

酒 文 化 丛 书

葡萄酒菜谱

张道平 主编
贾宝彦 副主编
李彦龙 主审
潘树洁 主审
赵向军
赵伟力



黑龙江科学技术出版社

酒文化丛书

葡萄酒菜谱

张道平	贾宝音	李彦龙	主 编
潘澍洁	赵向军		副主编
刘伟力			主 审

黑龙江科学技术出版社
中国·哈尔滨

图书在版编目(CIP)数据

葡萄酒菜谱/张道平等主编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2003
(酒文化丛书)
ISBN 7-5388-4368-X

I. 葡... II. 张... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 032555 号

责任编辑 李 实
封面设计 洪 冰
版式设计 大 智

酒文化丛书

葡萄酒菜谱

PUTAOJIU CAIPU

张道平 贾宝音 李彦龙 主编

出 版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

电话 (0451)53642106 电传 53642143(发行部)

印 刷 哈尔滨市龙会科技彩印厂

发 行 全国新华书店

开 本 787×1092 1/32

印 张 1.75

版 次 2003 年 12 月第 1 版·2003 年 12 月第 1 次印刷

印 数 1-4 000

书 号 ISBN 7-5388-4368-X/TS·327

定 价 12.00 元

概述

酒是含有酒精的非常奇特而富于魅力的饮品。酒精的化学名称叫乙醇，是饮料酒的主要成分。酒的独特功能和人们的生活密不可分。随着人们生活水平的不断提高，无论是喜宴、庆功、接风、饯别，还是祭奠、祈福，甚至健美、长寿，几乎都离不开酒，即所谓“无酒不成礼，无酒不成席”。

酒类是发酵微生物将糖类发酵而成。除主要含有乙醇和二氧化碳外，还含有甘油、酸类、醛类和酯类物质，以使酒香清爽持久。酒类的主要成分乙醇是小分子化合物，饮酒后不需酶的分解，通过简单的扩散方式，就能迅速地在消化道吸收，80%在小肠内吸收，胃内吸收很少，并进入血液循环，加速体内新陈代谢，热量散发，同时抑制脂肪氧化分解，促进脂肪合成蓄积。我国的酒大致可分为发酵酒、蒸馏酒和配制酒三大类。其中发酵酒所含的乙醇度较低，大约在20%以下，如葡萄酒、啤酒等；蒸馏酒的乙醇含量为30%~60%，如白酒、曲酒、白兰地等；配制酒则为蒸馏酒中发酵酒加入水、色素、糖或果汁、香料等配制而成，如玫瑰酒、青梅酒等。

美酒自然离不开佳肴，为了健康延年，饮酒的同时，科学膳食就非常重要。也就是说：饮不同的酒，要根据其不同的成分和特性，配以相应的菜品，以维持人体的正常功能不受损害。我国的烹饪技术有着悠久的历史，几千年来积累了丰富的经验，成为我国传统文化的重要组成部分。根据白酒、啤酒和果酒的不同成分特性，借鉴世界各地人的饮食习俗及饮酒文化，编写本套白酒、啤酒、果酒菜谱丛书，为您健康饮酒、膳食提供参考。

果 酒 编

果酒是以葡萄、苹果、草莓等不同水果或浆果为原料的发酵酒，乙醇含量一般为12%~14%，全部产生于果汁的发酵过程中。本编以葡萄酒为代表加以论述。

葡萄酒是以葡萄为主要原料的发酵酒，是一种优良的身心助兴剂。它富含23种氨基酸，其中有8种人体必需氨基酸、多种维生素和矿物质等营养成分，被誉为健康之酒。适量饮用，能调整机体新陈代谢功能，促进血液循环，防止胆固醇的增加，降低血压，从而预防心血管疾病。同时还能起到利尿、激发肝功能和防止衰老的作用。此外，葡萄酒中所含有的丰富的B族维生素，可预防贫血、坏血病和消化不良等疾病；含有的肌醇和烟酸，则可降低血脂，软化血管，所以，也适合于老年人饮用。从健康的角度来说，若能喝不带糖的干葡萄酒，则更好。

由于大多数葡萄酒味甘甜，所以

喝葡萄酒的菜品，应以质地较软、脂肪较低为特点，不宜多食熏酱类菜品。因为熏酱食品均由多种药料加工而成，气味浓烈，喝葡萄酒时食用，会影响葡萄酒本身的味道。可食用鱼、虾、禽肉或蔬菜，还可以配甜食和点心，保肝解酒。

在几种酒同饮的宴席上，应根据白酒、啤酒和果酒的不同特性，按照白酒、啤酒、果酒的顺序科学饮用，以利于增进食欲，帮助消化，养颜健体。即所谓白酒先开胃，啤酒中不醉，果酒养颜保入睡。科学饮酒，合理配餐，益寿延年。

铁板串烧虾

配酒原理

虾中含有丰富的易被人体吸收的蛋白质和钙、磷、铁等微量元素，脂肪含量低，喝葡萄酒时食用，鲜香可口，且洋葱、青椒可增强葡萄酒的清血、降脂功能。



成品特点

色泽亮丽，鲜嫩适口，营养丰富。



原料

- (1)主料 鲜大虾 18只(约500克)。
- (2)辅料 洋葱50克，青椒100克，竹签18根。
- (3)调料 精盐5克，味精3克，料酒5克，葱姜汁各5克，熟豆油750克(约耗50克)，香油2克。

制做过程

(1)将大虾洗净剪去虾枪，放入碗

中加料酒、精盐、味精、葱姜汁腌制10分钟。青椒洗净去蒂、核后切块，洋葱切丝。

(2)用竹签将喂好的虾逐一串好，虾的两端各串一块青椒。

(3)勺内加熟豆油烧至六成热，下入串好的虾，炸熟呈红白色时，出勺放入事先烧热且铺有洋葱丝的铁板中，淋香油上桌即成。

干煎鲢鱼饼

配酒原理

本菜品酥香软嫩，高蛋白，低脂肪，易消化吸收，故适于饮葡萄酒时食用。



成品特点

色泽金红，酥香软嫩，鲜咸适口。



原料

(1)主料 鲢鱼尾1条(约500克)

(2)辅料 鸡蛋2个，淀粉10克，面粉5克，猪肥膘20克。

(3)调料 精盐5克，料酒5克，味精3克，9°米醋3克，葱姜蒜各2克，香油2克，鲜汤75克，熟豆油75克。

制做过程

(1)将鲢鱼尾去鳞除内脏洗净后，将鱼肉取下，去掉鱼皮鱼刺，连同肥膘肉一同剁成泥茸，加入精盐、味精、料

酒、米醋，打入鸡蛋，加入葱姜蒜末、鲜汤、淀粉、面粉，用筷子搅拌均匀上劲。

(2)勺放熟豆油烧至三四成热，将调好的泥茸做成丸子状，均匀地放入勺内，用小火边煎边将丸子捺扁，并不断加底油，防止煎糊。直至将肉饼煎制成熟，盛出改刀装盘，点上香油上桌即可。

蒲棒里脊

🍷 配酒原理

本菜品鲜香酥嫩，营养丰富，且易消化吸收，鲜香不腻，故可在喝葡萄酒时食用。



成品特点

造型美观，色泽金黄，肉质酥嫩。



原料

(1)主料 猪里脊肉馅 200 克。

(2)辅料 鸡蛋 1 个，淀粉 40 克，馒头渣 100 克，牙签 16 根。

(3)调料 精盐 5 克，味精 1.5 克，芝麻油 5 克，葱姜末 8 克，猪油 50 克，鲜汤 30 克，椒盐 6 克，熟豆油 500 克（约耗 60 克）。



制做过程

(1)将里脊肉馅加鲜汤、盐、味精、

芝麻油、猪油、淀粉、鸡蛋、葱姜末搅拌均匀。

(2)将拌好的肉馅挤成 16 个丸子，放在馒头渣上，做成 1.3 厘米粗，7 厘米长的蒲棒形，各在一端插一根牙签做把。

(3)将勺内放油烧至七成热，下蒲棒里脊炸透，呈金黄色时捞出，整齐地码在盘内，带椒盐上桌即可。

芝麻肉卷

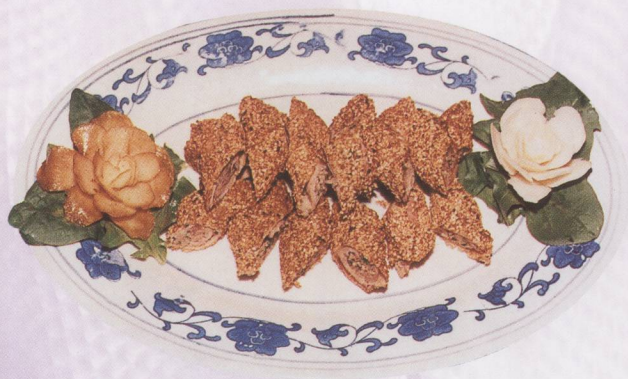
配酒原理

本菜品鲜香嫩，高蛋白，富含维生素和无机盐等营养成分，肉质松软，易消化吸收，故适于喝葡萄酒时食用。



成品特点

色泽金黄，麻香肉嫩，咸鲜适口，营养丰富。



原料

(1)主料 猪里脊肉 200 克，鲜虾仁 50 克。

(2)辅料 鸡脯肉 50 克，鲜菇 25 克，蕨菜 20 克，芝麻 50 克，鸡蛋 2 个，干面粉 25 克，熟豆油 750 克（约耗 70 克）。

(3)调料 料酒 10 克，葱姜蒜末各 10 克，五香粉 2 克，精盐 4 克，胡椒粉 1 克。

制做过程

(1)将里脊肉的 3/4 顺批成大薄片，用刀背轻拍两面使之松软，加入全部

调料的 1/3 抓拌入味。

(2)将剩余里脊肉同鸡脯肉剁成泥茸放入碗中，鲜菇、蕨菜洗净切碎放入肉茸泥，并加入剩余的调料拌匀成馅，放入薄肉片中卷成直径为 1.5 厘米粗的长卷，粘上一层干面粉，再拖上一层鸡蛋液，最后粘匀一层芝麻。

(3)将勺内放熟豆油烧至四成热时下入芝麻卷，用中火炸至其浮起呈金黄色时捞出，沥净余油，切成 10 厘米长的斜段，每段再切成 3 小块装盘上桌即可。

煎三鲜蛋饺

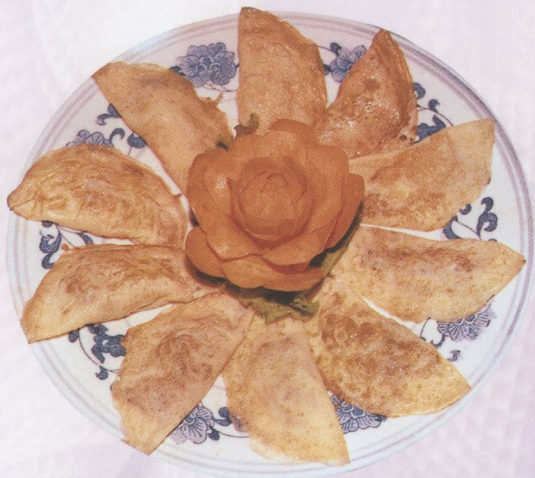
配酒原理

本菜品含有丰富的蛋白质，维生素及钙、磷等微量元素，鲜香开胃，可增进食欲，促进消化吸收。喝葡萄酒食用，可更好地吸收营养成分，维持代谢平衡。



成品特点

色泽金黄，形状整齐，清淡鲜香。



原料

(1)主料 鲜虾仁 100 克，水发海参 100 克，鲜贝 100 克。

(2)辅料 鸡蛋 3 个，淀粉 10 克。

(3)调料 精盐 5 克，料酒 3 克，味精 3 克，葱、姜各 2 克，熟豆油 100 克，鲜汤 25 克。

制做过程

(1)将葱、姜均切成末，鲜虾仁、水发海参、鲜贝均切成米粒状。

(2)将鸡蛋打入碗中，加淀粉搅匀。

(3)将勺内放底油，烧热后倒出，倒入鸡蛋液，摊成 3 张蛋皮，平放在墩板上，用酒杯扣出圆形片 10~12 个。

(4)将鲜贝、海参、虾仁中放入葱姜末、盐、料酒、味精、鲜汤与熟豆油 25 克调制成药，分别酿入鸡蛋片中，包成蛋饺状。

(5)将勺内加底油，烧至五成热后，放入包好的蛋饺，用小火两面煎熟后出勺，摆放盘中即可。

软炸鸡脯

配酒原理

鸡脯肉是鸡身上含胆固醇最低的部位，经挂糊炸制，保持了蛋白质的营养价值；且酥软易消化吸收。故可在喝葡萄酒时食用，在胃内中和酒液，减少酒精的吸收。



成品特点

色泽金黄，质酥软，味鲜香。



原料

(1)主料 鸡脯肉 150 克。

(2)辅料 鸡蛋清100克，鸡蛋1个，淀粉100克，面粉25克，面包渣50克。

(3)调料 精盐3克，味精2克，料酒10克，葱姜各2克，咖喱粉1克，色拉油400克(约耗80克)，香油2克。

制做过程

(1)将鸡脯肉顶刀切成0.5厘米厚的大片，用刀背将其砸至松软，加入精盐、料酒、味精、香油、咖喱粉、葱姜末，拌匀腌制入味。

(2)将蛋清放入盘中，用竹筷子抽成蛋泡糊，加入淀粉和面粉搅拌均匀待用。

(3)将鸡蛋打入碗中，加淀粉搅拌均匀，放入七成热油中炸成蛋松时捞出，控净余油，装入碗中，加入面包渣、精盐、味精、咖喱粉，拌匀待用。

(4)将勺内放色拉油烧至五成热，把鸡片逐片粘上干面粉后拖上蛋泡糊下入勺中，用微火炸至鸡片浮起，呈金黄色，捞出，控净余油装盘，撒上蛋松面包渣即可。

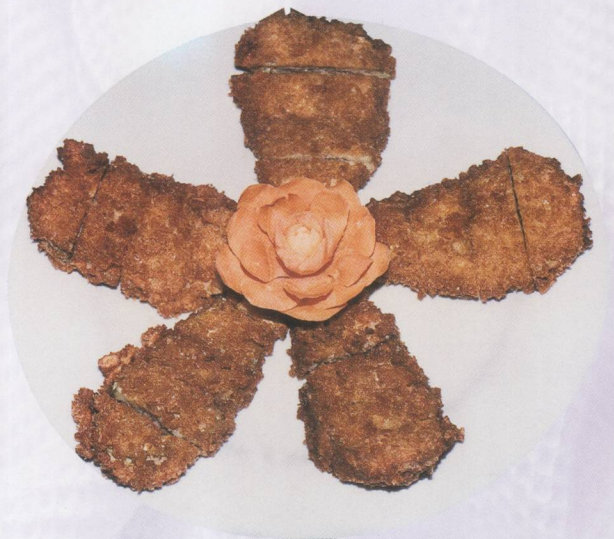
香酥肉饼

🍷 配酒原理

本品香酥鲜嫩，营养丰富，食用时喝葡萄酒，可吸收酒中的酶和水分而更加松软，易消化吸收。同时缓解胃肠吸收酒精的浓度和速度。

✿ 成品特点

香酥可口，制做简便。



原料

(1)主料 猪肉馅 300 克。

(2)辅料 鸡蛋 1 个，淀粉 20 克，馒头渣 100 克。

(3)调料 精盐 5 克，味精 2 克，胡椒粉 0.5 克，香油 2 克，葱末 3 克，姜末 3 克，熟豆油 500 克(约耗 40 克)。

🍳 制做过程

(1)将猪肉馅放入碗内，加入精盐、

胡椒粉、香油、葱姜末、鸡蛋、淀粉搅拌均匀。

(2)将调好味的肉馅，挤成大小均匀的丸子，放入馒头渣中粘均馒头渣，并轻轻压扁呈饼状。

(3)将勺内放熟豆油烧至七成热，将肉饼下入勺炸熟，呈金黄色时即好。捞出控净余油装盘，即可食用。

云头肉卷

配酒原理

本菜品鲜香糯软，营养丰富，易吸收，故可为喝葡萄酒的菜肴。且肉食本身的香味可使葡萄酒的味道更加甘醇。



成品特点

口味鲜香，制做简单。



原料

- (1)主料 猪肉馅 200 克。
- (2)辅料 鸡蛋 3 个，淀粉 20 克。
- (3)调料 料酒 10 克，葱姜末各 10 克，香油 10 克，酱油 8 克，精盐 4 克，味精 2 克，胡椒粉 1 克，清汤 20 克，熟豆油 20 克。



制做过程

- (1)将鸡蛋淀粉调匀后，摊成 3 张蛋皮。
- (2)将肉馅和加入全部调料拌匀成馅后，抹在蛋皮上，由两边同时向中间卷成卷，放入盘中，上屉蒸 20 分钟取出晾凉，切片装盘即成。

酥炸蛋卷

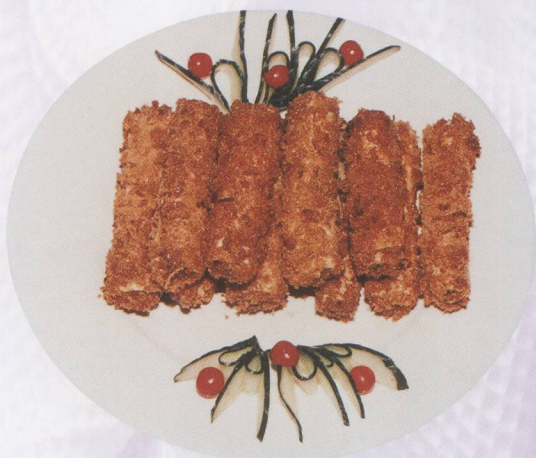
配酒原理

本菜品鲜香酥嫩，含有丰富的蛋白质和维生素，成碎状的肉和蔬菜更易被人体消化吸收。所以适合于老年人饮葡萄酒时食用，鲜菇还具有抗癌和防止衰老的作用。



成品特点

色泽金黄，外酥里嫩，鲜香可口。



原料

(1)主料 猪肉馅150克，鸡蛋5个。

(2)辅料 鲜菇50克，冬笋50克，面粉40克，面包150克。

(3)调料 葱姜末15克，料酒15克，五香粉2克，味精2克，精盐3克，酱油4克，胡椒粉1克，熟豆油750克(约耗60克)。



制做过程

(1)将鲜菇、冬笋洗净剁碎，面包切成碎米状。

(2)在肉馅内加入鲜菇、冬笋碎末，鸡蛋1个及全部调料搅拌均匀。

(3)将鸡蛋3个磕入碗内，加入面粉8克和精盐1克搅匀，摊成鸡蛋皮，卷上肉馅切成6厘米长的段。

(4)将鸡蛋1个磕入碗内搅匀。炒勺置火上，加熟豆油烧至五成热，将做好的蛋卷粘上一层面粉，拖匀蛋液，拍上面包渣后下入油中，炸透呈金黄色时捞出沥净余油，摆入盘中即成。

酥炸鱼条

配酒原理

本菜品鲜香脆嫩，脂肪含量低，含有易被人体吸收的不饱和脂肪酸和蛋白质，可促进脂代谢，降低血脂。经油炸烹制后持水性降低，喝葡萄酒时食用，营养丰富且可吸收葡萄酒中的水分和酸性物质，而更易消化吸收。并减少胃黏膜对酒精的吸收，解酒防醉。



成品特点

色泽金黄，外焦里嫩，鲜香适口。



原料

- (1)主料 净鱼肉 250 克。
- (2)辅料 面粉150克，发酵粉4克。
- (3)调料 精盐3克，味精2克，料酒15克，白糖2克，姜5克，葱5克，熟豆油500(约耗50克)。



制做过程

(1)将鱼肉去皮，去刺，切成3厘米长、1厘米宽的鱼条，加入葱段和姜、精盐、味精、料酒、白糖拌匀，腌制1小

时左右。

(2)将面粉加200克温水调成稀糊，再加入发酵粉调和，待发酵起泡后，放入腌好的鱼条。

(3)将勺放油烧至七成热，离火，将挂满稀糊的鱼条逐个放入油勺中，在旺火炸约1分钟后，再移到小火上炸至外焦里嫩呈淡黄色时，捞出装盘即成。

菊花脆鸡

🍷 配酒原理

本菜品鲜香酥脆，鸡肉中的蛋白质等营养物质，可在葡萄酒中的酸和酶的作用下更好的消化吸收；同时油炸食品鲜香开胃，在胃停留的时间相对较长，可中和酒精，缓解吸收酒精的速度。



成品特点

色泽金黄，干香酥脆，咸鲜味美。



原料

- (1)主料 鸡脯肉 350 克。
- (2)辅料 鸡蛋 1 个，干淀粉 50 克。
- (3)调料 料酒 10 克，葱姜汁各 10 克，精盐 4 克，五香粉 1 克，味精 2 克。

🍳 制做过程

(1)将鸡脯肉刨成菊花刀，顺刀口

改成3厘米见方的块，加入全部调料腌制5分钟左右，上鸡蛋浆后粘匀一层干面粉，拌成菊花形。

(2)炒勺放熟豆油烧至六成热时，将菊花鸡块下入，炸透且呈金黄色时捞出，沥净余油，摆入盘中即可。

三鲜蛋卷

配酒原理

本菜品鲜香酥嫩，含有丰富的易被人体吸收的蛋白质和钙、磷、铁等营养成分，脂肪含量低，适合于喝葡萄酒的人食用。可补充饮酒后因血液循环加快而代谢损耗的营养成分。同时，海鲜在喝葡萄酒时食用，可增强其鲜度而更可口。



成品特点

色泽金黄，皮酥肉嫩，鲜香可口。



原料

(1)主料 鸡脯肉 100 克，虾仁 100 克，海参 50 克。

(2)辅料 鸡蛋 4 个，淀粉 10 克。

(3)调料 料酒 10 克，葱姜末各 10 克，白酱油 5 克，精盐 4 克，味精 2 克，鸡精 2 克，清汤 30 克，熟豆油 750 克(约耗 50 克)，椒盐 10 克。

制做过程

(1)将鸡脯肉、虾仁、海参剁成茸

泥，加入白酱油等全部调料搅拌均匀成馅。

(2)将鸡蛋磕入碗中，加淀粉搅匀，摊成蛋皮，卷上做好的馅，做成 2 厘米粗的蛋卷。

(3)将勺内放熟豆油烧至五成热，下入做好的蛋卷，炸透且呈金黄色时捞出，切成 6 厘米长的段，整齐码入盘中，带椒盐上桌即可。