

名厨打理绿色厨房

mingchu dali luse chufang

刘自华 主编

中国林业出版社

餐后应时 爽口菜



《名厨打理绿色厨房》丛书编委会

主 编：刘自华

编 委：解丽娟 刘 然 齐宝立 解晓芳
齐 皓 张紫英 解立新 王志军

图书在版编目 (CIP) 数据

餐后应时爽口菜/刘自华主编. - 北京: 中国林业出版社, 2002.12
(名厨打理绿色厨房)
ISBN 7-5038-3275-4

I. 餐 ...
II. 刘 ...
III. 菜谱
IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 088343 号

出版: 中国林业出版社 (100009 北京西城区刘海胡同 7 号)

E-mail: cfphz@public.bta.net.cn

电话: 010-66184477

发行: 新华书店北京发行所

印刷: 北京昌平百善印刷厂

版次: 2003 年 1 月第 1 版

印次: 2003 年 1 月第 1 次

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 6.75

插页: 4

字数: 166 千字

印数: 1~5000 册

定价: 11.00 元



香炸桃仁鸡



香酥金菇卷



白玉豆腐羹



草菇烩玉笋





餐后应时爽口菜



香炸椒盐骨



四川担担凉粉



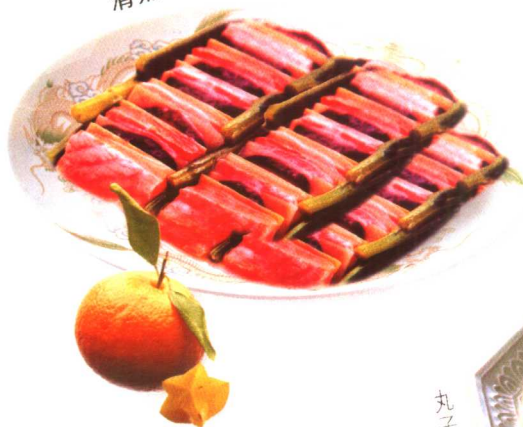
香酥炸鸡翅



清炒魔芋丝



清蒸三夹鱼



茄汁焗虾仁



丸子焗鸡米



芹黄臊子面





餐后应时爽口菜

似大寒十梅



红油水饺



应保小龙虾



三瓣椒辣鱼





过江酥鱼片



豉汁蒸文蛤



鱼香肉丝



鱼香肉丝



餐后应时爽口菜



三文鱼烩饭



家常烧鸭掌



茄汁荷兰豆



三花鹌鹑蛋

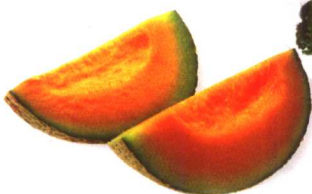


蒜茸炒时蔬



红汁炒肚丝

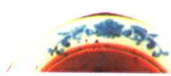
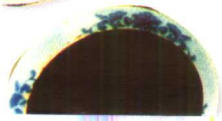
香酥炸响铃



四川凉面



海鲜酱拌面





餐后应时爽口菜



素汁烩金菇



蜜汁红苕圆

白汁素烩羹



韭薹水芥丝





司厨小常识

绿色厨房，家庭时尚

绿色，为大自然所固有，返朴归真已成为新世纪人们崇尚的饮食观念，绿色蔬菜、绿色肉食、绿色水产品、绿色粮食、绿色蛋奶以无公害、无污染，对人体健康有益，集美食美味营养健康于一体，更为人们所青睐。

家庭司厨的实践告诉我们，书中介绍的司厨小常识都是在我们家庭厨房以外能够做到的。然而，绿色的烹饪原料购回家后，家庭司厨是否能够采取与之相适应的烹调方法来做菜呢？许多人是很难完全做到的，起码有相当一部分以老年人为主的家庭不能完全做到，因为他们大多还是以经验做菜，这些经验是数十年养成的持家习惯，很难更改。从这一角度来看，虽然我们购回的是绿色食品，但是，我们的司厨观念却没有转变过来，依旧是按“习惯而做”，那么，从饮食的结果来看，依然达不到“绿色”的效果。所以，已往的司厨习惯，无疑是要改变的。

合理烹调，吃出健康

随着人们生活水平的提高，饮食观念也发生了很大改变，“充饥”已不再是人们吃饭的惟一目的了，而是要兼吃营养，获得健康。但要真正做到这一点，可不那么容易，这需要有一定的烹调常识做基础，也就是说，必要的烹调书籍还是要看的。但要提醒您的是，切勿完全照书做菜，因为每个人的口味是有差异的，而且我们的菜肴制作，从目前的水平来看，科技



含量还不高。要知道，中餐菜肴，目前还没有一个统一的标准，结合饮食习惯，因人而异做菜，是我们家庭烹饪的永恒原则。

菜肴未做，调料备齐

家庭做菜和饭店做菜，从火候的角度来看，内容是一样的。原料的受热时间，无疑应是同等讲究的，但是，为什么菜肴的口感，有时会有较大的差异呢？实践告诉我们，主要原因就是调味品使用有不同。在饭店，调味品都是备好备足且放入碗中，选用十分方便；而我们家庭的调味品一般都是瓶装。且又放置无序，如果事先不按菜备好，临时来取肯定是要延误时间的，如简单的醋烹豆芽菜，豆芽下锅稍炒后，放完精盐和味精，已呈熟状，待从柜中把醋瓶取出，拧开盖，再放入锅中，火候已炒过了，因为取醋时火还是在烧着的，醋则又是不能熄火而放。要知道，原料的成熟在某些菜肴制作时，是以秒来计算的。

荤素搭配，美食良方

新的饮食观念告诉我们，合理的配餐已成为家庭菜肴制作的一项主要内容。荤中有素，素中有荤；荤素搭配，浓淡有致；素可解腻，荤保口福；调配均衡，美食美味；荤素同饌，养在其中；荤多素少，吃饱吃好；荤少素多，颐养快乐；不宜偏食，获益多多。

先洗后切，营养无伤

蔬菜原料制菜时，应先洗后切，切勿先改刀后清洗，否则维生素A等营养成分就会随“刀口”处溢出。洗菜之水呈绿色就是这个道理。

蔬菜煸炒，时间勿长

新鲜菜蔬制作时，受热时间不能过长，旺火热锅，温油快炒，特别是某些质嫩的时令鲜菜更宜这样，即熟为好，脆嫩为佳，反之，维生素极易受到损害。还要注意随炒随食，切忌反



复加热。

锅热油温，味无异常

中餐制菜，最忌油热。原料猛然受热，极易烫糊的，也就是平常我们所见到的糊锅味，无论荤素菜肴均是如此。热锅温油才可做到荤菜不扒锅，素食无异味。

绿色菜蔬，酱油慎放

按照中餐菜肴的制作习惯，鲜绿色泽的时令蔬鲜，多以食本色，吃本味为主，酱油绝对慎放，否则菜肴是会失去爽目爽心、爽口怡人之效果。

小火炖肉，大火熬汤

在一般人看来，旺火快煮，原料熟得更快，其实不然。旺火只能使汤汁大开，汤汁大开只能是消耗更快。原料受到汤汁的撞击是相同的，温火慢烧肉反而熟得更快，因为这里有一个“朽”的因素。

原料原汤，原汁原味

烧菜最忌“旺火”和“汤汁大开”，因为这时原料并未熟透，如果中途加汤，菜肴原有“口味”的完整性就会因此而受到破坏，原料就会失去“原汤”，原汤就会失去“原汁”，原汁就会失去“原味”，菜肴的整体口味就会味薄而不醇。

味精后放，反而味美

味精历来被视为中餐菜肴增鲜之佳品，但是，味精的使用却大有讲究。切勿使味精受热时间过长，特别是高温。否则，不仅鲜味全无，而且还会生成对人体有害的焦谷氨酸钠，所以味精应“菜熟调入”，拌匀出锅为宜。

巧拌凉菜，味汁后放

正宗的凉菜调味，调味品应先对汁，对汁不仅有助调味品相互融解，而且更易菜肴着味均匀。但是，味汁不宜过早调入原料中，随调随食才好。否则，原料在腌渍的作用下，极易出汤，时令蔬鲜更是如此。



活鱼软烧，鲜味更佳

鱼菜制作，未烧先炸，已成习惯。其实活鱼应除外，因为鲜活之鱼所含氨基酸在高温油的作用下极易受到破坏，这正是我们在食用炸过的活鱼时为什么感觉不到极鲜之味的原因所在。活鱼直接烧制，不但营养丰富，且鲜味甚佳，口感更嫩。

增鲜解腻，黄酒烹放

家庭制菜，少不了黄酒（料酒），但家庭厨师多是直接往汤汁里放入黄酒，这是不科学的，因为构成黄酒香味的主要成分“乙醇”不经过挥发不会形成香气香味，也很难起到增鲜解腻之功效。正确的方法是：只要条件允许，黄酒要烹入热锅中，随着酒气的挥发，才可达到增鲜之效果。

碘盐做菜，调法得当

与已往的食盐相比，碘盐调味大有讲究，切勿使碘盐受热时间过长，调匀即要出锅。否则，碘是起不到作用的。用质地较为细嫩的蔬菜原料制菜时，晚放碘盐还可避免汤汁溢出，保证菜肴味道鲜美和形态美观。

生拌小菜，每餐一拌

每餐拌盘小菜，可荤可素，可浓可淡，不仅有助食欲，而且还有爽目爽心、爽口怡人之功。

荤食素菜，油勿多放

“清淡”已成为当今饮食之时尚，烹调制菜，切勿油腻。有些原料可以先用开水稍煮再炒制，这样可以减少油的用量。如油菜、鲜笋、菠菜、西芹等均是如此。

粗纤维菜，每周宜食

“食勿过精，有益健康”。粗纤维菜肴每周食用1~2次，对清除肠胃垃圾十分有益。蕻菜、蒿子秆、韭菜、菌类、魔芋等都是很好的粗纤维蔬菜。

巧食火锅，烫涮有别

火锅人人喜爱，特别是北方的冬季，更是家家涮肉。可是



您知道吗，各种火锅原料的火候是不一样的，质地较为鲜嫩的原料，只要“烫熟”就可以了，否则，就会口感老化，如羊肉、百叶、鱼片、鸡片、虾片、鸭肠、冬瓜、生菜、青蒜等；有些质地较老，韧性较强的原料则需要“烫透”或“煮熟”，如蹄筋、牛鞭花、鱼头、鱼丸、鸡丸、牛筋丸、墨鱼丸、切蟹、蟹柳、面筋、魔芋、鳝鱼、泥鳅、粉条等，这些原料若不“烫透”或“煮熟”，就会口感不嫩，味不醇厚。

铁锅不宜煮莲藕

莲藕鲜香，色白脆嫩。莲藕的煮制却有讲究，不宜用铁锅，否则，色泽变黑，有碍健康，应以铝锅和不锈钢锅为宜。



目 录

司厨小常识

- | | |
|------------|------------|
| 香炒海瓜子 (1) | 香辣萝卜卷 (24) |
| 西芹拌蟹柳 (2) | 红根拌蚕豆 (25) |
| 凉瓜拌蟹柳 (3) | 香辣芹菜叶 (26) |
| 川椒炆油麦 (4) | 番茄烩豌豆 (27) |
| 川椒炆凉瓜 (5) | 蚕豆炒蟹柳 (28) |
| 香辣炆贡菜 (6) | 香酥炸金糕 (29) |
| 尖椒魔芋丝 (7) | 盐水煮毛豆 (30) |
| 陈皮魔芋片 (8) | 五香煮豌豆 (31) |
| 爽口姜汁鸡 (9) | 椒麻拌粉皮 (32) |
| 豉椒拌干丝 (10) | 芥菜拌季豆 (33) |
| 腌洗澡泡菜 (11) | 香辣拌笋尖 (34) |
| 干贝扒菜心 (12) | 怪味花生米 (35) |
| 鱼香土豆条 (13) | 酱汁香辣豆 (36) |
| 家庭叉烧肉 (14) | 瘦肉皮蛋粥 (37) |
| 香菜水煮茄 (15) | 米酒水果羹 (38) |
| 煮水晶猪手 (16) | 米酒百子羹 (39) |
| 炸火鞭牛肉 (17) | 酱瓜炒干丝 (40) |
| 软炸明虾饼 (18) | 季豆辣炒肉 (41) |
| 椒蓉拌腐竹 (19) | 花仁肉皮冻 (42) |
| 过江菠菜鱼 (20) | 凉瓜炆豇豆 (43) |
| 豆豉炒青椒 (21) | 鱼香金蝉子 (44) |
| 椒麻拌海蛭 (22) | 孜然炒蚕蛹 (45) |
| 香辣小咸菜 (23) | 炸金银馒头 (46) |



- | | |
|------------|-------------|
| 面包炸全蝎 (47) | 香酥炸带鱼 (76) |
| 茄汁黄秧白 (48) | 豉椒蒸小排 (77) |
| 香韭炒年糕 (49) | 海鲜豆腐煲 (78) |
| 杏仁蒸水蛋 (50) | 香菇烧面筋 (79) |
| 杏仁炒凉瓜 (51) | 银鱼炒花生 (80) |
| 果味熘锅粑 (52) | 红油酸辣粉 (81) |
| 松仁炒鸡米 (53) | 煎炸鱼香骨 (82) |
| 金橘糯米饭 (54) | 酸辣臊子牛筋 (83) |
| 芥菜黄秧白 (55) | 肉丝盖浇面 (84) |
| 鲜菊拌芦笋 (56) | 孜然炒鲜鱿 (85) |
| 鲜菊拌百叶 (57) | 麻辣拌皮丝 (86) |
| 冰汁蒸桃脯 (58) | 红油拌肚丝 (87) |
| 杞子糯米饭 (59) | 陈皮烧转弯 (88) |
| 荷叶蒸肥肠 (60) | 泥鳅茄子煲 (89) |
| 沙茶牛肉面 (61) | 菠叶糯米饭 (90) |
| 四川担担面 (62) | 白菜蒸排骨 (91) |
| 麻辣拌凉面 (63) | 软炸香椿鱼 (92) |
| 芹黄臊子面 (64) | 鲜桃熘明虾 (93) |
| 宋嫂鱼羹面 (65) | 粉蒸菠萝虾 (94) |
| 茄汁熘年糕 (66) | 桃脯蒸猪排 (95) |
| 金橘粉蒸虾 (67) | 茄汁猫耳朵 (96) |
| 鲜鱿乌冬面 (68) | 软炸金糕条 (97) |
| 中虾乌冬面 (69) | 沙锅焖酥鱼 (98) |
| 什锦西瓜盅 (70) | 香炸素丸子 (99) |
| 三鲜冬瓜盅 (71) | 三丝炸春卷 (100) |
| 西芹墨鱼片 (72) | 炸脆皮香蕉 (101) |
| 干炸酥鲫鱼 (73) | 蚝汁蒸水蛋 (102) |
| 西芹炆耳片 (74) | 川味辣豆花 (103) |
| 麻辣酥泥鳅 (75) | 红油拌腰片 (104) |