

小菜一碟

《新鲜美美厨》编委会 编

小菜一碟，
走上餐桌也加分

内蒙古人民出版社

新鲜美美厨 8

图书在版编目(CIP)数据

新鲜美美厨 / 编委会编. — 呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2005.7

ISBN 7-204-08011-4

I. 新... II. 编... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 081897 号

新鲜美美厨

《新鲜美美厨》编委会

*

内蒙古人民出版社出版发行

呼和浩特市新城区新华人街祥泰大厦

北京国彩印刷有限公司印刷

开本: 889 × 1194 1/48 印张: 30 字数: 1000 千

2005 年 9 月第 1 版 2005 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1—5000 套

ISBN 7-204-08011-4/G·1972 定价: 160.00 元(全书 20 册)

如出现印装质量问题, 请与我社联系。

联系电话: (0471)4971562 4971659



新鲜美·厨
美 8.

小菜平凡味道不凡，走上餐桌也加分

小菜一碟

《新鲜美美厨》编委会 编

内蒙古人民出版社

目录

CONTENTS

肉类



泰式拌墨鱼	5
五味鱿鱼	7
凉拌鸡丝	9
拌菜精灵一——醋	10

素菜类

酸辣苦瓜	13
凉拌芦笋	15
白菜梗拌海带丝	17
麻油黄瓜拌凉粉	19
白水西兰花	21
三色拌菜	23
香辣莴笋	25
香油芹菜	27
拌海蜇皮	28
糖醋萝卜	31
银芽海带丝	33
凉拌魔芋丝	35
凉拌苦瓜	37
素鸡黄瓜	39
什锦沙拉	41
麻辣黄瓜	43
辣渍圆白菜	45
糖醋藕片	47
酸辣白菜	49
辣拌菠菜	51
拌菜精灵二——味精	52



豆制品类

花生仁拌圆白菜	55
芹菜拌干丝	57
胡椒四季豆	58
菠菜拌豆干	61
辣乳拌腐竹	63
香菜花生拌香干	65
双味豆腐干	67
雪菜煮毛豆	69

拌菜精灵三 —— 葱姜蒜 70



C O N T E N T S

肉类

之

泰式拌墨鱼



泰式 拌墨鱼

材 料

新鲜墨鱼肉 150 克。
洋葱丝 50 克。
红辣椒 1 个。
西红柿 2 个。
蒜末 1 大匙

调味料

柠檬汁 2 大匙。
鱼露 1 大匙。
果糖半小匙。
番茄酱 2 大匙。
黑胡椒粉半小匙。
盐适量

做 法

- 1 墨鱼肉切花后裁成小块，红辣椒、西红柿切片，洋葱丝泡水备用。
- 2 墨鱼肉汆烫约 10 秒钟后取出泡冷水，待凉取出沥干。
- 3 将所有材料混合并拌入调味料即可。

TIPS

◆ 选择墨鱼肉是因为肉质清脆而雪白，也可以用新鲜的国产鱿鱼来代替，重点是一定要新鲜，不能选冷冻的阿根廷鱿鱼肉，不然效果可是会打折扣的。

肉类

2

五味鱿鱼



五味 鱿鱼

材 料

鲜鱿鱼 150 克。
黄瓜 1 条。
姜末、蒜末、
葱末各 1 小匙

调味料

番茄酱 3 大匙。
果糖 1 大匙。
柠檬汁约 1 小匙。
盐 适量

做 法

- 1 将调味料与姜末、蒜末、葱末拌匀成酱汁，黄瓜切丝备用。
- 2 鱿鱼肉切花后切成小块状，用开水氽烫 10 秒钟即可取出与黄瓜丝拌均匀，再淋上酱汁即可。

TIPS

◆ 这是一道起简单又超人氣的料理，用心把調味料調好，其他的都不成問題。至于姜、蒜、葱、辣椒等材料最好用切的，如果剉太烂，做出來的調味料可能會變得顏色混濁。

肉类

2

凉拌鸡丝



凉拌鸡丝

材 料

鸡胸肉 2 块。
黄瓜 2 条。
蒜末 1 大匙

调味料

酱油 1 大匙。
醋 1 小匙。
鸡高汤 2 大匙。
香油少许。
盐适量

做 法

- 1 黄瓜洗净后切成细丝备用。
- 2 煮开半锅水，在水中加入少许盐后，放入洗净的鸡胸肉煮约 10~15 分钟，肉熟即可捞出，待凉后用手撕成细丝。
- 3 取一盘子，放入黄瓜丝和鸡丝，放入蒜末，并把调味料调匀成酱汁，淋在材料上并均匀混合即可。

TIPS

- 鸡胸肉久煮易老，应注意控制时间。
- 鸡肉用啤酒稍泡可去除腥味。

拌菜精灵——醋

醋在烹调中的作用

※ ※

普通食用醋，除含有3%~5%左右的醋酸外，还有其他的有机酸、氨基酸、糖、醇类、酯类等。食醋是以淀粉为食材，经过糖化、酒精发酵后，再进行醋酸发酵而成。食醋是烹调时常用的调味料，也是基本味料，不仅味酸，并且还含有鲜味、甜味和浓郁香气，用途极为广泛。烹调菜肴时，加入适量食醋，其作用是

1. 食醋具有较强的除腥解腻功能，并能增加菜肴的鲜味和香味，具有压咸提鲜作用。因此，烹调禽、畜的内脏和各种海鲜时，酸味调味料占很重要的地位。
2. 酸味料，能促进植物纤维分解和动物筋膜、骨刺中胶原蛋白质水解成明胶。在烹调菜肴时，适当添加食醋，可以加速煮烂，并能够减少维生素B₁和维生素C的损失，因为维生素B₁和维生素C在酸性环境里不易被氧化分解；同时还会使食物里的钙、磷、铁处于可溶性状态，有利于人体吸收。
3. 酸味料具有杀菌防腐作用。因为食物中细菌或有害微生物，不宜在酸性环境中生长繁殖。例如，在凉拌菜里添加适量食醋，不仅能增加菜肴风味，还有防腐杀菌作用。酸味料遇高温容易挥发，而使酸香味减弱。所以，烹调时，应该在即将起锅时下醋；或者分为两次下醋，即烹调中一次，起锅前再下一次，但是千万不可过量，才可达到成菜口味的要求。

加醋时机对菜肴风味影响

※ ※

调味时，加食醋时机掌握恰当与否，对成菜风味特点和质量影响很大。醋在成菜后与成菜前的添加，可以对菜肴发挥不同的作用。这是因为食醋不耐高温、易挥发的特性。

烹调时先加食醋能起到增香、除去异味的作用，并能保持菜肴质地脆嫩，清爽利口；更重要的是能保护维生素免受破坏。因为有些维生素，例如：维生素B₁和维生素C，在酸性环境中不易被氧化分解。如果添加食醋太晚，就起不到这种作用。

用食醋主味的菜肴，为突出醋鲜，就该后放食醋，例如酸辣汤、酸甜汁等。否则，加醋后再加热，会使某些蛋白质凝固成絮状，易使汤浑浊，出现浮沫；同时，鲜香气味也因加热而挥发殆尽，菜肴滋味酸涩、不醇正。所以，在菜肴出勺前加醋能突出酸鲜的风味。

加醋能保持蔬菜的脆嫩



烹调蔬菜时，加入少许食醋，能较长时间保持蔬菜的脆嫩口感。因为蔬菜组织含有较多的果胶物质，是蔬菜细胞壁的成分，存在于相邻细胞的细胞壁间的中胶层，具有将细胞黏结在一起的作用，使蔬菜组织硬实挺拔，因而口感脆硬。蔬菜在烹调时，原果胶被水解成可溶性的果胶或果胶酸，使蔬菜软化，失去脆性口感。但是，酸味料（如醋酸、柠檬酸等）可抑制原果胶转成果胶或果胶酸，因此保持蔬菜的脆嫩。

请在烹锅时加入醋，否则蔬菜烹调加热后，果胶物质已转成果胶或果胶酸，就起不到应有的作用。若炒质地脆嫩的卷心菜、土豆、胡萝卜等菜肴，可于刚开始烹调时加入食醋，或在烹调前，先用加醋的凉水浸泡片刻再烹调，可使成菜质感脆嫩，清爽利口。

海鲜加醋可除腥、提香



即使是新鲜鱼类，难免都会产生腥味，特别是淡水鱼更突出，因而影响鱼肉的本味。新鲜鱼体内呈腥味成分主要是由六氢吡啶化合物引起的；新鲜度下降后，鱼体呈腥味成分主要是三甲胺、氨等，这些腥味物质都具挥发性，同时都是碱性食物。

鱼类经过油炸或油煎，因温度较高，会使腥味物质挥发消失。在烹调时，通过调味料食醋中醋酸与腥臭气味的碱性物质发生中和作用产生盐，而使腥臭气味消失殆尽，突出鱼肉的香气。同时食醋中除醋酸外，还含少量醇类，在烹锅加入食醋时，由于温度影响，使醋中醋酸与醇类发生酯化反应，产生具有挥发性的酯类等香味物质，使鱼类菜肴溢出馥郁气味，增加鱼类复合美味。因此，食醋在烹调海鲜时，具有除腥、提香作用。

素菜类

之

酸辣苦瓜



酸辣 苦瓜

材 料

苦瓜 1 条。
辣椒末，姜末各少许

调味料

盐 适量。
砂糖 1 小匙。
米醋 1 大匙

做 法

- 1 苦瓜切开后去籽切薄片，以滚水汆烫去苦味。
- 2 沥干后与辣椒末、姜末及调味料拌匀即成。

TIPS

- ◆ 苦瓜的药用价值很高，有助防治糖尿病及抗癌，加入香油和少许蒜又是另一种口味。
- ◆ 苦瓜应选择青皮、肉白、片薄、籽少为佳。

小菜一碟

素菜类

之

凉拌芦笋



凉拌芦笋

材料

芦笋 400 克。
青椒末 2 大匙。
洋葱末 2 大匙

调味料

A: 沙拉油 1 大匙、
糖 1 大匙、
醋 2 大匙、
盐适量、
胡椒少许

B: 盐适量

做法

- 1 芦笋切段，放入适量盐水中大火煮熟（约 2 分钟）取出。
- 2 将调味料 A 调匀，放入芦笋及青椒、洋葱末拌匀置盘即可。

TIPS

- ✦ 夏天冷藏后食用更佳，可以用胡萝卜彩盘。
- ✦ 芦笋营养丰富，它含有的天门冬酰胺能改善机体代谢，消除疲劳，增强体力，还被公认为具有防止癌症和白血病的功能。

小菜一碟