

518 爽口秘制 下酒菜

道可口诱人的美味营养佳肴

中国烹饪大师 精心挑选518道美味佳肴

邴吉和「新书推荐」

全彩
超值版

美食专家推荐最营养的家常配餐
美食、美刻、够营养、够美味



精挑细选 分步详解

烹饪从现在开始

● 根据自己和家人的需求一次学会你最爱吃的美味佳肴

邴吉和◎编著



上海科学普及出版社

爽口秘制 下酒菜



邴吉和
编著



上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

爽口秘制下酒菜 / 邴吉和编著. -- 上海 : 上海科学
普及出版社, 2014.2

ISBN978-7-5427-5726-5

I. ①爽… II. ①邴… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第070400号

责任编辑 徐丽萍

爽口秘制下酒菜

邴吉和 编著

上海科学普及出版社出版发行

(中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 淄博汇文商务印刷有限公司印制

开本 710 × 1000 1/16 印张 14 字数 180 000

2014 年 2 月第 1 次印刷 2014 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5427-5726-5

定价: 28.00 元

前言

中国人对吃很讲究，饮食文化是中国传统文化的重要方面。饮食文化超越“吃”本身，将饮食提升到沟通情感、交流心得、增进健康、享受生活的境界。随着生活水平不断提高，吃的学问也不再是满足于填饱肚子那么简单，吃遍大小餐馆各色美食的人们又回归到想吃家常菜。如今很多人追求吃出健康、吃出营养、吃出花样，关注合理营养、平衡膳食。无论吃过多少美味，您是否还是想念自家餐桌上熟悉的饭菜？那是家的味道。美食的最高境界往往不在于造型的精美，也不在于味道的独特，而在于美食传递的情感。家永远是最能给我们美好和温暖感觉的地方，当家人围坐在一桌，吃着家常菜聊着家常事，总让人感到无限温馨。

家常菜是普通人家的日常烹调制作，对色、形等外观的要求无须太苛求，但是其营养、口味等却绝对不能忽略，所以家常菜应在口味和烹调方法上求新求变。日常生活中，人们可能因为不了解家常菜的烹饪要点，而使家常菜失去应有的营养、美味。事实上，只要掌握基本烹饪技巧，时常变换烹调方法，家常菜口味也就自然有新意了。本书中推荐的每一款菜品的制作方法都是通俗易懂的，力求简便实用，细致的文字说明只是为了让您看得更明白，知道如何做菜。即使您厨艺不精，也可在本书指导下做出色香味俱佳的菜肴。

这套丛书包括《百变花样家常菜》、《百变营养家常小炒》、《好吃易做百姓菜》、《吃出健康凉拌



Preface



菜》、《好吃易做大众菜》、《民间巧做私房菜》、《爽口秘制下酒菜》、《滋补养生汤煲》、《四季养生菜》、《好吃营养孕妇宝宝菜》，内容涵盖家常菜、小炒、百姓菜、凉拌菜、大众菜、私房菜、下酒菜、汤煲、养生菜、孕妇菜、宝宝菜等。书中每道菜肴都配有精美的成品彩图，让您更直观地理解和掌握菜品的制作。我们力求为大家提供一整套能满足南北东西不同口味要求的菜谱，帮您烹调出口味极佳的家常菜，与家人共享味觉盛宴。

这套丛书在编写制作过程中，得到了青岛圣地亚哥大酒店味道菜馆创意总监王清强、青岛宇德文化传播有限公司、上海科学普及出版社编辑老师们的支持鼓励、审稿指导，谨表衷心感谢！

书中难免有欠妥、疏漏之处，敬请读者批评指正。

编者

2014年1月

 CONTENTS

凉拌白菜.....12	麻辣萝卜丝.....23	凉拌腐竹.....35
白菜土豆卷.....12	蒜泥烧茄子.....24	芹菜拌腐竹.....35
脆口白菜.....13	湘西擂茄子.....24	蒜泥泡白肉.....36
辣白菜卷.....13	凉拌苦瓜.....25	粉皮白肉.....36
美味白菜包.....14	怪味苦瓜.....25	红油猪耳.....37
黄芥末菜卷.....14	欧式拌莴笋.....26	猪耳拌黄瓜.....37
爽口泡菜.....15	香菇炆翠笋.....26	红油拌口条.....38
蛋黄菜卷.....15	炆黄瓜条.....27	红汤肝片.....38
泡西芹.....16	糖醋黄瓜卷.....27	姜汁肚片.....39
咸芝麻芹菜丁.....16	糖醋藕片.....28	冻肘子.....39
咸糖醋辣芹菜.....17	红油拌藕片.....28	
红椒拌芹菜.....17	生拌辣椒.....29	
芥末拌菠菜.....18	虾皮拌尖椒.....29	
姜汁拌菠菜.....18	巧拌三样.....30	
拌芥末菜花.....19	梅子酱淋萝叶.....30	
腰豆西蓝花.....19	芥末拌粉皮.....31	
凉拌西红柿.....20	荷兰粉.....31	
蜜汁西红柿.....20	泡椒杏鲍菇.....32	
凉拌芦笋丝.....21	泡椒鲜香菇.....32	
酸辣玉芦笋.....21	椒丝炆四季豆.....33	
甜酸萝卜条.....22	椒油芸豆肉渣.....33	
腌拌菊花萝卜.....22	松花拌豆腐.....34	
麻油双色萝卜.....23	麻辣臭豆腐.....34	
		牛肉拌芹菜.....40
		果仁拌牛肉.....40
		夫妻肺片.....41
		辣拌金钱肚.....41
		椒麻童子鸡.....42
		香飘怪味鸡.....42



牛肉拌芹菜.....	40
果仁拌牛肉.....	40
夫妻肺片	41
辣拌金钱肚.....	41
椒麻童子鸡.....	42
香飘怪味鸡.....	42

白油鸡爪	43	鱼香螺片	46
凉拌鸡肝	43	温拌蛎黄	46
怪味鸭块	44	三丝鱼皮	47
熏拌鸭肠	44	麻辣鱼条	47
糖醋蜇皮	45	香葱拌墨鱼	48
菠菜拌海蜇	45	干鱿拌腐皮	48



下酒酱卤菜

朝鲜辣白菜	50	四川泡菜	56	酱猪手	63
糖醋白菜墩	50	家常腌疙瘩	57	红卤猪蹄	63
五香芹菜豆	51	酱烧香菇	57	川卤牛肉	64
酱香芹菜根	51	糟香毛豆	58	酱牛肉	64
虾酱韭菜	52	糟卤蚕豆粒	58	川酱卤牛腱	65
酱萝卜条	52	卤虎皮豆腐	59	湘卤手撕牛肉	65
泡胡萝卜	53	老汤豆腐干	59	灯影牛肉	66
蜜枣卜	53	卤素鸡	60	陈皮牛肉	66
辣酱黄瓜	54	老汤卤豆腐丝	60	卤蹄筋	67
贡菜花生	54	香卤烤麸	61	白卤凤爪	67
卤酸菜	55	卤汁排骨	61	鲜卤海白菜	68
韭花酱	55	茶香猪心	62	糟卤河虾	68
咸香青菜	56	家常酱猪蹄	62		

下酒小炒菜

京酱肉丝	70	笋干炒肉	72	糖醋排骨	74
辣酱麻茸里脊	70	锅包肉	72	巴蜀肋排	74
青椒里脊片	71	黄金肉	73	肉末鲜豌豆	75
麻辣里脊片	71	麻花炒肉片	73	香葱焗白肉	75

八宝肉丁	76	蒜薹腊肉	88	辣妹子光棍鸭	100
咸肉炒尖椒	76	双干炒腊肉	88	银牙鸭肠	100
腐竹炒肉	77	腊肉炒水芹	89	酸辣笔筒鱿鱼	101
回锅肉	77	菜头炒香肠	89	鱿鱼肉丝	101
响铃肉片	78	豆花肥肠	90	五彩炒鸡丝	102
橄榄菜炒肉块	78	溜炒肝尖	90	干炒辣子鸡	102
锅巴肉片	79	茼爆肝丝	91	滑炒羊肉	103
香菇咕咾肉	79	京葱爆腰花	91	生炒羊肉片	103
水煮肉片	80	香芹牛肉丝	92	辣炒河鳗	104
糊辣银牙肉丝	80	干煸牛肉丝	92	尖椒炒鲫鱼	104
肉丝炒苦瓜	81	皮蛋牛肉粒	93	盐碱肉爆鳝片	105
桂花肉丝	81	泡椒牛肉丝	93	炒蝴蝶鳝片	105
肉末泡豇豆	82	笋炒百叶	94	豉辣口味虾	106
白辣椒炒肉泥	82	热炒百叶	94	豌豆萝卜炒虾	106
肉末烩菠菜	83	葱爆羊肉	95	猛子虾炒白菜	107
湘西炒酸肉	83	家常炒羊肉丝	95	炒小白虾	107
肉炒藕片	84	红烧羊肉	96	膏蟹炒年糕	108
干炒猪肉丝	84	西式炒羊肉	96	酱香蟹	108
肉碎豉椒炒酸豇豆	85	脆椒鸡丁	97	铁板韭香鲜鲍	109
肉糜豆花	85	鸡肉蚕豆酥	97	麻辣蛭子	109
玻璃酥肉	86	香辣茄子鸡	98	酱爆小花螺	110
茭白肉丝	86	重庆辣子鸡	98	姜葱炒蛤蜊	110
木须肉	87	泡黄瓜炒鸡杂	99		
口福回香肉	87	葱炒鸭丝	99		

下酒煎炸菜

脆炸藕盒	112	炸胡萝卜盒	113	果酱番茄饼	114
香煎茄片	112	香煎萝卜丝饼	113	德式煎土豆片	114

咸酥藕片	115
椒盐茭白盒	115
炸蔬菜球	116
香辣茄盒	116
雪菜平锅豆腐	117
香煎豆腐	117
生煎里脊	118
炸芝麻里脊	118
干炸里脊	119
软炸里脊	119
脆皮纸包肉	120
麻香脆里脊	120



香酥炸肉	121
蒜香盐煎肉	121
香煎猪排	122
椒盐大排	122
老胡同丸子	123
金蒜五花肉	123
生爆盐煎肉	124
一品脆香肉	124
香辣猪油渣	125
焦炸象眼	125
麻花肥肠	126

清炸肥肠	126
酥炸牛肉	127
脆皮酱牛肉	127
软煎牛肉	128
花生牛排	128
牙签羊肉	129
观音茶香鸡	129
风沙脆鸡丁	130
鱼香脆鸡排	130
软炸鸡	131
酥炸鸡块	131
花菇凤柳	132
松子鸡	132
焦炸鸡腿	133
卤鸡腿肉	133
香酥腐乳翅	134
生煎鸡翅	134
椒盐鸭排	135
锅烧鸭	135
麻香鸭舌	136
椿头烘蛋饼	136
蛋煎银鱼	137
苦瓜煎蛋	137
翡翠煎蛋饼	138
青椒烘蛋饼	138
蛋煎小白虾	139
蛋煎菠菜	139
麻辣泥鳅	140
蒜蓉香墨片	140
葱酥带鱼	141

干烧带鱼	141
葱黄鲫鱼	142
醋芥酥鲫鱼	142
椒盐鲫鱼串	143
香煎咸鱼	143
菊花青鱼	144
嫩香鱼蛋饼	144
宫保鱼丁	145
冰花煎黄花鱼	145
酥炸沙丁鱼	146
石竹茶炸鱼	146
豆豉鱼	147
孜然鱼串	147
观音茶炒虾	148
软炸虾仁	148
酥炸虾段	149
香葱软炸虾	149
甜辣虾球	150
辣子鸿运虾	150
崂山茶香虾	151
金沙基围虾	151
炸芝麻虾排	152
洞庭串烧虾	152



天妇罗炸虾.....	153	香辣蟹.....	154	黑椒牡蛎.....	156
沙律虾球.....	153	牡蛎煎饼.....	155	清炸蛎黄.....	156
脆香大虾衣.....	154	蛋包醋蟹.....	155		

下酒爆烧菜

肉丝烧金针.....	158
干烧排骨.....	158
双椒烧仔骨.....	159
蒜子烧排骨.....	159
金玉红烧肉.....	160
糯米斩肉.....	160
港式烧花肉.....	161
肉片烧口蘑.....	161
肉段烧茄子.....	162
茭白烧腊肉.....	162
蒜香肠片.....	163
豆腐烧肠头.....	163
水煮大肠.....	164
莴笋烧肚条.....	164
双冬烧肚仁.....	165
扒肘子.....	165
铁锅黑笋小牛肉.....	166
私房烧牛肉.....	166
土豆烧牛排.....	167
海参扒牛肉.....	167
蒜烧土豆肥牛.....	168
金针银丝煮肥牛.....	168
虎皮杭椒浸肥牛.....	169



竹笋烧牛腩.....	169	魔芋烧鸭.....	177
大蒜烧牛腩.....	170	姜爆鸭.....	178
锅烧羊里脊.....	170	家常烧带鱼.....	178
小米辣烧羊肉.....	171	泡菜烧带鱼.....	179
锅烧羊里脊.....	171	红烧带鱼.....	179
啤酒干锅羊肉.....	172	葱烧鳗鱼.....	180
米酒烧兔肉.....	172	五柳松子鱼.....	180
青豆烧兔肉.....	173	五柳开片青鱼.....	181
蘑菇兔肉.....	173	红烧肚档.....	181
锅烧鸡.....	174	蜀香烧鳝鱼.....	182
小鸡烧蘑菇.....	174	豆瓣酱烧肥鱼.....	182
芙蓉鸡片.....	175	刀鱼菜心烧豆腐.....	183
板栗烧鸡块.....	175	干烧鲛鱼.....	183
冬笋炒鸡.....	176	珊瑚鱼条.....	184
烧鸡腿.....	176	泡菜烧鱼块.....	184
荷香一品鸭.....	177	豆瓣鱼.....	185
		酸菜烧鱼肚.....	185
		腊八豆炒鱼子.....	186
		奶汁虾仁.....	186
		豆瓣鱼.....	187
		红烧海螺.....	187
		奶汤干贝烧菜花.....	188
		野山菌烧扇贝.....	188

下酒闷炖菜

肉焖蚕豆瓣.....	190
酿焖扁豆.....	190
咖喱土豆焖牛肉.....	191
三湘泡焖牛肉.....	191
湘辣牛筋.....	192
红焖羊排.....	192
手抓羊肉.....	193
红焖兔肉.....	193



杏仁焖鸡.....	194
辣椒焖鸡.....	194
啤酒鸭.....	195
香芋焖鸭块.....	195
油焖蟠龙虾.....	196
生焖大虾.....	196
鲍鱼焖土豆.....	197
干贝汁焖冬瓜.....	197
乡村炖菜.....	198
家常炖萝卜粉丝.....	198
青苹炖芦荟.....	199
花生炖百合.....	199

白菜豆腐酱汁.....	200
彝乡锅仔.....	200
酸汤营养菌.....	201
麻辣豆腐汤.....	201
冬瓜杂菜煲.....	202
炖三菇.....	202
肉炖豆腐.....	203
茶树菇炖肉.....	203
乱烩群蘑.....	204
崂山菇炖五花肉.....	204
炖酥肉.....	205
五花肉炖莲藕.....	205
玛瑙豆腐汤.....	206
胡椒猪肚汤.....	206
酸菜炖猪肚.....	207
酸菜炖羊肚.....	207
三丝烩鸡丝.....	208
芦荟乌鸡汤.....	208
花生米炖肫花.....	209
鹌鹑莲藕汤.....	209
泡椒啤酒炖老鸭.....	210
香菜皮蛋锅.....	210
啤酒功夫鱼.....	211
酸汤鱼锅.....	211
土鲢鱼炖霉豆腐.....	212
酸汤鱼腰.....	212
鲇鱼炖酸菜.....	213

水煮带鱼.....	213
酸菜鱼.....	214
家常鲢肺汤.....	214
味道酸菜鱼.....	215
烩酸辣鱼丝.....	215
鱼头炖豆腐.....	216
紫茄炖鱼头.....	216
肠旺鱼头锅.....	217
生菜炖胖头鱼.....	217
干锅鱼杂.....	218
泼辣鱼糕.....	218
雪菜蚕芽煮鲜虾.....	219
益肾壮阳汤.....	219
菜心虾仁鸡片汤.....	220
虾尾梅干菜鱼汤.....	220
紫茄炖梭蟹.....	221
番茄炖蟹.....	221
蟹虾香焖锅.....	222
海蟹烩南瓜.....	222
羊排炖海蟹.....	223
文蛤蚬炖肥肠.....	223
酸辣海参.....	224
紫菜虾皮汤.....	224

爽口秘制 下酒菜



邴吉和
编著



上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

爽口秘制下酒菜 / 邴吉和编著. -- 上海 : 上海科学
普及出版社, 2014.2

ISBN978-7-5427-5726-5

I. ①爽… II. ①邴… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第070400号

责任编辑 徐丽萍

爽口秘制下酒菜

邴吉和 编著

上海科学普及出版社出版发行

(中山北路832号 邮政编码200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 淄博汇文商务印刷有限公司印制

开本710×1000 1/16 印张14 字数180 000

2014年2月第1次印刷 2014年2月第1次印刷

ISBN 978-7-5427-5726-5

定价: 28.00元

前言

中国人对吃很讲究，饮食文化是中国传统文化的重要方面。饮食文化超越“吃”本身，将饮食提升到沟通情感、交流心得、增进健康、享受生活的境界。随着生活水平不断提高，吃的学问也不再是满足于填饱肚子那么简单，吃遍大小餐馆各色美食的人们又回归到想吃家常菜。如今很多人追求吃出健康、吃出营养、吃出花样，关注合理营养、平衡膳食。无论吃过多少美味，您是否还是想念自家餐桌上熟悉的饭菜？那是家的味道。美食的最高境界往往不在于造型的精美，也不在于味道的独特，而在于美食传递的情感。家永远是最能给我们美好和温暖感觉的地方，当家人围坐在一桌，吃着家常菜聊着家常事，总让人感到无限温馨。

家常菜是普通人家的日常烹调制作，对色、形等外观的要求无须太苛求，但是其营养、口味等却绝对不能忽略，所以家常菜应在口味和烹调方法上求新求变。日常生活中，人们可能因为不了解家常菜的烹饪要点，而使家常菜失去应有的营养、美味。事实上，只要掌握基本烹饪技巧，时常变换烹调方法，家常菜口味也就自然有新意了。本书中推荐的每一款菜品的制作方法都是通俗易懂的，力求简便实用，细致的文字说明只是为了让您看得更明白，知道如何做菜。即使您厨艺不精，也可在本书指导下做出色香味俱佳的菜肴。

这套丛书包括《百变花样家常菜》、《百变营养家常小炒》、《好吃易做百姓菜》、《吃出健康凉拌



Preface



菜》、《好吃易做大众菜》、《民间巧做私房菜》、《爽口秘制下酒菜》、《滋补养生汤煲》、《四季养生菜》、《好吃营养孕妇宝宝菜》，内容涵盖家常菜、小炒、百姓菜、凉拌菜、大众菜、私房菜、下酒菜、汤煲、养生菜、孕妇菜、宝宝菜等。书中每道菜肴都配有精美的成品彩图，让您更直观地理解和掌握菜品的制作。我们力求为大家提供一整套能满足南北东西不同口味要求的菜谱，帮您烹调出口味极佳的家常菜，与家人共享味觉盛宴。

这套丛书在编写制作过程中，得到了青岛圣地亚哥大酒店味道菜馆创意总监王清强、青岛宇德文化传播有限公司、上海科学普及出版社编辑老师们的支持鼓励、审稿指导，谨表衷心感谢！

书中难免有欠妥、疏漏之处，敬请读者批评指正。

编者

2014年1月

目录



CONTENTS

下酒凉拌菜

凉拌白菜.....	12	麻辣萝卜丝.....	23	凉拌腐竹.....	35
白菜土豆卷.....	12	蒜泥浇茄子.....	24	芹菜拌腐竹.....	35
脆口白菜.....	13	湘西擂茄子.....	24	蒜泥泡白肉.....	36
辣白菜卷.....	13	凉拌苦瓜.....	25	粉皮白肉.....	36
美味白菜包.....	14	怪味苦瓜.....	25	红油猪耳.....	37
黄芥末菜卷.....	14	欧式拌莴笋.....	26	猪耳拌黄瓜.....	37
爽口泡菜.....	15	香菇炆翠笋.....	26	红油拌口条.....	38
蛋黄菜卷.....	15	炆黄瓜条.....	27	红汤肝片.....	38
泡西芹.....	16	糖醋黄瓜卷.....	27	姜汁肚片.....	39
咸芝麻芹菜丁.....	16	糖醋藕片.....	28	冻肘子.....	39
咸糖醋辣芹菜.....	17	红油拌藕片.....	28		
红椒拌芹菜.....	17	生拌辣椒.....	29		
芥末拌菠菜.....	18	虾皮拌尖椒.....	29		
姜汁拌菠菜.....	18	巧拌三样.....	30		
拌芥末菜花.....	19	梅子酱淋萝卜叶.....	30		
腰豆西蓝花.....	19	芥末拌粉皮.....	31		
凉拌西红柿.....	20	荷兰粉.....	31		
蜜汁西红柿.....	20	泡椒杏鲍菇.....	32	牛肉拌芹菜.....	40
凉拌芦笋丝.....	21	泡椒鲜香菇.....	32	果仁拌牛肉.....	40
酸辣玉芦笋.....	21	椒丝炆四季豆.....	33	夫妻肺片.....	41
甜酸萝卜条.....	22	椒油芸豆肉渣.....	33	辣拌金钱肚.....	41
腌拌菊花萝卜.....	22	松花拌豆腐.....	34	椒麻童子鸡.....	42
麻油双色萝卜.....	23	麻辣臭豆腐.....	34	香飘怪味鸡.....	42



白油鸡爪	43	鱼香螺片	46
冷拌鸡肝	43	温拌蛎黄	46
怪味鸭块	44	三丝鱼皮	47
熏拌鸭肠	44	麻辣鱼条	47
糖醋蜇皮	45	香葱拌墨鱼	48
菠菜拌海蜇	45	干鱿拌腐皮	48



下酒酱卤菜

朝鲜辣白菜	50	四川泡菜	56	酱猪手	63
糖醋白菜墩	50	家常腌疙瘩	57	红卤猪蹄	63
五香芹菜豆	51	酱烧香菇	57	川卤牛肉	64
酱香芹菜根	51	糟香毛豆	58	酱牛肉	64
虾酱韭菜	52	糟卤蚕豆粒	58	川酱卤牛腱	65
酱萝卜条	52	卤虎皮豆腐	59	湘卤手撕牛肉	65
泡胡萝卜	53	老汤豆腐干	59	灯影牛肉	66
蜜枣卜	53	卤素鸡	60	陈皮牛肉	66
辣酱黄瓜	54	老汤卤豆腐丝	60	卤蹄筋	67
贡菜花生	54	香卤烤麸	61	白卤凤爪	67
卤酸菜	55	卤汁排骨	61	鲜卤海白菜	68
韭花酱	55	茶香猪心	62	糟卤河虾	68
咸香青菜	56	家常酱猪蹄	62		

下酒小炒菜

京酱肉丝	70	笋干炒肉	72	糖醋排骨	74
辣酱麻茸里脊	70	锅包肉	72	巴蜀肋排	74
青椒里脊片	71	黄金肉	73	肉末鲜豌豆	75
麻辣里脊片	71	麻花炒肉片	73	香葱煨白肉	75