

# 酱料调味做菜秘诀

用各式各样的调味酱料，做出一道道滋味香醇又鲜美的家常菜

翁光鹤 主编

54道用酱料制作的美味佳肴



中国戏剧出版社

中国戏剧出版社

卫校  
12.1



中国戏剧出版社



美食特攻队 第1辑

# 酱料调味做菜秘诀

鼎鉴生活



中国戏剧出版社

---

## 图书在版编目(CIP)数据

美食特攻队, 第1辑/翁光鹤主编. —北京: 中国戏剧出版社, 2007.1

ISBN 978-7-104-02542-9

I. 美... II. 翁... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第161819号

---

## 美食特攻队 第1辑

策 划: 鼎鉴生活

责任编辑: 吴淑苓

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社 址: 北京市海淀区紫竹院路116号嘉豪国际中心A座10层

邮政编码: 100097

电 话: 58930221(发行部)

传 真: 58930242(发行部)

电子邮箱: fxb@xj.sina.net(发行部)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京威灵彩色印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 48

版 次: 2007年1月 北京第1版第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-104-02542-9

定 价: 192.00元(全12册)

版权所有 违者必究

# 作者序

中国烹调讲求的是色、香、味俱全，一道菜好吃与否，给人最直接的反应便是它的“味道”，所以，组成菜肴美味的各种调味料，若是能加得恰到好处，往往可以赢得一桌子人的赞美和掌声，让主妇朋友从下厨做菜中，得到很大的欣慰和满足。

这些调味料的运用，例如组成“宫保鸡丁”的宫保酱、组成“糖醋排骨”的糖醋酱。在从前厨房调味品还没有这么多的时候，几乎都是主妇朋友用葱、姜、蒜等辛香材料，再加入一定比例的酱油、米酒和淀粉水等各种酱汁，自己调拌出来的，有些比较麻烦的调味酱汁，譬如蒜泥酱或豆瓣酱，还得用大火煸炒或焖煮至材料出油或入味，如此准备一道菜，常常要花费很多时间和精力，有时还不一定做得好呢！

幸好这几年食品科技发达，愈来愈多的调味酱加工制品在一般超市都可以轻易买到，只要选择适当的搭配材料，即可快速为菜肴提香增色，方便不少。尽管如此，却仍有不少主妇朋友不知道该怎么运用它们来做菜，实在是十分可惜。

因此在这本食谱中，我就使用了各式各样的调味酱料，并以甜、咸、酸、辣、香、鲜等数种味型变化，来利用它们变化菜色。其中有大家耳熟能详的番茄酱、豆瓣酱、黑胡椒酱和甜面酱；也有一些风味十分特别的，如冰梅酱、虾酱、桂花酱等等。每一种调味酱料集结了丰富的口感和味道，十足挑逗人们的味觉，而且烹调应用也相当广泛，是我在企划食谱写作以来，感到最有挑战性的一次，希望读者们看了亦对调味酱的特性有更多的认识，人人都能轻松做出一道道滋味香醇又鲜美的家常菜来。





# CONTENTS

## 目录

用酱料做菜，真香！… 6  
香喷喷的调味酱料…… 8

### ● 肉类篇

|          |      |    |
|----------|------|----|
| · 糖醋鸡小腿  | 糖醋酱  | 10 |
| · 香蒜鸡排   | 蒜蓉酱  | 11 |
| · 黑胡椒鸡翅  | 黑胡椒酱 | 12 |
| · 串烤鸡心   | 烤肉酱  | 13 |
| · 鲜味田鸡腿  | 海鲜酱  | 14 |
| · 凤梨苦瓜鸡  | 蜜凤梨  | 15 |
| · 麻酱拌鸡丝  | 芝麻酱  | 16 |
| · 冰梅酱红糟鸡 | 冰梅酱  | 17 |
| · 蘑菇鸡排   | 蘑菇酱  | 18 |
| · 银芽拌鸭丝  | 芝麻酱  | 19 |
| · 酱爆鸭脯   | 甜面酱  | 20 |
| · 红油牛筋   | 红油酱  | 21 |
| · 酱烧牛小排  | XO酱  | 22 |

|           |       |    |
|-----------|-------|----|
| · 黑胡椒牛排   | 黑胡椒酱  | 23 |
| · 桂花蜂蜜烤羊肋 | 桂花蜂蜜酱 | 24 |
| · 京都排骨    | 甜面酱   | 25 |
| · 红糟五花肉   | 红糟酱   | 26 |
| · 蒜泥白肉    | 蒜蓉酱   | 27 |
| · 冰梅酱蒸排骨  | 冰梅酱   | 28 |
| · 荷叶蒸排骨   | 豆瓣酱   | 29 |
| · 沙茶火锅肉片  | 沙茶酱   | 30 |
| · 意式肉酱面   | 意式肉酱  | 31 |
| · 台南担仔面   | 芝麻酱   | 32 |
| · 五更肠旺    | 辣椒酱   | 33 |
| · 芥末肚丝    | 芥末酱   | 34 |



## ● 海鲜篇

- 千岛沙拉吐司  
千岛沙拉酱 ..... 36
- 蒜泥龙虾  
蒜蓉酱 ..... 37
- 番茄炒虾仁  
番茄酱 ..... 38
- 果律虾球  
沙拉酱 ..... 39
- 沙茶炒海瓜子  
沙茶酱 ..... 40
- 蚝油鲜贝  
蚝油酱 ..... 41
- XO酱炒西芹赤贝  
XO酱 ..... 42
- XO酱九孔  
XO酱 ..... 43
- 五味九孔  
五味海鲜酱 ..... 44
- 酱爆蟹腿肉  
甜面酱 ..... 45
- 豆瓣扒肥蟹  
辣豆瓣酱 ..... 46
- 蚝油刺参  
蚝油酱 ..... 47
- 豆酥鲳鱼  
豆酥酱 ..... 48
- 草莓柠檬鱼  
草莓酱 ..... 49
- 味噌鱼汤  
味噌酱 ..... 50



- 豉汁鱼羹  
红糟酱 ..... 51
- 茄汁黄鱼  
番茄酱 ..... 52
- 糖醋鳊鱼  
糖醋酱 ..... 53
- 味噌中卷  
味噌酱 ..... 54
- 芥末中卷  
芥末酱 ..... 55
- 咖喱饭镶中卷  
咖喱酱粉 ..... 56

## ● 蔬菜篇

- 水蜜桃水果卷  
美乃滋沙拉酱 ..... 58
- 桂花丝瓜  
桂花酱 ..... 59
- 豆酱烧笋  
黄豆酱 ..... 60
- 豆酱龙须菜  
黄豆酱 ..... 61
- 沙茶黄豆芽  
沙茶酱 ..... 62
- 酸辣白菜  
辣根酱 ..... 63
- 韩国泡菜  
虾酱 ..... 64

# 用酱料做菜，真香！

一到晚餐时间，家家户户的厨房中传出阵阵香味时，相信您的大脑肯定会直觉反应“哇！真香！”不管当时饿不饿，一定都忍不住吞一下口水，暗想：“为什么别人家的菜都那么香？”其实答案很简单，除了做菜技巧之外，菜肴中添加了那些调味酱料，更是占绝大部分的“煮”因。

## 画龙点睛 为菜肴加分

成就一道美味佳肴，调味肯定是最重要的一环，如盐、糖、醋、酱油……等，均是可以直接点出菜肴主味的调味剂。例如在制作红烧菜时添加酱油，不仅菜肴色泽油亮，锅盖一掀开就有一股浓郁的香气扑鼻而来；而清炒时加盐，则可去除青菜的苦涩味，使菜肴带着淡淡香气，这都是调味料的功劳。

试想一道菜如果徒具“色”和“香”，却少了“味”，实在是令人难以下咽，因此适当的调味，不但能为您的好菜加分，更紧紧扣着烹调的诀窍。

除了调味剂之外，“调味酱”亦属于烹调调味的领域。想要食材改变原有滋味，呈现复杂多面的味觉变化，调味酱就扮演了非常重要的角色。市面上可看到的调味酱料，包括一般传统的甜面酱、辣豆瓣酱、沙茶酱、烤肉酱、芝麻酱……等，还有近来广受欢迎，适合用来制作异国菜的另类酱料，如虾酱、芥末酱及 XO 酱等等，皆是主妇做菜最好的好帮手。

## 味觉多变 风貌千百种

市售调味酱因制作原料不同，皆有不同的口感与味道，以下我们针对各种不同味型，为您分析这些调味酱的烹调特色。

### ◎ 咸甜味—甜面酱、芝麻酱

甜面酱是用蒸熟的馒头发酵制成，面粉的甜味和香味尽在酱汁中，呈现出来的是咸中带甜的滋味。通常在烹调前，要先把甜面酱用热油炒过，使口感变得油润、细致，才能加入菜肴中，以便释出香味，用来蒸肉或爆炒均是不错的选择。



### ◎ 辣味—辣椒酱、豆瓣酱、沙茶酱

辣椒酱、豆瓣酱颜色殷红，入口不失辛辣滋味，不论炒菜、红烧或当麻辣锅的汤底皆可，不怕辣的人甚至还可当作蘸酱食用。

而沙茶酱原是南洋一带做为烧烤食物的蘸料，经广东人传入中国后用途有变，成为不少家庭中运用最广泛的酱料。在烹调上多半用来炒菜或当火锅料的蘸酱，滋味鲜美，令人食欲大开！

### ◎ 酸甜味—番茄酱

番茄酱可说是日常生活中，用途最广的酱料，以新鲜番茄去皮制成，色泽因番茄品种而有所不同。酸酸甜甜的滋味具有提鲜、振食欲的功效，是制作糖醋菜肴的最佳帮手。

### ◎ 鲜味—蚝油酱、XO酱

XO酱与蚝油酱皆是以海鲜做原料提炼而成，酱汁口味浓郁，带有海鲜食材特有的鲜味。多半用于快炒和烧烤，炖煮时也可加入少许，可为汤汁提鲜。若利用来炒菜，清淡中却又呈现一股浓烈的海鲜滋味，味觉变化更多样！

### ◎ 甜味—花生酱、桂花酱

一般呈现甜味的调味酱，多半利用水果或花草，加入麦芽糖加热、搅拌而成，滋味香甜，令人吮指回味无穷。例如花生酱便是目前被广泛使用的甜味酱料，夹面包当早餐食用，则是最常见的吃法。

## 调味酱料——选购与保存

目前市面上常见的调味酱，不外乎由以上几种主味变化出来的，而由于种类繁多，平时在选购时就有许多的地方要注意，不论各厂牌的产品味道如何，品质的稳定绝对不容忽视，购买时记得多观察外包装是否完整？标签有无脱落？内容物的成份及制作，保存期限皆须标示清楚。

而买回家后，须在开封后尽快食用完毕，若一时无法用完，亦须盖紧瓶盖，放入冰箱冷藏，切勿将它放在温度过高或阳光容易直射到的地方，以免变质。

酱料的世界何其广泛，即使简单如甜味，都能令人在食用后产生幸福、安定的感觉；菜肴中添加辣味，就能让人生出食欲，甚至一吃便欲罢不能，所以千万别忽视烹调时的调味诀窍，因为它绝对是左右您菜肴美味的关键！

想试做一些令人闻香下马、香传千里的美味佳肴吗？别忘了这些调味酱料，让它助你小兵立大功喔！





# 香喷喷的调味酱料

## 酸酸甜甜的调味酱



番茄酱 糖醋酱 冰梅酱 沙拉酱

## 甜味的调味酱



桂花酱 草莓酱 花生酱

## 甜中带咸的调味酱



甜面酱 芝麻酱 烤肉酱 酱凤梨

## 风味鲜醇的调味酱



蚝油酱 虾酱 海鲜酱 XO酱

## 滋味香咸的调味酱



味噌酱 红糟酱



黄豆酱 豆酥酱

## 香辣刺激的调味酱



豆瓣酱 芥末酱 辣椒酱



蒜蓉酱 沙茶酱 黑胡椒酱

# 肉类篇



# 糖醋鸡小腿

## 材料

鸡小腿 8 个，红辣椒 2 个。

## 调味料

A 料：糖、盐各 1/2 小匙，胡椒粉 1/4 小匙。

B 料：红薯粉 3 大匙。

C 料：糖醋酱 2 大匙，蒜末 1 小匙，香油 1/4 小匙，水 1 大匙。

## 作法

- 1 红辣椒洗净，去蒂及籽，切末；鸡小腿洗净，去皮，在鸡骨下部划一刀，往上推至露出骨头呈棒棒糖状。
- 2 加入 A 料略腌约 30 分钟，取出，均匀沾裹 B 料。
- 3 锅中倒入 2 杯油烧热，放入鸡小腿炸至呈金黄色，捞起，排盘备用。
- 4 锅中留 1 大匙油继续加热，爆香红辣椒末（如图）倒入 C 料拌成酱汁，均匀淋在鸡小腿上即可。

## 糖醋酱

“酸甜并重”是糖醋酱的特色，若喜欢酸味可多加一点醋，嗜甜者则可多加些糖。若加入适量的糖、酱油及醋调匀，即是基本的糖醋味，用在制作夏日凉拌菜，十分清爽可口。







# 香蒜鸡排

## 材料

鸡胸肉 2 副，鸡蛋 1 个。

## 调味料

A 料：蒜蓉酱 1 大匙，酱油、香油、糖各 1 小匙，盐 1/2 小匙。

B 料：红薯粉 1/2 杯

## 作法

- 1 鸡胸肉去骨，洗净，以刀背拍松，放入碗中，加入 A 料并打入鸡蛋拌匀腌约 20 分钟；取出鸡肉、均匀沾裹 B 料备用。
- 2 锅中倒入 2 杯油烧热，放入鸡胸肉炸至呈金黄色（如图），捞出，沥干油分即可。

## 蒜蓉酱

蒜蓉酱用途广泛，在此主要当作腌料使用，另外亦可当作蘸酱或是炒菜时酌量添加，不仅可以增添独特香气，更可突显肉类食材嫩度。







# 黑胡椒鸡翅

## 材料

鸡翅 10 只，高丽菜缨 300 克，  
大蒜 2 瓣。

## 调味料

A 料：盐 1 小匙。

B 料：黑胡椒酱、清水各 2 大匙，  
米酒 1 大匙，糖 1 小匙。

## 作法

- 1 大蒜去皮，切片；高丽菜缨洗净，切成 4 份，放入滚水中汆烫，捞出，再浸泡冷水，捞起、盛盘备用。
- 2 鸡翅洗净，沥干以 A 料腌约 20 分钟，放入热油锅中炸熟（如图）。
- 3 锅中留 1 大匙油继续加热，爆香大蒜，放入炸熟的鸡翅及 B 料炒至汤汁收干，盛入排有高丽菜缨的盘中即可。

## 黑胡椒酱

黑胡椒酱味道辛辣又带着些许甜味，适合搭配肉类拌炒或作淋汁、腌酱食用，十分美味。



# 串烤鸡心

## 材料

鸡心 300 克，竹签 3 支。

## 调味料

A 料：烤肉酱 2 大匙，糖  $1/2$  小匙，水 1 大匙。

## 作法

- 1 鸡心放入清水中，以手挤出血水，对半剖开但不切断，再用竹签串成一串，刷上调匀的 A 料（如图）。
- 2 放入烤箱以  $200^{\circ}\text{C}$  温度烤约 15 分钟即可，亦可放在煤气炉上，用网状烤肉架烧烤至熟。

## 烤肉酱

市面上的烤肉酱种类繁多，由于兼具鲜、甜、咸、辣等，味道刺激，搭配牛肉、鸡肉、猪肉及海鲜类食材烧烤，均十分美味。目前市面上可买的烤肉酱有多种选择，消费者可以依个人口味，喜好选购，十分方便。





# 鲜味田鸡腿

## 材料

田鸡腿 450 克, 红、黄甜椒各 1/2 个, 大蒜 2 瓣, 姜 2 片, 红辣椒 1 个。

## 调味料

A 料: 盐、淀粉各 1 小匙。

B 料: 海鲜酱 2 大匙, 米酒 1 大匙, 糖 1 小匙, 清水 1/2 杯。

## 作法

- 1 红、黄甜椒分别洗净, 去蒂及籽, 切斜块; 姜、大蒜洗净, 均切片; 红辣椒去蒂, 洗净, 切斜段。
- 2 田鸡腿洗净, 切成两块, 放入碗中加入 A 料抓拌并腌 20 分钟, 取出备用。
- 3 锅中倒入 2 大匙油烧热, 放入姜片及蒜片爆香, 再放入田鸡腿略炒一下, 最后加入红、黄甜椒、红辣椒及 B 料煮至汤汁略微收干即可。

## 海鲜酱

利用各式海鲜加入大蒜、红葱头等多种材料制成的鲜美酱料, 含有浓浓的海鲜食材香气, 因此可用来做成腌酱汁使用, 或制作酱烧菜肴。不论炒菜、煮肉或是熬汤皆十分适合。目前市面上亦有制成粉末状形式产品, 可自行加水调成适合的稠度及味道, 再进行烹调, 味道一样鲜美可口!





## 凤梨苦瓜鸡

### 材料

鸡腿 2 只，苦瓜 200 克，酱凤梨 4 块，姜 3 片。

### 调味料

A 料 米酒 1 大匙，盐 1/2 小匙。

### 作法

- 1 苦瓜洗净，对切两半，去籽；姜片洗净备用。
- 2 鸡腿洗净，剁小块，放入滚水中，汆烫去血水（如图），捞起备用。
- 3 锅中倒入半锅水，加入烫过的鸡腿、酱凤梨及姜片煮至鸡腿约五分熟，再加入苦瓜及 A 料，煮至鸡肉完全熟烂即可。

### 酱凤梨

是由新鲜凤梨切块，加入适量黄豆酱密封腌渍而成，因为带有一种独特的咸甜滋味，所以多半用来炖汤；搭配苦瓜与肉类一同炖煮，汤头之鲜美，会令人忍不住再添一碗！







## 麻酱拌鸡丝

### 材料

鸡胸肉 500 克，小黄瓜 2 条，  
葱 2 棵，姜 40 克。

### 调味料

A 料：盐、胡椒粉各 1/2 小匙，  
米酒 1 大匙。

B 料：红油 1 小匙，酱油膏 1  
大匙，芝麻酱 2 大匙。

### 作法

- 1 小黄瓜洗净，切丝；葱洗净，姜去皮，均切丝备用。
- 2 鸡胸肉洗净，放入滚水中，加入部分葱、姜及 A 料烫熟，捞出，将鸡胸肉以刀切成细丝（或以手撕成细丝）备用（如图）。
- 3 盘中铺入小黄瓜丝、葱丝、姜丝及鸡肉丝，淋上调匀的 B 料拌匀即可。

### 芝麻酱

炒过的芝麻香气最为浓郁，磨成粉之后再以香油等调合成的酱料，更具有香滑柔软的口感。不论拌肉、蔬菜或制作凉面都深具特色。

