

KAIWEICAI

美妙

MEIMIAO®

开胃

菜

◆ 高海薇 / 编著



四川科学技术出版社



四川科学技术出版社





开胃菜，是可以增加食欲又营养搭配合理的菜肴。它们或者口味清爽，或者讲究色彩、或者装盘精美……，总之，让人一眼看到、一口吃到，就胃口大开。

开胃菜在西方国家很盛行，与主菜、甜品一样，是宴席的重要组成部分，也是宴席中的第一道菜。笔者在法国学习期间参加的各种正式宴会，无一例外首先要上开胃菜。开胃菜就像它的名字一样，起着刺激和增加食欲的作用。中国的菜肴，虽然没有开胃菜这样的专门称谓，但并不等于说中国没有可以开胃的菜肴。实际上，可以开胃的中国菜非常多。因此，本书除了为读者提供西方各国的菜肴外，还编选了一些中式菜肴。

书中菜肴，具有一个共同的特点，即努力打开就食者的胃口。在口味上，尽量减少油腻，代之以清新和淡雅；在色彩搭配上，多为明快而亮丽，从

前

言

前

言

而引人食欲；装盘和造型的别致，也是菜肴能够开胃的一个因素。因此，书中的每道菜肴，都特别注明了装盘方法，以使菜肴在视觉上更加赏心悦目，令双颊生津。简便易行，是本书菜肴的另一个特点。尽管让人开胃的菜肴十分精美，但多数菜的原材料容易获得，制作过程简单，有些甚至只需一两个步骤就可以完成。

开胃，并不等于增肥。书中的菜肴还有一个特点，就是令你胃口大开的同时，又保证营养健康。因此，大部分菜肴不仅份量较小，而且特别注意烹调原料的营养搭配。精致而营养合理的菜肴，使你在享受美味的同时，达到健身的目的。

现在，马上动手，制作让胃口大开、四季皆宜、营养均衡而又简单卫生的美味佳肴！

编者





蔬菜类

酿茄子卷	8
腐乳藕片	10
油炸咸肉豆腐卷	12
酸辣豆腐羹	14
小香菇拌豆腐	16
凉拌粉丝	18
拌四喜花生	20
炒五彩素丁	22
奶油汁拌蘑菇黄瓜	24
咖喱金针菇	26
金针菇鱼松	28
奶油香菇	30
茄汁白菜卷	32
烤甜椒	34
番茄浓汤	36
希腊沙拉	38

目

录



恺撒沙拉	40
豆瓣拌莴笋	42
芹菜拌豆腐丝	44
蚝油冬瓜	46
蒜茸丝瓜	48
糖醋海木耳	50
酸奶芦笋	52
茴香土豆沙拉	54
素菜什锦串烧	56
三色奶酪球	58
香煎芝士	60

水果类

椰味香蕉	62
夏日水果沙拉	64
蜜瓜沙拉	66
串烧什锦水果	68
烤姜味菠萝片	70



面粉类

墨西哥风味馅饼	72
南瓜籽酱卷	74
烤面包盏	76
奶酪番茄烤面包	78
双色三明治	80

鱼肉类

辣味串烧鱼	82
鱼子三明治	84
三文鱼卷	86
煎姜汁鱼	88
煎鱼肉饼	90
红烩鱼肉	92

海鲜类

鲜贝香菇串	94
酸辣虾汤	96
红酒烧章鱼	98

目

录



目

录

禽肉类

咖喱鸡肉	100
鸡肉苹果沙拉	102
葱烤鸡翅	104
鸡肉沙嗲	106
香炸鸡肉块	108
酿馅鸡蛋	110

畜肉类

炸双馅酥	112
滋味猪肉酱	114
煎夹心土豆饼	116
翠绿牛肉卷	118
芦笋火腿沙拉	120



美妙开胃



蔬菜类





蔬菜类

酿茄子卷

原料

茄子 300 克，大米 25 克，大葱 2 根，大蒜 1 瓣，鸡蛋 1 个，色拉油 10 毫升，番茄酱 30 克，白醋和糖少许，盐和胡椒粉适量。

准备

茄子、大葱洗净；蒜捣碎；鸡蛋打散；大米蒸熟。

制法

1. 茄子切去两头，竖切成约 0.5 厘米厚的大片，焯水，沥干。大葱切成葱花。
2. 将蒸熟的米饭放在大碗中，加入蒜泥、葱花、鸡蛋、盐和胡椒粉，制成大米饭馅。
3. 茄子铺好，逐个放上大米饭馅。茄子卷成卷，将馅包上，用牙签固定。在茄子表面刷上少许油，放在耐热的容器中。
4. 将番茄酱、糖、醋、盐、胡椒粉、水和匀，浇在茄子上。
5. 将茄子放在 180 摄氏度的烤箱中烤 30 分钟左右。
6. 茄子取出，放在盘中，将烤后剩下的汁水放在锅中，略收浓，浇在茄子上即可。

装盘和装饰

用芹菜在盘中做点缀。

菜肴特点

色泽红亮，酸香味美。

制作关键

1. 大米最好选用泰国香米。
2. 烤茄子的成熟度，掌握在烤软并且茄子吸收汁水，颜色变红为好。





美妙开胃



蔬菜类





腐 乳 藕 片

原料

嫩藕 300 克，腐乳 20 克，葱、蒜各 5 克，鲜汤、盐、味精、白糖少许，水淀粉适量、色拉油适量。

准备

1. 藕清洗干净，切成薄片。葱切成段，蒜切成片。
2. 将腐乳放在小碗中，加鲜汤、盐、味精，水淀粉、白糖混合均匀，制成调味汁。

制法

1. 藕片放在沸水中焯一下取出备用。
2. 锅放在旺火上，加油烧热，下葱段和蒜片炒香后取出不用。锅中放入藕片翻炒，起锅前加入腐乳调味汁，和匀即可。

装盘和装饰

将藕片放入盘中。也可在盘边用红花或绿叶略做点缀。

菜肴特点

脆嫩爽口，味道咸鲜。

制作关键

1. 选择质地嫩脆的藕是制作本菜肴的关键。
2. 注意控制盐的用量。





美妙开胃



蔬菜类





油炸咸肉豆腐卷

原料

豆腐1块，咸肉8片，盐少许，精练油适量。

准备

1. 豆腐切成约2厘米宽、1厘米厚、5厘米长的块8个。豆腐块上撒盐，略腌。
2. 将咸肉切成2厘米宽的片。

制法

1. 油烧至7成热，放入豆腐块，将表面煎至金黄色。取出。
2. 将炸好的豆腐用咸肉卷起，插上牙签固定。
3. 锅中放少量油，烧热，放入咸肉豆腐，将咸肉煎香。

装盘和装饰

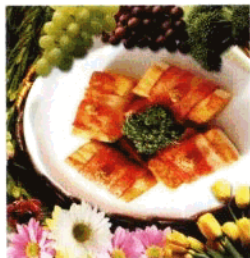
将咸肉豆腐装入盘中，取出牙签，用香菜点缀。

菜肴特点

色泽金黄，外干香内软嫩。

制作关键

1. 咸肉较咸，注意盐的用量。
2. 油炸豆腐时，要使用高温，以便定型。





美妙开胃



开胃菜





酸辣豆腐羹



原料

豆腐 250 克，冬笋 50 克，水发香菇 50 克，金针菇 50 克，尖红辣椒 1 根，鸡蛋液 20 克，醋 15 克，生抽 10 克，盐、味精、胡椒粉少许，鲜汤、水淀粉、香油适量。

准备

豆腐、冬菇、香菇、红辣椒分别切成丝，金针菇洗净，切去根部。

制法

1. 锅置中火上，放入鲜汤、豆腐、冬笋、香菇、金针菇、红辣椒，以及盐、生抽、胡椒粉。
2. 汤沸后，用水淀粉勾芡，再倒入鸡蛋液、醋、香油，搅匀即可。

装盘和装饰

将菜肴装入汤碗中，可以点缀少许香菜叶。

菜肴特点

豆腐细嫩，汤羹酸香可口。

制作关键

1. 选择质地细嫩、色泽洁白的豆腐。
2. 制作菜肴时，使用中火较好，否则豆腐容易烧烂。