



S A U C E

# 大厨私房酱料

美食的灵魂所在——大厨们金饭碗的私房秘诀！

200 道

蛋 蔬 干 货 篇 篇  
海 鲜 篇 篇  
保 鲜 篇 篇  
肉 类 篇 篇

蔡万利 著 Toku Chao 摄影



辽宁科学技术出版社  
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

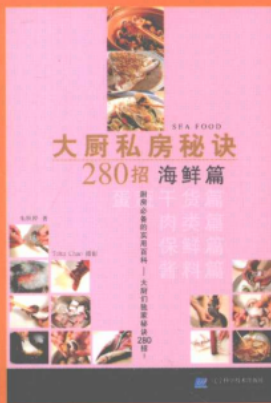
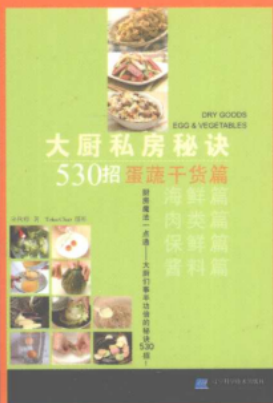
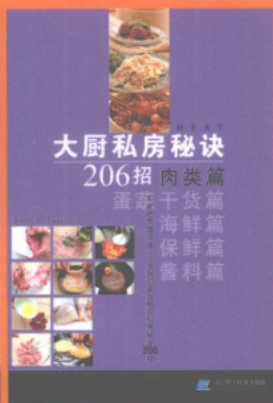


美食的灵魂所在——大厨们金饭碗的私房秘诀！

200 种酱料的基础情报，

拿手好菜要靠酱料搭配才能味增百倍！

- \* 蘸酱 49 种
- \* 淋酱、拌酱 28 种
- \* 烩酱、炒酱 34 种
- \* 蒸酱 12 种
- \* 烤肉酱 21 种
- \* 腌酱、卤酱 31 种
- \* 拌饭、拌面酱 25 种



ISBN 7-5381-4622-9



9 787538 146226 >

ISBN 7-5381-4622-9

定价：28.00 元



中文繁体字版于 2004 年由大境 / 出版菊文化事业有限公司出版  
中文简体字版于 2006 年经大境 / 出版菊文化事业有限公司  
(www.ecook.com.tw, T.K./P.C.Publishing Co.) 安排授权由辽宁科学技术出版社出版

© 2006, 简体中文版版权归辽宁科学技术出版社所有  
著作权合同登记号: 06-2005 第 252 号  
版权所有 · 翻印必究

### 图书在版编目 (CIP) 数据

大厨私房酱料 200 道 / 蔡万利著; Toku Chao 摄影.  
— 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2006.1  
ISBN 7-5381-4622-9

I. 大… II. ①蔡… ②T… III. 调料酱—制作 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 140895 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印刷者: 北京利丰雅高长城印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 181mm × 260mm

印 张: 6

字 数: 100 千字

印 数: 1-8000 册

出版时间: 2006 年 1 月第 1 版

印刷时间: 2006 年 1 月第 1 次印刷

策 划: 盛益文化

责任编辑: 陈馨

封面设计: **metis** 灵动视线设计

版式设计: TEL: 85983452

责任校对: 郭瑞 李雪

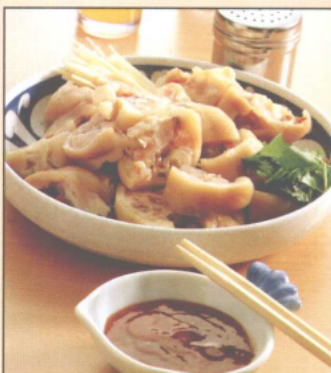
定 价: 28.00 元

联系电话: 024 - 23284360

邮购热线: 024 - 23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http: //www.lnkj.com.cn



大厨私房酱料

200道

蔡万利 著  
Toku Chao 摄影



辽宁科学技术出版社

· 沈 阳 ·



# 目录

酱料制作的基本器具与度量换算.....P5

## 蘸 酱 .....P6

01 五味酱	P 7
应用菜肴——五味鲜鱿	P 7
02 蒜蓉酱	P 8
03 姜醋海鲜蘸酱	P 8
04 酸菜白肉锅蘸酱	P 9
应用菜肴——酸菜白肉火锅	P 9
05 日式天妇罗蘸酱	P10
06 客家金橘蘸酱	P10
07 粽子蘸酱(甜辣酱)	P11
08 水饺蘸酱	P11
09 法式羊排酱	P11
10 麻辣锅蘸酱	P12
应用菜肴——麻辣火锅	P12
11 烤鸭卷饼酱	P13
12 红醋蘸酱	P13
13 莎莎酱	P13
14 咸猪肉蘸酱	P14
应用菜肴——客家咸猪肉	P14
15 炸鸡蘸酱	P15
16 月亮虾饼蘸酱	P15
17 万用海鲜蘸酱	P15
18 海南鸡蘸酱	P16
19 羊肉炉蘸酱	P16
应用菜肴——羊肉炉	P16
20 泰式春卷蘸酱	P17
21 香茅蘸酱	P17
22 汤包蘸酱	P17
23 什锦火锅蘸酱	P18
应用菜肴——什锦火锅	P18
24 泰式风味蘸酱	P18
25 日式涮涮锅蘸酱	P19
26 姜母鸭蘸酱	P19
27 素食火锅蘸酱	P19
28 鹅肉蘸酱	P20
应用菜肴——咸水鹅	P20
29 枫叶萝卜泥	P21
30 切片西红柿蘸酱	P21
31 碗糕蘸酱	P21
32 泡菜火锅蘸酱	P22

33 猪脚蘸酱	P22
应用菜肴——卤猪脚	P22
34 雪梨汁蘸酱	P23
35 蜂蜜芥末酱	P23
36 盐水鸡蘸酱	P23
37 关东煮蘸酱	P24
38 辣味咖喱蘸酱	P24
39 煎饼蘸酱(韩式蘸酱)	P25
40 芥末酸奶酱	P25
41 烤鱼鱼蘸酱	P25
42 云南薄片酱	P26
43 香辣美极酱	P26
44 辣味白豆酱	P26
45 橙汁蘸酱	P27
46 葱姜泥蘸酱	P27
47 泰式甜辣酱	P27
48 基础白酱	P28
红曲酱、油膏酱、芥末酱、甜辣酱	
49 海山酱	P28

## 淋 酱 拌 酱 ..... P29

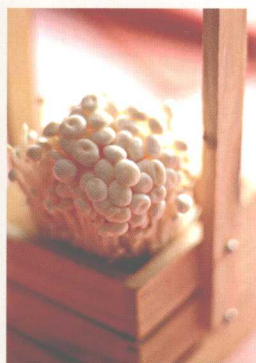
50 泰式凉拌酱	P30
应用菜肴——泰式凉拌青木瓜	P30
51 牡蛎煎淋酱	P31
52 酸甜酱	P31
53 甜不辣淋酱	P31
54 沙茶拌酱	P32
55 桂花蜜汁酱	P32
应用菜肴——蜜汁火腿	P32
56 红油抄手酱	P33
应用菜肴——红油抄手	P33
57 糖醋酱	P34
应用菜肴——糖醋鲜鱼	P34
58 黑胡椒酱	P34
59 油鸡淋酱	P35
60 肉圆淋酱	P35
61 千岛酱	P35



62 酸奶酱料	P35
63 棒棒鸡酱	P36
64 怪味酱	P36
65 椒麻拌酱	P37
66 法式拌海鲜酱	P37
67 果酱沙拉汁	P37
68 柚子凉拌酱	P38
应用菜肴——银芽嫩牛片	P38
69 五柳鱼酱	P38
70 酸辣酱	P39
71 枸杞淋酱	P39
72 文昌鸡辣淋酱	P39
73 翡翠淋酱	P39
74 西湖醋鱼酱	P40
75 油葱酥 vs 葱油	P40
76 果酱沙律汁	P40
77 凉拌苦瓜酱	P40

## 烩酱炒酱.....P41

78 宫保酱	P42
应用菜肴——宫保双鲜	P42
79 南瓜酱	P43
80 水煮酱	P43
应用菜肴——水煮鱼	P43
81 海鲜烩酱	P44
82 牛肉饭酱	P44
83 寿喜烧酱汁	P44
84 菠萝虾球酱	P45
应用菜肴——鲜果虾球	P45
85 葱烤乌参酱	P46
86 XO 酱	P46
87 鱼香酱	P47
88 茄汁酱	P47
89 沙嗲酱	P47
90 三杯酱	P48
应用菜肴——三杯田鸡	P48
91 油饭酱	P48
92 干烧酱	P49
应用菜肴——干烧大虾	P49
93 咖喱烩酱	P49
94 蚝油酱	P50
95 麻婆酱	P50
96 虾酱	P50
97 红曲炒酱	P51
98 回锅肉炒酱	P51
99 干煸酱	P51



100 豆瓣鱼酱	P52
101 陈皮牛肉酱	P52
102 京都排骨酱	P52
103 豆酥鳕鱼酱	P53
104 京酱肉丝酱	P53
105 炒海瓜子酱	P53
106 橙汁炒酱	P54
107 避风塘炒蟹酱	P54
108 高升酱	P54
109 日式照烧酱	P55
110 豆豉辣椒	P55
111 酸菜酱	P55

## 蒸酱.....P56

112 柠檬鱼酱	P57
应用菜肴——泰式柠檬鱼	P57
113 树子蒸酱	P57
114 咸冬瓜酱	P58
115 粉蒸酱	P58
116 豆酱蒸酱	P58
117 菠萝蒸酱	P59
118 蒜泥蒸酱	P59
应用菜肴——蒜泥蒸虾	P59
119 豆豉蒸酱	P60
120 蒸鱼酱汁	P60
121 蒜香蒸酱	P61
122 梅子蒸酱	P61
123 红乳蒸酱	P61

## 烤酱.....P62

124 蜜汁烤酱	P63
应用菜肴——蜜汁鸡腿饭	P63
125 红酒烧烤酱	P63
126 蒜蓉烤酱	P64
127 芒果烧烤酱	P64
128 咖喱烤酱	P64
129 韩式泡菜烤酱	P65
130 芝麻烧烤酱	P65
应用菜肴——烤芝麻排骨	P65
131 辣味烤酱	P66
应用菜肴——烤辣味鸡翅	P66
132 桂花烤酱	P66
133 黑胡椒烤酱	P67
134 乳酪焗烤酱	P67
应用菜肴——焗烤海红	P67
135 味噌烤酱	P68



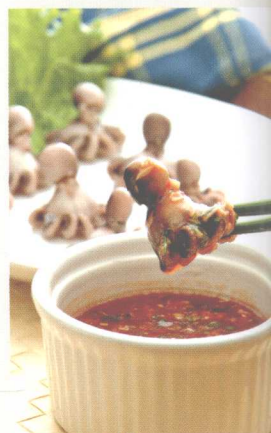
136	五香椒盐	P68
137	蒜蓉辣味烤酱	P69
138	味噌豆瓣烤酱	P69
139	芝麻抹茶盐	P69
140	果香烧烤酱	P70
141	香辣盐	P70
142	梅肉烧烤酱	P70
143	桑葚酱	P71
144	甜辣烤酱	P71

## 腌酱卤酱 ..... 72

145	泡椒酱	P73
146	香酥鸡腿腌酱	P73
147	排骨腌酱	P73
148	豆豉排骨腌酱	P74
149	叉烧腌酱	P74
150	味噌鱼腌酱	P74
151	煎鱼腌酱	P75
152	五香咸猪肉腌酱	P75
153	糖醋腌汁	P75
154	炸鸡块腌料	P76
155	咸蚬腌料	P76
	应用菜肴——咸蚬	P76
156	红糟腌酱	P77
157	排骨酥腌料	P77
158	腌烤肉酱	P77
159	虾仁腌料	P78
160	牛肉腌酱	P78
161	中式牛排腌料	P78
162	盐酥鸡腌料	P79
163	糖蒜腌酱	P79
164	酒酿腌酱	P79
165	韩式泡菜腌酱	P80
166	四川泡菜腌酱	P80
167	辣甜萝卜腌酱	P80
168	剥皮辣椒腌酱	P81
169	酸白菜腌酱	P81
170	红卤酱汁	P82
	应用菜肴——香卤牛腱	P82
171	麻辣卤汁	P82
172	白卤酱汁	P83
	应用菜肴——白云猪手	P83
173	茶卤酱汁	P83
	应用菜肴——茶叶蛋	P83
174	豆瓣卤汁	P84
	应用菜肴——卤鸭翅	P84
175	酥炸粉浆	P84

## 拌饭拌面酱 ..... 85

176	香椿拌面酱	P86
177	台式凉面酱	P86
	应用菜肴——五彩凉面	P86
178	日式凉面酱	P87
	应用菜肴——日式荞麦面	P87
179	泡菜凉面酱	P87
	应用菜肴——泡菜凉面	P87
180	四川凉面酱	P88
181	肉燥酱	P88
182	麻酱	P88
183	香蒜拌酱	P89
184	炸酱	P89
	应用菜肴——炸酱面	P89
185	蘑菇酱	P90
186	蚝油干面酱	P90
187	番茄意大利面酱	P90
188	腐乳拌面酱	P91
189	海苔拌饭酱	P91
190	咸鱼炒饭酱	P91
191	纳豆拌饭酱	P92
192	卤味酱	P92
	应用菜肴——卤味酱拌饭	P92
193	水果淋饭酱	P93
194	南瓜炒饭酱	P93
195	辣味小鱼干	P93
196	担担面酱	P94
197	辣味牛肉酱	P94
198	八宝辣酱	P95
199	辣萝卜干	P95
200	苍蝇头	P95



# 酱料制作的基本器具与度量换算

制作酱料其实非常简单，但仍有一些必备的器具及须知的度量换算，让您更容易一试即成，晋升美味行家之列！



## 基本器具

量匙



果汁机

刨皮器



量杯



磨泥器



### 量杯 / 量匙换算

- 1 升 = 1000 毫升
- 1 杯 = 240 毫升 = 16 大匙
- 1 大匙 = 3 小匙 = 15 毫升
- 1 小匙 = 1 茶匙 = 5 毫升
- 1/2 小匙 = 2.5 毫升
- 1/4 小匙 = 1.25 毫升

### 千克 / 斤 / 两 / 分 / 钱换算

- 1 千克 = 1000 克 = 2 斤
- 1 斤 = 500 克 = 10 两
- 1 磅 = 454 克 ≈ 9 两
- 1 两 = 50 克 = 10 钱
- 1 钱 = 5 克 = 10 分

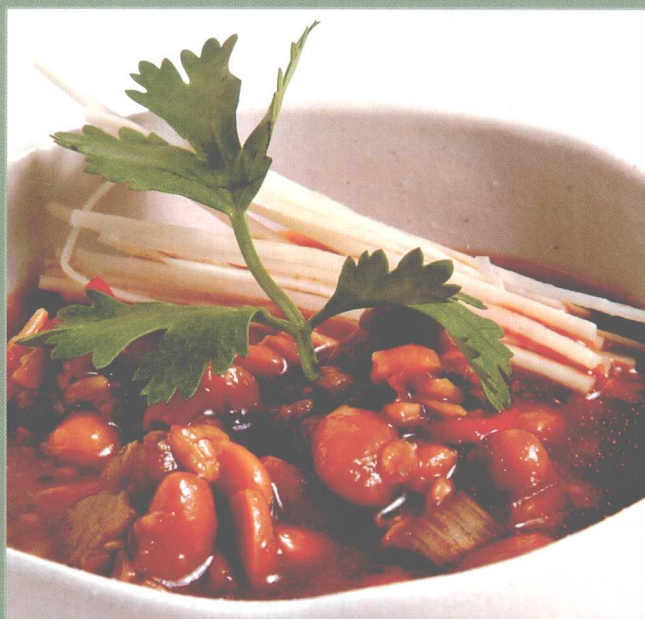
## 不同材料的量杯、量匙与重量对照表

名称	量杯	1 大匙	1 小匙	1/2 小匙	1/4 小匙
盐	180 克	14 克	4 ~ 5 克	2 ~ 3 克	1 ~ 1.5 克
糖	180 克	15 克	4 克	2 克	1 克
砂糖	108 克	9 克	3 克	1.5 克	0.75 克
醋	250 克	15 克	5 克	2.5 克	1.25 克
油	228 克	15 克	5 克	2.5 克	1.25 克
淀粉	120 克	7 克	2.5 克	1.25 克	0.6 克
面粉	120 克	7 克	2.5 克	1.25 克	0.6 克



蘸

醬





## ... 01 五味酱

⌚ 8分钟	辣 ★	咸 ★
酸 ★	甜 ★	香 ★

### 材料：

番茄酱	5大匙
酱油膏	1½大匙
白醋	1大匙
鸡精	1/4匙
糖	1/2大匙
香油	1茶匙
菠萝汁	1大匙
蒜末	1茶匙
姜末	1茶匙
辣椒末	1茶匙
菠萝末	1茶匙
香菜末	1/2茶匙

### 做法：

将5种末混合番茄酱等材料搅拌均匀，放置1小时即可使用。

**用途：**一般用于淋入烫熟的九孔（鲍鱼的一种）、墨鱼、鱿鱼或鲜虾仁以及烫西兰花等均适合。

### 小建议 TIPS

- ① 建议可一次多做一点，剩余装入瓶中，放入冰箱冷藏保存，可放两星期左右，如量更多时，可将蒜、姜、辣椒、香菜、菠萝等材料用果汁机搅打成细末，再混合其余材料较为方便。
- ② 调匀后放置一会儿，使味道融合，风味会更佳。



### ● 五味酱应用菜肴 ●

## 五味鲜鱿

### 材料：

鲜鱿鱼身	300克
葱	1根
姜	2片
韭菜	100克
酒	1茶匙

### 酱料：

五味酱	1碗
-----	----

### 做法：

- 1 鲜鱿鱼将鱿鱼身切呈大片状，刮除内膜，再横、直交错切，切成鱿鱼花状。
- 2 滚水先烫韭菜捞出，加入葱、姜及酒1茶匙，再将鱿鱼花烫熟，取出浸入冰水中待凉。
- 3 韭菜待凉后切段铺底，再排入鱿鱼花，淋入五味酱即可。





## ... 02 蒜蓉酱

🕒 10分钟 香★★ 辣★★

## 材料：

蒜……………150克  
 酱油膏……………300克  
 冷开水……………100克  
 糖……………1大匙  
 蜂蜜……………1大匙  
 香油……………1大匙

## 做法：

将蒜去皮后，放入果汁机，再倒入冷开水打成泥状，续入其余材料搅拌均匀即可。

**用途：**蒜蓉酱用途极广，如蘸白煮肉或烫时蔬等。



## 小建议 TIPS

平常可制作约一罐量，储存于冰箱内，可保存两个星期。



## ... 03 姜醋海鲜蘸酱

🕒 5分钟 酸★★ 甜★★

## 材料：

嫩姜……………120克  
 白醋……………300毫升  
 糖……………60克

## 做法：

将嫩姜切细丝后，再切细末，与白醋、糖混合均匀即可。

**用途：**适合蘸清蒸的食物，尤其是海鲜，如蟹类、鲜虾等。



## 小建议 TIPS

刚制作好时，姜的香味并未释放出来，所以要放置半小时后蘸取，味道才会香浓。



# 04 酸菜白肉锅蘸酱

10分钟 辣 ★★★ 咸 ★★★

## 韭菜酱

### 材料：

韭菜花……300克  
冷开水……1/3杯  
盐……1/2茶匙

### 做法：

将韭菜花洗净切小段，加水、盐，放入果汁机搅打至碎，取出即可。

## 腐乳酱

### 材料：

麻油豆腐乳……1小罐  
糖……1/2大匙  
冷开水……2大匙

### 做法：

将所有材料混合搅匀即可。

## 芝麻酱

### 材料：

芝麻酱……3大匙  
白醋……1大匙  
酱油……1大匙  
果糖……1/2大匙  
香油……1/2茶匙

### 做法：

材料全部混合均匀即可。

## 组合

### 材料：

韭菜酱、腐乳酱、芝麻酱、香菜末、葱末、辣油、辣椒末、酱油、蒜泥。

### 做法：

依个人喜好取上述材料混合即可。

**用途：**作为酸菜白肉锅的蘸酱。

## 小建议 TIPS

韭菜酱是吃酸菜白肉锅不可或缺的蘸酱，剩余装入罐中入冰箱冷藏可存放一星期左右。吃酸菜白肉锅有些店家会准备好一盆盆不同的酱料，让客人自由取用搭配，建议的比例：韭菜酱1：腐乳酱1：芝麻酱2：辣油1/2：酱油1：蒜泥1，香菜末、葱末、辣椒末则依您的喜好添加，如此混合出的蘸酱最美味，欢迎试试看。



## ● 酸菜白肉锅蘸酱应用菜肴 ●

### 酸菜白肉火锅

#### 材料：

酸白菜……1/2棵 粉丝……1束  
熟五花肉……300克 虾仁……适量  
冻豆腐……1块 葱花……少许

#### 调味料：

高汤……适量 白醋……2大匙  
鸡精……1/2茶匙 盐……1茶匙

#### 蘸酱：

酸菜白肉锅蘸酱（可依个人喜好调配）。

#### 做法：

- 1 将酸菜横切成细丝；冻豆腐切块；粉丝泡软；虾仁剖开背；五花肉切成8厘米×4厘米块状，再切成长薄片备用。
- 2 将酸白菜、冻豆腐与调味料一起略煮至味道融合，再捞起与粉丝放入锅内垫底，放入肉片、虾仁，倒入原来的汤汁，放在炉上煮滚就可以享用了。

## 小建议 TIPS

五花肉煮熟后可以用重物略压（使肉质紧密），然后先冷冻，略解冻时再切薄片，也可利用煮五花肉的汤当高汤来煮这一道火锅，味道会更鲜甜。



# ... 05 日式天妇罗蘸酱

🕒 10分钟 清甜 ★★★

## 材料：

白萝卜……………1/2根  
 海鲜酱油……………3大匙  
 七味辣椒粉……………少许  
 葱花……………1大匙

## 做法：

- 1 将白萝卜去皮，用磨泥板磨成泥状沥干后，置于碟中。
- 2 加入海鲜酱油，撒上葱花及七味辣椒粉（辣椒粉加六种香料混合的一种调味料，可用一般辣椒粉替代）即可。

**用途：** 适合油炸食物蘸食，如日式天妇罗、炸海鲜等。



# ... 06 客家金橘蘸酱

🕒 2分钟 辣 ★  
 酸 ★ 甜 ★

## 材料：

金橘酱……………3大匙  
 辣椒酱……………2大匙  
 蜂蜜……………1茶匙

## 做法：

将所有材料混合搅拌均匀即可。

**用途：** 适合蘸白斩鸡、白煮肉、烫时蔬等，为客家美食的重要角色。





## ... 07 粽子蘸酱 (甜辣酱)

🕒 2分钟	辣 ★★
甜 ★★	香 ★★

### 材料：

辣椒酱(糊状)……1杯  
果糖……1/3杯  
花生粉……1大匙  
香菜……适量

### 做法：

将材料混合调匀即可。

**用途：**甜辣酱人人喜爱，除了适合蘸粽子之外，也可作为牡蛎煎、甜不辣、鸡卷等的蘸酱。



## ... 08 水饺蘸酱

🕒 3分钟	辣 ★★
咸 ★★	香 ★★

### 材料：

酱油……3大匙  
白醋……1大匙  
蒜末……1茶匙  
辣椒末……1/2茶匙  
香油……1/2茶匙  
香菜末……少许  
芝麻(熟)……1/4茶匙  
辣油……1/4匙

### 做法：

将所有材料放入碗中混合调匀即可。

**用途：**适合蘸水饺、煎饺、水煎包、蒸饺、萝卜糕及拌面食用，香菜可依个人喜好加入。

## ... 09 法式羊排酱

🕒 3分钟	辣 ★★★	酸 ★★★
-------	-------	-------

### 材料：

法式芥末酱……3大匙  
果糖……1茶匙  
醋……1/2茶匙  
盐……1/4茶匙  
黑胡椒……少许  
葱花……1/2茶匙  
蒜末……1/4茶匙  
辣椒末……1/4茶匙

### 做法：

将法式芥末酱加入材料混合拌匀即可。

**用途：**主要可用于蘸羊排、海鲜或作为沙拉的淋酱等。





# 10 麻辣锅蘸酱

🕒 3分钟 香 ★★★ 辣 ★★★

## 材料：

酱油……………3大匙	辣油……………1茶匙
沙茶酱……………2大匙	蒜……………3瓣
辣椒粉……………1/4茶匙	青蒜……………1/3根
醋……………1/2匙	

## 做法：

先将蒜切成细末、青蒜洗净、擦干、切细花，再混合其余材料拌匀即可使用。

**用途：**适合蘸麻辣锅、饺类及凉拌牛肉、凉拌牛肚等。



## 火锅材料：

鸭血……………1块	牛肉片……………1盒
熟肥肠……………200克	羊肉片……………1盒
冻豆腐……………1块	草虾……………8只
青蒜……………1根	油条……………1根
腐竹……………30克	锅底……………1200毫升

## 蘸酱：

麻辣锅蘸酱适量。

## 火锅做法：

- 1 将鸭血切块，用滚水略氽烫；肥肠切段；冻豆腐切块；腐竹泡软切段；油条切段备用。
- 2 将麻辣锅底煮滚，将烹饪材料放入煮熟或涮熟即可食用。

## ● 麻辣锅蘸酱应用菜肴 ●

### 麻辣火锅

#### 锅底材料：

干辣椒……………20克
葱……………4根
姜……………50克
花椒粒……………1茶匙
蒜……………10瓣

#### 调味料：

A 豆瓣酱（黑）……………3大匙
辣豆瓣酱……………3大匙
牛肉高汤……………2000毫升
酒酿……………4大匙
冰糖……………1大匙
鸡精……………1茶匙
辣椒粉……………1茶匙

#### B 中药材

八角……………少许
草果……………少许
桂皮……………少许
桂枝……………少许
山楂……………少许
三奈（沙姜）……………少许

（全部用纱布包好）

#### 锅底做法：

- 1 锅中入牛油 200 毫升爆香所有材料至有香味，放入豆瓣酱至油色发红。
- 2 倒入高汤及中药卤包，煮到味道浓厚，用网筛将汤过滤就成为麻辣锅底。





## ... 11 烤鸭卷饼酱

🕒 5分钟 甜★★ 咸★★

## 材料：

甜面酱……………1杯  
糖……………3大匙  
水……………1/3杯  
色拉油……………2大匙

## 做法：

将色拉油入锅中，续入甜面酱、糖、水，炒匀待凉即可。

用途：涂抹牛肉卷饼、烤鸭蘸酱或炒菜的酱料。



## ... 13 莎莎酱

🕒 10分钟 酸★★ 辣★★

## 材料：

西红柿……………1个 牛至（小叶薄荷）  
洋葱……………1/4个 ……………1/2茶匙  
蒜末……………1茶匙 橄榄醋……………2茶匙  
青椒……………1/6个 糖……………1茶匙  
黄甜椒……………1/6个 梅林辣酱油……………1茶匙  
红甜椒……………1/6个 白酒……………1茶匙  
番茄酱……………2大匙 高汤……………1杯  
黑胡椒粉……………1/4茶匙 淀粉……………少许  
盐……………1/2茶匙

## 做法：

- 1 将西红柿与洋葱切细丁、甜椒等切粗丁备用。
- 2 锅中入3大匙橄榄油爆香洋葱丁、蒜末，续入西红柿丁略炒，再加入其余材料煮至味道融合。
- 3 用淀粉勾芡至浓稠状即可。

## ... 12 红醋蘸酱

🕒 10分钟 酸★★ 香★★

## 材料：

镇江红醋……………1/2杯  
葱段……………3段  
姜片……………8片  
蜂蜜……………1大匙  
盐……………1/3匙

## 做法：

将全部材料混合均匀即可。

用途：适合蘸白灼鲜虾或鱼翅羹淋酱等。



用途：莎莎酱宜冷宜热，凉时可蘸玉米脆饼、墨西哥饼，也可用于烹调鳕鱼、鲷鱼等。



# 14 咸猪肉蘸酱 (蒜蓉醋酱)

🕒 4分钟 酸 ★★★★★

## 材料：

蒜……………6瓣  
白醋……………3大匙

## 做法：

将蒜拍扁剁成细末状，与白醋混合均匀，静置10分即可。

**用途：**蒜蓉醋酱可解油腻，所以如咸猪肉、椒盐鸭、炸肥肠等皆适宜。

## 小建议 TIPS

拌匀后的咸猪肉蘸酱静置一会儿，让蒜入味，酱汁的味道才会更好吃。

## ● 咸猪肉蘸酱应用菜肴 ● 客家咸猪肉

### 材料：

五花肉……………2条(约1000克)  
青蒜……………2根

### 腌料：

盐……………1茶匙  
高粱酒……………1大匙  
百草粉……………1/2茶匙  
五香粉……………少许  
花椒粉……………少许

### 蘸酱：

咸猪肉蘸酱1碗。

### 做法：

- 1 五花肉用腌料抓拌均匀，腌约1~2天(视肉厚薄)，入味后，入蒸笼蒸约15分钟至熟取出。
- 2 青蒜洗净后切片排于盘底备用。
- 3 准备油锅将熟五花肉炸香，捞出沥油，切斜薄片，食用搭配青蒜及蘸酱食用。

### 小建议 TIPS

客家咸猪肉可一次多做几条，蒸熟后分袋冷冻存放，食用前取出退冰，用油炸或用烤箱烤都可以，蘸蒜醋汁可解油腻感。

