

冷菜冷拼实训教程

李志强主编



电子科技大学出版社



“十二五”职业教育规划教材

冷菜冷拼实训教程

LENGCAILENGPIN SHIXUN JIAOCHENG

主 编 李志强
副主编 曾金春



电子科技大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

冷菜冷拼实训教程 / 李志强主编. —成都: 电子科技大学出版社, 2014. 8

ISBN 978-7-5647-2464-1

I. ①冷… II. ①李… III. ①凉菜—菜谱—教材
IV. ①TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第135896号

“十二五”职业教育规划教材

冷菜冷拼实训教程

主 编 李志强

副主编 曾金春

出 版: 电子科技大学出版社(成都市一环路东一段159号电子信息产业大厦 邮编: 610051)
策划编辑: 谢晓辉
责任编辑: 谢晓辉
主 页: www.uestcp.com.cn
电子邮箱: uestcp@uestcp.com.cn
发 行: 新华书店经销
印 刷: 金华市三彩印业有限公司
成品尺寸: 185mm×260mm 印张 17 字数 448 千字
版 次: 2014年8月第一版
印 次: 2014年8月第一次印刷
书 号: ISBN 978-7-5647-2464-1
定 价: 49.80 元

■ 版权所有 侵权必究 ■

- ◆ 本社发行部电话: 028-83202463; 本社邮购电话: 028-83201495。
- ◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

前 言

本书是中职中餐烹饪专业的一门专业核心技能课程的主教材。本书从饭店冷菜制作岗位的任务和职业能力分析着手,以完成实际工作任务为指导,培养学生实践能力和岗位专业技能,结合中、高级中式烹调师冷菜部分职业资格证书的考核要求组织编写,旨在提高学生冷菜冷拼知识和技能的同时,增强学生了解企业、了解岗位的能力和职业综合竞争力,满足学生职业生涯发展的需要。

本书内容分为四大模块,二十二个项目,主要介绍了满足冷菜制作岗位需求的操作技能,如冷菜制作技术、刺身制作技术、冷菜拼盘制作技术及菜肴盘饰、果盘制作相关理论和操作技能。教材内容编写与取舍紧密结合餐饮业实际,精炼简约,并将近年来全国职业院校技能大赛内容纳入其中,体现了发展性的原则。实训任务目的明确、方法恰当、内容完整、可操作性强,还包括任务提示、知识要点、阅读材料等内容,以方便教师讲授和学生学习。

本书特别注重培养学生的市场意识,学习这门课程,一是让学生掌握相关理论及加强对专业知识的了解,懂得如何进入餐饮市场,给予学生创业指导;二是紧密结合酒店工作实际和岗位要求,以工作任务为导向,实施项目化的新课改理念,顺应了职业教育发展的方向,并坚持适用的原则,理论知识概念明确,技能训练操作规范,强调理论知识为技能训练服务,培养和提高学习者对于工作实践中常见的各类问题的解决能力。

本书适合作为中等职业学校、技工院校、酒店培训和社会培训专用教材。

本书由李志强任主编,曾金春任副主编,初稿分别由曾金春(绪论,模块一)、李志强(模块二、三、四)编写。由李志强对全书进行统稿。

在编写过程中,本书得到浙江舜泉酒店管理有限公司餐饮总监周平先生、上虞雷迪森万锦大酒店副总经理王伟先生、上虞煌中煌大酒店副总经理黄键钢先生的大力支持。他们不仅全程参与教材内容研讨、案例商定、任务确定,同时在学生“顶岗实习”中用教材初稿内容进行授课并不断总结经验,及时反馈修改信息,使这本教材具有很强的岗位适应性和可操作性。在编写中,我们还参阅了大量的相关书籍和资料,采用了互联网上的部分资料和图片,多位作者给我们极大的启发与帮助,在此一并表示衷心的感谢!

由于时间仓促和编者水平的局限性,本教材还存在许多疏漏和亟待改进之处,还望相关学校的教师和广大读者批评指正,编者不胜感激。

编 者

2014年6月

目 录

绪论 冷菜冷拼基础知识.....	1
任务一 冷菜与冷盘.....	1
任务二 中国冷盘的形成与发展.....	2
任务三 冷盘的地位和作用.....	4
模块一 冷菜的制作方法 & 实例.....	7
项目一 卤.....	8
任务一 杭州卤鸭.....	15
任务二 卤豆干.....	17
任务三 潮州卤水鹅.....	19
任务四 卤水拼盘.....	21
任务五 卤水大肠.....	23
任务六 卤酥腰.....	25
任务七 白嫩油鸡.....	27
任务八 五香牛肉.....	29
任务九 手剥笋.....	32
任务十 目鱼大烤.....	34
任务十一 潮州卤水的调制.....	36
项目二 冻.....	38
任务一 冻羊糕.....	39
任务二 鲞冻肉.....	41
任务三 水晶鸭舌.....	43
任务四 法式菠萝冻.....	45
任务五 三色水果杯.....	47
任务六 郎姆酒冻.....	50
任务七 巧克力木瓜冻.....	52
项目三 熏.....	54
任务一 生熏白鱼.....	55
任务二 毛峰熏鲥鱼.....	57
任务三 烟熏豆腐.....	59
任务四 竹叶熏鸡腿.....	62
任务五 烟熏猪肉.....	64



项目四 酥	66
任务一 素叉烧.....	66
任务二 酥炸鲫鱼	68
任务三 五香酥鱼.....	70
任务四 陈皮野兔.....	72
项目五 腌	74
任务一 四川泡菜.....	75
任务二 韩国泡菜.....	79
任务三 泡椒凤爪.....	80
任务四 醉鸡.....	82
任务五 醉虾.....	85
任务六 醉鱼干.....	87
任务七 腐乳炆虾.....	89
任务八 酒醉银芽.....	91
任务九 绝味醉笋.....	93
任务十 糟鸡.....	95
任务十一 红糟鸡丝.....	97
任务十二 糟软心蛋.....	99
任务十三 酸辣黄瓜.....	101
任务十四 酱腌萝卜.....	104
任务十五 咸枪蟹.....	106
项目六 挂霜	107
任务一 怪味腰果.....	108
任务二 挂霜湘莲.....	110
任务三 挂霜花生.....	112
项目七 炆	115
任务一 炆腰花.....	115
任务二 炆拌莴笋丝.....	117
任务三 芥末牛百叶.....	119
任务四 炆拌海带丝.....	121
任务五 炆芹菜.....	123
项目八 拌	125
任务一 拌双脆.....	125
任务二 姜汁菠菜.....	127
任务三 辣味紫茄.....	129
任务四 芥末鸭掌.....	131
任务五 皮蛋豆腐.....	133
项目九 蒸	135
任务一 三丝素烧鸭.....	136
任务二 紫菜蛋卷.....	138

项目十 烤	140
任务一 叉烧肉制作	141
任务二 蚝油鹅肝	143
任务三 脆皮烤鸡	145
任务四 葱烤青鱼	147
任务五 柠檬山鸡	149
项目十一 炸收	151
任务一 绍氏酥鱼	152
任务二 酥炸鸭条	154
任务三 陈皮牛肉	156
任务四 梁溪脆鳝	158
项目十二 煮	160
任务一 白切鸡	160
任务二 白切肉	162
任务三 白切羊肉	164
任务四 盐水鸭	166
项目十三 琉璃	168
琉璃核桃	168
项目十四 特殊冷菜的制作	170
任务一 蛋松	171
任务二 鱼松	173
任务三 菜松	175
任务四 白蛋糕	176
任务五 鱼糕	178
项目十五 冷菜常用味汁的调制及卤水的配制	180
味汁的调配	180
项目十六 冷菜的营养平衡与卫生控制	192
任务一 冷菜的营养平衡	192
任务二 冷菜的卫生控制	196
模块二 刺身的制作	199
项目十七 刺身概述	199
项目十八 刺身制作实例	201
任务一 三文鱼刺身拼盘	201
任务二 金枪鱼刺身拼盘	203
任务三 左口鱼刺身卷	205
模块三 冷盘拼摆造型艺术	208
项目十九 冷盘造型的艺术规律	208
任务一 冷盘造型的构图及其变化	208



任务二 冷盘造型美的形式法则.....	216
任务三 色彩与冷拼.....	220
任务四 冷拼造型的分类.....	229
项目二十 冷盘制作方法.....	230
任务一 冷盘拼摆的原则和方法.....	230
任务二 冷拼制作实例.....	234
模块四 菜肴盘饰及果盘制作.....	243
项目二十一 菜肴的盘饰.....	243
金鱼盘饰制作.....	248
项目二十二 果盘制作.....	253
艺术水果拼盘的制作.....	259
参考文献	262

绪论 冷菜冷拼基础知识



模块介绍

冷菜，又称为冷盘、冷碟、冷盆等，相对于“热菜”菜肴而言它食用时的温度较低，同时由于风味独特而自成一体。在筵席中冷菜总是上席的第一道菜，素有筵席的“脸面菜”之称，也算得上宴席菜肴的“开路先锋”。冷菜制作简捷、精美、富有艺术性，所以冷菜质量的优劣往往影响到人们对整个筵席菜肴质量的评价。

本单元主要介绍冷菜与冷盘基础知识、中国冷盘的形成与发展、冷盘的地位与作用等内容，使学生对冷菜冷拼方面有一个总体认识，为后面的学习打好基础。



模块 内容

- 任务一 冷菜与冷盘
- 任务二 中国冷盘的形成与发展
- 任务三 冷盘的地位和作用

任务一 冷菜与冷盘

【任务目标】

正确理解冷菜、冷盘的概念，掌握冷菜的不同烹调方法以及冷菜的制作，研究冷盘的制作技艺，同时注重冷菜的食品卫生安全。



【任务内容】

1. 理解冷菜、冷拼、冷盘的概念，区别和联系。
2. 掌握冷菜、冷拼、冷盘研究的内容。

【任务方法】

老师通过多媒体讲解、小组互动探讨等完成本项目任务。



知识要点

冷菜，各地称谓不一。南方多称冷盆、冷盘或冷碟等；北方则多称凉菜、凉盘或冷荤等。比较起来，似乎南方习惯于称冷；而北方则更习惯于称凉。如果不从文字角度来理解，而出于习惯或作为人们的生活用语，它们之间并没有什么区别，都是与热菜相对而言的。

但细究起来，“冷盘”这一称谓似乎更侧重于菜品的物理感观——温度（这也是“冷菜”与“热菜”最主要的区别之一）的同时，似乎也突出了菜品制作和拼摆的工艺成分。“冷菜”统称制作“冷盘”的材料更为贴切，而冷菜原料经切配加工、拼盘工艺装入盘中才是一道完整的冷盘菜品。冷拼是指将制作完成的冷菜加以艺术处理，按一定的规格要求和形式拼摆在器皿内，达到美观效果的一种方法。所以，我们也可以这样理解，冷菜加冷拼就是冷盘。

这一点，从我国各地历届烹饪比赛所列项目中可见一斑，“冷盘”比赛项目很少有“冷菜”比赛这一表述。总的说来，冷盘比冷菜的内涵更广泛、更普遍些。从烹饪工艺角度而言，冷盘这一称谓似乎更贴切、更合理、更科学些。

冷盘，就是将经过初步加工的冷菜原料调制在常温下可直接食用的菜品，并加以艺术拼摆以达到特有美食效果的菜品。为了达到这一特有的美食效果，在冷菜的制作过程中，我们常采用两种基本方法。一是冷菜原料需要经过加热工序，一般又辅以切配和调味，并散热冷却。这里的加热是工艺过程，而冷食则是目的，正所谓“热制冷吃”。冷盘中的绝大部分菜品都是采用这一方法制作而成的，如“五香牛肉”、“盐水鸭”、“红油鱼片”、“油爆大虾”、“冻羊糕”、“椒麻鸡丝”等，可以说，这是制作冷盘的主要方法。二是冷菜原料不需要经过加热这一工艺程序，而将原料经过初步加工整理后，加以切配和调味后直接食用，这即是我们平常所称的“冷制冷吃”。这一方法主要用于一些鲜活的动物性烹饪原料，如“腐乳炆虾”、“醉蟹”、“生炆鱼片”等，以及一些新鲜的植物性原料，如“拌黄瓜”、“姜汁莴苣”、“酸辣白菜”等。

总之，冷菜、冷拼、冷盘是三个既有区别又有联系的概念。冷菜主要研究的是冷菜的制作，冷拼主要研究冷菜的拼摆工艺，冷盘则是二者的结合与统一。因此，在具体章节上有时用冷菜，有时用冷拼，有时也用冷盘，请读者阅读时注意其差异。

任务二 中国冷盘的形成与发展

【任务目标】

了解中国冷盘的起源，形成以及冷盘的发展状况。

【任务内容】

1. 了解冷菜的起源。
2. 掌握冷菜研究的内容。
3. 认知中国冷盘的发展史。

【任务方法】

老师通过多媒体讲解、小组互动探讨等完成本项目任务。



知识要点

在我国历史上，饮食生活可以说是社会的等级文化现象，肴馔的优胜丰富也是富贵阶级经济实力和政治权利的直接表现。因此，只有通过上层社会的餐桌，才能理清中国冷盘形成与发展的轨迹。

上层社会，尤其是君王贵族的宴享，既隆重频繁又冗长繁琐。宴享之中，杯觥交错，乐嬉杂陈。为适应这种长时间进行的饮食活动需要，在爆、炸、煎、炒等快速致熟烹调方法产生之前，古代人无疑是以冷菜为主要菜品的。由于文字记载远远落后于生活实际的早期历史的特点，也由于今天很难再见到历史菜品实物的原因，我们不太了解商代或更早的夏代的情况，但丰富的文字史料可以让我们比较清楚地了解到周代肴馔的基本面貌。

《周礼》便有天子常规饮食以冷食为主的记载：“凡王之稍事，设荐脯醢”（《周礼·天官·膳夫》）。郑玄注：“稍事，为非日中大举时而间食，谓之稍事。……稍事，有小事而饮酒。”贾公彦疏：“脯醢者，是饮酒肴羞，非是食馔。”这表明早在西周时代人们便已清楚也认识到冷荤宜于宴饮的特点，并形成了一定的食规。

《礼记》一书的《内则》篇详细地记述了一些珍贵的肴馔，即淳熬、淳母、炮豚、炮牂、捣珍、渍、熬、肝膋等。这就是古今传闻的著名的“周代八珍”。这些肴馔既反映了周代上层社会美食的一般风貌，也反映了当时肴馔制作的一般水准。但更重要的是，我们从中似乎也可以找出一些冷盘的雏形。

淳熬、淳母，是分别用稻、粟制作的米饭，上面都覆盖上一些肉酱。一般说来，酱是冷食的，而且既是食之常肴，也是常用的调味品。《周礼·天官·膳夫》有“凡王之馈食……酱用百有二十瓮”之记载，便是有力的证明。酱是食之常肴和基本调味品，并且因所选用原料的不同而有许多品类，这已为史料所证实。虽然对王所用百二十的详情无人能述，但值得注意的一点是，绝大部分植物性原料所制成的酱，可能并没有热加工工序，有的动物性原料如渍、熬等也有不经热加工工艺的可能。可见酱主要作冷食之肴是无可怀疑的。

炮豚、炮牂，热食既溢香肥美，冷食亦别有韵致风味。这种烧烤后又长时间（三日三夜）蒸制，再用酱醋调味的乳猪和大块的羊肉，自然是较为适合长时间进行宴饮的菜品。虽然我们还不能说它们就是当时热制冷吃的冷盘菜品，但可以说它们已具备了冷荤菜肴干香、鲜嫩或软韧、无汤、不腻的特点。很大的可能是两相适宜，兼有其功的热、冷食合一型的菜品。

捣珍，是选用牛、羊、鹿等动物性原料，先加工成熟，再经去膜、柔软等加工工序而制成，食用时亦调以肉酱。可见这种捣珍一类的菜品无疑是用于冷食。

由此可见，中国冷盘萌芽于周代，并经历了冷盘和热菜兼有和兼承的漫长历史。可以说，



先秦时代，冷盘还没有完全从热菜系列中独立出来，尚未成为一种特定的菜品类型。

唐宋时代，冷盘的雏形已经形成，并在此基础上有了很大的发展。这一时期，冷盘也逐步从肴馔系列中独立出来，并成为酒宴上的特色佳肴。唐朝的“烧尾宴”食单中，就有五种肉类拼制成“五生盘”的记述。宋代陶谷的《清异录》中记述更为详尽：“比丘尼梵正，庖制精巧，用酱瓜蔬，黄赤杂色，斗成景物。若坐及二十人，则人装一景，合成辋川图小样。”这段记载可以足证当时技艺非凡的梵正女厨师，采用腌鱼、烧肉、肉丝、肉干、肉酱、豆酱、瓜类等富有特色的冷盘材料，设计并拼摆出了20道独立成景的小冷盘，创造性地将它们组合成兼有山水、花鸟、庭园、馆舍的“辋川别墅式”的大型风景冷盘图案，发展了我国的冷盘工艺技术。这也充分反映了在唐、宋时期，我国的冷盘工艺技术已达到了相当高的水平。

明清时代，冷盘技艺日臻完善，制作冷盘的材料及工艺方法也不断创新，这一时期，很多工艺方法已为专门制作冷盘材料而独立出来，如糟法、醉法、酱法、风法、卤法、拌法、腌法等。并且，用于制作冷盘菜品的原料有了很大的扩展，植物类有茄子、生姜、冬瓜、茭白、菜、蒜苗、绿豆芽、笋子、豆等；动物类有猪肉、猪蹄、猪肚、猪腰、猪舌、羊肉、羊肚、牛肉、牛舌、鸡肉、青鱼、螃蟹、虾子等，以及一些海产鱼类和奇珍异味，如海蜇、乌贼、比目鱼、蚝肉、发菜、象鼻、江瑶柱等，都是这一时期用于制作冷盘菜品的常用原料。这充分说明了在明、清时期，我国的冷盘工艺技术已达到了非常高超的水平。

随着历史的沿革，我国冷盘技艺也在不断提高和发展。冷盘逐渐由热菜之中独立出来，成为一种独具风味特色的菜品系列。它由贵族宴饮独嗜到平民百姓共享；由品种单调贫乏到丰富繁多；由工艺技术简单粗糙到精湛细腻。尤其是近半个世纪以来，我国的冷盘工艺技术更是突飞猛进，烹饪工作者在挖掘、继承我国传统烹饪工艺技术的基础上推陈出新，使冷盘成为我国烹饪艺坛中的一朵鲜艳的奇葩。

任务三 冷盘的地位和作用

【任务目标】

了解中国冷盘在筵席中的地位和冷菜在筵席中的作用。

【任务内容】

1. 了解冷菜在筵席中的地位。
2. 掌握冷菜在筵席中的作用。

【任务方法】

老师通过多媒体讲解、小组互动探讨等方法完成本项目任务。



知识要点

一、冷盘的性质和特点

冷盘作为完全独立并颇具特色的一种菜品类型，一般说来，具有以下性质和特点。

1. 冷盘易保存

冷盘是在常温下食用的一种菜品，因而其风味不像热菜那样易受温度的影响，它能承受较低的冷却温度。从这一点而言，在一定的时间内，冷盘能较长时间地保持其风味特色。冷盘的这一性质与特点，恰恰符合了宴饮缓慢节奏的需要。

2. 冷盘易造型

冷盘材料大多块形整齐，便于刀工处理。因此，冷盘比热菜更便于造型，更富有美化装饰效果，尤其利于刀功的表现。当两种或更多品种的冷盘材料拼合于一盘时，受其卤汁相浸的“串味”制约较小。

3. 冷盘讲究配菜的多样统一性

冷盘一般是多样菜品同时上桌，与热菜相比更具有配菜的多样统一性。一组冷盘是一个整体，相互配合性更为紧密和明显。

4. 严格的卫生要求

冷盘材料经切配拼摆装盘后，即可供客人直接食用。因此，冷盘比热菜更易被污染，故而需要更为严格的卫生环境，严格的规范化操作和卫生要求。

二、冷盘的地位和作用

冷盘，无论是在正规的宴席上还是在家庭便宴中，总是与客人“见面”的首道菜式，素有“脸面菜”之称。因此冷盘也常被人们称为“迎宾菜”，可谓宴席的“序曲。”所以，冷盘的好差程度直接影响着人们的赴宴情绪，关系着整个宴席程序进展的质量效果，起着“先声夺人”的作用。俗话说：良好的开端，等于成功了一半。如果这“迎宾菜”能让赴宴者在视觉上、味觉上和心理上都感到愉悦，获得美的享受，顿时会气氛活跃，宾主兴致勃发，能促进宾主之间感情交流及宴会高潮的形成，为整个宴会奠定良好的基础。反之，低劣的冷盘，则会令赴宴者兴味索然，甚至使整个宴饮场面尴尬，宾客扫兴而终。

如果说在一般宴席中冷盘作为“脸面”有“先声夺人”的作用的话，那么，冷盘在冷餐酒会中的地位和作用就显得更为重要了。我们知道，宴席一般由很多种菜式共同组合而成，冷盘即使在某些方面小有失误，通过其他菜式（如热菜、点心、甜菜或水果等）还能得到一定程度的“弥补”和“纠正”。但在冷餐酒会中，冷盘贯穿宴饮的始终，并一直处于“主角”地位，可谓“独角戏”，如果在色彩、造型、拼摆、口味或质感上，哪怕某个方面只是一点小小的“失误”，其他菜式都无法出场“补台”，并且这始终都在影响着赴宴者的情绪及整个宴会的气氛。由此可见，冷盘的地位和作用在宴会中是非常重要的。

冷菜在促进旅游事业的发展，以及在繁荣经济、活跃市场、丰富人们的生活方面也有不可估量的影响和作用。冷菜具有味道丰富，干香少汁、地方特色明显、方便携带等特点。所以，作为旅游食品，深受广大旅游者的喜爱。再者，由于冷盘造型美观、色彩鲜艳、香味浓郁，用它来装饰饭店酒楼的门面橱窗，以此展示厨师技艺，招徕顾客，并能美化市容。

目前，无论是在宾馆、饭店、酒楼，或是小食店、大排档的菜点销量中，冷菜都占有相当大的比重。我们相信，随着烹饪文化的不断发展和人民生活水平的不断提高，冷盘的地位和作用将会更加显著。

三、冷菜与热菜的区别

冷菜与热菜相比，在制作上除了原料初加工基本上一致外，还有一些相同点。



冷菜和热菜一样，其品种既能常年可见，也能四季有别。冷菜的季节性以“春腊、夏拌、秋糟、冬冻”为典型代表。这是因为冬季腌制的腊味，需经一段“着味”过程，只有到了开春时食用，始觉味美；夏季瓜果蔬菜比较丰盛，为凉拌菜提供了广泛的原料；秋季的糟鱼是增进食欲的理想佳肴；冬季气候寒冷是有利于羊羔、冻蹄冻结。可见冷菜的季节性是随着客观规律变化而形成。现在也有反季供应，因为餐厅都有空调，有时冬令品种放在盛夏供应，更受消费者欢迎。

他们之间也有明显的区别：

1. 热菜一般是先烹调，后刀工；而冷菜则是先刀工，后烹调。
2. 热菜一般是利用原料的自然形态或原料的割切、加工复制等手段来构成菜肴的形状；冷菜则以丝、条、片、块为基本单位来组成菜的形状，并有单盘、拼盘以及工艺性较高的花鸟图案冷盘之分。
3. 热菜调味一般都能及时见于效果，并多利用勾芡使调味分布均匀，冷菜调味强调“入味”，或是附加食用调味品。
4. 热菜必须通过加热才能使原料成为菜品，冷菜有些品种不须加热就能成为菜品。热菜是利用原料加热以散发热气使人嗅到香味，冷菜一般讲究香料透入肌里，使人食之越嚼越香。所以素有“热菜气香”，“冷菜骨香”之说。



模块

小结

本模块从冷菜的概念内容，冷菜的形成与地位出发，训练学生掌握冷菜的知识，在此基础上，明确冷菜学习的基本方法和具体任务，为从事冷菜岗位打下良好思想基础。

模块一 冷菜的制作方法 & 实例



模块介绍

冷菜是用来制作冷盘的主体原料。通过各种不同的成熟方法，将其加工成符合制作要求的熟制品，这一过程称为冷菜的制作。

冷菜的加工成熟，其意义不完全等同于热菜的加热成熟。它既包含了通过加热调味的手段将原料加工成熟，也包含着直接调味将原料制“熟”，而不通过加热的方式。因此，从这个意义上来讲，冷菜的许多制熟方法是热菜烹调方法的延伸、变革或者是综合运用。

冷菜的制作，从色、香、味、形、质等诸多方面，较之热菜有所不同。冷菜的制作具有其独立的特点，与热菜的制作有明显的差异。如何才能制成符合冷菜制作需要的原材料，这就要求我们要熟悉并掌握冷菜制作的常用方法。



模块 内容

- 项目一 卤
- 项目二 冻
- 项目三 熏
- 项目四 酥



- 项目五 腌
- 项目六 挂霜
- 项目七 炆
- 项目八 拌
- 项目九 蒸
- 项目十 烤
- 项目十一 炸
- 项目十二 煮
- 项目十三 琉璃
- 项目十四 特殊冷菜制作
- 项目十五 冷菜常用味汁的调制和卤水配制
- 项目十六 冷菜的营养平衡与卫生控制

项目一 卤

卤是将加工整理的原料，放入事先制好的卤水中，先用旺火烧开，再改小火浸煮，使卤水中的滋味，缓缓地渗入到原料内部，使原料变得香浓酥烂，停火冷却后成菜的一种烹调方法。一般来说，“卤”是一种复合调味制品的总称，许多菜肴在制作过程中需要“对卤”，这里的卤，主要是讲用卤来煮熟原料，是成熟与调味合二为一的冷菜烹调方法。

【相关知识】

一、卤的定义

卤是原料在事先调制好的卤汁中煮的方法。所用原料很广泛，最常见的是家禽、家畜及其内脏。烹制时，将原料投入卤锅中用大火煮开，再改用小火烧煮，至原料成熟或酥烂，调味料渗入到原料内部为止。卤制完毕的菜肴，冷却后在表面涂上一层麻油，以防止卤菜表面见风干缩变色。原料质地较老的卤菜，也可在卤制完毕后仍浸在汤卤中，随用随取，既可增加嫩度，也可使菜肴更为入味。

二、卤制菜肴的操作

（一）汤卤的调制

卤菜的色、香、味完全由汤卤决定。卤分红卤和白卤两种。各地方配制用料各不相同。以下是常用的配料。

红卤水：红酱油、红曲米、黄酒、冰糖、白糖、盐、葱结、姜片、味精及大小茴香、桂皮、甘草、草果、花椒、丁香、沙姜等。通常这些香料装入纱布袋里，与其他调味品一起，加清水熬制。

白卤水：香料依旧，调味品中没有有色调味料。白卤水还有一种较常用的盐水卤，以葱、姜、花椒、茴香、盐、味精等加水熬成。

各种卤的调料配比、口味随地而异，但有几点相同：第一次卤原料时应先将卤汤熬制一

定时间,随后才能下料。卤汁保存的时间越久,卤制出来的菜肴就越香越鲜。

(二) 几种典型的风味卤水及其代表品种

➤ 粤菜卤水的代表——潮汕卤水:色泽金黄,口味咸鲜微甜,鲜味充足,豉油味较重,原料在卤汁中浸入味,使有骨原料能较好地吸味,从而带有肉烂骨香的特点,代表品种有卤水鹅翼、鹅掌,卤水狮头鹅等。

➤ 川渝卤水的代表——麻辣卤水:得天独厚的环境使这里的辣椒和花椒格外有特色,酿就了四川风味的麻辣卤水。色泽红亮,麻辣味浓郁,辣而不刺激喉,卤出的制品令食客回味无穷,代表品种有麻辣猪手,夫妻肺片等。

➤ 鲁菜卤水的代表——京派卤水:鲁菜是四大菜系之一,由于擅长制汤,其卤汁的汤的制作严格,咸鲜味浓,讲究火候,肉烂骨酥,代表品种有德州扒鸡等。

➤ 湘菜卤水的代表——香辣卤水:近年来发展的比较快的后起之秀,其独特的香辣味型迅速在全国范围内被食客所接受,其味香浓,辣不呛喉,代表品种有土家三下锅,肥肠,猪脚,凤爪等。

➤ 食疗养生为代表的药膳卤水,纯中药配方,都具有滋补功效,讲究营养配伍,医食同源,食治同功,是近年各地广泛调制的一种药膳卤水,代表品种有药膳鸭等。

(三) 各种风味卤水基本配方

1. 潮州卤水

A. 制汤:水 30kg,干海马一对,干蛤蟆一对,猪骨 7.5kg,老鸡 4.5kg,火腿 400g,瑶柱 280g,干鱿鱼一对,大地鱼 2 只;

B. 香料:干南姜片 750g,八角 15g,草果 18g,香菜 300g,香叶 15g,枳壳 20g,陈皮 15g,白豆蔻 10g,白芷 15g,花椒 10g,罗汉果 2 个,小茴 30g,香菜籽 20g;

C. 调料:生抽 2500g,美极鲜 1500g,冰糖 2000g,片糖 1500g,鱼露 750g,玫瑰花露 450g,花雕酒 600g,鸡精 900g,盐 500g,味精 300g;

D. 姜 500g,葱 900g,香菜 250g,蒜籽 1500g,干葱头 150g,芹菜 150g,胡萝卜 500g。

2. 四川卤水

A. 水 25kg,土鸡 2 只,猪骨 5kg,虾米 150g,火腿 500g,干贝 150g;

B. 八角 200g,砂仁 100g,花椒 500g,陈皮 25g,罗汉果 2 个,草拨 25g,红蔻 25g,白芷 30g,桂皮 50g,木香 70g,柴胡 25g,橘壳 50g,甘草 15g,丁香 5g,香菜 250g,草果 250g,良姜 200g,香果 25g,干辣椒 1000g;

C. 花雕 1000g,生抽 120g,海鲜酱 300g,辣妹子 500g,美极鲜酱油 250g,耗油 400g,鱼露 50g,乙基麦芽酚 20g,冰糖 200g,辣椒粉 200g;

D. 干葱头 1000g,蒜瓣 1kg,土芹菜 250g,香菜 150g,胡萝卜 1000g,生姜 500g,大葱 500g。

3. 京派卤水

A. 猪骨头 250g,猪板油 250g;

B. 丁香 1.5g,砂仁 10g,香叶 10g,八角 15g,桂皮 10g,草寇 150g,小茴香 20g,干姜 15g,良姜 15g,肉蔻 10g,白芷 20g,肉桂 10g,花椒 10g,白寇 5g,陈皮 20g,广木香 10g,沙姜 10g,甘草 50g,草果 5g;

C. 盐 200g,鸡精 50g,姜片 35g,生抽 50g。