

韩月楚 韩明华 编著

巧做家宴冷盘

300例



上海科学普及出版社

巧做家宴冷盘300例

韩月楚 韩明华 编著

上海科学普及出版社

内 容 提 要

本书作者韩月楚系上海市华侨饭店烹饪特级技师，从事冷盘制作50余年。本书介绍的近300种冷盘，原料来源丰富、制作简便、配色鲜明，分家禽、家畜、水产、野味、蛋、蔬菜、豆制品、果仁八大类，以苏锡帮菜肴为基础，又兼收并蓄各帮菜肴之佳味，具有众多的地方特色风味。这些冷盘为您的家宴增色，给您的生活添彩。为使初学者掌握冷盘制作的技巧，本书对冷盘的烹调方法和调味技能作了简明的介绍。

责任编辑 蓝济玉

美术设计 仇灵隼

摄 影 邵雪林

巧做家宴冷盘300例

韩月楚 韩明华 编著

上海科学普及出版社出版

(上海曹杨路500号 邮政编码 200063)

新华书店上海发行所发行 江苏太仓印刷厂印刷

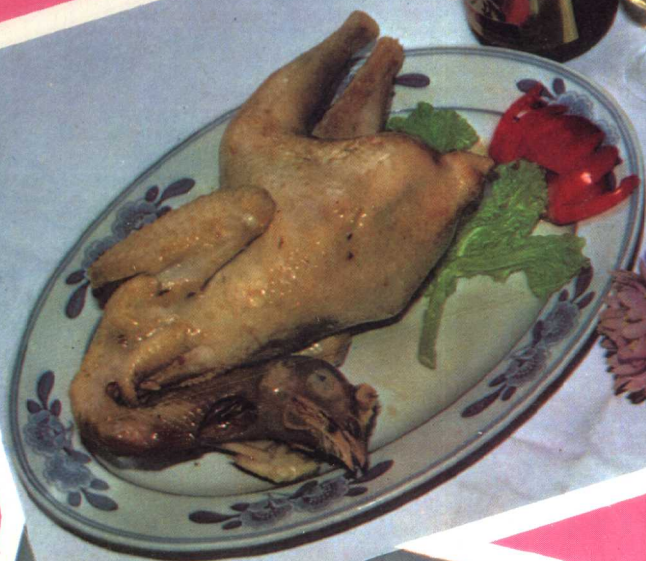
开本787×1092 1/32开 印张6.125 插页2 字数138000

1991年2月第1版 1991年2月第1次印刷

印数 1—25,000

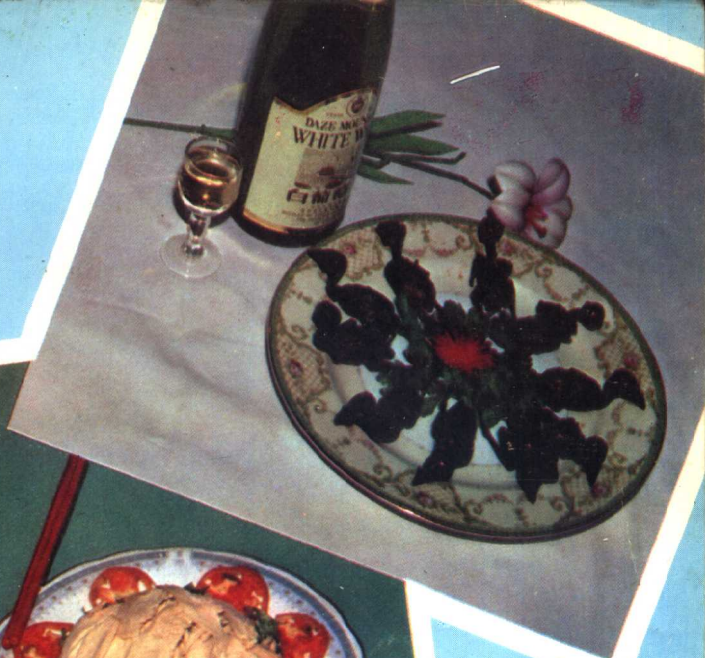
ISBN 7-5427-0360-9/TS·26 定价: 2.90 元

葱油嫩鸡

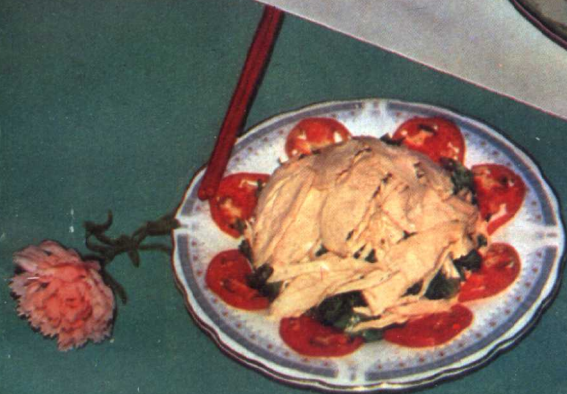


麻酱白肉卷

酸辣鸡片



急汁麻雀



金线银针



茄汁鸡腿



TS/972/4

ABQ 8/10

油爆河虾

大转弯



柠檬焗乳鸽



蛋皮如意卷

虾子拌茭白



沙茶拌鸭片



醋浸雪藕

蜜汁水果



五彩鱿鱼丝



小碟



目 录

一、冷盘烹调的基本技能	(1)
1. 烹制方法	(1)
2. 调味方法	(4)
二、家宴冷盘实例	(7)
(一) 家禽类	(7)
盐水嫩鸡(7) 葱油嫩鸡(8) 葱烤嫩鸡(9) 异香酒	
醉鸡(9) 熏嫩鸡(10) 干炸子鸡(11) 冻鸡(12)	
葱油拌鸡丝(12) 鸳鸯鸡丝(13) 生菜拌鸡丝(13) 芥	
末拌鸡丝(14) 三色鸡丝(14) 香椿拌鸡丝(15) 枇杷	
鸡片(16) 菠萝拌鸡片(16) 酸辣鸡片(17) 生菜鸡色	
拉(17) 怪味鸡条(18) 麻椒鸡条(19) 芝麻鸡排(19)	
茄味鸡丁(20) 五彩拌鸡米(21) 松仁拌鸡米(21) 板	
栗焖鸡腿(22) 茄汁鸡腿(23) 香糟嫩鸡翼(23) 大转弯	
(24) 盐水鸡爪(25) 鸡肉松(25) 酱汁嫩鸭(26)	
冰糖卤鸭(26) 酱鸭(27) 葱油盐水鸭(28) 香糟肥嫩	
鸭(29) 椒香嫩鸭(29) 糟片鸭(30) 沙茶拌鸭片(31)	
芝麻烧鸭片(31) 凉瓜拌烤鸭(32) 麻辣鸭块(32) 柠	
檬焗鸭脯(33) 红卤鸭膀(34) 卤鸭脚(34) 芥末鸭掌	
(35) 酒醉鸭肝(35) 盐水鸭肫(36) 五香鸭肫(36)	
卤鸭肫肝(37) 拌鸭时件(38) 烤鸭(38) 酱鹅(39)	
豆酱蒸肥鹅(39) 麻辣鹅丝(40) 沙茶焗鹅脯(41) 蚝	
油焗鹅肫(41) 麻酱鹅掌(42) 鲜菇拌鹅肝(43) 芝麻	
鹅肝(43) 炆鹅肠(44)	
(二) 家畜类	(45)
香糟白肉(45) 干切鲜咸肉(46) 蜜汁火方(46) 凤髻	
肉(47) 肴肉(48) 苏锡叉烧(48) 水晶肉皮冻(49)	

花雕醉肉(49) 红米酱肉(50) 酱汁蹄膀(51) 水晶蹄膀(51) 三色扎肉(52) 醋汁软排(53) 无锡排骨(53) 麻酱白肉卷(54) 葱味拌肉丝(55) 海带拌三丝(55) 枸杞拌肉丝(56) 五香肉粒(56) 炆里脊片(57) 麻酱腰片(57) 盐水白肚(58) 芹菜拌肚丝(59) 麻酱红油肚丝(59) 酱猪心(60) 卤猪肝(60) 蒜茸猪肝(61) 白灼猪舌(61) 椒麻猪耳(62) 糟猪爪(62) 咖喱牛肉干(63) 陈皮牛肉(64) 干切牛肉(64) 茄汁牛肉(65) 卤牛肉(66) 红卤牛肉(66) 沙茶酱拌牛肉丝(67) 红椒牛肉丝(67) 芹菜拌牛肉丝(68) 麻辣牛肉片(69) 白切羊肉(69) 干炸羊肉丁(70) 丁香羊肉(71) 冻羊糕(71) 京葱拌羊肉(72)

(三) 水产类..... (73)

卤青鱼(73) 葱烤青鱼(74) 熏糟凤尾鱼(74) 醋汁小黄鱼(75) 烟熏草鱼(76) 风青鱼(76) 银鲈(77) 烤酥鲫鱼(78) 糟鱼(78) 糖醋带鱼(79) 煎鱼排(79) 葱油鲢鱼片(80) 麻酱鱼片(81) 香辣鱼条(81) 如意鱼卷(82) 炆鱼丝(83) 怪味银鱼(83) 沙茶鱼丝(84) 椒麻鱼丝(85) 嫩芹鱼丝(85) 干炸鱖骨(86) 脆鳝(87) 油爆河(海)虾(87) 干烧河虾(88) 酥炸凤尾河虾(88) 油爆盐水虾(89) 芝麻子虾(90) 盐水子虾(90) 酥炸河虾(91) 炆活虾(91) 炆虾仁(92) 生菜拌虾仁(93) 虾仁色拉(93) 凉拌河虾(94) 茄汁虾饼(95) 樱桃虾仁(95) 白炆虾片(96) 秀丽明虾(97) 小串明虾(97) 生菜小龙虾(98) 小龙虾色拉(99) 白灼基围虾(99) 虾松(100) 曲香酒醉蟹(100) 清蒸青蟹(101) 葱油海参(102) 青椒鲍鱼丝(102) 五彩鱿鱼丝(103) 香辣鱿鱼丝(103) 香屑拌鱿鱼(104) 蒜酱鱿鱼卷(104) 双色鱿鱼卷(105) 炆鲜贝(106) 干贝松(106) 凉拌海蜇皮(107) 银针拌海蜇(107) 金瓜海蜇头(108) 红油墨鱼丁(108) 雪菜拌墨鱼丝(109) 炆鸳鸯丝(109) 炆蛭子(110) 凉拌蛭肉(111) 乳腐醉银蛭(111) 沙茶拌海

螺(112) 白灼海螺(113) 炆黄鳝(113) 蒜泥拌黄鳝
(114) 葱油海瓜子(115) 葱油海带(115) 鸡丝拌海带
(116) 糟田螺(116)

(四) 野味类 (118)

香卤乳鸽(118) 葱油乳鸽(118) 生煎椒盐鸽(119) 果仁
酥鸽(120) 柠檬焗乳鸽(120) 香油乳鸽(121) 五香鹌鹑
(122) 桔汁焗鹌鹑(123) 干炸鹌鹑(124) 陈皮山鸡(124)
荠菜山鸡丝(125) 柠檬竹鸡(126) 焖烧野鸭(126) 黄瓜
野鸭片(127) 葱烤酥黄雀(128) 香油焗禾花雀(128) 葱
汁麻雀(129) 丁香野兔肉(130) 熏卷筒兔(130) 麻辣拌
兔片(131) 五香狗肉(132) 烟熏狗肉(132)

(五) 蛋类 (134)

熏蛋(134) 香糟鹅蛋(135) 虎皮鸽蛋(135) 醉鹌鹑蛋
(136) 三色蛋糕(136) 大理石蛋糕(137) 蛋皮如意卷
(138) 鸡蛋松(138)

(六) 蔬菜类 (140)

油焖竹笋(140) 盐水竹笋(140) 干炸冬笋(141) 红糟冬笋
(141) 荠菜冬笋(142) 油焖茭白(142) 虾子拌茭白
(143) 蒜茸刀豆(143) 干烧刀豆(144) 金腿拌荷兰豆
(144) 三丝荷兰豆(145) 葱油荷兰豆(145) 麻酱蒜泥拌
豇豆(146) 干烧扁豆(146) 冬笋烧香菇(147) 椒麻平菇
(147) 蚝油双菇(148) 蘑菇拌西洋菜(149) 蟹肉拌锡兰
花(149) 贝松拌锡兰花(150) 金钩蛇瓜(150) 金钩拌苦
瓜(151) 鼓汁贝松拌苦瓜(151) 蒜酱黄瓜(152) 炆黄瓜
(152) 醋味黄瓜(153) 金钩拌丝瓜(153) 糖醋瓜皮虾
(154) 竹笋拌豆苗(154) 糖醋豆苗(155) 笋尖拌枸杞
(155) 虾米拌芹菜(156) 五色菠菜(156) 芝麻拌菠菜
(157) 辣白菜(157) 生焗紫角叶(158) 鲜菇紫角叶
(158) 干贝雪菜(159) 虾米拌雪菜(159) 芥末芥菜心
(160) 麻酱拌生菜(160) 酸辣卷心菜(161) 云腿橄榄丝
(161) 橄榄菜松(162) 拌双笋(162) 虾米茼蒿(163)
蒜味紫茄(163) 蛋皮拌青椒(164) 白糖番茄(165) 醋浸

雪藕(165) 桂花藕丝(166) 糯米莲藕(166) 糖醋嫩红菱
(167) 糖醋荸荠(167) 香菜土豆丝(167) 干贝拌银芽
(168) 金线银针(168) 糖醋银珊瑚(169) 胡椒拌银江
(169) 三戏白牡丹(170)

(七) 豆制品类 (171)

拌干丝(171) 五彩拌干丝(171) 鸡丝拌豆干(172) 金钩
香干丝(173) 三丝拌香干(173) 卤豆腐(174) 虾油豆腐
(174) 香椿拌豆腐(175) 冬菇素鸡(175) 素鸭(176)
卷素三丝肠(177) 素火腿(177) 卤汁面筋(178) 卤烤麸
(178) 花生烤麸(179) 醉麸(180) 虾子炆腐竹(180)
金钩凉粉(181) 肉丝拌粉皮(181) 芝麻百叶(182)

(八) 果仁类 (183)

椰丝腰果(183) 苔条花生(183) 果仁雪梨松(184) 蜜汁
桂花板栗(185) 怪味核桃(185) 蜜汁水果(186) 桂花甜
果(186) 椰汁瓜果(187) 什锦酸果(188) 冰雪鲜果(188)
蜜汁仙桃(189) 糖拌梨丝(189)

一、冷盘烹调的基本技能

筵席中，最早上席的是冷盘，冷盘质量的优劣给人以先入为主的印象，关系到对整桌筵席的评价。制作一只较理想的冷盘也并不容易，它需要包含色、香、味、形、器、质、美等多项质量指标。冷菜选色是否恰当，组合在一起的整体色差是否协调，香味是否渗入肌里，味道是否鲜美，各有特色；刀工是否精细匀称，拼摆成的形状是否至美完整；器皿与菜肴的形、色、量搭配是否合理；菜肴的质感是否达到要求；冷盘拼摆在整体性上是否富有美学价值，等等。这一切既是制作冷盘的难点所在，也是冷盘艺术性的体现，因此，冷盘是中国烹饪的重要组成部分。冷盘制作的工艺流程是：原料初加工（原料整理、宰洗等），初步加工处理，烹调，切配，拼摆，装饰。其中烹调是冷盘制作的中心环节。从程序上看，如果烹调不当，不仅初加工失去作用，而且深加工（切配、拼摆）也失去可能和光彩，对宾客来说，如果没有高水平的技术烹调，也就没有美味可口、高质量的菜肴。所以，掌握烹调技术至关重要。烹调包括了烹制和调味两个部分。

1. 烹制方法

冷菜的烹制方法包括有烹有调和有调无烹，即通常所说的热制冷食和冷制冷食两种。不管哪一种方法，都要求冷盘菜肴口感鲜美、香味浓郁、味透肌里、形体完整、软硬适度、色泽鲜明。因此，制作时应该根据原料的特性，选用相应的最有利于表现原料秉性的烹制方法，制成富有特性的冷菜，

为切配装盘和客人品尝奠定基础，掌握烹制方法十分重要。
冷菜制作最常用的烹制方法有以下几种：

焖 原料放入锅内，加入香料、调味、适量清水或汤汁，盖上锅盖，用文火烧若干时候，直到烧熟或烧酥，卤汁收干为止。一般适用于肉类或质地较硬、纤维较粗的原料，如陈皮牛肉、板栗焖鸡腿等。特点是醇香入味。

烤 原料腌渍以后，放入烤箱或挂入烤炉内，使原料半脱水，直到烤熟为止。一般适用于鲜嫩的禽畜、野味等原料，如烤鸭、叉烧等。特点是色泽棕红油亮、本味浓、香味足、表皮酥脆。

氽 即将生料或半成品放入沸水中稍煮一下，使之变熟的方法。荤素菜原料都可以氽水处理，如蒜茸猪肝、开洋拌芹菜等。氽水的冷菜特点是鲜嫩爽口。

煮 将生料或初步加工的原料，放在较多量的清水或汤汁中，先用旺火烧开，再用文火煮到成熟酥烂。一般适用于肉类或纤维较粗的原料，如麻酱红油肚丝、葱油鸡丝等。特点是鲜嫩、酥烂、本味俱在。

拌 将原料切成丝、片，腌制或煮熟，再加调料拌和的方法。拌制类菜肴很多，如生菜拌虾仁，金腿拌荷兰豆等。特点是制作简便、适用性广、味别丰富，可根据需要自由选择味别，但拌制品装盘后不宜久存。

炆 新鲜的原料经氽水或油滑以后，加料调拌，作料中必用花椒油，这种方法称为炆，如炆虾仁、炆黄鳝等；另有一种是用白酒炆制，也能激增菜肴的香味。炆制的冷菜鲜嫩爽滑，香味尤浓。

爆 是将原料放入油锅，加入调料和主料翻动和稍煮的方法。适用于肉类和虾蟹小海鲜，如油爆盐水虾等。特点是

酥脆、味浓。

炸 是将原料腌渍入味后，下油锅炸熟的方法。炸有酥炸和干炸之别。酥炸，即将原料外表蘸上发酵粉或蛋液拌成的糊浆，使炸后的菜肴外酥脆、内鲜嫩。干炸，是将原料外表蘸上淀粉，直接下锅油炸，炸后外香脆、内鲜嫩。采用炸制的有干炸羊肉丁、干炸子鸡、酥炸河虾等。

蒸 将着味的原料放入蒸笼内，加盖用水蒸气加热，蒸时需根据原料的质地掌握火候大小，如蒸蛋糕，火势过猛过久都不好，会发泡起空；如豆酱蒸肥鹅，则需用文火久蒸，使其熟烂。蒸的特点是原汁、鲜香、清淡。

卤 是将生的原料氽水后，放入经调味的卤汤中煮熟的方法。如红卤鸭膀、红卤牛肉等。特点是香味透骨、上色均匀。

浸 是将经腌渍处理或煮熟的原料放入兑制好的汁水中浸泡的方法。浸法适用于鲜嫩的动、植物原料，如盐水嫩鸡、醋浸雪藕等。特点是浸味均匀，清淡素净，风味别致。

冻 是用琼脂或胶汁较重的原料（如猪肉皮），掺水熬化，再与原料凝结成冻的方法。冻可分为甜、咸两类，甜冻一般用琼脂为宜，咸冻可用鸡汤、鱼汤加琼脂或肉皮，如冻羊糕等。特点是晶莹美观、入口即化、风味独特。

熏 将原料腌渍入味或蒸熟后挂入熏炉内（家庭可用铁锅），用茶叶、樟叶、花生壳、核桃壳、木屑、食糖、松柏枝或其他香料燃焦烟熏。熏制的原料一般是禽、畜、鱼、野味类。特点是色棕红、味香浓，如熏卷筒兔、烟熏狗肉等。

扎 将原料腌渍入味氽水以后扎成一定形状，再蒸煮成熟的方法。扎的原料荤素皆可，如三色扎肉、素火腿、素鸭

等。特点是造型规则、鲜香、味清淡。

腌腊 将原料腌渍或涂上调料晾干，然后经烘烤、烟熏、汽蒸等制作成熟的方法，腌腊还包括风、硝的制法。风，即原料腌渍后吊起凉风吹干；硝，即用食用硝和盐腌制，使肉质变红。腌腊品制作一般在立冬与立春之间，故称“腊”。腌腊法适用的原料广泛，鸡、鸭、鱼、肉、野味均可制作，如风酱肉、鳊鲞等。特点是有特殊的香味、肉质硬实耐嚼。

糟 将已煮熟的原料放入兑成的糟汁中浸泡。糟汁可根据烹调菜肴的要求灵活调配。糟制的原料一般为鲜嫩的家禽和部分素菜，如糟片鸭、香糟嫩鸡翼等。特点是糟香味浓、鲜咸爽口。

醉 将动物性原料调味后放入白酒或绍酒中浸泡的方法（也有将调料和酒调匀浸没原料的）。用来醉制的原料有河鲜、禽畜类，如曲香酒醉蟹、花雕醉肉等等。特点是酒香馥郁、鲜咸入味。

2. 调味方法

调味与烹制密不可分，从某种意义上可以说调味是烹制成功与否的关键，是一项难度较高的技术。冷盘菜肴味别丰富，人们可以根据自己的爱好、原料的性质来选择适当的味别。一般冷菜的味别有以下几种：

麻椒味 花椒去籽，与葱末同斩，成茸后加香醋、白糖、精盐、味精、酱油、姜末、麻油调和而成，呈淡褐色。特点是麻、香、鲜。

麻酱味 芝麻酱加麻油调开，再加精盐、味精、少量的糖调制而成，呈淡咖啡色。特点是鲜、咸、麻、香。

五香味 用茴香、桂皮、草果、香叶、甘草等香料加酱油、白糖、黄酒、味精、葱姜、麻油、鲜汤掺和，与主料焖