

YOU REN SHI YU JIANG XIANG CAI

诱人食欲

酱香菜

刘自华 主编



金盾出版社

诱人食欲酱香菜

编著 解丽娟 刘 然

金盾出版社

内 容 提 要

这是一本专门介绍怎样烹制酱香菜的大众菜谱书。书中首先简要介绍了有关酱香菜制作的基础知识,然后以家常菜为主,详细讲授了各种酱香菜的用料配比、地道做法、成品特点及操作要领。全书分为蔬菜、豆制品、畜肉、禽肉、水产品等五大类,近 250 款菜肴。本书内容丰富,技法正宗,科学实用,易懂好学,非常适合广大家庭及烹饪爱好者阅读使用,对大小餐馆酒店的经营 者及专业厨师也极具学习参考价值。

图书在版编目(CIP)数据

诱人食欲酱香菜/刘自华主编. —北京:金盾出版社,2009. 3
ISBN 978-7-5082-5523-1

I. 诱… II. 刘… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 013711 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京印刷一厂

彩页正文印刷:北京天宇星印刷厂

装订:北京天宇星印刷厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:4.75 彩页:8 字数:79 千字

2009 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~10000 册 定价:10.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

酱香菜是南北各地大小餐馆菜谱上的重要品种之一，它同麻辣菜、鱼香菜等川味菜一样，是深受广大群众喜爱的一类家常菜。当今，无论是大宾馆还是小饭店，菜单上往往都少不了酱爆鸡丁、京酱肉丝、酱汁鲤鱼、酱烧茄子之类的酱香菜。众多家庭及烹饪爱好者也经常在家中学做、品尝这类菜肴。

酱香菜之所以受到广大消费者的青睐，主要是因为它以黄酱、甜面酱、柱侯酱、沙茶酱等各种酱品为主要调味品，以其特有的酱香味作为菜肴的主体味型，从而使菜品具有独特的酱香气而令人胃口大开。这也正是酱香味型及酱香菜的魅力所在。

酱香菜虽然原料普通，制法看似简单，但要做出真正诱人食欲的浓郁酱香，并不十分容易。凡有实际烹饪经验的厨师和家庭主妇都知道“黄酱易糊，甜酱易生，沙茶易腥，豆豉易腻人”，在烹制中稍不注意便会将菜做砸，失去酱香菜应有的口感与香味。所以，要想做好酱香菜，还是需要掌握一点有关酱香菜制作的必要知识和技法。为此，我们专门约请长期从事烹饪工作并对川菜颇有研究的刘自华同志编写了这本《诱人食欲酱香菜》，以期指导帮助广大读者掌握正宗技法，做出地道酱香菜。

本书按照原料性质分为蔬菜、豆制品、畜肉、禽肉、水产品等五大类，近 250 个品种。书中对每款菜肴的用料与制法都作了详尽介绍。考虑到广大小家庭的实际需要，书中所有菜肴，原料均为 3 人份，到时可根据实际就餐人数，在原料配比上作相应调整。

本书内容丰富，科学实用，技法精纯可靠，力求正宗地道，为作

者数十年烹饪经验之总结,是一本十分难得的专门介绍酱香菜的大众菜谱。本书不仅可供广大家庭及烹饪爱好者、喜食酱香菜者阅读使用,对于专业厨师来讲也极具学习参考价值。

编者

2009年1月

目 录

目 录

怎样做好酱香菜 (1)

蔬 菜 类

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 大酱烧茄花 (6) | 豉椒炒四季豆 (15) |
| 甜酱烧长茄 (6) | 豆豉炒盖菜 (16) |
| 豆酱炒茄条 (7) | 豉汁炒芦笋 (16) |
| 酱汁煨冬笋 (7) | 豆豉咸鱼油菜 (17) |
| 甜酱肉粒炒茭白 (8) | 辣豉炒西芹 (17) |
| 酱香烧萝卜 (8) | 豉椒炒豇豆 (18) |
| 甜酱煨豆角 (9) | 川豉鲜玉米 (18) |
| 甜酱肉粒烧南瓜 (9) | 豉汁炒蚕豆 (19) |
| 豆豉油麦菜 (10) | 豆豉炒豌豆 (19) |
| 豉香西兰花 (10) | 沙茶烧山药 (20) |
| 酱烧鸡腿菇 (11) | 沙茶煨青笋 (20) |
| 豉椒烧平菇 (11) | 豉汁煨丝瓜 (21) |
| 豆豉虎皮椒 (12) | 沙茶烧凉瓜 (21) |
| 豉香南瓜粒 (13) | 豉椒烧莲藕 (22) |
| 豉椒炒芥蓝 (13) | 香豉烧菜头 (22) |
| 豉香荷兰豆 (14) | 酱汁烧木耳 (23) |
| 豉椒炒黄花 (14) | 豆豉南瓜烧草菇 (23) |
| 豉汁金针菇 (15) | 豆豉百合芹 (24) |

诱人食欲酱香菜

豉香炆泡菜.....	(24)	豉椒黑豆芽.....	(26)
豉椒素什锦.....	(25)	酱汁猴头菌.....	(26)
豆豉黄豆芽.....	(25)	豆豉酸豆角.....	(27)

豆制品及其他类

沙茶素腰花.....	(28)	豉椒拌粉皮.....	(34)
豉椒魔芋丝.....	(28)	沙茶炒面片.....	(34)
豉椒嫩豆花.....	(29)	酱汁绍子面.....	(35)
豆豉干豆腐.....	(29)	秘制炸酱面.....	(35)
酱香臊子豆腐.....	(30)	特味蘸酱菜.....	(36)
豉椒炒豆丝.....	(30)	沙茶烧豆腐.....	(36)
酱汁家常豆腐.....	(31)	京酱炒拉皮.....	(37)
豆豉烧“熊掌”豆腐.....	(31)	京酱煨面筋.....	(37)
豆豉肉粒烧腐竹.....	(32)	豉烧魔芋豆腐.....	(38)
豆豉青蒜炒干丝.....	(32)	豆豉萝卜干炒饭.....	(38)
豉汁芙蓉豆腐.....	(33)	豉椒香炒粉.....	(39)
酱汁烧面筋.....	(33)		

畜 肉 类

豆豉盐煎肉.....	(40)	甜酱炸肥肠.....	(43)
川豉回锅肉.....	(40)	豉蒜烧肥肠.....	(44)
豉椒炒耳丝.....	(41)	蒜仔烧肥肠.....	(44)
京酱炒拱嘴.....	(41)	豉椒炒腰花.....	(45)
甜酱扒猪脸.....	(42)	沙茶炒肝片.....	(45)
酱汁烧肥肠.....	(42)	豆豉炒肚条.....	(46)
沙茶烧肥肠.....	(43)	川味酱爆肉.....	(46)

目 录

京酱炒肉丝..... (47)	银杏烧牛腩..... (61)
甜酱炒肉丁..... (47)	沙茶炒牛柳..... (61)
京酱五花腩..... (48)	豉香肉粒炒泡菜..... (62)
豉汁烧小排..... (48)	豆豉蒸牛肉..... (62)
黄酱烧排骨..... (49)	川豉水煮肉..... (63)
沙茶烧小排..... (49)	豉香牛肉丝..... (63)
大酱炖腔骨..... (50)	豆豉陈皮牛肉..... (64)
酱汁煨前肘..... (50)	京酱炒牛柳..... (64)
豉汁焖猪手..... (51)	豉椒炒牛柳..... (65)
京酱凉瓜烧猪手..... (51)	豉椒炒百叶..... (65)
大酱卤猪手..... (52)	京酱炒百叶..... (66)
豉椒炒黄喉..... (52)	豉香炒毛肚..... (66)
京酱炒黄喉..... (53)	沙茶牛肚梁..... (67)
沙茶烧血旺..... (53)	甜酱金钱肚..... (67)
豉汁炒血旺..... (54)	沙茶肉粒烧牛筋..... (68)
京酱肥肠烧血旺..... (54)	京酱烧牛筋..... (68)
酱香烧蹄筋..... (55)	豉椒烧鞭花..... (69)
豆豉蒸扣肉..... (55)	沙茶牛鞭花..... (69)
京酱煨羊脸..... (56)	京酱牛头方..... (70)
酱香羊脊骨..... (56)	沙茶牛头方..... (70)
豆豉煨羊排..... (57)	川豉焖牛尾..... (71)
沙茶焖羊腱..... (57)	黄酱焖牛尾..... (71)
京酱烧羊蹄..... (58)	豉汁黄焖兔..... (72)
豆豉爆羊肉..... (58)	京酱蒜烧兔..... (72)
沙茶爆羊肉..... (59)	豉椒碎米兔..... (73)
京酱烧羊肉..... (59)	京酱烧地羊..... (73)
豆椒炒羊肚..... (60)	豉椒地羊丝..... (74)
豆豉爆散丹..... (60)	

禽 肉 类

- | | | | |
|--------------|------|--------------|------|
| 酱汁烧湖鸭..... | (75) | 川豉仔姜焖鸡腿..... | (84) |
| 黄酱焖鸭腿..... | (75) | 红枣酱烧鸡..... | (84) |
| 京酱煨鸭头..... | (76) | 豉椒爆笋鸡..... | (85) |
| 沙茶烧鸭颈..... | (76) | 黄酱焖鸡首..... | (85) |
| 甜酱烧鸭翅..... | (77) | 甜酱焖鸡颈..... | (86) |
| 豆豉炒鸭胗..... | (77) | 沙茶芹黄鸡..... | (86) |
| 豉椒爆鸭肠..... | (78) | 豉椒泡凤爪..... | (87) |
| 沙茶炒鸭肝..... | (78) | 沙茶烧凤爪..... | (87) |
| 豆豉炒鸭掌..... | (79) | 沙茶煨乳鸽..... | (88) |
| 豆豉魔芋烧湖鸭..... | (79) | 京酱扒乳鸽..... | (89) |
| 京酱黄酒鸭..... | (80) | 豉汁蒸乳鸽..... | (89) |
| 沙茶烧湖鸭..... | (80) | 豉椒粉蒸鸡..... | (90) |
| 川豉爽口老鸭汤..... | (81) | 酱汁烧鸽肚..... | (90) |
| 银杏烧鸭块..... | (81) | 豉椒炒鸽肚..... | (91) |
| 酱爆鸡丁..... | (82) | 沙茶炒鸽肚..... | (91) |
| 豉椒炒鸡米..... | (82) | 川豉烧鹅肉..... | (92) |
| 白果酱香鸡..... | (83) | 沙茶香烧鹅..... | (92) |
| 川豉炒鸡丝..... | (83) | | |

水 产 品 类

- | | | | |
|------------|------|-------------|------|
| 豆豉酥鲫鱼..... | (93) | 豉椒蒸鲩鱼..... | (95) |
| 豉汁蒸鲜鲫..... | (93) | 川豉烧鲩鱼..... | (95) |
| 沙茶烧鲜鲫..... | (94) | 京酱炒鱼片..... | (96) |
| 京酱烧鲜鲫..... | (94) | 香葱京酱鱼丝..... | (96) |

目 录

酱汁烧划水	(97)	豉汁蒸鲶鱼	(111)
沙茶豆腐鱼	(97)	豉椒煨鲶鱼	(112)
柱侯烧鱼条	(98)	茄皮烘鲶鱼	(112)
肉粒酱烧鲤	(98)	沙茶烧生鱼	(113)
川豉干烧鱼	(99)	川豉蒸生鱼	(113)
豉汁石斑鲤	(99)	沙茶炒赤贝	(114)
川豉榨菜鱼	(100)	豉蒜蒸扇贝	(114)
沙茶炒鱼米	(100)	豉椒炒赤贝	(115)
甜酱葱烧鱼	(101)	沙茶炒文蛤	(115)
川豉枸杞炒鱼米	(101)	豉椒炒海蛭	(116)
川豉过江炖花鲢	(102)	京酱炒蛭肉	(116)
豉汁蒸花鲢鱼头	(102)	酱香烧海参	(117)
大酱烧花鲢	(103)	蒜豉鸳鸯贝	(117)
沙茶烧白鲢	(103)	川豉鸳鸯贝	(118)
豉汁蒸泥鳅	(104)	沙茶黄腊丁	(118)
豉椒烧泥鳅	(104)	豆豉青口贝	(119)
京酱酥泥鳅	(105)	豉汁蒸带子	(119)
沙茶脆泥鳅	(105)	豆豉蒸嘎鱼	(120)
京酱茄皮马鞍鳝	(106)	京酱北极贝	(120)
豉汁烧黄鳝	(107)	豉椒竹节虾	(121)
豉椒炒鳝丝	(107)	沙茶焖明虾	(121)
沙茶炒鳝丝	(108)	沙茶椒盐虾	(122)
京酱芹黄煨鳝丝	(108)	沙茶炒花蟹	(122)
柱侯蒸河鳗	(109)	豉椒炒闸蟹	(123)
豉油蒸河鳗	(109)	豆豉炒鱼皮	(123)
川豉烧鳗鱼	(110)	沙茶炒鱼皮	(124)
豉椒烤鳗鱼	(110)	豉汁烧鱼子	(124)
沙茶鳗鱼煲	(111)	沙茶烧鱼子	(125)

诱人食欲酱香菜

沙茶炒鲜鱿	(125)	沙茶烧鲜带	(130)
豉椒爆鲜鱿	(126)	沙茶银杏烧鱼丸	(130)
沙茶甲鱼仔	(126)	京酱烩鱼丸	(131)
京酱墨鱼仔	(127)	豉椒煎小黄鱼	(131)
豉椒墨鱼仔	(127)	沙茶黄花鱼	(132)
京酱炒八带	(128)	川豉鸭嘴鱼	(132)
豉椒八带鱼	(128)	豉汁侉炖鲜鲈	(133)
黄酱炸带鱼	(129)	沙茶偏口鱼	(133)
豆豉蒸带鱼	(129)	豉椒煎雪鱼	(134)

怎样做好酱香菜

这里所讲的“酱香”，是特指不辣的酱而言的，因为作为中餐的调味品，酱有辣与不辣之分，如“四川郫县豆瓣酱”就是辣酱的代表。

我国民间早就有食酱的习俗，尤其是在农村，深得人们喜爱。在我国众多的烹饪古籍中，记述了不少以酱为调料的菜肴制作。随着菜肴制作技艺的日渐精湛，酱在中餐调味中的运用，不但数量上越来越多，而且调味技巧也越来越高超。酱香酱汁菜肴在颜色搭配、口味调剂、口感香气等诸多方面都更为讲究，远远不只是停留在“菜蘸酱”的水平上，而是更多地运用到“热菜”的调味上，甚至有些酱香酱汁菜肴已经在中餐中占有很重要的位置，同其他著名的菜肴口味一样，成为“酱汁味型”（在这里酱香酱汁是同义的）。实践告诉我们，酱汁味型的调制，酱汁味型菜肴的制作，较其他味型难度大。从原料的口味上讲，有“咸香”（黄酱）、“咸甜”（甜面酱）之分；从颜色上看，则又有黄酱之褐色、甜面酱之紫黑色的不同。而且在具体调制时很讲究技巧，也就是业内所常讲的“口味、口感、火候、色泽”。可以讲，经验不足者，是很难做好酱香酱汁菜肴的。笔者仅就自己从厨实践得出的一些经验与教训，谈一些肤浅认识。

一、酱香味型的定义和构成

以甜面酱、黄酱、豆豉、柱侯酱、沙茶酱等酱品为主要调味品，并以其特有的酱香味作为菜肴的主体味型，称之为“酱香味型”。

这种味型虽然没有像其他味型那样运用普遍,但是其味型中风格独具的“香气”,在中餐口味中还是占有重要的一席之地,所制菜肴早已为人们所认可。该种味型,荤菜素食均可,如酱烧鸭子、酱烧肘子、酱烧冬笋、酱烧玉米笋、酱爆鸡丁、酱爆肉、京酱肉丝等,都是带有浓郁风味之美食。

酱汁味型所用的主要调味品,当属甜面酱(黄酱同时也在其内),这在味型之名称上就可以看出来。甜面酱的品种虽然很多,特色更是各异,但是用以烹调制菜,还是以北京所产为上,尤以六必居和天源所产为最优,其色泽褐而不黑,稠度合适,酱香浓郁,所有这些特点,都是其他酱品所不具备的。

实践证明,甜面酱本身的质量直接影响到味型的整体口味,也就是说,在制作酱香味菜肴时,甜面酱的品种选择甚为重要,切切不可忽视。

当然,主体调味品甜面酱确定之后,其他调料也很重要。因为一种完整味型的构成,往往是数种调料的味别之集大成。特别是作为味中之本的咸味,虽属辅料辅味,却是味型美与不美的关键。

在酱香味型中,甜面酱本身虽带有咸味,单独制菜或是用于热菜烹制,其咸味基本上还是够的,但是如果做烧菜,如烧鸭子、烧肘子等,就要适当地放入一些精盐,特别是鸭子体积较大,光靠甜面酱的咸味远远不能达到菜肴整体口味的需要量。

既然是以甜面酱作为菜肴的主体调味品,那么,在菜肴的整体口味中,也应食出适度的甜味,因为甜面酱本身是带有甜味的。这就需要 在调味时,适当地放一些白糖,才能够达到这一要求。

作为构成菜肴鲜味的主要调味品,味精在酱香味型中同样是不可缺少的。

有些原料(如鸭子)本身带有一股腥异味,这对菜肴的整体口味影响很大,在制菜中应最大限度地除净。而作为调味品的黄酒,无疑可以起到这个作用。黄酒本身带有浓郁的醇香之气,在除去

异味的同时,还可给菜肴增加鲜香之味。

醒回酌意主宜相味既坚和香酱,三

二、酱香味型的调制

醒回酌意主宜相味既坚和香酱,三

由于酱香味型一般都是用于热菜制作,又因甜面酱本身较稠,所以不宜采用“对汁式”调味法,而应采用“依次式”调味法。这就要求用料的用量更加合理和准确,也就是说,调味品的用量与主体原料的用量两者要相符,才能使菜肴“料有其味,菜有其香”。如果用量比例失调,调味品过多,菜肴口味就会过于浓重;而调味品过少,则菜肴淡而无味。可以这样说,如果料轻,菜肴食不出甜酱之味,那么,酱香味型又从何谈起呢?所以说,甜面酱作为菜肴的主体调味品是不可过少的。但也不能因此而走向另一个极端,那样的话,极易产生苦涩之味。怎样才能做到用料用量合理准确呢?笔者通过实践认为,应根据构成菜肴的主要原料来定,如酱烧鸭子,鸭子的用量决定主体调味品甜面酱的具体用量。主要调味品用量确定之后,其他调料的用量则要依据制作此菜所采用的全部汤量来决定(专指烧菜而言,因为鸭子是要用一定量的汤来烧制的,在烧菜时,调味品的味别也要溶解于汤中,而不可能完全地集于鸭子一身),这是司厨制菜时应该考虑到的。

以酱烧鸭子(1只)为例,把鸭子收拾干净以后,用黄酒涂抹全身,腌约10分钟,放入热油中浸炸,待呈枣红色时,捞出;锅中余油倒出,留50克左右,再取100克甜面酱放入锅中,用小火慢炒,待出香味,烹入适量黄酒,添汤适量(只要能把鸭子淹过就可以了),再把鸭子和适量的精盐、味精、30克白糖、少许葱姜一同放入,烧开,移至小火,慢烧;待鸭子烧烂(烂而不散),取出放盘中;再把鸭汤烧开,捞净浮油,适量勾入水淀粉,把汁收稠,浇在鸭子上即可。

三、酱香味型调制时应注意的问题

我们知道,作为调味品,又是属于酱品,而且采用依次式烹调方法进行制菜,这里就存在一个要将其制熟的问题。如果酱生,则虽有味而不香;酱熟不透,虽有香味而不醇;只有酱至熟透,才会有醇香之味。所以说,把酱制香,无疑是酱香味型菜肴制作的关键(这条规律同样适用于酱香味型之炒菜制作)。那么,怎样才能制出香味呢?实践得知,酱在炒制时,油要温,锅可以适当热些,火不宜过旺,也就是说,要使酱处在温火温锅温油的状态中慢慢炒制。酱是不好炒的,火大易黏糊,而且还会产生出苦涩之味,菜肴难以食用。另外,酱本身稠度较大,不宜猛然受热,只有慢慢受热,才能把酱内的多余水分炒干,而且也只有这部分多余的水分被炒干,其酱才会有醇香之气。还有一点也应该注意,准确无误地掌握烧鸭时所用的汤量,同样不可忽视。因为调味品溶于汤中,其味是处在分散状态的,但是最后的目的却是要达到菜有其味,也就是说,在火候的作用下,汤中之味要最大限度地进入鸭内,才可能获得美味而成为美馐。在这个菜肴中,食用的是鸭子,菜肴的酱香美味通过鸭子来体现,因此,要尽可能做到(烧菜时)料熟汤尽,即鸭子烧熟后剩汤不宜过多,只要将其适当收稠,能把鸭子浇匀就可以了。此外,在调味时,白糖用量不可过多,不得使菜肴口味口感中有较明显的甜味。菜肴口味顺序始终应是“咸甜”,若转化成“甜咸”,则口味的性质(主本味别)也就变了。所以说,糖量适度,口味“回甜”,才是我们在制作酱香味型时所应把握住的原则。

四、酱香味型的菜肴标准与特点

任何菜肴做完以后,其质量如何,司厨者自己是能够检验出来的。因为一个菜肴的制作,特别是风味菜肴,肯定是依照早已为司厨者所知晓的质量与要求而进行的,否则,就很难达到这种菜肴的质量标准。酱汁味型菜肴的制作也是一样,先从调料上看,既然是以甜面酱为主,那么就应该食用出甜酱香味;再从烹调方法上看,采用“烧”的技法(酱烧鸭子为代表),那么,鸭子无疑应是较为细嫩的,而且还应有适量的汤汁浇于面上。菜肴只要能够反映出这些质量要求,就说明这个菜肴的制作是成功的。

一般来讲,菜肴内在的质量与所呈现出的特点是紧密相连的。菜肴的制作只要符合质量要求,就应该显示出独特的风格与特点。在酱香味型菜肴中,鸭子既然是用甜面酱烧熟,那么就应该具有酱香浓郁、鸭肉细嫩、色泽红亮、醇香味美之特点。这一特点和标准,适用于所有酱汁味型菜肴的制作。

蔬 菜 类

大酱烧茄花

【主料】鲜嫩茄子 750 克，五花肉 60 克，葱姜蒜共 60 克，京味黄酱 1 汤匙。

【调料】黄酒 2 汤匙，白糖 1 茶匙，鸡精 1 汤匙，精盐 1/3 茶匙。

【制法】①茄子削净表皮，切小块，放入热油中炸过。肉切粒。葱姜蒜切片。②锅烧热，放入烹调油适量，肉粒下锅煸炒至水分将干，放入黄酱、葱姜蒜炒出香味，烹入黄酒，添入开水 1/3 杯，放入茄花、白糖、鸡精、精盐烧透，味汁收稠即可。

【提示】酱要炒出香气，否则有生酱味。制作此菜约需 20 分钟。

甜酱烧长茄

【主料】鲜嫩长形茄子 3 只，五花肉 60 克，葱姜蒜共 60 克，京味甜面酱 1 汤匙。

【调料】黄酒 2 汤匙，白糖 1 茶匙，鸡精 1 汤匙，精盐 1/3 茶匙。