



客厅文库



休闲读物

假日餐桌

HOLIDAY TABLE



客厅文库



休闲读物

假日餐桌

HOLIDAY TABLE



北方妇女儿童出版社

丛书编撰者名单

常志刚 窦广利 乔 健 赵世福 杨香雯 许小华 崔丰收
赵巧玲 韩素霞 尚 杰 王国强 赵彩玲 吴国阳 杨水利
李竹青 余文宣 林 燕 程振忠 梁安南 王亚斌 石达伦

客厅文库 假日餐桌

总 策 划◎邢世杰 安春海 郭豫斌

出 版 者◎北方妇女儿童出版社

地 址◎长春市人民大街124号

电 话◎0431-5640624

印 刷◎长春人民印业有限公司

开 本◎32 (880×1230毫米)

印 张◎3.5

主 编◎郭豫斌

责任编辑◎王玉全

版式制作◎梁 健

2002年9月第1版第1次印刷

ISBN 7-5385-2089-9/G·1282

全套定价：120.00元 本册定价：15.00元

假日餐桌



享受美食的假日

假日美食入门

饮食方式 2

饮食结构 3

美食材料 4

美食调料 5

百味之主的咸味调料 5

去腥解腻的甜味调料 5

开胃利口的酸味调料 6

鲜香刺激的辣味调料 6

烘云托月的鲜味调料 6

美食工艺 7

简单易行的水煮方法 7

古老而盛行的烧烤技法 7

原汁原味的清蒸美食 8

香酥可口的油炸食品 8

清爽利口的凉拌菜 8

味从火候出 9

肉类的烹调 9

蛋类的烹调 9

蔬菜的烹调 9

控制好烹调的炉火 10

掌握油温学烹调 10

购买食谱学美食 11

博大精深的中国饮食

源远流长的饮食文化 12

中华美食的特点 13

百花齐放的中国菜系 14

四大菜系领略 15

古拙朴实的鲁菜 15

油焖大虾 15

椰蓉鲜贝串 16

锅烧银鱼 16

红烧鱼唇 17

原壳海螺 17

西兰大龙虾 18



名满天下的川菜

樟茶鸭子

糖醋脆皮鱼

回锅肉

麻婆豆腐

干煸牛肉丝

清丽洒脱的粤菜

七彩炒蛇丝

蒜子瑶柱甫

腰果炒鸡丁

菠萝咕唠肉

油泡生鱼球

柠檬煎软鸡

细致精美的苏菜

佛珠鱼圆

红烧甲鱼

锅贴干贝

松鼠鳜鱼

节日习俗

春节食俗

元宵食俗

中元节食俗

端午食俗

中秋节食俗

重阳节食俗

冬至节食俗

除夕食俗

腊八节食俗

灶王节食俗

独树一帜的西式餐饮

西式餐饮的特点

刀叉的使用

吃西餐的礼仪

肉类的吃法

沙拉的吃法

喝汤的方法

面包的吃法

喝酒的方法

西餐菜谱

法式软煎肉排

美味煎大排

火腿奶酪鸡肉卷

法式烤大虾

什锦煲

鸡汁素色拉

俄式蔬菜沙拉

西餐主食

丹麦酥

佛罗伦萨开胃点心

番茄肉酱比萨饼

牛排三明治

西餐汤谱

火腿土豆鸡汤



鲑鱼什锦汤 52

丰富多彩的假日餐桌

假日日常菜谱 53

油浸鱼 54

太极双球 55

黄焖鸡块 55

酸甜猪肝 56

滑炒里脊丝 56

荷叶香鱼 57

红油肚片 57

豆腐春卷 58

锅烧肉 58

鳊鱼豆腐沙拉 59

梅菜扣肉 59

松子鸡丁 60

清蒸鱼 60

白玉莼菜 61

薄棒大虾 61

蜜糖豆鸭梨 62

冰糖莲籽 62

卤猪蹄 63

玉笋鱿鱼 63

水煮肉片 64

黄瓜墨鱼沙拉 64

菊花里脊 65



蒜泥白肉 65

橙汁牛柳 66

京烧大肠 66

椒盐中虾 67

铁板鸡柳 67

炸猪排 68

鲜奶豆腐 68

百花云卷鱼 69

凤尾龙球 69

盐水鹅 70

焦熘鸡块 70

银珠金贝 71

蟹肉扒双蔬 71

菊花雌鸡 72

扒肉方 72

假日日常汤谱 73

青菜豆腐蛋花汤 73

酸辣汤 73

酸菜金银豆腐汤 74

鲜笋香菇汤 74

紫菜蛋花汤 75

虾仁汤 75

红烧鳗鱼汤 76

海鲜汤 76

奶油白菜汤 77



早生贵子汤 77

假日日常粥谱 78

虾球粥 78

火腿蜜枣粥 78

皮蛋粥 79

鸡杂粥 79

肉丸子粥 80

核桃鸡肉粥 80

豆腐乳粥 81

海鲜粥 81

莲子粥 82

香菇鸡蓉粥 82

假日主食 83

杏仁叉烧炒饭 83

香肠蛋炒饭 83

胡椒牛肉炒饭 84

虾饺 84

芝麻酱面 85

香菇鸡丝面 85

小笼包 86

面疙瘩 86

假日滋补菜谱 87

砂仁肚条 87

丁香鸭 88

龙马童子鸡 88

虫草乳鸽 89

杜仲猪腰 89

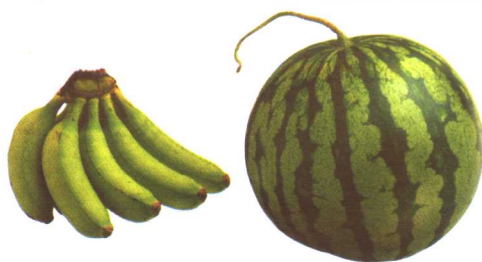
砂仁鲫鱼汤 90

大麦片粥 90

假日儿童餐 91

花生脆曲奇饼 92

茄汁肉酱意粉 92



菠萝提子松饼 93

鲜果沙拉 93

炸热狗 94

可乐鸡翼蛋 94

猎人烩鸡 95

菠萝炒饭 95

法式绅士芝士夹 96

意式面包薄饼 96

假日酒水 97

假日离不开饮酒 97

假日钟情鸡尾酒 98

调制鸡尾酒的方法 99

摇和法 100

调和法 101

对和法 101

搅和法 101

鸡尾酒调制实例 102

假日果盘 104

木瓜塔 105

双色碟 105

四色综合水果 105

花团锦簇 106

碧玉如春 106

团聚 106

享受美食的假日

“民以食为天”的俗语在中国已有几千年的历史了，可以说，我国古代的劳动人民对“吃”的问题作了最精辟的概括，有自己最独到的见解。的确，人就是通过有规律的进餐，从食物中摄取营养物质来满足所需要的能量，维持新陈代谢和生理功能的正常进行。科学的膳食、合理的营养是人类保持健康体魄，提高身体素质的重要保证。

在物质文明和精神文明高度发展的今天，人们进一步了解和认识到“食物是健康之源、营养是健康之本”的科学道理，营养意识在逐渐加强，对科学饮食日益关注。可以说，人们已不再是只求饱腹和感官上的享受，而是要讲科学、讲营养、讲文明、讲艺术地吃喝，餐桌内容大丰富起来。

◎作为一名合格的主妇而言，烧一手好菜是首选。假如面对各式各样的原料却无从下手，愉快的假日也将变得淡而无味。



◎学做一手好菜，享受美好的人生，假日变得其乐无穷。

近几年来，双休日的实行，节假日时间的延长，使人们有更多的时间在菜市场上转悠，有更多的时间在家里研究吃的学问，既要吃得舒服、吃得痛快，更要吃出特色、吃出品味来。再则，各种各样的菜谱和营养方面的书籍，也为人们对饮食的研究提供了方便。现在，许多人不仅青睐于中国各大菜系的传统美食，西餐也悄然进入人们的生活，使得假日的餐桌变得更加丰富多彩。



假日美食入门

饮食方式

饮食方式是指根据习惯和一定场合要求所形成的人们的进餐形式和方法。从饮食时间上可以分为早餐、午餐和晚餐。早餐比较简单，通常仅有少量主食，副食很少；午餐和晚餐主食数量较大，副食较为丰富。我国传统习惯以午餐为正餐，节假日里家中请客、朋友聚会等进餐也多在中午；西方人则以晚餐为正餐。

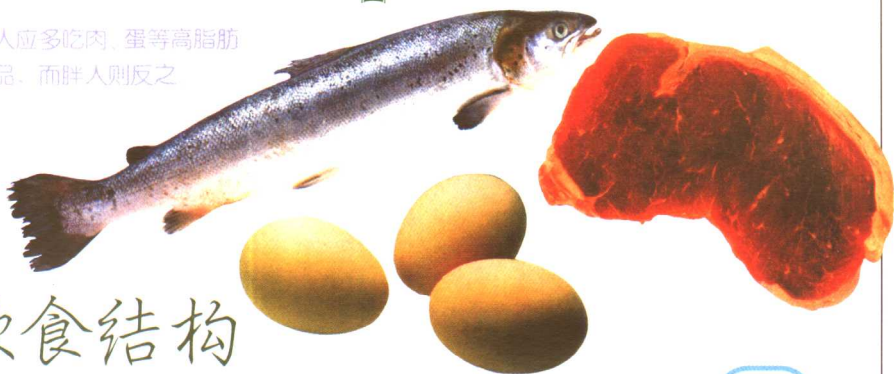
近几年来，生理学家指出，人们在夜间吸收食物的能力最差。节假日里，人们因没有白天工作或学习的压力，夜生活安排的较为丰富，夜间进餐理所当然，但要注意的是不要营养过剩。

节假日里，家庭饮食的方式从规模和规格上，可分为家庭日常餐和家庭宴会餐。家庭日常餐，又称便餐，方式简单，主要为补充营养，以保证身体健康。宴会餐则是礼仪性的，主要是为达到社会联系和交往的目的。家庭宴会通常是在节日或纪念日时邀请亲朋好友来家中聚餐，主人尽其所能，制作美味佳肴，以表达对客人的种种情意。

◎西方人通常把晚餐作为正餐。但科学研究表明，晚上吃过多的食物影响健康。中国人“早吃饱、午吃好、晚吃少”的说法是很有科学道理的。



瘦人应多吃肉、蛋等高脂肪的食品。而胖人则反之。



饮食结构

食物中的营养成份主要有蛋白质、脂肪、糖类、维生素、无机盐和水等，它们是构成机体的物质基础。因此，从每天的消耗和生长发育的角度来说，必须从饮食方面得到相应的补充。节假日里，正是人们进行营养调节的最佳时机。按照不同的人的不同生理需要，进行合理的营养配比，并根据不同食品中的营养含量和人体吸收能力进行合理的食谱设计，对人体的健康、儿童的发育、病人的康复都十分有益。

过瘦的人一般应提高鱼、肉、蛋等食物的比例，过胖的人则应相应控制饮食，少吃糖和油类，特别是动物脂肪，合理提高蔬菜类食品比例。儿童应当在饮食充足的情况下，注意营养平衡，要避免偏食，建立合理的饮食结构。病人则应根据病情调整饮食结构，合理饮食结构可以达到食疗治病的目的。



美食材料

食品的种类是指日常饮料和食物的各个品种。节假日里,合理的食用各类食品对健康大有裨益。

饮料是汁液型食品,可以分为酒精型、兴奋型和营养型。酒精型饮料,即含有不同程度乙醇的各种酒,如烈性的白酒、中性的黄酒、果酒,柔性的小香槟、啤酒等,酒有刺激循环系统、助消化和一定的医疗功能;兴奋型饮料,即咖啡、可可、茶等含兴奋剂的饮料,具有一定兴奋神经的作用和一定的营养作用;营养型饮料,即牛奶、汽水、果汁、麦乳精等,其中含有一定的营养成分,可在解渴的同时又补充一定的营养。

固体食物是机体营养的主要来源,可以分为粮食型、果菜型和肉蛋型。粮食型,即由米、面、杂粮等加工成

固体食物是机体营养的主要来源,是食物种类中最大的家族,它包括粮食型、果菜型和肉蛋型三大类。

牛奶是最有代表性的营养型饮料

的各种食品,其主要营养是糖类、淀粉类等,日常中称为主食,主要补充每天消耗的热量;果菜型,即由可食植物的叶、根、茎、果实等及其加工制品构成的食品,其营养复杂,主要是补充人体的各种维生素、纤维素和糖类等;肉蛋型与前者都称副食,包括禽肉、畜肉、鱼肉、蛋和豆制品等等,其主要营养是蛋白质,是机体构成的主要物质基础。



美食调料

FLOVORING

百味之主的咸味调料

咸味自古就被列为五味之首。烹饪中咸味是主味，是绝大多数复合味的基础味，有“百味之主”之说，不仅一般菜品离不开咸味，就是糖醋味、酸辣味等也要加入适量的咸味，才能使其滋味浓郁、适口。人类认识并利用咸味的历史相当悠久，据文献记载，中国人最早利用食盐是约在5000年前的黄帝时期。咸味调料主要包括，食盐，以及酱油、面酱等含盐较多的调料。

去腥解腻的
甜味调料

甜味古称甘，为五味之一。甜味在烹饪中既可单独用于调制甜味食品，也可以参与调制多种复合味型，使食品更加甘美可口。还可调校口味，用来去苦、去腥等，并有一定的解腻作用。在中国烹饪中，南方应用甜味较多，以江苏的无锡菜为代表，素有“甜出头，咸收口，浓油赤酱”之说。自然界存在的蜂蜜等天然甜味品，早已为人类所食用。殷墟出土的甲骨文中已有“蜜”字，至东汉已有用甘蔗汁制成的糖。甜味调料包括蜂蜜、砂糖、饴糖等。

美食离不开调料，各种各样的调料为美食家们提供了更为丰富的手段。





开胃利口的酸味调料

酸味为五味之一，在烹饪中应用十分广泛，但一般不宜单独使用。酸有收敛、固涩的功用，可助肠胃消化，还能去鱼腥、解油腻，提味增鲜，生香发色，开胃爽口，增强食欲，尤宜春夏季食用。酸味调料主要包括醋、西红柿酱等。

鲜香刺激的辣味调料

辣味实际上是触觉而非味觉，不过由于习惯，也把它当作一“味”。川菜的最大特点就是麻辣。辣味调料主要包括花椒、辣椒、姜、葱、蒜等。

烘云托月的鲜味调料

鲜味是人们饮食中努力追求的一种美味，它能使人产生一种舒服愉快的感觉。鲜味主要来自氨基酸、核苷酸和琥珀酸，大多存在于肉畜、鱼类、禽蛋等主料中。味精、虾籽、鱼露、蚝油、鲜笋等食物也可以提鲜。鲜味不能单独存在，只有同其它味配用，方可起到烘云托月、交相生辉的作用，故有“无咸不鲜”、“无甜不鲜”的说法。鲜味调料包括味精、鸡精、香油、鱼露、蚝油等。



美味儿引得众人追！而美味儿主要来自调料。



美食工艺

简单易行的水煮方法

煮是把原料放在锅内，多加汤或清水放在火上，旺火烧沸后转中小火加热成熟的烹调方法。水煮法和陶器同时出现的，先秦时期的羹、汤大都

砂锅食品是最典型的水煮食品

使用此法制作。现在的各菜系都离不开这种烹调方法。其中的名菜有水煮肉片、清汤鱼丸、白云猪手、水煮牛肉、水饺等。

古老而盛行的烧烤

技法

烧烤是以柴草、木炭、煤、可燃气体、太阳能或电为能源而产生的辐射热，使原料成熟的烹调方法。烤制过程中一般不进行调味，原料或在烤前先进行腌制处理，或在烤制成熟后佐以调味品食用。烧烤是最原始的烹饪法之一，在人类懂得用火之后不久便已出

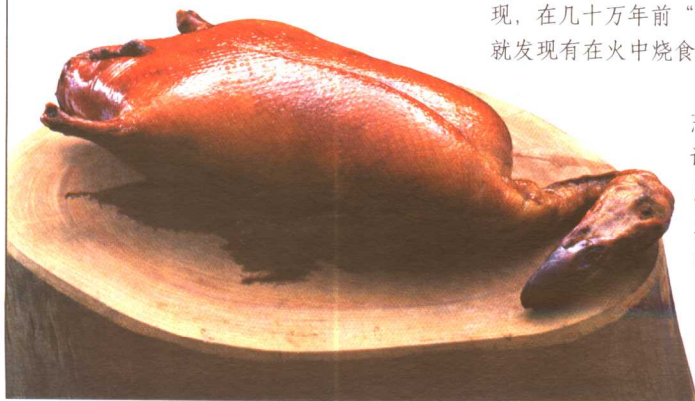


◎烧烤海鲜风行各地。

现，在几十万年前“北京猿人”生活的遗址中就发现有在火中烧食后遗留下来的动物骨骼。

时至今日，烧烤仍是烹饪的主要技法之一。无论走到哪里，你随时都可以闻到烤羊肉串的浓香。其中代表的名菜有北京烤鸭、烤肉、烤乳猪等。

◎北京烤鸭誉满全球

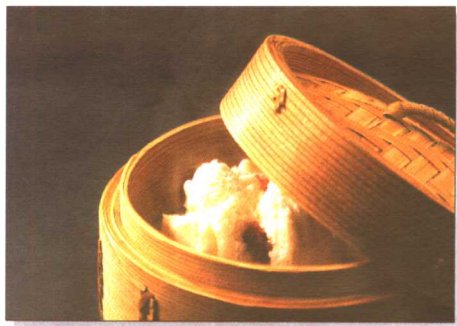


原汁原味的清蒸

美食

蒸是利用蒸汽传热使原料成熟的烹调方法。其成品营养成分保存较好，富含水分，比较滋润或柔软，适口性好。蒸一般要求火大、水多、时间短，蒸时要让笼盖稍留缝隙，使少量蒸气溢出，避免出现回笼水而失去原有的

风味。蒸法起源于中国，始于陶器时代，距今已有5000多年历史，是应用较广泛的烹调技法之一。其中的名菜有八宝饭、汽锅鸡、烧卖、太极炸类等。



香酥可口的油炸食品

炸是以大量食油旺火加热，使原料成熟的烹调方法。酥、脆、松、香是其成菜特点。可用于整只大型原料（如整鸡、整鸭等），也可用于经过加工的丁、片、丝、条、块等小型原料。操作要领是油量要多，对一些老的、大的原料，下锅时油温可稍低一些，一旦发现油温过高，可以离火炸熟。炸法在中国两千五百多年前的周代就已出现，其中名菜有春卷、凤尾虾排、糖醋鲤鱼、香酥鸭等。



清爽利口的凉拌菜

拌是用调味料直接调制原料成菜的烹调方法，成菜口感鲜嫩或柔脆，清爽利口。为便于入味，原料均须加工成小而薄的形状，如丝、片、条、丁等。有的可改刀成块后拍碎而拌。凉拌是古老的烹调法，由生食加调味演化而来。西餐中的沙拉是其最典型的例子。

油炸食品温度控制法

炸制食品关键是掌握好油温。炸花生米、蛋松时，油温以100℃左右为宜，油面由四周向中间翻动，没有油烟，约有3~4成热；炸咕唠肉、松鼠桂鱼时，油温应在170℃左右，油烟开始升起，约有5~6成热；炸糖醋排骨（第二遍）时，油温最好在200℃左右，油面趋于平静，出现大量油烟，约7~8成热。

一个好厨师首先
要会把握火候



味从火候出

肉类的烹调

炒肉丝、肉片、猪腰、猪肝等腌渍上浆后，放入油温4~5成热的油中滑一下油，随即捞出，改用旺火热油，快速煸炒后出锅。

焦溜肉片、红烧肥肠等。旺火热油，将肉片挂糊后放入热油中炸出备用。锅中热油倒出，留些底油放在旺火上，加入汤汁、调料搅拌，待汁稠浓，倒入炸好的原料拌匀即成。

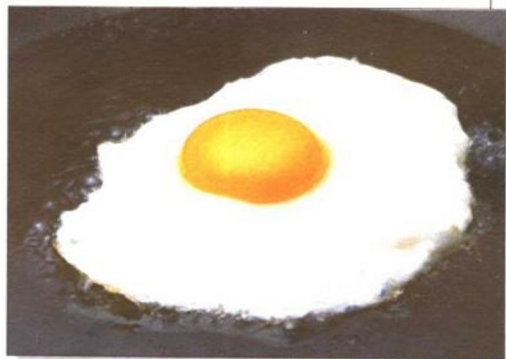
肉类与蔬菜同炒。旺火热油，分别翻炒，再回锅同炒，迅速出锅。

蛋类的烹调

煎荷包蛋。小火热油，以保持鸡蛋形态完整，外香内熟。

炒鸡蛋。旺火热油，油量要多，能使成品松软可口。

炖蛋汤。将蛋加适量水搅匀，水烧开后放入，用中小火蒸，约15分钟即可。



蔬菜的烹调

炒青菜、油菜、芹菜、韭菜等。用旺火热油，菜下锅后快速翻炒，断生即可出锅。炒菠菜如前法，时间更短。

炒豆芽。旺火热油，不断翻炒，边炒边淋些水，以保持豆芽脆嫩。

炒土豆丝。先将土豆丝放在水中洗几遍，旺火热油，翻炒至土豆丝呈黄色，加调料，再翻几下即可。





◎红烧大虾要用急火

控制好烹调的

炉火

烹调用的炉火可以分三档：

急火（或旺火）。用于爆、煸、炒，能使主料迅速受高温，纤维收缩迅速，肉内水分很难溢出，菜肴既脆又嫩。

中火。适用于烹、炸菜品，尤其是外面挂糊的主料，外脆里嫩，色香味俱佳。而急火会使主料焦糊，小火会出现脱糊现象。

小火（或文火）。适用于清炖牛肉、猪蹄等菜品。宜先用急火沸水焯一下，清除血沫和杂质，然后移入小火，烧到一定的时间再加调料炖煮至熟。

掌握油温学烹调

烹调术语中常用“油温几成热”，其具体的含义和表现是：

A. 3~4成热，指油温80~130℃，油面平静，无烟和声响，菜入锅后，有少量气泡，伴有沙沙声。

B. 5~6成热，指油温140~180℃，油面波动，有青烟，原料下锅后，气泡较多，伴哗哗声。

C. 7~8成热，指油温190~240℃，油面平静，有青烟，炒勺搅动时有声响，菜下锅后，有大量气泡，并伴有噼啪的爆响声。

D. 9~10成热，指油温250℃以上，油面平静，油烟密而急，有灼人的热气，原料下锅后，热油激烈翻腾，并伴有爆响声。



◎干炸鱼时，应在油温5~6成热时，将挂好糊的鱼放入油内，这样既不脱糊，又不烧焦。