

# 酱料王

美味！600道一定要学会的经典酱料

挑逗味蕾、刺激感官，调好酱、做好菜，带您步入幸福美食天堂

荟萃各国绝妙酱料，优选各式烹饪酱料，拌酱、淋酱、腌酱、沙拉酱……应有尽有

高级西式烹饪师  
高级营养配餐师

蓝武强 主编





# 酱料王

| 蓝武强 主编 |

黑龙江出版集团  
黑龙江科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

酱料王/蓝武强主编. — 哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2012. 4

ISBN 978-7-5388-7162-3

I. ①酱… II. ①蓝… III. ①调味酱—制作 IV. ①TS264. 2

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第060335号

## 酱料王

JIANGLIAOWANG

主 编 蓝武强  
责任编辑 焦 琰 徐 洋  
封面设计 景雪峰

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451)53642106 电传: (0451)53642143

网址: [www.lkcb.cn](http://www.lkcb.cn) [www.lkpub.cn](http://www.lkpub.cn)

发 行 全国新华书店  
印 刷 深圳市彩美印刷有限公司  
开 本 711mm×1016mm 1/24  
印 张 16  
字 数 150千字  
版 次 2012年10月第1版 2012年10月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5388-7162-3/TS·480  
定 价 29.80元



【版权所有，请勿翻印、转载】

# 目录



## 美味酱料



酱料带出的美食魅力 ..... 014

酱料常见的制作原食材 ..... 015

## 各国经典酱料



|               |     |              |     |               |     |
|---------------|-----|--------------|-----|---------------|-----|
| 中式酱料.....     | 020 | 琵琶乳鸽.....    | 025 | 姜汁香芹酱.....    | 031 |
| 苹果醋辣酱 .....   | 020 | 蒜蓉糖酱.....    | 026 | 三色炸虾.....     | 031 |
| 泡黄瓜.....      | 020 | 红烧狮子头.....   | 026 | 松子拌酱 .....    | 032 |
| 豆瓣辣酱 .....    | 021 | 蚝油酱 .....    | 027 | 海带沙拉.....     | 032 |
| 泰皇炒饭.....     | 021 | 东坡肘子.....    | 027 | 洋葱醋淋酱 .....   | 033 |
| 豆豉辣酱 .....    | 022 | 日韩酱料.....    | 028 | 酱爆牛肉卷.....    | 033 |
| 红烧牛肉面.....    | 022 | 虾味泡菜酱 .....  | 028 | 泡菜牛肉汤头酱 ..... | 034 |
| 米酒酱 .....     | 023 | 泡萝卜菜.....    | 028 | 辣味牛肉汤.....    | 034 |
| 竹荪肘子扣上海青..... | 023 | 黄瓜味噌腌酱 ..... | 029 | 海鲜烧烤酱 .....   | 035 |
| 甜鸡肉腌酱.....    | 024 | 酱黄瓜.....     | 029 | 烤鱿鱼.....      | 035 |
| 五香熏鸡.....     | 024 | 泡菜炒酱 .....   | 030 | 南洋酱料.....     | 036 |
| 乳鸽烧烤酱 .....   | 025 | 泡菜炒肉.....    | 030 | 南洋亚参酱 .....   | 036 |

|                  |     |                  |     |                  |     |
|------------------|-----|------------------|-----|------------------|-----|
| 泰式炭烧猪颈肉 .....    | 036 | 海带柴鱼酱 .....      | 044 | 柠檬奶油蒸酱 .....     | 052 |
| 鱼露椒麻酱 .....      | 037 | 牛柳法国鹅肝伴红酒汁 ..... | 044 | 芝士牛油银鳕鱼南瓜盅 ..... | 052 |
| 沙锅豉油鸡 .....      | 037 | 甜鳗鱼酱 .....       | 045 | 柴鱼蘸酱 .....       | 053 |
| 柠檬黄辣酱 .....      | 038 | 香草生扒大吊筒 .....    | 045 | 苔条面拖黄鱼 .....     | 053 |
| 茄瓜红腰豆煨珠鲍 .....   | 038 | 草莓菜姆酱 .....      | 046 | 红葱酱 .....        | 054 |
| 星州辣蟹酱 .....      | 039 | 焦糖焗鸡蛋布甸 .....    | 046 | 法国鹅肝伴什菌 .....    | 054 |
| 咖喱炒蟹 .....       | 039 | 西红柿披萨酱 .....     | 047 | 甜果醋酱 .....       | 055 |
| 马来西亚咖喱酱 .....    | 040 | 火腿青蔬披萨 .....     | 047 | 铁板烧纽西兰青口 .....   | 055 |
| 咖喱牛肉烧淋饭 .....    | 040 | 鲟鱼奶油抹酱 .....     | 048 | 柠檬黄油酱 .....      | 056 |
| 缅式辣炒酱 .....      | 041 | 培根花生厚片 .....     | 048 | 龙利鱼伴露笋汁 .....    | 056 |
| 印尼炒饭 .....       | 041 | 车厘子抹酱 .....      | 049 | 芥末高汤酱 .....      | 057 |
| 西式酱料 .....       | 042 | 黑芝麻三明治蛋糕 .....   | 049 | 夏威夷火腿扒 .....     | 057 |
| 咖喱鱼露酱 .....      | 042 | 椰汁咖喱酱 .....      | 050 | 芥末橄榄沙拉酱 .....    | 058 |
| 红咖喱烧生蚝 .....     | 042 | 椰酱排骨 .....       | 050 | 金枪鱼莴笋沙拉 .....    | 058 |
| 芥末汤酱 .....       | 043 | 橄榄酱 .....        | 051 |                  |     |
| 特级美国肉眼伴银鳕鱼 ..... | 043 | 奶油鲑鱼排 .....      | 051 |                  |     |

## 烹饪酱料精选



|              |     |              |     |              |     |
|--------------|-----|--------------|-----|--------------|-----|
| 拌酱 .....     | 060 | 豆瓣香拌酱 .....  | 064 | 越式酸辣甜酱 ..... | 069 |
| 蒜香凉拌酱 .....  | 060 | 红油拌酱 .....   | 065 | 麻酱拌酱 .....   | 070 |
| 姜葱酱 .....    | 060 | 芝麻辣酱 .....   | 065 | 奶油咖喱酱 .....  | 070 |
| 蔬菜拌酱 .....   | 061 | 味噌芝麻拌酱 ..... | 066 | 高汤黑椒拌酱 ..... | 071 |
| 芝麻大蒜酱 .....  | 061 | 豆豉高汤拌酱 ..... | 066 | 肉丁凉拌酱 .....  | 071 |
| 芝麻辣拌酱 .....  | 062 | 糖醋面拌酱 .....  | 067 | 蜜梨糖汁拌酱 ..... | 072 |
| 芝麻凉拌酱 .....  | 062 | 香草番茄酱 .....  | 067 | 红油甜醋拌酱 ..... | 072 |
| 凉拌蒜汁拌酱 ..... | 063 | 香葱椒拌酱 .....  | 068 | 东北大酱 .....   | 073 |
| 红葱辣椒拌酱 ..... | 063 | 蒜味辣拌酱 .....  | 068 | 西柠汁拌酱 .....  | 073 |
| 香味拌酱 .....   | 064 | 芥末柠檬酱 .....  | 069 | 甜鸡凉拌酱 .....  | 074 |

|                |     |                |     |                  |            |
|----------------|-----|----------------|-----|------------------|------------|
| 虾酱凉拌酱 .....    | 074 | 芋香拌酱 .....     | 090 | 仔姜炒牛肉 .....      | 105        |
| 糖醋辣拌酱 .....    | 075 | 豉油皇炒面 .....    | 090 | <b>淋 酱 .....</b> | <b>106</b> |
| 高汤甜拌酱 .....    | 075 | 辣拌饭酱 .....     | 091 | 蚝油胡椒淋酱 .....     | 106        |
| 咸鱼火腿拌酱 .....   | 076 | 农家芋头饭 .....    | 091 | 芝麻甜淋酱 .....      | 106        |
| 橄榄菜肉末拌酱 .....  | 076 | 雪里蕻辣拌酱 .....   | 092 | 五香淋酱 .....       | 107        |
| 甜米酒拌酱 .....    | 077 | 当归面线 .....     | 092 | 辣椒蜂蜜淋酱 .....     | 107        |
| 台湾混合芝麻拌酱 ..... | 077 | 糖醋拌酱 .....     | 093 | 芝麻辣淋酱 .....      | 108        |
| 干面拌酱 .....     | 078 | 黄瓜拌面筋 .....    | 093 | 柳橙淋酱 .....       | 108        |
| 芝麻拌面酱 .....    | 078 | 咸豆腐拌酱 .....    | 094 | 高汤菠菜淋酱 .....     | 109        |
| 肉臊拌酱 .....     | 079 | 日式冷豆腐 .....    | 094 | 油鸡淋酱 .....       | 109        |
| 杂拌酱 .....      | 079 | 辣椒芝麻酱 .....    | 095 | 猕猴桃酸辣虾酱 .....    | 110        |
| 海鲜酱 .....      | 080 | 凉拌冻豆腐 .....    | 095 | 红米西红柿淋酱 .....    | 110        |
| 醋拌酱 .....      | 080 | 醋香芝麻酱 .....    | 096 | 酸辣虾油酱 .....      | 111        |
| 蒜醋香拌酱 .....    | 081 | 日式东坡肉 .....    | 096 | 柴鱼海带酱 .....      | 111        |
| 炸肉拌酱 .....     | 081 | 辣芝麻拌酱 .....    | 097 | 日式凉面酱 .....      | 112        |
| 香菇蚝油拌酱 .....   | 082 | 剁椒茄条 .....     | 097 | 味噌淋酱 .....       | 112        |
| 香菇竹笋清汤面 .....  | 082 | 香卤拌酱 .....     | 098 | 柴鱼秋葵淋酱 .....     | 113        |
| 香菇素拌酱 .....    | 083 | 鸿运发财鸡 .....    | 098 | 味噌沙拉酱汁 .....     | 113        |
| 什锦拌面 .....     | 083 | 洋葱西红柿凉拌酱 ..... | 099 | 山药芥末淋酱 .....     | 114        |
| 虾米蒜香拌酱 .....   | 084 | 冬菇蚝油菜心 .....   | 099 | 纳豆高汤淋酱 .....     | 114        |
| 真味凉卤面 .....    | 084 | 西红柿辣味拌酱 .....  | 100 | 西红柿淋酱 .....      | 115        |
| 辣蒜凉拌酱 .....    | 085 | 美味竹笋尖 .....    | 100 | 肠粉淋酱 .....       | 115        |
| 凉拌擀面 .....     | 085 | 红椒西红柿拌酱 .....  | 101 | 海山淋酱 .....       | 116        |
| 芝麻泡菜酱 .....    | 086 | 青红椒炒虾仁 .....   | 101 | 胡椒酸淋酱 .....      | 116        |
| 肉炒面 .....      | 086 | 茄汁酱 .....      | 102 | 花椒芝麻淋酱 .....     | 117        |
| 芝麻花生拌酱 .....   | 087 | 香辣鸡翅 .....     | 102 | 涪州风味鸭 .....      | 117        |
| 油泼扯面 .....     | 087 | 无锡酱 .....      | 103 | 酿豆腐淋酱 .....      | 118        |
| 沙县拌面汁拌酱 .....  | 088 | 炒墨鱼 .....      | 103 | 八宝豆腐 .....       | 118        |
| 凉拌通心面 .....    | 088 | 豆瓣蜜糖拌酱 .....   | 104 | 日式照烧酱 .....      | 119        |
| 甜面拌酱 .....     | 089 | 豆酱紫苏蒸鳕鱼 .....  | 104 | 四季豆炒肉末 .....     | 119        |
| 蔬菜面 .....      | 089 | 香辣牛肉拌酱 .....   | 105 | 米酒鱼淋酱 .....      | 120        |

|                  |            |                  |            |               |     |
|------------------|------------|------------------|------------|---------------|-----|
| 吉祥鳊鱼 .....       | 120        | 烤肉腌酱 .....       | 135        | 腐乳辣椒蘸酱 .....  | 149 |
| 南洋虾米辣酱 .....     | 121        | 剁椒腌酱 .....       | 135        | 萝卜炸鸡蘸酱 .....  | 150 |
| 子姜鱼丝 .....       | 121        | 盐酥甜腌酱 .....      | 136        | 甜黑酱 .....     | 150 |
| <b>腌 酱 .....</b> | <b>122</b> | 蚝油鸡条 .....       | 136        | 甜辣酱 .....     | 151 |
| 泡菜腌酱 .....       | 122        | 西芹洋葱腌酱 .....     | 137        | 花生蘸酱 .....    | 151 |
| 五香烤肉腌酱 .....     | 122        | 冬笋鸡丁 .....       | 137        | 桂皮蒜蘸酱 .....   | 152 |
| 味噌腌酱 .....       | 123        | 芝麻辣味腌酱 .....     | 138        | 油淋肉蘸酱 .....   | 152 |
| 味噌甜腌酱 .....      | 123        | 泰式甜梅酱 .....      | 138        | 炸鸡块酸甜蘸酱 ..... | 153 |
| 蒜味鸡腌酱 .....      | 124        | 味噌烧肉腌酱 .....     | 139        | 韩国辣椒酱 .....   | 153 |
| 泡菜辣腌酱 .....      | 124        | 甜辣腌肉酱 .....      | 139        | 藤黄酱 .....     | 154 |
| 香草肉腌酱 .....      | 125        | 苹果腌肉酱 .....      | 140        | 甜面洋葱蘸酱 .....  | 154 |
| 西红柿葱腌酱 .....     | 125        | 腐乳豆瓣腌酱 .....     | 140        | 南乳蘸酱 .....    | 155 |
| 烤鱼腌酱 .....       | 126        | 辛辣酱 .....        | 141        | 西红柿梅子蘸酱 ..... | 155 |
| 风味腌酱 .....       | 126        | 风味盐水猪肝 .....     | 141        | 蛋黄辣酱 .....    | 156 |
| 香辣豆豉腌酱 .....     | 127        | 辣椒腌酱 .....       | 142        | 芝麻海鲜酱 .....   | 156 |
| 咸肉腌酱 .....       | 127        | 泡青笋 .....        | 142        | 甜鸡酱 .....     | 157 |
| 蒸排骨腌酱 .....      | 128        | 豆豉蒸排骨腌酱 .....    | 143        | 柠檬蘸酱 .....    | 157 |
| 蒜香排骨腌酱 .....     | 128        | 周庄酥排 .....       | 143        | 口味蘸酱 .....    | 158 |
| 牛排香腌酱 .....      | 129        | 辣味鸡酱 .....       | 144        | 西红柿味噌酱 .....  | 158 |
| 牛肉西红柿腌酱 .....    | 129        | 棒棒鸡 .....        | 144        | 饺子辣蘸酱 .....   | 159 |
| 味咻腌酱 .....       | 130        | 腌牛小排酱 .....      | 145        | 饺子醋蘸酱 .....   | 159 |
| 味噌酒糟腌酱 .....     | 130        | 肥牛豆腐 .....       | 145        | 酸西红柿蘸酱 .....  | 160 |
| 意式猪扒腌汁 .....     | 131        | 花生辣腌酱 .....      | 146        | 紫苏蘸酱 .....    | 160 |
| 枸杞辣腌肉酱 .....     | 131        | 干煸牛肉 .....       | 146        | 甜蒜蘸酱 .....    | 161 |
| 辣味泡菜酱 .....      | 132        | 芝麻包鸡腌酱 .....     | 147        | 西红柿蒜蘸酱 .....  | 161 |
| 辣白菜 .....        | 132        | 山椒红酒鸡 .....      | 147        | 葱末辣椒酱 .....   | 162 |
| 鱼露泡菜酱 .....      | 133        | <b>蘸 酱 .....</b> | <b>148</b> | 五彩葱结 .....    | 162 |
| 四川泡菜 .....       | 133        | 蛋黄甜酸蘸酱 .....     | 148        | 萝卜泥蘸酱 .....   | 163 |
| 川式麻辣泡菜酱 .....    | 134        | 香葱蘸酱 .....       | 148        | 生菜滑牛肉 .....   | 163 |
| 辣油拌双花 .....      | 134        | 海山辣椒酱 .....      | 149        | 柠檬咸蘸酱 .....   | 164 |

|                  |            |                  |            |                  |            |
|------------------|------------|------------------|------------|------------------|------------|
| 椒盐小排 .....       | 164        | 味淋葱烧烤酱 .....     | 179        | 三味火锅 .....       | 193        |
| 酱油甜辣酱 .....      | 165        | 烧烤鱼酱 .....       | 179        | 芝麻火锅酱 .....      | 194        |
| 胡萝卜炒猪肝 .....     | 165        | 沙茶咖喱烧烤酱 .....    | 180        | 菌汤滋补火锅 .....     | 194        |
| 酸辣西红柿蘸酱 .....    | 166        | 味噌甜烤酱 .....      | 180        | 香油火锅酱 .....      | 195        |
| 蛋包鳕鱼柳 .....      | 166        | 芝麻烧烤酱 .....      | 181        | 什锦火锅 .....       | 195        |
| 芥末葱花酱 .....      | 167        | 酸甜烧烤酱 .....      | 181        | <b>高汤酱 .....</b> | <b>196</b> |
| 芙蓉生鱼片 .....      | 167        | 柠檬烧烤酱 .....      | 182        | 椰奶汤酱 .....       | 196        |
| 洋葱肉酱 .....       | 168        | 炭烧生蚝酱 .....      | 182        | 人参鸡肉汤头酱 .....    | 196        |
| 宁式鳝丝 .....       | 168        | 鸡翅烤酱 .....       | 183        | 虾汤酱 .....        | 197        |
| 甜醋蘸酱 .....       | 169        | 蘑菇烤肉酱 .....      | 183        | 海带高汤酱 .....      | 197        |
| 韭菜拌虾仁 .....      | 169        | 蜂蜜烤肉酱 .....      | 184        | 芝麻豆浆汤头酱 .....    | 198        |
| 优酪橙子蘸酱 .....     | 170        | 太白凤翅 .....       | 184        | 大酱汤 .....        | 198        |
| 干煎鸡柳 .....       | 170        | 沙嗲酱 .....        | 185        | 海带蛤蜊高汤酱 .....    | 199        |
| 柴鱼高汤蘸酱 .....     | 171        | 香盏玉贝 .....       | 185        | 花蟹海鲜汤 .....      | 199        |
| 青蒜豆腐干 .....      | 171        | 酱味烧烤酱 .....      | 186        | 韩式排骨汤酱 .....     | 200        |
| <b>烧烤酱 .....</b> | <b>172</b> | 无锡肉骨头 .....      | 186        | 黑豆排骨汤 .....      | 200        |
| 洋葱鸡骨酱 .....      | 172        | 芝麻海鲜烧烤酱 .....    | 187        | 肉骨茶汤酱 .....      | 201        |
| 烤肉酱 .....        | 172        | 竹笋炒鳝片 .....      | 187        | 山药排骨煲 .....      | 201        |
| 味噌海鲜烤肉酱 .....    | 173        | 蒜味甜烤酱 .....      | 188        | 清炖汤酱 .....       | 202        |
| 芝麻烧肉酱 .....      | 173        | 腐竹拌牛蹄筋 .....     | 188        | 清烫菠菜段 .....      | 202        |
| 鳗鱼海鲜烧烤酱 .....    | 174        | <b>火锅酱 .....</b> | <b>189</b> | 芝麻高汤拌酱 .....     | 203        |
| 照烧酱汁 .....       | 174        | 麻辣火锅酱 .....      | 189        | 青菜核桃仁 .....      | 203        |
| 甜味酱 .....        | 175        | 四生片火锅 .....      | 189        | 大虾高汤酱 .....      | 204        |
| 雪梨烧烤酱 .....      | 175        | 酸辣火锅酱 .....      | 190        | 凉拌海蜇 .....       | 204        |
| 柠檬串烤酱 .....      | 176        | 毛肚火锅 .....       | 190        | 海鲜辣汤酱 .....      | 205        |
| 羊肉辣椒酱 .....      | 176        | 辣椒豆瓣蘸酱 .....     | 191        | 烧汁鳕鱼 .....       | 205        |
| 酸甜串烤酱 .....      | 177        | 鱼头火锅 .....       | 191        | <b>醋酱 .....</b>  | <b>206</b> |
| 椰奶串烤腌酱 .....     | 177        | 味噌火锅酱 .....      | 192        | 山椒醋酱 .....       | 206        |
| 鸡肉串烤酱汁 .....     | 178        | 章鱼火锅 .....       | 192        | 蛋黄甜醋酱 .....      | 206        |
| 麻辣烤肉酱 .....      | 178        | 味噌葱烧酱 .....      | 193        | 白醋酱 .....        | 207        |

|                  |            |               |     |                |     |
|------------------|------------|---------------|-----|----------------|-----|
| 海带醋酱 .....       | 207        | 洋葱菠菜酱 .....   | 221 | 白兰地酱 .....     | 236 |
| 柠檬果醋酱 .....      | 208        | 柠檬香槟酱 .....   | 222 | 海鲜辣味油 .....    | 237 |
| 红酒甜醋酱 .....      | 208        | 柳橙牛油酱 .....   | 222 | 紫苏油 .....      | 237 |
| 甜醋酱 .....        | 209        | 西红柿奶油酱 .....  | 223 | 牛肉红葱酱 .....    | 238 |
| 草莓味淋酱 .....      | 209        | 奶油核桃酱 .....   | 223 | 橄榄牛排调味酱 .....  | 238 |
| 绍兴醋酱 .....       | 210        | 高汤奶油酱 .....   | 224 | 白酒奶油酱汁 .....   | 239 |
| 农家牛肉拌菜 .....     | 210        | 柠檬洋葱酱 .....   | 224 | 白酒香菜酱 .....    | 239 |
| 酸甜橘醋酱 .....      | 211        | 南瓜蛋黄酱 .....   | 225 | 奶油香料酱 .....    | 240 |
| 药膳鸡腿 .....       | 211        | 牛奶洋葱酱 .....   | 225 | 甜奶油酱 .....     | 240 |
| 芝麻醋酱 .....       | 212        | 青榄酱 .....     | 226 | 洋葱奶油酱 .....    | 241 |
| 凉拌竹笋尖 .....      | 212        | 蘑菇蒜蓉酱 .....   | 226 | 香菇奶油酱 .....    | 241 |
| 柴鱼拌醋酱 .....      | 213        | 蛋黄奶油酱 .....   | 227 | 奶油百香酱 .....    | 242 |
| 葱辣猪耳 .....       | 213        | 蛋黄胡椒酱 .....   | 227 | 红葱釉汁酱 .....    | 242 |
| <b>煮汁酱 .....</b> | <b>214</b> | 松子青酱 .....    | 228 | 红醋酱 .....      | 243 |
| 香菇煮酱 .....       | 214        | 凤梨酸奶酱 .....   | 228 | 红酒调味酱 .....    | 243 |
| 芝麻海鲜煮酱 .....     | 214        | 奶油葡萄柚酱 .....  | 229 | 牛骨肉酱 .....     | 244 |
| 牛蒡煮酱 .....       | 215        | 芥末沙拉酱 .....   | 229 | 洋葱扒酱 .....     | 244 |
| 牛肉罗宋汤 .....      | 215        | 芝士鸡蛋酱 .....   | 230 | 芥末茵陈酱 .....    | 245 |
| 海带柠檬酱 .....      | 216        | 奶油苹果酱 .....   | 230 | 辣味羊排酱 .....    | 245 |
| 草菇焖肉 .....       | 216        | 咖喱调味酱 .....   | 231 | 茵陈红椒酱 .....    | 246 |
| 海带柴鱼煮酱 .....     | 217        | 柠檬奶油酱 .....   | 231 | 红酒松子酱 .....    | 246 |
| 豆芽牛肉汤 .....      | 217        | 牛奶起司酱 .....   | 232 | 红椒洋葱酱 .....    | 247 |
| <b>做菜酱 .....</b> | <b>218</b> | 乳酪奶油酱 .....   | 232 | 牛肉原汁奶油酱 .....  | 247 |
| 橄榄鱼酱 .....       | 218        | 牛奶黄瓜高汤酱 ..... | 233 | 黄瓜海鲜酱 .....    | 248 |
| 橄榄巴沙酱 .....      | 218        | 葱头柠檬酱 .....   | 233 | 苹果甜醋酱 .....    | 248 |
| 明虾调味汁 .....      | 219        | 蘑菇奶油酱 .....   | 234 | 黑胡椒红酒酱 .....   | 249 |
| 炒面酱 .....        | 219        | 牛肉胡椒酱 .....   | 234 | 猕猴桃牛排调味酱 ..... | 249 |
| 酸辣果醋酱 .....      | 220        | 西红柿苹果酱 .....  | 235 | 芒果调味酱 .....    | 250 |
| 牛油洋葱酱 .....      | 220        | 蒜蓉鲜茄酱 .....   | 235 | 南瓜酱 .....      | 250 |
| 甜椒美乃滋酱 .....     | 221        | 古拉贝斯海鲜汁 ..... | 236 | 香菜沙拉酱 .....    | 251 |

|              |     |                |     |              |     |
|--------------|-----|----------------|-----|--------------|-----|
| 烤肉扒酱 .....   | 251 | 麻辣鲢鱼 .....     | 266 | 香味带鱼 .....   | 281 |
| 柠檬蜂蜜酱 .....  | 252 | 西红柿牛骨烧汁酱 ..... | 267 | 五香甜汁 .....   | 282 |
| 干百里波特酱 ..... | 252 | 菊花萝卜丝 .....    | 267 | 酥骨带鱼 .....   | 282 |
| 红糖奶油酱 .....  | 253 | 波酒酱汁 .....     | 268 | 红米蚝油酱 .....  | 283 |
| 牛肉香槟酱 .....  | 253 | 京味排骨 .....     | 268 | 香炖排骨 .....   | 283 |
| 蘑菇辣味酱 .....  | 254 | 蒜味剁椒鱼酱 .....   | 269 | 西红柿香葱汁 ..... | 284 |
| 牛骨原汁酱 .....  | 254 | 剁椒蒸鱼尾 .....    | 269 | 芳香排骨 .....   | 284 |
| 酸黄瓜番茄酱 ..... | 255 | 豆瓣红椒酱 .....    | 270 | 辣味姜汁 .....   | 285 |
| 红椒起司酱 .....  | 255 | 剁椒鱼头 .....     | 270 | 鱼香肉丝 .....   | 285 |
| 奶油马沙拉酱 ..... | 256 | 西红柿辣椒酱 .....   | 271 | 椒乳通菜酱 .....  | 286 |
| 胡椒牛肉酱 .....  | 256 | 叉烧小排骨 .....    | 271 | 西葫芦肉片 .....  | 286 |
| 红酒洋葱酱 .....  | 257 | 秘制排骨酱 .....    | 272 | 紫苏梅子酱 .....  | 287 |
| 猪肉红椒酱 .....  | 257 | 孜然排骨 .....     | 272 | 水晶虾仁 .....   | 287 |
| 葱油麻辣酱 .....  | 258 | 金橘辣酱 .....     | 273 | 红糟酱 .....    | 288 |
| 客家黄豆酱 .....  | 258 | 红曲烧鸡 .....     | 273 | 香糟鸡 .....    | 288 |
| 干贝高汤酱 .....  | 259 | 腐乳酱 .....      | 274 | 南乳酱 .....    | 289 |
| 柠檬柳橙酱 .....  | 259 | 古越花雕鸡 .....    | 274 | 烩鸡翅 .....    | 289 |
| 鸡汤芥末酱 .....  | 260 | 橙汁排骨酱 .....    | 275 | 姜葱蚝油酱 .....  | 290 |
| 甜辣蒜酱 .....   | 260 | 姜汁猪肝 .....     | 275 | 红烧鸡翅 .....   | 290 |
| 青蒜豆豉酱 .....  | 261 | 花椒麻辣酱 .....    | 276 | 红烧排骨酱 .....  | 291 |
| 麦芽蜜汁酱 .....  | 261 | 凉拌猪肝 .....     | 276 | 红烧排骨 .....   | 291 |
| 洋葱酱 .....    | 262 | 甜腐乳酱 .....     | 277 | 豉汁蚝油酱 .....  | 292 |
| 梅子酱 .....    | 262 | 葱烧鲈鱼 .....     | 277 | 梅菜蒸鲈鱼 .....  | 292 |
| 黑胡椒辣酱 .....  | 263 | 丁香鱼酱 .....     | 278 | 豆豉洋葱酱 .....  | 293 |
| 五更肠旺 .....   | 263 | 黄鱼焖粉皮 .....    | 278 | 养颜美容蹄 .....  | 293 |
| 黑胡椒酱 .....   | 264 | 梅汁酱 .....      | 279 | 虾仁菜脯酱 .....  | 294 |
| 川味乌江鱼 .....  | 264 | 草菇焖鸡 .....     | 279 | 傻儿肥肠 .....   | 294 |
| 布朗烧汁酱 .....  | 265 | 米粉蒸酱 .....     | 280 | 川辣花椒酱 .....  | 295 |
| 口水豆腐 .....   | 265 | 粉蒸排骨 .....     | 280 | 川香水煮牛肉 ..... | 295 |
| 香料酱汁 .....   | 266 | 西红柿海鲜酱 .....   | 281 | 红辣调味酱 .....  | 296 |

|              |     |               |     |                |     |
|--------------|-----|---------------|-----|----------------|-----|
| 包菜炒牛肉.....   | 296 | 烤猪排骨.....     | 311 | 火腿起司抹酱.....    | 326 |
| 大蒜辣椒酱.....   | 297 | 高汤柳橙酱.....    | 312 | 红酒抹酱.....      | 326 |
| 小炒腊猪脸.....   | 297 | 烟肉牛柳.....     | 312 | 核桃黄油抹酱.....    | 327 |
| 海鲜炒酱.....    | 298 | 抹酱.....       | 313 | 香橙果酱.....      | 327 |
| 川渝香辣虾.....   | 298 | 柠檬美乃滋抹酱.....  | 313 | 香草抹酱.....      | 328 |
| 甜蒜蓉酱.....    | 299 | 西红柿美乃滋抹酱..... | 313 | 绿芥末抹酱.....     | 328 |
| 香辣九节虾.....   | 299 | 芥末美乃滋抹酱.....  | 314 | 杏仁抹酱.....      | 329 |
| 蚝油米酒酱.....   | 300 | 美乃滋抹酱.....    | 314 | 鹅肝抹酱.....      | 329 |
| 川椒爆炒五花肉..... | 300 | 蒜蓉抹酱.....     | 315 | 金枪鱼抹酱.....     | 330 |
| 贵妃烧鸡酱.....   | 301 | 鱼松抹酱.....     | 315 | 奇异果起司吐司.....   | 330 |
| 川东乡村蹄.....   | 301 | 奶油花生抹酱.....   | 316 | 香芹美乃滋抹酱.....   | 331 |
| 米酒甜酱.....    | 302 | 巧克力抹酱.....    | 316 | 柠檬酸奶松饼.....    | 331 |
| 香辣蹄子.....    | 302 | 西红柿辣抹酱.....   | 317 | 郎姆酒抹酱.....     | 332 |
| 红椒豆豉酱.....   | 303 | 红枣抹酱.....     | 317 | 柠檬奶油芝士磅蛋糕..... | 332 |
| 猪腰豌豆片.....   | 303 | 海带芝麻抹酱.....   | 318 | 鲑鱼美乃滋抹酱.....   | 333 |
| 沙茶玫瑰酱.....   | 304 | 雪菜肉末抹酱.....   | 318 | 苹果烤肉片.....     | 333 |
| 酸辣墨鱼仔.....   | 304 | 蓝莓抹酱.....     | 319 | 沙拉酱.....       | 334 |
| 大蒜豆酥酱.....   | 305 | 核桃美乃滋抹酱.....  | 319 | 红酒沙拉酱.....     | 334 |
| 宅门鸡.....     | 305 | 胡椒美乃滋抹酱.....  | 320 | 草莓酸奶沙拉酱.....   | 334 |
| 大蒜香辣酱.....   | 306 | 西红柿抹酱.....    | 320 | 蓝莓沙拉酱.....     | 335 |
| 双洋烧鸡.....    | 306 | 芥末子抹酱.....    | 321 | 芥末子沙拉酱.....    | 335 |
| 红酒萝卜调味酱..... | 307 | 罗勒牛油抹酱.....   | 321 | 西红柿松子沙拉酱.....  | 336 |
| 香煎牛柳条.....   | 307 | 火腿芝士抹酱.....   | 322 | 柳橙蛋黄沙拉酱.....   | 336 |
| 干辣酱.....     | 308 | 紫苏抹酱.....     | 322 | 芒果美乃滋沙拉酱.....  | 337 |
| 法式煎鹅肝.....   | 308 | 香橙起司抹酱.....   | 323 | 特制沙拉酱.....     | 337 |
| 迷迭香酱.....    | 309 | 辣味鳀鱼黄油抹酱..... | 323 | 果香沙拉酱.....     | 338 |
| 和风烧银鳕鱼.....  | 309 | 刁草柠檬抹酱.....   | 324 | 奶酪沙拉酱.....     | 338 |
| 葡萄调味酱.....   | 310 | 辣味蒜蓉抹酱.....   | 324 | 油醋苹果沙拉酱.....   | 339 |
| 梅汁鸡.....     | 310 | 酸黄瓜抹酱.....    | 325 | 橄榄芥末沙拉酱.....   | 339 |
| 藏红花奶油汁.....  | 311 | 花生抹酱.....     | 325 | 辣味橄榄沙拉酱.....   | 340 |

|                 |     |                  |            |                 |            |
|-----------------|-----|------------------|------------|-----------------|------------|
| 鲱鱼沙拉酱 .....     | 340 | 吉列石斑沙拉 .....     | 355        | 水蜜桃酱汁 .....     | 370        |
| 辣味沙拉酱 .....     | 341 | 柚子沙拉酱 .....      | 356        | 甜白兰地酱 .....     | 370        |
| 芥末美乃滋沙拉酱 .....  | 341 | 橙片全麦三明治 .....    | 356        | 水果香橙酱 .....     | 371        |
| 橄榄沙拉酱 .....     | 342 | 百香果沙拉酱 .....     | 357        | 榄仁千层糕 .....     | 371        |
| 芥末红醋沙拉酱 .....   | 342 | 鲜虾沙拉 .....       | 357        | 芒果香草酱 .....     | 372        |
| 椰奶美乃滋沙拉酱 .....  | 343 | 猕猴桃奶油沙拉酱 .....   | 358        | 脆皮苹果卷 .....     | 372        |
| 白酒油醋沙拉酱 .....   | 343 | 火龙果猕猴桃沙拉 .....   | 358        | 芝果洋葱酱 .....     | 373        |
| 白酒沙拉酱 .....     | 344 | 腊肉洋葱沙拉酱 .....    | 359        | 糖麻团 .....       | 373        |
| 薄荷美乃滋沙拉酱 .....  | 344 | 胡萝卜洋葱沙拉 .....    | 359        | 柳橙酱 .....       | 374        |
| 鲑鱼沙拉酱 .....     | 345 | 苹果沙拉酱 .....      | 360        | 蛋塔 .....        | 374        |
| 蒜香椰奶咖喱沙拉酱 ..... | 345 | 苹果火龙果沙拉 .....    | 360        | 草莓乳酪酱 .....     | 375        |
| 奶油香橙酱 .....     | 346 | 果糖沙拉酱 .....      | 361        | 心心相印 .....      | 375        |
| 茄香沙拉酱 .....     | 346 | 姜汁西红柿 .....      | 361        | <b>面酱 .....</b> | <b>376</b> |
| 巴沙米可沙拉酱 .....   | 347 | 柠檬虾夷沙拉酱 .....    | 362        | 松果蘑菇酱 .....     | 376        |
| 洋葱香芹沙拉酱 .....   | 347 | 芹菜虾仁 .....       | 362        | 牛肉凉面 .....      | 376        |
| 奶油美乃滋沙拉酱 .....  | 348 | 法式沙拉酱 .....      | 363        | 辣茄酱 .....       | 377        |
| 水果调味酱 .....     | 348 | 洋葱西兰花沙拉 .....    | 363        | 蚂蚁上树 .....      | 377        |
| 起司酱拉 .....      | 349 | 菠菜沙拉酱 .....      | 364        | 西红柿橄榄酱 .....    | 378        |
| 芥末西红柿沙拉酱 .....  | 349 | 虾米拌菠菜 .....      | 364        | 驰名牛杂捞面 .....    | 378        |
| 酸奶柠檬沙拉酱 .....   | 350 | 蜂蜜奶油沙拉酱 .....    | 365        | 西红柿紫苏酱 .....    | 379        |
| 龙虾沙拉 .....      | 350 | 川贝梨 .....        | 365        | 西红柿蛋面 .....     | 379        |
| 水果调味沙拉酱 .....   | 351 | 橙子沙拉酱 .....      | 366        | 意式面酱 .....      | 380        |
| 夏威夷木瓜沙拉 .....   | 351 | 苹果柠檬盅 .....      | 366        | 鳕鱼意面 .....      | 380        |
| 香蕉酸奶沙拉酱 .....   | 352 | 洋葱甜菜酱 .....      | 367        | 胡萝卜西芹肉酱 .....   | 381        |
| 苹果沙拉餐包 .....    | 352 | 菠萝烤鸭 .....       | 367        | 肉丝炒面 .....      | 381        |
| 葡萄沙拉酱 .....     | 353 | <b>甜品酱 .....</b> | <b>368</b> | 蒜味苦瓜意大利面酱 ..... | 382        |
| 酸辣苹果丝 .....     | 353 | 香橙紫苏酱 .....      | 368        | 虾爆鳝面 .....      | 382        |
| 菠菜酱 .....       | 354 | 牛奶蛋黄酱 .....      | 368        | 意式西红柿肉酱 .....   | 383        |
| 木瓜酱海鲜沙拉 .....   | 354 | 卡士达蛋黄酱 .....     | 369        | 西红柿肉酱面 .....    | 383        |
| 起司沙拉酱 .....     | 355 | 青苹果酱汁 .....      | 369        |                 |            |



# 酱料王

| 蓝武强 主编 |

黑龙江出版集团  
黑龙江科学技术出版社



序言 | Preface

品种**花样多**

美味又**营养**





酱料的种类非常广，且总带有一种“神秘感”。

翻开本书，将立即为你揭开酱料的神秘面纱。

这里网罗了中、日、韩、泰、法等多国的经典酱料，

这里汇聚了家常烹饪所用的各类酱料，

可谓品种齐全、做法详尽、图文并茂，

再搭配上酱料的示范菜品，

相信能助你亲手调制出各种美味的酱料。



# 目录



## 美味酱料



酱料带出的美食魅力 ..... 014

酱料常见的制作原食材 ..... 015

## 各国经典酱料



|               |     |              |     |               |     |
|---------------|-----|--------------|-----|---------------|-----|
| 中式酱料.....     | 020 | 琵琶乳鸽.....    | 025 | 姜汁香芹酱.....    | 031 |
| 苹果醋辣酱 .....   | 020 | 蒜蓉糖酱.....    | 026 | 三色炸虾.....     | 031 |
| 泡黄瓜.....      | 020 | 红烧狮子头.....   | 026 | 松子拌酱 .....    | 032 |
| 豆瓣辣酱 .....    | 021 | 蚝油酱 .....    | 027 | 海带沙拉.....     | 032 |
| 泰皇炒饭.....     | 021 | 东坡肘子.....    | 027 | 洋葱醋淋酱 .....   | 033 |
| 豆豉辣酱 .....    | 022 | 日韩酱料.....    | 028 | 酱爆牛肉卷.....    | 033 |
| 红烧牛肉面.....    | 022 | 虾味泡菜酱 .....  | 028 | 泡菜牛肉汤头酱 ..... | 034 |
| 米酒酱 .....     | 023 | 泡萝卜菜.....    | 028 | 辣味牛肉汤.....    | 034 |
| 竹荪肘子扣上海青..... | 023 | 黄瓜味噌腌酱 ..... | 029 | 海鲜烧烤酱 .....   | 035 |
| 甜鸡肉腌酱.....    | 024 | 酱黄瓜.....     | 029 | 烤鱿鱼.....      | 035 |
| 五香熏鸡.....     | 024 | 泡菜炒酱 .....   | 030 | 南洋酱料.....     | 036 |
| 乳鸽烧烤酱 .....   | 025 | 泡菜炒肉.....    | 030 | 南洋亚参酱 .....   | 036 |

|                  |     |                  |     |                  |     |
|------------------|-----|------------------|-----|------------------|-----|
| 泰式炭烧猪颈肉 .....    | 036 | 海带柴鱼酱 .....      | 044 | 柠檬奶油蒸酱 .....     | 052 |
| 鱼露椒麻酱 .....      | 037 | 牛柳法国鹅肝伴红酒汁 ..... | 044 | 芝士牛油银鳕鱼南瓜盅 ..... | 052 |
| 沙锅豉油鸡 .....      | 037 | 甜鳗鱼酱 .....       | 045 | 柴鱼蘸酱 .....       | 053 |
| 柠檬黄辣酱 .....      | 038 | 香草生扒大吊筒 .....    | 045 | 苔条面拖黄鱼 .....     | 053 |
| 茄瓜红腰豆煨珠鲍 .....   | 038 | 草莓菜姆酱 .....      | 046 | 红葱酱 .....        | 054 |
| 星州辣蟹酱 .....      | 039 | 焦糖焗鸡蛋布甸 .....    | 046 | 法国鹅肝伴什菌 .....    | 054 |
| 咖喱炒蟹 .....       | 039 | 西红柿披拉萨 .....     | 047 | 甜果醋酱 .....       | 055 |
| 马来西亚咖喱酱 .....    | 040 | 火腿青蔬披拉萨 .....    | 047 | 铁板烧纽西兰青口 .....   | 055 |
| 咖喱牛肉烧淋饭 .....    | 040 | 鲟鱼奶油抹酱 .....     | 048 | 柠檬黄油酱 .....      | 056 |
| 缅式辣炒酱 .....      | 041 | 培根花生厚片 .....     | 048 | 龙利鱼伴露笋汁 .....    | 056 |
| 印尼炒饭 .....       | 041 | 车厘子抹酱 .....      | 049 | 芥末高汤酱 .....      | 057 |
| 西式酱料 .....       | 042 | 黑芝麻三明治蛋糕 .....   | 049 | 夏威夷火腿扒 .....     | 057 |
| 咖喱鱼露酱 .....      | 042 | 椰汁咖喱酱 .....      | 050 | 芥末橄榄沙拉酱 .....    | 058 |
| 红咖喱烧生蚝 .....     | 042 | 椰酱排骨 .....       | 050 | 金枪鱼莴笋沙拉 .....    | 058 |
| 芥末汤酱 .....       | 043 | 橄榄酱 .....        | 051 |                  |     |
| 特级美国肉眼伴银鳕鱼 ..... | 043 | 奶油鲑鱼排 .....      | 051 |                  |     |

## 烹饪酱料精选



|              |     |              |     |              |     |
|--------------|-----|--------------|-----|--------------|-----|
| 拌 酱 .....    | 060 | 豆瓣香拌酱 .....  | 064 | 越式酸辣甜酱 ..... | 069 |
| 蒜香凉拌酱 .....  | 060 | 红油拌酱 .....   | 065 | 麻酱拌酱 .....   | 070 |
| 姜葱酱 .....    | 060 | 芝麻辣酱 .....   | 065 | 奶油咖喱酱 .....  | 070 |
| 蔬菜拌酱 .....   | 061 | 味噌芝麻拌酱 ..... | 066 | 高汤黑椒拌酱 ..... | 071 |
| 芝麻大蒜酱 .....  | 061 | 豆豉高汤拌酱 ..... | 066 | 肉丁凉拌酱 .....  | 071 |
| 芝麻辣拌酱 .....  | 062 | 糖醋面拌酱 .....  | 067 | 蜜梨糖汁拌酱 ..... | 072 |
| 芝麻凉拌酱 .....  | 062 | 香草番茄酱 .....  | 067 | 红油甜醋拌酱 ..... | 072 |
| 凉拌蒜汁拌酱 ..... | 063 | 香葱椒拌酱 .....  | 068 | 东北大酱 .....   | 073 |
| 红葱辣椒拌酱 ..... | 063 | 蒜味辣拌酱 .....  | 068 | 西柠汁拌酱 .....  | 073 |
| 香味拌酱 .....   | 064 | 芥末柠檬酱 .....  | 069 | 甜鸡凉拌酱 .....  | 074 |