

巧

家庭绿皮书系列

□张胜文

软下水

巧吃妙做

吃



吉林科学技术出版社

妙

做

家庭绿皮书系列

巧吃妙做软下水

张胜文 编著

吉林科学技术出版社

【吉】新登字 03 号

家庭绿皮书系列

巧吃妙做软下水

张胜文 编著

责任编辑:齐 郁 杨晓蔓

封面设计:曲 刚

出版 吉林科学技术出版社 787×1092 毫米 32 开本 3.625 印张
75,000 字

1994 年3月第1版 1994 年 3月第 1次印刷

发行 吉林省新华书店 印数:1—15 140 册 定价:2.80 元

印刷 长春市第十一印刷厂 ISBN 7-5384-1306-5/TS·68

目 录

概述	1	双辣三肚	18
一、肚	3	卤肚	18
凉菜部分		热菜部分	
猪肚拌黄瓜	4	椒油肚丝	19
芥末肚	5	生炒酥肚	20
松仁小肚	5	干煸肚丝	20
熏肚	6	生炒肚片	21
羊肚炆芹菜	7	汤爆肚头	22
羊肚拼青椒	8	三鲜猪肚	22
西式凉拌肚	8	扒肚条	23
肚冻	9	香辣肚片	24
麻辣牛肚	10	盐爆肚仁	24
四味肚片	10	柳绒肚	25
水晶肚头	11	酸辣肚丝汤	26
罗汉肚	12	炒肚丝香菜梗	27
熏小肚	13	红烧肚条	27
肚丝拌豆芽	13	熘肚领	28
雪踏乌云	14	翡翠羊肚	29
生拌百页	15	油爆肚领	29
拌牛肚	15	玻璃肚片汤	30
辣羊肚	16	酱爆羊肚丝	31
清炸鸡盹	16	爆炒鸡盹	31
温拌肚丝	17	大葱炒肚片	32

菊花鸡肫	32
烩肚丝	33
水熘白肚	34
汤爆双脆	34
肚片炒白菜	35
羊肚炒青椒	36
牛肚炒芹菜	36
二、肠	38

凉菜部分

干炸肥肠	39
温拌肠丝	40
熏肥肠	40
葵花酿肥肠	41
卤肠	42

热菜部分

九转肥肠	42
烧熘肥肠	43
扒肥肠	44
扒肥肠白菜	44
四味肥肠	45
滑溜鸡肠	46
菊花鸡肠	46
氽鸭肠汤	47
脆皮肠	48
大肠炒尖椒	48
猪肠炒白菜片	49
红烧肥肠	49
白烩肥肠	50
烧烩肥肠	51

煎大肠	51
熘大肠	52
南炒肠丝	53
糖醋肥肠	53
糯米酿肥肠	54
熘肠	55
蒸肉肠	55
三、肝	57

凉菜部分

酱羊肝	57
滑炆肝片	58
软炸猪肝	58
清炸鸭肝	59
炸肫肝	59
炸肝排	60
盐水肫肝	60
酱汁鸭肝	61
温拌肝片	62
三肝花卷	62

热菜部分

黄焖羊肝	63
煎猪肝	64
猪肝菠菜汤	64
银片肝	65
糟煨鸭肝	66
冬瓜鸭肝汤	66
熘肝尖	67
锅煽羊肝	68
爆炒羊肝	68

猪肝狮子汤	69	烩白肾	87
多味猪肝	70	五、其他	88
芝麻肝饼	70	滑炆心片	89
南烧猪肝	71	拌心丝	89
熘肝荷包	71	姜丝拌百页	90
炒肝泥	72	熘心嘴	90
清汤肝糕	73	炒鸡杂	91
炒鸡肝	73	鞭打绣球	92
鸡肝粉丝汤	74	熘心块	93
四、腰	75	拌狗杂	94
凉菜部分		烩银丝白肾	94
卤腰	75	全羊汤	95
清炸腰花	76	烹羊肺	96
软炸鸭腰	77	怪味什件	96
麻酱拌腰片	77	红焖肺头	97
蒜泥炆腰丝	78	烧食管脊髓	98
网油卷腰	78	滑炒鸡三样	98
腰片拌生菜	79	熘三样	99
热菜部分		氽银肺	100
火腿腰子汤	80	清炖银肺	101
锅煽腰子	80	猪肺炒酸菜	101
雪衣鹅腰	81	爆三圆	102
爆羊外腰	82	鱼籽酱	103
滑炒虾腰	83	熘心段	103
熘腰花	83	糖醋心片	104
氽腰片汤	84	锅煽心片	105
酸辣腰花	85	香辣心丝	105
炒鸡腰	85	宫保心丁	106
外腰炒青椒	86	狗杂炖豆腐	107

概 述

家畜、家禽等可食动物，经宰杀、褪毛等处理后，除整个肉体外，其余部分通常均称为“下水”，包括头、蹄（肘）、爪、尾、心、肝、肺、腰、肠、肚（肫）、食管、膀胱（小肚）、卵、鞭、脾、胰等。其中，头、蹄（肘）、爪、尾因有皮有骨，故为“硬下水”；心、肝、肺、腰（分内腰和外腰）、肠、肚（肫）、食管、膀胱（小肚）、卵、鞭、脾、胰等因组织结构疏松，故为“软下水”。

在烹饪原料范畴内，“下水”的数量并不大，但因“下水”营养丰富，制作出独特风格的菜肴是任何原料也比拟不了的，所以它处在烹饪中不可忽视的地位。

说其营养丰富，主要表现在蛋白质、脂肪和矿物质的含量上。比如：蛋白质的含量，猪心是 19.1%，猪肝是 21.3%，猪肺是 11.9%，猪肚是 14.6%，猪腰是 15.5%，都大大地超过了猪肉 9.5% 的含量，而且脂肪少于猪肉。从“下水”的矿物质含量上看是猪肉含量的 2~3 倍。再如：鸡肫、鸡肝、鸡心等矿物质的平均含量是鸡肉的 1.5 倍多。

论其菜肴风格独特，主要是由原料固有的气味、质地和施厨得法所决定的。从人们食用口感要求上看，喜欢软嫩爽滑的有“熘肝尖”、“熘腰花”等；喜欢香腻适口的有“熘肥肠”、“大肠炒尖椒”等；喜欢浓郁味厚的有“酿全肚”、“松仁小肚”等；喜欢清香爽口的有“黄瓜拌肚丝”、“羊肚炆芹

菜”等。正因为这一点，在我们日常生活中，不论是自己闲暇举杯，还是家中来客；不论是节日改善，还是众人聚餐，“下水”品种不仅给餐桌内容增光添彩，而且还会诱人高高举杯，频频动箸。

在市场日益兴旺，原料比较充足的今天，广大厨师和家庭主妇不仅自如运用拌、炆、卤、酱、熏、炒、炸、熘、爆、烧、烩、焖、煨、余、爆、蒸、煎、煮等多种烹调方法，而且在传统品种的基础上有所改进和创新，使烹调“下水”的路子越拓越宽，终于自成一体，独领风骚。自然，菜品也就很容易被人们接受和喜爱。

“下水”，不仅以某单一或双重原料做主料来烹制菜肴，而且还可以配用其他动、植物性原料来烹制菜肴。就其在家庭范畴内，只要我们能够准确选料、讲究洗涤方法、合理初步加工、科学刀工切配、恰当掌握火候、巧妙运用烹调方法，不论利用大锅或是炒勺都能得心应手，做出味美可口的菜肴来。

本书侧重“软下水”常见菜肴品种的用料、洗涤、初步加工、刀工切配、烹制过程、菜肴质量标准、巧烹妙做要点等诸方面的介绍。

为了大家试做和查找方便，这里将“下水”分为“肚”、“肠”、“肝”、“腰”、“其他”五部分，并且每部分又将凉菜与热菜区别开来。

一、肚

在烹调中，主要采用猪肚、牛肚和羊肚，还有鸡肫、鸭肫和鹅肫等。这几种原料在烹制前，都要进行洗涤和初步热处理。具体方法如下：

猪肚。当猪宰杀、褪毛后，趁热开膛将肚取下，撕去网油，用筷子或竹条将连接肚的肠头和食管插在肚内，用刀割一小口，将粪便倒出。用清水冲洗表面污物，放在盆里，先用清水洗涤，捞在另盆内再放盐、矾、苏打或面粉干抓，见污物粘液落下后，可倒入清水搓洗，然后将肚捞出，这样反复2~3次，见肚里光滑色白后用清水冲洗一下即可。直接利用生猪肚做菜并不多，大多是将猪肚煮熟后进行烹制。其实，猪肚的熟制比较简单，先将猪肚放进凉水锅内烧开捞出（这个过程称为凉水锅“出水”），再换水煮制。不必放特殊调料，根据品种需要煮得或硬或软，切不可煮落锅（过烂），用筷子能扎动即可。

牛、羊肚。牛、羊肚倒粪便方法同猪肚，但因牛、羊肚内是凹凹凸凸，呈网眼状，且发黑、发黄，必须用热水烫去附皮后，才能正式洗涤和初步热处理。在烫肚时，水温高低无关紧要，要紧的是将肚置于盆中，边倒热水边翻动，同时用手试拽，视掉附皮即可。注意，水温高烫的时间要短；水温低（但不能低于70℃）烫的时间要长。切忌，千万不要用开水烫时间过长，那样附皮会烫老板结，不易脱落下来。当

肚烫好后置于平面上（或两人拽着）用刀刮去附皮。如果有某局部烫得不匀，还可以另行烫制后刮洗干净。如果有油筋、脏物不掉，那就拽去不要。洗涤方法如同猪肚。煮制牛、羊肚方法与煮制猪肚相近，但因牛、羊肚不易熟烂，可用高压锅煮 10 分钟左右即可，没有高压锅可用大锅煮制，只要将一小匙茶叶用布包上放在锅内，便会加快成熟速度。

鸡肫、鸭肫和鹅肫，趁热在体内取出，用刀割至“内金”，用手轻轻扒开，使“肫”与“内金”各成一体，然后用清水洗净即可烹调。

凉 菜 部 分

猪肚拌黄瓜

原料 熟猪肚（酱熟、煮熟均可）250g 黄瓜 250g 辣椒油 20g 精盐 4g 蒜酱（蒜末用酱油泡制）、味精、香菜均适量

切配 熟猪肚切长 3cm、刀距 3mm 细丝；黄瓜切 4~5cm 长、刀距 4mm 细丝；香菜洗净切 1cm 长小段；将辣椒油、精盐、蒜酱、味精、香菜对在一起，调成味汁。

烹制 将肚丝在开水锅内烫去浮油和污物捞出，待凉后与黄瓜丝同放一盘内，浇上事先对好的味汁拌匀，即可上桌食用。

成品标准 刀工整齐、均匀，口味咸辣清香，开通启胃，饮酒佳肴。

巧做要点 肚必须用开水烫一下，不然油腻过重会影响

口感；现吃现拌，如果此菜拌制时间过长不食，黄瓜极易下水而失去爽脆清香的特点。

芥 末 肚

原料 熟猪肚（白水煮熟即可）250g 绿黄瓜皮 50g 发好的芥末糊 10g 花椒油、醋各 5g 香油 2g 味精、酱油、精盐均适量

切配 将熟猪肚仁、肚皮分开，切边长为 2.5cm 的菱形片，黄瓜皮也切菱形片。将刀工后的肚片放开水锅中烫一下捞出，控干水分，码在盘的一边，绿黄瓜皮码在盘的另一边。

烹制 将芥末糊、香油、花椒油、醋、味精、酱油、精盐放在同一碗内，调成味汁浇在原料上即可，上桌后拌制食用。

成品标准 形状整齐，色泽白绿分明，口味麻辣清香。

巧做要点 此菜“巧做要点”与“猪肚拌黄瓜”相近，需特殊提及的是原料中配有绿黄瓜皮，这样不仅使色泽鲜艳，而且口味清新，诱人食欲。此菜原料也可切丝。

松 仁 小 肚

原料 猪小肚（即猪膀胱）1 个 猪精瘦肉 200g 猪肥膘肉 50g 鸡蛋 1 枚 干淀粉（玉米、绿豆淀粉均可）120g 熟松仁 25g 酱油、精盐、料酒、味精、葱、姜、花椒水、五香粉均适量

切配 小肚须用清水反复洗净，最后一遍可用食醋揉搓，见小肚表面清洁无异味时即可。瘦肉剁细馅，肥肉切 1cm 见

方小丁，葱姜切末。把肉馅、肉丁、葱姜末、松仁末、精盐、料酒、味精、花椒水、鸡蛋、干淀粉、酱油放在一起，用筷子顺一个方向搅拌均匀，见有粘性似干粥状，装入小肚内，用竹扦把口穿好，不让馅料外溢。

烹制 将装满原料的小肚放在有酱油、糖色、粗盐、花椒、大料、桂皮、草果、丁香、砂仁等调料的酱锅内，先用大火烧开，然后用小火直至将小肚酱熟捞出，待凉后切两半，再改成小薄片，码盘上桌即可食用。

成品标准 饱满馅实，表面褐红且有光泽。切片色彩分明，馅料拌制均匀。

巧做要点 馅心放鸡蛋，不仅蛋液成熟后凝固性能好，使馅心不易疏散，而且也增加了菜肴的营养价值。调制馅料时应顺一个方向搅匀，这样不仅馅料吃水量增加，而且入味也均匀。

熏 肚

原料 洗涤后的生猪肚 500g 葱 25g 姜 20g 蒜 15g 白糖（红糖亦可）40g 香油 10g 精盐、醋、面粉均适量

切配 将生猪肚放在盆内，放醋、面粉认真搓洗，见肚内外没有异物和异味后用清水投洗干净，如网油过多可撕去不用；洗好的猪肚放在凉水锅中焯透捞出；葱切 3cm 长段，姜蒜拍碎。

烹制 将焯好的猪肚放在盛有老汤的酱锅中（没有酱锅可用清水锅，投入葱、姜、蒜、盐、花椒、大料、酱油等调味品），盖严锅盖，大火烧开后改小火直至成熟；大锅刷净，抹干，在锅中放糖，摊开，再放上算子，将肚摆在上面，盖

上锅，烧火，见锅盖周围有黄烟冒出，略停三五分钟，开锅见肚表面着杏红色时取出，表面刷一层香油即成。食用时刀工形状自便。

成品标准 杏红明亮，五香熏味，别具风格。

巧做要点 肚必须干净，特别用面粉去污效果好。再就是将肚放凉水锅内出水，这样异味会随着水温的升高而外溢出来飘向空中，使成品口味醇正。在熏制时，不要连续用大火，如果经验不足，应在锅盖周围冒黄烟片刻后掀开看看，假如色浅可迅速盖上，过一会儿也可以使肚着色，达到质量要求。

羊肚炆芹菜

原料 熟羊肚 300g 芹菜 500g 胡萝卜 50g 花椒油 40g 辣椒油 10g 精盐、味精、料酒、蒜末、虾米均适量

切配 熟羊肚切 3cm 长的细丝。芹菜摘叶去根，若粗从中间破开，洗净切 2.5cm 长段。胡萝卜切长 2.5cm，刀距为 3mm 的细丝。

烹制 锅内烧开水，先将芹菜投入烫，近于成熟时，放入胡萝卜略烫捞出，投凉。另烧水，开时烫一下肚丝，投凉。三种原料放在一起攥干水，放两汤匙精盐拌匀腌渍，待十几分钟后将盐渍下来的水分重新攥干，拌入花椒油、辣椒油、味精、料酒、蒜末、虾米，如尝口味偏淡，可略放精盐调味，稍待片刻，调料滋味浸入主料时方可装盘食用。

成品标准 丝长短粗细尽量一致，色泽鲜艳，口味鲜咸略辣。

巧做要点 炆菜大多是原料“出水”攥干后直接炆入调

料，而此菜则是原料“出水”攥干后用精盐腌渍一下，让原料内部增加渗透压，迫使内部水分溢出，当这部分水被挤出后，调味品的拌入会或多或少地补充因失水而腾出的空间，从而使调味达到由表及里的目的，食用起来有种回味久长的感觉。另外，炆菜里略放一点辣椒油，既能增加菜肴的色彩，而且还会刺激人们的食欲。

羊肚拼青椒

原料 熟羊肚 400g 青椒 200g 姜 10g 调料油 30g
精盐、味精均少许

切配 熟羊肚切抹刀片（像片白菜片一样），青椒切丝，姜切丝。

烹制 锅里烧点开水，将羊肚片烫一下捞出、投凉，控干水分倒在盘内。将青椒丝与羊肚片同放一个盘中，加上姜丝、精盐、味精、调料油（将葱、姜、蒜、花椒、大料等调料同装一碗内，用热植物油炸制）拌匀即可食用。

成品标准 味清香，色典雅。

巧做要点 熟肚生椒，熟、生相配，别有滋味。羊肚须水烫，不然有附油腻口，口感不适。青椒可去筋，减除辣味。

西式凉拌肚

原料 生肚 300g 青菜 50g 胡萝卜、圆葱、红辣椒各 5g
熟油 20g 胡椒、醋、精盐、蒜末、桂月叶均适量

切配 肚洗净后用温水浸泡。胡萝卜切半圆薄片，青菜、圆葱、红辣椒均切 4cm 长细丝。

烹制 将肚从温水捞出后另放锅中，添水加胡萝卜、圆葱、月桂、胡椒、盐，盖锅煮，熟后捞出切 4cm 长细丝，与胡萝卜、圆葱、青菜丝同放一盘内，撒上精盐、蒜末，浇上醋和熟油拌匀即可。

成品标准 细丝均匀，味咸带酸，爽口开胃。

巧做要点 取料方便，特别是配料，可以不受菜谱约束，根据季节变化，口味要求，在市场上任意购买，只要直接可生食的原料即可。再就是配料较多，营养丰富，选用猪、牛、羊肚均可。

肚 冻

原料 熟猪肚 500g 胡萝卜、圆葱各 20g 老清汤 400g
食用胶 15g 大蒜 5g 精盐适量

切配 熟猪肚切 4cm 长细丝，胡萝卜、圆葱均切 4cm 长略粗点丝，大蒜切末。

烹制 将老清汤放入锅中，加入食用胶，然后烧火至胶完全化开，将肚丝连同胡萝卜丝、圆葱丝、精盐、大蒜末放入汤中加热煮沸，焐 30~40 分钟后出锅。将汤与菜分别盛于盆中，冷却后可食。

成品标准 肚丝柔软，肚冻较韧。

巧做要点 用焐猪肉的老汤，因汤内含大量胶质营养素，再加之食用胶，越发显得菜品质地韧性较强。如果没有食用胶，可放 100g 肉皮，但汤煮沸后应长时间焐制，同时也可以将汤与菜同装一盆中，冷却凝固后切片码盘上桌食用。

麻辣牛肚

原料 熟牛肚 500g 黄瓜 50g 辣椒油 20g 酱油 10g 精盐、味精、白糖、花椒面、香菜、香油、葱、姜、蒜均适量

切配 牛肚切 3cm 长细丝，黄瓜切半圆形片，香菜洗净切 1cm 长小段，葱姜切丝，蒜切末。用葱丝、姜丝、蒜末、香菜段，加上辣椒油（辣椒比例可大些）、花椒面（可用热油炸一下为花椒油）、酱油、醋、白糖、味精、精盐、香油同放一碗内，对成味汁。将黄瓜片码在盘周围。

烹制 锅内烧开水，将肚丝焯一下捞出，沥干水分后倒在盘中间，上面烧上味汁即可。

成品标准 口味侧重麻辣，略有酸甜。

巧做要点 肚要焯一下，除去油脂与异味。黄瓜码在盘周围，不仅衬托主料，而且还可随时调剂口味。用其他肚丝也可以做此菜。

四味肚片

原料 熟猪肚头（其他部位也可）300g 酱油、醋各 20g 白糖、辣椒、芥末、大蒜各 10 克 精盐 6g 味精 2g 花椒面、香菜、碱均适量

切配 将肚头切刀距为 3cm 长的抹刀片，放凉水中浸泡，而后放少许碱腌制半小时，捞出攥去水分，再用清水投尽碱味。辣椒切碎，大蒜拍泥，香菜洗净切 1cm 长小段。

烹制 锅中放水，烧至大半开时放肚头片，待肚片变色、

透明时捞出，用凉水冷却，挤出水分装入盘中。用花椒与精盐同炒成椒盐；用白糖、醋、盐配成糖醋汁；用酱油、盐、芥末、味精配成芥末汁；用醋、辣椒末、蒜泥、盐、酱油、味精配成酸辣味汁。将装肚片的大盘上桌，上面放上香菜段，另四味调料汁用小碟盛装放在肚片周围。

成品标准 肚片洁白，质感脆嫩。

巧做要点 肚片用碱水泡后会更洁白，增加质感。周围有四味小碟衬托肚片，食者根据嗜好任意调剂。

水晶肚头

原料 熟猪肚头 200g 青笋（没有青笋用黄瓜代替）100g 蒜 20g 麻油 30g 酱油 10g 葱 10g 精盐、味精、碱均少许

切配 先在肚头一面刮上刀距 3mm 的十字花刀，刀深是原料厚度的 2/3，再翻过来，用抹刀方法，两刀一断，近于鱼鳃形（不会刮花刀可直接切刀距为 3cm 的抹刀片），放在盛器内加上碱，轻轻抓匀揉擦，半小时后用开水反复冲洗，直至碱味除净。青笋切 3mm 厚片，葱切碎，蒜拍泥。

烹制 肚头片沥干水分后与笋片同放一盘中，然后将葱、蒜、盐、味精、麻油、酱油放在一起调成味汁，浇在原料上即成。

成品标准 肚头洁白脆嫩，菜肴味鲜芳香。

巧做要点 肚头用碱水搓洗，但必须清除碱味。刮花刀要稳、准，用力均匀，刀距相等。