45

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

汕頭大學出版社

从古早的滋味，到现代的口感

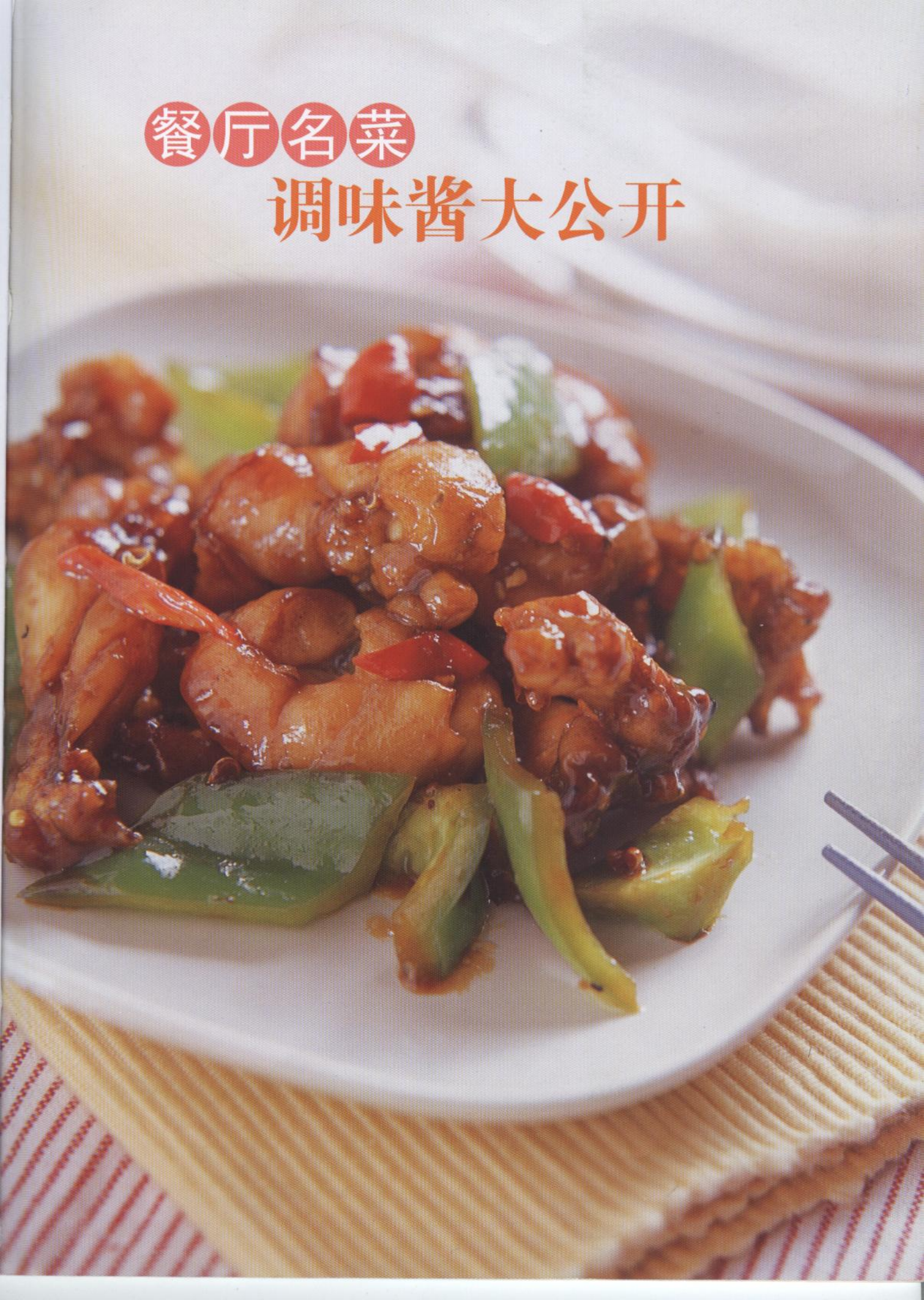
中西各式缤纷酱料，为您解开美食密码

超低价 15元

解开美食密码

关于本书及作者

李德全同时拥有中餐烹调乙级及中式面食丙级证书，不但担任过多家著名公司的厨师，现在也是杨桃烹饪学校的讲师，经验相当丰富，而且只要是李老师的料理课程总是会传出同学的欢笑声，让每个上课的学员都了解到做料理也可以是相当轻松、快乐的一件事，更重要的是在中式料理技术上大家都收获丰富。李老师不愧是杨桃烹饪学校的料理名师。对他来说，能随心所欲地掌控食材才是一位好厨师必备的素质，不忘从中找寻不同料理结合的惊喜感。


餐厅名菜
调味酱大公开

图书在版编目（CIP）数据

餐厅名菜调味酱大公开／李德全著. - 汕头：汕头大学出版社，2004.6
（新手食谱系列）
ISBN 7-81036-570-3
Ⅰ.餐… Ⅱ.李… Ⅲ.调味酱 Ⅳ.TS972.112
中国版本图书馆CIP数据核字（2004）第019111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　　吕志峰
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：深圳普加彩印务有限公司
邮购通讯：广州市天河北路177号祥龙花园祥龙阁2204室
电　　话：020-85250482　　邮编 510075
开　　本：890×1168　1/16
印　　张：3
字　　数：20千字
版　　次：2004年6月第1版
印　　次：2004年6月第1次印刷
印　　数：10000册
定　　价：15.00元
ISBN 7-81036-570-3/TS·32

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

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……糖醋酱—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

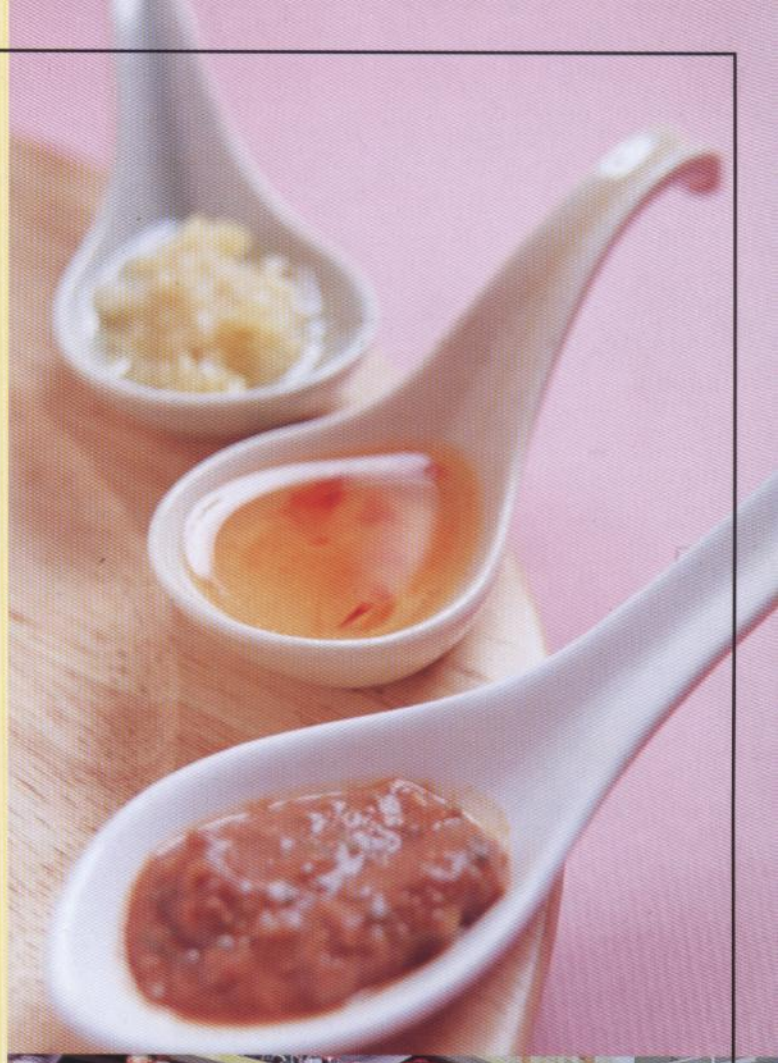
20……镇江醋汁—镇江醋鱼

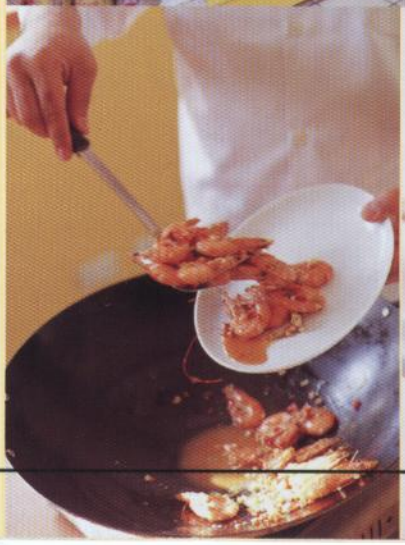
21……南乳蘸酱—南乳白灼牛肚
22……蒜泥酱—蒜泥蒸草虾
22……烤肉酱—烤牛小排
23……豆豉酱—豉汁炒牛肉
24……马拉盏—马拉盏炒海瓜子
24……台式豆豉酱—台式豆豉蒸鱼
25……西汁—西汁烩猪扒
25……西柠汁—西柠煎软鸡
26……果律酱—果律虾球
26……沙嗲酱—沙嗲鸡球
27……香酒汁—醉鸡
27……香酒汁—呛蟹
28……芥末汁—呛辣鸭掌
28……麻辣油—红油肚丝
29……酸辣汁—酸辣腰花
29……酸甜汁—白云鸡爪
30……厨房调酱妙帮手

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

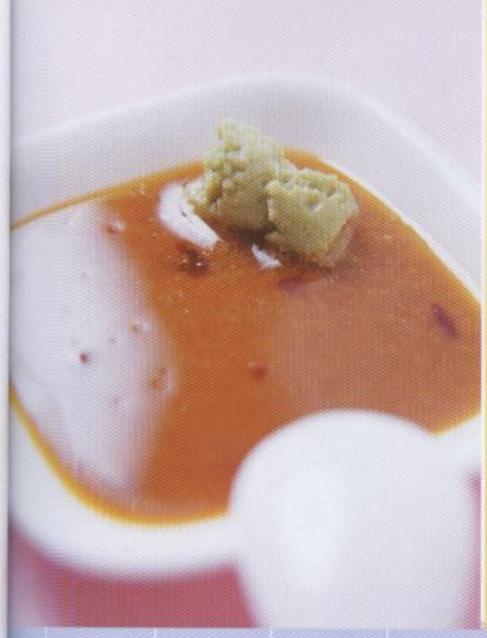
41……酱料万花筒 轻松成为“方便酱”高手
42……泡菜烩鱼片
43……豆腐鸡片
44……日式炒牛肉
44……香煎黄鱼
45……鱼露蒸蛋

46……酱料高手 选用、保存通通一把罩



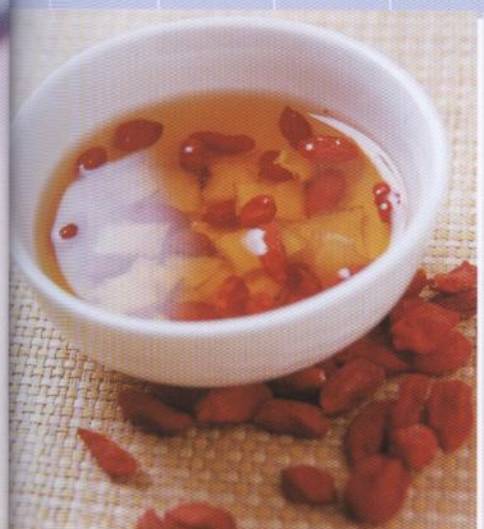


料理最具功力的秘密武器——
醬
SAUCE



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，而其中最容易被忽略，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，看美食节目的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。

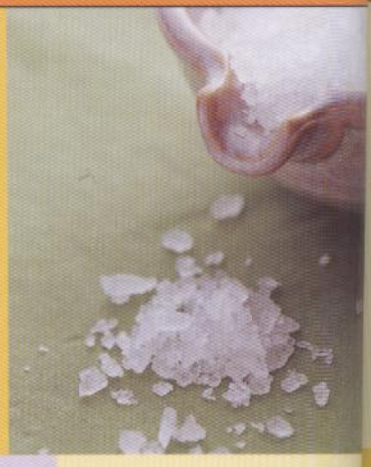
在这本书里我们不但要介绍酱汁从不轻易公开的调制配方，更要从最基本的基底食材介绍，再告诉你调酱的基本功，此外，还特地请来李老师设计多道绝顶美味的酱料理，让你从此不再只是望“酱”兴叹，而能轻松做出一桌快速又好吃的菜肴喔！



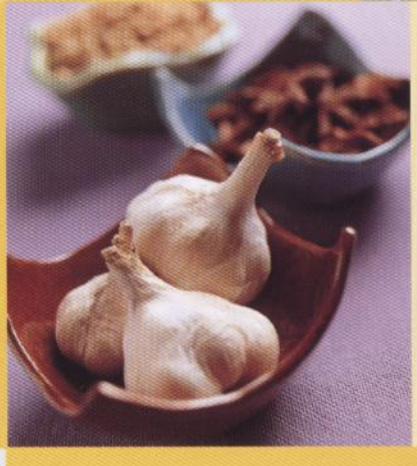
阵容庞大的基底配角

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虾上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。虽然酱油种类繁复，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。



醋市面上贩售的约分为乌醋、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头切片或是磨成蒜泥状。建议要加入蒜头制作酱料前必须先到酱料本身所用的材料是否样，若是就最好搭配蒜泥，因以与所有材料均匀混合。但少时，就用蒜片、或是拍打的形式，在蘸酱时还能顺便片的美味，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。料理中有肉或鱼可添加些米酒，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菜有关的酱料，主要是增加蔬菜的甜味，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贩售的已调制辣椒酱，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。

胡椒粉想要酱汁吃起来有特殊的嚼感粘稠，就选用颗粒较粗的胡椒粒；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，让胡椒味道彻底遍布整个酱汁而不会让胡椒粒沉淀在酱汁底部，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。如果有很重的油垢味，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。

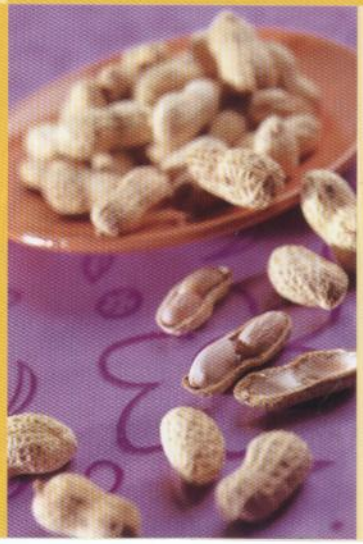
美乃滋通常用在面包、吐司的调味和沙拉的底酱。有些人会在拌好美乃滋之后加入少许的热开水，目的是利用开水的热度，让蛋黄稍微变硬，让美乃滋吃起来更有口感。另外也有人利用柠檬汁增加香味，同时也可以让美乃滋的颜色变白。此外，想用美乃滋作沙拉酱时，特别注意加料的过程中“要不停搅拌”，让美乃滋完全均匀吸收，才不会放久之后，液状材料慢慢分离而失败喔！

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，再撒上食材，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优点，常被用来调制成一些油腻食物的蘸酱，也因物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，在使用前建议以中火炒过，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很多样。如果把咖喱粉用在酱料的调制，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分刺激的功能。不过，有些酱料就是要清澈、清淡才能够衬托食物的原味，像在吃涮肉片或单水煮的肉类时，加入花生粉调味就不太适合了。

量身订做你的酱

用品提供：台隆手创馆

必用道具

←磅秤

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

←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。

→量瓶

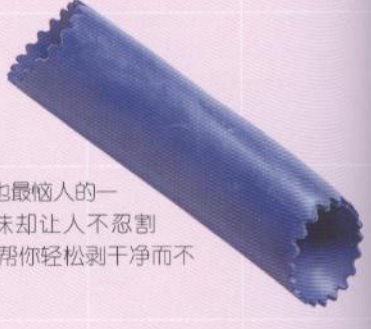
有盖子装备的量杯多了方便调酱的功能，你可以将需要的基底酱汁全部倒入后，盖上橡胶盖，上下摇匀，就轻松完成需要的酱料了。此外，用不完的酱汁也可以利用它放进冰箱保存。

←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，有分为金色和银色两种。而且，也可以拿来当热饮搅拌棒，功能相当广。

→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，有了这个剥皮器可以帮你轻松剥干净而不会满手蒜头味。

←史奴比量杯

有分为树脂制、玻璃制和不锈刚制，容量通常为200ml。当我们选购量杯时要尽量挑选清楚易见、耐热性高的为佳，而且计量时也要放在水平处，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也不会一头雾水。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）

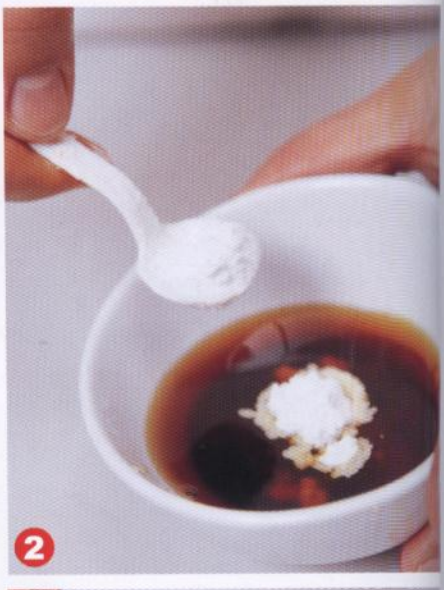
	1量杯	1大匙	1小匙
水	236克	15克	5克
油	227克	14克	14克
面粉	120克	7克	2.5克
发粉	150克	12克	4克
盐	180克	15克	4克
酵母		12克	3克
细糖		9克	3克
细砂糖		12克	4克

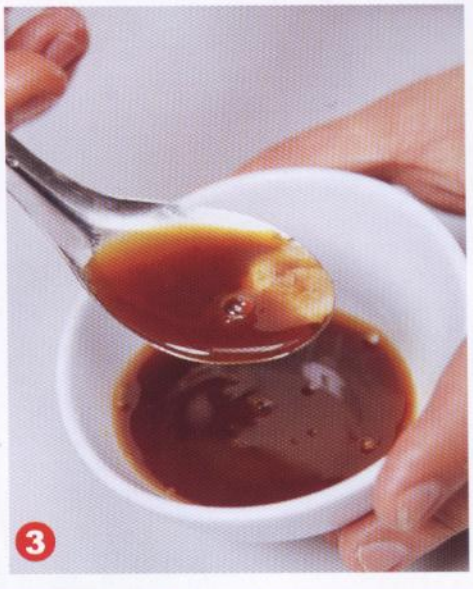
酸甜苦辣玩弄你的味觉艺术

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的所有基底材料，然后，再依照食谱上料理的烹饪做法来加入酱汁就可以了。





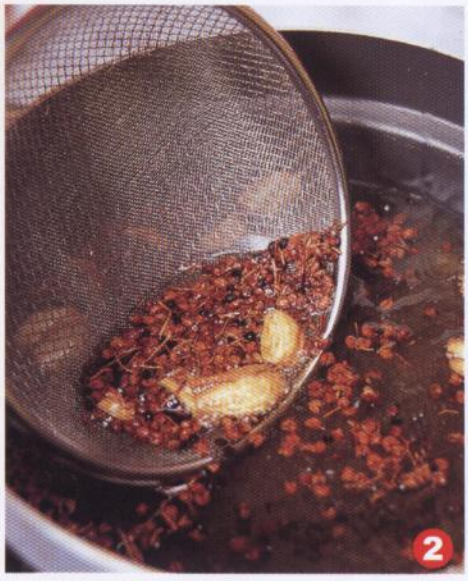
芥末酱 对汁示范

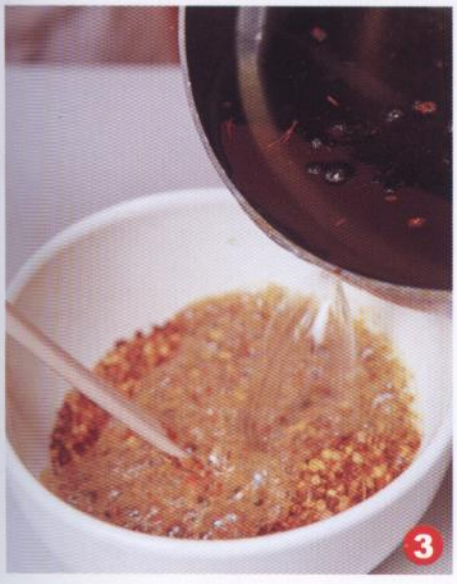
从日本而来的芥末也一直身受大家所喜爱，除了蘸生鱼片、寿司或关东煮外也非常适合来当凉拌酱汁，不管是拌凉面、小菜，都是相当开胃；尤其是老师特地设计的芥末鸭掌更是美味！

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技术，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，都是属于冷酱料类，在料理国度里范围相当广。

蒜泥蘸酱 冷酱示范

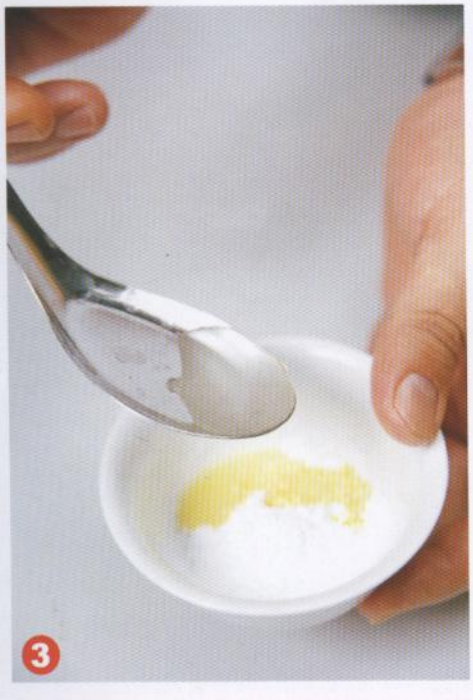
这是一道最道地也最家常的台式蘸酱，不管是任何食材，只要水煮之后蘸上这香浓的蒜蓉酱也一定会成为绝佳料理！

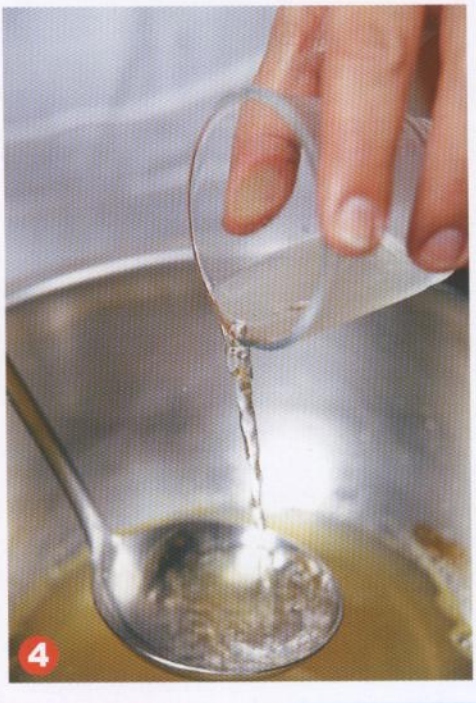
酸辣汁 冷酱示范

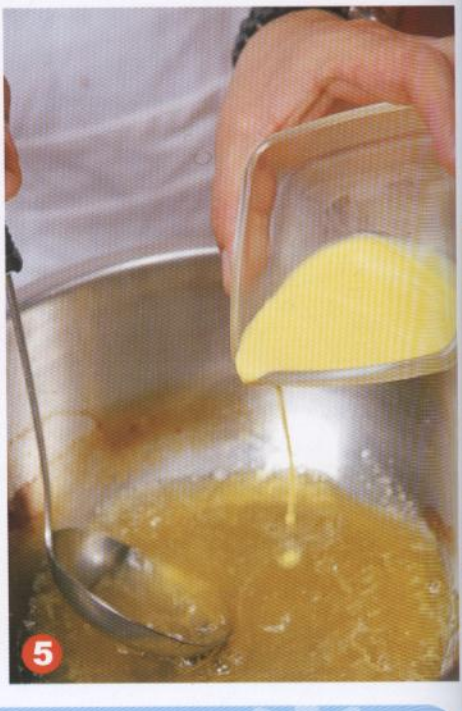
酸酸辣辣的拌汁是相当基础的酱汁，它让料理呈现丰富的口味享受，而且不需要太大的技巧，完全依照个人的喜好就可以轻易调出适合你的酸辣汁喽。

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到的酱汁烹调法，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

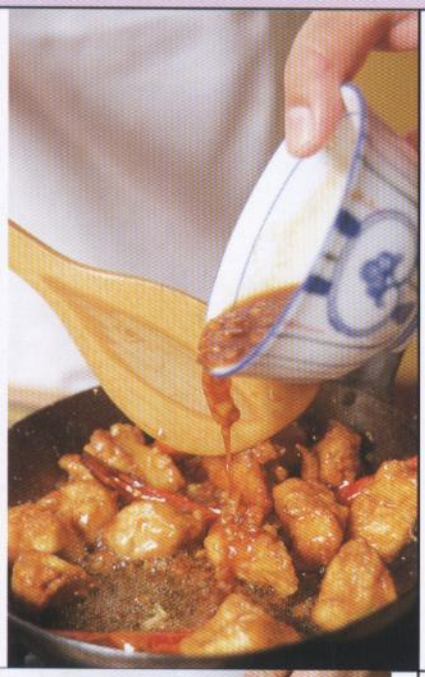
偏重在口味酸甜，而且带着鲜艳的黄橘色让人一看就口水直流了。

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让汤汁变得浓稠或附着于食材之上，呈现料理完美的光泽。不过因为针对不同烹调方式的菜肴来说，勾芡就会有下列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. 增加菜肴的入味的美味度；5. 则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。

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。

浇芡→

料理即将完成的时候，就将芡粉水迅速泼浇入菜肴之中，并转以大火快速翻拌菜肴，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。

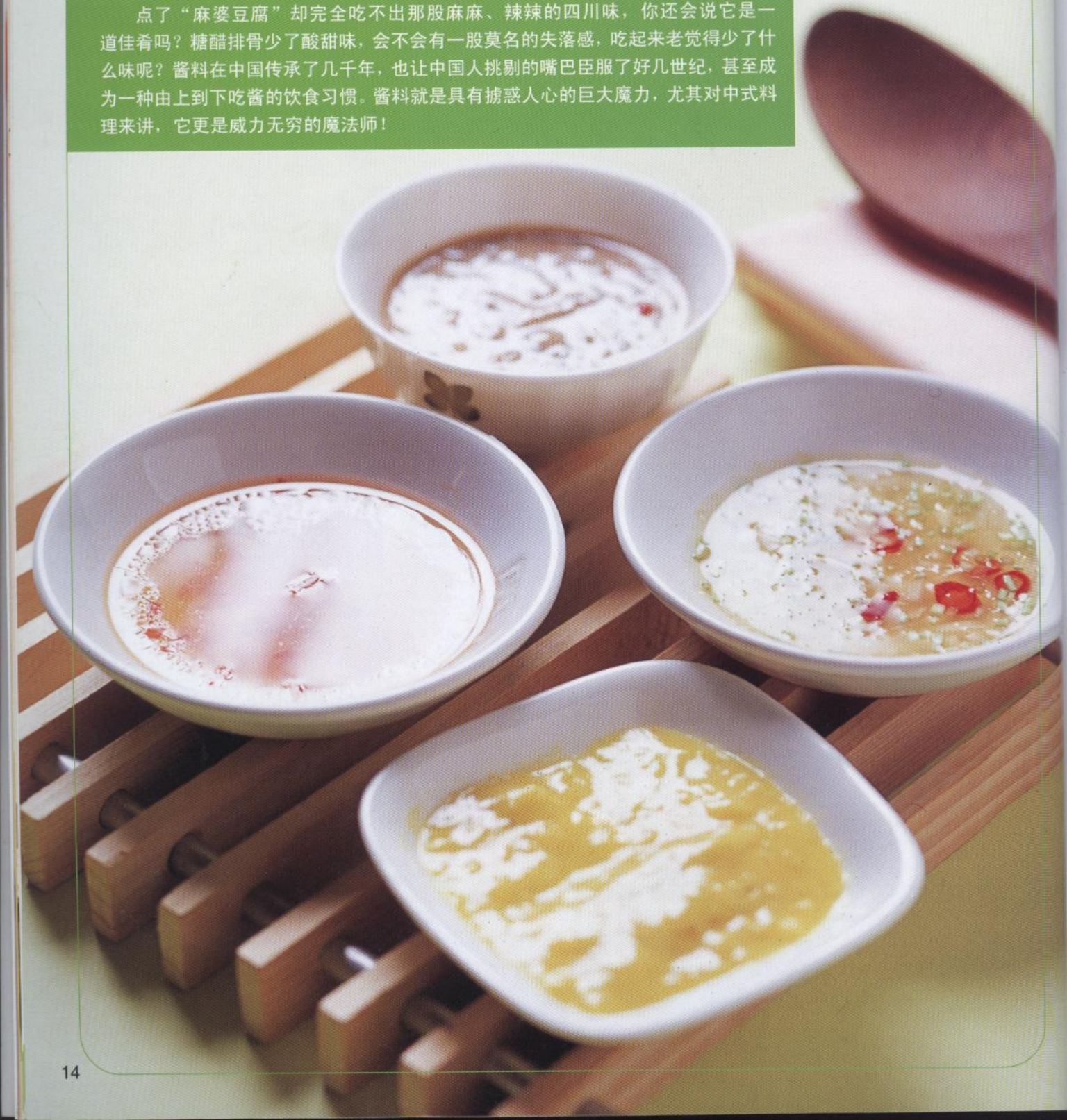
当我们在调配勾芡用的淀粉水时，料理粉与水的比例调配通常控制在**粉：水＝100g：1 0** 会是最佳的组合。下方的表格我们就介绍大家料理粉和水调配后的差异性表格，如此一来，下次想做料理勾芡前，就可以很快找到适合你的料理芡汁喽！

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，甚至成为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！



百变魔法酱

糖醋酱还可以做糖醋排骨、肉丸或糖醋墨鱼等，用途相当广泛。而且市售的蕃茄酱不同品牌也会影响酱汁的酸甜度，所以做的时候建议可以边品尝酸度，仔细调出符合自己的口味。

01 糖醋酱

[材料]

白醋	45ml
蕃茄酱	30ml
糖	60克
水	45ml

[做法]

将材料全部混合均匀即可。

糖醋鱼

糖醋酱示范

[材料]

吴郭鱼1条(约300克)、青椒50克、胡萝卜50克、洋葱50克

[调味料]

A 鸡粉1克、盐1克、米酒15ml

B 生粉50克

C 生粉水15ml、香油5ml

[调味酱]

糖醋酱适量

[做法]

1. 吴郭鱼洗净，鱼身二面各斜切4刀(不切断)，以调味料A均匀涂抹鱼身腌2分钟至入味备用。
2. 青椒、胡萝卜及洋葱分别切丝备用。
3. 将做法1的鱼身均匀蘸裹调味料B中的生粉(连切口也要蘸裹均匀)。
4. 热锅，加入600ml沙拉油烧热约至180℃时，放入做法2中的鱼以中火炸约5分钟至熟即可捞起沥油。
5. 热一锅，加入15ml沙拉油，以中火略炒青椒丝、胡萝卜丝及洋葱丝后，加入调味酱煮至沸腾，再用调味料C的生粉水勾芡，最后洒上香油拌匀，另淋至做法3油炸完成的鱼身上即可。

糖醋排骨

糖醋酱示范

[材料]

小排骨360克、青椒50克、红甜椒50克、生粉5克

[调味料]

A 鸡粉1克、盐1克、蛋液5克、米酒3ml

B 生粉水10ml

[调味酱]

糖醋酱适量

[做法]

1. 将小排骨剁成约2厘米的小块状，以调味料A腌约5分钟至入味；青椒、红甜椒切小块备用。
2. 将做法1的小排骨块均匀沾裹上生粉，并用手捏紧防止生粉脱落。
3. 热锅，倒入约400ml沙拉油，油烧热至170℃时，放入做法2的排骨块以小火慢炸约5分钟，至表面呈现金黄色即可捞起沥干油脂。
4. 另取一平底锅，加入15ml沙拉油，放入做法1的青、红甜椒块略炒，加入调味酱，煮至酱汁滚开后倒入调味料的B生粉水勾芡，最后加入做法3的小排骨一同拌炒均匀即可。

02 麻婆酱

[材料]
辣豆瓣……2 大匙
酱油……1 大匙
糖……1 小匙
生粉……1 小匙
香油……1 大匙

[做法]
热油锅，将所有材料放入油锅中拌炒至香即可。

百变魔法酱

煮麻婆豆腐建议用盒装嫩豆腐口感较滑嫩，而且煮时动作要轻，尤其放酱勾芡时要小心，尽量用摇晃锅子翻动的方法来取代锅铲，以免破坏豆腐的美观喔。

麻婆豆腐

糖醋酱示范

[材料]
盒装嫩豆腐 1 盒、猪绞肉 100 克、葱 2 根、蒜蓉 1 小匙
[调味酱]
糖醋酱适量

[做法]
1. 盒装嫩豆腐切丁；生粉与适量的水调成生粉水备用。
2. 热油锅，放入调味酱拌炒均匀，再放入做法 1 的豆腐，以小火烧 1 分钟使其入味后，以生粉水勾芡，起锅前滴几滴香油，洒上葱花即可。

03 宫保酱

百变魔法酱

宫保其实指的就是干辣椒，因此这道酱吃起来会带有麻麻辣辣的香味，相当适合拿来作大炒的爆香料理，像墨鱼、田鸡或鸡丁等都是相当搭配宫保酱的食材喔！

[材料]

酱油……1又1/2大匙
料酒……1茶匙
白醋……1茶匙
糖……1茶匙
生粉……1茶匙
高汤……1大匙

[做法]

将所有材料混合均匀即可。

宫保鱿鱼

宫保酱示范

[材料]

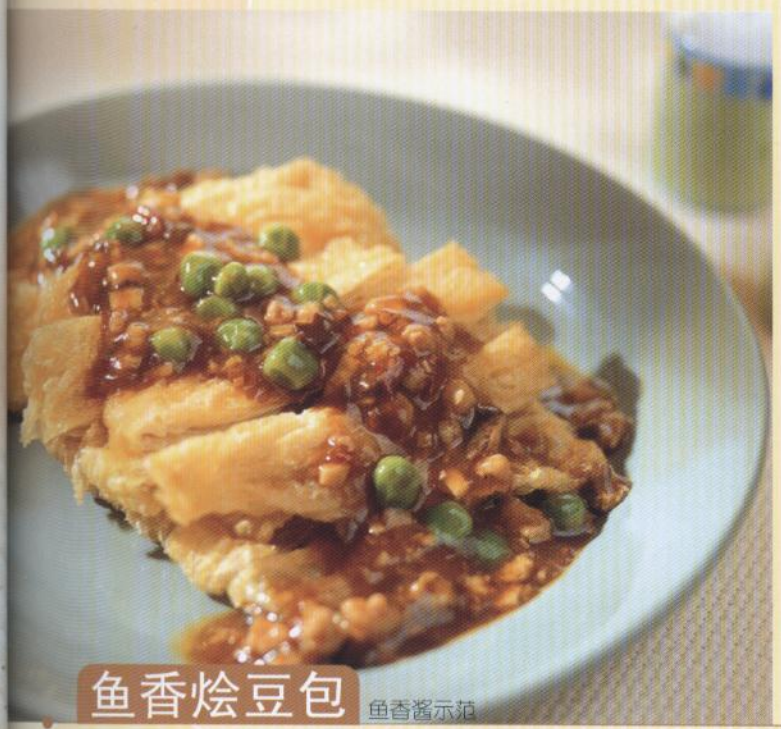
发好鱿鱼1只、葱2根、姜1小块、干辣椒50克

[调味料]

宫保酱适量、香油1/2匙

[做法]

1. 鱿鱼切花以开水汆烫过备用。
2. 葱切段、姜切丝、宫保切小段备用。
3. 热油锅，先爆香做法2的葱、姜、宫保，再放入做法1的鱿鱼花一起用大火翻炒至熟。
4. 淋入宫保酱至做法3的锅内后快速翻炒，起锅前滴入香油即可。



04 鱼香酱

百变魔法酱

所谓鱼香酱，其实是指源于民间烹鱼的一种调味方法，酱汁中有多层口感还有辣豆瓣的发酵，再配合葱、姜、蒜等作用，便形成了独特的“鱼香”风味。鱼香酱烩茄子、鱼香蛋、鱼香烩芥兰都是相当搭配的料理。

[材料]

辣豆瓣……3大匙
糖……1大匙
醋……1大匙
水……1/2碗

[做法]

热油锅，放如其他材料拌炒，至呈现浓稠状即可。

鱼香烩豆包

鱼香酱示范

[材料]

豆包3块、猪绞肉100克、马蹄肉3粒、蒜蓉2大匙、姜末1小匙、葱花2大匙、生粉1小匙、香油1小匙

[调味酱]

糖醋酱适量

[做法]

1. 热锅，放入约1/2锅的油量，烧热至约150℃时，放入豆包炸至外表酥脆时，捞起沥干油脂并切成块状，摆盘备用。
   马蹄肉切碎备用。
2. 另热一油锅，将蒜蓉、姜末、葱花爆香，放入猪绞肉及切碎的马蹄肉拌炒均匀，再放入调味酱略炒一下后，以生粉勾芡，并洒上香油拌匀，起锅淋至做法1的豆包上即可。

05 京酱

百变魔法酱

这道吃起来相当顺口的京酱汁可以使用在腌渍肉类或作烩酱，炒肉丝时再加一些青葱段就相当可口了。

[材料]
辣豆瓣……2 大匙
水……1 大匙
甜面酱……2 大匙
番茄酱……1 茶匙
料理酒……1/2 茶匙
糖……1 茶匙
生粉……1/2 茶匙

[做法]
将所有材料混合均匀即可。

京酱炒肉丝

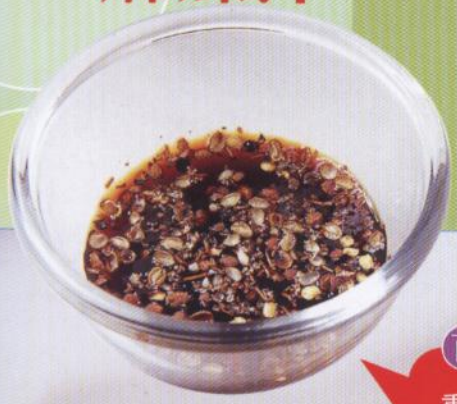
京酱示范

[材料]
肉丝 150 克、葱 5 根

[调味料]
A 酱油 1 茶匙、嫩精 1/4 茶匙、生粉 1 茶匙、蛋白 1 茶匙
B 京酱 3 大匙、香油 1 茶匙

[做法]
1. 肉丝用材料 A 腌制约 10 分钟备用。
2. 葱切丝后用清水洗净，沥干装盘备用。
3. 热油锅，放做法 1 腌好的肉丝，以小火炒散肉丝后即开大火略炒。
4. 淋入京酱于做法 3 的锅内，并快速翻炒至匀，滴香油后即可起锅，放置在做法 2 葱丝摆盘上即可。

06 麻辣汁



麻辣田鸡

麻辣汁示范

[材料]
田鸡 2 只、青椒 50 克、红辣椒 1 根、蒜头 3 颗、姜 1 小块

[调味料]
麻辣汁适量、香油 1 茶匙

[做法]
1. 田鸡洗净切块；青椒切小块；辣椒、蒜头、姜均切细备用。
2. 将做法 1 的田鸡块用少许酱油腌渍上色备用。
3. 热油锅，将做法 2 的田鸡炸至焦黄后捞起备用。
4. 另热一油锅，以小火爆香做法 1 中的辣椒丝、蒜头和姜丝爆香。
5. 将做法 1 的青椒及做法 3 的炸田鸡放入做法 4 的锅内，一起用大火快速翻炒，再淋入麻辣汁翻炒至匀，即可滴入香油起锅。

百变魔法酱

重口味的麻辣汁适合处理带有腥味的食材，例如螃蟹、九孔、贝类等等都相当美味。而且麻辣汁不但一般料理烹调适合，当蘸酱也是简单又方便，用途相当广泛！

[材料]
酱油……1 大匙
高汤……1 大匙
白醋……1/2 茶匙
糖……1/4 茶匙
味精……1/8 茶匙
花椒粉……1/8 茶匙
生粉……1/4 茶匙

[做法]
将所有材料混合均匀即可。

07 镇江醋汁

[材料]

A 镇江醋……3 大匙
白醋……1 大匙
蕃茄酱……1 大匙
糖……4 大匙
盐……1/10 茶匙
蒜末……1 茶匙
B 生粉……1 茶匙
水……1 又 1/4 茶匙

[做法]

❶ 热油锅，先将蒜末略为炒香，再倒入材料 A 煮至滚。
❷ 把材料 B 调匀成生粉水，待做法 1 煮滚后即加入生粉水勾芡即可。

镇江醋鱼

镇江醋汁示范

[材料]

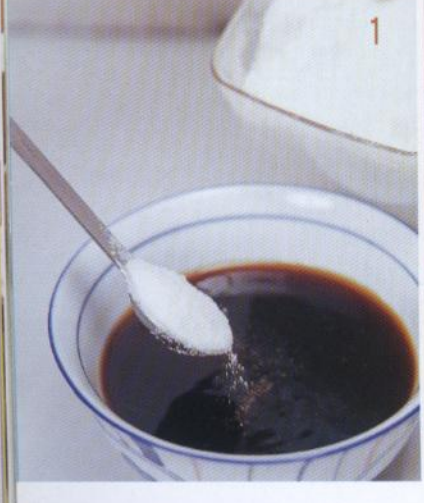
鱼 1 条(约 500 克)、葱 1 根、姜 1 小块

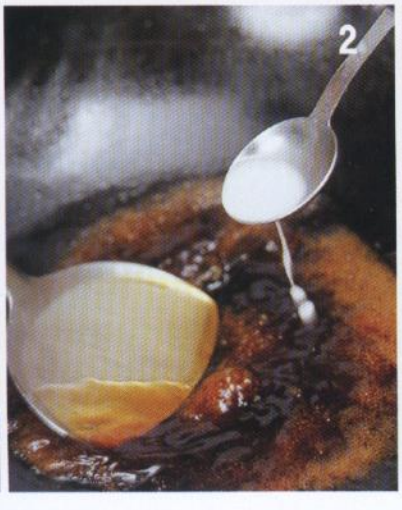
[调味料]

镇江醋汁适量

[做法]

❶ 鱼洗净；葱切段；姜切片备用。
❷ 煮一锅水(以能盖过整只鱼为准)，煮至滚沸后放入做法 1 的所有材料，待水再煮沸时即将火调至最小。
❸ 做法 2 的汤锅煮约 12 分钟至材料熟后，即可将鱼捞起沥干，放置盘上。
❹ 最后淋上适量镇江醋汁在做法 3 的鱼上即可。





08 南乳蘸酱

南乳白灼牛肚

南乳蘸酱示范

[材料]
牛毛肚 200 克
[调味料]
南乳酱适量

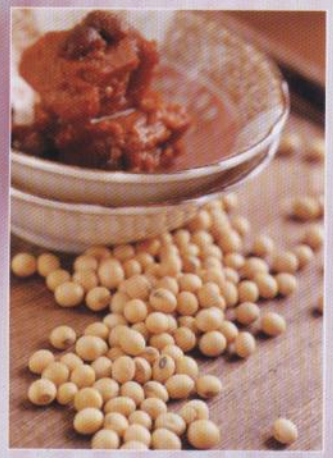
[做法]
1. 牛肚切小块备用。
2. 取一汤锅，水滚后放入做法 1 的牛肚，当水再煮沸约 10 秒后即可捞起装盘。
3. 将南乳酱淋上做法 2 的牛肚或直接蘸取食用都适宜。

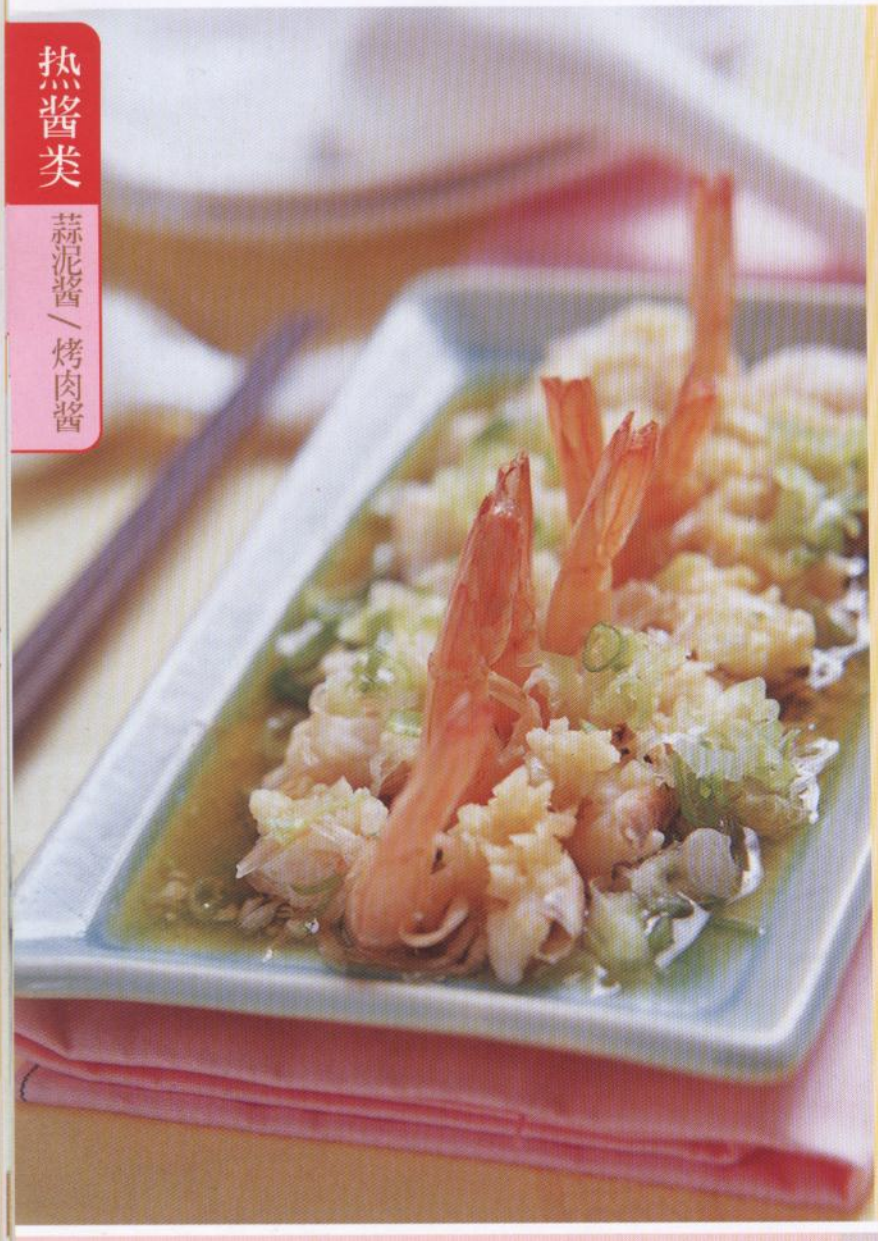
百变魔法酱

所谓的南乳就是我们常说的红腐乳，它是用红麹发酵而成，所以酱汁会带一点甘甜味，用南乳酱做出来的菜不但色泽红亮连味道也相当特别喔！

[材料]
南乳汁……2 大匙
沙茶酱……1 茶匙
花生酱……1 大匙
鱼露……1 茶匙
糖……1 茶匙
开水……2 大匙
蒜头……2 粒
葱……1 根
香菜……1 颗
香油……1 茶匙

[做法]
1. 蒜头、葱、香菜洗净切碎备用。
2. 将做法 1 和其他材料混合调匀即可。





09 蒜泥酱

百变魔法酱

蒜泥酱几乎是每个家庭都会使用到的蘸酱，但其实它和任何食材都是相当登对的，炒肉的时候倒入蒜蓉酱更增添香味；蒸蛋的时候在蛋液里也可以加入蒜泥酱喔！

[材料]
蒜泥　1大匙
沙拉油　2大匙

[做法]
1. 取一热锅，倒入沙拉油，并烧热至冒烟即可关火备用。
2. 将做法1的油慢慢淋入蒜泥中，并搅拌油和蒜泥至均匀即可。

蒜泥蒸草虾

蒜泥酱示范

[材料]
草虾10只、葱2根
[调味料]
酱油1茶匙、蚝油1茶匙、水1大匙、糖1/2茶匙
[调味酱]
蒜泥酱适量

[做法]
1. 草虾自背后切开，但注意头尾不要切断，洗净后排放于盘中备用。
2. 将做法1的虾均匀淋上蒜泥酱，再放入蒸笼以大火蒸5分钟至熟。
3. 取一汤锅将调味料淋至做法2蒸好的草虾上。
4. 葱切成葱花，洒至做法3的草虾上即可。

10 烤肉酱

百变魔法酱

如果你还以为烤肉酱只能烤肉用就太落伍喽！现在相当流行用烤肉酱来炒菜或当海鲜拌酱，不但味道棒而且风味也相当特别喔。

[材料]
酱油膏……1大匙
沙茶酱……1大匙
嫩精……1/8茶匙
料理酒……1茶匙
蒜泥……1大匙
糖……1茶匙
黑胡椒粉……1/2茶匙

[做法]
将所有材料混合均匀即可。

烤牛小排

烤肉酱示范

[材料]
牛小排2块
[调味酱]
蒜泥酱适量

[做法]
1. 将牛小排用烤肉酱涂抹均匀，腌约30分钟备用。
2. 烤箱设定250℃，放入做法1的牛小排烤约7~8分钟即可。

11 豆豉酱

百变魔法酱

豆豉酱的香辣味不但可以炒肉、拌面，还可以单炒青椒、四季豆等，也都是很下饭的开胃菜喔！

[材料]

豆豉……2大匙
干葱……2粒
蒜头……2颗
糖……1/4茶匙
沙拉油……2大匙

[做法]

1. 豆豉洗净剁碎；干葱、蒜头剁碎备用。
2. 热油锅，用小火略炒做法1的干葱末及蒜末。
3. 倒入豆豉末及糖至做法2的锅内一起翻炒，炒至香味出来即可。

豉汁炒牛肉

豆豉酱示范

[材料]

牛肉片200克、青椒1个、辣椒1根、姜1小块

[腌料]

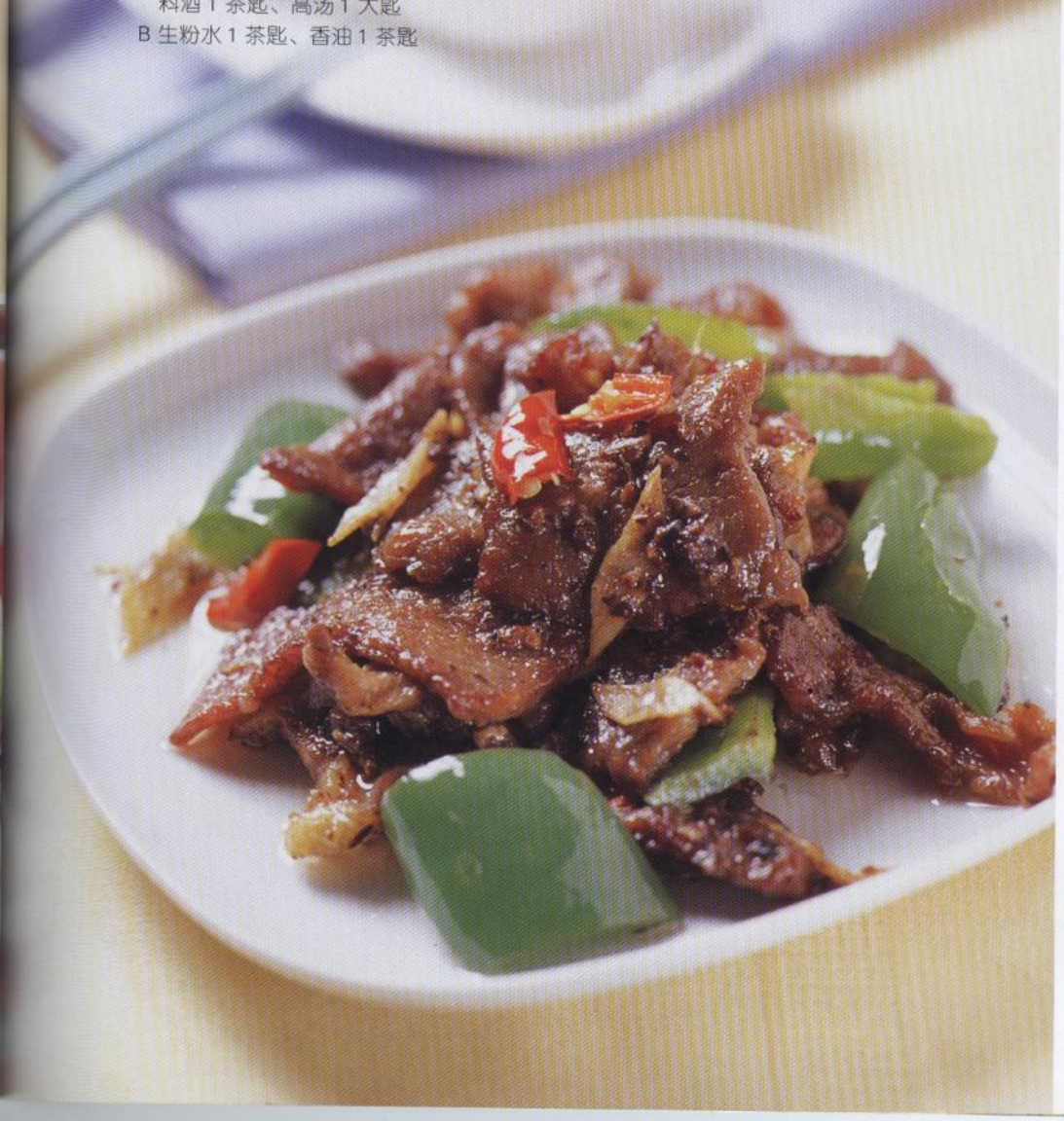
酱油1茶匙、生粉2茶匙、嫩精1/4茶匙、蛋白1大匙

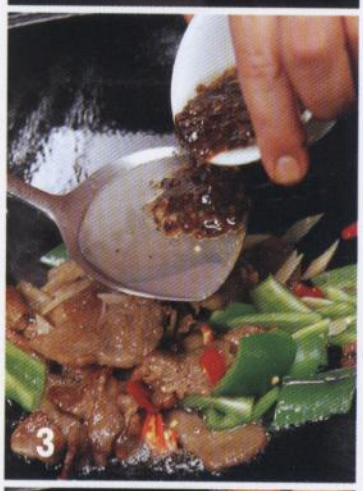
[调味料]

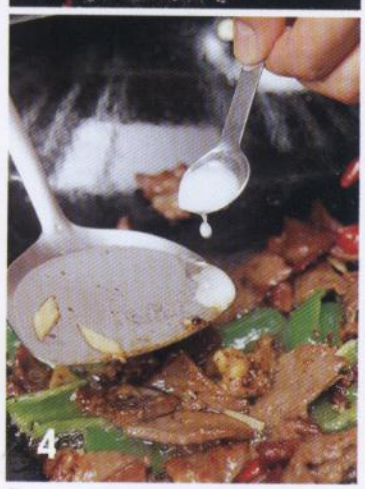
A 豆豉酱2大匙、酱油1大匙、料酒1茶匙、高汤1大匙
B 生粉水1茶匙、香油1茶匙

[做法]

1. 牛肉片用腌料腌约20分钟；青椒切片，辣椒、姜切小片备用。
2. 热油锅，将做法1腌好的牛肉片炒散，放入做法1的辣椒、姜及调料A，以大火快炒。
3. 倒入调味料B的生粉水于做法2的锅中勾芡，再滴上香油即可。







12 台式豆豉酱

百变魔法酱

和普通的豆豉酱不同的是这道酱多加了料理酒、蚝油和姜末，因此他让蒸出来的鱼少了腥味多了美味！另外你也可以试试看蒸肥肠、排骨或苦瓜等都相当好吃！

[材料]

豆豉……2大匙
姜……1小块
蒜头……2粒
五花肉丝……40克
酱油……1大匙
蚝油……1大匙
料理酒……1茶匙
水……1大匙
糖……1大匙

[做法]

❶ 取一热锅，倒入沙拉油，并烧热至冒烟即可关火备用。
❷ 将做法1的油慢慢淋入蒜泥中，并搅拌油和蒜泥至均匀即可。

台式豆豉蒸鱼

台式豆豉酱示范

[材料]

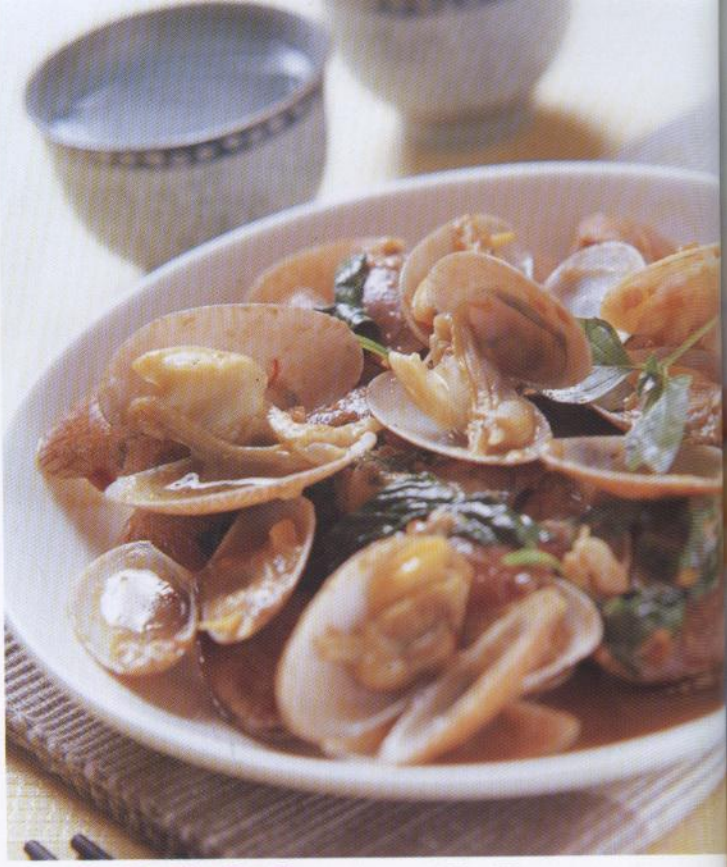
鲳鱼1条(约500克)、葱2根

[调味料]

豆豉蒸鱼酱5大匙、沙拉油1大匙

[做法]

❶ 鲳鱼洗净，在鱼身轻轻地横划两刀备用。
❷ 淋上豆豉蒸鱼酱在做法1的鱼上，放入蒸笼，以大火蒸约12分钟即可取出。
❸ 葱切花，淋至做法2蒸好的鱼上。
❹ 热油锅，烧热后淋在做法3的葱花上即可。



百变魔法酱

马拉盏其实就是我们俗称的XO酱前身，虽然没有使用昂贵的基底调味料，但尝起来的口感可是完全不输XO酱喔！甘甜辛辣的口味惹得人口水直流，不管是炒鱿鱼、炒面，还是拌个烫青菜都是一级棒的好味道！

13 马拉盏

[材料]

虾膏……50克
虾米……10克
蒜头……40克
干葱头……30克
辣椒……20克
沙拉油……250ml
糖……1茶匙

[做法]

❶ 虾米泡开水5分钟后沥干，与蒜头、干葱头、辣椒一起剁碎备用。
❷ 热油锅，将做法1和其他所有材料一起下锅，并用小火慢炒，炒到有香味出来即可。

马拉盏炒海瓜子

马拉盏示范

[材料]

海瓜子300克、蒜头2粒、姜1小块、九层塔20克

[调味料]

A 马拉盏1大匙、酱油膏1茶匙、料理酒1大匙
B 香油1茶匙

[做法]

❶ 海瓜子放入冷水中浸泡约2小时，使其吐砂；蒜头及姜切成末状；九层塔洗净备用。
❷ 热油锅，先爆香做法1的蒜末及姜末，放入海瓜子以大火略为翻炒后，倒入调味料A拌匀。
❸ 做法2炒至海瓜子全部开口后，放入做法1的九层塔，再约略翻炒，最后滴入香油即可。

14 西汁

[材料]
A水……100ml
香叶……4片
B番茄酱……4大匙
A1酱……2大匙
梅琳辣酱油…2大匙
糖……4大匙
C生粉水……1大匙

[做法]
1. 取锅，倒入材料A用小火煮开，约煮1分钟捞起香叶，再加入材料B。
2. 待做法1的材料煮开后，用材料C的生粉水勾芡即可。

西汁烩猪扒

西汁示范

[材料]
猪排4片（约180克）、洋葱1/2颗
[调味酱]
西汁适量
[调味料]
生粉1茶匙、盐少许、料酒1茶匙、嫩精1/6茶匙、水1茶匙

[做法]
1. 将猪排拍松，腌渍约20分钟备用。
2. 洋葱切丝备用。
3. 热锅，倒入适量的油，以中火烧至约150℃后，将做法1的猪排下锅，软炸约30秒捞起沥干。
4. 另热一油锅，炒香做法2的洋葱丝，再放入做法3的炸猪排和西汁，一起略为翻炒即可。

15 西柠汁

[材料]
A柠檬汁……1大匙
白醋……1大匙
糖……2大匙
盐……1/16茶匙
水……1大匙
B吉士粉……1茶匙
水……1又1/4茶匙

[做法]
1. 材料B调成粉浆备用
2. 热锅，倒入材料A并以小火煮滚。
3. 做法1的粉浆倒入做法2的锅中加以均匀勾芡即可。

西柠煎软鸡

西柠汁示范

[材料]
鸡胸肉1片
[调味酱]
西柠汁适量
[调味料]
A生粉1大匙、盐1/8茶匙、蛋液1大匙
B生粉约1碗

[做法]
1. 将鸡胸肉对切一半再平片成2片，共4片备用。
2. 做法1的肉片以调味料A抓匀，腌约10分钟后均匀蘸上调味料B的生粉。
3. 取油锅，烧热至约150℃，放入做法2的肉片，炸至熟后捞起，沥干油。
4. 将肉切块摆盘，淋上西柠汁即可。

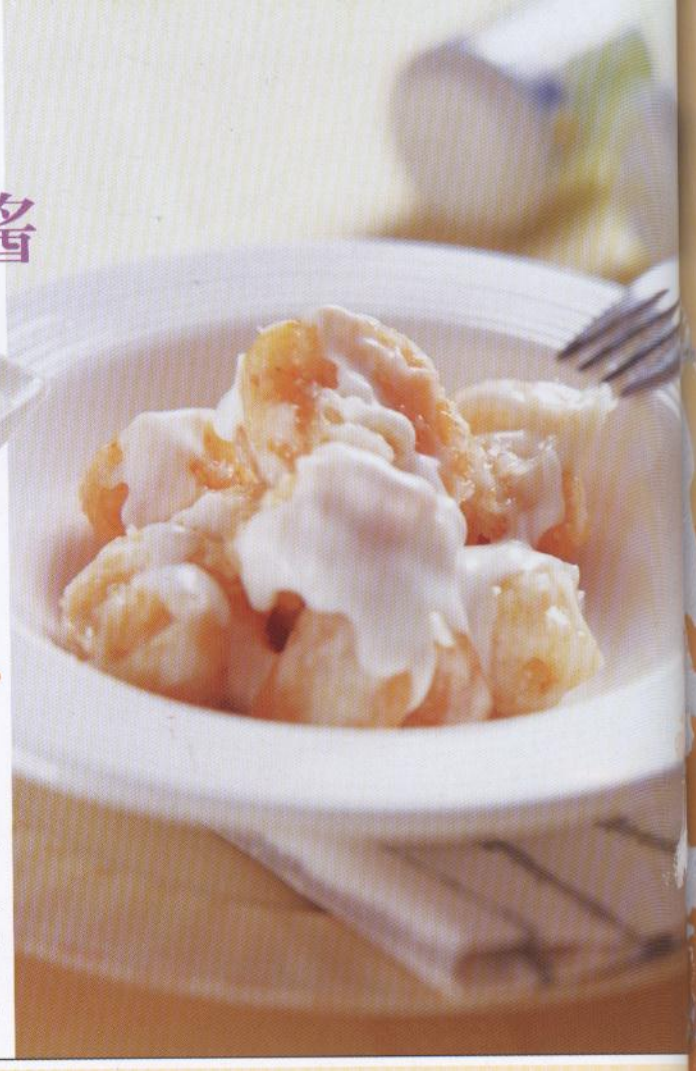
百变魔法酱

果律的意思就是表示酱汁内加入了水果性质的基底配料，因此在这里加了柠檬汁后就变得酸酸甜甜的，这道酱蘸炸汤圆也别具风味喔！

16 果律酱

[材料]
沙拉酱……2大匙
柠檬……1茶匙
糖……1又1/2茶匙

[做法]
❶ 将所有材料搅匀即可。



果律虾球

果律酱示范

[材料]
草虾仁200克
[调味料]
A 生粉1茶匙、盐1/8茶匙、蛋白1大匙
B 生粉约1碗
C 果律酱3大匙

[做法]
❶ 草虾仁由虾背处从头到尾切一刀但勿切断，洗净备用。
❷ 将做法1的虾仁用调味料A腌约3分钟。
❸ 做法2的每只虾仁均匀蘸上调味料B的生粉备用。
❹ 热油锅，烧热至约150℃，做法3的虾仁一只只分别丢入锅中，并炸至熟后捞起，沥油装盘。
❺ 把做法4的炸虾球和果律酱拌匀即可食用。

17 沙嗲酱

[材料]
A 虾米……10克
蒜头……5粒
干葱头……5粒
B 牛油……2大匙
牛骨高汤……250ml
沙茶酱……1大匙
咖喱粉……1茶匙
沙姜粉……1/2茶匙
黄姜粉……1/2茶匙
柱侯酱……1茶匙
美极鲜味露……1茶匙
糖……1茶匙
鸡精粉……1/2茶匙
椰浆……1大匙
C 奶水……1茶匙
花生酱……1大匙

[做法]
❶ 虾米用开水泡过后，洗净剁碎；蒜头、干葱头剁碎备用。
❷ 热锅，加入牛油，小火爆香做法1的材料，再倒入材料B煮至滚后，续以小火煮约1分钟。
❸ 将材料C加入做法2的锅内搅拌均匀即可。

沙嗲鸡球

沙嗲酱示范

[材料]
鸡腿肉200克、青椒1/2颗、甜椒1/2颗、蒜头2颗
[腌料]
姜1小块、嫩精粉1/8茶匙、酱油1/2茶匙、生粉1茶匙、料理酒1/2茶匙、蛋液1茶匙、水1茶匙
[调味料]
A 沙嗲酱1大匙、水2大匙、料理酒1茶匙
B 生粉水1/2茶匙、香油1/4茶匙

[做法]
❶ 鸡腿肉切块，以腌料腌约20分钟至入味。
❷ 青椒、甜椒切小块；蒜头及姜切碎备用。
❸ 热油锅，以小火爆香做法2的蒜及姜，再放入做法1的鸡腿肉，用中火炒约2分钟至熟。
❹ 将调味料A及青椒块、甜椒块加入做法3的锅内略炒，再以生粉水勾芡后，滴入香油即可。

百变魔法酱

除了大家熟悉的鸡肉外，其实这道浓浓酒香味的酱汁拿来腌渍猪脚、凤爪、鸡翅、猪肚等都是配饭下酒的开胃佳肴呢！

18 香酒汁

[材料]

A 陈年绍兴酒……200ml
B 鸡高汤……50ml
盐……1/2 茶匙
味精……1/2 茶匙
糖……1/4 茶匙
当归……1 片
枸杞……1 茶匙

[做法]

❶ 将当归剪碎备用。
❷ 取一汤锅，将做法 1 的
❸ 当归和其他 B 材料一起入锅煮开即可关火。待做法 2 的汤凉后，倒入 A 料即可。

醉鸡 香酒汁示范

[材料]

土鸡腿 1 只

[调味料]

香酒汁适量（以可以完全浸泡食材为原则）

[做法]

❶ 鸡腿去骨，卷成圆筒状，用铝箔纸包好固定备用。
❷ 做法 1 的鸡腿肉放入蒸笼，用大火蒸约 12 分钟取出，再以冷水泡凉，并撕掉铝箔纸备用。
❸ 将做法 2 的鸡腿肉放入香酒汁中浸泡，约一天后即可食用。

呛蟹 香酒汁示范

[材料]

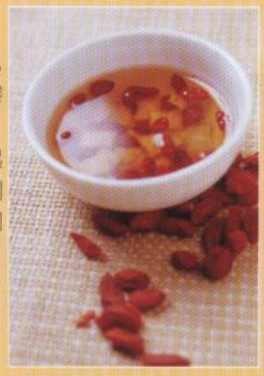
大闸蟹 2 只、葱 1 根、姜 1 小块、花椒粉 1 小匙

[调味料]

香酒汁适量（以可以完全浸泡食材为原则）

[做法]

❶ 将蟹盖打开，去腮洗净备用。
❷ 把做法 1 的蟹排摆放在容器中。
❸ 葱、姜拍松，与花椒粉一起放在做法 2 的蟹排上，并倒入香酒汁浸泡，约 3 天后即可食用。



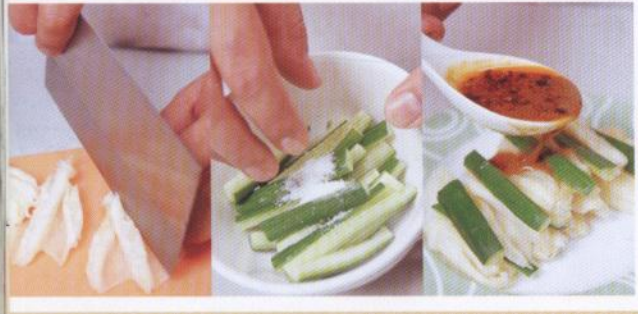
19 芥末汁

[材料]

A 芥末粉……1/2 茶匙
温开水……1 茶匙
B 酱油……1 大匙
油……1/2 茶匙
醋……1 茶匙
香油……1 茶匙
糖……1/2 茶匙

[做法]

1. 将材料 A 拌匀成芥末酱备用。
2. 材料 B 加入做法 1 的芥末酱中一起调匀即可。



呛辣鸭掌

芥末汁示范

[材料]

泡发鸭掌 300 克、小黄瓜 2 条、姜 1 小块、蒜头 3 颗

[调味料]

芥末汁 3 大匙

[做法]

1. 鸭掌剖开成对半，以温开水冲洗后备用。
2. 小黄瓜切小段拍破；姜切丝、蒜头切碎备用。
3. 将做法 1 和 2 的所有食材拌匀并装盘，均匀淋上芥末汁即可食用。

20 麻辣油

[材料]

花椒……50 克
八角……30 克
蒜头……80 克
粗辣椒粉……200 克
沙拉油……600ml

[调味料]

盐……1 大匙
味精……1 大匙

[做法]

1. 将沙拉油及花椒、八角、蒜头倒入锅中，以小火加热。
2. 另取一大锅，倒入辣椒粉、盐及味精一起拌炒均匀备用。
3. 待做法 1 锅内的油慢慢加热至蒜头焦黄（约 150℃），即可关火，并将锅内的蒜头、花椒和八角捞起丢弃。
4. 做法 3 的热油缓缓倒入做法 2 的大锅中即完成。

红油肚丝

麻辣油示范

[材料]

牛肚 1 份、姜 1 小块、葱 4 根

[调味料]

A 酱油 250ml、水 1000ml、糖 3 大匙、卤包 1 包
B 酱油膏 3 大匙、麻辣油 5 大匙

[做法]

1. 拿 2 根葱和姜分别拍松备用。
2. 取一汤锅，放入材料 A、牛肚及做法 1 的葱和姜一同熬煮。
3. 待做法 2 锅内的牛肚卤至软烂后就可以捞起放凉。
4. 做法 3 的牛肚、剩余的葱分别切丝，再和材料 B 一起拌匀即可。

百变魔法酱

酸酸辣辣的酱汁最适合使用墨鱼、鸭舌、鸡肫等等腥味较重的食材，不但可以吃到鲜美的食物还能胃口大开呢！是一道相当方便的腌渍酱汁。

21 酸辣汁

[材料]
白醋……1 大匙
美极鲜味露……1 大匙
油……1 茶匙
辣油……1 大匙
糖……1/4 匙

[做法]
将所有材料拌匀即可。

酸辣腰花

酸辣汁示范

[材料]
猪腰 1 付、葱 2 根、蒜头 4 粒

[调味酱]
酸辣汁 4 大匙

[做法]
1. 猪腰对切，并去掉肾随部分，切花后冲水至少 20 分钟加以去腥。
2. 烧滚水，放入做法 1 的腰花烫熟后装盘。
3. 葱切丝，蒜头切碎洒在做法 2 的腰花上，再均匀淋上酸辣汁即可食用。

22 酸甜汁

[材料]
醋……150ml
水……50ml
盐……1 小匙
糖……100 克

[做法]
将所有材料一起煮，至糖完全融化后放凉即可。

白云鸡爪

酸甜汁示范

[材料]
鸡爪 10 只、姜 20 克

[调味酱]
酸甜汁适量

[做法]
1. 将鸡爪剁去指尖部位洗净；姜切丝备用。
2. 烧滚水，放入做法 1 的鸡爪，待水再滚沸后即可关火，且盖上锅盖闷约 12 分钟，至鸡爪全熟。
3. 捞起做法 2 的鸡爪，用冷水冲约 1 个小时，捞起沥干。
4. 做法 3 的鸡爪及做法 1 的姜丝一起放入酸甜汁中浸泡，约 1 天后即可食用。

厨房调酱妙帮手

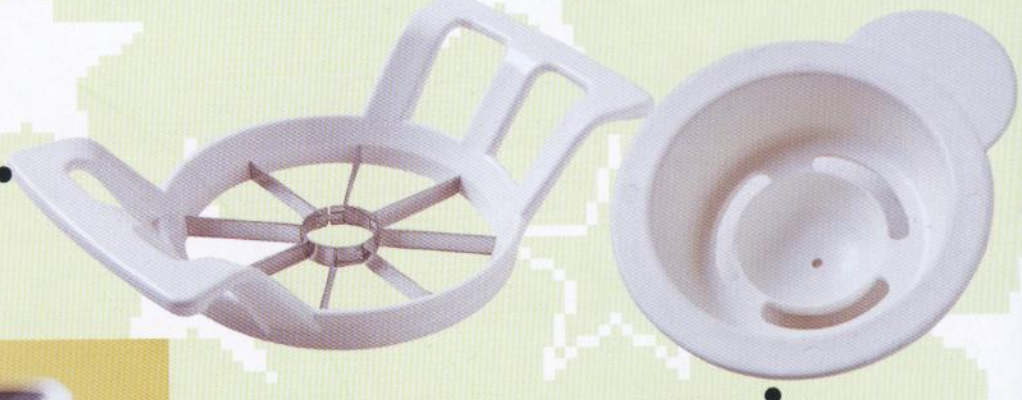
如果你还在为了切洋葱、剥蒜皮、削果皮而把自己累得满头大汗，就太对不起那些为了让做菜更轻松的发明家了！现在社会不但工作讲求快速，就连做菜也都必须要在既快乐又轻松的气氛下进行才是有效率了，所以别忘了找个时间逛逛超市、厨房杂货小铺，你就会发现原来做菜可以这么悠闲又享受了！现在就让我们来介绍几样现代厨房必备品，把厨房变成你专属的玩具场吧！

食物绞碎机

这个造型轻巧优雅的食物绞碎机，只要将洋葱、姜、蒜略为切成小块放入，用手转动几下，就可以切出细末，不必怕被洋葱薰到眼睛，也不用担心刀工不好切不出蒜末。此外，调酱的时候如果把所有调味料都倒进这个绞碎机中，转动几下也能将酱汁拌得很均匀，还能把葱姜蒜辣椒等材料，在拌酱汁的时候一并绞碎。

蘸板清除刮板

耐热性的树脂原料制作而成的刮板刀，可以让你轻松去除砧板上的菜渣和酱汁，既卫生又方便，而且它的材质让你清洗起来容易又不会残留臭味喔！



水果切割器

有了这样产品，切水果再也不是一件苦差事！它可以帮你切出同等大小的水果切片，快速又省力。

可爱造型磨泥器

这款磨泥器只是多了一份体贴的创意就让它倍受欢迎。制作小分量的泥酱非常实用。

分蛋器

现在在火锅店你也可以看到这相当方便的器具了，不用再大费周章弄得满手蛋液，也不用担心蛋黄散在蛋白里白白浪费了材料，另外，只要将杯子扣在下方，就可以帮你轻松收集蛋白了喔。

压蒜泥器

相当受到家庭主妇欢迎的蒜泥器，免去了你拍打蒜头、剥皮、切细的麻烦，不但使用方便，而且也不用太花力气就可以压出够分量的蒜泥喽。

青葱切丝器

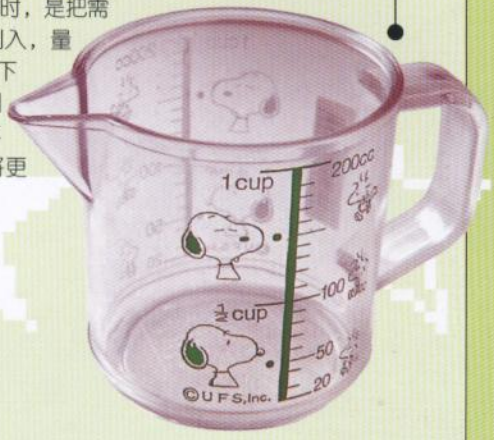
这款厨房杂货是妇女们的福音，因为它可以帮你轻松地切好清蒸鱼上大量的青葱丝，只要轻轻在青葱上划一下，青葱丝就切好了。

鱼鳞刮刀

虽然现在市场都已经有帮客人刮鱼鳞的售后服务了，但是烹调前还是免不了要确定是否已经刮干净，才能免除吃的疑虑，因此有了这把小刮刀，不但简单地刮去鱼鳞，下方的小盒子还可以帮你收集刮除的鱼鳞片，让你轻易冲洗。

酱汁调配量杯

透明杯子上印有刻度，在调配酱料时，可直接利用量杯调配分量，再盖上杯盖摇一摇，酱汁就可以混合均匀了，用不完的酱汁也可以放在里面，直接放到冰箱保存。量杯在使用时，是把需要测量的东西倒入，量的时候要摇晃一下量杯，让需要测量的东西可以平均散开，分量将更准确。



去核器

削水果最麻烦的就是要不断小心去掉核和籽了，将这个方便的去核器放在水果蒂端，然后轻轻下压至底部，再慢慢旋转拔出，就可以把核蒂一并去掉了呢。

厨房调理 12 件组

厨房里如果只有一把菜刀用来做所有事情的话，那就太不卫生了，最好生食和熟食的刀分开使用，各司其职才能让吃的人健康，刀子寿命也延长。使用完毕后清洗干净，擦干后就可收藏起来。

长方形蔬菜调理组

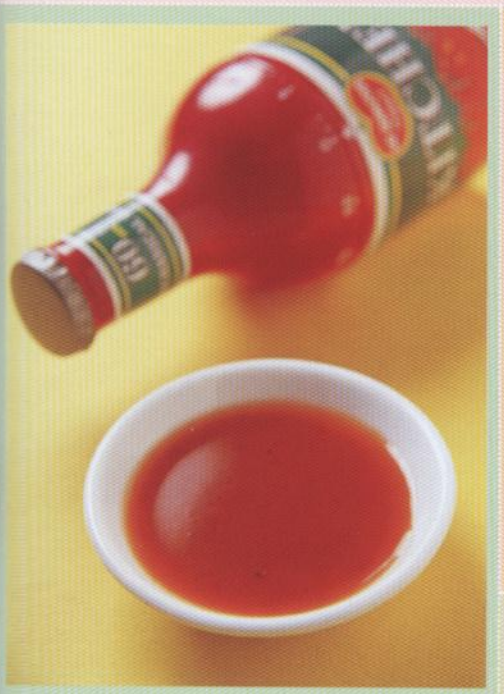
只要有蔬菜调理组，就可以帮你完成六种调理方法，是非常方便的好帮手。红色的有两个部分，一边可以切片，另外一边有磨姜汁的设计，蓝色的可以切细丝，绿色的可以切粗丝，黄色的也有两个部分，一个是蛋黄分离器，一个是磨泥器，而且磨泥时，会把汁沥掉，只把磨好的泥留在上面，只要轻轻一敲，就可以把磨好的泥敲下来。另外调理组还附有一个盛接盘及一个盒盖，蔬菜调理时，可以被承接盘接起，不会掉得到处都是。

异国酱料
闪亮登场

韩式酱料的“五味五色”缤纷酱料；清淡味甘的日式酱料；南洋酱料的“重辣、重酸、重甜”，酱料的版图就是如此庞大！大大的世界却反映在小小的酱料国度里，让人惊艳酱料的万种风情魅力，而且每一个国家都独具一格，让我们的味觉不得不跟着酱料的美味一窥异国的料理喔！

日式酱料

全世界大概找不到像日本人这样对酱料疯狂热爱的国家了，就连简单要买个酱油，老板也会指着好几大排的产品，拼命追问清楚你到底要蘸什么食材、做什么菜，让人眼花撩乱。这也就是为什么和风调味料能在近代将日式料理轻松拱上世界美食的料理地位了！其中“味噌”更是最具代表性的酱料基底，而且它本身的口味和种类就够让人眼花撩乱了，不但有分为米味噌、黄豆味噌、麦味噌，还有辣味和不辣等，让我们这些不懂日文意思的外行人不知如何下手挑选！其实，辛口就是口味比较咸的味噌；甘口就是甜味噌，不过味道比较淡；赤色是指颜色偏深红色的味噌，表示制麹时间长。



南洋酱料

在酱料调制中独缺苦味的南洋酱料，因为地理位置近海，所以当地的居民最爱调制酸甜辣的重口味酱料，让酱汁把提升海鲜甜美和去除腥味同时解决，当然，这也凸显了南洋酱汁最高的调配境界——让嗅觉和味觉一举两得。就泰国来说，它的酱料偏重呛味和开胃；缅甸则因为近中国云南所以酱汁较油腻，香料使用也变得比其他国家少了；马来西亚的饮食习惯相当多元，不但融合了南洋国家、中国、还引进了欧美国家的饮食特色，但不论如何，马来菜还是以“辛辣”为主轴发展。

韩式酱料

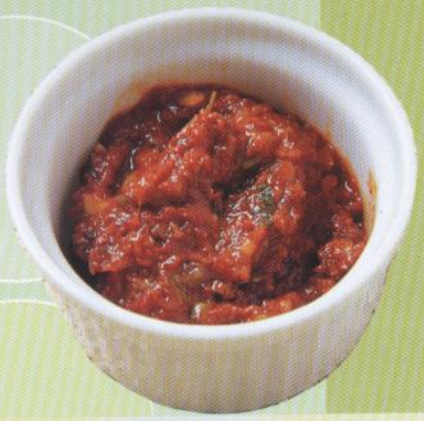
天气寒冷的韩国最爱辣椒，不辣好像就显不出他们热情如火的民族特性，因为它几乎是韩式酱料必备的基底。在韩国更栽培出了许多不仅辣度、颜色、造型不同的辣椒，甚至连加工出的干辣椒产品也不一样！另外，还有最让人津津乐道的烧烤酱汁，口味不仅千百种，研发的速度更是快得叫人吃惊呢！

印度料理

深深受到宗教和文化影响的印度料理，最近在台湾相当受欢迎，因为它的酱汁加入了许多我们比较少接触到的香料成分，所以闻起来相当奇特，其中最迷人的就属咖喱酱了！印度咖喱不但口味相当多，香味也会跟着加入的印度香料而有所不同，连吃上一个月也不嫌腻喔。

西式酱料

平凡无奇的面条简单拌上主厨特制的酱料，身价马上翻身好几倍，甚至成为世界名菜！在西方，要当一位主厨就必须能调制出完美无瑕的酱汁，因为在他们的心目中，小小的一碗酱才是考验真正功力的大所在！不论是法国、意大利料理，或西班牙美食，酱汁永远是西方料理的菁华代表。



辣酱烤猪肉

韩式辣烤酱示范

[材料]
猪里脊肉200克
[调味料]
韩式辣烤酱3大匙

[做法]
1. 将里脊肉切成厚度约0.5厘米的肉片数片备用。
2. 将韩式辣烤酱均匀抹于做法1的里脊肉片上，腌约10分钟至入味。
3. 做法2的里脊肉片置于烤肉架上，用炭火将两面烤熟即可。

23 韩式辣烤酱

[材料]
A 酱油……2大匙
辣椒酱……2大匙
芝麻酱……1/2茶匙
葱……2根
蒜头……4颗
姜……1小块
料理酒……1大匙
糖……1大匙
水……2大匙
B 香油……1大匙
韩国辣椒粉…2大匙

[做法]
1. 所有材料A放入果汁机中打碎后，倒出备用。
2. 加入材料B至做法1的材料中搅拌均匀即可。

24 韩式炖酱

[材料]

韩国辣椒粉……2大匙
豆瓣酱……1茶匙
酱油……4大匙
糖……1大匙
水……5大匙
蒜头……4颗
姜……1小块

[做法]

1. 蒜头及姜切碎备用。
2. 热油锅，做法1的材料以小火炒香后，加入其他材料煮滚即可。

百变魔法酱

这道酱汁也可以使用在牛肉、鸡肉、干贝等腌渍上（但要小心辣椒粉的分量），因为它的味道浓烈，所以不管是海鲜类还是肉类都可以使用喔！

酱牛肉鱿鱼

韩式炖酱示范

[材料]

小卷(小鱿鱼)15只、牛绞肉200克、葱1根、姜1小块

[调味酱]

A 酱油1大匙、生粉1/2茶匙
B 韩式炖酱4大匙、水4大匙 、料理米酒1茶匙

[做法]

1. 葱、姜切碎再与牛绞肉及调味料A一起拌匀备用。
2. 小卷摘掉头并洗净腹腔，将做法1的调味牛绞肉平均塞满至小卷的腹内，重复动作至材料用毕。
3. 取一汤锅，将做法2的小卷全部放入锅内加入调料B，煮滚后关小火，再煮至汤汁收干即可。

25 泰式辣酱

[材料]

蒜头……2颗
香菜……1颗
洋葱……1/4颗
辣椒酱……1大匙
鱼露……2大匙
柠檬汁……2大匙
糖……1大匙
水……3大匙

[做法]

1. 蒜头、香菜、洋葱切碎备用。
2. 热油锅，放入做法1的材料用小火略为炒香，加入其他材料煮至滚开即可。

辣烤鱼

泰式辣酱示范

[材料]

鱼1只(约400克)、盐1/4匙

[调味酱]

泰式辣酱适量

[做法]

1. 先将鱼洗净，在鱼身处轻轻划2刀，并将盐均匀洒在鱼身上备用。
2. 烤箱预热，以上火180℃、下火180℃，将做法1的鱼放入，烤约10分钟即取出，在鱼身上均匀淋上泰式辣酱，或直接蘸食即可。

26 泰式酸辣汁

[材料]

柠檬汁……2 大匙
白醋……1 大匙
鱼露……1 大匙
水……2 大匙
糖……1/4 茶匙

[做法]

取一汤锅，将所有材料混合煮开即可。

酸辣虾

泰式酸辣汁示范

[材料]

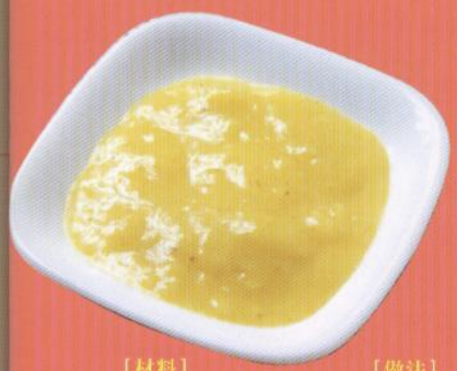
虾 300 克、泰国红辣椒 3 根、绿辣椒 2 根、蒜头 6 颗、香茅碎 1/2 匙

[调味料]

泰式酸辣汁 6 大匙

[做法]

1. 将红、绿辣椒及蒜头剁碎；虾洗净沥干备用。
2. 热油锅，将虾倒入锅中，两面煎香即可装盘备用。
3. 另热油锅，加入做法 1 的辣椒末、蒜末和香茅末一起略炒爆香，再倒入做法 2 的虾及泰式酸辣汁，以中火烧至汤汁收干即可。



27 葡汁

[材料]
面粉……2 大匙
无盐奶油……2 大匙
高汤……200ml
黄姜粉……1/2 茶匙
奶水……1 大匙
椰浆……2 大匙
[调味料]
盐……1/4 茶匙
鸡精粉……1/2 茶匙

[做法]
1. 热锅，加入奶油，开小火溶化奶油后再倒入面粉略炒，放入黄姜粉拌匀。
2. 慢慢倒入高汤于做法 1 的锅内，并且一面搅拌以免结块，再加入调味料及奶水、椰浆拌匀，以小火煮煮至滚沸即可。

葡汁焗时蔬

葡汁示范

[材料]
玉米笋 100 克、蘑菇 100 克、马铃薯 100 克、蒜头 2 颗
[调味酱]
A 盐 1/4 茶匙、鸡精粉 1/2 茶匙
B 葡汁 200ml

[做法]
1. 蒜头切碎；其他材料切成小块状并且汆烫后沥干备用。
2. 热油锅，先爆香蒜末，再加入做法 1 的蔬菜及调味料 A，一起以小火炒匀。
3. 将做法 2 锅里的水倒干，再倒入 100ml 的葡汁与蔬菜拌匀，一起放入烤碗里，表面淋上剩余的葡汁。
4. 将做法 3 的烤碗放入烤箱，以上火 200℃、下火 120℃烤至表皮焦黄时取出即可。

28 非洲鸡酱

[材料]
蒜头……5 颗
洋葱……1/4 颗
红椒粉……1 茶匙
Tabasco……1 茶匙
蕃茄酱……1 大匙
百里香粉……少许
花生酱……1 大匙
椰子粉……2 大匙
高汤……200ml
盐……1/4 茶匙
鸡精粉……1/2 茶匙
糖……1 茶匙

[做法]
1. 蒜头及洋葱切碎备用。
2. 热油锅，将做法 1 的材料炒香，再加入所有材料煮滚至浓稠状即可。

非洲鸡

非洲鸡酱示范

[材料]
鸡胸肉 1/2 块
[腌料]
葱 1 根、姜 1 小块、盐 1/8 茶匙、料理酒 1 茶匙
[调味料]
非洲鸡酱 5 大匙、水 100ml

[做法]
1. 鸡胸肉洗净，用刀在鸡肉上轻轻划几刀让肉较易熟及入味，再用腌料腌约 10 分钟至入味备用。
2. 热油锅，以中火将做法 1 的鸡胸肉煎至约 8 分熟。
3. 加入调味酱至做法 2 的锅内，煮滚后关小火，直到锅内汤汁收干即可。

29 橄仁酱

[材料]

A 腌渍橄榄干…100克
蒜头……80克
干葱头……50克
金华火腿……50克
辣椒……20克
B 沙拉油……200ml

[调味料]

鸡精粉……1/2茶匙
糖……1/2茶匙

[做法]

1. 将材料A的材料分别剁碎备用。
2. 热油锅，待油稍热即可将做法1和其他材料全部下锅，以小火慢炒一下。
3. 加入调味料于做法2的锅中，再用小火继续炒约20分钟至香味散出即可。

橄榄蒸肉饼 橄仁酱示范

[材料]

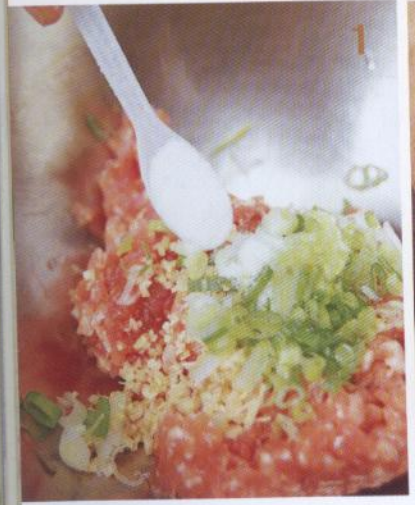
猪绞肉200克、荸荠50克、葱2根、姜1小块、橄仁酱1大匙

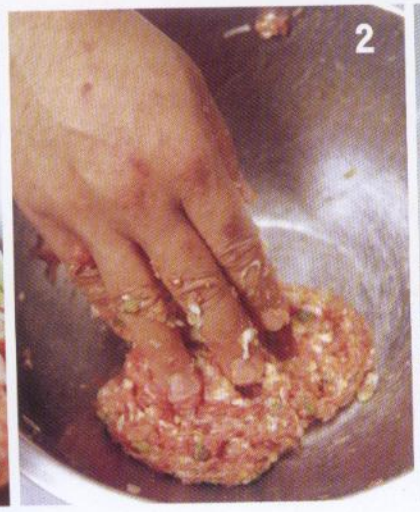
[调味料]

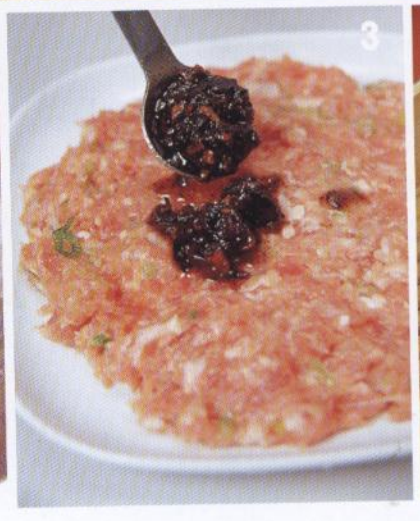
A 盐少许、鸡精粉1/4茶匙、糖少许、酱油1茶匙、料理酒1/2茶匙
B 生粉1茶匙、香油1茶匙

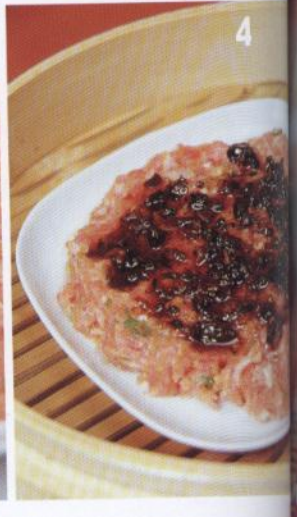
[做法]

1. 荸荠拍碎；葱、姜切细备用。
2. 猪绞肉与调味料A、做法1的葱丝、姜丝一起充分拌匀并搅拌至有黏性。
3. 取橄仁酱铺于做法3盘中的食材上，再放入蒸笼以大火蒸约10分钟即可。









30 咖喱酱

百变魔法酱

不同于日式咖喱的清淡，它是味道和口感都属于南洋味的咖喱酱，味道浓郁让人口水直流，拌面、炒海鲜或羊肉等都很适合！

[材料]

A 蒜头……5 粒
干葱头……5 粒
虾米……10 克
香茅粉……10 克
洋葱……1/4 颗
牛油……2 大匙
B 咖喱粉……2 大匙
黄姜粉……1/2 茶匙
沙姜粉……1/2 茶匙
红椒粉……1 茶匙
C 高汤……200ml
糖……1 茶匙
盐……1 茶匙
鸡精粉……1 茶匙
D 椰浆……2 大匙
奶水……1 大匙

[做法]

1. 虾米用开水泡过并切碎，再加入其他材料 A 一起剁碎备用。
2. 热锅，加入牛油，以小火爆香做法 1 的材料。
3. 放入材料 B 于做法 2 的锅内，一起略炒后加入材料 C，再用小火翻煮约 5 分钟即加入材料 D，待略煮滚时熄火即可。

咖喱炒牛肉

榄仁酱示范

[材料]

牛肉片 200 克、葱 1/4 颗、蒜头 2 粒

[腌料]

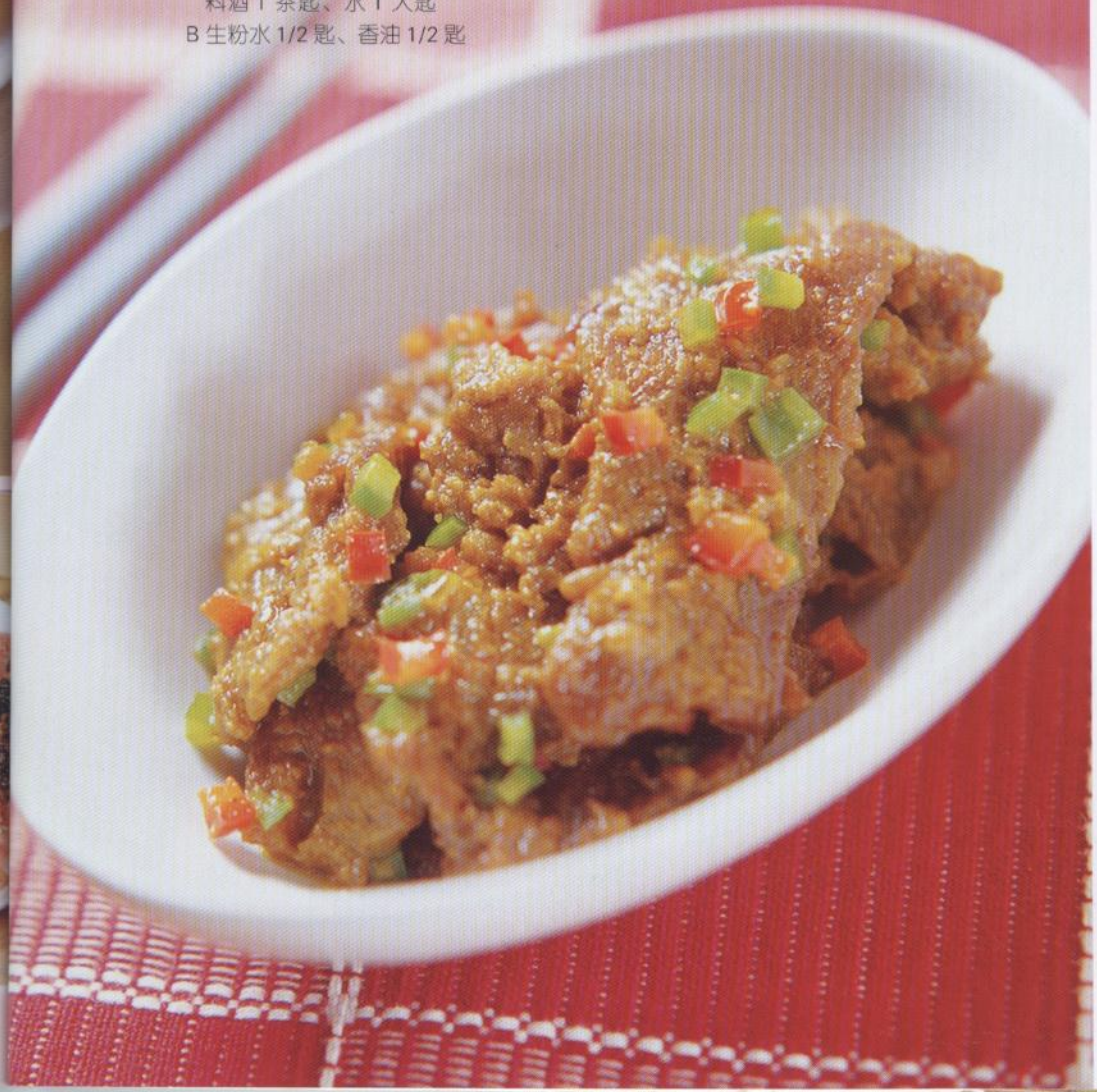
嫩精 1/4 茶匙 、酱油 1 茶匙、生粉 1 茶匙、蛋液 1 茶匙、水 1 大匙

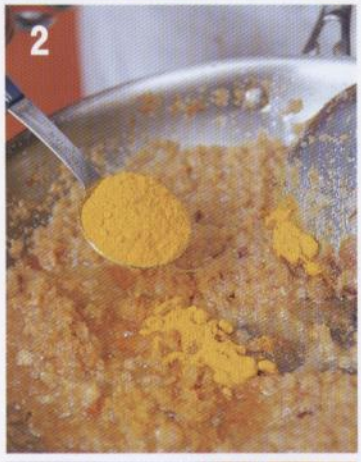
[调味料]

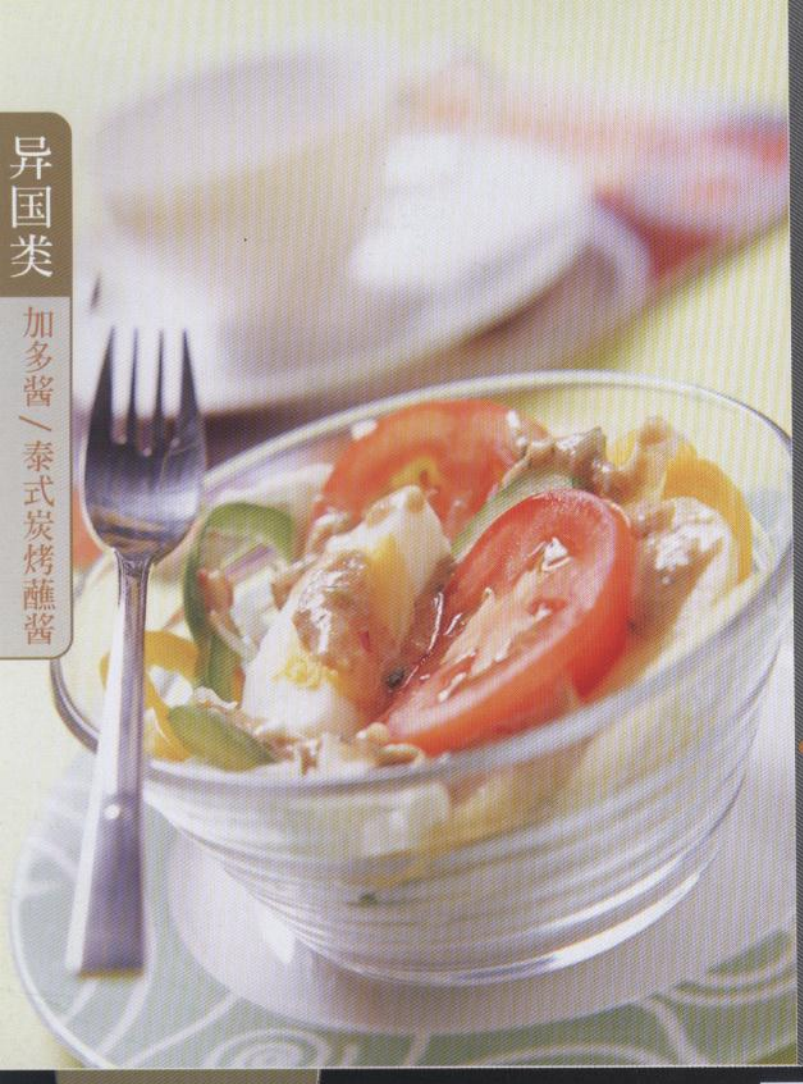
A 咖喱酱 1 大匙、油 1 茶匙、料酒 1 茶匙、水 1 大匙
B 生粉水 1/2 匙、香油 1/2 匙

[做法]

1. 牛肉片以腌料腌约 20 分钟至入味；洋葱及蒜头切碎，备用。
2. 热油锅，小火爆香做法 1 的蒜及洋葱，再放入做法 1 腌好的牛肉一起以中火炒散，再加入调味料 A，用大火快炒约半分钟，再加入调味料 B 的生粉水勾芡，滴上香油即可。







31 加多酱

[材料]

A 蒜头……2 粒
姜……1 小块
虾膏……20 克
花生粉……2 大匙
B 柠檬汁……1 大匙
黄姜粉……1/4 茶匙
椰浆……2 大匙
水……100ml

[调味料]

糖……1 大匙

[做法]

1. 蒜头及姜切末备用。
2. 热油锅，以小火爆香做法 1 的蒜、姜末，再加入虾膏炒香后，加入材料 B 及糖一起煮开。
3. 加入花生粉于做法 2 的锅内以小火煮至浓稠即可。

印式沙拉

加多酱示范

[材料]

水煮蛋 1 颗、马铃薯 1 颗、卷心菜 100 克、小黄瓜 1 条

[调味酱]

加多酱适量

[做法]

1. 马铃薯洗净、去皮，切片备用。
2. 热油锅，以慢火炸做法 1 的马铃薯片至熟后捞起沥油。
3. 卷心菜洗净切丝；小黄瓜洗净切片；水煮蛋去壳切片备用。
4. 做法 2 的马铃薯和做法 3 的食材摆盘，食用时蘸加多酱即可。

32 泰式炭烤蘸酱

[材料]

柠檬汁……2 大匙
蒜头……2 粒
辣椒……1 根
南姜……1 小块
泰国辣椒酱……1 茶匙
糖……1 茶匙

[做法]

将所有材料剁碎混合均匀即可。

百变魔法酱

不但可以拿来作烤肉腌酱、烤肉蘸汁，烤海鲜类也是相当适合的喔，下次烤肉不妨就用这道风格独特的异国酱汁来换换口味吧！

泰式烤排骨

泰式炭烤蘸酱示范

[材料]

猪肋排 500 克

[调味酱]

柠檬汁 1 大匙、蒜头 4 颗、南姜 1 小块、盐 1/4 匙、糖 1/2 茶匙、黑胡椒粉 1/4 匙、洋葱 1/6 颗、料理酒 1 大匙、水 1 大匙

[做法]

1. 在猪肋排表面用刀划深约 1 厘米网状刀痕备用。
2. 将所有调味料一起放入果汁机中打成泥状，再均匀抹于做法 1 的猪肋排上腌约 40 分钟至入味。
3. 待做法 2 猪肋排腌好后拨去表面调味料后，放入烤箱以上火 150℃、下火 150℃烤约 35 分钟至熟即可。
4. 食用时蘸少许炭烤蘸酱搭配食用即可。

酱料万花筒 轻松成为“方便酱”高手！

很多人可能都会问：“自己做的酱料和外面卖的有什么不同呢？”其实，正确来说应该是各有利弊的，就市面上的“方便酱”优点来说，你可以尝试各式各样来自不同国家的异国酱料，这不仅让你的料理更多变，也添加不同的滋味，而且，你还可以针对全家人不同的喜好一次选购许多口味的酱料回家料理，轻松解决一酱到底的餐桌料理；但是，市售的方便酱往往已经离制作一段时间了，所以必须相当小心保存期限和赏味日期，要下手购买一大瓶酱料之前要先想到是否能在期限内吃得完才不浪费。另外一点就是那让人又爱又恨的防腐剂的问题了，为了要让世界上的酱料打破时间问题供人享用，添加防腐剂就是必然的方法了。反观自己动手做酱料，因为考虑到马上就可以食用，所以就比较没有这层的顾虑了！此外，还可以依照个人的喜好来制作属于自己口味的酱料，让全家大小一同动手制作，成为有趣的厨房时间，多的酱料也可以分送给亲朋好友，成为一份既贴心又特别的拌手礼呢！但自己做酱料需要花费许多的时间和心力，不论是制作前的采买、料理食谱的寻找、制作时的分量拿捏，甚至是失败的善后处理，这些可都是得事先一一衡量、评估的喔！

台湾街头遍布的杂货店、超商、大卖场或是料理精品店，一定都会摆满琳琅满目的方便酱，不论是瓶装、罐装、盒装还是本地酱、外地酱通通一应俱全，任你选择！但你真的知道看起来美味不已的方便酱，买回家要怎么做出令人口水直流的百变料理吗？现在就让我们从卖场选出几个人气最旺的“方便酱”回家做菜吧！

亲子丼汁

亲子丼是最受日本人欢迎的一道盖饭，因此为了方便制作美味的酱汁，日本特地出产这项方便酱，让人不再为亲子丼汁大伤脑筋！但老酱这里还要告诉你亲子丼汁不但可以拿来盖饭，还可以和豆腐变出好吃的美味佳肴呢。

牛丼汁

有了这个方便酱，从今以后想做碗道地的牛丼饭再也不用拜酱学艺、耗尽心力地费时熬高汤了！而且我们更用它来做炒牛肉料理，让你尝到酱汁的百变口味喔。

鱼露

是南洋料理中相当常见的调味酱料，又被人称为味露，因为它的口味偏咸所以通常使用的分量不多，主要是用在海鲜沙拉和菜肴烹煮的提味上，可提升海鲜本身的甜美味道。

韩式辣椒酱

韩国人爱吃辣是出名的，不管是炒、拌、蘸等任何料理上辣椒总是扮演相当重要的角色，所以韩国人也经常自己动手做辣椒酱甚至整装出口至各个国家。刚制作完成的辣椒酱是呈现鲜红色的，但发酵越久，颜色就会越暗沉辣味也会更浓纯了喔。

虾酱

用海虾、盐发酵腌渍而成的虾酱已经成为异国酱料的代表，更因为它的味道特殊，料理起来相当方便，只要和蒜头一起爆香就可以香味四溢让人胃口大开。

鲣鱼酱油露

大卖场的人员表示，这款日式酱油是卖得相当好的商品，因为它的味道没有台湾酱油的死咸味，反而带有清淡甘甜的鲜美口感，为台湾人带来全新的酱油风貌，也刚好赶上养生少吃咸的热潮呢！

泡菜烩鱼片

韩国辣蘸酱示范

[材料]

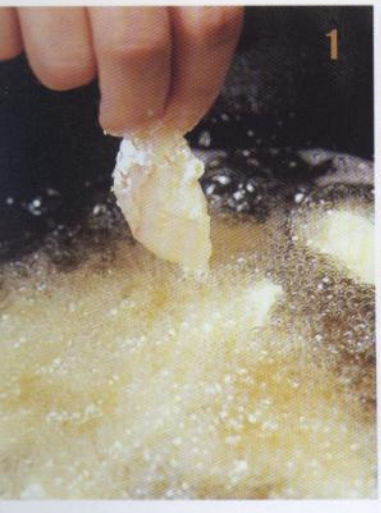
鲷鱼片……150克
韩国泡菜……50克
小黄瓜……30克
蒜头……2粒

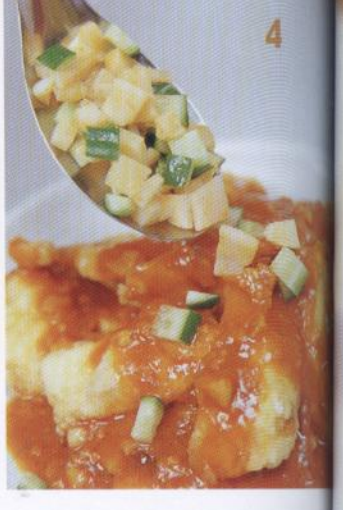
[调味料]

A 盐……1/6茶匙
鸡精粉……1/4茶匙
蛋液……1大匙
生粉……1茶匙
B 生粉……1碗
C 韩国辣蘸酱 1又1/2大匙
水……2大匙
D 生粉水……1/4茶匙
香油……1/4茶匙

[做法]

❶ 鲷鱼切片；蒜头切末；泡菜及小黄瓜切细备用。
❷ 将做法1的材料加入调味料A一起腌渍约3分钟至入味。
❸ 热油锅，取出做法2的鲷鱼片均匀蘸裹调味料B的生粉后，放入油锅以中火炸约1分钟至熟，捞起沥油装盘。
❹ 另热一锅，放入调味料C煮至滚沸，再以调味料D的生粉水勾芡，滴上香油后即为酱汁。
❺ 将做法4的酱汁淋至做法3的鲷鱼片上，再洒上做法2腌渍的泡菜及小黄瓜即可。





豆腐鸡片

亲子丼汁示范

[材料]

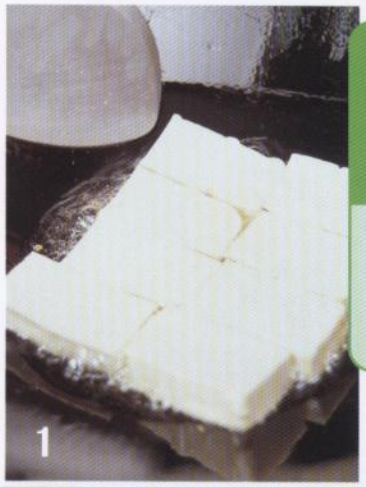
鸡肉……80克
中华豆腐……1块
秀珍菇……20克
玉米笋……20克
胡萝卜……20克
葱……2根
姜……1小块

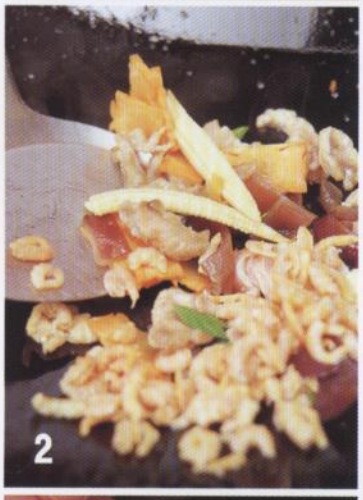
[调味料]

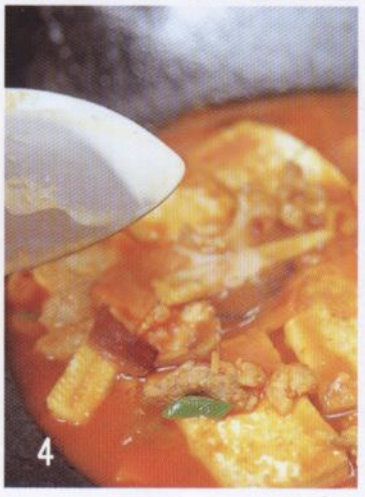
A 亲子丼汁……100ml
　水……50ml
B 生粉水……1茶匙

[做法]

1. 鸡肉洗净切成片；豆腐切块；秀珍菇、玉米笋、胡萝卜洗净切小片；葱切段、姜切末，备用。
2. 热油锅，将做法1的豆腐块两面略煎至金黄，盛起备用。
3. 热油锅，先以小火爆香做法1的葱段、姜末，再放入鸡肉片，转中火炒开。
4. 于做法3的锅中加入其他做法2的材料，约略翻炒后再倒入调味料A，待滚开便转小火略滚，续煮至汤汁稍干时，加入调味料B的生粉水勾芡即可。







百变魔法酱

牛井汁因为它的味道带一点甘甜味所以很好料理，可以使用在炒洋葱、豆芽菜或煎嫩豆腐上。

日式炒牛肉

牛井汁示范

[材料]

菲力牛肉片……200克
洋葱……1/2颗
青椒……1/2颗
蒜头……2颗

[调味料]

A 盐……1/8茶匙
　鸡精粉……1/4茶匙
B 牛井汁……100ml

[做法]

1. 洋葱及青椒切丝；蒜头切末备用。
2. 热油锅，放入做法1的洋葱丝及青椒丝用大火快炒，再放入调味料A一起炒熟后起锅装盘。
3. 另热油锅，放入做法1的蒜末用小火略炒爆香，再加入菲力牛肉片以大火快炒两下，马上加入调味料B，待煮滚后即起锅淋至做法2的材料上即可。

香煎黄鱼

鲣鱼酱油示范

[材料]

黄鱼……1尾(约300克)

[调味料]

鲣鱼酱油……2大匙

[做法]

1. 黄鱼洗净，将表面水分以厨房纸巾擦干。
2. 热油锅，将做法1的黄鱼放入锅中以小火煎至熟即可起锅。
3. 淋上鲣鱼酱油于做法2的黄鱼上食用。

鱼露蒸蛋

泰国鱼露示范

百变魔法酱

鱼露还可以做成简单又好吃的鱼香蛋，只要将白煮蛋剥壳后浸泡在鱼露汁中约五到六个小时，待蛋完全吸收鱼露后就完成了，吃起来有香甜而不腻的口感；另外用鱼露来蒸鱼、炒墨鱼也相当不错喔。

[材料]

蛋……4颗

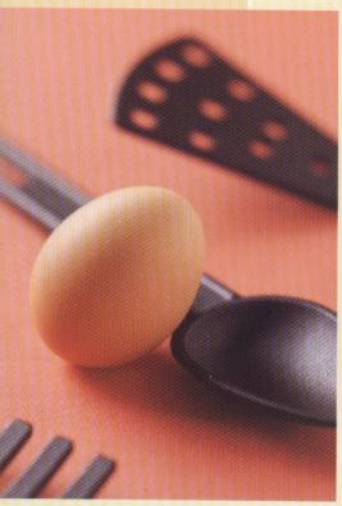
[调味料]

泰国鱼露……1大匙
香油……1/2茶匙
糖……1/8茶匙

[做法]

❶ 蛋打散成蛋液。

❷ 取一深盘，将调味料拌匀放入，再与做法1的蛋液混合均匀，放入蒸笼以中火蒸约8分钟即可。



酱料高手

选用、保存

通通一把罩

看老师做出了一道道美味的酱料理，是不是也开始手痒，想快点去买些方便酱回来试试呢？别急！我们接下来还教你购买酱料时必备的小技巧，最后还有相当重要的酱汁保存方法及如何延长酱汁寿命的秘诀喔！

选购

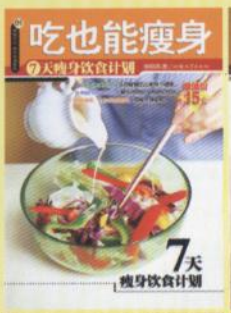
选购其实最重要的就是要注意标示的保存期限、产地和材料是否写得清楚喽！而且千万不可以贪小便宜，就算酱料大小罐的价钱差不了多少，也一定要考虑到家里的人数和用餐的习惯，是否真的能如期消耗完大罐装的酱料，才不会落得用不完发霉丢弃的命运。

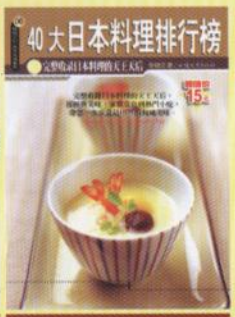
保存

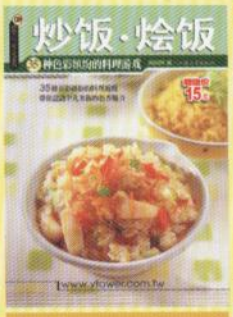
保存酱料的方法其实很简单，只要把握一个原则——材料中含容易腐坏性质的酱料最好马上食用完毕，不要存放！如果不含，家中的玻璃罐、玻璃碗或小型保鲜盒都是很适合保存酱汁的器皿，等酱汁冷却后就可以加盖密封，再放入冰箱冷藏；较浓稠的酱可以在上方多加一层铝箔纸或胶膜延长酱料的寿命。比较特别的是——卤汁的酱，必须注意先将汁内的葱、姜、卤包等等捞起丢弃，放凉后再用不锈钢碗或陶瓷锅盛装放入冰箱冷藏，就算不吃的话也要每隔六到七天就要记得拿出回锅加热一遍！在这里还要提供你一个小秘诀——将酱汁的名称、食用期限和制造日期写在标签纸贴在器皿罐上，可以让你轻松掌握酱汁的“生辰八字”喔！

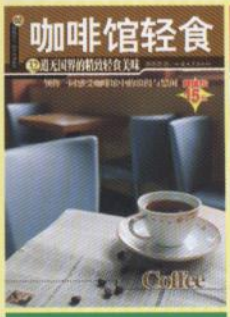
汕头大学出版社近期推出 [杨桃文化 新手食谱系列]

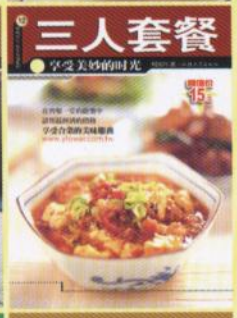
完整收录各款中西美食，
从经典美味、家常菜色到热门小吃，
带你进入幸福的美食天堂，教你餐餐吃出美味与健康！

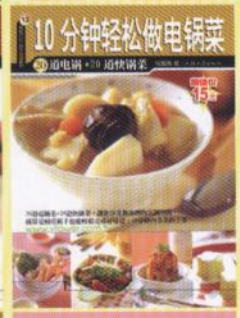


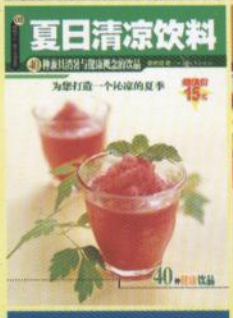


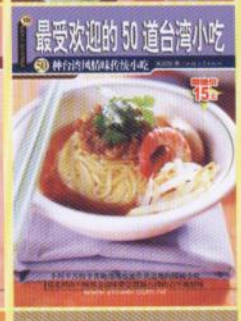


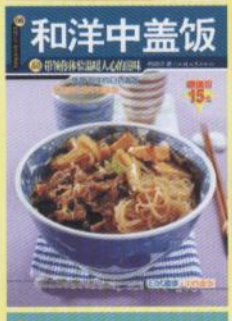


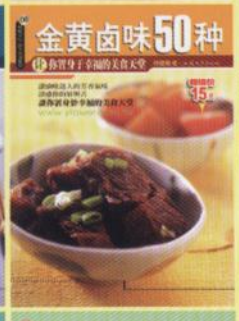


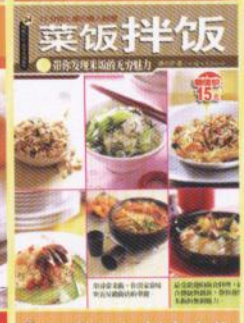


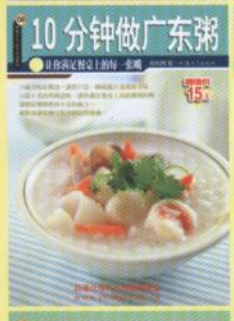


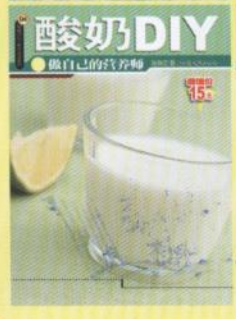


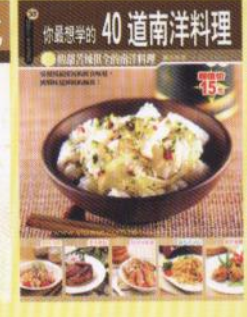


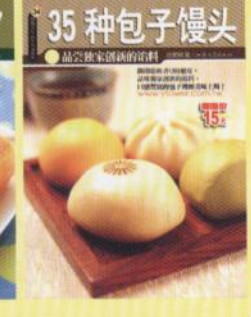












本套食谱完整收录各款中西美食，从经典美味、家常菜色到热门小吃，带你进入幸福的美食天堂，教你餐餐吃出美味与健康；西式菜肴更让你体会到料理无国界的乐趣，让你家的餐桌从此缤纷热闹起来。

赶快来学几道美味时尚佳肴的烹调方法，招待你的至亲好友吧！

责任编辑：蒋惠敏　吕志峰
封面设计：郭　炜

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

杨桃文化·新手食谱系列

ISBN 7-81036-570-3
9 787810 365703 >

ISBN 7-81036-570-3/TS·32
（全套5册）：75.00元 本册定价：15.00元