



东方美食 最新流行

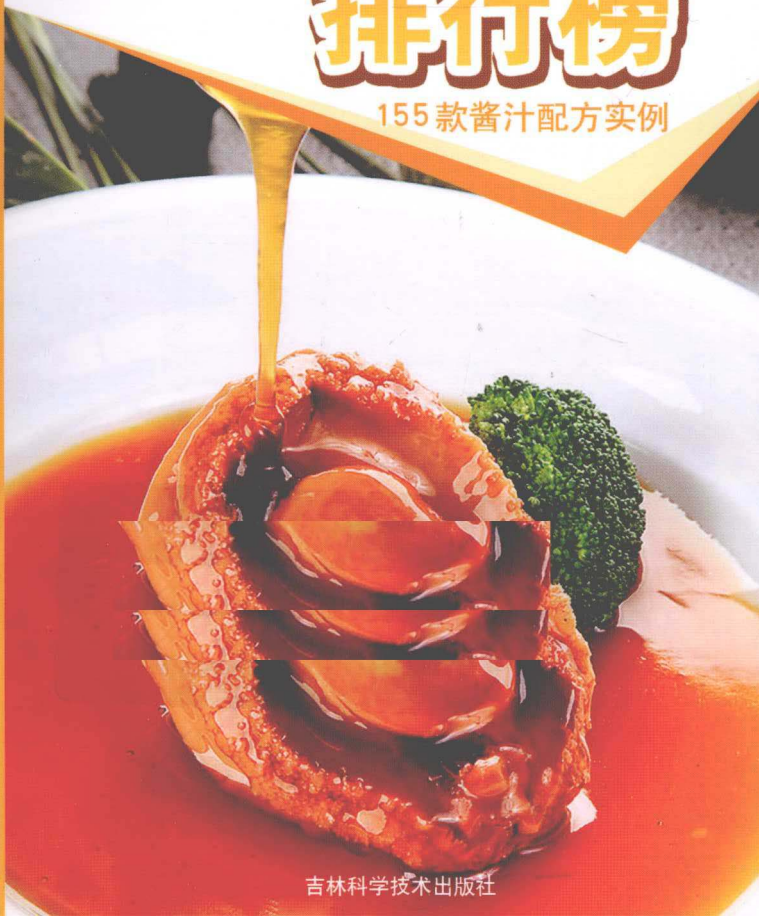
酱汁

酱汁的家族，厨师的生命

走四方闯天下的厨师宝典

排行榜

155 款酱汁配方实例



吉林科学技术出版社



东方美食

最新流行酱汁排行榜

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

最新流行酱汁排行榜 / 郝冬霞主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 12
ISBN 978-7-5384-4514-5

I. 最… II. 郝… III. 调料酱—制作 IV. TS264.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第205182号

最新流行酱汁排行榜

主编: 郝冬霞

责任编辑: 李梁

编辑: 王冰 倪焱焱 刘志颖 李颖

设计: 陈爽 张戌

出版: 吉林科学技术出版社

社址: 长春市人民大街4646号

邮编: 130021

发行部电话: 0431-85600611 85651628 85670016

储运部电话: 0431-84612872

编辑部电话: 0431-85635175

网址: www.jlstp.com

实名: 吉林科学技术出版社

印刷: 北京国彩印刷有限公司

规格: 128mm×185mm 开本: 32 印张5.5

字数: 88千字

版次: 2009年12月第1版 2009年12月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5384-4514-5

定价: 75元

如有印装质量问题, 可寄印刷厂调换

序言



厨艺的灵魂

评价一款菜肴是否旺销的重要指标，是味道。味道的构成则离不开一组组或甜、或鲜、或麻、或辣、或酸的酱汁配方。

关于酱汁配方在厨房中的重要性，我想可以引用一位烹饪艺术家的话：如果餐厅能够把所有的调料调成酱汁，那么即使是初出茅庐的厨房小弟，也能制作出美味的菜肴。所以，我们有理由说，烹饪技术是厨艺的基石，酱汁是厨艺的灵魂。

自古以来，酱汁都是厨师闯天下走四方的“秘密武器”，尤其是在竞争如此激烈的今天，酱汁更是被刻上了“绝不外传”的标记。为此，本书绝对值得珍藏，因为那些往日“关起门来偷偷调配”的酱汁配方，将大白于你的眼下，而且为了更准确地体现酱汁配方的真实性，我们特别邀请了数位成绩卓然的烹饪艺术家共同试制把关。

本书向厨师朋友推荐了最受欢迎的40款凉菜酱汁、66款热菜酱汁、19款烧烤酱汁、8款西式酱汁等155款。除了介绍这些各具风味的酱汁绝密配方外，书中还会揭秘酱汁调制的“小秘密”，让你能够轻松学会并应用。为了帮助你更好地运用这些酱料，书中还为读者朋友推荐了百余款与酱汁相搭配的经典菜式，让你一学就会，一用就出彩。

当今厨界，竞争将越来越激烈，这种竞争将不仅仅停留在烹饪技术的层面，更多的是对变化无穷、神秘莫测的调味技巧的一种挑战。当你掌握了数百种最新流行的酱汁配方后，你就能更有把握成为竞争中的强者。

本书是东方美食《烹饪艺术家》和《餐饮经理人》两本杂志捧给广大读者的新年贺礼。我们祝愿所有厨师朋友在新的一年里有更大的收获，我们将在新年里为餐饮人提供更扎实、更可心的服务。

东方美食杂志社 刘广伟

2009年11月

CONTENTS

最新流行酱汁排行榜

酱汁的家族，厨师的生命 走四方闯天下的厨师宝典

冷菜酱汁排行

- | | | | | | |
|----|-------|----|-------|----|-------|
| 02 | 捞汁 | 19 | 麻酱芥末汁 | 35 | 椒醋汁 |
| 06 | 刺身汁 | 20 | 山胡椒汁 | 36 | 甜酸汁 |
| 08 | 椒麻汁 | 21 | 陈皮蜂蜜汁 | 37 | 芥辣汁 |
| 09 | 麻辣汁 | 22 | 酸辣汁 | 38 | 腌泡汁 |
| 10 | 香辣汁 | 24 | 姜辣汁 | 39 | 豉油鲜香汁 |
| 11 | 红油汁 | 25 | 香糟汁 | 40 | 味噌汁 |
| 12 | 黄椒汁 | 26 | 鲜辣汁 | 41 | 红酒汁 |
| 13 | 剁椒味汁 | 27 | 西味汁 | 42 | 藤椒汁 |
| 14 | 醋泡汁 | 28 | 麻酱汁 | 43 | 薄荷酒汁 |
| 15 | 泰式酸辣汁 | 29 | 醉蟹料 | 44 | 川式口味汁 |
| 16 | 香辣酱 | 30 | 热浸汁 | 45 | 果味汁 |
| 17 | 虾油鲜姜汁 | 33 | 醉鸡汁 | 47 | 鱼露鲜香汁 |
| 18 | 醉虾汁 | 34 | 蒜香汁 | 48 | 糊辣汁 |
| | | | | 49 | 果醋汁 |

热菜酱汁排行

粤酱30款

- | | | | | | |
|----|------|----|-------|----|-------|
| 51 | 海鲜豉油 | 64 | 蒸鱼汁 | 76 | 蒜香南乳酱 |
| 52 | 豉油 | 66 | 黑胡椒酱 | 77 | 红油怪味酱 |
| 53 | 鲍汁 | 67 | 红酒汁 | 78 | 黄辣奇味汁 |
| 57 | 烧汁 | 68 | 什菌汁 | 79 | 紫苏和味酱 |
| 58 | 啫喱酱 | 69 | 蜜椒汁 | 80 | 白菌香草汁 |
| 59 | 黑椒汁 | 70 | 牛肉酱 | 81 | 黑椒薄荷汁 |
| 60 | XO酱 | 71 | 煎焗汁 | 82 | 煲仔酱 |
| 61 | 三杯汁 | 72 | 芥辣花生酱 | 83 | 辣虾酱 |
| 62 | 避风糖料 | 73 | 咸鱼酱 | 84 | 蘑菇酱 |
| 63 | 鹅肝酱 | 74 | 虾膏酱 | | |
| | | 75 | 生汁酱 | | |

CONTENTS

最新流行酱汁排行榜

酱汁的家族，厨师的生命 走四方闯天下的厨师宝典

湘酱16款

106	剁椒鱼头汁
107	酱椒鱼头汁
109	风味铁板酱
110	豉辣酱
111	香辣烤肉酱
112	香辣牛肉酱
113	湘式酸辣酱
114	湘式鱼香酱
115	辣子酱
116	辣味酱
117	五香辣汁
118	芥辣酱
119	山椒酱
120	酸辣美味酱
121	姜辣酱
122	干锅酱

川酱20款

85	泡椒乳香烤酱
86	香锅酱
87	剁椒酱
88	香辣酱
90	酸汤料
91	回锅酱
92	鱼香酱
93	蒜蓉豆豉酱
94	怪味酱
95	川式黑胡椒酱
96	家常酱
97	牛肉香辣酱
98	酱香酱
99	乳香酱
100	排骨酱
101	家常水豆豉酱
102	香糟酱
103	新派荔枝味酱
104	五香酱
105	山椒开胃酱

西式酱料排行

124	沙拉酱
126	咖喱酱之黄咖喱
127	咖喱酱之绿咖喱
128	咖喱酱之黑咖喱
129	咖喱酱之红咖喱
130	咖喱酱之白咖喱
131	意大利番茄汁
132	泰式酸辣汁
133	意大利油醋汁
134	千岛沙拉酱
135	荷兰汁
136	红酒汁

CONTENTS

最新流行酱汁排行榜

酱汁的家族，厨师的生命 走四方闯天下的厨师宝典

烧烤酱汁排行

- | | | | |
|-----|---------|-----|--------|
| 138 | 日式照烧酱 | 151 | 鲜香烤鱼酱 |
| 139 | 番茄香辣烧烤酱 | 152 | 风味烤排酱 |
| 140 | 泡椒烧烤酱 | 153 | 海鲜烤酱 |
| 141 | 孜辣烤酱 | 154 | 美味烤翅酱酱 |
| 142 | 麻辣烤酱 | 155 | 时尚水果酱 |
| 143 | 韩式烧烤酱 | 156 | 健康蔬菜酱 |
| 144 | 酱香烧烤酱 | | |
| 145 | 蒜蓉酱 | | |
| 146 | 豆豉酱 | | |
| 147 | 香辣味料 | | |
| 148 | 蜂蜜黑椒汁 | | |
| 149 | 陈皮酱 | | |
| 150 | 烤肉汁 | | |

主编推荐22款热卖汁水

- | | |
|-----|-----------------------------|
| 158 | 煎焗豉油/酱烧汁/美极辣酱/煲仔饭豉油/黑椒汁/醋香汁 |
| 159 | 火锅豉油/冰爽捞汁配方/浸泡汁/酸辣凉拌汁 |
| | 麻辣凉拌汁/鲜皇汁 |
| 160 | 香辣酱汁 |
| 161 | 鲜辣豆瓣辣味汁 |
| 162 | 香辣卤汁 |
| 163 | 酱香鲜辣汁 |
| 164 | 辣味酱油/辣味高汤 |
| 165 | 甜椒辣酱 |
| 166 | 酱香鲜辣汁 |
| 167 | 傣味辣汁 |
| 168 | 鲜麻川味汁 |

主编推荐的8款调味品

- | | |
|-----|--------------|
| 169 | 美极鲜味汁/美极鲜辣汁 |
| | 美极上汤鸡粉/美极鲜鸡粉 |
| | 美极牛肉粉/美极香菇粉 |
| | 美极浓缩鸡汁/美极上汤 |

东方美食
最新流行酱汁排行榜

冷菜酱汁

捞汁

口味鲜辣微甜

原料东古生抽、美极鲜味汁各500克，蜂蜜、鸡粉、味素各100克，美极鲜辣汁200克，绵白糖150克，纯净水2千克，蔬菜料（香菜1千克，姜、圆葱、尖椒各500克）。

制作将所有原料放入锅内，上火熬20分钟即可。

适用范围除了制作“捞拌海鲜”外，此汁还可制作捞拌牛肉、捞拌羊肉、捞拌下货（如猪肚、鹅肠、鸭肠、百叶、腰片）。如果制作捞拌牛羊肉，放麻辣油效果最好。如果是制作下货类原料，美极鲜辣汁要最后放，可有效遮异味。

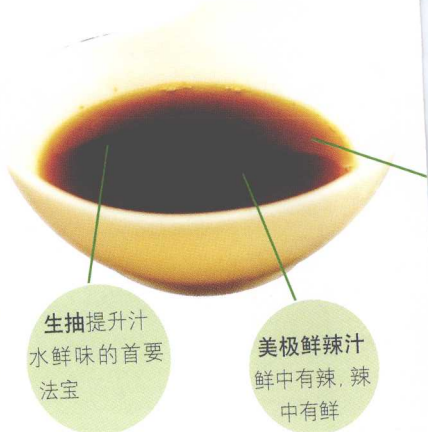
捞汁增鲜四技巧

纯净水是首选

制作捞汁时，多会添加水分，但是请大家注意，一定要选择纯净水，而非普通凉开水。自来水含有大量的碱性物质，口感不好，而纯净水则口感清甜，用来制作捞汁是首选。最近，也有人用苏打水制作捞汁，口感很特别，大家可以尝试一下，但是用苏打水制作的捞汁像可乐一样不能加热。

8-10℃口感最佳

捞拌菜人人都会做，但是成品的差异性却很大，影响成品口感的第一因素就是温度。经过反复测试，温度为8-10℃时，捞拌菜的汁水最适口，也最能体现其风味。所以，在夏天上菜时，捞汁一定要放入冰箱内冷藏一段时间，鲜味才能最佳。或者将容器放入冰箱内，冷藏一段时间。有些人也会取非常少量的冰块来降温。但是比



较而言，加冰块的方法并不是最佳方案，因为冰块融化后会影响捞汁的风味和咸度。

蔬菜料可提鲜

从后文，你可以很明白地看到，捞汁配方是多变的，那么为什么有些人的捞汁就鲜味无比呢？根据分析，我们发现在熬制或者调拌捞汁时，蔬菜料的作用不容小觑，它们能够起到很好地补充鲜味的作用，所以建议添加。

熬制才能出香

捞汁在制作时可以分为调拌和熬制两种方法。前者调出的捞汁汤色清澈，加工过程简单，而且易于操作；后者由于长时间熬制而成，所以汁料的鲜味在热力的作用下，更好地进行了融合，故鲜味更佳。但是如果从口味的角度出发，熬制成汁值得你尝试。

配方二

原料美极鲜辣汁、美极鲜味汁各500克，苹果醋、水禾田一品鲜各1千克，冰糖水2千克，纯净水5千克。
制作调匀即可。

菜例 捞汁什锦

原料煮熟的牛筋、魔芋丝各100克，松花蛋2个，发好的黑木耳、海蜇头、圆葱、白萝卜各50克。

调料调好的捞汁500克，茼蒿末5克，香葱花10克，泰椒圈20克。

制作1.牛筋切成长4厘米的细条；松花蛋切片；海蜇头入90℃的热水中，大火焯5秒，捞出冲凉；黑木耳、魔芋丝分别入沸水中大火焯透，捞出冲凉。2.萝卜、圆葱切长5厘米的丝，放入碗中垫底，其他原料依次码在上面，浇上捞汁，茼蒿末、香葱花、泰椒圈即可。

蔬菜料使汁水能够有更加柔和的鲜香味



捞拌菜的制作关键

- 1.因为属于凉拌菜，所以海鲜原料一定要用新鲜的。海鲜原料在氽水时，一定要控制好时间，尤其是海肠、八带、海蜇，切不可氽过了。原料氽水后，一定要立即用冰水冲凉。冲凉后，原料一定要充分吸水，否则会冲淡味汁的风味。
- 2.除了选择海鲜原料外，脆爽的猪、牛、羊下货，如猪肚、百叶、鸭肠、鹅肠、腰花、猪小肠、鸡胗也是不错的选择，但

是烹调时一定要注意祛腥。下货类捞拌菜在制作时蒜汁不可少（蒜汁做法：大蒜200克配清水500克，入打汁机打成蒜汁）。3.夏天做时应该保持原料的脆嫩，所以原料最好放入冰水中冰镇，而且调好的味汁当天制作，当天使用。4.调味汁在走菜时才放味精，如果早放，味精会和其他调料发生化学反应，汁的味道就不正了。5.配料如豆腐丝、黄瓜丝也不能切得太细，否则长时间浸泡口感变软。

配方三

原料味达美酱油(500毫升/瓶)、小四牌蜂蜜(50克/瓶)各1瓶,日本儿童酱油(500毫升/瓶)3瓶,双城烤醋、龟甲万酱油各500克,文蛤精40克,美极鲜辣汁120克,6度米醋150克,纯净水9千克。

制作调匀即可。

日本儿童酱油与其他酱油相比,鲜度更高,与东古一品鲜相比,鲜味是其两倍。

双城烤醋与其他醋的制作工艺不同,但是比普通香醋味略淡,酸味相同,且没有杂味。

菜例

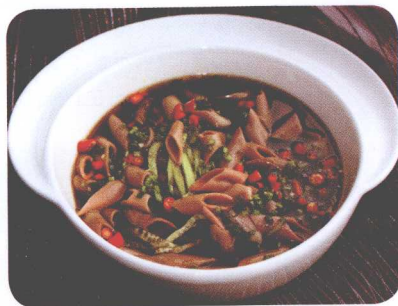
捞汁海肠

原料海肠300克,黄瓜丝150克。

调料调好的捞汁500克,泰椒圈、

芫荽末、香葱末各10克。

制作1.海肠处理干净,切成长4厘米的段,入90℃的沸水中大火焯5秒,捞出后快速投凉。2.所有原料放入容器内,上桌即可。



配方四

原料浓缩瑶柱汁、浓缩火腿汁、益鲜素各20克,美国肉宝王10克,鲍鱼素8克,泰国鱼露150克,海鲜酱油、虾干各100克,日本酱油2瓶,烤酥的大地鱼4条(磨成粉),虾皮50克,蔬菜水(圆葱、胡萝卜、西芹、芫荽梗按照5:5:3:1的比例混合,粉碎取汁,可以用下脚料)7.5千克。

制作以上原料放入锅内,大火烧开,改小火煮15分钟,过滤汤汁备用。用时,再加入佛手味素150克,盐200克,老抽50克,美极鲜辣汁300克,白糖500克,米醋3千克调味,入冰箱冷藏30分钟,取出后制作捞拌菜。

配方五

原料美极鲜辣汁400毫升,美极鲜味汁800毫升,上海白醋、上海醋精各500毫升,蜂蜜100克,文蛤精40克,小瓶宴会香醋20瓶,兰花一品鲜250克。

制作锅内放入所有原料,加入纯净水4千克,小火慢慢熬开,离火放凉。出菜时每份捞汁中放入一两片柠檬片,可以起到提鲜的作用。

配方六

原料东古一品鲜2瓶, 广味源白米醋、苹果醋各3瓶, 低糖型本味口林、美极鲜味汁各100克, 杠竹梅清酒200克, 白糖750克, 美极鲜辣汁50克, 干辣椒油、芝麻各20克。

制作以上原料调匀即可。

配方七

原料天立老醋、东古一品鲜各1瓶，海鲜酱油3瓶，蒸鱼豉油半瓶，苹果醋2瓶，凉开水500克，胡萝卜条、尖椒、西芹、茼蒿、葱段各100克。

制作所有原料混合后浸泡1小时再用。上菜时加1勺红油即可。



主料可选鲜鲍鱼、海肠、海蜇、皮蛋、豆腐、南极冰藻中的任何一种或多种。

辅料黄瓜丝、豆腐皮丝、金针菇(选好原料后赠送辅料)。

调料捞汁300克、辣椒油20克。

制作1.鲍鱼、海肠、海蜇、南极冰藻用开水微烫，捞出冲凉。2.用小盘分别盛装主辅料。3.用玻璃碗盛上捞汁，加入适量冰块和辣椒油随主辅料一同上桌，由客人自由捞拌。

新潮西汁

味型番茄味

原料西红柿汁100克, 盐10克, 醋精、味精、白糖、色拉油各20克, 吉士粉、香草粉、芝士粉、香菜末各1克。

制作西红柿汁加盐、白糖、吉士粉、香草粉、芝士粉拌匀, 再加入醋精、味精拌匀, 加入色拉油拌至汁油混合, 撒香菜末即可。

适用原料鱼片、赤贝。



胡辣汁

味型胡椒味

原料黑胡椒粉25克, 盐7克, 味精、美极鲜鸡粉各8克, 白糖2克, 辣酱、酱油各20克, 红油15克。

制作盐、黑胡椒粉、味精、白糖、美极鲜鸡粉拌匀, 再加入辣酱、酱油, 最后放入红油搅匀即可。

适用原料生蚝、鱼片、赤贝。



冰酒葡汁

味型胡椒粉、白葡萄酒味

原料白葡萄酒150克, 白胡椒粉50克, 盐15克, 味精8克, 红油、冰块各75克。

制作白胡椒粉、盐、味精先拌匀, 再加入白葡萄酒拌匀, 最后放入红油拌匀, 投入冰块即可。

适用原料龙虾、蟹。



果辣酱

味型酸辣果汁味

原料桂林辣酱150克, 干红葡萄酒25克, 鲜桔汁75克, 盐15克, 味精4克, 红油50克。

制作先将桂林辣酱、盐、味精调匀, 再放入葡萄酒、桔汁拌匀, 最后放入红油拌匀即可。

适用原料牛肉。



新潮果酱

味型甜味

原料什锦果酱50克, 沙拉酱15克, 味精2克, 盐4克, 白糖1克, 香油4克。

制作除香油以外的原料先拌匀, 最后加入香油拌匀即可。

适用原料赤贝。



青姜汁

味型姜醋味

原料姜末50克, 芥末油、盐、胡椒粉各5克, 味精8克, 白醋、红油各10克, 凉开水30克, 芝麻酱10克。

制作芝麻酱用凉开水调开, 再放入姜末、盐、味精、胡椒粉、白醋调匀, 最后放入红油、芥末油拌匀。

适用原料鱼片。



蒜蓉茄酱

味型番茄、蒜蓉味

原料蒜蓉45克, 番茄酱15克, 盐、味精各8克, 胡椒粉5克, 色拉油20克。

制作先将盐、味精、胡椒粉调匀, 再放入蒜蓉、番茄酱拌匀, 最后放入色拉油拌匀即可。

适用原料海参。



新潮姜汁

味型姜味

原料姜末30克, 芝麻酱10克, 盐、胡椒粉各5克, 味精8克, 白醋、红油各10克, 凉开水30克。

制作芝麻酱用凉开水调开, 加入姜末、盐、味精、胡椒粉、白醋搅匀, 最后加入红油, 搅匀即可。

适用原料海螺。



椒麻汁

口味花椒、香葱味浓郁

原料鲜青花椒300克，鲜花椒叶150克，香葱叶250克。

调料矿泉水500克，盐、白糖、玫瑰露酒、香油各30克，色拉油50克，美极浓缩鸡汁40克，蚝油100克，味精、白酱油各20克。

制作1.鲜青花椒、花椒叶、香葱分别洗净斩成蓉。2.锅内放入色拉油，烧至四成热时放入青椒蓉、花椒叶蓉、香葱蓉小火炒2分钟出锅，加其他调料调匀即可。

适用范围用于拌制肉类原料，如鸡、鸭、兔、肚片。



鲜青花椒、鲜花椒叶清幽的花椒香味可以缓解荤类原料的油腻感，而且漂亮的青绿色也诱人食欲

白酱油用料很少，主要提升汁料的香味

配方二

原料葱叶、鲜青花椒各200克，鲜花椒叶50克。

调料鲜鸡汤100克，盐、味精各5克，鸡精3克。

制作葱叶、鲜花椒、鲜花椒叶分别斩碎，一起放入搅拌机内加20克矿泉水搅成泥，加盐、味精、鸡精、鲜鸡汤调匀。

菜例

碧绿椒麻肚丝

原料猪肚300克，葱丝、红椒丝各5克。

调料椒麻汁80克，白豆蔻、干花椒、干辣椒各10克，八角5个，草果5克，桂皮15克，葱段、姜片各20克，白醋、面粉各30克。

制作1.猪肚洗净，加白醋、面粉两面搓揉，去掉多余的油脂。2.猪肚入沸水大火氽5分钟，捞出洗净；另起锅，放入开水，加葱段、姜片、干花椒、干辣椒、八角、草果、白豆蔻、桂皮，大火烧开后，入猪肚后改



小火煮40分钟，待汤汁冷却，捞出猪肚，切长5厘米、宽1厘米的条，装入盘中，淋上调好的椒麻汁，用葱丝、红椒丝点缀即可。



香辣豆豉酱豆
豉浓郁的香味丰
富了酱汁的风
味

麻辣汁

口味麻辣味

原料红油100克, 芝麻油、桂林辣酱、阿香婆香辣牛肉酱、老干妈香辣豆豉酱、美极香蒜辣椒酱各20克, 葱油50克, 海鲜酱、海天蚝油、美极鲜味汁、盐、糖各10克, 味精5克。

制作将上述原料调匀后放入锅中, 小火炒香即可。

适用范围可用于凉拌牛杂类、鸡杂类、猪杂类等肉制品。

配方二

蒜香、泡椒型

原料色拉油、美极香蒜辣椒酱各500克, 泡姜末、泡辣椒蓉各25克, 川花椒粉、蒜蓉各50克, 干葱头细末(干葱头剁成末)250克, 味精5克, 香油10克。

制作锅中入色拉油, 烧至五成热时放入美极香蒜辣椒酱、泡姜末、泡辣椒蓉、川花椒粉、干葱头细末、蒜蓉小火煸炒5分钟, 加入水1千克慢火煮15分钟, 加味精、香油调味后出锅即可。

配方三

泡椒、清麻型

原料秋霞牌火锅底料2袋, 泡辣椒600克, 泡姜300克, 郫县豆瓣300克, 蒜米200克, 鲜青椒100克, 野山椒碎250克, 菜子油2千克。

制作锅内放入菜子油, 烧至三成热时放入其他原料小火炒7~8分钟至出香即成。

菜例

麻辣鸡杂

原料鸡心、鸡胗、鸡肝、鸡小肚、鸡肠各100克。

调料麻辣汁50克, 青红椒段、花雕酒各10克。

制作1.原料切重5克的片。2.锅内放水置火上, 放花雕酒大火烧开后放鸡杂大火余5分钟至熟, 捞出冲水晾凉备用。3.鸡杂、麻辣汁调匀, 撒青、红椒段点缀即可。



香辣汁

口味香辣味

原料红油、葱油各100克，香油50克，鸡粉、盐、味精，炸干蒜蓉、美极香辣辣椒酱、白糖各10克，芝麻酱25克，花生糊20克，熟腰果碎、熟花生仁碎各15克。

制作芝麻酱用香油、葱油调开，然后加入其余原料调匀即可。

适用范围可以烹调各种畜肉类、禽类原料。



菜例

香辣爽分蹄

原料猪后肘1个（约1千克）。

调料卤肉老汤2千克，香料（香叶、八角、桂皮各10克，陈皮、草果各5克，丁香、甘草各8克），青红椒丁10克，香辣汁80克。

制作1.锅置火上，加入冷水，入猪肘大

火加热15分钟捞出。2.桶内放入老汤、香料、猪肘大火烧开，用小火卤2小时，取出猪肘用刀剔出猪骨，把猪肘肉切厚0.2厘米的片，浇上香辣汁，撒青红椒丁拌匀即可。