

浓香 下饭菜



张明亮◎主编



图书在版编目 (CIP) 数据

浓香下饭菜 / 张明亮主编. -- 长春: 吉林科学技术出版社, 2011.6

ISBN 978-7-5384-5265-5

I. ①浓… II. ①张… III. ①菜谱 IV.

①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第048414号



主 编	张明亮
编 委	崔晓冬 蒋志进 郎树义 刘凤义 刘志刚
出 版 人	张瑛琳
责任编辑	车 强 郝沛龙
技术编辑	黄 达 王运哲
摄 影	杨跃祥
封面设计	精彩图文工作室
制 版	精彩图文工作室
开 本	710mm×1000mm 1/16
字 数	150千字
印 张	12
印 数	1—20000册
版 次	2011年6月第1版
印 次	2011年6月第1次印刷

出 版	吉林出版集团
	吉林科学技术出版社
发 行	吉林科学技术出版社
地 址	长春市人民大街4646号
邮 编	130021
发行部电话/传真	0431-85677817 85635177 85651759
	85651628 85600611 85670016
储运部电话	0431-84612872
编辑部电话	0431-85635176
网 址	www.jlstp.net
印 刷	长春新华印刷集团有限公司

书 号	ISBN 978-7-5384-5265-5
定 价	19.90元
如有印装质量问题可寄出版社调换	
版权所有	翻印必究 举报电话: 0431-85635185

Foreword



前言

如果将饮食当成充饥，那是平庸所为！

如果将饮食看作摄取，那是聪慧选择！

如果将饮食视为养生，那是科学之举！

如今，人们早已从饱腹的平庸阶段进入了科学饮食。在烹饪原料比较匮乏的年代，我们对很多饮食方面的问题无从探究。但现今，面对五光十色的各种食材，吃什么？怎么吃？怎样搭配合理？怎样才能营养健康？才是我们每天都要面对的最大难题。针对大家经常遇到的众多饮食问题，我们组织多位饮食、健康方面的专家、学者精心编写了此套丛书。

本套丛书着重从健康和家常两方面入手。家常，顾名思义就是从家庭的日常饮食入手，突出菜肴的实用性和普及化，以满足不同地域美食爱好者的饮食需求。本套丛书面向普通家庭，以市场为“风向标”，其选用的原料取材方便，制作过程简单易行，可使您快速掌握各项精要，烹饪出色、香、味、形俱全，且营养健康的家常菜肴。饮食健康是一种艺术，也是一门学问。本套丛书用精准简捷的文字和精美的图片，为您解读健康和饮食方面的疑惑，使您茅塞顿开，轻松达到健康和营养的目的。

在以健康和家常为出发点的前提下，丛书的编写更加突出直观的特点。它以清新亮丽的分解图片为主，辅以简明扼要的文字说明，不论是娴熟的烹饪高手，还是初涉厨事的年轻人，都能以字导视，按图操作，快速掌握菜肴制作的原理和精髓，真正体验到烹饪带来的乐趣。

美食是一种享受生活的方式，忙碌的现代人没有太多时间去享受人生，但吃饭是每天必不可少的事情。希望本套丛书能成为您家庭饮食方面的好助手，不仅可以使您很方便地制作出各种美食，而且可以在烹调的过程中享受到其中的快乐，并且感受到美食中那一份醇美，那一缕温暖，和那一种幸福。

张明亮

2011年6月

浓香下饭菜

好吃开胃的下饭菜	8	下饭菜技法大公开	12
下酒菜和下饭菜	8	下饭菜之汤煲羹	14
四季下饭菜有讲究	9	汤羹食用误区	15
下饭菜之米饭	10	下饭菜制作之窍门	16
下饭菜之口味	11		

腌拌菜



拌鱼丝	18
豆瓣南瓜	19
香辣菜豆	19
山椒拌蕨菜	20
麻辣皮丝	20
酱汁海螺	21
芥末粉丝菜	22
花椒鸡丁	23
银丝鸭脯	23
剁椒大白菜	24
红油笋丝	24
红油猪蹄筋	25
肉末花生米	26
黄豆拌海带	27
凉吃狗脖肉	27
腊八蒜泡脆耳	28
赛狗肉	28
五味苦瓜	29
腌拌桔梗	30
西芹肚丝	31
香菇拌椿芽	31
酸辣黄瓜条	32
辣油瓜皮	32

泡菜	33
四川泡菜	34
拌鸡冠肚头	35
红油豇豆丁	35
雪里蕻豆腐渣	36
咸鱼拌毛豆	36
香干拌芹菜	37
韩国辣白菜	38
果味辣白菜	39
魔芋拌百叶	39
五彩芥菜丝	40
拌辣菜丝	40
老坛香	41
四喜辣白菜	42
狗肉河虾嫩韭菜	42

炆炒菜



生爆鳝丝	44
豆腐干炒豇豆	45
香辣莴笋翅	45
辣味茄丝	46
韭黄炒肚丝	46
木樨鲜贝	47
焦炒鱼片	48

梅菜炒牛肉	49	回锅肉	71
辣炒肚丝	49	青豆牛肉末	72
蛤仁菠菜炒鸡蛋	50	西蓝花炒鸡块	73
油爆海兔	50	醋熘白菜	73
宫保豆腐丁	51	青椒炒蛋	74
素炒辣豆丁	52	桂花炒豆腐	74
香辣萝卜干	53	鱼香肉丝	75
鸡蛋炒尖椒	53	红椒炒花腩	76
生炒肚尖	54	粉丝炒飞蟹	77
酸辣兔肉	54	香辣田鸡腿	77
狗肉炒黄豆芽	55	荠菜三鲜	78
蕨菜羊肉丝	56	豆豉牛肉	78
虾酱茼蒿炒豆腐	57	洋葱牛肉丝	79
炒鸡件	57	香辣白菜条	80
韭青炒蛭子	58	香辣河蟹芸豆	81
芒果脆鳝	58	雪菜毛豆鸡丁	81
泡椒炒羊肝	59	木樨蛭子	82
香辣羊肉	60	河蟹炒乌冬面	82
酱爆牛肉	61	苦瓜炒肉丝	83
木樨豆腐	61	五彩炒四季豆	84
麻辣莴笋	62	猪肝炒菜花	84
火爆腰花	62		
辣子羊里脊	63		
辣白菜炒肥肠	64		
鱼香菜心	65		
爆炒腰丝	65		
西芹鳝片	66		
冬笋炒牛肉	66		
杭椒牛柳	67		
肉末炒雪里蕻	68		
青椒玉米爆牛肉	69		
杭椒炒虾皮	69		
葱爆羊肉片	70		
青椒炒牛肉	70		



PART 3 烧烩菜



锅烧鲈鱼	86
咸鱼鸡粒烧茄子	87
蚬子干烧肉	87
蘑菇烩腐竹	88
海带牛肉块	88
大蒜烧鲑鱼	89
海米烧豆腐	90
菜头烩咸肉	91
红烧茄子	91
虾蛄烩豆腐	92
红烧大鱼头	92
烩丸子	93
大蒜烧鸡胗	94
烧牛盒	95
千层羊肉	95
肉泥烧茄子	96
金钩烧白菜	96

胡萝卜烧兔肉	97
芋头烧鸡	98
香芋烧竹鸡	99
鲜蘑烧白菜	99
红烧大排	100
马莲肉	100
鲜贝烩瓜球	101
扒烧牛蹄筋	102
红烧三冬	103
葱烧肉段	103
烩三丝海参	104
红烧头尾	104
蟹肉烧蘑菇	105
葱烧大肠	106
冻菌烧白菜心	107



冬菇烧肉	107
腐乳烧肉	108
外婆烧肉	108
红烧肚片	109
红烧猪蹄	110
雪菜烧鸭	111
玉竹烧猪心	111
酸萝卜烧肚条	112
八宝烩冬瓜	112
烧元蹄	113
红烧狮子头	114
坛烧肥鸡	115
红烧肉豇豆	115
酸菜烧鱼肚	116
泡酸菜烧鸡	116
肉片烧口蘑	117
肉丝烧金针	118
咸肉烧肚片	119
三鲜烧茭白	119

鲜笋烧排骨	120
红烧牛尾	120

PART 4 烩炖菜

鲫鱼炖豆腐	122
冰糖猪蹄焖花生	123
丝瓜焖腊肉	123
三椒小土豆	124
小虾炖南瓜	124
鱼子焖豆腐	125
大鹅焖土豆	126
白蘑炖野鸡	127
生焖狗肉	127
木瓜炖鳊鱼	128
红焖海参	128
番茄胡萝卜炖牛尾	129
冬瓜炖羊肉	130
汽锅酸菜炖烤鸭	131
金银全蹄	131
油焖茭白	132
仙人掌焖蹄筋	132
牛肉炖干豆角	133
清炖牛尾	134
西红柿炖牛腩	135
沙锅鸡炖大排翅	135
蚝油香菇淡菜	136
酱焖四季豆	136
萝卜丝炖大虾	137
杞子炖牛鞭	138
大枣焖肘子	139
梅汁蹄膀	139
野山菌炖豆腐	140
油焖大虾	140
蘑菇炖鸡	141
黄焖牛肉	142
笋干炖老鹅	143
酱焖鲤鱼	143
红焖羊肉	144
干锅萝卜肉	144
豆酱焖牛腩	145

海带炖牛肉	146
酒香炖鸡	147
油焖苦瓜	147
人参炖鹌鹑	148
虫草炖老鸭	148
甜酱焖茄子	149
三鲜炖山药	150
魔芋鳝片	151
黄焖野兔	151
八爪鱼焖排骨	152
腐汁羊肉栗	152
肉末焖菠菜	153
罐焖肉	154
陈皮狗肉	155
海珍焖青瓜	155
清炖猪肘	156
扁豆炖蹄花	156

养心鸭血羹	158
番茄排骨汤	159
咸菜猪肝汤	159
首乌鸭肝汤	160
奶汤八宝鸡	160
清汤鱼肚	161
笋干香鹌煲	162
菊花豆腐汤	163
菊花鱼翅羹	163
珧柱鸡丝羹	164
牛肚酸菜汤	164
鸡皮香菇汤	165



十全大补汤	166
百合瘦肉汤	167
桂圆牛肉汤	167
清香肉丸汤	168
龙井鸡片汤	168
牛肝菌鸡脚汤	169
酸辣牛肉汤	170
龙凤酸辣汤	171
冬菜豆芽汤	171
酸辣肚丝汤	172
菠菜丸子汤	172
滋补狗肉汤	173
蒜香牛肉汤	174
蛤仔猪肚汤	175
冬笋口蘑猪腰汤	175
豆腐海参汤	176
清汤松茸	176
猪蹄瓜菇汤	177
蛋蓉牛肉羹	178
火腿冬瓜汤	179
苦瓜带鱼汤	179
菜心鸡肉汤	180
一品豆腐羹	180
菠菜鸡煲	181
三鲜排骨汤	182
开洋葱卜丝汤	183
鲫鱼豆芽汤	183
黑木耳肉羹汤	184
榨菜肉丝汤	184
萝卜连锅汤	185
茶树菇肉丸汤	186
翡翠鱼米羹	187
青鱼头尾汤	187
毛豆仁豆腐汤	188
三丝豆苗汤	188
肉丝酸菜粉汤	189
醋椒丸子汤	190
玉米香菇排骨汤	191
咖喱牛肉汤	191

本书计量使用单位:

1大匙=15克 1小匙=5克 1杯=240毫升



下饭菜，不用多解释大家都明白，就是那种能提起食欲，多吃饭，快吃饭的家常菜。下饭菜不像大多数美味佳肴需要出自于名店名厨，需要配足酸甜咸鲜等各种调料；有的下饭菜甚至都不需要用油，潦草地撒上一点盐（如腌椿头等），就这么随意地端上大雅之堂，这样反而深受大家的喜爱。

现代人的生活条件有了很大地改善，许多人一日三餐荤素不愁。有时遇上朋友在饭店里请客，或者请朋友或亲友在家里聚餐，酒过三巡之后都需要吃些主食，于是几盘色泽鲜艳，有滋有味的下饭菜就会端上桌面，大家也会把一些下酒菜放在一边，集中围攻起这些下饭菜来。等酒足饭饱之后，个个心里才有了一份满足感。有人把美味佳肴比喻成天上的彩云，而下饭菜就是我们脚下凹凸的地面，人飞得再高也终究是要落地。在许多场合中一顿美餐做得再好，吃到最后总是要用下饭菜来划上完美的句号，这样才能使得吃酒席的人心满意足。

下饭菜对于平常过日子的人来讲，实在是一种美食，既好操作，又不费功夫，真是“花钱不多，吃得快活”。曾经听人说“下饭菜，尤其是一些用盐较多，咸口较重的咸菜、泡菜等不能吃多，吃多了会对身体不利”。但实际上这些菜里面有许多人体必需的微量有机营养。应该说，我们如今的生活也不至于天天都以下饭菜为伍，下饭菜是美食中的一种跳色，也是一个重音，有了它会使我们的日常生活多一种踏实感。

❶ 下酒菜和下饭菜 ❷

中国人做菜，向来有下酒菜和下饭菜之分，从菜肴本身来说，两者并没有严格的界限，下饭菜也可以佐酒，佐酒菜同样也可以用来下饭，很难区别成类。但如果没有分别，何必又多此一举，把菜要一分为二呢？

仔细琢磨之后发现，下酒菜和下饭菜两者无论从目的、过程、时间上，还是从口味以及技法上存在有许多区别。

首先，下饭菜是以填饱肚子为主要目的，而下酒菜的作用恰恰相反，以能容纳更多的酒为目的，到胃里的体积越小越好，比如炒螺蛳，一大盘也不会有二两肉，真正的酒徒是不会用东坡肉下酒的，太占地方。

第二个区别在于吃菜时的咀嚼复杂程度上有差异。下饭菜吃起来要容易些，动作单一，以嚼为主，嚼碎之后是吞咽，只用筷子就能完成，从盘子到嘴到胃的动作基本上是一气呵成。而吃下酒菜的动作则要复杂很多，嚼、咽只是最后的步骤，在这之前，还会有许多辅助动作，比如咬、啃、吸、嘬……等等，有的甚至还要用手来完成，比如吃大闸蟹，涉及到剥、撕、扯、拽，甚至砸等动作。

第三个区别在于下饭菜与下酒菜两者所需的时间不同。吃下饭菜的动作单一，所花费的时间自然要少些，也有吃下饭菜细嚼慢咽的，但仅属少数人群。而下酒菜则不然，不

管你是否刻意，总是无法提高进食的速度，像孔乙己用来佐酒用的茴香豆，要完整吃掉一粒，就算是牙口好的，也得嚼上半天，更不用说那些需要通过复杂的动作，才能食用的鱼和蟹了。

第四个区别在于下饭菜与下酒菜所用的烹调方法和耗时上也有所不同。下酒菜多用拌、炆、炒、爆、熏、酱、煎、炸等技法为主，其中大多数的方法需要操作迅速。而下饭菜则多采用烧、烩、焖、炖等技法加工成菜，操

作的时间相对更长一些。

第五个区别在于口味上。下饭菜和下酒菜即使采用同样的烹调方法加工制作，其口味上也会多有区别。下酒菜的口味以清爽、嫩滑和鲜咸为主，而下饭菜的口味相对浓厚、醇香，更适宜下饭。如同样是炒芦笋，下酒菜更适宜清炒，口味清爽；而下饭菜更适宜用芦笋加入一些配料和调料，如酱猪耳、雪菜、口蘑、辣椒、花椒等炒制而成，用于下饭更为适宜。

四季下饭菜有讲究

大自然造就了人类，人类又生活在自然环境中。一年四季气温的变化，天地运转，春作夏收，秋储冬藏，花开花落，人体也随之受到环境的影响。古有云：“春之时，其饮食之味，宜减酸益甘，以养肝气。当夏之时，其饮食之味，宜减苦增辛，以养肺气。当秋之时，其饮食之味，宜减辛增酸，以养肝气。当冬之时，其饮食之味，宜减咸而增苦，以养心气”。具体的意思，其实就是要根据春夏秋冬不同气候，身体的不同状况制定不同的饮食习惯，食用不同的下饭菜肴，以保证身体的健康。

春季 春季是万物复苏，阳气生发的季节，其气候特点为多雨、潮湿，细菌也开始繁殖。此时，春季饮食要以养肝为先、营养平衡、多甜少酸、清淡为主。而用牛肉、鸡肉、各种春季食蔬，如菠菜、荠菜、韭菜、春笋等搭配制作而成的下饭菜肴能够起到防止肝炎，增加免疫力等多种食疗功效。

夏季 夏季气候炎热，人体代谢旺盛，出汗多，适量多食用一些下饭菜肴不仅能补充维生素、矿物质、氨基酸等，而且还可调节口味，增加食欲，消暑防暑，防病抗衰，对健康十分有益。其中比较常见的下饭菜原料有鸭肉、黄瓜、苦瓜、绿豆芽、木耳、紫菜、莲子等。



秋季 秋季风干物燥，必须着重补充体液和水分，而养生食疗的重点为防燥养阴，养脾，少辛多酸，清润为宜。蔬菜除含有各种营养素外，还能滋阴养肺，润燥生津，故秋季可适量增加蔬菜的摄取量。此外，乌鸡肉、鸭蛋、胡萝卜、芋头、马铃薯、菱角、芝麻、白果、芡实等，也是秋季非常好的下饭菜食材。

冬季 冬季天气寒冷，人体热量消耗非常大，需要必须的补养。同时受外界气温的影响，体内需要储存足够的热量，此时补充营养很重要。我国中医认为，冬季的饮食原则为增加御寒食物的摄入，增加产热食物的摄入，补充必要的蛋氨酸，多吃富含维生素的食物和适量补充矿物质等。而用羊肉、狗肉、兔肉、海参、鲫鱼、海带、菜花、香菇、银耳、栗子、桂圆等烹调而成的下饭菜肴，可使人体得到充足的补养，增强人体抵抗力和净化血液，能及时清除呼吸道的病毒，有效地抵御病毒。

下饭菜之米饭

提到下饭菜,就不能不说到大米。大米中含有大量的淀粉,淀粉在体内消化吸收后产生能量,供应人体的生命活动,特别是大脑和神经系统的活动大多只使用淀粉水解产生的葡萄糖来供应能量,而较少使用脂肪产生的能量。

大米里含有7%~8%的蛋白质。据计算,对于一个在办公室工作的成年人来说,如果每天吃400克大米饭,就能获得30克蛋白质,相当于每日需要量的1/2左右。

大米中还含有人体必需的维生素B₁、维生素B₂、维生素PP,以及钾、磷等矿物质。维生素B₁对于人们的工作效率和情绪都很重要,如果缺了它,人体就会感觉疲乏无力,肌肉酸痛,腿脚麻木,情绪沮丧。与其他主食相比,大米中的维生素和矿物质都比较少,比吃面食和杂粮更容易缺乏营养素。

米饭的合理搭配

谈了如此多关于下饭菜的制作技法、窍门等内容,但我们却不能忘记米饭。本书把下饭菜定义为主角,而米饭就是其不可或缺的灵魂。米饭的种类很多,如大米饭、小米饭、杂米饭、糯米饭、米豆饭等等。

现在人们普遍以精白米饭为主食,普通精白米饭尽管热量不高,但消化速度过快,吃饭之后不容易感觉饱,吃过不久就容易感觉饥饿。研究认为,白米饭的质地过分精细,进食速度过快,消化速度过快,蛋白质含量不高,都可能是白米饭饱腹感不如人意的重要原因。相比之下,富含膳食纤维的糙米饭及杂粮制品吃起来需要更多的咀嚼,消化速度也明显放慢,便具有较好的饱腹感。因此,在制作米饭时可按照如下原则进行搭配,可以收到意想不到的效果。

选择“粗糙”原料做米饭

富含膳食纤维的黑米、紫米、糙米等都是延缓消化速度的好选择。如果感觉它们吃起来比较刺口,可以把它们先泡一夜,或用高压锅先煮半软,然后与米饭混合煮食,或者直接煮成稠粥用来代替白米饭做主食。

在米饭里面加点豆

红豆、豌豆、黄豆等各种豆类不仅含有大量的膳食纤维,还能提供丰富的蛋白质,大幅度提高饱腹感。由于豆子消化速度大大低于米饭,用大米和豆子一比一地配合,可以使米饭的饱腹感明显上升。

在米饭里面加点胶

燕麦、大麦等主食含有胶状物质,它们属于可溶性膳食纤维,可以提高食物的黏度,延缓消化速度。如果在煮饭时加入少许燕麦,或直接加入海藻等含胶质原料,都可以帮助米饭成为更“当饱”的主食。

在米饭里面加点菜

蔬菜中的纤维素和植物多糖能增加米饭体积,其中的大量水分可以稀释热量,还能延缓胃排空,所以,米饭中不妨添一些蘑菇、冬菇、金针菇、海带、胡萝卜、蕨菜等高纤维蔬菜同吃,既能丰富花样,又能提高饱腹感。

在米饭里面加点醋

醋具有延缓胃排空、降低消化速度的作用,因而,紫菜饭团等添加醋的主食品有利减肥。如果吃白米饭,配一份添加适量醋的下饭菜,也可达到效果。



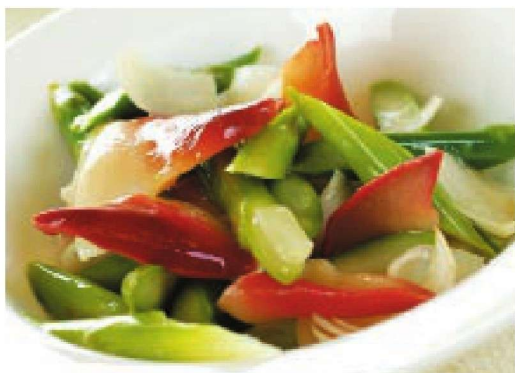
下饭菜之口味

调味就是调和滋味，即运用各种调味品和调味手段，在原料加热前、加热中、加热后放入调味料，使菜肴具有多样口味和各种风味特色。它可以使无味的原料增加滋味，调整味道不纯原料的口味，也能增加菜肴的多样化，以适应和满足食用者的不同口味和需求。

调味是烹调技术中最为重要的一个环节，调味的好坏，对菜肴口味的好坏起着决定性作用。调味料主要分为基本味和复合味两类，基本味就是我们常说的咸味、甜味、辣味、酸味，乃至苦味，如我们常见的食盐、酱油、白糖、冰糖、米醋、番茄酱、大蒜、生姜、大葱、胡椒粉、芥末粉、料酒、香油、花椒、五香粉、味精等均为基本味，其在下饭菜中的应用非常广泛。

复合味就是由两种或两种以上的基本味混合而成的滋味，除了能够增加和改变下饭菜肴的口味外，还可以改变菜肴色调，使菜肴色泽鲜艳美观。下饭菜中常用到的复合味有咸辣味、咖喱味、酱香味、椒麻味、红油味、糖醋味、五香味、鱼香味、家常味、怪味等。

咖喱味 咖喱味是先把葱、姜、洋葱、大蒜和咖喱粉(或咖喱酱)等炒出香味，再倒入码味后并经过初步熟处理的原料，然后加入其他调味料，用炒、烧、焖等方法加工即成。咖喱味多用于家禽和家畜类作为原料的菜肴，常见下饭菜肴有咖喱牛肉、咖喱鸡块等。



糊辣味 糊辣味是先把精盐、酱油、料酒、葱、姜、蒜、醋、白糖、味精等放入碗中调成味汁；炒锅内加油烧热，放入干辣椒和花椒炸至上色，加入原料炒至断生，再烹入调好的味汁炒匀。糊辣味适用于热菜中肉类原料和根茎蔬菜如莲藕、茭白、莴笋、芹菜等的烹调，常见下饭菜肴有糊辣藕块、糊辣肉片等。

家常味 家常味是先把原料放入锅中炒散，加入精盐和切碎的郫县豆瓣、泡红辣椒炒香，再加入酱油、醋、料酒等炒匀，淋入香油即可。家常味一般用于鸡、鸭、猪等禽畜类为原料的菜肴，以及海参、鱿鱼、豆腐和各种淡水鱼为原料的菜肴，其口味醇正浓厚，鲜咸香辣。常见下饭菜肴有家常豆腐、家常海参等。

酱香味 酱香味是先在锅内加入少许油，放入甜面酱或大豆酱煸出香味，再加入酱油、精盐、白糖、清汤和原料烧焖至入味，淋入明油推匀后出锅。酱香味下饭菜肴冷热皆宜，四季均可，主要用于烧、焖、酱爆等烹调方法，常见下饭菜肴有酱香茄条、酱味肚块等。

麻辣味 是将豆瓣、花椒剁成细末，与葱末、姜末、精盐、酱油、料酒、胡椒粉和白糖调成味汁，放入锅中炒匀，再放入炸好的原料翻炒均匀即可。此麻辣味选料广泛，口味浓厚，非常适用于下饭菜，常见菜肴有麻辣莴笋、麻辣鸡块等。

酸辣味 酸辣味是先将原料焯熟或炒熟后，加入清汤、精盐、酱油、胡椒粉烧至入味，勾芡后加入醋、葱、姜、味精和香油即成。酸辣味广泛应用于动植物原料制成的菜肴中，其酸咸鲜辣，清香醇正，解腻醒酒，常见的下饭菜肴有酸辣肚丝汤、酸辣牛尾等。

鱼香味 先将精盐、白糖、醋、酱油、味精和水淀粉调成芡汁；原料入锅炒至断生，加入剁碎的泡红辣椒和葱姜蒜末炒出香味，烹入调好的芡汁炒匀即可。鱼香味非常适宜制作下饭菜，常见菜肴有鱼香肉丝、鱼香菜心等。

腌与泡 腌菜是将原料浸入调好的卤汁中，或用调味品涂抹、拌匀，以排除原料内部的水分，使其入味的方法。腌的方法同拌菜有些相似，但又不完全相同，腌制菜肴的制作时间较长，所用原料一般为不易入味或大块状的，而拌菜多是现吃现拌。腌菜一般适用于肉类和蔬菜类原料，其成品有风味独特，鲜嫩清脆，食之利口，口味浓郁等特点。

腌菜如果按腌制方法，可分为干腌和汤腌两种。干腌是将原料洗净晒干，放入坛子里，加上精盐拌匀后密封制成；汤腌是先将原料洗净并用热水烫熟，再切成各种形状后放入坛内，然后加入淘米水或米汤后腌渍一段时间制成。

腌菜的食用，直接影响到人体的健康，必须注意腌菜的清洁卫生。腌菜的器具要干净，一般家庭腌菜的缸、坛等，多是半年用半年闲，因此，腌菜前一定要刷洗干净，除掉灰尘，洗过的器具最好放在阳光下晒半天，以防止细菌的繁殖，影响腌菜的质量。

泡菜又称泡菜，是一种以湿态发酵方式加工制成的浸渍品。泡菜是以时鲜蔬菜以及禽蛋、水产、果品等为主料，经过乳酸发酵泡渍成菜。泡菜成本低廉，酸鲜纯正，脆嫩芳香，清爽可口，解腻开胃，广受欢迎。

我国泡菜已发展至上百个品种，其中按照泡制容器的不同，可分为普通泡菜和窖藏泡菜两种。普通泡菜是指不需要长期保存，制作简单，随时食用的各种泡菜；窖藏泡菜是指可以长期保存，在冬季断菜期食用的各种泡菜。而现在泡菜的分类一般按照培菌方式，分为发酵泡菜和盐渍泡菜两类。

盐是泡菜的基本辅助原料，而盐用量是否合适，是能否按标准腌成各种口味泡菜的关键。泡菜用盐量的基本标准是最高不能超过原料的20%，此外，泡果菜、根茎菜时，用盐量一般高于泡叶菜的用量。

熘与炒 炒是将小型原料放入加有少量油的热锅中，用旺火迅速翻拌、调味、勾芡，使原料快速成熟的一种烹调方法。而有些特殊的炒法，如抓炒、软炒等并不是严格按照这样的原则来操作的。炒的主要技术特点要求旺火速成，紧油包芡，光润饱满，清新软嫩。

炒是我国传统烹调方法，是中国烹饪中最基本的技术之一，同时也是应用范围最大，分支较多的烹调技法。炒的分类有很多种，如按原料性质可分为生炒和熟炒；从技法上可分为煸炒、滑炒、软炒；从地方菜系可分为清炒、抓炒、爆炒、水炒等。此外，从色泽上炒还可分为红炒与白炒。而从应用角度来讲，生炒、熟炒、滑炒、清炒等为比较常见的分类方法。

熘是将烹制好的熘汁浇淋在加工成熟的原料上，或把原料投入熘汁中，快速翻拌均匀成菜的烹调方法。制作熘菜的主料常用过油、蒸煮、焯水等方法做熟处理，烹调时多用旺火加热，以保持食物的焦脆和鲜嫩，一般熘汁比较宽，而炒菜不带或带有少量的汤汁，这也是熘与炒的主要区别。熘的种类与炒菜相同，也分为多种不同的熘法，其中比较常见的有焦熘、滑熘、糟熘、醋熘、软熘、糖熘等。其中焦熘是使用最为广泛的技法之一，是将主料先挂糊或上浆，再放入热油锅中炸至主料外部酥脆，内部软嫩后，将炒好的熘汁浇淋在主料上，或与主料一起迅速翻炒均匀而成的烹调方法。



烧与烩 烧是将经过炸、煎、煮或蒸的原料，放入调制好的汤汁锅里，用旺火烧沸，再转中小火烧透至入味，最后用旺火收稠汤汁或勾少许芡的一种烹调方法。

烧是下饭菜常用技法之一，也是各种烹调技法中最复杂的一种。烧也是最讲究火候的，其运用火候的技巧也是最为精湛的。

俗语道：“干烧万炖”，说明烧的方法是最需要火候的烹调方法之一，用于其初步熟处理的方法也是多种多样的，如走红、过油、焯水、腌泡等，成品质地软嫩，口味浓郁，清香适口。

我国古代的烧有不同的内涵，最初是将食物原料直接上火烧烤成熟，这种最原始的直接加热成熟的方法，延续的时间最长，至今我国华南一带的卤味也称为烧。近代的烧法则多种多样，变化也很大，各种分类也比较多，也成为了家庭常用的烹调方法之一。此外，烧菜的分类也很多，其中常见的有红烧、干烧、酱烧、葱烧、锅烧、软烧等。

烹调方法之烩，俗称“捞”、“红烩”等，是各大菜系中常用的烹调技法之一。是将加工成片、丝、条、丁、块等形状的各种生料（一般有3种或3种以上），或者经过初步熟处理的原料一起放入汤锅中，加入多种调味料，用旺火或中火制成半汤半菜的菜肴。根据成品菜肴的具体要求，烩菜中大部分需要勾芡，少量的不需要勾芡。

烩菜适用于多种动植物原料，如畜肉、禽蛋、水产、蔬菜、菌藻、果品等，烩菜的汤汁较宽，原料与汤的比例基本相等或者略少于汤汁（个别菜肴汤汁较少）。烩菜的特点一般是一菜多料，汤宽味醇，半汤半菜，色泽鲜艳，口味鲜浓或香醇，质感软嫩。

烩菜主要从菜肴的色泽或操作方法上加以分类，如从菜肴色泽来分，白颜色的称“清烩”，红颜色的称“红烩”。而在操作方法上，烩菜又可分为汤烩、清烩、烧烩和糟烩等等。



焖与炖 焖是我们经常使用到的烹饪方法之一，是将经过炸、煮等初步熟处理的原料，放入锅中，加入汤汁和调味品，用旺火烧沸，改用中小火进行长时间的加热，待原料酥软入味后，带少量汁芡的一种操作方法。具有形状完整、汁浓味醇、软嫩鲜香的特点。

焖是由烧、煮、炖、煨演变而来，在我国古辞书中并没有焖字。焖最早始见于宋代，至明代《遵生八笺 饮馔服食笺》中开始出现“闷”字，清代“闷”字应用已多，并出现了“焖”字，并且出现了锅闷、干闷、黄闷、酒闷、酥闷、罐闷等方法。焖的种类有多种，如按预制加热方法可以分为原焖、炸焖、爆焖、煎焖、生焖、熟焖、油焖等。如按调味种类，又可以分为红焖、黄焖、酱焖等。

炖是将原料加入汤水和调味品，用旺火烧沸，转中小火长时间烧煮成菜的烹调方法。炖菜大部分主料带骨、带皮，是制作火功菜的技法之一。炖菜有原汁原味、汤鲜味浓、质地酥软的特点。

炖法是由煮法演变而来，至清代始见于文字记载。炖是家庭中使用较为广泛的烹调方法之一，分为不隔水炖和隔水炖两种；另外，炖还有清炖和侉炖之说。

原料在炖制开始时，可根据情况，加入葱、姜和料酒之类的调料，主要是可以除腥增香。大多不能先放咸味调味品，特别是不能放盐，如果盐放早了，由于盐的渗透作用，会严重影响原料的酥烂，延长成熟时间，因此，只能出锅前调味（但炖丸子除外）。



下饭菜之汤羹羹



汤羹是我国菜肴的一个重要组成部分,在我国南北菜肴中占有重要地位,是中国传统菜肴的一种形式。它既可作正餐,又可作佐餐,是极富营养,最易消化的一种食物。汤羹有汤和羹的形式,其中既有联系,又有区别。

汤菜就是将加工成形的各种原料,放入汤锅内煮制而成,成菜过程中无需勾芡。汤菜的特点为汤清入味,主要食用汤汁,而非主料(或者以主料为辅,而汤汁为主),比如酸辣汤、蔬菜汤、鸡蛋汤等。

羹菜是指将切制成各种形状的原料放入汤锅内烧煮入味,用水淀粉(或鸡蛋、面粉、米粉等)勾成浓稠的芡汁食用,具有汤浓味醇,口感光滑的特点,其中比较常见的有海鲜羹、肉羹、蔬菜羹等。

从以上可以看出,汤羹均是由各种原料制作而成的流质或半流质菜肴,羹于汤的区别在于汤稀而清,而羹比较黏稠,主要是加入了淀粉的缘故。

汤羹制作有窍门

选料新鲜 制作各种底汤,如清汤、奶汤等均要用鸡、鸭,但以用老母鸡、老公鸭为宜。其他如猪排骨、猪肚、猪肘以及制鱼汤的鲜鱼等,均要求新鲜干净,火腿蹄子、火腿棒骨等也要求保持其应有的颜色和味道。

冷水入锅 动物性原料富含蛋白质和脂肪等营养物质,这些营养物质如果突然遇到高温,会马上凝固形成外膜,或多或少地阻碍原料内部营养物质的外溢,影响汤羹的口味。把原料放入冷水锅内烧煮,由于冷水变成沸水需要一个过程和时间,而这个过程和时间可为营养素从原料中溢出创造条件,从而使汤汁味道越来越鲜美。

掌握火候 制作汤羹时要正确掌握和运用火候,也是制作汤羹的关键之一,这里的火候应包括两个方面,即火力的大小和加热时间的长短。正确地掌握和运用火候,是关系到制汤成功与否的关键之一。如制清汤,就要掌握旺火、小火(或微火)等几个阶段的正确使用,时间也要注意,特别是旺火加热的时间,并随时观察汤的变化;又如制奶汤,要先用旺火将水烧沸,撇去血沫,加盖后继续用旺火烧煮,使之保持沸腾状态,直至汤汁浓白,香味溢出为止。

除异增鲜 用于制汤的原料,大多有不同程度的腥味和异味,因此,在制汤时应加入一些去腥原料除去异味,增加鲜味。如制清汤,应酌加姜、葱和料酒;熬煮鱼汤可加入几滴牛奶或加点啤酒,不仅可以去除鱼的腥味,还可使鱼肉更加白嫩,味道更加鲜美。做肉骨汤时,滴入少许米醋,可以使更多钙质从骨髓、骨头中游离出来,增加钙质。

清淡爽美 要想汤清、不浑浊,必须用微火烧,使汤汁开锅。因为大滚大开,会使汤里的蛋白质分子凝结成许多白色颗粒,汤自然就浑浊不清了。如果汤咸了,可以把大米装入小布袋里,放进汤中一起煮,盐分就会被吸收进去,汤自然就会变淡了。油脂过多的原料煮出来的汤感觉油腻,可将少量紫菜置于火上烤一下,然后撒入汤内,可解去油腻。



汤羹食用误区

饭后喝汤

饭前喝汤，胜似药方，就说明了汤与饭两种食品的先后，而且符合科学。吃饭前先喝几口汤，等于给消化道加了些润滑剂，使后来的食物顺利下咽，从而有益于胃肠对食物的消化与养分的吸收，并能在某种程度上减少食管炎、胃炎等疾病的发生。如果反其道而行之，饭前不喝汤，反而会冲淡胃液，影响食物的消化与吸收。当然，饭前喝汤并不是说喝得越多越好。一般情况下，中晚餐前以半碗汤为宜，而早餐前可适当多些。

取汤而弃肉

一般人认为汤羹中的营养都集中在汤里，所以煲好的汤就只喝汤，而对于汤羹中的肉类等原料就弃之不理，其实这是大错特错的。营养学家们近年来发现，无论煲汤的时间有多长，肉类的营养也不能完全溶解在汤里。所以，喝汤后还要吃适量的肉。

煲参汤时间越长越好

老人在制作各种参汤时，常常是将参类早早地放到汤里，一煲就是2~3小时，认为这样才能将人参的营养都溶于汤中。其实不然，参类中含有一种人参皂甙，如果煮得时间过久，就会分解，失去其营养价值，所以煲参汤的最佳时间是40分钟左右。

晚餐喝汤不易胖

有些爱美人士认为，晚餐只喝汤，可以达到减肥的目的，其实晚餐喝太多的汤，会使人体对快速吸收的营养堆积在体内，很容易导致体重增加，而午餐时喝汤吸收的热量最少。午饭用汤佐餐，可使胃内食物充分贴近胃壁，增强饱胀感，从而反射性地兴奋饱食中枢，抑制摄食中枢，降低食欲，减少摄食量，不但不会影响营养吸收和健康，还能起到减肥的效果。因此，为了防止发胖，不妨选择中午喝汤。

老人喝骨头汤补钙

骨头汤的真正价值在于含有丰富的营养物质，特别是蛋白质和脂肪，对人体健康十分有益。但单纯靠喝骨头汤绝对达不到补钙的目的。检测证明，骨头汤里的钙含量微乎其微，更缺少具有促进钙吸收的维生素D。另外，对老人而言，骨头汤里溶解了大量的骨内脂肪，经常食用还可能引起其他健康问题，实属老年人不宜的汤品。



喝太烫的汤羹

有人喜欢喝滚烫的汤，此举是很伤胃的，有百害而无一利。因为人的口腔、食道、胃黏膜最高只能忍受70℃的温度，超过此温度则会造成黏膜的损伤，虽然烫伤后人体有自行修复的功能，但反复烫伤损害健康。一般来讲，喝50℃~60℃的汤更适宜。

汤水泡饭

俗话说“汤泡饭，嚼不烂”。汤水和饭混在一起吃，是个不好的习惯。时间久了，会使消化功能减退，引起胃痛。汤和饭混在一起吃，咀嚼需要的时间短，唾液分泌亦少，食物在口腔中不等嚼烂，就同汤一起咽进胃里去了。这不仅使人“食不知味”，而且舌头上的味觉神经没有刺激，胃和胰脏产生的消化液不多，并且还被汤冲淡，使吃进的食物不能很好地被消化吸收，日久天长，还会使自己的消化功能减退，甚至导致胃病。

● 下饭菜制作之窍门 ●

熘炒用油不宜多

熘炒菜肴用油多,不仅会影响菜的滋味,而且有损健康。前者因为油过多,其他调味品不易渗入原料内部,影响菜的滋味;后者因为食物外部包了一层油脂,食后在胃肠里消化液不能充分同食物接触,影响消化吸收,容易引起腹泻。常吃油多的熘炒菜,还会促使胆汁和胰液大量分泌,容易诱发胆囊炎、胰腺炎。所以,熘炒菜用油不宜多。

熘炒菜要旺火快炒

维生素C、维生素B₁等都怕热、怕煮。据测定,用大火快炒的菜维生素C损失仅17%,若用小火熘炒,菜里的维生素C将损失50%。所以,熘炒菜最好用旺火或中火,成菜不仅色美味好,而且营养损失也少。此外,熘炒时最好将油温控制在200℃以下,这样的油温即可保证蔬菜的营养,也可避免原料中的油脂变性而降低营养价值甚至产生有害物质。

盐不宜放得过早

在制作一些肉类烧菜、烩菜、焖菜,如红烧肉、干烧鱼时,不要过早放盐,因为盐的主要成分是氯化钠,容易使肉中的蛋白质凝固,使肉块缩小、变硬,且不易加工熟烂。

原料初加工要仔细

制作下饭菜的原料在初加工时一定要仔细,尤其是对于带皮的原料,如猪肘子、带皮五花肉等,在初步熟处理前,需要先把表面的残毛和污物处理干净,并用清水浸泡,再制成下饭菜上桌,以保证成品的口味。

原料的形状可大些

制作肉类烧菜、焖菜和炖菜时,肉块要切得稍大一点。因为肉类中含有可溶于水的呈鲜含氮物质,焖肉的时候释出越多,肉汤的味道越浓,肉块的香味则会相对减淡。因此,肉块切得要适当大点,以减少肉内呈鲜物质的外逸,肉味可比小块肉鲜美。

水量应一次加足

在制作烩菜、炖菜、焖菜的过程中最好一次性加足水(或汤汁),中途不宜添加。加水量以漫过原料为佳,这样成菜的汤汁滋味才会更加醇厚。另外,如果实在要添加水,最好加开水。因为一般原料,尤其是肉类原料含有大量的蛋白质和脂肪,遇冷后汤的温度发生变化,蛋白质会凝固,肉骨表面空隙也会收缩,不仅不易烧烂,而且鲜味也会降低。

撇净浮沫和杂质

在制作烧菜、烩菜、炖菜时,其表面的浮沫多来源于原料中的血红蛋白、表面污物和水中的水垢等,当水温达到80℃时,这些物质会浮在汤的表面,此时要用手勺将其撇净,以防影响成品的色泽和气味。

正确掌握火候

正确掌握以及运用火候,也是制作烧菜、焖菜和炖菜的窍门之一,这里的火候应包括两个方面,即火力的大小和加热时间的长短。正确地掌握和运用火候,就要掌握旺火、小火(或微火)等几个阶段的正确使用。

把握好制作时间

要使原料中的营养物质充分溢出并进入汤汁内,一般需要较长的时间,但不是越长越好。一般来说,若用肉用型鸡或碎猪肉等易熟原料,时间可在1小时左右;若用猪排骨、火腿骨头、老母鸡或猪爪等难熟的原料,则时间要长一些,为2~4小时。



PART 1
腌拌菜

One