



附光盘一张

厨师学艺



冷菜篇



张延年 主编
夏立祥 副主编



中国轻工业出版社

★ 厨师学艺 ★

冷菜篇

张延年
夏立祥

主编
副主编



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

厨师学艺·冷菜篇/张延年主编. —北京: 中国轻工业出版社, 2002.1

ISBN 7-5019-3499-1

I. 厨… II. 张… III. 凉菜—菜谱
IV. TS972.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第080914号

责任编辑: 国 帅 责任终审: 劳国强 封面设计: 赵小云

版式设计: 丁 夕 责任校对: 李 靖 责任监印: 吴京

*

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

联系电话: 010—65241695

印 刷: 精美彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2002年1月第1版 2002年1月第1次印刷

开 本: 889 × 1194 1/32 印张: 3.5

字 数: 95千字 印数: 1—10100

书 号: ISBN 7-5019-3499-1/TS·2119

定 价: 28.00元

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·

《厨师学艺》丛书编委会

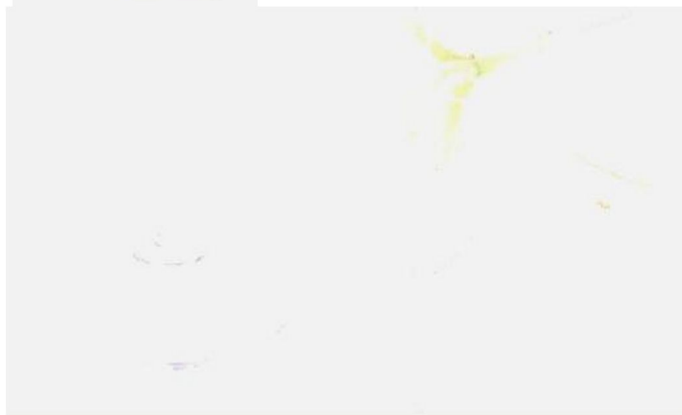
主 任：宋雪鸣

副主任：张延年

委 员：许长健 吴一凡 吴觉民

林德敏 谢玉鹏 宋雪鸣

张 鋈 张延年



中国烹饪文化是中华民族的重要组成部分。中华民族吃的文化，享誉世界，经久不衰。中国菜肴、点心品种的丰富多彩，令世人眼花缭乱、目不暇接，而中国菜点流派之多、技艺之精湛，也是令人叹为观止。

自20世纪70年代以来，中国烹饪进入了高速发展的新时期。烹饪理论研究和完善，烹饪古籍的挖掘和整理，烹饪教育的充实和扩大，烹饪消费市场的空前繁荣等，都为烹饪这一古老的传统文化注入了新的活力，同时也为中国烹饪的发展、创新，提供了前所未有的契机。

然而，在这所有轰轰烈烈、蓬蓬勃勃、欣欣向荣的背后，却潜伏着令人忧虑的“危机”，传统越来越受到淡化，被各国人们仰慕的传统技艺，面临着后继无人的严重局面。我们不时听到人们议论：厨师越来越多了，好厨师却越来越少了；大大小小的饭店越来越多了，传统的风味却越来越少了；宴席的档次越来越高了，色香味俱佳的菜肴却越来越少了；操作人员的技术等级职称越来越多了，掌握的基本操作技艺却越来越少了。

一名合格的厨师或面点师，除职业道德方面的要求以外，必须掌握过硬的操作基本功和系统的烹饪理论知识，必须认识和熟知相关的传统特色，能够用很一般的原料，诸如青菜、豆腐之类，制作出很不一般的菜肴。要想成为一名合格的厨师，是要经过艰苦的努力才能实现的。厨师必须重视中国烹饪的传统技艺，并身体力行地加以继承，在继承的基础上去创新发展、发扬光大。

这套丛书正是本着上述精神编纂、制作的。以中国传统筵席六大组成部分划分为《冷菜篇》、《炒菜篇》、《甜菜篇》、《大菜篇》、《汤菜篇》、《点心篇》，每篇一百个品种。这些品种都是专职厨师必须掌握的。取之于东南西北中，却不分帮口派别，各地使用均可采用“拿来主义”，因地制宜，因人而异，可加改造，为我所用。丛书以图片为主，辅之以简单文字说明。





除主料外，配料、辅料均可变化。书后配有操作光盘，可供参考。丛书中所选菜点，以平实朴素为本，不追求奇巧名贵。但若一旦掌握，便能举一反三、触类旁通，成为一名合格的好厨师。故名之曰《厨师学艺》丛书。

出于对中国烹饪发展的关心，江苏省钟山宾馆承担了《大菜篇》、《甜菜篇》、《点心篇》的制作；扬州新世纪大酒店承担了《炒菜篇》的制作；扬州石塔宾馆承担了《冷菜篇》的制作；扬州市扬州宾馆承担了《汤菜篇》的制作。此外，南京华山饭店陈锦华、王绕祥，泰兴戴建春、汪建民，扬州珍园饭店杭长庆等烹饪行家联手制作了部分品种。至此，谨对参与此项工作的各宾馆、酒店的领导，各位操作师傅和摄录人员，表示诚挚的谢意。

由于整个过程时间安排很紧，加上品种繁多，编者个人水平、能力所限，不足之处在所难免，尚请烹饪界各位同仁、各方专家学者予以批评指正。

张延年

本篇中菜品承蒙扬州石塔宾馆
夏立祥、殷正来、崔乃和制作。

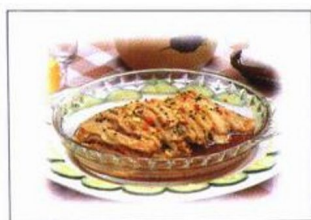


目录

醉虾·····	1	火腿穿鸡翅·····	30
盐水虾·····	2	如意蛋卷·····	31
油爆虾·····	3	鸡松·····	32
水晶虾片·····	4	水晶肴肉·····	33
酥炸鲫鱼·····	5	扬州捆蹄·····	34
红油鱼片·····	6	凉拌肉·····	35
葱辣鱼条·····	7	糖醋小排·····	36
椒麻鱼片·····	8	凉拌里脊·····	37
黄珏老鹅·····	9	凉拌腰片·····	38
水晶鱼片·····	10	鸡冠肚片·····	39
炆虎尾·····	11	拌肉皮丝·····	40
脆鳝·····	12	砂仁肘子·····	41
盐水鸭·····	13	镶罗汉肚·····	42
冰冻鸭方·····	14	五香彩肠·····	43
盐水兰花肫·····	15	怪味白肉·····	44
水晶鸭舌·····	16	蛋皮肉卷·····	45
三色蒸蛋·····	17	卤肫肝·····	46
怪味鸡片·····	18	凉拌海参·····	47
蒲棒鸡·····	19	拌鱿鱼卷·····	48
白斩鸡·····	20	凉拌蜆皮·····	49
烤鸭肝·····	21	五香兔肉·····	50
糟鸡·····	22		
金银鸡卷·····	23		
山椒凤爪·····	24		
陈皮香鸡·····	25		
姜汁鸡·····	26		
麻辣鸡丝·····	27		
水晶鸡丝·····	28		
松子鸡腿·····	29		



凉拌兔肉丁	51
花椒蛙腿	52
麻辣肉条	53
柴把药芹	54
虾须牛肉	55
陈皮牛肉	56
酱牛肉	57
辣油牛肚	58
白切羊肉	59
兰花豆干	60
海米干丝	61
三丝皮卷	62
素鸭	63
豆鱼	64
素腰片	65
素鸡	66
素排骨	67
椒麻桃仁	68
醉笋	69
虾子笋	70
绿珠笋	71
辣白菜	72
冬菇菱角	73
菊花荸荠	74
油辣包菜卷	75
荤素什锦	76
拌双香	77
萝卜卷	78
红油茄子	79



珊瑚茄子	80
蒜泥苦瓜	81
姜末刀豆	82
卤冬菇	83
麻辣茼蒿尖	84
麻辣黄瓜	85
泡椒黄瓜	86
姜汁黄瓜	87
芝麻翠瓜丝	88
三丝黄瓜卷	89
三色萝卜丝	90
果酱雪梨	91
咖喱萝卜	92
灯影萝卜	93
茄汁芋艿	94
镶黄瓜	95
盐水菜花	96
双色菜花	97
凉拌豆腐	98
油辣佛手笋	99
芥末鸭掌	100

醉 虾



原料

中等大小活河虾 250 克，55℃ 以上曲酒、精盐、酱油、绵白糖、醋、香油、生姜米、胡椒粉、香菜各适量。

制法

1. 河虾用水漂净，剪去虾须、虾足，控尽水。香菜洗净。
2. 虾置透明器皿中，加曲酒、精盐，轻轻翻拌，加盖（勿盖严），5 分钟后翻拌一下，再醉 5 分钟，滗去腌汁（可另用），用绵白糖稍拌后装盘。
3. 顺盘边倒入酱油、醋、香油（先调匀）、姜末置虾中间，撒上胡椒粉即成。

特点

嫩滑香鲜。



盐水虾



原料

新鲜大河虾 500 克，精盐、花椒、葱、姜、黄酒、清汤各适量。

制法

1. 河虾剪去须、足，洗净，控水。
2. 炒勺烧热后入清汤、葱姜（拍烂）、精盐、花椒、黄酒，沸腾后投入河虾，开后撇去浮沫，待色全部变红离火，连汤盛入器皿，冷却后即可装盘。

特点

色泽红艳，鲜嫩爽口。



油爆虾



原料

青虾（长约5厘米）500克，花生油、香油、葱花、姜末、精盐、黄酒、白糖、醋、清汤各适量。

制法

1. 青虾剪去须、足，洗净，控水。
2. 炒勺内烧开1000克水，投入青虾，氽透即捞出，控去水。将葱花、姜末、精盐、黄酒、白糖、醋、清汤兑成酸甜汁。
3. 花生油烧至七成热，炸熟青虾（至外壳酥脆），捞起控油。炒勺内加入香油50克，倒进虾，再倒入调味汁，使其均匀裹在虾上即成。

特点

色泽红润，外脆里嫩，鲜香酸甜。



水晶虾片



原料

河虾仁 500 克，冻粉 25 克，火腿、青豆、精盐、黄酒、清汤各适量。

制法

1. 冻粉用凉水泡胀后，装器皿中，入清汤、精盐、黄酒、青豆，上笼蒸至冻粉完全溶化。火腿斩末。
2. 将虾仁用沸水氽熟，挤去水分，投入冻粉液中，撒上火腿末搅匀，冷却后置冰箱中冻透。
3. 上桌前改刀成菱形，装盘即成。

特点

造型美观，鲜嫩爽滑。



酥火熏鲫鱼



原料

小鲫鱼（长约8厘米）750克，酱瓜丝50克，酱嫩姜25克，红椒丝25克，葱丝15克，酱油、绵白糖、醋、香油、黄酒、色拉油各适量。

制法

1. 鲫鱼背开、洗净、控水。
2. 炒勺将色拉油烧至七成热，投入鲫鱼炸至呈金黄色，控油。
3. 沙锅内置竹垫，上放酱瓜丝15克，酱嫩姜10克，葱丝15克，红椒丝10克，将控油后的鲫鱼背向上叠起，再放上余下各料，加入醋、酱油、绵白糖、黄酒、香油及清水200克，加盖后置中火上煮沸，改小火焖2小时，取出装盘，淋上卤汁即成。

特点

色泽金红，骨酥肉香，卤鲜汁浓。



红油鱼片



原料

鳊鱼肉 250 克，红油、黄酒、葱姜汁、精盐、清汤各适量。

制法

1. 鱼肉斜批成玉兰片，加黄酒、葱姜汁、精盐腌渍约 10 分钟。
2. 炒勺内烧沸清汤约 500 克，投入鱼片，以旺火余热，捞出控干装盘，淋上红油即成。

特点

色泽鲜艳，香嫩微辣，清淡开胃。



葱辣鱼条



原料

鳊鱼肉 250 克，大葱 150 克，精盐、酱油、黄酒、白砂糖、清汤、姜片、香油、干椒各适量。

制法

1. 鱼肉切成 6 厘米长、1.5 厘米见方的条。葱剖开，切成 6 厘米长的条。
2. 鱼条用葱、姜、精盐、黄酒拌腌约 1 小时，控去汁水。
3. 炒勺内入香油 50 克煸炒葱段，至呈黄色后，入姜片煸炒，再加清汤、干椒、酱油、黄酒、白砂糖、鱼条，用中火烧至汁浓，淋入 25 克香油。以葱段垫盘底，码上鱼条即成。

特点

色泽红亮，鲜嫩微辣，葱香浓郁。



椒麻鱼片



原料

鳊鱼肉 250 克，花椒、葱段、葱叶、酱油、精盐、姜块、清汤、香油各适量。

制法

1. 鱼肉片成厚片。花椒、葱叶斩细。
2. 炒勺内加水、葱白、姜块（拍烂），煮出味后，捞出葱姜、余熟鱼片，捞出控水，撒少许精盐、香油拌匀晾凉。
3. 花椒末、葱末、精盐、酱油、香油、清汤拌匀成椒麻汁，鱼片装好盘后，淋上椒麻汁即成。

特点

鲜嫩清香，爽口开胃。



黄珏老鹅



原料

1年生光鹅1只，老卤、大粒盐、葱段、姜块、黄酒、八角、花椒、猪板油、精盐、花椒盐各适量。

制法

1. 光鹅洗净膛后，投进多量清水中泡去血水，控尽浮水。
2. 将大粒盐入炒勺，与八角、花椒同炒热，趁热抓盐搓擦鹅体，至渗出水滴，放容器中，加葱结、姜块（拍碎）、黄酒及八角、花椒盐腌制12小时，用水冲净。
3. 锅内放清水、老卤、腌鹅，用大火烧开，撇去浮沫，加入盐、八角、板油块，改小火煨至八成熟，离火在卤中闷制，至冷却后，改刀装盘，浇少许鹅卤即成。

特点

鲜嫩凉爽，食之无骨。

