

跟名厨学做家常菜

编著 赵国梁

摄影 杨中俭

制作 刘科峰

凉菜 爽口



福建科学技术出版社

跟名厨学做家常菜

凉菜忒爽口

编著 赵国梁 摄影 杨中俭 制作 刘科峰



福建科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

凉菜忒爽口/赵国梁编著;杨中俭摄. —福州: 福建科学技术出版社, 2005.2
(跟名厨学做家常菜)
ISBN 7-5335-2532-9

I. 凉… II. ①赵…②杨… III. 凉菜—菜谱
VI. TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第131672号

- 书 名 凉菜忒爽口
跟名厨学做家常菜
- 编 著 赵国梁
- 摄 影 杨中俭
- 制 作 刘科峰
- 出版发行 福建科学技术出版社 (福州市东水路76号, 邮编350001)
- 经 销 各地新华书店
- 排 版 福州怡兰广告有限公司
- 印 刷 福建彩色印刷有限公司
- 开 本 889毫米×1194毫米 1/24
- 印 张 2.5
- 字 数 60千字
- 版 次 2005年2月第1版
- 印 次 2005年2月第1次印刷
- 印 数 1-4 000
- 书 号 ISBN 7-5335-2532-9/TS·241
- 定 价 16.00元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

目 录 CONTENTS

可口冷菜



- 5 五味羊糕
- 6 鲜果杏仁豆腐
- 7 蛋黄豆酥糕
- 9 美味黄鱼鲞
- 10 栗芋金丝枣
- 11 蜜汁红腰豆
- 13 黄袍海鲜卷
- 14 琥珀核桃
- 15 鸡汁干丝
- 16 枣香莲藕
- 17 葱油蚕豆
- 19 话梅花生

香浓酱卤菜

21 ↗ 陈皮牛腱子

22 ↗ 卤水豆腐

23 ↗ 虎皮凤爪

25 ↗ 锦记卤蛇段

26 ↗ 柱侯羊肝

27 ↗ 卤水鸭头

29 ↗ 樟茶酱烧鸭

30 ↗ 黄豆酱笋丁

31 ↗ 财神佛手菇

32 ↗ 梅子小排

33 ↗ 南乳墨鱼仔

34 ↗ 卤水鹅脯



清爽凉拌菜

35 ↗ 太极双瓜

36 ↗ 韭苔田螺肉

37 ↗ 虾子茭白

38 ↗ 咖喱拌鱼冻



39 ↗ 拌三脆

41 ↗ 五彩凉皮

42 ↗ 麻辣香腰花

43 ↗ 蒜香茄子

44 ↗ 胡椒拌虎尾

45 ↗ 香葱小素鸡



美味泡菜

46 ↗ 朝鲜泡白菜

47 ↗ 柠香青桃

49 ↗ 海派糟八件

51 ↗ 鱼露鸽

52 ↗ 酒酿山药

53 ↗ 红酒香雪梨

55 ↗ 汾香冰镇猪手

56 ↗ 酒香嫩仔鸭

57 ↗ 山椒毛豆节

59 ↗ 沙姜白切鸡

60 ↗ 椰奶芦荟

■ 本书菜谱中采用的原料均为人工养殖。



五味羊糕

可口冷菜



主料

腿肉、猪皮洗净，分别
氽水，加葱头、姜片、
料酒上笼蒸熟取出

鸡汤

调料

鸡汤加生抽、老抽、鸡
精、白糖、精盐、味精
香醋、五香粉煮沸

倒入沸鸡汤小火焖熬至羊腿肉酥烂、猪皮软
化，起锅凉成冻糕，改刀装盘；樱桃点缀

材料用量表：

山羊腿肉	1000克	
猪肉皮	500克	
生抽	6克	
老抽	5克	
鸡精	5克	
白糖	5克	
精盐	4克	
鸡汤	300克	
樱桃	1粒	
味精	}	适量
料酒		
香醋		
五香粉		
葱头片		
姜		

制作要领：汤汁要熬浓，待凉入冰箱冷藏后再改刀装盘，其口感与造型更佳。

成菜特点：香润美味，入口即化。

营养成分：热量约14541.1千焦（3475.4千卡），蛋白质531.5克，脂肪105.5克，碳水化合物45.5克。

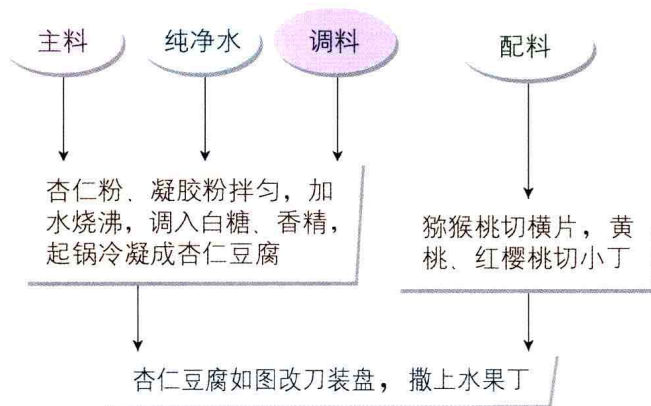
可口冷菜

鲜果杏仁豆腐

制作要领：凝胶粉要完全溶解后再煮沸，以免结块。

成菜特点：甜润爽口。

营养成分：热量约867.88千焦（207.43千卡），蛋白质7.3克，脂肪1.3克，膳食纤维5.6克，碳水化合物38.8克。

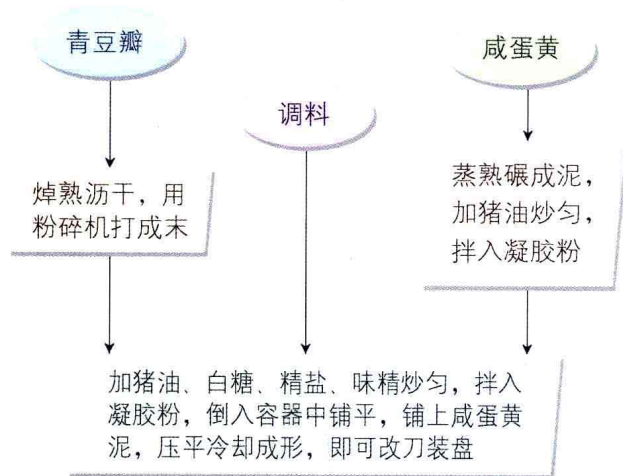


材料用量表：

杏仁粉	25克
凝胶粉	15克
纯净水	500克
杏仁香精	
猕猴桃	} 适量
红樱桃	
黄桃	
白糖	

蛋黄豆酥糕

可口冷菜



制作要领：凝胶粉要完全溶化，以免结块。

成菜特点：香酥可口。

营养成分：热量8206.1千焦（1961.3千卡），蛋白质290.3克，脂肪42.7克，膳食纤维52克，碳水化合物73.7克。

材料用量表：

青豆瓣	1000克
咸蛋黄	250克
凝胶粉	10克
熟猪油	}
白糖	
精盐	
味精	
	适量





美味黄鱼鲞

可口冷菜

材料用量表:

冰鲜黄鱼	250克
鱼露	5克
精盐	10克
美极鲜	6克
花雕酒	5克
味精	}
鸡精	
广东米酒	
白酒	
葱头	
姜片	
枸杞	
香菜	
	适量

黄鱼

取中段，背部剖开至腹洗净

调料

加广东米酒、白酒、鱼露、精盐、味精、鸡精，腌入味，取出风干

配料

风干黄鱼加葱头、姜片、花雕酒，上笼蒸透，取出待凉，改成长条摆盘，撒入枸杞、香菜即可

制作要领：黄鱼风干程度控制在含水量35%。

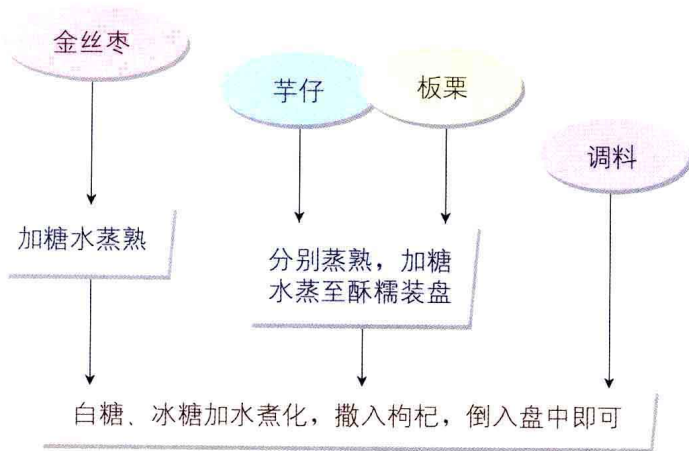
成菜特点：咸鲜味荤。

营养成分：热量约630.1千焦（150.6千卡），蛋白质19.2克，脂肪6.3克，碳水化合物2克。

制作要领：金丝枣蒸熟后须浸在糖水中待凉透再捞出，否则将影响其表面饱满度。

成菜特点：甜香酥糯。

营养成分：热量约975.27千焦（233.1千卡），蛋白质3.26克，脂肪0.52克，膳食纤维3.1克，碳水化合物51.2克。



材料用量表：

金丝枣	100克
板栗	30克
芋仔	30克
枸杞	} 适量
白糖	
冰糖	
水	

蜜汁红腰豆

可口冷菜

红腰豆

焯水，加桂花、冰糖、清水上笼蒸酥，取出装碗

调料

蜂蜜、桂花、冰糖、清水调制
成桂花糖水，浇入碗中即可

制作要领：桂花糖水可下锅熬制，以增加香味。

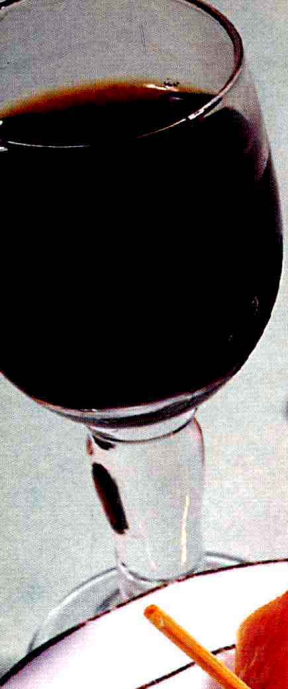
成菜特点：香甜粉糯。

营养成分：热量约2774千焦(663千卡)，蛋白质40.2克，脂肪1.4克，膳食纤维14.2克，碳水化合物114克。

材料用量表：

红腰豆	200克
蜂蜜	30克
桂花	10克
冰糖	}
清水	
	适量



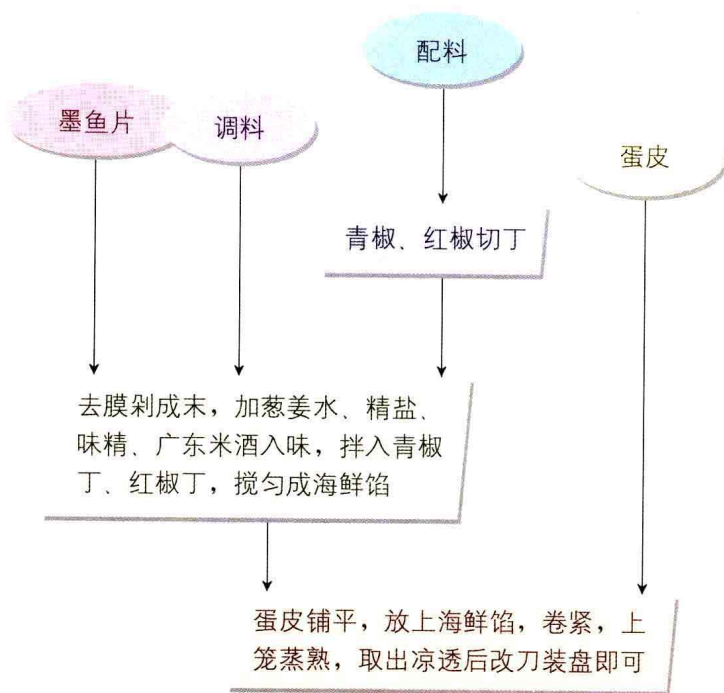


黄袍海鲜卷

可口冷菜

材料用量表:

墨鱼片	200克
青椒	5克
红椒	5克
蛋皮	2张
味精	} 适量
精盐	
葱姜水	
广东米酒	



制作要领: 上笼不宜蒸太久，否则易起孔。

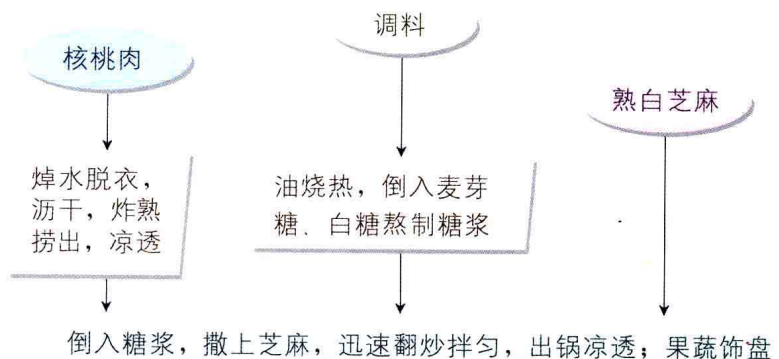
成菜特点: 咸鲜清爽。

营养成分: 热量约1242.2千焦 (296.9千卡)，蛋白质33.2克，脂肪8.5克，膳食纤维1.3克，碳水化合物17.6克。

制作要领：熬制糖浆时要掌握好火候，以免焦锅。

成菜特点：香酥松脆。

营养成分：热量约3875.1千焦（926.16千卡），蛋白质38.7克，脂肪70.1克，膳食纤维29.6克，碳水化合物23克。

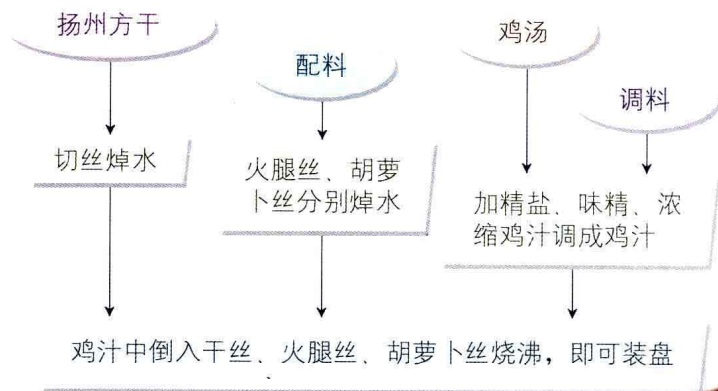


材料用量表：

核桃肉	250克
熟白芝麻	适量
麦芽糖	
白糖	
色拉油	

鸡汁干丝

可口冷菜



制作要领：干丝不宜煮太久，否则口感欠佳。

成菜特点：鲜润清爽。

营养成分：热量约1956.66千焦（467.65千卡），蛋白质43.4克，脂肪12.36克，膳食纤维23.8克，碳水化合物39.2克。

材料用量表：

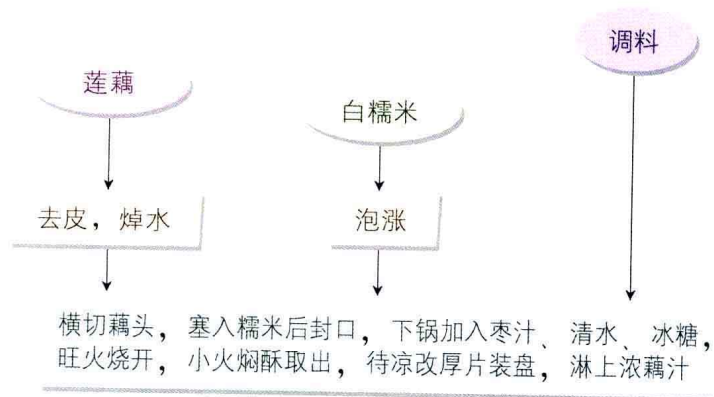
扬州方干	200克
火腿丝	100克
胡萝卜丝	50克
鸡汤	300克
精盐	} 适量
味精	
浓缩鸡汁	



制作要领：莲藕煮至酥糯需要6~7小时。

成菜特点：甜香酥糯。

营养成分：热量约4617.78千焦(1103.68千卡)，蛋白质24.7克，脂肪3.3克，膳食纤维71.6克，碳水化合物231克。



材料用量表：

莲藕	500克	
白糯米	200克	
枣汁	}	适量
清水		
冰糖		

