

清爽冷菜

大厨**点**拔系列

100种

主编 郭立久



天津科技翻译出版公司

清爽冷菜

大厨点拔系列

100种

江苏工业学院图书馆
藏书章

名誉主编：杨春生 毕连克
主编：郭立久
副主编：李连群 姚得祺 王建强
王钰刚 张勇利 李孝森
杜晓 戚志强 李永善
牛铁柱 张风雷 郭捷
朱力 张秀英 高俊海
王峰 许娟 单丽燕
叶俊杰 潘云紫 刘渝江
张继军 刘树文
编写人员：王金明 赵庆 杜建平
随军 左春雨 陈桂霞
白秀丽 谢义平 尹守忠
刘志廉 赵松伟



天津科技翻译出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

清爽冷菜100种 / 郭立久主编. —天津: 天津科技翻译出版公司, 2006.4

(“大厨点拨”系列丛书)

ISBN 7-5433-1921-7

I. 清... II. 郭... III. 凉菜—菜谱—天津市 IV. TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第116860号

出 版: 天津科技翻译出版公司

出 版 人: 蔡 颢

地 址: 天津市南开区白堤路244号

邮政编码: 300192

电 话: 022-87894896

传 真: 022-87895650

网 址: www.tsttpc.com

印 刷: 山东新华印刷厂临沂厂

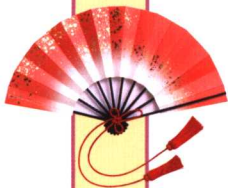
发 行: 全国新华书店

版本记录: 880×1230 1/24 3 5/6印张 90千字

2006年4月第1版 2006年4月第1次印刷

定价: 21.00元

(如发现印装问题, 可与出版社调换)



前言

餐饮是人类生存的基本需求,文化则是人类得以发展的必要工具。当人们生存得到保证,基础文化知识得到普及之后,文化这一精神产品便潜移默化地渗透到各个领域,派生出诸多文化现象来,如企业文化、菜品文化、烹饪文化等。就餐饮活动而言,在人们衣不蔽体、食不果腹的生存条件下,人们都在为了争生存、求饱肚而日夜奔忙,只要有吃食裹腹,谁管它什么文化不文化,天津人关注饮食文化,是人们在整体餐饮活动中逐步形成的价值观念、行为规范、群体意识、传统习惯和经营理念等精神财富的集中反映。更确切地讲,天津饮食文化是天津人在千百年来的实践中所反映出来的文化现象的总和。

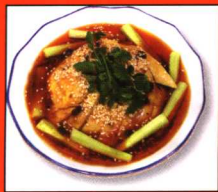
天津烹饪与祖国各地烹饪一样,也是历史悠久、源远流长,争奇斗艳的菜肴成为天津饮食文化的重要组成部分,是天津人民勤劳智慧的结晶。在多年的探索、实践中,天津厨界精英将各种烹制方法衍生出无穷无尽的变化,本书所展示的冷拼精湛技艺将“吃在天津”发挥得淋漓尽致。随着时代的发展,人们生活节奏不断加快,如何在短时间内烹制出更多的美味佳肴,以省出更多的时间进行其他活动是许多人的愿望。

本书由天津市的部分名厨编写,内容全面、科学、系统、实用,图文并茂,语言简洁,易学易做,可供广大烹饪爱好者阅读参考,希望成为广大家庭快乐烹饪的宝典。

郭立久

2006年3月

目 录



“大厨点拨”系列

豉香牛筋 12

野山椒泡鸭掌 3

回味鸭舌 4

冰梅山药 5

酸辣黄瓜皮 6

菊花青笋 7

美味萝卜卷 8

炝拌茭白 9

蔬菜沙拉 10

荷塘小景 11

风生水起 12

红酒冰砂梨 13

京糕蜜瓜拌芦荟 14

时蔬牛肉卷 15

骏马奔腾 16

喜鹊登梢 17

菊花一品珍珠 18

冰镇咕咾“肉” 19

茄汁鲛鱼 20

金银鸡卷 21

卤水拼盘 22

卤水脆肠 23

凉瓜百合 24

葱爆腰花 25

冰川牛肉 26

水晶肘子 27

辣黄瓜皮 28

炒红果 29

酱驴肉 30

巧拌毛豆 31

夫妻肺片 32

精武鸭胗 33

西湖醋花生 34

桂花藕片 35

麻油萝卜干 36

口水鸡 37

卤水小拼 38

孔雀开屏 39

玉扇 40

广东烧鹅 41

广东叉烧 42

水晶虾仁 43

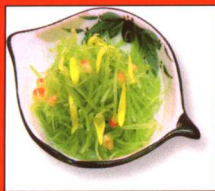
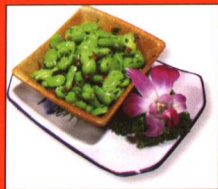
锦鸡彩拼 44

雄鹰展翅 45

山椒凤爪 46

“大厨点拨”系列——清爽冷菜 100 种

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



清爽冷菜 100 种

皮蛋豆腐 47

鲜豆瓣 48

双鹤彩拼 49

沙律肉松卷^① 50

芥末鸭掌 51

剁椒鸭肠 52

香辣口水鸡 53

酱肘花 54

罗汉酿肚 55

美椒拌鸭胗 56

五彩百合 57

蜜汁萝卜脯 58

蜜制香干 59

糯米凉藕 60

杏仁芥蓝 61

香干蒿菜 62

水晶兔肉 63

土豆沙拉 64

杏脯牛肉 65

盐水鸭肝 66

栗子红枣 67

沙律肉松卷^② 68

湛江水晶鸡 69

一品肚花 70

金银羔 71

黄瓜墩 72

五香酱牛肉 73

鸡腿松花 74

宁波海蜇 75

炆双耳 76

红酒雪梨 77

蛋黄牛筋冻 78

芥蓝焖豆 79

白切鸡 80

白肉香椿卷 81

春日恋歌 82

芥蓝干贝拌豆板 83

椒油炆虾仁 84

鲜果水晶冻 85

嘉豪



嘉豪，『劲霸』诞生之源，中华青芥辣、鸡汁发祥地；创建于公元一九九四年，披荆十载，跃为当代调味品璀璨之星。

开创者陈志雄，中华青芥辣之父、鸡汁之开山鼻祖，以德图治，子贡之精神，陶朱之胸怀，海纳百川，运筹帷幄，驰骋神州；以人为本，图事业兴盛，创基业长青；以树调味品民族第一品牌为目标，创百年『劲霸』为愿景；以『弘扬中华饮食文化，真情创造健康生活』为核心；以健康调味与烹饪艺术相结合放眼全球，以天然绿色和环保卫生为宗旨服务社会；创新是灵魂：科技为支点，营销为依托，管理为载体；科学经营为指南，实乃调味品之典范。

整合资源，与时俱进，从强到大，追求卓越。嘉豪为崇尚健康香甜生活的人类送去福音，『劲霸』与博大精深的中华饮食文化源远流长。



豉香牛筋



作者

天津狗不理大酒店 张玉钦



点评

豉香味浓，微辣，牛筋有弹性，十分耐嚼。



原料

- 牛筋 500 克
- 姜 10 克
- 葱 10 克
- 料酒 100 克
- 盐 4 克
- 味精 5 克
- 白糖 30 克
- 豆豉 100 克
- 辣酱 50 克



做法

- ① 牛筋洗净用水焯一下，然后加葱、姜、料酒、水，上屉蒸熟；
- ② 晾凉后，改刀装盘，用调料兑成汁，淋在牛筋上即成。



ye shan jiao pao ya zhang

野山椒泡鸭掌



原料

- 鸭掌 500 克
- 野山椒 200 克
- 胡萝卜 50 克
- 白萝卜 50 克
- 黄瓜 50 克
- 葱 10 克
- 姜 20 克
- 蒜 200 克
- 盐 10 克
- 味精 25 克
- 白醋 200 克



做法

- ①鸭掌去骨去趾尖,放入沸水锅内,加入姜葱焯至熟,捞起放入冷开水盆内,晾凉待用;
- ②白萝卜、胡萝卜、黄瓜改成条;
- ③野山椒、葱、姜、蒜、盐、味精、白醋,加水上火烧开,晾凉即成泡鸭掌的汁,然后把鸭掌和其他原料一同放入汁里浸泡入味,装盘即成。

作者

天津狗不理大酒店 张玉钦

点评

色泽洁白,酸辣味浓,鲜美可口。





回味鸭舌



作者

天津狗不理大酒店 张玉钦

点评

色泽红润，咸鲜适口，香味浓郁。



原料

- 鸭舌 250克
- 盐 10克
- 味精 10克
- 葱 5克
- 姜 5克
- 花椒 15克
- 胡椒粉 5克
- 料酒 10克
- 八角 5克
- 山奈 5克
- 桂皮 5克
- 丁香 5克
- 劲霸鸡粉 2克
- 鲜汤 2500克



做法

- ①鸭舌洗净用葱、姜、胡椒粉、料酒、盐，腌渍约4小时；
- ②鲜汤里放入香料和调料，上火制成红卤水，然后把腌好的鸭舌放入卤水里卤熟；
- ③待鸭舌晾凉后，装盘即可。



b i n g m e i s h a n y a o

冰梅山药



作 者

天津狗不理大酒店 李文国

点 评

冰镇爽口，突出奶香味，微甜。



原料

- 🔥 山药 2500克
- 🔥 冰梅酱 1瓶
- 🔥 炼乳 250克
- 🔥 白糖 300克
- 🔥 葡萄干 10克



做法

- ① 山药用清水洗净，然后上屉蒸熟；
- ② 把山药去皮，用粉碎机打成泥状，然后放入调料，调匀后，放入冰箱冷藏约4小时；
- ③ 上桌时，浇冰梅酱即可。



005



酸辣黄瓜皮



作 者

天津狗不理总店 齐志民



点 评

酸辣爽口。



原料

- 🔥 黄瓜 500 克
- 🔥 盐 10 克
- 🔥 白糖 30 克
- 🔥 白醋 50 克
- 🔥 姜丝 15 克
- 🔥 干辣子丝 ... 30 克



做法

- ① 将黄瓜取瓤后改成菱形刀,再切成树叶状;
- ② 把树叶状黄瓜用盐腌制,去掉水分,备用;
- ③ 然后用干辣子丝、姜丝、白糖、白醋拌均匀即成。



j u h u a q i n g s u n

菊花青笋



作 者

天津狗不理总店 齐志民

点 评

咸鲜脆爽。



原料

- 青笋 300 克
- 菊花瓣 15 克
- 石榴 50 克
- 盐 10 克
- 味精 3 克
- 花椒油 15 克



做法

- ①将青笋改刀成丝，汆水过凉，待用；
- ②将石榴粒、青笋丝用盐、味精、花椒油拌匀，撒上菊花瓣即可。





美味萝卜卷



作者

天津狗不理总店 齐志民



点评

酸辣爽口。



原料

- 🔥 白萝卜 500 克
- 🔥 胡萝卜 150 克
- 🔥 白糖 75 克
- 🔥 白醋 50 克
- 🔥 红辣椒 15 克
- 🔥 盐 20 克



做法

- ① 将白萝卜切成薄片，胡萝卜切成细丝；
- ② 胡萝卜丝汆水过凉；
- ③ 用白萝卜片将胡萝卜卷成卷；
- ④ 然后用白糖、白醋、红辣椒、盐腌制成汁，将卷好的萝卜卷泡制即可。



q i a n g b a n j i a o b a i

炆拌茭白



作 者

天津狗不理总店 齐志民

点 评

咸脆脆爽。



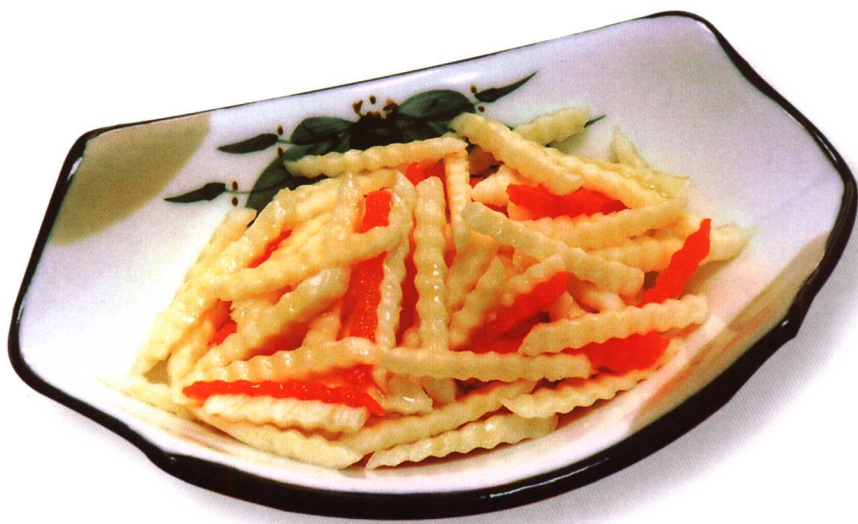
原料

- 炆茭白 500 克
- 炆胡萝卜 150 克
- 炆盐 25 克
- 炆味精 5 克
- 炆花椒油 15 克



做法

- ①将茭白、胡萝卜切成花刀，然后改切成条；
- ②将它们氽水过凉；
- ③然后用盐、味精、花椒油搅拌均匀即成。





蔬菜沙拉



作者

天津集贤大酒家 李连群



点评

口味咸鲜中又有点微酸，
蔬菜鲜嫩且入口清爽。



原料

- 🔥生菜 300 克
- 🔥紫芥蓝 100 克
- 🔥洋葱 100 克
- 🔥小西红柿 ... 100 克
- 🔥盐 30 克
- 🔥味精 5 克
- 🔥意式沙拉酱 ... 20 克
- 🔥橄榄油 30 克



做法

将各种蔬菜洗净，
切成大块，加入盐、味
精、沙拉酱、橄榄油拌
匀，装盘，最后放上小
西红柿点缀即可。



he tang xiao jing

荷塘小景



作者

天津狗不理总店 董 巍

点评

形状逼真,刀工精细。



原料

- 🍷 黄瓜 200 克
- 🍷 白蛋糕 100 克
- 🍷 黄蛋糕 100 克
- 🍷 胡萝卜 75 克
- 🍷 西红柿 75 克
- 🍷 青笋 50 克
- 🍷 鸡丝 20 克



做法

- ①将黄瓜、胡萝卜、青笋改刀入味,白、黄蛋糕改刀;
- ②鸡丝在盘内垫底,用黄瓜、胡萝卜、黄白蛋糕依次拼成荷塘状;
- ③青笋、黄瓜皮拼成小荷叶,西红柿改刀摆成荷花;
- ④黄瓜拼成青蛙,拼成荷塘小景即可。

