

精选1000余道超级好菜·全彩图版菜谱原样登场

最好用的厨艺美食工具书

鲜鲜大厨房

3

做新菜 巧用作料

与所有热爱美食、
追求健康的朋友
共同分享的

超值食谱

豆豉、醪糟、红糟、黑椒
咖喱、虾酱、豆腐乳、蚝油、芥末
用传统作料变出创意十足的好菜
值得尝试

“大厨房”工作室◎著
江西科学技术出版社



目 (CIP) 数据

鲜鲜大厨房/“大厨房”工作室著. —南昌:江西科学技术出版社, 2006.9
ISBN 7-5390-2897-1

I. 鲜… II. 大… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第092491号

网址: <http://www.jxkjcbbs.com>

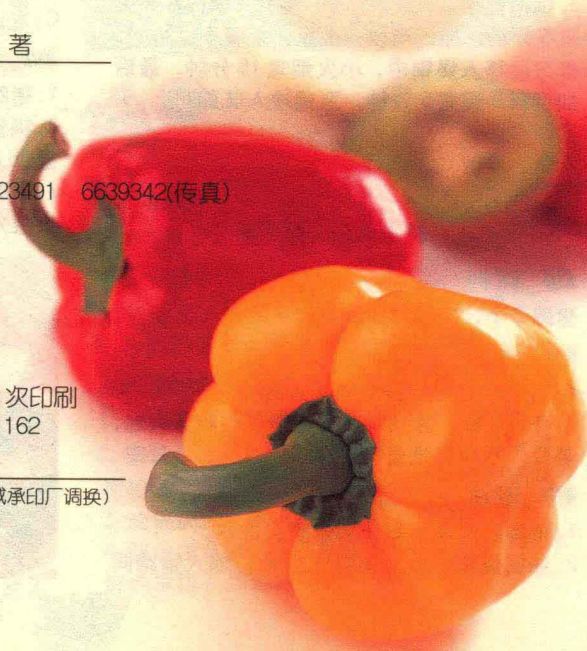
赣科版图书代码: ZK2006114

选题序号: 06123—101

鲜鲜大厨房 “大厨房”工作室 著

出版 江西科学技术出版社
发行 南昌市蓼洲街2号附1号
社址 邮编: 330009 电话: (0791)6623491 6639342(传真)
印刷 北京市雅彩印刷有限责任公司
经销 各地新华书店
开本 787mm×1092mm 1/24
字数 522千字
印张 30
印数 5000册
版次 2006年9月第1版 2006年9月第1次印刷
书号 ISBN 7-5390-2897-1/TS·162
定价 120元 (全套10册)

(赣科版图书凡属印装错误, 可向出版社发行部或承印厂调换)





鲜鲜大厨房 3

“大厨房”工作室 著

[巧用作料做新菜]

一种作料调出百变美味 一种作料调出百变美味 一种作料调出百变美味 一种作料调出百变美味 一种作料调出百变美味 一种作料调出百变美味 一种作料调出百变美味 一种作料调出百变美味

一种作料调出百变美味

几道小菜巧变各式花样

随心所至

把厨房变成你的创意天堂

江西科学技术出版社

C 目录 CONTENTS



PART 1 豆豉 4

- 4 豆豉葱段炒肉丝
- 6 豆豉蒸排骨
- 7 豆豉彩椒烧鱼头
- 8 水豆豉煎带鱼
- 9 豉汁陈皮蒸鲜带子

PART 2 醪糟 10

- 10 醪糟浸杞子双瓜
- 12 干贝芥菜
- 13 金粟小汤圆

PART 3 红糟 14

- 14 香炸红糟海鳗
- 16 红糟鳊鱼片
- 17 红糟蒸带鱼
- 18 红糟蜜柚猪肉汤

PART 4 黑胡椒 20

- 20 黑胡椒牛柳
- 22 黑胡椒煲卤猪手
- 23 奶油洋葱烤排骨
- 24 黑胡椒焗明虾
- 25 黑胡椒四季豆

PART 5 咖喱 26

- 26 咖喱牛小排
- 28 咖喱鱼柳煲
- 29 椰汁咖喱饭
- 30 咖喱陈皮猪肉丸汤

PART 6 虾酱 32

- 32 黄金虾酱鸡翅
- 34 虾酱焖丝瓜
- 35 一品虾酱豆腐

PART 7 腐乳 36

- 36 腐乳怪味鸡翅
- 38 腐乳萝卜煲牛杂
- 39 辣腐乳酱汁拌面
- 40 南乳小排骨

PART 8 蚝油 41

- 41 蚝油鸡球
- 42 蚝油太极羹
- 44 蚝油素什锦
- 45 白灼螺肉

PART 9 芥末 46

- 46 青芥螺肉
- 47 芥末黄瓜拌鸡丝
- 48 浓辣日本豆腐煲





一 味噌 49

- 49 豆腐鱼头汤
- 50 味噌鲜虾鸡蛋面
- 49 味噌烤鸡腿
- 50 味噌鳊鱼锅
- 49 味噌臭豆腐煲



二 豆瓣酱 50

- 50 甜辣豆腐
- 51 豆瓣黄瓜
- 51 鸡骨酱
- 51 干煎辣味鱼块
- 52 豆瓣酱炒咸肉
- 52 飘香莴笋煮黄喉
- 52 成都子鸡
- 52 回锅肉
- 53 豆瓣鲤鱼
- 53 家常豆腐



三 甜面酱 54

- 54 酱焗排骨
- 55 肉末炒什锦
- 54 酱爆鸡杂
- 55 炒木樨肉
- 54 蘑菇酱面
- 56 京酱牛肉丝
- 54 香炒里脊



四 鱼露 56

- 56 嘟嘟滑鸡煲
- 57 醉猪手
- 57 清蒸葱油鱼
- 57 香糟鸭舌
- 57 菠萝鱼片锅
- 58 泰式炒河粉
- 58 清蒸鲈鱼



五 糖 58

- 58 锅烧河鳗
- 60 红烧猪肝
- 59 雪菜煮毛豆
- 60 辣炒萝卜干
- 59 大蒜黄鱼
- 61 糖醋辣味虾
- 59 糖醋水晶萝卜
- 61 白果烧白菜
- 60 蜜汁火腿
- 61 香菇鲜笋烤麸



六 番茄酱 62

- 62 超鲜蔬菜炸
- 64 洋葱扒牛排
- 62 青椒糖醋里脊
- 64 茄汁通心粉
- 62 凉拌洋葱
- 64 口蘑鸡腿
- 63 菜心酱鱼条
- 65 酸笋镶鲫鱼
- 63 糖醋鸡丁
- 65 油煎大虾
- 63 茄汁牛腩
- 65 茄汁炖饭



七 花椒 66

- 66 麻辣狗肉
- 66 麻辣鸡胗
- 66 三下锅
- 67 青蒜炒鳝段



八 红酒 67

- 67 红酒鸡翅
- 68 红酒烧羊排
- 67 红酒烩牛尾



九 沙拉 68

- 68 沙拉柳丁虾
- 69 什锦蔬菜沙拉
- 68 芋头鲈鱼绿茶沙拉



十 沙茶酱 69

- 69 酱炒鱿鱼
- 70 沙茶酱汁拌鱿鱼
- 69 沙茶肉片
- 70 沙茶蒸鲳鱼



十一 孜然 70

- 70 孜然羊排



十二 啤酒 71

- 71 啤酒鸡球煲
- 71 啤酒炖猪蹄



十三 可乐 71

- 71 可乐烧猪蹄

本书油温称谓以及计量单位的详解如下，正文中不再予以说明。

油温说明

做好一道菜，辨识油温是关键。下面是“大厨房”工作室为您总结的辨识油温的简易方法：

●三四成熟油：油面较平静，无青烟和响声，下入材料后周围会出现少量气泡。

●五六成熟油：油面微有青烟，油从四周向中间翻动，下入的材料周围会出现大量气泡。

●七八成熟油：油面较平静，有青烟，用勺搅时有响声，下入的材料周围会出现大量气泡，并有轻微爆炸声。■

计量单位换算表

1小匙=3克=3毫升

1大匙=15克=15毫升

1杯=200毫升

1碗=300毫升

●少许=略加即可，如用来点缀菜品的香菜叶、红椒丝等。

●适量=依自己口味，自主确定分量，比如放盐的多少。

另外，烹调中所用的高汤，读者可依个人口味，选择鸡汤、排骨汤或是素高汤都可以。■

图文统筹：胡巧艳 陈绪荣

范珠岑 刘志刚

版面设计：黄燕

豆豉

探根究源

豆豉是我国烹饪中最早使用的调料之一，主要是作为咸鲜调料使用，适用于多种炒、蒸、烧、拌类菜肴。

豆豉这样做

先把黄豆或黑豆洗涤、浸渍、蒸煮，冷却后加入曲霉菌、面粉、食盐，放入缸中发酵后取出淋洗，晒干即成豆豉。制作中添加辣椒的则为辣豆豉。

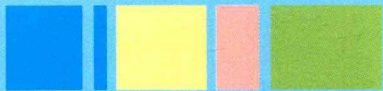
功效知多少

常吃豆豉有助消化、减慢老化、增强脑力、提高肝脏解毒能力、防治高血压、消除疲劳、预防癌症、减轻醉酒程度的作用。

保存有秘方

豆豉在使用和贮存中，要防止霉变的发生，尤其是淡豆豉，更应注意防霉。

豆豉葱段炒肉丝



► 材料

瘦肉 300 克，葱 5 根

► 调料

A: 酒半大匙，酱油 1 大匙，淀粉 1 小匙

B: 干豆豉适量

C: 酒半大匙，酱油半大匙，白糖 1 小匙，胡椒粉少许，水淀粉半大匙

► 做法

1 瘦肉洗净切丝，拌入调料 A 略腌；调料 B 用

清水浸泡片刻，洗净沥干；葱洗净切小段。

2 油锅烧热，放入肉丝炒散，待肉色变白时，加入做法 1 中的调料 B 炒香，再放入葱段同炒片刻，最后加入调料 C 炒匀，即可。



味随心变

KOUWEISUIXINBIAN

吃腻了咸鲜家常味，就把干豆豉换成老干妈香辣豆豉吧，豆豉味有了，而且辣辣的超级开胃哟。





豆豉蒸排骨



材料

猪排骨 500 克，青椒末、红椒末、葱段、蒜末各适量，香菜 1 根

调料

豆豉 2 大匙，盐、白糖、酱油各 1 小匙，水淀粉适量

做法

- 1 排骨洗净，斩切成小方块，放碗内，加入蒜末及豆豉以外的所有调料和少许油拌匀，腌

5 分钟；豆豉洗净剁碎；香菜洗净。

- 2 蒸锅置火上，加水烧开，在排骨面上放上葱段、豆豉，隔水蒸熟后，拣去葱段，撒上青椒末、红椒末，加香菜饰盘即可。



营养小提示

YINGYANGXIAOTISHI

单独食用猪排容易口腻，不妨加几棵小油菜心氽烫后排盘，既可以增色，还能去腻，蔬菜和肉搭配食用还能提高菜肴的营养价值喔！



豆豉彩椒烧鱼头

PART 1
豆豉

材料

鲢鱼头 1 个，青椒、红椒各半个，蒜末 1 大匙

调料

豆豉 1 小包，淀粉、酱油各 2 大匙，酒 1 大匙，白糖 2 小匙，醋 1 小匙，胡椒粉少许

做法

- 1 鱼头洗净，剁小块，淋入 1 大匙油略腌，再加入淀粉裹匀；青椒、红椒去蒂、子，洗净切小块；豆豉洗净备用。
- 2 油锅烧热，放入鱼头两面略煎后，盛出。
- 3 锅内留余油，放入蒜末及豆豉炒香后，加入青椒、红椒及鱼头同炒，再加入剩余调料烧入味，待汤汁收干，盛出即可。



味随心变

KOUWEISUIXINBIAN

喜欢吃辣的话，可以直接把豆豉换成老干妈香辣豆豉，豆豉风味不失，又兼具香辣口感，很不错的哟。





水豆豉煎带鱼

材料

带鱼 450 克，五花肉末 50 克，生菜叶 2 片，青椒末、红椒末各 1 大匙

调料

盐 1 小匙，味精、淀粉各适量，水豆豉 3 大匙

做法

- 带鱼处理干净，在鱼身两侧划几刀后切段，加盐、味精腌 1 小时，拍上淀粉干身；水豆豉余烫后捞出沥干；生菜叶洗净，铺垫于盘底。

- 油锅烧至六成热，放入带鱼段煎至金黄色、外脆里嫩，捞出控净油。
- 锅内留余油，放入肉末炒散，加入水豆豉、青椒、红椒末及盐、味精炒匀，放入带鱼段炒匀，装入垫有生菜叶的盘中即可。

厨房小窍门
CHUFANGXIAOQIAOMEN

炸带鱼时，油温要控制在 $170^{\circ}\text{C} \sim 180^{\circ}\text{C}$ ，炸制其他鱼、肉类也一样。但炸蔬菜及其他素食时，只要控制在 $150^{\circ}\text{C} \sim 160^{\circ}\text{C}$ 就好了。

豉汁陈皮蒸鲜带子

PART 1

豆 豉

豆 豉

材料

连壳鲜活带子8只，辣椒末1小匙半，葱段
适量，蒜末、姜末各1小匙

调料

豆豉、淀粉各半大匙，陈皮末1小匙半，白糖半小匙，盐、酱油、味精各1小匙，胡椒粉、香油各适量

做法

- 带子去一边壳，洗净后在肉面划井字花纹；豆豉洗净剁碎。
- 蒜末、辣椒末、姜末加所有调料拌匀，分放在带子肉上，淋上少许油，盛入盘内，放入蒸笼加盖用猛火蒸约6分钟，取出撒上葱花，淋上热油即可。



 材料随心变
CAILIAOSUIXINBIAN

CAILIAOSUIXINBIAN

豆豉咸鲜味十足,用来蒸制鱼类、肉类十分提味。带子同样可以换成鱼肉、鱼头,做法不变。



醪糟

探根究源

醪糟又叫米酒、江米酒，是最古老的一种酒。酒祖仪狄、杜康制作的酒多半就是这种酒。

醪糟这样做

醪糟又称酒酿，是用糯米酿制而成的，含有低度酒精，品质以色白汁浓，无酸、苦异味，无杂质为佳。

功效知多少

醪糟营养丰富，可直接食用，也是烹调中的调味佳品，常用于烧菜或风味小吃，并有增进食欲、温寒、补虚等功能。

保存有秘方

因为米酒的发酵一直都在持续，所以做好后的醪糟须放入冰箱冷藏保存，控制发酵的速度。

醪糟浸杞子双瓜



▶ 材料

黄瓜、冬瓜各 250 克，枸杞少许

▶ 调料

醪糟 2 碗，蜂蜜 1 大匙

▶ 做法

- 1 黄瓜洗净去子，切成细条；冬瓜去皮切条，焯至熟备用；枸杞洗净泡软。
- 2 将做法 1 中的材料放入用醪糟和蜂蜜调好的汁中，浸泡 2 小时即可。



材料随心变

CAILIAOSUIXINBIAN

冬瓜可以换成南瓜，黄瓜可以换成丝瓜，都可以，不限种类，不过不能生吃的瓜类一定要保证煮熟哦。



味随心变

KOUWEISUIXINBIAN

做好后再放入冰箱冷藏一下，更加清甜爽口，冰冰凉凉，绝对是解暑极品。



干贝芥菜

► 材料

芥菜 400 克，干贝 3 粒，胡萝卜片，姜丝各适量

► 调料

醪糟汁 1 大匙，盐 1 小匙，水淀粉 2 大匙

► 做法

- 1 干贝洗净，泡入水中片刻，捞出放入蒸锅中蒸透，剥成细丝备用；芥菜洗净，一片片剥下，切成菱形块，放入加盐的沸水中氽至七成熟，捞出冲凉，沥干。
- 2 油锅烧热，放入姜丝炒香，加芥菜大火煸炒，再加入干贝、胡萝卜及醪糟汁、盐炒匀，加适量水小火焖煮至芥菜熟软，勾薄芡即可。

► 材料随心变 CAILIAOSUIXINBIAN

干贝鲜美，海米、虾仁也不差哦，所以家里没有干贝的话，就直接换成海米或虾仁好了。

金粟小汤圆

材料

玉米粒 100 克，小汤圆 250 克

调料

醪糟汁 1 碗，白糖 3 大匙，蜂蜜 3 大匙



做法

- 1 玉米粒余烫后，捞出过凉水，小汤圆煮熟后捞出，放入冷水中备用；将醪糟汁、白糖、蜂蜜加适量水调匀成味汁。
- 2 锅置火上，注入适量水煮滚，放入玉米粒和汤圆煮透，盛入碗内，淋上做法 1 中的味汁即可。

营养小提示

YINGYANGXIAOTISHI

煮老玉米时，加点食用碱，玉米中含有的尼克酸就容易被人体吸收了，一些吃玉米会腹泻的人也不会发生腹泻症状了。

红糟

探根究源

红糟产于福建省，是福建特殊的调味品，代表菜有佛跳墙、清汤鱼丸、蒜子白鳝等。

红糟这样做

红糟以糯米为原料酿制而成，含酒量在20%左右，以色泽鲜红、具有浓郁的酒香味的隔年陈糟为佳。

功效知多少

红糟有润肠暖胃、活血去疼、降血脂、降低胆固醇等功效。

保存有秘方

存于干燥阴凉处，防止日晒、雨淋。

香炸红糟海鳗

► 材料

海鳗肉1段，姜末1小匙

► 调料

A: 红糟4大匙，酒1大匙，胡椒粉少许，白糖半大匙

B: 面粉4大匙，淀粉1大匙

► 做法

- 1 海鳗洗净，剔除大骨，将鱼肉切厚片，加入姜末及调料A腌20分钟后，把调料B拌入腌好的鱼肉中调匀，使鱼块均匀沾裹。

2 油锅烧热，放入鱼肉炸至皮酥时，捞出即可。



味随心变

KOUWEISUIXINBIAN

还可以把海鳗肉油炸以后，再用红糟一起红烧哟。炸的酥脆，烧的浓厚，不妨都亲手试试。



选购小绝招

XUANGOUXIAOJUEZHAO

贮存过久的海鳗，如果头部有褐色斑点、腹部变黄，就说明脂肪已经变质，千万不要再食用了哦。

