

每日 一点点丛书

营养



下酒小菜

王琳 编



天津科学技术出版社

● 每日营养一点点丛书

下 酒 小 菜

王 琳 编

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

下酒小菜/王琳编. —天津:天津科学技术出版社,
2000.6

(每日营养一点点丛书)

ISBN 7-5308-1347-1

I.下… II.王… III.小菜-菜谱 IV.TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 74982 号

责任编辑:雷彭年

责任印制:张军利

天津科学技术出版社出版

出版人:王树泽

天津市张自忠路 189 号 邮编 300020 电话(022)27306314

天津新华印刷二厂印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本 787×1092 1/32 印张 6.25 字数 129 000

2000 年 6 月第 1 版第 2 次印刷

定价:7.00 元

● 目

录 ●

冷 菜

泡菜	(1)	口条海米菠菜	(10)
辣白菜	(1)	拍黄瓜	(11)
梨丝白菜	(2)	糖醋黄瓜	(11)
三味酸菜	(3)	姜汁黄瓜	(12)
麻酱拌白菜	(3)	蒜泥黄瓜	(12)
炆菜花	(4)	凉拌西红柿	(13)
盐水菜花	(4)	西红柿拌黄瓜	(13)
拌芹菜	(5)	西红柿花拼盘(荤) ...	(14)
酸辣芹菜	(5)	西红柿花拼盘(素) ...	(14)
香芹拌干丝	(6)	拌土豆丝	(15)
虾米拌芹菜	(6)	拌茄子	(15)
虾子炆芹菜	(7)	油淋茄子	(16)
海米炆芹菜	(8)	拌甜椒	(17)
菠菜泥	(8)	虾皮拌菜瓜	(17)
拌菠菜松	(9)	凉拌西瓜皮	(18)
芝麻菠菜	(9)	风胡萝卜	(18)
拌菠菜腰球	(10)	花生萝卜干	(19)

菠菜拌粉丝	(19)	麻辣三丝	(34)
海蜇拌萝卜丝	(20)	肴肉	(35)
糖醋藕丝	(21)	蒜泥白肉	(36)
油浇香椿	(21)	肉脯拼虾	(36)
香椿拌豆腐	(22)	香酥排骨	(37)
双丁拌香椿	(22)	排骨肉冻	(38)
拌合菜	(23)	云子凉卷	(38)
拌茭白	(23)	绿豆肘子	(39)
油泼茭白	(24)	里脊丝拉皮	(40)
炆肉丝青笋	(24)	海带拌肉丝	(40)
醉笋	(25)	拌肚丝	(41)
炆笋	(25)	盐水肚丝	(42)
素鸡	(26)	芥末肚丝	(42)
海米拌干丝	(27)	什锦猪肚	(43)
方圆合璧	(27)	麻辣佛手肚	(44)
葱油鸡	(28)	拌海蜇皮	(44)
椒麻鸡块	(28)	青蒜拌蜇丝	(45)
五香熏鸡蛋	(29)	醉蟹	(46)
熏鱼	(30)	姜汁蟹肉丝	(46)
酥鱼	(30)	糖醋海带	(47)
盐水虾	(31)	炆青白蛇	(47)
水晶虾仁	(32)	琥珀花生	(48)
拌鸡丝	(32)	挂霜桃仁	(48)
拌双丝	(33)	冰糖樱桃雪耳	(49)
拌鸡丝拉皮	(34)		

热 菜

炸

金钱发财	(50)	酥炸什锦卷	(59)
酥炸菠菜	(51)	酥炸三丝卷	(59)
酥炸番茄	(51)	腐皮脆肉卷	(60)
酥炸黄瓜	(52)	炸猪排	(61)
焦炸冬瓜	(53)	芝麻香肠	(61)
炸荸荠夹	(54)	软炸香肠	(62)
炸花生米	(54)	炸板鱼	(63)
酥炸腰果	(55)	龙门叠金	(63)
软炸荷花	(55)	面托虾	(64)
芝麻肉条	(56)	炸蟹肉	(65)
干炸里脊	(57)	炸椿芽鸡卷	(65)
酥炸里脊卷	(57)	酥炸咖喱鸡块	(66)
炸藕盒	(58)		

爆

虾子爆黄瓜	(67)	火爆肚头	(70)
芜爆里脊丝	(67)	油爆肚仁	(71)
宫爆肉丁	(68)	爆三样	(72)
爆元蘑肉丁	(69)	油爆鱼丁	(73)
葱段爆猪肝	(70)	葱爆羊肉丁	(74)

酱爆兔肉丁	(74)	酱爆蛭肉	(81)
酱爆牛肉片	(75)	全爆	(82)
奶香墨鱼花	(75)	宫爆鸡丁	(83)
生爆鳝片	(76)	姜爆鸡丁	(84)
爆墨鱼花	(77)	油爆鸡丁	(84)
宫爆虾仁	(78)	酱爆鸡丁	(85)
油爆海螺片	(78)	芜爆鸡片	(86)
油爆双片	(79)	爆双脆	(87)
油爆淡菜	(80)	芜爆肫花	(87)
芜爆什锦	(80)	葱爆野鸭片	(88)

熘

熘小黄瓜	(89)	焦熘肥肠	(96)
醋熘卷心菜	(89)	醋熘鱼丁	(97)
焦熘肉片	(90)	熘鱼片	(97)
滑熘元蘑脊片	(91)	醋熘鱼片	(98)
熘排骨	(92)	糟熘鱼片	(99)
熘肝尖	(93)	油菜熘鱼片	(99)
滑熘肝片	(93)	熘珊瑚虾仁	(100)
炸熘肝尖	(94)	鱼香熘鸡块	(101)
熘三样	(95)		

烧

冬菇烧油菜	(101)	冬菇烧菜花	(103)
火腿烧油菜	(102)	烧茄夹	(104)
栗子烧卷心菜	(103)	萝卜烧肉丁	(104)

干烧茭白	(105)	红烧鲤鱼	(114)
虾子烧茭白	(105)	烧鲤鱼块	(115)
烧二冬	(106)	干烧目鱼中段	(115)
鸡油玉米笋	(107)	红烧鳊段	(116)
素烧什锦	(108)	赛螃蟹	(117)
白烧腐竹	(108)	葱烧酥鲫鱼	(118)
过油肉	(109)	烧三鲜	(119)
红烧猪肉	(110)	烧四宝	(119)
红烧排骨	(110)	红烧海参	(120)
干烧猪蹄	(111)	葱烧刺参	(121)
红烧牛肉萝卜	(112)	红烧海螺	(122)
干烧黄鱼	(112)	烧鸽蛋	(123)
干烧桂鱼	(113)		

炒

糖醋白菜	(123)	海米炒芥菜	(130)
梅岭菜心	(124)	炒苋菜	(130)
蚝油生菜	(125)	雪菜炒肉丝	(131)
五味芹菜	(125)	青椒三丝	(131)
香干芹菜	(126)	双色青椒	(132)
火腿油菜苔	(126)	鱼香酿菜花	(133)
菠菜炒粉丝	(127)	多味西兰花	(133)
韭菜炒鸡蛋	(128)	鸡油西兰花	(134)
韭菜炒绿豆菜	(128)	辣汁茄丝	(135)
醋烹豆芽菜	(129)	肉丝茄条	(135)
炒黄豆芽	(129)	鱼香全茄	(136)

四季豆炒肉片	(137)	红油猪肝	(154)
麻辣蚕豆	(137)	鱼香猪肝	(154)
咸肉炒蚕豆	(138)	炒腰花	(155)
牛肉丝炒芹菜	(138)	鱼香腰花	(156)
番茄虾仁	(139)	炒心花	(156)
番茄荸荠	(140)	焦炒香肠	(157)
木樨黄瓜	(140)	西芹炒爽肚	(158)
香椿炒鸡蛋	(141)	蚝油牛肉	(159)
鱼香藕盒	(141)	冬笋炒牛肉	(159)
炒双脆	(142)	芥兰牛肉丝	(160)
姜丝里脊	(143)	鱼香牛肝	(161)
象牙里脊	(143)	炒羊肝	(161)
莴笋炒肉丝	(144)	炒鱼片	(162)
菱角炒肉片	(145)	咖喱鱼片	(163)
江津肉片	(145)	鱼香酥鱼片	(163)
茄汁里脊片	(146)	番茄炒鱼片	(164)
马蹄炒肉片	(147)	五彩鱼米	(165)
鱼香酥肉	(147)	麻辣鱼丁	(165)
鱼香肉丝	(148)	香辣龙凤丝	(166)
鱼香肉丝魔芋	(149)	咖喱鱿鱼卷	(167)
鱼香锅巴肉片	(150)	荷芹炒鲜鱿	(167)
鱼香丸子	(150)	芦笋炒鱿鱼	(168)
叉烧炒蛋	(151)	鱼香脆皮鱼	(169)
煎蛋扣金丝	(152)	青苳炒蟹柳	(170)
桃仁肉丁	(152)	生仁炒银鱼	(170)
银丝三色	(153)	炒蜆肉	(171)

炒银针蟹肉	(172)	韭黄鸡丝	(181)
炒虾仁	(172)	海蜇炒鸡丝	(181)
龙井虾仁	(173)	浮油鸡片	(182)
腰果虾仁	(173)	芙蓉鸡片	(183)
翡翠虾仁	(174)	糊辣鸡条	(183)
碧绿虾仁	(175)	栗子炒嫩鸡	(184)
面包虾仁	(175)	鱼香碎米鸡	(185)
松子虾仁	(176)	鱼香菊花鸡	(185)
玉米鲜虾仁	(177)	生炒什件	(186)
炒凤尾虾	(177)	双色芙蓉蛋	(187)
腰果鸡丁	(178)	姜芽炒鸭件	(188)
包米鸡丁	(179)	炒鸡丝椿芽	(188)
鸡火二丁	(179)	鸡火面筋	(189)
核桃炒鸡丁	(180)	鱼香鸡茸菜花	(190)

冷 菜

泡 菜

原料

卷心菜 500 克,菜花 100 克,黄瓜 100 克,胡萝卜 100 克,葱头、芹菜各 50 克,白糖 250 克,醋 50 克,丁香 10 粒,干辣椒 1 个,胡椒 15 粒,香叶 2 片,青红椒各 50 克。

制法

1. 将卷心菜洗净后切方块,菜花掰小朵,黄瓜切滚刀块,胡萝卜切片,葱头切块,芹菜切段,青红椒去蒂、籽切块,分别用沸水焯透,用清水过凉后沥水,装入干净的容器内。

2. 将调料放锅内加水上火,烧开后煮 30 分钟后放白糖、醋,搅拌溶于水中,晾凉后倒入装菜的容器内,浸泡 24 小时后即食。

特点

形色美观,酸、甜、香、辣,脆嫩可口。

辣 白 菜

原料

白菜 500 克,红辣椒丝 25 克,姜丝 15 克,葱丝 15 克,干

辣椒 2 克,花椒粒 0.5 克,酱油 10 克,白糖 10 克,醋 10 克,精盐 10 克,麻油 50 克。

制法

1. 将白菜去老帮叶洗净,切成 2 厘米长的小段,用精盐腌渍 30 分钟后挤去盐水入盆,加入姜丝、红辣椒丝、葱丝拌匀待用。

2. 炒勺上旺火,放麻油烧热,放干辣椒、花椒粒,烧沸,晾凉捞出辣椒、花椒不要,将油浇淋在腌好的白菜上面,再放入白糖、醋、酱油拌匀盛盘即可。

特点

脆辣可口,酸甜味美带辣,佐酒菜。

梨 丝 白 菜

原料

雪梨(或鸭梨)1 个,白菜心 150 克,罐装山楂 200 克,白糖适量。

制法

1. 将白菜心洗净,切成细丝;梨削去皮、核,洗净,切丝。装盘时,将白菜丝垫底,上面放梨丝,再将山楂连汁加些白糖拌和均匀后倒在梨丝上即成。

特点

甜、酸、脆、爽口。

三 味 酸 菜

原料

酸菜 300 克,白糖 40 克,醋 40 克,红辣椒 40 克,麻油 100 克。

制法

1. 将红辣椒去蒂、除籽,切成细丝;麻油倒入勺内烧至温热时,放入红干椒丝慢慢浸炸呈焦黄色时倒入碗内,晾凉为辣油。

2. 锅内加醋,放白糖,用小火熬制成甜酸汁,倒在碗内,晾凉。

3. 将酸菜帮掰开,洗净,去掉绿菜叶,再将菜帮顺片两刀,再顶刀切成细丝,越细越好,洗净,挤净水,放在盘内。将甜酸汁及红椒油一并倒在装酸菜丝盘内拌匀即成。

特点

甜、酸、辣三味,层次清晰,脆嫩爽口。

麻 酱 拌 白 菜

原料

白菜心(或卷心菜心)300 克,芝麻酱(涮好)100 克,山楂(罐装)100 克,白糖、麻油各适量。

制法

1. 将白菜心洗净,沥水后顶刀切细丝,装入盘内;山楂一切两半,再切月牙形薄片,放入盘内菜丝边。

2. 将漚好的麻酱淋浇在盘内,撒入白糖,淋麻油,食用时拌匀即成。

特点

清脆爽口,香甜微酸,经济酒菜。

炆 菜 花

原料

净菜花 300 克,胡萝卜 25 克,黄瓜 30 克,花生油 35 克,味精、精盐、麻油、花椒各适量。

制法

1. 将菜花掰成小朵洗净;胡萝卜、黄瓜均洗净切菱形片。将菜花和胡萝卜分别用开水焯一下,捞出,沥水装盘。再将黄瓜片放在菜花和胡萝卜上。

2. 将花椒炸好,菜盘上浇入炸好的花椒油,略闷一会儿,再放精盐、味精,淋麻油拌匀即成。

特点

清鲜,质嫩,下酒经济小菜。

盐 水 菜 花

原料

菜花 500 克,精盐 20 克,味精 10 克,醋少许,姜 2 片,葱少许,花椒 4~5 粒。

制法

1. 将菜花去筋洗净、掰成小朵;炒勺放水,勺开放入菜花

和醋，将菜花焯透，捞出沥水待用。

2. 净勺上火，放清水 500 克，加入精盐、味精、葱姜、花椒，勺开撇去浮沫，倒入大碗内，再将焯好的菜花浸泡入花椒盐水中约 1 小时即可食用。

特点

菜色米白，干净爽快，味道鲜咸清香。

拌 芹 菜

原料

嫩芹菜 300 克，五香豆腐干 100 克，小虾米 25 克，精盐、味精、麻油各少许。

制法

1. 将芹菜去根、叶留梗，洗净后沥水；香干切细丝；虾米洗净，用少许水泡发待用。

2. 将整根芹菜入开水锅内焯一下，捞出后，用清水过凉，切成 3 厘米长的段装盘拌入精盐、味精，腌渍 30 分钟后，滗出盐水，撒上空干丝、小虾米，淋入麻油即成。

特点

色碧绿，脆嫩香，清淡爽口，经济酒菜。

酸 辣 芹 菜

原料

芹菜 300 克，白糖、醋、精盐、蒜末、红辣椒丝、味精各适量。

制法

将芹菜去根、叶，洗净，切2厘米长的段，用开水焯一下，用清水过凉，控干水分，放入盘内，再放入白糖、醋、红辣椒丝、蒜末、精盐、味精，拌匀即成。

特点

酸辣甜咸，经济酒菜。

香芹拌干丝

原料

芹菜300克，豆腐干50克，海米25克，精盐、味精、酱油、醋、花椒油各适量。

制法

1. 将豆腐干洗净切丝，芹菜切成小段，在开水锅内焯后用清水过凉；海米用开水泡发好待用。

2. 将芹菜装盆，拌上精盐、味精，再在芹菜上放豆腐干丝、海米，浇上酱油、醋和花椒油拌匀即成。

特点

经济实惠，脆嫩味美，下酒小菜。

虾米拌芹菜

原料

芹菜400克，海米25克，酱油5克，香醋0.5克，白糖0.5克，味精0.2克，花生油5克，料酒0.5克。

制法

1. 芹菜取梗，撕去梗上粗筋，洗净，切段后入开水锅内焯一下，捞出用清水过凉后沥水，盛盆内。

2. 将虾米装碗内，加少许料酒、清水，上屉蒸熟，取出晾凉后放入芹菜内，加入酱油、醋、白糖、味精、麻油，拌匀盛盘即成。

特点

色美味鲜，香脆可口，佐酒经济小菜。

虾子炆芹菜

原料

芹菜 250 克，虾子(或蟹子)1.5 克，花椒 10 余粒，精盐、味精各少许，麻油 35 克。。

制法

1. 将芹菜择洗干净，撕去筋，切成 3 厘米长的段，用开水焯至断生捞出，用清水过凉后沥干水分，放入盆内；虾子用热水泡一下洗净，捞出。

2. 炒勺放入麻油和花椒，用温油将花椒炸焦(不要炸糊)，捞出不要(不捞也可)，接着放入虾子炆出香味后，倒入芹菜盆内，用少许盐、味精拌匀，稍放几分钟即可食用。

特点

色泽碧绿，清淡爽口，佐酒小菜。