



# 百变

# 好

# 味道

## 活用酱料 美味菜单

HUOYONGJIANGLIAO  
MEIWEICAIDAN

baibian  
haoweidao



另外赠送六道菜

香辣酱、卤味酱、干拌酱、酸甜酱……

55种卤汁酱汁及41道家常菜肴，

教你充分掌握酱料运用的诀窍。

吉林科学技术出版社



吉林省版权局著作权合同登记号  
图 字：07-2005-1364

本书经台湾生活品味文化有限公司授权，  
中文简体字版由吉林科学技术出版社独家  
出版、发行。版权所有，翻印必究。

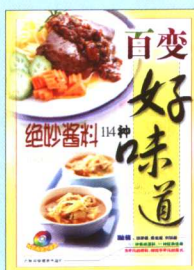
## 活用酱料美味菜单

编 著：台湾生活品味文化有限公司  
责任编辑：车 强  
封面设计：名晓少儿/孔祥梅  
吉林科学技术出版社出版、发行  
社 址：长春市人民大街4646号  
发行部电话：0431-5677817 5635177  
编辑部电话：0431-5629318 邮编 130021  
电子信箱：JLKJCBS@public.ccj1.cn  
传 真：0431-5635185 5677817  
网 址：www.jkcs.com  
实 名 吉林科技出版社  
辽宁印刷集团美术印刷厂印刷  
如有印装质量问题，可寄印厂调换。  
787×1092 16开 4印张  
2005年6月第1版 2005年6月第1次印刷  
ISBN 7-5384-3092-X/TS·115  
定价：18.00元(另送6菜VCD)

# 《百变好味道》系列丛书



品尝美食，就要从“知味”开始！  
本书以调味原料组合的“味型”为基本架构，  
麻辣味、酸辣味、鱼香味、红油味……，  
教你运用不同的材料和烹调方式，  
做出34种口味、53款家常菜，  
在家享受“吃香喝辣”和自己动手的快乐。



做菜不在行？对口味没把握？  
从现在开始，一点也不用担心，  
酱料的魔力就在于可以提升菜肴的口感，  
替味觉加分。  
淋酱、凉拌酱、素食酱、火锅酱……，  
114种美味酱料、50款经典佳肴，  
教你用平凡的材料，做出不平凡的菜式。



酱料拌面、炒饭，  
营养可口又富有变化，  
随手拌一拌、炒一炒、淋上酱汁，  
就是一道简易现成的个人快餐！  
干拌酱、卤肉酱、凉面酱、拌炒酱……，  
50种美味酱料的调制方法，  
教你做出57款独特的好味道。

# 《酱料五味坊》系列丛书



# 揭开味型家族的 “神秘面纱”

卤汁、酱汁，在每一道菜中扮演着画龙点睛的角色，它会让您觉得平淡无奇的家常菜，突然变好吃了，却说不出到底为什么……。在众多食材中，在酸甜苦辣的味觉世界里，只要我们懂得妥善运用辛香调味料，自己调酱做菜，就算是厨房新手，也能烧出一手好菜喔！请跟着我们一起走入酱料世界，亲自品味各种酸甜苦辣的排列组合吧！

远在3000多年前的殷、周时代，即发明了酱油、醋、香料等调味品，到战国时代，烹调理论已经达到全面性的综合阶段，严格分开使用“旺火、温火、小火”，并强调酸、辣、咸、苦、甜五味的运用技巧，因此惟有充分了解调味顺序、掌握正确的调味技巧，才能真正将烹调的精华发挥到极致。

以平凡的材料，利用调味酱料及技巧，做出不平凡的菜式，既美观又可口，更可表现出自己的厨艺。和亲爱的家人共同分享吧！



# SAUCE 卤汁酱汁

# CONTENTS

## 04 自己调酱做好菜

- 05 酱料调味秘笈
- 06 基本调味料幕后点酱录
- 08 香草、辛香料与酱料的亲密关系



### 酸甜酱

- 10 海鲜酱、红酒甜醋酱 / 珍果海鲜
- 12 柠檬酱、糖醋酱 / 柠檬鸡片
- 15 香橙酱、京都酱 / 橙汁排骨
- 16 蜜饯酱 / 烧烤白鳗
- 17 桂花酱 / 虾仁脆酥片

### 鲜咸酱

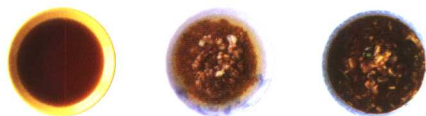
- 18 鱼露酱、咸冬瓜酱 / 清蒸鲈鱼
- 20 XO酱、柱侯酱 / XO酱爆花枝
- 22 腐乳酱 / 腐乳螃蟹
- 23 豆酥酱 / 豆酥鳕鱼
- 24 红糟酱、香糟酱 / 红糟焖花肉
- 26 红烧酱、豆豉菜脯酱 / 红烧黄鱼

### 香辣酱

- 28 麻辣酱、沙茶酱 / 麻辣田鸡
- 30 鱼香酱 / 鱼香茄子
- 31 红油酱 / 沙锅臭豆腐
- 32 辣豆瓣酱 / 八宝辣丁
- 33 泰式香辣酱 / 香辣烧鸡
- 35 蒜味辣酱、高丽辣酱 / 蒜味辣泡菜
- 36 辣虾酱 / 虾酱炒孔雀蛤



## 37 卤汁酱汁风情万种



### 卤味酱

- 38 红卤汁 / 香菇卤肉
- 40 五香卤汁 / 五香牛腱
- 41 八角卤汁 / 香卤猪肚
- 42 酒香卤汁 / 香卤凤爪
- 43 葱油卤汁 / 卤豆干、海带、百页结
- 44 茶叶卤汁 / 五香茶叶蛋
- 45 墨鱼卤汁 / 香卤墨鱼
- 46 白卤汁 / 白云猪手
- 47 盐水卤汁 / 盐水虾

### 干拌酱

- 48 意式拌面酱、茄汁酱 / 意大利面
- 50 拌面酱 / 麻酱干面
- 51 肉燥酱 / 肉燥干面
- 52 红葱油酱 / 嘉义鸡肉饭
- 53 炸酱 / 炸酱面
- 54 香蒜酱 / 香蒜拌面
- 55 台式凉面酱 / 台式凉面

### 淋酱

- 56 蒜泥酱 / 蒜泥白肉
- 57 红茄酱 / 韭菜煎蛋
- 58 芝麻酱 / 鸡丝拉皮
- 59 韩式蛋黄酱 / 黄酱拌秋葵
- 60 法式海鲜酱 / 百香蔬菜明虾
- 61 千岛沙拉酱 / 综合蔬菜沙拉
- 62 白醋沙拉酱、芥末沙拉酱、优格草莓沙拉酱、橙汁沙拉酱、无蛋沙拉酱 / 芦笋手卷



# 自己调**酱**做好菜

**卤**汁、酱汁，在每一道菜中扮演着画龙点睛的角色，它会让您觉得平淡无奇的家常菜，突然变好吃了，却说不出来到底为什么……在众多食材中，在酸甜苦辣的味觉世界里，只要我们懂得妥善运用辛香调味料，自己调酱做菜，就算是厨房新手，也能烧出一手好菜喔！请跟着我们一起走入酱料世界，亲自品味各种酸甜苦辣的排列组合吧！

## 生酱

所谓的“生酱”，就是将调味材料随手拌一拌，不需烹调就可使用的酱料，例如我们常用来蘸食的甜辣酱、五味酱等即是。可用来制作生酱的食材相当多，如葱、姜、大蒜、红辣椒、酱油膏、番茄酱、糖、乌醋、香油、麻酱等等，调制出来的酱汁，色泽鲜艳、稠度佳、酸甜适中、口味大众化，非常适合搭配海鲜、肉类以及焯烫过的食物，既可提鲜去腥，又具有醒胃、促进食欲的作用，不管偏好口味清淡或浓郁、喜欢特殊风味或大众口味者，都可依个人喜好自行调配材料的比例，以满足不同的需求。

## 熟酱

“熟酱”顾名思义就是要把酱料煮熟了再加以运用。与生酱较为不同的是，熟酱是等酱汁放凉了再利用。以果酱为例，果酱制作程序大致可分为：材料的清洗处理、糖煮、装瓶、冷却等四大步骤，果肉经过熬煮后，口感会变得更紧密扎实，当果酱熬煮呈浓稠状时即可熄火，而刚煮好的果酱不会马上凝结，必须冷藏1~2天才会呈现凝胶状态，到时才能取出食用；肉圆酱也是利用这种方法调制而成的。

## 温酱

温酱，基本上是指将调制完成的生酱，加入热油快速炆一下，使酱汁味道散发出来。做法是事先将热油加热到滚烫，再冲入生酱中，而不是将所有材料入锅加热，以红油酱为例，先将葱末、姜末、盐、胡椒、蒜泥等搅拌均匀，再将花椒油、辣椒油及甜酱油放入锅中加热至滚烫、熄火，

直接炆入调好的葱姜蒜中快速拌匀，如此制作出来的酱料味道香辣，更可使食物表面红亮，将食材的香味味道完整地释放出来。

## 灼酱

灼酱是由温酱演变而来的，与温酱不同的是，灼酱需将所有食材入锅烹煮，特点是油水较多，因此通常会加入淀粉水做成芡汁。一般说来，芡汁的厚薄度，主要根据不同的烹调方法及菜肴来调整，勾芡后的菜肴卤汁较稠，按其性质不同又可分为包芡和糊芡两种淋烩方式，例如黑胡椒酱、薄荷酱、咖喱酱、蟹黄酱等等，可说是用途极其广泛。

看完以上介绍，你是否了解到：调制一份美味的酱料，原来是这么简单的一件事情！即使是第一次进厨房的生手，只要能正确掌握配方，一试就OK喔！



# 酱料调味秘笈

远在3000多年前的殷、周时代，即发明了酱油、醋、香料等调味品，到战国时代，烹调理论已经达到全面性的综合阶段，严格分开使用“旺火、温火、小火”，并强调酸、辣、咸、苦、甜五味的运用技巧，因此惟有充分了解调味顺序、掌握正确的调味技巧，才能真正将烹调的精华发挥到极致。

**\* 正确的加料调味顺序为：砂糖→盐→醋→酱油→味精。**

因为砂糖的分子比盐大，依分子大小的先后加入，才不会造成渗透；最后再加入酱油和味精，味道才不会流失。因此烹调时若使用糖和盐，就必须先加入糖，依序才是盐及酱油，如此菜的层次才能分明，且更能容易入味。

**\* 烹调时要让醋达到提味的效果。**

醋是一种神奇又好用的调味品，在食材中加一点醋，可防止细菌滋生，软化骨质；此外，在肉类当中加醋，可使维生素立即凝固，保持肉片表面的洁白，增进料理的美观；烹调时要让醋达到提味的效果，最好于起锅前再炆锅入醋，如此一来，味道会特别鲜美！



## 各种调味料的加入原则

菜要炒得好吃，就要尽量缩短炒菜时间，用大火快炒，因此调味料要预先准备好，以最快速度完成，不致令蔬菜炒得太老。放入调味的办法也应注意，如糖、盐等调味料应均匀地撒在菜上再快炒，味道会更佳。

长时间炖煮的食物，需待食材变软，才能加入调味料。例如使用料酒时，最好在盛起前汤汁仍滚沸的情况下，加入1~2匙酒，让菜肴更香，以免酒香加热时间过长，而挥发殆尽。

此外，拌炒食物时要快速调味，砂糖、盐是撒在材料上，再快速翻炒均匀；而酱油、料酒则从锅边淋下，也就是以炆锅的方式，让滚烫的锅子一下子就把料酒或酱油的香味释放出来，提升整道菜的香气。

颗粒较大的调味料，例如冰糖等，就必须事先以高汤或水等液体混合，或以高温加热的方式，才能够让材料均匀调味。

## 肉类调味的烹调原则

不同的肉类有不同的调味方式：以鱼为例，为了防止鱼腥味或鱼的甜味一下子释出，因此必须先把调味液煮过之后，再加入鱼一起烹调；而红肉、白肉的牛猪等食材，通常事先都会以酱油、米酒、姜汁腌渍入味，调味之后，裹上蛋白或淀粉，可防止肉质变硬，或加入少量的油，再放入锅中煮煮，这样炒的时候肉才不会粘在一起。

其他味道较清淡的鸡肉或虾子、乌贼等，则用盐、米酒、姜汁等酱料事先调味。如果是醋渍食物，则要把握一个原则：要在食用之前再拌入调味料，如果太早加入调味料，反而极容易让食物出水，影响整体口感。

以平凡的材料，利用调味酱料及技巧，做出不平凡的菜式，既美观又可口，更可表现出自己的厨艺。和亲爱的家人共同分享吧！

## 五花八门醋滋味

一般说来，醋的品牌种类繁多，加工制造方式各不相同，但酸溜溜的滋味肯定是叫人一试难忘的。现在就请您用眼睛来“亲尝”，比较一下各家风味吧！

# 基本调味料 幕后点



### 红醋

原料组成：糯米、红葡萄酒  
酸度：5.0%  
酸度指数：★★★  
容量：300ml/瓶  
保存期限：3年  
口感特色：带有浓郁的红葡萄酒香气，风味十分独特，具有去湿提鲜的功效。特点在于它能轻易地融入料理中，展现出不同的美味。



### 镇江米醋 (醇醪清醋)

原料组成：米、盐、糖、水  
酸度：4.0%  
酸度指数：★★  
容量：300ml/瓶  
保存期限：2年  
口感特色：色泽黄褐，有着柔和的酸气，散发着淡淡的米香，略带自然甜味的口感，用来凉拌佐餐是最好的选择。



### 陈年醋

原料组成：糯米、麦芽  
酸度：6.0%  
酸度指数：★★★★  
容量：500ml/瓶  
保存期限：3年  
口感特色：酸味十足、味道浓烈，连色泽也较为暗陈的陈年醋，只要点滴入口，马上可以挑逗味蕾，酸到最高点。



### 乌醋

原料组成：酿造醋、盐、香菇、昆布  
酸度：1.8%  
酸度指数：★  
容量：300ml/瓶  
保存期限：3年  
口感特色：香气十足，几乎没有什么酸味，是备受市场欢迎的醋类，不仅能增风味去腥膻，更是烹调时的最佳帮手。

## 最爱糖罐子

糖不仅是一种甜味原料，同时也能增加菜和酱汁的甜美滋味，并丰富色泽。善用食糖，能让您每天的生活充满甜蜜好滋味！



### 冰糖

原料组成：白砂糖  
甜度指数：★★  
容量：500g/包  
保存期限：2年  
口感特色：直接含在嘴里，甘甘甜甜，淡淡平和的口感，让味蕾得到了最舒坦的抒发，用在炖煮、熬汤、做冷点，都是独一无二的好选择。



### 沙糖

原料组成：蔗糖  
甜度指数：★★★★  
容量：600g/包  
保存期限：2年  
口感特色：富有黏腻的甜味，冰晶的颜色，以及入口即化的甜蜜口感，是烹调料理上不可或缺的要角之一。



### 苹果醋

原料组成：苹果汁  
酸度：2.0%  
酸度指数：★  
容量：300ml/瓶  
保存期限：3年  
口感特色：完全带有苹果的香气及甜味，让人一时忘了它也是醋的一种，即使不做料理，直接稀释加上蜂蜜，就是一杯想减肥朋友的健康饮料。

## 香油 家族一起来

香油(麻油)，主要的成分是芝麻，虽然仅是小小的一粒，却堪称是食品界中的优等生喔。

### 黑麻油

原料组成：黑芝麻、色拉油  
香味指数：★★★★  
容量：370ml/瓶  
保存期限：2年  
口感特色：纯、正、浓，香也不足以诠释黑麻油的整体口感，只要用黑麻油炖煮一锅麻油鸡，保证香气溢满整条街头巷尾，所有的人都可以闻到它浓烈又独特的香味。





# 酱 录

## 酱油世界一家亲

哪一种酱油与您的味蕾最相配？哪一家口味最能让您的料理美味升级？什么样的酱油适合用什么样的烹调方式呢？现在就让我们一起来解开“酿造”酱油的谜底吧！

### 火辣辣的辣椒味

辣椒的种类和它的名称一样多，10根手指也数不完。对于嗜辣者来说，餐餐必定少不了这滋味。

#### 辣椒酱

原料组成：辣椒、盐、糖、水

辣度指数：★★

容量：160ml/瓶

保存期限：3年

口感特色：辣椒酱的口味辛辣，可以增进食欲，亦可以燃烧体内的脂肪，使油脂不会储存在体内，多作为烹调时的佐料。



#### 朝天辣椒

原料组成：小红辣椒、盐、香油

辣度指数：★★★★

容量：160ml/瓶

保存期限：3年

口感特色：足能让舌头麻掉的小粒朝天椒，是嗜辣者的最爱，也是宫保味型的主调味料。初次尝试者建议可先切去籽，或做成辣椒粉，即可减低辣度。



#### 辣豆瓣酱

原料组成：辣椒、盐、大麦、大豆

辣度指数：★

容量：200ml/瓶

保存期限：2年

口感特色：味道咸而辣，是鱼香、麻辣、家常味型的主调味料，具有提味、增香的功效，因颜色鲜红，热炒爆香后，使菜肴油红味香，增进食欲。



#### 蚝油

原料组成：水、糖、盐、蚝汁、味精、改性淀粉、小麦粉、实用天然色素

入口感觉：稍咸带甜的甜蜜滋味

咸度指数：★★

容量：510ml/瓶

保存期限：3年

口感特色：一种较浓稠的酱油，主要用来作蘸食的酱料，或烹调各类粉面、豆腐等食物，滋味同样出色又美味。



#### 香油

原料组成：白芝麻、色拉油

香味指数：★★

容量：145ml/瓶

保存期限：2年

口感特色：清清爽爽的味道，混合着淡淡芝麻香，用来煮汤或制作凉拌菜，即可让美味加分。



#### 鱼露

原料组成：鲜鱼、糖、黄豆

入口感觉：轻舔一口有回甘的感觉

咸度指数：★

容量：300ml/瓶

保存期限：3年

口感特色：用鲜鱼腌制发酵而成的酱油，味道比黄豆制成的酱油鲜甜，泰式及东南亚料理中最常使用到它。



#### 生抽 (淡色酱油)

原料组成：黄豆、面粉、盐、焦糖

入口感觉：微咸中带着些许甜味

咸度指数：★★

容量：640ml/瓶

保存期限：2年

口感特色：生抽有淡色酱油之称。虽然整瓶看起来它，都一样是乌漆抹黑的，不过只要倒出来，就可以察觉出它的颜色较浅，咸度微高，可以用来作蘸料，但较不适合用来卤煮食物的上色。



#### 老抽 (深色酱油)

原料组成：黄豆、面粉、盐、糖

入口感觉：浓厚的咸味

咸度指数：★★★

容量：640ml/瓶

保存期限：2年

口感特色：老抽又称深色酱油，以传统方法天然酿造，鼓味香浓，色泽浓厚红润，它的味道极咸，用于卤煮时不需多量即可使食物上色。



#### 薄盐酱油

原料组成：黄豆、辛香料、盐、砂糖

入口感觉：单纯的黄豆香

咸度指数：★

容量：500ml/瓶

保存期限：3年

口感特色：纯黄豆酿造，含盐量比一般酱油低三成，用辛香料来弥补缺乏盐分的滋味，不仅保存着馥郁的黄豆味，更留下香料的淡淡芳香。



#### 辣酱油

原料组成：辛香料、盐、醋、酱油

入口感觉：辣味十足，略带醋味

咸度指数：★

容量：300ml/瓶

保存期限：3年

口感特色：带有浓郁的醋味，色泽红润，鼓味香浓，辣味十足，在国内尚属少见的酱油类型，风味十分独特，多用于西餐佐料，喜爱辣味刺激的人绝对要亲尝一下。



# 香草、辛香料与酱料 的亲密关系

香草、辛香料是酱料最美丽的化妆师，它们亮丽的颜色、芳香的气味，将不起眼的酱料妆点得丰富多彩。它不但是主妇的好帮手，为菜色画龙点睛不可或缺“整容圣品”，更是每日光临五脏庙的座上嘉宾呢！赞叹之余，现在就让我们来一探它们究竟有着什么神奇魔力吧！

## 五香粉

香味浓郁，有增香、去腥、提味的功效，包括大、小茴香、肉桂、丁香等多种香料，按不同配方组合磨成粉状的调味料，多用于烹煮前腌拌肉类调味之用。



## 花椒

有增香、解腻、除腥的功效。辛香味麻，是麻味的主调味料。可整粒用作腌渍材料，也可用油爆香后捞起，取其香气，或与红辣椒搭配热炒后，更增添麻辣味的香浓。也可磨成花椒粉，炒熟拌入盐，即成椒盐，可蘸食酥炸的菜肴。



## 胡椒粉

胡椒粒磨成的粉，具辛辣及香味，有黑、白之别。黑胡椒粉较辣，多用于提香增味之用，常常用来肉类腌拌；白胡椒则适用于清淡色浅的海鲜类食品或汤菜类。



## 大蒜

有蒜头和蒜苗之别。蒜头具有独特的辛香味，含有丰富的维生素，和葱、姜同是爆香的基本材料，有增鲜、去腥的功效。磨成泥，就是蒜泥味型的蘸料。蒜苗是蒜头长出的茎叶，多用于切丝配菜生食，或切段，撒在菜上增添香气。



## 肉桂

肉桂可说是最古老的香草植物，全株植物均散发着浓郁香味，具有健胃整肠的效果，可以用来制作糕点、饮料，而新鲜叶子的芬芳气息，更是料理时不可缺乏的调味料。与肉桂香媲美的还有月桂，月桂的叶常被使用在西洋或泰式料理中，不管是炖煮、汤品、泡菜、入茶，都具有独特迷人的香气。在干燥之后，芳香的气味更为浓郁，同时具有防腐、助消化的功效。



## 八角

具稍微甜味和刺激性甘草味的八角，它的果壳类似星状，并且有8个角，真可说是物如其名。在市售的现成卤包中多有添加八角，烹调上只取其浓厚的香味，多用以去腥提味，并不直接食用。



## 红辣椒

依辣的程度及品种不同，有祛寒、除湿、增加食欲、促进血液循环的功效。以小粒的朝天椒最辣，是所有辣菜不可缺少的主调味料。晒干的干红辣椒，则是宫保味型的主调味料。



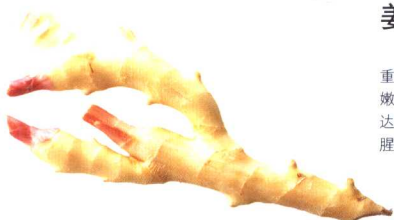
## 葱

包括青葱、洋葱、红葱头。有辛辣的香气，有增香、提鲜、去腥、解腻的功效。可切段用油爆香，或切丝、切末撒在菜上，是各种香辣菜必备的调味料。



## 姜

有老姜、嫩姜之别。老姜辣味较重。多切片用于炖煮去腥或切末爆香。嫩姜辣味较轻。大多切丝配菜生食。可达增香提味的功效。并且具有祛寒、去腥的功效。在烹调海鲜时尤其需要。



## 罗勒

称为罗勒。可能很多人不知道它是何方神圣。但如果讲白话一点：九层塔或七层塔。相信大家耳熟能详。罗勒是既普遍又好用的调味圣品。味道十分浓郁。在亚洲与欧洲的品种上。气味略有差别：一般说来，亚洲品种的气味较浓烈一些。是非常适合做菜的香草植物。嫩叶通常被应用在料理上。而它富含的淡雅香气则常用来搭配海鲜、鸡肉或蔬果。这是我们日常生活中经常吃到的增香食物之一。



## 香菜

又名芫荽。充满特殊的香气。具有提味、增鲜的功效。多切末用于凉拌菜，或撒在煮好的汤菜上。颜色翠绿。气味清香。对菜肴的色香味。有画龙点睛的功效。



## 迷迭香

它还有个非常美丽的名字：海水之露。它的用途非常广泛。多被用来去除鱼、肉的腥味。如烤羊排时加入少许的迷迭香，风味会更佳。如果生嚼迷迭香叶。还有消除口臭的功效呢！



## 薄荷

薄荷除了清新口气之外。也具有提神作用。除了能使头脑清醒。在炎炎夏日。食用薄荷制作出来的酱料。也能消暑气。薄荷清凉感的芳香气味。是它最大的特征。市面上薄荷的种类很多。有绿薄荷、苹果薄荷、凤梨薄荷等等。对于上呼吸道的感染具有疗效。是实用型的香草之一。



# 酱料的保存

酱料最佳的保存方式是封罐冷藏，在封罐之前，一定要等酱料完全冷却，才能入罐冷藏。正确的消毒瓶子及填装方式，能帮助您在保存酱料时得心应手。

消毒前，首先要将瓶子及瓶盖清洗干净，分别放入煮沸的水中烫煮一下，达到杀菌效果；等水温降至约50℃，即可取出瓶子及瓶盖，然后将水分擦干，倒放在干净的纸巾上，在日光下曝晒半天，或以烘碗机高温烘干，如此细菌较不易滋生。

在保存容器的选择上，最好以玻璃材质为第一选择，其次为塑胶保鲜盒及不锈钢容器；因铝制器皿会引起化学变化而产生毒素，基于健康的考虑，建议不要使用。

装入酱料之后，要将瓶盖紧紧盖住，待冷却后移入冰箱冷藏即可，最好以标签注明制作日期，以确保食用品质。

制作好的酱料，一旦开罐与空气接触，就必须尽早食用完毕。未食用完的酱料，千万不可倒回原来的保存罐中，以免造成其余新鲜酱料的变质及腐坏喔！



## 海鲜酱

微酸微甜的滋味，  
让海鲜特有的腥味一扫而空，  
滋味更美。

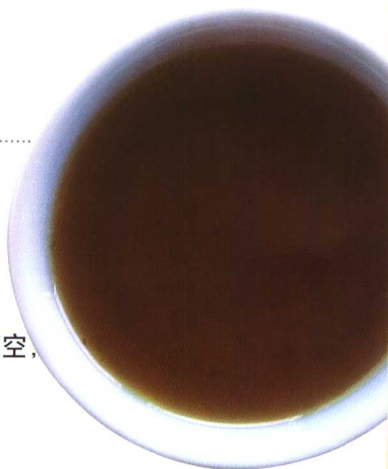
**材 料** 芥子酱、橘子果酱……………各2大匙  
水果醋……………1大匙  
柠檬汁……………1小匙

**做 法** 全部材料混合搅拌均匀即可。

**运 用** 此道海鲜酱可用于水煮海鲜的蘸、淋、炒之用。

**调制秘笈** 橘子果酱可先用水果醋调开之后，再与其他材料拌匀。

口 味	酸★★	辣★★	咸★★	甜★★	香★
保存时间	即时	12小时	常温下 3天	冷藏 1月	冷冻 3月



## 珍果海鲜。

### 材 料

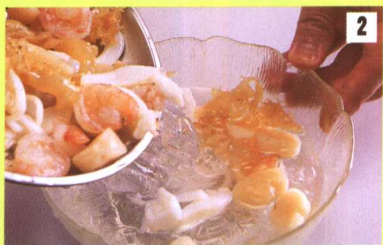
虾仁、海蜇皮、鲜干贝……………各100克  
花枝……………70克  
哈密瓜……………8片  
红甜椒……………20克

### 调 味 料

海鲜酱适量。

### 做 法

1. 哈密瓜去皮、切块，排入盘中；红甜椒洗净，切块备用。
2. 虾仁去肠泥，洗净；花枝切小块；海蜇皮以流水冲洗，浸泡1~2小时去除盐分(图1)，切丝，再以温开水略烫一下，立即捞出；鲜干贝洗净。
3. 虾仁、鲜干贝和花枝放入热水中烫熟，捞出，放入冰水中冰镇一下(图2)，捞出，沥干水分。
4. 所有海鲜材料均排放在哈密瓜上(图3)，淋上海鲜酱，放上红甜椒即可上桌。



## 红酒甜醋酱

充满苹果醋的酸酸口感，  
搭配红酒有点涩有点甜，  
让酱料风味更加特殊。

**材 料** 红酒……………1/2杯  
苹果醋……………2大匙  
果糖……………1大匙


**做 法** 所有材料混合调匀即可。

**运 用** 带有红酒的甘醇美味，用来蘸食生蔬、芝麻梅花虾皆可。

**调制秘笈** 调制时由于果糖较黏腻，因此可事先与苹果醋搅拌均匀，再加入红酒，更容易调匀。

口 味	酸★★	辣——	咸★★	甜★★	香★
保存时间	即时	12小时	常温下 2天	冷藏 15天	冷冻 1月





造型漂亮的珍果海鲜，  
不仅可以吃到海鲜的美味，也可以细细品尝水果的鲜甜，  
让人忍不住一口接着一口。

**Tips** 美味秘诀

海鲜材料用热水快速烫熟，要立即捞出，放入冰水中泡凉，可让海鲜的口感更脆。



## 柠檬酱

有蜂蜜特殊的香甜，  
也有柠檬汁的酸浓，  
充满着既酸且甜的多层次风味。

**材 料** 柠檬汁、芥子酱…各1大匙  
蜂蜜……………2大匙  
糖……………1小匙

**做 法** 所有材料放入碗中，搅拌均匀即可。

**运 用** 此道柠檬酱宜冷宜热，可蘸食生菜沙拉、海鲜，  
或用来拌炒。

**调制秘笈** 柠檬汁略微加热，再加入糖及蜂蜜、芥子酱搅拌，  
混合程度会更好。

口 味	酸 ★★	辣 ★	咸 ★	甜 ★	香 ★★
保存时间	即时 8小时	常温下 5天	冷藏 1月	冷冻 3月	

## 糖醋酱

酸酸甜甜的口感，  
蕴含着话梅粉令人流连的回甘滋味。

**材 料** 番茄酱……………3小匙  
黑醋……………2大匙  
糖……………3大匙  
酱油……………2小匙  
白醋……………1大匙  
话梅粉……………1/4小匙

**做 法** 1.将白醋与糖先加热至溶解，再加入黑醋、番茄  
酱拌匀。  
2.最后加入酱油及话梅粉微温拌匀即可。

**运 用** 糖醋酱用途广泛，焖煮排骨、鸡肉、海鲜皆适宜，  
酥炸鱼肉风味更佳。

**调制秘笈** 白醋加热时只要煮到可以溶化糖即可，温度不宜  
过高，以免引起呛味。

口 味	酸 ★★★★★	辣 ——	咸 ★	甜 ★★★★★	香 ★
保存时间	即时 8小时	常温下 2天	冷藏 1月	冷冻 2月	



# 柠檬鸡片。

## 材 料

鸡胸肉……………400克  
水蜜桃……………2块  
柠檬……………1个

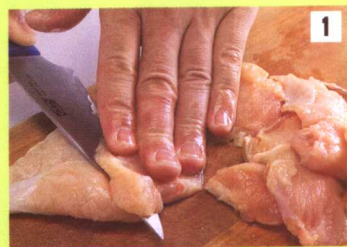
## 调 味 料

A料 蛋白1个，鲜鸡粉1/3小匙，  
淀粉1/2大匙，色拉油1大匙，  
白胡椒粉、盐各少许。  
B料 柠檬酱5大匙。  
C料 香油1小匙。

## 做 法

1. 水蜜桃切成四等份，每块切数刀但不切断，摆入盘中；柠檬洗净，将果皮表面刨丝备用。
2. 鸡胸肉洗净，去皮切片(图1)，放入碗中加A料拌匀腌约10分钟，放入热油锅中，炸至金黄色(图2)捞出，沥干油备用。
3. 锅中放入B料烧热，加入鸡肉片快速拌匀，捞出前淋上C料，盛入盘中(图3)，再均匀撒上柠檬丝即可。

外脆里嫩的柠檬鸡片，  
味道既酸又甜，搭配自己调制的柠檬酱，  
就是一道美味可口的开胃菜。



## Tips 美味秘诀

炸鸡片时，要在油烧至七成热时放入，  
以小火烫炸，捞出前再改大火炸酥，  
口感才会鲜嫩。

咀嚼间，橙汁排骨穿插着不同的口感，  
充满果香的美味，  
值得细细地、用心品尝。



**Tips** 美味秘诀

炸腩排时记得油温不要过高，否则容易造成表面已经变焦，里面的肉却还是半生不熟的。



# 橙汁排骨。

## 材 料

腩排……………900克  
柳橙……………1个

## 调 味 料

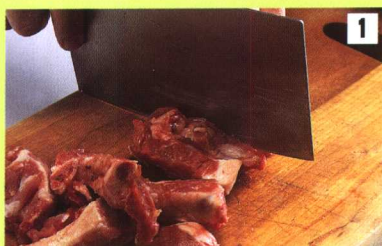
A料 米酒1大匙, 柳橙原汁、淀粉、色拉油各2大匙, 盐、木瓜粉各少许, 蛋白1个。

B料 香橙酱1碗。

C料 香油1大匙。

## 做 法

1. 柳橙洗净, 将果皮表面刨丝备用。
2. 腩排切长条(图1)、洗净, 放入容器中加A料拌匀腌约30分钟, 再放入热油锅中, 炸至金黄酥脆(图2)即可捞出, 沥干油分。
3. 锅中加入腩排、B料和少许水, 以小火焖煮至入味, 加入C料快速翻炒均匀(图3)、盛盘, 撒上柳橙皮丝即可。



## 香橙酱

浓稠的口感,  
原始果香的风情与起司的特殊味道,  
展现无遗。

材 料 香槟酒……………1大匙  
柳橙原汁……………2大匙  
柳丁粉……………1/2小匙  
白醋、糖……………各1.5大匙  
蜂蜜、起司粉……………各1小匙  
水……………2小匙  
盐……………少许

- 做 法 1. 起司粉加水拌匀成起司粉糊。  
2. 锅中放入香槟酒以外的材料, 以小火慢煮, 加入起司粉糊混合拌匀, 再加入香槟酒调匀即可。

运 用 香橙酱多半以柳橙入味, 可做橙汁排骨、橙汁虾球等料理。

调制秘笈 调制时由于果糖较黏腻, 因此可事先与苹果醋调拌均匀, 再加入红酒, 更容易调匀。

口 味	酸★★★	辣——	咸★	甜★	香★
保存时间	即时	4小时	常温下 1天	冷藏 15天	冷冻 1月

## 京都酱

香辣酸咸的口感,  
别具独特个性,  
只要吃过, 绝对令人难忘。

材 料 梅林辣酱油、辣椒酱……………各2小匙  
牛排酱……………1小匙  
番茄酱、糖……………各2大匙  
矿泉水……………3大匙

- 做 法 矿泉水倒入碗中, 依序加入牛排酱、番茄酱、糖, 调拌均匀, 再加入其他酱料拌匀即可。

运 用 可用于烧炒菜肴, 如京都排骨、京都子鸡等。

调制秘笈 先将矿泉水略微加热, 加入糖至溶化, 再加入其他材料即可很容易调开。

口 味	酸★★★	辣★	咸★	甜★	香★
保存时间	即时	12小时	常温下 1天	冷藏 1天	冷冻 1月

