

小家庭 快餐食谱

9

美味凉菜精选

MEIWEI LIANGCAI JINGXUAN

梁东方 编
广西教育出版社

365天天新花样

小家庭快餐食谱

美味凉菜精选

MEIWEI LIANGCAI JINGXUAN

梁东方 编

广西教育出版社

责任编辑:周 影

美术编辑:鲍 翰

封面设计:鲍 翰

责任校对:孟 宁

小家庭快餐食谱

美味凉菜精选

梁东方 编

广西教育出版社出版

南宁市鲤湾路8号

邮政编码:530022 电话:5850219

本社网址 <http://www.gep.com.cn>

读者电子信箱 master@gep.com.cn

全国新华书店经销 广西民族印刷厂印刷

开本 889 × 1194 1/32 3 印张

2001年1月第1版 2001年1月第1次印刷

ISBN 7-5435-3092-9/Z·64 定价:16.00元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换

出版说明

美味、省事、节时、富于营养,是当代人对菜肴制作的基本要求。

原料易购、制作简单、美味可口、色香味形俱全,是编写本丛书最基本的要求——实用性强!

博采众家之长,汇集南北风味,文字明白晓畅,图片清晰逼真。即使是初入厨者,照本宣科,依样画葫,亦可做出精美可口、色泽鲜亮、香甜开胃的佳肴珍馐,是本丛书的魅力——操作性强!

前言

凉菜就是热制凉吃或冷制冷吃的菜肴，口味甘香，脆嫩而爽口，是菜肴中一个重要而颇具特色的部类。在正式筵席中，凉菜不但必不可少，而且用多种凉菜拼装而成，具有图形美和色彩美特点的凉盘，往往能引人注目，突出地显示整个筵席的规模 and 水平。

凉菜的做法有热制凉吃法：卤、炮、烤、炸、煮，以及冷制凉吃法：拌、腌、炆等几种。

卤分白卤、红卤两种，是将原料放在配好的卤汁中煮，以增加食物的香味和色泽的热制方法。卤的原料大多是家禽及禽畜的内脏。烹制时，将原料投入卤汁中用大火煮开，再用微火烧煮，直到原料渗透卤汁为止。原料卤好后，有的即行捞出，待凉后在其表面上涂一层芝麻油，防止卤菜表皮发硬和干缩变色。

炮、烤、炸、煮等则是按各自程序制成后再晾凉食用，在此不再做介绍。

拌是把生料或晾凉的熟料加工成丝、条、片、块等小料，再用调味品拌制的烹调方法。拌菜的调味品，主要是酱油、醋、芝麻油，取其清香爽口。炆与拌相近，只是先要将生料放入沸水中略煮再捞出拌制。

饮食业中的“腌”，其概念与一般的腌咸肉、腌咸菜的“腌”不同，是将原料浸入调味卤汁中，或以调味品涂拌，拌和，以排除原料内部水分，使原料入味的方法。

《美味凉菜精选》精选了四十多款颇受欢迎的菜式，做法简单易学，文字明白晓畅，图片精美清晰，是一本专为小餐馆、小家庭设计的烹调参考书。

目录

红油鸡丝/4
凤爪酸子姜/6
虎皮凤爪/8
香卤鸡胗肝/10
五香卤鸭/12
苏州卤鸭/14
凉拌烧鸭丝/16
水晶舌掌/18
卤鸭舌/20
盐水鸭肝/22
酒醉鸭肝/24
卤鹅掌翼/26
卤鹅胗/28
卤乳鸽/30
五香酱牛肉/32
陈皮牛腱/34
川酱牛腱/36
扎肉/38
蜜汁叉烧/40
酱猪肘/42
分蹄/44
排骨拼盘/46
茄汁排骨/48
云片脆肉/50
卤猪舌/52
卤猪肝/54

卤大肠/56
卤猪肚/58
卤兔腿/60
香脆沙丁鱼/62
凉拌金银海鲜/64
凉拌海蜇/66
卤鲜墨鱼/68
盐水皮皮虾/70
椒盐虾/72
两吃大虾/74
凉拌虾仁芹菜/76
凉拌五丝/78
三丝海带/80
豆芽蛋皮/82
西红柿花/84
麻酱番茄/86
三丝拌粉皮/88
卤豆腐/90
凉拌西瓜皮/92

红油鸡丝

HONG YOU JI SI

主料：

鸡胸肉 300 克。

配料：

葱、姜各适量。

调料：

盐、味精、辣椒油、料酒
各适量。

做法：

1. 将鸡胸肉放入开水中,加入葱、姜、料酒,用中火煮熟,捞出晾凉;
2. 将熟鸡肉切成或撕成细丝,放入盐和味精拌匀,再淋上辣椒油,拌匀即可。

特点：

咸鲜香辣。



凤爪酸子姜

FENG ZHUA SUAN ZI JIANG

主料:

凤爪约 400 克, 子姜约
250 克。

特点:

酸甜适口。

配料:

上汤 5 杯, 八角 2 粒, 陈
皮 $\frac{1}{8}$ 个。

调料:

花椒 1 茶匙, 盐 2 汤匙,
糖半汤匙。

子姜浸料:

醋约 300 克, 糖 4 汤匙,
酸梅 2 粒。

做法:

1. 凤爪斩去爪尖, 洗净, 放入开水中慢火煲至松烂, 盛起用凉开水浸凉;
2. 将调、配料烧开, 改文火煲 15 分钟, 熄火后倒入凤爪浸透, 晾凉后用保鲜纸密封, 放进冰箱约 8 小时;
3. 子姜去皮切片, 撒少许盐;
4. 将子姜浸料烧开, 放入姜片浸数小时, 取出凤爪一同上碟即成。



虎皮凤爪

HU PI FENG ZHUA

主料：

肉鸡爪 500 克。

调料：

葱段、姜片、八角、桂皮
各适量，精盐、白糖、味
精、料酒、麻油、酱油、
植物油各适量。

做法：

1. 鸡爪斩去爪尖，洗净沥干，用精盐、酱油、料酒、葱、姜腌制 20 分钟；
2. 热锅下油，烧至八成热，放入鸡爪炸至呈金黄色、外皮略起泡时捞起沥油；
3. 热锅下油，加葱段、姜片煸炒，加清水、八角、桂皮、酱油、白糖、料酒，倒入鸡爪，大火烧沸，撇去浮沫，加盖焖透后加味精、麻油收汁，冷却即成。

特点：

酥香脆甜。



香卤鸡胗肝

XIANG LU JI ZHEN GAN

主料:

鸡胗、鸡肝各约 150 克。

调料:

味精、精盐、白糖、八角、葱段、姜片、香油、酱油、料酒、生油各适量,五香粉少许。

做法:

1. 鸡胗从中切开,去膜洗净;
2. 锅中注水置于火上,加鸡胗、肝,烧开后撇去浮沫及杂质,将鸡胗、肝捞出,洗净沥干;
3. 热锅下油烧至七成热,放入鸡胗、肝,炸至外皮干缩时捞起沥油;
4. 置锅旺火上,放入鸡胗、肝、葱段、姜片、八角、酱油、料酒、盐、味精、糖及适量清水,烧开后撇去浮沫,煮至汤汁浓稠时加入五香粉,淋上香油盛盘晾凉,食用时改刀即可。

特点:

爽脆、香软,味浓郁。



五香卤鸭

WU XIANG LU YA

主料：

鸭子 1 只。

调料：

葱、姜、料酒、盐、冰糖各适量，香包（内装花椒、八角、肉蔻、丁香各少许）1 个。

做法：

1. 将鸭宰杀洗净，放入冷水中泡约 2 小时，捞起沥水，用开水略余；
2. 锅置旺火上，注入水，将葱、姜、料酒、盐、冰糖、香包放入，水开后放入鸭子（鸭脯朝下），再烧开，撇去浮沫，用一干净重物把鸭子压到水里（水不能冒泡，以免肉老），转微火煮 30 分钟，去掉重物，捞起鸭子，将鸭腿拉直，再放入锅里（鸭脯朝下），30 分钟后，将竹签插入鸭脯内，无血水冒出即可捞起沥汁；
3. 将鸭子盛盘晾凉，待鸭子将要冷时，用毛刷

将鸭身刷一遍，使之光亮，食用时可浇少许卤汁和鸭油。

特点：

香嫩味美。



苏州卤鸭

SU ZHOU LU YA

主料：

新肥鸭 1 只。

调料：

带皮肥猪肉 500 克，红曲米粉 50 克，桂皮、茴香、葱、姜、精盐、绍酒、酱油、白糖、冰糖、生粉、麻油各适量。

做法：

1. 鸭宰杀洗净，放入锅内，注入足量清水，放入肥肉、红曲米粉、冰糖、盐、酱油、桂皮、茴香、葱、姜，旺火烧沸后加绍酒，加盖后用小火烧约 1 小时，将鸭翻身，再用小火续烧 30 分钟后取出，晾凉；
2. 食用时斩块盛盘，取原锅卤汁，滤去杂质后加少许酱油及白糖，在旺火上烧沸，生粉勾芡搅匀，熄火冷透后加麻油拌匀，浇在鸭上即可。

特点：

肉质松软，香甜可口。