱腰片	31
卤水猪肝	32
麻辣肺片	33
蒜椒牛百页	34
蒜泥牛肚	35
鸳鸯冻羔	36
禽蛋类	
水晶冻鸡	38
醉鸡	39
怪味鸡片	40
棒棒鸡丝	41
家乡咸鸡	41
风鸡	42
椒麻鸡片	43
蛋黄鸭卷	43
如意鸭卷	44
银芽鸭丝	44

目录

盐水鸭	45
卤水鹅	46
麻香野鸭	47
沙茶乳鸽	48
酱鸽	49
麻辣鹌鹑脯	50
虎皮凤爪	51
椒麻鸡肫	52
盐水肫	52
芥末鸭掌	53
咖喱鸭掌	54
糟鸭肝	55
三色蛋糕	55
香茜鸭肠	56
熏鸽蛋	57
米熏鹌鹑蛋	58
海、河鲜类	
樟茶熏目鱼	60
乳汁烤目鱼	60
红油佛手片	61
热拌脆鳝	61

家常冷盘

脆鳝	62
香辣鳝丝	63
枸杞鱼米	64
沙茶鱼片	64
瓜姜拌鱼丝	65
陈皮鱼条	66
鳗鲞	67
陈皮油爆虾	68
芝麻凤尾虾	69
酒香盐水虾	70
醉草虾	71
米熏草虾	72
螺春拌虾仁	73
虾仁水晶冻	74
醉蟹	75
蟹糊	76
香末蛤蜊	77
糟卤螺蛳	77
秘制泥螺	78
乳腐卤醉蚶	79
红油螺片	80

蔬菜类

辣莴笋	82
油焖笋	83
蒜茸凉瓜	84
凉拌双笋	84
糖醋萝卜	85
姜汁黄瓜	85
辣黄瓜卷	86
辣白菜	87
碧綠银芽	88
开洋拌扁尖	88
红油茭白	89
虾子茭白	89
笋脯豆	90
松仁冬菇	91
锦绣玉米粒	92
雪菜拌金钩	92
雪菜拌粉皮	93
咸菜豆瓣酥	94
糟卤毛豆	95
棒棒茄子	95

家常冷盘

目录



琥珀核桃 96

雪菜拌腰果 96

挂霜腰果 97

桂花糖百合 98

桂花银杏 98

红枣莲心 99

桂花糖芋艿 100

蜜汁糯米藕 101

豆制品类

棒棒粉皮黄瓜 103

香干马兰头 104

三丝拌腐衣 104

凉拌三丝 105

香菜拌干丝 105

卤水豆腐 106

皮蛋拌豆腐 106

油焖烤麸 107

糟豆腐干 108

葱油拌腐竹 108

五香卤腐竹 109

素火腿 110

芝麻酥条 111

简易花式冷盘

荷花冷盘 113

金鱼冷盘 114

燕子迎春 115

扇面冷盘 116

家常冷盘

目录



冷菜，又称凉菜、冷盘，是酒席上菜品的三大组成部分(冷菜、热菜和点心)之一，家常小酌也注注少不了冷菜。一般来说，冷菜是在餐桌上预先放置的，对每个就餐者起着赏心悦目、增进食欲的作用。因此，冷菜也是饮食美学在烹饪技术中最具体的表现，它讲究形态的对称和均衡，

家常冷盘

制作的基本常识



色彩的对比和调和，口味的变化和统一。

冷菜的烹调方法是热菜烹调方法的延伸、变格和综合运用。近几年来，冷菜充分吸收了热菜、点心以及西菜的烹调方法来充实其内容，不拘一格，变化多端，充分适应了饮食市场以及家庭宴请的需求。

冷菜的原料丰富多彩，烹制方法多种多样，低档原料也可以烹制出高档菜肴。这里介绍冷菜主要的十余种烹调方法：

拌

“拌”是冷菜中最基本、最常用，也是调味最复杂的一种烹调方法。

“拌”的操作关键：

1. 选择新鲜脆嫩的原料。原料新鲜是拌制菜的前提。因为许多拌菜的原料是通过短时间的腌制，或直接洗净，或加热成熟后，再加调味品直接食用的。

2.刀工要均衡。要求刀工对原料的处理要厚薄、粗细、长短均匀、精细。因为拌的冷菜是通过刀工处理后加上调味直接上席，所以对形状要求较高。

3.口味要灵活掌握。拌的调味最多、最灵活，同样原料可以拌成“芥末”的，也可以拌成“怪味”的。

家常拌

制作的基本常识



“拌”的特点：刀工整齐，重在调味，清脆爽口，口味多样。

炆

“炆”是将原料初步熟处理后，加盐、葱、蒜以及热花椒油等的一种制作方法。

“炆”的操作关键：

1.清淡为本。一般不使用酱油、芝麻酱等调味品，口味要清。

2.浇热花椒油。冷花椒油的香味不浓郁，所以一定要用热花椒油，这是炆菜的一个显著特点，以突出花椒油的芳香味。

“炆”的特点：成品无汁，口味清淡，突出原料本色，有浓郁的花椒油香味。

腌

“腌”是将加工整理后的原料浸渍在调料中，按腌料和口味的不同来分，大致有盐腌、醉腌和糖腌三种。按腌

制工艺又可分为风腌、腊腌、泡腌等四种。

“腌”的操作关键:

1. 选料要精,原料要新鲜。蔬菜要脆嫩,肉类要新鲜,鱼虾要鲜活。

2. 要因料因时,正确掌握腌制时间和佐料用量。

3. 要保持原料的脆嫩、色泽和形状。

“腌”的特点:脆嫩爽口,醇厚不腻,肌肉紧密而干香。

制作的的基本常识



卤

“卤”是将原料放入事先调好的卤汁中加热入味成熟的方法。当前,以“潮州卤水”最具代表性。最常见的原料是家禽、家畜的内脏以及部分豆制品。

“卤”的操作关键:

1. 原料要预先腌制,便于入味,一般都要先经过初步熟处理后再投入卤汁锅中。

2. 应用小火加热以保持形态完整和入味。

3. 根据菜肴特点掌握卤水颜色。比如,卤水猪肝要色淡,卤水掌翼要略深。

4. 佐料要经常补充,杂质、浮油要天天滤清,以防变质。

“卤”的特点:卤菜分红、白卤两种,冷热均可,干

湿两宜。成品特点是香味浓郁，酥烂入味，形整质嫩。

酱

“酱”是将形大或整只原料先经过腌制或焯水、炸制，然后加各种佐料焖烧、收浓卤汁的一种烹调方法。

“酱”的操作关键：

家常冷盘

制作的基本常识

1. 要防止焦底。因酱制菜肴原料形大或质老（牛肉等），故成熟时间长。如数量多最好在锅底加竹算。

2. 糖要分批放。一为保持颜色光亮，二防焦底。

3. 汤汁和佐料一次投足（糖例外），中途不宜加水，否则汤汁收不浓。

4. 香料要用纱布袋包好，保持成品表面的整洁。

“酱”的特点：色深而光亮，酥烂而形整，味浓而不腻。

冻

“冻”是将成熟的原料加上富含胶质原料的汤液，待冷却结冻凝结成胶体的一种烹调方法。制冻原料一般有：猪皮、冻粉（洋菜）、食用明胶（啫喱粉）。三者各有特点：猪皮结冻口感好，冻粉结冻质地嫩，明胶结冻有硬度。

“冻”的操作关键：

1. 制作纯透明的菜，熬制胶汁是关键。琼脂和清水的比例是1:40左右。猪皮最好选用大排皮或腿肉皮，用蒸



的方法较好，浮油要撇净。明胶用冷水浸泡，然后用小火熬制。胶汁熬好后，均要用纱布进行过滤。

2. 做水晶菜胶汁不宜过高，成品以结冻为度。

3. 冻菜口味以清淡为主，成品一般无骨无壳。

“冻”的特点：晶莹剔透，鲜醇清淡，最适合夏季食用。

家常冷盘

制作的基本常识



风

“风”是将整理后的原料，用盐和花椒（也有不加花椒的），搓匀置于阴凉通风处

晾干，食用时再“蒸”或“煮”熟的一种烹调方法。

“风”的操作关键：

1. 制作时间宜选择在气温和湿度都较低的深秋或冬季。

2. 制作风鸡、风鱼只需除去内脏，不去毛或鳞，不能用水洗。

3. 风制品应挂在通风阴凉的地方，避免日晒雨淋。

4. 风制时间不宜过长。禽类约半个月左右，鱼类在一周左右。时间过长，肉质会变硬。

“风”的特点：干香不失本味，味浓而又清香，软韧适宜。

腊

“腊”是用硝酸盐为防腐色剂，加盐、酱油、糖等佐