

食全食美时尚厨艺

美味

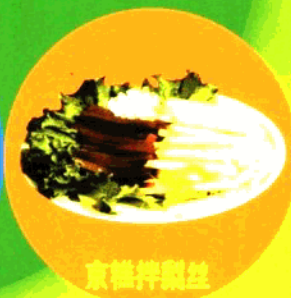
下酒菜



炸春卷



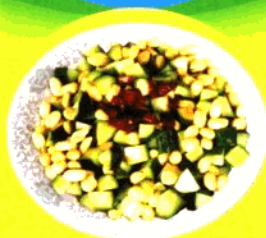
肉皮冻



京酱拌制丝



瓢馅鸡蛋



花仁拌黄瓜丁



糖醋黄瓜卷

叶连海 郝淑秀 编著



食全食美时尚厨艺丛书

美味下酒菜

叶连海 郝淑秀 编著

中国盲文出版社

图书在版编目(CIP)数据

美味下酒菜/叶连海,郝淑秀编著. —北京:中国盲文出版,2003.12

(食全食美时尚厨艺丛书)

ISBN 7-5002-1951-2

I. 美… II. ①叶… ②郝… III. 菜谱 IV. TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 108735 号

美味下酒菜

编 著 者:叶连海 郝淑秀

出版发行:中国盲文出版社

社 址:北京市丰台区卢沟桥城内街 39 号

邮政编码:100072

电 话:(010)83893585

印 刷:北京星月印刷厂

经 销:新华书店

开 本:850×1168 1/32

字 数:960 千字(全套)

印 张:41.25

版 次:2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-5002-1951-2/T·23

定 价:59.40 元(全套)

套书盲文版同时出版

盲人读者可免费借阅

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

炸春卷



“红”指每日可饮红葡萄酒50~100毫升,以助增加高密度脂肪蛋白及活血化痰,预防动脉粥样硬化。

“黄”指黄色蔬菜,如胡萝卜、红薯、南瓜、红辣椒等丰富的胡萝卜素,均有提高免疫力的功能。

“绿”指绿茶及深绿色蔬菜。绿茶有明确的抗肿瘤,抗感染作用,又能调适身心,陶冶性情。

“白”指燕麦粉或燕麦片。每日进食50克燕麦片,可使胆固醇下降,甘油三酯下降,对糖尿病更有显著疗效。

“黑”指黑木耳。每日食黑木耳5~15克,能显著降低血粘度与胆固醇,有助于预防血栓形成。



咖喱牛肉

目 录

凉菜拼摆法

- | | |
|-----------|------------|
| 八卦拼盘/1 | 冷火腿/8 |
| 五彩拼盘(一)/2 | 水果罐头拼盘/9 |
| 五彩拼盘(二)/3 | 火腿沙拉子拼盘/9 |
| 四镶冷盘/4 | 蟹肉沙拉子拼盘/10 |
| 龙须火腿/5 | 鸡肉沙拉子拼盘/11 |
| 松花海蜇/5 | 鸡蛋沙拉子拼盘/11 |
| 白鸡叉肉/6 | 马乃司大虾/12 |
| 熏鱼瓜条/7 | 素沙拉子/12 |
| 小青鱼托鸡蛋/7 | |

水晶菜

- | | |
|---------|---------|
| 水晶肘子/14 | 水晶虾/19 |
| 水晶硝蹄/15 | 水晶橘子/19 |
| 水晶肉/16 | 水晶菠萝/20 |
| 肉皮冻/17 | 蜜汁凉桃/20 |
| 肉皮酱/17 | 蜜汁藕/21 |
| 冻猪蹄/18 | 白糖山楂/22 |

蜜汁山药/22

酿苹果/23

蜜汁橘羹/24

蜜汁三果/24

叉烧菜

叉烧猪肉/26

锅烧肉/27

五香肉/27

糖醋排骨/28

咖喱牛肉/29

麻辣牛肉/30

辣子鸡块/31

红油大虾/31

咖喱虾段/32

爆虾仁/33

干汁鱼/33

烹带鱼/34

咖喱鱼片/35

爆卤焖鱼/36

五香鱼/36

麻辣鳝鱼/37

兰花干/38

五香豆腐干/39

五香豆腐/39

咖喱菜花/40

炸菜

炸黄肉/42

炸脂盖片/42

炸肉饼/43

酥炸丸子/44

菊花里脊/44

芝麻里脊/45

软炸里脊/46

荷包里脊/47

软炸腰花/47

炸肉藕盒/48

炸茄子盒/49

瓢青椒/50

炸格炸卷/50

炸格炸盒/51

炸螃蟹盖/52

高丽虾仁/52

炸虾球/53
炸明虾/54
炸虾米/54
干炸黄鱼/55
干炸带鱼/56
锅烧鸡肉/56
炸羊尾/57
炸香蕉盒/58
炸苹果/58
高丽苹果/59
迎宾饼/60
炸开花豆/61

酥炸黄豆/61
椒盐土豆/62
软炸鲜蘑/62
干贝肉松/63
柳叶鱼/64
金钱鱼托/64
虾仁吐司/65
炸卷果/66
炸里脊卷/67
炸蛋卷/67
松肉/68
炸鹅脖/69

酱菜

酱制牛肉/70
酱汁牛肉/71
酱猪肉/72
酱肘花/72
酱猪心/73

酱肥肠/74
酱猪蹄/74
酱猪肚/75
酱鸡块/76
酱鸭/77

卤菜

烧鸡/78
卤鸡/79
卤鸭/80

卤牛肉/80
卤猪肚/81
卤猪蹄/82

卤肥肠/82

卤猪肝/84

卤口条/83

酥菜

酥小鲫鱼/85

西法里脊/88

酥鱼/86

芦花脆鸡/89

炸鱼肉饼/87

香酥鸡/90

酥猪腰/87

熏菜

熏蛋/91

烟熏鱼片/93

熏鸡/92

熏肠/94

熏鱼/92

熏排骨/95

松菜

麻油藕松/96

鱼松/99

土豆松/97

肉松/99

菠菜松/97

干贝松/100

蛋松/98

鸡松/101

拌菜

姜汁鸡块/102
怪味鸡块/103
红油鸡块/104
白斩鸡/104
芥末鸡块/105
椿芽鸡丝/106
琼脂鸡丝/106
鸡丝拉皮/107
鱿鱼戏凤/107
拌鱿鱼丝/108
佛手蜇卷/109
温拌蜇头/109
芥末鱼片/110
水晶虾片/111
拌里脊片/111
拌肉丝/112
蒜泥白肉/113
拌肉皮丝/113
银丝肚/114
拌肚丝/115
拌口条/115
辣拌肺丝/116
凉拌猪肝/116
肉丝芹菜/117

肉丝什锦粉皮/118
拌肉丝蒜苗/119
拌肉丝海带/119
肉丝黄瓜粉皮/120
葱拌油豆腐/121
松花拌豆腐/121
香椿拌豆腐/122
小葱拌豆腐/122
辣子拌豆腐/123
白菜拌豆腐干/123
熏干拌香/124
花生仁拌熏干/125
酸八宝菜/125
拌合菜/126
糖拌西红柿/127
京糕拌梨丝/127
赛香瓜/128
拌山楂白菜/128
麻酱拌白菜/129
珊瑚藕片/130
拌藕丝/130
糖醋黄瓜卷/131
拌虾仁黄瓜/131
拌猪肝黄瓜/132

肉丝拌黄瓜/133
肘子肉拌黄瓜/133
糖醋拌黄瓜/134
拍黄瓜/134
黄瓜拌花生米/135
香菜黄瓜/135
凉粉黄瓜/136
粉皮黄瓜/137
拌胡萝卜丝/137
糖醋拌水萝卜/138
葱油拌萝卜/138
拍水萝卜/139
拌萝卜黄豆/140
糖醋萝卜丝/140
海米拌莴笋/141
莴笋拌蜆皮/141
芥末青笋/142
拌莴笋片/142
姜汁扁豆/143
拌豆角黄豆/144
酸辣白菜/144
拌圆白菜/145

香辣五丝/145
凉拌苋菜/146
海米拌芹菜/147
糖醋红柿子椒/147
拌银耳/148
糖拌银耳/148
拌油菜海米/149
芝麻油菜/150
椒油拌油菜/150
辣椒油拌小菜/151
拌土豆丝/151
椒油拌黄豆芽/152
绿豆芽拌干丝/152
海米翡翠柿子椒/153
椒麻鲜桃仁/154
椒油拌绿豆芽/154
椒油拌菜花/155
椒油拌花生米/155
拌肉丝菠菜/156
拌菠菜/157
麻酱拌菠菜/157

炆菜

炆肚块/159
炆肚丝/160

炆里脊丝蜆皮/161
炆鸡蛋/161

炆腐竹鲜蘑/162
炆瓜皮/163
海米炆三鲜/163
油吃黄瓜/164
炆黄瓜条/165
炆辣黄瓜条/165
腐竹黄瓜/166
炆肉丝青椒/166
炆豆角/167

炆芹菜/168
炆芹菜黄豆/168
熏干芹菜/169
糖醋酥黄豆/169
炆白菜/170
炆大头菜/171
炆双耳/171
炆冬菇/172
炆柿子椒/173

腌菜

腌咸鸭蛋/174
腌咸鸡蛋/175
茶鸡蛋/175
椒盐排骨/176
泡圆白菜/177
辣白菜/177
珊瑚白菜/178
糖醋辣白菜/179
糖醋红白菜/179
糖醋紫菜头/180
香脆苕蓝/181
泡菜/181
酸辣黄瓜/182
酸黄瓜/183

八宝菜/184
麻脆辣椒/184
酱青椒/185
酱黄瓜/185
酱萝卜/186
酱芥/187
酱瓜/187
腌卷心菜/188
腌雪里蕻/188
腌蒜/189
白糖蒜/189
糖醋蒜/190
腌扁豆/191

其他菜

海米干丝/192

五香辣味黄豆/193

干煸苦瓜辣椒/193

炒酱芥丝/194

素大肠/194

素鸡/195

素肉松/196

素火腿/196

什锦苹果/197

挂霜丸子/198

挂霜藕条/198

玻璃茄子/199

拔丝蜜橘/200

拔丝葡萄/201

拔丝西瓜/201

拔丝苹果/202

拔丝山药/203

拔丝肉/204

拔丝丸子/204

拔丝枣泥丸子/205

凉菜拼摆法

用两种以上的主料合装一盘内叫拼盘。拼盘的种类可根据所用的原料的数量、品种、色彩,以及拼摆形状的不同分为双拼、四镶、五彩、八卦、什锦、花色拼盘等。

拼盘是喜庆宴会、酒会、招待亲朋好友必备的凉菜,而且多以第一道菜入席,拼盘质量对整桌菜肴都有重要的影响。

冷菜装盘所选用的原料,色泽要丰富多彩。颜色相近的原料不宜拼配在一起,如熟火腿和西红柿、黄瓜和松花蛋、白鸡和水晶肉、熏鱼和酱牛肉等,这些原料都是同一颜色或相近颜色,配在一起色彩不鲜明;如果把呈对比颜色的原料相互衬托构成图案,拼盘的色泽就会鲜明悦目。

另外,从口味上讲,要力求多味,如在一盘什锦拼盘中要有甜酸、麻辣、咸香、鲜咸等多种味道,还要注意荤素搭配,这样才能使拼盘艳丽多彩,使客人在品尝美味佳肴的过程中,有一种美的享受。

八卦拼盘

【主料】

白煮鸡脯肉 100 克,叉烧肉 100 克,卤猪肝 100 克,熏鱼 100 克,卤肚 100 克,鸡蛋松 100 克,松花蛋 1 个,海蜇 75 克,黄瓜 25 克,椒盐排骨 200 克。

【辅料】

酱油、香油、醋各少许。

【制法】

✳ 将煮鸡脯肉剁成块；叉烧肉、卤猪肝、熏鱼均切成片待用；卤肚切成宽丝；海蜇、黄瓜切成细丝待用；松花蛋去皮，切成八瓣。

✳ 取大圆盘一个，放在菜板上，将椒盐排骨放在盘中间垫底，四周分别码入鸡块、叉烧肉片、卤猪肝片、海蜇丝、黄瓜丝、卤肚丝、鸡蛋松和熏鱼片，呈圆尖形；最上边码松花蛋瓣，呈菊花形即成。

✳ 将酱油、香油、醋调成三合油，与拼盘一起上桌即成。

制作此种拼盘可以举一反三，根据家里的原料情况灵活安排，不必拘泥于某个固定的格局。

【特点】

此拼盘用多种原料拼摆而成，色泽鲜艳美观，口味齐全，造型美观。

五彩拼盘（一）

【主料】

甜酸泡菜 150 克，腊肠片 100 克，咸鸭蛋 1 个，海蜇丝 50 克，黄瓜丝 25 克，麻辣鸡块或麻辣鸡杂 100 克。

【辅料】

精盐 2 克，味精 1 克，香油 3 克，醋 2 克。

【制法】

✳ 将咸鸭蛋去皮，一切四瓣；海蜇丝用精盐、味精、香油、醋拌匀。

✱ 取一直径 36 厘米的盘，将泡菜放在盘中间；腊肠片、咸鸭蛋、麻辣鸡块或麻辣鸡杂和海蜇丝均放在泡菜旁边，围一圈，使颜色相间；黄瓜丝覆盖在海蜇丝上即成。

【特点】

此拼盘具有红、黄、白、绿等多种色泽，耀眼夺目，味甜、酸、麻、辣、咸、香，原料易购，制做简便，是一道经济实惠的冷拼。

五彩拼盘(二)

【主料】

酱鸭 200 克，熟火腿 100 克，松花蛋 1 个，西红柿 1 个，海蜇皮 50 克，黄瓜 50 克。

【辅料】

酱油 10 克，醋 5 克，香油 10 克，姜末 5 克。

【制法】

✱ 将酱鸭切成宽条块，堆摆在盘子中心。

✱ 将海蜇切成丝，加入酱油、醋、香油、姜末拌匀；火腿切成 0.2 厘米厚的片；松花蛋切成 8 瓣；西红柿先切成两半，用刀拍遍，再切成片。

✱ 将以上原料堆摆在鸭块周围，再将黄瓜切丝，盖在海蜇丝上即成。

在制作中特别要注意堆摆整齐，不同色泽要穿插码放，切忌把熟火腿、西红柿拼在一起。

【特点】

此拼盘红、黄、白、绿、黑相间，鲜艳悦目，口味多样，造型别致。

四 镶 冷 盘

【主料】

熟白鸡肉 150 克,熟火腿 100 克,黄瓜 150 克,熟冬菇 150 克。

【辅料】

酱油 30 克,白糖 5 克,醋 5 克,香油 15 克,味精 0.5 克,香菜 10 克,姜丝 5 克。

【制法】

✳ 将白鸡肉切成长 5 厘米、宽 2.5 厘米、厚 1.5 厘米的条块;熟火腿切成薄片;黄瓜洗净、去籽,切成片;冬菇洗净切片;香菜切碎。

✳ 将鸡肉块、火腿片、黄瓜片、冬菇片分别摆成 4 个小方堆,码放在盘内,使火腿片与鸡肉块相对,黄瓜片与冬菇片相对,中间放姜丝,上面撒香菜末点缀。

✳ 将酱油、白糖、醋、味精、香油和凉开水调配成卤汁,浇在盘上即成。

在制作四镶冷盘时可举一反三,可以任意选用四种不同原料,但要注意色彩鲜艳、多样,刀工整齐一致。

【特点】

此菜所选用原料为两荤两素,营养调配合理,色泽鲜艳,造型新颖别致。

龙须火腿

【主料】

鲜龙须菜 150 克,熟火腿 150 克。

【辅料】

酱油 30 克,醋 15 克,香油 15 克。

【制法】

✳ 将鲜龙须菜洗净,用开水烫一下,过凉水,然后将水挤净,切成段,码在盘子的一侧。

✳ 把熟火腿切成丝,码在盘子的另一侧,与龙须菜相配。上桌时浇上三合油(酱油、香油、醋)即成。

【特点】

龙须菜、火腿相拼,一红一白,搭配协调。

松花海蜇

【主料】

松花蛋 4 个,海蜇 200 克,黄瓜丝 50 克。

【辅料】

酱油 30 克,醋 15 克,香油 15 克,姜末少许。

【制法】

✳ 将松花蛋剥去皮,切成 16 瓣,成船形,码在盘子两侧。

✳ 将海蜇用凉水泡涨,洗净,切成丝,堆在盘子中间,上面放上黄瓜丝。松花蛋上撒点儿鲜姜末。上桌时浇上三合油(酱油、香油、醋)即成。