

配方、制作、秘诀

中外酱料大全

中国烹饪协会 中国烹饪大师协会
中国烹饪名师协会 中国烹饪名师协会



辣椒酱、沙拉酱、咖喱酱……中外各式缤纷酱料一网打尽，
让你从此不再想「酱」兴叹，随心所欲做出「酱」心独运的菜肴！



图书在版编目 (CIP) 数据

中外酱料大全 / 新凤凰工作室编著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2006.8

(烹饪教材系列)

ISBN 7-81036-995-4

I. 中... II. 新... III. 调料酱—使用—教材 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 087568 号

中文简体字版 ©2006 由汕头大学出版社发行

非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

中外酱料大全

编 著: 新凤凰工作室

责任编辑: 廖醒梦 李小平

责任校对: 蒋惠敏

封面设计: 毛 勇

责任技编: 姚健燕 李 行

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编 515063

电 话: 0754-2903126

印 刷: 广州市美成印务有限公司

开 本: 787 × 1092 1/16

印 张: 10

字 数: 100 千字

版 次: 2006 年 11 月第 1 版

印 次: 2006 年 11 月第 1 次印刷

定 价: 29.80 元

ISBN 7-81036-995-4/TS · 144

发行 / 广州发行中心 通讯邮购地址 / 广州市天河北路 177 号祥龙阁 3004 室
邮编 / 510620

电话 / 020-22232999 传真 / 020-85250486

马新发行所 / 城邦 (马新) 出版集团

电话 / 603-90563833 传真 / 603-90562833

E-mail: citeckm@pd.jaring.my

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换



☆每册29.80元



☆每册29.80元

责任编辑：廖醒梦 李小平
封面设计：王 勇

烹饪教材 10 系列

配方、制作、秘诀

中外酱料大全

新凤凰工作室 ◆ 编著
汕头大学出版社





导读：料理最具功力的秘密武器——酱 6

阵容强大的锅底配菜 8

量身订做你的酱 10

调酱技巧轻松学 12

酱汁勾芡法 15

第一篇 中式酱料篇 16

调制酱料的基本道具和度量表 18

第一章 蘸酱 19

米酱 20

白色米酱 20

姜蓉酱 21

葱姜蒜综合泥酱 21

蒜味油酱 21

臭豆腐蘸酱 22

蕃茄酱 22

蒜蓉酱 22

广东油鸡葱姜酱 23

油鸡淋酱 23

盐水鸡蘸料 24

鹅肉扁蘸酱 24

素食火锅蘸料 25

羊肉炉蘸酱 25

麻辣火锅蘸酱 26

水饺煎饺蘸酱 26



第二章 淋酱 27

鲜辣酱 28

高汤淋酱 28

苦瓜沙拉酱 28

美乃滋沙拉酱 29

无蛋沙拉酱 29

蘑菇酱 29

黑胡椒酱 30

什锦烩酱 30

糖渍综合水果酱 30



第三章 名菜酱料 31

- 麻婆酱 32
- 糖醋酱 33
- 京酱 34
- 宫保酱 35
- 鱼香酱 35
- 镇江醋汁 36
- 麻辣汁 37
- 蒜泥酱 38
- 烤肉酱 38
- 南乳蘸酱 39
- 豆豉酱 40
- 台式豆豉酱 41
- 马拉盏 41
- 果律浆 42
- 沙嗲酱 42
- 西汁 43
- 西柠汁 43
- 芥末汁 44
- 麻辣油 44
- 香酒汁 45
- 酸辣汁 46
- 酸甜汁 46
- 干烧酱 47
- 广式煲仔蚝油酱汁 48

第四章 干面酱 49

- 扁鱼香蒜酱 50
- 担担面酱 50
- 沙茶辣酱 51
- 蚝油腊肠酱 52
- 豆瓣肉末酱 52
- 芋香肉酱 53
- 蒜香芝麻酱 54
- 炸酱 54
- 香卤肉酱 55
- 笋焖肉酱 56
- 脆瓜素肉酱 56
- 醋溜酱 57
- 麻辣葱油酱 58
- 鲜嫩鸡汁酱 58

第五章 辣椒酱 59

- 辣椒酱配料大观园 60
- 腌渍辣椒 62
- 原味辣椒酱 62
- 蕃茄辣椒酱 63
- 剁辣椒酱 65
- 印尼辣椒酱 66
- 豆瓣辣椒酱 68
- 腐乳辣椒酱 70
- 芥末辣椒酱 72
- 香醃辣椒酱 74
- 沙茶香辣酱 75
- 萝卜辣椒酱 76
- 豉辣椒 78
- 麻辣酱 79



第二篇 西式酱料篇 80

西式酱料成员总动员 82

第一章 前菜酱料 89

红酒洋葱调味汁 90

奶酪汁 91

乳酪虾球调味汁 92

洋菇酱 92

第二章 主菜酱料 93

香煎菲力牛排调味汁 94

肝酱牛排调味汁 95

沙理亚宾牛排调味汁 96

蘑菇酱 97

红烩羊肉调味汁 97

香橙乳酪蘸酱 97

橙汁鸡胸排调味汁 98

红酒鸡排调味汁 98

芒果猪排调味汁 99

苹果咖喱鳕鱼排调味汁 99

意大利烩海鲜调味汁 100

绿衣明虾调味汁 100

烤肉酱汁 100



第三章 沙拉酱 101

导读 沙拉酱的美味魔法秀即将上演 102

四大基底食材 104

叫你失败也难的秘诀传授 106

油乳交融的美乃滋 107

美乃滋DIY 107

凯萨酱 108

罗勒鲷鱼酱 108

尼斯酱 108

苹果芥末油醋汁 110

塔塔酱 110

白酒醋香草酱 110

千岛沙拉酱 112

酸奶美乃滋 112

草莓酱汁 112



第一章 日式酱料 116

- 日本调味料简介 117
- 猪排盖饭汁 119
- 辛辣蘸酱 120
- 芝麻蘸酱 120
- 甘口味噌蘸酱 120
- 细面蘸汁 121
- 荞麦凉面汁 121
- 芝麻盐 121
- 可乐饼蕃茄蘸酱 122
- 姜汁酱油 122
- 蛋黄酱油 122
- 梅肉酱油 123
- 花生酱油 123
- 日式炒面酱 123
- 醋味噌 124
- 椒醋 124
- 芝麻醋酱 124
- 醋冻 125
- 寿司姜甘醋汁 125
- 寿司醋 125
- 土佐酱油 126
- 和风烧肉酱 126
- 萝卜泥醋 126
- 可乐饼咖喱蘸酱 126
- 小黄瓜味噌腌床 127
- 玉味噌酱 127
- 酪梨玉味噌酱 127
- 红玉味噌酱 127



第二章 韩式酱料 128

- 煎饼蘸酱 129
- 泡菜蘸酱 130
- 生腌螃蟹酱 130
- 石锅拌饭酱 130
- 烧肉味噌腌酱 132
- 烧肉酱油腌酱 132
- 烧肉蘸酱 132

第三章 南洋酱料 133

- 南洋酱料成员大汇集 134
- 花生蘸酱 139
- 春卷蘸酱 139
- 黑糖蜜汁 139
- 鱼露姜汁蘸酱 140
- 虾酱辣味酱 140
- 梅子蘸酱 140
- 越式辣椒酱 141
- 酸柑酱 141
- 日式卡多卡多 141
- 南巴巴杜酱 142
- 泰式青酱 142
- 海南鸡酱 142



第四章 咖喱酱 143

- 导读 横扫全球的金黄色旋风 144
- 咖喱季的各国情迷 145
- 与咖喱最速配的材质 146
- 咖喱初学者的第一堂课 147
- 常见咖喱酱搭配的辛香料 148
- 市售咖喱调味料大观园 149
- 红咖喱酱 150
- 马来咖喱辣酱 151
- 香椰味咖喱汤 152
- 绿咖喱酱 153
- 羊排咖喱酱 154
- 塔都里咖喱腌酱 154
- 蔬菜咖喱酱 155
- 豆腐咖喱酱 156
- 纳豆咖喱酱 157
- 咖喱鸡 158
- 咖喱炸肉豆 158
- 咖喱炒饭 159
- 咖喱葡国鸡 159



料理最具功力的秘密武器

醬

Sauce





料理简单来说，就是由食材、火候和厨艺所组成的，任何一环都相当重要且不可缺少，而其中最容易被忽略，却也最不可缺少的料理角色就属“酱汁”了！而一般人对酱汁的想法，总认为它就是料理的调味汁罢了，看美食节目时老师不是常说要多咸、要多酸都依你的喜好吗？酱汁的量不一定，当然味道也不一样喽！但如果你还认为“酱”是制作料理可有可无的食材就真的太可惜了，因为酱汁之所以不被公布，就在于它代表了一个厨师的生命和专业，而且一个好的厨师都必需有能力做出美味的独家酱汁，甚至研发自己的酱汁秘方才能立足餐饮界；也就是如此，酱汁的国度版图在无形间不断扩大，悄悄掌握我们餐桌生活的酸甜苦辣，控制我们的味蕾，进而造就世界上不同国家的饮食文化和流行。有一句话说得好：“好的酱汁让你感觉不出它的存在。”真正好的酱汁，会让吃东西变成一种享受，让你在短短的用餐时间里因为尝到美味的酱汁而充满愉悦。

本书将带你进入酱汁的大千世界，去领略它的万种风情。本书酱汁的分类，大致按国家和地区分类，如中式酱汁、西式酱汁、日韩南洋酱汁等，并间或以专题形式重点介绍生活中常见的酱汁，如辣椒酱、沙拉酱等。同时，本书还在个别篇章为你设计了多道经典的酱汁料理，希望通过本书，你从此不再望“酱”兴叹，轻松就能做出快速美味的菜肴。



阵容庞大的基底配角

酱油 大部分为普通酱油和生抽膏，是日常生活中常见的家庭调料。如果你喜欢做海鲜及蛋类料理较浓滑，像豉汁豉骨等，建议选用酱油类来调制，酱油类则酱油的比例较高的酱油，相当适合用在日式菜肴上以提升酱汁层次感的美味。还有以健康低盐为诉求的清盐酱油，适合家中有慢性心血管疾病患者使用。虽然酱油种类繁复，但一定要坚守一个原则——让酱汁恰到好处，别不过分的咸味就能请别美味了。



糖 是属制酱料时非常重要的基底，一般应用中有助糖、细砂糖、细白糖、冰糖、蜂蜜、麦芽糖等。如果料理需要熬煮的话，用细砂糖为佳，因为它熬煮后会变得香滑，自然便加添了甜润的口感风味。如果只为了均匀酱汁增加甜度，细盐冰糖的甜白砂糖效果会更好适口的了。



醋 市面上販售的约分为陈醋、白醋、乌醋或是五加醋（亦称为一种）等。陈醋味道具有古韵，白醋则是许多料理的基底，大部分酱料在烹调时都要用到它来调味，这能有些提味的作用，而加了陈醋的酱汁，甜款可以中和。当我们调制一些类有关的酱料时多会采用陈醋，若是而是像蔬菜类多用白醋了。



蒜头 是属做酱料的我们都会将蒜头切片或是磨成蒜泥状。建议大家使用新鲜蒜头制作酱料前必须先考虑新鲜蒜头所用材料是否够多样，若是就是经搭配配完，因为蒜前可以与所有材料搭配融合，但材料偏少时，就用蒜片或是磨打成蒜末的形式，在蘸酱时还能顺便吃到蒜片的美味，口感也不错。

料理酒 一般常用的是米酒和葡萄酒两种，是酱香中相当具有提味功能的配角。料理中如果有肉味酱则可添加些米酒，让肉或海鲜吃起来更有发酵的香气，同时减少腥味。葡萄酒多半会用在和肉类有关的酱料，主要是增加蔬菜的甜味，例如意大利肉酱里面添加白酒，就可以让肉酱里的番茄吃起来不那么酸，反而带有一点甜味。



辣椒酱 这里提的辣椒酱不是市面上常见的已调好的辣椒酱，而是把红辣椒洗净切成小块状来制作而成的基底，因为这种味道较浓，味道自然更爽，不会干扰到我们的味蕾，但吃起来辣味的口感是非常不错的选择。



胡椒粉 想要让酱汁吃起来有特殊的香气粘滑，就选黑胡椒和粗粒的胡椒粉，但水性的酱料则用细些的胡椒粉来，因为细粉末可以完全溶解，让胡椒粉均匀分布在酱汁中而不会让胡椒粉沉淀在酱汁底部，不仅发挥了味道而且白胡椒粉了。



番茄、番茄酱 中国人偏爱用已经调过味的番茄酱，主要是为了制造酱料的浓稠感，增添料理鲜艳的红色调，让视觉更丰富。其实只要在酱料中加入新鲜番茄，酱汁就不会有“死咸”或过咸的感觉，对西方料理来说是食材与酱料二合一的好基底。

可不要小看那一碟小小的酱汁，它里面包含的材料可是相当惊人的哦！越了解它们的特性，你就会越接近酱汁的魅力国度，调好的酱汁也不会再老分辨不出到底少了哪一种基底味了。

豆瓣酱最主要的原料是蚕豆、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总觉得少一味，只要加入豆瓣酱，就可以马上变出好吃的酱料。而且豆瓣酱最好用的就是有抑制腥味的特点，和新鲜类或羊肉等腥味十足的食材都是绝配。



沙茶酱主要由原色、蒜头、辣椒等调制而成。挑选时要注意看最新鲜的加茶酱，表面看起来颗粒较少；若在使用期限内，如果大部分颗粒分离出来了，可以下锅炒香一点后使用。如果有厚重的脂肪味，那最好还是到短保质期，为了健康最好不要使用，因为那表示沙茶酱已经开始变质了。



美乃滋通常用在面包、吐司的调味和沙拉的基底。有些人会在拌好美乃滋之后加入少许的热开水，目的是利用开水的温度，让蛋黄稍微变硬，让美乃滋吃起来更有口感。另外也有人利用柠檬汁增加香味，同样也可以让美乃滋的颜色变白。此外，想用美乃滋作为基底时，特别留意加料的过程中「姜不停搅拌」，让美乃滋完全均匀吸收，才不致放久之后，出现材料慢慢分离而失败呢！



芝麻酱本身具有浓郁的芝麻香味，若把芝麻直接运用在海鲜或肉类的调味，最好先把颗粒状的芝麻加热，逼出香味，再撒在食材上，让料理带一点芝麻的香气但又不会抢味。

柠檬汁的酸性和清新感的特点，常被用来调制成一些甜酸类食物的蘸酱，因为柠檬汁本身的酸性可以分解细胞，去油腻；还可以将柠檬汁加进腌料里，肉类经过腌渍之后，酸性会让脂肪软化，吃起来更嫩。此外，在海鲜上面挤几滴柠檬汁也可以达到去腥的功能呢！



花椒是香味特殊的一种调味调味料。选购时，要注意“颗粒大、外皮紫红、有光泽”，才是品质好的花椒。在使用的过程当中火炒过，花椒会特别香！用在酱料上，花椒粉可以直接拌到酱里面去，若使用花椒粒则可以看是包到酱汁里，或是与水熬成汁后，再过滤使用。



咖喱粉是用多种香料调制成的特殊调味料，作浓饭、蔬菜的基酱或者融入酱料中增加香料的香味功能。如果把咖喱粉用在酱料的调制上，若直接加入酱汁并不是增加太多香味，最好是先炒香了再放入酱料，或是先煮开再用小火加热至香味完全散发为止。



花生酱可以吸收酱料中的水分，增加酱料的浓稠度。且花生的香味很淡，能让辣椒等较刺激的调味料尝起来较温和，相当具有缓和味觉过分刺激的功能。不过，有些酱料就是要清甜、清淡才能衬托肉类的原味，像在吃麻肉片或单水蒸的肉类时，加入花生酱调味就不太合适了。

量身订做你的酱

必备原料：包菜干、陈皮

一磅秤

调酱时使用小型磅秤就可以了。称量前要看一下指针是否归零，并且放在平整的地方称量，称量之前要记得扣除秤碗的重量。



一小型搅拌棒

好拿又好用的搅拌棒可以让你轻松地调制酱料，搅拌棒分为金色和银色两种。同时，它也可以拿来当热饮搅拌棒，功能相当广。



一塑胶量匙共四支

分为大匙、小匙（茶匙）、1/2小匙（茶匙）、1/4小匙（茶匙），四件装。



一烹调用刷

具有耐热功能的刷毛可以让你很放心的在料理食材上刷酥你想要的酱料用量喔。



一量瓶

有盖子装备的量杯多了方便调酱的功能，你可以将需要的基底酱汁全部倒入后，盖上橡胶盖，上下摇晃，就轻松完成需要的酱料了。此外，用不完酱汁也可以利用它做进冰箱保存。



一蒜头剥皮器

剥蒜头是厨房料理最费时也是麻烦的一件事了，偏偏蒜头的香味却让人不能割舍，有了这个剥皮器就可以帮你轻松剥干净而不会沾手蒜头味。



一史奴比量杯

分为玻璃制、玻璃制和不锈钢制，容量通常为200ml。当我们选购量杯时要尽量选择耐热性高的量杯，而且计量时也要把量杯放在水平处，眼睛和刻度保持水平，这样量出来的分量才是最准确无误的喔！



调制酱料前需要准备一些基本的必备道具。来帮助你确实掌握料理的酸甜苦辣，而且也要认识量杯、量匙之间的互换方式，才能以后看到任何食谱上面满满的量度符号不会一头雾水。值得注意的是当我们在调配水和油时要了解它们的比重是不相同的，所以就算相同体积的水和油，它们的重量也会不一样。很复杂吗？别担心，下面我们归纳出了几个简单又实用的换算表格，让你轻松地认识容量和重量之间的关系！

大集合



一造型磨泥器

有了磨泥器，就可以轻易将难处理的大块食材磨成泥状，加入酱料里就毫不费力了。



↑扇型研磨器

这是一款日本产的扇型研磨器，可以把芝麻或种子类的基底材料磨成粉质。

一挤柠檬器

调制酱汁用到的柠檬汁分量都不太多，所以有了这个器具就可以轻松地挤出柠檬汁，又可以避免柠檬汁挤到酱料里，省去筛手的麻烦。



调味换算轻松记

1000ml = 1升
240ml = 1量杯
15ml = 1大匙 (1T)
5ml = 1小匙 (1t)
2.5ml = 1/2小匙 (1/2t)
1.25ml = 1/4小匙 (1/4t)
1杯 = 16大匙 (16T)
1大匙 = 3小匙 (3t)

容积换算表



	1量杯	1大匙	1小匙
水	238克	15克	5克
油	227克	14克	14克
面粉	120克	7克	2.5克
发粉	150克	12克	4克
盐	180克	15克	4克
酵母		12克	3克
细糖		9克	3克
细砂糖		12克	4克

调 酱 技 巧 轻 松 学

基础 对汁

所谓的“对汁”，其实指的就是将所有的调料的基础依据逐一调配在一起，掌握好膏的汤汁分量后再依次调匀、混合。因此，在制作一道菜之前，我们就要先想到该料理要准备的酱料和需要用到的所有基础材料，然后，再依据食谱上料理的烹饪做法来加入酱汁就可以了。



芥末酱 对汁示范

从日本而来的芥末一直深受大家的喜爱，除了蘸生鱼片、寿司或关东煮外，也非常适合用来当凉拌酱汁，不管是拌凉面、小菜，都相当开胃，尤其是老饕特地设计的芥末鸭掌更是美味。



香酒汁 对汁示范

浓郁的酒香、甘甜清爽的口感最适合做醉鸡、凉拌海鲜等味道较重的食材，不论是开胃菜或主菜都很对味。



越看似简单的事，其中的学问一定最不凡。“调酱”就是这样一门说大不大说小不小的学问，并且每个人调出的酱也会因为个人口味的不同而有所差异。老师建议当你要调配炖煮类料理时，调味料添加的顺序最好是：1. 砂糖→2. 盐→3. 醋→4. 酱油，先加入砂糖的原因是因为它具有软化食材的功能，但相对的也比较难以入味，所以要最先放入；但其他像酱油、醋等带有特殊香味的调味料，目的只是要让料理的香味提升，所以最后再加入是较理想的。因此，在进入“酱料”的神秘领域之前，我们就先来认识一下调酱的基础方法吧！



入门

调冷酱

冷

调酱汁我们用于凉拌、腌渍和腌渍的调味料，要品尝酱物，芥末、酱油、醋等，都属于调味料类，在料理领域里它们都属于调味料。



蒜泥蘸酱

冷酱示范

这是一道最普遍也是最家常的蘸酱，不管任何食材，只要水煮之后蘸上这款香浓的蒜泥蘸酱也一定会成为绝佳料理！



酸辣汁

冷酱示范

酸辣酱汁的汁是相当重要的调味，它让料理呈现出丰富的口味，而且不同调太多技巧，需要依个人的口味就可以轻松地调出适合自己的酸辣汁啦。

