

酒 文 化 丛 书

啤酒 菜谱

平音龙洁军力 主编
道宝彦谢向伟 副主编
张贾李潘赵刻 主审

S

2.182
6

黑龙江科学技术出版社

酒文化丛书

啤酒菜谱

江苏工业学院图书馆
藏书章

李彦龙 主 编
副主编
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

啤酒菜谱/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 7-5388-4370-1

I.啤... II.张... III.菜谱 IV.TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 032539 号

责任编辑 李 实

封面设计 洪 冰

版式设计 大 智

酒文化丛书

啤酒菜谱

PIJIU 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 7-5388-4370-1/TS·329

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；配制酒则为蒸馏酒或发酵酒加入水、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。

啤 酒 编

啤酒是含乙醇度较低的饮品。以大麦为主要原料，加入少量大米为淀粉类辅料，经液态糊化后，再经液态发酵而成鲜啤酒，即生啤酒；装瓶经巴氏消毒后，则为熟啤酒。啤酒含有充足的二氧化碳，制酒过程中加入的啤酒花，可增加泡沫的持久性，并赋予啤酒以特异香味和爽口的苦味，使其具有消暑散热的功效。啤酒中富含易被人体吸收的17种氨基酸(其中包括8种必需氨基酸)、多种维生素、糖和无机盐等物质成分，营养丰富，可开胃健脾，清热利尿，适合于炎热的夏季饮用。饮用时将啤酒冷藏至5~10℃时为宜，黑啤酒则水冻至表面结一层薄霜时饮用最佳。适量饮用啤酒，能增进食欲，消除疲劳，兴奋神经，增强体质，但是，因为啤酒含高碳水化合物，发热量较高，一瓶640毫升的啤酒，相当于4个鸡蛋或450克牛奶或180克黑面包的热量，故有液体面包之称。老年人和肥胖者少饮为宜。

根据啤酒的特点，菜品应以清淡、凉爽、低热量为特点的炆拌、爆炒以及烹炸缩水食品为宜。选料不宜过分油腻，以免油脂过多引起肥胖，增加心脏负担。蔬菜、干果、瘦肉等均可。喝啤酒时不宜多食海鲜食品，因为海鲜品中含有的高嘌呤物与啤酒中的草酸盐结合，会增加血清中的尿酸、草酸浓度，从而易引起痛风证及尿路结石、肾结石等疾病。也不宜与汤菜同用，以免增加胃脘胀满，降低食欲，影响食物的消化吸收。

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。如果先喝啤酒，过多的水分易产生饱腹感，从而降低食欲，影响胃肠的消化功能。所以，科学饮酒，合理配餐，方能益寿延年。

脆香什锦

配酒原理

本菜品鲜香开胃，含水量低，营养丰富，油脂少，故适于喝啤酒时食用。

成品特点

鲜香可口，形状美观。



原料

(1)主料 猪里脊肉 200 克，虾片 12 片。

(2)辅料 松仁 30 克，果仁 30 克，火腿肉 50 克，青红椒各 10 克，淀粉 30 克，鸡蛋清 1 个。

(3)调料 精盐 5 克，味精 2 克，料酒 3 克，葱姜各 3 克，鲜汤 20 克，熟豆油 500 克(约耗 70 克)。

制做过程

(1)将里脊肉切成 1 厘米见方的小丁，加入精盐、味精、淀粉、蛋清拌匀

喂制。将火腿和青红椒切成 0.8 厘米见方的丁，葱、姜切末。用小碗加精盐、味精、淀粉鲜汤对汁待用。

(2)将勺内放熟豆油烧至五成热，放入虾片，炸好捞出摆盘待用。将里脊丁放入油锅用筷子滑开滑透，放入火腿丁、青红椒丁、果仁、松仁冲炸后与里脊一同捞出，沥净余油。炒勺留底油，放入葱、姜末煸炒出香味，放入滑好的主辅料，烹料酒，加汤汁颠翻均匀后点明油出勺，分装入盘中炸好的虾片中即成。

拌爽口皮蛋

配酒原理

本菜品清鲜爽口，营养丰富，含有多种维生素及微量元素，脂肪含量低，故可在喝啤酒时食用，清香开胃，增强胃肠的蠕动，加速啤酒的排泄，减小其在体内的滞留和吸收。



成品特点

色鲜味美，清淡爽口。



原料

(1)主料 松花蛋4个。

(2)辅料 洋葱100克，青红柿子椒各50克。

(3)调料 精盐5克，味精3克，白糖3克，香油3克，葱段20克。



制做过程

(1)将松花蛋去壳洗净切成橘子瓣，洋葱切4厘米长的细条，柿子椒去蒂去核洗净，于沸水中烫一下捞出，漂凉沥水，切成洋葱条一样的条，葱段切条。

(2)将洋葱条、柿子椒条、葱条放一碗中，加入精盐、味精、白糖、香油拌匀后，放切好的松花蛋，稍拌装盘即成。

龙眼鸡腿

配酒原理

本菜品为易制食品，经煮制后油脂降低，且蛋白质易消化吸收，故可在喝啤酒时食用，鲜香不腻。

成品特点

造型美观，鲜香适口。



原料

(1)主料 肉鸡腿2只，熟咸鸭蛋黄6个。

(2)调料 葱段5克，姜片5克，花椒5粒，精盐5克，味精4克，料酒5克，鲜汤200克。

制做过程

(1)将鸡腿顺长划开去，骨洗净，沥净水。将熟咸鸭蛋黄依次包入鸡腿肉中，外用细线捆扎住。

(2)勺内加鲜汤烧开，加入葱、姜、花椒、精盐、味素、料酒及扎好的鸡腿烧沸，撇去浮沫，转微火至鸡腿煮熟，离火出勺，晾凉后改刀上桌即可。

青山彩云

配酒原理

本菜品色鲜，味爽，低脂肪，低热量。且西兰花中含有多种人体必需的维生素和矿物质，故喝啤酒时食用，清淡爽口，既可供给人体营养成分，又不会增加脂肪和热量的摄入。

成品特点

色彩艳丽、清新爽口。



原料

(1)主料 西兰花 300 克。

(2)辅料 人造蟹肉 50 克，水淀粉 10 克。

(3)调料 精盐 5 克，味精 2 克，白糖 2 克，葱姜蒜各 2 克，香油 2 克，熟豆油 30 克。

制做过程

(1)将西兰花洗净去根，撕成小块

放入开水勺内焯透，用凉水投凉备用。

(2)人造蟹肉切成 0.5 厘米的小丁，葱姜切末，蒜切末。

(3)勺内放油烧至三成热，放葱、姜、蒜炆锅炒出香味，放入焯好的西兰花翻炒，加入人造蟹肉和各种调料，调好口，颠翻均匀，用少许水淀粉勾芡，淋香油出勺装盘即成。

香炸元宝

配酒原理

本菜品色泽金红，干香可口。经煮制后的猪五花肉，降低了脂肪的含量，再经炸制缩水，喝啤酒时食用，不会引起油腻和增加水分，同时，炸制后的肉，可刺激食欲，吸收啤酒中的水分而变酥软，易消化吸收，减轻喝啤酒而产生的饱胀感。

成品特点

色泽金红，干香适口。



原料

(1)主料 带皮猪五花肉300克，火腿肠3根。

(2)辅料 香菜5克，牙签若干根。

(3)调料 精盐3克，味精2克，料酒5克，酱油10克，花椒油5克，香油2克，胡椒粉2克，芝麻5克，熟豆油1 000克(约耗60克)。

制做过程

(1)将带皮五花肉用清水煮至八成

熟，晾凉切成带皮的10厘米长的薄片，加入味精、料酒、盐、花椒油、香油、酱油、胡椒粉，腌制20分钟，火腿肠顺长破成两半后改切成3厘米长的段。

(2)将腌制好的五花肉片，每片包卷一块火腿肠块后，用牙签封穿住，成元宝状。

(3)炒勺放熟豆油烧至六成热，下入做好的元宝肉，炸至金黄色时捞出装盘，撒上芝麻和香菜即成。

伴侣同行

配酒原理

本菜品清淡爽口，莴笋含脂肪和糖极少，富含维生素和微量元素，拌制过程中营养成分损失很小，喝啤酒时食用，清新开胃，健脾利尿，从而减少机体对脂肪和热量的吸收。

成品特点

红绿相映，清脆爽口。



原料

(1)主料 莴笋400克，胡萝卜5克。

(2)调料 精盐5克，味精3克，花椒粒15粒，葱姜丝10克，熟豆油25克。

制做过程

(1)将莴笋除去叶和根，洗净去皮。用波浪刀顶刀切成0.3厘米厚的圆形

片，放入碗中；胡萝卜洗净切成比莴笋略小的同样形状的片，与莴笋放在一起，加入精盐、味精拌均匀。

(2)将勺置火上烧热放熟豆油、花椒粒及葱姜丝，待烧出香味后，滤出调料渣将油浇在主料上，拌均匀装盘即成。

金钟拌黄瓜

配酒原理

动物的内脏含脂肪相对较少，而含有丰富的维生素和无机盐。本菜品将羊心煮制后，更降低了其油脂的含量，与清凉的黄瓜拌后使之更加清香爽口，甜酸开胃，故适用于饮啤酒时食用。



成品特点

清鲜滑爽，甜酸开胃。



原料

- (1)主料 熟金钟(羊心)1个。
- (2)辅料 去皮黄瓜75克，红樱桃1个，胡萝卜20克。
- (3)调料 白糖、米醋各15，蒜泥10克，精盐3克，味精1克。



制做过程

- (1)将熟金钟和黄瓜切成相同的柳叶片，放入碗内，加入米醋、白糖、蒜泥、盐和味精拌均匀，待人透味后，装入盘内。点缀上红樱桃；将胡萝卜切成半圆形片，围摆盘边即成。

皮蛋豆腐

配酒原理

本菜品豆腐含有丰富的蛋白质和钙、镁、铁等微量元素，易被人体消化吸收，且具有清热、生津、润燥、解毒的功能。凉拌后饮啤酒时食用，清新爽口，营养丰富，产热量低，可预防肥胖。

成品特点

色泽淡雅，味道清香，凉爽适口。



制做过程

原料

(1)主料 嫩豆腐 400 克，松花蛋 2 个。

(2)辅料 黄瓜 100 克。

(3)调料 精盐 5 克，白糖 5 克，味精 5 克，辣椒油 10 克，香油 5 克，葱 10 克。

(1)将嫩豆腐放沸水中烫一下，捞出沥去水分，切成 2 厘米见方的石膏块，放入盘中；黄瓜洗净切成 1 厘米见方的小丁。

(2)将松花蛋去壳洗净，切成碎块，放在盘中的豆腐块上。葱切马蹄花，同黄瓜丁一起撒在豆腐、皮蛋上，加白糖、味精、盐、辣椒油、香油拌均匀即成。

拌三丝

配酒原理

本菜品营养丰富，热量低，清淡爽口，故适于喝啤酒时食用，既可补充人体必须的维生素和无机盐、蛋白质等营养成分，又不会增强脂肪和热量的摄入。

成品特点

色泽淡雅，清香爽口。



原料

(1)主料 干豆腐 100 克，绿豆芽 100 克，大白菜 100 克。

(2)辅料 香菜 20 克，青红椒各 20 克。

(3)调料 精盐 5 克，味精 3 克，白糖 5 克，9° 米醋 5 克，香油 5 克，葱油 10 克。

制做过程

(1)将白菜洗净片成片后切成丝，青红椒洗净，去蒂、籽后切成丝；香菜洗净切段。

(2)将干豆腐切丝，入沸水中焯烫后捞出晾凉；将绿豆芽洗净入沸水中焯熟，过凉，沥水。

(3)将所备主配料去净水分，加入全部调料拌均匀，淋香油上桌即可。

香椿拌豆干

配酒原理

本菜品清香爽口，营养丰富，且含脂肪低，热量低，故喝啤酒时食用，可以开胃健脾，增进食欲。

成品特点

鲜香爽口，营养丰富。



原料

(1)主料 五香豆干 250 克，香椿 50 克。

(2)辅料 葱叶 50 克。

(3)调料 精盐 3 克，味精 2 克，白糖 3 克，花椒油 5 克。

制做过程

(1)将豆干切成 0.8 厘米见方的小丁，香椿洗净，放沸水中烫一下，捞出沥去水分，切成碎末；葱叶切豆瓣花。

(2)将切好的豆干和香椿加盐、味精、白糖、花椒油拌匀，装盘撒上葱花即成。

麻香猪排

配酒原理

本菜品干香脆嫩，含水量低，营养丰富，含脂肪少。故可在喝啤酒时食用，增进食欲，吸收啤酒的水分，有助消化吸收营养成分。而不会增加过多的水分和热量。

成品特点

色泽金黄，干香松脆，外焦里嫩。



原料

- (1)主料 猪里脊肉 250 克。
- (2)辅料 鸡蛋 100 克，面粉 30 克，面包渣 100 克，白芝麻 50 克。
- (3)调料 精盐 4 克，料酒 10 克，胡椒粉 1 克，味精 2 克，熟豆油 500 克 (约耗 80 克)。

制做过程

(1)将里脊肉顶刀切成 0.6 厘米左右厚的片，用刀面拍薄拍匀放入碗中，加入料酒、盐、味精、胡椒粉搅拌均匀，

腌制 5 分钟入味。

(2)将鸡蛋打入汤盘，搅拌均匀，将腌好的肉片摊开，两面撒上少量面粉，然后放在面包渣和白芝麻中，使其两面均匀地粘上面包渣和白芝麻，摆放盘中。

(3)将勺放熟豆油烧至八成热，逐块下入盘中的芝麻排，炸至八成熟捞出沥油；待油温至八成热时，再炸至金黄时捞出，切成 6 厘米长，2 厘米宽的条，摆入盘中即成。

炸“鹅脖”

配酒原理

猪肉中含有人体必需的脂肪酸和蛋白质等营养成分，是构成人体细胞和组织的重要组成部分，本菜品经炸制后，减低了含水性，同时使蛋白质在受热后更易吸收。故可在喝啤酒时食用，鲜香吸水，减少腹胀。

成品特点

造型美观，香脆鲜嫩，营养丰富。



原料

(1)主料 猪肥瘦肉馅 150 克。

(2)辅料 豆腐皮 1 张，水淀粉 15 克，面粉 10 克。

(3)调料 酱油 5 克，料酒 10 克，精盐 3 克，味精 2 克，葱姜末各 3 克，香油 5 克，椒盐 8 克，熟豆油 500 克(约耗 40 克)。

制做过程

(1)将肉馅放入碗中，加盐、水淀粉、酱油、料酒、味精搅拌均匀，再放

葱姜末、香油拌匀待用。

(2)将豆腐皮切成 6 厘米宽的长条 3 张，将拌好的肉馅放在 3 条豆腐皮上卷成长卷，将面粉加水调成糊，抹在豆腐皮交接处和豆腐卷的两头。

(3)勺放熟豆油烧至六成热，将鹅脖下勺炸透，呈金黄色时捞出，改成马蹄块装盘，带椒盐上桌即可。