

8

汗汗 养生馆
Health Museum

自制调味料

韦杨丽 编著

巧手自制，让餐桌更有滋味

无论是鲜香的美味酱汁，

还是甘香的卤味，都能惹人垂涎。

不必再惊叹和回味酒楼里的酱汁、卤味，

自己动手做吧！



第8季

075

广东出版集团
广东人民出版社

NEW

图书在版编目(CIP)数据

自制调味料 / 韦杨丽编著. — 广州: 广东人民出版社,
2010. 7

(汗牛养生馆. 第8季)

ISBN 978-7-218-06671-4

I. ①自… II. ①韦… III. ①调味品-制作 IV. ①TS972.112

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第039815号

自制调味料

韦杨丽编著



版权所有翻印必究

出 版 人: 金炳亮

责任编辑: 陈志强

装帧设计: 覃 峰

责任技编: 陈 瑶

出版发行: 广东人民出版社

地 址: 广州市大沙头四马路10号(邮政编码: 510102)

电 话: (020) 83798714 (总编室)

传 真: (020) 83780199

网 址: <http://www.gdpph.com>

经 销: 广东省出版集团图书发行有限公司

印 刷: 汉鼎印务有限公司

书 号: ISBN 978-7-218-06671-4

开 本: 787毫米×1400毫米 1/24

印 张: 50 字数: 1140千字

版 次: 2010年7月第1版 2010年7月第1次印刷

印 数: 10000册

定 价: 80.00元(共10册)

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社

(020-84214487) 联系调换

售书热线: (020) 84214487

8

自制调味料

韦杨丽 编著



汗汗

养生馆

Health Museum

第8季

075

广东出版集团
广东人民出版社

· 广州 ·

EW

PREFACE 前言



我们的工作学习需要调剂，生活才不会单调，才会多姿多彩，做菜也是如此。当我们在平淡无奇的家常菜里加上颜色鲜艳、甘香可口的美味调料时，平淡的家常菜，口味立马发生翻天覆地的变化，让我们胃口大开。

如果你已经是一名厨艺高手，那么美味的酱汁将为你的好菜锦上添花，让你原本美味的菜更上一层楼。如果你不大会做菜，那你更需要美味的酱汁调料了，它们将助你一臂之力，让你轻松地做出色香味俱全的佳肴。除了美味的酱汁，香味四溢的卤味也能让你食欲大增。偶尔亲手做几道正宗的卤味，为家庭餐桌增添一点新意，还能收获成就感。当吃腻了鱼肉，食欲不振时，自制精致美味的酱料和卤水，既简便，又能促进食欲。鉴于此，汉牛文化精心策划编辑了这本《自制调味料》，教你制作多款美味酱料和甘香卤水，让你成为厨房魔法师。

除《自制调味料》之外，本套时尚居家系列丛书还包括《家庭营养师》《刀工与刀法》《盘饰与围边》《饭后水果拼》《自制开胃菜》《咱家经典汤》《变变口味菜》《厨房巧整理》《烹饪小窍门》，共十个分册。从日常厨房整理收纳到烹饪窍门、饮食营养，从家常口味烹饪到自制特色小吃，从美味爽口汤菜到饭后清新水果，我们都倾情奉上，为你提供全方位的时尚居家技巧和饮食营养知识，让你轻松、时尚居家！

CONTENTS 目录



5 酱汁：佳肴魔法师

6 味酱“料中料”

- 8 桂林辣椒酱
- 10 酸辣卷心菜
- 12 酸辣泡椒酱
- 14 豉椒香辣酱
- 16 红油蒜蓉汁
- 18 家乡辣椒酱
- 20 酱汁与西餐的故事
- 22 豆豉剁椒鱼头酱

24 富士烩鸡腿扒

26 茄汁香菇酱

28 四川怪味汁

30 简单自制酱汁集锦(一)

32 简单自制酱汁集锦(二)

34 花生稀辣酱

36 蒜香芝麻酱

38 麻酱鸡片

40 榨菜肉末酱

42 茄汁咖喱酱

44 粤菜美食酱料解码

46 奇妙沙拉酱

48 奇妙宫灯虾仁

50 简单自制XO酱

52 XO酱烧蹄筋煲

54 XO薯蓉烤鸡

56 常用调味汁集锦

60 风味酱料的制作(一)

66 风味酱料的制作(二)

69 味酱的贮存和选购技巧

70 鲜甜水果酱汁集锦(一)

72 鲜甜水果酱汁集锦(二)



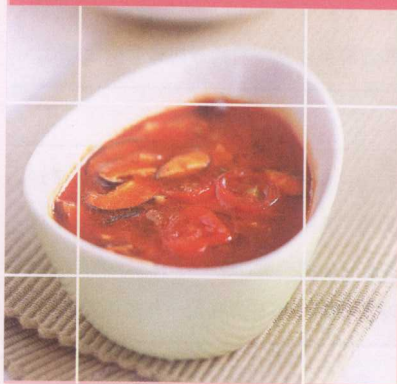
73 卤水：惹味传说

- 74 卤水常用香料
- 82 卤水制作基本操作
- 86 潮州卤水
- 88 卤水鹅肠
- 90 潮州卤水蛋
- 91 京卤
- 92 川卤
- 93 川味卤鸡中翼
- 94 豉油鸡水(豉油皇卤水)
- 95 豉油鸡
- 96 豉油皇凤爪
- 97 豉油皇鹅肠
- 98 白切鸡水(白切浸卤)
- 99 白切凤肝
- 100 贵妃卤水
- 102 精卤
- 104 白云凤爪
- 106 咸香鸡水
- 107 咸香手撕鸡
- 108 咸香凤爪
- 109 常用卤水做法
- 110 家庭方便红卤水



- 111 卤水鸭红
- 112 卤水猪脚
- 114 家庭方便白卤水
- 115 卤水猪肝
- 116 卤水制作学问多
- 118 卤水保鲜储藏有妙招

酱汁：佳肴魔法师



做菜，不论东西南北菜，都需要一种神奇的东西去提味，那就是佳肴伟大的魔法师——美味酱汁酱料。一款好的酱汁或者酱料是菜肴美味的主角，是佳肴的灵魂。现在就教你如何自制美味酱汁，让你轻松做大厨！

味酱“料中料”

一个好汉三个帮，美味的味酱也少不了各种美味的配料，为了做出来的酱料更有味道，这些配料的性子你可要好好掌握呀。



豆瓣酱

原料是蚕豆、花椒和盐，是属于口味很重的基底。通常调制酱料的时候如果觉得味道轻了一些，只要加入豆瓣酱，就马上会变得香浓了。而豆瓣酱还有压抑腥味的作⽤，和海鲜类以及羊肉类等肉食配搭最好。



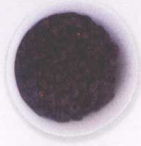
番茄酱

中国人偏爱使用已经调过味的番茄酱，主要是为了增加酱料的浓稠感，增添菜式鲜艳的红色调，让视觉效果更好。而番茄酸甜的感觉，也更好地带出食品尤其是肉类的美味。当然，还有口味淡一些的番茄沙司。



甜面酱

甜面酱是面粉加上特殊的酵母发酵制成的，常用来调味或制成风味不同的淋汁，味道甘甜中略带点咸味。甜面酱含有多种风味物质和营养物，不仅滋味鲜美，而且可以丰富菜肴的营养，增加菜肴的可食性，具有开胃助食的功效。



豆
豉

豆豉是以黄豆、盐及香料等发酵制成的，色黑味香，具有提味、去腥的功效。用来制作味酱时大多切碎使用，可增添香味与咸味。但豆豉的味道稍咸，使用前要先泡水，同时要注意盐的分量，以免菜肴过咸。



辣
椒

很多酱料都少不了辣椒。你在配制酱料的时候，可以选择市面上已经调制好的辣椒酱。也可以把红辣椒用果汁机打成浆状来做酱的基底，这样辣味会较强，且味道单纯。



蒜
头

蒜头在制作酱料时应用得非常广泛。通常，做酱料时我们都会将蒜头切片或是做成蒜泥使用。如果酱料所用的材料花样很多，最好搭配蒜泥，因为蒜泥可以和所有材料均匀混合；如果材料少就最好用蒜片或是蒜末。



柠
檬
汁

柠檬汁的酸味可以分解油脂，去油腻；可以用来调制蘸肉类食用的酱料。另外，腌制肉类时滴几滴柠檬汁进去，肉质会更鲜嫩。在海鲜、河鲜上滴几滴柠檬汁还可以达到去腥的效果。



桂林辣椒酱

原材料

辣椒酱 20 克，大蒜 20 克，西芹 20 克，盐、糖、味精、色拉油各适量。



巧显身手

- 1 将大蒜、西芹切碎备用。
- 2 锅入油烧热后，加入大蒜和西芹炒香。
- 3 加入辣椒酱、盐、糖、味精、色拉油，炒匀即可。

营养好滋味

调配米粉类、面类的理想酱料。如凉拌桂林米粉，添加一些桂林辣椒酱，可以让口感更丰富。



酸辣卷心菜



原材料

卷心菜 200 克，盐、味精、醋、糖各少许，桂林辣椒酱适量。

巧显身手

- 1 将卷心菜切开备用。
- 2 卷心菜放开水中烫 1 分钟，捞起入碗备用。
- 3 待卷心菜晾凉后，加入盐、味精、醋、桂林辣椒酱、糖拌匀即可。

营养好滋味

卷心菜能提高人体免疫力，预防感冒。新鲜的卷心菜有杀菌消炎作用，对咽喉疼痛、外伤肿痛、蚊叮虫咬、胃痛牙痛等都有一定疗效。卷心菜对溃疡有着很好的治疗作用，能加速创面愈合，是胃溃疡患者的辅助治疗食品。



酸辣泡椒酱



原材料

剁辣椒50克，泡椒50克，辣椒酱30克，盐、味精、糖、醋各适量。

巧显身手

- ① 将泡椒切碎备用。
- ② 锅内放油，先将剁辣椒和辣椒酱放入，炒2分钟左右。
- ③ 再将泡辣椒倒入，炒2分钟，然后加盐、味精、糖、醋调匀即可。

营养好滋味

酱料酸辣、香甜，泡椒味浓，诱人食欲，酸辣爽口。可做泡辣椒类菜调味料，如泡辣椒蒸鱼块等。辣椒酱最好用桂林辣椒酱。



豉椒香辣酱

原材料

豆豉50克，青辣椒、红辣椒、芹菜、姜、蒜各10克，盐、味精、色拉油各适量。



巧显身手

- 1 先将豆豉、青辣椒、红辣椒、芹菜、姜、蒜切碎备用。
- 2 锅放油，先入豆豉、姜、蒜爆香。
- 3 下芹菜、辣椒，加盐和味精炒匀即可。

营养好滋味

色泽黑红相间，酱料香浓，口味诱人，有浓郁的豆豉香味。适合做牛肉、鱼类等菜肴的调味料，如香辣豉椒牛肉、豉椒鱼块等。