

健康生活系列

做菜好吃的秘密

——九种方便酱料

用现成可以买到的方便酱料
以轻松、简单的调理方式
变化出好菜上桌~

程安琪◎著

元睿工社

中国农业大学出版社



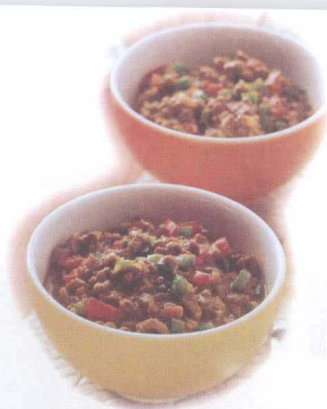
做菜**好吃**的秘密

——九种**方便**调料

程安琪 著

中国农业大学出版社

前言



程安琪
2004.7.

我们在烹调时，除了一些基本调味料如酱油、麻油、醋、盐、糖之外，还有一些酱料也是经常用到的，例如蚝油、番茄酱、芝麻酱、沙茶酱、辣豆瓣酱、梅酱……当然，除了中式的酱料外，南洋风味的、日本风味的、韩国式的，甚至西式的酱料也很多，每当逛超市时，总是令我眼花缭乱。

其实在这么多的酱料中，真正能由一种酱料就变化出许多菜式的并不多，常常会东买一瓶尝尝、西买一瓶试试，就放了一大堆的瓶瓶罐罐在冰箱中，弃之可惜，却不会常常用到。

我从二十多年的烹饪教学经验中得知，越是轻松、简单就能做出来的菜，就越受大家的喜爱，现成的酱料已经有基本的味型，搭配不同的食材，就可以变出不同的菜式，因此我特别挑选了9种常用的酱料编辑了这本食谱。这些酱料都具有独特的风味，各有特色，怎么利用它们轻松做出好吃的菜才是最重要的。

这些酱料是大家耳熟能详、又能轻易就可以买到的，但也正因为它们的普遍，因此品牌很多，每个品牌都有一些差别，用之前要先尝一下它的味道，例如甜面酱、蚝油、XO酱、沙茶酱的咸度，芝麻酱、甜面酱的浓度，都可以自己再做调整。

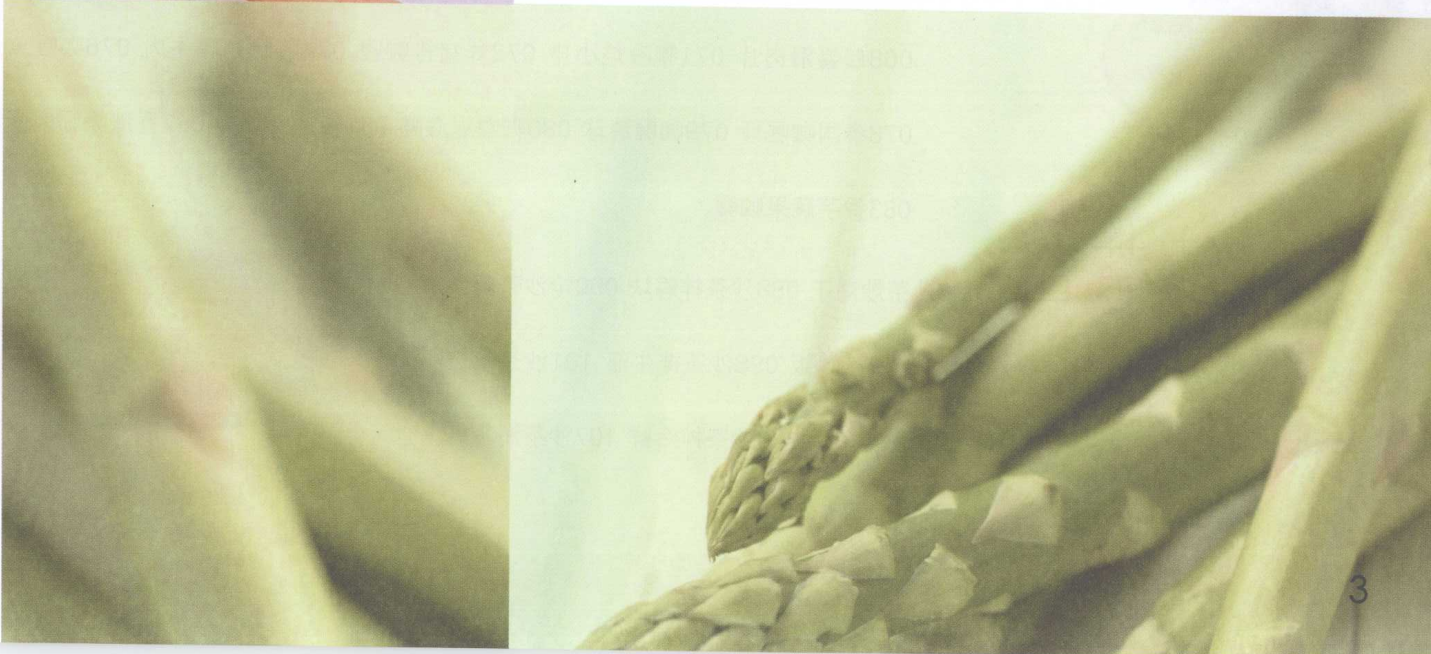
用现成可以买到的方便酱料，以轻松、简单的调理方式，变化出好菜上桌，希望能带给读者朋友更多美食的选择。



程安琪老师

大学毕业后即跟随母亲学习烹饪，已有26年的烹饪教学经验，主持电视烹饪教学节目多年，曾主持台视“傅培梅时间”、“美食大师”，太阳卫视“读卖中国菜”，新加坡电视“名家厨房”，国宝卫视“国宝美食”等烹饪节目，亲切认真的教学、仔细的解说受到许多观众的喜爱。现任教于台湾“中国海事商业专科学校”及台北市农会。

著作有《一网打尽百味鱼》、《热炒》、《无肉令人瘦》、《手做腌菜》、《培梅家常菜》、《凉拌菜》、《蒸的清爽》、《凉面与拌面》、《好汤54》等四十余本食谱书。



目录/

002前言 003作者简介



006蚝油

008蚝油鸡腿 010花菇滑鸡球 012蚝油牛肉 014双椒牛柳

017葱爆小里脊 018蚝汁腐皮卷 021烩三丁 022蚝油爆田鸡腿 024蚝油鲍片 026蚝油

熘鱼片 027蚝油蒸鲜鱼 028三鲜豆腐包 029蚝油扒双冬 030素烧魔芋 031红烧豆腐

032番茄酱

035茄汁烩鸡翅 036咕咾肉 038洋葱猪

排 040红烩牛肉 043意式肉酱 044茄汁热狗肠 046茄汁虾仁 048鲜茄

烧明虾 050糖醋全鱼 052鲜果熘鱼条 053五味鱿鱼卷 054蛋包与鲜茄

酱汁 055茄汁豆腐角 056综合沙拉佐千岛酱汁 057糖醋金元宝



058咖喱

060葡国鸡 062炒咖喱鸡松 064马来咖喱鸡 067咖喱肉酱

068四喜滑肉片 071咖喱烧小排 072炸猪排咖喱 074名厨咖喱牛肉 076咖喱鱼片

078泰国咖喱虾 079咖喱薯球 080咖喱焗海鲜 081咖喱粉丝蟹 082香煎咖喱肉酱卷

083香芋蔬果咖喱

084沙茶酱

086沙茶炒鸡丁 088沙茶拌鸡块 090炆沙茶鸡丝

093沙茶烤肉串 094沙茶牛肉炒蒜薹 096沙茶炒饭 098沙茶拌牛筋 101沙茶花枝

片 102爆双鱿鱼卷 104沙茶干烹虾 105沙茶拌肉片 106沙茶拌海鲜 107沙茶海带结

108沙茶豆腐角 109沙茶牛肉



110芝麻酱

112棒棒鸡 114肉丝拉皮 117麻酱凉面
118凉拌魔芋丝 120担担面 122麻辣豆鱼 123红油丝瓜 124麻酱拌
双菇 125和风菠菜沙拉 126芦笋沙拉



128甜面酱 豆瓣酱 辣豆瓣酱

130 酱爆鸡丁 132 京酱肉丝 134 回锅肉 137 炸酱面 138 八宝辣酱

140 酱爆蟹炒糕 141 酱烧茄子 142 辣豆瓣鱼 143 酱烧鱼头 144 粉蒸排骨

146XO酱

148 XO酱拌带子 151 XO酱烹牛小排
152 XO酱拌面 154 XO酱炒饭 156 XO酱拌鱼片 157 XO酱炒鲜蔬
158 XO酱拌茭白 158 XO酱干烹虾 158 XO酱拌杏鲍菇 160 XO酱
豆腐双鲜



蚝油 | 提鲜的功臣



蚝油，顾名思义是用生蚝提炼而成的，蚝的学名是牡蛎，上海人称为蛎黄，也就是台湾地区称的“蚵”。用来酿制蚝油的蚝非常肥硕，与生食的品种不同，大部分是养殖在珠江三角洲一带。蚝油的品种很多，以生产蚝油而富盛名的澳门，有一条街上几乎全在卖蚝油。除了原始的蚝油之外，还有为吃素的人推出的素蚝油，当然，其原料并非使用生蚝，而是由香菇中抽取香鲜之味，可见“蚝油”已成为鲜美酱汁的代名词。

为适应现代食品的健康要求，普遍来说，现在的蚝油已不似从前那样重咸，但是不同的品牌，其咸度仍有差异，烹调前应先尝过，再加少量的糖来调整。同时蚝油是酿制的酱料，在开瓶后要放入冰箱中存放，以免发霉，保存期限也是要注意的。

除了一些以蚝油为主调味料的菜式之外，厨师们常会在调味时添加少许蚝油，以此作为增鲜的秘密武器。上好的蚝油可直接蘸食或者另外炒过之后再蘸食，也可以淋在蒸、涮、烫、烤过的菜肴上。



蚝油鸡腿



〔材料〕鸡腿 2 只，生菜 200 克

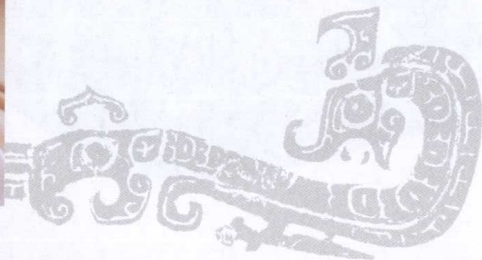
〔腌鸡料〕葱、姜各酌量，酒 1 大匙，酱油 1 大匙

〔调味料〕蚝油 2 大匙，水 $1\frac{1}{2}$ 杯，麻油数滴

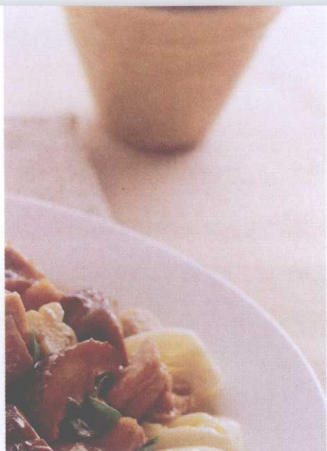
〔做法〕

1. 鸡腿剔去大骨，仅留下末端的关节骨，用刀将肉中有白筋的地方剁断，肉厚的地方也轻轻剁一些刀口。放入腌鸡料中腌 20 分钟。
2. 锅中烧热 2 大匙油，鸡皮面朝下，放入油中煎 1 分钟，至表面煎出黄褐色、有轻微焦痕时，翻面再煎 1 分钟，淋下蚝油和水，煮滚后改小火，盖上锅盖烧约 10 分钟。
3. 生菜切宽条，先用滚水烫软，捞出、沥干水分，摆入盘中。
4. 夹出鸡腿，切成宽段、排放在生菜上。再将汤汁中加麻油，并以大火收干成较浓稠的汁，淋在鸡腿上。

〔注〕广东人称以小火焖煮的做法为“焗”，重点是用小火使材料入味。







花菇滑鸡球



〔材料〕鸡腿 2 只，小花菇 8 朵，圆白菜 300 克，葱段 10 小段，姜 4 小片

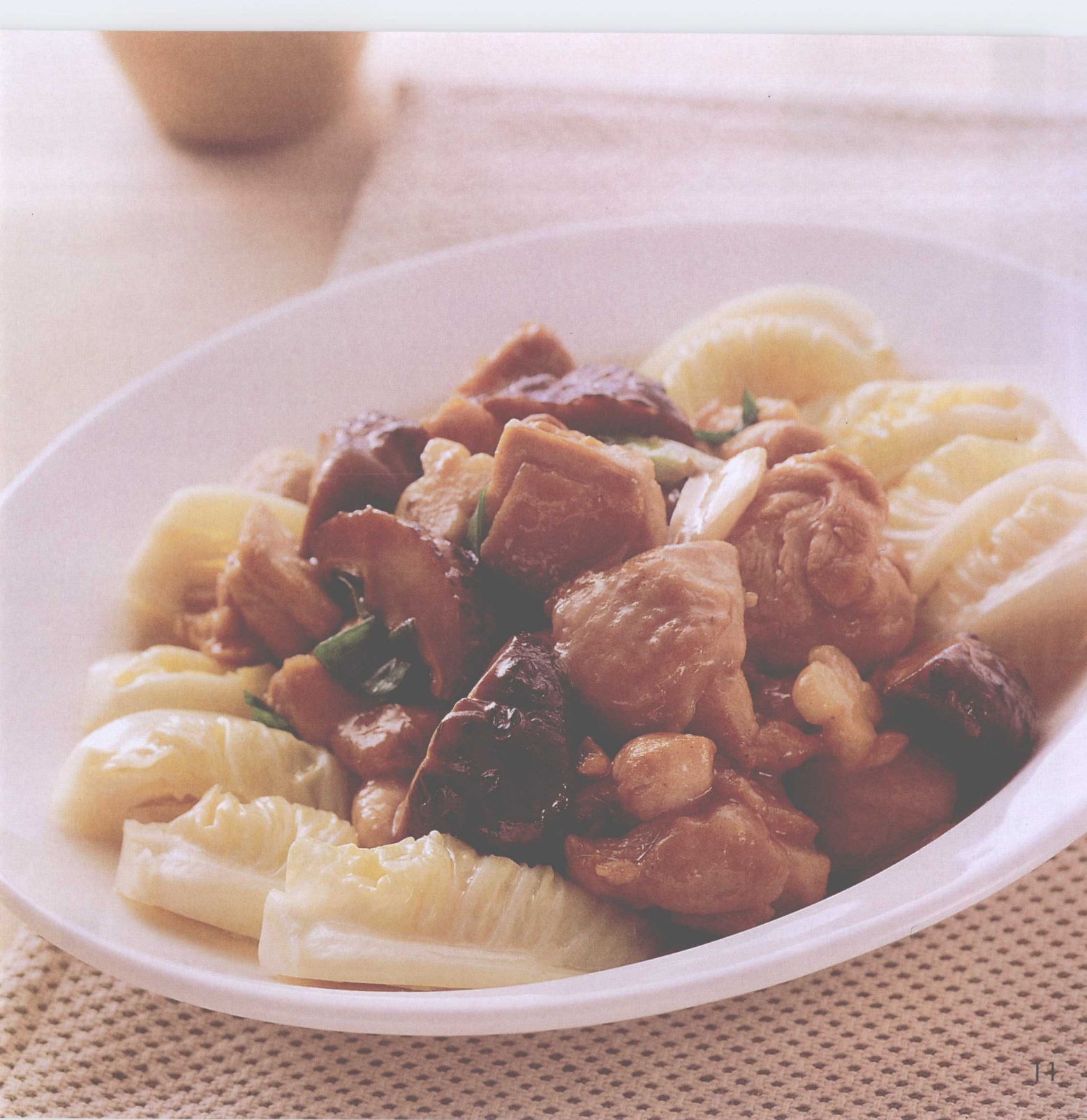
〔腌鸡料〕盐 1/2 匙，蛋白 1/4 个，淀粉 2 匙

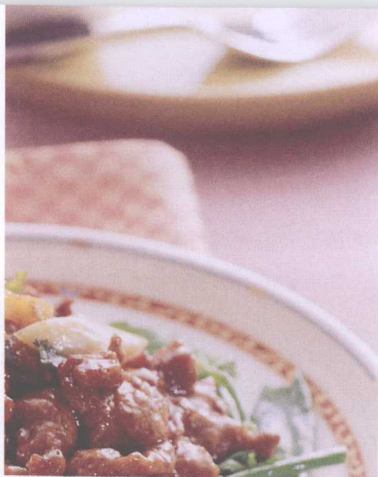
〔蒸菇料〕葱 1 根，糖 1 匙，酱油、油各 1 大匙，泡香菇水 1 杯

〔调味料〕蚝油 2 大匙，蒸菇汁 1/2 杯，淀粉水适量

〔做法〕

1. 鸡腿去骨后，先分成棒棒腿和前腿两部分，棒棒腿部分白筋多，要用刀根剁断。前腿部分则轻轻在肉厚的地方剁一些刀口，再全部切成约 2.5 厘米大小的块，用腌鸡料拌匀，腌 20 分钟。
2. 花菇用水泡透后，加蒸菇料蒸 30 分钟，取出花菇，留下 1/2 杯蒸菇汁。
3. 圆白菜一切为四，在加了盐和油的滚水中烫熟、捞出排盘。
4. 用 1 杯油把鸡块过油、泡炸至 8 分熟时捞出鸡球，倒出油，在锅里仅留下 1 大匙左右的油。
5. 放下葱段和姜片爆香，再放下香菇略加炒香，倒下鸡球并淋下蚝油及蒸菇水，拌炒数下，焖煮约半分钟，勾上薄芡便可起锅装盘。





蚝油牛肉

蚝油

〔材料〕嫩牛肉 300 克，葱 2 根，姜 10 小片，芥蓝菜 5~6 棵

〔腌肉料〕盐 1/4 匙，水 3 大匙，蛋白 1/2 大匙，淀粉 2 匙

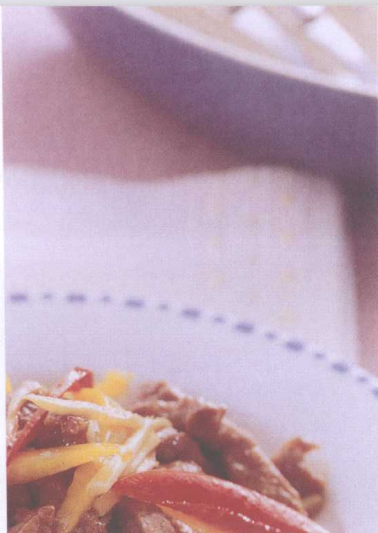
〔综合调味料〕蚝油 2 大匙，水 3 大匙，酒 1 匙，糖 1 匙，淀粉 1 匙

〔做法〕

1. 牛肉逆纹切成片，放入碗中，先加盐和 1 大匙水来搅拌牛肉，牛肉膨胀后，再陆续加水搅拌（共约 3 大匙），拌入蛋白和淀粉，放冰箱中腌 30 分钟以上。
2. 芥蓝菜洗净、摘好，以滚水氽烫至熟（水中加盐及油各少量），捞出，排在盘中。
3. 锅中将 1 杯油热至 8 分热，放下牛肉片过油至 8 分熟，捞出。
4. 另用 1 大匙油爆香葱段及姜片，放下牛肉及综合调味料，拌炒均匀即可盛装到芥蓝菜上。

〔注〕蚝油牛肉中也可加些配料如草菇、鲍鱼菇或熟胡萝卜片，也可换其他喜爱的青菜垫底或围边。





双椒牛柳



〔材料〕嫩牛肉 250 克，黄甜椒半个，红甜椒半个，嫩姜丝 1 大匙

〔腌肉料〕盐 1/4 匙，水 2 大匙，淀粉 1/2 大匙

〔综合调味料〕蚝油 1 大匙，水 3 大匙，糖 1/2 匙，胡椒粉少许

〔做法〕

1. 嫩牛肉洗净、擦干水分，逆纹切成丝，放入碗中，加入腌肉料拌匀，腌 30 分钟以上。
2. 黄甜椒、红甜椒分别去籽、切丝。
3. 锅中将油 1 杯烧至 8 分热，放下牛肉过油至变色，捞出。双椒也放入油中过油，仅 10 秒钟即捞出，油倒出。
4. 留少许油爆香姜丝，放下牛肉及双椒，同时加入综合调味料拌炒均匀，即可装盘。

〔注〕如果要牛肉有更嫩的口感，在腌肉时，可以加入 1/4 匙嫩肉精或小苏打。



