



中国美食丛书

家庭川味凉菜谱

李乐清 编著



中国旅游出版社

家庭川味凉菜谱

李乐清 编著

中国旅游出版社

责任编辑 潘笑竹
封面设计 滕仪仿

家庭川味凉菜谱

李乐清 编著

*

中国旅游出版社出版

(北京建内大街甲九号)

新华书店北京发行所发行

北京隆昌印刷厂印刷

*

开本：787×1092毫米 1/32 印张 5.375 字数90千字

1990年12月第一版 1990年12月第一次印刷

印数30000册 定价2.30元

ISBN7-5032-0294-7/TS·55

目 录

一、凉菜菜品

猪 肉 类(46)

卤肉	(1)
腌酱肉	(2)
锅烧肉	(2)
花椒肉	(3)
桂花糟肉	(4)
五香风肉	(4)
风猪腿肉	(5)
卷筒火腿	(6)
烤脆皮肉	(7)
桂花冻肉	(7)
烤里脊肉	(8)
蒜泥白肉	(9)
晾干肉片	(9)
椿芽肉丝	(10)
虾须肉丝	(10)
芝麻肉丝	(11)

麻辣肉干	(12)
凉拌猪头肉	(12)
烟熏排骨	(13)
果汁排骨	(14)
香酥排骨	(15)
怪味皮丝	(15)
麻辣肉皮	(16)
什锦杂香	(16)
腌腊镶盘	(17)
炸鹿尾	(17)
五香心舌	(18)
红油耳丝	(19)
水爆肚花	(19)
蒜泥肚丝	(20)
芥末肚丝	(20)
扎裹肚卷	(21)
四上玻肚	(21)
八宝香肚	(22)
桂花蹄冻	(23)
瓜冻蹄膀	(24)
绿豆冻肘	(24)
水晶肘子	(25)
蒜泥冻肘	(26)
金银猪肝	(27)
川味香肠	(28)
椒盐肝卷	(28)

凉拌猪肺·····	(29)
炸桃腰·····	(30)
麻酱腰花·····	(30)
软炸腰卷·····	(31)

牛羊兔类(24)

卤牛肉·····	(33)
脆皮牛肉·····	(34)
干拌牛肉·····	(34)
咖喱牛肉·····	(35)
火鞭牛肉·····	(36)
灯影牛肉·····	(36)
软炸牛肉·····	(38)
五香烧牛肉·····	(38)
牛肉干丝·····	(39)
麻辣牛肉干·····	(39)
牛肉酥元·····	(40)
姜红牛肚·····	(41)
香卤牛肝·····	(41)
卤炸羊肉·····	(42)
红冻羊肉·····	(43)
羊肉烧丸·····	(44)
烟熏兔·····	(44)
缠丝兔·····	(45)
油淋兔子·····	(46)
腌兔卷·····	(46)

怪味兔丝·····	(47)
陈皮兔丁·····	(48)
麻辣兔丁·····	(49)
花仁拌兔丁·····	(49)

鸡 鸭 类 (32)

风鸡·····	(51)
烟熏鸡·····	(52)
香糟鸡·····	(52)
生烤全鸡·····	(53)
油淋仔鸡·····	(53)
盐水仔鸡·····	(54)
鲜味白鸡·····	(54)
怪味鸡块·····	(55)
椒麻鸡块·····	(56)
红油鸡块·····	(56)
棒棒鸡丝·····	(57)
芥末鸡丝·····	(58)
四味凉鸡丝·····	(58)
陈皮鸡丁·····	(59)
糟醉鸡片·····	(59)
花油鸡卷·····	(60)
水晶风脯·····	(61)
鱼香风爪·····	(62)
拌鸡血·····	(62)
盐水腌肝·····	(63)

酱鸭	(63)
卤鸭	(65)
白市驿板鸭	(65)
樟茶鸭子	(66)
蛋酥鸭子	(67)
香酥鸭子	(68)
烫油鸭子	(69)
烟熏鸭子	(69)
杞菜鸭丝	(70)
金钱鸭卷	(71)
芥末鸭掌	(71)
芹黄脆花	(72)

水 产 类 (1 6)

冻鱼	(73)
叉烧鱼	(74)
凉拌鱼	(75)
五香熏鱼	(75)
葱烧鲫鱼	(76)
葱椒鱼片	(77)
三鲜鱼冻	(78)
五香鳊背	(79)
麻辣鳊鱼	(80)
笋拌鳊丝	(80)
花椒泥鳅	(81)
芹叶鲑鱼	(82)

凉蜇卷	(83)
醉鲜虾	(83)
四味炆虾	(84)
虾松	(84)

菜 豆 类 (53)

糖醋韭黄	(86)
姜汁菠菜	(86)
翡翠松	(87)
凉拌厚皮菜	(88)
麻辣冲菜	(88)
蒜泥苋菜	(89)
姜汁蕪菜	(89)
笋拌鱼腥草	(90)
拌盐白菜	(91)
素拌银针	(91)
拌马齿苋	(92)
酸辣藟头	(92)
蒜泥蚕豆	(93)
椿芽蚕豆	(93)
姜汁四季豆	(94)
缠丝四季豆	(94)
金钩豇豆	(95)
鱼香青元	(96)
酸辣蒜苔	(96)
凉拌芥兰丝	(97)

糖醋嫩姜	(97)
柠檬姜芽	(98)
酸辣笋瓜	(98)
糖醋黄瓜	(99)
蒜泥黄瓜	(99)
怪味苦瓜	(100)
青椒皮蛋	(101)
凉拌平菇	(101)
红油笋丝	(102)
麻酱凤尾	(102)
酸辣萝卜丝	(103)
麻辣红萝卜	(104)
红松	(104)
麻辣三丝	(105)
素拌三丁	(105)
灯影苕片	(106)
红萝卜酥元	(106)
笋拌芹黄	(107)
椒泥茄子	(108)
双吃菜心	(108)
洋葱魔芋	(109)
盐水白豆	(109)
油焖冬笋	(110)
荠菜冬笋	(111)
珊瑚雪莲	(111)
软炸荷花	(112)

冰汁蕃茄	(112)
鸳鸯竹荪	(113)
麻辣干丝	(113)
红油豆干	(114)
炸拌豆腐	(115)
五香花仁	(115)
蛋酥花仁	(116)

野味及其它类 (13)

油淋竹鸡	(117)
香卤斑鸠	(117)
凉拌麂肉	(118)
油淋野兔	(119)
五香麻雀	(120)
熏烤乳鸽	(120)
烤火鸡	(121)
五香鹌鹑	(122)
麻酱鹿筋	(123)
糖粘杏仁	(123)
可可桃仁	(124)
糟醉银杏	(124)
金丝蛋松	(125)

二、凉菜烹制基础知识

1.凉菜的特点及其它	(126)
------------------	-------

2.凉菜的制作方法	(128)
3.凉菜的调味及方法	(137)
4.凉菜的装盘知识	(148)
有关名词简释 (按本书顺序排列)	(153)
后记	(157)

一、凉菜菜品

猪肉类(46)

卤 肉

原料：猪腿肉1000克。

调料：冰糖50克、糖色适量、花椒三十余粒、八角15克、桂皮5克、小茴香10克、甘草5克、三奈5克、精盐50克、鸡骨头250克、姜（拍破）25克、葱段50克、干辣椒5根，胡椒（拍破）5克、鲜汤1500克。

制法：将连皮肥瘦猪肉刮洗干净，切成3.3厘米厚的块，入沸水内氽一下，除去血腥捞起。用沙布做成香料袋，把八角、桂皮、花椒、胡椒、三奈、小茴香、甘草装入袋内。然后把香料袋、鸡骨头、姜、葱、干辣椒、汤放入锅内烧沸，撇尽浮沫熬五香味，再加入冰糖、精盐、糖色（以汤呈红色为度）、猪肉，烧沸后改用中火，卤至肉香熟软捞至晾凉即成。吃时切成薄片，淋卤水适量或酱油，香油均可。

特点：色泽金红，香鲜醇厚，爽口不腻、五香味浓。

注：卤水制成后，可卤制多种肉类。每次卤时要加一定量的鲜汤、调料、香料、糖色等，以保证卤水的质量。卤猪肚、猪肠要煮熟软后再卤；肝、心、腰、舌、鸡等要氽一下再卤，牛、鸭肉要单独卤制。

腌 酱 肉

原料：猪腿肉5000克。

调料：精盐200克、甜面酱500克、醪糟汁100克、红糖150克、姜米50克、香料粉10克、火硝2.5克、白酒50克、花椒面10克。

制法：将猪腿肉残毛去尽，切成16厘米长、4.5厘米厚（宽度视肉质而定），且互相连结的块。把火硝放入白酒内溶化，放入精盐与肉块拌匀，浸渍码味三、四天（中途翻动一次），桂花通风处吹干水气。然后将甜面酱、香料粉、姜米、红糖、花椒面、醪糟汁调匀抹于肉块上，入盆中浸渍码味一天，又挂通风处晾半个月即成。食用之前，洗净，蒸二十分钟至熟，晾凉切片装盘。

特点：色泽棕红、鲜香味美、有浓郁的酱香味，酒饭均宜。

锅 烧 肉

原料：卤猪肥瘦肉250克、熟火腿100克、荸荠100克。

调料：味精1克、熟菜籽油1000克（实耗100克）、鸡蛋糊100

克，椒盐味碟一个。

制法：将卤猪肉去皮，同火腿分别切成5厘米长、0.5厘米粗的丝。荸荠去皮，切成丝，将以上三种丝盛入碗内，加入鸡蛋糊、味精拌匀，放在瓷盘（抹上油）上，做成1.3~1.7厘米厚的圆饼。将肉饼下热油锅炸至呈金黄色（炸时用竹签在肉饼上穿几个气眼）捞出，切成2.5厘米大小的斜方块，盛入盘内，与椒盐味碟同时上桌即可。

特点：颜色金黄，酥香可口，佐餐单食均可。

花 椒 肉

原料：猪肉500克。

调料：姜25克、葱25克、干辣椒十余根、花椒7.5克、白糖25克、料酒25克、精盐2.5克、汤150克、酱油40克、菜油500克（实耗100克）

制法：把瘦猪肉洗净，切成2厘米见方的丁，用精盐、料酒、葱（切成约6厘米长的段）姜（拍松）、酱油、与肉丁拌和均匀，腌渍约二十分钟。干辣椒去蒂去籽切成1.5厘米长的节子。炒锅内下菜油烧至八成热，将肉丁（除去姜、葱）放入炸约五分钟捞起（不要把水汽炸得过干）。锅内留油约25克，烧至七成热，下干辣椒节、花椒、炒至呈棕红色时，将白糖、酱油、汤及肉丁下入锅收汁，视肉丁收软和、汤干时起锅即成。

特点：颜色金红、麻辣干香、冷吃为宜，下酒佳肴。

桂花糟肉

原料：猪后腿（连皮坐臀肉）1500克。

调料：硝酸钠0.7克、醪糟汁150克、蜜桂花15克、精盐40克、花椒5克、料酒100克、姜片25克、葱节25克、味精1.5克、五香粉1克。

制法：将猪腿肉除尽毛用竹扦扎眼多处（不要扎穿皮）。硝酸钠与五香粉、精盐拌合，均匀地抹在肉上，然后放入容器内，加姜片（10克）、葱节（10克）、料酒、花椒腌渍（夏季3天，春秋4天，冬季6天）后取出，洗刮干净，并用布擦干水分待用。然后将蜜桂花、醪糟汁、味精、姜片（15克），葱节（15克）共放入容器中，搅匀后，将猪腿肉放入，并用玻璃纸密封容器口，再上笼用旺火蒸熟（约2小时），出笼后，揭掉玻璃纸，拣去姜、葱、猪腿肉留原汁中继续浸泡约2小时。食时，取出切片装盘，淋上原汁即成。

特点：糟味浓厚、桂花清香，肉色玫红，油而不腻。

注：硝酸钠用量应严格按国家规定的标准（0.5克/公斤）以内。

五香风肉

原料：猪肉5000克。

调料：精盐350克、五香粉50克、料酒100克、白糖50克、红糖50克、甜酱50克、硝水少许。

制法：选肥瘦相连猪肉洗净去毛修整齐，精盐炒熟和硝水、五香粉、白糖拌匀抹在肉及肉皮上即下缸腌起，三天翻缸一次，大约六天后出缸，用湿帕把肉揩净，再以红糖、甜酱涂上肉皮，挂在通风处吹干，吃时入笼蒸熟切片作冷碟菜即可。

特点：肉皮金黄、瘦肉鲜红、质软味香，酒饭均宜。

注：吃时不宜煮。

风猪腿肉

原料：带皮腿肉2000克。

调料：姜片25克、葱段20克、白酒50克、花椒2克、八角2克、桂皮2克、酱油200克、精盐5克、白糖10克、醪糟汁100克、姜末20克。

制法：将猪腿肉皮上的残毛，刮洗干净、沥干水分，以4厘米的间隔切开肉面，皮不用切断。放入容器内，加入姜片、葱段、白酒、酱油、精盐、白糖和洗净的花椒及八角、桂皮（均拍碎）拌匀，腌渍3天，其间，每天擦抹两次，而后另于通风处，半月后水气近干便可取下。食用时，将肉放入温水中洗涤干净，置盘中，以醪糟汁同姜末对匀的汁水浇在猪腿肉上，放蒸锅内用旺火蒸约半小时取出冷后，用刀切成薄片装盘即可。

特点：瘦肉色红、颇为干香、味美可口，冬季佐酒尤佳。