

名厨打理绿色厨房

mingchu dali lvse chufang

刘自华 主编

中国林业出版社

餐前佐酒 小凉菜



《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

餐前佐酒小凉菜/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 7-5038-3273-8

I. 餐 ...
II. 刘 ...
III. 凉菜—菜谱
IV. TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 088345 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

插页: 4

字数: 150 千字

印数: 1 ~ 5000 册

定价: 11.00 元



陈皮烧鞭笋



四川辣豆花



鲜椒炆香肠



菠萝葡萄



餐前佐酒小凉菜



西芹拌豆干

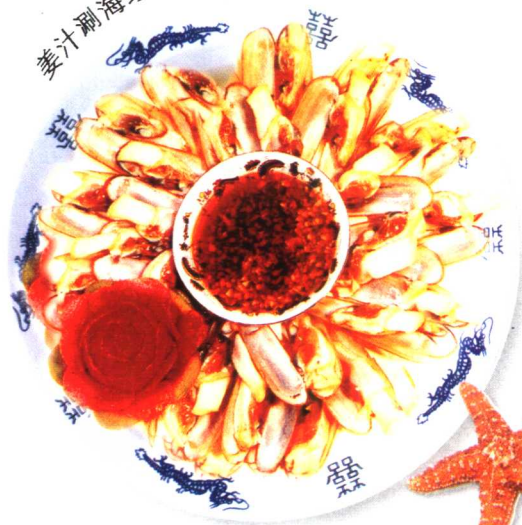


怪味芝麻鱼球

蒜蓉川白肉



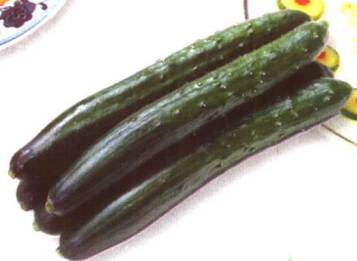
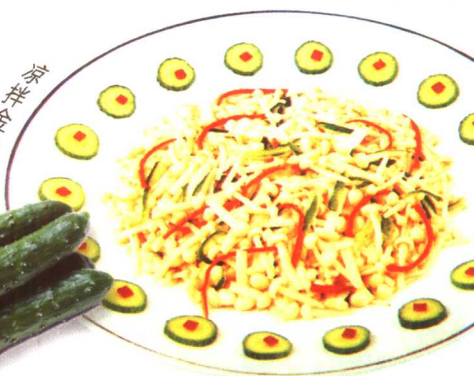
姜汁涮海蛰





川椒炆黄瓜

凉拌牛肚丝



陈皮烧牛肉

鲜椒拌杏仁





餐前佐酒小凉菜

拌椒麻鸡翅



香辣水芥丝



盐水煮花仁





香油拌凉瓜



蒜蓉木耳菜



三彩凉瓜





餐前佐酒小凉菜

酱香烧凤爪



姜汁拌菠菜



草莓拌耳丝





西芹拌花仁



芹黄拌魔芋



西芹魔芋丝





餐前佐酒小凉菜



香辣拌针菇



蚝汁拌鸭掌



随意小凉菜



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厨师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的使用有不同。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

新鲜蔬菜制作时，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。蕨菜、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

- | | |
|------------|------------|
| 姜芽拌凉瓜 (1) | 仔姜拌季豆 (24) |
| 火腿拌鲜蔬 (2) | 陈皮牛肉丝 (25) |
| 麻辣拌腐干 (3) | 葱油拌芥兰 (26) |
| 香辣卤鹅头 (4) | 京味拍黄瓜 (27) |
| 川椒陈皮鱼 (5) | 时蔬蘸甜酱 (28) |
| 凉瓜海蘑菇 (6) | 蒜蓉拌茄泥 (29) |
| 陈皮炆蜗牛 (7) | 川椒炆季豆 (30) |
| 尖椒拌锅牛 (8) | 香辣四季豆 (31) |
| 多味拌海蛭 (9) | 红油拌豇豆 (32) |
| 芥菜拌海蛭 (10) | 多味海白菜 (33) |
| 椒蓉拌松花 (11) | 杏仁拌芥兰 (34) |
| 香辣炒文蛤 (12) | 炸尖椒香肠 (35) |
| 香菜牛百叶 (13) | 香肠炆辣椒 (36) |
| 爽口荷兰豆 (14) | 香辣萝卜丝 (37) |
| 麻辣烧鱼皮 (15) | 红油拌拱嘴 (38) |
| 椒麻鲢鱼皮 (16) | 菜椒炆香肠 (39) |
| 杏仁拌凉瓜 (17) | 金钩炆冬笋 (40) |
| 椒香鲨鱼皮 (18) | 凉拌肉皮丝 (41) |
| 百合拌西芹 (19) | 红油牛肚梁 (42) |
| 拌金银豆腐 (20) | 陈皮炆牛肚 (43) |
| 拌皮蛋豆腐 (21) | 椒麻牛肚梁 (44) |
| 凉瓜拌羊肚 (22) | 麻辣牛肉丝 (45) |
| 香辣水芥丝 (23) | 川椒炆芥兰 (46) |



- | | |
|-------------|-------------|
| 麻辣拌鸭肠 (47) | 豉汁蒸鱼头 (76) |
| 椒麻拌鸭肠 (48) | 辣子三文鱼 (77) |
| 葱油拌香菇 (49) | 炸三文鱼串 (78) |
| 拌家常凉菜 (50) | 青炸金菇卷 (79) |
| 红根拌西芹 (51) | 香酥炸金菇 (80) |
| 鲜菊拌芦笋 (52) | 上汤灼牛柳 (81) |
| 蒜蓉拌苦菜 (53) | 五香牛仔骨 (82) |
| 芥茉拌芦笋 (54) | 拌夫妻肺片 (83) |
| 红油拌芦笋 (55) | 芥茉拌甘蓝 (84) |
| 葱油拌莲藕 (56) | 糖醋辣莲白 (85) |
| 家常拌银芽 (57) | 醋辣土豆丝 (86) |
| 芥茉拌银丝 (58) | 香辣黄秧白 (87) |
| 兰花牛仔骨 (59) | 沙茶酥鱼块 (88) |
| 花仁拌芦笋 (60) | 麻辣拌肥肠 (89) |
| 上汤灼百叶 (61) | 川椒炆泡菜 (90) |
| 麻辣拌环喉 (62) | 蒜汁拌耳丝 (91) |
| 陈皮烧环喉 (63) | 椿芽拌粉皮 (92) |
| 香酥炸茄盒 (64) | 葱油拌蜇丝 (93) |
| 樱桃小萝卜 (65) | 红油拌藕片 (94) |
| 三蔬蒸牛柳 (66) | 东北大拉皮 (95) |
| 红焖牛柳粒 (67) | 香辣炸肉段 (96) |
| 虾仁拌西芹 (68) | 蒜蓉蒿子秆 (97) |
| 尖椒拌银芽 (69) | 椒油木耳菜 (98) |
| 糖醋萝卜丝 (70) | 家常老虎菜 (99) |
| 麻辣酥泥鳅 (71) | 芥茉拌笋衣 (100) |
| 三油拌羊肚 (72) | 葱椒拌口条 (101) |
| 蒜蓉川白肉 (73) | 椒蓉拌肥肠 (102) |
| 浓香拌皮冻 (74) | 银耳拌菠菜 (103) |
| 豆豉三文鱼头 (75) | 红油拌腰花 (104) |