

风下酒菜

—60道中国风、亚洲风与欧美风的佐酒料理
风尚中华时尚料理 行政总主厨/叶文龙◎著



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

风尚下酒菜

60道中国风、亚洲风与欧美风的佐酒料理

风尚中华时尚料理·行政总主厨 / 叶文龙◎著



1241208
辽宁科学技术出版社

作者简介



叶文龙 Jimmy Yeh

在台湾出生，长期在国外生活，十分渴望学到美味的中国料理，在学习的过程中，更受到来自世界各地朋友的影响，习得各种不同烹调技术及自由自在的拼盘变化。

十多个年头后，回到原点“台北”，照自己的料理和理想一直走下去。

本书由台视文化事业股份有限公司授权辽宁科学技术出版社出版、发行简体中文版。著作权合同登记号为06-2004年第167号

© 2005, 本书中文简体版版权归辽宁科学技术出版社所有。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

风尚下酒菜/叶文龙著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2005.1

ISBN 7-5381-4283-5

I. 风... II. 叶... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第133141号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路25号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳市第二印刷厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 210mm×195mm

印 张: 4

字 数: 120千字

印 数: 1~6000

出版时间: 2005年1月第1版

印刷时间: 2005年1月第1次印刷

责任编辑: 姚福龙 邱利伟 李丽梅

封面设计: 原 舒

版式设计: 原 舒

责任校对: 周 文

定 价: 18.00元

联系电话: 024-23284360

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

邮购热线: 024-23284502 23284357 <http://www.lnkj.com.cn>

这是一本可以自己动手做的家庭用料理书。从事、经营料理工作多年，这次原本希望出版一本专业用的下酒菜书，不过，考虑到读者的易于上手和家庭厨房设备的限制，因此在料理的选择与食谱的设计上，采用较简化的方式，希望让喜爱烹饪的人都能轻易下厨，烹调出适合搭配美酒的菜肴。

佳肴的视觉享受

提到下酒菜，一般人联想到的多是中式的热炒菜，不过，此次整本食谱的设计是本着表现出一种全新的下酒菜形态与感觉，除了基本的料理功夫之外，特别用心在料理的盘饰表现上，希望能一扫大家对中式下酒菜的刻板印象，其实下酒菜是可以很现代的，视觉上可以很有美感，口味上则是很熟悉的。

追求口味的极致是料理人必备的基础条件，但是如何赋予料理另外的生命则是我积极思考的方向，就像盖房子，栋梁是基础，能否创造出具风格特色的整体美感与内涵，则有赖设计建造者的巧思；料理也一样，我们常说“色、香、味”，第一个就是“色”，视觉的刺激范围绝对比嗅觉来得远，先看见菜色的美观与否，就能反映出喜不喜欢这道料理，然后才是嗅觉，最后才是吃进嘴里尝其味。因此，只要在盘饰上多一点小巧思，往往就能创造出料理的新生命，不仅在家庭用餐时增添乐趣与美味，用在宴客上，更能有一番新气象。

我们常说料理是有生命的，或说做出来的菜有爱心，所谓的爱心是珍惜、小心每个细节与步骤，而佳肴的视觉享受也是一种爱心的表现，它不只满足口与胃，也带给人心情上的另一种快乐，其实味道的差异是很微妙的，就看

做菜人的用心程度。

新的尝试与新搭配

另外，这本书另一项大挑战是如何设计出能与西式美酒搭配的菜色，一般熟知的下酒菜搭配起中式或日式酒品似乎是理所当然，但是如何能成为西式酒品的下酒菜，且不觉得奇怪则是一个新的尝试。基本上，西式酒的制造原料与过程，与中式、日式酒的大方向是一致的，只是酿造出不同的风味与口感，因此在菜式的设计与酒品的选择上，先重视一般的基础原则，例如易消化，以较油腻或是起司类的料理来说，就不会建议搭配冰镇的酒类。

这本书的完成，我要特别感谢台视文化公司的李幸纹小姐、廖雁昭小姐两位主编的牵线、敦促以及对我在时间配合上的容忍；广和洋酒有限公司刘玉琴小姐费心为本书所有料理一一推荐最速配的酒单；还有NARUMI合同兴业股份有限公司、SOGO百货5楼橘吉创作陶器、俊欣行有限公司、基本生活会馆热情提供精致餐具，协助食谱的拍摄；最后要感谢的是本书的摄影师徐博宇先生，不仅要配合我餐厅的营业时间，在深夜进行拍摄工作，还得为了追求完美表现“上山下海”地摄取料理的各种角度，真的是非常辛苦，这本书可以说是我们共同心血的结晶，很高兴我们也因此机缘成为很好的朋友。

最后，希望这本下酒菜料理书能带给读者全新的感觉，也期待读者能因此书发掘、激发出对料理新的想法。

CONTENTS

- 003 自序
- 006 快意健康两合宜
品味酒菜新风尚



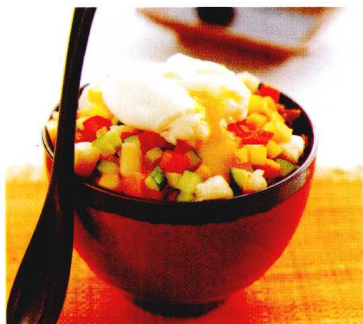
中国风下酒菜

- 013 ● 五味拌花枝
- 014 ● 海蜇拌豆腐
- 015 ● 山东凉拌白菜心
- 016 ● 蒜泥白肉
- 017 ● 台式胡椒虾
- 019 ● 水晶鸡
- 021 ● 香辣丛林鸡
- 022 ● 杭州东坡肉
- 023 ● 天府鱼香茄子
- 024 ● 台式三杯鸡
- 025 ● 蒜苔炒双腊
- 026 ● 豆豉炒辣椒
- 027 ● 金不换海瓜子
- 028 ● 宫保嫩鸡丁
- 029 ● 橙香焗排骨
- 031 ● 八宝香辣酱
- 033 ● 客家小炒
- 034 ● 老皮嫩肉
- 035 ● 山东糖醋丸子
- 037 ● 椒盐田鸡腿
- 039 ● 什锦酥皮春卷
- 040 ● 唐人街炸云吞



下酒菜另一章

- 042 ● 雪菜黄鱼面
- 043 ● 广州什锦炒面
- 045 ● 成都麻辣抄手
- 047 ● 滑蛋虾仁饭
- 048 ● 金蒜海鲜炒饭
- 049 ● 西湖牛肉羹
- 050 ● 蟹肉蛤蜊冬瓜汤
- 051 ● 竹笙九孔炖排骨
- 052 ● 家乡鲨鱼羹



亚洲风下酒菜

- 054 ● 清香梅酱山药
- 055 ● 起司山药豆腐
- 057 ● 百花五彩温泉蛋
- 058 ● 西京味噌烧鳕鱼
- 059 ● 味噌牛肉
- 060 ● 日式香炸鸡
- 061 ● 日式炸生蚝
- 063 ● 和风高汤炸豆腐
- 065 ● 培根芦笋卷
- 067 ● 炸虾天妇罗

- 069 ● 牛肉可乐饼
- 071 ● 和风炸香菇
- 073 ● 京都烤香鱼
- 074 ● 朝鲜泡菜牛肉
- 075 ● 韩式香辣鳕鱼
- 077 ● 泰式月亮虾饼
- 079 ● 沙嗲牛肉串
- 081 ● 狮城咖喱香辣蟹
- 082 ● 芒果咖喱龙鳕鱼



欧美风下酒菜

- 084 ● 酥烤鱼子酱吐司

- 085 ● 水果沙律
- 086 ● 什锦烩香菇
- 087 ● 黑胡椒牛小排
- 089 ● 纽约香蒜士迪球
- 091 ● 香煎椎茸鳕鱼卷
- 093 ● 马铃薯牛肉
- 095 ● 碳烤龙鳕鱼
- 096 ● 香焗海鲜盏

快意健康两合宜 品味酒菜新风尚！

从诗人陆游的诗、金庸与古龙的武侠世界、村上春树的小说说到电影、电视剧，只要喝酒，很少见到没配几碟小菜当做下酒菜的，尤其武侠世界更是如此！

在日常饮食中，喝酒是一种气氛、一种情境，但单单喝酒，太过单调，反而难以细品，于是下酒菜便应运而生。

佐酒、助味，主吃巧 空腹豪饮，醉酒自找

下酒菜有佐酒、助味，逐步增强食欲的作用，欧美将之称为“开胃菜”，又因为它总是在主菜或正餐前即出现在餐桌上，日本又将之称为“前菜”。

就像一篇轻薄短小的小品，下酒菜以“吃巧”为主，不在量大，要的是配酒的“重味”！所以，可以发现，下酒菜要甜些、咸些、辣些，大多都是口味重的。

其实，就饮酒而言，下酒菜的存在是有其健康依据的，一般常说边喝酒边吃些东西比较好，这是因为喝酒最忌空腹！空腹喝酒，胃中没有食物可以舒缓，酒会直接刺激、侵蚀胃黏膜，抑制肠胃内消化酶的分泌，使肠胃蠕动变慢，容易引起恶心、呕吐，同时空腹喝酒会让酒精吸收更快，也就容易醉，尤其是烈酒！在热天，空着肚子喝酒格外有害，天热让酒精更容易被血液吸收，使血中的酒精含量急速上升，极容易引起低血糖，让人感到头晕目眩，身体虚弱，还会迅速改变情绪！



所以千万别小看下酒菜，它不但有佐酒助味辅兴之效，还可以在胃壁上形成保护膜，减少酒对胃肠的伤害，并降低吸收酒精的速度。而且，一边吃东西一边喝酒，可以让喝酒的速度自然放慢，血液中酒精浓度就不会突然升高，或一下子喝得太猛、太多，并因为肚子里有了食物，不知不觉中就会减少酒的量，对预防“饮酒过量”很有帮助，所以喝酒时，应该尽量跟食物一起入口。

巧配酒菜、细酌琼浆 兴味盎然身不伤

如何巧配下酒菜，使得下酒菜更具解酒、保肝的功能？只要掌握以下小诀窍：

1. 做几道甜的下酒菜——酒的主要成分是乙醇，乙醇必须靠肝脏去转化、分解，对于肝脏的负担很大。而糖对于肝有保护作用，所以下酒菜里不妨做一两道甜味菜肴像“糖醋排骨”、“糖醋鱼”等等。

2. 富含蛋白质的菜——喝酒会影响人体的新陈代谢，容易使蛋白质缺乏。所以，下酒菜里宜多准备几道富含蛋白质的菜，像是蛋、豆腐、鸡、排骨等食材。

3. 配些碱性的菜——酒席上的菜一般都是鸡、鸭、鱼、肉等酸性食物，吃多容易引起身体“酸化”。为使体内的酸碱平衡，可于同时





间内吃一些碱性食物，如：豆类制品、豆芽、菠菜、苹果、橘子等蔬果。

4. 富含维生素B₆的菜——酒精会对造血骨髓造成损伤，妨碍血红细胞的生长与发育，多吃富含维生素B₆的绿叶蔬菜和水果，可以减少这种伤害。如：醋、鸡肉、肝、马铃薯、葵花子、梨、香蕉等。

下酒菜的好伙伴——啤酒

最常与下酒菜搭配的该算是啤酒！

啤酒适饮性大，大多的时间、地点、季节、年龄层，几乎都很适合饮用，尤其是在炎热的夏天。

印象里，在台湾一般会点下酒菜来配，大多都是因为点了啤酒，这在台式海鲜餐厅或是地方小吃餐馆里最常见，而说到下酒菜，一般想到的，大概就是：海带、猪耳朵、豆干、凤爪、毛豆等卤味，或盐酥鸡、炸丸子等炸的食品，要不就是鱿鱼丝、猪肉干、开心果、落花生这些零食，或讲究点的就切些乌鱼子、鸭赏、肝等。

喝啤酒是种“豪情”，却不代表“牛饮”，而是啤酒本身有种轻松自在的意象，不必太拘束！

啤酒之于日本人，已经等同于日常饮料，甚至可以说就像喝水一样！回到家或下班后，饮一杯啤酒，为整天的忙碌画个句点，更是日剧里常见的场景。与日本冰啤酒最搭的当属毛豆，毛豆其实就是还未完全成熟时呈现青色的大豆。在大豆未成熟时进行食用，可以说是日本特有的食文化，因为受到日本的影响，泰国、中国等地也食用毛豆。并成为下酒菜的主角之一。

味道较为苦涩的泰国啤酒，最适宜搭配凉拌虾，这是道典型的泰式传统下酒菜，此外，泰式色拉和绿貽贝（或称青口、青蚝）也是常见的泰国下酒菜。

说到啤酒，不能忘了德国啤酒，略咸的德国香肠或香气浓郁的熏肉与醇厚顺滑的德国黑



啤酒，最对味。而颇受好评的比利时啤酒，味道纯净、微甜带有果香，搭配味道清淡的食物、海鲜最理想。

中国最复杂的下酒菜——蟹

螃蟹可说是中国人下酒菜里品尝起来最费手续的一道了。螃蟹与绍兴、花雕等黄酒一起饮食，最相得益彰。每到秋凉蟹肥之季，品蟹酌酒、吟诗赏菊，是中国诗人们秋天的一幅风情画。这时的蟹，最佳的下酒菜方式就是清蒸，或是以醉蟹。蟹与酒，不分主从，有互补之用，因为蟹性寒，味道虽然鲜美，但多食则伤身，而黄酒性温，且黄酒能去腥除臭，不只能中和蟹的寒性，也能让蟹吃起来更甜美。

葡萄酒的下酒菜

品尝葡萄酒时，讲究美食者，最不能错过的就是“奶酪”！将个人喜好的奶酪涂抹在面包上是最简易的配酒吃法，将奶酪与食材做搭配变化，则是一门深奥的料理学问。除了奶酪，对于不习惯食用奶酪的人而言，橄榄亦是上等的下酒菜。盐渍的瓶装咸橄榄、橄榄干、橄榄酱等，选择性其实不少，直接食用或者将橄榄酱涂于饼干上，都非常美味，可以搭配任何葡萄酒。

此外，如果提到爽口的下酒菜，最适合的莫过于巴贴Pate(鱼、肉、肝酱)了。一般都是将这

些巴贴涂抹于面包或饼干上搭配食用。近来，也有些人以鲑鱼、鱼卵、动物肝脏、鸭鹅肝脏、野兔肉等为材料做巴贴，种类相当丰富。

有此一说——红酒配红肉、白酒配白肉？

鱼贝类配白酒、肉类配红酒，是一般葡萄酒的搭配方式。

所谓“红肉”，系指烹调后颜色呈现红褐色或带血水之味道较重的牛、羊肉以及纤维多味道重的鸭肉。由于红酒中的“单宁”可柔化纤维，使肉质更为细嫩；而富含蛋白质的肉类，与红酒一搭配，因为蛋白质与单宁结合，也使得单宁变得柔顺，让酒与肉显得更美味！



所谓“白肉”，指烹调后颜色呈淡白色之海鲜、猪肉、鸡肉等。白酒中的“酸”，除可增加口感的清爽外，更具去腥作用，其作用就像在海鲜上滴上一滴柠檬汁一样，所以能将海鲜衬托得更美味！此外，白酒一般口味较为清淡，如果搭配口味重的红肉或其他食品，其味道会掩盖过白酒，使酒喝起来感觉平淡无味，如饮白开水，这是白酒不适合与红肉搭配的原因之一。

渍物——日本常见的下酒菜

日本人喝清酒喜欢加热后饮，据说加热后香味更浓。加热温度一般以45~50℃为最适宜。清酒的下酒菜，以清淡的日本菜最合适，尤以刺身（生鱼片）更是搭配清酒的最佳菜肴。

其次，一般称为“渍物”的日本菜，就是我们所称的泡菜、酱菜之类，也是日本常见的下酒菜。

中国风

腌拌炒炸余蒸烧，一瓢一铲间，变化令人想念的滋味……

下酒菜



中国风的下酒菜，向来容易让人觉得最适搭配啤酒、绍兴酒、高粱酒。尤其是中国风的下酒菜较不似欧美料理，有较多整块或大块材料为菜肴主角，且材料大都在入锅前先经过酱油等调味料腌入味，而无法让人觉得适用于“红酒配红肉、白酒配白肉”的葡萄酒搭配原则！

其实，中国风的下酒菜除了搭配中国风的名酒，还可与各国好酒相见欢，以葡萄酒为例，只要掌握：调味较重的、主材料纤维较粗者搭配以红酒；味道较清淡、主材料纤维较细者搭配以白酒——吃中国风的下酒菜，佐饮葡萄酒，绝对可以品味到相得益彰之美！







【速配酒单】

- 口感浓厚复杂、优雅甜美的白酒
- 琴酒 + 通宁水

! 料理一点通

需选购鲜度极佳的花枝来做这道料理，才能品尝出花枝本身的鲜甜与美味。

五味拌花枝

材料

花枝300克 小黄瓜1条 青葱少许
大蒜3瓣 姜5片 红辣椒1个

调味料

A 酱油4大匙 西红柿酱4大匙 砂糖2.5匙
白醋1.5大匙 柠檬汁少许

B 酒、食盐各少许

做法

- 1 小黄瓜洗净切丝。花枝去皮膜切滚长花刀。
- 2 红辣椒、姜、大蒜切细末。
- 3 锅中将水煮滚，加入调味料**B**及少许青葱段，并将花枝入锅汆烫至熟，捞出沥干水分。
- 4 调味料**A**拌入青葱段及**2**，即是“五味酱汁”。
- 5 花枝装盘，淋上五味酱汁，再放上小黄瓜丝，即可。



【速配酒单】

- 具新鲜果香与麝香、口感淡雅清新的白酒
- 梅酒

! 料理一点通

海蜇皮可买发好的。自己发泡则是先用清水将海蜇皮上的盐分及砂质洗去，放入清水中泡约3小时即可。

海蜇拌豆腐

材料

海蜇皮150克 板豆腐1块 小黄瓜半条 红椒、黄椒、橘椒、毛豆各少许 皮蛋1个

调味料

酱油5大匙 白醋2大匙 砂糖2大匙
香油少许

做法

- 1 海蜇皮洗净，发好，切丝。
- 2 板豆腐切块，压成泥状。毛豆洗净。小黄瓜洗净切块。红椒、黄椒、橘椒切丁。
- 3 调味料全部调匀即是综合酱汁。
- 4 盘中放入1及2，淋上综合酱汁即可。

山东冷拌白菜心

材料

大白菜心100克 龙口粉丝1/2把
小豆干2块 红椒半支 大蒜1瓣
香菜少许

调味料

酱油1/2大匙 白醋1大匙
砂糖1/2大匙 芝麻香油少许

做法

- 1 大白菜心洗净，切细丝。豆干和辣椒亦切细丝。蒜切末。
- 2 龙口粉丝及豆干丝入热水中烫熟，取出沥干。
- 3 将所有材料放入大盆中，加入调味料拌匀即可。



【速配酒单】

- 具新鲜果香与麝香、口感淡雅清新的白酒
- 清酒

! 料理一点通

夏天时，冷拌好后也可放入冰箱中，冷藏后风味更佳。



蒜泥白肉

材料

去皮猪后腿肉（或五花肉）225克
大蒜5瓣 小黄瓜1条 姜片3片
青葱1支

调味料

酱油膏2.5大匙 酱油1茶匙
砂糖少许 红油2茶匙 高汤2大匙

做法

- 1 小黄瓜洗净切片。
- 2 猪肉整块入锅中，与姜片、青葱同煮，约20分钟，以牙签试插入，没有血水流出即可捞去，放凉，切薄片。
- 3 调味料及大蒜切末，调拌均匀即为酱汁。
- 4 将薄片猪肉再入水余烫一下，取出沥尽水分，淋上酱汁及小黄瓜片即可上菜。

【速配酒单】

- 具多种鲜果与香辛风味、口感强烈、余味悠长的红酒
- 清酒

! 料理一点通

肉片尽量片得薄些，口感较好，最好是一熟即从水中捞起，煮太久会老而无味。