

自制酱料

远离添加剂，自制调味料

牛国平 周伟 著

- ◎ 你是一个爱烹饪美食的实践者？
- ◎ 你喜欢在做菜时使用各种酱汁？
- ◎ 你对市场上的酱汁商品不放心？
- ◎ 有了这本书，自制酱料不求人。



远离添加剂，自制调味料

自制酱料

牛国平 周伟 著



图书在版编目 (C I P) 数据

自制酱料 / 牛国平, 周伟编著. — 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2014. 7

ISBN 978-7-5357-8072-0

I. ①自… II. ①牛… ②周… III. ①调味酱—制作

IV. ①TS264. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 136815 号

自制酱料

著 者: 牛国平 周 伟

责任编辑: 戴 涛 郑 英

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hnkjcs.tmall.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 湖南天闻新华印务有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 湖南望城·湖南出版科技园

邮 编: 410219

出版日期: 2014 年 7 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 10

书 号: ISBN 978-7-5357-8072-0

定 价: 32.00 元

(版权所有·翻印必究)



前言

想要烧出一手好菜，调味料是必不可少的。酱料是调味料中的最常用的，无论你是烹饪高手还是厨房菜鸟，只要能善用酱料，都能为你做出的菜加分不少。

当今社会的食品安全问题层出不穷，即便我们在家里吃也不敢说完全放心。为什么呢？因为那些酱料不是我们自己做的。越来越多的无良商家为了追求暴利，在一些半成品食品和调味料制作中滥用化学添加剂。

以酱油为例，我们去超市里选购酱油时，总是容易被各种各样的酱油迷住眼睛，海鲜酱油、红烧酱油、凉拌酱油……可谓五花八门。然而再仔细看看这些酱油的成分呢？除了制作酱油所必需的基本食材外无一不添加了苯甲酸钠、山梨酸钾、安赛蜜等化学成分。它们中有防腐剂、增鲜剂、调味剂、色素等，也就是说一瓶酱油就可能包含了五六种添加剂。诚然不是每种添加剂都对人体有害，而谁能保证它不被滥用？广州某次抽查酱料质量的合格率仅 62%，那些不合格的产家多是滥用了常见添加剂，有的甚至还铤而走险使用非食用添加剂。

滥用添加剂无疑会对人的身体造成损害，首先就是中毒的问题。一般制造添加剂时所用的原料不纯会产生有毒化合物，引起人们的急慢性中毒。比如日本的森永奶粉事件就是由于滥用添加剂使奶粉中砷含量过高引起了 1 万多名婴儿中毒；其次是带来慢性疾病，苯甲酸钠是我国目前最常用的防腐剂，过量食用会影响人体的肝肾功能；最严重的问题是致癌，如某些色素、糖精等添加剂经动物试验后都证实有致癌作用。奶油黄色素可诱发肝癌，甜味剂甘精也能引起其他肿瘤。

那么，没有添加剂那些美味的酱料就做不出来了吗？当然不是。这本书会告诉你，不但可以做出来，而且没有了添加剂的酱料会更原汁原味！

本书除了介绍日常生活中常见的上百种成品酱料外还别出心裁地搭配了 153 种美味复合酱以及 25 道用酱料烹制的菜品。书中所有酱料的食材都是完全天然的，没有任何化学添加剂。内容简单明了，图文并茂，科学实用，即便你对酱料一无所知，也不必担心。从书中，您可以快速地了解各种酱料知识，现学现用，按自己的口味，轻松成为制作调味酱料高手。绝对是喜欢烹饪的您一定要拥有的超值好书！



目录

第一篇

自制无添加剂成品酱.....01

第一节

酱香浓郁甜面酱.....02

1. 甜面酱.....02
2. 油茶面酱.....02

第二节

口味醇香芝麻酱.....03

1. 原味芝麻酱.....03
2. 花生芝麻酱.....03
3. 增香芝麻酱.....04
4. 辣芝麻酱.....04

第三节

芳香四溢做花酱.....05

1. 玫瑰酱.....05
2. 桂花酱.....05

第四节

辛辣冲鼻芥末酱.....06

- 黄芥末酱.....06

第五节

飘香诱人大豆酱.....06

1. 五香黄豆酱.....06
2. 五香黄豆辣酱.....07

3. 西瓜黄豆酱.....08
4. 瓜香辣豆酱.....08
5. 橘香豆酱.....09
6. 五香豆豉酱.....09
7. 豆豉辣酱.....10
8. 咸鱼豆豉酱.....10
9. 洋葱豆豉酱.....11
10. 豆瓣酱.....11
11. 白芸豆酱.....12
12. 奶油红豆抹酱.....12

第六节

香滑醇美干果酱.....13

1. 栗子酱.....13
2. 焦糖栗子酱.....13
3. 原味银杏酱.....14
4. 蛋黄银杏酱.....14
5. 五香花生酱.....15
6. 香辣花生酱.....15
7. 甜辣花生酱.....16
8. 核桃椰香酱.....16
9. 藿香桃仁酱.....17
10. 腰果酱.....17

第七节

生津开胃水果酱.....18

1. 猕猴桃酱.....18
2. 薄荷猕猴桃酱.....18
3. 桑葚果酱.....19
4. 炼乳果珍酱.....19

5. 金橘酱	20
6. 橘皮酱	20
7. 红酒草莓酱	21
8. 草莓果酱	21
9. 辣味草莓酱	22
10. 葡萄果酱	22
11. 甜辣葡萄酱	23
12. 山楂酱	23
13. 辣味山楂酱	24
14. 柿子酱	24
15. 芒果酱	25
16. 蓝莓酱	25
17. 西瓜皮酱	26
18. 杨梅果酱	26
19. 油桃果酱	27
20. 草莓蜜桃果酱	27
21. 甜桃蜜瓜酱	28
22. 原味苹果酱	28
23. 甜味苹果酱	29
24. 辣味苹果酱	29
25. 茉莉苹果酱	30
26. 李子酱	30
27. 杏肉酱	31
28. 香蕉酸奶酱	31
29. 鲜椒芒果酱	32
30. 红酒芒果酱	32
31. 青梅酱	33
32. 紫苏梅辣酱	33
33. 梅子酱	34
34. 葡酒红枣酱	34
35. 桂圆鲜枣酱	35
36. 无花果酱	35
37. 柳橙果酱	36
38. 樱桃酱	36
39. 原味椰子酱	37
40. 果香椰子酱	37

第八节

异彩纷呈蔬菜酱	38
---------	----

1. 奶香南瓜酱	38
2. 南瓜甜酱	38
3. 甜味蒜酱	39
4. 蒜蓉鲜辣椒酱	39
5. 蒜香干椒酱	40
6. 黑芝麻蒜酱	40
7. 大蒜酱	41
8. 多味蒜辣酱	41
9. 青辣椒酱	42
10. 蜂蜜青辣酱	42
11. 五香剁椒酱	43
12. 梨汁剁椒酱	43
13. 山椒剁椒酱	44
14. 麻香糊辣酱	44
15. 烤椒麻辣酱	45
16. 苦瓜豆豉酱	45
17. 韭菜花酱	46
18. 辣韭菜花酱	46
19. 芝麻香椿辣酱	47
20. 豆瓣香椿辣酱	47
21. 菠萝番茄酱	48
22. 酸甜烧烤酱	48
23. 萝卜辣酱	49
24. 韩式辣椒酱	49
25. 泰式鸡酱	50
26. 原味番茄酱	50
27. 浓香番茄酱	51

第九节

浓香醇厚数肉酱	51
---------	----

1. 五香肉酱	51
2. 香菇肉酱	52
3. 猪肉辣酱	52
4. 猪肉西瓜酱	53
5. 鸡肉香辣酱	53
6. 鸡骨酱	54
7. 番茄牛肉酱	55
8. 鸡肝酱	55

第十节

鲜香十足海味酱.....56

1. 葱香虾松酱.....56
2. 肉松虾米酱.....56
3. 鲜虾酱.....57
4. 虾皮酱.....58
5. 柱侯酱.....58
6. 海鲜酱.....59
7. 蒜蓉咸鱼酱.....59
8. 鳊鱼酱.....60
9. XO 酱.....60
10. 海带酱.....61
11. 紫菜酱.....61
12. 韩式紫菜酱.....62

第二篇

自制味美诱人复合酱.....63

第一节

咸味酱类.....63

1. 牛肉茄子酱.....63
2. 奇香麻酱.....64
3. 虾油麻酱.....64
4. 虾子麻酱.....65
5. 韭菇麻酱.....65
6. 藿香芝麻酱.....66
7. 涮羊肉蘸酱.....66
8. 秘香酱.....67
9. 姜蓉芥麦酱.....67
10. 极鲜核桃酱.....68
11. 花生蟹酱.....68
12. 豉香面酱.....69
13. 极鲜鹅肝酱.....69
14. 香油鱼子酱.....70
15. 蚕豆牛肉酱.....70
16. 水果虾酱.....71
17. 猪肉虾酱.....71

18. 虾皮炸酱.....72
19. 蛋黄花生酱.....72
20. 蚝油花生酱.....73
21. 五香兔肉酱.....73
22. 香椿韭花酱.....74
23. 菌油韭花酱.....74
24. 韭花面酱.....75
25. 芝麻黄豆酱.....75
26. 腐乳蒜酱.....76
27. 香醇牛肉酱.....76
28. 芝麻腐乳酱.....77
29. 香菜腐乳酱.....77
30. 黑椒茄酱.....78
31. 葱香烤肉酱.....78
32. 粤式爆酱.....79

第二节

辣味酱类.....79

1. 尖椒芥末酱.....79
2. 酸奶芥末酱.....80
3. 香辣牛肉酱.....80
4. 豆豉牛肉酱.....81
5. 胡萝卜咖喱酱.....81
6. 绿芥花生酱.....82
7. 噫汁豉酱.....82
8. 豆瓣肉酱.....83
9. 香辣菇酱.....83
10. 蒜菇辣酱.....84
11. 山椒核桃酱.....85
12. 菌香特辣酱.....85
13. 豉香豆瓣酱.....86
14. 五香辣肉酱.....86
15. 辣味蚝酱.....87
16. 兔肉辣酱.....87
17. 韭花辣酱.....88
18. 红油蒜辣酱.....88
19. 五香蒜椒酱.....89
20. 白肉蘸酱.....89

21. 香油辣面酱	90
22. 腐乳辣酱	90
23. 韩式包饭酱	91
24. 香辣烤肉酱	91
25. 椰香烤肉酱	92
26. 蟹籽肉酱	92
27. 乳香豆瓣酱	93
28. 牛杂蘸酱	93
29. 蔬香辣蘸酱	94
30. 味噌海鲜酱	94
31. 香梨烧烤酱	95
32. 川式爆酱	95
33. 虾膏蒜辣酱	96
34. 鸡肉辣酱	96
35. 豆香辣酱	97
36. 豉辣肉酱	97
37. 尖椒翡翠酱	98
38. 香辣红烧酱	99
39. 港式鱼香酱	99
40. 豆豉香辣酱	100
41. 香辣孜然肉酱	100
42. 泡椒豉香肉酱	101
43. 烤鱿鱼酱	101
44. 腌鱿鱼 XO 酱	102
45. 蒜香 XO 酱	102
46. 沙嗲酱	102
47. 花生辣椰酱	103
48. 榨菜辣面酱	104
49. 粉蒸肉酱	104
50. 蒸鱼酱	105
51. 蒜泥辣酱	105
52. 蚕豆辣酱	106
53. 烤羊肉酱	106
54. 韩式炸酱	106

第三节

甜味酱类

1. 醪糟南瓜子酱	107
-----------	-----

2. 咖啡色拉酱	108
3. 豉香面酱	108
4. 姜味甜酱	109
5. 葱香甜酱	109
6. 香肠甜酱	110
7. 烤鸭蘸酱	110
8. 蜂蜜桂花酱	111
9. 复合桂花酱	111
10. 复合玫瑰酱	112
11. 家常烤肉酱	112

第四节

甜辣味酱类

1. 豉椒香蕉酱	113
2. 豆豉苹果酱	113
3. 海鲜甜辣酱	114
4. 泡菜辣酱	114
5. 香肠甜辣酱	115
6. 芝麻黄豆酱	115
7. 含钙甜辣酱	116
8. 鲜红椒甜酱	116
9. 韩式烤鸡肉酱	117
10. 蘑菇烤肉酱	117
11. 椰奶腌酱	118
12. 芝麻香蔬酱	118
13. 芝麻烧肉酱	119
14. 酒香酱	119

第五节

酸甜味酱类

1. 花生杏果酱	120
2. 酸奶梅酱	120
3. 炼乳西瓜酱	121
4. 珊瑚茄酱	121
5. 复合苏梅酱	122
6. 酸甜花生酱	122
7. 酒香草莓酱	123
8. 香槟果酱	123

9. 蜂蜜冰梅酱	124
10. 冰梅茄酱	124
11. 果味虾酱	125
12. 桂花糖酱	125
13. 海鲜烧烤酱	126

第六节

酸辣味酱类	126
1. 黄瓜肉酱	126
2. 番茄酸辣酱	127
3. 香叶米椒酱	127
4. 泰式酸辣蘸酱	128

第七节

麻辣酱类	128
1. 香孜烤肉酱	128
2. 葱蒜烤肉酱	129
3. 麻辣烤肉酱	129
4. 麻辣豉香肉酱	130
5. 麻辣海鲜酱	130
6. 担担面酱	131
7. 麻婆酱	131
8. 水煮酱	132
9. 干妈麻辣酱	132
10. 椒麻沙拉酱	133

第八节

怪味酱类	133
1. 三味番茄酱	133
2. 泡椒沙拉酱	134
3. 迷迭香酱	134
4. 花生烤肉酱	135
5. 沙茶咖喱酱	135
6. 复合甜辣酱	136
7. 番茄辣酱	136
8. 泰式酸辣酱	137
9. 蒜蓉酸辣酱	137

10. 五味酱	138
11. 怪味蘸酱	138
12. 多味黄酱	139

第三篇

巧用酱料烹佳饌	140
---------	-----

第一节

蔬菜瓜果类	140
1. 豉汁豆花	140
2. 水煮娃娃菜	141
3. 翡翠凉皮卷	141
4. 辣酱炒土豆粉	142
5. 蒜菇辣酱豆腐	142
6. 肉酱拌茄子	143
7. 豆豉双蛋老椒	143
8. 蓝莓山药墩	143
9. 剁椒炒佛手瓜	144
10. 咖啡沙拉栗子	144
11. 腰果白菜	144
12. 鸡肝酱烧丝瓜	145
13. 冰爽苦瓜	145

第二节

肉类	146
1. 香辣肚条	146
2. 酸辣肉酱豆腐	146
3. 豆角炒肉丁	147
4. 麻香粉条肉	147
5. 回锅肥肠	148
6. 四季鲜香肚	148
7. 烤五花肉	149
8. 麻酱拌肉片	149
9. 酸辣酥香肉片	150
10. 辣酱拌白肉	150
11. 椒麻沙拉鸡	151
12. 煎沙茶鸡腿	151

第一篇

自制无添加剂成品酱

现在超市调料区，琳琅满目的各种成品酱料摆在货架上，任人们挑选。种类繁多，既有传统的甜面酱、豆瓣酱等，也有近年来研发的OK酱、香菇酱等。但是这些真的满足了消费者的需求了吗？

一位消费者在调料区站定，拿起一瓶调料，他多多少少会看成分，他会发现这些酱料随便拿起一瓶看食物成分表，都加有延长贮存时间、保鲜防腐的添加剂这一说明。这些添加剂或多或少都会对身体有一定的影响，而且酱料的价格也不便宜。这就是最关键的，市场上的调料没有很好地满足消费者对健康与放心的要求。

其次，虽说然种类繁多，消费者的选择空间很大，但是依然无法满足一些特定的个性化需求。为此，这里不仅向大家介绍家庭常用成品酱的制作方法，自己照着制作，不仅不失其味道，还经济实惠。而且，创新出多种自制酱料，花样百出，让奇思异想的你可以调出独具特色的酱料。

第一节 酱香浓郁甜面酱

1. 甜面酱

■ 原料：面粉 500 克，食盐 60 克，黄曲 1 克，清水 750 克。

■ 制法：

①将面粉倒在盆内，加入 250 克清水和成硬面团，盖上湿布，静置发酵涨大成两倍。

②把发酵好的面团扒在案板上揉搓成条，揪成 10 个剂子，揉成馒头状，上笼用旺火蒸熟，取出。

③把凉冷的馒头揪成红枣大小的块，摊在竹帘上，撒上黄曲，放在室内湿度在 28℃ ~ 36℃ 的地方发酵 3 天，再放在有阳光照射的地方晒 2 天至干硬。

④把晒干的馒头块放在家用电动搅拌机内打成粉末，待用。

⑤汤锅上火，注入 500 克清水，加入食盐煮约 5 分钟，离火。待盐水澄清后，倒在小缸内，加入馒头粉末，用木棍搅拌均匀。

⑥盖上纱布，放置在阳光下，每天搅拌一次，半个月后即成。

提示

室内湿度要够，使馒头充分发酵。晒制时要加盖防尘罩，确保卫生。晒酱时一定要把缸口封严，以防落入灰尘，影响质量。每天应用木棍搅拌一次，使其质感更为细腻。



2. 油茶面酱

■ 原料：油茶面 100 克，老抽 50 克，食盐 15 克，白糖 15 克，色拉油 75 克，清水 300 克。

■ 制法：

①坐锅点火，注入 25 克色拉油烧热，放入油茶面炒匀炒透。

②加入清水搅拌均匀至稀糊状。

③续加老抽调好颜色，再加食盐和白糖调好口味。

④最后加入 50 克色拉油搅匀，即可盛消毒的瓶内存用。

提示

控制好油茶面与水的比例。若水过少，油茶面就会黏锅结块。如果选用的是有糖油茶面，就不要加白糖，只需再加 5 克盐。最后加油的程序切不可少。否则，保存后会结块变硬，不便食用。



第二节 口味醇香芝麻酱

1. 原味芝麻酱

■ 原料：白芝麻 500 克。

■ 制法：

- ①将白芝麻除去杂质，用清水淘洗干净，晒干水分。
- ②坐锅点火，倒入白芝麻炒熟，倒在案板上晾冷。
- ③用擀面杖擀数下，去掉芝麻壳，待用。
- ④把熟芝麻装进打碎机里。
- ⑤按下开关打 1 分半钟左右成稀糊状，盛出装瓶即成。

提示

白芝麻定主味，用量大，不要炒糊。把芝麻壳去净打酱，口感更细腻。如果能买到熟芝麻，直接打制即可。

用途

适宜拌制凉菜、凉面，或各种涮锅的味碟。



2. 花生芝麻酱

■ 原料：熟白芝麻 500 克，花生米 150 克，色拉油适量。

■ 制法：

- ①花生米用沸水略烫，捻去表层红衣，待用。
- ②坐锅点火，放入色拉油和花生米，以小火炒至金黄酥脆，盛出晾冷。
- ③把花生米放在案板上，用刀面压碎。
- ④把熟芝麻和花生米装进打碎机里。
- ⑤按下开关打 1 分半钟左右成稀糊状，盛出装瓶即成。

提示

花生米起增香作用，投放量也不宜太多，以免压抑芝麻酱的香味。要用小火炒花生米。如果炒糊，成品酱会有苦味。

用途

适宜拌制凉菜、凉面，或各种涮锅的味碟。



3. 增香芝麻酱

■ 原料：白芝麻 1000 克，八角粉 10 克，花椒粉、小茴香粉各 5 克。

■ 制法：

①将白芝麻过筛去杂质，用清水淘洗干净，晒干水分。

②八角粉、花椒粉和小茴香粉入碗，加入 50 克水调匀成香料水，待用。

③将香料水与白芝麻拌匀焖约 1 小时。

④把芝麻摊放在烤盘上，入烤箱烤熟，取出备用。

⑤把烤熟芝麻装进打碎机里。

⑥按下开关打 1 分半钟左右成稀糊状，盛出装瓶即成。

提示

白芝麻定主味，用量大。故要选用成熟粒大、颗粒饱满、出浆率高的白芝麻。漂洗时把瘪芝麻撇出；芝麻仁用香料水拌匀，既可补充烤制时脱去的水分，又有增香的作用；烤好的芝麻迅速冷却，以免受余热而变糊。

用途

适宜拌制凉菜、凉面，或各种涮锅的味碟。



4. 辣芝麻酱

■ 原料：白芝麻 250 克，精盐 45 克，辣椒面 10 克，色拉油 25 克，清水 150 克。

■ 制法：

①白芝麻漂洗净，晾干水分。

②坐锅点火，放入白芝麻炒至七成熟，盛出，用料理机打成细粉。

③精盐也入锅炒烫，盛出备用。

④原锅重上火位，放入辣椒面炒至干爽稍变色。

⑤加入色拉油、清水和精盐煮开。

⑥再放入芝麻粉，以小火煮 5 分钟即可出锅装瓶存用。

提示

辣椒面起定辣味的作用，千万不要炒糊；清水起稀释酱的作用，用量多少决定着酱的稀稠；食盐定咸味，炒烫后再用，味道更香。

用途

适宜拌制凉菜、凉面，或各种涮锅的味碟。



第三节 芳香四溢做花酱

1. 玫瑰酱

■ **原料：**鲜玫瑰花、蜂蜜各 500 克，白糖 100 克。

■ **制法：**

- ①将鲜玫瑰花分瓣，用清水洗净，晾干水分。
- ②鲜玫瑰花瓣放在容器内，加入白糖，用手搓成紫色。
- ③取 1 个干净无油无水的瓶子，装入搓好的玫瑰花瓣。
- ④接着倒入蜂蜜没过玫瑰花瓣，用勺子搅匀。
- ⑤加盖密封约 7 天即成。



提示

玫瑰花做主料，用量大，一定要选用刚盛开的食用玫瑰花，最大程度保证它的香味和营养；用少许白糖搓玫瑰花，可以让玫瑰花的香味充分挥发出来，同时更好地与蜂蜜结合；蜂蜜的用量以没过玫瑰花为好。若过多，成酱太稀。

用途

可以抹面包、冲茶饮，或作点心的甜馅料。如桂花乌龙茶饮、桂花豆沙馅。

2. 桂花酱

■ **原料：**鲜桂花 500 克，蜂蜜 500 克，白糖 1000 克，食盐适量。

■ **制法：**

- ①将鲜桂花择洗干净，晾干表面水分。
- ②鲜桂花入容器内，加入食盐，用手搓匀，静置 15 分钟。
- ③再加入白糖揉搓均匀。
- ④取一个干净无油无水的瓶子，装入一层糖桂花，淋入一层蜂蜜，直至装完。
- ⑤加盖密封好口，约 1 个月即成。



提示

鲜桂花有微毒，用少量盐揉搓便可去除。如果选用干桂花，则需先用水泡发剁碎后使用；蜂蜜和白糖起定甜味的作用。

用途

多用于汤圆、月饼等糕饼和点心的辅助原料，也作为菜肴调味之用。

第四节 辛辣冲鼻芥末酱

1. 黄芥末酱

■ 原料：黄芥末粉 100 克，清水适量。

■ 制法：

- ①将黄芥末粉放在碗中，加入适量冷水用筷子搅拌成稠糊状，按实。
- ②用绵纸封好碗口，置于笼内蒸 15 分钟左右至发透，取出。
- ③再用筷子顺一个方向快速搅拌，使其出冲鼻的辣味，即为黄芥末酱。
- ④取一消过毒的瓶子，装入调好的黄芥末酱，加盖封口。
- ⑤再上笼蒸 20 分钟，冷却后存用。

提示

黄芥末粉应选择原料新鲜、色泽较深的佳品。变质后的黄芥末粉苦味重，香辛味散失，不能使用；芥末糊定要蒸透，快速搅拌，使香辣溢出，否则，口味发苦，影响质量；调制好的黄芥末酱装入瓶中后，再上笼蒸一下，以彻底灭菌消毒，便于保存。



第五节 飘香诱人大豆酱

1. 五香黄豆酱

■ 原料：黄豆 500 克，食盐 150 克，五香粉 6 克，纯净水 580 克。

■ 制法：

- ①黄豆拣去杂质，洗净，晾干水分。
- ②坐锅点火，放入黄豆，以小火炒熟，盛出去皮，磨成细粉。
- ③黄豆粉入盆，加入 420 克水柔和成团，分成 10 个等同的小剂，揉圆。
- ④取一干燥纸箱，放入黄豆粉团，用厚布捂住，置室内发酵约 1 个月。
- ⑤将发酵好的黄豆粉团刷去霉毛，捏成小块。

⑥随后放在料理机中打成细粉。

⑦放在小缸内，加入剩余的 160 克纯净水、食盐和五香粉拌匀。

⑧经日晒夜露 1 个月，即可食用。



提示

黄豆不要炒糊，不要炒生。否则，成品质量均不好；食盐起定咸味和防腐的作用，用量以成品透出咸味为佳；五香粉起增香味的作用；日晒时要加盖防尘罩，并每天搅拌一次。

用途

多用于烧、炒之类菜肴的调味，如五香豆酱肚片、五香豆酱芸豆。

2. 五香黄豆辣酱

原料：黄豆 500 克，干红辣椒粉 200 克，食盐 150 克，五香粉 6 克，纯净水 580 克。

制法：

①黄豆拣去杂质，洗净，晾干水分。

②坐锅点火，放入黄豆，以小火炒熟，盛出去皮，磨成细粉。

③黄豆粉入盆，加入 420 克水柔和成团，分成 10 个等同的小剂，揉圆。

④取一干燥纸箱，放入黄豆粉团，用厚布捂住，置室内发酵约 1 个月。

⑤将发酵好的黄豆粉团刷去霉毛，捏成小块。

⑥随后放在料理机中打成细粉。

⑦放在小缸内，加入剩余的 160 克纯净水、食盐、干红辣椒粉和五香粉拌匀。

⑧经日晒夜露 1 个月，即可食用。



提示

黄豆要炒熟，不要过生或有糊味。否则，成品酱的味道不好；食盐起定咸味和防腐的作用，用量以成品透出咸味为佳；辣椒粉起定辣味的作用，定要选用优质品；五香粉起增香味的作用；日晒时要加盖防尘罩，并要勤搅拌。

用途

多用于烧、炒之类菜肴的调味，如辣豆酱炒肉丝、辣豆酱烧鱼。

3. 西瓜黄豆酱

■ 原料：黄豆 500 克，西瓜瓢 2000 克，食盐 200 克，八角 4 颗，香叶 3 克，草果 3 个，丁香 1 克，面粉适量。

■ 制法：

①黄豆淘洗干净，先用水泡涨，再入锅煮烂，捞出控水。

②将黄豆趁热与面粉拌匀，使每粒黄豆表面蘸上一层面粉。

③取一干净纸箱，放入黄豆摊平，盖上厚布捂住。置常温下捂 7 天左右至表面长出绿毛为止。

④把黄豆再放到阳光下晒 1 天至稍干，用簸箕簸出些绿毛，待用。

⑤西瓜瓢去籽，切成小丁；八角、香叶、草果和丁香装在料盒内，待用。

⑥取一干净瓷罐，装入黄豆、西瓜瓢、食盐和香料盒，搅匀。

⑦用牛皮纸封口，置常温下 1 个月即成。

提示

黄豆略带些水分，才能均匀裹上一层面粉；食盐起定咸味防腐的作用；八角、香叶、草果和丁香起增香作用；发酵期间要封严口，以免发霉变质。

用途

直接食用。也用于蒸、炒之类菜肴的调味。



4. 瓜香辣豆酱

■ 原料：黄豆 500 克，面粉 180 克，熟透西瓜瓢 1500 克，泡辣椒 150 克，白糖 150 克，米酒 100 克，食盐适量。

■ 制法：

①黄豆淘洗干净，先用水泡胀，再入锅煮烂。

②捞出控水，放入电动搅拌机内打成泥。

③把黄豆泥放在陶器内，加面粉拌匀，封口让其发酵。

④西瓜瓢去籽剁碎，泡辣椒去籽剁末，白糖、食盐共加入发酵的黄豆泥中，充分搅拌均匀。

⑤用米酒封面，纱布封口，贮存于温室内，约半个月即成。

提示

黄豆必须先泡涨再煮烂，才能打成极细的泥；应选用熟透的西瓜瓢，成品瓜香味才浓；泡辣椒提辣味，白糖助甜味，两者用量以成品透出甜辣味即好；用米酒封面，不仅使香味更浓，而且也不会发霉变质。

用途

适宜拌、炒、爆等类菜品的调味使用。

