

# 下酒小菜

张厚



都市  
食谱

福建科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

下酒小菜/张厚编著. —福州:福建科学技术出版社,

2003. 11

(都市人食谱)

ISBN 7-5335-2231-1

I. 下… II. 张… III. 菜谱 IV. TS972. 12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 073495 号

|      |                                    |
|------|------------------------------------|
| 书 名  | 下酒小菜<br>都市人食谱                      |
| 编 著  | 张厚                                 |
| 出版发行 | 福建科学技术出版社(福州市东水路 76 号, 邮编: 350001) |
| 经 销  | 各地新华书店                             |
| 印 刷  | 福建彩色印刷有限公司                         |
| 开 本  | 889 毫米×1194 毫米 1/24                |
| 印 张  | 3                                  |
| 字 数  | 80 千字                              |
| 版 次  | 2003 年 11 月第 1 版                   |
| 印 次  | 2003 年 11 月第 1 次印刷                 |
| 印 数  | 1—5 000                            |
| 书 号  | ISBN 7-5335-2231-1/TS·211          |
| 定 价  | 16.80 元                            |

书中如有印装质量问题,可直接向本社调换



都市人食谱

# 下酒小菜

张 厚

福建科学技术出版社

# 目 录

## 小凉碟

4 / 芥辣鸡丝

6 / 盐水大虾

6 / 糖酥核桃

8 / 酒醉鸭肝

10 / 凉拌四丝

10 / 香拌西芹百合

12 / 水晶猪肘



14 / 蒜香百叶

14 / 葱麻牛腱肉

16 / 芥味鸭掌

18 / 蛋黄鱿鱼

20 / 香辣鸡心

20 / 红油猪耳

22 / 香辣牛髓

24 / 蜜汁糯米藕

26 / 麻辣鸭胗

26 / 白云凤爪



# Contents



## 香酥菜

- 28 / 油酥鸡块
- 30 / 灌汤龙凤球
- 32 / 芝麻虾饼
- 32 / 香酥炸鱼
- 34 / 软油古老肉
- 36 / 金钱牛排
- 38 / 香味糟鳗鱼
- 40 / 油酥凤尾虾
- 40 / 油熏青鱼
- 42 / 油酥香蕉片
- 44 / 干炸虾枣
- 46 / 香酥肚尖
- 48 / 香煎芙蓉蛋

## 烧炒菜

- 50 / 软炒乌鱼片
- 50 / 生焗排骨
- 52 / 白烧四宝
- 54 / 软炒冬笋
- 56 / 白灼响螺片
- 56 / 糖醋金边白菜
- 58 / 三鲜烧鸭胗
- 60 / 响铃肉卷
- 62 / 鸡丝三鲜汤
- 62 / 椒盐猪手
- 64 / 虾皮烩双菇
- 66 / 香辣小炒肉
- 68 / 滑炒龙身虾
- 68 / 卤水乳鸽
- 70 / 酒香梭子蟹



小凉碟 —— 芥辣鸡丝





## 芥辣鸡丝

## 原 料

鸡脯肉 500 克，姜片、芥末、精盐、味精、绍酒、炼乳适量。



## 制 法

1. 鸡脯肉洗净，放碗里，加精盐、绍酒、姜片拌匀，上笼大火蒸 20 分钟取出，切成鸡丝，装盘。
2. 炼乳、芥末、精盐、味精调成芥辣酱，浇在鸡丝上即成；香菜饰盘。



鸡丝润滑，香辣鲜甜，适宜下酒。

小凉碟 ——> 盐水大虾      糖酥核桃





## 盐水大虾

### 原料

大河虾 300 克，番茄、西芹、葱、姜、精盐、绍酒、味精、清汤、麻油、色拉油适量。

### 制法

1. 大河虾去头、壳，去沙线洗净，氽熟，控干；番茄去籽切片；西芹切片；葱剖开切段；姜切丝。
2. 锅置旺火上，注入清汤，放入葱段、姜丝、精盐、绍酒，烧开制成汤料，投入大虾浸泡 60 分钟，捞出大河虾摆在盘内；锅回置旺火上，倒入少量色拉油，下番茄片、西芹片，加一小勺汤料和少许味精烧沸，淋上麻油，浇在大虾上即可。



饮食顾问

## 糖酥核桃

### 原料

核桃仁 200 克，白糖 75 克，香菜、色拉油适量。

### 制法

1. 核桃仁去膜，下沸水锅煮 2 分钟后捞出，控干，加入白糖拌匀，腌渍 60 分钟；香菜择叶洗净。
2. 油烧至六成热，下核桃仁炸至发黄，倒入漏勺，用热油反复浇核桃仁数遍至琥珀色，晾凉变酥后装盘，撒上香菜即成。

1. 盐水大虾肉色粉白透明、鲜香嫩脆，可谓下酒佳肴。
2. 糖酥核桃，糖皮透亮，酥香甜脆；制作的关键是用糖拌腌的时间要足够，炸时油温不可过高。

小凉碟——酒醉鸭肝





## 酒醉鸭肝

### 原 料

鸭肝 300 克，葱、姜、精盐、味精、白酒适量。



### 制 法

1. 鸭肝洗净，氽水；葱、姜切丝。
2. 鸭肝加白酒、精盐、味精、葱丝、姜丝拌匀，腌2小时后放入烤盘，入烤箱烤约15分钟，取出切片装盘，撒上姜丝、葱丝即可。



酒醉鸭肝，色泽红亮，酒香浓郁，佐酒甚宜。

小凉碟 ——> 凉拌四丝 香拌西芹百合





## 凉拌四丝

## 原料

熟猪肚 150 克, 猪瘦肉 150 克, 水发香菇 50 克, 水发粉丝 50 克, 葱、芥末、酱油、白糖、味精、芝麻酱、鸡汤、色拉油适量。

## 制法

1. 猪肚、瘦肉、香菇切粗丝; 葱洗净, 切丝; 芝麻酱、酱油、味精、白糖、芥末调成味汁。
2. 油烧至七成热, 放入猪肚丝、瘦肉丝、香菇丝、粉丝煸炒, 倒入鸡汤, 加酱油、味精, 煮沸转小火焖 10 分钟, 汤汁收干时起锅装盘, 晾凉后浇上调好的味汁, 拌匀, 撒上葱丝即成。



饮食顾问

## 香拌西芹百合

## 原料

鲜百合 150 克, 西芹 300 克, 胡萝卜、精盐、味精、麻油适量。

## 制法

鲜百合去根分片; 西芹改段切条; 胡萝卜洗净切花片; 分别焯水后装入碗中, 加精盐、味精、麻油, 拌匀装盘即成。

1. 凉拌四丝, 质地嫩脆醇美, 口感鲜香甜辣, 爽口不腻。
2. 百合补中益气、温肺止咳、养胃生津、养心安神; 西芹平肝清热、祛风利尿、健脾降压、健脑提神, 此两样下酒、解酒两相宜。

小凉碟 ——> 水晶猪肘





# 水晶猪肘

## 原料

猪前肘1个(约700克),肉皮250克,  
葱段、姜片、蒜头、精盐、酱油、味精、  
绍酒、麻油、花椒油、清汤适量。



## 制法

1. 猪前肘洗净,加清汤、绍酒、葱段、姜片、精盐、肉皮,上笼蒸烂,取出猪前肘,剔去骨,晾凉后放入冰箱。
2. 蒜头剁蓉,加酱油、味精、花椒油、麻油调匀成味汁。
3. 取出冻肘肉,切厚片装盘,带上小碟味汁即成;香菜、鲜花饰盘。



猪肘外有肉皮冻,透明如水晶,故以得名;肘肉肥润而清口,可祛暑开胃,最适宜夏季佐酒之用。

小凉碟 ——> 蒜香百叶 葱麻牛腱肉





## 蒜香百叶

## 原料

牛百叶400克，葱、姜、蒜、精盐、味精、绍酒、麻油、鸡汤适量。

## 制法

1. 牛百叶洗净余水，清水浸凉；葱切段；姜切片；蒜剁蓉。
2. 锅中清水加葱、姜、绍酒煮沸，投入牛百叶煮沸后，转小火煮2小时左右，捞出晾凉，切丝。
3. 蒜蓉加麻油、鸡汤、精盐、味精调成蒜汁，倒入牛百叶拌匀装盘即成；黄瓜、香菜、鲜花饰盘。



饮食顾问

## 葱麻牛腱肉

## 原料

牛腱肉500克，葱段、姜块、香菜、精盐、味精、绍酒、花椒、麻油、色拉油适量。

## 制法

1. 牛腱肉切4块，余水后捞入锅中，加水，大火烧开，投入葱段、姜块（拍松）、花椒，加绍酒、精盐，转小火煮3小时，连卤汁倒入盆中，晾凉；香菜切末。
2. 取出牛腱肉切薄片装盘，撒入香菜末；葱白切末，加香菜末、精盐、味精、麻油调成味汁。
3. 锅置旺火上，倒入色拉油烧热后冲入味汁中拌匀，装小碟随菜上桌；香菜、鲜花饰盘。

1. 牛百叶补益脾胃、补气养血；成菜鲜嫩脆爽，蒜香袭人。
2. 香菜末、葱末、精盐、麻油、味精，调以热油即成独特的“葱麻”味汁；卤牛腱肉时最好用纱布把葱段、姜块、花椒包好。