

百变

女子

味道

绝妙酱料 114种

JUEMIAOJIANGLIAO
114ZHONG

baibian
haoweidao

淋酱、凉拌酱、素食酱、火锅酱……

114种美味酱料, 50种经典佳肴,

用平凡的材料, 做出不平凡的菜式。



吉林科学技术出版社

《百变好味道》系列丛书



卤汁、酱汁，
在每一道菜中扮演着画龙点睛的角色，
它会让平淡无奇的家常菜，突然变好吃了，
却说不出到底是什么……。
香辣酱、卤味酱、干拌酱、酸甜酱……，
55种卤汁酱汁及41款家常菜肴，
教你充分掌握酱料运用的诀窍。



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款家常菜肴，
在家享受“吃香喝辣”和自己动手的快乐。



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。



吉林省版权局著作权合同登记号
图 字：07-2005-1362

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。

绝妙酱料114种

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.jkcbs.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·114
定价：18.00元(另送6菜VCD)

《酱料五味坊》系列丛书



酱料家族齐点名 ——好酱等你尝

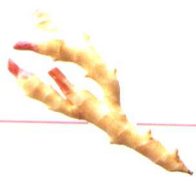
香草、辛香料是酱料最美丽的化妆师，
亮丽的颜色，芳香的气味，
将“朴实的”酱料妆点得更为多彩多姿。
它不但是厨师的好帮手，
为食物画龙点睛不可或缺的“整容圣品”，
更是每日光临五脏庙的座上嘉宾呢！
在如此不起眼的外表下，竟蕴含着如此神奇的功效，
赞叹之余，现在就让我们一起来一探它们的神奇魔力吧！

做菜不在行？对口味没把握？从现在开始，一点也不用担心，因为酱料的魔力就在于可以提升菜色的口感、替味觉加分。究竟该如何调制出魅力酱料？如果挑剔的味觉开始厌倦同一种口味时，就是新的酱料口味引领风骚的时候。

真正好的酱料，只让你觉得食物变好吃了，却说不出到底为什么。众多食材中，在酸甜苦辣的味觉世界里，我们该如何妥善运用酱料，使其充分展现魅力？请跟着我们一起遨游酱料世界，重组你对酸甜苦辣的排列组合吧！



CONTENTS 目 录



煮播台：酱料V. S味觉	4
玉液琼浆	6
酱料调色盘	7

CHAPTER 1

基本调味料

酱料幕后点将录	8
酱料调味工具介绍	10
酱料的保存方法	10
酱料调味秘笈	11
香草、辛香料与酱料的亲密关系	12
酱料的种类	13

CHAPTER 2

酱料家族齐点名

沙拉酱	15
-----	----

综合生蔬沙拉 • 火龙鲜珍果沙拉

白醋沙拉酱 • 千岛沙拉酱 • 橙汁沙拉酱
• 芥末沙拉酱 • 优格草莓沙拉酱

抹酱	17
----	----

虾卵奶油抹酱 • 蒜味花生抹酱 •
椰香奶油抹酱 • 鳕鱼肝香松抹酱 •
蒜味奶油抹酱

蘸酱	18
----	----

香酥中卷圈

炸花枝酱 • 橙汁鱼排酱 • 甜不辣酱 •
豆腐乳辣蒜酱 • 番茄蘸酱

凉拌酱	20
-----	----

鸡丝拉皮

乌梅酱 • 海蜇酱 • 疑难杂症酱 • 芝麻酱 •
美极清油酱 • 芥子柠檬酱 • 椒麻酱

腌酱	22
----	----

味噌渍大蒜

萝卜渍酱 • 花椒渍酱 • 味噌渍酱

烧烤酱	23
-----	----

烤香菇青椒串

烤鲑鱼酱 • 烤鸡翅腿酱 • 蔬菜烘烤酱

卤味酱	24
-----	----

香菇卤肉

红卤汁 • 白卤汁

火锅酱	26
-----	----

麻辣火锅蘸酱 • 羊肉炉蘸酱 •
牛杂火锅蘸酱 • 海鲜火锅蘸酱 •
姜母鸭蘸酱

淋烩酱	27
-----	----

蒜泥白肉

蜜烧酱 • 蒜香鱿鱼酱 • 蒜泥白肉酱

蒸炒酱	28
-----	----

清蒸鲈鱼

咸冬瓜酱 • 白豆酱 • 鱼露酱

素食酱	29
-----	----

芦笋手卷

素方斋火锅蘸酱 • 草莓果醋酱 •
无蛋沙拉酱

CHAPTER 3

酸甜咸辣自己调

酸	31
---	----

珍果海鲜 • 柠檬鸡片 • 韭菜蛋卷
海鲜酱 • 红酒甜醋酱 • 柠檬酱 • 糖醋酱 •
红茄酱

甜	34
---	----

韭黄虾卷 • 虾仁脆酥片 • 橙汁排骨

五味酱 • 蜜汁酱 • 甜辣酱 • 桂花酱 •
香橙酱



咸	36
---	----

树子红目莲鱼 • 腐乳螃蟹 • 蚝油鲍鱼
树子辣酱 • 腐乳酱 • 豉豉菜脯辣酱 • 蚝油酱

香	38
---	----

白片鹅肉 • 烧烤白鳗 • 豆酥鳕鱼

鹅肉酱 • 红葱油酱 • 爆香调味酱 • 蜜饯
酱 • 豆酥酱

辣	40
---	----

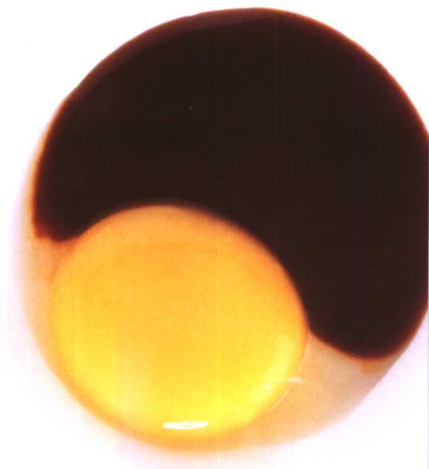
麻辣田鸡 • 沙锅臭豆腐 • 八宝辣丁
麻辣酱 • 红油酱 • 辣豆瓣酱 • 红乳酱

CHAPTER 4

轻松DIY酱料

3分钟做好酱	42
--------	----

芦笋培根蛋卷 • 酥炸茄子 • 地瓜
海苔蜂蜜沙拉蘸酱 • 昆布蘸酱



5分钟做好酱..... 44

麻酱干面•肉燥干面•鱼香茄子•焖烧粉肝
麻酱面酱•肉燥酱•鱼香酱•米酱

10分钟做好酱..... 46

红烧黄鱼•青椒牛柳•京都排骨•醉香糟鸡
红烧酱•牛柳酱•京都酱•香糟酱

泰国风..... 56

香汁烧鸡•辣虾酱炒孔雀蛤
辣虾酱•香汁辣酱•海南鸡蘸酱•
红咖喱酱•暹罗鱼露酱

法国风..... 58

香煎鲷鱼•百香蔬菜明虾
蛤蜊酱•南法香草酱•柑橘酱•蔬菜海鲜
酱•奶油黄瓜酱



CHAPTER 4

好酱要你尝

中国风..... 49

XO酱爆花枝•红糟焖花肉
XO酱•柱侯酱•红糟酱•沙茶酱•豉汁酱

印尼风..... 51

巴城牛肉粉丝汤
葱蒜香料酱•基本辣酱•巴东辣酱

日本风..... 52

日式生蚝•冬瓜蟹肉
生牛肉酱•生蚝酱•日式白芡酱•蘸虾酱•
云丹烤酱

韩国风..... 54

黄酱拌秋葵•蒜味辣泡菜
寿喜烧蘸酱•韩式辣味烤肉蘸酱•
高丽辛辣酱•蒜味辣酱•朝鲜蛋黄酱

意大利风..... 60

意大利面•起司焗扇贝
蘑菇奶油酱•意大利面酱•综合蔬菜烩酱•
意式茄汁酱•西西里奶油酱

美国风..... 62

培根鲜果卷•加州炸鸡块
洋葱奶油酱•美利坚沙拉酱•
香草蛋黄酱•美式酸甜酱•酪梨酱





今日头条：酱料

煮播台

话说酱料

“酱料”它超越了年龄、时间、地点、国籍，

在我们的生活中，占有着举足轻重、不可撼动的地位。

上至达官贵族宾客云集的国宴，下至与平民百姓“唇齿相依”的LBT，酱料总是默默扮演着画龙点睛的重要角色。

“它”的外型向来很低调(色彩不甚称好)；

“它”总是成功地将每一道菜，自淡而无味的料理中拯救出来，却从不居功自傲；

“它”的影响力没有边界，任何食物经由它“加盟”后，都能变得美味可口。

……话说酱料，“好”字一箩筐，真的是停不了“口”呢！

有鉴于此

我们企划出一本味觉与视觉均能让你食指大动的酱料大餐，

让读者在浏览时，犹如放肆于酱料SPA中，令你垂涎三尺、目不暇接，心动不如马上行动。

本书中共介绍100余种实用美味的酱料，并示范50余道搭配料理的各式菜色。

我们将“酱料”这位食物的彩妆大师，由“夜市”到“香榭大道”，去芜存菁，为读者细说品评：

一、以烹调方式分类：如：凉拌酱、沙拉酱、蘸酱、淋烩酱、抹酱、腌酱、烧烤酱、蒸炒酱、火锅酱、素食酱、卤味酱。

二、以味觉分类：酸、甜、咸、辣、香。

三、以烹饪时间分类：3分钟轻松DIY酱料、5分钟轻松DIY酱料、10分钟轻松DIY酱料。

四、以国籍分类：中国风、印尼风、日本风、韩国风、泰国风、法国风、意大利风、美国风等。

依读者群使用习惯巨细靡遗分类，让读者在阅读时一目了然，

于实务制作时能达便捷、易懂、简单、迅速、美味……

这是我们的心意(新意)，希望每位酱料插班生都能All Pass上菜！

V · S 味觉

舌尖嗜甜成性

舌缘咸酸不忌

舌腹硬是辣得

舌根苦尽甘来

一切都拜**味觉**的拨弄

莫名地

与酸、甜、咸、辣、香…恋一场舌的缠绵

450种的Sauce随味觉环游世界

放肆贪婪地

占领

占领 占领

占领 占领 占领

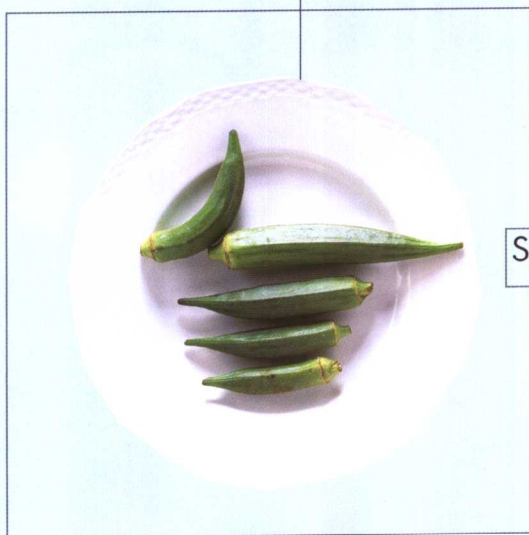
舔舐你樱桃小口的边缘地带

一丝一毫都逃不过舌的缠绵

心满意足地

带着很惬意的好心情

跟着我们一起Hi Sauce!



SAUCE — START

随着指向与我们一同遨游酱料世界

Are You Ready ?

Let's Go!

SAUCE



玉液琼浆 Delicious Paste

或深 或浅

或浓 或淡

倾于碟上

缓缓流泄的是酿制的心情

或甜 或酸

或咸 或辣

纳于瓶甬

慢慢沉淀的是瓮中掠过的琼浆玉液

COLOR

人生

一张没有SIZE的白纸

旅程的调色盘任由画笔恣意挥洒

是专家 是玩家 还是艺术家

每位天生赢家

都该有属于自己的调色盘

女人的调色盘——爱情

男人的调色盘——事业

孩子的调色盘——游戏

情绪的调色盘——喜怒哀乐

生活的调色盘——酸甜苦辣

味觉的调色盘——**酱料**



基本调味料

酱油世界一家亲

怎样的酱油与您的味蕾最匹配？哪一种酱油最能让您料理时美味升级？什么样的酱油适合什么样的料理方式？现在就让我们一起来“酿造”酱油的基本认识吧！



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。



蚝油

原料组成：水、糖、盐、蚝汁、味精、改性粟粉、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，最适合蘸食或烹调各类面食、豆腐等食物，滋味同样出色又美味。



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。

香油家族一起来

香油(麻油)，主要的成分是芝麻。芝麻主要分黑白两种，榨油多取自白芝麻，药用或拿来直接食用多取自黑芝麻，虽然仅是小小的一粒，却堪称是食品界中的优等生喔！



香油

原料组成：白芝麻、色拉油。
香味指数：★★★★
容量：300ml/瓶
保存期限：2年
口感特色：让人无法拒绝的浓郁香气，经过炒烘再压榨制作出来的麻油，可为任何小菜佳肴增添风味，即使是厨房初级生，只要稍加数滴，也能让菜更可口怡人，让人食欲大增。



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。



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。虽然整瓶拿起来看它，都一样是一片乌漆抹黑的，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。

油

香油

辣



五花八门醋滋味

醋的种类不胜枚举，因原料的组成不同，而产生了各式各样的口感味道，但酸溜溜的滋味肯定是大家一试难忘的。



镇江米醋(醇酿清醋)

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，散发出淡淡米香，呈现着自然甜味的口感。用来凉拌佐餐是最好的选择。



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，具有去涩提鲜的绝佳功效。特点在于它能轻易地融入料理之中，展现出不同的美味。



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。



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，色泽也较为暗沉，只要点滴入口，马上可以挑逗味蕾，酸到最高点。



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：带有苹果的香气及甜味，让人一时忘了它也是醋的一种，即使不作料理，直接稀释加上蜂蜜，就是一杯想减肥朋友的健康饮料。

爱吃醋煮播台报告

醋的品牌种类繁多，即使是同样原料，经过不同厂家以不同方式加工所制造出来的醋，风味也会大大的不同，一般说来，山西陈醋系列制品醋味都较为浓烈刺鼻，喜欢重口味的读者选醋时可加以参考。

最爱糖罐子

糖在酱料中扮演着举足轻重的角色，善用食糖，能让你每天生活充满甜蜜好滋味！



砂糖

原料组成：蔗糖。
甜度指数：★★★★
容量：1000g/袋
保存期限：2年
口感特色：富有甜味、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。



冰糖

原料组成：白砂糖。
甜度指数：★★
容量：500g/袋
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，让味蕾得到了最惬意的抒发。用在炖煮、熬汤、冷点，都是独一无二的好选择。

火辣辣的辣椒味

辣椒的种类和它的名称一样多，十根手指也数不完，对于嗜辣者来说，餐餐必定少不了这滋味。



辣豆瓣酱

原料组成：辣椒、盐、大麦、大豆。
辣度指数：★
容量：200ml/罐
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，能使菜肴油红味香，增进食欲。



朝天辣椒

原料组成：小红辣椒、盐、香油。
辣度指数：★★★★
容量：160ml/罐
保存期限：3年
口感特色：足以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，即可降低辣度。



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，使油脂不会积存在体内，多作为烹调时的佐料。

酱料调味 工具介绍

工欲善其事，必先利其器。在调制酱料之前，除了仔细研读食谱之外，有一些基本道具要准备，准备得越周全，可让您在调制酱料时更加得心应手喔！

量杯

量取所需材料的分量，分为塑胶与不锈钢两种，若食谱配方以ml为单位，则使用透明、刻度清楚的量杯。

量匙

量匙用于测量少量的粉类或液体材料，一组标准量匙有1大匙、1小匙、1/2小匙及1/4小匙4种规格，使用时以“平匙”为基准，而且量粉类时要将粉块敲碎才精准，至于材质则以不锈钢量匙为佳，耐热又耐酸。

筛网

筛网主要功能为筛粉，使粉类松散细致、易于搅拌，也可用来滤除杂质，选购时宜配合搅拌盆的大小来择取。另外也常用于过筛糖粉或可可粉来装饰蛋糕。

搅打器

主要用于搅拌材料，选购时以铁条较密、较宽者为佳，而且铁条和手柄之间应另有一束环固定，才会比较耐用。

食物料理机

用来将材料打碎或将材料搅拌均匀的机器，一般说来，如果家中已有果汁机也可以用来替用。



酱料的保存方法

所有制作好的酱料，都无可避免地要面临保存上的问题，不论哪一种酱料，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，千万不可倒回原罐中，因为取用过的酱料，其进入细菌、杂质多，易造成其余新鲜酱料的变质及腐坏。

在酱料保存容器的选择上，最好以玻璃材质为第一考量，其次为塑胶保鲜盒及不锈钢容器；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。

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。正确地消毒瓶子及填装方式，能有助于您在保存酱料时，更得心应手。



首先将瓶子及瓶盖清洗干净，分别放入煮沸的滚水中，略微烫煮，达到杀菌效果即可；等水温降至约50℃，即可取出瓶子及瓶盖，然后将水分充分擦干再倒放于干净的纸巾上，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。若不小心有粘在瓶口边缘的果酱，要记得擦拭干净。

最后紧紧将瓶盖盖住，待冷却后移入冰箱冷藏即可，最好以标签注明制作日期，以确保食品品质喔！

酱料调味秘笈

技巧不藏私

远在3000多年前的殷、周时期，即发明了酱油、醋、香料等调味品，到战国时期，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、掌握正确调味技巧，才能真正将烹调的精华发挥到极限。

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。

因此烹调时若要使用糖和盐，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。

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，可使蛋白质立即凝固，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！



加入调味料的原则

炖煮食物时，在硬的食物变软之后，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，如此酒香就不会因长时间烹煮而挥发殆尽，而使菜肴更香。

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，让滚烫的锅子瞬间激出料酒或酱油的香味，提升整道菜的香气。

颗粒较大的调味料，例如冰糖等，就必须事先和高汤或水等液体混合，并以高温加热的方

式先处理过，才能够让材料均匀调味。
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，才不致令蔬菜炒得太老。放入调味料的方法也应注意，如糖、盐等调味料应均匀地撒在菜面上再快炒，味道会较佳。

肉类的调味基本认识

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，因此必须先把调味料煮过之后，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，裹上蛋清或淀粉，可防止肉质变硬，或加入少量的油，再放入锅中烹煮，这样炒肉才不会粘在一起。

其他味道较清淡的鸡肉或虾、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！

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，亮丽的颜色，芳香的气味，将“朴实的”酱料妆点得更为丰富多彩。

它不但是厨师的好帮手，

为食物画龙点睛不可或缺的“整容圣品”，更是每日光临五脏庙的座上嘉宾呢！

在如此不起眼的外表下，竟蕴含着如此神奇的功效，

令人赞叹之余，现在就让我们一起来一探它们的神奇魔力吧！



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，是麻辣的主调味料，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，亦可磨成花椒粉，炒熟拌入盐，即成椒盐。



八角

稍具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，常用于去腥提味，并不直接食用。



胡椒

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，如肉类腌拌；白胡椒则适用于清淡色浅的海鲜类食品或汤菜类。



罗勒

可能很多人不知道它是何方神圣，但如果叫白话一点，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。



红辣椒

依辣的程度及品种不同，有祛寒、除湿、增进食欲、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。

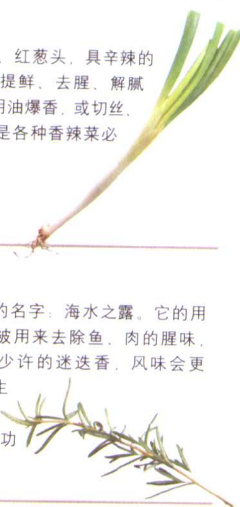
大蒜

有蒜头和蒜苗之别。蒜头具有独特的辛香味，含丰富的维生素，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。



葱

包括青葱、洋葱、红葱头，具辛辣的香气，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。



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，风味会更好；除此之外，生嚼迷迭香叶，还有去除口臭的功效呢！



肉桂粉

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。与肉桂相媲美的还有月桂，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。



薄荷

薄荷除了清除口气之外，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。



PS: 辛香料烹调顺序，气味愈重者优先加入，待香味释出再加入次重味者，依此类推。

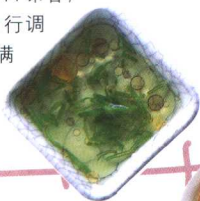
酱料的种类

做菜不在行？对口味没把握？从现在开始，一点也不用担心，因为酱料的魔力就在于可以提升菜色的口感、替味觉加分。究竟该如何调制出魅力酱料？如果挑剔的味觉开始厌倦同一种口味时，就是新的酱料口味引领风骚的时候。

真正好的酱料，只让你觉得食物变得好吃了，却说不出到底为什么。众多食材中，在酸甜苦辣的味觉世界里，我们该如何妥善运用酱料，使其充分展现魅力？请跟着我们一起遨游酱料世界，重组你对酸甜苦辣的排列组合吧！

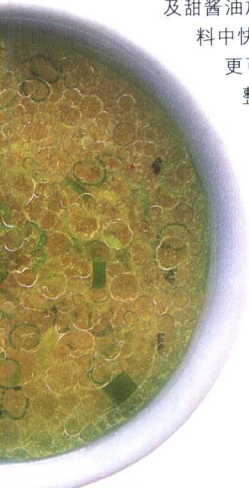
生酱调制原则

所谓的生酱就是将食材随手一拌，即可使用的酱料，例如我们常用来蘸食的蒜蓉酱、五味酱等。制作生酱的食材在选择上十分广泛，如葱、姜、大蒜、红辣椒、酱油膏、番茄酱、糖、乌醋、香油、麻酱等等；运用生酱调制出来的酱汁，色泽鲜艳、稠度佳、酸甜适中、口味大众化，非常适合当作海鲜类、肉类及余烫食物的酱料，也非常适合用作港式点心中烧麦及蒸饺的佐料。不管偏好清淡或浓郁者，都喜欢特殊风味或大众口味者，皆可依个人喜好自行调配生酱分量，以满足不同的需求。



温酱调制原则

把做好的生酱炆入热油，快速搅拌均匀的做法称之为温拌。温拌的特点是将热油加热到滚烫，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、蒜泥等先调拌均匀，再将花椒油、辣椒油及甜酱油放入锅中加热至滚烫，直接炆入调好的生料中快速拌匀，如此制作出来的酱料味道香辣，更可使食物表面红亮，将食材的香醇味道完整释放出来。



熟酱调制原则

“熟酱”顾名思义就是把酱料煮熟了再加以运用。一点也没错，熟酱就是将所有材料放入锅中，经过加热、熬煮等较为复杂的步骤煮制而成，与生酱较为不同的是，熟酱的运用方法是等放凉了再利用。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，口感变得更紧密扎实，当果酱熬煮成浓稠状时即可熄火，而刚煮好的果酱不会马上凝结，要冷藏1~2天后才会呈现凝胶状态，方可取出使用；肉圆酱也是利用这种方法调制而成的。



灼酱调制原则

灼酱是由温酱演变而来，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，因此通常会加入水淀粉做成芡汁。一般说来，芡汁的厚薄度主要根据不同的烹调方法及不同菜肴的特点来灵活掌握；勾芡后菜肴的酱汁较稠，按其性质不同又可分为包芡和糊芡等两种淋烩食材的酱料，例如蘑菇酱、黑胡椒酱、薄荷酱、咖喱酱、蟹黄酱、油醋酱等等，可是用途极广的一种酱料。

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

酱料家族齐点名

CHAPTER 2



综合生蔬沙拉

烹调时间
约
12分钟

沙拉酱

材 料

生菜.....70克
芦笋.....2根
苜蓿芽.....少许
红甜椒.....20克
黑橄榄.....3粒

调 味 料

A料：千岛沙拉酱5大匙。

做 法

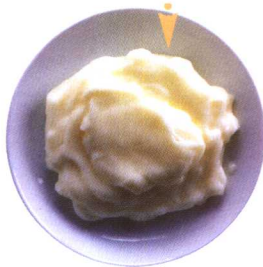
- 1.生菜剥片洗净；苜蓿芽洗净，捞出。
- 2.红甜椒去籽及内膜，切丝，黑橄榄切薄片，均排入盘中。
- 3.锅中放入半锅水煮滚，放入芦笋汆烫至熟，捞出冲水，放入盘中，淋上或蘸食A料即可。



顺序	→	→	→	→	→
步骤	洗切	调味	切盘	装盘	冷藏
时间	2分	3分	1分	1分	5分

料理难度 高手一试便知 更上一层楼 无师也自通 菜鸟学得会

1 道 酱



白醋沙拉酱

材 料

蛋黄.....1个
糖.....2/3大匙
白醋.....1大匙
色拉油.....1/3杯
柠檬汁.....少许

做 法

蛋黄与糖拌匀后，慢慢倒入色拉油一起搅拌均匀，待完全调合，再加入白醋调匀拌打，最后加入柠檬汁即可。

运 用

可作为冷笋、生菜沙拉及任何调味沙拉酱基层底酱。

★	★	★	★	★★	★★
酸	甜	香	辣	咸	淡
即时	常温下	冷藏	冷冻	冷冻	X
4小时	7天	15天			

千岛沙拉酱

材 料

白醋沙拉酱.....4大匙
番茄酱、细糖.....各1小匙
芥末粉.....少许
酸黄瓜末.....1/2小匙
柠檬酱.....1/3小匙

做 法

将白醋沙拉酱倒入容器内，再加入其他材料拌匀即可。

运 用

此酱用于生菜沙拉，一般蔬果、吐司面包皆宜。

★★	★★	★★	★	★	★
酸	甜	香	辣	咸	淡
即时	常温下	冷藏	冷冻	冷冻	X
4小时	1天	7天			

2 道 酱

