



convenient menus

上班族方便食谱

李志辉 [编著]

自制 佐餐小菜

为您的饭菜提供更多的花样

神奇调味酱汁
爽口开胃凉拌菜

诱人风味泡菜

惹味卤菜

都是餐桌上的好配搭

TOP 轻松入厨秘笈
ENJOY THE BEST FOOD

广东省出版集团
广东经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

自制佐餐小菜 / 李志辉编著. —广州: 广东经济出版社,
2007.2

(上班族方便食谱)

ISBN 978-7-80728-506-9

I. 自… II. 李… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 010802 号

出版 发行	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路 11 号 11~12 楼)
经销	广东新华发行集团
印刷	广州伟龙印刷制版有限公司
开本	889毫米×1194毫米 1/24
印张	5
版次	2007 年 2 月第 1 版
印次	2007 年 2 月第 1 次
印数	1~10 000册
书号	ISBN 978-7-80728-506-9
定价	90.00 元(1~5 册)

如发现印装质量有问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市水荫路 11 号 11 楼

电话: (020)83780718 83790316 邮政编码: 510075

邮购地址: 广州市水荫路 11 号 11 楼直销部

电话 (020)37601950 37601509 邮政编码 510075

图书网站: <http://www.gebook.com>

· 版权所有 翻版必究 ·



convenient menus

上班族方便食谱

味酱

凉拌菜

TOP

泡菜

卤菜

自制佐餐小菜

李志辉 [编著]

前言

PREFACE

在繁忙的现代社会，每个人都会为工作生活而忙碌，一日三餐经常要在外边草草解决。这样的就餐方式既不科学也不实惠，人体每天所需的营养物质无法全面补充，从而影响正常的工作和生活。而正确的饮食习惯不但是健康的基础，还关系到人的精神情绪，美好的饮食能增加人们对生活情趣的追求。

凭借入厨多年的经验，我们决定设计一系列针对当前单身人士和上班族的食谱，烹调方法方便快捷，同时也兼顾了营养的均衡搭配。经过一段时间的构思和调研，推出了烹饪工具相对简单的《电饭锅方便菜》、《微波炉快手菜》，以及特别适合上班族的《方便三餐·聚餐》、《自制佐餐小菜》、《水果捞自己做》等。菜谱的实用性都很强，还特别介绍了食物中的营养要素和原料特有的营养功能，目的在于告诉读者如何利用饮食的搭配，让营养更均衡，增强人体的免疫能力。

在创作这套书的过程中，针对现代年轻人的习惯，我们查阅了相关的西餐书籍，加入了一些中西结合的烹调方法，以迎合现代人的饮食需求，从而让读者能够从本书中了解更多的菜肴烹调方式，从中感受到做菜过程的无穷乐趣，最终做出满意可口的佳肴。

有人说，学做菜只是一张窗户纸，点破了就能得到其中的奥妙。让所有烹饪爱好者都能够下厨小试就是这一系列菜谱的最终目的。

希望这五本菜谱传递的烹调知识和操作方法，会让您更愿意在家下厨，从而养成更好的生活习惯，有更好的身体和活力投入到工作和学习当中去。同时欢迎您对本书提出宝贵的意见和建议。我们相信，当醇香美味的饭菜出锅的那一刻，成功的喜悦、家人的欢乐将使之定格为世间最幸福的时刻！

李志辉



佐餐小菜，为您调味

我们的生活除了工作学习，还需要调剂，这样才不会单调，还会显得多姿多彩。同样，饭菜也是如此，除了一些正常的主菜配菜外，我们还要想办法让菜式的味道更出众。如果餐桌上增加了各种各样的佐餐酱和佐餐小菜的话，略显平淡的饭菜马上就会显得多姿多彩。

对于上班族来说，如果做日常三餐已经难不了你了！那就向着更美味的饭菜冲刺吧！既然做出了可口的饭菜，为什么不再多下一点功夫，让饭菜更美味和可口？无论是味酱、凉拌菜、或者是泡菜卤菜，只要掌握方法，有寻找美味的激情，做起来是不会太难的。当你掌握了这些看似简单，实则美味无穷的佐餐小菜的做法，也预示着你的厨艺更进一步了。

本书分为四个部分：味酱是神奇的调味品，拌菜拌饭都各有滋味；凉拌菜制作简单，爽口开胃；泡菜酸甜辣咸口味俱全，是蔬菜的精华风味；而最惹味的卤味，则让你的饭菜，添上更诱人的味道。

CONTENTS

目

录

自制佐餐小菜



ZI ZHI ZUO CAN XIAO CAI



CONTENES

ZI ZHI ZUO CAN XIAO CAI

6 味酱，食物的魔法师

- 8 味酱的贮存和选购方法
- 9 味酱基底配料大搜索
- 10 豉椒香辣酱
- 12 桂林辣椒酱
- 14 酸辣泡椒酱
- 15 豆豉剁椒鱼头酱
- 16 红油蒜蓉汁
- 18 家乡辣椒酱
- 19 花生稀辣酱
- 20 茄汁香菇酱
- 22 四川怪味汁
- 23 榨菜肉末酱
- 24 茄汁咖喱酱
- 26 蒜香芝麻酱
- 27 特调沙拉酱

28 凉菜，让人更开胃

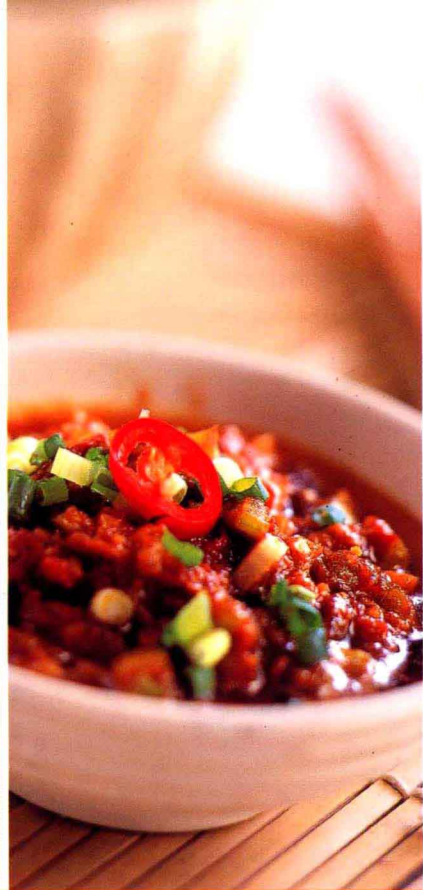
- 30 凉拌菜的要点和技巧
- 31 凉拌菜适用原料
- 32 怪味青豆
- 34 西芹木耳拌肉丝
- 35 苦瓜拌火腿肠
- 36 香菜拌卤牛肉
- 38 金针菜拌三丝
- 39 青椒土豆丝
- 40 莴笋拌千张
- 41 皮蛋拌豆腐
- 42 酸辣凉粉
- 44 酸辣卷心菜
- 45 香菜拌萝卜
- 46 木耳拌莲藕
- 47 蒜香黄瓜
- 48 番茄拌黄瓜

50 泡菜，蔬菜的诱人风味

- 52 腌泡适合蔬菜及预处理
- 53 腌泡工具的选择和使用注意
- 54 泡卷心菜
- 56 泡青红椒
- 58 四川泡菜
- 59 广东泡菜
- 60 红椒泡木耳
- 61 酸辣萝卜片
- 62 泡花生米
- 64 香辣莴笋
- 65 胡萝卜芥蓝
- 66 辣泡豆角
- 68 芹菜胡萝卜木耳
- 69 糖醋大蒜
- 70 泡椒苹果
- 71 酱黄瓜

73 卤水，香料的惹味传说

- 76 制作卤水的香料
- 77 卤水的分类和保存
- 78 卤水的制作过程
- 80 卤水猪肝
- 82 卤水鸡脚
- 83 卤水鸭翅
- 84 卤水蛋
- 86 卤水牛肉
- 87 卤水鸡胗
- 88 卤水猪脚
- 90 卤水鸭红
- 91 卤水香菇
- 92 卤水豆腐泡
- 93 卤水豆干
- 94 卤水莲藕
- 95 卤水萝卜

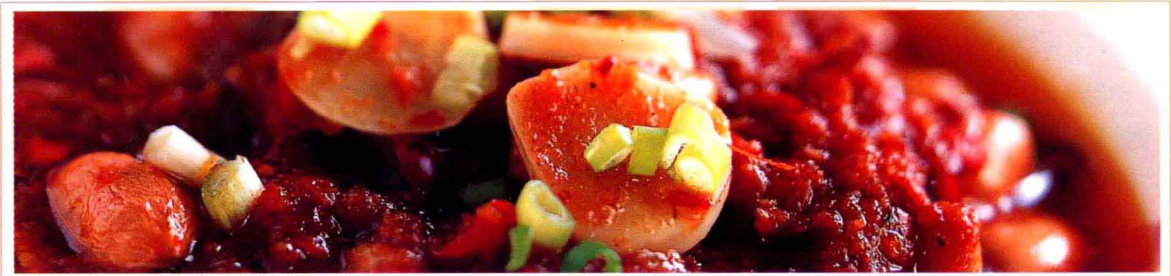


味酱，食物的

魔法 师



ZiZhiZuoCanXiaoCai



做菜，无论是中式还是西式，都有一种东西不可或缺，那就是神奇的酱料。

一般人可能会认为酱汁只是菜式的调味汁，这种想法就错了。好的酱料虽然分量不多，一小碟，有时只是一丁点儿，就足够让整个菜产生翻天覆地的变化。换个说法，酱料原料里的精华，都浓缩到了这红红的，或者黑黑的酱料里了，用它来调味，怎能不产生神奇的化学反应呢？

味酱，就好比一个魔术师，可以把简简单单的菜肴，在不经意间变得如此的美味。一款好的酱料，不单是菜的主角，更是这款菜的灵魂。酱料悄悄地控制了我们的味蕾，让吃东西成为一种享受，使你在短短的用餐时间里因为美味而充满愉悦。只要你掌握了它，就等于掌握了美味的魔法。

味酱的贮存 和选购方法

因为每次调味都只需要一点点的味酱，一瓶味酱可以用上一两个月，所以，如何贮存的问题就显得比较重要了，那么，怎么贮存才是最有效，令你最放心呢？

保存味酱的方法其实很简单，只要把握一个原则——材料容易腐坏的酱料最好马上食用完毕，不要存放！如果不行，家中的玻璃罐、玻璃碗或小型保鲜盒都是很适合保存酱汁的器皿，等酱汁冷却后就可以加盖密封，再放入冰箱冷藏；较浓稠的酱可以在上方多加一层铝箔纸或胶膜以延长酱料的寿命。经过这样处理的酱料，可保存半年至一年时间。在这里还要提供一个小秘诀——将酱汁的名称、食用期限和制作日期写在标签纸贴在器皿罐上，这样可以让你轻松掌握酱汁的相关情况。

说完贮存，再说说选购方法。一些味酱需要选购一些基底的酱料才能完成。这样，购买这些基底酱料之前，要看看标示的保存期限、产地和材料是否写得清楚！而且千万不可贪小便宜，就算酱料大小罐的价钱差不了多少，也一定要考虑到家里的人数和用餐习惯，是否真的能如期消耗完大罐装的酱料，才不会因为用不完而发霉丢弃。



味酱基底配料大搜索

一个好汉三个帮，美味的味酱也少不了各种美味的配料，为了做出来的酱料更有味道，这些配料的性子你可要好好掌握呀。

豆瓣酱：原料是蚕豆、花椒和盐，是属于口味很重的基底。通常调制酱料的时候如果觉得味道轻了一些，只要加入豆瓣酱，就马上会变得香浓了。而豆瓣酱还有压抑腥味的的作用，和海鲜类和羊肉类等肉食搭配最好。



番茄酱、番茄沙司：中国人偏爱使用已经调过味的番茄酱，主要是为了增加酱料的浓稠感、增添菜式鲜艳的红色调，让视觉更享受。而番茄酸甜的感觉，也更好地带出食品尤其是肉类的美味。



甜面酱：甜面酱是面粉加上特殊的酵母发酵制成的，常用来调味或制成风味不同的淋汁。味道甘甜中略带点咸味，甜面酱含有多种风味物质和营养物，不仅滋味鲜美，而且可以丰富菜肴营养，增加菜肴的可食性，具有开胃助食的功效。



豆豉：豆豉是以黄豆、盐及香料等发酵制成的，色黑味香，具提味、去腥功效。用来制作味酱时大多切碎使用，可增添香味与咸味。但豆豉的味道稍咸，使用前要先泡水，同时要注意盐的分量，以免过咸。



辣椒：很多酱料都少不了辣椒。你在配制自己的酱料的时候，可以选择市面上已经调制好的辣椒酱。也可以把红辣椒用果汁机打成浆状来做酱的基底，这样辣味会较强，且味道单纯。



蒜头：蒜头在制作酱料时应用非常广泛。通常做酱料时我们都会将蒜头切片或是做成蒜泥使用。如果酱料所用的材料花样很多，最好搭配蒜泥，因为蒜泥可以和所有材料均匀混合；如果材料少就最好用蒜片或是拍打成蒜末的形式。



柠檬汁：柠檬汁的酸味可以分解油脂，去油腻；可以用来调制蘸肉类食用的酱料。另外，腌制肉类时滴几滴柠檬汁进去，肉质会更鲜嫩。在海鲜、海鲜上滴几滴柠檬汁还可以达到去腥的效果。



ZI ZHI ZUO CAN XIAO CAI

自制佐餐小菜





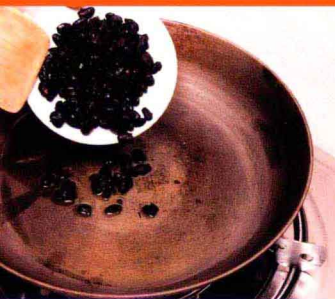
豉椒香辣酱

CHI JIAO XIANG LA JIANG



【原料】

- A** 豆豉 50 克，青辣椒、红辣椒、芹菜、姜、蒜各 10 克。
- B** 盐 2 匙，味精 1 匙，色拉油 2 匙。



【制作过程】

- 先将 A 料切碎备用。
- 锅放油，先入豆豉、姜、蒜爆香。
- 然后下芹菜、辣椒，加盐和味精炒匀即可。

【知道多一点】

- ◆ 色泽黑红相间，酱料香浓，口味诱人，有浓郁的豆豉香味。
- ◆ 适合做牛肉、鱼类等菜肴的调味料。如香辣豉椒牛肉，豉椒鱼块等。





桂林辣椒酱

GUI LIN LA LIAO JIANG



【原料】

- A** 辣椒酱 20 克，大蒜 20 克，西芹 20 克。
- B** 盐 1 匙，糖 1/2 匙，味精 1 匙，色拉油 2 匙。



【制作过程】

- 将大蒜、西芹切碎备用。
- 锅入油烧热后加入大蒜和西芹炒香。
- 加入辣椒酱、B 料，炒匀即可。

【知道多一点】

- ◆ 调配米粉类、面类的理想酱料。如凉拌桂林米粉，添加一些桂林辣椒酱，可以让口感更丰富。

酸辣泡椒酱

【原 料】

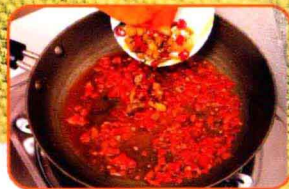
- A 剁椒50克，泡椒50克，辣椒酱30克。
B 盐1匙，味精1/2匙，糖1匙，醋50克。

【制作过程】

- 将泡椒切碎备用。
- 锅内放油，先将红辣椒和辣椒酱放入，炒2分钟左右。
- 再将泡椒倒入，炒2分钟，然后加B料调匀即可。

【知道多一点】

- ◆ 酱料酸辣、香甜，泡椒味浓，诱人食欲，酸辣爽口。可做泡椒类菜调味料，如泡椒蒸鱼块等。





豆豉剁椒鱼头酱

原料

A 剁椒 50 克，豆豉 20 克，蒜头 10 克。
B 盐 1 匙，味精 1 匙，糖 1 匙，色拉油 5 匙。



知道多一点

- ◆ 酱料鲜香味浓，诱人食欲，适合做各种蒸鱼的调味料，如剁椒鱼头等。



制作过程

- 蒜头切碎备用。
- 锅内放油，将剁椒和蒜头放入，炒香。
- 再放入豆豉，炒 2 分钟后加 B 料调匀即可。