

365



酸甜苦辣咸香鲜
吃得美味又健康

XIANGHELA 五大味型一次搞定

吃香喝辣

主编◎张奔腾



吉林科学技术出版社





彩色菜谱普及版——吃香喝辣 365

主编：张奔腾 图片摄影：杨跃祥

责任编辑：车 强 封面设计：名晓设计

吉林科学技术出版社出版、发行

版权所有 翻印必究

发行部电话：0431-5677817

编辑部电话：0431-5629318

Email: jlkjbqs@163.com

网址：www.jkcbs.com

实名：吉林科技出版社

电子信箱：JLKJCBS@public.cc.jl.cn

社址：长春市人民大街4646号 邮编：130021

长春新华印刷厂印刷

如有印装质量问题，可寄出版社调换

889 × 1194 24开本 6印张

2006年6月第一版 2006年6月第一次印刷

ISBN 7-5384-3294-9/TS · 192

定 价：16.80元

张奔腾◎主编

365

吃香 喝辣



说起吃香喝辣，就是酸、甜、苦、辣、香、鲜、咸。这七种主要味道，经过几千年的演变，至今已变化出数十种不同的口味，只要我们能正确地掌握烹调技法，就能吃得美味，吃出健康。

吉林科学技术出版社

作者简介



张奔腾 国际认证行政总厨，中国烹饪大师，饭店与餐饮业国家一级评委，中国菜创新研究院研究员，中国烹饪协会理事，中国食文化研究会理事，辽宁省餐饮烹饪行业协会副会长，《饮食科学》杂志专家顾问。2002年11月被国际饭店与餐馆协会和中国饭店协会授予“国际烹饪艺术大师”、“国际美食评委”荣誉称号；2004年12月获中国百名行业创新杰出人物金像奖，被评为“中国饭店优秀职业经理人”；2005年7月被中国领导科学研究院授予博士学位。现任沈阳假日大厦有限公司副总经理兼城市酒楼总经理。曾编写《新派辽菜》、《创新东北菜》、《北方家常菜谱》、《酱料五味坊》、《家常主食》系列丛书及《满汉全席》、《中国名菜大观》、《中式烹饪师（职业技能培训考核鉴定教材）》等著作50余部，并曾在《中国烹饪》、《中国食品》、《餐饮世界》、《东方美食》等杂志上发表论文及创新菜品百余篇。

主 编：张奔腾
编 委：石纪友 董 兵 申同斌 郝清华 尹世和 陈秋颖 高 玮
吴清君 刘克东 李振禄 孙长鹏 王 伟 徐晓辉 林全德
王秉亮 王明刚 王文学 韩继成 李 刚 张 鹏 赵 春
朱保国 杨玉山 赵 峰 赖 荣 王 震 孙长增 赵国宁
周 围 孟 晶 赵瑛璐 谢 楠

摄 影：杨跃祥（英国巴内比图片社签约摄影师）

E-mail: yang168623@yahoo.com.cn

摄影助理：郭凤秀 周 崇 韩继成 赵 峰
孙长鹏 马铭谦 孙 卓 赵国宁



城市酒楼
CITY RESTAURANT

本书鸣谢沈阳假日大厦有限公司
城市酒楼分公司鼎力协助 (86 024-23341777)



本书瓷器主要由唐山陶瓷股份有限公司
骨质瓷分公司提供 (86 0315-3286894)

FOREWORD

前言

“食无定味，适口者珍”。在烹调过程中，除了依据选配原料的性质控制好火候，再者就是调味最为重要了。中国菜以“色、香、味、形、器”著称，而其中的“色、香、味”皆与调味有关。调味就是调和滋味，是运用各种调味品和调味方式来影响原材料，使菜肴具有多种口味和风味特色的一种方法。

调味的历史可追溯至3000多年前，古人在殷周时代就发明了酱油、醋等调料品。到了春秋战国时代，烹调理论已趋全面综合阶段，并强调酸、甜、苦、辣、咸五味的运用技巧。时至今日，各种辛香料与复合调味酱料随着社会的进步和科学技术的发展，已经走进了千家万户，形成了新潮的“酱料家族”。

菜肴的口味可分单一味和复合味两种类型。单一味有：酸、甜、苦、辣、咸、鲜、香7种。这就像作曲家用的7个音符（1、2、3、4、5、6、7），不管什么样的乐曲都是由它组合而成。酱料家族的排列组合，尤如音乐艺术一样充满着创意与魅力。

决定菜肴口味的是酱料，可它一直被视为是厨师的独家秘方而不能够轻易公诸于世，给我们学菜带来了很大的困惑。本书选择家庭常用的调味品，调制出大众喜爱的“咸鲜好味道”、“酸辣好味道”、“香甜好味道”、“香辣好味道”、“甜酸好味道”。每种味型介绍20余种酱料及70多款菜肴，图文并茂，既有酱料配方，又有菜例，易学易懂，其乐无穷。

研究酱料的最大益处是烹调操作简便快捷，菜肴口味准确多变。本书意在帮您读懂酱料，并能举一反三，根据个人喜好研制出自己的酱料，烹调出有个性、有特色的美味佳肴。让我们一起揭开“酱料家族”神秘的面纱，走进烹调乐园吧！

中国烹饪大师

张康鹏

Contents 目录

- 002 | 作者序
003 | 前言
007 | 五大味型家族

1 咸鲜味型

- 018 | 鲍汁野山菌
018 | 鲍汁鱼腩
018 | 鲍汁鱼心
019 | 清蒸鲈鱼
019 | 白灼基围虾
019 | 白灼双素
020 | 金牌蒜香骨
020 | 美味蒜香鱼
020 | 蒜香鸡柳
021 | 菌汁土豆泥
021 | 菌汁娃娃菜
021 | 菌汁芦笋
022 | 海鲜土豆丝汤
022 | 碧绿鱼茸羹
022 | 翡翠海鲜羹
023 | 金瓜杞子银耳羹
023 | 金瓜素燕菜
023 | 蒜香血肠
024 | 温拌猪大肠
024 | 蒜泥白肉
024 | 黑椒煎鱼排
025 | 黑椒牛柳
025 | 烤鱼片
025 | 豉汁小排骨
026 | 豉汁焖芸豆
026 | 豉香蒸鱼腹
026 | 烧汁小海螺
027 | 烧汁鱼排
027 | 铁板烤茄夹
027 | 盐卤虾爬子
028 | 卤汁香螺
028 | 香卤鱼
028 | 魔芋青笋丝
029 | 拌素什锦
029 | 南乳猪手煲
029 | 南乳花生骨
030 | 生菜包
030 | 鹅肝酱烧紫茄
030 | 蒸酿苦瓜
031 | 蛋黄酱焗茶树菇
031 | 啫啫猪大肠
031 | 啫啫鳝鱼片
032 | 蛋黄焗南瓜
032 | 蛋黄玉米粒
032 | 骨酱焖牛蛙
033 | 骨酱焖鱼
033 | 骨酱墨鱼仔
033 | 卤水豆腐卷
034 | 卤水金钱肚
034 | 卤水鸭胗
034 | 虾酱烧芸豆
035 | 虾酱焖茼蒿
035 | 一品虾酱豆腐
035 | 蘑菇酱扒肘子

- 036 | 蘑菇酱小豆腐
036 | 蘑菇酱蒸蛋糕
036 | 奶黄酱烤香肠
037 | 奶黄酱煎鱼片
037 | 沙爹酱烤鸡排
037 | 铁板沙爹牛柳
038 | 酱汁瓜条
038 | 麻酱蒜香茄子
038 | 茄干扣猪手
039 | 梅菜扣肉
039 | 乾隆海米盖
039 | 蟹黄浓汁煨海参
040 | 黑白螺片
040 | 蚝皇竹荪
040 | 蟹肉炒鱼肚
041 | 浓汁鳕鱼烩松茸
041 | 木樨黄花
041 | 鲜虾墨鱼蒸豆腐
042 | 家常焖冻豆腐
042 | 板栗炖排骨
042 | 山野菜炒蘑菇
047 | 茄汁刀鱼
047 | 番茄大虾
047 | 果仁牛排
048 | 桂花莲藕卷
048 | 当归鸡腿
048 | 桂花肉卷
049 | 南瓜腰豆蜜百合
049 | 蜜汁三泥
049 | 品客鸡片
050 | 花生露
050 | 花生虾排
050 | 菊花里脊
051 | 脆炸玫瑰
051 | 玫瑰鱼
051 | 八宝梨罐
052 | 大枣百合炖银耳
052 | 木瓜炖雪蛤
052 | 铁板香槟鸡翅
053 | 菠萝炒牛柳
053 | 酥香苹果鸡卷
053 | 雪山杂果
054 | 杏仁豆腐
054 | 杏汁炖官燕
054 | 奶汁红薯饼
055 | 面包奶什锦
055 | 鲜奶香瓜芦荟
055 | 香甜芋头
056 | 香甜鸭脯
056 | 脆皮香蕉果炸
056 | 麦香虾
057 | 麦香鱼条
057 | 麦香玉米饼

2 香甜味型

- 044 | 荔枝鱼翅糕
044 | 赛人参
044 | 蜜汁三墩
045 | 薯条鸡翅
045 | 椰香苹果圈
045 | 吉利冬瓜排
046 | 金丝白菜
046 | 果汁枣香肉
046 | 果汁排骨

057 | 苦尽甘来
058 | 脆炸哈密瓜
058 | 果仁仔排
058 | 糟香藕片
059 | 金粟小汤圆
059 | 杞子双瓜
059 | 醒目苦瓜
060 | 水晶果冻
060 | 冰峰杂果
060 | 椰汁雪哈炖燕窝
061 | 可可土豆饼
061 | 巧克力鸡排
061 | 可可脆香骨
062 | 四色咖啡虾
062 | 咖啡脆鲜奶
062 | 核桃牛肉卷
063 | 果香柳丁虾
063 | 鲜虾芒果船
063 | 蛋黄吐司虾
064 | 四色三文鱼卷
064 | 新派挂霜丸子
064 | 荔枝虾球
065 | 脆皮海鲜卷
065 | 鲜虾火龙果
065 | 脆炸火龙果
066 | 海鲜三明治
066 | 草莓南瓜饼
066 | 脆炸芦荟
067 | 蜜瓜海鲜船
067 | 天妇罗炸虾
067 | 奇妙水果夏贝
068 | 金蚕吐丝

068 | 蜜汁烤羊腰
068 | 五色炒玉米

3 甜酸味型

070 | 橙汁鸡翅
070 | 蜜味银鳕鱼
070 | 蜜味橙花骨
071 | 无锡肉骨头
071 | 无锡焗猪手
071 | 中式牛柳
072 | 香葱牛柳粒
072 | 牛柳汁煎肉饼
072 | 京都肉排
073 | 京都鸡柳
073 | 富贵羊腿
073 | 柠汁拌手撕菜
074 | 西柠煎软鸭
074 | 西柠瓜脯
074 | 糖醋锅包肉条
075 | 糖醋脆皮鱼
075 | 凤梨咕嚕虾
075 | 岭南牛柳
076 | 岭南藕饼
076 | 岭南汁煎鱼排
076 | 京糕白梨
077 | 油醋水晶菜
077 | 橙香白菜丝
077 | 金丝薄荷虾
078 | 薄荷银鳕鱼
078 | 薄荷奶香猪扒
078 | 金橘白切肉
079 | 金橘酱沙律

079 | 香酥洋葱条
079 | 软炸虾仁
080 | 脆皮鸡柳
080 | 菠萝酱大枣
080 | 菠萝酱拌苦瓜
081 | 菠萝酱脆皮肠
081 | 梅子酱肉丸
081 | 梅子酱烧鸭
082 | 梅子酱肉排
082 | 奇妙炸鸡
082 | 干炸鱿鱼卷
083 | 原汁海螺头
083 | 时蔬沙律
083 | 锅贴虾排
084 | 香炸里脊
084 | 果酱香蕉排
084 | 脆皮海鲜卷
085 | 香炸薯夹
085 | 风干鱼柳
085 | 白水凤爪
086 | 脆皮乳鸽
086 | 清蒸香芒排骨
086 | 干炸薯条
087 | 白水牛柳片
087 | 香茅红烩虾
087 | 红烩薯茸枣
088 | 红烩羊扒
088 | 蘸酱带皮羊肉
088 | 蘑菇酱牛扒
089 | 蘑菇酱鱼卷
089 | 双果鱼柳
089 | 蜜桃沙律

090 | 蒜香猪扒
090 | 日式炸豆腐
090 | 白水墨鱼片
091 | 青瓜白肉卷
091 | 桂花甜糯藕
091 | 桂花蜜云腿
092 | 桂花莲子羹
092 | 酥香小黄花
092 | 香煎蔬菜饼
093 | 脆皮墨鱼条
093 | 鲜蔬天妇罗
093 | 糖醋冬瓜
094 | OK 飞蟹
094 | 糖醋藕片
094 | 怡香茄盒

4 香辣味型

096 | 吊锅羊肉
096 | 椿芽焗田螺
096 | 猪肝烧豆腐
097 | 酱爆腰花
097 | 萝卜干蒸排骨
097 | 干妈蒸嘎鱼
098 | 炆拌腰片
098 | 椒麻三黄鸡
098 | 鲜辣酱拌猪肝
099 | 肉丝海龙筋
099 | 鲜人参炖野山鸡
099 | 伊面鲜魷
100 | 香辣花盖蟹
100 | 干烹蚕蛹
100 | 香辣龙虾仔

101 苏子叶鸡丝卷
101 水爆百叶
101 辣味血肠
102 神仙鹅肠
102 年糕烧鞭花
102 鱼子酱烧豆腐
103 酱汁牛柳
103 杂菌娃娃菜
103 鱼子酱烧鹿筋
104 蹄花扒山药
104 丰收大排
104 酱焖哈什蚂
105 红油鱼头
105 双椒牛舌
105 飘香鱼片
106 封缸醉鸡
106 飘香青笋
106 糟香鳝鱼片
107 酸菜白肉卷
107 香汁爆河虾
107 关东鳝糊
108 杏仁茴香苗
108 板栗猪肚
108 银杏鸭舌
109 荷叶双菇肉
109 鸡米夹馍
109 海胖头鱼烧豆腐
110 蟹肉冬菇烩鱼肚
110 新派酥鲫鱼
110 意面烩螺头
111 北大荒茄子
111 冬菇白肉卷

111 蛋花鱼羹
112 青蔬沙律
112 黄金凉果
112 茶香茄盒
113 休闲仔鸡
113 满汉招财手
113 金丝虾仁
114 玉米鸡脆骨
114 干虾芸豆
114 麻花烧蹄筋
115 香辣薄饼
115 碧绿海螺片
115 巧手拌凉粉
116 巧吃魔芋丝
116 烧汁鲈鱼
116 干烧小黄鱼
117 美味茶香虾
117 茶香河刀鱼
117 香煎榛蘑
118 干煎大虾
118 咖喱牛肉
118 香脆炸鸡
5 酸辣味型
120 酸辣素鳝丝
120 脆皮豆腐
120 酸辣河鳗
121 酸辣大银鱼
121 臊子冬笋尖
121 酸辣臊子魔芋丝
122 酸辣海参
122 酸辣臊子蹄筋

122 腊八蒜烧猪尾
123 酸辣狗肉煲
123 酸辣鸡杂
123 浓汁酸辣牛蛙
124 酸辣鱼片
124 酸辣鹌鹑蛋
124 酸辣青椒鸡丁
125 酸辣萝卜丝
125 凉拌鸡丝拉皮
125 芥末橙皮黄瓜墩
126 酸辣牛百叶
126 酸辣海螺片
126 酸辣白菜心
127 酸辣煮海蟹
127 敲虾灼墨鱼
127 粉丝椒酱浸鱼头
128 三文鱼刺身
128 冰浸大墨鱼
128 生拌赤贝
129 拌小毛蚶肉
129 生拌牛肉
129 辣拌鱼皮
130 陈醋青瓜螺头
130 酸辣拌四鲜
130 蛰头拌莴笋
131 酸辣鸭胸
131 椒辣排骨
131 酸辣猪手
132 生烤鳗鱼柳
132 吊烧鲜鱿
132 油淋鹌鹑
133 酸辣剁椒鱼头

133 剁椒鸭下巴
133 剁椒九兔鱼
134 剁椒鸭血
134 煎煮酸辣带鱼
134 酸辣带皮羊肉
135 靛粉咖喱虾
135 花生鲫鱼汤
135 醋椒皮蛋鱼片
136 胡椒炖酥肉
136 脆炸酸辣鱼卷
136 奶香土豆泥
137 奶香泡菜
137 蒜香红油鸡冠
137 酸辣牛筋冻
138 银针拌三丝
138 柠檬辣味西瓜条
138 酸辣木瓜沙律
139 酸辣西生菜
139 山椒鸭掌
139 野山椒泡黄瓜
140 山椒猪耳
140 芥辣脆萝卜
140 黑椒唐生菜
141 青柠胡椒拌苦苣
141 泰式凤爪
141 泰汁海蜇
142 洋葱牛蹄筋
142 凉拌海上鲜
142 腊八蒜泡脆耳
143 烩酸辣鱼丝
143 糖醋辣萝卜丁
143 酸辣豆皮汤



五大味型家族

——酸、甜、鲜、辣一次搞定

品尝美食，就要从“知味”开始！味型可分成多少种？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，因此又被人称作“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，都十足挑逗着我们的舌尖味蕾，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呢！

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

咸鲜味家族



本书酱汁调配为酒店模式，家庭应用可按此比例1/10来操作。

1 道 备 鸡汁蘑菇酱

原料

煲好的香菇粒50克，腊肉粒50克，笋干粒50克。

调料

菌汁200克，鸡汁100克，海鲜酱100克，鲜汤300克，水淀粉适量，鸡油50克，胡椒粉少许。

做法

1. 将腊肉粒、笋干粒焯水备用。
2. 炒锅加鸡油，炒香腊肉粒、笋干粒、香菇粒，再放入海鲜酱、菌汁、鸡汁、鲜汤、胡椒粉，煮开后用水淀粉勾芡即可。

2 道 备 卤虾酱

原料

猪肉粒150克，青红椒末、姜末各少许。

调料

李锦记幼滑虾酱500克，味精20克，绍酒10克，鸡粉30克，鸡油50克，鲜汤100克。

做法

炒锅加入鸡油，爆香姜末、青红椒末、猪肉粒，烹绍酒，再放入虾酱煸炒，然后加入鲜汤，调入其他调料，煮开即可。

3 道 备 卤水汁

原料

老鸡1只，牛骨1000克，葱、姜段各少许。

调料

草果5克，花椒、小茴香、大茴香、山茶、砂仁、甘草、香茅草各10克，桂皮20克，麦芽酚2克，水5000克，冰糖20克，精盐300克，味精300克，生抽1500克，鸡油25克。

做法

1. 先将老鸡、牛骨焯水，再用清水冲掉杂质。
2. 将各种香料装入纱包内，同老鸡、牛骨一起放入水中煮开，再将用少许鸡油炒香的葱、姜倒入水内，旺火烧开后，小火煲1小时，最后调入剩余的调料稍煮即可。

4 道 备 蒜香蚝皇汁

原料

生蒜茸、熟蒜茸各50克。

调料

蚝油250克，鸡粉、调料油（用热油冲炸葱、姜、花椒、八角制成的味油）、胡椒粉、香油各10克。

做法

将上述原料放入不锈钢锅中，用火烧开晾凉即可。

5 道 备 海鲜汁

原料

干香菇100克，瑶柱、芹菜各50克，青、红尖椒各1根，香菜80克，洋葱、香葱各50克，鱼骨500克，姜50克，胡萝卜50克，水5000克。

调料

家乐鲜露200克，生抽500克，鱼露90克，老抽100克，味精350克，白糖250克，胡椒粉、香油各少许，色拉油1000克，鸡粉125克。

做法

1. 将鱼骨用油炸干后，焯水去油。汤锅加水5000克，放入干香菇、瑶柱、炸好的鱼骨，煮至剩下一半汤汁时，再放入香菜50克、洋葱、胡萝卜、香葱、姜、芹菜，煮出香味捞出。
2. 将汤煮开，调入鲜露、生抽、鱼露、老抽、味精、白糖、鸡粉煮开，再加入少许胡椒粉和香油。
3. 将青红尖椒、香菜放入汤汁中浸泡2小时至凉透，装罐冷藏即可。

6 道 备 南乳花生酱

原料

南乳2块，南乳汁300克，芝麻酱50克，花生酱100克，海鲜酱20克，白糖10克，绍酒10克，精盐5克，味精5克，鸡粉5克，生抽10克，鲜汤200克。

做法

将各种原料混合、拌匀，放进锅内烧开即可。

7 道 备 泰式奶黄酱

原料

鲜牛奶50克，鸡蛋黄8个。

调料

香油10克，泰国鱼露10克，鸡粉5克，橄榄油50克，白糖5克。

做法

1. 将蛋黄打散后加入牛奶、鱼露、鸡粉、白糖。
2. 将橄榄油、香油慢慢注入调好的蛋黄内，边搅边倒，待全部倒净搅匀即可。

8 道 备 传统扣肉汁

原料

鸡粉100克，白糖100克，生抽100克，美极鲜酱油100克，蚝油150克，玫瑰露酒120克，清水1200克。

做法

将所有原料放入清水中，用锅煮开即可。

9 道 备 蒜香汁

原料

生蒜瓣500克，清水500克，精盐30克，味精20克，白糖10克，芹菜50克，胡萝卜50克，胡椒粉少许。

做法

将生蒜瓣、芹菜、胡萝卜用搅拌机绞碎，加入清水浸泡2分钟，再用纱布将生蒜末、芹菜末、胡萝卜末过滤，然后加入味精、白糖、胡椒粉调匀，即成“蒜香汁”。

10 道 备 豆豉汁

原料

豆豉100克，熟蒜茸20克，生蒜茸20克，炒干的干虾仁25克，青、红椒末各10克，姜末、干葱末各10克。

调料

蚝油30克，鸡粉5克，味精5克，白糖10克，鲜汤100克，鸡油50克。

做法

1. 将豆豉用炒锅炒干，剁成末，干虾仁用粉碎机打成粉状。
2. 炒锅放鸡油烧热，炒香生蒜茸、青红椒末、姜末、干葱末，下入豆豉末，倒入鲜汤，加入蚝油、鸡粉、味精、白糖调味。
3. 煮开后放入熟蒜茸和干虾仁粉，即可。

11 菌汁

原料

鲜香菇、鲜白灵菇各500克,鲜汤5000克,蚝油50克,老抽20克,葱2棵,姜4块,精盐10克,味精、鸡精、鸡油各20克,绍酒、白糖各50克,胡椒粉少许。

做法

- 1.将鲜香菇去蒂,和白灵菇一起分别焯水。
- 2.炒锅上火加鸡油,炒香葱段、姜块,烹入绍酒,倒入鲜汤,加入蚝油、老抽、精盐、味精、鸡精、白糖、胡椒粉,烧开后倒入大沙锅内。
- 3.沙锅上火,加入香菇、白灵菇,大火烧开后改小火煲6小时。

12 鲍汁

原料

老鸡1500克,猪排骨500克,鸡脚250克,干鲍鱼1只,瑶柱少许。

调料

老抽150克,蚝油200克,冰糖150克,水2500克。

做法

- 1.将干鲍鱼、瑶柱泡水12小时。
- 2.老鸡、猪排骨、鸡脚焯水备用。
- 3.将大沙锅加水,放入老鸡、猪排骨、鸡脚、干鲍鱼、瑶柱,大火烧开后,小火煲12小时。
- 4.捞出所有原料后,将汤汁过滤,调味即可。

13 鹅肝酱

原料

鲜鹅肝300克,葱、姜末各10克,干辣椒粒少许。

调料

甜面酱50克,黄豆酱100克,蚝油50克,味精10克,鸡粉5克,绍酒10克,生抽20克,白糖5克,鸡油100克,鲜汤少许。

做法

- 1.将鲜鹅肝改刀成块,冲水30分钟,再用搅拌器绞成茸状。
- 2.炒锅加鸡油,炒香葱、姜、干辣椒,放入鹅肝茸,炒酥后下入各种调料,加鲜汤调匀,煮开即可。

14 黑椒汁

原料

干葱末25克,青、红尖椒粒各25克,姜末15克,香菜末25克。

调料

家乐黑椒汁250克,蚝油20克,鸡粉10克,鸡油30克。

做法

炒锅上火加鸡油,下入所有原料炒香,再放入家乐黑椒汁、蚝油、鸡粉,小火炒熟即可。

15 烧汁

原料

干葱头、去皮蒜瓣、干辣椒各50克。

调料

韩国烧肉汁100克,海鲜汁150克,隐汁20克,日本大酱、海鲜酱各20克,南乳50克,鲜汤500克,香叶、八角、红油、熟芝麻各少许。

做法

- 1.将干葱头、去皮蒜瓣、干辣椒粉碎,放入香叶、八角、鲜汤浸泡12小时,再将汁控出留用。
- 2.将韩国烧肉汁、海鲜汁、日本大酱、隐汁、海鲜酱、南乳放在一起搅匀。
- 3.炒锅加红油,放入以上两种对好的汁炒匀,煮开后放入熟芝麻即可。

16 卤鱼汁

原料

青尖椒2根,芹菜50克,香菜根100克,大蒜瓣50克,鱼骨500克,葱、姜各少许。

调料

鸡油50克,青花椒50克,生抽300克,老抽50克,绍酒、白米醋各20克,香叶、桂皮各少许,色拉油1000克,味精、白糖、鸡粉、五香粉各5克。

做法

- 1.将鱼骨用色拉油炸成金黄色,再下入2500克清水中,煮成1500克鱼汤备用。
- 2.炒锅加鸡油,爆香葱、姜、蒜瓣,烹绍酒、白醋,加鱼汤,放入香叶、桂皮、生抽、老抽、鸡粉、味精、五香粉、白糖,煮开后倒入盆中,放入青尖椒、芹菜、香菜、青花椒,浸泡1小时即可。

17 新式排骨酱

原料

葱、姜丝各20克,八角2粒,青尖椒2根。

调料

海鲜酱50克,排骨酱、黄豆酱各200克,鲜汤少许,生抽100克,老抽10克,鸡粉10克,鸡油50克,绍酒20克,红油少许,精盐10克,味精5克。

做法

炒锅加鸡油,爆香葱、姜、八角、青尖椒,烹入绍酒、生抽,再下入黄豆酱炒香,加鲜汤,依次调入剩余的调料,大火煮至酱汁浓稠。去掉葱、姜、八角、青尖椒即可。

18 菠菜汁

原料

菠菜200克,鸡蛋清4个。

调料

精盐50克,味精5克,水300克,色拉油500克,嫩肉粉10克。

做法

- 1.先将菠菜放入榨汁机中,加水300克打成汁,过滤后制成菠菜汁。
- 2.菠菜汁中加入打散的蛋清4个,充分搅拌均匀,再放入精盐、味精调匀。
- 3.炒锅上火放油,烧至三成热时,倒入对好的菠菜汁,快速搅动,使菠菜汁逐渐变成小颗粒状,待小颗粒浮起时倒出控油。
- 4.炒锅加水烧开后,放入嫩肉粉5克,下入小颗粒焯水去油,倒出控净水分,然后重复一次,两次焯水去油后,用清水泡上即可。

19 盐卤汁

原料

芹菜、尖椒、香菜、韭菜、香葱、姜块、去皮蒜瓣各50克。

调料

家乐鲜露、生抽各200克,绍酒、白酒各50克,鱼露10克,味精、白糖各50克,玫瑰露酒、白醋各少许,清水2000克,干花椒50克,香叶10克。

做法

- 1.将芹菜、姜块、去皮蒜瓣用刀拍松。
- 2.将所有材料放入清水中,浸泡6小时即可。

20 新派沙爹酱

原料

干葱末 20 克, 青红椒粒、蒜末各 10 克。

调料

沙爹酱 100 克, 沙茶酱 50 克, 鲜汤 50 克, 鸡粉 10 克, 味精 10 克, 鸡油 100 克, 绍酒 10 克。

做法

炒锅加鸡油, 爆香干葱末、青红椒粒、蒜末, 烹入绍酒, 再加入沙爹酱、沙茶酱、鲜汤, 调入鸡粉、味精, 炒匀即可。

21 新派凉拌汁

原料

去皮蒜瓣、姜各 200 克。

调料

豆酱 50 克, 蚝油 10 克, 甜面酱 20 克, 五香粉、白糖各 10 克, 鲜汤 1000 克。

做法

1. 将蒜瓣和姜用搅拌器绞碎备用。
2. 炒锅加鲜汤上火煮沸, 再下入其他调料煮匀, 待香味溢出后离火。
3. 将煮好的汁倒入盆内晾凉, 放入绞碎的生姜和生蒜浸泡 2 小时, 过滤后即可使用。

22 啫啫酱

原料

生蒜茸 50 克, 干葱末 30 克, 香菜末 20 克。

调料

煲仔酱 150 克, 海鲜酱 50 克, 蚝油 100 克, 生抽 50 克, 鸡粉 5 克, 味精 10 克, 白糖少许, 鸡油 50 克。

做法

炒锅加鸡油, 爆香生蒜茸、干葱末、香菜末, 再放入煲仔酱、海鲜酱、生抽、鸡粉、味精、白糖, 炒匀后加入蚝油稍煮即可。

23 传统麻酱汁

原料

生蒜茸 20 克, 芝麻酱 100 克, 生抽 200 克, 鸡粉 5 克, 味精 5 克, 鲜汤 200 克, 香油少许。

做法

将芝麻酱先放少许鲜汤搅匀, 再反复几次把鲜汤搅入芝麻酱内, 然后把所有调料加入, 搅匀即可。

24 金瓜汁

原料

南瓜 300 克, 鲜汤 500 克。

调料

精盐 10 克, 味精 5 克, 冰糖 5 克, 鸡粉 5 克, 鸡油 20 克。

做法

1. 南瓜去皮洗净, 蒸熟后压成泥。
2. 炒锅加鲜汤, 放入南瓜泥, 调入精盐、味精、冰糖、鸡粉, 煮透后放鸡油搅匀即可。

香甜味家族

1 桂花蜂蜜汁

原料

白糖 150 克, 蜂蜜 50 克, 水 500 克, 糖桂花 2 克。

做法

将白糖溶入水中, 加热熬至“拔丝”时再加水溶化, 溶化后加蜂蜜、糖桂花搅拌均匀即可。

2 苹果酱汁

原料

苹果酱 150 克, 番茄汁 50 克, 白糖 30 克, 精盐 5 克, 水 50 克, 红葡萄酒 10 克。

做法

将以上原料搅拌均匀, 上屉后大火蒸 15 分钟, 即成。

3 桂花酱汁

原料

桂花酱 300 克, 米酒 750 克, 白糖 50 克, 生抽 30 克。

做法

先将桂花酱用米酒调开, 再将其余原料加入, 搅拌均匀即可。

4 醪糟汁

原料

醪糟 1 瓶, 冰糖 10 克, 蜂蜜 10 克。

做法

将上述原料调匀, 用小火煮开即可。

5 果汁酱

原料

什锦果酱 500 克, 番茄汁 200 克, 水 300 克, 桂花隐汁 50 克, 白糖 200 克。

做法

将以上原料放入锅中搅拌均匀, 小火烧开即可。

6 番茄汁

原料

番茄酱 200 克, 白糖 150 克, 麦芽糖 50 克, 精盐 5 克, 色拉油 75 克。

做法

炒锅中加入色拉油烧热, 先放入番茄酱炒匀, 再加入剩余原料搅拌均匀, 烧开即可。

7 香甜沙律酱

原料

蛋黄 2 个, 细砂糖 50 克, 色拉油 500 克, 白醋 50 克。

做法

1. 取一个圆底容器, 将蛋黄和细砂糖倒入容器中。
2. 将蛋黄和细砂糖抽打至颜色泛白, 体积膨大, 再加入少量色拉油, 等到质地光滑后, 再加入少量色拉油搅打。
3. 待色拉油与蛋黄完全融合后, 即可加入少许白醋搅打, 如此交叉将色拉油和白醋搅打至材料用尽, 即成浓稠的香甜沙律酱。

8 玫瑰酱汁

原料

玫瑰酱 100 克, 白糖 45 克, 精盐 5 克, 番茄汁 75 克。

做法

将以上原料搅拌均匀即可。

9 冰糖汁

原料

水发银耳 250 克, 水 2500 克, 冰糖 250 克, 蜂蜜 50 克。

做法

将原料放入高压锅中, 以小火压 1 小时, 至银耳全部溶化后取出, 晾凉即可。

10 道 香橙汁

原料

香橙酒 500 克, 雪碧 2 听, 精盐 3 克, 白糖 5 克, 番茄汁 300 克, 吉士粉 2 克。

做法

将以上原料搅拌均匀, 入锅煮沸即可。

11 道 杏仁汁

原料

杏仁露 2 听, 杏仁粉 5 克, 水 1000 克, 冰糖 50 克。

做法

将上述原料放入不锈钢锅中, 用火烧开晾凉即可。

12 道 鲜奶汁

原料

鲜奶 1 袋 (250 克), 姜汁 5 克, 花生酱 10 克, 精盐 3 克, 水 100 克, 白糖 45 克, 鸡粉 5 克, 味精 3 克。

做法

将以上原料放入锅中煮沸即可。

13 道 香甜料

原料

白芝麻 500 克, 白糖 50 克, 香草粉 5 克, 黑芝麻 5 克。

做法

将白芝麻炒熟、炒香, 用搅碎器打碎, 再将剩下的原料拌匀即可。

14 道 花生酱汁

原料

花生酱 150 克, 白糖 50 克, 蜂蜜 20 克, 芝麻酱 10 克, 香油 5 克, 水 50 克。

做法

先将花生酱、芝麻酱放入盆中加水调开, 再将剩下的原料倒入盆中, 搅拌均匀即可。

15 道 果仁果酱

原料

腰果 150 克, 什锦果酱 5 瓶, 奶油 100 克, 色拉油 1000 克。

做法

腰果炸酥后压成碎末, 再放入什锦果酱和奶油, 搅拌均匀即可。

16 道 麦香料

原料

牛奶营养麦片 1 袋, 白糖 10 克, 椰丝 10 克。

做法

将上述原料拌匀即可。

17 道 糖渍水果酱

原料

葡萄汁 250 克, 水 500 克, 白糖 25 克, 杂果 250 克。

做法

将所有原料放入不锈钢锅中, 用小火煮至熟烂即可。

18 道 椰子汁

原料

椰汁 2 听, 椰精 5 克, 水 500 克, 冰糖 200 克, 淡奶 100 克, 黄油 10 克。

做法

将所有原料倒入不锈钢锅中搅匀, 上火烧开即可。

19 道 鲜奶火龙果酱

原料

火龙果 50 克, 香甜沙律酱 70 克, 鲜奶油 10 克, 蜂蜜 25 克, 白兰地酒 5 克。

做法

火龙果去皮切块, 用搅碎器打成泥, 与沙律酱一起调匀, 最后加入鲜奶油、蜂蜜、白兰地酒, 搅匀即可。

20 道 咖啡酱

原料

雀巢咖啡 1 小包, 蛋黄酱 150 克, 香草粉 2 克, 炼乳 10 克, 特浓鲜牛奶 1 杯。

做法

将上述原料充分搅拌均匀即可。

21 道 意式奇妙酱

原料

黄油 300 克, 番茄酱 50 克, 卡夫奇妙酱 250 克, 水 150 克, 精盐 5 克, 芝士 5 克, 椰浆 10 克, 三花淡奶 10 克, 白糖 25 克。

做法

将上述原料搅拌均匀, 烧开即可。

22 道 可可汁

原料

蜂蜜 5 克, 肉桂粉 2 克, 红酒 10 克, 瓶装巧克力汁 10 克, 可可粉 10 克。

做法

将上述原料调匀, 再以小火熬煮 30 分钟即可。

23 道 草莓酱汁

原料

鲜草莓 300 克, 冰糖 100 克, 水 100 克, 柠檬汁 10 克, 草莓酱 2 瓶。

做法

将鲜草莓洗净, 用搅拌机打碎, 放入锅内后加入所有原料, 上火煮至稠浓即可。

24 道 蜂蜜汁

原料

蜂蜜 150 克, 白糖 20 克, 安徽贡菊花 8 朵, 菠萝香精 1 克, 吉士粉 2 克, 水 80 克。

做法

先将贡菊花用水煮开捞出, 再将蜂蜜、白糖、菠萝香精、吉士粉搅拌均匀, 倒入菊花水中调匀即可。

甜酸味 家族

1 道 蜜味橙花汁

原料

白糖 100 克, 水 750 克, 白醋 1000 克, 砂糖 750 克, 蜂蜜 400 克, 浓缩橙汁 400 克, 橙油 25 克, 精盐 50 克。

做法

将所有原料倒入不锈钢锅中, 烧开后晾凉即可。

2 道 岭南汁

原料

豉油汁 500 克, 猪油 300 克, 白糖 350 克, 蜂蜜 200 克。

做法

将所有原料倒入锅中, 上火烧开即可。



3 无锡排骨汁

原料

冰糖 500 克, 味精 250 克, 生抽 350 克, 绍酒 350 克, 镇江醋 250 克, 八角 15 克, 香叶 15 克, 草果 25 克, 桂皮 25 克, 红曲米 150 克, 清水 5000 克。

做法

将所有原料放入清水中, 用大火烧开, 转小火煮 45 分钟, 再将料渣捞出, 离火倒入容器, 晾凉即可。

4 牛柳汁

原料

白糖 1250 克, 番茄汁 1500 克, 白醋半瓶, OK 汁 2 瓶, 隐汁 1 瓶, 老抽 15 克, 清水 1500 克, 精盐 25 克。

做法

将所有原料放入清水中, 上火烧开后煮 5 分钟, 见煮溶后离火, 倒入容器中晾凉即可。

5 蜜桃 OK 汁

原料

蜜桃罐头 1 罐, OK 汁 1 瓶, 番茄汁 200 克, 沙律酱 500 克, 炼乳 200 克, 白醋 50 克。

做法

将蜜桃取出后用搅拌机打碎, 再与其他原料一起放入不锈钢锅中, 上火烧开后离火, 倒入容器中晾凉, 密封保存即可。

6 糖醋汁

原料

白醋 4 瓶, 水 1200 克, 隐汁 1 瓶, 白糖 3000 克, OK 汁 1 瓶, 番茄汁 800 克。

做法

将所有原料倒入不锈钢锅中烧开, 再用小火煮 30 分钟, 出锅倒入容器中, 晾凉即可。

7 番茄酸甜酱

原料

番茄沙司 200 克, 番茄酱 200 克, 苹果醋 100 克, 砂糖 250 克, 洋葱末 50 克。

做法

将所有原料放入不锈钢锅中拌匀, 上火烧开再转小火煮 5 分钟, 出锅倒入容器晾凉即可。

8 油醋糖汁

原料

色拉油 100 克, 砂糖 150 克, 白醋 100 克, 精盐 3 克。

做法

将所有原料放入容器中, 调匀即可。

9 薄荷奶香酱

原料

薄荷酱 25 克, 蛋黄酱 150 克, 炼乳 50 克, 白醋 25 克。

做法

将所有原料放入容器中, 拌匀即可。

10 新派酸甜酱

原料

生抽 50 克, 苹果醋 75 克, 白糖 100 克, 粟粉 25 克, 金狮糖浆 25 克。

做法

将所有原料放入不锈钢锅中, 拌匀后上火加热, 开锅即可。

11 腐乳奇妙酱

原料

辣豆腐乳 4 块, 奇妙酱 200 克, 白糖 100 克, 柠檬汁 50 克。

做法

先将腐乳压成泥状, 再加入其他原料, 搅匀即可。

12 西柠汁

原料

柠檬汁 2 瓶, 柠檬 5 个, 白醋 5 瓶, 白糖 3000 克, 精盐 50 克, 清水 2500 克。

做法

将柠檬洗净切片, 再把所有原料放入不锈钢锅中, 上火烧开后煮 3 分钟, 离火晾凉即可。

13 京都汁

原料

镇江香醋 1 瓶, OK 汁 2 瓶, 隐汁 1 瓶, 白糖 1250 克, 大红浙醋半瓶, 白醋半瓶。

做法

将所有原料倒入不锈钢锅中, 上火烧开, 晾凉即可。

14 桂花菠萝酱

原料

鲜菠萝 100 克, 柠檬皮 25 克, 柠檬汁 200 克, 桂花酱 100 克, 砂糖 250 克, 精盐 5 克。

做法

将所有原料放入锅中, 烧开即可。

15 自制梅子酱

原料

盐渍梅子 250 克, 梅子醋 500 克, 白糖 750 克, 水 500 克, 糖醋汁 500 克。

做法

将所有原料放入锅中, 小火熬煮 45 分钟, 再将梅子取出即可。

16 蜜糖芥辣酱

原料

芥末粉 50 克, 蜂蜜 100 克, 苹果醋 50 克。

做法

先将芥末粉用苹果醋发好, 再加入蜂蜜调匀即可。

17 自制甜酸酱

原料

泰国鸡酱 1 瓶, 糖醋汁 500 克, 蒜茸辣酱 200 克, 淀粉 50 克。

做法

将所有原料倒入不锈钢锅中, 调匀后加热烧开, 再盛入容器内, 晾凉后密封保存即可。

18 香芒海鲜酱

原料

鲜芒果 1000 克, 海鲜酱 300 克, 白糖 150 克, 水 500 克, 苹果醋 150 克, 淀粉 25 克。

做法

1. 将鲜芒果洗净去皮, 用搅拌机打碎备用。
2. 用水和苹果醋将所有原料调匀, 上火烧开后即可。

19 味噌甜酱

原料

味噌酱 150 克, 白糖 50 克, 美极酱油 25 克, 姜末 5 克, 番茄酱 150 克。

做法

将不锈钢锅上火, 倒入所有原料加热拌匀, 烧开后即可。



20 道 酱 香茅红烩汁

原料

鲜香茅 50 克, 番茄沙司 200 克, 鸡汁 25 克, 黄油 50 克, 蜂蜜 25 克, 精盐 5 克, 隐汁 50 克, 鸡粉 25 克。

做法

将香茅切碎后同其他原料一起烧开, 即可使用。

21 道 酱 草莓蛋黄酱

原料

蛋黄酱 500 克, 白醋 100 克, 炼乳 200 克, 草莓酱 250 克。

做法

将所有原料放入容器中, 调匀即可。

22 道 酱 冰糖桂花酱

原料

鲜桂花 200 克, 蜂蜜 200 克, 冰糖 100 克, 肉桂粉 3 克, 水 250 克, 桂花香料 2 克。

做法

将所有原料放入不锈钢锅内用水调匀, 上火烧开, 倒入容器中晾凉即可。

23 道 酱 蘑菇酸甜酱

原料

口蘑 250 克, 糖醋汁 400 克, 蒜茸辣酱 100 克, 鸡粉 50 克, 白糖 150 克, 淀粉 50 克。

做法

1. 将口蘑洗净, 切成碎粒。
2. 将所有原料拌匀, 上火烧开即可。



香辣味家族

1 道 酱 椒麻酱

原料

鲜花椒 15 克, 白葡萄酒 30 克, 美极鲜酱油 10 克, 葱叶 30 克, 香菜梗 20 克, 美国辣椒仔 1 管, 香油 10 克, 青芥辣 20 克。

做法

鲜花椒、葱叶、香菜梗用刀剁成细茸状, 放入碗中后加入其他调料调匀即可。

2 道 酱 双仁辣酱

原料

甜面酱 250 克, 红干椒段 75 克, 白卤水 200 克, 油炸去皮花生仁、油炸核桃仁各 50 克, 熟芝麻 25 克, 葱 50 克, 蒜 25 克, 姜、香油、红油各 50 克, 熟花生油 100 克, 精盐、味精各 5 克。

做法

1. 花生仁、核桃仁分别用刀剁成碎粒状; 葱、姜、蒜均切成米粒状待用。
2. 炒锅上火, 放入熟花生油烧热, 下入葱、蒜、姜末、红干椒段炒香, 再下入甜面酱炒至无生酱味, 然后加入白卤水搅匀, 熬煮至酱汁黏稠, 最后调入精盐、姜、味精, 撒入花生碎粒、核桃碎粒、熟芝麻、红油和香油, 搅匀即可。

3 道 酱 椿芽辣酱

原料

鲜香椿芽 500 克, 黄豆 150 克, 红干椒 150 克, 姜末 200 克, 色拉油 2500 克, 卤水适量。

做法

1. 红干椒去蒂煮软, 绞成末。黄豆放入卤水中煮熟, 用搅拌机绞成茸, 入油锅炒香待用。香椿芽洗净, 切成碎末。
2. 色拉油入锅烧至四成热, 投入辣椒末, 用中火炒至油色红亮, 再下入姜末和豆瓣茸炒香出锅, 放入香椿芽末拌匀, 即可使用。

4 道 酱 干妈豆豉酱

原料

阳江豆豉 5 盒, 干葱 50 克, 红干椒段 100 克, 花椒 10 克, 白芷 10 克, 香叶 10 克, 油酥黄豆 50 克, 油酥花生 50 克, 蚝油 30 克, 白糖 5 克, 味精 5 克, 色拉油 400 克。

做法

1. 阳江豆豉拌入少许色拉油, 上屉蒸透; 干葱、白芷、香叶分别切成细末; 红干椒段和花椒炒香后剁成细茸。
2. 锅中放色拉油烧热, 先下入干葱粒煸炒, 再加入白芷、香叶、豆豉茸炒香, 随后放入红干椒、花椒茸、油酥黄豆碎、油酥花生碎、蚝油、白糖、味精, 炒至香味浓郁时出锅, 装入容器即可。

5 道 酱 神仙汁

原料

美极鲜酱油 200 克, 鱼露 100 克, 味精 50 克, 鸡粉 50 克, 芝麻酱 100 克, 香葱 250 克, 芹菜 250 克, 香菜 100 克, 青椒 100 克, 上汤 1500 克。

做法

锅上火, 加入上汤、香葱、芹菜、香菜、青椒, 用小火熬至酥烂, 再放入美极鲜酱油、鱼露、味精、鸡粉、芝麻酱调匀。汤开后再煮 5 分钟, 捞净料渣晾凉, 放入容器密封保存即可。

6 道 酱 香辣味汁

原料

郫县豆瓣酱 500 克, 泡椒茸 50 克, 香辣酱 1 瓶, 蚝油 100 克, 海鲜酱 50 克, 芝麻酱 100 克, 蒜茸 100 克, 姜片、葱段各 50 克, 香醋 200 克, 酱油 100 克, 鸡粉 25 克, 味精 30 克, 白糖 150 克, 香油 50 克, 花椒油 50 克, 红油 500 克, 色拉油 300 克, 鲜汤适量。

做法

炒锅上火, 加入色拉油烧热, 下入葱、姜翻炒(不要煸炒出香味), 拣去葱、姜, 再下入豆瓣酱、泡椒茸、蚝油、海鲜酱、鲜汤, 用小火炒透出锅, 装入容器内, 然后加入剩余的原料, 搅匀即可。

7 道 酱 香糟味汁

原料

香糟卤 1 瓶, 白葡萄酒 25 克, 姜片、蒜片、香葱段各 25 克, 味精、鸡粉各 10 克。

做法

将 1500 克热水加入盆内, 放入香葱、花椒、姜片、蒜片, 烫香后晾凉, 最后加入香糟卤、白葡萄酒、味精、鸡粉即可。

8 道 酱 茶香糊

原料

面粉 500 克, 淀粉 100 克, 泡打粉 30 克, 茶粉 50 克(茶叶烘干后研成的粉末), 茶水 350 克, 色拉油 100 克, 精盐 15 克。

做法

将面粉、淀粉、泡打粉、茶粉、精盐放入盆中, 加入茶水、色拉油搅拌, 直至浓稠即可。

9 道香辣鱼子酱

原料

青鱼子 1500 克, 猪五花肉片 150 克, 姜片 100 克, 葱段 150 克, 八角 10 克, 老抽 10 克, 绍酒 100 克, 海鲜酱 10 克, 小辣椒 30 克, 青辣酱 30 克, 鲍鱼酱 25 克, 甜面酱 25 克, 鸡汁 25 克, 色拉油 200 克。

做法

1. 将青鱼子洗净, 排在笼屉内, 放入姜片、葱段、猪肉片、八角, 淋上香油, 旺火蒸约 40 分钟, 取出鱼子捣碎待用。
2. 炒锅上火, 注入色拉油烧热, 倒入鱼子, 放入海鲜酱、小辣椒、青辣酱、鲍鱼酱、甜面酱、鸡汁、老抽、绍酒, 用中火炒香, 变色后起锅晾凉即可。

10 道清爽香汁

原料

花生酱 50 克, 沙茶酱、白胡椒粉、鸡粉、味精、咖喱油各 10 克, 西芹末、野山椒末、胡萝卜末各 20 克, 干葱 30 克, 蒜茸、色拉油各 50 克, 卤水汁 500 克。

做法

炒锅上火, 放入色拉油烧热, 下入蒜茸、西芹末、胡萝卜末、干葱末、野山椒末, 爆炒出香味, 再放入花生酱、沙茶酱炒匀搅散, 加入卤水汁、胡椒粉、鸡粉、味精烧沸, 淋入咖喱油, 起锅盛入容器内晾凉, 冷藏保存即可。

11 道特色爽口酱

原料

熟拆骨肉 350 克, 海米 50 克, 海鲜酱 80 克, 桂林辣椒酱、去皮花生仁、青红椒粒各 50 克, 蒜茸、姜末、干葱末各 20 克, 红干椒末 100 克, 炸蒜茸 50 克, 蚝油 30 克, 精盐、白糖、味精、十三香各 5 克, 色拉油 150 克。

做法

1. 拆骨肉撕成细丝, 入热油炸至干香; 海米洗净剁碎; 去皮花生仁油炸后碾成细粒。
2. 炒锅上火, 加入色拉油烧热, 下入青红椒粒、蒜茸、姜末、干葱末、桂林辣椒酱、海鲜酱炒香, 再放入拆骨肉、炸蒜茸、辣椒末、海米、花生碎炒匀, 最后加入蚝油、精盐、白糖、十三香, 翻炒均匀即可。

14 味型家族

12 道烧鱼汁

原料

泡椒末 50 克, 姜末、蒜茸各 30 克, 红干椒段 25 克, 花椒 10 克, 野山椒 200 克, 泡姜末 150 克, 啤酒 300 克, 胡椒粉 25 克, 鱼露 50 克, 精盐、白糖、鸡粉、味精各 20 克, 色拉油 150 克。

做法

炒锅上火, 加入色拉油烧至四成热, 先下入泡椒末、姜末、蒜茸、红干椒段、花椒炒香, 再加入清水 2500 克, 烧沸后熬煮 5 分钟, 捞去料渣, 放入野山椒、泡姜末, 最后用精盐、白糖、味精、啤酒、鱼露、胡椒粉、鸡粉调味即可。

13 道辣味焗汁

原料

泡椒末 300 克, 桂林辣椒酱 150 克, 沙爹酱 40 克, 蒜茸辣椒酱、姜末各 15 克, 炸蒜茸 25 克, 噤汁 5 克, 蚝油 25 克, 白酒 10 克, 精盐、白糖、味精、鸡粉、胡椒粉各 5 克, 色拉油 150 克, 香油 15 克, 清汤 800 克。

做法

炒锅上火, 加入色拉油烧热, 先放入泡椒末、桂林辣椒酱、沙爹酱、蒜茸辣椒酱、姜末炒香上色, 再加入清汤小火熬煮 10 分钟, 然后捞出料渣, 放入精盐、味精、白糖、鸡粉、胡椒粉、噤汁、蚝油、白酒、香油、炸蒜茸调味即可。

14 道香辣奇妙酱

原料

卡夫奇妙酱 1 瓶, 浙醋 40 克, 美国酸青瓜 100 克, 酸青瓜水半瓶, 洋葱末 50 克, 蒜茸 100 克, 熟鸡蛋黄 6 克, 柠檬汁 30 克, 青芥辣 2 管, 甜椒末 50 克, 美国辣椒仔 3 管, 蜜糖、淡奶、椰浆各 50 克, 精盐、胡椒粉各 10 克。

做法

1. 将酸青瓜水、浙醋、柠檬汁、辣椒仔、淡奶、椰浆调合成味汁。
2. 将奇妙酱倒入搅拌桶内, 放入青瓜粒、洋葱末、青芥辣、甜椒末、蒜茸、蜜糖, 用打蛋器朝一个方向搅拌, 边搅边注入调好的味汁, 最后加入蛋黄, 调入精盐、胡椒粉即可。

15 道香辣酱

原料

红油豆瓣 500 克, 泡椒 250 克, 红干椒碎 100 克, 海米 50 克, 小瑶柱 50 克, 花生碎 50 克, 干葱茸 25 克, 姜茸 25 克, 蒜茸 25 克, 花生油 1500 克。

做法

锅上微火, 放入所有原料, 炒至豆瓣暗红、咸香味浓、香辣而不燥, 即成。密封保存, 随用随取。

16 道休闲汁

原料

美极鲜酱油 50 克, 生抽 100 克, 精盐、白糖、香醋各 25 克, 芝麻 100 克, 香油 150 克, 红油 250 克, 上汤 500 克。

做法

锅上火, 放入所有原料, 用微火熬制成咸甜适口、麻辣鲜香的酱汁, 即可离火倒入容器中, 冷却后密封保存即可。

17 道风味辣酱

原料

红干椒末 500 克, 卤水花生茸 250 克, 青花椒茸 10 克, 泡辣椒茸 50 克, 生姜末 80 克, 香椿粒 50 克, 鲜茴香苗粒 25 克, 精盐、白糖、味精、鸡粉、胡椒粉各 5 克, 白酒 10 克, 色拉油 1000 克。

做法

炒锅上火, 加入色拉油烧热, 先放入红干椒末、泡椒茸、姜末炒香出味, 再下入卤花生茸、青花椒茸炒匀, 烹入白酒, 用精盐、白糖、味精、鸡粉、胡椒粉调味, 最后加入香椿粒、茴香苗粒, 炒匀起锅即可。

18 道美极芥辣汁

原料

青芥辣 1 管, 青、红尖椒各 50 克, 大红浙醋 50 克, 美极鲜酱油 200 克, 味精 10 克, 白糖 10 克, 橄榄油 50 克, 蒜茸 25 克, 姜汁 15 克, 咖喱粉 10 克, 花生酱 25 克。

做法

将青、红尖椒切末, 再把花生酱和美极鲜酱油放入容器搅拌均匀, 然后把其他原料和青、红尖椒末放入容器中, 充分搅拌均匀即可。

19 道 香麻红油

原料

红干椒面 500 克, 西芹段 250 克, 香菜、干葱、蒜、姜各 100 克, 豆蔻 50 克, 苹果 25 克, 汉原花椒 200 克, 花生油 2500 克。

做法

炒锅上火加油, 放入上述原料, 小火浸炸。待葱、姜、蒜呈金黄色, 西芹炸干, 红油香辣时捞出残渣, 即可。

20 道 新派黄椒酱

原料

黄辣椒酱 2 瓶, 洋葱末、芹菜末各 50 克, 蒜末 25 克, 精盐 5 克, 鲜汤 1 杯, 香油 15 克, 色拉油 75 克。

做法

炒锅上火, 放入色拉油烧热, 加入黄椒酱、洋葱末、芹菜末、蒜末炒香, 再加入适量鲜汤, 调入精盐、香油翻炒均匀, 起锅装在容器内即可。

21 道 巧手汁

原料

阳姜豆豉 300 克, 生抽 250 克, 鱼露 50 克, 辣豆瓣酱、白糖各 100 克, 陈醋 200 克, 味精 50 克, 鸡粉 15 克, 上汤 1000 克, 芝麻酱 100 克。

做法

锅上火将豆豉炒香, 再放入辣豆瓣酱煸炒出香味, 然后放入上汤和各种调料慢火熬制。汤汁稍浓时取出冷却, 密封保存。

22 道 美味椒盐

原料

精盐 35 克, 胡椒粉 45 克, 沙姜粉 45 克, 味精 10 克, 鸡粉 15 克, 盐焗鸡粉 5 克, 五香粉 5 克, 辣椒面 5 克, 花椒面 15 克, 熟芝麻 8 克, 牛肉粉 5 克。

做法

炒锅上火, 放入精盐用微火炒至颜色发黄且水分收干, 再放入鸡粉、胡椒粉炒匀, 然后放入五香粉、盐焗鸡粉、辣椒面、沙姜粉、牛肉粉、花椒面炒开, 离火后放入味精和熟芝麻, 拌匀即可。

23 道 香辣茴香油

原料

鲜茴香苗 1500 克, 红干椒 1500 克, 姜末 400 克, 色拉油 500 克。

做法

红干椒捣成末, 鲜茴香苗洗净切末。色拉油入锅烧热, 投入辣椒末炒至油红酥香, 再下入姜末炒匀起锅, 放入鲜茴香末搅匀即可。

24 道 鲜辣酱

原料

小红尖椒 250 克, 蒜茸辣酱 350 克, 精盐、白糖、味精、白酒各 15 克。

做法

将小红尖椒去蒂洗净, 用搅拌机绞成茸, 装在容器内, 放入蒜茸辣酱、精盐、白糖、味精、白酒搅匀, 最后装入小坛内密封保存即可。

酸辣味家族

1 道 番茄酸辣汁

原料

番茄沙司 100 克, 辣椒粉 10 克, 生抽 25 克, 鸡汤 20 克, 绿芥末、米醋各 15 克, 精盐 3 克, 白糖、鸡粉、味精各 5 克, 葱姜汁、竹叶青酒各 15 克, 色拉油 25 克。

做法

锅上火, 放入底油, 将葱姜汁淋入煮香后, 下入番茄沙司、辣椒粉炒出红油, 再依序放入生抽、鸡汤、绿芥末、米醋、精盐、白糖、鸡粉、味精, 最后加入竹叶青酒煮开即成。

2 道 酸辣黄椒酱

原料

海南黄灯笼辣椒酱 50 克, 大红浙醋 25 克, 蒜茸 25 克, 姜末 10 克, 一品鲜酱油 15 克, 白糖、虾油、味精、香油各 5 克。

做法

将所有原料混合拌匀即成。

3 道 柠檬酸辣酱

原料

鲜柠檬汁 20 克, 绿芥辣 15 克, 一品鲜酱油 15 克, 精盐 5 克。

做法

将鲜柠檬汁、绿芥辣、精盐、一品鲜酱油混合搅拌均匀即成。

4 道 臊子酸辣酱

原料

猪肉碎 50 克, 蒜茸辣酱、葱花、姜末、酱油、绍酒各 5 克, 米醋 30 克, 香油 3 克, 干辣椒碎 5 克, 味精 5 克, 猪油 50 克, 胡椒粉少许, 色拉油适量。

做法

炒锅上火, 下入猪油, 爆香干辣椒碎、葱花、姜末, 烹入绍酒、酱油, 再放入猪肉碎煸炒至香, 然后加入蒜茸辣酱、米醋、味精、香油、胡椒粉, 炒匀后装入小碗中, 待凉即成。

5 道 韩式酸辣酱

原料

辣椒粉 50 克, 苹果汁、青萝卜汁、蜂蜜、麦芽糖各 15 克, 醋精、姜汁、蒜汁、精盐、味精各 5 克。

做法

将辣椒粉、蜂蜜、麦芽糖、青萝卜汁、苹果汁、醋精、姜汁、蒜汁、精盐、味精混合搅匀, 放入恒温冰箱保持 10℃ 左右, 发酵 1 天即成。

6 道 酸辣浓汁

原料

干红椒圈 15 克, 花椒粒 5 克, 葱段、姜片各适量, 绍酒 15 克, 酱油 10 克, 味精、精盐各 3 克, 熟芝麻 5 克, 鲜汤 200 克, 香醋 25 克, 色拉油 25 克, 香油、胡椒粉各少许。

做法

炒锅上火, 加入色拉油, 爆香红椒圈、葱段、姜片、花椒粒, 烹入绍酒、酱油, 再加入鲜汤、精盐、味精、香油, 煮沸 2 分钟后用密网隔去上述干料, 最后加入香醋、熟芝麻、胡椒粉搅匀即成。