

四季凉菜与拼盘

轻工业出版社

陆禾 编

四季凉菜与拼盘

陆 禾 编

轻工业出版社

四季凉菜与拼盘

陆禾 编

轻工业出版社出版

(北京广安门南滨河路25号)

徐水县供销社照排厂制版

轻工业出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

各地新华书店经售

787 × 1092毫米 1/32印张: 7 24/32 字数: 158千字

1989年10月 第一版第一次印刷

印数: 1—31,000 定价: 3.20元

ISBN 7—5019—0688—2 / TS · 0445

前 言

80年代以来，许多国家都将烹饪列入文化领域中。因为烹饪技艺的目的，已远远超出“吃得饱、吃得好”的要求，而作为一种综合的实用艺术，使人们从菜肴中既饱口福——味觉艺术，又饱眼福——视觉艺术，得到独特的艺术享受。

在烹饪美学中，冷盘的造型更具有特别突出的地位。因为冷盘是作为其它菜肴的先导进入餐桌与用餐者见面的。营养丰富、色彩鲜艳、造型美观、刀工精细的冷盘，即使原料并不名贵，也能给人以美感，使人有垂涎欲滴的感觉。

本书精选冷盘（单盘与拼盘）400余种，中式、西式菜肴兼备，川、粤、鲁、苏四大菜系风味迥异。但所用主、辅料大多可在市场上方便地买到，制作方法简明，适合家庭和中、小餐馆烹饪。

只要能按照书中的要点操作，注意色彩、口味、质地、营养的合理搭配，刀工精细，装盘饱满，两三样冷盘定能使您的家宴生辉，获得宾朋的赞誉。

目 录

一、制作凉菜的有关常识	(1)
1. 凉拌菜的制作和味别	(1)
2. 凉菜装盘艺术	(3)
3. 两种用于点缀的小花型	(4)
二、凉菜	(6)
(一) 素菜类	(6)
虾皮炆芹菜	(6)
虾子炆芹菜	(6)
素拌芹菜	(7)
香干拌芹菜叶	(8)
温炆芹菜	(8)
酒醉银芽	(9)
珊瑚金钩	(9)
绿豆芽拌金枪鱼肉	(10)
清拌银菜	(10)
拌绿豆芽	(11)
糟豆芽	(11)
金钩挂银丝	(12)
凉拌豆芽菜	(12)
糟黄豆芽	(13)
拌合菜	(13)
盐水笋豆	(14)
炆冬笋油菜	(14)

虾子冬笋.....	(14)
油焖笋.....	(15)
拌双笋.....	(15)
葱油莴笋丝.....	(16)
麻辣莴笋.....	(16)
酸辣莴笋.....	(17)
烧拌春笋.....	(17)
三丝青笋卷.....	(18)
油辣莴笋.....	(19)
莴笋拌海米.....	(19)
冷食青椒.....	(19)
温炆青椒.....	(20)
凉拌苋菜.....	(20)
素拌四丝.....	(21)
雪里蕻拌海米.....	(21)
洋葱魔芋.....	(22)
凉拌魔芋.....	(22)
酸辣菜花.....	(23)
糖拌酸菜丝.....	(23)
拌韭菜.....	(23)
拌蒿子杆.....	(24)
拌生菜.....	(24)
温炆菜花.....	(25)
珊瑚菜花.....	(25)
咖喱菜花 (1).....	(26)
香干拌马兰头.....	(26)
椒油菜头.....	(27)

拌油菜梗	(27)
拌油菜	(28)
拌油菜海米	(28)
炆油菜	(29)
酸辣白菜	(29)
珊瑚白菜	(30)
甜拌菜心	(30)
山楂酱拌菜心	(31)
拌白菜心	(31)
芥末白菜墩	(32)
卷心菜拌西红柿	(32)
炆白菜卷	(33)
泡菜卷	(33)
生炆酸辣卷心菜	(34)
咖喱卷心菜	(35)
青豌豆拌土豆泥	(35)
糖醋酥脆豌豆	(36)
黄瓜丝拌绿豆芽	(36)
菊花黄瓜	(37)
金丝瓜卷	(37)
酸辣黄瓜	(38)
拌三丁	(38)
酿黄瓜	(39)
姜汁黄瓜	(40)
油吃嫩黄瓜	(40)
美味瓜片	(41)
清拌苦瓜丝	(41)

葱油苦瓜	(42)
香菜双丝	(42)
三色萝卜丝	(43)
糖拌青萝卜丝	(43)
拌胡萝卜丝	(43)
糖醋萝卜卷	(44)
菠萝雪卷	(45)
糖醋白萝卜	(45)
黄瓜丝拌海带丝	(46)
三鲜土豆泥	(47)
红末薯丝	(47)
芝麻土豆	(48)
蒜拌烤茄子	(48)
熟拌茄羹	(49)
拌余茄丝	(49)
红油拌茄子	(49)
蒜泥拌茄子	(50)
多味茄泥	(50)
酱汁拌茄子	(51)
拌茄子	(51)
拌双泥	(51)
酱汁茄子	(52)
蛋皮拌菠菜	(52)
拌合菜	(53)
拌肉丝菠菜	(54)
姜汁菠菜	(54)
八宝菠菜	(55)

花椒油拌藕.....	(55)
炆鲜藕.....	(56)
果味藕片.....	(56)
甜酸辣泡藕.....	(57)
低蛋白菜 (姜拌藕)	(57)
冰淇淋拌藕.....	(58)
拌藕丝.....	(58)
糖醋鲜藕.....	(58)
藕丝糕.....	(59)
熘鹅皮.....	(60)
糖醋素排骨.....	(60)
姜汁扁豆.....	(61)
蒜泥拌豆角.....	(61)
姜汁豇豆.....	(61)
红油豇豆丁.....	(62)
改良泡菜.....	(62)
广东泡菜.....	(63)
一品山药.....	(63)
蜜汁山药墩.....	(64)
水晶山药球.....	(64)
瓢沙果.....	(65)
梅花山药.....	(65)
炆冬菇.....	(66)
凉拌平菇.....	(66)
油焖五素.....	(67)
温炆木耳.....	(67)
炆双耳.....	(68)

凉拌银耳.....	(68)
百花银耳.....	(69)
翡翠茭白.....	(69)
拌茭白.....	(70)
香糟茭白.....	(70)
(二) 豆制品类.....	(71)
川味豆鱼.....	(71)
白菜豆腐乳.....	(71)
贵州凉拌豆腐.....	(72)
春苗干丝.....	(72)
三色豆腐.....	(73)
日式凉拌豆腐.....	(73)
子姜干丝.....	(74)
熏豆干拌花生米.....	(74)
绍兴拌豆腐.....	(75)
咸鸭蛋或松花蛋拌豆腐.....	(75)
虾皮拌豆腐.....	(75)
辣块.....	(76)
卤虾油拌豆腐.....	(76)
香椿末拌豆腐.....	(77)
荠菜拌豆腐.....	(77)
熏豆腐.....	(77)
香菇拌豆腐.....	(78)
酱拌豆腐.....	(79)
小葱拌豆腐.....	(79)
凉拌三丝 (1)	(79)
凉拌三丝 (2)	(80)

炆腐竹.....	(80)
白切素鸡.....	(81)
罗江豆鸡.....	(82)
香酥素鸭.....	(82)
拌豆瓣沙.....	(83)
五香辣味黄豆.....	(83)
(三) 肉类.....	(84)
叉烧肉.....	(84)
如意卷尖.....	(84)
蒜泥白肉.....	(85)
双色肠.....	(85)
香糟肉.....	(86)
水晶硝肉.....	(87)
五香肉干.....	(88)
双色肉卷.....	(88)
花椒肉.....	(89)
白肉莴笋.....	(90)
蜜汁火方.....	(90)
炆里脊丝蜇头.....	(90)
芝麻丸子.....	(91)
松子肉糕.....	(91)
炒芝麻肉.....	(92)
麻酱肉皮.....	(92)
东江肉卷.....	(93)
桂花排骨.....	(94)
拌肚丝.....	(94)
酱肚花.....	(94)

八宝大肚.....	(95)
银丝肚.....	(96)
醉肉.....	(96)
椒麻肚丝.....	(97)
蒜泥肚头.....	(97)
炆肚块.....	(98)
麻辣佛手肚.....	(99)
酿猪肚.....	(99)
猪肝拌菠菜.....	(100)
猪肝拌黄瓜.....	(101)
炸卷肝.....	(101)
水晶肘子.....	(102)
砂仁肘子.....	(102)
糟猪蹄.....	(103)
红油腰片.....	(104)
麻酱腰子.....	(104)
醉腰丝.....	(105)
芝麻牛肉干.....	(105)
凉拌牛肉.....	(106)
羊糕.....	(106)
陈皮牛肉.....	(107)
虾须牛肉.....	(108)
酱牛舌.....	(108)
炆羊肚拼青椒.....	(109)
冷冻羊糕.....	(109)
灯影牛肉.....	(110)
凉拌兔丝.....	(111)

洋葱兔丁.....	(111)
怪味兔肉.....	(112)
葱烤兔肉.....	(113)
腌熏狗肉.....	(113)
蒜泥拌狗肉.....	(114)
白切香肉.....	(115)
彭城狗肉.....	(115)
(四) 水产品类.....	(116)
拌肉丝海带.....	(116)
拌海藻青丝.....	(116)
拌彩丝.....	(117)
蜜汁海带.....	(117)
冰海石花.....	(118)
麒麟海带丝.....	(118)
酥海带.....	(119)
拌海螺黄瓜.....	(119)
拌蛭.....	(120)
拌蚶子.....	(120)
醉蚶片.....	(121)
绣珠鱼卵.....	(121)
虾皮拌海蜇.....	(122)
三丝拌海蜇.....	(122)
葱油双脆.....	(123)
白灼海蜇皮.....	(123)
佛手海蜇皮.....	(124)
水晶海参.....	(124)
炆海杂拌儿.....	(125)

麻酱海参	(125)
无锡脆鳊	(126)
姜丝鳊鱼 (炆)	(127)
爆腌鳊鱼	(127)
浸渍鳊鱼	(128)
芝麻虾球	(128)
水晶虾仁	(129)
水晶虾	(130)
胡椒明虾	(130)
盐卤虾	(131)
生炆活虾	(131)
三鲜卷	(132)
炆虾片	(132)
拌虾片	(133)
水晶鱼片	(133)
五香熏鱼	(134)
五香鱼	(134)
酥鱼	(135)
炆鱼丝	(135)
风活鲤鱼	(136)
胡萝卜鳊鱼	(137)
带鱼冻	(138)
炸瓜枣	(138)
辣豉鱼块	(139)
叉烧鱼块	(139)
曝腌鱼	(140)
辣油目鱼	(140)

三色鱼卷.....	(141)
黄酒目鱼.....	(141)
回酥长鱼.....	(142)
凉拌鱼丝.....	(142)
椒麻鱼条.....	(143)
凉拌鱼粉丝.....	(144)
蒜酱拌鱿鱼.....	(144)
拌乌鱼头、皮.....	(145)
醉蟹.....	(145)
(五) 禽蛋类.....	(145)
银衣三丝卷.....	(145)
油鸡.....	(146)
三丝鸡卷.....	(147)
水晶五香鸡.....	(147)
琼粉鸡丝.....	(148)
凉拌鸡丝.....	(148)
怪味鸡丝.....	(149)
曝腌鸡.....	(149)
鸡丝拌黄瓜.....	(150)
芥末鸡.....	(150)
水晶鸡.....	(151)
凉拌鸡丝.....	(151)
香酥鸡.....	(152)
鸡糕.....	(152)
红油鸡丁.....	(153)
醉鸡.....	(153)
怪味鸡片 (1)	(154)

怪味鸡片 (2)	(154)
怪味鸡 (1)	(155)
怪味鸡 (2)	(155)
白斩鸡.....	(156)
棒棒鸡 (1)	(156)
棒棒鸡 (2)	(157)
风鸡.....	(157)
酒酿仔鸡.....	(158)
香糟鸡.....	(158)
陈皮鸡.....	(159)
紫酥鸡.....	(159)
葱油鸡.....	(160)
彩蛤献珠.....	(160)
鸡丝辣皮.....	(161)
香糟风翅.....	(162)
盐水鸭片.....	(162)
丁香鸭子.....	(163)
罗汉鸭子.....	(164)
芥末鸭掌.....	(165)
叉烧鸭块.....	(166)
盐水什件.....	(166)
芝麻鸭肝.....	(167)
盐水鸭胗.....	(167)
卤鸡胗.....	(168)
清炸鸭肝.....	(168)
蛋松.....	(169)
三色蛋.....	(169)

塘心醉蛋.....	(170)
果汁蛋卷.....	(170)
烤椒皮蛋.....	(171)
玛瑙蛋.....	(172)
水晶鸡蛋.....	(172)
(六) 干果类.....	(173)
炸苹果.....	(173)
拌菠萝土豆丁.....	(173)
炸红枣.....	(174)
虎皮核桃.....	(175)
椒麻鲜桃仁.....	(175)
苹果沙拉.....	(175)
糖拌梨丝.....	(176)
梨片沙拉.....	(176)
荔椰西瓜盅 (冻甜菜).....	(177)
酱味瓜皮.....	(178)
凉拌西瓜皮.....	(178)
炆花生米.....	(179)
红袍花生.....	(179)
怪味花生.....	(180)
朝鲜花生.....	(180)
炸香蕉.....	(181)
炸香蕉夹.....	(181)
玻璃薄荷.....	(182)
雪花薄荷.....	(182)
什锦果冻.....	(183)
(七) 西菜类.....	(183)