

好酱汁 决定好料理

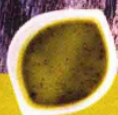


幸福小“食”光

甘智荣 主编

让菜肴不寂寞，让舌尖去旅行。
别具一格
酱汁料理书

Very nice!



扫一扫二维码
视频同步做美食

历久弥新
经典酱汁

美味实用
家常酱汁

童年味道
酸甜果酱

92款不同酱汁，酸甜咸辣鲜，应有尽有

全书附赠**50**个二维码

手机扫一扫，即可观看制作视频



中国纺织出版社

幸福小“食”光

好酱汁 决定好料理



甘智荣 主编



 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好酱汁决定好料理 / 甘智荣主编. — 北京: 中国
纺织出版社, 2017.3

(幸福小“食”光)

ISBN 978-7-5180-3130-6

I. ①好… II. ①甘… III. ①调味酱—制作 IV.
① TS264.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 295790 号

摄影摄像: 深圳市金版文化发展股份有限公司
图书统筹: 深圳市金版文化发展股份有限公司

责任编辑: 范琳娜 责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

深圳市雅佳图印刷有限公司 各地新华书店经销

2017 年 3 月 1 版第 1 次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 10

字数: 120 千字 定价: 39.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

CONTENTS

目录

Chapter 1

酱汁让烹饪变得简单 ——基础篇

酱汁赋予美食的诱惑.....	012
1. 漫谈酱料理	012
2. 中外酱料一览	013
食材小百科	015
1. 白糖	015
2. 酱油	015
3. 红油	015
4. 炼乳	015
5. 醋	016
6. 蚝油	016
7. 橄榄油	016
8. 辣椒	016
9. 芥末	017





Chapter 2



“酱”出历久弥香的美食 ——经典酱汁篇

10. 芝士粉	017
11. 芝麻油	017
12. 咖喱	017
13. 迷迭香	018
14. 食盐	018
15. 清酒	018
16. 花椒	018
好工具助你一臂之力	019
1. 砧板	019
2. 刀	019
3. 捣蒜器	019
4. 蔬果料理机	020
5. 密封盒	020
6. 炒锅、平底锅、奶锅	020
7. 搅拌器	020
酱汁制作，用料要有理	021
1. 酸味酱汁制作要领	021
2. 甜味酱汁制作要领	021
3. 咸味酱汁制作要领	021
4. 辣味酱汁制作要领	021
5. 鲜味酱汁制作要领	021

芝麻酱	024
甜面酱	024
芝麻酱拌油麦菜	025
京酱肉丝	026
酱萝卜头	027
黄豆酱	028
豆瓣酱	028
黄豆酱焖羊排	029
回锅肉	030
口味茄子煲	031
番茄酱	032
金橘辣酱	032
鱼露	033
辛辣汁	033
番茄酱虾仁锅巴	034
锦绣大虾	035
红曲烧鸡	036
蒜香蟹柳炒黄瓜	037
蒜香鱼露红薯叶	038
盐水猪肝	039
南乳酱	040

豆豉酱	040
南乳炒牛肚	041
南乳汁肉	042
豆豉酱蒸鸡腿	043
糖醋汁	044
米粉蒸酱	044
粉蒸排骨	045
蛋黄酱	046
柴鱼拌醋酱	046
芝麻醋汁	047
虾酱	047
奶酱烤水果	048
葱辣猪耳	049
凉拌竹笋	050
虾酱拌河粉	051
橄榄菜	052
鲍汁	052
橄榄菜炒饭	053
鲍汁扣鹅掌	055
香辣豆豉酱	056
蚝油酱	056
沙茶酱	057
金枪鱼酱	057
沙茶潮汕牛肉丸	058
东坡肘子	059
海鲜酱	060
叉烧酱	060
酱爆虾仁	061
烤叉烧	062
蜜汁叉烧酱鸡腿	063
黑胡椒辣酱汁	064

烧烤蜜汁	064
绍兴醋酱	065
无锡酱	065
五更肠旺	066
新奥尔良烤鸡翅	067
农家牛肉拌菜	068
炒墨鱼	069
味噌	070
泡菜炒酱	070
虾味泡菜酱	071
味淋	071
芝麻味噌煎三文鱼	072
泡菜炒肉	073
韩式泡白菜	074
味噌香炸鸡胸肉	075





Chapter 3



“酱”出美味家常菜 ——家常酱汁篇

甜味腌酱	076
椰子油咖喱露	076
五香熏鸡	077
鲜虾黄瓜咖喱饭	079
芥末高汤酱	080
黄芥末酱	080
日式照烧酱	081
韩式辣椒酱	081
意大利北萨酱	082
泰式酸辣酱	082
酱吃猪肚蟹柳	083
韩式香煎五花肉	085
四季豆炒肉末	086
肉酱空心意面	087
泰式酸辣虾汤	089
XO 酱	090
法式沙拉酱	090
洋葱西蓝花沙拉	091
XO 酱炒肠粉	093

香菇酱	096
红葱汁	096
剁椒酱	097
东北大酱	097
豉汁蚝油酱	098
辣味姜汁	098
剁椒蒸鱼块	099
剁椒焖鸡翅	100
鱼香肉丝	101
芦笋洋葱酱汤	102
梅菜蒸鲈鱼	103
酱焖鲫鱼	105
花生酱	106
辣椒腌酱	106
芥末葱花酱	107
海鲜烧烤酱	107
花生酱烤肉串	108
泡茼蒿	109
芙蓉生鱼片	110
烤鱿鱼	111
咖喱膏	112

三杯酱汁	112
咖喱金瓜鸡丝汤	113
三杯卤猪蹄	115
麻辣酱	116
柱候酱	116
甜辣酱	117
简易辣椒酱	117
猪肝碗坨	118
甜辣酱烤扇贝	119
浇汁香辣豆腐	121
椰子油沙拉酱	122
海带柴鱼煮酱	122
豆芽牛肉汤	123
鲜虾牛油果椰子油沙拉	125
番茄牛骨烧汁酱	126

酸梅酱	126
柚子酱	127
芝麻高汤拌酱	127
酱拌萝卜丝	128
酸梅酱烧老豆腐	129
橙香柚酱鸡中翅	130
青菜核桃仁	131
白酱	132
香料酱汁	132
辣椒芝麻酱	133
红酱	133
什锦菇白酱意面	134
麻辣鲢鱼	135
凉拌冻豆腐	136
西红柿奶酪意面	137



Chapter 4



就“酱”好吃——果酱篇

水果香橙酱	140
芒果香草酱	140
脆皮苹果卷	141
水果调味酱	142
芒果酱	142
芒果布丁	143
柚子沙拉酱	144
柳橙酱	144
椰蓉果酱蛋糕	145
蓝莓沙拉酱	146
蓝莓果酱	146
蓝莓酱蔓越莓刨冰	147
草莓酸奶沙拉酱	148
桑葚酱	148
桑葚冰激凌	149
果糖沙拉酱	150
草莓酱	150
草莓慕斯	151
红枣抹酱	152
橙子沙拉酱	152
猕猴桃奶油沙拉酱	153
苹果酱	153



五彩果球沙拉	154
猕猴桃雪梨苹果酱甜品	155
芒果洋葱酱	156
百香果沙拉酱	156
柠檬蛋黄酱	157
刁草柠檬抹酱	157
水果调味沙拉酱	158
果香沙拉酱	158
香橙芝士抹酱	159
香橙果酱	159
香草蛋糕卷	160

幸福小“食”光

好酱汁 决定好料理



甘智荣 主编



 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

好酱汁决定好料理 / 甘智荣主编. -- 北京: 中国
纺织出版社, 2017.3

(幸福小“食”光)

ISBN 978-7-5180-3130-6

I. ①好… II. ①甘… III. ①调味酱—制作 IV.
① TS264.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 295790 号

摄影摄像: 深圳市金版文化发展股份有限公司

图书统筹: 深圳市金版文化发展股份有限公司

责任编辑: 范琳娜

责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

深圳市雅佳图印刷有限公司 各地新华书店经销

2017 年 3 月 1 版第 1 次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 10

字数: 120 千字 定价: 39.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

PREFACE

前言

想要烧出一手好菜，调味料是必不可少的，柴米油盐酱醋茶，酱汁在日常调味料中占有重要的地位。市场上的酱料随处可见，五花八门，但添加剂很多，食品安全问题令人担忧。若能觅得在家自制酱汁的技巧，便能吃得放心又美味了。

如今，随着健康饮食理念的盛行，自制酱汁变得越来越普遍，也越来越简单。如果没有相关经验，也别着急，本书将一一揭开酱汁的神秘面纱。这里介绍了亲手制作酱汁需要做的准备，让您在制作之前轻松安排；这里网罗了中、日、韩、泰、法等多国的经典酱汁，可以领略不同地域的酱汁特色；这里汇聚了家常烹饪所用的各类酱汁，可以在家人和朋友面前大显身手；这里更有适用于各种吃法的果酱，丰富早餐、下午茶，可谓品种齐全、做法详尽。更重要的是，本书所推荐的酱汁配有对应的菜品，让您在亲手调制出各种美味酱汁的同时，顺手做出对应的可口佳肴。

经典也好，家常也罢，总之一句话，酱汁的作用不容小觑。同样一道菜，若选对酱汁无异于画龙点睛，若是酱汁搭配得不好，则感到口感不够丰富。有了这本书，定会让您在厨房里如虎添翼，让饭菜如锦上添花，玩转酸甜咸辣鲜不同的味型，带给舌尖极致的诱惑。



CONTENTS

目录

Chapter 1

酱汁让烹饪变得简单 ——基础篇

酱汁赋予美食的诱惑.....	012
1. 漫谈酱料理	012
2. 中外酱料一览	013
食材小百科	015
1. 白糖	015
2. 酱油	015
3. 红油	015
4. 炼乳	015
5. 醋	016
6. 蚝油	016
7. 橄榄油	016
8. 辣椒	016
9. 芥末	017





Chapter 2



“酱”出历久弥香的美食 ——经典酱汁篇

10. 芝士粉	017
11. 芝麻油	017
12. 咖喱	017
13. 迷迭香	018
14. 食盐	018
15. 清酒	018
16. 花椒	018
好工具助你一臂之力	019
1. 砧板	019
2. 刀	019
3. 捣蒜器	019
4. 蔬果料理机	020
5. 密封盒	020
6. 炒锅、平底锅、奶锅	020
7. 搅拌器	020
酱汁制作，用料要有理	021
1. 酸味酱汁制作要领	021
2. 甜味酱汁制作要领	021
3. 咸味酱汁制作要领	021
4. 辣味酱汁制作要领	021
5. 鲜味酱汁制作要领	021

芝麻酱	024
甜面酱	024
芝麻酱拌油麦菜	025
京酱肉丝	026
酱萝卜头	027
黄豆酱	028
豆瓣酱	028
黄豆酱焖羊排	029
回锅肉	030
口味茄子煲	031
番茄酱	032
金橘辣酱	032
鱼露	033
辛辣汁	033
番茄酱虾仁锅巴	034
锦绣大虾	035
红曲烧鸡	036
蒜香蟹柳炒黄瓜	037
蒜香鱼露红薯叶	038
盐水猪肝	039
南乳酱	040

豆豉酱	040
南乳炒牛肚	041
南乳汁肉	042
豆豉酱蒸鸡腿	043
糖醋汁	044
米粉蒸酱	044
粉蒸排骨	045
蛋黄酱	046
柴鱼拌醋酱	046
芝麻醋汁	047
虾酱	047
奶酱烤水果	048
葱辣猪耳	049
凉拌竹笋	050
虾酱拌河粉	051
橄榄菜	052
鲍汁	052
橄榄菜炒饭	053
鲍汁扣鹅掌	055
香辣豆豉酱	056
蚝油酱	056
沙茶酱	057
金枪鱼酱	057
沙茶潮汕牛肉丸	058
东坡肘子	059
海鲜酱	060
叉烧酱	060
酱爆虾仁	061
烤叉烧	062
蜜汁叉烧酱鸡腿	063
黑胡椒辣酱汁	064

烧烤蜜汁	064
绍兴醋酱	065
无锡酱	065
五更肠旺	066
新奥尔良烤鸡翅	067
农家牛肉拌菜	068
炒墨鱼	069
味噌	070
泡菜炒酱	070
虾味泡菜酱	071
味淋	071
芝麻味噌煎三文鱼	072
泡菜炒肉	073
韩式泡白菜	074
味噌香炸鸡胸肉	075





Chapter 3



“酱”出美味家常菜 ——家常酱汁篇

甜味腌酱	076
椰子油咖喱露	076
五香熏鸡	077
鲜虾黄瓜咖喱饭	079
芥末高汤酱	080
黄芥末酱	080
日式照烧酱	081
韩式辣椒酱	081
意大利北萨酱	082
泰式酸辣酱	082
酱吃猪肚蟹柳	083
韩式香煎五花肉	085
四季豆炒肉末	086
肉酱空心意面	087
泰式酸辣虾汤	089
XO 酱	090
法式沙拉酱	090
洋葱西蓝花沙拉	091
XO 酱炒肠粉	093

香菇酱	096
红葱汁	096
剁椒酱	097
东北大酱	097
豉汁蚝油酱	098
辣味姜汁	098
剁椒蒸鱼块	099
剁椒焖鸡翅	100
鱼香肉丝	101
芦笋洋葱酱汁	102
梅菜蒸鲈鱼	103
酱焖鲫鱼	105
花生酱	106
辣椒腌酱	106
芥末葱花酱	107
海鲜烧烤酱	107
花生酱烤肉串	108
泡茼蒿	109
芙蓉生鱼片	110
烤鱿鱼	111
咖喱膏	112

三杯酱汁	112
咖喱金瓜鸡丝汤	113
三杯卤猪蹄	115
麻辣酱	116
柱候酱	116
甜辣酱	117
简易辣椒酱	117
猪肝碗坨	118
甜辣酱烤扇贝	119
浇汁香辣豆腐	121
椰子油沙拉酱	122
海带柴鱼煮酱	122
豆芽牛肉汤	123
鲜虾牛油果椰子油沙拉	125
番茄牛骨烧汁酱	126

酸梅酱	126
柚子酱	127
芝麻高汤拌酱	127
酱拌萝卜丝	128
酸梅酱烧老豆腐	129
橙香柚酱鸡中翅	130
青菜核桃仁	131
白酱	132
香料酱汁	132
辣椒芝麻酱	133
红酱	133
什锦菇白酱意面	134
麻辣鲢鱼	135
凉拌冻豆腐	136
西红柿奶酪意面	137

