

超市易买12种调味料变换80道异国风味

新手也会用的 异国酱料

洪白阳(CC) 著

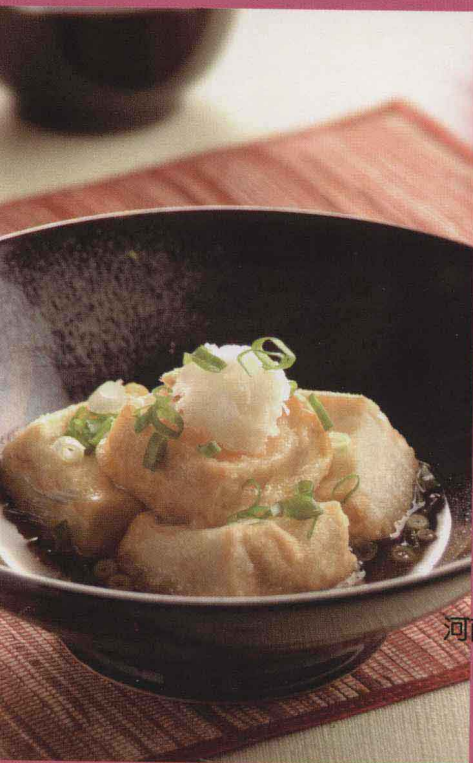


旅行 [redacted] 特别的味道

 河南科学技术出版社

新手也会用的异国酱料

洪白阳 (CC) 著



河南科学技术出版社

· 郑州 ·





《美食原来可以酱做》中文简体字版于2011年经旗林文化出版社有限公司授权由河南科学技术出版社有限公司出版
著作权合同登记号：图字16—2011—064

图书在版编目 (CIP) 数据

新手也会用的异国酱料/洪白阳 (CC) 著. —郑州: 河南科学技术出版社, 2012.2

ISBN 978-7-5349-5302-6

I. ①新… II. ①洪… III. ①菜谱-泰国 IV. ①TS972.183.36

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第196335号



出版发行：河南科学技术出版社

地址：郑州市经五路66号 邮编：450002

电话：(0371) 65737028 65788613

网址：www.hnstp.cn

策划编辑：李 洁

责任编辑：杨 莉

责任校对：张小玲

封面设计：张 伟

责任印制：张 巍

印 刷：北京盛通印刷股份有限公司

经 销：全国新华书店

幅面尺寸：168 mm × 230 mm 印张：9 字数：150千字

版 次：2012年2月第1版 2012年2月第1次印刷

定 价：32.00元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系调换。



目录

编辑推荐	
超实用的调味料教学	6
作者序	
烹调最简单的原味	7

CC的私房笔记

1

甜鸡酱

&

泰国甜辣酱 (是那猜)

甜鸡酱	
泰式甜辣鱼	10
凉拌肉片	13
泰式酸辣透抽	14
香茅鲜虾	15
泰国风味烤鸡	16
泰国甜辣酱	
泰式凉拌海鲜	19
泰国牛肉凉拌	20
泰国风味皮蛋	22
清迈甜辣鸡	23



CC的私房笔记

3

美乃滋 (蛋黄沙拉酱)

&

优格 (酸奶)

美乃滋

欧风酱

欧式培根炸贻贝

46

塔塔酱

塔塔酱汁炸什锦

49

西班牙风味酱

西班牙风味炸透抽

50

美乃滋优格酱

海鲜优格沙拉

52

日风蘸酱

京都风味松板猪肉

53

和风美乃滋酱

日式风味芦笋

54

日式风味烤贻贝

55

墨西哥酪梨酱

墨西哥酪梨沙拉

57

法式蜂蜜芥末酱

法式蜂蜜芥末沙拉

58

百香果美乃滋酱

蓝带猪排佐百香果美乃滋酱

61

千岛酱

千岛沙拉

62

海鲜佐千岛酱

63

原味美乃滋恋蓝莓

64

优格

蓝莓优格沙拉

65

印度烤鸡腿

66

印度辣味鸡

67

印度风味优格烧虾

68

印度风味烧肉丸

71

CC的私房笔记

2

意大利巴沙米可醋

(balsamico)

&

MUSTARD 酱

(芥末酱)

&

咖喱粉

意大利巴沙米可醋

意大利风味炒蘑菇 26

欧风乡村沙拉 29

巴沙米可牛排 30

托斯卡纳沙朗牛排 31

意大利巴沙米可鸡肉卷 32

MUSTARD 酱

加州风味烤鸡腿 34

北海道芥末牛肉卷 35

咖喱粉

咖喱风味炸鸡 37

中国风味咖喱鸡翅 38

越南咖喱炖鸭 41

咖喱焗饭 42



CC的私房笔记 5

柴鱼酱油

&

味醂

赢家烤杏鲍菇	94
香菜拌香菇	95
日式鲜虾豆腐	96
日式鲜菇鸡肉	97
日式蛤蜊饭	98
日式姜汁猪排饭	101
日式海瓜子饭	102
日式马铃薯炖肉	104
亲子饭	105
日式炸豆腐	106
京都鸡肉卷	107
日式培根菠菜	109

CC的私房笔记 4

素蚝油

&

味噌

素蚝油	
一指神功烤牛小排	74
素蚝油焖冬瓜	75
素火锅高汤	76
素拌面	77
味噌	
长崎风味沙拉	79
京都炸鸡沙拉	80
日式味噌风味烤肉串	83
味噌烤鲑鱼头	84
京都烤排骨	86
日式乡村味噌肉汤	87
芝麻鸡肉沙拉	88
味噌风味香葱里脊卷	89
味噌蛋糕	91

CC的私房笔记

6

泡菜 & 韩国辣椒酱

泡菜

泡菜炒牛肉	112
韩国泡菜寒天鸡	114
韩式肉片拌泡菜	115
韩式泡菜水饺	116
泡菜煎饼	118
韩风节节高升	119
泡菜蛤蜊汤	120
泡菜肉末	121
韩国辣椒酱	
韩国风味烤肉	123
韩国风味拌海鲜	124
韩式烩鲜鱼	126
干烹鲜鱼	127
韩国肉酱面	129
韩国甜辣鸡	130
韩国红烧鸡	131
韩式透抽	132
韩国风味炒透抽	133



CC的追加笔记

7

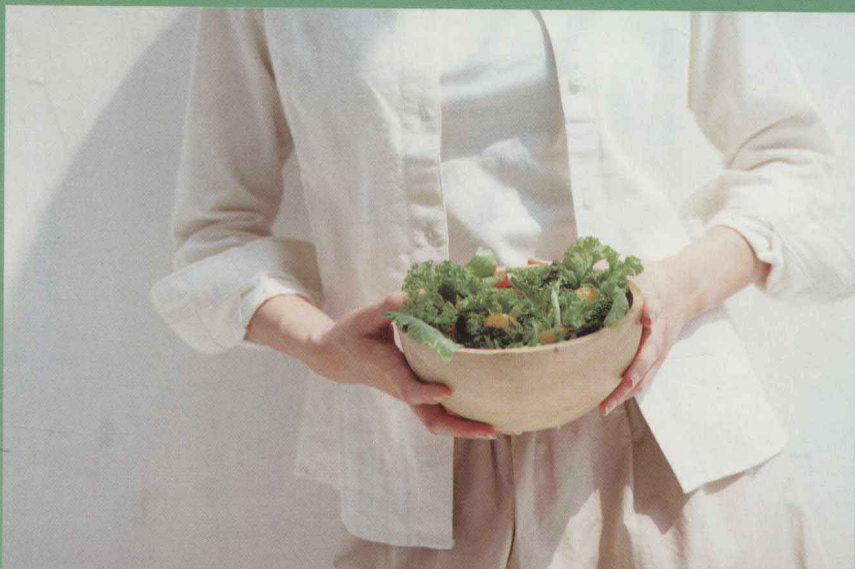
韩国柚子酱

柚香排骨	136
柚子沙拉酱	
缤纷鲜虾沙拉	137

CC的贴心笔记

8

酱料随手小抄



新手也会用的异国酱料

洪白阳 (CC) 著



河南科学技术出版社

· 郑州 ·





目录

编辑推荐	
超实用的调味料教学	6
作者序	
烹调最简单的原味	7

CC的私房笔记

1

甜鸡酱

&

泰国甜辣酱 (是那猜)

甜鸡酱	
泰式甜辣鱼	10
凉拌肉片	13
泰式酸辣透抽	14
香茅鲜虾	15
泰国风味烤鸡	16
泰国甜辣酱	
泰式凉拌海鲜	19
泰国牛肉凉拌	20
泰国风味皮蛋	22
清迈甜辣鸡	23



CC的私房笔记

3

美乃滋 (蛋黄沙拉酱)

&

优格 (酸奶)

美乃滋

欧风酱

欧式培根炸贻贝

46

塔塔酱

塔塔酱汁炸什锦

49

西班牙风味酱

西班牙风味炸透抽

50

美乃滋优格酱

海鲜优格沙拉

52

日风蘸酱

京都风味松板猪肉

53

和风美乃滋酱

日式风味芦笋

54

日式风味烤贻贝

55

墨西哥酪梨酱

墨西哥酪梨沙拉

57

法式蜂蜜芥末酱

法式蜂蜜芥末沙拉

58

百香果美乃滋酱

蓝带猪排佐百香果美乃滋酱

61

千岛酱

千岛沙拉

62

海鲜佐千岛酱

63

原味美乃滋恋蓝莓

64

优格

蓝莓优格沙拉

65

印度烤鸡腿

66

印度辣味鸡

67

印度风味优格烧虾

68

印度风味烧肉丸

71

CC的私房笔记

2

意大利巴沙米可醋

(balsamico)

&

MUSTARD 酱

(芥末酱)

&

咖喱粉

意大利巴沙米可醋

意大利风味炒蘑菇 26

欧风乡村沙拉 29

巴沙米可牛排 30

托斯卡纳沙朗牛排 31

意大利巴沙米可鸡肉卷 32

MUSTARD 酱

加州风味烤鸡腿 34

北海道芥末牛肉卷 35

咖喱粉

咖喱风味炸鸡 37

中国风味咖喱鸡翅 38

越南咖喱炖鸭 41

咖喱焗饭 42



CC的私房笔记 5

柴鱼酱油

&

味醂

赢家烤杏鲍菇	94
香菜拌香菇	95
日式鲜虾豆腐	96
日式鲜菇鸡肉	97
日式蛤蜊饭	98
日式姜汁猪排饭	101
日式海瓜子饭	102
日式马铃薯炖肉	104
亲子饭	105
日式炸豆腐	106
京都鸡肉卷	107
日式培根菠菜	109

CC的私房笔记 4

素蚝油

&

味噌

素蚝油	
一指神功烤牛小排	74
素蚝油焖冬瓜	75
素火锅高汤	76
素拌面	77
味噌	
长崎风味沙拉	79
京都炸鸡沙拉	80
日式味噌风味烤肉串	83
味噌烤鲑鱼头	84
京都烤排骨	86
日式乡村味噌肉汤	87
芝麻鸡肉沙拉	88
味噌风味香葱里脊卷	89
味噌蛋糕	91

CC的私房笔记

6

泡菜 & 韩国辣椒酱

泡菜

泡菜炒牛肉	112
韩国泡菜寒天鸡	114
韩式肉片拌泡菜	115
韩式泡菜水饺	116
泡菜煎饼	118
韩风节节高升	119
泡菜蛤蜊汤	120
泡菜肉末	121
韩国辣椒酱	
韩国风味烤肉	123
韩国风味拌海鲜	124
韩式烩鲜鱼	126
干烹鲜鱼	127
韩国肉酱面	129
韩国甜辣鸡	130
韩国红烧鸡	131
韩式透抽	132
韩国风味炒透抽	133



CC的追加笔记

7

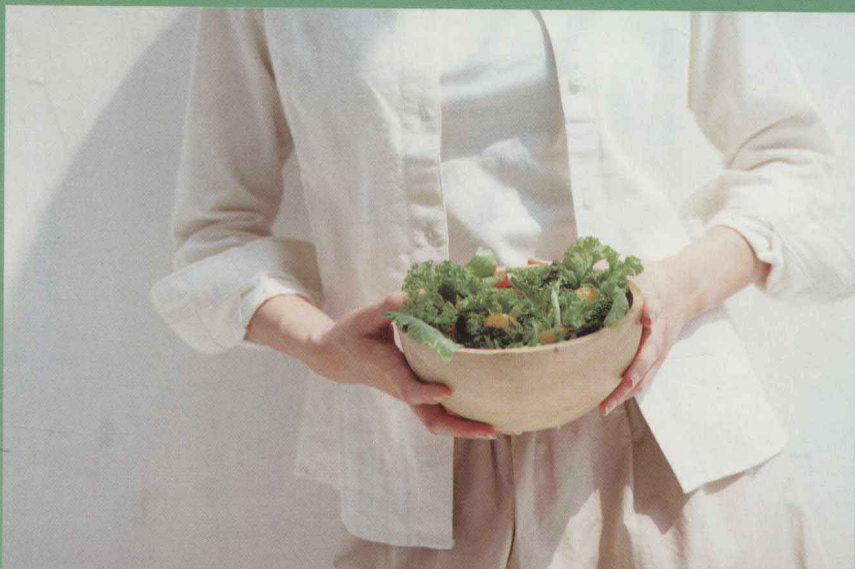
韩国柚子酱

柚香排骨	136
柚子沙拉酱	
缤纷鲜虾沙拉	137

CC的贴心笔记

8

酱料随手小抄



» 编辑推荐

超实用的 调味料教学

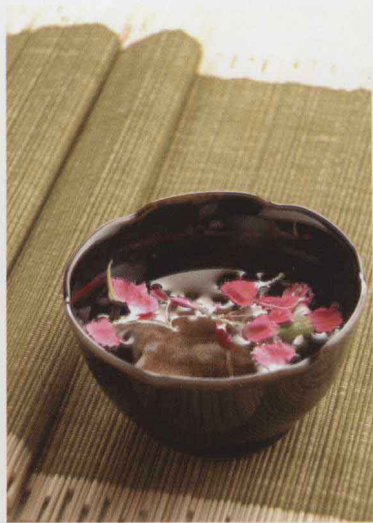
相信很多人都有逛超市的经验，在享受购物的同时，面对着酱料区内的瓶瓶罐罐、各式各样的调味料，是不是常常会不知如何使用呢？

另外，家中购买的一些调味料或友人馈赠的酱料，你是不是也常常不知该如何使用呢？除了偶尔拿出来搭配食物，最后，好像也只能眼巴巴地看着它过期！

但跟着CC老师实地走一趟超市后，发现CC老师对这些琳琅满目的瓶瓶罐罐如数家珍：“这种酱料只要再加……就变成……这个牌子的酱料还可以……”编辑赚到了一堂精彩的调味料教学课！哇！调味料原来还可以这样用！

“轻松好操作，简单却美味”是CC老师的烹饪教学宗旨，料理创造的幸福是CC老师教学最大的乐趣。美食，也可以是生活美学最佳的实践代表。

本书中，CC老师特别针对现代人的购物习惯，以最容易买、使用率最高的12种酱料，变化出80道简单美味的料理，相信，一定能改变你对调味料既定的看法！



编辑小叮咛

1. 关于本书中的“匙”和“杯”

台湾市售的量匙和量杯在量容量时差不多可以这样换算：1杯=236毫升，1大匙=15毫升=3匙，1匙=5毫升，1杯=16大匙。

如果用量匙和量杯来称重量，就因为材料不同而有差异了，同样一杯面粉、油、盐、糖或米的重量，都是不一样的。例如1杯水约重240克，1杯油约重200克，1杯面粉为120~135克（高、低筋面粉的重量不同），米约为225克，这样就比较复杂了。所以尽管现在一些专业的食谱上都是写重量（千克或克），但是为了方便初学者，CC老师很多地方仍以杯和匙来做计量单位。

2. 关于本书的酱料、调料和食材

本书所用材料全国各大超市（部分在超市进口食品专柜）和农贸市场均有售，或可从电子商务网站购得。

» 作者序

烹调最简单的 原味

美食的定义很广，每个人喜欢的口味也都不同，对我而言，美食就是原味。因为原味的鲜美度总是最耐吃。学生问我：“CC老师，你觉得什么最好吃？”我的回答是：“两面煎，煎个六七分熟的荷包蛋！”那种浓郁绵密的口感，我觉得就是人间美味！也就是原味！

做料理，我喜欢保有食物本身既有的甘醇鲜美，尽量不过度烹调。这本书介绍了平常大家所熟悉的各种调味料，CC希望能将简单易煮并能保有食物原味的方法呈现给各位读者，让各位在忙碌的生活中，也能简单上手，煮出各国佳肴，更希望本书能帮你创造出美食的生活乐趣！

Cecilia



甜鸡酱

&

泰国甜辣酱(是那猜)



所有认识CC的人，包括我的学生，都会说泰国是CC的第二故乡！而学生也都喜欢戏称我为“留泰的”。所以，各位读者，泰国菜当然就是CC我拿手的料理之一！所以，赶快把那些存放在冰箱角落里的泰国甜辣酱及甜鸡酱准备好，你可以尽情发挥它的作用了！

甜鸡酱

泰国料理中有一道非常好吃、连CC我都无法抗拒的香喷无比料理——烤鸡。烤鸡上桌时，一定会附上一小碟蘸酱，那就是甜鸡酱。而甜鸡酱不仅是蘸酱而已，它的应用范围其实很广，现在就跟着我来一趟泰国的美食之旅吧！

泰国甜辣酱

泰国甜辣酱，泰语叫“是那猜”，在我家是一定要有的，因为CC我做泰国菜时是少不了它的，除此之外，我那同样烧得一手好菜的亲爱的妈妈，也是泰国甜辣酱的爱好者，尤其是她拿手的油炸食品，蘸上泰国甜辣酱后，好吃得不行！所以，在我们家各式料理都是少不了泰国甜辣酱的。

泰式甜辣鱼

学生最爱的就是我做的泰国菜，因为CC就是利用泰式酱料，拯救了他们过年时供奉的鱼。通常那条鱼的下场是冻进冰箱，最终就是加些酱油、葱、姜，再回锅一次。因为妈妈怕浪费，所以只好自己慢慢用。而学会这道菜，将解决妈妈的困扰，只需将鱼放入烤箱加热或是入锅再煎热一下，盛入盘内淋上酱汁，保证一家老小抢着吃哦！

甜鸡酱

1 市售甜鸡酱5匙

2 鱼露半匙

3 白砂糖2/3匙

4 柠檬汁2匙半

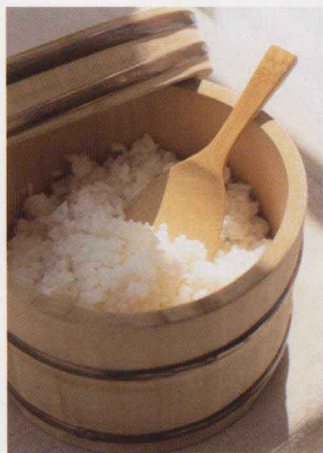
(可随个人喜爱的酸度增减)

5 蒜末2匙

6 香菜末2匙

7 辣椒末1匙半

一起拌匀，等待10分钟，入味后即成



» 材料

鲈鱼或白鲟1条、盐少许、香菜适量

» 酱汁

甜鸡酱+8个小番茄（对切），拌匀即成

» 做法

1. 鱼洗净，撒上少许盐（要比一般煎鱼放的盐少一半，少许的盐会使鱼本身的鲜味释放出来）。
2. 锅中倒入2匙油，油热后放进鱼煎至两面呈金黄色，取出放入盘中。
3. 将酱汁淋在鱼上，再撒上香菜即完成。

完美烹调宝典

* 在泰国当地，会将鱼入油锅炸至香酥后，再淋上酱汁。