

每日 一点点丛书

营养



荤素冷盘

张和平 文斌斌 编



天津科学技术出版社

●每日营养一点点丛书

荤素冷盘

张和平 文斌斌 编

天津科学技术出版社

— 06

图书在版编目(CIP)数据

荤素冷盘/张和平编, -天津:天津科学技术出版社,
1992.5(2001.5重印)

(每日营养一点点丛书)

ISBN 7-5308-1126-6

I. 荤… II. 张… III. 凉菜-菜谱 IV. TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 76574 号

责任编辑:雷彭年

责任印制:张军利

天津科学技术出版社出版

出版人:王树泽

天津市张自忠路 189 号 邮编 300020 电话(022)27306314

天津市武清区永兴印刷厂印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本 787×1092 1/32 印张 5.25 字数 107 000

2001 年 5 月第 1 版第 4 次印刷

定价:6.00 元

● 目 录 ●

肉 类

八宝大肚·····	(1)	拌羊糕·····	(14)
五香牛肉·····	(2)	拌肚丝·····	(14)
五香牛肉卷·····	(2)	陈皮肉·····	(15)
五彩羊糕·····	(3)	陈皮牛肉·····	(16)
双色肠·····	(4)	松子肉糕·····	(16)
水晶肉片·····	(5)	乳汁肉脯·····	(17)
水晶肉·····	(5)	怪味白肉·····	(18)
水晶硝肉·····	(6)	面包夹·····	(18)
白切肉·····	(7)	面酱拌牛舌·····	(19)
东江肉卷·····	(7)	咖喱牛肉干·····	(20)
芹菜拌肚丝·····	(8)	砂仁肘子·····	(21)
冰冻绿豆猪蹄·····	(9)	香糟肉·····	(21)
里脊丝粉皮·····	(9)	美味羊糕·····	(22)
苏式叉烧·····	(10)	凉拌肉·····	(23)
冻肉糕·····	(11)	凉拌兔肉丝·····	(24)
拌肉丝白菜·····	(12)	盐水猪肚·····	(24)
拌耳脆·····	(12)	盐水排骨·····	(25)
拌肉皮丝·····	(13)	桂花排骨·····	(25)
拌皮丝·····	(13)	酒卤肉·····	(26)

猪肝拌菠菜	(26)	酱肘花	(33)
猪肝拌黄瓜	(27)	酱牛舌	(34)
麻辣牛肉干	(28)	酿猪肚	(35)
麻酱腰子	(28)	蜜汁火方	(35)
葱爆兔肉	(29)	蜜汁红肠	(36)
萝卜拌兔丝	(30)	腐竹拌肚丝	(36)
椒麻肚丝	(30)	醉肉	(37)
蒜泥白肉	(31)	醉猪腰	(37)
蒜泥拌驴肉	(31)	醉腰丝	(38)
酱汁排骨	(32)	糟猪蹄	(39)
酱猪舌	(32)		

禽 蛋 类

水晶鸭	(40)	皮蛋鲜蛋糕	(48)
八宝水晶鸭	(41)	夹心蛋糕片	(48)
熏蛋	(41)	红柿双蛋	(49)
三色蛋	(42)	两色蛋	(49)
三色蛋卷片	(42)	玛瑙蛋	(50)
五元鹌鹑蛋	(43)	如意蛋卷	(50)
水晶彩蛋	(44)	芹菜松花	(51)
白菜鸡蛋卷	(44)	冷烤鸡	(52)
冻鸡	(45)	冷烧鸡	(53)
怪味鸡	(46)	鸡丝拌银芽	(53)
白斩鸡	(46)	鸡皮拌菠菜	(54)
白油嫩鸡	(47)	乳汁鸭	(55)
皮蛋拌凉粉	(47)	卤肫	(55)

卤什件	(56)	黄白蛋糕	(68)
炆鸡蛋	(56)	五丁冻	(68)
青椒拌松花	(57)	红油鸡丁	(69)
盐水鸡	(57)	椒麻什件	(69)
盐水鸭	(58)	凉拌肫肝	(70)
盐水金钱鸡	(58)	葱油鸡	(71)
香露鸡	(59)	椒麻鸡片	(71)
椿芽拌鸡丝	(59)	棒棒鸡丝	(72)
玻璃皮蛋	(60)	假凤鸡	(72)
凉拌鸡丝拉皮	(61)	绿豆菜拌蛋皮丝	(73)
凉焖鸡冻	(61)	酱鸭	(73)
烟熏嫩鸡	(62)	辣味卤鸭	(74)
淡盐嫩鸭	(63)	醉鸡	(75)
五香熏鸽	(63)	糟香嫩鸡	(75)
桃仁鸽蛋	(64)	炸八块	(76)
网油飞龙	(65)	炸仔鸡块	(77)
鸭掌冻	(65)	软炸鸡条	(77)
蛋松	(66)	炸香酥鸭	(78)
菠萝鸡蛋卷	(67)	炸铁雀	(79)

水 产 类

海米拌银耳	(80)	水晶鱼	(82)
炸虾排	(80)	水晶虾	(83)
托四虾	(81)	水晶鱿鱼	(83)
生炒盐水虾	(82)	水晶虾球	(84)

芝麻鱼	(85)	拌鲑龙戏凤	(93)
红油鱼丝	(85)	炆虎尾	(94)
芙蓉海蜇	(86)	葱椒炆鱼片	(95)
麻辣蜇皮	(86)	炆鳝片	(95)
水晶蜇头	(87)	核桃鱼托	(96)
油爆虾	(88)	芝麻鱼排	(97)
油浸烟熏鳗鱼	(88)	虾仁蛋卷	(98)
炆青蛤	(89)	凉拌海蜇	(99)
醉蟹	(89)	海蜇金瓜丝	(99)
醉蚶子	(90)	鲍鱼生菜	(100)
拌三鲜	(91)	蜜汁熏鱼	(100)
盐水虾	(91)	醋拌鲍鱼	(101)
炸板鱼	(92)	糖炙油虾	(101)
酥鲫鱼	(92)		

蔬 菜 类

八宝季菜	(103)	拌白菜海带丝	(109)
三丝拌白菜	(103)	拌茄泥	(109)
三味酸菜	(104)	拌韭菜	(110)
万年青	(105)	拌生菜	(110)
红油茭白	(105)	拌丝瓜	(111)
红油莴苣	(106)	拌苦瓜	(111)
西式泡菜	(106)	拌合菜	(112)
芥末酸菜丝	(107)	怪味白菜帮	(112)
海米拌心菜	(108)	金钩芹菜	(113)
拌酸白菜丝	(108)	油焖茭白	(114)

炆青柿椒	(114)	萝卜拌海蜇	(125)
炆青笋	(115)	麻辣黄瓜	(125)
苔条花生	(115)	麻辣花生	(126)
咸拌菜心	(116)	雪菜花生	(126)
香拌白菜丁	(117)	盖兰酥	(127)
姜汁黄瓜	(117)	腌菜花	(127)
姜汁刀豆	(118)	腌拌瓜皮	(128)
闽生果	(118)	番茄菜卷	(128)
素拌三丁	(119)	番茄菜花	(129)
凉拌什锦芹菜	(119)	蓑衣水萝卜	(130)
凉拌果藕	(120)	辣白菜	(130)
凉拌五丝	(120)	酸辣白菜根	(131)
凉拌海带丝	(121)	酸辣黄瓜	(131)
凉拌海蜇莴笋丝	(121)	糖醋黄瓜	(132)
海米炆芹菜	(122)	糖醋双丝	(132)
珊瑚白菜	(122)	糖醋萝卜	(133)
珊瑚雪莲	(123)	糖醋黄瓜皮	(134)
素什锦	(123)	糖汁西红柿	(134)
菠菜松	(124)	糖醋嫩藕	(135)

豆 制 品 类

小葱拌豆腐	(136)	双色锅贴豆腐	(138)
川味豆鱼	(136)	瓜丝拌豆腐	(139)
子姜干丝	(137)	芥末豆腐	(140)
五香烤麸	(138)	卤虾油拌豆腐	(140)

拌豆瓣沙·····	(141)	素烧鸭·····	(144)
绍兴拌豆腐·····	(141)	菠菜拌腐竹·····	(144)
荠菜拌豆腐·····	(142)	酱拌豆腐·····	(145)
盐水豆筋·····	(142)	熏豆干拌花生米·····	(145)
春苗干丝·····	(143)	鲜香椿豆腐·····	(146)
素炸五香圆·····	(143)		

其 他 类

什锦酸果·····	(147)	京糕拌梨丝·····	(152)
什锦水果沙拉·····	(147)	鸡丁沙拉·····	(153)
生拌荸荠·····	(148)	鸡蛋沙拉·····	(153)
水晶莲子·····	(149)	凉拌薄荷·····	(154)
水晶桃·····	(149)	素沙拉·····	(154)
水晶荔枝·····	(150)	甜酸马蹄·····	(155)
西红柿黄瓜沙拉·····	(150)	糖拌梨丝·····	(155)
西红柿碗蛋沙拉·····	(151)	糖醋荸荠花生饼·····	(156)
豆腐生菜沙拉·····	(151)	薄荷鲜桃·····	(157)

肉 类

八宝大肚

原料

猪肚 1 个(约 1500 克),猪后腿肉 500 克,猪肉皮 200 克,海米 25 克,口蘑 50 克,冬笋 100 克,香菇 50 克,豌豆 50 克,核桃仁 50 克,花生米 50 克,鸡蛋 2 个,盐 40 克,白糖 25 克,料酒 100 克,花椒 5 克,桂圆肉 10 克,白酒 25 克,米醋、葱段、姜各 100 克,芝麻油 75 克,味精 25 克。

制法

1. 将猪肚洗净,用开水氽一下。花椒焙干擀成面,桂圆肉切碎,猪腿肉切片,肉皮氽一下后洗净切成丝,海米泡透洗净,香菇、口蘑发好、洗净后与冬笋均切成丁,桃仁、花生用水泡后去皮、膜,豌豆洗净,取蛋黄蒸熟后切成小丁。

2. 将上述备好的料加盐 40 克、料酒 25 克、白糖、味精、葱姜末各 25 克放入小盆内,再放肉片和肉皮丝,用芝麻油一起拌匀,再倒入白酒,腌 3~4 小时。

3. 将腌好的馅放入猪肚内,用线将口缝好,放入小盆内,加入剩下的葱段、鲜姜、料酒上屉蒸 1 小时,揭盖用铁杆在猪肚上扎几个眼放气,以免胀破,继续蒸熟取出,压平晾凉,改刀装盘即成。

特点

色彩鲜艳,口味清淡。

五 香 牛 肉

原料

牛腿精肉 500 克,桂皮 2 小块,茴香 4 个,鸡汤 500 克,酱油 75 克,白糖 40 克,生姜 1 块,料酒、味精各适量。

制法

整块牛肉在开水锅中烫 2 分钟后取出放入铁锅内,加桂皮、茴香、酱油、糖、料酒和生姜 1 块、鸡汤 500 克,用小火烧至牛肉软烂后加适量味精,收干卤汁,出锅,晾凉后切片装盘。

特点

酥香耐嚼,咸中带甜。

五 香 牛 肉 卷

原料

牛腿精肉 500 克,酱油 40 克,白糖 25 克,精盐、料酒、胡椒粉各适量,生姜 1 小块,茴香 2 个,桂皮 1 小块,味精少许。

制法

1. 牛肉洗净沥干血水,用刀切成长 10 厘米、厚 3 厘米、宽 6 厘米的块,再改刀切成厚 0.3 厘米的长薄片,铺在砧板上,用手指尖微沾胡椒粉和精盐,在肉面上轻轻涂抹,最后顺向卷起成一卷,外用棉线扎紧。(若有切割下的碎片也可铺平后卷入)。

2. 牛肉卷放入锅里,加酱油、白糖、料酒、茴香、桂皮、姜块和 250 克左右清水(或鸡汤),烧沸后撇沫,然后用小火焖烂,再加上味精,收干卤汁取出。待牛肉卷晾透,切片装盘。

特点

色红,质酥,味鲜美而香醇。

五彩羊糕

原料

瘦羊肉 1000 克,猪肉皮 400 克,八角 5 克,葱 25 克,姜 25 克,白胡椒面 2.5 克,味精 1 克,料酒 50 克,醋 10 克,精盐 20 克,白糖 5 克,牛奶 150 克,红辣椒 10 克,青蒜 25 克,鸡蛋 3 个,水发香菇 50 克。

制法

1. 将羊肉切成大块,猪肉皮刮洗干净,除净余毛,放冷水锅内,用大火烧开,捞出洗净。鸡蛋磕开,蛋清、蛋黄分别放在两只碗里,蛋黄加水 50 克、精盐 0.5 克,上屉蒸熟切成丝。红辣椒、青蒜、香菇均切成丝。

2. 锅中放水 1000 克,加醋、精盐、白糖、葱(打结)、姜(拍松)、料酒,再放入羊肉、猪肉皮,上大火烧开,撇去浮沫,改小火煮至肉烂。

3. 将煮熟的肉皮取出,趁热剥成泥状。羊肉取出,用手撕成小条,均匀地铺在搪瓷盘内,将红辣椒、蛋黄丝、青蒜、香菇丝一行行摆上。

4. 将肉皮泥放入原锅汤中,加入八角、胡椒面,烧开,撇去浮沫,待卤汁变稠时,加入味精。蛋清搅出白沫,与牛奶一起

倒入锅内,边倒边搅,待汤变白时浇在羊肉条上,冷却后即成五色羊糕。

特点

肉酥软,味醇厚,五彩缤纷,风味独特。

双 色 肠

原料

瘦猪肉馅 500 克,鸡蛋 10 个,猪肠衣 0.7 米,水淀粉 150 克,精盐、酱油、葱姜末、料酒、味精、花椒面各适量。

制法

1. 将肉馅放入大碗内,加调料用力搅拌,同时徐徐加水,搅至上劲为止。

2. 将肠衣洗净,一端套上漏斗,将肉泥挤入,至肠衣一半左右,平放在案板上,用手按平,使其粗细均匀,同时排除空气,用线绳扎紧一端。鸡蛋磕入碗内,放少许盐搅匀,然后灌入肠衣另一半,成为一半肉糜一半蛋液,再将另一端用线绳扎紧。

3. 将锅放火上,加水烧开后,将火关小,使其不沸(约 90℃),将灌好的肠放入锅内,蛋液部分朝下,10 分钟后用细竹针在肉糜一边扎几个眼使肠衣排气,然后将肠翻转,再煮约 10 分钟,出锅晾凉。

4. 将肠切成 0.3 厘米厚的圆片,码入盘中即成。

特点

红黄分明,佐酒佳肴。

水晶肉片

原料

猪里脊肉 200 克, 黄瓜 100 克, 淀粉 50 克, 味精 0.5 克, 肉汤 50 克, 辣椒油 25 克, 盐 6 克, 麻油 10 克, 芝麻酱 25 克。

制法

1. 将猪里脊肉用刀片成大薄片, 放在案板上, 两面均撒上淀粉, 用擀面杖轻轻捶成更薄的片, 然后切成 3 厘米长、1.5 厘米宽的片, 投入开水锅内将肉片氽熟, 捞出晾凉。

2. 用肉汤加味精、盐、芝麻酱调成卤汁。将黄瓜洗净去籽、切片, 放入盘内, 再放上肉片, 浇上配好的卤汁即成。另配调好的芝麻酱、辣椒油各一碟, 蘸食。

特点

白净透明, 清爽适口。

水晶肉

原料

肥瘦猪肉 1000 克, 肉皮 500 克, 葱 5 克, 姜 5 克, 大料两瓣, 盐 10 克, 料酒 10 克, 清水 500 克, 味精少许, 另带三合油 (酱油、醋、香油) 和蒜泥各一小碟上桌。

制法

1. 葱切成段, 姜切成片。肉和肉皮刮净细毛, 洗净。

2. 将肉和肉皮放入开水中烫一下, 沸后先将肉皮捞出来, 放入盆内, 待肉浸透捞出放盆内, 再用凉水将肉和肉皮洗净。

3. 将浸好的肉切成 0.5 厘米厚、1.5 厘米宽、2.5 厘米长的片，肉皮改刀。

4. 将切好的肉和肉皮放入盆内，加料酒、清水，放大料、葱段、姜片、味精，然后上屉蒸至用筷子挑起肉皮，两头能粘在一起即可。

5. 出屉后将肉皮、大料、葱、姜捞出。将肉和汤倒入深盘内，肉汤搅匀，晾凉后入冰箱凝结，吃时改刀装盘即可。另带三合油、蒜泥。

特点

明净如水晶，清凉爽口，为夏令酒菜。

水晶硝肉

原料

去骨猪前腿 1 只(约 1500 克)，猪骨 500 克，鸡架子 1 个，猪肉皮 300 克，姜 50 克，盐 150 克，葱段 100 克，料酒 25 克，白糖 15 克，小茴香 10 克，食硝 0.5 克，香醋 50 克，花椒 5 克，味精 1 克，明矾少许。

制法

1. 将肉皮刮净，用铁杆在瘦肉处不规则地戳几下，以不戳破肉皮为度。盐和一半花椒炒后晾凉碾碎，取 100 克与食硝拌匀，揉擦肉面，使之渗透肉内，夏天腌 1~1.5 天，春秋腌 3~4 天，冬天 7~8 天。

2. 将猪骨放入锅内垫底，用鸡架子找平，把腌好的猪前腿摆上，肉皮朝下，再把葱段、姜拍松放入。花椒、小茴香用布包好放锅里，加入 1500 克水，旺火烧开后，加料酒、香醋、味精、

白糖及椒盐,撇去浮沫,调好味后改用小火煮1小时。再将肉翻身,煮至肉熟,盛入盆中,肉皮朝下找平。肉汤上火,下明矾搅拌,开锅后撇去浮油,过箩后的肉汤淋浇在肉上,晾凉后切片食用。

特点

松软不腻,别有风味。

白 切 肉

原料

猪五花肉250克,水粉皮150克,大蒜泥5克,芝麻油15克,盐6克,醋1.5克,味精0.5克,芝麻酱25克。

制法

1.将芝麻酱放入碗内,加入盐、蒜泥、味精、醋和冷开水调匀成卤汁。将五花肉下冷水锅煮烂,捞出晾凉。

2.将粉皮切成3.5厘米长、2厘米宽的片,用开水烫过,沥水后放入盘中,将肉切成3.5厘米宽的条,再切成0.3厘米厚的片,盖在粉皮上。然后将调好的卤汁浇在肉片上,淋上麻油即成。

特点

肥而不腻。

东 江 肉 卷

原料

猪肉150克,鸡蛋4个,冬笋末、冬菇末、虾仁茸、海米末、

马蹄各适量,酱油 10 克,料酒 5 克、糖、盐、味精、胡椒面、姜末、葱末各适量,花生油 500 克(约耗 75 克)。

制法

1. 将 3 个鸡蛋摊成 3 张蛋皮。
2. 猪肉剁成泥,再放其他原料调成肉馅。
3. 用蛋皮卷肉馅,切成菱形块。
4. 锅内放宽油,将肉卷炸呈金黄色捞出,沥油装盘,撒上盐与胡椒面上桌。盘边可放一朵萝卜花点缀。

特点

色泽金黄,肉嫩味鲜。

芹菜拌肚丝

原料

猪肚 500 克,芹菜 500 克,料酒、盐、味精、麻油、葱、姜各适量。

制法

将猪肚翻洗干净,炒锅内放水 1200 克左右,再放入猪肚、加酒,葱结、姜片,用旺火烧开后,文火煮熟,取出晾凉。芹菜去根、叶,洗净,切成 3 厘米长的段,放入开水中,烫至八成熟即取出,再加盐 5 克,味精 1 克,麻油 10 克拌和,猪肚切成丝,放入芹菜中拌匀装盘即成。

特点

绿白相衬,脆香爽口。