冷 菜 类

一、水晶肘子

原料：

主料：猪肘子1500克。

配料：肉皮250克。

调料：盐20克，酱油25克，葱50克，生姜25克，大蒜25克,香油10克,醋25克,味精少许,料酒25克，鸡汤或水适量。

制作方法：

1．先将肘子刮洗干净，肉皮刮洗干净。

2．大葱洗净切段，姜洗净切片。

3．将刮洗干净的肘子和肉皮放入锅中，加水（为主料的3倍）、葱、姜、盐、料酒，烧开撇去浮沫，用小火煮熟，稍凉捞出，肘子去骨切成2厘米长、3毫米厚的片，码入大碗中。锅中汤撇去油，用细布过滤后，装入碗中，晾凉放入冰箱。

4．将大蒜去皮，砸成碎末，加入酱油、味精、醋、香油调三合油待用。

5．将冰箱里的肘子取出，用刀划成小棱形块，倒上三合油即可。

特点：此菜肉烂、味浓爽口，为北方夏季时令菜。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

二、蛋皮肉卷

原料：

主料：猪瘦肉馅500克。

配料：鸡蛋150克。

调料：盐5克，味精少许，香油25克，水淀粉50克，葱、姜末各5克，五香粉少许。

制作方法：

1．肉馅加入适量清水、盐拌均匀，放入40克淀粉，再加入葱、姜末、香油拌匀待用。

2．鸡蛋打入碗中，加入10克淀粉，打成直径为25厘米的圆蛋皮3张待用。

3．把蛋皮铺平，放上三分之一肉馅，抹平，从一头卷到另一头，卷成3卷，放入笼屉中蒸熟，晾凉，放入冰箱，吃时顶刀切片。

特点：此菜做法简单，色好味美。

三、如意鱼卷

原料：

主料：鱼肉250克。

配料，鸡蛋清150克，鸡蛋150克。

调料：盐10克，料酒15克，味精少许，水淀粉50克，香油20克，葱、姜末各5克，紫菜3张（直径25厘米）。

制作方法：

1．将鱼肉砸成细泥，放入葱、姜末、蛋清、水、盐、

料酒、味精、香油、水淀粉40克，加入适量水搅拌上劲后待用。

2．鸡蛋打入碗中，加入10克水淀粉，锅上火烧热，擦干净,注入鸡蛋液,打成 3张直径为25厘米的圆形蛋皮待用。

3．将一张蛋皮铺在砧板上，放一张紫菜，倒入三分之一搅好的鱼泥，抹平后，从两头对着卷到中间，对头时翻过来（其余2 张同上），放入笼屉，小火蒸熟，晾凉，即可食用，吃时顶刀切片，码入盘中即可。

特点：形似如意，故得此名，口味鲜咸。

四、盐水大虾

原料：

主料：大虾500克。

调料：盐 15克，味精少许，料酒 5克。

制作方法：

1．将大虾剥去皮和头留尾，从脊背处中间片开，一破两半（一边半个尾巴），洗净待用。

2．锅中注入清水，下入虾、盐、味精、料酒、葱、姜，锅开后，撇去浮沫，连汤一起倒入一容器中，晾凉后即可食用。

特点：清鲜可口，青虾或小河虾也可用此方法做。

五、五香活鱼

原料：

主料：草鱼 1尾，约1000克。

调料：盐10克，味精少许，料酒10克，酱油15克，白糖30克，香油10克，葱5克，姜5克，大料5克，桂皮3克，花生油500克（约耗100克）。

制作方法：

1．先将鱼去鳞、内脏，洗净后从鱼的尾部沿着脊骨平刀一片两片，去头、去尾，把鱼平放在菜墩上，从一头坡刀片大片，中间脊刺切成2寸长的段，洗净后放入容器中待用。

2．大葱洗净切段，姜洗净切大片待用。

3．锅坐火上，注入花生油，油热后，把鱼一片一片放入锅中，炸到金黄色捞出待用。

4．锅中放少许底油，热后放入大料、桂皮炸焦后下入葱、姜，加入酱油、盐、味精、料酒、白糖，加水，开锅后放入鱼，改用小火慢慢煨透，汁浓时，取出放入一容器中，汁中加香油，稍炒一会儿倒入取出的鱼身上即可。

5．晾凉后食用，根据需要切成大小一样的块或条即可。

特点：味香可口，鱼肉酥烂。

六、炸芝麻鱼

原料：

主料：活鱼1尾1000克左右。

配料：芝麻150克，鸡蛋100克。

调料：花生油500克（实耗100克），花椒盐5克，盐5克，胡椒粉少许，料酒5克，面粉25克，味精少许。

制作方法：

1．将鱼去鳞、头、内脏，洗净，从鱼骨的中间用刀一片两开，从尾部片去鱼皮，把两片鱼片成四片待用。

2．用盐、料酒、味精、胡椒粉均匀地撒满鱼身上，稍腌一会儿。打好鸡蛋待用。

3．将鱼均匀地贴上一层干面粉，再贴满鸡蛋液，最后贴芝麻，贴好后放一平的容器上待用。

4．锅上火注入花生油，烧热后下入贴好芝麻的鱼片，炸到外边硬时捞出，晾凉改成边长 1 厘米的象眼块或切条即可（吃时撒上花椒盐）。

特点：外边酥香，里边软嫩。

七、葱拌猪肚

原料：

主料：生猪肚 750克。

配料：大葱 100克。

调料：酱油 25克，醋 10克，味精少许，香油 10克，生姜 10克，料酒 15克。

制作方法：

1．先将生猪肚翻过来，摘干净油，洗净待用。

2．将大葱去皮洗净，姜洗净，大葱 15克切段，剩下的一片两开斜切成细丝，姜切片待用。

3．锅上火注入清水，放入猪肚、大葱段、姜片、料酒（水漫过猪肚 2倍为好）。烧开锅后，撇去浮沫，改小火煮烂为止。取出晾凉，切成 2寸长的细丝。

4．把切好的肚丝，装入盘中，上面撒上葱丝，用酱油、醋、香油、味精调好味，浇在盘中即可。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

特点：此菜做法简单，适合北方人的口味。

八、虾子黄瓜

原料：

主料：黄瓜500克。

配料：虾子少许。

调料：盐少许，味精少许，香油 5克，葱、姜各 5克，料酒 3克。

制作方法：

1．先将虾子洗净，放入干净碗中，放入少许清水没过虾子即可。大葱洗净切段，姜洗净切片，放入盛虾子的碗中，上锅蒸10分钟即可。

2．黄瓜去子、瓤，切成 4毫米宽、 6厘米长的条待用。

3．把切好的黄瓜条放入一碗中，把蒸好的虾子捞出，放入黄瓜条中，加盐、味精、香油拌匀即可食用。

特点：鲜嫩，爽口。

九、干拌海蜇

原料：

主料：海蜇500克。

配料：黄瓜50克。

调料：盐少许，味精少许，香油 10克。

制作方法：

1．先将海蜇洗净，切丝，用凉水泡 2天，食用时用开

水烫一下马上捞出，再放回冷水中浸泡10分钟，去净泥沙和腥味待用。

2．黄瓜洗净去头尾，切成细丝待用。

3．把海蜇捞出，用手挤净水，放入容器中，加入味精、盐、香油，撒上黄瓜丝即可。

特点：此菜脆嫩，海蜇头也可用此方法食用。

十、姜汁鱼片

原料：

主料：草鱼 1尾，约1250克。

配料：生姜25克。

调料：盐 5克，味精少许，料酒 5 克，大葱25克，鸡蛋清 2个，干淀粉25克，香油适量。

制作方法：

1．先将鱼去鳞，去鳃，去内脏，洗净后，把鱼去头去尾，从鱼头中间骨刺处平刀片到尾部，另一片一样片好后把鱼皮片掉，然后改成4.5厘米宽的段，再片成 1 毫米厚的大片待用。

2．把蛋清加干淀粉和成糊状，沾在鱼片上，沾均匀后待用。

3．大葱洗净切段待用。锅上火放入清水，加入料酒、大葱段，开锅后把鱼片一片一片放入，开锅后捞出晾凉，把鱼整齐地码放盘中。

4．姜洗净切成细末。用温水把味精化开，放入盐、香油，尝好味，倒入码好的鱼片上，撒上姜末即可。

特点；鱼肉鲜嫩，姜味浓郁。

十一、芥末白鸡

原料：

主料：笋鸡1只，约500克，

配料：芥末 5克。

调料：盐15克，葱15克，姜10克，味精少许，料酒5克，白醋5克，香油适量。

制作方法：

1．鸡去残毛、爪和膀尖、鸡屁股，去膛洗净待用。

2．葱、姜洗净，葱切段，姜切片，芥末倒入碗中，用开水发好，放入冷水中浸凉，注意不要进去凉水。

3．锅上火注入清水，烧开锅后，把鸡放入，下入葱、姜、少许盐、料酒，煮熟晾凉后待用。

4．发好芥末加白醋、盐、味精、香油尝好味。把晾凉的鸡改成自己需要的块后，浇上芥末汁即可。

特点：鲜香通气，夏季食用最好。

十二、蒜泥白肉

原料：

主料：猪后腿肉500克。

配料：大蒜50克。

调料：酱油15克，醋10克，味精少许，香油适量，大葱15克，姜10克，料酒 5克 。

制作方法：

1．先将大葱洗净切段，姜切片待用。

2．将肉皮刮净，锅上火注入清水，把肉放入锅内，加葱、姜、料酒煮熟后晾凉待用。

3．大蒜去皮后，洗净砸成细泥待用。

4．把晾凉的肉切成所需的片后，整齐地装入盘中。

5．大蒜加酱油、醋、香油、味精，调好味用小勺浇在切好的肉上即可。

特点：肉香而不腻，夏季食用最佳。

十三、盐水猪肝

原料：

主料：猪肝500克。

调料：大葱10克，生姜10克，盐15克，味精少许，干辣椒 1个，料酒15克。

制作方法：

1．先将猪肝洗净分成两块。

2．大葱、生姜洗净切片，干辣椒洗净待用。

3．将锅坐火上放入冷水，下入猪肝烧开后3 分钟，捞出洗净浮沫待用。

4．用一小盆，放入猪肝，加水、盐、料酒、干辣椒、味精、葱、姜，上笼屉蒸一个小时，熟后取出晾凉，切成片，整齐地码入盘中，即可食用。

特点：香辣适口。

十四、五香酱牛肉

原料：

主料：牛腿肉 1000克。

调料：盐25克，酱油200克，白糖100克，味精少许，大葱100克，生姜50克，蒜50克，大料 5 克，花椒 1 克，桂皮 5 克，陈皮 5 克，料酒25克，香油 15克。

制作方法：

1．先将牛肉洗净，抹刀片成250克一块，共切 4 块待用。

2．大葱、姜、蒜去皮洗净，大葱切段，姜拍破，陈皮洗净待用。

3．大料、桂皮、花椒洗净，用纱布包好扎紧口待用。

4．锅上火放入适量水，倒入牛肉，烧开，撇净浮沫，把牛肉捞出来，用水洗净，锅内汤用纱布过净血沫，再把牛肉放入锅内，然后加入酱油、盐、大葱、姜、蒜、陈皮和扎好口的纱布袋。

5．另用一锅坐火上，待热时放入少量的油（或水），下入糖，炒成糖色（炒到深红色即成，不要炒糊，炒糊有苦味），倒入放酱牛肉的锅中，再倒入料酒，锅开后，改用中火，快烂时改用小火，慢慢焖烂。

6．熟后捞出控净汤，晾凉后刷上香油即可。吃时切成自己所需要的片即成。

特点：肉烂味浓，没有腥、膻味。

十五、酱汁鸡条

原料：

主料：笋鸡 1只 500克左右。

配料：甜面酱50克。

调料：料酒25克，葱、姜各20克，香油20克。

制作方法：

1．将鸡净膛后洗净，锅中注入清水，葱、姜洗净，葱切成大段，姜切成片，以上原料均放入锅中，加入料酒，熟后捞出鸡肉、晾凉，然后切成6厘米长、1.5厘米宽的条后待用。

2．锅上火，放入香油，倒入甜面酱，加水，倒入切好的鸡条，稍燴，汁浓后倒出晾凉，然后把鸡条整齐地码入盘中即可食用。

特点：酱香味浓，甜咸适口。

十六、海米煮干丝

原料：

主料：豆腐片500克。

配料：海米50克。

调料：盐10克，味精少许，料酒15克，大葱15克，生姜10克。

制作方法：

1．先将豆腐片切成丝，海米用温水泡上待用。

2．将大葱去皮，姜去皮洗净，葱切段，姜拍破待用。

3．锅上火注入清水，放入豆腐丝，把海米捞出倒入锅中，加料酒、盐、味精、大葱、姜，煮熟（时间不要太长，以免沾在一起），放凉，挑出葱、姜，装盘即可食用。

特点：清淡爽口，干丝软鲜。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

十七、麻酱鸡片

原料：

主料：鸡脯肉500克（也可用鸡腿）。

调料：麻酱30克，酱油25克，醋15克，香油10克，味精少许，葱、姜各10克，蒜25克，料酒15克。

制作方法：

1．先将鸡脯肉洗净，大葱和姜去皮洗净，葱切段，姜切片，大蒜去皮切成末，待用。

2．锅上火，注入清水，放入鸡脯肉、葱、姜、料酒，煮熟晾凉待用。

3．麻酱放入碗中，用酱油慢慢调开，放入醋、味精、香油、蒜末待用。

4．鸡肉片成3毫米厚的片，放入盘中，浇上麻酱汁即可食用。

特点：麻酱香味浓厚。

十八、红油鸡块

原料：

主料：笋鸡1只约500克。

调料：葱20克，姜10克，辣椒面5克，酱油25克，醋5克，料酒15克，香油25克，味精少许，盐少许。

制作方法：

1．鸡去残毛净膛洗净，剁去爪尖、膀尖、屁股后待用。

2．大葱、姜去皮洗净，大葱一半切段、一半切末，姜

切片待用。

3．锅上火注入清水，下入鸡、葱段、姜片、料酒，煮开锅，撇净浮沫，改用小火煮熟捞出，晾凉待用。

4．把辣椒面用香油炸成红油晾凉待用。另用一碗倒入酱油、盐、味精、醋、葱末，倒入辣椒油（辣椒面不要），待用。

5．将鸡剁成1厘米见方的块，码入盘中，浇上用酱油、盐、味精、醋、葱末、辣椒油调好的汁即成。

特点：干辣鲜香。

十九、辣拌牛肚块

原料：

主料：牛肚750克。

调料：葱50克，姜10克，盐15克，辣椒粉5克，香油30克，料酒25克。

制作方法：

1．先将牛肚摘净油，洗净待用。

2．大葱、姜去皮洗净，10克大葱切段，其余切成细丝，姜切片待用。

3．锅中注入清水，下入洗净的牛肚、葱段、姜片、料酒，煮熟，捞出晾凉，待用。

4．把牛肚切成3厘米见方的斜片状，放一个碗中，然后放入盐、味精、大葱，把辣椒面用香油炸成红色晾凉，倒入盛牛肚的碗中，拌匀即可食用。

特点：辣味香浓。

二十、拌白　肉丝

原料：

主料：猪后腿肉500克。

调料：盐 5 克，味精少许，酱油15克，醋 5 克，香油10克，料酒10克，香菜15克，葱50克，姜10克。

制作方法：

1．先将肉洗净，刮净皮待用。

2．大葱去皮洗净，15克切段，其余切丝，姜洗净切片，香菜洗净切 3 厘米长的段，待用。

3．锅上火注入清水，下入猪肉、葱段、姜片、料酒，煮熟后捞出晾凉。

4．把晾凉的肉切成细丝放入小盆中，加入切好的葱丝、香菜段、盐、味精、酱油、醋、香油拌匀即可食用。

特点：鲜香可口。

二十一、炸香椿鱼

原料：

主料：香椿250克。

调料：鸡蛋100克，面粉50克，盐 5 克，味精少许，花生油500克（约耗75克）。

制作方法：

1．先将香椿洗净，用少许盐稍腌一会儿待用。

2．鸡蛋打入碗中，加入面粉、盐、少许水和成糊后待用。

3．锅上火倒入花生油烧热，把香椿沾上面糊，放锅里炸（注意，要一根一根地下锅，以免沾在一起），炸好后放入盘中即可食用。

特点：外脆内香，又因像龙井鱼，故得名。

二十二、香椿拌豆腐

原料：

主料：豆腐500克。

配料：香椿100克。

调料：盐 5克，味精少许，香油20克。

制作方法：

1．先将香椿洗净，用开水泡2分钟后取出，晾凉，切成细末，待用。

2．将豆腐洗净，放入碗中，加入香椿、盐、 味精、香油，拌匀拌碎即可食用（豆腐一定是新鲜的）。

特点：口味清香。

二十三、葱油南豆腐

原料：

主料：南豆腐 1块，约300克。

调料：大葱100克，香油25克，盐 5克，味精少许。

制作方法：

1．先将豆腐洗净放入一盘中，用小刀划成小块，注意不要碰散。

2．大葱洗净,切成豆瓣大小的丁,放入一小碗中,待用。

3．锅上火，放入香油烧冒烟后，倒入放葱的小碗中，把葱炸熟（成葱油）后，放入少许凉开水，加入盐、味精，调匀淋在装好盘的豆腐上即可。

特点：清鲜味浓。

二十四、凉拌茄泥

原料：

主料：茄子500克。

调料：麻酱30克，盐少许，酱油20克，醋10克，味精少许，香油15克，大蒜25克。

制作方法：

1．先将茄子去皮，洗净，切成厚片，放入笼屉内蒸煮，晾凉后，待用。

2．麻酱用酱油、醋澥开，放入盐、味精、香油，大蒜去皮洗净拍破剁成末倒入麻酱汁内。

3．最后把茄子装盘淋入对好的汁即可（吃时拌成泥状）。

特点：软烂鲜香，味美可口。

二十五、兰花豆干

原料：

主料：豆干500克。

调料：葱10克，姜10克，大料5克，桂皮3克，盐10克，味精少许，料酒10克，酱油25克，白糖50克，花生油500克（实耗100克），香油25克。

制作方法：

1．先将豆干洗净，放在墩子上后，从豆干的一角呈35。左右，打上三分之二深度的斜一字花刀，然后翻过来，再打上三分之二深、35。左右的斜一字花刀，用两手拉开，中间刀口呈网状，放入一块木板上，拉开后一块一块码好，风吹3小时后，待用。

2．大葱、姜洗净，葱切段，姜切片，待用。

3．锅上火，倒入花生油，烧八成热，把豆干一块一块放入，炸成金黄色，捞出控净油待用。

4．锅上火，放入花生油，热后放入大料、桂皮、葱、姜、酱油、料酒、盐、糖、味精，放入水1000克，开锅后倒入炸好的豆干，熘到汁少许时，淋入香油，倒在一平底的容器中即可。吃时切成需要的块或条。

特点：香味浓烈，咸甜适口。

二十六、姜汁松花

原料：

主料：松花 3个。

调料：生姜25克，醋15克，酱油 5克，香油 5克。

制作方法：

1．先将生姜去皮洗净后，切成细末，待用。

2．将松花剥皮，每个松花切成 8瓣整齐地码入盘中，也可码成所需要的图案，待用。

3．用一小碗放入姜末、醋、酱油、香油，淋入码好松花的盘中即可。

特点：姜味香浓，适于下酒用。

需要全本请访问 www.ertongbook.com