



家庭

食

谱丛书

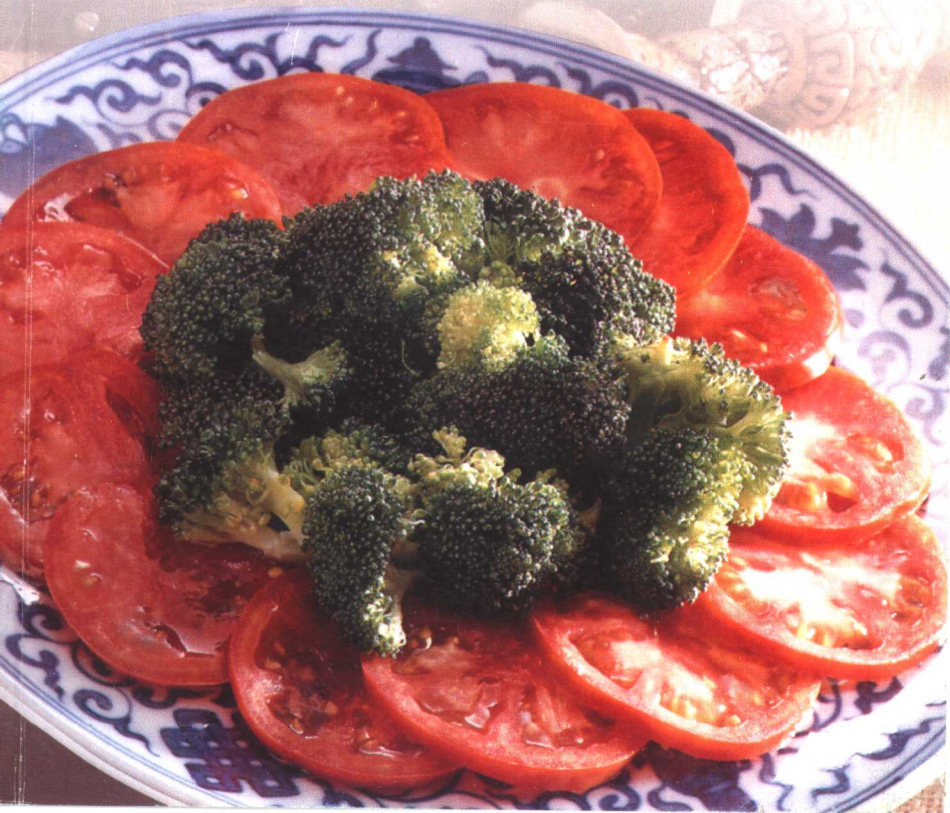
家庭

周月林 丁海良 编著
上海科学技术出版社

冷菜

制作

菜蔬类
豆制品类
水产类
禽蛋类
肉类
果仁类
松类
西式冷菜



家庭冷菜制作

周月林 丁海良 编著

上海科学技术出版社

家庭冷菜制作

周月林 丁海良 编著

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

新华书店上海发行所经销 上海书刊印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/32 印张 6 字数 129 000

1990 年 2 月第 1 版 2000 年 3 月第 11 次印刷

印数:107 501—112 500

ISBN 7-5323-1789-7/TS·125

定价:8.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,

请向本社出版科联系调换

目 录

菜 蔬 类

辣白菜·····	(1)	炆黄瓜条·····	(14)
芥末白菜墩·····	(2)	姜汁黄瓜·····	(14)
朝鲜泡菜辣菜·····	(2)	蒜泥拌黄瓜·····	(15)
朝鲜泡菜·····	(3)	黄瓜拌粉皮·····	(16)
泡卷心菜·····	(4)	乳汁拌黄瓜·····	(16)
生炆酸辣卷心菜·····	(4)	朝鲜泡黄瓜·····	(17)
糖醋辣菜卷·····	(5)	朝鲜腌黄瓜·····	(18)
芝麻菠菜粒·····	(6)	凉拌苦瓜丝·····	(18)
拌菠菜泥·····	(7)	鱼香苦瓜丝·····	(19)
拌凉菜·····	(7)	糖蜜番茄·····	(20)
拌豆苗松·····	(8)	鲜番茄豆溶冻·····	(20)
蒜泥拌苋菜·····	(9)	茄味乳香冻·····	(21)
芝麻拌塌菜·····	(9)	水晶鲜番茄·····	(22)
生拌香菜·····	(10)	豆蓉瓢鲜茄·····	(22)
贝酥雪菜·····	(11)	蜜汁五珠·····	(23)
凉拌嫩莲叶·····	(11)	海鲜酱拌茄丝·····	(24)
脆皮青莲叶·····	(12)	鱼香拌茄丁·····	(24)
椒油炆蒜苗·····	(13)	椒姜瓜皮丝·····	(25)
糖醋凉葱·····	(13)	酸辣西瓜卷·····	(26)

香油西瓜条·····	(27)	红油春笋尖·····	(44)
糖醋西瓜皮·····	(27)	荠菜拌竹笋·····	(44)
泡西瓜皮·····	(28)	拌三色笋·····	(45)
麻酱拌刀豆·····	(28)	美味双耳·····	(46)
姜汁刀豆·····	(29)	凉拌糖藕·····	(46)
蒜泥拌刀豆·····	(30)	泡糖藕·····	(47)
酱汁扁豆·····	(30)	子姜雪莲·····	(48)
豆瓣扁豆·····	(31)	凉拌果脯糖藕·····	(48)
麻辣豇豆·····	(31)	盐水鲜豌豆·····	(49)
凉拌茭白·····	(32)	香椿蚕豆瓣·····	(49)
扁尖炆毛豆·····	(33)	葱油发芽豆·····	(50)
红油茭白·····	(33)	咸菜干炆发芽豆·····	(51)
葱油萝卜丝·····	(34)	煨酥豆·····	(51)
萝卜苕萝卜卷·····	(35)	糟卤黄豆芽·····	(52)
毛豆萝卜干·····	(35)	拌黄豆芽·····	(52)
花生胡萝卜干·····	(36)	拌三丝·····	(53)
泡拌茭蓝头·····	(37)	三色银芽·····	(54)
红油滚茼蒿苣·····	(37)	三丝芹菜·····	(55)
鲜辣茼蒿·····	(38)	苔菜酥黄豆·····	(55)
拌双笋·····	(39)	豆瓣黄豆·····	(56)
油焖笋·····	(39)	琉璃黄豆·····	(56)
炆茼蒿·····	(40)	赛脆藕·····	(57)
炆冬笋·····	(40)	杞子卤双菇·····	(58)
酒醉冬笋·····	(41)	卤冬菇·····	(59)
麻辣冬笋·····	(42)	油焖冬菇玉米·····	(59)
泥包冬笋·····	(42)	金叉拌银簪·····	(60)
麻酱笔杆笋·····	(43)	瓜姜银芽·····	(60)

香卤金针菜·····	(61)	麻酱白果·····	(62)
------------	--------	-----------	--------

豆 制 品 类

紫菜红油豆腐·····	(63)	香干拌水芹·····	(71)
虾露炆豆腐·····	(63)	卤干拌芹菜叶·····	(71)
虾皮拌豆腐·····	(64)	卤汁兰花干·····	(72)
咸蛋拌豆腐·····	(65)	素烧鸭·····	(73)
香椿拌豆腐·····	(66)	五香烤麸·····	(74)
素火腿·····	(66)	虾子拌腐竹·····	(74)
开洋拌干丝·····	(67)	盐水腐竹·····	(75)
嫩姜拌干丝·····	(68)	麻酱拌粉皮·····	(76)
红油豆腐干·····	(68)	炒肉拌拉皮·····	(76)
香菜拌腐干·····	(69)	白肉辣皮·····	(77)
香干拌马兰·····	(70)		

水 产 类

凉拌鱼丝·····	(79)	干煸明太鱼·····	(87)
回酥鳊鱼·····	(80)	拌双丝·····	(88)
五香熏鱼·····	(80)	海蜇拌莴苣·····	(89)
酥鱼·····	(81)	海蜇麻酱鸡·····	(89)
椒麻鱼条·····	(82)	活炆虾·····	(90)
葱油墨鱼花·····	(83)	油爆虾·····	(91)
墨鱼拌金菇·····	(84)	盐水虾·····	(92)
辣油墨鱼·····	(84)	香酥虾·····	(92)
熏墨鱼·····	(85)	凉拌虾仁·····	(93)
蒜酱拌鲑鱼·····	(86)	熏凤尾鱼(烤子鱼)·····	(94)
炸风鳗·····	(86)	香油开洋葱苗·····	(94)

开洋胡萝卜·····	(95)	刺参拌银耳·····	(100)
金钩拌三瓜·····	(96)	四味鲜鲍鱼·····	(101)
酒醉河蟹(毛蟹)·····	(97)	兰花鲍鱼·····	(102)
姜醋河蟹(毛蟹)·····	(97)	鲜干贝拌蘑菇·····	(103)
姜末蛤蜊·····	(98)	干贝枸杞头·····	(104)
麻酱海螺·····	(99)	鱼翅发菜·····	(104)
凉拌鲜海参·····	(99)		

禽 蛋 类

白芷(斩)鸡·····	(106)	盐水金钱鸡·····	(118)
葱油鸡·····	(107)	盐水鸭·····	(119)
脆皮鸡·····	(107)	盐水鸭肫·····	(120)
糟鸡·····	(108)	糟鸭·····	(121)
酒醉鸡·····	(109)	红曲酱鸭·····	(121)
风鸡·····	(110)	红卤鸭·····	(122)
陈皮鸡·····	(110)	酒醉鸭肝·····	(123)
卤脆·····	(111)	烤鸭拌苦瓜·····	(123)
椒麻时件·····	(112)	烤鸭丝拌韭芽·····	(124)
五子拌鸡粒·····	(112)	麻酱菠萝鸭·····	(125)
盐水鸡米豌豆·····	(113)	麻辣鸭膀·····	(125)
红油鸡丁·····	(114)	五香鹌鹑·····	(126)
椒麻鸡片·····	(115)	龙井鹌鹑蛋·····	(127)
银芽拌鸡丝·····	(115)	怪味拌五彩·····	(127)
鸡丝拌洋菜·····	(116)	辣味锦绣·····	(128)
鸡丝拌金针菇·····	(116)	如意蛋卷·····	(129)
鸡丝拌粉皮·····	(117)	韭芽拌蛋皮·····	(130)
拌鸡翼·····	(118)	咸蛋鲜蛋糕·····	(130)

白宝石蛋糕····· (131)

肉 类

凉拌金银米····· (132)

肉丝银芽····· (132)

白肉拌莴苣····· (133)

蒜泥白肉····· (134)

酒醉白肉····· (134)

糟肉····· (135)

干切咸肉····· (135)

红油肉糜蒜苗····· (136)

肉糜拌茄泥····· (137)

肉蓉酥塘藕····· (137)

沙茶拌扁豆····· (138)

百宝芹菜····· (139)

家制叉烧肉····· (139)

果汁肉干····· (141)

乳汁肉干····· (141)

无锡肉骨头····· (142)

糖醋小排····· (142)

香糟大排骨····· (143)

如意菜····· (144)

凉拌香菜····· (145)

菠萝肉皮冻····· (145)

麻辣牛肉条····· (146)

麻辣牛肉片····· (147)

陈皮牛肉····· (148)

芝麻牛肉干····· (149)

咸脯牛肉····· (149)

五香牛肉····· (150)

蜜汁牛肉····· (151)

曲酒卤牛肉····· (151)

白切羊肉····· (152)

冻羊羔····· (153)

红油拌猪肚····· (154)

炆肚花····· (155)

蒜酱花肚····· (155)

罗汉肚····· (156)

蒜椒拌牛肚····· (157)

炆猪腰片····· (158)

酒醉猪腰丝····· (158)

盐水蹄膀····· (159)

果 仁 类

椒盐花生米····· (161)

油余花生米····· (161)

橘精花生米····· (162)

苔菜花生米····· (163)

奶糖花生米·····	(163)	香卤花生果·····	(167)
麻糖花生米·····	(164)	咸菜卤烤花生果·····	(168)
闽味花生米·····	(164)	酱烤核桃·····	(168)
怪味花生米·····	(165)	糖酥核桃·····	(169)
辣酱花生米·····	(166)	可可核桃·····	(170)
雪菜花生米·····	(166)	椒盐腰果·····	(170)
盐水花生米·····	(167)	五香腰果·····	(171)

松 类

菜松·····	(172)	干贝松·····	(174)
土豆松·····	(172)	蛋松·····	(174)
鱼松·····	(173)	素肉松·····	(175)
鸡松·····	(173)		

西式冷菜

清色拉·····	(176)	什锦色拉·····	(179)
菠萝形色拉·····	(176)	牛肉色拉·····	(180)
青豆色拉·····	(177)	酸果·····	(180)
芦笋色拉·····	(178)	糖醋泡菜·····	(181)

〔附〕

冷菜常用调料介绍·····	(183)
---------------	-------

菜 蔬 类

辣 白 菜

〔原料〕

大白菜	1000 克	泡羊角红辣椒	2 只
生姜	1 小块	精制盐	15 克
米醋	100 克	白糖	100 克
熟花生油	50 克	红辣椒油	30 克

〔制法〕

1. 大白菜先去掉外面老叶、切去菜根，再切去尖端菜叶（菜叶可作其他用），把菜帮逐张掰下，洗干净抖干水，顺长切成小筷子粗、5 厘米长的丝，放入容器内，均匀地撒上盐，用手轻轻揉搓一下，使其渗出水分，压实，用小菜盆扣压在上面，腌 5~6 小时，然后用手挤去盐水（但不要挤得太干，以防制品干燥不脆嫩），放入大碗里。生姜去皮，切成细丝，越细越好。泡辣椒去蒂、去籽，切成细韭菜叶宽的丝，把姜丝、辣椒丝分别放在白菜浮面待用。

2. 把白糖、米醋（忌用黑色醋，必须选用黄米醋）放在一起调溶化后，倒入白菜里，将花生油入锅熬热，趁油沸热时浇在红辣椒丝上，并立即用小菜盆扣上压住，让白菜都浸泡在糖醋卤汁里使之入味，焖 4 小时后即可食用。

3. 于临食时装盆，装盆时先将白菜丝装入盆里，再把姜丝、泡辣椒丝撒放在浮面，淋上红辣椒油。

〔特点〕

制作简易，脆嫩爽口，酸辣甜适口，姜辛开胃。

芥末白菜墩

〔原料〕

大白菜	2 棵(2000 克左右)	精制盐	10 克左右
白糖	200 克	米醋	200 克
芥末粉	25 克		

〔制法〕

1. 选择高棵菜叶紧包的大白菜,直径以 12 厘米为宜,先掰去 1~2 层老菜叶,切去菜根,整棵冲洗干净,再切成 3~4 厘米长,象树墩一样的段(防止散碎)。

2. 烧一锅开水,取用 1 只高壁砂锅,放入开水里将锅壁烫热,将白菜段逐段放入漏勺里,用勺盛开水浇白菜段,浇淋 4~5 次(不宜浇得太熟),甩干水码入已烫热的砂锅里,撒点盐(宜淡不宜咸),再撒一把芥末粉和白糖,即盖上盖,防止热气跑掉。如此烫一段白菜,撒点盐、芥末粉与白糖,最后浇入米醋,将盖盖严,用棉被捂好捂严实,第二天即可取食。

3. 食用时,取段装盆,浇上原卤汁。

〔特点〕

盆装造型美观,甜、酸、脆、辣,别有风味。

朝鲜泡菜

〔原料〕

大白菜	1 棵(1000 克左右)	大葱(京葱)	200 克
红辣椒	100 克	辣椒粉	1.5 克
精制盐	6 克		

〔制法〕

1. 选用新鲜大白菜,掰去外面老菜叶,切去菜根,用水洗

净,甩干水分,切成长方块。大葱去老皮,切成斜片。红辣椒去蒂、去籽切成丝。

2. 把白菜、大葱、辣椒丝一起放入大盆里,加入盐和辣椒粉,用手轻轻揉搓至白菜出水,装入泡菜缸里,用手压实,盖上缸盖,放在窗口有阳光的适温处,2天后发出酸味,即可食用。

〔特点〕

取料方便,制法简单,口味清淡,酸、辣适口,生脆爽口。

朝 鲜 泡 菜

〔原料〕

大白菜	1棵 (1500克)	白萝卜	2个
大苹果	2只	大生梨	2只
洋葱	1只	大葱	2根
大蒜	2只	辣椒粉	100克
精制盐	15克左右		

〔制法〕

1. 大白菜掰去外面老菜叶,切去菜根,洗净,甩干水分,切成小长方块;白萝卜洗净,切成2毫米厚的长方片,放在一起撒上盐,腌5小时左右。

2. 白菜、萝卜挤干水分放大盆里,苹果、生梨削去皮和果核,切成萝卜一样的片,洋葱切指甲小片,大蒜去衣切成碎粒,都放入白菜、萝卜里,撒入辣椒粉一起拌匀,装入坛内,用重物压住,一星期后即可食用。

〔特点〕

甜辣适口,略带酸味,别具一格。

泡 卷 心 菜

〔原料〕

卷心菜	500 克	精制盐	3 克左右
白糖	40 克	米醋	60 克
辣椒粉	1.5 克	麻油	30 克

〔制法〕

1. 选择色白的卷心菜,把菜叶逐张用手掰下来,再撕去菜叶中间的大菜茎,洗净,甩干水分,放入容器里,注入开水,以淹没菜叶为止,加盖焖 15 分钟左右,防止焖酥,必须保持其脆性。

2. 将焖好的卷心菜挤干水分,切成小块(也可以先切碎后再用开水焖),放入大碗里,撒上盐、白糖、辣椒粉,淋入米醋拌匀,浇上麻油,即用菜盆子盖起来,焖 2 小时左右,就可装盆。

〔特点〕

质感熟而不生,脆嫩爽口,酸甜入味,制法简易。

生 炆 酸 辣 卷 心 菜

〔原料〕

卷心菜	500 克	干红辣椒	4 只
嫩姜丝	1.5 克	花椒	10 粒
米醋	45 克	白糖	40 克
精制盐	3 克左右	熟花生油	45 克

〔制法〕

1. 把卷心菜老叶去掉,菜叶逐张掰下,并撕去中间老茎,洗净,切成均匀的如同韭菜叶宽的丝,加盐揉匀,腌渍 2 小时

左右，挤去盐水，加白糖、米醋拌匀。干红辣椒去籽、去蒂，洗净，切成细丝和嫩姜丝一起放在白菜丝中间。

2. 锅上火，下熟花生油，放入花椒粒炸出花椒香味，捞去花椒焦粒成花椒油，把热花椒油浇在辣椒丝和姜丝上，扣上小菜盆，焖2小时左右，即可拌匀装盆。

〔特点〕

酸、甜、辣适口，生脆爽口。

糖醋辣菜卷

〔原料〕

卷心菜叶	5张	泡红辣椒	5只
熟笋丝	50克	绿豆芽	(掐去两头)100克
大的青圆椒	2只	精制盐	3克左右
白糖	75克	米醋	75克
红辣椒油	30克		

〔制法〕

1. 选择片大、色白的嫩卷心菜叶，平放在墩板上，批去中间的大菜茎，但要防止把菜叶撕碎，洗净，放入开水锅里烫一下，沥干水分，摊开在菜盆里，趁热撒上盐，待凉后装入大碗里，加入白糖、米醋(调匀化开)，用小菜盆扣压，焖泡2小时左右待用。

2. 泡红辣椒去籽和蒂，切成细丝，煮熟笋也切成细丝，大青圆椒去蒂、籽，修切成树叶形若干片，笋丝、青椒片、绿豆芽分别都放到开水锅里烫一下，捞出后，青椒片趁热撒少许盐待用。

3. 将泡好的卷心菜叶摊开，红辣椒丝、笋丝、绿豆芽混和在一起，分放在5张卷心菜叶上理顺，卷成菜卷(手指大粗

细),排放在汤盆里,浇入泡菜叶的糖醋卤汁,浸泡片刻,使菜卷浸透调味待用。

4. 在上桌前将菜卷切成4厘米长的斜角片装盆,先从盆的外圈排起,排向盆中心,摆叠成一朵大理花形,周围放青椒片,浇上糖醋卤汁。

〔特点〕

造型美观,质感爽脆,酸、甜、辣适口。

芝麻菠菜粒

〔原料〕

鲜菠菜	500 克	白芝麻	20 克
鲜竹笋肉	50 克	精制盐	2 克左右
白糖	3 克	味精	1 克
熟花生油	25 克	麻油	25 克

〔制法〕

1. 鲜竹笋切净老根,放入水锅里煮熟,切成米粒大的末。芝麻用水洗净吹干,放入干锅里炒香,盛出用瓶子擗碎。菠菜选择红根菠菜,拣去老黄叶,洗净。

2. 锅上火,放适量清水烧开,放入熟花生油,随后放入菠菜焯一下,焯至菠菜变色,立即捞出甩干水,抖散、抖凉后,理齐切成1厘米长的段,放入竹笋粒,加盐、白糖、味精、麻油拌匀装盆,撒上芝麻。

〔特点〕

色泽绿白分明,入口清爽。

拌菠菜泥

〔原料〕

菠菜	500 克	扁尖笋	25 克
五香豆腐干	1 块	精制盐	3 克左右
味精	1 克	白糖	3 克
米醋	少许	麻油	50 克

〔制法〕

1. 把菠菜拣净黄叶，剥去根须(保留大根)，洗净，放入开水锅里焯一下水，捞出沥干水分，用筷子抖散抖凉，挤去水，理整齐切成泥。扁尖笋用少许开水泡发后，顺长撕成细丝，再切成细末。五香豆腐干先批成薄片，再切成细丝，然后切成均匀的细末。

2. 把菠菜泥、扁尖笋末、香豆腐干末放在一起，加盐、白糖、味精、米醋、麻油拌和拌匀拌上味，装盆上桌。

〔特点〕

清凉脆嫩爽口，甜咸鲜香，有特殊的扁尖鲜味。

〔附注〕

菠菜，有两个品种，作凉拌吃，以选择红根叶须短的那种为好。

拌凉菜

〔原料〕

菠菜	250 克	粉皮	3 张
五香豆腐干	1 块	椒盐花生	10 粒
扁尖笋	半根	精制盐	1.5 克
酱油	1.5 克	白糖、味精、米醋	各少许
熟花生油	18 克	麻油	9 克

〔制法〕

1. 粉皮切成1厘米宽、6厘米长的条，扁尖笋用开水泡软，撕成细丝，切成4厘米长的段，香豆腐干切细丝，菠菜洗净(菜根留用)，大棵撕开，切成5厘米长的段。锅上火，下清水烧开，先下粉皮条，烫透捞出沥干水分，摊开，开水锅里加入熟花生油，放入菠菜段翻匀，烫到变色立即捞出，甩干水，摊开抖凉。

2. 把菠菜、粉皮、豆腐干丝放在一起，加盐、酱油、白糖、味精、米醋拌至入味。

3. 将拌好的菠菜、粉皮、豆腐干装入盆里，顶上撒上扁尖丝，到上桌时，把椒盐花生用刀拍碎，撒在上面，淋麻油即可上桌。

〔特点〕

色泽绿白分明，嫩软鲜香，入口清爽，并有花生、香干、麻油三合一的特殊香味。

拌 豆 苗 松

〔原料〕

净豆苗	400 克	香豆腐干	2 块
鲜汤	50 克	麻油	25 克
味精	2 克	酱油	2 克
细盐	0.5 克	熟胡萝卜末	1 克

〔制法〕

1. 豆苗洗净，用沸水氽熟，放在冷开水浸凉，沥干水分，切末。香豆腐干也切成细末待用。

2. 汤碗内加入酱油、味精、细盐、芝麻油、鲜汤，调匀成卤汁。