

家庭  谱丛书

家庭

周月林 丁海良 编著
上海科学技术出版社

冷菜

制作

[第二版]

水产类

禽蛋类

畜肉类

蔬菜类

豆制品类

果仁类

西式冷菜



· 家庭食谱丛书 ·

家庭冷菜制作

〔第二版〕

周月林 丁海良 编著

上海科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

家庭冷菜制作/周月林,丁海良编著. —2 版. —上海:上海科学技术出版社, 2001. 1

(家庭食谱丛书)

ISBN 7-5323-5511-X

I. 家... II. ①周... ②丁... III. 凉菜-制作
IV. TS972. 114

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 59035 号

上海科学技术出版社出版发行

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

上海市印刷十一厂印刷 新华书店上海发行所经销

1990 年 2 月第 1 版

2001 年 1 月第 2 版 2001 年 10 月第 13 次印刷

开本 787×1092 1/32 印张 5.375 插页 4 字数 114 千

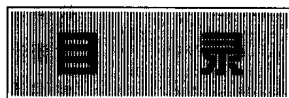
印数 116 501—120 500 定价:11.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,

请向本社出版科联系调换

内 容 提 要

本书按原料分成水产、禽蛋、畜肉、蔬菜、豆制品、果仁、西式冷菜等七大类共 235 种冷菜,分别介绍它们的原料配比、制作方法、特点等。本书内容实用,可供广大家庭应用,也可供企事业食堂、饭店参考。



水产类

鱼翅围三鲜	1
麻酱兰花鲍	2
四味鲜鲍鱼	3
鲍鱼掐菜卷	3
鲜贝拌蘑菇	4
干贝拌琼脂	5
干贝拌芦笋	5
干贝鲜鱼冻	6
姜末卤蛤蜊肉	7
香茜半月蛤	7
腐汁醉泥蚶	8
河蟹蘸姜醋	8
花雕酒醉河蟹	9
开洋拌蒜苗	9
金钩拌三瓜	10
麻酱素蹄筋	11
蜜汁烤子鱼	11
上海油爆虾	12
陈皮油爆虾	13
盐水虾	13

油炸香酥虾	14
凉拌虾仁	14
曲酒醉河虾	15
腐衣虾肉卷	15
蒜酱拌鱿鱼	16
红油拌墨鱼	17
葱油墨鱼花	17
酥焖小鲫鱼	18
五香熏青鱼	18
椒麻酥鱼条	19
双色竹荪卷	20
椒油炆鱼片	21
四味鲈鱼片	21
蜜汁炸脆鳝	22
回酥鳝丝	22
炸香酥鳝背	23
葱烤酥泥鳅	23
新风海鳗鲞	24
温拌海蜇头	25
蜇皮金瓜丝	25
蜇皮萝卜丝	26
酥焖海带卷	26

糖醋海带丝	27
蒸烘干贝松	28
煮烘鲜虾松	28
炒黄鱼松	29

禽蛋类

腊月风阉鸡	30
传统葱油鸡	31
冰凉糟鸡	31
糟卤剔骨翅	32
醉鸡	32
糖醋脆皮鸡	33
红炉烤全鸡	34
烟熏嫩童鸡	34
白蘸鸡	35
辣味陈皮鸡	36
盐水金钱鸡	37
发菜包金银	37
鸡丝拌粉皮	38
鸡丝拌洋菜	38
银芽拌鸡丝	39
芥末拌鸡丝	40
椒麻拌鸡片	40
红油拌鸡丁	41
鸡米卤豌豆	41
盐水鸭	42
红曲卤酱鸭	43
红卤鸭	43
冰凉糟鸭	44
鸭卷献明月	45

烤鸭鲜菠萝	45
香糟泡鸭舌	46
冻鸭舌	46
椒麻拌鸭掌	47
五味焖鸭膀	48
汾酒大皇鸽	48
蜜汁黄雀	49
葱烤黄雀	50
五香鹌鹑	50
龙井鹌鹑蛋	51
高邮黄瓜筒	51
烤鸭丝拌韭芽	52
烤鸭丝拌苦瓜	52
酒醉填鸭肝	53
白卤盐水肫	53
白宝石蛋糕	54
如意蛋卷	54
蒸三色蛋糕	55
咸蛋鲜蛋糕	56
鸡蛋松	56
蒸炒鸡脯松	57

畜肉类

冻水晶肴肉	58
酒醉白肉片	59
蒜泥白肉片	59
上海白切肉	60
干切咸肉	60
糖姜风干肉	61
玻璃樱桃肉	61

家乡风酱肉	62
芝麻回酥肉	63
菠萝白肉冻	63
冰凉糟肉卷	64
糟白云猪手	65
桂花冷冻肉	65
香糟大排骨	66
糖醋小排骨	67
茄汁熘排骨	67
乳腐汁肉干	68
果酒肉干	68
叉烧肉	69
叉烧软肋排	70
苏式酱猪耳	70
肉丝拌银芽	71
肉蓉拌扁豆	72
肉糜拌茄泥	72
肉蓉酥塘藕	73
白肉拌莴笋	73
肉糜红油蒜	74
凉拌金银米	74
盐水卤白肚	75
百宝罗汉肚	75
椒麻猪肚丝	76
蒜茸猪肚片	77
蒜椒炆肚花	77
红油拌猪肚	78
酒醉猪腰丝	78
椒油炆猪腰片	79
汾酒卤牛肉	80

蜜汁黄牛肉	80
五香酱牛肉	81
腌咸脯牛肉	81
干切酱牛肉	82
陈皮烤牛肉	83
麻辣牛肉条	83
芝麻牛肉干	84
香菜拌牛肚	85
冻制山羊羔	85
白切山羊肉	86

蔬菜类

香菇赛脆鳝	87
香油卤冬菇	88
油浸猴头菇	88
上海辣白菜	89
糖醋辣菜卷	89
芥末白菜墩	90
海带白菜丝	91
酸辣卷心菜	91
椒油炆蒜苗	92
脆皮青莲叶	93
百宝拌芹菜	93
水芹拌干丝	94
香菜拌干丝	94
黄瓜拌粉皮	95
蒜泥拌黄瓜	95
姜汁拌黄瓜	96
鱼香苦瓜丝	96
凉拌苦瓜丝	97

糖蜜番茄	98
水晶鲜番茄	98
茄味乳香冻	99
糖水泡鲜果	99
海鲜酱拌茄丝	100
糖醋西瓜皮	101
酸辣西瓜卷	101
姜汁拌刀豆	102
麻酱拌刀豆荚	102
酱汁拌扁豆荚	103
辣酱炆扁豆荚	103
红油焖茭白	104
茄汁焖茭白	105
凉拌茭白	105
萝卜菠萝卷	106
糖醋红萝卜	106
香酱萝卜条	107
葱油萝卜丝	107
毛豆萝卜干	108
糟卤毛豆荚	108
扁尖拌毛豆	109
烘烤冬笋尖	109
油焖笋	110
白酒醉冬笋	110
红油春笋尖	111
荠菜拌竹笋	111
麻酱笔杆笋	112
凉拌双笋	113
鲜辣茼蒿丝	113
拌滚龙茼蒿	114

果脯拌塘藕	114
珊瑚泡塘藕	115
糯米酥塘藕	115
糖醋素排骨	116
子姜泡雪莲	117
盐水豌豆荚	117
香椿拌翡翠	118
葱油发芽豆	118
三色拌银芽	119
瓜姜拌银芽	119
糟卤黄豆芽	120
水芹拌豆芽	121
辣味酥黄豆	121
笋脯卤黄豆	122
琉璃脆黄豆	122
黄豆拌肉丝	123
葱油金瓜丝	123
椒盐慈姑片	124
开洋四季豆	124
开洋拌咸菜	125
油炸土豆松	125
碧绿青菜松	126

豆制品类

炒肉拌粉皮	127
酸辣拌粉皮	128
豆酱拌凉粉	128
麻酱凉粉丝	129
虾子拌腐竹	129
盐水卤腐竹	130

五香烤麸	130
五香素火腿	131
素烧鸭	131
油炸赛熏鱼	132
三丝豆腐衣卷	133
豆巴素白鸡	134
脆皮素大肠	134
卤汁兰花干	135
香干拌水芹	136
卤干拌西芹	136
香干拌马兰	137
红油豆腐干	138
开洋拌干丝	138
香椿拌豆腐	139
咸蛋拌豆腐	140
虾卤炆豆腐	140
虾皮拌豆腐	141
红油拌豆腐	141
炸豆腐衣松	142
豆巴素肉松	142

果仁类

挂霜酥腰果	144
果珍拌腰果	144
五香酥腰果	145
椒盐酥腰果	145

琥珀核桃仁	146
甜酱烤桃仁	146
可可酥核桃	147
琉璃酥核桃	148
盐水花生米	148
五香花生米	149
奶糖花生米	149
橘精花生米	150
麻糖花生米	150
油余花生米	151
椒盐花生米	151
咸卤花生果	152
香卤花生果	152
挂霜酥杏仁	153
麻酱白果仁	153
蜜汁大红枣	154

西式冷菜

土豆清色拉	155
糖醋泡菜菜	155
果汁泡酸果	156
拌牛肉色拉	157
拌什锦色拉	157
拌芦笋色拉	158
拌青豆色拉	159
菠萝形色拉	159

附 录

冷菜常用调料介绍	161
----------------	-----

水产类

鱼翅围三鲜

【用料】

水发鱼翅 100 克,水发发菜 75 克,琼脂 5 克,鲜平菇 100 克,香菜 25 克,熟冬笋肉 50 克,熟鸡脯肉 50 克,熟火腿肉 30 克,绍酒 15 克,精制盐 3 克,鸡蛋半个,干淀粉 10 克,生鸡油 1 小块,味精 2 克,葱结、姜块各 1 个,鸡汤 100 克。

【制法】

(1)把冬笋去壳后洗净,将冬笋肉先切成片,再切成丝,放入沸水锅中焯熟后捞出,沥干水,排放在盆里,再撒少许味精和盐,放入蒸笼里蒸热,取出备用。熟鸡脯肉、熟火腿肉分别切成丝。

(2)把水发鱼翅放入冷水锅里用小火焯 2 次水,焯去腥味,沥干水,放入碗中加鸡汤、精制盐、味精、生鸡油、葱结、姜块(拍松)、绍酒,放入蒸锅里蒸到入味后取出,拣去鸡油渣、葱结、姜块备用。

(3)鸡蛋取用蛋清。琼脂洗净,浸泡在冷开水里,待胀后切成 4 厘米长的段备用。

(4)取用新鲜平菇,片去表面黑皮和褶皱,切成细丝,加少

许盐、味精，再加鸡蛋清、干淀粉拌匀拌黏，分散放入开水锅里烫熟捞出，甩干水备用。

(5)香菜拣去根和老叶，洗干净切成4厘米长的段，放在漏勺里，用开水浇一下立即甩干水备用。

(6)先把甩干水的琼脂装入盆底，堆上平菇丝，再撒上香菜段，鱼翅撒叠在上面，浇上原汁，然后把熟鸡丝、熟火腿丝撒放在浮面，最后将冬笋条整齐地排放在周围即成。

【特点】

鱼翅金黄脆嫩，平菇与琼脂洁白、柔软、滑嫩。熟火腿肉鲜、香。

麻 酱 兰 花 鲍

【用料】

干鲍鱼75克，鸭肫5只，莴苣3根，硼砂1克，绍酒4克，精制盐4克，酱油3克，辣酱油5克，白糖1克，味精2克，芝麻酱15克，葱油20克，花椒油10克，精制油250克(耗30克左右)。

【制法】

(1)选择细长而粗细均匀的莴苣，去叶、去外皮后洗净，整根切成兰花刀(与兰花豆腐干同样切法)，加盐3克腌渍20分钟左右，捏干盐水，加味精、花椒油拌匀焖片刻。

(2)芝麻酱放入碗中，加绍酒2克、盐1克、酱油1克、白糖1克、味精1克和开水少许调成汁。

(3)干鲍鱼入锅加水用小火煮到半酥，片成2片，两面切成兰花刀纹，再放入锅里加水、硼砂煮到完全酥透，盛入漏勺里，用开水冲干净，甩干水，放入碗里，加芝麻酱调味汁拌匀拌上味，装入盆中间。

(4)每只鸭肫片去里外老皮后切成2块,镶上兰花刀纹,加酱油、味精拌渍,放入热油里炸熟,倒出沥干油再回到锅里,洒入辣酱油、葱油翻匀,盛出装在鲍鱼片的四周,然后把莴苣切成3厘米长的段,排放在兰花肫的周围,即成。

【特点】

质感脆嫩,味道各异;蔚蓝色围边点缀,引发食欲。

四味鲜鲍鱼

【用料】

带壳鲜鲍鱼1000克,黄瓜1条,精制盐2克,味精1克,葱椒油3克,红油1碟,蒜泥1碟,姜汁1碟,怪味1碟。

【制法】

(1)把鲍鱼肉从壳内挖出来,撕去裙边和杂质,洗干净,平片成薄片。选择身直上下粗细一致的黄瓜,洗净,斜切成椭圆形薄片,加盐拌匀渍片刻,去盐水,加味精、花椒油拌匀备用。

(2)先把腌渍好的黄瓜片整齐地排列在盆边,排成花瓣形,再把鲍鱼片置漏勺里,放入开水锅里一烫立即拿出,甩干水(一烫即成,不宜久烫,否则会老韧),盛放在黄瓜片的中间,随带四味小碟上桌蘸食。

【特点】

脆嫩爽口,细细咀嚼其味无穷。

鲍鱼掐菜卷

【用料】

听装马蹄鲍鱼1听,绿豆芽200克,精制盐1克,味精2克,熟火腿丝30克,花椒油15克,发菜少许,鸡汤30克。

【制法】

(1)将听装鲍鱼片成大薄片。绿豆芽掐去两头(称掐菜)成银芽,下沸水锅内焯熟捞出,抖干水,放盘内加盐、味精拌匀。发菜放清水中发开并洗净,挤干水后放小碗内,加鸡汤淹没,放蒸笼内蒸至柔软入味。

(2)鲍鱼片摊开,放上银芽(银芽理整齐)、熟火腿丝、发菜各1份,逐片卷成食指粗的卷,将两端略切齐后装盘,淋上花椒油,盘边可放点红、绿色蔬菜或水果点缀。

【特点】

味道鲜美,口嚼喷香。

鲜贝拌蘑菇

【用料】

鲜贝肉100克,听装蘑菇200克,芹菜2根,洋葱1/4只,鸡蛋清1/3个,绍酒少许,精制盐2.5克,味精2克,胡椒粉0.5克,干淀粉少许,辣酱油少许,麻油3克,精制油15克。

【制法】

(1)把鲜贝肉洗净,沥干水,加盐和胡椒粉各少许,加绍酒拌匀,再加鸡蛋清、干淀粉拌匀拌至粉浆粘附均匀,放入开水锅里烫至刚熟,立即捞出甩干水,加少许盐和味精、麻油拌匀备用。

(2)芹菜摘去菜叶洗净,切成1厘米长的段。蘑菇先切成2片,再切成薄片(菇柄端要连着),轻轻压一下即成姜芽形。洋葱切成细末。

(3)炒锅上火,下精制油烧热,先下洋葱末煸香煸黄,再下蘑菇片、芹菜段、盐、味精、胡椒粉、辣酱油翻炒均匀,立即倒出备用。

(4)装盆时先将蘑菇片排叠成圆丘形,芹菜撒上面,再把

鲜干贝围放在四周即成。

【特点】

蘑菇清淡鲜香，入口脆嫩；鲜贝洁白如玉，鲜嫩滑爽。

干贝拌琼脂

【用料】

干贝 25 克，琼脂 15 克，葱段 5 克，姜片 10 克，绍酒 10 克，芥末粉 10 克，芝麻酱 10 克，香菜 5 克，精制盐 2 克，味精 2 克，麻油 25 克，鸡汤 30 克。

【制法】

(1)琼脂放过滤水内洗净，再在凉开水内浸泡 25 分钟至柔软，取出挤干水，切成 4 厘米长的段。芥末粉放小碗内，加冷鸡汤调湿，涨发 2 小时，使发出辣香味。干贝洗净，放小碗内，加绍酒、葱段、姜片、清水淹没，上笼蒸约 1 小时至酥，取出，去葱段、姜片，滗出汤（留用），将干贝撕成丝。

(2)琼脂段放大窝盘内，撒上干贝丝。芥末粉碗内加入芝麻酱、盐、味精、干贝原汁汤、麻油调匀成稀糊状，淋在干贝、琼脂上，撒上香菜。

【特点】

干贝韧香味鲜，琼脂脆嫩爽口。

干贝拌芦笋

【用料】

鲜芦笋 500 克，干贝 15 克，葱、姜片 5 克，绍酒 10 克，精制盐 1.5 克，味精 2 克，麻油 50 克，鸡汤 500 克。

【制法】

(1)干贝放入小碗内，加葱、姜片、绍酒、清水（淹没干贝），

放蒸笼内蒸酥取出，拣去葱和姜片。原汤滗入大碗内，加盐和味精调匀。

(2)取用鲜芦笋，选用6厘米长的嫩尖部位，放鸡汤锅内煮熟，捞出甩干汤水，趁热放入干贝汁调味碗内拌上味，注入麻油拌匀，整齐地装盘，将干贝撕成丝，撒在芦笋上面。

【特点】

芦笋清香，干贝鲜嫩。

干贝鲜鱼冻

【用料】

黄鱼1000克，干贝100克，熟火腿30克，香菜段10克，琼脂10克，绍酒25克，精制盐5克，味精3克，葱段、姜片25克。

【制法】

(1)黄鱼洗净，放大盘内摊开，放上葱段和姜片(15克)、绍酒(15克)，置蒸笼内用旺火煮熟，取出滗去汤汁，拣去葱姜，拣净鱼骨、鱼刺，用筷子将鱼皮、鱼肉拨成小块。熟火腿切成小菱形片。

(2)琼脂加适量清水浸涨后，加清水(约250克)、盐、味精。干贝放碗内加绍酒、葱、姜片，再加水淹没，与琼脂一起放蒸笼内蒸酥蒸化取出。将干贝原汁滗入琼脂内调匀，干贝捏碎。

(3)取用不锈钢小盘，盘底平贴食品保鲜膜，先把熟鱼块摊平，再撒上干贝丝、熟火腿片、香菜段，然后浇入琼脂汁(2.5厘米深)，待凝固冻结，用保鲜膜封好，放冰箱内，食用时取出切块装盘。

【特点】

韧滑脆嫩，透明晶亮，入口透心凉，夏令佳肴。

姜末卤蛤蜊肉

【用料】

大蛤蜊 2 500 克，姜末 50 克，大曲酒 25 克，精制盐 3 克，味精 2 克。

【制法】

(1)把大蛤蜊洗净，放入开水锅内分批氽至蛤蜊壳张口时捞出，剥取蛤蜊肉。

(2)把烫蛤蜊的汤烧开，撇去浮沫，用碗盛出 25 克，加入姜末、味精、大曲酒、精制盐调成卤汁。其余的汤待其冷却后把蛤蜊肉一遍又一遍地洗净，至没有泥沙为止。

(3)把洗净的蛤蜊肉浸泡在调好的卤汁内，用盖盖严，约半小时即可装盆食用。

【特点】

白中带微红，肉质鲜嫩。

香茜半月蛤

【用料】

蛤蜊 750 克，香菜末 30 克，西芹末 30 克，蒜泥 30 克，姜末 30 克，豉油皇调味汁 300 克，精制油 75 克。

【制法】

(1)蛤蜊放大盆内，加淡盐水养半天，使其吐净泥沙。

(2)将蛤蜊投入沸水锅内，煮至蛤壳稍有张开时立即捞出，剥去半月壳，摊放在窝盘内。每只蛤肉上撒上蒜泥、姜末、西芹末、香菜末，浇上豉油皇调味汁。精制油入锅烧热，浇在每只蛤肉上。

【特点】

蛤蜊壳薄肉肥，肉色白中带黄，味道甘鲜。

腐汁醉泥蚶

【用料】

泥蚶 500 克，红腐乳汁 200 克，花椒粒 15 克，葱、姜块 25 克，精制盐 3 克，绍酒 150 克，白酒 50 克，白糖 50 克，芝麻酱 25 克。

【制法】

(1) 先将泥蚶洗净，使蚶壳白净，放在竹筛内摊开，晾干水分。

(2) 将红腐乳汁倒入小坛内，加入盐、白糖、绍酒、芝麻酱、花椒粒、葱、姜块（拍松）一起调匀调化，再倒入蚶子，淋入白酒，把坛口封紧，放在冰箱内 5~7 天便可食用。

【特点】

蚶小肉嫩，壳白卤红，腐汁香咸带甜。

河蟹蘸姜醋

【用料】

活河蟹 500 克（五六只为佳），紫苏 2 根，嫩鲜姜 25 克，米醋 50 克，酱油 15 克，白糖 25 克。

【制法】

(1) 必须选择鲜活河蟹，洗净后，用粗线将蟹脚捆住扎紧，放入大盆里，紫苏（中药店有售，可解蟹毒）切成小段撒在蟹上，然后放在蒸锅上用旺火蒸 20 分钟至熟，取出，去掉捆线和紫苏，去蟹脐，切成 2 片，蟹肉朝上整齐地装盆。

(2) 嫩鲜姜去皮，切成较芝麻小的细末，放入小碗里，加米