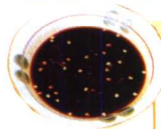


新 概 念 美 食

创新调味汁菜谱



C H U A N G X I N T I A O W E I Z H I C A I P U

菜肴的美味在一定程度上取决于调味品以及调味技艺。调味品在菜肴中不是主料，却能让菜肴的口味鲜美起来。调味技艺有三个关键：一、调料组合；二、调味手法；三、调味程序。本书让调味品作为主角，从各种新调味汁的调配方法和调配技艺入手，进一步推荐别开生面的新口味、新形式菜肴。书中78款调味汁菜肴，融入了日式、泰式等东南亚菜系的多种风格，使书中菜肴形形色色，丰富多彩。

策划：宋建华

菜肴设计制作：钱以斌

上海文化出版社



钱以斌

中国烹饪协会、上海烹饪协会会员，国家中菜高级技师，现为上海谷泰饭店行政总厨，擅长新派上海菜和港式粤菜。



宋宴全

现任《上海调味品》杂志执行副主编。1989年10月获复旦大学新闻专科毕业证书，多年来发表有关饮食文化作品百余篇。

好 吃 最 重 要

中国菜肴以色、香、味、形、滋、养六大特征享誉天下，其中以味为核心，以养为目的，中华民族历来视“味”为烹饪的灵魂。古籍《吕氏春秋·本味篇》有一句讲到点子上的话“以味为本，至味为上。”即菜应以味为本，并通过烹调达到至善至美的境界（至味）。从这个角度来看，菜肴的美味在一定的程度上取决于调味品以及调味技艺。没有调味品，就谈不上“烹调”二字。

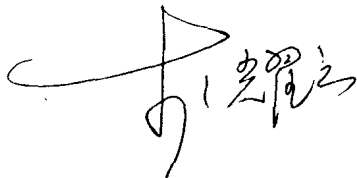
调味品在菜肴中不是主料，且以很少的量添加到菜肴中，但却能让菜肴的口味鲜美起来或丰富起来。调味技艺更加重要，首先，不同的应用手法，可以烹制出不同的味型；其次，调料的组合恰当、用量恰当，可以改变菜肴的色、香、味；第三，在烹调过程中，调味品放入的顺序、烹调方法以及浆汁糊芡等等，都与调味的变化与效果有密切关系。总之，通过调味品的协调、复合，再加上量的多少和调味手法的变化，使菜肴出味入味，提味补味，矫味赋味，从而创制出丰富多彩的美味佳肴来。

曾在2000年获第四届中国烹饪世界大赛（吉隆坡）个人赛特金奖的国家级中菜高级技师钱以斌，对研究开发调味料颇有心得，他集十几年烹饪实践经验，灵活运用中外各种调味品，创制出各色新派调味汁和新口味菜肴。本书精选了他创制的调味汁和菜肴各78款，每一款菜肴都配有对应的调味汁，每款调味汁和菜肴都配有彩图，图边文字详细介绍调味汁所用原料和调制过程，以及调味汁用于菜肴中的烹制步骤，使读者一看就懂，一学就会。

我国目前的调味品总数不下五百种，约占中国烹经常用原料的六分之一。希望烹饪界的同行和广大读者读了此书后，举一反三，创制出更多的新调味汁和新口味菜肴。

好吃最重要，这是时代的需要。

中国名厨联谊会会长
中国烹饪协会常务理事
中国烹饪大师





目录

好吃最重要 李耀云 1

冷菜

野山椒泡汁	山椒凤梨泡菜	 4
果珍色拉酱	爽口津丝菜	 5
炆花生料	酒醉炆花生	 6
炆腰花料	特色炆腰花	 7
橙香色拉酱	橙味鸭掌	 8
口水鸡料	山城口水鸡	 9
剁辣椒	剁椒嫩仔鸭	 10
桂花大烤汁	香桂大烤鸭掌	 11
日式柴鱼汁	柴鱼汁扒螺片	 12
汾香醉料	汾香蛤肉	 13

热菜·海鲜类

葱香甜酸汁	银丝元宝虾	 14
陈皮香辣汁	陈皮盐焗虾	 15
黄油薯蓉汁	薯蓉焗草虾	 16
黄油香蒜汁	古法焗中虾	 17
十三香辣汁	香辣龙虾镬仔	 18
雪梨汁蘸料	香丝炸虾球	 20
咖啡酱	四色咖啡虾	 21
流黄汁	流黄焗肉蟹	 22
蛋黄汁	黄金脆皮虾球	 23
港式汨盐水	油盐水煮花蛤	 24
奶油鸡汁	蟹肉通心粉	 25
焗蜗牛汁	黄油焗蜗牛	 26
法式芝士料	芝士焗黄螺	 27
金汤汁	金汤大鲍翅	 28
辣椒凤梨汁	凤梨汁烧田螺	 29
甜酸汁	甜酸爆鳝背	 30
怡香汁	怡香爆脆鳝	 31
味噌烤汁	味噌银鳕鱼	 32
青芥辣沙司	竹笋京葱银鳕鱼	 33

蟹料汁	鳢鱼赛螃蟹	34
椰香西瓜酱	士多银鳕鱼	35
泰国芒果酱	芒果酱花枝卷	36
橙香糖醋汁	黑珍珠鱼排	37
沙茄汁	沙茄鲈鱼	38
泰式甜辣汁	泰式锅巴鲈鱼	39
烤鳗腌料	金牌烤河鳗	40
金枪鱼腌料	神户炭烤金枪鱼	41
香辣美极料	美极鱼头王	42
腌熏鲳鱼料	烟熏鲳鱼	43
香蒜浸汁	香蒜鲑鱼圈	44
上海红烧酱	目鱼大烤炒年糕	45

热菜·畜、禽类

枣香葡萄酒汁	枣香爇肉排	46
寸香骨腌料	香辣寸金骨	47
南乳虾酱汁	脆皮虾酱肉	48
墨西哥蘸酱	墨西哥烟肉卷	49
梅辣香汁	梅花烩肉皮	50
泰式红咖喱料	泰式咖喱烩蹄筋	51
肉骨茶香料	新加坡肉骨茶	52
牛肉刺身汁	美国西冷牛肉刺身	53
牙买加腌料	牙买加烤牛仔骨	54
鲜奶火龙酱	火龙酱美国牛仔骨	55
鲜露烹汁	越南葱烤牛肉	56
牛菌汁	牛菌汁煎美国牛排	57
迷宗酱	迷宗酱煎牛小排	58
牛排腌料	果香牛排	59
奶油汁	奶香牛仔骨	60
香辣汁	辣妹子馄饨牛肉	61
沙律木瓜汁	木瓜脆肥牛	62
芥辣豉油汁	海蜇脆三丝	63
小烤烹汁	小烤羊仔排	64
杏香干岛汁	杏香靓鸡卷	65

稻观香辣料	稻观木桶鸡	66
南瓜酱	金鼎南瓜鸭	67
鲍鱼酱	花菇扣鹅掌	68

热菜·素菜类

蚝香菌王汁	三菇扒玉子	69
味噌烧汁	味噌烩豆腐	70
忌廉蘑菇汁	翠塘烩三菇	71
味噌柴鱼汁	野山菌天妇罗	72

点心

三仁蘸酱	春饼酥三松	73
泰式甜辣酱	脆皮小塘菜	74
味椒葱花料	熊本春花卷	75
上海甜酱	富贵双方	76
果香苔条料	果香苔条炒年糕	77
竹香烧汁	东瀛竹香包	78
果香沙律汁	法式焗红柿	79
啤酒翠衣浆	翠衣苹果卷	80
辣汁苹果沙司	辣啤苹果卷	81
杏香汁	冰花杏汁炖燕窝	82

冷菜



野山椒泡汁

用料:

瓶装野山椒 100 克, 泡菜汁 100 克, 辣椒汁、花椒水、盐、白糖、白醋各少许。

制法:

将上述料搅匀即可。

山椒凤梨泡菜

原料:

新鲜凤梨 200 克, 莴笋 150 克。

调味汁:

野山椒泡汁适量。

制法:

凤梨、莴笋切块, 浸入野山椒泡汁 2 小时, 捞出装盘。

特点:

清脆爽口, 甜酸辣适中, 有野山椒清香。



1.

小贴士

雪梨酒醋：清香口味，是一种西式调料醋，适用一些荤素菜肴，大型超市有售。

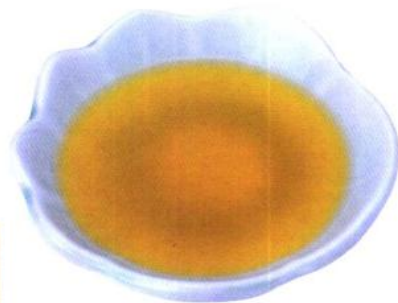
果珍色拉酱

用料：

果珍30克，砂糖20克，雪梨酒醋、盐、橙汁各少许。

制法：

将上述料调匀即可。



爽口津丝菜

原料：

津白菜（黄芽菜）200克，紫芥蓝丝、青椒丝、红椒丝、橙皮丝各少许。

调味汁：

果珍色拉酱适量。

制法：

津白菜切丝，与上述几种丝一起用冰水浸泡片刻，捞出沥干水分，与果珍色拉酱拌匀，装盘。

特点：

色彩鲜艳，甜酸清口，佐酒佳肴。



炆花生料

用料:

糖水 20 克, 酱油 10 克, 蜂蜜 5 克, 香醋 30 克, 胡椒粉、蚝油、柠檬汁各少许。

制法:

先用香醋调匀胡椒粉, 再放入上述料搅匀。

酒醉炆花生

原料:

山东大花生 250 克。

调味汁:

炆花生料适量。

调料:

香菜叶、上等白酒各少许。

制法:

花生米用油炸熟后, 加炆花生料浸没。上桌时, 装盘, 滴入白酒, 放上香菜叶。

特点:

甜酸、香脆可口。



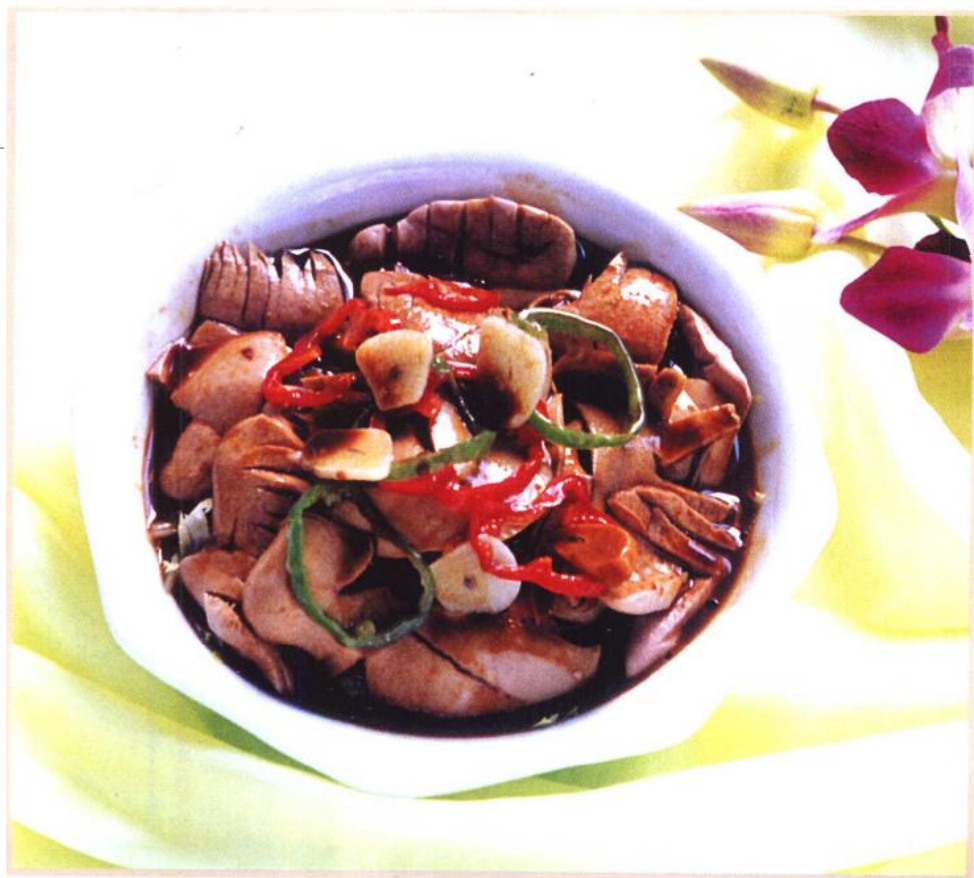
炆腰花料

用料:

糖水30克, 麦芽糖30克, 醋50克, 生抽60克, 蒜粉、胡椒粉、柠檬、花生酱各少许。

制法:

先用糖水调开麦芽糖, 再加入上述所有料, 一起调匀即可。



特色炆腰花

原料:

猪腰2只, 球形生菜丝50克。

调味汁:

炆腰花料适量。

调料:

生蒜片、红椒圈各少许。

制法:

①猪腰剖开, 去除腰臊, 批成片, 放入冷水中漂净。生蒜片、红椒圈用油略煸一下。

②腰花放入滚水中, 烫至熟, 捞出, 浸入冰水中, 再捞出, 沥干水分, 放入垫有生菜丝的盘中, 浇上炆腰花料, 放上蒜片、红椒圈即可。

特点:

肉质鲜嫩, 略带酸甜味。



橙香色拉酱

用料:

新的橙汁 50 克, 色拉酱 150 克, 炼乳、花奶、黄芥末粉、红酒、醋、盐各少许。

制法:

色拉酱加入黄芥末粉、新的橙汁调匀, 再慢慢加入上述料拌匀即可。

小贴士

花奶: 奶味, 主要用于色拉酱, 增加酱的稠粘度及独特风味。一般超市有售。

橙味鸭掌

原料:

水发鸭掌 200 克, 番茄片 50 克。

调味汁:

橙香色拉酱 适量。

调料:

姜汁酒 适量。

制法:

水发鸭掌加入姜汁酒浸泡 30 分钟, 用沸水烫过后即投入冰水中浸泡片刻, 沥干水分, 装盘, 将橙香色拉酱浇在鸭掌上。

特点:

白黄相映, 甜酸适中, 质嫩爽口。



口水鸡料

用料:

花生酱 50 克, 自制辣油 20 克, 生抽、麻油、熟芝麻各少许。

制法:

将上述料调匀即可。



山城口水鸡

原料:

上海浦东三黄鸡 1 只。

调味汁:

口水鸡料适量。

调料:

葱段、姜块、绍酒、碎花生仁、葱花、红椒粒各少许。

制法:

锅内加水, 烧开, 下葱段、姜块、绍酒, 放入三黄鸡烫熟, 捞出即用冰水冷却, 捞出斩块, 装入盛器, 浇上口水鸡料, 撒上碎花生仁、葱花、红椒粒, 淋少许辣油。

特点:

色泽红艳, 皮脆肉滑, 香辣可口。



剁辣椒

用料:

新鲜长红椒 200 克, 盐 3 克, 白酒少许。

制法:

长红椒去蒂洗净, 吸干水分, 用刀剁碎, 加盐、白酒拌匀, 入坛密封腌制 7 天, 揭盖时能闻到一股淡淡的泡椒清香味, 再加入少许熟油拌匀即好。

剁椒嫩仔鸭

原料:

仔鸭 1 只。

调味汁:

剁辣椒 60 克。

调料:

花椒、盐、白酒、葱姜块各少许。

制法:

仔鸭洗净后, 用花椒、盐、白酒涂擦鸭身, 上笼, 放入葱姜块, 蒸熟。待冷却后斩件, 装入碗内, 加入剁辣椒及汁水浸渍 2 小时即可。

特点:微辣鲜香, 肉质细嫩, 剁椒脆爽。



桂花大烤汁

用料:

糖桂花 10 克, 老抽 20 克, 红曲粉 3 克, 糖 40 克, 蜂蜜 10 克, 太太乐鸡精、绍酒、葱姜、八角、桂皮各少许。

制法:

锅内加少许油, 煸香葱姜及香料, 加入水和上述料, 烧至浓香即好。



香桂大烤鸭掌

原料:

鸭掌 6 只, 鸭肠 6 根, 火腿、冬笋、香菇、鸭肫各少许。

调味汁:

桂花大烤汁适量。

制法:

火腿、冬笋、香菇、鸭肫分别切成条状, 将鸭掌摊平, 放入火腿、冬笋、香菇、鸭肫各一条, 将鸭掌包裹起来, 用鸭肠缠紧, 下沸水烫过捞出, 洗净。锅内加水, 放入鸭掌及桂花大烤汁, 焖烧至汤汁收浓, 捞出, 斩件上碟。

特点:

色泽酱红, 肉质鲜香, 佐酒佳肴。



日式柴鱼汁

用料:

日本柴鱼片(日本调味品)20克,白菌50克,日本浓口酱油(日本调味品)、清汤、鱼精粉各少许。

制法:

先用日本柴鱼片、白菌、清汤吊汤,去杂质后加入日本浓口酱油、鱼精粉烧开即可。



小 贴 士

日本柴鱼片:鲜味,一股荤素菜肴皆可作为调味品使用。日式调料店有售。



柴鱼汁扒螺片

原料:

鲜螺片200克,银芽(绿豆芽)适量,津菜丝、红椒丝各少许。

调味汁:

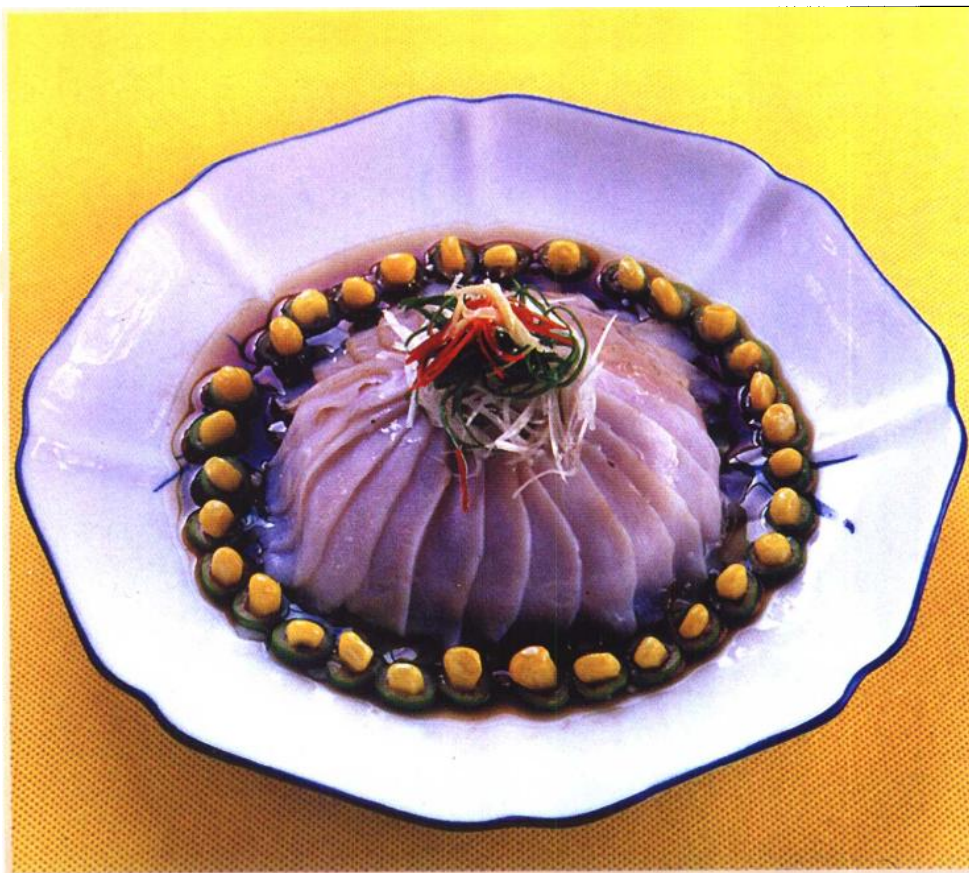
日式柴鱼汁适量。

制法:

银芽焯水,捞出铺在盘上垫底,螺片沸水烫熟后排在上面,放上红椒丝、津菜丝,浇热油,舀入日式柴鱼汁即成。

特点:

造型丰满,肉嫩味美,鲜味独特。



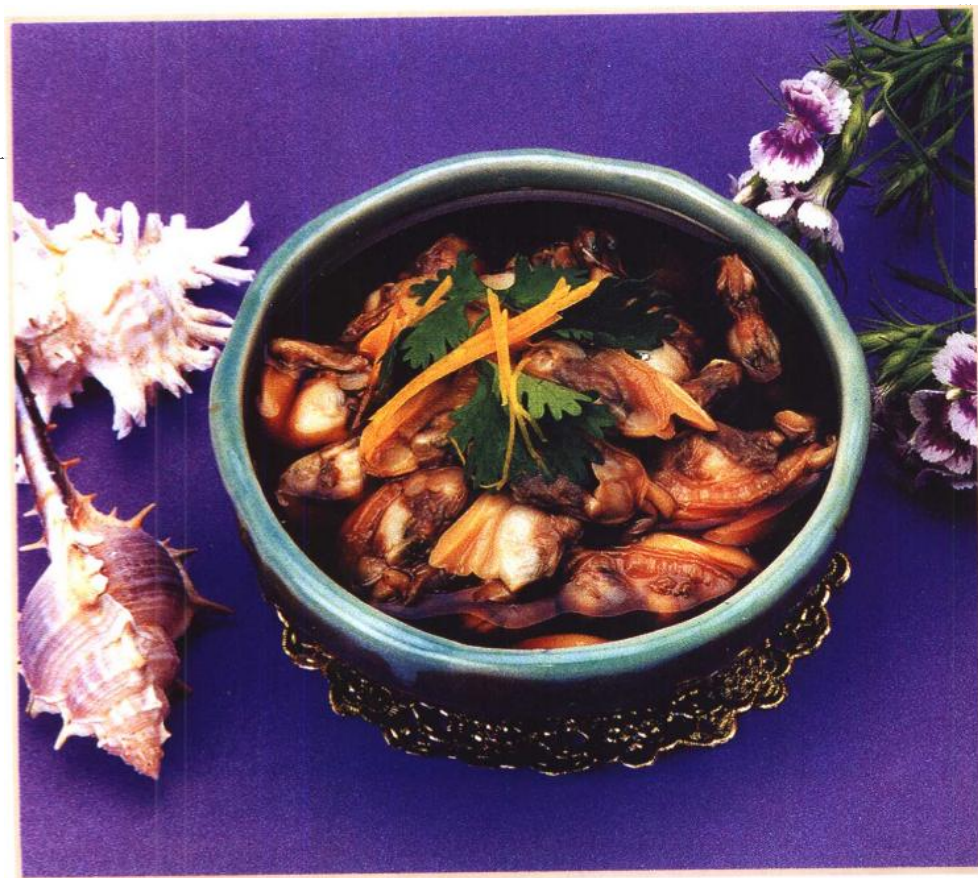
汾香醉料

用料:

花雕酒 200 克, 花椒水 300 克, 八角、桂皮、姜块、冰糖、生抽、太太乐鸡精各少许。

制法:

在花椒水中加入上述料, 烧至浓稠, 捞出杂物, 再倒入花雕酒略烧即可。



汾香蛤肉

原料:

新鲜文蛤肉 200 克, 黄豆芽 50 克。

调味汁:

汾香醉料适量。

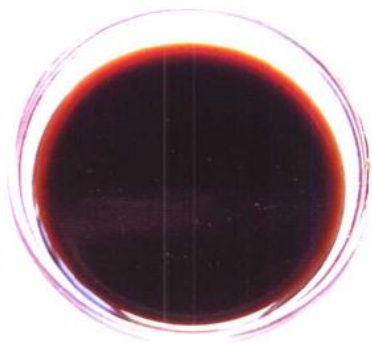
制法:

文蛤肉、黄豆芽分别焯水后立即用冷水过一下, 装入盛器, 倒入清香醉料, 浸 2 小时即可。

特点:

气味清香, 肉质鲜甜。

热 菜 · 海 鲜 类



葱香甜酸汁

川料:

香葱100克,八角、花椒各2克,砂糖50克,香醋50克,干辣椒3只,麦芽糖、麻油、生抽、盐、太太乐鸡精、绍酒各少许。

制法:

锅内放少许油,倒入香葱、八角、花椒、干辣椒煸炒至香,加绍酒、清水及上述料,用小火熬至浓稠即可。

银丝元宝虾

原料:

活草虾200克。

调味汁:

葱香甜酸汁适量。

制法:

草虾剪去须爪,入高温油中速炸至虾壳脆身,即捞出。锅内放入油爆虾、葱香甜酸汁,一起翻炒均匀,出锅装盘。

特点:

香脆酸甜,佐酒美饌。



陈皮香辣汁

用料:

九制陈皮20克, 辣油辣椒酱30克, 蜂蜜、蒜泥、海鲜酱、冰糖、太太乐鸡精、米酒各少许。

制法:

用油煸香蒜泥、辣油辣椒酱, 再加入适量水及上述料, 烧至浓稠即可。



陈皮盐焗虾

原料:

台湾草虾500克。

调味汁:

陈皮香辣汁适量。

制法:

草虾剪去头、须, 用竹签串好, 入油锅炸熟, 浸入陈皮香辣汁中片刻, 再捞出用锡纸包好, 倒上炒烫的盐即可。

特点:

陈皮香辣味浓, 虾肉鲜甜甘香。