

金版 饮食文库
美食中国-10

我国著名医学科学家胡维勤审定推荐

日韩南洋 家常酱料 500例

精选420道日、韩、南洋酱料，不出家门也可品尝异国风味；
80个实用饮食窍门，既方便又实用，让你轻松做出好滋味。

主编：蓝武强



南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

日韩·南洋家常酱料500例/蓝武强主编. —海口: 南海出版公司, 2009. 10
(美食中国)

ISBN 978-7-5442-3616-4

I. 日… II. 蓝… III. 食谱—中国 IV. TS972. 142

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第032942号

MEISHI ZHONGGUO(10) —— RI HAN NANYANG JIACHANG JIANGLIAO 500 LI

美食中国(10) —— 日韩·南洋家常酱料500例

策 划 深圳市金版文化发展有限公司

主 编 蓝武强

责任编辑 陈正云

封面设计 朱小良

出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511 (出版) 65350227 (发行)

社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206

电子信箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn

经 销 新华书店

印 刷 深圳市佳信达印务有限公司

开 本 889mm×1194mm 1/24

印 张 6.5

版 次 2009年10月第2版 2009年10月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5442-3616-4

定 价 128.00元(共10册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

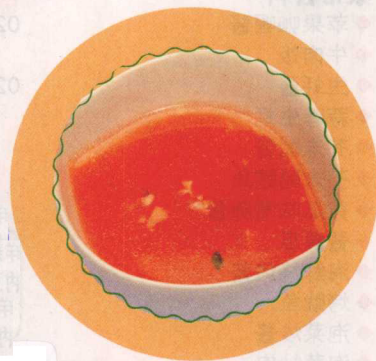
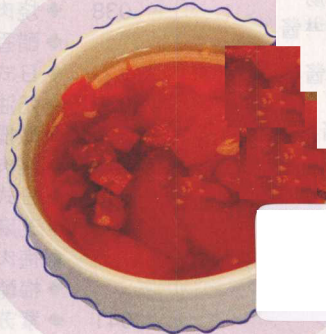
购书电话: (0755) 83476130

<http://www.ch-jinban.com>

金版 饮食文库

日韩·南洋

500 家常酱料 例



南海出版公司

CONTENTS 目录

006 日韩·南洋酱料中常见的食材

008 关于日韩酱料的小知识

part 1

日韩·南洋酱料TOP排行榜

010 最受欢迎的日韩·南洋家常酱料

- 010 ◆ 苹果咖喱酱
- ◆ 牛肉饭
- 011 ◆ 生蚝酱
- ◆ 蒜蓉生蚝
- 012 ◆ 芥末醋酱
- ◆ 芥末醋鳕鱼
- 013 ◆ 黄瓜味噌腌酱
- ◆ 酱黄瓜
- 014 ◆ 海鲜烧烤酱
- ◆ 烤鱿鱼
- 015 ◆ 泡菜炒酱
- ◆ 泡菜炒肉
- 016 ◆ 泡菜牛肉汤头酱
- ◆ 辣味牛肉汤
- 017 ◆ 萝卜泥醋酱
- ◆ 酱炒带鱼
- 018 ◆ 洋葱醋淋酱
- ◆ 酱爆牛肉卷
- 019 ◆ 虾味泡菜酱
- ◆ 泡萝卜菜
- 020 最简单的日韩·南洋家常酱料
- 020 ◆ 萝卜姜汁酱

- ◆ 炸牛肉
- 021 ◆ 日式盖饭汁
- ◆ 酱汁牛肉饭
- 022 ◆ 辣醋酱
- ◆ 香煎希凌鱼
- 023 ◆ 松子拌酱
- ◆ 海带沙拉
- 024 ◆ 姜汁香芹酱
- ◆ 三色炸虾
- 025 ◆ 泡菜辣腌酱
- ◆ 什锦泡菜
- 026 ◆ 味味辣酱
- ◆ 炖牛排
- 027 ◆ 鱼干高汤酱
- ◆ 鲜辣黄鱼汤
- 028 ◆ 纳豆高汤淋酱
- ◆ 三鲜炒肉

part 2

日式家常酱料

030 蘸酱·拌酱

- 030 ◆ 柴鱼高汤蘸酱
- ◆ 猪排蘸酱
- 031 ◆ 海带蜂蜜蘸酱
- ◆ 芥末葱花酱
- ◆ 味味烧蘸酱
- 032 ◆ 日式锅贴饺子蘸汁
- ◆ 日式蛋黄酱
- ◆ 天妇罗蘸汁
- ◆ 日式橙醋味酱汁
- 033 ◆ 虾皮火锅蘸酱

- ◆ 白萝卜蘸酱
- ◆ 蔬菜蘸酱
- ◆ 炸串蘸酱
- 034 ◆ 洋葱芥末酱
- ◆ 蜂蜜油醋
- ◆ 芥末籽沙拉酱
- ◆ 日式和风酱
- 035 ◆ 味噌芝麻酱
- ◆ 改良式和风酱
- ◆ 甘口味噌蘸酱
- ◆ 日本风味蘸虾酱
- 036 ◆ 味噌芝麻拌酱
- ◆ 咸豆腐拌酱
- ◆ 日式冷豆腐
- 037 ◆ 芥末柠檬酱
- ◆ 芝麻花生拌酱
- ◆ 烧汁鱿鱼圈
- 038 ◆ 烧肉味噌酱
- ◆ 醋香芝麻酱
- ◆ 日式东坡肉
- 039 ◆ 奶油咖喱酱
- ◆ 橄榄芥末酱
- ◆ 烧肉沙拉
- 040 ◆ 日式白拌酱
- ◆ 芝麻白拌酱
- ◆ 梅肉拌酱
- ◆ 梅醋拌酱
- 041 ◆ 紫苏番茄拌酱
- ◆ 芥末苹果酱
- ◆ 柳橙梅酱
- ◆ 日式芝麻酱
- 042 ◆ 日式核桃酱
- ◆ 味噌辣酱
- ◆ 橙芥苹果酱
- ◆ 柚香酱汁
- 043 ◆ 芝麻味噌醋酱



- ◆橙香酱汁
- ◆黄芥末醋味噌
- ◆醋梅味噌酱
- 044 **腌酱·淋酱**
- 044 ◆味噌腌酱
- ◆味噌甜腌酱
- 045 ◆味咻腌酱
- ◆味噌酒糟腌酱
- ◆烧汁鳗鱼
- 046 ◆烤牛肉腌汁
- ◆醋姜香酱
- ◆七味醋腌酱
- ◆柠檬姜香酱
- 047 ◆白萝卜味噌酱
- ◆蒜味腌酱
- ◆酪梨味噌酱
- ◆红芝味噌酱
- 048 ◆酸辣腌酱
- ◆汤醋腌酱
- ◆冰咻冰糖腌酱
- ◆芥末腌酱
- 049 ◆洋葱腌酱
- ◆香菇味咻腌酱
- ◆话梅腌酱
- ◆芝麻腌酱
- 050 ◆柴鱼海带酱
- ◆日式凉面酱
- ◆盐烧平鱼
- 051 ◆味噌沙拉酱汁
- ◆日式照烧酱
- ◆四季豆炒肉末
- 052 **醋酱·烧烤酱**
- 052 ◆甜醋酱
- ◆草莓味咻酱
- 053 ◆酸甜橘醋酱
- ◆蛋黄甜醋酱

- ◆盐烤秋刀鱼
- 054 ◆芝麻醋酱
- ◆山椒醋酱
- ◆大虾天妇罗
- 055 ◆海带醋酱
- ◆白醋酱
- ◆辣白菜牛肉饭
- 056 ◆鳗鱼海鲜烧烤酱
- ◆味噌甜烤酱
- ◆串烤牛舌
- 057 ◆照烧酱汁
- ◆洋葱鸡骨酱
- ◆日式孜然羊排
- 058 ◆橄榄串烧烤酱
- ◆日式叉烧烤肉酱
- ◆烤蔬菜酱汁
- ◆花芝烤肉酱
- 059 ◆美味烤肉酱
- ◆烤鸡肉酱
- ◆照烧烤酱
- ◆七味烤肉酱
- 060 ◆烤猪排辣酱
- ◆沙茶烤肉酱
- ◆番茄辣烤酱
- ◆味噌烤鱼扒酱
- 061 ◆日式烧烤酱
- ◆花生烧烤酱
- ◆味咻烤鸡翅酱
- ◆飘香烤鱼酱汁
- 062 **高汤酱·煮汁酱**
- 062 ◆甜味高汤酱
- ◆芝麻高汤拌酱
- 063 ◆香菇海带高汤酱
- ◆柴鱼高汤酱
- ◆辣炒章鱼
- 064 ◆海带高汤酱

- ◆牛奶高汤酱
- ◆烧鲭鱼
- 065 ◆葡萄煮酱
- ◆香菇煮酱
- ◆烧汁三文鱼
- 066 ◆飘香煮汁
- ◆烧姜煮汁
- ◆牛肉盖饭煮汁
- ◆治部煮煮汁
- 067 ◆柴鱼煮酱
- ◆萝卜泥煮酱
- ◆醋酱煮汁
- ◆紫苏梅煮酱
- 068 ◆盖饭酱
- ◆芝麻海鲜煮酱
- ◆鳕鱼天妇罗

part 3

韩式家常酱料

- 070 **拌酱·蘸酱**
- 070 ◆辣拌饭酱
- ◆辣味拌面酱
- 071 ◆蒜味辣酱
- ◆味咻海带饭拌酱
- ◆海苔辣味酱
- 072 ◆姜葱酱
- ◆双味凉拌辣酱
- ◆茼蒿沙拉
- 073 ◆红椒醋拌酱
- ◆辣椒芝麻酱
- ◆凉拌冻豆腐

- 074 ◆味噌面酱
◆辣味油醋酱
◆白萝卜沙拉
- 075 ◆豆腐蘸酱
◆芝麻海鲜酱
◆水母沙拉
- 076 ◆韩国辣椒酱
◆葱末辣椒酱
◆五彩葱结
- 077 ◆辣味烤肉蘸酱
◆芝麻煎饼蘸酱
◆白切猪肉
- 078 ◆蛋黄辣酱
◆味噌辣蘸酱
◆甜醋蘸酱
- 079 ◆烧烤蘸酱
◆萝卜泥蘸酱
◆柠檬咸蘸酱
- 080 ◆橘醋高汤酱
◆辣酱油
◆蚝油甜酱
◆三鲜酱
- 081 ◆烤牛肉蘸汁
◆烤羊肉蘸汁
◆烤海鲜蘸汁
◆烤肉蘸酱
- 082 **腌酱·泡菜酱**
- 082 ◆芝麻辣味腌酱
◆盐渍螃蟹
- 083 ◆枸杞辣腌肉酱
◆辣味腌肉酱
◆红烧童子鸡
- 084 ◆酱油烧肉腌酱
◆烧烤牛肉
◆人参红枣腌肉酱
- 085 ◆味啉腌汁
◆烧烤牛排
◆味噌烧肉腌酱
- 086 ◆韩式烤海鲜腌汁
◆炒年糕
◆甜辣腌肉酱
- 087 ◆腌渍鱼卵酱
- ◆酱鳕鱼子
- 088 ◆苹果腌肉酱
◆鱼露泡菜酱
◆辣味泡菜酱
◆辣白菜
- 089 ◆辛辣酱
◆酸辣味泡菜酱
◆酱萝卜丝
- 090 ◆蒜汁腌酱
◆高汤泡菜酱
◆姜汁腌酱
◆葱香泡菜酱
- 091 ◆凤梨腌酱
◆蚝油腌酱
◆蒜虾腌酱
◆丁香腌酱
- 092 ◆优格洋葱腌酱
◆五香腌酱
◆柱侯腌酱
◆迷迭香腌酱
- 093 ◆黄豆泡菜酱
◆茴香泡菜酱
◆蜜汁甜橙腌酱
◆白芝麻酸腌酱
- 094 **淋酱·做菜酱·醋酱**
- 094 ◆柴鱼秋葵淋酱
◆柠檬果醋酱
- 095 ◆鸡骨火锅酱
◆柴鱼拌醋酱
◆生牛肉酱
- 096 ◆姜汁辣酱
◆韩式辣烧酱
◆红烧排骨
- 097 ◆山药芥末淋酱
◆红酒甜醋酱
◆鲜蒸蛤蜊
- 098 **煮汁酱·汤头酱**
- 098 ◆料理煮酱
◆海带柴鱼煮酱
- 099 ◆大肠煮酱
◆牛蒡煮酱
◆海带柠檬酱
- 100 ◆人参红枣汤头酱
◆芝麻豆浆汤头酱
◆大酱汤
- 101 ◆韩式排骨汤酱
◆海带蛤蜊高汤酱
◆花蟹海鲜汤
- 102 **烧烤酱·火锅酱**
- 102 ◆酱味烧烤酱
◆鸡肉串烤酱汁
- 103 ◆咸味烧烤酱
◆甜味酱
◆雪梨烧烤酱
- 104 ◆洋葱烧烤酱
◆烤肉酱
◆烧烤猪排
- 105 ◆味噌海鲜烤肉酱
◆芝麻烧肉酱
◆香辣烤肉
- 106 ◆味啉葱烧烤酱
◆烧烤鱼酱
◆烤鳗鱼
- 107 ◆蒜香牛舌酱
◆烤鸡翅酱
◆五香烤汁
◆葱酒酱汁
- 108 ◆香蒜烤汁
◆番茄烤酱
◆红酒烤酱
◆黑胡椒烤酱
- 109 ◆香烤酱
◆柠檬烤酱
◆海鲜烤酱
◆松子烤酱
- 110 ◆辣粉烤酱
◆糖醋烤酱
◆姜香烧烤酱
◆虾露烧烤酱
- 111 ◆海带火锅酱
◆苹果火锅酱
◆枸杞辣味火锅酱
◆泡菜火锅酱
- 112 ◆味啉甜烧酱

- ◆ 鸡骨火锅酱
- ◆ 海鲜火锅酱
- 113 ◆ 味噌葱烧酱
- ◆ 味噌火锅酱
- ◆ 章鱼火锅
- 114 ◆ 咖喱火锅酱
- ◆ 牛肉火锅酱
- ◆ 洋葱芝麻火锅酱
- ◆ 人参火锅酱

part 4

南洋家常酱料

116 拌酱·蘸酱

- 116 ◆ 凉拌牛肉汁
- ◆ 虾酱凉拌酱
- 117 ◆ 蔬菜凉拌酱
- ◆ 花生洋葱酱
- ◆ 凉拌木瓜酱汁
- 118 ◆ 凉拌酱
- ◆ 甜鸡凉拌酱
- ◆ 芝麻泡菜酱
- 119 ◆ 海鲜酱
- ◆ 糯米醋鸡酱
- ◆ 蒜蓉虾酱
- 120 ◆ 棕榈酸甜酱
- ◆ 柠檬酸醋酱
- ◆ 缅式辣蘸酱
- 121 ◆ 生虾酱
- ◆ 串烤腌酱
- ◆ 甜黑酱
- 122 ◆ 酸辣番茄蘸酱
- ◆ 鱼露甜醋蘸酱
- ◆ 梅子蘸酱
- 123 ◆ 椒麻酱
- ◆ 洋葱肉酱
- ◆ 火锅蘸酱
- 124 ◆ 柠檬甜醋酱

- ◆ 甜鸡酱
- ◆ 柠檬蘸酱
- 125 ◆ 藤黄酱
- ◆ 甜辣酱
- ◆ 越式酸辣甜酱
- 126 **高汤酱·腌酱·烧烤酱**
- 126 ◆ 椰奶汤酱
- ◆ 虾汤酱
- 127 ◆ 大虾高汤酱
- ◆ 海鲜辣汤酱
- ◆ 酸辣汤酱
- 128 ◆ 沙茶柠檬酱
- ◆ 肉骨茶汤酱
- ◆ 清炖汤酱
- 129 ◆ 辣味鸡酱
- ◆ 芝麻包鸡腌酱
- ◆ 花生辣腌酱
- 130 ◆ 酸甜辣酱
- ◆ 串烤辣酱
- ◆ 泰式甜梅酱
- 131 ◆ 马来串烤腌酱
- ◆ 串烤酱
- ◆ 原味家常烤肉酱
- 132 ◆ 柠檬串烤酱
- ◆ 羊肉辣椒酱
- ◆ 酸甜串烤酱
- 133 ◆ 沙嗲酱
- ◆ 沙茶腌肉酱
- ◆ 椰奶串烤腌酱
- 134 **做菜酱·淋酱**
- 134 ◆ 柠檬黄辣酱
- ◆ 葱蒜肉桂酱
- 135 ◆ 豆蔻酸甜酱
- ◆ 三巴酱
- ◆ 海鲜咖喱酱
- 136 ◆ 南洋咖喱酱
- ◆ 马来西亚咖喱酱
- ◆ 泰式辣酱
- 137 ◆ 印尼咖喱酱
- ◆ 鱼露椒麻酱
- ◆ 星州辣蟹酱
- 138 ◆ 咖喱奶油酱

- ◆ 姜味炒酱
- ◆ 马沙拉酱
- 139 ◆ 柠檬蒸鱼酱
- ◆ 星洲虾高汤
- ◆ 南洋茴香酱
- 140 ◆ 酿葱咖喱酱
- ◆ 泰式青咖喱
- ◆ 星州香辣虾酱
- 141 ◆ 橙汁鱼露酱
- ◆ 星州酸甜排骨酱
- ◆ 蜂蜜甜醋酱
- 142 ◆ 新加坡拉沙酱
- ◆ 炒面酱
- ◆ 巴东酱
- 143 ◆ 米酒蒸鱼酱
- ◆ 鱼露酸辣酱
- ◆ 番茄辣酱
- 144 ◆ 印度咖喱酱
- ◆ 酸辣酱
- ◆ 缅式咖喱酱
- 145 ◆ 缅式辣炒酱
- ◆ 橄榄辣酱
- ◆ 酸辣海鲜酱
- 146 ◆ 南洋亚参酱
- ◆ 缅式蚝油酱
- ◆ 香酸酸辣酱
- 147 ◆ 红椒辣酱
- ◆ 家常炒面酱
- ◆ 海鲜煲烧酱
- 148 ◆ 香茅蒸鱼酱
- ◆ 辣虾芝麻酱
- ◆ 香茅鱼醋酱
- 149 ◆ 猕猴桃酸辣虾酱
- ◆ 南洋虾米辣酱
- ◆ 酸辣虾油酱

150 附录：实用饮食窍门 80例



日韩·南洋酱料中常见的食材

不论是日式料理，还是韩式料理，或者南洋菜，都会令爱吃美食的我们赞不绝口，下面就给读者介绍一些日韩、南洋酱料中常用到的食材，让你的酱料做得更加成功！

※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。



善口感有显著的效果，烧煮食物时，其可以延缓食物内部蛋白质变性、增加食物的保水性，防止食物煮碎、变形，保持食物的漂亮形态，同时能防止食物风味物质的溶出，增加食物的柔软性，使食物更加鲜美可口，最后还具有去腥、消臭、防腐、杀菌的功能，在酱料中味啖运用的相当广泛。

※芥末

芥末，又称芥子末、山葵、辣根、西洋山芋菜，芥辣粉是芥菜的成熟种子碾磨成的一种粉状调料。芥末微苦，辛辣芳香，对口舌有强烈刺激，味道十分独特。芥末粉润湿后有香气喷出，具有催泪性的强烈刺激性辣味，对味觉、嗅觉均有刺激作用。可用作泡菜、腌渍生肉或拌沙拉时的调味品。亦可与生抽一起使用，充当生鱼片的美味调料。



※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。味噌的种类繁多，大致上可分为米曲制成的“米味噌”、麦曲制成的“麦味噌”、豆曲制成的“豆味噌”等。味噌的用途相当广泛，可依个人喜好将不种类的味噌混拌，运用各式料理中。除了人们最熟悉的味噌汤外，举凡腌渍小菜、凉拌菜的淋酱、火锅汤底、各式烧烤及炖煮料理等都可以用到味噌。



※酱油膏

酱油膏是酱油在杀菌之前加入含淀粉质的糯米粉与其他调味料而成。如果要调配出口感浓稠的酱料，酱油膏是不错的选择，例如各式的蘸酱，为了增加黏附性，可以适当加些酱油膏。



※味啖

味啖是将烧酒、米曲及糯米混合，发生糖化作用，经过一二个月后滤制成的带黄色的透明的较甜的酒。其的最大特点是香气协调、口感清甜爽口，对鱼糜类制品的增香、改



※柠檬汁

柠檬汁是新鲜柠檬经榨挤后得到的汁液，酸味极浓，伴有淡淡的苦涩和清香味道，其所含的

柠檬酸汁有很强的杀菌作用，同时柠檬富有香气，能祛除肉类、水产的腥膻之气，并能使肉质更加细嫩，还能促进胃中蛋白分解酶的分泌，增加胃肠蠕动，在酱料中柠檬常用于调味，经常运用于各种腌酱或者淋酱等。



※七味辣椒粉

七味辣椒粉是一种日本风味的独特混合调料，其味甜辣辛香，有刺激味，以辣椒为主材料，由七种不同颜色的调味料配制而成。这种调味料的正确名称其实是七味唐辛子，而在江户时代，亦有称之为七色唐辛子或七种唐辛子。不同牌子的七味粉的成分可能有所不同，但所带来的风味亦不同。这些材料不外乎以下几种：芥子、陈皮、芝麻、山椒、火麻仁、紫苏、海苔、青海苔、生姜、菜种等。七味辣椒粉不仅在烧烤时经常会用到，在各式的酱料中也常用到，你可以根据自我的口味，选择不同风味的气味辣椒粉。



※咖喱

咖喱的主要成分是姜黄粉、川花椒、八角、胡椒、桂皮、丁香和芫荽籽等含有辣味的香料，其能促进唾液和胃液的分泌，增加胃肠蠕动，增进食欲；能促进血液循环，达到发汗的目的。由咖喱调制的酱料常见于印度菜、泰国菜和日本菜等，一般伴随肉类和饭一起吃。咖喱的种类很多，以国家来分，其源地就有印度、斯里兰卡、泰国、新加坡、马来西亚等；以颜色来分，有红、青、黄、白之别，根据配料细节上的不同来区分种类口味的咖喱大约有十多种之多，这些迥异不同的香料的汇集在一起，就能够构成各种咖喱的各种令人意想不到的浓郁香味。



※迷迭香

迷迭香的叶带有茶香，味辛辣、微苦，其少量乾叶或新鲜叶片常用于食物调料，特别用于羔羊、鸭、鸡、香肠、海味、填馅、炖菜、汤、土豆、番茄、萝卜，其他蔬菜及饮料，因味甚浓，应在食前取出。迷迭香具有消除胃气胀、增强记忆力、提神醒恼、减轻头痛、改善脱发功能，在酱料中常用它来提升酱的香味。



※南姜

南姜又称为高良姜，在古埃及时代，南姜被用做为烟材料，中古世纪时在欧洲，被做为药材与辛香料使用，直至今日，南姜仅余东南亚地区仍在使用，其他各地已经极少得见，南姜尝起来辣中带甜的风味类似肉桂，但具有辛呛味。



※沙茶酱

沙茶酱属辛辣型复合调味酱，各品牌使用的原料、做法都不同，风味各具特色，还有素食专用的沙茶酱，个人可依自己喜欢的口味选择。用酱时，需先加以搅拌，再连油带酱一块儿取用，用来炒肉类、青蔬都好。烤肉时作为腌料或直接涂抹在烤物上，风味尤佳。作汤、沙茶火锅，或直接当作蘸料皆适宜。



※芝麻酱

芝麻酱是人们非常喜爱的香味调味品之一，其是用上等芝麻经过筛选、水洗、焙炒、风净、磨酱等工序制成芝麻酱。其富含蛋白质、氨基酸及多种维生素和矿物质，有很高的保健价值。芝麻酱是涮肉火锅之中的涮料之一，能起到很好的提味作用，做酱时我们经常会用到芝麻酱，用来调和酱料的味道，通常会用到拌酱中。



关于日韩酱料的小知识

日韩偶像剧带来的不仅是衣着时尚的模仿，还有饮食风尚的带引，虽然日韩饮食远没有中国丰富。同样，日韩酱料在种类上没有广式的花哨和川湘的劲辣，在烹制方法上，日韩酱料都远不及中餐的繁复。不过日韩重在清淡、原味、生食等元素颇符合现今的环保养生社会主题。

一、日式酱料的来源与特点

日本酱最早叫做“末酱”，经过长期的发展，逐渐演变成现在的“日本酱”。“日本酱”的起源，有各种各样的说法，却没有定论，大致归纳为以下5种：

第1种，是中国传入说，有唐朝的鉴真高僧远渡到日本的时候携带过去的这样的说法。作为“酱”的一种的“味噌”，若追溯它的发音，是接近中文的“末酱”的发音。

第2种，是本土说。“酱”是作为以日本列岛的原住民的制盐技术开始的说法。说纪元前大概一世纪，用盐发酵谷物，制作了谷物的“酱”。

第3种，是朝鲜半岛经由说。根据这个说法，说古代中国人创造了“酱”和像纳豆一样的“豆”的做法，大和朝廷时代经过朝鲜半岛传到日本来了。

第4种，是朝鲜传来说。是朝鲜的酱和做法技术直接传到日本这样的说法。日语的“酱”的语源是朝鲜语的“密祖(miso)”。

第5种，是渤海国传来说。渤海国是从唐朝来的郡王封的，日本的通行和贸易与唐朝相比

不相上下，繁盛地进行。在《新唐书·渤海传》中，中原(中国的中央)的人说着“柵栏城之”被记载了。“柵城”一般认为是渤海国的“东京辰原府”，所谓“豉”是“酱”的鼻祖，是在渤海国人们的伙食里不可或缺的必需品。据说是由那个渤海国的人的手传到了日本。

近年来，日本酱制造商及其产品进入中国，深受我国消费者的喜爱。日本酱主要有米酱、麦酱、豆酱，从原料处理到发酵都与质量紧密相连，制曲及其投料等决定着产品的口感特色，形成了若干与中国酱品在工艺上的不同。

二、韩式酱料的种类与发展

酱是韩国人最爱的调味料，它有清酱、大酱、辣椒酱、汁酱、青苔酱、黄酱等种类，其中大酱、辣椒酱可用来做大酱汤，做烤鱼、烤肉的蘸料，也可以用来烧制各种菜肴。

大酱、豆瓣酱、辣椒酱，这些普通的调味品，在韩国身价百倍，被誉为传统的“母亲菜”。大型超市、高级饭店、普通餐馆乃至家家户户的餐桌上都离不开大酱。目前，韩国酱类已走出国门，在日本、美国等国家和地区，卖得出奇的好，甚至成了韩国的一大产业。

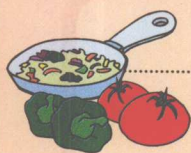
韩国大酱正向世界发起新一轮冲击，力争国际市场话语权，即国际标准。酱类企业的市场开拓等均由国家财政提供支援。为推进韩国酱类标准国际化，韩国酱类学会的多名专家学者，就韩国酱类产业发展规划献计献策，为韩国酱料制定国际化标准。

part 1

日韩·南洋酱料 TOP排行榜

日韩南洋料理之所以那么受人们的喜爱，很大一部分功劳在于酱料。要真正理解日韩南洋料理的真谛，就不能够不懂得其酱料。通过多方的调查，我们精心总结出日韩南洋酱料TOP排行榜，此排行榜囊括了最受人们欢迎、做法最简单的酱料，能够帮助你最快地掌握各种热门酱料的做法，迅速做出美味料理，不容错过。





最受欢迎的 日韩·南洋家常酱料

苹果咖喱酱

◎**原材料**：咖喱粉、蒜末、青椒圈、苹果泥、高汤各适量

◎**调味料**：糖5克，姜末、葱段各少许

◎**做法**：油锅烧热，下姜、蒜、青椒炒香，入高汤烧开，加苹果泥、咖喱粉煮开，调入糖即可。

◎**烹饪TIPS**：此酱中的高汤最好用鸡高汤，味道更鲜。

◎**应用**：可用于饭类、面类。



热量：138千卡

制作时间：8分钟

制作成本：2.8元

口感	酸	甜	香	辣	咸
		★	★★		
保存	即时	室温 1天	冷藏 10天		冷冻

牛肉饭

◆**原材料**：大米350克，牛肉250克，胡萝卜、圣女果各10克

◆**调味料**：盐3克，酱油、料酒、青辣椒各10克，苹果咖喱酱1份

◆**做法**：

1. 将大米淘净，放入碗中，入锅中蒸熟；牛肉洗净，切成小片，放盐、料酒、酱油腌10分钟。
2. 胡萝卜洗净，去皮，切片；青辣椒洗净，去子，切片；圣女果洗净，对半切开。
3. 油锅烧热，下入青辣椒片炒香，再加牛肉片滑炒至熟，加入胡萝卜、圣女果翻炒几下，再放入盐、酱料炒匀，起锅，盛在米饭上即可。



示范
菜例

生蚝酱

◎**原材料**：柴鱼25克，干海带20克，话梅15克，白萝卜适量

◎**调味料**：柠檬汁25克，酱油20克，白醋15克，糖8克，芥末酱适量

◎**做法**：1.干海带洗净，切丝；白萝卜洗净，打成泥。2.锅内放入原材料、调味料同煮即成。

◎**烹饪TIPS**：干海带表面的砂子应仔细洗净。

◎**应用**：用于海鲜料理。



口感	酸	甜	香	辣	咸
	★	★	★		★
保存	即时	室温 2天	冷藏 20天	冷冻	

热量：188千卡
制作时间：25分钟
制作成本：8元

示范
菜例

蒜蓉生蚝

◆**原材料**：生蚝4个，蒜头40克

◆**调味料**：生蚝酱1份，红椒10克，葱8克

◆**做法**：

1.将生蚝的外壳用清水洗净，撬开蚝壳，把蚝肉用清水洗净，沥干水分，晾干后放入酱料腌制15分钟。

2.将蒜头剥皮，洗净，剁成细蓉，与酱汁一起调匀，淋在生蚝肉上面；红椒洗净，切小圈；葱洗净，切碎成末。

3.将生蚝放在炭火上，边烤边加入酱汁，先用大火烤2分钟，再转小火烤至蚝肉吱吱声响，当蚝肉香气浓郁时，撒上红椒圈、葱花，用夹子取出即可。





芥末醋酱

- ◎**原材料**：醋40克，芥末酱10克
- ◎**做法**：将醋和芥末酱一起混合均匀即可。
- ◎**烹饪TIPS**：要等食用时再加入芥末酱进行搅拌。
- ◎**应用**：可搭配海鲜料理等。

口感	酸	甜	香	辣	咸
	★		★	★	
保存	即时	室温	冷藏 3天	冷冻	

热量：50千卡
制作时间：3分钟
制作成本：3元

示范
菜例



芥末醋鳕鱼

- ◆**原材料**：银鳕鱼150克
- ◆**调味料**：葱、红辣椒、酱油、料酒、葱段、红辣椒各10克，盐3克，芥末醋酱1份
- ◆**做法**：
 - 1.葱洗净，切成段；红辣椒洗净，切成小片；银鳕鱼洗净，切成大块，放入盐、酱油、料酒、葱段、红辣椒片腌制15分钟，夹出葱段、红辣椒片。
 - 2.锅置火上，放油烧至六成热，下干红椒炸至香气浓郁，夹去干红椒，再放入银鳕鱼炸至金黄色，翻面，煎至表面呈金黄色时，淋上酱汁，再翻另一面，转小火慢慢煎至内外全熟，沥干油分，装盘即可。

黄瓜味噌腌酱

- ◎**原材料**：味噌100克，酒50克
- ◎**调味料**：砂糖15克，酱油10克，味咻5克
- ◎**做法**：将所有材料一起混合搅拌均匀即可。
- ◎**烹饪TIPS**：制作时加入味咻可增加食物的光泽。
- ◎**应用**：用于根茎类蔬菜，比如黄瓜。



口感	酸	甜	香	辣	咸
		★★	★		
保存	即时 5小时	室温	冷藏 2天	冷冻	

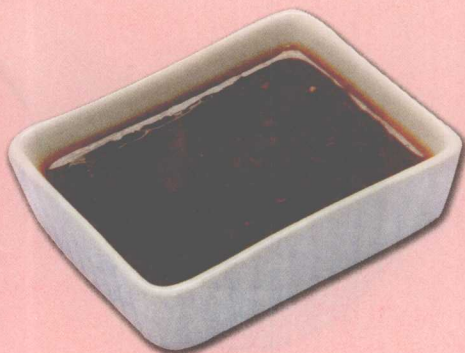
热量：85千卡
制作时间：5分钟
制作成本：1.5元

示范
菜例

酱黄瓜

- ◆**原材料**：嫩黄瓜10根
- ◆**调味料**：粗盐1杯，酱油3杯，糖3勺，大葱1根，蒜瓣2粒，芝麻油2匙，红辣椒丝少许，芝麻仁1勺，黄瓜味噌腌酱1份
- ◆**做法**：
- 1.挑选新鲜修长的黄瓜，在黄瓜上撒盐，用酱料腌渍入味。
 - 2.待黄瓜腌渍好后，将之切成块，并用水冲洗去其咸味。
 - 3.将3杯酱油和3匙糖入锅煮沸，冷却。
 - 4.将第3步中的水淋在黄瓜上，浸渍一夜。
 - 5.将第4步中的水倒出，并将剩下的调味料拌在黄瓜上。





海鲜烧烤酱

- ◎**原材料**：姜15克，玉米粉10克
- ◎**调味料**：生抽、韩国辣酱、胡椒粉、糖、芝麻油、鸡精各适量
- ◎**做法**：1.姜洗净，剁成泥。2.将所有原材料和调味料一起混合均匀即可。
- ◎**烹饪TIPS**：淡酱油主要是指味道很淡的酱油。
- ◎**应用**：用于各种蔬菜、海鲜食物。

口感	酸	甜	香	辣	咸
			★★	★	★
保存	即时	室温	冷藏	冷冻	
		3天	15天		

热量：156千卡
制作时间：5分钟
制作成本：3元

示范
菜例



烤鱿鱼

- ◆**原材料**：鱿鱼2条
- ◆**调味料**：红辣椒丝少许，黑胡椒适量，酱油2勺，大葱2棵，红辣椒酱2勺，糖0.5勺，蒜末1勺，芝麻盐半勺，红辣椒2个，韩国长青辣椒2个，芝麻油少许，海鲜烧烤酱1份
- ◆**做法**：
 - 1.将新鲜鱿鱼纵向切半，洗净。
 - 2.将鱿鱼放平，并用盐擦拭，去其表面。
 - 3.将鱿鱼洗净沥干，在其里层刻痕，切块。
 - 4.将鱿鱼放在沸水中氽好后，沥干。
 - 5.在鱿鱼块上刷上海鲜烧烤酱，放在烤架上以中火烤熟，拌上调味料即可。



泡菜炒酱

◎**原材料**：辣泡菜丝80克

◎**调味料**：辣酱油40克，芝麻油25克，辣酱10克，味噌20克，糖少许

◎**做法**：1.辣泡菜切成丝。2.将辣味泡菜丝和所有调味料一起搅匀即可。

◎**烹饪TIPS**：泡菜丝应选用较细的丝，会较易拌炒。

◎**应用**：用于炒面或者炒肉。



口感	酸	甜	香	辣	咸
		★		★	★
保存	即时	室温 2天	冷藏 15天	冷冻	

热量：650千卡

制作时间：5分钟

制作成本：3.6元

示范
菜例

泡菜炒肉

◆**原材料**：猪肉（带有肥肉和猪皮）300克，泡菜300克，青辣椒条2个，红辣椒1个，洋葱丝适量

◆**调味料**：红辣椒酱3勺，切好的大葱1勺，切好的大蒜半勺，糖1小匙，芝麻盐若干，黑胡椒若干，香油若干，泡菜炒酱1份

◆**做法**：

- 1.猪肉切片；将泡菜炒酱以外的调料拌在一起，制成香辣酱。
- 2.在肉片中加入适量香辣酱，拌匀，使之入味。
- 3.将泡菜里的香料去除，挤干水分后，切成小片。
- 4.将猪肉先在油锅里翻炒一下，然后加入泡菜、辣椒条、洋葱丝和泡菜炒酱爆炒至熟。

