

爱心家肴

Aixinjiayao 用爱做好菜 用心烹佳肴

酱汁·酱料·酱好菜

淋、蘸、拌、烩、烧、蒸…… 101道中外酱汁、酱料 50道用酱料调制的美味佳肴

林志哲 ◎著

青島出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

酱汁、酱料、酱好菜/林志哲著. —青岛: 青岛出版社, 2009.1

ISBN 978-7-5436-5066-4

I. 酱… II. 林… III. ①酱菜加工②调料酱—制作 IV. TS255.53 TS264.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第200743号

本书中文简体出版权由台湾台视文化事业股份有限公司授权

山东省版权局著作权合同登记号: 图字15-2008-161

书 名 酱汁、酱料、酱好菜

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路77号(266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 0532-80998664 13335059110

策划组稿 张化新

责任编辑 周鸿媛

责任校对 宋来鹏

制 版 青岛艺鑫制版有限公司

印 刷 青岛海蓝印刷有限责任公司

出版日期 2009年4月第1版 2009年4月第1次印刷

开 本 16开(720毫米×1020毫米)

印 张 6.5

字 数 100千

书 号 ISBN 978-7-5436-5066-4

定 价 18.00元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

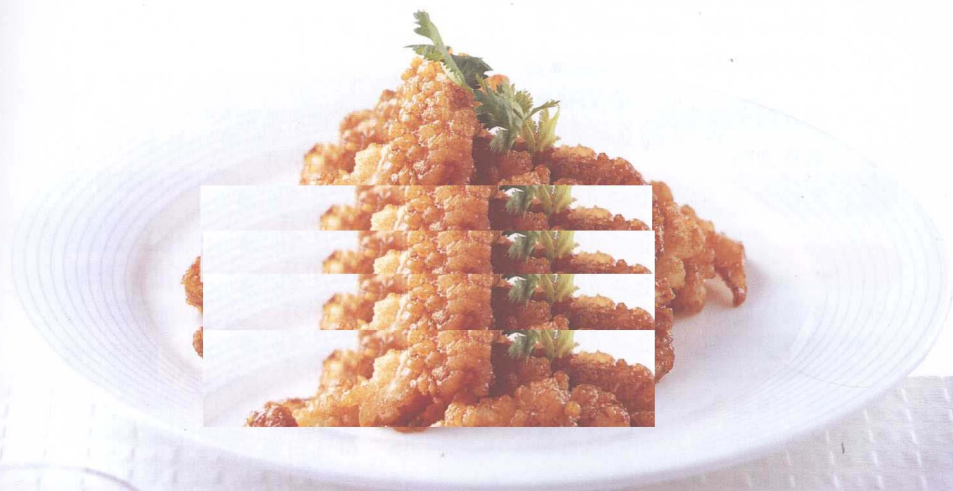
(青岛版图书售出后如发现质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。
电话: 0532-80998826)

本书建议陈列类别: 美食类

酱汁·酱料·酱好菜

淋、蘸、拌、烩、烧、蒸……各式菜肴，不可缺少的101道美味酱汁。

林志哲 ◎著



青島出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

Contents 目录

- 04 序：不得其酱，不食
- 05 味的基调：厨房里基本的调味品
- 07 味的辅调：调味的辛香辅料
- 09 味的东烹西调：新食尚——无国界的创意调味

PART 1

10 美味酱汁的基本类型

基本调味品：酱油

- 12 柴鱼卤汁/姜味柴鱼汁/
柴鱼酸醋汁/香柚酱油
- 14 鱼露酱/豆豉鱼露/豆豉酱/
蒜味辣椒汁

★ 酱汁的美味应用

- 16 海苔山药丝
- 17 豆豉炼文蛤/鸡四宝
- 18 腌牡蛎/腌牡蛎冷面



基本调味品：酱油膏

- 20 树子汁/蒜蓉汁/蒜泥酱
 - 21 泰式虾酱/花生油膏/扁鱼酥酱
- #### ★ 酱汁的美味应用
- 22 清蒸圆鳕
 - 23 香柠墨鱼/凉拌珊瑚草

基本调味品：豆类加工品

- 24 味噌豆瓣酱/味噌甜辣酱/醋味噌
 - 25 辣味海山酱/红油南乳酱/豆乳酱
- #### ★ 酱汁的美味应用
- 26 脆玉丝瓜
 - 27 酥脆肉圆/原味竹笋



PART 2

28 清爽型的酱汁&酱料

基本调味品：液状油脂

- 30 和风沙拉酱/芝麻淋酱/
酸黄瓜芥末酱/山葵酱汁
- 32 青酱/葱油/红油蒜汁/香料鲑鱼油

★ 酱汁的美味应用

- 34 炸鱼卵
- 35 双色鲜笋/清蒸南瓜
- 36 茼蒿沙拉

基本调味品：辛香料

- 38 姜汁油膏/油葱酱/蒜油酱/香菜
豆香酱

★ 酱汁的美味应用

- 40 蒜香水莲根
- 41 古早芋苕

基本调味品：蔬果

- 42 薄荷酱/菠萝酱/南瓜汁/翡翠汁/
菠萝番茄汁/黄瓜酱
- 45 蜂蜜桂花酱/苹果酒醋/香橙醋汁

★ 酱汁的美味应用

- 46 酥炸白鲷
- 48 南瓜面条/凉拌长豆角
- 49 金钱虾饼

基本调味品：醋

- 50 黑醋汁/姜醋汁/三杯醋
- 51 萝卜泥蘸酱/西柠汁/芥末醋酱



★ 酱汁的美味应用

- 52 牡蛎酥
- 53 涮白肉

PART 3

54 浓郁型的酱汁&酱料

基本调味品：奶制品

- 56 明太子玉米酱/香椿酱/杏汁/黑糖酱/椰香酱/咖啡咖喱酱
- 58 奶香橘酱/香蕉牛奶酱/牛奶鱼肝酱/起土酱

★ 酱汁的美味应用

- 60 芦荟椰杏
- 61 炸年糕/酥炸小馒头
- 62 樱花虾芋头酥饼



基本调味品：美乃滋

- 64 黄芥末蜂蜜酱/乌鱼美乃滋/西洋酱
- 65 奶香蛋黄酱/香芹千岛酱/果香沙拉酱

★ 酱汁的美味应用

- 66 厚煎披萨蛋
- 67 焗烤炸脆薯

基本调味品：优格、冰淇淋

- 68 抹茶优格酱/优格沙拉酱/芒果酱/红糟冰酱

★ 酱汁的美味应用

- 70 鲜虾沙拉
- 71 凉拌青木瓜/木耳甜品



基本调味品：香料

- 72 罗勒奶油酱/奶油迷迭香酱/芥末奶油酱/七味奶油酱
- 74 五香酱油/五香蒜酥酱/甘草酱油汁/玉桂蜜汁

★ 酱汁的美味应用

- 76 七味鲍菇/香酥鲜虾
- 77 蜜汁鱿鱼

PART 4

78 腌渍类的酱汁&酱料

基本调味品：腌渍物

- 80 泰式柠檬酱/紫苏梅汁/梅子酱
- 81 辣椒鱼露酱/味噌汁/醉汁

★ 酱汁的美味应用

- 82 味噌腌萝卜/梅香姜片
- 83 腌蒜头/装蒜



PART 5

84 烧烤类的酱汁&酱料

基本调味品：麦芽糖

- 86 蒲烧酱/香茅照烧汁/芝麻酱油/麦芽醋

基本调味品：甜辣酱、沙茶酱

- 88 蔬菜风味酱/烤肉蘸酱/沙茶烤肉酱/烤肉刷酱

★ 酱汁的美味应用

- 90 炭烧猪血糕/烤茭白笋
- 91 烤鸡腿

PART 6

92 进阶版酱好菜

基本调味品：酱油、蚝油

- 94 红烧汁/鱼香汁/宫保汁
- 95 蚝油汁/辣炒酱/层香素酱

基本调味品：豆瓣酱、西红柿酱

- 96 酱爆汁/川汁/干烧汁
- 97 醋溜汁/糖醋汁/酸子酱
- ★ 酱汁的美味应用
- 98 酱香水饺
- 99 白卤牛肉
- 100 醉仙鸡丁
- 101 蒜香蟹肉
- 102 干烧鸡块
- 103 酱爆皮蛋

序

foreword



不得其酱，不食

《论语·乡党第十》中提到“不得其酱，不食。”可见在孔子生活的时代，人们对于酱料调味就非常讲究了。《礼记》中载有“醢醢之美”，指的就是以动物及水产所制成的肉酱、肉汁美味无比。

酱的加入不仅使菜肴色泽亮艳，可挑起食欲，而且在入口生香中兼具去腥解腻的功效。酱汁、酱料从酸、甜、苦、辣、咸五种最基本的味型出发，交揉融合，发展出复杂丰富的滋味。最具代表性的当属川菜，一菜一格、百菜百味。此外，口味偏甜、气味馥郁深厚的上海弄堂菜，也是以浓油赤酱作为调味主轴。酱料是美味菜肴的幕后功臣，调味的层次让菜肴更有立体感，进而延伸出各式名家私房菜。酱料因此晋升到祖传秘方的等级，成为绝不外传的最高机密。

那么，酱料该如何推敲斟酌，才能点到为止却恰到好处呢？我们认为最根本的方法就是先了解酱料的质地、属性、特征，进而掌握分量多少、温度火候、下料顺序，再辨识出调味的基调，从清素鲜美，到浓郁深沉，最后才能做出让人惊叹不已、回味无穷的酱料。

本书勾勒出简洁的架构纲领，以主题式的分类，在纷乱繁杂的领域中建构出清晰的脉络。从中式调味品到西式酱料，均呼应潮流脉动。本书从目前流行的各国料理中精心挑选出大家耳熟能详的菜品，加以剖析说明，并且以实例示范，让您真正体验酱料的美味。

就让我们以市面上最易取得、价格低廉的家常调味食材及酱料作为开端，简略地介绍其成分特性，使您在建立初步的概念后，对于之后篇幅介绍的步骤解析能更加心领神会，触类旁通。

味的基调

厨房里基本的调味品

酱油

是以黑豆、黄豆、小麦、盐、水为主要原料，经过发酵酿造而成的调味品。常见的酱油可分为纯酿造酱油、壶底油、薄盐酱油、调味酱油，说明如下：

- **纯酿造酱油：**原料精纯，酿造时间长达4~6个月，汁液颜色深邃，质地柔滑细致，口味浓醇回甘，不添加防腐剂，故开瓶后需冷藏。
- **壶底油：**沉淀于酿造缸底的酱油，质地浓稠如缎，具有香醇浓郁的口感与深沉近墨的色泽。多用于卤炖菜，可增香提色。
- **薄盐酱油：**将原本酿造酱油时的盐分（氯化钠）含量减半，改由氯化钾替代，是基于健康理念改良而成的调味品，但盐分仅比一般酱油低3%~5%。
- **调味酱油：**除了酱油外，还添加了其他香料。例如辣酱油添加了茴香、丁香、糖、醋、玉桂、花椒等；蒸鱼酱油则加入了食盐、小麦粉、糖、增味剂；酱油露添加了糖、盐、调味剂、香菇、鲣鱼、海带等。

酱油膏

在酱油中加入盐、糖、糯米糊等，使之成为稠糊状。本品水分含量高，不耐久藏，食用期限较短，因其附着性高，多用于蘸食、拌炒或腌泡各种食材。

香菇素蚝油

以纯素香料、香菇汁、水、糖、盐、粉糊、酱油等调配而成，是制作纯素料理不可或缺的调味品之一。

番茄酱

以番茄、盐、糖、香料、淀粉等素材加工制成，营养丰富。在中式菜肴中，番茄酱多用来调制糖醋汁；在西式餐点中，以意式料理的使用最为普遍。

酱油

香菇素蚝油

酱油膏

番茄酱



醋

以制法分，大致分为酿造醋与浸泡醋两大类。前者以谷物（糯米、高粱、小麦）为主要原料，酿造过程中，加入少量的蔬果或香料；后者以酿造醋（如米醋）作为基调，加入水果（菠萝、梅子、苹果）或香草（迷迭香、薰衣草）长时间浸泡而得。颜色清澈的醋多用于凉拌菜类或拌炒类菜品；色泽较深的醋则多用于羹汤及烩菜。水果醋多用于蘸食或稀释调味成饮品。

调味用酒

中式菜品中的调味酒多以米酒、绍兴酒及高粱酒为主，主要用来去腥提香。其中，因米酒的酒精浓度适中，价格低廉及做料理时最不影响食物本味等因素，成为最普遍的料理用酒。在烹调海鲜食材时，则以添加绍兴酒为佳，香气独特。高粱酒则多用于肉类加工制品（香肠、腊肉）。

味咻

味咻是日式酱料中不可或缺的调味品之一，以糯米、蓬莱米及米曲等酿制而成。味咻可取代料酒及糖，并具有凝固蛋白质的效用，还能提鲜增味及润泽食物，最常用于肉类烹调及高汤基底。



辣油、香油

辣油怎么制作？

将色拉油烧热后熄火，待油温降至80℃以下，缓缓地倒入干辣椒粉中即可。做红油抄手的辣油，工序则较为复杂，其材料主要由花椒、干辣椒，以及辣椒粉、色拉油、紫苏等混合配制而成。

芝麻油就是香油么？

芝麻油因白黑芝麻原料的不同，可分成白芝麻油及黑芝麻油（俗称胡麻油）。制作时先焙炒芝麻粒，之后压榨提炼制成。一种说法称白芝麻油为香油；另一种说法认为，香油为白芝麻油与色拉油依比例调配混合而成。香油有提香增色泽的作用，通常用于腌泡调味、点缀汤品或凉拌。

常用的辛香料

家中常用的辛香调料一般包括：白胡椒、黑胡椒、辣椒粉、肉桂粉及五香粉。白胡椒气味温和，多用于汤品及拌炒菜品；黑胡椒多磨成粗胡椒末，气味较重；辣椒粉为红辣椒磨成的粉末；肉桂粉是桂树的细枝与树皮风干而成；五香粉则以至少五种香料（肉桂、八角、花椒、丁香、茴香）等混合而成。肉桂粉与五香粉多用于中式炖肉、卤味等。

白胡椒

黑胡椒

香油

辣油

辣椒粉

肉桂粉

五香粉



常用酱料

豆瓣酱、辣豆瓣：以黄豆或蚕豆作为原料，经过蒸煮，加上香料、盐等发酵后制成。根据消费者的习惯不同，在豆瓣酱生产中添加香油、豆油、味素、辣椒等辅料，从而增加了豆瓣酱的花色品种。辣豆瓣与豆瓣酱相同，但在制作过程中加入红辣椒，产生了不同的风味。

甜面酱：由酱油、糖、淀粉一起发酵制成，又称为京酱，为北方面食的重要蘸酱之一。

豆腐乳：由豆腐接种霉菌后发酵而成，是利用其所产生的酶，使豆腐内部成分分解，从而制成的一种营养丰富且耐于贮藏的调味食品。依其调味种类的不同，而使用不同的调味料，如五香腐乳使用五香粉，台湾腐乳则添加米曲及豆曲。

沙茶酱：以虾米、葱、蒜、扁鱼干、辣椒、椰子糖及香料混合调味制成，能提香增味，多用于蘸食、拌炒。

常用提味用品

破布子：又称树子，洗净蒸煮后常与盐、糖、大蒜等一同腌制成破布子酱，适于烹调鱼类或野生蕨类。

豆豉：以黄豆或黑豆发酵后制成，气味浓重，适合烹调鱼类。

红葱酥：由红葱头经油炸后沥干油分制成。

蒜头酥：由大蒜切片经油炸后沥干油分制成。

紫苏梅、酸梅：这类食材则多用于腌泡食材，或将腌制后的汁液与其他酱料调和使用，有去油解腻的效果。

常用辛辣调味品

甜辣酱：以番茄、辣椒、糖、盐及稠化物等材料加工而成。通常用于蘸食。

牛排辣酱：由十几种辛香料调配而成，多用于西式排餐。

辣椒酱：红辣椒搅打成泥，加入蒜蓉、豆豉等混合加工调味而成，用途广泛。

BB酱：口感类似甜辣酱，但其辣度较一般甜辣酱更为呛辣。



新食尚 无国界的创意调味

西式酱料常见调味

A1酱：由十几种辛香料调配而成，多用于西式排餐。

花生酱：由花生、油、盐、糖混合调配而成，多用于凉拌菜色。

西式香料：迷迭香叶、意大利香料、罗勒叶，香气馥郁，多用于拌炒、焖烧及烘烤肉类。

芥末酱：芥菜籽磨成粉，气味厚重带酸气，通常与蜂蜜混合调配成调味芥末酱。

鲱鱼酱：将鲱鱼腌制加工并以罐头形式盛装，多用于制作西式青酱或调汁。

鲱鱼酱



卡士达粉



炼乳



三花奶水



卡士达粉：以鸡蛋粉、玉米淀粉、香草粉等混合调配的制品，常见于甜点制作。

炼乳、三花奶水：炼乳及三花奶水皆由乳制品浓缩加工而得。前者多用在冰品，后者多用于浓汤调和。

东亚风味酱料常见调味

味噌：大多以米、黄豆、小麦作为原料，在酿造过程中，因为加入的曲菌、盐分及发酵时间长短不同，分为米味噌、豆味噌、麦味噌三大类别。味噌含有丰富的植物性蛋白质、矿物质、维生素及活性酶，医学研究认为，其有抗癌等作用。

绿芥末：味道辛辣呛鼻，具有杀菌功效。

虾酱：小虾用盐腌后，加入其他辛香料，捣成泥即成。

泰式酸甜酱：主要成分为盐、蒜头、洋葱、辣椒、藤黄果、南姜等。

咖喱：由数十种香料混合调配而成，有驱寒、发汗、开胃的功效。

味露：由鲱鱼、砂糖、椰子糖、盐等制成。

椰浆：以椰子的白果肉为原料，搅打成浆，多用于调和酱料。

虾酱

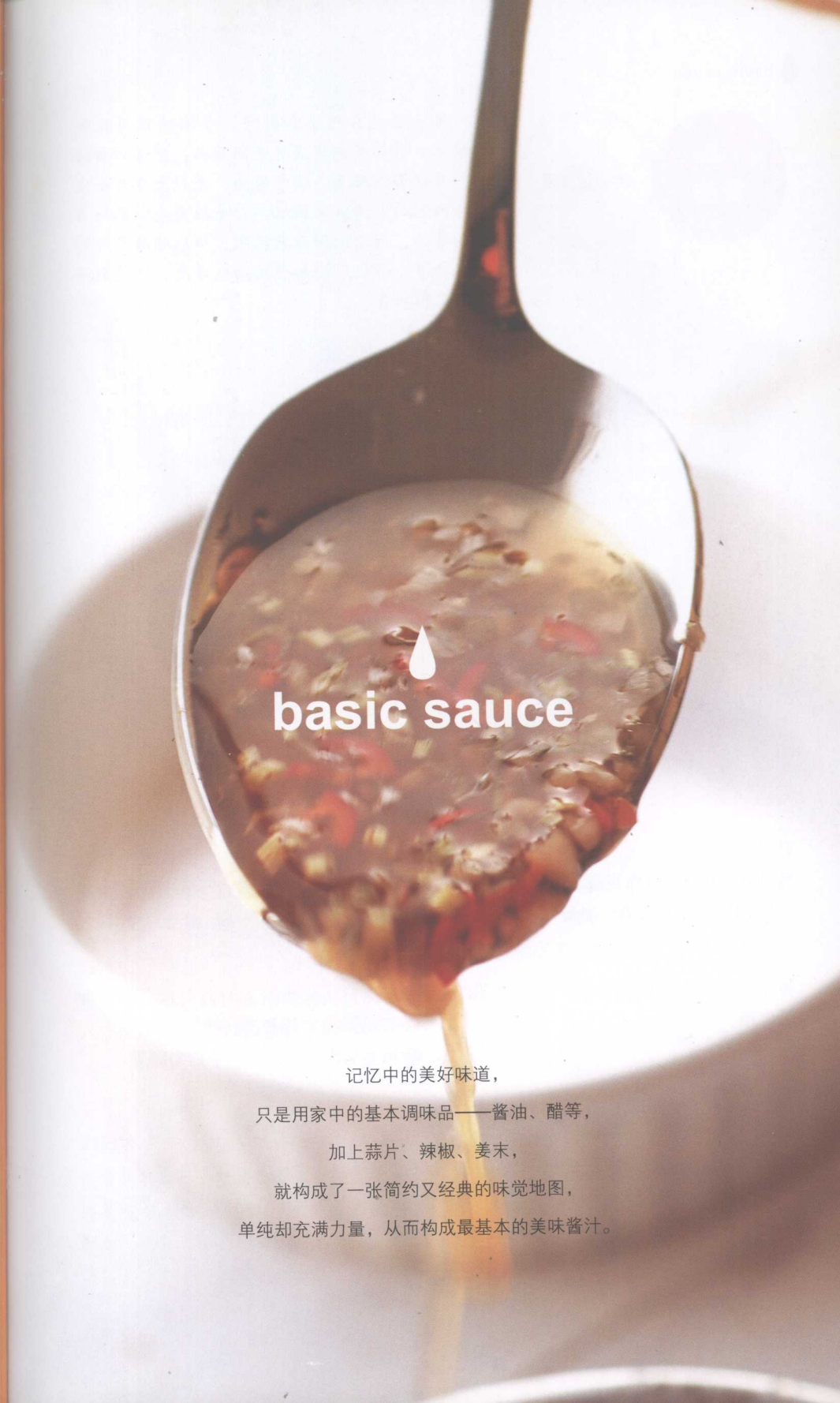


PART 1

美味酱汁的基本类型

【 简 单 · 基 本 · 必 学 】



A close-up photograph of a silver spoon tilted to pour a thick, brown sauce. The sauce is speckled with small pieces of red chili and yellow ginger. A single white drop icon is positioned above the text 'basic sauce'.

basic sauce

记忆中的美好味道，
只是用家中的基本调味品——酱油、醋等，
加上蒜片、辣椒、姜末，
就构成了一张简约又经典的味觉地图，
单纯却充满力量，从而构成最基本的美味酱汁。

基本调味品
酱油

冷藏**5**天

酱油的成分与添加时间，会影响菜肴整体的风味。若要烹调清淡朴素的菜品，宜选用酱油露、日式调味酱油、淡色酱油，尤以大豆与小麦混合酿制的酱油最为匹配。口味较重或以卤炖为主的菜品，则需选用颜色较深、口感甘醇丰厚的壶底油等，不仅可增加食物的光泽度，也能取得口味上的平衡。

柴鱼卤汁

适用于卤制各式小菜，如
卤海带豆干、卤鲍鱼等。

姜味柴鱼汁

可作为蘸食各式炸物
或凉面的酱汁。

原料：

酱油100毫升、柴鱼高汤300毫升、味啉100毫升、冰糖1大匙、海带1条

制法：

将所有原料入锅煮至出味，待凉过滤即可使用。

TIPS

柴鱼高汤制法：锅中入500毫升水煮沸，熄火后加入15克柴鱼片，浸泡至其沉入底部，即可过滤柴鱼片取其汤汁。柴鱼片勿浸泡太久，否则会释放出苦味和腥味。

原料：

a 酱油1杯、老姜2片、干香菇2朵、味啉1杯、水1/4杯

b 嫩姜2片

制法：

① 将原料**a**入锅煮沸，待凉过滤。

② 嫩姜切末，加入酱汁中拌匀即可。

TIPS

干香菇选用平常择菜时择下的干香菇蒂头即可，这样既有香菇的风味，又是节约良方。

柴鱼酸醋汁

适合作为淡味食材的淋酱，如鱼类、鸡肉等。

香柚酱油

可蘸食各式炸物，如炸虾、炸墨鱼等，可去除其油腻感。

原料：

酱油3大匙、白醋1大匙、水1大匙、柠檬汁1小匙、话梅2颗

制法：

将白醋、水、酱油入锅煮沸，待凉，加入柠檬汁、话梅浸泡1夜，至入味即可。

TIPS

果酸类的原料遇热易失去原有风味，故需将酱汁晾凉后再加入柠檬汁、话梅拌匀。

原料：

- a 酱油半杯、味咻1小匙、米酒1小匙、水2大匙、糖1小匙、姜泥1小匙
- b 新鲜柚子果肉1大匙

制法：

将原料a入锅中煮沸，待凉，加入新鲜柚子果肉拌匀即可。

TIPS

若喜好水果的自然酸味，可再多加一些柚子汁提味。

鱼露酱

可作为各式海鲜食材的淋酱，
如清蒸鳕鱼、姜丝鱿鱼等。

豆豉鱼露

可作为菜肴入蒸的淋
酱，如豆豉蒸鲈鱼、
豆豉蒸鲜虾等。

原料：

酱油4大匙、盐1/4小匙、香菇精1/2小匙、糖1/2小匙、鱼露2大匙、水1/2杯、桂皮1大匙

制法：

所有原料入锅煮沸，至桂皮出味即可。

原料：

酱油1大匙、米酒1/2杯、冰糖1大匙、鱼露1/4杯、豆豉2大匙、猪油1大匙

制法：

将所有原料入锅中煮沸即可。

TIPS

桂皮又称肉桂，是肉桂树的树皮，经由卷成条状干燥后制成。由越接近树干中心的树皮所制成的肉桂其质量越高，有发汗、止吐的功效。

TIPS

猪油的香味浓郁，但由于现代人崇尚健康饮食，亦可将其更换为绿色植物油，但在香气上就略微逊色了。

豆豉酱

可作为海鲜、肉食的淋酱或蘸酱，如白灼五花肉、豆豉鲜蚶等。



蒜味辣椒汁

可作为腌牡蛎汁或清爽的凉面汁。



原料：

酱油3大匙、豆豉碎1大匙、糖2大匙、米酒4大匙、水2大匙

制法：

- ① 豆豉入水泡软，捞出沥干。将泡好的豆豉放入干锅炒香，加水1杯，再入果汁机打成汁。
- ② 将制好的豆豉汁和所有原料一同入锅，煮沸即可。

TIPS

豆豉浸泡时间不宜太久，以免香味流失。

原料：

酱油2大匙、酱油膏1大匙、糖1小匙、乌醋2小匙、米酒1小匙、牡蛎汤3大匙、蒜片少许、辣椒片少许

制法：

将所有原料拌匀即可。

TIPS

牡蛎与水的比例约为1:1，从冷水加热至壳略开，所煮出的汤汁即为鲜美的牡蛎汤。