



300款快手 酱汁酱料

牛国平 牛翔 编著

300款酱汁酱料制作详解 + **300道**美味佳肴实例举证

凉菜 **热菜** **面食** **烧烤** 等，即做即食

天然取材，无添加

制作简单，零基础也可以轻松掌握

全国百佳图书出版单位



化学工业出版社

300款快手 酱汁酱料

牛国平 牛翔 编著



化学工业出版社

·北京·

本书介绍了 300 款自制的实用调味酱。由专业厨师亲自创制，风味多样，操作简单。以食材的制作条件及食用需要为出发点，详细介绍了每一款调味酱的原料组成、调配方法以及适用范围等。每一款调味酱都附有一款实例举证，不仅能让读者快速调出实用且味美的调味酱，还能指导读者运用调味酱烹制菜肴。

书中内容通俗易懂、实用性强，不仅适用于专业厨师，也适合大众读者在家中操作使用。

图书在版编目 (CIP) 数据

300 款快手酱汁酱料 / 牛国平, 牛翔编著.

北京: 化学工业出版社, 2017.11

ISBN 978-7-122-30641-8

I. ① 3… II. ① 牛… ② 牛… III. ① 调味酱 - 制作
IV. ① TS264.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 227257 号

责任编辑: 马冰初 李锦侠

文字编辑: 王 琪

责任校对: 边 涛

装帧设计: 水长流

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 三河市延风印装有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张 18 字数 300 千字 2018 年 3 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 39.80 元

版权所有 违者必究

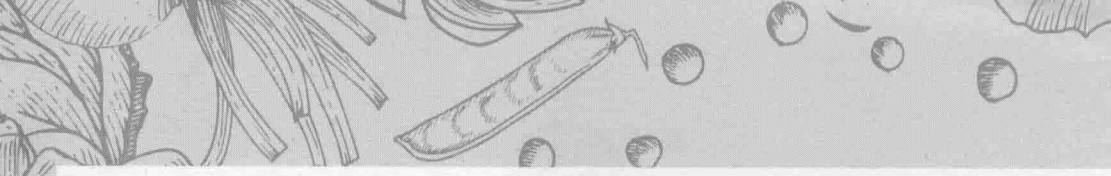
目 录 C O N T E N T S

CHAPTER 1

凉拌酱

——拌出别样味道

健康蔬菜酱 / 慢煮嫩滑鸡	002	五味鲜椒酱 / 五味脆皮凤爪	018
开胃绿酱 / 香笋拌牛脸	002	炼乳柠檬酱 / 三色薯泥沙拉	019
蒜椒香葱酱 / 蒜椒脆笋肚	003	传统椒麻酱 / 椒麻鸡丝	020
山椒蔬菜酱 / 酸辣土鸡片	004	新式椒麻酱 / 椒麻桃仁	021
泰式青柠酱 / 酸辣海蜇	005	香芹尖椒酱 / 芹椒拌鸡腿	021
芥末蒜椒酱 / 冰镇墨鱼仔	006	酱油蒜香酱 / 翡翠花肉片	022
复合香其酱 / 别样拌豇豆	007	红油蒜蓉酱 / 牛筋拌西芹	023
新派麻辣酱 / 麻辣脆口条	007	蒜香辣乳酱 / 乳香小油菜	024
松花鲮鱼酱 / 鲮鱼酱拌油菜	008	绿芥花生酱 / 芥拌海参	025
蒜椒鲮鱼酱 / 玉带茼蒿	009	鸡香葱油酱 / 葱油菠菜	025
豉香花生酱 / 豉香滑鱼条	010	沙姜蚝油酱 / 时蔬拌三鲜	026
洋葱油醋酱 / 凉拌羊杂	011	松仁香蔬酱 / 香蔬拌肥鸡	027
藤椒豉油酱 / 藤椒腰花	011	蒜香蛋黄酱 / 黄金嫩豆腐	028
红油姜酱 / 红油鸡胗	012	蒜泥韭花酱 / 拌三皮丝	029
香醋蒜蓉酱 / 蒜酱豆角	013	香乳蛋黄酱 / 乳酱拌菜片	030
干妈麻辣酱 / 干妈麻辣凉粉	014	芥末蛋黄酱 / 蛋黄芥酱沙拉	030
豆瓣肉末酱 / 凉拌芥蓝	014	香糟剁椒酱 / 糟椒拌鱼片	031
烤椒麻辣酱 / 青笋金钱肚	015	红油香麻酱 / 凉拌鸡爪	032
韩式牛肉酱 / 凉拌茭白	016	奇香麻酱 / 风衣鸡腿菇	033
紫苏梅辣酱 / 苏梅辣酱羊肉	017	奶油辣酱 / 奶香面酱芹菜	034
		生抽香椿酱 / 香椿豆腐	035
		极鲜姜椒酱 / 姜椒毛肚	036
		极鲜蒜椒酱 / 豆角拌肥肠	036
		松腐怪味酱 / 怪味笋片	037
		香葱蒜油酱 / 瓜丁桃仁	038



葱香三油酱 / 三油葫芦	039
豆瓣麻酱 / 干香牛肉片	040
蒜蓉鲜椒酱 / 油麦菜鲫鱼	041
藤椒油葱酱 / 藤椒蚌肉	042
清香蔬菜酱 / 清香蔬菜茄子	042

CHAPTER 2

热菜酱

——烹出飘香美味

番茄味酱 / 茄汁虾仁面包	046
泡椒茄酱 / 泡椒脆皮豆腐	047
糖醋味酱 / 糖醋丸子	048
荔枝味酱 / 荔枝鸡球	049
抓炒味酱 / 抓炒里脊	050
葡萄糖醋酱 / 葡萄酒鱼条	051
胡萝卜糖醋酱 / 胡萝卜酱虾仁	051
南瓜糖醋酱 / 焦熘平菇条	052
红柿子椒糖醋酱 / 焦熘酸甜茄子	053
泡椒酒香酱 / 泡椒酒香藕夹	054
蒜香椒酱 / 焦熘虾球	055
鸡油泡椒酱 / 泡椒肉丸	056
番茄豆瓣酱 / 酥香肉片	057
川式鱼香酱 / 鱼香浪花鱼尾	058
蚝油剁椒酱 / 剁椒开屏鱼	059
腊香剁椒酱 / 剁椒蒸鲈鱼	060
三椒辣酱 / 三椒蒸中段	061
五香剁椒酱 / 剁椒蒸鲳鱼	062

酱椒剁椒酱 / 酱椒蒸花鲢鱼头	063
山椒剁椒酱 / 山椒蒸鱼嘴	063
胡椒蒜蓉酱 / 麒麟银鳕鱼	064
农家酸椒酱 / 酸椒酱蒸鳊鱼	065
秘香排骨酱 / 秘香排骨	066
蒜香豆豉酱 / 蒜香豆豉蒸虾	067
豆豉肉末酱 / 豆豉肉酱蒸鱼	068
海米猪肉酱 / 蒸玉脂豆腐	069
豆豉香辣酱 / 豉辣开边虾	070
葱香咖喱酱 / 葱香咖喱爆牛柳	070
蚝油豆酱 / 酱爆墨鱼仔	071
宫保酱 / 宫保鸡丁	072
辣油腐乳酱 / 辣腐乳炒油菜	073
蚝豉尖椒酱 / 豉椒炒鸡米	074
葱香蚝油酱 / 葱香蚝油肉丝	075
鲜香南乳酱 / 南乳酱炒竹蛭	076
味噌腐乳酱 / 味噌腐乳鸡柳	077
蒜香腐乳酱 / 韭干炒鸡片	078
美味海鲜酱 / 海鲜酱炒蛤蜊	079
粤香蚝油酱 / 蚝油牛肉	079
京式甜酱 / 京酱肉丝	081
川香京酱 / 川香京酱肉丝	082
麻婆酱 / 麻婆豆腐	083
蚕豆牛肉酱 / 肉酱烧茄子	084
蚝油叉烧酱 / 蚝油叉烧鱼头	085
干烧酱 / 干烧大虾	085
鱼露咖喱酱 / 咖喱粉丝肚	086
咸鱼豆豉酱 / 咸鱼酱烧豆角	087
泡椒霉鱼酱 / 土豆鸡块煲	088
羊肉锅酱 / 红汤全羊锅	089

黑椒酱 / 黑椒酱烧虾	090
酸辣酱 / 酸辣花椒鲈鱼	091
香辣菌菇酱 / 干锅素什锦	092
海鲜干锅酱 / 干锅海鲜	093
麻辣干锅酱 / 干锅麻辣鸡翅	094

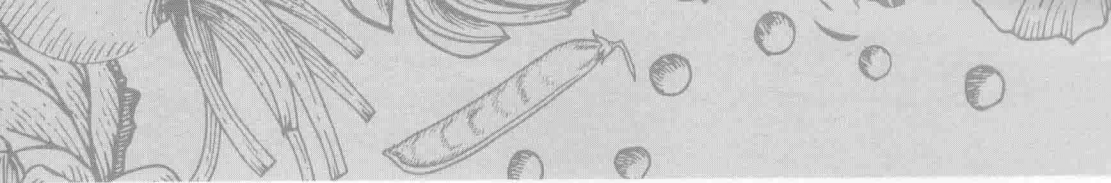
CHAPTER 3

拌面酱

——拌面百吃不厌

蒜蓉麻酱 / 麻酱素凉面	098
香辣拌面酱 / 香辣鸡丝凉面	098
虾油麻酱 / 冰凉爽口面	099
泡菜辣酱 / 泡菜辣酱拌面	100
台式花生酱 / 台式花生酱拌面	101
松仁菠菜酱 / 菠菜酱炒意面	102
豆苗核桃酱 / 鱼肉沙拉拌面	102
四季健康酱 / 健康蝴蝶面	103
香菇酸辣酱 / 酸辣酱拌莜面	104
北京炸肉酱 / 北京炸酱面	105
韩式炸酱 / 韩酱一根面	106
韩式牛肉酱 / 韩式肉酱面	107
大葱炸肉酱 / 肉酱菠菜面	108
芽菜鸡肉酱 / 芽菜肉酱荞面	109
担担面酱 / 川式担担面	110
番茄牛肉酱 / 番茄肉酱面	111
香菇肉酱 / 茄子炒面条	112
葱香牛肉辣酱 / 莜面搓鱼	113

猪肉西瓜酱 / 西瓜酱拌扯面	114
香辣孜然肉酱 / 辣孜肉酱土豆	115
虾皮炸黄酱 / 豆渣奶香饼	115
虾皮炸肉酱 / 酱拌猫耳朵	116
牛肉茄子酱 / 油炸奶味馍	117
香辣茄丁酱 / 辣茄酱拌鲈鱼面	118
茄丁肉酱 / 茄丁肉酱削面	119
豆干藕丁酱 / 酱爆八爪鱼	120
碎米鲍菇酱 / 酱拌玉米面丁	121
雪菜黄豆酱 / 滑蒸草鱼块	122
豆芽花肉酱 / 营养三和面	123
家常茄子酱 / 家常鸡蛋面	124
黄豆辣肉酱 / 辣肉酱炒瓜笋	125
肥肠炸酱 / 脆肠拌葫芦	125
青花椒炸肉酱 / 干煎菠菜	126
黄豆芹香肉酱 / 圆白菜炒削面	127
牛肉炸酱 / 吉列土豆饼	128
金桃羊肉酱 / 羊肉酱馒头夹	129
咖喱羊肉酱 / 咖喱羊肉酱炒面	130
兔肉炸酱 / 兔肉炸酱面	131
口蘑鸡肉酱 / 鸭肉酱炒蝴蝶面	132
榨菜烤鸭酱 / 榨菜烤鸭酱面	133
茶菇鸡肉酱 / 豆苗螺丝面	133
鳝肉辣酱 / 鳝肉辣酱面	134
什锦蔬菜酱 / 鸡蛋虾肉面	135
番茄鸡蛋酱 / 山西剪刀面	136
咕嘟葱酱 / 咕嘟葱酱面	137
面筋鲍菇酱 / 面筋菇酱面条	138
土豆肉酱 / 土豆肉酱面	138
咖喱肉酱 / 咖喱肉酱炒面	139



豆瓣牛肉酱 / 辣酱玉米面	140
羊肉萝卜酱 / 羊肉酱拌鱼蓉面	141
海鲜辣鸡酱 / 辣鸡酱拌茭白	142
黄辣鸡肉酱 / 辣鸡酱拌面	142
麻婆鱼肉酱 / 蒸拌冷面	143
番茄虾米酱 / 缤纷蝴蝶面	144
酒香菇肉酱 / 酒香酱拌黑米面	145
香菇辣酱 / 辣酱拌豆面条	146
菇笋肉酱 / 菇笋肉酱拌面	147
豆豉鲍菇酱 / 豆豉菇酱拌面	147
虾米豆豉酱 / 虾豉酱炒面	148

CHAPTER 4

下饭酱

——吃出滋味米饭

花生虾米酱 / 菠菜饭团	152
炒榛子仁酱 / 金银米饭	153
养生豆腐酱 / 培根栗子焖饭	154
复合韩式辣酱 / 韩式蛋包饭	155
韩式牛肉酱 / 石锅拌饭	156
苹果下饭酱 / 生菜包饭	157
葱香包饭酱 / 菜心包饭	157
海鲜鸡肉酱 / 土豆香菇糙米饭	158
土豆茄子酱 / 黄豆发芽米饭	159
牛肉豆瓣酱 / 牛肉酱拌红薯饭	160
美味牛排酱 / 牛排酱蘸鸡饭	161
黄豆牛肉酱 / 时蔬烤鸡饭	162

双豆肉丁辣酱 / 三色饭团	163
红葱肉酱 / 肉酱烧豆腐盖饭	164
麻辣肉丁酱 / 麻辣肉酱炒饭	165
韩式泡菜酱 / 什蔬米饭	166
咖喱蘑菇酱 / 肉酱焗土豆米饭	167
葱油香菇酱 / 金菇米饭牛肉卷	168
海鲜菇肉酱 / 锡包鳕鱼米饭	169
鸡肉辣酱 / 西葫芦炒饭	170

CHAPTER 5

蘸酱

——蘸出奇香妙味

京味麻酱 / 北京涮羊肉	172
番茄酸辣酱 / 白切乳鸽	173
特制花椒酱 / 生烤鸡翅	174
白萝卜辣酱 / 白糖酥肉	174
花生辣椰酱 / 香菇土鸡火锅	175
香醇牛肉酱 / 旱蒸茄条	176
麻辣海鲜酱 / 鲜椒鱼火锅	177
蒜香麻辣酱 / 白灼羊肉	178
珊瑚茄酱 / 白肉火锅	179
猪肉辣酱 / 剥皮椒蘸酱	180
豆豉香辣酱 / 羊汤鱼片火锅	181
甜辣花生酱 / 香酥鸡条	182
蚝油花生酱 / 涮里脊串	183
虾膏蒜辣酱 / 海鲜炖涮锅	184
涮羊肉蘸酱 / 羊杂碎火锅	185

韩式辣面酱 / 脆皮糯米鸡	186
豆香麻酱 / 带皮黑羊肉火锅	187
奇妙鱼香酱 / 酥炸香菇	188
麻香京酱 / 馒头肉丸子	189
老虎芥酱 / 海鲜火锅	190
麻香煨辣酱 / 芥蓝螺片	191
蚝油豆酱 / 冬瓜炖羊肉	192
菌油韭花酱 / 涮菌肚串	193
蒜蓉辣酱 / 白灼八爪鱼	194
芝麻腐乳酱 / 羊脊骨火锅	194
五香肉酱 / 白灼油麦菜	195
黑椒麻酱 / 涮素什锦串	196
海参蘸酱 / 凉吃海参	197
蒜香腐乳酱 / 酸菜猪肚火锅	198
饺子蘸酱 / 蘑菇三鲜饺	199
茄子辣酱 / 肉丝拌粉条	200
薄荷芹椒酱 / 香辣蹄膀火锅	201
泰式酸辣酱 / 凤尾莴笋	202
羊排蘸酱 / 清炖羊排	202
麻辣锅蘸酱 / 麻辣肥肠火锅	203
花生酱蘸酱 / 香脆茄夹	204
素锅蘸酱 / 素什锦火锅	205
芥末茄酱 / 软炸里脊	207
香菜腐乳酱 / 酸菜白肉锅	208
香辣蛋黄酱 / 脆皮肉卷	208
白萝卜酱 / 腊味火锅	209
红椒蘸酱 / 香炸肉排	210
乳香豆瓣酱 / 清汤鸭火锅	211
烤椒蘸酱 / 白灼鸭肠	212

CHAPTER 6

烧烤酱

——烤出菜香袭人

黑椒蒜蓉酱 / 烤蘑菇串	216
奶香蚝油酱 / 烤蚝香素鸡	216
奶油蛋黄酱 / 烤奶酱水果	217
香孜烤肉酱 / 烤香辣猪肉	218
葱蒜烤肉酱 / 烤葱香牛柳	219
沙茶烤肉酱 / 烤土豆花肉串	220
花生烤肉酱 / 烤蔬香羊肉卷	220
烤鸭腌酱 / 生烤鸭腿	221
苹果腌肉酱 / 烤果味河虾	222
麻辣烤肉酱 / 烤麻辣里脊	223
沙茶茴香酱 / 烤羊腰串	224
乳香叉烧酱 / 叉烧烤肉	225
蜂蜜蚝油酱 / 柠香烤鸡翅	226
蜂蜜甜酱 / 蜜酱烤鸭腿	227
蒜香孜辣酱 / 烤蒜香排骨	227
蘑菇烤肉酱 / 烤腊肉菜花	228
蛋黄红糟酱 / 烤红糟鸡腿	229
烤猪肉腌酱 / 生烤猪排	230
香菇腌肉酱 / 烤菌香鸡爪	231
蒜香腌肉酱 / 蒜香烤花肉	232
沙茶腌肉酱 / 烤沙茶羊排	232
五香腌肉酱 / 烤五香牛肉串	233
腐乳腌酱 / 烤乳香鸡肉串	234
五香乳酱 / 235 烤香乳鸡翅	
菠萝腌肉酱 / 烤果香肉脯	235
姜味咖喱酱 / 烤咖喱土豆	236

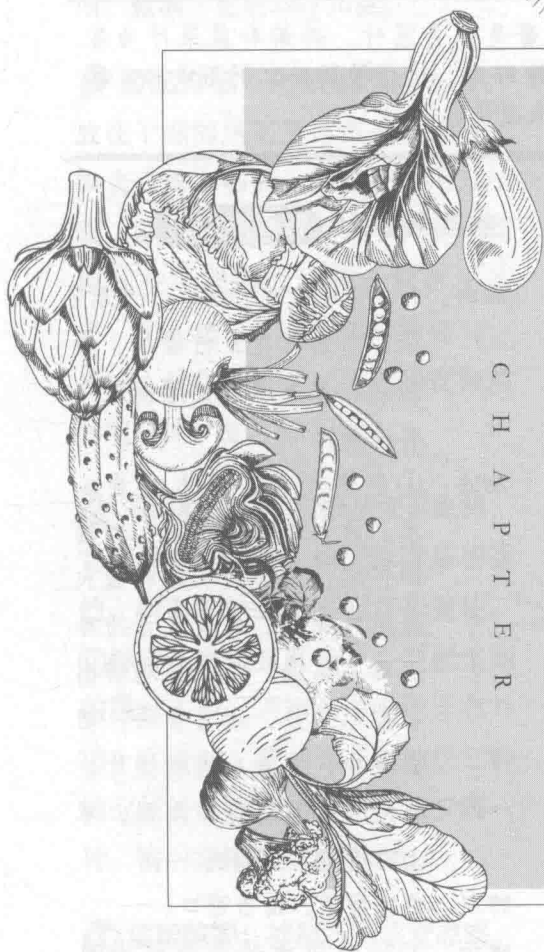
酸奶咖喱酱 / 烤豆角串	237
蒜香咖喱酱 / 咖喱炸牛排	238
辣味虾酱 / 烤辣鱿鱼圈	239
桂花飘香酱 / 微波烤花肉	240
香茅麻酱 / 烤香茅鳗鱼	240
味噌腌酱 / 烤肥肠串	241
蒜味柱侯酱 / 烤土豆牛肉	242
韩式果味辣酱 / 烤茼笋牛肉串	243
柠香苏梅酱 / 香柠肉排	244
黄豆腌酱 / 酱烤墨鱼仔	245
茴香腌肉酱 / 茴香烤羊排	245
泰式辣酱 / 泰酱烤肉饼	246
烤羊肉酱 / 烤孜然羊腿	247
蜂蜜葱辣酱 / 辣烤鸡肉串	248
芝麻香蔬酱 / 烤莲藕片	248
芝麻辣椒酱 / 烤鲑鱼	249
五香麻辣酱 / 烤五香麻辣鲶鱼	250
飘香泡椒酱 / 烤菌蔬鱼串	251
咖啡甜辣酱 / 烤培根裹虾	252
番茄烤肉酱 / 烤猪肋排	253
酸奶蛋黄酱 / 烤奶酪土豆条	254
海鲜烤肉酱 / 香橙烤鸭胸	254
酸梅烤肉酱 / 酸梅酱烤小排	255
蜂蜜芥末酱 / 蜂蜜芥末烤鸭胸	256

CHAPTER 7

甜点酱

——吃出幸福甜蜜

草莓果酱 / 土豆冰淇淋	260
黄杏果酱 / 黄杏塔	261
桂花酱 / 杏仁水果杯	262
蓝莓酱 / 蓝莓山药	263
桑葚果酱 / 桑葚酱面包	263
葡萄果酱 / 葡萄酱芝士蛋糕	264
山楂果酱 / 山楂薄脆饼	265
柿子酱 / 炸柿疙瘩	266
芒果酱 / 芒果糯米糍	267
杨梅果酱 / 芝士焗香蕉	268
李子果酱 / 吉列圣女果	268
酸奶香蕉酱 / 奶香鸡蛋软饼	269
玫瑰红枣酱 / 枣酱面包夹	270
红薯杏仁酱 / 奶香薯酱馒头	271
奶味红薯酱 / 奶味红薯煎饼	272
奶油土豆酱 / 烤面包盒	272
柳橙果酱 / 柳橙布丁	273
百香果酱 / 百香果酥饼	274
南瓜椰酱 / 瓜香糯米饭	275
菠萝果酱 / 菠萝酱面包	276
黄油蛋黄酱 / 火腿面包圈	277
油桃果酱 / 油桃酱蛋糕	278
猕猴桃酱 / 猕猴桃酱饼干	279
金橘酱 / 橘酱三角饼	280



C H A P T E R

1

凉拌酱

——拌出别样味道

健康蔬菜酱

这款调味酱是以青葱叶、蒜瓣和菠菜汁为原料，加上辣鲜露、精盐等调料配制而成的，色泽碧绿、味道清香。

原料组成：青葱叶25克，菠菜汁25克，蒜瓣20克，柠檬汁50克，辣鲜露30克，精盐5克，冰块3小块，橄榄油60克。

调配方法：①青葱叶洗净，沥干水分，切成小节；蒜瓣去皮，用刀拍裂。②把青葱节、蒜瓣、精盐、辣鲜露、柠檬汁和橄榄油放进料理机里，然后加入冰块，开机打成泥状，加入菠菜汁和匀调色即成。

调酱心语：①必须选用小香葱的青叶。大葱的青叶有苦味，不宜选用。②菠菜汁起调色的作用，制取前务须进行焯水处理，以去除部分酸涩味。③辣鲜露起提辣、助咸、增鲜的作用。④打酱时一定要加冰块，以免机器高速运转产生的热量使食材变色变味。

适用范围：拌制各种荤类凉菜。

实例举证：慢煮嫩滑鸡

原料：仔鸡1只，生姜3片，大葱2段，料酒10克，柠檬片、熟豌豆、黑芝麻、健康蔬菜酱各适量。

制法：①坐锅点火，添入适量冷水，放入姜片、葱段、料酒和仔鸡，大火烧开后转微火浸至八成熟，关火浸至汤冷且鸡肉熟透。②把仔鸡捞出来控尽水分，剔去骨头，切成条状，装盘后用柠檬片、熟豌豆和黑芝麻作点缀，淋上健康蔬菜酱即成。

特点：鸡肉嫩滑，清香可口。

提示：①仔鸡用汤的余热浸煮熟透，口感才嫩滑。②仔鸡也可带骨切块，但要一刀切断，避免出现碎骨渣。

开胃绿酱

这是用杭椒和鲜青花椒制蓉调味后，再加上烧热的香油、葱油和花椒油这三种油调制而成的一款凉菜调味酱，味道香浓、咸麻鲜辣、清爽开胃。

原料组成：杭椒100克，鲜青花椒25克，精盐、鸡粉、白糖、香

油、葱油、花椒油各30克。

 **调配方法：**①杭椒洗净去蒂，放在干燥的热锅里烤至表皮起泡，撕去表皮，切节；鲜青椒用刀压裂，除去黑籽。②杭椒节和鲜青椒放在一起剁成细蓉，放在小盆里，加入精盐、鸡粉和白糖拌匀，再加入烧热的香油、葱油和花椒油的混合油，搅匀凉冷即成。

 **调酱心语：**①杭椒是主要原料，它的辣度和鲜青椒的麻度是相适的，两者的味道都不能互相盖住。②鲜青椒突显麻味，必须把里面的黑籽去掉，否则会影响色泽和口感。③香油、葱油和花椒油这三种油起增香、滋润的作用，缺少哪一种，酱的香味都会大打折扣。

 **适用范围：**拌制各种荤素凉菜。如配蔬菜、配熟肉皆可。

蒜椒香葱酱

这款调味酱是一种创新的川菜味型，是在调好的椒麻味汁中加入蒜蓉和青尖椒蓉调制而成的。除具有咸麻味外，还具有青椒的辣味和大蒜的香味。

 **原料组成：**香葱叶50克，青尖椒50克，蒜瓣25克，鲜青椒25克，精盐、味精、生抽、香油各适量，鸡汤100克。

实例举证：香笋拌牛脸

原料：牛脸300克，腌干笋30克，生姜6片，大葱6节，料酒10克，五香炖肉料1小包，开胃绿酱适量，色拉油10克。

制法：①把牛脸治净，放入加有3片生姜、3节大葱和料酒的水锅里氽一水后，捞出放在高压锅里，加入五香炖肉料、精盐及剩余姜片和葱节，压熟凉凉。②腌干笋用温水泡发，入沸水锅氽水后，捞出切丝，再放入烧热的色拉油锅内炒香，盛出待用。③把牛脸切成大薄片，和炒过的笋丝放在一起，加入开胃绿酱拌匀，装盘便成。

特点：脆嫩爽口，清香开胃。

提示：①牛脸不要加热过头，否则入口没有嚼头。②笋丝煸炒过后再调味，味道才佳。

 **调配方法：**①香葱叶洗净，控干水分，切成小节；青尖椒洗净去蒂，切碎；蒜瓣拍松切末；鲜青椒择去丫枝。②把青葱节、尖椒

碎、蒜末和鲜青花椒依次放入料理机内打成细蓉，盛在容器内，加入鸡汤、精盐、味精、生抽和香油调匀即成。

调酱心语：

①要选用色鲜、清香、麻味醇正特点的鲜青花椒。
②香葱叶务须选用小香葱的部分，成品葱香味才浓郁。
③青尖椒突出鲜辣风味，蒜蓉体现蒜香味，两者用量均要够。
④加入生抽是为了提鲜，切忌太多，以免压抑鲜青花椒的清香味。

适用范围：

拌制各种荤素凉菜。如蘸水蜂窝肚、椒麻鸡丝、脆皮凤爪、蒜椒脆笋肚等。

实例举证：

蒜椒脆笋肚

原料：净猪肚200克，净青笋50克，大葱2段，生姜3片，料酒10克，精盐1克，胡椒数粒，蒜椒香葱酱适量。

制法：①净猪肚放在加有料酒、葱段、姜片和胡椒的水锅里煮熟，离火闷至冷却，捞出来控净水分，切成细丝。②另把青笋切成粗丝，加精盐拌匀，腌3分钟，沥去水分，与猪肚丝放在一起，加入蒜椒香葱酱拌匀，装盘便成。

特点：鲜香麻辣，脆软爽口。

提示：①煮好的猪肚不要急于捞出来，让其吸足水分，使口感更爽嫩。②青笋丝先用盐腌一下去除些水分，再与猪肚丝同拌。

山椒蔬菜酱

这款调味酱是用泡野山椒搭配芹菜、香菜等具有特殊香味的蔬菜和酱油、大红浙醋等调料配制而成的，味道酸辣、蔬菜清香。

原料组成：泡野山椒50克，芹菜、香菜各25克，生姜、大葱、洋葱各10克，一品鲜酱油、大红浙醋、白糖、味精、红油、香油各适量。

调配方法：①芹菜、香菜择洗

干净，同去蒂的泡野山椒分别切小节；生姜、大葱、洋葱分别去皮，切成碎末。②把芹菜节、香菜节、泡野山椒节、姜末、葱末和洋葱末依次放入料理机内打成蓉，盛在碗内，加入一品鲜酱油、大红浙醋、白糖、味精、红油和香油调匀即成。

调酱心语：①泡野山椒定辣味，用量要够。②芹菜、香菜突出蔬菜的清香味，且有去腻的作用。③生姜、大葱、洋葱起增香和杀菌的作用。④大红浙醋起助酸的作用，与野山椒的辣味组合成适口的酸辣味。⑤酱油提鲜、助咸，味精增鲜，白糖提鲜、合味，红油提辣味，香油增香，这些调料用量均要适度。

适用范围：拌制各种荤素类凉菜。

实例举证：酸辣土鸡片

原料：净土鸡300克，青笋50克，

生姜3片，大葱2段，料酒10克，山椒蔬菜酱30克。

制法：①净土鸡放在加有姜片、葱段和料酒的水锅中煮熟，离火原汤泡冷，捞出沥汁。

②青笋去皮切片，铺盘中垫底；熟土鸡肉去骨，切成抹刀片，覆盖在笋片上，最后淋上山椒蔬菜酱即成。

特点：鸡肉鲜嫩，酸辣开胃。

提示：①净土鸡用小火慢慢煮熟，口感才嫩滑。②鸡肉切片要大小、厚薄一致，以求装盘成形美观。

泰式青柠酱

这款调味酱是以泰国鸡酱、青柠檬汁、小米椒等料配制而成的，色泽红亮、味道酸辣。

原料组成：青柠檬半个，泰国鸡酱30克，小米椒10克，蒜瓣5克，香葱5克，鲜香茅草3克，白糖5克，精盐3克，橄榄油15克。

调配方法：①小米椒洗净去蒂，切节；蒜瓣剥皮，香葱去皮，分别切末；鲜香茅草洗净，切末；青柠檬榨取汁液，并取一半青柠檬肉切小粒。②将泰国鸡酱、蒜末、香葱末、小米椒节、鲜香茅草末、橄榄油、青柠檬肉粒和青柠檬汁一起放

入料理机内打成泥，盛在容器内，加白糖和精盐调味即成。

调酱心语：①青柠檬的肉和汁起突出果酸味的作用，用量要适度。②小米椒起助辣的作用。③精盐起合味、定咸的作用。④白糖起提鲜、合味的作用，不宜多用。⑤橄榄油起增香和滋润的作用。

适用范围：拌制各种海鲜、素类凉菜。

实例举证：酸辣海蜇

原料：海蜇头200克，黄瓜75克，泰式青柠酱适量。

制法：①将海蜇头放在案板上，用坡刀片成薄片，放在小盆中，注入淡盐水中浸泡10分钟后，用手反复搓洗片刻，捞起将盐水倒掉，再换清水反复泡洗至去净泥沙，

最后用凉开水洗两遍，沥干水分，堆在盘中。②黄瓜洗净，切花刀片，围在海蜇周边，然后淋上泰式青柠酱即成。

特点：质地爽脆，酸辣回甜。

提示：①海蜇用淡盐水浸泡，既可去除咸涩味，又容易去除沙粒。②海蜇片一定要控干水分再装盘。

芥末蒜椒酱

这是以红小米椒和蒜瓣为主料，搭配白醋、芥末油等调料配制而成的一种凉菜调味酱，色泽粉红、蒜香浓郁、芥辣味冲。

原料组成：红小米椒50克，蒜瓣25克，精盐、味精、白醋、芥末油、香油各适量。

调配方法：①红小米椒洗净去蒂，切小节；蒜瓣去皮，拍松切末。②将红小米椒节和蒜末放入料理机，倒入少量纯净水打成细蓉，盛在容器内，加精盐、味精、白醋、芥末油和香油调匀即成。

调酱心语：①芥末油起定主味的作用。②蒜瓣起突出蒜味辣香的作用，白醋起突出酸味、合味解腻的作用。③味精起提鲜的作用，香油起增香的作用。

适用范围：拌制各种荤素类凉菜。

实例举证：冰镇墨鱼仔

原料：冰鲜墨鱼仔200克，生姜3片，大葱2段，芥末蒜椒酱30克。

制法：①将冰鲜墨鱼仔解冻后，修整均匀，放入加有姜片和葱段的沸水锅中氽至断生，捞在冰水中镇凉。②把墨鱼仔取出控干水分，装在盘中，淋上芥末蒜椒酱即成。

特点：形态美观，清脆爽口。

提示：①墨鱼仔初加工要细致，使成品有一个好的卖相。②焯好的墨鱼仔用冰水镇一下，口感更脆。

复合香其酱

这款调味酱是用香其酱、洋葱、酱油、陈醋等调料配制而成的，褐红油亮、酸香回甜。

原料组成：香其酱20克，白洋葱60克，大蒜50克，生姜20克，海鲜酱油30克，陈醋25克，白糖10克，色拉油50克。

调配方法：①白洋葱去皮，切粒；大蒜去皮，拍松切末；生姜洗净去皮，切末。②坐锅点火，注入色拉油烧至六成热时，放入洋葱末、蒜末和姜末炒香，加入香其酱略炒，再加海鲜酱油、陈醋和白糖煮浓即可。

调酱心语：①香其酱定主味，突出风味特色。②陈醋起助味的作用，以成品微透酸味即可。③白糖起助鲜、回甜的作用。④大蒜、生姜、海鲜酱油起提鲜、增香的作用。⑤色拉油起滋润、炒制和增香的作用。

适用范围：拌制各种素类凉菜。

实例举证：别样拌豇豆

原料：嫩豇豆200克，复合香其酱30克，熟芝麻5克，精盐1克，色拉油5克，红油10克。

制法：①嫩豇豆洗净，切成8厘米长的段，放入加有精盐和色拉油的沸水锅里煮熟，捞出来用纯净水投凉，装盘成“过桥”形。②将复合香其酱与红油拌匀，淋在豇豆段上面，撒上熟芝麻即可。

特点：豇豆脆嫩，咸香可口。

提示：①豇豆焯水时加点色拉油，可使色泽更加油绿。②不喜欢辣味的，可不用红油。

新派麻辣酱

这款调味酱是以花生酱、芝麻酱、干锅酱和沙茶酱四种酱料，加上生抽、油泼辣子、香料粉等调料配制而成的，口味新颖、麻辣适口。

原料组成：花生酱15克，干锅酱10克，沙茶酱10克，芝麻酱5克，生

抽15克，一品鲜酱油10克，油泼辣子10克，花椒粉3克，香料粉1克，

味精3克，藤椒油5克，香油10克。

调配方法：①花生酱和芝麻酱放在小盆里，先加生抽调匀，再加入干锅酱、沙茶酱调匀。②最后依次加入一品鲜酱油、油泼辣子、花椒粉、香料粉、味精、藤椒油和香油调匀即成。

调酱心语：①花生酱、芝麻酱起助香味的作用。②干锅酱提色、增麻辣味，沙茶酱提鲜味。③花椒粉辅助干锅酱增加麻味，用量要适度。④藤椒油除助花椒粉提麻味外，还同香油起增香、滋润的作用。⑤香料粉增香，味精提鲜，均不宜多用。

适用范围：拌制各种荤素类凉菜。

实例举证：麻辣脆口条

原料：白卤口条1根，青笋、金针菇、水发木耳各30克，新派麻辣酱30克。

制法：①青笋去皮，切菱形片；水发木耳择洗干净，撕成小片，同洗净去根的金针菇一起焯水，过凉水后挤去水分；白卤口条切成大薄片。

②把青笋片、金针菇和木耳放盘中垫底，上面整齐覆盖口条片，最后淋上新派麻辣酱即成。

特点：入口脆爽，麻辣鲜香。

提示：①白卤口条切片不宜太厚，以确保美妙口感。②垫底的蔬菜不拘一格，可根据口味爱好选用。

松花鲮鱼酱

这款调味酱是以豆豉鲮鱼和松花蛋为主要原料，辅加酱油、冷鸡汤等料调配而成的，咸香鲜美、风味独特。

原料组成：豆豉鲮鱼50克，松花蛋1个，香葱10克，酱油10克，味精5克，冷鸡汤50克。

调配方法：①豆豉鲮鱼放在料理机内打成泥；松花蛋剥去外皮，切成小粒；香葱择洗干净，切末。②豆豉鲮鱼泥入碗，先加冷鸡汤调

成稀糊状，再加入酱油、味精和松花蛋粒调匀，撒入香葱末即成。

调酱心语：①豆豉鲮鱼是一种罐头制品，在此酱中起突出风味的作用。②松花蛋起增奇香的作用。③酱油增色、定咸味，宜选用咸鲜味浓且色淡的酱油。④味精起提鲜