

时尚美食馆6

新编

酱料

XINBIAN JIANGLIAO DAQUAN

大全

牛国平 牛翔◎编著

30种中西式常见酱料 + 巧心思 = 100种创意美味复合酱 = 300道口味独特家常菜



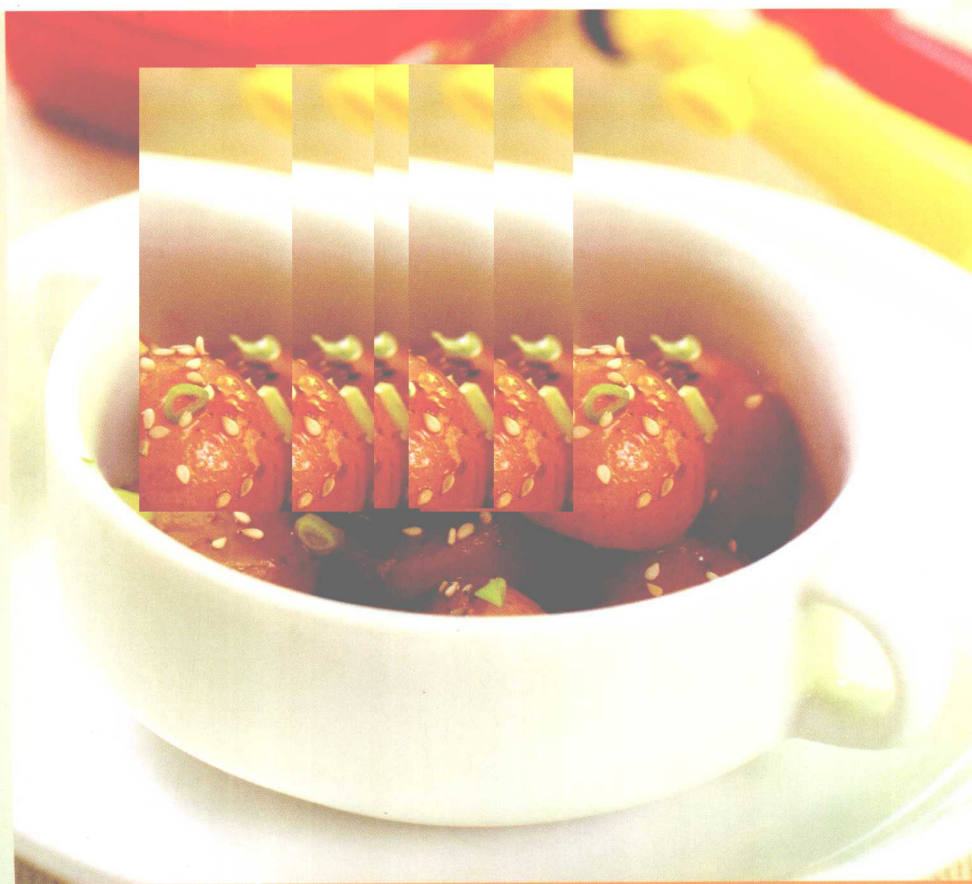
化学工业出版社



时尚美食馆

新编酱料大全

牛国平 牛翔 编著



化学工业出版社

· 北京 ·

本书详细介绍了番茄酱、豆瓣酱、沙律酱、苹果酱等30种日常生活中常见的酱料，不仅讲解了如何亲手制作酱料，还教给读者如何举一反三在酱料中加入自己的创意，衍生出口味独特的酱料，同时奉送200余道利用各种酱料烹制出美味菜品的独家秘方。此外，还介绍了成品酱的营养功效、食用宜忌、制作技巧等。内容实用，制作精美，方便读者学习使用。

图书在版编目(CIP)数据

新编酱料大全 / 牛国平, 牛翔编著. --北京: 化学工业出版社, 2010.5
(时尚美食馆)

ISBN 978-7-122-08099-8

I. 新… II. ①牛… ②牛… III. 调料酱-制作
IV. TS264.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第053969号

责任编辑: 李娜 马骄

责任校对: 宋玮

装帧设计: 采薇书坊

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印装: 北京画中画印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张 8 字数 192 千字 2010年6月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定价: 36.00元

版权所有 违者必究

目 录

一 番茄酱

- A 自己动手制作番茄酱.....5
A1 纯味番茄酱 A2 浓香番茄酱 A3 西式番茄酱
番茄牛肉\茄汁辣虾水蛋\茄汁烧青虾\番茄酱素排
B 自己动手复制番茄酱.....8
B1 孜然番茄汁 孜然番茄鱼条\孜然番茄羊肉
B2 京都汁 京都小排\京都螺肉串

二 甜面酱

- A 自己动手制作甜面酱.....10
酱香茄子\酱汁腐皮素卷\酱炒什锦胡萝卜
B 自己动手复制甜面酱.....12
B1 香辣酱卤汁 辣酱卤烧海参\辣酱烧豆腐泥鳅
B2 榨菜辣酱 辣酱油麦香干\辣酱年糕兔

三 豆瓣酱

- A 自己动手制作豆瓣酱.....14
豆瓣粉丝肚\芹香回锅肉\豆瓣土豆鸡
B 自己动手复制豆瓣酱.....16
B1 川锅酱 川锅烧鲑鱼\川锅酱肉茄
B2 牛肉豆瓣酱 牛肉豆瓣烧海参\粉蒸牛肉豆瓣兔

四 芝麻酱

- A 自己动手制作芝麻酱.....18
翡翠凉皮卷\麻酱三鲜\麻酱黄瓜
B 自己动手复制芝麻酱.....20
B1 怪味麻酱汁 怪味麻酱鸡丝
B2 蒜蓉麻酱汁 蒜蓉麻酱皮丝\蒜蓉麻酱凤尾

五 豆腐乳

- A 自己动手制作豆腐乳.....22
乳汁浸虾\乳香肥肠\腐乳白肉卷
B 自己动手复制豆腐乳.....24
B1 鱼露腐乳汁 鱼露腐乳鱼片\鱼露腐乳酥肉
B2 麻香腐乳酱 乳香生菜\腐乳拌腰果

六 香辣酱

- A 自己动手制作香辣酱.....26
A1 新式香辣酱 A2 鸡肉香辣酱
辣酱烧兔块\香辣土豆饼\香辣农家炖\辣酱烤鲫鱼
B 自己动手复制香辣酱.....29
B1 香辣双椒酱 香辣双椒耳丝\香辣双椒鸡
B2 磨豉香辣酱 辣酱扒鸭方\馒头炒风味羊肉

七 蒜蓉辣椒酱

- A 自己动手制作蒜蓉辣椒酱.....31
芹香牛百叶\蒜蓉辣老鸭\蒜蓉爆墨鱼仔
B 自己动手复制蒜蓉辣椒酱.....33
B1 虾膏蒜辣酱 爆炒鲜鱼肚\虾辣酱炒软骨
B2 甜辣酱 情果饼\甜辣土豆饼

八 豆豉酱

- A 自己动手制作豆豉酱.....35
A1 传统豆豉酱 A2 新味豆豉酱
豉汁豆花\豆豉双蛋老椒\豉香脆椒牛柳\蒜香豆豉扇贝
B 自己动手复制豆豉酱.....38
B1 牛肉豆豉酱 酱蒸八带鱼\凤尾莴笋
B2 鲜椒油豉酱 鲜椒油豉酱小排\杭椒小炒肉

九 芥辣酱

- A 自己动手制作芥辣酱.....40
芥末鱼皮\芥末凉羊羊肉\芥辣酥脆香菇
B 自己动手复制芥辣酱.....42
B1 尖椒芥酱汁 尖椒芥酱炒粉皮\尖椒芥酱猪手
B2 酸香芥酱汁 芥酱酸三丝\柠檬芥酱鲫鱼

十 剁椒酱

- A 自己动手制作剁椒酱.....44
A1 传统剁椒酱 A2 新味剁椒酱
剁椒粉丝蒸茄子\剁椒酱滑肉片\剁椒蒸鲫鱼
B 自己动手复制剁椒酱.....46
B1 酸辣剁椒酱 麦仁炒牛肉粒\剁椒熘鸡条
B2 酸甜剁椒酱 腊肉炒臭干\酸甜酱拌木瓜

十一 黄灯笼辣椒酱

- A 自己动手制作黄灯笼辣椒酱.....48
黄灯笼酱香干\黄辣酱豆腐\黄椒酱肘子
B 自己动手复制黄灯笼辣椒酱.....50
B1 泡椒牛肉酱 烧椒手撕兔\滑蒸鱼片
B2 香辣黄椒酱 黄酱蒸滑鸡饺\湘式滑嫩肉

十二 沙律酱

- A 自己动手制作沙律酱.....52
色拉凉瓜卷\沙律蛋黄虾\沙律时果墨鱼仔
B 自己动手复制沙律酱.....54
B1 香辣沙律酱 银龙穿玉带\香辣沙律时蔬
B2 果珍沙律酱 果珍沙律百合果\果珍沙律鸡柳

十三 卡夫奇妙酱

- A 自己动手制作卡夫奇妙酱.....56
奇妙冰苦瓜\奇妙响铃鱼\奇妙果香肉卷
B 自己动手复制卡夫奇妙酱.....58
B1 椰香奇妙酱 奇妙土豆丁\冰镇双耳
B2 奇妙鱼香酱 奇妙三色生蔬\鱼香奇妙狗肉

十四 黑椒酱

- A 自己动手制作黑椒酱.....60
黑椒炖肥肠\烤黑椒肉脯\黑椒鸭脯
B 自己动手复制黑椒酱.....62
B1 美味黑椒酱 黑椒酱焖鹅\黑椒牛柳炒意粉
B2 孜然黑椒酱 酱爆鱿鱼舌\黑椒酱烤鲈鱼

十五 海鲜酱



- A 自己动手制作海鲜酱**.....64
 A1 咸味海鲜酱 A2 麻辣海鲜酱
 海鲜豆腐夹\菊花鸭肉卷\菜心猪蹄煲\辣味海鲜牛肝
- B 自己动手复制海鲜酱**.....67
 B1 海味鱼香酱 海味鱼香素鸡\海味鱼香白菜
 B2 香辣海鲜酱 榨菜牛肚丝\酱爆鲜带

十六 花生酱



- A 自己动手制作花生酱**.....69
 滋味花生排骨\花生酱拌凉皮\花生酱鸡丝
- B 自己动手复制花生酱**.....71
 B1 辣肉花生酱 粉蒸芋头茼蒿\花生肉酱烧蹄筋
 B2 飘香三酱汁 三酱嫩鸡\飘香三酱苦瓜

十七 沙嗲酱



- A 自己动手制作沙嗲酱**.....73
 沙嗲蒸黄蚬子\沙嗲鳝段\沙嗲茄子肉丝
- B 自己动手复制沙嗲酱**.....75
 B1 辣鲜沙嗲酱 辣鲜沙嗲虾仁\辣鲜沙嗲鱿鱼
 B2 极鲜沙嗲酱 极鲜沙嗲金钱肚\极鲜沙嗲银丝蟹煲

十八 叉烧酱



- A 自己动手制作叉烧酱**.....77
 叉烧鸡翅中\芦笋叉烧牛肉\叉烧酱烤排骨
- B 自己动手复制叉烧酱**.....79
 B1 叉烧豆瓣酱 沙锅腐竹羊肉\香炸海蛎子
 B2 枣香叉烧酱 白切羊肉\枣香叉烧鸡扣

十九 咖喱酱



- A 自己动手制作咖喱酱**.....81
 咖喱嫩鸭\咖喱回锅肉\锅塌咖喱翅中
- B 自己动手复制咖喱酱**.....83
 B1 胡萝卜咖喱酱 胡萝卜咖喱八爪鱼\胡萝卜咖喱茄条
 B2 鲜椒咖喱酱 鲜椒咖喱牛柳

二十 沙茶酱



- A 自己动手制作沙茶酱**.....85
 沙茶焖鸭块\沙茶鱼头煲\沙茶鸡丝
- B 自己动手复制沙茶酱**.....87
 B1 鲜汁沙茶酱 鳗鱼苗炒韭菜薹\沙茶杏鲍菇
 B2 飘香烧烤酱 沙茶酱鸡球\沙茶烧排骨

二十一 泰式鸡酱



- A 自己动手制作泰式鸡酱**.....89
 泰酱墨鱼仔\泰式北极虾\泰酱生菜
- B 自己动手复制泰式鸡酱**.....91
 B1 茄香鸡酱 茄香鸡酱虾仁\茄香鸡酱茄夹
 B2 泡椒鸡酱汁 泡椒鸡酱藕饼\泡椒鸡酱菜卷

二十二 韩式辣椒酱



- A 自己动手制作韩式辣椒酱**.....93
 韩式辣酱鱿鱼\韩式辣土豆\韩式煎烧翅
- B 自己动手复制韩式辣椒酱**.....95
 B1 鲜辣烧汁 蕨根粉炖鲑鱼\粉条烧青菜
 B2 鱼露韩辣酱 韩式葫芦饼\辣酱烤牛肉

二十三 柱侯酱



- A 自己动手制作柱侯酱**.....97
 柱侯鸡腿\柱侯羊肉煲\柱侯酱牛腩
- B 自己动手复制柱侯酱**.....99
 B1 腊鲜柱侯酱 柱侯蒸鲢鱼\柱侯蒸北瓜
 B2 香辣柱侯酱 香辣柱侯鸭掌\萝卜皮拌花生米

二十四 XO酱



- A 自己动手制作XO酱**.....101
 XO酱蒸菜心\XO酱爆豆角\XO酱蒜蓉蒸基围虾
- B 自己动手复制XO酱**.....103
 B1 泡椒XO酱 XO酱芦蒿鱼球\XO酱爆鸡脆骨
 B2 飘香XO酱 XO酱拌双耳\XO酱蒸茄子

二十五 虾酱



- A 自己动手制作虾酱**.....106
 虾酱花生米\虾酱油皮卷\虾酱千层豆腐
- B 自己动手复制虾酱**.....107
 B1 辣卤虾酱 虾酱四季豆\虾酱茼蒿
 B2 飘香虾肉酱 虾肉酱烧海参\虾肉酱烧面筋

二十六 酸梅酱



- A 自己动手制作酸梅酱**.....109
 酸梅菊花鸭肫\酸梅银耳\酸梅豆腐条
- B 自己动手复制酸梅酱**.....111
 B1 鲜辣酸梅酱 时蔬三文鱼\鲜辣酸梅银鱼
 B2 泡椒酸梅汁 泡椒酸梅藕夹\泡椒酸梅山药

二十七 苹果酱



- A 自己动手制作苹果酱**.....113
 果酱南瓜\果味土豆泥\果酱鱼片
- B 自己动手复制苹果酱**.....115
 B1 泡椒酒香果酱 果味樱桃肉丸\泡椒酒香菇条
 B2 番茄果酱汁 果酱馒头球\番茄果酱鸡脯

二十八 排骨酱



- A 自己动手制作排骨酱**.....117
 A1 鲜香排骨酱 A2 辣味排骨酱
 排骨酱爆时蔬\骨香豆干煲\金菇肥牛卷\排骨酱烤明虾
- B 自己动手复制排骨酱**.....120
 B1 香辣排骨酱 酱烤鳊鱼\辣骨酱煎肉
 B2 煲仔酱 骨香牛柳串\花生牛腩煲

二十九 蓝莓酱



- A 自己动手制作蓝莓酱**.....122
 蓝莓山药墩\蓝莓藕泥\蓝莓马蹄\蓝莓木瓜
- B 自己动手复制蓝莓酱**.....124
 B1 香橘蓝莓酱 香橘蓝莓鱼条\香橘蓝莓菜花
 B2 椒莓酱 香芋馒头卷\椒莓酱蒸排骨

三十 鱼子酱



- A 自己动手制作鱼子酱**.....126
 鱼子豆腐\什锦北极虾串\薯粉虾球
- B 自己动手复制鱼子酱**.....128
 豉香鱼子酱 鱼子酱娃娃菜\鱼子酱烧海肠

一 番茄酱

慧眼识材 番茄酱是鲜番茄的酱状浓缩制品，呈鲜红色酱体，具番茄的特有风味，是一种富有特色的调味品。选购时以酱体均匀细腻、黏稠适度，味酸甜，无杂质、无异味、不掺红色素者为上品。

营养功效 据现代科学分析：番茄酱营养丰富，除了番茄红素外还有B族维生素、膳食纤维、矿物质、蛋白质及天然果胶等，与新鲜番茄相比，番茄酱的营养成分更容易被人体所吸收。番茄酱一般人群均可食用，尤其适合动脉硬化、高血压、冠心病、肾炎患者食用，体质寒凉、血压低、冬季手脚易冰冷者，食用番茄酱胜过新鲜番茄。

食用忌言 急性肠炎、细菌性痢疾及溃疡者忌食；正在减肥的人士慎食。

储存妙法 番茄酱罐头打开后，如一次吃不完，放一段时间后就容易变质。如果把番茄酱罐头开个口，入锅蒸一下再吃，吃剩的番茄酱可在较长时间内不变质。防止番茄酱变质还有另外一个好办法，即在番茄酱罐头开口处用保鲜膜密封好，放入冰箱冷藏层也可储藏许久。食用时刮去上面一层即可。

运用技巧 番茄酱有酸涩味，不宜加入到菜肴中直接食用。不论运用到炒菜、烧菜、炖菜或做番茄味汁时，均应先用足量的底油炒透，以去除酸涩味，再加汤水或其他原料。否则，成菜色泽虽红亮，但口味欠佳。

A

自己动手制作番茄酱

▶ 番茄酱很好吃，但市售的含有防腐剂、增味剂，如不放心，就自己动手来做。下面介绍三种不同口味的番茄酱，方法很简单：

A1 纯味番茄酱

原料 新鲜番茄适量。

制法 将番茄洗净，用刀在上面划十字形，放在开水中烫一下取出，去掉皮和蒂部粗糙地方及腐烂部分，用手捏碎放在锅里煮沸约10分钟，边用手勺搅动，边装在瓶子里，封口存用。

A2 浓香番茄酱

原料 番茄2000克，白砂糖400克，白醋150毫升，食盐50克，五香粉15克，洋葱末、大蒜末各适量，胡椒粉少许。

制法

- 1 将成熟的番茄洗净，然后放入蒸锅里蒸熟，取出剥去皮，捏碎，再用干净的纱布滤除籽，留下肉浆。
- 2 白醋中放入五香粉，浸泡2小时后，再加入白砂糖、食盐，使其完全溶解，混合均匀后，再倒入番茄肉浆里面。
- 3 将少许洋葱末、大蒜末、胡椒粉与番茄肉浆混合拌匀，放入锅内用温火煮熬，边煮边搅拌，熬至浓稠糊状，趁热装入清洁干净干燥的玻璃瓶里，加盖密封。放低温干燥处贮存。



A3 西式番茄酱

原料 新鲜番茄1000克，橄榄油、大蒜末、洋葱丁各适量，月桂叶、朗姆酒、水、糖、盐、胡椒粉各少许。

制法

- 1 新鲜番茄洗净，放入有开水的锅中煮至表皮开裂，捞出去皮、去籽，放入搅拌机中打碎。
- 2 锅中放入橄榄油烧热，加入大蒜末、洋葱丁炒至洋葱变软，再放入打碎的番茄浓浆。
- 3 炒匀后，放入月桂叶、朗姆酒、水、糖、盐、胡椒粉调味。用中火煮至汤汁变稠后，取出月桂叶，即成番茄酱。然后趁热装在洗净并消毒的瓶子里，封严口，置于阴凉处存放。



关键

- ①要挑选无腐烂、无病虫害的成熟的番茄。发青的，或表面红亮而内部带青的西红柿勿用；
- ②番茄在开水里烫一下的目的，主要是便于去皮；
- ③注意要选耐酸型锅如不锈钢锅、耐热玻璃锅，忌用铁锅，不粘锅；
- ④所用盛器一定要洗净，并进行消毒处理，否则，番茄酱易变质。



1

番茄牛肉

原料 鲜牛肋肉 500 克，番茄 2 个，番茄酱 40 克，葱节 10 克，生姜片 5 克，料酒 10 克，精盐、味精各适量，红油 10 克，色拉油 40 克，八角 1 枚，豌豆苗少许。

制法

1 将牛肋肉洗净，切成 2 厘米大小的块，焯水后放在高压锅内，加料酒、葱节、姜片、八角和适量开水，并调入少许精盐，上中火压约 15 分钟至软烂，捞出牛肉；番茄洗净，切滚刀块。

2 净砂锅上火，放入色拉油烧热，先下番茄块炒透，再下番茄酱炒匀，掺入煮牛肉原汤，加牛肉块，并加味精和红油，加盖炖约 10 分钟至汁黏稠时，撒上洗净的豌豆苗，即成。

特点 色泽红亮，酸味浓郁，略带酸味。

提示 ①牛肉需进行焯水处理，以去除血污和异味，牛肉原汤最好过滤后再使用；②番茄酱定要用足量的热底油炒透，再加汤水；③如不喜欢辣味，可不加红油，改为香油。

茄汁辣虾水蛋

2

原料 鲜鲢鱼 1 条（约 750 克），西红柿 2 个，番茄酱 25 克，鸡蛋清 1 个，干细淀粉 15 克，料酒 10 克，白糖 5 克，精盐、味精、鲜汤、色拉油各适量，绿葱花少许。

制法

1 将鲜鲢鱼宰杀治净，取净肉切成 0.3 厘米厚的大片，与料酒、精盐、鸡蛋清和干淀粉拌匀浆好，投入到开水锅中烫至定形，捞出沥水；西红柿洗净，去皮，切滚刀小块。

2 炒锅上火，放色拉油烧热，下葱花炸香，入番茄块炒透后，加番茄酱炒出红油，掺鲜汤，加白糖、精盐、味精调好口味，随后放入鱼片煮熟入味，起锅盛汤盆内，撒绿葱花即成。

特点 汤汁红亮，鱼片滑嫩，酸香可口。

提示 ①鱼片切得不要太薄，且上浆时用力要轻，以免弄碎鱼片；②烫鱼片时务需火旺水沸，否则，鱼皮表面浆液易脱落。



茄汁烧青虾 3

原料 青虾 400 克，番茄酱 75 克，姜片、葱节各 5 克，白糖 30 克，精盐、味精、料酒、水淀粉、香油、色拉油各适量。

制法

1 将青虾剪去虾脚、虾须，用剪刀剪开虾背，挑去泥肠，洗净，控干水分。

2 炒锅上火，注入色拉油烧至六成热时，投入青虾炸成红色，倒出沥油。

3 锅留适量底油复上火位，下姜片、葱段炸香，捞出，再下番茄酱炒去酸涩味，掺适量鲜汤，调入白糖、精盐、味精和料酒，纳炸过的青虾，待烧约 5 分钟至熟入味，用筷子夹出青虾整齐地摆在盘中。之后，勾入水淀粉，加香油和 15 克热油爆汁，淋在青虾上即成。

特点 红润油亮，虾肉脆嫩，咸香回甜。

提示 ①青虾炸上色便可，若炸的时间过长，经烧制后质感不好；②因番茄酱有黏性，烧制时要不时地用手勺推动，以防糊锅，影响口味。



4

番茄酱素排

原料 鸡蛋 4 个，鲜大虾 4 只，番茄酱 30 克，辣妹子酱 10 克，葱花 5 克，精盐、味精、白糖、料酒、水淀粉、色拉油各适量，香油 5 克。

制法

1 鲜大虾去头、剥壳，顺脊背片成两半，挑去沙线洗净，揩干水分，与精盐、料酒拌匀腌味；鸡蛋磕入大汤碗内，加入 200 克温水和少许盐调匀，入笼用小火蒸约 10 分钟至熟，取出。

2 炒锅上火，放色拉油烧热，纳入虾肉煎至变色，

下番茄酱略炒，加辣妹子酱、鲜汤，调入精盐、味精和白糖，待虾肉熟时，用水淀粉勾薄芡，淋香油，起锅盛在水蛋上，撒葱花即成。

特点 汁红蛋黄，水蛋滑嫩，虾肉脆嫩，微酸甜带辣。

提示 ①调蛋液时用温水，经蒸制时不易呈蜂窝状，口感也更滑嫩；②辣度可据个人嗜好而定。

B

自己动手复制番茄酱

原料 孜然粉 250 克，番茄酱 250 克，洋葱、青椒各 100 克，辣椒 50 克，白糖 75 克，精盐、味精、料酒、色拉油各适量，红油少许。

制法

1 洋葱剥去外皮，干辣椒用湿布抹净，青椒去籽及筋络，均分别切成 0.5 厘米见方的小丁。

2 净炒锅置火上，放油烧热，入洋葱末、干辣椒炸香；下孜然粉、番茄酱稍炒片刻，下料酒，掺清汤烧开；调入精盐、味精和糖，尝味，如已酸辣回甜，则加入青椒丁和红油，搅匀，盛容器内备用。

关键

①在炒制时，应先放孜然粉后放番茄酱，且使用中小火；**②**加入清汤量要适度，以做好的味汁能均匀挂在原料上的黏稠度为适宜。

B1 孜然番茄汁

►这是一种以孜然粉、番茄酱为主料，加多种调味料复合而成的味汁。此味汁适宜在用焦熘、滑熘等法烹制牛、羊、猪肉类原料调味时使用。



孜然番茄鱼条

原料 净草鱼肉 200 克，孜然番茄汁 100 克，干淀粉少许，鸡蛋清 3 个，姜片、葱段、料酒、精盐、味精、胡椒粉各适量。

制法

1 草鱼肉切成 5 厘米长、小指粗的条，放入盆中，加入姜片、葱段、料酒、精盐、味精、胡椒粉等拌匀腌渍约 10 分钟；鸡蛋清倒入碗中，加干淀粉和适量清水调匀成蛋清糊，待用。

2 净锅上火，注入色拉油烧至四成热时，将鱼条挂上蛋清糊下入油锅中，浸炸至色淡黄且内熟时，滗去余油，加入孜然番茄汁，快速颠翻，使酱汁裹匀原料，淋香油，出锅装盘。

特点 色泽红亮，酸甜带辣，孜然味浓。

提示 **①**鱼条挂糊要均匀，不可有裸露面，否则，影响色泽和口感；**②**采用软炸的方法烹制，要求外略软，内细嫩。

孜然番茄羊肉

原料 精羊肉 200 克，菠萝肉 100 克，孜然番茄汁 75 克，鸡蛋半个，料酒、精盐、味精、湿淀粉、葱花、蒜末、香油、色拉油各适量。

制法

1 将羊肉剔净筋膜，切成柳叶形薄片，与料酒、鸡蛋、精盐、味精和湿淀粉拌匀浆好；菠萝肉切成菱形片，用淡盐水浸泡一会，捞出控尽水分。

2 炒锅上火炙好，注入色拉油烧至四成热时，分散下入上浆的羊肉片滑至断生，倒漏勺内沥油；原锅随适量底油复上火位，炸香葱花、蒜末，纳菠萝肉和孜然番茄汁炒透，倒入过油的羊肉片，颠翻均匀，淋香油，出锅装盘。

特点 羊肉滑嫩，香辣酸甜。

提示 **①**羊肉上的筋膜需除净，否则影响刀工处理和口感；**②**酱汁用量不要过多，以裹匀原料即可。

B2 京都汁



►这是一种以番茄酱为主，辅加炼乳、椰汁、白糖、醋等调配而成的酱汁，成品色泽红亮，呈流体状，味道酸甜，主要用于禽畜水产肉类原料挂糊炸时的调味，以及不需要挂糊炸的原料，如土豆、山药等，也可作味碟用之。

原料 番茄酱 50 克，大红浙醋 50 克，白糖 50 克，炼乳 50 克，红葡萄酒 50 克，OK 汁、椰汁各 25 克，洋葱 10 克，生姜 5 克，香菜根 10 克，精盐适量，色拉油 30 克。

制法

1 洋葱剥皮，切丝；生姜洗净，去皮，切片；香菜根洗净。

2 净锅上火炙好，注色拉油烧热，下洋葱丝、姜片和香菜根煸香，加番茄酱略炒，掺 OK 汁、炼乳、椰汁、红葡萄酒、白糖、大红浙醋和精盐，调好酸甜口味后，以小火熬约 5 分钟，去渣，盛出即可。



关键

①此酱汁不需勾芡，以诸料在一起熬至黏稠且呈流质状态为好；②熬制时定要用小火，并不时地用手勺搅动，以防糊锅底。

京都小排

原料 净肋排 500 克，京都汁 150 克，鸡蛋 1 个，面粉、干淀粉各 15 克，精盐、食碱各少许，色拉油 500 克（约耗 50 克）。

制法

1 将净肋排顺骨缝划开，剁成 3 厘米长的小段，放入有食碱的清水中浸泡 2~3 小时，然后用清水冲净碱分，控干水分，加少量精盐拌匀腌底味；鸡蛋磕入碗内，放淀粉、面粉和适量水调匀成蛋糊。

2 炒锅上火，注色拉油烧至五六成热时，将肋排挂匀蛋糊下油锅中炸至金黄且熟透，滗去余油，加入京都汁颠翻均匀，出锅装盘。

特点 色泽红亮，外焦内嫩，酸甜适口。

提示 ①一定要选用嫩小肋排；②用食碱水泡的目的是增加肋排的韧度，但必须冲净碱分；③炸肋排时，必须先用低油温炸透，再用热油炸脆，这样口感才佳。

京都螺肉串

原料 香螺 1000 克，甜椒、洋葱各 50 克，鸡蛋 2 个，京都汁 100 克，精盐、味精、料酒、生抽、干淀粉、面包糠、色拉油各适量。

制法

1 将香螺洗净，放入沸水锅中烫死，捞出来用竹签挑出螺肉，清洗干净，纳小盆内，加入精盐、味精、料酒、生抽拌匀腌渍入味；甜椒、洋葱分别切成菱形小块；鸡蛋磕入碗内，打散。均备用。

2 将香螺肉、甜椒块和洋葱块用 14 根竹签分别间隔穿起，沾匀干淀粉，拖匀鸡蛋液，沾上面包糠，按实后，投入到烧至五六成热的色拉油锅中炸至熟透且金黄，捞出沥油，整齐地装在盘中，浇上制好的京都汁即成。

特点 外酥内嫩，酸甜适口。

提示 ①香螺烫死前最好在清水中喂养一两天，让其吐净污泥，以去除土腥味；②螺肉串沾上面包糠后要用手按实，以防油炸时脱落。

二 甜面酱

慧眼识材 甜面酱又称甜酱、面酱，是以面粉为主要原料，经制曲和保温发酵制成的一种酱状调味品。具有甜、鲜、咸等口味。优质甜面酱应呈黄褐色或红褐色，有光泽，散发酱香及酯香气。无酸、苦、焦糊及其他异味，黏稠适度，无杂质。

营养功效 甜面酱经历了特殊的发酵加工过程，它的甜味来自发酵过程中产生的麦芽糖、葡萄糖等物质。鲜味来自蛋白质分解产生的氨基酸，食盐的加入则产生了咸味。甜面酱含有多种风味物质和营养物质，不仅滋味鲜美，而

且可以丰富菜肴营养，增加菜肴可食性，具有开胃助食的功效。此外，食用甜面酱还可以补充人体所需的氨基酸。

食用忌忌 糖尿病、高血压患者慎食。

储存妙法 趁新鲜用完最好，否则要放入冰箱冷藏以防变质。在存放时一定要封好口，以防色泽变黑。

运用技巧 甜面酱不宜直接放入菜肴中食用，也不宜兑汁使用。正确方法是：先用油、盐等调味品将甜面酱炒熟炒透，除去部分水分，使其淡而不黏，咸中带甜，然后再放入菜肴烹制，这样成菜才有浓郁的酱味，色泽红褐、艳丽而富有光泽。

A

自己动手制作甜面酱

原料 面粉 500 克，盐 60 克，清水 500 克，黄曲 1 克。

制法

- 1 将面粉倒在盆内，加入 250 克清水和成硬面团，盖上湿布，静置让其发酵后，下成 10 个剂子，揉成小馒头，上笼用旺火蒸熟，取出。
- 2 把晾凉的馒头揪成形如枣大，摊

在草席上，洒上黄油，放在室内湿度在 $28^{\circ}\sim 36^{\circ}$ 的地方，发酵 3 天后，移置阳光下曝晒至干，放在家用电动搅拌机内打成粉状，倒入缸内。

- 3 汤锅上火，注入清水，纳盐，煮滚约 5 分钟后，离火，澄清，倒入缸内，盖上纱布，放置日光下，每天捣一次，2 个月后即可使用。

关键

- ① 湿度要够，使其充分发酵；② 加入老抽可以提色，让成品接近甜面酱的颜色；③ 曝晒时要加盖防尘罩，确保卫生；④ 制酱时一定要把缸口封严，以防落入灰尘，影响质量；⑤ 每天搅拌一次，让其成为更细腻的质感。



1

酱香茄子

原料 嫩茄子 1 个(约重 500 克)，甜面酱 50 克，鸡蛋黄 2 个，干淀粉 10 克，蒜末 10 克，精盐、味精、白糖、色拉油各适量，香菜末少许。

制法

- 1 将茄子去皮，切成 5 厘米长、小手指粗的条，放在小盆内，加入鸡蛋黄、干淀粉和精盐拌匀；将甜面酱与酱油调匀，待用。
- 2 炒锅上火，注入色拉油烧至四五成热时，逐条下入茄子炸透至金黄色，倒出沥油；锅留底油复上火位，炸香蒜末，倒入调好的甜面酱炒出酱香味，掺少量开水，调入精盐和白糖，视酱汁由小泡变为大泡时，纳茄条炒匀，出锅装盘，撒上香菜末即成。

特点 酱红明亮，软嫩咸香。

提示 ①一定要选用无籽的嫩茄子。否则，刀工处理后易断碎；②炸好的茄条与酱汁和匀即好，不能过多翻拌，否则茄条易回软，口感稍差。

酱汁腐皮素卷

2

原料 鲜豆腐皮1张, 韭黄150克, 香芹、胡萝卜各75克, 甜面酱50克, 白糖10克, 精盐、味精、葱花、姜末、色拉油各适量, 五香粉少许。

制法

1 韭黄洗净, 切碎; 香芹洗净, 切粒; 胡萝卜洗净, 切成细丝。炒锅上火, 放色拉油烧热, 炸香葱花, 先下胡萝卜丝炒软, 再下香芹粒和韭黄续炒至断生, 加精盐、味精和五香粉调味, 盛待用。

2 豆腐皮平铺在案板上, 在一侧放上炒好的馅料, 然后包裹成长条状, 开口处用湿淀粉粘牢, 下入到烧至六七成热的油锅中炸至金黄焦脆, 捞出沥油, 改刀成块, 原形装盘。

3 炒锅留底油复上火位, 炸香姜末, 下甜面酱炒出香味, 掺适量鲜汤, 调入精盐、味精和白糖, 勾水淀粉, 淋香油, 起锅浇在腐皮卷上即成。

特点 色泽褐红, 外酥内软, 酱香回甜。

提示 ①馅料的搭配应灵活掌握, 自己喜欢什么就配什么, 不拘一格; ②因馅料已熟, 把表面炸至金黄焦脆即可; ③制好的面酱汁要浓稠适度, 也可盛在碟里, 与炸好的原料一同上桌蘸食。



3

酱炒什锦胡萝卜

原料 胡萝卜150克, 豆腐干3块, 虾米15克, 青豆25克, 水发香菇5朵, 甜面酱50克, 酱油、白糖、水淀粉各少许, 料酒10克, 生姜2片, 小葱5克, 香油5克, 色拉油50克。

制法

1 胡萝卜洗净, 切成1.5厘米大小的丁; 豆腐干洗净, 也切成同胡萝卜一样的小丁, 用开水焯透, 捞出沥水; 虾米用料酒和沸水泡发, 拣洗干净; 水发香菇, 去蒂, 切小丁; 生姜刨皮洗净, 切末; 小葱切短节。

2 炒锅上火, 放入色拉油烧热, 先下胡萝卜炒至吃足油分, 再下豆腐干、香菇和青豆炒透, 盛出; 锅留底油重上火位, 下姜末、葱节和虾米炸香, 投入甜面酱炒出酱香味, 加少量鲜汤, 调入精盐、味精和白糖, 倒入炒好的原料, 待翻炒均匀, 用水淀粉勾芡, 淋入香油, 即可出锅装盘。

特点 色泽美观, 香鲜不腻, 口感丰富。



提示 ①豆腐干改刀后最好用开水焯一下, 以去除豆腥味; ②必须用足量的底油先把胡萝卜炒一下, 再入其他原料合炒, 因为胡萝卜含有脂溶性维生素, 只有溶解在油脂中才能被人体吸收。

B

自己动手复制甜面酱

B1 香辣酱卤汁



▶ 香辣酱卤汁是在炒好的甜面酱内加入韩国辣酱等料熬制而成的一种酱汁。此酱汁适合做河、海鲜菜品的调味料。

原料 甜面酱 250 克，韩国辣酱 100 克，干辣椒 10 克，葱节、姜片各 10 克，精盐、味精、酱油、色拉油各适量，白糖 20 克，八角 2 个。

制法

炒锅置火上，放入化猪油烧热，先下葱节、姜片、干辣椒和八角用小火炸香，再放入甜面酱翻炒至出酱香味时，加韩国辣酱炒匀，烹入酱油、料酒，掺鲜汤，加精盐、味精、鸡精、白糖等调好口味，以小火熬出香味，过滤去渣，淋香油，即可出锅备用。

关键

①炒面酱前，炒锅必须先炙锅，再下油炒酱，否则面酱极易粘底；②炒面酱时，底油的用量要控制好。若底油少，面酱会巴锅；如果底油多，则会油酱分离。一般底油的用量是面酱的 1/2 为好；③应用中小火炒制面酱，至出酱香味即好。如火力过小或时间太短，会有生酱味；火大则酱黑味苦；④要用小火慢慢熬制，使各种料的香味完全融合在一起；⑤用此汁烧制的菜品无须勾芡，以汤汁自然、浓稠、均匀地附在原料上为佳。

辣酱卤烧海参

原料 水发海参 500 克，小青葱 100 克，香辣酱卤汁 150 克，香油 10 克，化猪油 35 克，鲜汤适量。

制法

1 水发海参治净，切成 4 厘米长的筷子条，用鲜汤氽透，捞出沥水；小青葱洗净，切成 3.5 厘米长的节。

2 炒锅上火，放化猪油烧热，下 50 克小青葱炸香，放入海参条煸干水分，加香辣酱卤汁，用中火烧至海参入味且汁黏稠时，放入剩余的青葱节，淋香油，翻匀即可出锅装盘。

特点 口感筋滑，味道咸香。

提示 ①海参需用鲜汤氽透，以去除异味，增加香味，并用热底油煸干水分，再加肉酱卤制才容易入味；②酱汁将干时，应加适量食用油，既可增加成菜香气，又可使菜品油润光亮。

辣酱烧豆腐泥鳅

原料 泥鳅 300 克，豆腐 250 克，香辣酱卤汁 200 克，精盐、味精、姜汁、料酒、鲜汤、香油、香菜末、食油各适量，葱段、姜片各 5 克。

制法

1 泥鳅治净，去头尾，用沸水氽去血污后控干水分，加料酒、姜汁和少许精盐渍味，用热油炸至刚断生时捞出；豆腐改刀成长 4 厘米长、1.5 厘米宽的条，用沸水氽透，捞出投冷。

2 炒锅置火上，放入香辣酱卤汁，纳入泥鳅和豆腐，用小火炖至软熟入味，盛大碗内，淋香油、撒香菜末即可。

特点 软嫩，滚烫，香辣。

提示 ①烹制前，泥鳅应用清水喂养 1 天，以让其吐尽污泥；②烧制时忌用大火，以避免原料散碎，影响美观。

B2 榨菜辣酱

►这是用甜面酱、干尖椒、榨菜等料调和而成的一种酱。具有色泽红润，酱香鲜辣的特点，并有榨菜的清香。此酱汁适宜在制作爆菜、烧菜、拌制凉菜中运用，也可作为炸、涮、烤的味碟使用。



原料 甜面酱 500 克，干尖椒 50 克，榨菜 100 克，葱白、蒜仁各 25 克，精盐、味精各适量，香油 10 克，糖 15 克。

制法

1 干尖椒去灰分，去蒂、子，切成短节；葱白切成鱼眼大小的颗粒；蒜仁剁成末。

2 滑锅上火，放油烧热，下尖椒节、葱粒炸香；入甜面酱炒至色呈枣红且无生酱味时，放榨菜末、蒜末、精盐、味精、糖和香油，炒匀，盛容器内，备用。



关键

①底油的用量以酱的1/2比例为好，如太少，则会巴锅；②炒酱时应用中火炒至出酱香味即好，如火小和炒制时间短，会有生酱味，反之酱黑味苦；③加入的糖量以尝出甜味为度，不可太甜。

甜面酱



辣酱油麦香干

原料 油麦菜 300 克，熏豆腐干 150 克，榨菜辣酱 80 克，葱白、姜适量，花椒数粒。

制法

1 油麦菜择洗净，切成 5 厘米长的段，入沸水锅中焯至断生，捞出投凉，控干水分；熏豆腐干切成细丝，也用开水余烫一下；姜刨皮洗净，同葱白分别切成细丝。

2 熏豆腐干丝、油麦菜放小盆内，加榨菜辣酱拌匀，撒上葱丝、姜丝；接着，锅中放熟花生油烧热，下花椒炸香捞出，将热油淋在葱丝、姜丝上，连同油麦菜拌匀，即可装盘。

特点 酱香，咸辣，爽口。

提示 ①油麦菜余制时间不能过长，断生即可，否则，会影响成菜脆嫩的口感和鲜艳的色泽；②原料中的水分务必控干，以免与酱汁拌和后影响口味。

辣酱年糕兔

原料 兔前腿 8 只，手指年糕 200 克，榨菜辣酱 75 克，葱节、姜片、料酒、精盐、香菜碎各少许，十三香料 1 小包，色拉油 300 克（约耗 30 克）。

制法

1 将兔前腿用清水浸泡数小时后，控尽水分，同适量水放在锅中，加入葱节、姜片、料酒、精盐和十三香料包，以小火煮熟，捞出沥汁。放在烧至七成热的色拉油锅中炸上色，捞出沥净油分；再把年糕条入油锅中炸上色，捞出沥油。

2 将炸好的兔腿和年糕条摆在盘中，淋上榨菜辣酱，上笼蒸约 5 分中，取出，撒上香菜碎，即成。

特点 酱红油亮，兔肉软嫩，年糕黏糯，香中透辣。

提示 ①如无兔前腿，也可选用兔后腿或其他部位的肉，但都必须是新鲜品，并且在煮制前要用清水浸泡，以去除草腥味；②蒸制时最好盖上一张玻璃纸，以防滴入蒸馏水，影响味道。

三 豆瓣酱

慧眼识材 优质的豆瓣酱应呈棕红色，油润，有光泽；有酱香和豆香；味鲜回甜，酥软化渣，略有辣味及香油味；面有油层，呈酱状，间有瓣粒，瓣粒成形。

营养功效 豆瓣酱具有较高的营养价值和保健作用。中医认为：豆瓣酱味咸，性寒，有除热解毒之功效，内服可解时行暑热、内脏郁热及各种药毒、食毒，外敷可治诸毒虫咬伤。

食用禁忌 高血压患者、肾病患者应少食。

储存妙法 若没有打开包装口，置于避光处即可。如已开口，则应盛在清洁卫生的容器中，淋入少量熟油，使其表面覆盖而隔绝空气，并加盖置于阴凉通风处。

运用技巧 以豆瓣酱调味之菜肴，无须加入太多酱油，以免成品过咸。先以热底油炒过，色泽更红亮，味道更香辣。在使用前，应该先用刀剁细。

A

自己动手制作豆瓣酱

原料 蚕豆瓣500克，鲜红辣椒1000克，精盐100克，白酒50克，生姜、蒜粒各50克。

制法

1 将蚕豆去皮，摊于簸箕内，上面覆盖稻草帘，置阴凉处发酵，待豆瓣表面长出黄茸毛后，取出在太阳下晒干；鲜红辣椒去蒂，用干洁毛巾

揩干净，晾干水分，剁成碎末；生姜、蒜粒均洗净，剁成细粒。

2 锅净不锈钢锅上火，添入1000克清水，加精盐调味，煮滚后离火，放入蚕豆瓣、辣椒浸泡一周，然后捞出放在太阳下晒，至蚕豆回软时，再与浸泡豆瓣的盐水、生姜、蒜粒、白酒拌匀，装入坛中，封口，两个月后即成。

关键

①晒蚕豆时要加盖防尘罩，确保卫生；②精盐的用量要够，使成品透出咸味，容易保存；③制酱时一定要把缸口封严，以防落入灰尘，影响质量。

1

豆瓣粉丝肚

原料 净猪肚半个，干粉丝1小把，豆瓣酱25克，鲜青椒1只，葱花、姜米各5克，酱油、精盐、味精、鲜汤、色拉油各适量，白糖少许。

制法

1 将治净的猪肚焯水后，放在加有料酒、葱节和姜片的锅中以小火煮熟，离火原汤泡至冷，捞出来控尽水分，切成6厘米长的细丝；干粉丝用热水泡透，换冷水漂洗去黏液，沥尽水分；鲜青椒洗净，去籽瓢，切丝；豆瓣酱剁细。

2 炒锅上火，放色拉油烧热，炸香葱花、姜米后，下豆瓣酱炒出红油，掺鲜汤，纳肚丝、粉丝，并加酱油、精盐、味精和白糖调好色味，以中火烧至汁干时，续放入青椒丝，并淋少量油，炒至干香时，出锅装盘。

特点 干香，滑爽，鲜辣。

提示 ①煮猪肚时一定要用小火，且不能加盐，否则，不易煮烂；②粉丝必须用冷水漂洗去黏液，以避免在炒制时粘锅；③烧至无水分时再加油炒一会，以突出干香的特点。





2

芹香回锅肉

原料 带皮软五花肉 300 克，芹菜 100 克，豆瓣酱 25 克，番茄酱 10 克，白糖 10 克，精盐、味精、色拉油各适量，葱花 5 克，香醋少许。

制法

1 将五花肉皮上的残毛刮洗干净，放在水锅中煮至断生，捞出晾冷，切成大薄片；芹菜洗净，去筋，斜刀切厚片，投入到开水锅中氽至断生，捞出过凉水，沥尽水分。

2 炒锅上火，放色拉油烧热，炸香葱花，下五花肉片炒呈灯窝盏状时，随后放剁细的豆瓣酱、番茄酱炒出红油，接着下芹菜片、精盐、味精、白糖炒匀入味，烹入香醋，起锅装盘。

特点 色泽红亮，鲜辣回甜。

提示 ①五花肉煮至断生即可，若过熟，既炒不成灯盏窝状，又会脱皮，影响美观；②出锅前烹入少许香醋，去腥解腻，其味道比不加的要好。

豆瓣土豆鸡

原料 肉鸡翅 4 个，土豆 250 克，小葱 2 棵，生姜 5 克，豆瓣酱 30 克，酱油、精盐、味精各适量，白糖少许，色拉油 25 克。

制法

1 将肉鸡翅上的残毛治净，剁成小块，用清水洗两遍，挤干水分；土豆洗净，刨皮，切滚刀小块，用清水洗两遍，沥尽水分；小葱洗净，葱白切节，葱绿切碎花；生姜切片；豆瓣酱剁细。

2 炒锅内放色拉油烧热，下葱节、姜片炸香，入豆瓣酱炒出红油，盛在小盆内，纳鸡翅、土豆块、酱油、精盐、味精和白糖拌匀，堆在盘中，上笼用中火蒸约 15 分钟至熟透，撒上葱绿即成。

特点 油润红亮，软嫩微辣。

提示 ①鸡翅刀工后有血水溢出，一定要用清水洗净；②土豆如不立即使用，最好用清水浸泡，以免发生褐变；③调味后如有汁水，应加少许干淀粉，让味料粘在原料上。

3



B

自己动手复制豆瓣酱

原料 郫县豆瓣酱150克，醪糟50克，阳江豆豉50克，干红辣椒50克，生姜50克，花椒15克，精盐、香油各适量，牛油150克。

制法

- 1 将干红辣椒、阳江豆豉和花椒分别用少量的热油炸酥，同豆瓣酱、生姜（去皮、拍松）放在家用电动搅拌机内绞成细蓉。
- 2 净炒锅上中火炙好，放入牛油烧热，倒入混合细蓉炒香，加适量水、醪糟和精盐，用手勺不停地摊炒至诸料完全融合在一起时，加入味精和香油，再次烧开，即可盛容器内存用。



关键

- ①要掌握好干辣椒、干花椒油炸的火候，达到酥香不糊；②豆豉在炸制前，最好先用刀铡成粗粒，便于炸香；③要用小火慢慢地翻匀，以防糊锅。

B1 川锅酱

►这是一种以豆瓣酱为主，辅加辣椒、花椒、醪糟、豆豉等复合而成的酱料，具有色泽红亮、辣味香浓、豉香醇厚的特点，既可作火锅的蘸料，又可制作一些块大、腥味重的肉类原料。



川锅烧鲑鱼

原料 活鲑鱼1条（约重1000克），川锅酱100克，料酒10克，姜片、葱节各5克，干细淀粉、酱油各少许，红油10克，色拉油适量。

制法

- 1 将活鲑鱼宰杀，放净血污，掏出内脏，洗净，先顺脊背剥成两半，再切成3厘米宽的长条状，与姜片、葱节、料酒、酱油和干细淀粉拌匀，腌约10分钟。
- 2 炒锅上火，注入色拉油烧至六成热时，下入鲑鱼块炸至紧皮上色，倒出沥油；锅留底油复上火位，放川锅酱，掺适量开水，调入精盐，加鲑鱼块，以小火烧至鱼肉熟且汁黏稠，淋入红油，出锅装盘，撒上青葱花即成。

特点 红润油亮，香辣适口。

提示 ①如家里人少，可烹制半条鲑鱼，剩余半条刀工后入冰箱镇冻，待烹；②用旺火收汁时要不停地晃动炒锅，以防止芡汁糊底，影响风味。

川锅酱肉茄

原料 嫩茄子500克，猪肉馅75克，蒜薹15克，川锅酱35克，葱花、蒜末各5克，精盐、味精、白糖、酱油、水淀粉各少许，色拉油40克。

制法

- 1 茄子洗净，切成拇指粗的条，上笼蒸透，取出沥去汁水；蒜薹洗净，切小节。
- 2 炒锅上火，放色拉油烧热，下入茄条炒至无水汽且茄条均沾上油，盛出待用。
- 3 炒锅重上火，放剩余色拉油烧热，炸香葱花、蒜末，投入猪肉馅炒至吐油，下川锅酱略炒，掺100克开水，纳茄条，调入酱油、精盐、味精、白糖，加盖焖至汁浓时，撒入蒜薹节，勾水淀粉，颠匀，出锅装盘。

特点 色泽红亮，香辣烫嫩。

提示 ①此菜采用了少油的做法，如果不怕油腻，最好把茄子用热油炸一下，这样成品颜色较蒸的要好；②蒸好的茄子必须用热底油炒透后，再与酱料同烧，否则，味道较差。