

● 封长虎 编著
浙江科学技术出版社

美味

家常冷菜 450例



前 言

《美味家常冷菜 450 例》是献给广大家庭的一本通俗、实用的烹调技术读物。书中介绍的都是绝大多数家庭日常生活中食用的家常菜,也是普通人家最爱吃且能够吃得起的菜肴。本书紧密联系人们生活实际和家庭厨房条件,教给大家最需要、最有用的烹调技术,帮助读者把家常菜做得美味可口。

我国南方气候温和,雨量充沛,四季分明,人称“鱼米之乡”。物产富饶,鹅鸭鱼藕,珍禽水产,丰富之极。本书选用色彩缤纷、鲜嫩水灵的南方各种蔬菜,四时水鲜和肥美禽畜,烹调出具有浓厚南方风味的冷菜。

根据我国南方人的饮食习惯、食品结构和日常生活水平的实际,共选编了 17 种冷菜的烹调方法和常用的荤素冷菜 450 个菜目,其中有素菜或与荤素搭配成菜的制法,也介绍了部分传统特色名菜。书中详细介绍了各种菜所用的原料、制作方法和操作关键。只要照书烹制,巧妙搭配,就可以品尝到色、香、味、形俱佳的家常菜,吃出营养,吃出情趣,给家庭生活带来温馨。

本书由孙磊磊、封峰、朱桂华参与编写工作。由于编者水平有限,欠缺和疏漏之处在所难免,恳请广大读者批评指正。

编 者

2002 年 5 月



玉盏托珠



特制烤鸡



月季花拌朱沙豆腐



市农科院图书馆S020557

糖醋藕卷



水晶番茄



叉烧





红珠绿玉



珊瑚萝卜

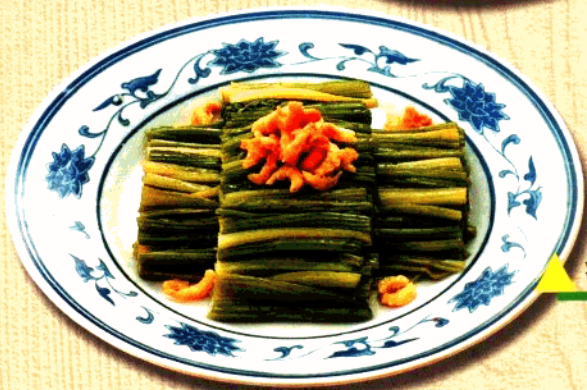


风鹅

辣白菜



海米炆芹菜



鱼鳃腰片





西瓜冻



海蜇拌苔菜



酒醉银芽

南京香肚



红培根



菠萝芝麻鸡



菊花荸荠



炆薤菜



酱汁春笋



酥炸鲫鱼



拌双笋



重重脆



目 录

拌

- 葱油海白菜/1
凉拌三丝/2
凉拌芹菜海带/3
蒜泥金针菇/4
柠檬姜芽/5
拌芦荟/6
拌甜椒/6
脆拌西瓜皮/7
葱油茭白/8
鱼香黄瓜/9
青龙戏荷花/10
红珠绿玉/11
椒油拌菜瓜丝/12
拌丝瓜/12
怪味苦瓜/13
麻辣冬瓜/14
虾米冬瓜/15
辣油冬瓜/16
醋汁玫瑰花/17
梅花水果沙拉/18
杏花拌莴笋/19
槐花沙拉/20
月季花拌朱砂豆腐/21
桂花水果沙拉/22
苔条花生/23
仙人掌拌粉皮/23
油辣佛手笋/24
拌双笋/25
红油蒜苗/26
酸辣莴笋/27
糖醋莴笋胡萝卜卷/28
拌酸丝/29
茭白卷/30
冬菇菱角/31
菊花荸荠/32
蔬菜沙拉/32
拌菠萝/34
何首乌拌鸡丁/35
芽菜魔芋丝/36
糖醋藕卷/37
梅苏拌藕/37
灯影珊瑚片/38

2 目 录

- | | |
|-------------|------------|
| 珊瑚萝卜/39 | 辣白菜/61 |
| 葱油萝卜丝/40 | 凉拌苋菜/62 |
| 糖醋蓑衣扬花萝卜/41 | 粉皮拌韭菜/62 |
| 虾米拌苤萝/42 | 芥末卷心菜/63 |
| 苤萝拌蚕豆/43 | 蒜泥拌四季豆/64 |
| 香椿拌豆腐/43 | 鸡火拌豌豆/65 |
| 酱拌香菜小辣椒/44 | 凉拌合菜/66 |
| 花生仁拌香菜/45 | 三丝粉皮/67 |
| 西洋芹拌干丝/46 | 拌素墨鱼/68 |
| 西洋芹拌百合/47 | 麻酱素田螺/69 |
| 虾米拌芹菜/48 | 脆鱼拌干丝/70 |
| 白银箍翠玉/48 | 烫干丝/70 |
| 水芹凉拌生仁/49 | 菊花豆腐/71 |
| 拌芥菜香干/50 | 黄金豆腐/72 |
| 枸杞头拌肚丝/51 | 芥末白片肉/73 |
| 茼蒿拌百叶/52 | 荤素什锦/74 |
| 姜汁薤菜/53 | 拌鲜皮丝/75 |
| 三丝生菜/53 | 肉丝拌海带/76 |
| 油拌草头/54 | 黑木耳拌里脊片/77 |
| 酒菜/55 | 笋姜肉丝/78 |
| 酸菜拌豆腐/56 | 麻辣猪耳/79 |
| 火腿丝拌马齿苋/57 | 麻辣佛手肚/79 |
| 蒜茸野菊叶拌桃仁/57 | 甘菊苗拌猪肚/81 |
| 八宝菠菜/58 | 拌肚尖花/82 |
| 凉拌三丝/59 | 红油心舌/83 |
| 虾米菜叶卷/60 | 拌肺丝/84 |

拌整脑/85
 青椒黄喉丝/86
 兰花拌牛肉丝/87
 蒜泥毛肚卷/88
 蒜泥牛舌/89
 白切羊肉/90
 翡翠芥末肚丝/90
 凉拌兔丝/91
 冷拌蛇皮/92
 龙爪鲮鱼/93
 鱼香蝴蝶片/94
 拌鱼生/95
 姜汁鱼片/96
 花椒鱼丁/98
 椒油鱼丝/99
 虾仁莼菜/100
 芹菜虾球/101
 麻酱海参/102
 凉拌双花/103
 拌鱿鱼筒/104
 拌蛤蜊肉/104
 姜末蛤蜊/105
 三丝拌蛭肉/106
 蒜香蛭子/107
 酸辣蛭子/108
 生吃赤贝/109

青韭拌鲜蚶/110
 红油螺片/111
 姜汁海螺片/112
 拌海虹/113
 麻酱鱼肚/113
 三丝拌蜇皮/114
 兰花拌双海/115
 红油拌鸡丁/116
 花椒鸡丁/117
 枇杷拌鸡/118
 油辣肥鸡/119
 菠萝芝麻鸡/120
 鸡片猴头/121
 怪味鸡片/122
 柴把鸡/123
 鸡丝金针菇/124
 三皮丝/125
 晚香玉拌鸡丝/126
 鸡丝琼脂/127
 香辣鸡翅/128
 火腿穿鸡翅/129
 什锦凤爪/130
 凉拌鸭片/130
 双味鸭/131
 芥菜鸭丝/132
 芥末鸭掌/133

1 目 录



凉拌鸭掌/134
粉皮围鸭掌/135
椒麻肫肝/136

糊辣瓜条/138
油焖苦瓜/139
虾子冬笋/140
腐乳卤茭白/141
卤面筋/141
冬菇面筋/142
虾子冬菇/143
油焖双菇/144
蚝油草菇/145
四鲜烤麸/146
茄汁四季豆/147
炒焖黄豆/148
五香黄豆/149
油辣豆腐块/150
花椒鳝段/151
五香鳝段/152
豆豉鳝背/153
香葱鳝丝/154
椒辣鳝片/155
五香桂鱼/156
葱辣鱼条/157

五香熏鱼/158
雪菜鳊鱼/159
麻辣鳊鱼/160
葱辣鱼块/161
鱼脯/162
辣味蟹腿/163
辣子牛蛙腿/164
香辣蛙腿/165
豆豉田螺/166
高沟捆蹄/167
汁骨/168
果汁排骨/169
五香排骨/170
桂花排骨/171
清滋排骨/172
香辣里脊/173
双椒肉/174
芝麻肉丝/175
叉烧肉/176
卤猪头肉/177
怪味肠鼓/178
酿肥肠/179
新鲜香肠/180
五香腰/181
凤眼肝/182
重重脆/183

卤牛肉/184
麻辣牛肉干/185
五香狗肉/186
陈皮兔丁/187
五香野兔/188
油鸡/189
陈皮香鸡/190
扬州卤鸡/191
桃仁鸡丁/192
红曲香鸭/193
香辣鸭条/194
丁香鸭/195
黄珏卤鹅/196
五香鹌鹑/197
异香野鸭/198
鱼香凤爪/199
玫瑰凤爪/200
红油鸡翅/201
出骨大转弯/202
盐水菊花鸭肫/203
陈皮鸭心/204
卤肫仁/205
陈皮鸭翅/206
葱辣鸭肝/207
香卤鸭掌/208

冻

玫瑰花蜜桃/209
水晶番茄/210
水晶菠萝/211
香瓜冻/212
西瓜冻/213
酸菜蚕豆糕/213
酿柿子椒/214
杨梅冻/215
杏仁豆腐/216
水晶素冻/217
凉粉/218
带鱼冻/219
豆豉鱼冻/220
水晶鱼片/221
水晶虾仁/222
水晶海参/223
五香鱼冻/224
水晶蛭肉/225
冻鸡/226
鸡蛋冻/227
水晶鸭块/228
玻璃鸭掌/229
凉冻绿豆肘/230
丁香肉/231

水晶肘子/232
水晶排骨/233
豆豉冻肉/234
桂花冻肉/235
黄豆凝膏/236
五彩水晶/237
肉冻/238
羊糕/239
水晶牛筋花/240

油炸

荷花菜卷/242
奶油炸荷花/244
酥炸鲜黄花/245
香脆芹菜叶/246
茶松/247
翡翠松/248
灯影苕片/248
油拌酥瓜条/249
笋油/250
炸山药夹/251
五味生仁/252
开花蚕豆/253
素烧鹅/254
川味豆鱼/255
腐皮松/256

干炸银丝卷/257
糯米鱼/258
椒盐土豆饼/259
油炸凤尾鱼/260
梁溪脆鳝/261
多味龙骨/262
干炸五香鱼头/263
炸鱼串/264
芝麻鱼条/265
麻仁鱼饼/266
芝麻黄鱼排/267
椒盐鱼皮/268
寸金虾/269
炸蛋白虾/270
油爆虾/271
双尾虾托/272
椒盐蛇段/273
片皮红衣鸡/274
岭南酥鸡/275
焦炸鸡肫/276
清炸菊花肫/277
炸金翅/278
芝麻鸭肉/279
香酥鸭块/280
炸五香鸽/281
蛋松/282

虎皮鸽蛋/283
玫瑰香肉/284
叉烧/285
五香肉串/286
椒盐肚尖/287
鱼香酥皮脑花/288
香炸五香肠/289
灯影牛肉/290
油炸知了/291
油烹知了狗/292
油炸蚕蛹/293
麻辣蜗牛/294

酱

酱汁春笋/295
酱酥鳝段/296
酱鸭舌/297
酱鸭/298
酱汁狗肉/299

酥

酥海带/301
茄汁酥鱼/302
酥鱼/303
酥熘鲫鱼/304
虾松/305
油酥红虾/306

葱酥麻雀/307
烤酥香肉/308

熏

熏青豆/310
熏腐衣卷/311
烟熏白鱼/312
豆豉熏带鱼/313
熏墨鱼/314
熏猪肝/315
五香熏虾/316

泡

泡卷心菜卷/318
泡香瓜/319
咖喱泡花菜/320
泡藕/321
泡菜/322

腌

西瓜皮酱/323
盐水菜花/324
盐水鸭/325
盐水鸡肫/326
盐水虾/327
油浸咸鱼/328
腌青鱼/329