

家庭实用冷菜

——荤菜类100例

张学顺 编著



陕西科学技术出版社

● 前 言 ●

讲究烹饪技术，提高菜肴质量，是改善生活、增进营养、提高人体素质的重要手段，同时，它又能为人们的生活带来美的享受。随着国民经济的不断发展和城乡人民物质生活水平的日益提高，人们对改善、调剂饮食结构与菜肴的花色品种提出了更高的要求，尤其是每个家庭就更需要物美价廉，色、香、味、形俱佳的菜肴作调剂。讲究营养，美味可口，省事省时，是当代家庭对菜肴制作的基本要求。

冷菜味别繁多，风味独特，诱人食欲。从当代宴席的格调来看，无论其等级高低，均由冷菜、热菜、面点所组成。冷菜为宴席之首，故有“迎宾菜”之美名。

《家庭实用冷菜》系统介绍以“冷”为特色的菜肴制作，并以家常冷菜为主，分“素菜类”、“荤菜类”、“鱼虾海鲜类”分册出版，选料普通，适应当代家庭应用，也可供厂矿、机关、部队、学校及饮食行业参考使用，对广大的烹饪爱好者有一定的参考价值。

《家庭实用冷菜—荤菜类100例》共分三个部分进行介绍：第一部分主要讲述了荤菜类冷

菜中常用的原料名称及所含的营养成分，以畜肉类、禽肉类及蛋类为主；第二部分讲述了本书中常用到的烹调技法，使广大读者了解拌、炆、炸、风、熏、卷、蒸、酱、煮、冻等技法的一般要领，以助读者在实际操作过程中得心应手；第三部分为本书的重点，介绍了100例荤菜类冷菜，从使用原料、制作方法到风味特点，逐一作了系统的讲解。书中菜例选料普通，方法简单，一般家庭都能制作。

生活中有智慧，厨房中有科学，厨房中的小知识会给您的生活带来无限的乐趣。本书的附录部分，主要讲述了原料加工、贮藏小知识和如何除去原料中的异味，另外还介绍了10种调味汁的制作方法等40则厨房小知识，以供大家参考选用。

在本书编写过程中，得到了中国人民解放军58005部队首长及有关科室领导的大力支持和陕西省商业厅有关部门的积极协助，经特一级厨师唐延升师傅及我的启蒙老师苏昆民师傅审阅修改，才使本书顺利完稿，在此表示衷心感谢。

由于编写水平有限，时间仓促，难免会出现缺点和不周之处，恳请广大读者及行业老师指正赐教。

张学顺

1990年12月于西安

目 录

一、原料名称及营养成分..... (1)	
二、冷菜烹调技法 拌—炆—炸—风—熏—蒸— 卷—酱—煮—冻..... (9)	
三、家庭实用冷菜——荤菜类100例..... (14)	
1. 酱牛肉..... (14)	17. 香辣花仁里脊丁..... (22)
2. 卤牛肉..... (14)	18. 肉丝拉皮..... (23)
3. 陈皮牛肉..... (15)	19. 家腌咸肉..... (23)
4. 五香牛肉..... (16)	20. 皮肚拌黄瓜..... (24)
5. 炸拌牛肉丝..... (16)	21. 拌三皮丝..... (24)
6. 怪味牛肉..... (17)	22. 麻辣鲜皮丝..... (25)
7. 葱椒牛肉丝..... (17)	23. 糖醋排骨..... (25)
8. 麻辣牛肉..... (18)	24. 卤五香肘花..... (26)
9. 蒜泥牛肚..... (18)	25. 椒盐里脊条..... (26)
10. 红油拌牛舌..... (19)	26. 炆拌皮片..... (27)
11. 蒜泥白肉..... (19)	27. 卤猪五件..... (28)
12. 麻酱肉丝..... (20)	28. 红油拌肚丝..... (28)
13. 炆白肉..... (20)	29. 炆肚片..... (29)
14. 葱椒拆骨肉..... (21)	30. 芥末肚仁..... (29)
15. 三色皮冻..... (21)	31. 温拌腰丝..... (30)
16. 酸辣皮冻..... (22)	32. 炆腰花..... (31)

33. 麻辣耳片····· (31)	59. 金钱茄饼····· (45)
34. 辣味花仁耳丁····· (32)	60. 莴笋拌舌片····· (45)
35. 葱油猪肝····· (32)	61. 荤素合拌····· (46)
36. 蒜泥舌片····· (33)	62. 菠菜拌拆骨肉····· (46)
37. 凉拌口条····· (33)	63. 酥炸菠菜佛手····· (47)
38. 炆心片····· (34)	64. 三鲜豆腐夹····· (48)
39. 红油兔丁····· (34)	65. 莴笋拌白肉····· (48)
40. 麻辣羊肉····· (35)	66. 白斩鸡····· (49)
41. 鸡丝拉皮····· (35)	67. 炸鸡排····· (49)
42. 炸金钱黄瓜····· (36)	68. 兰花水晶鸡····· (50)
43. 芹段拌耳片····· (36)	69. 香糟鸡····· (51)
44. 三丝耳脆····· (37)	70. 三味风鸡····· (51)
45. 滑炆肉丝····· (37)	71. 五香熏鸡····· (52)
46. 葱椒排骨····· (38)	72. 葱油泼鸡····· (53)
47. 麻辣肺丝····· (38)	73. 红油鸡块····· (53)
48. 凉拌肚丝····· (39)	74. 怪味鸡丁····· (54)
49. 家庭松肉····· (39)	75. 芥末鸡丝····· (54)
50. 酥炸白菜卷····· (40)	76. 油辣鸡条····· (55)
51. 脆皮藕盒····· (40)	77. 姜汁鸡片····· (55)
52. 肉米雪里蕻····· (41)	78. 橘味鸡丁····· (56)
53. 蛋酥豆夹····· (41)	79. 鸡丁拌毛豆····· (56)
54. 三鲜茭白夹····· (42)	80. 葱椒鸡丝····· (57)
55. 茭白拌舌片····· (42)	81. 芝麻鸡条····· (57)
56. 肴藕····· (43)	82. 酥炸鸡球····· (58)
57. 火腿拌银条····· (44)	82. 五香酱鸭····· (58)
58. 脆皮茄夹····· (44)	84. 麻辣鸭片····· (59)

85. 瓜皮拌鸡丝..... (59)	93. 五香茶鸡蛋..... (64)
86. 芹菜拌蛋白..... (60)	94. 辣味虎皮蛋..... (64)
87. 美味心肝肫..... (61)	95. 海米炆鸡蛋..... (65)
88. 姜汁松花..... (61)	96. 麻酱拌鸡蛋..... (65)
89. 蛋皮拌黄瓜..... (62)	97. 脆皮鸽蛋..... (66)
90. 香椿拌蛋皮..... (62)	98. 酥炸蛋卷..... (66)
91. 葱椒松花..... (63)	99. 蛋皮三丝..... (67)
92. 三色松花..... (63)	100. 卤鹌鹑蛋..... (68)

附录 厨房小知识

1. 怎样杀鸡..... (69)
2. 怎样掌握褪鸡毛的一般原则..... (69)
3. 怎样加工洗涤鸡内脏..... (70)
4. 怎样对猪下水进行加工洗涤..... (70)
5. 怎样对蔬菜进行初步加工..... (71)
6. 怎样进行原料焯水..... (71)
7. 怎样才能切好肉丝..... (72)
8. 怎样才能切好肉片..... (72)
9. 怎样才能煮、炖好猪肉..... (72)
10. 怎样才能烧、炖好牛肉..... (72)
11. 怎样才能使炒牛肉变嫩..... (73)
12. 怎样发制干肉皮..... (73)
13. 怎样贮藏猪肉..... (73)
14. 怎样贮藏家禽..... (74)
15. 怎样贮藏鲜蛋..... (74)
16. 怎样贮藏猪油..... (75)

17. 怎样贮藏大白菜	(76)
18. 怎样贮藏萝卜	(76)
19. 怎样贮藏土豆	(77)
20. 怎样贮藏大葱	(77)
21. 怎样贮藏大蒜	(78)
22. 怎样除去羊肉的膻味	(78)
23. 怎样除去猪肠、肚的臭味	(78)
24. 怎样除去松花蛋的异味	(79)
25. 怎样除去豆制品的异味	(79)
26. 怎样除去动植物油的异味	(80)
27. 怎样除去咸肉中的异味	(80)
28. 怎样除去鸡肉中的腥味	(81)
29. 怎样除去鸡蛋中的腥味	(81)
30. 怎样除去蔬菜中的异味	(81)
31. 怎样调制红油汁	(82)
32. 怎样调制蒜泥汁	(82)
33. 怎样调制糖醋汁	(82)
34. 怎样调制麻辣汁	(83)
35. 怎样调制姜醋汁	(83)
36. 怎样调制芥末汁	(83)
37. 怎样调制葱油汁	(84)
38. 怎样调制麻酱汁	(84)
39. 怎样调制怪味汁	(84)
40. 怎样调制酱味汁	(85)

一、原料名称及营养成分

荤菜类冷菜主要以畜肉类、禽肉类及蛋类为烹饪原料。

畜肉，是制作冷菜的主要原料，它包括猪肉、牛肉、羊肉、兔肉及其内脏，营养极为丰富，所含蛋白质是完全蛋白质，易被人体吸收；脂肪含量丰富，可供给人体较多的热量和必须脂肪酸。另外，还含有丰富的维生素。畜肉的用途广泛，味道鲜美，是很受人们欢迎的食品之一。

禽肉中含有人体所需要的各种营养物质，特别是蛋白质的含量很丰富。例如：鸡肉的蛋白质含量为23.3%，而脂肪含量为1.2%。禽肉味道鲜美，容易消化和利用，是老幼及消化机能较差的人的良好滋养补虚的佳品。禽肉是制作冷菜的好原料。

蛋类食品是高品质、高维生素、高矿物质、营养丰富的佳品，同时又是重要的烹饪原料。以鸡蛋使用量最大，它既可作主料，又可作配料，既可用于热菜，也适宜冷菜制作。

由于各种原料的性质不同，所含营养成分也有一定差异。现分述如下：

猪 肉

猪肉，其瘦肉呈浅红色，膘白，肉质坚实而有弹性，以皮薄膘厚，表皮光滑无皱纹者为佳。猪肉的营养丰富，是制

作冷菜的原料之一。每500克猪肉的可食部分含蛋白质47.5克，脂肪299克，碳水化合物4.5克，适宜酱、腌、煮、炖、拌等。

牛 肉

牛肉，其肉色鲜红湿润，坚实而有光泽，是制作冷菜的好原料。其蛋白质含量也比猪肉高，每500克牛肉的可食部分含蛋白质100.5克，脂肪51克，适宜酱、卤、拌等。

羊 肉

羊肉，以绵羊肉为佳，其肉质坚实，颜色暗红，肉质肥嫩，纤维细软，营养极为丰富。每500克羊肉的可食部分含蛋白质55.5克，脂肪144克，碳水化合物4克，适宜卤、酱、煮、炸等。

鸡 肉

鸡肉（包括皮）主要分布在鸡胸和大腿部，胸脯肉质细嫩少筋，是鸡身上最好的肉之一；腿肉的肉质较厚，但筋多质老。每500克鸡肉的可食部分含蛋白质107.5克，脂肪12.5克，碳水化合物3.5克，适宜于热菜及冷菜中制法精细的菜肴。

鸭 肉

鸭肉（包括皮）同鸡肉一样，也是烹饪的重要原料之一。鸭类一般都是整只烹调，对分档取料要求不严格。每500克鸭肉的可食部分含蛋白质82.5克，脂肪37.5克，碳水化合物2.5克。烹调方法同鸡。

兔 肉

兔肉其蛋白质含量也很高，是制作冷菜的原料之一。每500克兔肉的可食部分含蛋白质106克，脂肪2克，碳水化合物1克，适宜卤、拌、酱等。

猪 肝

猪肝，色呈褐色或紫色，以紫色有光泽、质地细嫩的为佳。每500克猪肝的可食部分含蛋白质106.5克，脂肪22.5克，碳水化合物7克。适宜卤、煮等。

猪 肚

猪肚，色泽浅黄，质地坚实，富有弹性，是冷菜制作中常用的原料之一。每500克猪肚的可食部分含蛋白质73克，脂肪14.5克，碳水化合物7克。适宜拌、炆、煮等。

猪 心

以质地坚实、肉质细嫩、富有弹性者为佳。每500克猪心的可食部分含蛋白质95.5克，脂肪31.5克。适宜卤、拌、酱等。

猪 腰

猪腰，以色泽浅红、富有弹性、光洁柔润、质地细嫩者为佳。每500克猪腰的可食部分含蛋白质77.5克，脂肪24克，碳水化合物3.5克。适宜拌、炆、炸等。

猪 肺

猪肺，色呈红白，质地细嫩。每500克猪肺的可食部分含蛋白质59.5克，脂肪20克。适宜卤、煮、拌等。

猪 舌

猪舌，肉质坚实而细嫩，无骨无筋，是制作冷菜的好原料。每500克猪舌的可食部分含蛋白质82.5克，脂肪63.5克，碳水化合物9克。适宜腌、卤、拌、酱等。

猪 头

猪头，肉少而多皮、骨，肉质鲜嫩，肥而不腻。每500克猪头的可食部分含蛋白质67克，脂肪26.5克。适宜酱、卤、冻、拌等。

猪 皮

猪皮是制作冷菜的好原料。每500克猪皮的可食部分含蛋白质132克，脂肪113.5克，碳水化合物20克。适宜拌、炆、制冻等。

皮 肚

皮肚，是肉皮干制后，再用油或盐发制而成的。食用时，用温水加少许碱面发透，用水透净碱味后即可拌冷菜。每500克水发皮肚含蛋白质98克，脂肪12.5克，碳水化合物4克。适宜拌、炆等。

猪 蹄

猪蹄，含皮、筋、骨，少肉，但富含胶质。每500克猪蹄含蛋白质79克，脂肪131.5克，碳水化合物8.5克。适宜酱、卤、制冻等。

蹄 筋

蹄筋，是猪蹄内的白筋干制而成的。食用时，需经油发、水泡后才能烹调。每500克蹄筋的可食部分含蛋白质370.5克，脂肪9克，碳水化合物10克。适宜凉拌等。

牛 肚

牛肚，质地脆嫩，为冷菜制作的原料。每500克牛肚的可食部分含蛋白质74克，脂肪18.5克，碳水化合物25克。适宜拌、炆、酱、卤等。

牛 舌

牛舌，肉质坚实，无骨无筋，是制作冷菜的好原料。每500克牛舌的可食部分含蛋白质92.5克，脂肪45克，碳水化合物0.5克。适宜酱、卤、拌等。

鸡 肫

鸡肫是鸡的胃，其质地韧脆，色泽鲜红，细密味鲜。每500克鸡肫的可食部分含蛋白质111克，脂肪6.5克。适宜卤、盐水、炸、拌、腌等。

鸡 肝

鸡肝又名软肝、风肝，其质地软嫩而味鲜。每500克鸡肝的可食部分含蛋白质91克，脂肪17克，碳水化合物9.5克。食法同鸡肫。

鸡 心

鸡心，色泽鲜红，质嫩味鲜，主要用作冷菜制作。用鸡心旋出的花朵，形象逼真。每500克鸡心的可食部分含蛋白质103.5克，脂肪27.5克，碳水化合物1克。食法同鸡肫。

鸭 舌

鸭舌，质嫩味鲜，一般用作烹制高级宴席菜肴的原料，也是作冷菜的原料之一。每500克鸭舌的可食部分含蛋白质72克，脂肪78克，碳水化合物4克。适应冷菜中的卤、腌、炆等。

鸭 肝

鸭肝，个大而细嫩，用它可以烹制出许多美味佳肴。每500克鸭肝的可食部分含蛋白质85.5克，脂肪23.5克，碳水化合物34.5克。适宜糟、醉、拌、炆、炸等。

鸭 掌

鸭掌，皮软嫩而味鲜，是制作高级菜肴的原料。每500克鸭掌的可食部分含蛋白质68.5克，脂肪49克。适宜卤、拌等。

鸭 肫

鸭肫是鸭的胃，质地韧脆，色泽鲜红。每500克鸭肫的可食部分含蛋白质10.1克，脂肪9克，碳水化合物5克。适宜卤、盐水、炸、拌、腌、炆等。

鸡 蛋

鸡蛋以壳红粗糙者为佳，质嫩味鲜，是营养丰富的烹饪原料之一，在烹调中用途比较广泛。每500克鸡蛋的可食部分含蛋白质73.5克，脂肪58克，碳水化合物8克。适宜卤、煮、腌等。

鸭 蛋

鸭蛋以青壳者为优，与鸡蛋相比质略老而味较腥，稍差。每500克鸭蛋的可食部分含蛋白质43.5克，脂肪49克，碳水化合物51.5克。一般用作腌制。

鸽 蛋

鸽蛋质嫩而味鲜，多用来制作高级宴席菜肴，系珍贵食品之一。每500克鸽蛋的可食部分含蛋白质47.5克，脂肪32克，碳水化合物8.5克。适宜冷菜中的卤、炸、蒸等。

鹌鹑蛋

鹌鹑蛋和鸽蛋一样，均为珍贵食品，营养极为丰富。每500克鹌鹑蛋的可食部分含蛋白质61.5克，脂肪61.5克，碳水化合物7.5克。适宜炸、卤、煮等。

松花蛋

松花蛋（又名皮蛋、变蛋）系鸭蛋的再制品，因蛋白成熟后呈现有松花状而得名。皮蛋黑而透明，蛋黄质柔软而味美，是健胃、助消化的好食品。每500克松花蛋的可食部分含蛋白质65.5克，脂肪53.5克，碳水化合物11克。适宜凉拌等。

咸鸭蛋

咸鸭蛋是鸭蛋腌制而成的，它具有蛋白嫩、蛋黄松软油润、色泽光洁等特点。每500克咸鸭蛋的可食部分含蛋白质56.5克，脂肪66.5克，碳水化合物17克。适宜煮等。

二、冷菜烹调技法

拌——炆——炸——风——熏

蒸——卷——酱——煮——冻

拌——是把生料或晾凉的熟料，加工成丁、块、丝、条、片等形状，再用调味品拌制的一种烹调方法。将生料消毒改刀后，加上各种调味品拌制的称生拌（拌黄瓜）；将原料焯水或煮熟后晾凉，经改刀后，加调味品拌制的称熟拌（拌肚丝）；将原料焯水或煮熟后晾温，加调味品拌制的称温拌（温拌腰丝）；原料经沸水焯或煮熟后趁热加入调味品拌制的称热拌（热拌牛肉）；将生熟（晾凉）原料分别改刀后，加入调味品拌制的称生熟拌（黄瓜拌鸡丝）。拌制法取料范围比较广泛，一般的蔬菜和某些动物性原料均可作为冷菜制作的原料。拌制法常用的调味品有盐、酱油、醋、香油、味精等，也可根据原料的性质及人们的口味对调味品进行灵活调整。拌制菜肴应达到色泽艳丽，鲜嫩爽口，清香不腻，酸甜适宜等标准。同时，要特别注意凉拌菜的卫生，拌制前，首先要将原料用沸水稍烫或用高锰酸钾溶液消毒后，然后改刀加调味品拌制，以防食物中毒。

炆——是把生原料加工成丝、条、片、块、丁等形状后，用沸水焯或温油滑一下，然后沥干水分或油分，趁热或

晾凉加入调味品；另将花椒放热油中浸炸出香味，待油将沸时，捞出花椒，把热油倒入菜中炆制的一种烹调技法。如将原料用开水焯过，使其断生，晾凉后加入调味品，浇花椒油炆制的，称沸水焯炆法（海米炆芹菜）；若将原料改刀后放蛋清与淀粉制成的浆中抓匀，用油滑过，加上调味品，浇热花椒油炆制的，称滑炆（滑炆鸡丝）。炆菜的烹调方法一般适应无骨质嫩的动物性原料（猪里脊、扁担肉、鸡脯肉、海鲜）和新鲜脆嫩的植物性原料（芹菜、白菜帮、黄豆芽菜等）。常以精盐、味精、酱油、食醋、蒜末、姜丝、花椒油为调味品。炆菜的特点是，鲜香脆嫩，清爽不腻，操作简便，营养丰富。炆菜既有生料，又有熟料，熟料也大多是晾凉后重新切配装盘，因而在卫生上要严格要求，所用原料应洗净消毒，厨具、餐具也要进行严格消毒，以保证就餐者的身体健康。

炸——就是将原料经加工，改刀麻味后，挂糊或不挂糊，放入大油锅内炸至成熟的一种烹调方法。炸在冷菜制作中应用较多，同时，它又是其它许多烹调技法的基础。如“烹河虾”必须将虾炸至虾壳发脆后，再进行烹制。由于原料质地老嫩、形状大小和成品的口味要求不同，在实际操作过程中，应合理运用火力，调节油温和掌握加热时间，只有这样才能使菜肴达到香酥脆嫩、清爽利落的要求。由于原料质地和口味不同，在炸的具体方法是多种多样的。如：原料经改刀，麻味，不挂糊，急火高温油炸制，成品外焦里嫩、清爽利落的称“清炸”；原料经改刀，麻味，挂硬糊，旺火高温油炸制，成品外焦里嫩的称“干炸”；原料经改刀，麻味，蘸面粉，拖全蛋糊，滚面包渣，中温油炸制，成