

19

杨桃文化·新手食谱系列

精美下酒菜

35道美味优先的热炒演出

徐德龙[台湾] 著 汕頭大學出版社

从山珍海味到下酒小菜

35道美味优先的热炒演出

超值价

10元



从山珍海味到**下酒小菜**

图书在版编目(CIP)数据

精美下酒菜 / 徐德龙著, -2 版, - 汕头: 汕头大学出版社, 2004. 6

(新手食谱书系)

ISBN 7-81036-723-4

I. 精... II. ①徐... III. 食谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第000947号

本书经杨桃文化事业有限公司授权, 出版中文简体字版本。
非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

精美下酒菜

作者: 徐德龙

责任编辑: 胡开祥 叶 慧

封面设计: 郭 炜

责任技编: 姚健燕

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内

邮 编: 515063

电 话: 0754-2903126 0754-2904596

印 刷: 广东信源彩色印务有限公司

(原广东邮电南方彩色印务有限公司)

邮购通讯: 广州市天河北路 177 号祥龙花园祥龙阁
2202 室

电 话: 020-85250482

邮 编: 510075

开 本: 890 × 1168 1/16

印 张: 3

字 数: 20 千字

版 次: 2004 年 6 月第 2 版

印 次: 2004 年 6 月第 1 次印刷

印 数: 20000 册

定 价: 10.00 元

ISBN 7-81036-723-4/TS · 53

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换



精美下酒菜



精美下酒菜

CONTENTS 目录

精美下酒菜

欢乐与美味的双重魅力 04

导读 Introduction 05

啤酒屋人气秘笈篇.....06

啤酒屋的欢乐文化.....	08
啤酒屋热炒的美味秘诀.....	10
料理与啤酒的完全速配.....	12

大快朵颐篇 肉鲜MENU.....14

三杯鸡.....	16
马蹄炒羊丁.....	17
麻辣田鸡.....	17
古味炒三层.....	18
蒜味牛小排.....	19
白果大肠煲.....	20
蜜汁排骨.....	20
南乳方块肉.....	21
豆豉炒生肠.....	21
椰子鸡球.....	22
梅林羊小排.....	23

新鲜滋味篇 海鲜MENU.....24

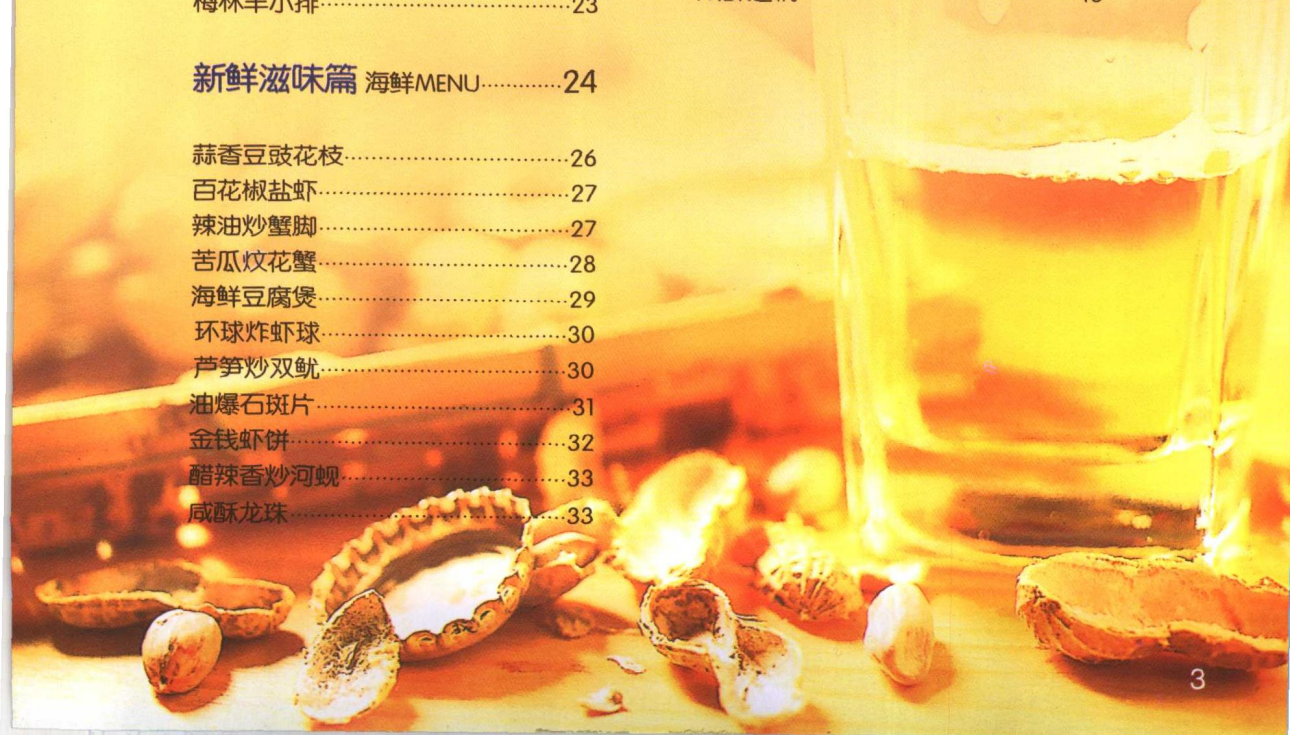
蒜香豆豉花枝.....	26
百花椒盐虾.....	27
辣油炒蟹脚.....	27
苦瓜炆花蟹.....	28
海鲜豆腐煲.....	29
环球炸虾球.....	30
芦笋炒双鱿.....	30
油爆石斑片.....	31
金钱虾饼.....	32
醋辣香炒河蚬.....	33
咸酥龙珠.....	33

爽口美味篇 蔬果MENU.....34

干贝杂菜煲.....	36
脆皮豆腐.....	37
水果香煎芋饼.....	38
麻辣臭豆腐.....	39
香炒金针.....	39
豆酥卷心菜.....	40
鸡油芦笋.....	40
咸酥苦瓜.....	41

涮嘴气味篇 下酒小菜MENU.....42

小鱼花生.....	43
炸牛蒡.....	44
五味豆干.....	45
百香木瓜.....	45
咸酥莲藕.....	46



导读 Introduction

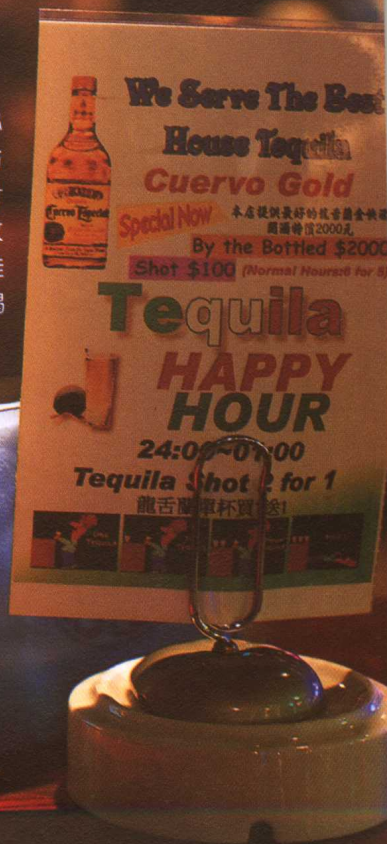
啤酒屋 VS 热炒

欢乐与美味的双重魅力

脚步匆忙，烦恼太多，工作压力过重，与三五好友吃吃喝喝齐聚首，为生活找到出口，成了现代人面对明天好继续打拼的一种慰藉。自古以来，不分中外，酒在饮食文化里一直扮演相当重要的角色，而啤酒更可说是当今风靡全球的流行饮料，一杯啤酒搭配一盘下酒菜，长久以来也被视为纾解生活压力的一种休闲方式。忙碌了一个礼拜，周末与亲朋好友作伙喝点小酒、吃点小菜、聊聊是非八卦，在谈笑喧闹间，生活烦忧就在当下被这么抛到脑后了，而明天，又是一个新的开始！

在周末的夜晚，许多人选择在啤酒屋或 PUB 里与朋友吃吃喝喝，特别是当一口热呼呼的下酒热炒，搭配透心凉的啤酒入喉时，真要感觉人生快意莫过于此了！在啤酒屋里，热炒是普遍受到欢迎的料理，通常提供超过 30 种以上不同的菜色，加上萦绕在店内轻快的音乐氛围，总能叫人难以忘怀的欢乐时光，这或许也是啤酒屋或 PUB 让人无法抵挡的魅力吧！

本书就要带大家来一尝这欢乐美味的魅力，内容共分“分啤酒屋超人气秘笈、大快朵颐、新鲜滋味、爽口美味、涮嘴气味”五大篇章，特别企划采访了台北5家超人气的啤酒屋主厨，完全公开啤酒屋热炒的美味秘诀，并以点菜时常见的MENU排列法分成了四个篇章：肉类、海鲜、蔬果、下酒小菜。全书共收录了35道食谱，每一道都是让人忍不住要多喝几杯的下酒好菜，道道都是绝佳美味。如果你懒得上啤酒屋或不爱到PUB里被人挤，但又想与三五好友吃吃喝喝齐聚叙旧，那么不妨跟着本书的配方烹调，尚青的顶级乐趣在家一样搞定。







啤酒屋热炒人气秘笈篇

啤酒屋热炒为何令人越吃越爱？
该如何料理出超人气美味，
如何吃出品味和风味，
一切的秘诀与贴士将全在这里为你公开！





啤酒屋的欢乐文化

从古至今，喝酒的所在一直以来被人们视为纾解生活压力、忘却烦恼的地方，即使到今天，台湾整体经济因为不景气之故，喝酒的场所像是啤酒屋、酒馆、酒吧等生意与过往相比虽明显不佳，但依然让多数的都市人流连忘返，人们期待从日常生活里释放与出走的心情不变，昏黄的灯光、热闹的音乐、美味的料理所营造出来的欢乐氛围，或许才是让人难以忘情的原因。

关于台湾啤酒屋文化的由来，要追溯到早期卖海产也卖啤酒的餐厅与路边摊，食客们通常一口海鲜、一口啤酒还要划点酒拳，算是台湾早期的啤酒饮食文化。后来因为第二次世界大战美军驻守台湾，为配合美国阿兵哥的饮食习惯，在北部天母一带开始出现了美式酒吧，而台湾人喜欢热闹的

香酥恐龙爪



将田鸡清理干净取其后腿，先以店内特制混合胡椒与咖喱的腌料腌渍后，沾裹酥炸粉入油锅炸即可。恐龙爪指的其实就是田鸡腿，搭配胡椒盐，吃起来香酥滑嫩，口感与滋味皆十分独特。

葡萄鱼



将腌渍后的鱼片，切成整串葡萄状，入油锅炸，起锅前淋上特制的酸甜酱汁即可。偏橘红色汁液搭配鱼片的葡萄形状外观，酸甜且清新可口的特殊滋味，是色香味皆完美的料理。

三杯大会串



用麻油先把姜、葱、蒜爆香后，放入鸭舌、鱿鱼与透抽拌炒，再加入米酒与水，用小火焖煮至入味，最后拌炒至汤汁收干，起锅前加入九层塔即可。

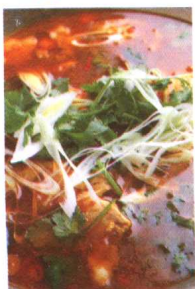


饮食习惯也融入在当时的酒吧文化里，于是这种带点洋味又有现场歌唱表演的啤酒屋，自然而然在这样的时代背景下诞生了。

而台湾啤酒屋从天母忠诚路、大安区安和路一带开始，约15年前不分周末假日，可说是欢乐无限的不夜城，且因为生意兴隆，食物又普遍受到顾客的欢迎，同类型的啤酒屋一家接着一家开张。然而随着近年来饮食文化的转变，各类主题餐厅与饮食风潮的不断改变，早期带给人们欢乐的啤酒屋，逐渐被复合式的主题餐厅、DISCO、PUB等取代，再加上经济不景气的冲击，传统啤酒屋由盛转衰，逐渐式微。

至于目前仍存活下来的啤酒屋，多半在菜色的选择上变得更多元化，或者在价格上打出单一低价，要不就是转型成为复合式的餐厅，年轻族群为诉求的英式或美式PUB，也在近年来成为夜生活欢乐文化的新宠儿。

麻辣臭豆腐



臭豆腐切块后先蒸约30分钟后捞起备用。锅内加入大肠、熏肉、香菇、鸭血，再加入辣油、辣酱、与蒸过的臭豆腐加水一起煮到滚即可。汤汁多、口味偏重辣，是十分下饭的一道菜。

姜丝炒大肠



大肠先以热水汆烫后捞起切段，再加入葱、蒜、酱油、米酒等调味料卤过备用。先放姜丝入锅内翻炒，再加入卤过的大肠、白醋、酱油少许一起拌炒至均匀入味即可。

福州双脆



双脆指的是刺参与鱿鱼，两者皆先以热水汆烫过捞起。油条切段稍微过油后捞起，置于盘内当底。锅内爆香葱与蒜，再放入汆烫好的双脆，加入蚝油拌炒3~5分钟，起锅前以生粉水勾芡，捞起盛于油条上即可。



啤酒屋热炒的美味秘诀

啤酒屋热炒到底有什么魔法，可以让酒客们啤酒落喉一杯接一杯，愈喝愈开心？同样的一道热炒，为何在家炒的就是与啤酒屋里吃的味道不太一样？想要炒出一道道绝妙口味，其实只需要掌握几个必要原则，就可以炒出香喷喷的好菜。以下综合啤酒屋主厨们倾囊相授的美味秘诀，你可要睁大眼睛瞧仔细了：

一、食材的事前准备功夫——选购、切与腌

1. 关于选购

热炒要美味，食材绝对要新鲜，可说是大厨们的共同主张。如果因为贪小便宜而使用不新鲜的食材做料理，再高超的厨艺终究无法瞒骗敏锐的味觉与脆弱的肠胃，美味与否倒是其次，因此而吃坏肚子才是得不偿失呢！

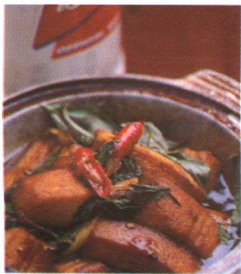
2. 关于切

要炒出一道色香味兼具的热炒，食材停留在锅里的时间绝不能过久。炒的品质好不好，事前的准备功夫马虎不得。在食材的切制上宜大小相当不可落差太大，比如热炒羊肉，羊肉若切丁则该道菜每块羊肉大小形状皆要相近，否则容易导致食材料里状态不一致，像是有些熟了有些却仍生涩，有些焦黑有些却还没熟透。

3. 关于腌

如遇热炒肉类，多半要在下锅前先做必要的处理，有些肉较不易入味或含有特定腥味，因此先将适合的调味料拌入生肉中以去除腥味或腌渍入味后，待下锅与其他食材快炒时，就不至因停留锅内时间过

三杯豆腐



将一盒豆腐切成12小块入油锅炸，炸至表面呈金黄色起锅，拌入黑麻油；于锅内爆香姜片、红葱头与炸过的蒜头，再加入酱油膏、糖、沙茶与辣豆瓣酱、米酒与水少许加以搅拌，最后放入炸过的豆腐煮约3~5分钟，起锅前加入黑醋与九层塔即可。

双椒炒肉



青椒与红辣椒放入热油锅中炸，至表面薄膜浮起即捞起，置于冷水中浸泡后，去除薄膜与籽，切块备用。爆香蒜茸、豆豉，再加入肉片、酱油膏、糖、白胡椒粉与适量的水，最后放入青椒与红辣椒，以小火焖约3分钟至汤汁微干，起锅前勾薄芡并加入香油即可。



久，肉质变老变硬或残存肉腥味。此外，腌肉时加些生粉与蛋清，可使肉在炒后吃来更感滑嫩。

二、食材热炒前的必要原则——氽烫与过油炸

食材即使做了必要的事前准备功夫，但由于食材的性质不一，且为了在热炒时能掌握一气呵成的原则，宜先将食材在炒前氽烫或过油。比如有些海鲜像螃蟹先经热水氽烫去除杂质，或像虾先过油炸才拌炒，皆是鲜美或香酥或美观的必要原则。而有些较为坚硬且不易熟的蔬菜或瓜果类，也可事先氽烫；肉在炒前先过油滑溜一下，肉质也不易于热炒后变老。

三、调味料先调匀就心不慌

热炒既以高温快速为必要原则，那么事先把调味料调配好，可说是炒出美味的基本功夫了。一般热炒的调味酱料不外乎蠔油、乌醋、酱油或酱油膏、

糖、米酒、五香粉等等加以调制，切记掌握调味料炒前调匀、一次下锅的原则，否则有些已加入锅内的酱料都变味了，还慢吞吞地才要拿捏其他调味料的分量，不但是心慌意乱还忙中有错，此刻即便再高贵的食材都要变得难以下咽了。

四、快、狠、准加上创意等于完美滋味

热炒的重要功夫说穿了其实不难，快、狠、准的烹调方式，再加上善用葱、蒜、辣椒等爆香材料，快火拌炒把香味炒出来，无论是热炒海鲜、肉类或青菜，拌炒过久都不恰当，海鲜会缩水、肉类会变老、蔬菜会变烂变黑，胆大心细再发挥个人创意，比如多加运用蔬菜水果做味道的搭配，你的热炒料理就绝对接近完美滋味了。

酸辣鸡翅



将3只等分量的鸡翅洗净，再加入蒜泥、洋葱、香料、辣椒粉、米酒、盐、糖与黑胡椒腌约30分钟，最后放入烤箱烤约10分钟即可，取出后淋上以洋葱、蒜头、Tabasco、辣油所调的酸辣酱汁。

客家小炒



先将豆干丝、三层肉条稍微过一下油后捞起，再将干鱿鱼丝、虾米、蒜茸、葱段与辣椒片放入锅内爆香，刚过油的豆干丝与三层肉条再回锅一起以大火拌炒，并加入调味料酱油、糖、白胡椒粉，快炒均匀即可。

香烤猪肋排



将猪肋排以盐与黑胡椒腌渍入味后，再涂上以大蒜、洋葱、糖、盐、蕃茄、柳橙汁、柠檬汁、辣粉、咖喱粉、香料特制的BBQ酱料，边涂边烤约20分钟即可。BBQ酱料也可依个人喜好加入果酱调制，甜甜的果香也能使烤好的肋排吃起来没有油腻感。



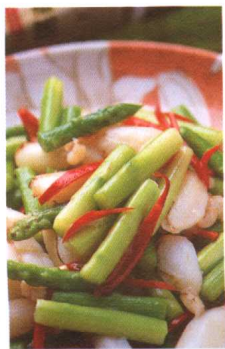
料理与啤酒的完全速配

一般说来，下酒菜并不特别强调精致珍贵的难得食材，通常是不必花太多钱，或未必一定要多么繁复的料理功夫，只要简简单单，伴酒有味，就可称得上是好的下酒料理。至于怎么吃如何喝才是完全速配，不但是啤酒可以喝到足，料理也能吃到饱，谈笑间就这么消磨了快乐时光？啤酒屋的师傅们做了如下建议：

一、认识传统下酒菜

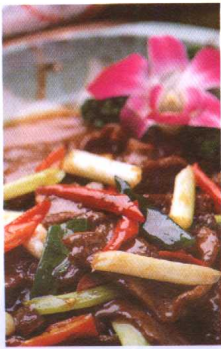
炒蚬仔、咸酥龙珠、客家小炒、花生小鱼干、三杯鸡、宫宝鸡丁等料理是相当适合搭配啤酒的料理，因为这些口味偏辣或咸的菜肴，即使放置时间稍久，味道也不至走味太多，搭配新鲜且淡雅口味的生啤酒，料理的口味可更加突出。

芦笋蟹球



细芦笋切段，螃蟹取其钳肉汆烫后捞起，以盐、糖加以快速拌炒均匀即可。由于只以盐与糖清炒，蟹肉的鲜美搭配芦笋的清甜，可说是热炒中味道相当清新的料理。

葱爆牛肉



先用米酒、小苏打粉、生粉、蛋白、蚝油、糖少许将牛肉加以腌渍，再将辣椒、葱、蒜头爆香后，加入腌过的牛肉与水少许快炒1分钟即可起锅。

油葱鸡



选择肉质较嫩的鸡腿肉，先稍微汆烫一下，再加盐焗煮约30分钟后捞起，放凉后置于冰箱内冷藏，稍凉即可取出。再将红葱头放入油锅内油炸，再捞除红葱头，待油凉后淋少许于鸡肉上即可。



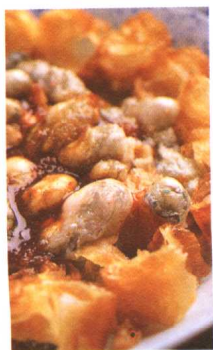
二、生啤熟啤搭配重口味可避免胀气

倘若酒量不错的食客，在一杯杯生啤熟啤入喉时，如能搭配口味偏辣、酸、咸等重口味的下酒菜，比较不易胀气，当然吃点食物垫点肚子才开始饮酒作乐，也比较不伤胃。

三、特殊口味的选择

生啤与熟啤搭配口味偏咸、辣、香酥的下酒菜，多能突显料理的滋味，但倘若你是黑啤的爱好者，由于黑啤口味偏甜，适合搭配烧烤海鲜或咸酥料理，味道能在口中加以综合。

油条蒜蚵



将老油条放入锅内过油后捞起；把蚵仔均匀沾裹生粉与蕃薯粉后放入滚水中煮，最后将油条置于盘底，蚵仔置于油条上，淋上蒜泥酱即可。

红糟花枝



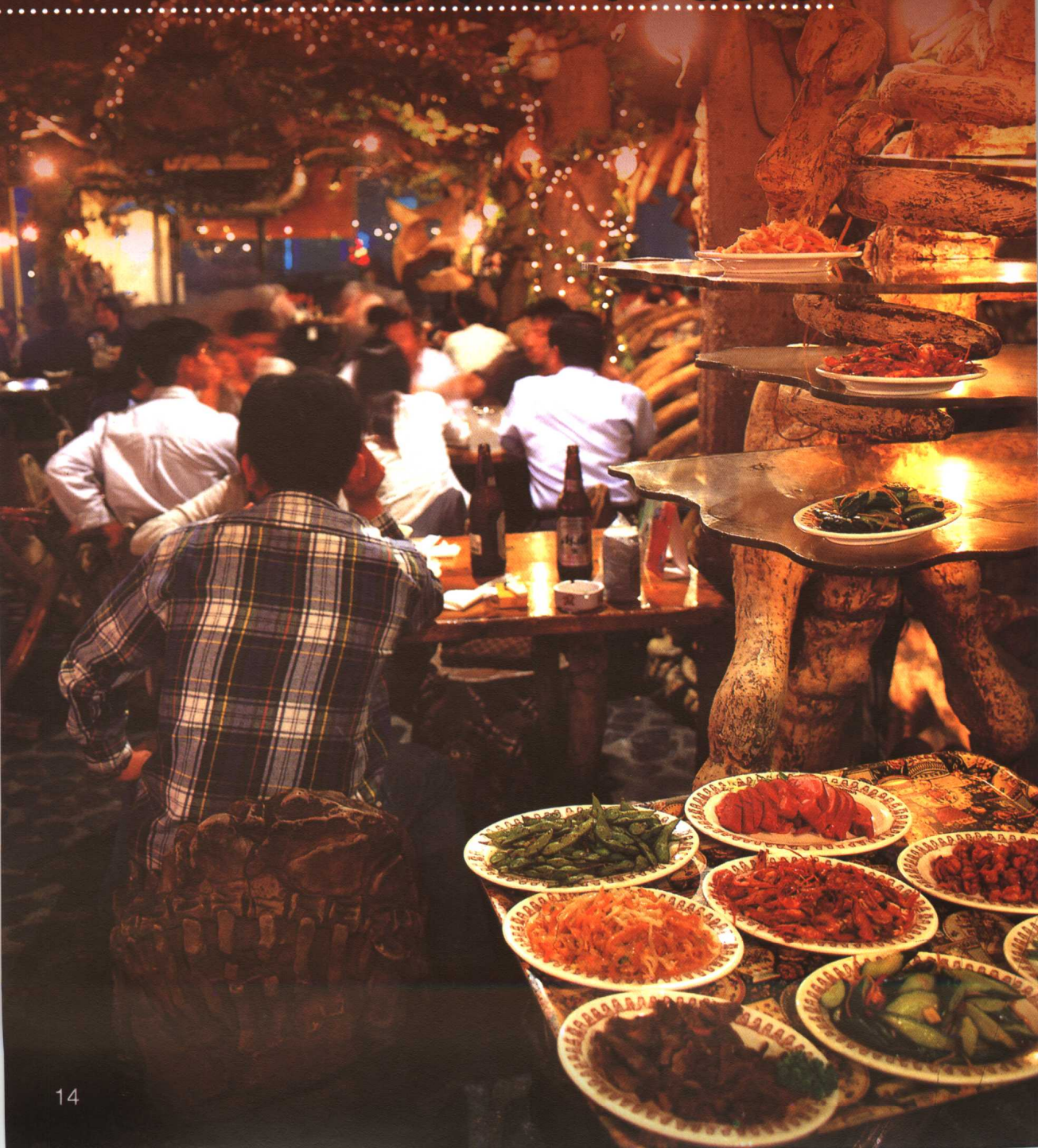
软丝花枝切片，以红糟酱腌渍后，再沾裹生粉与蕃薯粉入油锅炸即可。食用时沾胡椒盐风味更佳。一般红糟酱料的做法皆是搭配肉，较有油腻感，其实改搭配花枝料理，是相当美味的组合。

咸酥软壳蚵



将软壳蚵从中剖开后切成小块，沾上生粉与蕃薯粉入油锅炸，至表面呈金黄色微酥时捞起，再爆香葱、蒜头、辣椒、胡椒后，加入炸过的软壳蚵拌炒均匀即可。软壳蚵的外壳是软的，连壳带肉皆可食用，料理与其他蟹同样鲜美。

大快朵颐篇





肉类 MENU



一个饮食成精的老饕会如何讲究肉类料理？肉太老太涩怎么入口？调味料只附着在肉的表面，太甜太咸太腻真是遗憾……为何啤酒屋热炒肉类料理，那些肉吃起来就是滑嫩，就是入味，就是让人酒兴大发，到底怎么办到的？

肉类料理在啤酒屋热炒中可说是十分受欢迎的人气料理，无论是三杯鸡还是葱爆肉丝，都算是啤酒屋里的不败下酒菜。要把肉类料理得好吃，最重要的原则是肉类在下锅前要事先腌渍，用蛋清与生粉稍加搅拌，可让肉类吃来较滑嫩，待肉入锅热炒时，适当的火候并铭记肉类会愈炒愈老，绝不宜翻炒过久的绝对原则，巧妙运用糖醋、三杯、宫保、黑胡椒、盐酥等味道，每个人都能作出令人大快朵颐的肉类热炒。

