



上海天食餐饮管理
有限公司 编著



家庭宴客系列

居家冷菜

COLDS FOR HOUSEWIVES



上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

居家冷菜 / 上海天食餐饮管理有限公司著. -上海: 上海科学技术文献出版社, 2006.3

(家庭宴客系列丛书)

ISBN 7-5439-2821-3

I. 居... II. 食... III. 凉菜-菜谱

IV. TS972. 121

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第009382号

责任编辑: 高学贤

装帧设计: 徐秀琦

居家冷菜

上海天食餐饮管理有限公司 编著

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 X 1194 1/24 印张3.5
2006年3月第1版 2006年3月第1次印刷

印数: 1 - 5000

ISBN 7-5439-2821-3 / T · 817

定价: 18.00元

<http://www.sstlp.com>

居家冷菜



上海天食餐饮管理有限公司 编著



上海科学技术文献出版社

序

家庭宴客系列丛书出版了!本系列是中西合璧,冷热皆有。主推有《味好美西餐》、《居家冷菜》、《爱吃上海菜》、《佳节年夜菜》。

第一本《味好美西餐》有主菜“维也纳猪排”,色拉“大虾色拉”,意大利面“汤奶油蘑菇培根意面”,匹萨“至尊香肠匹萨”,三明治“公司三明治”等38个品种,适合家庭烹饪。在构思时,我们调查过市场,充分了解人们的心理。大多数人反映,去西餐厅吃一顿正宗的西餐较贵,在家里自己烹饪又无处着手。本书主要目的是解决大多数人自己动手做西餐,但又无处着手的烦恼。书中原料都是市场易买到的,操作步骤简捷、明了,只要按照每道菜的步骤做,定能做出一道道美味的西餐。

第二本《居家冷菜》都是精挑细选的,品种多,味形鲜美,制作简便,如“菊花莴笋色拉”、“三文鱼刺身”、“果酱情人果”、“葱油金瓜丝”等。

第三本《爱吃上海菜》,上海菜对于我们上海人来说是最熟悉不过了,但是现在的上海菜汇聚了全国各地的海派菜肴。本书有大家最熟悉的“蟹粉狮子头”、“香甜玉米烙”、“木瓜牛柳”、“火龙果明虾球”等,都是餐厅里的畅销菜。

最后一本《佳节年夜菜》,择选日常生活中最实用的部分。过年过节,亲朋好友来家做客,都可以借助本书的操作方法,做出适合特定环境的菜肴。

家庭宴客系列丛书是上海天食餐饮管理有限公司多位餐饮方面的精英共同编著,其主要目的是满足广大烹饪喜爱者对中西餐饮的不断需求,解决人们因饮食而带来的烦恼。本丛书对喜欢烹饪的家庭主妇、主夫、时尚人士能提供很大的帮助;对专业餐饮人士、职业厨师也值得一读。在节假日里,亲朋好友会餐,露一手定能获得满堂彩。

李文杰

编委人员



李文杰

上海天食餐饮管理有限公司技术总监，创办食天网（www.foodsky.com.cn），主要从事中餐烹饪、西餐烹饪、中西式点心、甜品饮料等，研发、制作产品，人员技术培训、开业指导、承包合作等技术服务。作为国家高级点心师，中国烹饪协会会员，上海市烹饪协会会员，首先创办了中华艺术点心技术服务公司（现已改名），曾任多家酒店点心技术顾问，被世界知名星空卫视封为“食神”称号，曾先后十余次在国内外大赛中屡获金奖，出版有《中华艺术点心精粹》、《养生甜品》、食尚休闲系列丛书（四本）、家庭宴客系列丛书（四本）等十几本著作，深受广大烹饪爱好者喜爱。



陈传军

上海天食餐饮管理有限公司中餐技术总监、中式高级烹饪技师、中国烹饪协会会员，擅长海派菜肴及创新菜肴制作。作为《创新休闲菜》、《滋补汤羹》、《居家冷菜》、《佳节年夜菜》编委，作品曾在《四川烹饪》、《东方美食》、《食品与生活》等专业杂志上发表。

目录

P2 序、编委人员

- | | | | | | | | | |
|-----|---|--------|-----|---|--------|-----|---|-------|
| P7 |  | 南瓜百合 | P27 |  | 南乳汁炆虾 | P43 |  | 果酱情人果 |
| P9 |  | 菊花莴笋色拉 | P29 |  | 蛋皮色拉卷 | P44 |  | 枣香酱鹌鹑 |
| P11 |  | 四喜豆腐 | P31 |  | 金针三丝 | P45 |  | 泰式三脆 |
| P13 |  | 香菜干丝 | P33 |  | 杭椒螺蛳肉 | P46 |  | 蛤蜊冻 |
| P15 |  | 山椒油爆虾 | P35 |  | 三文鱼刺身 | P47 |  | 葱油金瓜丝 |
| P17 |  | 一品带鱼 | P37 |  | 鲈鱼卷贝刺身 | P48 |  | 鲜鱿蛋黄卷 |
| P19 |  | 心太脆 | P39 |  | 鲜鱿鱼卷刺身 | P49 |  | 韩国泡菜 |
| P21 |  | XO醉八仙 | P40 |  | 醋浸雪藕 | P50 |  | 水果色拉 |
| P23 |  | 醉三仙 | P41 |  | 一国两制 | P51 |  | 霉菜烤花生 |
| P25 |  | 糟黄鱼 | P42 |  | 糟毛豆 | P52 |  | 锦绣皮蛋 |

Contents

P53		葱排烤鲫鱼	P63		蘸酱黄瓜	P73		腰果云豆
P54		川香鱼条	P64		酒酿西瓜	P74		冰爽苦瓜
P55		醉鹌鹑蛋	P65		韭香百页卷	P75		什锦酸果
P56		美极海蜇	P66		极品西芹	P76		糟门腔
P57		白灼牛百页	P67		芦蒿香干	P77		野山椒凤爪
P58		剁椒鸡	P68		冷素炆什锦	P78		糟三宝
P59		啤酒麻花肚	P69		橙味瓜条	P79		话梅马蹄
P60		松仁万年青	P70		酸辣菜卷	P80		黄瓜三文鱼刺身
P61		杭式萝卜条	P71		酸辣黄瓜	P81		红酒酿双果
P62		蒜味茄子	P72		蛋黄黄瓜卷	P82		潮州酸菜



南

瓜

百

合

味好美

香糯细腻，
甜润可口。冷
却后放入冰箱
冷藏1小时。



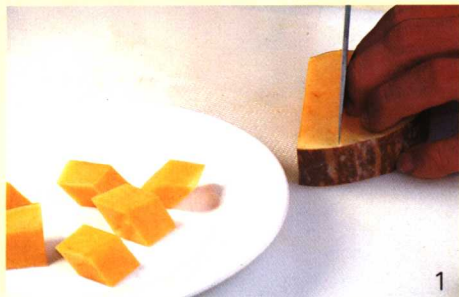
主原料

南瓜……………300克
鲜百合……………1包

调味料

冰糖……………100克
水……………100克

制作方法



1. 南瓜去皮瓤，切块。
2. 百合去根，掰瓣洗净。
3. 将南瓜块、百合瓣、冰糖、水放入容器，上笼蒸酥。



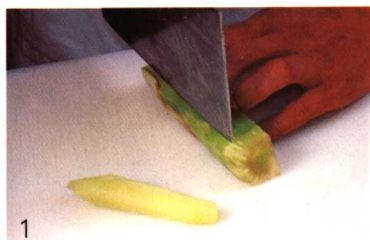
菊花 莴笋 色拉

味好美

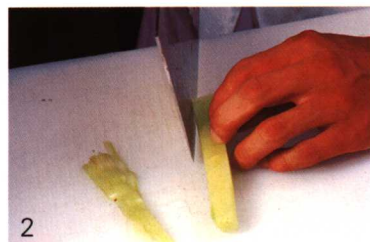
四角花浸盐水有杀菌、入味作用；夏季食用清凉爽口。



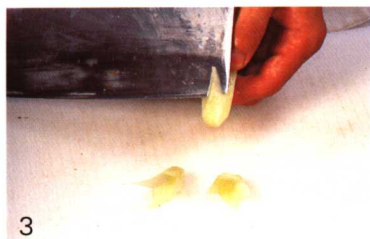
制作方法



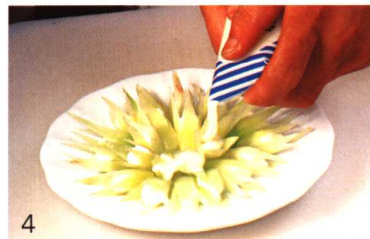
1 莴笋去皮洗净。



2 切成正方体。



3 用刀修成四角花，放入混合盐水中浸2小时。



4 取出沥干水分，摆入盘中，在每只花中裱色拉酱。

主原料

莴笋……………300克
净水……………300克

调味料

色拉酱……………1包
盐……………5克
味精……………5克

豆腐大拼盘



四

喜

豆

腐

味好美

开洋加黄酒上笼蒸15分钟，去盐味和腥味，冷却后切末；美极鲜、生抽、麻油、盐、辣油煮沸冷却使用。



主原料

绢豆腐·····1盒
皮蛋·····1只
发制开洋·····20克
肉松·····20克
榨菜·····20克

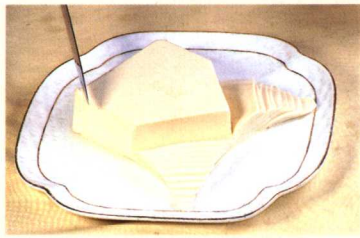
调味料

美极鲜·····10克
生抽·····10克
麻油·····10克
盐·····2克
辣油·····5克
葱花、红椒末少许

制作方法



1.将皮蛋、开洋、榨菜切末。



2.豆腐倒入盘中，先沿四角切片。



3.再逐个沿四角切片成荷花状。



4.撒上皮蛋、开洋、榨菜、肉松、葱花、红椒末，浇上调味汁。



香

菜

干

丝

味好美

香油用自制的（见P83）。
香干丝烫的时间不要太长，烫一下捞起即可。



主原料

香菜.....50克
香干.....3块

调味料

美极鲜.....5克
香油.....5克
盐、胡椒粉少许

制作方法



1.将香干批成薄片。



2.切成细丝后用开水略烫，沥干水。



3.香菜洗净沥干水切段。



4.将干丝、香菜段加美极鲜、香油、盐、胡椒粉拌匀。



山椒油爆虾

味好美

放野山椒多少可根据自己喜好；炸河虾油温要高，时间略短。



制作方法



1. 野山椒去根，姜切片。



2. 河虾剪去须、爪洗净，油烧至八成热，炸熟河虾至红色。



3. 净水、花雕酒、白醋、盐、味精、姜混合成浸汁，放入油爆虾、野山椒。



4. 浸泡4小时以上，装盘即可。

主原料

河虾……………250克
野山椒……………25克
精制油……………500克
(约耗25克)

调味料

花雕酒……………10克
白醋……………5克
盐……………5克
味精……………3克
姜……………15克
净水……………300克