



餐厅菜肴家常做系列



餐厅热卖凉菜

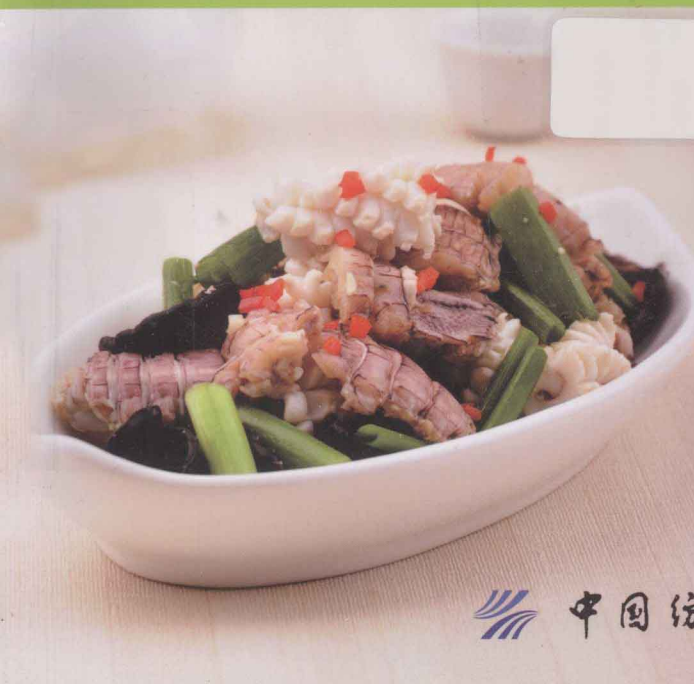
☒ 餐厅美味让人垂涎欲滴
☒ 本书联手知名大厨教你
 在家也能轻松烹制餐厅美食

家常做



CANTING REMAI LIANGCAI JIACHANGZUO

董国成◎主编



中国纺织出版社

A white, leaf-shaped bowl filled with golden-brown, textured fried fish sticks. The fish sticks are topped with a generous amount of sliced green and red chili peppers, adding a fresh, spicy contrast to the fried protein. The bowl is set against a solid green background.

鼎力支持: FS星月摄影基地

图书在版编目(CIP)数据

餐厅热卖凉菜家常做 / 董国成主编. —北京: 中国纺织出版社, 2013.6

(餐厅菜肴家常做系列)

ISBN 978-7-5064-9715-2

I. ①餐… II. ①董… III. ①凉菜—家常菜—菜谱
IV. ①TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第089763号

责任编辑: 郭沫	责任印制: 储志伟
封面设计: 任珊珊	版式设计: 水长流文化

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010-67004461 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京新华印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年6月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 8

字数: 121千字 定价: 32.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

A white, leaf-shaped bowl filled with golden-brown fried fish sticks. The fish sticks are topped with a generous amount of sliced green and red chili peppers. The bowl is set against a light green background.

鼎力支持: FS星月摄影基地

图书在版编目 (CIP) 数据

餐厅热卖凉菜家常做 / 董国成主编. —北京: 中国纺织出版社, 2013.6

(餐厅菜肴家常做系列)

ISBN 978-7-5064-9715-2

I. ①餐… II. ①董… III. ①凉菜—家常菜—菜谱
IV. ①TS972.121

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第089763号

责任编辑: 郭沫

责任印制: 储志伟

封面设计: 任珊珊

版式设计: 水长流文化

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010-67004461 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京新华印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年6月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 8

字数: 121千字 定价: 32.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



前言

在中华大地这片肥沃而神秘的土地上孕育着千变万化的饮食文化，而这些享誉海内外、家喻户晓的经典菜肴，经过厨师们的不断创新与实践，可谓是日新月异，不但使喜欢美食的朋友们大饱眼福，更满足了他们对美味的享受。

市面上各种版本的美食菜谱指导书籍，可谓是琳琅满目，无论哪个版本都爱不释手，但真的想选一本适合自己的，却又是一件很头疼的事情。突然回味起餐厅大厨烹制的佳肴，于是就在心里默默地想，假如自己也能烹制出这样美味的菜肴该多好啊！

今天，我们根据读者朋友们的需求和建议，精心整理编写了这部最近餐厅较为流行的菜肴供大家学习，让我们一起去寻找大厨菜肴的滋味。

为感谢读者朋友们多年来对我们的关注和支持，我们专门为大家编写了“餐厅菜肴家常做系列”之《餐厅热卖凉菜家常做》以表达我们的谢意。本书对每道菜例进行了讲解，图文并茂。在匆忙的编写中，不足之处在所难免，还请广大厨师及读者朋友们批评指正，我们万分感谢！

丛书特点

本系列图书主要从餐厅菜肴入手，联手知名大厨编写制作，打破传统餐厅菜肴不能在自己的厨房烹制的难题。让我们再次开始美食之旅，尽情地享受菜肴的美味吧！书中专门介绍了一些必备的基础知识，以促进读者朋友们更好地提高厨艺。

目录

CONTENTS



● 基础知识

怎样做好凉菜	10
凉菜中刀工的意义与作用	11
凉菜拌制的种类及概念	12

PART I

清爽素食

西芹冰笋	14	西湖糯米藕	23
红油双脆	15	珊瑚藕片	23
麻椒炆西芹	16	三色莲藕	24
西芹百合拌果仁	16	辣椒油黑木耳藕条	24
新派老虎菜	17	琥珀核桃仁	24
特色小杂拌	17	脆芹核桃仁	25
糖醋彩椒	18	挂霜桃仁	25
柠檬汁辣椒墩	18	桃仁拌双脆	25
老醋蜆头木耳	19	特色花生米	26
辣根木耳	19	老醋花生	26
菜心木耳	20	脆皮花生	26
五彩木耳丝	20	梅菜笋丝拌果仁	26
萝桃苦瓜	20	清口小拌	27
冰镇苦瓜	21	下酒小菜	27
祛火苦瓜	21	腌拌黄瓜钱	27
蜂蜜苦瓜百合	21	红油蓑衣黄瓜	27
捞汁蕨根粉	22	蓝莓山药	28
酸辣蕨根粉	22	凉拌山药丝	28
苦菊蕨根粉	22	翡翠山药	28
麻辣蕨根粉	23	香甜山药	29
		柠檬瓜条	29
		麻香南瓜	29
		凉拌冰枣南瓜	30
		芝麻南瓜丁	30
		酸辣冰笋	30
		捞汁冰笋	31
		脆拌笋尖	31
		豉汁浇拌竹笋	31



冰笋拌韭薹	32
打结韭菜	32
韭薹拌枸杞	32
韭菜穿红肠	32
果碎苦菊	33
杂拌苦菊	33
蒜汁苦菊	33
爽口苦菊	33
蒸蘸茄条	34
蒜香茄子	34
香辣茄条	34
盘龙长茄	34
手撕大拌菜	35
老醋全家福	35
一品圆白菜	35
松花圆白菜	35
美味萝卜	36
老干妈水萝卜	36
糖醋萝卜	36
爽口萝卜苗	37
椒麻菜花	37
老干妈拌菜花	37
油泼菜花	38
拌菜花头	38
炸蒜西兰花	39
姜汁西兰花	39
辣椒油双花	40
西兰花拌果仁	40



菜根香	40
风味菜根	41
小腌菜根	41
飘香菜根	41
辣酱拌苘蒿	42
生拌苘蒿	42
蒜香蒿子秆儿	43
海米拌苘蒿	43
凉拌蒜薹丝	44
五彩蒜薹	44
蒜薹红肠拌木耳	45
蒜薹红椒	45
特色娃娃菜	46
核桃仁拌娃娃菜	46
蒸吃娃娃菜	46
手掰娃娃菜	47
爽口贡菜	47
贡菜煮花生	47
辣椒油贡菜	48
芝麻贡菜	48
香辣野菜	48
野菜大杂拌	49

麻酱野菜	49
泡椒炆野菜	49
肉丝拉皮	50
五彩家常凉菜	50
风味拉皮	50
东北大拉皮	51
芥末金针菇	51
黄瓜金针菇	51
辣椒油金针菇	52
梅菜笋丝拌金针	52
果味杏仁	52
彩椒拌杏仁	53
杏仁拌双果	53
五彩杏仁	53
麻香海带	54
梅菜笋丝拌海带	54
老醋果仁海带	54
牛肉酱拌海带	55
辣味虫草花	55
老醋虫草花	55
鱼香虫草花	56
虫草花拌木耳	56
大厨小拌	57
老干妈拌菜	57
拌双丝	58
风味油豆皮	59
汉堡豆腐	60
皮蛋豆腐	60



蜀香豆花	60
特色卤水豆腐	61
香辣豆腐丝	61
一品豆腐卷	61
葱香豆皮	62
腐皮金针	62
麻辣豆腐干	62
香葱拌豆干	63
芝麻脆芹拌豆干	63
豆干香菜拌红肠	63
红油腐竹	64
风味拌腐竹丝	64
捞拌腐竹	64
腐竹拌双脆	64
一品蛋酥	65
小拌蛋皮	65
捞拌蛋羹	65
风味蛋卷	65
两吃皮蛋	66
浇汁松花	66
瓜钱拼松花	66
蒜香皮蛋	66



PART 2

香味肉制品

蒜泥腱子肉	68
腱子肉拍黄瓜	68
香菜葱白拌腱子	69
马家沟芹菜拌腱子	69
红油猪皮	70
果仁碎拌猪皮	70
猪皮卷	70
泡椒猪皮	71
小拌猪心	71
笋尖拌猪心	71
绿色心情	72
蒜泥猪心	72
泡椒双耳	72
辣椒油猪耳	73
葱香耳丝	73
爽麻猪耳	73
香菜拌猪肚	74
彩椒拌肚片	74
麻辣肚丝	74
洋葱拌肚丝	75
黄瓜炆腰片	75
鱼香汁浇拌腰花	75
脆芹拌腰条	76
山椒碎拌腰丝	76
猪肝拌葱片	77

白切猪肝	77
蒜汁猪肝	77
醪糟汁捞拌猪肝	78
娃娃菜拌猪肺	79
麻辣猪肺	79
特色猪肺	79
猪肺小拌	80
炆拌牛肉丝	80
葱香牛肉片	80
怪味牛肉	81
手撕蒜泥牛肉	81
小米辣牛肚王	81
彩椒拌牛肚	82
牛肚拌三丁	82
辣椒油牛肚	82
麻辣牛百叶	83
油泼豉汁牛百叶	83
三色牛百叶	84
泡椒牛百叶	84
辣酱羊肉丁	85



白灼羊肚	85
香菜拌羊肚	85
葱香羊肉	86
手撕羊肉	86
炆拌羊肉丝	86
水氽羊杂碎	87
捞拌羊杂	87
葱拌羊肚	87
风味羊肚	88
家常拌肚丝	88
葱拌羊杂	88
菜心拌羊杂	88
辣子拌羊肚	89
油泼羊肚	89
黄瓜红丝拌羊肚	89
山芹拌羊心	90
麻辣羊心	90
羊心炆黄瓜	90
蒸拌羊心	91
口水鸡	91
白斩鸡	92
脆皮鸡	92
怪味鸡	92
鸡片盖番茄	93
麻辣鸡丁	93
鸡丝贡菜	93
炆拌鸡丝	94
泡椒凤爪	94
五香鸡爪	95



特色汁泡凤爪	95
红油掌中宝	96
酱香鸡肫	96
鸡肫拌双脆	96
麻辣鸡肫	96
蘸汁鸡肫	97
凉拌鸡皮	97
老干妈拌鸡皮	97
鸡皮拌三样	97
青丝拌鸡皮	98
辣拌鸡杂	98
姜汁鸡杂	98
酸汤泡鸡杂	99
茶香蒸鸡杂	99
西芹拌鸭肝	99
蒜泥鸭肝	100
辣味鸭肝	100
泡椒泼鸭肝	101
贡菜拌鸭肠	101
爽拌鸭肠	102
葱丝拌鸭肠	102
辣椒油鸭肠	103
蒸吃鹅肝	103
老虎酱拌鹅肝	104
菜心鹅肝	104
干碟鹅肝	104



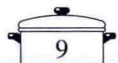
PART 3

鲜味水产

蜆头拌白菜心	106
捞汁蜆头	106
老醋蜆头	107
菜帮拌蜆皮	107
虫草花拌海肠	108
翅丝拌海肠	108
果碎韭菜茬拌海肠	108
脆芹穿海肠	109
菜叶拌虾仁	109
金果芹菜拌虾仁	109
虾仁拌黄瓜钱	110
麻辣虾仁	110
大葱拌比管鱼	110
酿吃比管鱼	111
油泼比管鱼	111
蘸汁比管鱼	111
葱香鱿鱼	112
鱿鱼花翡翠虾仁	112
一品鱿鱼	112
枸杞子拌鱿鱼	113
蒜汁章鱼	113
香葱章鱼	113
白灼章鱼	114
三吃章鱼	114
特色拌翅丝	115
炆锅拌翅丝	115



麻辣翅丝	116
翅丝拌双鲜	116
葱拌银鱼	117
银鱼拌菜心	117
麻辣小银鱼	118
风味银鱼	118
爽口凤尾白菜	119
凤尾鱼炆拌嫩油菜	119
干辣子拌凤尾鱼	120
家常拌凤尾鱼	120
脆瓜海螺片	121
炆螺片	121
冰镇螺片	122
西芹花椒炆螺片	123
麻汁扇贝	124
三色扇贝	124
辣味扇贝	125
双丁拌扇贝	125
丰胸牡蛎	126
辣酱拌牡蛎	126
油泼牡蛎	126
葱香牡蛎肉	127
拍瓜拌虾爬	127
香辣拌虾爬	127
海味拌虾爬	128
海派虾爬	128





怎样做好凉菜



凉菜不同于热菜，不但要美观大方，更要保证其口感与诱人的色彩，使食客胃口大开。那么怎样才能把凉菜做得美味诱人呢？凉菜质量的好坏直接影响一桌宴席的氛围以及食客对酒店厨师的评价。其实，要完全掌握基本要领并非想象中那么难，主要注意以下几点：

原料要新鲜、清洗要彻底、调味要准确、刀工要精细，给食客一种刚刚从菜园子里采摘回来的感觉。



味汁要调匀、比例要恰到好处、主次要分明，一般来讲凉菜的味汁决定菜品的味道，要充分保证色、香、味、器、质、养。

根据原料灵活选择其拌制方法，比如绿叶青菜不适合抓拌，否则会給食客一种揉烂不堪的感觉，该运用浇汁就不能随便一拌了事。



点缀要因菜品而选择，不能喧宾夺主，使菜品失去主题与生命。

经过经验的积累和技能的提高，大胆创新、灵活多变，丰富凉菜的品种与类别。



凉菜中刀工的意义与作用

凉菜对刀工非常有讲究，所以我们要在刀工上充分体现技艺的精湛与热情。那么怎样才能更好地了解和运用刀工的意义及作用呢？首先，我们要了解什么是刀工？刀工是指根据需要拌制或者烹制的要求，把原料运用不同的刀法加工成所需的形状的过程，这需要根据不同的原料选用合理的刀法。刀法的种类根据历代大师及新兴名厨的大胆创新与改进，可谓是千变万化。其次，我们要知道刀工有何作用？其作用主要表现为：更便于食用，使原料能更好地入味，方便进行烹制与拌制，使菜品更加美观与诱人。由此可见，刀工的重要性不容忽视。





凉菜拌制的种类及概念

凉菜的拌制方法分为：拌、生拌、熟拌、混合拌（也就是生熟拌）、炆、熏卤、冷冻（如皮冻等）。

拌

拌是我们常用的一种方法，是把所需原料经过清洗处理后，运用刀工加工成条、块、丝、丁等形状，进行调味拌制的方法。

生拌

生拌是指把所需原料清洗后控水，先把调味料调制均匀，再加入原料拌制的方法，也可以浇汁等。比如生拌茼蒿、生拌苦菊、生拌蒲公英等。

熟拌

熟拌是指把所需原料经过各种工序处理后先进行熟处理，然后晾凉，最后运用刀法处理再进行拌制的方法。

混合拌

混合拌也就是把熟的原料和生的原料分别经过刀法处理后再混合到一起进行拌制的方法。比如猪头肉拌黄瓜、葱拌海鲜等。

炆

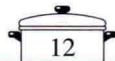
炆是指把原料经过刀法处理成所需的形状后进行焯水、滑油等，再经过热花椒油、热香油、热辣椒油后进行喂拌的方法。但由于现代调味料的品种繁多，需进行适当搭配。比如炆腰片、炆牛肉等。

卤

卤也就是把原料处理后，放在调好的卤汁中用微火或者文火炖煮，使其慢慢透入味，然后浸泡的方法。近年来又添加了熏制菜肴。

冷冻

冷冻也就是我们常说的冻子，是指把原料在调好的汤汁中炖至熟软，然后盛出使原料与汤汁自然冷却的方法，比如水晶皮冻等。不过这种方法在炎热的夏季不宜制作，只能放入冰箱冷却，且味道不是很好，而且较难保存。所以这是一种适合冬季的凉菜制作方法。





PART I

清爽素食





西芹冰笋

味型 ▽ 姜汁味

● **原料** / 西芹350克，冰笋175克，胡萝卜30克

● **调料** / 精盐、鸡粉、白糖、黑胡椒粉、花椒油、香醋各少许，姜末适量

做法

- 1 将西芹择洗干净切成段，冰笋洗净切成节，胡萝卜洗净去皮切成条备用。
- 2 炒锅上火倒入水烧开，西芹段、胡萝卜条焯水，捞起投凉控净水待用。
- 3 西芹段、冰笋节、胡萝卜条放在盛器内，调入精盐、鸡粉、白糖、黑胡椒粉、花椒油、香醋、姜末拌匀，盛在盘内上桌即可。

▼
大厨小窍门：有些西芹带有老筋，所以必须进行抽筋处理，不然成菜口感较老。