

口味变化多样，
搭配得心应手，
家常美味的秘诀，
就在**酱、卤、汁**中。

幸福家味道系列

ZIZHI FENGWEI
JIANG LU ZHI



自制风味

酱 卤 汁

采薇◎编著



中国纺织出版社

幸福家味道系列

自制风味 酱 卤 汁

采 薇◎编著



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

自制风味酱·卤·汁 / 采薇编著. — 北京: 中国纺织出版社, 2015. 6

(幸福家味道系列)

ISBN 978-7-5180-1529-0

I. ①自… II. ①采… III. ①调味酱—制作②调味汁—制作IV. ①TS264.2②TS236.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第076739号

责任编辑: 马丽平 责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010—67004422 传真: 010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年6月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 8

字数: 120千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



目录 Contents

第1章

自制酱及用法

肉末炸黄酱8

炸酱拌香菇芹菜9

甜面酱10

京酱肉丝11

面酱卷饼12

酱爆素三丁13

椒香豆瓣酱14

回锅肉15

豆豉酱16

豉香扇贝17

香辣酱18

香辣牛筋19

酸甜剁椒酱20

剁椒鱼21

剁椒茄子22

剁椒肉片23

洋葱黑椒酱24

黑椒酱烤里脊25

韩式辣酱26

韩辣土豆球27

尖椒芥末酱28

芥酱粉皮29

蒜蓉麻酱30

麻酱面皮31

麻酱拌豇豆32

麻酱凉皮卷33

烧汁沙茶酱34

烧汁沙茶鱼头35

蓝莓酱36

蓝莓荸荠37

柠檬沙拉酱38

海鲜蔬果沙拉39

樱桃果酱40

樱桃果酱烤面包41

番茄酱42

番茄肥牛卷43

番茄虾球鸡蛋羹44

番茄大虾45

香辣海鲜酱46

海鲜酱蒸基围虾47

蜜枣叉烧酱48

叉烧排骨49

鱼子酱50

鱼子酱烤串51

虾酱52

虾酱蒸豆腐夹53

咖喱酱54

咖喱牛肉55

咖喱鸡翅56



自制卤及用法

- | | | | |
|--------------------|----|--------------------|----|
| 五香卤味汁 | 58 | 酸菜鱼片 | 76 |
| 五香茶鸡蛋 | 59 | 酸菜白肉 | 77 |
| 酱肉卤 | 60 | 罗汉卤 | 78 |
| 卤肉饭 | 61 | 罗汉素烩面 | 79 |
| 茄丁卤 | 62 | 海米香菇卤 | 80 |
| 茄丁刀削面 | 63 | 海米香菇烧油菜 | 81 |
| 鸡蛋番茄卤 | 64 | 海米香菇冬瓜汤 | 82 |
| 鸡蛋番茄打卤面 | 65 | 海米香菇粥 | 83 |
| 红烧牛肉卤 | 66 | 鸭杂卤 | 84 |
| 土豆烧牛肉 | 67 | 鸭杂烩豆腐 | 85 |
| 海鲜卤 | 68 | 木耳鱼丁卤 | 86 |
| 海鲜意面汤 | 69 | 五彩鱼肉丁 | 87 |
| 菌菇卤 | 70 | 笋干榛蘑卤 | 88 |
| 菌菇素三丁 | 71 | 笋干榛蘑烧腊肉 | 89 |
| 洋葱肉末卤 | 72 | 鸡蛋木樨卤 | 90 |
| 酱香洋葱炒饭 | 73 | 鸡蛋木樨熘肉片 | 91 |
| 酸菜豆腐卤 | 74 | 鸡蛋木樨炒双青 | 92 |
| 酸菜粉 | 75 | | |

自制调味汁及用法

家常酱醋汁94

时蔬蘸汁95

温拌腰花96

酱醋汁拌豆腐97

熏鱼汁98

五香熏鱼99

热炒型鱼香汁100

鱼香猪肝101

花椒酱油汁102

椒油萝卜皮103

香辣汁104

香辣汁土豆饼105

桂花糖汁106

桂花山药107

茄汁型味汁108

茄汁肉片109

糖醋汁110

糖醋鱼111

糖醋排骨112

糖醋浇汁翅中113

涮羊肉麻酱蘸料汁114

涮羊肉115

红油蘸料汁116

红油豆腐鸡蛋羹117

葱油汁118

葱油鸡丝119

酸辣汁120

酸辣白菜海蜇丝121

麻辣汁122

麻辣粉皮123

豉香汁124

豉香鳕鱼125

腐乳蒜泥汁126

腐乳蒜泥白肉127

幸福家味道系列

自制风味 酱 卤 汁

采 薇◎编著



 中国纺织出版社

序

Preface

很多家庭主厨们都为做什么口味的菜而发愁，同样的原料，同样的烹饪方法，为什么我做出来没有别人做得好吃？其实菜品口味好坏的关键就在看似不起眼的调味料，这也是真正的烹饪秘诀所在。

家庭日常饮食中，如果能常备一些酱、卤、汁等自制调味料，做出丰富口味的菜品会变得非常便捷、简单。酱、卤、汁可以直接与米饭、面条、馒头等主食搭配食用，节省很多时间；更能在凉拌、热炒、煲汤等烹饪过程中自由添加，以达到多样的口味，调出特色菜肴。豆酱、果酱、辣酱、沙拉酱、肉卤、素卤、糖醋汁、鱼香汁……口味变化无穷，搭配得心应手。

不少人对调味料的应用不熟悉，烹饪中调味料那些烦琐的使用方法也令人头疼。这本书介绍了如何应用家庭常用的成品酱、调味汁和佐料，制作出适合自己口味的酱料、卤汤和味汁。在每种自制酱、卤、汁中，有变化做法，还搭配1~3道应用菜品，大大增强了日常实用性。希望这本书能让你的餐桌更精彩！

采薇

2015年4月





目录 Contents



自制酱及用法

肉末炸黄酱8

炸酱拌香菇芹菜9

甜面酱10

京酱肉丝11

面酱卷饼12

酱爆素三丁13

椒香豆瓣酱14

回锅肉15

豆豉酱16

豉香扇贝17

香辣酱18

香辣牛筋19

酸甜剁椒酱20

剁椒鱼21

剁椒茄子22

剁椒肉片23

洋葱黑椒酱24

黑椒酱烤里脊25

韩式辣酱26

韩辣土豆球27

尖椒芥末酱28

芥酱粉皮29

蒜蓉麻酱30

麻酱面皮31

麻酱拌豇豆32

麻酱凉皮卷33

烧汁沙茶酱34

烧汁沙茶鱼头35

蓝莓酱36

蓝莓荸荠37

柠檬沙拉酱38

海鲜蔬果沙拉39

樱桃果酱40

樱桃果酱烤面包41

番茄酱42

番茄肥牛卷43

番茄虾球鸡蛋羹44

番茄大虾45

香辣海鲜酱46

海鲜酱蒸基围虾47

蜜枣叉烧酱48

叉烧排骨49

鱼子酱50

鱼子酱烤串51

虾酱52

虾酱蒸豆腐夹53

咖喱酱54

咖喱牛肉55

咖喱鸡翅56



自制卤及用法

- | | | | |
|--------------------|----|--------------------|----|
| 五香卤味汁 | 58 | 酸菜鱼片 | 76 |
| 五香茶鸡蛋 | 59 | 酸菜白肉 | 77 |
| 酱肉卤 | 60 | 罗汉卤 | 78 |
| 卤肉饭 | 61 | 罗汉素烩面 | 79 |
| 茄丁卤 | 62 | 海米香菇卤 | 80 |
| 茄丁刀削面 | 63 | 海米香菇烧油菜 | 81 |
| 鸡蛋番茄卤 | 64 | 海米香菇冬瓜汤 | 82 |
| 鸡蛋番茄打卤面 | 65 | 海米香菇粥 | 83 |
| 红烧牛肉卤 | 66 | 鸭杂卤 | 84 |
| 土豆烧牛肉 | 67 | 鸭杂烩豆腐 | 85 |
| 海鲜卤 | 68 | 木耳鱼丁卤 | 86 |
| 海鲜意面汤 | 69 | 五彩鱼肉丁 | 87 |
| 菌菇卤 | 70 | 笋干榛蘑卤 | 88 |
| 菌菇素三丁 | 71 | 笋干榛蘑烧腊肉 | 89 |
| 洋葱肉末卤 | 72 | 鸡蛋木樨卤 | 90 |
| 酱香洋葱炒饭 | 73 | 鸡蛋木樨熘肉片 | 91 |
| 酸菜豆腐卤 | 74 | 鸡蛋木樨炒双青 | 92 |
| 酸菜粉 | 75 | | |



自制调味汁及用法

家常酱醋汁94

时蔬蘸汁95

温拌腰花96

酱醋汁拌豆腐97

熏鱼汁98

五香熏鱼99

热炒型鱼香汁100

鱼香猪肝101

花椒酱油汁102

椒油萝卜皮103

香辣汁104

香辣汁土豆饼105

桂花糖汁106

桂花山药107

茄汁型味汁108

茄汁肉片109

糖醋汁110

糖醋鱼111

糖醋排骨112

糖醋浇汁翅中113

涮羊肉麻酱蘸料汁114

涮羊肉115

红油蘸料汁116

红油豆腐鸡蛋羹117

葱油汁118

葱油鸡丝119

酸辣汁120

酸辣白菜海蜇丝121

麻辣汁122

麻辣粉皮123

豉香汁124

豉香鳕鱼125

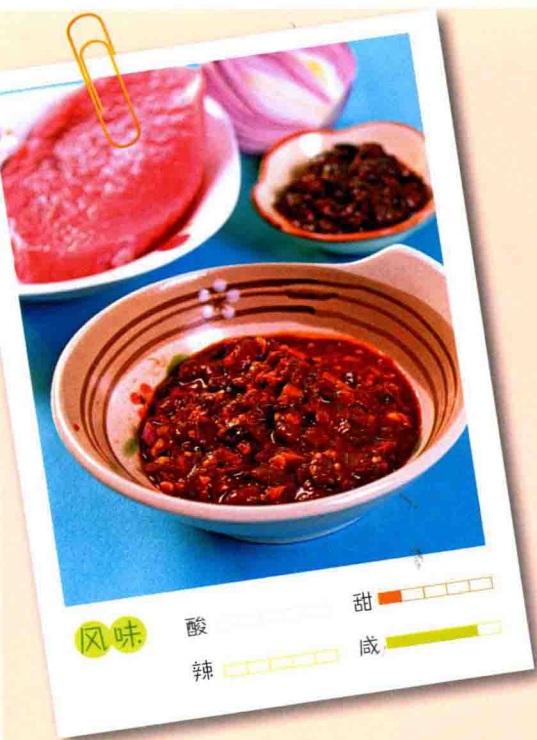
腐乳蒜泥汁126

腐乳蒜泥白肉127



自制 酱及用法





肉末炸黄酱

适用 这是炸酱面的主要调味料，也可用来调拌各种蔬菜制成凉拌菜，在炒制酱香味的菜时做主要调味料。

肉末炸黄酱做法

材料

猪肉馅……	500克	料酒………	20克
黄酱………	250克	姜………	20克
洋葱………	50克	白糖………	10克

做法

- 1 将黄酱用温水调稀；洋葱、姜分别切成碎末。
- 2 炒锅上火烧热，倒入适量油烧至六成热，下洋葱末、姜末炒出香味，放入猪肉馅炒至颜色变白时倒入料酒，略炒后倒入黄酱，放入白糖，加适量水，大火烧起泡，改小火不停地翻炒，10分钟后油析出、酱变稠即可关火。
- 3 准备一个干燥的容器，装入炸好的酱，自然晾凉后加盖密封，放冰箱冷藏室保存。

变化做法——香辣炸酱

材料

猪肉馅……	500克	葱花、姜末、料酒	
黄酱………	250克	……各20克	
豆瓣酱……	50克	辣椒末、白糖…	各10克

做法

- 1 将黄酱用温水调稀。
- 2 炒锅上火烧热，倒入适量油烧到六成热，下葱花、姜末炒出香味，下辣椒末，炸出红油，放入猪肉馅炒熟，倒入料酒，先放入豆瓣酱炒出香味，再倒入黄酱，放入白糖，加适量水，大火烧起泡，改小火不停地翻炒，10分钟后油析出、酱变稠即可关火。
- 3 准备一个干燥的容器，装入炸好的酱，自然晾凉后加盖密封，放冰箱冷藏室保存。

制作关键

- * 选猪肉馅最好是瘦、肥按3:1的比例，炸出的酱更香。
- * 炸酱过程中一定要小火并不停地贴着锅底翻炒，避免糊锅。
- * 炸至油、酱分离，用铲子铲起酱，淋下时不断线就成了。
- * 盛到容器里的酱最好自然晾凉后再加盖和放冰箱，不然会有水汽凝结，易生细菌。
- * 取酱时要用干燥的勺子，避免带入细菌。

可以这样用

炸酱拌香菇芹菜

材料 (2人份)

香芹…………… 500克
鲜香菇…………… 100克
肉末炸黄酱…………… 100克

调味料

熏醋、香油……………各10克
辣椒油适量

做法

- 1 香芹摘掉叶子，洗净后切段；鲜香菇洗净，切丁。
- 2 香芹和香菇分别焯水，装盘，放入肉末炸黄酱和各调味料，搅拌均匀即成。

美味
秘籍

香芹焯水时间要短，喜吃脆的可用冰水过凉。

因为有香菇和香油，已经很鲜香了，所以不用再放味精、鸡精。

此菜口感爽脆，酸辣伴着酱香，是很好的开胃菜。主料还可以选用豆制品、根茎类蔬菜，适合在夏季不愿开火炒菜的朋友，可快速配菜。

甜面酱

适用 可做炸酱配料，可做蘸料，如蔬菜蘸酱、烤鸭蘸酱等，还用作酱香型炒菜调味料。

甜面酱做法

材料

甜面酱……500克 盐、鸡精……各适量
白糖……30克

做法

- 1 炒锅上火，放适量油烧热，下入甜面酱，炒至呈枣红色且无生酱味时，倒入适量开水，加白糖、盐、鸡精调味，待炒至无水汽、铲起再淋下时酱不断线即可。
- 2 准备一个干燥的容器，装入炸好的酱，自然晾凉后加盖密封，放冰箱冷藏室保存。

制作关键

- * 底油的用量以酱的1/2比例为好，如太少，则会粘锅。
- * 炒酱时应用小火炒至出酱香味即好，炒制时间短，会有生酱味；火大了易使酱发黑，味苦。加入的白糖量以尝出甜味为度，不可太甜。
- * 要注意各种调味品放入的次序及它们之间的比例搭配。



风味

酸

辣

甜

咸

变化做法——笋菇面酱

材料

甜面酱……250克 熟芝麻……20克
冬笋……100克 白糖……20克
水发香菇……50克 葱末、姜末、盐
……各适量

做法

- 1 水发香菇、冬笋分别切成细粒，用开水烫透，捞出控干水分。
- 2 炒锅上火，放油烧热，下葱末、姜末炸香，下入甜面酱，炒至呈枣红色且无生酱味时，再放香菇粒、冬笋粒炒一会儿，倒入适量开水，加白糖、盐调味，待炒至无水汽时，加入熟芝麻炒匀即可。
- 3 准备一个干燥的容器，装入炸好的酱，自然晾凉后加盖密封，放冰箱冷藏室保存。