

名厨打理绿色厨房



mingchu dali lvse chufang

刘自华 主编

中国林业出版社



餐中随意 下饭菜



餐中随意下饭菜

刘自华 主编

江苏工业学院图书馆
藏书章

中国林业出版社

《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

餐中随意下饭菜/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 7-5038-3274-6

I. 餐 ...

II. 刘 ...

III. 菜谱

IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 088344 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: 6.5

插页: 4

字数: 162 千字

印数: 1~5000 册

定价: 11.00 元



美味烧牛尾



大蒜烧黄鲢



鱼香肉丝



麻婆豆腐

宫保肉皮酱





餐中随意下饭菜

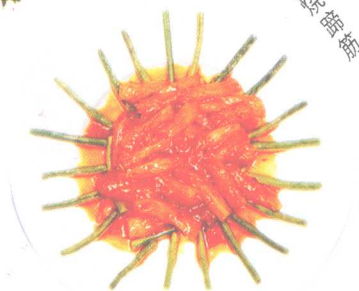
凉瓜烧魔芋



鱼香焖赤贝



回锅菜蛋椒



鱼香焖肥肠



汤爆牛百叶





椒浸酥子蟹



爆炒鲜腰花

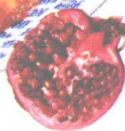
豉汁蒸鱼头



板栗红焖肉



糖醋咕老肉





餐中随意下饭菜



美味焖小排



黄酒煨鸭块

鲜椒鲮鱼丝



家庭酸菜鱼



鲜椒辣子鸡

香炸童子鸡



家常烧百叶



糊辣姜汁鱼



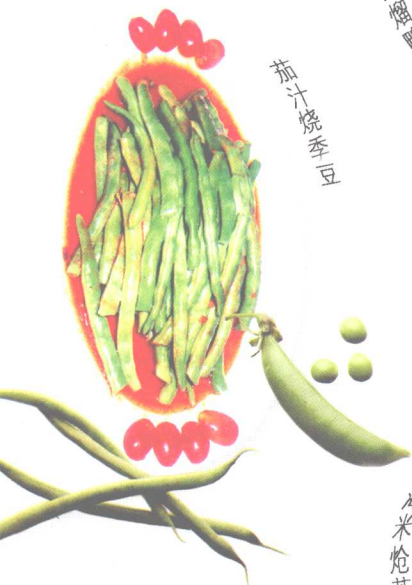
家常豆腐鱼



餐中随意下饭菜



红汁爆鱿鱼



茄汁烧季豆



海米炆芥兰

海米油菜心



蚝油炒生菜



宣保炒凉瓜



家常烧血旺



雪柳烩凉瓜



油焖大蟹



餐中随意下饭菜



芹黄小煎鸡



鱼香八块鸡



菜粉条



鱼香茄子





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

新鲜菜蔬制作时，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。



(75) 菜蔬焖鲜鱼
(77) 贝衣焖鲜鱼
(85) 鱼香肉丝
(95) 什锦菜炒肉
(98) 鱼头豆腐汤

(77) 干豇豆焖肉
(84) 蒜泥白肉
(92) 干豇豆焖肉
(95) 干豇豆焖肉
(98) 干豇豆焖肉

目 录

司厨小常识

- | | |
|------------|------------|
| 大蒜烧黄鳝 (1) | 川椒煮肥肠 (24) |
| 沙茶烧黄鳝 (2) | 孜然炒鸡心 (25) |
| 京酱炒肉丝 (3) | 黄花木须肉 (26) |
| 青蒜酱爆肉 (4) | 尖椒烧泥鳅 (27) |
| 家庭回锅肉 (5) | 剁椒蒸鲫鱼 (28) |
| 青圆蒸肥肠 (6) | 鱼香熘里脊 (29) |
| 沙茶烧肥肠 (7) | 醋熘辣白菜 (30) |
| 酱汁烧鲜笋 (8) | 官保炒鸡心 (31) |
| 孜然炒鲜鱿 (9) | 雪菜咸烧白 (32) |
| 红汁焖凤爪 (10) | 鲜椒炒鸡杂 (33) |
| 桃仁炒鸡丁 (11) | 生爆盐煎肉 (34) |
| 夏果炒西芹 (12) | 椒蓉烧肥肠 (35) |
| 肉末酱炒粉 (13) | 酱汁小萝卜 (36) |
| 川椒水芥丝 (14) | 醇香焖羊排 (37) |
| 肉末酸豆角 (15) | 鱼香炒干丝 (38) |
| 软烧鲜鲤鱼 (16) | 沙茶焖湖鸭 (39) |
| 鱼头焖豆腐 (17) | 红枣栗子鸡 (40) |
| 肉粒炆泡菜 (18) | 鱼香熘白菜 (41) |
| 尖椒干豆腐 (19) | 辣味爆蜗牛 (42) |
| 尖椒熘虾仁 (20) | 腰果官保鸡 (43) |
| 韭菜炒鲜鱿 (21) | 腊肉萝卜干 (44) |
| 烧蚂蚁上树 (22) | 官保熘肥肠 (45) |
| 剁椒烧嘎鱼 (23) | 腊肠西葫芦 (46) |