

「日」高垣恵美子 著
马达 译

作りおき
瓶詰たれ・ソース

纯天然手作 酱料理

不浪费
既便捷
又美味

77 种酱汁酱料
+
41 个料理食谱
享受每天
轻松下厨的乐趣

纯天然手作 酱料理



【日】高垣惠美子 著
马达 译

图书在版编目 (CIP) 数据

纯天然手作酱料理 / (日) 高垣惠美子著 ; 马达译.

—北京 : 中国轻工业出版社, 2018.12

ISBN 978-7-5184-2099-5

I . ① 纯… II . ① 高… ② 马… III . ① 调味酱 - 制作

IV . ① TS264.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 210066 号

版权声明:

TSUKURIOKI BINDUME TARE · SAUCE by Emiko Takagaki

Copyright © Emiko Takagaki 2016

All rights reserved.

Original Japanese edition published by ASAHIYA PUBLISHING CO., LTD.

This Simplified Chinese language edition published by arrangement with
ASAHIYA PUBLISHING CO., LTD., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc.,
Tokyo through Shinwon Agency Co., Beijing Representative Office.

责任编辑: 高惠京 胡 佳 责任终审: 劳国强 整体设计: 锋尚设计

策划编辑: 高惠京 责任校对: 李 靖 责任监印: 张京华

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2018年12月第1版第1次印刷

开 本: 720 × 1000 1/16 印张: 6.5

字 数: 150 千字

书 号: ISBN 978-7-5184-2099-5 定价: 39.80元

邮购电话: 010-65241695

发行电话: 010-85119835 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请与我社邮购联系调换

171438S1X101ZYW

目录

006 简单快手做料理

第一章

自制酱汁、酱料的准备

- 010 自制酱汁、酱料的好处
- 011 储存酱汁、酱料的瓶子
- 012 瓶子消毒与抽真空
- 013 基础工具
- 014 基础调味料
- 015 基础食材
- 016 基础油汁做法
- 016 焦香蒜油汁、蒜油汁
- 017 姜油汁、葱油汁、芝麻姜油汁

第二章

自制酱料、酱汁、沙拉汁

- 020 混合调味及料理应用

焦香蒜油汁底料

- 020 黑橄榄红辣椒汁
- 021 烤牛肉沙拉
- 022 东南亚风味沙拉汁
- 022 水芹炸豆腐沙拉
- 023 蚝油蒜汁
- 023 热拌西兰花
- 024 萨尔萨辣酱
- 024 五彩酱汁
- 025 五彩酱汁煎鸡肉
- 026 意式青酱
- 026 酸橘海鲜酱
- 027 章鱼番茄酸橘渍
- 028 酱料混合的方法

蒜油汁底料

- 030 凤尾鱼蒜油汁
- 030 意式凤尾鱼奶油酱
- 031 凤尾鱼蒜油汁浸烤蔬菜
- 032 辣椒油
- 032 韩式汤锅酱
- 033 韩式汤锅

- 034 豆豉酱
- 034 豆豉汁
- 035 豆豉蒸土豆花蛤

姜油汁底料

- 036 日式生姜汁
- 036 洋葱黑醋酱汁
- 037 鲑鱼蘑菇蒸

芝麻姜油汁底料

- 038 生姜薄荷沙拉汁
- 038 胡萝卜鸡丝沙拉
- 039 柚子胡椒椒麻汁
- 039 西芹炒鱿鱼

姜醋汁底料

- 040 姜醋汁
- 040 生姜苹果酱
- 041 煎猪排
- 042 法式胡萝卜沙拉汁
- 042 法式胡萝卜沙拉三明治

欧芹底料

- 043 香草奶油酱
- 043 香草奶油肉丸
- 044 阿根廷香草酱
- 044 欧芹咖喱酱
- 045 金枪鱼配昆布香草酱
- 045 南瓜泥

葱油汁底料

- 046 葱油味噌酱汁
- 046 自制酱汁、酱料与食材和料理的搭配
- 047 柠檬葱油烤茄子
- 048 芥末葱油汁
- 048 意式黑醋干虾酱
- 049 春菊海苔沙拉

香菜底料

- 050 香菜油汁
- 050 香菜孜然酱汁
- 051 香菜饺子

洋葱醋底料

- 052 洋葱醋
- 052 西芹沙拉汁
- 053 炸豌豆肉饼
- 054 鸡丝芝麻菜沙拉

常用调味料

- 056 味醂酱油
- 056 烤洋葱
- 057 面汁
- 057 红薯烧鸡翅
- 058 简易寿司醋
- 058 柑橘醋
- 059 土豆沙拉
- 060 新鲜蛋黄酱
- 060 香草蛋黄酱
- 060 极光酱
- 061 菜花鲜虾沙拉
- 062 海鸥沙拉
- 063 盐渍姜柠檬
- 063 番茄柠檬炖冬瓜鸡块
- 064 早餐
- 065 便当
- 066 冷榨果蔬汁残渣巧变酱汁和酱料
- 067 醋腌紫甘蓝苹果泥、热三明治
- 068 胡萝卜沙拉汁、生姜薄荷汁拌海藻小白菜、番茄西芹酱
- 069 肉末咖喱饭

第三章

可作零食的调味料

零食小罐头

- 072 腌蘑菇
- 072 油浸小番茄干
- 073 白扁豆蘑菇汤
- 073 橄榄酱
- 074 辣肉酱
- 074 柚子葱酱

- 075 辣肉酱拌豆芽
- 076 醋腌萝卜干
- 076 油浸羊栖菜
- 077 泰式萝卜干沙拉
- 077 油浸羊栖菜拌韭菜
- 078 油浸烟熏牡蛎
- 079 鱼露鹌鹑蛋
- 080 法式竹夹鱼肉酱
- 081 鸡肝酱
- 082 糖醋子姜
- 082 什锦泡菜
- 083 炸三文鱼配塔塔酱
- 084 酒浸虾仁瑶柱
- 084 白粥
- 085 木鱼花昆布小鱼干拌料
- 085 清汤
- 088 自制混合盐、混合香辛料、香草油和香草醋
- 089 墨西哥盐、阿拉伯混合盐、咖喱盐、煮茶料
- 090 鼠尾草葛缕子香草醋、迷迭香百里香香草油

甜罐头

- 092 白葡萄酒糖渍无花果
- 092 红茶西梅
- 093 糖渍无花果配干奶酪坚果
- 093 猪肉红茶西梅卷
- 094 柠檬酪
- 095 橙皮果酱
- 095 烤猪里脊配橙皮果酱
- 096 印度菠萝酸辣酱
- 096 蜂蜜渍坚果水果干
- 097 西班牙香肠烤土豆
- 098 生姜糖浆
- 098 梅子糖浆
- 099 梅子糖浆秋刀鱼

100 家庭聚餐

102 索引

* 材料计量单位中1汤匙为15毫升，1茶匙为5毫升。

* 保存时间和烹饪时间为预估值。

纯天然手作 酱料理



【日】高垣惠美子 著
马达 译



前言

自从对梅干、梅酒和味噌这些可以自制并储存的食物产生兴趣开始，我便想到可以用这些为基础，延伸制作一些其他食物。比如，在腌梅干时可以顺便做点儿梅子醋。自己动手的好处在于，整个制作过程都可以仔细观察，并且还是独家秘制的味道。将季节的恩惠装入瓶中，让它们慢慢成熟，这就是我们平时储藏食物的方法。边储存、边使用，更有乐趣。就这样，我便开始自制酱汁和酱料。

这些酱汁、酱料的基础食材是以葱、姜、蒜、香草为主。将这些食材用油或醋腌泡，是制作的第一步。再添加一些其他的调味料、香辛料和应季时蔬等，不仅可以用作沙拉汁，还可以作为炒菜、炖煮等料理的调味品。只做一两周的量，看着见了底的空瓶子，就又萌生了制作下一罐的念头。

先做一瓶基础油汁（见第16页、第17页），再以其为基础，按照喜好添加各种食材，变换味道。请尽情享受制作过程中的乐趣和成品所带来的便利吧。这本书里介绍的菜谱仅仅是示例，可以根据自家的口味进行组合搭配，希望能帮助大家做出自己喜欢的独家酱汁、酱料。

高垣惠美子

目录

006 简单快手做料理

第一章

自制酱汁、酱料的准备

010 自制酱汁、酱料的好处

011 储存酱汁、酱料的瓶子

012 瓶子消毒与抽真空

013 基础工具

014 基础调味料

015 基础食材

016 基础油汁做法

016 焦香蒜油汁、蒜油汁

017 姜油汁、葱油汁、芝麻姜油汁

第二章

自制酱料、酱汁、沙拉汁

020 混合调味及料理应用

焦香蒜油汁底料

020 黑橄榄红辣椒汁

021 烤牛肉沙拉

022 东南亚风味沙拉汁

022 水芹炸豆腐沙拉

023 蚝油蒜汁

023 热拌西兰花

024 萨尔萨辣酱

024 五彩酱汁

025 五彩酱汁煎鸡肉

026 意式青酱

026 酸橘海鲜酱

027 章鱼番茄酸橘渍

028 酱料混合的方法

蒜油汁底料

030 凤尾鱼蒜油汁

030 意式凤尾鱼奶油酱

031 凤尾鱼蒜油汁浸烤蔬菜

032 辣椒油

032 韩式汤锅酱

033 韩式汤锅

034 豆豉酱

034 豆豉汁

035 豆豉蒸土豆花蛤

姜油汁底料

036 日式生姜汁

036 洋葱黑醋酱汁

037 鳕鱼蘑菇蒸

芝麻姜油汁底料

038 生姜薄荷沙拉汁

038 胡萝卜鸡丝沙拉

039 柚子胡椒麻酱汁

039 西芹炒鱿鱼

姜醋汁底料

040 姜醋汁

040 生姜苹果酱

041 煎猪排

042 法式胡萝卜沙拉汁

042 法式胡萝卜沙拉三明治

欧芹底料

043 香草奶油酱

043 香草奶油肉丸

044 阿根廷香草酱

044 欧芹咖喱酱

045 金枪鱼配昆布香草酱

045 南瓜泥

葱油汁底料

046 葱油味噌酱汁

046 自制酱汁、酱料与食材和料理的搭配

047 柠檬葱油烤茄子

048 芥末葱油汁

048 意式黑醋干虾酱

049 春菊海苔沙拉

香菜底料

050 香菜油汁

050 香菜孜然酱汁

051 香菜饺子

洋葱醋底料

- 052 洋葱醋
- 052 西芹沙拉汁
- 053 炸豌豆肉饼
- 054 鸡丝芝麻菜沙拉

常用调味料

- 056 味醂酱油
- 056 烤洋葱
- 057 面汁
- 057 红薯烧鸡翅
- 058 简易寿司醋
- 058 柑橘醋
- 059 土豆沙拉
- 060 新鲜蛋黄酱
- 060 香草蛋黄酱
- 060 极光酱
- 061 菜花鲜虾沙拉
- 062 海鸥沙拉
- 063 盐渍姜柠檬
- 063 番茄柠檬炖冬瓜鸡块
- 064 早餐
- 065 便当
- 066 冷榨果蔬汁残渣巧变酱汁和酱料
- 067 醋腌紫甘蓝苹果泥、热三明治
- 068 胡萝卜沙拉汁、生姜薄荷汁拌海藻小白菜、番茄西芹酱
- 069 肉末咖喱饭

第三章

可作零食的调味料

零食小罐头

- 072 腌蘑菇
- 072 油浸小番茄干
- 073 白扁豆蘑菇汤
- 073 橄榄酱
- 074 辣肉酱
- 074 柚子葱酱

- 075 辣肉酱拌豆芽
- 076 醋腌萝卜干
- 076 油浸羊栖菜
- 077 泰式萝卜干沙拉
- 077 油浸羊栖菜拌韭菜
- 078 油浸烟熏牡蛎
- 079 鱼露鹌鹑蛋
- 080 法式竹夹鱼肉酱
- 081 鸡肝酱
- 082 糖醋子姜
- 082 什锦泡菜
- 083 炸三文鱼配塔塔酱
- 084 酒浸虾仁瑶柱
- 084 白粥
- 085 木鱼花昆布小鱼干拌料
- 085 清汤
- 088 自制混合盐、混合香辛料、香草油和香草醋
- 089 墨西哥盐、阿拉伯混合盐、咖喱盐、煮茶料
- 090 鼠尾草葛缕子香草醋、迷迭香百里香香草油

甜罐头

- 092 白葡萄酒糖渍无花果
- 092 红茶西梅
- 093 糖渍无花果配干奶酪坚果
- 093 猪肉红茶西梅卷
- 094 柠檬酪
- 095 橙皮果酱
- 095 烤猪里脊配橙皮果酱
- 096 印度菠萝酸辣酱
- 096 蜂蜜渍坚果水果干
- 097 西班牙香肠烤土豆
- 098 生姜糖浆
- 098 梅子糖浆
- 099 梅子糖浆秋刀鱼

100 家庭聚餐

102 索引

* 材料计量单位中 1 汤匙为 15 毫升，1 茶匙为 5 毫升。

* 保存时间和烹饪时间为预估值。

简单快手做料理

不浪费、美味又有趣！

我最喜欢的烹饪材料

每次做菜都要准备好多种食材，比如葱、姜、蒜、香菜等，却常常用不完，扔掉又很可惜。

想到一个好办法！

有没有什么保存方法呢？有了！
做成酱料吧！

做起来！

将蒜切成碎末，用油浸泡。

搞定！

装入漂亮的空瓶中，就可以用啦！

多做点儿！

其他的蔬菜和香草也可以这么做。还可以用香醋、酱油和橱柜里的其他调味料一起混合调配。



有了这些自制酱料，
做起菜来更轻松！



享受每天
下厨的快乐！

美味！



炖煮时加一点儿



用作沙拉汁

可用于沙拉、煎烤、
炖菜等

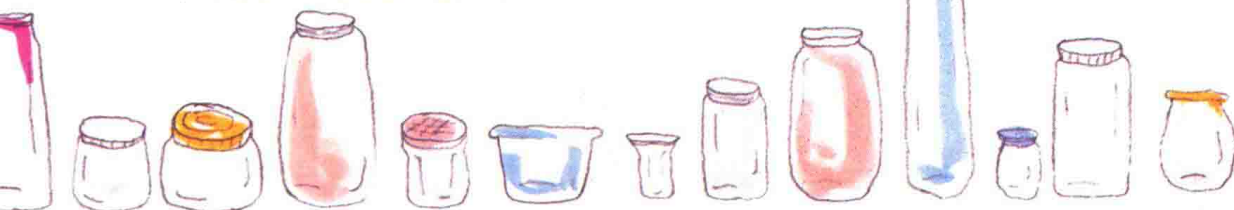
拌沙拉或加在炖菜里



浇在烤肉上

漂亮的瓶瓶罐罐

用瓶子把酱料装起来存放，摆在一起好可爱！
平时收集的瓶瓶罐罐也正好发挥了作用！



第一章

自制酱汁、酱料的准备



自制酱汁、酱料的好处

1 厨余食材，避免浪费

像葱、姜、蒜、香菜等食材，每次做菜只会用一点儿，剩余的食材到最后经常会因变质而被丢弃。如果将这些剩余食材用油或醋腌泡起来，便可得到新的调味料，用于日常料理。

2 依据所需，掌握分量

用玻璃瓶存放的酱料会逐渐变质，所以要尽早吃完。如果做太多，导致还要发愁如何将其吃完，那就本末倒置了。可依据各自家庭的实际情况掌握制作分量。

3 味道混搭，创意无限

即使是同一种食材，光是更换油和醋的种类，最后生成的味道就有无限的可能。像姜这种常用食材，遇到划算时可以多买一些，三分之一直接使用，剩余的就可以用醋或芝麻油腌泡起来。搭配不同的烹饪方法，可以制成不同的酱料，方便使用。

4 备餐帮手，省时省力

若平时很忙，更推荐你制作这种可储存的自制酱料了。最开始制作时可能会有点儿费时间和精力，但一定要在周末抽时间试一下，平时使用起来会非常省时省力。

5 自由调味，吃得安心

和市面上的调味料相比，自制的酱料会更让人放心，还可以依据自家喜好调味。用玻璃瓶储存，可以看到成品的样子和余量。放在冰箱里摆成一排，看起来很可爱，心情都跟着好起来了。

储存酱汁、酱料的瓶子

推荐使用透明玻璃瓶储存酱汁、酱料，可以一眼看到余量，而且方便清理，还能循环使用，只要认真清洗便不会担心留有余味。如果瓶盖坏了，或是瓶盖上留下了无法去除的味道，可以将瓶盖换掉。介绍几种玻璃瓶和玻璃罐，推荐大家使用。

螺纹式旋开瓶

轻轻旋转即开即关，适合储存每天都要使用的酱料。不过抽真空后会比较难打开。



爪式旋开瓶

开关方便。适用于需要抽真空的果酱类等有一定黏稠性的酱料。不过需要定期检查瓶盖内侧的胶垫是否有损坏。



杠杆式扣压瓶

开关方便并且密封性很好，多为敞口瓶，更方便装取食物。样子可爱，摆在桌子上也很好看。



密封瓶

适用于保质期在一周以上，或果酱类的酱料。可以反复使用，再次使用时要确保瓶盖完好，没有伤痕。



细口瓶

适合储存糖浆或酱汁。



做标签

做好酱料并装瓶后，可以贴上标签。我最常用的是白色胶带，放在冰箱里的瓶子贴上它，可以轻松撕掉，特别好用。常温保存的瓶子，用蓝色的胶带标记。另外，像梅酒这种需要长期保存的，为了避免标签长时间黏着不易撕掉，可以使用标签打印机。



瓶子消毒与抽真空

用来储存酱汁、酱料的瓶子一定要事先清洗干净并消毒，否则细菌会导致食物变质。为了杜绝这种情况，将容器用沸水消毒是最有效的方法。另外，用酒精消毒的容器适于储存短时间内可以吃完的食物。抽真空是指将容器中的空气抽出，在储存果酱、糖浆、糖渍水果时，将瓶中的空气抽出，尽可能做到密封状态，才可以长期保存。

沸水消毒



1 在锅底铺上餐布，将空瓶放进锅中，在锅中加水至瓶身 4/5 处，开中火加热。



2 水沸后煮 20 分钟左右，用夹子将瓶子取出，放在铺有餐布的托盘上。



3 瓶口朝下放置，瓶盖用沸水浸泡 20 秒左右，晾干后即可使用。

酒精消毒



1 准备一瓶食用酒精，或酒精度数在 25 度以上的烧酒，灌倒喷壶中。



2 在瓶口和瓶内喷上酒精。



3 用厨房用纸将瓶内擦拭消毒，瓶盖和瓶盖内侧的胶垫也要消毒。

抽真空



1 将制作好的果酱装在瓶中，八分满，盖上盖子。在锅底铺上餐布，把瓶子放进锅中，注水至瓶身 7/10 处，开中火加热。



2 水沸后小火煮 30 分钟。取出后垫着餐布将瓶盖用力拧紧，倒置并自然冷却即可。