8

开卷 养生馆
Health Museum

自制调味料

韦杨丽 编著

巧手自制，让餐桌更有滋味

无论是鲜香的美味酱汁，还是甘香的卤味，都能惹人垂涎。不必再惊叹和回味酒楼里的酱汁、卤味，自己动手做吧！





第8季 075

广东省出版集团
广东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

自制调味料/ 韦杨丽编著. —广州：广东人民出版社，2010.7

(汗牛养生馆. 第8季)

ISBN 978-7-218-06671-4

Ⅰ.①自… Ⅱ.①韦… Ⅲ. ①调味品－制作 Ⅳ.①TS972.112

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第039815号

自制调味料　　韦杨丽编著　　版权所有翻印必究

出 版 人：金炳亮

责任编辑：陈志强

装帧设计：覃　峰

责任技编：陈　瑶

出版发行：广东人民出版社

地　　址：广州市大沙头四马路10号（邮政编码：510102）

电　　话：（020）83798714（总编室）

传　　真：（020）83780199

网　　址：http://www.gdpph.com

经　　销：广东省出版集团图书发行有限公司

印　　刷：汉鼎印务有限公司

书　　号：ISBN 978-7-218-06671-4

开　　本：787毫米×1400毫米　1/24

印　　张：50　字数：1140千字

版　　次：2010年7月第1版　2010年7月第1次印刷

印　　数：10000册

定　　价：80.00元（共10册）

如发现印装质量问题，影响阅读，请与出版社

（020－84214487）联系调换

售书热线：（020）84214487

自制调味料

韦杨丽 编著

汗牛养生馆
Health Museum

第8季
075

广东省出版集团
广东人民出版社
·广州·



PREFACE 前言

我们的工作学习需要调剂，生活才不会单调，才会多姿多彩，做菜也是如此。当我们在平淡无奇的家常菜里加上颜色鲜艳、甘香可口的美味调料时，平淡的家常菜，口味立马发生翻天覆地的变化，让我们胃口大开。

如果你已经是一名厨艺高手，那么美味的酱汁将为你的好菜锦上添花，让你原本美味的菜更上一层楼。如果你不大会做菜，那你更需要美味的酱汁调料了，它们将助你一臂之力，让你轻松地做出色香味俱全的佳肴。除了美味的酱汁，香味四溢的卤味也能让你食欲大增。偶尔亲手做几道正宗的卤味，为家庭餐桌增添一点新意，还能收获成就感。当吃腻了鱼肉，食欲不振时，自制精致美味的酱料和卤水，既简便，又能促进食欲。鉴于此，汉牛文化精心策划编辑了这本《自制调味料》，教你制作多款美味酱料和甘香卤水，让你成为厨房魔法师。

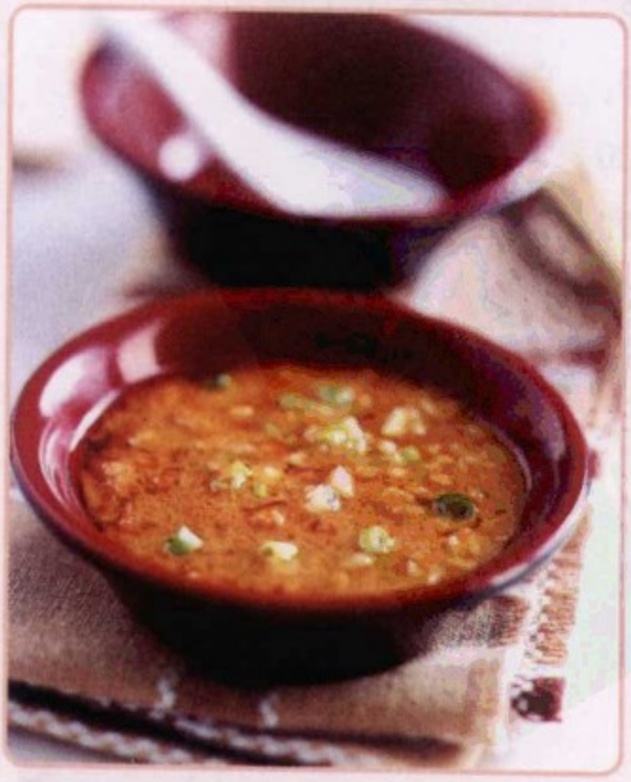
除《自制调味料》之外，本套时尚居家系列丛书还包括《家庭营养师》《刀工与刀法》《盘饰与围边》《饭后水果拼》《自制开胃菜》《咱家经典汤》《变变口味菜》《厨房巧整理》《烹饪小窍门》，共十个分册。从日常厨房整理收纳到烹饪窍门、饮食营养，从家常口味烹饪到自制特色小吃，从美味爽口汤菜到饭后清新水果，我们都倾情奉上，为你提供全方位的时尚居家技巧和饮食营养知识，让你轻松、时尚居家！



CONTENTS 目 录

5 酱汁：佳肴魔法师

6 味酱“料中料”
8 桂林辣椒酱
10 酸辣卷心菜
12 酸辣泡椒酱
14 豉椒香辣酱
16 红油蒜蓉汁
18 家乡辣椒酱
20 酱汁与西餐的故事
22 豆豉剁椒鱼头酱
24 富士烩鸡腿扒
26 茄汁香菇酱
28 四川怪味汁
30 简单自制酱汁集锦(一)
32 简单自制酱汁集锦(二)
34 花生稀辣酱
36 蒜香芝麻酱
38 麻酱鸡片
40 榨菜肉末酱
42 茄汁咖喱酱
44 粤菜美食酱料解码
46 奇妙沙拉酱
48 奇妙宫灯虾仁
50 简单自制XO酱
52 XO酱烧蹄筋煲
54 XO薯蓉烤鸡
56 常用调味汁集锦
60 风味酱料的制作(一)
66 风味酱料的制作(二)
69 味酱的贮存和选购技巧
70 鲜甜水果酱汁集锦(一)
72 鲜甜水果酱汁集锦(二)



73 卤水：惹味传说

74 卤水常用香料

82 卤水制作基本操作

86 潮州卤水

88 卤水鹅肠

90 潮州卤水蛋

91 京卤

92 川卤

93 川味卤鸡中翼

94 豉油鸡水(豉油皇卤水)

95 豉油鸡

96 豉油皇凤爪

97 豉油皇鹅肠

98 白切鸡水(白切浸卤)

99 白切凤肝

100 贵妃卤水

102 精卤

104 白云凤爪

106 咸香鸡水

107 咸香手撕鸡

108 咸香凤爪

109 常用卤水做法

110 家庭方便红卤水



111 卤水鸭红

112 卤水猪脚

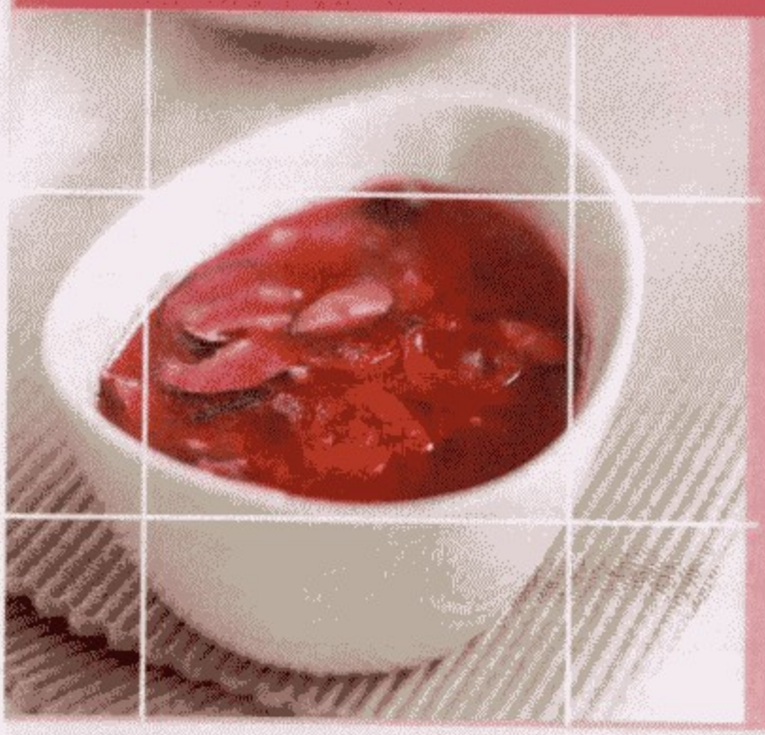
114 家庭方便白卤水

115 卤水猪肝

116 卤水制作学问多

118 卤水保鲜储藏有妙招

酱汁：佳肴魔法师



做菜，不论东西南北菜，都需要一种神奇的东西去提味，那就是佳肴伟大的魔法师——美味酱汁酱料。一款好的酱汁或者酱料是菜肴美味的主角，是佳肴的灵魂。现在就教你如何自制美味酱汁，让你轻松做大厨!

味酱“料中料”

一个好汉三个帮，美味的味酱也少不了各种美味的配料，为了做出来的酱料更有味道，这些配料的性子你可要好好掌握呀。



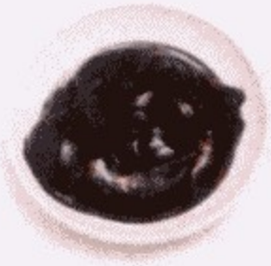
豆瓣酱

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觉得味道轻了一些，只要加入豆瓣酱，就马上会变得香浓了。而豆瓣酱还有压抑腥味的作用，和海鲜类以及羊肉类等肉食配搭最好。



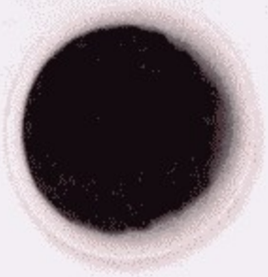
番茄酱

中国人偏爱使用已经调过味的番茄酱，主要是为了增加酱料的浓稠感，增添菜式鲜艳的红色调，让视觉效果更好。而番茄酸甜的感觉，也更好地带出食品尤其是肉类的美味。当然，还有口味淡一些的番茄沙司。



甜面酱

甜面酱是面粉加上特殊的酵母发酵制成的，常用来调味或制成风味不同的淋汁，味道甘甜中略带点咸味。甜面酱含有多种风味物质和营养物，不仅滋味鲜美，而且可以丰富菜肴的营养，增加菜肴的可食性，具有开胃助食的功效。



豆豉

豆豉是以黄豆、盐及香料等发酵制成的，色黑味香，具有提味、去腥的功效。用来制作味酱时大多切碎使用，可增添香味与咸味。但豆豉的味道稍咸，使用前要先泡水，同时要注意盐的分量，以免菜肴过咸。



辣椒

很多酱料都少不了辣椒。你在配制酱料的时候，可以选择市面上已经调制好的辣椒酱。也可以把红辣椒用果汁机打成浆状来做酱的基底，这样辣味会较强，且味道单纯。



蒜头

蒜头在制作酱料时应用得非常广泛。通常，做酱料时我们都会将蒜头切片或是做成蒜泥使用。如果酱料所用的材料花样很多，最好搭配蒜泥，因为蒜泥可以和所有材料均匀混合；如果材料少就最好用蒜片或是蒜末。



柠檬汁

柠檬汁的酸味可以分解油脂，去油腻；可以用来调制蘸肉类食用的酱料。另外，腌制肉类时滴几滴柠檬汁进去，肉质会更鲜嫩。在海鲜、河鲜上滴几滴柠檬汁还可以达到去腥的效果。



桂林辣椒酱

原材料

辣椒酱 20 克，大蒜 20 克，西芹 20 克，盐、糖、味精、色拉油各适量。









巧显身手

1. 将大蒜、西芹切碎备用。
2. 锅入油烧热后，加入大蒜和西芹炒香。
3. 加入辣椒酱、盐、糖、味精、色拉油，炒匀即可。

营养好滋味

调配米粉类、面类的理想酱料。如凉拌桂林米粉，添加一些桂林辣椒酱，可以让口感更丰富。



酸辣卷心菜





原材料

卷心菜200克，盐、味精、醋、糖各少许，桂林辣椒酱适量。

巧显身手

1. 将卷心菜切开备用。
2. 卷心菜放开水中烫1分钟，捞起入碗备用。
3. 待卷心菜晾凉后，加入盐、味精、醋、桂林辣椒酱、糖拌匀即可。

营养好滋味

卷心菜能提高人体免疫力，预防感冒。新鲜的卷心菜有杀菌消炎作用，对咽喉疼痛、外伤肿痛、蚊叮虫咬、胃痛牙痛等都有一定疗效。卷心菜对溃疡有着很好的治疗作用，能加速创面愈合，是胃溃疡患者的辅助治疗食品。



酸辣泡椒酱



原材料

剁辣椒50克，泡椒50克，辣椒酱30克，盐、味精、糖、醋各适量。

巧显身手

1. 将泡椒切碎备用。
2. 锅内放油，先将剁辣椒和辣椒酱放入，炒2分钟左右。
3. 再将泡辣椒倒入，炒2分钟，然后加盐、味精、糖、醋调匀即可。

营养好滋味

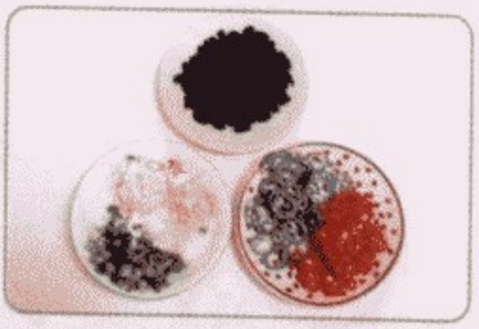
酱料酸辣、香甜，泡椒味浓，诱人食欲，酸辣爽口。可做泡辣椒类菜调味料，如泡辣椒蒸鱼块等。辣椒酱最好用桂林辣椒酱。

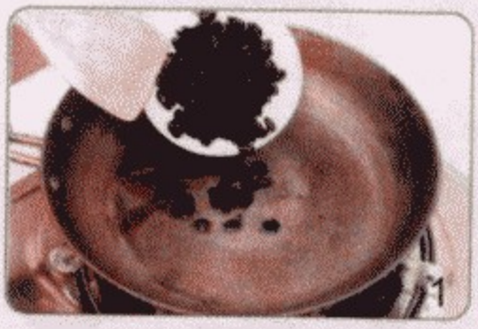


豉椒香辣酱

原材料

豆豉50克，青辣椒、红辣椒、芹菜、姜、蒜各10克，盐、味精、色拉油各适量。









巧显身手

1. 先将豆豉、青辣椒、红辣椒、芹菜、姜、蒜切碎备用。
2. 锅放油，先入豆豉、姜、蒜爆香。
3. 下芹菜、辣椒，加盐和味精炒匀即可。

营养好滋味

色泽黑红相间，酱料香浓，口味诱人，有浓郁的豆豉香味。适合做牛肉、鱼类等菜肴的调味料，如香辣豉椒牛肉、豉椒鱼块等。



红油蒜蓉汁

原材料

新鲜红辣椒10克，泡辣椒20克，大蒜30克，盐、味精、色拉油各适量。









巧显身手

1. 将新鲜红辣椒、泡辣椒、大蒜切碎备用。
2. 切碎后的原料加盐、味精、色拉油调匀，放入容器内保存即可。

营养好滋味

酱料蒜香味浓，颜色诱人，适合做各种凉菜的酱料或配料，如拌黄瓜，拌肚丝等。



家乡辣椒酱





原材料

辣椒面100克，姜10克，蒜10克，芥菜10克，葱花适量，盐、味精、酱油、醋、色拉油各适量。

巧显身手

1. 将姜、葱、蒜、芥菜切末备用。
2. 锅内放油，加入切碎的姜、葱、蒜、芥菜，煮至有香味。
3. 将辣椒面倒入，小火加热至出香味，放入盐、味精、酱油、醋、色拉油炒匀即可。

营养好滋味

此酱料香辣开胃，辣味浓郁。适合做凉拌菜和开胃碟酱料，如酸辣土豆丝、火锅味碟等。

酱汁与西餐的故事

西餐美味的灵魂：酱汁



做西餐其实并不难，会做酱汁就会做菜。西餐调料和中餐调料有着很大的不同，对调料的运用也相当复杂，各种风味的调料让人眼花缭乱。西餐材料不外乎鸡、鸭、牛、羊、鱼等几种，要吃出新口味，重点在于酱汁。没有调料的搭配，所有的主料都只能“孤芳自赏”。一道菜肴的美味与否，所谓的严选素材固然重要，但决定味道的酱料才是它的灵魂。

酱汁是美好滋味的主角，可以增加食物的味道及外观颜色、组织绵密及浓稠度，更可以增加菜肴的色、香、味。每一种酱汁各具特色味，用法也不尽相同。

西餐中的酱汁从温度上分，有冻汁和热汁之分，冻汁又有稀稠之分。

稠汁：

美奶滋沙拉酱及其衍生出来的一系列酱料，比如千岛酱、它它酱、奶油酱等等。



稀汁：

油醋汁及其一系列相似酱汁，比如法汁、意大利汁、薄荷汁等等。



热汁：

热汁种类更是品种繁多，制作上也略为复杂。比如白汁、黄汁、奶油汁、黑椒汁、芝士汁、白菌汁等等。



西餐中酱汁的吃法

要先用汤匙将其舀入盘子里，然后用叉子叉肉抹油食用。液体酱汁如薄荷，樱桃或杏鸭酱，要直接浇到肉上面。最好要少浇些，这才不会影响肉的整体味道。吃蛋卷和饼干用的果胶，果酱和蜜饯要用汤匙舀到黄油盘子的一边，然后用刀平抹在面包或蛋卷小块上。如果没有汤匙，用刀取果胶前，先在盘子边上擦一擦。吃咖喱菜时，可把花生、椰子、酸辣酱等调料放到盘子里混合后配咖喱食用。酸辣酱也可作为配菜吃，不用混合。

黄 油



往面包、蛋卷、饼干或土司上抹黄油要用刀，而且小块面包只能抹少量的黄油。不要往蔬菜上抹黄油，因为这被认为是对厨师的污辱。

色 拉

按照传统，色拉要用叉子来吃，但是如果色拉的块太大，就应切开以免从叉子上掉下来。以前吃色拉和水果用的钢刀又锈又黑，现在不锈钢刀的使用改变了这种状况。吃冰山莴笋时一般要使用刀和叉。当色拉作为主食吃的时候，不要把它放在餐盘里，要放在自己的黄油盘里，靠在主盘旁，通常用一块面包或蛋卷把叉子上的色拉推在盘子里。

盐和胡椒粉

先品尝食物，后加盐和胡椒粉。先放盐或胡椒粉是对厨师不礼貌的表现。如果桌上有盐罐，应使用里面的盐匙，如果没有，就用干净的刀尖取用。蘸过盐的食物要放在自己的黄油盘里或餐盘里的一边。专用盐罐可用手拿取。





豆豉剁椒鱼头酱





原材料

剁辣椒50克，豆豉20克，蒜头10克，盐、味精、糖、色拉油各适量。

巧显身手

1. 蒜头切碎备用。
2. 锅内放油，将剁辣椒和蒜头放入，炒香。
3. 再放入豆豉，炒2分钟后加盐、味精、糖、色拉油调匀即可。

营养好滋味

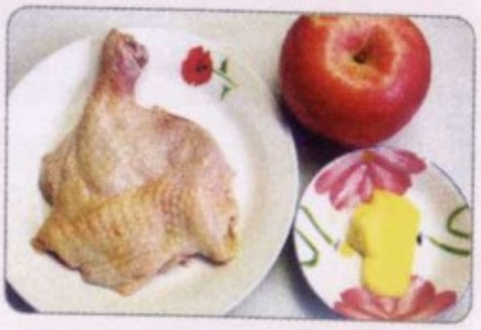
酱料鲜香味浓，诱人食欲，适合做各种蒸鱼的调味料，如剁椒鱼头等。



富士烩鸡腿扒

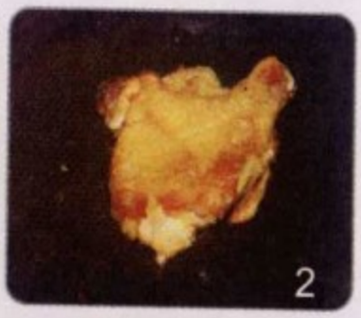
原材料

鸡腿扒1只，富士苹果1个，奶油、鸡精、生抽、料酒、剁椒鱼头酱、湿生粉各少许。



巧显身手









1. 将苹果去皮、去核、切粒，取2/3加少许水用搅拌机打成苹果浆，其他的浸淡盐水备用。
2. 将鸡腿扒用少许鸡精、生抽、料酒、剁椒鱼头酱腌制片刻。拭干鸡腿扒汁液，两面均匀拍上一层薄干粉，用平底不粘锅以慢火把两面煎熟。
3. 将鸡腿扒推到锅的一边，放奶油和苹果粒炒香。
4. 加入剁椒鱼头酱，并用湿生粉勾芡，收汁即可。

营养好滋味

“一日一苹果，医生远离我”，这是人们熟知的健康口号。苹果含有丰富的糖类、有机酸、纤维素、维生素、矿物质、多酚及黄酮类营养物质，被科学家称为“全方位的健康水果”。以苹果入菜也是餐餐一族挡不住的诱惑。这道“富士烩鸡腿扒”所使用的酱汁是用奶油和新鲜富士苹果肉打成的苹果原汁调配而成，令鸡腿扒渗满苹果香味，分外清新怡人、健康美味！

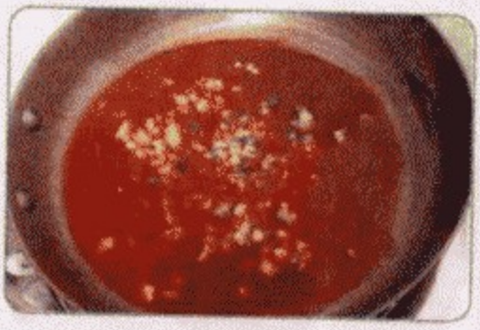


茄汁香菇酱

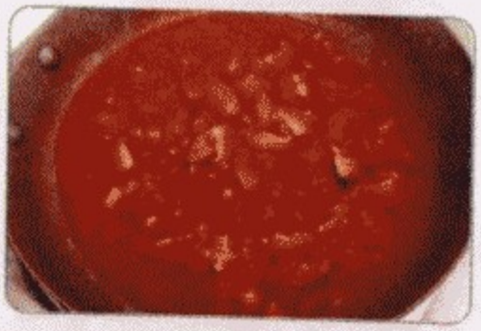
原材料

番茄沙司50克，葱、蒜各少许，香菇30克，樱桃番茄30克，盐、味精、糖、色拉油各适量，芡粉10克。









巧显身手

1. 香菇去蒂切丁，樱桃番茄切丁备用。
2. 锅内放油，先将番茄沙司、葱、蒜放入，煮至香味溢出，将香菇和樱桃番茄倒入。
3. 煮约5分钟，将盐、味精、糖、色拉油、芡粉放入，拌匀即可。

营养好滋味

酱料味道清新爽口，酸香开胃。适合做各种西式菜肴的酱料，如牛扒、粉、面等。



四川怪味汁





原材料

豆瓣酱50克，咸蛋黄20克，葱5克，西芹10克，味精、色拉油各适量。

巧显身手

1. 将咸蛋黄蒸熟切碎，西芹切丁备用。
2. 锅入油烧热后下入咸蛋黄炒散，倒入豆瓣酱炒香。
3. 倒入西芹和葱，炒香，加味精即可。

营养好滋味

酱料口味新颖，配料独特，适合做火锅味碟配料或各种家常菜肴的调味料。

简单自制酱汁集锦（一）



番茄酱

原料： 熟番茄500克，橄榄油、紫苏(或西洋香菜末)、糖、胡椒粉、盐各少许。

做法：

1.将番茄放入滚水中汆烫一下，捞起放入冷水中再取出剥皮；番茄切半，把番茄籽及汁挤出后剁碎。

2.起油锅，加入橄榄油、剁碎的番茄、紫苏(或西洋香菜末)及糖一起搅拌均匀，煮至番茄熟透。以盐及胡椒粉调味，放凉收入冰箱，食用时酌量取用即可。

咖哩番茄酱

原料： 番茄酱、咖哩粉各适量，水1杯，盐、香油、糖、太白粉若干。

做法：

1.将水煮沸，加入番茄酱、咖喱粉、水、盐、香油、糖，用小火煮至收干约成半杯量。

2.加入太白粉、水勾芡，不用太浓，适量即可。

橙汁排骨酱

原料： 柳橙1个，番茄酱、糖、盐、水各适量。

做法：

1.柳橙洗净沥干水，对切，再切成0.5厘米片状。

2.将柳橙片与其他材料一起煮沸后改小火煮到剩余约2/3杯即可熄火。将所有材料渣过滤掉，酱汁即可使用。

米酱

原料： 米粉、酱油、糖若干，水2杯，盐适量，甘草粉少许。

做法： 将所有材料放入锅中调匀，煮开放凉即可。

用途： 可用于焖粉肝、烫猪肝或是粽子蘸酱。

烤肉酱

原料： 番茄酱、法式芥末酱、海鲜酱、黑醋、橄榄油、辣椒酱、洋葱碎末、蒜末、粗黑胡椒、盐、糖各少许。

做法：将所有材料混合调匀即可。

麻酱面酱

原料：芝麻酱、酱油、糖、白醋、香油各适量，冷开水若干，蒜泥少许。

做法：将所有材料调匀即可，视个人喜好，可加点黄瓜丝及胡萝卜丝当配料。

用途：可用于担担面、干面、卤肉饭淋酱，或是烫青菜淋酱。

梅子酱

原料：紫苏梅2颗，砂糖、素蚝油、梅子汁各适量，水少许。

做法：

1.紫苏梅洗净，切细末。

2.取一碗，放入其余材料与水搅拌均匀，备用。

3.热锅，倒入做法2的酱汁以小火煮约3~5分钟至小滚即可熄火盛碗。

4.将做法1和做法3一起混合拌匀即可。

甜辣酱

原料：番茄酱、辣椒酱各适量，水少许，砂糖少许。

做法：

1.取一碗，加入所有材料与水一起搅拌均匀。

2.热锅，倒入做法1的酱汁以小火煮约3~5分钟至黏稠状即可。

炸酱面酱

原料：虾米30克，虾皮40克，蒜头20克，肉泥500克，豆干丁250克，甜面酱1罐，豆瓣酱1/3小罐，萝卜干40克，水1.5碗。

做法：将虾皮与虾米混合，放入锅中，配合蒜头爆香，再加入水、肉泥、豆干丁、萝卜干一起拌炒，最后加入甜面酱及豆瓣酱炒匀，加水煮开后放凉装瓶。



简单自制酱汁集锦（二）

南瓜酱

原料： 南瓜100克，高汤1杯，牛奶1杯，盐少许，白胡椒粉少许，面粉少许，奶油、洋葱各适量。

做法：

1.将南瓜洗净去皮与籽后切小块，和高汤一起放入锅中煮沸，改中火，再加入牛奶一起煮至熟透即可熄火备用。

2.将奶油放入锅中加热溶解，放入洋葱爆香后改小火，倒入面粉略炒后，盛起放入南瓜汤汁中继续煮，如汤汁不够可再加入少许牛奶或高汤。

3.将汤汁煮至浓稠后，加入盐及白胡椒粉，搅拌均匀后，盛起倒入果汁机中搅打均匀即可使用。

用途： 做点心蘸酱或油炸类食物蘸酱均可。

树子辣酱

原料： 树子1/3杯，红辣椒粉、蒜泥、香油、水、葱末、胡萝卜末各适量。

做法：

1.树子有粒状及圆饼状之分，如果是整块，要先分开成小块粒状。

2.将所有材料拌匀用小火煮至味道均匀后即可使用。

用途： 蒸鱼、蒸肉火锅蘸酱用。

薄荷酱

原料： 薄荷叶适量，水1/2杯，糖少许，牛奶1/2杯，奶油、盐各少许，面粉适量，水适量，白胡椒粉适量。

做法：

1.将薄荷叶洗净，打成细末，与水一起煮沸后将渣滤除，再用小火加热。

2.在锅中放入奶油、牛奶、盐、糖、白胡椒粉等调煮拌匀。

3.另外用小碗将面粉与水拌匀，慢慢将面粉水加入锅中煮至浓稠状即可熄火备用。

用途：可作为面包条蘸酱或羊排淋酱。

豆乳泥辣酱

原料：豆腐乳1块，果糖、辣油、水、酱油、蒜泥、葱末各适量。

做法：

1.先将豆腐乳压成泥状备用。

2.再与水融合后加入果糖、辣油、酱油等用小火煮沸。

3.要吃时再加入蒜泥、葱末即可使用。

海带酱

原料：海带干1/2条，酱油1/3杯，水3杯，糖、白胡椒粉、盐各适量。

做法：

1.将海带洗净切成段状，与3杯水一起用中火煮15分钟备用。

2.再加入酱油、白胡椒粉、糖、盐，改小火煮至收干约成1杯量，即可熄火过滤掉海带，即成海带酱。

用途：蘸油炸食物、青菜，或作汤底。

蘑菇酱

原料：奶油、洋葱末各适量，蘑菇片、鲜奶油适量，水1.5杯，盐少许，面粉水少量，番茄酱适量。

做法：

1.把奶油加热融化，放入洋葱末爆香，再加蘑菇片一起炒。

2.另外将水、鲜奶油和盐一起放入煮开，起锅前用面粉水勾芡，最后加入番茄酱拌匀即可。

用途：鳕鱼排或鸡排都很适合淋上蘑菇酱，用于牛排或猪排亦可，拿来当做意大利铁板面的淋酱也很不错。



花生稀辣酱

原材料

花生米50克，稀辣酱100克，蒜头20克，糖、色拉油各适量。



巧显身手

1. 锅放油烧热，放入稀辣酱和蒜头炒香。
2. 加入花生米和糖，色拉油炒匀即可。





营养好滋味

酱料搭配独特，口味新颖，开胃，可促进消化液分泌，从而提高食欲，适合做餐前开味碟或凉菜酱料。



蒜香芝麻酱

原材料

蒜头50克，芝麻酱100克，盐、味精、色拉油各适量。



巧显身手



1 将蒜头切成蒜蓉，放在锅里加油爆香。

2 将芝麻酱倒入，加盐、味精、色拉油炒香即可。



营养好滋味

用来配意大利面的酱料之一。浓郁的芝麻香味配合美食，可令你胃口大开。


[自製]
調味料

麻酱鸡片

原材料

鸡胸肉100克，粉皮50克，芝麻少许，生姜3克，葱2克，花生油10克，盐5克，味精2克，麻油1克，蒜香芝麻酱10克。









巧显身手

1. 粉皮切成条，芝麻用小火炒熟，生姜去皮切米，葱切花。
2. 锅内加水，待水开时，下入鸡胸肉，用中火煮熟，捞起待用。
3. 把粉皮条盛入深碟内，熟鸡胸肉切片码在粉皮上，然后用碟加入姜米、葱花、盐、味精、蒜香芝麻酱、熟芝麻，注入鸡汤、熟花生油兑匀，淋在码好的鸡肉上即成。

美味小秘方

在煮鸡肉时，火不能太大，否则鸡肉易老而不嫩。在调味上可根据各人的口味调制。



榨菜肉末酱

原材料

榨菜30克，瘦肉20克，甜面酱50克，红辣椒少许，盐、味精、色拉油各适量，酱油少许。



巧显身手

1. 将榨菜切碎，瘦肉切碎备用。
2. 锅入油烧热，放入肉碎炒散后，加入酱油、榨菜碎、盐、味精炒香。
3. 最后放入甜面酱和红辣椒炒香即可。





营养好滋味

酱料鲜香浓郁，有榨菜的清香，用来拌意大利面，味道最佳，适合做各种面类酱料。



茄汁咖喱酱

原材料

番茄沙司50克，咖喱酱40克，蒜头20克，青辣椒、红辣椒共20克，糖、盐、色拉油各适量。









巧显身手

1. 将蒜头、青辣椒、红辣椒切碎，然后放入锅内加油炒香。
2. 将番茄沙司和咖喱酱先后倒入，加糖、盐、色拉油炒匀即可。

营养好滋味

酱料味道浓郁，咸鲜香辣，口味特别，适合做西式菜肴的配料，如茄汁粉面、咖喱牛扒等。

粤菜美食酱料解码

识食的广东人会说：“不酱不食。”酱料之于食物，好比画龙时的那点睛一笔，可以把食物捧上天，令原本平凡的食味变得充满层次和立体感；也可以把食物踩下地，把好端端的美味变成一堆有口难辨的杂作。所以行家有言：“现在的粤菜，不会铲酱的师傅算不得一个及格的师傅。”而在粤菜里面，酱料更是变幻无穷，辟腥有普宁豆酱，惹味有XO酱，打羊肉煲有野味酱，炒通菜有虾酱，炒牛肉有沙茶酱，煲牛腩有柱侯酱，甚至有考师傅厨艺的三豉酱。鲜、咸、甜、酸、辛、辣、香，一调羹之内，百味具备，以之入肴，活色生香。所以说，好师傅，必先会点酱！

酱香美味：粤菜两大常用酱

在粤菜中，绝大多数的酱料都爱以面豉作底再加材料调配，不过即使是最靓的磨豉酱，用多了也未免有单调的感觉，于是精彩纷呈的酱料应运而生。而在粤菜酱料中，曝光率最高的，前三甲必定有柱侯酱和海鲜酱的身影，它们可说是许多复合酱料的基础，像煲仔酱、啫酱等酱料的制作都离不开它们。

柱侯酱　柱侯酱到今天已经有100多年的历史。据说，它开创了粤菜以酱烹菜的先河，其首创者叫梁柱侯，是佛山三品楼厨师，他用优质的黄豆煮烂成酱，加入糖、盐、姜、蒜、生抽及芝麻等原料调味，酱香浓郁，鲜甜甘滑，余味悠长。梁柱侯最先将其用于烹制牛杂，后来他又对柱侯酱做出改良，令它既可烹制家畜家禽，又可烹制海鲜原料。不过，现在多数厨师都会在柱侯酱基础上，另外加入不同比例的海鲜酱、芝麻

酱、花生酱、磨豉酱等酱料加工制作成复制酱，形成自家独特的秘方。

海鲜酱 根据餐饮业资深大厨的说法，海鲜酱最早见于上世纪五六十年代，不过是最近20年才大量使用。而一些老牌酱料厂的行家则表示，其实海鲜酱最开始流行于广东顺德一带，是当地渔民捕获河鲜白灼熟后，蘸来吃的酱料。最原始的成分是面豉、糖、蒜蓉、醋4种。后来大批当地厨师去了香港，对此酱料进行了改良，在上世纪80年代重新带回广州，进而在广东流行起来。

咸香惹味：澳门马介休酱

广东人对咸鱼一向情有独钟，连蔡澜都忍不住在1997年时指定用香味最浓的马友鱼加入虾米姜葱等做咸鱼酱，居家旅行必备，甚至涂面包都用此酱。而葡萄牙人在此方面的爱好可不亚于广东人，每逢圣诞新年等大年大节，餐桌上必定有条马介休淡咸鱼。不过本地马介休难找，于是澳门街大厨就灵机一动，干脆借鉴葡式风味，自创马介休酱，精炼提纯出其中咸香鲜美，却又不会腻喉。

马介休酱是用澳门马介休鱼切粒，加入珧柱、虾米、火腿、大地鱼、虾籽、蒜粒、干葱头、辣椒干8款材料，下的时候顺序非常讲究，先放马介休，再放虾米，次放珧柱、火腿、大地鱼，最后才放干葱头等香料。珧柱和火腿全部都要撕成丝状，全程油温要保持在150℃左右，不过炸马介休鱼粒时则是50℃～60℃。全程要一气呵成。这种酱，甘香咸鲜，惹味而不腻喉，有点像XO酱加上马介休的混合版，配海鲜、河鲜和脆口蔬菜最能吊出其中鲜美。不过比较令人意外的搭配，则是搭配海参。澳门街用的是25头海参，先用姜葱酒和高汤煨过，再淋上马介休酱。淋上马介休酱之后，海参的鲜味立即全数被引发，而且不像鲍汁那么浓重端庄，反而更有吃海鲜的畅快感觉了。



奇妙沙拉酱

原材料

面粉20克，沙拉酱50克，番茄20克，橙子20克，苹果20克。



巧显身手

1. 番茄、橙子、苹果切丁备用。
2. 锅烧开水，先把面粉和沙拉酱倒入，边倒边搅拌，煮开后放番茄、橙子、苹果拌匀即可。





营养好滋味

典型的西餐酱，是蘸面包、做三明治和汉堡的理想酱料，用来做寿司也不错。

自制调味料



奇妙宫灯虾仁

原材料

去皮鲜虾仁200克，奇妙沙拉酱适量，装饰材料（鸡蛋1个，樱桃番茄若干，胡萝卜段、青瓜段各2段，红菜椒1片）。



巧显身手

1. 将鸡蛋打散、调味，慢火煎成薄片，切成细蛋丝做“宫灯”的絮。
2. 将樱桃番茄对半切开，青瓜块和胡萝卜块各削成相应的装饰，在盘子上摆好“宫灯”造型备用。
3. 虾仁加入少许盐和胡椒粉入味片刻。
4. 拭干虾仁的汁液，沾上干生粉，用中温油把虾仁炸至表面金黄便可捞起沥油。
5. 用奇妙沙拉酱、适量的糖、盐和生粉水调成奇妙汁烧开，把炸好的虾仁放入翻炒，沾满酱汁即可熄火、装盘。











营养好滋味

菜名中的“奇妙”是代表用沙拉酱做调味的意思，因为早期人们所熟悉的沙拉酱是某牌子的“奇妙沙拉酱”，所以现在许多饭店用沙拉酱烹调的菜式常用“奇妙”二字来代表。沙拉酱可选用自己喜欢的牌子。





简单自制XO酱

原材料



干贝50克，虾干（或虾米）25克，火腿50克，干葱50克，蒜头适量。

巧显身手

1. 将干葱、蒜头、火腿各剁碎（不用太碎）。
2. 将干贝和虾干用热水泡软，干贝拆丝，虾干切碎。
3. 将干葱、蒜头先炸香，炸至金黄，捞起沥油。
4. 然后把干贝、虾干和火腿略炸香，捞起沥油。
5. 锅里留半碗油，把所有炸香的材料放入，再加入约半碗蚝油以及适量的糖和辣酱（口味随意），慢火炒至酱浓即可。



营养好滋味

做好的XO酱凉后放入干净的瓶子，放冰箱保存。XO酱表面要覆盖一层油，这样不容易变质。



XO酱烧蹄筋煲

原材料

已浸发的蹄筋，胡萝卜片，香菇片，青辣椒片，红辣椒片，蒜，葱段，姜片，XO酱。









巧显身手

1. 将蹄筋放入带有姜片和酒的开水中焯水除异味，捞起沥干。
2. 烧热砂锅，爆香料头和XO酱，放入蹄筋、胡萝卜片和香菇，用筷子拌炒，浇上一圈料酒。
3. 加入汁料，烧开后转小火，加盖焖约5分钟至入味，最后用生粉水勾薄芡，放入葱段加盖一会便可。（汁料：老抽、糖、味精、水各适量）

营养好滋味

浸发蹄筋可以一次浸发分量多点，用不完的可以沥干水分，用保鲜袋包好放冰箱冷冻起来，等下次用时直接解冻便可。



XO薯蓉烤鸡

原材料

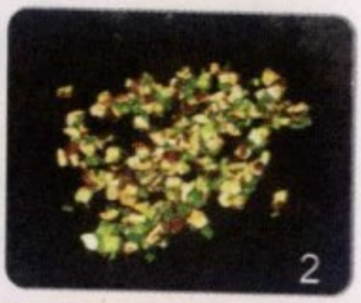
光鸡1只（净重1000克左右），大的马铃薯1个，香菇粒和葱花各适量，XO酱适量，豉油鸡汁适量。



巧显身手

1. 将马铃薯煮熟后去皮，放入保鲜袋中用擀面杖擀成细腻的薯蓉。
2. 用少许油炒香葱花和香菇。
3. 在薯蓉里加入XO酱、葱花、香菇、少许酱油和适量水拌匀。
4. 把XO薯蓉酿入鸡肚里，缝合好开口。
5. 用豉油鸡汁、老抽和糖抹匀鸡全身，入味2小时。
6. 用锡纸包住翅尖和脚部，放烤箱下层以170℃烤约50分钟至熟。
7. 中途取出，两边刷上腌汁，翻面后再进烤箱烤至熟，食时以薯蓉伴食。















营养好滋味

如没有烤箱可以用微波炉来烹调，做法可参照“香橙叉烧鸡”一菜。如果没有豉油鸡汁，可以用适量的生抽和老抽代替。烤箱温度和烘烤时间要根据具体情况来调节。



常用调叶汁集锦







1. 盐味汁

以盐、味精、香油加适量鲜汤调和而成，为白色，咸鲜味。适用拌食鸡肉、虾肉、蔬菜、豆类等，如盐味鸡脯、盐味虾、盐味蚕豆、盐味莴笋等。

2. 酱油汁

以酱油、味精、香油、鲜汤调和制成，为红黑色咸鲜味。用于拌食或蘸食肉类主料，如酱油鸡、酱油肉等。

3. 虾油汁

用料有虾籽、盐、味精、香油、绍酒、鲜汤。做法：先用香油炸香虾籽，再加调料烧沸，为白色，咸鲜味。用以拌食荤素菜皆可，如虾油冬笋、虾油鸡片。

4. 蟹油汁

用料为熟蟹黄、盐、味精、姜末、绍酒、鲜汤。蟹黄先用植物油炸香后加调料烧沸，为橘红色咸鲜味。多用以拌食荤料，如蟹油鱼片、蟹油鸡脯、蟹油鸭脯等。

5. 蚝油汁

用料为蚝油、盐、香油，加鲜汤烧沸，为咖啡色咸鲜味。用以拌食荤料，如蚝油鸡、蚝油肉片等。

6. 韭味汁

用料为腌韭菜花、味精、香油、盐、鲜汤。腌韭菜花用刀剁成蓉，然后加调料鲜汤调和，为绿色咸鲜味。拌食荤素菜肴皆宜，如韭味里脊、韭味鸡丝、韭菜口条等。

7. 麻味汁

用料为芝麻酱、盐、味精、香油、蒜泥。将麻酱用香油调稀，加盐、味精调和均匀，为赭色咸香料。拌食荤素原料均可，如麻酱拌豆角、麻汁黄瓜、麻汁海参等。

8. 椒麻汁

用料为生花椒、生葱、盐、香油、味精、鲜汤。将花椒、生葱同制成细蓉，加调料调和均匀，为绿色咸香味。拌食荤食，如椒麻鸡片、野鸡片、里脊片等。忌用熟花椒。



9. 葱油汁

用料为生油、葱末、盐、味精。葱末入油后炸香，即成葱油，再同调料拌匀，为白色咸香味。用以拌食禽、蔬、肉类原料，如葱油鸡、葱油萝卜丝等。



10. 糟油汁

用料为糟汁、盐、味精，调匀后为咖啡色咸香味。用以拌食禽、肉、水产类原料，如糟油凤爪、糟油鱼片、糟粕虾等。







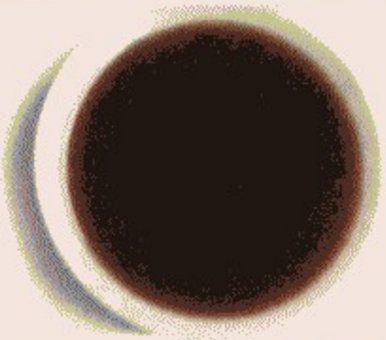
11. 酒味汁

用料为优质白酒、盐、味精、香油、鲜汤。将调料调匀后加入白酒，为白色咸香味，也可加酱油成红色。用以拌食水产品、禽类较宜，如醉青虾、醉鸡脯，以生虾最有风味。

12. 芥末糊

用料为芥末粉、醋、味精、香油、糖。用芥末粉加醋、糖、水调和成糊状，静置半小时后再加调料调和，为淡黄色，咸香味。用以拌食荤素均宜，如芥末肚丝、芥末鸡皮苔菜等。







风味酱料的制作(一)

（注：由于材料较多，以下材料图只是材料展示，不包含分量信息。）

①烧鹅盐、烧猪盐等



【材　料】白糖5千克，盐10千克，味精500克，鸡精500克，沙姜粉450克，五香粉250克，鸡肉酱250克，柱侯酱250克，芝麻酱250克，花生酱250克，芝麻油300克，南乳150克，腐乳250克，蒜蓉500克，食用油400克。

【制　作】把蒜蓉先用400克食用油爆香，然后把油与蒜蓉一起倒入其他配料中搅拌均匀即可。

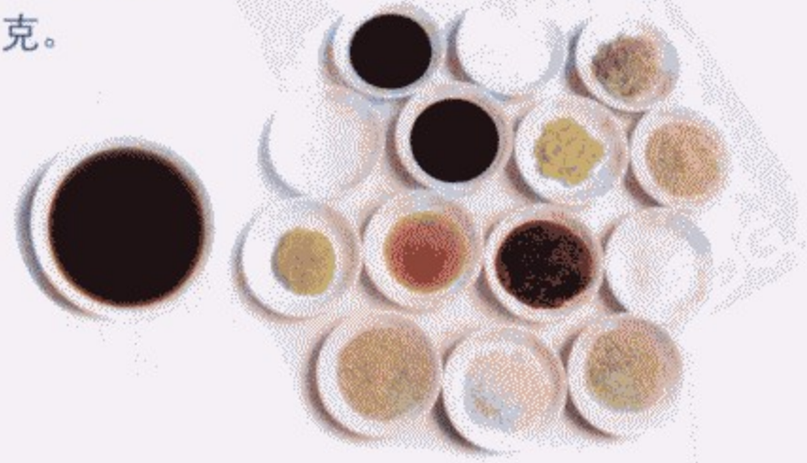
【适　用】作为烧鸭、鹅、鸡等烧烤前内腔涂抹的腌制用料。

②叉烧酱

【材　料】白糖400克，烧鹅料100克，味精100克，盐100克，鸡精100克，生抽150克，胡椒粉10克，沙姜粉5～10克，柱侯酱75克，玫瑰露酒15克，柠檬汁30克，蒜蓉100克，红葱头蓉100克，姜蓉100克。

【制　作】将所有原料混合，反复搅拌均匀即可。

【适　用】作为叉烧的腌料。



③汾蹄汁



【材　料】白醋60克，白糖50克，大红浙醋20克，盐1克，美极鲜酱油3克，蒜蓉3克，辣椒切末3克，芝麻油5克。

【制　作】将所有原料混合，反复搅拌均匀即成汾蹄汁。

【适　用】作为潮州卤水产品的蘸料。

④姜葱汁



【材　料】姜去皮打成蓉500克，葱白蓉（红葱蓉）250克，盐80克，白糖30克，味精100克，鸡精50克，胡椒粉3克，沙姜粉5克，芝麻油约20克。

【制　作】将500克左右的花生油放在锅里烧开，烧至185℃（以出现青烟为准），然后把油倒入原料中，充分搅拌均匀即成姜葱汁。

【适　用】作为白切鸡等卤味的蘸料。

⑤皮水



【材　料】水4千克，麦芽糖350克，柠檬汁30克，生粉5克，白醋350克。

【制　作】把麦芽糖溶解在水中，加入其他原料拌匀即成皮水。

【适　用】烧烤产品在入炉之前普遍都需要上皮水，烤时才能着色。

⑥乳猪皮水



【材　料】白醋500克，麦芽糖30克，大红浙醋40克，米酒30克，天津玫瑰露酒40克。

【制　作】将所有配料混合拌匀即成乳猪皮水。

【适　用】用于乳猪上皮水。

⑦酸梅酱

【材　料】冰花牌酸梅酱500克，白糖100克，白醋50克，柠檬汁10克。

【制　作】把所有原料混合，用慢火煮至白糖溶解即可。

【适　用】作为烧鸭、烧鹅等的蘸料。



⑧糖酱汁

【材　料】水、麦芽糖的比例为2:1，琼脂少许。

【制　作】把麦芽糖放入水中煮至溶解后改用慢火，放入琼脂，煮搅至均匀即成糖酱汁。

【适　用】适用于给蜜汁烧味淋汁。



⑨乳猪酱

〖材　料〗 海鲜酱500克，柱侯酱500克，白糖300克，蚝油200克，美极鲜酱油75克，芝麻油75克，花生酱75克，南乳75克，腐乳75克，食用植物油10克，味精20克，鸡精20克，蒜蓉10克，红葱头蓉10克，姜蓉10克。

〖制　作〗 将海鲜酱、柱侯酱、白糖、蚝油、美极鲜酱、芝麻油、花生酱、南乳、腐乳混合搅拌成糊状，将植物油、味精、鸡精、蒜蓉、红葱头蓉、姜蓉放油锅中以大火爆香，转慢火，加入酱类拌成的糊，搅拌均匀后煮5分钟，以不粘炒勺为好。煮好后起锅用干燥且干净的器皿盛装，常温密封保存。

〖适　用〗 用作烧乳猪、各种卤水乳猪、白切乳猪的蘸食酱料，也可以作为片皮类产品的蘸酱。



⑩南乳汁

【材 料】南乳100克，腐乳50克，花生酱25克，味精3克，鸡精5克，盐5克，白糖10克，生抽王20克。

【制 作】先将南乳、腐乳混合搅拌均匀，加入花生酱、盐、味精、鸡精、白糖、生抽王搅拌均匀即成南乳汁。

【适 用】作为南乳吊烧鸡、南乳烧鸽的腌料。



风味酱料的制作(二)

1. 叉烧烤肉酱

原料

酱油1/2碗(或蜂蜜1/2碗)，香油、蚝油、米酒各适量，水1/2杯，五香粉适量，蒜末适量，红色素少许，葱2～3根。

做法

葱切碎，将所有的材料混合拌匀就是叉烧烤肉酱。可以当做烤肉酱，也可以当做一般酱蘸着吃或炒青菜用。

2. 红烧酱

原料

酱油，黑醋，水，糖，香油，葱末，蒜末，米酒。以上原料各适量，可根据自己的口味配制。

做法

将所有材料混合调匀即可使用。



3. 蚝油干面酱

原料

猪油或清香油适量，乌醋10克，酱油8克，味精少许，香油少许，葱花适量。

做法

先将面条煮熟，将所有调味料搅拌均匀，倒入煮好的面条中，拌匀即可。若是用油面，可撒些油葱酥，增加油面滑润的口感。口味比较重的话，可以再加上一些的甜辣酱，味道更好。用于拌干面或水煮青菜。

4. 蒜味茄汁意大利酱

原料

洋葱1/4个，蒜末15克，橄榄油适量，水煮番茄罐头1大匙，桂叶1片，白酒2大匙，白胡椒少许。

做法

1.将材料备好，洋葱切丁备用。

2.先将橄榄油加热，再放入洋葱、蒜末爆香。

3.把番茄罐内的汁与粒倒入，再把剩余的材料加入煮沸即完成。

5. 盐水鸡蘸酱

原料

盐30克，姜4~5片，葱3棵，米酒1/2碗、陈皮，桂皮、八角共20克，水适量。

做法

葱切碎，将材料全部放入锅中熬煮即可。这个佐料可以用来佐鸡，也可以用来蘸鸡肉吃。也就是说，这个配方可以当做卤汁，也可以当成是蘸料。

6. 橙汁排骨酱

原料

橙子1个，番茄酱、糖、盐、水各适量。

做法

1.橙子洗净，沥干对切，再切成0.5厘米厚片状。

2.将橙片与其他材料一起煮沸后改小火煮到剩余约2/3杯即可熄火，将所有材料渣过滤掉，酱汁即可使用。

7. 广东油鸡酱

原料

酱油3杯，麦芽30克，冰糖50克，米酒1/2杯，盐10克，水10杯，香油1/2杯。

卤包：广陈皮、桂皮、八角、甘草。

做法

将所有材料放入锅中用中火煮约20分钟，香喷喷的油鸡酱汁就做成了。

8. 蒸鱼梅子酱

原料

紫苏梅6颗，梅子酱，米酒，水半杯，葱丝、姜丝各少许，盐、香油各适量。

做法

将酒、梅子酱、紫苏梅、盐、香油放在一起泡约15分钟，等味道融合后，再将葱丝、姜丝放入拌均匀即可使用。蒸海鲜类时加入锅中一起入味，或将材料煮过也可当蘸酱使用。

9. 贝类海鲜蘸酱

原料

酱油膏1大匙，番茄酱2大匙，乌醋8克，糖5克，甜辣酱1大匙，姜末8克，蒜末8克，香油少许。

做法

所有材料调开拌匀即可。

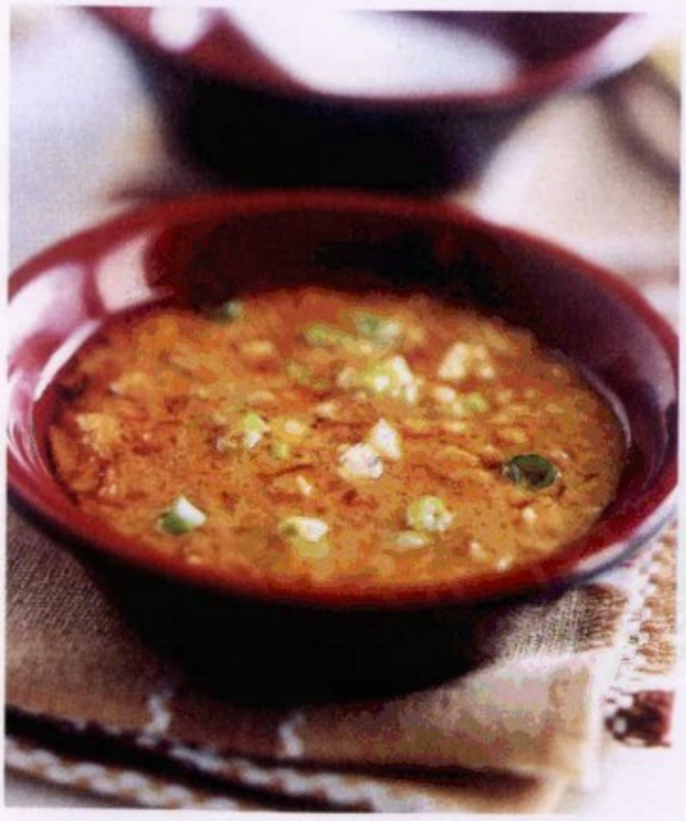
10. 黑胡椒酱

原料

奶油20克，洋葱末15克，蒜末12克，黑胡椒细粒10克，鲜奶油适量，水1.5碗，盐少许，面粉水酌量，威士忌酒半碗。

做法

1. 先把奶油加热融化，放入蒜末及洋葱末爆香，再加入黑胡椒粒一起拌炒。
2. 另将水、鲜奶油和盐一起放入煮开，起锅前以面粉水勾芡，再加1大匙威士忌酒即可。



味酱的贮存和选购技巧

经过自己亲手泡制的酱汁酱料倍觉美味，但你是否经常为酱料的保鲜而犯愁呢？制作的一瓶酱料，快吃完的倒不说，有些酱料一瓶能吃上一两个月。因此，如何储存便成了一个很重要的问题。

开瓶后的酱汁酱料，如果一次吃不完，即使放在冰箱里也很容易变质，这时你不妨先在酱上撒点食盐，再倒点食用油，放进冰箱里保存，因为盐和油可以抑制细菌繁殖，当再次食用时，只需要用调匙将表面的油和盐去掉即可。保存味酱的方法其实很简单，只要把握一个原则——材料容易腐坏的酱料最好马上食用完毕，不要存放。如果不行，家中的玻璃罐、玻璃碗或小型保鲜盒都是很适合保存酱汁的器皿，等酱汁冷却后就可以加盖密封，再放入冰箱冷藏。较浓稠的酱可以在上方多加一层铝箔纸或胶膜以延长酱料的寿命。经过这样处理的酱料，可保存半年至一年时间。在这里还要提供一个小秘诀——将酱汁的名称、食用期限和制作日期写在标签纸贴在器皿罐上，这样可以让你轻松掌握酱汁的相关情况。



说完贮存，再说说选购方法。一些味酱需要选购一些基底的酱料才能完成。这样，购买这些基底酱料之前，要看看标示的保存期限、产地和材料是否写得清楚。而且千万不可贪小便宜，就算酱料大小罐的价钱差不了多少，也一定要考虑到家里的人数和用餐习惯，是否真的能如期消耗完大罐装的酱料，才不会因为发霉而丢弃。

鲜甜水果酱汁集锦(一)

菊香梨汁

原料： 菊花茶25克，大雪梨1000克，白糖100克，米醋200克，盐少许。

做法： 菊花茶用温水洗去灰，放在不锈钢锅内，加入1000克清水，用小火熬出香味，过滤去渣；大雪梨洗净，切块，入榨汁机内榨取汁液；净锅置火上，倒入菊花茶汁，加白糖、盐、梨汁熬至融合，加米醋调匀成酸甜口味，盛出备用。

美味小秘方： 一定要选用皮薄、细腻、汁足的大雪梨。汁内的渣料务必除净。加入米醋的用量要与甜味的比例相协调，做到酸甜可口。

特色&用途： 具有色泽素雅、酸甜适口、菊花清香的特点。适宜浸泡脆嫩蔬菜和煎、焦熘菜的调味，如菊花樱桃萝卜、菊梨瓦块鱼、梨汁煎鸡脯、梨汁泡白菜心等。

枣香葡萄酱

原料： 红枣500克，红葡萄酒250克，白糖、盐各适量，清水250克，红曲粉少许，色拉油100克。

做法： 红枣洗净，用筷子捅去核，上笼蒸约半个小时至软烂，取出，放在电动搅拌机内打成细泥；炒锅上火炙热，放色拉油烧至六成热，投入枣泥煸炒至油润发亮，加入红葡萄酒、红曲粉、蜂蜜、白糖、味精、盐等调匀，略蒸，盛入不锈钢容器内存用。

美味小秘方： 枣核必须除净，以免影响细腻口感；要用足量的底油把枣泥炒透，味道才美，但不能炒煳，影响口味；加入红曲粉是为了增加颜

色的美观，宜少不宜多，如果喜欢原色，则可不加。加入味精是使成品在香甜的味道中透出一点咸味，使味道更醇美，用量也不能多。

特色&用途： 具有色泽淡红、枣香味浓、味道咸甜的特点。此酱汁适宜煮、炸、蒸菜的调味，如枣酱煮南瓜、枣酱煮糖豆、枣酒酱牛肉等。

哈葡吉祥汁

原料： 哈密瓜、葡萄各50克，白糖50克，白醋100克，香菜10克，鲜红辣椒3个，盐少许，吉士粉适量。

做法： 将哈密瓜、葡萄分别去皮除籽，放在榨汁机内榨取汁液；香菜择洗干净，切末；鲜红椒去籽除筋，切成小碎粒；净不锈钢锅上火，放入哈密瓜汁、葡萄汁、香菜末、红椒粒、白糖、盐等熬匀，加白醋调成酸甜味，放吉士粉搅匀，盛出备用。

美味小秘方： 白糖起辅助增甜的作用，用量应该在尝甜度后补加，不能过甜，以防腻口；香菜末和红辣椒粒起调色、调味的作用，用量勿多；因白醋长时间加热会挥发一部分酸味，故应后放，调至酸甜可口；加入吉士粉是为了增色、增香和增稠，用量以成品稀稠呈半流体状为佳。

特色&用途： 具有色泽黄亮、酸甜可口、果味清香的特点。此酱汁主要适宜做煎菜、炸菜的调味，如哈葡面包虾、菠萝牛肉夹、哈葡脆银芽等。

酸甜草莓酱

原料： 鲜草莓500克，白砂糖200克，大红浙醋100克，盐少许。

做法： 将鲜草莓洗净除蒂，与白砂糖一同放在电动搅拌机内打成泥；不锈钢锅置火上，放500克清水和草莓泥，用小火熬至浓稠，再加大红浙醋和盐调匀，稍熬，盛入容器内存用。

美味小秘方： 要选用充分成熟、新鲜红艳的草莓，溃烂和霉烂的部分一定要处理干净；大红浙醋起增酸提色的作用，用量要恰到好处，以免压抑草莓的清香味；白糖的用量也要掌握好，使口味达到酸甜可口的程度。

特色&用途： 具有色泽红亮、味道酸甜的特点。适宜拌制一些蔬菜原料和部分焦熘菜的浇汁，如酸甜草莓藕卷、酸甜草莓马蹄、酸甜草莓长鱼等。

鲜甜水果酱汁集锦(二)

酒香芒果酱

原料： 芒果肉500克，优质红酒200克，白糖100克，白醋适量，盐少许。

做法： 芒果洗干净，切块，放在电动搅拌机内打成泥状；净不锈钢锅上小火，放入100克清水和白糖，用手勺不停地搅炒至有粘性，倒在小盆内，晾凉，加入芒果肉泥、红酒、盐和白醋，用筷子顺着一个方向搅匀即可存用。

美味小秘方： 白糖炒至有粘稠性即好，时间千万不要过长，否则冷却后结晶呈玻璃硬块状；芒果肉一定要打成极细的泥状，成品才有细腻的口感；诸料合在一起后要充分搅打均匀，使其呈半流体状。

特色&用途： 具有色泽美观、润滑甜酸、酒味浓醇的特点。除可作煎菜、熘菜的调味、炸菜的醮碟外，还可拌制各种荤素凉菜，如芒果酱里脊片、果香煎鸡翅酒香、果酱洋菜等。

柚子辣醋汁

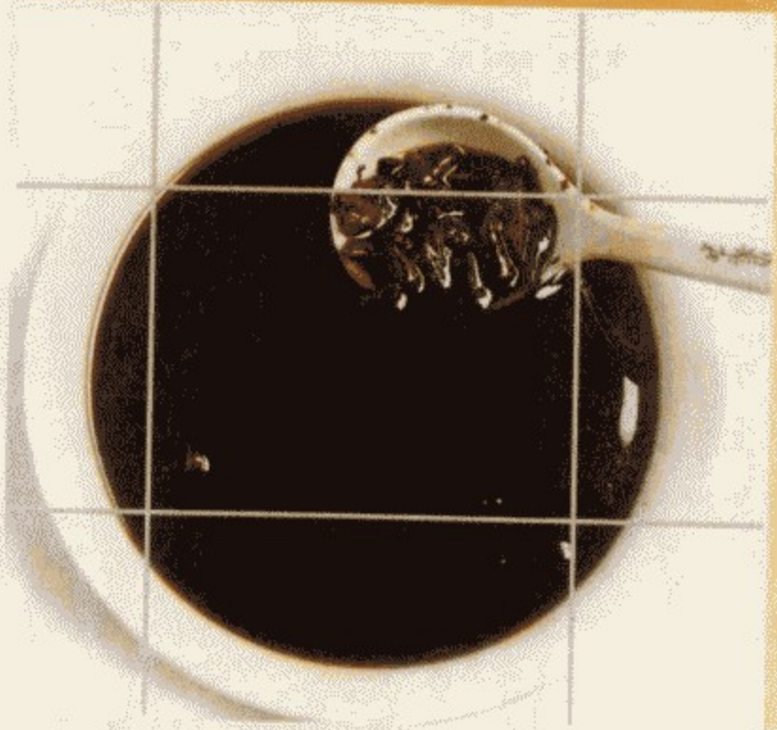
原料： 鲜柚子500克，玫瑰米醋100克，子弹头辣椒50克，白糖、生抽王各适量，生姜15克，红辣椒油25克，盐少许，色拉油50克。

做法： 鲜柚子肉放在榨汁机内榨取汁液；子弹头辣椒去蒂、籽，洗净，剁成碎末；生姜刨皮洗净，剁成蓉；炒锅上火放色拉油烧热，投入姜蓉、辣椒末爆香，离火晾冷，倒在小盆内，加入柚子汁、玫瑰米醋、盐、白糖、生抽王、红辣椒油，调匀即成。

美味小秘方： 子弹头辣椒以鲜品、色红者为佳；加入白糖是为了缓和酸味，用量以成品微有甜味为度；盐和生抽王可增咸味，红辣椒油增香提辣，用量均适量即可。

特色&用途： 具有色泽淡红、酸辣微甜、柚子清香等特点。此味汁既适宜拌制各种素类凉菜，做一些熟肉料的醮汁，也可做炒菜的调味，如柚子辣醋银芽、柚子辣醋虾、柚子辣醋鸡翅等。

卤水：惹味传说



卤可以说是中国菜中一种重要的烹饪手段，卤制出来的味道醇厚，熟香软嫩，让人吃后口齿留香，回味无穷。浓浓的卤水还可以为食物添加诱人的色彩和浓浓的香味。是不是心动了？本章就教你做出简单、美味、甘香的卤水。

卤水常用香料



八 角

别名八角茴香、大茴香。具强烈香味，其性温，味辛，有温阳散寒、理气止痛之功效；可增添芳香气味，并可调剂口味，增进食欲。



良 姜

别名小良姜、高良姜。味辛，性温，具强烈辛辣气味，可供用作卤水调味料，能除去肉膻腥味，增进食欲。



白胡椒

性味辛热，味道相对黑胡椒来说更为辛辣，因此散寒、健胃功能更强，具防腐抑菌的作用，能调味除腥。



香 叶

别名香艾，味辛，气香，性温散，气浓郁，味上品，能增香去异味，促进食欲。

玉果

又名肉果，香味浓烈，味辛，有温中行气、涩肠止泻的功效。



木香

气香特异，味微苦，辛温香燥，能行气止痛，健脾消食。



陈皮

别名橘皮，红皮。气香，味辛、苦，理气健脾，能去燥湿、化痰。



黑胡椒

别名胡椒。性温、辛味，芬芳异常，能除肉膻腥，增加芳香，促进食欲。





草果

别名草果仁、草果子。性温，味辛，能驱寒，消食化积，肉料吸取后能去除肉腥。



砂仁

别名春砂仁。味辛，性温，用于脾胃虚寒、呕吐泄泻，芳香悦脾。



干姜

味辛，性热，能温中散寒，回阳通脉，温肺化饮，能有效去除肉料的膻腥，使其口感清新。



白蔻

性温，味辛，有燥湿健脾、暖胃消滞的作用。

肉蔻

别名顶头肉。性味甘淡、微寒，能有效除腥增香。



孜然

别名安息茴香、野茴香、马芹子。味辛，性温，能促进肠胃蠕动，增进食欲。



小茴香

别名小茴，性温，味辛，可去除肉的腥臊，增加芳香，增进食欲。





沙 姜

别名三萘子、三赖、山辣。气香特异，味辛辣，能行气温中，健胃消食，促进食欲。



干 松

能有效增进卤水的香味，去除肉的膻腥味。



甘 草

别名甜草根、红甘草、粉甘草。甘草性平，味甘，润肺解毒，能有效去除肉腥味，增加甘香味。



白芷

别名芳香、泽芬、香白芷。性温味辛，芬芳增香，提高食欲。

公丁香

别名紫丁香、子丁香。性温，味辛，能暖肾，降逆，增进记忆力，催情，味道芬芳诱人。





草蔻

别名土砂仁、假砂仁，主产于福建、广东。气微，味微辛、涩，能燥温祛寒，除痰截疟，健胃消食。

红蔻

别名山姜子、红豆蔻。性温，味辛，能燥湿散热，醒脾消食，增加肉香。





肉桂

别名玉桂、牡桂、大桂、辣桂。性大热，味辛、甘，能促进胃分泌，促进肠胃蠕动，增进食欲，促进血液循环。



花椒

别名香椒、大花椒、山椒、狗椒、川椒。性温，味辛麻，因其味麻，故又称作麻椒，有健胃、温暖强壮的作用，能大大增进食物的风味，使食物的口味别具一格。



桂皮

又名山桂，民间又称“阴香”。暖胃祛寒，性温，味辛，能驱除肉腥，增进食物甘香气息。



母丁香

别名鸡舌香、雌丁香。性温，味微辛，能增加肉品的鲜香味，去除腥味。



灵香草

别名香水植物、香草、黄香草。能增加食物香味。



香 茅

别名柠檬茅、香巴茅、风茅。性温，味辛，能调味增香，其味道很独特。



罗汉果

性凉，味甘，有润肺平喘的功效，能增加食物的香甜风味。

南 姜

别名高良姜或芦苇姜，辣中带甜的风味类似肉桂，但具有辛呛味，其味能去除肉的膻腥味，亦能增加食欲。

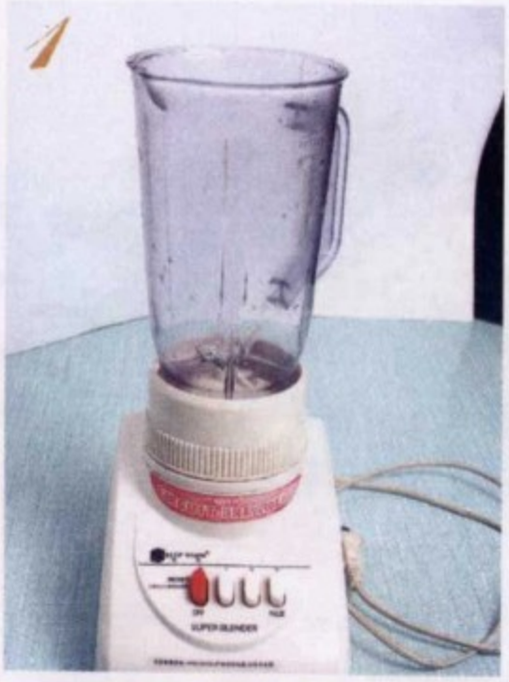


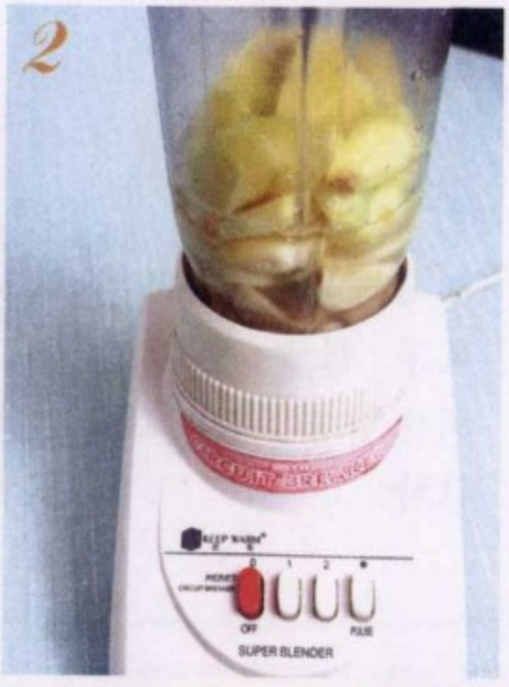
卤水制作基本操作

一、易碎原料的粉碎过程

在制作酱料的过程中，需要将原料事先搅碎成糊，一些易碎原料如姜、葱、蒜等，可通过打糊机（果汁机亦可）将其搅碎。

1. 将打糊机（果汁机）清洗干净后用毛巾抹干。
2. 将原料装入打糊机内，盖上盖子，通上电源。
3. 启动开关开始打糊。
4. 一边打一边观察，待原料打到自己想要的粗细程度时关掉电源，将材料取出即可。









二、药材香料的打粉

1. 用到的工具：香料小型专用粉碎机。用干布擦干净粉碎机的内外。

2-3. 逐次倒入称取好分量的固体药材香料，如八角、沙姜、胡椒等，拧好螺旋盖子，通上电源，打开粉碎机开关，一边打一边让粉碎罐左右轻轻摇动，直至听不到粗糙的声音为止，关掉开关，拔掉电源插头。

4. 拧开螺旋盖子，药材香料已被打成粉末状。

5. 将打好的香粉粉末装在干燥的小碟子里即可使用。











三、配料的原料称取

1. 称取南乳示范

首先将克称抹干净，放上1个装酱汁的小碟，接着开启克称，即将克称的刻度置零，然后用筷子夹南乳放入小碟中，逐渐增加直到达到自己想要的分量即可。



2. 称取粉状材料示范



3. 称取液状材料示范



4. 连贯操作

有时候边称取边配置，可大大提高配置酱料的效率，节省时间。方法：先把握第一种原料的克数，然后再将克称置零，再一边加入第二种原料一边把握分量，用同样方法加入其他原料，直至加入所有的原料。



潮州卤水

材 料

药材香料配方： 珧柱10克，大地鱼10克，八角8克，沙姜10克，草果12克，甘草15克，桂皮15克，香叶5克，罗汉果1个，花椒10克，丁香5克，小茴5克，陈皮15克，干姜150克，香茅30克，玉果5克。

其他配料： 干辣椒1克，蒜仁60克，姜片35克，红葱头仁50克，葱白50克，香芹段50克，香菜30克。

调味料： 盐200克，味精100克，鸡精50克，花雕酒150克，鱼露35克，玫瑰露酒15克，蚝油80克，冰糖300克，鸡（鸭、鹅）油250克，生抽400克，猪骨头250克。









制作过程

将药材香料用汤袋装好放入不锈钢桶，放入5千克水，再加入生抽和猪骨头，把其他配料用油炸香后装袋一起放入汤水里，猛火烧开后放入鸡油，改慢火煮3小时左右，捞出汤袋、鸡油与猪骨头，放入调味料，再以慢火煮10分钟即成潮州卤水。





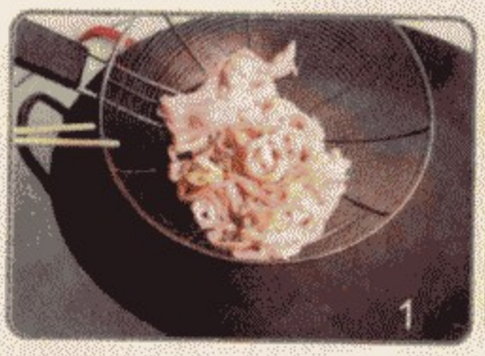




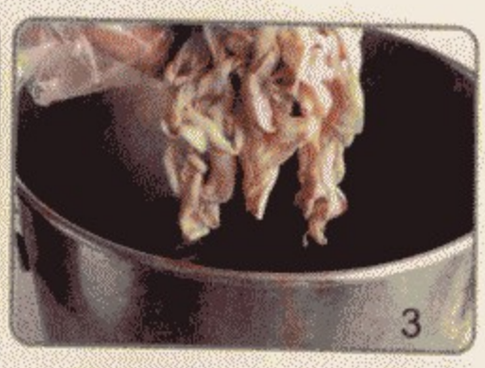
卤水鹅肠

原材料

鹅肠500克，潮州卤水1份，汾蹄汁20克，锅1个，筷子1双，不锈钢桶1个（浸卤用），不锈钢爪篱1个。







巧显身手

1. 将锅里的水烧开，把清理干净的鹅肠放入烧开的水中。
2. 用竹筷搅拌鹅肠，使其均匀受热，以鹅肠收紧，变成淡黄色时为好。
3. 将鹅肠捞起后放入早已准备好的凉水里冷却至常温，沥干水分，然后放入烧开的卤水里。
4. 熄火加盖卤制6～10分钟。
5. 捞出上碟即可。





美味小秘方

卤的时间不宜太长，否则鹅肠过软不脆，影响口感。



潮州卤水蛋

原材料

鲜鸡蛋5个，潮州卤水1份。

巧显身手

1. 将鸡蛋清洗干净，放入烧开的水中以慢火煮20分钟至熟，捞出过凉水，剥去外壳。
2. 备好潮州卤水。
3. 烧开潮州卤水，放入剥开外壳的鸡蛋，以慢火烧卤30分钟，捞出沥干水分即可。

美味小秘方

在卤制之前也可不剥去外壳，仅仅将煮好的蛋的蛋壳敲破，卤制的时间延长1倍，卤好后剥去外壳。这种卤法虽然耗费的时间稍长，但蛋的外形会保持得很好，且风味独特。

京卤





原材料

丁香1.5克，砂仁1克，香叶1克，八角15克，桂皮10克，草蔻5克，小茴香8克，肉蔻10克，干姜15克，良姜15克，白芷20克，肉桂10克，花椒10克，白蔻5克，陈皮5克，木香1克，沙姜10克，甘草5克，草果5克，盐200克，鸡精50克，姜片35克，生抽50克，猪板油250克，猪骨头250克。





巧显身手

将药材装入汤袋内，放入不锈钢桶，再放入猪骨头、姜片、生抽、盐、鸡精，猛火烧开后放入猪板油，大火煮1小时后改用慢火煮2小时即可。



川卤





原材料

药材香料：八角60克，沙姜35克，肉桂40克，红蔻5克，干松5克，香茅50克，小茴香25克，花椒300克，甘草5克，木香5克，母丁香25克，白蔻15克，白芷25克，灵香草30克，肉蔻10克，草果15克，草蔻5克，黑胡椒40克，砂仁10克，孜然30克。

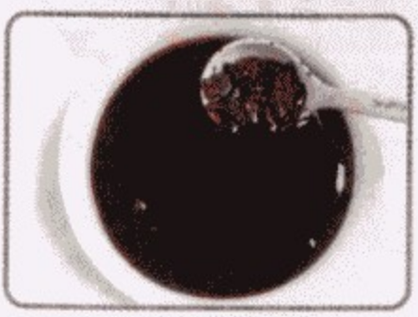
其他材料：猪骨头2.5千克，生姜500克，鸡精250克，盐1千克，干辣椒500克（视各地口味不同可酌量增减），大葱段1千克~1.5千克，猪板油（切块）1千克~1.5千克。





巧显身手

不锈钢桶内装入25千克水，加入猪骨头、药材香料（汤袋装好）、姜、鸡精、盐、干辣椒、大葱段（装袋）后烧开，然后加入猪板油，大火煮1小时左右后，调小火煮2~3小时即成川卤。





川味卤鸡中翼

原材料

嫩鸡中翼（鲜品尤佳）500克，川卤1份。
川卤：由川味卤水30克、孜然0.5克、麻油5克、蒜蓉5克拌匀制成。

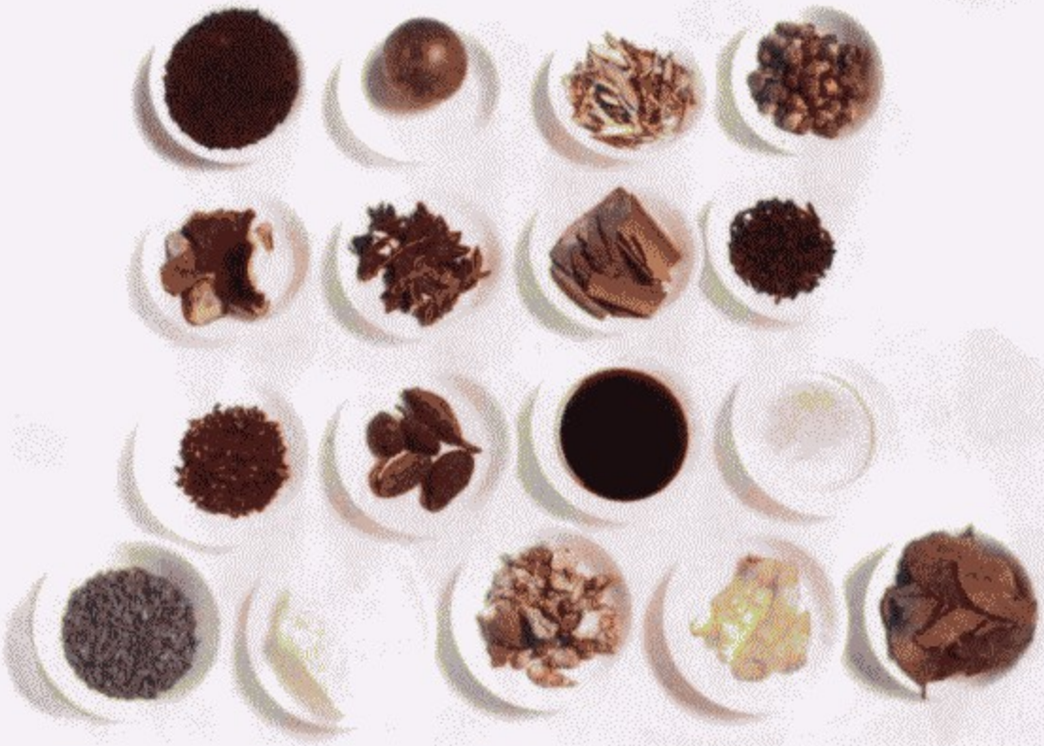
巧显身手

1. 把鸡中翼用淡盐水稍微浸泡后清洗干净，去掉杂质，沥干水分。
2. 将事先制作好的川卤用慢火烧开。
3. 放入鸡中翼，熄火盖上钢桶的盖子浸卤20分钟后捞起。
4. 待冷却后蘸上蘸料佐食。

美味小秘方

鸡中翼的肉质较嫩，不能烧卤，否则表皮容易爆裂。

豉油鸡水(豉油皇卤水)









原材料

生抽王3千克，冰糖1.5克，花雕酒150克，香叶5克，罗汉果1个，甘草20克，桂皮20克，公丁香5克，八角20克，小茴8克，花椒10克，白蔻5克，红蔻5克，陈皮15克，红谷米50克，草果10克，生姜100克，沙姜15克。

巧显身手

将药材香料装入汤袋，然后将所有材料煮开，再调慢火煮约30分钟即成豉油鸡水。



豉油鸡

原材料

清远光鸡1只，豉油鸡水1份。

巧显身手

1. 将光鸡清洗干净，去掉内脏与血水，砍掉鸡脚。
2. 将豉油鸡水煮沸，将光鸡稍微沥干水分后放入，在放入的片刻，让鸡保持事先想好的造型15秒。
3. 熄火，让光鸡在豉油鸡水中卤制60分钟。
4. 将卤制好的豉油鸡取出即可上碟。

美味小秘方

方法简单，但这道卤味的精髓在于豉油鸡水的制作以及造型。



豉油皇凤爪

原材料

美国大凤爪1千克，豉油皇卤水1份，姜葱汁适量。

巧显身手

1. 把美国大凤爪清洗干净，去掉杂质，用剪刀剪去鸡的爪尖，清洗干净，沥干水分。
2. 备好豉油皇卤水。
3. 把凤爪放入豉油皇卤水中，把卤水烧开后改慢火煮至有少量凤爪浮上水面，熄火盖上盖浸卤20分钟，捞起即可。

美味小秘方

在选料上用冻凤爪或鲜凤爪都可，卤后口味影响不大。甘香嫩爽，乃佐酒佳品。



豉油皇鹅肠

原材料

鹅肠500克，豉油皇卤水1份，姜葱汁适量。

巧显身手

1. 将鹅肠用盐、生粉、醋拌擦，静置5分钟后清洗干净。
2. 把鹅肠放入烧开的水中，用筷子或竹片搅拌鹅肠，使鹅肠各部位受热均匀，捞出后过凉水至常温。
3. 备好豉油皇卤水。
4. 把鹅肠放入烧开的豉油皇卤水里，熄火浸卤5分钟，捞起即可。

美味小秘方

鹅肠不宜长时间浸卤，卤好后需及时捞出，才会爽脆可口，甘香味醇。

白切鸡水（白切浸卤）



原材料

药材香料：生姜250克，草果10克，沙姜25克，陈皮15克，桂皮20克，香叶5克。
其他材料：盐250克，味精150克。



巧显身手

在17.5千克水中，加入生姜（洗净拍扁），放入盐、味精，将草果、沙姜、陈皮、桂皮、香叶用汤袋装好放入（这里的香料较少，也不会弄脏卤水，可不装汤袋），烧开后煮30分钟即成白切鸡水。







白切凤肝

原材料

鸡肝3副，白切浸卤1份。将鲜沙姜蓉50克，蒜蓉50克，美极鲜酱油150克，白糖10克，胡椒粉1克，混合拌匀成鲜酱佐食。

巧显身手

1. 把鸡肝清洗干净，去掉杂质。
2. 备好白切浸卤，烧开。
3. 把鸡肝放入烧开的白切浸卤里以慢火烧卤15分钟，捞出即可。

美味小秘方

不宜卤得太久，以避免鸡肝爆从而裂影响外观。

贵妃卤水



原材料

药材香料：沙姜40克，桂皮35克，甘草25克，花椒10克，八角20克，香茅20克，公丁香20克，香叶5克。

其他材料：大地鱼250克，老母鸡1只约为500克，猪骨头500克，珧柱100克，虾米50克，鸡精100克，味精80克，盐350克，冰糖500克。











巧显身手

在不锈钢桶中装入清水7.5千克，先把大地鱼、老母鸡、猪骨头、珧柱、虾米放入水中慢熬，熬至汤水剩约5千克时，捞出汤渣，再放入用汤袋装好的药材香料、鸡精、味精、盐等调味料，熬2~3小时即成贵妃卤水。

精 卤

原材料

药材配方：八角60克，甘草5克，玉果10克，砂仁10克，沙姜粉35克，木香5克，草果15克，香茅35克，肉桂40克，母丁香25克，草蔻5克，灵香草30克，红蔻5克，白蔻15克，黑胡椒40克，孜然30克，干松5克，白芷25克，花椒50克，小茴香25克。

其他材料：姜500克，盐1千克，鸡精500克，猪骨2千克~2.5千克（或老母鸡1~2只），大葱段1千克~1.5千克，猪板油1千克~1.5千克，白糖2千克。

巧显身手

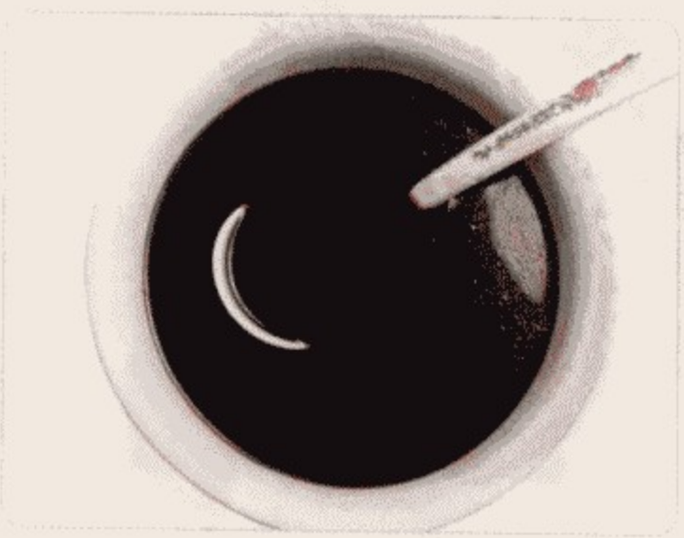
不锈钢桶内放入水25千克，放入药材配方（用汤袋装好）、姜、盐、鸡精、猪骨（或老母鸡）、大葱段，大火烧开后放入猪板油，再以大火煮1小时后，加入白糖调色，最后再用慢火煮2~3小时即成精卤。

卤水制作保存须知：

- 卤水做好后若要保存，须捞尽残渣。
- 卤水经使用后，需及时补充其不足：水少加水，咸度不够加盐，颜色不够加生抽王。
- 卤水每天都要烧开1次，烧开后要开盖，不搅动，不可接触任何生水。
- 卤水不能卤制任何已变质变味的食品。
- 卤水要经常过滤杂质，去掉多余的浮油与泡沫。
- 保存方法：不同的条件下，保管方法也不一样，夏天须每1~2日烧开一次，冬天须每2~3天烧开1次，冷冻保存条件下需每15日烧开1次。
- 若是开烧腊卤味店，卤汁要在开业前3日做好，刚做好的卤汁，每日可卤制1~2样产品，卤汁在卤制了3样产品之后，要捞起药材香料，重新换上（以后每4~7日更换1次药材香料），卤水做好后，第四日开始正式营业。

以上都是卤水在保存时要注意的地方，另外，不同材料配制而成的卤汁，在用途上也有不同的取向，有的卤汁偏于卤制鸡，有的偏于卤制鸭，有的偏于卤制其他肉类。对于取向专一的卤汁，最好只用来卤制其专门对应的产品。







白云凤爪

原材料

美国大凤爪1千克，白醋1千克，精卤、白醋适量，汾蹄汁20克。

巧显身手

1 把洗干净的美国大凤爪放入水中，与水一起烧开后调慢火煮至有少量凤爪浮上水面，熄火盖2小时。

2 捞出凤爪。

3 放入干净的凉水里过凉水30分钟。

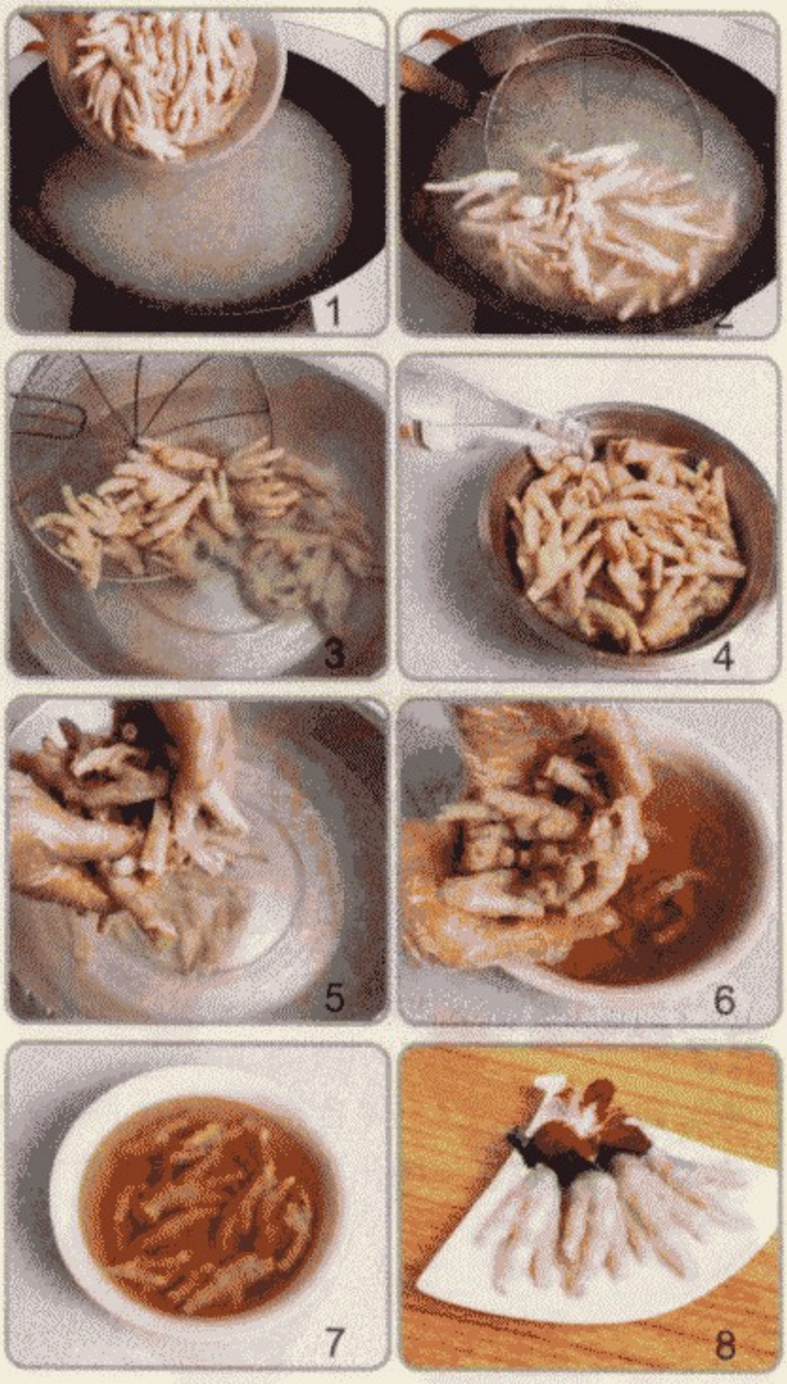
4 把过凉水后的凤爪捞起沥干水分装好，放入白醋浸色30分钟。

5 将凤爪捞起后，再过凉水2小时。

6 凤爪捞出后，放入冷却的精卤中。

7 稍静置后用鲜膜纸封好口，把凤爪与卤水一起放入冰箱里冷藏至次日。

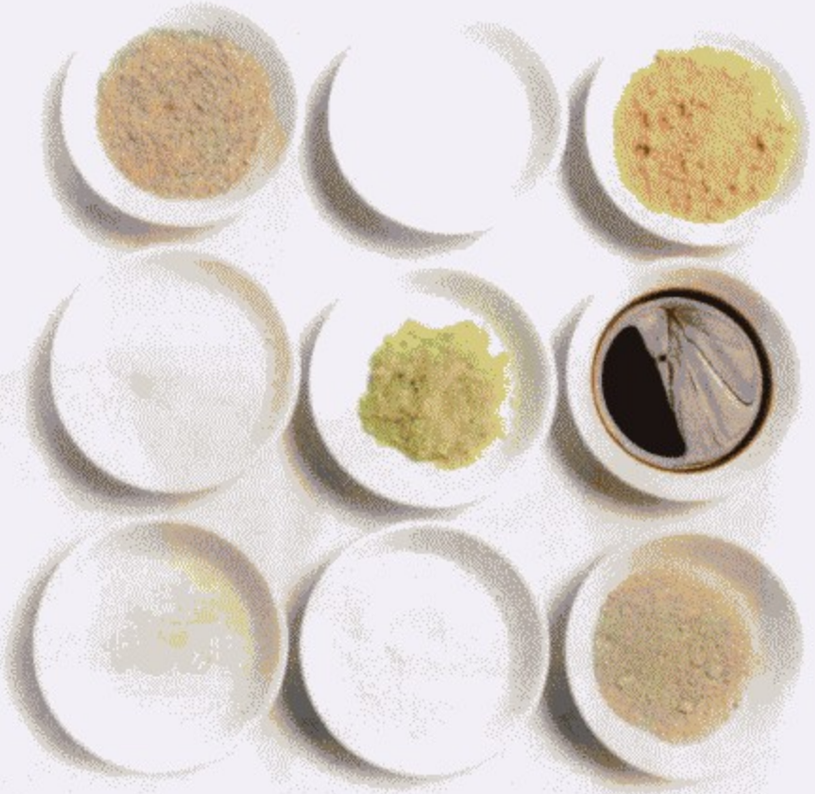
8 次日捞起沥干水分后即得成品白云凤爪。



美味小秘方

凤爪入水煮时，水基本上是凤爪的2倍，烧开后要用慢火，才能保证制好的凤爪皮脆肉嫩、甘香浓郁。

咸香鸡水









原材料

盐500克，麦芽粉25克，香脆素20克，盐焗鸡粉20克，味精100克，姜100克，胡椒粉3克，沙姜粉5克，老母鸡香料（市场有售）10克。

巧显身手

把材料放在盆里事先混合均匀，然后倒入7.5千克的水中搅拌溶解，烧开后即成为咸香鸡水。



咸香手撕鸡

原材料

清远鸡1只，白芝麻少量，咸香鸡水1份，将沙姜粉20克、盐10克、味精5克、猪油80克、麻油5克拌匀佐食。

巧显身手

1. 把光鸡清洗干净，去掉多余的杂毛、黄皮，砍去鸡脚。
2. 备好咸香鸡水，烧开。
3. 把鸡放入咸香鸡水中，以慢火烧卤5分钟，熄火盖上盖浸卤15分钟左右。
4. 将鸡捞出，沥干水分，待自然冷却后用手撕开上碟，淋上麻油，撒上白芝麻入碟。
5. 用微波炉稍微加热即可上台。

美味小秘方

撕鸡时要戴上一次性手套，不宜撕得太碎。卤水分量要足，这样才能使肉质鲜美，麻香味浓。



咸香凤爪

原材料

美国大凤爪500克，咸香鸡水1份。

巧显身手

1. 清洗干净大凤爪，如有需要，可用剪刀剪去指尖。
2. 备好咸香鸡水。
3. 把凤爪放入咸香鸡水中一起烧开后转慢火，煮至有少量凤爪浮上水面后熄火，盖上盖浸卤20分钟，捞起即可。

美味小秘方

卤时的温度控制在80℃左右，以慢火慢卤制，成菜才会金黄诱人。

常用卤水做法

卤水是烹饪中的常有调味品，关于卤水制作的用料说法不一，下面介绍几种简易卤水的制作方法及用料:

1.

原　料

川椒、八角、丁香、草果、甘草、桂皮共3/4杯，沙姜粉适量。

做　法

将卤水料、沙姜粉同盛布袋内。加水8杯煲滚，慢火煲1.5～2小时。

2.

原　料

八角两粒，小茴、花椒各适量，甘草6片，桂皮1片，草果1个，陈皮1/4个。

做　法

将卤水料用布袋装着，加12杯水煮30分钟取出。

3.

原　料

猪肉、猪骨、老霉豆豉、桂皮、陈皮、甘草、小茴香、八角、罗汉果各适量。

做　法

加水熬1小时。

4.

原　料

八角、桂皮、草果各50克，沙姜、花椒、丁香各25克，甘草50克，开水500克，酱油、料酒、冰糖、盐、味精各适量。

做　法

先将酱油、料酒、冰糖、盐、味精放入瓦盆放在慢火上，药材包装好，放入瓦盆中煮约1小时后便成。香料和药材包须经常泡在盆中。卤水制成后，最好是隔日使用。

家庭方便红卤水

原材料



卤料包：八角5克，桂皮5克，香叶5克，草果2个，丁香5克，花椒5克，姜10克。

调料包：盐、味精、料酒、酱油各适量，水1000克。







巧显身手

1. 将卤料用纱布袋包好，草果先拍碎。
2. 找一个大汤锅，先把调料倒进去。
3. 然后把包好的纱布袋放下，汤锅点火加热。
4. 烧开后转小火熬煮30分钟左右即成。可放置各种食物原料进行卤制。



卤水鸭红

原材料

鸭红200克，红卤水1000克，姜10克，葱10克。

巧显身手

1. 将鸭红用水冲洗一会儿，沥干水分。
2. 汤锅放红卤水，将鸭红放入，点火待锅内沸腾后，下姜葱，以小火熬煮20分钟即可。

营养好滋味

动物血（猪红、鸭红等）是最理想的补血佳品之一。在国内，人们喜欢用动物血制作菜肴，并称之为“液体肉”。动物血含铁量较高，而且容易被人体吸收利用。处于生长发育阶段的儿童以及孕妇、哺乳期妇女多吃些有动物血的菜肴，可以防治缺铁性贫血。



卤水猪脚





原材料

猪脚1只，红卤水1500克，姜20克，葱10克。

巧显身手

1. 将猪脚除净毛，斩开，用开水烫一下，洗净血沫备用。
2. 红卤水放锅内，加猪脚，用大火烧开后放姜葱，再以小火慢卤2小时，直至猪脚软烂。
3. 将猪脚浸泡一夜即成。

营养好滋味

猪脚含有丰富的胶原蛋白，脂肪含量也比肥肉低，而且不含胆固醇，能预防皮肤干瘪起皱，增强皮肤弹性，对延缓衰老和促进生长发育有特殊意义。食用猪脚时蘸姜醋汁可使风味更加鲜美，姜醋汁的做法如下：姜切成细末后和少许白糖、白醋调和即可。

家庭方便白卤水

原材料

卤料包：八角5克，香叶5克，草果2个，姜10克，葱10克。
调料包：盐、味精、料酒各适量，水1000克。





巧显身手

1. 将水和卤料放入大汤锅内。
2. 汤锅点火加热，烧开后加入盐、味精、料酒。
3. 小火熬煮30分钟左右即可。可放入各种食物进行卤制。

美味小秘方

将许多材料同时卤制，能使卤汁集合多种食材的风味，使成品更加味美。但要视材料的种类、性质、大小来决定放入先后顺序。如牛肉质地较硬，不易熟烂，应最先放入，猪肉次之，接着为鸡肉、海鲜、豆类及蔬菜等。

卤汁要先用小火煮出味，然后再放入材料，盖上锅盖后继续用小火焖卤，使卤汁保持微滚状态，这样才能避免材料外熟内生，并要注意随时翻动，使其受热均匀。熄火后，卤熟的材料还可以继续浸泡在卤汁中，使味道慢慢渗入，口味更加浓郁。



卤水猪肝

原材料

猪肝200克，白卤水1000克。

巧显身手

1. 猪肝洗净备用。
2. 白卤水放在汤锅里，放下猪肝，先用大火烧沸，再转慢火熬煮约1个小时，然后熄火盖锅盖焖20分钟左右即可。

营养好滋味

肝含丰富的铁质，是补血食品中最常用的食物。食用猪肝可调节和改善贫血病人造血系统的生理功能。

美味小秘方

肝是体内最大的毒物中转站和解毒器官，所以买回的鲜肝不要急于烹调，应把肝放在自来水龙头下冲洗10分钟，然后放在水中浸泡30分钟。







卤水制作学问多

由于卤水是用水导热介质的烹饪法，它在处理调味料与香料的过程，以及卤汤中都有基本的技术要求。

1.掌握好香料的用量

新卤水12.5千克，用600~700克香料为宜（6千克水用300克，3千克水用150克左右香料）

2.香料应用洁净的纱布包好扎好

不宜扎得太紧，应略有松动。香料袋包扎好后，应该用开水浸泡半个小时，再进行使用，目的是去沙砾和减少药味。

3.糖色用量

红卤糖色应该分次加入，避免汤汁伤色。卤制的食品以呈金黄色为宜。

4.熬制原汤

用鸡骨架和猪筒子骨熬制原汤时，应用小火，避免大火冲酽汤汁。

5.适时更换香料袋

由于卤水经过一段时间使用后，会使卤水中的香味逐渐减弱，因此在香料不浓郁时，要及时地更换香料袋，以保持其始终浓郁的香味。

6.不断调试

卤水中的香料经过水溶后，会产生各自的香味，但香味却有易挥发和不易挥发之差异，为了使香气溢出，就要不断地调试卤水的香味，待认为已经符合卤制原料的香味后，方能进行卤制。

7.离不开咸味

“盐为百味之本”，这就是说任何川菜都必须有一定的底味，卤制原料也是一样，因为卤水中的香料只能产生五香味的味感，却不能使原料产生咸味，因此，在每天投放原料时都必须尝试卤水的咸味，看其咸味是否合适，差多少咸味加多少盐，只有在盐味适宜后才能进行卤制。

8.勤加汤汁

在卤制过程中，因卤水沸腾而产生蒸汽，会使卤水逐渐减少，这就需要及时补充水分。加水的方法有两种：一是事先准备一定量的原汁卤水，边卤制边加入，这样卤制的原料能够保持其五香味正，醇厚可口。二是事先熬制好鲜汤，在卤制前加入原卤汁中，稍熬后再进行卤制原料。

9.卤水中忌加入酱油

加酱油的卤水，时间稍长，经氧化后便会使色泽发黑发暗，时间越长，色泽越黑越深，所以，有的朋友卤制的原料是黑色的不是金黄色，就是那个道理。

10.熬好的卤水，应该妥善保管，不宜搅动

卤水如果经常搅动而不烧开，就会滋生细菌，而使卤汁变酸变味。

11.卤汁中应该加入一定量的鸡精和味精

现在由于人们对鲜味的要求都比较高，在卤汁中加入适量鸡精和味精不会对人体产生太大影响，请大家放心加入。

卤水保鲜储藏有妙招

前辈的经验告诉我们，卤水的时间越长越好(5～6年)，即老卤水（如宾馆、餐厅、饭店的卤水都是永远保存的）。应该妥善地保管好卤水，才能保证卤水经久不坏，质量不受影响。所以，应该重视卤水的保管与存放。储存卤水，忌用铁桶和木器，而应该用土陶盛装，因为陶器体身较厚，可避免外界热量的影响，铁器容易生锈，木器有异味。

卤水上面有一层浮油，对卤水起一定保护作用，但是事物都是有两重性的，浮油多了对卤水也会起到破坏作用。因此，恰当处理好浮油，也是管理中的一个关键。实践证明，浮油多少应该适当，既不能多也不能少，故浮油以卤水之上有薄薄的一层为宜。若无浮油，则香味容易挥发，卤水容易坏，卤制时也不易保持锅内恒温；若浮油过多，则卤制的汁热不易散失冷却，热气闷在里面而致卤水发臭，翻泡，长久还容易发生霉变。

卤水一般分为四层，上面一层为浮油，二层为浮沫，三层为卤水，四层为料渣。

长久保存下来的卤水味道很醇，即老卤水。老卤水在不断使用的过程中，中药卤包的味道会慢慢减淡，这时需要加入一个新的卤包，再添加少许水、酱油、糖等，以延续它的生命。

卤水保鲜10注意:

1 用卤水时必须烧开，把上面多余的浮油打去，再把泡沫打干净，用纱布过滤沉淀，保持卤水干净。

2 保存老卤水必须用清洁的器皿和具备良好的存放条件(环境卫生，温度调节)，才能保证卤水及卤制品的质量。

3 春节以后温度逐渐上升，因此要求每天早晚都必须将卤水烧开，放在固定地方不动。

4 夏天气候炎热，是卤水极易变质的多发期，发泡、变酸现象频繁出现，因此，每天必须将卤水烧开两次（早上一次，下午一次，并且固定不动）。

5 虽然秋季温度逐渐下降。但是暑热未完，俗话说得好，七霉，八烂，九生蛆。因此，卤水还是应该每天烧开最少2~3次，放在固定的地方不动。

6 冬季温度逐步下降，卤水应该每天烧开一次，放在固定的地方不动。

7 卤水在每次卤完食物后必须烧开保存，如果卤水越来越酽，就必须用鸡血（一只鸡的血加1千克水）与水搅散倒进卤水内搅转起旋涡，待静止后再烧沸腾，之后用纱布滤去杂质。

8 经常检查卤水中的咸味并调正，以免过咸过淡，或者香气过重过弱。卤水要在遮光、透风、地面平整、干燥、不易碰撞的环境存放，以便更好保存。

9 冰箱保管法。冰箱在酒楼和家庭的使用，给卤水的保管带来了方便，可以用冰箱来保管卤水，具体做法是：把卤水烧开，用纱布滤去杂质，然后再烧开，静置冷却，用保鲜膜封口后即可放入冰箱保管。

10 餐厅中的卤水必须有专人负责，并制定相应的规章制度，每天添加的汤汁及卤制原料的数量必须进行登记，以保持卤水香味的持久性，即便是家庭中用的卤水也要定期检查，以免变质。





[General Information]
书名=自制调味料
作者=韦杨丽编著
页数=119
出版社=广州市：广东人民出版社
出版日期=2010.07
SS号=12666112
DX号=000007623553
URL=http://book.szdnet.org.cn/bookDetail.jsp?dxNumber=000007623553&d=90A5AC63FAA101B66820A4F063A7119A

封面
版权
酱汁：佳肴魔法师
　味酱“料中料”
　桂林辣椒酱
酸辣卷心菜
酸辣泡椒酱
　豉椒香辣酱
红油蒜蓉汁
家乡辣椒酱
　酱汁与西餐的故事
豆豉剁椒鱼头酱
　富士烩鸡腿扒
茄汁香菇酱
四川怪味汁
　简单自制酱汁集锦（一）
　简单自制酱汁集锦（二）
花生稀辣酱
蒜香芝麻酱
　麻酱鸡片
榨菜肉末酱
茄汁咖喱酱
　粤菜美食酱料解码
奇妙沙拉酱
　奇妙宫灯虾仁
　简单自制ＸＯ酱
　ＸＯ酱烧蹄筋煲
　ＸＯ薯蓉烤鸡
　常用调味汁集锦
　风味酱料的制作（一）
　风味酱料的制作（二）
　味酱的贮存和选购技巧
　鲜甜水果酱汁集锦（一）
　鲜甜水果酱汁集锦（二）
　　卤水：惹味传说
　卤水常用香料
　卤水制作基本操作
　潮州卤水
　卤水鹅肠
　潮州卤水蛋
　京卤
　川卤
　川味卤鸡中翼
　豉油鸡水（豉油皇卤水）

豉油鸡
豉油皇凤爪
豉油皇鹅肠
白切鸡水（白切浸卤）
白切凤肝
贵妃卤水
精卤
白云凤爪
咸香鸡水
咸香手撕鸡
咸香凤爪
常用卤水做法
家庭方便红卤水
卤水鸭红
卤水猪脚
家庭方便白卤水
卤水猪肝
卤水制作学问多
卤水保鲜储藏有妙招