

活页式
教材



“十四五”职业教育国家规划教材

天津市“十四五”职业教育规划教材

冷菜冷拼 制作技艺

LENGCAI LENGPIN ZHIZUO JIYI

主 编 于宏建

副主编 邢效兵 王志佳 彭亮旭 赵国栋



西南财经大学出版社
Southwestern University of Finance & Economics Press

中国·成都



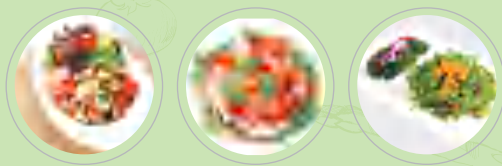
免费提供

★★★ 精品教学资料包

服务热线: 400-615-1233
www.xinsijiaocai.com

冷菜冷拼 制作技艺

LENGCAI LENGPIN ZHIZUO JIYI



策划编辑: 张 博
责任编辑: 李特军
责任校对: 邓克虎
封面设计: 张姗姗



定价: 55.00元

X-B



“十四五”职业教育国家规划教材

天津市“十四五”职业教育规划教材

冷菜冷拼 制作技艺

主 编 于宏建

副主编 邢效兵 王志佳 彭亮旭 赵国栋



西南财经大学出版社
Southwestern University of Finance & Economics Press

中国·成都

图书在版编目(CIP)数据

冷菜冷拼制作技艺 / 于宏建主编; 邢效兵等副主编. — 成都: 西南财经大学出版社, 2023. 2 (2026. 2 重印)
ISBN 978-7-5504-5679-2

I. ①冷… II. ①于…②邢… III. ①凉菜—制作②凉菜—造型
IV. ①TS972. 114

中国国家版本馆 CIP 数据核字(2023)第 030222 号

冷菜冷拼制作技艺

主 编 于宏建
副主编 邢效兵 王志佳 彭亮旭 赵国栋

策划编辑: 张 博
责任编辑: 李特军
责任校对: 邓克虎
封面设计: 张姗姗
责任印制: 朱曼丽

出版发行	西南财经大学出版社(四川省成都市光华村街 55 号)
网 址	http://cbs.swufe.edu.cn
电子邮件	bookcj@swufe.edu.cn
邮政编码	610074
电 话	028-87353785
印 刷	三河市骏杰印刷有限公司
成品尺寸	185 mm×260 mm
印 张	10.75
字 数	170 千字
版 次	2023 年 2 月第 1 版
印 次	2026 年 2 月第 4 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5504-5679-2
定 价	55.00 元

版权所有, 翻印必究。



我国烹饪历史悠久，内涵丰富，传播广泛，享誉世界。冷菜是中式菜肴的重要组成部分。经过无数烹饪大师的勤奋实践、努力创新，冷菜在漫长的历史演变和推陈出新中呈现出百花争艳、繁花似锦的局面。

鉴于此，并以党的二十大精神为指引，编者编写了本书。本书具有以下特色。

1. 内容系统全面，具有美学特征

本书结合冷菜的特点，从烹调和拼摆两个方面系统、全面地对冷菜冷拼进行了深入浅出的讲述，不仅将基础知识与冷菜烹调和拼摆的方法有机融为一体；而且从营养学的角度讲解荤素搭配技巧；还从美学的视角，以更高的层次带给人精神上的愉悦，使冷菜的食用功能与审美功能相统一、原料特质与形象表现相统一，展现出冷菜鲜美而独特的个性。

2. 符合学生学习规律，理论与实践结合

本书符合学生的学习规律，内容由浅入深、由易到难、科学合理。“百讲不如一练，百听不如一练”，本书在活页式装订的基础上，将理论与实践相结合，配有大量的图片，强调动手能力的重要性，鼓励学生在扎实掌握基本功的基础上融会贯通、触类旁通，在实践中积累才干，在实践中发现问题，培养



过硬的业务素质及适应社会发展的能力。

3. 编者教学经验丰富，技艺精湛，功底深厚

本书编者在烹饪讲坛精耕数十年，曾多次带队参加全国中职院校烹饪比赛并获奖，尤其是在冷菜制作和拼摆方面，在业界享有盛名。编者曾代表天津市经济贸易学校和烹饪界出访英国，为中国烹饪赢得了荣誉，弘扬了工匠精神，探索出一种我国职业教育走向世界的新模式。

本书主要教学内容及推荐学时见下表。

教学内容			学时数		
			讲授	实践	机动
基础理论	冷菜制作	冷菜制作概述	1	1	
		冷菜的制作过程与卫生要求	1	1	
	冷菜拼摆概述	刀工在冷菜制作中的应用及重要性	1	1	
		冷菜拼摆的要求	1	1	
		冷菜拼摆的手法	1	1	
		冷菜拼摆的基本原则	1	1	
		冷菜拼摆的步骤	2	2	
		冷菜拼摆的艺术要求	1	1	
实践教学 (理实一体)	冷菜烹调方法(一)	拌的冷菜相关知识及菜例	8	1	7
		炆的冷菜相关知识及水炆和油炆菜例	6	1	5
		腌的冷菜相关知识及菜例	6	1	5
		泡的冷菜相关知识及菜例	6	1	5
		醉的冷菜相关知识及熟醉菜例	4	1	3
		糟的冷菜相关知识及熟糟菜例	4	1	3
		盐水煮的冷菜相关知识及菜例	4	1	3
		白煮的冷菜相关知识及菜例	4	1	3
	冷菜烹调方法(二)	卤的冷菜相关知识及菜例	6	1	5
		酱的冷菜相关知识及菜例	4	1	3
		冻的冷菜相关知识及菜例	4	1	3



续表

教学内容			学时数		
			讲授	实践	机动
实践教学 (理实一体)	冷菜烹调方法(二)	油炸卤浸的冷菜相关知识及菜例	8	1	7
		琉璃的冷菜相关知识及菜例	2	1	1
		挂霜的冷菜相关知识及菜例	2	1	1
		熏的冷菜相关知识及熟熏菜例	4	1	3
		烤的冷菜相关知识及菜例	4	1	3
	用热菜烹调方法制作冷菜	炒的冷菜相关知识及菜例	2	1	1
		煸的冷菜相关知识及菜例	4	1	3
		烧的冷菜相关知识及菜例	4	1	3
		蒸的冷菜相关知识及菜例	4	1	3
		炸的冷菜相关知识及菜例	2	1	1
		煎的冷菜相关知识及菜例	2	1	1
		焖的冷菜相关知识及菜例	4	1	3
		蜜汁的冷菜相关知识及菜例	3	1	2
	冷菜拼摆技艺	几何图案冷盘造型相关知识及菜例 (要求讲授单拼2个品种、双拼和三拼各1个品种、什锦拼2个品种)	18	2	16
		花色冷盘造型相关知识及菜例 (要求讲授花色冷盘造型3个品种)	18	2	16
选学教学 (理实一体)	冷菜烹调方法 (菜品难度大、品质高)	生炆的菜例	2		2
		生醉的菜例	4		4
		生糟的菜例	4		4
		生熏的菜例	4		4
	冷菜拼摆技艺	大型禽鸟类造型拼摆	8		8
总计			168	37	131



前 言

本书由天津市经济贸易学校于宏建任主编，天津市经济贸易学校邢效兵、王志佳、彭亮旭、赵国栋任副主编。本书具体编写分工如下：项目 1 至项目 13 由于宏建编写，项目 14 至项目 19 由王志佳编写，项目 20、项目 21 的任务 21.1 至任务 21.4 由彭亮旭编写，任务 21.5 由邢效兵编写，任务 21.6 由赵国栋编写。本书在编写过程中得到了许多专家、学者的帮助和指导，在此表示衷心感谢。

由于编者水平有限，书中难免有不足之处，敬请广大读者批评指正。

编 者

目录

CONTENTS



第 1 篇 冷菜冷拼制作技艺概述	1
项目 1 冷菜制作	3
任务 1.1 冷菜制作概述	3
任务 1.2 冷菜的制作过程与卫生要求	6
项目 2 冷菜拼摆概述	7
任务 2.1 刀工在冷菜制作中的应用及重要性	7
任务 2.2 冷菜拼摆的要求	8
任务 2.3 冷菜拼摆的手法与基本原则	10
任务 2.4 冷菜拼摆的步骤与艺术要求	12
第 2 篇 冷菜烹调方法 (一)	17
项目 3 拌	19
任务 3.1 生拌——麻酱拌苦菊	19
任务 3.2 熟拌——沙茶酱拌百叶	21
任务 3.3 混合拌——鲜虾脆西芹	23
项目 4 炆	27
任务 4.1 水炆——开洋炆芹菜	27
任务 4.2 油炆——酱瓜鱼片	31
任务 4.3 生炆——芥末章鱼	33



目 录

项目 5 腌	35
任务 5.1 盐腌——红油莴笋	35
任务 5.2 糖腌——五味瓜条	37
项目 6 泡	39
任务 6.1 咸泡——泡豇豆	39
任务 6.2 甜泡——咖喱泡菜	41
项目 7 醉	43
任务 7.1 生醉——醉香蚶	43
任务 7.2 熟醉——酒醉春笋	45
项目 8 糟	47
任务 8.1 生糟——香糟鸡蛋	47
任务 8.2 熟糟——香糟猪蹄	49
项目 9 盐水煮、白煮	51
任务 9.1 盐水煮——盐水虾	51
任务 9.2 白煮——麻辣白鸡	53
 第 3 篇 冷菜烹调方法 (二)	 55
项目 10 卤、酱	57
任务 10.1 红卤——卤香乳鸽	57
任务 10.2 白卤——卤水鸭舌	61
任务 10.3 酱——酱香牛腱	63
项目 11 冻	67
任务 11.1 冻——水晶虾仁	67
任务 11.2 冻——水晶鸭舌	71
项目 12 油炸卤浸	73
任务 12.1 炸料收卤汁——五香平鱼	73
任务 12.2 炸料拌卤汁——糖醋小酥鱼	77
任务 12.3 炸料浸卤汁——香鲢鱼	79
项目 13 琉璃、挂霜	81
任务 13.1 琉璃——琉璃核桃仁	81
任务 13.2 挂霜——挂霜腰果	83



项目 14 熏、烤	85
任务 14.1 生熏——生熏鳊鱼	85
任务 14.2 熟熏——熏酿腐皮卷	87
任务 14.3 烤箱烤——烤叉烧肉	89
第 4 篇 用热菜烹调方法制作冷菜	91
项目 15 炒	93
任务 15.1 炒——丁香鱼干炒花生	93
任务 15.2 炒——萧山萝卜干炒毛豆	95
项目 16 煨、烧	97
任务 16.1 煨——糖醋小排	97
任务 16.2 烧——烧素什锦	101
项目 17 蒸	103
任务 17.1 蒸——三色蛋	103
任务 17.2 蒸——瓜薯三拼	105
项目 18 炸、煎	107
任务 18.1 炸——炸河虾	107
任务 18.2 煎——江南素鹅	109
项目 19 焖、蜜汁	113
任务 19.1 焖——酱焖鲫鱼	113
任务 19.2 蜜汁——蜜汁山药	115
第 5 篇 冷菜拼摆技艺	117
项目 20 几何图案冷盘造型	119
任务 20.1 叠排单拼——罗汉肚的桥形拼摆	121
任务 20.2 排围单拼——盐水虾的圆形拼摆	123
任务 20.3 插围单拼——糖醋萝卜卷的花形	125
任务 20.4 对称式双拼——卤牛肉与盐水火腿的拼摆	127
任务 20.5 非对称式双拼——卤牛肉与咖喱泡菜的拼摆	129
任务 20.6 三拼（三过桥）——炆莴笋、鸡蛋干、方火腿的拼摆	131
任务 20.7 三拼（组合形）——上杭萝卜、水晶虾仁、紫菜鱼卷的拼摆	133
任务 20.8 什锦冷盘——圆形什锦冷盘	135
任务 20.9 什锦冷盘——牡丹花形什锦冷盘	137



项目 21 花色冷盘造型	139
任务 21.1 花色冷盘——迎宾松	140
任务 21.2 花色冷盘——蝴蝶戏花	143
任务 21.3 花色冷盘——花开时节	147
任务 21.4 花色冷盘——荷韵	151
任务 21.5 花色冷盘——锦上添花	153
任务 21.6 花色冷盘——梅兰竹菊	157



第 1 篇

冷菜冷拼制作技艺概述

本篇主要讲解的是冷菜制作与冷菜拼摆的相关理论知识。通过本篇的学习，学生要掌握冷菜制作的地位与作用、特点、分类，冷菜的制作过程与卫生要求，冷菜拼摆的要求、手法与基本原则等知识要点；要能够把相关理论知识灵活运用到实际操作中，进而保证菜品和拼盘的质量要求。



小贴士



张景双，国家级资深烹饪大师、国家中式烹调高级技师、津菜传承的先驱，国家职业技能竞赛裁判员、餐饮业国家级评委、中国高校技能大赛评委、全国高职院校技能赛评委。

张景双以修身正己为人生信条，主张做菜先做人。他认为：“中菜是文化，而且是大文化。中国人吃饭是讲规矩、讲礼仪的。冷菜冷拼制作的传承要做好四个字：文、博、时、荟。‘文’是文化，厨师要了解菜品文化和中国文化；‘博’是一种胸怀、一种态度，要以海纳百川的思想接触一切好的东西，不能故步自封；‘时’是时尚，时代在发展，人的味蕾在变化，做菜的技法也要不断超前；‘荟’是荟萃，要荟萃中西餐的饮食精华，跟上时代的步伐。”他对厨师提出三条标准：做人要中规中矩，做事要有始有终，做菜要有滋有味。



项目1 冷菜制作

冷菜是菜品的组成部分之一，冷菜与热菜同样重要，是各类宴席必不可少的菜品。许多冷菜的烹制方法是热菜烹制方法的延伸、变革和综合运用，但冷菜又具有自己的独立特点。



任务 1.1 冷菜制作概述

中国冷菜以历史悠久、制作技艺精湛、风味独特而驰名中外。冷菜，南方多称冷盆、冷盘或冷碟等，北方则多称凉菜、冷盘或冷荤等。冷菜就是将食品原料经过加工整理后调味冷吃或烹调后冷吃的菜品。



1.1.1 冷菜制作的发展

(1) 冷菜制作的起源。冷菜制作起源于三千多年前的殷商时期，到了明清时期技艺日益完善，制作材料及工艺方法也在不断创新。冷菜从古至今，从无到有，从简到繁，发展壮大并形成规模后，就形成了热菜、面点、冷菜“三足鼎立”的局面。冷菜制作方法是烹饪工作者在长期实践中总结出来的，冷菜对中国烹饪文化的发展贡献巨大。

(2) 冷菜制作的发展前景。冷菜能较好地体现科学的发展趋势，如今我国冷菜已受到世界瞩目，冷菜菜肴更是受到世界美食家的认可。



1.1.2 冷菜的地位与作用

(1) 冷菜的地位。中国宴席的上菜顺序是先上冷菜，冷菜是宴席中最先与食客见面的菜肴，故有宴席“脸面”之称，是宴席菜肴的“开路先锋”，在宴



席中起着举足轻重的作用。

(2) 冷菜的作用。冷菜制作是一种集刀工、烹调、造型、色彩选配、营养等于一身的特有的技艺。冷菜的特殊地位决定了其在宴席中具有烘托气氛的作用,既能使宴席达到较好的效果,又能刺激食客食欲。



1.1.3 冷菜制作的特点

(1) 选料的特点。制作冷菜的原料要新鲜、脆嫩、无毒。冷菜制作对原料的品种、色泽、形态有严格的要求。

(2) 烹调方法的特点。冷菜具有干香、鲜嫩、酥脆、不腻,闻之有香、嚼之有味等特点,在烹调方法上区别于热菜,十分注重烹制时火候的掌控。

(3) 冷菜的刀工特点。冷菜一般是先烹后切,需要切配的原料为熟料,装盘特别注重整齐美观。切配冷菜时应根据熟料的不同性质,灵活运用各种刀工技法,把握好刀工的轻、重、缓、急。原料成形时要做到厚薄、粗细、长短均匀一致,下刀要干净利落,整齐划一。

(4) 配色和装盘的特点。

①配色。冷菜制作中的颜色搭配是根据食品的自然色彩和调味品的颜色进行的,以求和谐悦目,必须根据色彩搭配规律进行。配色还受季节变化的影响,冬季色深而艳,夏季色浅而素。

②装盘。装盘时要注重色和形的协调,要考虑菜肴口味之间、与盛器之间的配合,还要注意装盘的式样、数量、口味的变化,不能千篇一律。



1.1.4 冷菜制作的分类

(1) 按冷菜的烹调方法划分。冷菜按烹调方法不同可分为拌、卤、酱、炆、醉、腌、泡、冻、熏、腊等几十种。

(2) 按冷菜的口味特点划分。冷菜按口味不同可分为咸鲜味、甜酸味、麻辣味、咸香味、酸辣味、怪味、红油味、芥末味等。

(3) 按装盘的形态划分。冷菜按装盘形态不同可分为馒头形、四方形、菱形、桥梁形、螺旋形、花朵形等。



(4) 按冷菜的装盘类型划分。冷菜按装盘类型不同可分为一般冷盘、什锦冷盘、花色冷盘等。

(5) 按冷菜的用途划分。冷菜按用途不同可分为食用冷盘、看盘、主盘、围碟等。



1.1.5 冷菜与热菜的区别

冷菜与热菜的区别如下：

(1) 热菜烹调讲究一个“热”字，越热越好，甚至到了桌面上还要求滚沸；而冷菜讲究一个“冷”字，滚热的菜，须放凉之后才装盘上桌。

(2) 热菜需要食客在短时间内趁热食用，否则就失去了香气、质感、滋味等最佳口味；而冷菜在食用时基本不受时间限制，并且是宴席中的第一道菜，先声夺人，其造型必须有强烈的艺术感染力，起先导作用。

(3) 冷菜的风味、质感与热菜有明显区别。总体来说，冷菜以香气浓郁、清凉爽口、少汤少汁或无汤无汁（浇汁冷菜除外）、鲜醇不腻为主要特色。冷菜具体又可分为两大类：一类是以鲜香、脆嫩、清爽为特点，其制法以拌、炆、腌、泡等为代表；另一类是以醇香、酥烂、味厚为特点，其制法以卤、酱、烧、焗、焖等为代表。

(4) 热菜调味一般能及时见于效果，并多利用勾芡以使调味分布均匀；而冷菜调味强调“入味”，或附加食用调味品，其入味不能通过勾芡来完成，而是需要掌握好处理不同原料的火候，再浸泡或收浓汤汁，达到入味的效果。热菜是利用原料加热后散发香气使人嗅到香味，而冷菜一般讲究香料透入肌里，使人食之越嚼越香，所以素有“热菜气香，冷菜骨香”之说。

(5) 冷菜与热菜最明显的差异是热菜制作“有烹有调”，而冷菜可以“有烹有调”，也可以“有调无烹”，如冷菜菜品麻酱拌苦菊就无须加热烹制，即“有调无烹”。

(6) 热菜制作一般利用原料的自然形态或刀工处理后的形态进行烹调，即先刀工后烹调；而冷菜在制作上除了原料初加工与热菜相同以外，其烹调后大多原料必须通过刀工切配、装盘成形来完成，即先烹调后进行刀工处理，冷菜拼摆突出体现了这一特点。



任务 1.2 冷菜的制作过程与卫生要求



1.2.1 冷菜的制作过程

冷菜的制作过程一般如下图所示：



冷菜的制作过程



1.2.2 冷菜制作的卫生要求

冷菜制作的卫生要求如下：

- (1) 所有刀具、用具和各种盛器必须清洗消毒后方可使用。
- (2) 严格做到生、熟分开，半成品与成品分开，以防交叉污染。
- (3) 食品添加剂必须严格按国家有关标准使用。
- (4) 凡是用于冷菜装饰和点缀的物品，事先必须严格消毒。
- (5) 各种生熟制品及各种卤汁的存放要有防尘、防鼠、防蝇等措施。
- (6) 严禁使用腐烂变质、受过污染的有害食品。
- (7) 严禁用非食品袋、塑料纸及旧废纸等包装食品。



项目2 冷菜拼摆概述

冷菜拼摆就是根据食用要求，把经过刀工处理的冷食原料整齐美观地装入盘内。冷菜拼摆质量取决于拼摆原料的选配、颜色的搭配、成品造型等诸多方面，特别是刀工技术的好坏和拼摆技巧的熟练程度。

冷菜拼摆的好坏直接影响整个宴席的质量。如果刀工精细，拼摆又富有艺术性，整个冷盘色、香、味、形、质、皿、养俱佳，就能引起食用者旺盛的食欲，使整个宴席给人留下良好的印象。反之，即使热菜烹制得再好，也会影响人们对宴席的评价。

冷菜拼摆不但要求有精湛的冷菜烹调技术作为前提，还需要有熟练的刀工技术和装盘技巧；既要有一定的艺术素养，又要考虑制作过程中的科学性，要根据就餐人数、价格标准、饮食习惯等因素来设计冷菜，通过冷菜拼摆使人们赏心悦目、增进食欲。



任务2.1 刀工在冷菜制作中的应用及重要性



2.1.1 刀工在冷菜制作中的应用

刀工对原料形状起决定性作用，刀工在冷菜、热菜制作中的运用有其各自的表现，也有相同之处。

(1) 相同之处。许多冷菜原料都在烹调前进行刀工处理，这与热菜原料加工有相同之处。冷菜、热菜制作中刀工处理的共同性还有便于食用、便于入味、便于烹调、增进菜肴的美感等，使菜品可口，而且形象悦目。

(2) 不同之处。刀工在冷、热菜原料处理上的不同运用如下表所示：



刀工在冷、热菜原料处理上的不同运用

原 料	刀 法		
	锯 切	直 剝	花 刀
热菜原料 (生料)	适合动物性原料和具有筋质性强、柔韧特点的原料,切配时速度要快,把筋质一次切断成形	适合一些较硬或带骨的原料	将原料表面剝成各种花纹,使原料烹调后形成美观的外形
冷菜原料 (熟料)	适合动物性原料和具有饱满、有弹性特点的原料,切配时动作要轻柔,速度不宜过快,防止原料被切散或切碎	适合一些饱满柔韧或带骨的原料,用巧劲剝出规范的条或块	将一些原料裁成初坯,切成片,组成美观的图案



2.1.2 刀工在冷菜制作中的重要性

- (1) 影响原料的外形,美化冷菜造型。
- (2) 便于食用,有利于消化吸收。
- (3) 烘托宴会的气氛,增进食欲。



任务 2.2 冷菜拼摆的要求

(1) 有益于食用。制作冷菜的目的是食用,拼摆装盘的目的是更好地食用,所以拼摆原料应可食性强、荤素皆有,同时色、香、味、形应合理组合。

(2) 主体要明确。冷拼创作要紧紧围绕宴席的主题进行,防止陪衬物与点缀物过分夸张或喧宾夺主,以及成品主题与宴席主题相违背,使人观之不懂其意,适得其反,这样就失去了创作价值。

(3) 色彩协调美观。冷菜拼摆要注意不同原料色彩的搭配和映衬。根据菜品的要求,要充分利用各种原料的颜色,合理选择,搭配出色泽鲜艳、素雅大方、古香古色的效果,切忌原料颜色的重复使用。菜品要有特色,色彩要与实际相符,如“凤凰”要求色彩艳丽夺目,“雄鹰”则应突出冷色调,有凶猛、刚毅之感。



(4) 花样手法富于变化。一桌宴席中的几种冷拼不可千篇一律、单调呆板,必须运用多种刀法和手法,使每种拼盘主次分明、线条流畅、赏心悦目。整组拼盘应比例恰当、协调美观,并巧妙运用不同类型的多变手法。

(5) 软硬面结合恰当。所谓硬面,就是指用质地较为坚实,经刀工处理后具有特定形状的原料排列成的整齐而具有节奏感的表面。所谓软面,就是指用不能排列的、比较细小的原料堆砌起来形成的不规则的表面。软面与硬面是两种表面形状不同的原料,在组合时要注意衔接得当,接口处整齐、平整,不漏空缺。例如,烤牛肉与炆金针菇,烤牛肉是硬面,炆金针菇是软面,两种原料在相互组合中应表面平整。

(6) 刀工精湛,拼摆娴熟。原料成形取决于刀工,精湛的刀工可切配出外形规范、精巧别致的图案,能极大地提高成品质量。冷菜拼摆时更需要熟练的专业技巧,位置摆放要准确,这需要有针对性的训练,否则原料经长时间放置会氧化、变干及出现空缺、散乱等。

(7) 防止菜品之间串味。互相串味的菜品放在一起不能达到成品的质量标准,所以我们应把口味不同的原料用不同的技法相隔,以使菜品各尽其味,或将味形相近的原料拼装在一起。

(8) 合理选用盛器。俗话说:“美食不如美器。”这说明盛器的选用对于冷菜拼摆是很重要的。盛器外形与原料拼摆成的形状图案要协调,盛器的颜色与原料本身的色彩要和谐,这样可使拼出来的图案形象、清晰、悦目,富有艺术性。

(9) 注意营养,讲究卫生。冷菜拼摆还要注意各种原料之间营养成分的搭配和拼摆时的卫生要求。在拼摆过程中要满足其卫生要求。

(10) 节约用料。拼摆过程中要合理用料,在保证质量、形态的前提下,应尽量减少不必要的损耗,做到物尽其用。



任务 2.3 冷菜拼摆的手法与基本原则



2.3.1 冷菜拼摆的手法

冷菜的装盘是较复杂的，但各地所采用的手法大致相同，归纳起来有排、堆、叠、围、摆、复（扣）、镶等七种。

（1）排。排是将一些经刀工处理后呈现条形或较厚或自然形体呈腰圆形的原料较规范、整齐地排列在一起。视盛器、原料的形状不同有各种不同的排法，如五味瓜条可以使其瓜皮朝上排成整齐的四方形，镇江肴肉、糯米藕切成厚片宜排成锯齿形，盐水虾应先剥去头壳，背部朝上排摆成腰圆形（橘瓣形）。排的方式可灵活多变，常见的有四方形、锯齿形、腰圆形等。

（2）堆。堆是将加工成形或小型的整个原料堆放在盘内，可散堆，也可整齐堆。散堆形态较自然，整齐堆具有完美感。堆可利用一些专业模具完成。堆的手法虽然很简便，但也讲究艺术性，可堆出多种形状，如塔形、圆柱形、假山形等，给人以丰满、实惠、富有立体的感觉。

（3）叠。叠是将原料一片片规则有序地叠放在一起。制作时，可在菜板上直接叠好，用刀铲入盘内；也可切片，在盘内叠成。叠的原料要求以韧性、脆性且不带骨的居多。叠往往需与刀工紧密结合，要求切得厚薄、长短、大小一致。叠的形状常见的有树叶形、梯形、桥形等。

（4）围。围是将经过刀工处理的原料按一定刀工形状排列成环形。具体围法有围边、排围、叠围三种。围边是指在中间主料四周环围上其他原料；排围是指将主料相互间隔排围成环形（如圆形、花朵形等），在中间空隙处点缀上其他原料；叠围是指将主料一层压一层叠摆成环形（如圆形、花朵形、荷叶形，花篮边上端的拼摆等）。

（5）摆。摆是运用精巧的刀法，把不同色彩、质地的原料加工成一定形



状,按设计要求摆成各种图形或图案。这种手法难度较大,需具有熟练的拼摆技巧和一定的艺术修养。一般实景类、鱼类、禽鸟类等图案的拼摆大多采用摆的手法完成。

(6) 复。复是把冷菜原料整齐地排放在扣碗内,再翻扣在盘子内或盘内垫底的菜面上。此种方法拼摆的冷菜多是半圆形,如水晶虾仁、水晶鸭舌,又如宁波海蜇,先将菜品放入小碗内,再翻扣装盘,使其外形丰满圆润、整齐美观。

(7) 镶。镶是将一些经过刀工精细处理的原料嵌在需拼摆的原料内,再加以衬托、点缀。例如,禽鸟类的眼睛拼摆,需要选取三种原料(眼眶、白眼球、黑眼球)来表现,层层嵌入更显精妙别致。



2.3.2 冷菜拼摆的基本原则

(1) 先主后次。在选用两种或两种以上题材为构图内容的冷盘造型中,往往以其中一种题材为主,其余题材为辅。

(2) 先下后上。任何冷盘造型,原料在盘中都有一定高度,即三维视觉效果。垫底是冷盘的基础拼摆过程,也是影响成品造型的关键环节。

(3) 先远后近。在以物象的侧面为构图形式的冷盘造型中都存在着远近问题,如飞翔的仙鹤翅膀,拼摆时应从远端的翅膀尖部向靠近身体的翅膀根部的拼摆步骤进行,即先远后近。

(4) 先尾后身。在禽鸟类题材的冷盘造型中,应先拼摆尾部,后拼摆身体,即先尾后身。



任务 2.4 冷菜拼摆的步骤与艺术要求



2.4.1 冷菜拼摆的步骤

冷菜拼摆一般按冷盘的类型和式样的要求进行，并要掌握一定的规律。一般来讲，冷菜的拼摆可分为五个步骤。

(1) 选料。选料包括以下内容：

- ①合理搭配菜品各部位的色彩、质地。
- ②依照色彩、质地、刀工成形的标准确定适宜的冷菜原料品种。
- ③需要雕配的部位要提前考虑色彩、大小、外形，使其能与整个作品相互协调组合。

④为达到冷盘的高水平，盛器的选用也要与整体菜肴的色彩、大小、式样相吻合，使之组合完整、合理。

(2) 垫底。垫底就是用修整下的边角碎料、不易成形的块或片等原料，放到盘底打成初坯，作为盖面的基础。垫底的目的：一方面可充分利用原料，节约成本；另一方面可使装盘饱满。进行花色冷盘的象形图案垫底时，要精细摆出构图的雏形，此外，其对表面的平整度的要求也比较高。所以需要选用一些可塑性较强的原料垫底，以达到初坯轮廓的象形度与平整度要求。

(3) 盖边。盖边又称码边，就是将比较整齐的片、块、段等原料相叠后盖在垫底的原料边沿上，它是盖面的前奏。盖边的原料要切得厚薄均匀，并根据垫底的式样、规格要求、角度等变化巧妙覆盖。

(4) 盖面。盖面又称封顶，就是选用质量最好、切得最整齐、最美观的片、块、段等原料相叠后盖在垫底的原料上面，并压住盖边的原料一端，使整个冷盘显得既美观又丰满。

盖边和盖面的手法一般有两种：一种是把加工好的原料按部位顺序排列整齐，再覆盖在盘内底料上；另一种是把加工好的原料逐片拼贴在盘内底料上。



(5) 点缀。点缀就是在装盘结束后,根据冷盘的具体情况进行适当的美化。点缀原料必须鲜艳且能食用,如香菜、樱桃、黄瓜、番茄等,通过适当的切拼、搭配、组合等技法,拼摆出小巧的图案装饰在冷盘上,增强客人的视觉效果,从而起到锦上添花的作用。



2.4.2 冷菜拼摆的艺术要求

(1) 原料色彩在冷菜拼摆中的运用。每一种原料都有色彩,在冷菜拼摆时,色彩有时是根据原料的本色来选择的,有时是根据原料烹调后所形成的颜色来选择的。所以色彩的选择往往与原料的选择结合在一起。在冷菜拼摆过程中,应尽量以原料的自然色为主选料。

①红色。红色的冷菜原料有熟火腿、盐水虾、肴肉、酱烧墨鱼花、熟红肠、香肠、胡萝卜、红辣椒、草莓、红番茄、红樱桃等。

②褐色。褐色的冷菜原料有酱牛腱、酱猪肝、酱鸭、卤水鸭胗、卤水乳鸽等。

③黄色。黄色的冷菜原料有熟鲍鱼、蛋黄糕、黄番茄、黄彩椒、玉米粒、菠萝、柠檬、竹笋、南瓜冻、果味冬瓜、咖喱泡菜、鲜白果等。

④绿色。绿色的冷菜原料有拌西芹、炆莴笋、青椒、黄瓜、熟豌豆、苦瓜、香菜、熟油菜、熟菠菜、青萝卜、蒜苗等。

⑤紫色。紫色的冷菜原料有紫茄子、紫洋葱、紫包心菜、紫葡萄、心里美萝卜等。

⑥白色。白色的冷菜原料有蛋白糕、熟鱼肉、熟鲜贝、熟墨鱼肉、熟茭白、白萝卜、熟冬笋、熟白菜、银耳等。

⑦黑色。黑色的冷菜原料有熟海参、卤香菇、炆木耳、松花蛋、紫菜等。

⑧多色。多色的冷菜原料有紫菜鱼卷(蛋皮的黄色、紫菜的黑色、鱼肉的白色)、三色蛋、熏酿腐皮卷、双色萝卜卷、双色咖喱菜卷等。

对以上各种色彩所对应的原料,在进行冷菜拼摆时可以有选择地使用。

(2) 色彩的合理搭配。色彩在冷菜拼摆中占有极其重要的地位,是构成图案的主要因素之一。无论是拼制简单的冷盘还是复杂的冷盘,都必须考虑冷盘色彩的合理搭配。



①要讲究原料色彩的对比性。冷菜的颜色有冷暖、明暗之分，暖色调以红、橙、黄为主，冷色调以蓝、紫为主，中色调以白、黑、绿为主，一个或一桌冷盘的色彩不能全是暖调，也不能全是冷调，要暖中有冷、冷中有暖、主次分明，才能达到较好的艺术效果。在颜色的各种色相中，黄色最亮，紫色最暗，将它们安排在一起时，黄色为紫色所衬托，显得更亮，紫色为黄色所衬托，显得更暗。将白色和黑色安排在一起时，白色显得更亮，黑色显得更暗。这就是明色与暗色的对比作用。应用一明一暗、一暖一冷的配色方法能使冷盘色彩更加明快醒目，具有观赏性。

②要讲究原料色彩的食用性。在冷菜拼摆时要充分利用原料的本色及质地，如制作“松鹤起舞”这一花色冷盘，选用黄瓜作松树叶，卤冬菇作松枝，就显得更为逼真，达到理想的美感效果。有的人为了使原料颜色更加鲜艳，在腌制食品时超标加入硝酸盐等发色剂，改变了原料的品质，对人的身体健康有害，这是绝对不允许的。

(3) 冷菜拼摆的设计。冷菜拼摆设计的好坏直接关系到成品是否有艺术性、食用性，是冷菜拼摆的重要一环，具体要做好以下几个方面的工作：

①构思。构思是冷菜拼摆的初步设想，尤其是花色冷盘的构思要具有丰富的想象力，要从立意题材、形象、色彩、构图、选料、烹制、刀工等方面周密思考。

a. 根据宴席的宾客进行构思。宾客来自国内外，因民族、宗教信仰、饮食习惯、生活爱好等不同，对冷菜拼摆的要求也不一样。例如，日本人喜欢仙鹤、乌龟，意表长寿，对荷花不太喜爱，而中国人对荷花较喜爱；法国人对黄色菊花比较反感，认为其不吉利，而荷兰人比较喜欢黄色菊花。所以在构思冷菜拼摆时宜选用人们喜闻乐见的花木鸟兽以及象征吉祥、幸福的艺术形象，切忌选用宾客忌讳、视而不快、食之乏味的冷菜和内容。

b. 根据宴席的主题进行构思。冷菜拼摆一般多用于宴席，而宴席的种类繁多，要根据宴席的主题和形式来构思。例如，婚宴可用“喜鹊登梅”，寿宴可用“松鹤献桃”，迎送宾客可用“百花齐放”等图案，这样对活跃宴席气氛会有良好的效果。



c. 根据费用标准等因素进行构思。无论是一般的小聚还是不同标准的宴席，在冷菜拼摆构思时都要全面考虑，既要分清档次，又要核算成本，还要考虑原料的供应情况、人力和时间等多方面的因素，绝不能只追求美观而不考虑食用价值、经济效益、技术力量及时间是否许可，尽量做到艺术性与现实性的统一。

②构图。构图就是设计图案，主要解决造型中的形体、结构层次等问题，要根据美学的观点将所表现的形态巧妙地展示出来，使人赏心悦目。构图应主要做好以下两点：

a. 要考虑到图案的整体结构和特征。冷菜拼摆在构图时必须明确主题，还要考虑图案整体结构上的艺术效果。例如，“锦上添花”这一题材，锦鸡应为主题，花草、地面景物等为辅，以达到衬托主题的目的，否则会杂乱无章，没有层次感。在构图时，还要抓住图案的主要特征，如“彩蝶起舞”这一主题，蝴蝶的特征是翅大身小、色彩艳丽，如果在构图时把蝴蝶变成身大翅小，便很难惹人喜欢了。

b. 要考虑盛器的形状和色彩。盛器是盛装拼盘原料的工具，常用的有圆形、椭圆形、方形等。盛器运用是否得当与整个拼盘效果有着重要联系。要全面考虑盛器的大小、式样、颜色，一般来讲，图案在盛器中所占比例约为 $3/5$ ，图案大则盛器相应也大，图案小则盛器相应也小，否则不是显得臃肿不堪，就是显得空洞而不丰满。在盛器颜色的选择上最好以白色为主，这样易与原料在颜色上对比明显、清晰，使图案更为突出。

除此之外，构图还要考虑宾客的饮食特点、忌讳爱好、图案的主色调等因素，只有这样，才能拼制出层次清晰、主次分明、造型生动、色彩和谐、形态美观的冷盘。

③布局。在冷菜拼摆过程中，布局是至关重要的。一般主题确定后，就要进入布局的环节。在创作新的冷盘时，可以先用图稿的形式进行布局设计，同时在布局过程中，冷盘的色彩和原料也可一起考虑，使冷盘更具艺术性。

④虚实。所谓虚实，是指主体和辅体、实体与空白、近物与远物的有机结合，是冷菜拼摆中的关键之一。在把握冷盘的虚实关系时，必须处理好轻与



重、主与次的协调，使构图有新意、有层次、有欣赏的价值。例如，山的层次摆布、白云的位置等在图案中必须有一定的规律，做到虚实有度。

⑤完整统一。冷菜拼摆要求内容完整统一，结构上要有规律，不可松散、零乱，绝不能重左轻右、重下轻上，整个图案必须突出主题、完整统一。



第 2 篇

冷菜烹调方法（一）

通过本篇的学习，学生应掌握拌、炆、腌、泡、醉、糟、盐水煮、白煮的知识要点和具体分类；能够运用相关烹调技法和操作技巧，积累操作经验，举一反三，制作出同类冷菜菜肴。



小贴士



《庄子·渔父》：“真者，精诚之至也，不精不诚，不能动人。”

葱、姜、蒜等调味品的炝勺看起来很简单，但经常出现煸料焦糊或香气不足的情况。学生炝勺时不能只求模仿教师的动作、姿态等表象，应掌握更深层次的勺内温度变化，合理掌控火力，掌握炒勺短暂离火、小火煸香调味料的方法。

因此，在日常工作、学习中，我们只有专心去看、虚心去问、细心去做，才能具有解决疑难问题的能力。



项目 3 拌



任务 3.1 生拌——麻酱拌苦菊



知识要点

(1) 拌的概念。拌就是把生的或者煮熟的烹饪原料，经过刀工处理后用调味品进行浸渍并调拌均匀的制作方法。

(2) 拌的种类。拌有生拌、熟拌、混合拌。其中，生拌是指将可直接食用的原料经刀工处理后，直接加调味品进行拌制的一种方法。

(3) 生拌的选料要求。制作冷菜时，我们应选择新鲜脆嫩的蔬菜、瓜果或其他可生食的食品，将其洗净、消毒。

(4) 常用工具。制作冷菜的常用工具有片刀（或桑刀）、砧板、炉具、盆、碟、调味罐、碗、手勺、漏勺、油缸等。



准备原料

(1) 主辅料：苦菊 400 克。

(2) 调料：麻酱 50 克、老醋 20 克、精盐 4 克、蒸鱼豉油 4 克、白糖 7 克、香油 2 克、蒜末 16 克、植物油 10 克。



麻酱拌苦菊



技能训练

(1) 将苦菊去根部，放水中浸泡 20 分钟，洗净控干水分，切 1 寸（1 寸 ≈ 3.33 厘米）长的段。

(2) 取适量麻酱放入盆内，加入一茶匙植物油调稀，再分两次加入老醋调制，最后放其他剩余调料，顺时针搅匀制成酱料，调至黏稠状最佳。



（3）将切好的苦菊倒入料汁中拌匀即可。

（4）将菜肴装入盘内即成。



（5）菜品特点：色泽淡绿，口味鲜香，略带酸甜，有浓郁的麻酱香味。

拓展空间

用此法可制作凉拌黄瓜、凉拌白菜心、大拌菜、老虎菜、捞拌葫芦丝、冰梅凉瓜等。



图文：捞拌葫芦丝



温馨提示

（1）苦菊一定要新鲜脆嫩。

（2）苦菊等相关食材的择别、整理、清洗、消毒的初加工方法要正确。

（3）麻酱先用油调和稀释，再用老醋调和，才能保持酱汁的浓稠度及口感。

（4）拌制苦菊时要将苦菊向上翻转搅拌，切勿挤压、揉搓，以避免苦菊出水。

（5）调料的投放要准确，拌制要均匀，装盘时要饱满美观。



任务 3.2 熟拌——沙茶酱拌百叶



知识要点

(1) 熟拌的概念。熟拌是将经过焯水、煮烫、滑油等熟制后的烹饪原料加入各种调味品进行拌制的一种方法。

(2) 熟拌的原料要求。熟拌的原料多以动物性原料为主,也可选用需要经过熟处理的植物性原料。焯水、烫制的原料必须沸水下锅,断生后趁热加入调味料,便于入味;也可将断生的原料从沸水锅中捞出后随即过凉,以保持原料质地脆嫩、色泽不变。

(3) 滑油的概念。滑油是指把上浆后的原料投入四成热的油中,以油为传热介质使原料成熟的一种方法。



准备原料

(1) 主辅料:牛百叶(白色)400克、香菜20克。

(2) 调料:沙茶酱20克、蚝油10克、白糖5克、蒸鱼豉油10克、芝麻油15克、味精2克、姜汁8克。



技能训练

(1) 将牛百叶(白色)洗净控净水分,再沿着与牛百叶片状的隔膜相垂直的方向切成约3厘米长的丝。

(2) 将切好的牛百叶放入沸水中烫熟(下入沸水中并立即捞出),捞出放入凉水中过凉(凉水中可以加入冰块),挤去水分备用。





第 2 篇 冷菜烹调方法（一）

（3）将调料放入碗内拌匀，制成调味汁。

（4）将牛百叶放入盆内，浇入调味汁拌匀。



（5）将拌制好的牛百叶装入盘内，上面放香菜即可。



（6）菜品特点：口味浓郁，口感嫩滑脆韧。



图文：姜汁拌菠菜

拓展空间

用此法可制作温拌鲜蛭、芥油鸭掌、香辣肚丝、红油牛腱、拌土豆丝、八宝菠菜、老醋果仁菠菜等。



图文：捞汁三鲜



温馨提示

（1）牛百叶要洁白光滑、新鲜质脆、表面无异物。

（2）掌握烫熟时间，牛百叶在水沸时下入，拨散后立即捞出为最佳。

（3）牛百叶烫熟后要及时过凉水（或冰水），在凉水中一定要浸透，以保持嫩滑脆韧的口感。

（4）香菜不要过早拌制在牛百叶里，防止香菜出水变软，影响口感和美观。



任务 3.3 混合拌——鲜虾脆西芹



知识要点

(1) 混合拌的概念。混合拌就是将可食的烹饪原料按一定生熟比例配制，加入各种调味品拌制的一种方法。

(2) 混合拌的要领。

①要掌握好生熟原料的比例，荤素搭配要合理。

②一定要等熟料凉透后再与生料拌在一起，加入调味品拌和，以保证原料质地脆嫩、色泽不变。



准备原料

(1) 主辅料：虾仁 100 克、西芹 300 克、黄彩椒 30 克（1 个）、三色堇少许（点缀用）。

(2) 调料：沙拉汁 120 克、千岛酱 25 克、苹果醋 65 克、蜂蜜 15 克、橄榄油 20 克。



技能训练

(1) 将主辅料洗净，西芹打去表皮，用刀片成薄片，黄彩椒用打皮刀削成薄片，一起泡入冰水中。





第 2 篇 冷菜烹调方法（一）

（2）虾仁背部划一刀，取出虾线，放入开水中（加入料酒）焯熟，过凉水，并控干水分（也可用专用纸巾吸去水分），备用。



（3）将泡好水的西芹和黄彩椒装入盘内，并分层码成塔形，然后放入虾仁。



(4) 将调料放在一起拌匀, 浇在原料上即可。



(5) 菜品特点: 色泽翠绿、粉黄相间, 口味清新香甜, 口感清脆爽口。

拓展空间

用此法可制作拌香辣豆皮节、拌莴笋鸡蛋干、老醋花生、五彩鸡丝拉皮、拌素什锦等。



图文: 拌莴笋鸡蛋干



温馨提示

(1) 调制酱汁时, 应先放酱料, 再放苹果醋(液态料), 最后放油。

(2) 西芹一定要去皮, 片成的薄片要厚薄、大小均匀。

(3) 泡好的西芹薄片要打卷, 装盘的塔形要有高度。