

The background features a collage of various food dishes. At the top, a blue and white floral plate holds a colorful vegetable medley. To the right, another similar plate shows a different vegetable arrangement. In the foreground, a white plate displays a large, intricately decorated cake or terrine with a brown crust, green garnishes, and small yellow flowers. The overall color palette is dominated by green and yellow, suggesting a fresh, natural theme.

新编家庭美食小丛书

家庭四季风味

冷菜

江苏科学技术出版社

新编家庭美食小丛书

家庭四季风味冷菜

主编	茅建民		
编著	茅建民 莉 莉	崔 俞	玲 琴

江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭四季风味冷菜/茅建民等编著. —南京:江苏科学技术出版社, 2000. 8

(新编家庭美食小丛书)

ISBN 7—5345—3060—1

I. 家... II. 茅... III. 凉菜-菜谱
IV. TS972.114

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 28760 号

新编家庭美食小丛书

家庭四季风味冷菜

主 编	茅建民
编 著	茅建民 崔 玲 莉 莉
责任编辑	王达政

出版发行	江苏科学技术出版社 (南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)
经 销	江苏省新华书店
照 排	江苏苏中印刷厂
印 刷	江苏苏中印刷厂

开 本	787mm×1092mm 1/32
印 张	6.5
字 数	146 000
版 次	2000 年 8 月第 1 版
印 次	2000 年 8 月第 1 次印刷
印 数	1—5 000 册

标准书号	ISBN 7—5345—3060—1/Z·493
定 价	8.20 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

目 录

冷菜的特点与制作技巧

一、冷菜的特点	1
二、冷菜的制作方法	2
三、冷菜的拼装	4

春 季

京鲁风味

麻酱芥菜	5
葱油莴笋	6
凉拌菠菜	6
姜汁刀豆	6
蒜叶千张	7
木耳三拌	7
五香烤麸	8
清炸红枣	9
楂糕莲藕	9
烫炆腰片	10
葱油猪耳	10
葱拌猪肚	11
凉拌猪耳	11

葱油仔鸡	12
五香鹌鹑	13
五香仔鸽	13
芹菜鱿鱼	14
五香鱼块	15
蛋皮肉卷	15
葱油海蜇	16
炸香椿鱼	16
蒜泥腰花	17

粤菜风味

糖醋莴笋	17
烧拌春笋	18
清爽三丝	18
红果拌菜花	19

糖醋蕹菜	19	生腌茄子	34
法式拌菜花	19	拌合菜	34
淡菜拌菠菜	20	多味凉粉	35
火腿拌芹叶	20	蒜辣肚丝	35
茄汁排骨	21	鱼香口条	36
五香腊肉	21	花椒肉丁	36
红卤仔鸡	22	红油耳丝	37
白斩仔鸡	23	鱼香排骨	37
朔风鸡丝	23	果汁牛肉	38
咖喱鸭掌	24	麻辣鸡丝	39
虎皮鹌鹑蛋	25	豆豉鱼	39
茄汁鱼条	25	葱酥鱼	40
干炸银鱼	26	红油鱼片	40
清炸带鱼	27	鱼香凤爪	41
三鲜皮松	27	淮扬风味	
生炸手撕鸡	28	凉拌枸杞	42
猪肉糕	28	油焖春笋	42
香肠	29	炆莴笋	43
腊肉	29	糖醋萝卜	43
川菜风味		肉末马兰	44
鱼香青豆	30	芽姜干丝	44
椿芽蚕豆	31	三鲜腐竹	45
酸辣蒜花	31	菠菜松	46
姜汁春笋	32	凉拌粉皮	46
红油双笋	32	紫菜卷	47
葱焖春菇	33	如意笋	47
榨菜拌腐竹	33	清滋排骨	48

拌鸡丝	49	蛋松	52
银芽鸡丝	49	炅青螺	53
叫化鸡	50	手撕鱼	53
透味油鸡	51	辣味田螺	54
香糟鸡	52	萝卜蜇皮	55

夏 季

京鲁风味

虾子黄瓜	57
北京凉粉	58
凉拌豇豆	58
凉拌莴笋叶	59
青椒拌干丝	59
赛香瓜	60
肉末粉皮	60
三丝海带	61
糖醋烹椒	61
葱油茄子	62
金银双脆	62
脆脆蜇丝	63
拌白肉丝	63
凉拌腰子	64
蒜茸猪耳	64
糟醉仔鸡	65
麻酱鸡片	66

炸芝麻鱼	66
椒辣鱿鱼	67

粤菜风味

凉拌海带	68
凉拌皮丝	68
拌金针菇	69
清拌海带	69
凉拌西瓜皮	70
土豆丝拌西红柿	70
豆芽菜拌干丝	71
到口乐	71
椒盐腰果	72
五香花生	72
橙汁藕片	73
金钩芹菜	73
葱油苦瓜	73
冻粉拌肉丝	74
椒盐排骨	74

香麻炸鸡	75	鲜蘑拌虾仁	88
琼脂鸡丝	76	芹菜拌干丝	89
盐水仔鸡	76	拌三鲜	89
水晶凤爪	77	凉拌豆腐	90
水晶舌掌	77	鲜香毛豆	90
鱼松	78	蜜汁番茄	91
冰淇淋双色丁	79	糖醋藕片	91
蟹柳银茸	79	炆黑白耳	92
川菜风味		海米干丝	92
酸辣黄瓜皮	80	盐水毛豆	93
麻酱茄泥	80	萝卜拌海蜇	93
香菜生仁	81	蒜香白肉	93
蒜茸黄瓜	81	盐水蹄髈	94
芥末豆角	82	熏猪脑	95
酸辣黄瓜	82	凉拌鸡丝	95
粉皮黄瓜	83	鸡松	96
菠菜拌豆皮	83	水晶虾仁	97
芥末拌豆芽菜	84	蛋卷	97
柿子椒拌腐竹	84	脆鹅皮	98
芹菜拌豆腐	85	盐水兰花肫	99
蒜泥白肉	85	烹脆鳝	99
椒麻鸡片	86	盐水河虾	100
盐水鸭片	86	香辣青螺	100
香辣鱼条	86	五香蛙腿	101
淮扬风味		盐水肥鸭	101
清拌银芽	87	盐水肫肝	101
脆鱼拌干丝	88		

京鲁风味

兰花豆干	103
姜汁皮蛋	104
北京泡菜	104
糖水藕片	105
糖蒜	105
桂花糖姜	106
拌卷心菜	106
糖醋藕片	106
金糕拌梨丝	107
栗子糕	107
麻酱腐竹	108
糖醋素排骨	108
拆烧肉	109
酱汁排骨	110
葱油口条	110
盐水猪肝	111
酱汁鸡条	111
生烤全鸡	112
炸烹带鱼	112
糖醋小黄鱼	113
五香鱼块	114
拌烤鸭丝	114

腌鸭蛋	115
-----	-----

油炸大虾	115
------	-----

麻酱海参	116
------	-----

粤菜风味

凉拌四喜	117
------	-----

奶油番茄	117
------	-----

虾米拌洋白菜	118
--------	-----

素拌土豆丝	118
-------	-----

糟醉银杏	119
------	-----

五香肚片	119
------	-----

香卤猪耳	120
------	-----

五香口条	120
------	-----

清远白切鸡	121
-------	-----

焖鸡	121
----	-----

荷香水晶鸡	122
-------	-----

椒盐肥肠	123
------	-----

虎皮凤爪	123
------	-----

拌鸭肠	124
-----	-----

双黄蛋	124
-----	-----

椒盐脆皮虾	125
-------	-----

香糟带鱼	125
------	-----

醉金钱蟹	126
------	-----

熏鱼	127
----	-----

川菜风味

蒜辣丝瓜	127	青椒豆芽	142
酸辣藕条	128	香干芹菜	143
香辣素火腿	129	素烧鸭	143
甜面酱拌豆腐	129	酱汁茭白	144
花仁萝卜干	130	虾子茭白	145
陈皮牛肉	130	虾米菠菜	145
麻辣牛肉干	131	挂霜生仁	146
凉拌牛杂	131	素脆鳝	146
酥糟排骨	132	香椿拌豆腐	147
芝麻肉丝	132	松花拌豆腐	147
晾干肉	133	琥珀核桃	148
五香卤肉	134	酱汁肉	148
蒜辣猪耳	134	卤酥腰	149
陈皮肉片	135	卤肫肝	150
香辣肥肠	136	卤牛肉	150
鱼香肚丝	136	卤鸭	151
红油肚片	137	酒醉凤翅	152
棒棒鸡块	137	玛瑙咸蛋	152
陈皮鸡丁	138	盐水鸭	153
怪味鸡块	139	五香禾花雀	154
酸辣鸡粉皮	140	烹鹌鹑	154
香糟鱼	140	虾松	155
五香鱼	141	熟炆虎尾	155
		腐乳炆虾	156
		酥香鲫鱼	157
淮扬风味			
虾子冬菇	142		

京鲁风味

腌雪里蕻	159
海米煮干丝	159
酸甜白菜心	160
芝麻菠菜	160
葱油干丝	161
葱油冬菇	161
五香牛肉	162
五香兔肉	163
胶汁羊肉	163
水晶肘子	164
芥末白鸡	165
腐乳鱼块	165
如意鱼卷	166
五香茶叶蛋	166

粤菜风味

凉拌咸菜丁	167
凉拌三色	168
甜拌菜心	168
桂花雪萝	168
卤味皮冻	169
捆蹄	169
金钱肝	170

牛肉芹菜	171
香辣狗肉	171
香菜兔丝	172
酱汁牛肉	173
速卤猪心	173
生仁蹄膀冻	174
酿猪肚	175
翡翠腊鸡丝	175
咖喱鸭舌	176
脆皮乳鸽	177
茄汁鱼	177

川菜风味

姜汁菠菜	178
烧拌鲜笋	178
芹黄冬笋	179
炆白菜卷	179
生腌萝卜	180
怪味海带	180
麻酱拌水萝卜	181
大蒜豆腐	181
葱白拌双耳	182
酸辣菜	182
鱼香腐竹	183

麻酱凤尾	183	芝麻豆苗	191
金银肝	184	虾子冬笋	191
麻辣牛肉	184	虾子冬菇	192
椒麻牛肉	185	卤香菇	192
麻辣牛肚	185	炆笋	193
怪味牛肚	186	酱汁冬笋	193
酱辣牛肚	187	虾子炆芹菜	194
辣椒兔丁	187	醉豌豆苗	194
鱼香凤翅	188	胡萝卜松	195
怪味鹅掌	188	糟冬笋	195
<u>淮扬风味</u>		糟肉	196
芝麻菠菜	189	水晶肴蹄	196
三鲜豆苗	190	朔风狗肉	197
皮蛋豆腐	190	朔风公鸡	198

冷菜的特点与制作技巧

冷菜,即凉菜,又称冷荤、冷盘、冷菜,就是指热制凉吃或冷制冷吃的菜肴。冷菜口味干香、脆嫩、爽口,是家庭菜肴中别具特色的一大类别,是一般酒席中不可缺少的菜品。在酒席中,凉菜往往是第一道菜,素有菜肴“脸面”之称,具有先入为主作用。现在,一般家庭中,凉菜还可单独成席,是家庭餐桌中不可缺少的、颇具特色的一类菜肴。

一、冷菜的特点

与一般热菜相比,凉菜使用的原料大多数是熟料,即使是生料,也是可供直接食用的。因此,在家庭烹饪中,凉菜的制作与热菜制作有着明显的不同。其主要特点反映在以下几个方面:

1. 选料 由于凉菜用料是熟料或可食生料,不再加热,因而在原料使用上比较讲究,特别是卫生要求上比较严格。原料要求新鲜、干净、卫生、无毒、无菌。

2. 烹制 热菜必须经过加热才能成为菜肴,而凉菜则不完全需要经过加热即可成为菜肴,即使经过加热,一般也要冷却后才食用。凉菜多是先烹制后切配。凉菜在食用前可提前制作、大量制做,并且保管时间长。

3. 刀功 因凉菜拼摆的原料多是熟料,而且经刀功处理的熟料即装盘入席,所以,刀功在凉菜中的作用虽与热菜基本相同,但较热菜更为细致、讲究。刀与砧板要卫生干净,切出来的原料要防碎,尽可能保持完整、美观。

4. 口味 凉菜的口味特点是干香、脆嫩、爽口,凉菜的味道入口后才能逐渐感觉到,而且应味透肌里,越嚼越香,余味无穷。

5. 食用 凉后食用是凉菜的一大特点。食用时一般不受时间限制,而且便于携带,食用方便。在饭店里还可作为柜台、橱窗的陈列品,起广告作用。

二、冷菜的制作方法

家庭凉菜制作技巧包括两个方面:制作和拼装。学习凉菜制作技术,这二者不可偏废。

凉菜制作主要有热制凉吃菜的烹制方法和冷制冷吃菜的制作方法两种。

绝大部分凉菜是经过加热烹制、凉后食用的菜肴。所谓“热制凉吃”是指在制作时,调味与加热同时进行,制成菜肴后再晾凉以供食用。常见的方法有卤、冻、酥、熏、烤、白煮等几种。

卤是将原料放在配好的卤汁中煮,以增加食物的香味和色泽的热制方法。卤的原料大多是家禽、家畜及其内脏,当然也可用其他原料。烹制时,将原料投入卤汁中用大火煮开,再用微火烧煮,直到原料渗透,如卤鸭、卤肫肝等。

冻是将烹调成熟后的原料,在原汤中加胶质(琼脂、肉皮冻),使之冻结在一起的一种方法。冻菜食用时,汤汁冻入口即化。此菜夏季多用油分少的原料制成,如冻鸡、冻虾仁等;冬季则用油分多的原料制成,如冻羊糕、冻肴蹄。

酥菜是将原料用油炸酥或投入汤内,加以醋为主的调料,用小火焖至酥烂的烹制方法。原料先经炸制的,叫硬酥;未经炸制的,叫软酥。酥菜的特点是骨酥肉烂,香酥适口,如酥鱼。

熏有生熏和熟熏两种。生熏是将加工好的原料,用调味料浸渍一定时间,放入熏锅里,利用熏料(如木屑、茶叶、甘蔗皮、白糖等)起烟熏制。熟熏的原料绝大部分都是经过蒸、煮、炸等方法处理的熟料。在选料方面,生熏应选择鲜嫩易熟的原料,如身体扁薄的鱼类。熟熏的原料,则有家畜的某些部位,整只家禽,以及蛋品、油炸鱼等等。烟熏的特点,主要是制品有特殊香味,并且色泽光亮。

白煮就是将原料放在水锅或白汤锅中煮熟的烹制方法。此法较简单,但要掌握火候。水要先开,再将原料下锅,随后用小火继续加热,不能使汤大滚。原料煮熟即可,不需煮烂(煮白肚例外,因猪肚韧性大,必须煮烂)。白煮的菜肴主要吃其肥嫩。

冷制冷吃菜的制作方法,是相对于热制凉吃菜的制作方法而言的。用这种方法制作凉菜,其原料绝大部分要用熟料,直接用生冷原料制作的只限于极少数的蔬菜及个别鲜活河鲜品种。所谓“冷制冷吃”,是指在制作菜肴的最后调味阶段不加热,也就是只调不烹。常见的冷制法有拌、炆、腌等。

拌是把生料或晾凉的熟料加工成丝、条、片、块等小料,再用调味品拌制的烹调方法。拌菜的调味品,主要是酱油、醋、麻油等,取其清香爽口;也可根据口味需要,用姜、蒜末、姜汁、辣椒粉、花椒粉、芝麻酱、白糖等调味。拌菜中的荤料大都经过煮或烫,晾凉后再拌制,但也可采用热拌而吃其温凉的,如拌肚丝、拌虾片等。素菜除可用熟料拌制外,也可用生料拌制。用生料拌时,需将整料用沸水烫过或用高锰酸钾溶液消毒,再切成小料拌制。

炆就是将加工成丝、条、片、块的生料用沸水稍烫或在晾凉后用花椒油、花椒面等调味品拌制的烹调方法。拌入调料

后须稍放片刻,使调味渗透到原料内部。

腌是将原料浸入调味卤汁中,或以调味品涂抹、拌和,以排除原料内部水分,使原料入味的方法。冷菜中的腌其概念与一般的腌咸肉、腌咸菜的腌不同。在冷菜中常用的有盐腌、醉腌、糟腌等。如酸辣菜、醉蟹、糟鸡等。

三、冷菜的拼装

拼装也是冷菜制作的一个重要步骤,是制作的后续过程。拼装的要领主要有以下几点:

1. 整齐美观 要想达到这一要求,除了刀工要讲究外,装盘前应将整齐的料块挑出来最后拼装,同时应注意色调一致与协调。

2. 注意装饰效果 一是色彩搭配,二是造型设计。常见的配色有叶菜的绿色、地瓜与萝卜的白色、番茄的橙红色或黄色;造型设计常见的是象形设计,如龙凤呈祥、渔翁钓鳖等。好的设计再配以恰如其分的菜名,确实可以增强气氛。

3. 器皿 冷菜的拼装效果与器皿也有直接关系。

4. 上桌 冷菜上桌时,要配以适合的调料,供蘸食、调味。

春季

京 鲁 风 味

麻酱芥菜

[原料]

嫩芥菜	400 克	芝麻酱	适量	白糖	适量
精盐	适量	味精	适量	麻油	适量

[制法]

1. 将芥菜去黄叶、根须,洗干净,放入沸水中略烫(保持碧绿色和脆嫩感),捞起切成约 1 厘米长的段,趁热加精盐、麻油拌匀。

2. 将芝麻酱倒入碗中,加白糖、味精、麻油和开水调匀,倒入芥菜中拌匀入味即成。

葱油莴笋

[原料]

莴笋	500 克	色拉油	适量	葱花	适量
精盐	适量	白糖	适量	味精	适量

[制法]

1. 将莴笋去皮,洗净,切丝,放入盘中,加盐腌渍片刻,挤去水分,装入盘中;将葱花撒在莴笋上。

2. 锅上火,倒入色拉油,烧热后立即倒入葱花上,再加入白糖、味精拌匀即成。

凉拌菠菜

[原料]

菠菜	500 克	水发虾米	30 克	姜末	适量
酱油	适量	精盐	适量	白糖	适量
味精	适量				

[制法]

菠菜摘洗干净,放入开水锅里烫一下迅速捞出,放入凉开水浸凉,切成小段或末,挤去涩水,放入碗里,加水发虾米、姜末、酱油、精盐、白糖、味精各适量,调拌均匀即成。

姜汁刀豆

[原料]

嫩刀豆	300 克	姜末	适量	精盐	适量
味精	适量	麻油	适量		