

本书共收录196道凉菜谱



中国悠久的饮食文化在凉菜的体现上尤为显著，并形成了凉菜独特的技法系统。凉菜的营养价值是不容忽视的，生吃蔬菜能够最大限度地保存菜里面的营养。本书从原料的选取加工到制作、装盒的图片都是请专业摄影师现场拍摄的，菜品的颜色没有经过任何处理。

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

中国大锅菜

中国大锅菜系列 凉菜卷

李建国 主编

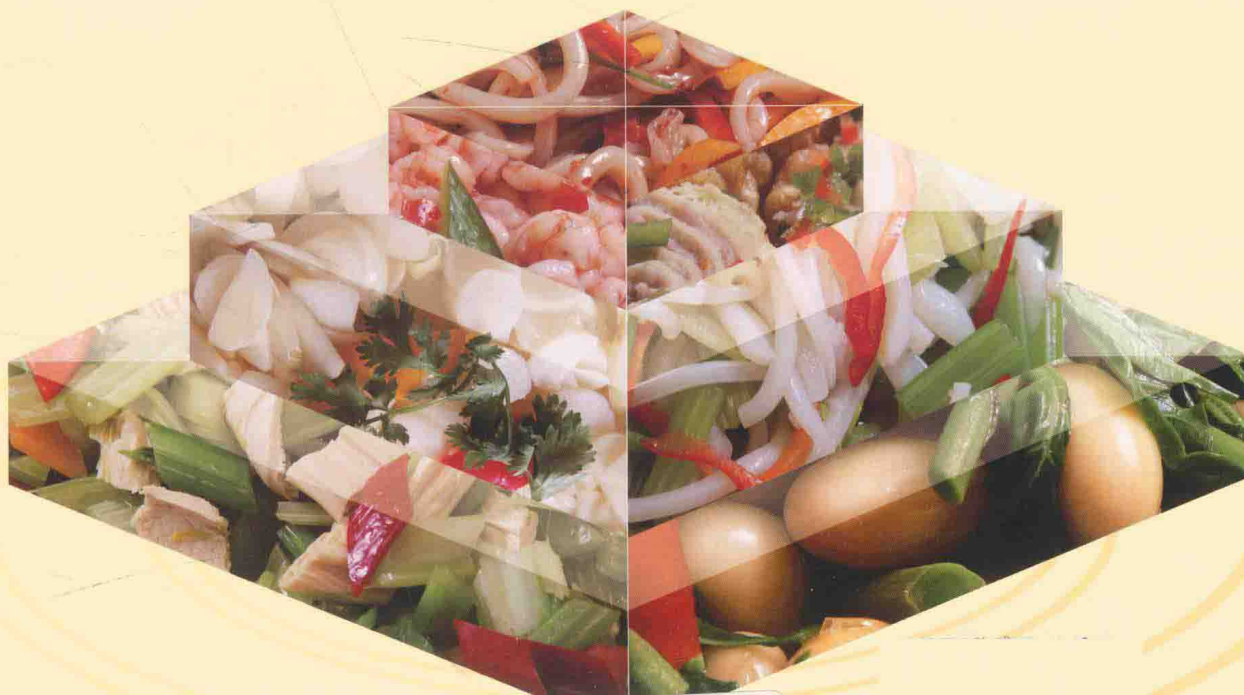


中 | 国 | 大 | 锅 | 菜 | 系 | 列

中国大锅菜

凉菜卷

李建国 主编



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

中国大锅菜·凉菜卷/李建国主编. —北京:

中国铁道出版社, 2012.4

ISBN 978-7-113-13975-9

I. ①中… II. ①李… III. ①凉菜—菜谱—中国

IV. ①TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第249685号

书 名: 中国大锅菜·凉菜卷

作 者: 李建国 主编

责任编辑: 罗桂英 王淑艳 电话: 010-51873027

封面设计:  永诚天地

封面题字: 王文桥

责任校对: 龚长江

责任印制: 李 佳

出版发行: 中国铁道出版社 (100054, 北京市西城区右安门西街8号)

网 址: <http://www.tdpress.com>

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司

版 次: 2012年4月第1版 2012年4月第1次印刷

开 本: 889mm×1194mm 1/16 印张: 14.5 字数: 470千字

书 号: ISBN 978-7-113-13975-9

定 价: 100.00元

《中国大锅菜·凉菜卷》编委会

- 编委会名誉主任: 谷晓明 夏光志
- 编委会主任: 彭玉才 郝沁绥 刘成宾
- 编委会副主任: 周烈 杨宝库 宋国兴 卞正林
- 编委会成员: 郭林岑 郭蓟 李广荣 常瑞庭 关影 张胜清 李茂林
龙万军 刘斯润 宁帅 陈荣辉 白旭润 王承祖 周庆海
王贵庆 王占明 刘万源 刘宝明 刘刚 刘闯 亢巍
徐敬德 董永祥 赵淑英 陈炳宗 陈玉军 陈振涛 程继旭
王恩静 王志晨 霍斌虎 初俊成 耿全然 贾晓亮 李响
关影 彭长生 肖华 李辉 张绍军 张涛
- 主 编: 李建国
- 副 主 编: 刘宝坤 郭良(滨州) 林勇 郑秀生 郭延涛 杨磊
王连生 苏喜斌 李志东 赵春源 孙家涛 王志福 张汝江
门腾强
- 编委会顾问:
侯玉瑞 中国烹饪大师 劳动和社会保障部技能培训处处长
马凤义 中国烹饪大师 钓鱼台大酒店行政总厨
郑绍武 中国烹饪大师 四川饭店行政总厨
李刚 中国烹饪大师 国家职业技能鉴定专家委员会委员
齐金柱 中国烹饪大师 北京雪松宾馆副总经理
郑秀生 中国烹饪大师 北京饭店行政总厨
黄宝奎 中国烹饪大师 北京凌奇宾馆总厨师长
石万荣 中国烹饪大师 北京老根人家董事长
平健 中国烹饪大师 湘君府酒店副总经理
郝保力 中国烹饪大师 钓鱼台国宾馆行政总厨
顾九茹 中国烹饪大师 北京全聚德集团行政总厨
孙立新 中国烹饪大师 北京便宜坊集团副总经理
屈浩 中国烹饪大师 北京市屈浩烹饪学校校长
江鸿杰 中国烹饪大师 全聚德集团天安门烤鸭店行政总厨
孙忠亭 中国烹饪大师 人民大会堂行政总厨
徐龙 中国烹饪大师 人民大会堂西餐行政总厨
张爱强 中国烹饪大师 人民大会堂中华厅经理
林勇 中国烹饪大师 人民大会堂冷菜厨师长
尚春海 中国烹饪大师 人民大会堂冷菜厨师长
- 营养指导顾问: 李瑞芬
- 营 养 师: 杨磊
- 摄 影: 杨磊

序言

xu yan

从李建国先生构建起“中国大锅菜”系列丛书这一工程以来，一卷接一卷的大锅菜分类专著在人们的期待中陆续面世了。已出版的几卷得到了餐饮界同仁的肯定，并予以很高的评价。同时，丛书也受到了业外人们的欢迎。可见建国先生做了一件顺乎人心的好事。这本《中国大锅菜·凉菜卷》即是按照整个系列丛书的构架，依序编著出版的。

凉菜是仅次于热菜的一大菜类。中国悠久的饮食文化在凉菜的体现上尤为显著，并在长期的生活中形成了凉菜独自の烹调技法系统。按其烹调特征，可分为泡拌类、煮烧类、汽蒸类、烧烤类、炸余类、糖粘类、冻制类、卷酿类、脱水类等。大类中还有一些具体的方法。说明凉菜烹调技法之多，不在热菜之下。故它与热菜烹调技法并列为两大烹调技法。

凉菜，又叫冷荤、冷拼。之所以叫冷荤，是因为饮食行业多用鸡、鸭、鱼、肉、虾以及内脏等荤料制作；之所以叫冷拼，是冷菜制好后，要经过冷却、装盘，且盛菜的器皿也颇讲究。如双拼、三拼、什锦拼盘、平面什锦拼盘、高装冷盘、花式冷盘等等。

凉菜的营养价值是不容忽视的。营养学的研究证明，生吃蔬菜能够最大限度地保存蔬菜里面的营养，因为蔬菜中一些人类必需的生物活性物质在遇到55℃以上温度时，内部性质就会发生变化，丧失其一定量的营养成份。

蔬菜中还含有一种免疫物质——干扰素诱生剂，它具有抑制人体细胞癌变和抗病毒感染的作用。但这种物质不耐高温，只有生食蔬菜才能发挥其作用。所以，日常生活中，凡是能生吃的蔬菜，最好生吃，这样才能尽量减少营养的损失。

当然，在凉菜的制作过程中一定要注意卫生安全。

国务院机关事务管理局创建营养健康食堂的活动，催发了各部委机关食堂极大的主观能动性。同时也带动了全国各机关、团体食堂的管理和建设水平的进一步提升，这是科学发展观落实在餐饮工作上的可喜收获。

“中国大锅菜”系列丛书的编著出版，既是国管局创建营养健康食堂活动的理论成果，也是对这一活动的有力推动。有了这套较完整、规范，并基本达到统一投料、统一标准的烹饪实操工具书的指导，食堂的饭菜制作就可以少走许多弯路，也避免了很多由于盲目带来的纰漏。这不仅可以达到节约的效果，也对食品安全大有裨益。

这套实操性极强的工具书，对年轻厨师提高自身的业务素质和技能有着很大的帮助。“中国大锅菜”系列丛书的问世，是餐饮界具有标志性意义的好事。

作为一位已是国家特级烹饪大师、首都国宝级烹饪美食艺术家，还有着铁道部机关食堂主任的繁重管理工作，建国先生始终保持了对他所热爱的烹饪事业的极大热情，并为之倾注了全部心血。他将自己烹饪事业上的积累、体会、创造、总结以系统著述的形式回馈于社会，足见他的无私与厚德。

今天，这套丛书的凉菜卷又和大家见面了。我们相信这一餐饮界的重大教学工程会在大家的期待中得以最终圆满竣工。

欣慰地将此书推荐给大家。

欣喜地向为此书付出劳作的同志们祝贺。

中国著名营养学家：李瑞芳

2012年1月

凉菜的烹制方法

凉菜主要的烹制方法是拌与炆，除此之外还有很多方法，如糟、醉、腌、泡、白煮、盐水煮、炸收、卤浸、酱、熏、酥、酥炸、糖粘、风、腊、烤、卷、冻。



（一）拌的概念和特点

拌是将加工处理成丝、丁、片、块、条等刀口形状的生料或晾凉的熟料直接加入调味品拌和成为菜品的一种烹调方法。拌制类菜肴用料广泛，品种丰富，味型多样，成品大都具有鲜嫩柔脆，清利爽口的特点。

拌可分生拌、熟拌、生熟混拌。

（二）炆的概念和特点

炆是将加工成丝、条、片、丁等形状小型刀口的生料，用沸水烫至断生或用温油滑熟后捞出，沥干水分、油，趁热或凉后，加入调味品和油而制成的菜品的一种烹制方法。

炆的特点适应面广，刀口讲究，成品具有鲜香脆嫩、清爽利落的特点。

炆可分为水焯炆、油滑炆、焯滑炆，例：炆活虾。

（三）糟的概念与种类

糟是将处理过的生料或熟料，用糟卤等调味品浸渍，使其成熟或增加糟香味的一种烹制方法。按原料的生熟不同，糟法主要分生糟、熟糟两类。

菜例：糟鸡、糟鱼

（四）醉的概念与种类

醉是把原料用以优质白酒为主要调料制成的味汁浸渍原料制成菜品的方法。醉的种类，根据原料生熟不同，有生醉、熟醉之分；根据所用调料的色泽不同，又有红醉、白醉之别。

菜例：醉虾、酒醉冬笋

（五）腌的概念

腌是将原料放入以盐为主的调味汁中浸渍入味或用盐揉搓擦抹后，再加入其他调味汁拌制成菜的烹制方法。

菜例：珊瑚白菜

（六）泡的概念与种类

泡是以时鲜蔬菜及应时水果为原料，经初步加工，直接用多量调味卤汁浸泡成为菜品的一种烹制方法。按泡制的卤汁不同，分甜泡和咸泡两种。

菜例：四川泡菜、朝鲜辣白菜

（七）白煮的概念

将加工整理的肉类原料放入清水锅或白汤锅内，不加任何调味品，先用旺火烧开，再转用小火焖熟的一种方法。

菜例：白煮蒜泥白肉、白斩鸡

（八）盐水煮的概念

将加工整理后的原料放入盐水中焯煮成熟或将余煮成熟的原料放入盐水味汁中浸泡入味的一种烹制方法。

菜例：盐水猪肝

（九）炸收的概念

炸收是将清炸或干煸后的半成品入锅，加调料、鲜汤用中火或小火焖烧，最后用旺火收干汤汁，使之收汁亮油，回软入味，干香滋润成菜的一种烹制方法。

菜例：虾、五香鱼条

（十）卤浸的概念

卤浸是将油炸后的半成品，趁热浇上卤汁或放入卤汁中浸泡入味制成菜品的一种烹制方法。

菜例：葱辣豆腐、无锡排骨

（十一）酱的特点与种类

将腌制后的原料（也有不腌制的）经水焯或油炸，放入酱汁中用大火烧开，转用中、小火煮至熟烂捞出即可。也可以再将酱汁收浓淋在酱制原料上或将酱制原料浸泡在酱汁内而制成



菜品的一种烹制方法。酱制法分为普通酱和特殊酱两大类。

菜例：酱牛肉、酱肘子

（十二）熏的概念与种类

将腌渍入味的生料或经过蒸、煮、炸等热处理的熟料，放入熏制的容器内，利用熏料封闭加热后不完全燃烧而炭化生烟的原理，使之吸附在原料表面，以增加菜品烟香味和色泽的一种烹制方法。熏制菜肴，因原料生熟不同，分为生熏和熟熏。

菜例：熏鸡、熏鱼

（十三）酥的概念与种类

将原料或油炸的原料，放入以醋、糖和酱油为主要调料的汤汁中，先用旺火烧开，再改用小火长时间煨焖，使其酥烂制成菜品的烹制方法。酥有软酥和硬酥。

菜例：酥鲫鱼

（十四）酥炸的概念与种类

将原料经刀工或调基础味、热处理后，入油锅炸酥成菜的方法。酥炸有挂糊和不挂糊之分。

菜例：酥炸鱼条

（十五）糖粘的概念

糖粘是将糖和水加热溶化，待糖汁稠浓时，把加工好的原料入锅，使糖汁均匀地粘附于原料表面形成结晶制成菜品的一种烹制方法。

菜例：糖粘花生桃仁

（十六）风的概念与种类

将原料用椒盐等调味品腌制后，挂在避阳通风处，经较长时间的风吹，使原料产生特殊的芳香味，食用时蒸或煮使

其成熟的一种烹制方法。风制法一般有腌风和鲜风两种。

菜例：风鸡、风鱼

（十七）腊的概念

将原料用椒盐或硝盐等调味料腌制后，进行烟熏，再放在通风处吹干，或不熏制，经反复多次的腌——晾——腌，去其水分后，再蒸、煮成菜的一种烹制方法。

菜例：腊鸭、腊肉

（十八）烤的概念与种类

烤是将原料经过腌渍或加工成半熟制品，放入烤箱或烤炉内，利用辐射的高温，把原料直接烤熟的一种烹制方法。根据烤炉的形式和操作方法的的不同，又分暗炉烤、烤箱烤和明炉烤三种。

菜例：烤鸭、叉烧

（十九）卷的概念与种类

卷是用片大薄形的原料做皮，卷入几种其他原料，经蒸、煮、浸、泡或油炸成菜的一种烹制方法。按使用原料的不同，分布卷、捆卷和食品原料卷三种；按熟制方法可分为蒸煮类、油炸类和浸泡类三种；按成品色泽可分为单色卷和多色卷两种；按成型形状可分为圆形卷、羽形卷和鸳鸯卷三种。

菜例：鱼卷、虾卷

（二十）冻的概念

将富含胶质的原料放入锅中加水慢慢煮烂，使其充分溶解成为较稠的汤汁，经过滤后，浇入已加工成熟的原料中，待其自然冷却凝固成冻的一种烹制方法。

菜例：皮冻、琼脂冻、水晶肘子、鸡冻



目录

B

- 2 白菜海蜇皮
- 3 白斩文昌鸡
- 4 拌八爪鱼
- 5 拌叉烧鸭胸
- 6 拌三丁
- 7 拌三皮丝
- 8 拌什锦小菜
- 9 拌双耳
- 10 拌双丝
- 11 拌鱿鱼丝

C

- 13 草莓黄瓜
- 14 叉烧肉
- 15 陈皮鸡
- 16 豉油三黄鸡
- 17 川味凉粉
- 18 葱拌羊肉
- 19 葱香腐肉
- 20 葱油黄瓜花
- 21 葱油罗汉笋

- 22 葱油手剥笋
- 23 葱油紫甘蓝
- 24 脆芹拌腐竹
- 25 脆芹拌木耳

D

- 27 蛋黄鸭肉卷
- 28 蛋黄猪肝
- 29 豆豉鲮鱼拌苦菊
- 30 豆皮肉卷
- 31 剁椒皮蛋

E

- 33 俄式酸黄瓜

F

- 35 番茄虾球
- 36 风干肠
- 37 夫妻肺片
- 38 腐竹拌芹菜

G

- 40 干拌牛肉
- 41 干炸多春鱼
- 42 橄榄菜青豆
- 43 怪味花生
- 44 怪味兔肉
- 45 桂花糯米藕
- 46 桂花皮冻
- 47 果仁菠菜
- 48 果仁油菜
- 49 果味瓜条

H

- 51 海米翡翠柿子椒
- 52 海米炆三样
- 53 韩式辣白菜
- 54 蚝油生菜
- 55 红酒雪梨
- 56 红油大虾
- 57 红油兔丁
- 58 红油猪耳

- 59 琥珀桃仁
- 60 黄瓜拌牛筋
- 61 黄瓜拌肘花
- 62 黄瓜粉丝
- 63 火腿拌西芹
- 64 火腿荷兰豆

J

- 66 尖椒香菜
- 67 姜汁豇豆
- 68 酱拌土豆茄子
- 69 酱萝卜
- 70 椒麻腰片
- 71 椒盐花生米
- 72 椒油茼蒿
- 73 椒油炆蒜薹
- 74 芥末黄喉
- 75 芥末鸭掌
- 76 金银双脆

K

- 78 烤鲑鱼
- 79 口水鸡
- 80 苦瓜拌木耳

L

- 82 辣拌萝卜条
- 83 辣豆干拌黄瓜
- 84 辣酱土豆丁
- 85 辣萝卜丝
- 86 蓝莓山药
- 87 老醋花生
- 88 老虎菜
- 89 凉拌北极贝
- 90 凉拌脆海参
- 91 凉拌茭白
- 92 凉拌萝卜苗
- 93 凉拌魔芋丝
- 94 凉拌石花菜
- 95 凉拌兔肉丝
- 96 凉拌羊杂
- 97 卤蛋

M

- 99 麻酱茄子
- 100 麻辣凤尾菜
- 101 麻辣卷心菜
- 102 麻辣萝卜丝
- 103 麻辣牛肉

- 104 麻辣牛舌
- 105 麻辣牛心
- 106 麻辣羊肉
- 107 麻油豆腐干
- 108 毛豆萝卜干
- 109 美极萝卜皮
- 110 蜜汁两样
- 111 蜜汁小枣
- 112 木耳藕片
- 113 木耳芹菜鲜桃仁
- 114 木耳银牙

N

- 116 奶香黄瓜
- 117 柠檬藕片
- 118 农家大拌菜

P

- 120 拍黄瓜
- 121 泡椒黑木耳

Q

- 123 炆拌荷兰豆
- 124 炆拌茼蒿

目录

- 125 炆拌苦瓜
- 126 炆拌莲藕
- 127 炆拌双花
- 128 炆拌圆白菜丝
- 129 炆肚丝黄瓜丝
- 130 茄汁鲛鱼
- 131 芹菜拌虾仁
- 132 青瓜鸭条
- 133 青瓜玉米粒
- 134 清香毛肚

R

- 136 日式海带丝
- 137 肉末苦菊

S

- 139 三色木耳
- 140 三鲜白菜丝
- 141 山椒凤爪
- 142 山楂菜心
- 143 烧椒皮蛋
- 144 生菜拌烤麸
- 145 生熏马哈鱼

- 146 什锦豆腐丝
- 147 什锦芹菜
- 148 手撕鸡腿
- 149 蔬菜沙拉
- 150 双椒小白菇
- 151 爽口大拌菜
- 152 四川泡菜
- 153 松花蛋豆腐
- 154 酥鲫鱼
- 155 素什锦
- 156 酸辣鹌鹑蛋
- 157 酸辣粉条
- 158 酸辣青笋
- 159 酸爽橙汁菜花
- 160 蒜泥长茄
- 161 蒜泥海白菜
- 162 蒜泥肉皮冻
- 163 蒜泥羊肝
- 164 蒜茸苋菜
- 165 蒜蓉蒿子秆
- 166 蒜茸西兰花
- 167 蒜薹拌黄豆
- 168 蒜香贡菜
- 169 蒜香苦菊
- 170 蒜香丝瓜尖
- 171 蓑衣菜笋
- 172 蓑衣黄瓜

T

- 174 糖醋西瓜皮
- 175 糖醋小水萝卜
- 176 桃仁芹菜
- 177 土豆牛肉沙拉

W

- 179 五彩拉皮
- 180 五彩藕丁
- 181 五彩鱿鱼圈
- 182 五香豆腐丝
- 183 五香酱牛肉
- 184 五香驴肉
- 185 五香墨鱼
- 186 五香芸豆

X

- 188 西芹炆海带
- 189 西式泡菜
- 190 虾茸罗汉笋
- 191 虾籽角瓜
- 192 鲜蘑菜花

- 193 香椿黄豆
- 194 香干蒜薹
- 195 香菇菜心
- 196 香菇豇豆
- 197 香辣白菜
- 198 香辣锅巴
- 199 香辣苦瓜
- 200 香辣芹丁花生
- 201 香酥小河虾
- 202 香薰兔腿

- 203 蟹棒瓜条
- 204 雪里蕻毛豆仁

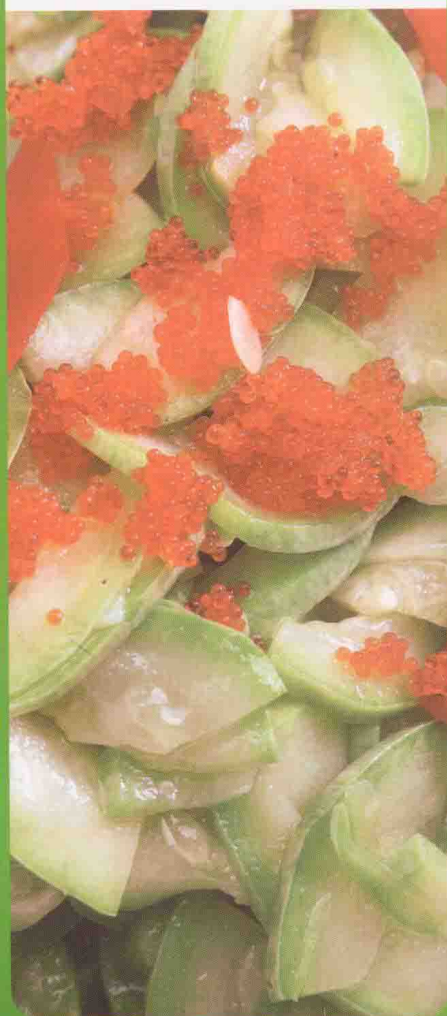
Y

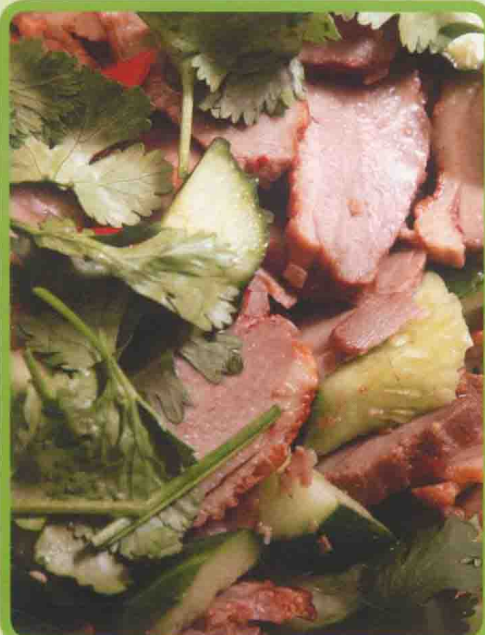
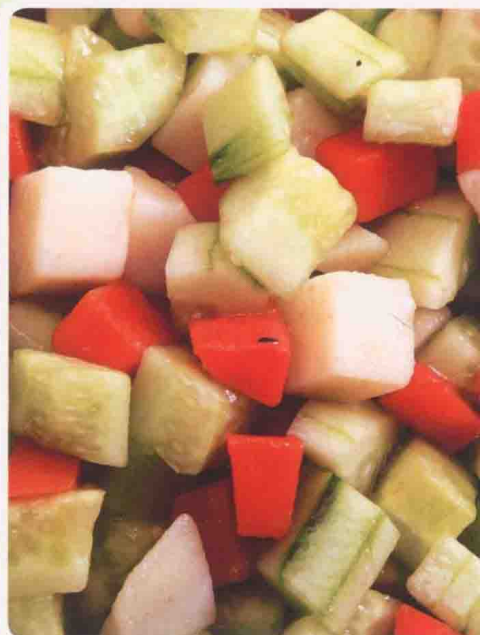
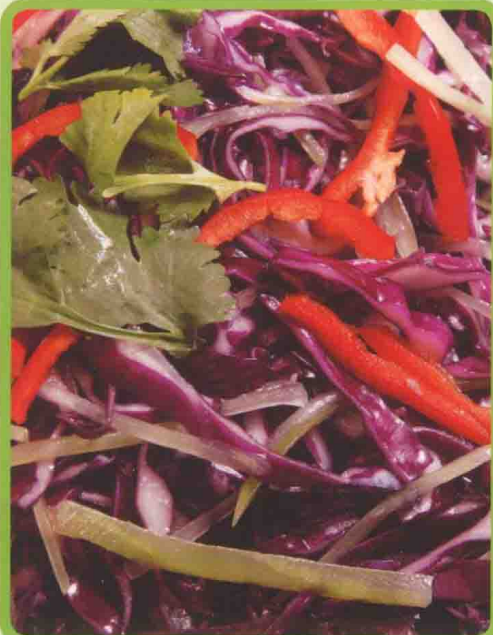
- 206 盐水花生
- 207 盐水鸡肝
- 208 盐水鸭
- 209 盐水猪肝

- 210 油炸土豆丝

Z

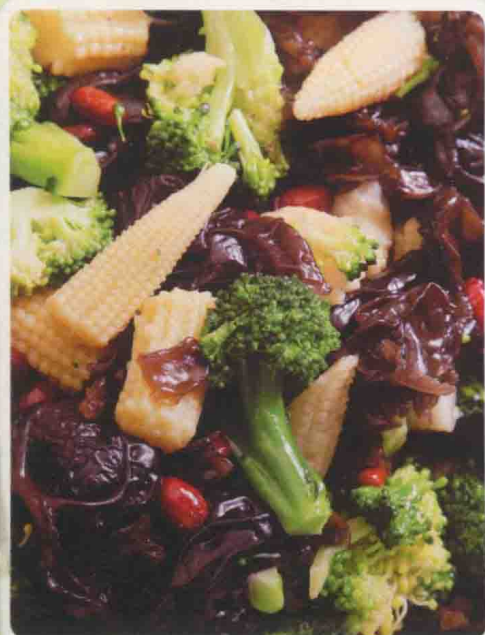
- 212 榨菜拌豆腐
- 213 樟茶鸭
- 214 针蘑豆皮
- 215 芝麻青椒丝
- 216 芝麻鱼排
- 217 孜然鱿鱼圈





B

中国大锅菜



白菜海蜇皮

主料：白菜25千克、海蜇皮10千克

配料：香菜0.5千克

调料：盐0.25千克、味精0.1千克、香油0.05千克、花椒油0.1千克、葱油0.1千克、米醋0.1千克、辣椒油0.1千克

营养价值

白菜含有丰富的粗纤维，能起到润肠、促进排毒的作用。海蜇含碘，含有类似于乙酰胆碱的物质，能扩张血管，降低血压，能软坚散结、行淤化积、清热化痰，对气管炎、哮喘、胃溃疡、风湿性关节炎等疾病有益，并有防治肿瘤的作用。

制作方法

- (1) 将白菜洗净，切丝备用，海蜇洗净，切丝备用，香菜洗净，去根切段。
- (2) 将海蜇皮与白菜装盘，与调料拌匀，放上香菜即可。



白斩文昌鸡

主料：文昌鸡30千克

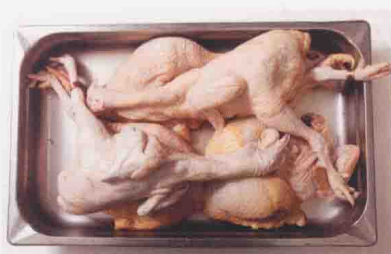
调料：盐0.03千克、味精0.005千克、料酒0.02千克、胡椒粉0.005千克、酱油0.01千克、香油0.01千克、葱段、姜片各0.05千克、鸡汤0.3千克、辣椒油0.01千克

营养价值

文昌鸡性平味甘，可温中益气，补虚填精，健脾胃，活血脉，强筋骨。

制作方法

- (1) 先将鸡开膛，去毛去内脏洗干净，放入温水洗干净。
- (2) 另起锅加入清水、葱段、姜片和文昌鸡，开锅后改小火，煮熟，加入盐，连汤和鸡一起倒入盆中，晾凉后，将鸡捞出，去骨改刀，切块装盘，用香菜叶点缀。
- (3) 将鸡汤、酱油、味精、香油、辣椒油、胡椒粉兑成碗汁，食用时，浇在鸡块上即可。



拌八爪鱼

主料：八爪鱼15千克、黄瓜15千克

配料：红椒1千克

调料：盐0.2千克、味精0.1千克、香油
0.05千克、葱油0.2千克、辣椒酱
0.4千克、蒜蓉辣酱0.8千克

营养价值

八爪鱼含有丰富的蛋白质、矿物质等营养元素，并富含抗疲劳、抗衰老，能延长人类寿命等保健因子。黄瓜有抗衰老、降血糖、健脾胃的作用。

制作方法

- (1) 将八爪鱼去内脏，洗净切块，焯水取出，过凉备用，黄瓜去根，洗净切块。
- (2) 将八爪鱼、黄瓜、红椒与调料拌匀，装盘即可。



拌叉烧鸭胸

主料：鸭胸20千克、黄瓜20千克

配料：香菜0.5千克、红椒1千克

调料：盐0.25千克、味精0.1千克、
香油0.05千克、葱油0.2千克

营养价值

鸭肉中的脂肪酸熔点低，易于消化。鸭肉中含有较为丰富的烟酸，它是构成人体内两种重要辅酶的成分之一，对心肌梗死等心脏疾病患者有保护作用。

制作方法

- (1) 将鸭胸用叉烧酱、蒜蓉瓣酱、糖、葱、姜、盐、味精适量腌制，12小时之后用烤箱烤熟，温度在180度，切片备用。
- (2) 将黄瓜洗净切块，红椒去籽切块，香菜去根切段。
- (3) 将主、配料与调料拌匀装盘即可。



拌三丁

主料：黄瓜20千克、土豆10千克、胡萝卜5千克

调料：盐0.25千克、味精0.05千克、葱油0.1千克、花椒油0.05千克、香油适量

营养价值

黄瓜有抗衰老、降血糖、健脾胃的作用。土豆益气调中，缓急止痛，通利大便。胡萝卜含有大量的胡萝卜素，益肝明目、利膈宽肠、健脾除疳等。

制作方法

- (1) 将黄瓜、土豆、胡萝卜，去皮洗净切丁。
- (2) 将主料焯水，捞出控水。
- (3) 加入调料拌匀，装盘即可。

