



调料妙用 1000法

天津科技翻译出版公司

尹 伊 主编



调料妙用1000法

尹伊 主编

天津科技翻译出版公司

责任编辑:刘永生 张毓青

津新登字:(90)010号

调料妙用 1000 法

尹伊主编

天津科技翻译出版公司出版

邮政编码:300191

新华书店天津发行所发行

天津市出版印刷科学技术研究所排版

河北省霸州市印刷厂印装

787×1092 1/32 印张:16 字数:472 千

1992 年 1 月第一版 1992 年 1 月第一次印刷

印数:1—10500 册

ISBN7-5433-0165-2/Z·87

定价:7.75 元

献

给

每个家庭

愿您们生活

永远充满温馨

主 编：尹 伊
副 主 编：孟 建 段 红
 李建民 杨大昭
编写人员：赵 铭 刘树新
 刘二代 贾永春
 建 军 明 霞
 国 强 傅广仁

目 录

家庭烹饪篇

调料简介.....	1	炆腰子片豆腐	15
调味品的作用和种类.....	2	炆什锦豆腐	16
调味的方法.....	3	炆三丁	16
调味品的添加顺序.....	4	炆元白菜	17
味的种类.....	4	炆瓜片豆腐	17
几种复合调味汁的制作.....	7	炆豆腐海米	17
油的特性及调味方法.....	8	炆豆角豆腐	18
香油在烹饪食物中的作用.....	9	炆莴笋	18
油焖二冬.....	9	炆芹菜	19
虾子焖冬菇	10	炆苡菜	19
香油炸薄荷	10	炆鲜黄花菜	20
腐竹拌香椿	11	马奶司少司	20
清拌豆腐	11	海米炆莴笋	21
椿芽拌豆腐	11	炆菜花	21
炆龙须菜	12	椒油西瓜皮	21
虾子油焖笋	12	肉丝拌香菜	22
蘑菇炆豆腐	13	食用油	22
凉拌银耳	13	炸土豆丝	23
素拌三丁	13	菜松	24
花椒油和辣椒油	14	油焖笋	24
炆豆腐肚	14	炸明虾	25
炆豆腐板筋	15	炸苹果夹	25
炆豆腐莴苣	15	走油鹌鹑	26

过油肉	26	五香腌萝卜	41
盐的特性及调味方法	27	腌胡萝卜	41
盐爆豆角	28	腌雪里红	42
盐水鸡	28	盐水虾片	42
盐水鸡条	29	腌黄瓜	42
盐水鸭	29	腌扁豆、豇豆	43
盐水猪舌	30	腌茄包	43
拌盐白菜	30	酱油的特性及调味方法	43
盐水鸭肫	31	酱鸡	44
咸水肫	31	熨鸡	45
盐水虾	32	酱油嫩鸡	45
盐水金钱鸡	32	芋芳鸡骨酱	46
淡盐嫩鸭	33	砂锅鸡	46
咸年糕	33	荷包酱鸡	47
盐拌西红柿、黄瓜	34	霉干菜虎皮肉	47
盐爆双脆	34	元宝肉	48
咸肉	34	时菜全酱鸭	48
腌肉	35	京东鸭子	49
盐水毛豆	35	酱鸭	50
盐水腐竹	36	红炖羊肉	50
盐水肘子	36	酱羊肉	50
豆腐煮腌肉	37	红焖猪蹄	51
盐焗鸡	37	酱凤翅	51
鸭肉白菜咸粥	38	酱肉	52
蛋花粥	38	酱肘子	52
油菜粥	38	酱汤	53
咸肉烧山芋	39	清酱肉	53
盐水笋豆	39	酱兔肉	54
腌香椿	40	酱排骨	54
速腌白菜帮	40	酱猪头杂碎	55
腌萝卜	40	酱口条	55

酱心头	56
酱肝	56
拌腰片	57
凉拌海参	57
凉拌三丝	58
凉拌海蟹	58
拌油菜	59
绿豆芽拌干丝	59
料里脊	60
煎软鸭	60
熏板鸡	61
煨鳊	61
炸麻雀	62
熏鸡	62
卤浸鱼块	62
小炒鱼	63
酱汁鲫鱼	63
酱汁瓦块鱼	64
卤汁豆腐干	64
酱爆鱿鱼	65
叉烧肉	65
熏肚	66
熏大肠	66
鱼松	67
爆炒三羊	68
爆炒两样	68
红烧羊肉	68
红烧划水	69
酱油冬瓜	69
酱汁豆腐	70
油面筋汤	70

酱油缸豆烩面	70
四喜饺	71
瓤馅冬瓜	71
酱的特性及调味方法	72
酱黄瓜	73
酱焖茄子	73
酱汁青鱼	74
黄焖鸭肝	74
酱烧鸡条	75
酱烧冬笋鸡	75
酱爆鸡丁	76
酱爆鸡丁核桃	76
酱爆熏鸡丝	77
黄焖鸡块	77
酱烧茄子	78
京酱肉丝	78
酱爆肉丁	79
豆腐酱汁	79
面酱煎蛋	80
酱汁核桃肉	80
酱焖鲳鱼	81
酱汁鲑鱼段	81
酱焖鲫鱼段	82
酱爆鱼丁	82
酱烧春笋	83
酱爆茄子	83
酱汁茄条	84
炒豌豆酱	84
酱拌豆腐	84
酱爆两丁	85
炸酱	85

豆瓣酱的特性及调味方法 86

麻婆豆腐	86
豆瓣鱼	87
家常豆腐	87
豆瓣海参	88
红烧鸡翅	88
干烧豆腐	88
回锅肉	89
酱汁刀豆	89
酱爆扁豆	90
酱爆青椒	90
酱烧扁豆	90

豆豉的特性及调味方法 91

豉椒腰花	91
葱豉粥	92
麻辣豆腐	92
焖蚝豉	93
豉汁蒸排骨	93
豆豉肉丝	93
青椒豆豉	94
豆豉辣椒蒸脆鱼	94
豆豉鱼冻	95
豆豉白鱼	95

豆腐乳的特性及调味方法 96

坛子肉	97
腐乳卤蛋汤	97
红腐乳拌莴笋	98
烤酱豆腐肉	98
腐乳肉片	98
腐乳叉烧肉	99
腐乳虾	99

腐乳肉干..... 100

醋的特性及调味方法..... 100

凤鱼	102
清蒸活鱼	102
清蒸大虾	103
清蒸龙虾	103
清蒸鲈鱼	104
清蒸鲫鱼	104
拌生鱼	105
鱼鳞冻	105
赛泡菜	106
酸黄瓜	106
糖醋黄瓜	107
糖醋青萝卜	107
糖醋拌黄瓜	107
拌卷心菜	108
糖醋双丝	108
醋拌小萝卜	108
糖醋鲜蚕豆	109
糖醋心里美	109
醋熘橡皮鱼块	110
拌鲜海蜇	110
酸辣皮冻	111
烩酸辣鱼丝	111
酸辣墨鱼花	111
醋椒鸭架汤	112
酸辣黄瓜	113
酸辣乌鱼蛋	113
酸辣豆腐汤	114
醋椒鱼头豆腐	114
醋椒鱼条	115

酸辣粉皮	115
酸辣鸡丝粉皮汤	116
酸辣牛肉汤	116
酸辣虾羹汤	116
酸辣鱿鱼汤	117
醋椒银耳汤	118
金丝酸辣汤	118
酸辣红烧羊肉	118
酸辣海参①	119
酸辣海参②	119
烩酸辣鸡血	120
醋辣白菜	120
酸辣菠菜汤	121
酸辣菜花	121
酸辣泡菜	122
炒酸辣白菜	122
醋椒黑鱼	123
酸辣鱼皮	123
醋椒鸡块汤	124
酸辣鱼脑	124
酸辣肚尖	125
酸辣瓜条	125
酸辣肉丝汤	125
凉拌酸辣丝	126
酸辣银丝面	126
酸辣烩面	127
酸辣烩饼	127
酸辣饼汤	128
酸辣芹菜	128
酸甜海带丝	129
糖醋排骨	129

糖醋白菜卷	130
糖醋双丝	130
糖醋水萝卜	130
糖醋白萝卜	131
糖醋藕	131
酸甜蚕豆	132
醋椒鲤鱼	132
糖醋鲤鱼	133
酸沙鲤鱼	133
糖醋瓦块鱼	134
糖醋鱼卷	134
糖醋软熘黄河鲤鱼和焙面	135
糖醋鱼片	135
醋熘卷心菜	136
醋熘藕片	136
糖醋金裹银	137
糖醋熘蛋角	137
醋熘豆腐	138
软熘豆腐片①	138
软熘豆腐片②	139
炸熘豆腐丸子	139
糖醋里脊	140
醋熘鸡脯	140
糖醋芦笋片	141
醋熘白菜	141
糖醋萝卜丝	142
糖醋豆腐丸子	142
糖醋黄鱼	143
糖醋鱼仁	143
糖醋佛手萝卜	144

醋烹豆芽菜.....	144	渍糖醋蘑菇.....	158
糖醋虾仁.....	144	食糖的特性及调味方法.....	159
醋熘鸡.....	145	冰糖燕窝.....	161
浇汁烤鸭.....	145	冰糖银耳.....	162
糖醋凤尾白菜.....	146	冰糖哈什蟆.....	162
糖醋洋白菜.....	146	冰糖莲子.....	162
醋熘洋白菜.....	147	拔丝苹果.....	163
醋熘茄子.....	147	核桃酪.....	163
糖醋酥脆豌豆.....	147	蒸糖百合.....	164
糖醋鲞鱼块.....	148	糖酱鱼.....	164
糖醋鲜青鱼.....	148	糖酥丸子.....	165
糖醋杂鱼块.....	149	糖渍大头菜黄瓜.....	165
糖醋肥蟹.....	149	冰糖炖木耳.....	165
糖醋红椒.....	150	红糖木耳晶.....	166
糖醋鱼头.....	150	白糖伦教糕.....	166
糖醋鸡肠.....	151	冰糖肘子.....	167
烩酸菠菜.....	151	蜂蜜的特性及调味方法.....	167
糖醋馒头片.....	152	蜜汁豆腐.....	168
糖醋馒头.....	152	蜜汁塘鲤鱼.....	168
煎糖醋面条.....	153	蜜汁樱桃肉.....	168
糖醋饼块.....	153	蜜汁山药.....	169
糖醋什锦肉片.....	154	蜜汁芝麻锅炸.....	169
糖醋苦瓜.....	154	味精的特性及调味方法.....	170
酸渍白菜.....	155	味精白菜.....	171
咸拌菜心.....	155	辣椒的特性及调味方法.....	171
泡菜.....	156	辣味笋片.....	172
醋渍大白菜.....	156	红辣白菜.....	172
醋脆蒜苔.....	157	辣萝卜条.....	173
糖醋莴笋.....	157	辣白菜.....	173
醋熘沙鱼.....	157	辣油瓜皮.....	174
西湖醋鱼.....	158	炆辣黄瓜条.....	174

辣油目鱼.....	175	青椒炒鳝丝.....	189
辣鱼糊.....	175	虾皮青椒.....	189
香辣龙凤丝.....	175	葱头青椒丝.....	190
油辣子鸡.....	176	青椒土豆丝.....	190
辣元白菜卷.....	176	青椒炒鸡蛋.....	190
辣子鸡丁.....	177	青椒笋丝.....	191
辣扒鸡.....	177	冷食青椒.....	191
炒辣子鸡.....	178	炆羊肚青椒.....	191
辣子鱼块.....	178	海米青椒.....	192
辣椒鳝鱼条.....	179	辣椒粥.....	192
麻婆豆腐.....	179	青椒大头菜.....	192
辣味青螺.....	180	瓢青椒.....	193
辣味香蛋.....	180	拌辣酱.....	193
油辣茭白.....	181	青椒拌皮蛋.....	194
辣味雀丁.....	181	青椒炒鸭片.....	194
辣味玉香蛋.....	182	炒辣肉皮.....	195
辣味茄丝炒面.....	182	青椒鸡.....	195
青椒肉丝.....	183	意式青椒焖鸡.....	196
青椒里脊.....	184	青椒豆腐盒.....	196
青椒鱼丝.....	184	青椒烧豆腐.....	197
青椒包肉.....	185	辣子鸭丁.....	197
青椒豆豉.....	185	青椒拌豆腐.....	198
素炒青椒.....	185	炒辣子兔丁.....	198
青椒墨鱼.....	186	辣子田鸡.....	199
青椒鸡丝.....	186	鱼香茄子.....	199
青椒酱肉.....	187	鱼香菜心.....	200
青椒藕丝.....	187	鱼香紫菜苔.....	200
青椒炒豆.....	187	鱼香豆腐.....	200
糖醋青椒.....	188	鱼香肉丝.....	201
八宝青椒丁.....	188	鱼香腰花.....	201
青椒黄瓜.....	188	鱼香鸡丝.....	202

鱼香肉丝葱头·····	202	咖喱猪舌·····	217
鱼香炒面·····	203	咖喱菜花·····	218
鱼香饼丝·····	203	咖喱鱼块·····	218
鱼香脆皮鸡·····	204	咖喱肉芋·····	219
鱼香鸡肝·····	204	料酒的特性及调味方法·····	219
鱼香猴头蘑·····	205	黄酒焖鸭·····	220
鱼香蛋饺·····	205	黄酒焖肉·····	221
鱼香炒蛋·····	206	酒醉冬笋·····	221
芥末的特性及调味方法·····	206	茅台酒燻鸡球·····	222
芥末鸭掌·····	207	酒烧鸡翅·····	222
芥末鸡·····	208	黄焖鸡翅·····	223
芥末薄片肉·····	208	醉鸡·····	223
芥末粉皮·····	208	酒蒸鸡·····	224
芥末白菜·····	209	葡汁鸡·····	224
芥末墩儿·····	209	酒蒸全鸡汤·····	225
芥末酸菜丝·····	209	醉糟鸡·····	225
胡椒的特性及调味方法·····	210	黄酒核桃泥·····	226
胡椒海参·····	211	酒煮虾·····	226
胡辣汤·····	211	醉蚶片·····	226
白胡椒煲猪肚·····	212	高粱酒鸡·····	227
咖喱的特性及调味方法·····	212	酒卤肉·····	227
咖喱童鸡·····	212	醉蛋·····	228
咖喱炸片·····	213	太白鸡·····	228
咖喱少司的制作·····	213	三杯鸡块·····	228
咖喱面包块·····	214	黄酒焖鸡块·····	229
咖喱饭·····	214	啤酒蒸鸭·····	229
咖喱焗鸡批·····	215	酒蒸鸭块·····	230
咖喱鸡丁汤·····	216	酒醉鸭肝·····	230
咖喱猪排·····	216	酒醉排骨·····	231
咖喱牛肉·····	216	坛子肉·····	231
咖喱肉·····	217	黄酒猪皮·····	232

醉蟹.....	232	葱扒羊肉.....	249
醉蒸黄油蟹.....	233	葱烧大肠.....	249
绍酒甲鱼.....	233	葱烧蹄筋.....	250
太白鸭子.....	233	葱烧海参.....	250
酒醉猴头彩云黄瓜香.....	234	葱油鱼.....	251
米酒蒸鸡.....	234	葱油肉条.....	251
香糟卤的特性及调味方法.....	235	葱油豆腐.....	252
糟熘鱼片.....	235	葱爆肉片.....	252
香糟烧鱼.....	236	葱段扒鸭.....	253
香糟蒸鸭.....	237	葱蒸干贝.....	253
汽锅香糟鸭.....	237	葱酥鱼.....	254
糟脆鸭.....	238	葱爆虾球.....	254
红糟鸡块.....	238	葱爆鸭心.....	255
香糟扣肉.....	239	大葱肚块.....	255
糟蒸脆掌.....	239	葱油鲳鱼.....	255
糟炒鸡丝.....	240	葱油马头鱼.....	256
糟鸡.....	240	葱爆兔肉.....	256
糟鸭.....	241	葱油双脆.....	257
糟肉.....	241	葱油鸡.....	257
糟猪爪.....	242	葱花蛋汤.....	258
糟堵肚.....	242	葱段生煎鸡.....	258
糟蛋.....	243	葱油荷叶粉蒸鸡.....	258
糟青鱼.....	243	葱椒烧鱼.....	259
香糟鱼.....	244	葱辣鸭肝.....	260
白雪糟肉.....	244	葱辣大虾.....	260
糟醉板栗.....	245	葱烧整鸡.....	261
糟豆腐.....	245	葱烧雪鱼.....	261
葱的特性及调味方法.....	245	葱辣鱼条.....	262
葱爆羊肉.....	247	葱油莴笋丝.....	262
葱爆三样.....	247	小葱拌豆腐.....	262
葱扒全鸡.....	248	葱白粥.....	263

葱豉粥·····	263
葱辣牛肉丝·····	263
葱爆猪肝·····	264
葱爆鸭块·····	264
香葱猪皮·····	265
葱炒玉米块·····	265
葱爆羊肉饼丝·····	265
珍珠葱花饼·····	266
香葱鸡肉圆·····	266
香酥葱丝鹿肉卷·····	267
大葱爆鹿肉丁·····	267
圆葱板虾·····	268
葱烧刺参·····	268
葱烧肥鸭·····	269
葱蒸酱鸭·····	270
葱油锅饼·····	270
香葱煎蛋·····	271
香葱焗鸭蛋·····	271
香葱塌鹤鹑蛋·····	272
葱油海带·····	272
葱油海蜇·····	272
葱爆鲫鱼·····	273
葱油饼·····	273
葱油炒豆腐·····	274
葱爆豆腐·····	274
葱烧豆腐·····	275
葱姜豆腐汤·····	275
葱油茭白·····	276
葱拌干丝·····	276
葱烧野鸭·····	276
胡葱野鸭·····	277

葱爆鹤鹑·····	278
金葱扒鸭·····	278
葱爆鸭片·····	279
小葱炖豆腐·····	279
葱椒火炬鸡·····	279
洋葱蘑菇红烩鸡·····	280
法式烩鸡·····	281
葡萄牙式烩鸡·····	281
西班牙式烩鸡·····	282
意式红烩鸡·····	282
捷克式烩鸡土豆面片·····	283
葱头焖鸡·····	283
布达拉沙司·····	284
牛里脊串·····	284
葱头烩牛肝·····	285
葱头炒肉丝·····	285
洋葱炒蛋·····	286
洋葱煎猪排·····	286
葱辣鸡块·····	286
洋葱炒鲜蘑·····	287
葱头柿椒丝·····	287
海米炒葱头·····	288
肉片葱头·····	288
葱头烧猪排·····	288
炒木樨葱头·····	289
炒葱头·····	289
葱头兔丁·····	290
甜莱葱头沙拉·····	290
姜的特性及调味方法·····	291
姜葱焖鲤鱼·····	292
姜汁鸡·····	293

姜汁扁豆.....	293	姜附烧狗肉.....	307
姜芽鸭片.....	293	香菇蒸带鱼.....	307
清蒸加吉鱼.....	294	姜味毛蟹.....	308
姜汁藕片.....	294	佛手姜汤.....	308
姜附烧狗肉.....	295	枣姜粥.....	308
姜汁虾仁.....	295	二姜粥.....	309
姜汁螃蟹.....	296	姜爆鸡.....	309
姜汁海胆.....	296	姜柿刀豆饮.....	309
生鱼片.....	296	甘蔗生姜汁.....	310
生蛎黄.....	297	水姜鸭粥.....	310
嫩姜炒鸡脯.....	297	鲫鱼生姜粥.....	310
热味姜汁鸡.....	298	生姜粥.....	311
姜汁鸡块.....	298	生姜炒米粥.....	311
瓜姜毛豆烧仔鸡.....	299	蒜的特性及调味方法.....	311
子姜干丝.....	299	糖蒜.....	313
姜汁黄瓜.....	300	拌蜆头.....	313
姜汁刀豆.....	300	拌海螺.....	314
瓜姜肉丝.....	300	拌虾仁.....	314
瓜姜鱼片.....	301	拌鱿鱼花.....	315
老姜炖子鸡汤.....	301	拌笔管蛸.....	315
姜丝饼.....	302	拌蛎黄.....	315
姜丝炒豆腐.....	302	拌蚬子肉.....	316
老姜肉片汤.....	303	拌蛤肉.....	316
鸭泥腐皮.....	303	拌蛏子.....	317
子姜鸭片.....	304	拌海红.....	317
姜爆鸭丝.....	304	拌章鱼.....	317
金钩炆芹菜.....	305	拌蟹肉.....	318
当归生姜羊肉汤.....	305	拌干贝丝.....	318
姜汁菠菜.....	305	拌鲢子鱼干.....	319
姜汁肘子.....	306	海米拌冻粉.....	319
嫩姜羊肉丝.....	306	拌虾皮黄瓜.....	320

拌海带	320
蒜泥拌狗肉	320
蒜酱鱿鱼筒	321
蒜拌烤茄子	321
蒜泥豇豆	322
蒜泥扁豆	322
蒜烧猴头	323
大蒜烧肥肠	323
蒜泥白肉	323
蒜烧鸡	324
青蒜红椒爆鸡丁	324
蒜椒海参	325
辣蒜薯丝	325
蒜炖羊肉	326
蒜瓣蒸干贝	326
蒜炒平菇	327
蒜苗豆腐	327
蒜苗炒肉丝	328
蒜黄炒白菜	328
炆蒜苔猪舌	328
蒜苔炒鸡蛋	329
蒜苔炒肉丝	329
肉片豆丝蒜苔	330
蒜苔炒干	330
肉丝炒青蒜	331
海米炒蒜苔	331
蒜黄炒腊肉	331
青蒜炒银芽	332
青蒜炒豆腐丝	332
青蒜炒香肠	332
青蒜炒鸡血	333

蒜苗咸鱼汤	333
糖蒜苔	334
醋腌蒜苔	334
蒜苗炒豆腐	334
蒜苗焖面	335
大蒜糯米粥	335
花椒的特性及调味方法	336
椒盐肘子	336
椒麻鸡	337
麻辣鸡	337
椒麻鸡条	338
干椒鸡丁	338
麻辣鸡翅	339
香酥鸭	339
麻辣炒面	340
麻辣野鸡	340
酸辣木花雀	341
花椒凤腿	342
椒盐八宝鸡	342
椒盐花生仁	343
椒盐排骨	343
花椒牛肉	344
椒盐鱼条	344
椒盐茄饼	345
花椒泥鳅	345
椒麻肚丝	346
麻辣牛肉干	346
麻辣耳丝	347
花椒陈皮鸡	347
椒麻什件	348
麻辣猴头	348