

● 名厨打理绿色厨房丛书

新口味下水菜

刘自华 主编



金盾出版社

名厨打理绿色厨房丛书

新口味下水菜

主编	刘自华	
编著	解丽娟	刘 然
	齐宝立	解晓芳
	齐 皓	张紫英
	解立新	王志军

金盾出版社

内 容 提 要

这是一本专门介绍怎样烹制“下水菜”的大众菜谱书。书中完全以猪牛羊、鸡鸭鸽等畜、禽类和鱼类动物的内脏为主要原料,详细讲述了各种美味“下水菜”的用料配比、制作方法、成菜特点及厨师心得。全书分为三大类、七大种,共有 241 款菜肴。本书取材新颖,内容丰富,科学实用,易懂好学,非常适合广大家庭阅读使用,也可供餐馆、酒店经营参考。

图书在版编目(CIP)数据

新口味下水菜/刘自华主编. —北京:金盾出版社,2004. 9
(名厨打理绿色厨房丛书)
ISBN 7-5082-3157-0

I. 新… II. 刘… III. 荤菜-菜谱 IV. TS972.125

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 079651 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 66882412

传真:68276583 电挂:0234

彩色印刷:国防工业出版社印刷厂

黑白印刷:北京金盾印刷厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:7.625 彩页:12 字数:188 千字

2004 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—13000 册 定价:13.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



↑ 红椒炒腰花

↓ 酸菜烩腰花





↑ 凉瓜炒肝片

↓ 兰豆炒肝片





↑ 陈皮烧肥肠

↓ 川椒煮肥肠





↑ 陈皮烧肚条

↓ 酸菜烩肺片





↑ 汤爆鲜百叶

↓ 鲜椒炒百叶





↑ 双蔬炒百叶

↓ 水芥炒肚梁





← 腊肠金钱肚

魔芋金钱肚 →





↑ 川椒煮牛肚

↓ 酸菜煮散丹





↑ 西芹炒散丹

↓ 酸豆角羊肚





↑ 尖椒炒鸡胗

↓ 尖椒炒鸭肠





↑ 鱼香熘鸽肚

↓ 冬瓜烧鸽肚





↑ 油菜烧鱼肚

↓ 大蒜烧鱼子



前 言

随着经济的发展和科学技术的进步,在当前的餐桌上,高脂肪、口感腻的“大肉”(肥肉)逐渐失去“主菜”位置,代之而兴、又符合新的饮食时尚要求的,则是各类畜禽动物的“下水菜”。所谓“下水菜”,说得直白一些,就是畜、禽、鱼等动物的“内脏”,如猪牛羊兔、鸡鸭鹅鸽的心、肝、肺、腰、肠、肚、舌等。根据中医“吃什么补什么”的理念,这些原料均属高蛋白,富含多种维生素和人体需要的微量元素,其营养价值在一定意义上讲比“肉”高,适当多食,对人体健康十分有益。

“下水菜”属于人们再认识、再发掘的动物性原料。以往人们对“下水菜”在认识上有误区,有人认为“下水菜”档次低,有钱的吃肉,经济条件不好的才吃“下水菜”。还有一部分人,由于食不得法,去不净“下水菜”的固有异味,所以远离“下水菜”。其实,只要转变饮食观念,讲究一些烹调方法,丰富多彩的美味“下水菜”就会走上千家万户的餐桌。从历史上看,“下水菜”源远流长,名菜荟萃。早在春秋战国时期,燕国的宫廷名菜有“马肝”,太子丹为荆柯刺秦王送行时,就用了这道美味佳肴。汉代宫廷名菜中的“炙鹿肚”、“羊肚脯”(胃脯),是汉高祖刘邦经常享用的美食。据《晋书》记载,东晋大书法家王羲之与朋友聚餐时,朋友给他夹的菜肴就是“牛心炙”,一时传为佳话。清末显官李鸿章喜食“杂烩”菜,其中就有猪肚和鱼肚,后来成为安徽名菜“李鸿章杂烩”。用下水原料制作的传统名菜不可胜数,诸如广东的“香肠”,南京的“香肚”,四川的“毛肚火锅”,山东的“九转大肠”,清真菜的“芜爆羊散丹”,民间家常菜的“烩肝尖”、“炝腰花”等等。这些事例都说明,“下水菜”的档次不是低,而

是高，食“下水菜”不仅历史悠久，而且具有广泛的群众基础。

现代人的饮食，不单纯为了果腹，而是“有目的用餐”，要吃出营养、吃出健康。“下水菜”恰好具有医食同源的品位，既是美味佳肴，又有食养食疗之功效。《本草纲目》指出：“以胃治胃，以心归心，以血导血……”总的意思是“以脏补脏”。以猪的内脏为例：猪心，味甘咸，性平，为补心药的“向导”，对人的惊悸、失眠、盗汗等均有养心安神作用。猪肝，性味苦寒，肝能藏血，诸血归肝，为治血病之“向导”，有养肝、明目和补血功效。猪肺，味甘微寒，有补肺、疗虚功效。猪腰，性味咸平，可入肾经，补肾气。猪肚，性味甘，微温，有补脾、健胃作用。猪肥肠，性味甘、温，有润肠止燥作用。其他畜禽动物的内脏，都各有各的食养食疗功效。这些原料，平时可以制成美味佳肴，必要时可以入药膳或制成中成药用于临床。当前，各种“富贵病”日渐增多，诸如高血压、高血脂、心脑血管疾病以及身体肥胖等症。这些人群的病症，尽管造成的原因是多方面的，但与饮食结构不适当有直接关系。现在人们觉察到这是问题了，但心情很矛盾：有的人谈肉色变，不敢吃荤了；有的人想吃荤菜，又怕摄入过多脂肪；有的人为了减肥干脆改成“食素”了。怎样才能不偏食，既享美味口福，又保证营养、保证健康呢？措施之一，就是改善饮食结构，适当多食“下水菜”，当然还要佐以足够的鲜蔬和水果。在今后相当长的时间里，“下水菜”是再好不过的“肉类代用品”。

中餐的一大特点是讲究“以味为核心”。“下水菜”的调味尤为重要。根据笔者司厨 30 多年的经验，要保证“下水菜”的味道纯正鲜美，必须把好五个环节：

一是原料的洗涤。“下水菜”有一种特殊的异味，洗涤好是关键一环。以猪肠（肚）为例，这一环节有六道工序：（1）翻肠（肚）。目的是去净肠（肚）内壁上的污物。（2）摘油。把肠（肚）壁上油脂去净。（3）倒翻肠（肚）。为的是去净肠内肠外的污物。（4）去异味。用食用碱、醋（500 克生原料，用 50 克醋、5 克食碱）将肠（肚）拌腌 5 分钟，用双手反复搓洗，待手感肠衣发涩时即可转入下一道工序。