



# 现成酱料方便做

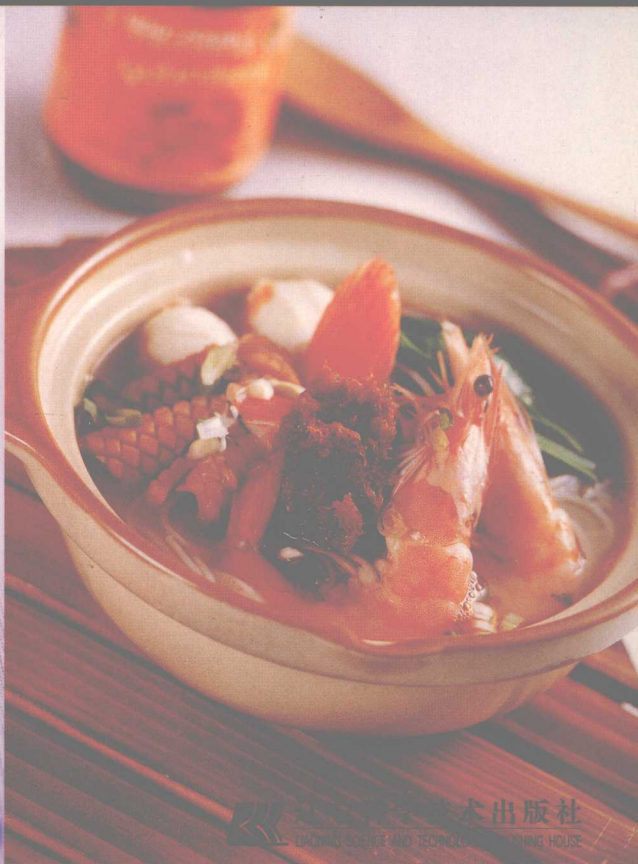
## Sauce Cuisine Diy

做菜花功夫吗？一点也不！

利用现成酱料 美味即可迅速上桌！



蔡万利·连爱卿·梁琼白·魏琴·高桂兰◎著



© 2005, 简体中文版版权归辽宁科学技术出版社所有

本书由中国台湾尚书文化事业有限公司授权, 在中国大陆独家出版中文简体字版本。  
著作权合同登记号: 06-2005第49号。

版权所有·翻印必究

### 图书在版编目(CIP)数据

现成酱料方便做/蔡万利等著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2005.5

ISBN 7-5381-4416-1

I. 现... II. 蔡... III. 菜谱  
IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第030980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: 沈阳天择彩色广告印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 183mm × 257mm

印 张: 4

字 数: 100千字

印 数: 1~6000

出版时间: 2005年5月第1版

印刷时间: 2005年5月第1次印刷

责任编辑: 风之舞

封面设计: 袁 舒

版式设计: 袁 舒

责任校对: 刘 庶 王晓秋 夏 冰

---

定 价: 18.00元

联系电话: 024-23284360

邮购热线: 024-23284502 23284357

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

http://www.lnkj.com.cn



# 现成酱料方便做



## SAUCE CUISINE DIY

蔡万利·连爱卿·梁琼白·魏琴·高桂兰◎著

辽宁科学技术出版社  
· 沈阳 ·

# 目录



- 4 编辑室报告  
“酱”子，最对味！
- 5 酱料大集合



## 小贴士

如果哪一款酱料在您家附近不易买到，建议您用其他口味类似的酱料来替代，说不定您也会创新出别具一格的风味菜肴呢！



## 蔡万利的好点子

- 9 香煎鳕鱼
- 10 脆皮鲜虾卷
- 11 红曲鸡芋煲
- 12 五彩熏鲑卷
- 13 甜柿海鲜沙拉
- 14 五味鲜鱿
- 15 橘酱食蔬拼盘
- 16 清蒸鲜鱼
- 17 黑胡椒肉柳
- 18 泡菜炒饭



## 连爱卿的好点子

- 20 日式烤鳗鱼
- 21 焗奶香XO干贝
- 22 港式叉烧肉
- 23 意式蔬菜塔可面
- 24 蒜香五花肉
- 25 莎莎道纳滋
- 26 酱香奶酪塔
- 27 韩式烤肉塔
- 28 虾酱香饼
- 29 兰卡威卷饼





梁琼白的好点子

- 31 麻婆豆腐
- 32 XO酱炒虾仁
- 33 番茄牛腩
- 34 海鲜炒年糕
- 35 沙茶炒鱿鱼
- 36 沙茶牛柳
- 37 XO酱炒空心菜
- 38 生菜肉片
- 39 香辣茄肠煲
- 40 糖醋排骨



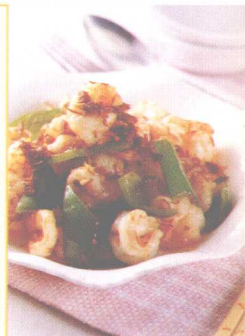
魏琴的好点子

- 42 海鲜檬
- 43 凉拌鸡丝
- 44 酸辣大虾
- 45 泰式沙拉
- 46 凉拌鱿鱼
- 47 炸酱面
- 48 串烧
- 49 越南春卷
- 50 豆酱炒空心菜
- 51 紫苏炒蚬



高桂兰的好点子

- 53 味噌苦瓜
- 54 黑胡椒炒螃蟹
- 55 梅汁排骨
- 56 梅汁鸡排
- 57 沙茶羊肉丝
- 58 酸辣墨斗鱼
- 59 黑椒烧豆腐
- 60 味噌豆腐
- 61 酸辣鱼块
- 62 沙茶鳗鱼



\* 单位换算

1大匙 = 1汤匙 = 15毫升

1小匙 = 1茶匙 = 5毫升

1杯 = 240毫升

适量、少许：可依个人喜爱的口味自行斟酌份量



# “酱”子，最对味！

对于忙碌的上班族来说，下厨是一件麻烦的事情，从采买食材、张罗菜色，到动手下厨、餐后的整理收拾等，光是想想就觉得够麻烦了，更何况是要亲自动手。

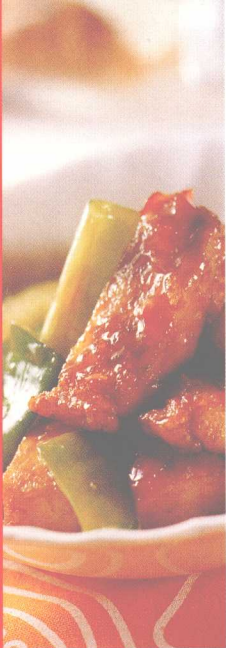
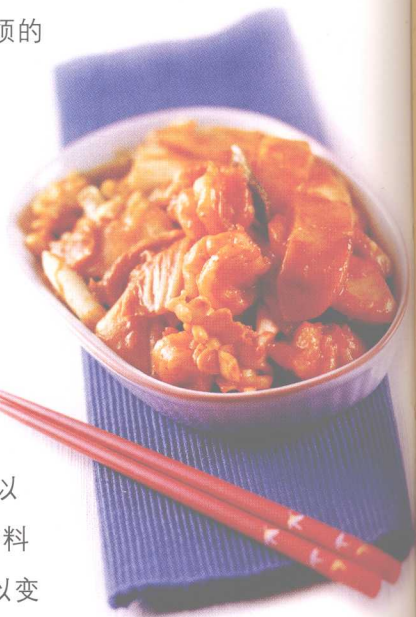
而下厨对专职家庭主妇而言，也不是件简单事，每天都需要构思菜单，既要满足家人的口味、兼具营养健康的原则，还要求新求变，不然会被老公和孩子抱怨说每天都吃的一成不变，真是难为掌厨的妈妈啊！

其实，市面上销售的许多酱料，都是可以加以利用的厨房好帮手，只要选对适合的酱料入锅，不但可以省去辛苦调味的工夫，还可以变化出不同风味的各国菜肴。例如中式的沙茶酱、XO酱、蒜蓉酱，西式的莎莎酱、巧达奶酪酱，日式照烧酱、香椿酱，东南亚风味的甜鸡酱、豆酱等，种类非常丰富，口感也可说是应有尽有，酱料的选择性与多变性，不但可以征服讲究创新的年轻E时代，也能满足挑嘴的美食老号。

家中厨房若能备有几款基本酱料，即使临时有客人来访，或是半夜肚子饿想吃夜宵时，都能即兴变化出色香味俱全的佳肴，十分方便；对于吃腻了饭馆的“老外一族”来说，只要有几罐酱料，也能自己轻松做好菜，不用每天都苦思下一餐要吃什么，下厨也能成为得心应手的简单事！

酱料不仅仅只是调味的好帮手，还可以为菜肴赋予生命力及独特性，一向被认为是附属角色的酱料，终得以咸鱼翻身，跃升为美食主角！

吃来吃去，还是“酱”子，最对味！



# 酱料大集合

市面上销售的现成酱料种类琳琅满目，口感风味各独树一帜，善用各种酱料的特性与适合的食材搭配，美味佳肴即可轻松上桌！



## 红曲酱

具有特殊香味及色泽，广泛用于菜肴中，如炒饭、拌面、拌炒或腌渍等。



## 法式芥末酱

由芥菜籽制成，味道微酸甜，适合搭配鱼类、冷盘、香肠等，与柠檬汁、蜂蜜调匀，就能当成美味的色拉酱使用。

## 蒸鱼露

浓鱼露香搭配鲜美鱼类，谓之绝配，除了蒸鱼之外，也可以当作料理海鲜的调味料。



## 橘酱

以橘子、辣椒、盐、糖调制而成，在客家美食中占有重要地位，能丰富菜肴的口味，无论搭配鸡鸭鱼等肉类或青菜皆适宜。



## 和风沙拉酱（柚子口味）

日式酱料，可在百货超市购得，适合做沙拉、凉拌海鲜、凉面的酱料，浓郁的柚香极具开胃效果。



## 韩国香炒辣椒酱

最具韩国风味的酱料，适用于炒饭、炒面、炒家常菜、凉拌、烤肉及火锅汤底等，烹调方法多变。

## 五味酱

典型的台菜风味酱，一般多用于九孔（小鲍鱼）、墨斗、鱿鱼、鲜干贝、食蔬等冷盘菜的酱汁。



## 黑胡椒酱

由黑胡椒与沙茶调制而成，是蘸、淋、炒、腌、拌、烤不可或缺的搭配，使用方便，味道可口。



## 莎莎酱

由番茄丁、洋葱、墨西哥青椒、醋、大蒜及多种香料制成，可用于鱼、肉类料理或拌面、炒面等，也可用洋芋片蘸食，别有一番风味。



## 豆酱

由黄豆制成，浓稠有颗粒，又称“豆瓣酱”，豆香味浓郁，口味略咸，和有颗粒状的粗味噌极类似。

### 春卷酱

液体状，由鱼露、醋、糖、蒜末、辣椒末、水调制，常见用于蘸食春卷或煎饼、生菜凉拌等。



### 螃蟹酱

吃得到蟹丝，螃蟹味道浓厚，味香且无腥味，加入菜肴中可增添螃蟹鲜美味。



### 泰式辣椒酱

有蒜香、番茄的味道，辣中带甜，是凉拌作料的好帮手。



### 泰式沙拉调料

柠檬味香，酸辣口感较浓郁，拌沙拉、海鲜皆适宜。

### 甜紫苏酱

紫苏、蒜香、辣椒味道混合，香气浓郁，市售有甜、辣紫苏酱两种，虽名为甜却并不甜，微甘有辣，用来炒蚬味道很好。



### 花生块

块状，加入适量凉开水调匀即可使用，有花生颗粒、花生味浓，具有甜、咸、辣味等选择。



### 酸辣香酱料

南姜味道浓郁，味道微酸、辣，常用于火锅煮汤，另有一名称“东阳酱”。



### 甜鸡酱

味道甜、微辣，与甜辣酱相似，常见用于炸物、烤物的蘸料。

### 海鲜酱

由糖、番茄等调制而成，适合炒、烧烤、腌渍烧鸭，或与烤鸭搭配食用。



### 蒜蓉豆豉酱

由酱油、豆豉、大蒜、盐、糖等制成，具有浓郁的豆豉和蒜香，可制作一般家常小菜。



### 照烧酱

成分包含糖、酱油、蒜、蜂蜜、芝麻、番茄酱，味道甘醇，适合用作烤类料理。



### 韩式烤肉酱

微辣且有番茄香，由红糖、蜂蜜、番茄酱、咸辣椒、豆瓣酱等制成，是烤肉的绝佳调味料。



### 虾酱

由银虾加盐磨制而成，适合腌、蒸、炒及肉类料理的制作。



### 番茄塔可酱

材料包含番茄、辣椒、醋、洋葱等，适用于色拉、意大利面、墨西哥式料理，或直接用于玉米片蘸食。



### 巧达奶酪酱

由脱脂牛奶、淀粉、蔬菜油和巧达奶酪等制成，适用于搭配玉米片，或制作沙拉、意大利面、比萨和墨西哥式料理。



### 粗味噌酱

具有浓厚大豆发酵香，因为具有颗粒，较细味噌更香、甘甜，适合用作烧的料理，也可用来烧虱目鱼。

### 梅子酱

微酸爽口，由梅子、糖、盐制成，适合与排骨搭配调理，也可用于蒸鱼和烧肉。



### 香椿酱

香椿嫩叶加盐、油制成，可加入多种馅料当成调味圣品，适合炒、凉拌，也是素食者的最爱。



### XO酱

集香、鲜、咸、辣于其中，主要材料为干贝，还包括咸鱼、火腿、虾米和大量姜蒜末、辣椒，可用作开胃菜、下酒菜、炒饭、炒面，用来炒海鲜可以突显鲜味，炒青菜则可丰富原本单调的味道。



### 意大利番茄酱

外国的番茄品种，加入大量西洋香料，比中式番茄酱单调的咸甜味更丰富，可用作意大利面、比萨，用来烧牛尾、牛肉可以去除肉类的膻味，并调和出适中的香气。

### 沙茶酱

最早源自潮州人的独特风味，内容为扁鱼、柴鱼、黑芝麻、花生、姜蒜末和调味料等，可用作火锅蘸料、炒菜，复杂的香料成分可以增加食物的香气。



### 鱼香酱

材料包括葱、姜、蒜、辣豆瓣酱，以及酒、酱油、糖、醋等，凡是以鱼香为名的菜都需要这些调味内容，利用现成酱料可以避免调味太浓或不足。



### 烤肉酱

每家品牌都有独特的调味，只是浓度不同而已，对不烤肉的人或是烤肉用剩的酱汁，赋予新的创意。



### 糖醋酱

酸甜适中的口味最能迎合大众的味蕾，一包调配好的糖醋酱，即使是新手也不必担心酸甜不均的烦恼。



## 清爽不膩，款待你的胃

在蔡師傅的菜單里

可以嘗到

來自海洋的鮮美滋味

與高纖食蔬的爽口營養

不論是當家常菜

或是宴客小品

皆可滿足對美食講究的你

A · U · T · H · O · R



從事餐飲工作二十餘年，曾多次受邀於各電視台及電台講解示範菜肴製作，現任中餐廚師，以及《康健雜誌》健康專欄食譜作者，著有《天天想吃魚》《一人一鍋》《一本萬利面館》等書。

蔡萬利



## [莎莎酱]

### 材 料

|     |      |
|-----|------|
| 鳕鱼  | 1片   |
| 洋葱  | 1/6个 |
| 猕猴桃 | 1个   |
| 菠萝片 | 1/2片 |
| 番茄  | 1/4个 |

### 腌 料

|   |       |
|---|-------|
| 盐 | 1/2小匙 |
| 酒 | 1小匙   |

### 调 味 料

|     |       |
|-----|-------|
| 莎莎酱 | 3大匙   |
| 白酒  | 1大匙   |
| 蒜末  | 1/4小匙 |
| 黑胡椒 | 少许    |

## Point

1 鳕鱼可以用鲑鱼、鲷鱼等代替，也可以倒入少许菠萝汁，增加不同的风味。

2 润锅的作用在于使鱼片煎时不易粘锅。

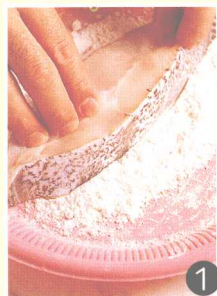
# 香煎鳕鱼

## 做法

1 将鳕鱼片拌上腌料，其余材料均切成小丁，备用。

2 锅子润锅，鱼片沾上面粉（图1）后入锅煎熟，盛于盘内。

3 锅中入配料炒香，再入调味料煮匀，淋在鳕鱼上即可。



蔡万利的好点子





## [香椿酱]

### 材 料

|     |      |
|-----|------|
| 鲜虾仁 | 200克 |
| 荸荠  | 4颗   |
| 葱   | 1根   |
| 姜   | 2片   |
| 豆腐  | 1/4块 |
| 馄饨皮 | 20张  |

### 调 味 料

|     |       |
|-----|-------|
| 香椿酱 | 1大匙   |
| 酒   | 1/2小匙 |
| 淀粉  | 1小匙   |



# 脆皮鲜虾卷



## Point

1 香椿酱是素食者最爱的酱料之一，可在一般超市购得，无论炒饭、拌面、炒菜或蘸食皆适宜。

2 馄饨皮包卷时需要沾些水封口，增加黏性；荸荠放入塑料袋中，再用刀拍碎，以防四处飞落。

### 做法

1 虾仁挑除肠泥、吸干水分，压剁成泥状（图1）；荸荠拍碎；豆腐切除硬皮、压碎；葱、姜切细，备用。

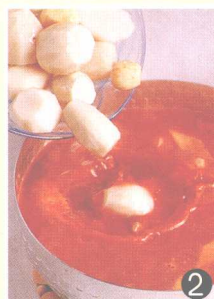
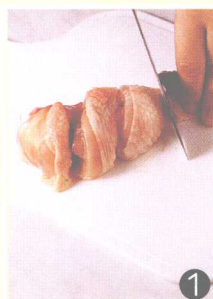
2 将做法1和调味料放入盆内，搅拌均匀，放入冰箱冷藏约20分钟后取出，包入馄饨皮内（图2），再沾上面粉。

3 锅中入油烧至中温，将虾卷炸至金黄酥脆即可。



[红曲酱]

# 红曲鸡芋煲



## 材 料

|     |    |
|-----|----|
| 鸡腿  | 1只 |
| 小芋头 | 8个 |
| 蒜   | 4瓣 |
| 蒜苗  | 1束 |
| 姜   | 2片 |
| 香菜  | 适量 |

## 调 味 料

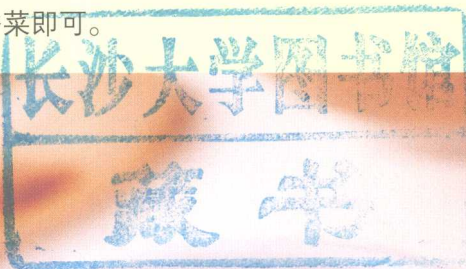
|          |     |
|----------|-----|
| <b>A</b> |     |
| 红曲酱      | 3大匙 |
| 高汤       | 2杯  |
| 酒        | 1大匙 |
| 盐        | 少许  |
| <b>B</b> |     |
| 香油       | 少许  |

## 做法

- 1 鸡腿洗净，剁成块（图1）；小芋头削皮；蒜苗斜切成段，备用。
- 2 锅中入少许油爆香蒜瓣、姜片，续入鸡块略炒至变色，再将调味料A和小芋头入锅（图2），煮滚后转小火续煮。
- 3 将煮熟的材料放入砂锅中，加入蒜苗煮滚，再加少许香油和香菜即可。



蔡万利的好点子



## Point

红曲酱是现今流行的方便酱，可在超市购得，因为它有特殊的香味及艳丽的红色，所以广泛用于菜肴中，如炒饭、拌面、拌炒或腌渍，都是很不错的选择。



## [法式芥末酱]



蔡万利的好点子

SANDICE CUISINE DIY

### 材 料

|            |        |
|------------|--------|
| 熏鲑鱼        | 150克   |
| 红椒         | 30克    |
| 黄椒         | 30克    |
| 山药         | 30克    |
| 小黄瓜        | 30克    |
| 酸豆         | 8颗     |
| 酸洋葱        | 8颗(切末) |
| 巴西利末(西洋香菜) | 适量     |

### 调 味 料

|     |       |
|-----|-------|
| 芥末酱 | 2大匙   |
| 白醋  | 1/2小匙 |
| 蜂蜜  | 1小匙   |
| 橄榄油 | 1/2小匙 |

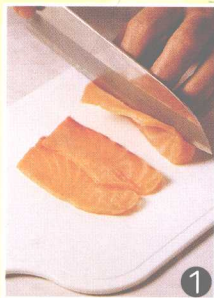
## Point

1 鲑鱼片存放于冷冻箱内，切割前取出待略回软，如此切割出的成品比较漂亮。

2 鲑鱼可换成市售的黑胡椒牛肉块；调味料也可以用蘸食的方式搭配食用。



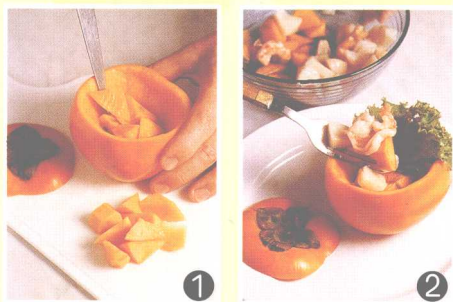
# 五彩熏鲑卷



### 做法

- 1 红、黄椒和山药去籽，和小黄瓜一同切成约4厘米条状，用凉开水洗净沥干。
- 2 熏鲑鱼切成约长8厘米、宽3厘米长片（图1），铺在保鲜膜上，再将做法1均匀配色铺在熏鲑鱼片上，卷成卷状摆盘（图2），放上酸豆和酸洋葱。
- 3 将调味料混合均匀，淋在做法2上，再撒上香菜即可。

# 甜柿海鲜沙拉



## 做法

- 1 将虾仁、鲜干贝加调味料A煮熟，浸泡于凉开水内待凉。
- 2 甜柿挖出果肉（图1），与所有材料一同切成粗丁，备用。
- 3 备一拌盆，加入所有材料和调味料B拌匀，放入冰箱冰镇一下后取出，填入甜柿盘内（图2），再撒上蔓越莓即可。



[和风沙拉酱(柚子口味)]

## 材 料

|     |      |
|-----|------|
| 甜柿  | 1个   |
| 虾仁  | 8只   |
| 鲜干贝 | 3粒   |
| 奶酪球 | 6粒   |
| 蔓越莓 | 适量   |
| 番茄  | 1/2个 |

## 调 味 料

|             |     |
|-------------|-----|
| <b>A</b>    |     |
| 葱           | 1根  |
| 姜           | 1片  |
| 酒           | 1小匙 |
| 水           | 2杯  |
| <b>B</b>    |     |
| 和风沙拉酱（柚子口味） | 3大匙 |

## Point

1 以水果入菜，应避免选购太熟的水果，除了质地较软、不易切割之外，如加热烹调时比较容易煮烂，口感就会打折扣。

2 和风沙拉酱有芝麻、芥末等口味，在超市可以购得。



蔡万利的好点子



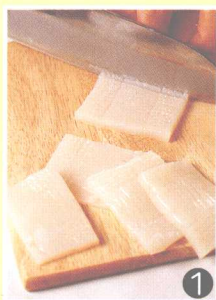
## [五味酱]

### 材 料

|      |      |
|------|------|
| 白鱿鱼身 | 2尾   |
| 韭菜   | 100克 |

### 调 味 料

|          |       |
|----------|-------|
| <b>A</b> |       |
| 葱        | 1根    |
| 姜        | 2片    |
| 酒        | 1大匙   |
| 水        | 2~3杯  |
| 小苏打      | 1/4小匙 |
| <b>B</b> |       |
| 五味酱      | 3大匙   |



# 五味鲜鱿

## 做法

- 1 鱿鱼洗净，刮除内膜，切开成2大片，再左右各直切4刀，每隔0.2厘米横切9~10刀，将鱿鱼切花（图1）。
- 2 锅中入调味料A煮滚，将鱿鱼烫熟后捞出，泡冰冷开水待凉。
- 3 韭菜烫熟后待凉，整齐切段垫底，排入鱿鱼，再淋上五味酱即可。

## Point

1 氽烫鱿鱼的时间需要掌握好，水中加入小苏打是为了使鱿鱼更加爽脆。

2 锅中水煮滚，先将韭菜烫熟后捞出，再放入去腥的葱姜酒等，可以节省时间。



蔡万利的好点子





[橘 酱]

# 橘酱食蔬拼盘

## 做法

1 所有材料洗净，分别入锅烫熟后捞出，浸泡于凉开水中，待凉备用。

2 将做法1沥干水分，甘蓝包入胡萝卜丝，分别切成适当大小，摆盘（图1）。

3 调味料混合均匀，搭配蔬菜食用即可。



蔡万利的好点子

## 材 料

|      |      |
|------|------|
| 杏鲍菇  | 3朵   |
| 甘蓝   | 100克 |
| 秋葵   | 6根   |
| 红椒   | 1/2个 |
| 胡萝卜丝 | 20克  |

## 调 味 料

|      |       |
|------|-------|
| 橘酱   | 3大匙   |
| 辣豆瓣酱 | 1大匙   |
| 蜂蜜   | 1/2小匙 |

## Point

1 蔬菜种类众多，可依个人喜好搭配，如冬笋、苦瓜、茄子、绿竹笋等。

2 杏鲍菇因其具有杏仁味，口感似鲍鱼而闻名，目前餐厅饭店也都广泛使用，是一种相当健康的食材。

