

第 1 章

冷菜、冷拼与食品雕刻概述

■ 学习目标

1.1 冷菜、冷拼与食品雕刻的形成与发展

1.2 冷菜、冷拼与食品雕刻的地位与作用

■ 本章小结

■ 主要概念和观念

■ 基本训练

■ 观念应用



学习目标

通过本章学习，了解冷菜、冷拼与食品雕刻的形成与发展、地位与作用；熟悉冷菜、冷拼与食品雕刻的概念；掌握冷菜、冷拼与食品雕刻的特点。

冷菜、冷拼、食品雕刻是中国烹饪文化的重要组成部分。三者之间相互依存，相互促进；既有区别，又有联系，是中国烹饪文化百花园中色彩艳丽的艺术奇葩。

冷菜又称凉菜，是将烹饪原料经过初加工后首先烹制成熟或腌渍入味，再切配装盘为凉吃而制作的一类菜肴。

冷拼又称冷菜拼摆或凉菜拼摆，就是将经过加工的冷菜原料，运用不同的刀法和拼摆手法，制成具有一定图案的拼盘。

食品雕刻是指人们将可食用性原料雕刻成具有实物形象特征造型的作品，用以装饰菜点，美化宴席。

1.1 冷菜、冷拼与食品雕刻的形成与发展

1.1.1 冷菜、冷拼与食品雕刻的形成

冷菜制作的起源，历史十分久远，可以追溯至四千多年前。先民信奉天神旨意、祖灵魂灵和各种祭祀活动。当时最高统治者运用诸如牛鼎、鹿鼎等祭器（也是饮具和食器）来供奉祭品，祭祀他们的先祖。在祭祀之后，所有参加祭祀的人，便围在那些装满食物的祭器房分享祭品。所以古籍中载：“殷人尊神，率民以事神，先鬼而后礼”（见《礼记·表记》）。在祭祀神祖时，有一种祭品食物叫“饎”。据先秦《礼记》记载，这种“饎”是指堆叠在器皿中的菜蔬果品，一般只供陈列而不食用，它便是最早的花色冷拼。春秋时期的《管子》一书云：“雕卵然取之，所以发积藏，散万物”，其中提到的“雕卵”，即在蛋上刻上花纹来美化食品，便是我国最早的食品雕刻。

1.1.2 冷菜、冷拼与食品雕刻的发展

隋唐时代，冷菜、冷拼、食品雕刻工艺有了很大的发展。如隋炀帝杨广南巡江都时，地方官进献了一款“鲈鱼脍”，使隋炀帝食后称赞不已，说此菜是“东南佳味”。“鲈鱼脍”即是精致的冷菜，后被移入宫廷，称为“金齏玉脍”。据《大业拾遗记》记载，制此菜时，选用下霜时节打捞的大条松江鲈鱼，剥皮去骨，取肉切片，调以佐料腌渍，再配香柔花叶或金橙丝拼码而成，因香柔花叶和金橙都是金色的，故有“金齏”之称，又因鲜鱼肉洁白如玉，故称“玉脍”。唐朝韦巨源的《烧尾宴食单》中，就有用五种肉类拼制成“五生盘”，这是用羊、猪、牛、熊、鹿五种肉制熟拼装的一道名菜。另一道名菜叫“八仙盘”，后面注明“剔鹅作人副”，即用鹅肉拼出图形。宋陶谷《清异录·饌馐门》还记载了古代大型风景冷盘“辋川图小样”的制作过程。“比丘尼梵正，庖制精巧，用鱼、霍脍脯，醢酱瓜蔬，黄赤杂色斗成景物。若坐及二十人，则入装一景，合成辋川图小样”，文中的辋川是条溪流，在陕西省兰田县南部，源自秦岭北麓，景色很美。五代的尼姑梵正，制作的菜肴十分精细巧妙。她用腌鱼、炖肉、肉丝、肉脯、肉茸、酱瓜、菜蔬等不同颜色的食品，组成景物拼盘。如座上有二十位客人，就每人一只风景盘，二十个盘子合起来，就构成了唐代著名诗人王维晚年隐居到这里“辋川别墅”的图景模型画，称“辋川图小样”，菜肴

与造型艺术融为一体，图案中有山水、花木、庭园、馆舍……一千年前比丘尼是我国第一个大型风景式花色冷盘的创造者。可见那时的冷菜制作和冷菜拼摆工艺已达到很高的水平。

宋代以后，冷菜的制作工艺不仅更为精湛，而且普遍于民间，《齐民要术》、《吴氏中馈录》等古籍中记载了很多有关冷菜的烹调方法。宋代的食物雕刻，成为当时宴席上的时髦之作，形成一种风尚。据《东京梦华录卷八·七》记载，北宋汴京当时每年一到“七夕”，即相传牛郎和织女鹊桥相会的日子，人们就要将“瓜雕刻成花样，谓之花瓜。又以油面糖蜜造为笑靥儿，谓之果食。花样奇巧百端”。

据《山家请供》记载：实时谢益斋将雕花的香缘，剖成两只杯子温御酒饕客，雅趣横生，清香四溢。这又是食物雕刻的新发展，不仅可以供观赏，为宴席增色，而且创造出一种全新的餐具，成为“冬瓜盅”、“西瓜盅”、“南瓜盅”的先导。

明清时代，冷菜技艺日臻完善，制作冷盘的材料及工艺方法不断创新，食物雕刻也不断有新的发展。这一时期，很多工艺手法已成为专门制作冷菜、冷拼、食物雕刻的技术而独立出现。如酱法、卤法、糟法、醉法、拌法、腌法等，并且用于制作冷菜、冷拼的原料有了很大的扩展。《扬州画舫录》中关于“西瓜灯”的记载，表明食物雕刻已采用凹凸雕、镂空雕等多种刀法，将萝卜、土豆等多种果蔬，雕刻出各种人物、花鸟、山水、鱼虫等形态。这充分说明了在明、清时期，冷菜、冷拼与食物雕刻技术已达到了非常高超的水平。

随着历史的沿革，我国冷菜、冷拼与食物雕刻技艺也在不断提高和发展。冷菜、冷拼、食物雕刻逐渐由热菜之中独立出来，成为一种独具风味特色的艺术菜品系列。尤其是近半个世纪以来，我国经济有了长足发展，冷菜、冷拼与食物雕刻技艺更是突飞猛进，展现出空前繁荣的景象。烹饪工作者在继承、发扬我国传统烹饪工艺的基础上推陈出新，使冷菜、冷拼与食物雕刻技艺成为我国烹饪艺术的瑰宝。

1.2 冷菜、冷拼与食物雕刻的地位与作用

冷菜、冷拼与食物雕刻不仅在筵席和便餐中占有重要的地位，而且在中国烹饪发展史上占有重要地位。它们以独特的风味艺术体系构成中国烹饪艺术的一部分，越来越显示出独特的地位和作用。

1.2.1 冷菜、冷拼与食物雕刻的地位

1) 冷菜、冷拼与食物雕刻的特点突出

冷菜、冷拼是指在常温下食用的一种菜肴，冷拼制作是冷菜的深加工，更注重创意和造型艺术。装盘食用时，对卫生的要求更为严格，这是二者的共性。而食物雕刻的最大特点就是供人们对精湛烹饪艺术作品的欣赏和享受，并不以食用为主要目的。

2) 冷菜、冷拼与食物雕刻自成体系

从冷菜、冷拼与食物雕刻的形成和发展过程看，它们是伴随着中国烹饪技术的发展而发展，冷菜与热菜相比，凡是热菜用到的烹饪原料，都可以用作冷菜制作。冷菜拼摆具有

冷菜的共性，还有其独特的个性，即造型艺术非常突出，给人们带来物质和精神的享受。食品雕刻既可以装饰、衬托主菜，也可以自成一体，创作出一组（群）作品，展示烹饪作品的魅力。三者之间相互联系、相互区别，在筵席中相互依存，相互促进，与热菜共同构成筵席的整体，三者之间既自成体系，又相互统一，不可分割。

1.2.2 冷菜、冷拼与食品雕刻的作用

1) 全面展示菜肴美、筵席美

冷菜本身具有干香、鲜嫩、酥脆、不腻，闻之有香，食之越嚼越香、口味悠长的特点。这是因为冷菜烹调方法有独到之处所形成的。在筵席中，冷菜、冷拼往往被人们称为“迎宾第一菜”，菜肴质量直接关系到整个筵席程序进展的质量效果，起着“先声夺人”的作用。色、香、味、形、质、器俱佳的菜肴作品，一旦展示在餐桌上，就要发挥“特色品牌”的作用，展示精湛的厨艺，活跃整个筵席气氛、使人心旷神怡、兴趣盎然，食欲大增，对展示菜肴美、筵席美会起到重要作用。

2) 繁荣餐饮市场，提高企业知名度

餐饮市场各地风味流派纷呈，特色鲜明。冷菜、冷拼、食品雕刻在餐饮市场越来越显示其独特的魅力，具有很强的展示性，不仅菜肴成品可以放在橱窗陈列展示，而且在餐饮企业的“明档”可以大展厨艺，展示企业的招牌菜、特色菜和厨师的看家菜、拿手菜，展示企业的品牌形象，对提高企业的知名度，加快企业的发展具有重要意义。

3) 弘扬祖国传统文化，增进中外艺术交流

冷菜、冷拼与食品雕刻是祖国烹饪文化的一部分，不论从它的历史发展还是现代实际情况看，一直受到中外人士的青睐。对食品雕刻技艺的尊崇不知征服了多少中外友人，精妙绝伦的作品可以和真正的石雕、木雕、根雕作品相媲美，显示出炉火纯青的高超烹饪艺术。对弘扬祖国烹饪文化、增进中外烹饪艺术交流起到积极作用。

4) 促进烹饪的全面发展

冷菜、冷拼与食品雕刻从制作工艺到造型艺术，不愧是中国烹饪的艺术瑰宝，它们的每个发展过程，都从侧面反映出当时的烹饪风格。努力研制出风味独特的冷菜、工艺造型美观的冷拼，审美性强的食品雕刻作品，以开拓创新、促进烹饪的全面发展。

本章小结

本章以我国入世之后餐饮事业的发展为出发点，阐明了冷菜、冷拼与食品雕刻的地位和作用；明确了冷菜、冷拼与食品雕刻的概念。说明了冷菜、冷拼与食品雕刻的形成与发展。通过本章的学习，我们可以了解和熟悉冷菜、冷拼与食品雕刻的概况，明确冷菜、冷拼与食品雕刻工作的重要性。

主要概念和观念

主要概念

冷菜（p.2） 冷拼（p.2） 食品雕刻（p.2）

主要观念

冷菜、冷拼与食品雕刻可以全面展示菜肴美、筵席美（p.4）

基本训练

素质题

1.1 简述冷菜、冷拼与食品雕刻的形成。

1.2 简述冷菜、冷拼与食品雕刻的发展。

知识题

概念题

1.1 冷菜

1.2 冷拼

1.3 食品雕刻

选择题

古代大型风景冷盘“辋川图小样”出自（ ）。

A. 《烧尾宴食单》

B. 《齐民要术》

C. 《清异录·饌馐门》

D. 《礼记》

简答题

1.1 简述冷菜、冷拼与食品雕刻的地位。

1.2 简述冷菜、冷拼与食品雕刻的作用。

观念应用

技能题

怎样理解刀工在冷菜、冷拼与食品雕刻制作中的重要性？

分析题

为什么说冷菜、冷拼与食品雕刻要不断推陈出新？

实训题

怎样提高冷菜、冷拼与食品雕刻技术？

第 2 章

冷菜的制作技艺

■ 学习目标

- 2.1 拌
- 2.2 炆
- 2.3 酱
- 2.4 卤
- 2.5 冻
- 2.6 酥
- 2.7 腌
- 2.8 燻

■ 本章小结

■ 主要概念和观念

■ 基本训练

■ 观念应用



学习目标

通过本章学习，了解拌、炆、酱、卤、冻、酥、腌、燻的概念和特点；掌握各菜例的用料、制法、特点和操作关键。

冷菜是中式菜肴的重要组成部分，其制作技艺较为复杂，常用的冷菜烹调技艺有拌、炆、酱、卤、冻、酥、腌、熇，使菜肴在色、香、味、形、质等方面形成独特的风味。

2.1 拌

2.1.1 拌的概念

拌是指将可食的生原料或熟制晾凉的原料，加工切配成较小形状，再加入调味料直接调拌成菜的烹调方式。

拌制的菜肴用料广泛，如熟料多用烧鸭、五香鸭、海蜇、鱿鱼、猪肚等。生料则多用莴笋、黄瓜、胡萝卜、番茄以及水果等。拌菜的调味料主要有精盐、醋、酱油、香油，也可根据不同口味需要加入白糖、味精、蒜泥、姜末、葱花、花椒油、辣椒油、芥末油、芝麻油、香菜等。拌制的味型较多，常见的有咸鲜味、芥末味、糖醋味、酸辣味、麻辣味、蒜泥味、姜汁味、红油味、怪味等。按选料和菜品特点拌分：生拌、熟拌、生熟拌三种。

2.1.2 拌的特点

拌的菜肴具有鲜香脆嫩、清凉爽口、味型多样的特色。

2.1.3 菜例

1) 凉拌三丝

味型：咸酸味。

风味特点：色泽鲜艳，咸酸鲜香，清爽利口。此菜采用生熟拌制成。

原料：熟瘦猪肉 150g，熟粉丝 100g，黄瓜 100g，香油 10g，芝麻酱 10g，酱油 2g，精盐 2g，香醋 10g，味精 1g，葱丝、姜丝、八角适量。

工艺流程：煮肉→粉丝泡发→熟肉、黄瓜分别切丝→熬调味汁→拌制→装盘→浇芝麻酱。

制作工艺：

(1) 熟猪肉切成细丝；黄瓜切细丝；粉丝切成 8 厘米长的丝。

(2) 大料、酱油、醋、盐、姜加少许清水熬成调味汁晾凉，加入味精、香油。放入肉丝、粉丝、黄瓜丝、葱、姜丝拌匀，装入凉菜盘浇上芝麻酱即成。

操作关键：

(1) 肉丝、黄瓜丝刀工要粗细均匀，长短一致。

(2) 调味不可过咸，要突出清爽利口。

2) 金钩凤尾

味型：咸酸味。

风味特点：此菜采用熟拌法制成，咸酸脆嫩、清香爽口。

原料：莴苣 250g，海米 20g，精盐 2g，味精 1g，香油 20g，蒜泥 20g，醋 10g。

工艺流程：莴苣削皮→改刀成条→沸水氽过→海米泡发→调味拌制→装盘成菜。

制作工艺：

(1) 莴苣削皮、洗净，切成粗条，用沸水锅氽过，再用冷开水漂过。

(2) 海米用沸水泡发，用油略爆香。

(3) 将莴苣条、海米放入盆中，加入醋、精盐、味精、香油、蒜泥拌匀，盛入冷菜盘即可。

操作关键：

(1) 选用新鲜的莴苣，条形要粗细均匀。

(2) 海米要用沸水泡发，否则味咸。

3) 温拌腰花

味型：咸酸味。

风味特点：腰花脆嫩爽口，咸酸略麻，蒜香味浓，形状美观。

原料：猪腰子 3 个，精盐 2g，醋 10g，味精 2g，料酒 5g，芝麻油 15g，花椒、姜末、蒜末、胡椒粉适量。

工艺流程：去腰臊→剖麦穗花刀→沸水氽熟→调味→泼花椒油→拌匀→装盘成菜。

制作工艺：

(1) 将猪腰子片成两半，批去腰臊、洗净，然后在里面用斜直剖刀法剖麦穗花刀，再改成条形。

(2) 炒锅加水烧沸后，放入腰花氽熟捞起，沥去水分，加入料酒略拌，挤去余汁，再放入醋、味精、精盐、胡椒粉、姜、蒜末。

(3) 炒锅添芝麻油，下入花椒粉炸香，捞去花椒，油泼在菜面上，用盘子捂 2 分钟，揭去盖，拌匀盛入冷菜盘即成。

操作关键：

(1) 剖腰花时要掌握剖刀的深度、角度和密度。

(2) 腰花用沸水氽后，要迅速加料酒以去除腰子的腥臊味。

(3) 调味时不能突出酸味。

4) 麻辣肚丝

味型：麻辣味。

风味特点：肚丝质嫩，麻辣味浓郁，为佐酒佳肴。

原料：熟猪肚 250g，辣椒油 20g，花椒面 10g，精盐 2g，味精 2g，芝麻油 5g，酱油 5g，葱丝适量。

工艺流程：卤猪肚→猪肚切丝→调味→拌制→装盘成菜。

制作工艺：

(1) 猪肚用白卤水煮熟后，去掉油质，然后片成薄片，切成细丝。

(2) 将酱油、精盐、味精、辣椒油、芝麻油、花椒面放入盆中调匀，再放入肚丝、葱丝拌匀盛入冷菜盘即可。

操作关键：

(1) 肚丝要切得粗细均匀。

(2) 调味突出麻辣味。

5) 麻汁豆角

味型：麻酱味。

风味特点：色泽翠绿，质地脆嫩，口味清香，麻酱味浓郁。

原料：嫩豆角 200g，芝麻酱 20g，芝麻油 10g，精盐 2g，味精 1g，酱油 5g，白糖 2g。

工艺流程：豆角初加工→焯水→冷开水浸凉→改刀→装盘→淋汁。

制作工艺：

(1) 豆角摘去豆筋，洗净后放入旺火沸水锅中焯至断生捞出，放入冷开水中浸凉后捞起，切成 5 厘米长，整齐装入盘内。

(2) 芝麻酱、酱油、精盐、味精、白糖、芝麻油调成味汁，淋上即可。

操作关键：

(1) 豆角打焯时，以断生即可，时间不可过长，以免质老。

(2) 注意装盘整齐。

6) 爽滑海蜇丝

味型：芥末味。

风味特点：海蜇质地脆而韧，咸酸爽口，具有独特的芥末香味。

原料：海蜇 300g，芥末糊 20g，醋 10g，精盐 2g，味精 2g，芝麻油 10g，凉鸡汤适量。

工艺流程：海蜇切丝→用清水漂去咸味→沸水略烫→调味→拌制成菜。

制作工艺：

(1) 海蜇切丝，放入清水中反复漂去咸味，捞出。

(2) 锅中水烧沸，下入蜇丝，略烫后沥去水分。

(3) 将凉鸡汤、精盐、味精、醋、芥末糊、芝麻油放入盆中调匀，再放入海蜇丝拌匀装盘即可。

操作关键：

(1) 海蜇味咸，烫制以前要用清水漂去盐分。

(2) 要掌握好芥末味调制时各种调味品的比例。

7) 蒜泥乌鱼

味型：蒜泥味。

风味特点：乌鱼肉色白，鲜、嫩、香、辣、咸，蒜泥味浓郁。

原料：鲜乌鱼 300g，青笋 50g，香醋 7g，黄酒 5g，酱油 5g，精盐 2g，味精 2g，蒜泥 20g，红油 15g。

工艺流程：乌鱼初加工→改刀成片→氽制→调味→装盘成菜。

制作工艺：

(1) 乌鱼撕去外皮，洗净，片成薄片；青笋切成菱形片。

(2) 锅中添水，烧沸后，下入乌鱼，青笋分别氽过。

(3) 青笋片垫入盘底，乌鱼放上面。将蒜泥放入碗里，加酱油、精盐、味精、香醋搅

匀，再淋入红油。拌匀味汁，浇在乌鱼上即成。

操作关键：

(1) 乌鱼余制时间不能过长，以防质老。

(2) 调味要突出蒜泥，且蒜泥要细。

8) 怪味鸡块

味型：怪味。

风味特点：麻、辣、甜、咸、酸、鲜、香，鸡块质地细嫩，滋味浓郁，为四川传统名菜。

原料：嫩公鸡 1 只，约 200g，熟芝麻 50g，辣椒油 50g，花椒面 10g，芝麻酱 30g，醋 20g，白糖 30g，酱油 75g，芝麻油 10g，葱节 25g，味精 3g。

工艺流程：鸡的初加工→煮制成熟→改刀成块→装盘→兑怪味汁→淋汁→撒熟芝麻。

制作工艺：

(1) 鸡经初加工后人汤锅用小火煮刚熟时捞出，用冷开水漂凉后，斩成 4 厘米长、1.5 厘米宽的斜方块。将葱节放入盘内垫底，将鸡皮朝上，把鸡摆在葱上呈松果花形。

(2) 将芝麻酱、酱油、白糖、醋、芝麻油、辣椒油、花椒面、味精调匀淋在鸡块上，撒上熟芝麻即成。

操作关键：

(1) 鸡煮断生即可，用冷开水漂凉。

(2) 调怪味汁时掌握好各种调味品的用量和比例，芝麻酱最好用酱油和醋化开，白糖要先熔化。

2.2 炆

2.2.1 炆的概念

炆是将加工成丝、片、条、块等形状的小型原料，焯水或过油后，加入调料和热花椒油拌匀的一种方法。

炆制的原料一般有莲菜、芹菜、冬笋、芦笋、茭白、豌豆、海米、鸡肉、鱼肉、虾仁等。炆菜常用的调味品有精盐、味精、姜丝、花椒油、胡椒粉、花椒面、芥末油。

炆菜均得加热成熟，根据加热的方式不同，分为滑油炆和焯水炆两种。滑油炆主要以滑油的方式使原料成熟；焯水炆则以焯水的方式使原料断生。

2.2.2 炆的特点

炆菜成品具有脆嫩、鲜咸、醇香、色泽鲜艳、花椒油芳香浓郁的特点。

2.2.3 菜例

1) 炆莲菜

味型：咸酸味。

风味特点：色泽洁白，质地脆嫩，咸酸略辣，具有浓郁的花椒油芳香味。

原料：莲菜 300g 红萝卜 50g，白醋 20g，精椒 3g，味精 2g，花椒粉 5g，白糖 10g，姜末 5g，干辣椒 5g，食用油 25g。

工艺流程：莲菜初加工→切片→焯水→调味→泼热花椒油。

制作工艺：

(1) 莲菜削去外皮、洗净，切成薄片，放入清水中漂洗使莲菜变白，红萝卜用刻刀修成锯齿形，切成薄片，干辣椒切成丁。

(2) 锅中添水烧沸后，下入莲花、红萝卜焯至断生捞出，控净水分，放入盆中，加入姜末、白醋、精盐、味精、白糖拌匀。

(3) 炒锅添油，下入干辣椒、花椒粉炸至棕红色时，捞出干辣椒、花椒粒，再将油烧热，泼在莲菜上拌匀盛入冷菜盘即成。

操作关键：

(1) 莲菜片要切得薄厚均匀，不能太厚或太薄。注意焯水的时间长短，以免莲菜不脆。

(2) 炸花椒油时，不能将花椒粒、干辣椒炸糊，否则失去花椒油的芳香。

2) 炝白肉

味型：酸咸微麻。

风味特点：肉片酥烂香醇，时菜脆嫩爽口，酸麻适中，蒜香味浓，是陕西独特的传统风味菜肴。

原料：猪后臀肉 600g，藕 200g，水发木耳 20g，姜 5g，蒜 15g，潼关酱莴笋 10g，精盐 4g，酱油 10g，醋 50g，花椒粒 10g，芝麻油 40g，味精 5g。

工艺流程：煮肉至熟→切片、藕切片→焯水→调味→泼油→装盘。

制作工艺：

(1) 将猪臀肉煮熟去皮，切成大片，藕去皮洗净切片。

(2) 净锅添水烧开，投入肉片、藕片及木耳，烧开，捞出沥去水分。

(3) 精盐、味精、酱油、醋同置小盆中兑制成调味汁。将肉片、藕片及木耳倒入盆内，再将姜、蒜、酱莴笋切末放在中间。

(4) 净炒锅加芝麻油中火烧六成熟，投入花椒，炸出香味捞出，将热油泼在姜、蒜、莴笋末上，迅速用盘子盖住，2分钟后揭去盘子，搅匀装盘即成。

操作关键：

(1) 煮肉时用小火慢慢将肉煮熟。

(2) 藕片切好后应用清水浮透，否则色泽不白。

(3) 将热油淋入后应立即用盘子盖住，2分钟后再揭去盘子，这样可以增加菜肴的香味。

3) 炝腰片

味型：蒜香味。

风味特点：腰片鲜嫩，蒜香味浓，清爽利口。

原料：猪腰子 300g，黄瓜 100g，水发木耳 15g，酱萸笋 5g，姜末 2g，蒜 10g，精盐 4g，料酒 10g，白胡椒粉 3g，味精 3g，醋 40g，酱油 15g，花椒粒 5g，食用油 50g。

工艺流程：打去腰臊→改梳子花刀片→黄瓜切长方片→兑调味汁→打焯→泼热油→装盘成菜。

制作工艺：

(1) 猪腰撕去外皮，片成两片，割去腰臊，用直刀在腰子外面顺长剖数刀（约 0.3 厘米宽），然后翻身，由里面顶刀片成薄片成梳子花刀片。黄瓜剖开去籽切成 4 厘米长、2 厘米宽、0.3 厘米厚的长方片。

(3) 取汤盆一个，加精盐、味精、酱油、白醋、胡椒粉、料酒，兑成调味汁。

(2) 净锅置旺火上，添水烧沸，倒入黄瓜片轻焯后捞出沥干水分，倒入盆内注入兑好的调味汁。腰片倒入沸水余至变色时捞出沥水，倒入同一汤盆内，上面放姜末、蒜末、酱萸笋末。

(4) 净炒锅置中火上添油烧六成熟，放入花椒炸出香味，捞去花椒，将热油泼在腰片上，迅速用盘子盖严，捂一会，拌匀盛装即成。

操作关键：

(2) 选用新鲜的猪腰子，要打净腰臊。

(1) 余腰片时以腰片变色为度，余的时间不能过长，以免质老。

(3) 调味时酸味不能突出。

4) 炆鱿鱼

味型：咸酸味。

风味特点：鱿鱼色泽透亮，质地嫩脆，咸酸味香。

原料：水发鱿鱼 300g，青椒 100g，精盐 3g，醋 30g，酱油 10g，味精 2g，蒜泥 5g，姜末 3g，花椒粒 10g，芝麻油 25g，碱面 10g。

工艺流程：鱿鱼改刀成片→碱水提质→漂去碱→青椒切片焯水→调味→泼热油→装盘成菜。

制作工艺：

(1) 鱿鱼涨发后，撕去外皮，片成 4 厘米长、2.5 厘米宽的坡刀片。青椒去籽，切成象眼片。

(2) 锅中添水，下入鱿鱼片和碱面，用小火慢慢加热至水沸时，捞出鱿鱼，放入开水中反复漂去碱味。青椒用沸水焯过与鱿鱼一同放盆中。

(3) 鱿鱼中加入料酒、醋、精盐、味精、酱油，上面放姜末、蒜末。

(4) 净锅中加芝麻油，下入花椒炸出香味，捞出花椒，将热油泼在姜末、蒜末上，用盘子迅速捂一下，揭去盘子，拌匀装盘即成。

操作关键：

(2) 鱿鱼在用碱水提质时，待鱿鱼片由卷曲到伸展成片时，再用开水漂去碱味。

(1) 鱿鱼片宜薄不宜厚，否则不容易入味。

5) 炆鳊片

味型：蒜泥味加芥末味。

风味特点：色泽淡红，鳊片鲜嫩，具有炆菜特有的香味。

原料：净鳊鱼肉 500g，料酒 30g，姜汁 30g，葱段 5g，精盐 4g，酱油 15g，味精 4g，醋 35g，蒜泥 5g，胡椒粉 3g，芥末油 2g，芝麻油 25g。

工艺流程：鳊鱼肉改刀成片→氽水至熟→调味→装盘成菜。

制作工艺：

(1) 净鳊鱼肉片成 4.5 厘米长的斜刀片。

(2) 炒锅置旺火上，添入清水 250g，加姜汁、葱段烧开，捞去葱段，加入料酒，将鳊鱼片下锅氽熟捞出，沥干水分盛入盆内。

(3) 取一小碗，加精盐、酱油、醋、蒜泥、胡椒粉、芥末油、味精、芝麻油兑好调味汁，倒在鳊片上拌匀装盘即成。

操作关键：

(1) 鳊鱼要剔净鱼骨和鱼皮，再切片。

(2) 氽鳊鱼片时，掌握好鳊鱼的成熟度。

6) 炆肚块

味型：咸酸味。

风味特点：肚块酥烂，香酸适口，蒜香味浓，不腥不臊，是下酒佐餐之佳肴。

原料：生猪肚 750g，莴笋 250g，水发木耳 20g，姜 10g，蒜 20g，酱笋 10g，酱油 10g，醋 50g，精盐 4g，芝麻油 40g，花椒粒 5g，味精 3g，胡椒粉 3g。

工艺流程：猪肚初加工→煮熟→改刀→莴笋切片→肚块、莴笋焯水→调味→泼热油→装盘成菜。

制作工艺：

(1) 将猪肚洗净，焯过后，再洗净煮熟，切片成斜刀块。莴笋切成 3.5 厘米长、2 厘米宽、0.2 厘米厚的骨牌片。

(2) 锅中添水用旺火烧开，投入肚块、莴笋片，焯后捞出，沥净水分。

(3) 将醋、酱油、精盐、味精、胡椒粉同置一盆中，投入肚块、木耳、莴笋片，再将切好的姜末、蒜末、酱笋末放在上面。

(4) 锅中添入芝麻油，烧六成热，投入花椒粒炸至棕红色时捞出，将油泼在肚块上，立即用盘子捂 2 分钟，揭去盘子，拌匀装盘即成。

操作关键：

(1) 猪肚在煮制以前必须洗净。

(2) 姜、蒜、酱莴笋要切细。

7) 虾子炆蒲菜

味型：咸香味。

风味特点：蒲菜脆嫩，咸香略麻，清香爽口。

原料：蒲菜 250g，虾子 3g，精盐 2g，味精 2g，姜末 3g，花椒粒 10g，芝麻油 30g。

工艺流程：蒲菜去皮→改刀成段→虾子泡软→蒲菜焯水→泼热油→调味→装盘成菜。

制作工艺：

(1) 蒲菜去皮，切成 4 厘米长的段，虾子用温水泡软洗净沥去水分。

(2) 蒲菜放入沸水锅内焯水至断生捞出，迅速用凉开水浸凉，沥干水分，放入盘中，撒上虾子和姜末。

(3) 锅中添芝麻油烧热，下入花椒炸出香味，捞出，将热油泼在虾子和姜末上，用盘子略捂，揭开，加入精盐和味精拌匀装盘即成。

操作关键：

(1) 蒲菜打焯时，水锅要滚沸，以保持蒲菜质地脆嫩。

(2) 调味以清淡为主，咸味适中。

8) 炝对虾片

味型：咸鲜味。

风味特点：对虾片色白质嫩，味鲜爽口。

原料：对虾 300g，鲜冬笋 50g，精盐 2g，料酒 2g，味精 1g，蛋清 20g，淀粉 10g，花椒粒 10g，芝麻油 20g，姜末 3g，花生油适量。

工艺流程：对虾取肉→改刀成片→上浆滑油至熟→冬笋切片焯水→调味→泼油→装盘成菜。

制作工艺：

(1) 对虾去头，剥去虾壳，取虾肉洗净，片成薄片，加料酒、精盐、蛋清、淀粉拌匀。

(2) 锅中添花生油烧三成熟，放入虾肉滑熟捞出，沥尽油分。冬笋切片用沸水焯熟。

(3) 对虾片、冬笋片置于盆中，加入精盐和味精，上面放上姜末。

(4) 锅中添芝麻油，下入花椒炸出香味，捞出花椒，将油泼在姜末上，用盘子盖住片刻，揭去盘子，拌匀装盘即成。

操作关键：

(1) 虾肉上浆要薄，否则虾肉口味不爽。

(2) 虾肉滑油时间不要过长，以免肉老。

2.3 酱

2.3.1 酱的概念

酱是指将经腌制或焯水后的原料放入酱汁中，先用旺火烧沸，再用小火煮制到酥烂的一种烹调方法。

具体制法是将经过初步加工的原料用盐（或酱油）腌制或焯水，放入用酱油、精盐、料酒、白糖、味精、香料等调制的酱汁中，用旺火烧沸撇去浮沫，小火煮熟，制成酱制品捞出，再取部分酱汁用微火熬浓汤汁，涂在酱制品表面；或将煮熟的酱制品浸泡在原酱汁

中。适用于酱的原料大多是鸡、鸭、鹅、猪、羊、牛及其内脏。

2.3.2 酱的特点

酱制的菜肴具有酥烂味厚、浓郁咸香的特点。制作酱汤的香料主要选用花椒、八角、桂皮、草果、丁香、小茴香、甘草、砂仁、豆蔻、白芷、陈皮等，酱汤的质量好坏对酱制品的风味特色有直接的影响，长期反复保存使用的酱汤，称为“老汤”。用老汤酱制原料，比用新调制的酱汤效果好。

2.3.3 菜例

1) 酱牛肉

味型：五香味。

风味特点：色泽红润，五香味浓醇，咸鲜略甜，质地酥烂。

原料：牛肉 2 500g，精盐、酱油、料酒、白糖、大料、桂皮、花椒、小茴香、葱段、姜块、糖色适量。

工艺流程：牛肉改成大块→腌制→氽制→酱制→改刀装盘→浇酱汁成菜。

制作工艺：

(1) 牛肉改成较大的块，撒上精盐，放盆内腌制，再用清水漂洗后，放入开水锅氽透血水。

(2) 牛肉块放入汤锅，加入调料和香料包，烧沸后撇净浮沫，调好汤色用微火煮熟烂、汁浓出锅，牛肉晾凉后，切成片装入冷菜盘，浇上少许酱汁即可。

操作关键：

(1) 牛肉腌制的时间要根据季节掌握，冬季 12 小时，夏季 8 小时。

(2) 在酱制过程中要用小火慢慢加热，以免熬干汤汁。

2) 酱肘子

味型：五香味。

风味特点：色呈酱红色，酥烂咸香，滋味醇厚。

原料：猪肘子 5 个，料酒、精盐、酱油、花椒、大料、小茴香、桂皮、葱段、姜块适量。

工艺流程：猪肘子的初加工→烧烤皮焦→刮洗干净→煮透→酱制→熟透→去骨→切配→装盘成菜。

制作工艺：

(1) 猪肘子放入火中，用明火将皮烧焦，放入水中泡软后，刮洗干净，顺着肘骨割一刀口，再放入沸水中煮透捞出。

(2) 锅中加汤，下入调味料、香料袋，放入猪肘子烧沸，撇净浮沫，移小火酱至熟透，捞出后剔去肘子骨，再将肘子浸泡在酱汁内，食时切配装盘。

操作关键：

(1) 烧烤肘子时，不能将肉烤焦。

(2) 用小火将肘子酱至熟透。

3) 酱排骨

味型：五香味。

风味特点：色泽红亮，咸鲜略甜，五香浓郁，酥烂适口。

原料：猪肉排 1 500g，精盐、白糖、料酒、酱油、芝麻油、八角、桂皮、花椒、丁香、葱段、姜块适量。

工艺流程：排骨斩段→水锅氽透→酱至酥烂→收浓酱汁→装盘成菜。

制作工艺：

(1) 将排骨斩成 4 厘米长的段，放入开水锅中氽至排骨肉发紧捞出。

(2) 锅中倒入肉汤，加调味料和香料，烧开后下入排骨，用小火酱至排骨酥烂，待汁稠浓快干时，拣出香料，淋入芝麻油，将排骨装盘即成。

操作关键：

(1) 排骨改刀不宜太小，要选用质量好的“精肉排”。

(2) 用小火慢慢收汁，不能用旺火收汁，以免焦糊。

4) 酱口条

味型：五香味。

风味特点：色泽酱红，质地软烂，咸香味浓，形状整齐美观。

原料：猪口条 1 500g，酱油、料酒、精盐、花椒、八角、小茴香、桂皮、葱、姜、芝麻油适量。

工艺流程：猪口条的初加工→酱制→改刀装盘成菜。

制作工艺：

(1) 洗净口条，放入沸水锅稍氽一会，捞出刮净口条表面白皮，洗净。

(2) 汤锅中添水，放入口条，加入调料和香料袋，旺火烧沸后，撇净浮沫，用小火煮约 2 小时捞出，抹上芝麻油，凉后改刀装盘。

操作关键：

(1) 口条氽透后，要刮净表面白皮。

(2) 要掌握好口条的成熟时间。

5) 五香酱鸡

味型：五香味。

风味特点：鸡形整齐而酥烂，口味甜咸而鲜香，味透肌里而滋润，色泽枣红而美观。

原料：嫩光鸡 1 只（约 1 000g），精盐、红曲米、八角、桂皮、小茴香、丁香、葱节、姜片、酱油、白糖、料酒、芝麻油适量。

工艺流程：鸡的初加工→氽制→腌制→酱制→改刀装盘→浇酱汁成菜。

制作工艺：

(1) 将鸡洗净后，放入沸水锅氽透，洗去血污，然后用精盐在鸡的腹腔内揉擦均匀腌入味。

(2) 酱锅中下鸡。加清水、料酒、酱油、白糖、红曲米、葱、姜、香料袋烧沸，转小

火将鸡酱熟，捞出，剁斩成块，在盘中摆成鸡形。

(3) 将锅中酱汁舀出一部分于炒锅，用旺火将汁收至浓稠，淋入芝麻油，酱汁浇在鸡身上即可。

操作关键：

- (1) 红曲米用温水泡 15 分钟，将红曲米水倒入酱锅中即可。
- (2) 鸡在装盘时要注意造型美观。

2.4 卤

2.4.1 卤的概念

卤是将原料放入调好的卤水中，用小火徐徐浸煮至成熟，再用原汁浸渍入味的一种烹调方法。卤的原料大多是鸡、鸭、鹅、猪、牛、羊、兔及其内脏、豆制品、禽蛋类等。

2.4.2 卤的特点

卤制品的特点是嫩熟酥烂、香鲜醇厚滋润。

制作卤菜，主要是调制卤水（又称卤汤）。卤水使用的时间越长，卤制的原料越多，质量越佳，被称为“老卤”。卤水所用的调味料有精盐、白糖、料酒、葱、姜、八角、桂皮、砂仁、花椒、草果、小茴香、三奈、丁香、香叶等。由于菜肴不同，卤汤调味料投放也不一样，其中将放酱油的卤水称为红卤水，制品油润红亮；不放酱油的卤水称为白卤水。成品白色或本色。

2.4.3 菜例

1) 水晶肴肉

味型：清香咸鲜味。

风味特点：为江苏镇江传统名菜，又名镇江肴肉，此菜经冷却后胶汁晶莹透明，故有水晶之称。此菜肉色鲜红，皮白明亮，肉质清香而酥烂，佐以姜丝、香醋食用，风味更佳。

原料：猪蹄膀（去脚爪）5 只，精盐、花椒、八角、料酒、葱姜片、硝水、明矾。

工艺流程：蹄膀剔骨→硝水腌 3 天→洗涤→卤至酥烂→卤汁加明矾→冷却定型→成品制作工艺：

(1) 猪蹄膀放案板上，用刀沿蹄中间平剖至脚部（不要剖偏）掀开，拆去骨，镊净毛。皮朝下平摊板上，用铁钎在瘦肉处戳若干下，每只均匀地洒硝水、盐，擦匀擦透，平放缸内腌约 3 天出缸。放冷水内浸泡 4 小时，去涩味，取出刮除皮上污物，再用温水漂洗干净。

(2) 锅内放清水以浸平蹄肉为度，加盐用旺火烧沸。蹄肉皮朝上人锅，逐层相叠。最上一层皮朝下，烧沸后再撇去浮沫。将葱、姜、花椒、八角分装在两只布袋内，投入锅