

365



爽口 好吃 低卡 健康

INGBANCAI

生吃拌食最营养

凉拌菜

主编◎张奔腾



吉林科学技术出版社





凉拌菜 365

主 编：张奔腾 责任编辑：李 梁

图片摄影：许京鹭 / 杨跃祥 书籍装帧：名晓设计

吉林科学技术出版社出版、发行

社 址：长春市人民大街 4646 号

发行部电话：0431-5677817 5635177

编辑部电话：0431-5635175 邮编 130021

电子信箱：LL_010307@sina.com

传 真：0431-5635185 5677817

网 址：www.jkcbs.com

实 名：吉林科技出版社

长春市创意广告图文制作有限责任公司制版

长春新华印刷厂印刷

如有印装质量问题，可寄出版社调换。

889×1194 24 开 6.5 印张

2006 年 5 月第 1 版 2006 年 5 月第 1 次印刷

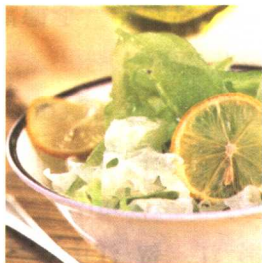
ISBN 7-5384-3288-4/TS·186

定价：16.80 元

凉拌菜

LIANGBANCAI

365



CAI

主编◎张奔腾

吉林科学技术出版社

作者简介



张奔腾 中国烹饪大师、饭店与餐饮业国家一级评委、中国菜创新研究院研究员。曾参与和主编《新派辽菜》、《创新东北菜》、《北方家常菜谱》、《酱料五味坊》、《中式烹调师》等著作 60 余部，并在《中国烹饪》、《中国食品》、《餐饮世界》、《东方美食》、《饮食科学》等杂志和报刊上发表论文及创新菜品百余篇。2001 年赴台北中华美食展，获“厨艺超群”金鼎奖杯；2002 年 11 月被国际饭店与餐馆协会和中国饭店协会授予“国际烹饪艺术大师”、“国际美食评委”荣誉称号；2003 年成为国际认证行政总厨；2004 年获“中国百名行业创新杰出人物金像奖”，被评为“中国饭店优秀职业经理人”；2005 年 7 月被中国领导科学研究院授予“博士学位”。现任沈阳假日大厦有限公司副总经理兼城市酒楼总经理。

主 编：张奔腾

编 委：韩继成 张 鹏 乔红军 吕 健 任天英 崔德福 郭 嵩 赵国宁
张 坤 张可心 张一鸣 吕赐洋 李德富 袁福涛 孟 晶

京鹭映像
JINGLU PHOTOGRAPHY
0431-5081448

许京鹭（京鹭映像摄影总监）

E-mail: jingluphotography1@126.com Tel: 86 0431-5081448

杨跃祥（英国巴内比图片社签约摄影师）

E-mail: yang168623@yahoo.com.cn

摄影助理：于海珠 刘 岩 宋 彬 江 贺 江中晶 张 丽 王师东

城市酒楼

绣家居企业
XIUJIAJU ENTERPRISE



本书鸣谢沈阳假日大厦有限公司城市酒楼鼎力协助
(86 024-23341777)

本书酒店布艺及用品由绣家居装饰布艺有限公司提供
销售电话：0315-2019331

本书瓷器主要由唐山陶瓷股份有限公司
骨质瓷分公司提供 (86 0315-3286894)



自序

凉菜作为开胃菜，是热菜的先导，有荤、有素，或荤素结合，并随着季节的变化，其口味及色彩千变万化，引诱人们渐入美食佳境。

凉菜所用原料较广，各种蔬菜、瓜果、豆腐、畜禽、海鲜等面面俱到。可用的调料也是应有尽有，但多为复合口味。食用时可蘸汁生食、跟碟现拌，热烹凉食，各俱风味。

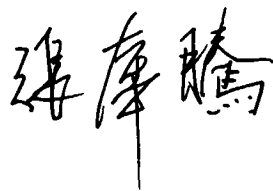
凉菜常用的烹调方法有：炆、拌、腌、酱、卤、冻、酥、薰、腊、水晶及盐水煮等。家庭烹调中最适用的技法是凉拌，而凉拌又分为：生拌、熟拌、生熟混拌三种，其历史久远，可追溯到周代和先秦时期。

在筵席中，凉菜担负着“先声夺人”的重任，令人望而生津，增进食欲。其精湛的刀工，鲜艳的质感，多变的口味以及巧妙的搭配和美学艺术都是必不可少的。因为不用担心在一定的时间里菜肴温度的变化，这就给制作提供了精雕细琢施展才华的创意空间。

本书依据季节的变化及原料的性质分蔬菜、瓜果、豆蛋、畜禽、水产等五大类，介绍 365 款凉拌菜，图文并茂，简便易学，每天做一款，天天好心情。

愿您掌握此书，在亲朋面前露一手，其乐融融，生活美满。

中国烹饪大师



2006 年 4 月



03 自序

12 凉拌菜调味汁
的配制方法

16 豆蛋类

- | | | | |
|------------|------------|------------|------------|
| 18 鸡蛋松 | 21 香菇拌粉皮 | 26 油菜叶拌豆丝 | 30 鸡丝拌干丝 |
| 18 咸鸭蛋拌南豆腐 | 21 拌三皮丝 | 26 小辣椒拌南豆腐 | 31 花生米拌豆腐干 |
| 18 三色蛋卷片 | 22 糟豆腐 | 26 枸杞拌豆腐 | 31 豆腐干拌云豆角 |
| 19 鸡蛋沙拉 | 22 香椿拌豆腐 | 27 甜酱拌豆腐 | 31 海米拌豆腐 |
| 19 蛋丝拌韭菜 | 22 油盐豆腐 | 27 香干拌芹菜叶 | 32 怡红腰豆 |
| 19 熏蛋 | 23 白菜心拌干丝 | 27 椒麻扁豆 | 32 葱油腐竹 |
| 20 酱鸡蛋 | 23 玛瑙豆腐 | 28 青椒拌豆片 | 32 豆板虾仁 |
| 20 蒜泥拌凉粉 | 23 松花蛋拌豆腐 | 28 海米拌豆丝 | 33 白果拌红豆 |
| 20 什锦粉丝 | 24 肉末拌豆腐 | 28 海带炆腐竹 | 33 十香拌菜 |
| 21 海带拌粉丝 | 24 豆腐拌鸡肫肝片 | 29 香干拌马兰头 | 33 雪菜毛豆 |
| | 24 拌红白绿 | 29 鲜汤烫干丝 | 34 松花蛋拌山药 |
| | 25 菠菜拌豆腐皮 | 29 香干拌核桃丁 | 34 皮蛋拌白玉 |
| | 25 芹菜拌豆腐干 | 30 绿豆芽拌干丝 | 34 四喜烤芙 |
| | 25 凉拌三丝 | 30 肉丝拌腐皮 | 35 熏干豆腐卷 |



目录

Contents

- 35 香菜云丝
- 35 卤素鸡豆腐
- 36 卤虎皮豆腐
- 36 卤水虎皮鹌鹑蛋
- 36 老汤卤豆腐丝
- 37 五香熏蛋
- 37 红油豇豆
- 37 卤毛豆

38 瓜果类

- 40 京糕苹果
- 40 拌菠萝土豆丁
- 40 酱味瓜皮
- 41 凉拌西瓜皮
- 41 美味西瓜皮
- 41 水晶桃
- 42 椒油西瓜皮
- 42 辣甜西瓜皮
- 42 糖拌梨丝
- 43 冰凉西瓜丁
- 43 菠萝拌二样
- 43 多味瓜皮

- 44 甜酱瓜皮
- 44 桂花拌梨丝
- 44 黄瓜拌梨丝
- 45 江米梨
- 45 奶油苹果
- 45 蜜汁苹果
- 46 柠檬汁拌苹果
- 46 华都色拉
- 46 八宝瓢苹果
- 47 苹果色拉
- 47 酱渍苹果
- 47 糖水五珠
- 48 煮鲜果酱
- 48 水果沙拉
- 48 冰糖蜜桃
- 49 香蕉拌桃片
- 49 杏仁拌三丁
- 49 桃子色拉

50 水产类

- 52 油爆鱼
- 52 拌墨斗鱼

- 52 茄汁鱼块
- 53 鱼沙拉
- 53 豆豉鱼冻
- 53 珊瑚黄鱼
- 54 腐乳鱼条
- 54 鱼松
- 54 水晶虾仁
- 55 葱辣大虾
- 55 拌蜆皮
- 55 香菜拌海螺
- 56 银丝三文鱼
- 56 姜末拌海螺
- 56 翡翠拌蚬子
- 57 芥末蜆丝
- 57 五彩拌鲜鱿
- 57 五彩拌鲍丝

- 58 刺身赤贝
- 58 三色拌鸟贝
- 58 凉拌海兔
- 59 京葱拌银鱼干
- 59 北极贝拌西芹
- 59 枸杞拌螺片
- 60 海参拌凤尾
- 60 海蜇萝卜丝





- 60 醉基围虾
- 61 凉拌鱼皮
- 61 卤水青虾
- 61 卤鲜鱿鱼
- 62 酥卤鲫鱼
- 62 腌香辣针鱼
- 62 五香瓦块鱼
- 63 彩色海蜇丝
- 63 五香熏鱼
- 63 腌明太鱼丝

64 畜禽类

- 66 酱油肉
- 66 拌三丝
- 66 五香肉
- 67 拌肚丝
- 67 肚丝拉皮
- 67 白切肉
- 68 酸菜拌白肉
- 68 粉皮拌白肉
- 68 炆青椒肉丝
- 69 拌肉丝菠菜

- 69 肉丝拌粉皮
- 69 炒肉拉皮
- 70 清拌里脊丝
- 70 滑炆里脊丝
- 70 叉烧肉
- 71 水晶肘子
- 71 炆蒜苔猪舌
- 71 鸳鸯肠
- 72 腰片拌生菜
- 72 红油拌猪肝
- 72 韭菜拌腰丝
- 73 顺袋
- 73 蒜泥白肉
- 73 蒜汁拌白肉
- 74 菠菜番茄拌肉丝
- 74 芥末肚丝
- 74 菜心猪耳
- 75 肉丝拌芹菜
- 75 酱萝卜拌肉丝
- 75 猪肝拌豆芽
- 76 凉爽肉片
- 76 陈皮鸡丝

- 76 凉拌牛肉
- 77 羊糕
- 77 兔肉松
- 77 甜酸丸子
- 78 鸡冻
- 78 白蘸鸡
- 78 椒麻鸡丁
- 79 鸡丁拌青豌豆
- 79 菠萝拌鸭块
- 79 麻辣鸭块
- 80 香拌肚丝
- 80 芥末双脆
- 80 炆拌腰条
- 81 蒜茸凤爪
- 81 沙拉牛舌
- 81 黄瓜拌猪心

- 82 南京盐水鸭
- 82 麻辣口条
- 82 青红椒泡凤爪
- 83 卤猪肘
- 83 东坡卤肉
- 83 卤猪蹄
- 84 沪香罗汉肚
- 84 酱猪头糕
- 84 卤味千层耳
- 85 卤猪肝
- 85 卤猪腰
- 85 酱猪心
- 86 卤蹄筋
- 86 广味白卤猪手
- 86 川味卤水口条
- 87 真不同风味小肚



- | | |
|-----------|------------|
| 87 酱猪肚 | 94 广味香卤鸡中翅 |
| 87 川味卤肘子 | 94 酱香鸭 |
| 88 李连贵熏肉 | 95 咖喱酱鸡块 |
| 88 五香酱驴肉 | 95 熏童子鸡 |
| 88 卤水大肠 | 95 熏鸡小肚串 |
| 89 美味酱排骨 | 96 沟帮子烧鸡 |
| 89 酱猪耳 | 96 卤鹅掌 |
| 89 酱牛腱子 | 96 酱鸡头 |
| 90 水晶牛肉 | 97 盐焗鸡手 |
| 90 五香熏兔 | 97 卤鸡肝 |
| 90 川味卤金钱肚 | 97 卤鸡腿肉 |
| 91 酱鸡翅尖 | |
| 91 酱鸡胗 | |
| 91 符离集烧鸡 | |
| 92 五香脱骨扒鸡 | |
| 92 熏鸡腿 | |
| 92 川味烟辣鹅头 | |
| 93 卤鸡小肚 | |
| 93 酱鸡脖 | |
| 93 川味卤鸡丝 | |
| 94 香酥板鸭 | |

98 蔬菜类

- | |
|------------|
| 100 三鲜拌春笋 |
| 100 海鲜拌菜 |
| 100 小葱拌蕨菜 |
| 101 葱油青笋 |
| 101 百合拌番茄 |
| 101 蒿头绿环 |
| 102 胡萝卜拌青笋 |
| 102 四季泡菜 |



- | |
|------------|
| 102 香干拌野菜 |
| 103 虾干拌西芹 |
| 103 柠檬拌白菜 |
| 103 黑白双会 |
| 104 炆拌双花 |
| 104 荷兰豆拌蟹柳 |
| 104 芝麻海带结 |



- | | |
|-------------|-----------|
| 105 炆拌金针菇 | 109 卤味猴头蘑 |
| 105 凉拌苦瓜 | 110 泡咖喱菜花 |
| 105 五味拌菜 | 110 泡小番茄 |
| 106 木耳蘸辣根 | 110 泡萝卜块 |
| 106 青瓜玉米笋 | 111 香泡蒜瓣 |
| 106 蜆尖菠菜 | 111 甘蓝泡菜 |
| 107 松仁菜心 | 111 泡胡萝卜 |
| 107 红绿双片 | 112 泡酸黄瓜 |
| 107 白蘑时蔬沙拉 | 112 泡糖醋蒜薹 |
| 108 魔芋拌球盖菌 | 112 泡元葱 |
| 108 柠檬银耳浸凉瓜 | 113 辣泡三丝 |
| 108 泡酸辣萝卜皮 | 113 油菜泡菜 |
| 109 泡菜墩 | 113 牛肉泡菜 |
| 109 麻仁卤香菇 | 114 苦瓜泡海蜇 |



- | | |
|-----------|------------|
| 114 泡黄瓜皮 | 121 泡青豌豆 |
| 114 泡八仙菜 | 121 泡苦瓜 |
| 115 泡酸辣黄瓜 | 122 泡丝瓜 |
| 115 果梨泡菜 | 122 泡蘑菇 |
| 115 红椒西芹 | 122 香乳黄瓜 |
| 116 青红椒泡菜 | 123 泡黑豆芽 |
| 116 泡橙汁冬瓜 | 123 红片菜花 |
| 116 枸杞鲜藕 | 123 糟香番茄 |
| 117 芹笋泡菜 | 124 泡辣豇豆 |
| 117 咖喱萝卜块 | 124 泡糖醋豆角 |
| 117 泡腌甜蒜 | 124 泡红腰豆 |
| 118 泡西瓜皮 | 125 泡豆角 |
| 118 泡玉米笋 | 125 泡鲜笋 |
| 118 泡小树椒 | 125 醋渍番茄 |
| 119 泡红椒海带 | 126 泡荷兰豆 |
| 119 泡红椒黄瓜 | 126 腌五香大头菜 |
| 119 泡红椒芹菜 | 126 红豆西兰花 |
| 120 素什锦泡菜 | 127 怪味萝卜 |
| 120 香菇泡菜 | 127 泡小圆椒 |
| 120 肉末泡菜 | 127 腌红白萝卜丝 |
| 121 五鲜泡菜 | 128 腌小树椒 |



- | | |
|------------|------------|
| 128 辣腌萝卜条 | 135 辣腌萝卜缨 |
| 128 腌山蕨菜 | 135 腌海白菜 |
| 129 咸辣黄瓜钱 | 136 八宝黄瓜丁 |
| 129 速腌花样咸菜 | 136 朝鲜辣萝卜 |
| 129 腌酸辣黄瓜皮 | 136 高级什锦酸菜 |
| 130 腌油辣椒 | 137 腌多味什锦菜 |
| 130 腌桔梗咸菜 | 137 腌蒜瓣 |
| 130 糟腌玉米笋 | 137 虾油腌小菜 |
| 131 腌海带丝 | 138 酱芹菜 |
| 131 速腌辣味藕片 | 138 酱茄子干 |
| 131 腌虾油小黄瓜 | 138 酱芥菜头 |
| 132 腌菜花 | 139 酱豆角 |
| 132 腌五香什锦丁 | 139 酱红干 |
| 132 腌多味小番茄 | 139 酱萝卜丁 |
| 133 酸辣黄瓜条 | 140 酱汁什锦白菜 |
| 133 腌朝鲜辣白菜 | 140 酱金丝香 |
| 133 腌豇豆 | 140 香酱大头菜 |
| 134 腌蘑菇 | 141 酱蒜薹 |
| 134 腌韭花酱 | 141 酱小土豆 |
| 134 咸腌茄包 | 141 酱南瓜 |
| 135 腌辣椒酱 | 142 酱胡萝卜什锦 |





目录 Contents

- | | |
|--------------|---------------|
| 142 酱腌花菜 | 148 春寒如何食暖 |
| 142 酱小朝天椒 | 益身体 |
| 143 酱青笋 | 149 立夏话保健 |
| 143 酱冬瓜 | 150 夏天饮食营养 |
| 143 酱苦瓜 | 如何调理 |
| 144 酱苏叶 | 150 老人夏令饮食 |
| 144 酱虎皮尖椒 | 如何选择 |
| 144 山椒泡野菜 | 151 夏季为何也要进补 |
| | 151 夏天饮食有禁忌吗 |
| | 151 秋令时节话保健 |
| | 152 秋季饮食营养 |
| | 如何调理 |
| 146 春季饮食保健 | 153 秋季宜用哪些补剂 |
| 146 调补与季节的关系 | 154 冬季饮食营养 |
| 146 春天饮食营养 | 如何调理 |
| 如何调理 | 155 冬季进补有学问 |
| 147 春天疾病如何用 | 155 冬令进补为何要对症 |
| 饮食防治 | |
| 148 春天哪些人需 | |
| 进行食补 | |

145 四季饮食与健康







制作凉拌菜的基本知识

凉拌菜 调味汁 的配制方法

1 盐味汁

用料为盐、味精、香油、高汤。制后为白色咸鲜味，拌食荤素皆适，如盐味鸡脯、盐味莴笋等。

2 酱油汁

用料为酱油、味精、香油、鲜汤。制后为红黑色咸鲜味，适于拌食或蘸食肉类主料，如酱油鸡、酱油肉等。

3 酱醋汁

用料为酱油、醋、香油。制后为浅红色咸酸味，适于拌菜或炆菜，荤素皆宜，如炆腰片、炆胗肝等。

4 酱汁

用料为甜面酱、盐、白糖、香油、高汤。先将甜面酱炒香，加入白糖、盐、高汤、香油后再将原料入锅收浓汤汁即可。制后为赭色咸甜味，适于酱制荤素菜肴，如酱汁茄子、酱汁肉等。

5 糖油汁

用料为白糖、香油。制后为白色甜香味，适于拌食蔬菜，如糖油黄瓜、糖油莴笋等。

6 糖醋汁

以糖、醋为原料，调和成汁后，拌入主料中，用于拌制蔬菜，如糖醋萝卜、糖醋西红柿等；也可先将主料炸或煮后，再加入糖醋汁炸透，成为滚糖醋汁。此类多用于荤料，如糖醋排骨、糖醋鱼片。还可将糖、醋调和入锅，加水烧开，凉后再加入主料浸泡数小时后食用。此类多用于泡制蔬菜的叶、根、茎、果，如泡青椒、泡黄瓜等。

7 酒味汁

用料为白酒、盐、味精、香油、高汤。将调料调匀后加入白酒即可。制后为白色咸香味，也可加酱油成红色。用以拌食水产、禽类较宜，如醉青虾、醉鸡脯等。





8 姜味汁

用料为生姜、盐、味精、油。生姜挤汁，与调料调和即可。制后为白色咸香味，适于拌食禽类，如姜汁鸡块、姜汁鸡脯等。

9 醋姜汁

用料为醋、生姜。将生姜切成末或丝，加醋调和成汁即可。制后为咖啡色酸香味，适于拌食荤食原料，如姜末虾、姜汁脊肉等。

10 蒜末汁

用料为生蒜瓣、盐、味精、香油、高汤。蒜瓣捣烂成泥，加调料、高汤调和成汁即可。制后为白色，拌食荤素皆宜，如蒜末白肉、蒜末豆角等。

11 青椒汁

用料为青椒、盐、味精、香油、高汤。将青椒切剁成蓉，加调料调和成汁即可。制后为绿色咸辣味，多用于拌食荤食原料，如椒味里脊、椒味鸡脯等。

12 胡椒汁

用料为白胡椒、盐、味精、香油、蒜末、高汤。将上述原料按适当比例调和成

汁后即可。多用于炆、拌荤食类，如拌鱼丝、鲜辣鱿鱼等。

13 鲜辣汁

用料为糖、醋、辣椒、姜、葱、盐、味精、香油、高汤。将辣椒、姜、葱切丝炒透，加调料、高汤成汁即可。制后为咖啡酸辣味，多用于炆腌蔬菜，如酸辣白菜、酸辣黄瓜等。

14 麻辣汁

用料为酱油、醋、糖、盐、味精、辣椒油、香油、花椒粉、芝麻粉、葱、蒜、姜。将上述原料按适当比例调和后即可。用以拌食主料，荤素皆宜，如麻辣鸡条、麻辣黄瓜、麻辣肚等。

15 三味汁

将蒜末汁、姜味汁、青椒汁三味调和而成。用以拌食荤素皆宜，如炆菜心、拌肚仁、三味鸡等。

16 五香汁

用料为五香料、盐、高汤、料酒。高汤中加盐、五香料、料酒，调和后即可。最适宜煮禽内脏类，如盐水鸭肝等。





17 韭味汁

用料为腌韭菜花、味精、香油、盐、高汤。将腌韭菜花用刀剁成蓉，然后加调料、高汤调和即可。制后为绿色咸鲜味，拌食荤素菜肴皆宜，如韭味里脊、韭味鸡丝等。

18 麻味汁

用料为芝麻酱、盐、味精、香油、蒜末。将芝麻酱用香油调稀，加盐、味精、蒜末调和均匀即可。制后为赭色咸香味，拌食荤素原料均可，如芝麻酱拌豆角、麻汁黄瓜等。

19 椒麻汁

用料为生花椒、葱、盐、香油、味精、高汤。将花椒、葱同制成细蓉，加调料、高汤调和均匀即可。制后为绿色咸香味，适宜拌食荤食，如椒麻鸡片、里脊片等。忌用熟花椒。

20 咖喱汁

用料为咖喱粉、葱、姜、蒜、辣椒、盐、味精、植物油、高汤。咖喱粉加水调成糊状，

用植物油炸成咖喱浆，加入调料及高汤调成汁即可，制后为黄色咸香味，适宜拌食荤食，如咖喱鸡片、咖喱鱼条等。

21 山楂汁

用料为山楂糕、白糖、醋、桂花酱。将山楂糕打烂成泥后加入调料调和成汁即可。多用于拌制蔬果类，如楂汁马蹄、珊瑚藕等。

22 茄味汁

用料为西红柿酱、白糖、醋、植物油。将西红柿酱用植物油炒透后加白糖、醋、水调和即可。多用于拌溜荤菜，如茄汁鱼条、茄汁里脊等。

23 红油汁

用料为红椒油、盐、味精、鲜汤。将上述原料按适当比例调和成汁即可。制后为红色咸辣味，适于拌食荤素原料，如红油鸡、红油笋条等。

24 葱油汁

用料为植物油、葱末、盐、味精。葱



末入油后炸香，即成葱油，再同调料拌匀即可。制后为白色咸香味，荤素食料均宜，如葱油鸡、葱油萝卜丝等。

25 糟油汁

用料为糟汁、盐、味精。将上述原料调匀后即可。制后为咖啡色咸香味，多用以拌食荤食类原料，如糟油凤爪、糟油虾等。

26 虾油汁

用料为虾籽、盐、味精、香油、料酒、高汤。先用香油炸香虾籽，再加调料、高汤烧沸即可。制后为白色咸鲜味，用以拌食荤素菜皆可，如虾油冬笋、虾油鸡片。

27 蟹油汁

用料为熟蟹黄、盐、味精、姜末、料酒、高汤。蟹黄先用植物油炸香，然后加调料、高汤烧沸即可。制后为桔红色咸鲜味，多用以拌食荤料，如蟹油鱼片、蟹油鸡脯等。

28 蚝油汁

用料为蚝油、盐、香油、高汤。将蚝油加调料、高汤烧沸即可。制后为咖啡色



咸鲜味，用以拌食荤料，如蚝油鸡、蚝油肉片等。

29 茶熏味

用料为盐、味精、香油、茶叶、白糖、木屑等。做法是先将原料放在盐水汁中煮熟，然后在锅内铺上木屑、白糖、茶叶，加算，将煮熟的原料放算上，盖上锅用小火熏，使烟剂凝结于原料表面。禽、蛋、鱼类皆可熏制，如熏鸡脯、五香鱼等。

30 五香味

用料为丁香、香菜、花椒、桂皮、陈皮、草果、良姜、山楂、生姜、葱、酱油、盐、料酒、高汤。将以上调料加汤煮沸，再将主料加入煮浸到烂。用于煮制荤原料，如五香牛肉、五香口条等。

31 芥末糊

用料为芥末粉、醋、味精、香油、糖。将芥末粉加醋、糖、水调和成糊状，静置半小时后再加调料调和即可，制后为淡黄色咸香味，用以拌食荤素均宜，如芥末肚丝、芥末鸡皮苔菜等。

