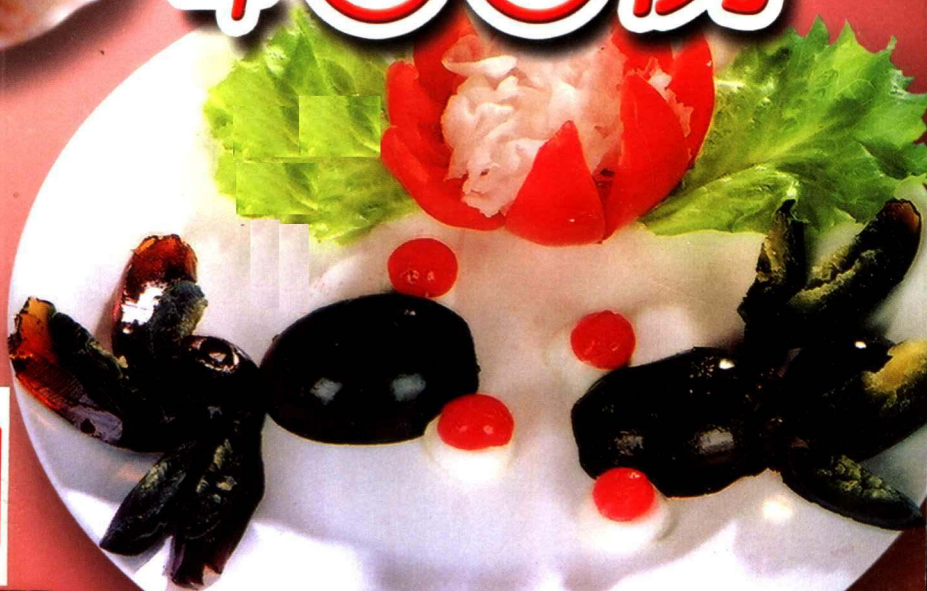


叶连海 郝淑秀 编著

时尚拼盘 4000例



青出版社

时尚拼盘 400 例

叶连海 郝淑秀 编著

金盾出版社

内 容 提 要

这是一本专门讲授各式拼盘制作方法的大众菜谱书。书中详细介绍了十大类共约 400 种拼盘的用料配比和具体操作步骤。这些拼盘,大多为时下常见常用的品种,原料普通,制法简便,款式新颖,价廉味美,只要你照书习作,就能拼摆出各种五彩缤纷诱人食欲的菜品来。本书内容丰富,科学实用,非常适合广大家庭及美食爱好者阅读使用,也可供餐馆、酒店经营参考。

图书在版编目(CIP)数据

时尚拼盘 400 例/叶连海,郝淑秀编著. —北京:金盾出版社,2004.3

ISBN 7-5082-2830-8

I. 时… II. ①叶…②郝… III. 凉菜-造型 IV. TS972.114

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 006557 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 66882412

传真:68276683 电挂:0234

彩色印刷:北京 2207 工厂

黑白印刷:北京金盾印刷厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:7.75 彩页:8 字数:195 千字

2004 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—13000 册 定价:12.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



时尚拼盘



五彩鱿鱼丝

八宝肉



香酥鸡腿



时尚拼盘

兰草蛋



杨梅虾球

时尚拼盘



虾仁鸡串





时尚拼盘

油吃黄瓜筒



珊瑚雪卷





火腿镶鲜蘑

香肠海蜇双拼

时尚拼盘





时尚拼盘

金鱼戏莲



什锦西红柿





灯笼大虾

冰汁龙眼



时尚拼盘





时尚拼盘



银耳山楂

水果沙拉



前 言

一盘精美的菜肴放在人们面前,尚未品尝便已引起强烈食欲,令人垂涎欲滴,其中一个很重要的原因,就是这道菜的优美造型起了作用。菜肴造型包括菜肴的形态、色彩和刀工等,这是中国烹饪精湛技艺的重要组成部分,其主要作用在于满足人们对菜肴形态美的享受的需要。

随着广大群众物质文化生活水平的不断提高,人们对饮食的要求已不仅仅局限于菜肴的味道,而对造型的要求也越来越高。《时尚拼盘 400 例》一书,正是为了适应广大烹饪爱好者和餐馆、酒店的需要而编写的。可能有人要问:拼盘是否有过硬的刀工和很高的拼摆技艺,只有名厨方能胜任?其实不然。本书所介绍的各种拼盘,原料都很普通,市场上一般都能买到,做法也不复杂,大多一学就会。对于一般家庭主妇和普通厨师来说,只要照书习作,不断实践,就不难做出各种像模像样的拼盘来。尤其对于广大家庭来说,如果在家宴请亲朋好友,你用同样的原料,按拼盘的制法去做,无需多花钱,就能使客人对你的烹调技艺赞不绝口,更加满意。这种既经济实惠又增添乐趣的事,何乐而不为?

本书收入南北各地不同风味及西式各种拼盘共 400 例,分为花拌冷菜拼盘、围边点缀拼盘、冷菜排码拼盘、冷菜造型拼盘、双色双味拼盘、什锦拼盘、花色拼盘、水果拼盘、甜菜造型拼盘、西式冷菜拼盘等十大类。内容丰富,科学实用,非常适

合广大家庭及烹饪爱好者阅读使用,也可供大小餐馆经营参考。

编 者

目 录

一、花拌冷菜拼盘

红油瓜丁花生仁····· (1)	青椒拌银芽····· (10)
酸辣黄瓜····· (1)	素拌银芽····· (10)
脆皮黄瓜····· (2)	姜汁扁豆····· (11)
肉丝拌黄瓜····· (2)	红油豇豆丁····· (11)
鸡丝拌黄瓜····· (3)	海米豇豆····· (12)
蜆丝拌黄瓜····· (3)	三色萝卜丝····· (12)
拌蜆皮····· (4)	凉拌三丝····· (12)
海米拌三样····· (4)	香辣笋丁花生仁····· (13)
黄金翡翠····· (5)	凉拌三色笋····· (13)
金钩炆芹菜····· (5)	酸辣莴笋····· (14)
芹菜拌豆腐干····· (6)	拌合菜····· (14)
香辣芹菜花生仁····· (6)	凉拌素三丝····· (15)
芹菜拌腐竹····· (7)	椒油双笋····· (15)
拌三丁····· (7)	冷荤辣味笋····· (16)
芹菜拌红肠····· (7)	拌双笋····· (16)
凉拌三色····· (8)	香辣三丝····· (17)
拌莲菜····· (8)	咖喱茭白····· (17)
糖拌三鲜····· (9)	酱汁笋····· (18)
炸藕片····· (9)	芥末卷心菜····· (18)
什锦绿豆芽····· (10)	香辣五丝····· (19)

时尚拼盘 400 例

山楂糕拌白菜心····· (19)	嫩姜拌干丝····· (30)
麻酱拌白菜心····· (20)	三丝粉皮····· (31)
红油白菜丝····· (20)	拌什锦粉皮····· (31)
椒油三丁····· (21)	金钩凉粉····· (32)
蒜泥苋菜····· (21)	香椿拌豆腐····· (32)
蒜泥红油菠菜····· (22)	咸蛋拌豆腐····· (32)
麻辣冲菜····· (22)	虾子炆腐竹····· (33)
辣拌三丝····· (22)	拌五丁····· (33)
酸辣荸荠····· (23)	凉拌五丝····· (34)
炆麻辣生菜····· (23)	金线银针····· (34)
怪味苦瓜····· (24)	金银双脆····· (35)
花生胡萝卜干····· (24)	四味鸡丝····· (35)
香菜双丝····· (25)	凉拌三皮丝····· (36)
拌双耳····· (25)	芥末肚丝····· (36)
拌银耳····· (26)	麻辣肚丝····· (37)
凉拌石花菜····· (26)	炆肚块····· (37)
香菜拌土豆丝····· (27)	温拌腰丝····· (38)
咖喱菜花····· (27)	麻辣牛肉丝····· (38)
酸辣蒜薹····· (28)	葱油双脆····· (39)
辣拌海带丝····· (28)	凉拌鱼丝····· (39)
香酥海带····· (28)	芥末鸭掌····· (40)
花生仁拌熏干····· (29)	拌鸭掌····· (40)
红油拌干丝····· (29)	凉拌兔丝····· (41)
海米拌干丝····· (30)	干切狗肉····· (41)

二、围边点缀拼盘

千层黄瓜····· (43)	蓑衣黄瓜····· (43)
----------------	----------------

目 录

金丝瓜卷·····	(44)	海米菜花·····	(54)
油吃瓜皮·····	(45)	香菇菜花·····	(54)
金钩黄瓜条·····	(45)	红果菜花·····	(54)
赛香瓜·····	(46)	柴把芹菜·····	(55)
糖醋三丝·····	(46)	海米芹菜·····	(55)
花篮白菜·····	(47)	三丝生菜·····	(56)
珊瑚白菜·····	(47)	芝麻油菜·····	(56)
珊瑚卷心菜·····	(48)	五彩菠菜·····	(57)
蝙蝠莲藕·····	(48)	玉莲拥金·····	(57)
三丝藕片·····	(49)	清爽三丝·····	(58)
双丝白雪藕片·····	(49)	软炸鲜蘑·····	(58)
珊瑚藕片·····	(50)	翡翠玛瑙·····	(59)
珊瑚雪莲·····	(50)	珊瑚鱼条·····	(59)
玉映山红·····	(51)	佛手蜇皮·····	(60)
糖醋雪莲·····	(51)	三丝蜇皮·····	(60)
泡莲藕·····	(52)	五彩鱿鱼丝·····	(61)
珊瑚金钩·····	(52)	三色鸡丝·····	(61)
三色银芽·····	(53)	什锦多味彩丝·····	(62)
珊瑚菜花·····	(53)	蛋酥鸭子·····	(62)

三、冷菜排码拼盘

叉烧肉·····	(64)	五香肉干·····	(67)
八宝肉·····	(64)	杏干肉·····	(67)
五味白肉·····	(65)	糖酥白肉·····	(68)
肉果·····	(65)	盐水猪肝·····	(68)
果汁肉干·····	(66)	卤猪肝·····	(69)
蒜泥白肉·····	(66)	金银猪肝·····	(69)

时尚拼盘 400 例

椒盐排骨·····	(70)	酥鲫鱼·····	(85)
炸猪排·····	(70)	盐水虾·····	(86)
椒盐大排·····	(71)	陈皮鲜虾·····	(86)
软炸里脊·····	(71)	油爆青虾·····	(87)
炸指盖·····	(72)	炸虾·····	(87)
麻辣佛手肚·····	(72)	焗大虾·····	(88)
水晶肚头·····	(73)	椒麻田鸡·····	(88)
水晶肘子·····	(73)	盐水白鸡·····	(89)
芥末水晶肘·····	(74)	怪味鸡·····	(89)
水晶蹄蹄·····	(75)	棒棒鸡·····	(90)
水晶肉糕·····	(75)	椒麻鸡块·····	(90)
冷冻羊糕·····	(76)	姜汁鸡块·····	(91)
盐水牛肉·····	(77)	红油鸡块·····	(91)
麻辣牛肉·····	(77)	芥末鸡块·····	(91)
茄汁牛肉·····	(78)	五味鸡·····	(92)
灯影牛肉·····	(78)	咖喱鸡块·····	(92)
熏鱼块·····	(79)	软炸鸡块·····	(93)
五香鱼·····	(80)	芝麻鸡·····	(93)
糖醋瓦块鱼·····	(80)	炸八块·····	(94)
豆豉熏鱼·····	(81)	香酥鸡腿·····	(95)
芝麻鱼·····	(81)	陈皮仔鸡·····	(95)
葱辣鱼条·····	(82)	葱辣焗鸡·····	(96)
三色鱼条·····	(82)	香酥鸭·····	(96)
番茄鱼条·····	(83)	盐水鸭·····	(97)
番茄鱼片·····	(84)	卤鸭·····	(97)
怪味银鱼·····	(84)	酱鸭·····	(98)
炸烹小黄鱼·····	(85)	叉烧鸭块·····	(98)