

大吃家

Dachijia
meiyaocaidan
美肴菜单



冷拼精品



凉拌、冷拼菜肴，无论在饭店还是家庭，都是中餐里的一个重要品种。

饭店里一桌酒席，如果开始没有“凉碟”成何体统？家庭里倘若冬天不吃拌白菜心、拌青萝卜，夏天不吃拌茄子泥、白糖拌西红柿又何其单调！仅从家庭烹调来看，冷拼菜肴至少具有以下优点：

制作简便，省时省力。因为凉拌菜多数不需要煎炒烹炸，只要切一切，摆一摆、拌一拌即成，十分省事；

节约能源，减少污染。它不像烧菜那样把厨房弄得烟雾腾腾，而少用火，也利于节能和环保；

蔬菜生食，保存营养。不少冷拼菜是不加热直接生吃，所以菜里的营养成分不易被破坏；

构思巧妙，情趣盎然。很多冷拼在“摆”上见功夫，饭店那些高档的造型冷盘就不说了，就是家庭中，拼一拼、摆一摆也是很有意思的。

这里搜集的是烹饪大师们的杰作，定会为您的餐桌锦上添花。

吃饭是一门学问，做饭是一门艺术。会吃不一定会做，会做才真正会吃。在吃上，愿我们都成为学问家、艺术家。

刘思训

2001岁末

冷拼精品
Lengpinjingpin

目 录

素拌什锦/1

五彩拼盘/2

拼松花火腿/3

兰花彩拼/4

火腿三拼/5

红油黄瓜/6

麻辣鸡丝/7

熏凤翅/8

鸡茸酿苦瓜/9

如意蛋卷/10

炸铁雀带铃铛/11

酱肘花/12

红油耳丝/13

水晶肘子/14

炸肉排/15

芝麻羊肉/16

香酥茄夹/17

腐竹拌牛肉/18

姜汁大虾/19

熘大虾/20

酥皮大虾/21

清蒸大虾/22

兰花鱼排/23

香酥活鲤鱼/24

拌鱿鱼花/25

拌鱿鱼土豆丝/26

蜜汁双珠/27

美味杂果/28

雪棉香蕉/29

杏仁豆腐/30

京糕芋泥/31

双色糕/32

京糕白菜丝/33

怪味腐竹/34

双色麻球/35

酥香孜然土豆盒/36

干炸菜花/37

凉拌双菇/38

熏豆卷/39

五香辣毛豆/40

杏仁拌豌豆/41

拼扇 /42

蝴蝶升锦拼/43

酸辣大肠/44

香酥鸡腿/45

炆拌辣羊腰/46



素拌什锦

主料：粉皮200克，黄瓜150克，胡萝卜150克，
水萝卜150克。

配料：红柿子椒100克，香菜50克。

调料：酱油20克，麻酱15克，醋5克，白糖5克，
精盐2克，味精4克，香油20克，辣椒油15克。

- 将粉皮切成1.5厘米长、1厘米宽的条片。黄瓜、胡萝卜、水萝卜、红柿子椒均切成细丝。香菜切段。(图1)
- 先将粉皮用酱油10克、精盐1克、味精2克、香油10克、辣椒油5克腌拌入味。(图2)
- 将切成丝的主配料中间切一刀，刀切面朝外，间隔摆入盘中成两行，上面放香菜，四周围上粉皮。(图3)
- 浇上用余下调料兑成的汁即成。(图4)

特点：滑润与脆嫩相间，酸甜与香辣融合，五味俱全。



菜有品质之差，
人有性格之别。一
味地温柔，未免滑
腻腻，粘乎乎；一
味地泼辣，觉得硬
邦邦，直愣愣。不
妨学学此款冷拼，
既滑润又脆嫩——
温柔里带着爽直，
泼辣中风情万种。



五彩拼盘



主料：猪瘦肉300克。

配料：鸡蛋1个，胡萝卜100克，黄瓜100克，干豆腐（又称豆皮、豆腐丝）100克。

调料：料酒10克，酱油10克，精盐4克，味精3克，排骨精3克，葱丝20克，姜丝10克，花生油50克，五香粉1克，醋2克，白糖2克，香油10克，淀粉3克。

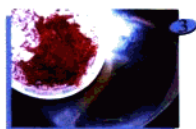
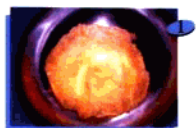
- 将鸡蛋打入碗内，加精盐1克及淀粉搅匀，勺内用少许油把蛋液摊成薄薄的蛋皮。（图1）
- 将蛋皮、黄瓜、胡萝卜、干豆腐均切成均匀的丝，每种原料相对交叉摆入盘内。（图2）
- 瘦肉切成丝，勺内加油烧热，下入肉丝炒至变色，下入葱姜丝及余下的调料炒熟。（图3）
- 把炒好的肉丝放在盘内摆好的原料中心。食用时拌匀即成。（图4）

特点：原料多样，软嫩清香，咸鲜爽口，佐酒佳肴。



冷拼精品
Lengpinjingpin

一盘冷拼佳肴，
有荤有素；一盏垂
吊餐灯，影儿模糊；
一曲婉转情歌，三
分入木；一个二人
世界，对坐倾诉。
今宵难忘在何处？
菜香儿沁入肺腑。





拼松花火腿

主料：松花蛋200克。

配料：火腿肠150克。

调料：蒜米10克，姜末15克，香醋15克，精盐1克，
味精1克，酱油5克。

- 将火腿肠切成斜圆片。每个松花蛋均去皮竖切成四瓣。(图1)
- 将切好的松花蛋呈放射状摆入盘内，中间及四周摆上火腿肠片。(图2)
- 姜、蒜末放在一起，加入精盐、味精、酱油、香醋调匀。(图3)
- 浇在松花蛋上即成。(图4)

特点：色形美观，别具特色，佐酒佳肴，简单易做。

这是一款厚味

拼盘，原料实在，

毫不花哨。但不

可多吃、常吃，

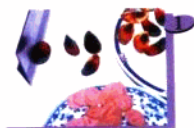
否则太太的减肥

计划半途而废，

先生的肚子日见

庞大。互相监督

吧！





兰花彩拼

主料：酱牛肉200克，香肠200克，胡萝卜200克。

配料：西兰花75克，卤猪肝75克。

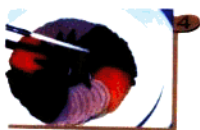
调料：精盐4克，味精3克。

●勺内加水，放入胡萝卜加精盐、味精煮透捞出凉透。西兰花也焯熟捞出。(图1)

●将胡萝卜、香肠斜切成长圆片。酱牛肉切成半圆片。猪肝切半圆三角片。西兰花掰开。(图2)

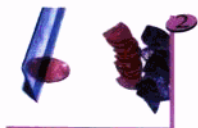
●将胡萝卜片、香肠片、酱牛肉片交叉排摆在盘内一圈，中心呈放射状摆上猪肝，顶部放上西兰花即成(中间可放一枚红樱桃点缀，四周用黄瓜片装饰)。(图3、4)

特点：型色美观，口味各异，荤素搭配，营养丰富。



多样性是冷拼的共同特点，只有多样才体现不同的味道，呈现不同的色泽，显示不同的质感。烹饪如此，生活不也这样吗！





火腿三拼

主料：火腿肠200克。

配料：卤猪肝75克，黄瓜150克。

调料：熟花生油40克，精盐2克。

- 黄瓜洗净切大半圆片用精盐入味。猪肝切三角片。火腿肠切半圆片。(图1、2)
- 将黄瓜片、火腿肠片、猪肝片依次从外向里围摆成花状。(图3)
- 浇入熟花生油即成。(图4)

特点：原料易得，制作简单，软嫩咸香，营养丰富。

佐酒或是就面食吃，买点熟猪肝、火腿肠，外加两条黄瓜，是常有的事，但我们往往切一切，随便往盘里一放便上桌了。事是省了，但情趣全无。都是往盘里放，为什么不摆好看一些呢？





红油黄瓜

主料：黄瓜500克。

配料：红辣椒面20克。

调料：白糖15克，精盐8克，味精3克，豆油50克。

- 将豆油烧干，稍凉后倒在辣椒面碗内。
- 将黄瓜洗净，两面相对剞上蓑衣花刀，撒上精盐，腌出水分变软后，沥净水。(图1、2)
- 再放入白糖、味精、辣椒油腌渍约30分钟。装盘时浇上放凉的辣椒油。(图3、4)

特点：清爽脆嫩，咸鲜香辣。

所谓“蓑衣花刀”，是指切而不断，层层相连，像蓑衣一般。为防止切断，有一窍门：黄瓜两侧各放一棵筷子，刀与板不接触，黄瓜就不会断了。



麻辣鸡丝

主料：鸡脯肉400克。

配料：青、红椒各25克。

调料：精盐3克，味精2克，白糖2克，醋1克，花椒粒15克，辣椒末10克，花生油50克。

- 将鸡脯肉入清水锅中煮熟捞出，用手撕成丝。青红椒也切丝。（图1）
- 花椒切碎，同辣椒末放一起，浇入烧熟的花生油炸香。（图2）
- 青红椒放在鸡丝上，撒上精盐、味精、白糖、醋拌匀，浇上花椒辣油拌匀即成。四周可用黄瓜片装饰。（图3、4）

特点：鸡丝软嫩，椒丝脆爽，麻辣爽口，风味独特。

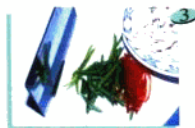


中餐烹调讲究对比，对比就是反衬，以使各自的特点更加突出。这里鸡丝和青红椒便形成强烈对比：

鸡丝软嫩，辣椒脆爽——口感对比；

鸡丝属肉类，辣椒是蔬菜——荤素对比；

鸡丝色白，辣椒青红——色泽对比。



熏凤翅



主料：鸡翅500克。

配料：茶叶15克。

调料：料酒20克，酱油30克，葱段20克，八角5克，陈皮10克，香叶2克，姜片15克，精盐5克，白糖30克，香油15克。

- 将鸡翅剁去翅尖，入沸水中焯透捞出。(图1)
- 锅内加水、料酒、酱油、葱段、八角、陈皮、香叶、姜片、精盐及白糖15克烧开，放入鸡翅，卤煮至熟烂捞出。(图2)
- 熏锅内撒入余下的白糖及茶叶，摆上竹棍，放上鸡翅，盖严，置火上烧至冒黄烟，端离火口，再闷3分钟取出，抹上香油即成。(图3、4)

特点：金黄油亮，软嫩咸香，熏味浓郁，别具一格。

看起来麻烦，其实也不太费事。乐趣，烹饪是一种乐趣。乐在其中，乐此不疲，其乐融融。



冷拼精品
Lengpinjingpin

鸡茸酿苦瓜

主料：苦瓜500克。

配料：鸡肉茸200克。

调料：料酒10克，精盐4克，味精4克，葱姜汁30克，胡椒粉1克，猪油20克。

- 将苦瓜洗净横着切成小段，并挖出苦瓜瓢不要，然后撒上精盐2克、味精2克、葱姜汁15克拌匀入味。(图1、2)
- 鸡肉茸内加料酒、精盐、味精、葱姜汁、胡椒粉、猪大油拌匀，逐段酿入苦瓜内，入蒸锅蒸熟，取出摆齐。(图3、4)

特点：苦瓜清鲜，鸡茸软嫩。

叹光阴，如流水。日日算计，枉用心机。倒不如我行我素，随心所欲。倒落个乐观豁达与人为善终日笑嘻嘻。一盘苦瓜伴清酒，似醉非醉。





如意蛋卷

主料：鸡脯肉150克，羊肉150克。

配料：鸡蛋2个。

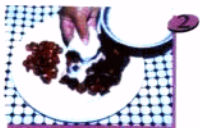
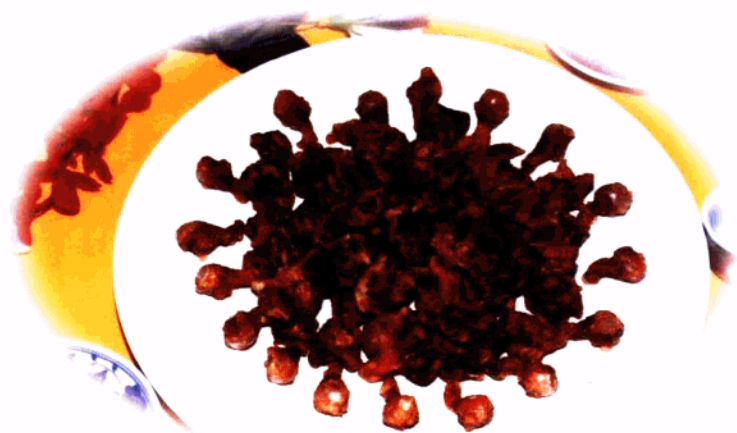
调料：料酒20克，葱姜汁30克，酱油10克，味精4克，精盐5克，鸡汤25克，十三香粉1.5克，胡椒粉1克，湿淀粉15克，鸡油、花椒油各15克。

- 将鸡脯肉、羊肉分别斩成细茸泥。羊肉内加入料酒10克、葱姜汁15克、酱油、精盐15克、味精2克、胡椒粉1克、十三香粉0.5克、湿淀粉5克及花椒油充分搅匀。鸡肉茸内加余下的料酒、葱姜汁、味精、鸡汤、十三香粉、鸡油、精盐2克、湿淀粉5克，顺一个方向搅匀。（图1）
- 鸡蛋打入碗内，加精盐1克、湿淀粉5克搅匀。
- 勺用少许油滑匀，用蛋液摊两张大蛋皮。（图2）
- 将蛋皮铺在案板上，放上羊肉末摊平，再铺上另一张蛋皮，再放上鸡肉茸摊平，将蛋皮两边分别向中间卷起，成相连的两个卷，放入盘内，入蒸锅蒸熟取出，凉后切成厚片摆入盘内即成。（图3、4）

特点：型似如意，软嫩咸香。



如意，器物名，菜肴名，也是一种人人追求的心理状态。形似如意，起名如意，图个吉利。



炸铁雀带铃铛

主料：净铁雀400克。

调料：料酒10克，精盐3克，味精2克，花椒水10克，湿淀粉75克，猪油适量，花椒盐25克，葱姜汁15克。

- 将净铁雀剃下头、爪。爪不用，头剃去嘴、眼。雀身剃成2.5厘米见方的块，用料酒、精盐、味精、花椒水、葱姜汁腌渍入味，放入湿淀粉内抓匀。(图1、2)
- 勺内加油烧七成热，下入抓匀淀粉的铁雀头和肉块，用慢火炸透，至外皮焦脆时捞出装盘。配椒盐上桌。(图3)

特点：色泽金黄，外焦里嫩，是吉林著名风味菜。

铁雀市上偶尔有售，虽不是国家保护动物，也不宜常吃，天上多飞几只鸟总是好的。既是东北风味，只一顿铁雀不行。怎么办？

单吃，上酸菜！





酱肘花

主料：猪肘子1个。

调料：葱段25克，姜块25克，料酒20克，酱油30克，精盐10克，白糖20克，调料包1个(内装花椒、八角、陈皮、桂皮各5克，草果、豆蔻各3克，丁香、香叶各2克，砂仁4克)。

- ① 将猪肘子洗清刮净。(图1)
- ② 锅内加老汤或水，下葱段、姜块、料酒、酱油、精盐、白糖、调料包烧开，下入肘子卤煮至七成熟。(图2)
- ③ 捞出肘子，抽出骨棒，再放入锅内煮熟入味捞出晾凉。(图3)
- ④ 肘子整形，切成半圆片。边角余料也切片，堆入在盘中心，半圆片码摆在上边即成。(图4)

特点：浓香适口，肥而不腻。



进餐讲究情趣。

餐桌上方垂下来的一盏异形灯是情趣，每个人座位前的一方别致的餐垫也是情趣，音响里放出的若隐若现的伴餐音乐更是情趣。与其把肘子随便切几刀端上来，就不如好好切、好好摆，就更加情趣盎然了。





红油耳丝

主料：熟猪耳400克。

配料：青椒40克。

调料：精盐2克，味精2克，辣椒油15克，香油5克。

- 青椒洗净切丝。猪耳切丝。(图1)
- 猪耳丝放在盘内，放上青椒丝。(图2)
- 撒上精盐、味精拌匀，再淋上辣椒油、香油拌匀即成。(图3、4)

特点：猪耳脆嫩，青椒爽口。

冷拼菜肴的一个特点，是有些蔬菜生食。这样可以保持原料的原汁原味，各种养分不受损失，并且减少了加工程序，节省烹调时间。



水晶肘子

主料：猪肘子1个(约900克)。

配料：猪肉皮300克。

调料：料酒20克，精盐4克，味精2克，葱段、姜块各30克，花椒水25克，鸡精5克。

- 将肘子刮洗干净，放白水锅内煮至熟透捞出，剔去骨头。
- 将猪肉皮刮净油污，入沸水锅中焯一下捞出。(图1、2)
- 锅内加清汤或水，下入猪肉皮，加葱段、姜块、料酒、花椒水，大火烧开，改小火熬至肉皮软烂，溢出胶质，然后捞去肉皮及葱、姜不用。(图3)
- 锅内下入肘子肉，加精盐、鸡精继续用小火熬至肘子软烂，汤汁浓郁，加入味精调匀，倒入容器内，冷却凝固成冻状。

再切成厚片，摆入盘内即成。(图4)

特点：晶莹剔，软烂筋道，清凉爽口，咸香味美。



冷拼精品
Lengpinjingpin

此系冷拼中

之名品，就是做起来有点费事。好在做一次肯定一顿吃不完，放冰箱内保存，能吃两三四，也就合算了。

