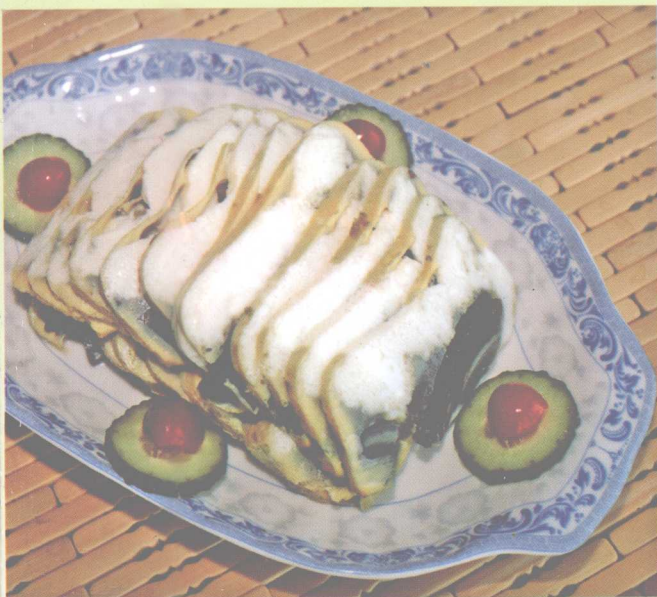


中国南北

孙宝和 主编



凉菜谱



金盾出版社

中国南北凉菜谱

主编 孙宝和

编委 刘新年 孙立新 周 硕
常美芳 白克莉 白 冉

金盾出版社



本书精选中国南北特色凉菜 372 款,详细讲解了每款凉菜的用料配比、制作方法及操作要领。全书分为禽蛋类、畜肉类、水产类、蔬菜类、野菜类、豆制品类、食用菌类、水果类等八大类。本书内容丰富,科学实用,技法可靠,易懂好学,不仅适合广大家庭及烹饪爱好者阅读使用,亦可供餐馆、酒店经营者参考。

图书在版编目(CIP)数据

中国南北凉菜谱/孙宝和主编. —北京:金盾出版社,2009.5
ISBN 978-7-5082-5598-9

I. 中… II. 孙… III. 凉菜—菜谱—中国 IV. TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 016449 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)
邮政编码:100036 电话:68214039 83219215
传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京 2207 工厂

正文印刷:北京兴华印刷厂

装订:双峰印刷装订有限公司

各地新华书店经销

开本:880×1230 1/32 印张:6.25 字数:160 千字

2009 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~10 000 册 定价:13.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



凉菜是大众非常喜爱的一类菜品，其以选料精细、干香脆嫩、爽口不腻、色泽艳丽、造型美观、拼摆和谐悦目等特点受到大众的喜爱。由于人们生活习惯、经济文化发展状况的不同，凉菜在饮食烹调和菜肴品类方面形成了南北两大风味。

大风味。

在我们的饮食生活中，凉菜往往是宴席、便餐、小吃的第一道菜，被人们称为“开门菜”、“迎宾菜”。在烈日炎炎的夏天，凉菜更是餐桌上不可或缺的美食。

凉菜制作看似简单，但要想做出纯正、地道的美食，没有较好的烹调技艺是难以实现的。为此，我们特约请了烹饪经验非常丰富的大厨编写了这本《中国南北凉菜谱》，以期帮助广大读者掌握南北凉菜的烹调技法，做出美味凉菜。本书在结构安排上，从“方便、实用”的角度出发，按原料性质分为禽蛋类、畜肉类、水产类、蔬菜类、野菜类、豆制品类、食用菌类、水果类等八大类；在菜例的安排上，以“好吃、易做、实惠”为原则，精选了372款凉菜，对每款菜精挑细选，力求使所选菜品既充分体现南北凉菜特色，又制作方便。书中对每款菜肴的

用料配比、制作方法、操作要领作了详细的介绍，同时就相关的烹饪知识作了精炼的阐述。

本书内容丰富，技法可靠，原料易得，易学易做，不仅适合广大家庭及烹饪爱好者使用，而且对专业厨师也具有参考价值。

编者



目 录

第一章 凉菜烹制基础知识

- 一、凉菜的特点及制作要求 (1)
- 二、凉菜烹制方法 (2)
- 三、制作凉菜的卤汁的调制方法 (5)
- 四、凉菜调味汁的调制方法 (7)
- 五、凉菜装盘要求及方法 (9)

第二章 凉菜制作

一、禽蛋类

- 鸡品种南味 (10)
- 白斩鸡 (10)
- 油淋白鸡 (13)
- 桂花鸡 (11)
- 香卤烤鸡 (14)
- 杭州酱鸡 (11)
- 棒棒鸡 (14)
- 香糟鸡 (12)
- 卤鸡 (15)
- 花雕鸡 (12)
- 太爷鸡 (15)
- 卤水香鸡 (13)
- 金钱鸡腿 (16)

油焖鸡腿·····	(16)	鸡丝拉皮·····	(23)
奶香烤鸡翅·····	(17)	春笋拌鸡丝·····	(24)
蜜汁鸡翅·····	(17)	金针菇拌鸡丝·····	(24)
贵妃鸡翅·····	(18)	银芽香菇拌鸡丝·····	(24)
剁椒凤爪·····	(18)	凉拌鸡丝蜇头·····	(25)
香酥凤爪·····	(18)	鸡丝拌苋菜·····	(25)
红油凤爪·····	(19)	松子拌熏鸡丝·····	(26)
麻辣鸡条·····	(19)	高丽芝麻鸡方·····	(26)
樱桃鸡条·····	(20)	酒醉鸡心·····	(27)
怪味鸡片·····	(20)	凉瓜拌鸡胗·····	(27)
麻辣鸡片·····	(21)	盐水鸡胗·····	(28)
金橘鸡片·····	(21)	桂花鸡头·····	(28)
软炸鸡条·····	(22)	炸芝麻松花蛋·····	(29)
酱汁鸡条·····	(22)	香卤鸡杂串·····	(29)
鸡丝洋粉·····	(23)	如意鸡卷·····	(30)
鸡品种北味 ·····			(31)
北京酱鸡·····	(31)	黄瓜拌鸡丝·····	(37)
北京熏鸡·····	(31)	凉拌熏鸡丝洋粉·····	(37)
山东德州扒鸡·····	(32)	蜜汁芝麻鸡丝·····	(38)
香酥鸡·····	(32)	鸡丝响铃·····	(38)
香炸小笋鸡·····	(33)	芝麻酱拌粉皮·····	(39)
油淋肥鸡·····	(33)	炸菊花鸡胗·····	(39)
酸黄瓜鸡翅·····	(34)	麻辣鸡肝·····	(40)
蚝油凤爪·····	(34)	炸鸡杂串·····	(40)
麻香鸡条·····	(35)	鸡杂焖冬笋·····	(41)
菠萝拌鸡片·····	(35)	拌盐水鸡杂·····	(41)
红油桃仁鸡条·····	(35)	水晶鸡杂·····	(42)
草莓鸡片·····	(36)	叉烧鸡肝·····	(42)
麻酱鸡块·····	(36)	炸芝麻鸡串·····	(43)

目 录

蒸三色蛋糕	(43)	炸果仁粒鸡排	(44)
鸡泥紫菜卷	(44)	炸杏仁鸡饼	(45)
鸭品种南味	(46)		
苏州卤鸭	(46)	沙茶鸭片	(50)
金陵盐水鸭	(46)	拌鸭三丝	(51)
糟鸭	(47)	炸芝麻鸭心	(51)
杭州酱鸭	(47)	盐水鸭肝	(51)
烧卤鸭掌	(48)	清炸鸭肝	(52)
芥末鸭掌	(48)	卤水鸭胗	(52)
蜜汁鸭翅	(49)	香菇冬笋拌鸭胗	(53)
香糟鸭条	(49)	卤水鸭杂	(53)
白果炆鸭片	(50)	芦笋拌鸭舌	(54)
鸭品种北味	(55)		
北京酱鸭	(55)	凉拌鸭什锦	(59)
酱烧鸭	(55)	香菇冬笋拌鸭掌	(59)
酱熏鸭	(56)	酱鸭杂	(60)
油淋白煮鸭	(56)	酱汁鸭头	(60)
香糟卤水鸭	(57)	咖喱鸭头	(60)
水晶鸭	(57)	香辣鸭头	(61)
芒果拌鸭片	(58)	凉拌鸭肠	(61)
凉拌鸭三丁	(58)	蛋皮鸭卷	(62)

二、畜肉类

猪肉品种南味	(63)		
香糟肉	(63)	蜜汁叉烧肉	(64)
红油白肉	(63)	炸香酥肉方	(64)

中国南北凉菜谱

南味叉烧肉	(65)	夫妻肺片	(71)
肴肉	(65)	蚝油肺片	(72)
风肉	(66)	果仁肺片	(72)
熏肉	(66)	芝麻酱拌腰片	(73)
樱桃肉片	(67)	麻辣耳丝	(73)
盐水猪肝	(67)	芝麻里脊丝	(74)
卤水猪肝	(68)	麻香口条	(74)
象眼猪肝	(68)	麻辣猪心	(75)
糟卤猪肝	(69)	卤水大肠	(75)
八宝猪肚	(69)	糟卤猪头	(76)
凉拌肚丝	(69)	麻辣猪蹄	(76)
凉瓜拌肚片	(70)	卤水蹄髈	(77)
杏仁小肚	(70)	卤水小白蹄	(77)
卤水猪肺	(71)	金钱小白蹄	(78)
猪肉品种北味	(79)		
酱肘花	(79)	盐水猪肝	(84)
酱熏肉	(79)	鱼鳃腰花	(85)
杏干肉	(80)	荔枝腰花	(85)
炉肉	(80)	芥末腰花	(85)
五仁高丽肉方	(80)	麻辣猪脑	(86)
蜜汁叉烧肉	(81)	酱猪头肉	(86)
香酥肉	(82)	凉拌辣味猪耳	(87)
椒盐猪排	(82)	辣味猪口条	(87)
炸果仁里脊	(83)	凉拌三丝口条	(88)
酱猪肚	(83)	肉皮辣冻	(88)
芥末肚丝	(83)	酱猪蹄	(89)
红油辣味肚丝	(84)	香辣猪蹄	(89)
牛肉品种南味	(90)		

香卤牛肉	(90)	炸香辣牛肉	(92)
沙茶牛肉	(90)	陈皮牛肉	(93)
灯影牛肉	(91)	凉拌麻辣百叶	(93)
麻辣牛肉	(91)	盐水蹄筋	(94)
香菇牛肉	(92)	虾子牛蹄筋	(94)
虎皮牛肉	(92)	红油牛杂碎	(95)
牛肉品种北味			(96)
五香酱牛肉	(96)	五香酱牛百叶	(98)
五香牛肉干	(96)	蒜泥拌牛宝	(99)
炸果仁牛肉	(96)	五香酱牛杂碎	(99)
麻香牛肉丝	(97)	凉拌蒜泥散丹	(100)
炸面包牛排	(97)	酱五香牛口条	(100)
辣味五香酱牛头肉	(98)	盐水辣味牛心	(101)
羊肉品种南味			(102)
麻辣羊肉	(102)	香糟羊蹄	(103)
卤水羊肉	(102)	白煮羊蹄	(103)
红油羊肉	(103)		
羊肉品种北味			(105)
白水羊头	(105)	酱五香羊杂碎	(106)
香葱凉拌羊头肉	(105)	酱羊蹄	(107)
白煮羊肉	(105)	麻辣羊蹄	(107)
蒜泥羊肉	(106)	香菇拌羊杂	(108)
野味品种			(109)
酱狗肉	(109)	红油拌驴肉	(111)
香糟狗肉	(109)	五香酱兔肉	(112)
酱驴肉	(110)	凉拌红油兔片	(112)
蒜泥驴肉	(110)	盐水兔肉	(113)
黄瓜拌驴肉丝	(111)	芝麻兔排	(113)

香烤火鸡	(114)	五香鹌鹑	(116)
炸芝麻火鸡排	(114)	炸鹌鹑蛋串	(116)
盐水肥鹅	(115)	酱鹿肉	(117)
脆皮鸽子	(115)	凉拌鹿肉	(117)
炸香酥鹌鹑	(116)	东坡鹅掌	(118)

三、水产类

水产品种南味	(119)		
鲜鱿拌西芹	(119)	芥末三文鱼片	(125)
红油墨鱼丝	(119)	炸三文鱼排	(125)
拌三丝八爪鱼	(120)	虾子鱼条	(126)
五香鱼	(120)	虾子拌莼菜	(126)
蜜汁烤鲈鱼	(121)	油焖凤尾虾	(126)
油焖沙丁鱼	(121)	水晶虾仁	(127)
豆豉鲮鱼	(122)	凉拌海螺	(127)
麻辣凤尾鱼	(122)	香糟拌螺片	(128)
凉拌五彩鱼丁	(123)	白灼海螺	(128)
三色鱼丝拉皮	(123)	佛手海蜇	(128)
拌蟹黄鱼片	(124)	糖醋蜆头	(129)
如意鱼卷	(124)	红油蛭子	(129)
水产品种北味	(130)		
果粒拌蜆头	(130)	生烤金钱鳗鱼	(133)
芥末鸡丝拌海蜇	(130)	干贝鱼条	(133)
老醋蜆头	(130)	酱汁鱼块	(134)
辣味银鱼	(131)	姜丝鱼片	(134)
五香鱼	(131)	果仁鱼条	(135)
水晶鱼	(132)	辣味鱼白	(135)
熏鲚鱼	(132)	炆鱈鱼片	(136)

虾子拌三色鱼条	(136)	拌什锦鲜贝丁	(138)
红油皮皮虾	(136)	脆皮蛭子	(138)
糖醋皮皮虾	(137)	烤蛎黄	(139)
红油蒜泥拌鳝丝	(137)	生煎河鳗块	(139)
蟹肉拌黄瓜	(138)	蜜汁泥鳅	(140)

四、蔬菜类

凉拌虾仁西芹	(141)	杞子凉瓜	(149)
八宝拌菠菜	(141)	五丝生菜卷	(149)
芥末白菜墩	(142)	油焖春笋	(149)
拌火腿双色菜花	(142)	蟹黄春笋	(150)
糖醋辣白菜	(142)	凉拌杏仁菠菜	(150)
海米菜花	(143)	炸香椿鱼	(151)
凉拌肉丝空心菜	(143)	苦瓜百合	(151)
虾子菜花	(143)	糖醋富贵白云豆	(151)
桃仁苋菜	(144)	麻香佛手瓜	(152)
糖醋鸡毛菜	(144)	大丰收	(152)
芥末娃娃菜	(144)	养生富贵菜	(153)
糖醋娃娃菜	(145)	凉拌三鲜	(153)
凉拌三丁	(145)	什锦玉米粒	(153)
凉拌五香银针	(146)	凉拌茄泥	(154)
老虎菜	(146)	芝麻葱头圈	(154)
桂花江米藕	(146)	凉拌虾子菱白	(155)
五丝黄瓜卷	(147)	蒜香芝麻海带	(155)
果汁瓜条	(147)	麻酱江豆	(155)
凉拌松子苦瓜	(148)	五仁什锦彩椒丁	(156)
凉拌西芹百合	(148)	凉拌龙眼马蹄	(156)
姜丝扁豆	(148)	枸杞子百合凉瓜	(156)

彩椒沙拉	(157)	三色茭白	(157)
辣味白萝卜条	(157)	酸辣黄瓜条	(158)

五、野菜类

野韭菜拌熏干	(159)	粉丝拌野黄花菜	(163)
蒜泥拌芥菜	(159)	拌三样	(163)
果仁拌芥菜	(159)	凉拌桔梗	(164)
姜丝拌莼菜	(160)	西芹拌槐花	(164)
虾子拌莼菜	(160)	松子拌槐树花	(164)
香菇冬笋拌贡菜	(160)	百合拌石耳	(165)
凉拌野菊花菜	(161)	石耳拌芦笋	(165)
凉拌榆树芽	(161)	麻酱拌苦麻菜	(165)
玉米面拌榆钱	(161)	松磨拌凉瓜	(166)
红油鸭舌草	(162)	拌芥菜百合	(166)
芥末拌苦菜	(162)	蕨菜拌豆芽	(166)
凉拌冬笋马齿苋	(162)		

六、豆制品类

香椿拌豆腐	(167)	油焖素什锦	(170)
皮蛋豆腐	(167)	炸素虾	(171)
卤水豆腐	(167)	卤水素火腿	(171)
卤水花干	(168)	素鸡腿	(172)
烤麸	(168)	炸响铃	(172)
什锦拌腐竹	(169)	香糟煎豆腐	(172)
虾子拌腐竹	(169)	油焖糖醋面筋	(173)
炸烙炸盒	(170)	凉拌素腰花	(173)
拌西芹豆腐干	(170)	炸养生丸子	(174)

目 录

炸素春卷	(174)	烧素鹅	(176)
炸素鸡排	(175)	香菇烧素鸡	(176)
拌麻辣三丁	(175)		

七、食用菌类

炸素鳝	(177)	脆皮黑铁木耳盒	(180)
炆三鲜	(177)	蜜汁鲜蘑	(180)
凉拌果仁银耳	(178)	凉拌鲜蘑荷兰豆	(181)
凉拌金针菇	(178)	鲜蘑拌蚕豆	(181)
虾子炆双冬	(178)	冬菇拌绿白菜花	(181)
软炸香菇	(179)	凉拌四样	(182)
凉拌葱香木耳	(179)	金针菇罗汉斋	(182)
拌三色银耳	(180)		

八、水果类

金糕拌梨丝	(183)	炸面包菠萝条	(185)
水果沙拉	(183)	赛香瓜	(185)
八宝酿苹果	(183)	桂花蜜枣	(185)
酿什锦香梨	(184)	炸脆皮香蕉	(186)
炸芝麻苹果圈	(184)	水果菊花冻	(186)

第一章 凉菜烹制基础知识

一、凉菜的特点及制作要求

凉菜具有清凉爽口,清脆鲜嫩,无汁少腻的特点,深受人们的喜爱,尤其是在炎热的夏季更是人们餐桌上必不可少的菜品。

凉拌菜按照用料的不同及其制作方法的不同,分为凉拌素菜、凉拌荤菜、凉拌荤素菜。其制作原料丰富,如肉禽类、水产类、蔬菜类、豆制品类等。

凉菜的制作要注意以下几点:

- (1)原料的购置要新鲜,随吃随做,不要隔夜。
- (2)刀工要精细,丝、片、丁、块经过加工精细要一致、厚薄要均匀。
- (3)调味品的使用要讲究,因菜制宜。
- (4)拼摆整齐、美观,色彩搭配协调。
- (5)制作凉菜要重视卫生,生熟要严格分开,原料要洗净,消毒,以防食物中毒。
- (6)养成良好的卫生习惯,不留长指甲,制作时要注意洗手、清洁,有条件的可用紫外线消毒,防止病菌感染。

二、凉菜烹制方法

有炸、炆、白煮、烧烤、冻、熏、风干、糟味、凉拌、麻辣、酱制、腌制、蒸、焖、红烧、酥焖、干烧等。

1. 炸

将加工好的原料放入盆内，调入味精、料酒、盐搅拌均匀，腌制 10 分钟后，放油锅内炸熟，取出放凉，装盘即可。此方法适用于干炸小黄鱼、软炸虾仁、炸香酥鸡等。

2. 炆

将原料洗净，切出菜品所需形状，放入沸水锅内焯熟，捞出晾凉，控净水分放入盆内，调入所需的调味料，搅拌均匀，腌制 10 分钟后码入盘内即可。此方法适用于酸辣黄瓜条、炆腰花、炆萝卜皮等。

3. 白煮

锅加入清水，调入葱、姜、盐，烧开。将加工好的原料放入沸水锅内焯水，捞出后过凉，再放入盐水锅内用旺火烧开，改小火煮熟，然后捞出晾凉即可。此方法适用于芥末肚丝、白切鸡等。

4. 烧烤

原料治净，切成厚片，放入盆内。调入味精、酱油、料酒、盐，腌入味。羊肉用竹签穿好后烧烤，羊肉串撒上孜然、红辣椒面；韩式烧烤将肉放入烤炉烤熟，取出晾凉蘸汁吃。此方法适用于烤羊、烤鱼等。

5. 冻

原料放入沸水锅内焯水，过凉，再放卤水锅内煮熟，捞出放凉去骨，切成厚片码入碗内。将琼脂加热化开，调入味精、盐，倒入肉碗内，凝固后放入冰箱，食用时取出扣入盘中，淋上蒜泥、香油汁即可食用。此方法适用于水晶虾仁、水晶肉等。

6. 熏

原料清洗、加工后放盆内，调入味精、料酒、盐、白胡椒、白糖腌制入味，过油炸熟或放入卤水锅内酱熟再熏。此方法适用于熏鱼、熏肉等。

7. 风干

一种独特的烹调方法，它的原料应用范围比较广，鸡、鸭、鱼、肉都可以风干。首先把原料治净放入盆内，将盐炒热，压碎擦在原料上，再用生姜擦一遍，腌1个月期间将原料翻动两次，取出后挂在通风处风干，食用时用温水泡软，下卤锅煮熟，取出切块码入盘内，既可当凉菜吃，也可炸香酥食用。此方法适用于风干鸡、风干肉、风干鱼等。

8. 糟味

原料收拾干净放入糟水锅内上火煮熟，捞出晾凉，抹上香油，切块码入盘内，即可食用，糟味清香味浓。此方法适用于糟卤鸡、糟鸭等。

9. 盐水

应用范围比较广，先将原料加工洗净，焯水晾凉，盐水煮锅内调入葱、姜、大料、花椒、香叶、丁香、味精、料酒、盐、白胡椒烧开，再将焯好的原料放入盐水锅内煮熟，浸泡10分钟捞出晾凉，抹上香油，切块码入盘内即可食用。此方法适用于盐水鸭等。

10. 麻辣

一种常用的烹饪方法。将原料洗净煮熟，取出晾凉，用刀切成丝、片、块等，放入盘内，调入葱、姜、蒜、麻辣汁搅拌均匀即可食用。此方法适用于麻辣肚丝、麻辣鸡杂等。

11. 酱类

北方常用的一种烹调方法，用料比较广泛，鸡、鸭、鱼、肉都可酱制。将原料加工洗净后焯水，放入酱汁锅内煮熟，捞出晾凉，抹香油切块，码入盘内即可食用。此方法适用于酱牛肉等各种酱制菜品。

12. 腌制

将原料治净放入盆内，调入味精、料酒、盐、香油搅拌均匀，腌制10