



佳肴味虽美，你还了解它的特殊功效吗？
制菜味欠佳，你想解开其中的奥秘吗？
料好菜不香，你知道制菜前应进行巧妙的处理吗？
请按此书实践，大厨师能做到的，你都能做到！



千禧

美食坊

佐酒菜



刘自华 编著



中国盲文出版社

千禧美食坊

—佐酒菜

刘自华 编著

中国盲文出版社

图书在版编目(CIP)数据

千禧美食坊:佐酒菜/刘自华编著. —北京:中国盲文出版社,2000.8

ISBN 7-5002-1451-0

I. 千… II. 刘… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 67299 号

千禧美食坊——佐酒菜

编 著:刘自华

出版发行:中国盲文出版社

社 址:北京市丰台区卢沟桥城内街 39 号

邮政编码:100072

电 话:(010)83895214 83895215

印 刷:山东供求报社印刷所

经 销:新华书店

开 本:850×1168 1/32

字 数:120 千字

印 张:5.25

印 数:1~3000 册

彩 插:8

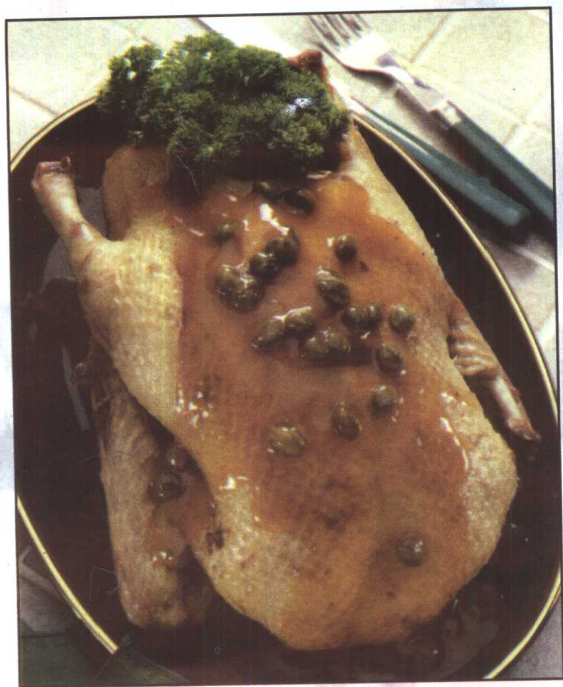
版 次:2000 年 10 月第 1 版 2000 年 10 月第 1 次印刷

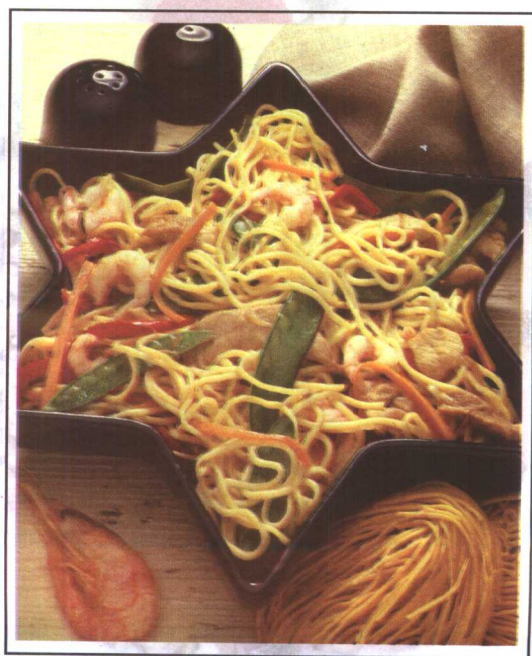
书 号:ISBN 7-5002-1451-0/T·7

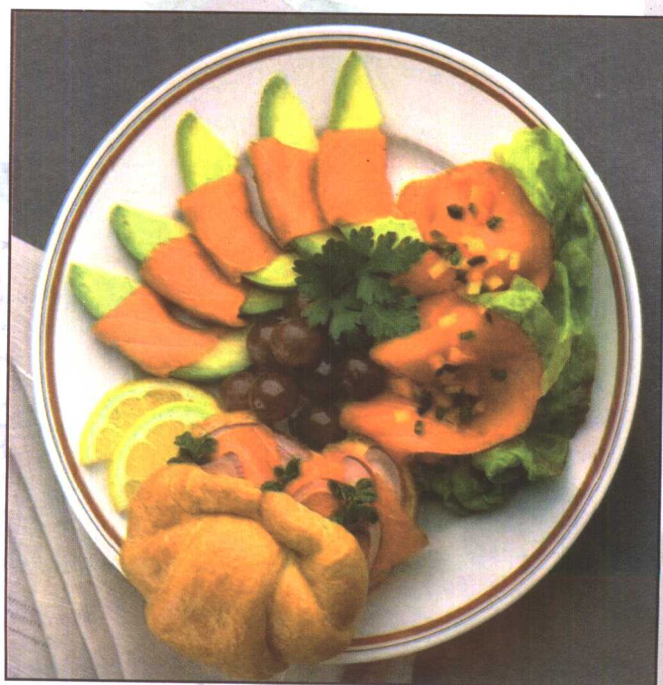
定 价:12.00 元

此书盲文版同时出版
盲人读者可免费借阅

版权所有 侵权必究
印装错误可随时退换

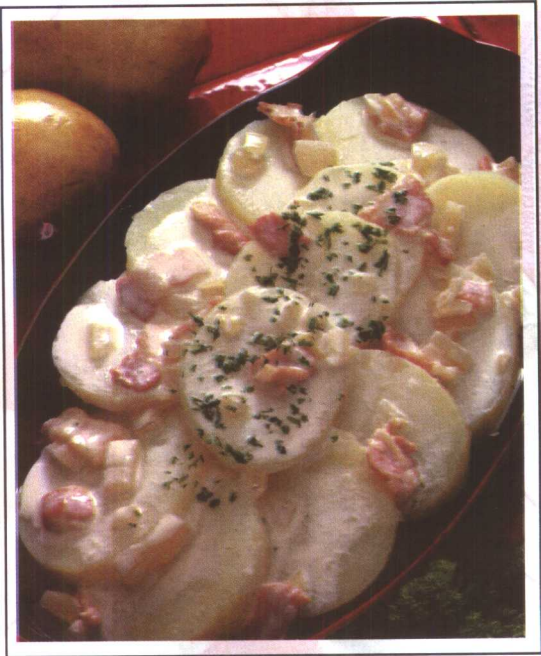
















前 言

在这千禧龙年,我们特别推出了这套“千禧美食坊”,与以往的食谱类图书相比较,本套书独具特色。首先,全套书贯穿了“清新爽口,淡雅宜人,浓而不腻,辣而不燥”的饮食新观念。其次,本套书按佐酒菜、宴客菜、用饭菜和休闲菜分类,分作四册书,便于读者使用,并且每册书中依味浓、爽口、辣味等口味分类,充分照顾了不同口味的读者需求。再次,本套书以三人份量为准,适宜家庭制作,每个菜谱都介绍了烹调方法、制作时间、菜肴特点、食用效果、厨师心得、厨事不宜、烹调用料、操作过程等,内容详尽,层次分明,语言通俗易懂,尤宜初学者使用。

本套书共介绍了近 600 款家庭美味,愿您能在厨事中找到乐趣,在饮食中得到健康。

编 者
2000 年 8 月



刘自华，曾在北京第一服务局厨师培训班学习，现任四川饭店中餐烹饪技师。在饮食方面著述颇丰，曾在德国格雷夫·翁茨出版社、台湾文化有限责任公司、香港勤+缘出版社、中国旅游出版社、金盾出版社等多家出版社出版饮食类图书二十余册。

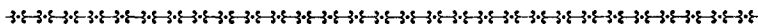


责任编辑：李 红
封面设计：刘春武
版式设计：陈 峰

此书盲文版同时出版
盲人读者可免费借阅

目 录

QIAN XI MEI SHI FANG



爽口型

葱油拌芥兰	24
北京拍黄瓜	25
苦菜蘸甜酱	26
黄瓜蘸酱菜	27
多味拌凉瓜	28
糖拌西红柿	29
蒜茸拌茄泥	30
香菜腌茄子	31
麻油拌香椿	32
椿芽拌豆腐	33
椿芽拌干丝	34
香辣四季豆	35
蒜茸四季豆	36
椒油拌豇豆	37
花仁海白菜	38
珊瑚玉米笋	39
杏仁拌芥兰	40
香油西兰花	41
多味荷兰豆	42
拌麻酱凤尾	43
青蒜水萝卜	44
家庭蘸酱菜	45
花仁拌芹黄	46
干丝拌白菜	47
糖醋萝卜丝	3
葱油萝卜丝	4
芥菜拌银丝	5
红根拌银丝	6
糖醋拌莲藕	7
葱油拌莲藕	8
撒糖拌荸荠	9
果茶拌莲藕	10
香油拌芦笋	11
芥末拌芦笋	12
香油拌鞭笋	13
蒜茸拌苦菜	14
大蒜蚕耳根	15
樱桃小萝卜	16
菊花拌红根	17
菊花拌银丝	18
开洋拌西芹	19
红根拌芹黄	20
豆干拌芹黄	21
香葱拌干丝	22
清水煮毛豆	23

凉拌空心菜	48
姜汁山扁豆	49
葱油拌蒜头	50
红根莲花白	51
蒜汁拌蕨菜	52
凉拌槐树芽	53
凉拌金针菇	54
蒜茸柳树芽	55
葱油拌双耳	56
葱油拌鞭笋	57
葱油佛手瓜	58
蒜茸海带丝	59
煮五香花生	60
金钩拌冬笋	61
茄汁土豆丝	62
尖椒土豆丝	63
葱油白菜丝	64
糖醋莲花白	65
芥末拌甘蓝	66
芥末拌青笋	67
家常老虎菜	68
蒜茸蒿子秆	69
椒油木耳菜	70
麻酱拌菠菜	71
姜汁拌菠菜	72
金钩拌腐竹	73
东北大拉皮	74
葱油拌二冬	75

清淡型

尖椒拌凉瓜	79
淮盐煮毛豆	80
糖醋拌胡豆	81
金钩拌菜椒	82
蒜茸川白肉	83
蒜汁拌耳丝	84
椒麻拌大肠	85
蒜汁拌皮冻	86
家庭叉烧肉	87
炆四川泡菜	88
芥末拌粉皮	89
香油拌海蜇	90
三油拌肚丝	91
椒麻拌白肉	92
凉拌肉皮丝	93
豉椒烧猪排	94
烧糖醋排骨	95
姜汁墨鱼花	96
尖椒拌腐竹	97
西芹拌腐竹	98
家庭白切鸡	99
椒麻拌凤翅	100
葱油牛蹄筋	101
芥末拌鸭掌	102
五香卤掌翼	103

酱汁卤乳鸽·····	104	怪味仔鸡块·····	132
葱烧松酥鱼·····	105	红油拌鸡翅·····	133
五香卤大肠·····	106	烧花椒兔丁·····	134
生煎小毛蟹·····	107	川椒炆黄瓜·····	135
腰果拌西芹·····	108	红油拌白肉·····	136
糖蘸花生米·····	109	辣炆甜菜椒·····	137
生煎小河虾·····	110	麻辣拌口条·····	138
尖椒拌羊肚·····	111	椒麻拌肝片·····	139
芹黄拌鲜鱿·····	112	辣味酱凤爪·····	140
盐水煮花仁·····	113	红油拌鸡杂·····	141
糖醋辣白菜·····	114	焗辣萝卜皮·····	142
香菇西兰花·····	115	川椒炆芹黄·····	143
过桥牛百叶·····	116	川北拌凉粉·····	144
蒜茸拌百叶·····	117	麻辣萝卜丝·····	145
红焖胖鱼头·····	118	家常酱猪手·····	146
沙茶武昌鱼·····	119	麻辣拌肚丝·····	147
豆豉酥鲫鱼·····	120	麻辣莲白卷·····	148
姜汁牛百叶·····	121	豉椒烧鸡块·····	149
盐水煮鸡胗·····	122	红油拌平菇·····	150
家常童子鸡·····	123	麻辣炆凤尾·····	151
青豆拌雪菜·····	124	麻辣拌肥肠·····	152
草菇炆盖菜·····	125	椒茸拌肥肠·····	153
味浓型			
陈皮嫩牛柳·····	129	拌夫妻肺片·····	154
川椒嫩牛柳·····	130	蒜汁拌口条·····	155
多味炒田螺·····	131	拌灯影苕片·····	156
		红油拌腰花·····	157
		麻辣酥泥鳅·····	158
		沙茶酥鲩鱼·····	159

爽口型

爽口型菜肴的主体作用就是佐餐白酒的饮用，以取材方便、制作简单、口味清新、爽口怡人、入口鲜脆、食之不腻为特点，对于白酒更有解酒醒脑之功，所以历来为饮酒人所喜食，特别是酒过五杯，稍有醉意之时，更是另人求食不得，所以，我们家庭在制作爽口型佐酒菜肴时，更应注意其上席食用的时间，时间若是得当，那么菜肴对于饮酒人的食用作用就会有事半功倍的效果。

爽口型菜肴多是以素食中鲜嫩菜蔬为主要原料，而且又很少加热，全凭刀功精雕细琢，五味调合爽口脆，解酒醒脑味奇香。

