

做菜好吃

——九种方便

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，总是令我眼花瞭乱。

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炝沙茶鸡丝 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。蚝油的品牌很多，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来蘸食，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

〔 **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，以滚水汆烫至熟（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。







葱爆小里脊

〔 **材料** 〕猪小里脊肉 200 克，葱 6 根

〔 **调味料** 〕蚝油 $1\frac{1}{2}$ 大匙，水 4 大匙，胡椒粉少许，淀粉 1 匙，麻油少许，醋 1/2 大匙

〔 **做法** 〕

1. 小里脊肉切成薄片；葱打斜切成段。
2. 调味料除了醋之外，先在碗中调匀。
3. 锅中烧热 3 大匙油，放下肉片及葱丝，大火爆炒，待肉已变色将熟时，淋下调好的调味料拌匀，并朝着锅边淋下醋增香，关火，盛出装盘。

〔 **注** 〕

1. 最后淋醋的作用是使醋遇热挥发，产生香气，因此是要往锅边淋，而不是倒入菜中。
2. 也可以用火锅肉片或五花烤肉片或大排肉切薄片来爆炒，但肉质都不似小里脊这样嫩，因此需要用少许湿淀粉拌腌 20 分钟后再爆炒。



蚝汁腐皮卷

〔 **材料** 〕 油皮2 张，香菇 3 朵，豆腐干 6 片，笋 1 棵，胡萝卜半个，金菇 60 克，芥蓝菜数棵

〔 **调味料** 〕素蚝油 2 大匙，盐 1/4 匙，泡香菇水 1 杯，水 1/2 杯，糖 1 匙，淀粉水适量

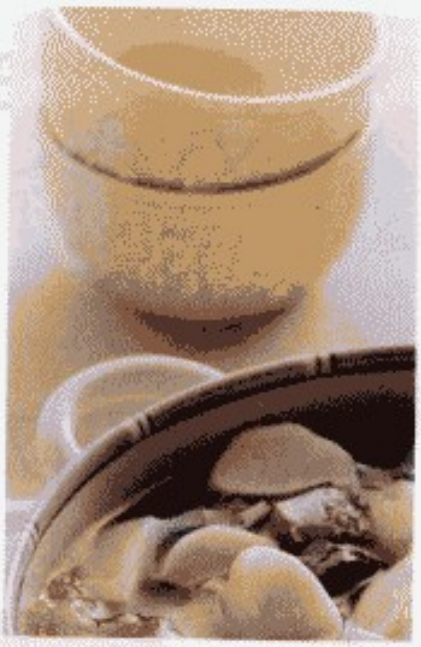
〔 **做法** 〕

1. 香菇泡软、切成细丝；笋、胡萝卜和豆腐干亦切成丝；金菇切去尾部，再切成两段。
2. 用 2 大匙油炒香菇及笋丝，再放下胡萝卜丝、豆腐干和金菇，炒香后，加入 1 大匙素蚝油、少许盐和 1/4杯泡香菇水，烧煮片刻至汁收干。
3. 每张油皮切成 3 小张，在油皮中包入馅料，卷成圆筒状，排在一个深盘中，淋下 1/2 杯水，蒸 10 分钟，取出后把油皮卷排入盘中（先将烫过的芥蓝菜垫底）。
4. 小汤锅中烧开另外 3/4 杯泡香菇水，再加入 1 大匙素蚝油和糖调味，勾芡后，淋在油皮卷上。









烩三丁

〔 **材料** 〕 海参 1 条，蹄筋 4 条，鱼丸 8 粒，芹菜粒 1 大匙，清汤 $1\frac{1}{2}$ 杯

〔 **调味料** 〕蚝油 1 大匙，盐 1/4 匙，糖 1/4 匙，胡椒粉少许，麻油 1 匙，淀粉水适量

〔 **做法** 〕

1. 洗净海参腹腔内的肠泥，切成约 1.5 厘米的四方丁。
2. 蹄筋先直切成两条，再切成和海参差不多的大小。
3. 鱼丸也切成相同的大小。
4. 锅中煮滚 3 杯水，将三种材料放入汆烫 5 秒钟，捞出。
5. 清汤煮滚，放下三种材料，并加蚝油和盐、糖调味，煮滚后勾芡便可关火，加入麻油、胡椒粉及芹菜粒便可装盘。



蚝油爆田鸡腿

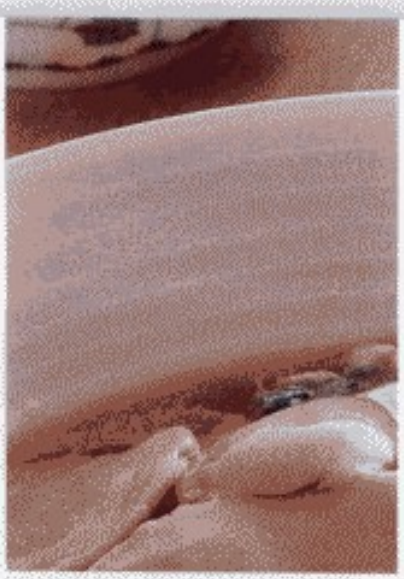
〔 **材料** 〕田鸡 2 只，甜豌豆片 20 片，红甜椒半个，大蒜 3 粒，葱 2 根
〔 **腌料** 〕盐 1/4 匙，蛋白 1 大匙，淀粉 1 大匙
〔 **调味料** 〕蚝油 1 大匙，酱油 1 大匙，糖 2 匙，麻油 1 匙，水 1 大匙

〔 **做法** 〕

1. 田鸡切除趾尖，分开腿部和身体，剁成适当的大小（可将肉太少的背骨部分剁除不用），用腌料拌腌 20 分钟。
2. 甜豌豆片摘好；红甜椒切片；大蒜切片；葱切段。
3. 调味料在小碗中调匀。
4. 锅中烧热 1 杯油，放下田鸡大火过油炸至熟，捞出。
5. 留下 1 大匙油，放下大蒜片和葱段爆香，再加入豌豆片和红椒片炒至熟，倒下调匀的调味料和田鸡，大火爆炒，翻拌均匀便可起锅。

〔 **注** 〕近两年有许多进口的田鸡，十分肥硕，价格也不太贵，除爆炒外，亦可裹粉炸酥。





蚝油鲍片

〔 **材料** 〕罐头鲍鱼半罐，生菜 300 克，葱 2 根

〔 **调味料** 〕酒 1 大匙，水 1/2 杯，蚝油 2 大匙，淀粉水 1 大匙

〔 **做法** 〕

1. 鲍鱼尽量切成大而薄的片，备用。
2. 生菜切成大片，煮滚一锅水，水中加油 1 大匙及盐 1 匙，放下生菜烫约 10 秒钟，见菜微软便可捞出，尽量沥干水分，放在盘中。
3. 用 1 大匙油爆香葱段，淋下酒，随即倒下水和鲍鱼罐中的汤汁 1/2 杯，煮滚后加入蚝油和鲍鱼片，以淀粉水勾芡，盛放到生菜上便可上桌。

〔 **注** 〕

1. 市面上有真空包装、已调好味的鲍鱼，亦可用来做此菜，小粒鲍鱼则整个不用切。
2. 切鲍鱼时最好一刀切到底、切成一片，表面才会光滑，不能用锯刀法，会留下纹路，使口感较差。





蚝油熘鱼片

〔 **材料** 〕白色鱼肉 200 克，草菇 8 朵，胡萝卜小半个，青豆 1 大匙，葱 2 根，姜 6 小片
〔 **腌鱼料** 〕盐 1/3 匙，蛋白 1/2 大匙，淀粉 2 匙
〔 **综合调味料** 〕蚝油 2 大匙，水 4 大匙，淀粉 1 匙，麻油少许

〔 **做法** 〕

1. 鱼肉先切成 5 厘米的长段，再横着片切成鱼片，用腌鱼料拌好，放入冰箱中腌半小时。
2. 草菇洗净，大粒的对切为二，小的不切；胡萝卜放入滚水中煮 10 分钟至软后取出切片，再将草菇、青豆放入滚水中，一烫便全部捞出。
3. 锅中将 1 杯油烧至 8 分热，将鱼片一片片地快速放入锅中过油，不要翻动鱼片，待鱼片转熟、鱼肉较定型时，用漏勺捞出，倒出油。
4. 仅用 1 大匙油爆香葱段和姜片，放下鱼片、草菇和胡萝卜片，倒下调匀的综合调味料，轻轻翻拌均匀便可装盘。



蚝油蒸鲜鱼

〔 **材料** 〕新鲜鱼 1 条（约 500 克），葱 1 根，姜丝 1/4 杯，葱丝 1/2 杯，香菜段随意，油 2～3 大匙

〔 **调味料** 〕蚝油 1 大匙，淡色酱油 1 大匙，糖 1/2 匙，热水 3 大匙，胡椒粉少许

〔 **做法** 〕

1. 鱼打理干净。盘子上先放葱段，再将鱼摆在上面，撒下姜丝。
2. 蒸锅中水沸滚时，放下鱼盘，大火蒸 10 分钟，可用筷子插入鱼肉较厚的背部试验一下，鱼熟后端出。倒出盘中的蒸汁，取出垫着的葱段。
3. 小碗中先把调味料调匀，淋在鱼身上，再放上葱丝和香菜段。
4. 锅中将油烧热，淋在葱丝上，趁热上桌。

〔 **注** 〕也可以用微波炉来蒸鱼。用保鲜膜盖好鱼后再微波至熟，通常 500 克左右重的鱼，以强微波 7 分钟便可蒸熟。



三鲜豆腐包

〔 **材料** 〕肉馅 250 克，虾仁 150 克，香菇 2 朵，葱花 1 大匙，空心油豆腐 8 个
〔 **拌肉料** 〕盐 1/4 匙，酱油 2 匙，麻油 2 匙，泡香菇水 1 大匙
〔 **调味料** 〕蚝油 2 大匙，水 1 杯，糖 1/2 匙，淀粉水 2 匙，胡椒粉少许，麻油少许

〔 **做法** 〕

1. 香菇泡软、剁碎，虾仁切成小丁，两种一起和肉馅、葱花放入大碗中，加入拌肉料搅拌均匀。
2. 油豆腐放入热水中泡煮 1～2 分钟，挤干水分。由侧面切一刀口，将三鲜馅料填塞进去。
3. 将做好的豆腐包放在有深度的蒸盘中，加入清水 1/2 杯，淋下 1 大匙蚝油和糖，放入蒸锅中蒸 20 分钟。
4. 蒸好的汁倒回锅中，再加水 1/2 杯和 1 大匙蚝油煮滚，以淀粉水勾芡，加胡椒粉和麻油调匀，淋到排在盘上的豆腐包上，也可以炒一些青菜以增加美观及营养。



蚝油扒双冬

〔 **材料** 〕冬笋 2~3 个，小冬菇 12 朵，豆苗 200 克，葱 2 根

〔 **调味料** 〕蚝油 2 大匙，糖 1/4 匙，泡香菇水 $1\frac{1}{2}$ 杯，麻油 1/2 匙，盐少许

〔 **做法** 〕

1. 冬笋剥去外壳，修除外层硬皮，先直剖为两半，再切成直条。
2. 冬菇泡软，剪除菇蒂；葱切段。
3. 起油锅，用 2 大匙油爆香葱段，再放下冬菇和冬笋煸炒一下，待香气透出，放下蚝油、糖和泡香菇的水约 $1\frac{1}{2}$ 杯，煮滚后，改以小火焖烧 20 分钟左右。
4. 临出锅前，以大火将汁收干一点，淋下麻油便可盛出，将冬菇和冬笋分别排在炒过并加盐调味的豆苗两边。

〔 **注** 〕没有冬笋的季节，以绿竹笋代替也很好吃。

素烧魔芋

〔 **材料** 〕板状魔芋1 片，香菇 4 朵，笋 1 小棵，胡萝卜半个，豌豆片 12 片，姜片 2 片
〔 **调味料** 〕素蚝油 3 大匙，糖 2 匙，麻油 1 匙，泡香菇水 1 杯

〔 **做法** 〕

1. 把板状的魔芋切成 0.5 厘米厚的片，在中间直划一个刀口，将魔芋由洞中翻转一圈。
2. 香菇泡软，打斜切片；笋切厚片；胡萝卜也切片（也可以先煮软后用印菜模型切花片）；豌豆片摘好。
3. 起油锅炒香姜片和香菇，同时放下胡萝卜片和魔芋，加素蚝油、糖和泡香菇的水约 1 杯，烧约 10 分钟。
4. 放下豌豆片，以大火收干汤汁，淋下麻油，装盘。



红烧豆腐

〔 **材料** 〕嫩豆腐 2 块，香菇 3 朵，黄瓜1 条，笋 1 小棵，胡萝卜半个，葱段 6 小段
〔 **调味料** 〕蚝油 1 大匙，酱油 1 大匙，糖 1/2 匙，水 1 杯，淀粉水适量，麻油 1 匙

〔 **做法** 〕

1. 豆腐切长方形厚片，用热油炸黄表面。
2. 香菇泡软；笋、黄瓜和胡萝卜均切成片。
3. 用 2 大匙油先爆香葱段，再放入香菇等配料炒几下，倒入水，加入蚝油、酱油和糖，轻轻放下豆腐，煮开后改中小火烧煮 5 分钟。
4. 沿锅边慢慢淋下淀粉水勾芡，淋时要摇动炒菜锅，以免淀粉凝结成一团，再滴下麻油便可盛入盘中。

〔 **注** 〕

1. 豆腐也可以在开水中汆烫一下而不炸，较为清淡。
2. 喜欢较脆的黄瓜片，可以晚一点再加入。



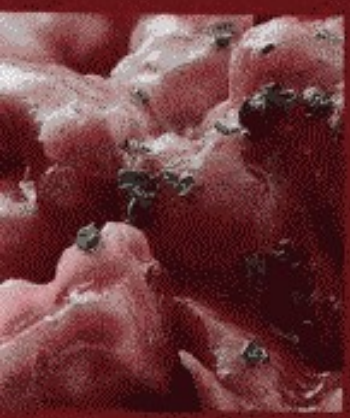
番茄酱——红色的特使

西式调味品中最中国化的非番茄酱莫属了，同时它也是传入最早和最普及的一种调味品，其实在众多的调味料中，番茄酱可算是营养级的，它承袭了番茄中的部分营养素，例如花红素，有防止过氧化的功用。当然在加工过程中所添加的成分，如“钠”的含量也增加了不少，蘸食时不可过量。

番茄酱应用在中式菜里，大部分是搭配制成甜酸的口味，同时它的红色是其他调味料所缺乏的，可以妆扮整道菜，使它更鲜艳。近年流行水果入馔，为了配合水果的甜味，常以少量的番茄酱加入果汁中来调味及增色。为了更符合番茄的原味，可以在茄汁的菜肴中再加入切碎的新鲜番茄丁（选较熟的红番茄）一起熬煮。

番茄酱的姊妹——“番茄膏”，是浓稠的膏状且无甜味，做正宗的西菜时多采用它，两者在开启后都要冷藏保存，尤其番茄膏是用铁罐盛装，用不完的量应该换装在保鲜盒中，以防有铁锈味。和许多酱类调味料一样，使用时在油中先炒一下，会使番茄酱的颜色更艳红、光亮，且更具香气。

番茄酱甜酸的口味最常用来蘸油炸的食物，开胃又解油腻。除了原味蘸食之外，在调制“五味酱”、“甜酸酱”、“千岛沙拉酱”时，番茄酱都是主角之一呢！











茄汁烩鸡翅

〔 **材料** 〕鸡翅膀 6 只，面粉 2 大匙，洋葱半个，胡萝卜 1/3 个，洋菇 6 朵，青豆 2 大匙

〔 **腌料** 〕盐少许，胡椒粉少许

〔 **调味料** 〕酒 1/2 大匙，盐 1 匙，胡椒粉少许，番茄酱 4 大匙（或番茄膏 2 大匙），糖 1 匙，水 2 杯

〔 **做法** 〕

1. 鸡翅膀剁开翅尖与翅膀两部分，撒少许盐和胡椒粉拌一下，蘸上面粉用热油煎黄。
2. 洋菇及胡萝卜切片；洋葱切丁；青豆汆烫备用。
3. 用 1 大匙油炒香洋葱丁，淋下酒，加下各种调味料，放入鸡翅，小火烧 20 分钟（最后 5 分钟时，放下胡萝卜片和洋菇同烧），撒下青豆拌和便可装盘。



咕咾肉

〔 **材料** 〕小里脊肉或五花肉 200 克，洋葱半个，菠萝 3 片，酸果 1 杯，淀粉 1/2 杯

〔 **腌料** 〕盐 1/4 匙，蛋黄 1 个，淀粉 2 匙，水 2 大匙

〔 **调味料** 〕糖醋汁 3/4 杯（或以糖、白醋各 3 大匙和水 6 大匙代替），番茄酱 3 大匙，盐 1/3 匙，麻油 1 匙，淀粉 2 匙

〔 **做法** 〕

1. 小里脊肉切成小块，用腌料拌匀，腌30 分钟，再蘸裹上淀粉。
2. 洋葱切片；菠萝每片切成 6 小块。
3. 肉块投入热油中炸熟，捞出。烧热油，再炸第二次，将肉炸酥。
4. 用 2 大匙油炒香洋葱，放下酸果和菠萝，再加入调匀的调味料煮滚，倒下肉块拌一拌便可。

〔 **注** 〕酸果即是广东泡菜。将白萝卜、胡萝卜和黄瓜切成小滚刀块，用盐少许拌腌半小时后，挤干水分，泡入白糖、白醋和水（同分量）混合成的糖醋汁中，泡 2～3 小时即可。现在有些餐厅不用酸果而改搭配番茄块、青椒和菠萝。





洋葱猪排

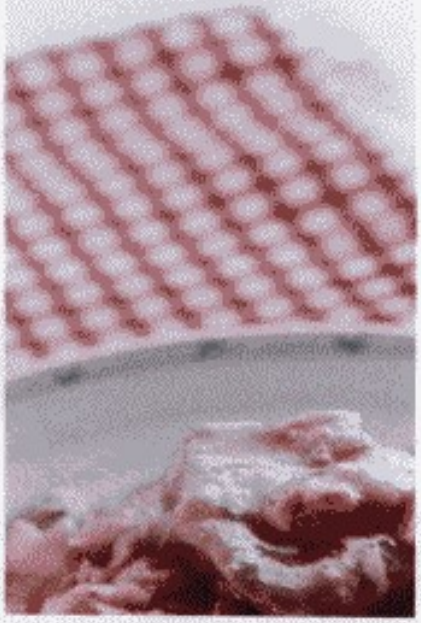
〔 **材料** 〕大排骨肉 4 片，洋葱半个，胡萝卜丝 1/2 杯，洋菇 8 朵，面粉 3 大匙
〔 **腌肉料** 〕盐、胡椒粉少许
〔 **调味料** 〕番茄酱 4 大匙（或番茄膏 2 大匙），盐 1/4 匙，糖 1/2 匙，水 2 杯

〔 **做法** 〕

1. 猪排肉用肉槌敲打或用刀面拍打使肉质变松，肉边缘有白筋的部分要剁断，撒少许盐和胡椒粉腌 5 分钟。
2. 洋葱切丝；洋菇切片。
3. 猪排蘸少许面粉，用油煎黄表面，盛出。
4. 用 2 大匙油炒软洋葱，放下洋菇与胡萝卜丝，再加入所有的调味料煮滚，放下猪排，以中火煮约 10 分钟，煮时要翻动猪排，至汤汁收浓稠时关火、装盘。

〔 **注** 〕猪排蘸过面粉较嫩，但烧煮时火不能太大，以免焦锅粘底。





红烩牛肉

〔 **材料** 〕牛腱子 2 个（约 1 千克），洋葱 1 个，西兰花 2 个，香叶 1 片，大料 1 粒，胡椒 5～6 粒，大蒜末 1 大匙，洋葱 1 个，番茄 1 个

〔 **调味料** 〕酒 1 大匙，番茄膏 1 大匙，盐 1/2 匙，胡椒粉少许，糖少许

〔 **做法** 〕

1. 整个牛腱子在水中烫煮 1 分钟、洗净。再和切块的洋葱（半个）、芹菜段、香叶、大料、胡椒和酒一起放入锅中，加约 5 杯的水，煮 30~40 分钟。
2. 取出牛腱子切成约 1 厘米厚的厚片，汤汁过滤，约剩 3 杯。
3. 用 2 大匙油炒香大蒜末和洋葱丁，放下切丁的番茄和番茄膏同炒，再加盐调味，加入牛肉与煮牛肉的汤，小火炖煮约 40 分钟至喜爱的烂度。
4. 再加少许盐、糖和胡椒粉调整味道即可。







意式肉酱

〔 **材料** 〕牛肉馅 300 克，洋菇 7～8 朵，胡萝卜小半个，洋葱半个，大蒜末 1 大匙，番茄 1 个

〔 **调味料** 〕酒 2 大匙，番茄膏 3 大匙，牛肉清汤或水 3 杯，意大利综合香料 1/2 大匙，盐 2/3 匙，胡椒粉 1/4 匙

〔 **做法** 〕

1. 洋菇切成小粒或片；胡萝卜切丝；洋葱切小丁；番茄烫去外皮、切小丁。
2. 用 3 大匙油将牛肉馅炒散，炒至干爽盛出，另加油 2 大匙炒大蒜末和洋葱末，再放下切碎的洋菇和胡萝卜，继续炒透。
3. 将牛肉放回锅中，和蔬菜料一起炒拌，淋酒、加进番茄丁继续炒，注入清汤和意大利香料，煮滚后改小火熬煮半小时以上。
4. 另烧热 3 大匙油炒香番茄膏，加入牛肉馅中拌匀，加盐和胡椒粉调味，再以小火炖煮 10 分钟左右便可。



茄汁热狗肠

〔 **材料** 〕热狗肠 6 条，洋葱半个，马铃薯 1 个，胡萝卜半个，培根 2 片，油 2 大匙，面粉 2 大匙

〔 **调味料** 〕番茄酱 2 大匙，番茄汁（或水）2 杯，盐 1/3 匙，糖 1/2 匙，胡椒粉少许，辣酱油 1 大匙

〔 **做法** 〕

1. 热狗肠在表面切斜刀口，分成 4～5 厘米长的小段；洋葱切丝；马铃薯和胡萝卜切成小拇指般细；培根切小片。
2. 用 1 大匙油煸炒培根片，再加入洋葱丝同炒，炒软后，放下面粉炒香，加入番茄酱与番茄汁拌匀，煮滚。
3. 放下马铃薯与胡萝卜条，小火焖煮至软，再放下热狗肠煮片刻，并加盐、糖与胡椒粉调味，关火后淋下辣酱油，拌匀便可装盘。

〔 **注** 〕辣酱油在超市有售，没有时也可以加少许乌醋增香。





茄汁虾仁

〔 **材料** 〕新鲜虾子 500 克，葱花 1 大匙，姜末 1 匙，西兰花数朵
〔 **腌虾料** 〕盐 1/4 匙，蛋白 1/2 汤匙，淀粉 1/2 汤匙
〔 **调味料** 〕酒 1 匙，番茄酱 2 匙，盐少许

〔 **做法** 〕

1. 虾剥壳，抽去肠泥后，放在水中，加盐轻轻搅打、冲洗，捞出、沥干水分，并以纸巾轻轻擦干水分，放入大碗中。
2. 先加入盐搅拌虾仁，至虾仁黏稠，再拌入蛋白，最后再拌上淀粉，入冰箱冷藏 2 小时以上。
3. 锅中将 1 杯油烧至 7～8 分热，放入虾仁，大火炒至虾仁变色已熟时，捞出沥净油。
4. 另用 1 大匙油爆香姜末和葱段，加入番茄酱炒红，再加少许盐调味，加入虾仁，并沿锅边淋入酒，拌炒均匀后盛出，附炒过的西兰花一起装盘。





鲜茄烧明虾

〔 **材料** 〕小型明虾 8 只或大草虾 10 只，洋葱半个，番茄 1 个，姜末 1 匙

〔 **调味料** 〕酒 1 大匙，番茄酱 3 大匙，盐 1/3 匙，糖 2 匙，水 1 杯，淀粉水适量

〔 **做法** 〕

1. 将明虾修剪一下，抽除肠沙，冲洗一下，沥干。
2. 洋葱切成短丝；番茄去皮、切成小丁。
3. 锅中烧热油半杯，放下明虾煎红两面，放入时要将虾身弯曲再放入，使形状好看，并将煎好的明虾先盛出。
4. 用锅中余油炒香洋葱丝、姜末和番茄丁，待洋葱变软时，淋下酒和番茄酱再炒一下，加入盐、糖和水煮滚，放下明虾，盖上锅盖，中火烧 3～4 分钟，如有需要，勾上少许芡汁，装盘。

〔 **注** 〕虾的眼睛和尾尖部分遇热油易爆，最好要剪除，以免危险。





糖醋全鱼

〔 **材料** 〕长型鱼 1 条，葱丝 1/2 杯，香菇丝 2 大匙，姜丝 2 大匙，红椒丝 1 大匙，干淀粉半杯

〔 **腌料** 〕葱 2 根，姜 2 片，盐 1/2 匙，酒 1 大匙

〔 **综合调味料** 〕番茄酱 3 大匙，糖 3 大匙，醋 3 大匙，水 3/4 杯，麻油少许，淀粉 2 匙

〔 **做法** 〕

1. 鱼清洗干净后，在鱼身两面切上斜而深的刀纹，用拍碎的葱姜及腌料抹匀全身，腌 10 分钟以上。
2. 用淀粉蘸满鱼的每片鱼肉，投入热油中炸酥，放到盘中，使鱼成站立的形态。
3. 用 2 大匙油炒香姜丝和香菇丝，倒入综合调味料煮滚，撒入葱丝和红椒丝，淋在鱼身上。

〔 **注** 〕鱼炸好后放在盘子里稍微压一下，便会成站立状，则两面的鱼肉均可保持酥脆，而不会被糖醋汁浸软。





鲜果熘鱼条

〔 **材料** 〕鱼肉 300 克，罐头水蜜桃 3 片，猕猴桃 2 个，面粉 4 大匙

〔 **腌鱼料** 〕葱 2 根，姜 2 片，盐 1/4 匙，胡椒粉少许，水 2 大匙

〔 **蛋面糊** 〕蛋 1 个，面粉 2 大匙，淀粉 3 大匙，水适量

〔 **综合调味料** 〕番茄酱 2 大匙，水蜜桃汁 4 大匙，白醋 1 大匙，盐 1/4 匙，水 1/2 杯，淀粉 2 匙

〔 **做法** 〕

1. 鱼肉切成手指般粗细的条状，腌鱼料中的葱、姜略拍一下，再用来腌鱼条。
2. 水蜜桃切条、猕猴桃削皮后切条。
3. 鱼条先蘸上少许干面粉再蘸上蛋面糊，投入热油中炸至酥脆。
4. 用 1 大匙油炒煮综合调味料，煮滚后放下两种水果，一拌和就关火，再放下鱼条一拌即可装盘。



五味鱿鱼卷

〔材料〕新鲜鱿鱼 1 条，葱 1 根，姜 2 片，红辣椒 1 个，大蒜 2 粒
〔调味料〕番茄酱 3 大匙，糖 2 匙，酱油膏 1 大匙，乌醋 1 匙，白醋 1 匙

〔做法〕

1. 新鲜鱿鱼剖开洗净，在表面切上直条刀纹，切约 5 厘米宽时，切断，再斜刀切成双飞片（第一刀不切断、第二刀再切断），用水冲洗一下，减少黏质。
2. 葱、姜、红辣椒和大蒜分别剁碎（大蒜可以磨成蒜泥），拌入调味料中调匀，便是五味酱。
3. 烧滚 6～7 杯开水，滴少许酒，放下鲜鱿鱼，关火，烫煮约 10 秒钟至鲜鱿鱼变色，捞出装盘，附五味酱上桌。

〔注〕番茄酱是非常普遍的蘸料，台湾地区口味的“五味酱”也以它为基本，再加入辛香料与其他的调味料，各种调味料的比例可按个人的喜爱而增减。

蛋包与鲜茄酱汁

〔 材料 〕鸡蛋 4 个，洋火腿 3 片，洋菇 4 朵，洋葱丁 2 匙，牛油 1 大匙

〔 调味料 〕盐 1/4 匙，胡椒粉少许

〔 番茄酱汁料 〕洋葱末 3 大匙，番茄 2 个，水 1 杯，番茄酱 2 大匙，盐 1/4 匙，胡椒粉少许，湿淀粉适量，麻油少许，糖 1/2 匙

〔 做法 〕

1. 鸡蛋中加盐及胡椒粉打散；洋菇切薄片；洋火腿切丁。
2. 用 2 大匙油炒软洋葱，放下洋菇和洋火腿拌和。
3. 用 3 大匙油烧热锅，油倒出，另外再热 1 大匙油和 1 匙牛油，倒下一半量的蛋汁，用筷子搅动蛋汁，成为椭圆形，待蛋汁半凝固时，放下一半量的火腿料在蛋皮上，包卷蛋皮，做成橄榄形的蛋包，轻轻翻面再煎一下，便盛入盘中。做好 2 个蛋包，淋上鲜茄酱汁。
4. 鲜茄酱汁：用 2 大匙油炒香洋葱末。番茄去皮、去籽后把果肉切成小丁，加入洋葱中一起炒软，加清汤或水 1 杯，小火煮 10 分钟，加入番茄酱、盐和胡椒粉调味，勾芡即成（可以用油炒面粉的方式来勾芡，味道更香）。



茄汁豆腐角

〔 **材料** 〕豆腐 2 方块（ 2 寸四方），青椒半个，洋葱半个，罐头菠萝 3 片

〔 **综合调味料** 〕番茄酱 2 大匙，糖 2 大匙，醋 2 大匙，盐 1/4 匙，水 1/2 杯，淀粉 2 匙，麻油 1/2 匙

〔 **做法** 〕

1. 豆腐切成小方块，撒下 1/2 匙盐，放置约 10 分钟，使豆腐中的水分稍微流失，擦干水分，投入热油中用大火炸至外皮酥脆。
2. 青椒切成丁；洋葱切成丁；菠萝片一切为六。
3. 用 2 大匙油炒香洋葱，加入番茄酱炒红，再加入青椒、菠萝和其他的调味料，一煮滚便放入豆腐角略拌，装盘。





综合沙拉佐千岛酱汁

〔材料〕任选生菜 1～2 种，黄瓜1 条，番茄 1 个，西芹 1 根，鸡蛋 1 个
〔调味料〕蛋黄酱 2 大匙，番茄酱 $1\frac{1}{2}$ 大匙，洋葱细末 2 匙

〔做法〕

1. 生菜摘好、洗净，泡入冰水中，冰镇 10～15 分钟，沥干水分。
2. 鸡蛋放入冷水中煮约 12 分钟，取出先泡在冷水里，再剥壳，剁碎成小粒。
3. 番茄切块；黄瓜切片；西芹削去老筋，切成条，分别排在盘中。
4. 蛋黄酱加番茄酱和洋葱细末调匀，依照个人喜爱，番茄酱可以增减一些，调成千岛酱汁，淋在沙拉上，再撒下蛋碎。



糖醋金元宝

〔 **材料** 〕肉馅 150 克，大馄饨皮 15 张，葱末 1 大匙，大蒜末 2 匙，红椒末 1 匙

〔 **拌肉料** 〕酱油 2 匙，葱末 1/2 大匙，盐少许，麻油 2 匙

〔 **综合调味料** 〕番茄酱 2 大匙，糖 2 大匙，醋 2 大匙，盐少许，油 1 匙，水 2/3 杯，淀粉 2 匙

〔 **做法** 〕

1. 肉馅中加上拌肉料拌匀，用馄饨皮包成馄饨状，投入热油中以小火炸熟，捞出、沥干油渍。
2. 用 1 大匙油炒香葱末和蒜末，放下综合调味料和红椒末，煮一滚便可浇到炸好的馄饨上。

咖喱——百变魔术师

咖喱食物一直受到许多人的喜爱，创始国是印度，半个世纪后经英国C＆B公司一再变化，再传回到东方，广受东方——尤其是东南亚一带的国家及日本的喜爱。

咖喱中所含的辛香气味，是由几十种的香料与辛辣材料结合而形成的，至于那深浅不同的黄颜色则是由姜黄、郁金、番红花粉等有色香料混合所产生的，每个品牌都有独特的配方比例，可以选自己喜欢的味道。

咖喱食物的制作其实是很有趣和吸引人的，无论是在材料上的选择还是调味时的组合及色调上的变化，各方面都可以随心所欲地去配制、自由地发挥，你可以选两三种不同香气的咖喱来搭配使用。

在市面上最常见的是咖喱粉和咖喱块，另外咖喱汁或咖喱酱也时有所见，咖喱块因为已有味道，且会使汤汁浓稠，通常最后再加入，而真正喜爱咖喱烹调的人则喜欢自行调配、制作。由于咖喱所含的成分（各种香料）都有益健康，可以促进血液循环和增强肠胃的活动，希望爱好咖喱食物的读者也能做出更多变化，一起来享受咖喱菜肴的美妙风味。







葡国鸡

〔 **材料** 〕鸡半只或鸡腿 2 只（约 600 克），洋葱半个，胡萝卜半个，马铃薯 1 个，面粉 4 大匙

〔 **调味料** 〕❶盐、胡椒粉各少许

❷咖喱粉 2~3 大匙，盐 1/2 匙，糖 1/4 匙，水 3 杯

〔 **做法** 〕

1. 将鸡斩剁成长方块，撒盐及胡椒粉拌腌片刻。
2. 洋葱切丁；胡萝卜切滚刀块；马铃薯也切成块。
3. 鸡块蘸满面粉，用热油煎或炸黄取出。另用 2 大匙油炒香洋葱丁，加入咖喱粉续炒至香气透出，再加入鸡块、盐、糖与水，以中火煮约 30 分钟，再放入马铃薯块与胡萝卜同烧 10 分钟。
4. 将鸡块、马铃薯与胡萝卜拣入烤碗中。汤汁过滤备用（此时应有约 2 杯的量，不够时可加水）。
5. 用 2 大匙油炒香 3 大匙面粉，淋下 4 的汤汁，搅拌成浓稠的糊状，浇到烤碗中。放入预热好的烤箱，以大火烤至表面微黄即可。





咖喱

炒咖喱鸡松

〔 **材料** 〕鸡胸肉 300 克，洋葱末 1 杯，韭黄粒半杯，熟青豆 1/4 杯，生菜叶 10 片，干米粉或红薯粉丝（条）50 克

〔 **腌鸡料** 〕酱油 1/2 大匙，蛋黄 1 个，酒 1 匙

〔 **调味料** 〕咖喱粉 $1\frac{1}{2}$ 大匙，酒 1 匙，盐 1/4 匙，糖 1/4 匙，胡椒粉、麻油各少量

〔 **做法** 〕

1. 首先将干米粉投入热油中炸松（用极热的油去炸，才会马上泡松起来），堆放在大盘内。
2. 鸡肉切成小粒（如红豆般大小），用腌鸡料拌匀。
3. 把 4 大匙油烧至 8 分热，放下鸡肉炒至干松、盛出。
4. 再加 1 大匙油炒软洋葱末，加入咖喱粉炒香，放下青豆及鸡肉，淋下酒并放入其他的调味料，铲拌均匀。
5. 最后加入韭黄，熄火后再拌匀一下，即可盛到盘中的炸米粉上。附上生菜叶上桌包食。





咖喱

马来咖喱鸡

〔 **材料** 〕鸡腿 2 只，马铃薯 1 个，洋葱末 2/3 杯，白煮蛋半个，黄瓜片数片，小鱼干少许

〔 **调味料** 〕辣椒粉 1 大匙，咖喱粉 3 大匙，香料（桂皮、香叶、丁香、干红椒等各适量），水 3 杯，盐 1/2 匙，糖 1 匙，椰浆 1/2 杯

〔 **做法** 〕

1. 鸡腿剁成块，马铃薯也切成滚刀块。油 3 大匙烧热，用小火炒洋葱末至茶黄色，加入辣椒粉后再拌炒，并放下鸡块同炒。
2. 撒下咖喱粉，以小火拌炒，如有需要，可再淋少许油。将香料包在纱布口袋中，放入锅中，并注入水，煮 20 分钟后，加盐与糖调味。
3. 加入椰浆及马铃薯块继续烧煮 10 分钟左右，至马铃薯够烂即成。
4. 在盘边放切成片的小黄瓜和白煮蛋，再配上用油炒香的小鱼干一起上桌。

〔 **注** 〕如用半土鸡的腿肉来做，煮的时间要加长，大约在 1 小时。







咖喱肉酱

〔 **材料** 〕牛肉馅 400 克，洋葱末 1 大匙，大蒜末 1 大匙，姜末 1 匙，胡萝卜 1 小个，青椒 1 个，红甜椒半个，香叶 1 片

〔 **调味料** 〕咖喱粉 3 大匙，盐、胡椒粉各少许，水 3 杯

〔 **做法** 〕

1. 胡萝卜、青椒和红甜椒分别切成小丁。
2. 用油 3 大匙炒散牛肉馅，盛出。
3. 再加油 1 大匙炒软洋葱末、大蒜末和姜末，加盐、咖喱粉和胡椒粉再继续炒。
4. 放入胡萝卜丁及青椒丁、红椒丁炒合，注入水并加入香叶，改用小火炖煮至牛肉已软且汁干稠为止。

〔注〕

1. 不吃牛肉者可改用猪肉馅或鸡肉馅来做。
2. 喜欢青椒、红椒脆一点的话，可以最后再加入。

四喜滑肉片

咖喱

〔 **材料** 〕猪小里脊肉片或五花肉片 200 克，洋葱丁、胡萝卜丁、山药丁各半杯，四季豆 10 粒

〔 **腌肉料** 〕酱油 1/2 大匙，淀粉 1/2 大匙，水、油各 1 大匙，糖 1/2 匙，盐、胡椒粉各少许

〔 **调味料** 〕咖喱粉 3 大匙，盐、糖各 1/2 匙，清汤或水 2 杯，淀粉水适量

〔 **做法** 〕

1. 将肉片用腌肉料抓拌，腌 15 分钟；四季豆切段。
2. 起油锅炒香洋葱，加入胡萝卜丁、山药丁和四季豆段拌炒，放下咖喱粉炒香，加水、盐和糖，一起煮至够软。
3. 打开锅盖，将肉片一片片摊平，铺在咖喱料上，盖上锅盖焖烧半分钟，沿锅边淋下淀粉水，略加拌匀即可装盘。









咖喱烧小排

〔 **材料** 〕猪小排骨 500 克，洋葱片 1/2 杯，马铃薯块 1 杯，胡萝卜小片 15 片

〔 **调味料** 〕❶ 盐、胡椒粉各少许，咖喱粉 1 大匙，油 2 大匙，水 2 杯

❷ 咖喱块 2~3 块

〔 **做法** 〕

1. 在小排骨上撒下盐、胡椒粉和咖喱粉，抓拌均匀、腌一下。用热油煎黄猪小排，注入水，以小火烧煮 30 分钟。
2. 加入炒香的洋葱片、马铃薯块和胡萝卜小片，再同烧 10 分钟。
3. 放下咖喱块（没有时也可以在炒洋葱时加入咖喱粉 2 大匙一同炒香），拌入小排中，慢慢搅散、调成糊状即可。

〔 **注** 〕咖喱块可以先切碎一点，比较容易溶入汤汁中。



炸猪排咖喱

〔 **材料** 〕猪大排肉 2 片（约 200 克），面粉 2 大匙，鸡蛋 1 个，面包粉 2/3 杯，圆白菜丝或紫色圆白菜丝、生菜丝适量

〔 **腌肉料** 〕盐、胡椒粉各少许

〔 **调味料** 〕咖喱块 1~2 块

〔 **做法** 〕

1. 将大排肉轻轻用肉槌拍松后，在两面均匀地撒下盐及胡椒粉腌过。
2. 将面粉撒在肉排的两面后，放入蛋汁中蘸过，再蘸满面包粉。
3. 1 杯水煮滚，放下咖喱块煮溶化。
4. 用 160℃（约 8 分热）的油用小火将猪排炸熟，使外表呈金黄色后，捞出、沥净油，每片切成 2 厘米宽，排入盘中，附上咖喱酱汁和切得极细的蔬菜丝上桌。

〔 **注** 〕蔬菜切丝后，最好用冰水冰镇 20 分钟，沥干水分后要再以纸巾吸干才会爽脆好吃。





名厨咖喱牛肉

〔 **材料** 〕 Ⓐ **牛肉汤卤**：牛油 4 大匙，洋葱丝 1 杯，胡萝卜泥 3 大匙，苹果泥 3 大匙，蒜泥、姜泥各 1 1/2 匙，咖喱粉、面粉各 3 大匙，番茄膏 2/3 杯，盐 1 匙，牛肉高汤 4 杯，牛奶、椰浆各 1/4 杯

Ⓑ 牛肉 300 克，盐 1/4 匙，咖喱粉 1 匙，香料束（西芹、香芹、香叶）各少许

〔 **做法** 〕

1. 用牛油将洋葱丝炒成茶色，加入 4 种泥料续炒。
2. 撒下咖喱粉，并由锅边添加少许油，要不断拌炒以免焦煳，待香气透出后，放下面粉及番茄膏，再一直搅拌成膏糊状。
3. 加盐调味，并将 2 杯温的牛肉清汤慢慢加入，不断搅匀、稀释，最后加入牛奶及椰浆调匀即成牛肉汤卤。
4. 牛肉切成 3 厘米方块，撒下盐和咖喱粉拌匀，用少许油煎黄各面，注入高汤 2 杯，放下香料束（用细线捆扎），煮半小时至肉够烂，夹出香料束。
5. 将 3 的牛肉汤卤 2 杯放入 4 中同煮至滚，酌加盐调妥口味即好。

〔 **注** 〕这道“咖喱牛肉”是日本箱根富士屋大饭店名厨的配方，颇具盛名。





咖喱鱼片

〔 **材料** 〕白色鱼肉 300 克，玉米粉（或番薯粉） 1/3 杯，洋葱丁 1/2 杯，香菇丁 1/4 杯，熟胡萝卜丁 1/4 杯，冷冻青豆 1/4 杯

〔 **腌鱼料** 〕蛋白 1 大匙，盐 1/4 匙，淀粉 1 大匙

〔 **调味料** 〕咖喱粉 2 大匙，水 1/2 杯，盐、糖各 1/4 匙，淀粉水适量

〔 **做法** 〕

1. 鱼肉切成长方厚片，肉中如有小鱼刺，也要仔细剔除。全部用腌鱼料抓拌，腌半小时。
2. 将鱼片蘸满玉米粉，投入热油中炸黄。
3. 用 1 大匙油炒香洋葱丁、香菇丁和胡萝卜丁，加入咖喱粉再炒，注入水、加盐和糖调味，再放入青豆，煮滚后勾芡，放下鱼片一拌即可装盘。





泰国咖喱虾

〔 **材料** 〕草虾 8 只，芹菜 2 根，洋葱 1/4 个，大红辣椒半个，韭菜 2 根，奶油 1 大匙，鸡蛋 2 个

〔 **调味料** 〕咖喱粉 1 大匙，蚝油 1 大匙，鱼露 1 匙，糖 1 匙，高汤 1 杯，奶水 2 大匙，红油 1 匙

〔 **做法** 〕

1. 将草虾剖开背部，抽除肠沙备用。
2. 芹菜、韭菜分别切段；洋葱切丝；辣椒切斜段。
3. 红油、奶水和鸡蛋打均匀，备用。
4. 炒锅中用油将草虾先过油至 8 分熟，捞出。油倒出，仅留约 1 大匙油，将芹菜、洋葱丝、大红辣椒片、韭菜段和奶油以小火炒香。
5. 加入高汤、蚝油、鱼露、糖和咖喱粉，放入草虾，小火轻轻拌炒一下，沿着锅边淋下 1 大匙油，再淋下蛋汁，将蛋炒至熟即可盛出。



咖喱薯球

〔 **材料** 〕马铃薯 300 克，胡萝卜小丁 2 匙，玉米粒 2 大匙，洋葱末 1/2 杯，青豆粒 2 大匙，面粉 1/2 杯，面包粉 1 杯

〔 **调味料** 〕咖喱粉 1 大匙，盐 1/6 匙，白胡椒粉少许，淀粉水 1 大匙

〔 **拌薯泥料** 〕牛油 2 大匙，面包粉 1/2 杯，牛奶 1/2 杯，盐 1/3 匙，糖 1/4 匙，胡椒粉少许

〔 **做法** 〕

1. 马铃薯煮熟、去皮、压成泥，加入牛油、面包粉（先与牛奶混合湿润一下）、糖、盐和胡椒粉，仔细拌匀成泥状，做成薯泥料；胡萝卜小丁汆烫至熟。
2. 用少许油炒洋葱末，加入玉米粒、青豆粒和熟胡萝卜丁，加咖喱粉、盐和胡椒粉等调味，再以淀粉水勾成浓芡，待凉后，分成小粒。
3. 用一小球薯泥料包裹 2 的馅料，先搓成圆球、再略压扁，蘸上面粉及面包粉，投入热油中炸酥。

咖喱焗海鲜

〔 **材料** 〕大虾仁 6 只，新鲜鱿鱼 1 小条，鱼肉 100 克，蟹腿肉适量，西兰花 1 小棵，洋葱丁 2 大匙

〔 **调味料** 〕盐、胡椒粉各少许

〔 **奶油糊** 〕油 3 大匙，咖喱粉 1 大匙，面粉 3 大匙，清汤 2 杯，盐 1/3 匙，奶油少许，鲜奶油 2 大匙，披萨奶酪 1~2 大匙

〔 **做法** 〕

1. 在虾仁背上划切一刀；新鲜鱿鱼在内部划切刀纹、再分割成块；鱼肉切成 0.5 厘米厚长方片。三种材料与蟹腿肉一起放在碗中，撒下盐及胡椒粉拌一下。
2. 煮滚 5 杯水，放下各种材料汆烫一下，快速捞出；再放下西兰花也烫一下。
3. 用 3 大匙油炒香洋葱，放下咖喱粉和面粉炒匀，再加入清汤搅匀，加盐调味，再拌入奶油和鲜奶油。
4. 将海鲜料和西兰花放入咖喱糊中拌匀，盛入烤碗中，撒上少许披萨奶酪，放入预热至240℃的烤箱中，再烤至表面微黄、香气更浓时便可取出。



咖喱粉丝蟹

〔 **材料** 〕青蟹或其他鲜蟹 2 只，粉丝 2 小把，面粉 2 大匙，大蒜末 1 大匙，洋葱丁 1/2 杯
〔 **调味料** 〕咖喱粉 2 大匙，酒 2 大匙，高汤（或水） $2\frac{1}{2}$ 杯，盐 1/3 匙，糖 1/2 匙

〔 **做法** 〕

1. 揭开蟹盖，打理干净。将蟹身分切成小块，切口处蘸上面粉，用热油煎红表面，盛出。
2. 起油锅爆香大蒜、洋葱及咖喱粉，淋酒、加入高汤，并放下蟹块，加盐和糖调味后，以大火煮滚。
3. 在一个沙锅或耐热锅中放入泡软的粉丝，再将 2 的咖喱蟹倒入，盖上锅盖，中火煮滚。
4. 揭开锅盖，将粉丝略加拌和，见粉丝已软透，便可关火上桌。





香煎咖喱肉酱卷

〔 **材料** 〕肉馅 300 克，洋葱 1/3 个

〔 **面糊料** 〕鸡蛋 1 个，中筋面粉 1 杯，清水适量，盐 1/6 匙

〔 **调味料** 〕盐少许，咖喱粉 2 大匙

〔 **做法** 〕

1. 用油炒散肉馅和洋葱末，再加咖喱粉炒香，加少许水和盐，焖煮至汁收干，做成咖喱肉酱。
2. 鸡蛋打散，加入面粉及盐调匀，并适量加水少许，调成糊状，放置 15 分钟后再来摊煎成直径约 12 厘米的薄饼，约 6～8 张。
3. 在薄饼中间涂放咖喱肉酱，包卷成长方形筒状。
4. 平底锅中涂少许油，放下肉酱卷，煎黄表面，并煎透内部，待肉酱卷已熟，盛出装盘。

〔 注 〕也可以买油皮或春卷皮，切成小张之后来包卷肉酱，再炸脆食用。



香芋蔬果咖喱

〔 **材料** 〕白花椰菜小半个，胡萝卜半个，洋葱半个，番茄 1 个，大芋头半个，秋葵 6～7个
〔 **调味料** 〕咖喱块 2 块，水 2 杯，盐少许

〔 **做法** 〕

1. 将花椰菜分成小朵，烫熟、沥干。大芋头切小滚刀块，放入热油中炸黄。
2. 胡萝卜煮熟，切厚片；洋葱切块；番茄去皮及籽，切成片；秋葵切掉蒂头。
3. 洋葱先用少许油炒香，再将全部材料一起放入锅中（秋葵和胡萝卜稍晚再放入），加水 2 杯煮 10 分钟后，加入咖喱块调匀。
4. 也可再加适量的盐调味，全部盛入盘中。

沙茶酱 | 来自东南亚的宠儿



“沙茶”给人的第一个联想，往往是沙茶火锅。的确，这个原属于汕头、潮州一带的调味料，三十年来随着沙茶火锅的风行，已经非常普遍了，也可算是必备的调味品之一。

仔细探讨的话，沙茶酱与印度尼西亚、马来西亚一带的一种酱料——“沙茶”是同源的，“茶”的闽南语发音与“嗲”相同，“沙茶”在东南亚一带是吃烤肉串时所蘸用的酱料，含有南洋特产椰子粉的香气，再配上其他特殊的辛香料，经由在南洋经商的华侨带回中国后，口味渐有改变，椰子的味道也减低了。

当沙茶在台湾流行后，口味更有差异，不同厂家出的沙茶酱，其风味、色泽与浓稠度都不相同，大部分的原料包括有鳊鱼、虾米、蒜头、辣椒粉、花生粉、甘薯、盐、糖、韩国大酱、酱油、辣油、椰子粉等。

市售的沙茶酱为了便于保存，因此含油量比现做的沙茶蘸酱多。通常自瓶中取用时，要将油与酱拌和一下，均匀地舀出，以免油全倒出后，留下的酱会变得太干硬。

当然也看所要做的菜式而定；一般用来拌的菜，要带着油一起拌才香；用来腌渍或炒菜时，要油少、酱多些才够味。

另外，沙茶酱本身的香味及香气均已足够，可以不必放入油中去爆香，只要拌和即可，即使要再与其他的调味料一起炒香，也要温油、小火轻炒，才不会有焦苦味。





沙茶炒鸡丁

〔 **材料** 〕鸡肉 300 克，莴苣 1 棵，葱段 1 大匙，大蒜末 1/2 大匙

〔 **调味料** 〕 ❶ 酱油 1/2 大匙，淀粉 1/2 大匙，水 1 大匙

❷ 沙茶酱 2 大匙，酒 1/2 大匙，酱油 1 匙，水 1 大匙，糖 1/2 匙，麻油 1/2 匙

〔 **做法** 〕

1. 鸡肉连皮切成约 1.5 厘米大小，加调味料 ❶ 拌匀，腌 20 分钟，用热油过油炒熟，捞出。
2. 起油锅爆香葱段及大蒜末，放下切成滚刀块的莴苣炒透，再放入鸡丁。
3. 淋下调匀的调味料 ❷，以中火拌炒，炒匀后即可起锅装盘。

〔 **注** 〕喜爱莴苣较入味者，可以先淋 3 ~ 4 大匙水及少许盐，焖煮 1 ~ 2 分钟，再与鸡丁拌炒。





沙茶拌鸡块

〔 **材料** 〕鸡半只（或鸡腿 2 只），高汤或水 6 杯
〔 **盐水卤汤料** 〕酒 1/3 杯，盐 1 大匙，葱 1 根，姜 5 片，五香包 1 个、冰糖 1 大匙
〔 **蘸料** 〕沙茶酱 2 大匙，糖 1 匙，葱花 2 大匙，卤汤 2 大匙

〔 **做法** 〕

1. 在锅中煮滚高汤，加入盐水卤汤料，继续以小火煮 20 分钟。放下鸡，卤煮约 12 分钟即熄火，再焖在卤汤中 20 分钟。
2. 将鸡取出，放凉后斩剁成长方块，排入盘中。
3. 蘸料混合好后一起上桌，淋到上一步盘中的鸡肉上或用来蘸食。





炝沙茶鸡丝

〔 **材料** 〕鸡胸肉 200 克，熟笋丝 100 克，韭黄 10 根，木耳丝 1/3 杯
〔 **腌鸡丝料** 〕盐 1/4 匙，蛋白 1 大匙，水 1 大匙，淀粉 1 匙
〔 **综合调味料** 〕沙茶酱 2 大匙，麻油 1/2 大匙，酱油 1/2 大匙，蒜泥 1 匙

〔 **做法** 〕

1. 鸡胸肉顺纹切细丝，用腌鸡丝料抓拌均匀（感觉太干时，可适量加水），放入冰箱冰 30 分钟。全部倒入滚水中汆烫至熟，沥出。
2. 综合调味料在一只碗中混合均匀。
3. 笋丝、木耳丝切成 $2\frac{1}{2}$ 厘米长度；韭黄也放入滚水中汆烫一下，即刻捞出，放入碗中与鸡丝混合。
4. 淋下综合调味料，仔细拌匀即可装盘。

〔 **注** 〕鸡丝汆烫前可再加入 1 大匙的水拌匀，以避免下锅后黏结在一起。







沙茶烤肉串

〔 **材料** 〕鸡肉、牛肉或猪肉 250 克，竹签 15 根，葱白 20 小段，洋葱半个，青椒、黄甜椒适量

〔 **腌肉料** 〕酱油 1 大匙，酒 1/2 大匙，糖、盐各少许，大蒜片 10 片，沙茶酱 2 大匙，水 3 大匙

〔 **做法** 〕

1. 将肉切成 2 厘米的长方形块状，全部用腌肉料拌匀，腌 10 分钟。
2. 洋葱切块；黄甜椒、青椒分别切成块。
3. 用竹签将肉块及葱白段分别串到竹签上，每根串 2～3 块肉和蔬菜料。
4. 烤箱预热后放入肉串，以大火烤熟（中途需将腌料再涂刷两次，以免太干）。

〔 **注** 〕一般烤肉时，还可以搭配一些蔬菜料，如洋菇、新鲜香菇、秋葵、甜玉米均可。猪肉与鸡肉应烤熟，而牛肉可烤至个人喜爱的程度。应将烤的时间相同的材料串在一起来烤，或只串单一材料。



沙茶牛肉炒蒜薹

〔 **材料** 〕牛肉 250 克，姜丝 1 大匙，蒜薹 200 克

〔 **腌牛肉料** 〕酱油 1 大匙，酒 1/2 大匙，淀粉 1 匙，水 2 大匙，胡椒粉 1/6 匙

〔 **调味料** 〕沙茶酱 2 大匙，酱油 1/2 大匙，糖 1 匙，水 2 大匙，麻油少许

〔 **做法** 〕

1. 牛肉逆纹切成细丝，用腌牛肉料拌匀，腌 1 小时左右。
2. 蒜薹摘除硬梗，切成 1 寸长度，用少许油煸炒至脱生（喜爱较软者也可以加少许水焖烧 2 分钟），盛出。
3. 临炒前，锅中将 1 杯油烧至 7 分热，放下牛肉泡熟，沥出。
4. 起油锅爆香姜丝，再落牛肉、蒜薹与调好的沙茶酱料，中火拌炒均匀，便可装盘。





沙茶炒饭

〔 **材料** 〕虾仁 10 只，鸡蛋 2 个，生菜叶 2 片，葱 1 根，白饭 2 碗
〔 **调味料** 〕沙茶酱 1 大匙，盐适量，白胡椒粉少许

〔 **做法** 〕

1. 虾仁剥壳、用少许盐抓洗一下，擦干水分，切成丁。
2. 鸡蛋打散；生菜叶也切成小片或丝；葱切成葱花。
3. 烧热 2 大匙油先将鸡蛋炒成碎片，盛出，再加热 1 大匙油，放下虾丁和葱花，炒熟盛出。
4. 放下白饭，改以小火慢慢炒热，加入沙茶酱炒匀，同时撒下适量的盐和胡椒粉，放回鸡蛋和虾仁丁，关火、加入生菜略拌即可。





沙茶拌牛筋

〔 **材料** 〕卤牛筋 300 克，绿色青菜 200 克，葱 1 根

〔 **调味料** 〕❶ 盐少许，油少许

❷ 沙茶酱 3 大匙，酱油 1 匙，糖 1/2 匙，红油 1 匙

〔 **做法** 〕

1. 卤牛筋切成 4～5 厘米长度，如果是隔日的牛筋，可以用卤汤料汆烫一下，捞出。
2. 葱切葱花。
3. 绿色蔬菜摘好，切成 3 厘米长段，烫熟后捞出，拌上调味料，❶ 放在盘中。
4. 牛筋放置碗中，撒下葱花，再加入调味料 ❷，放在绿色蔬菜上便可。

〔 **注** 〕如果买生的牛筋，就要先整条烫过，再放入热水中，加葱段、姜片、花椒 1 匙、大料 1 粒和酒，一起蒸或煮至喜爱的烂度，取出、放凉后再来拌。







沙茶花枝片

〔 **材料** 〕新鲜花枝（墨斗鱼） 1 只（约 450 克），粉皮 2 张，小黄瓜片 1 杯，葱花 1 大匙，红辣椒 1 个

〔 **烫花枝料** 〕葱、姜、酒各少许

〔 **综合调味料** 〕沙茶酱 2 大匙，酱油 1 大匙，麻油 1 大匙，辣油适量，糖 1 匙

〔 **做法** 〕

1. 花枝去皮、除净内脏，由中间直切开成两半，在每半片花枝上先直划上细密刀口，再横面斜着片切成大片，全部放在清水中涮洗一下。
2. 小黄瓜片用少许盐拌腌 10 分钟，挤去盐水，放在盘中。粉皮切宽条，用冷开水冲洗、沥干后，拌上少许麻油，堆放在黄瓜上。红辣椒切斜段备用。
3. 半锅滚水中加烫花枝料，放下花枝片汆烫一下，马上捞起、沥干，盛放入大碗中。
4. 撒下葱花、黄瓜片和红椒片，淋下综合调味料，仔细拌匀花枝片，排放到粉皮上。



爆双鱿卷

〔 **材料** 〕水发鱿鱼 1/2 条，新鲜鱿鱼 1 小条，葱段（ 1 寸长）10 段，姜片 10 小片，芹菜段 1 杯

〔 **综合调味料** 〕沙茶酱 2 大匙，水 3 大匙，酱油 1 大匙，酒 1/2 大匙，淀粉 1 匙

〔 **做法** 〕

1. 将两种鱿鱼的外皮分别剥除后，直切成两半，在每半片的内部打斜刀，切上细密交叉的刀口，再分割成 4 厘米宽的菱角块，全部用滚水汆烫一下，见鱿鱼卷起时，便捞出沥干。
2. 在小碗内将沙茶酱、酱油、酒、水及淀粉混合。
3. 起油锅爆香葱段及姜片，放下芹菜段一同炒数下，将两种鱿鱼下锅，马上淋下综合调味料，再拌炒均匀就可装盘。

沙茶干烹虾

〔 **材料** 〕剑虾或白壳虾 300 克，盐 1/3 匙，酒 1 匙，葱段 3 大匙
〔 **沙茶酱料** 〕沙茶酱 $1\frac{1}{2}$ 大匙，水 3 大匙，酱油 1/2 大匙，糖 1/2 匙

〔 **做法** 〕

1. 将虾的头须、尾尖与脚加以修剪，冲洗一下，沥干水分。淋下酒与盐拌和，腌约 10 分钟，沥干水分，投入热油中炸熟。
2. 另在锅中仅烧热 1 大匙油，放入葱段爆香，倒入沙茶酱料与虾，中小火拌炒至汁收干、虾已入味即盛出。

〔 **注** 〕沙茶酱极易烧焦、有苦味，最后拌炒时应多注意。



沙茶拌肉片

〔 **材料** 〕火锅猪肉片 150 克，绿芦笋 10～12 根，葱 1 根，红辣椒 1 个
〔 **调味料** 〕沙茶酱 2 大匙，盐 1/4 匙，糖 1/2 匙，醋 1 匙

〔 **做法** 〕

1. 肉片用约 2 匙的淀粉抓拌一下，放置片刻。
2. 绿芦笋削好，切成约 4 厘米的长度；葱切段；红椒去籽、切片。
3. 碗中调好调味料，并加入葱段和红辣椒片。
4. 锅中煮开 5 杯水，放下 1 匙盐和 1 匙的油，先将芦笋烫 40～50 秒钟，捞出排盘。
5. 再将肉片放入水中烫煮至肉熟，捞出，放入调味料中拌匀，放在绿芦笋上即可。





〔 **材料** 〕小虾 10 只，蟹腿肉 10 个，新鲜干贝（即带子）6 粒，豌豆片 15 片，木耳少许，葱段 10 小段

〔 **调味料** 〕沙茶酱 3 大匙，水 4 大匙，酱油 1 大匙，糖、麻油各 1 匙，盐少许，淀粉少许

〔 **做法** 〕

1. 将虾去壳（留下尾壳）与蟹腿肉、新鲜干贝、豌豆片、木耳等全部放入滚水中汆烫至熟，捞出沥干水分，盛装在大碗中。
2. 锅中加热 1 大匙油，放下葱段爆香，将混合好的调味料倒入，用小火煮滚，倒入大碗中与各种海鲜料拌匀即可。

〔 **注** 〕

1. 可以将虾仁等海鲜料用适量的淀粉拌腌半小时（放冰箱中）再汆烫，吃起来就更滑嫩可口。
2. 鲜贝如果太大，可以横剖成两片。



沙茶海带结

〔 **材料** 〕海带结 200 克，姜 2 片，葱段 5 小段，西芹（切片）半杯

〔 **综合调味料** 〕葱段 5～6 小段，姜丝 1 匙，沙茶酱 2 大匙，酱油 1 大匙，糖 1 匙，麻油 1/2 大匙

〔 **做法** 〕

1. 水中加姜片和葱段，放入海带结，煮到适当软度，沥出。
2. 放入西芹片也汆烫一下、沥干。
3. 综合调味料预先调配妥当。
4. 用综合调味料拌和海带结和西芹片，拌均匀便可装盘。



沙茶豆腐角

〔 材料 〕老豆腐 2 块（ 5 厘米四方），爆米花 3 大匙，小油菜 5 棵

〔 调味料 〕❶ 盐 1/4 匙，胡椒粉少许，麻油 1 匙，面粉 1 大匙

❷ 沙茶酱 2 大匙，酱油 1 大匙，水 5 大匙，糖少许，淀粉 1 匙

〔 做法 〕

1. 豆腐去掉老硬的边皮后，压成豆腐泥，爆米花切碎，拌入豆腐中，再加调味料 ❶ 拌匀。
2. 小油菜摘成菜心，用滚水烫熟（水中加少许盐），捞出，沥干水分，排入盘中。
3. 锅中烧热 2 大匙油，将豆腐泥用汤匙舀取，做成圆球形，放入锅中煎熟，翻面再煎，全部煎成金黄色，装入盘中。
4. 锅中煮滚调味料 ❷，淋在豆腐角上。



沙茶牛肉

〔 材料 〕牛肉 250 克、空心菜 250 克、大蒜 3 粒、葱 1 根、红辣椒 1 个
〔 腌牛肉料 〕酱油 1/2 大匙、水 2 大匙、小苏打 1/4 匙（可不加）、淀粉 1/2 匙
〔 调味料 〕沙茶酱 $1\frac{1}{2}$ 大匙、糖 1/4 匙、酱油 1 匙、酒 1 匙

〔 做法 〕

1. 牛肉逆纹切片，腌牛肉料在碗中先调匀，放入牛肉抓拌均匀，腌 30 分钟。
2. 空心菜洗净，切段；大蒜切片；葱切段；红辣椒切斜片。
3. 烧热 1 大匙油，将空心菜快炒至熟，加少许盐调味，盛入盘中。
4. 锅中烧热半杯油，先将牛肉过油炒至 8 分熟，捞出，油倒出。
5. 用 2 大匙油爆香大蒜片、葱段和红辣椒，加入牛肉和先在碗中调匀的沙茶调味料，大火炒匀，盛放在空心菜上（或倒入空心菜一拌再装盘）。

芝麻酱——无法抗拒的香气

芝麻酱是用白芝麻做成的，香气十足，同时由于它本身的浓稠度，可以使调味料蘸附在材料上，因此它是做拌菜的好搭档。传统芝麻酱的颜色为深褐色，买时要挑选瓶内油少的比较新鲜。现在还可买到日式的芝麻酱，颜色较浅，同时价格比较贵，许多拌菜是以芝麻酱为主味，另外再加上蒜泥和姜泥或加芥末酱、辣椒油来变化它的味型，也可以在调配时加一些花生酱以增加香气。

芝麻酱用之前要先加水调稀，要注意的是每一种牌子的芝麻酱，它的浓稠度都不太一样，因此调的时候，加水量也不一样，要慢慢地加入，调匀了再加，一次加多了会使芝麻酱结成小颗粒化不开。







棒棒鸡

〔 **材料** 〕鸡腿 1 只，粉皮 2 张，小黄瓜 1 条，姜汁 1 匙，蒜泥 2 匙

〔 **调味料** 〕芝麻酱 1 大匙，冷开水 2 大匙，酱油 1 大匙，糖 1 匙，醋 1/2 大匙，盐 1/2 匙，麻油 1 大匙，辣油 1/2 大匙，花椒粉 1/4 匙

〔 **做法** 〕

1. 鸡腿放入一个有深度的蒸盘中，入电锅蒸 20 分钟，焖 10 分钟后再取出，放凉，拆去大腿骨，切成粗条。
2. 黄瓜略拍碎，用 1/4 匙盐腌约 10 分钟，挤干水分铺在盘底。
3. 粉皮切成宽条，用冷开水冲洗再擦干，拌少许麻油后放在黄瓜上，再将鸡肉放在粉皮上。
4. 小碗内先将芝麻酱用冷开水调开，再将其他的调味料一一加入，并将姜汁和蒜泥调入，淋到鸡肉上便可上桌，食用时再加以拌匀。

〔 **注** 〕粉皮如隔日已变白，则需放在开水中汆烫一下再用。





肉丝拉皮

〔 **材料** 〕肉丝 120 克，粉皮 1 包，小黄瓜 1 条，葱 1 根
〔 **腌肉料** 〕盐少许，水 2 大匙，淀粉 1 匙
〔 **芥末麻酱调味汁** 〕芝麻酱 1 大匙，黄色芥末粉 2 匙，淡色酱油 $1\frac{1}{2}$ 大匙，醋 1 匙，麻油 1 大匙，盐少许，糖 1/4 匙

〔 **做法** 〕

1. 肉丝用腌肉料轻轻抓拌均匀，放入冰箱中腌 20 分钟以上。
2. 小黄瓜洗净，切成丝；粉皮冲洗一下，切成宽条，一起排入盘中。葱先横切为二，再斜切成细丝。
3. 芥末粉加少许水调成糊状，放在温热处焖一下至产生冲辣之气。另一个碗中放芝麻酱，加水调稀，再陆续加入酱油等调味料，最后和芥末酱调匀，调成芥末麻酱调味汁备用。
4. 炒锅中将 1/2 杯油加热至 7 分热，放下肉丝，快速搅散，以免肉丝黏结在一起。待肉丝已熟，用漏勺捞出，将葱丝也放入漏勺上，用筷子趁热拌一下，再堆放在粉皮上，淋下芥末麻酱调味汁，上桌后拌匀即可。

〔 **注** 〕如果买不到传统用的黄色芥末粉，可以用管状的山葵酱（日本芥末酱）代替。







麻酱凉面

〔 **材料** 〕猪肉 1 块，绿豆芽 200 克，黄瓜 1 条，鸡蛋 1 个，细面条 300 克

〔 **麻酱面拌料** 〕芝麻酱 2 大匙，酱油 2 大匙，冷开水 2 大匙，醋 1/2 大匙，糖 1 匙，蒜泥 1 匙，姜汁 1/2 匙，辣椒油 1/2 大匙，麻油 1/2 大匙，花椒粉 1/4 匙

〔 **做法** 〕

1. 猪肉整块煮熟或蒸熟，放凉后切成细丝；绿豆芽烫熟、捞出，冲凉后挤干；黄瓜切成细丝备用。
2. 面条放入滚水中煮熟，捞出、放在大盘子上，淋下麻油和沙拉油各 1 大匙，快速吹凉，放到大盘子上，再放上肉丝和其他的配料。
3. 小碗中先将芝麻酱用酱油及冷开水慢慢的调稀，再加入其他的麻酱面拌和调匀，淋在凉面上。



凉拌魔芋丝

〔 **材料** 〕魔芋丝 1 包，芹菜 3 棵

〔 **调味料** 〕芝麻酱 1 大匙，水 2 大匙，山葵酱 1 匙，淡色酱油 1 1/2 大匙，醋 1 匙，盐少许，糖 1/4 匙，麻油 1 大匙

〔 **做法** 〕

1. 魔芋用清水多漂洗几次；芹菜摘好、切成 4～5 厘米的段。
2. 碗中将芝麻酱加水调稀，再加入其他的调味料调匀。
3. 煮滚一锅水，放入少许盐，先将芹菜烫约 10 秒钟，捞出、放在盘中垫底，再将魔芋丝放入烫一下。
4. 只要烫 15～20 秒钟，捞出，将魔芋丝一卷一卷的卷起，排在芹菜上，再淋下麻酱调味料。





担担面

〔 材料 〕细面 300 克，大头菜 1 小块，葱 1 根，花椒粉 1/2 匙，花生粉 2 大匙

〔 调味料 〕芝麻酱 2 大匙，冷开水 4 大匙，盐 1/2 匙，酱油 2 大匙，蒜水 1 大匙，醋 1 匙，辣油适量

〔 做法 〕

1. 大头菜剁成小颗粒；葱切成细葱花。
2. 在碗中先将芝麻酱和水慢慢调稀，再加入其他的调味料调匀，分装在 4 个小碗中。
3. 煮滚一锅水，放入面条煮熟，视面条的粗细或是冷冻面条、干燥面条的不同，加 1~3 次冷水，把面条煮熟，捞出，盛装在小碗内。
4. 撒下大头菜、葱花和花生粉，上桌后拌匀。

〔 注 〕蒜水是把磨好的蒜泥加水稀释来用，蒜泥的量可随个人喜好而增减。





麻辣豆鱼

〔 **材料** 〕绿豆芽 450 克，豆腐衣 2 张，过炒白芝麻 1 大匙

〔 **调味料** 〕芝麻酱 1 大匙，酱油 1 1/2 大匙，糖 1/2 大匙，水 1 大匙，麻油 1/2 大匙，醋 1 匙，葱末 1 匙，花椒粉 1/2 匙，红油 1/2 大匙

〔 **做法** 〕

1. 煮滚 6 杯开水，水中加盐 1 匙，放入豆芽烫煮约 10 秒钟，捞出冲冷开水至凉，挤干水分。
2. 豆腐衣切成长方形，每张中包入 1/2 量的绿豆芽，卷成长条，接缝口朝下放，全部做好。
3. 小碗中先将芝麻酱调稀，再加入其他的调味料调匀。
4. 平底锅中将 3 大匙油加热至 7 分热，放入豆鱼卷，用小火把豆腐衣表层煎黄。
5. 夹出豆鱼、切段，排入盘中，淋上麻酱汁、撒上炒过的白芝麻即可。



红油丝瓜

〔 **材料** 〕丝瓜 1 条，嫩姜 1 小块

〔 **调味料** 〕芝麻酱 1 大匙，水 2 大匙，大蒜泥 1 匙，淡色酱油 1 大匙、糖 1/2 匙，盐 1/4 匙，麻油 1 大匙，红油 1 大匙，胡椒粉适量

〔 **做法** 〕

1. 丝瓜轻轻刮去外皮，尽量保留绿的颜色，再切成滚刀块。
2. 姜切成细丝，放入冰水中泡一下，沥干水分。
3. 芝麻酱加水调稀后，再加入其他的调味料，调拌均匀。
4. 锅中烧滚 5 杯水，水中加盐 1 匙和油 1 大匙，放下丝瓜烫至水再滚起，捞出丝瓜，尽量沥干水分，撒下姜丝、淋下麻酱调味汁。

麻酱拌双菇

〔 **材料** 〕

新鲜香菇 8~10 朵，袖珍菇 1 盒，白芝麻 1 大匙

〔 **烫香菇料** 〕

酱油 2 大匙，柴鱼片（鲣鱼肉的干制品）1 小包，盐 1/2 匙，糖 1/2 大匙

〔 **调味料** 〕

芝麻酱 1 大匙，花生酱 1 大匙，糖 2 匙，淡色香菇酱油 1 大匙，盐 1/4 匙，蒜泥 1 匙，麻油 2 匙

〔 **做法** 〕

1. 香菇快速冲洗一下，剪去蒂头，打斜切成片；袖珍菇也快速冲洗一下；白芝麻在干锅中炒至微黄，盛出。
2. 锅中将 4 杯水煮滚，放入烫香菇料，再次滚后，捞去柴鱼片，放入香菇和袖珍菇，烫煮至微软。
3. 捞出两种菇，尽量沥干水分。
4. 将芝麻酱和花生酱一起放入碗中，加水慢慢调稀，再加入其他的调味料调匀，淋在菇上，再撒上炒香的白芝麻。

〔 **注** 〕花生酱较绵细、滑顺，加在芝麻酱中更有香气，最好挑不甜的，如果是有甜味的，就不要再加糖。





和风菠菜沙拉

〔 材料 〕

菠菜 300 克，白芝麻 1 大匙

〔 调味料 〕

日式芝麻酱 2 大匙，水 2 大匙，糖 2 匙，淡色酱油 1 大匙，盐 1/3 匙，麻油 1 匙

〔 做法 〕

1. 菠菜不要分开，整枝冲洗干净；白芝麻在干锅中炒香，盛出、放凉。
2. 锅中煮滚 5～6 杯水，加入约 1/2 匙盐，先将梗部放入水中，3～5 秒钟后再整枝放入，快速烫 5～10 秒钟就整枝夹出，放入冰水中冰凉。
3. 整枝菠菜切除根部，再切成两长段，铺放在寿司竹帘上，卷起竹帘，将菠菜中的水分挤出卷成圆柱形，打开竹帘，再把菠菜切段，排入盘中。
4. 芝麻酱先调稀，再加入其他的调味料调匀，淋在菠菜上，再撒上白芝麻。



芦笋沙拉

〔 **材料** 〕

大芦笋 5 根，仿蟹腿肉 3～4 只

〔 **调味料** 〕

美式芥末酱 1 大匙，芝麻酱 1/2 大匙，水 2～3 大匙，酱油 1 匙，盐 1/4 匙，糖 1/2 匙，胡椒粉少许

〔 **做法** 〕

1. 将芦笋尾部老硬的外皮削去，并切除少许硬的梗部，先切成两长段。
2. 碗中将芥末酱和芝麻酱用水调稀，再和其他的调味料调匀。
3. 锅中煮滚 5～6 杯水，加入 1 匙盐，再放入芦笋烫煮，见芦笋已变色，捞出，打斜切段，放入盘中。
4. 仿蟹腿肉切短一些，也在滚水中快速烫一下，捞出和芦笋一起，淋上芥末芝麻酱汁。



甜面酱 豆瓣酱 辣豆瓣酱
——传统的酱料



甜面酱和豆瓣酱，这两种看似相同的酱料，香气、味道却因材料不同而不一样，豆瓣酱因为用黄豆酿造而有豆子的香气，甜面酱发酵自面粉，口感较绵细，有的菜式为了取两者的香气，会两种酱料都用。这两种酱都很咸，但是为了适应现代人的需求，有些品牌已经先行调整了咸度和浓度，因此用量要依不同品牌而定。

另外还有同样以辣椒和豆瓣酿造的辣豆瓣酱，是做辣菜不可缺少的，这三种酱料在使用时最好在油中先以小火炒香，使酱香得以发挥。





酱爆鸡丁

〔 **材料** 〕鸡腿 2 只或鸡肉 300 克，黄瓜1 条，红辣椒 2 个，葱 1 根，姜 1 小块
〔 **腌鸡料** 〕蛋白 1 大匙，淀粉 1 大匙，水 1 大匙，酱油 1 大匙
〔 **调味料** 〕甜面酱 1 大匙，酱油 1 大匙，水 1 大匙，糖 2 匙，麻油 1 匙

〔 **做法** 〕

1. 鸡腿去骨，用刀在肉面上轻剁数下，连皮切成 2.5 厘米四方块，用调匀的腌鸡料拌匀，腌 30 分钟以上。
2. 黄瓜切成滚刀小块；葱切段；红辣椒去籽、切片；姜也切片；调味料在小碗中调匀。
3. 在炒锅内烧热 1 杯油，将鸡肉倒入油中，过油炸约 1 分钟，见鸡肉变色即可捞出，油倒出，仅留下约 1 大匙。
4. 放下姜片、葱段爆香，再将黄瓜下锅同炒，随即将鸡肉、红辣椒与调味料一起倒进锅中，快速炒匀后便可装盘。





京酱肉丝

甜酱面

〔 **材料** 〕瘦猪肉 300 克，葱 3～4 根

〔 **腌肉丝料** 〕酱油 1 大匙，淀粉 2 匙，水 2 大匙

〔 **综合调味料** 〕甜面酱 1 大匙，糖 2 匙，水 2~3 大匙

〔 **做法** 〕

1. 猪肉切成细丝，用腌肉料拌匀，腌 20 分钟以上。
2. 葱打斜切成细丝，最好在冰水中泡一下，可以减少辣气、增加脆度，沥出后擦干水分，铺放在餐盘上。
3. 将 1 杯油在炒锅内烧至 6～7 分热，倒入肉丝过油，用筷子迅速拨散，见肉变色已熟时，即行捞出，余油倒出。
4. 另在炒菜锅内烧热 1 大匙油，先倒下调匀的综合调味料，以小火炒香，然后加入肉丝，拌炒均匀，盛放到葱丝上，趁热供食。





回锅肉

甜面酱

〔 **材料** 〕猪肉（五花肉或后腿肉）250 克，圆白菜 300 克，豆腐干 5 片，红辣椒 2 个，青蒜 1 根

〔 **调味料** 〕甜面酱 2 大匙，酱油 1 大匙，水 1 大匙，辣豆瓣酱 1/2 大匙，糖 2 匙

〔 **做法** 〕

1. 猪肉要选购有 4～5 厘米宽的一整块，洗净后放入水中（加酒和葱、姜），煮约 30 分钟，至已熟透（可用筷子由肉中间插入，如无血水渗出且能轻易插透，便是已熟），捞出，待凉透后逆纹切成大薄片。
2. 圆白菜洗净、切成大片；豆腐干斜刀切成薄片；红辣椒去籽、切丁；青蒜切丝备用。
3. 甜面酱放在小碗内，加其他的调味料调匀备用。
4. 锅内烧热 2 大匙油，将肉片放入，爆炒至肥肉部分的油已渗出，瘦肉呈卷曲状，将肉盛出。用余油来炒圆白菜及豆腐干，加少许清水，将菜炒软，也盛出。
5. 另用 1 大匙油炒香甜面酱料，至有香气透出时，才将肉片、圆白菜等倒回锅内拌炒均匀，放下红辣椒及青蒜拌匀，关火、盛出。









炸酱面

甜面酱

〔 **材料** 〕猪肉馅 450 克，大白菜 250 克，虾米 2 大匙，毛豆 2 大匙，葱末 3 大匙，面条 450 克，黄瓜丝 1/2 杯，鸡蛋 2 个

〔 **调味料** 〕甜面酱 3 大匙，豆瓣酱 1 大匙，酱油 1 大匙，糖 1/2 匙，水 2 大匙

〔 **做法** 〕

1. 将大白菜切碎；虾米泡软后也略加切碎。
2. 甜面酱和豆瓣酱盛在碗内，加入酱油和糖调匀。
3. 起油锅，先用 3 大匙油炒猪肉馅，至肉熟后盛出。另用 2 大匙油爆香虾米和葱花，再加入白菜丁，炒至软，盛出。
4. 再烧热 3 大匙油，爆炒调拌过的调味料，用小火炒香，再将猪肉馅和白菜倒入酱中，加水约半杯，以小火炖煮约半小时。最后加入毛豆煮熟，做成炸酱。
5. 将面条煮熟后捞出，分别盛在碗中上桌。附上黄瓜丝和蛋皮丝，加炸酱一起拌食。

八宝辣酱

甜面酱

〔 **材料** 〕猪肉丁 120 克，虾米 2 大匙，香菇 2 朵，茭白 1 根，豆腐干 3 片，胡萝卜小半个，毛豆 3 大匙，油炸花生米 1/2 杯

〔 **调味料** 〕❶ 酱油、淀粉、水各适量

❷ 甜面酱 2 大匙，酱油 1/2 大匙，糖 2 匙，水 1/2 杯，淀粉水 1 匙，麻油 1/2 匙

〔 **做法** 〕

1. 猪肉丁用调味料 ❶ 拌匀，腌 20 分钟。
2. 虾米、香菇分别泡软，虾米摘好；香菇切小丁；茭白削好、切丁；豆腐干切丁；胡萝卜切丁；毛豆洗去外层薄膜。
3. 猪肉过油炒熟，盛出。放入香菇和虾米炒香，加入调味料炒匀，再加入肉丁、茭白丁、豆腐干、胡萝卜和毛豆，焖煮 2～3 分钟。
4. 最后开大火收干汁，也可以略勾薄芡，撒下花生米即可盛出。







酱爆蟹炒糕

〔材料〕青蟹 2 只，宁波白年糕 200 克（切片），面粉 4 大匙，葱末 2 大匙，姜末 1 大匙

〔调味料〕甜面酱 1 大匙，豆瓣酱 2 匙，番茄酱 2 匙，酱油 1 匙，糖 1 大匙，水 1 杯，淀粉水适量，麻油少许

〔做法〕

1. 青蟹杀死之后刷洗干净，打开蟹盖，清除干净，蟹身切成小块，蟹螯拍裂分成两段。
2. 将 3 杯炸油烧热，螃蟹切口蘸上面粉，投入油中、大火炸黄。
3. 碗中将甜面酱、豆瓣酱加少许水调稀，再加入番茄酱、酱油和糖调匀。
4. 用 2 大匙油爆香葱姜末，放下酱料爆炒，至香气透出后，加入水和白年糕，再将蟹块放在年糕上，盖上锅盖，以中火焖煮 2 分钟，至年糕已软，关火，再撒下葱花略拌即起锅装盘。



酱烧茄子

〔 **材料** 〕茄子 3 条，肉馅 70 克，大蒜 2 瓣，葱花 1 大匙

〔 **调味料** 〕甜面酱 1 大匙，酱油 1 大匙，糖 2 匙，水 2 大匙，醋 2 匙，麻油数滴

〔 **做法** 〕

1. 茄子切成长条，泡入淡盐水中片刻，捞出，沥干水分。
2. 炸油烧热，放下茄子炸软，捞出、沥干油渍，将油倒出。
3. 大蒜剁碎；甜面酱和酱油、糖、水调匀。
4. 用 2 大匙油爆香大蒜末和肉馅，放入甜面酱炒香，加入茄子炒匀，大火烧一会儿，沿锅边淋下醋，滴下麻油，撒下葱花，起锅装盘。



辣豆瓣鱼

〔 材料 〕

新鲜鱼 1 条，姜末 1 大匙，大蒜末 1 大匙，葱末 2 大匙，甜酒酿 1～2 大匙

〔 调味料 〕

辣豆瓣酱 2 大匙，酒 1 大匙，酱油 2 大匙，盐 1/2 匙，糖 2 匙，水 2 杯，淀粉水少许，镇江醋 1/2 大匙，麻油 1 匙

〔 做法 〕

1. 鱼打理干净，擦干水分。
2. 烧热油 5 大匙，将鱼下锅两面稍微煎一下，放入姜末、蒜末爆香，再放入辣豆瓣酱和酒酿同炒，淋下酒、酱油、盐、糖、水一起煮滚，放入鱼同煮 10～12 分钟。
3. 见汁已剩一半时，将鱼盛出，汤汁勾芡，淋下醋和麻油，撒下葱花，把汁淋在鱼身上。

〔 注 〕辣豆瓣鱼要烧的好吃，最好加入甜酒酿一起烧，如果没有的话，可以不加。

酱烧鱼头

〔 材料 〕

鲢鱼头半个，肉馅 100 克，豆腐 1 块，葱末 3 大匙，姜末 1 大匙，大蒜末 1 大匙

〔 调味料 〕

酱油 3～4 大匙，甜面酱 1 大匙，辣豆瓣酱 1/2 大匙，酒 1 大匙，糖 1 大匙，甜酒酿 1 大匙，胡椒粉 1/4 匙，水 2 杯，麻油 1 匙

〔 做法 〕

1. 鱼头洗净、擦干水分，浸在酱油中泡 10 分钟，用热油煎黄表面，盛出。
2. 另用 3 大匙油炒香肉馅、姜末、蒜末和 2 大匙葱末，加入辣豆瓣酱和甜面酱炒透，淋下酒和酱油（泡鱼头剩余的），再加入糖、甜酒酿、胡椒粉和水，大火煮滚后放下鱼头和豆腐，用小火炖煮。
3. 烧 20～30 分钟，在烧煮时用铲子将汤汁往鱼头上淋，煮至汤汁将收干时，淋下麻油，并撒下剩下的 1 大匙葱花即可起锅。





辣豆瓣酱

粉蒸排骨

〔 材料 〕

小排骨 300 克，甘薯 1 个或马铃薯约 200 克，葱 2 根，姜 2 片，大料半粒

〔 调味料 〕

❶ 油、蒸肉粉 2 大匙

❷ 酱油 1 大匙，甜面酱 1/2 大匙，酒 1 大匙，糖 1 匙，辣豆瓣酱 1/2 大匙，水 3 大匙

〔 做法 〕

1. 小排骨剁成小块，放在大碗中，加入拍碎的葱段、姜片、大料和调味料拌匀，腌约 30 分钟。
2. 小排骨中加入 2 大匙油和蒸肉粉，仔细抓拌均匀，每块排骨均蘸上蒸肉粉。
3. 甘薯削皮，切成滚刀块；将甘薯放在小竹蒸笼里，再把排骨平铺在甘薯上，上锅用大火蒸熟，约需蒸 50 分钟。
4. 关火后撒下少许葱花及花椒粉，淋上热油，连蒸笼一起上桌。

〔 注 〕如无竹蒸笼时可用深盘或汤碗，排骨放在下面，甘薯盖在上面，蒸好再倒扣出来，约需蒸 1 小时。



XO酱——酱中极品 佐餐小菜也是美味

XO酱是近十年流行的一种既可说它是调味的酱料，也可说它是佐餐的小菜，是由香港的粤菜师傅发明的，由于其中所用的材料是干贝、金华火腿、虾籽等，十分名贵、高级，堪称是小菜中的顶级，媲美酒中的XO，因此而得名。

市售的XO酱的品牌虽不是很多，但是有的餐厅会外卖自己做的XO酱，可以选自己喜爱的来用，有空时也可以自己做一些，存放瓶中，随时取用，很方便。

做XO酱的材料很普遍，除了上述的三种之外，常用的还有珠贝、虾米、鳊鱼干、大蒜酥、红葱酥，当然，不可缺少的主角是朝天小辣椒。把干贝、珠贝和虾米先蒸软、撕散。鳊鱼炸至香酥，切碎。再用多量的油把干贝等炸香，加火腿再炒香，以盐、糖调味后，放入辣椒、虾籽、红葱酥和蒜酥，全部凉透后装瓶储存。







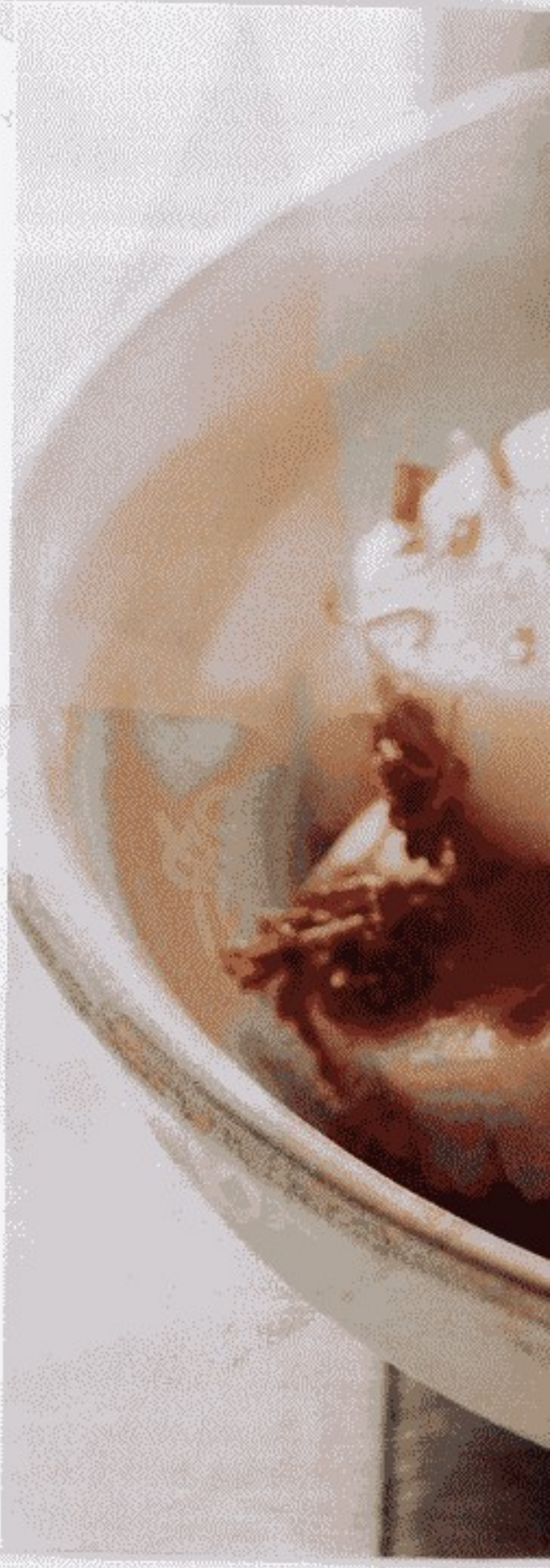
XO酱拌带子

〔 **材料** 〕新鲜干贝（带子） 8 粒，葱 1 根，XO酱 1～2 大匙

〔 **调味料** 〕盐 1/4 匙，淀粉 1 大匙

〔 **做法** 〕

1. 新鲜干贝解冻后快速在水中冲一下，视鲜贝的大小，大的横片成两片，小的可以不切；葱切成葱花。
2. 擦干鲜贝的水分，撒下调味料，轻轻地拌匀，放入冰箱中冰 20 分钟。
3. 锅中煮滚 5 杯水，放入鲜贝，关火、将鲜贝泡熟（视鲜贝厚薄而定），捞出、沥干水分，放入碗中。
4. 加入葱花和XO酱（连油），轻轻将鲜贝和XO酱拌和，装盘。











XO酱烹牛小排

〔 **材料** 〕牛小排 4 片，XO酱 2 大匙，生菜叶 1～2 片

〔 **腌肉料** 〕淡色酱油 2 大匙，小苏打 1/4 匙，盐 1/4 匙，糖 1/2 匙，水 2 大匙，面粉 1 大匙，淀粉 1 大匙

〔 **做法** 〕

1. 每片牛小排分割成 3 小块。
2. 腌肉料先在碗中调匀，放入牛小排拌匀，腌 30 分钟以上。
3. 锅中烧热 1～2 杯炸油，放入牛小排炸熟，捞出，沥干油渍。
4. 牛小排放入碗中，加入XO酱拌和，装入盘中（盘中先铺上生菜叶）。



XO酱拌面

〔 **材料** 〕四季豆 10 根，胡萝卜 1 小块，面条 200 克
〔 **调味料** 〕盐 1 匙，XO酱 2 大匙，酱油 1 大匙，醋 1 匙，麻油 1 匙

〔 **做法** 〕

1. 四季豆切斜段；胡萝卜切条；碗中将XO酱和酱油、醋及麻油调匀。
2. 锅中煮滚 10 杯水，加入 1 匙盐，放下四季豆和胡萝卜烫熟，捞出，放入碗中。
3. 再放下面条，煮滚后加 1～2 次冷水，将面煮熟，捞出，放入碗中，一起拌匀。





XO酱炒饭

〔 **材料** 〕鸡蛋 2 个，白饭 2 碗，芥蓝菜 1～2 根，葱 1 根
〔 **调味料** 〕盐 1/2 匙，胡椒粉适量，XO酱 2～3 大匙

〔 **做法** 〕

1. 鸡蛋打散；葱切成葱花；芥蓝菜取菜梗部分，切成薄片。
2. 锅中烧热 2 大匙油，倒下蛋汁先炒散成碎片，盛出。
3. 锅中再加 1 大匙油，放入白饭炒热，撒下芥蓝菜梗和调味料，拌炒均匀，最后加入XO酱炒匀，撒下葱花即可。





XO酱拌鱼片

〔 **材料** 〕潮鯛鱼片 250 克，芥蓝菜或其他的绿色蔬菜 200 克，葱 1 根，姜片 3～4 片

〔 **调味料** 〕❶ 盐 1/4 匙，水 2 大匙，胡椒粉少许，蛋白 1 大匙，淀粉 1/2 大匙

❷ XO酱 2 大匙，盐少许

〔 **做法** 〕

1. 鱼肉以斜刀片切成片，先用盐和水拌匀，再拌上其他的调味料 ❶ ，腌 30 分钟。
2. 芥蓝菜摘好，洗净；葱切长段。
3. 煮滚一锅水，放入芥蓝菜烫 30 秒钟，捞出后，先拌上少许盐，铺放盘中。
4. 水中加少许酒及姜片，放入鱼片烫熟，捞出后尽量沥干水分，放在芥蓝菜上，淋下XO酱便可上桌。



XO酱炒鲜蔬

〔 **材料** 〕大芦笋 3～4 根，白果随意，百合 1 个，葱 1 根

〔 **调味料** 〕❶ 盐 1 匙

❷ 盐少许，淀粉水适量，XO酱 2 大匙

〔 **做法** 〕

1. 将芦笋尾部老硬的外皮削去，并切除少许尾端，斜切成段；葱切成段备用。
2. 如用真空包或罐头白果，要用水多冲洗几次；百合一瓣一瓣地分开，如有变成褐色的部分，用剪刀修剪一下。
3. 烧滚 5～6 杯水，放入盐，再将 3 种蔬菜料放入，快速汆烫 10～15 秒钟，捞出、沥干水分。
4. 锅中用 1 大匙油先爆香葱段，再加入蔬菜料和 2 大匙水、少许盐炒匀，略勾芡后关火，拌入XO酱即可装盘。

XO酱拌茭白

〔 材料 〕
茭白 2 根

〔 调味料 〕
XO酱 2 大匙，盐少许，麻油或红油 1 匙

〔 做法 〕
1. 茭白洗净后削除老硬的外皮部分，放入蒸锅中蒸熟，约 10 分钟。
2. 取出后稍微放凉一点，切成滚刀块，放入碗中，加入XO酱和盐调味、略拌。
3. 装盘后再滴下适量的红油或麻油即可。

XO酱干烹虾

〔 材料 〕
新鲜白沙虾或草虾 250 克，淀粉 1 大匙

〔 调味料 〕
XO酱 1 大匙

〔 做法 〕
1. 将虾略微的修剪一下，抽除肠沙，冲洗一下，擦干水分，拌上淀粉。
2. 烧热炸油，放入虾子炸熟，可以分批来炸，但每次都要把油烧热。捞出虾子、沥干油渍，放入碗中。
3. 趁热加入XO酱和虾子拌和，使虾吸收XO酱的香气。

XO酱拌杏鲍菇

〔 材料 〕
杏鲍菇 150 克

〔 调味料 〕
XO酱 2 大匙，盐少许

〔 做法 〕
1. 杏鲍菇要选购粗细差不多的，用湿纸巾擦一下，整条放入烤箱中烤熟、烤香。
2. 取出杏鲍菇，切成约 0.2 厘米的片，加入调味料拌匀，装盘。









XO酱豆腐双鲜

〔 **材料** 〕虾子 10 只，生蚵 150 克，盒装豆腐 1 盒，葱 1 根，姜 2 片

〔 **调味料** 〕❶ 盐少许，甘薯粉 1 大匙

❷ 盐 1/4 匙，麻油 1 匙

❸ 酒 1 大匙，XO酱 2 大匙

〔 **做法** 〕

1. 虾子剥壳、留下尾壳，用少许盐抓洗，冲干净后，擦干水分，拌上调味料 ❶ ；葱切段；姜切片。
2. 生蚵放在盆中，加盐轻轻抓洗，并将蚵的硬壳拣出，用清水冲洗干净，尽量沥干水分，也拌上甘薯粉。
3. 豆腐切成小厚片，放在盘中，撒下调味料 ❷ ，轻轻拌一下。
4. 锅中将 6～7 杯水和葱段、姜片一起煮滚，加入酒、再放入虾子和蚵，烫熟后捞出，放在碗中，拌入XO酱后再盛放在豆腐上。



[General Information]
书名=做菜好吃的秘密：九种方便酱料
作者=程安琪著
页数=161
出版社=北京市：中国农业大学出版社
出版日期=2009.09
SS号=12354803
DX号=000006794031
URL=http://book.szdnet.org.cn/bookDetail.jsp?dxNumber=000006794031&d=8D19430FD22E6134FA09A25E42FE187C

前言
作者简介
蚝油
蚝油鸡腿
花菇滑鸡球
蚝油牛肉
双椒牛柳
葱爆小里脊
蚝汁腐皮卷
烩三丁
蚝油爆田鸡腿
蚝油鲍片
蚝油熘鱼片
蚝油蒸鲜鱼
三鲜豆腐包
蚝油扒双冬
素烧魔芋
红烧豆腐
　番茄酱
茄汁烩鸡翅
　咕咾肉
洋葱猪排
红烩牛肉
意式肉酱
茄汁热狗肠
茄汁虾仁
鲜茄烧明虾
糖醋全鱼
鲜果熘鱼条
五味鱿鱼卷
蛋包与鲜茄酱汁
茄汁豆腐角
综合沙拉佐千岛酱汁
糖醋金元宝

咖喱
葡国鸡
炒咖喱鸡松
马来咖喱鸡
咖喱肉酱
四喜滑肉片
咖喱烧小排
炸猪排咖喱
名厨咖喱牛肉
咖喱鱼片
泰国咖喱虾
咖喱薯球
咖喱焗海鲜
咖喱粉丝蟹
香煎咖喱肉酱卷
香芋蔬果咖喱
沙茶酱
沙茶炒鸡丁
沙茶拌鸡块
炝沙茶鸡丝
沙茶烤肉串
沙茶牛肉炒蒜薹
沙茶炒饭
沙茶拌牛筋
沙茶花枝片
爆双鱿卷
沙茶干烹虾
沙茶拌肉片
沙茶拌海鲜
沙茶海带结
沙茶豆腐角
沙茶牛肉
芝麻酱
棒棒鸡

肉丝拉皮
麻酱凉面
凉拌魔芋丝
担担面
麻辣豆鱼
红油丝瓜
麻酱拌双菇
和风菠菜沙拉
芦笋沙拉
甜面酱
豆瓣酱
辣豆瓣酱
酱爆鸡丁
京酱肉丝
回锅肉
炸酱面
八宝辣酱
酱爆蟹炒糕
酱烧茄子
辣豆瓣鱼
酱烧鱼头
粉蒸排骨
ＸＯ酱
ＸＯ酱拌带子
ＸＯ酱烹牛小排
ＸＯ酱拌面
ＸＯ酱炒饭
ＸＯ酱拌鱼片
ＸＯ酱炒鲜蔬
ＸＯ酱拌茭白
ＸＯ酱干烹虾
ＸＯ酱拌杏鲍菇
ＸＯ酱豆腐双鲜