

现代人

大众美食系列

下酒小菜

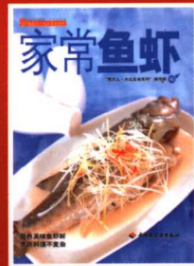
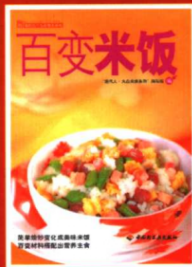
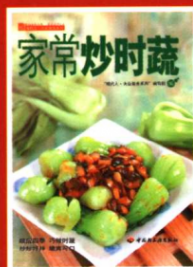
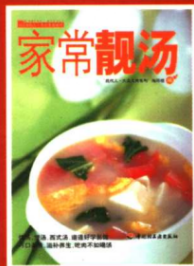
“现代人·大众美食系列”编写组 编



好菜巧配好酒，美酒佳肴两相宜
可口营养美味，贴心搭配最健康



中国轻工业出版社



每本定价：**10.00**元

上架建议：烹饪菜谱

ISBN 978-7-5019-5693-7



9 787501 956937 >

定价：10.00元

MODERN PEOPLE 吃出健康 即旺家



现代人

大众美食系列

设计好百姓餐桌的每一餐

现代人健康美食网/www.mhf.cn

下酒小菜

“现代人·食品营养系列”编辑组



中国林业出版社

自制风味菜



家常川味小炒

• **2010** – **100**



100

家常熟食巧变化

“哲人先觉·文化典像系列” 编写组



15种家常熟食的巧妙做法
把肉、菜、蛋、豆、菌、果、蔬，随便加起

Figure 1

家常西餐

“建设人·天山黄卷系列” 第 11 卷



西餐也家常 沙拉牛排轻松做
美味不出门 在家也能尝西餐

中国林业出版社

家常烹饪技法



烹饪技法全面掌握

巧做家常酱

275



清甜、美味、營養
鬆軟食制家常香

●

每本定价：**10.00**元



现代人

大众美食系列

下酒小菜

“现代人·大众美食系列”编写组 编



中国轻工业出版社

此为试读, 需要完整版请下载

图书在版编目(CIP)数据

下酒小菜/《现代人·大众美食系列》编写组编.
北京:中国轻工业出版社,2007.6
(现代人·大众美食系列)
ISBN 978-7-5019-5693-7

I.下... II.现... III.菜谱 IV.TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第130602号

责任编辑:黄 曦
策划编辑:黄 曦 责任终审:劳国强
责任校对:郎静瀛 责任监印:胡 兵 张 可
装帧设计:迪彩·设计 王超男 宋琳媛

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)
印 刷:北京国彩印刷有限公司
经 销:各地新华书店
版 次:2007年6月第1版第2次印刷
开 本:787×1092 1/32 印张:2.5
字 数:100千字
书 号:ISBN 978-7-5019-5693-7/TS·3302 定价:10.00 元
读者服务部邮购热线电话:010-65241695 85111729 传真:85111730
发行电话:010-85119845 65128898 传真:85113293
网 址:<http://www.chlip.com.cn>
Email:club@chlip.com.cn
如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换
70419S1C102ZBW

前言

不需要花费昂贵，不需要大费周折，只要你用心挖掘，美味其实一直在我们平凡但不平淡的一日三餐中。

我们坚持这样的理念——关注家常生活，关注日常餐桌！

我们一直不懈地追求——让百姓的每一餐吃得精彩，让百姓的餐桌更加丰富！

为此，我们从家庭厨事必备的角度出发，精心策划，为您献上了这套新的“现代人·大众美食系列”丛书。

本套丛书继第一批推出10本后，第二批又推出7本：

《家常川味小炒》《自制风味菜》《巧做家常酱》《家常烹饪技法》《家常西餐》《下酒小菜》《家常熟食巧变化》。

本套丛书从“家常”“基础”入手，从零开始，先讲解原料和原料加工，然后把家庭中最常见的菜式、最基础的做法，一一详细解析，让您即使初入厨房，拿一本精美的小书也能轻松调理菜饭汤水，照料好家人的肠胃和身体。

10元的定价，全彩页呈现，精心的编撰，精致的设计，使“大众菜谱系列”具有很高的性价比。本套书不求菜式的杂和多，但求菜式的家常、经典、健康，并且不局限于单个菜式介绍，而是让您通过阅读我们的菜谱掌握同类菜肴的烹调技能，触类旁通，帮您迅速完成从新手到高手的转变，使入厨变成轻松享受。

为了使您的餐桌更加丰富多彩，我们还会陆续推出更多、更好、更贴心的家庭厨事图书，以此回馈您多年来对轻工版《大众菜谱》的支持和关心。

希望我们的努力，使您的生活更美好！

“现代人·大众美食系列”编写组

6 佳肴巧配酒

佳肴下酒,健康美味

- 7 ●酒里有什么
- 8 ●怎样喝酒才健康
- 9 ●选佳肴配美酒
- 10 ●说说常饮酒的宜与忌
- 吃什么可解酒
- 14 ●教你几招防醉酒
- 15 ●醒酒的饮食秘诀



16 下酒小菜60道 凉菜

- 16 五味花生豆
- 18 酱香花生米
- 19 糖醋酥黄豆
- 20 盐水毛豆
- 21 蜜汁西红柿
- 22 炆脆黄瓜
- 23 老虎菜
- 24 开胃藕片
- 25 三色银芽
- 26 姜汁豇豆
- 28 芝麻菠菜
- 29 芹菜拌香干
- 30 蒜泥茄条
- 31 皮蛋拌豆腐
- 32 香菜萝卜丝
- 33 蒜泥白肉
- 34 卤香鸭翅
- 35 麻辣猪耳

- 36 怪味鸡丝
- 38 肉皮豆冻
- 39 红油肚丝
- 40 五香牛肉
- 41 凉拌三丁
- 42 蒜叶千张
- 43 卤香菇
- 44 辣拌莴笋
- 45 剁椒海带
- 46 开心蚕豆
- 47 凉拌双脆
- 48 红油白干
- 49 爆腌咸鱼
- 50 香麻泥鳅
- 51 香辣鸡爪
- 52 芥末鸭掌
- 53 咸水鸭
- 54 盐水虾
- 55 蒜香酥虾

56 下酒小菜60道

热菜

- 56 红烧牛肉
- 58 黑椒牛柳
- 59 糖醋排骨
- 60 爆炒鸡杂
- 61 香辣蒜蓉鸡
- 62 宫保鸡丁
- 63 生爆盐煎肉



- 64 米粉蒸肉
- 65 东坡肉
- 66 煎肉串串
- 67 爆三样
- 68 尖椒兔丝
- 69 手把羊肉
- 70 煎羊里脊
- 71 香煎平鱼
- 72 清蒸河蟹
- 73 小葱煎蛋
- 74 辣子肥肠
- 76 麻辣鲫鱼
- 77 干煸四季豆
- 78 金沙玉米
- 79 醋熘白菜
- 80 炆土豆丝

文字: 王冬涸

摄影: 李超

菜品制作: 邓渠

场地提供: 军乐食府(北京市海淀区车道沟8号院军乐团内)

佳肴巧配酒

酒

是一种神奇的饮品,也是世界范围内的大众嗜好品,从古至今就和人类的生活密不可分。

在我国,传统的年节假日、婚丧庆寿、升学晋升、接风、饯别及其他的社交交往大都离不开酒,真是“无酒不成礼,无酒不成席”。



佳肴下酒，健康美味

酒里有什么

属酿造酒的葡萄酒、啤酒、黄酒、果酒含有丰富的
人体必需的氨基酸、各种维生素、微量元素、糖类等成分，营养价值丰富。

葡萄酒中含的单宁可软化血管，防止动脉硬化，起到保护心脑血管的作用。

啤酒富含蛋白质，1升啤酒的热量相当于200克面包或500克牛奶，所以它又被称为“液体面包”。

黄酒中含有人体不能合成的7种氨基酸，具有很高的营养价值，被称为“液体蛋糕”。

虽然酒类含有多种营养成分，但也含有一些对人体健康不利的有机化合物。如在白酒、黄酒中都含有微量的甲醇、乙醛、杂醇油等有机化合物，如果过量饮用会造成酒精中毒，可伤害大脑、肝脏、视神经等系统，并消耗体内大量蛋白质，影响身体的正常代谢功能。



怎样喝酒才健康

喝酒要掌握适量原则。适量喝酒对人的身体能起到保健作用。那么,怎样喝酒才是适量呢?这要根据每个人的年龄、身体状况、工作性质等具体因素来确定。

、通俗地说,酒进入人体后,酒精直接由肠胃吸收,进入血液几分钟就遍布全身,然后随血液进入肝脏,酒精大部分被肝脏分解,小部分随尿、汗液排出体外。正常成年人每天能代谢的酒精量最多不超过150克。不至于造成肝脏损害的酒精摄入量,每日每千克体重最多不能超过1克,如体重65千克者,每日摄入酒精量应低于65克。而安全的饮酒量(嗜酒者的警戒线),是一天喝入的纯酒精量不超过28克。



选佳肴配美酒

喝酒离不开佳肴,佳肴配好酒才是一种上好的享受。

喝酒也要讲究科学膳食,若是不注意膳食搭配,有可能物极必反,对身体健康造成损害。那么,喝酒如何选择合适的下酒菜呢?

喝酒适配下酒菜的一般原则:

◎酒进入体内,会影响身体的新陈代谢,而肝脏分解酒精还要消耗身体中大量的蛋白质。所以要食用一些含高蛋白质的下酒菜,如鸡、鸭、鱼、虾、瘦肉类、豆制品、花生米、蛋类等菜肴。但这些都是酸性食物,所以还要搭配食用一些碱性食物来保持身体的酸碱平衡,如各种蔬菜、水果等。

◎饮酒会增加肝脏的负担,所以要食用一些对肝脏有保护作用的菜肴,像动物的肝等。醋、豆腐有解酒的作用,可以多食用一些用醋做的菜肴等。豆制品中含有一种物质叫半胱氨酸,它能使酒精加速从人体中排出,可以减轻酒对身体的毒害。



说说常饮酒的宜与忌

具体来说,喝白酒最好用小酒杯,小酌慢饮,欣赏其清冽,品尝其香味,体会其醇厚,回味其美味,享受饮酒之乐趣。喝白酒适合配上营养丰富的滋浓味厚的鸡、鸭、鱼、肉菜肴,搭配清淡、开胃、脆爽的蔬菜、水果等解酒菜肴。可把白酒烫热了再喝。

有经验的喝酒人说,把白酒用开水烫热后喝,可以降低酒中的有害物质(甲醇、乙醛)含量,因为加热可以把有害物质和部分酒精挥发掉,可以减少酒精等有害物质对人身体的损害。经常喝冷酒的可以试试这种喝酒方法。喝白酒忌与碳酸饮料同饮,如同饮,会在体内产生大量的二氧化碳,对肠胃、肝脏、肾脏器官造成损害,更不能用碳酸饮料来解酒,这种做法对身体很有害。所以强调喝酒一定要把握住自己,适量就好,喝到六七分就行了,切不可豪饮,以免伤身失态。

葡萄酒的营养价值高。喝葡萄酒也比较讲究,一般采用无色透明的高脚酒杯,如郁金香形杯,因其杯身形状犹如待开的郁金香花瓣得名。喝时还要讲究适宜的温度,一般来说,喝红葡萄酒在室温下饮用即可,而白葡萄酒最好冰镇后饮,这样才能品出酒的美味。

葡萄酒流行的配菜原则是:红葡萄酒适宜配红肉,如用猪、牛、羊、鸭等烹制的菜肴,饮之可开胃,助消化,解油腻;白葡萄酒适宜配白肉,如用鸡、鱼、虾、海产品类等白肉烹制

佳肴巧配酒

的菜肴,饮之口味鲜爽,可去腥气。有些人喝红酒喜欢加冰块或雪碧,其实喝原汁原味的才是最佳。

啤酒的营养成分很丰富。因其开胃健脾、清热利尿,在夏天更是成为大众的防暑降温的饮料。

喝啤酒要用干净的圆台形无足的玻璃杯。扎啤一般用0.5~1.0升大扎杯,瓶啤用0.2~0.5升的玻璃杯即可。倒酒时要掌握好啤酒的泡沫,啤酒的泡沫多、洁白细腻,能持久挂杯,说明啤酒的发酵程度好,喝起来口味醇厚、沁人心脾。一般来说,啤酒产生的泡沫约占杯子的1/4为佳。如啤酒杯的内壁不清洁有油渍的话,倒出的啤酒也会受到影响而无法形成泡沫。

通常夏季适合喝温度为6~8℃的啤酒,冬天喝温度为10~15℃的啤酒感到比较适宜。



喝啤酒跟喝白酒的浅酌慢饮正好相反，要快，最好是即开即饮，不要放置过久。喝啤酒适宜配清淡、凉爽、低热量的菜肴。如凉拌的蔬菜、卤菜、干果、豆制品、瘦肉等均可，反之，大肉大鱼高热量，营养物质就会转化为脂肪堆积，容易形成大腹便便的啤酒肚。

喝啤酒还忌食海鲜，有资料指出，食海鲜饮啤酒容易引发痛风症。因海鲜中的高嘌呤物与啤酒中的草酸盐结合，会增加血清中的尿酸、草酸浓度而引发痛风及尿路结石等疾病。喝啤酒还忌食腌熏食物，因腌熏食物中含有一些对人体有害的有机胺等物质，大量饮用啤酒并吃过多的腌熏食物时，人体血糖含量升高，有害物质相互结合，容易引起消化道疾病。

最好不要空腹饮冰镇啤酒，空饮容易使胃肠功能受到过冷刺激而引起功能紊乱、失调。虽说啤酒是低度酒（3.5%~4.5%），但喝啤酒也要适量。过量饮用照样也会对身体造成损害。如喝一杯500克的啤酒，就有约20克的纯酒精进入人体内，不限量饮用，照样能引起酒精中毒。

黄酒的营养价值最丰富，超过了啤酒和葡萄酒。其含有人体不能合成的7种氨基酸，居各种酿造酒首位。黄酒味道甘醇，色香诱人，南方人尤其喜欢喝。喝黄酒可热饮或冷饮，一般冬天热喝。热喝能活血化淤，驱寒祛湿；凉喝可消食化积，镇静除烦。我国传统还

佳肴巧配酒

用黄酒做“酒醉”类的菜,如醉蟹、醉鸡、醉虾、醉肉等,做出的菜鲜嫩味美,酒香扑鼻。如醉蟹,在江南就很受人们的喜爱。喝黄酒适宜配蟹、虾、鸡、鸭等烹制的菜肴,蟹性寒,与黄酒同食能去腥驱寒,味道鲜美。

以绍兴酒为例:干型的元红酒,宜配蔬菜类、海蜇皮等冷盘;半干型的加饭酒,宜配肉类、大闸蟹;半甜型的善酿酒,宜配鸡鸭类;甜型的香雪酒,宜配甜菜类。

以上谈了喝什么酒大致配什么菜的基本原则。配菜不光考虑营养搭配,还要考虑酒的口味与菜肴口味之间的协调,酒的口味不应盖过菜的口味,相互协调才能相得益彰。一般来说:甜味能中和咸味、苦味、酸味;酸味使甜味更甜;苦味能中和酸味;咸味能加强苦味。其实喝酒配菜不一定都拘泥于固定的模式,可以发挥人的想象力,在健康安全的前提下,调配创造出适合自己喜欢的各种口味。

