

家常凉菜 600 例

吃出营养 吃出健康

方方面面 伴您生活每一天

大厨教菜 独步食林

百菜百味 一菜一格

跟大厨学做家常凉菜

600 例

刘万庆 孙玉成 主 编

程建明 赵海军 副主编



中国商业出版社

赠
同两就
内附回函卡

跟大厨学做

家常凉菜

600例

主 编 刘万庆 孙玉成

副主编 程建明 赵海军

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

跟大厨学做家常凉菜 600 例 / 刘万庆, 孙玉成主编 -
北京: 中国商业出版社, 2006. 6
ISBN 7-5044-5629-2

I. 跟 … II. ①刘 … ②孙 … III. 凉菜 - 菜谱
IV. TS972. 121

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 033040 号

责任编辑: 安共乐

中国商业出版社出版发行

(100053)北京市广安门内大街报国寺 1 号

新华书店北京发行所经销

北京诚顺达印刷有限公司印刷

880 × 1230 毫米 32 开 7.625 印张 200 千字

2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷

定价: 19.80 元

* * * * *

(如有印装质量问题可更换)

前言

“中华饮食，博大精深；大厨教菜，独步食林！”

中国在上世界上以美食而著称，拥有以“八大菜系”为代表的独特的饮食文化。中国菜制作精细考究，味道鲜美，品种多样，烹饪方式更是变化多端、精细微妙，享誉世界。十六世纪意大利人利玛窦在《中国札记》中写到：“用同样的食物，中国人可以制作出品类更多和口味更佳菜肴来。因此，中国人不仅使一个欧洲人觉得他们吃的东西，中国人都吃，而且能有更妙的享受。”

今天，人们对菜肴，既注重营养和保健，又追求菜式和口味的独特和个性，讲究“百菜百味，一菜一格”。口味单一、千篇一律的菜式早已不能满足人们制作菜肴、宴请宾客的需要，“常在厨界跑，怎能不换招”，《跟大厨学做家常凉菜 600 例》教您怎样“变换做菜招式”！

您想让家中餐桌上的菜肴“推陈出新”吗？您想在亲朋好友面前展示你与众不同的厨艺吗？来吧，今天就跟大厨学做时尚凉菜，让当今酒楼的畅销菜肴成为您家中常菜，让您从上第一道菜时就“震惊四座”！

为了使您“食之够味，宴客增光”，本书介绍的菜品流行多样，并且特地邀请部分大厨编写，步骤详细，简单易学。即学即做，今天就给自己和家人一个惊喜吧！

不论您是“烹坛老将”，还是“食林新秀”，相信您都能从书中各取所需！

来吧，英雄！独步食林，就从这一天、这一页开始……

编者

2006 年 5 月

本书编委会

主 编：刘万庆 孙玉成

副主编：程建明 赵海军

编 委：（排名不分先后）

刘万庆：中国烹饪读者俱乐部策划部

孙玉成：烟台市华夏文化艺术中心

程建明：北京凯宾斯基饭店宴会部

赵海军：承德市独一处大酒楼

吴兴明：北京花水湾磁化温泉度假村

刘义春：北京红恩度假村

魏 红：山西芙蓉餐饮有限公司大连晋元亨食府

宋俊健：天津新翟记大酒店

胡建旭：北京燕山天山饮食集团

丁海涛：北京神农庄园生态园

袁 民：北京九华山庄集团公司

孙永祥：苏州知音酒家

经 理

主 任

厨 师 长

总 经 理

行政总厨

行政总厨

行政总厨

行政总厨

副总经理

行政总厨

行政总厨

行政总厨

目 录

第一章 凉菜制作知识

- 一、凉菜的意义、特点及制作程序 1
- 二、凉菜的烹调方法 1
- 三、凉菜拼摆 6
- 四、凉菜调味料的调制 11
- 五、凉菜制作的要求 14

第二章 凉菜菜谱

一、蔬菜、豆制品类

- 1. 拌白菜心 16
- 2. 辣白菜 16
- 3. 酸辣圆白菜 16
- 4. 酸辣白菜 17
- 5. 果汁白菜 17
- 6. 芥末白菜 18
- 7. 浇汁白菜心 18
- 8. 朝鲜泡菜 18
- 9. 拌合菜 19
- 10. 香辣白菜 19
- 11. 白菜松 19
- 12. 山楂白菜心 20
- 13. 糖醋辣白菜 20
- 14. 白菜拌荷兰 20
- 15. 炆白菜卷 21

- 16. 红油拌三丝 21
- 17. 白菜拌香干 22
- 18. 橘皮拌菜心 22
- 19. 板栗白菜 22
- 20. 拌芹菜 23
- 21. 海米拌芹菜 23
- 22. 芹菜拌腐竹 23
- 23. 桃仁拌芹菜 23
- 24. 椒油红根拌芹菜 24
- 25. 芹菜拌苦瓜 24
- 26. 虾米拌芹菜 24
- 27. 什香菜 25
- 28. 金钩芹菜 25
- 29. 素什锦 25
- 30. 麻辣芹菜丁 26
- 31. 香辣芹丁花生仁 26
- 32. 酸辣芹菜 27
- 33. 炆芹菜 27
- 34. 腌芹菜 27
- 35. 麻酱菠菜 28
- 36. 菠菜拌粉丝 28
- 37. 拌三丁 28
- 38. 糟菠菜 29
- 39. 蒜泥椒油菠菜 29
- 40. 拌菠菜松 29
- 41. 腐竹拌菠菜 30
- 42. 拌肉丝菠菜 30

43. 菠菜拌蛋皮	30
44. 姜汁菠菜	31
45. 蒜蓉菠菜	31
46. 芝麻菠菜	32
47. 四宝菠菜	32
48. 五彩菠菜	32
49. 炆羽毛菠菜	33
50. 酸辣菠菜	33
51. 菠菜泥	33
52. 豆腐丝拌菠菜	34
53. 芥末菠菜	34
54. 菠菜拌豆干	34
55. 菠叶拌双丝	34
56. 炆香辣菠菜	35
57. 虾米拌卷心菜	35
58. 拌卷心菜	36
59. 蒜拌卷心菜	36
60. 卷心菜拌虾	36
61. 酸辣卷心菜	36
62. 凉拌卷心菜	37
63. 香辣五丝	37
64. 卷心菜皮蛋	38
65. 麻辣卷心菜	38
66. 蛋丝拌韭菜	38
67. 腌韭菜花	38
68. 韭菜拌蛋丝	39
69. 韭菜拌豆腐皮	39
70. 红果拌菜花	39
71. 酸辣菜花	40
72. 酸辣姜汁菜花	40
73. 清盐菜花	40
74. 炆油菜	41

75. 珊瑚菜花	41
76. 香粉拌油菜	41
77. 芝麻油菜	42
78. 菜松	42
79. 炆麻辣油菜梗	42
80. 椒麻油菜丝	42
81. 炆麻辣生菜	43
82. 香辣粉拌生菜	43
83. 油泼三丝生菜	43
84. 双酱拌生菜	44
85. 桃仁香菜	44
86. 香菜拌豆腐片	44
87. 香菜豆	45
88. 素拌空心菜	45
89. 炆龙须菜	46
90. 炆芥菜	46
91. 炆蒲菜	45
92. 金乡糖蒜	46
93. 香油开洋葱苗	46
94. 凉拌春蒜苗	47
95. 酸辣蒜苗	47
96. 芝麻蒜苗	47
97. 什锦粒扒蒜苗	48
98. 酸辣蒜薹	48
99. 富贵黄瓜卷	48
100. 酱拌黄瓜丁	49
101. 辣拌黄瓜	49
102. 黄瓜拌肉丝	49
103. 辣黄瓜	50
104. 油辣黄瓜条	50
105. 拌素三丝	51
106. 花生米拌黄瓜	51

107. 黄瓜拌粉丝	51	139. 酸辣冬瓜片	62
108. 炅辣黄瓜条	52	140. 芝麻冬瓜丁	62
109. 油吃黄瓜	52	141. 虾皮冬瓜丝	62
110. 肘子肉拌黄瓜	52	142. 清拌苦瓜丝	63
111. 糖醋拌黄瓜	53	143. 油拌酥瓜条	63
112. 金丝瓜卷	53	144. 麻辣南瓜	63
113. 蒜泥黄瓜	54	145. 虾皮拌菜瓜	64
114. 猪肝拌黄瓜	54	146. 生拌辣椒	64
115. 海米拌黄瓜	54	147. 青辣椒拌松花蛋	64
116. 辣黄瓜条	54	148. 拌甜椒	65
117. 酸辣黄瓜	55	149. 青椒拌干丝	65
118. 酱味瓜皮	55	150. 拌胡萝卜丝	65
119. 凉拌西瓜皮	56	151. 葱油白萝卜丝	66
120. 西瓜冻	56	152. 甜酸萝卜片	66
121. 糖醋瓜皮	56	153. 红油萝卜片	66
122. 拌茭白	56	154. 糖醋三色萝卜	67
123. 糖醋茭白块	57	155. 辣味萝卜花仁	67
124. 香辣三丝	57	156. 香菜拌三丝	67
125. 拌酸丝	57	157. 糖醋小萝卜	68
126. 香糟浸茭白	58	158. 拌萝卜干	68
127. 辣味茭白	58	159. 赛泡菜	68
128. 麻辣茭白丝	59	160. 麻辣萝卜丝	69
129. 红油茭白	59	161. 拌茄子	69
130. 黄酱苦瓜	59	162. 酱汁茄子	69
131. 拌苦瓜	59	163. 麻酱茄泥	70
132. 鱼香苦瓜丝	60	164. 红油茄子	70
133. 海米拌苦瓜	60	165. 多味茄泥	71
134. 葱油苦瓜	61	166. 生拌茄条	71
135. 怪味苦瓜	61	167. 豆浸茄块	71
136. 油拌冬瓜片	61	168. 酸甜藕片	72
137. 蒜酱冬瓜块	62	169. 酸辣藕片	72
138. 凉拌冬瓜条	62	170. 凉拌莲藕	72

171. 藕夹山楂糕	73	203. 姜油扁豆	83
172. 八鲜戏莲	73	204. 麻酱豆角	84
173. 蝙蝠莲藕	73	205. 姜末豆角	84
174. 炆三丝藕片	74	206. 芥末豆角	84
175. 辣莴笋	74	207. 拌绿豆芽	85
176. 麻辣莴笋	74	208. 酸辣银针	85
177. 拌莴笋	75	209. 豆芽拌鸡丝	85
178. 辣味笋条	75	210. 绿豆芽拌干丝	85
179. 兰花莴笋	75	211. 糟豆芽	86
180. 椒油拌莴笋丝	76	212. 炆拌黄豆芽	86
181. 拌双笋	76	213. 麻酱拌豇豆	86
182. 糖醋莴笋	76	214. 拌素豇豆	87
183. 麻酱莴笋尖	76	215. 蚕豆拌雪里蕻	87
184. 炆笋片	77	216. 蒜泥蚕豆	87
185. 芥末青笋	77	217. 麻汁芸豆	88
186. 红油笋丝	77	218. 辣味碎毛豆	88
187. 麻酱凤尾	78	219. 盐水毛豆	88
188. 火烧笋	78	220. 麻汁线豆	89
189. 芦笋三素	78	221. 盐水碗豆	89
190. 麻辣青笋尖	79	222. 炆香菇	89
191. 拌文武笋	79	223. 凉拌平菇	89
192. 拌土豆丝	80	224. 松仁焖香菇	90
193. 拌土豆泥	80	225. 卤香菇	90
194. 辣椒炆土豆丝	80	226. 凉拌银耳	91
195. 红油土豆丁	81	227. 银耳冻	91
196. 酸辣土豆片	81	228. 凉拌黑白耳	91
197. 土豆丸子	81	229. 京糕拌梨丝	91
198. 酸辣土豆	82	230. 糖醋三丝	92
199. 姜汁扁豆	82	231. 赛香瓜	92
200. 香辣三丝扁豆	82	232. 晶糕拌梨条	92
201. 凉拌扁豆	83	233. 酱花生仁	93
202. 葱油扁豆	83	234. 闽生果	93

235. 麻辣花生	93
236. 辣味花仁	93
237. 蜇皮拌蒲公英	94
238. 香椿拌豆腐	94
239. 凉拌茼蒿	94
240. 凉拌薄荷	95
241. 糖拌榆钱	95
242. 拌春柳	95
243. 豆瓣嫩姜	96
244. 糖醋姜片	96
245. 拌马兰头	96
246. 焯红果	97
247. 水晶什锦	97
248. 荸荠豉	97
249. 葡萄南荠	97
250. 五香栗子	98
251. 金鱼戏水	98
252. 拌西红柿	98
253. 红油蒜泥凉粉	99
254. 拌仁锦粉丝	99
255. 麻辣粉丝	99
256. 凉拌粉皮	100
257. 麻酱拌粉皮	100
258. 粉皮拌海参	101
259. 芥末粉皮	101
260. 红油粉皮	101
261. 椒油腐竹	102
262. 盐卤腐竹	102
263. 清爽三丝	102
264. 五香豆筋	102
265. 葱拌豆腐	103
266. 葱油豆腐泥	103

267. 炸拌豆腐	103
268. 糟豆腐	104
269. 腌豆腐	104
270. 油盐豆腐	104
271. 酱拌豆腐	105
272. 碎米拌酱干	105
273. 辣味干丝	105
274. 素火腿	106
275. 皮蛋拌豆腐	106
276. 凉拌三丝	106
277. 红油拌三丝	107
278. 三丝腐皮卷	107

二、禽蛋类

279. 怪味鸡	108
280. 梅酱拌鸡片	108
281. 怪味鸡块	108
282. 拌三丝	109
283. 鸡丝拌辣椒	109
284. 冻粉拌鸡丝	109
285. 卤鸡	110
286. 水晶鸡脯	110
287. 麻辣鸡块	111
288. 麻辣鸡	111
289. 胡辣鸡丝	111
290. 陈皮鸡丝	112
291. 麻酱鸡丝	112
292. 香麻凉鸡	112
293. 芥末鸡丝	113
294. 水晶荷叶鸡	113
295. 糟鸡心	113
296. 鱼香凤爪	114

297. 水晶凤掌	114	329. 香卤鸭掌	126
298. 醉鸡	115	330. 杞菜鸭丝	126
299. 虾油卤鸡	115	331. 烤鸭丝拌韭菜	127
300. 怪味鸡丝	116	332. 麻酱菠萝鸭	127
301. 酸辣鸡血杂	116	333. 麻辣鸭块	128
302. 油辣童子鸡	117	334. 拌鸭掌	128
303. 爪鸡皮冻	117	335. 芥末鸭掌	128
304. 糟鸡	117	336. 辣豉蒸鸭	129
305. 炆鸡丁豌豆	118	337. 油酥香鸭	129
306. 辣油鸡丁	118	338. 酱鸭膀	130
307. 凉拌鸡杂	119	339. 水晶鸭舌	130
308. 拌鸡丝粉皮	119	340. 酱鸭	130
309. 红油鸡	119	341. 酒醉鸭肝	131
310. 水晶鸡	120	342. 香辣鸭肠	131
311. 棒棒鸡	120	343. 糟鸭	131
312. 椒麻鸡条	121	344. 凉拌鹅肠	132
313. 怪味鸡丁	121	345. 洋葱兔丁	132
314. 熏凤顶	121	346. 凉拌兔肉丁	132
315. 鸡香肠	121	347. 麻辣兔丁	133
316. 卤鸡肺	122	348. 陈皮兔丁	133
317. 盐水白鸡	122	349. 花生米拌兔丁	134
318. 凉拌鸡尖	122	350. 酸辣兔肉	134
319. 拌凤花	123	351. 花椒兔丁	134
320. 凉拌三丝	123	352. 如意卷尖	135
321. 三丝凤翅	123	353. 叉烧五香蛋	135
322. 酸辣凤爪	124	354. 茶蛋	136
323. 生菜拌鸭掌	124	355. 蒸凤尾蛋卷	136
324. 盐水肥鸭	124	356. 咸蛋虾卷	137
325. 拌鸭肠	125	357. 鲜鱿酿咸蛋	137
326. 拌烤鸭丝	125	358. 凤眼肝	137
327. 水晶鸭块	125	359. 无黄彩蛋	138
328. 五香卤鸭	126	360. 五彩蛋白卷	138

361. 蕨菜拌松花	138
362. 烤椒皮蛋	139
363. 松花拌豆腐	139
364. 皮蛋虾蔬豆腐	139
365. 水晶老蛋糕	140
366. 千层百叶蛋	140
367. 三色年糕	141
368. 发菜糕	141
369. 金丝水晶皮冻	141
370. 白玉水晶蛋	142
371. 玛瑙蛋	142
372. 蛋黄酱拌豆角	143
373. 蛋皮芝麻菠菜	143
374. 茄盅沙拉蛋	143
375. 滑拌鸡子线	144
376. 滑拌白宝石	144
377. 奶味菠菜盅	145
378. 炆鸡蛋	145
379. 金鱼戏莲	145
380. 糖油菊花	146
381. 蛋皮拌韭芽	146
382. 鸡蛋菠菜泥	146
383. 双蛋彩拼	147
384. 鸭蛋冻	147
385. 咸蛋黄瓜筒	148
386. 咸蛋黄鸭卷	148
387. 香熏鹌鹑蛋	148
388. 叉烧鸽蛋	149

三、畜肉类

389. 黄瓜拌白肉	150
390. 拌肉丝	150

391. 肉丝拌海带	150
392. 拌腰花	151
393. 肉丝拌腐竹	151
394. 凉拌什锦肉丝	151
395. 炆腰花	152
396. 炆腰片	152
397. 炆四片	153
398. 腌腰片	153
399. 水晶肘子	153
400. 酱油肉	154
401. 蒜泥白肉	154
402. 芥末蹄筋	154
403. 芥末肚	155
404. 麻酱肚丝	155
405. 蒜汁白肉	155
406. 芝麻肉丝	156
407. 五香肉干	156
408. 肉糕	156
409. 白切肉	157
410. 凉爽肉片	157
411. 盐卤肚	157
412. 肉松	158
413. 酸甜猪爪	158
414. 辣味肉皮冻	158
415. 蒜泥梅肉	159
416. 腊肉凉切	159
417. 干切咸肉	159
418. 盐水猪肝	160
419. 酱牛肉	160
420. 芝麻牛肉条	160
421. 陈皮牛肉	161
422. 盐水牛肉	161

423. 干拌牛肉	162
424. 拌牛舌	162
425. 生拌牛肉丝	162
426. 麻辣牛肉丝	163
427. 牛肉拌双丝	163
428. 凉拌牛肉	163
429. 芝麻牛肉干	164
430. 炆牛肉丝莴笋	164
431. 咖喱牛舌	164
432. 姜红牛肚	165
433. 小笼牛肉	165
434. 生菜牛肉	166
435. 白切毛牛肉	166
436. 麻辣牛肚	167
437. 酱羊肚	167
438. 凉拌羊肉丝	167
439. 炆羊肉丝蒜薹	168
440. 酱羊肉	168
441. 红冻羊肉	168
442. 白片羊	169
443. 白切羊肉	169
444. 小米椒拌羊头	170
445. 冻羊羔	170

四、水产类

446. 生拌鱼片	171
447. 拌生鱼片	171
448. 水晶鱼片	171
449. 酱汁鱼条	172
450. 冷酸鱼	172
451. 番茄鱼片	172
452. 白斩活鱼	173
453. 珊瑚鱼条	173
454. 生炊麒麟鱼	173
455. 辣根三味鱼	174
456. 咸鱼蒸豆腐	174
457. 拌鱼片	174
458. 腐乳鱼条	175
459. 糖醋鱼块	175
460. 辣豉鱼块	176
461. 上料鱼圆	176
462. 芥末鱼片	176
463. 苦瓜拌鱿鱼丝	177
464. 芹叶鱿鱼	177
465. 香辣鱿鱼丝	178
466. 蒜酱拌鱿鱼	178
467. 拌鱿龙戏凤	178
468. 茄汁鱼条	179
469. 四味鱼片	179
470. 五香鱼冻	180
471. 五香熏鱼	180
472. 葱椒鱼片	181
473. 暴腌鱼	181
474. 朔风鱼条	182
475. 酥鱼	182
476. 怪味拌鱼	182
477. 软酥鲫鱼	183
478. 葱酥鲫鱼	183
479. 鱼冻	184
480. 鱼松	184
481. 凉拌墨鱼丝	184
482. 拌墨鱼	185
483. 葱辣鱼块	185
484. 姜汁乌鱼丝	185

485. 醋烹刀鱼	186	517. 蟹黄芹菜	197
486. 五香鱼	186	518. 拌海蜇卷	197
487. 五香鳝片	186	519. 清拌海蜇皮	198
488. 油酥沙鲑鱼	187	520. 香拌海蜇头	198
489. 沙茶鱼丝	187	521. 蜇皮金钩	198
490. 风干海鳗	187	522. 糖醋蜇头花	199
491. 莲蓬鱼	188	523. 温拌海蜇头	199
492. 白切目鱼	188	524. 白菜心拌蜇皮	200
493. 盐水鲜虾	189	525. 芹拌蜇头	200
494. 海米拌菜花	189	526. 海蜇拌大头菜	200
495. 姜味甜虾	189	527. 炸土豆丝拌蜇皮	201
496. 青豆虾仁	190	528. 香菜炆蜇头	201
497. 水晶虾仁	190	529. 蒜泥蛭子	201
498. 生虾片	190	530. 香菜拌蛭子	201
499. 鸳鸯卷	191	531. 三丝拌蛭子	202
500. 油爆虾	191	532. 姜汁蛭子	202
501. 虾籽炆蒲菜	191	533. 香葱蚶子	202
502. 虾仁豆腐	192	534. 醉蚶	203
503. 海米炆芹菜	192	535. 拌蚶子	203
504. 雪里蕻拌海米	192	536. 芥末飞蛤	203
505. 盐水虾	193	537. 拌飞蛤	204
506. 盐水虾段	193	538. 香葱魁蛤	204
507. 红酥油虾	193	539. 辣根赤贝	204
508. 如意虾卷	194	540. 贝酥芥兰	205
509. 盐水套虾	194	541. 干贝松	205
510. 腐卤醉虾	194	542. 干贝发菜	205
511. 白香果虾冻	195	543. 扳指干贝	205
512. 玻璃明虾	195	544. 剁椒贵妃贝	206
513. 生炊龙虾	196	545. 翡翠鲜贝球	206
514. 香辣河虾	196	546. 拌鲜贝	207
515. 雪片青蟹	196	547. 炆海螺	207
516. 姜醋螃蟹	197	548. 温拌海螺	208

549. 白拌黄螺	208
550. 白蜜黄螺	208
551. 麻酱海螺	209
552. 辣根鲜海参	209
553. 麻酱海参	209
554. 葱油拌海参	210
555. 蒜椒海参	210
556. 温拌鲜海参	210
557. 拌海虹	211
558. 辣油粉丝海带	211
559. 凉拌海带粉	211
560. 炆蛋皮海带	212
561. 葱油海带	212
562. 温拌海肠子	212
563. 凉芹鲜鲍条	213
564. 醉蛎王	213
565. 花椒泥鳅	213

五、花色冷盘类

566. 鸳鸯戏水	215
567. 蝶恋花	215
568. 孔雀开屏	216
569. 鸟语花香	216
570. 雄鹰展翅	217
571. 前程似锦	217
572. 锦上添花	218
573. 喜鹊报春	219
574. 雄鸡迎春	219
575. 双喜临门	220
576. 大雁迎宾	220
577. 喜盈门	221
578. 仙桃庆寿	221

579. 松鹤延年	222
580. 百岁寿星	222
581. 合家欢乐	223
582. 年年有余	223
583. 普天同庆	223
584. 翡翠如意	224
585. 火树银花	224
586. 满园春色	224

六、其他类

587. 素沙拉	225
588. 蔬菜丝沙拉	225
589. 蔬菜素沙拉	225
590. 土豆沙拉	226
591. 茄子沙拉	226
592. 菠菜沙拉	227
593. 鲜西红柿沙拉	227
594. 生菜沙拉	227
595. 萝卜沙拉	228
596. 法式肉沙拉	228
597. 鸡蛋番茄沙拉	229
598. 鸡肉沙拉	229
599. 鲜虾蟹柳沙拉	229
600. 蟹盖沙拉	230

第一章 凉菜制作知识

一、凉菜的意义、特点及制作程序

(一) 凉菜的意义

凉菜,是中国菜肴中别具特色的一大类别,是筵席中不可缺少的菜肴。凉菜又称冷荤、冷盘,是制作后凉吃的菜肴。凉菜是与食用者接触的第一道菜,素有菜肴“脸面”之称。具有先入为主的作用。

(二) 凉菜的特点

凉菜制作与热菜制作有着明显的区别,凉菜制作主要表现在以下几方面特点:

1. 烹制。热菜必须经过加热才能成为菜肴;而凉菜有的却不经加热即成为菜肴,即使经过加热的,一般也要冷却后才能上席。凉菜一般是先烹调后切配,而热菜却与其相反。有的凉菜品种可以大量制作,并且保管时间较长。

2. 刀工。凉菜原料在刀工处理上与生料刀法相同,但具体操作却不同。如刀工细腻而又富有艺术性,还要与拼摆相结合,有的要一边切一边摆,大多数的原料经切配后直接装盘形态不变。

3. 口味。凉菜口味是以干香、脆嫩、爽口见长。凉菜的味道入口后才能逐渐感觉到,而且是味透肌里,越嚼越香,品有余味。

4. 造型。凉菜的造型主要靠拼摆形成,而热菜靠刀工和加热后形成。凉菜的造型多样,易于变化,与刀工和配菜有着密切的关系。

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。是筵席上的第一道菜,起先导作用。而且便于携带,食用方便。有的可作为柜台、橱窗的陈列品,起广告作用。

(三) 凉菜的制作程序

凉菜的制作程序可分为凉菜烹制和凉菜拼摆两部分。

二、凉菜的烹调方法

凉菜烹调方法,一部分是热菜烹调方法的延伸、变格或综合运用,既加热又调味,如烧、煮、卤等法;另一部分仅调味而不加热,如生拌等。常



用的凉菜烹调方法有拌、炆、腌、卤、酱、冻、熏、煮、卷、松、五香等烹调方法。

(一) 拌

拌是指把生料或熟料加工成丝、条、片、块等较小形状，用调味品拌匀后直接食用的一种烹调方法。

成品清爽脆嫩，其口味变化也很多，如甜酸味、酸辣味、芥末味、椒麻味、怪味、麻酱味、麻辣味等等。拌一般以植物性原料作生料，以动物性原料作熟料。

拌菜的种类按原料可以分为生拌和熟拌。按拌的性质可以分为凉拌、温拌和热拌。

1. 生拌：将生原料改刀后加上调料拌匀。

实例：拌黄瓜

原料：黄瓜、酱油、醋、香油、蒜泥。

做法：①将黄瓜切成劈柴块，放在盘内。②用酱油、醋、香油、蒜泥对成汁水浇到上面即成。

2. 热拌：将加工的熟原料改刀加上调料拌匀。

实例：冻粉拌鸡丝

原料：冻粉、熟鸡丝、海米、酱油、醋、香油、蒜泥。

做法：①将冻粉用温水泡开，切成5厘米长的段与鸡丝拌匀放在盘内。②用酱油、香油、蒜泥对成汁水浇在原料上而，撒上海米即成。

3. 温拌：将改刀后的原料用热水浸烫后，加上调料拌匀。

实例：温拌蜆头

原料：水发蜆头、水发海米、香菜、酱油、醋、香油、芥末汁。

做法：将蜆头洗净，切成细丝，用开水一烫捞出，控净水分，放到盘内。香菜切成段，用开水一烫捞出，放在蜆头上，再加海米，拌入芥末汁、酱油、醋、香油即成。

4. 凉拌：生熟原料均可。其要求必须凉后再加调料拌制而成。

5. 热拌：多用熟料，趁热拌成。

(二) 炆

炆是将具有脆嫩质地的动植物原料切成较小形状，焯水或滑油后，用热花椒油炆，加生姜调制而成的一种烹调方法。口味辛香，脆嫩爽口。

炆菜的种类可分为普通炆、滑炆、辣炆三种。

1. 普通炆：将原料用开水烫过，趁热（也可晾凉）加调料拌匀。