



韦珊 陆明 编著
许厚 未泽

冷菜 冷拼 冷食

出版社

冷菜·冷拼·冷食

韦珊 陆明 编著
许原 未革

学苑出版社

内容提要

本书介绍以“冷”为特色的菜谱和食谱。内容分为冷菜类，冷拼类和冷食类。

冷菜风味独特，诱人食欲，无论是宴席还是便餐都离不开。本书介绍了拌、炆、酱、冻、卤、煮等方法制作的荤素冷菜，有鱼虾、鸡鸭、肉类、素菜以及豆制品的冷制方法。

冷拼类介绍的菜谱讲述如何装盘与配料，简单拼盘的摆法，还介绍了几种宜于家庭掌握的艺术拼盘和小点缀。

冷食类的内容包括适宜冷吃的食品。有糯米制作的 各种凉糕、各式粽子，面粉烹制的清凉爽口的凉面、小吃，还有水果制成美丽香甜的冻类和羹类。

本书适于家庭使用，主妇们学几手冷菜、冷拼、冷食的作法，不但可以点缀餐桌，还可以装饰宴会，招待客人，制造一种节日的气氛。

冷菜·冷拼·冷食

学苑出版社出版

(北京西四颁赏胡同四号)

新华书店首都发行所发行

国防工业出版社印刷厂印刷

开本：787×1092 1/32 印张：7.375 字数：157千字

1990年1月第一版 1990年1月第1次印刷

印数00001—13000册

ISBN7-80060-765-8/Z·71 定价：3.20元

目 录

一、冷菜类

风鱼..... (1)

香糟鱼..... (1)

酥鱼..... (2)

熏鱼块..... (3)

爆煎带鱼..... (3)

珊瑚黄鱼..... (4)

凉拌鱼丝..... (5)

香辣龙凤

 丝..... (5)

葱辣鱼条..... (6)

雪衣鱼条..... (6)

拌生鱼..... (7)

蛋皮鱼卷..... (8)

豆腐鱼冻..... (9)

豆豉鱼冻..... (9)

鱼鳞冻..... (10)

五香鳊片..... (11)

花椒泥鳅..... (12)

凉拌墨鱼

 丝..... (12)

拌鱿鱼花..... (13)

盐水鲜虾..... (13)

油爆虾..... (14)

腐乳炆虾..... (15)

芥末玻璃

 虾片..... (15)

水晶明虾..... (16)

葱油双脆..... (17)

荸荠拌蜆

 皮..... (17)

三丝拌海

蜆皮..... (18)

青蒜拌蜆

 丝..... (18)

蒜椒海参..... (19)

凉拌海参..... (20)

拌三丝..... (20)

拌鲜扇贝..... (21)

醉蚶片..... (22)

酸甜海带

 丝..... (22)

桔味海带

丝..... (23)

醉鸡..... (24)

白斩鸡..... (24)

水晶鸡..... (25)

卷鸡筒..... (26)

芦花脆骨

鸡..... (26)

油辣子鸡..... (27)

古钱鸡..... (28)

鸡糕..... (29)

姜汁鸡块..... (29)

怪味鸡丝..... (30)

桔红鸡丝..... (30)

炆鸡丁碗

豆..... (31)

炆菊红..... (32)

酱鸭..... (32)

盐水鸭片..... (33)

芥末鸭掌..... (34)

卤四件..... (35)

酱汁鸭肝..... (35)

盐水肫..... (36)

拌鸭肠..... (36)

酱风肉..... (37)

酒卤肉..... (38)

咖喱肉..... (38)

肴肉..... (39)

叉烧肉..... (40)

叉烧肉拌

豆芽..... (41)

卤肘花..... (41)

冰糖肘子..... (42)

锅烧腿肉..... (42)

水晶肉..... (43)

白雪糟肉..... (44)

腐乳肉干..... (44)

肉果..... (45)

核桃肉丁..... (46)

香酥肉..... (46)

蒜泥白肉..... (47)

荷叶肉..... (48)

琉璃肉..... (48)

拌肉辣皮..... (49)

东江肉卷..... (50)

虎皮糕..... (50)

滑炆里脊

丝..... (51)

广东肉..... (52)

酥四样..... (52)

酥炸什锦

卷..... (53)

糟猪爪..... (54)

糖醋排骨..... (54)

- 茄汁排骨..... (55)
- 椒盐排骨..... (56)
- 无锡肉骨
 - 头..... (57)
- 排骨冻..... (57)
- 甜酸丸子..... (58)
- 芝麻丸子..... (58)
- 肉丝拌蜆
 - 米..... (59)
- 粉皮拌白
 - 肉..... (60)
- 拌五丁..... (60)
- 八宝豆..... (61)
- 豆酱..... (62)
- 炆腰花..... (62)
- 醉腰丝..... (63)
- 韭菜拌腰
 - 丝..... (64)
- 水晶肚头..... (64)
- 椒麻肚丝..... (65)
- 炆肚块..... (66)
- 炆肚仁..... (67)
- 瓢馅肚..... (67)
- 炆双脆..... (68)
- 卤肝..... (69)
- 卤金钗肝..... (69)
- 片猪肝..... (70)
- 猪肝拌黄
 - 瓜..... (71)
- 酱猪心..... (71)
- 五丁筒头..... (72)
- 咖喱猪舌..... (73)
- 炆蒜苔猪
 - 舌..... (73)
- 口条海米
 - 菠菜..... (74)
- 拌耳脆..... (75)
- 灯影牛肉..... (75)
- 陈皮牛肉..... (76)
- 火鞭牛肉..... (77)
- 麻辣牛肉
 - 丝..... (78)
- 生拌牛肉
 - 丝..... (78)
- 白煮羊肉..... (79)
- 酥炸羊肉..... (80)
- 西式烤羊
 - 肉..... (80)
- 冻羊糕..... (81)
- 炆冬瓜羊
 - 肉..... (82)
- 干切狗肉..... (82)
- 狗肉冻..... (83)
- 卤煮五香

马肉..... (84)
兔肉松..... (84)
凉拌兔肉
 丁..... (85)
酱铁雀..... (86)
蓑衣黄瓜..... (86)
辣黄瓜皮..... (87)
生炆酸辣
 黄瓜..... (88)
五丝黄瓜
 卷..... (88)
蒜泥黄瓜..... (89)
绿衣披纱..... (90)
清拌苦瓜
 丝..... (90)
酸渍白菜..... (91)
辣元白菜
 卷..... (92)
糖醋白菜
 卷..... (92)
糖醋双丝..... (93)
糖醋水萝卜
 卜..... (94)
糖醋白萝卜
 卜..... (94)
赛泡菜..... (95)
炆菜花..... (96)

果味菜花..... (96)
麻酱莴笋
 尖..... (97)
油麻莴笋..... (97)
油焖茄条..... (98)
生拌茄丝..... (99)
炸土豆丝..... (99)
糖醋藕..... (100)
虾籽焖冬
 菇..... (100)
拌香辣五
 丝..... (101)
葱油茭白..... (101)
油焖冬笋..... (102)
芝麻菠菜
 泥..... (102)
金钩炆芹
 菜..... (103)
花生米拌
 芹菜..... (104)
炆扁豆..... (104)
拌大头菜..... (105)
蛋皮拌菠菜
 菜..... (105)
辣蒜薯丝..... (106)
菜松..... (107)
椒油西瓜

- 皮..... (107)
- 香梨拌晶
- 糕..... (108)
- 酸甜蚕豆..... (108)
- 酱香桃仁..... (109)
- 青豌豆拌
- 土豆泥..... (110)
- 酒醉冬笋..... (110)
- 凉拌银耳..... (111)
- 糟醉板栗..... (111)
- 土豆素沙
- 拉子..... (112)
- 鸡肉沙拉
- 子..... (113)
- 莴笋叶卷
- 沙拉子..... (114)
- 三色沙拉
- 子..... (115)
- 西红柿鸡
- 蛋沙拉
- 子..... (115)
- 什锦西红柿
- 柿..... (116)
- 炸鱼鬆粒
- 素司..... (117)
- 咖喱油菜
- 花..... (117)
- 红烩扁豆..... (118)
- 拌素菜..... (119)
- 素油鸡..... (119)
- 白切素鸡..... (120)
- 素鸭..... (121)
- 素火腿..... (122)
- 素卷切..... (123)
- 五香面筋..... (123)
- 三椒乳汁
- 干丝..... (124)
- 金钩拌干
- 丝..... (125)
- 葱拌干丝..... (125)
- 熏干翡翠
- 条..... (126)
- 三鲜腐竹..... (126)
- 香椿拌豆
- 腐..... (127)
- 三色豆腐..... (127)
- 三生拌豆
- 腐..... (128)
- 炸酥丝..... (129)
- 甜酱瓜拌
- 鸡蛋..... (129)
- 三色蛋..... (130)
- 鸭蛋冻..... (131)
- 蛋松..... (131)

醉蛋…………… (132)
糟蛋…………… (132)

二、冷拼类

什锦拼盘…………… (134)
糖油菊花…………… (134)
三镶冷盘…………… (135)
双色蛋花…………… (136)
狸猫鲜花…………… (136)
四世同堂…………… (138)
龙凤呈祥…………… (139)
鲤鱼跃水…………… (142)
金鱼戏莲…………… (142)
孔雀拼盘…………… (144)
鸳鸯戏水…………… (145)
虎啸冷盘…………… (146)
古城春色…………… (146)
龙睛鱼…………… (148)
万年青…………… (148)
菊花粉丝…………… (149)
蛋兔子…………… (150)
国帽花…………… (151)
佛手花…………… (152)
大虾…………… (153)

三、冷食类

凉糕…………… (155)
糯米面凉
糕…………… (155)

麻蓉白糕…………… (156)
芝麻凉果…………… (157)
冷麻团…………… (158)
凝糕…………… (158)
松子糕…………… (159)
枣泥米糕…………… (160)
玫瑰香糕…………… (160)
白松糕…………… (161)
白糖嫩酥
糕…………… (162)
艾窝窝…………… (163)
水晶糕…………… (163)
瓜仁蜜糕…………… (164)
什锦笼糕…………… (165)
八宝饭…………… (165)
糯米葡萄
羹…………… (166)
什锦甜羹…………… (167)
九层凉糕…………… (168)
机米凉糕…………… (168)
水晶樱桃
羹…………… (169)
海绵糕…………… (170)
三色发糕…………… (171)
蛋糕…………… (171)
三色豆沙
糕…………… (172)

山楂云片

糕…………… (173)

白粉冻糕…………… (173)

小豆凉糕…………… (174)

菠萝羹…………… (175)

冷枣羹…………… (175)

桂花栗子

羹…………… (176)

板栗糕…………… (176)

京糕…………… (177)

乌梅糕…………… (178)

桃子糕…………… (178)

马蹄糯糕…………… (179)

马蹄糕…………… (180)

蕃茄藕丝

糕…………… (180)

鸳鸯凉糕…………… (181)

桂花豌豆

糕…………… (181)

豌豆黄…………… (182)

冰冻豌豆

茸…………… (183)

糯米甜藕…………… (183)

绿豆糕…………… (184)

菱角桔汁

凉糕…………… (185)

薯蓉软糕…………… (185)

山药糕…………… (186)

海带糕…………… (187)

杏仁豆腐…………… (187)

荔枝西瓜

盅…………… (188)

八宝香瓜…………… (189)

四喜苹果…………… (190)

白米粽…………… (190)

碱水粽…………… (191)

鲜肉粽…………… (192)

咸肉粽…………… (193)

火腿肉粽…………… (194)

火腿香肠

粽…………… (194)

咸鸭蛋粽…………… (195)

猪油豆沙

粽…………… (196)

麻仁桂花

粽…………… (197)

什锦裹蒸

粽…………… (197)

小枣粽子…………… (198)

赤豆糯米

粽…………… (199)

新麦黄米

粽…………… (200)

香油凉面…………… (200)

- 花帽凉面…… (201)
- 担担凉面…… (202)
- 冬菇凉面…… (202)
- 油泼凉面…… (203)
- 麻盐拌面…… (204)
- 蒸拌冷面…… (205)
- 麻酱面…… (205)
- 炸酱面…… (206)
- 肉丝干拌
面…… (207)
- 凉面皮…… (207)
- 酿皮子…… (208)
- 朝鲜冷面…… (209)
- 翡翠豆腐…… (210)
- 凉粉(漏
鱼)…… (210)
- 多味凉粉…… (211)
- 清鲜拌米
粉…… (212)
- 八宝莲子
粥…… (212)
- 桂花赤豆
凉粥…… (213)
- 绿豆凉粥…… (214)
- 芝麻核桃
凉粥…… (214)
- 豆浆凉粥…… (215)
- 荷叶凉粥…… (215)
- 八宝绿豆
汤…… (216)
- 桂花藕粉…… (217)
- 江米甜酒…… (217)
- 冰凉江米
酒…… (218)
- 西瓜冻…… (218)
- 翠冻…… (219)
- 什锦果味
冻…… (219)
- 酸辣皮冻…… (220)
- 番茄奶冻…… (220)
- 牛奶冻…… (221)
- 冰红酒梨…… (222)
- 桔子酪…… (222)
- 什锦果羹…… (223)
- 酸奶…… (223)

一、冷菜类

风 鱼

一、原料

1. 主料：青鱼（或者草鱼、鲤鱼、海鳗等）1条。
2. 调料：精盐，米醋，料酒，葱段，姜片。

二、制法

1. 将鱼去鳞，去头，顺脊背剖开，除去内脏，洗净，沥干。
2. 去掉大骨，鱼身内外均匀地洒上精盐，注意不宜太多，以免太咸，用手擦至盐溶化，放入容器内腌1天。
3. 取出鱼，鱼皮朝下摊平，用竹片数条把鱼撑牢，使鱼张开，以利风干。
4. 风干的鱼，食用时斩成块放入盆中，加料酒、葱、姜，上锅蒸，蒸熟装盘，食用时带醋蘸吃。

三、特点

肉质干硬，鲜味特殊。

香 糟 鱼

一、原料

1. 主料：鲤鱼1条（约2000克）。
2. 调料：香糟250克，料酒300克，白糖25克，精盐150克，葱段，姜片。

二、制法

1. 鱼去鳞、鳃，从脊背开刀，去内脏、鳃，洗净，用布拭干，用盐125克将鱼全身擦透，腌一个星期。

2. 将腌过的鱼在阳光下晒干表皮，然后剁成约长4厘米，宽2厘米的块状。

3. 将香糟、精盐25克、白糖、料酒放在坛内拌匀，放入鱼块糟渍，过一个星期后即可取出，洗净放盘中，加葱、姜上锅蒸，蒸透后取出，晾凉食用。

三、特点

糟香浓厚，肉质鲜美，开胃可口。

酥 鱼

一、原料

1. 主料：鲫鱼500克。

2. 配料：猪骨。

3. 调料：酱油50克，白糖100克，精盐5克，醋50克，料酒50克，高汤150克，香油50克，大葱500克，蒜50克，姜10克，五香料袋（大料、茴香、桂皮、花椒各4克）1个。

二、制法

1. 鱼去鳃，刮鳞，去内脏，洗净。葱切成段，姜拍碎切块。

2. 砂锅里用猪骨垫底，下入五香料袋和姜，码一层鱼，一层葱蒜，再码一层鱼，一层葱蒜直码到完，并加入其它调料。

3. 砂锅上火，烧开后改用微火，焖2小时，取出晾凉，拣出调料，装盘淋上香油即可食用。

三、特点

鱼骨酥软，酸甜适口，带有浓厚的葱味蒜香。

熏 鱼 块

一、原料

1. 主料：草鱼中段一块（约500克）。
2. 调料：植物油25克，酱油150克，白糖250克，料酒25克，清汤500克，茴香，葱，姜，胡椒粉，味精。另炸鱼用植物油500克实耗50克。

二、制法

1. 鱼收拾干净，用刀紧贴鱼脊骨批入，顺长一剖两片，再每隔7厘米斜批下一块，为坡形瓦楞块，放容器中，加入适量酱油、料酒拌匀。

2. 炒锅置火上，油烧热，鱼块投入反复炸至金黄色，注意不要不断翻动，以免碎断，捞出。

3. 炸鱼同时，另一锅油烧热，放入葱、姜、茴香，炸出香味，加进清汤、酱油、白糖、料酒、胡椒粉、味精熬成卤汁，趁热倒在刚炸好的鱼块上，用筷子翻滚，待吸入卤味后装盘。晾凉后即可食用。

三、特点

外脆里嫩，甜中带咸，鲜香味美。

爆 煎 带 鱼

一、原料

1. 主料：带鱼1000克。
2. 调料：精盐25克，料酒10克，葱花，姜丝，植物油。

二、制法

1. 带鱼除去内脏、头尾，洗净，用刀剞成波浪花刀，切成6厘米长的段。带鱼段放一干净盆中，加入料酒、葱花、姜丝、精盐拌匀，腌渍半小时。

2. 取出腌渍好的带鱼，沥去盐水，晾置，吹干表面水分。

3. 植物油倒锅内，烧热，将带鱼段逐次投入，用大火煎炸，至呈金黄色，外脆里嫩时，便捞出鱼段，沥净油，装盘，晾凉后即可食用。

三、特点

色泽美观，咸鲜干香。

珊瑚黄金鱼

一、原料

1. 主料：黄花鱼500克。

2. 调料：白糖10克，精盐8克，醋8克，番茄酱20克，料酒，葱段，葱末，姜片，姜末，红油，香油，味精。

二、制法

1. 黄花鱼去鳞，除内脏，去头尾，洗净，加入料酒，上放葱段、姜片，上笼用旺火蒸熟。晾凉后取出将鱼骨、鱼皮剔除，鱼肉放盘内，撒少许精盐拌匀。

2. 番茄酱放碗内，加白糖、精盐、醋、红油、香油、味精和少量凉开水，调匀调稀后浇在黄花鱼肉上，再撒上姜末、葱末，即可食用。

三、特点

色泽鲜艳，肉质细嫩，略带辣味。

凉拌鱼丝

一、原料

1. 主料：净鱼肉300克。
2. 配料：玉兰片50克，黄韭25克。
3. 调料：蛋清1个，精盐，料酒，水淀粉，香油，味精，葱花，姜丝。

二、制法

1. 将鱼肉切成细丝，用料酒、精盐、蛋清、水淀粉、味精浆好，过温油滑开，捞出晾凉待用。
2. 炒锅留底油，放葱、姜煸炒，出香味，投入切成细丝的玉兰片煸炒，倒进鱼丝，放精盐、料酒、味精拌炒均匀出锅，装盘，上放黄韭段，淋上香油即可食用。

三、特点

清鲜适口，酒膳皆宜。

香辣龙凤丝

一、原料

1. 主料：净鲤鱼或胖头鱼肉100克，鸡脯肉100克。
2. 调料：鸡蛋清2个，淀粉50克，香油，红辣椒，胡椒面，精盐，味精，葱，姜，醋。

二、制法

1. 将鱼肉、鸡肉切成丝，分别加精盐、味精、胡椒粉、香油腌渍。蛋清、温淀粉加少许盐调成蛋清糊。
2. 将香油倒入锅中，烧至冒烟时投入挂满蛋清糊的鱼

丝和鸡丝，用筷子拨动，待主料不沾筷子时投入葱花，姜末、红辣椒丝、精盐，翻炒数下后滴入少许醋出锅装盘。

晾凉后即可食用。

三、特点

色泽金黄透红，美观悦目，香辣爽口。

葱辣鱼条

一、原料

1. 主料：鲤鱼1条（约重750克）。
2. 调料：精盐20克，白糖20克，料酒，干辣椒丝，葱丝，姜丝，高汤，植物油，香油，味精。

二、制法

1. 将鱼去鳞，除内脏，洗净，用刀将鱼剖为两片，剔掉骨头，将鱼肉切成条。

2. 炒锅置火上，倒入植物油，烧至七八成热，投下鱼条，炸至呈金黄色，捞出，沥干油，待用。

3. 炒锅倒去油，用余油将干辣椒丝、葱丝、姜丝煸炒，出香辣味，放入高汤、精盐、白糖、料酒、味精，烧开后放进炸好的鱼，用小火煨约20分钟，大火收汁，出锅时淋上香油，装盘，待冷却后即可食用。

三、特点

有浓厚葱香，味辣鲜美。

雪衣鱼条

一、原料