

大厨家常菜
大众喜爱的家常菜
精品系列
CANTONESS CONGEE & SNACK

珍味

酒菜

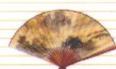
良品 编著



煮酒论佳肴
Recipes for Drinker

惹味下酒菜，越饮越开怀，
美酒佳肴好滋味！

养身解酒菜，保胃护肝脾，
饮食健康好身体！



成都时代出版社

菜酒



良品 编著

图书在版编目(CIP)数据

下酒菜 / 良品编著. —成都: 成都时代出版社, 2009.8

ISBN 978-7-5464-0010-5

I. 下… II. 良… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 084220 号

下酒菜

XIAJIUCAI

良品 编著

出品人
责任编辑
责任校对
装帧设计
责任印制

秦 明
周 慧
李 航

中映·良品 (0755) 26740502

莫晓涛

出版发行
电 话

成都传媒集团·成都时代出版社
(028) 86619530 (编辑部)
(028) 86615250 (发行部)

网 址
印 刷
规 格
印 张
字 数
版 次
印 次
印 数
书 号
定 价

www.chengdusd.com
深圳市华信图文印务有限公司
889mm×1194mm 1/32
3
100千
2009年8月第1版
2009年8月第1次印刷
1-15000
ISBN 978-7-5464-0010-5
19.80元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)29550097



煮酒论佳肴

好马配好鞍。好酒需好菜。

目录

CONTENTS



Part 1 下酒菜

第一节 理论部分.....1

喝酒无菜伤肝脏.....1	1
如何才能喝酒舒服又不伤身体.....1	1
哪些食物不宜作为下酒菜.....2	2

第二节 下酒凉菜.....3

1. 泡椒花生.....3	3
2. 五香牛肉.....4	4
3. 灯影牛肉.....5	5
4. 洋葱拌大蒜.....6	6
5. 坛子鸭掌.....7	7
6. 拌藕丝.....8	8
7. 红椒焖黄豆.....9	9
8. 香菜拌牛肚.....10	10
9. 干椒鹅肠.....11	11
10. 卤水猪耳.....12	12
11. 香菜拌豆腐皮.....13	13
12. 鱼皮拌花生.....14	14
13. 卤水鸭脖子.....15	15
14. 脆萝卜皮.....16	16
15. 酸辣包菜.....17	17
16. 卤香干.....18	18
17. 酸辣黑木耳.....19	19
18. 芥末鱼皮.....20	20
19. 卤猪尾.....21	21
20. 酸辣脱骨凤爪.....22	22

第三节 下酒小炒.....23

1. 农家小炒肉.....23	23
2. 青椒炒剔骨肉.....24	24
3. 藜蒿炒腊肉.....25	25
4. 炒回锅肉.....26	26
5. 宫保鸡丁.....27	27
6. 野山椒牛肉丝.....28	28
7. 乡村炒羊颈肉.....29	29
8. 小炒黑山羊.....30	30
9. 小炒腊牛肉.....31	31
10. 辣子兔丁.....32	32
11. 酸菜炒肉末.....33	33
12. 蒜香牙签骨.....34	34
13. 咸菜炒猪肚.....35	35
14. 辣椒驴肚.....36	36
15. 爆炒肚丝.....37	37
16. 爆炒腰花.....38	38
17. 青椒河鱼干.....39	39
18. 农家小炒鳝鱼.....40	40
19. 干煸泥鳅.....41	41
20. 炸椒鸡蛋.....42	42
21. 攸县香干.....43	43
22. 农家干菜钵.....44	44
23. 小炒地木耳.....45	45
24. 干煸四季豆.....46	46
25. 烟笋腊肉丝.....47	47



第四节 煎炸蒸煮下酒菜 48

1. 香煎水咸鱼 48
2. 香煎刁子鱼 49
3. 豆瓣鲫鱼 50
4. 梅菜扣肉 51
5. 蒜烧牛肚 52
6. 干烧鲳鱼 53
7. 盘龙鳝 54
8. 椒盐大虾 55
9. 辣子鸡 56
10. 长沙臭豆腐 57
11. 咸蛋黄玉米粒 58
12. 青椒蒸香干 59
13. 腊味三蒸 60
14. 风干武昌鱼 61
15. 醉鱼干 62
16. 美味鱼鳍 63
17. 农家大片牛肉 64
18. 干锅土鸡 65
19. 干锅野生鳝鱼 66
20. 干锅牛蛙 67

Part 2 解酒菜

第一节 理论部分 69

- 30种解酒方法集锦 69

第二节 解酒菜 71

1. 果味三丝 71
2. 橙汁瓜条 72
3. 水果沙拉 73
4. 水果拼盘 74
5. 蔬果汁 75
6. 四物醋 76
7. 雪梨泡菜 77
8. 跳水仔姜 78
9. 炒酸笋 79
10. 拍黄瓜 80
11. 皮蛋豆腐 81
12. 冰糖炖香蕉 82
13. 香妃酸梅珍 83
14. 酸菜全羊汤 84
15. 西红柿蛋汤 85

Part 3 酒鬼菜

1. 三鲜锅巴
2. 干煸土豆条
3. 煎青椒
4. 冰镇酸辣白菜
5. 盐水毛豆
6. 榄菜酿尖椒
7. 酸辣土豆丝
8. 冬笋炆黄豆芽
9. 椒盐蛋卷
10. 韭菜炒蛋
11. 姜葱炒蟹
12. 五香带鱼
13. 豆豉鲰鱼油麦菜
14. 洋葱炒肉丝
15. 榨菜肉丝
16. 黄瓜干炒肉
17. 平菇肉片
18. 干煸肥肠
19. 尖椒牛骨髓
20. 椒盐鸭下巴

Part 1 下酒菜

第一节 理论部分



喝酒无菜伤肝脏

如果喝酒适量，又有好的下酒菜，往往会使人心情舒畅，能加快血液循环，起到活血的作用。酒精经肝脏分解时需要多种酶与维生素的参与，酒的酒精度数越高，机体所消耗的酶与维生素就越多，应及时补充。新鲜蔬菜、鲜鱼、瘦肉、豆类、蛋类等均可作为佐菜，而咸鱼、香肠、腊肉等食品，因含有色素和亚硝酸盐会与酒精发生化学反应，不仅会伤害肝脏，而且易造成口腔与食道黏膜的损害，因此，不宜过多用于佐菜。

有些人饮酒时只喝酒不吃菜，就会加重肝脏的负担。从保健角度来说，酒精度越高，越要吃含动物性蛋白质丰富的菜，这也是饮酒的一个窍门。市场上出售的保肝药中就含有蛋氨酸和胆碱成分，而牛肉、鸡、鱼以及其他动物性食品和大豆制品中，含大量蛋氨酸和胆碱。因此，吃这些食品等于服了保肝药。

酒精有利尿作用，能将盐分随尿排出。为补充体内盐分的损失，饮酒后的翌日清晨，最好喝一杯淡盐水。

如何才能喝酒舒服又不伤身体

1. 做菜时宜放些糖

酒的主要成分是乙醇，乙醇通过胃肠道进入血液，在肝脏中转化成为乙醛，再转化成乙酸，由乙酸分解成二氧化碳和水排出，这样就会加重肝脏的负担。在此过程中需要糖的参与，所以饮酒时应选择几款保肝食品。糖对肝脏具有保护作用，故含糖的下酒菜，如糖醋鱼、糖藕片、糖炒花生米、拔丝山药、糖醋里脊等，无疑对肝脏是有保护作用的。



2. 做几款加醋的菜

食醋与酒里的乙醇发生化学反应，生成具有解酒作用的乙酸乙酯，能对抗和缓解酒精、增加胃液分泌、扩张血管，提高肝脏的代谢能力，增加肾脏功能，加快利尿，促进酒精从体内迅速排出。所以下酒菜中多放点醋，既能开胃，又能解酒，减少酒精对人体的伤害。

3. 备些碱性食品

饮酒时，鸡、鸭、鱼、肉菜相对较多，这些都是酸性食品，为了保持体内

的酸碱平衡，下酒菜里就必须选择蔬菜、水果等属于碱性的食品，水果拼盘是饮酒者的最佳选择，当然喝点生蔬菜汁也是不错的选择。另外，如炒豆芽、菠菜、苹果、橘子等果蔬或豆制品，它们也能健胃、帮助消化。

4. 吃一些解毒食品

任何酒都含有乙醛等杂质，饮酒时多吃些解毒食品是很有必要的。能解毒、排毒的食品有动物血（如猪、鸭、鸡、鹅血等）、韭菜、海带、豆芽、豆腐等食物。

5. 大量摄取维生素B₁

饮酒时如不能大量摄取维生素B₁，脑神经会发生障碍。连日饮酒，人体对维生素B₁的吸收能力就会降低。神经机能降低，失去理解和判断力，易厌烦，好忘事，严重时甚至会丧命。

维生素B₁对于体内分解酒精来说是必不可少的。鳝鱼是含有丰富的维生素B₁的理想食品，所以说下酒菜数鳝鱼最好。含维生素B₁多的食品有小麦胚芽、紫菜、腊肉、烤火腿、麦片、芹菜、炒熟的黄豆粉等。米糠中也含有丰富的维生素B₁，可用米糠拌盐腌制咸菜。

哪些食物不宜作为下酒菜

1. “烧烤”不宜做下酒菜

在饮酒时用烧烤食品做下酒菜，这种吃法对健康不利。在烧烤过程中，不仅食物中蛋白质的利用率降低了，同时还会产生致癌物质苯并芘。而且，肉类中的核酸经过加热分解产生的基因突变物质，也可能导致癌症的发生。当饮酒过多而使血铅含量增高时，烧烤食物中的上述物质与其结合，容易诱发消化道肿瘤。所以，吃“烧烤”时最好不要饮酒。



2. 海鲜不宜作为下酒菜

吃海鲜时，如饮大量啤酒，将会引发痛风。因为大多数海鲜食物属高嘌呤食物，嘌呤在机体内会生成过多的尿酸，而尿酸是人体代谢产生的废物，如不能及时排出而积沉于关节或软组织，就会使关节或软组织出现红肿热痛，甚至引发高烧。此外，体内尿酸过多，还会导致肾结石、高尿酸血症或痛风及尿毒症的发生。因此，平时饮酒还是少用海鲜做下酒菜为好。

3. 凉粉不宜单独作为下酒菜

有人认为凉粉既下酒又解酒，其实事实并非如此。凉粉及粉皮在加工过程中要加入适量白矾，做出的成品才能有一定的透明度和劲力。但是白矾有减缓肠胃蠕动的的作用，凉粉佐酒进入胃，会使喝下去的酒在胃肠中停留时间延长，这样既增加了人体对酒精的吸收，又增加了酒精对胃肠的刺激作用，同时还减缓了血流速度，延长酒精在血液中的停留时间，促使人醉酒。

因此，在安排佐酒小菜时，可以把凉粉作为其中的一道菜，而不要只吃凉粉。

泡椒花生

材料：嫩花生500克

调料：泡椒水适量，尖椒、花椒各少许

做法：①将嫩花生洗净，剥壳取花生仁。
②将嫩花生仁放入泡菜坛中，倒入泡椒水，再撒上尖椒、花椒，封盖泡至花生仁入味即可。

烹飪特别提示

生的花生不能吃得太多，以免腹泻。



酒而酒知

花生营养丰富，含有大量的碳水化合物、多种维生素以及卵磷脂和钙、铁等20多种微量元素。一粒一粒的花生米，不仅好吃，而且耐吃，最适合细细品酒时享用。

营养成分表

能量 (kj)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)
31175	30	63.5	32.5

五香牛肉

材料：牛腱400克，老卤水800毫升

调料：干辣椒粉适量

做法：①牛腱去筋，入沸水中氽透，捞出入凉水中冲洗干净。
②老卤水烧开，下牛腱卤40分钟后捞出。
③将卤好的牛肉切片装盘，干辣椒粉当作料蘸食。

烹制特别提示

卤牛肉一定要冷却后再切，以免切出来的牛肉不够光滑。



酒而酒知

牛肉具有高蛋白、低脂肪的特点，有利于防止肥胖，预防动脉硬化、高血压和冠心病，所以中老年人也可以适量食用。另外，食用牛肉后能给人体提供丰富的蛋白质，可以缓解酒酒精下肚造成的新陈代谢加速，对蛋白质的分解过快的要求，从而达到使人既能品味酒香，又不伤身体的目的。

营养成分表

能量 (kj)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)
1640	80.4	4	8.8



灯影牛肉

营养成分表			
能量 (kj)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)
1640	80.4	4	8.8

材料：牛腱肉400克，葱10克，姜10克

调料：盐5克，味精5克，红油30克，卤水适量，芝麻少许

- 做法：**
- ①牛腱肉洗净，入沸水中氽去血水；葱、姜切好备用。
 - ②牛腱肉放入卤水中，加盐、味精，卤1小时后取出，待冷却后撕成细丝。
 - ③将红油下入锅中，烧热，炒香葱、姜，再下牛肉丝炒至熟透入味即可。

烹制特别提示

撕牛肉时，要顺着纹路撕，才能撕成很细的丝。



酒而酒知

灯影牛肉是四川的传统名吃，由特殊工艺制成，口感很好，主要营养成分为蛋白质和脂肪。这道菜能给人补充充足的蛋白质，缓解酒精对人体的伤害。





洋葱拌大蒜

营养成分表

能量 (kj)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)
489	3.3	0.6	27

材料：洋葱200克，大蒜150克，红椒50克，香菜少许

调料：盐5克，白醋10毫升

做法：①将洋葱洗净，切片；大蒜洗净，切片；红椒洗净后切片；香菜洗净备用。
②将洋葱片、大蒜片、红椒片放入碗中，再将盐、白醋下入碗中，拌匀，再撒上香菜即可。

烹饪特别提示 切洋葱时，将刀用水打湿，洋葱就不会刺激眼睛了。



酒而酒知

大蒜是目前公认的具有较好保健作用的食物。喝酒时吃大蒜，不仅能帮助开胃送酒，并且还颇有不错的食疗效果。据传统医学著作《仙拈集》记载，大蒜与酒同食，对心胃并肚腹疼痛有较好疗效。

坛子鸭掌

营养成分表

能量 (kj)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)
942	40.4	2.9	9.3

材料：鸭掌250克，香芹50克，花生米50克，小米椒30克

调料：野山椒水500毫升

- 做法：**
- ①鸭掌洗净，去骨；芹菜洗净，切块。
 - ②把小米椒、花生米、芹菜跟鸭掌拌匀，放入坛子里。
 - ③往坛子内倒入野山椒水，腌渍24小时即可食用。

烹飪特别提示 此菜腌制时不宜沾油。



酒而◆知

鸭掌含有丰富的胶原蛋白，和同等质量的熊掌的营养价值相当。这道菜适合各类人群食用，尤其是对抵抗力较低、体力活动较少、大脑疲劳、容易患心血管疾病者特别有益。经常食用还具有一定的抗癌作用。



拌藕丝

营养成分表

能量 (kj)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)
7618	4.9	0.5	42.6

材料：莲藕300克

调料：番茄酱30克，白砂糖20克，醋10毫升，香油 8克

做法：①将莲藕洗净，去皮，切成丝状，用开水氽透，捞出，过凉水，控净水分。
②藕丝放在盘内，浇上用番茄酱、白糖、醋、香油调成的汁，拌匀即成。

烹飪特别提示

莲藕不宜选太白的，多是“漂白藕”。普通的藕大多表面发黄，断口的地方闻着有一股清香，而“漂白藕”则外观颜色洁白，显得很干净。



酒而酒知

酒精进入人体后分解转化需要糖的参与，如果糖的供应不足，则会损伤到肝脏。糖对肝脏具有保护作用，此道拌藕丝属酸甜口味，能最大程度减轻酒精对人体的伤害。另外，藕中富含铁、钙等微量元素，植物蛋白质、维生素以及淀粉含量也很丰富，有明显的补益气血、增强人体免疫力作用。





紅椒炒黃豆

营养成分表

能量 (kj)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)
3004	70	32	68.4

材料：黄豆200克，红椒50克，高汤适量

调料：盐5克，酱油6毫升，醋8毫升，麻油适量

做法：①黄豆洗净，沥干水备用；红椒洗净，切粒。

②锅置火上烧热，下入黄豆炒香。

③锅中下入适量高汤，将黄豆煨5分钟，熄火，待黄豆在汤中泡发好，再调味即成。

烹飪特別提示

汤可以适当多放一点，利于黄豆泡好。



酒而酒知

黄豆营养丰富，有“植物肉”之称，并还有健脾宽中、润燥消水的功效。现代医学研究证明，黄豆有诸多保健功能。其所含丰富的铁，易吸收，可防止缺铁性贫血，对婴幼儿及孕妇尤为重要。

香菜拌牛肚

营养成分表

能量 (kj)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)
1505	43.5	4.8	少量

材料：牛肚500克，香菜20克，尖椒10克

调料：盐5克，鸡精3克，酱油、醋、香油各适量，姜、蒜末少许

做法：①将牛肚洗净，入卤锅中卤熟，取出备用；香菜洗净，切段；尖椒洗净，切圈。
②将牛肚切成丝，放入盘内，撒上香菜、尖椒、姜蒜末，再淋上用盐、鸡精、酱油、醋、香油调成的味精，拌匀即可。

烹飪特别提示

卤牛肚时，用筷子穿牛肚，如能穿透，则说明牛肚已卤熟。



酒而酒知

中医认为，牛肚性味甘、平、无毒，归胃经，有补益脾胃、补气养血的作用，主要用于治疗脾胃虚弱、消化不良、气血虚亏等症。



干椒鹅肠

营养成分表			
能量 (kj)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)
1350	35.5	19.5	1

材料：新鲜鹅肠500克，干辣椒50克

调料：盐10克，味精10克，葱花、蒜蓉各少许，麻油5毫升

做法：①鹅肠洗净，切成段，放入开水锅里煮熟后捞出；干辣椒切成节备用。
②锅中放油，下入盐、味精、干椒节、蒜蓉爆香炒匀，淋在鹅肠上。
③鹅肠上淋上麻油，撒上葱花即可。

烹飪特别提示

鹅肠洗净后，要刮掉油，以免腻。



酒 而 酒 知

鹅肠对人体胃肠道有补益作用，适合于肠胃功能不佳人群。
鹅肠本身含多种维生素及钙、锌等物质，适合经常食用。

