

●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、成菜特点及司厨心得。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:68276683 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

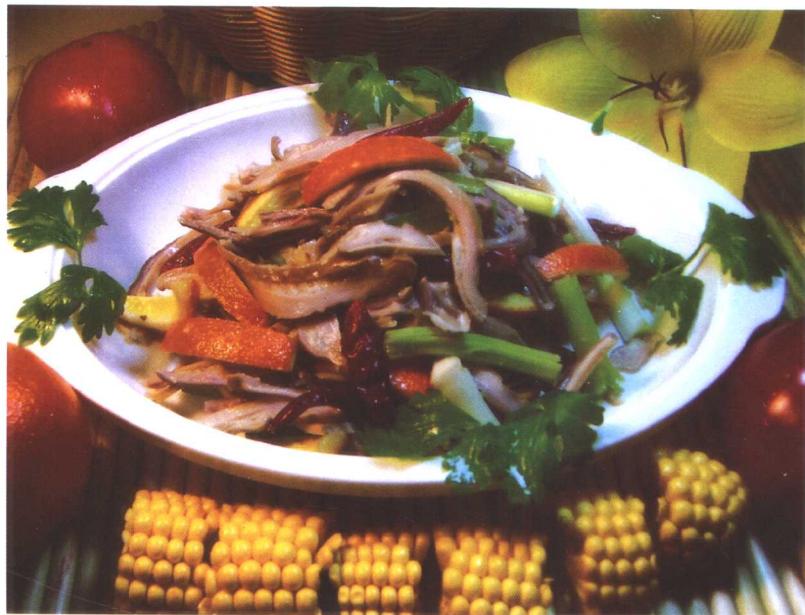




↑ 陈皮烧肥肠

↓ 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

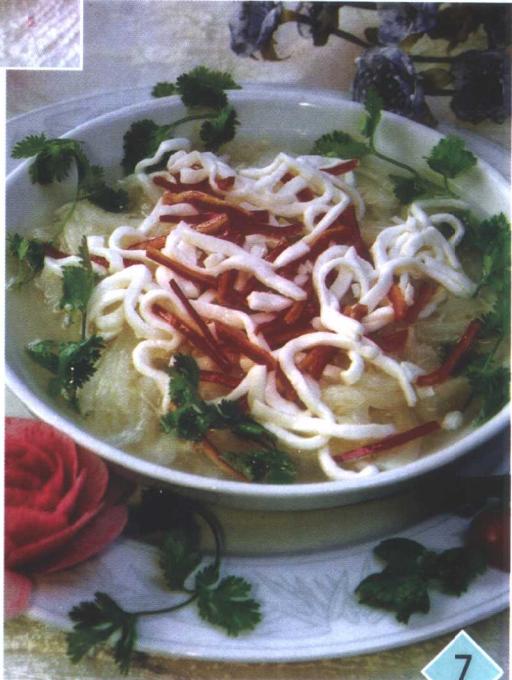




↑ 双蔬炒百叶

↓ 水芥炒肚梁







↑ 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“芫爆羊散丹”,民间家常菜的“熘肝尖”、“炝腰花”等等。这些事例都说明,“下水菜”的档次不是低,而

新口味下水菜

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个问题了,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。