

特色冷盆

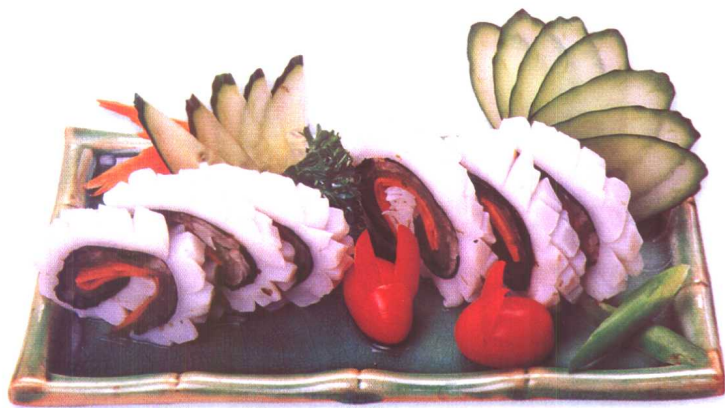
钱以斌 著



上海科学普及出版社

特色冷盘

钱以斌 著



上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

特色冷盆/钱以斌著. —上海:上海科学普及出版社,
2002.12(2003.4重印)

ISBN 7-5427-2292-1

I. 特… II. 钱… III. 凉菜—菜谱
IV. TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第088649号

责任编辑 董祥富

装帧设计 李一文

特色冷盆

钱以斌 著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路832号 邮政编码200070)

各地新华书店经销 中共上海市委党校印刷厂印刷

开本 787×1092 1/24 印张 3.5

2002年12月第1版 2003年4月第2次印刷

印数 8001—14000

ISBN 7-5427-2292-1/TS·135 定价:14.00元

前言

捧着书稿，仔细阅读，色、香、味、形俱臻完美的佳肴扑面而来，让人垂涎欲滴，这完全得益于精美的照片。这照片不仅仅是对感官的“诱惑”，更让人方便地“按图索骥”，并给烹饪爱好者提供范例。

我想，本书对喜欢烹饪的家庭主妇、主夫来说，肯定大有启发意义，即使是专业厨师，也值得一读。因为这里介绍的冷菜品种都是经过仔细挑选的，体现的特色是原料多、味型奇特、形色漂亮，烹制方法不算很难。

先看原料不论是海河鲜类、畜禽类、蔬菜类等都是市场上常见的，但平常人很难想到用于冷菜，比如：甲鱼、田螺、蟹钳、龙头鮰、乌梢蛇等；有许多味型不是平时经常用的，比如：酸辣、糟香、XO酱、日本七味、话梅、酸奶、椒油、芥末、啤酒等；“冰封莴笋”、“海苔花枝卷”、“牛肉色拉”、“顺风银丝”、“小船儿糟鲜”等外形好，色泽靓丽。节假日里偶尔露一手定能获得满堂喝彩。

邵建华





畜禽类

牛肉色拉

原料：

腌好牛排利 150克、橄榄油 10克、
生菜丝 50克、黄萝卜 30克、
番茄片 40克、土豆片 40克、
胡萝卜片 40克、紫洋葱丝 10克、
柠檬汁色拉酱 50克。

制作方法：

- ◆ 将A料的橄榄油烧热，放入腌好牛排利，煎熟，切片；
- ◆ 将B料装盆，再摆上牛排利片；
- ◆ 食用时，将C料倒入盆，拌匀，即成。

特点：

色彩鲜艳，爽口，富有营养。

制作要点：

用消毒水浸泡B料，再用凉水冲洗，沥干水分，才可食用。

畜禽类

牛肉色拉	1
泰式拌美国牛筋	2
黑白双脆	3
锦鸡西瓜卷	4
啤酒白切肉	5
山椒泡凤爪	6
黔味白砍兔	7
咖啡熏门腔	8
烟熏鸭舌	9
芥末鸭掌	10
烟熏手撕鸽	11
郎姆酒熏鸡	12
当红枣香鸽	13
韭黄腊肉	14
翠果鸡松	15
茶香卤猪肝	16
蛋黄猪蹄糕	17
剁椒猪生肠	18
苔条糖醋骨	19

海河鲜类

冰啤北极贝	20
海苔花枝卷	21
日式烤目鱼仔	22
咸菜烤目鱼嘴	23
青咖喱鲜鱿	24
XO醉蟹钳	25
花雕醉膏蟹	26
陈皮丁香醉河蟹	27
鲜虾香芒卷	28
清酒咸烤虾	29
蟹黄奇异果虾球	30
鲜虾色拉	31
银丝鱼胶冻	32
泰酱鱼条	33
烟熏三文鱼卷	34
酸辣龙头鲑	35
扁尖拌螺头	36
日式沙律蟹肉卷	37
蛤肉拌豆瓣	38
糟香童子甲鱼	39

蔬菜类

冰封莴笋	40
冰爽苦瓜	41
杭椒珊瑚菌	42
黄金喇叭菌色拉	43
香干天绿香	44
本帮百叶丝	45
酸辣凉粉	46
鲍鱼菇芦笋	47
酸奶芦荟珍珠	48
青瓜珊瑚卷	49
酱萝卜	50
话梅雪梨	51
日本七味蔬菜松	52
法式苹果丝	53
柠檬番薯条	54
枣香板栗	55
四川泡菜	56
腌菜毛豆	57
雪菜烤花生	58
干贝松豆苗	59

时尚类

蛋黄豆瓣酥	60
情人果色拉	61
小船儿糟鲜	62
彩云飞	63
顺风银丝	64
南瓜火方	65
糟田螺	66
蛭肉芥菜杆	67
韭菜蛭肉	68
芦笋拌目鱼	69
蟹糊拌豆腐	70
椒油拌鱼皮	71
卤水乌梢蛇	72
刨花鱼菜卷	73
海带蛋黄素卷	74
凉瓜鹅肝酱	75
辣血鸡宝	76
橙汁薯茸球	77
椰汁青豆泥	78
西芹北极贝	79



牛肉色拉

原料：

- A. 腌好牛排片 150 克、橄榄油 10 克。
 B. 生菜丝 50 克、黄瓜片 30 克、番茄片 30 克、口蘑片 30 克、紫洋葱丝 10 克。
 C. 调汁色拉酱 50 克。

制作方法：

- ◆ 将 A 料的橄榄油烧热，放入腌好牛排片，煎熟，切片；
- ◆ 将 B 料装盆，再摆上牛排片；
- ◆ 食用时，将 C 料倒入盆，拌匀，即成。

特点：

色彩鲜艳，爽口，富有营养。

制作要点：

用消毒水浸泡 B 料，再用凉水冲洗，沥干水分，才可食用。



泰式拌美国牛筋

原料：

A. 美国牛筋 200克、料酒、
葱、姜各少许。
B. 芹菜粒 50克、洋葱 20克。
C. 泰式甜辣酱 50克。

制作方法：

- ◆ 将A料的美国牛筋焯水，与A料的其余原料一起加适量水，上笼蒸30分钟至酥，冷却，切片，装盆；
- ◆ 将B料的芹菜粒焯水至熟，用凉水冷却，沥干水分，与薄脆一起放在牛筋盆内；
- ◆ 食用时，将C料倒入盆，拌匀，即成。

特点：

色彩分明，牛筋爽滑、微辣鲜甜。

制作要点：

煮美国牛筋时间不宜太长，否则，酥无质感。



畜禽类

黑白双脆

原料：

熟牛百叶丝 100 克，毛肚丝
100 克，花雕酒少许，
盐、油适量，青笋、红、绿
椒各少许。

制作方法：

- ◆ 将 A 料分别放入沸水中，烫熟，用凉水冷却，沥干水分；
- ◆ 将牛百叶、毛肚和 B 料混合，拌匀，装盆。

特点：

黑白分明，鲜辣质脆。

制作要点：

烫制牛百叶的时间不宜太长，否则，太老。



锦鸡西瓜卷

原料：

A. 熟嫩鸡丝 100 克、生黄瓜丝 100 克、西瓜条 100 克、胡萝卜 50 克；
B. 西瓜脯薄片 4 片，少许
C. 橙汁沙律酱 50 克

制作方法：

- ◆ 将 B 料混合，稍腌，用凉水洗净，再用洁布吸干水分；
- ◆ 将西瓜脯薄片平摊，铺上 A 料，卷起，切段，装盆；
- ◆ 将 C 料装碟，蘸食。

特点：

口味清新，消暑清火，甜酸开胃。

制作要点：

要现吃现做。



啤酒白切肉

原料：

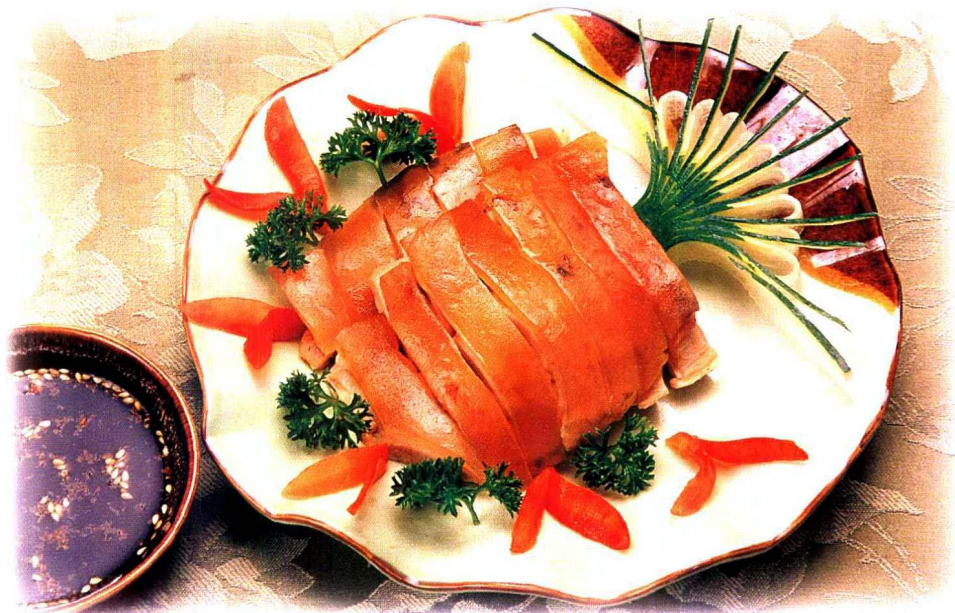
A. 坐臀肉 200 克。
B. 1000 克，花椒 5 克、
姜少许。
C. 啤酒 200 克，盐、味精各
少许。

制作方法：

- ◆ 将 A 料焯水，洗净；
- ◆ 将 B 料与坐臀肉混合，煮熟，捞出，再放入冰水，浸泡，冷
却，再捞出；
- ◆ 将半成品浸泡在 C 料中，放入冰箱内冷冻 4 小时，取出，切
片，装盆，再浇上浸泡的汁，即成。

特点：

清香鲜美，肥而不腻。



黔味白砍兔

原料：

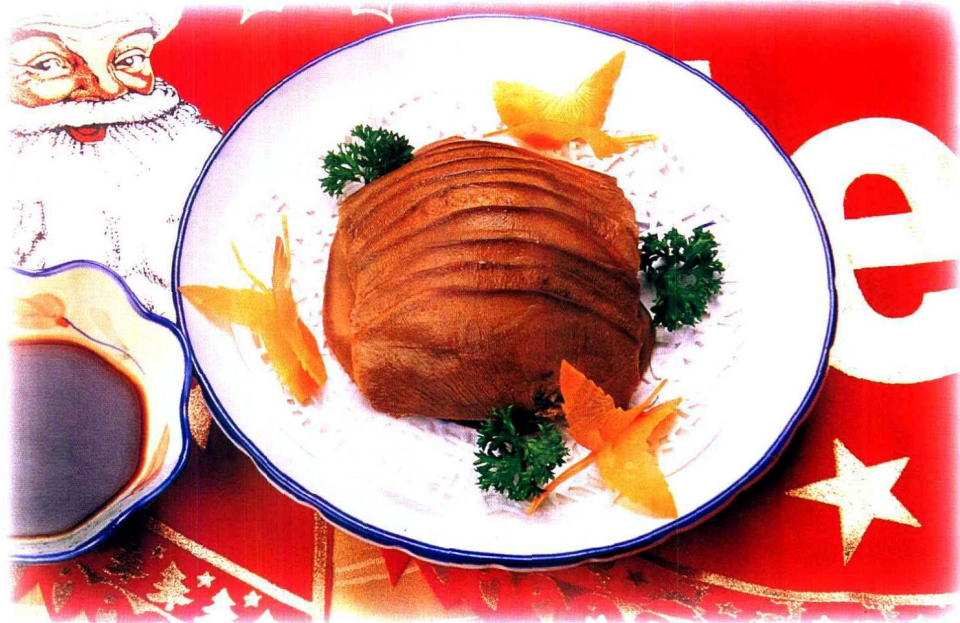
兔腿1只，重约1000克。辅料：干辣椒10克，花椒10克，姜10克，蒜10克，葱10克，料酒10克，盐10克，味精10克，胡椒粉10克，香油10克，红油10克，白醋10克，陈醋10克，酱油10克，芝麻油10克，芝麻10克，花生油10克，菜油10克，猪油10克，牛油10克，羊油10克，鸡油10克，鸭油10克，鱼油10克，虾油10克，蟹油10克，贝油10克，螺油10克，蚌油10克，蛤油10克，牡蛎油10克，扇贝油10克，鲍鱼油10克，海参油10克，鱼翅油10克，鱼肚油10克，鱼尾油10克，鱼头油10克，鱼骨油10克，鱼鳞油10克，鱼皮油10克，鱼鳍油10克，鱼鳃油10克，鱼鳔油10克，鱼肝油10克，鱼胆油10克，鱼卵油10克，鱼籽油10克，鱼鳞油10克，鱼皮油10克，鱼鳍油10克，鱼鳃油10克，鱼鳔油10克，鱼肝油10克，鱼胆油10克，鱼卵油10克，鱼籽油10克。

制作方法：

- ◆ 将A料焯水，洗净；
- ◆ 将B料与野兔腿混合，加适量水，煮酥，取出，冷却；
- ◆ 将野兔腿斩块，装盆；
- ◆ 将C料混合，拌匀，装碟，蘸食。

特点：

肉质鲜美，口味独特。



咖啡重门腔

原料：

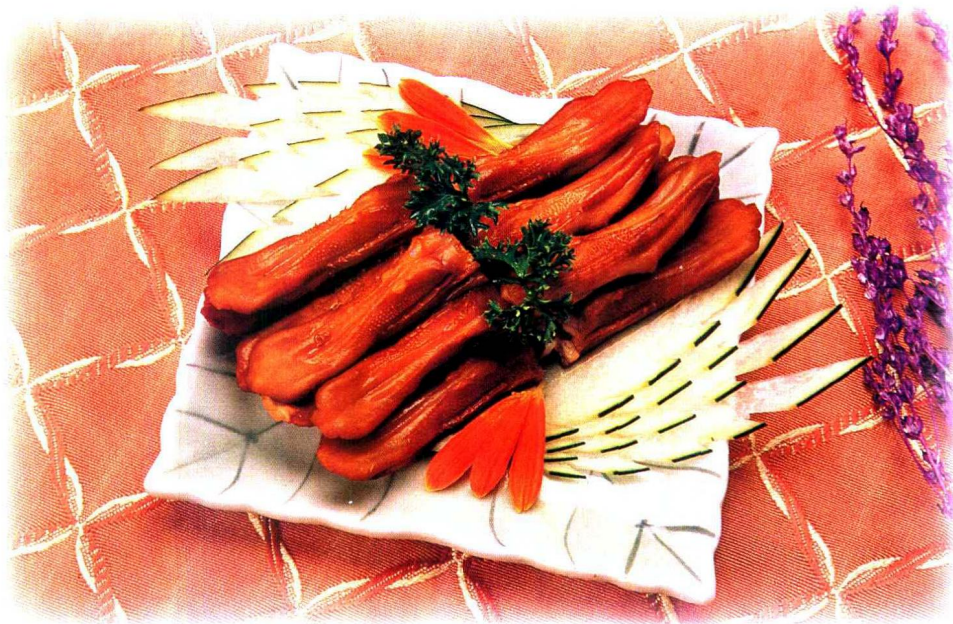
A. 猪门腔 500克，葱 100克，姜各少许。
B. 加咂豆 5克，丁香 10克，八角 15克，牛袖 10克，肉蔻 3只，桂皮、陈皮各 5克。
C. 粉状咖啡 10克，水 100克，茶 20克，糖 10克。

制 作 方 法：

- ◆ 将A料的猪门腔洗净，与A料的其余原料一起加适量水，煮熟，捞出；
- ◆ 将B料混合，烧沸，冷却，放入猪门腔，腌渍4小时；
- ◆ 将C料撒在熏锅的底部，放上熏架，其上面放腌好的猪门腔，加盖用旺火熏5分钟至色黄，取出，切片，装盆。

特 点：

咖啡烟熏香，口味鲜美，别具一格。



烟熏鸭舌

原料：

鸭舌100克，
葱、姜、蒜、料酒、盐、糖、
八角、桂皮、花椒、
干辣椒、青葱、
糖10克。

制作方法：

- ◆ 将A料去根，与B料一起加适量水，煮熟，捞出；
- ◆ 将C料撒在熏锅的底部，放上熏架，其上面放鸭舌，用旺火熏3分钟，取出，装盆。

特点：

淡淡烟熏香，风味独特。



芥末鸭掌

原料：

鸭掌500克、葱100克、姜50克、蒜50克、料酒20克、胡椒粉10克、盐10克、鸡精10克、香油10克、醋10克、芥末10克、沙律10克。

制作方法：

- ◆ 将B料混合，烧沸，放入A料，焯烫，取出，随即放入冰水中，浸泡10分钟，沥干水分，装盆。
- ◆ 将C料混合，拌匀，浇在鸭掌上，即成。

特点：

色泽诱人，肉质爽滑，芥辣、沙律风味。

制作要点：

鸭掌焯烫后，一定要立即放入冰水中浸泡，否则，肉质不爽滑。