

150道



中式酱料

找寻回家的滋味

汕头大学出版社

「台湾」陈明里 连爱卿 高钢辉 曹丽娟 杨桃文化 著



图书在版编目 (CIP) 数据

150 道中式酱料 / 陈明里等著, 一汕头: 汕头大学出版社, 2004.6
(大补贴系列)

ISBN 7-81036-702-1

I. 1... II. 陈... III. 调料酱 - 制作 - 中国 IV. TS264.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 125146 号

本书经杨桃文化事业有限公司授权, 出版中文简体字版本。
非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

150 道中式酱料

作 者: 陈明里 连爱卿 高钢辉 曹丽娟 杨桃文化

责任编辑: 胡开祥 秦爱珍

封面设计: 郭 炜

责任技编: 姚健燕

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 0754-2904596

印 刷: 广州大一印刷有限公司

邮购通讯: 广州市天河北路 177 号祥龙花园祥龙阁 2205 室

电 话: 020-85250482

邮 编: 510075

开 本: 889×1194 1/24

印 张: 5

字 数: 60 千字

版 次: 2004 年 6 月第 1 版

印 次: 2004 年 6 月第 1 次印刷

印 数: 10000 册

定 价: 29.80 元

ISBN 7-81036-702-1/TS·52

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

关于本书

根据“快乐厨房”酱料情报员的初步统计，全世界可以被称之为正统酱料的，大概有450种之多。所谓正统酱料，就是人们在烹调时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，像是利用咖啡来调制的酱料等，就超过1800种。本套大补贴系列酱料书三本《150道中式酱料——找寻回家的滋味》、《150道西式酱料——探索世界的旅程》、《150道日、韩、南洋酱料——似曾相识的感动》，对众多酱料进行系统归类，希望在酸甜苦辣的味觉世界里，为您找寻出美食的真正源头……

本书《150道中式酱料——找寻回家的滋味》将向您介绍的是中式酱料，包括沾酱、淋酱、干面酱、做菜酱、蒸酱、烤肉酱、腌料卤料等林林总总150道酱料的详细制作方法，还有各类示范菜式如东北酸白菜、干烧花蟹、嘟嘟鸡煲、奶油鸡米花……彩色图解，步骤清晰。您只要准备几样简单的基本材料：酱油、糖、盐、味精、蛋、醋等，就能够掌握一种你想吃到的滋味，好像一切美好的感觉都触手可及……

150 种中式酱料

找寻回家的滋味



Thé Tea Thé Tea Thé Tea Thé
Thé de Chine ☺ Nuits * * *
Calines * Jasmine Tea ☺
Savours du Soir Infusions
Would you ☺ ☺
Earl ☺
Thé Citron
☺ Tea Time cup of
Thé à la menthe ☺
Tisane à la camomille ☺
Thé Tilleul ☺ Thé orange ☺
The Tea Thé Tea thé Tea

目录

CONTENTS

探寻神秘的酱料国度 酱料国度成员复杂

幕后主角阵容强大	8
写在酱料书的流行前夕	20
调制酱料的基本道具和度量表	22

第一篇 沾酱篇

米酱	24	烫花枝鱿鱼沾料	41
示范菜：焖粉肝		炸花枝沾酱	41
白色米酱	24	五味沾酱	41
海山酱	25	清蒸螃蟹、沙虾沾酱	42
甜不辣酱	26	九孔贝类沾酱	42
示范菜：自己炸甜不辣		关东煮沾酱	42
甜辣酱	27	豆腐乳烧酱	43
肉粽油饭沾酱	28	豆乳泥辣酱	43
碗粿酱	28	中国乳酪酱	43
示范菜：碗粿		鱼排烧烤酱	43
清蒸肉圆淋酱	29	梅子糖醋酱	44
示范菜：清蒸肉圆		菠萝酱	44
彰化肉圆淋酱	30	水饺煎饺沾酱	44
示范菜：彰化肉圆		味噌蜜沾酱	45
蚵仔煎酱料	32	蜂蜜芥末酱	45
示范菜：蚵仔煎		桂花酱	45
臭豆腐沾酱	34	蕃茄沾酱	46
蕃茄酱	34	脆浆粉	46
蒜蓉酱	34	涮涮锅芝麻沾酱	46
姜蓉酱	35	素食火锅沾料	47
葱姜蒜综合泥酱	35	羊肉炉沾酱	47
蒜味油膏	35	东北酸白菜火锅沾酱	48
辣豆瓣酱	36	示范菜：东北酸白菜火锅汤底制作	
梅子酱	36	酸白菜制作方式	50
北京烤鸭沾酱	36	麻辣火锅沾酱	51
客家金桔沾酱	37	豌豆酱	51
盐水鸡沾料	38	墨鱼酱	51
鹅肉扁沾酱	38	牛奶蛋黄酱	52
广东油鸡葱姜酱	39	蕃茄切片沾料	52
油鸡淋酱	39		
炸鸡块酸甜酱	40		
示范菜：炸鸡块			

酱料高手的神奇配备 53



第二篇 淋酱篇.....55

鲜辣酱.....	56
高汤淋酱.....	56
示范菜：清汆卷心菜苗	
苦瓜沙拉酱.....	56
美乃滋沙拉酱.....	57
无蛋沙拉酱.....	57
蘑菇酱.....	57
黑胡椒酱.....	58
什锦烩酱.....	58
糖渍综合水果酱.....	58



第三篇 做菜酱料篇.....59

爆香调味酱.....	60
宫保酱.....	60
咕咾蜜汁.....	61
京酱牛肉炒酱.....	61
高升排骨酱.....	62
京都排骨酱.....	62
示范菜：京都排骨	
橙汁排骨酱.....	63
糖醋酱.....	63
三杯鸡酱汁.....	64
麻婆酱.....	64
鱼香酱.....	65
红烧酱.....	65
软煎肉排酱.....	66
醋溜鱼酱汁.....	66
蜜汁火腿酱.....	66
干烧酱.....	67
示范菜：干烧花蟹	
炒海瓜子酱汁.....	68
广式避风塘海鲜炒酱.....	68
台式红烩海鲜酱.....	69
压酱.....	69
烩酱.....	70
示范菜：烩炒豆腐鲑	
蕃茄咖喱酱.....	70
蚝油快炒酱.....	71
广式煲仔蚝油酱汁.....	71

示范菜：嘟嘟鸡煲	
担仔面肉燥酱.....	72
菠萝米酱.....	72
咸鱼炒饭酱.....	73
XO 酱.....	73
浏阳豆豉酱.....	74
甜酒酿.....	74



关于甜酒酿.....	75
红糟酱.....	76
认识红糟.....	77
示范菜：红糟的神奇料理.....	81



第四篇 干面酱篇

83

一般干面酱.....	84	八宝辣酱.....	91
傻瓜干面酱.....	84	黄金豆豉酱.....	91
红油南乳酱.....	84	蒜香坚果酱.....	92
海山味噌酱.....	85	醋香胡麻酱.....	92
蚝油干面酱.....	85	甜酸蛋黄酱.....	92
沙茶辣酱.....	85	红油抄手酱.....	93
醋酱面酱.....	86	四川凉面酱.....	93
麻酱面酱.....	86	台式凉面酱.....	93
蒜香芝麻酱.....	86	云南凉拌酱.....	94
担担面酱.....	87	中华面基本酱汁.....	94
味噌素面酱.....	87	（芝麻酱口味）	
脆瓜素肉酱.....	87	中华面基本酱汁.....	94
扁鱼香酥酱.....	88	（酱油口味）	
豆酥肉末酱.....	88		
麻辣葱油酱.....	88		
鲜嫩鸡汁.....	89		
川辣麻酱.....	89		
虾松鲜味酱.....	89		
雪菜肉酱.....	90		
榨菜肉酱.....	90		



厨房黑金秘辛实录-酱油不再一瓶用到底.....95

第五篇 腌料卤料篇.....103

盐酥鸡腌料.....104	示范菜：咸猪肉
示范菜：奶油鸡米花	腌牛小排.....106
牛肉片腌料.....104	鸡翅鸡腿腌酱.....107
排骨鸡排腌料.....105	味噌鱼腌酱.....107
示范菜：香酥鸡排	脆麻炸香鱼腌酱.....108
腌牛柳酱汁.....106	中式卤牛排酱.....108
咸猪肉酱.....106	

第六篇 蒸酱篇.....109

蒸鱼豆豉酱.....110
示范菜：豉汁红龙
蒸鱼酱油.....110
树子酱.....111
蒸鱼梅子酱.....111
蒜味蒸酱.....112
荫瓜什锦酱.....112



第七篇 烤肉酱篇.....113

蒜味烤肉酱.....114
B.B.Q. 烤肉酱.....114
葱烤酱.....114
烤玉米涂酱.....115
红酒甜醋汁.....115
沙爹羊肉烤肉酱.....115
叉烧烤肉酱.....116
叉烧包酱料.....116

酱料的保存原则.....117
索引.....118



探寻神秘的酱料国度

文 / 蔡秉钊

咖啡也是一种酱料

从东京繁忙的 JR 山手线地铁下车，如果这时候刚好是星期五的黄昏，如果你刚好错失了一个约会，没有关系。也许就在地铁站旁的小咖啡馆里，有另一种神奇的经验正等着你。只要 100 日元，换来一杯香浓的咖啡，在人来人往的等待里，弥补多少失落的遗憾。你可以先尝试一杯浓烈的 Espresso，咬一口充满奶香的牛角香酥，让 Espresso 慢慢浸湿牛角面包层层酥皮，有了 Espresso 的面包仿佛更充满奶香了。这时候你就能真正体会这句话：咖啡其实就是一种酱料，它调味面包，也调味生活。

哦！没去过东京，没搭过山手线？那没关系。无论是拥挤的纽约曼哈顿岛、多风的台北关渡平原，或是在炎热的南台湾屏东街头，你都可以不经意找到这种抚慰人心的咖啡香味。南美洲辽阔庄严的安第斯山脉，一颗颗饱含香气的咖啡豆，仿佛因循一条充满魔力的途径，在雨雾中顺着这个途径飘散，飘洋过海来到诸多城市的大街小巷。这种连辽阔大海都无法阻拦的香气，只有到你我的杯中才会停止，停止在口舌的记忆深处。

咖啡的确是你我生活中的一种调味。现代都会男女的手中，除了地铁的通勤车票和电话 IC 卡外，往往又多了一本咖啡卷。通勤车票、电话卡和咖啡卷，都是沟通你我的一种证件。当然证件也会有遗失或是忘了带的时候，没关系，路边随时都有罐装咖啡可以调剂生活。没有了咖啡，生活就回归最粗糙的原味。



酱料国度成员复杂

一般对酱料的定义，就是调味食物的材料。照这个标准，说咖啡是调味料一点也不为过，因为咖啡不但可以调味生活，同时也可以拿来当做菜调味的材料。既然连咖啡都可以算是调味生活的酱料，那么酱料国度的成员就很复杂了。根据快乐厨房的酱料情报员初步统计，全世界可以被称之为正统酱料的，大概有450种之多。所谓正统酱料，就是人类在烹调时普遍被使用的正规酱料。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，像是利用咖啡来调制的酱料等，已超过1,800种。这么多酱料，一直没有被很有系统的归类。为什么在厨房里扮演重要角色的酱料一直被大家忽略呢？

酱料不常被提起的最重要原因就是酱料一直被厨师视为是独家秘方，像这样的秘方是不能够轻易公诸于世的。我们常常在电视上看到许多厨师侃侃而谈，教大家如何烹调一道知名料理，但是一说到酱料，通常都是一语带过。所以你往往在自己的厨房里，无论怎么照着电视上教的步骤练习，做出来的菜就是味道不对，原因很简单，就是因为你还不了解酱料。

有一句话说得很好：好的酱料让你感觉不出它的存在。如果酱料让你觉得食物太甜或是太咸，就表示你的酱料放错了。真正好的酱料只让你觉得食物变好吃了，却说不出为什么。尽管如此，目前我们的酱料情报员正在努力从众多料理中，找寻出美食的真正源头。希望在酸甜苦辣的味觉世界里，让酱料国度的身世真相大白。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呢？不亲身经历，绝对无法体会酱料世界酸甜苦辣的排列组合，可以造就这么多样的饮食流行。希望我们这么有趣的研究，可以让你更了解酱料，也更会调酱料，更能体会酱料所传达出的神奇魔力。



幕后主角阵容强大

酱料国度的幕后，有许多打天下的功臣。少了它们，酱料国度就完全不存在。我们在这里介绍最重要的一些幕后功臣，越了解它们，你的酱料之旅就会越成功。

酱油：酱油是酱料国度里非常重要的元素。尤其在中式酱料中，酱油所散发出的独特豆类酿造香味，让整个酱料充满了扎实的口感。酱油是用大豆、盐、小麦和曲菌透过发酵的过程所制造的，酱油所衍生出的产品很多，在本书95页有详细介绍。

糖：糖在调制酱料的时候也是非常重要的材料。一般最常被拿来使用的有砂糖、细砂糖、细白糖、果糖、蜂蜜、麦芽糖等。如果酱料需要熬煮的话，最好用砂糖（赤砂），因为砂糖经过熬煮后会有一种略带焦味的蔗糖香，可以让整个酱料多了一种很自然的风味。如果酱料只是加水调匀不经熬煮，细白糖的效果会比较好，因为其容易溶解。至于果糖最常被用来加在一些水果调制的酱料里，像是酪梨酱或是苹果酱等，因为果糖的味道和水果酱料的味道最合。另外蜂蜜大都被用来调一些带有花香或植物香味浓的酱料，像是桂花酱或芥末酱。至于麦芽糖则是因为黏性重，所以当食物需要光亮色泽时，最好用麦芽糖来调制酱料，像广东油鸡淋酱就是很典型的酱料，利用麦芽的光泽和黏性，让广东油鸡看起来更油更亮。综合以上的用糖方式，大家可以掌握一个原则来决定要用哪一种糖，就是以食物想表达的风味来决定要用哪一种糖。如果我们今天制作的酱料要让食物表达出比较焦浓的糖味，最好用砂糖。如果想表达出水果风味，最好用果糖，依此类推。所以用哪一种糖来调酱料，是很容易判断的。



盐：一般观念中总认为盐和糖是两种截然不同的味道。其实当我们调酱料的时候，大部分只有在放了糖的情况下才会放盐。换句话说，盐是用来提味的，也就是放一点点盐，可以让酱料里面的酸甜味更明显。酱料里的咸味大都来自酱油或其它像豆瓣酱一类的材料，加太多盐只会让酱料吃起来很咸，破坏酱料本身的美味。另外在调制油分比较多的酱料或是甜的酱料，也可以放一点盐，油类酱料吃起来比较不会那么油腻可怕，甜的酱料吃起来也不会过分甜腻。另外一个用盐的原则是，如果调酱料时用的是酱油膏，要避免用盐或少用盐，以免调出来的酱料过咸。



味精：现代人说到味精，大都敬而远之。其实在酱料国度里，味精还是被大量使用的，只不过所使用的味精从传统的化学味精，转变成天然的柴鱼味精。调制酱料的时候不是直接把味精和所有材料一起调匀即可，因为柴鱼味精还是要经过烹煮才会入味。换言之，需要熬煮的酱料，才能加入味精。如果真的不喜欢味精的话，可以加入少许冰糖，和柴鱼屑及其它材料一起熬煮酱料，也可以有同样的效果。

蛋：蛋最常被使用在沾火锅的酱料里。因为蛋的黏液可以有效保护食道，不让滚烫的火锅料伤到食道。另外蛋的浓稠性也是做沙拉的好材料，所以挑选新鲜浓稠性高的蛋，是调制沙拉的首要任务。利用蛋所调制的酱料，新鲜度很重要。最好不要一次做太多，想吃的时候再做是比较好的方式。

在海外鸡蛋有分成A、B和C三种等级，同时在蛋的外包装都印有包装日期。A级蛋表示最新鲜，B级蛋表示次新鲜，而C级蛋的品质较差，大多数只供给食品工业厂商使用。蛋的新鲜与否很容易判定，当蛋打开来，发觉蛋黄坚挺，形状完整，同时蛋清呈现透明的浓稠状，就表示这个蛋是新鲜的。如果发觉蛋清是稀稀的水状，同时蛋黄很容易破裂，就表示这个蛋已经放了有一段时间了。不是很新鲜的蛋可以拿来煎蛋，全煮熟比较安全，不新鲜的蛋拿来当酱料不但危险，同时也会影响酱料的口感。

在台湾蛋的分级一般比较不被消费者重视，消费者比较在乎的反而是蛋的品种，例如白米亨鸡所生的白玉蛋、红羽毛鸡所产的赤玉蛋(蛋壳呈现赤褐色)、改良的薄赤玉、野鸡和白米亨鸡交配所产的青玉等，各自具有不同的营养价值。不过要特别注意的是，蛋内富含胆固醇，所以拿来当酱料的时候要留意，不要在不知不觉中吃下太多酱料，以致摄取过多的胆固醇。

醋：一般分为乌醋、白醋。至于一般市面上常见的镇江醋或是五印醋等，都是乌醋的一种，因为酿造过程中加进的原料不同，而在味道上有所差异。严格来说，包括谷类和水果在内的许多东西都可以拿来酿造醋。我们一般常吃的白醋或是黑醋，都是用谷类酿造的。白醋是用糯米纯酿，经过三个月的酿造而成。至于黑醋，除了用糯米之外，还加入了红萝卜和洋葱等蔬果一起熬煮，之后再经三个月的酿造而得。

由于醋的味道综合了谷物、酒和蔬果的香甜，所以大部分酱料都需要醋来调味。同时加了醋之后，盐就可以少放一些。为什么呢？因为醋有突显咸味的作用，换句话说，食物在烹煮的过程中加一点醋，不用放太多盐，尝起来就会觉得够咸了。基于这样的原理，酱料里面多放醋，少放盐，不但口感变得很丰富，同时也比较健康。

到底在调制酱料的时候要加乌醋还是白醋呢？除了酱料颜色的考量之

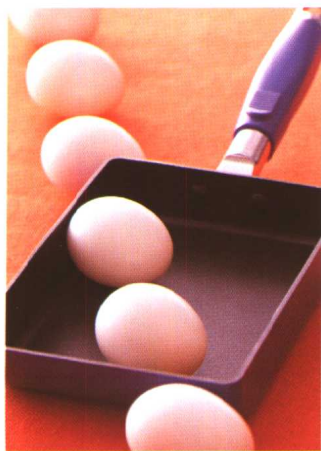
外，口感是最重要的。有一个原则可以供做参考，就是和肉类有关的酱料一般用乌醋比较多，至于和面食蔬菜类有关的酱料用白醋较多。譬如排骨酱或是烤肉酱，一般我们都会用乌醋。但是沙拉酱或是水饺沾酱，则是用白醋的机会较多。但是因个人口味喜好不同，这个原则也不是百分之百成立，只是在烹调的原理上，一般都遵循这个想法。

青葱：无论是青葱、葱丝或是油葱酥，在调制中式酱料都是很重要的材料。青葱的选购很简单，只要葱枝本身尾端没有枯黄，同时葱身直挺即可。至于葱丝，就是把买回来的青葱洗干净，然后切成细丝状，在使用前先泡在水中，防止葱丝变干变色，等酱料调好之后，抓入其中调匀即可。有人习惯把切好的葱丝放入盐水中浸泡，如果葱丝是要用来调制酱料，最好不要放入盐水，以免做出来的酱料太咸。至于油葱酥就是将青葱洗净擦干，切成约1厘米的葱段，然后起油锅，等油滚热之后把葱段放入炸至酥脆即可。起锅前抓一小把盐放入油锅中，让炸好的油葱酥能够保持长时间的酥脆。当然你也可以买现成炸好的油葱酥，不过用剩的油葱酥要放入冰箱冷藏，同时最好在开封后2~3个星期内使用完毕，确保不变质。

青蒜：讲到青蒜，比较直接的联想是可以和香肠或乌鱼子配着吃。为什么吃香肠和乌鱼子要配青蒜呢？因为我们吃一些比较油腻或味道比较重的食物，味觉很容易疲乏。这时候如果配青蒜一起嚼，因为青蒜有刺激味蕾的效果，两种味道交替，味觉才不会疲乏，也更能尝出食物的美味。其实青蒜在酱料的使用上并不广泛，通常是味道较重的锅品的沾酱才用得到。购买青蒜时，如果根部粗大，表示已经快要变成蒜头，品质比较差，应该选根部比较小的比较鲜嫩好吃。

红葱头、油葱酥：不同品种的葱，会长出不一样的葱头，而红葱头就是一种叫作“珠葱”的小型葱长成的。通常是用来爆香或油炸成油葱酥，除了红葱头，青葱也可以拿来作油葱酥。油炸之前，先把青葱切成约一厘米的小段，尽量使用葱白的部分，油热以后下锅炸至褐色；然后洒一点盐进去，再拌炒一下，就可以起锅。在起锅以前，切记不可熄火，否则油葱酥会开始吸油，影响口感和缩短保存时间。起锅后沥干马上就可以使用，多

余的则必须用罐子或袋子密闭收好。这样炸好的油葱酥，口感酥脆，而且非常香，用在酱料上有增香的效果。但是一次用量不可过多，因为吃多了容易感觉到腻。



姜：姜因为采收时期的不同而分为嫩姜、粉姜和老姜三种。嫩姜的水分最足，买回来要尽快吃掉，以免纤维化。至于老姜，因为本身所含的水分很少，所以不能再放进冰箱，以免水分又过度流失。姜在调制酱料的时候经常被使用，一般使用的原则很简单。如果你所调的酱料需要辣一点的味道，可以把粉姜磨成姜末或是

熬成姜汁，然后混入酱料中，酱料中就会有姜的自然辛辣味。另外也可以使用老姜或是嫩姜来做酱料，但是用法不同。嫩姜最好切成极细的细丝，然后撒入酱料中(一般是海鲜酱料中)，吃起来脆脆的，口感十足。至于老姜可以用刀剁成很细的颗粒，放入酱料中，辛辣味会更重。由于姜的自然辛辣味，可以掩盖住许多海鲜的腥味，所以在调制海鲜酱料时，姜是很常被使用的。现在有许多海外产的姜粉，就是把姜干燥制成粉末，要用的时候撒一点。像这样的姜粉也可以用来做酱料，不过效果较差。



蒜头：中国蒜头的主要收获期，在每年的三月到五月。蒜头的保存期限长，只要保持干燥，放在通风的场所就可以放几个月。怕麻烦的话可以到市场买现成已经剥好皮的，买回来之后可以把剥好皮的蒜粒放进一个干净的微波炉餐盒，然后放入冰箱冷藏，保持蒜粒的新鲜。如果发觉买回来的蒜头已经有出水的情况，可以把蒜头在水龙头下冲洗干净，然后磨成蒜泥，放在冰箱上层冷冻，等要用的时候再取出，这样又可以延长蒜头的使用期限。蒜粒切片或是磨成蒜泥，都是调配酱料的好材料。在这里建议大家，制作酱料时所用的材料越多，这时最好用蒜泥，因为蒜泥可以把蒜的味道均匀地和所有材料混合在一起。酱料里的材料越简单时，譬如蒜末酱油(里面只有蒜末、酱油和香油)，可以用蒜片或是蒜末，这样可以咀嚼蒜片的滋味，感觉更好。

茺荳：最早产于欧洲地中海地区，台湾一年四季虽然都可以买到茺荳，但是夏天茺荳的价钱较高。买回来的茺荳如果还没有要使用，先不要碰到水，用纸包好放入冰箱冷藏，可以放到两个星期左右。茺荳碰到水以后容易腐烂，只能放几天。调制酱料的时候通常都会将茺荳切成末，然后加入酱料中，食物在沾的时候可以很容易就沾到茺荳的香味。一般我们烤肉腌制烤肉酱的时候，不妨加进茺荳末，让肉在茺荳末酱里腌上一天，像这样烤出来的肉不但有酱汁的香甜，也会有茺荳自然的香味。另外使用茺荳调制酱料还有一个原则，就是需要熬煮的酱料不适合放进茺荳，因为茺荳一经过久煮，叶片会变黄，同时香味也会失去。

香菇：中式酱料里常用到香菇。因为香菇可以提供中式料理一种比较不刺激的香味。调制酱料的时候最怕的是香味过重，盖过了食物本身的所有味道。香菇温和的香味，刚好符合中式料理的要求，所以无论在烹调或是制作酱料时，香菇都会被考虑。制作酱料时，如果你觉得你所做的酱料少了一点香味，或是希望酱料吃起来有咀嚼的口感，不妨把剁碎的香菇细末加进去一起调煮，你做好的酱料就既浓稠又有口感。

虾米：虾子来自大海，加了虾米的酱料就多了一种海产的鲜味。虾米因

为经过晒干的处理过程，所以在使用前要先浸泡开来，同时要先用热油爆过，才能把味道爆出来。因此只有在有油的酱料中，我们才会使用虾米，否则虾米的香味和酥脆口感就出不来。

酒：酒在调制酱料的时候有画龙点睛的功能。其实醋或是味霖本身就已经有酒的效果，再加入酒会让整个酱料发酵的感觉更重。一般我们在调制酱料时常用的酒是米酒和葡萄酒两种，通常和肉或鱼类有关的酱料可以加一点米酒，让肉吃起来有米发酵的香味，同时也减少鱼或肉的腥味。另外葡萄酒多半用在和蔬菜有关的酱料，可以增加蔬菜的甜味。像是意大利面酱里面放的白酒，可以让面酱里的蕃茄吃起来不那么酸，有一点甜味。



辣油：辣油所用的材料很简单，就是辣椒粉和植物油。辣油在调制的过程中，要先把植物油温热，但是油温千万不要太高，否则最后会变得焦黑，就不像是辣油了。油温热了之后，我们可以慢慢往辣椒粉里倒，一边倒，一边拌匀，粉和油的比例则随各人喜好可以酌量增减。辣油不但本身是一道酱料，同时也可以加进其它材料，成为另一道酱料。由于辣油的味道重，所以拿辣油来调制另一道酱料的时候最好口味加重一点，譬如红油抄手酱，红油抄手酱里的红油辣，连带的我们就要加入柴鱼味精、葱末、蒜末和大量的酱油等，才不会辣得没感觉。

胡麻油、香油：麻油分为白麻油和黑(胡)麻油，白麻油是白芝麻提炼而来，一般调味用的香油，就是白麻油和色拉油稀释而成的，称为小磨香油。常用在一道菜完成的时候滴几滴增加香味，或者是用来拌菜。因为蔬菜较涩的口感可以用香油改善，而香油较腻的感觉可以利用蔬菜味道的清爽来改善，两者搭配起来可以互相突显彼此的优点。胡麻油则是黑芝麻提炼而成。性较热，一般拿来作进补之用。

红辣椒酱：红辣椒酱算是最正统的辣酱，我们平常所称的辣椒酱就是这种。它的制作方法也非常简单，首先把红辣椒清洗干净、擦干，然后用果汁机打成浆状就可以了。这种辣椒酱因为辣味较强，且没什么香气，所以感觉比较粗糙。但也因为味道单纯，所以当我们调制酱料的时候，不想让辣椒以外的调味料味道干扰到我们的调味时，红色辣椒酱就成了非常不错的选择。目前市面上的红辣椒酱很多都加了调味，在选购的时候还是尽量以没有调味的最好。

胡椒粉：粘稠的酱料如果加入颗粒较粗的胡椒粒，吃起来就会有特殊的嚼感。水性的酱料如果要加胡椒粉的话，最好加颗粒很细的胡椒粉，因为粉末可以完全溶解，让胡椒味道彻底遍布整个酱料。水性酱料如果加的是颗粒较粗的胡椒粒，胡椒粒容易沉淀在底部，造成浪费。



在来米粉、生粉：有许多酱料需要加入在来米粉(台湾地区米粉的一种，可用普通米粉代替)一起熬煮，让整个酱料呈现像酱糊一样的糊状；也有许多酱料需要加入生粉勾芡，让整个酱料呈现透明的黏稠感。这两种粉最大的差别在于黏稠度，在来米粉的口感比较松，生粉的口感比较紧比较Q。所以一般小吃的沾酱都是用在来米粉，因为要沾取比较容易；生粉则一般多用在拌炒烩酱(也就是烩饭或是烩面的酱)，因为烩酱里面有许多蔬菜和肉片，用生粉比较不会散成一片。

面粉：面粉是西方人用来勾芡的粉，和在来米粉、生粉一样，可以增加酱料的黏稠感。面粉的勾芡不如在来米粉、生粉那么黏稠，不过它比较不会还水，也就是勾芡之后，水和粉分离的速度比较慢。像一般的玉米浓汤，如果用面粉勾芡，隔天看还是浓汤的样子，如果用其余的粉勾芡，就比较容易分离成有一层较浓的羹，和另外一层较稀的水。面粉勾芡一般在西式料理才用，中式料理若使用面粉勾芡，较不容易表现酱汁原色及明亮感。而西式酱料经常使用蔬果为素材，用面粉特有的香气和滑润感来调和各种素材的味道，效果非常不错。

豆豉：豆豉的用途广泛，一般是用在炒菜、炒肉丝、炒豆腐、清蒸鱼等。豆豉的风味特殊、味道甘甜，使用时，最好不要和其它味道太重的香料合用，以免两种味道互相干扰。用在酱料调味时，最好要经过熬煮的过程，豆豉的美味才能完全融入酱料之中。厨房常用的豆豉，通常是便利商店卖的那种玻璃罐装的，或是传统杂货店秤重卖的豆豉。这两种都是经过调味的，而且严格来说，应该称作荫豉，因为那和中药店的淡豆豉不太一样。不同品牌的荫豉味道多少有点不同，可以依自己的喜好选用。



味噌：味噌在日式料理中是很重要的调味材料。因为制作材料不同，味噌分为豆类味噌、米类味噌和麦类味噌三大类。另外在口味方面，还分为甜味、淡味、辣味等。在日本，因为各家制作秘诀的不同，林林总总发展出上百种不同口味，可见味噌真是日本人的魔力食物。如果你曾经利用味噌来调酱料的话，你就会惊讶味噌的方便实用。加一点糖、蕃茄酱和姜泥，就可以做出一份好吃的烫花枝鱿鱼沾料。味噌酱料大多数用在鱼类调味，