

新编凉菜谱

张 慧 编著

农村读物出版社



新编凉菜谱

张慧 编著

农村读物出版社

1989·北京

新编凉菜谱

张慧 编著

责任编辑 江红

*

农村读物出版社出版

黑龙江省宾县印刷厂印刷

新华书店首都发行所发行

*

787×1092毫米1/32开本 5.375印张 108千字

1989年4月第1版 1989年4月第1次印刷

印数：1—30000

ISBN7—5048—0883—0/Z·61

定价：2.25元

前 言

随着国民经济的发展和人民生活水平的提高，人们在吃的方面有了新的要求，各种凉菜无论在宾馆、饭店，还是在食堂、家庭，都越来越受到人们的重视。

凉菜的制作可繁可简。对于餐馆来说，凉菜可以适应饭口的快餐，更好地为就餐者服务；对于家庭来说，凉菜可为家庭用餐节省时间，有利于安排工作与家务之事，因此，普及制作凉菜颇有现实意义。

凉菜的特点：干香、味长，适宜下酒。逢年过节，亲朋好友聚会，宴饮小酌，席中若能制作几盘可口的凉菜，能起到促进食欲、调节气氛的重要作用。

凉菜在加工过程中营养素的损失是很少的，尤其是蔬菜果类原料，因其加热时间短或根本不加热，更能有效地保存维生素。

综上所述，凉菜在人们生活中占有重要位置。作者广泛搜集资料，认真筛选编排，结合自己多年的实践经验，向广大读者分门别类地详细介绍了煮、卤、冻、拌、炆、卷、油炸卤浸、油焖五香、酥、腌、酱、腊、熏和糟等14类技法，共272种不同菜品。

对于菜品的选用，本书尽量兼顾到全国不同区域，不同生活水平，不同信仰的人们，力求满足不同层次读者的需要。在编写过程中，作者力求准确具体，深入浅出地介绍

凉菜制作的基本方法，只要有阅读能力的读者，按照书中介绍的方法，即可制作可口的凉菜肴。

本书在编写中参考了《烹饪学讲义》、《黑龙江菜谱》等前辈的论著。参加编写的同志有刘长生、陶波、董殿喜、杨小平、李顺发、陈运生、李军、盛绍维、王晓东、王吉林、孙荣国、余谦益、师力、严金明、谢定源、王辉亚、邵国俊、马毅强、刘小南、周洪星、徐军、李华美、陈杰、李萍、孙国云。

本书在编写中，得到了黑龙江商学院李殿钧院长、烹饪系主任汪荣教授、国家特一级烹调师盛英杰师傅及烹饪系各位老师的关怀与鼓励，在此一并致谢。

由于作者学识水平有限，疏漏以至谬误一定不少，敬请广大读者批评指正。

作者

1988年10月于哈尔滨

目

一、白煮菜类

- 盐永虾…………… 2
盐水花生仁…………… 2
盐水鸡胗…………… 3
盐水肝…………… 3
盐水里脊…………… 4
盐水猪肚…………… 4
盐水杏仁…………… 4
盐水鸭…………… 5
盐水嫩鸡…………… 5
姜醋白鸭…………… 6
素捆鸡…………… 6
素火腿…………… 7
素鸭…………… 8

二、卤菜类

- 南方卤鸭…………… 11
卤牛肉…………… 12
卤白鸡…………… 12
布袋鸭…………… 13
卤五香兔脯…………… 14

录

- 卤素火腿…………… 15
卤冬菇…………… 15
卤冬笋…………… 16
卤百叶串…………… 16
卤汁面筋…………… 16
卤豆干…………… 17
卤鸭掌…………… 17
卤虎皮豆腐…………… 18
卤猪肝…………… 18
卤野鸭…………… 19
卤青虾…………… 19
香卤鸭掌…………… 20

三、冻菜类

- 水晶汁…………… 22
水晶鸡…………… 23
水晶熊掌…………… 23
羊筋冻…………… 24
鲜蘑冻…………… 24
水晶鹌鹑蛋…………… 25
牛筋冻…………… 25
鱼鳞冻…………… 25

水晶虾·····	26	糖拌萝卜丝·····	40
水晶鲜贝·····	26	麻辣牛肉·····	40
水晶肚仁·····	27	拌蟹黄虾仁·····	41
水晶鸭掌·····	27	麻辣肉条·····	41
水晶三鲜·····	28	拌椒麻鸭掌·····	42
排骨冻·····	28	怪味鸡丝·····	42
水果冻·····	28	海米拌黄瓜·····	43
水晶五彩鱼·····	29	勺拌鱼肚·····	43
肉皮冻·····	29	芹菜拌海螺·····	44
水晶鱼·····	30	麻脆肚丝·····	44
水晶肘子(甜)·····	30	鸡丝拌干豆腐·····	44
水晶肘子(咸)·····	31	拌赤贝芹黄·····	45
水晶桔子·····	31	拌猪肝菠菜·····	45
水晶冻鸡·····	32	拌海红菠菜·····	46
凉冻绿豆肘·····	32	拌蛭子黄瓜·····	46
黄鱼冻·····	33	拌花腱·····	46
西瓜鸡冻·····	33	拌牛蹄筋·····	47
香糟冻鸭·····	34	椒麻百叶·····	47
四、拌菜类		生拌小牛里脊·····	48
麻辣青笋·····	37	瓜姜拌鱼丝·····	48
尖椒拌三丝·····	38	凉拌腰片·····	49
凉拌黄瓜头肉·····	38	椒麻鸡·····	49
拌肉皮丝·····	38	拌蛭子·····	50
蒜拌白肉·····	39	拌肥蛤肉·····	50
拌牛蹄掌·····	39	温拌海肠子·····	51
		拌贻贝肉·····	51

拌笔管蛸	51
温拌海蛎子	52
姜味毛蟹	52
蒜瓣鱼米	53
麻辣肚丝	53
拌鸭掌菠菜	54
拌鲍鱼	54
温拌鱼片	55
温拌肝片	55
拌里脊片	55
拌猪口条	56
银芽鸡丝	56
拌蟹肉黄瓜	57
蒜拌豇豆	57
拌藕片	58
酱汁茼蒿	58
拌糖醋萝卜	58
拌糖醋菜花	59
素拌三丝	59
香葱拌豆腐	60
拌海螺	60
拌鱼肚	60
拌牡蛎	61
拌蚬子	61
生拌牛肉丝	62
甜面酱拌豆腐	62

麻酱拌豆角	63
炒肉拉皮	63
凉拌苦瓜	63
红参拌发菜	64
芥末鸭条	64
拌柴把鸡	65

五、炆菜类

炆虾片	67
虾籽炆芹菜	68
炆鸡丁青豆	68
炆豇豆海米	69
炆海米蕻菜	69
炆黄豆芽	69
炆海米绿豆芽	70
炆菜花	70
炆土豆丝	71
炆冬笋油菜	71
炆蒜苔肚仁	72
炆脊丝蜇头	72
炆鸡丝冬笋	73
炆虾籽腐竹	73
炆头菜丝	74
炆猪舌	74
炆目鱼卷	75
炆海米油菜	75

炆腰花	76
炆冬菇	76
炆双耳	77
炆腐竹菠菜	77
炆腐竹鲜蘑	77
炆肚丝	78
炆鱿鱼卷	78
炆双脆	79
炆心片	79
炆腰片	80
炆黄瓜香	80

六、卷菜类

里脊鱼肉卷	82
三丝卷	83
炸什锦蛋卷	83
三丝鱼卷	84
鸡茸卷	84
三色蛋卷	85
鸡卷	85
虾茸鱼肉卷	86
鱼茸卷	86
火腿卷	87
如意卷	87
海参卷	88
菠菜卷	88

白菜卷	88
海带卷	89
鸡丝卷	89
双色蛋卷	90
花生仁菜卷	90
鲤鱼卷	91
紫菜卷	91
发菜卷	92
干豆腐卷	92
鸭卷	93
扎蹄(猪肘卷)	93
红参菜卷	94
鸡蛋卷	95
火腿鸭卷	95
双丝黄瓜卷	96
四丝鸭卷	96

七、油炸卤浸菜类

炸卤五香鸡柳	98
炸浸里脊片	99
炸浸草鱼条	99
炸卤排骨	100
炸卤五香豆腐	101
炸卤鸡脯	101
炸卤牛肉	102
炸卤鸭	102

炸卤仔鸽·····103

八、油焖五香菜类

油焖五香笋·····105

油焖五香鱼·····105

油焖五香里脊·····106

油焖鹤鹑·····107

油焖豆角·····107

油焖香菇·····108

油焖海米平菇·····108

九、酥菜类

菜松·····110

蛋松·····111

土豆松·····111

干贝松·····111

藕松·····112

肉松·····112

鸡松·····113

鱼松·····113

酥海带卷·····114

硬酥鱼·····114

素排骨·····115

十、腌菜类

醉蛋·····118

腌虾油里脊·····118

松花蛋·····119

醉蟹·····119

糖醋辣白菜·····120

腌渍香瓜·····120

腌鲜笋条·····121

腌酸黄瓜·····121

腌辣味海带·····122

腌虾油芹菜·····122

腌咸鸭蛋·····123

糟腌鸡·····123

糟腌鸭·····123

腌毛蟹·····124

腌猪肝·····125

腌牛肉·····125

红泡椒·····125

醉腰丝·····126

酒醉螃蟹·····126

酒醉三果·····127

十一、酱菜类

五香酱肘花·····130

酱猪肚·····130

酱猪蹄·····131

酱猪心·····131

酱牛肉·····132

81	酱牛心	132
81	酱牛头	133
81	酱羊排	133
81	酱鸡	134
81	酱鹌鹑	135
81	酱狗肉	135
81	风味酱鸭	136
81	酱山鸡	137
81	酱家鸽	137
81	酱驴肉	138
81	曲米酱鸡	139
81	风味酱鸡	139

十二、腊菜类

81	腊肠(一)	141
81	腊肠(二)	141
81	风鸡	142
81	家制香肠	142
81	香肠	143
81	腊味鸭肫	143
81	叉烧肉	144

十三、熏菜类

81	烟熏肥肠	146
81	熏大肚	147
81	熏小肚	147

81	熏五香粉肠	148
81	熏血肠	148
81	熏小肠(鸳鸯肠)	149
81	熏白鱼	149
81	熏桂鱼片	150
81	熏马铃薯鱼	150
81	熏五花肉卷	151
81	熏鸡	151
81	五香熏鸭	152
81	五香熏鹌鹑	153
81	熏素鹅	153
81	熏豆腐	154
81	熏口条	154
81	熏猪肝肠	155

十四、糟菜类

81	香糟鱼片	157
81	香糟虾	158
81	香糟嫩鸡	158
81	香糟肝	158
81	香糟肚舌	159
81	美味糟香鸭	159

类菜类

81
----	-------	-------

一、白煮菜类

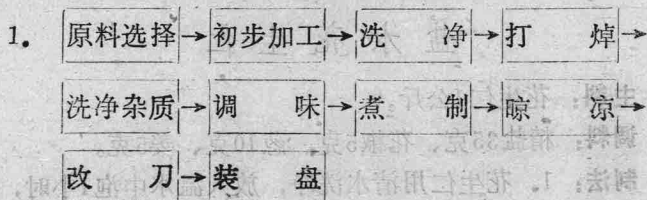
白煮是将原料放在汤锅中，不加入有色调味品，使原料加热至熟的一种方法。

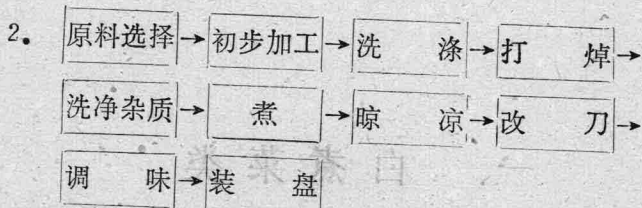
白煮的烹制方法比较简单，一般是将原料煮熟后再进行调味制成凉菜肴，例如“拌芥末肚”，就是先将猪肚洗净，煮熟晾凉后切成丝、条或片状，再加入芥末、盐、味精等调料拌匀制成凉菜肴。另外也有直接煮制调味制成菜肴的。例如“盐水鸡”，是将仔鸡洗净，用沸水打焯，洗净杂质，汤沸后放入盐、葱、姜等调料制成的汤汁中，煮制成熟之后，连汤锅一起放在阴凉处晾凉，使仔鸡浸泡在汤汁中，食用时捞出改刀装盘即可。仔鸡主要吃其肥嫩，味鲜美，有韧性。

白煮的原材料有仔鸡、鸡胗、鸭、虾、猪肝、猪里脊等。

煮制菜肴的特点：原料口感鲜脆，有韧性，可利用各种调味品，使凉菜肴多样化，口味各异。煮制的家禽有独特的风味，原料呈现本色，具酥烂、软嫩等特点。

煮制菜的方法：有直接煮制即煮前调味和原料煮熟后加调味品制成菜肴两种方法。其操作程序：





煮制菜肴常用的调味品有精盐、米醋、白糖、葱、姜以及复合味、红曲味、怪味、椒麻汁、葱油汁、芥末汁、蒜汁等。

要根据原料性质掌握煮制时间，使成品不要肉烂脱骨。直接煮制的菜肴原料，一定要入味，否则会影响菜肴质量。

盐 水 虾

主料：大虾1公斤。

调料：精盐25克、花椒5克、葱10克、姜10克、料酒20克。

制法：1. 把虾剪去须、爪，挑除虾线（虾肠），洗净控净水份。2. 锅放在旺火上，加入水1公斤，烧沸，加入葱（打结）、姜（拍松）、盐、花椒，出香味时，放入大虾，加入料酒，烧沸撇去浮沫，待虾煮熟，离火，使其自然冷却，即可食用。

特点：质嫩，味咸鲜，色鲜红。

盐 水 花 生 仁

主料：花生仁1公斤。

调料：精盐35克、花椒5克、葱10克、姜5克。

制法：1. 花生仁用清水洗净，放入温水中泡1小时，剥

去皮心。2. 锅坐旺火上，加入清水1公斤，放入花生仁，加入花椒、葱（打结）、姜（拍松）、盐，煮熟即可冷却食用。

特点：质脆嫩，味咸香，色白净。

盐水鸡胗

主料：鸡胗1公斤。

调料：精盐30克、花椒5克、大料7克，葱、姜各10克。

制法：1. 将鸡胗洗干净、撒盐少许、搓擦均匀，腌2小时，腌好后放沸水锅中，煮烫异味捞出，控净余水。2. 锅放旺火上，加水1公斤，葱（打结）、姜（拍松）、花椒、大料、盐、鸡胗烧沸，移在小火上煮至鸡胗能用手指掐动时，端离火口冷却，食用时改刀，装盘即可。

特点：质嫩，味咸香。

盐水肝

主料：猪肝1公斤。

调料：精盐35克、葱10克、姜10克、花椒5克、大料8克、料酒15克。

制法：1. 将肝用清水洗净，放入清水锅中煮去血水即可捞出，用清水冲去表面浮沫。2. 锅放旺火上，加清水1公斤，放入盐、葱（打结）、姜（拍松）、花椒、大料、料酒烧开，下入肝，视汤沸后移到小火上，焖至肝内无红色为止，即可冷却，改刀装盘食用。

特点：味咸香，质细嫩。

盐 水 里 脊

主料：猪外脊肉1.5公斤。

调料：精盐40克、料酒25克、葱10克、姜8克、花椒5克。

制法：1. 将脊肉修整成型，放精盐、料酒、葱、姜等腌制2小时，使脊肉味透肌里，放入沸水锅内，煮沸捞出，控净余水。2. 另锅坐上火，加水1公斤，加盐、料酒、花椒，投入葱结、姜片、烧沸后放入脊肉，视汤沸改用小火，煮至熟透，离火，使其自然冷却，捞出控净汤汁改刀装盘即可。

特点：肉嫩，味咸鲜。

盐 水 猪 肚

主料：猪肚2个（约1公斤左右）。

调料：精盐40克、料酒25克、葱、姜各10克，花椒5克。

制法：1. 将猪肚用碱水搓洗干净，再用清水漂去碱液，洗净控净余水，放沸水锅中烫至肚收缩发挺，内壁呈一块白膜时，捞出刮洗干净。2. 锅坐火上，加水1公斤，放入猪肚，放入盐、料酒、花椒，投入葱段、姜片，用大火烧沸后，移小火上，煮至用筷子穿透即为成熟，捞出改刀蘸蒜汁辣油汁可或佐食。

特点：质脆韧，洁白爽口。

盐 水 杏 仁

主料：杏仁1公斤。

调料：精盐30克、花椒10克、大料5克，葱、姜各10克。

制法：1. 将杏仁用清水洗干净，加入清水中浸泡五小

时，剥去皮待用，葱切段，姜切片。2. 锅坐火上，加水1公斤，放入浸泡好的杏仁，加入盐、花椒、大料，投入葱、姜，用大火烧沸，小火煮至入味成熟，即可冷却食用。

特点：脆嫩，味鲜咸。

注：用此方法可制作核桃仁。

盐水鸭

主料：光鸭1只（约2公斤）。

调料：精盐25克、料酒20克、大料10克、花椒20克、葱、姜各15克。

制法：1. 从鸭的翅膀下开6~7厘米长的刀口，取出内脏，剥去脚爪洗净，然后在鸭内外用盐轻轻搓擦，腌2小时，放入沸水锅内，烫煮，使鸭皮收缩，除去杂味，捞出待用。2. 取锅放旺火上，加水2公斤，放入葱（打结）、姜（拍松）、花椒、大料、料酒、盐（25克）烧沸，放入鸭子煮沸，转微火上煮熟，视肉烂离火，放凉处自然冷却，吃时捞出改刀，装盘即可。

特点：鲜嫩，色白。

盐水嫩鸡

主料：嫩鸡1只（约1公斤）。

调料：精盐35克、料酒10克、大料5克、花椒10克、葱10克、姜8克。

制法：1. 将鸡从背部剖开去内脏，剥去脚爪洗净，用清水浸泡2小时，使鸡体内的血渗出，捞出控净余水。然后用盐轻轻搓擦鸡的内脏和外表皮，腌2小时，放入沸水锅内，煮烫

半小时捞出，控净余水。2.另取汤锅放置旺火上，加清水1公斤，放入葱（打结）、姜（拍松）、花椒、大料、料酒、盐（15克）烧沸，放入鸡，视汤沸后移小火上煮烂成熟，即可冷却食用。

特点：肉烂，味咸鲜。

姜醋白鸭

主料：嫩鸭1只（重约1公斤）。

辅料：净姜15克。

调料：精盐5克、味精1克、酱油10克、香油15克、香醋10克。

制法：1.将鸭宰杀去毛，开膛将内脏洗净，放入沸水锅白煮，水沸时，撇去血沫及杂质。煮10分钟，把鸭捞出，用清水冲洗一遍，再放入汤锅煮熟为止，用原汤泡上，待汤凉后捞出，用净布抹干鸭体表面水分，刷上香油，以免干裂。2.姜切成末，加入上列调料对成汁。3.食用时将鸭去骨（或带少许骨），剁成条装盘，浇上对汁即成。

特点：姜味清新，鲜香爽口。

素捆鸡

主料：千张皮500克。

辅料：食用碱15克。

调料：精盐5克、酱油50克、味精1克、辣椒油15克、五香粉1克、糖10克、香油15克。

制法：1.千张皮留两张整的切去边，其余切成0.5厘米宽的长条放入沸水内，加入碱，视其稍发软，便换清水冲