

四川省烹饪协会 审订 推荐

《四川凉拌菜大全》编写组 编著

四川 凉拌菜 大全

四川出版集团·四川科学技术出版社

内容提要

本书以拌味汁、淋味汁和蘸味汁分类，分别介绍了畜肉类、禽肉类、水产类和素菜类四川凉拌菜300余例。每种凉拌菜除介绍原料、操作步骤、制作关键外，还对工艺流程作了图示。在本书的基础知识部分，本书介绍了四川凉拌菜的特点、原料选择及初加工、常用味型、装盘以及制作要点等。常用味型重点介绍了红油味、姜汁味、椒麻味、蒜泥味、麻辣味、芥末味、鱼香味、麻酱味、怪味、糖醋味、酸辣味、咸鲜味等味型的特点、基本调料、调制方法、调料作用、适用范围等。本书既可作为各类烹饪培训班的教材使用，也可作为厨师和广大烹饪爱好者的参考用书。



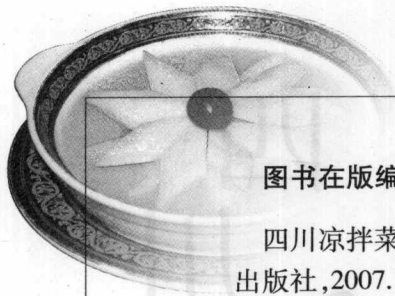
四川 凉

拌菜大全

编写组
编著



四川出版集团·四川科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

四川凉拌菜大全/编写组编著. - 成都:四川科学技术出版社,2007.6

ISBN 978 - 7 - 5364 - 6238 - 0

I. 四… II. 高… III. 凉菜 - 菜谱 - 四川省
IV. TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 061354 号

四川凉拌菜大全

编 著 编写组
责任编辑 李蓉君
封面设计 韩建勇
版面设计 康永光
责任出版 周红君
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社
成都市三洞桥路 12 号 邮政编码 610031
成品尺寸 230mm × 170mm
印张 16 字数 300 千
印 刷 成都前智印务有限公司
版 次 2007 年 6 月成都第一版
印 次 2007 年 6 月成都第一次印刷
定 价 28.00 元
ISBN 978 - 7 - 5364 - 6238 - 0

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市三洞桥路 12 号 电话/(028)87734081

邮政编码/610031

四味烫皮兔



冲菜白肉



酸辣凉粉



双味小黄瓜

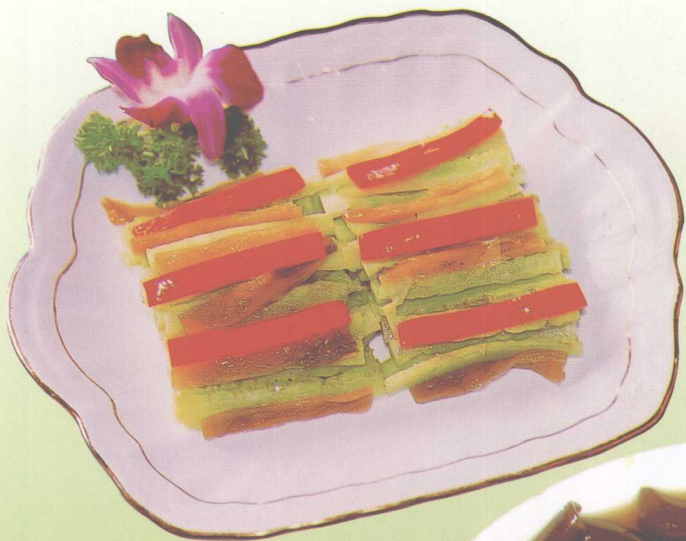


爽口鸡片



蒜泥白肉





泡酸菜拌苦瓜



姜醋蕨粉



泡椒萝卜丝



烧椒鹅肠



灯影苕片

剝椒涼粉雞

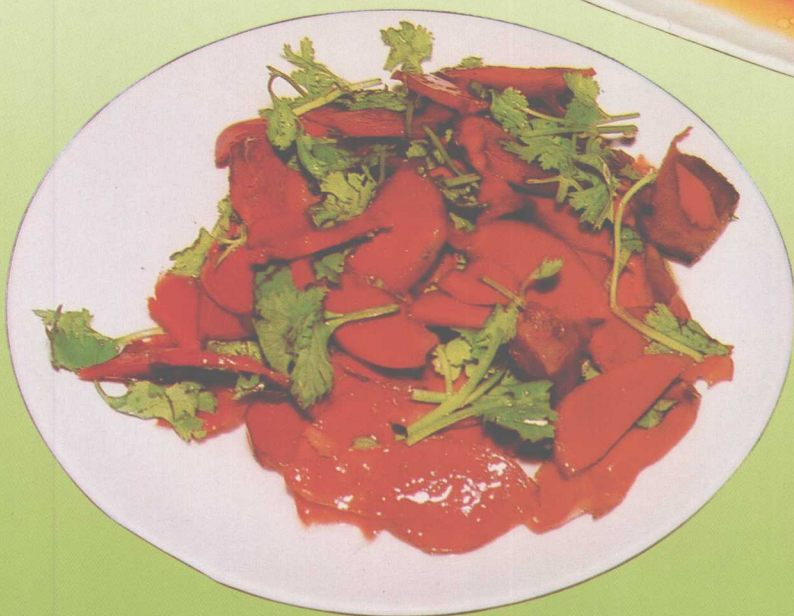


芥末黃瓜



爽口蹄筋

姜汁豇豆



香菜拌鹅脯



棒棒鸡丝

香拌金钱肚



泡拌腰花



蒸拌手撕茄



椒麻卤鹅



香芥拌豆干



红油香肚



前 言

凉拌菜是最具有大众化和流行特征的一类菜式，它是将生料或晾凉的熟料，加工切配成丝、丁、片、块、条等规格，加入由各种调味品对成的味汁拌匀而成的菜肴。作为川菜重要组成部分的四川凉拌菜，不仅秉承和体现了川菜“一菜一格，百菜百味”的特点，还以其用料广博、制作简易、味型多样、菜式灵活、造型美观等诸多优点，广泛流行于宾馆、饭店和酒楼以及老百姓的家庭生活中。

四川凉拌菜菜品众多，根据制作方法的不同，可分为生拌、熟拌和生熟拌三种。在具体的操作中，根据拌味方式的不同分为拌味汁、淋味汁和蘸味汁三种；按照其原料来源的不同，可分为冷荤（用畜肉类、禽蛋类、水产品等动物性原料制成）、冷素（用各种新鲜蔬菜、食用菌藻、豆制品、干制的蔬菜及其他植物原料制成）；按凉拌菜的口味特点来划分，可分为咸鲜味、糖醋味、麻辣味、酸辣味、怪味、鱼香味、麻酱味、红油味等。本书为了便于读者快速查找，在菜品编写体例上采用拌味汁、淋味汁和蘸味汁三大类，其中拌味汁、淋味汁又分为畜肉类凉拌菜、禽肉类凉拌菜、水产类凉拌菜和素菜类凉拌菜几部分。此外，对凉拌菜的装盘、制作技术要点、特殊调料配方及制作等基础知识作了详细的说明，相信对于读者朋友全面了解和掌握四川凉拌菜会有一定的帮助。

由于自身学识有限，加之时间仓促，错漏之处难免，恳请各位专家和读者朋友对本书的不足之处多加指正，以便下次改进。

编著者



目 录

四川凉拌菜基础知识

食菜菜料京川四

一、四川凉拌菜的特点及分类 2

二、四川凉拌菜的原料选择及初加工 4

三、四川凉拌菜常用味型 6

 (一)红油味 6

 (二)姜汁味 7

 (三)椒麻味 8

 (四)蒜泥味 8

 (五)麻辣味 9

 (六)芥末味 10

 (七)鱼香味 10

 (八)麻酱味 11

 (九)怪味 11

 (十)糖醋味 12

 (十一)酸辣味 13

 (十二)咸鲜味 13

四、四川凉拌菜的装盘 14

 (一)装盘的基本要求 14

 (二)凉菜单碟的造型 15

 (三)装盘的步骤 17

 (四)装盘的手法 17

 (五)凉拌菜的装饰和点缀 18

五、四川凉拌菜的制作技术要点 20

六、四川凉拌菜的特殊调料与加工 21

 (一)辣椒油 21

 (二)复制酱油 22

32 腌菜(三)

33 腌豆腐(四)

34 腌萝卜(五)

35 腌黄瓜(六)

36 腌海带(七)

37 腌白菜(八)

37 品菜书本料 一

37 凉拌菜(一)

38 凉拌菜(二)

39 凉拌菜(三)

40 凉拌菜(四)

41 凉拌菜(五)

42 凉拌菜(六)

43 凉拌菜(七)

44 凉拌菜(八)

45 凉拌菜(九)

46 凉拌菜(十)

47 凉拌菜(十一)

48 凉拌菜(十二)

49 凉拌菜(十三)

50 凉拌菜(十四)

51 凉拌菜(十五)

52 凉拌菜(十六)

53 凉拌菜(十七)

54 凉拌菜(十八)

55 凉拌菜(十九)

56 凉拌菜(二十)

57 凉拌菜(二十一)

58 凉拌菜(二十二)

59 凉拌菜(二十三)

60 凉拌菜(二十四)

61 凉拌菜(二十五)

62 凉拌菜(二十六)

63 凉拌菜(二十七)

64 凉拌菜(二十八)

65 凉拌菜(二十九)

66 凉拌菜(三十)

67 凉拌菜(三十一)

68 凉拌菜(三十二)

69 凉拌菜(三十三)

70 凉拌菜(三十四)

71 凉拌菜(三十五)

72 凉拌菜(三十六)

73 凉拌菜(三十七)

74 凉拌菜(三十八)

75 凉拌菜(三十九)

76 凉拌菜(四十)

77 凉拌菜(四十一)

78 凉拌菜(四十二)

79 凉拌菜(四十三)

80 凉拌菜(四十四)

81 凉拌菜(四十五)

82 凉拌菜(四十六)

83 凉拌菜(四十七)

84 凉拌菜(四十八)

85 凉拌菜(四十九)

86 凉拌菜(五十)





- (三) 椒麻糊 23
- (四) 油酥豆瓣 23
- (五) 泡椒红油 24
- (六) 麻辣香粉 24
- (七) 鲜辣酱油 24
- (八) 芥末糊 25

四川凉拌菜菜肴

四川凉拌菜菜肴

一、拌味汁菜品 27

- 花仁拌兔丁 27
- 芹黄嫩牛柳 27
- 夫妻肺片 28
- 泡芋子拌兔丁 29
- 鲜笋拌牛皮 29
- 泡白菜拌牦牛肉 30
- 香辣炆牛筋 31
- 三丝环喉 31
- 蒜香牛百叶 32
- 鲜豇豆拌肚条 33
- 泡甜椒拌酥肉 33
- 爽口蹄筋 34
- 酸萝卜拌黄喉 35
- 香辣腰片 35
- 红油皮扎丝 36
- 麻辣兔腰 37
- 冬菜椒香兔丁 37
- 豉香兔丁 38
- 麻辣脆兔耳 39

畜肉类

- 渣渣脆 39
- 蒜泥毛肚 40
- 蒜香耳片 40
- 荞面拌拐肉 41
- 剁椒牛鞭花 42
- 麻辣浸拌兔头 42
- 萝卜干拌兔肉 43
- 麻辣蹄筋 43
- 鸡腿菇拌肚丝 44
- 泡黄瓜拌肚片 45
- 酸辣三丝兔柳 45
- 菊花仔兔 46
- 火腿银芽 47
- 麻辣香菜羊肉 47
- 咖喱拌牛柳 48
- 干牛肉拌藟头 49
- 香菜拌牛肚丝 49
- 银针耳丝 50
- 泡拌腰花 50

禽肉类

- | | | | |
|-------|----|--------|----|
| 麻辣鸡块 | 51 | 豆瓣拌鹅肠 | 59 |
| 西芹鸡肾 | 52 | 木耳拌鸡 | 59 |
| 麻辣鸭掌 | 52 | 麻辣脆皮凤衣 | 60 |
| 香菜脆把 | 53 | 甜椒鸭丝 | 61 |
| 酱拌鸭舌 | 54 | 青椒炆拌鸡 | 61 |
| 子姜鸡冠 | 54 | 香辣鸭舌 | 62 |
| 蕨粉鹅肠 | 55 | 腰果鹅肝 | 62 |
| 剁椒拌鸽肫 | 55 | 泡萝卜鸭肠 | 63 |
| 糟汁脆花 | 56 | 泡椒鸭掌 | 64 |
| 甜椒鸭掌 | 57 | 生核桃拌鸡 | 64 |
| 五香鸡心 | 57 | 笋子拌鸡丝 | 65 |
| 爽口鸡片 | 58 | 香菜拌鹅肫 | 65 |

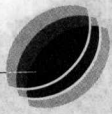
水产类

- | | | | |
|-------|----|---------|----|
| 椒盐酥虾 | 66 | 麻辣酥皮泥鳅 | 75 |
| 奇味鱼袍 | 67 | 风味豆豉拌牛蛙 | 76 |
| 五彩鳝丝 | 67 | 蒜泥海参 | 76 |
| 红汤鱼皮 | 68 | 荸荠虾仁 | 77 |
| 芹黄嫩鱼丝 | 69 | 五彩裙边 | 78 |
| 五彩鱼皮 | 69 | 葱油海螺 | 78 |
| 银针蟹丝 | 70 | 怪味扇贝 | 79 |
| 鱼香鱼丁 | 71 | 麻辣面酥鱼 | 80 |
| 红油鱼肚 | 71 | 鲜虾泡椒 | 80 |
| 虾仁辣粉丝 | 72 | 芥末北极贝 | 81 |
| 五彩鲜贝 | 73 | 青笋拌鱿鱼丝 | 81 |
| 银芽海参 | 73 | 马齿苋拌泡鲜鱿 | 82 |
| 热拌脆鳝 | 74 | 双味鱼 | 82 |
| 青豆拌海蜇 | 74 | 香拌美国大蜗牛 | 83 |



素菜类

- | | |
|-------------|------------|
| 姜醋蕨粉 84 | 椒香豇豆 102 |
| 酸辣海白菜 84 | 葱油香菇 102 |
| 白油苦笋 85 | 双椒牛肝菌 103 |
| 腐丁红皮果 85 | 生拌花生米 103 |
| 烧青椒拌厚皮菜 86 | 枸杞蚕豆 104 |
| 泡椒嫩南瓜 87 | 藿香激蚕豆 105 |
| 冲菜拌花仁 87 | 酸椒玉笋 105 |
| 玫瑰银杏果 88 | 西芹百合 106 |
| 甜酸莴苣 88 | 椒香荷兰豆 106 |
| 蛋黄拌瓜条 89 | 家常木耳 107 |
| 脆嫩黄瓜 90 | 鸡汁松茸 108 |
| 花仁萝卜干 90 | 白油芦笋 108 |
| 花仁豆腐干 91 | 三丝侧耳根 109 |
| 泡拌银芽 91 | 美味白菜 109 |
| 干贝拌西兰花 92 | 葱油蚕豆 110 |
| 蒜茸仙人掌 93 | 香油青豆 111 |
| 炝拌蒜头 93 | 鱼香青圆 111 |
| 拌三丁 94 | 泡酸菜拌苦瓜 112 |
| 蒜泥黄瓜 94 | 葱油苦瓜 112 |
| 葱油鲜笋 94 | 金钩蚕豆 113 |
| 泡子姜拌雪魔芋丝 96 | 灯影苕片 114 |
| 大葱豆皮丝 96 | 糖醋子姜 114 |
| 凉拌茭白丝 97 | 拌冲菜 115 |
| 葱油泡甜椒 97 | 蒜泥苋菜 115 |
| 花仁贡菜 98 | 香芹拌豆干 116 |
| 碧绿脆笋 99 | 椿芽蚕豆 117 |
| 凉拌丝瓜花 99 | 菊花板栗 117 |
| 三丝金针菇 100 | 葱油甜椒 118 |
| 爽口老虎菜 100 | 烧拌冬笋 118 |
| 麻辣明笋丝 101 | 泡椒萝卜丝 119 |



二、淋味汁菜品 120

- 蒜泥白肉 120
- 酸辣毛肚 120
- 麻酱腰片 121
- 鱼香兔丝 121
- 冲菜拌腰花 122
- 酸椒金钱肚 123
- 凉粉拌肚丝 123
- 姜汁肘卷 124
- 大山跳神肉 125
- 麻辣心片 125
- 剁椒羊肉 126
- 冷水猪肚 127
- 红油黄喉 127
- 麻辣牛肉 128
- 瓜干拌牛肚 129
- 水豆豉拌腰片 129
- 藿香牛百叶 130
- 双丝肉卷 131
- 椒麻舌片 131
- 蒜泥腰片 132

畜肉类

- 姜汁肚片 133
- 双椒拌肥肠 134
- 状元回春腰 134
- 银芽腰丝 135
- 麻辣腰花 135
- 姜汁千层肚 136
- 剁椒肝片 137
- 红运肚片 137
- 红油香肚 138
- 水豆豉拌兔 139
- 大刀耳片 139
- 冲菜白肉 140
- 干豇豆肚丝 140
- 姜汁皮冻 141
- 藿香白肉 142
- 腐皮拌卤肉 142
- 仙人掌白肉卷 143
- 香拌金钱肚 144
- 腐乳仔兔 144
- 肚丝荞面 145

禽肉类

- 面皮拌鸡片 146
- 椒麻卤鹌 146
- 椒麻童子鸡 147
- 爽口肫肝 148
- 豆花鹅肠 148
- 青笋鹅肠 149
- 椒麻蕨菜鸡 149

- 黄瓜干拌鹅肠 150
- 豆瓣拌鸭舌 151
- 老干妈拌鹅脆 151
- 凉粉拌鹅肠 152
- 四方笋拌鸡 153
- 椒麻豆皮鸡 153
- 麻辣鸡肝 154

类菜素