



大众菜谱

调味与调馅

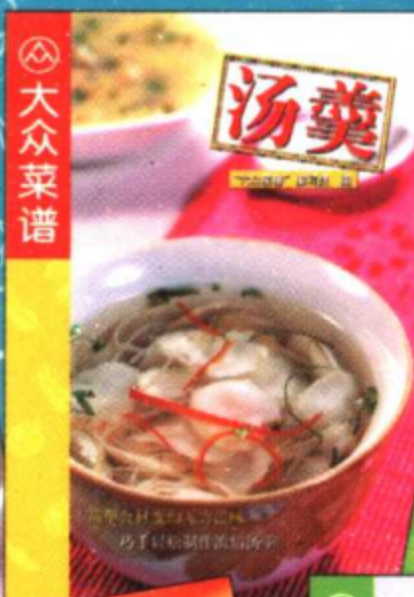
“大众菜谱”编写组 编

调味使菜肴变换多种滋味

调馅给餐桌带来丰富享受



中国轻工业出版社



200 余种家常美味的享受

邮购须知

一、邮局汇款

1. 收款人地址：北京市东长安街6号轻工业出版社发行部
2. 收款人姓名：读者服务部收
3. 邮编：100740
4. 请务必用正楷准确填写汇款人详细地址、姓名、邮编和联系电话，确保您能及时收到图书
5. 汇款人附言栏内请写明您所购图书的书名、定价、册数（如需发票请注明）

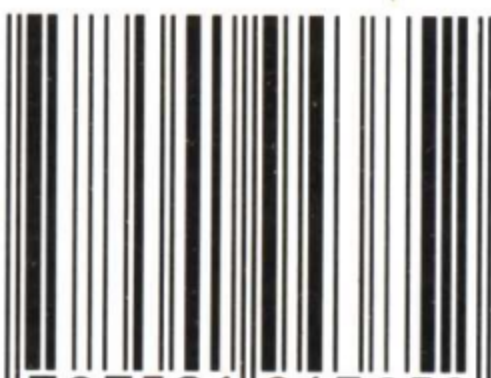
二、银行汇款

1. 开户行：工商行北京东长安街支行
2. 账号：0200053419014414793
3. 开户行名称：轻工业出版社发行部
4. 请汇款后将汇款凭单复印件、收件人名称、地址、邮编、订购图书的书名、联系电话一并传真至 010-85111730

三、其他

1. 特别注意：每份订单加收 5.00 元邮挂投递费
2. 如询问优惠促销详情请致电：010-65241695 010-85111729 或登录 <http://www.chlip.com.cn> 查询

ISBN 7-5019-4385-0



9 787501 943852 >

ISBN 7-5019-4385-0/TS·2599

定价：8.00 元



大众菜谱

调味与调馅

“大众菜谱”编写组 编



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

调味与调馅 / “大众菜谱”编写组编. —北京: 中国轻工业出版社, 2004.9

(大众菜谱)

ISBN 7-5019-4385-0

I. 调… II. 大… III. 调味法 IV. TS972.112

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 049066 号

责任编辑: 翟 燕

责任终审: 孟寿萱

封面设计: 叶 蕾

版式设计: 叶 蕾

责任校对: 燕 杰

责任监印: 胡 兵

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: 北京中科印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2004 年 9 月第 1 版 2004 年 9 月第 1 次印刷

开 本: 850 × 1168 1/32 印张: 4

字 数: 100 千字 插页: 4

书 号: ISBN 7-5019-4385-0/TS · 2599 定价: 8.00 元

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

发行电话: 010-88390721 88390722

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

40113S1X101ZBW

黑胡椒

材料

粗胡椒粒100克, 洋葱100克, 蒜蓉、姜蓉各10克, 料酒5克, 酱块30克, 辣椒油15克, 白糖、盐、水淀粉各适量。

黑胡椒焗虾

◆材料◆

大草虾5只。

◆调料◆

黑胡椒酱10克, 料酒5克。

◆做法◆

1. 大草虾抽去泥肠, 剪净足须后洗净、拭干。
2. 锅置火上, 倒入适量油烧至六成热, 放入草虾略煎后淋入料酒。
3. 加入黑胡椒酱翻炒入味, 待汤汁收干, 酱汁裹在虾壳上即可盛出。

做法

1. 洋葱洗净后沥干水分, 切至碎末状; 粗胡椒粒磨碎待用。
2. 锅置火上, 放入适量油烧热, 放入洋葱末、蒜蓉、姜蓉炒香, 再加入除水淀粉、碎胡椒粒外的所有材料, 煮开后转小火熬煮。
3. 待材料煮至软烂时, 加入碎胡椒粒一同煮至入味, 待汤汁渐渐收干时, 加入水淀粉勾芡即可。

Tips

提示

如果口味喜咸, 可以另备些黑胡椒酱, 在吃虾时剥去壳后蘸酱。



虾酱汁

材料

幼滑虾酱 80 克，辣椒酱 5 克，花生酱 15 克，蒜蓉、葱蓉各 20 克，生抽 15 克，鸡汤 80 克，白糖、盐各适量。

做法

1. 将幼滑虾酱、辣椒酱、花生酱拌匀，调至完全融合后待用。
2. 陆续在做法 1 中的材料里加入葱蓉、蒜蓉、生抽、鸡汤以及适量盐、白糖搅拌均匀，盐、白糖充分溶化后待用。
3. 蒸锅置火上，将做法 2 中的材料放入锅中大火蒸 15 分钟即可。

虾酱焖丝瓜

◆ 材料 ◆

丝瓜 300 克，草虾 100 克。

◆ 调料 ◆

虾酱汁 10 克，盐、白糖、水淀粉各适量。

◆ 做法 ◆

1. 丝瓜削去外皮后洗净，切斜条长块待用；草虾去壳，挑去泥肠，洗净后沥干水分待用。

2. 锅置火上，倒油烧至八成热，爆香虾酱汁，加入虾仁炒至半熟，放入丝瓜、白糖、盐炒匀，加盖小火焖 2 分钟至丝瓜变软，淋入芡汁即可。

Tips

提示

丝瓜削皮时一定要把硬皮削干净，否则炒熟后硬皮仍然硬涩难咬，非常影响口感。





XO 酱

材料

干贝200克, 扁口鱼肉80克, 火腿100克, 海米20克, 蒜末15克, 辣椒20克, 料酒6克, 蚝油15克, 胡椒粉2克, 干贝汁20克, 盐、白糖各适量。

XO 酱卤白菜

◆ 材料 ◆

大白菜500克。

◆ 调料 ◆

XO 酱50克, 盐、水淀粉各适量。

◆ 做法 ◆

1. 大白菜一片片剥下, 洗净, 切大块。
2. 锅置火上, 放油烧热, 先炒菜梗, 待其稍软时再放入菜叶同炒, 并加入 XO 酱及盐一起翻炒。
3. 待白菜烧软时, 放入水淀粉勾芡, 汤汁收至稍干时, 盛出即可。

做法

1. 干贝泡软, 洗净, 加水放入蒸锅, 蒸约30分钟后沥干, 撕碎。
2. 锅置火上, 放油烧热, 小火炸酥扁口鱼, 捞出控油后切碎, 火腿切碎; 海米泡净, 切碎; 辣椒去蒂及子, 洗净切碎, 待用。
3. 原锅放油, 炒香蒜末, 放入干贝及扁口鱼、火腿、海米、辣椒末炒匀, 加入料酒、蚝油、干贝汁、盐、白糖、胡椒粉搅匀, 以小火熬煮半小时, 汤汁收干时出锅即可。

Tips

提示

1. 白菜的梗和叶错开时间下锅, 这样口感才会一致。
2. 白菜在没有烧软之前不要加盐, 否则炒好的白菜会变黄。



铁板汁

材料

番茄汁 250 克, OK 汁 100 克, 果汁 50 克, 生抽 20 克, 上汤 50 克, 水淀粉、盐、味精、白糖各适量。



做法

1. 锅置火上, 倒油烧至五成热, 放入番茄汁、果汁、OK 汁、上汤拌匀, 慢火熬煮 5 分钟, 放入生抽、白糖后略翻炒, 放入盐调味。
2. 加入水淀粉勾芡后, 放入香油、味精即可。

京葱炒牛肉

材料

京葱 150 克, 牛肉 250 克。

调料

铁板汁 30 克, 蒜蓉 5 克, 老抽、水淀粉各少许。

做法

1. 京葱剥去外皮, 洗净后斜切成条, 在锅中放少许油炒软待用。
2. 牛肉切成薄片, 放入铁板汁、老

抽、水淀粉拌匀腌制 10 分钟, 放入适量油泡嫩, 捞出后沥干油分待用。

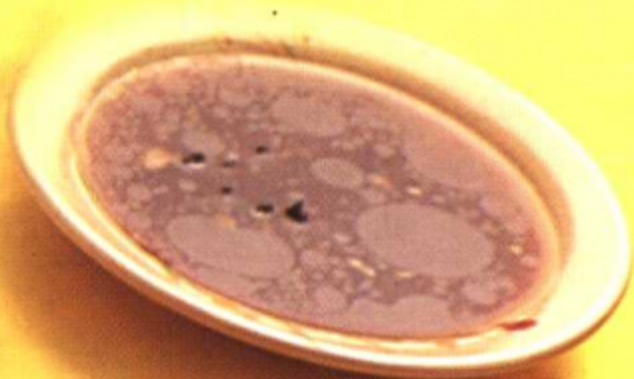
3. 锅置火上, 倒油烧至七成热, 爆香蒜蓉, 放入牛肉炒匀后加入炒软的葱条, 加入剩余调料炒匀, 放在烧热的铁板上即可。

Tips

提示

京葱炒热后具有黏性, 所以在最后加入调味汁时不宜过多, 以免汤汁不够浓厚。





茶香汁

材料

云雾茶50克, 桂皮、甘草各4克, 香菜5克, 生抽25克, 老抽15克, 高汤150克, 香油7克, 白糖、盐、味精各适量。

苦瓜炒牛肉

◆材料◆

苦瓜200克, 牛里脊200克, 红辣椒10克。

◆调料◆

茶香汁30克, 蒜蓉5克, 生抽、胡椒粉少许, 盐、香油各适量。

◆做法◆

1. 牛肉洗净挑筋后切成薄片, 放入茶香汁及香油拌匀后捞出沥干; 苦瓜洗净, 去内瓤, 切薄片, 沥干; 红辣椒去蒂及子, 洗净, 切块。

做法

1. 锅置火上, 微火烧热, 将云雾茶放入锅中慢慢烘出香味; 将烘好的云雾茶与桂皮、甘草装入纱布中包紧, 放入沙锅中待用。

2. 沙锅置火上, 倒入高汤, 加入生抽、老抽、白糖、香菜, 小火煮30分钟后, 调入味精、盐与香油即可。

2. 锅置火上, 倒油烧至七成热, 将苦瓜略炒盛起。

3. 原锅倒入适量油, 爆香蒜蓉后, 放入腌制剩余的茶香汁煮匀, 将牛肉、红辣椒放入炒匀, 加入生抽、胡椒粉后, 与炒好的苦瓜一同翻炒, 放盐即可。

Tips

提示

一定要等牛肉已经炒熟时再放入苦瓜, 若苦瓜与牛肉炒得时间过长会影响口感与色泽。



京都骨汁

材料

洋葱 20 克，丁香 2 克，罗汉果 2 克，八角 5 克，小茴香 2 克，醋 30 克，桂花噏汁 150 克，盐、白糖各适量，清水 500 克。

喷喷京香骨

◆ 材料 ◆

羊腩排 500 克。

◆ 调料 ◆

京都骨汁 80 克，姜片 5 克，葱段 10 克，水淀粉、生抽、料酒、盐各适量。

◆ 做法 ◆

1. 羊排骨洗净，斩成 3 厘米长块，用布吸干水分，放入京都骨汁腌制约 1 小时后放入水淀粉拌匀待用。
2. 锅置火上，放油烧热，放入腌制好的排骨，炸至金黄色捞起沥油。

做法

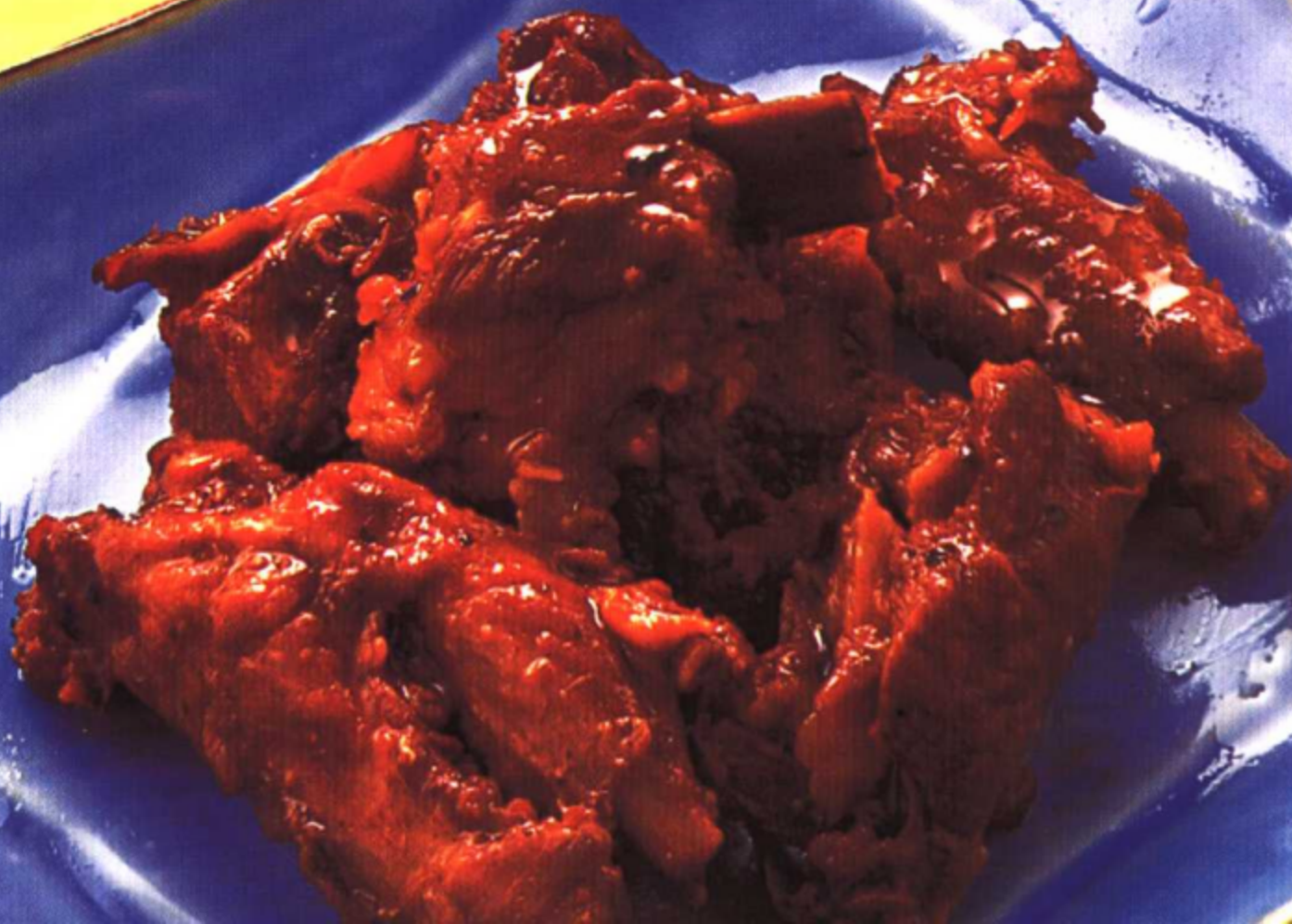
1. 洋葱洗净，切碎；罗汉果、丁香、八角、小茴香混合后粉碎，与醋、噏汁、盐、白糖及清水拌匀待用。
2. 将所有材料放入锅中，小火慢慢熬煮约半小时，过滤后即可。

3. 原锅留少许油，烧热后爆香葱段、姜片，放入炸好的羊排炒出香味后，转放瓦罐内，加入生抽、料酒及腌制剩余的京都骨汁，煮沸后转小火焖至水分收干，放入盐即可。

Tips

提示

炸羊排时油要烧至十成热，但放入排骨后就要改用慢火，否则排骨表面的淀粉会炸糊，影响美观。



香菜饺子馅

材料

香菜 250 克，猪肉馅 150 克。

调料

生抽、料酒、盐、味精、香油各适量。

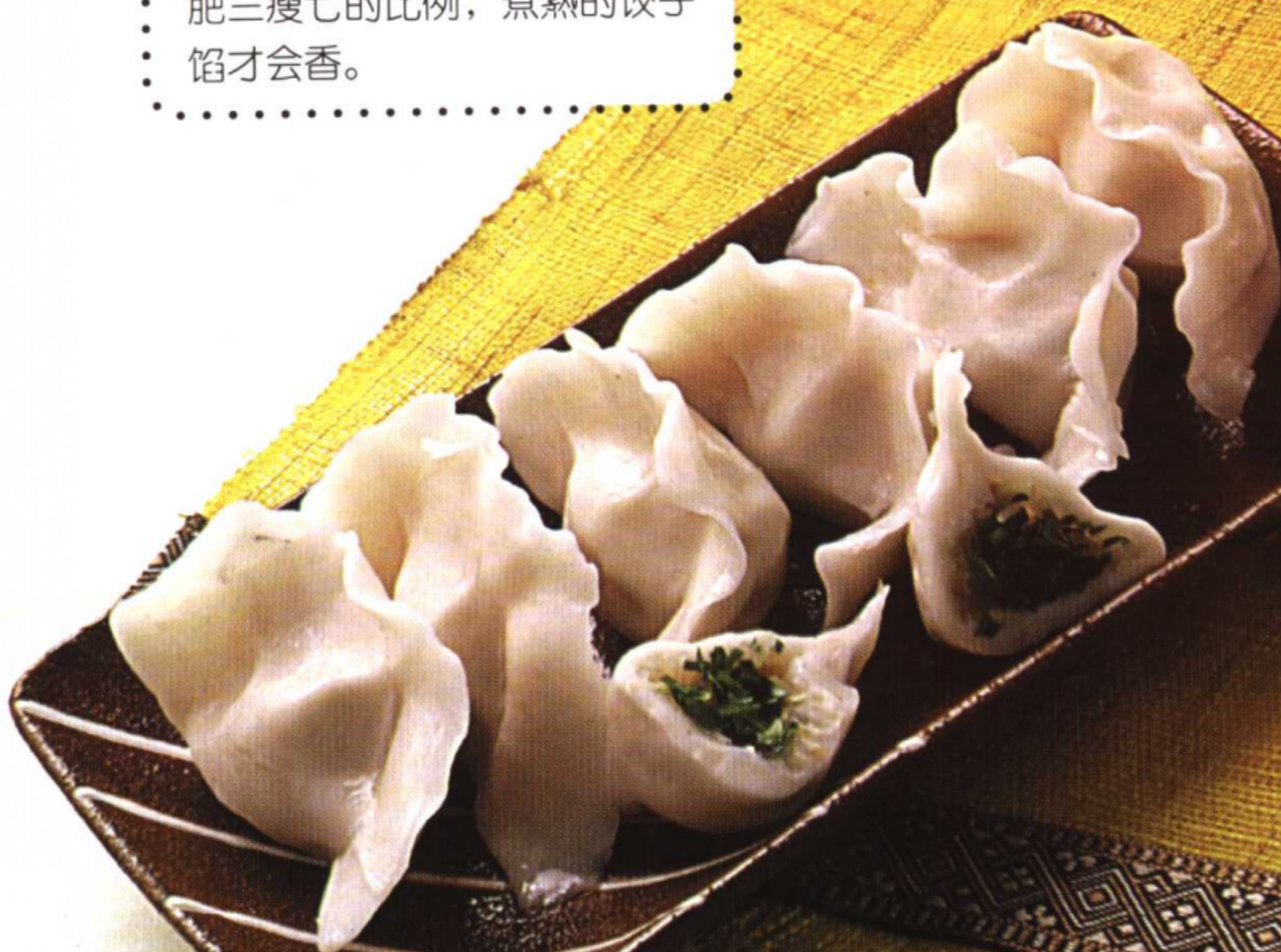
做法

1. 香菜择洗干净，沥干水分后剁成碎末，拌入少许香油待用。
2. 猪肉馅放入盆中，加入全部调料，搅拌均匀。
3. 最后加入香菜末搅拌均匀即可。

Tips

提示

- 1. 香菜剁好之后，如果水分非常多，可以用纱布挤出菜汁，菜汁可留为调馅用。
- 2. 猪肉馅要肥瘦适中，最好为肥三瘦七的比例，煮熟的饺子馅才会香。



小笼包馅

材料

猪肉300克(肥瘦比例约3:7)。

调料

生抽60克,葱末、姜末各少许,白糖、盐、味精、香油各适量。

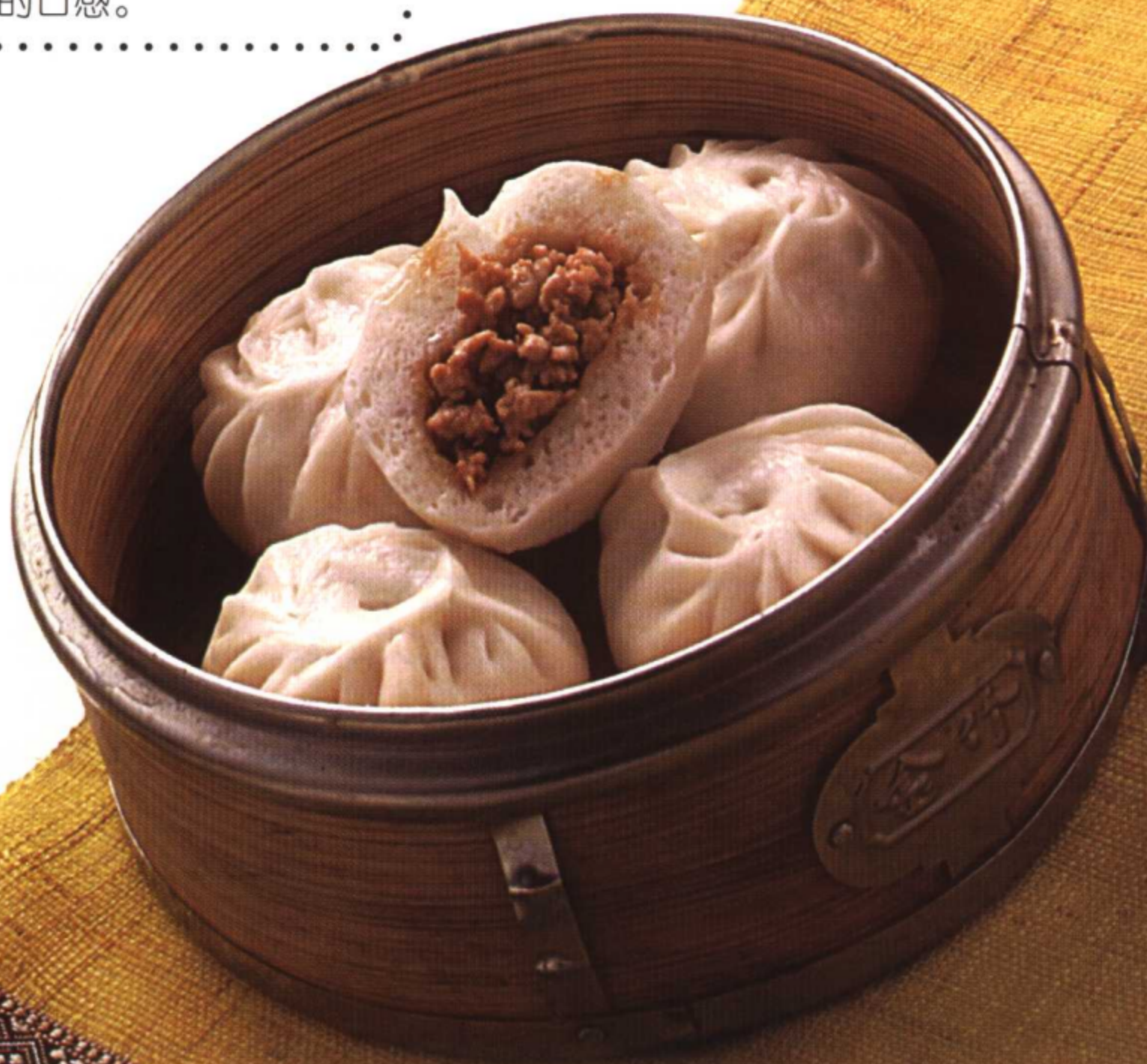
Tips

提示

- 1. 在肉馅的调制过程中,要始终按照同一方向搅拌,切忌无方向搅拌,导致肉馅很散,口感不好。
- 2. 加入的清水可以增加至240克,但是必须搅拌至黏稠状,否则成馅后会慢慢渗出水分影响馅的口感。

做法

1. 将猪肉洗净,剁成馅,放入盆内,分3次加入180克清水,朝一个方向搅拌成黏稠状。
2. 依次将生抽、葱末、姜末、白糖、盐、味精放入搅拌好的肉馅中,充分搅拌让肉馅入味。
3. 最后加入香油,拌匀即可。



目 录

调 味

咸鲜味	1
啤酒汁	2
啤酒牛仔骨	2
啤酒煮虾	3
啤酒酿乳鸽	3
鲜腐乳汁	4
腐乳焖羊肉	4
腐乳萝卜牛杂煲	5
腐乳怪味鸡翅	5
香菇汁	6
双菇香鸡腿	6
香菇煎软鸭	7
香菇汁蟹皇	7
洋葱汁	8
洋葱香鸡	8
葱香小排	9
洋葱汁拌菠菜	9
蒜酥料	10
蒜酥虾段	10
蒜酥鳕鱼	11
蒜酥圆白菜	11
豉汁酱	12
豉汁排骨	12
豉汁武昌鱼	13
豉椒牛柳	13
香葱油	14
葱油肚条	14
葱油鸡丝	15

葱香苦瓜	15
叉烧汁	16
蜜汁叉烧	16
叉烧香焗大蟹	17
叉烧珍珠丸子	17
叉烧汁爆肉丁	18
叉烧鸡翅	18
上汤	19
四宝上汤	19
上汤莴笋	20
上汤豆苗	20
五香汁	21
五香盐水鸡	21
五香熏鱼	22
五香肉豆干	22
香椿汁	23
香椿烘蛋	23
香椿虾皮拌豆腐	24
香椿泥炒黄豆	24
香辣味	25
香红糟汁	26
糟熘鱼片	26
香糟凤爪	27
香糟春笋	27
红油汁	28
红油肚片	28
红油豆干	29
红油三丝	29

芥末汁	30
芥末青笋	30
芥末鸭掌	31
芥末鸡丝	31
姜汁	32
姜汁腰片	32
姜汁四季豆	33
姜汁鸭掌	33
姜汁热味鸡	34
姜汁热肘子	34
辣椒酱汁	35
蒜蓉鱼块	35
辣椒酱炒墨鱼丸	36
蒜辣鲜鱿煲	36
蒜泥汁	37
蒜泥白肉	37
蒜泥茄子	38
蒜泥鸡肝	38
鱼香汁	39
鱼香肉丝	39
鱼香豆瓣鱼	40
鱼香茄子	40
麻辣味	41
麻辣汁	42
麻辣牛肉丝	42
麻婆豆腐	43
麻辣猪肝	43
干煸牛肉丝	44
麻辣鳝段	44
陈皮汁	45
陈皮牛肉	45
陈皮仔鸡	46
陈皮焗虾	46

黑胡椒酱	47
黑椒汁沙丁鱼	47
黑胡椒牛排	48
黑胡椒鸡丁	48
五味酱	49
白玉苦瓜	49
脆皮豆腐	50
五味鱿鱼	50
香麻酱	51
怪味鸡	51
三丝凉面	52
担担面	52
咖喱油	53
咖喱什锦彩	53
咖喱虾仁	54
咖喱彩鸡	54
怪味汁	55
怪味苦瓜	55
怪味皮丝	56
怪味花生	56
酸甜味	57
梅子酱	58
梅酱白切鸡	58
梅酱蒸蟹	59
梅酱冰豆腐	59
糖醋酱	60
糖醋鸡丁	60
糖醋排骨	61
咕咾肉	61
糖醋胡萝卜丝	62
糖醋脆皮鱼	62
荔枝汁	63
荔香焗海鲜	63

锅巴鱼片	64
炒手肉片	64
甜酱汁	65
酱酥蚕豆	65
酱香豆干	66
酱烧冬笋	66
西柠汁	67
柠汁香猪排	67
柠汁软炸鸡	68
柠汁蒸生鱼	68
番茄汁	69
茄汁鳝丝	69
茄汁排骨	70
茄汁海虾	70
海鲜味	71
XO酱	72
XO 酱豆腐煲	72
XO 酱炒鲜贝	73
XO 酱炒饭	73
虾酱	74
虾酱香豆腐	74
虾酱滋肉排	75
虾酱啫啫肥肠	75
蟹酱汁	76
蟹酱烧面筋	76
蟹酱汁菜包	77
蟹味豆腐煲	77
蚝油汁	78
罗汉全素	78
蚝油栗子鸡	79
蚝油煎蛋	79
蚝油鸭掌	80
蚝油狮子头	80

海鲜酱汁	81
酱爆虾仁	81
腰果鸡丁	82
鱼肉春卷	82

调 馅

水饺馅	83
海鲜馅	84
鱿鱼肉馅	84
大虾馅	84
猪肉馅	85
猪肉白菜馅	85
猪肉茴香馅	85
羊肉馅	86
羊肉萝卜馅	86
羊肉丝瓜馅	86
牛肉馅	87
牛肉大葱馅	87
牛肉韭黄馅	87
素馅	88
韭菜虾皮馅	88
番茄鸡蛋馅	88
包子馅	89
煸炒馅	90
猪肉白菜馅	90
猪肉萝卜馅	90
三鲜馅	91
时蔬鲜馅	91
海参如意馅	91
三丁馅	92
翠白玉馅	92
金黄佛手馅	92

素馅	93
翠柏素馅	93
春槐花馅	93
灌汤馅	94
牛肉灌汤馅	94
猪肉灌汤包	94
小吃馅	95
锅贴馅	96
鲜肉锅贴馅	96
三鲜锅贴馅	96
馅饼馅	97
鸡蛋韭菜馅	97
猪肉茴香馅	97
肉饼馅	98
椰奶肉饼馅	98
驴肉馅	98
馄饨馅	99
猪肉洋葱馅	99
兔肉馅	99
烧卖馅	100
杏汁牛肉馅	100
马蹄蛋烧卖	100
元宵月饼馅	101
五仁馅	102
蜜汁五仁馅	102
五仁肉松馅	102
火腿馅	103
青豆火腿馅	103
水晶火腿馅	103

青红丝馅	104
红心馅	104
青竹馅	104
蛋黄馅	105
蛋黄火腿馅	105
蛋黄豆沙馅	105
豆沙馅	106
椰汁豆沙馅	106
果脯豆沙馅	106
甜点馅	107
果酱馅	108
果酱红枣馅	108
果酱花生莲子馅	108
糖包馅	109
红糖包馅	109
豆奶包馅	109
枣泥馅	110
桂花枣泥馅	110
枣泥寿桃馅	110
豆包馅	111
芸豆馅	111
红小豆馅	111
附录	112

一、奇妙的味	112
二、调味品家族	112
三、正确调味技法	116
四、调味秘笈	118
五、调馅的技巧	121

菜品提供：北京吉五味餐饮管理有限公司大友春饼连锁店

摄影：李超

文字整理：晓鹿、悦儿、少冬、小鸥、菲柔

调 味

咸 鲜 味

咸鲜味调汁，顾名思义就是味道温和不刺激，以咸味和鲜味为主的调味汁，这种口味在凉菜、热菜制作中使用非常普遍，在日常生活的餐桌上出现频率也较高。用于咸鲜调味汁里的常用材料是盐、香油、葱、姜、八角、桂皮等，它们经过不同用量的调配及加工，会新生更多种口味汁料。比如一根普通的葱，被列入辛辣材料，可经过油炸后，产生出来的却是香味，与香油、盐等调和，色泽盈润味道醇厚的葱香调味汁便出炉了。

本章所介绍的，正是这样一些巧妙简单的咸、鲜搭配，在举手之间让你的菜谱焕然一新。