

新健康大系

营养与保健系列

# 新式酱汁总汇

98

道中西时尚口味酱汁及菜肴

XINSHI JIANGZHI  
ZONGHUI

卢健 编著  
文冰 摄影

卢健美食艺术



新健康大系

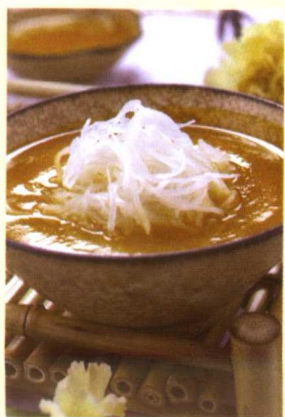
营养与保健系列

# 新式酱汁总汇

98道中西时尚口味酱汁及菜肴

卢健 编著  
文冰 摄影

卢健美食艺术



科学出版社  
北京

## 内 容 简 介

本书介绍98道中西时尚口味酱汁及菜肴。其中：中西合调美极酱汁及菜肴44道；传统中式酱汁及菜肴27道；梦幻般的美味色拉及菜肴27道；常用香料14种。是一本全新、时尚、美味酱汁总汇。

### 图书在版编目(CIP)数据

新式酱汁总汇：98道中西时尚口味酱汁及菜肴/卢健编著. —北京：科学出版社，2003.10

(营养与保健系列)

ISBN 7-03-012184-8

I.新… II.卢… III.调料酱—生产 IV.TS264.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第081058号



设计制作：腾莺图文设计公司

责任编辑：李 夏 / 责任校对：林青梅  
责任印制：刘士平 / 封面设计：东方上林

2003年10月第 一 版 开本：787 × 1092 1/20

2003年10月第一次印刷 印张：4

印数：1—6 000 字数：605 000

定价：26.00元

(如有印装质量问题，我社负责调换)

科学出版社 出版

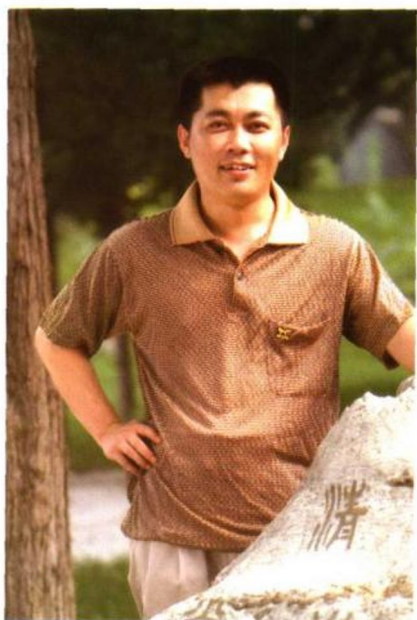
北京东黄城根北街16号

邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

北京华联印刷有限公司印刷

科学出版社总发行 各地新华书店经销



## 作者小传

现任清华大学接待服务部餐饮部经理兼行政总厨；北京应用技术大学、东方美食学院客座教授；国家职业技能鉴定考评员；2000年中国最受瞩目的青年厨师；中国烹饪协会会员、中国药膳研究会烹饪专业委员会委员；首都营养美食学会理事。

多次组织、接待了中外国家元首，及学术界、体育界、文艺等界的著名人士，精美可口的佳肴，热情周到的服务得到了贵宾们的称赞。

1999年以来，利用业余时间先后编著出版了《食品雕刻与实用造型——卢健食品造型艺术》、《美味烧烤30种》、《美味汤羹30种》、《美味沙锅30种》、《美味滋补炖品》等书，拍摄出版了《创新中国菜》、《食品雕刻》、《食品雕刻技艺》、《滋补炖品》、《新式调味酱汁制作与实用》等光碟。

# 序 言

## 以味媚人

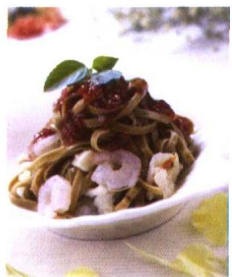
古籍《吕氏春秋·本味篇》中有一句名言：“以味为本，至味为上”。一语道破了“味”在烹调中的主导地位，阐明了调味品及其调味技艺对打造菜肴美味所起的至关重要的作用。

调味品在烹饪中不是主料，却能四两拨千斤，使菜肴口味达到至善至美的境界，这取决于调料的组合和调味的技巧。为达到这种目的，卢健先生在长达十几年的不懈追求中，荟萃了许许多多鲜为人知的个中奥妙，用他自己的话说，即有“两个基本点”：①顾客的口味、经营的特色是调制酱料的基本出发点。②主、辅料的性质与调料的有机结合是调味技巧的基本落脚点。正是由于这“两个基本点”，充盈着他的厨艺生涯，占据了他的时间、空间，同时也给他带来了无尽的乐趣和高度的赞誉。自1997年受聘清华大学接待服务部餐饮部经理兼行政总厨以来，多次接待了学术、文艺、体育界的大腕名流和中外国家元首，精美可口的佳肴，博得了中外著名人士的好评，在社会上引起了很好的反响。2000年曾被东方美食杂志社评为中国最受瞩目的青年厨师。小小年纪，即赢得了“中国烹饪大师”的荣誉称号。先后被聘为北京应用技术大学、东方美食学院客座教授；华天职业学校高级讲师；中国药膳研究会烹饪专业委员会委员；首都营养美食学会理事等等。

近几年来，他着力探索研究有关餐饮标准化生产的课题，注重中西结合口味的开发，倡导中西原料、调料的结合。开发、研制的复合咖喱酱（卢氏咖喱酱）、阿健牛肉番茄酱汁等复合型调料已经申请国家专利，形成了标准化生产，并用这些酱汁制作了多种创新菜肴。这次推出的《新式酱汁总汇》正是他总结、积累多年厨艺经验，利用业余时间编纂成功的又一杰作。我们在品味他色彩斑斓的上百种酱汁及其菜肴案例的同时，将会在众多的职业厨师，尤其是那些正在摸索酱汁制作技巧的孜孜学子中，产生不禁的喜悦而争相效法。当然，我们也期待着卢健先生能有更加新颖的烹饪佳作问世。因为“鼎中之变”是五味调和的万花筒，是一个永恒的变数。也希望广大的青年厨师不以本书为温床，而以本书为跳板，通过自己不断的领悟、攻研、创新、开拓，从而跃上一个新的厨艺平台。

东方美食学院院长 刘广伟  
东方美食杂志社社长

# 目 录



作者小传/3

序言/4

时尚口味

——中西合调美极酱汁/7

面捞的分类/8

面捞的制作/9

法式巴黎汁/10

巴黎汁焗大虾/10

鸡汁酸梅酱/11

香煎鲑鱼/11

明虾鸡卷/12

泰式蛋黄酱/13

烤粉肠/13

海鲜鲑鱼卷/14

莫斯科红汁/15

红汁焗雪鱼/15

红汁凤尾虾/16

泰式咖喱汁/17

泰式咖喱明鲈鱼/17

西式番茄汁/18

茄汁青瓜酪/18

海鲜番茄面/19

红酒牛肉汁/20

红酒汁煎牛肉/20

酥皮肉派/21

美式红花汁/22

虫草碧绿干贝/22

红花酿金条/23

西班牙式黑椒汁/24

黑椒羊排/24

海鲜咖喱汁/25

百花酿豆腐/25

咖喱汁焗大虾/26

酸辣番茄酱/27

芦笋拌蟹肉/27

金粟牛柳/28

港式味噌酱/29

味噌牛柳/29

味噌丝瓜/30

黄金淋酱/31

香煎鲈鱼/32

日式味噌酱/33

味噌酿茄子/33

味噌鸡排/34

鸡汁蘑菇酱/35

清蒸鲈鱼/35

蛋黄虾卷/36

南瓜咖喱汁/37

南瓜海鲜盅/37

南瓜鲍丝盅/38

具有传统风味的

——中式复合调味酱汁/39

鲍汁/40

家乡素什锦/40

蟹肉花胶/41

酸辣黄金酱/42





# 目 录

- 黄金基围虾/43
- 家乡黄豆汁/44
- 家乡豆汁螺片/44
- 家乡豆汁蒸鱼/45
- 潮式酸辣酱/46
- 辣酱酿豆腐/46
- 辣酱酥皮虾/47
- 美极剁椒酱/48
- 剁椒鸡块/48
- 剁椒蒸鱼/49
- 南乳花生酱/50
- 南乳花生骨/51
- 传统芝麻酱/52
- 芝麻酱拌凉面/52
- 芝麻酱拌茄子/53
- 时尚南瓜汁/54
- 南瓜蛤什蟆/54
- 南瓜素燕菜/55
- 肉末麻辣酱/56
- 麻辣仔鸡/56
- 麻辣千里香/57
- 豆豉酱/58
- 豆豉炒扁豆/59
- 梦huan般的美味——色拉酱/60
- 法式色拉酱的制作/61
- 特色的法式色拉酱/62
- 罗勒(九层塔)色拉酱/63
- 芥末色拉酱/63
- 莼萝色拉酱/63
- 蔬菜色拉/64
- 南乳色拉酱/65
- 花生酱色拉酱/65
- 酸梅色拉酱/65
- 美乃滋色拉酱/66
- 美乃滋色拉酱的制作/67
- 个性派的美乃滋色拉酱/68
- 草莓色拉酱/69
- 澳带土豆饼/69
- 香橙色拉酱/70
- 荷叶香蕉海鲜卷/70
- 芥辣色拉酱/71
- 鲑鱼西红柿色拉/71
- 意式奇妙酱/72
- 妙酱芦笋/72
- 香辣美乃滋/73
- 虾仁鲜贝色拉/73
- 香芒色拉酱/74
- 香芒色拉虾/74
- 鲜奶油色拉酱/75
- 香蕉草莓色拉/75
- 蛋黄色拉酱/76
- 色拉烤大虾/76
- 千岛色拉酱/77
- 水果色拉/77
- 烹饪大师的秘密武器  
——腌料酱汁/78
- 万种风情的基础  
——中西香昧料/79

# 时尚口味

## ——中西合调美极酱汁

中国烹饪历史以来以味为核心，随着时代的发展，人们的口味也在不断的变化，加之中华民族对“吃”有着极大的包容性，故而现今的年轻人出入西餐厅、品美味西餐已成为一种时尚甚至习惯。作为美食创造者的厨师，更应该兼收并蓄，锐意创新。以此为契机，中西结合、中西调味料合用的极品美味料——中西合调酱汁应运而生。本部分大胆的采用了中方、西方的香料、调料，以实践为基础，创制了部分中西合调酱汁。阅读后，深信您能充分参透作者的“中西合调”的创制思路，以期达到抛砖引玉的目的。





# 面捞的分类

**面捞**，西餐称为：“面粉糊”，是西餐中稠化剂的一种，其应用非常广泛。它是由普通面粉和油脂根据需要低温炒制而成。广东称之为面捞，具有黏结力好、香气浓郁的特点，已被我国香港、广东菜肴率先使用，越来越受到人们的喜爱。



## 白色面捞

用1:1的低筋面粉和黄油低温炒制而成，用于白色的酱汁、菜肴做糊化。

## 黄色面捞

用1:1的低筋面粉和黄油低温炒制而成，用于色泽较深的酱汁、菜肴做糊化。



## 褐色面捞

用1:1的低筋面粉和黄油低温炒制而成，用于色泽较深的酱汁、菜肴做糊化，但因为炒制的时间长，糊化效果较差，没有上两种糊化效果理想。



# 面捞的制作



## 制作方法

用料：低筋面粉30克、黄油30克

制法：1. 将黄油放入锅中，用小火熔化；

2. 待黄油熔化，气泡沸腾时加入过滤好的面粉；

3. 用木勺搅拌均匀，用小火炒制。



用小火炒制5~8分钟



用小火炒制8~10分钟



用小火炒制10~15分钟

# [F法式 巴黎汁]



## 配 比

用料：西芹20克、胡萝卜20克、香菜梗10克、洋葱10克、咖喱粉 2克、法式芥末5克、番茄酱 10克、黄油 15克、黄色面捞、高汤500克、精盐、胡椒粉各适量

- 制法：
- 1.将原料切成粒状；
  - 2.锅内放入黄油，加进洋葱炒香，再放进咖喱粉、番茄酱、切好的菜粒煸炒；
  - 3.加入高汤调味即可。



## 菜肴制作

用料：龙虾一只、精盐、味精、胡椒粉、白兰地酒

- 制法：
- 1.将龙虾去掉外壳、头部；
  - 2.把虾肉片开、斩好，用精盐、味精、白兰地酒、胡椒粉腌好底味；
  - 3.拍面粉，用油炸熟，浇上调好的法式汁即可。

# [ J ] 鸡汁酸梅酱



## 配 比

用料：鸡汤500克、白色面捞4克、酸梅酱100克、草莓酱30克、红酒5克、精盐、胡椒粉、香草粉各适量

- 制法：1.锅内加入鸡汤烧开；  
2.加入红酒、酸梅酱、草莓酱；  
3.调好口味，加进面捞搅匀即可。



# [ X ] 香煎鲑鱼

## 菜肴制作

用料：鲑鱼、精盐、胡椒粉、白兰地、罗勒（九层塔）粉

- 制法：1.把鲑鱼切成块，腌好底味；  
2.锅内放进黄油，将鲑鱼煎好；  
3.放入盘内，浇汁即可。



## [ M 明虾鸡卷 ]

### 菜肴制作

用料：明虾、鸡肉、精盐、胡椒粉、红酒、紫菜

制法：1. 将明虾去掉外皮，剔除虾线；

2. 鸡肉片成大片，和虾肉一起，腌好底味；

3. 把鸡片放上紫菜、虾肉卷好，放入烤箱烤熟浇汁即可。

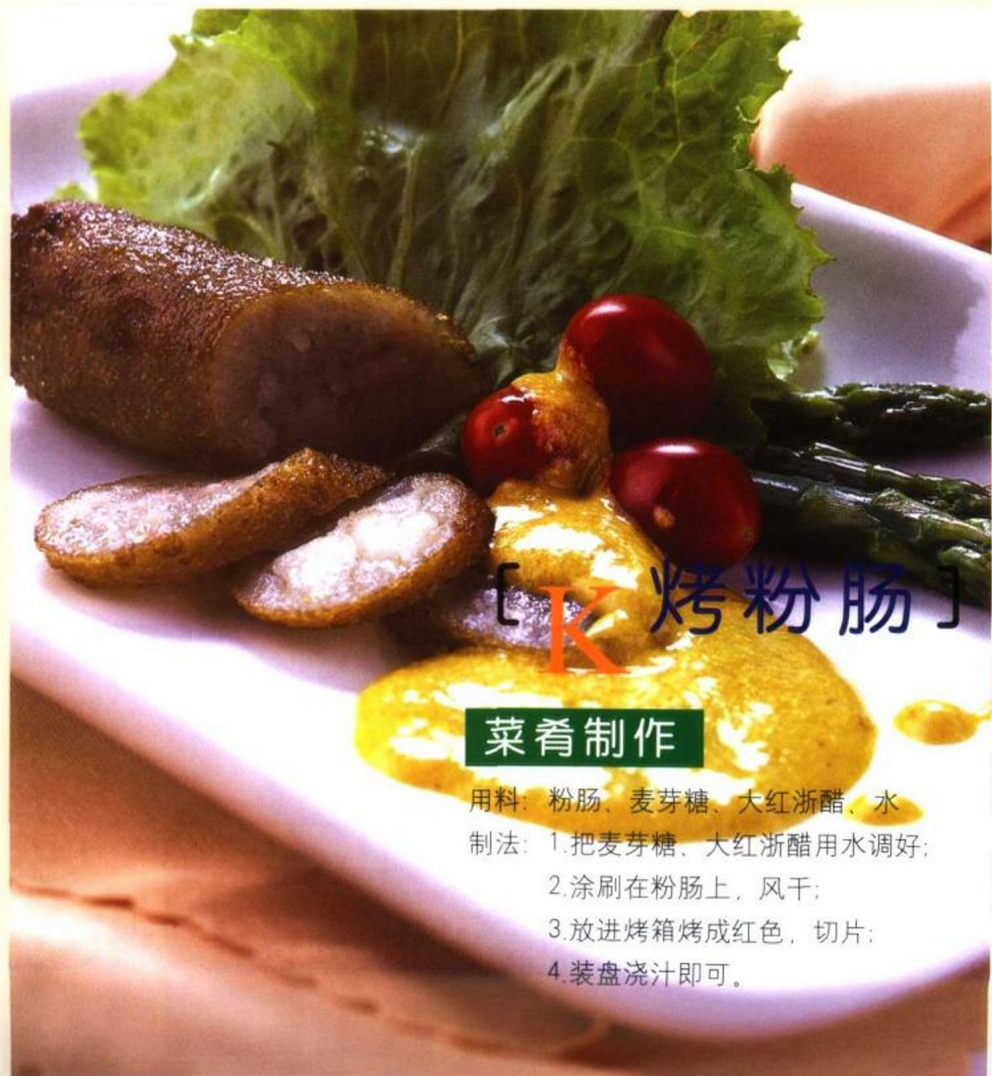
# [T 泰式 蛋黄酱]



## 配 比

用料：三花淡奶400克、咖喱粉3克、芫荽粉2克、泡辣椒3克、柠檬1个、奶油20克、洋葱粒20克、香茅粉、蛋黄3个、精盐、胡椒粉各适量

- 制法：1.锅内放入奶油，炒香洋葱、咖喱粉；  
2.加入三花淡奶、泡椒、芫荽粉、香茅粉、精盐、胡椒粉调好口味；  
3.慢慢加进蛋黄，搅匀；  
4.挤进柠檬汁，搅匀即可。



# [K 烤粉肠]

## 菜肴制作

用料：粉肠、麦芽糖、大红浙醋、水

- 制法：1.把麦芽糖、大红浙醋用水调好；  
2.涂刷在粉肠上，风干；  
3.放进烤箱烤成红色，切片；  
4.装盘浇汁即可。



## [ H 海鲜鲑鱼卷 ]

### 菜肴制作

用料：鲑鱼、虾胶、精盐、胡椒粉、红酒

制法：1. 把鲑鱼片成大片，腌好底味；

2. 将虾胶抹在鲑鱼片上，卷起；

3. 包扎好，放进烤箱烤熟；

4. 切片装盘，浇汁即可。

# [M莫斯科 红汁]



## 配 比

用料：西芹100克、胡萝卜100克、西红柿400克、土豆200克、番茄酱200克、鲍鱼酱50克、洋葱100克、香菜籽5克、高汤1500克、咖喱粉3克、黄油30克、精盐、胡椒粉、黄色面捞各适量

- 制法：1. 将原料切成块；  
2. 锅内放黄油，炒香洋葱、咖喱加入其他原料，放高汤；  
3. 把汤烧开，煮至一半时，捞出原料打随，混入原汤过滤、调味即可。



# [H红汁焗鳕鱼]

## 菜肴制作

用料：鳕鱼、胡椒粉、精盐、鸡粉、料酒、面粉

- 制法：1. 鳕鱼切成大片；  
2. 腌好底味，拍匀面粉；  
3. 用油炸至熟透码放盘内，浇汁即可。



## [ H 红汁凤尾虾 ]

### 菜肴制作

用料：大虾、精盐、料酒、胡椒粉、鸡粉、鸡蛋、面粉、面包糠

制法：1. 将大虾去掉外皮、头；

2. 用刀片开，剁匀，腌好底味，拍匀面粉；

3. 鸡蛋打散，排好面粉拖蛋液；再拍匀面包糠；

4. 用油炸熟，浇汁摆放盘内即可。