



百变

好

味道

baibian
haoweidao

吃香喝辣

调味酱

CHIXIANGHELA
TIAOWEIJANG



另外赠送六道菜

麻辣味、酸辣味、鱼香味、红油味……

教你学活用调味酱，

做出 34 种口味，53 款家常菜。

吉林科学技术出版社

《百变好味道》系列丛书



吉林省版权局著作权合同登记号
图 字：07-2005-1365

本书经台湾生活品味文化有限公司授权，
中文简体字版由吉林科学技术出版社独家
出版、发行。版权所有，翻印必究。

吃香喝辣调味酱

编 著：台湾生活品味文化有限公司

责任编辑：车 强

封面设计：名晓少儿/孔祥梅

吉林科学技术出版社出版、发行

社 址：长春市人民大街4646号

发行部电话：0431-5677817 5635177

编辑部电话：0431-5629318 邮编 130021

电子信箱：JLKJCBS@public.ccj1.cn

传 真：0431-5635185 5677817

网 址：www.jkpbs.com

实 名 吉林科技出版社

辽宁印刷集团美术印刷厂印刷

如有印装质量问题，可寄印厂调换。

787×1092 16开 4印张

2005年6月第1版 2005年6月第1次印刷

ISBN 7-5384-3092-X/TS·116

定价：18.00元(另送6菜VCD)



卤汁、酱汁，
在每一道菜中扮演着画龙点睛的角色，
它会让平淡无奇的家常菜，突然变好吃了，
却说不出到底为什么……。
香辣酱、卤味酱、干拌酱、酸甜酱……，
55种卤汁酱汁及41款家常菜，
教你充分掌握酱料运用的诀窍。



做菜不在行？对口味没把握？
从现在开始，一点也不用担心，
酱料的魔力就在于可以提升菜肴的口感，
替味觉加分。
淋酱、凉拌酱、素食酱、火锅酱……，
114种美味酱料、50款经典佳肴，
教你用平凡的材料，做出不平凡的菜式。



酱料拌面、炒饭，
营养可口又富有变化，
随手拌一拌、炒一炒、淋上酱汁，
就是一道简易现成的个人快餐！
干拌酱、卤肉酱、凉面酱、拌炒酱……，
50种美味酱料的调制方法，
教你做出57款独特的好味道。

《酱料五味坊》系列丛书



一趟色香味俱全的 “味型”之旅

酸、甜、苦、辣、香、鲜、咸，
都是我们每天吃的食物味道，
但又酸又甜、又辣又鲜，到底是属于哪一味？
瓶瓶罐罐的调味料和五花八门的辛香食材，
怎么烹调才会发挥作用？
调味、美食与全家人健康，看似有关与无关的问题，
答案其实就在你家的厨房里！
现在，就让我们来揭开味型家族的神秘面纱，
说清楚、讲明白，一一为您解密。

品尝美食，就是要从“知味”开始！本书即以调味原料组合的“味型”
为基本架构，配合食物本身的鲜味和原味，教您运用不同的材料和烹调方式，
制作各种好吃的家常菜，在家享受“吃香喝辣”自己动手做的快感。

书中菜色依口味来区分，有麻辣味、酸辣味、鱼香味、豆瓣味、宫保味、
红油味、糖醋味、咖喱味、芥末味、蒜泥味等30余种，带领您走一趟色香味
俱全的“味型之旅”，每种味型除有详尽的基本酱汁制作和调味原料组合介绍
之外，并附食谱示范和诀窍解说，告诉您怎样烹调最具特色，集美味、品味
和赏味于一体，充分挑逗您的舌尖味蕾，满足您窥探厨艺秘密的口腹之欲！



part ① 特别企划

4 一趟色香味俱全的 “味型之旅” 五大味型家族介绍

【香甜味型】

- 蜜汁味 / 蜜汁子排..... 8
甜面酱味 / 京酱肉丝..... 9
冰糖味 / 冰糖猪脚.....10
糖醋味 / 醋熘鱼片.....11

【酸辣味型】

- 醋椒味 / 烩酸辣鱿鱼丝.....12
酸辣味 / 左宗棠鸡.....13
泡菜味 / 韩式豆腐煲.....14
酸菜味 / 泡菜牛肉.....15

【咸鲜味型】

- 香咸味 / 爆三鲜.....16
酱香味 / 豆酱烧鸡.....17
蚝油味 / 蚝汁虾仁.....18
麻油味 / 麻油腰花煲.....19
葱油味 / 葱卤吴郭鱼.....20
家常味 / 家常回锅肉.....21

【辣香味型】

- 豆豉味 / 豉汁排骨.....22
豆瓣味 / 荫豉蚶.....23
麻辣味 / 麻婆豆腐.....24
鱼香味 / 鱼香茄子.....25
蒜辣味 / 避风塘炒蟹.....26
黑胡椒味 / 铁板牛柳..... 27

【果香味型】

- 香橙味 / 橙汁鱼柳.....28
茄汁味 / 凤梨咕咾肉.....29
香柠味 / 泰式柠檬鱼.....30
香芒味 / 香芒鸡腿排.....31



part ②

32吃香喝辣烹调术

爆的技巧	虾酱爆鲜贝·····34	烩的技巧	虾仁烩豆腐·····39
	酱爆蟹·····35	熘的技巧	九转肥肠·····40
炒的技巧	辣子鸡丁·····36	炸的技巧	蒜酥田鸡腿·····41
	豆豉炒山苏·····37	拌的技巧	苦尽甘来·····42
烧的技巧	干烧豆瓣大虾·····38		辣拌海蜇皮·····43

44 厨房里的香味地图

中日韩、南洋辛香料大集合

黄姜饭配小鱼干·····46	凉拌酸辣菜、巴东牛肉·····48
柠檬酸甜鸡、印尼咖喱鸡·····47	什锦椰汁甜汤、咖喱蛋·····49



part ③

50奇香花园窥秘~调料妙用法

中式调料运用	芥末味 / 芥末西芹·····59
宫保味 / 宫保虾球·····52	和风味 / 和风拌肉片·····60
三杯味 / 蚝油三杯鸡块·····53	南洋风情调料
五香味 / 香卤蹄膀·····54	酸辣味 / 泰式酸辣鸡腿·····61
椒盐味 / 盐酥虾·····55	椰汁咖喱味 / 南洋咖喱虾·····62
红油味 / 辣拌萝卜·····56	洋葱咖喱味 / 咖喱翠笋山药·····63
腐乳味 / 腐乳扣肉·····57	
日式调料运用	
味噌味 / 焗烤味噌豆腐·····58	

五大味型家族

酸、甜、鲜、辣一次搞定！！



酸、甜、苦、辣、香、鲜、咸，都是我们每天吃的食物味道，
但又酸又甜、又辣又鲜，到底是属于哪一味？
调味、美食与全家人健康，究竟有何关系，
答案其实就在你家厨房中！

揭开“味型家族”的神秘面纱，说清楚、讲明白，一一为您解密！

品尝美食，就是要从“知味”开始！味型可以分成多少种？即使每天来来回回穿梭在厨房里的家庭主妇，也不见得清楚。

以中国料理来说，家常口味就包括有：麻辣味、酸辣味、鱼香味、豆瓣味、宫保味、红油味、糖醋味、咖喱味、芥末味、蒜泥味等三四十种，这些口味往往集合了多种辛香食材和调味原料组合而成，并非单一地使用盐、糖、米酒等基本调味料即可制作，因此又被人称做“复合味”。

以复合方式调制而成的味型，千变万化，不论是香香甜甜，还是酸酸辣辣的，都是十足挑逗我们的舌尖味蕾，它们不仅可以增加料理的风味，改变菜肴的颜色，具有提味增香的作用，适量地搭配食用，对健康还有意想不到的好处喔！

为便于读者认识和使用各种味型食谱，本书特将口味接近、调味基础相同的食物，归纳为以下五大类，为你深入分析。

香甜味 家族

代表菜：蜜汁子排、京酱肉丝、冰糖猪脚、醋熘鱼片等。

家族成员

蜜汁味、甜面酱味、冰糖味、糖醋味。

* 主角：糖、蜂蜜、甜面酱 * 配角：黑醋、酱油、番茄酱。

主要成分

蛋白质、蔗糖、钙、铁等成分。

对健康的贡献

增加人体热能、益气健脾、润肺生津。



带有香甜风味的菜肴，一向是老少咸宜，受欢迎程度最高。其实最早用在调味方面的甜味材料是蜂蜜、麦芽糖和天然蔬果，不过目前家庭最常用的食糖，最主要的成分却是蔗糖，因为甘蔗的分子较细，作为烹饪调味原料很容易被各种食物所吸收，而甘蔗制糖在中国也有2000多年的历史，从栽培、压榨、除杂、清汁、蒸发、浓缩后冷却结晶，发展出数种不同形态的食用糖。

◎美味vs.健康

糖是人体能量的主要来源。因人体内部各组织、器官，皆依靠糖氧化后所产生的热能来维持活动；同时糖也是构成神经、软骨、骨骼、眼球角膜的重要成分，是人体细胞不可或缺的原料。适度摄取糖（每天50克以下/成人），有利于增强体力和耐力，提高工作效率、刺激脑部活动，帮助肝脏消除毒素，但是患有心血管疾病的人，应该谨慎、少量摄取。

◎调味入门

食糖按照形态及加工程度的不同，又可分为白糖、冰糖、红糖、黄糖及方糖。其中白砂糖色泽洁白，矿物质及有机物等杂质较少，属于精制糖，甜度低于砂糖，方糖则是白砂糖的再制品，各种食糖的甜度不同，烹调时应适度加入。

想要做出香甜味十足的菜肴，烹调顺序十分重要，要先加糖再加盐和其他调味料，让糖充分先融入食物，才不会使其他调味料所掩盖。

◎烹调运用

糖不仅是一种甜味原料，同时能增加菜肴的香甜滑顺，提高它的营养价值，而且还能使菜色增加光泽、延长食物的保存期限；惟美中不足的是，糖对外界温度变化非常敏感，容易受潮融化或者发生缩结现象，所以要特别注意防潮贮存。

酸辣味家族

代表菜：酸辣鱿鱼丝、韩式豆腐煲、左宗棠鸡、泡菜牛肉等。

家族成员

醋椒味、酸辣味、泡菜味。

*主角：白醋、乌醋、韩式泡菜 *配角：红辣椒、红油、辣椒酱。

主要成分

高级醇类、醋酸等成分。

对健康的贡献

平衡体内酸碱值、帮助消化，为健康加分。

食醋在烹调中是主要的调味品，以酸味为主，且有芳香香味，用途较广，是制作糖醋味的主要原料，坊间醋的种类可分成酿造醋、合成醋及加工醋等3种，其中酿造醋含有淀粉质、糖类及酒精之原料，经过微生物的作用发酵、过滤制成，因此味道自然芳香、口感柔和温顺、好入口。

◎美味vs.健康

醋含有许多营养物质，除了醋酸外，还含有乳酸、葡萄糖酸、氨基酸、糖、蛋白质、钙、磷、铁及维生素B₁、B₂等。醋不仅能消除疲劳、帮助消化及提高胃肠杀菌能力，也能调节血液的酸碱平衡、预防衰老、增强肝脏功能和美容护肤等功效，平时多食用醋，对健康很有益处。但若患有胃溃疡和胃酸过多者，或正在服用某些含磺胺类药物时，则不宜食用醋。

◎调味入门

调味时加醋时机掌握恰当与否，对菜肴的风味影响很大，烹调前与烹调后加入作用不同，这是因为醋的本身不耐高温，因此烹调中调味，具有增香去除腥味并保持菜肴入口脆嫩的效果，而菜肴制作完成后调味，是为了突出醋鲜风味，如酸辣汤即是。

◎烹调运用

醋具有去腥解腻、增加鲜味及香味，腌肉时加入少许醋，可以防止肉类的水分脱水，避免肉质变得干涩难入口，而且腌肉过程中，醋会渗入肉里，软化肉质，这样烹调之后的肉吃起来更软嫩可口。

烹调排骨汤时，可以加入少量的醋，有助于骨头里的钙质释出，让我们更容易吸收到钙质，若不小心把菜肴烧得太甜或太咸，只要加一些醋就能中和味道，减缓甜味或咸味，提引香气。



咸鲜味家族

代表菜：豆酱烧鸡、蚝汁虾仁、爆三鲜、麻油腰花煲等。

家族成员

香咸味、蚝油味、葱油味、麻油味。

*主角：盐、酱油、蚝油 *配角：香油、葱。

主要成分

氯化钠、钙、镁、铁等矿物质。

对健康的贡献

降火益肾、解毒通便。

咸味是烹调最基本的味型，有“百味之王”之称的盐，又是所有调味料中使用最广的，在多种复合性调味料中，具有决定性的影响。例如在酸甜味里加入适量盐，会感到酸甜适口、甜而不腻；在辣味里加入适量盐，味道就辛而不辣；在甜味里加入适量盐，能增加甜度，甜而不腻，发挥调味和改善口感的作用。

除了盐之外，酱油或蚝油亦以咸味为主，同时具有鲜味及香味，能增加并改善菜肴的口味及色泽，刺激食欲。

◎美味vs.健康

咸味当中的盐、酱油，含有氯化钠、钙、镁、铁等矿物质，和维生素一样，具有调节身体功能作用的营养素，多存在骨骼中。例如，钙是构成骨骼及牙齿的主要成分，能帮助血液凝固、维持心脏正常收缩，矿物质中的铁，能预防贫血，帮助成长与恢复皮肤血色，钠与人体的新陈代谢息息相关，能防止因过热而疲劳或中暑。摄取适量的矿物质，并在维生素的搭配下，能维持人体各功能的运作，让身体更健康。

◎调味入门

多数的食材有不同程度的异味，如腥、膻、苦、涩等等，而盐具有压抑异味，进而发挥定位、增香、解腻、提鲜等作用，事前加入具有咸味的食盐，腌渍一段时间再进行烹调，让盐具有的较高渗透特性，直接扩散到食材内部，达到减除异味的作用，同时去除食材部分水分，便于烹调入味，定位又增香。

◎烹调运用

盐是鲜味的增强剂，虽然每种食材都有各自的独特风味，但基本鲜味却是不变的，只是强弱程度不同而已，盐刚好扮演了绝妙的增鲜作用，例如在鲜鱼汤中，若少了盐一味，就突显不出鱼汤的鲜美及醇厚的口感。因此，它具有提鲜及突出特殊风味的作用，又如当我们在调制酱料的时候，大部分只有在放了糖的情况下才会放盐，也就是说，盐是用来提味的，也就是放一点点盐，才能让基本鲜味跳脱得更明显。



辣香味家族

代表菜：麻婆豆腐、豉汁排骨、鱼香茄子、荫豉蚬、铁板牛柳等。

家族成员

麻辣味、豆瓣味、蒜辣味、鱼香味。

*主角：花椒、红辣椒、辣豆瓣酱、辣油、大蒜 *配角：葱、姜、蒜、香油。

主要成分

维生素C及胡萝卜素。

对健康的贡献

增加食欲、帮助消化，抑制脂肪的累积。



辣味主要来自辣椒的辣椒素，要辣得顺口，烹调出辣而不呛、辣而不燥、辣中有香的菜式，就要添加其他香味材料，避免单放辣椒一味，并且烹调前将辣椒切成小段、碎粒或粗丝，把它的组织细胞破坏掉，使辣素完全释出溶解，就能做出辣而有味的香辣菜。

◎美味vs.健康

辣椒及含辣成分的食物，有丰富的胡萝卜素、维生素C和辣椒素等营养成分，平时适量食用，能刺激唾液及胃液分泌，帮助消化、增进食欲，并能杀菌、预防神经痛、风湿症、坏血病等。此外，辣味也能帮助脂肪燃烧、抑制脂肪的累积。但如果体质燥热，患有食管炎、关节炎等发炎症状，或高血压、失眠、月经失调，以及外伤急性肿胀者，则不可食用。

◎调味入门

要做出香味四溢的香辣菜，将辣椒里所含的辣椒素给逼出来是首要工作，以足够的油于低油温下大约130℃为宜，加热时间大约为5分钟，直到油锅里呈现鲜红色泽时，再放入其他调味料及主副料，如此才能做出香辣的口感，记得油温不宜过低，否则溶解度会下降。

◎烹调运用

制作香辣口味的菜肴，记得一定要加上适量的盐，因为盐对辣味有缓和的作用，才能让辣椒更加适口。此外，在烹调时，辣椒的加热时间也不宜过长，否则辣椒素会逐渐分解，因而降低了辣度，甚至辣味全失，不过也因辣椒素完全挥发，使香味浓度却大大提升，可以根据需求，从辣椒加工时间上去加以掌握。

果香味家族

代表菜：凤梨咕咾肉、香芒鸡排、橙汁鱼柳、泰式柠檬鱼等。

家族成员

芒香味、橙汁味、梅汁味、香柠味。

*主角：芒果汁、柳橙汁、梅汁、柠檬 *配角：葱、姜、蒜。

主要成分

维生素C及胡萝卜素。

对健康的贡献

预防许多疾病，尤其是心血管疾病和癌症。



水果是最天然的食物，有益身体健康，用水果做菜更是别有一番风味，选择恰当的应季水果，只要搭配适宜，不论鸡、鸭、鱼、肉、海鲜、排骨等等，皆可以配合水果的清香，做成一道道果香宜人的美食。

◎美味vs.健康

水果含有丰富的维生素，是人体酵素系统的构成要素，可促进人体代谢功能。不同年龄层需要加强不同维生素来促进发育、保护身体器官。例如婴幼儿，需摄取充足维生素B₁、B₂，预防体重不足；青少年时期，应多补充维生素A，以增强视力，维生素D和钙则可促进骨骼生长，预防骨质疏松症；银发族多摄取维生素E，能延缓老化、预防动脉硬化。所以，适度摄取果香，对人体有益无害。

◎调味入门

制作水果菜是有窍门的，要事先了解水果的特性以及烹调方式，例如夏季的芒果量多味美，种类也多，尤其以爱文芒果果肉鲜嫩又浑厚，味道出奇的甜，入菜口感更佳，而紫苏梅、酸梅、脆梅可以与肉类蔬菜一起烹煮，不论是腌肉、炖菜，都是最天然的肉质软化剂，不仅可为菜式增添果香，味道更是一绝。

◎烹调运用

制作带有果香味的菜肴，在爆香时，以洋葱、嫩姜为宜，要避免味道过于浓郁的辛香料如大蒜、豆豉等来调味，以免盖过水果的香气。此外，熟度较高的水果通常不耐久煮，因此拌炒的速度要快，若烹调过久，水果就会由甜变酸，且香气、口感尽失。

走！吃香喝辣去！

各式各样的味型，由酸甜鲜辣不同组合所酝酿出来的美味，造就了特色鲜明的饮食文化及流行趋势。接下来让我们

一起瞧瞧，这五大味型家族如何利用辛香调味料的搭配组合，变化出令人垂涎的香辣料理吧！

香甜味型

基本调料

红糖



白糖



冰糖



蜂蜜



口感特点

甘甜清香，爽而不腻。

调味方式

甜味菜肴可分为甘甜及香甜两种味型，是以基本调味料加水烹调制咸，常运用在热菜上，其中甘甜味以红糖或白糖为主，而香甜味则可添加番茄酱、黑醋等复合式调味酱，凸显其甜美鲜香。



蜜汁味 不败秘诀

蜂蜜不仅含有丰富的蛋白质，且容易为人体吸收，惟加热时不容易煮化，宜事先用少许滚水调开打散，再加入锅中，可让子排更容易吸收到蜜汁的清香甘美。

京酱肉丝

一入口，咸甜适中，酱香浓郁，是一道风味独特、各味兼备的惹味美食。

基础调料 / 甜面酱 + 酱油

材料

里脊肉200克，葱4根，鸡蛋1个。

调味料

A料：酱油1/2小匙，淀粉1小匙。

B料：甜面酱2小匙，米酒1/2小匙，糖、香油各1/4小匙，番茄酱1小匙。

做法

1 里脊肉洗净、切丝，放入碗中打入半个鸡蛋及A料腌拌（图1）；葱洗净，切丝，放在盘中备用。

2 锅中倒入1杯油烧热，放入肉丝略烫一下，待肉色变白，捞出沥干。

3 锅中加入1小匙油烧热，放入B料煮匀，加入肉丝快炒至入味（图2），盛起，放在葱丝上。

甜面酱味 不败秘诀

甜面酱味道相当浓稠，入锅时要小心烧焦，使味道变苦，因此炒前要先将甜面酱和所有调味料调拌均匀，再一起加入肉丝中快速炒香。



蜜汁子排

闪闪诱人的糖色，加上淡淡的蜂蜜香气，入口馨香，引人食欲大开。

基础调料 / 蜂蜜 + 酱油

材料

子排400克，红辣椒1/2个，葱2根。

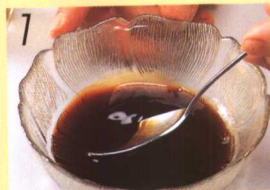
调味料

A料：蜂蜜4大匙，酱油3大匙。

做法

1 葱洗净，切段；红辣椒洗净，切片；子排洗净，放入滚水中氽烫，捞起备用；蜂蜜和酱油调匀成蜜汁（图1）。

2 锅中放入烫过的子排和葱段、辣椒片，加入调匀的蜜汁和少许水，以大火煮滚，转小火焖煮约25分钟（图2），即可盛盘。



冰糖猪脚

香甜酥嫩的猪脚，加了冰糖更加光亮可口，甜蜜蜜的略带嚼劲，滋味令人难忘。

冰糖味 不败秘诀

冰糖是砂糖溶液中加入冰晶，在恒温下凝结成的晶块，因此蔗糖纯度较高，适合烹调肉类食材，不仅有化油解腻和润肠的功效，还能增加卤汁的光泽。



基础调料 冰糖 + 酱油

材料

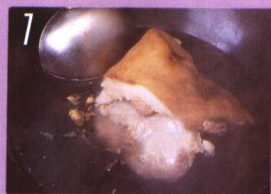
猪脚1只，葱3~4根，姜2片，大蒜5瓣。

调味料

A料：冰糖100克，酱油100克。

做法

- 1 猪脚连皮洗净；葱洗净，切段；大蒜去皮，切末备用。
- 2 猪脚放入滚水中，加入少许葱段和姜片，烫至外皮变白（图1），捞出切块备用。
- 3 另取一锅，放入烫好的猪脚，加入蒜末和剩余葱段，再加入A料及适量水淹过猪脚（图2），大火煮滚，转小火熬煮约1小时至酱色变深，以筷子试插可轻易穿透，即可盛出。



醋溜鱼片

外酥内软的鲷鱼，鲜味十足，加上酸酸甜甜的糖醋酱，即成了人间美味。

基础调料 糖 + 番茄酱 + 醋

材料

鲷鱼片2片，地瓜粉50克，青椒、黄甜椒各1个，大蒜2瓣，洋葱1/2个。

调味料

A料：番茄酱3大匙，糖、醋各2大匙。

做法

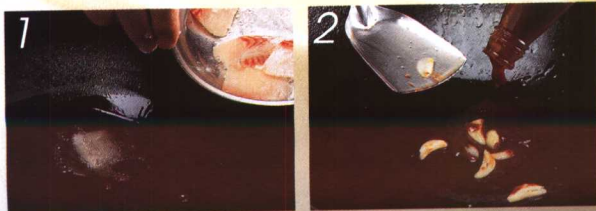
1 鱼片洗净，切小片，均匀沾上地瓜粉备用；洋葱去皮，洗净，切四方块；青椒、黄甜椒洗净，去蒂及籽，均切四方块备用；大蒜去皮，切片。

2 锅中倒入1杯油烧热，放入青椒、黄甜椒过油，盛起。

3 放入鱼片炸约3分钟（图1），盛起，锅中留下1大匙油继续烧热，爆香大蒜（图2），加入A料拌匀，再加入洋葱炒熟，放入青椒、黄甜椒略拌，最后加入鱼片拌炒至熟，即可盛盘。

糖醋味 不败秘诀

糖醋汁的糖、醋要以相同比例调匀，再加入番茄酱及少许酱油烹制成，如果要味道更浓，可将葱、姜、蒜爆香至焦黄，再加入糖醋料和适量的盐及水小火熬煮20分钟，如此调成的糖醋酱味道更香。



酸辣味型

基本调料

醋



辣椒



口感特点

酸辣鲜咸、挑逗味蕾。

调味方式

酸辣味的基本调料醋主要是用来提鲜解腻，巧妙运用在各种冷菜与热菜的烹调上，其中冷菜多用白醋，热菜常用黑醋，各有风味，再加上其他的复合调味酱，就可以变化出各种风味的酸辣菜肴。



醋椒味 不败秘诀

胡椒是一种有助开胃的辛香料，有黑胡椒、白胡椒、红胡椒与青胡椒4种，而胡椒盐所使用的大部分是黑胡椒，加醋后香气更浓烈，十分适合烹调海鲜，可以去腥增香。

左宗棠鸡

此菜讲究肉质鲜嫩、充分入味，酱汁味道既香又辣，大火爆香的油亮色泽，令人食欲大动。

基础调料 醋+胡椒盐+盐+香油

材料

鸡腿肉600克，鸡蛋1个，淀粉50克，干辣椒2个，大蒜2~3瓣，青菜100克。

调味料

A料：番茄酱150克，酱油2大匙，醋50毫升。

B料：香油少许。

做法

1 大蒜略拍一下，去皮；干辣椒切斜段；青菜洗净，放入滚水中烫熟，捞出过冷水至凉，排在盘边备用。

2 鸡腿肉洗净，切块（图1），加入打匀的蛋汁及淀粉抓拌均匀，略腌，捞出，投入热油锅旺火炸约1分钟，捞起备用。

3 锅中另倒1大匙油烧热，爆香大蒜、干辣椒，加入A料拌炒均匀，再加入鸡肉炒至酱汁略干（图2），最后淋上B料，盛入烫好的青菜盘中即可。



酸辣味 不败秘诀

“左宗棠鸡”是湖南名菜，据说是清末名将左宗棠最爱吃的家常菜。制作时，鸡肉必须用中火炸至外酥里嫩，再加入酸辣酱料爆炒入味。

烩酸辣鱿鱼丝

基础调料 醋+胡椒盐+盐+香油

材料

水发鱿鱼150克，竹笋75克，胡萝卜50克，姜末1大匙，高汤200毫升，香菜1根。

调味料

A料：醋10毫升，胡椒盐适量，味精1/2小匙，米酒10毫升，盐1小匙。

B料：水淀粉1大匙。

C料：香油少许。

做法

1 鱿鱼洗净切丝，竹笋去皮洗净、切丝，胡萝卜去皮切丝，均放入滚水中氽烫，捞出；香菜洗净，切末备用。

2 锅中倒入高汤煮滚，放入鱿鱼、笋丝、姜末和胡萝卜丝略煮，再加入A料煮滚，放入调好的B料勾芡，水滚时捞除浮沫并淋入C料，即可盛出，最后撒上香菜末点缀即可。

既酸又辣的口感，把寻常的鱿鱼丝变得更鲜香，令人味觉一新，即使在大宴中端出也不失体面。



泡菜味 不败秘诀

正宗的韩式泡菜既酸又咸，因此必须加水热煮，至于口味香辣的程度，要视个人喜好加以调整，食用前不妨撒点花生粉中和一下辣味，不加辣酱也能辣得哇哇叫。

泡菜牛肉

山东酸白菜滋味清香持久，爆炒牛肉十分生津开胃，令人前所未有的满足。

酸菜味 不败秘诀

泡菜牛肉吃的是这道菜的酸咸味和泡菜的脆度，因此爆炒时速度要快，才能保持鲜脆的口感，亦可酌量加入蒜味花生，味道更香。

基础调料 山东酸白菜

材料

酸白菜300克，牛肉丝100克，干辣椒4个，红辣椒2个。

调味料

A料：酱油1大匙，淀粉1小匙。

B料：盐、米酒各1/4小匙，鲜鸡粉1/2小匙。

C料：香油适量。

做法

- 1 酸白菜沥干水分，切块；红辣椒洗净、去蒂，与干辣椒同切小丁。
- 2 牛肉丝以A料腌拌5分钟（图1），入热油锅快速过油，捞出。
- 3 锅中倒入1大匙油烧热，放入干辣椒爆香，加入酸白菜块炒至香味散出，再加入牛肉丝、红辣椒炒匀（图2），最后加入调匀的B料快炒至入味，淋上香油即可盛起。



韩式豆腐煲

以韩国泡菜为火锅基底，汤头辣香，小啜一口，唇齿间无可言喻的全新滋味，齐涌上来。

基础调料 韩国辣泡菜

材料

韩式泡菜200克，冻豆腐1块，金针菇100克。

调味料

盐少许。

做法

- 1 豆腐切块；金针菇去蒂，洗净备用。
- 2 锅中放入泡菜，加入少许水（图1），再放入豆腐、金针菇，以大火煮滚（图2），最后加入调味料续煮5分钟，即可熄火。

