

我国著名医学科学家胡维勤审定推荐

精选家常酱料

1688

1000道可口酱料
488道美味家常菜
200种常见食材

例

主 编 蓝武强



湖南美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

精选家常酱料1688例/蓝武强主编. —长沙:
湖南美术出版社, 2010. 3

ISBN 978-7-5356-3584-6

I. ①精... II. ①蓝... III. ①调料酱—制作 IV. ①TS264.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第032382号

精选家常酱料1688例

策 划: 金版文化

主 编: 蓝武强

责任编辑: 李 松 范 琳

封面设计: 朱小良

摄 影: 陈键强

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 深圳市彩美印刷有限公司

(深圳市龙岗区坂田光雅园村工业二区四号)

开 本: 889mm×1194mm 1/24

印 张: 14.5

版 次: 2010年3月第1版 2010年3月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-3584-6

定 价: 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0731-84787105 邮编: 410016

网 址: <http://www.arts-press.com/>

电子邮箱: market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0755-88833688转8328



精选家常

Jingxuan Jiachang Jiangliao 1688 Li

酱料1688例



湖南美术出版社

CONTENTS 目录

酱料基础知识

- 012 一、酱料带出的美食魅力
- 013 二、酱料知识知多少
- 014 三、酱料常见的制作原食材

part 1

各国经典酱料 排行榜

中式酱料

- 018 ◆ 米酒酱
 - ◆ 竹荪肘子扣油菜
- 019 ◆ 甜鸡肉腌酱
 - ◆ 五香熏鸡
- 020 ◆ 蚝油酱
 - ◆ 东坡肘子
- 021 ◆ 酱油辣蘸酱
 - ◆ 姜汁京葱卷
- 022 ◆ 豆瓣辣酱
 - ◆ 泰皇炒饭
- 023 ◆ 豆豉辣酱
 - ◆ 红烧牛肉面
- 024 ◆ 乳鸽烧烤酱
 - ◆ 琵琶乳鸽
- 025 ◆ 蒜蓉糖酱
 - ◆ 红烧狮子头
- 026 ◆ 辣椒腌酱
 - ◆ 泡莴笋

- 027 ◆ 苹果醋辣酱
 - ◆ 泡黄瓜

日式酱料

- 028 ◆ 牡蛎酱
 - ◆ 蒜蓉牡蛎
- 029 ◆ 鳗鱼海鲜烧烤酱
 - ◆ 串烤鳗鱼
- 030 ◆ 芥末醋酱
 - ◆ 芥末醋鳕鱼
- 031 ◆ 辣醋酱
 - ◆ 香煎希凌鱼
- 032 ◆ 香菇海带高汤酱
 - ◆ 香煎银鳕鱼
- 033 ◆ 海带醋酱
 - ◆ 大虾天妇罗
- 034 ◆ 芝麻和风拌酱
 - ◆ 大虾蟹柳炒乌冬
- 035 ◆ 豆腐蘸酱
 - ◆ 日式炸豆腐
- 036 ◆ 苹果咖喱酱
 - ◆ 牛肉饭
- 037 ◆ 日式盖饭汁
 - ◆ 酱汁牛肉饭

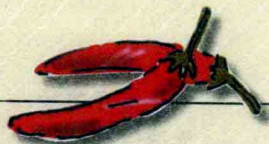
韩式酱料

- 038 ◆ 泡菜炒酱
 - ◆ 泡菜炒肉
- 039 ◆ 海鲜烧烤酱
 - ◆ 烤鱿鱼

- 040 ◆ 洋葱醋淋酱
 - ◆ 酱爆牛肉卷
- 041 ◆ 姜汁香芹酱
 - ◆ 三色炸虾
- 042 ◆ 鱼干高汤酱
 - ◆ 鲜辣黄鱼汤
- 043 ◆ 泡菜牛肉汤头酱
 - ◆ 辣味牛肉汤
- 044 ◆ 松子拌酱
 - ◆ 海带沙拉
- 045 ◆ 泡菜辣腌酱
 - ◆ 什锦泡菜
- 046 ◆ 黄瓜味噌腌酱
 - ◆ 酱黄瓜
- 047 ◆ 虾味泡菜酱
 - ◆ 泡萝卜菜

南洋酱料

- 048 ◆ 南洋咖喱酱
 - ◆ 咖喱洋葱炒土豆
- 049 ◆ 鱼露椒麻酱
 - ◆ 沙锅豉油鸡
- 050 ◆ 南洋亚参酱
 - ◆ 泰式炭烧猪颈肉
- 051 ◆ 柠檬黄辣酱
 - ◆ 茄瓜红腰豆煨珠鲍
- 052 ◆ 星州辣蟹酱
 - ◆ 咖喱炒蟹
- 053 ◆ 马来西亚咖喱酱



- ◆ 咖喱牛肉烧淋饭
- 054 ◆ 缅甸辣炒酱
- ◆ 印尼炒饭
- 055 ◆ 三巴酱
- ◆ 泰式炒河粉

西式酱料

- 056 ◆ 砂糖酱
- ◆ 橙汁扒鸭脯
- 057 ◆ 芥末汤酱
- ◆ 特级美国肉眼伴银鳕鱼
- 058 ◆ 海带柴鱼酱
- ◆ 牛柳让法国鹅肝伴红酒汁
- 059 ◆ 甜鳗鱼酱
- ◆ 香草生扒鱿鱼
- 060 ◆ 咖喱鱼露酱
- ◆ 红烧咖喱牡蛎
- 061 ◆ 西红柿披萨酱
- ◆ 火腿青蔬披萨
- 062 ◆ 鲑鱼奶油抹酱
- ◆ 培根花生厚片
- 063 ◆ 车厘子抹酱
- ◆ 黑芝麻三明治蛋糕
- 064 ◆ 草莓莱姆酱
- ◆ 焦糖焗鸡蛋布甸



part 2

烹饪酱料精选

拌酱

- 066 ◆ 无锡酱
- ◆ 香菇蚝油拌酱
- 067 ◆ 糖醋辣拌酱
- ◆ 炸肉拌酱
- ◆ 榨菜蒜拌酱
- 068 ◆ 蒜醋香拌酱
- ◆ 干面拌酱
- ◆ 虾米葱油拌面
- 069 ◆ 醋拌酱
- ◆ 芝麻拌面酱
- ◆ 黄瓜凉面
- 070 ◆ 咸鱼火腿拌酱
- ◆ 肉臊拌酱
- ◆ 酱拌面
- 071 ◆ 红葱沙姜拌酱
- ◆ 杂拌酱
- ◆ 一番炒面
- 072 ◆ 橄榄菜肉末拌酱
- ◆ 四川麻辣鲜拌酱
- ◆ 豆豉高汤拌酱
- 073 ◆ 西红柿辣味拌酱
- ◆ 沙县拌面汁拌酱
- ◆ 鲜味拌酱

- 074 ◆ 香辣牛肉拌酱
- ◆ 甜椒拌酱
- ◆ 西红柿辣抹酱
- 075 ◆ 醋溜洋葱拌酱
- ◆ 蒜味沙茶拌酱
- ◆ 肉丁凉拌酱
- 076 ◆ 豆瓣香拌酱
- ◆ 糖醋拌酱
- ◆ 黄瓜拌面筋
- 077 ◆ 芝麻凉面拌酱
- ◆ 豆瓣米酒拌酱
- ◆ 千层莲花菜
- 078 ◆ 芝麻花生拌酱
- ◆ 辣芝麻拌酱
- ◆ 剁椒茄条
- 079 ◆ 芝麻凉拌酱
- ◆ 蒜辣凉拌酱
- ◆ 一品豆花
- 080 ◆ 越式酸辣甜酱
- ◆ 辣椒蒜拌酱
- ◆ 牛肉拌牛杂
- 081 ◆ 肉末拌酱
- ◆ 香卤拌酱
- ◆ 鸿运发财鸡
- 082 ◆ 海山甘草拌酱
- ◆ 蚝油干面拌酱
- ◆ 高汤黑椒拌酱
- 083 ◆ 芋香拌酱
- ◆ 香味拌酱

- ◆芝麻辣拌酱
- 084 ◆咸鱼香菇酱
- ◆香芝麻蒜拌酱
- ◆香脆双丝
- 085 ◆红油甜醋拌酱
- ◆芝麻芥末酱
- ◆泡手撕包菜
- 086 ◆高汤甜拌酱
- ◆蚝油甜拌酱
- ◆陈醋蜇头
- 087 ◆麻酱拌酱
- ◆蒜味拌酱
- ◆姜汁羊肉
- 088 ◆凉拌蒜汁拌酱
- ◆腊肠蚝油拌酱
- ◆芝麻大蒜酱
- 089 ◆甜面拌酱
- ◆豆瓣蜜糖拌酱
- ◆蒜香凉拌酱
- 090 ◆麦芽桂花酱
- ◆红油拌酱
- ◆凉面拌酱
- 091 ◆香菇素拌酱
- ◆虾米蒜香拌酱
- ◆红椒西红柿拌酱
- 092 ◆雪里蕻辣拌酱
- ◆榨菜蒜拌酱
- ◆辣椒肉拌酱
- 093 ◆东北大酱
- ◆洋葱西红柿凉拌酱
- ◆芝麻辣酱
- 094 ◆糖醋面拌酱
- ◆蔬菜拌酱
- ◆高汤香拌酱

- 095 ◆茄汁酱
- ◆香葱椒拌酱
- ◆香蒜拌酱
- 096 ◆米酱豆腐乳
- ◆红曲沙拉拌酱
- ◆土豆玉米沙拉
- 097 ◆芝麻白醋拌酱
- ◆美乃滋拌酱
- ◆带子墨鱼沙拉
- 098 ◆西柠汁拌酱
- ◆橙汁拌酱
- ◆果蔬沙拉
- 099 ◆蜜梨糖汁拌酱
- ◆辣椒芝麻拌酱
- ◆蟹子沙拉
- 100 ◆甜米酒拌酱
- ◆台湾混合芝麻拌酱
- ◆红葱辣椒拌酱
- 101 ◆辣味拌面酱
- ◆香草番茄酱
- ◆味噌面酱
- 102 ◆味噌芝麻拌酱
- ◆咸豆腐拌酱
- ◆日式冷豆腐
- 103 ◆芥末柠檬酱
- ◆烧肉味噌酱
- ◆烧汁鱿鱼圈
- 104 ◆奶油咖喱酱
- ◆醋香芝麻酱
- ◆日式东坡肉
- 105 ◆凉拌牛肉汁
- ◆虾酱凉拌酱
- ◆海鲜酱
- 106 ◆蔬菜凉拌酱

- ◆花生洋葱酱
- ◆凉拌木瓜酱汁
- 107 ◆凉拌酱
- ◆甜鸡凉拌酱
- ◆芝麻泡菜酱
- 108 ◆辣拌饭酱
- ◆橄榄芥末酱
- ◆烧肉沙拉
- 109 ◆姜葱酱
- ◆双味凉拌辣酱
- ◆茼蒿沙拉
- 110 ◆辣蒜凉拌酱
- ◆辣味油醋酱
- ◆白萝卜沙拉
- 111 ◆红椒醋拌酱
- ◆辣椒芝麻酱
- ◆凉拌冻豆腐

淋酱

- 112 ◆酿豆腐淋酱
- ◆花椒芝麻淋酱
- 113 ◆米酒鱼淋酱
- ◆铁板牛肉汁淋酱
- ◆黑椒高汤淋酱
- 114 ◆花椒芝麻酱
- ◆蚝油胡椒淋酱
- ◆肉丝豆腐
- 115 ◆蚝油甜辣淋酱
- ◆胡椒酸淋酱
- ◆顺风耳片
- 116 ◆芝麻甜淋酱
- ◆五香淋酱
- ◆大刀耳片
- 117 ◆辣椒蜂蜜淋酱

◆芝麻辣淋酱

◆芝麻猪肉

118 ◆柳橙淋酱

◆高汤菠菜淋酱

◆油鸡淋酱

119 ◆海山淋酱

◆素淋酱

◆味噌淋酱

120 ◆红米西红柿淋酱

◆西红柿淋酱

◆肠粉淋酱

121 ◆猕猴桃酸辣虾酱

◆南洋虾米辣酱

◆酸辣虾油酱

122 ◆柴鱼海带酱

◆日式凉面酱

◆盐烧平鱼

123 ◆柴鱼秋葵淋酱

◆日式照烧酱

◆四季豆炒肉末

腌酱

124 ◆腌牛柳酱汁

◆芝麻肉腌料

125 ◆川式麻辣泡菜酱

◆腌牛小排酱

◆烤肉腌酱

126 ◆剁椒腌酱

◆腐乳豆瓣腌酱

◆叉烧肉

127 ◆芝麻酱汁

◆粤式泡菜腌酱

◆糖醋黄瓜

128 ◆盐酥甜腌酱

◆西芹洋葱腌酱

◆泡大蒜酱汁

129 ◆腌辣椒酱汁

◆五香烤肉腌酱

◆泡姜酱汁

130 ◆花椒腌酱

◆蒜味鸡腌酱

◆卤味凤爪

131 ◆豆豉蒸排骨腌酱

◆香草肉腌酱

◆蒜香猪脖肉

132 ◆川味泡萝卜酱汁

◆豆酱蒜腌酱

◆风味腌酱

133 ◆香辣豆豉腌酱

◆茴香烤肉腌酱

◆蒸排骨腌酱

134 ◆蒜香排骨腌酱

◆香腌酱

◆澳门酱卤鸡

135 ◆味咻腌酱

◆味噌酒糟腌酱

◆烧汁鳗鱼

136 ◆枸杞辣腌肉酱

◆辣味腌肉酱

◆红烧童子鸡

137 ◆人参红枣腌肉酱

◆酱油烧肉腌酱

◆烧烤牛肉

138 ◆味噌烧肉腌酱

◆味咻腌汁

◆烧烤牛排

139 ◆甜辣腌肉酱

◆韩式烤海鲜腌汁

◆炒年糕

140 ◆苹果腌肉酱

◆腌渍鱼卵酱

◆酱鳕鱼子

141 ◆鱼露泡菜酱

◆芝麻辣味腌酱

◆盐渍螃蟹

142 ◆泰式甜梅酱

◆辣味泡菜酱

◆辣白菜

143 ◆辛辣酱

◆酸辣味泡菜酱

◆酱萝卜丝

蘸酱

144 ◆口味蘸酱

◆西红柿味噌酱

145 ◆饺子辣蘸酱

◆饺子醋蘸酱

◆生姜柠檬蘸酱

146 ◆蒜蓉麻油蘸酱

◆乌梅蘸酱

◆酥炸云吞

147 ◆姜葱海鲜蘸酱

◆酸西红柿蘸酱

◆煎饺

148 ◆紫苏蘸酱

◆甜蒜蘸酱

◆西红柿蒜蘸酱

149 ◆蒜泥芝麻蘸酱

◆蛋黄甜酸蘸酱

◆姜蓉蘸酱

150 ◆芥末甜蘸酱

◆西红柿辣蘸酱

- ◆ 葱姜蘸酱
- 151 ◆ 腐乳辣椒蘸酱
- ◆ 萝卜炸鸡蘸酱
- ◆ 酱油甜辣酱
- 152 ◆ 豆瓣姜蘸酱
- ◆ 花生蘸酱
- ◆ 桂皮蒜蘸酱
- 153 ◆ 油淋肉蘸酱
- ◆ 炸鸡块酸甜蘸酱
- ◆ 辣蒜蘸酱
- 154 ◆ 甜面洋葱蘸酱
- ◆ 南乳蘸酱
- ◆ 西红柿梅子蘸酱
- 155 ◆ 大蒜芥末蘸酱
- ◆ 洋葱红椒蘸酱
- ◆ 韭菜蘸酱
- 156 ◆ 椒麻酱
- ◆ 洋葱肉酱
- ◆ 火锅蘸酱
- 157 ◆ 柠檬甜醋酱
- ◆ 甜鸡酱
- ◆ 柠檬蘸酱
- 158 ◆ 蛋黄辣酱
- ◆ 芝麻海鲜酱
- ◆ 水母沙拉
- 159 ◆ 味噌辣蘸酱
- ◆ 葱末辣椒酱
- ◆ 五彩葱结
- 160 ◆ 烧烤蘸酱
- ◆ 萝卜泥蘸酱
- ◆ 柠檬咸蘸酱
- 161 ◆ 棕榈酸甜酱
- ◆ 柠檬酸醋酱
- ◆ 缅式辣蘸酱

- 162 ◆ 糯米醋鸡酱
- ◆ 串烤腌酱
- ◆ 甜黑酱
- 163 ◆ 酸辣西红柿蘸酱
- ◆ 鱼露甜醋蘸酱
- ◆ 梅子蘸酱
- 164 ◆ 辣味烤肉蘸酱
- ◆ 芝麻煎饼蘸酱
- ◆ 海带蜂蜜蘸酱
- 165 ◆ 芥末葱花酱
- ◆ 味咻烧蘸酱
- ◆ 甜醋蘸酱

烧烤酱

- 166 ◆ 沙茶咖喱烧烤酱
- ◆ 芝麻烧烤酱
- 167 ◆ 蒜味甜烤酱
- ◆ 蜂蜜烤肉酱
- ◆ 麻辣烤肉酱
- 168 ◆ 芝麻海鲜烧烤酱
- ◆ 蘑菇烤肉酱
- ◆ 潮莲脆皮烧鹅
- 169 ◆ 酸甜烧烤酱
- ◆ 柠檬烧烤酱
- ◆ 蒜香手抓骨
- 170 ◆ 炭烧牡蛎酱
- ◆ 鸡翅烤酱
- ◆ 蜜汁叉烧
- 171 ◆ 蜂蜜桂花烧烤酱
- ◆ 烤茄子酱
- ◆ 蒲烧鳗鱼
- 172 ◆ 甜辣烤肉酱
- ◆ 五香烤肉酱
- ◆ 咖喱羊肉烤肉酱

- 173 ◆ 味咻甜烧酱
- ◆ 马来串烤腌酱
- ◆ 串烤酱
- 174 ◆ 鸡肉串烤酱汁
- ◆ 味噌甜烤酱
- ◆ 串烤牛舌
- 175 ◆ 酱味烧烤酱
- ◆ 洋葱鸡骨酱
- ◆ 日式孜然羊排
- 176 ◆ 味咻米酒烧烤酱
- ◆ 烤肉酱
- ◆ 烧烤猪排
- 177 ◆ 味噌海鲜烤肉酱
- ◆ 芝麻烧肉酱
- ◆ 香辣烤肉
- 178 ◆ 咸味烧烤酱
- ◆ 甜味酱
- ◆ 雪梨烧烤酱
- 179 ◆ 柠檬串烤酱
- ◆ 羊肉辣椒酱
- ◆ 酸甜串烤酱
- 180 ◆ 沙嗲酱
- ◆ 椰奶串烤腌酱
- ◆ 辣味迷迭香酱
- 181 ◆ 味咻葱烧烤酱
- ◆ 烤鱼酱
- ◆ 烤鳗鱼

火锅酱

- 182 ◆ 鸡骨火锅酱
- ◆ 海鲜火锅酱
- 183 ◆ 沙茶火锅酱
- ◆ 辣豆瓣蘸酱
- ◆ 啤酒鸭火锅

- 184 ◆香油火锅酱
◆麻辣火锅酱
◆四生片火锅
- 185 ◆芝麻火锅酱
◆酸辣火锅酱
◆毛肚火锅
- 186 ◆素食火锅料
◆辣椒豆瓣蘸酱
◆鱼头火锅
- 187 ◆味噌葱烧酱
◆味噌火锅酱
◆章鱼火锅

高汤酱

- 188 ◆甜味高汤酱
◆芝麻高汤拌酱
- 189 ◆大虾高汤酱
◆海鲜辣汤酱
◆酸辣汤酱
- 190 ◆海带高汤酱
◆柴鱼高汤酱
◆辣炒章鱼
- 191 ◆椰奶汤酱
◆牛奶高汤酱
◆烧鲑鱼
- 192 ◆人参红枣汤头酱
◆芝麻豆浆汤头酱
◆大酱汤
- 193 ◆虾汤酱
◆海带蛤蜊高汤酱
◆花蟹海鲜汤

醋酱

- 194 ◆甜醋酱

- ◆草莓味嘛酱
- 195 ◆芝麻醋酱
◆山椒醋酱
◆料酒醋酱
- 196 ◆酸甜橘醋酱
◆蛋黄甜醋酱
◆盐烤秋刀鱼
- 197 ◆柴鱼拌醋酱
◆白醋酱
◆辣白菜牛肉饭

煮汁酱

- 198 ◆牛蒡煮酱
◆海带柠檬酱
- 199 ◆料理煮酱
◆海带柴鱼煮酱
◆葡萄煮酱
- 200 ◆大肠煮酱
◆香菇煮酱
◆烧汁三文鱼
- 201 ◆盖饭酱
◆芝麻海鲜煮酱
◆鳕鱼天妇罗

做菜酱

- 202 ◆猪肉红椒酱
◆葱油麻辣酱
- 203 ◆客家黄豆酱
◆干贝高汤酱
◆麻辣花椒酱
- 204 ◆鲜贝汁
◆蒜味剁椒鱼酱
◆剁椒蒸鱼尾
- 205 ◆豆瓣红椒酱

- ◆西红柿辣椒酱
- ◆叉烧小排骨
- 206 ◆秘制排骨酱
◆酸子辣酱
◆松鼠桂鱼
- 207 ◆干椒麻辣酱
◆金橘辣酱
◆红曲烧鸡
- 208 ◆腐乳酱
◆橙汁排骨酱
◆姜汁猪肝
- 209 ◆花椒麻辣酱
◆甜腐乳酱
◆葱烧鲑鱼
- 210 ◆丁香鱼酱
◆梅汁酱
◆草菇焖鸡
- 211 ◆米粉蒸酱
◆甜辣酱
◆油爆河虾
- 212 ◆海鲜奶油酱
◆西红柿海鲜酱
◆五香甜汁
- 213 ◆红米蚝油酱
◆西红柿香葱汁
◆辣味姜汁
- 214 ◆椒乳通菜酱
◆柠檬柳橙酱
◆鸡汤芥末酱
- 215 ◆紫苏梅子酱
◆红糟酱
◆南乳酱
- 216 ◆姜葱蚝油酱
◆香酥酱

- ◆豆豉虱目鱼
217 ◆红烧排骨酱
◆豉汁蚝油酱
◆梅菜蒸鲈鱼
218 ◆海鲜烤酱
◆西红柿醋酱
◆东坡肉
219 ◆红椒菠萝酱
◆红椒豆豉辣酱
◆南瓜豉汁蒸排骨
220 ◆香菜沙茶酱
◆泡椒番茄酱
◆家常烧带鱼
221 ◆红油香菜酱
◆糖醋酱汁
◆红糟羊肉汤
222 ◆普宁豆酱
◆脆瓜素肉拌酱
◆奇味鸡煲汁
223 ◆茄汁焗豆汁
◆豆豉海鲜炒酱
◆清补凉鸡煲汁
224 ◆豆豉洋葱酱
◆虾仁菜脯酱
◆川辣花椒酱
225 ◆红辣调味酱
◆甜辣蒜酱
◆青蒜豆豉酱
226 ◆麦芽蜜汁酱
◆洋葱酱
◆梅子酱
227 ◆胡椒豆酱蒸汁
◆鲜鸡酱
◆香味番茄酱
- 228 ◆大蒜辣椒酱
◆梅子甜辣酱
◆腐香排骨
229 ◆腐乳辣蒜酱
◆豆瓣辣椒酱
◆干烧东海火明虾
230 ◆海鲜炒酱
◆甜蒜蓉酱
◆蚝油米酒酱
231 ◆贵妃烧鸡酱
◆香辣鱼仔酱
◆干贝鸡汤酱
232 ◆米酒甜酱
◆红椒豆豉酱
◆猪腰豌豆片
233 ◆香辣牛腩酱
◆沙茶玫瑰酱
◆酸辣墨鱼仔
234 ◆大蒜甜豆酱
◆粤式黄豆酱
◆豆瓣甜炒酱
235 ◆五香酱
◆桂花蜂蜜酱
◆甜酸鸡煲汁
236 ◆蒜香花生酱
◆姜蒜豆豉酱
◆豆瓣鲫鱼
237 ◆大蒜豆酥酱
◆大蒜香辣酱
◆双洋烧鸡
238 ◆蒜蓉柴鱼蒸酱
◆甜番茄酱
◆土豆排骨
239 ◆香橙起司酱
- ◆萝卜姜汁酱
◆炸牛肉
240 ◆高汤奶油酱
◆纳豆高汤淋酱
◆三鲜炒肉
241 ◆柠檬洋葱酱
◆萝卜泥醋酱
◆酱炒带鱼
242 ◆咖喱奶油酱
◆姜味炒酱
◆马沙拉酱
243 ◆柠檬蒸鱼酱
◆星洲虾高汤
◆南洋茴香酱
244 ◆酿惹咖喱酱
◆泰式青咖喱
◆星洲香辣虾酱
245 ◆橙汁鱼露酱
◆星洲酸甜排骨酱
◆蜂蜜甜醋酱
246 ◆新加坡拉沙酱
◆炒面酱
◆巴东酱
247 ◆米酒蒸鱼酱
◆鱼露酸辣酱
◆西红柿辣酱
248 ◆印度咖喱酱
◆酸辣酱
◆缅甸咖喱酱
249 ◆橄榄番茄酱
◆橄榄鱼酱
◆橄榄巴沙酱
250 ◆牛油洋葱酱
◆胡椒茴香酱

- ◆三文鱼洋葱汤
- 251 ◆明虾调味汁
- ◆鲜奶杏仁酱
- ◆芥末花椰菜
- 252 ◆酸辣果醋酱
- ◆章鱼醋酱
- ◆鲱鱼橄榄酱
- 253 ◆西红柿玉米汁
- ◆青椒榄酱
- ◆蔬菜柠檬酱
- 254 ◆甜椒美乃滋酱
- ◆洋葱菠菜酱
- ◆柠檬香槟酱
- 255 ◆干椒茴香酱
- ◆洋葱辣椒酱
- ◆金巴利汁
- 256 ◆酸甜番茄酱汁
- ◆芥末蜂蜜酱
- ◆松子墨鱼酱黄瓜
- 257 ◆柳橙牛油酱
- ◆优酪橙子蘸酱
- ◆干煎鸡柳
- 258 ◆西红柿奶油酱
- ◆红酒萝卜调味酱
- ◆香煎牛柳条
- 259 ◆奶油核桃酱
- ◆牛奶洋葱酱
- ◆烧汁煎凤鳗
- 260 ◆蘑菇蒜蓉酱
- ◆红酒牛排调味酱
- ◆香烧西冷扒
- 261 ◆蛋黄奶油酱
- ◆法式焗龙虾汁
- ◆纽西兰T骨扒
- 262 ◆黑胡椒辣酱
- ◆雪利红葱酱
- ◆铁板烧牛仔骨
- 263 ◆黑胡椒红酒酱
- ◆干辣酱
- ◆法式煎鹅肝
- 264 ◆猕猴桃牛排调味酱
- ◆迷迭香酱
- ◆和风烧银鳕鱼
- 265 ◆芒果调味酱
- ◆葡萄调味酱
- ◆梅汁鸡
- 266 ◆蛋黄胡椒酱
- ◆松子青酱
- ◆菠萝酸奶酱
- 267 ◆奶油葡萄柚酱
- ◆柠檬辣酱
- ◆芥末沙拉酱
- 268 ◆烤羊扒香蒜油
- ◆香蒜迷迭橄榄油
- ◆黄瓜海鲜酱
- 269 ◆奶油葡萄柚酱
- ◆柠檬辣酱
- ◆芥末沙拉酱
- 270 ◆烤肉扒酱
- ◆甜椒奶油酱
- ◆橙汁调味酱
- 271 ◆水瓜柳柠檬汁
- ◆比查美奶油酱
- ◆红酒宾尼地汁
- 272 ◆黑胡椒酱
- ◆布朗烧汁酱
- ◆香料酱汁
- 273 ◆西红柿牛骨烧汁酱
- ◆波酒酱汁
- ◆辣椒汁
- 274 ◆香芹松子酱
- ◆红醋甜酸酱
- ◆西红柿蒜末酱
- 275 ◆奶油苹果酱
- ◆咖喱调味酱
- ◆蘑菇酱
- 276 ◆柠檬蜂蜜酱
- ◆南瓜蛋黄酱
- ◆干百里波特酱
- 277 ◆红糖奶油酱
- ◆牛肉香槟酱
- ◆西红柿酸豆酱
- 278 ◆杜松子红酒酱汁
- ◆玉米黑醋酱
- ◆蘑菇辣味酱
- 279 ◆牛骨原汁酱
- ◆酸黄瓜番茄酱
- ◆红椒起司酱
- 280 ◆柠檬奶油酱
- ◆苹果甜醋酱
- ◆铁板烧纽西兰青口
- 281 ◆牛奶起司酱
- ◆柠檬黄油酱
- ◆龙利鱼伴露笋汁
- 282 ◆乳酪奶油酱
- ◆椰汁咖喱酱
- ◆椰酱排骨
- 283 ◆牛奶黄瓜高汤酱
- ◆橄榄酱
- ◆奶油三文鱼排
- 284 ◆奶油丁香酱
- ◆柠檬奶油蒸酱

◆芝士牛油银鳕鱼南瓜盅
285 ◆葱头柠檬酱
◆柴鱼蘸酱
◆苔条面拖黄鱼
286 ◆柳橙烧汁
◆红葱酱
◆法国鹅肝伴什菌
287 ◆蘑菇奶油酱
◆藏红花奶油汁
◆烤猪排骨
288 ◆奶油马沙拉酱
◆胡椒牛肉酱
◆红酒洋葱酱
289 ◆红酒松子酱
◆红椒洋葱酱
◆牛肉原汁奶油酱
290 ◆辣奶油酱
◆青椒牛奶酱
◆鲜罗勒酱
291 ◆白兰地奶油酱
◆青葱柠檬酱
◆无花果奶油酱
292 ◆西红柿鲜菇酱
◆高汤柳橙酱
◆烟肉牛柳
293 ◆橙子柠檬酱
◆牛肝菌酱
◆柏加地鸡柳
294 ◆金桔酱汁
◆月桂辣酱
◆黑醋椒汁酱
295 ◆桑柏烧汁
◆蘑菇红酒酱
◆牛肉胡椒酱

296 ◆西红柿苹果酱
◆蒜蓉鲜茄酱
◆古拉贝斯海鲜汁
297 ◆白兰地酱
◆海鲜辣味油
◆紫苏油
298 ◆牛肉红葱酱
◆红酒蚝油酱
◆香烧牛仔骨
299 ◆橄榄牛排调味酱
◆牛小排酱汁
◆生煎牛肋骨
300 ◆白酒奶油酱汁
◆白酒香莱酱
◆奶油香料酱
301 ◆甜奶油酱
◆香菇奶油酱
◆奶油百香酱
302 ◆洋葱奶油酱
◆红葱釉汁酱
◆红醋酱
303 ◆红酒调味酱
◆牛骨肉酱
◆洋葱扒酱
304 ◆芥末茵陈酱
◆辣味羊排酱
◆意式西西里汁
305 ◆茵陈红椒酱
◆海鲜调味酱
◆蘑菇猪排

抹酱

306 ◆胡椒美乃滋抹酱
◆西红柿抹酱

307 ◆芥末子抹酱
◆罗勒牛油抹酱
◆火腿芝士抹酱
308 ◆紫苏抹酱
◆香橙起司抹酱
◆辣味鳀鱼黄油抹酱
309 ◆刁草柠檬抹酱
◆辣味蒜蓉抹酱
◆酸黄瓜抹酱
310 ◆花生抹酱
◆三文鱼抹酱
◆花式水果面包圈
311 ◆火腿起司抹酱
◆金枪鱼抹酱
◆奇异果起司吐司
312 ◆红酒抹酱
◆核桃黄油抹酱
◆香橙果酱
313 ◆香草抹酱
◆绿芥末抹酱
◆杏仁抹酱
314 ◆鹅肝抹酱
◆香槟葡萄抹酱
◆咖啡抹酱
315 ◆咖喱奶油抹酱
◆菠萝抹酱
◆柿子抹酱
316 ◆黄瓜美乃滋抹酱
◆香芹美乃滋抹酱
◆柠檬酸奶松饼
317 ◆果仁美乃滋抹酱
◆郎姆酒抹酱
◆柠檬奶油芝士磅蛋糕
318 ◆鲑鱼美乃滋抹酱

◆蘑菇美乃滋抹酱

◆柠檬美乃滋抹酱

319 ◆西红柿美乃滋抹酱

◆芥末美乃滋抹酱

◆美乃滋抹酱

沙拉酱

320 ◆红酒沙拉酱

◆柚子沙拉酱

321 ◆辣味橄榄沙拉酱

◆芥末子沙拉酱

◆西红柿松子沙拉酱

322 ◆蓝莓沙拉酱

◆草莓酸奶沙拉酱

◆法式沙拉酱

323 ◆橄榄芥末沙拉酱

◆果香沙拉酱

◆鲑鱼沙拉酱

324 ◆猕猴桃奶油沙拉酱

◆芥末西红柿沙拉酱

◆吞拿鱼酿西红柿

325 ◆芥末美乃滋沙拉酱

◆酸奶柠檬沙拉酱

◆龙虾沙拉

326 ◆辣味沙拉酱

◆水果调味沙拉酱

◆夏威夷木瓜沙拉

327 ◆奶酪沙拉酱

◆香蕉酸奶沙拉酱

◆苹果沙拉餐包

328 ◆奶油美乃滋沙拉酱

◆芥末清酒沙拉酱

◆蔬菜沙拉

329 ◆白酒沙拉酱

◆起司沙拉酱

◆吉列石斑沙拉

330 ◆鲑鱼沙拉酱

◆葡萄沙拉酱

◆水果调味酱

331 ◆油醋苹果沙拉酱

◆茄香沙拉酱

◆洋葱甜菜酱

332 ◆巴沙米可沙拉酱

◆芥末橄榄沙拉酱

◆金枪鱼莴苣沙拉

333 ◆橄榄沙拉酱

◆百香果沙拉酱

◆鲜虾沙拉

334 ◆蜂蜜奶油沙拉酱

◆果糖沙拉酱

◆洋葱香芹沙拉酱

335 ◆薄荷美乃滋沙拉酱

◆白酒油醋沙拉酱

◆腊肉洋葱沙拉酱

336 ◆芥末红醋沙拉酱

◆椰奶美乃滋沙拉酱

◆苹果沙拉酱

337 ◆柠檬虾夷沙拉酱

◆柳橙蛋黄沙拉酱

◆芒果美乃滋沙拉酱

338 ◆特制沙拉酱

◆橙子沙拉酱

◆起司酱汁

339 ◆菠菜沙拉酱

◆蒜香椰奶咖喱沙拉酱

◆奶油香槟酱

甜品酱

340 ◆红毛丹酱汁

◆草莓乳酪酱

341 ◆牛奶蛋黄酱

◆芒果香草酱

◆脆皮苹果卷

342 ◆水果香橙酱

◆芝果洋葱酱

◆香橙紫苏酱

343 ◆胡萝卜酱汁

◆卡士达蛋黄酱

◆青苹果酱汁

面酱

344 ◆洋葱蛤蜊面酱

◆松果蘑菇酱

345 ◆辣茄酱

◆西红柿橄榄酱

◆西红柿紫苏酱

346 ◆意式面酱

◆意式西红柿肉酱

◆西红柿肉酱面

347 ◆红酒肉酱

◆月桂西芹酱

◆蛤蜊意大利面



酱料基础知识

一、酱料带出的美食魅力

酱料是美食的灵魂，但却那么低调，总是悄悄地调剂着餐桌上酸、甜、苦、辣、咸、香，让我们的味蕾享受到了不一般的感觉。也正是酱料的这种魔力，才带出了各国食物的经典风味，让我们体验到变化万千的中餐、原汁原味的日式料理、酸辣可口的韩式料理、鲜香美味的南洋料理、风味独特的西餐。因为酱料，这些美食让我们魂牵梦绕、欲罢不能。

1. 中式酱料

中式酱料包罗万象，不仅种类很多，而且五味俱全。其制作材料多种多样，几乎所有的菜都能够放入酱料，无论是素菜、荤菜、香料、药材，在厨师的巧手调制下，组合成无穷无尽的酱料。无论是经典的还是创新的，总是能够让人垂涎三尺，直击内心最柔软的部位，让人尽情饕餮天下美食。

中国酱料的应用范围非常之广，只要是菜肴，你都能有机会一睹其芳容，品其美味。同时，中式酱料中有很多经典的酱料，都是经受过千万人味蕾考验的经典味道，像米酒酱、甜鸡肉腌酱、蚝油酱等。这些酱料无论在宴席中还是在家庭餐桌上，都散发出无穷的魅力，散发出浓郁的中国味道。

2. 日式酱料

日式酱料的种类也极其繁多，几乎每一种菜式都有专用的调味料，其口味较偏向于甜和酸，能够把原料的原味牵引出来。其调制酱汁时常用到味噌、味增、芥末、清酒这些日本特有的调

料，调出来的酱料也就更具独特风味。

3、韩式酱料

韩国料理风味独特，味道主要偏重甜和辣，其甜的浓郁，其辣的入口醇香、后劲十足，会让你着着实实在在地把汗出透。而韩国酱料在创造这些味道上功不可没。韩国酱料崇尚自然健康，往往很少放味精等调味品，而是放入用新鲜食材和香料制作的酱料。对于不同的菜肴，会适当地混合使用各种不同的调味品。香料不仅本身具有香味，也有酸、辣、香、甜的味道，非常奇妙，不仅能够减少或消除材料本身具有的腥臭味等，也能为食物增添风味。

像泡菜炒酱、海鲜烧烤酱、鱼干高汤酱这些经典酱料，广泛应用于韩国人的每餐饭里面，深深地融入韩国文化中，是酱料新手们必学的功课之一，而只有真正地抓住了这些经典酱料的精髓，才可能做出正宗的韩国料理。

4、南洋酱料

南洋料理一方面因为当地的气候，一方面因为地处航运交界处，这种独特的气候和地理位置发展出来的酱料也就结合了本地特色，同时又融合了中西料理的精华，从而造就了非常独特的风味。南洋酱料的口味侧重于酸、甜、辣，并运用大量的香料和鲜美的海鲜精制成，味道浓郁，香气诱人，凸显出独特的南洋风味。

5、西式酱料

在西式料理中，酱料就是佳肴的灵魂，最为讲究。无论是沙拉、前菜、主菜或甜品，都会配以风味独特的酱汁，如砂糖酱、芥末汤酱等，都

各有特色，极具风味。同样一道菜，若选对酱料则能让菜香和酱香完美结合；若是酱料搭配得不好，则会影响整道菜的品质。所以学会调制经典酱料，则能快速掌握西式料理的精髓所在。

二、酱料知识知多少

酱料是菜肴的点睛之笔，既有着调味、增香、增色的作用，也可起到让主菜料嫩滑可口的作用，酱料运用得当往往是烹饪制作美味与否的关键所在。多了解酱料，你才能够更深入地了解酱料国度的魅力，更简单地做出美味佳肴。

1. 什么是酱料

据《大英百科全书》解释，酱料是一种流质或半流质的混合物，可直接放入食物或在烹饪过程中加入，使食物保持湿润，增加香味，并改变其色泽等。

2. 酱料的分类

酱料品种千变万化，根据酱的味道可以分为甜酱、辣酱、酸酱、麻酱；按照用途可以分为拌酱、淋酱、腌酱、蘸酱、烧烤酱、火锅酱、高汤酱，还有醋酱、煮汁酱、做菜酱、抹酱、沙拉酱、甜品酱、面酱等；按国度可以分为中式、日式、韩式、南洋风味、西式等。

3. 什么是沙拉酱

沙拉酱是一种完全西化的调味品，它实际上是一个非常广泛的概念，凡是淋在食品上使用的流动或半流动的调味汁都可以叫沙拉酱。

4. 酱料的储藏

辣椒酱、豆瓣酱、蒜蓉酱等酱料开启后，若大面积接触空气和水分，很容易发生化学变化，从这个角度说，酱料最好能够开启后用保鲜膜密封好，放入冰箱储藏，时间以不超过1~2周为宜。要注意防止霉菌、酵母菌的污染，如出现长

毛，可能已腐败变质。

此外，每次使用酱料之后用干净的纸巾擦拭瓶口，保持瓶盖一直能够严实封住酱料。酱料使用时，表层的油往往会被一起使用掉，将煎熟的油加入，可以起到隔绝空气的作用，也能够更好地保鲜。

5. 快速辨认酱料是否变质

辨认酱料最好的方法是望、闻、尝。首先要先从颜色上辨别，如果酱料的颜色跟以前的不同，那就得细细闻下味道，感觉下有没有异味，最后的方法就是调一些来品尝一下，如果和以前的味道不同那就最好换新鲜的酱料。

如果是在制作过程中，酱料要吸入很多油的话，就可以从油分的多少来看，一般越新鲜的酱看起来油分就越少。但是由于保存情况不同，油的多少会不同。所以有的时候不容易看出来，这时只要闻一下，如果有浓重的油垢味，就表示已经开始变质了。

6. 调制低脂、低热量、低盐酱料的秘密

大部分酱料都很健康，还具有养生的功效，但是由于酱料本身含有盐分，而调制的食物又太过美味，人们时常一不小心就吃多了，从而导致盐分、热量等摄取过多，那么我们就可以自己调制一些低脂、低热量、低盐的酱料。可以选择用橄榄油代替猪油，多用健康食材，如柠檬汁、酸黄瓜等。加入蔬菜、菇类、水果等，避免使用腊肉、乳酪、熏肉等。



三、酱料常见的制作原食材

无论是做好菜，还是吃好菜，第一步就是认识食材，做酱料亦是如此。只有对食材有了了解和掌握，才可以做出美味的独家酱料。下面就给读者介绍一些中式酱料中常会用到的食材，让你的酱料做得更加成功！

1. 酱油

酱油是用豆、麦、麸皮酿造的液体调味品。色泽红褐色，有独特酱香，滋味鲜美，有助于促进食欲，是中国的传统调味品。酱油是酱料中非常重要的元素，尤其在中式酱料中，加入一定量的酱油，可增加酱料的香味，并使其色泽更加好看，从而增进食欲。



2. 蚝油

蚝油不是油质，而是在加工蚝豉时，煮蚝豉剩下的汤，此汤经过滤浓缩后即为蚝油。它是一种营养丰富、味道鲜美、蚝香浓郁、黏稠适度的调味佐料，所以也是酱料常要用到的食材之一。蚝油中牛磺酸含量之高是其他任何调味料不能相比的，其含量与谷氨酸相似，被称为“多功能食品添加剂的新星”，具有防癌抗癌、增强人体免疫力等多种保健功能，在临床治疗和药理上应用广泛，可防治多种疾病。蚝油中的锌、铜、碘、硒含量较高，长期使用可以补充人体中的一些不足。



3. 红油

红油也是中式酱料中常用到的食材，香辣可口非常提味。红油的好坏会影响酱料的色、香、味。好的红油不仅给酱料增色不少，而且还好闻好吃；不好的红油会让酱料的颜色变得昏暗或无光泽，而且会有苦味或无味。



4. 香油

香油是小磨香油和机制香油的统称，亦即具有浓郁或显著香味的芝麻油。在加工过程中，芝麻中的特有成分经高温炒料处理后，生成具有特殊香味的物质，致使芝麻油具有独特的香味，有别于其它各种食用油，故称香油。香油用于烹饪并加在酱料里，在中式酱料里很受欢迎。



5. 醋

醋是一种发酵的酸味液态调味品，以含淀粉类的粮食为主料，谷糠、稻皮等为辅料，经过发酵酿造而成。醋在中式烹调中为主要的调味品之一，以酸味为主，且有芳香味，用途较广。它能去腥解腻，增加鲜味和香味，减少维生素C在食物加热过程中的流失，还可使烹饪原料中钙质溶解而利于人体吸收。醋有很多品种，除了众所周知的香醋、陈醋外，还有糙米醋、糯米醋、米醋、水果醋、酒精醋等。优质醋酸而微甜，带有香味。



6. 糖

糖在调制酱料的时候也是非常重要的材料。砂糖分为粗砂糖、细砂糖，两者的甜度相同，但可依酱料制作的方式而选择使用，若是不经加热制作、直接调匀使用的，用细砂糖就非常适合；若是需要加热的酱料，就可以使用粗砂糖或者二砂（浅棕色颗粒）来制作，二砂经过加热后会有糖香及亮色的效果。



7. 辣椒

中式酱料常用的辣椒包括灯笼椒、干辣椒、剁辣椒等。灯笼椒肉质比较厚，味较甜，常剁碎或打成泥，加蒜蓉或其他食材于酱料中，有提

味、增香、爽口、去腥的作用。干辣椒一般可不打碎，用于需要烹煮的酱料中，有增香、增色的作用。剁辣椒可直接加于酱料中食用，颜色鲜艳，味道可口，还有去除菜肴中腥味与杀菌的效用。



8.豆瓣酱

豆瓣酱的原料是蚕豆、食盐、辣椒等原料酿制而成的酱，味道咸、香、辣，颜色红亮，不仅能增加口感香味，还能给菜增添颜色。调制海鲜类或肉类等有腥味的酱料时，加入豆瓣酱有压抑腥味的特点，还能突出口



9.橄榄油

橄榄油颜色黄中透绿，闻着有股诱人的清香味，入锅后一种蔬果香味贯穿炒菜的全过程。它不会破坏蔬菜的颜色，也没有任何油腻感，并且油烟很少。用于酱料的目的是调出食物的味道，而不是掩盖它。橄榄油是做冷酱料和热酱料最好的油脂成分，它可保护新鲜酱料的色泽。



10.炼奶

炼奶又称为炼乳，是以新鲜牛奶为原料，经过均质、杀菌、浓缩等工序制成的乳制品，有丰富的营养价值，是西式酱料中常见的添加物，可以起到提味、增香的作用。



11.美乃滋

美味可口的美乃滋可以使普通的水果和蔬菜顿然生色，变幻出各种诱人的味道，美乃滋是西方人最爱用的沙拉酱料。



12.果酱

是长时间保存水果的一种方法，是一种以水果、糖及酸度调节剂以超过 100℃ 制成的凝胶物质，主要用来涂抹于面包或吐司上食用。不论草莓、蓝莓、葡萄、玫瑰果实等小型果实，还是李、橙、苹果、桃等大型果实切小后，同样可制成果酱，但制作时同一时间通常只使用一种果实。



13.芝士粉

芝士分为加工芝士和天然芝士，它们是牛奶浓缩后的产物，所以牛奶的营养一样也不少。芝士含有丰富的蛋白质、维生素B群、钙质、同时也是高热量、高脂肪的食物。芝士中的蛋白质因为被乳酸菌分解，所以比牛奶更容易消化。在食物互换表中，芝士被归于乳制品类，两薄片的芝士(45克)相当于一杯(240cc)全脂牛奶的营养。



14.清酒

日本清酒是借鉴中国黄酒的酿造法而发展起来的日本国酒，但却有别于中国的黄酒。该酒色泽呈淡黄色或无色，清亮透明，芳香宜人，口味纯正，绵柔爽口，其酸、甜、苦、涩、辣诸味协调，酒精含量在15%以上，含多种氨基酸、维生素，是营养丰富的饮料酒。清酒按口味分有很多品种，我们在做酱时可以根据自我喜欢的口味进行选择，比如甜口酒、辣口酒、浓醇酒、淡丽酒、高酸味酒、原酒、市售酒等。



15.味噌

味噌是由发酵过的大豆(黄豆)制成，主要为糊状，是一种调味料，也被用作汤底，其以营养丰富、味道独特而风靡日本。味噌的种类繁