

43

杨桃文化·新手食谱系列

餐厅名菜调味酱大公开

35道令人胃口大开的酱料理

李德全〔台湾〕著 汕头大学出版社

从古早的滋味，到现代的口感
中西各式缤纷酱料，为您解开美食密码

超值价
10元



解开美食密码

图书在版编目 (CIP) 数据

餐厅名菜调味酱大公开 / 李德全著. — 2版, — 汕头:

汕头大学出版社, 2004.7

(新手食谱系列)

ISBN 7-81036-789-7

I.餐... II.李... III.调料酱 IV.TS972.112

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 062558 号

本书经杨桃文化事业有限公司授权, 出版中文简体字版本。

非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

餐厅名菜调味酱大公开

作 者: 李德全

责任编辑: 蒋惠敏 刘改侠

封面设计: 郭 炜

责任技编: 姚健燕

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内

邮 编: 515063

电 话: 0754-2903126 0754-2904596

印 刷: 广东信源彩色印务有限公司

(原广东邮电南方彩色印务有限公司)

邮购通讯: 广州市天河区北路 177 号祥龙花园祥龙阁
2204 室

电 话: 020-85250785

邮 编: 510075

开 本: 890 × 1168 1/16

印 张: 3

字 数: 20 千字

版 次: 2004 年 7 月第 2 版

印 次: 2004 年 7 月第 1 次印刷

印 数: 20000 册

定 价: 10.00 元

ISBN 7-81036-789-7/TS · 70

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换



汕头大学出版社近期推出 [杨桃文化 新手食谱系列]

完整收录各款中西美食，从经典美味、家常菜色到热门小吃，带你进入幸福的美食天堂，教你餐餐吃出美味与健康！



餐厅名菜

调味酱大公开





目录 CONTENTS



- 4.....料理最具功力的秘密武器——**酱**
- 6.....阵容庞大的基底配角
- 8.....量身定做你的酱
- 10.....调酱技巧轻松学
- 10.....基础——**对汁**
- 11.....入门——**调冷酱**
- 12.....进阶——**调热酱**
- 13.....酱汁勾芡法

14.....**中华酱料秀** **美味开麦拉！**

- 15.....**糖醋酱**——糖醋鱼
- 15.....**糖醋排骨**
- 16.....**麻婆酱**——麻婆豆腐
- 17.....**宫保酱**——宫保鱿鱼
- 17.....**鱼香酱**——鱼香烩豆包
- 18.....**京酱**——京酱炒肉丝
- 19.....**麻辣汁**——麻辣田鸡
- 20.....**镇江醋汁**——镇江醋鱼



- 21.....南乳蘸酱—南乳白灼牛肚
 22.....蒜泥酱—蒜泥蒸草虾
 22.....烤肉酱—烤牛小排
 23.....豆豉酱—豉汁炒牛肉
 24.....马拉盏(小XO酱)—马拉盏炒海瓜子
 24.....台式豆豉酱—台式豆豉蒸鱼
 25.....西汁—西汁烩猪扒
 25.....西柠汁—西柠煎软鸡
 26.....果律酱—果律虾球
 26.....沙嗲酱—沙嗲鸡球
 27.....香酒汁—醉鸡
 27.....呛蟹
 28.....芥末汁—呛辣鸭掌
 28.....麻辣油—红油肚丝
 29.....酸辣汁—酸辣腰花
 29.....酸甜汁—白云鸡爪
 30.....厨房调酱妙帮手

32.....异国酱料 闪亮登场

- 34.....韩式辣烤酱—韩式烤猪肉
 35.....韩式炖酱—酱牛肉鱿鱼
 35.....泰式辣酱—辣烤鱼
 36.....泰式酸辣汁—酸辣虾
 37.....非洲鸡酱—非洲鸡
 37.....葡汁—葡汁焗时蔬
 38.....橄榄仁酱—橄榄蒸肉饼
 39.....咖喱酱—咖喱炒牛肉
 40.....泰式炭烤蘸酱—泰式烤排骨
 40.....加多酱—印式沙拉

41.....酱料万花筒 轻松成为“方便酱”高手

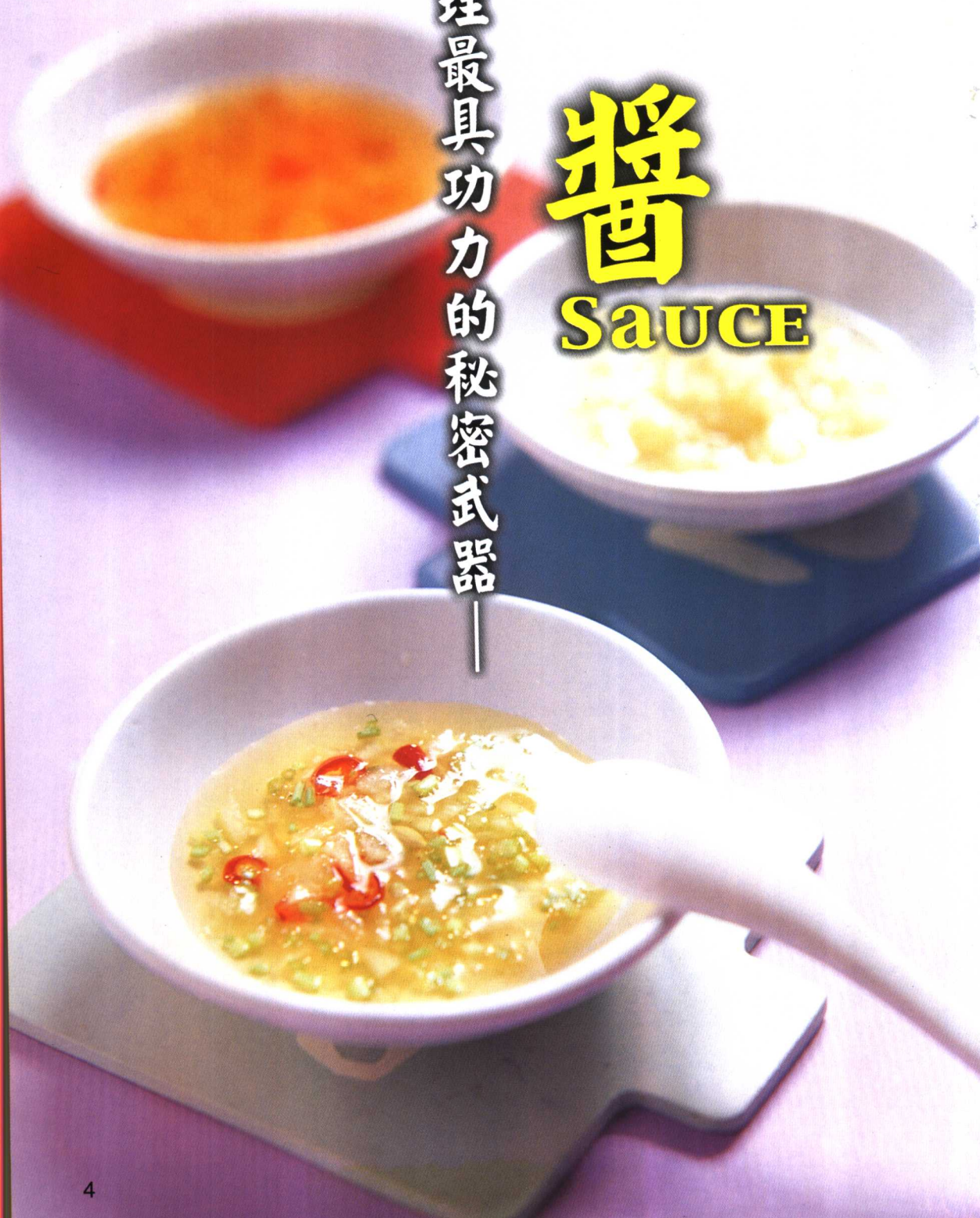
- 42.....泡菜烩鱼片
 43.....豆腐鸡片
 44.....日式炒牛肉
 44.....香煎黄鱼
 45.....鱼露蒸蛋

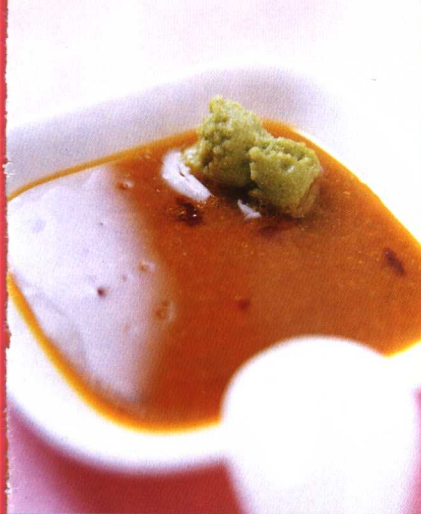
46.....酱料高手 选用、保存通通一把罩



料理最具功力的秘密武器

醬 Sauce





料理简单来说，就是由食材、火候和厨艺所组成的，任何一环都相当重要且不可缺少，而其中最容易疏忽，却也最不可缺少的料理角色就属“酱汁”了！而一般人对酱料的想法，总认为它就是料理的调味汁罢了，看美食节目时老师不是常说要多咸、要多酸都依你的喜好吗？酱汁的量不一定，当然味道也不一样喽！但如果你还认为“酱”是制作料理可有可无的食材就真的太可惜了，因为酱料之所以不被公布、甚至不被注重的原因，就在于它代表了一个厨师的生命和专业，而且一个好的厨师都必需有能力做出美味的独家酱料，甚至研发自己的酱汁秘方才能立足餐饮界；也就是如此，酱料的国度版图在无形间不断扩大，悄悄掌握我们餐桌生活的酸甜苦辣，控制我们的味蕾，进而造就世界上不同国家的饮食文化和流行。有一句话说得好“好的酱料让你感觉不出它的存在。”真正好的酱料，会让吃东西变成一种享受，让你在短短的用餐时间里因为尝到美味的酱料而充满愉悦。

在这本书里我们不但要介绍酱汁从不轻易公开的调制配方，更要从最基本的基底食材介绍，再告诉你调酱的基本功，此外，还特地请来李老师设计多道绝顶美味的酱料理，让你从此不再只是望“酱”兴叹，而能轻松做出一桌快速又好吃的菜肴喔！



阵容庞大的基底配角

酱油大致分为普通酱油和酱油膏，是目前最常见的家庭酱料。如喜欢口感滑顺及要求料理较浓稠，像是炒酱等，建议选用酱油膏来调制；酱油露则属纯酿比例较高的酱油，相当适合用在日式蘸料上以提升油炸海鲜的美味。还有以健康低盐为诉求的薄盐酱油，适合家中有慢性心血管肾脏疾病者使用。虽然酱油种类繁多，但只要坚守一个原则——让酱料略带适当、却不过分的咸味就能调制美味了。



糖是调制酱料时非常重要的基底，一般常用的有砂糖、细砂糖、细白糖、果糖、蜂蜜、麦芽糖等。如果料理需要熬煮的话，用砂糖(赤砂)最佳，因为它熬煮后会略带焦味，自然增加酱料的独特风味。如果只是为了调匀酱汁增加甜度，最快溶解的细白糖效果是最适合的了。



醋市面上販售的约分为乌醋、白醋、镇江醋或是五印醋(乌醋的一种)等。醋的味道具有谷物、酒和蔬果等多原料的香甜，大部分酱料要好吃都需要用它来调味，因醋有突显咸味的作用，在加了醋后的酱汁，盐就可以少放点。当我们要搭配肉类有关的酱料时多半会用乌醋，若是面食或蔬菜就多用白醋了。



蒜头通常做酱料时我们都会将蒜头切片或是磨成蒜泥状。建议大家要加入蒜头制作酱料前必须先考虑到酱料本身所用的材料是否很多样，若是就最好搭配蒜泥，因为蒜泥可以与所有材料均匀混合；但材料偏少时，就用蒜片、或是拍打成蒜末的形式，在蘸酱时还能顺便吃到蒜片的美味，口感很不错。

料理酒一般常用的是米酒和葡萄酒两种，是调酱中相当具有提味功能的配角。料理中如果有肉或鱼则可添加些米酒，让肉或海鲜吃起来有米发酵的香味，同时减少腥味。葡萄酒多半会用在和蔬果有关的酱料，主要是增加蔬果的甜味，例如意大利面酱里面放的白酒，就可以让面酱里的番茄吃起来不那么酸，反而带有一点甜味。



辣椒酱这里提的辣椒酱不是市面上販售的已调制好的辣椒酱，而是把红辣椒用果汁机打成浆状来制作调酱的基底。因为这种辣味较强，味道自然单纯，不会干扰到我们的调酱，但又带有辣味的口感是非常不错的选择。



胡椒粉想要让酱汁吃起来有特殊的口感粘稠，就选用颗粒较粗的胡椒粉；但水性的酱料则最好选细颗粒的胡椒粉末，因为细粉末可以完全溶解，让胡椒粉味道彻底遍布整个酱汁而不会让胡椒粉沉淀在酱汁底部，不仅发挥不了味道还白白浪费了。



蕃茄、蕃茄酱中国人偏爱用已经调过味的蕃茄酱，主要是为了制造酱料的浓稠感、增添料理鲜艳的红色调，让视觉更享受。其实只要在酱料中加进新鲜蕃茄，就较不会有“死咸”或过腻的感觉，对西方的料理来说是食材与酱料二合一的好基底唷！

可不要小看那一碟小小的酱汁，它里面包含的材料可是相当惊人的喔！越了解它们的特性，你就会越接近酱料的魅力国度，调好的酱汁也不会再老分辨不出到底少了哪一种基底味了。

豆瓣酱最主要的原料是蚕豆、花椒和盐。是属于口味很重的基底，通常调制酱料的时候如果老觉得少一味，只要加入豆瓣酱，就可以马上变出好吃的酱料。而且豆瓣酱最好用的就是有压抑腥味的特点，和海鲜类或羊肉等腥味十足的食材都是绝配。



沙茶酱是台湾人最爱用的酱料了，主要由扁鱼、蒜头、辣椒等调制而成，挑选时要注意愈新鲜的沙茶酱，表面看起来油分较少；若在使用期限内，如果大部分油都分离出来了，可以下锅炒香一点再使用。如果有很重的油耗味，就算还没到使用期限，为了健康最好不要使用，因为那表示沙茶酱已经开始变质了。



美乃滋通常用在面包、吐司的调味和沙拉的底酱。有些人会在拌好美乃滋之后加入少许的热水，目的是利用开水的温度，让蛋黄稍微变硬，让美乃滋吃起来更有口感。另外也有人利用柠檬汁增加香味，同时也可以让美乃滋的颜色变白。此外，想用美乃滋作沙拉酱时，特别注意加料的过程中“要不停搅拌”，让美乃滋完全均匀吸收，才不会放久之后，液状材料慢慢分离而失败喔！



芝麻酱本身具有浓郁的芝麻香味，若把芝麻直接运用在海鲜或肉类的调味，最好先把颗粒状的芝麻加热，烤出香味，再撒在食材上，让料理带一点芝麻的香气但又不会抢味。

柠檬汁的酸味和清新感的优点，常被用来调制一些油腻食物的蘸酱，因为柠檬汁本身的酸性可以分解油脂，去油腻；还可以将柠檬汁加进腌料里，肉块经过腌渍之后，酸性会让脂肪软化，吃起来更嫩。此外，在海鲜上面挤几滴柠檬汁也可以达到去腥的功能喔！



花椒是香味特殊的一种辣味调味料，选购时，要注意“颗粒大、外皮紫红、有光泽”，才是品质好的花椒，在使用前以中火炒过，花椒会特别香唷！用在酱料上，花椒粉可直接拌到酱里面去；若使用花椒粒则可直接泡到酱汁里，或是与水熬成汁后，再过滤使用。



咖喱粉是用多种香料调制成的特殊调味料，作烩饭、烩菜的淋酱或者调入酱料中增加酱料的香味功能。如果把咖喱粉用在酱料的调制上，若直接加入搅拌并不能增加太多香味，最好是先炒香了再拌入酱料，或是先煮开再用小火加热至香味完全散发时止。



花生酱可以吸收酱料中的水分，增加酱料的浓稠度，且花生的香味很浓，能让辣椒等较刺激的调味料尝起来较温和，相当具有缓和味觉过刺激的功能。不过，有些酱料就是要清静、清淡才能够衬托食物的原味，像在吃涮肉片或单水烹的肉类时，加入花生酱调味就不太适合了。

量身订做你的酱

用品提供：台隆手创馆

←磅秤

调酱时使用小型磅秤就可以了。称量前要看一下指针是否归零，并且放在平稳的地方称量，称量酱之前要记得扣掉量碗的重量。



必用道具

←烹调用刷

具有耐热功能的刷毛可以让你很放心的在料理食材上刷蘸你想要的酱料用量喔。



←小型搅拌棒

好拿又好握的搅拌棒可以让你轻松地调制酱料，搅拌棒分为金色和银色两种。同时，它也可以拿来当热饮搅拌棒，功能相当广。



→量瓶

有盖子装备的量杯多了方便调酱的功能，你可以将需要的基底酱汁全部倒入后，盖上橡胶盖，上下摇匀，就轻松完成需要的酱料了。此外，用不完的酱汁也可以利用它放进冰箱保存。



→塑胶量匙共四支

分为大匙、小匙（茶匙）、1/2 小匙（茶匙）、1/4 小匙（茶匙），四件装。



→蒜头剥皮器

剥蒜头是厨房料理最费时也最恼人的一件事了，偏偏蒜头的美味却让人不忍割舍，有了这个剥皮器就可以帮你轻松剥干净而不会满手蒜头味。



←史奴比量杯

分为树脂制、玻璃制和不锈钢制，容量通常为200ml。当我们选购量杯时要尽量挑选刻度清楚易见、耐热性高的量杯，而且计量时也要把量杯放在水平处，眼睛和刻度保持水平，这样量出来的分量才是最准确无误的喔！



调制酱料前需要准备一些基本的必备道具，来帮助你确实掌握料理的酸甜苦辣，而且也要认识量杯、量匙之间的互换方式，才能以后看到任何食谱上面满满的量度符号不会一头雾水。而且，值得注意的是当我们在调配水和油时要了解它们的比重是不相同的，所以就算相同体积的水和油，它们的重量也会不一样。很复杂吗？别担心，下面我们就归纳出了几个简单又实用的换算表格，让你轻松地认识容量和重量之间的关系！

大集合



→ 造型磨泥器

有了磨泥器，就可以轻易将难处理的大块食材磨成泥状，加入酱料里就毫不费时了。



↑ 扇型研磨器

这是一款日本产的特制鲨鱼皮研磨棒，可以把芝麻或种子类的基底材料磨成粉喔。

→ 挤柠檬器

通常调酱汁用到的柠檬汁分量都不太多，所以有了这个器具就可以轻松地挤出柠檬汁，又可以避免柠檬汁掉到酱料里，免去蘸手的麻烦。



调味换算轻松记

容 积 换 算 表	1000ml = 1 升
	240ml = 1 量杯
	15ml = 1 大匙 (1T)
	5ml = 1 小匙 (1t)
	2.5ml = 1 / 2 小匙 (1/2t)
	1.25ml = 1 / 4 小匙 (1/4t)
	1 杯 = 16 大匙 (16T)
	1 大匙 = 3 小匙 (3t)



	1 量杯	1 大匙	1 小匙
水	236 克	15 克	5 克
油	227 克	14 克	14 克
面粉	120 克	7 克	2.5 克
发粉	150 克	12 克	4 克
盐	180 克	15 克	4 克
酵母		12 克	3 克
细糖		9 克	3 克
细砂糖		12 克	4 克

酸甜苦辣玩弄你的味觉艺术

调酱技巧轻松学

基础对汁

所谓的“对汁”，其实指的就是将所有酱料的基底依顺序全部调配在一起，量好所需的酱汁分量后再依序调匀、混合。因此，在制作一道菜之前，我们就要事先想到该料理要准备的酱料和需要用到所有基底材料，然后，再依照食谱上料理的烹饪做法来加入酱汁就可以了。



芥末酱 对汁示范

从日本而来的芥末也一直深受大家的喜爱，除了蘸生鱼片、寿司或关东煮外，也非常适合来当凉拌酱汁；不管是拌凉面、小菜，都相当开胃，尤其是老师特地设计的芥末鸭掌更是美味！

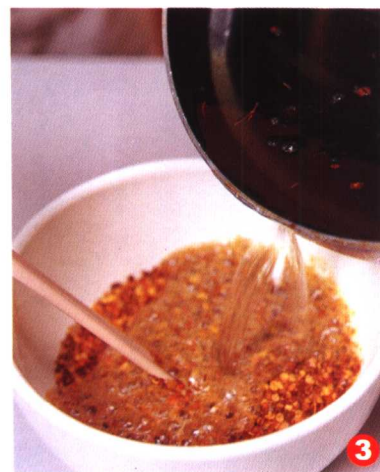


香酒汁 对汁示范

浓郁的酒香、甘甜清淡的口感最适合做醉鸡、凉拌海鲜等味道较重的食材，不论是开胃菜或主菜都很对味。



越 看似简单的事，其中的学问一定最不凡，“调酱”就是这样一门说大不大说小不小的学问，并且每个人调出的酱也会因为个人口味的不同而有所差异。老师建议当你要调配炖煮类料理时，调味料添加的顺序最好是：**1. 砂糖→2. 盐→3. 醋→4. 酱油**；先加入砂糖的原因是因为它具有软化食材的功能，但相对的也比较难以入味，所以要最先放入；但其他像酱油、醋等带有特殊香味的调味料，目的只是要让料理的香味提升，所以最后再加入是较理想的。因此，在进入“酱料”的神秘领域之前，我们就先来认识一下调酱的基础方法吧！



入门 调冷酱

冷 酱就是我们用于凉拌、腌渍和微蘸的调味酱，像蒜泥酱油、芥末酱或酸甜酱等，都属于冷酱料类，在料理国度里应用范围相当广。



蒜泥蘸酱 冷酱示范

这是一道最地道也最家常的台式蘸酱，不管任何食材，只要水煮之后蘸上这款香浓的蒜蓉酱也一定会成为绝佳料理！



酸辣汁 冷酱示范

酸酸辣辣的拌汁是相当基础的酱汁，它让料理呈现丰富的口味，而且不需要太多技巧，完全依照个人的喜好就可以轻易调出适合个人的酸辣汁喽。



进阶

调热酱

热 酱指的就是使用在热料理的酱料，而且这也是台湾地区最常用的酱汁烹调法，其中又以“勾芡”的调酱手法最普遍。我们将它概分为直接先将酱汁调好勾芡程度的流芡、羹芡；以及先将调味酱入锅煮成汤汁，随后才放入主要食材的包芡和糊芡，这里分别一一加以示范，此外老师也整理出勾芡水和粉的比例换算表，让你一目了然喔！



宫保酱 热酱示范

这是一道相当好用的辣味炒酱，微辣又带蚝油香味的勾芡酱汁，只要倒入食材内快炒，保证一盘香味四溢的料理就完成了。



西柠酱 热酱示范

口味偏重在酸甜，而且带着鲜艳的黄橘色让人一看就口水直流了。



酱汁勾芡法

勾芡是做菜时最常用到的烹调法之一，不论是直接淋在料理上还是制作口感浓郁的酱汁都是为了汤汁变得浓稠或附着于食材之上，呈现料理完美的光泽。不过针对不同烹调方式的菜肴来说，勾芡就会有以下几种不一样的效果喔：

1. 增加菜肴口感的滑润度；
2. 增加色泽的视觉明亮度；
3. 增加菜肴的浓稠度；
4. 增加菜肴入味的美味度；
5. 可以延缓菜肴的散热时间。

但对于酱汁来说，依照料理过程及添加方式的不同，大致可以简单分为烹芡、卧芡、淋芡、浇芡四种芡汁。

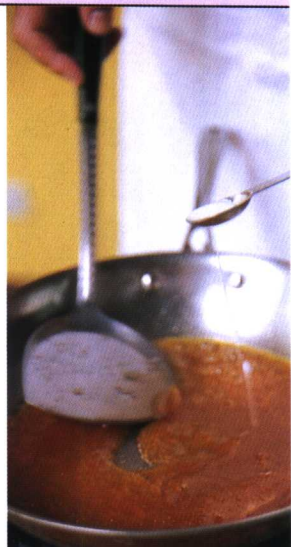
烹芡→

在菜肴入锅前，即用小碗将调味料连同淀粉混合成汁备用，等菜肴炒过且即将完成之前，再缓缓倒入汁液并且快速翻炒，接着继续加热，直到酱汁呈现糊状即成所谓的烹芡。示范图的“左宗棠鸡”就是使用“烹芡”的料理法，而且在料理即将完成的时候，才倒入酱汁加以勾芡，我们称之为“包芡”。



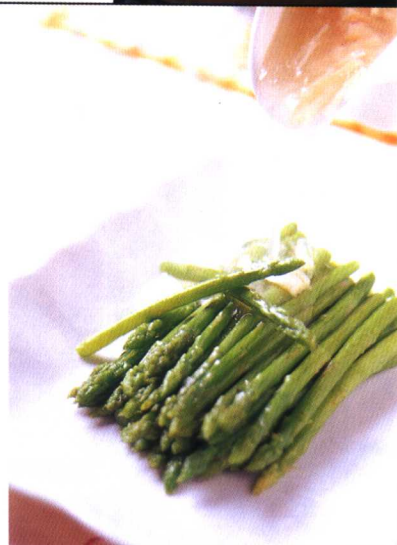
卧芡→

不同于烹芡手法，卧芡是先将调味料入锅煮成汤汁，再依序加入适量淀粉使其达到需要的黏稠度，即倒入主料翻炒均匀。示范的菜为“糖醋排骨”，它使用的方法就是“卧芡”，而芡汁的形式就是让芡汁完整包着于食材上，被称为“包芡”，最常用于爆炒菜肴。



浇芡→

料理即将完成的时候，就将芡粉水迅速发浇入菜肴之中，并转以大火快速翻炒菜肴，使其芡汁能完全被食材吸收。示范的“干贝扒芦笋”所使用的勾芡方法叫做“浇芡”，而芡汁的形式称为“羹芡”。稠度是所有芡汁中最稀薄的，只略带浓稠感，常使用在羹汤类及烩类的制作中。



淋芡↑

它是等菜肴煮至即将完成之际，就轻轻摇晃锅子或推动汤勺，一面慢慢将调好的芡粉水均匀淋入锅中，让食材完全吸收酱汁的味道。示范料理为“开洋白菜”，它的芡汁形式为“流芡”，稠度比糊芡较稀，而且芡汁成流泻状，所以常被用在扒烩类菜肴。

当

我们在调配勾芡用的淀粉水时，料理粉与水的比例调配通常控制在粉：水 = 100g : 120ml 会是最佳的组合。在下方的表格中我们就给大家介绍料理粉和水调配后的差异性表格，如此一来，下次想做料理勾芡前，就可以很快找到适合你的料理芡汁喽！

粉与水的调配比例表

淀粉水名称	所需用量(ml)	结果
马铃薯淀粉水	7	透明度高、浓稠感佳
木薯粉水	9	透明度高、浓稠感尚可
地瓜粉水	11	透明度尚可、感觉太黏、成品质感差
玉米粉水	13	透明度较差，吸水率较低

中华酱料秀

美味开麦拉

点了“麻婆豆腐”却完全吃不出那股麻麻、辣辣的四川味，你还会说它是一道佳肴吗？糖醋排骨少了酸甜味，会不会有一股莫名的失落感，吃起来老觉得少了什么味呢！酱料在中国传承了几千年，也让中国人挑剔的嘴巴臣服了好几世纪，甚至形成一种由上到下吃酱的饮食习惯。酱料就是具有掳惑人心的巨大魔力，尤其对中式料理来讲，它更是威力无穷的魔法师！

