

JUEWEI
SAOZI MIFANG

绝味

臊子秘方



NLIC2970866627

四川出版集团 · 四川科学技术出版社

绝味 臊子 秘方

主 编 潘胜林

编 委 潘文鑫 文世涛 张德碧

刘建明 杨 慧 刘明群



NLIC297086627

四川出版集团 · 四川科学技术出版社
· 成 都 ·

图书在版编目(CIP)数据

绝味臊子秘方 / 潘胜林主编. — 成都: 四川科学技术出版社, 2012. 12

ISBN 978 - 7 - 5364 - 7521 - 2

I. ①绝… II. ①潘… III. ①汤菜 - 制作 - 图解
IV. ①TS972.115 - 64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 256722 号

绝味臊子秘方

主 编 潘胜林
责任编辑 李 珉
封面设计 吴 强
版式设计 杨璐璐
责任出版 周红君
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社
成都市三洞桥路 12 号 邮政编码 610031
成品尺寸 210mm × 146mm
印张 7 字数 140 千 插页 2
印 刷 成都市书林印刷厂
版 次 2012 年 12 月成都第一版
印 次 2012 年 12 月成都第一次印刷
定 价 16.00 元

ISBN 978 - 7 - 5364 - 7521 - 2

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书, 请与本社邮购组联系。

地址/成都市三洞桥路 12 号 电话/(028) 87734035

邮政编码/610031 网址: www.sckjs.com

前言

孔子说“食不厌精，脍不厌细”，老子则说“圣人为腹不为目”。这些话都说明了“食”在中国文化结构中有着非常重要的位置，进而可以说饮食文化也是中华文化的组成部分之一。

中国菜肴，以“味”为核心，以“养”为目的。菜肴的好吃与否，全在于“口味”，然而调制口味在于技巧，在于对烹调更高、更深的认定和长期工作的实践。“五味调和，百味香”，怎样把酸、甜、辣、咸、鲜配合得适当，使人感觉到口味和谐适口是这本书解决的主要问题。

中华民族在长期的饮食文化发展中，逐渐认识到调味的规律性和特殊性，辩证地把调味的艺术内涵加以扩展和延伸，使人们的味觉和视觉的感受臻于完美。从调和五味到调和多种复合味，特别是调制复合味型应因材施教，因料施味，需像音乐大师演奏一样，行云流水般的自若。烹饪师们根据原材料和每道菜的要求，巧妙调味，使一道道菜肴风味独特，成为可供心灵享受的一种美味珍馐。

中国菜式讲究色、香、味的全面享受，固然食材是非常重要的，但调味也是完美菜品不可缺少的组成手段。中餐食品配制方法多种多样，臊子只是其中一种。

臊子，又称面臊、汤面卤、卤面臊、肉卤等，其称谓和制作方法虽不同，但食用功能却是一样的，都是将原料加工成丁、末、茸或者小块等形状，然后经过烹制，作为调味品使用的食品。臊子的制作方法伴随着中国饮食文化成长。经过精细加工的臊子味美多样，制作的菜肴琳琅满目，美不胜收，中国饮食文化中有很多经典菜品就是依靠臊子调味，如川菜中的锅巴肉片、北方菜系中的打卤面等。

臊子的制作是一项十分复杂的技术。实际操作中,不但其原料运用范围广,而且还需要结合原材料的不同特点,选用不同烹制技巧制成不同的臊子,才能到达最佳效果。历代有记载的美食配方不胜枚举,如宋《清异录》中就详细记载了“云英面”的制作方法,元《居家必用事类全集》《易牙遗意》、清《随园食单》《闲情偶寄》等书则收录了更多的美食配方。食品,尤其是面食因为使用了臊子而更加可口,营养更加丰富全面。

本书收录 220 例臊子制作配方,内容包括传统复合味型、创新复合味型的馅料制作技艺和配制方法。为方便读者使用,除将各地深受人们喜爱而过去未公之于众的复合味臊子配制秘方收录之外,还根据人们口味的变化和社会的新需求,开发了新的复合味臊子配制秘方供选择。书中所配精美插图即根据所列味型配方调制的菜肴或面点。

由于诸多方面的原因,书中不足之处,敬请批评指正。

编 者

目 录

- | | | |
|-----------|------------|------------|
| (1)猪肉烩面臊 | (19)肘子臊 | |
| (2)什锦烩面臊 | (20)豆豉排骨臊 | |
| (3)炸酱面臊 | (21)卤肉汤臊 | (37)胡萝卜干肉臊 |
| (4)岐山面臊 | (22)干菜肉臊 | (38)鲜椒肉臊 |
| (5)炒面臊 | (23)薹菜肉臊 | (39)酸菜肉丝臊 |
| (6)氽面臊 | (24)火腿猴蘑臊 | (40)猪肉酸菜臊 |
| (7)戴菜肉丝臊 | (25)贡菜肉臊 | (41)排骨笋臊 |
| (8)香椿肉臊 | (26)豌豆腊肉臊 | (42)干笋肉臊 |
| (9)蒸卤面臊 | (27)韭黄酱肉臊 | (43)蹄花臊 |
| (10)五花肉臊 | (28)腌肉臊 | (44)泡豇豆肉臊 |
| (11)脆炒面臊 | (29)香糟肉臊 | (45)大头菜肉片臊 |
| (12)燃面臊 | (30)青头菌烟肉臊 | (46)担担面臊 |
| (13)石耳面臊 | (31)冬菜肉粒臊 | (47)梅菜肉臊 |
| (14)猪肉海带臊 | (32)蹄花豌豆臊 | (48)酸萝卜肉末臊 |
| (15)韩式泡菜臊 | (33)笋丁排骨臊 | (49)野菌肉臊 |
| (16)山椒肉臊 | (34)干油菜肉臊 | (50)干茄肉臊 |
| (17)酸笋肉臊 | (35)叉烧菌臊 | (51)咸菜肉臊 |
| (18)水豆豉肉臊 | (36)干豇豆肉臊 | (52)干萝卜肉臊 |
| | | (53)口蘑腊肉臊 |

(54)干青椒肉臊
 (55)野菌蹄花臊
 (56)火腿鸡枞臊
 (57)红烧牛肉臊
 (58)牛尾汤面臊
 (59)牛肉荞面臊
 (60)米椒牛肉臊
 (61)番茄牛肉臊
 (62)孜香牛肉臊
 (63)腐乳牛肉臊
 (64)尖椒牛肉臊
 (65)牛肉酸菜臊
 (66)青椒牦牛肉臊
 (67)牦牛肉酸豆臊
 (68)牛肉榨菜臊
 (69)牛肉泡菜臊
 (70)牦牛肉贡菜臊
 (71)牛肉笋丁臊
 (72)三菌羊肉臊
 (73)蕃茄洋葱臊
 (74)羊肉蒜薹臊

(75)卤羊肉臊
 (76)串烤羊肉臊
 (77)辣子羊肉臊
 (78)羊粒面臊
 (79)咖喱羊肉臊
 (80)驴肉榨菜臊
 (81)驼峰花菇臊
 (82)三鲜驼峰臊
 (83)酱兔面臊
 (84)兔丁臊
 (85)竹筒兔丁臊
 (86)兔肉丝臊
 (87)兔肉粒臊
 (88)人参鸡汤臊
 (89)三鲜卤臊
 (90)伊府面臊
 (91)酸辣火鸡臊
 (92)火鸡肉臊
 (93)花椒鸡臊
 (94)三菌炖鸡臊
 (95)焗鸡肉臊

(96)剁椒鸡臊
 (97)口口脆香臊
 (98)鲍汁鸡肉臊
 (99)竹鸡肉臊
 (100)番茄鸡柳臊
 (101)响螺鸡肉臊
 (102)鸭肉菌臊
 (103)鸡肉菌臊
 (104)茶菇鸡肉臊
 (105)香菇鸡肉臊
 (106)碎米鸡臊
 (107)乌鸡肉汤臊
 (108)鸡汤面臊
 (109)笋鸡面臊
 (110)香椿酸菜臊
 (111)淡菜臊
 (112)酸汤鸡臊
 (113)酥鸭面臊
 (114)酱爆鸭片臊
 (115)炖鸭菇汤臊
 (116)芽菜鸭粒臊
 (117)香草鸭柳臊

- (118)烤鸭臊
- (119)清汤鸭臊
- (120)酸菜鸭臊
- (121)仔鸭泡姜臊
- (122)草菇鸭汤臊
- (123)菜头鸭肉臊
- (124)珍菌仔鹅臊
- (125)鹅肉粒臊
- (126)鹌末臊
- (127)五香鹌鹑臊
- (128)鹌鹑汤臊
- (129)干煸鸽肉臊
- (130)鸽汤臊
- (131)清汤鸽臊
- (132)鸵鸟肉臊
- (133)牛蛙肉臊
- (134)辣子牛蛙臊
- (135)牛蛙清汤臊
- (136)鱼香扳指臊
- (137)卤肠面臊
- (138)鲜笋肥肠臊
- (139)茶菇肠头臊
- (140)酸菜肥肠臊
- (141)卤汤臊
- (142)猪杂臊
- (143)冬菜腰片臊
- (144)滑菇猪肚臊
- (145)酸菜肚丁臊
- (146)银肺臊
- (147)清汤肚丁臊
- (148)腰丝菇臊
- (149)肚花面臊
- (150)肝腰臊
- (151)牛杂汤臊
- (152)卤牛肚臊
- (153)羊杂汤臊
- (154)羊杂臊
- (155)米椒黄喉臊
- (156)鸡胗面臊
- (157)鸡杂面臊
- (158)凤冠面臊
- (159)胗芹面臊
- (160)鸭杂面臊
- (161)鹅肝臊
- (162)鹅胗面臊
- (163)花菇兔腰臊
- (164)宋嫂面臊
- (165)芽菜鱼丁臊
- (166)鲫鱼汤臊
- (167)鲶鱼酱臊
- (168)鱼皮鸡肉臊
- (169)乌鱼茶菇臊
- (170)鲈鱼面臊
- (171)鳊鱼肉臊
- (172)酸汤鱼苗臊
- (173)海马甲鱼臊
- (174)火腿鱼唇臊
- (175)藿香鱼肉臊
- (176)泡菜鳝鱼臊
- (177)水豆豉鳝臊
- (178)家常鳝鱼臊
- (179)干煸鳝丝臊
- (180)虾仁青豆臊
- (181)灵菇虾臊

(182)茴香龙虾臊
 (183)野椒河虾臊
 (184)泡味对虾臊
 (185)青元虾仁臊
 (186)牌坊面臊
 (187)金钩儿菜臊
 (188)四宝臊
 (189)腌鱼肉臊
 (190)鱿鱼丝臊
 (191)煨面臊
 (192)剁椒鱿鱼臊
 (193)茶菇鱿丝臊

(194)泡椒裙边臊
 (195)鲜椒魷须臊
 (196)椒香鲍仔臊
 (197)蚝油鲍片臊
 (198)三鲜臊
 (199)鲍汁带子臊
 (200)鲍鱼火腿臊
 (201)鲍丁面臊
 (202)干墨鱼菌臊
 (203)墨鱼臊
 (204)美汁墨鱼臊

(205)扇贝冬菇臊
 (206)鲜贝肉臊
 (207)海蛎蘑菇臊
 (208)干贝清汤臊
 (209)蚌肉笋臊
 (210)江珧臊
 (211)蛭子猪肉臊
 (212)鳗鱼子姜臊
 (213)海马刺参臊
 (214)花螺菌臊
 (215)蛤仁冬菇臊
 (216)淡菜面臊

猪肉烩面臊

风味特点

绵韧清爽,原料多样,咸鲜味美;适用于烩面、面条、米粉、捞饭等。

调味原料

猪肉片	200 克	姜 茸	15 克
香菇片	20 克	葱 颗	15 克
木耳片	20 克	味 精	5 克
玉兰片	20 克	芝麻油	10 克
黄花岗	20 克	鲜 汤	400 克
精 盐	10 克	混合食用油	50 克
美极鲜味汁	10 克		

制作方法

炒锅置中火上,下混合食用油烧至六成热,下猪肉片炒散,再放入精盐、美极鲜味汁、姜茸炒匀,接着下香菇片、木耳片、玉兰片、黄花岗,烹入鲜汤烧熟,加葱颗、味精、芝麻油即成。

调味技巧

- ⇨猪肉起突出肉香的作用。
- ⇨香菇片、木耳片、玉兰片、黄花岗增脆嫩和口感。
- ⇨精盐、美极鲜味汁满足咸鲜需要。
- ⇨姜茸、葱颗去异味,增香。
- ⇨鲜汤、味精起提鲜的作用。
- ⇨芝麻油起助香的作用。

厨师叮咛

把面团反复揉匀,搓成手指粗条,再切成指头大的剂子,将每个面剂子用专用梳子压上梳齿格状纹,呈海螺形用于烩制。猪肉切成指甲片。

什锦烩面臊

风味特点

味极鲜美,内容多样;适用于面条、面片、米粉等。

调味原料

熟猪肉片	50 克	胡椒粉	4 克
熟猪肚片	50 克	姜 茸	15 克
熟火腿肉片	50 克	鱼 露	20 克
熟鸡脯肉片	50 克	鸡 汤	500 克
熟鲜笋片	20 克	湿淀粉	30 克
鸡腿菇片	20 克	味 精	5 克
黄花节	20 克	甜面酱	20 克
精 盐	10 克	化鸡油	30 克

制作方法

锅置火上,放入化鸡油烧至四成热,下甜面酱略炒,烹鸡汤、熟猪肉指甲片、熟猪肚片、熟火腿肉片、熟鸡脯肉片、鲜笋片、鸡腿菇片、黄花节,再放入精盐、胡椒粉、姜茸、鱼露、味精等调味料煮沸,勾湿淀粉呈玻璃芡即成。

调味技巧

- ⇨ 荤原料在调制中都要表现各自香味。
- ⇨ 素菜突出各自的特点。
- ⇨ 胡椒粉、姜茸去异味,增香。
- ⇨ 精盐、鱼露起定咸味的作用。
- ⇨ 鸡汤、味精起提鲜的作用。
- ⇨ 甜面酱、化鸡油起助香的作用。
- ⇨ 湿淀粉起勾芡的作用。

厨师叮咛

本味臊子中加入鸡蛋液搅散可作筵席汤羹。

熟猪肉、熟猪肚、火腿肉、鸡脯肉、鲜笋等均切成指甲片。

炸酱面臊

风味特点

咸酱香浓,略有麻味;适用于面条、烧豆腐、烧凉粉、米粉等。

调味原料

猪瘦肉茸	200 克	花椒油	5 克
酱瓜粒	80 克	味 精	5 克
姜 茸	15 克	精 盐	6 克
绍 酒	15 克	芝麻油	20 克
甜面酱	20 克	葱 末	10 克
鱼 露	20 克	混合食用油	50 克

制作方法

炒锅置火上,放入混合食用油烧七成热时,下猪瘦肉茸、姜茸、葱末炒至猪肉发白,放甜面酱、酱瓜粒、绍酒、鱼露、精盐、芝麻油、花椒油炒匀,放味精略炒即成。

调味技巧

- ⇨猪瘦肉茸起定肉香的作用。
- ⇨酱瓜、甜面酱添味,增香。
- ⇨姜茸、绍酒、葱末去异味,增香。
- ⇨精盐、鱼露起定咸味的作用。
- ⇨味精起提鲜的作用。
- ⇨芝麻油起提香味的作用。
- ⇨花椒油起添麻香的作用。

厨师叮咛

调配面条底碗时,加鲜汤、酱油、味精、葱颗。

岐山面臊

风味特点

风味酸辣,咸香扑鼻,内容丰富;适用于面条、米粉、捞饭、粉丝等。

调味原料

猪肉片	200 克	红辣椒油	15 克
油炸豆腐丁	50 克	五香粉	5 克
黄花节	30 克	姜 茸	10 克
木耳片	30 克	红 醋	10 克
韭菜节	15 克	味 精	5 克
鸡蛋片	30 克	芝麻油	20 克
精 盐	10 克	鲜鸡汤	500 克
美极鲜味汁	15 克	混合食用油	50 克

制作方法

锅置火上,放混合食用油烧至七成热时,投入猪肉片、姜茸炒熟,加精盐、美极鲜味汁,烹入鲜鸡汤,加五香粉、红醋、红辣椒油、油炸豆腐丁、黄花节、木耳片、鸡蛋片煮入味,再加入韭菜节、味精、芝麻油即成。

调味技巧

- ⇒猪肉定主料,突出肉香。
- ⇒鸡蛋片起增嫩和营养的作用。
- ⇒油炸豆腐丁、黄花节、木耳片、韭菜节各表现其味。
- ⇒姜茸起去异味、增香的作用。
- ⇒红醋起增酸的作用。
- ⇒精盐、美极鲜味汁、红辣椒油
- ⇒五香粉、芝麻油提香的作用。
- 定咸味,满足需要。
- ⇒鲜鸡汤、味精提鲜。

厨师叮咛

要保持面臊的湿度,韭菜入锅不宜久煮。

炒面臊

风味特点

颜色美观,辣咸鲜香,猪肉嫩滑;适用于面条、米粉、烧豆腐等。

调味原料

猪肥瘦肉丝	200 克	姜 茸	10 克
七彩椒	30 克	味 精	5 克
红椒丝	30 克	芝麻油	20 克
泡野山椒茸	20 克	绍 酒	15 克
精 盐	6 克	湿淀粉	20 克
美极鲜酱油	10 克	混合食用油	40 克

制作方法

炒锅置火上,放入混合食用油烧至六成热时,猪肥瘦肉丝加绍酒、精盐、湿淀粉拌匀,入锅炒散至猪肉断生,加七彩椒、红椒丝、泡野山椒茸、美极鲜酱油、姜茸、味精、芝麻油炒匀即成。

调味技巧

- 猪肥瘦肉起定肉香味的作用。
- 七彩椒、红椒提色,增添清香。
- 泡野山椒茸起定辣味的作用。
- 精盐、美极鲜酱油定咸味,满足需求。
- 绍酒、姜茸增香,去异味。
- 味精起助鲜的作用。
- 芝麻油起增香的作用。
- 湿淀粉保持嫩滑口感。

厨师叮咛

炒面入油锅炒热后,再加炒制好的面臊炒匀即成。

氽面臊

风味特点

口味咸鲜,鸡油味香醇厚,颜色美观,用料多样;适用于烩面、粉条、米粉、捞饭等。

调味原料

猪肉丁	200 克	葱 茸	10 克
水发海米粒	30 克	精 盐	12 克
玉兰片丁	30 克	鸡 精	20 克
青 豆	30 克	鲜鸡汤	400 克
黄瓜丁	30 克	化鸡油	20 克
鸡蛋片	30 克		

制作方法

锅置火上,放入鲜鸡汤、葱茸、精盐、青豆、玉兰片丁、水发海米粒、猪肉丁烧熟,下黄瓜丁、鸡蛋片略烧入味,断生后加鸡精、化鸡油即成。

调味技巧

- ⇨猪肉丁、水发海米粒突出各自香味。
- ⇨葱茸去异味,起增香的作用。
- ⇨化鸡油起增香的作用。
- ⇨玉兰片、青豆、黄瓜丁、鸡蛋片增加营养,平衡膳食营养和口感、色彩。
- ⇨鲜鸡汤、鸡精起提鲜的作用。

厨师叮咛

选用肥瘦相连的猪肉丁入沸水氽煮后使用。

蕺菜肉丝臊

风味特点

颜色红亮,肉嫩辣香;适用于炒面、炒河粉、面条等。

调味原料

猪肉丝	200 克	醋	5 克
蕺菜节	100 克	生抽酱油	10 克
泡红辣椒茸	30 克	味 精	5 克
精 盐	8 克	芝麻油	20 克
湿淀粉	20 克	花生油	50 克
绍 酒	15 克		

制作方法

锅置火上,放入花生油烧六成热时,猪肉丝加绍酒、精盐、湿淀粉拌匀,入锅炒散,放入泡红辣椒茸稍炒,投入蕺菜节、生抽酱油、醋、芝麻油、味精炒入味断生即成。

调味技巧

- ⇨猪肉丝定主料,突出肉香。
- ⇨蕺菜突出独特香味和鲜脆感。
- ⇨泡红辣椒茸定辣味和颜色。
- ⇨精盐、生抽酱油定咸味。
- ⇨醋起助酸的作用。
- ⇨绍酒起去腥、增香的作用。
- ⇨味精起提鲜的作用。
- ⇨芝麻油起助香的作用。

厨师叮咛

调配面碗底时,加酱油、味精、醋、葱颗。

香椿肉臊

风味特点

咸鲜清香,滋润味美;适用于面条、米粉、蒸嫩蛋、捞饭等。

调味原料

猪肥瘦肉	200 克	绍 酒	20 克
鲜香椿粒	100 克	花椒油	4 克
精 盐	10 克	味 精	5 克
生抽酱油	10 克	芝麻油	20 克
姜 茸	15 克	菜子油	50 克
白 糖	5 克		

制作方法

炒锅置火上,放菜子油烧五成热时,下猪肥瘦肉、姜茸炒散,加精盐略炒,投入鲜香椿粒、绍酒、生抽酱油、花椒油、味精、白糖、芝麻油炒断生即成。

调味技巧

- ⇨猪肥瘦肉起定主味的作用。
- ⇨姜茸、绍酒去异味,增香。
- ⇨鲜香椿起突出独特清香的作用。
- ⇨花椒油主麻味。
- ⇨精盐、生抽酱油定咸味,满足需求。
- ⇨芝麻油起增香的作用。
- ⇨白糖、味精起提鲜的作用。

厨师叮咛

配制面碗底时,加酱油、醋、葱颗、味精。

猪肥瘦肉烹制前切成粒。