

TS972.1/
15
13846

冷菜制做 四百例

天津科学技术出版社



冷菜制做四百例

董晓波 柯长山 许江 编

天津科学技术出版社

责任编辑：王绍荣

冷菜制做四百例

董晓波 柯长山 许 山 编

天津科学技术出版社出版

天津南开区道130号

天津新华印刷四厂印刷

新华书店天津发行所发行

开本 787×1092毫米 1/32 印张9.5 字数188 000

1989年2月第1版

1989年2月第1次印刷

印数： 1—231 860

ISBN 7-5308-0467-7/Z·17 定价：3.45元

前 言

我国烹调技术历史悠久，它以技艺精湛，风味独特闻名于世，是我国民族文化遗产的组成部分，是历代劳动人民的聪明智慧结晶。而冷菜烹调在整个烹调技术中，占有独特的位置，历代厨师在冷菜制做中积累了丰富的经验，创作出许许多多的造型美观、风味各异的冷菜佳肴。

《冷菜制做四百例》是通俗地讲述冷菜烹调技术的读物。它概括地介绍了冷菜制做的常识，冷菜制做方法等，为了方便读者书后还附加了烹调原料及其初步加工，烹调方法及其应用等。它可供饭店、食堂、家庭参考。

在编写过程中，承蒙天津市川鲁饭店副经理、特级厨师姜百明同志的大力支持和帮助，谨在此表示谢意。

编 者

1988年8月

目 录

冷 菜 的 概 述

配色与装盘的特点·····(3)	一、冷菜装盘的种类·····(4)
冷菜装盘·····(4)	二、冷菜装盘的方法·····(5)
	三、冷菜的刀工·····(6)

肉 类 冷 菜

大薄片·····(8)	陈皮牛肉·····(19)
金钱凉蹄·····(9)	烤酱豆腐肉·····(20)
金钱肴筋·····(10)	熏里脊肠·····(20)
九转肥肠·····(10)	双色蛋肠·····(21)
拌羊糕·····(11)	粉肠·····(22)
拌白肉·····(12)	果汁牛柳·····(23)
如意卷尖·····(12)	麻辣牛肉干·····(23)
叉烧肉·····(13)	干拌牛肚·····(24)
酱肘花·····(13)	烤叉烧肉·····(24)
凤桂花里脊·····(14)	蒜泥白肉·····(25)
面酱拌牛舌·····(15)	樱桃肉·····(26)
桂花猪肚·····(16)	芝麻肉丝·····(26)
罗汉肚·····(16)	熏肚·····(27)
清酱肉·····(17)	熏口条·····(28)
怪味白肉·····(18)	熏大肠·····(28)

糖醋排骨..... (29)	芥末拌拆骨肉..... (44)
酱兔肉..... (29)	烩牛肉..... (45)
酱排骨..... (30)	皮冻..... (45)
酱大肠..... (30)	猪拱豆..... (46)
酱猪头杂碎..... (31)	五香扒猪头..... (47)
酱口条..... (32)	五香酱牛肉..... (47)
酱心头..... (32)	烧牛肉..... (48)
白沾兔肉..... (33)	凤酱肉..... (49)
熏灌肠..... (33)	凤酱口条..... (50)
熏兔肉..... (34)	芙蓉肉糕..... (50)
卤猪肝..... (35)	白肚..... (51)
卤猪心..... (36)	八宝肚子..... (51)
卤肉..... (36)	盐水猪舌..... (52)
卤兔肉..... (37)	卤肚..... (53)
肉糕..... (37)	卤金银肝..... (53)
肉瓜..... (38)	金钱肚..... (54)
象肚 (猴头)..... (38)	熏肥肠..... (55)
水晶肉..... (39)	凉拌腰片..... (55)
水晶肘..... (40)	芝麻酱拌腰片..... (56)
酱肚..... (40)	拌耳脆..... (56)
炆腰花..... (41)	麻辣耳丝..... (57)
酱肝..... (42)	葱烤兔肉..... (57)
冷火腿..... (42)	蒜泥拌狗肉..... (58)
烤牛肉..... (43)	麻酱猪腰..... (59)
烤猪肉..... (43)	糟猪爪..... (59)

豆腐类冷菜

椿芽拌豆腐..... (61)	松花蛋拌豆腐..... (61)
-----------------	------------------

肉松拌豆腐····· (62)	炆豆腐板筋····· (76)
清拌豆腐····· (62)	炆豆腐莴苣····· (77)
芥末粉皮····· (63)	炆腰子片豆腐····· (77)
肉丝拌粉皮····· (64)	炆翡翠豆腐····· (78)
三丝拌洋粉····· (64)	炆豆腐花生米····· (79)
拌素三丝····· (65)	炆什锦豆腐····· (79)
兰花豆干····· (65)	炆三丁····· (80)
拌粉皮····· (66)	炆瓜片豆腐····· (80)
五香鸡块····· (66)	炆豆腐海米····· (81)
透味火腿····· (67)	炆豆腐香菇····· (81)
香椿头拌豆腐····· (68)	炆豆角豆腐····· (82)
木耳拌豆腐····· (69)	炆豆腐丁····· (82)
瓜丝拌豆腐····· (69)	珊瑚豆腐····· (83)
腰花拌豆腐····· (70)	芥末豆腐····· (84)
鸡丝拌豆腐····· (70)	云雾豆腐····· (84)
清拌豆腐····· (71)	马莲肉豆腐····· (85)
虾油拌豆腐····· (72)	糟豆腐····· (87)
小葱拌豆腐····· (72)	水晶豆腐····· (87)
翡翠豆腐····· (73)	麻酱豆腐片····· (87)
椒油拌豆腐····· (73)	晾干豆腐····· (88)
尖椒拌豆腐····· (74)	菠菜拌腐竹····· (89)
甜面酱拌豆腐····· (74)	腐竹拌肚丝····· (89)
韭菜花拌豆腐····· (75)	腐竹拌香椿····· (90)
罗江豆鸡····· (75)	腐竹拌白菜····· (90)
炆豆腐肚····· (76)	

蔬 菜 类 冷 菜

糖醋凤尾白菜····· (92)	辣子白菜····· (92)
------------------	----------------

甜拌菜心·····	(93)	辣黄瓜皮·····	(108)
咸拌菜心·····	(93)	凉拌果藕·····	(109)
红果酱拌菜心·····	(94)	拌藕片·····	(109)
炆元白菜·····	(94)	煎藕夹·····	110
海米烧元白菜·····	(95)	珊瑚藕·····	(111)
北京泡菜·····	(95)	炆豆角·····	(111)
珊瑚白菜·····	(96)	姜汁扁豆·····	(112)
芥末白菜·····	(97)	开洋银豆·····	(112)
拌盐白菜·····	(97)	麻酱豆角·····	(113)
辣白菜·····	(98)	糖拌西红柿·····	113
酸白菜·····	(98)	凉拌西红柿·····	114
泡菜·····	(99)	酸西红柿·····	(114)
芥末墩儿·····	(99)	菠菜拌猪肝·····	(115)
番茄菜卷·····	(100)	菠菜松·····	(115)
油焖笋·····	(101)	芝麻拌菠菜·····	(116)
炆莴笋·····	(102)	双色菜松·····	(116)
炆冬笋·····	(102)	拌合菜·····	(117)
酒醉冬笋·····	(103)	三色萝卜卷·····	(117)
青笋拌折耳根·····	(103)	糖醋萝卜·····	(118)
红油麻辣鲜笋·····	(104)	花生仁萝卜干·····	(118)
凤尾青笋·····	(104)	糖醋萝卜丝·····	119
干煸冬笋·····	(105)	拌辣酱·····	(119)
拍黄瓜·····	(105)	炆青柿椒·····	(120)
糖醋黄瓜·····	(106)	青椒拌皮蛋·····	(120)
炆辣黄瓜条·····	(106)	拌辣菜·····	(121)
酸辣黄瓜·····	(107)	海米炆芹菜·····	(121)
泡黄瓜条·····	(107)	炆芹菜·····	(122)
酸黄瓜·····	(108)	拌茄泥·····	(122)

拌生菜·····	(123)	马奶司少司·····	(134)
拌韭菜·····	(123)	味精白菜·····	(134)
炆鲜黄花菜·····	(124)	糖醋白菜·····	(135)
炆苤菜·····	(124)	醋辣白菜·····	(135)
腌菜花·····	(125)	菊花白菜·····	(136)
火腿烧油菜·····	(125)	素拌三丁·····	(136)
炆茭白·····	(126)	凉拌五柳·····	(137)
炆盖兰菜·····	(126)	糖醋双丝·····	(138)
炆蒲菜·····	(127)	香拌白菜丁·····	(138)
炆龙须菜·····	(128)	醋渍大白菜·····	(138)
煮红菜头丁·····	(128)	虾子炆白菜心·····	(139)
灯影红苕·····	(129)	芥末酸菜丝·····	(140)
凉拌银耳·····	(129)	拌白菜土豆丝·····	(140)
拌双脆·····	(129)	拌白菜黄瓜丝·····	(141)
春芽拌大虾·····	(130)	拌白菜豆腐丁·····	(141)
素鸡·····	(131)	虾子油焖笋·····	(142)
素酱肉·····	(132)	海米炆窝笋·····	(142)
素卷肘·····	(132)	炆笋尖·····	(143)
甜拌苣荬菜·····	(133)	凤尾笋·····	(143)
咸拌苣荬菜·····	(133)	油辣冬笋尖·····	(144)

禽蛋类冷菜

白鸡·····	(145)	五丁冻·····	(149)
盐水鸭·····	(146)	冻鸡·····	(150)
符离集烧鸡·····	(146)	熏鸡·····	(150)
古钱鸡·····	(147)	生熏仔鸭·····	(151)
卤塘心鸡蛋·····	(148)	熏蛋·····	(152)
烧鸭卷·····	(149)	五香熏鸡·····	(152)

鸡丝拉皮·····	(153)	水晶彩蛋·····	(165)
怪味鸡·····	(154)	拌三鲜·····	(165)
椒麻鸡·····	(154)	虎皮裙卷·····	(166)
凉拌脆肝·····	(155)	烤鸭拌三鲜·····	(166)
酱鸡·····	(156)	拌香鸡·····	(167)
蛋松·····	(156)	奶油蛋卷·····	(168)
花椒陈皮鸡·····	(157)	棒棒鸡·····	(169)
如意蛋卷·····	(158)	怪味鸡片·····	(170)
兰草蛋·····	(159)	红油鸡丁·····	(170)
炸八块·····	(159)	糟鸡·····	(171)
软炸鸡条·····	(160)	红糟鸡·····	(172)
炸香酥鸭·····	(160)	油鸡·····	(172)
水晶鸭子·····	(161)	炸仔鸡块·····	(173)
炸铁雀·····	(162)	盐水鸭肫·····	(173)
网油烤飞龙·····	(162)	卤鸭·····	(174)
香酥雁·····	(163)	椒麻什件·····	(174)
炸蛋糕·····	(164)	酒醉鸭肝·····	(175)
桃仁鸽蛋·····	(164)	盐水脆·····	(175)

水产类冷菜

盐水虾·····	(177)	凉拌海参·····	(182)
水晶虾仁·····	(177)	凉拌鱼肚·····	(183)
熏白鱼·····	(178)	凉拌鲈鱼·····	(183)
熏桂鱼片·····	(179)	芦笋鲍鱼·····	(184)
熏田鸡腿·····	(179)	水晶鲈鱼·····	(184)
醉蟹·····	(180)	蒜香鲈鱼筒·····	(184)
醉蚶子·····	(181)	拌蛟龙戏凤·····	(185)
水晶虾片·····	(181)	麻辣茄皮·····	(185)

佛手蜆皮·····	(187)	拌三鲜·····	(199)
水晶鳗头·····	(188)	炸虾排·····	(199)
拌蛋头·····	(188)	凉拌海带丝·····	(200)
麻酱海螺·····	(189)	拌海蜇·····	(201)
烹刀鱼·····	(189)	熏烤子鱼·····	(201)
干贝松·····	(190)	椒麻鱼条·····	(202)
油爆虾·····	(190)	无锡脆鳔·····	(203)
葱椒炆鱼片·····	(191)	回酥长鱼·····	(203)
腐乳炆虾·····	(191)	辣油目鱼·····	(204)
炆虎尾·····	(192)	珊瑚鱼丝·····	(205)
炆鲳子·····	(193)	蒜酱拌鲢鱼·····	(205)
酥鲳鱼·····	(193)	凉拌珠蚶·····	(206)
水晶虾球·····	(194)	凤鳗·····	(206)
高丽鱼条·····	(195)	胡辣明虾·····	(207)
高丽鱼条黄瓜·····	(195)	炸明虾·····	(208)
高丽虾仁·····	(196)	炆鳊片·····	(208)
托四虾·····	(196)	核桃鱼托·····	(209)
炸扳鱼·····	(197)	芝麻鱼排·····	(210)
炸凤尾大虾·····	(197)	卷筒黄鱼·····	(210)
奶油燕尾虾·····	(198)		

食用菌类冷菜

油焖二冬·····	(212)	干炸仙菇球·····	(215)
虾子焖冬菇·····	(212)	秋叶虾菇·····	(215)
凤尾水晶肚·····	(213)	松炸凤尾夹·····	(217)
炸冬菇·····	(213)	平菇鸡塔·····	(218)
金针菇春卷·····	(214)	炸凤尾菇蛋卷·····	(218)
平菇酥卷·····	(215)	平菇水晶肚·····	(220)

什锦平菇冻.....(220)	双鱼戏珠.....(227)
酥炸磨菇.....(221)	鲜蘑凤尾虾.....(228)
孔雀展屏.....(222)	虾蘑拼盘.....(228)
蝴蝶冷盘.....(223)	金丝玉条.....(229)
如意虾猴.....(224)	三丝拌菇.....(229)
麻辣猴头.....(225)	凉拌平菇.....(230)
水晶猴头.....(225)	凉拌银耳.....(230)
雀梅迎日.....(226)	

甜 类 冷 菜

什锦西瓜盅.....(232)	水晶莲子.....(239)
西瓜酪.....(232)	八宝苹果.....(240)
红果酪.....(233)	霜打荷花.....(241)
杏仁豆腐.....(233)	烩三鲜.....(241)
余鲜荔枝.....(234)	挂霜红枣.....(242)
余樱桃.....(235)	烩果羹.....(242)
翡翠泥.....(235)	炸雪球豆沙.....(243)
蜜汁三泥.....(235)	余菠萝.....(244)
西米葡萄羹.....(236)	炸苹果夹.....(244)
琥珀核桃.....(237)	余山药球.....(245)
蜜汁樱桃肉.....(237)	冰碗.....(245)
蜜汁山药.....(238)	蜜汁芝麻锅炸.....(246)
雪衣花生.....(239)	香蕉脆皮锅炸.....(247)

其 他 类 冷 菜

芝麻凉果.....(249)	油焖五香烤麸.....(250)
桃子糕.....(249)	炆双仁.....(251)

附 录

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 一、正确选择烹调原料 | 三、各种原料的初步加工 |
|(252) |(291) |
| 二、原料的分档取料.....(255) | 四、烹调方法及其应用.....(278) |

冷菜的概述

我国烹调技术历史悠久，功夫精湛，以色香、味、形具佳，在世界上享有盛名，是我国一项重要文化遗产。

冷盘的制做，在整个烹调中占有一定的位置，它具有造型逼真、色泽美观、刀工精细、装盘讲究、口味多样的特点，就是在工序上也有它独特的技艺。

冷盘作为下酒菜，无论是素日家宴或是节日盛大宴席，总是以第一道菜上席，其好与坏，往往会给客人留下深刻印象，也常常对人的食欲有着重要影响，如第一道菜直观给人以赏心悦目和能诱发客人的良好食欲，那么使整个宴席以良好开端，使宴会的气氛更加和谐、愉快、活跃。

随着人民生活的不断提高，冷盘制做更令受人称誉，特别是被广大家庭所青睐，这朵艺术奇葩，在广大制做人员的精心浇灌下，定将更加绚丽多彩。

1. 冷盘的特点：冷盘菜除以色、香、味、形具佳而闻名中外，它的特点首先表现在烹调技术上。

其一，烹调讲究。冷菜的口味要以重、嫩、无汤、无腻为主，而香是冷菜的另一特点。我国有句俗语叫“五味和百味香”，烹调时，靠各种佐料调味，它一方面可以解除某些原料本来的膻腥味，增加一些香味，另一方面，还能通过

佐料本身的颜色为菜肴增添美感。所以大部分冷菜在烹调时都要使用香料，如大料、丁香、小茴香、桂皮、花椒、草果、白芷、砂仁、山奈等香料加盐、白酱油、麻油、味精、料酒、白糖、姜、葱、适量鲜汤与原料加热后形成五香味。

嫩是冷菜的基本要求，要做到这一点，必须在选料上要精细，烹调火候要得当，不能使成品酥烂，而又能达到软硬适度，清爽可口。如素什锦，如原料加热时间过长，就酥软了。又如煮酱肉、鸡等，对于这些原料只能煮七八成烂，煮得过火，不仅达不到脆嫩要求，而且也不易装盘，同时，也影响美观。因此，要掌握各种原料的性质，并正确掌握好火候。

其二，刀工的特点。无论制作冷菜或是热菜，在刀工上的要求是较严格的，非常讲究。刀工技术不仅是决定原料形状，而且对菜肴制成后的色、香、味、形以及卫生等诸方面都起着重要作用。一般来讲，冷菜大多是先烹调后切配，而热菜先切配后烹调，同时，热菜烹调后其形状上要发生变化，有的还要上浆挂汁，而冷菜切配装盘后就直接上桌进餐了。再说，熟料切坏了也不易返工，所以冷菜的加工特别讲究刀工。要掌握刀工技术，首先必须了解刀工方面的几项基本要求，只有在掌握了几项基本要求的前提下，才能进一步了解刀工的好坏对菜肴的影响。刀工基本要求大体有以下几点：

1. 整齐划一：不管切丁、丝、片、块，大小厚薄、粗细，必须均匀一致，长短一样，下刀干净利落、整齐划一。

2. 干净利落，不能相互连结：在刀工操作时，不论在条与条、丝与丝、块与块之间，必须截然分开，不能似断非

断，相互连结在一起，这样不仅影响美观，而且在进餐时也不易撕开。要使刀工达到干净利落，刀刃必须没有缺口，砧板平整，不能凹凸不平；操作时用刀均匀，不可前重后轻，或先用力后松劲。

3. 掌握原料的性质：各种不同原料，具有不同的性质。因此，要采取不同刀法进行。刀口的轻重缓急要有分寸，切的速度也要比切生料慢一些。

总之，花色拼盘对刀工的要求是比较高的，花拼的种类、形态及盘的大小都应有区别。在对原料进行刀工处理时也应分别进行，只要熟练地掌握各种刀法，才能拼成尚好的拼盘。

配色与装盘的特点

制做冷菜配色是非常重要的，是制做人员在制做中首先考虑的问题。通常来讲，要根据原料本色和加工后的颜色来确定，这就要靠厨师有一定的艺术修养，能够在这些仅有几种色彩调味品和原料的天然色上作文章，而很好地配成色调清新和谐的菜肴确非易事。一般的讲，尽可能不要把颜色相近的相同东西拼在一起，即使是在一桌菜中，以装盘菜上桌也要注意这一点。例如，一桌菜中有煨牛肉、白斩鸡、辣黄瓜条、番茄大虾，褐、白、绿、红四种颜色相互搭配，显得花样多，色彩配比恰当。如果以酱牛肉、五香熏鱼、炆黄瓜、松花蛋配菜，色泽全黑显得单调。因此，不论是家宴中的拼盘或是单盘，都要考虑色彩的调配，除此而外，还要按照不同季节变化，灵活运用。如在冬春季色彩可配深些，夏秋季色彩可调浅些。还可再配上应时新鲜的蔬菜，这样做不

但会使食者增加食欲，而且还给人一种美的享受。

冷菜装盘

原料烹制好后，通过精妙的刀工切配并经美化装入器皿中上桌直接供人食用，因此，冷菜装盘和刀工是不可分割的两部分。构成冷菜特色的一个重要方面，是与冷菜装盘、冷菜的质量关系密切，冷菜装盘除要求色彩鲜明和谐、形态美观外，还应注意食品的清洁卫生，由于冷菜装盘不再进行加热处理，必须做到生熟严格分开，如有生料直接上桌食用，那么生料事先必须严格消毒，可用高锰酸钾液（一般千分之一即可）进行消毒，以免引起疾病。同时，在保证质量的前提下，还应重视节约原料，以避免浪费。另外，还要注意容器与菜肴之间色彩的协调以及容器的大小与菜肴的量相适当。

一、冷菜装盘的种类

一般来说，从内容上冷盘有三种：

1. 单盘：用一种原料装在一盘的叫单盘，又叫独盘，它是最普遍的装盘方法，装好后类似馒头，中间高四周低。

2. 拼盘：用两种以上原料装在一个盘内，拼盘有双拼冷盘、三拼冷盘、四拼冷盘等，这种拼盘在形状、色彩和口味以及数量的比例上都要安排恰当，不仅要注意装盘整齐，而且在刀工上的要求也比较细致和讲究。

3. 花色冷盘：用各种熟料，采用不同的刀工和手法，装配成花、鸟、禽、兽等生动活泼、形象逼真、颜色和谐悦目的各种美丽的图案花色冷盘，既食用又观赏，题材新颖、