

冷菜制作新编

孙策编著

江苏科学技术出版社



序

张俊森

烹饪固小技也。老子那句“治大国若烹小鲜”的名言，虽为世人所津津乐道，倒也并未使讲求修齐治平之术的圣哲们都来一亲庖厨，体会一番。但选物择料精心治饌，使之达到色、香、味、形以及营养等诸多因素的优化组合，令人在充饥果腹之时，赏心悦目而又口舌余香，留连回味，甚至终生难忘，的确不是件容易的事。精于此道的烹饪高手所制佳肴，确能使人稍一寓目，甫一下箸即能领略其与众不同的美妙之处。这就更非寻常人所能企及的了。潜心探求此道，便不难发现其中学问之深、天地之大，恰也如茫茫宇宙浩瀚大海、广袤无垠、汪洋恣肆，一个人纵有十二分才华，穷毕生精力，大约也只能得其一二。由此可知老子所言诚非信口开河。

时至今日，“饮食文化”之说，似乎已无人质疑，中国烹饪亦早已走向世界，泽被宇内。然而，中国饮食文明虽说是历史悠久，源远流长，却一直是长于制作技艺，短于著述研究。在数千年的华夏文字积累之中，有关饮食的专著之少固不待言，散见于前人著作中的一鳞半爪，多半不是谈饮食的道统文章，便是一些“食后感”之类的性情文字。有限的一些专论治饌之

道的著述，亦以叙述疏略，粗具面目者居多。究其原委，想来是因作者大抵皆非日日亲入厨下身体力行者。越俎代庖来作纸上谈，自然不能觑个正着，入木三分。更为遗憾的是，历来的烹饪高手们，大多是技艺随身，口传心授，甚至秘不传人，以至无数呕心沥血的经验所得随人而逝，湮没失传，令人扼腕痛惜。

值得欣慰的是，在近年来饮食文化登堂入室进入高等学府的同时，烹饪行业中也出现了学者化的好势头，各方面的专著论述日见其多。中国饮食不仅以其风味，更以其科学、艺术文化征象为世所知的日子，相信已是为期不远了。

这本书的作者，集自己数年探求的经验心得，博采众长，汰芜存精，汇成一帙。且能不囿于前人所见，自创新意，见识勇气均可嘉佩，这正是朝气蓬勃者的作为。至于书中所录的菜肴，制作起来是否件件成功，款款精当，则不是我在此所能评说的。况且众口难调，又哪能尽如人意。要知书中滋味，读者诸君不妨如法一试。若作者的同行们，能在览读此书之余，别有所悟，从而独辟蹊径，卓然成家，那这本书的作用，就更不是我所能尽说的了。是为序。

目 录

序	张俊森(1)
编者的话	(1)

基本常识

一、冷菜的特点	(2)
二、冷菜的烹调技法	(8)
三、冷菜的拼摆手法	(14)
四、花色冷盘的制作	(15)
五、围碟的拼制	(19)
六、食品雕刻的基本知识	(20)
七、雕刻实例	(22)
喇叭花	(22)
菊 花	(23)
白兰花	(24)
月季花	(24)
佛手花	(25)
圆帽花	(26)
锯齿花条	(26)
齿轮花片	(27)
蝴蝶花片	(27)

冷菜菜谱

一、冷菜实例	(28)
--------------	------

荤菜类

香糟肉	(28)
糟制脚爪	(29)
酱 肘	(29)
蜜汁火腿	(30)
干烤肉条	(30)
叉 烧	(31)
肉 松	(31)
蒜泥白肉	(32)
象牙排骨冻	(32)
五香排骨	(33)
椒盐排骨	(33)
酱 排	(34)
滑炆里脊丝	(34)
红油里脊丝	(35)
麻酱肉片	(35)
果汁肉片	(36)
肉 卷	(36)
酱香肚包	(37)
麻辣肚丝	(37)
蒜酱肚尖	(38)
白 肚	(38)
芝麻腰片	(39)
炆腰花	(39)
芥末腰花	(40)
糟油口条	(40)

冻羊糕	(41)
白片羊	(41)
五香牛肉	(42)
蒜泥拌狗肉	(42)
葱烤兔肉	(43)
酱 鸭	(43)
双色鸭片	(44)
菠萝凉拌鸭	(44)
三色鸭片	(45)
糟片鸭	(45)
糟 鸭	(46)
烤 鸭	(46)
陈皮鸭	(47)
葱油鸭舌	(47)
鱼香鸭璞	(48)
芝麻鸭肝	(48)
盐水鸭肫	(49)
卤鸭肫	(49)
生炸手撕鸡	(50)
葱油鸡	(50)
酥 鸡	(51)
薰 鸡	(51)
冻 鸡	(52)
烧 鸡	(52)
油 鸡	(53)
椒麻鸡	(53)

叉烧鸡	(54)
蒜油鸡	(54)
酒醉鸡	(55)
鸡肉松	(55)
怪味鸡片	(56)
红油鸡丁	(56)
蒜泥炆鸡片	(57)
春芽炆鸡丝	(57)
热拌鸡丝	(58)
炆糟鸡丝	(58)
鸡 盅	(59)
麻辣鸡条	(59)
咖喱鸡方	(60)
枇杷鸡片	(60)
卤汁鸡翅	(61)
白汁凤翅	(61)
卤凤爪	(62)
蒜酱鱿鱼	(62)
酸辣鱿鱼丝	(63)
酥鲫鱼	(63)
烤 鱼	(64)
鱼 糕	(64)
珊瑚鱼条	(65)
果味鱼片	(65)
椒麻鱼条	(66)
松仁鱼条	(66)

咖喱鱼丁	(67)
生拌鱼片	(67)
香糟划水	(68)
鱼 松	(68)
卷筒鱼	(69)
拌鱼丝	(69)
脆 鳝	(70)
炆鳝片	(70)
水晶虾	(71)
椒盐虾	(71)
酥 虾	(72)
葱油虾	(72)
凉拌蚶	(73)
白拌海螺	(73)
炆糟海螺	(73)
酒醉海螺	(74)
干贝松	(74)
水晶蛭肉	(75)
拌参片	(75)
红油海参	(76)
葱油海蜇	(76)
菊花蜇皮	(77)
素菜类	
葱油笋尖	(77)
海米炆茭白	(78)
虾籽茭白	(78)

卤香菇	(79)
象牙发菜	(79)
奶油菜花	(80)
麻辣云豆	(80)
辣白菜	(81)
珊瑚白菜	(81)
酸梅藕片	(82)
清拌银芽	(82)
菊花黄瓜	(83)
姜汁黄瓜	(83)
红油珍珠笋	(84)
拌金针菇	(84)
卤豆腐	(84)
麻酱白果	(85)
琥珀桃仁	(85)
花生钱	(86)
什锦水果冻	(86)
炝芹菜	(87)
蜜汁土豆条	(87)
椒盐土豆丝	(88)
菜 松	(88)
炝青椒	(88)
三丝菜卷	(89)
二、花色冷盘实例	(90)
官 灯	(90)
景 园	(91)

红塔排盘	(91)
花团锦簇	(92)
果实累累	(93)
葫 芦	(93)
花 篮	(94)
竹节图	(94)
双鱼戏荷	(95)
仙桃贺寿	(95)
荷 叶	(96)
锦鲤戏虾	(96)
扑 蝶	(97)

编者的话

我国的烹饪技艺源远流长，有着悠久的历史和丰富的内容。中国菜肴是人类饮食文明的一颗璀璨的明珠，是中华民族珍贵文化遗产中的一个重要组成部分。

冷菜作为中国菜肴中的一朵奇葩，经过历代厨师们的创造和发展，因技艺精湛、风味佳美而名噪中外。例如水晶肴蹄、冻羊羔、糟划水、鱼松等冷菜，几乎成了宾客们非要品尝的佳肴。

随着人民生活水平的不断提高，冷菜的制作和花色冷盘的拼摆，已经不仅限于宾馆饭店的宴席上，而是逐渐进入了寻常百姓家。在冷菜的制作过程中，材料选用广泛，烹调技法多样，色香味俱佳。特别是花色冷盘的拼摆，尤给人赏心悦目之感。怎样吃得满意舒适，已成了中国人民日常生活中的话题。为满足广大群众的要求，作者根据自己的认识和经验，在本书中简要介绍了冷菜的独有特点，冷菜的烹调技艺，冷菜的拼摆方法，花色冷盘和食品雕刻的制作，最后还重点推荐了136种冷菜菜谱，供烹饪爱好者和家庭主妇选用。

基本常识

一、冷菜的特点

冷菜的特点是色、香、味、形、器俱佳和品种繁多、口味多样、切配手法独特。集中表现在：色泽鲜艳、造型美观；脆嫩鲜香、味透肌里；刀工整齐、厚薄一致；多为先烹调后切配。下面从色、香、味、形、器五个方面，来分述一下冷菜的特点。

色

冷菜的色彩，对于用餐者的心理来说，有着不可忽视的作用，能够较为准确地反映出其心理状况。随着季节的变化，用餐者对于冷菜的色彩，有着不同的心理感受。为顺应这一季节性的心理变化，冷菜通常在夏季多用冷色调菜品，冬季则多用暖色调菜品。

中国有这样一句饮饌名言，叫做“适口者珍”。冷菜的色彩是为突出口味美这个主题服务的。色彩能够引起用餐者的联想。例如，人们一看到桔红色的果味鱼丝、茄汁鸡卷，口腔

中便会产生一股酸甜的感觉；看到了酱红色的酱汁排骨、玫红色的叉烧肉，品尝之前已产生了醇厚的感觉；见到白玉色的炆虾仁、拌笋尖，就会产生鲜、嫩的联想；碧绿的开洋拌芹菜、炆豆苗，给人以新鲜、爽口的感觉。

在实际制作过程中，单拼冷盘以原料固有色彩为主。如盐水鸭、熏鱼等。双拼冷盘则以原料的两种不同色彩的配合，使其色彩分明，达到活泼、明快的效果。例如，盐水鸭拼卤香菇、葱油海蜇拼熏鸡等。三拼冷盘，是将三种冷菜原料拼摆在盘中。三拼冷盘在色彩的调配上，要求避免深暗色彩或色泽相近的原料拼摆，应尽量选用色泽不同的三种冷菜原料拼摆，例如盐水虾、油鸡、卤鸭肫拼摆成的三色冷拼等。

香

热菜的香，是一种飘逸而散的香。而冷菜则是味透肌里、回味无穷的入口咀嚼之香。通常有干香、醇香、清香、鲜香、糟香及葱油香等。

干香，冷菜原料在烹调前的腌渍以及烹调后卤汁渗透到原料内部产生所致。这其中，香料的选用起了很大的作用。通常选用桂皮、小茴香、八角、丁香、花椒等具有浓郁香味的调料。另外，在用卤上也颇为讲究，以“老卤”为佳，卤汁愈陈香味愈浓郁。此类冷菜品种有酱鸭、生烤鸡翅、油爆虾、五香牛肉等。

醇香，冷菜原料烹调至七成熟时，用旺火收浓卤汁，使卤汁中的绍酒、糖、醋等调味料，充分渗透到原料内部，所形成的醇浓香味。如酱汁排骨等。利用酒醉方法制成的冷菜，产生的鲜美异常的香，也是醇香。如醉鸡、醉虾等。

清香,多来自于凉拌菜。原料大多选用时令蔬菜,突出其基本味,调料以盐、糖、味精、麻油等为基本调味料。如凉拌菊叶、蓑衣黄瓜等。

鲜香,来自于质嫩原料的本身。如鸡丝、鱼丝等。调料以葱、姜、料酒、盐、麻油为主,以保证其基本味不失。如盐水虾、炆鸡丝、豆叶鱼丝等。

糟香,冷菜原料在糟卤中浸泡一定时间后,所产生的一种入口浓郁的奇香。如香糟笋尖、糟鸭等。

味

冷菜的味,以其多样而令人称赞不已。主要有咸鲜、麻辣、五香、蒜泥、棒棒、陈皮、红油、茄汁、糖醋、咖喱、果汁、鱼香、芥茉、麻酱、葱油、酸辣等。其调制方法简述如下。

咸鲜:白酱油、盐、味精、麻油,加适量清汤调制而成。特点是清淡爽口。

麻辣:辣椒酱、花椒末、红酱油、醋、糖、味精、盐调制而成。特点是麻辣味重,略带回甜。

五香:八角、草果、桂皮、甘草、丁香等香料,加酱油、糖、盐、味精、料酒、麻油、清汤调制而成。特点是香味浓郁。

蒜泥:蒜泥、酱油、糖、盐、味精、麻油,加清汤调制而成。特点是蒜香扑鼻,开胃。

棒棒:芝麻酱、酱油、醋、盐、味精、糖、葱花、红油(辣油),加清汤调制而成。特点是酸、甜、辣、香。

陈皮:陈皮末、干辣椒末、花椒末、盐、糖、红油、葱花、姜末,加适量清汤,与主料加热而成。特点是麻辣鲜香,陈皮味浓。

红油:芝麻酱、酱油、醋、糖、花椒末、辣椒酱炼制的红油,加盐、味精调制而成。特点是辣、香、味浓。

茄汁:蕃茄酱、料酒、糖、醋、盐、味精、蒜泥、姜末适量,加少许清汤,与主料加热后而成。特点是茄汁味厚、酸甜可口。

糖醋:白糖、醋、盐、味精、麻油、葱花、姜末,加热后调制而成。特点是甜、酸,略带回咸。

咖喱:咖喱粉、盐、味精、洋葱末、麻油,与原料加热后而成。特点是咸、鲜、辣、香。

果汁:果酱、白糖、醋、盐、味精,加适量水,加热后而成。特点是果味浓郁,酸甜可口。

鱼香:姜末、蒜泥、葱花、糖、醋、酱油、豆瓣酱、麻油、红油,调制而成。特点是酸、甜、咸,姜、葱、蒜香浓郁,有鱼香感觉。

芥菜:芥菜粉加清汤调匀后,放入盐、味精、白醋、麻油调制而成。特点是香、辣,香味冲鼻。

麻酱:芝麻酱加麻油调开后,放入盐、味精、适量清汤调制而成。特点是咸鲜,酱香。

葱油:麻油烧热后,投入葱花,加入盐、味精、糖,调制而成。特点是咸鲜、葱香。

姜汁:生姜去皮,捶成茸后取汁,加入白酱油、醋、味精、盐、麻油、清汤调制而成。特点是鲜香、爽口。

椒麻:花椒和葱斩茸,加醋、麻油、白酱油、味精、精盐调制而成。特点是麻、香、咸鲜。

怪味:糟辣椒、芝麻酱、胡椒粉、香醋、味精、蒜泥、姜末、葱花、红油、麻油调制而成。特点是咸、甜、麻、辣、酸俱全,味厚。

形

冷菜多为先烹调后切配,讲究刀工自不待言,其形更是至关重要。冷菜的形应根据冷菜原料、用餐者和餐具的不同,采取不同的外观造型,通过其外形的表现,反映出丰富的内容。

一个普通的单拼冷盘的造型,通常有以下四种:圆台形、螺旋形、圆锥形和堆形。无论采用哪一种造型,都要做到饱满而不堆砌,爽目而不干瘪。具体介绍如下:

圆台形:多用于大块方正的、形体整齐的原料的造型。用碎料垫在盘底,最后复入刀面。例如水晶肴蹄、白切肉等。

螺旋形:多用于圆形、圆条形原料的造型。如盐水虾、香肠等。原料由盘底圈起,逐层缩小,封顶后便成。

圆锥形:多用于碎状原料的造型。如香菜拌花生米等。这种造型没有刀面,应尽量使其表现整齐。

堆形:多用于禽类原料的造型。如卤鸡、酱鸭等。采用这种造型时,要注意刀面的整齐和对称的均匀。

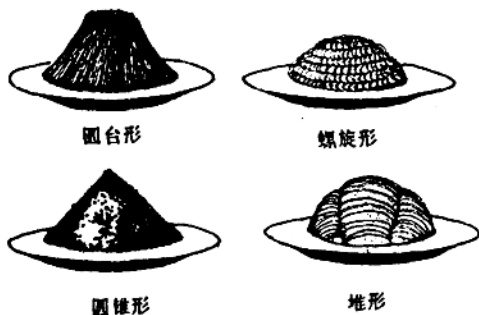


图1 单拼冷盘的造型

双拼冷盘的造型,主要有对称形、叠围形和排围形三种。

对称形:将两种冷菜原料切配成两个半圆形,对称地在盘中拼摆。如盐水鸭和油爆虾等。

叠围形:将一种冷菜切制成片,在盘沿一片一片排围整齐,盘中放置另一种冷菜原料。如卤猪舌和鱼松等。

排围形:将一种原料切制成墙垛形、菱形或燕尾形等状,在盘沿排摆整齐,盘中放入另一种冷菜原料。如水晶肴蹄和炆糟鸡丝等。

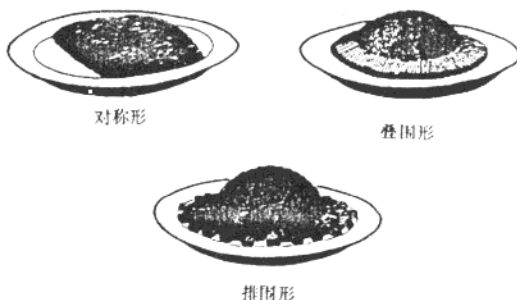


图2 双拼冷盘的造形

器

器,即餐具,对菜肴的美观有极大的衬托作用。盛器的选择,主要以其外形和原料切配后的形状、图案协调与否,其色彩和原料的色彩和谐与否来决定。

冷菜切配完成后,餐具选用得恰当,能够借以烘托气氛,使菜肴增色,增进食欲。反之,则使人产生厌恶情绪和反感。