



冷菜制作

阮礼增 编著



清华大学出版社

冷菜制作

阮礼增 编著

清华大学出版社
北京

内 容 简 介

本书由浅入深地介绍了常见冷菜的制作和拼盘,书中的配套图片全部为编者自行制作拍摄。本书分4部分内容:卤水酱汁篇、拼摆基础篇、冷盘菜肴制作篇、工艺冷拼欣赏篇。

本书可作为中等职业学校烹饪专业的冷菜课教材,也可以作为广大读者制作冷菜菜肴的参考资料。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

冷菜制作/阮礼增编著. —北京:清华大学出版社,2014

ISBN 978-7-302-33939-7

I. ①冷… II. ①阮… III. ①凉菜—制作—教材 IV. ①TS972.114

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第220367号

责任编辑:张弛

封面设计:傅瑞学

责任校对:袁芳

责任印制:杨艳

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦A座 邮 编:100084

社总机:010-62770175

邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印装者:北京亿浓世纪彩色印刷有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:185mm×260mm 印 张:9.25

字 数:144千字

版 次:2014年5月第1版

印 次:2014年5月第1次印刷

印 数:1~3000

定 价:40.00元

产品编号:055248-01

前言

FOREWORD

当今社会人们对饮食的要求不仅满足于果腹之欲,同时还要在品尝中获得美的享受。中国菜一向注重色、香、味、形、器的相互配合,本着对上述双重要求不懈追求来体现。而在中式菜肴中的冷菜,更能体现这五者兼备的特色。

我国冷菜制作技艺精湛,历史悠久,丰富多彩。烹调技法多种多样,菜肴造型异彩纷呈。冷菜是宴席上最先上桌的菜肴,是宴席的“序幕”,紧接着便是各种美味佳肴争相上席的热闹场面。冷菜以唯美的造型烘托整桌宴席的气氛,引起人们的食欲,所以冷菜造型要针对宴会标准有选择地运用,方能收到预期的效果。但冷菜最终的目的还是食用,因此要做到形式与内容的统一。冷菜讲究营养搭配,清洁卫生,一味追求图案烦琐、花长时间拼摆的做法是不可取的。

冷菜从烹制到装盘,要经过一个复杂的过程。烹制的菜肴要味美可口,拼摆装盘要经过构思、造型、配色、营养搭配等工序,整个过程类似于画画。因此,它是技术与艺术高度结合的产物,是中餐烹饪中的一朵奇葩。

自2008年起,笔者在这方面做了一定的努力和尝试。历经多年的苦心奋斗,在与学校同事的共同研讨下,借鉴多本书籍的经验,制订了编写提纲,并请同行提出修改意见,又请教了一些烹饪名师,对相关实例进行了菜肴图片拍摄,最后完成了本书的编写。

本书具有如下特点。

(1) 本书根据冷菜烹饪技法和拼摆手法来进行编写。

(2) 本书采用图文并茂的方式,比较系统地介绍了各大冷菜烹饪技法典型菜肴的操作过程和关键点所在,既形象又直观,比较容易学习和领会。

(3) 本书的指导者都是具有多年烹饪教学经验的教师和从事酒店冷菜制作实践工作的烹饪名师。编写教材中的绝大部分图片是由编者自己拍摄和制作的,内容取材非常适合烹饪教学的需要。

本书既可作为中职学校和职业培训等烹饪专业教学用书,也可供冷菜厨师和广大烹饪爱好者使用。

本书由阮礼增主编,另外陈志云、严冬祥、狄江波和叶连方也参与了编写,同时本书也得到了外界同行的鼎力协助及学校领导的大力支持,在此向他们表示衷心的感谢!

由于编写时间仓促,加上编者水平有限,书中难免存在一些不妥之处,敬请广大同仁和读者批评指正。

编者

2013年7月

目录

CONTENTS

绪论	1
一、冷菜制作概述	2
二、冷菜制作的基本知识	4
三、冷菜拼摆的步骤和方法	7
第一篇 卤水酱汁	11
1. 潮州卤水	12
2. 粤式卤水	12
3. 白卤水	13
4. 姜葱茸	13
5. 麻酱汁	14
6. 五香汁	14
7. 姜汁味	14
8. 怪味汁	15
9. 黄瓜面酱	15
10. 海蜇调味汁	16
第二篇 拼摆基础	17
11. 排	18
12. 叠	19
13. 堆	20

14. 围	21
15. 摆	22
16. 覆	23
17. 单拼馒头形	24
18. 双拼	25
19. 高三拼	26
20. 什锦总盘	27

第三篇 冷盘菜肴制作

第一章 拌、炆类

21. 怪味鸡片	30
22. 蒜香茄条	31
23. 豆干拌银芽	32
24. 菠菜拌毛蛤	33
25. 红油腐竹	34
26. 萝卜丝拌海蜇	35
27. 海米拌银芽	36
28. 干拌香菜牛肉	37
29. 陈醋海蜇头	38
30. 凉拌鸭舌	39
31. 红油肚丝	40
32. 五彩墨鱼丝	41
33. 海米炆芹菜	42
34. 炆鱿鱼丝	43
35. 玉笋蕨菜	44
36. 红膏炆蟹	45
37. 炆什锦	46

第二章 腌、醉类

38. 辣白菜	47
39. 蒜香瓜丁	48

40. 酸辣黄瓜条	49
41. 糖醋海带丝	50
42. 酱萝卜	51
43. 腌拌淡菜肉	52
44. 辣螺酱	53
45. 醉虾	54
46. 醉鸡	55
47. 菊花醉笋	56
48. 醉蟹	57
49. 酒醉鸭肝	58
第三章 糟、泡类	59
50. 香糟鸡	59
51. 糟鸡蛋	60
52. 糟猪蹄	61
53. 糟笋	62
54. 香糟豆芽	63
55. 泡椒凤爪	64
56. 糖醋藕片	65
57. 果脯冬瓜	66
58. 泡豇豆	67
59. 水果泡菜	68
60. 泡辣芸豆	69
第四章 盐水煮、白煮类	70
61. 盐水毛豆	70
62. 盐水鸭肫	71
63. 五香盐水花生	72
64. 盐水鱿鱼仔	73
65. 盐水双拼	74
66. 麻酱猪舌	75
67. 白切鸡	76

68. 蒜泥白切肉	77
69. 白切羊肉	78
70. 白灼基围虾	79
71. 糯米藕	80
第五章 卤、酱、冻类	81
72. 卤鸭	81
73. 香卤鸡蛋	82
74. 卤水豆腐	83
75. 透味捆肘	84
76. 卤味牛腱子	85
77. 翡翠凤爪	86
78. 茄酱排骨	87
79. 酱香鸽子	88
80. 酱汁狗肉	89
81. 水晶虾仁	90
82. 什锦蔬菜冻	91
83. 水晶鸭舌	92
第六章 油炸卤浸、油焖类	93
84. 五香熏鱼	93
85. 五香酥鲫鱼	94
86. 豆豉鲰鱼	95
87. 油焖香菇	96
88. 油焖凤尾鱼	97
89. 红焖墨鱼	98
第七章 腊、风、熏类	99
90. 腊味鸡腿	99
91. 腊肉	100
92. 腊肠	101
93. 风鸡	102
94. 风菜心	103

95. 鲫鱼干	104
96. 风鳗干	105
97. 烟熏肋排	106
98. 五香熏鸡	107
第八章 烤、脱水制品类	108
99. 蜜汁叉烧	108
100. 烤鸡	109
101. 红烤泥鳅	110
102. 蛋松	111
103. 菜松	112
104. 猪肉松	113
105. 瑶柱松	114
第四篇 工艺冷拼欣赏	115
106. 富贵龙虾	116
107. 扬帆出海	117
108. 蝶恋	118
109. 丹青知味	119
110. 百年好合	120
111. 硕果	121
112. 芭蕉舞春	122
113. 梦想天堂	123
114. 金玉满堂	124
115. 海底世界	125
116. 锦上添花	126
117. 觅食	127
118. 荷香蛙鸣	128
119. 秋趣	129
120. 蝶舞	130

121. 从点滴开始	131
122. 祥瑞	132
123. 刺身拼盘(1)	133
124. 刺身拼盘(2)	134
125. 刺身拼盘(3)	135

绪

论

一、冷菜制作概述

冷菜是中餐宴席中不可缺少的菜肴,是我国烹饪文化遗产的一部分。冷盘制作在整个烹调技艺中占有一定的地位,是勤劳的中国人民在长期实践中总结出来的技艺,是劳动人民智慧的结晶。中国冷菜制作以历史悠久、技艺精湛、风味独特而驰名中外。它不但推动着中国烹饪文化的发展,还在世界烹饪文化的进程中起着举足轻重的作用。

(一) 冷菜制作的形成

烹饪研究工作者从考古成果中证实,我国冷菜制作的起源可以追溯到三千多年前的殷商时期。而随着社会不断发展,一些本是加热后食用的食品,在制作方法改变后形成了冷菜的制作方法和饮食方法。这些方法在烹饪发展过程中逐渐变得系统化和规模化,冷菜制作工艺也就逐步形成了。

冷菜制作工艺到了明清时期技艺日益完善,制作冷菜的材料及工艺方法也在不断创新。这一时期很多冷菜制作方法已独立出来,如糟制法、醉制法、酱制法、卤制法、拌制法、腌制法等。所用原料非常广泛,如各种动、植物及山珍海味等原料均可制作冷菜,无论是宴席的规模还是菜肴的品种,都是空前的。

冷菜从古至今,从无到有,从简到繁发展壮大形成规模后,中国菜就形成了热菜、面点、冷菜“三足鼎立”的局面。冷菜制作是烹饪工作者在长期实践中总结出来的,它的形成对中国烹饪文化发展贡献巨大,对日益繁荣的餐饮行业作用巨大,它的形成不仅丰富了餐饮业市场,而且也确立了它在餐饮行业中的重要地位。

(二) 冷菜制作的地位

冷菜制作是中国灿烂饮食文化的重要组成部分,同时冷菜也是许多饮食活动中不可缺少的菜肴;它是如今厨师需要掌握的一个领域之一,并且在人们餐饮消费中所占的份额日趋高涨。这些年上至星级饭店精致冷菜,下至小餐馆简易冷菜,都体现了冷菜在宴席中的地位。

中国宴席的上菜顺序是先上冷菜,冷菜是宴席中与食客最先见面的菜肴,

故有宴席“脸面”之称,是宴席菜肴的“开路先锋”,它的好坏决定着整个宴席的质量,是食用者对宴席的第一印象,冷菜的地位是其他菜品不可替代的,如果厨房重视了这点,就会为整桌宴席成功达到事半功倍的效果。如果经营者重视了这点,就会使自己名利双收,并且在竞争激烈的餐饮行业中占有立足之地;食客重视了这一点,就餐时不仅会得到物质上的享受同时也得到精神上的享受,因而我说冷菜在整桌宴席中起到举足轻重的作用。

(三) 冷菜制作的作用

冷菜的特殊地位决定了其在宴席中具有烘托气氛的作用,使宴席达到一个较好的效果,又有刺激食客食欲的作用,色、香、味、形俱佳的冷菜一旦展示在餐桌上,顿时使食客胃口大开,冷菜对厨师来说,又能起到体现制作者的文化水平,反映高超技艺的作用,使食用者在品尝时就能了解到制作者的文化水平和高超技艺。

冷菜制作是一种以刀工、烹调、造型、色彩、选配、营养等于一身的一项特有的技术。它相对面点、热菜、食品雕刻等技术工艺的而言,集各项技术优势于一身,将其中的烹饪技法再重新组合成一种新的工艺,把优秀的中国文化和技术工艺展现得淋漓尽致。

(四) 冷菜制作的发展前景

中国菜肴的发展道路曲折而漫长,冷菜作为其中的一个分支,也经过了很长的发展,中国封建社会时期冷菜菜品仅为皇宫贵族所用,平时老百姓只有逢年过节时做一些粗糙小菜填饱肚皮,没有条件接触精致的凉菜菜品,民间厨师也仅能制作下酒菜、小菜、拌菜等,而且有的人在制作中偷工减料,粗制滥造,虽说那个时期的冷菜在皇宫贵族中已经普及,但是百姓心中没有认可,因此冷菜工艺在中国封建社会并未得到普及和发展。

随着社会经济的发展,人民生活水平的提高,从温饱到享受,如今要吃得科学,吃得营养,吃得健康,吃得有情趣,冷菜能较好地体现科学的发展趋势,如今中国冷菜已得到了世界烹饪界的瞩目,冷菜菜肴更是受到世界美食家的认可。

到 21 世纪,冷菜制作得到突飞猛进的发展,我国烹饪工作者在挖掘和继承

传统制作工艺的基础上使冷菜技艺推陈出新,因此,厨师要十分重视冷菜的制作工艺,要继承和发展这项宝贵的烹饪文化技术。我们有责任为推动中国烹饪文化发展,创造出优秀的冷菜作品,为中国烹饪跻身世界烹饪前列作出应有的贡献。

二、冷菜制作的基本知识

(一) 冷菜的概念

冷菜,各地称谓不一。南方多称冷盆、冷盘或冷碟等;北方则多称凉菜、冷盘或冷荤等。比较起来,似乎南方习惯于称冷;而北方则更习惯于称凉。冷菜就是将食品原料经过加工整理后调味冷吃或烹调后冷吃的菜品。而冷拼就是将制成的冷菜加以艺术处理,按一定的规格要求和形式拼摆在器皿内,以达到美观效果的一个过程。

(二) 冷菜制作的特点和卫生要求

1. 冷菜制作的特点

冷菜在宴席上最先与宾客见面,是第一印象。这一印象可以增进食欲,烘托宴席气氛,体现出宴席制作者的文化素质与精神面貌。所以不仅要求突出食用,还要使人在用餐中得到艺术的享受。由于冷菜在制作过程中既有同热菜制作相仿的方面,又有其独特之处,因此我们必须认真地掌握好冷菜制作中的特点,使冷菜制作在色、香、味、形、养等几方面达到和谐的状态。

(1) 选料的特点

冷菜制作在选料上相对来说比热菜更为讲究,因此在选用原料时,一定要新鲜、脆嫩、无毒。而根据冷菜制作的需要,对原料的品种、色泽、形态的大小有严格的要求,对原料的上市季节或对原料中特殊部位的选择十分讲究,只有这样,才能确保冷菜独有的特色。

(2) 烹调方法的特点

冷菜具有干香、鲜嫩、酥脆、不腻,闻之有香,嚼之有味的特点,这是因为冷菜在选用烹调方法上区别于热菜,如拌、卤、醉、泡等。在制作过程中绝大多数

冷菜不需要挂糊、上浆、勾芡,有的冷菜只调不烹,而使用香料和调味品的数量多达几十种。还有一些冷菜为了达到菜肴脆嫩的要求,除了选料外,还十分注重烹制时火候的掌控,如加热时间过长或过短,火力太大或太小,都会影响菜品的质量。

(3) 冷菜的刀工特点

冷菜的刀工技法与热菜的刀工技法既有联系,也存在区别。热菜一般都是前切后烹,需要切配的原料为生料,冷菜一般都是先烹后切,需要切配的原料为熟料。而经过熟制后的冷菜,其质地均比较酥软,切坏了不易返工。且冷菜的装盘特别注重整齐美观,因此对刀工的要求比热菜要高。切配冷菜时应根据熟料的不同性质,灵活运用各种刀工技法。如有些原料质地脆嫩,有些原料质地松软,有的带骨或不带骨,所以要把握好刀工的轻、重、缓、急。原料成形时要做到厚薄、粗细、长短均匀一致,下刀要干净利落,整齐划一。此外,在制作工艺冷拼时,还要根据各种题材,原料的性质和造型的要求,灵活运用各种刀法创作出完美的艺术作品。

(4) 配色和装盘的特点

冷菜制作对色和形的要求特别注重,那如何才能达到冷菜色彩协调,造型美观,形态逼真,诱人食欲,就需要我们注意冷菜制作中配色和装盘的特点。

① 配色。冷菜制作中的配色,是根据食品的自然色彩和调味品的颜色来进行搭配的,以求和谐悦目。而不能靠食用色素来调配食品的色彩,这就要求厨师既要了解各种食品及调味品加热后的色泽,还要有一定的美术基础。在拼摆不同造型的冷菜时,要尽量避免使用同色和相近色,而应采用色彩对比强烈的颜色相配,因此配色必须根据色彩搭配规律进行。此外还要注意季节变化对配色的影响,冬季应安排色泽深而艳的菜肴,夏季则安排一些色浅而素的菜肴。

② 装盘。装盘时不但要注重色和形的协调,还要考虑到菜肴口味之间、与盛器之间的配合。尤其是工艺拼盘和什锦拼盘,不但要注意主题的设计、构图美观、形象逼真,还要注意将味浓的和味淡的、汁多的和汁少的分开。除了口味上要注意,盛器颜色与冷菜颜色也要相互协调。此外,还要注意整桌宴席装盘的式样、数量、口味的变化,不能千篇一律。

2. 冷菜制作的卫生要求

冷菜是直接供人食用的,因此在制作过程中的清洁卫生特别重要。而且原料大多数都是动、植物原料,有时为了装盘的需要,常用各种水果及其他原料来点缀和衬托菜肴。但为了严防食物中毒,在制作冷菜过程中必须达到以下几点卫生要求。

- (1) 所有刀具、用具和各种盛器必须清洗消毒后方可使用。
- (2) 严格做到生、熟分开,半成品与成品分开,以防交叉污染。
- (3) 食品添加剂必须严格按国家有关标准来使用。
- (4) 凡是用于冷菜装饰和点缀的物品,事先必须严格消毒。
- (5) 存放的各种生熟制品及各种卤汁要有防尘、防鼠、防蝇等措施。
- (6) 严禁使用腐烂变质、受过污染的有害食品。
- (7) 严禁用非食品袋、塑料纸及废旧纸等包装食品。

(三) 冷菜制作的分类

冷菜在制作过程中,由于所用原料、烹调方法及装盘方法等方面的不同,其说法也不一样,按一定的标准对冷菜的制作进行分类。

1. 按冷菜的烹调方法划分

冷菜按烹调方法不同可分为拌、卤、酱、炆、醉、腌、泡、冻、熏、腊等几十种。

2. 按冷菜的口味特点划分

冷菜按口味不同可分为咸鲜味、甜酸味、麻辣味、咸香味、酸辣味、怪味、红油味、芥末味等。

3. 按装盘的形态划分

冷菜按装盘形态不同可分为馒头形、四方形、菱形、桥梁形、螺旋形、花朵形等。

4. 按冷菜的装盘类型划分

冷菜按装盘类型不同可分为单盘、拼盘、艺术拼盘三种。

5. 按冷菜的用途划分

冷菜按用途不同可分为食用冷盘(装入盘中的原料全部都能食用)、看盘(只能观赏而不能食用)、主盘(艺术拼盘)、围碟(小的单盘)。