



主 编 周妙林 邵万宽
编 著 吕新河

四季冷菜

江苏科学技术出版社



主编 周妙林
邵万宽
编著 吕新河

四季 冷菜



江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

四季冷菜/吕新河编著. —南京:江苏科学技术出版社, 2000. 10

(食味鲜系列)

ISBN 7-5345-3222-1

I. 四... II. 吕... III. 凉菜-菜谱

IV. TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 47096 号

(食味鲜系列)

四季冷菜

主 编	周妙林 邵万宽
编 著	吕新河
责任编辑	金宝佳
美术编辑	温克信

出版发行	江苏科学技术出版社 (南京市湖南路 47 号, 邮编 210009)
------	---------------------------------------

经 销	江苏省新华书店
印 刷	淮阴新华印刷厂

开 本	889mm×1194mm 1/32
印 张	2.5
版 次	2000 年 10 月第 1 版
印 次	2000 年 10 月第 1 次印刷
印 数	1—8 000 册

标准书号	ISBN 7—5345—3222—1/Z·521
定 价	12.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。



四季冷菜

盐水鸭	5
山椒野鸭卷	6
芹菜烧鸭丝	7
卤水鸭舌	8
芥末鸭掌	9
红油手撕鸡	10
花雕醉鸡	11
香葱三黄鸡	12
芦蒿鸡丝	13
鸡丝拉皮	14
风 鹅	15
糟鹅肫	16
卤水鹅翅	17
油酱乳鸽	18
香酥铁雀	19
江南赤烧	20
糖醋小排	21
水晶肴肉	22
蒜泥白肉	23
红方醉香蹄	24
九制猪头方	25
美味层层脆	26
黄豆猪蹄冻	27
红油肚丝	28
西芹腰丝	29
麻辣牛肉	30
秘制牛肉脯	31
五香牛肉	32
家乡冻羊糕	33
陈皮野兔	34
碧绿鹿肉	35
油熏鱼	36

目录

四季冷菜



烟熏鲈鱼	37	干贝芦笋	69
手撕咸鱼	38	蚝汁鲜蘑	70
葱辣鱼块	39	拌双脆	71
酸菜鱼丝	40	香麻蜆皮	72
果汁蝴蝶鱼	41	蜜汁脆枣	73
飘香鳗干	42	柠檬泡藕	74
糖醋带鱼	43	皮蛋豆腐	75
辣味脆蛇皮	44	卤水豆腐	76
贵妃脆鳝	45	香椿拌豆腐	77
交切虾片	46	素烧鹅	78
腐乳炆虾	47	四喜烤麸	79
如意蛋卷	48	红粉佳仁	80
南乳墨鱼	49	琥珀桃仁	80
芝麻墨鱼仔	50		
蒜酱鱿鱼丝	51		
鲜鱿镶脆耳	52		
蒜汁蛭子	53		
什锦菜	54		
辣白菜	55		
糖醋洋花萝卜	56		
金钩西芹	57		
豆豉苦瓜	58		
粟米紫包菜	59		
橙宝冬瓜脯	60		
水果泡菜	61		
川味酸豇豆	62		
葱油南瓜	63		
美极贡菜	64		
油焖春笋	65		
咖喱冬笋	66		
XO酱百合	67		
卤冬菇	68		



主编 周妙林
邵万宽
编著 吕新河

四季 冷菜



江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

四季冷菜/吕新河编著. —南京:江苏科学技术出版社, 2000. 10

(食味鲜系列)

ISBN 7-5345-3222-1

I. 四... II. 吕... III. 凉菜-菜谱
IV. TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 47096 号

(食味鲜系列)

四季冷菜

主 编	周妙林 邵万宽
编 著	吕新河
责任编辑	金宝佳
美术编辑	温克信

出版发行	江苏科学技术出版社 (南京市湖南路 47 号, 邮编 210009)
------	---------------------------------------

经 销	江苏省新华书店
印 刷	淮阴新华印刷厂

开 本	889mm×1194mm 1/32
印 张	2.5
版 次	2000 年 10 月第 1 版
印 次	2000 年 10 月第 1 次印刷
印 数	1—8 000 册

标准书号	ISBN 7—5345—3222—1/Z·521
定 价	12.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。



四季冷菜

盐水鸭	5
山椒野鸭卷	6
芹菜烧鸭丝	7
卤水鸭舌	8
芥末鸭掌	9
红油手撕鸡	10
花雕醉鸡	11
香葱三黄鸡	12
芦蒿鸡丝	13
鸡丝拉皮	14
风 鹅	15
糟鹅肫	16
卤水鹅翅	17
油酱乳鸽	18
香酥铁雀	19
江南赤烧	20
糖醋小排	21
水晶肴肉	22
蒜泥白肉	23
红方醉香蹄	24
九制猪头方	25
美味层层脆	26
黄豆猪蹄冻	27
红油肚丝	28
西芹腰丝	29
麻辣牛肉	30
秘制牛肉脯	31
五香牛肉	32
家乡冻羊糕	33
陈皮野兔	34
碧绿鹿肉	35
油熏鱼	36

目录

四季冷菜



烟熏鲈鱼	37	干贝芦笋	69
手撕咸鱼	38	蚝汁鲜蘑	70
葱辣鱼块	39	拌双脆	71
酸菜鱼丝	40	香麻蜆皮	72
果汁蝴蝶鱼	41	蜜汁脆枣	73
飘香鳗干	42	柠檬泡藕	74
糖醋带鱼	43	皮蛋豆腐	75
辣味脆蛇皮	44	卤水豆腐	76
贵妃脆鳝	45	香椿拌豆腐	77
交切虾片	46	素烧鹅	78
腐乳炆虾	47	四喜烤麸	79
如意蛋卷	48	红粉佳仁	80
南乳墨鱼	49	琥珀桃仁	80
芝麻墨鱼仔	50		
蒜酱鱿鱼丝	51		
鲜鱿镶脆耳	52		
蒜汁蛭子	53		
什锦菜	54		
辣白菜	55		
糖醋洋花萝卜	56		
金钩西芹	57		
豆豉苦瓜	58		
粟米紫包菜	59		
橙宝冬瓜脯	60		
水果泡菜	61		
川味酸豇豆	62		
葱油南瓜	63		
美极贡菜	64		
油焖春笋	65		
咖喱冬笋	66		
XO酱百合	67		
卤冬菇	68		

盐水鸭

主辅料
光仔鸭

调味料
精盐 花椒
葱 姜 八角

● 制法：

1. 光鸭斩去小翅和脚爪，在右翅窝下开一小口，去尽内脏，放入清水中浸泡去掉血水，洗净沥干。

2. 将炒热的花椒盐擦遍鸭全身腌制，冬季腌2小时，夏季1小时。然后放入老卤中浸渍（夏季2小时，春秋4小时，冬季6小时），取出挂在通风处吹干。用12厘米长的空心小竹管插入鸭肛门，从刀口处放入姜片、葱结、八角。

3. 锅内放清水烧沸，放入葱、姜、八角，将鸭子放入锅中，头朝下，腿朝上，盖好锅盖，用微火焖约20分钟后，提起鸭子腿，将腹内汤汁沥入锅中，再把鸭子放入汤中。如此反复三四次后，盖上锅盖（保持沸而不腾），焖约20分钟取出，抽去竹管，沥去汤汁，冷却即成。

特点：皮色洁白，鸭肉鲜嫩，味道足。

● 制作秘诀：

1. 要掌握好腌渍和泡卤时间。

2. 准确控制煮制火候，保证沸而不腾。





山椒野鸭卷

● 制法:

1. 将光野鸭脯取下,用葱、姜、野山椒汁、盐、绍酒、味精腌约30分钟。
2. 将野山椒去枝切碎,加入少许泡椒切碎。
3. 将切碎的山椒卷入野鸭脯内用布包紧,上笼蒸熟,冷却后切片装盘即可。

● 特点: 鸭肉鲜嫩,酸辣适口。

● 制作秘诀:

1. 野鸭脯一定要用野山椒汁腌制入味。
2. 包卷时一定要紧。

主辅料

光野鸭 山椒
泡椒

调味料

精盐 味精
葱 姜 绍酒

芹菜烧鸭丝

主辅料
烧鸭 芹菜

调味料
精盐 味精
糖 葱油

● 制法:

1. 烧鸭去骨取肉切成丝;芹菜切丝后入开水锅中烫熟,捞起放入凉开水中,冷后取出沥水。
2. 烧鸭丝、芹菜丝放入碗中,加入盐、味精、白糖、葱油拌匀即可。

● 特点: 色泽美观,鲜香爽脆。

● 制作秘诀:

1. 烧鸭切丝时要注意形态整齐。
2. 芹菜在烫制时要注意保持其质地和色泽。



卤水鸭舌

主辅料
鲜鸭舌 老母鸡
猪骨 牛骨

调味料
香茅 葱头仔 南姜
黄姜 草果 豆蔻
肉桂 桂皮 白蔻
肉蔻 冰糖 鱼露
老抽 绍酒 玫瑰露
酒 蒜 葱 姜

● 制法：

1. 将老母鸡、猪骨、牛骨焯水后，加水上锅吊汤，煮2小时后捞去骨架，留汤加入香料和调味品再煮1小时，然后用纱布滤去香料，即成卤水。

2. 将鸭舌撕去皮，下水锅中焯水至断生，捞起，冷水洗净浮沫后，放入热卤水中浸泡20分钟，取出装盘，浇上原卤汁即可。

● 特点：鸭舌软烂，香味浓郁。

● 制作秘诀：香料加汤煮的时间要长些。



芥末鸭掌

主辅料

鸭掌

调味料

芥末粉 精盐 姜
味精 白糖 白醋
绍酒 鸡汤 麻油

● 制法:

1. 将鸭掌撕去老皮,放锅中加水烧煮至能出骨,捞入温水中。拆尽大小骨头,再焯一次水,捞出沥干水分。

2. 将芥末粉放小碗内,用温热鸡汤调匀,放入蒸锅内蒸10分钟取出,加盐、味精、白糖、白醋、绍酒、麻油、姜末调匀后与鸭掌拌匀即可。

● 特点: 香辣滑爽,鲜咸脆嫩。

● 制作秘诀:

1. 鸭掌出骨时要保持形状完整。

2. 芥末粉加鸡汤调匀后必须上笼蒸,除去苦味。



红油手撕鸡

● 制法:

1. 仔鸡去内脏洗净,用绍酒、盐略腌后下汤锅中煮制约15分钟,取出放入冷开水中,冷却后取出沥干。
2. 将盐、白糖、味精、青红椒粒(汆熟)、蒜茸、姜米、葱粒、红油调成汁。
3. 将鸡去骨,手撕成丝装盘,淋入调味汁即可。

● 特点: 香辣可口,回味略甜。

● 制作秘诀:

1. 煮鸡的火候不宜大,取出后即放入冷开水中。
2. 调汁时必须加些白糖,使口味柔和。

主辅料

光仔鸡 青红椒

调味料

精盐 白糖
味精 红油 蒜
姜 葱 绍酒





季



冷

菜



主辅料
光仔鸡

调味料
花雕酒 葱 姜
精盐

花雕醉鸡

● 制法：

1. 仔鸡去内脏洗净，用葱、姜、花雕酒、盐略腌后放入汤锅中煮制约15分钟，取出用冷开水浸泡，沥水。

2. 取原汤加入盐、花雕酒，将煮熟仔鸡泡入醉卤中，密封2小时后即可取出食用。

● 特点：鸡肉鲜嫩，酒香浓郁。

● 制作秘诀：

1. 煮鸡的火候不宜大，以防肉质变老。

2. 鸡放入醉卤中应加盖密封以保存其酒香味。



香葱三黄鸡

主辅料
三黄鸡

调味料
美极鲜酱油 绍酒
精盐 味精 白糖
胡椒粉 葱 麻油

● 制法：

1. 三黄鸡洗净,用盐、酒腌1小时后入汤锅内煮至断生,取出入冰水中凉透。
2. 用美极鲜酱油、盐、味精、糖、胡椒粉、葱花、麻油调成汁。
3. 将鸡改刀装盘,配上调味汁即可。

● 特点：皮色黄亮,皮脆肉嫩,葱香四溢。

● 制作秘诀：

1. 制作过程中要确保鸡皮完整。
2. 煮鸡时间应控制在12分钟左右。