

详步
图解版

爽口



下酒菜

张明亮 ◎ 主编



超值¥19.90
回馈

吉林出版集团 吉林科学技术出版社

爽口



下酒菜

张明亮◎主编



图书在版编目(CIP)数据

爽口下酒菜 / 张明亮主编. -- 长春: 吉林科学技术出版社, 2011.6

ISBN 978-7-5384-5263-1

I. ①爽… II. ①张… III. ①菜谱 IV.

①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第048419号



主 编 张明亮
编 委 崔晓冬 蒋志进 郎树义 刘凤义 刘志刚
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 车 强 郝沛龙
技术编辑 黄 达 王运哲
摄 影 杨跃祥
封面设计 精彩图文工作室
制 版 精彩图文工作室
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 150千字
印 张 12
印 数 1—20000册
版 次 2011年6月第1版
印 次 2011年6月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85635176
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5263-1

定 价 19.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

Foreword



前言

如果将饮食当成充饥，那是平庸所为！

如果将饮食看作摄取，那是聪慧选择！

如果将饮食视为养生，那是科学之举！

如今，人们早已从饱腹的平庸阶段进入了科学饮食。在烹饪原料比较匮乏的年代，我们对很多饮食方面的问题无从探究。但现今，面对五光十色的各种食材，吃什么？怎么吃？怎样搭配合理？怎样才能营养健康？才是我们每天都要面对的最大难题。针对大家经常遇到的众多饮食问题，我们组织多位饮食、健康方面的专家、学者精心编写了此套丛书。

本套丛书着重从健康和家常两方面入手。家常，顾名思义就是从家庭的日常饮食入手，突出菜肴的实用性和普及化，以满足不同地域美食爱好者的饮食需求。本套丛书面向普通家庭，以市场为“风向标”，其选用的原料取材方便，制作过程简单易行，可使您快速掌握各项精要，烹饪出色、香、味、形俱全，且营养健康的家常菜肴。饮食健康是一种艺术，也是一门学问。本套丛书用精准简捷的文字和精美的图片，为您解读健康和饮食方面的疑惑，使您茅塞顿开，轻松达到健康和营养的目的。

在以健康和家常为出发点的前提下，丛书的编写更加突出直观的特点。它以清新亮丽的分解图片为主，辅以简明扼要的文字说明，不论是娴熟的烹饪高手，还是初涉厨事的年轻人，都能以字导视，按图操作，快速掌握菜肴制作的原理和精髓，真正体验到烹饪带来的乐趣。

美食是一种享受生活的方式，忙碌的现代人没有太多时间去享受人生，但吃饭是每天必不可少的事情。希望本套丛书能成为您家庭饮食方面的好助手，不仅可以使您很方便地制作出各种美食，而且可以在烹调的过程中享受到其中的快乐，并且感受到美食中那一份醇美，那一缕温暖，和那一种幸福。

张明亮

2011年6月



爽口下酒菜

健康美味下酒菜.....	8	下酒菜之健康食材.....	13
四季下酒菜有不同.....	8	下酒菜常见味型.....	14
饮酒的四个最佳.....	9	饮酒误区知多少.....	15
下酒菜之冷菜.....	10	八种最佳解酒食材.....	16
下酒菜之热菜.....	11	过度饮酒危害大.....	16



椒油拌腰片.....	18	京葱拌耳丝.....	33
椒油海米芹.....	19	麻辣拌肘花.....	34
麻汁豆角.....	19	夫妻肺片.....	35
海米炆苦瓜.....	20	糖醋海蜇.....	35
椒香莴笋丝.....	20	姜汁四季豆.....	36
香干拌芹菜.....	21	百年好合.....	36
猪肝拌菠菜.....	22	姜汁豇豆.....	37
金针蘑炆瓜丝.....	23	陈醋螺头拌菠菜.....	38
老家拌茼蒿.....	23	麻酱空心菜.....	39
生拌萝卜.....	24	香葱拌蚕豆.....	39
鸡松拌茄子.....	24	香干马兰头.....	40
炆拌牛百叶.....	25	酒糟大蛭.....	40
蒜泥茄子.....	26	大蒜菠菜拌蛤仁.....	41
青韭鱿鱼丝.....	27	肉丝拌苦苣.....	42
陈醋蜆头.....	27	炆拌黄喉.....	43
海米紫甘蓝.....	28	腌泡凤爪.....	43
醋香山药.....	28	手撕牛板筋.....	44
萝卜丝蕨根粉.....	29	油泼豆芽.....	44
红油猪肚片.....	30	萝卜丝拌海蜇丝.....	45
香糟笋尖.....	31	葱油拌苦瓜.....	46
海带粉丝.....	31	花生米拌黄瓜.....	47
麻辣牛肝.....	32	美极小萝卜.....	47
鸭肠椒丝.....	32	姜汁海蜇卷.....	48
		五彩腰丝.....	48
		农家手撕菜.....	49
		三色椒油萝卜丝.....	50
		花仁卷心菜.....	50

熏卤菜

PART 2



生熏带鱼	52
酥香酱羊腿	53
贵妃酱牛肚	53
糖醋黄瓜	54
茶香猪心	54
五香凤爪	55
熏拌鸭肠	56
黄酱茄花	57
熏烤羊腿	57
椒麻鸡	58
五香酱羊蹄	58
松花熏鸡腿	59
烟熏脆耳	60
茶香墨鱼丸	61
酱汁墨鱼	61
烤小雏鸡	62
熏烤兔	62
酱鸡腿	63
酱味香菇	64
生熏花蛤	65
熏烤河鳗	65
酥香鲫鱼	66
香熏大海虾	66
香熏鹌鹑蛋	67
酱香腰豆	68
香薰寸骨	69
五香熏驴肉	69
酱汁鲍鱼片	70
麻辣鸡腿	70
香熏猪手	71
卤水金钱肚	72
五香熏蛋	73
酱香子鸡	73
茶香子鸡	74
蛋黄鸡腿卷	74
家常酱牛腱	75
卤牛腱	76
酒香豆干	77

兰花豆腐干	77
红曲酱鸭	78
酱卤猪蹄	78
糖熏兔肉	79
红油猪舌	80
荷包肚	81
葱香大排	81
茶香乳鸽	82
酱卤羊蹄	82
酱香大肠	83
盐卤虾爬子	84
高山茶香虾	85
酱萝卜条	85
酸辣萝卜卷	86
麻香牛肉干	86

炆炒菜

PART 3



白炒虾	88
青菜炒豆腐皮	89
木耳爆敲虾	89
蒜蓉菠菜	90
抓炒冬瓜	90
腰果虾仁	91
豆筋皮炒韭菜	92
油爆双脆	93
酱爆兔丁	93
韭黄炆兔丝	94
清炒芦笋	94
水炆豆腐	95
肉丝炒蛋	96



猕猴桃炒肉丝	97
三色龙虾	97
雪花茼菜	98
辣炒田螺	98
青椒炒鸭肠	99
焦熘大肠	100
黄埔炒蛋	101
椒丝菠菜	101
蚝油芥蓝菜	102
芦笋炒酱猪耳	102
碎米鸡丁	103
韭黄炒肚丝	104
腊肉炒苦瓜	105
油泡肚花	105
火爆燎肉	106
芫爆里脊丝	106
芦笋百合北极贝	107
西芹百合炒螺片	108
子姜羊肉丝	109
煎炒豆腐	109
芽尖牛肉	110
酱爆核桃鸡丁	110
青椒炒肉丝	111
海鲜炒韭黄	112
韭菜炒鹅脯	113
碧螺虾仁	113
口蘑菜心	114
芥蓝虾仁	114
虾皮鸡蛋炒菠菜	115
丝瓜炒鸡蛋	116
鸡蛋炒尖椒	117
香干药芹	117
夏果露笋鲜带子	118

豉椒炒鹅肠	118
山药炒蚬仁	119
素炒黄瓜	120
三色鱼丝	121
韭黄肉丝	121
碧绿鱼片	122
芙蓉银鱼	122

PART 4 煎炸菜



蛋煎蛎黄	124
金针培根卷	125
椒盐菠菜心	125
炸排肉	126
鲜奶炸柿排	126
干煎大虾	127
酥炸鲜鱿球	128
牙签羊肉	129
香炸土豆球	129
干炸狗肉	130
香麻藕圆	130
焦炸鸡腿	131
香脆炸鸡	132
炸洋葱	133
油煎茄片	133
酥炸西湖鱼	134
桃仁肥鸭	134
南瓜饼	135
芝麻牛排	136
炸萝卜丸子	137
炸金钩棒	137
煎蟹盖	138
干煎黄花鱼	138
干炸肉段	139
油炸响铃	140
柠汁煎鸭脯	141
生煎里脊	141
松炸西红柿	142
粉糖酥肉	142
脆皮大肠	143
软炸里脊条	144



香酥鸡	145
煎土豆饼	145
麻辣鱿鱼圈	146
报春三文鱼	146
蒜香排骨	147
苦瓜煎蛋	148
鸡蓉芦笋条	149
油酥黄豆	149
芝麻里脊	150
萝卜肉	150
香酥鲜菇	151
鲜蔬天妇罗	152
炸五香	153
鲜虾腐皮卷	153
脆皮蕨菜卷	154
椒盐鸭舌	154
炸茄饼	155
麻香土豆条	156
炸菠菜脯	157
脆皮豆腐	157
生煎番茄饼	158
芥菜丸子	158

PART 5 蒸煮菜



人參鰻魚	160
蒜蓉白切牛腩	161
蒸四季豆丸子	161
清蒸柴把鸭	162
清蒸牛尾	162
豉椒蒸扇贝	163
清蒸鲈鱼	164
盐水煮鸭肝	165
肉末蒸蛋	165
南瓜蒸鸡	166
皮丝球	166
干蒸芦笋鸡	167
四喜豆腐盒	168
清蒸萝卜丸	169
笼仔粉砵	169
山东蒸丸	170



荷叶肉	170
发财猪手	171
锦绣蒸蛋	172
绣球肉丸子	173
原蒸牛鞭	173
剁椒蒸鳊鱼头	174
清蒸鸭舌掌	174
什锦酿南瓜	175
蒸酿苦瓜	176
鸡汁土豆泥	177
剁椒肉泥蒸芋头	177
咸烧白	178
鲫鱼煮豆芽	178
西红柿煮鸡蓉	179
银耳煮菠菜	180
竹叶蒸子排	181
鳊鱼蒸水蛋	181
樱桃白雪鸡	182
梅子蒸排骨	182
芙蓉发菜	183
白果蒸鸡	184
上汤白菜	185
冬菇蒸滑鸡	185
蛋蒸肝泥	186
腊味合蒸	186
手把羊肉	187
蒜泥羊排	188
荷香蒸海参	189
旱蒸南瓜	189
腊味绍菜卷	190
肉丝菠菜粉	190
蒜泥白肉	191

本书计量使用单位:

1大匙=15克 1小匙=5克 1杯=240毫升



家人聚会或有朋友来家里聚餐，免不了要喝酒，喝酒又少不得下酒菜。如何才能让大家吃得舒服又不伤身体，就需要我们在下酒菜的安排和选择上下功夫，而营养健康的下酒菜在口味、色泽、营养等方面具有以下几个特点。

首先，下酒菜在口味上要求质地适口、味感丰富、香气宜人、润而不腻；其次，下酒菜在色泽上要求色泽淡雅、清爽鲜艳、诱人食欲；而在营养方面，因为酒水入肠，会影响人体的新陈代谢，人体容易出现蛋白质缺乏，因此，下酒菜里应有含蛋白质丰富的食品，而且，为了保持体内的酸碱平衡，下酒菜里还应有碱性食品。

四季下酒菜有不同

一年四季气候变化的正常规律为春温、夏热、秋燥、冬寒。自然界一切生物在四季气候变化的影响下，必然产生相应的变化，这就是春生、夏长、秋收、冬藏的自然规律。人体的生理功能也是与大自然相适应的，一年四季机体的新陈代谢若违反这一规律，四时之气便会伤及五脏，即所谓的“春伤于风、夏伤于暑、秋伤于湿、冬伤于寒”。我们应该根据四季的不同气候、身体的不同状况来制定不同的饮食习惯，食用不同的下酒菜，以保证身体的健康。

春季 春季是万物复苏、阳气生发的季节，其气候为多雨、潮湿，细菌也开始繁殖。中医认为，春季饮食要以养肝为先，营养平衡、多甜少酸、清淡为主。而食用牛肉、鸡肉与各种春季食蔬，如菠菜、荠菜、韭菜、春笋等搭配制作而成的下酒菜肴，能够起到防止肝炎、增加免疫力等多种食疗功效。

夏季 夏季气候比较炎热，人体代谢也很旺盛，出汗多，水分流失大。因此，夏季需要适量食用一些含有丰富蛋白质、维生素和矿物质的下酒菜。下酒菜不仅能补充机体所需要的营养，而且还可调节口味、增加食欲、消暑防暑、防病抗衰，对人体健康十分有益。其中，夏季比较常见的下酒菜原料有鸭肉、鸡肉、黄瓜、苦瓜、绿豆芽、木耳、紫菜、莲子、茭白、莲藕等。

秋季 秋季风干物燥，必须着重补充体液和水分，而其重点为防燥、养阴、养肺、少辛多酸、清润为宜。下酒菜中可以多选择一些蔬菜，如菱角、莲藕、茭实、番茄等，除含有各种营养素外，还可以滋阴养肺、润燥生津。

冬季 冬季寒冷，人体热量消耗大，需要补养。同时，受外界气温的影响，体内需要储存热量，此时补充营养很重要。而冬季的饮食原则为增加御寒食物的摄入，增加产热食物的摄入。补充必要的蛋氨酸，多吃富含维生素的食物和适量补充矿物质等，而选用羊肉、狗肉、兔肉、海参、鲫鱼、海带、花椰菜、香菇、银耳、栗子、桂圆等烹制而成的下酒菜，可使热量得到充足的补充，增强人体抵抗力并净化血液，能及时清除呼吸道的病毒，有效地抵御病毒。

饮酒的四个最佳

饮酒的最佳时间

早晨和上午不宜饮酒,尤其是早晨最不宜饮酒。因为,在上午这段时间,胃分泌的用于分解酒精的酶——酒精脱氢酶浓度最低,在饮用同等量的酒精时,会被人体吸收更多,导致血液中的酒精浓度较高,对人的肝脏、大脑等器官造成较大伤害。每天下午的14时以后,饮酒对人体比较安全,尤其是在下午15~17时最为适宜。此时,不仅人的感觉敏锐,而且由于在午餐时进食了大量的食物,使血液中所含的糖分增加,对酒精的耐受力也较强。所以,此时饮酒对人体的危害较小。

饮酒的最佳菜肴

酒对身体的危害大小,与血液中酒精的浓度有极大的关系,当空腹饮酒时,往往会导致血液中酒精浓度急剧升高,对人体的危害较大。而在饮酒时选择理想的酒菜,不仅能满足饮酒者的口福,同时也减少了酒精对人体的危害。从酒精的代谢规律看,最佳酒菜当推高蛋白和含维生素多的食物。因为,酒精经肝脏分解时需要多种酶与维生素参与,酒的度数越高酒精含量越大,所消耗的酶与维生素也就越多,故应及时补充富含蛋氨酸与胆碱的食品尤为有益,如在饮酒时应多吃一些新鲜蔬菜、鲜鱼、瘦肉、豆类、蛋类等。

饮酒的最佳种类

酒有很多种类,比如白酒、啤酒、黄酒、葡萄酒等。从人体的健康角度说,众多酒类中以红葡萄酒对人体的健康最为有利。红葡萄酒中含有一种被称为槲皮酮的植物色素成分,这种色素具有抗氧化和抑制血小板凝固的双重作用,可以保持血管的弹性与人体血液畅通,不易导致心脏缺血。因此,经常饮用红葡萄酒可以减少心脏病的发病率。

饮酒的最佳度量

人体肝脏每天能代谢的酒精约为每千克体重代谢1克。一个60千克体重的人每天允许摄入的酒精量应限制在60克以下。低于60千克体重者应相应减少,最好掌握在45克左右。换算成各种成品酒应为:60度白酒50克、啤酒1千克、威士忌250毫升。红葡萄酒虽有益健康,但也不可过量饮用,以每天2~3小杯为佳。



酒的点酒

酒的种类有很多,其分类方法也多种多样,如按制造方法,可以分为酿造酒、蒸馏酒和配制酒。酿造酒是指以水果、谷物等为原料,经发酵后过滤或压榨而得的酒,其酒精含量一般都在20度以下,刺激性较弱,常见的如葡萄酒、啤酒、黄酒等。蒸馏酒又称烈性酒,是指以水果、谷物等为原料先进行发酵,再将含有酒精的发酵液进行蒸馏而得的酒。蒸馏酒酒度较高,一般均在30度以上,刺激性较强,如白兰地、威士忌、中国白酒等。配

制酒是指在各种酿造酒、蒸馏酒或食用酒精中加入一定数量的水果、香料、药材等浸泡后,经过滤或蒸馏而得的酒,如竹叶青、三蛇酒、人参酒、利口酒、味美思等。

如果按照酒精含量,酒又可分高度酒、中度酒和低度酒。高度酒是指酒精含量在40度以上的酒,如茅台酒、五粮液等。中度酒是指酒精含量在20~40度之间的酒,如五加皮等。低度酒是指酒精含量在20度以下的酒,如黄酒、葡萄酒、日本清酒等。

炆菜

炆是制作冷菜时常用的烹调技法之一，是把加工成丝、片、条的生料，焯水或过油后捞出，用挥发性的调味品，如花椒油、芥末、胡椒粉、酒等调制菜肴，使其入味的方法。炆菜与拌菜不同，其选料比较精细，多用花椒油、葱、姜等调料与熟料热炆而成。

炆菜有窍门

炆菜要讲究刀工，除了通常采用的丝、条、片、丁等形状外，还可以采用刨、刻、剁等刀法，使菜形呈丰富多样的花色，增加了食欲。

炆菜多用花椒油、辣椒、精盐、味精等调味，在炆制时油温要高一些，趁热淋在原料上，这样味道才能进入原料中。另外，为使炆

菜入味，炆入佐料后要加盖稍焖，不使跑味。

有些原料要先用盐腌一下再制作成炆菜，如小黄瓜、胡萝卜等要先用盐腌一下，再挤出适量水分，或用清水冲去盐分，沥干后再加入其他调料一起拌匀，不仅口感较好，调味也会较均匀。

拌菜

拌菜具有清爽、鲜脆、清香、鲜醇等特点，拌菜是将生料或熟料经加工成为较小的丁、丝、片、块、条或特殊形状，用调味品拌制而成。拌菜具有用料广泛、制作精细、味型多样、品种丰富、开胃爽口、增进食欲等特点。

拌菜有窍门

调味是拌菜的关键，也是形成菜肴鲜美味道的主要程序。要视菜的原料和食用者对咸、甜、酸、辣、苦、香、鲜等味形的要求，正确选择调味品，并且按照各种调料的特性，酌量、适时的使用调料。

制作拌菜所用的厨具要严格消毒，菜

刀、菜板要生熟分开，不得混用。而且厨具要经常用热水烫或盐水刷洗，以消除细菌。

拌凉菜要避免菜色单一。如在黄瓜丝拌海蜇中，加点海米，使绿、黄、红三色相间，甚是好看；小葱拌豆腐一青二白，看上去清淡素雅，加入芝麻油，便可达到色香味俱佳。

熏菜

熏是冷菜制作中不可缺少的一种烹调方法，也是餐饮业冷菜制作中最常用的三大烹调方法之一（即酱、熏、卤）。熏可以因熏制设备的不同，分为缸熏（敞炉熏）、锅熏（封闭熏）、室熏（房熏）；按原料生熟的不同，有生熏和熟熏两种。

熏菜有窍门

在制作熏菜时需要注意，原料在放入锅中熏制时，不能有水分，如果原料表面有水分，熏制时不好上色，也上不均匀，而且熏锅更不好刷洗。因此，在熏制前需要把原料上的水分擦净，再摆放在铁笊子上熏制成菜。

熏料中糖的使用量也是制作熏菜的关键之一。糖的投放量一定要恰到好处，糖放多

了，原料色重，存放后发黑、口感有些发苦；糖放少了，成品颜色不好看，口味也没有烟熏的香味。

另外，熏制菜肴一般需要先要把原料腌渍入味后再熏，其主要是改变原料的色泽和特有的香味。熏制时一般没有口味和鲜味的变化，所以熏的原料应该在熏制前做到原料熟、有口味、无色或浅色。

下酒菜之热菜

● 熘菜

熘是将调制好的熘汁浇淋在加工成熟的原料上,或把原料投入熘汁中,快速翻拌均匀成菜的烹调方法。制作熘菜的主料常用过油、蒸煮、焯水等方法进行熟处理,烹调时多用旺火加热,以保持食物的焦脆和鲜嫩。一般熘汁比较宽,而炒菜不带或带有少量的汤汁。

熘菜有窍门

入锅熘的原料,不论是切丝、切丁或切块,都要切得大小一致,才能使原料在短时间内均匀受热。熘时要把不易熟的原料先放入锅中炒至略熟后,再把容易熘熟的原料放入锅中一起炒熟,出锅即可。

制作熘菜时,锅内的油常常容易溅出来,只要在热油中撒入少许精盐,即可防止油溅出锅外。另外一种办法是热锅凉油,就是说在锅烧得很热的时候,把油倒进去,然

后不等油热了,就把菜放进去,这样也不会被油溅到。

熘菜时要记住,先放糖后加盐,否则食盐的“脱水”作用会妨碍糖渗透到菜里,从而影响菜的口味,变得外甜里淡。另外,一般熘菜中糖不宜过量(糖熘除外),可以避免过多地摄入糖类,对健康不利。尤其是老年人和患有某些疾病,需要控制糖量摄入的人,在这方面应尤其注意。

● 炒菜

炒是将小型原料放入加有少量油的热锅中,用旺火迅速翻拌、调味、勾芡,使原料快速成熟的一种烹调方法。而有些特殊的炒法,如抓炒、软炒等,并不是严格按照这样的原则来操作的。炒的主要技术特点是要求旺火速成、紧油包芡、光润饱满、清新软嫩。

炒菜有窍门

在炒蔬菜时要用旺火热油快炒,并且不要盖锅盖。这是因为蔬菜的叶绿素中含有镁,是一种不稳定的植物色素,若加热时间过长,叶绿素变成脱镁叶绿素,呈黄褐色,吃起来既不脆嫩可口,维生素也会损失很多。

维生素C、维生素B₁等都怕热、怕煮。据测定,大火快炒的菜,维生素C损失仅17%,若用小火炒,菜里的维生素C将损失50%。所以,炒菜要用旺火,这样炒出来的菜,不仅色美味好,而且菜里的营养损失也少。

● 煎菜

煎是将原料先经过初步加工成形后,把扁平状原料平铺入锅,加入少量油,用中小火加热,先煎一面,再把原料翻面煎,也可以两面反复交替煎,油量以不浸没原料为宜,待两面煎至金黄色且酥脆时,调味或不调味的一种烹调方法。

煎菜有窍门

制好煎菜的关键是掌握火候。煎菜时要使用小火,这是因为,原料表面水分较多或是稠黏,如果火旺锅热,菜肴会粘锅糊底,操作时不利于煎翻,破坏菜肴的形体,色泽也不美观,并产生焦糊味,质地失去软嫩,造成外糊里生等现象。



炸菜

炸为常见的烹调方法之一，是以多量食油用旺火加热，使原料成熟的方法。炸的原料要求油量较多，油温高低视所炸的食物而定，一般采用温油、热油、烈油等多种油温。用这种方法加热的原料，大部分要炸2次。另外，炸的原料加热前一般要调味或加热后带调味品一起上桌。

炸菜有窍门

在调制各种粉糊时，要使淀粉、面粉、鸡蛋、色拉油等充分溶解，糊中杜绝有干粉球，以防入油锅中炸飞伤人。

炸制时油的用量要多一些，一般要达到原料的3~4倍。油多热量大，能使原料受热均匀，色泽一致，并能平衡原料的温度，投料

后油温不致于急剧下降，菜肴也可以达到最佳的效果。

炸制菜肴时需要注意，投料时一般需要逐块、逐片、逐条地分散放入油锅中，速度均衡，并要不断地推动，可有效地防止原料互相粘连的情况。

蒸菜

蒸是一种重要的烹调方法，我国素有“无菜不蒸”的说法。蒸又称屉蒸或锅蒸，为家庭中最常见的烹调方法之一，其方法是把生料经过初步加工，加入各种佐料调味，再用蒸汽加热至成熟和酥烂，原汁原味，味鲜汤纯的一种烹调方法。

蒸菜有窍门

蒸菜要根据烹调要求和原料老嫩来掌握火候。用旺火沸水速蒸，适用于质嫩的原料，如鱼类、蔬菜类等。对质地粗老，要求蒸得酥烂的原料，应采用旺火沸水长时间蒸，如香酥鸭、粉蒸肉等。原料鲜嫩的菜肴，如蛋类等，应采用中火、小火慢慢蒸制。

蒸制多种原料时需要注意，要把不易成

熟的放下面，易熟的放上层，以使它们同时成熟；有色的原料放下层，无色的原料放上层，以防串色；无汤汁的菜肴放上面，有汤汁的放下面，以防汤汁溢出，影响无汤汁菜肴。

对质嫩易熟、脂肪少、蛋白质丰富的鱼虾等原料，蒸制时间要短，基本上按中火、足气、速成的规律办，以确保这类菜肴的鲜嫩度。

煮菜

煮是将生料或经过初步熟处理的半成品，放入多量的汤汁或清水中，先用旺火烧沸，再用中小火煮熟的一种方法。煮的方法既可独立用于制作菜肴，又可与其他烹调方法配合使用。

煮菜有窍门

煮制菜肴时不宜用旺火，一般要先用旺火烧沸汤汁，再转小火或微火慢慢煮制。

热菜中的煮法以最大限度地抑制原料鲜味流失为目的。所以，加热时间不能太长，以防止原料过度软散失味。

煮菜质感大多以鲜嫩为主，也有以软嫩为主的，都带有一定量的汤液，但大多不勾芡，少数品种勾芡要勾薄一些，只是增加汤汁黏性，与烧菜比较，煮菜的汤汁稍宽，属半汤半菜。



下酒菜之健康食材

蔬菜 一般按照蔬菜的主要生物学特性、食用器官的不同等,蔬菜可分为十几大类,主要有根菜类、白菜类、甘蓝类、芥菜类、绿叶类、葱蒜类、茄果类、瓜类、豆类、薯芋类、水生蔬菜、多年生蔬菜、真菌类、藻类等。而从大众实用的角度出发,我们也可以把蔬菜分为叶菜、果菜、根茎菜等。

蔬菜是制作下酒菜常用的食材之一,而用于下酒菜的常见品种有白菜、菠菜、苋菜、蕹菜、芹菜、结球甘蓝、黄瓜、丝瓜、苦瓜、茄子、辣椒、番茄、扁豆、豇豆、豌豆、芦笋、茭白等。

食用菌 食用菌又称孢子植物,一般是菌类、藻类、地衣、蕨类、苔藓植物的总称,属低等植物,不形成种子和果实,通常以植物全株或嫩叶供食用。主要品种有中国蕨、茶树菇、草菇、滑菇、猴头菇、金针菇、口蘑、磨菇、平菇、香菇、榛菇、银耳、竹荪、海带、紫菜、石花菜、裙带菜等。食用菌中含有丰富的蛋白质、维生素和矿物质,脂肪含量很低,为非常好的保健食品,也是制作下酒菜常用的原料。

禽蛋 禽类烹调原料也称食用鸟类原料,是指人类为了经济、饮食或其他目的而驯养的家禽(如鸡、鸭、鹅)和一些未被列入国家保护动物目录的野生鸟类(如珍珠鸡、野鸭)的肉及其制品。而禽蛋为家禽的卵,是制作下酒菜常用的食材之一,如鸡蛋、鸭蛋、咸蛋、松花蛋等。

我国已经有3000多年的养禽历史,无论在家庭还是在饮食业,家禽的消耗数量仅次于家畜类而位居第二位,因禽肉中含有人体所需的各种营养物质,特别是动物性蛋白质、脂肪、维生素和矿物质等含量较高,而且做出的菜肴质地细嫩,口味鲜香,易于被人体消化吸收。所以,非常受大众的欢迎。



豆制品 豆制品中含有多种必需氨基酸和非必需氨基酸,总蛋白质含量高于肉类。豆制品中脂肪含量为15%~30%,其中85%为不饱和脂肪酸。豆制品中的碳水化合物含量为25%~35%,主要是淀粉和蔗糖及人体所不能吸收的棉子糖和水苏糖。此外,豆制品中含有丰富的铁和维生素B₁、维生素B₂以及维生素A、维生素D、磷、铁、硒等微量元素,具有抗氧化、降血脂、抗溶血、抗真菌、抑制肿瘤的食疗功效。豆制品如豆腐、豆腐皮、腐竹、豆腐干等,在制作下酒菜时具有操作简单、快捷方便等特点。

畜类 畜类是指人类为了经济或其他目的而驯养的哺乳动物。畜类的种类很多,但作为肉用畜类,我国主要有猪、牛和羊三种。此外,还有兔、马、驴等,但应用不广泛。

畜类在人们的饮食中占有很重要的地位,含有人体必需的营养物质,对人体生长发育、细胞组织的再生和修复、增强体质等有重要作用。

水产品 水产品是生活在海洋和内陆水域野生和人工养殖的有一定经济价值的生物种类的统称,分类上主要包括鱼类、软体动物、甲壳动物、藻类等。人们经常食用的水产品主要是鱼类、虾类、蟹类、贝类和藻类。水产品,尤其是一些贝类、蟹类等,是非常适宜制作下酒菜肴的,其口味不论清香、香辣、家常,均是非常好的下酒菜。

白油味 白油味是用白酱油定咸味，味精增鲜，用量以使菜肴鲜咸有味为准；在此基础上重用香油，突出香油的香味；此外，白糖可以提鲜，但用量要少，以不能吃出甜味为宜。白油味常用于拌鲜味较多的原料，如鸡肉、猪肉、竹笋、芦笋等。

葱椒味 葱椒味是以白酱油定咸味，加入味精提鲜味，在此基础上，突出葱和花椒所组合的椒麻味，鸡汤和香油辅助调味，但以不压过椒麻香味为宜。椒麻味清淡鲜香，主要用于四季凉拌菜肴，佐酒最佳。

葱油味 葱油味以精盐定咸味，以满足菜肴的需要，在咸味的基础上，突出葱的香味，加入味精以提鲜，用量可稍多一些。葱油味对一些味性烈、刺激大的复合味有缓解作用，主要适于夏秋季节凉拌菜或热菜的使用。

陈皮味 陈皮味是用精盐、酱油定咸味，陈皮用量较大，使菜肴的陈皮味突出；使用干辣椒、花椒以增强菜肴的香辣麻味，并可增色，但两者的用量以不压住陈皮味为宜；白糖和味精用以提鲜去异味、解腻，使菜肴略带甜味；姜、葱、料酒等主要用来除异味、增香味。陈皮味适用于以家禽家畜类为原料制成的菜肴，其香气浓纯，四季皆宜。

红油味 红油味是用酱油定咸味，白糖和味精提鲜，用量以菜肴鲜味突出为准；红油突出辣香味，重在用油，但不宜辣味太重；香油主要增香并压异味，用量要恰当。红油味一般用于下酒菜之凉拌菜肴。

姜汁味 姜汁味是以咸味为基础，重用鲜姜和米醋，以突出姜的辛香味道；味精能缓和姜和醋的浓烈味，体现出鲜味，用量不宜过多；用香油可增加香气，使姜味突出。姜汁味清淡爽口，可减轻或缓和菜肴的油腻味和腥味，常用于凉拌菜肴的制作；也可作为佐餐调味料食用。

芥末味 芥末味是用精盐定咸味，重用芥末糊以突出冲辣味，加入醋可除异味，解腻提鲜，且能除芥末苦味，用量宜少；味精、香油有提鲜、增香的作用，以不压芥末味为宜。芥末味适宜春、夏季佐酒菜肴的调味，且常用于本味鲜美的原料，如鸡肉、鸭掌、鸭肉、笋等。

荔枝味 荔枝味是以精盐定咸味，用白糖、醋以使菜肴呈现甜酸口味，但不要过重，菜肴应以鲜咸味为主，略带酸甜；料酒、葱、姜去除异味，但用量不要太多。荔枝味应用比较广泛，常用炸、蒸、熘、炒等烹调方法。

麻辣味 麻辣味是用精盐和酱油定咸味，其咸味要满足菜肴的需要；白糖和味精提鲜，用量要少，咸味中有鲜即可；在鲜咸味基础上重用辣椒、红辣椒油、花椒粉，以突出麻辣味；香油提香，但以不压花椒之香味为宜。

蒜泥味 蒜泥味是用精盐定基本咸味，酱油用以提鲜，白糖（可不使用）用量以菜肴微带甜味为准，在此基础上重用蒜泥，从而突出蒜泥辣味，并用香油辅助增鲜。蒜泥味辛辣味浓，适宜夏季使用，冷热菜均可。

糖醋味 糖醋味分为冷菜和热菜两种，一般用精盐定咸味，在此基础上重用白糖和陈醋；料酒、葱、姜、蒜主要起增香、提鲜、除异味等作用；香油用于菜肴增香；味精提鲜，用量不要多。糖醋味应用广泛，原料以禽类、畜类为主，且四季皆宜，以夏季应用更为理想。



饮酒误区知多少

饮茶解酒

很多人都以为茶能解酒，却不知就这样被“贻误”多年。李时珍在《本草纲目》中记载：酒后饮茶伤肾，腰腿坠重，膀胱冷痛，兼患痰饮水肿。现代医学研究也指出，茶水会刺激胃酸分泌，使酒精更容易损伤到胃黏膜；同时，茶水中的茶碱和酒精一样会导致心跳加速，更加重了心脏负担。



空腹饮酒

空腹饮酒对身体健康非常不利，中国有句古语叫“空腹盛怒，切勿饮酒”，认为饮酒必佐佳肴。唐孙思邈《千金食治》中也提醒人们忌空腹饮酒。因为酒进入人体后，酒精是靠肝脏分解的。肝脏在分解过程中又需要各种维生素来维持辅助，如果此时胃肠中空无食物，酒精最易被迅速吸收，造成机理失调、肝脏受损。因此，饮酒时应佐以营养价值比较高的菜肴、水果，这也是饮酒养生的一个窍门。

粉丝凉粉

粉丝、凉粉等，因其在加工过程中要加入适量白矾，而白矾具有减缓肠胃蠕动的作作用，用其佐酒会延长酒精在胃肠中的停留时间，因而阻碍了人体对酒精的吸收，同时也增加了酒精对胃肠的刺激，减缓了血流速度，延长了酒精在血液中的时间，易使人醉酒。

不宜靠啤酒解渴

啤酒被不少人视为解渴、止汗的清凉饮料。但事实上，喝啤酒可能反而会口渴。据研究发现，啤酒在饮用时有清凉舒适感，但当酒精进入人体后，会刺激肾上腺激素的分泌，使心跳加快、血管扩张、体表散热增加，从而增加水分蒸发，引起口干。同时酒精还会刺激肾脏，加速代谢和排尿，使身体流失水分。此外，酒精溶于血液后，会使血液的黏稠度增加，迫使血管中的血液必须从血管外组织吸收水分，以稀释血液，这也会引起口干。

烧烤食品

很多人喜欢和亲朋好友到大排档聚会，边喝酒边吃烤串，其乐融融。然而，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。当饮酒过多致使血铅含量增高时，烧烤食物中的上述物质与其结合，容易诱发消化道肿瘤。

饮用不宜过量

啤酒的酒精含量不高，所以，不少人在夏天开怀畅饮，甚至将其当作消暑饮料饮用。但事实上无限制地饮用啤酒，同样有损身体。大量饮用啤酒，喝下去的大量水分会很快排出，但酒精却会被吸收，如果过量饮用啤酒，将极大地增加肝脏、肾脏和心脏的负担，对身体的器官造成伤害。同时，因为酿造啤酒的大麦芽汁中含有草酸，会使人体中的尿酸量增加，可促使结石的形成。

不宜用酒送服药品

酒与药物混合将产生不良的副作用，既会增加胃酸而使药物在胃中迅速溶解，又破坏血液对药物吸收而降低疗效，有的甚至会危及生命，特别是各种抗生素、降压药、镇静剂、抗凝剂、抗糖尿病的药品，用酒送服后危害更为显著。

八种最佳解酒食材

葡萄 葡萄中含有丰富的酒石酸，能与酒中的酒精相互作用形成酯类物质，降低体内酒精浓度，达到解酒目的。同时，葡萄酸甜的口味也能有效地缓解酒后反胃、恶心的症状。如果在饮酒前吃葡萄，还能有效地预防醉酒。

酸奶 蒙古人多豪饮，酸奶正是他们的解酒秘方，一旦酒喝多了，便喝酸奶，酸奶能保护胃黏膜，延缓酒精吸收。由于酸奶中钙含量丰富，因此，对缓解酒后烦躁症状尤其有效。

香蕉 饮酒后感到心悸、胸闷时，立即吃1~3根香蕉，能增加血糖浓度，使酒精在血液中的浓度降低，达到解酒的目的，同时可减轻心悸症状，消除胸口郁闷。

西瓜汁 西瓜汁是天生的白虎汤(中医经典名方)，一方面能加速酒精通过尿液排出，避免被机体吸收而引起全身发热；另一方面，西瓜汁本身也具有清热祛火的功效，能帮助全身降温，还有助于稳定情绪。

蜂蜜水 蜂蜜中含有一种特殊的果糖，可以促进酒精的分解吸收，减轻头痛症状，尤其是红酒引起的头痛。另外，蜂蜜还有催眠的作用，能使人很快入睡，并且第二天起床后也不头痛。因此，酒后喝点蜂蜜水能有效地减轻头痛症状。

番茄汁 番茄汁富含特殊果糖，能帮助和促进酒精分解和吸收，使酒后头晕感逐渐消失。另外，饮用前若加入少量精盐，还有助于稳定情绪。

芹菜汁 酒后胃肠不适时，喝些芹菜汁能明显缓解。这是因为，芹菜中含有丰富的分解酒精所需的B族维生素。如果胃肠功能较弱，则最好在饮酒前先喝芹菜汁加以预防。此外，喝芹菜汁还能有效地消除酒后颜面发红症状。

橄榄 橄榄自古以来就是醒酒、清胃热、促食欲的“良药”，能有效地改善酒后厌食症状。橄榄既可直接食用，也可加入冰糖炖服。

过度饮酒危害大

酒精对不同的人有不同的影响。大部分人认为酒是一种兴奋剂，然而，依医学观点来讲，酒是一种镇静剂。除了一次饮酒过量所造成的即刻性影响(俗称为酒醉)之外，不断大量的饮酒会造成多种严重的长期性疾病，对人体的各个器官也会造成伤害。

大脑 少量酒精能使人自觉振奋、机警，注意力集中。但是实际结果显示，事实并非如此，少量酒精可有镇静作用，摄入较多酒精对记忆力、注意力、判断力、身体功能及情绪反应都有严重伤害。饮酒太多会造成口齿不清，视线模糊，失去平衡力。

胃 一次大量饮酒会使人体出现急性胃炎的不适症状，连续大量摄入酒精，会导致更严重的慢性胃炎。

生殖 酒精会使男性出现阳痿症状，而对于妊娠期的妇女，即使是少量的酒精，也会使未出生的婴儿发生身体缺陷的危险性增高。

肝脏 长期大量饮酒，几乎不可避免地会导致肝硬化，有病的肝脏不再对来自消化道的营养加以处理，也无法再处理摄入人体的药物。肝硬化的症状很多，而且是扩散性的，这些症状包括水肿、胃疸等。

