

100 种

好吃又好做的

抹酱

香蒜奶油酱、水果酸奶酱、葡萄奶酥、
罗勒腐乳酱、姜汁地瓜酱、剥皮辣椒抹酱……

意想不到的美味抹酱，
这次要颠覆所有你对抹酱的想象

陈立真 吴仕文 著

- ♥ 完全图解！从食材用料到制作程序全程记录。
- ♥ 完美赏味！不同抹酱的保存方式、期限详细介绍。
- ♥ 延伸美味！不只抹面包、饼干……所有抹酱的美味料理一次说明。

世界图书出版公司

100 种

好吃又好做的

抹酱



陈立真 吴仕文 著

世界图书出版公司

上海·西安·北京·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

100 种好吃又好做的抹酱 / 陈立真, 吴仕文著. —

上海 : 上海世界图书出版公司, 2010. 3

ISBN 978-7-5100-1851-0

I. ①1… II. ①陈… ②吴… III. ①调料酱—制作
IV. ①TS264.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 024878 号

台湾台视文化事业股份有限公司授权出版

100 种好吃又好做的抹酱

陈立真 吴仕文 著

上海世界图书出版公司出版发行

上海市广中路88号

邮政编码 200083

上海出版印刷有限公司印刷

如发现印刷装订质量问题, 请与印刷厂联系

(质检科电话: 56973111)

各地新华书店经销

开本: 184×205 1/24 印张: 4.25 字数: 20 000

2010 年 3 月第 1 版 2010 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5100-1851-0/T·202

图字: 09-2009-692 号

定价: 25.00 元

<http://www.wpcsh.com>

<http://www.wpcsh.com.cn>



天然、健康新滋味



现代人对于饮食的要求越来越精致化，不但追求食物美味新鲜，也希望能兼顾健康养生，甚至希望追求创新的口味，以丰富自己的饮食生活。因此为了满足读者需求，本书介绍多种抹酱的制作，除了经典抹酱的详细介绍外，也融合世界各国的饮食精髓，从中创造出崭新又美味的抹酱。

本书的每一道抹酱皆使用天然、健康与容易取得的食材，以最简易的制作方式，创造出美味便利的抹酱，更免除了市售品常见的反式脂肪、防腐剂、人工香料与色素等对人体有害的添加剂。

撰写食谱时，为了符合各阶层各年龄段口味需求，因此与学生仕文一起合作构思，希望彼此激荡出更多的想法，发展出有别于市售抹酱，能使人惊艳赞叹的味道，为此，我们的确花了不少心思，我们的努力，若能引起大家的共鸣，即是我们最大的喜悦。

动手开始吧！我相信您一定会从中得到健康与快乐，这就是我们急于想要和您分享的。

陳琪

无油烟、零失败的百变抹酱

抹酱赋予每一种食材不同的生命，扮演着画龙点睛的关键角色，但是市售的罐装抹酱总令人担心：不可避免的防腐剂、人工甜味剂、食用色素……这样的食品是您需要的吗？

本书以简洁的文字及明了的图片，说明制作过程和技巧，同时利用生活中随手可得的食材及简单的步骤，带领阅读者领略抹酱的神奇魔法，对于忙碌的现代人或家庭主妇而言可说是一大福音，只要将调配好的抹酱保存于冰箱中，使用时，直接涂抹在面包、吐司上或是淋于食材上，就可以变化出一道道美味的佳肴。

最棒的是抹酱是真正的无油烟料理，不像一般做菜做点心，手续复杂又容易失败。只要保持着轻松愉快的心情，按照食谱上的配方动手做，就能享受DIY带来的满足感，甚至从配方中开发出属于自己的创新抹酱，相信您很快会爱上抹酱。

最后，感谢立真老师的悉心指导与提携，无微不至地给予学生支持与鼓励，并提供宝贵的意见，使本书能更臻完整，得以顺利完成。



吴敏

A close-up photograph of a white ceramic cup with a black rim, filled with several golden-brown, twisted breadsticks. In the background, a white bowl containing a vibrant green sauce is visible, though slightly out of focus. The overall lighting is warm and soft, creating a cozy atmosphere.

目录

- 02 天然、健康新滋味
- 03 无油烟、零失败的百变抹酱
- 08 抹酱就要酱子吃
- 10 抹酱制作工具团

C O N T E N T S

CHAPTER 1

经典基础抹酱

加加减减好美味



16 话说奶油酱

17 基础酱料：奶油酱

18 延伸好酱——香蒜奶油酱、法式榛果酱、酪梨奶油酱、百里香奶油酱

20 话说美乃滋

21 基础酱料：美乃滋

22 延伸好酱——酸黄瓜酱、菠菜色拉酱、香柚色拉酱、千岛色拉酱、山葵色拉酱、香松美乃滋

24 话说奶油芝士酱

25 基础酱料：奶油芝士酱

26 延伸好酱——鲱鱼芝士酱、沙茶芝士酱、综合芝士酱

28 话说酸奶酱

基础酱料：酸奶酱

29 延伸好酱——薏仁酸奶酱、水果酸奶酱、低脂色拉抹酱

30 话说油醋酱

31 基础酱料：油醋酱

32 延伸好酱——甜椒酱、橄榄酱、蒜香茄子酱、西红柿芝士油醋酱

34 话说蛋奶酱

35 基础酱料：蛋奶酱

36 延伸好酱——薄荷酱、抹茶红豆酱、枫糖咖啡酱、香兰卡士达

38 话说奶酥酱

39 基础酱料：奶酥酱

40 延伸好酱——奶酥肉脯酱、椰香奶油酱、芋香奶酥酱、朗姆葡萄奶酥酱

42 话说花生酱

43 基础酱料：花生酱

44 延伸好酱——鱼松花生酱、黑芝麻花生酱、蒜味花生酱





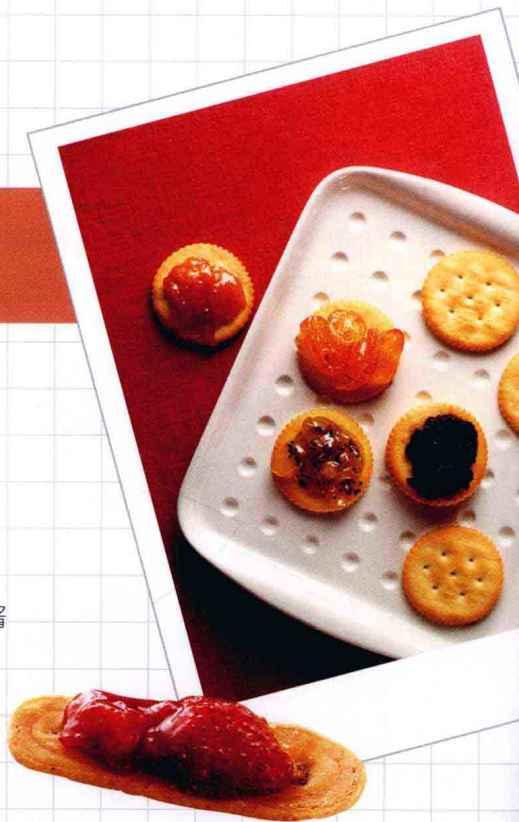
- 46 话说芝麻酱
 47 基础酱料：黑芝麻酱+白芝麻酱
 48 延伸好酱——味噌芝麻酱、炼乳芝麻酱、蒜味芝麻酱、养生芝麻酱
 50 话说豆腐乳酱
 51 基础酱料：豆腐乳酱+延伸好酱——豆腐乳泥辣酱、罗勒腐乳酱
 52 话说巧克力酱
 53 基础酱料：巧克力酱
 54 延伸好酱——栗子巧克力酱、榛果巧克力酱、香蕉巧克力酱
 56 话说焦糖酱
 57 基础酱料：焦糖酱
 58 延伸好酱——焦糖苹果酱、焦糖核桃芝士酱、焦糖布丁酱

CHAPTER 2

清爽乐活抹酱

时令蔬果好清爽

- 62 单品果酱——草莓果酱
 64 柿子果酱、金枣酱、奇异果果酱、桑椹果酱
 66 复合果酱——祁门红茶苹果酱
 68 百香蜜蕉果酱、红酒西洋梨果酱、西红柿梅子酱
 70 蔬食酱——莎莎酱
 72 墨西哥花豆洋芋酱、和风秋葵山药酱、酪梨芥末籽酱、豌豆酱
 74 玉米松子酱
 76 香槟葡萄地瓜酱、西兰花塔塔酱、鲜菇抹酱、南欧茄酱



CHAPTER 3

背叛传统新新抹酱

异国风、地方味 撞出新滋味



- 80 东亚融合风——日式味噌酱、明太子抹酱
- 82 昆布柴鱼酱、泡菜色拉酱、葱花纳豆酱、黄豆酱
- 84 欧陆经典风——法式鸡肝酱
- 86 罗勒松子酱、烟熏鲑鱼酸奶酱、蜂蜜芥末籽酱
- 88 本土好风味——菊岛小管辣酱
- 90 腐乳豆瓣酱、雪菜肉末酱、剥皮辣椒酱、香葱酱
- 92 红糟肉酱、鲷鱼海苔酱、XO酱、桂花蜂蜜酱
- 94 健康暖身风——芦荟蜂蜜果酱
- 96 蔓越莓莲子酱、南瓜枫糖酱、姜汁地瓜酱、杨桃葡萄柚果酱
- 98 蜂蜜杏仁酱、桂圆红枣酱、面茶酱、椰枣核桃酱





抹酱就要酱子吃

· 意想不到的美味吃法 ·

◎基础吃法——抹、蘸、夹、烤

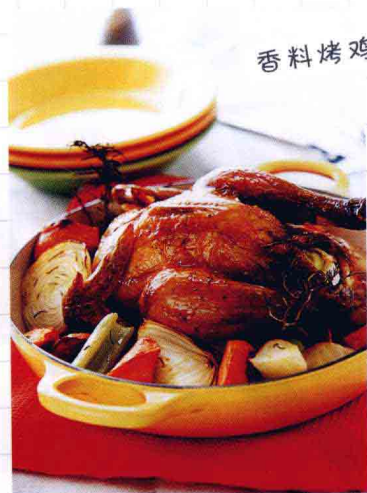
所有的抹酱都可以直接抹上、蘸着或夹着吃。

包括：各式吐司、长棍面包、贝果、司康、馒头、花卷、烧饼、苏打饼干、饼干棒、玉米饼、法式薄饼……配上抹酱都有好风味。除了直接吃，较浓郁型、油脂含量较高的抹酱，特别适合烤过再吃，如：奶油酱、奶酥酱、花生酱、芝麻酱、味噌为基础的抹酱，烤过再吃，可以让抹酱完全融入食材，香气经加热后更为突出，口感也特别酥脆，像大家最熟悉的“香蒜厚片”。

而这样的做法也不限于面包类，亦可应用于料理，例如：“百里香奶油抹酱”抹在全鸡上烘烤，就是美味的香料烤鸡，“日式味噌酱”抹在鱼片上烤过，就是味噌烤鱼。配合各种抹酱的风味和不同的食材特性，就能变化出各种料理。



抹着、蘸着吃、夹起来吃都好吃





水果酸奶酱佐法式薄饼



雪菜肉末烧饼



莎莎酱鲜贝

♥ 世界抹酱大不同

仅仅是抹、蘸、夹、烤，世界各地对抹酱也有不同的偏好：

法国人的长棍面包以芝士和奶油为最常见的抹酱；

意大利人则偏好橄榄油，或用橄榄油做的调味酱，如：油醋酱、橄榄酱搭配当地的拖鞋面包和佛卡夏面包；

英国人热爱以司康搭配极致浓缩的甜美果酱；

美国人则常以花生酱三明治配香蕉，当成一天的午餐；

要说到中国，大家大概不会忘记有中国芝士之称的豆腐乳和馒头的组合，用雪菜肉末夹入烧饼更是风味独特。



苹果茶

◎ 进阶料理——淋、拌、炒、泡

除了单纯的吃法，抹酱也能为料理加分，多数的咸味抹酱都可以淋在菜肴上、拌饭、拌面、拌色拉，甚至加入料理中拌炒，都有好风味。

而甜味抹酱如：焦糖酱、巧克力酱、鲜果酱……则可以包入派皮、水饺皮中，做为馅料烘烤或油炸，就是简易的甜点。各式果酱也可以冲入茶、蜂蜜水、苏打水或柠檬汁中，变成饮品——这样吃、那样吃，花一点巧思，你也能找出你的创意抹酱100吃。



水果派



抹酱制作工具团



单柄锅

因其容积小、传热快，所以不易有干烧及焦化现象，非常适合烹调浓稠或清淡汤汁的酱汁，如：各式鲜果酱，一般以家中的简单小锅操作即可。

搅拌盆

一般家里面大小适中的锅、碗，只要底部呈圆弧型且没有死角，皆可用来当搅拌用容器，不过最常使用的容器则是钢盆，可以直接放在炉上将材料加温，也不易弄破，而同样是金属材质的搅拌容器，铁制品及铝制品比较容易在材料搅拌过程中使食物变色。

木匙

木匙适用于搅拌有热度的馅料或材料，亦可作为煎铲使用。

橡皮刮刀

橡皮刮刀可用来拌匀材料，方便、简洁、干净，因为容器底多有角度，橡皮刮刀的刀面很有弹性，容易和容器内的表层密合，可轻易地将材料从下往上刮起，也不会刮损容器表层。家里可以使用一般的汤匙或饭匙替代。

打蛋器

打蛋器主要功用是打入空气与材料拌合，较宽的球形面增加与打发材料之间的接触面积，可以增加打入空气的速度，可打蛋、拌匀材料及打发奶油、鲜奶油等，钢圈数愈多愈易打发，建议家中可以准备一个，省事又省力。





磨泥板

一般硬质的蔬果都可以使用磨泥板来磨皮及榨汁，如果只需要极少量的果菜泥，使用磨泥板的确比使用果汁机方便，磨泥板选用以板齿锐利者为佳。

果汁机

果汁机（blender）的功能不外乎打碎及拌匀食材，提供多种转速，且附有手控搅拌棒，运作时能轻易翻动材料，使搅打无死角，让食材能充分搅碎，做出口感极绵密细致的抹酱，其限制是对于量少的食材则不易搅打。



手动式搅拌机

手动式搅拌机适合材料较少时使用，优点是易操作及清洗简单，效果与果汁机或食物调理机相似，但较适合质地柔软的材料，例如薯泥制作。使用时将材料装入较深的容器中，以避免食材外溅，亦可用来搅拌巧克力及打发鲜奶油。



食物调理机

多功能的调理机，除了磨碎食物功能外，亦可制作冰沙、奶昔、酱料、调味料、调味汁等，与一般的果汁机不同的地方就是可以搅打干性材料，不必像果汁机要有液体才能搅打顺畅，因此可以直接打碎干果、芝麻、豆类。



量杯、量匙

正确的分量和比例是抹酱成功的要素，一般粉类、液体皆会以量杯及量匙做计量单位，在市面上一般五金、杂货店即可购得，量杯1杯为240ml，如一时无法取得，可用家中常用的瓷碗应急，其容量与量杯差异不大。但不论是量杯、量匙，使用时需置于水平面检视才能准确测量分量。

- 本书标准计量单位 -

1 杯=240ml 1/2 杯=120ml 1/4 杯=60ml 3/4 杯=180ml

1 大匙=1 汤匙=15ml 1 小匙=1 茶匙=5ml 1/2 小匙=1/2 茶匙=2.5ml 1/4 小匙=1/4 茶匙=1.25ml

※少量食材的标示

用量不多不易用标准计量单位计算，因此若能以量匙、量杯来量取的，我们即以量匙或量杯来标示，如：

♥ 蒜末1大匙——即指将蒜头切末后的量为1大匙……以此类推。

♥ 烤香榛果果粒1杯——即指用量杯量取烤香榛果果粒1杯……以此类推。

另外，有些配料虽量少，但可以本身的数量来标示，如：

♥ 西红柿丁1个——即指将1个西红柿切成丁状……依此类推。

♥ 柠檬皮丝半个——即指将半个柠檬取其表皮细丝……依此类推。

