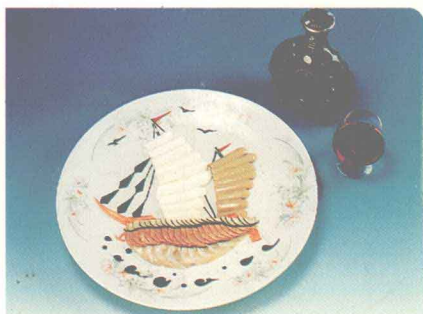


家 常 珍 饈 丛 书

冷菜拼盘



福建科学技术出版社

家常珍馐丛书

冷菜拼盘

陈建新 主编
陈 冰 编著

福建科学技术出版社

(闽)新登字 03 号

家常珍馐丛书

冷菜拼盘

陈建新 主编 陈 冰 编著

*

福建科学技术出版社出版、发行

(福州市东水路 76 号)

福建省新华书店经销

福建省科发电脑排版服务公司排版

福建彩色印刷有限公司印刷

开本 850×1168 毫米 1/32 2.5 印张 图文 80 码

1997 年 7 月第 1 版

1997 年 7 月第 1 次印刷

印数:1—10 100

ISBN 7-5335-1153-0/TS · 101

定价:15.00 元

书中如有印刷质量问题,可直接向承印厂调换

前 言

有需求,就必然会有供给。这是形成商贾市场的一条供应原理。

衣、食、住、行,是人类生活中四大最基本的需求。如今,人们要住房,已经不必自己置地盖房;人们要穿戴,亦不必人人量布裁衣;人们要出行,更不必个个驾车骑马了。需者只要购之纳之即可。作为食呢?这一人类生活中的第一大市场,至今为止,却尚处于以家庭为主的自烹自食阶段。我相信有朝一日,社会上酒楼饭馆更加方便了,食品更如人愿了,价格更加实惠了,营养、卫生、服务等诸方面,均胜过自家了,人们就必然会弃去炉灶,走出家门,三餐“如归”在餐馆酒楼中。到了这一天,人类生活中最耗时、最繁碎、最累赘的这项“天”字一号的庶务,就全由社会来承担,社会去提供了,那该有多好啊!

这里,我约了几位共同致力于这个愿望的同仁,应福建科学技术出版社的邀请,运用自己的专业技艺,编写了这套家庭菜谱,或称家庭式的酒楼菜谱,献给大家,献给社会。

希望社会都来研究这个话题,让家庭早日走到社会来;希望家庭也来适应这个变革,尽快地走到社会上去。

共同祈盼着:社会餐饮化、餐饮社会化。

陈建新

1996年深秋

目 录

1. 啤酒溪水虾	(1)	22. 盐水花生	(22)
2. 盖托虾冻	(2)	23. 凉拌茄子	(23)
3. 凉拌鸡丝	(3)	24. 红油肚丝	(24)
4. 葱油肥鸡	(4)	25. 金钩拌海蜇	(25)
5. 白切鸡	(5)	26. 香葱鸡条	(26)
6. 椒盐凤尾虾	(6)	27. 蒜酱鱼唇	(27)
7. 蒜泥白肉	(7)	28. 白切里脊肉	(28)
8. 姜汁菠菜	(8)	29. 荷塘蛙鸣	(29)
9. 香辣青椒	(9)	30. 金鸡报晓	(30)
10. 罗汉肚	(10)	31. 耳脆拌翠段	(31)
11. 红油拌三丝	(11)	32. 辣味绿海菜	(32)
12. 卤水汾蹄	(12)	33. 葱油拌海蜇	(33)
13. 洋烧乳鸽	(13)	34. 虾米海紫菜	(34)
14. 葱香皮蛋豆腐	(14)	35. 糖酥核桃	(35)
15. 鱼趣	(15)	36. 糖醋藕片	(36)
16. 情侣鸡	(16)	37. 盐焗手撕鸡	(37)
17. 盐水番鸭	(17)	38. 干炸虾排	(38)
18. 凉拌虾仁	(18)	39. 拌三色虾仁	(39)
19. 南姜酱牛肉	(19)	40. 西芹拌肚丝	(40)
20. 糖醋排骨	(20)	41. 腌萝卜酸	(41)
21. 香卤凤爪	(21)	42. 椒盐鱼条	(42)

43. 脆皮炸大肠	(43)	59. 鸡油花菇	(59)
44. 葱油海参	(44)	60. 糖酥腰果	(60)
45. 香油金针菇	(45)	61. 富贵彩蝶	(61)
46. 鸡油冬笋	(46)	62. 一帆风顺	(62)
47. 香卤猪肝	(47)	63. 乳汁排骨	(63)
48. 香糟鸭条	(48)	64. 辣子白菜	(64)
49. 蒜泥天苔	(49)	65. 棒棒鸡丝	(65)
50. 香油草菇	(50)	66. 五香鱼片	(66)
51. 辣椒荷兰豆	(51)	67. 双味牛百页	(67)
52. 蜜汁西红柿	(52)	68. 芝麻花生仁	(68)
53. 芝麻肉丝	(53)	69. 农家乐趣	(69)
54. 酸甜黄瓜条	(54)	70. 蜜味叉烧	(70)
55. 怪味鸡条	(55)	71. 芥末螺片	(71)
56. 醋椒松花蛋	(56)	72. 芥末虾仁	(72)
57. 虾米雪里红	(57)	73. 香卤鸡翅	(73)
58. 四川泡菜	(58)	74. 蒜酱黄螺	(74)

1. 啤酒溪水虾

【原料】

主料：活溪水虾 500 克；配料：啤酒 500 克，生姜 10 克，葱 10 克；调料：桂皮 3 克，八角 3 克，丁香 1 克，花椒 1 克，甘草 2 克，精盐 15 克，味精 10 克，白糖 2 克，花生油 50 克。

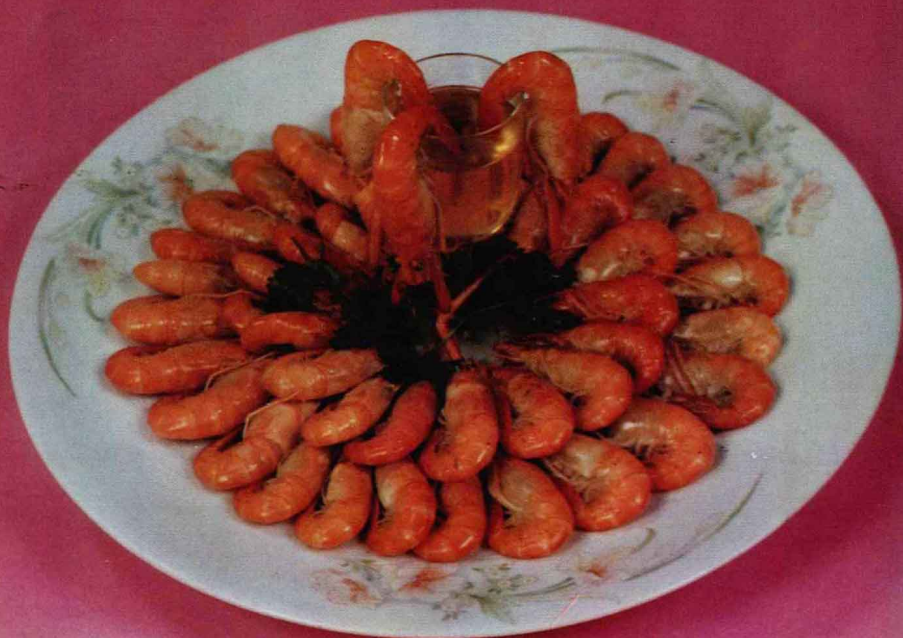
【制作】

(1)将活虾洗净，剪去虾须，放在容器里，倒入啤酒 500 克，腌醉 30 分钟。生姜切片，葱切段。

(2)炒锅置火上，放入花生油，投入姜片、葱段煸炒出香味。把腌好的虾连啤酒一起倒入锅中，加入桂皮、八角、丁香、花椒、甘草、精盐、味精、白糖。烧煮到虾熟时，起锅连汤汁一起装入容器里，待冷却后，放入冰柜中冷冻，食用时取出装盘即可。

【特点】

此菜制作奇特，啤香肉嫩，味道鲜醇，回味无穷。



2. 盞托虾冻

【原料】

主料：虾仁 250 克；配料：琼脂 30 克，香菜叶 10 克；调料：精盐 10 克，味精 5 克，盞托 12 只，香油 5 克，鸡汤 300 克。

【制作】

(1) 将虾仁用清水洗净，去掉虾皮，投入汤锅中煮熟后捞出沥干，加少许精盐、味精拌匀，置凉。

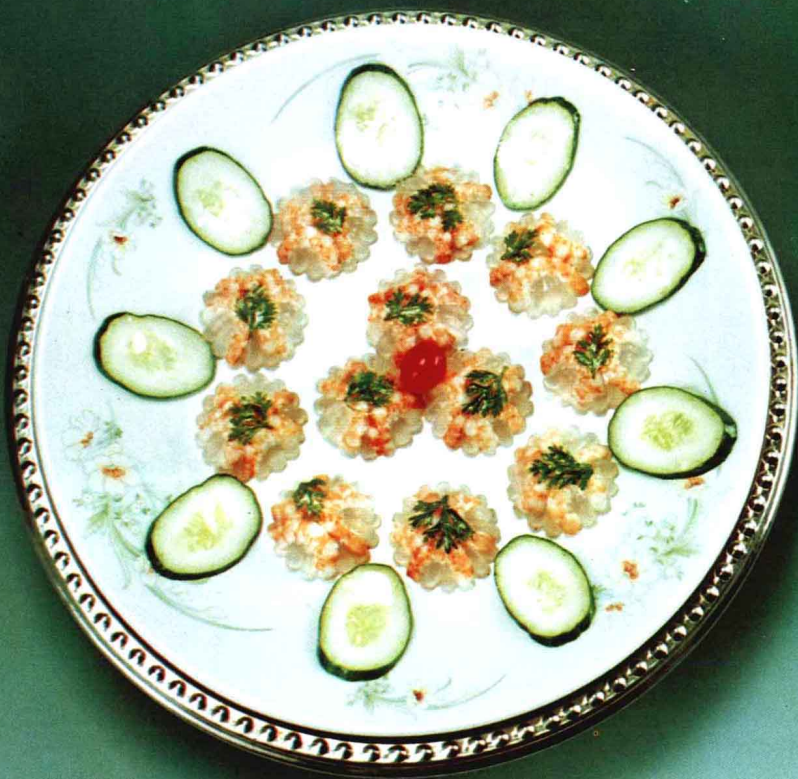
(2) 香菜取叶，盞托洗净擦

干，琼脂用清水泡软后放在炒锅里，加入鸡汤、精盐，小火煮化琼脂，用纱布过滤后调入味精。

(3) 把盞托用香油抹一下，各放入少许香菜、虾仁，浇入煮好的琼脂，注满盞托，待凉放入冰柜冷冻后，去掉盞托，将虾冻装盘。

【特点】

红、绿、白相间透明，美观可口而凉润。





【原料】

主料：鸡脯肉 300 克；配料：西芹 100 克，红辣椒 30 克，蒜头 5 克；调料：精盐 10 克，味精 5 克，白糖 3 克，胡椒粉 1 克，辣椒油 3 克。

【制作】

(1) 将鸡脯肉洗净，放入汤锅中煮熟捞出，置凉，改刀切成粗丝待用。

(2) 西芹去叶，剔掉筋，晒干

净后改刀切成与鸡丝相应的丝，放入沸水锅内余熟，捞出沥干。红辣椒切丝、蒜头切末待用。

(3) 取小容器一只，投入蒜末、精盐、味精、白糖、胡椒粉、辣椒油拌匀，加入鸡丝、辣椒丝、西芹搅拌均匀，排列盘中即可。

【特点】

味道鲜美，微辣爽口，形状美观。

3. 凉拌鸡丝

4. 葱油肥鸡

【原料】

主料：童子鸡 300 克；配料：嫩姜 30 克，葱段 30 克；调料：精盐 7 克，味精 5 克，鸡精粉 3 克，鸡油 30 克。

【制作】

(1)将童子鸡洗净，放入沸水锅中氽水后捞出。另烧一锅清水，投入姜、葱少许，精盐 3 克，等水烧开后，加入童子鸡，用微

火烧煮 6 分钟至鸡肉刚好熟，捞出改刀切成条块装盘。

(2)将葱、姜切成细末，装在小碗里，投入精盐、味精、鸡精粉搅拌均匀。然后把鸡油放入锅中烧成八成热时，浇入放葱、姜的小碗里拌匀，最后浇在鸡肉上面即可。

【特点】

鸡肉嫩滑，葱香咸鲜。





【原料】

主料：童子鸡 1 只；配料：葱 15 克，嫩姜 15 克，蒜头 5 克；调料：精盐 15 克，味精 10 克，鸡精粉 3 克，酱油 5 克，白糖 2 克，香油 3 克，花生油 15 克。

【制作】

(1) 将鸡去毛、除五脏后洗净，入沸水锅烫涮一下，用清水漂洗干净。

(2) 烧开一锅清水，加入精盐 10 克、葱 10 克、姜 10 克，投入整只鸡，随即改用小火煮（要掌握火候，使火不太大，否则鸡

皮会崩裂）。大约煮 7 分钟至鸡熟，取出后马上投入冰水中至凉，再改刀切成条块，摆成整鸡形。

(3) 将葱、姜切成细末，装在小碗里，调入精盐、味精、鸡精粉，用热油冲入，兑好调料；蒜头切茸，放入小碗中，调入酱油、白糖、香油、味精，调成佐料。然后将其分别倒入两只小碟内，跟上切好的白切鸡上桌即可。

【特点】

鸡肉外脆里嫩，清淡可口。

5. 白切鸡

6. 椒盐凤尾虾

【原料】

主料：九节虾 10 只；配料：葱段 3 克，姜片 2 克，面粉 15 克，鸡蛋 1 粒；调料：精盐 3 克，花椒盐 3 克，味精 3 克，绍酒 5 克，香油 3 克，花生油 1 500 克（约耗油 50 克）。

【制作】

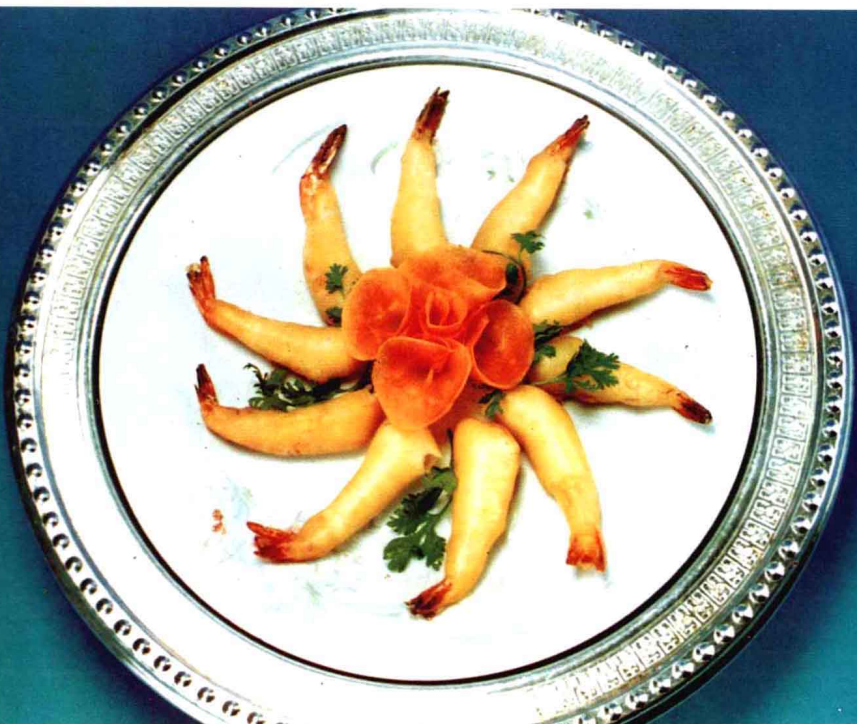
(1)将九节虾去头、外壳，留尾；葱、姜切末。取小碗投入凤尾虾、葱末、姜末、精盐、味精、绍酒拌匀，腌制 15 分钟。

(2)将鸡蛋磕入碗内搅开，放进面粉和少许花生油，搅成糊状。把腌过的虾放进蛋面糊中挂匀。

(3)炒锅置旺火上，下花生油烧至六成熟时，将虾下锅，炸至金黄色时捞起，淋上香油，装盘撒上花椒盐即成。

【特点】

此菜色泽浅黄，酥嫩细腻，醇香味美。





【原料】

主料：带薄皮的猪后腿肉 500 克；配料：葱段 10 克，姜片 10 克，蒜头 15 克；调料：美极酱油 10 克，辣椒油 5 克，味精 5 克，红糖 3 克。

【制作】

(1) 将猪后腿肉刮洗干净，去尽残毛，在沸水锅中稍煮一下捞出，改刀切成约长 10 厘米、宽 5 厘米、厚 5 厘米的肉块。

(2) 在汤锅中加入清水、葱段、姜片烧沸，投入猪肉，用微火煮熟。试用竹签插入，若不冒带

血的水泡则表示刚“断生”，应立即捞出。

(3) 把猪肉置凉，用片刀切成薄片，其状如木工的刨花一般，然后装入盘中。

(4) 把蒜头拍碎剁成蒜泥，放在碗里，加入美极酱油、红糖、味精、辣椒油，搅拌均匀，成为蒜泥卤汁。然后把蒜泥卤汁浇入白肉上或用味碟装上。

【特点】

肥而不腻，咸鲜微甜，醇香味浓。

7. 蒜泥白肉

8. 姜汁菠菜

【原料】

主料：菠菜 500 克；配料：生姜 30 克；调料：精盐 8 克，白糖 3 克，味精 5 克，香油 5 克，花生油 3 克。

【制作】

(1) 将菠菜去头，取菜心洗净。生姜拍碎取姜汁。

(2) 炒锅置火上，投入清水、花生油与少许精盐，烧沸，加入菠菜焯水后起锅，放进凉开水中冲凉。然后把菠菜沥干，装在容器中，调入精盐、白糖、味精、姜汁、香油，搅拌均匀即可。

【特点】

色泽嫩绿，清淡爽口。





【原料】

主料：菜椒 200 克，红辣椒 100 克；调料：酱油 10 克，白糖 2 克，味精 5 克，香油 3 克，花生油 10 克。

【制作】

(1)将青椒、红辣椒洗净，去蒂和籽，改刀切成小丁块，装盘

待用。

(2)炒锅置旺火上烧热，放入花生油，投入青椒和红辣椒煸炒，然后加入酱油、白糖、味精、香油，调好口味，即可起锅装盘，装饰围边。

【特点】

香辣脆爽、开胃。

9. 香辣青椒

10. 罗汉肚

【原料】

主料：猪肚 1 个（约 600 克）；配料：瘦猪肉 250 克，熟猪皮 150 克，肥肉 100 克，咸鸭蛋黄 5 粒，松花蛋 3 粒；调料：精盐 15 克，味精 10 克，白糖 5 克，香油 10 克，红卤水 2 000 克。

【制作】

（1）将猪肚翻过来，剪去肚油，放入盆中，加地瓜粉反复揉搓后，冲洗干净，再放入开水中烫一下，捞出刮去粘膜洗净，翻回原形。

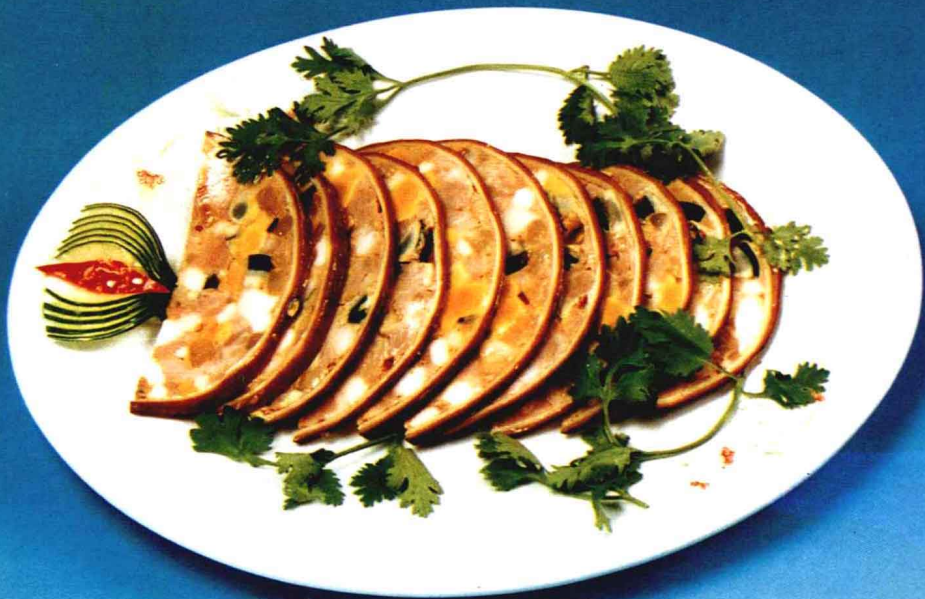
（2）把猪肉、肥肉、猪皮、蛋

黄、松花蛋均切成方粒，装在容器里，加入精盐、味精、白糖、香油拌匀，搅成馅料。

（3）将拌好的馅料填入猪肚内，用线缝口，然后放入汤锅内，用中火煮约 30 分钟捞起。投入红卤水中用微火烧至肚子熟透（在卤制中，要用铁针多次戳猪肚），然后捞起，用重物压扁至冷却，放入冰柜中冷冻。食用时取出，改刀切成各款图案即可。

【特点】

色彩丰富，馅料鲜美，猪肚软硬适口，富有风味特色。





【原料】

主料:红萝卜 100 克,西芹 100 克,莴笋 100 克;调料:红辣椒油 8 克,精盐 10 克,白糖 5 克,味精 5 克。

【制作】

(1)将红萝卜去皮洗净,改刀切成 8 厘米长的粗丝;西芹去叶子、老筋改刀成粗丝;莴笋去

皮也改刀成 8 厘米长的粗丝。

(2)炒锅置火上,加入清水烧沸,投入红萝卜、西芹、莴笋焯熟,捞出后,放入凉开水中置凉。

(3)取容器,加入红辣椒油、精盐、白糖、味精调好味,投入三丝搅拌均匀即可。

【特点】

色泽鲜丽,脆爽微辣。

11. 红油拌三丝