

# 38 种时髦味碟的 妙用

牛国平 牛翔○主编

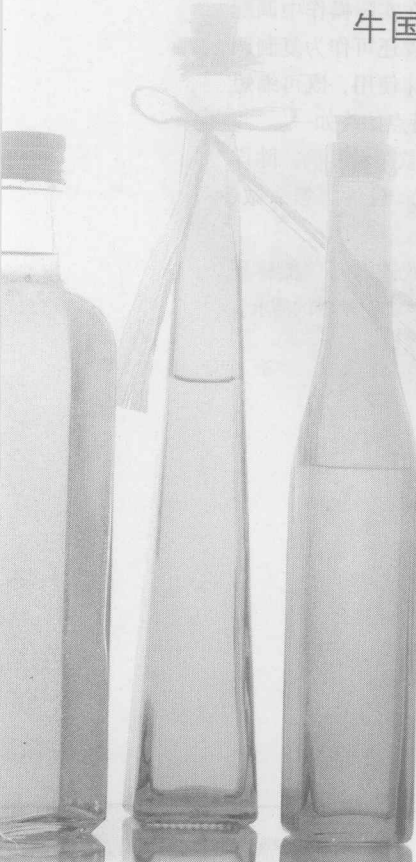
农村读物出版社





# 38种 时髦味碟的妙用

牛国平 牛翔 主编



农村读物出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

38 种时髦味碟的妙用/牛国平, 牛翔主编. —北京: 农村读物出版社, 2008. 9

ISBN 978-7-5048-5115-4

I. 3… II. ①牛…②牛… III. 调味法 IV. TS972.112

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 098986 号

---

责任编辑 钟海梅

出版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100125)

发行 新华书店北京发行所

印刷 北京中兴印刷有限公司

开本 850mm×1168mm 1/32

印张 5.875

字数 140 千

版次 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月北京第 1 次印刷

印数 1~8 000 册

定价 8.50 元

---

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

本书介绍的每一个味碟，都附有7款菜肴实例。除详细介绍其操作方法外，还有操作关键，告诉您怎么做、怎么做才好！

利用多种味碟来营造多种风味的菜式，不仅能体现操作者的熟练手法，还能满足食客对菜肴多种口味的需求。

## 参编人员

●●●●●●●●●●●●●●●

□□□□□□□□□□□□□□□

杜建英 牛国强 牛全书  
杜新刚 仇金剛



# 目 录

## 一、复合酱·菜肴制作

### 1. 芒果酱

芒果酱的调制 ..... (1)

菜肴实例:

香煎明虾 (2)

软炸花肉 (2)

薯泥酿红柿 (3)

豆香牛肉丁 (3)

干炸柿子丸 (3)

烤芒果牛肉串 (4)

桃仁鸭块 (4)

### 2. 香辣牛肉酱

香辣牛肉酱的调制 ..... (5)

菜肴实例:

莴笋蘸酱 (6)

牛肉酱蒸鱼片 (6)

牛肉酱爆章鱼 (7)

芥菜藕夹 (7)

玉米虾饼 (8)

粉蒸牛肉酱豆角 (8)

脆皮羊宝 (9)

### 3. 金香肉松酱

金香肉松酱的调制 ..... (9)

菜肴实例:

酥炸绿豆芽 (10)

美味素大肠 (11)

生吃小黄瓜 (11)

### 3.8 种时髦味碟的妙用

肉松酱蒸北瓜 (11)      肉松酱拌干丝 (12)      金香肉松豆腐 (12)  
蛋煎文蛤 (13)

#### 4. 秘制麻辣酱

秘制麻辣酱的调制 ..... (13)

菜肴实例:

烤麻辣鳗 (14)      芥蓝螺片 (15)      麻辣蕨根粉 (15)  
纸包麻辣鸡 (16)      肉馅豆腐丸 (16)      麻辣滑鸡 (17)  
麻辣鲜鱿 (17)

#### 5. 甜辣酱

甜辣酱的调制 ..... (18)

菜肴实例:

情果饼 (18)      甜辣土豆饼 (19)      麻香脆鸭球 (19)  
百花酿油条 (20)      甜辣寸骨 (20)      甜辣酱拌兔 (21)  
甜辣酱鱿鱼 (21)

#### 6. 番茄辣酱

番茄辣酱的调制 ..... (22)

菜肴实例:

煎烤牛肉 (22)      香茅草烤鱼 (23)      香煎肉馅吐司 (23)  
滑余敲虾 (24)      玉米鲜贝 (24)      香烤肉饼 (25)  
海鲜丸子 (25)

#### 7. 果味虾酱

果味虾酱的调制 ..... (26)

菜肴实例:

烤三丝鱼卷 (27)      吉列洋葱圈 (27)      果味虾酱苕蓝 (28)  
果味虾酱藕圆 (28)      果味豆腐球 (29)      果虾酱素小排 (29)  
果虾酱南瓜 (30)



## 8. 醇鲜虾肉酱

醇鲜虾肉酱的调制 ..... (30)

菜肴实例:

|            |            |             |
|------------|------------|-------------|
| 菜叶卷芦笋 (31) | 翡翠面筋 (31)  | 松花豆腐饼 (32)  |
| 剥皮椒蘸酱 (32) | 蛋煎苹果夹 (33) | 虾肉酱酥豆角 (33) |
| 炒鲍菇馒头 (34) |            |             |

## 9. 虾膏蒜辣酱

虾膏蒜辣酱的调制 ..... (34)

菜肴实例:

|             |             |            |
|-------------|-------------|------------|
| 草菇炒掌中宝 (35) | 红酒烤羊排 (36)  | 爆炒鲜鱼肚 (36) |
| 虾膏蒜辣腐竹 (37) | 虾辣酱炒软骨 (37) | 脆皮九肚鱼 (38) |
| 乳酪鸡脯卷 (38)  |             |            |

## 10. 葱香虾松酱

葱香虾松酱的调制 ..... (39)

菜肴实例:

|             |           |              |
|-------------|-----------|--------------|
| 黑牡丹 (39)    | 酥炸豆角 (40) | 蛋黄糯米酿鲑鱼 (40) |
| 平菇肚丝 (41)   | 芽菜泥鳅 (41) | 虾松酱煎肉 (42)   |
| 虾松酱蒸豆腐 (42) |           |              |

## 11. 鸡肉辣酱

鸡肉辣酱的调制 ..... (43)

菜肴实例:

|             |              |            |
|-------------|--------------|------------|
| 鸡肉辣酱银丝 (44) | 鸡肉辣酱蒸鱼头 (44) | 涮菌肚串 (45)  |
| 香炸鱼子 (45)   | 炆小银鱼 (46)    | 香酥墨鱼排 (46) |
| 烤酿馅青椒 (47)  |              |            |

## 12. 冰梅茄酱

冰梅茄酱的调制 ..... (47)



菜肴实例：

|            |            |             |
|------------|------------|-------------|
| 冰梅酱仔排 (48) | 冰梅洋葱 (49)  | 冰梅猴头 (49)   |
| 珍珠鱼排 (49)  | 冰梅仙人掌 (50) | 冰梅玉子豆腐 (50) |
| 冰梅烤鸭 (51)  |            |             |

## 13. 酒香酱

酒香酱的调制 ..... (51)

菜肴实例：

|             |            |             |
|-------------|------------|-------------|
| 烤土豆鸡翅 (52)  | 蛋煎鳕鱼 (53)  | 番茄沙拉 (53)   |
| 薯香炭烤肉 (54)  | 馒头肉丸子 (54) | 酒香酱蒸丝瓜 (55) |
| 酒香酱煎牛柳 (55) |            |             |

## 14. 豆香辣酱

豆香辣酱的调制 ..... (56)

菜肴实例：

|            |            |            |
|------------|------------|------------|
| 烤兔腿 (56)   | 八宝牛肉粒 (57) | 香辣脆草莓 (57) |
| 年糕炒螃蟹 (58) | 烤带鱼 (58)   | 莲白腊肉卷 (59) |
| 碧龙穿凤翼 (59) |            |            |

## 15. 豉辣肉酱

豉辣肉酱的调制 ..... (60)

菜肴实例：

|             |            |             |
|-------------|------------|-------------|
| 银芽花生米 (61)  | 萝卜煮河虾 (61) | 豉辣肉酱带鱼 (62) |
| 豉辣酱蒸鲈鱼 (62) | 辣酱基围虾 (63) | 凤尾茼蒿 (63)   |
| 辣肉酱烧蹄筋 (64) |            |             |

## 16. 红油面酱

红油面酱的调制 ..... (64)

菜肴实例：

|            |            |            |
|------------|------------|------------|
| 刨花肉蘸酱 (65) | 三生蘸面酱 (65) | 腐皮炒肉丝 (66) |
|------------|------------|------------|

- 脆炸面条鱼 (66)      炸萝卜肉丸 (67)      脆皮糯米鸡 (67)  
 酱爆毛豆腊肉 (68)

## 二、鲜味汁·菜肴制作

### 17. 五香牛肉汁

- 五香牛肉汁的调制 ..... (69)

菜肴实例:

- 涮肥肠串 (70)      炸烹平菇条 (70)      烤猪肉 (70)  
 麦香羊扒 (71)      柴把肚条 (72)      煎酿尖椒 (72)  
 汁浸基围虾 (73)

### 18. 蔬香虾油汁

- 蔬香虾油汁的调制 ..... (73)

菜肴实例:

- 蔬香虾油金菇 (74)      花生茄子 (74)      杭椒白虾 (75)  
 韭香煎米粉肉 (75)      凉瓜蒸生蚝 (76)      焗海螺 (76)  
 锅仔甲鱼 (77)

### 19. 麻辣虾油汁

- 麻辣虾油汁的调制 ..... (77)

菜肴实例:

- 麻辣虾油浸肥牛 (78)      北极虾什锦串 (78)      麻辣虾油凤爪 (79)  
 麻辣串串鱼 (79)      麻辣虾油娃娃菜 (80)      麻辣虾油蛭子 (80)  
 麻辣虾油瓜杯 (81)

### 20. 辣味豉油汁

- 辣味豉油汁的调制 ..... (81)

菜肴实例:

- 贡菜腰花 (82)      辣味豉油骨 (83)      孔雀武昌鱼 (83)

米椒豉香鸡 (84)      辣味豉香鱼片 (84)      酥炸小黄瓜肉卷 (85)  
银丝绣球鸡丸 (85)

## 21. 翡翠味汁

翡翠味汁的调制 ..... (86)

菜肴实例:

翡翠白肉 (86)      翡翠花生米 (87)      翡翠水蛋 (87)  
鲜鱿脆脆耳 (88)      腊肠百叶卷 (88)      稻草芋干肉 (89)  
香菇蒸鸡翅 (89)

## 22. 双椒老姜汁

双椒老姜汁的调制 ..... (90)

菜肴实例:

双椒老姜猪手 (91)      椒姜蜇头 (91)      松花菜心 (92)  
椿芽三文鱼丝 (92)      双椒老姜肘 (92)      双椒老姜牛肉 (93)  
干煎鸡肉 (94)

## 23. 桂花糖汁

桂花糖汁的调制 ..... (94)

菜肴实例:

山楂土豆饼 (95)      紫牡丹 (95)      煎瓢苹果圈 (96)  
桂花糖糯米丸 (96)      烤苹果盅 (97)      桂花糖双蔬 (97)  
桂花糖山药丝 (98)

## 24. 烧椒鲜卤汁

烧椒鲜卤汁的调制 ..... (98)

菜肴实例:

烧椒牛腱 (99)      手撕鸡腿 (100)      金丝驴肉 (100)  
烧椒鲜卤凤爪 (100)      腐干花生米 (101)      烧椒鲜卤羊羔 (101)  
涮鱼羊片 (102)

## 25. 咖喱味汁

咖喱味汁的调制 ..... (102)

菜肴实例:

咖喱嫩鸭 (103)      咖喱虾饼 (104)      芦笋腊肉卷 (104)

咖喱汁焗蟹 (105)      咖喱腰片 (105)      咖喱兔块 (106)

咖喱鸡翅 (106)

## 26. 涮烫麻辣汁

涮烫麻辣汁的调制 ..... (107)

菜肴实例:

涮什锦肚串 (107)      麻辣鲢鱼茄 (108)      麻辣白菜鸡 (108)

麻辣筋肠串 (109)      麻辣红豆腐 (109)      麻辣花肉宽粉 (110)

麻辣鸭肝 (110)

## 27. 芥酱酸香汁

芥酱酸香汁的调制 ..... (111)

菜肴实例:

芥酱酸拉皮 (112)      芥酱酸鱼皮 (112)      芥酱酸三丝 (112)

芥酱酸香牛肉 (113)      芥酱酸香乌鸡 (113)      芥酱酸香鸭掌 (114)

油麦菜鲫鱼 (114)

## 28. 烧椒皮蛋汁

烧椒皮蛋汁的调制 ..... (115)

菜肴实例:

烧椒皮蛋田螺 (116)      双蔬肝片 (116)      清煎牛肉 (117)

烧椒皮蛋豆腐 (117)      面皮卷瓜丝 (117)      香烤鲢鱼 (118)

地耳口条 (118)

### 三、油香飘飘·菜肴制作

#### 29. 咸蛋黄油

咸蛋黄油的调制 ..... (120)

菜肴实例:

|              |            |            |
|--------------|------------|------------|
| 松花牛肉茄(120)   | 清炖牛腩(121)  | 香拌海樱花(121) |
| 海带炖绿豆(122)   | 黄金鸡脆骨(122) | 白灼肚条(123)  |
| 锅仔双冬老豆腐(123) |            |            |

#### 30. 豉香蟹油

豉香蟹油的调制 ..... (124)

菜肴实例:

|             |           |             |
|-------------|-----------|-------------|
| 蟹味萝卜丝(125)  | 炒素蟹粉(125) | 蟹油豉香蜆头(126) |
| 锅仔什锦腐竹(126) | 清汤蘑菇(127) | 金针木耳(127)   |
| 苦瓜蛤蜊(128)   |           |             |

#### 31. 葱姜油

葱姜油的调制 ..... (128)

菜肴实例:

|             |             |           |
|-------------|-------------|-----------|
| 姜葱油鸭(129)   | 豆腐泡蒸鱼腩(129) | 玉球冰藻(130) |
| 鲜贝玉子豆腐(130) | 西芹百叶(131)   | 冬瓜鸭胗(131) |
| 香肠双花(132)   |             |           |

#### 32. 沙姜油碟

沙姜油碟的调制 ..... (132)

菜肴实例:

|           |              |            |
|-----------|--------------|------------|
| 沙姜油鸡(133) | 沙姜油拌白条参(133) | 三丝鱿鱼卷(134) |
| 香熏鱼片(134) | 沙姜油猪蹄(135)   | 扣蒸猴头(135)  |
| 粉蒸双蔬(136) |              |            |

## 33. 蒜味油汁

蒜味油汁的调制 ..... (136)

菜肴实例:

|             |               |             |
|-------------|---------------|-------------|
| 纸包蒜味鸡 (137) | 蒜油海带芽 (138)   | 蒜香蒸草鱼 (138) |
| 蒜香茄子 (139)  | 蒜味茼蒿滑子菇 (139) | 蒜油蒸虾 (140)  |
| 白切乳鸽 (140)  |               |             |

## 四、复合味粉·菜肴制作

## 34. 黑麻蒜香粉

黑麻蒜香粉的调制 ..... (142)

菜肴实例:

|              |             |             |
|--------------|-------------|-------------|
| 黑麻蒜香鸡腿 (143) | 烤鲳鱼 (143)   | 脆炸芦荟 (144)  |
| 黑麻蒜香骨 (144)  | 腐皮荠菜卷 (145) | 蒜香白条鱼 (145) |
| 黑麻蒜香风衣 (146) |             |             |

## 35. 香菜蛋酥粉

香菜蛋酥粉的调制 ..... (146)

菜肴实例:

|              |             |              |
|--------------|-------------|--------------|
| 烤五香脊肉 (147)  | 香菜蛋酥虾 (148) | 香菜粉拌牛肚 (148) |
| 清煎香菜羊腰 (148) | 干煎菠菜 (149)  | 脆炸羊筋 (149)   |
| 香酥鱼皮 (150)   |             |              |

## 36. 香辣孜然粉

香辣孜然粉的调制 ..... (151)

菜肴实例:

|             |            |               |
|-------------|------------|---------------|
| 酥香羊腿 (151)  | 香酥肥鸡 (152) | 蛋煎土豆 (152)    |
| 干拌羊肚 (153)  | 烤全兔 (153)  | 香辣孜然土豆片 (154) |
| 香辣孜然虾 (154) |            |               |

## 37. 麻辣味粉

麻辣味粉的调制 ..... (155)

菜肴实例：

|              |             |              |
|--------------|-------------|--------------|
| 干拌麻辣鸡胗 (156) | 麻辣土豆片 (156) | 干拌麻辣肚丝 (156) |
| 菜帮风干肉 (157)  | 麻辣脆长鱼 (157) | 麻辣猪仔骨 (158)  |
| 麻辣脆香菇 (158)  |             |              |

## 38. 干辣碟

干辣碟的调制 ..... (159)

菜肴实例：

|             |             |            |
|-------------|-------------|------------|
| 手撕土鸡 (160)  | 煎猪肉扒 (160)  | 白切狗肉 (161) |
| 串烧金钱鳗 (161) | 五香卤猪腰 (162) | 脆皮大肠 (162) |
| 陈皮卤墨鱼 (163) |             |            |

## 附录

一、几种调味料的作法 ..... (164)

二、菜谱目录分类索引 ..... (168)



## 一、复合酱·菜肴制作

### 1. 芒果酱



#### 芒果酱的调制

这是将芒果肉制泥，加入香菜籽粉、柠檬汁、白酒醋等调料配制而成的一种酱料。成品色泽黄亮，微甜带酸，并具有香菜特有香味的特点。

**原料：**芒果 500 克，鲜青、红甜椒各 2 个，蒜粒 20 克，香菜 25 克，香菜籽粉 15 克，柠檬汁、白酒醋、精盐各适量，胡椒粉少许。

#### 做法：

(1) 芒果去皮取肉，切成小丁，放在电动搅拌器内打成细泥；青、红甜椒去籽筋，切成绿豆大小的粒；香菜洗净，切末；蒜粒入钵，加精盐捣烂成蓉。

(2) 把蒜蓉放在小盆内，先加入白酒醋、柠檬汁调匀，再加芒果肉泥、香菜籽粉和胡椒粉搅匀，最后放青红椒粒、

香菜末调匀，即成。

#### 关键：

①此酱汁要求在芒果的甜味中透出酸味，故加入柠檬汁和白酒醋的量要适可而止。切忌太多，以防成品味道过酸。

②青红椒和香菜起增加色泽和调节口味的作用，用量宜少不宜多。

③胡椒粉的用量以在果香味中透出一二辣味为好。

④此酱随调随用，以免影响颜色和风味。

**运用：**此酱汁适宜作煎、烤、炸等菜和一些生食蔬菜的蘸碟。



### 香煎明虾

**材料：**鲜大虾 8 只，鸡蛋 2 个，面粉 10 克，油炸土豆片 25 克。

**调料：**料酒、姜汁、精盐、色拉油各适量，芒果酱 1 小碟。

**做法：**

(1) 将鲜大虾剪去须、足，卸头，剥壳，顺脊背片开成一大片，用刀尖戳数下，加料酒、姜汁、精盐拌匀腌约 5 分钟；鸡蛋磕入碗内，加少许盐和面粉调匀。

(2) 平底锅上火，放色拉油遍布锅底，把大虾肉拖匀一层蛋糊，排入锅中煎至两面焦黄且熟透，铲出，呈“向心形”装盘，中间置芒果酱碟，即可上桌。

**特点：**金黄油润，焦嫩鲜醇。

**提示：**

①大虾肉腌渍时间勿长。否则，会随着溢出过多的水分而降低鲜味。

②煎制时要用铲子来回拨动原料，以避免与锅底接触面局部焦黑，影响色泽金黄的效果。

### 软炸花肉

**材料：**猪去皮五花肉 200 克，鸡蛋清 3 个，干淀粉 40 克。

**调料：**姜片、葱节各 3 克，五香粉、料酒、精盐、味精、色拉油各适量，芒果酱 1 小碟。

**做法：**

(1) 将五花肉切成厚约 1 厘米的大片，用刀尖在上面戳数个小洞，纳盆，加入姜片、葱节、五香粉、料酒、精盐、味精等拌匀腌约半小时，上笼蒸熟取出；鸡蛋清入碗，加干淀粉调匀成蛋清糊，待用。

(2) 锅内注色拉油烧至四成热时，将肉片揩干水分，挂匀蛋清糊下油锅中炸至色淡黄时，捞出沥油，改刀成条，装盘，随芒果酱碟上桌，蘸食。

**特点：**软嫩，香而不腻。

**提示：**

①要选用肥瘦相间的五花肉。先将其上笼蒸一下，以除