

中英对照 Chinese -English



广东风味菜

冷盘

李曾鹏展 著 · 广东科技出版社

GUANGDONG FLAVOROUS DISHES
COLD DISH

本书原名为《冷盘》，原出版者为香港博益出版集团有限公司，经授权由广东科技出版社在中国大陆地区出版发行。

图书在版编目 (CIP) 数据

冷盘/李曾鹏展著. — 广州: 广东科技出版社, 1996. 11
(广东风味菜丛书)
ISBN 7-5359-1764-X

- I. 冷…
- II. 李…
- III. 菜谱-广东
- IV. TS972

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码: 510075)

E-mail: gdkjwb@ns. guangzhou. gb. com. cn

出版人: 黄达全

经 销: 广东省新华书店

排 版: 广东科电有限公司

印 刷: 广东惠阳印刷厂

(惠州市南坛西路 17 号 邮码: 516001)

规 格: 889mm × 1 194mm 1/32 4 印张 字数 80 千

版 次: 1996 年 11 月 第 1 版

2000 年 1 月 第 3 次印刷

印 数: 10 001 ~ 13 000 册

定 价: 20.00 元

广东省版权局著作权合同登记

图字 19—1996—045 号

说 明

本书原出版者为香港博益出版集团有限公司，书中使用了一些广东方言，为方便读者阅读，现将书中常出现的广东方言与普通话对照，列举如下：

滾水——开水

脰——熟变软

捞匀——搅至均匀

剝一刀——划一刀

罩篱——漏勺

生抽——浅色酱油

古月粉——胡椒粉

矮瓜——茄子

马蹄——荸荠

饭焦——锅巴

些小——小量

臍——粘

埋献——勾芡

镬——铁锅

雪柜——电冰箱

老抽——深色酱油

泡打粉——发粉

薯仔——马铃薯

鸡髀——鸡大腿

菜苙——青菜去掉花及老梗

广东风味菜

GUANGDONG FLAVOROUS DISHES

冷 盘

COLD DISH

李曾鹏展 著



广东科技出版社

目录

自序	4
写在“冷盘”之前	5
本菜谱常用之厨具	6
鸡、鸭	
菠萝鸡 CHICKEN AND PINEAPPLE JELLY	8
蒸咸鸡 STEAM SALTED CHICKEN	10
怪味鸡 SPICED CHICKEN	12
芝麻手撕鸡 SHREDDED CHICKEN WITH SESAME SEEDS	14
醉鸡 SHAOHSING WINE PRESERVED CHICKEN	16
冻鸡翼 COLD CHICKEN WING	18
雪菜鸡蓉 MINCED CHICKEN WITH SUIT-NEI-HOONG	20
凉扣三丝 COLD SHREDDED CHICKEN WITH HAM AND MUNGBEAN VERMICELLI	22
醉蛋 EGGS IN SHAOHSING WINE SAUCE	24
肴鸡 RICH CHICKEN	26
凉拌鸡翼 COLD CHICKEN WING	28
白切鸭 COLD SLICED DUCK	30
凉拌烧鸭丝 HOT AND SOUR BARBECUED DUCK	32
芥辣鲜掌 DUCK FEET WITH MUSTARD	34
椒盐鸭脰 DUCK TONGUES WITH SPICED SALT	36
骨香鹅掌翼 SPICED GOOSE WINGS AND FEET	38
猪、牛	
金钱肉片 SPICED GOLD-COIN PORK	40
扎肉 COMPRESSED PORK	42
三滚切片猪手 THREE BOILED PIGS FORE LEG	44
白云猪手 SWEET AND SOUR PIG 'S FORE LEG	46
五香小排骨 SPARE RIBS WITH FIVE BLENDED SPICES	48
咸菜凉瓜排骨 SPARE RIBS WITH BITTER GOURD AND PRESERVED MUSTARD STALK	50
青瓜排骨 SPARE RIBS WITH CUCUMBER	52
海带肉丝 SHREDDED PORK WITH SEAWEED	54
红油拌猪肚 PIG 'S STOMACH WITH RED CHILLI OIL	56
咸猪肝 SALTED PIG 'S LIVER	58
茶香骨 SPARE RIBS IN SPICED TEA	60
芝麻肉干 DRIED PORK WITH SESAME SEEDS	62
橙皮椒酱肉 DICED PORK WITH ORANGE PEEL	64

咖喱牛肉 CURRY BEEF	66
冷片牛肉 COLD SLICED BEEF	68
海产	
什锦凉拌鱼 COLD FISH WITH COMBINATION SALAD	70
芝麻香鱼 SESAME FISH	72
醺鱼 DRUNKEN FISH	74
啫喱鱼 JELLIED FISH	76
干煸小鱼 FRIED DRY FISH	78
虾沙律 SHRIMP SALAD	80
盐酥虾 CRISPY SALTED SHRIMPS	82
三椒虾片 SLICED SHRIMPS WITH THREE SPICES	84
虾米毛豆 FRESH BEAN WITH DRIED SHRIMPS	86
冻蟹 COLD CRAB	88
蔬果桃柱松 CRISPY CONPOY SALAD	90
蒜蓉鱿鱼仔 SQUID WITH GARLIC SAUCE	92
芝麻拌墨鱼 CATTLEFISH WITH SEASAME	94
酸辣海参 HOT AND SOUR SEA CUCUMBER	96
凉拌海蜇 COLD SEA BLUBBER SKIN	98
蔬菜及其他	
松花豆腐 BEANCURD AND PRESERVED DUCK EGG	100
拌三丝 SHREDDED CELERY, CARROT AND DRIED BEANCURD	102
豆瓣酥 BROADBEANS WITH SUIT-NEI-HOONG VEGETABLES	104
卤冬菇 MUSHROOMS STEWED IN GRAVY	106
蒜汁时蔬 VEGETABLES WITH GARLIC SAUCE	108
盐毛毛豆 SALTED FRESH BEAN	110
韩国泡菜 PICKLED VEGETABLES (KOREAN STYLE)	112
酸青瓜 SOUR CUCUMBER	114
香油笋 COLD BAMBOO SHOOTS	116
美味笋豆 BAMBOO SHOOTS WITH YELLOW BEANS	118
脆花生 CRISPY PEANUTS	120
五香花生 PEANUTS WITH FIVE SPICES	122
斋猪肚 VEGETARIAN PIG 'S STOMACH	124
凉拌豆角豆腐泡 COLD STRING BEAN AND FRIED BEANCURD PUFF	126

自序



我教烹饪，至今已有一段很长的日子了。在有线电视、电台、而至现在无线电视“妇女新姿”节目主持烹饪节目，也有一段不短的时间。在这漫长的工作日子里，除了自己对烹饪热爱之外，还有我的学生、听众、观众对我支持和鼓励，使我不断学习，增进烹饪知识；在课室或在节目中与大家研究，分享烹饪的乐趣。

在朋友不断催促和鼓励之下，又得到香港电视出版有限公司及博益出版集团有限公司的支持和帮助，已出版了6本食谱书，计有：“蒸”、“煲仔菜”、“汤羹”、“滋补炖品”、“家常小炒”、“炆”。每当新书出版后，我便收到很多海外和港澳读者来信，给我不少意见和鼓励；或询问下一本出版的是什么书？何时出版？我万分感谢朋友的热诚，我会不断学习和改进，不令爱护我的朋友失望，并请前辈多多指正。

李曾鹏展

写在“冷盘”之前

炎炎夏日，大家都希望找到消暑解热的妙方；但火红的太阳，还是令我们汗流浹背，使我们的饮食胃口受到影响。做一些配合时令的菜式，增进食欲，也就是烹饪艺术的学问之所在。

清凉而又消暑解热的食品，在这季节最受欢迎。中国的菜谱，品种丰富，各具特色，要配合夏日的饮食口味，“冷盘”就最适宜的了。

“冷盘”的烹饪方法有很多种，譬如烧、卤、燻、拌、炆、炒、炸、蒸等，“冷盘”就是通过这些方法，将食物煮熟，待冷后进食。

“冷盘”的特色，是油少不肥腻，入口清爽；选用材料方面，以简单为主。做“冷盘”不论采用任何一种烹饪方法，都不用打芡，冷吃就不会糊口，又能保持原味。

假如采用蒸、炒、炆方法做的“冷盘”，冷吃或热吃均美味，但采用卤及拌做出来的菜式，以冷吃为宜。

“冷盘”大都可以预先烹调好，待要进食时就可以上桌，菜

肴的质素不会受影响。有些“冷盘”做好后可以放在雪柜内，保持1~2星期不会变坏。对于要在匆忙间煮饭做羹的忙碌人士，“冷盘”可为你提早开饭呢！

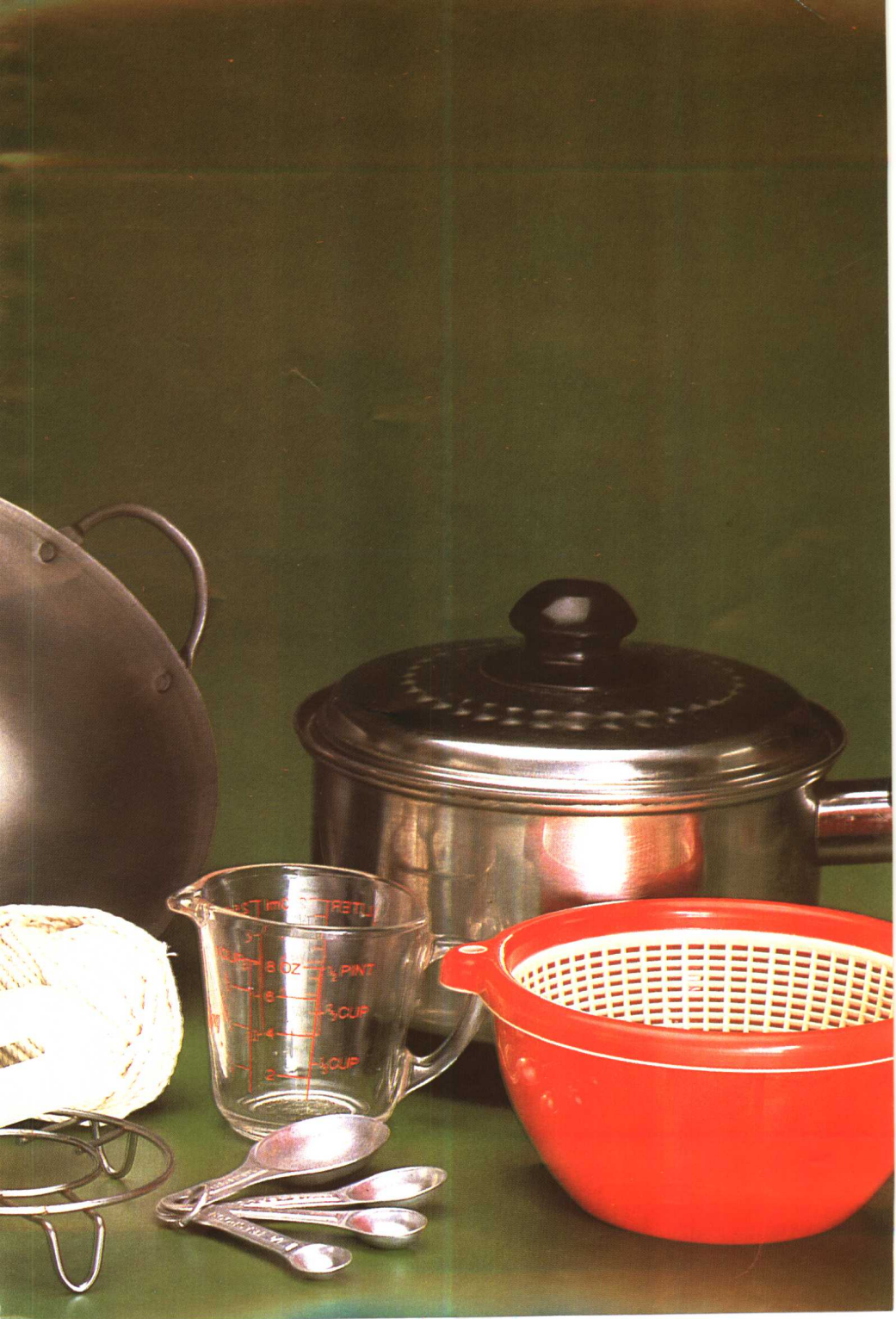
60款“冷盘”菜式，皆以简单烹饪、味道美味为主。每款菜式为了让读者辨认清楚各种材料，又要达到画面有美感，所以大都整齐排列在碟上。

原“冷盘”带给你一个清凉的夏日、带给你口福、带给你生活的快乐。

李曾鹏展

本菜谱常用之厨具





鸡、鸭

菠萝鸡

用料:

鸡半只重约 850 克, 柠檬 1 只 (皮磨蓉、柠檬部分榨汁、部分切片去核), 菠萝 1 小罐 (四片装), 鱼胶粉 1 汤匙, 姜 1 片。

调味:

蒸鸡之汁及水共 1 杯, 糖 $1\frac{1}{2}$ 汤匙, 柠檬皮 1 茶匙, 柠檬汁 1 汤匙。

腌料:

盐 $1\frac{1}{2}$ 茶匙, 酒 $\frac{1}{2}$ 汤匙。

做法:

- (1) 鸡洗净抹干水, 用腌料搽匀, 放上姜 1 片蒸熟, 约蒸 20 分钟, 冷后斩件。
- (2) 菠萝切小粒。
- (3) 用冷开水沾湿 1 浅碗, 放上 3 片柠檬, 然后把鸡排上。
- (4) 鱼胶粉加入 $\frac{1}{2}$ 杯菠萝糖水搅匀, 再加入调味搅匀煮滚, 加入菠萝, 然后倒入鸡件内。冷后放入雪柜, 雪至凝固, 食时反倒在另一碟上。



CHICKEN AND PINEAPPLE JELLY

Ingredients:

$\frac{1}{2}$ chicken (about $1\frac{2}{3}$ lb)
1 lemon (skin mashed, $\frac{1}{2}$ lemon squeezed and $\frac{1}{2}$ sliced)
1 small can pineapple
1 tbsp gelatine
1 slice ginger

Seasoning (1):

1 cup chicken sauce mixed with



water
1 1/3 tbsp sugar
1 tsp lemon skin
1 tbsp lemon juice

Seasoning (2):

1 1/2 tsp salt
1/2 tbsp wine

Method:

1. Wash chicken and wipe dry. Rub with seasoning (2). Steam for 20 minutes with a slice ginger and chop up when cool.
2. Dice pineapple.
3. Wet shallow bowl with water and put in 3 slices lemon. Arrange chicken on it.
4. Add gelatine to 1/2 cup pineapple juice and stir well. Add seasoning (1) to the mixture and bring to boil. Put in pineapple, then pour over chicken. Chill in refrigerator until it hardens. Put on another plate to serve.

蒸咸鸡

用料:

光鸡 1 只，重约 1 200 克

做法:

- (1)鸡洗净，抹干水蒸熟，胸向上蒸 15 分钟，反转背向上蒸 10 分钟。蒸鸡之汁倒出，留待煮其他菜用。趁热用 2 汤匙盐搽匀鸡肚内外，冷后放入雪柜腌 1 天。
- (2)取出鸡再蒸 1 次，约蒸 5 分钟（再蒸可使鸡入味），待冷，放入雪柜。食时蒸热，斩件上碟，冷热吃均可。

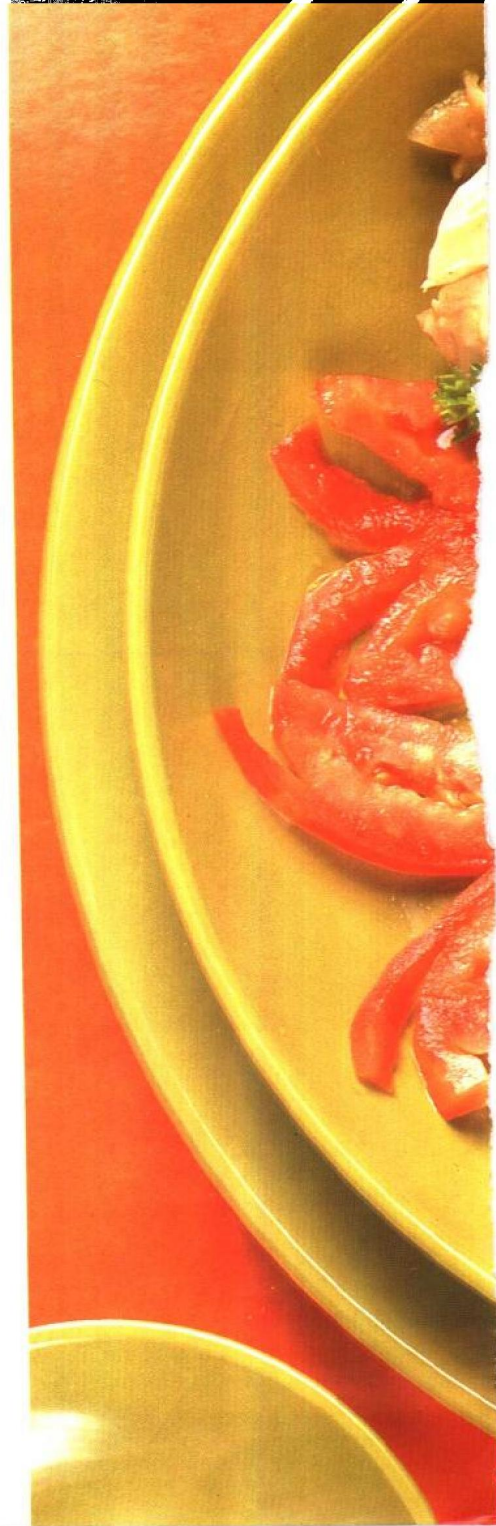
STEAM SALTED CHICKEN

Ingredients:

1 chicken (about 2²/₃ lb)

Method:

1. Wash chicken, wipe dry and steam with breast upward for 15 minutes. Turn chicken to another side and steam for 10 minutes more. Save sauce for other use. Brush chicken with 2 tbsp salt while it's still hot. Chill in refrigerator for a day.
2. Steam chicken for 5 minutes when ready to serve. Chill in refrigerator again. Can serve either hot or cold.





怪味鸡

用料：

光鸡 1 只，重 1 500 克，粉皮 10 张，葱 1 条，姜 1 片。

腌料：

酒 $\frac{1}{2}$ 汤匙，盐 2 茶匙。

调味：

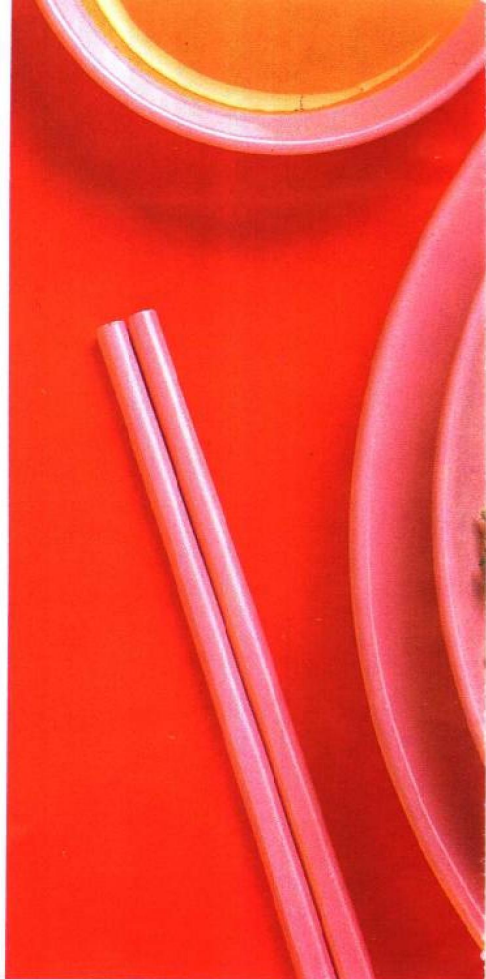
姜切幼粒 $\frac{1}{2}$ 汤匙，蒜蓉 $\frac{1}{2}$ 汤匙，辣椒油酌量，麻油 2 汤匙，生抽 1 汤匙，浙醋 1 茶匙，糖 1 茶匙，芝麻酱 3 汤匙，花椒粉 $\frac{1}{3}$ 茶匙，把以上调味搅匀。

做法：

- (1)鸡洗净抹干水，加腌料搽匀鸡肚，姜葱也放入鸡肚，放在碟上蒸。鸡胸向上蒸 15 分钟，然后反转背向上再蒸 10 分钟至熟，冷后起肉切丝。
- (2)粉皮用滚水冲洗，滴干水，切粗条，加盐 $\frac{1}{4}$ 茶匙、生抽 1 汤匙、麻油 1 茶匙捞匀盛碟上。鸡肉放在粉皮上，淋上调味。

注：

- (1)芝麻酱可用花生酱加适量芝麻油搅匀代替。
- (2)花椒粉可到卖椰汁的香料店购买，或用花椒白镬炒香，冷后椿碎筛出粉末便是花椒粉。
- (3)怪味鸡就是配合了酸、辣、盐、麻、香等味。



- (4)如用干的粉皮，先用滚水浸软切粗条，再放进滚水中灼 1 分钟捞起滴干水，便可加味。

SPICED CHICKEN

Ingredients:

1 chicken (about 3 lb)
10 sheets vermicelli
1 stalk spring onion
1 slice ginger

Seasoning (1):

$\frac{1}{2}$ tbsp wine



2 tsp salt

Seasoning (2):

½ tbsp mashed ginger

½ tbsp mashed garlic

A pinch of chilli sauce

2 tbsp sesame oil

1 tbsp light soy

1 tsp red vinegar

1 tsp sugar

3 tbsp sesame paste

⅓ tsp xanthoxylum powder

mix all ingredients

Method:

1. Wash chicken and wipe dry.

Brush chicken cavity with seasoning (1) and stuff with ginger and spring onion. Steam chicken with breast upward for 15 minutes, turn and steam for another 10 minutes. Remove chicken from the bones and cut the meat into thin stripes.

2. Wash vermicell with boiled water and drain. Shred into thick stripes and mix with ¼ tsp salt, 1 tbsp light soy and 1 tsp sesame oil. Dish up and top with chicken meat. Pour over seasoning (2).

芝麻手撕鸡

用料:

光鸡 1 只, 重约 1 200 克, 酸子姜 75 克切碎, 红辣椒 2 只切丝, 茼蒿 3 棵切碎, 即食海蜇 450 克, 炒香芝麻 3 汤匙, 炸脆花生肉 $\frac{1}{3}$ 杯, 姜 1 片, 葱 1 条。

腌料:

盐 $\frac{1}{2}$ 汤匙, 酒 $\frac{1}{2}$ 汤匙。

调味:

生抽 2 汤匙, 麻油 1 汤匙。

海蜇调味:

味精、盐、糖各 $\frac{1}{3}$ 茶匙, 生抽 1 汤匙, 麻油 2 汤匙。

做法:

- (1) 鸡洗净抹干水, 用腌料搽匀鸡肚内外。姜、葱放入鸡肚。鸡胸向上放碟内蒸 15 分钟, 反转背向上再蒸 10 分钟至熟。
- (2) 待鸡冷后取肉撕幼, 加入调味、酸子姜、红椒丝、花生、芝麻搽匀。
- (3) 水烧滚熄火, 待 5 分钟后水的温度降低时, 放入海蜇, 瞬间即捞起, 放入冰冻滚水中浸一浸, 取起用毛巾抹干水, 加海蜇调味捞匀。
- (4) 食时把海蜇(汁不要)放入鸡丝内, 捞匀上碟, 放上茼蒿。

注:

- (1) 发海蜇的方法, 请参阅本食谱之“凉拌海蜇”。
- (2) 酸子姜太酸, 要用冻滚水浸淡后切丝, 加入少许糖腌片刻便可。

SHREDDED CHICKEN WITH SESAME SEEDS

Ingredients:

1 chicken (about 2 $\frac{2}{3}$ lb)
 2 $\frac{1}{2}$ oz shredded pickled stem ginger
 2 shredded red chilli
 3 stalks diced parsley
 1 lb sea blubber skin (for instant use)
 3 tbsp fried sesame seeds
 $\frac{1}{3}$ cup fried peanuts (shells removed)
 1 slice ginger
 1 stalk spring onion

Seasoning (1):

$\frac{1}{2}$ tbsp salt
 $\frac{1}{2}$ tbsp wine

Seasoning (2):

2 tbsp light soy
 1 tbsp sesame oil

Seasoning for sea blubber skin:

$\frac{1}{3}$ tsp flavor essence
 $\frac{1}{3}$ tsp salt