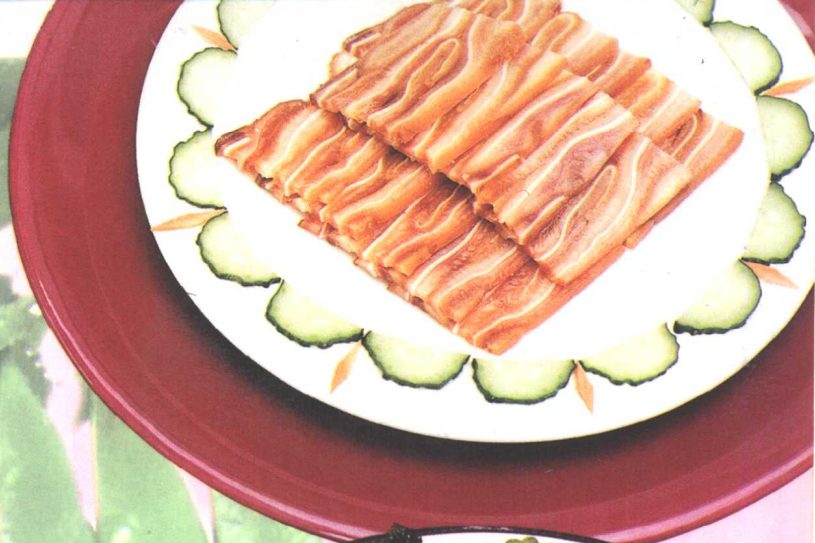


徐志 朱润平 编著



风味小菜60种

黑龙江科学技术出版社

风味小菜 60 种

徐 志 朱润平 编著



黑龙江科学技术出版社

中国·哈尔滨

总策划 郑昌江 王平
参编人员 (按姓氏笔画顺序)
于显林 王志国 王国伟 王树发 王殿龙 冯建超
朱杰平 许鹏 邹世弟 张玉明 肖永滨 张凯军
陈继全 顾敬岩 崔久库 舒田
摄影 刘影

责任编辑 王平
封面设计 洪冰 秉顺
版式设计 王平 王莉

风味小菜 60 种
FENGWEI XIAOCAI 60 ZHONG
徐志 朱润平 编著

出版 黑龙江科学技术出版社
(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)
电话 (0451) 8642106 电传 30421430(发行部)
制版 黑龙江浩甫彩色制版设计有限公司
印刷 黑龙江新华印刷厂
发行 全国新华书店
开本 787×1092 1/16
印张 4
字数 80 000
版次 2000 年 1 月第 1 版·2000 年 1 月第 1 次印刷
印数 1-3 000
书号 ISBN 7-5388-3592-X/TS·235
定价 26.00 元

序 言

从构成菜肴的原料、制作工艺和在人们饮食生活中所占的地位，可将菜肴分为大菜和小菜。所谓的大菜，就是一些选料较为珍贵、工艺较为讲究，能构成宴席主体部分的菜肴。在这一点上，大家都能产生共识。而什么是小菜，其内涵和外延就很难定义了。

关于“小菜”一词南北皆有，但所指的内容却不尽相同。北方一提起小菜，则是一些用调料腌、拌之类的菜，如腌瓜条、卤口蘑、红油菜根等。这类小菜是介于大菜与咸菜之间，选择原料比较广泛，制作简单，口味富于变化，多数是临时食用的，用些调料腌一腌，泡一泡，既无定味，又无定式，全凭当时的条件和食客的要求。而南方一提起小菜，则多半是指清淡的熘炒菜，如几个朋友相聚，往往点上几个小菜，如炒冬笋、烧菜心等，以酒带话，重点在谈而不在吃。

随着人们生活水平的提高，人们的饮食结构也在发生变化。过去被称为大菜的(大件)，如肘子、整鸡、整鸭等在餐桌上，也逐渐地演变成了一种礼仪菜，它们的意义不在于吃，而在于一种形式，一种规格。相反小菜却越来越受大众青睐，无论是高档宴席，还是朋友小酌，都有小菜在其中调节口味，丰富生活。

我的朋友，徐志和润平二兄，都有着教师的经历，他们凭着教书的严谨，做学问的睿智和对烹饪事业的追求，使他们不同于一般的名厨，堪为大师。《风味小菜60种》一书，正是他们积极探索，引导潮流的结晶，涵盖了南北对小菜的理解与认同。

“饮食男女，人之大欲存焉”。《风味小菜60种》是我国饮食文化园地中的一枝奇葩，不仅能满足人们追求美味的欲望，而且是烹饪发展史上一块空白的填充。

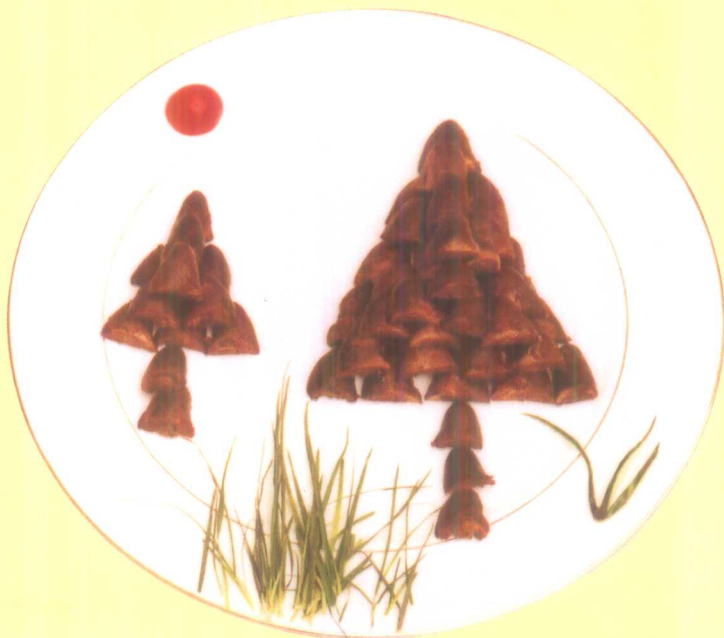
郑昌江

1999.10.7

目 录

双株鸡心	1	孔雀腐米	31
卤鸭舌	2	卤水豆腐	32
五香鸭掌	3	小葱拌豆腐	33
碧绿胗花	4	香汁豆丝	34
什锦松花	5	多味莲藕	35
菊花脆鳝	6	蜜汁藕片	36
香辣银鱼	7	凤尾白菜	37
芝麻鱼饼	8	什锦白菜	38
鱼皮卷	9	莲花菜卷	39
香炸鱼条	10	家乡土豆饼	40
龙舟鱼卷	11	纸包土豆茸	41
双味鱿鱼	12	青柿炒土豆片	42
虾仁芥兰	13	蒜泥茄子	43
美味鸡冠贝	14	美味豆角	44
三色螺片	15	杏仁黄瓜	45
葱油蜆头	16	美味瓜条	46
酱肘花	17	酱西葫芦	47
头肉焖子	18	蒜香苦瓜	48
叉烧肉	19	酱芹菜	49
风味猪尾	20	西芹夏果	50
层层脆	21	香皮辣红	51
辣鼓皮丝	22	炒四素	52
凤眼肝	23	车轮菜	53
椒香腰片	24	松仁茼蒿	54
麦穗腰花	25	美味贡菜	55
香辣牛肉丝	26	拌豆苗	56
荷花兔肉丁	27	玉扇黄花	57
三丝百叶卷	28	卤草菇	58
冬瓜马蹄卷	29	炆口蘑	59
脆皮韭菜丸子	30	黄豆拌海带	60

双株鸡心



原料：鸡心200克，精盐2克，味精3克，生抽20克，姜5克，葱15克，花椒1克，桂皮1克，八角0.5克，山奈0.5克，色拉油300克(约耗25克)。

焯制和煮制：将鸡心洗净，放入沸水中焯一下捞出。另换水，加入精盐、味精、生抽、葱段、姜片、花椒、桂皮、八角、山奈，用小火煮至八成熟后捞出，控净水分。



刀工：将鸡心从中间一分为二切开。

成菜：勺置旺火上，加入色拉油烧至八成热，放入鸡心冲炸一下，立即捞出，控净余油即成。



风味特点：咸香味厚。

风味小菜 60 种

卤鸭舌



原料：净鸭舌 250 克，精盐 3 克，味精 3 克，生抽 5 克，白糖 4 克，葱 10 克，姜 8 克，桂皮 4 克，花椒 4 克，八角 3 克，豆蔻 2 克，丁香 1 克。

焯制：将鸭舌放在沸水中焯一下捞出。



卤制：将勺内加入精盐、味精、生抽、白糖、葱段、姜片、桂皮、花椒、八角、豆蔻、丁香和水（约 1 000 克）制成卤汤，煮约 30 分钟，待熟捞出。

成菜：将鸭舌控净水分，整齐地码装在小碗内，待冷却后扣在盘内即成。



风味特点：五香味醇。

五香鸭掌



原料：鸭掌 250 克，精盐 4 克，生抽 10 克，老抽 8 克，味精 4 克，山奈 3 克，花椒 2 克，大料 2 克，豆蔻 3 克，桂皮 2 克。

焯制：将鸭掌洗净后放入沸水中煮 10 分钟捞出。



刀工：将鸭掌在长约 1/2 关节处切开，一分为二，再将鸭掌尖切去不用。

成菜：用精盐、味精、生抽、老抽、花椒、大料、豆蔻、桂皮、山奈制成卤汤，放入鸭掌卤制(小火微煮)，待色酱红、肉熟烂时捞出即成。



风味特点：酱香味醇。

风味小菜 60 种

碧 绿 胗 花



原料：鹅胗200克，油菜150克，精盐4克，味精4克，酱油10克，花椒4克，大料3克，白糖5克，葱30克，姜6克，胡椒粉2克，香叶3片，芝麻油6克，色拉油400克(约耗100克)。

刀工和腌制：将鹅胗洗净、去掉老皮，在鹅胗的里面剖上十字花刀。葱切段，姜切厚片。将鹅胗花装入碗内，加入精盐、味精、酱油、花椒、大料、白糖、葱、姜、胡椒粉、香叶、麻油，腌制约2小时。



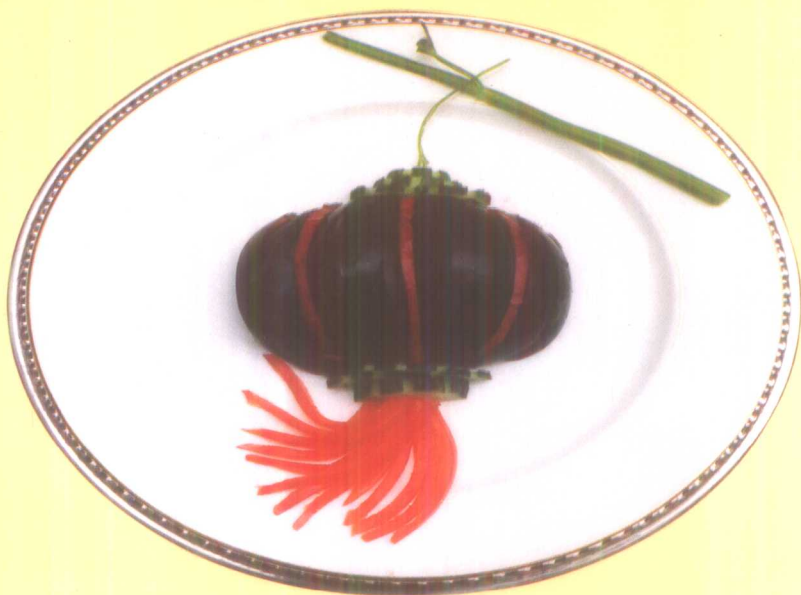
焯制：将油菜焯一下捞出，再将胗花在沸水中焯一下捞出，控净水分。

成菜：勺内加油，烧八成热，放入鹅胗冲炸两遍，成熟后捞出，摆在焯好的油菜盘内即成。



风味特点：脆嫩，咸香。

什锦松花



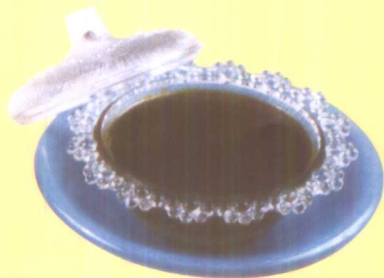
原料：松花蛋2个，黄瓜150克，西红柿150克，豆瓣酱25克，生抽10克，白糖4克，姜6克，味精4克，精盐2克，香油3克，香醋3克，色拉油100克(约耗20克)。

刀工：将松花蛋去壳后，切成桔子瓣形(直刀法)，黄瓜切成片，西红柿去籽切成粗丝，姜切成末。



调汁：勺内加油烧热，放姜末炒出香味，加入豆瓣酱、生抽、白糖、味精、精盐、香油、香醋调成汁。

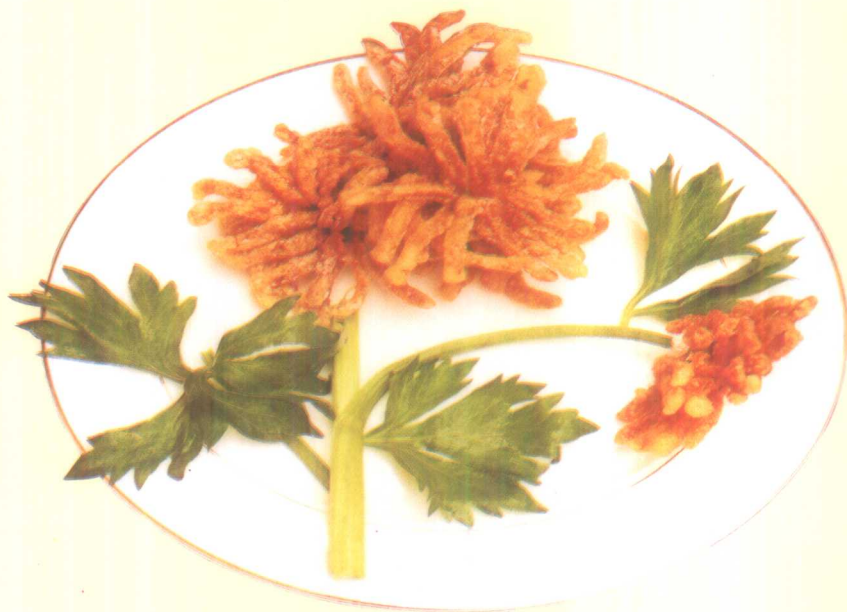
成菜：汁凉后加入松花蛋、黄瓜、西红柿拌匀，入味装盘即成。



风味特点：咸香微酸辣。

风味小菜 60 种

菊花脆鳝



原料：鳝鱼500克，红辣椒50克，姜10克，葱10克，精盐5克，味精5克，白糖6克，米醋5克，绍酒4克，干淀粉60克，色拉油500克(约耗100克)，清汤30克。

刀工：将鱼头用钉子插在菜板上，用小刀在颈部沿脊骨破开，去掉脊骨及内脏，洗净血水后切成6厘米长的段，再用直刀法切成一头相连的穗状。红辣椒、葱、姜分别切细丝。



腌制和炸制：将鳝鱼装盘，加入精盐(3克)、味精(3克)、绍酒(3克)，腌约2小时，再沾上干淀粉。取碗对汁，将精盐、味精、白糖、米醋、清汤、淀粉搅匀。



成菜：勺内放油，烧至八成热，放入鳝鱼，炸至金黄色，表面酥脆时捞出。勺置旺火上，加10克色拉油，放入葱、姜、红辣椒，炒出香味，放入鱼，烹入绍酒，倒入碗汁，迅速翻几下，出勺即成。



风味特点：香辣，酸甜，酥脆。



香辣银鱼



原料：小银鱼 150 克，香菜 20 克，辣椒 10 克，精盐 3 克，味精 3 克，香醋 4 克，胡椒粉 3 克，芝麻油 4 克，熟芝麻 1 克，绍酒 1 克，色拉油 40 克。

刀工：将香菜洗净、切成 3.3 厘米长的段，辣椒除去籽后切成细丝。



腌制和焯制：将小银鱼洗净，加入精盐(1 克)、绍酒少许略腌一下，然后投入沸水锅中烫一下捞出，控净水分。

成菜：勺内放油烧至六成热，将辣椒丝、胡椒粉放在勺内炒出香味，加入银鱼、香菜段、香醋、芝麻油、熟芝麻、精盐、味精，拌匀即成。



风味特点：香辣可口。

风味小菜 60 种

芝麻鱼饼



原料：鲤鱼1条(约750克)，芝麻10克，鸡蛋1个，精盐5克，味精3克，料酒2克，色拉油750克(约耗75克)，淀粉5克。

刀工：将鱼除去鳞、头、尾、内脏，洗净，除去鱼刺，再将鱼肉制成鱼茸。



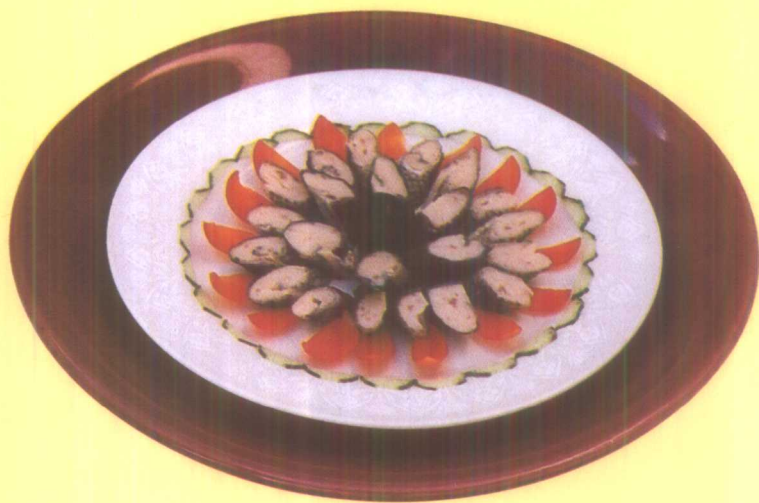
制生坯：鱼茸内加入精盐、味精、料酒、鸡蛋、淀粉，搅至上劲，做成圆饼形，再沾上芝麻即为生坯。

成菜：勺内加油，置火上烧至四成热时，放入生坯，炸至金黄、熟透时捞出，控净余油，装盘即成。



风味特点：外酥里嫩，口感鲜香。

鱼皮卷



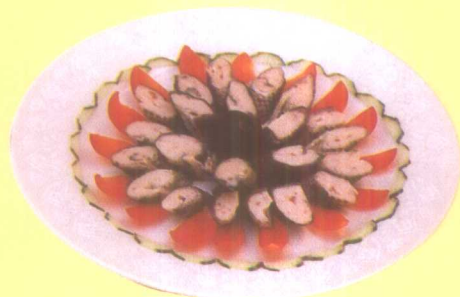
原料：马哈鱼1条(约2 000克)，鸡蛋1个，精盐8克，味精2克，淀粉10克。

刀工：将鱼切去头、尾，剔下鱼皮(约500克)，鱼肉洗净，再除去骨刺，剁成鱼泥(约200克)。



制馅和卷制：将鱼泥装入盘内，加入精盐、味精、鸡蛋清、淀粉，拌成鱼泥馅。用鱼皮卷入拌好口的鱼泥馅，再用纱布卷紧，即为鱼皮卷。

成菜：将鱼皮卷上屉蒸15分钟，取出，晾两小时，揭去纱布后改刀装盘即成。



风味特点：造型美观，口感鲜嫩。

风味小菜 60 种

香炸鱼条



原料：鲤鱼1条(约800克)，鸡蛋1个，面包渣100克，精盐7克，味精2克，料酒2克，面粉50克，色拉油750克(约耗75克)。

刀工：将鱼除去鳞、头、尾及内脏，洗净后取下两片鱼肉，再将鱼肉切成5厘米长、宽和厚分别为1厘米见方的条。



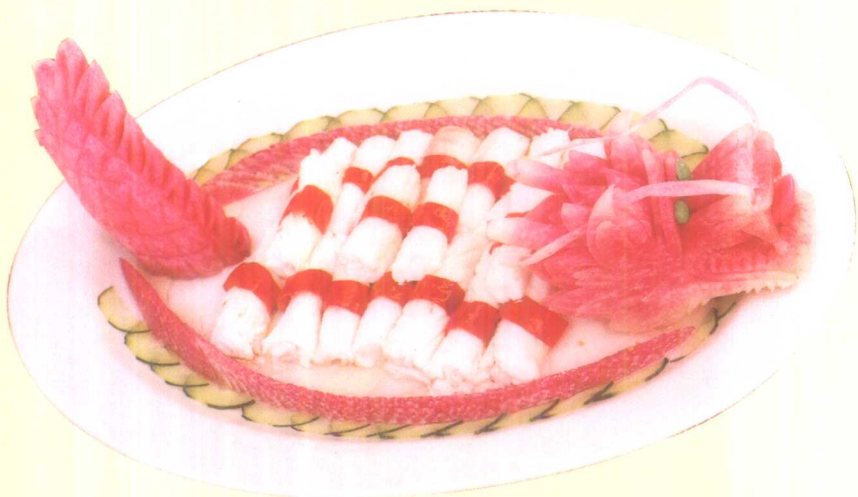
腌制：将鱼肉条装盘，放入精盐、味精、料酒，腌5分钟左右，然后拍干面粉，拖鸡蛋液(鸡蛋打入碗内，搅匀)，沾上面包渣备用。

成菜：勺内加油，烧至四五成热时，放入鱼条炸至金黄色，捞出，控净余油，装盘即成。



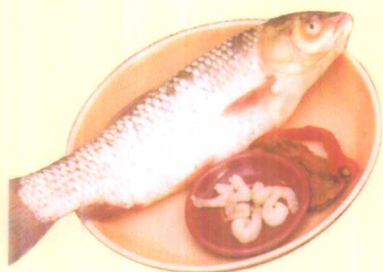
风味特点：色泽金黄，外酥里嫩，口味鲜香。

龙舟鱼卷



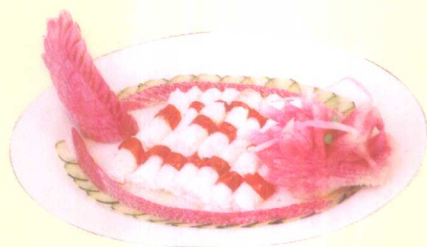
原料：草鱼1条(约1 000克)，海参20克，虾仁20克，泡辣椒10克，姜、葱各5克，料酒5克，湿淀粉5克，精盐5克，味精2克，白胡椒粉2克，清汤5克，色拉油3克，鸡蛋1个。

刀工：将草鱼除去鳞、头、尾及骨刺，取鱼肉500克，然后坡刀切成3毫米厚的片。海参和虾仁切成丁，泡辣椒切成节，姜、葱分别切成细丝。



腌、卷、蒸制：将鱼片内加入姜丝、葱丝、料酒、精盐、味精、白胡椒粉腌3分钟左右，再加入蛋清、3克淀粉搅拌均匀，然后卷成卷，每卷用一节泡辣椒套住，放在蒸锅内，蒸熟取出(约15分钟)。

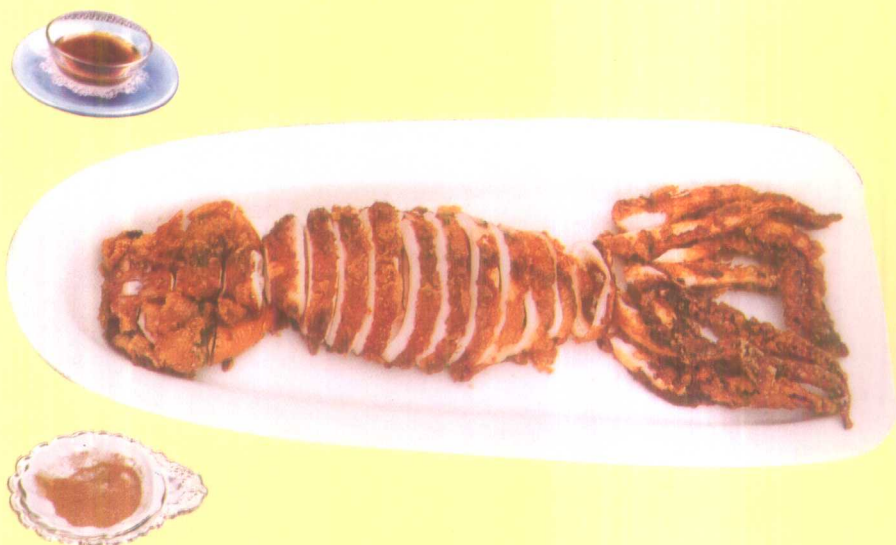
成菜：勺内放油、清汤、精盐、味精、胡椒粉，用淀粉勾芡，加少许明油，出勺淋在鱼卷上即成。



风味特点：清淡适口，鲜嫩滑爽。

风味小菜60种

双味鱿鱼



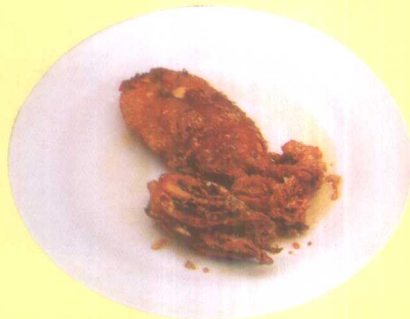
原料：鲜鱿鱼1条(约500克)，干淀粉10克，葱、姜各3克，胡椒粉3克，精盐5克，味精2克，料酒2克，米醋20克，红油10克，色拉油500克(约耗50克)。

刀工：将鲜鱿鱼切去头、留须，除去内脏后洗净，葱切段，姜切片。



腌制：将鱿鱼装入容器内，加入料酒、精盐(2克)、味精、葱、姜拌匀，腌制5分钟左右，取出沾淀粉。将胡椒粉和精盐拌匀装碟，米醋和红油拌匀装碗。

成菜：勺内加色拉油，烧至四成热，放入鱼身和须，炸至金黄色时，用漏勺捞出，控净余油，改刀成段装盘，带椒盐味碟和酸辣味碗即成。



风味特点：鲜香，外酥内软嫩。