



同步视频



码上扫

冷菜 热炒



吉林科学技术出版社

张奔腾◎编著



冷菜 热炒

张奔腾◎编著



吉林科学技术出版社



张奔腾 中国烹饪大师,中国饭店协会名厨委常务副主席,饭店与餐饮业国家一级评委,中国餐饮业十大优秀职业经理人,中国首批烹饪艺术家,饭店与餐饮业经营管理大师,东北名厨联盟主席,辽宁省职业技能鉴定专家委员会委员,辽宁省饭店餐饮协会名厨委主席,辽宁省饭店与餐饮业职业导师,现任沈阳子今厨商餐饮管理服务股份有限公司董事长。

编委会（排名不分先后）

张奔腾	杨景辉	季之阁	闫国胜	汤顺国	张海涛	姚克强
毕思伍	满国亮	葛兆红	刘绍良	孙超	朱广会	梁宝权
张立国	路志刚	魏显会	李光明	周玉林	李玉芹	林国财
刘峰	何春生	孙跃晨	鞠英来	闫振东	朱红军	陈兆友
闫大恒	张东滨	田宝禄	芮振波	孙鹏	关磊	林建国
杨丹丹	刘春辉	蔡文谦	蒋征原	王洪远	高玮	董一增
黄蓓	赵军	邵志宝				

特别鸣谢

广东超霸世家食品有限公司



美味对对碰

目录

第一章 冷菜



10 三丝黄瓜卷



11 葱香莴笋叶



12 生拌萝卜皮



13 菠菜干豆腐



14 松仁油菜



15 草菇丝瓜



16 生拌麦菜卷



18 干贝西兰花



19 银丝菠菜



20 烤拌甜椒



21 芦笋兔肉丝



22 椒香荷兰豆



23 相思苦苣



24 爽口木瓜丝



25 山药火龙果



26 肉丝拌椒丝



27 肉丝四季豆



28 老汤酱猪尾



29 卤味千层耳



30 爽口腰花



31 蒜蓉腰片



32 温拌猪心



33 酱卤猪肝



34 舌条蒜薹



35 椒麻猪肝



36 水晶南瓜肘



38 凉拌牛肉



39 麻辣牛肉



40 风味牛杂



41 豆豉兔丁



42 椒麻鸡



44 爽口鸡片



45 五彩鸡丁



46 麻辣鸡胗



47 卤鸡心花



48 烤鸭拌韭菜



49 蛋黄鸭卷



50 香卤鸭舌



51 酱香鸭肠



52 椒麻卤鹅



53 茶香鹌鹑



54 五味花生



55 凉拌三丝



56 鲜汁拌海鲜



58 虾仁嫩韭



59 虾仁沙拉



60 什锦鳝丝



61 凉粉拌鳝丝



62 芥末北极贝



63 橙汁鲍贝



64 双椒墨鱼仔



65 黄瓜墨鱼仔



66 蜆头蛭肉



67 五彩鱼皮丝

1/2小匙≈2.5克

1小匙≈5克

1大匙≈15克

第二章 热炒



70 香辣土豆丁



71 土豆小番茄



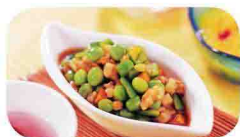
72 树椒土豆丝



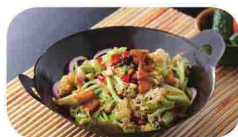
73 干煸土豆片



74 蒜薹小炒肉



75 青椒炒肉粒



76 干锅有机菜花



78 咖喱菜花



79 豆酱甘蓝



80 西芹腰果



81 芦笋炒香干



82 红三剁



83 蚌肉炒丝瓜



84 渍菜粉



85 银杏炒蜜豆



86 南瓜炒百合



87 蚝油杏鲍菇



88 香辣萝卜条



89 小炒黄花菜



90 炒鸡腿菇



91 黄瓜肉碎猴菇



92 滑溜肉片



94 金针木须肉



95 鱼香小滑肉



96 什锦肉丁



97 家常熘肉片



98 姜丝炒肉



99 回锅猪蹄



100 培根炒秋葵



101 肉末炒拉皮



102 青椒炒猪心



103 辣子肥肠



104 杭椒牛柳



105 蚝油牛肉丝



106 辣炒牛柳



108 银芽炒牛肉



109 滑蛋炒牛肉



110 生炒鸡丝



111 木耳炒鸡块



112 什锦鸡肉丁



113 糖醋鸡丁



114 回锅鸭肉



115 火爆乳鸽



116 蛋黄炒南瓜



117 豆干炒肉碎



118 泡椒魔芋



119 雪菜肉末炒黄豆



120 虾仁豆腐



122 清炒鱿鱼丝



123 葱爆虾仁



124 蛋黄炒蟹



125 芥蓝爆双脆



126 菜薹炒扇贝



127 油爆鲜贝

1/2杯≈125毫升

1大杯≈250毫升

 此菜配有视频制作过程



第一章

冷菜



三丝黄瓜卷



材料

黄瓜400克，胡萝卜丝、冬笋丝、熟猪瘦肉丝各75克

精盐1小匙，白糖2小匙，白醋1大匙，清汤、香油各适量

做法

- 1 黄瓜洗净，片成大片，放入容器内，加入少许精盐、白糖、白醋拌匀，腌渍30分钟，取出，沥水；胡萝卜丝、冬笋丝放入沸水锅内焯烫至断生，捞出、沥水。
- 2 把黄瓜大片放在案板上，放上胡萝卜丝、冬笋丝和熟猪瘦肉丝，卷起成三丝黄瓜卷。
- 3 清汤、精盐、白糖、白醋和香油放入容器中拌匀成腌泡汁，放入三丝黄瓜卷腌泡至入味即可。





葱香莴笋叶



材料

莴笋叶400克, 大葱
50克, 红辣椒20克

精盐2小匙, 味精、白
糖各1/2小匙, 植物油
1小匙

做法

- 1 大葱洗净, 取葱白部分, 切成细丝; 红辣椒洗净, 去蒂、去籽, 切成细丝; 莴笋叶清洗干净。
- 2 锅中加入清水、精盐、植物油烧沸, 下入莴笋叶焯烫2分钟, 捞出、过凉, 沥净水分, 切成段。
- 3 精盐、红辣椒丝、味精、白糖和少许清水放入容器内, 拌匀成味汁, 加上葱白丝和莴笋叶拌匀, 腌泡30分钟至入味, 食用时取出, 装盘上桌即可。



生拌萝卜皮



材料

红心萝卜皮300克，
芝麻少许

精盐1小匙，味精1/2
小匙，甜面酱、海鲜
酱油、白醋、白糖、花
椒油各适量

做法

- 1 将红心萝卜皮洗净，沥净水分，刮净表皮，切成2厘米大小的多边形小块；芝麻放入烧热的净锅内煸炒至熟香，出锅、凉凉。
- 2 将红心萝卜皮块放入小盆中，加入精盐、甜面酱、味精、海鲜酱油、白醋和白糖拌匀。
- 3 净锅置火上，加入花椒油烧至八成热，出锅，淋在红心萝卜皮块上，撒上熟芝麻拌匀，装盘上桌即可。

菠菜干豆腐



材料

菠菜250克, 干豆腐150克

干红辣椒、葱丝各15克, 花椒5克, 精盐、白糖、米醋各2小匙, 植物油1大匙

做法

- 1 菠菜择洗干净, 下入沸水锅中焯烫一下, 捞出、过凉, 沥水, 切成段; 干豆腐切成小条; 干红辣椒切成段。
- 2 将菠菜段放入盘中, 加入干豆腐条、葱丝、米醋、白糖和精盐调拌均匀。
- 3 净锅置火上, 加入植物油烧热, 下入花椒, 用小火炸出椒香味, 捞出花椒不用, 放入干红辣椒段炒至酥脆, 出锅, 浇淋在菠菜段、干豆腐条上即可。



松仁油菜



材料

油菜300克，松子仁50克，红尖椒丝15克

精盐1小匙，味精少许，白糖、米醋、香油、植物油各适量

做法

- 1 油菜去掉菜根，洗净，切成小段，放入加有少许精盐的沸水锅中焯烫一下，捞出、过凉，沥干水分。
- 2 锅中加入植物油烧热，下入松子仁，用小火煸炒出香味，出锅，凉凉。
- 3 将焯烫好的油菜段放入干净的容器内，加入红尖椒丝、米醋、味精、白糖、精盐拌匀至入味，撒入炒香的松子仁，淋入香油拌匀，装盘上桌即可。





草菇丝瓜



材料

丝瓜500克，鲜草菇
100克

葱段10克，精盐、香
油各1小匙，味精、胡
椒粉各少许，料酒、
鸡汤、植物油各适量

做法

- 1 鲜草菇去掉菌蒂，用清水洗净，放入大碗中，加入少许精盐、鸡汤和料酒，上屉，用旺火蒸约10分钟，取出草菇，切成小块。
- 2 丝瓜去皮、去瓢，洗净，切成小块，放入清水锅中，加入植物油、葱段焯烫至熟，捞出、沥水。
- 3 将草菇块、丝瓜块放入容器内，加入精盐、味精、胡椒粉拌匀，码放在盘中，淋入香油即可。

