



高级营养师指导，
天然取材，0 添加剂，让家人吃得美味吃得健康！

酱汁·酱料 制作大全

邢伟 双禧◎等编著
易学易做
超值实用
一定要学的最热门经
典酱汁、酱料配方

口味变化多样
中式
西式
韩式
日式
南洋.....

全国百佳图书出版单位



化学工业出版社

酱汁·酱料制作大全



邢伟 双福◎等编著



化学工业出版社

· 北京 ·

本书精选多款经典美味酱汁、酱料、果酱进行制作，并全步骤图示，食材易得，简单易学，化繁为简，突出最受欢迎的种类，尤其适合新手操作。同时配有约150道美味菜肴的应用示范，精美大图展示成品菜肴，让你轻松酱出美味家常菜。更有各种酱料小知识的介绍，方便、实用。此外，还将本书菜品以最实用的方式进行索引，方便读者使用。

图书在版编目（CIP）数据

酱汁·酱料制作大全 / 邢伟，双福等编著. — 北京：
化学工业出版社，2014.1
ISBN 978-7-122-18976-9

I. ①酱… II. ①邢… ②双… III. ①调味酱-制作
IV. ①TS264.2

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第269182号



责任编辑：李娜 马冰初

全案统筹：

摄影：

双福 SF 文化·出品

www.shuangfu.cn

责任校对：战河红

装帧设计：

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011）

印 装：北京瑞禾彩色印刷有限公司

710mm × 1000mm 1/16 印张10 字数200千字 2014年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：36.00元

版权所有 违者必究

Part 1

“酱”出美味家常菜 ——基础篇



Contents

目录

Part 1 “酱”出美味家常菜——基础篇

- 走进神秘的酱料国度 /2
- 调酱技巧轻松学 /2
- 酱汁、酱料使用原则 /3
- 酱料保存法 /4
- 调制酱料的基本工具和度量换算表 /5
- 必会的高汤制法 /5
- 西式调味料、常用香料及奶制品 /6

Part 2 经典酱汁篇

糖醋汁 /10

- 糖醋鱼 /11
- 锅巴肉片 /11
- 糖醋卷心菜 /12
- 糖醋里脊 /12
- 姜末拌黄瓜 /13
- 糖醋白菜丝 /13

鱼香汁 /14

- 鱼香荷包蛋 /15
- 鱼香鲜贝 /15
- 鱼香茄花 /16
- 鱼香大虾 /16

酱爆汁 /17

- 酱爆鸡丁 /18
- 酱爆牛肉 /18
- 酱爆黄瓜 /19
- 酱爆豆角 /19

麻辣汁 /20

- 五彩白肉卷 /21
- 麻辣凉面 /22
- 夫妻肺片 /22
- 魔芋鸭肠 /23
- 豆花水煮鱼 /23

豆瓣酸辣汁 /24

- 酸辣豆花 /25
- 酸辣冬瓜 /25

叉烧汁 /26

叉烧鱼 /27

叉烧汁烤肉 /27

豉汁 /28

豉汁蒸牛腩 /29

豉汁蟠龙鳗 /29

怪味汁 /30

怪味鸡 /31

怪味白肉 /31

红酒调味汁 /32

红酒牛排 /34

牛排配意大利面 /34

葱姜汁 /35

鸭肉萝卜粥 /36

麻辣酥鱼 /36

猪蹄粥 /37

豆腐蒸蛋 /37

黑椒汁 /38

谷饲牛柳配黑椒汁 /39

扒猪排配黑椒汁 /39

红烧汁 /40

红烧舌尾 /41

红烧冬瓜 /41

红烧蹄筋 /42

板栗红烧肉 /42

红烧鸡翅 /43

红烧茄子 /43



家常卤味汁 /44

卤五香豆 /45

卤草菇 /45

卤牛腱 /46

卤凤爪 /46

卤鸡 /47

卤汁豆腐干 /47

花椒汁 /48

麻香绿豆芽 /49

麻香莲藕 /49

海鲜调味汁 /50



酥炸鱿鱼圈 /52

椒盐鲛鱼球 /52

醋香螃蟹 /53

干烧大虾 /53

蔬菜调味汁 /54

酥炸茄盒 /55

炸藕合 /55

辣椒汁 /56

辣味比萨饼 /57

孜然牛肉条 /57

Part3 家常酱料篇

黄豆酱 /60

肉酱拌蒸茄 /62

香煎茄盒 /62

酱香凤爪 /63

酱酱汤 /63

叉烧酱 /64

叉烧肉 /65

叉烧酱烤排骨 /65

花生酱 /66

花生酱鸡丝 /68

酱烤孜然排骨 /68

辣椒酱 /69

炒八带 /70

生拌牛肉 /70

辣烧鸡翅 /71

拌鱿鱼丝 /71

牛肉酱 /72

牛肉酱炒豆腐 /74

意大利小牛肉红酒面 /74

甜面酱 /75

酱油茄子 /76

肉末卤面 /76

酱烧冬笋 /77

肉末蒸蛋 /77

沙茶酱 /78

沙茶炒牛肉 /79

沙茶鱿鱼卷 /79

虾酱 /80

虾酱茼蒿炒豆腐 /82

虾酱辣豆腐 /82

黄瓜泡菜 /83

冬笋螺片 /83

烤肉酱 /84

烤兔腿 /85

烤整鸡翅 /85

意大利番茄肉酱 /86

肉酱意大利面 /87

薄荷酱意大利面 /87

乳酪白酱汁 /88

奶油火腿细面 /89

石锅拌饭酱 /90

石锅拌饭 /91

海鲜石锅拌饭 /91

那不勒斯肉酱 /92

番茄牛肉意大利面 /93

天妇罗蘸酱汁 /94

什锦天妇罗虾 /95

天妇罗味噌汤 /95

甜辣酱 /96

润饼 /97

酸辣酱 /98

川味酸辣汤 /99

洋葱牛肉饼 /99



奶酪汁 /100

奶酪汁焗虾仁 /101

咖喱汁 /102

薄荷咖喱猪肉 /103

泰式咖喱鸡 /103

蔬菜咖喱酱 /104

辣椰子鸡面 /105

蔬菜炒米粉 /105

蒜蓉辣酱 /106

蒜蓉辣酱炒藕丁 /108

蒜蓉辣酱炒鸡 /108

美乃滋 /109

凉拌卷心菜 /110

香菇酸奶凉拌面 /110

核桃蔬果沙拉 /111

酸奶章鱼小丸子 /111

红酱汁 /112

海鲜意大利面 /114

茄汁意大利面 /114

蛋黄酱 /115

什锦水果沙拉 /116

蔬菜拌饭 /116

五花肉卷 /117

肉蟹沙拉 /117

韩式辣味烤肉酱 /118

酱辣美极烤海蟹 /120

烧烤羊排 /120

寿司醋 /121

黄瓜细卷 /122

赤贝握寿司 /122

韩式辣椒酱 /123

八带锅仔 /124

大酱炖茭瓜 /124

拌牛肉 /125

炒鱿鱼块 /125

煎年糕 /126

炒杂烩 /126

拌沙参 /127

杂菜拌饭 /127

美乃滋沙拉酱 /128

夏威夷贝沙拉 /129

意式青口贝 /129

沙拉酱 /130

奇异果虾仁沙拉 /131

白菜沙拉 /132

蔬菜鸡蛋沙拉 /132

蝴蝶面沙拉 /133

菠菜沙拉 /133

酸奶酱 /134

酸奶水果盅 /135

浓情蔬菜沙拉 /135

千岛酱 /136

乐吉斯三明治 /138

鲜虾杯 /138

烤肉汉堡 /139

鸡蛋沙拉 /139

芝麻酱 /140

麻酱拌番茄 /142

蛋皮拌菠菜 /142

拌绿豆芽 /143

麻酱拌茄子 /143



Part 4 果酱篇

番茄哈密瓜果酱 /146

芒果哈密瓜果酱 /148

猕猴桃果酱 /149

香草苹果番茄果酱 /150

香蕉果酱 /152

附录 菜品食材索引 /153

如果你喜欢各地美食，沉醉于舌尖上的味道，可是又苦于没有时间一一品味，那就去尝试各种酱料吧，因为不同的酱料绝对可以让原本平淡无奇的菜品酿出世界各地美食的味道。你想知道制作各种酱料的基本道具、技巧及如何保存酱料吗？你了解基础高汤的煲制过程与西式调味料、常用香料及奶制品都有哪些吗？本篇将为您作详细的介绍。



走进神秘的酱料国度

酱料是日常饮食中常用的调料，可谓色、香、味俱全。酱料的使用，不仅能增加食物的鲜味，增进食欲，让人体会到美食无国界的乐趣，更能向人体提供一定的营养物质，补充人体所需的矿物质和微量元素，而它们所含有的营养素种类和数量与其原料有很大关系。



酱料几乎是美食王国中最好的调味品，在烹调中使用范围极其广泛，许多菜肴中均有使用，尤其是川菜。酱料的种类繁多，口味各不相同，有的以咸为主，有的以甜为主，有的以酸、辣、香为主。

全世界被称为正统酱料的，大概有450多种，所谓正统酱料，就是人类在烹调时被普遍使用的正规酱料。

另外还有许多属于个人研究的偏方、特定品牌酱料，或是不常用但有特色的酱料（比如用咖啡来调制的酱料）已超过1800种，可见酱料王国的复杂性。放眼饮食天地中，当人类的味觉厌倦一种口味，新的口味就开始流行，酱料国度的版图也就跟着延伸。酱料国度的版图究竟有多大？这完全取决于酱料世界中酸、甜、苦、辣等味形的排列组合。

调酱技巧轻松学

在整个庞大的酱料王国中，又有生酱、熟酱、温酱、灼酱等不同的类型。对于每一种类型，都有相对应的调制技巧。

调制生酱时会经常用到葱、姜、蒜、红辣椒、酱油、醋、糖、蜂蜜、番茄酱、芥末、香油、麻酱、食盐等。用这些原料调制酱料，操作简便快捷，味道适中，口味大众化，非常适合当做海鲜类、肉类及余锅类食物的酱料。在调制时一定要注重器皿的干净卫生，刀工切配的规格大小，酱料调制时的色泽变化以及各种调味品的功能特点和在酱料中所发挥的作用等。

熟酱的调制一般是将酱料煮熟后再加以运用。大体程序为：先将选择好的材料清洗干净，然后加热熬煮，待熟透酥烂时，出锅装入容器，自然冷却后方可使用。如芝麻酱、果酱等便属于这一类酱料。调制熟酱的材料较为广泛，如海鲜、肉类、蔬菜、水果等都可以加入调味品中一起煮熟，口味醇厚圆润。熟酱调制时要注意火候的掌握，要一边煮一边搅拌，以免烧焦糊底，影响酱料的口感。

把基本上调制好的生酱炆入热油，快速拌匀的做法称之为温拌。用这种方法制作出来的酱料就叫温酱。温拌的特点是将热油加热至滚烫，再冲入生酱中，



而不是将所有材料下入锅内加热。这样制作出的酱料才能将食材的香醇味道完整地释放呈现出来。温酱调制时要注意油温的控制，过高或过低对酱料的质量和口味都有影响。油温过高，生料易糊；油温过低，香辣味就不可能完全释放出来，会显得香气不足。

炆酱是由温酱演变而来的，与温酱不同的是，炆酱需将所有调味品入锅烹煮，特点是油水较多，因此通常会加入淀粉做成芡汁。一般说来，芡汁的厚薄度主要根据不同的烹调方法及不同菜肴的特点来灵活掌握。勾芡后菜肴的酱汁较稠，按其性质不同又可分为包芡和糊芡两种淋烩食材的酱料。炆酱与熟酱的主要区别就在于是否勾芡。

其实自己动手调制一份美味的酱料，然后烹制几道可口的小菜绝对是一件很轻松很幸福的事情。而只有掌握制酱的秘诀，才能充分领略这种烹调方法的真正魅力。



酱汁、酱料使用原则

在使用酱汁、酱料时要把握一定的原则，才能给菜肴加分，如果乱放一气的话，不仅起不到提味提香的作用，还会将原本美味的菜肴变成难以下咽的糠糟。在进行调味时，要注意以下原则：

下酱料必须恰当、适时，把握好用量与时机。在调味时，所用的酱汁、酱料及每一种调味品的用量必须恰当。为此，应当了解所烹制的菜肴的口味。例如有些菜以酸甜为主，其他为辅；有些菜以麻辣为主，其他为辅。这是做到下料恰当的前提。尤其重要的是，下料应准确而适时。



根据季节变化适当调节菜肴的口味和颜色

人们的口味往往随着季节的变化有所不同：在天气炎热的时候，人们往往喜欢口味比较清淡、颜色较淡的菜肴；在寒冷的季节，则喜欢口味比较浓厚、颜色较深的菜肴。在调味时，可以在保持风味特色的前提下，根据季节变化，灵活掌握。

根据原料的不同性质掌握好调味

新鲜的原料应突出原料本身的美味，而不宜被调味品的滋味所掩盖。例如新鲜的鸡、鸭、鱼、虾、蔬菜等，调味均不宜太重，也就是不宜太咸、太甜、太酸或太辣。因为这些原料本身都有很鲜美的滋味，人们吃这些菜肴，主要也是要品尝它们本身的滋味；如果调味太重，反而失去了原料本身的鲜美滋味。

酱料保存法

酱料的装盛与保管必须妥善，如果装盛的容器不妥或保管的方法不善，就可能导
致酱料和酱汁变质，进而缩短其使用寿命。

保管时必须注意以下几个方面：

应掌握即时使用的原则。

酱汁和酱料一般不宜久存，所以应避免贮存过久而变质。虽然少数酱料会越陈越
香，但也不宜久存。

应掌握好数量。

加工酱汁和酱料时一次不可太多，要根据用量进行加工，避免一次加工太多，造
成变质浪费。

不同性质的酱汁和酱料应该分类贮存，并注意保管。

同时由于制作酱料的用材不同，诸如肉类、蔬菜、海鲜、奶油、酸奶等，也会造
成酱料保鲜上的复杂性。

例如奶油酱类在 -18°C 下冷藏，可保存3个月；沙拉酱
类和甜点酱料类以 $1\sim 7^{\circ}\text{C}$ 冷藏，可保存2~3个月，但如
果酱料中使用到奶制品（如新鲜蛋、牛奶、动植物性鲜奶油
之类），最好在48小时内食用完毕，而室温下最好在3小
时内食用完毕，不用冷冻，不然酱料会变质分解。至于主菜
类酱料，在 $1\sim 7^{\circ}\text{C}$ 正常冷藏下，可在1个月内用完。



含有易腐的牛奶、蛋黄之类材料的酱料，最好马上用完，不要存放；其他酱料则
应冷却加盖再冷藏。浓稠的酱料为预防表面变干变硬，可涂上薄油，或用胶膜、油纸
等覆盖，并拍去表面空气。经过这样的处理，可以使酱料的保存时间大大延长。

部分酱料可冷冻保存3个月。家用冰箱与餐厅所使用的专业冰箱有差异，一般来
说，家用冰箱的保鲜时间更短。



调制酱料的基本工具和度量换算表

调制酱料的基本工具一般有标准量杯、量匙（1组4件）、打蛋器、削皮器等。

容积换算表：

1 升 =1000 毫升
1 量杯 = 约 240 毫升
1 大匙 =15 毫升 =3 小匙
1 小匙 =5 毫升 =1 茶匙
1/2 小匙 =2.5 毫升
1/4 小匙 =1.25 毫升

会的高汤制法

高汤是酱料的基础，它是用兽肉或兽骨、禽肉或禽骨、鱼肉或鱼骨、蔬菜等经长时间熬煮而成的，其精髓释出在汤中，除了可用于煮汤，更是制作酱料的辅料。



熬煮高汤时，食材须从凉水开始煮，水和食材要有一定的比例，一经变动就会产生变化。熬煮时，要用慢火充分将其精髓熬出，不需加盐，但要不时地撇去浮沫。此外，每一种高汤都有一定的熬煮时间，熬得过久会使高汤释出杂质，变得浑浊；熬的时间不够，又熬不出精髓，所以时间的掌控是相当重要的。

为高汤选购骨头时，第一个考虑是要新鲜，并且焯过后再熬煮。由于高汤忌油，除了在熬煮过程中不时捞除浮油外，在熬煮前就要先把一些肉块去皮。高汤中所使用的蔬菜，常用葱头、西芹和胡萝卜。至于香料，通常包括百里香、月桂叶、巴西里。在使用时，可将香料切碎，置于香料袋中，放入锅中熬煮。

下面介绍几款基础高汤的制法。

●牛高汤

原料：牛大骨 3000 克。

香料包：西芹 2 根，红萝卜、番茄各 1 个，白菜 1/4 棵，葱头 2 个，蒜 10 瓣，月桂叶 3 片，百里香 15 克。

制作：锅内添 6000 ~ 7000 毫升凉水，放入牛大骨煮开，转小火，不时捞除表面浮渣。放入香料包，煮 5 小时后过滤即可。

◎ 鸡高汤

原料：鸡骨、鸡爪、鸡翅等共 3000 克。

香料包：百里香 15 克，蒜 10 瓣，月桂叶 3 片，西芹 2 根，葱头 2 个，红萝卜、番茄各 1 个，白菜 1/4 棵。

制作：所有原料放入锅中，添 6000 ~ 7000 毫升凉水，慢火煮 4 小时即可。

◎ 蔬菜高汤

原料：葱头 125 克，白菜 100 克，西芹、蒜、胡萝卜各 75 克，白萝卜、番茄各 50 克，橄榄油 50 克。

制作：所有蔬菜切细，将葱头、蒜放入油中稍炒。将所有蔬菜放入锅中，添 4000 毫升凉水，慢火煮 1.5 小时，过滤即可。

鱼高汤：

原料：鱼骨 3000 克，奶油 100 克，白葡萄酒 50 毫升，水 6500 毫升，红萝卜 1 根，西芹 2 根，番茄 1 个，白菜 1/4 棵，洋葱 2 个，蒜 10 颗，月桂叶 3 片，百里香 1 汤匙。

制作：蔬菜切丝，将鱼骨和所有蔬菜丝、月桂叶、百里香放入奶油中以小火炒煮，然后倒入白葡萄酒略煮，再加水煮至滚开后捞出浮渣，以慢火再煮 1 小时即可。

西式调味料、常用香料及奶制品

百里香：又称贪草，长在多岩石的坡，株细叶小带灰绿色，甜中带少许辛辣味，常用于汤羹、酱汁、腌泡烤肉等菜式的制作。

细香葱：外形细长、颜色翠绿，味道好似葱头，适宜切碎后放在汤羹中调味或用于沙拉中。

奥里根努香草：是一种绿色短叶香草，气味浓烈，常用于各式肉类、汤、馅料、面食、酱汁的制作。

鼠尾草：又称西子，叶子厚实，颜色深绿，带有强烈气味及少许苦味，适宜切碎拌到肉馅中或烧烤之用。



大叶芫茜：又称香菜，原产于阿拉伯国家，我国很早就已引入，主要用于制作汤羹，也可将其叶子晒干后切碎腌渍，给各式肉类调味。

迷迭香香草：又称露斯玛丽，原产于地中海地区，梗粗，叶细长，香味浓郁，常用于肉类及野味类菜肴的腌制与烹调。

莳萝香草：又称刁草，味香带甜，其根部可以用于制作各种沙拉、配菜，也经常用于腌泡各式海鲜及制作酱汁。

罗勒香草：又称巴西草，原产于地中海地区，叶细，气味清新，接近茉莉花香，常用于伴碟沙拉中，是制作意大利菜肴不可缺少的香料。

番茜：又称西香菜，原产于法国，是一种营养丰富的香草，适用广泛，例如制作汤、沙拉、热菜或用来调味等。

香草束：又称香草扎，是由百里香、番茜草、香叶、西芹用绳子捆扎而成，用于各种汤汁、煮汁及煮烩式菜肴的制作。

金银笔芝士：世界上著名的奶酪之一，产地是法国诺曼底，以牛乳制造，属于软芝士，带少许香草或蘑菇的气味，多用于制作芝士盘、小食，或餐后与面包一同进食。

大孔芝士：产于法国和瑞士，因其形状有洞故称之为大孔芝士，口感香浓，适宜制作芝士盘、小食，因其融化后口感更佳，所以也用于热菜当中的烤、焗式菜肴等。

巴美臣芝士：产于意大利的巴美臣地区，是一种著名的硬干酪，其口感香浓、鲜美，是意大利面食的必备调料，也常用于沙拉、面食及意式米饭的制作。

格鲁耶奶酪：一种产于瑞士的奶酪，口味及加工技艺类似于大孔芝士，味道略浓，常用于各式意大利面以及著名的瑞士火锅的制作。

月桂香叶：又称为香叶，通常使用的是干的叶子，其使用方法广泛，可制作汤类、酱汁、煮烩菜等。

薄荷：原产阿拉伯，是一种颜色鲜绿、根粗叶细的香草，味道清新，带少许辛辣味，主要用于制作酱汁、沙拉、热菜及甜品等。

柠檬草：原产东南亚，气味芳香，带有柠檬的味道，主要用于切碎后腌渍各式肉类、海鲜及制作酱汁等。

罗克福芝士：产于法国的罗克福地区，是世界著名的奶酪之一，其颜色白如熟蛋清，内带蓝绿色纹理，好似真菌；味道微妙复杂，香浓带咸味、略带臭味，多用于制作沙拉酱小食或餐后与面包同食。

毛莎芝士：又称为比萨芝士，产于意大利，色白，口感清淡，用于制作各式意式沙拉、薄饼等。

山羊奶酪：是一种产于法国并用羊乳提炼的奶酪，味道浓烈，带有强烈的羊膻味，用于餐前小食、特式比萨饼等菜式的制作。

奶油芝士：原产地为英国，现全球都有生产，口味香滑细腻，用于制作各式开胃小吃、三明治以及甜品。

车达芝士：是一种产于英国的半硬奶酪，口味清淡，用于制作芝士盘或热菜中的烤、焗式菜肴及各式汉堡三明治等。

福达芝士：是一种产于希腊的软芝士，口味清淡，常用于制作沙拉芝士盘以及开胃小食等。

Part 2

经典酱汁篇

中华饮食文化历来讲究色、香、味、形俱全，对酱汁的制作和使用更是历史久远，并形成了独特的体系。据《吕氏春秋·本味》记载，早在周代就有酱和醋等调味品了。孔子在《论语》中也提到“不得其酱不食”的说法，更是根据季节的不同，总结出要根据“春多馥、夏多苦、秋多辛、冬多咸”的原则来使用酱汁等调味品的规律。正是酱汁各种味道的排列组合才造就了世界饮食的多样性，现在，让我们循着经典酱汁的足迹，去体味它的万种风情吧！





糖醋汁



原料

白糖 50 克，醋 50 毫升，葱、姜、盐、淀粉、酱油、高汤、料酒、姜汁、香油、花生油各适量。

特别小贴士



该款糖醋汁透亮明快、酸甜适中、后味带咸，可以用来做各种热菜、凉菜、主食。

制作



1/ 葱切末。



2/ 姜切末。



3/ 将白糖、醋、料酒、酱油、高汤、姜汁倒入味碟中拌匀。



4/ 撒葱末、姜末、盐搅拌。



5/ 加淀粉拌匀。



6/ 炒锅注花生油烧热，倒入汁煮沸。



7/ 淋入香油即成。