



LIANGCAIPU



肖宝林 肖坤 编著

# 凉菜谱

黑龙江科学技术出版社

# 凉 菜 谱

肖宝林 肖 坤 编 著

黑 龙 江 科 学 技 术 出 版 社

一 九 八 一 年 · 哈 尔 滨

## 凉 菜 谱

肖宝林 肖 坤 编著

---

黑龙江科学技术出版社出版

(哈尔滨市南岗区分部街28号)

绥化印刷厂印刷 黑龙江省新华书店发行

开本787×1092毫米1/32·印张6 4/16·字数110,000

1981年8月第1版 1981年8月第1次印刷

印数1—182,400册

---

书号: 15217·016

定价: 0.55元

## 前 言

凉菜是我国菜谱中一个组成部分，无论在宴席上或便餐中，都不可缺少，而且是第一道菜。它的色、香、味、型的好坏，直接影响着人的食欲。因此，对凉菜的烹调制做技术必须加以研究，以提高凉菜质量，丰富凉菜品种。基于这一目的，编写了这本《凉菜谱》。

本书从拌、炆、腌、卤、酱、冻、熏、酥、卷、松、腊等十一个方面，介绍了二百三十多种凉菜的原料、配料、调料及制做方法，并附有各种主要烹制原料的营养成份、发料实例和基本刀法三部分内容。在编写此书过程中，参阅了《黑龙江菜谱》、《家常菜谱》、《四川菜谱》等十几种烹饪书籍，吸取了哈市服务学校烹饪教师于代臣的经验，并请有关烹饪技师进行了审阅，这里一并表示感谢！

本书如有不当之处，请读者指正！

# 目 录

凉菜概述.....	1
-----------	---

## 拌 制 类

拌.....	3	辣拌肺丝.....	13
拌炒肉拉皮.....	4	拌鸡丝.....	13
勺拌粉皮.....	5	拌花腱.....	14
清拌粉皮.....	5	拌鱿鱼丝.....	14
拌三鲜.....	6	拌肉丝.....	15
拌四丝.....	7	拌白肉.....	15
素拌四丝.....	7	拌甲鱼肚.....	16
拌三丝.....	8	拌鱼米.....	16
拌双丝.....	8	拌海螺.....	17
瘦肉拌双丝.....	9	拌鱼肚.....	17
拌鲜海参.....	9	拌蛎蝗.....	17
拌鸭掌.....	10	拌蚬子.....	18
拌鲍鱼.....	10	拌芥茉肚.....	18
温拌鱼片.....	11	拌生鱼.....	19
温拌肝片.....	11	生拌牛肉丝.....	20
拌肚丝.....	12	糖拌番茄.....	20
拌里脊片.....	12	糖醋拌水萝卜.....	20
拌口条.....	13	糖拌梨丝.....	21

糖拌酸菜丝·····	21	生菜拌虾片·····	32
糖拌青萝卜丝·····	22	尖椒拌豆腐·····	33
麻酱拌海参·····	22	香椿拌豆腐·····	33
甜面酱拌豆腐·····	22	乌鱼蛋拌菠菜·····	34
麻酱拌白菜·····	23	鸡丝拌冻粉·····	34
麻酱拌豆角·····	23	鲜蟹肉拌黄瓜·····	35
拌合菜(东北)·····	24	肘子肉拌番椒·····	35
拌海蜇·····	24	肘子肉拌黄瓜·····	35
拌藕丝·····	25	腰片拌生菜·····	36
拌生菜·····	25	拌肉丝海带·····	36
清拌银菜·····	26	生油拌豆腐·····	37
拌土豆丝·····	26	海米拌莴笋·····	37
拌三片·····	26	拌姜泥毛蟹·····	38
拌虾仁黄瓜·····	27	拌油菜海米·····	38
拌肉丝菠菜·····	27	拌海螺黄瓜·····	39
拌鸡丝黄瓜·····	28	海米拌芹菜·····	39
拌炒肉白菜·····	28	鸡丝拌干豆腐·····	40
肉丝拌蜆米·····	29	拌猪肝菠菜·····	40
蒜泥拌茄子·····	29	海虹拌菠菜·····	41
冻粉拌肉丝·····	30	蛭子拌黄瓜·····	41
肉丝拌腐皮·····	30	虾油拌豆腐·····	41
肉丝拌黄瓜·····	31	拌辣椒油小菜·····	42
干贝拌鲜笋·····	31	拌猪肝黄瓜·····	42
鲍鱼拌冬笋·····	32	怪味鸡片·····	43
松花拌豆腐·····	32	干拌牛头·····	44

拌肉皮丝·····	45	拌胡萝卜干·····	52
拌牛蹄黄·····	45	烧拌青椒·····	52
虾须牛肉·····	46	姜汁扁豆·····	53
烧青椒拌松花蛋·····	47	冲菜·····	53
拌海蜇卷·····	47	油吃黄瓜·····	54
花生仁拌熏干·····	48	灯影牛肉·····	54
椒麻鲜桃仁·····	48	椒麻鸡·····	55
糖醋酥豌豆·····	49	芥茉鸭掌·····	56
拌合菜(四川)·····	49	拌腰片·····	56
姜汁菠菜·····	50	芥茉鸡·····	57
烧拌春笋·····	50	干拌牛肚岭·····	58
麻酱白笋尖·····	51	姜汁鸡块·····	58
芥茉青笋·····	51		

### 炆 制 类

炆·····	60	炆肚仁·····	65
炆海杂拌·····	60	炆猪舌·····	66
炆鱿鱼卷·····	61	炆菊红·····	66
炆双脆·····	62	炆肝片·····	67
炆乌鱼花·····	62	炆心片·····	67
炆肚丝·····	63	炆目鱼卷·····	68
炆活虾·····	63	炆肉皮丝·····	68
炆虾仁·····	64	炆鸡蛋·····	69
炆虾片·····	64	炆海米菠菜·····	69
炆鱼丝·····	65	炆腰花·····	70

炆腰片.....	70	炆鸡丝冬笋.....	79
炆冬菇.....	71	炆里脊丝蚕头.....	79
炆双耳.....	72	虾子炆腐竹.....	80
炆豆角.....	72	炆肉丝莴笋.....	80
炆酸菜.....	73	炆番椒海米.....	81
炆豆腐.....	73	炆腐竹菠菜.....	81
炆瓜皮.....	74	炆蒜台肚仁.....	82
炆大头菜.....	74	炆腐竹鲜蘑.....	82
炆白菜.....	75	炆瓜条海米.....	83
炆油菜.....	75	炆肉丝番椒.....	83
炆黄豆芽.....	76	虾子炆芹菜.....	84
炆绿豆芽.....	76	炆肉丝蒜台.....	84
炆苋鲜.....	77	炆鸡丁豌豆.....	85
炆菜花.....	77	炆板筋莴笋.....	85
炆土豆丝.....	78	炆豇豆海米.....	86
炆花生米.....	78		

### 腌 制 类

腌.....	87	腌咸鸭蛋.....	90
腌硝肉.....	87	糖醋辣白菜.....	91
盐水腌肝.....	88	渍香瓜.....	91
腌毛蟹.....	89	腌白菜.....	92
糟腌鸭.....	90	酸黄瓜.....	92



### 卤 制 类

卤·····	94	卤猪肥肠·····	97
卤猪蹄·····	95	卤猪肺·····	98
卤鸡·····	95	卤牛肉·····	98
卤鲫鱼·····	96	卤牛肝·····	99
卤口条·····	96	卤肚、心、肝·····	100

### 酱 制 类

酱·····	101	酱牛腱子·····	106
五香酱肉·····	101	酱羊肉·····	107
五香酱驴肉·····	102	酱猪心·····	108
五香酱肘花·····	103	酱肉·····	108
酱鸡·····	103	酱头肉·····	109
酱大肚·····	104	酱肥肠·····	110
酱野猪肉·····	105	酱猪蹄·····	110
酱鸭·····	106		

### 冻 制 类

冻·····	112	水晶鸡·····	115
肉皮冻·····	112	西瓜鸡冻·····	115
水晶肘子·····	113	水晶肚·····	116
水晶桔子·····	114	水晶鸡蛋·····	116
水晶鱼·····	114	三色水晶冻·····	117

### 熏 制 类

熏.....	118	熏七美肠.....	124
熏五花肉.....	118	熏血肠.....	125
熏卷肉.....	119	熏桃仁肠.....	126
熏鱼.....	120	熏五香肠.....	126
熏五香草鱼.....	120	熏小肚.....	127
熏鸡.....	121	熏肚.....	128
熏蛋.....	122	熏猪舌.....	128
熏双色肠.....	122	熏沙半鸡.....	129
熏肉粉肠.....	123	熏五香兔肉.....	130
熏沙肝肠.....	124		

### 酥 制 类

酥.....	131	酥海带.....	133
硬酥鲫鱼.....	131	酥四样.....	133
软酥鲫鱼.....	132		

### 卷 制 类

卷.....	135	肉粉卷.....	137
菜卷.....	135	蛋皮鱼卷.....	138
炸春卷.....	136	云子卷.....	138
三鲜卷.....	136		

### 松 制 类

松.....	140	菜松.....	142
肉松.....	140	虾松.....	142
鱼松.....	141	干贝松.....	143
蛋松.....	141		

### 腊 制 类

腊.....	144	腊肠.....	146
腊肉.....	145		

### 附 录

#### 蔬 菜 类

菠菜.....	147	藕.....	151
生菜.....	147	姜.....	152
甘兰.....	148	番茄.....	152
大白菜.....	148	黄瓜.....	153
芹菜.....	148	辣椒.....	153
油菜.....	149	茄子.....	154
韭菜.....	149	萝卜.....	154
花椰菜.....	150	胡萝卜.....	155
葱.....	150	窝笋.....	155
大蒜.....	151	豇豆.....	155
蒜苗.....	151	土豆.....	156

### 豆制品类

豆腐.....	157	豆腐衣.....	158
黄豆芽.....	157	豆腐干.....	158
绿豆芽.....	158		

### 海产品类

海带.....	160	干贝.....	162
海蜇.....	160	海蟹.....	162
鱿鱼.....	161	乌鱼.....	162
海参.....	161		

### 内脏类

猪心.....	164	猪腰.....	165
猪干.....	164	鸡肝.....	165
猪肺.....	164	鸡肫.....	165
猪肚.....	164		

### 调味品类

食盐.....	166	芥茉面.....	169
酱油.....	166	辣椒油.....	169
醋.....	167	五香面.....	169
绵白糖.....	168	酒.....	169
冰糖.....	168	香糟.....	169
胡椒.....	168	味精.....	170

花椒..... 170

### 发料实例

海参.....	171	海蜇头.....	175
鱿鱼.....	172	海米.....	175
鲍鱼.....	172	冻粉.....	175
肉皮.....	173	兰片.....	176
蹄筋.....	173	竹荪.....	176
干贝.....	174	腐竹.....	176
虾籽.....	174	银耳.....	176
海红.....	174	木耳.....	177
口蘑.....	175	香菇.....	177

### 基本刀法

直刀法.....	178	斜刀法.....	183
平刀法.....	181	其他刀法.....	184

## 凉菜概述

凉菜，也叫冷菜，冷盘，冷拼，拼盘，是佐酒佳肴。不论在高级宴席还是在普通家宴上，它都是第一道菜。食用时，因为大部分是凉吃，所以称为凉菜。

凉菜，风味特殊，诱人食欲。它以香、嫩、脆为主。大部分凉菜在制做中都使用香料。拌菜需用香油，炆菜则需花椒油，酱、卤则需要香料……。嫩脆是对凉菜的另一要求。除了选择嫩脆性原料外，烹制时还要注意火候，使其清脆爽口。

凉菜的刀工要求比较严格，落刀的轻重缓急要有分寸，切配凉菜原料，要整齐美观，厚薄均匀，大小相等。

凉菜的配色、装盘非常讲究。要求色彩鲜艳，形态完美。菜与菜之间、主料与配料之间、菜与盘之间的色彩要和谐明快，赏心悦目，给人以艺术美感。

凉菜的种类很多。有单盘、双拼盘、三拼盘、什锦拼盘、普通拼盘和花摆凉菜等。

单盘，只装一种熟料，形式颇多，可摆成各种形状的美丽图案。

双拼，是两种熟料装成一盘，在色泽、形状上，要搭配协调。

三拼，是三种不同的熟料装成一盘，色、形要比双拼更高一等。

四拼，是四种不同的熟料装成一盘，拼配的形式灵活多

样，常用的有时串花、串等。

什锦拼盘是把十种左右不同色泽的熟料拼成一盘，造型美观，色彩绚丽。

普通拼摆是把几种不同的熟料摆在一个盘子里，色形的要求不甚严格。

花摆凉菜是用各种熟料摆的花鸟鱼虫等生动形象的拼盘，艺术性高，造价昂贵，主要用于高级宴席。

凉菜的制做方法有十几种之多，常用的有拌、炆、腌、卤、酱、冻、熏、酥、卷、松、腊等。

## 拌 制 类

### 拌

拌菜是把生料或晾凉的熟料，切成小型的丝、丁、条、片、块等形状，再用调味品拌匀的烹调方法。拌菜的调味品，要根据原料的性质和口味有



所选择。常用的是酱油、醋、香油、味素等。根据食者要求和原料性质，也可加入其它调味品，如芥菜、麻酱、白糖、姜、辣椒、蒜……。

拌菜鲜嫩爽口，酸辣适宜，清香不腻，风味独特。

拌菜的制做方法，大体可分五种：生拌、熟拌、温拌、热拌和生熟拌。

(一) 生拌：是将生料改刀后，加上各种调味品，直接拌成的。如“拌什锦”、“生拌鱼丝”等。

(二) 熟拌：是将生料加工熟制，晾凉后改刀，加上调味品，调拌而成。如“拌三鲜”、“拌肚丝”等。

(三) 温拌：将原料先用开水烫一下，或煮熟后晾温，加调味品，拌均即可。

(四) 热拌：原料用开水烫过或煮过，趁热加入调味



品，搅拌均匀。如“热拌虾片”等。

(五) 生熟拌：分别将生、熟原料切制成不同形状，摆在盘上，加入调味品拌匀。如“肉丝拌拉皮”等。

### 拌炒肉拉皮

主料：生瘦肉一两，干淀粉二两。

配料：白菜一两，胡萝卜五钱，青萝卜五钱，水萝卜五钱，绿豆芽一两，菠菜一两，黄瓜一两，血头五钱，蜆头一两，海米（水发好的）三钱，香菜少许，熟豆油一两。

调料：精盐、味素、酱油、醋、辣椒油、芥茉（水发好的），芝麻酱（用水澀好的）、蒜泥、香油各适量。

做法：

1、把瘦肉切成细丝。把白菜、各种萝卜、血头、黄瓜洗净，切丝，分别用凉水漂洗（黄瓜丝除外），捞出沥干。蜆头用凉水洗净，切成丝，先用开水稍烫捞出，速用凉水投凉，捞出沥干。香菜、菠菜洗净，切六分长的段。将菠菜、绿豆芽分别用沸水焯好，用凉水投凉，捞出沥干待用。

2、把干淀粉加入适量的凉水调匀。锅内加入多量水烧开后，取适量的水淀粉放入粉旋子内，在开水上面转动，使水淀粉在旋子内分布均匀，见干呈白色时，速提旋子的一边，插入开水内片刻，提出后用凉水投凉。揭下粉皮，再剥成三分宽五寸长的条，装在盘内，加入酱油、醋拌匀。

3、将各种蔬菜丝、绿豆芽、菠菜段摆在粉皮上面，蜆头丝放在菜上。

4、勺内加入熟豆油，油热放入生肉丝炒，再放入少许