

Housewife Private Sauce

新 概 念 美 食
策划：宋建华 菜肴设计制作：徐德夫

• 100 dishes



主妇私房酱料

•
100 道菜肴

Housewife Private Sauce

新 概 念 美 食

策划：宋建华 菜肴设计制作：徐德夫

• 100 dishes



主妇私房酱料



100 道菜肴

上海文化出版社



身为知识分子的徐德夫先生是一位烹饪高手，他不但能烧得一手好菜，在调味酱料方面也颇有创意，常常突发奇想，将水果汁、酱汁、菜汁用于酱料调配，并应用于菜肴烹调中；真是果蔬拌和皆调料，寻常家肴亦美味。





目录

畜肉类

盐津芒果糖醋汁·盐津芒果糖醋汁肋排·····	2
鲜橘调味汁·橘汁小排·····	3
红枣汁·红枣汁水笋烧肉·····	4
日本味醋酱汁·味醋汁红烧肉·····	5
醉麸调味汁·卷心菜包肉·····	6
芝麻辣子调料·辣子老油条·····	7
西柚糖醋汁·西柚汁百叶包·····	8
乳腐香汁·乳腐汁烧蹄筋·····	9
老抽蜂蜜汁·蜜汁猪手·····	10
榨菜心酱汁·榨菜汁浸猪肝·····	11
盐金葡萄汁·盐金葡萄汁炆腰花·····	12
香脆辣味酱汁·香脆辣酱口条·····	13
啤酒调味汁·啤酒烧猪心·····	14
凤辣子调味料·臭豆腐蒸猪脑·····	15
杏仁露调味汁·花生米骨头汤·····	16
酸辣汁·水煮牛肉·····	17
五香调味汁·牛尾二吃·····	18
台湾风味蘑菇酱·台湾蘑菇酱烧牛尾·····	19
细沙酱·细沙羊羔·····	20
绿咖喱调味汁·绿咖喱烧羊肉·····	21
松子酱汁·松子酱汁烧兔丁·····	22
台湾风味酱·台湾风味酱烧山蛙·····	23
干白调味汁·干白牛蛙·····	24

禽蛋类

杨梅汁·杨梅汁西兰花鹌鹑蛋·····	25
豉油酱汁·豉油酱汁鸡·····	26
蜜糖汁·蜜糖鸡·····	27
红油春笋调味汁·红油春笋鸡·····	28
野山菌汤料·野山菌老鸡汤·····	29
鲜辣汁·八宝童子鸡·····	30
嫩姜糟油汁·姜汁糟油鸡翅·····	31
多味汁·多味凤爪·····	32
甘草调味汁·甘草老鸭汤·····	33
香酸汁·香酸鹅心·····	34
话李汁·话李凤尾鹅肝·····	35
蛋黄酱·蛋白西兰花·····	36
蚝油调味汁·紫菜金银蛋·····	37

水产类

红油椰奶汁·红油椰奶蒸鲈鱼·····	38
红油豆浆汁·红油豆浆烧鲈鱼·····	39
鹅肝酱料·鹅肝酱松仁鱼丁·····	40
茴香鲜橘汁·干煎秋刀鱼·····	41
老米酒甜辣酱·老米酒蒸鲈鱼·····	42
老抽姜汁·老抽姜汁鲷鱼·····	43
辣糟油酱料·辣糟油蒸河鳗·····	44
芥末汁·芥末蒸力鱼·····	45
剁椒调味料·剁椒调料金丝鱼·····	46



草莓干果酱·草莓干果酱蒸红鱼	47
红油牛奶汁·红油牛奶蒸鳊片鱼	48
郫县豆瓣辣酱料·豆瓣酱水煮大鱼头	49
台湾风味酱料·台湾香辣大鱼头	50
椒盐调味料·椒盐龙高鱼豆腐汤	51
花椒辣糟汁·花椒辣糟鲈鱼	52
梅子酱汁·酱汁梅子鱼	53
嫩笋豆豉酱料·嫩笋豆豉蒸带鱼	54
玫瑰豆腐汁·玫瑰乳汁烤墨鱼	55
乳瓜酱汁·乳瓜酱汁墨鱼丝	56
川湘酱汁·川湘酱汁干烧鱿鱼	57
泰国酱料·泰味鱿鱼丁	58
威士忌黄油酱料·威士忌黄油焖甲鱼	59
金橘蜜饯酱料·金橘酱虾仁	60
乌椒酱料·乌椒虾仁豆腐	61
话梅汁·话梅汁浸大虾	62
干红黄油浓汁·干红浓汁花蟹	63
黄泥螺酱汁·泥螺酱汁浸蛤蜊肉	64
苕心红枣酱料·苕心枣煨蛤蜊	65
姜醋汁·姜醋泡血蚶	66
酸枣酱·杏鲍菇炒蛭子	67
葱姜苕汁·葱姜苕汁炒螺蛳	68
十三香酱料·十三香田螺	69

蔬素类

虾子酱汁·虾子酱汁菠菜	70
芝麻酸甜料·双色花椰菜	71
海藻调味料·元宝双笋	72
桂花糖醋汁·桂花糖醋拌黄瓜	73
陈醋蒜茸汁·陈醋蒜茸汁黄瓜	74
川湘辣味汁·西芹炒核桃	75
泡菜汁·西芹腰果	76
白醋蜜汁·白醋蜜汁拌香菜	77
豆豉酱·豆豉酱蒜苗	78
酸辣黄瓜汁·黄瓜西拌萝卜丝	79
陈皮甜辣汁·陈皮汁炒绿豆芽	80
拉丁风情酱·拉丁风情茄	81
薄荷汁·薄荷芋头	82
怪味色拉酱·色拉酱土豆泥	83
十味调料·十味长生果	84
麻辣酱·麻辣菌菇汤	85
香松调料·香松豆腐	86
酱鱼酱·酱鱼酱老豆腐	87
紫菜汁·紫菜汁煮干丝	88
花椒陈皮汁·花椒陈皮汁烧素鸡	89
山楂甜辣汁·山楂糕拌麻腐	90
三色酱·三色酱芹菜粉皮	91
辣味花生酱·双酱拌粉条	92

目录

家常菜好吃 酱料是关键

家庭生活中，小小的厨房也是藏龙卧虎之地，迷恋油盐酱醋者不乏其人，本书作者徐德夫先生便是一位家常菜的烹饪高手。

徐先生的烹饪爱好起源于他的母亲。在五十年代，一家人家有五六个小孩不足为奇，天天要将三餐的饭菜搞定，是要有一定的本事的。徐先生兄妹众多，儿时家境平平，而他母亲不但能烧得一手好菜，还能将各种各样的酱菜汁调配成有滋有味的酱料烹入菜中，这给徐先生留下了很深的回忆，并给他以后烹饪菜肴的创新打下了基础。

徐先生入厨做菜，在调味酱料的创制上煞费苦心，常常突发奇想，将水果汁、酱汁、菜汁用于酱料配制中，真是果蔬拌和皆调料，寻常家肴亦美味。

本书介绍的私房酱料具有三大特点：

一、口味新颖。徐先生独门创制了88道酱料，并相应设计出与酱料搭配的全新口味的菜肴。

二、食养结合。徐先生设计的酱料和菜品讲究饮食健康，提倡不用味精，书中提供了不少替代味精的吊鲜方法。

三、操作方便。徐先生创制的酱料配量准确，配制方法简单易学。

家常菜好吃，酱料是关键。

宋建华



畜肉类

盐津芒果糖醋汁



配料

盐津芒果 75 克，番茄沙司 30 克，花生油 20 克，白醋 10 克，冰糖 10 克，生抽 10 克，生粉 3 克，葱 5 克。

制法

1. 盐津芒果、冰糖一起放入粉碎机内打成细粒状，放入碗内，加入番茄沙司、白醋、生抽、生粉以及少许清水，拌匀成调味料待用。
2. 葱洗净，切成段待用。
3. 炒锅上炉，用旺火烧热，加入花生油，烧至八成热时下葱段爆香，倒入调味料，烧至浓汁即成。

盐津芒果糖醋汁肋排

原料：

猪肋排 500 克。

调料：

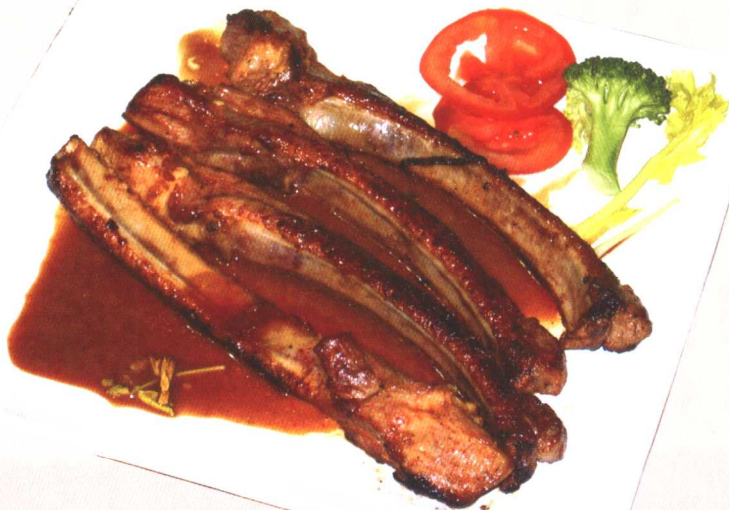
花生油 50 克，黄酒 10 克，精盐 3 克，盐津芒果糖醋汁约 150 克。

制法：

1. 猪肋排切成 5 厘米左右的长条块，洗净沥干，抹上精盐待用。
2. 炒锅上炉，用旺火烧热，倒入花生油，烧至八成热时，放入肋排，煸炒至六七成熟时，烹黄酒，盖上盖改用中火焖烧 2 分钟，加入盐津芒果糖醋汁，慢慢将汤烧成浓汁即成。

特点：

肉质鲜美，芒果香浓，甜酸适中，别有风味。



畜肉类

鲜橙调味汁



橙汁小排

原料：

猪小排 500 克。

调料：

花生油 75 克，黄酒 10 克，葱 10 克，精盐 2 克，生粉少许，鲜橙调味汁适量。

制法：

1. 葱洗净，切成段待用。
2. 猪小排剥去白色肥膘、杂质，洗净，加精盐、生粉、黄酒拌匀待用。
3. 炒锅上炉，用旺火烧热，倒入花生油，烧至八成热时，放入葱段爆香，倒入小排煸炒至七八成熟，加入鲜橙调味汁，烧至汤汁浓稠，即可装盘。

特点：

小排肉质鲜嫩，橙香浓郁。

配料

鲜榨橙汁 50 克，白砂糖 10 克，生抽 5 克，精盐 2 克。

制法

将上述配料一起放在容器中拌匀即成。



畜肉类

红枣汁



配料

小红枣50克,生抽10克,辣椒油10克,黄酒10克,白砂糖10克。

制法

小红枣洗净,加入清水(250克),烧至浓汁(100克),待冷却后加入其他配料拌匀即成。

原料:

猪五花肉500克,嫩水笋500克。

调料:

老抽20克,黄酒20克,红枣汁适量。

制法:

1. 嫩水笋洗净,放入清水中煮沸焯水,捞出切成细条待用。
2. 猪五花肉放入清水中煮沸焯水,捞出切块待用。
3. 将焯过水的嫩笋条和猪肉块一起放入炒锅中,加入黄酒、老抽,用中小火烧2小时,最后加入红枣汁,烧几分钟即成。

特点:

鲜嫩,上口不油不腻,带有枣香。

红枣汁水笋烧肉



畜肉类

日本味醂酱汁



味醂汁红烧肉

原料:

猪五花肉 600 克, 鲜竹笋 200 克。

调料:

葱 20 克, 黄酒 10 克, 日本味醂酱汁适量。

制法:

1. 鲜竹笋剥皮, 洗净, 切成斜角待用。
2. 猪五花肉洗净, 整块放入锅中, 加入清水煮沸, 焯水捞出。
3. 葱洗净, 打成结, 同猪肉一起放入锅里, 加入清水 (以盖没猪肉为度), 用大火煮沸, 加入黄酒, 改用小火煮 2 小时, 放入鲜竹笋, 加入日本味醂酱汁, 烧至汤汁浓厚, 即可装盘。

特点:

口感香、浓、鲜嫩, 留有竹笋清香。

配料

日本味醂汁 30 克, 老抽 20 克, 白砂糖 20 克, 肉汤汁 200 克。

制法

将上述配料放在一起拌匀即成。



畜肉类

醉麸调味汁



配料

醉麸汁 30 克，白醋 5 克，白砂糖 10 克，生抽 5 克。

制法

将上述配料放在一起拌匀即成。

卷心菜包肉

原料：

猪五花肉糜 500 克，卷心菜 1 棵（约 1000 克）。

调料：

花生油 50 克，黄酒 50 克，葱 20 克，生粉 10 克，精盐 3 克，白砂糖 5 克，干红小辣椒 6 只，醉麸调味汁适量。

制法：

1. 卷心菜洗净，整棵放入沸水中烫软，取出冷却，一张张剥开待用。
2. 葱洗净，切成葱末，放入肉糜中，加入生粉、黄酒、白砂糖、精盐拌匀成馅放在卷心菜叶片上，包成卷待用。
3. 不粘锅上炉，用旺火烧热，倒入花生油，烧至八成热时放入干红小辣椒爆香，放入卷心菜卷，煎至八成熟时，倒入醉麸调味汁，烧沸后即可盛起装入深盘。



畜肉类

芝麻辣子调料



辣子老油条

原料:

猪肉糜 100 克, 油条 1 根。

调料:

花生油 100 克, 葱 5 克, 生抽 3 克, 黄酒 5 克, 白砂糖 5 克, 生粉 3 克, 芝麻辣子调味料适量。

制法:

1. 油条一分为二, 切成 5~6 厘米长的段。
2. 葱洗净, 切成葱末, 放入猪肉糜中, 加入生抽、白砂糖、生粉、黄酒拌匀, 塞入切好的油条内待用。
3. 炒锅上炉, 用旺火烧热, 倒入花生油, 烧至七成热时, 倒入芝麻辣子调味料煸炒片刻, 再倒入油条, 煸炒至油条内肉馅成熟、油条香脆, 即可盛出装盘。

特点:

外脆里嫩, 鲜香可口, 微辣。

配料

小红辣椒 75 克, 花椒 1 克, 芝麻 3 克。

制法

将上述配料放在一起拌匀即成。



畜肉类

西柚糖醋汁



配料

西柚汁 50 克，白砂糖 10 克，精盐 3 克，生抽 5 克，白醋 5 克，白酒 3 克。

制法

将上述配料放在一起调匀即成。

西柚汁百叶包

原料：

猪肉糜 300 克，百叶 2 张，干红小辣椒 6 只，葱花 10 克。

调料：

花生油 75 克，黄酒 10 克，生抽 5 克，生粉 5 克，白砂糖 5 克，精盐 2 克，西柚糖醋汁适量。

制法：

1. 猪肉糜放入容器中，加入精盐、生抽、生粉、白砂糖、黄酒、葱花，拌匀。
2. 百叶平铺在砧板上，中间放上猪肉糜，卷成长条形，再切成段待用。
3. 炒锅上炉，用旺火烧热，倒入花生油，烧至八成熟时先下干红小辣椒爆香，再放入百叶包煎至八成熟，倒入西柚糖醋汁，烧开，即可装盘。



畜肉类

乳腐香汁

配料

白乳腐汁 100 克，白砂糖 10 克，
生抽 5 克，胡椒粉 3 克，生粉 3 克。

制法

将上述配料放在一起拌匀即成。



乳腐汁烧蹄筋

原料:

猪蹄筋（水发）300 克，蘑菇 50 克，洋葱 20 克，青椒 1 只，红椒 1 只。

调料:

花生油 75 克，乳腐香汁适量。

制法:

1. 水发蹄筋洗净，沥干水分待用。
2. 蘑菇、洋葱、青椒、红椒洗净，分别切成片待用。
3. 炒锅上炉，用旺火烧热，倒入花生油，烧至八成热时放入青、红椒片和洋葱片爆香，倒入蹄筋、蘑菇片一起煸炒，炒至蹄筋五成熟时，倒入乳腐香汁烧开，即可出锅装盘。

特点:

口感滑嫩，乳汁香浓，别有风味。



畜肉类

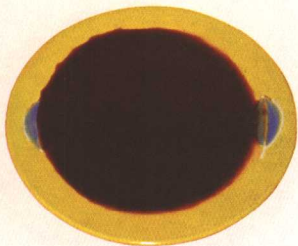
老抽蜂蜜汁

配料

老抽20克, 蜂蜜20克, 日本味醂汁20克。

制法

将上述配料放在一起拌匀即成。



蜜汁猪手

原料:

猪爪1只(约400克), 黄芽菜心100克。

调料:

葱10克, 黄酒10克, 精盐3克, 老抽蜂蜜汁适量。

制法:

1. 葱洗净, 打成结。黄芽菜心掰成瓣, 洗净待用。
2. 猪爪剔净小毛, 洗净, 斩断大骨, 放入沙锅中, 加入清水(以淹没猪爪为度), 用中火烧沸, 撇去浮沫, 加入黄酒、葱结, 烧沸后改用小火烧2小时(至猪爪熟酥), 捞出沥干, 汤汁待用。
3. 炒锅上炉, 用旺火烧热, 倒入花生油, 烧至八成热, 放入黄芽菜心, 煸炒至八成熟时, 加入盐炒匀, 盛起, 排入盘子边沿一圈。
4. 原锅余油烧热, 放入烧好的猪爪翻炒几下, 倒入老抽蜂蜜汁, 加入少许原汤汁, 烧至汤汁稠厚即盛起, 装在盘子中央, 将汤汁浇在黄芽菜和猪爪上面, 即可上桌。

特点:

香酥糯粘, 不油不腻, 菜心脆嫩, 别具一格。

榨菜汁浸猪肝

原料:

猪肝 400 克, 青椒 1 只, 红椒 1 只。

调料:

葱结 5 克, 姜片 5 克, 黄酒 10 克, 精盐 3 克, 榨菜心酱汁适量。

制法:

1. 青椒、红椒洗净, 横截面剖开, 再切成丝待用。
2. 猪肝洗净, 放入锅中, 加清水 (以盖没猪肝为度), 用大火烧沸, 焯水捞出。
3. 锅里加清水、放入焯过水的猪肝, 加葱结、姜片, 用大火烧沸, 烹入黄酒, 加入精盐, 改用中火将猪肝烧透, 捞起冷却, 切成片, 放入有盖的容器中, 倒入榨菜心酱汁, 放入冰箱冷藏 3 小时以上, 即可食用。

特点:

酸、甜、辣相宜, 口味爽。



畜肉类

榨菜心酱汁



配料

榨菜心汁 100 克, 蜂蜜 20 克, 酸辣辣酱 20 克, 生抽 10 克, 胡椒粉 3 克。

制法

将上述配料放在一起拌匀即成。

畜肉类

盐金葡萄汁



配料

盐金葡萄50克, 冰糖20克, 花生酱20克, 番茄沙司20克, 生抽20克, 精盐3克, 花椒粉5克。

制法

将上述配料一起放入粉碎机中搅拌均匀即成。



盐金葡萄汁炆腰花

原料:

猪腰2只。

调料:

黄酒10克, 生粉5克, 盐5克, 盐金葡萄汁适量。

制法:

1. 猪腰对半剖开, 去除白筋(腰膈), 划成条形花, 洗净, 加盐搓捏一下, 放入黄酒、生粉拌匀待用。
2. 炒锅放入清水(约半锅), 上炉用大火烧沸, 放入腰花烫熟, 捞起沥干水分, 倒入盐金葡萄汁(盖没腰花)即可。

特点:

肉质鲜嫩, 盐金葡萄汁味浓, 风格独特。