

## 30种爆款凉菜标准制作

目录：

- 1.川味红油的制作
- 2.夫妻肺片
- 3.橙汁苹果、梨
- 4.海参皮冻
- 5.红油萝卜丝
- 6.酱黄瓜
- 7.酱香萝卜皮
- 8.老坛泡菜
- 9.酸辣海蜇、大刀耳片
- 10.泡椒鸡爪
- 11.泰式泡花螺、蟹钳、花蛤
- 12.椒麻核桃仁、白玉菇
- 13.烧椒茄子、腰花、鸡腿菇、鲍鱼
- 14.鼓香带鱼
- 15.酸辣木耳、藕丁、豇豆
- 16.脆皮黄瓜皮
- 17.四川凉面
- 18.水果泡菜

19川北凉粉

20招牌酱猪蹄配方

21烧椒汁

22烧椒牛肉、金钱肚

23蜜汁叉烧

24捞汁西葫芦(辣1)

25捞汁西葫芦(不辣2)

26藤椒鸡

27冰醉小龙虾

28韩国泡菜

29蔬菜沙拉汁

30苏式熏鱼



## 07、酱香萝卜皮

- 1、调料A料：海天金标生抽250克。白糖1000克、水塔3年陈醋800克、双桥味精30克、盐10克
- 2、配料B料：小葱拍破50克、香菜50克、蒜拍破100克、芹菜拍破50克、土姜拍破100克、洋葱丝50克、红花椒30粒、鲜小米椒切碎50（根据地方吃辣加减）
- 3、新鲜皮白净白萝卜20斤，洗净去头尾，一分为二切段（20斤萝卜，切下来皮大概6斤）
- 4、萝卜90度直刀顺四方切厚片
- 5、把切下的厚片翻面，把中间的偏下，萝卜皮厚度一样
- 6、修好的萝卜皮，切2厘米宽的长条
- 7、切好的萝卜皮放30克盐拌匀腌制20分钟，控干水份

8、控干水份的萝卜皮加入A料和B料，拌匀腌制12小时，期间翻动几次（红油要好，红油不好萝卜皮颜色就不够）

9、腌制好的萝卜皮控干水份，上菜的时候300克萝卜加10克红油，10克糊辣油，5克香油拌匀，装盘

糊辣油做法：

1、色拉油1斤加温到180度关火

2、倒入装有50克河南新一代辣椒段，10克红花椒的调料缸里搅匀，放凉，糊辣椒油就做好了

批量做：

5斤油配5两辣椒段1两红花椒

10斤油配1斤辣椒段2两红花椒

08、老坛泡菜

1、A料：苹果片500克、仔姜丝200克、野山椒粒50克、大蒜碎100克

2、白菜4斤斜到片片，加入A料和鲜小米辣碎30克、盐30克、白糖150克、上海鼎丰白醋150克、野山椒水10克、全部拌匀腌制3个小时，期间翻动两次

3、用手挤干水份或者用重物压干水份，加香油150克操作

4、放入保鲜冰箱、上菜的时候用模具造型

09、酸辣海蜇、大刀耳片

1、万能红油酸辣汁水调料：

A、海天金标生抽4.6斤、水塔三南陈酿老陈醋3.2斤、家乐辣鲜露448克、上海鼎丰白醋1.1斤、盐50克、双桥味精50克、李锦记蚝油250克

## 2、配料：

B、土姜250克、大蒜500克、小葱100克、香菜100克、鲜小米辣250克（根据地方吃辣加减）、保鲜背花椒25克、洋葱100克、芹菜250克

3、把A料和B料放在一起用榨汁机炸碎，浸泡24小时，期间搅动几次，汁水夏天放冰箱保存。

4、24小时以后，过滤掉料渣，浓郁的复合酸辣汁水就做好了，汁水夏天放冰箱

5、猪耳朵白卤干层猪耳，用切片机或菜刀切片夹黄瓜折叠摆放12片，酸辣汁水50克，红油25克、蒜泥5克搅匀淋汁。

6、海蜇头片片，冲去咸味，1000克海蜇头加150克酸辣汁加100克红油加50克香油拌匀放保鲜冰箱，上菜的时候直接装盘。

## 10、泡椒鸡爪

1、调料：盐100克、双桥味精100克、家乐鸡精100克、白糖100克、上海鼎丰白醋550克野山椒水1000克、野山椒剁碎1000克、姜拍破50克、蒜拍破80克、洋葱块100克、芹菜段100克、柠檬片3片、红花椒5克、鲜小米辣50克（可加减），保鲜青花椒25克。

2、美国大凤爪4斤，加水10斤，上海鼎丰白醋250克、漂水2小时。

3、锅洗干净，放水15斤，把鸡爪放进去，加姜50克、葱50克。料酒250克，小火微煮开5分钟，泡15分钟。

4、泡15分钟以后捞起进冰水，透凉。

5、捞起加少许洗洁精拌匀鸡爪，用水冲干净，这样泡出来的鸡爪清爽，捞起改刀（洗洁精买超市的，不要用散装的，洗洁精清洗以后鸡爪清爽，不油腻！洗洁精的用途是清洗肉蔬菜水果的，只是要冲洗干净）。

6、鸡爪和调料放玻璃坛子拌匀，放冰箱，腌制24小时。

## 11、泰式泡花螺、蟹钳、花蛤

1、调料辅料：绍兴花雕酒2.4斤，家乐鸡粉1两、省巢美极鲜味汁5两、白糖25斤、家乐辣鲜露5两，家乐麻辣鲜露6两、统一寿司酱油4两、柠檬片5片、青芥辣1两（可加减）、香油5两、小葱切末2两、香菜杆切末2两、大蒜用刀剁末4两、土姜切粒3两、鲜小米椒3两（可加减）全部放一起搅匀进冰箱，用量小可以全部减半调制，万能海鲜汁就做好了

2、小花螺5斤开水下锅，煮开锅，把花螺捞起来，用牙签挑出螺肉，把螺肉和壳里的沙子洗干净，在把螺肉塞进壳里，放在汁里面进冰箱腌制8小时，汁水可以用两次，第二次按原料单添加三分之一的调料即可。

3、花甲250克，开水下锅、花甲壳开口捞起冲凉、控水、装盘，淋100克万能海鲜汁，上菜。

4、蟹钳5斤开水下锅，煮水，冲凉，控水，用刀轻拍破。放汁水里面腌制8小时。（也适合贝壳、活海参、活基围虾，生吃蘸碟）。

## 12、椒麻核桃仁、白玉菇

1、新鲜小葱叶子切碎。剁蓉

2、么麻子藤椒油15克、葱油15克、盐4克、家乐鸡汁5克、小葱蓉30克放在一起搅匀（不喜欢吃麻可以少放么麻子藤椒油，多放葱油）

3、保鲜核桃仁150克。倒入调好的料里面

4、拌匀装盘（也可以加点黄瓜做辅料）

保鲜核桃仁买冻货的地方有

还可以做椒麻手剥虾仁

1、白玉菇200克，煮熟，冲凉，控干水，加入椒麻汁拌匀，放一点青花椒点缀

2、鲍鱼刷洗干净，煮熟，用椒麻汁拌匀，装盘

葱油制作：

1、锅里放色拉油5斤，拍破大葱2斤

2、开火，加入到130度（大葱微黄）关火。晾凉过滤炸干水份的大葱，葱油就做好了

### 13、烧椒茄子、腰花、鸡腿菇、鲍鱼

烧椒茄子（吃的辣可以买辣点的辣椒，或者加点鲜小米椒，吃的辣可以用杭椒）

1、锅里放一点点油，把青尖椒放锅里翻炒至起虎皮。用刀剁碎，或者捣碎，烧椒末就做好了

2、水塔三年陈醋40克，东古一品鲜酱油40克、李锦记蚝油10克、双桥味精5克、盐3克、烧椒末末50克、蒜泥40克、菜籽油 40波，如果吃不惯生菜籽油可以烧熟，或者用香油。

3、茄子去皮也可以不去皮蒸熟，手撕200克装盘，淋调好的烧椒汁水，烧椒茄子

4、猪腰两个，改花刀，用姜葱花椒水料酒腌制半小时控干水分，锅里水烧开倒入腰花，开锅断生就捞起来冲凉，控干水分和烧椒汁水一起搅拌，烧椒腰花就做好了。

5、鲜鲍鱼4个，用刷子清洗干净，开始下锅，煮熟捞起来进冰水。改刀和烧椒汁水拌匀，烧鲜鲍鱼就做好了，也可以也鲍鱼煮熟片片、做刺身，跟烧椒汁水碟子。

6、鸡腿菇200克或者其他菌类，煮熟，冲凉，控干水分，拌入烧椒汁，还可以做烧椒牛肉、烧椒蛭子。

### 14、豉香带鱼

1、带鱼 4 斤，化冻，用钢丝网刷掉身上的银粉，剪掉鱼尾，去内脏，清洗干净

2、带鱼剁段，加葱、姜、红花椒水各50克、花雕酒250克、盐10克拌匀腌制1个小时，（花椒水做法：干红花椒10克，开水50克、泡5分钟过滤）。

3、腌制好的带鱼控干水分，放8层油温炸金黄色，带鱼外酥里嫩，外面金黄色。整齐摆在托盘里面（炸的时候油温高点，用干净油。炸到表面金黄金黄就可以）

4、锅里放红油 250 克，吃的辣可以放葱油，大蒜大葱拍破各50

克、土姜拍破30克，炒至蔬菜呈金黄色，起皱皮。锅端离火口，放入老干妈豆豉酱1瓶，阳江豆豉1盒。八角、挂皮、白蔻各10克，砂仁、香叶各5克微炒，加高汤500克，花雕酒100克、白糖50克、家乐鸡精50克、胡椒粉10克、小火熬开关火（炒豆豉微微炒一下。不要炒太过。不然后面颜色不好看）

5、把熬好的：料均匀的泼在摆好的带鱼上面。放蒸箱蒸10分钟。晾晾。豉香带鱼就做好了。用同样的办法可以做草鱼、耗儿鱼、小黄鱼



## 22、烧椒牛肉、金钱肚、带皮兔

1、青尖椒1斤。放锅里炒起虎皮

2、用刀剁碎

3、盐20克、家乐鸡汁50克，葱油100克、么麻子藤椒油100克，蒜泥50克搅匀放冰箱（烧椒酱就是上面炒过剁碎的辣椒。同时如果不太接受吃麻，可以减少藤椒油。加大葱油的用量）

4、熟牛腱子、熟金钱肚150克、小葱段50克、烧椒酱100克拌匀



5、也可以把牛肉切好。淋100克调好的烧椒酱

6、带皮兔一只。清洗干净。漂去血水。冷水下锅。加葱姜料酒各50克，大火烧开。小火微开 10 分钟。关火焖 10 分钟。捞起冲凉。刀剁或手撕200 克兔肉。加烧椒酱100克拌匀

7、金钱肚加姜葱料酒煮熟，片片，金钱肚 200 克。烧椒酱100克拌匀

葱油制作：

1、锅里放色拉油5斤，拍破大葱2斤

2、开火、加热到130度（大葱微黄）关火，晾凉过滤炸干水分的大葱，葱油就做好了

## 23、蜜汁叉烧

主料：五花肉去皮改到成5厘米宽的长条备用

腌制料：鸡蛋2个，鸡饭老抽10克，海天生抽200克，洋葱细粒200克，香菜4根，木瓜粒100克，紫苏叶25克。

上色：红曲米50克加100克开水小火煮1分钟过滤备用

叉烧糖：麦芽糖2斤，水1斤，盐25克，柠檬5片，姜片50克，小火熬15到20分钟，熬的很浓即可。

叉烧酱：白糖1000克，盐250克，双桥味精150克，四季宝花生酱125克，芝麻酱125克，李锦记柱候酱1瓶240克，李锦记海鲜酱480克，凤球唛八角粉25克，凤球唛沙姜粉2克，凤球唛陈皮粉25克，凤球唛甘草粉25克，玫瑰露酒25克，绍兴南乳240克（八角粉、陈皮粉、甘草粉也可以自己打粉，成本低些）

叉烧糖比例：麦芽糖2斤、水1斤、盐25克、柠檬片5片、姜片50克、小火熬制15到20分钟左右，熬的很浓即可。