



大众美食系列

Cotorfal Sance

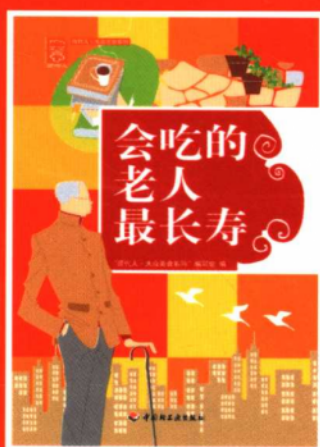
百变酱汁

“现代人·大众美食系列”编写组 编

滴滴香浓，酱汁百变调出家常好美味
好汁好菜，口味多样精彩厨房每一天



中国轻工业出版社



每本定价：**19.80** 元

ISBN 7-5019-5488-7



9 787501 954889 >

上架建议：烹饪菜谱

ISBN 7-5019-5488-7/TS·3192

定价：19.80 元

图书在版编目(CIP)数据

百变酱汁 / “现代人·大众美食系列”编写组编.
北京: 中国轻工业出版社, 2006.9
(现代人·大众美食系列)
ISBN 7-5019-5488-7

I.百... II.现... III.菜谱 IV.TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 073291 号

责任编辑: 黄 曦

策划编辑: 张 弘 责任终审: 孟寿萱

责任校对: 李 靖 责任监印: 胡 兵

装帧设计: 迪彩·设计 王超男 张 硕 孟德亮

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2006年9月第1版第1次印刷

开 本: 889 × 1194 1/32 印张: 5

字 数: 100千字

书 号: ISBN 7-5019-5488-7/TS·3192 定价: 19.80 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

51343S1X101ZBW





大众美食系列

Cotorfal Sance

百变

酱汁

“现代人·大众美食系列”编写组 编

 中国轻工业出版社



目录 CONTENTS

Part 1 基础百变家常味



香菇辣酱 9

香菇辣酱爆三样 10

香菇辣酱回锅肉 11

香菇辣酱牛肉片 12

香菇辣酱炒腰花 13

香菇辣酱菜卷 14



泡椒鲢鱼酱 15

泡椒鲢鱼鸡翅 16

泡椒鲢鱼菠菜 17

泡椒鲢鱼平菇 18

泡椒鲢鱼鸡丝 19

泡椒鲢鱼黄瓜香 20



豉椒蚝油汁 21

豉蚝大竹蛏 22

豉蚝波浪鱼 23

豉蚝鸡豆花 24

豉蚝墨鱼仔 25

豉蚝牛柳 26

蒜蓉麻酱汁 27

蒜蓉麻酱皮丝 28

蒜蓉麻酱凤尾 29

蒜蓉麻香鱼 30

蒜蓉麻酱玻璃鱿 31

蒜蓉凤衣鸡腿菇 32

孜然番茄汁

孜然番茄鱼条	34
孜然番茄里脊	35
孜然番茄牛排	36
孜然番茄蛋黄卷	37
孜然番茄排骨	38

红油蒜味汁

蒜味松花酿豆角	40
酥炸红油蒜味虾	41
蒜香蒸草鱼	42
蒜味荷兰肚	43
蒜油三脆拉皮	44

香辣豆豉酱

香辣豆豉骨	46
香辣豆豉蹄筋	47
香辣豆豉鳗鱼	48
香辣豆豉蟹柳	49
香辣豆豉猪蹄	50

香辣双椒酱

香辣双椒鲜鱿	52
香辣双椒耳丝	53
香辣双椒排骨	54
香辣双椒带鱼	55
香辣双椒平菇	56

榨菜辣酱

榨菜辣酱螺肉饼	58
榨菜辣酱鱼丁	59
榨菜辣酱拌白肉	60
辣酱油麦香干	61
榨菜辣酱猪排	62





Part 2 高手百变特色味

豉椒香辣味汁 65

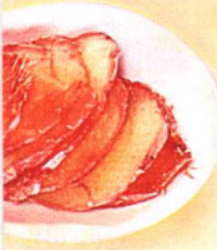
豉椒香辣鲳鱼 66

豉椒香辣鱿鱼 67

豉椒香辣仔鸡 68

豉椒香辣三宝 69

豉辣腊肉茶菇 70



芥辣酱 71

芥辣猪蹄 72

芥辣粉皮 73

芥辣韭薹肚丝 74

芥辣三色凤爪 75

芥辣菠菜鸡丝 76

泡椒怪味汁 77

泡椒怪味虾仁 78

泡椒怪味土豆丝 79

泡椒怪味茄盒 80

泡椒怪味牛柳 81

泡椒怪味排骨 82

奇味汁 83

奇味里脊 84

奇味西芹肚丝 85

奇味虾饼 86

奇味银芽笋尖 87

奇味脆酥鸭脯 88

香辣肉末味汁 89

香辣肉末地三鲜 90

香辣肉末炖粉条 91

香辣肉末炒豆角 92

香辣肉末烧鱼块	93
香辣肉末烧三菇	94

鱼露腐乳汁 95

鱼露腐乳海参	96
鱼露腐乳烤笋鸡	97
鱼露香乳腰片	98
鱼露腐乳米粉肉	99
鱼露腐乳乌鱼条	100

香椿辣酱 101

香椿辣酱仔鸡	102
香椿辣酱藕丸	103
香椿辣酱牛柳	104
香椿辣酱三色拼	105
香椿辣酱蒸肉茄	106

鱼露双椒酱 107

鱼露双椒肚片	108
鱼露双椒回锅肉	109
鱼露双椒里脊	110
鱼露双椒鱼头	111
鱼露双椒茄饼	112

鲜辣酸梅酱 113

鲜辣酸梅鱼卷	114
香炸沙丁鱼	115
鲜辣酸梅鸡条	116
鲜辣酸梅排骨	117
鲜辣酸梅丸子	118

番茄咖喱酱 119

番茄咖喱兔	120
番茄咖喱鸡	121
番茄咖喱鱼头煲	122
番茄咖喱豆腐夹	123



番茄咖喱银鲳	124	泡椒三酱汁	143
麻辣香豉酱	125	泡椒三酱鸭卷	144
麻辣香豉鸡肾	126	三酱核桃肉丁	145
麻辣香豉肉排	127	泡椒三酱小黄鱼	146
麻辣香豉鱼	128	三酱松花豆腐团	147
麻辣香豉羊肉	129	泡椒三酱鳝环	148
麻辣三蔬脆肚	130	花仁辣酱	149
辣根蚝油汁	131	花仁辣酱蒸鱼头	150
辣根蚝油猪蹄	132	花仁辣酱蒸鲤鱼	151
辣蚝苦瓜腰花	133	花仁辣酱羊肉	152
辣根铁板蚝油鸭掌	134	花仁辣酱拌菜心	153
辣根蚝油芹果	135	花仁辣酱板栗鸡	154
辣根蚝油仔鸡	136		
香辣沙拉酱	137	后序	155
香辣沙拉时蔬	138		
银龙穿玉带	139	索引	156
香辣沙拉藕条	140		
香辣沙拉三丝	141		
香辣沙拉土豆	142		

文字：牛国平、牛翔

摄影：阿东工作室

菜品制作：邓渠

场地提供：军乐食府（北京市海淀区
车道沟8号军乐团院内）

餐具提供：红玫瑰骨质瓷（0315 -
3282945）

特别鸣谢邓渠先生为拍摄此书给予
的大力支持。



Part 1 基础百变
家常味



平时做菜，我们或多或少都会用到几种酱汁，但购买的成品酱汁大多口味单一，经常不能满足我们的口味。

其实，改变很简单！只要把几种不同口味的酱汁根据自己的喜好与它们的特性调配在一起，新的丰富口味就会出现，容易操作又有创造性，何乐而不为。

按照下面的方法试试看，相信你的巧手一定能调出精彩的好味道。





香菇辣酱

这是用香菇酱、日本辣根酱、油酥蚕豆瓣、干辣椒等材料复制出的一种新口味酱。

材料：香菇酱500克、油酥蚕豆瓣100克、干辣椒100克、日本辣根酱50克、葱白50克

调料：姜汁20克、精盐、味精、糖各适量，鲜汤200克、红油100克

做法分解：

- 1 油酥蚕豆瓣加入精盐拌匀，捣成碎末；干辣椒洗净，入沸水锅中煮软，捞出沥干水分，用搅拌机搅成蓉；葱白洗净，切成碎末。
- 2 净锅上火，倒入食用油烧热，下辣椒蓉炒酥，待油色变红时，放入香菇酱、日本辣根酱、葱白末和姜汁。以上的原料炒出香味后，掺入鲜汤，调入精盐、味精、糖，略煮后，倒入油酥蚕豆瓣碎末调匀，淋入红油，起锅，装入一只干净的盛器内即可。

特色口味

酱色红亮，辣鲜回甜，香味浓郁。

行家支招

- 炒辣椒蓉时，一定要用足量的底油将其炒酥，然后再放入其他原料。
- 由于此酱是在咸鲜味的基础上强调辣味，故辣椒用量要足够，不要太少。

一酱多用

此酱适宜在直接拌制凉菜时使用，也可运用于炒制热菜。

香菇辣酱爆三样

材料：羊里脊肉 100 克、羊肝 100 克、羊腰 100 克、青柿椒 2 个（约 100 克）、蒜苗 75 克

调料：香菇辣酱 100 克，葱段、姜末、葱姜汁各适量，精盐、味精、鸡精各少许，料酒、胡椒粉、干淀粉、香油各适量

做法分解：

- 1 羊里脊肉、羊肝均洗净，分别片成薄片；羊腰撕去表面筋膜，剖开，再剔去腰臊，洗净后片成片，与羊里脊肉、羊肝薄片共三样原料放入一只空碗中，用精盐、味精、鸡精、料酒、胡椒粉、葱姜汁和干淀粉抓匀上浆；青柿椒去蒂除子后洗净，切成菱形块；蒜苗洗净后切成短节。
- 2 净锅坐中火，倒食用油入锅烧至四五成热，倒入浆好的羊三样，滑炒散后，倒出沥油。
- 3 锅留底油，投入葱段、姜末爆香，再下青椒块、蒜苗节入锅炒至断生，然后放入香菇辣酱略炒，随即倒入过了油的羊三样，快速翻匀，淋入香油，起锅装盘即成。

特色^{口味}

色红油亮，口感细嫩，咸鲜香辣。

行家^{支招}

- 羊三样上浆不要过厚，以免影响成菜的细嫩口感。
- 爆制时，炒锅一定要炙好，以免滑制时原料粘锅、糊锅。

香菇辣酱回锅肉

材料：带皮五花肉400克、精面馍1个（约50克）、青柿椒1个

调料：香菇辣酱50克，葱段、姜片、葱末、蒜末、料酒、香油各适量，花椒数粒（约2克），大料3枚（约3克）

做法分解：

- 1 把五花肉皮上的残毛污物治净，加入有料酒、葱段、姜片、花椒、大料的水锅中煮至断生，捞出晾凉，切成大薄片；精面馍撕去表皮，切成3.5厘米长、2厘米宽、0.5厘米厚的骨牌片；青柿椒切成菱形小块。
- 2 净锅上火，倒油烧至五成热时，放馍片炸至金黄酥脆，倒出沥油；锅随即放入适量底油上火，炸香葱末、蒜末，倒入五花肉片煸炒至卷曲且出油时，放料酒，加青椒块和香菇辣酱略炒，再加入馍片颠翻，使酱汁裹匀原料，淋香油，出锅。

特色口味

肉香不腻，馍脆爽口，味辣香醇。

行家支招

- 应选用皮薄的硬五花肉，煮至断生即可。
- 以馍片、青椒作配料，好吃又好看。



香菇辣酱牛肉片

材料：牛柳 300 克、鸡蛋黄 3 个（约 60 克）、西兰花 150 克

调料：香菇辣酱 50 克，干淀粉、面粉、嫩肉粉各适量；姜末、蒜末、葱末、精盐、味精各适量，料酒、葱姜汁、香油各适量

做法分解：

- 1 牛柳切成厚约 0.3 厘米的大片，放入空盘中，先用适量嫩肉粉和清水抓匀，再加入精盐、味精、料酒、葱姜汁、干淀粉、面粉和鸡蛋黄抓拌均匀，最后放入适量食用油拌匀；西兰花洗净，切成小朵，放入加有精盐、味精、香油的沸水锅中焯透，捞出沥干水分。
- 2 净锅上火，倒入食用油烧至五六成热时，逐一放入牛肉片，炸至肉片发挺且七八成熟时捞出，待油温升至七八成热后，再将牛肉片下入锅中，复炸至金黄酥脆后，倒出沥油。
- 3 锅留底油，先投入姜末、蒜末、葱末炸香，再放入香菇辣酱炒透，接着倒入炸好的牛肉片，翻炒均匀后，淋上香油，起锅装入盘中，四周围摆上焯熟的西兰花即成。

特色口味

色泽鲜亮，肉片酥脆，咸鲜香辣。

行家支招

- 肉片挂糊不要挂得太厚，以免影响成菜风味。
- 炸制时，一定要复炸，这样成菜才会酥香可口。



香菇辣酱炒腰花

材料：猪腰1对(约400克)、甘蓝菜200克

调料：香菇辣酱50克，精盐、味精、胡椒粉各少许，花椒油、鲜汤各适量

做法分解：

- ① 将猪腰上的一层薄膜撕去，剖成两半，剔去腰臊，在内面切上十字花刀(其刀距为0.3厘米、深度为原料厚度的4/5)后，改刀成长4厘米、宽2.5厘米的长方块，用清水冲洗数遍，控干水分；甘蓝菜除去老叶及老梗，洗净切成细丝。
- ② 净锅上旺火，添鲜汤烧开，加精盐、味精、胡椒粉调好口味，放入甘蓝丝一烫即捞出；紧接着倒入腰花焯至断生即捞出，用热水洗两遍，控尽水分。
- ③ 将沥尽汁水的甘蓝丝和腰花拌在一起，淋上香菇辣酱，再浇上烧热的花椒油，即可上席。

特色口味

腰花软嫩，甘蓝脆爽，味鲜带辣。

行家支招

- 甘蓝丝略烫变熟即可，不可多烫，否则会失去其爽口脆嫩风味。
- 猪腰要去掉血污和臊味，这样成菜才更鲜嫩。

香菇辣酱菜卷

材料：圆白菜叶100克，黄瓜250克，胡萝卜、菠萝肉各100克

调料：香菇辣酱1小碟，精盐、味精少许

做法分解：

- 1 圆白菜叶用刀切成约8厘米长、5厘米宽的大块，用沸水略烫，沥干水分；胡萝卜刨去外皮，同黄瓜、菠萝肉分别切成8厘米长、筷子头粗的条。其中，菠萝肉需要用淡盐水泡5分钟，取出沥水；胡萝卜、黄瓜加精盐腌5分钟，滗去汁水。
- 2 圆白菜叶理平，放上胡萝卜条、黄瓜条和菠萝肉条各1份（每份约15克），包起成卷状。将剩余黄瓜条排在盘中，上摆做好的菜卷，淋少量香菇辣酱后，随味碟上桌，蘸食。

特色^{口味}

形美，脆爽。

行家^{支招}

- 各种原料均要新鲜、质脆。
- 此菜为生食，操作时一定要保证材料卫生。