

D A C H U D E S H O U Y I B A I X I N G D E K O U F U

大厨的手艺 百姓的口福

好味冷菜

上海良安大饭店 编



上海科学技术文献出版社

人生如夢 百味如一

好味冷菜



大厨的手艺 百姓的口福

好味冷菜

上海良安大饭店 编

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

好味冷菜/上海良安大饭店编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2006.1

(大厨的手艺 百姓的口福丛书)

ISBN 7-5439-2731-4

I. 好... II. 上... III. 凉菜—菜谱
IV. TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第119912号

责任编辑: 童志强

装帧设计: 徐 利

好 味 冷 菜

上海良安大饭店 编

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路2号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

上海精英彩色印务有限公司印刷

*

开本 889 × 1194 1/24 印张 3

2006年1月第1版 2006年1月第1次印刷

印数: 1-5300

ISBN 7-5439-2731-4/T · 803

定价: 16.00元

<http://www.sstlp.com>



赵建荣 上海良安大饭店行政总厨、国家烹调技师，2001～2003年度被评为上海市劳动模范、技术能手称号。1998年上海市茶文化烹饪比赛中，《春蚕茶松》获得金奖，2001年上海市“新亚杯”大奖赛荣获个人冷菜金奖。《菌菇鱼面巾》、《木瓜糯米枣》、《干烧澳龙》被评为上海名菜。



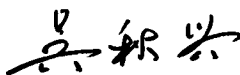
胡 浩 上海良安大
饭店厨房冷菜主厨、高
级烹调师,擅长花式冷
菜制作,《荷塘鸣蛙》、
《仙鹤延年》等作品栩
栩如生、形态逼真。

前 言

上海是一个海纳百川的城市，改革开放以来，作为中国大都市的地位日益显现。特别是进入新世纪后，随着上海城市面貌日新月异、经济建设突飞猛进地发展和人民生活水平的不断提高，上海餐饮业进一步焕发生机，人们对餐饮行业的需求也越来越大，与此同时对广大餐饮从业者提出了更高的要求。从前，饭店提供什么，客人就吃什么，现在是客人有什么要求，饭店就按市场需求去做，饭店的经营被动地跟着客人转。随着经营理念的转换，饭店已经逐渐学会去引导消费者，引领客人走上健康饮食的道路，为客人提供一种科学的饮食理念。

地处上海火车站地区的上海良安大饭店是一家三星级酒店，经过培养和训练，已涌现出一批优秀的厨师，他们在继承传统风味的基础上不断地融合百家之长、开拓创新，推出适应新时期的海派菜肴，其中，干烧澳龙、菌菇鱼面巾、糟溜银雪鱼等菜肴已被评为上海名菜。现编写出《好味冷菜》、《时尚热菜》、《热腾铁板锅仔煲》、《鲜美汤羹锅仔炖品》等系列丛书，以回馈广大宾客。

至此，对帮助支持编写本书的各位同志致以诚挚的谢意，由于时间仓促，水平有限，不足之处，望广大读者指正。

总经理 

编辑人员名单

主 编：吴秋兴

副主编：华树德、赵建荣

策 划：杨中俭、刘洪

撰 稿：赵建荣、邱振骥、朱宝山

摄 影：杨中俭

编 委：赵建荣、胡浩、袁为

编 务：周以喆、程潇勇

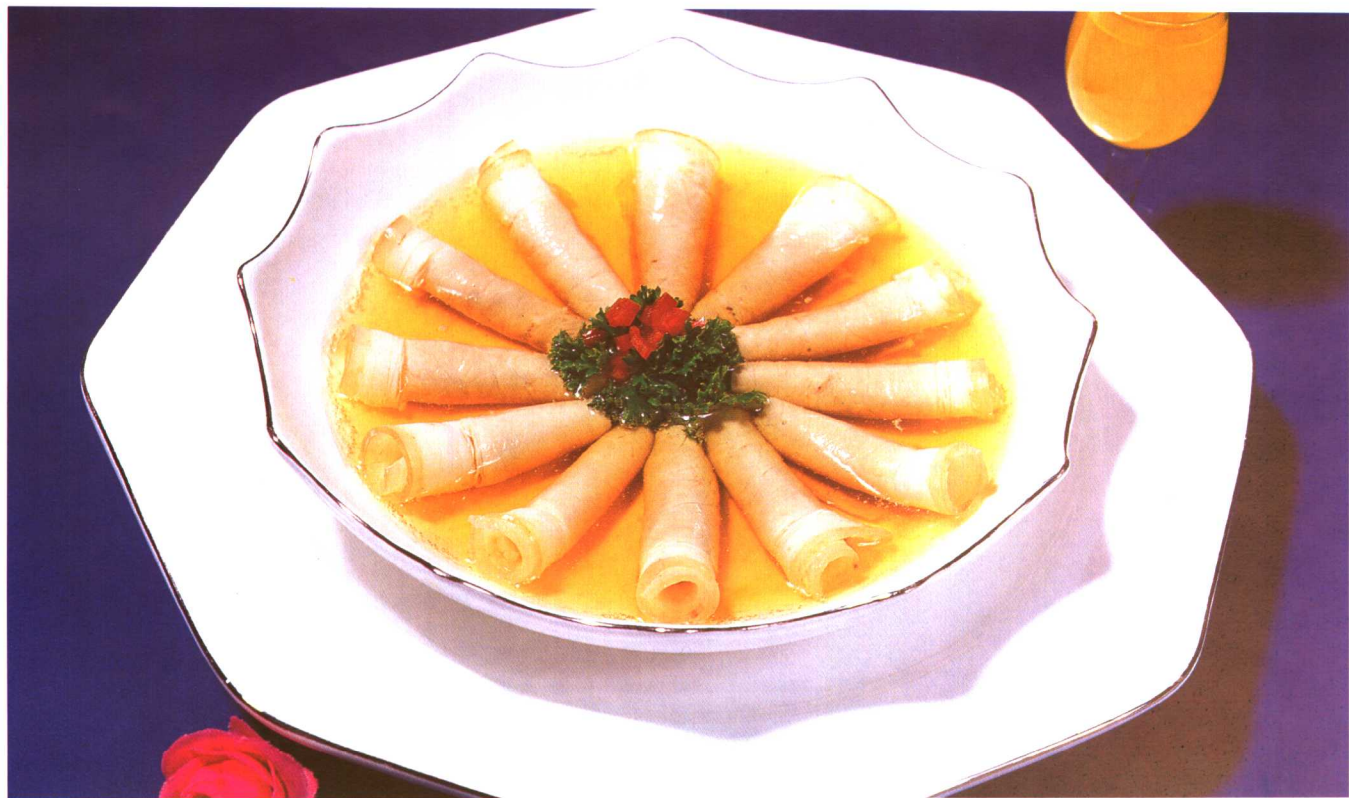
目 录

前言

1. 啤酒白切肉	(1)
2. 鸭脯茶树菇	(2)
3. 黄瓜白切肉	(3)
4. 冰镇海蜇头	(3)
5. 烧酱小土豆	(4)
6. 西式蛋卷松	(5)
7. 新法臭冬瓜	(6)
8. 翡翠酱肉卷	(7)
9. 龟苓木瓜船	(8)
10. 三文鱼金瓜丝	(9)
11. 宝宝发财	(9)
12. 多味带鱼	(10)
13. 橘味豆腐干	(11)
14. 汽水泡淮山	(12)
15. 麻辣牛筋冻	(13)
16. 蜜枣地瓜泥	(14)
17. 调汁拌双牛	(15)
18. 姜汁炆蛤仁	(16)
19. 花仁拌鼻蛭	(17)
20. 精油拌三蔬	(18)
21. 韭菜蛭子扎	(19)

22. 刨花苦瓜	(20)
23. 新风草母鸡	(21)
24. 芹香杏鲍菇	(22)
25. 佛门素鸡	(23)
26. 金蛋腊鸡腿	(24)
27. 家常黄鱼冻	(25)
28. 卤汁千层干	(26)
29. 家常水萝卜	(27)
30. 葱烤香干里脊	(28)
31. 雪鱼落地香	(29)
32. 八宝素斋	(30)
33. 酱风制鸭舌	(31)
34. 一品糟钵头	(32)
35. 银蛤炆三样	(33)
36. 青瓜珊瑚皮	(34)
37. 紫茄酿青瓜	(35)
38. 奇异火龙瓜	(36)
39. 冰镇海味盘	(37)
40. 柠汁油爆虾	(38)
41. 香辣牛百叶	(39)
42. 冰藻拌金瓜	(40)
43. 巧手烤虾干	(41)
44. 烧椒皮蛋糕	(42)
45. 泰芒虾仁色拉	(43)
46. 椰奶糯米藕	(44)

47. 棕香制吊带·····	(45)
48. 银丝河虾·····	(46)
49. 双色坚果仁·····	(47)
50. 海肠拌银腐·····	(48)
51. 百叶荠菜卷·····	(49)
52. 本帮熏鱼·····	(50)
53. 脆豆拌裙贝·····	(51)
54. 红酒泡梨脯·····	(52)
55. 金蛋红贝冻·····	(53)
56. 毛豆小塘菜·····	(54)
57. 花雕炆膏蟹·····	(55)
58. 笋干花生米·····	(56)
59. 糯米金丝枣·····	(57)
60. 骨酱素鸡卷·····	(58)
61. 沙姜手撕鸡·····	(59)
62. 奶酱三色瓜·····	(60)
63. 黄豆猪手冻·····	(61)
64. 五香小牛腱·····	(62)
65. 泡椒辣莴笋·····	(63)
66. 水晶雪鱼冻·····	(64)
67. 金蛋酿凉瓜·····	(65)
68. 养颜蔬果冻·····	(66)



啤酒白切肉

原料：带皮猪座臀肉

调料：盐、味精、啤酒、香叶、茴香、桂皮、葱、姜、鸡精、鸡汤各适量

制作方法：1. 座臀肉切大块，放入冷水锅，加黄酒、葱、姜，烧熟，冷却后入冰箱冷藏。

2. 锅中加水、香叶、茴香、桂皮、盐、味精、鸡精，烧成卤水，冷却后放入啤酒，成为啤酒汁水。取出冷藏后的座臀肉，改刀成大片，卷起装盆，浇上啤酒汁水即可。

特点：清爽鲜嫩、啤酒清香

厨师：赵建荣



鸭脯茶树菇

原料：酱油鸭、茶树菇

调料：盐、味精、糖、老抽、汤、食油各适量

制作方法：1. 酱油鸭上笼蒸熟，拆骨、取肉、压平，改刀成块。茶树菇切段泡软待用。

2. 油锅煸炒茶树菇后放老抽、糖、盐、味精、汤，烧至入味。

3. 茶树菇装盆底，上面覆盖改刀成块的酱油鸭即可。

特点：鲜脆干香

厨师：赵建荣



黄瓜白切肉

原料：黄瓜、座臀肉

调料：味精、糖、辣油、葱、姜、老抽、生抽、蒜泥、黄酒各适量

制作方法：1. 座臀肉放入冷水锅，加葱、姜、黄酒，烧熟取出，冷却后待用。
2. 把黄瓜、座臀肉分别改刀成片，叠片摆放装盆点缀即可。
3. 用老抽、生抽、糖、蚝油、味精、辣油、蒜泥调制的料汁装碟跟上。

特点：鲜嫩爽口、蒜香浓郁

厨师：赵建荣

冰镇海蜇头

原料：海蜇头、黄瓜

调料：南乳、虾酱、糖、冰块各适量

制作方法：1. 将海蜇批成片冲洗干净，盛器内加冰块，铺上黄瓜、海蜇片。
2. 南乳、虾酱、糖调制成汁，装碟跟上。

特点：冰凉爽脆

厨师：胡浩





烧酱小土豆

原料：小土豆

调料：盐、糖、味精、烧汁酱、鲜露、食油各适量

制作方法：1. 土豆上笼蒸熟，去皮待用。

2. 锅内放油、烧汁酱，煸炒后加水、盐、鲜露、糖、土豆，小火烧酥入味，大火收汁后加入味精，装盆即可。

特点：酱香浓郁、土豆粉糯

厨师：胡 浩



西式蛋卷松

原料：蛋皮、肉松、芦笋

调料：色拉酱适量

制作方法：1. 芦笋去老皮，改刀成段，焯水待用。

2. 在蛋皮上涂上色拉酱，放入芦笋和肉松，卷制成条，改刀装盆即可。

特点：中菜西做、形态美观

厨师：胡 浩



新法臭冬瓜

原料：冬瓜、虾皮

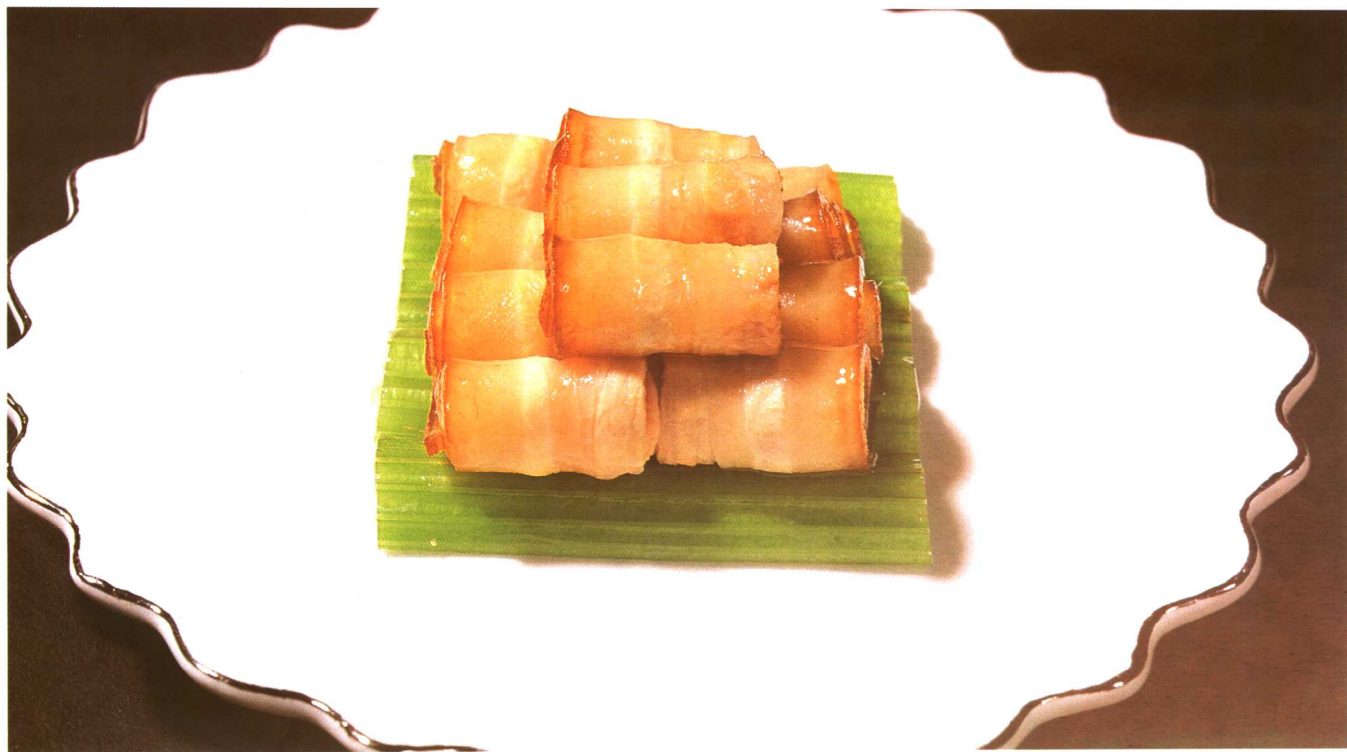
调料：盐、味精、苋菜卤汁各适量

制作方法：1. 将冬瓜挖成球状，蒸熟待用。

2. 锅中加蒸熟的冬瓜余汁，放盐、苋菜卤汁、味精、虾皮烧制成汁水，冷却后倒入冬瓜中浸泡入味，即可装盆。

特点：清香可口

厨师：胡 浩



翡翠酱肉卷

原料：西芹、座臀肉

调料：盐、糖、味精、葱、姜、老抽、海鲜酱、黄酒、食油各适量

制作方法：1. 西芹去老皮、切段，焯水冷却，用盐、味精、油拌匀后待用。

2. 座臀肉焯水洗净，切成大块，入锅加葱、姜、黄酒、老抽、海鲜酱、水、糖，小火烧酥入味，冷却后切大片卷起。

3. 西芹垫在盆底，上面放酱肉卷，浇上卤汁即可。

特点：红绿相间、荤素相配

厨师：赵建荣