

超值小吃创业技术分享! <http://shop109458134.taobao.com/>

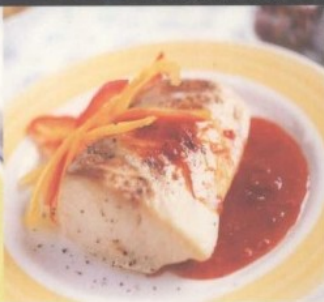
SAUCE AND COOKBOOK

500

酱料大全

| 王景茹、陈鸿源、倪心仪、萧富臣、庄芷仪◎著 |

500种绝妙好酱 · 100道美味菜品



中式酱料

南洋酱料

日式酱料

韩式酱料

西式酱料

制作秘诀

美味菜品



青岛出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

超值小吃创业技术分享! <http://shop109458134.taobao.com/>

图书在版编目(CIP)数据

500 酱料大全 / 王景茹等编. — 青岛: 青岛出版社,

2009.1

ISBN 978-7-5436-5076-3

I. 5... II. 王... III. 调料酱 - 制作 IV. TS264.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 192982 号

本书中文简体出版权由台湾人类文化事业股份有限公司授权

山东省版权局著作权合同登记号 图字: 15-2008-126

SAUCE AND COOKBOOK
500
酱料大全

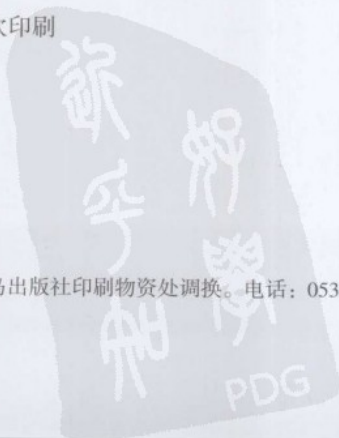


- 书 名 500 酱料大全
编 著 王景茹 陈鸿源 倪心仪 萧富臣 庄芷仪
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-80998664
策划编辑 张化新
责任编辑 周鸿媛
特邀编辑 贺 林
制 版 青岛艺鑫制版有限公司
印 刷 青岛海尔丰彩印刷有限公司
出版日期 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷
开 本 16 开(720 × 1020 毫米)
印 张 15.5
书 号 ISBN 978-7-5436-5076-3
定 价 29.80 元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如有发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。电话: 0532-80998826)

建议陈列类别: 美食类



超值小吃创业技术分享! <http://shop109458134.taobao.com/>

SAUCE AND COOKBOOK

500

酱料大全

| 王景茹、陈鸿源、倪心仪、萧富臣、庄芷仪◎著 |



青島出版社

Foreword 推荐序



正所谓“长江后浪推前浪”，当我看完这本书，真是感慨万千。我从事餐饮业近40年，也在高雄餐饮学院任教8年了，各种大大小小的美食比赛、美食展览也看过了不少，我也注意到了国内外的各种菜系，林林总总所用的酱汁酱料各有特色，但从没想到、也没时间去探讨其酱汁、酱料是如何调制出来的。

今天，我很欣慰地看到我曾经教过的两位学生，能通过各种渠道，突破各种困难，做出品种如此繁多的酱汁、酱料。这不仅仅让一般家庭主妇们如获至宝，也能让各菜系专业的厨师们能够方便地加以应用。希望这本书能够帮助各界美食家以及家庭主妇们可以更方便、更轻松地做出美味的菜肴。

——何建彬

第一次见到鸿源，是在三年前的“稻香料理米酒比赛”。那时，见他一个人从高雄到台北来比赛，就觉得他对料理有一定的热忱和坚持。现在，他出了这本书，我一点儿也不意外，希望他不要因此而自满，毕竟厨艺是没有止境的，在此也预祝他成功。

——谢义灿

当食材遇上酱料，就好似一场美丽的邂逅，其所产生的化学变化，如原子裂变般美妙动人。每一种食材，都有其最原始的味道，在调和的过程中，如果没有适当地加以调味，菜品将会是单调而无味的。酱料在饮食中所扮演的角色，就具有这般画龙点睛的魔力。烹调过程中，只要稍加运用，美味马上加分。

开启烹饪世界美味的金钥匙，正是充满了奥妙和魅力的各式调味酱料！美味佳肴能够带来味蕾的喜悦，提升生活的质量。通过酱料装点的食材，总能变得丰富而活泼，充满生命力的感动。在每一次料理过程中，都会让我觉得烹饪真的是一门艺术。其实，味道是可以很多变的，只要多一点点的变化，就可以通过料理传达出令人叫绝的讯息。

俗话说：“民以食为天。”我认为，能够亲手制作调料，让别人因为品尝美味的菜品而感动，是一种能够传达爱的温暖感觉。看着别人脸上满足的笑容，是一种暖暖的幸福！

最后，还要感谢温秀玮、余诗思、吕延欢以及倪心仪师傅的鼎力支持。

——王景茹

从事餐饮工作的这些年，我一直相信，食物的美味除食材本身的味道外，酱汁同样能增加食材的色泽度、香气，并保持其湿润度，使口感更加丰富。在菜品的色、香、味方面，酱汁无疑扮演着举足轻重的角色。

迷恋这些酱汁的你，一定很想知道这些美味的酱汁如何调制的吧？

其实，这一点都不难。在此，我与各位分享我的经验。针对西餐料理，介绍多种前菜沙拉蘸酱、主餐佐酱以及餐后甜点制作的小秘诀。外出用餐时，也可以尝出酱料，道出酱料，展现更丰富的美食知识，让人刮目相看。

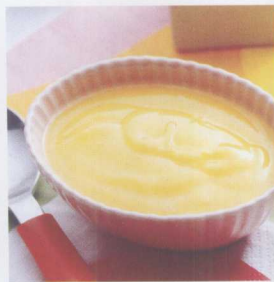
也希望这本简单易懂的酱料工具书，能让你在品尝健康好味道的同时，轻松完成餐厅级的豪华餐宴，在家也能体验酱料所带来的美味感觉。

最后，要感谢我的好友景茹、品监文化以及摄影大哥和编辑们，在大家用心投入与配合下，顺利完成这本实用的食谱工具书。从现在开始，让我们一起来制作美味酱料吧！

——陈鸿源

目录

CONTENTS



- 02 推荐序
- 03 作者序
- 04 目录

PART 1

酱料基础知识

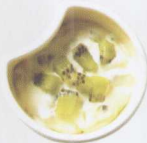
- 18 ◆酱料知多少~酱料种类介绍
- 20 ◆油盐酱醋~基本调味料介绍
- 22 ◆吃香喝辣~辛香料介绍
- 24 ◆调酱工具&酱料保存
- 25 ◆调酱秘诀

PART 2

45种旗舰级经典美味酱料

◎最受欢迎的12种东西方经典酱料

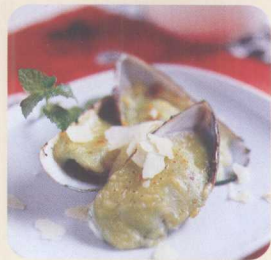
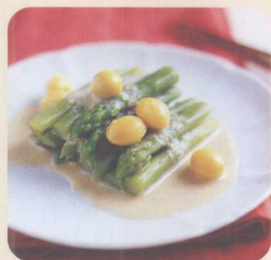
- 28 五味酱 五味扇贝
蟹肉蘸酱 白灼鲜蟹
- 29 麻婆酱 麻婆豆腐
炸酱 炸酱面
- 30 XO酱 XO酱炒饭
咖喱酱 咖喱猪排
- 31 南洋虾酱 虾酱空心菜
意式番茄肉酱 意式肉酱面
- 32 凯萨酱 凯萨沙拉
意式油醋汁 油醋沙拉
- 33 蜂蜜芥末酱 德国猪脚
香草酱 雪花蛋奶





◎最简单方便的 12 种中西式菜肴酱料

- 34 蒜蓉酱油 蒜蓉白肉
玫瑰沙茶酱 沙茶羊肉片
- 35 京式凉拌酱 凉拌鸡丝
泰式甜鸡酱 金牌鸡翅
- 36 寿司醋 虾卵寿司
芥麦面汁 日式芥麦面
- 37 黑胡椒酱汁 铁扒牛小排
鲜薄荷酱 香煎羊排
- 38 法式芥末美乃滋 法式潜艇堡
日式芥末美乃滋 香烤淡菜
- 39 咖喱酸奶酱 冰镇水果酸奶
百香果腌酱 百香果青木瓜



◎单一酱料调出百变菜肴

- 40 糖醋酱 糖醋软排、糖醋豆腐煲
- 41 辣糊泡菜酱 韩式凉拌海鲜、韩式泡菜糕
- 42 茄汁酱 茄汁鸡片、茄汁炸鱼片
- 43 椰浆 椰香沙拉、椰香咖喱锅
- 44 奶油蘑菇酱汁 奶油蘑菇佐面包、海鲜奶油蘑菇浓汤、奶油蘑菇蔬菜
- 45 基本白酱 起司意大利面、起司焗虾仁、起司烤生蚝



◎不同酱料彩绘单一食材

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 46 鸡腿 缅式辣炒鸡腿 47 海南鸡腿、吊烧蒜头鸡 48 牛肋 红酒牛肋 49 红烧牛肋、无锡牛肋 50 墨鱼 宫保墨鱼 51 墨鱼 墨鱼叻沙面、越式凉拌海鲜 | <ul style="list-style-type: none"> 52 虾子 干烧虾 53 柠檬奶油鲜虾、红酒松露明虾 54 豆腐 日式味噌烤酱 55 咸鱼烧豆腐、和风豆腐 |
|---|--|

中式酱料

【蘸酱】

- 60 小笼汤包蘸酱
水饺蘸酱
萝卜糕蘸酱

- 61 春卷蘸酱
云南大薄片蘸酱
烤鸭蘸酱

- 62 油淋鸡蘸酱
鹅肉蘸酱

示范料理◆白片鹅肉

- 63 卤猪脚蘸酱
烤乳猪蘸酱
蟹肉蘸酱(姜醋汁)

- 64 咸猪肉蘸酱
烫鱿鱼蘸酱
墨鱼蘸酱

- 65 炸鸡蘸酱
酸甜酱
海山酱

- 66 五味酱
冰梅酱

示范料理◆冰梅酱红糟鸡

- 67 镇江汁
怪味蘸酱
客家橘酱

- 68 蒜蓉酱油
肠粉酱油
腐乳辣蒜酱

- 69 桂花蘸酱
冰镇番茄蘸酱

示范料理◆番茄切片



【锅类蘸酱】

- 70 羊肉炉蘸酱
姜母鸭蘸酱
酸菜白肉锅蘸酱

- 71 牛杂蘸酱
清炖红肉蘸酱
素锅蘸酱

- 72 花生味蘸酱
蛋黄蘸酱
醋香蘸酱

- 73 白豆酱
除油腻蘸酱

示范料理◆韭黄虾卷

【淋酱】

- 74 茄汁淋酱
蚝油淋酱
醋鱼淋酱

- 75 肉圆淋酱
碗粿淋酱
蚵仔煎淋酱

- 76 天妇罗淋酱
北部粽淋酱
南部粽淋酱

- 77 京都淋酱
百花淋酱
蜜汁桂花淋酱

- 78 橙味香槟淋酱
翡翠淋酱

示范料理◆香槟肥蟹

- 79 咖喱淋酱
蒙古酱
云南椒麻酱



【拌酱】

- 80 炸酱
芝麻酱
红葱油
-
- 81 红油拌酱
卤肉酱
示范料理◆卤肉饭
-
- 82 红曲沙拉酱
肉燥酱
担担面酱
-
- 83 棒棒鸡酱
油饭拌酱
客家鱿鱼酱
-
- 84 素肉燥酱
蒜泥凉拌酱
酱露凉拌酱
-
- 85 酸醋凉拌酱
芝香凉拌酱
京式凉拌酱
-
- 86 川味麻辣酱
豆豉辣椒酱
示范料理◆川味凉面
-
- 87 咸鱼鸡末酱
雪菜肉末酱
榨菜肉丝酱
-
- 88 沙律馅拌酱
小米酒沙拉醋
云南米干拌酱



【腌酱】

- 89 红糟腌酱
西宁腌鸡料
示范料理◆红糟鸡
-
- 90 酸白菜腌酱
广式泡菜腌酱
四川麻辣泡菜酱
-
- 91 剥皮辣椒腌酱
蒜头鸡腌酱
盐酥鸡腌酱
-
- 92 中式牛排腌酱
牛肉丸腌酱
烤牛(羊)腌酱
-
- 93 烤猪肉腌酱
粉蒸排骨腌酱
示范料理◆粉蒸肉
-
- 94 香酥炸排腌酱
豆豉腌排骨酱
辣味蒸排骨腌酱
-
- 95 腌蚬仔酱
虾仁腌酱
凤爪腌酱
-
- 96 叉烧腌酱
烤鸭腌酱
南乳腌酱
-
- 97 客家咸猪肉腌酱
鹿柳腌酱
示范料理◆客家咸猪肉



【卤汁】

- 98 冰醉鸡卤汁
酱排骨卤汁
四川麻辣卤汁

- 99 酱卤蹄膀汁
卤鸡水
白卤汁

【高汤】

- 100 上汤
大骨高汤
鱼高汤

- 101 羊高汤
蔬菜高汤
酸白菜高汤

- 102 番茄牛肉高汤
红烧牛肉高汤
示范料理 ◆ 红烧牛肉面

- 103 清炖牛肉高汤
麻油汤头
麻辣火锅汤头

- 104 当归汤头
十全药材炖汤
神仙鸭汤

【蒸酱】

- 105 蒜蓉蒸酱
豆豉蒸酱
示范料理 ◆ 蒜蓉酱汁小龙虾

- 106 红糟蒸酱
甘露蒸酱
豆酱蒸汁

- 107 树子蒸酱
脆瓜蒸酱
腌冬瓜蒸酱

【做菜酱】

- 108 京都酱
无锡酱
宫保酱

- 109 中式烧汁
麻婆酱
糖醋酱

- 110 三杯酱
红烧酱
示范料理 ◆ 三杯鸡

- 111 酱爆酱
中式黑椒酱
干烧酱

- 112 茄汁酱
XO 酱
蚝油酱

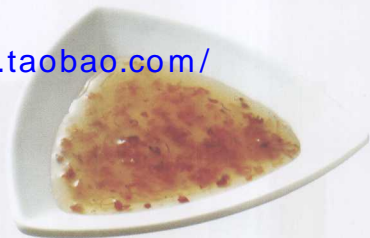
- 113 柱侯酱
豆酥酱
蜜椒汁

- 114 鱼香酱
西柠汁
示范料理 ◆ 鱼香茄子

- 115 牛柳酱
奶黄酱
回锅炒肉酱

- 116 海瓜子酱
豆瓣烧酱
叉烧酱

- 117 橙汁炒酱
玫瑰沙茶酱
示范料理 ◆ 橙汁排骨



【烧烤酱】

- 118 梅子烤肉粉
蜜汁烤肉酱
蒜味烤肉酱
-
- 119 辣味烤肉酱
四川麻辣烤肉酱
芝麻烧烤酱
-
- 120 沙茶烤肉酱
桂花蜂蜜烤酱
金橘烤酱
-

日式酱料

【拌酱】

- 122 黑芝麻拌酱
白芝麻拌酱
示范料理◆凉拌芦笋
-
- 123 豆腐拌酱
梅肉拌酱
海胆拌酱
-

【蘸酱】

- 124 芥末酱油
姜汁酱油
土佐酱油
-
- 125 橘醋酱油
炸猪排蘸酱
天妇罗蘸汁
-

【腌酱】

- 126 红味噌腌酱
腌渍鲑鱼卵酱油
示范料理◆腌渍鲑鱼卵
-

【淋酱】

- 127 山药淋酱
秋葵淋酱
纳豆淋酱
-

【烧烤酱】

- 128 鳗鱼汁
照烧酱
葱烧酱
-

【井酱类】

- 129 亲子井酱汁
牛井酱汁
天井酱汁
-

【煮汁】

- 130 稻荷煮汁
香菇煮汁
示范料理◆煮香菇
-
- 131 干瓢煮汁
牛蒡煮汁
寿司姜煮汁
-

【面食类高汤】

- 132 柴鱼高汤
海带高汤
小鱼干高汤
-

【火锅汤汁】

- 133 关东煮煮汁
寿喜烧煮汁
味噌锅煮汁
-

【日式醋酱】

- 134 寿司醋
甜醋
示范料理◆凉拌莲藕
-





- 135 二杯醋
三杯醋
萝卜泥醋

- 136 橘醋
山葵醋
芝麻醋



- 137 蛋黄醋
芥末醋
南蛮醋

- 138 山椒芽醋
土佐醋

示范料理 ◆ 土佐酱黄凉面

【味噌酱】

- 139 芝麻味噌
醋味噌
山椒芽味噌

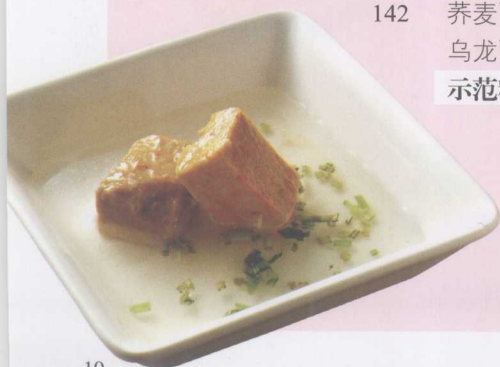
- 140 芥末味噌
玉味噌
红玉味噌

- 141 铁火味噌
田乐味噌
紫苏味噌

【汤面汁】

- 142 荞麦面汁
乌龙面汁

示范料理 ◆ 七彩泉蛋凉面



韩式酱料

【拌酱】

- 144 传统拌饭酱
韩式海苔饭拌酱
韩式炸酱

- 145 韩式拌面酱
凉拌冷面酱
凉拌海鲜酱

- 146 姜葱沙拉醋
双味凉拌辣酱
松子凉拌酱

- 147 醋酱油拌酱
辣味油醋汁

示范料理 ◆ 油豆腐沙拉

【腌酱】

- 148 腌肉酱
苹果腌肉酱
辣粉腌肉酱

- 149 芝麻辣味腌酱
枸杞腌肉酱
人参红枣腌肉酱

【蘸酱】

- 150 冷豆腐蘸酱
煎饼蘸酱
人参酱油

- 151 辣酱油
烧烤蘸酱
糖醋蘸酱

- 152 味噌蘸酱
柠檬蘸酱

示范料理 ◆ 柠檬鸡片

【烧烤酱】

- 153 烤肉腌酱
海鲜烧烤腌酱
酱味烧烤酱

- 154 盐味烧烤酱
水梨烧烤酱
味噌烤肉酱

【泡菜酱】

- 155 香辣水泡菜酱
辣味泡菜酱

示范料理◆辣味泡菜

- 156 辣糊泡菜酱
辣粉泡菜酱
鱼露泡菜酱

【做菜酱】

- 157 年糕炒酱
韩式炒面酱
煎饼调味酱

- 158 姜汁辣酱
味噌辣酱
味咻辣酱

- 159 洋葱醋淋酱
韩式烧汁

示范料理◆烧汁章鱼

【汤头】

- 160 韩式豆浆汤
人参鸡汤
韩式牛肉汤



南洋酱料

【做菜酱】

- 162 南洋虾酱
南洋黄辣酱
南洋绿咖喱酱

- 163 南洋红咖喱酱
南洋酸辣海鲜炒酱
南洋姜味炒汁

- 164 南洋香茅蒸鱼酱
南洋香茅鱼醋汁

示范料理◆香茅蒸鱼

- 165 南洋橙汁鱼露汁
南洋豆蔻酱
南洋福建炒面酱

- 166 印度咖喱酱
缅式海鲜煲烧酱
缅式蚝油炒酱

- 167 缅式咖喱酱
缅式红黄咖喱酱
缅式辣炒酱

- 168 泰式柠檬蒸鱼汁
泰式铁板酱

示范料理◆泰式铁板海鲜

- 169 泰式传统炒面汁
泰式椒麻酱
印尼家常炒面酱

- 170 印尼辣酱
马来蜂蜜糖醋酱
马来椰香咕吗酱



【拌酱】

- 171 南洋凉拌牛肉汁
南洋蒜蓉虾酱
南洋虾米辣酱



- 172 南洋酸辣虾酱
南洋酸辣虾油汁
示范料理◆香酥炸弹

- 173 南洋虾酱凉拌酱
越式凉拌酱
缅式酱醋凉拌酱

- 174 缅式蔬菜凉拌酱
泰式生虾酱
泰式凉拌酱

- 175 泰式凉面酱
泰式凉拌木瓜酱汁
泰式辣拌酱

【蘸酱】

- 176 南洋棕榈糖酸酱
越式芥末酱
示范料理◆月亮虾饼

- 177 缅式炸料蘸酱
缅式梅子蘸酱
越式酸辣酱

- 178 泰式火锅蘸酱
泰式酸辣番茄蘸酱
泰式甜鸡酱

- 179 缅式椒麻鸡腌酱
印式串烤腌酱
越式串烤腌酱



【腌酱】

- 180 泰式斑兰包鸡腌汁
泰式串烤腌酱
示范料理◆斑兰包鸡

【烧烤酱】

- 181 星洲沙嗲酱
缅式串烤酱
印式串烤酱

- 182 泰式串烤酱
马来串烤酱
马来串烤腌酱

【高汤】

- 183 泰式酸辣汤
星马肉骨茶汤
示范料理◆肉骨茶冬粉

- 184 星马叻沙高汤
越式清炖汤
西贡沙茶汤

- 185 南洋香茅椰奶汤
南洋辣椰海鲜汤
南洋大虾高汤



西式酱料

【面包抹酱】一起司类

- 187 柠檬奶油奶酪
苹果起司抹酱
果仁起司抹酱

- 188 熏鲑起司抹酱
日式抹茶起司抹酱
火腿起司抹酱

- 189 香橙起司抹酱
鲔鱼起司抹酱
示范料理◆墨鱼面包佐起司抹酱

【面包抹酱】—奶油类

- 190 花生奶油抹酱
核桃奶油抹酱
鱼子酱奶油抹酱

- 191 红椒奶油抹酱
酸黄瓜奶油抹酱
青酱奶油抹酱

- 192 香蒜鳀鱼抹酱
番茄奶油抹酱
蘑菇奶油抹酱

- 193 香蒜奶油抹酱
柠檬奶油抹酱
椰香奶油抹酱



【面包抹酱】—其他类

- 194 黑橄榄抹酱
番茄莎莎酱

示范料理 ◆ 裸麦面包佐番茄莎莎酱

【沙拉酱】—油醋类

- 195 意式油醋汁
法式油醋汁
红酒油醋汁

- 196 巴沙米可油醋汁
芥末子油醋汁
苹果油醋汁

- 197 番茄香醋醋
柠檬油醋汁

示范料理 ◆ 综合生蔬沙拉

【沙拉酱】—美乃滋类

- 198 千岛酱
凯萨酱
薄荷美乃滋



- 199 芒果美乃滋
莳萝美乃滋
辣味美乃滋

- 200 咖喱美乃滋
法式芥末美乃滋
日式芥末美乃滋

【沙拉酱】—酸奶类

- 201 百香果酸奶酱
柠檬酸奶酱
蓝莓酸奶酱

- 202 草莓酸奶酱
香蕉酸奶酱

示范料理 ◆ 蔬果虾仁甜心沙拉

- 203 血橙酸奶酱
苹果酸奶酱
猕猴桃酸奶酱



【沙拉酱】—其他类

- 204 蓝乳酪酱汁
蜂蜜酸奶油酱汁
香芥鳀鱼酱

【前菜调酱】—酱类

- 205 COCKTAIL 酱汁
墨西哥莎莎酱
鳄梨酱

- 206 鳀鱼蒜味酱
塔搭酱

示范料理 ◆ 香酥鱿鱼圈



【前菜调酱】—腌渍类

- 207 醋渍小洋葱
油渍双色橄榄
意式腌泡菜

- 208 腌渍鲜鲑鱼
油渍栉瓜
醋渍章鱼汁

【主菜酱汁】—白色系酱汁

- 209 基本白酱
莫内酱汁

示范料理◆香煎鳕鱼佐莫内酱汁

- 210 比查美酱汁
鲜奶油酱汁
奶油蘑菇酱汁

- 211 白酒奶油酱汁
柠檬奶油酱汁
龙虾奶油汁

- 212 白酒酸豆酱汁
曙光酱汁
红花酱汁

- 213 茴香酱汁
奶油蘑菇焗烤汁

示范料理◆起司焗扇贝

- 214 黄芥末酱汁
奶油百里香酱汁
焗烤翡冷翠汁

- 215 核桃奶油酱汁
南瓜酱汁
法式芥末酱汁



【主菜酱汁】—褐色系酱汁

- 216 牛肉原汁
鸡肝酱汁
红酒松露酱汁

- 217 绿胡椒酱汁
洋葱酱汁
茵陈蒿酱汁

- 218 蘑菇酱汁
黑胡椒酱汁

示范料理◆黑胡椒牛小排

- 219 马沙拉酒酱汁
杜松子红酒酱汁
牛肝菌酱汁

- 220 香槟酱汁
马德拉酒酱汁
雪利酒酱汁

- 221 罗贝特酱汁
波特酒酱汁

示范料理◆香煎猪排佐罗贝特酱汁

- 222 伯西酱汁
碧加拉地酱汁
猎人式酱汁

【主菜酱汁】—其他类

- 223 蜂蜜芥末酱
墨西哥酱汁
荷兰汁

- 224 烩羊膝汁
橙汁酱汁
红椒酱汁

- 225 黄椒酱汁
红糖巴沙米可酱汁
香芹酱汁



- 226 无花果酱汁
红醋栗酱汁

示范料理 ◆ 香煎鸭胸佐红醋栗酱汁

- 227 鲜薄荷酱
苹果酒酱汁
迷迭香酱汁

- 228 匈牙利酱汁
BBQ 酱汁
意式甜菜酱汁

- 229 蓝莓酱汁
酸黄瓜酱汁
夏威夷酱汁



【意大利面酱】

- 230 意式番茄肉酱
青酱

示范料理 ◆ 青酱意大利面

- 231 番茄酱汁
白酱
墨鱼酱汁

【腌料】

- 232 牛小排腌料
鸡排腌料
火鸡腌料

- 233 熏猪肋排腌料
鸭胸腌料

示范料理 ◆ 烧烤猪肋排

- 234 羊腿腌料
德国猪脚腌料
羊小排腌料

- 235 盐焗香料
春鸡腌料
坚果面包粉



【高汤】

- 236 鸡高汤
鱼高汤
牛肉高汤

- 237 鸭高汤
蔬菜高汤
龙虾高汤

【甜点类】—酱汁

- 238 焦糖
酒渍樱桃酱
示范料理 ◆ 焦糖布丁

- 239 红酒酱
香草酱
沙巴翁

- 240 格司馅
巧克力酱汁
红醋栗酱汁

- 241 酸奶坚果酱
焦糖牛奶酱
示范料理 ◆ 圣女果起司沙拉

【甜点类】—淋酱

- 242 白巧克力淋酱
蜂蜜香蕉淋酱
兰姆酒淋酱

- 243 枫糖咖啡淋酱
肉桂奶油淋酱
太妃糖淋酱



【甜点类】—其他类

- 244 巧克力锅
起司锅
法国吐司酱
- 245 常见各国酱料材料一览表
- 246 料理 VS 酱料对照表

PART 1

酱料基础知识

做菜不在行？对口味没把握？从现在开始，一点也不担心，因为酱料的魔力就在于可以提升菜色的口感，替味觉加分。究竟该如何调制出魅力酱料？

真正好的酱料，只会让你觉得食物变好吃了，却又有说不出的滋味。

众多食材中，在酸甜苦辣的味觉里，我们该如何妥善运用酱料，使其充分展现魅力？请跟着我们一起遨游酱料的世界，重组你对酸甜苦辣的排列组合吧！

Basic of sauces cooking tips



Handwritten notes in Chinese characters, including '西红柿汁' (Tomato Juice) and '整日返回' (Return all day).

酱料知多少

国情不同，调味特色就会有不同，也使它们调酱的原则各不同：



◆中式料理

中式料理为世界三大菜系之一，对东亚地区影响深远。中式料理非常强调色、香、味俱佳。按烹饪特点又可分为选料、刀工、火候和调味四个方面。菜谱由中国各个地区和民族的菜肴组成，主要可分为八大菜系：鲁菜、川菜、粤菜、闽菜、苏菜、浙菜、湘菜、徽菜。除了选料范围广泛外，制作精细、品种繁多、注重色香味的统一和调料的使用，以及精湛的烹饪技艺和丰富的文化内涵，都是中式料理的特色。



◆日式料理

日式料理的特点是发挥食材本身的美味，故调味酱的功用是让食材风味更为突出，酱料味道多半不浓烈。日式料理不但选料精细，而且从料理的加工到烹调、装盘、色彩搭配、器皿都非常讲究。正式的日式料理上桌时，是将盛有菜肴的盘子或碗等餐具放在木制的小桌上，用筷子进餐。日本人喜好吃单道的菜，其中以生鱼片、寿司、天妇罗、面食、煮物等特别受欢迎。



生酱

制作生酱时，只需把适合的材料，依照自己的喜好放入，拌匀之后便可食用。做法简单，且可因应不同口味调整比例。常见的生酱原料有葱、姜、大蒜、红辣椒、酱油膏、番茄酱、糖、乌醋、香油、麻油酱等。



灼酱

灼酱是由温酱演变而来。灼酱通常是用在淋烩食物上，所以油水较多，也可能需要勾芡，以使酱料可以与饭、面充分拌匀，口口入味。



◆酱料种类介绍

除了基本调味料外,还可通过混合调味料的方式,调制出味道多样的各种酱料。酱料调味之丰富,不仅可由其不同的制法而显露出来,而且也跟国情的不同有很大关系。以下,将简单地以制法分类介绍相关酱料,以及中式、日式、韩式、南洋、西式料理的特色。



酱料知识

◆南洋料理

南洋料理的主要特色是运用大量的香料以及不同颜色的食材,令菜肴色、香、味俱全。由于南洋当地的气候及地处航运交界处的特殊地理位置,南洋料理融合了中西料理的精华,发展出独特的饮食文化。提到南洋料理,首先让人想到酸、甜、辣这三种味道。这是因为当地气候炎热,需要重口味的饮食来帮助开胃,所以它们也就成为南洋料理中不可或缺的调味大师。

◆韩式料理

韩式料理崇尚自然,并以酱料与泡菜闻名。从豪华的宫廷宴席到简单的四季小菜,韩式餐饮具有自己独特的风味和风韵。韩式料理多以牛肉为主,牛尾汤、烤牛舌、辣牛肉汤饭、生牛肉拌饭等都是韩国的名菜。韩式料理的另一个特点是伴菜多,一顿饭下来,满桌都是盛伴菜的碟子。“辣”是韩国菜的主要特色,这大概是因为韩国天气寒冷,辣可以暖身的缘故。

◆西式料理

西式料理讲究食材的新鲜,忠于原味,崇尚自然,用料新鲜,其烹饪手法最大限度地保留了食材的营养。以蔬菜为例,直接拌入沙拉或其他调味酱生食的做法十分普遍,其沙拉酱更是有多种选择。在海鲜的料理上,西式料理多采用清蒸或只加入蔬菜煮汤的方法烹调。除料理时搭配不同的配料外,适当的酱汁亦可提升食物本身的风味及口感。



温酱

温酱的做法是,将油烧至滚烫,冲入生酱中快速拌匀。由于油本身即有味道,和生酱相混后,又可以带有生酱的香味。



熟酱

有些材料的味道,需要经过加热煮熟之后才能发挥出来,熟酱便是将原料煮熟之后,放凉后再利用。



油盐酱醋



◆基本调味料介绍

调味料是调酱的基本元素,下面介绍几种基本的调味料。对基本元素的了解,有助于在调配酱料时掌握各种调味料的配比。



盐

盐是一种神奇的调味品,它能够丰富菜色的口味。做菜时,加入适量盐,不仅可以遮盖掉异味,还能达到增加鲜度、解除油腻以及去除腥味的效果。在烤肉前先抹点盐,可使肉类风味更好;煮蛋时加入少许盐,可使蛋壳比较容易剥离;在生菜沙拉中拌入少许盐,可保持蔬菜脆度;打奶油或蛋清时,加点盐可以打得更快、更好。另外,在咖啡中加一点盐,可增加其风味,且可去掉因久煮而产生的苦味。



盐也可用于食品清洁。使用盐水清洗蔬果,可有效杀菌,且降低农药残留。此外,有些水果蘸盐吃,味道会更甜润。

糖

糖可简略分为冰糖、砂糖及绵白糖,差别在于其结晶大小。冰糖是砂糖的大块结晶,常配合中医使用,用途广泛,有润喉之效。由于结晶较大,烹调时要先将其溶于水后再操作。砂糖和绵白糖的结晶较小,易于溶解。做菜时加入一点糖,可以达到去腥、解腻、增鲜的效果。如果搭配得当,还可以整合菜肴中的各种味道,使口感温和顺口。此外,糖还可以缓和酸味,抵消咸味,盖住苦味。



糖还具有为菜肴提色的功用。所谓“糖色”就是将砂糖炒成红褐色,用以淋、涂在食物表面,让食物外表润泽晶亮,吃起来甜脆适口。

酱油

酱油具有咸味，颜色较深，可用于提色或调味。一碗清汤、白米饭，加入酱油后就会变得美味许多。在亚洲料理中，酱油被频繁地使用，且不同地区的酱油，都有其特有风味。

我国台湾地区的料理，酱油多半用于煎、煮、炒、炸，尤以路边小吃店里的酱油膏最具特色。酱油膏比一般酱油要稠，又甜又香，可增进食欲。我国香港地区的酱油，最为人津津乐道的便是香滑的蚝油了。任何一道平淡的菜肴，只要淋上些许蚝油，便香味四溢。蚝油由鲜蚝提炼，其提鲜的效用极大，普遍用于香港的菜肴上。



日本的酱油，味较轻淡，且往往因加入特别材料，而带有沉潜的香味。如加入鲣鱼、香菇、海带，各有其特殊风味，历久弥香。日式酱油多是用淋、蘸的方式搭配食物。日式酱油分类非常细致，每类食物搭配的酱油都不同。

至于东南亚地区，如新加坡、马来西亚等地，其特色酱油为“晒油”，质地浓稠，味道较咸、甘甜，用来炒面极为可口。此外，泰国制作的鱼露，也与酱油混用，制成鱼露酱油，味道丰富，可为菜肴增鲜赋味。

醋

在食物中放进少许醋，可防止细菌孳生。醋具有酸味，并有除腥、增鲜、去油解腻的作用，可让菜肴的味道更为多元，还可以提振食欲，帮助消化。炒菜时加适量醋，可产生一种芳香气味，如果和米酒一块炒菜，味道更佳。

醋也有软化骨质的妙效，烹煮鱼类时加点醋，能够软化鱼刺。在处理肉类食物时加一点醋，可使肉类释出的维生素立即凝固，令肉片外观洁白。

醋可简单分为几种：镇江米醋，有淡淡米香，呈现自然的甜味，常用于自然凉拌；红醋，带有红葡萄香气，可去涩提鲜；乌醋，香气十足，不酸，用以拌面、拌饭相当可口，是很受欢迎的调味料；陈年醋，酸味浓烈，只要加入一点点，效果便相当明显；苹果醋、蜂蜜醋等，通常加水稀释为饮料，对身体健康有益。



香油

香油主要的成分是芝麻，可以单独使用，也可以加在酱油中，与酱油互相辉映。芝麻分成黑、白两种，由白芝麻制成的便是平时所说的香油，口感丰富，可为菜色增加美味；用黑芝麻制作出来的是黑芝麻油，也就是一般麻油鸡的香味所在，对女性身体有益。



吃香喝辣



◆ 辛香料介绍

辛香料的味道多半辣、呛、香，辛辣味可以提神醒脑，令人食指大动、食欲大增。以下简单介绍几种常用的辛香料：

八角

顾名思义，八角有八个角，也叫大茴香，甜辣味，多用以去腥、提味，不直接食用，也很少独立成为一菜的调味料，多半与其他香料并用。八角磨成粉，为八角粉，也很少单独使用，多与其他香料混和为五香粉。八角适合用来烹饪肉类，尤为经常地被用于卤味，其他的烹调方式则有炖、煮、红烧。



辣椒

辣椒的营养价值很高，有丰富的维生素A、维生素C，可以祛寒，并有防腐的功效。辣椒当作调味料使用，有去腥味、增香、提味杀菌的作用。除了生辣椒用于烹调炒食外，还有一些辣椒的副产品，如辣椒干、辣椒粉、辣椒油、辣椒酱等，也常用于烹调。也有人直接嚼食生辣椒，不需任何烹调。



姜

有老姜、嫩姜之别，老姜的味道较厚重，多切片入汤，去除食物的腥味；嫩姜味道较淡，多切丝配菜生食，可以增香提味。姜是相当好的祛寒食物，冬天在食物中加点姜，具有暖身的功效。姜最常用于烹调海鲜，可将鱼、虾的风味发挥得恰到好处，因此，制作海鲜类食物时，姜是必备的调味品。



大蒜

味道辣，有刺激性气味，可以作调料，也可入菜。在烹饪上的用途为爆香。通常，在菜下锅前先用蒜、葱、姜等与热油快炒一下，再将菜倒入锅中翻炒，风味绝佳。另外，大蒜也可直接生吃。



花椒

花椒既辛又辣,吃进嘴里有麻麻的感觉,有增香、提味的功效,也可用来去除鱼虾、牛肉、鸡肉、鸭肉的腥味,或腌制食物。花椒多半用于爆香,增加麻辣的口感。将花椒磨成粉,加少许盐,可制成椒盐,适合作为油炸类的蘸料。此外,花椒富含铁、磷等矿物质,对眼睛、牙齿均有益。



香菜

又名芫荽,有辛香味,但吃起来味道甜甜的,与醋搭配口味最佳,也适合与酱料拌在一块。台湾地区的小吃中,许多甜酱里便加入了香菜。香菜除具有提味、增香效果外,还可为菜肴的卖相加分。



迷迭香

迷迭香多半用以去腥,如烤羊排时加入一点迷迭香,风味绝佳。迷迭香生嚼可消除口臭,提神醒脑,集中精神,放松心情,促进血液循环。



陈皮

陈皮是晒干后的橘皮,有点酸味、辛辣味。陈皮存放时间越久,味道越浓郁。陈皮应用在中药上,有止咳化痰、治呕吐等功用。陈皮是肉类的料理助手,可以用来去腥,多与辣椒、花椒相配。陈皮不仅可用在熟食与药膳,也可用在甜点调味方面。



肉桂

肉桂香味浓郁,其本身的味道比较不容易分辨出来,多与其他调味料混用,有整肠健胃的功效。肉桂的使用范围广泛,熟食与甜点都可以使用。肉桂分粉状与片状,片状的肉桂可用来炖汤,或是当作咖啡的搅拌棒;而粉状肉桂多使用在甜点上,常与糖粉混合使用。



葱

可切段后入油锅爆香,也可切丝、末,撒于菜肴上,尤其常被用在鸡肉、鱼肉等肉味较淡的肉类食品上,以提点原菜的香味。葱包括青葱、洋葱、红葱头等,有少许辛辣的气味。



胡椒

胡椒的辣味较花椒、辣椒弱一点,但其以香味取胜。胡椒分为黑胡椒和白胡椒,黑胡椒味道较重、辣,多用来腌肉,或是搭配奶油浓汤等甜味较重的食物;白胡椒味道较轻,但是有独特香味,特别适用于海鲜料理,可与鱼虾的鲜味相呼应。胡椒可以用来温暖肠胃,因此在冬天食用,有助保暖。



罗勒

罗勒即为我们常说的“九层塔”,味道很浓,闻起来很呛,通常用于油炸食物上。当食物快要炸熟时,放一点罗勒下锅,顿时香气四溢。亚洲与欧洲均产罗勒,但味道不太一样,亚洲产的气味更浓烈。罗勒用在料理上的应用很广泛,多半用来搭配海鲜与肉类,可大大提升食物的香味。



五香粉

众多辛香料的结合,其中有大茴香、小茴香、丁香、肉桂等多种香料,味道丰富,可以增香、去腥、提味,一般用于海鲜、肉类的烹调。如果觉得菜肴味道过于单调,那就加一点五香粉吧!



调酱工具 & 酱料保存

量杯

可以精确化酱料的成分比例。一方面,在依据食谱做菜时,必须用量杯,以便做出与食谱中一样好风味的菜品;另一方面,当自己大展身手,想要尝试做出好吃的料理时,一次次的实验中,使用量杯,拿捏好酱料的调配比例,之后就可以依据上次的比例和料理成功度,继续实验,做出更完美的菜肴!

量匙

量匙与量杯一样,都用来精确化使用酱料的比例。用量匙拿取少量的、粉状的调味料时,要以“平匙”为基准,而遇到大块的粉状,要敲碎后量取,以便把握更准确的分量。

搅打器

搅打器看起来大同小异,但是要注意其铁枝的疏密。密度过大的,搅拌起来不太够力,且无法搅匀;密度过小的,搅拌时会卡住,造成不便。



筛网

用以滤掉粉状物的杂质以及大颗粒,并使其松散,更易搅匀。因为粉状物一不小心就容易弄得整桌都是,不好清理。因此,在选购时,首先要考虑的是筛网与搅拌盆的对应大小。

食物搅拌机

其原理同果汁机,把食材放进去后,可自动搅碎食物。当材料的体积太大,且无法用搅打器处理时,使用食物搅拌机相当方便。

◆ 酱料保鲜小窍门

目前市面上的罐头酱料,均已经过高温杀菌、真空压缩等种种方法,避免让酱料接触空气,这就是保存酱料最基本的原则。开罐时间越短越好,以减少酱料与空气接触的时间。另外,要确保蘸取酱料的汤匙是干燥、干净的,最好一次便把所需的酱料全部舀完,立即盖好盖子。用过的酱料千万不要再放回罐子里,否则会造成酱料的腐坏与变质。

保存酱料的器皿,以玻璃器皿为首选。罐子需放进沸水中杀菌,待水温降低后取出,晾至完全干燥,然后再将酱料倒入。保存酱料最有效的方法就是封罐冷藏,但在封罐之前,记得要等到酱料完全冷却后,否则会造成酱料变质。



调酱秘诀



调味可分成烹饪前、烹饪中、烹饪后三个阶段,并各有其秘诀和禁忌。在三个不同的阶段中,若能合理搭配使用调味料,做出来的菜肴风味会发挥到极致。以下提供这三个阶段中,必须要注意的事项:

◆烹饪前的准备调味

腌制前,将食材初步入味,并去除腥、土、涩味。大块的食物要先调味。鱼可先用酒、盐腌过;肉先用淀粉、酱油腌过,若再加入一点糖,肉会变嫩。

◆烹饪中的调味

- 1 不同的调味料,其分子存在差异,吸收的速度也不同。烹饪时,正确的调味顺序为:糖→盐→酱油,糖的分子较大,应最先放。盐会使蛋白质凝固,所以烹调肉类不要过早放盐。酱油宜最后放,否则味道会流失。
- 2 爆香蒜、葱、洋葱、姜时,以快要焦又还没有焦的时候,味道特别香,所以要拿捏好爆香的时间,及时加入其他食材。
- 3 如果是液态的调味料,下锅时要沿着锅沿慢慢倒入锅中,这样可以让调味液的香味先被锅边的热激发出来,菜也会特别好吃;粉状的调味料则是要在下锅后,快速翻炒,让食物均匀入味。
- 4 调味料如果要加到如水或汤的液态食物中,应先将液态食物煮滚,然后放入调味料。
- 5 炖煮食物时,需将硬的食材炖至变软后再加入调味料。
- 6 炒菜如需使用米酒,一定要在加水之前放入。而且,酒下锅时间不宜太久,以免酒香因长时间烹煮而挥发。
- 7 醋的用处多。在肉片中加一点醋可使肉片洁白,使肉类更易煮软。醋同时也可以软化骨质,营造入口即化的口感。
- 8 酱油下锅的时间要掌控好,如果要做红烧类的菜肴,先加入一半酱油即可,待起锅前10分钟再放入剩下的酱油。
- 9 辣味不易被食物吸收,所以在烹调时要及早加入,使辣味充分渗透到菜品中。

◆烹饪后的调味

- 1 许多菜肴的制作需要勾芡。一般而言,勾芡使用的是淀粉与玉米粉,因为淀粉在冷却之后会化做水状,故适合用于温热的食物。如果是待放凉的食物,则需使用玉米粉勾芡。
- 2 食物起锅后,可以淋上香油提香,或是在食物盛起后,在食物表面淋上酱料,这样可有效弥补食物本身味道的不足。

PART 2

45 种 旗 舰 级 经 典 美 味 酱 料

风情万种的美味酱料，在舌尖挑逗你的味蕾，深浅浓淡地倾泄于口中，在瞬间融化的时刻，在酱汁和食材相遇的完美时刻，美味和视觉均感到无比满足！

本书精选最受欢迎中西美味酱料，从现在起，教你用好酱做好菜！

- 27 最受欢迎的 12 种东西方经典酱料
- 34 最简单方便的 12 种中西式菜肴酱料
- 40 单一酱料调出百变菜肴
- 46 不同酱料彩绘单一食材

超值小吃创业技术分享! <http://shop109458134.taobao.com/>

Desire and easy cooking with sauces





五味酱

制作方法请见
P66



五味扇贝

3 人份

材料

扇贝 6 只、葱 2 根、姜 3 片、米酒少许

调味料

胡椒粉、盐各少许

酱料

五味酱 5 大匙

制法

1. 扇贝先用葱、姜、米酒、胡椒粉、盐腌约 5 分钟。
2. 扇贝上大火蒸制，完成时将葱、姜挑出。
3. 食用时蘸五味酱即可。

TIPS

扇贝处理时可先将扇贝柱去除，这样食用时就方便多了。

白灼鲜蟹

3 人份

材料

蟹 2 只、葱 3 根、姜 5 片、米酒少许

酱料

姜醋汁（蟹肉蘸酱）5 大匙

制法

1. 锅中入水烧沸，下入葱、姜煮约 2 分钟，再加入处理好的蟹与米酒，氽熟捞出。
2. 食用时蘸姜醋汁即可。

TIPS

氽螃蟹时水不要放过多，以免冲淡螃蟹本身的鲜味。



蟹肉蘸酱



制作方法请见
P63



麻婆酱

制作方法请见
P109

炸酱面

材料

白面条 100 克、葱花 15 克、玉米笋 1 只、青江菜 1 棵、胡萝卜片 3 片、葱油少许

酱料

炸酱 2 大匙

制法

1. 将白面条、玉米笋、青江菜、胡萝卜分别入水焯烫，捞出冲凉，沥干水分，再拌入少许香油。
2. 将焯好的各种食材盛入碗中，加上炸酱及葱花即可。

TIPS

食用时可配大蒜佐食。白面条余烫后若未沥干水分，面糊容易糊烂。



麻婆豆腐

4 人份

材料

豆腐 1 盒、葱花 20 克、香菜 15 克、辣椒片 2 片

调味料

麻婆酱 6 大匙

制法

1. 豆腐切小粒，入水余烫，备用。
2. 热锅入油烧热，爆香葱花、辣椒片及麻婆酱，再加入少许的水与余好的豆腐粒，将汤汁收干，撒上香菜。

TIPS

若不能吃辣，可以不加辣椒或改加辣味较轻的菜椒。



炸酱



制作方法请见
P80



XO 酱

制作方法请见
P112



XO 酱炒饭

2 人份

材料

熟米饭 2 碗、葱花 20 克、鸡蛋 2 只、西生菜丝 1/5 颗、鸡肉粒 150 克

调味料

A. 淀粉 1/2 小匙, 酱油、香油各 1/5 小匙
B. 鸡粉 1/2 小匙、糖 1 小匙

酱料

XO 酱 2 大匙

制法

1. 将鸡肉粒用调味料A腌10分钟, 氽烫一下。鸡蛋打散, 备用。
2. 热锅内加2大匙油烧热, 爆香葱、XO酱及打好的蛋液, 炒开后加入熟米饭及调味料B, 拌炒均匀, 加入西生菜丝拌炒均匀即可。

TIPS

XO 酱一定要入锅爆炒, 这样香味才会散发出来。

咖喱猪排

3 人份

材料

猪里脊肉 300 克、面粉 100 克、面包粉 100 克、蛋液 2 只

调味料

- A. 淀粉 2 小匙, 盐 1/2 小匙, 米酒、胡椒粉、味精各 1/4 小匙, 酱油、香油各 1 小匙
B. 湿淀粉 (淀粉 2 小匙、水 2 大匙)

酱料

咖喱酱 5 大匙

制法

1. 将猪排拍扁, 放入A料腌制10分钟, 蘸上薄薄的面粉, 再蘸蛋液, 滚上面包粉。
2. 起油锅烧热, 放入腌好的猪排, 炸至金黄。
3. 将咖喱酱加少许水煮开, 用调料B勾芡, 淋在猪排上即可。

TIPS

面包粉等到炸之前再滚匀。



咖喱酱



材料: 洋葱碎、蒜碎、咖喱粉、面粉、椰浆、水、色拉油各适量
制法: 先将洋葱和蒜碎炒香, 然后加入面粉和咖喱粉炒散, 接着加入水和椰浆煮至浓稠状即可。



南洋虾酱

制作方法请见
P162



虾酱空心菜

4 人份

材料

空心菜 300 克、辣椒片 2 片、虾米 1 大匙、蒜片 3 瓣、蒜油 1 小匙

调味料

糖 1/2 小匙

酱料

南洋虾酱 1 大匙

制法

锅置火上，加入 1 大匙油烧热，爆香蒜片、辣椒片及虾米（预先泡过水），加入南洋虾酱略炒，再加入空心菜、蒜油及糖，拌炒均匀即可。

TIPS

空心菜下锅后应大火快炒以保持菜色翠绿。

意式肉酱面

2 人份

材料

意大利面 150 克、蒜片 5 克

调味料

起司粉 2 小匙、盐少许

酱料

意式番茄肉酱 40 克

制法

起油锅烧热，放入蒜片爆香，加入意式番茄肉酱，再放入煮好的意大利面和起司粉拌炒，依个人口味酌量加盐调味即可。

TIPS

蒜片要炒至呈金黄色，味道才会香。



意式番茄肉酱



制作方法请见
P230



凯萨酱

制作方法请见
P198



凯萨沙拉

2 人份

材料

生菜 100 克、培根碎 5 克、面包丁 5 克

调味料

起司粉 10 克

酱料

凯萨酱 30 毫升

制法

将生菜叶切小片，同培根碎、面包丁和起司粉混合均匀，跟凯萨酱上桌即可。

TIPS

要现拌现吃，否则生菜中的水分会稀释酱汁，影响口感及风味。

油醋沙拉

2 人份

材料

生菜 100 克、小番茄 2 粒、苜蓿芽 3 克、水芹段 3 克、玉米笋 2 根、红心橄榄 2 颗、黑橄榄 2 颗

酱料

意式油醋汁 30 毫升

制法

将所有材料混合后摆入盘中，跟意式油醋汁上桌即可。



意式油醋汁

制作方法请见
P195

德国猪脚

2 人份

材料

德式酸菜 40 克、洋芋 50 克、猪脚 1 只

调味料

胡椒盐适量

酱料

蜂蜜芥末酱 30 毫升

制法

1. 将洋芋切块后入 180℃ 的油中炸透，取出，撒上胡椒盐，备用。
2. 德式酸菜加热后摆盘，旁边放做好的洋芋。
3. 将德国猪脚入油炸过，放进烤箱烤至油分溢出，取出切块，搭配蜂蜜芥末酱食用即可。

TIPS

烤猪脚是为了让猪脚吃起来更脆，不至于太油腻。



蜂蜜芥末酱

◀ 制作方法请见 P223



香草酱

◀ 制作方法请见 P239

经典酱料



雪花蛋奶

3 人份

材料

蛋白 3 粒，白醋、白糖各 1 小匙，薄荷叶 1 片，糖膏适量

酱料

香草酱 50 毫升

制法

1. 将蛋白和白糖打至发硬且起泡。锅中倒入清水，再放入适量白醋，待水煮沸后放入打发的蛋白，煮熟后捞起，沥干水分。
2. 香草酱放入盘底，接着放入煮好的蛋白，加薄荷叶和糖膏进行装饰即可。

TIPS

糖膏：白糖 4 大匙加入 1/2 小匙的油，煮至 170℃ 即成。

蒜蓉白肉

5 人份

材料

五花肉(带皮) 300克

调味料

盐 2小匙

酱料

蒜蓉酱油 5大匙

制法

1. 锅中入水烧沸, 加适量盐, 再加入五花肉, 转小火泡煮40分钟, 捞起后待凉, 切片。
2. 食用时蘸蒜蓉酱油。

TIPS

带皮五花肉口感较好, 但是要等肉凉后再切片, 以保持其形态美观。



沙茶羊肉片

3 人份

材料

羊肉片 250克、洋葱丝 20克、蒜片 5片、辣椒片 2片、葱段 2支

酱料

玫瑰沙茶酱 2大匙

制法

热锅加入2大匙油烧热, 爆香洋葱、蒜、辣椒、葱及玫瑰沙茶酱, 加入少许水, 最后加入羊肉片, 将汁略烧干即可。

TIPS

沙茶酱必须入锅爆香, 否则就不能散发出沙茶的香味。



蒜蓉酱油

制作方法请见
P68



玫瑰沙茶酱

制作方法请见
P117

凉拌鸡丝

5 人份

材料

鸡胸肉 300 克、凉粉片 1 张、小黄瓜丝 1 条、胡萝卜丝 100 克

酱料

京式凉拌酱 2 大匙

制法

1. 鸡胸肉入水氽烫，捞出，将鸡肉撕成丝状。凉粉片改切成丝。将所有材料装盘，淋上京式凉拌酱。
2. 食用时将所有食材拌匀。

TIPS

鸡胸肉氽烫之后，要用手将其撕成丝，若是用刀切，口感会差一些。



京式凉拌酱

制作方法请见 P85



金牌鸡翅

5 人份

材料

鸡翅 5 只

调味料

甘味酱油 2 大匙

酱料

泰式甜鸡酱 5 大匙

制法

1. 将鸡翅洗净，抹上甘味酱油，再将鸡翅入油锅炸熟。
2. 食用时蘸泰式甜鸡酱即可。

TIPS

用酱油腌过的鸡肉，油炸时特别容易上色，所以一定要以中小火温油慢炸，以免炸至焦黑。



泰式甜鸡酱

制作方法请见 P178





寿司醋

制作方法请见
P134



虾卵寿司

3 人份

材料

大米2杯、虾卵100克、蛋2只、香菇6朵、小黄瓜1条、肉松10克、蟹肉棒6条、海苔2张、高丽菜丝少许、沙拉酱少许

调味料

- A. 盐1/2小匙、糖1/4小匙、酱油1/3小匙、味精1/2小匙
- B. 泡香菇的水1杯、砂糖60克、酱油8汤匙

酱料

寿司醋30毫升

制法

1. 大米焖煮至熟，趁热拌入寿司醋，用饭勺由下往上翻拌，将醋汁拌匀、饭粒翻松。
2. 海苔置于竹帘上，将寿司饭平铺海苔上，撒上虾卵，盖上保鲜膜，海苔翻面，备用。
3. 鸡蛋打散并调入调料A，煎成约3厘米厚的片，切成条状。香菇泡软后，用调味料B煮至汤汁收干，待凉切丝。小黄瓜垂直切成4小条。
4. 将剩余的材料放在翻面后的海苔上，用竹帘卷紧，切成小卷即可。

日式荞麦面

1 人份

材料

荞麦面120克、蛋丝15克、山药泥15克、海苔丝3克、柴鱼花3克、葱花5克、芥末10克

调味料

七味粉5克

酱料

荞麦面汁50毫升

制法

1. 荞麦面煮约5分钟，入冰水过凉，沥干水分。
2. 所有材料入盘中摆好，跟荞麦面和荞麦面汁上桌即可。

TIPS

煮好的荞麦面要马上吃，否则面条会变得没有弹性。



荞麦面汁



制作方法请见
P142



黑胡椒酱汁

制作方法请见
P218



香煎羊排

2 人份

材料

羊排 4 根、时蔬 2 种

调味料

盐、胡椒粉各少许

酱料

鲜薄荷酱 30 克

制法

1. 在羊排两面撒上胡椒盐，腌制入味。起油锅烧热，将羊排两面煎至变色。
2. 将羊排放入 180℃ 的烤箱中烤约 2 分钟，取出，跟蔬菜和鲜薄荷酱上桌即可。

TIPS

羊排不可煎太老，以八九成熟为最佳。

铁扒牛小排

2 人份

材料

牛小排 2 片、秋葵 1 只、胡萝卜 2 小块、白果 3 粒

调味料

盐 1/4 小匙、鸡粉 1/4 小匙、糖 1/2 小匙、胡椒粉 1 小匙

酱料

黑胡椒酱汁 1 杯

制法

1. 将牛小排用调味料腌制 20 分钟。秋葵、胡萝卜、白果入水焯过，备用。
2. 将腌好的牛小排入油锅煎熟，待用。黑椒酱加少许水煮滚，勾芡。
3. 将所有食材摆入盘中，淋上黑胡椒酱汁即成。

TIPS

煎制牛小排时翻一次就好，若频繁翻动会造成水分流失过多。



鲜薄荷酱

制作方法请见
P227



法式芥末美乃滋

制作方法请见
P200



法式潜艇煲

1 人份

材料

法式面包1个、生菜15克、番茄片2片、起司片2片、小黄瓜片5片、酸黄瓜2片

酱料

法式芥末美乃滋10克、奶油5克

制法

1. 将法式面包顺长切出一个“V”形凹槽，入烤箱烤至呈金黄色。
2. 面包抹奶油，挤上法式芥末美乃滋，放上切好的食材即可。

TIPS

可任意搭配自己喜欢的食材。

香烤淡菜

3 人份

材料

淡菜6个，姜5片，葱段、米酒、起司丝各少许

酱料

日式芥末美乃滋适量

制法

1. 锅中入水烧沸，放入葱段和姜片煮2分钟，再倒入适量米酒，下入淡菜焯烫后捞出。
2. 将日式芥末美乃滋挤在淡菜上，撒少许起司丝，入烤箱，用200℃上火烤至金黄。

TIPS

若在烤好的淡菜上淋少许柠檬汁，味道更香浓。



日式芥末美乃滋

制作方法请见
P200

咖喱酸奶酱



材料: 咖喱粉2大匙、酸奶酱5大匙、姜黄粉1大匙

制法: 锅置中火烧温, 加入咖喱粉炒香, 待凉。将炒香的咖喱粉与酸奶酱、姜黄粉混合均匀即可。



冰镇水果酸奶

2人份

材料

综合水果 120 克、薄荷叶 1 片

酱料

咖喱酸奶酱 30 毫升

制法

所有水果挖成球, 放入盘中, 跟咖喱酸奶酱一同上桌即可。

TIPS

水果要现吃现做, 否则容易造成营养成分流失。

百香果青木瓜

5人份

经典酱料

材料

青木瓜 1 颗、盐少许

酱料

百香果腌酱 50 克

制法

1. 青木瓜去皮、籽, 切薄片, 撒上少许盐, 再用清水冲洗至无盐分, 沥干水分。
2. 将青木瓜拌入百香果腌酱, 腌一天后即可食用。

TIPS

1. 青木瓜以青而脆者为好。
2. 柠檬汁以新鲜现榨的风味最佳。



百香果腌酱



材料: 柠檬汁 3 大匙、百香果酱 6 大匙

制法: 百香果酱中加入柠檬汁, 搅拌均匀即可。



糖醋酱

制作方法请见
P109

糖醋软排

3 人份



材料

软排 300 克, 洋葱粒、葱丝、辣椒丝各少许, 青江菜 3 棵

调味料

A. 面粉 4 大匙、淀粉 2 大匙

B. 盐 1/2 小匙、鸡粉 1 小匙、胡椒粉 1/2 小匙、蛋黄液 20 克、香油 2 小匙

C. 盐少许、鸡粉 1/4 小匙、香油少许

酱料

糖醋酱 1/2 杯

制法

1. 软排用B料腌10分钟, 蘸匀A料, 再入油锅炸熟至金黄色。
2. 热锅入油烧热, 加入切开的青江菜与C料拌炒, 备用。
3. 热锅入油烧热, 加入洋葱炒香, 再加少许糖醋酱, 一同拌炒, 做底菜, 备用。
4. 热锅加入1小匙油, 加入剩余的糖醋酱, 用湿淀粉勾芡, 再拌入炸好的软排, 拌炒均匀。
5. 将所有食材装盘。

糖醋豆腐煲

3 人份

材料

蛋豆腐 1 盒、葱 2 段、墨鱼片 10 片、鲜贝 10 粒、鱼肉片 10 片、虾仁 10 只

调味料

糖 1/2 小匙、鸡粉 1/2 小匙、淀粉 2 小匙、米酒 1/2 小匙

酱料

糖醋酱 1/2 杯

制法

1. 墨鱼片、鲜贝、鱼肉片、虾仁用调味料腌 10 分钟, 用沸水氽烫备用。豆腐切片, 入油锅炸至金黄。
2. 热锅加入 1 小匙油烧热, 爆香葱段, 加入糖醋酱, 用湿淀粉勾芡, 再拌入氽好的各料、炸好的豆腐片, 拌炒均匀。
3. 将所有食材装入烧热的煲中即可。





辣糊泡菜酱

制作方法请见
P156



韩式凉拌海鲜

2 人份

材料

墨鱼 10 片、芹菜段 100 克、韭菜段 50 克、海带丝 10 克

酱料

辣糊泡菜酱 1/2 杯

制法

1. 墨鱼、海带丝用沸水焯烫，冲凉沥干。
2. 所有食材与酱料一同混合均匀即成。

TIPS

韩国家庭一般较爱喜用新鲜墨鱼作为凉拌首选。

韩式泡菜糕

3 人份

材料

- A. 米粉 325 克、水 462 克
- B. 沸水 1062 克
- C. 泡菜 130 克、虾米 20 克

调味料

辣糊泡菜酱适量（可依个人口味加入）

制法

1. 泡菜切丝，焯烫过后爆香，备用。
2. C 料焯烫后爆香剁碎，备用。
3. 将 A 料与调味料拌匀，备用。
4. 锅中倒入 B 料，煮滚，加入处理好的泡菜丝煮沸。
5. 将制法 4 冲入制法 3 中，搅拌均匀。
6. 容器中涂油，先铺层泡菜丝和虾米，再将制法 5 的浆倒入容器，最后入锅中，蒸 40 分钟即可。





茄汁酱

制作方法请见
P112

茄汁鸡片

4 人份

材料

鸡肉片 200 克、马铃薯片 100 克、胡萝卜片 50 克、花椰菜 100 克

调味料

A. 盐、鸡粉、糖、胡椒粉各 1/4 小匙，酱油、淀粉、香油各 1 小匙

B. 盐、鸡粉、香油各少许

酱料

茄汁酱 1/2 杯

制法

1. 花椰菜切成小朵，鸡肉用 A 料腌约 10 分钟。鸡肉、马铃薯、胡萝卜、花椰菜余水，待用。
2. 热锅加入 2 小匙油，加入花椰菜与 B 料拌炒均匀，盛出。
3. 热锅加入 1 大匙油，加入茄汁酱炒热，再加入其余所有食材稍炒，用湿淀粉勾芡即可。

TIPS

鸡肉余烫后口感则较清爽。



茄汁炸鱼片

2 人份

材料

鲷鱼片 1 片、洋葱片 1/4 粒、三色蔬菜 3 大匙、芥菜 5 棵

调味料

A. 糖 1/2 小匙、鸡粉 1/2 小匙、淀粉 2 小匙、蛋黄少许

B. 淀粉 2 大匙

C. 盐、鸡粉、香油少许

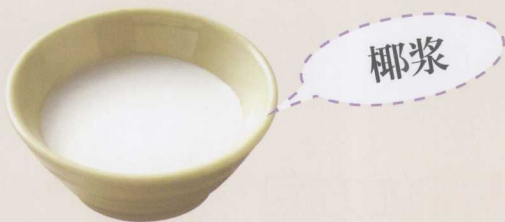
酱料

茄汁酱 1/2 杯

制法

1. 鲷鱼片切块后用 A 料腌 10 分钟，蘸 B 料，用油锅炸熟至呈金黄色。将三色蔬菜、芥菜焯熟备用。
2. 热锅加 1 小匙油烧热，加入洋葱炒香，再加入茄汁酱，用湿淀粉勾芡，再拌入鱼片、蔬菜和芥菜。
3. 热锅入油烧热，加入所有材料，与 C 料拌炒均匀即可。





椰香沙拉

3 人份

材料

鱿鱼卷、鲜虾各 300 克，洋葱丝 1/5 粒，红甜椒丝 15 克

调味料

鱼露 2 大匙、柠檬汁 2 大匙、椰子糖 1 小匙

酱料

椰浆 3 大匙

制法

1. 将鱿鱼卷、鲜虾分别汆烫至熟，待用。
2. 将所有食材混合均匀。

TIPS

可添加一点动物性鲜奶油以增加奶香味。

椰香咖喱锅

3 人份

材料

牛肉片 300 克、小番茄 3 颗、洋菇 3 朵、干辣椒 2 只

调味料

鱼露 1 大匙、椰子糖 1/2 小匙

酱料

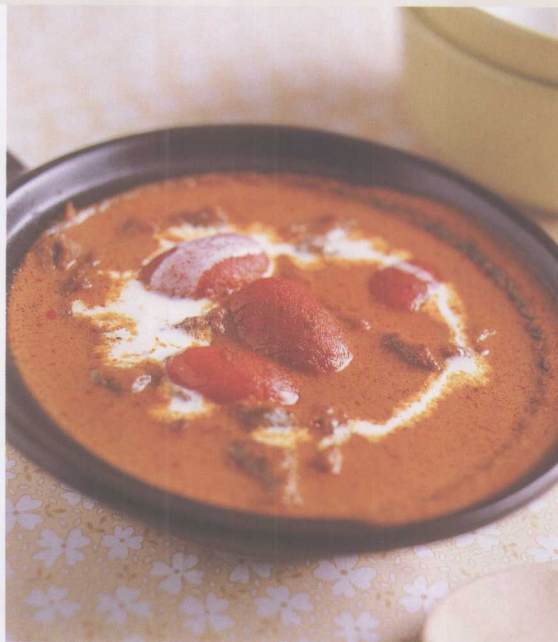
椰浆 350 毫升、红咖喱酱 2 大匙

制法

1. 干辣椒入水浸泡，切段。小番茄一剖为二。
2. 热锅加 1 大匙色拉油烧热，爆香红咖喱酱，放入辣椒段、小番茄，加入牛肉炒熟，加入洋菇、酱料及调味料，煮滚后以小火煮 5 分钟。

TIPS

椰子糖稍擀一下就会粉碎。





奶油蘑菇酱汁

制作方法请见
P210

奶油蘑菇佐方包

3 人份

材料

吐司 3 片

酱料

奶油蘑菇酱汁 3 大匙

制法

在吐司上涂抹奶油蘑菇酱汁，入烤箱烤热即可。

TIPS

加热时仅用上火即可。



海鲜奶油蘑菇汤

3 人份

材料

墨鱼丁 100 克、鱼肉丁 100 克、冬菇丁 50 克、玉米粒 50 克、鲜奶油 50 毫升

酱料

奶油蘑菇酱汁 1.5 杯

制法

1. 墨鱼丁、鱼肉丁、冬菇丁、玉米粒分别入水氽烫。
2. 锅内入 2 碗水烧热，加入奶油蘑菇酱汁及鲜奶油煮滚，加入氽好的各料即可。



奶油蘑菇蔬菜

3 人份

材料

番茄丁 20 克、花椰菜 3 朵、白花菜 3 朵、西洋芹 1 棵、蘑菇丁 2 朵、冬菇丁 2 朵、起司丝少许、起司粉少许

酱料

奶油蘑菇酱汁 2/3 杯

制法

将番茄丁、花椰菜、白花菜、西洋芹、蘑菇丁、冬菇丁分别氽烫，捞出沥水，再与奶油蘑菇酱混合，撒上起司丝和起司粉，入烤箱，以 200℃ 的温度烤至金黄即可。

基本白酱

制作方法请见
P209



起司意大利面

1 人份

材料

意大利面 100 克, 鸡肉 20 克, 西芹、香菇、洋葱各 10 克

调味料

盐、胡椒粉、起司丝各少许

酱料

基本白酱 60 毫升

制法

起油锅烧热, 炒香洋葱、鸡肉、西芹和香菇, 加入调味料, 放入意大利面和基本白酱, 放上起司丝焗烤至金黄。

TIPS

意大利面煮至约八成熟即可。



起司焗虾仁

2 人份

材料

虾仁 80 克、香菇 20 克、洋葱 10 克、鲍鱼菇 20 克、白菜 50 克

调味料

盐、胡椒粉、起司丝各少许

酱料

基本白酱 50 毫升

制法

起油锅烧热, 入洋葱、香菇、鲍鱼菇和白菜炒香, 加胡椒粉和盐, 放入虾仁和基本白酱, 撒上起司丝焗烤至金黄色即可。



起司烤生蚝

1 人份

材料

生蚝 3 只、菠菜 30 克

酱料

基本白酱 60 毫升、起司丝少许

制法

1. 生蚝洗净, 入蒸笼蒸 30 秒。菠菜焯水晾凉。
2. 菠菜铺于盘底, 放上生蚝, 再放上基本白酱和起司丝, 焗烤至颜色呈金黄色即可。



缅式辣炒鸡腿

1 人份

材料

鸡腿 3 只

酱料

缅式辣炒酱 2 大匙 (P167)

制法

1. 将鸡腿用 1 大匙辣炒酱略腌，过油备用。
2. 热锅入油烧热，爆香剩余的缅式辣炒酱，加入腌好的鸡腿，拌炒至熟即成。

TIPS

鸡肉不可用氽烫的方式制熟，否则会淡化腌料的口味。



吊烧蒜头鸡

2 人份

材料

鸡腿 2 只

酱料

蒜头鸡腌酱 5 毫升 (P91)

制法

鸡腿泡入蒜头鸡腌酱中腌 12 小时, 以吊烤炉烤约 40 分钟至熟, 取出装盘即可。

TIPS

亦可用烤箱代替吊烤炉, 温度保持在 200℃ ~ 220℃。



海南鸡腿

2 人份

材料

鸡腿 2 只, 葱末、姜末各少许

调味料

盐、蘑菇粉各 1/2 小匙, 香油少许

酱料

油淋鸡蘸酱 (P62)

制法

1. 将鸡腿用调味料略腌, 盛入容器中, 覆上保鲜膜, 用中火蒸熟。
2. 将蒸熟的鸡腿取出, 沥出鸡汁, 拌入姜葱末, 即成海南鸡酱。
3. 鸡腿剁块, 淋上油淋鸡蘸酱即可。

TIPS

鸡腿要选肥厚的, 以确保鸡汁充足。若鸡汁不足, 可用色拉油代替。





牛肋

红酒牛肋

5 人份

材料

牛肋排 180 克、时蔬适量

调味料

盐、胡椒粉各少许

酱料

杜松子红酒酱汁 50 毫升 (P219)

制法

1. 锅内色拉油烧热,放入牛排将两面煎过,入 180℃ 的烤箱中烤至七成熟。
2. 将处理好的牛排摆入盘中,淋上杜松子红酒酱汁,放上焯好的时蔬即可。

TIPS

酱汁起锅前若加适量奶油,味道更香浓。





红烧牛肋

2 人份

材料

牛肋排 2 块

调味料

盐 1/2 小匙、胡椒粉少许、米酒 1/4 小匙、湿淀粉少许

酱料

红烧酱 1/2 杯 (P110)

制法

1. 牛肋用调味料略腌,再用热油锅煎至六成熟。
2. 热锅内加入 1 大匙油烧热,入红烧酱稍炒,加入牛肋排略烧,再用湿淀粉勾芡即成。

TIPS

可用猪肋代替牛肋烹制此菜,即成红烧猪肋。

无锡牛肋

3 人份

经典
酱料

材料

牛肋排 2 块

调味料

盐 1/2 小匙、胡椒粉少许、米酒 1/4 小匙、湿淀粉少许

酱料

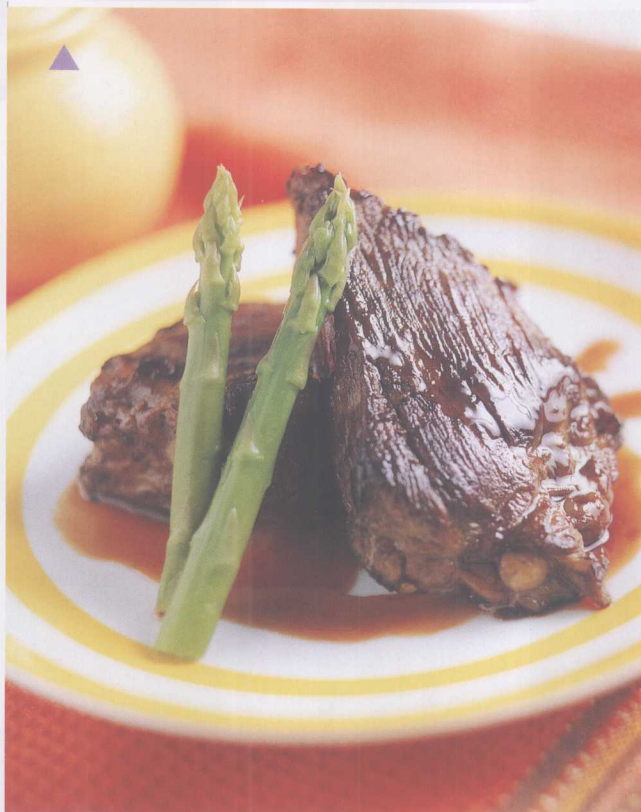
无锡酱 1 杯 (P108)

制法

1. 牛肋用调味料略腌,入烤箱以 220℃ 的温度烤至六成熟,待用。
2. 热锅内加入 1 大匙油烧热,入无锡酱稍炒,再加入牛肋排略烧,最后用湿淀粉勾芡。

TIPS

亦可用猪肋排替换牛肋排。





墨鱼

宫保墨鱼

5 人份

材料

墨鱼片 300 克、熟花生仁 100 克

酱料

宫保酱 5 大匙 (P108)

制法

1. 墨鱼片入沸水氽透，捞出沥干，备用。
2. 热锅加入1大匙油烧热，入宫保酱稍炒，再加入墨鱼片，将酱汁炒干，倒入熟花生仁拌匀即成。

TIPS

如果要做成烩饭，则只需将宫保酱加高汤勾芡即可。





越式凉拌海鲜

5 人份

材料

墨鱼 200 克、虾仁 100 克、鱿鱼 100 克、芹菜段 70 克、洋葱丝 15 克、花生碎 2 大匙、香菜段少许

酱料

越式凉拌酱 1/2 杯 (P173)

制法

1. 将墨鱼、虾仁、鱿鱼汆透，捞出冲凉，沥干水分。
2. 将所有食材入容器中，加酱料混合拌匀。

TIPS

洋葱若泡过水再切，可去除多余的辛辣味，并可防止“辣眼”。

墨鱼叻沙面

1 人份

材料

墨鱼 70 克、鲜虾 2 只、鱼丸 2 颗、天妇罗 50 克、油面 100 克

酱料

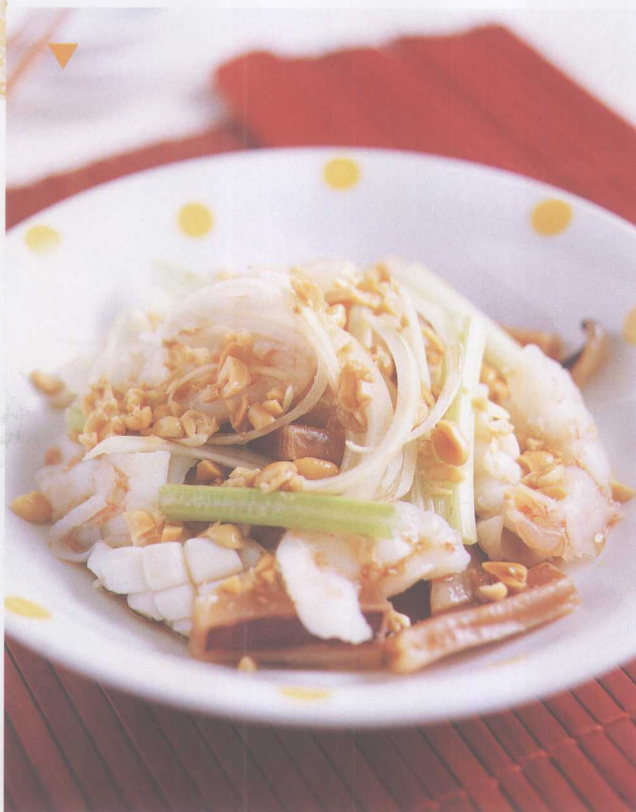
星马叻沙高汤 2 杯 (P184)

制法

1. 将墨鱼、鲜虾、鱼丸、天妇罗、油面分别入水汆烫，捞出沥水，待用。
2. 将星马叻沙高汤煮沸，加入汆好的各料，煮沸即成。

TIPS

叻沙是东南亚地区的知名菜，通常用作面条的汤底。





虾子

干烧虾

5 人份

材料

鲜虾 500 克

调味料

A. 糖 1/2 小匙、鸡粉 1/2 小匙、淀粉 2 小匙、
蛋黄少许

B. 淀粉 2 大匙

酱料

干烧酱 1/2 杯 (P111)

制法

1. 鲜虾用 A 料腌制 10 分钟，蘸 B 料，入热油锅炸至呈金黄色。
2. 热锅内加入 1 小匙油烧热，加入酱料略炒，再拌入鲜虾，将汁烧干即成。

TIPS

鲜虾炸至约七成熟即成。



红酒松露明虾

3 人份

材料

明虾 3 只、季节蔬菜 3 种、红酒适量

调味料

盐、胡椒粉各少许

酱料

红酒松露酱 30 毫升 (P216)

制法

1. 起油锅烧热，放入明虾煎至金黄色，加入调味料和红酒，放入 180℃ 的烤箱烤 2 分钟。
2. 将装饰的蔬菜和明虾摆入盘中，淋上红酒松露酱即可。

TIPS

明虾不可烤太久，否则口感不好。



柠檬奶油鲜虾

3 人份

材料

明虾 3 只、季节蔬菜 3 种、白兰地酒 10 毫升

调味料

盐、胡椒粉各少许

酱料

柠檬奶油酱 30 毫升 (P211)

制法

1. 起油锅烧热，放入明虾煎至金黄，加入白兰地酒，再放入 180℃ 的烤箱烤 2 分钟。
2. 将明虾摆入盘中，摆上装饰蔬菜，淋上柠檬奶油酱即可。

TIPS

白兰地酒的加入可让明虾的味道更加浓郁。



豆腐



日式味噌烤酱

2 人份

材料

板豆腐 2 块

酱料

红玉味噌 30 克 (P140)、玉味噌 30 克 (P140)

制法

板豆腐切成 3 厘米见方的块，放在炭烤台上烤，然后用刷子把红玉味噌和玉味噌均匀地刷上去，烤至颜色呈金黄色即可。

TIPS

火不宜太大，且要慢慢烤至上色，使味噌的味道完全进入豆腐中。



和风豆腐

3 人份

材料

鸡蛋豆腐 1 盒

酱料

橘醋 50 毫升 (P136)、柚子皮 5 克、柚子酱 5 毫升

制法

1. 将豆腐切成大小适中的长方块,置于盘底。
2. 将切好的柚子皮和柚子酱放入调好的橘醋里,淋在豆腐上即可食用。

TIPS

加入少许的柚子皮, 能让酱汁带上淡淡的柚子味道, 吃起来更顺口。



咸鱼烧豆腐

3 人份

材料

豆腐 1 盒、冬菇 3 片、胡萝卜 6 片、葱段 10 克、鸡肉片 100 克、面粉 3 大匙

调味料

鸡粉、糖各 1 小匙

酱料

咸鱼鸡末酱 3 大匙 (P87)

制法

1. 将冬菇片、胡萝卜片、鸡肉分别氽透,捞出沥水。豆腐切片,蘸匀面粉,炸至金黄色。
2. 热锅加入 1 小匙油烧热,爆香葱段、咸鱼鸡末酱,再加入所有食材,拌炒均匀即成。

TIPS

炸豆腐时需用小火慢炸。



PART 3

世界各国酱料精选

中、日、韩、南洋、西式，各国酱料的大观园！各种浓郁香醇的美味，创造出诱惑人心的酱料。让我们一起品味各国的酸甜苦辣，用味觉环游全世界。

58 中式酱料

121 日式酱料

143 韩式酱料

161 南洋酱料

186 西式酱料

More changes with foreign sauces



中式酱料

- 60 蘸酱
- 74 淋酱
- 80 拌酱
- 89 腌酱
- 98 卤汁
- 100 高汤
- 105 蒸酱
- 108 做菜酱
- 118 烧烤酱



DIY 完美酱料

中式酱料的基本味型

酱料的调制,其实就是一场酸、甜、苦、辣、咸五味运用技巧的大挑战,只有充分了解调味顺序、正确掌握技巧,才能将中式酱料的精华发挥到极致。中式酱料可简单分为辣味、甜味、咸味三大类,也可细分为以下9种:

◆ 麻辣味

主要用料:花椒、红辣椒、辣油、辣椒酱。

调酱特色:与一般的辣味菜相比,多了麻的风味,这主要是花椒的作用。在红辣椒或辣油中加入花椒,就成了特有的麻辣味型。

◆ 酸辣味

主要用料:辣豆瓣酱、醋、辣油。

调酱特色:醋和辣豆瓣酱或辣油混合后,制成的以酸味为主味,辣味为辅的风味。调制时须掌握酸而不涩的原则。

◆ 鱼香味

主要用料:红辣椒、葱、姜、蒜。

调酱特色:葱、姜、蒜的辛香味,加上红辣椒的辣味,再以热油爆香,加入糖、醋、酱油等调成酱汁,便造就了香气浓郁、口味多样的鱼香味。

◆ 宫保味

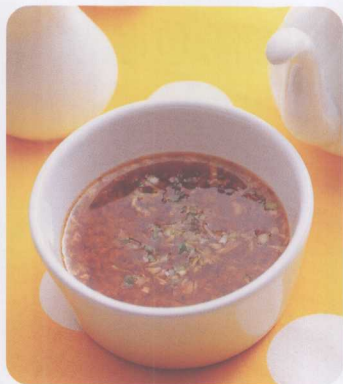
主要用料:干红辣椒、花椒。

调酱特色:利用大量的干红辣椒,调制出麻辣而不燥的口感。花椒的麻味加上干红辣椒特殊的香辣味,即成色香味美的宫保味。

◆ 酱香味

主要用料:豆瓣酱、冰糖、葱、姜、蒜。

调酱特色:将辣豆瓣酱及葱、姜、蒜末用油爆香,再加入糖、酱油调味即成。



◆ 酸甜味

主要用料:糖、醋、酱油、辛香料。

调酱特色:烹调时须以适当的咸味作基础,甜酸并重,利用糖和醋以凸显出酸甜的特色。也可加入番茄酱,增加菜肴的色香味。至于酸甜的比例,则视个人喜好而定。

◆ 香甜味

主要用料:甜面酱、糖、香油、麻油、辛香料。

调酱特色:利用大火炒出甜面酱的香味,再加入酱油、糖、麻油或香油,使香味中带有甜味。烹调时须注意糖及酱油的分量,以免味道太甜,掩盖了食物的原味。

◆ 果香味

主要用料:柳橙汁、梅汁、柠檬、辛香料、糖。

调酱特色:调酱时要避免搭配味道过于强烈的辛香料,如大蒜、豆豉等,以免盖过水果的香气。此外,熟度较高的水果通常不耐久煮,因此拌炒的速度要快。

◆ 椒盐味

主要用料:胡椒粉、盐、辛香料。

调酱特色:咸味是烹调中基本的味型,是构成复合味的基础,并具有决定性的作用。例如,在椒盐味里加入适量的食盐,就会感到咸香适口。



小笼汤包蘸酱

材 料: 嫩姜丝 1 块

调 味 料: 酱油 2 大匙、醋 1 小匙、辣油 1 小匙、香油 1/4 小匙

制 法: 混合所有调味料, 食用时加入姜丝即可。

应 用: 可用于蘸食小笼汤包、水饺、蒸饺等。

Cooking Tips: 姜丝可入冰水浸泡, 以增加脆度, 并可去除辛辣味。

口感	★ 酸	甜	★★ 香	辣	咸
保存	即时	3 天 室温	14 天 冷藏	冷冻	

料理难易度 5 分钟 烹调时间



水饺蘸酱

材 料: 辣椒末、葱末、蒜末各 1 小匙

调 味 料: 酱油、白醋各 4 小匙, 香油少许

制 法: 将所有食材混合均匀即可。

应 用: 可用于蘸食小笼汤包、水饺、煎饺。

Cooking Tips: 葱末最好取用葱白部分, 较有浓郁的葱香味。

口感	★ 酸	甜	★★ 香	★ 辣	咸
保存	即时	2 天 室温	14 天 冷藏	冷冻	

料理难易度 5 分钟 烹调时间



萝卜糕蘸酱

材 料: 蒜头 6 瓣

调 味 料: 糖 1 大匙、酱油 6 大匙、海山酱 10 大匙、甜面酱 2 大匙、辣酱 1 大匙

制 法: 所有食材用果汁机搅打均匀即可。

应 用: 用冷开水稀释后, 用来蘸食各类点心, 如萝卜糕、碗糕、蚵仔煎等。

Cooking Tips: 搅打时, 要先放蒜头与糖, 再慢慢放入其余调味料。



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

料理难易度 5 分钟 烹调时间



春卷蘸酱

材 料: 凤梨1片、苹果块60克、蜂蜜2小匙
调 味 料: 豆腐乳2大匙、海山酱4大匙、辣椒油2小匙、番茄酱3大匙、味噌3大匙、糖6大匙
制 法: 将凤梨片、苹果块、豆腐乳、味噌和海山酱倒入容器中，搅匀后再加入其余食材，一同搅匀即成。

应 用: 适合蘸食各类油炸食品。

口感	★ 酸	★ 甜	★ 香	★ 辣	★★ 咸	料理难易度	10分钟 烹调时间
保存	即时	2天 室温	14天 冷藏	冷冻			

云南大薄片蘸酱

材 料: 蒜末2大匙、香菜末少许、辣椒3只、花生碎少许、柠檬汁1大匙

调 味 料: 糖1/2小匙，鱼露、辣椒酱各1大匙

制 法: 将所有食材混合均匀即可。

应 用: 适合蘸食各类凉拌食品，如凉拌白肉、猪头皮、凉拌海鲜、凉拌蔬菜、凉面等。

Cooking Tips: 花生碎、香菜末于食用时再加入。



口感	★★ 酸	★★ 甜	★ 香	★ 辣	★ 咸	料理难易度	10分钟 烹调时间
保存	即时	2天 室温	20天 冷藏	冷冻			

烤鸭蘸酱

材 料: 色拉油2大匙、冷开水5大匙

调 味 料: 甜面酱12大匙、糖3大匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 可用于蘸食烤鸭、牛肉卷等。

Cooking Tips: 色拉油要在加冷开水之前注入，油才会拌得均匀。



口感	★ 酸	★ 甜	★ 香	★ 辣	★ 咸	料理难易度	5分钟 烹调时间
保存	即时	3天 室温	1个月 冷藏	冷冻			

油淋鸡蘸酱

材 料: 葱末 300 克、姜渣 200 克、油少许

调 味 料: 盐 2 大匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 适用于蘸食白斩鸡、卤油鸡、烤鸭等。

Cooking Tips: 葱要在食用时加入, 以延长其保存期限。

口感	酸	甜	★ 香	★★ 辣	★★ 咸
保存	即时	1 星期 室温	1 个月 冷藏	料理难度	5 分钟 烹调时间



鹅肉蘸酱

材 料: 菠萝 2 片、凉开水 1 杯

调 味 料: 米醋 1/2 杯、糖 100 克、海山酱 1 杯

制 法: 所有食材用果汁机搅拌均匀即可。

应 用: 适用于蘸食白斩鸡、卤油鸡、盐水鹅、熏鹅、烤鸭等。

Cooking Tips: 将各种食材混匀后冷藏一晚, 可增加其风味。

口感	酸	★ 甜	★ 香	★★ 辣	★★ 咸
保存	即时	3 天 室温	10 天 冷藏	料理难度	5 分钟 烹调时间



白片鹅肉

材 料: 熟鹅肉 375 克、生姜 50 克、九层塔 10 克

调 味 料: 鹅肉蘸酱 2 大匙

制 法: 1. 将熟鹅肉表皮上的杂毛清除干净, 洗净, 切块, 摆入盘中。

2. 生姜洗净, 切丝。九层塔去梗, 洗净。将生姜丝、九层塔均摆入盘中, 蘸调味料食用即可。

Cooking Tips: 九层塔即罗勒, 多用于搭配海鲜、肉类食用, 可提升食物的香味。



卤猪脚蘸酱

材 料: 蒜泥 2 小匙、冷开水 1 大匙

调 味 料: 酱油膏 5 大匙、腐乳酱 1 大匙、果糖 2 小匙

制 法: 将所有食材混合均匀即可。

应 用: 适用于蘸食卤猪脚、白灼时蔬、白肉等。



Cooking Tips: 混匀后冷藏一晚, 可增加风味。

口感	酸	★ 甜	★ 香	★ 辣	★★ 咸	料理难易度	5 分钟 烹调时间
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏	冷冻			

烤乳猪蘸酱

材 料: 蒜头(爆香)2 瓣、红葱头(爆香)3 瓣

调 味 料: 海鲜酱 6 大匙、磨豉酱 4 大匙、芝麻酱 1 大匙、蚝油 2 小匙、糖 3 大匙、卤鸡水 2 大匙、腐乳 1/2 小匙

制 法: 用果汁机将所有食材混合打匀即成。

应 用: 适用于蘸食烤乳猪、烤鸭、白斩鸡等。

Cooking Tips: 较硬的酱料要先调开, 然后加入其余食材, 以免酱料混合不均匀。

口感	酸	★ 甜	★ 香	★ 辣	★ 咸	料理难易度	15 分钟 烹调时间
保存	即时	3天 室温	25天 冷藏	冷冻			



蟹肉蘸酱 (姜醋汁)

材 料: 姜末 20 克、蒜末 15 克

调 味 料: 蜂蜜少许、糖 3 大匙、白醋 4 大匙

制 法: 将所有食材混合均匀即可。

应 用: 适合蘸食各类白灼海鲜或清蒸海鲜。



Cooking Tips: 蒜末可用蒜汁代替。

口感	★★ 酸	★ 甜	★ 香	★ 辣	★ 咸	料理难易度	10 分钟 烹调时间
保存	即时	3天 室温	25天 冷藏	冷冻			

咸猪肉蘸酱

材 料: 蒜末 6瓣

调 味 料: 白醋 4大匙

制 法: 将所有食材混合均匀即可。

应 用: 蘸食口味较浓郁的食品。

Cooking Tips: 混匀后冷藏一晚, 风味更佳。

口感	★★	★			
	酸	甜	香	辣	咸
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏		



5 分钟

料理难度



烫鱿鱼蘸酱

材 料: 红葱头 3瓣、蒜头 6瓣

调 味 料: 糖 1大匙、酱油膏 4大匙、味精 1大匙

制 法: 将所有食材用果汁机搅打均匀。

应 用: 适合蘸食各类白灼海鲜或清蒸海鲜。

Cooking Tips: 剥蒜皮时, 可先将蒜头拍松, 这样就易于剥除了。

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



5 分钟

料理难度



墨鱼蘸酱

材 料: 红葱头 3瓣、蒜头 6瓣

调 味 料: 糖 1大匙、酱油膏 4大匙、味精 1大匙、
玫瑰露少许、芥末 2小匙

制 法: 将所有食材用果汁机绞碎即可。

应 用: 适合蘸食各类油炸类海鲜。

Cooking Tips: 将红葱头、蒜头入果汁机中先搅一会儿, 再慢慢加入其他食材, 才能将蘸酱搅均匀。

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



5 分钟

料理难度



炸鸡蘸酱

材 料: 胡萝卜汁4大匙

调 味 料: 番茄酱1大匙、红醋3大匙、糖5小匙、
味精2小匙、盐少许

制 法: 将所有食材混合均匀即可。

应 用: 适合蘸食各类油炸食品。

Cooking Tips: 榨萝卜汁剩下的渣可在煎蛋时加以利用。

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

5 分钟
烹调时间

酸甜酱

调 味 料: 红油1/2杯、苹果醋2大匙、果糖1大匙

制 法: 将所有食材混合均匀即可。

应 用: 适合蘸食各类油炸食品。

Cooking Tips: 苹果醋要选购无糖的。

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

5 分钟
烹调时间

海山酱

材 料: 米粉水4大匙

调 味 料: 番茄酱1大匙, 味噌、酱油、糖各3大
匙, 甘草粉少许, 盐1/4小匙制 法: 将所有食材混合均匀, 再用中小火煮
滚, 加入米粉水勾芡, 调稠即可。应 用: 可应用加以调制其他酱料, 亦适合蘸食
各类食品。

Cooking Tips: 加热时要不停地搅动。

口感	★	★★			★★
	酸	甜	香	辣	咸
保存		3天	30天		
	即时	室温	冷藏	冷冻	

25 分钟
烹调时间

五味酱

材 料: 蒜头 6 瓣、辣椒 2 只

调 味 料: 番茄酱 4 大匙、糖 1 大匙、酱油膏 5 小匙、辣椒油少许、泰式辣酱 1 小匙、味精少许、醋少许

制 法: 所有食材用果汁机搅打混合均匀。

应 用: 适合蘸食各类白灼或清蒸食材, 尤其以海鲜为最佳。

Cooking Tips: 五味酱调好后要冷藏2天, 才可以完全入味。

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

料理难易度 **5** 分钟 烹调时间



冰梅酱

材 料: 梅子碎 60 克、蒜头碎 1/2 小匙、子姜碎 1/2 小匙、辣椒碎 1/4 小匙、水 1 大匙

调 味 料: 冰糖 1 大匙、白醋 1 小匙

制 法: 所有食材混合均匀, 以隔水加热的方式煮至冰糖溶化即可。

应 用: 适用于蘸食白斩鸡、卤油鸡、盐水鹅、熏鹅、烤鸭等。

Cooking Tips: 食材要切得细一点。

口感	★★	★★		
	酸	甜	香	辣
保存	5天	30天		
	即时	室温	冷藏	冷冻

料理难易度 **25** 分钟 烹调时间

冰梅酱红糟鸡

材 料: 土鸡腿 1 只、竹帘 1 张

调 味 料: A: 黑胡椒粉 1/2 小匙, 糖 1 小匙, 红糟粉、米酒各 1 大匙

B: 冰梅酱 4 大匙

制 法: 1. 土鸡腿洗净去骨, 沥干水分, 放入大碗中, 加入 A 料拌匀, 腌 3 小时。
2. 竹帘摊开, 铺上一层耐热胶膜, 放入腌好的鸡腿卷紧, 以橡皮筋固定, 放入盘中, 移入蒸锅中蒸 20 分钟, 取出晾凉, 放入冰箱中冷藏。
3. 食用时取出切片, 摆入盘中, 蘸食 B 料。





镇江汁

调味料: 镇江醋、番茄酱、浙醋、急汁各2大匙, 美极鲜味露1大匙, 糖6大匙

制法: 所有食材混合均匀即可。

应用: 适用于蘸食各类食品, 尤以油炸食品最佳。

Cooking Tips: 急汁是一种广式调味料, 属于水果醋。

口感	★★	★	★	★	★	★
	酸	甜	香	辣	咸	
保存	即时	2天 室温	30天 冷藏			

料理难易度

5

分钟
烹调时间

怪味蘸酱

材料: 蒜2瓣

调味料: 花生酱2大匙, 红油、醋、酱油各1大匙, 花椒粉1/4小匙, 糖1小匙, 香油1/2小匙

制法: 所有食材用果汁机绞碎混匀即可。

应用: 适用于蘸食各类白灼食品。

Cooking Tips: 调出的酱料如有颗粒, 则表明花生酱未调匀。

口感	★	★	★★	★	★
	酸	甜	香	辣	咸
保存	即时	2天 室温	25天 冷藏		冷冻

料理难易度

5

分钟
烹调时间



客家橘酱

调味料: 金橘酱3大匙、辣椒酱2大匙、蜂蜜1小匙

制法: 所有食材混合均匀即可。

应用: 适用于蘸食白斩鸡、卤油鸡、盐水鹅、熏鹅、烤鸭等。

Cooking Tips: 可依个人口味增减辣椒酱的分量。

口感	★★	★	★★★	★	★
	酸	甜	香	辣	咸
保存	即时	3天 室温	25天 冷藏		冷冻

料理难易度

5

分钟
烹调时间



蒜蓉酱油

材 料: 蒜头 3 瓣

调 味 料: 酱油膏 3 大匙、味精 4 小匙、糖 1 大匙

制 法: 所有食材用果汁机绞碎即可。

应 用: 适合蘸食各类食品。

Cooking Tips: 蒜头须先与少许酱油膏绞细, 且越细越好。

口感	酸	甜	★ 香	★ 辣	★ 咸
保存	即时	5天 室温	60天 冷藏		

料理难易度 **5** 分钟 烹调时间



肠粉酱油

材 料: 水 360 毫升

调 味 料: 酱油 8 大匙、味精 2 大匙、糖 5 大匙

制 法: 所有食材混合后用小火煮滚。

应 用: 适合蘸食各类白灼或清蒸食品, 最常用于蘸食肠粉。

Cooking Tips: 加热时要用勺子一直搅拌, 以免将酱汁烧焦。

口感	酸	★ 甜	★ 香	★ 辣	★★ 咸
保存	即时	3天 室温	35天 冷藏		

料理难易度 **15** 分钟 烹调时间



腐乳辣蒜酱

材 料: 蒜泥 1 大匙、葱末 1 大匙、冷开水 4 大匙

调 味 料: 豆腐乳 1 块、酱油 1 小匙、果糖 1 大匙、辣油 1/2 大匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 适合蘸食各类白灼或清蒸食品, 最常用于蘸食肠粉。

Cooking Tips: 豆腐乳要先调开, 再同其他食材搅匀。

口感	★ 酸	★ 甜	★ 香	★ 辣	★★ 咸
保存	即时	3天 室温	30天 冷藏		

料理难易度 **5** 分钟 烹调时间



桂花蘸酱

材 料: 湿淀粉少许、水半杯

调 味 料: 桂花酱 2 小匙、糖 4 小匙

制 法: 调味料混合后用小火煮滚, 再加入湿淀粉勾芡。

应 用: 适合蘸食较清爽之食材。

Cooking Tips: 用湿淀粉勾芡一定要煮滚, 这样才能达到理想的稠度。

口感	酸	甜	★ ★ ★ 香	★ 辣	★ 咸	 15 分钟 料理难度度 烹调时间
保存	即时	1天 室温	3天 冷藏	冷冻		



冰镇番茄蘸酱

材 料: 紫苏泥 2 大匙、姜泥 1 大匙

调 味 料: 梅汁 1 大匙、酱油膏 2 大匙、果糖 1/2 大匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 适合蘸食各类水果, 尤以番茄切片为佳。

Cooking Tips: 姜切成丝泡入水中, 去除过多的辛辣味后再斩成泥。

口感	★ ★ 酸	★ 甜	★ 香	★ 辣	★ ★ 咸	 5 分钟 料理难度度 烹调时间
保存	即时	2天 室温	15天 冷藏	冷冻		



番茄切片

材 料: 番茄 3 颗

酱 料: 冰镇番茄蘸酱 2 大匙

制 法: 番茄切片后附上冰镇番茄蘸酱即可。

Cooking Tips: 番茄冰镇后再吃口感更佳。



羊肉炉蘸酱

材 料: 冷开水 3 大匙

调 味 料: 辣腐乳 5 块、辣豆瓣酱 5 大匙、糖 1 大匙

制 法: 所有食材用果汁机绞细即成。

应 用: 适合蘸食沙锅、火锅及煲类菜品。

Cooking Tips: 挑选辣豆瓣及辣豆腐乳时要注意其咸度不同。

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



料理难易度

5 分钟

烹调时间



姜母鸭蘸酱

材 料: 冷开水 1/3 杯、九层塔 1 把

调 味 料: 辣豆瓣酱 1 小匙、海山酱 1 小匙、豆腐乳 1 块、糖 2 小匙、酱油膏 1/2 小匙

制 法: 所有食材用果汁机绞碎即可。

应 用: 适合蘸食沙锅、火锅及煲类菜品。

Cooking Tips: 九层塔的梗要剔除干净。

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



料理难易度

5 分钟

烹调时间



酸菜白肉锅蘸酱

材 料: 香菜末 40 克、冷开水 2 大匙

调 味 料: 腐乳酱 6 大匙、糖 1/2 大匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 适用蘸食沙锅、火锅及煲类菜品。

Cooking Tips: 香菜末宜选用梗部, 风味较香浓。

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



料理难易度

5 分钟

烹调时间



牛杂蘸酱

材 料: 蒜末 1 大匙、蒜苗末 3 大匙

调 味 料: 辣豆瓣酱、酱油各 1 大匙, 糖 2 小匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 适合蘸食沙锅、火锅及煲类菜品。

Cooking Tips: 各品牌的辣豆瓣酱咸度不一, 要多加注意。

口感	酸	★ 甜	★ 香	★ 辣	★★ 咸	料理难度	15 分钟 烹调时间
保存	即时	2天 室温	20天 冷藏	冷冻			



清炖红肉蘸酱

材 料: 葱段 1 大匙

调 味 料: 酱油膏 3 大匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 适合蘸食沙锅、火锅及煲类菜品。

Cooking Tips: 葱段要用葱白的部分, 这样做出的酱料口味才会比较浓郁。

口感	酸	★ 甜	★ 香	★ 辣	★★ 咸	料理难度	15 分钟 烹调时间
保存	即时	3天 室温	35天 冷藏	冷冻			



素锅蘸酱

材 料: 香菜末 1 大匙、辣椒末 1 小匙、姜末 1/2 小匙

调 味 料: 酱油 1 大匙、辣油 1/4 小匙、素沙茶 2 大匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 适合蘸食沙锅、火锅及煲类菜品。

Cooking Tips: 使用沙茶时要将其内部的油拌匀。

口感	酸	★ 甜	★ 香	★ 辣	★★ 咸	料理难度	5 分钟 烹调时间
保存	即时	2天 室温	20天 冷藏	冷冻			



花生味蘸酱

- 材 料:** 熟芝麻 1/4 小匙、冷开水 2 小匙
- 调 味 料:** 花生酱、芝麻酱各 1 大匙, 白醋、酱油、蜂蜜各 1 小匙, 盐少许
- 制 法:** 所有食材混合均匀即可。
- 应 用:** 适合蘸食沙锅、火锅及煲类菜品。

Cooking Tips: 较硬的酱料要预先调开。

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

料理难易度  5 分钟 烹调时间



蛋黄蘸酱

- 材 料:** 蛋黄 1 粒、葱花 2 小匙
- 调 味 料:** 酱油 1 大匙、糖 1 小匙、沙茶酱 1 大匙
- 制 法:** 所有食材混合均匀即可。
- 应 用:** 适合蘸食沙锅、火锅及煲类菜品。

Cooking Tips: 使用沙茶时要将其内部的油拌匀。

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

料理难易度  5 分钟 烹调时间



醋香蘸酱

- 材 料:** 蒜末 1 小匙、香菜末 1 小匙
- 调 味 料:** 香油 1 大匙、白醋 2 大匙、糖少许
- 制 法:** 所有食材混合均匀即可。
- 应 用:** 适合蘸食各类食材, 以麻辣锅为佳。

Cooking Tips: 宜选择用米醋调味, 风味较佳。

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

料理难易度  5 分钟 烹调时间



白豆酱

材 料: 姜末 1 大匙

调 味 料: 白豆酱 2 大匙、糖 1/4 小匙、辣椒酱 1 大匙、香油 1/4 小匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 适合蘸食沙锅、火锅及煲类菜品。

Cooking Tips: 姜末带皮切碎, 风味更佳。

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



5 分钟
烹调时间



除油腻蘸酱

材 料: 白萝卜泥 2 大匙、葱花 1 小匙

调 味 料: 乌醋 1 小匙、白醋 1 大匙、酱油 2 大匙、糖 1 小匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 适合蘸食沙锅、火锅及煲类菜品。

Cooking Tips: 萝卜泥有排油的功效。

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



5 分钟
烹调时间



韭黄虾卷

材 料: 韭黄 70 克, 虾仁 150 克, 荸荠 4 个, 春卷皮 4 张, 芹菜末、面糊、姜末各适量

调 味 料: A: 鲜鸡粉 1/3 小匙, 盐、白胡椒粉各少许

B: 除油腻蘸酱 3 大匙

制 法: 1. 韭黄洗净, 去除头尾及硬梗, 斩成细末。虾仁去肠泥, 洗净切丁。荸荠去皮拍碎, 再与芹菜末、面糊、姜末一起放入碗中, 加入 A 料拌匀, 腌至入味, 即成馅料。
2. 春卷皮摊开放入适量馅料, 包成卷, 放入热油锅中, 炸至呈金黄酥脆捞出, 切斜段, 摆盘中, 食用时蘸 B 料。



茄汁淋酱

材 料: 水 4 大匙、湿淀粉少许

调 味 料: 番茄酱 2 大匙、OK 汁 1 大匙、乌醋 1 小匙、糖 1 大匙、盐少许、味精少许

制 法: 所有食材混合均匀, 中火滚煮后用湿淀粉勾芡即成。

应 用: 适合淋于各类食材, 尤以油炸食品为佳。

Cooking Tips: OK 汁是一种广式酱料。

口感	★★	★★			★
	酸	甜	香	辣	咸
保存	即时	2天 室温	7天 冷藏		冷冻



15 分钟
料理难度 烹调时间



蚝油淋酱

材 料: 湿淀粉少许、甘草水半杯

调 味 料: 蚝油 2 大匙、酱油 3 大匙、味精 2 小匙、胡椒粉少许

制 法: 所有食混合后用中火滚煮, 再用湿淀粉勾芡。

应 用: 适合淋于各类食材。

Cooking Tips: 甘草粉加水调开即成甘草水。

口感		★			★★
	酸	甜	香	辣	咸
保存	即时	2天 室温	7天 冷藏		冷冻



15 分钟
料理难度 烹调时间



醋鱼淋酱

材 料: 姜末 1 大匙、水 3 大匙、湿淀粉少许

调 味 料: 酱油 3 大匙、白醋 4 小匙、浙醋 4 小匙、盐少许、糖 3 大匙、胡椒粉少许

制 法: 热锅入油烧热, 下姜爆香, 加入其余调味料, 用中火滚煮, 再用湿淀粉勾芡即成。

应 用: 适合淋于各类食材, 尤以炸过的海鲜为最佳。

口感	★★	★★			★
	酸	甜	香	辣	咸
保存	即时	2天 室温	7天 冷藏		冷冻



15 分钟
料理难度 烹调时间



肉圆淋酱

材 料: 米粉水 4 大匙

调 味 料: 甜辣酱 5 大匙、糖 6 大匙、酱油 4 小匙、盐 1 小匙、梅子粉 1/2 小匙

制 法: 所有食材混合后用中火滚煮, 以米粉水勾芡即成。

应 用: 适宜淋于各类点心, 如蚵仔煎、肉圆、萝卜糕等。

Cooking Tips: 勾芡后再加热至滚, 淋酱会更黏稠。

口感	酸	甜	香	辣	咸
保存	即时	3天 室温	17天 冷藏	冷冻	冷冻



15 分钟
烹调时间



碗粿淋酱

材 料: 蒜头 6 瓣、酸梅碎少许、冷开水 1 大匙

调 味 料: 盐 1/2 小匙、味精 5 小匙、糖 2 小匙、酱油膏 3 大匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 适合淋于各类点心, 如碗糕、蚵仔煎、肉圆、萝卜糕等。

Cooking Tips: 酸梅碎可用梅汁代替。

口感	酸	甜	香	辣	咸
保存	即时	3天 室温	17天 冷藏	冷冻	冷冻



15 分钟
烹调时间



蚵仔煎淋酱

材 料: 米粉水少许

调 味 料: 番茄酱、糖各 12 大匙, 泰式辣酱、味噌各 4 大匙

制 法: 所有食材混合均匀, 用小火滚煮, 再用米粉水勾芡。

应 用: 适合淋于各类点心, 如蚵仔煎、肉圆、萝卜糕等。

Cooking Tips: 勾芡后要把酱汁再煮滚一下, 淋酱才会更黏稠。

口感	酸	甜	香	辣	咸
保存	即时	3天 室温	17天 冷藏	冷冻	冷冻



15 分钟
烹调时间



天妇罗淋酱

材 料: 菠萝汁 33 毫升

调 味 料: 红南乳 1 块、香油少许、番茄酱 6 大匙、
味噌 2 大匙、海山酱 4 大匙、糖 6 大匙

制 法: 将所有食材用果汁机搅匀。

应 用: 适合淋于各类点心, 如天妇罗、蚵仔煎、
肉圆、萝卜糕等。

Cooking Tips: 红南乳即红糟豆腐乳, 并非辣味腐乳。

口感	★	★★	★	★★
	酸	甜	香	辣
保存	即时	3天	17天	冷藏
	即时	室温	冷藏	冷冻



15 分钟
烹调时间



北部粽淋酱

材 料: 湿淀粉少许

调 味 料: 酱油 2 杯、糖 3 大匙、五香粉少许、胡
椒粉少许

制 法: 所有食材混合用小火滚煮, 以湿淀粉勾
芡。

应 用: 适合淋于各类点心, 如蚵仔煎、肉圆、粽
子等。

Cooking Tips: 勾芡后要再加热至滚, 酱汁才会
更黏稠。

口感	★	★★	★	★★
	酸	甜	香	辣
保存	即时	3天	17天	冷藏
	即时	室温	冷藏	冷冻



15 分钟
烹调时间



南部粽淋酱

材 料: 冷开水 1 杯

调 味 料: 甘草粉 1 大匙、海山酱 1 大匙、蚝油 1 大
匙、糖 2 大匙、酱油膏 2 大匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 适合淋于各类点心, 如蚵仔煎、肉圆、萝
卜糕、粽子等。

Cooking Tips: 食用时可加花生粉调味。

口感	★★★	★★	★	★★
	酸	甜	香	辣
保存	即时	3天	17天	冷藏
	即时	室温	冷藏	冷冻



15 分钟
烹调时间



京都淋酱

材 料: 红谷米、湿淀粉各少许

调 味 料: A1 酱 2 大匙、默林辣酱油 2 大匙、番茄酱 5 大匙、糖 7 大匙、白醋 3 大匙

制 法: 所有食材混合煮滚, 滤去红谷米, 再用湿淀粉勾芡。

应 用: 适合淋于各类食材。

Cooking Tips: A1 酱是一种微酸的酱料, 与辣酱油口味相似。

口感	★★	★★	★	★	★
	酸	甜	香	辣	咸
保存	即时	3 天 室温	17 天 冷藏	17 天 冷冻	

料理难易度 **15** 分钟
烹调时间

百花淋酱

材 料: 高汤 2 杯、胡萝卜粒 1 大匙、青豆粒 1 小匙、香菇粒 1 小匙、湿淀粉少许

调 味 料: 盐 1 小匙、鸡粉 2 小匙

制 法: 将胡萝卜、青豆、香菇分别入沸水焯过, 再倒入高汤中, 并用盐、鸡粉调味, 再用湿淀粉勾芡即成。

应 用: 适合淋于各类食材。

口感	★	★	★	★	★
	酸	甜	香	辣	咸
保存	即时	3 天 室温	17 天 冷藏	17 天 冷冻	

料理难易度 **15** 分钟
烹调时间



蜜汁桂花淋酱

材 料: 湿淀粉少许

调 味 料: 桂花酱 2 大匙、蜂蜜 2 大匙、糖 2 小匙

制 法: 所有食材搅拌均匀, 用中火煮滚, 再用湿淀粉勾芡即成。

应 用: 适合淋于各类食材。

Cooking Tips: 此淋酱需先冷藏, 再入锅蒸熟, 才可使用。

口感	★	★	★	★	★
	酸	甜	香	辣	咸
保存	即时	3 天 室温	17 天 冷藏	17 天 冷冻	

料理难易度 **15** 分钟
烹调时间



橙味香槟淋酱

材 料: 柠檬汁 1 杯、梅子 4 粒、湿淀粉少许
调 味 料: 柳橙浓缩汁 3 大匙、盐 1 小匙、碳酸饮料 2/3 杯、糖 350 克、香槟 1 杯
制 法: 所有食材混合均匀后,用中火煮滚,再加入湿淀粉勾芡,并去除梅子。
应 用: 适合淋于各类食材。



口感	★ 酸	★ 甜	★ 香	★ 辣	★ 咸
保存	即时	3天 室温	17天 冷藏		冷冻



香槟肥蟹

材 料: 肥青蟹 1 只
调 味 料: A: 淀粉 1 大匙
 B: 橙味香槟淋酱汁 5 大匙
制 法: 1. 青蟹用剪刀剪开,洗净,去除杂物,剁成块状,放入碗中,加入A料拌匀,放入250℃的热油中,炸至呈金黄色,捞出备用。
 2. B料倒入另一锅中,以小火烧开,放入青蟹翻炒均匀即可。



翡翠淋酱

材 料: 菠菜泥 100 克、蛋白 1/2 个、高汤半杯、湿淀粉少许
调 味 料: 盐 1/4 小匙、香菇粉 1/2 小匙、香油少许
制 法: 将高汤煮滚,加入所有食材,再用湿淀粉勾芡。
应 用: 适合淋于各类食材。

Cooking Tips: 菠菜去茎略烫后,入冰水浸泡,再绞碎成泥。

口感	★ 酸	★ 甜	★ 香	★ 辣	★ 咸
保存	即时	3天 室温	17天 冷藏		冷冻



咖喱淋酱

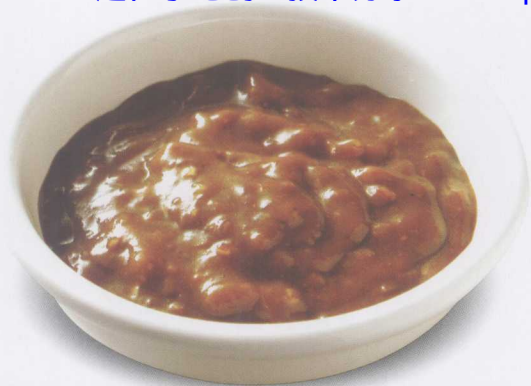
材 料: 洋葱末、红葱头末各2大匙, 姜末1/2小匙, 湿淀粉少许

调 味 料: 咖喱粉3大匙、椰酱1/2杯、盐1/2小匙、鸡粉1小匙、香油1大匙、鱼露少许

制 法: 热锅入油烧热, 爆香洋葱、红葱头、姜末, 再加入咖喱粉略炒, 之后加入剩余调味料, 拌炒均匀后用湿淀粉勾芡。

应 用: 适合淋于各类食材。

Cooking Tips: 咖喱粉要炒过才会香滑。



口感	酸	★ 甜	★ 香	辣	★ 咸
保存	即时	3天 室温	17天 冷藏		冷冻



15分钟
烹调时间

蒙古酱

材 料: 蒜酥、红谷米水各少许

调 味 料: 海鲜酱5大匙、磨豉酱2又1/2大匙、芝麻酱3大匙、花生酱1小匙、糖2小匙、五香粉少许、豆瓣酱3大匙

制 法: 所有调味料混合均匀, 再加入红谷米水调色, 最后加入蒜酥。

应 用: 适合淋于各类食材。



口感	酸	★★ 甜	★★ 香	辣	★ 咸
保存	即时	3天 室温	17天 冷藏		冷冻



10分钟
烹调时间

云南椒麻酱

材 料: 蒜末2大匙、花椒粒1小匙、熟白芝麻少许、葱末2大匙、冷开水1大匙

调 味 料: 辣椒粉1小匙、盐1/2小匙、糖1/2大匙、酱油1大匙、乌醋1/2大匙、白醋1/2大匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 适用于各类凉拌食材。

Cooking Tips: 花椒粒使用前可先爆香, 口味较佳。



口感	★★ 酸	★★ 甜	★ 香	★★ 辣	咸
保存	即时	3天 室温	17天 冷藏		冷冻



10分钟
烹调时间

炸酱

材 料: 葱末1小匙、笋丁100克、豆干丁50克、香菇丁6朵、蒜末1小匙、绞肉300克、高汤2杯、湿淀粉少许

调 味 料: 甜面酱2大匙、酱油3大匙、糖1小匙、胡椒粉1/4小匙、香油1小匙

制 法: 热锅入油烧热,先爆炒绞肉,再加入其余食材(湿淀粉除外),炒干后再加入调味料拌炒均匀,加入高汤,最后用湿淀粉勾芡。

应 用: 适合拌食各类面条、清烫蔬菜等。



口感	酸	甜	★★★ 香	辣	★★ 咸
保存	即时	3天 室温	17天 冷藏		冷冻



芝麻酱

材 料: 蒜泥1小匙、熟芝麻1/4小匙、冷开水1大匙

调 味 料: 芝麻酱3大匙、花生酱1小匙、醋2小匙、酱油1大匙、香油1/2小匙、辣油1/2小匙、盐1/4小匙、糖1/2小匙

制 法: 将芝麻酱与花生酱用冷开水调开,再加入其他食材搅拌均匀即可。

应 用: 适合调拌各种面条、米饭、蔬菜等。

口感	★ 酸	★★ 甜	★★★ 香	★ 辣	★★★ 咸
保存	即时	3天 室温	17天 冷藏		冷冻



Cooking Tips: 调好的酱料若有颗粒感,则表明花生酱或芝麻酱没有调均匀。

红葱油

材 料: 红葱头末1杯、色拉油3杯

制 法: 热锅入色拉油烧热,加入红葱头末,用小火炸至干透,取出,待红葱头与油分别冷却后混合均匀即成。

应 用: 适合拌制各类食材。

Cooking Tips: 炸红葱头时火候不宜太大。

口感	酸	甜	★★★★ 香	辣	咸
保存	即时	7天 室温	25天 冷藏		冷冻





红油拌酱

材 料: 蒜泥 1 小匙、葱末 1 小匙

调 味 料: 酱油 2 大匙、红油(辣椒油) 1 大匙、花椒粉 1/4 小匙、醋 1 小匙、糖 1 小匙、香油 1/4 小匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 适合调拌各类凉拌食材。

Cooking Tips: 醋以米醋为佳。

口感	★★ 酸	★ 甜	★ 香	★★ 辣	★ 咸	 料理难易度	10 分钟 烹调时间
保存	即时	3天 室温	17天 冷藏	冷冻			

卤肉酱

材 料: 五花肉丁 600 克、虾米碎 75 克、蒜末 50 克、葱油 4 大匙

调 味 料: 酱油 800 毫升、香菇粉 4 小匙、糖 4 小匙、苹果西打 2 大匙

制 法: 热锅入油烧热, 爆香虾米、蒜末, 加入五花肉丁炒至金黄, 再加入其余食材, 烹煮 30 分钟即成。

应 用: 适合拌制各类面条、米饭、蔬菜等。

Cooking Tips: 带皮的五花肉口感更佳。



卤肉饭

材 料: 熟米饭 1 碗, 鱼松、葱油各 1 小匙

酱 料: 卤肉酱 2 大匙

制 法: 在熟米饭上淋上卤肉酱、鱼松、葱油即可。

Cooking Tips: 鱼松以旗鱼松风味最佳。



红曲沙拉酱

调味料：红曲酱 1 大匙、沙拉酱 5 大匙

制法：将两种酱混合均匀即可。

应用：适合拌食各类凉拌食材。



Cooking Tips: 沙拉酱宜选用无蛋的。

口感	酸	★★	★★★	★★★	辣	咸
保存	即时	3天 室温	17天 冷藏	冷冻	料理难易度	
						5 分钟 烹调时间



肉燥酱

材料：绞五花肉 600 克、红葱头末 150 克、蒜末 2 小匙、酒少许、水 6 杯

调味料：酱油 1 大匙、酱油膏 4 大匙、五香粉少许、胡椒粉少许、冰糖 2 大匙

制法：热锅入油烧热，入红葱头与蒜末爆香，加入绞五花肉炒至金黄色，再加入其余调味料，最后加水烹煮约 30 分钟，至汤汁浓稠即可。

应用：适合拌食各类面条、米饭、蔬菜等。

口感	★★	甜	★	★★	辣	咸
保存	即时	3天 室温	17天 冷藏	冷冻	料理难易度	
						10 分钟 烹调时间

担担面酱

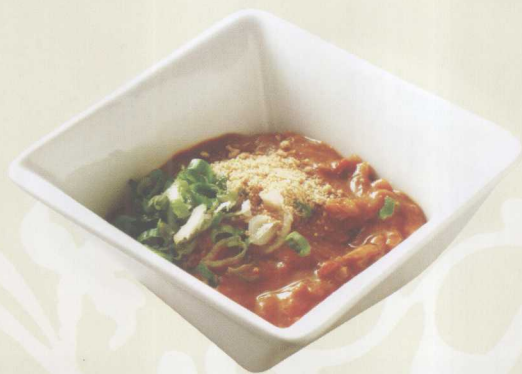
材料：绞肉 30 克、榨菜末 2 大匙、虾米碎 10 克、葱末 1 大匙、蒜泥 2 小匙、高汤 3 大匙

调味料：芝麻酱 1 大匙、辣椒酱 1 大匙、酱油 1 大匙、红油 2 小匙、醋 1 大匙、花椒粉 1/4 小匙、香油 1 小匙、花生粉 1 大匙

制法：1. 热锅入油烧热，将绞肉、虾米、榨菜炒干，加调味料略炒，加入葱末、蒜泥、高汤烹煮至熟。

2. 食用时加上花生粉即成。

应用：适合拌食各类面条、米饭、蔬菜等。



口感	★	甜	★★	★	★	
保存	即时	3天 室温	17天 冷藏	冷冻	料理难易度	
						10 分钟 烹调时间

棒棒鸡酱

材 料: 熟芝麻 1/4 小匙、冷开水少许

调 味 料: 芝麻酱 4 大匙、花生酱 4 大匙、酱油 6 大匙、醋 2 大匙、糖 2 大匙、红油 2 大匙、香油 2 小匙

制 法: 芝麻酱、花生酱先用冷开水调开, 再加入其余食材, 混合均匀即可。

应 用: 适合拌于各类凉拌食材。

Cooking Tips: 芝麻酱与花生酱需搅匀。

口感	★★ 酸	★ 甜	★★ 香	★ 辣	★ 咸	料理难易度	10 分钟 烹调时间
保存	即时	3天 室温	17天 冷藏	冷冻			



油饭拌酱

材 料: 高汤 2 小匙

调 味 料: 葱油 3 大匙、香油 2 大匙、蒜油 3 大匙、盐 1/4 小匙、香菇粉 1/4 小匙、糖 2 小匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 适合拌食各类面条、米饭、蔬菜等。

Cooking Tips: 在拌油饭时需趁热搅拌。

口感	酸	★★ 甜	★★ 香	辣	★★ 咸	料理难易度	10 分钟 烹调时间
保存	即时	5天 室温	20天 冷藏	冷冻			



客家鱿鱼酱

材 料: 高汤半杯

调 味 料: 酱油膏 2 大匙、糖 2 小匙

制 法: 所有食材混合后用中火煮滚即可。

应 用: 适用于各类食材。

Cooking Tips: 用酱油膏口感更佳。

口感	酸	★★★ 甜	★★ 香	辣	★★ 咸	料理难易度	15 分钟 烹调时间
保存	即时	3天 室温	17天 冷藏	冷冻			



素肉燥酱

材 料：香菇梗碎 300 克、素高汤 3 杯

调 味 料：酱油 1 小匙、酱油膏 1 大匙、素蚝油 1 小匙、五香粉少许、胡椒粉 1/4 小匙、冰糖 1 大匙

制 法：热锅入油烧热，爆炒香菇梗，炒干后加入调味料略炒，再加入素高汤烹煮约 40 分钟，至汤汁浓稠。

应 用：适合拌食各类面条、米饭、蔬菜等。

Cooking Tips: 香菇梗可用素肉代替。



口感	酸	甜	★ ★ ★	★ ★
		香	辣	咸
保存	即时	3 天 室温	17 天 冷藏	冷冻



10 分钟
烹调时间

蒜泥凉拌酱

材 料：蒜泥 2 大匙、辣椒末 1 小匙

调 味 料：盐 1 小匙，香菇粉、糖、香油各 2 小匙

制 法：所有食材混合均匀即可。

应 用：适合拌食各类凉拌食材。

Cooking Tips: 辣椒去籽切末，可降低辣味。



口感	★	★ ★	★ ★ ★
	酸	甜	辣
保存	即时	3 天 室温	17 天 冷藏



10 分钟
烹调时间

酱露凉拌酱

材 料：辣椒 1 片、蒜片少许

调 味 料：酱油 2 大匙，鱼露 1 小匙，香油、香菇粉、糖各 2 小匙

制 法：所有食材混合均匀即可。

应 用：适合拌食各类凉拌食材。

Cooking Tips: 鱼露宜选用美极鲜味露，口感较好。

口感	★	★ ★	★ ★ ★
	酸	甜	辣
保存	即时	3 天 室温	17 天 冷藏



10 分钟
烹调时间





酸醋凉拌酱


材 料：油1大匙、洋葱丁1大匙、香芹末1小匙、番茄丁2小匙

调 味 料：苹果醋2大匙、黑胡椒粒少许、盐1/4小匙、糖2小匙

制 法：所有食材混合均匀即可。

应 用：适于拌食各类凉拌食材。

Cooking Tips: 香芹要去梗后再切末。

口感	★★ 酸	甜	香	辣	★ 咸	 10 分钟 料理难度度 烹调时间
保存	即时	3天 室温	17天 冷藏	冷冻	冷冻	

芝香凉拌酱

材 料：蒜泥1小匙、冷开水1大匙

调 味 料：芝麻酱2大匙、酱油2大匙、蜂蜜1大匙、醋1大匙、糖1大匙、香油1大匙

制 法：所有食材混合均匀即可。

应 用：适于拌食各类凉拌食材。

Cooking Tips: 芝麻酱若未用完，可置于容器中冷藏储存。

口感	★ 酸	★★ 甜	★★ 香	辣	咸	 10 分钟 料理难度度 烹调时间
保存	即时	3天 室温	17天 冷藏	冷冻	冷冻	



京式凉拌酱

材 料：蒜末1/2小匙、酒1小匙、清高汤3大匙、葱丝少许、辣椒丝少许

调 味 料：甜面酱、豆瓣酱各1大匙，酱油1/2小匙

制 法：所有食材混合均匀即可。

应 用：适于拌食各类凉拌食材。

口感	酸	甜	★ 香	辣	★★ 咸	 10 分钟 料理难度度 烹调时间
保存	即时	3天 室温	17天 冷藏	冷冻	冷冻	



川味麻辣酱

调味料：芝麻酱8大匙、酱油3大匙、糖2大匙、香油4小匙、蜂蜜2小匙、白醋4小匙、香菇粉1小匙、辣椒粉2小匙

制法：所有食材混合均匀即可。

应用：适于拌食各类凉拌食材。

Cooking Tips: 香菇粉可换成味精或鸡粉。

口感	★酸	★★甜	★香	★辣	★★咸
保存	即时	3天 室温	17天 冷藏		冷冻



料理难易度

10分钟
烹调时间



川味凉面

材料：鸡蛋面100克、猪肉50克、辣榨菜50克、冷冻蔬菜粒30克

酱料：川味辣麻酱3大匙

制法：1. 酱料先置于冰箱中冰镇，备用。猪肉洗净，切丝。锅中放入半锅水烧滚，分别放入鸡蛋面、猪肉丝及冷冻蔬菜粒，余熟捞出，以冰水冰镇，沥干，将凉面盛盘备用。
2. 猪肉丝摆在凉面上，辣榨菜及冷冻蔬菜粒放入盘中，最后淋上调匀的酱料即成。



豆豉辣椒酱

材料：豆豉2大匙、辣椒末1大匙

调味料：香菇粉1小匙、香油少许

制法：所有食材混合均匀即可。

应用：适于拌食各类面条、米饭、蔬菜等。

Cooking Tips: 豆豉分干湿两种，干豆豉须事先爆香，湿豆豉则要先沥干。

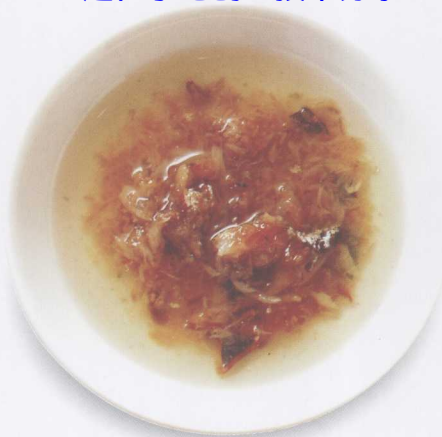
口感	酸	甜	香	★辣	★★咸
保存	即时	3天 室温	17天 冷藏		冷冻



料理难易度

10分钟
烹调时间





咸鱼鸡末酱

材 料: 咸鱼 100 克

调 味 料: 香菇粉 2 小匙、油少许

制 法: 将咸鱼用油炸香, 去骨剁碎, 再加入香菇粉拌匀, 待凉加入油(盖过咸鱼)即可。

应 用: 适于拌食各类面条、米饭、蔬菜、炒饭等。

Cooking Tips: 以咸马友鱼为原料做出的酱料味为佳。

口感	酸	甜	★ 香	辣	★★ 咸	料理难易度	10分钟 烹调时间
保存	即时	3天 室温	17天 冷藏	冷冻			

雪菜肉末酱

材 料: 雪菜 4 大匙、猪绞肉 100 克、湿淀粉少许

调 味 料: 豆瓣酱 2 大匙, 甜面酱、香菇粉、糖各 2 小匙, 香油少许

制 法: 1. 将雪菜及猪绞肉炒香至干。
2. 锅入油烧热, 爆香调味料, 加入雪菜、猪绞肉搅拌均匀, 加入少许湿淀粉勾芡, 最后淋入香油即可。

Cooking Tips: 雪菜可用青江菜代替。

口感	酸	甜	★ 香	辣	★★ 咸	料理难易度	10分钟 烹调时间
保存	即时	3天 室温	17天 冷藏	冷冻			



榨菜肉丝酱

材 料: 榨菜 100 克、肉丝 70 克、香油 2 小匙

调 味 料: 香菇粉 1 大匙

制 法: 1. 将榨菜与肉丝分别汆透, 捞出沥水, 待凉。

2. 将榨菜、肉丝与其余食材拌匀即可。

应 用: 适于拌食各类面条、米饭、蔬菜等。

Cooking Tips: 一定要等榨菜和肉丝晾凉后才能混合, 否则容易产生酸臭味。

口感	酸	甜	★ 香	辣	★★ 咸	料理难易度	10分钟 烹调时间
保存	即时	3天 室温	17天 冷藏	冷冻			



沙律馅拌酱

材 料: 美乃滋 5 大匙、炼乳 2 大匙

调 味 料: 无

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 常用作点心的馅料。

Cooking Tips: 混合拌匀前, 要将食材表面水分吸干。

口感		★	★			
	酸	甜	香	辣	咸	
保存	即时	3天 室温	17天 冷藏			

料理难易度 **5** 分钟 烹调时间



小米酒沙拉醋

材 料: 小米酒 2 大匙, 斑兰叶碎、辣椒碎、蒜碎各 2 小匙

调 味 料: 醋、糖各 3 大匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 适于拌食各类凉拌菜等。

Cooking Tips: 斑兰菜的硬梗要去除干净。

口感	★	★			
	酸	甜	香	辣	咸
保存	即时	3天 室温	17天 冷藏		

料理难易度 **10** 分钟 烹调时间



云南米干拌酱

材 料: 绞肉 200 克、洋葱末 2 大匙、辣椒末 10 克、蒜片 2 瓣

调 味 料: 胡椒粉、香油各少许, 酱油、盐、糖各 1 小匙

制 法: 1. 热锅入油烧热, 炒香绞肉。
2. 热锅加 3 大匙油, 爆香洋葱、蒜片, 再加辣椒、绞肉及调味料拌炒均匀即可。

应 用: 适于拌食各类面条、米饭、蔬菜等。

口感					★★
	酸	甜	香	辣	咸
保存	即时	3天 室温	17天 冷藏		

料理难易度 **10** 分钟 烹调时间



红糟腌酱

材 料: 鸡蛋黄 1 粒、淀粉 2 大匙

调 味 料: 红糟酱 1 大匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 适于腌制各类肉品及海鲜等。

口感	酸	甜	香	辣	咸	★★
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏	冷冻		



5 分钟
烹调时间

红糟鸡

调 味 料: 鸡腿肉 1 只

制 法: 红糟腌酱 2 杯

应 用: 1. 鸡腿放入蒸锅中蒸熟, 取出, 冰镇 8 分钟, 沥干水分。
2. 红糟腌酱倒入容器中, 放入鸡腿浸腌 2 天至入味, 食用时切片即可。



西宁腌鸡料

材 料: 鸡蛋粉 2 小匙、玉米粉 2 小匙、小苏打 1/2 小匙

调 味 料: 味精 1/2 小匙、盐 1/4 小匙、糖 1/5 小匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 适于腌制各类肉品。

Cooking Tips: 小苏打不可放过量, 否则会有苦涩味。

口感	酸	甜	香	辣	咸	★★
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏	冷冻		



5 分钟
烹调时间



酸白菜腌酱

材 料：蒜泥1大匙、花椒1/4小匙、高粱酒2小匙

调 味 料：盐1大匙、白醋2大匙

制 法：所有食材混合均匀即可。

应 用：适于腌制各类蔬菜。



Cooking Tips: 腌白菜时要用重物将其压住，可增加白菜的脆感。

口感	★★	★	★	★	★	料理难度	5 分钟 烹调时间
	酸	甜	香	辣	咸		
保存	即时	14天 室温	35天 冷藏	冷冻			

广式泡菜腌酱

调 味 料：盐1小匙、糖1杯、醋1杯

制 法：所有食材混合均匀即可。

应 用：适于腌制各类蔬菜。



Cooking Tips: 米醋可增加酱料的风味。蔬菜用盐腌至脱水后再泡入。

口感	★	★	★	★	★	料理难度	5 分钟 烹调时间
	酸	甜	香	辣	咸		
保存	即时	14天 室温	35天 冷藏	冷冻			

四川麻辣泡菜酱

材 料：冷开水160毫升、花椒粒1小匙、高粱酒100毫升

调 味 料：盐3大匙

制 法：所有食材混合均匀即可。

应 用：适合腌渍各类蔬菜。



Cooking Tips: 蔬菜用盐腌至脱水后再泡入。

口感	★	★	★	★	★	料理难度	5 分钟 烹调时间
	酸	甜	香	辣	咸		
保存	即时	14天 室温	35天 冷藏	冷冻			

剥皮辣椒腌酱

材 料: 酒 1/2 瓶

调 味 料: 酱油 1 杯、冰糖 1 杯

制 法: 将酱油、冰糖、酒一起入容器中, 小火煮至冰糖溶化即可。

应 用: 适于腌制辣椒。

Cooking Tips: 本酱料以腌制青辣椒为佳。

口感	酸	甜	香	辣	咸	料理难度	5 分钟 烹调时间
保存	即时	14天 室温	35天 冷藏	冷冻			



蒜头鸡腌酱

材 料: 水 60 毫升、蒜头 60 克、芹菜汁 12 毫升

调 味 料: 盐 1 大匙、味精 1 小匙

制 法: 将所有食材混合, 用小火煮滚 2 分钟, 待凉即可。

应 用: 适于腌制各类肉品。

Cooking Tips: 芹菜汁可用综合蔬菜汁代替。

口感	酸	甜	香	辣	咸	料理难度	5 分钟 烹调时间
保存	即时	5天 室温	40天 冷藏	冷冻			



盐酥鸡腌酱

材 料: 酒 1 小匙、蒜末 2 大匙、葱末 2 大匙、姜汁 1 小匙、淀粉 3 大匙

调 味 料: 糖 2 小匙、香菇粉 1 大匙、酱油膏 4 大匙、香油 4 大匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 适于腌制各类肉品。

Cooking Tips: 香菇粉可用味精代替。

口感	酸	甜	香	辣	咸	料理难度	5 分钟 烹调时间
保存	即时	5天 室温	20天 冷藏	冷冻			



中式牛排腌酱

材 料: 绍兴酒少许、淀粉1小匙、嫩肉粉1/5小匙、玉米粉1小匙、鸡蛋1粒、吉士粉1小匙

调 味 料: 盐1/4小匙、香菇粉1小匙、香油少许

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 适于腌制各类肉品。

Cooking Tips: 嫩肉粉不可使用过量。

口感	酸	甜	★★	香	★	辣	咸
保存	即时	5天 室温	20天 冷藏				冷冻

料理难易度 **5** 分钟 烹调时间



牛肉丸腌酱

材 料: 陈皮末1小匙、淀粉少许、小苏打1/6小匙、嫩肉粉1/6小匙、酒少许

调 味 料: 盐2小匙、味精1大匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 适于腌制各类肉品, 尤以牛肉为最佳。

Cooking Tips: 陈皮先泡软后再切末。

口感	酸	甜	★★	香	★	辣	咸
保存	即时	5天 室温	20天 冷藏				冷冻

料理难易度 **5** 分钟 烹调时间

烤牛(羊)腌酱

材 料: 花生粉2小匙、葱末1大匙、蒜末1大匙

调 味 料: 沙茶酱、糖、酱油各2大匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 适于腌制各类肉品。

Cooking Tips: 沙茶酱要先拌匀后再取用。

口感	酸	甜	★★	香	★	辣	咸
保存	即时	5天 室温	30天 冷藏				冷冻

料理难易度 **5** 分钟 烹调时间



烤猪肉腌酱

材 料: 蛋黄粉 2 小匙、淀粉 1 小匙、葱末 2 小匙、蒜末 2 小匙、红葱头末 2 小匙、酒 1 小匙

调 味 料: 酱油膏 2 大匙、糖 1 大匙、香菇粉 2 小匙、香油 1 大匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 适合腌制各类肉品。

口感	酸	甜	★★	★	★
			香	辣	咸
保存	即时	5天 室温	30天 冷藏	冷冻	



15分钟
烹调时间



粉蒸排骨腌酱

材 料: 五香蒸肉粉 3 大匙, 蒜末、辣椒末、淀粉各 2 小匙, 葱末 1 小匙, 豆瓣酱 2 大匙

调 味 料: 香油、甜面酱、酱油膏各 2 小匙, 胡椒粉 1/4 小匙, 香菇粉 1/2 小匙

制 法: 将所有食材(除五香蒸肉粉)混合均匀, 最后再加入五香蒸肉粉即可。

应 用: 适于腌制各类肉品, 以猪肉为最佳。

口感	酸	甜	★★	★	★
			香	辣	咸
保存	即时	5天 室温	40天 冷藏	冷冻	



5分钟
烹调时间



粉蒸肉

材 料: 梅花肉 300 克、芋头 200 克、蒸肉粉 150 克

调 味 料: 粉蒸排骨腌酱 2 大匙

制 法: 1. 梅花肉洗净, 切块, 放入碗中, 加入调味料抓拌均匀, 腌 1 小时后取出, 均匀地裹上蒸肉粉。

2. 芋头去皮, 洗净, 切块, 放入水中浸泡, 待用。

3. 将芋头摆入盘中, 铺上梅花肉, 放入蒸锅中蒸至梅花肉熟软即成。



香酥炸排腌酱

材 料: 葱段10克、蒜头碎10瓣、辣椒片2片、八角2个、花椒1/4小匙、姜片3片、米酒3大匙

调 味 料: 酱油1杯, 盐、糖、胡椒粉、香菇粉各1小匙, 水4杯

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 适于腌制各类肉品。

Cooking Tips: 腌酱最好静置一天后再使用。

口感	酸	甜	★ 香	★ 辣	★ 咸
保存	即时	5天 室温	30天 冷藏	冷冻	

料理难易度 15分钟 烹调时间



豆豉腌排骨酱

材 料: 淀粉、豆豉各2大匙, 水1小匙

调 味 料: 糖2大匙、盐1小匙、香菇粉2小匙、胡椒粉少许、辣椒酱少许、蚝油少许、梅酱1/4小匙、芝麻酱1/4小匙

制 法: 调味料加水拌匀, 拌入豆豉及淀粉混合均匀即可。

应 用: 适于腌制各类肉品。

Cooking Tips: 香菇粉可用味精或蘑菇粉代替。

口感	酸	甜	★ 香	★ 辣	★★ 咸
保存	即时	5天 室温	40天 冷藏	冷冻	

料理难易度 15分钟 烹调时间



辣味蒸排骨腌酱

材 料: 酒少许、爆香豆豉2大匙、辣椒片3片、淀粉适量、排骨适量

调 味 料: 盐1/4小匙、香菇粉1大匙、糖2大匙

制 法: 将排骨和其他食材洒上酒拌均匀后, 再加上淀粉拌匀, 并加入调味料, 拌均匀, 加入豆豉及辣椒片即成。

应 用: 适合腌制各类肉品。

口感	酸	甜	★ 香	★ 辣	★★ 咸
保存	即时	5天 室温	40天 冷藏	冷冻	

料理难易度 15分钟 烹调时间

腌蚬仔酱

材 料: 蒜头(拍碎)10瓣、辣椒片1片、柠檬汁少许、姜片5片、酸梅5粒、冷开水1大匙、酒2小匙

调 味 料: 酱油5大匙、糖1小匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 适于腌制各类肉品。

口感	酸	甜	香	★ 辣	★★ 咸
保存	即时	5天 室温	40天 冷藏	冷冻	冷冻



15分钟
烹调时间



虾仁腌酱

材 料: 姜片5片, 淀粉、酒各少许

调 味 料: 盐、胡椒粉各1/2小匙, 香油1小匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 适于腌制各类海鲜。

Cooking Tips: 因为香油会阻碍食材吸收调味料, 故要最后加入。

口感	酸	甜	香	★ 辣	★ 咸
保存	即时	5天 室温	40天 冷藏	冷冻	冷冻



10分钟
烹调时间



凤爪腌酱

材 料: 辣椒圈20克、爆香豆豉2大匙

调 味 料: 盐、香菇粉各5大匙, 糖、叉烧酱各10大匙, 甜面酱、豆瓣酱各4大匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 适于腌制各类肉品, 以凤爪为佳。

Cooking Tips: 叉烧酱要等完全冷却后再使用, 并在使用前先抓散。

口感	酸	甜	★ 香	★ 辣	★ 咸
保存	即时	5天 室温	40天 冷藏	冷冻	冷冻



5分钟
烹调时间



叉烧腌酱

材 料: 红葱头(拍碎)2瓣、蒜头(拍碎)4瓣、葱片2片、米酒1大匙、淀粉2大匙、红谷米水少许、洋葱1/4粒

调 味 料: 糖2大匙、盐1小匙、甘草粉少许、三奈粉少许、五香粉少许、香菇粉少许、香油2大匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 适于腌制各类肉品。

Cooking Tips: 三奈粉可在中药店购得。



口感	酸	★ 甜	★ 香	★★ 辣	★★★ 咸
保存	即时	5天 室温	40天 冷藏	冷冻	冷冻



10 分钟
烹调时间



烤鸭腌酱

材 料: 红葱头(拍碎)2瓣、蒜头6瓣

调 味 料: 三奈粉1小匙、甘草粉1/2小匙、胡椒粉1/4小匙、五香粉1小匙、糖2大匙、盐2大匙、香菇粉1小匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 适合腌渍各类肉品。

Cooking Tips: 三奈粉、甘草粉均可在中药店购得。

口感	酸	甜	★ 香	★★★ 辣	★★★ 咸
保存	即时	5天 室温	40天 冷藏	冷冻	冷冻



5 分钟
烹调时间

南乳腌酱

材 料: 红南乳2小匙、蒜末1/5小匙、淀粉少许、水少许

调 味 料: 糖1小匙、蚝油1/4小匙、玫瑰露少许、香油少许

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 适于腌制各类肉品及海鲜。

Cooking Tips: 红南乳即红糟腐乳。

口感	酸	甜	★★ 香	★★★ 辣	★★★ 咸
保存	即时	5天 室温	40天 冷藏	冷冻	冷冻



10 分钟
烹调时间



客家咸猪肉腌酱

材 料: 高粱酒 1 大匙

调 味 料: 盐 1 小匙、甘草粉 1/2 小匙、五香粉 1/4 小匙、花椒粉少许

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 腌五花肉时, 最好腌 2 天后再蒸熟。

Cooking Tips: 五花肉用冷开水洗过后沥干, 利于保存。

口感	酸	甜	★ 香	辣	★★ 咸	料理难度	5 分钟 烹调时间
保存	即时	5 天 室温	40 天 冷藏	冷冻			

中式
酱料
腌酱



客家咸猪肉

材 料: 五花肉 (约 600 克)、蒜苗片 20 克、白萝卜片 1 片

调 味 料: 客家咸猪肉腌酱 1 份

制 法: 1. 五花肉用客家咸猪肉腌酱腌约 2 天, 上蒸笼蒸熟, 待用。
2. 将制好的五花肉入油锅炸酥, 切片, 将所有食材盛盘即可。

Cooking Tips: 食用时可蘸食蟹肉蘸酱或咸猪肉蘸酱。



鹿柳腌酱

材 料: 芹菜水 1 大匙、香菜水 1 大匙、淀粉 2 小匙、蛋 1 只、绍兴酒少许

调 味 料: 玉桂粉、百里香粉、黑胡椒粉、八角粉各 1/6 小匙, 盐、香菇粉各 1 小匙, 老抽少许

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 适于腌制各类肉品。

Cooking Tips: 玉桂粉、八角粉均可在中药店买到。

口感	酸	甜	★ 香	辣	★★ 咸	料理难度	15 分钟 烹调时间
保存	即时	5 天 室温	40 天 冷藏	冷冻			



冰醉鸡卤汁

材 料: 甘草 15 克、川芎 3 片、枸杞 15 克、绍兴酒 3 杯、红露酒 2 杯、米酒 3 杯

调 味 料: 盐、鸡粉各 2 小匙, 糖 1/2 小匙

制 法: 所有食材混合后以小火煮 15 分钟, 待凉即可。

应 用: 适于卤制各类肉品, 尤以鸡肉为佳。

Cooking Tips: 红露酒可用绍兴酒代替。

口感	酸	甜	★	★	★	★
保存	即时	5 天 室温	40 天 冷藏			



酱排骨卤汁

材 料: 红谷米 100 克、葱 20 克、姜 (拍碎) 1 块、八角 5 个、花椒 2 小匙、甘草 15 克、水 1500 毫升

调 味 料: 酱油膏 10 大匙, 冰糖、酱油各 2 大匙

制 法: 所有食材混合均匀, 再以小火滚煮 2 分钟即可。

应 用: 适于卤制各类肉品。

Cooking Tips: 红谷米的主要作用为调色。

口感	酸	★	★	★	★
保存	即时	5 天 室温	40 天 冷藏		



四川麻辣卤汁

材 料: 干辣椒 6 只、花椒 1 小匙、水 200 毫升

调 味 料: 卤鸡水 1000 毫升、辣椒粉 1 小匙、辣椒酱 1 大匙、红油 2 大匙

制 法: 热锅入油烧热, 爆香干辣椒、花椒, 再加入其余食材, 用中火煮滚即成。

应 用: 适于卤制各类肉品。

口感	酸	甜	★	★	★
保存	即时	5 天 室温	40 天 冷藏		



酱卤蹄膀汁

材 料: 高汤 6000 毫升、酒 250 毫升、葱 30 克、姜 30 克、花椒粒 1 小匙、辣椒 2 只、蒜 10 瓣、陈皮少许、甘草 10 克、八角 3 个、草果 4 粒

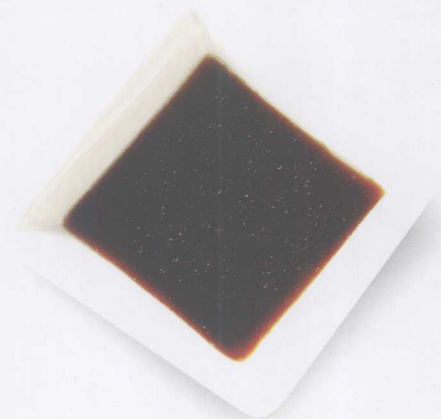
调 味 料: 酱油 400 毫升、冰糖 80 克、盐 1 小匙

制 法: 所有食材混合均匀, 上火煮滚即可。

应 用: 适合卤制各类肉品。

Cooking Tips: 草果要拍碎后使用。

口感	酸	★ 甜	★ 香	★★ 辣	★★ 咸	 15 分钟 料理难易度 烹调时间
保存	即时	5天 室温	40天 冷藏	冷冻	冷冻	



卤鸡水

材 料: 花椒 1/2 小匙、姜 5 片、葱 3 段、八角 2 个、陈皮 5 克、桂皮 10 克、草果 5 粒、油 1 大匙、水 90 毫升、酒 1 大匙

调 味 料: 盐 2 大匙、冰糖 4 大匙、酱油膏 2 大匙

制 法: 所有食材混合后煮滚即可。

应 用: 适于卤制各类肉品。

Cooking Tips: 卤制完食物后要立即把卤汁煮滚, 以延长卤汁保存期限。

口感	酸	★ 甜	★ 香	★★ 辣	★★ 咸	 15 分钟 料理难易度 烹调时间
保存	即时	5天 室温	40天 冷藏	冷冻	冷冻	



白卤汁

材 料: 米酒 2 大匙、水 180 毫升

调 味 料: 味精 1 大匙、盐 1 小匙、糖 1/3 小匙

制 法: 所有食材 (除米酒外) 混合均匀, 用小火煮滚, 加入米酒即可。

应 用: 适于卤制各类肉品。

Cooking Tips: 加入米酒时, 要沿着锅边慢慢倒入, 以增加卤汁的香味。

口感	酸	甜	★ 香	★★ 辣	★★ 咸	 15 分钟 料理难易度 烹调时间
保存	即时	5天 室温	40天 冷藏	冷冻	冷冻	



上汤

材 料: 老母鸡 1 只、金华火腿 300 克、瘦肉 900 克、牛肉 600 克

制 法: 将各食材分别氽烫, 一同入锅中, 煮滚后转小火炖 5 小时即成。

应 用: 适合作为各类汤头或酱料底。

Cooking Tips: 牛肉可用羊肉、猪肉替换。

口感	酸	甜	★★ 香	辣	★ 咸
保存	即时	2天 室温	15天 冷藏	40天 冷冻	



大骨高汤

材 料: 猪骨 1 块、葱 20 克、姜 (带皮) 40 克、清水适量

调 味 料: 盐少许

制 法: 猪骨入水氽过, 洗净, 放入锅中。锅中再加入清水及葱、姜, 煮滚后转小火煮 50 分, 起锅时入盐调味即成。

应 用: 适合作为各类汤头或酱料底。

Cooking Tips: 氽烫猪骨是为了去除血水及杂质。

口感	酸	甜	★★ 香	辣	咸
保存	即时	2天 室温	15天 冷藏	40天 冷冻	



鱼高汤

材 料: 鱼骨 2 副、姜 50 克、葱 15 克、酒 1 大匙、水适量

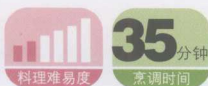
调 味 料: 盐、胡椒粉各少许

制 法: 将鱼骨入水氽烫, 捞出, 入锅中, 加入清水及姜、葱, 煮滚后转中小火煮 30 分, 起锅时加入酒及调味料即可。

应 用: 适合作为各类汤头或酱料底。

Cooking Tips: 要选用新鲜的鱼骨。

口感	酸	甜	★★ 香	辣	★ 咸
保存	即时	2天 室温	15天 冷藏	40天 冷冻	



羊高汤

材 料: 羊骨1根、洋葱1/2粒、甘草2小匙、八角3个、花椒1小匙、水适量

调 味 料: 盐、胡椒粉各少许

制 法: 将羊骨入沸水氽烫,洗净。将羊骨与其余材料一同入锅煮滚,转中小火煮50分钟,起锅时加入调味料。

应 用: 适合作为各类汤头或酱料底。

Cooking Tips: 羊不宜与鱼类搭配食用。

口感	酸	甜	★★ 香	★ 辣	★ 咸	 65 分钟 烹调时间
保存	即时	2天 室温	15天 冷藏	40天 冷冻	料理难易度	

蔬菜高汤

材 料: 洋葱片1/2粒,胡萝卜块80克,高丽菜碎、番茄、西洋芹各100克

调 味 料: 盐、胡椒粉各少许

制 法: 所有食材一同入锅煮滚,再转中小火煮20分,起锅时加入调味料即可。

应 用: 适合作为各类汤头或酱料底。

Cooking Tips: 番茄以个头较大者为佳。

口感	酸	甜	★★ 香	★ 辣	★ 咸	 35 分钟 烹调时间
保存	即时	2天 室温	15天 冷藏	40天 冷冻	料理难易度	



酸白菜高汤

材 料: 酸白菜1/2棵、大骨高汤适量

调 味 料: 香菇粉1/2小匙、白醋2大匙、盐1小匙

制 法: 酸白菜切小块,再与其余食材一同入锅煮滚即成。

应 用: 适合作为各类汤头或酱料底。

Cooking Tips: 白醋若换成腌白菜的汁液,可增加其风味。

口感	★★ 酸	甜	★ 香	★ 辣	咸	 65 分钟 烹调时间
保存	即时	2天 室温	15天 冷藏	40天 冷冻	料理难易度	



番茄牛肉高汤

材 料: 何首乌11克、肉桂2克、番茄2个、高丽菜1/4个、芹菜75克、牛高汤5000毫升、米酒1大匙

调 味 料: 盐少许

制 法: 将肉桂、何首乌装入药袋，入锅中加高汤大火煮滚，转小火炖煮约1小时，取出药袋，加入其余材料，续煮10分钟，加盐调味即成。

应 用: 适合作为各类汤头或酱料底。



口感	酸	甜	★	★	★
			香	辣	咸
保存	即时	2天 室温	15天 冷藏	40天 冷冻	



红烧牛肉高汤

材 料: 牛高汤60毫升、八角1个

调 味 料: 辣豆瓣酱2大匙、酱油1大匙、盐1/4小匙、冰糖2小匙、玫瑰露400毫升、味精1/2小匙

制 法: 所有食材混匀，再用小火煮滚，过滤即可。

应 用: 适合作为各类汤头或酱料底。

口感	酸	甜	★	★	★
			香	辣	咸
保存	即时	2天 室温	15天 冷藏	40天 冷冻	



红烧牛肉面

材 料: 拉面100克、牛腱子肉(块状)100克、红烧牛肉汤头700毫升、小白菜50克、酸菜适量

制 法: 1. 小白菜洗净，切段，焯透待用；牛腱肉块放入红烧牛肉汤头中，煮煮5~8分钟。
2. 锅中入水烧滚，放入拉面，煮熟，捞起。
3. 将煮好的面条、小白菜放入碗中，加入肉块及红烧牛肉汤头，再放入酸菜即可。



清炖牛肉高汤

材 料: 米酒3大匙、蒜头5瓣、葱花15克、姜3片、卤包(花椒11克、丁香19克、黑胡椒粒7克、八角19克)、牛高汤3000毫升

调 味 料: 冰糖2匙、盐3小匙

制 法: 汤锅中加高汤1500毫升,放入材料一起炖煮,待水滚后再加入另一半高汤,转小火炖煮1小时,捞出锅中所有食材(卤包除外),加入调味料即成。

应 用: 适合作为各类汤头或酱料底。



口感	酸	甜	★★ 香	辣	★ 咸
保存	即时	2天 室温	15天 冷藏	40天 冷冻	



麻油汤头

材 料: 老姜片(带皮)5片、米酒4大匙、水2碗

调 味 料: 酱油膏3大匙、糖2小匙、香菇粉1大匙、胡麻油4大匙

制 法: 热锅入胡麻油烧热,爆香老姜片,加入调味料拌炒,再加米酒及水煮滚即可。

应 用: 适合作为各类汤头或酱料底。

Cooking Tips: 带皮的老姜片具有浓郁的姜味。

口感	酸	甜	★★ 香	辣	★ 咸
保存	即时	2天 室温	15天 冷藏	40天 冷冻	



麻辣火锅汤头

材 料: 牛骨600克,生牛油、洋葱丁各300克,花椒粉52克,朝天椒180克,蒜头、红葱头、米酒各适量

调 味 料: 冰糖90克,味精、玉桂粉、川七粉各3大匙,辣椒酱300毫升,黑胡椒粉40克,粗辣椒粉120克

制 法: 1. 牛骨汆水,入烤箱以185℃的温度烤35分钟。
2. 取一半的牛油爆香洋葱、朝天椒、蒜头、红葱头。
3. 另起锅,入牛油烧热,爆香粗辣椒粉,加入制好的牛骨、花椒粉、黑胡椒粉,同时加入制法2的食材,并将所有食材与水一同煮滚,再转小火熬6小时,去渣即成。



当归汤头

材 料: 卤包(当归7克、黄耆37克、杜仲11克)、
枸杞19克、红枣37克、米酒适量

制 法: 以适量清水与所有食材大火烧滚后,以
小火继续炖煮30分钟即成。

应 用: 适合作为各类汤头或酱料底。



口感	酸	甜	★★	★	★
保存	即时	2天 室温	15天 冷藏	40天 冷冻	



50分钟
烹调时间

十全药材炖汤

材 料: 高汤20杯、米酒1/2瓶、黑枣10粒、卤
包(当归、川芎、熟地、白术、党参各11
克,白芍、黄耆、枸杞各19克,桂枝3
克,杜仲2片)

调 味 料: 盐少许

制 法: 卤包以20杯高汤加黑枣煮成10杯分量,
之后捞除药材,留取汤汁,加入米酒、盐
调味。

应 用: 适合作为各类汤头或酱料底。



口感	酸	甜	★★	★	★
保存	即时	2天 室温	15天 冷藏	40天 冷冻	



50分钟
烹调时间

神仙鸭汤

材 料: 番母鸭1只(800克)、金华火腿12片、葱
段15克、姜30克、水适量

调 味 料: 盐少许

制 法: 将鸭汆烫去血水,与其他食材一同入
锅,以小火煮至熟烂即成。

应 用: 适合作为各类汤头或酱料底。



口感	酸	甜	★★	★	★
保存	即时	2天 室温	15天 冷藏	40天 冷冻	



50分钟
烹调时间

蒜蓉蒸酱

材 料: 蒜头 375 克、梅子 6 粒、扁鱼 37 克、柴鱼 37 克、水 300 毫升

调 味 料: 酱油膏 8 大匙、蚝油 3 大匙、美极鱼露 2 大匙、味精 5 大匙

制 法: 所有食材用果汁机搅打拌匀。

应 用: 适用于各类海鲜、肉类菜肴。

口感	酸	甜	★★ 香	★ 辣	★ 咸
保存	即时	3 天 室温	20 天 冷藏	冷冻	



料理难易度

15 分钟
烹调时间

中式
酱料
蒸酱

蒜蓉酱汁小龙虾

材 料: 龙虾 1 只、葱 30 克、姜 40 克

调 味 料: 蒜蓉汁 4 大匙、香油 1 大匙

- 制 法:
1. 龙虾洗净, 对切开, 除去沙线, 备用。葱洗净, 切丝; 姜洗净, 去皮切丝, 备用。
 2. 龙虾摆入盘中, 淋上一半蒜蓉汁, 移入蒸锅中蒸熟, 取出, 倒出汤汁, 再淋入剩余的蒜蓉汁, 放入葱姜丝、香油, 再冲入 2 大匙热油即可。



豆豉蒸酱

材 料: 豆豉 300 克、姜 30 克、蒜头 6 瓣、高粱 2 大匙

调 味 料: 糖 5 大匙

制 法: 所有食材 (除豆豉外) 用果汁机搅打均匀, 再加入豆豉搅匀即成。

应 用: 适用于各类海鲜、肉类菜肴。

Cooking Tips: 搅拌豆豉时要防止将其皮搅破。

口感	酸	甜	★★ 香	★ 辣	★ 咸
保存	即时	3 天 室温	20 天 冷藏	冷冻	



料理难易度

15 分钟
烹调时间

红糟蒸酱

材 料: 葱末 2 大匙、姜 2 大匙、淀粉少许、水
少许、高汤 1 杯

调 味 料: 红糟酱 5 大匙、香菇粉 2 小匙、胡椒粉
1/4 小匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 适用于各类海鲜、肉类菜肴。

Cooking Tips: 红糟是由糯米、红曲、米酒制作而成，市场有售。

口感	酸	甜	★★ 香	辣	★ 咸
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏		冷冻



15分钟
烹调时间



甘露蒸酱

材 料: 清水 6 碗、香菜头 100 克、葱 15 克、姜 3 片

调 味 料: 酱油 6 碗、鱼露 6 大匙、香菇粉 6 大匙、
鸡粉 2 大匙、冰糖 3 大匙

制 法: 所有食材混合均匀，用小火煮滚 10 分
钟，去渣待凉。

应 用: 适用于各类海鲜、肉类菜肴。

Cooking Tips: 鸡粉本身有咸味，所以不需加盐。

口感	酸	★ 甜	★ 香	辣	★ 咸
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏		冷冻



25分钟
烹调时间



豆酱蒸汁

材 料: 豆酱(含豆酱汁)4 大匙、水 3 大匙、米酒
1 小匙

调 味 料: 香菇粉 2 小匙、胡椒粉 1 小匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 适用于各类海鲜、肉类菜肴。

口感	酸	甜	★★ 香	辣	★ 咸
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏		冷冻



15分钟
烹调时间





树子蒸酱

材 料：树子4大匙、树子汁2大匙、葱油少许、蒜油少许、米酒1小匙

调 味 料：盐1/4小匙、香菇粉2小匙、胡椒粉1/2小匙、香油1小匙

制 法：所有食材混合均匀即可。

应 用：适用于各类海鲜、肉类菜肴。

Cooking Tips: 树子本身的口味为甘咸。

口感	酸	★ 甜	★ 香	★★ 辣	★★★ 咸	 15 分钟 烹调时间
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏	冷冻	料理难易度	

脆瓜蒸酱

材 料：脆瓜片3大匙、脆瓜汁2大匙、水3大匙

调 味 料：香菇粉2小匙、胡椒粉1/4小匙

制 法：所有食材混合均匀即可。

应 用：适用于各类海鲜、肉类菜肴。

Cooking Tips: 脆瓜：以黄瓜为原料，使用高级调味料腌制而成。

口感	酸	★ 甜	★ 香	★★ 辣	★★★ 咸	 15 分钟 烹调时间
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏	冷冻	料理难易度	



腌冬瓜蒸酱

材 料：姜丝少许、辣椒丝少许、腌冬瓜60克、水2大匙

调 味 料：糖1/2小匙、鸡粉1/4小匙、香油1小匙

制 法：所有食材混合均匀即可。

应 用：适用于各类海鲜、肉类菜肴。

Cooking Tips: 腌冬瓜口味较咸，使用时要多注意调味。

口感	酸	甜	★ 香	★★ 辣	★★★ 咸	 15 分钟 烹调时间
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏	冷冻	料理难易度	



京都酱

材 料: A1 酱 3 大匙、默林辣酱油 3 大匙、番茄酱 6 大匙、糖 3 大匙、糖醋酱 3 大匙、盐少许、味精少许

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 适用于各类海鲜、肉食, 尤以肉食为佳。

Cooking Tips: A1 酱与默林辣酱油均带有酸味。

口感	★ 酸	★ 甜	★ 香	★ 辣	★ 咸
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏	冷冻	



15 分钟
烹调时间



无锡酱

材 料: 青葱 62 克、姜 12 克、桂皮 10 克、八角 10 克、红谷米 19 克、水 1000 毫升

调 味 料: 味精 5 大匙、盐 1/5 小匙、冰糖 14 大匙、生抽 4 大匙、鱼露 3 大匙、绍兴酒 3 大匙

制 法: 所有食材用小火煮透。

应 用: 适合运用于各类海鲜、肉类菜肴。

Cooking Tips: 生抽可用酱油代替。

口感	★ 酸	★ 甜	★★ 香	★ 辣	★ 咸
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏	冷冻	



15 分钟
烹调时间



宫保酱

材 料: 干辣椒 10 支、花椒 1/2 小匙、葱段 15 克、蒜片 4 瓣、油 1 大匙

调 味 料: 酱油 1 大匙、糖、醋各 1/2 小匙、香油、辣油、胡椒粉、盐各 1/4 小匙

制 法: 热锅入 1 大匙油烧热, 爆香干辣椒、花椒, 再加入葱、蒜拌炒, 最后加入所有食材拌炒均匀即成。

应 用: 适合运用于各类海鲜、肉类菜肴。

口感	★ 酸	★ 甜	★★ 香	★ 辣	★ 咸
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏	冷冻	



15 分钟
烹调时间



中式烧汁

材 料: 苹果泥30克、蒜片1瓣、葱段10克、米酒1大匙

调 味 料: 味精1小匙、酱油2大匙

制 法: 所有食材混合, 再以小火煮滚即可。

应 用: 适合运用于各类海鲜、肉类菜肴。

Cooking Tips: 要烧煮至酒精味挥发殆尽。

口感	酸	★	甜	★	香	★	辣	★★	咸	★★
保存	即时	3天	室温	20天	冷藏	冷冻				



15分钟

料理难易度

烹调时间

麻婆酱

材 料: 肉末37克、葱花20克、辣椒末少许、油1大匙、高汤2杯

调 味 料: 辣豆瓣酱、酱油各1大匙, 香油、辣油、糖、盐、鸡粉、花椒粉各1/4小匙

制 法: 热锅入1大匙油烧热, 炒香肉末, 加入调味料拌炒, 最后加入所有食材炒匀即成。

应 用: 适合运用于各类海鲜、肉类菜肴。

Cooking Tips: 肉末必须炒至干透, 否则会影响风味。



口感	酸	甜	★	★	★	★	★	★	★
保存	即时	3天	室温	20天	冷藏	冷冻			



15分钟

料理难易度

烹调时间

糖醋酱

材 料: 水2大匙

调 味 料: 白醋2大匙、番茄酱2大匙、糖3大匙、盐少许

制 法: 所有食材混合均匀, 以小火煮滚即可。

应 用: 适用于各类海鲜、肉类菜肴。

口感	★★	★	★	★	★	★	★	★	★
保存	即时	3天	室温	20天	冷藏	冷冻			



15分钟

料理难易度

烹调时间



三杯酱

材 料: 冷水 2 大匙

调 味 料: 酱油膏 1 大匙、酱油 2 小匙、醋 2 小匙、
麦芽糖 1/2 小匙、糖 1 小匙、味精 1 小匙、
鱼露(美极) 1 小匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 适合运用于各类海鲜、肉类菜肴。

Cooking Tips: 取用麦芽时, 可将手先用水沾湿,
这样挖取时才不会黏手。

口感	★ 酸	★ 甜	★ 香	★ 辣	★★ 咸
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏		冷冻



15 分钟
烹制时间



三杯鸡

材 料: 鸡腿 1 只、蒜头 8 瓣、老姜 1 块、辣椒
1 只、葱 15 克、九层塔 1 把

调 味 料: 三杯酱 2 大匙, 米酒、黑麻油各 100 毫升

制 法: 1. 鸡腿切大块, 老姜切片, 辣椒切片,
葱切段, 备用。

2. 锅中加入黑麻油, 爆香老姜、蒜头、
辣椒、葱白, 加入鸡腿块炒香, 烹入
米酒再炒数下, 倒入三杯酱烧至汤汁
快收干时, 加入葱段、九层塔拌炒数
下, 起锅前淋上香油即可。



红烧酱

材 料: 姜片 5 片、水 90 毫升

调 味 料: 酒 2 小匙、酱油 3 小匙、糖 1 大匙、味
精 1/5 小匙、胡椒粉 1/6 小匙

制 法: 所有食材混合均匀, 以小火煮滚。

应 用: 适用于各类海鲜、肉类菜肴。

口感	★ 酸	★ 甜	★ 香	★ 辣	★★ 咸
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏		冷冻



15 分钟
烹制时间





酱爆酱

材 料: 甘草水 60 毫升、米酒 2 小匙

调 味 料: 芝麻酱 2 大匙、辣豆瓣酱 1 大匙、甜面酱 2 大匙、糖 3 大匙

制 法: 米酒入锅加热, 加入所有食材混合均匀即成。

应 用: 适用于各类海鲜、肉类菜肴。

Cooking Tips: 芝麻酱要先用甘草水调开。

口感	酸	★ 甜	★★ 香	★ 辣	★ 咸	 15 分钟 烹调时间
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏	冷冻	料理难易度	

中式黑椒酱

材 料: 水 600 毫升

调 味 料: A1 酱 3 大匙、OK 酱 3 大匙、蚝油 2 小匙、糖 2 小匙、味精 2 小匙

制 法: 将所有调味料入锅炒香, 加入水煮烫片刻即成。

应 用: 适用于各类海鲜、肉类、蔬菜类菜肴。

Cooking Tips: OK 酱为广式调味料。

口感	★ 酸	★ 甜	★ 香	★★ 辣	★★ 咸	 15 分钟 烹调时间
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏	冷冻	料理难易度	



干烧酱

材 料: 葱末、姜末、蒜末各 20 克, 油 1 大匙

调 味 料: 辣豆瓣酱 2 小匙, 酱油、香油、番茄酱、糖各 1 大匙, 味素 1/4 小匙

制 法: 所有食材混合均匀即成。

应 用: 适合运用于各类海鲜、肉品的菜肴。

Cooking Tips: 因各品牌的辣豆瓣酱咸度不同, 调配时要注意用量。

口感	★ 酸	★ 甜	★★ 香	★★ 辣	★★ 咸	 15 分钟 烹调时间
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏	冷冻	料理难易度	



茄汁酱

材 料: 洋葱碎 10 克、蒜碎 1 瓣、高汤 1/2 杯

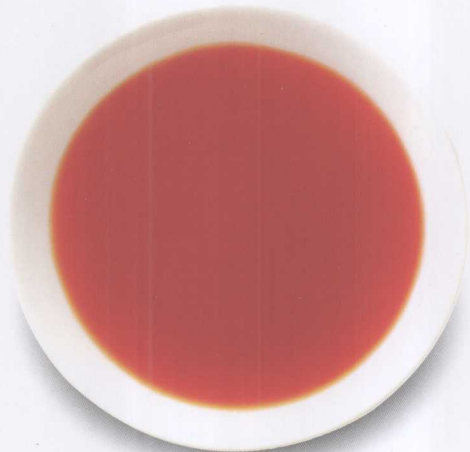
调 味 料: 番茄酱 3 大匙、糖 1 小匙、醋 1 小杯、盐 1/2 小匙

制 法: 热锅加入 1 大匙油烧热, 炒香洋葱、蒜, 再加入调味料炒香, 最后加入高汤煮滚。

应 用: 适用于各类海鲜、肉类菜肴。

Cooking Tips: 洋葱要炒至金黄色, 香味才会散出。

口感	★★ 酸	★ 甜	★ 香	★ 辣	★ 咸
保存	即时	3 天 室温	20 天 冷藏		



XO 酱

材 料: 朝天椒、蒜末、红葱头末、咸鱼、虾米、金华火腿丝、干贝丝各 30 克, 辣椒汁 30 毫升, 油 60 毫升

调 味 料: 无

制 法: 分别将朝天椒、蒜末、红葱头、虾米、金华火腿、干贝丝、咸鱼炸香。咸鱼沥干后除去骨头, 剁碎。将油与所有食材混合均匀即成。

应 用: 适用于各类海鲜、肉类菜肴。

口感	★ 酸	★ 甜	★ 香	★★ 辣	★ 咸
保存	即时	3 天 室温	20 天 冷藏	40 天 冷冻	



蚝油酱

材 料: 米酒 1 大匙、水 400 毫升

调 味 料: 蚝油 3 大匙、鱼露 2 大匙、油膏 1 大匙、味精 2 小匙、冰糖 1 大匙、糖 1 小匙、美极 1 大匙

制 法: 锅入水煮沸, 加入所有食材拌匀即可。

应 用: 适用于各类海鲜、肉类菜肴。

口感	★ 酸	★ 甜	★ 香	★★ 辣	★★ 咸
保存	即时	3 天 室温	20 天 冷藏	40 天 冷冻	



柱侯酱

材 料: 蒜蓉 30 克、红葱头蓉 15 克、冷开水 30 毫升

调 味 料: 磨豉酱 7 大匙, 海鲜酱、芝麻酱、冰糖各 2 大匙, 沙姜粉 1/2 小匙

制 法: 将所有食材混合, 再用果汁机搅匀即可。

应 用: 适用于各类海鲜、肉类菜肴。

Cooking Tips: 磨豉酱、海鲜酱、芝麻酱须先拌匀。

口感	酸	★ 甜	★★ 香	★ 辣	★ 咸
保存	即时	3 天 室温	20 天 冷藏	冷冻	



15 分钟
烹调时间

豆酥酱

材 料: 豆酥 2 大匙、葱花 1 大匙、辣椒片 10 克、蒜末 3 大匙

调 味 料: 辣椒酱 1 大匙、鸡粉 1/4 小匙、辣油 1/2 小匙

制 法: 将所有材料入锅爆香, 再加入辣椒酱拌炒, 最后加入鸡粉、辣油炒匀即成。

应 用: 适用于各类海鲜、肉类菜肴。

Cooking Tips: 豆酥加热时火候要掌控好, 否则易焦黑。

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



25 分钟
烹调时间

蜜椒汁

材 料: 碎豆豉、豆瓣酱各 150 克, 水 450 毫升

调 味 料: 豆瓣酱 7 大匙, 黑椒粉 3 大匙, 蜜糖 25 大匙, 盐、味精各 2 大匙

制 法: 锅入水烧沸, 加入所有食材拌匀。

应 用: 适用于各类海鲜、肉类菜肴。

Cooking Tips: 碎豆豉以炸香的干豆豉为佳。

口感	酸	★ 甜	★★ 香	★ 辣	咸
保存	即时	3 天 室温	20 天 冷藏	冷冻	



15 分钟
烹调时间

鱼香酱

材 料: 酒 2 小匙、肉末 4 克、水 90 毫升

调 味 料: 酱油、糖、醋各 2 小匙, 味精、胡椒粉各 1/4 小匙, 辣椒酱 2 大匙

制 法: 肉末先用油炒干, 再加入其余食材拌炒均匀。

应 用: 适用于各类海鲜、肉类菜肴。

Cooking Tips: 肉末要炒干, 肉才能脆。

口感	★	★	★	★★★
	酸	甜	香	辣
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏	冷冻



15分钟
烹调时间



鱼香茄子

材 料: 茄子 2 条、猪绞肉 75 克、九层塔 10 克

调 味 料: A: 鱼香酱 4 大匙、高汤 1/3 杯

B: 湿淀粉 1 大匙

制 法: 1. 九层塔洗净; 茄子洗净, 四面各削掉部分外皮, 切成长条状, 放入热油锅中略炸 3~4 分钟, 捞出, 沥干油分, 备用。

2. 锅中入 2 大匙油烧热, 放入猪绞肉炒熟, 加入茄子与 A 料焖煮至入味, 再加入 B 料勾芡, 最后撒上九层塔即成。



西柠汁

材 料: 柠檬汁 2 大匙

调 味 料: 白醋 6 大匙、糖 8 大匙、盐少许、碳酸饮料 (七喜) 12 大匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 适用于各类海鲜、肉类菜肴。

口感	★★	★	★	
	酸	甜	香	辣
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏	冷冻



15分钟
烹调时间





牛柳酱

材 料: 急汁1大匙、OK汁2大匙、综合蔬菜汁4大匙

调 味 料: 番茄酱3大匙、糖1大匙、盐1/5小匙

制 法: 所有食材混合均匀, 再以小火煮滚即可。

应 用: 适用于各类海鲜、肉类菜肴。

Cooking Tips: 急汁是一种广式水果醋。

口感	★ 酸	★ 甜	★ 香	★ 辣	★ 咸
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏	冷冻	

料理难易度

15分钟
烹调时间

奶黄酱

材 料: A:水650毫升、麦淇淋185克、奶水半罐, B:面粉8大匙、玉米粉3大匙、牛奶粉4大匙、吉士粉4大匙, C:鸡蛋6个

调 味 料: 糖12大匙

制 法: 1. 先将B料与糖混合均匀, 再加入C料拌匀。

2. A料加热溶化, 加入制法1拌匀, 移入蒸锅蒸熟即成(每20分拌匀一次)。

应 用: 适于制作点心内馅、千层糕、奶黄包等。

Cooking Tips: 麦淇淋是一种人造黄油。



口感	★ 酸	★ 甜	★★ 香	★ 辣	★ 咸
保存	即时	2天 室温	7天 冷藏	冷冻	

料理难易度

45分钟
烹调时间

回锅炒肉酱

材 料: 葱段15克、辣椒段30克、蒜头片20克、姜片2片、高汤1大匙、酒1/2小匙

调 味 料: 甜面酱、辣豆瓣酱各1大匙, 辣油、香油、鸡粉各1/4小匙

制 法: 热锅入1大匙油烧热, 爆香葱、姜、蒜、辣椒, 再加入其余食材拌炒均匀。

应 用: 适用于各类海鲜、肉类菜肴。

口感	★ 酸	★ 甜	★★ 香	★ 辣	★ 咸
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏	冷冻	

料理难易度

15分钟
烹调时间



海瓜子酱

材 料: 水 2 大匙

调 味 料: 味精 1 小匙、冰糖 1 大匙、乌醋 2 小匙、酱油膏 3 大匙、海山酱 2 小匙、甘草粉 1/6 小匙

制 法: 锅入水烧沸, 加入所有食材混合均匀即可。

应 用: 适用于各类海鲜、肉类菜肴。

Cooking Tips: 甘草粉可先与少许的水拌匀后再加入锅中滚煮。

口感	★	★★	★★★	★★★
	酸	甜	香	辣
保存	即时	3天 室温	25天 冷藏	冷冻



15 分钟
烹调时间



豆瓣烧酱

材 料: 高汤 1 杯

调 味 料: 辣豆瓣 2 大匙、酒酿 1 大匙、酱油 1 小匙、盐 1/4 小匙、鸡粉 1/4 小匙

制 法: 高汤煮滚后加入其余调味料即可。

应 用: 适用于各类海鲜、肉类菜肴。

Cooking Tips: 酒酿带有少许甜味及酒味。

口感	★	★★	★★★	★★★
	酸	甜	香	辣
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏	冷冻



15 分钟
烹调时间



叉烧酱

材 料: 姜段 1 小块、葱段 15 克、洋葱 1/8 粒、红葱头 1 瓣、红谷米水少许、湿淀粉 5 大匙、水 5 大匙

调 味 料: 糖 3 大匙、蚝油 1 大匙、盐 1/4 小匙、味精 1/4 小匙、酱油 1/2 大匙

制 法: 锅中入 2 大匙油烧热, 加入所有材料(除湿淀粉外)爆香, 加水煮滚后放入所有调味料, 再滚后加入湿淀粉勾芡。

应 用: 适用于各类海鲜、肉类菜肴。

Cooking Tips: 叉烧酱最佳的使用时间为第 2~4 天。

口感	★	★★	★★★	★★★
	酸	甜	香	辣
保存	即时	3天 室温	5天 冷藏	冷冻



35 分钟
烹调时间



橙汁炒酱

材 料: 鲜橙汁 2 小匙、橙味浓缩汁 1 小匙、水 1 又 1/2 大匙

调 味 料: 醋、糖各 2 大匙

制 法: 锅中入水煮沸, 加入所有食材拌均匀即可。

应 用: 适用于各类食材(肉品、海鲜、水果), 以裹浆油炸食品为佳。

口感	★	★★	★★★
	酸	甜	香
保存	3天	20天	
	即时	室温	冷藏



15分钟
烹调时间



橙汁排骨

材 料: 腩排 900 克、柳橙皮丝适量

调 味 料: A: 米酒 1 大匙, 柳橙原汁、淀粉、色拉油各 2 大匙, 盐、木瓜粉各少许, 蛋白 1 个

B: 橙汁炒酱 6 大匙

C: 香油 1 大匙

制 法: 1. 腩排切长条, 洗净, 放入容器内, 加入 A 料腌浸约 30 分钟至入味, 捞出, 放入热油锅中, 炸呈金黄酥脆, 捞出, 沥干油分。

2. 锅中倒入 B 料及腩排焖煮至入味, 加入 C 料快速翻炒均匀, 捞出盛入盘中, 撒上柳橙皮丝即可。



玫瑰沙茶酱

材 料: 玫瑰露 1/4 小匙、水 6 大匙、米酒 2 大匙

调 味 料: 酱油膏 3 大匙、蚝油 10 大匙、糖 2 小匙、冰糖 1 大匙、味精 3 大匙、胡椒粉少许、黑醋 2 大匙、沙茶 4 大匙

制 法: 锅中入水煮沸, 加入所有材料拌均匀即可。

应 用: 适用于各类海鲜、肉类菜肴。

口感	★	★★	★★★
	酸	甜	香
保存	3天	25天	
	即时	室温	冷藏



15分钟
烹调时间



梅子烤肉粉

材 料: 梅粉 3 大匙、甘草粉 1 大匙、粗辣椒粉 1 大匙、蘑菇粉 1/2 小匙

调 味 料: 无

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 适用于各类海鲜、肉品、蔬菜菜肴, 尤以蔬菜及肉类为佳。

Cooking Tips: 在食材快熟时, 再撒一些烤肉粉, 口味会更浓郁。

口感	酸	★ 甜	★ 香	★ 辣	★ 咸
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏		冷冻



料理难易度

15 分钟
烹调时间



蜜汁烤肉酱

材 料: 米酒 1 大匙

调 味 料: 酱油 1 大匙、乌醋 1 大匙、麦芽糖 2 小匙、味精 1/4 小匙

制 法: 将所有食材混合均匀, 隔水加热即可。

应 用: 适用于各类海鲜、肉类菜肴。

Cooking Tips: 抓取麦芽糖时, 手可预先用水沾过, 抓取时就不易黏手了。

口感	酸	★ 甜	★ 香	★ 辣	★ 咸
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏		冷冻



料理难易度

15 分钟
烹调时间



蒜味烤肉酱

材 料: 米酒 2 小匙、蒜头粒 10 瓣

调 味 料: 酱油膏 6 大匙、糖 2 大匙、冰糖 2 大匙、酱油 3 大匙

制 法: 将所有食材混合均匀, 隔水加热即可。

应 用: 适用于各类海鲜、肉类菜肴。

Cooking Tips: 隔水加热的主要目的是要将冰糖溶化。

口感	酸	★ 甜	★★ 香	★ 辣	★★ 咸
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏		冷冻



料理难易度

15 分钟
烹调时间

辣味烤肉酱

材 料: 辣椒末 1 小匙、酒 1 小匙

调 味 料: 辣椒 2 大匙、盐少许、香油 1 小匙、糖 1 小匙、胡椒粉少许

制 法: 将所有食材混合均匀即可。

应 用: 适用于各类海鲜、肉类菜肴。

Cooking Tips: 大辣椒辣味较轻, 小辣椒辣味较重。

口感	酸	甜	★★	★	★
			香	辣	咸
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏	冷冻	

15

分钟

料理难易度

烹调时间



四川麻辣烤肉酱

材 料: 蒜末 1 大匙

调 味 料: 酱油膏 1 大匙、香油 1 大匙、辣油 1/2 小匙、糖 2 小匙、辣椒粉 2 小匙、花椒粉 1/4 小匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 适用于各类海鲜、肉类菜肴。

口感	酸	甜	★★	★★	★
			香	辣	咸
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏	冷冻	

15

分钟

料理难易度

烹调时间



芝麻烧烤酱

材 料: 熟芝麻、冷开水各 1/2 大匙

调 味 料: 香油 1 小匙、芝麻酱 2 大匙、花生酱 1 大匙、酱油 1 小匙

制 法: 芝麻酱、花生酱先用冷开水调开, 再加入其余食材, 搅匀即可。

应 用: 适用于各类海鲜、肉类菜肴。

Cooking Tips: 芝麻酱和花生酱一定要调拌均匀。

口感	酸	★	★★	★
		甜	香	辣
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏	冷冻

15

分钟

料理难易度

烹调时间



沙茶烤肉酱

材 料: 绍兴酒 3 大匙、米酒 4 大匙

调 味 料: 辣油 6 大匙、番茄酱 4 大匙、酱油膏 2 小匙、糖 6 大匙、沙茶酱 3 大匙、咖喱粉 少许

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 适用于各类海鲜、肉类菜肴。

Cooking Tips: 本品存过久会慢慢沉淀, 所以每次使用时须先拌匀。

口感	★ 酸	★★ 甜	★★★ 香	★ 辣	★ 咸
保存	即时	7天 室温	25天 冷藏	冷冻	



料理难易度
15 分钟
烹调时间



桂花蜂蜜烤酱

材 料: 桂花酱、蜂蜜各 2 大匙

调 味 料: 盐 少许

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 适用于各类海鲜、肉类菜肴。

Cooking Tips: 桂花酱除本身具有花香味外, 还有少许甜味。

口感	★ 酸	★★ 甜	★★★ 香	★ 辣	★ 咸
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏	冷冻	



料理难易度
15 分钟
烹调时间

金橘烤酱

材 料: 金橘酱 2 大匙、蜂蜜 4 大匙

调 味 料: 淡酱油 2 大匙、酱油膏 2 大匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 适用于各类海鲜、肉类菜肴。

Cooking Tips: 淡酱油指的是淡色酱油。

口感	★ 酸	★★ 甜	★★★ 香	★ 辣	★ 咸
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏	冷冻	



料理难易度
15 分钟
烹调时间



日式 酱料

- 122 拌酱
- 124 蘸酱
- 126 腌酱
- 127 淋酱
- 128 烧烤酱
- 129 丼酱类
- 130 煮汁
- 132 面食类高汤
- 133 火锅汤汁
- 134 日式醋酱
- 139 味噌酱
- 142 汤面汁



黑芝麻拌酱

- 材 料: 黑芝麻碎 2 小匙、玉味噌 2 小匙
- 调 味 料: 味啉 1 小匙、酱油 1 小匙、盐 1/4 小匙
- 制 法: 所有食材混合均匀即可。
- 应 用: 可搭配焯过的时蔬。

Cooking Tips: 黑芝麻最好现吃现磨, 香味才够。

口感	酸	甜	★ 香	辣	★ 咸
保存	即时	室温	3天 冷藏	冷冻	

料理难易度  10 分钟
烹调时间




白芝麻拌酱

- 材 料: 胡麻酱 20 克、海带高汤 20 毫升、白芝麻 2 小匙、玉味噌 2 小匙
- 调 味 料: 味啉 1 小匙、糖 1 小匙、盐 1/4 小匙
- 制 法: 所有食材混合均匀即可。
- 应 用: 可搭配焯过的时蔬。

Cooking Tips: 胡麻是我国五大油料作物之一, 可促进人体智能, 强身健体。

口感	酸	甜	★ 香	辣	咸
保存	即时	室温	4天 冷藏	冷冻	

料理难易度  10 分钟
烹调时间



凉拌芦笋

- 材 料: 芦笋 80 克、银杏 3 粒
- 酱 料: 白芝麻拌酱 2 大匙
- 制 法: 芦笋焯好后入冰水浸泡, 拌入白芝麻拌酱, 将银杏放于旁边加以装饰即可。

Cooking Tips: 芦笋要先去老茎再焯烫。



豆腐拌酱

材 料: 豆腐 50 克、玉味噌 1 小匙

调 味 料: 味精 1 小匙、酱油 1 小匙、盐 1/4 小匙

制 法: 将所有食材混合均匀即可。

应 用: 可搭配焯过的时蔬。

Cooking Tips: 豆腐务必沥干水分，否则做出来的酱会过稀。

口感	酸	甜	★ 香	辣	★ 咸
保存	即时	室温	2天 冷藏	冷冻	



梅肉拌酱

材 料: 日式梅肉 30 克、色拉油 2 小匙

调 味 料: 白醋 2 小匙、味咻 1 小匙、糖 1 小匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 适用于拌食章鱼、白萝卜等。

Cooking Tips: 日式梅肉去籽后切成小丁，可使食材看起来更鲜艳。

口感	★★ 酸	甜	★ 香	辣	咸
保存	即时	室温	4天 冷藏	冷冻	



海胆拌酱

材 料: 豆腐拌酱、海胆酱各 50 克

调 味 料: 清酒 1 小匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 可搭配余烫过的海鲜。

Cooking Tips: 如有新鲜海胆替代海胆酱，风味更佳。

口感	酸	甜	香	辣	★ 咸
保存	即时	室温	3天 冷藏	冷冻	



芥末酱油

材 料: 芥末 1 小匙

调 味 料: 酱油 2 小匙、味精 1 小匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 可蘸食生鱼片或氽过的墨鱼等。



Cooking Tips: 芥末可因个人喜好酌量加入。

口感	酸	甜	香	辣	咸	★ ★
保存	即时	室温	3天 冷藏	冷冻		

料理难易度 **8** 分钟 烹调时间

姜汁酱油

材 料: 高汤、姜汁各 2 小匙

调 味 料: 酱油 4 小匙、味精 2 小匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 适用于油炸食品或是氽过的草虾等。



Cooking Tips: 加入姜汁可以解腻。

口感	酸	甜	★	香	辣	咸	★
保存	即时	室温	3天 冷藏	冷冻			

料理难易度 **10** 分钟 烹调时间

土佐酱油

材 料: 柴鱼高汤 50 毫升

调 味 料: 酱油 50 毫升

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 适用于蘸食焯过的时蔬等。



Cooking Tips: 可用来蘸食生鱼片。

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

料理难易度 **10** 分钟 烹调时间

橘醋酱油

材 料: 高汤 1/2 杯

调 味 料: 橘醋 4 小匙、酱油 3 小匙、白醋 2 小匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 可搭配火锅、沙锅或烧烤类菜肴蘸食。



Cooking Tips: 加少许新鲜的金橘汁或是柚子汁，味道会更爽口。

口感	★★	★	★	★
	酸	甜	香	辣
保存	即时	室温	4天	冷藏
			冷冻	



10 分钟
烹调时间

炸猪排蘸酱

材 料: 柴鱼高汤 200 毫升

调 味 料: 黑醋 50 毫升、酱油 20 毫升、味咻 30 毫升、麦芽糖 50 克

制 法: 将所有材料放进锅中，小火煮至浓稠。

应 用: 可搭配炸猪排等油炸食品。



Cooking Tips: 本蘸酱可用少许玉米粉勾芡。

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



25 分钟
烹调时间

天妇罗蘸汁

材 料: 萝卜泥 10 克

调 味 料: 姜汁酱油 50 毫升

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 可拿来蘸食油炸食品。



Cooking Tips: 若加入少许萝卜泥，味道更爽口。

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



8 分钟
烹调时间

红味噌腌酱

- 材 料: 红味噌 50 克
- 调 味 料: 味精 2 小匙、清酒 1 小匙
- 制 法: 所有食材混合均匀即可。
- 应 用: 可拿来腌制小黄瓜或白萝卜等。

Cooking Tips: 食材腌制三天后即可取出食用。

口感	酸	甜	香	辣	咸	★★
保存	即时	室温	5天 冷藏	冷冻		

料理难度  8 分钟
烹调时间



腌渍鲑鱼卵酱油

- 材 料: 柴鱼高汤 50 毫升
- 调 味 料: 酱油、清酒、味精各 2 小匙
- 制 法: 所有食材混合均匀即可。
- 应 用: 可用来腌制鲑鱼卵。

Cooking Tips: 现拌现用, 色泽更悦目。

口感	酸	甜	香	辣	咸	★★★
保存	即时	室温	5天 冷藏	冷冻		

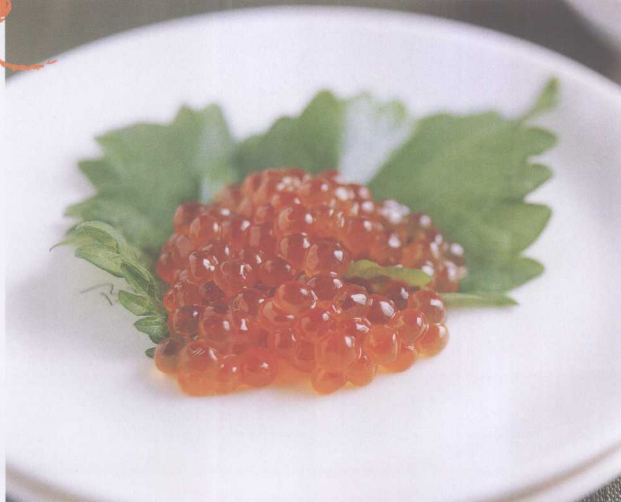
料理难度  10 分钟
烹调时间



腌渍鲑鱼卵

- 材 料: 鲑鱼卵 50 克
- 酱 料: 腌渍鲑鱼卵酱油 20 毫升
- 制 法: 两者混合均匀即可。

Cooking Tips: 搅拌均匀后静置约 10 分钟即可食用。冷藏可保存 2~3 天。





山药淋酱

材 料：山药泥 100 克、蛋白 1 粒

调 味 料：酱油、芥末各 1 小匙

制 法：所有食材混合均匀即可。

应 用：可搭配焯过的时蔬。

Cooking Tips: 蛋白和山药泥的加入可使口感更滑嫩。

口感	酸	甜	★	★	辣	咸
保存	即时	室温	2天		冷藏	冷冻

料理难易度 10 分钟 烹调时间

秋葵淋酱

材 料：秋葵 60 克、柴鱼高汤 2 小匙

调 味 料：盐、酱油各 1/4 小匙

制 法：1. 秋葵入水焯过，去籽，切小丁。
2. 将所有食材混合均匀即可。

应 用：可搭配烫过的鸡肉或时蔬。



口感	酸	甜	★	辣	咸
保存	即时	室温	2天		冷藏

料理难易度 15 分钟 烹调时间

纳豆淋酱

材 料：纳豆 50 克、海带高汤 1 小匙

调 味 料：盐 1/4 小匙

制 法：所有食材混合均匀即可。

应 用：可搭配余过的鸡肉或时蔬。



Cooking Tips: 纳豆淋酱也非常适于用来凉拌。

口感	酸	甜	★	辣	咸
保存	即时	室温	3天		冷藏

料理难易度 8 分钟 烹调时间

鳗鱼汁

材 料: 鳗鱼骨 1000 克
调 味 料: 清酒、酱油各 500 毫升, 冰糖 150 克、糖 250 克、麦芽糖 200 克

制 法: 1. 鱼骨烤至金黄色, 备用。
2. 清酒入锅烧热, 放入全部材料, 以小火煮约 3 小时, 至呈浓稠状即可。

应 用: 适用于鳗鱼或烧烤类的海鲜食材。

Cooking Tips: 鳗鱼骨必须烤至颜色金黄。



口感	酸	甜	香	辣	咸
保存	即时	室温	10天 冷藏	冷冻	



3.5 小时
烹调时间



照烧酱

材 料: 鸡骨 1000 克、洋葱 150 克
调 味 料: 味精 200 毫升、酱油 400 毫升、冰糖 100 克、清酒 400 毫升、麦芽糖 200 克

制 法: 1. 鸡骨烤至金黄色, 备用。
2. 清酒入锅烧热, 放入全部材料, 以小火煮约 3 小时, 至呈浓稠状即可。

应 用: 可搭配鸡肉或烧烤类食材。

口感	酸	甜	香	辣	咸
保存	即时	室温	10天 冷藏	冷冻	



3.5 小时
烹调时间

葱烧酱

材 料: 葱 1500 克、洋葱 500 克
调 味 料: 酱油 300 毫升、味淋 100 毫升、米酒 300 毫升、麦芽糖 200 克、冰糖 150 克

制 法: 1. 葱切段, 入油锅炸至金黄色, 备用。
2. 米酒入锅烧热, 放入全部材料, 以小火煮约 3 小时, 至呈浓稠状即可。

应 用: 可搭配烧烤类食材。

Cooking Tips: 葱务必炸至金黄, 味道才会香。



口感	酸	甜	香	辣	咸
保存	即时	室温	10天 冷藏	冷冻	



3.5 小时
烹调时间



亲子丼酱汁

材 料: 柴鱼高汤 100 毫升、洋葱丝 50 克、胡萝卜片 30 克

调 味 料: 酱油 1 小匙、味咻 1 小匙

制 法: 所有材料放锅中煮约 10 分钟即可。

应 用: 可搭配亲子丼料理。

Cooking Tips: 亲子丼是一款日式盖饭, 以鸡肉丁和鸡蛋汁为浇头, 故称“亲子”。

口感	酸	甜	★ 香	★ 辣	★ 咸
保存	★ 即时	室温	冷藏	冷冻	

料理难易度 15 分钟 烹调时间

牛井酱汁

材 料: 柴鱼高汤 100 毫升、洋葱 60 克、蒜苗 30 克

调 味 料: 酱油 2 小匙、味咻 3 小匙

制 法: 所有材料放锅中煮约 10 分钟即可。

应 用: 可搭配牛井料理, 最后再放上蛋黄, 撒上七味粉即可。

Cooking Tips: 要将洋葱的甜味煮出。

口感	酸	甜	★ 香	★ 辣	★ 咸
保存	★ 即时	室温	冷藏	冷冻	

料理难易度 15 分钟 烹调时间



天井酱汁

材 料: 海带高汤 100 毫升、姜汁 2 小匙

调 味 料: 清酒、酱油、味咻各 2 小匙

制 法: 将所有材料放锅中, 煮约 10 分钟即可。

应 用: 可搭配炸虾天妇罗或油炸类的海鲜。

Cooking Tips: 酱油可用鳗鱼汁代替, 味道更香。

口感	酸	甜	★ 香	★ 辣	★ 咸
保存	★ 即时	室温	冷藏	冷冻	

料理难易度 15 分钟 烹调时间



稻荷煮汁

材 料: 海带高汤 300 毫升

调 味 料: 糖 3 小匙、酱油 2 小匙、麦芽糖 30 克

制 法: 将高汤、糖、酱油、麦芽糖放锅中煮滚, 放入炸过的豆皮即成。

应 用: 煮稻荷的专用煮汁。

Cooking Tips: 不可煮太久, 否则豆皮易烂。

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



20 分钟
料理难度 烹调时间



香菇煮汁

材 料: 水 400 毫升

调 味 料: 酱油 100 毫升、糖 100 克、味咻 3 小匙、
麦芽糖 50 克

制 法: 所有食材放入锅中煮滚即成。

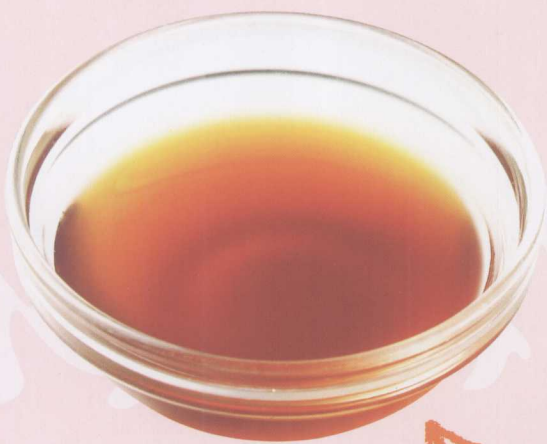
应 用: 煮香菇的专用煮汁。

Cooking Tips: 可将煮好的香菇冷冻, 待需要时
取出, 放入煮汁中煮透即可。

口感	酸	甜	★★	★	
			香	辣	咸
保存	即时	室温	7天	冷藏	冷冻



1 小时
料理难度 烹调时间



煮香菇

材 料: 干香菇 100 克

酱 料: 香菇煮汁 200 毫升

制 法: 干香菇泡水, 起锅放入香菇煮汁和泡好的香菇, 煮约 40 分钟即可。

Cooking Tips: 香菇蒂不易煮软, 可事先切下, 另
外久煮。



干瓢煮汁

材 料: 海带高汤 300 毫升

调 味 料: 酱油 100 克、糖 80 克、味咻 3 小匙、麦芽糖 30 克

制 法: 所有材料放入锅中煮滚,即可放入干瓢。

应 用: 煮干瓢的专用煮汁。

Cooking Tips: 可将煮好的干瓢入冰箱冷冻, 待需要时再取出。

口感	酸	甜	★ 香	★ 辣	★ 咸	料理难易度	40 分钟 烹调时间
保存	即时	室温	5天 冷藏	冷冻			

日式
酱料
煮汁

牛蒡煮汁

材 料: 海带高汤 200 毫升

调 味 料: 酱油 2 小匙、糖 2 小匙

制 法: 所有食材放入锅中煮滚即成。

应 用: 煮牛蒡的专用煮汁。

Cooking Tips: 牛蒡起锅前可加少许芝麻, 味道会更香。

口感	酸	★ 甜	★ 香	★ 辣	★ 咸	料理难易度	20 分钟 烹调时间
保存	即时	室温	3天 冷藏	冷冻			



寿司姜煮汁

材 料: 话梅 3 颗

调 味 料: 白醋 300 毫升、糖 220 克

制 法: 将所有的材料煮滚即可。

应 用: 煮嫩姜专用煮汁。

Cooking Tips: 寿司姜泡得越久越入味。制作好的寿司姜可放冰箱备用。

口感	★ 酸	★ 甜	★ 香	★ 辣	★ 咸	料理难易度	20 分钟 烹调时间
保存	即时	室温	5天 冷藏	冷冻			



日式

酱料

面食类高汤

柴鱼高汤

材 料: 水 1000 毫升、柴鱼花 100 克

制 法: 将材料放入锅中煮约 20 分钟即可。

应 用: 可作为许多基本酱汁的基底。

Cooking Tips: 煮柴鱼时可用纱布将鱼包起来, 以方便捞起。

口感	酸	甜	★ 香	辣	咸
保存	即时	室温	4天 冷藏	冷冻	



海带高汤

材 料: 水 1000 毫升、海带 100 克

制 法: 海带用水洗净, 入汤锅中, 加水煮 20 分钟即可。

应 用: 本高汤可作为许多基本酱汁的基底。

Cooking Tips: 煮海带前, 务必将海带洗干净。

口感	酸	甜	★ 香	辣	咸
保存	即时	室温	4天 冷藏	冷冻	



小鱼干高汤

材 料: 水 1000 毫升、小鱼干 100 克

制 法: 1. 小鱼干入水泡透, 洗净。
2. 所有原料放入汤锅, 煮约 20 分钟即可。

应 用: 本品可作为许多基本酱汁的基底。

Cooking Tips: 小鱼干必须洗净, 否则高汤易油。

口感	酸	甜	★ 香	辣	咸
保存	即时	室温	3天 冷藏	冷冻	





关东煮煮汁

材 料: 柴鱼高汤、海带高汤各 500 毫升, 洋葱、胡萝卜、高丽菜各 200 克

调 味 料: 酱油 50 毫升、味精 30 毫升、糖 2 小匙、盐 1 小匙

制 法: 所有食材煮约 10 分钟, 过滤即可。

应 用: 可煮食关东煮。

Cooking Tips: 关东煮是一款有名的日式料理, 可用来佐饭, 也可当作小吃。

口感	酸	甜	★★ 香	★ 辣	★ 咸	 40 分钟 料理难度度 烹调时间
保存	即时	室温	3天 冷藏	冷冻		


寿喜烧煮汁

材 料: 酱油 100 毫升、糖 100 克、味咻 50 毫升、清酒 50 毫升

制 法: 所有食材煮约 10 分钟即可。

应 用: 可搭配牛肉或猪肉一起烹煮。

Cooking Tips: 加少许大白菜或洋葱, 味道更香甜。

口感	酸	甜	★ 香	★★ 辣	★★ 咸	 15 分钟 料理难度度 烹调时间
保存	即时	室温	3天 冷藏	冷冻		



味噌锅煮汁

材 料: 柴鱼高汤、海带高汤各 300 毫升, 小鱼干高汤 600 毫升、味噌 150 克

调 味 料: 味咻 100 毫升、清酒 60 毫升

制 法: 所有食材煮约 10 分钟即可。

应 用: 可用来煮海鲜味噌锅等。

Cooking Tips: 加入味噌后不可煮太久, 否则容易变成。

口感	酸	甜	★ 香	★★ 辣	★★ 咸	 15 分钟 料理难度度 烹调时间
保存	即时	室温	2天 冷藏	冷冻		



寿司醋

调味料: 白醋 200 毫升、糖 60 克、盐 1 小匙

制法: 将所有的材料煮滚即可。

应用: 可用来制作醋饭。

Cooking Tips: 若加点梅子或柠檬一起煮, 味道更香。

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



10 分钟
料理难度 烹调时间



甜醋

调味料: 白醋 50 毫升、糖 2 小匙、盐 1/4 小匙

制法: 所有食材混合均匀即可。

应用: 可用来腌制莲藕或姜等。

Cooking Tips: 须腌制隔夜, 味道才能入味。

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



5 分钟
料理难度 烹调时间



凉拌莲藕

材料: 莲藕 100 克

酱料: 甜醋 120 毫升

- 制法:
1. 莲藕洗净, 切片, 放进滚水中, 烹入少许醋, 汆烫后沥干水分。
 2. 将制好的莲藕放入甜醋中即可。

Cooking Tips: 莲藕最好腌制一天。入冰箱冷藏, 食用时再取出。



二杯醋

材 料: 柴鱼高汤 2 小匙

调 味 料: 淡味酱油、白醋各 2 小匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 可搭配余过的海鲜等。

Cooking Tips: 本品为最常用的基本酱汁。

口感	★★	★	★	★	★
	酸	甜	香	辣	咸
保存	即时	室温	4天 冷藏	冷冻	



5 分钟

料理难度

烹调时间

三杯醋

材 料: 柴鱼高汤 100 毫升

调 味 料: 白醋 100 毫升、味精 2 小匙、酱油 2 小匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 可搭配焯好时蔬一起食用。

Cooking Tips: 可用来制作凉拌章鱼或鳕鱼肝。

口感	★★	★	★	★	★
	酸	甜	香	辣	咸
保存	即时	室温	4天 冷藏	冷冻	



5 分钟

料理难度

烹调时间

萝卜泥醋

材 料: 萝卜泥 30 克

调 味 料: 三杯醋 100 毫升

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 适用于扇贝等海鲜料理。

Cooking Tips: 醋中加入萝卜泥, 味道更清爽。

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



5 分钟

料理难度

烹调时间

橘醋

材 料: 金橘汁 50 毫升

调 味 料: 糖 2 小匙、盐 1/4 小匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 可搭配海鲜料理食用。



Cooking Tips: 金橘汁可用柚子汁替代。

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



5 分钟
烹调时间

山葵醋

材 料: 新鲜山葵泥 2 小匙、海带高汤 50 毫升

调 味 料: 白醋 1 小匙、酱油 1/2 小匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 可搭配生鱼片或章鱼等料理。



Cooking Tips: 新鲜山葵须现磨现用。

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



5 分钟
烹调时间

芝麻醋

材 料: 胡麻酱 2 小匙、芝麻 2 小匙

调 味 料: 糖 2 小匙、酱油 1 小匙、盐 1/4 小匙、白醋 2 小匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 可搭配焯过的时蔬。



Cooking Tips: 胡麻酱一定要调匀。

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



8 分钟
烹调时间

蛋黄醋

材 料: 蛋黄 2 个

调 味 料: 甜醋 50 毫升

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 可搭配海鲜或时蔬等食用。



Cooking Tips: 使用前要先把蛋黄及甜醋拌匀。

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

5 分钟
烹调时间

芥末醋

调 味 料: 三杯醋 50 毫升、日式芥末酱 2 小匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 可搭配海鲜等食用。



Cooking Tips: 食用时加入芥末酱即可。

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

5 分钟
烹调时间

南蛮醋

材 料: 辣椒 1 小匙

调 味 料: 白醋 3 小匙、酱油 1 小匙、糖 1 小匙、盐 1/4 小匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 可搭配猪肉或鸡肉菜肴一同食用。



Cooking Tips: 若在料理中加入青酱或洋葱, 酱汁的味道会更浓郁。

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

10 分钟
烹调时间

山椒芽醋

材 料: 土佐醋 50 毫升、山椒芽粉 2 小匙

调 味 料: 味咻 1 小匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 可搭配海鲜料理等。

Cooking Tips: 若放入适量切碎的山椒片, 味道更佳。

口感	★ 酸	★★ 甜	★★ 香	★★ 辣	★★ 咸	料理难易度	5 分钟 烹调时间
保存	即时	室温	3天 冷藏	冷冻			



土佐醋

材 料: 海带高汤 30 毫升

调 味 料: 白醋 30 毫升、味精 10 毫升、酱油 10 毫升、盐 1/4 小匙

制 法: 将所有的材料混合均匀, 煮滚即可。

应 用: 本品可作为许多酱汁的基底。

口感	★ 酸	★ 甜	★ 香	★ 辣	★ 咸	料理难易度	10 分钟 烹调时间
保存	即时	室温	5天 冷藏	冷冻			



土佐酱黄凉面

材 料: 日式手打面 50 克、小黄瓜片 35 克、番茄 1/2 颗、生墨鱼片 150 克、菠菜 40 克、洋菇 2 朵、生蛋黄 2 个、海苔丝 1 大匙

酱 料: 土佐醋 4 大匙

制 法: 1. 手打面、菠菜、洋菇分别放入滚水中焯烫, 捞出, 用冷水冲凉, 沥干。菠菜切段备用。

2. 凉面盛于盘中, 摆上除蛋黄外的所有材料。把生蛋黄加入土佐醋中拌匀, 食用时淋入盘中即可。



芝麻味噌

材 料: 玉味噌 50 克、芝麻 1 小匙

调 味 料: 日本胡麻酱 2 小匙、味淋 1 小匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 可搭配焯过的时蔬。

Cooking Tips: 胡麻具有强身健脑、防止心血管疾病等重要作用。

口感	酸	甜	★ 香	辣	咸
保存	即时	室温	5天 冷藏	冷冻	

料理难易度  8 分钟 烹调时间



醋味噌

材 料: 玉味噌 50 克

调 味 料: 白醋 1 小匙、酱油 1 小匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 可搭配焯过的海鲜或时蔬。

Cooking Tips: 酱油不宜加太多，否则会使其颜色黯淡。

口感	酸	甜	★ 香	★ 辣	咸
保存	即时	室温	5天 冷藏	冷冻	

料理难易度  8 分钟 烹调时间



山椒芽味噌

材 料: 玉味噌 30 克、山椒芽粉 1 小匙

调 味 料: 糖 1 小匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 可搭配海鲜菜品食用。

Cooking Tips: 芥末不可加太多。

口感	酸	甜	★ 香	★ 辣	咸
保存	即时	室温	5天 冷藏	冷冻	

料理难易度  8 分钟 烹调时间



芥末味噌

材 料：玉味噌 50 克

调 味 料：清酒 2 小匙、芥末 2 小匙

制 法：所有食材混合均匀即可。

应 用：适用于搭配各类海鲜菜肴。

Cooking Tips: 芥末不可加太多。

口感	酸	甜	★ 香	辣	★★ 咸
保存	即时	室温	4天 冷藏		冷冻



5 分钟

料理难易度 烹调时间



玉味噌

材 料：白味噌 100 克、蛋黄 2 个

调 味 料：味咻 2 小匙、清酒 2 小匙、糖 3 小匙

制 法：所有食材混合均匀即可。

应 用：本品可作为一些味噌的基底。

Cooking Tips: 蛋黄煮至七八成熟即可。

口感	酸	甜	★ 香	辣	★★★ 咸
保存	即时	室温	4天 冷藏		冷冻



10 分钟

料理难易度 烹调时间



红玉味噌

材 料：红味噌 50 克、蛋黄 1 个

调 味 料：味精、清酒、糖各 1 小匙

制 法：将所有食材混合均匀，隔水加热至浓稠即可。

应 用：可搭配猪肉或鸡肉菜品一起食用。

Cooking Tips: 蛋黄煮至七八成熟即可。

口感	酸	甜	★ 香	辣	★★★ 咸
保存	即时	室温	5天 冷藏		冷冻



5 分钟

料理难易度 烹调时间





铁火味噌

材 料: 红玉味噌 50 克、柴鱼 10 克

调 味 料: 清酒 1 小匙

制 法: 所有的材料放进锅中, 以小火煮至浓稠即可。

应 用: 可搭配猪肉或海鲜菜品食用。

Cooking Tips: 煮好酱汁后把柴鱼过滤掉, 口感较好。

口感	酸	甜	★★ 香	★★ 辣	★★ 咸	料理难度度	10 分钟 烹调时间
保存	即时	室温	5天 冷藏	冷冻			

田乐味噌

材 料: 红味噌 50 克、白味噌 50 克、高汤 2 小匙

调 味 料: 砂糖 3 小匙、味咻 1 小匙

制 法: 所有的材料放进锅中, 以小火煮至浓稠即可。

应 用: 可搭配时蔬菜品食用。



口感	酸	甜	★★ 香	★★ 辣	★★ 咸	料理难度度	10 分钟 烹调时间
保存	即时	室温	5天 冷藏	冷冻			



紫苏味噌

材 料: 紫苏碎 2 小匙、玉味噌 50 克

调 味 料: 清酒 1 小匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 可搭配海鲜等菜品食用。

Cooking Tips: 紫苏不要太早加入, 出锅时再拌入即可。

口感	酸	甜	★★ 香	★★ 辣	★★ 咸	料理难度度	5 分钟 烹调时间
保存	即时	室温	3天 冷藏	冷冻			

荞麦面汁

材 料: 柴鱼高汤 120 毫升

调 味 料: 酱油 40 毫升、糖 12 克、味咻 2 小匙

制 法: 将所有的材料同入锅中, 煮滚即可。

应 用: 适用于制作荞麦面。

Cooking Tips: 烫好的面须快速泡入冰水, 沥干水分。

口感	酸	甜	★★★	香	辣	★	咸
保存	即时	室温	4天	冷藏	冷冻		



乌龙面汁

材 料: 海带高汤 100 毫升

调 味 料: 酱油 40 毫升、糖 15 克、味咻 2 小匙

制 法: 将所有的材料煮滚即可。

应 用: 适用于制作乌龙面。

Cooking Tips: 烫好的面须快速泡入冰水中, 捞出沥干水分。不可一直将其泡于冰水中, 否则易烂。

口感	酸	甜	★★★	香	辣	★	咸
保存	即时	室温	4天	冷藏	冷冻		

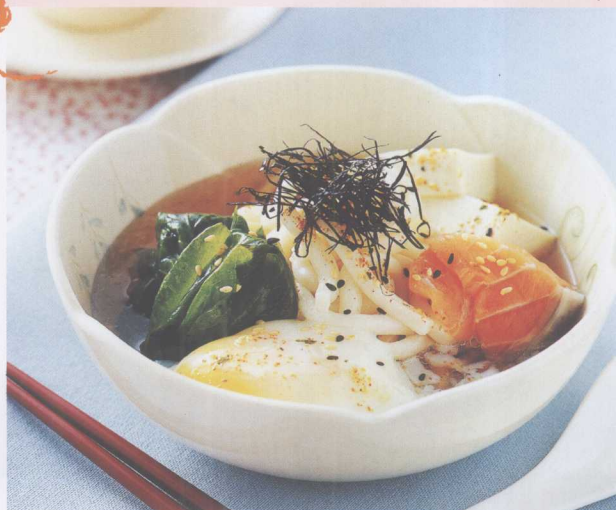


七彩泉蛋凉面

材 料: 乌龙面 150 克、生鲑鱼片 150 克、凉拌豆腐片 50 克、蛋 2 个、豆苗 2 棵、七味粉 4 小匙、海苔丝 2 小匙、熟芝麻 1 小匙

酱 料: 乌龙面汁 6 大匙

- 制 法:
1. 豆苗和乌龙面分别汆烫, 捞出冲凉, 沥干水分。
 2. 鸡蛋放入锅中, 注入冷水, 以小火煮约 40 分钟, 即成温泉蛋。
 3. 乌龙面盛于盘中, 摆上鲑鱼片、豆腐及豆苗, 将温泉蛋敲开后淋入, 放入乌龙面汁, 撒上剩余材料即可。



韩式酱料

- 144 拌酱
- 148 腌酱
- 150 蘸酱
- 153 烧烤酱
- 155 泡菜酱
- 157 做菜酱
- 160 汤类



传统拌饭酱

材 料: 葱花15克、熟芝麻1/2小匙、冷开水3大匙

调 味 料: 酱油3大匙、粗辣椒粉1小匙、淡色酱油1大匙、香油1小匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 适用于拌饭、面类等。



Cooking Tips: 韩式的辣椒粉辣味较轻。

口感	酸	甜	★★★	★	★
			香	辣	咸
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏		冷冻

料理难易度

15分钟
烹调时间



韩式海苔饭拌酱

材 料: 无

调 味 料: 盐1/4小匙、味啉1大匙、香油3大匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 适用于拌饭、面类等。

Cooking Tips: 米饭煮熟后, 立即与拌酱拌匀。

口感	酸	甜	★★★	★	★
			香	辣	咸
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏		冷冻

料理难易度

15分钟
烹调时间

韩式炸酱

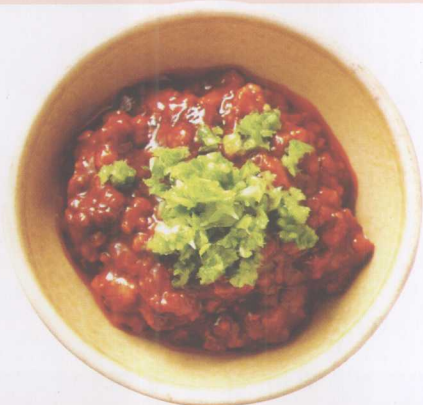
材 料: 绞肉300克、姜末1大匙、鸡高汤3碗、葱末10克、湿淀粉少许

调 味 料: 甜面酱、辣糊泡菜酱各6大匙, 香油2小匙

制 法: 热锅入油烧热, 用大火炒熟绞肉至松散, 加入姜末、调味料拌炒均匀, 再加入鸡高汤, 用大火煮滚至收干, 加入葱末、香油, 再缓缓加入湿淀粉勾芡。

应 用: 适于拌食焯好的蔬菜或作为炒酱。

Cooking Tips: 泡菜酱与甜面酱的组合是目前著名的韩式料理之一。



口感	酸	甜	★★★	★★★	★
			香	辣	咸
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏		冷冻

料理难易度

15分钟
烹调时间

韩式拌面酱

材 料: 苹果泥 50 克、蒜泥 1 小匙

调 味 料: 韩国辣酱 8 大匙、酱油 6 大匙、盐 1/4 小匙、香油 2 大匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 适用于拌饭、面食类。

口感	酸	甜	香	辣	咸
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏	冷冻	冷冻



15分钟
烹调时间



凉拌冷面酱

材 料: 蒜末 2 大匙、姜末 2 小匙

调 味 料: 粗辣椒粉 2 小匙、白醋 4 大匙、芥末 1 小匙、糖 2 大匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 适合拌食面类或凉拌菜类。

Cooking Tips: 白醋选用米醋为好, 更具有韩国料理的风味。

口感	酸	甜	香	辣	咸
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏	冷冻	冷冻



15分钟
烹调时间



凉拌海鲜酱

材 料: 芝麻碎 1 小匙、蒜末 1/2 小匙、姜末 1 小匙

调 味 料: 柠檬汁、酱油、韩国辣酱各 1 大匙, 香油、糖各 1/2 小匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

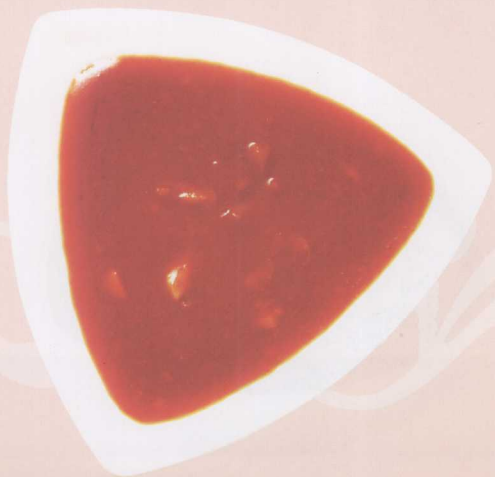
应 用: 适用于凉拌菜类。

Cooking Tips: 新鲜的柠檬汁味道更佳。

口感	酸	甜	香	辣	咸
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏	冷冻	冷冻



15分钟
烹调时间



姜葱沙拉醋

材 料: 葱末4大匙、姜末3小匙、蒜泥1/4小匙

调 味 料: 酱油12大匙、醋6大匙、糖4小匙、熟芝麻碎2大匙、辣椒粉1小匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 适用于凉拌菜类。

Cooking Tips: 糖要搅拌至完全溶解。

口感	★ 酸	★ 甜	★ 香	★ 辣	★ 咸
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏	冷冻	冷冻



双味凉拌辣酱

调 味 料: 韩式味噌2大匙、味咻3大匙、韩国辣酱1大匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 适用于凉拌菜类。

Cooking Tips: 韩式味噌口味较为浓郁。

口感	酸	甜	★ 香	★ 辣	★ 咸
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏	冷冻	冷冻



松子凉拌酱

材 料: 松子4大匙

调 味 料: 辣油2小匙、糖1大匙、酱油3大匙、鸡粉1/2小匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 适用于凉拌菜类。

Cooking Tips: 鸡粉可用味精或蘑菇粉代替。

口感	酸	甜	★ 香	★ 辣	★ 咸
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏	冷冻	冷冻



醋酱油拌酱

调味料: 辣椒粉 1/2 小匙, 醋、酱油各 3 大匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 适用于凉拌菜类。

Cooking Tips: 辣椒粉以韩式辣粉为佳。要冷藏保存, 以免发霉。

口感	★ 酸	甜	香	★ 辣	★ 咸	料理难度	15分钟 烹调时间
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏	冷冻	冷冻		



辣味油醋汁

材 料: 洋葱泥 4 大匙

调味料: 香油 4 大匙、盐 1 小匙、辣椒粉 1 小匙、醋 12 大匙、味淋 1 大匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 适用于凉拌菜类。



口感	★ 酸	甜	香	★ 辣	咸	料理难度	15分钟 烹调时间
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏	冷冻	冷冻		

油豆腐沙拉

材 料: 油豆腐 3 块、萝卜缨 50 克

酱 料: 辣味油醋汁 3 大匙

制 法: 1. 油豆腐入烤箱烤至两面金黄, 待凉, 用手撕碎。
2. 将所有食材及酱料混合即可。

Cooking Tips: 萝卜缨可以用其他食用生菜替代。



腌肉酱

- 材 料: 葱花 2 大匙、酒 1/2 杯
- 调 味 料: 韩国辣椒酱、酱油各 4 大匙, 糖 2 大匙
- 制 法: 所有食材混合均匀即可。
- 应 用: 适用于肉类或海鲜类菜品。



Cooking Tips: 采用韩式调味酒风味更佳。

口感	酸	甜	★ 香	★ 辣	★ 咸
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏	15分钟 烹调时间	

料理难易度



苹果腌肉酱

- 材 料: 苹果泥 1/2 个、蒜泥 2 大匙
- 调 味 料: 香油 2 大匙、辣椒粉 2 大匙、糖 4 大匙、
酱油 6 大匙、胡椒粉 1/2 小匙
- 制 法: 所有食材混合均匀即可。
- 应 用: 适用于肉类或海鲜类菜品。

Cooking Tips: 苹果泥可用水梨泥代替。

口感	酸	甜	★ 香	★ 辣	★ 咸
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏	15分钟 烹调时间	

料理难易度

辣粉腌肉酱

- 调 味 料: 糖 2 大匙、酱油 4 大匙、粗辣椒粉 1 小匙、香油 1 大匙
- 制 法: 所有食材混合均匀即可。
- 应 用: 适用于肉类或海鲜类菜品。

Cooking Tips: 香油要最后加入, 并混合均匀。

口感	酸	★ 甜	★ 香	★ 辣	★ 咸
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏	15分钟 烹调时间	

料理难易度



芝麻辣味腌酱

材 料: 蒜泥 1 小匙、熟芝麻碎 4 大匙

调 味 料: 香油 1 小匙、酱油 2 大匙、盐 1/2 小匙、
糖 1/2 大匙、韩国辣酱 4 大匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 适用于肉类或海鲜类菜品。



Cooking Tips: 韩式辣酱辣味较轻, 但具有浓郁的香味。

口感	酸	甜	★ 香	★ 辣	★ 咸	 15 分钟 烹调时间
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏	冷冻	冷冻	

枸杞腌肉酱

材 料: 枸杞汁 3 大匙、酒 1/3 小匙

调 味 料: 韩国辣酱 4 大匙、味咻 1 大匙、糖 1 小匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 适合运用于肉品类或海鲜类菜品。



Cooking Tips: 枸杞汁要过滤后才可入菜, 以免碎渣影响菜品美观。

口感	酸	★ 甜	★ 香	★ 辣	咸	 15 分钟 烹调时间
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏	冷冻	冷冻	

人参红枣腌肉酱

材 料: 人参汁 3 小匙、姜末 1 小匙、红枣末 3 小匙、酒 1/3 小匙

调 味 料: 盐 1/2 小匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 适用于肉类或海鲜类菜品。



Cooking Tips: 使用较多的中式药草做香料是韩式料理的特点。

口感	酸	★ 甜	★ 香	★ 辣	★ 咸	 15 分钟 烹调时间
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏	冷冻	冷冻	

冷豆腐蘸酱

- 材 料：葱花 1 大匙、紫苏叶丝少许
- 调 味 料：辣味泡菜酱 4 大匙、味精 2 大匙、糖 2 小匙
- 制 法：所有食材混合均匀即可。
- 应 用：适用于氽过肉食、海鲜及凉拌菜类。



口感	酸	甜	★ 香	★ 辣	★ 咸
保存	即时	3 天 室温	20 天 冷藏		冷冻



15 分钟
烹调时间

煎饼蘸酱

- 材 料：蒜末 1 小匙、葱花 1 大匙、熟芝麻 1/2 小匙
- 调 味 料：韩国辣酱 3 大匙、白醋 2 大匙、糖 1/2 小匙
- 制 法：所有食材混合均匀即可。
- 应 用：适用于氽过的肉食、海鲜，尤以蘸食煎饼为佳。



Cooking Tips: 酸辣的口感适合蘸食各种食材，有开胃的效果。

口感	★ 酸	甜	★ 香	★ 辣	咸
保存	即时	3 天 室温	20 天 冷藏		冷冻



15 分钟
烹调时间

人参酱油

- 材 料：人参汁 1 大匙
- 调 味 料：酱油 4 大匙
- 制 法：所有食材混合均匀即可。
- 应 用：适用于氽过的肉食、海鲜及蔬菜等。

Cooking Tips: 鲜人参若不易购得，可用中药店的干人参代替。

口感	酸	甜	★ 香	★ 辣	★ 咸
保存	即时	3 天 室温	20 天 冷藏		冷冻



15 分钟
烹调时间



辣酱油

材 料: 蒜末 1 小匙

调 味 料: 糖 1/4 小匙、辣椒粉 1 小匙、酱油 4 大匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 适用于氽过的肉食、海鲜及蔬菜等。

Cooking Tips: 蒜末切得越细越好。

口感	酸	甜	★ 香	★ 辣	★ 咸	 15 分钟 烹调时间
保存	即时	3 天 室温	20 天 冷藏	冷冻	料理难易度	



烧烤蘸酱

材 料: 葱碎 2 大匙

调 味 料: 香油 2 大匙、盐 1 小匙、胡椒粉少许

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 适用于肉食、海鲜及蔬菜等。

Cooking Tips: 香油要最后加入, 并混合均匀。

口感	酸	甜	★ 香	★ 辣	★ 咸	 15 分钟 烹调时间
保存	即时	3 天 室温	20 天 冷藏	冷冻	料理难易度	



糖醋蘸酱

调 味 料: 糖 2 小匙、白醋 2 小匙、酱油 4 大匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 适用于氽过的肉品、海鲜及蔬菜等。

Cooking Tips: 韩国的糖醋蘸酱有轻微的咸味。

口感	★ 酸	★ 甜	★ 香	★ 辣	★ 咸	 15 分钟 烹调时间
保存	即时	3 天 室温	20 天 冷藏	冷冻	料理难易度	



味噌蘸酱

材 料: 辣椒片 30 克

调 味 料: 香油 3 大匙、韩国味噌 2 大匙、韩国辣
酱 3 大匙、糖 1/2 小匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 适用于各种肉食、海鲜、蔬菜等。

Cooking Tips: 韩国味噌口感较浓、咸。

口感	★ 酸	★ 甜	★ 香	★ 辣	★ 咸
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏		冷冻



料理难易度



15 分钟
烹调时间



柠檬蘸酱

材 料: 柠檬汁 2 大匙、柠檬果肉少许

调 味 料: 盐 1 小匙、蜂蜜 1 小匙、黑胡椒粒少许

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 适用于肉食、海鲜、蔬菜，尤以蘸食烧
烤物为佳。



口感	★ 酸	★ 甜	★ 香	★ 辣	★ 咸
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏		冷冻



料理难易度



15 分钟
烹调时间

柠檬鸡片

材 料: 鸡胸肉 375 克、水蜜桃 2 块、柠檬 1/2 个

调 味 料: A 料: 蛋白 1 个、鲜鸡粉 1/3 小匙、淀粉
1/2 大匙、色拉油 1 大匙、白胡椒粉、盐
各少许, B 料: 柠檬酱 5 大匙, C 料: 香
油 1 小匙

制 法: 1. 水蜜桃切夹刀片, 摆入盘中。柠檬洗
净, 切下果皮, 切丝备用。
2. 鸡肉去皮切片, 用 A 料腌制入味, 放
入热油锅中, 炸至呈金黄色, 捞出沥油。
3. 锅中入 B 料烧热, 放入鸡肉片快速拌
匀, 淋上 C 料, 盛入盘中, 均匀地撒
上柠檬丝即成。



烤肉腌酱

材 料: 苹果泥3大匙、洋葱末3大匙、柳橙末1小匙、葱花1大匙、胡萝卜末2大匙、芝麻少许

调 味 料: 香油1大匙、糖1小匙、酱油3大匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 适用于肉食、海鲜、蔬菜。

Cooking Tips: 苹果泥的主要作用是增加甜味。

口感	酸	★ 甜	★ 香	★ 辣	★ 咸	 15 分钟 料理难易度 烹调时间
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏	冷冻		



海鲜烧烤腌酱

材 料: 姜泥1小匙、玉米粉1/2小匙

调 味 料: 淡酱油3小匙、糖2小匙、胡椒粉少许、韩国辣酱4大匙、香油少许

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 适用于肉品、海鲜、蔬菜等。

口感	酸	★ 甜	★ 香	★ 辣	★ 咸	 15 分钟 料理难易度 烹调时间
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏	冷冻		



酱味烧烤酱

材 料: 姜泥1小匙、蒜泥1小匙

调 味 料: 香油1大匙、酱油2大匙、韩国辣酱1大匙、辣椒粉1小匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 适用于肉品、海鲜、蔬菜等。

Cooking Tips: 辣椒粉要先与香油混匀, 再加入其余食材, 以便更好地入味。

口感	酸	★ 甜	★ 香	★ 辣	★ 咸	 15 分钟 料理难易度 烹调时间
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏	冷冻		



盐味烧烤酱

调味料: 香油1大匙、盐1小匙、胡椒粉1/4小匙

制法: 所有食材混合均匀即可。

应用: 适用于肉食、海鲜、蔬菜等。

Cooking Tips: 烧烤前, 可先将食材用烧烤酱腌制数分钟, 以使其充分入味。

口感	酸	甜	★ 香	★ 辣	★ 咸
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏	冷冻	冷冻



15分钟
烹调时间



水梨烧烤酱

材料: 水梨泥3大匙、姜泥1/4小匙

调味料: 香油2小匙, 韩国辣酱、酱油、辣椒粉各1/2小匙

制法: 所有食材混合均匀即可。

应用: 适用于肉食、海鲜、蔬菜等。

Cooking Tips: 水梨泥可用苹果泥替代(以红苹果为佳)。

口感	酸	甜	★ 香	★ 辣	★ 咸
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏	冷冻	冷冻



15分钟
烹调时间



味噌烤肉酱

材料: 虾酱泥1小匙、葱末1大匙

调味料: 香油1大匙、韩国味噌2大匙、韩国辣酱2大匙、酱油1大匙、糖2小匙

制法: 所有食材混合均匀即可。

应用: 适用于肉食、海鲜、蔬菜等。

Cooking Tips: 韩国的虾酱是其特有的香料。

口感	酸	甜	★ 香	★ 辣	★ 咸
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏	冷冻	冷冻



15分钟
烹调时间





香辣水泡菜酱

材 料: 青辣椒3只、葱150克、蒜头10瓣、姜10克、虾酱2大匙、糯米糊1杯、水15杯

调 味 料: 盐3/4杯、糖1大匙

制 法: 所有食材用果汁机混合均匀即可。

应 用: 白菜用盐腌至脱水,混入酱料一同腌制。

Cooking Tips: 1杯水中加入1大匙糯米粉,用小火煮至浓稠,即成糯米糊。

口感	酸	甜	★	★	★
			香	辣	咸
保存	即时	3天 室温	50天 冷藏	冷冻	



辣味泡菜酱

材 料: 姜75克、蒜185克、辣椒300克

调 味 料: 白醋500毫升、盐2大匙、味精12大匙、糖17大匙

制 法: 所有食材用果汁机混合均匀即可。

应 用: 白菜用盐腌至脱水,混入酱料一同腌制。

Cooking Tips: 白菜宜选用山东产的“胶菜”。

口感	酸	甜	★	★	★
			香	辣	咸
保存	即时	3天 室温	50天 冷藏	冷冻	



辣味泡菜

材 料: 大白菜600克、盐120克

腌 料: 辣味泡菜酱10大匙

制 法: 1. 大白菜对半切开,洗净,均匀地撒上粗盐,以重物压住,腌1天,取出冲水,沥干水分。
2. 将腌大白菜的根部削除,加入辣味泡菜酱汁,均匀涂抹于每一片白菜上。
3. 将大白菜卷成圆形,再用叶子包好,放入冰箱保鲜室,腌3天即可。



辣糊泡菜酱

材 料: 虾酱 3 大匙、蒜头 2 瓣、姜 20 克、糯米糊 1 杯

调 味 料: 糖 1 大匙、盐少许、鱼露 3 大匙、辣椒粉 2 杯

制 法: 所有食材用果汁机混合均匀即可。

应 用: 白菜用盐腌至脱水, 混入酱料一同腌制。



口感	酸	甜	★ 香	★ 辣	★ 咸
保存	即时	3 天 室温	50 天 冷藏		冷冻



25 分钟
烹调时间

辣粉泡菜酱

材 料: 虾酱 1/2 杯、蒜头 12 瓣、姜 30 克、辣椒粉 3 大匙

调 味 料: 糖、盐各 2 大匙

制 法: 所有食材用果汁机混合即可。

应 用: 白菜用盐腌至脱水, 混入酱料一同腌制。



口感	酸	甜	★★ 香	★ 辣	★ 咸
保存	即时	3 天 室温	50 天 冷藏		冷冻



25 分钟
烹调时间

鱼露泡菜酱

材 料: 虾酱 1/2 杯、蒜末 1/3 杯、姜末 1/4 杯、糯米糊 1 杯

调 味 料: 鱼露 4 大匙、盐 1 大匙、糖 2 大匙

制 法: 所有食材用果汁机混合即可。

应 用: 白菜用盐腌至脱水, 混入酱料一同腌制。

Cooking Tips: 韩式鱼露较清香。

口感	酸	甜	★ 香	★ 辣	★ 咸
保存	即时	3 天 室温	50 天 冷藏		冷冻



25 分钟
烹调时间



年糕炒酱

材 料: 高汤 60 毫升

调 味 料: 韩国辣酱、味精各 2 大匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 适用于肉食、海鲜、蔬菜、饭面等。

Cooking Tips: 高汤以大骨高汤或鸡高汤为佳。

口感	酸	甜	香	★ 辣	★ 咸
	保存	即时	3天 室温	20天 冷藏	冷冻



15分钟
烹调时间

韩式
酱料
做菜酱



韩式炒面酱

材 料: 辣味泡菜丝 100 克

调 味 料: 香油 2 大匙、辣酱油 4 大匙、韩国味噌 2 小匙、韩国辣酱 1 大匙、糖少许

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 适合用于肉食、海鲜、蔬菜、饭面等。

Cooking Tips: 克数与量匙的分量是不一定的，在使用上要注意。

口感	酸	甜	香	★ 辣	★ 咸
	保存	即时	3天 室温	20天 冷藏	冷冻



15分钟
烹调时间



煎饼调味酱

材 料: 蒜泥 1/2 小匙

调 味 料: 韩国辣酱 1 大匙、胡椒粉 1/4 小匙、酱油 1/2 大匙、糖少许

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 适于作为煎饼的调味料。

口感	酸	甜	香	★ 辣	★ 咸
	保存	即时	3天 室温	20天 冷藏	冷冻



15分钟
烹调时间



姜汁辣酱

- 材 料: 蒜泥 1/2 小匙、姜泥 1 小匙
- 调 味 料: 香油 1 大匙、韩国辣酱 2 大匙、盐 1/4 小匙、糖 1/2 小匙、酱油 1/2 大匙
- 制 法: 所有食材混合均匀即可。
- 应 用: 适用于肉食、海鲜、蔬菜等。

Cooking Tips: 制姜泥时不要去除姜皮, 以增加姜的风味。

口感	酸	甜	香	★ 辣	★ 咸
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏	冷冻	

料理难易度 15分钟 烹调时间



味噌辣酱

- 材 料: 蒜泥 1 小匙、水 180 毫升
- 调 味 料: 韩国辣酱、韩国味噌各 4 大匙, 糖 1 大匙, 酱油 2 大匙
- 制 法: 所有食材混合均匀即可。
- 应 用: 适用于肉食、海鲜、蔬菜等。

Cooking Tips: 韩国辣酱辣味较轻, 但香味较浓郁。

口感	酸	甜	香	★ 辣	★ 咸
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏	冷冻	

料理难易度 15分钟 烹调时间



味咻辣酱

- 材 料: 红辣椒圈 30 克、青辣椒圈 20 克
- 调 味 料: 韩国辣酱 4 大匙、味咻 8 大匙
- 制 法: 所有食材混合均匀即可。
- 应 用: 适用于肉食、海鲜、蔬菜等。

口感	酸	甜	香	★ 辣	★ 咸
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏	冷冻	

料理难易度 15分钟 烹调时间





洋葱醋淋酱

材 料: 洋葱泥 4 大匙

调 味 料: 盐 1 小匙、辣椒粉 1 小匙、醋 12 大匙、
香油 2 大匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 适用于肉食、海鲜、蔬菜等。

Cooking Tips: 食材泡渍一天后才能入味。

口感	★ 酸	甜	香	★★ 辣	★ 咸	 15 分钟 料理难度度 烹调时间
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏	冷冻	冷冻	

韩式烧汁


材 料: 辣椒末 2 大匙、葱末 15 克、姜末 1 小匙、
蒜末 2 小匙

调 味 料: 辣粉泡菜酱 3 大匙、糖 1 小匙、味咻 2 大匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 适用于肉食、海鲜、蔬菜等。

Cooking Tips: 正宗的韩式辣椒粉颜色鲜红却不辣, 还有甘甜的香味。

口感	★ 酸	甜	香	★★ 辣	★ 咸	 15 分钟 料理难度度 烹调时间
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏	冷冻	冷冻	



烧汁章鱼

材 料: 章鱼 300 克、带皮南瓜片 200 克、高丽
菜片 100 克、辣椒片 20 克、熟芝麻 1/4
小匙

调 味 料: 韩式烧汁 5 大匙

制 法: 1. 热锅入 1 大匙油烧热, 加入南瓜片炒
至七分熟, 加入章鱼切片及酱料拌炒
至熟, 再放入高丽菜与辣椒拌炒均匀。
2. 出锅前撒上少许熟芝麻, 盛盘即可。

Cooking Tips: 辣椒去籽后切片, 可降低辣味。



韩式豆浆汤

材 料: 豆浆6杯、葱花2小匙、熟芝麻1/4小匙

调 味 料: 盐少许

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 适用于肉食、海鲜、蔬菜等。



Cooking Tips: 最好选用少糖或无糖的豆浆。

口感	酸	甜	★ 香	★ 辣	★ 咸
保存	即时	1天 室温	7天 冷藏		冷冻

料理难易度 **15**分钟 烹调时间



人参鸡汤

材 料: 鲜人参2根、鸡1只、红枣6颗、大蒜4瓣、白果4粒

调 味 料: 盐少许

制 法: 所有食材加入水中(水没过鸡,之后再加入2碗水),用小火熬煮4个小时。

应 用: 适用于肉食、海鲜、蔬菜。

口感	酸	甜	★ 香	★ 辣	★ 咸
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏		冷冻

料理难易度 **15**分钟 烹调时间



韩式牛肉汤

材 料: 牛腩块100克、牛骨1根、辣粉泡菜酱100克、蒜头5瓣、水6杯

调 味 料: 韩国辣酱2大匙、酱油4大匙、牛肉粉1小匙、香油1大匙

制 法: 1. 牛骨汆烫后洗净,入锅中,加入6杯水,以小火熬煮40分钟。

2. 热锅入香油,以小火炒香牛腩,加入煮好的牛骨,撇去浮沫,再次煮沸即成。

应 用: 适用于肉品、海鲜、蔬菜。

口感	酸	甜	★ 香	★ 辣	★ 咸
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏		冷冻

料理难易度 **15**分钟 烹调时间

南洋 酱料

162 做菜酱

171 拌酱

176 蘸酱

179 腌酱

181 烧烤酱

183 高汤



南洋虾酱

材 料: 虾米 100 克、油葱酥 2 大匙

调 味 料: 鱼露、酱油、糖各 1 小匙

制 法: 1. 将虾米、油葱酥入果汁机绞碎。
2. 热锅入油烧热, 加入绞碎的虾米、油葱酥及调味料, 用小火拌炒至熟即可。

应 用: 适用于肉食、海鲜、蔬菜。

Cooking Tips: 南洋的鱼露主要分为鱼露、虾露及鱿鱼露。

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



15 分钟
烹调时间



南洋黄辣酱

材 料: 洋葱 1/2 个、姜片 3 片、南姜片 10 片、柠檬叶 2 片、香茅 1/2 根、蒜末 1 大匙、八角 1 个

调 味 料: 虾酱 1 小匙, 盐 1/4 小匙, 藤黄果汁、糖各 2 大匙, 泰式辣椒酱、姜黄粉各 4 大匙

制 法: 热锅加入 3 大匙油, 炒香所有材料, 再加入调味料煮沸, 取出八角, 用果汁机绞碎即可。

应 用: 适用于肉食、海鲜、蔬菜。

Cooking Tips: 藤黄果又称罗望子珍珠、酸子。



口感	★	★	★	★	★	咸	
保存	即时	3天 室温	15天 冷藏	冷冻			



15 分钟
烹调时间

南洋绿咖喱酱

材 料: 青椒 15 克, 红葱头、蒜头各 5 瓣, 香茅片 1/2 只, 鲜南姜片 100 克, 柠檬皮、芫荽子、小茴香、香菜碎各 2 大匙

调 味 料: 盐 1/2 小匙, 虾酱、胡椒粒各 1 大匙

制 法: 1. 以小火炒香芫荽子、小茴香, 待凉。
2. 将芫荽子、小茴香及其余食材同入果汁机中, 绞碎即成。

应 用: 适用于肉食、海鲜、蔬菜。

Cooking Tips: “绿咖喱”主要由青椒泥构成。

口感	★	★	★	★	★	咸	
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏	冷冻			



25 分钟
烹调时间



南洋红咖喱酱



材 料: 干辣椒 10 只, 蒜头 5 瓣, 蒜头 8 瓣, 鲜南姜片 100 克, 香茅片 1/2 只, 柠檬皮、芫荽子、小茴香、香菜碎各 2 大匙

调 味 料: 盐 1/2 小匙, 虾酱、胡椒粒各 1 大匙

制 法: 1. 干辣椒去籽, 浸泡 15 分钟。
2. 以小火炒香芫荽子、小茴香, 待凉, 与其余食材一同入果汁机中绞碎。

应 用: 适用于肉食、海鲜、蔬菜等。

Cooking Tips: 南姜的质地较硬。

口感	酸	甜	★	★	★	★	★	★	★
			香	辣	辣	咸			
保存	即时	3天	20天						
		室温	冷藏	冷冻					



25 分钟
烹调时间

南洋酸辣海鲜炒酱

调 味 料: 鱼露 2 大匙, 糖、白醋、泰式辣椒酱 (是拉差) 各 2 小匙, 盐 1/4 小匙

制 法: 将所有食材混合均匀即可。

应 用: 适用于肉食、海鲜、蔬菜等。

Cooking Tips: 是拉差是泰国特有的辣椒酱, 带有蒜味。



口感	★								
	酸	甜	香	辣	辣	咸			
保存	即时	3天	20天						
		室温	冷藏	冷冻					



25 分钟
烹调时间

南洋姜味炒汁

材 料: 朝天椒 4 只、冷开水 100 毫升、姜 5 片、南姜 20 片、辣椒 1 只、洋葱 1/4 个

调 味 料: 藤黄果汁 2 大匙、椰子糖 2 大匙、黄姜粉 1 大匙、盐 1/4 小匙

制 法: 用果汁机将所有材料混合均匀即可。

应 用: 适用于肉食、海鲜、蔬菜等。

Cooking Tips: 南洋料理所用的辣椒大多是朝天椒, 辣味较重。



口感	★★	★							
	酸	甜	香	辣	辣	咸			
保存	即时	3天	20天						
		室温	冷藏	冷冻					



25 分钟
烹调时间

南洋香茅蒸鱼酱

材 料: 香茅片 1/2 只、九层塔碎 1 把、高汤 1 大匙、柠檬汁 1 大匙

调 味 料: 泰式辣椒酱 (是拉差) 2 大匙、蚝油 1/2 大匙、糖 1 小匙

制 法: 热锅入 3 大匙油烧热, 炒香所有食材 (除高汤外), 最后加入高汤调至湿稠即可。

应 用: 适用于肉食、海鲜、蔬菜等。

Cooking Tips: 九层塔要去除硬梗。

口感	★	★	★★	★★★	咸
	酸	甜	香	辣	
保存	即时	3 天 室温	20 天 冷藏		冷冻



南洋香茅鱼醋汁

材 料: 香茅片半只、鲜柠檬叶 1 片、鲜南姜 5 片、蒜头 5 瓣、辣椒末 15 克、油 1 大匙

调 味 料: 胡椒粉 1 小匙、鱼露 2 大匙、米醋 5 大匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 适用于肉食、海鲜、蔬菜等。



口感	★	★	★★	★★★	咸
	酸	甜	香	辣	
保存	即时	3 天 室温	20 天 冷藏		冷冻



香茅蒸鱼

材 料: 鱼肉 200 克, 红、黄甜椒丝各 1/4 粒

调 味 料: 盐、胡椒粉各 1/2 小匙

酱 料: 南洋香茅鱼醋汁 3 大匙

制 法: 鱼肉用调味料腌制入味, 上蒸锅蒸熟, 再与所有食材一同盛盘, 淋上酱料即可。

Cooking Tips: 红、黄椒焯水后再盛盘, 但不可一同入蒸锅。





南洋橙汁鱼露汁

材 料: 洋葱碎、红甜椒、黄甜椒碎各2大匙, 香菜、柳橙浓缩汁、橙子肉碎、西芹碎各1大匙

调 味 料: 鱼露2大匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 适用于肉食、海鲜、蔬菜等。

Cooking Tips: 香菜碎取用香菜梗, 风味更佳。

口感	★★	★	★		
	酸	甜	香	辣	咸
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏		冷冻



25分钟
烹调时间

南洋豆蔻酱

材 料: 豆蔻粉1小匙

调 味 料: 酱油、糖、醋各2小匙, 盐1/4小匙, 胡椒粉1小匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 适用于肉食、海鲜、蔬菜等。

Cooking Tips: 豆蔻粉味道辛凉微苦, 可除异味、增辛香。

口感	★		★		
	酸	甜	香	辣	咸
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏		冷冻



25分钟
烹调时间



南洋福建炒面酱

材 料: 柠檬汁1大匙

调 味 料: 鱼露、酱油各2大匙, 糖、泰式辣椒酱(是拉差)各1大匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 适用于肉食、海鲜、蔬菜等。

Cooking Tips: 宜选用南洋所产的柠檬, 酸味较轻。

口感	★		★	★★	
	酸	甜	香	辣	咸
保存	即时	3天 室温	7天 冷藏		冷冻



25分钟
烹调时间



印度咖喱酱

材 料: 高汤 1 碗, 芫荽子 2 大匙, 姜黄粉 1 大匙, 姜末、豆蔻粉、茴香粉各 1 小匙, 丁香粉 1/4 小匙

调 味 料: 糖 1/4 小匙、香油 1 小匙、白胡椒粉 1/2 小匙、黑胡椒细粉 1/4 小匙

制 法: 1. 将所有食材(除高汤外)混匀,炒至熟透。
2. 在炒好的食材中加入高汤及调味料,调开即成。

应 用: 适用于肉食、海鲜、蔬菜等。



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



35分钟
烹调时间

缅式海鲜煲烧酱

材 料: 高汤 1 碗、黑胡椒 1/4 小匙、蒜油 2 小匙

调 味 料: 黑酱 1 大匙、蚝油 1 小匙、糖 1/4 小匙、香油 1 小匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 适用于肉食、海鲜、蔬菜等。



Cooking Tips: 黑酱是南洋特有的酱料。

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



25分钟
烹调时间

缅式蚝油炒酱

材 料: 九层塔碎 20 克、绍兴酒 1 小匙

调 味 料: 蚝油 1 匙、鱼露 1/2 大匙、糖 2 小匙、胡椒粉 1/2 小匙、辣油 1 小匙、淡酱油 2 大匙

制 法: 所有调味料混合后加入九层塔碎即可。

应 用: 适用于肉食、海鲜、蔬菜等。



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



25分钟
烹调时间

缅式咖喱酱

材 料：蒜末、红葱头末各4大匙

调 味 料：鱼露2小匙、黄咖喱粉1大匙、辣椒粉1/3大匙

制 法：热锅加入3大匙油烧热，爆香蒜末、红葱头末，再加入所有调味料炒香即可。

应 用：适合运用于肉食、海鲜、蔬菜。



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



25分钟
烹调时间

缅式红黄咖喱酱

材 料：洋葱末15克、姜末1大匙、蒜末2大匙

调 味 料：黄咖喱粉、红咖喱、鱼露各1大匙

制 法：热锅加入3大匙油烧热，爆香洋葱末、姜末、蒜末，再加入所有调味料炒香即可。

应 用：适用于肉食、海鲜、蔬菜等。



Cooking Tips: 酱料炒至呈金黄色即可。

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



25分钟
烹调时间



缅式辣炒酱

材 料：辣椒末20克、洋葱末1/3粒、蒜末3大匙

制 法：热锅入3大匙油烧热，加入所有材料，炒出辣油即可。

应 用：适用于肉食、海鲜、蔬菜等。

Cooking Tips: 辣椒宜选用朝天椒。

口感	酸	甜	★ 香	★★ 辣	咸
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏	冷冻	



25分钟
烹调时间

泰式柠檬蒸鱼汁

材 料: 柠檬汁2大匙、蒜末3大匙、辣椒末2大匙、香菜末10克

调 味 料: 鱼露2大匙、糖1大匙、味精1小匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 适用于肉食、海鲜、蔬菜等。

Cooking Tips: 新鲜柠檬汁风味较佳。

口感	★ 酸	★ 甜	★ 香	★ 辣	★ 咸
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏		冷冻



泰式铁板酱

材 料: 香茅碎30克、蒜末2小匙、辣椒末1小匙、高汤2大匙

调 味 料: 红咖喱酱、白醋、泰式辣椒酱各1小匙、糖、鱼露各2小匙

制 法: 1. 热锅入3大匙油烧热, 爆香蒜、辣椒, 倒入香茅、红咖喱酱、高汤略炒。
2. 将其余调味料混入锅中略炒即可。

应 用: 适用于肉食、海鲜、蔬菜等。

口感	★ 酸	★ 甜	★ 香	★★ 辣	★ 咸
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏		冷冻



泰式铁板海鲜

材 料: 虾仁100克、蛤蜊50克、鱿鱼圈100克、洋葱丝20克、蒜末2瓣、辣椒片15克、九层塔1把、香茅段1/2支

调 味 料: 泰式铁板酱1/2杯

制 法: 1. 将虾仁、鱿鱼卷分别汆烫至熟。
2. 热锅加入1大匙油烧热, 爆香洋葱、蒜、辣椒、香茅, 再加入所有食材与酱料, 一同烧煮至汁稍干即成。

Cooking Tips: 铁板酱亦可用来炒牛柳及猪柳。



泰式传统炒面汁

调 味 料: 椰子糖 2 大匙、鱼露 2 大匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 适用于肉食、海鲜、蔬菜等。



Cooking Tips: 椰子糖先压散后再搅开。

口感	酸	甜	香	辣	咸	料理难度度	25 分钟 烹调时间
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏	冷冻			

泰式椒麻酱

材 料: 蒜末 3 大匙、辣椒末 1 大匙、香菜末 2 大匙、柠檬汁 2 大匙

调 味 料: 糖 2 小匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 适用于肉食、海鲜、蔬菜等。



Cooking Tips: 香菜取用香菜梗较佳。

口感	酸	甜	香	辣	咸	料理难度度	25 分钟 烹调时间
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏	冷冻			

印尼家常炒面酱

调 味 料: 糖 4 大匙、盐 1/4 小匙、酱油 3 大匙

制 法: 所有调味料混合均匀即可。

应 用: 适用于肉食、海鲜、蔬菜等。



Cooking Tips: 使用时将食材预先用油爆香, 风味较佳。

口感	酸	甜	香	辣	咸	料理难度度	25 分钟 烹调时间
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏	冷冻			

印尼辣酱


调味料: 虾膏2小匙、泰式辣椒酱2大匙、糖80克、盐1/2小匙

制法: 所有食材混合均匀即可。

应用: 适合运用于肉食、海鲜、蔬菜。

Cooking Tips: 虾膏可用鱼膏代替。

口感	酸	★ 甜	★ 香	★★ 辣	★ 咸
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏	冷冻	

料理难度  25分钟
烹调时间



马来蜂蜜糖醋酱

材料: 油1大匙

调味料: 蜂蜜3大匙、醋2大匙、糖1大匙、盐1/4小匙

制法: 混合所有食材, 用油加热即可。

应用: 适合运用于肉食、海鲜、蔬菜。

口感	★ 酸	★ 甜	★ 香	辣	咸
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏	冷冻	

料理难度  25分钟
烹调时间



马来椰香咕吗酱

材料: 八角2个、肉桂5克、丁香4个、椰浆200毫升、咕吗粉(黄咖喱粉)4大匙、柠檬汁1大匙、红葱头末5大匙、蒜末1大匙、姜1片

调味料: 盐1/2小匙

制法: 热锅加油烧热, 加入红葱头、蒜姜爆香, 再加入八角、肉桂、丁香、咕吗粉, 炒香后加入椰浆、柠檬汁、盐, 煮滚后过滤即可。

应用: 适合运用于肉食、海鲜、蔬菜。

Cooking Tips: 马来西亚称黄咖喱粉为咕吗。



口感	★ 酸	★ 甜	★★ 香	辣	咸
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏	冷冻	

料理难度  25分钟
烹调时间

南洋凉拌牛肉汁

材 料：洋葱末1/4个、香菜末15克、柠檬汁1大匙

调 味 料：鱼露2小匙、糖1小匙

制 法：所有食材混合均匀即可。

应 用：适于拌食各类凉拌食材。

Cooking Tips: 调好本品后，最好预先泡一天再使用。

口感	★ 酸	★ 甜	★ 香	★★★ 辣	★★★ 咸	料理难度	15分钟 烹调时间
保存	即时	3天 室温	10天 冷藏	冷冻			

南洋蒜蓉虾酱

材 料：蒜末、辣椒末、红葱头末、冷开水各1大匙

调 味 料：虾酱2大匙

制 法：所有食材混合均匀即可。

应 用：适用于肉食、海鲜、蔬菜等。

Cooking Tips: 可用鱼酱代替虾酱，但均需预先调拌开。

口感	酸	★ 甜	★ 香	★ 辣	★ 咸	料理难度	25分钟 烹调时间
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏	冷冻			



南洋虾米辣酱

材 料：红葱头末、蒜末各2大匙，辣椒末5大匙，虾米碎80克

调 味 料：虾油3大匙

制 法：热锅加入虾油烧热，加入全部食材炒约5分钟即可。

应 用：适用于拌食肉食、海鲜、蔬菜等。

口感	酸	★ 甜	★ 香	★★★ 辣	★ 咸	料理难度	25分钟 烹调时间
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏	冷冻			



南洋酸辣虾酱

材 料: 红葱头末、蒜末各5大匙, 辣椒粉7大匙

调 味 料: 藤黄果汁、虾酱各8大匙

制 法: 热锅加入3大匙油烧热, 爆香红葱头末、蒜末, 再加入虾酱略炒, 最后加入藤黄果汁、辣椒粉炒3~5分钟即可。

应 用: 适用于肉食、海鲜、蔬菜等。

口感	★ 酸	★★ 甜	★★ 香	★ 辣	★ 咸
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏		冷冻



15分钟
烹调时间



香酥炸弹

材 料: 皮蛋2只、虾泥600克、面包粉200克、蛋液1粒、面粉半杯

调 味 料: 盐1/2小匙、糖1/2小匙、胡椒粉1/4小匙、淀粉1大匙

制 法: 南洋酸辣虾酱3大匙

应 用: 1. 虾泥加入调味料拌匀。皮蛋去皮, 裹上一层虾泥, 整成圆形, 蘸面粉, 拖蛋液, 再滚匀面包粉。

2. 油锅置中火上, 将皮蛋炸熟, 与酱料一同食用即可。



南洋酸辣虾油汁

材 料: 蒜末、辣椒末各1大匙, 柠檬汁2大匙

调 味 料: 虾油2大匙、椰子糖1小匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 适用于肉食、海鲜、蔬菜类。

Cooking Tips: 蒜末亦可用蒜酥代替。

口感	★ 酸	★★ 甜	★★ 香	★ 辣	★ 咸
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏		冷冻



5分钟
烹调时间





南洋虾酱凉拌酱

材 料: 柠檬汁 15 毫升

调 味 料: 虾酱 2 大匙、香油 1/4 小匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 适于拌食各类凉拌食材。

Cooking Tips: 各品牌的虾酱辣度亦不同, 使用时要多加注意。

口感	★ 酸	★ 甜	★★ 香	★ 辣	★ 咸	料理难易度	5 分钟 烹调时间
保存	即时	2星期 室温	1个月 冷藏	冷冻			

越式凉拌酱

材 料: 红葱酥、蒜头酥、花生碎各 2 大匙

调 味 料: 鱼露、醋各 2 大匙, 糖、盐各 1 小匙

制 法: 所有食材 (除花生碎) 混合均匀, 待使用时加入花生碎拌匀即成。

应 用: 适于拌食各类凉拌食材。

Cooking Tips: 加入花生碎后应立即食用, 否则花生吸收汤汁后会变软, 失去口感。

口感	★ 酸	★ 甜	★★ 香	★ 辣	★ 咸	料理难易度	5 分钟 烹调时间
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏	冷冻			



缅式酱醋凉拌酱

材 料: 无

调 味 料: 酱油 2 大匙、香油 1 小匙、糖 1 小匙、白醋 1 大匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 适用于肉食、海鲜、蔬菜等。

Cooking Tips: 宜选用米醋调制此酱。

口感	★★ 酸	★ 甜	★ 香	★ 辣	★ 咸	料理难易度	25 分钟 烹调时间
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏	冷冻			



缅式蔬菜凉拌酱

- 材 料: 无
- 调 味 料: 酱油、白醋各1大匙, 鱼露、糖各1小匙
- 制 法: 所有食材混合均匀即可。
- 应 用: 适用于肉食、海鲜、蔬菜等。

Cooking Tips: 鱼露可用鱿鱼露替代, 风味更佳。

口感	★★★	甜	香	辣	★	咸
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏	冷冻	料理难易度	

25分钟
烹调时间



泰式生虾酱

- 材 料: 红葱头末3大匙, 柠檬汁、薄荷叶碎、辣椒末、蒜末各2大匙
- 调 味 料: 鱼露1大匙、泰式辣椒酱(是拉差)2大匙
- 制 法: 所有食材混合均匀即可。
- 应 用: 适用于肉食、海鲜、蔬菜等。

口感	★	甜	香	★★	★	咸
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏	冷冻	料理难易度	

25分钟
烹调时间

泰式凉拌酱

- 材 料: 红葱头酥、柠檬汁各1大匙, 蒜末、辣椒末各2小匙
- 调 味 料: 鱼露2大匙、椰糖2小匙、辣椒粉1小匙
- 制 法: 所有食材混合均匀即可。
- 应 用: 适于拌食各类凉拌食材。

Cooking Tips: 椰糖要先压散后再搅拌。

口感	酸	甜	★	★★	咸	
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏	冷冻	料理难易度	

25分钟
烹调时间



泰式凉面酱

材 料: 红葱头片3瓣、洋葱碎25克、辣椒末10克、柠檬汁1大匙

调 味 料: 鱼露1大匙、椰子糖1小匙、泰式辣椒酱(是拉差)1大匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 适用于肉食、海鲜、蔬菜等。

Cooking Tips: 椰子糖是南洋的特殊调味料。

口感	酸	★甜	★香	★辣	咸
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏	冷冻	冷冻



泰式凉拌木瓜酱汁

材 料: 柠檬汁2大匙、辣椒末2小匙、香叶末1大匙

调 味 料: 鱼露3大匙、椰糖2大匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 适用于肉食、海鲜、蔬菜等, 尤以拌食木瓜为佳。

Cooking Tips: 香叶末宜取用香叶梗。

口感	★酸	甜	★香	★★辣	咸
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏	冷冻	冷冻



口感	★酸	甜	★香	★辣	咸
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏	冷冻	冷冻



泰式辣拌酱

材 料: 红葱头末、蒜末各3大匙, 绞肉300克, 熟芝麻1小匙, 花生碎、柠檬汁各2小匙

调 味 料: 香茅粉、甜鸡酱、辣椒粉各2小匙, 鱼露1/3大匙

制 法: 热锅入油烧热, 炒香红葱头、蒜末, 加入绞肉炒干, 再加入其余食材拌炒均匀即可。

应 用: 适于拌食米饭、面或青菜。

南洋棕榈糖酸酱

材 料: 红辣椒圈 1 小匙、绿辣椒圈 1 小匙

调 味 料: 醋 5 大匙、椰糖 2 大匙、盐 1/4 小匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 适用于肉食、海鲜、蔬菜等。

Cooking Tips: 椰糖要先压散, 然后放入酱料中拌匀。

口感	★★	★★★	★	★	★
	酸	甜	香	辣	咸
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏		冷冻



月亮虾饼

材 料: 草虾仁泥 950 克、肥绞肉 270 克、润饼皮 10 张

调 味 料: A. 淀粉 15 克、盐 9 克、味精 22 克、糖 37 克、鸡粉 3 克、胡椒粉少许

B. 淀粉少许

酱 料: 南洋棕榈糖酸酱 3 大匙

制 法: 1. 将虾仁打出黏性后与 A 料、肥绞肉混合拌匀。

2. 润饼皮上撒一层 B 料, 涂上一层虾仁, 再撒上一层 B 料, 接着盖上一层润饼皮, 用牙签穿数个小洞。

3. 将虾饼坯入温油中炸至熟即成。



越式芥末酱

材 料: 柠檬皮丝、湿淀粉各少许, 柠檬汁 400 毫升

调 味 料: 鱼露 8 大匙、糖 4 大匙

制 法: 加热所有食材(除湿淀粉外), 用湿淀粉勾芡即成。

应 用: 适用于肉食、海鲜、蔬菜等。

Cooking Tips: 柠檬汁要现用现榨。

口感	酸	甜	★	★	★★
	酸	甜	香	辣	咸
保存	即时	3天 室温	7天 冷藏		冷冻





缅式炸料蘸酱

材 料: 蒜片 2 瓣、辣椒片 1 大匙

调 味 料: 鱼露 2 大匙、酱油 1/4 小匙、醋 1 大匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 适用于肉食、海鲜、蔬菜等。

Cooking Tips: 南洋的鱼露味道较重。

口感	★★	★			★
	酸	甜	香	辣	咸
保存	即时	3天 室温	7天 冷藏		冷冻

料理难易度

25分钟

烹调时间

缅式梅子蘸酱

材 料: 腌酸梅碎 5 大匙

调 味 料: 麦芽糖 4 大匙、糖 7 大匙、盐少许

制 法: 将所有食材混合均匀, 隔水加热即成。

应 用: 适用于肉食、海鲜、蔬菜等。

口感	★★	★			
	酸	甜	香	辣	咸
保存	即时	3天 室温	7天 冷藏		冷冻

料理难易度

25分钟

烹调时间



越式酸辣酱

材 料: 蒜末 2 大匙、辣椒末 1 大匙、湿淀粉少
许、柠檬汁 2 大匙

调 味 料: 鱼露 8 大匙、糖 4 大匙

制 法: 加热所有食材(除湿淀粉), 以湿淀粉勾
芡即成。

应 用: 适用于肉食、海鲜、蔬菜等。

Cooking Tips: 柠檬汁要现用现榨。

口感	★★	★			★
	酸	甜	香	辣	咸
保存	即时	3天 室温	7天 冷藏		冷冻

料理难易度

25分钟

烹调时间



泰式火锅蘸酱

- 材 料:** 辣豆腐乳2块、蒜泥2小匙、辣椒末1小匙
调 味 料: 醋、糖、泰式辣椒酱各1大匙
制 法: 所有食材混合均匀即可。
应 用: 适于蘸食各类火锅、沙锅、清烫之食材。

Cooking Tips: 辣豆腐乳预先与醋和开可预防成品有小颗粒。

口感	★	★	★★★	★
	酸	甜	香	辣
保存	即时	2天 室温	7天 冷藏	冷冻



5 分钟
烹调时间



泰式酸辣番茄蘸酱

- 材 料:** 蒜末1大匙、辣椒末1大匙、米粉水4大匙、清水3大匙
调 味 料: 白醋2大匙、番茄酱4大匙、盐1/2小匙
制 法: 所有食材(除米粉水外)混匀,隔水加热,加入米粉水勾芡即可。
应 用: 适用于肉食、海鲜、蔬菜等。



口感	★★	★	★	★
	酸	甜	香	辣
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏	冷冻



5 分钟
烹调时间

泰式甜鸡酱

- 材 料:** 辣椒末1大匙、蒜末1大匙、白醋水3大匙、水90毫升
调 味 料: 糖3大匙、盐1小匙
制 法: 所有食材混合均匀,隔水加热(除白醋水),最后用白醋水调至浓稠。
应 用: 适合运用于肉食、海鲜、蔬菜。

Cooking Tips: 白醋水: 2大匙白醋加1小匙湿淀粉,混合均匀即成。

口感	★	★	★★	★
	酸	甜	香	辣
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏	冷冻



25 分钟
烹调时间





缅式椒麻鸡腌酱

调味料: 鱼露1大匙、胡椒粉4大匙、花椒粉2小匙、辣椒粉6小匙、花椒辣油1小匙

制法: 所有食材混合均匀即可。

应用: 适用于肉食、海鲜、蔬菜等。

Cooking Tips: 各种食材至少要腌制20分钟, 才可以充分入味。

口感	酸	甜	香	辣	咸	料理难度	25分钟 烹调时间
保存	即时	3天 室温	40天 冷藏	冷冻			

印式串烤腌酱

调味料: 胡椒粉1小匙、酱油1大匙、藤黄果汁1大匙、糖2小匙

制法: 所有食材混合均匀即可。

应用: 适用于肉食、海鲜、蔬菜等。

Cooking Tips: 藤黄果汁是南洋特产的食材。

口感	酸	甜	香	辣	咸	料理难度	25分钟 烹调时间
保存	即时	3天 室温	40天 冷藏	冷冻			



越式串烤腌酱

材料: 香茅碎、柠檬叶碎各1小匙

调味料: 糖2大匙、酱油3大匙、鱼露3大匙

制法: 所有食材混合均匀即可。

应用: 适用于肉食、海鲜、蔬菜类。

Cooking Tips: 柠檬叶碎可用干香料中的柠檬叶替代。

口感	酸	甜	香	辣	咸	料理难度	25分钟 烹调时间
保存	即时	3天 室温	40天 冷藏	冷冻			



泰式斑兰包鸡腌汁

- 材 料:** 熟芝麻 1/4 小匙、水 60 毫升
- 调 味 料:** 藤黄果汁 3 大匙、椰糖 3 大匙、盐 1/2 小匙、黑酱油 1 大匙
- 制 法:** 将所有食材 (除熟芝麻) 混合, 用中小火滚煮至浓稠, 撒上熟芝麻即可。
- 应 用:** 适用于肉食、海鲜、蔬菜等。



口感	★	★	★	★	★
	酸	甜	香	辣	咸
保存	即时	3天 室温	40天 冷藏		冷冻



斑兰包鸡

- 材 料:** 鸡肉块 500 克、斑兰叶 20 片
- 酱 料:** 泰式斑兰包鸡腌汁 1/2 杯
- 作 法:** 将鸡肉用酱料腌 30 分钟, 用斑兰叶包好, 入温油中炸至金黄色即成。

- Cooking Tips:**
1. 油炸时火不宜太大, 否则容易造成外皮焦黑, 腌制过的肉类更容易发生这种状况。
 2. 鸡肉切丁时要注意大小均匀, 以利于鸡肉同时被炸熟。

泰式串烤腌酱

- 材 料:** 蒜末 1 大匙、红葱头末 2 小匙、椰奶 7 大匙、油少许
- 调 味 料:** 鱼露 1 大匙、糖 2 小匙、胡椒粉 1 小匙、酱油 1 大匙
- 制 法:** 所有食材混合均匀即可。
- 应 用:** 适用于肉食、海鲜、蔬菜等。



Cooking Tips: 椰奶存放时会沉淀, 所以使用前要先摇均匀。

口感	★★	★	★	★★
	酸	甜	香	辣
保存	即时	3天 室温	40天 冷藏	冷冻





星洲沙嗲酱

材 料: 花生粉 10 大匙、水 4 大匙、柠檬汁 3 大匙

调 味 料: 藤黄果汁、糖各 2 大匙, 泰式辣椒酱 3 大匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 适用于肉食、海鲜、蔬菜等。

口感	★★ 酸	★ 甜	★ 香	★ 辣	★ 咸
保存	即时	3天 室温	40天 冷藏	冷冻	



缅式串烤酱

材 料: 柠檬汁、姜末、朝天椒碎各 2 小匙, 九层塔碎、香菜末、蒜末各 2 大匙

调 味 料: 鱼露、糖各 1 小匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 适用于肉食、海鲜、蔬菜等。



Cooking Tips: 九层塔的老茎要先剔除。

口感	★ 酸	★ 甜	★ 香	★ 辣	★ 咸
保存	即时	3天 室温	40天 冷藏	冷冻	



印式串烤酱

材 料: 花生粉 2 大匙

调 味 料: 八角粉 1 小匙、蒜粉 2 小匙、虾酱 2 小匙、糖 2 大匙、盐 1/4 小匙、酱油 2 大匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 适用于肉食、海鲜、蔬菜等。



口感	★ 酸	★ 甜	★ 香	★★★ 辣	★★★ 咸
保存	即时	3天 室温	40天 冷藏	冷冻	



泰式串烤酱

- 材 料:** 香菜末、柠檬汁各2大匙
- 调 味 料:** 鱼露、酱油各1大匙, 辣椒粉、椰子糖各2小匙
- 制 法:** 所有食材混合均匀即可。
- 应 用:** 适用于肉食、海鲜、蔬菜等。

Cooking Tips: 柠檬榨汁前先将完好的柠檬压一压, 对切开后再进行压榨。

口感	★★	★	★	★★	
	酸	甜	香	辣	咸
保存	即时	3天 室温	40天 冷藏		冷冻

料理难易度 **25**分钟
烹调时间



马来串烤酱

- 材 料:** 红葱末4大匙、辣椒末80克、蒜末2大匙
- 调 味 料:** 虾米辣酱5大匙、藤黄果汁3大匙、白醋1大匙、糖2大匙、鱼露1大匙
- 制 法:** 所有食材混合均匀即可。
- 应 用:** 适用于肉食、海鲜、蔬菜等。

Cooking Tips: 虾米辣酱以本食谱所载的调制方法制成的为佳。

口感	★★	★	★	★★	
	酸	甜	香	辣	咸
保存	即时	3天 室温	40天 冷藏		冷冻

料理难易度 **25**分钟
烹调时间



马来串烤腌酱

- 材 料:** 蒜末1大匙、姜黄粉1大匙、椰奶5大匙
- 调 味 料:** 糖2大匙、酱油2大匙、盐少许
- 制 法:** 所有食材混合均匀即可。
- 应 用:** 适用于肉食、海鲜、蔬菜等。

Cooking Tips: 调制本品宜选用细砂糖, 较易于溶化。

口感		★		★★	
	酸	甜	香	辣	咸
保存	即时	3天 室温	40天 冷藏		冷冻

料理难易度 **25**分钟
烹调时间



泰式酸辣汤

材 料: 大虾高汤 300 毫升、鲜奶 6 大匙、番茄 1 颗、洋葱块 1/2 个、香菜末 40 克、干香茅 5 克、干南姜 3 片、干柠檬叶 6 片、朝天椒 5 只 (拍扁)、菠萝干 5 克

调 味 料: 芫荽子 1 小匙、红葱头片 5 瓣

制 法: 高汤煮滚后加入所有食材, 再煮 5 分钟。

应 用: 适用于肉食、海鲜、蔬菜等。

Cooking Tips: 鲜奶宜选用全脂牛奶, 味道香浓。

口感	★★	★	★★	★★
	酸	甜	香	辣
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏	40天 冷冻



25分钟
烹调时间



星马肉骨茶汤

材 料: 卤包(玉竹 16 克、当归 1 片、白术 12 克、八角 2 个、桂皮 16 克、甘草 12 克、川芎 2 片、胡椒粒 1 小匙)、枸杞 2 大匙、大蒜 30 瓣、排骨 600 克

调 味 料: 酱油 1 大匙、盐 1/2 小匙、水 8 碗

制 法: 1. 排骨汆烫后洗净, 去除杂物。

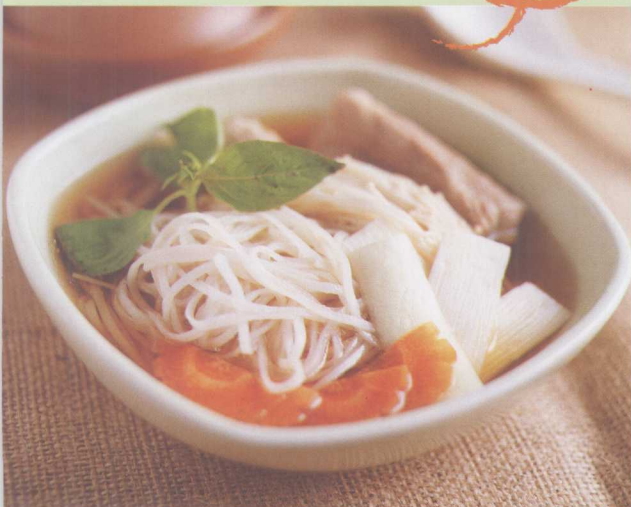
2. 卤包入锅, 加入 6 碗水, 中小火煮 30 分钟, 再加入排骨、蒜头、酱油、盐、枸杞, 以小火滚煮 1 小时即可。



口感	★★	★	★
	酸	甜	香
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏



2小时
烹调时间



肉骨茶冬粉

材 料: 小排 300 克、泡水冬粉 1 个、胡萝卜片 6 片、笋片 6 片、金针菇 50 克

酱 料: 星马肉骨茶汤 3 大碗

制 法: 所有食材分别汆烫。将所有小排倒入煮滚的星马肉骨茶汤内, 以小火煮 30 分钟, 再加入其余食材即成。

Cooking Tips: 肉骨茶为新加坡、马来西亚地区相当有名的菜品。

星马叻沙高汤

材 料: 大虾高汤8碗、洋葱末半粒、大蒜末40克、香茅片3片、南姜片3片

调 味 料: 咖喱粉4大匙、辣椒粉2大匙、虾酱5大匙、鱼露1大匙、盐1小匙、糖2小匙、椰酱400毫升

制 法: 热锅加入3大匙油烧热, 爆香洋葱末、大蒜末, 再加入咖喱粉、辣椒粉拌炒, 然后加入香茅、南姜、虾酱拌炒均匀, 倒进大虾高汤煮20分钟, 最后加入其余食材滚煮3分钟即可。

应 用: 适用于肉食、海鲜、蔬菜等。



口感	★	★	★	★	★
	酸	甜	香	辣	咸
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏	40天 冷冻	



越式清炖汤

材 料: 牛骨1根、八角6粒、老姜(捣碎)1块、葱段3支、米酒1大匙、水9碗

调 味 料: 盐、花椒粉各少许

制 法: 1. 牛骨用沸水氽烫。
2. 将牛骨入锅中, 放入9碗水并加入八角、老姜、葱, 熬煮40分钟, 再加入米酒及调味料即可。

Cooking Tips: 牛骨氽烫后可去除血水及杂质。

口感		★★	★		
	酸	甜	香	辣	咸
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏	40天 冷冻	



西贡沙茶汤

材 料: 柠檬汁1小匙、柴鱼30克、虾米10克、鸡高汤2碗

调 味 料: 沙茶酱2大匙

制 法: 所有食材混合, 滚煮3分钟即可。

应 用: 适用于肉食、海鲜、蔬菜等。

Cooking Tips: 沙茶酱本身有咸味, 调味时要注意盐的用量。

口感	★	★	★		
	酸	甜	香	辣	咸
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏	40天 冷冻	





南洋香茅椰奶汤

材 料: 柠檬汁1大匙、椰奶360毫升、水120毫升、香茅段15克、柠檬叶4片、南姜片4片、辣椒3支

调 味 料: 鱼露1大匙

制 法: 所有食材混合, 滚煮3分钟即可。

应 用: 适用于肉食、海鲜、蔬菜等。

Cooking Tips: 椰奶就是椰浆, 使用前要先摇均匀。

口感	★ 酸	★★ 甜	★ 香	★ 辣	★★ 咸	 25 分钟 烹调时间
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏	40天 冷冻	料理难易度	

南洋辣椰海鲜汤

材 料: 红葱头碎1大匙、蒜碎3大匙、干辣椒碎20克、虾米碎20克、椰浆3大匙、清高汤(或大虾高汤)250毫升

调 味 料: 盐少许

制 法: 热锅加入3大匙油烧热, 爆香红葱头、蒜、干辣椒、虾米, 加入清高汤及椰浆、盐即成。

应 用: 适用于肉食、海鲜、蔬菜等。

口感	★ 酸	★★ 甜	★ 香	★★ 辣	★★ 咸	 25 分钟 烹调时间
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏	40天 冷冻	料理难易度	



南洋大虾高汤

材 料: 虾头10只、虾壳10只、虾米30克、水5碗

制 法: 1. 虾米洗净沥干, 与虾头虾壳一同放入烤箱, 烤香备用。

2. 制法1加水熬煮40分钟即可。

应 用: 适用于肉食、海鲜、蔬菜等。

Cooking Tips: 虾壳要用低温烤至极干, 才能完全散出香气。

口感	★ 酸	★★ 甜	★ 香	★★ 辣	★★ 咸	 50 分钟 烹调时间
保存	即时	3天 室温	20天 冷藏	40天 冷冻	料理难易度	



西式酱料



- 187 面包抹酱—起司类
- 190 面包抹酱—奶油类
- 194 面包抹酱—其他类
- 195 沙拉酱—油醋类
- 198 沙拉酱—美乃滋类
- 201 沙拉酱—酸奶类
- 204 沙拉酱—其他类
- 205 前菜调酱—酱类
- 207 前菜调酱—腌渍类
- 209 主菜酱汁—白色系酱汁
- 216 主菜酱汁—褐色系酱汁
- 223 主菜酱汁—其他类
- 230 意大利面酱
- 232 腌料
- 236 高汤
- 238 甜点类—酱汁
- 242 甜点类—淋酱
- 244 甜点类—其他类



柠檬奶油奶酪

材 料: 奶油起司 200 克、鲜奶油 40 克、柠檬汁 2 小匙、柠檬皮碎 2 小匙

调 味 料: 糖粉 50 克

制 法: 所有的食材混合均匀即可。

应 用: 可作为面包抹酱或饼干夹心食用。

Cooking Tips: 使用奶油起司前,可在室温条件下放置 1 小时,以便于搅拌。

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



苹果起司抹酱

材 料: 奶油起司 200 克、青苹果丁 60 克、红苹果丁 60 克、鲜奶油 50 克、奶油 2 小匙

调 味 料: 糖粉 80 克、肉桂粉 1/2 小匙

制 法: 1. 热锅入奶油,把苹果炒香、炒软,撒入 30 克的糖粉和肉桂粉炒匀,待凉。

2. 将其余的食材和制法 1 拌匀即可。

应 用: 可作为面包抹酱或饼干夹心食用。



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



果仁起司抹酱

材 料: 奶油起司 200 克、夏威夷豆 100 克、鲜奶油 30 克

调 味 料: 白兰地 1 小匙、糖粉 40 克

制 法: 将夏威夷豆切碎,与其他食材拌匀即成。

应 用: 可作为面包抹酱或饼干夹心食用。

Cooking Tips: 可用其他坚果代替夏威夷豆。

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



熏鲑起司抹酱

材料：奶油起司 200 克、熏鲑鱼 120 克、洋葱 30 克、酸豆 1 小匙、鲜奶油 2 小匙、香芹碎 1 小匙

调味料：胡椒粉、黑胡椒粉各 1/2 小匙

制法：所有的材料、调味料放入搅拌机中，搅打成泥即可。

应用：可作为面包抹酱或饼干夹心食用。



口感	酸	甜	★ 香	★ 辣	★ 咸
保存	即时	室温	5天 冷藏		冷冻



10 分钟
烹调时间



日式抹茶起司抹酱

材料：奶油起司 200 克、日式抹茶粉 50 克、鲜奶油 50 克

调味料：糖粉 50 克

制法：所有的食材混合均匀即可。

应用：可作为面包抹酱或饼干夹心食用。

Cooking Tips: 本品若添加红豆，口味更佳。

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



10 分钟
烹调时间

火腿起司抹酱

材料：奶油起司 200 克、火腿 80 克、西芹 40 克

调味料：盐、胡椒粉各 1/4 小匙，黑胡椒粉 1/2 小匙

制法：所有材料、调味料放入搅拌机中，搅打成泥即可。

应用：可作为面包抹酱或饼干夹心食用。

Cooking Tips: 火腿须切成较小的块。

口感	酸	甜	★ 香	★ 辣	★ 咸
保存	即时	室温	5天 冷藏		冷冻



15 分钟
烹调时间





香橙起司抹酱

材 料: 奶油起司 200 克、柳橙 1 颗、柳橙皮碎 10 克、浓缩柳橙汁 3 小匙

调 味 料: 康图酒 1 小匙

制 法: 所有的食材混合均匀即可。

应 用: 可作为面包抹酱或饼干夹心食用。

Cooking Tips: 若加入柳橙皮味道更香。

口感	酸	★ 甜	★ 香	辣	咸
保存	即时	室温	5天 冷藏	冷冻	



鲔鱼起司抹酱

材 料: 奶油起司 200 克、鲔鱼罐头 100 克、洋葱 50 克、香芹碎 1 小匙、酸黄瓜碎 2 小匙

调 味 料: 盐 1 小匙, 胡椒粉、黑胡椒各 1/2 小匙

制 法: 所有材料、调味料放入搅拌机中搅打成泥即可。

应 用: 可作为面包抹酱或饼干夹心食用。

Cooking Tips: 鲔鱼罐头的油脂须先沥干。

口感	酸	甜	★ 香	★ 辣	咸
保存	即时	室温	5天 冷藏	冷冻	



墨鱼面包佐起司抹酱

材 料: 墨鱼法国面包 1 条

调 味 料: 鲔鱼起司抹酱 40 克

制 法: 1. 将墨鱼法国面包切片, 进烤箱以 180°C 的温度烤约 2 分钟。

2. 面包趁热抹上鲔鱼抹酱即可。

Cooking Tips: 可在鲔鱼起司抹酱内加入少许的柠檬皮一起搅拌, 香味更浓。



花生奶油抹酱

材 料: 奶油 100 克、花生酱 50 克、花生碎 2 小匙、芝麻酱 1 小匙

调 味 料: 糖粉 30 克

制 法: 所有的食材混合均匀即可。

应 用: 可作为面包抹酱。

Cooking Tips: 加花生碎是为了增加其口感。

口感	酸	★ 甜	★ 香	辣	咸
保存	即时	室温	5天 冷藏		冷冻



核桃奶油抹酱

材 料: 奶油 100 克、核桃 60 克、葡萄干 20 克

调 味 料: 糖粉 2 小匙、兰姆酒 1 小匙

制 法: 所有的食材混合均匀即可。

应 用: 可作为面包抹酱。

Cooking Tips: 核桃可用其他坚果类代替。

口感	酸	★ 甜	★ 香	辣	咸
保存	即时	室温	5天 冷藏		冷冻



鱼子酱奶油抹酱

材 料: 奶油 100 克、鱼子酱 3 小匙、红心橄榄 2 小匙

调 味 料: 盐、胡椒粉各 1 小匙

制 法: 所有的食材混合均匀即可。

应 用: 可作为面包抹酱。

Cooking Tips: 若加少许彩椒丁, 可让颜色更漂亮。

口感	酸	★ 甜	★ 香	辣	咸
保存	即时	室温	5天 冷藏		冷冻





红椒奶油抹酱

材 料：奶油100克、红甜椒、黄甜椒、青椒、蒜碎各1小匙

调 味 料：盐1小匙、胡椒粉1/2小匙、匈牙利红椒粉2小匙、辣椒粉2小匙

制 法：所有的食材混合均匀即可。

应 用：可作为面包抹酱。

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

料理难易度

10
分钟

烹调时间

酸黄瓜奶油抹酱

材 料：奶油100克、酸黄瓜40克、洋葱10克

调 味 料：盐1小匙、胡椒粉1/2小匙

制 法：所有的食材混合均匀即可。

应 用：可作为面包抹酱。



Cooking Tips: 若加少许彩椒丁，颜色会更漂亮。

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

料理难易度

10
分钟

烹调时间

青酱奶油抹酱

材 料：奶油100克、青酱30克、松子碎2小匙、起司粉2小匙

调 味 料：盐、胡椒粉各1小匙

制 法：所有食材混合均匀即可。

应 用：可作为面包抹酱。

Cooking Tips: 加过青酱后不可放置太久，否则容易变色。



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

料理难易度

15
分钟

烹调时间

香蒜鳀鱼抹酱

材 料: 奶油 100 克, 鳀鱼碎、蒜碎、香芹碎各 2 小匙, 蛋黄 1 粒

调 味 料: 盐 1 小匙、胡椒粉 1/2 小匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 可作为面包抹酱。

Cooking Tips: 加蛋黄可让抹酱更香。

口感	酸	甜	★ 香	★ 辣	咸
保存	即时	室温	5 天 冷藏	冷冻	



10 分钟
烹调时间



番茄奶油抹酱

材 料: 奶油 100 克、西芹 2 小匙、香芹碎 1 小匙、番茄丁 30 克、番茄红酱 20 克

调 味 料: 盐 1 小匙、胡椒粉 1/2 小匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 可作为面包抹酱。

Cooking Tips: 番茄丁去皮、籽, 口感较好。

口感	酸	甜	★ 香	★ 辣	咸
保存	即时	室温	5 天 冷藏	冷冻	



10 分钟
烹调时间



蘑菇奶油抹酱

材 料: 奶油 120 克、蘑菇丁 60 克、洋葱 20 克、月桂叶 1 叶

调 味 料: 盐 1 小匙, 胡椒粉、黑胡椒粉各 1/2 小匙

制 法: 1. 用 20 克的奶油将洋葱、蘑菇丁炒香, 再加入月桂叶、盐和胡椒粉调味, 放冷后备用。

2. 将其余的材料和制法 1 拌匀即成。

应 用: 可作为面包抹酱。

口感	酸	甜	★ 香	★ 辣	咸
保存	即时	室温	5 天 冷藏	冷冻	



20 分钟
烹调时间



香蒜奶油抹酱

材 料: 奶油 100 克、蒜碎 2 小匙、香芹碎 1 小匙、起司粉 2 小匙

调 味 料: 盐 1 小匙、胡椒粉 1/2 小匙

制 法: 所有的食材混合均匀即可。

应 用: 可作为面包抹酱。

Cooking Tips: 如喜欢大蒜味, 可多加一些。

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

料理难度  10 分钟 烹调时间



柠檬奶油抹酱

材 料: 奶油 100 克、柠檬皮 1 小匙、柠檬汁 2 小匙


调 味 料: 盐 1 小匙、胡椒粉 1/2 小匙、糖粉 1 小匙

制 法: 所有的食材混合均匀即可。

应 用: 可作为面包抹酱。

Cooking Tips: 加了柠檬的奶油口感更清香。

口感	酸	甜	★ 香	辣	咸
保存	即时	室温	5 天 冷藏		冷冻

料理难度  10 分钟 烹调时间



椰香奶油抹酱

材 料: 奶油 100 克、椰子丝 50 克、椰奶 1 小匙

调 味 料: 盐 1 小匙、胡椒粉 1/2 小匙、糖粉 2 小匙

制 法: 所有的食材混合均匀即可。

应 用: 可作为面包抹酱。

Cooking Tips: 奶油可先在室温下放置 1 小时, 待其软化后再搅拌。

口感	酸	甜	★ 香	辣	咸
保存	即时	室温	5 天 冷藏		冷冻

料理难度  10 分钟 烹调时间



黑橄榄抹酱

材料: 黑橄榄200克, 橄榄油250克, 鲱鱼1/2罐, 柠檬汁、蒜碎、酸豆各1小匙

调味料: 盐1/2小匙

制法: 所有材料和调味料放入搅拌机中搅打均匀即可。

应用: 可作为面包抹酱。

Cooking Tips: 黑橄榄绞至细碎后口感较好。

口感	酸	甜	★ 香	★ 辣	★ 咸
保存	即时	室温	4天 冷藏	冷冻	

料理难易度 15分钟 烹调时间



番茄莎莎酱

材料: 罗马番茄100克, 九层塔2小匙, 香菜梗、洋葱、辣椒、蒜碎、柠檬汁各1小匙

调味料: 橄榄油3小匙, 蜂蜜、辣椒水各2小匙

制法: 1. 将番茄烫过去皮, 去籽切丁。其余材料切小丁。

2. 将制法1和所有的调味料拌匀即可。

应用: 可作为面包蘸酱或淋酱。

Cooking Tips: 番茄宜去皮、籽, 口感较好。

口感	★ 酸	甜	★ 香	★ 辣	咸
保存	即时	室温	2天 冷藏	冷冻	

料理难易度 15分钟 烹调时间

裸麦面包佐番茄莎莎酱

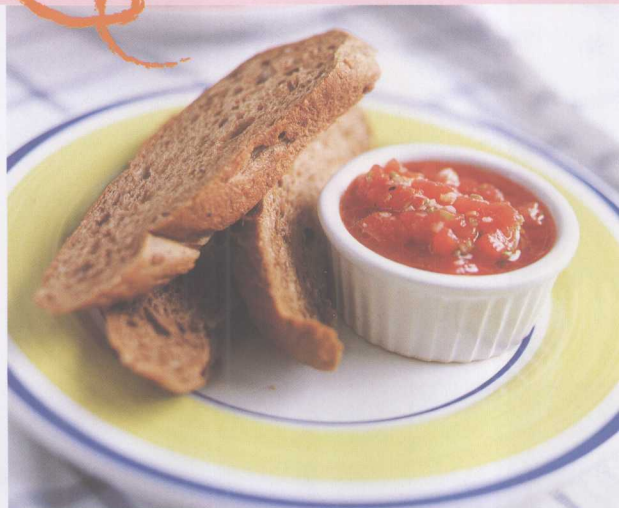
材料: 裸麦面包1条

酱料: 番茄莎莎酱80克

制法: 1. 将裸麦面包切片, 进烤箱烤以180℃的温度烤约2分钟。

2. 食用时搭配番茄莎莎酱。

Cooking Tips: 番茄莎莎酱一般以冷食较多, 但也可以加热食用。加热时间不需太久, 否则会失去其原有的味道。



意式油醋汁

西式
酱料

沙拉酱
|
油醋类

材 料: 红心橄榄、黑橄榄各2小匙, 芹菜碎、牛至碎各1/2小匙, 洋葱、红葱头、蒜碎、西芹、九层塔各1小匙

调 味 料: 盐、胡椒粉各1/4小匙, 橄榄油100毫升, 白酒醋50毫升

制 法: 1. 将所有材料切成小丁, 备用。
2. 将制法1和调味料混合即可。

应 用: 可作为生菜色拉酱汁食用。

Cooking Tips: 切碎的食材必须沥干水分。



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



法式油醋汁

材 料: 橄榄油150毫升、白酒醋50毫升、法式芥末酱40克

调 味 料: 糖、盐各1/2小匙, 胡椒粉1/4小匙

制 法: 白酒醋、芥末酱打成乳状, 加入调味料, 接着放入橄榄油调至浓稠即可。

应 用: 可当生菜沙拉酱汁食用。

Cooking Tips: 油和醋的比例为3:1。

口感	★ 酸	★ 甜	★ 香	★ 辣	★ 咸
保存	即时	室温	4天 冷藏	冷冻	



红酒油醋汁

材 料: 红酒醋50毫升、橄榄油100毫升、洋葱1小匙、红葱头2小匙、红甜菜2小匙、茵陈蒿1/2小匙

调 味 料: 盐1小匙、胡椒粉1/2小匙

制 法: 所有食材混合均匀即可。

应 用: 可作为生菜沙拉酱汁食用。



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



巴沙米可油醋汁

材 料：巴沙米可 50 毫升，橄榄油 100 毫升，九层塔、牛至各 1 小匙

调 味 料：盐、胡椒粉各 1/2 小匙

制 法：所有食材混合均匀即可。

应 用：可作为生菜沙拉酱汁食用。

Cooking Tips: 九层塔要最后加入，否则醋汁易变黑。

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



15 分钟
烹调时间



芥末子油醋汁

材 料：白酒醋 50 毫升、橄榄油 100 毫升、芥末子 3 小匙、鲣鱼碎 2 小匙、蒜碎 1 小匙

调 味 料：盐 1 小匙、胡椒粉 1/2 小匙

制 法：所有食材混合均匀即可。

应 用：可作为生菜沙拉酱汁食用。

Cooking Tips: 加入鲣鱼是为了提鲜。

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



15 分钟
烹调时间



苹果油醋汁

材 料：苹果醋 30 毫升、柠檬汁 20 毫升、橄榄油 100 毫升、新鲜苹果 80 克

调 味 料：糖 1 小匙、盐 1/4 小匙

制 法：所有食材混合均匀即可。

应 用：可作为生菜沙拉酱汁食用。

Cooking Tips: 苹果切丁之前，可先泡盐水或柠檬水，较不易变色。

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



15 分钟
烹调时间

番茄香酯醋

材 料: 橄榄油 100 毫升、巴沙米可 50 毫升、罗
马番茄丁 3 小匙、九层塔碎 1 小匙

调 味 料: 盐、胡椒粉各 1/4 小匙

制 法: 所有的食材混合均匀即可。

应 用: 可作为生菜沙拉酱汁食用。

Cooking Tips: 九层塔要最后加入, 否则易变黑。

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



15
分钟
烹调时间

综合生蔬沙拉

材 料: 西生菜 70 克、芦笋 2 根、苜宿芽少许、
红甜椒 20 克、黑橄榄 3 颗

调 味 料: 番茄香酯醋 5 大匙

- 制 法: 1. 西生菜剥片洗净, 苜宿芽洗净, 待用。
红甜椒去籽及内膜, 切丝。黑橄榄切薄片, 均摆入盘中。
2. 锅中放入半锅水煮滚, 放入芦笋焯烫至熟, 捞出洗净, 放入盘中, 淋上或蘸食番茄香酯醋即可。



柠檬油醋汁

材 料: 橄榄油 100 毫升、新鲜柠檬汁 50 毫升、
红葱头 2 小匙、虾夷葱 1 小匙、红胡椒
碎 1 小匙

调 味 料: 盐、胡椒粉各 1/2 小匙, 糖 1 小匙

制 法: 所有的食材混合均匀即可。

应 用: 可作为生菜沙拉酱汁食用。

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



15
分钟
烹调时间



千岛酱

材 料: 美乃滋 100 克, 番茄酱 50 克, 熟蛋碎 2 只, 酸黄瓜碎、香芹碎、洋葱碎各 2 小匙

调 味 料: 糖、辣酱油、辣椒水各 1 小匙

制 法: 所有的食材混合均匀即可。

应 用: 可作为沙拉酱食用。

Cooking Tips: 酸黄瓜和洋葱须沥干水分, 否则容易出水、变质。

口感	★ 酸	甜	★★ 香	辣	咸
保存	即时	室温	5天 冷藏	冷冻	



凯萨酱

材 料: 美乃滋 100 克, 鳀鱼、柠檬汁各 1 小匙, 起司粉 3 大匙, 大蒜碎、芥末子酱各 2 小匙

调 味 料: 胡椒粉 1/2 小匙、辣椒水 1 小匙

制 法: 所有的食材混合均匀即可。

应 用: 可作为沙拉酱食用。

Cooking Tips: 鳀鱼不可加入太多, 否则会太咸。

口感	酸	★ 甜	★★ 香	辣	咸
保存	即时	室温	5天 冷藏	冷冻	



薄荷美乃滋

材 料: 美乃滋 100 克、薄荷冻 50 克、新鲜薄荷碎 20 克、柠檬汁 1 小匙

制 法: 所有的食材混合均匀即可。

应 用: 可作为沙拉酱食用。

Cooking Tips: 加入新鲜薄荷可增加清香感。

口感	酸	★ 甜	★★ 香	辣	咸
保存	即时	室温	2天 冷藏	冷冻	



芒果美乃滋

材 料: 美乃滋 100 克、芒果果泥 40 毫升、新鲜芒果 50 克、柳橙浓缩汁 1 小匙


制 法: 所有的食材混合均匀即可。

应 用: 可作为沙拉酱食用。



Cooking Tips: 芒果要现用现切。

口感	酸	★	★	★	辣	咸
	甜					
保存	3天			2天		
	即时	室温	冷藏	冷藏	冷冻	冷冻



料理难易度

10分钟

烹调时间

苜蓿美乃滋

材 料: 美乃滋 100 克、酸奶油 60 克、新鲜苜蓿 10 克、鲜奶油 20 毫升


调 味 料: 盐、胡椒粉各 1/2 小匙

制 法: 所有的食材混合均匀即可。

应 用: 可作为沙拉酱食用。



口感	酸	★	★	★	辣	咸
	甜					
保存	3天			10分钟		
	即时	室温	冷藏	冷藏	冷冻	冷冻



料理难易度

10分钟

烹调时间

辣味美乃滋

材 料: 美乃滋 100 克、蒜碎 2 小匙、鲜奶油 20 毫升

调 味 料: 匈牙利红椒粉 2 小匙、辣椒粉 1 小匙、盐 1/2 小匙、胡椒粉 1 小匙


制 法: 所有的食材混合均匀即可。

应 用: 可作为沙拉酱或蘸食海鲜。



Cooking Tips: 匈牙利红椒粉可为其提色。

口感	酸	★	★	★	辣	咸
	甜					
保存	3天			5天		
	即时	室温	冷藏	冷藏	冷冻	冷冻



料理难易度

10分钟

烹调时间

咖喱美乃滋

材料: 美乃滋 100 克、炒洋葱 2 小匙、酸奶 1 小匙、椰奶 2 小匙、大蒜碎 1 小匙

调味料: 咖喱粉 2 小匙、豆蔻粉 1/4 小匙

制法: 所有的食材混合均匀即可。

应用: 可作为沙拉酱食用。

Cooking Tips: 若加入少许炒过的洋葱, 味道更香。

口感	酸	★	★	辣	咸
保存	即时	室温	4天 冷藏	冷冻	



15 分钟
烹调时间



法式芥末美乃滋

材料: 美乃滋 100 克、鲜奶油 1 小匙

调味料: 芥末子酱 3 小匙、黄芥末酱 2 小匙

制法: 所有的食材混合均匀即可。

应用: 可作为沙拉酱或拌食沙拉用。

Cooking Tips: 可加少许蜂蜜增加香味。

口感	酸	甜	★★	辣	咸
保存	即时	室温	5天 冷藏	冷冻	



8 分钟
烹调时间



日式芥末美乃滋

材料: 美乃滋 100 克、日式芥末 3 小匙

调味料: 酱油、清酒各 1 小匙

制法: 所有的食材混合均匀即可。

应用: 可搭配海鲜食用。

Cooking Tips: 酱油的用量可依个人喜好决定。

口感	酸	甜	★	辣	咸
保存	即时	室温	5天 冷藏	冷冻	



8 分钟
烹调时间





百香果酸奶酱

材 料: 酸奶 100 毫升、百香果酱 2 小匙、新鲜百香果 1 小匙、酸奶油 1 小匙

制 法: 所有的食材混合均匀即可。

应 用: 可作为沙拉酱汁或水果沙拉食用。

Cooking Tips: 百香果宜现用现切。

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

10分钟

料理难易度

烹调时间

柠檬酸奶酱

材 料: 酸奶 100 毫升、柠檬汁 1 小匙、柠檬皮 1 小匙、酸奶油 2 小匙

制 法: 所有的食材混合均匀即可。

应 用: 作为沙拉酱汁或水果沙拉食用。

Cooking Tips: 柠檬宜现用现切。

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

10分钟

料理难易度

烹调时间



蓝莓酸奶酱

材 料: 酸奶 100 毫升、蓝莓酱 2 小匙、新鲜蓝莓 30 克、马司卡邦起司 20 克

调 味 料: 白兰地 1 小匙

制 法: 所有的食材混合均匀即可。

应 用: 可作为沙拉酱汁或水果沙拉食用。

Cooking Tips: 蓝莓宜现用现切。

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

10分钟

料理难易度

烹调时间



草莓酸奶酱

材 料: 酸奶 100 克、草莓酱 2 小匙、新鲜草莓 30 克、酸奶油 20 克

制 法: 草莓洗净切小瓣, 与其余的食材混合均匀即可。

应 用: 可作为沙拉酱汁或水果沙拉食用。

Cooking Tips: 草莓宜现用现切。

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



10 分钟
烹调时间



香蕉酸奶酱

材 料: 酸奶 100 克、香蕉 50 克、柠檬汁 1 小匙、马司卡邦起司 20 克

制 法: 所有的食材混合均匀即可。

应 用: 可作为沙拉酱汁或水果色拉食用。

Cooking Tips: 香蕉和柠檬汁要先拌匀, 可避免香蕉被氧化变黑。

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



10 分钟
烹调时间

蔬果虾仁甜心沙拉

材 料: 猕猴桃 1/2 颗, 火龙果 1/4 颗, 黄番茄、红番茄各 1 粒, 西生菜、紫色高丽菜各 2 小片, 苜蓿芽 30 克, 鲜虾 5 只

调 味 料: 香蕉酸奶酱 1/4 杯

- 制 法:
1. 鲜虾洗净、剥壳, 挑去肠泥, 放入滚水中烫熟, 捞出。
 2. 猕猴桃、火龙果去皮, 洗净, 切丁; 黄番茄、红番茄、苜蓿芽分别洗净, 番茄切块, 紫色高丽菜、西生菜洗净, 切丝。
 3. 所有材料放在拼盘中, 淋上香蕉酸奶酱即可食用。





血橙酸奶酱

材 料：酸奶 100 克、葡萄柚汁 1 小匙、血橙果肉 40 克、柳橙皮 1 小匙、酸奶油 20 克

制 法：所有食材混合均匀即可。

应 用：可作为沙拉酱汁或水果沙拉食用。

Cooking Tips: 血橙宜现用现切。

口感	★ 酸	★ 甜	★ 香	辣	咸
保存	即时	室温	2天 冷藏	冷冻	

料理难易度

10分钟
烹调时间

苹果酸奶酱

材 料：酸奶 100 克、新鲜苹果丁 40 克、柠檬汁 1 小匙、马司卡邦起司 20 克

制 法：所有的食材混合均匀即可。

应 用：可作为沙拉酱汁或水果沙拉食用。

Cooking Tips: 苹果宜现用现切。另外,本品中若拌入少许柠檬汁可使其不易变色。

口感	★ 酸	★ 甜	★ 香	辣	咸
保存	即时	室温	1天 冷藏	冷冻	

料理难易度

10分钟
烹调时间



猕猴桃酸奶酱

材 料：酸奶 100 克、猕猴桃酱 1 小匙、猕猴桃丁 40 克、酸奶油 20 克

制 法：所有的食材混合均匀即可。

应 用：可作为沙拉酱汁或水果沙拉食用。

Cooking Tips: 猕猴桃宜现用现切。

口感	★ 酸	★ 甜	★ 香	辣	咸
保存	即时	室温	2天 冷藏	冷冻	

料理难易度

10分钟
烹调时间



蓝奶酪酱汁

材料：蓝奶酪 50 克、酸奶油 30 克、美乃滋 40 克、鲜奶油 40 克、蒜碎 1 小匙

调味料：盐、胡椒粉各 1/4 小匙

制法：所有的食材混合均匀即可。

应用：可当作沙拉酱使用。

Cooking Tips: 蓝奶酪不要切得太碎。

口感	酸	★	★	辣	咸
保存	即时	室温	3天 冷藏	冷冻	

料理难易度 烹调时间 **20** 分钟



蜂蜜酸奶油酱汁

材料：酸奶油 100 克、鲜奶油 (搅打好) 20 克、柠檬汁 2 小匙

调味料：蜂蜜 2 小匙

制法：所有的食材混合均匀即可。

应用：可当作沙拉酱使用。

Cooking Tips: 若加入少许柠檬皮会使酱汁味道更香。

口感	酸	★	★	辣	咸
保存	即时	室温	5天 冷藏	冷冻	

料理难易度 烹调时间 **10** 分钟

香芥鲱鱼酱

材料：美乃滋 100 克、鲱鱼碎 2 小匙、酸豆碎 1 小匙、芥末子酱 2 小匙、洋葱碎 1 小匙、香芹碎 1 小匙、酸奶 10 毫升

调味料：胡椒粉 1/2 小匙

制法：所有的食材混合均匀即可。

应用：可当作沙拉酱使用。

Cooking Tips: 所有切碎的食材皆须沥干水分。

口感	酸	★	★	辣	咸
保存	即时	室温	5天 冷藏	冷冻	

料理难易度 烹调时间 **20** 分钟



COCKTAIL 酱汁



材 料: 香菜梗碎、蒜碎、柠檬皮碎各2小匙, 辣椒碎 1小匙

调 味 料: 番茄酱 300 毫升, 辣椒水、辣酱油、蜂蜜各 1小匙, 柠檬汁、白兰地酒、芥末酱各 2小匙

制 法: 所有的食材混合均匀即可。

应 用: 可搭配海鲜食用。

口感	★★	★★	★★	★★	★★
	酸	甜	香	辣	咸
保存	即时	室温	7天 冷藏	冷藏	冷冻



Cooking Tips: 加白兰地酒可让酱汁味道更浓郁。

墨西哥莎莎酱

材 料: 墨西哥辣椒 150 克, 洋葱 20 克, 番茄 40 克, 香菜、西芹、红甜椒各 10 克

调 味 料: 盐 1/4 小匙、黑胡椒 1 小匙、柠檬汁 2 小匙、橄榄油 2 小匙

制 法: 1. 墨西哥辣椒切丁, 其余的材料切碎。
2. 将制法 1 和调味料拌匀即可。

应 用: 可搭配海鲜或墨西哥鸡肉卷等食用。



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



鳄梨酱

材 料: 新鲜鳄梨丁 100 克, 红甜椒碎、西芹碎、洋葱、柠檬汁、色拉油各 1 小匙

调 味 料: 糖 2 小匙、盐 1 小匙、胡椒粉 1/2 小匙

制 法: 所有的食材混合均匀即可。

应 用: 可搭配面包、墨西哥酪梨卷等食用。

Cooking Tips: 鳄梨在我国主要产于广东、福建等地。



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



鳀鱼蒜味酱

材料: 鳀鱼 2 小匙, 橄榄油 30 毫升, 黑橄榄 10 克, 柠檬汁、蒜碎、酸豆各 1 小匙

调味料: 胡椒粉 1/2 小匙

制法: 所有的材料和调味料放入搅拌机中搅打均匀即可。

应用: 可搭配海鲜或面包。

Cooking Tips: 鳀鱼不可加太多, 否则会过咸。

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



15 分钟
烹调时间



塔塔酱

材料: 美乃滋 300 克、洋葱碎 100 克、熟蛋碎 3 只、酸黄瓜碎 60 克、香芹碎 1 小匙、酸豆碎 1 小匙、柠檬汁 2 小匙

调味料: 盐、胡椒粉各 1/4 小匙

制法: 所有的食材混合均匀即可。

应用: 可搭配炸海鲜或炸猪排等食用。

Cooking Tips: 所有的材料须沥干水分。

口感	酸	★ 甜	★ 香	辣	咸
保存	即时	室温	5 天 冷藏		冷冻



10 分钟
烹调时间

香酥鱿鱼圈

材料: 鱿鱼卷 1 只、洋葱适量

调味料: A 料: 米酒 1 小匙、盐 1/4 小匙、白胡椒粉少许

B 料: 面粉 3 大匙、蛋黄 1 个、面粉适量

C 料: 塔塔酱适量

制法: 1. 洋葱去皮, 切成圈形, 备用。
2. 鱿鱼去皮、内脏, 切圆圈状, 洗净, 加入 A 料腌约 5 分钟, 再依序裹匀 B 料, 入油锅炸成金黄色至熟, 捞出, 沥干油分, 即可蘸 C 料食用。





醋渍小洋葱

材 料: 水 200 毫升、白酒醋 100 毫升、新鲜百里香 2 枝、月桂叶 2 叶

调 味 料: 盐 1 小匙、黑胡椒粒 2 小匙

制 法: 将所有的材料煮滚, 放冷后即可用。

应 用: 小洋葱焯水后放凉, 再放入调好的酱汁中即可。

Cooking Tips: 若将洋葱在酱汁中浸泡一夜会更入味。

口感	★★	★	★	★	★
	酸	甜	香	辣	咸
保存	即时	室温	7天 冷藏	冷冻	



20分钟
烹调时间

油渍双色橄榄

材 料: 红心橄榄 200 克、黑橄榄 200 克、橄榄油 500 毫升、新鲜迷迭香 3 枝、蒜头 60 克、辣椒 2 条、月桂叶 2 叶

调 味 料: 盐 1/2 小匙

制 法: 1. 热锅入橄榄油烧热, 将蒜头炸至金黄色, 放入迷迭香、辣椒、盐和月桂叶稍炒, 捞出晾凉, 待用。

2. 在晾凉的各种食材中加入红心橄榄和黑橄榄即成。

应 用: 可用来调拌沙拉。



口感	★★	★	★	★	★
	酸	甜	香	辣	咸
保存	即时	室温	7天 冷藏	冷冻	



25分钟
烹调时间



意式腌泡菜

材 料: 水 200 毫升、白酒醋 100 毫升、糖 60 克、月桂叶 2 叶、新鲜迷迭香 1 枝、蒜头 30 克

调 味 料: 盐、胡椒粉各 1/2 小匙

制 法: 将所有的材料煮滚, 放冷后即可。

应 用: 可腌制彩椒、小洋葱、西芹、胡萝卜等。

Cooking Tips: 腌制后放置隔夜会更入味。

口感	★	★	★	★	★
	酸	甜	香	辣	咸
保存	即时	室温	7天 冷藏	冷冻	



30分钟
烹调时间

腌渍鲜鲑鱼

材 料：新鲜鲑鱼 500 克、新鲜莳萝 30 克、月桂叶 2 叶、橄榄油 200 毫升

调 味 料：盐 50 克、糖 60 克、黑胡椒碎 1 小匙

制 法：1. 将鲑鱼用盐、黑胡椒碎和糖腌制 30 分钟，待用。
2. 将鲑鱼洗净，再用莳萝和月桂叶腌 12 小时。

应 用：切薄片后搭配酸豆和洋葱一起食用。

口感	酸	甜	★ 香	★ 辣	★ 咸
保存	即时	室温	7天 冷藏	冷冻	



40
分钟
烹调时间



油渍栉瓜

材 料：橄榄油 50 毫升、巴沙米可 30 毫升、蒜碎 2 小匙、香芹碎 1 小匙、月桂叶 1 片

调 味 料：盐 1 小匙、胡椒粉 1/2 小匙

制 法：所有的食材混合均匀即可。

应 用：栉瓜炭烤过后再腌制较佳。

Cooking Tips: 腌制后放置隔夜会更入味。

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



25
分钟
烹调时间



醋渍章鱼汁

材 料：白酒醋 100 毫升、橄榄油 10 毫升、莳萝 2 小匙、月桂叶 1 叶、红胡椒粒 2 小匙、丁香 1 小匙

调 味 料：盐、胡椒粉各 1/2 小匙

制 法：所有的食材混合均匀即可。

应 用：可用来腌制章鱼等。

Cooking Tips: 腌制后放置隔夜会更入味。

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



25
分钟
烹调时间





基本白酱

材 料: 奶油 70 克、面粉 70 克、鸡高汤 1000 毫升

调 味 料: 盐 1 小匙、胡椒粉 1/2 小匙

制 法: 起锅, 入奶油烧至溶化, 加入面粉炒香, 入高汤和调味料, 再用打蛋器搅拌均匀, 煮约 10 分钟过滤即可。

应 用: 可搭配许多基本的白色酱汁。

Cooking Tips: 过滤后的基本白酱吃起来比较滑顺。

口感	酸	甜	★ 香	辣	咸
保存	即时	室温	3天 冷藏	冷冻	

料理难易度 25 分钟 烹调时间

莫内酱汁

材 料: 白酒奶油酱汁 500 毫升、葛利亚起司 150 克、帕美善起司粉 20 克、蛋黄 2 颗

调 味 料: 胡椒粉 1/2 小匙

制 法: 白酒奶油酱汁中加入葛利亚起司、帕美善起司粉, 煮至起司溶化, 起锅前加入胡椒粉和蛋黄即可。

应 用: 可搭配白色的鱼肉食用。

Cooking Tips: 加入蛋黄后不可继续烹煮, 否则蛋黄会熟化。



香煎鳕鱼佐莫内酱汁

材 料: 鳕鱼 180 克、季节时蔬 2 种、面粉适量

调 味 料: 胡椒盐适量

制 法: 莫内酱汁 40 克

应 用: 1. 在鳕鱼上撒上胡椒盐, 裹上少许面粉, 以大火煎至上色, 进烤箱以 180℃ 的温度烤 5 分钟。
2. 将烤好的鳕鱼装盘, 摆上季节时蔬, 附莫内酱汁上桌即可。

Cooking Tips: 煎鳕鱼时, 油的温度要足够高, 否则煎好的鳕鱼肉容易散掉。



比查美酱汁

材 料: 牛奶1000毫升、奶油90克、面粉70克、洋葱丝150克、月桂叶2片

调 味 料: 盐、胡椒粉、豆蔻粉各1/2小匙

制 法: 1. 起锅, 入70克奶油烧至溶化, 加入面粉炒香, 备用。

2. 用20克的奶油炒香洋葱, 加入牛奶和调味料, 再加入做好的面糊, 以打蛋器搅拌均匀, 煮约15分钟, 过滤即可。

应 用: 可搭配许多基本的白色酱汁。



口感	酸	甜	★★ 香	辣	咸
保存	即时	室温	3天 冷藏	冷冻	



25分钟
烹调时间

鲜奶油酱汁

材 料: 比查美酱汁200毫升、鲜奶油100毫升、鸡高汤100毫升

制 法: 热锅后, 将所有材料放入锅中, 煮至浓稠即可。

应 用: 可搭配鸡肉菜品。



口感	酸	甜	★★ 香	辣	咸
保存	即时	室温	3天 冷藏	冷冻	



20分钟
烹调时间

奶油蘑菇酱汁

材 料: 比查美酱汁500毫升、蘑菇片200克、红葱头碎30克、鸡高汤150毫升

调 味 料: 白酒、奶油各2小匙

制 法: 起锅将奶油烧至溶化, 炒香蘑菇片和红葱头碎, 加入白酒、鸡高汤, 再加入比查美酱汁, 煮至浓稠即可。

应 用: 可搭配鸡肉菜品。



Cooking Tips: 蘑菇须炒到出水再收干水分。

口感	酸	甜	★★ 香	辣	咸
保存	即时	室温	3天 冷藏	冷冻	



25分钟
烹调时间

白酒奶油酱汁



材 料: 基本白酱 500 毫升、白酒 150 毫升、红葱头碎 30 克、鲜奶油 150 毫升

调 味 料: 盐、胡椒粉各 1/2 小匙, 奶油 1 小匙

制 法: 起锅入奶油烧热, 炒香红葱头碎, 再加入白酒、鲜奶油和调味料, 最后加入基本白酱煮至浓稠即可。

应 用: 可搭配鱼肉菜品。

口感	酸	甜	★ ★ 香	辣	咸
保存	即时	室温	3 天 冷藏	冷冻	



25 分钟
烹调时间

柠檬奶油酱汁

材 料: 白酒奶油酱汁 500 毫升、红葱头 30 克、鱼高汤 150 毫升、香芹碎 1 小匙、柠檬皮碎 1 小匙、柠檬汁 2 小匙

调 味 料: 奶油 2 小匙、盐 1/2 小匙

制 法: 1. 锅入奶油烧至溶化, 将红葱头炒香。
2. 锅中再加入鱼高汤和其他材料、调味料, 煮至浓稠即可。

应 用: 可搭配鱼肉料理。



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



25 分钟
烹调时间

Cooking Tips: 柠檬皮最后加入, 否则会变黄。

龙虾奶油汁

材 料: 龙虾高汤 500 毫升、白酒奶油酱汁 200 毫升、鲜奶油 100 毫升、白兰地酒 1 小匙

调 味 料: 盐 1 小匙、胡椒粉 1/2 小匙

制 法: 所有材料煮至浓稠即可。

应 用: 可搭配海鲜菜品。



Cooking Tips: 加入白兰地酒, 可使酱汁更香醇。

口感	酸	甜	★ ★ 香	辣	咸
保存	即时	室温	2 天 冷藏	冷冻	



25 分钟
烹调时间

白酒酸豆酱汁

材 料：白酒奶油酱汁 500 毫升、鱼高汤 100 毫升、酸豆 50 克、奶油 2 小匙、鲜奶油 50 毫升

调 味 料：盐 1 小匙、糖 1/2 小匙

制 法：所有材料煮至浓稠即可。

应 用：可搭配鱼肉菜品。

Cooking Tips: 加入酸豆后不须煮太久。

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



曙光酱汁

材 料：基本白酱 300 毫升、番茄酱汁 250 克

调 味 料：盐 1 小匙、胡椒粉 1/2 小匙、奶油 50 克

制 法：1. 番茄酱汁以搅拌机打成泥，过滤待用。
2. 热锅，入基本白酱和调味料煮滚，加入做好的番茄酱汁，煮滚即可。

应 用：可搭配鸡肉或牛肉菜品。

Cooking Tips: 打好的番茄酱汁务必过滤，吃起来口感较好。

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



红花酱汁

材 料：龙虾高汤 200 毫升、番红花 5 克、白酒奶油酱汁 200 毫升

调 味 料：盐、胡椒粉各 1/2 小匙

制 法：龙虾高汤、番红花同锅煮 10 分钟，再加入白酒奶油酱汁、调味料，煮至浓稠。

应 用：可搭配海鲜或鱼类菜品。

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





茴香酱汁

材 料: 白酒奶油酱汁 500 毫升、新鲜茼蒿碎 1 小匙

调 味 料: 白兰地 2 小匙

制 法: 将所有的食材入锅煮滚即可。

应 用: 可搭配海鲜或鱼类菜品。

Cooking Tips: 新鲜茼蒿可用茼蒿干替代。

口感	酸	甜	香	辣	咸
保存	即时	室温	3天 冷藏	冷冻	

料理难易度  20 分钟
烹调时间

奶油蘑菇焗烤汁

材 料: 莫内酱汁 500 克、蘑菇 150 克、洋葱 30 克、红葱头 20 克、起司丝 30 克

调 味 料: 奶油 3 小匙

制 法: 热锅入奶油溶化, 炒香洋葱和红葱头, 再炒香蘑菇, 放入莫内酱汁、起司丝, 煮至起司溶化即可。

应 用: 可搭配海鲜、鸡肉和猪肉菜品。

Cooking Tips: 加入起司丝可让酱汁更浓郁。



起司焗扇贝

材 料: 扇贝 5 个、起司丝 1/4 杯

酱 法: 奶油蘑菇焗烤汁 4 大匙

制 法: 1. 将扇贝肉与壳分别洗净, 沥干水分。
2. 扇贝壳摆入烤盘中, 分别放上贝肉, 淋上奶油蘑菇焗烤汁, 撒上起司丝, 移入烤箱中烤至表面呈金黄色取出, 摆入盘中即可。



黄芥末酱汁

材 料: 比查美酱汁 100 克、蔬菜高汤 20 毫升、黄芥末酱 30 克

调 味 料: 胡椒粉 1/2 小匙、糖 1 小匙

制 法: 所有食材煮至浓稠。

应 用: 可搭配猪肉或鸡肉菜品。

Cooking Tips: 若加少许芥末子酱, 可让酱汁的味道更丰富。

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



15 分钟
料理难度 烹调时间



奶油百里香酱汁

材 料: 基本白酱、鲜奶油各 100 毫升, 红葱头、洋葱各 20 克, 干燥百里香 2 小匙

调 味 料: 盐、胡椒粉各 1/2 小匙, 白酒、奶油各 2 小匙

制 法: 热锅入奶油烧至溶化, 炒香红葱头和洋葱, 放入所有材料, 煮至浓稠即可。

应 用: 可搭配鸡肉或鱼肉菜品。

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



20 分钟
料理难度 烹调时间



焗烤翡冷翠汁

材 料: 莫内酱汁 200 克、鱼高汤 40 毫升、菠菜 50 克

调 味 料: 奶油 1 小匙

制 法: 1. 菠菜焯过后入冰水浸泡。
2. 所有材料和调味料混合, 加入焯好的菠菜即可。

应 用: 可用来焗生蚝、扇贝或其他海鲜。

Cooking Tips: 菠菜焯过后泡冰水, 颜色才会翠绿。

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



25 分钟
料理难度 烹调时间



核桃奶油酱汁

材料：鲜奶油酱汁 200 克、核桃碎 80 克、香芹碎 2 小匙

调味料：盐、胡椒粉各 1/2 小匙，奶油 1 小匙

制法：将所有的材料煮至浓稠即可。

应用：可搭配猪肉或鸡肉菜品。

Cooking Tips: 使用时再加入核桃碎即可。

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

料理难易度 **25** 分钟 烹调时间

南瓜酱汁

材料：水 200 毫升、南瓜 200 克、红薯 50 克、栗子 50 克、鲜奶油酱汁 100 毫升

制法：将水、南瓜、红薯和栗子煮烂，放凉，以搅拌机打成泥，经过滤后，加进鲜奶油酱汁，煮至浓稠即可。

应用：可搭配蔬菜、鸡肉菜品。

Cooking Tips: 加入栗子和红薯，会得到不同的风味。

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

料理难易度 **30** 分钟 烹调时间



法式芥末酱汁

材料：鲜奶油酱汁 200 毫升、芥末子酱 50 克、黄芥末 15 克、鸭高汤 30 毫升

制法：所有材料煮至浓稠即可。

应用：可搭配鸭肉或猪肉菜品。

Cooking Tips: 加入鸭高汤适合鸭肉料理，加入大骨汤则适合猪肉料理。

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

料理难易度 **20** 分钟 烹调时间



牛肉原汁

材 料: 牛骨3000克、洋葱300克、西芹150克、胡萝卜150克、蒜苗80克、牛高汤10升、番茄佩司100克、月桂叶5片、百里香1小匙、迷迭香1小匙、面粉100克

调 味 料: 奶油150克

制 法: 1. 牛骨入烤箱烤至呈褐色，待用。
2. 奶油入锅溶化，炒香洋葱、西芹、胡萝卜，炒番茄佩司和其他香料，放入面粉炒香，再加进牛高汤和牛骨，以小火煮至大约剩下3升的量，过滤即可。

应 用: 可搭配各种褐色酱汁。



口感	酸	甜	香	辣	咸
保存	即时	室温	5天 冷藏	冷冻	



6分钟
烹调时间



鸡肝酱汁

材 料: 牛肉原汁200毫升、鸡肝100克、鲜奶油1小匙

调 味 料: 盐、胡椒粉各1/2小匙，白兰地1小匙

制 法: 1. 鸡肝氽过，切小丁，备用。
2. 牛肉原汁煮滚后加入所有食材，接着放入氽好的鸡肝，煮至浓稠即可。

应 用: 适用于鸡肉菜品。

Cooking Tips: 鸡肝须稍微切碎，味道才能充满酱汁。

口感	酸	甜	香	辣	咸
保存	即时	室温	3天 冷藏	冷冻	



30分钟
烹调时间

红酒松露酱汁

材 料: 牛肉原汁100毫升、松露碎10克

调 味 料: 松露酱2小匙，奶油、松露油各1小匙

制 法: 1. 牛肉原汁煮滚后加入切碎的松露和松露酱。
2. 起锅前放入奶油和松露油即可。

应 用: 可搭配牛肉菜品。

Cooking Tips: 加入松露油可让酱汁更香醇。

口感	酸	甜	香	辣	咸
保存	即时	室温	3天 冷藏	冷冻	



25分钟
烹调时间



绿胡椒酱汁

材 料: 牛肉原汁1000毫升, 绿胡椒粒50克, 辣酱油、辣根酱、香芹碎各1小匙, 鲜奶油80毫升

调 味 料: 盐、胡椒粉各1/2小匙

制 法: 1. 将绿胡椒拍碎, 入烤箱烤出香味, 备用。
2. 牛肉原汁放入锅中, 加入其余食材煮滚。

应 用: 可搭配牛肉菜品。

Cooking Tips: 绿胡椒烤过后味道更浓郁。



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

料理难易度 **40**分钟 烹调时间

洋葱酱汁

材 料: 牛肉原汁500毫升、洋葱丝200克、干燥洋葱丝100克、红酒100毫升、奶油30克、香芹碎1小匙

调 味 料: 盐1小匙、胡椒粉1/2小匙

制 法: 1. 奶油溶化后炒香洋葱丝、香芹碎, 加入红酒, 煮至汤汁收缩为原来的一半。
2. 锅中再放入牛肉原汁、洋葱丝、调味料, 拌匀即可。

应 用: 可搭配猪肉或牛肉菜品。

Cooking Tips: 将洋葱炒成褐色, 味道更香甜。



口感	酸	甜	★★	★	★
			香	辣	咸
保存	即时	室温	4天	冷藏	冷冻

料理难易度 **40**分钟 烹调时间

茵陈蒿酱汁

材 料: 牛肉原汁1000毫升、红葱头碎50克、洋葱碎50克、蒜碎20克、红酒150毫升、奶油30克、干茵陈蒿2小匙

调 味 料: 盐1小匙、胡椒粉1/2小匙

制 法: 奶油溶化后, 炒香洋葱、红葱头、蒜碎, 放入红酒, 待红酒缩至一半, 加入牛肉原汁、干茵陈蒿、调味料拌匀即成。

应 用: 可搭配牛肉菜品。

Cooking Tips: 起锅前放入少许奶油味道更香浓。



口感	酸	甜	★★	★	★
			香	辣	咸
保存	即时	室温	4天	冷藏	冷冻

料理难易度 **40**分钟 烹调时间

蘑菇酱汁

材 料: 牛肉原汁1000毫升、蘑菇片300克、洋葱碎60克、红葱头碎20克、蒜碎20克、红酒100毫升

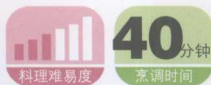
调 味 料: 盐1小匙、胡椒粉1/2小匙、奶油60克

制 法: 1. 奶油入锅烧至溶化,炒香洋葱、蒜碎、红葱头、蘑菇。
2. 锅中再加入红酒,将红酒煮缩至原来的一半,接着放入牛肉原汁和调味料,拌匀即成。

应 用: 可搭配猪肉或牛肉菜品。



口感	酸	甜	★★★	★	★
保存	即时	室温	5天	冷藏	冷冻



口感	酸	甜	★★★★	★★★	★
保存	即时	室温	5天	冷藏	冷冻



黑胡椒酱汁

材 料: 牛肉原汁1000毫升、洋葱碎100克、红葱头碎20克、蒜碎20克、红酒100毫升、奶油30克、香芹碎1小匙

调 味 料: 盐1小匙、胡椒粉1/2小匙、黑胡椒粒3小匙

制 法: 1. 奶油入锅烧至溶化,炒香红葱头、洋葱、蒜碎,加入黑胡椒粒和红酒,煮至红酒缩至一半。
2. 锅中再放入牛肉原汁、香芹碎和调味料即可。

应 用: 可搭配牛肉菜品。

黑胡椒牛小排

材 料: 牛小排200克

调 味 料: A: 嫩肉粉1/4小匙,迷迭香1/2小匙,匈牙利红椒粉、伏特加酒各1大匙

B: 黑胡椒酱汁4大匙

装饰配料: 秋葵、胡萝卜各少许

制 法: 1. 牛小排洗净,切块,放入碗中,加入A料拌匀,腌2小时。锅中入油烧热,放入牛小排煎至六成成熟,盛出,沥干油分。
2. 另起锅中入油烧热,入B料炒香,加入牛小排炒匀盛出,加入装饰配料。





马沙拉酒酱汁

材 料: 牛肉原汁 1000 毫升、洋葱碎 60 克、蒜碎 20 克、红葱头 50 克、马沙拉酒 200 毫升、奶油 2 小匙、香芹碎 1 小匙

调 味 料: 盐 1 小匙、胡椒粉 1/2 小匙

制 法: 1. 奶油入锅烧至溶化, 炒香蒜碎、红葱头, 接着加入马沙拉酒, 煮至剩一半。
2. 锅中加入牛肉原汁和其他材料煮至浓稠, 过滤即可。

应 用: 可搭配牛肉菜品。

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



杜松子红酒酱汁

材 料: 牛肉原汁 500 毫升、洋葱碎 50 克、红葱头碎 20 克、红酒 80 毫升、杜松子 2 小匙、奶油 2 小匙

调 味 料: 盐 1 小匙、胡椒粉 1/2 小匙

制 法: 1. 奶油入锅烧至溶化, 炒香洋葱碎和红葱头, 加入红酒煮至剩一半。
2. 锅中加入牛肉原汁、杜松子和调味料, 煮至浓稠即成。

应 用: 可搭配牛肉菜品。



Cooking Tips: 杜松子稍微烤过后味道更香浓。

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



牛肝菌酱汁

材 料: 波特酒酱汁 (见 P221) 500 毫升、泡过牛肝菌 100 克、洋葱 20 克、红葱头 20 克

调 味 料: 白兰地、奶油各 1 小匙, 盐、胡椒粉各 1/2 小匙

制 法: 1. 奶油溶化后炒香洋葱、红葱头、牛肝菌。
2. 锅中放入波特酒酱汁和调味料, 煮至浓稠即可。

应 用: 可搭配鸡肉或牛肉菜品。

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



香槟酱汁

材 料: 牛肉原汁500毫升、香槟酒150毫升、红酒150毫升、洋葱30克、红葱头30克

调 味 料: 奶油2小匙, 盐、胡椒粉各1/2小匙

制 法: 奶油溶化后, 炒香洋葱和红葱头, 放入红酒和香槟酒, 待酱汁煮缩一半后加调味料调味。

应 用: 可搭配猪肉或牛肉菜品。

口感	酸	甜	香	辣	咸
保存	即时	室温	5天 冷藏		冷冻



马德拉酒酱汁

材 料: 牛肉原汁500毫升、马德拉酒80毫升、洋葱碎30克、红葱头碎20克、蒜碎10克、奶油1小匙

调 味 料: 盐1小匙、胡椒粉1/2小匙

制 法: 奶油溶化后, 炒香红葱头、洋葱、蒜碎, 加入马德拉酒, 煮至剩一半, 加入牛肉原汁, 煮至浓稠后过滤即成。

应 用: 可搭配猪肉或牛肉菜品。

口感	酸	甜	香	辣	咸
保存	即时	室温	5天 冷藏		冷冻



Cooking Tips: 洋葱、蒜头和红葱头务必炒至呈金黄色, 可使酱汁更香。

雪利酒酱汁

材 料: 牛肉原汁500毫升, 雪利酒120毫升, 红葱头、蒜碎各20克

调 味 料: 奶油、盐、胡椒粉各少许

制 法: 1. 奶油入锅烧至溶化, 炒香红葱头和蒜碎, 加入雪利酒煮缩至一半。
2. 锅中加入牛肉原汁, 煮至浓稠后过滤。

应 用: 可搭配牛肉料理。

Cooking Tips: 雪利酒煮至浓缩为一半, 味道更香浓。

口感	酸	甜	香	辣	咸
保存	即时	室温	5天 冷藏		冷冻



罗贝特酱汁

材 料: 牛肉原汁 500 毫升, 白酒 200 毫升, 红葱头 40 克, 法式芥末酱、奶油、鲜奶油各 2 小匙

调 味 料: 盐 1 小匙、胡椒粉 1/2 小匙

制 法: 1. 奶油入锅烧至溶化, 炒香红葱头, 将白酒煮至浓缩为一半。
2. 锅中加入牛肉原汁, 再放入其他材料煮至浓稠即可。

应 用: 可搭配猪肉或牛肉菜品。



口感	酸	甜	★ ★ ★ ★	香	★	辣	★	咸
保存	即时	室温	4天	冷藏	冷冻			

料理难易度 **40** 分钟 烹调时间

香煎猪排佐罗贝特酱汁

材 料: 猪排 150 克、季节时蔬 2 种

调 味 料: 胡椒盐、油各适量

酱 料: 罗贝特酱汁 50 毫升

制 法: 猪排上撒适量胡椒盐入油锅煎熟, 摆入盘中, 放入处理好的季节时蔬, 跟罗贝特酱汁上桌即可。



Cooking Tips: 处理时, 需把有筋的部分切开。

波特酒酱汁

材 料: 牛肉原汁 500 毫升、波特酒 100 毫升、洋葱碎 50 克、红葱头碎 10 克、干百里香 1 小匙

调 味 料: 盐 1 小匙、胡椒粉 1/2 小匙、奶油 2 小匙

制 法: 1. 奶油入锅烧至溶化, 炒香洋葱碎和红葱头, 加入波特酒, 煮至浓缩为一半。
2. 锅中加入其他食材, 煮至浓稠后过滤即可。

应 用: 可搭配牛肉菜品。



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

料理难易度 **40** 分钟 烹调时间

伯西酱汁

材 料: 马德拉酒酱汁 500 毫升、香芹碎 1 小匙、奶油 2 小匙、白兰地 1 小匙、切丁的牛骨髓 100 克

调 味 料: 黑胡椒粒 1 小匙

制 法: 1. 牛骨髓丁汆过备用。
2. 马德拉酒酱汁煮滚, 加入剩余食材和骨髓丁, 煮至浓稠即可。

应 用: 可搭配烧烤类或牛肉菜品。

Cooking Tips: 加入骨髓后不可烹煮过久。



口感	酸	甜	香	辣	咸
保存	即时	室温	3天	冷藏	冷冻



口感	酸	甜	香	辣	咸
保存	即时	室温	5天	冷藏	冷冻



碧加拉地酱汁

材 料: 鸭高汤 500 毫升、红酒 100 毫升、君度橙酒 50 毫升、橙子汁 120 毫升、橙子皮 10 克、柠檬皮 5 克、奶油 2 小匙、玉米粉 1 小匙

调 味 料: 盐 1/2 小匙

制 法: 1. 鸭高汤、红酒和橙子汁入锅煮至剩下 4/5 的量, 加入全部食材 (除玉米粉外), 小火煮约 5 分钟。
2. 用玉米粉勾芡, 起锅前放奶油即成。

应 用: 可搭配鸭肉或火鸡菜品。



口感	酸	甜	香	辣	咸
保存	即时	室温	4天	冷藏	冷冻



猎人式酱汁

材 料: 鸡高汤 500 毫升, 红酒 100 毫升, 蘑菇 100 克, 洋葱 20 克, 番茄酱汁 80 克, 干茵陈蒿、香芹碎各 1 小匙, 匈牙利红椒粉、奶油、白兰地各 2 小匙

调 味 料: 盐、胡椒粉各 1/2 小匙

制 法: 以奶油炒香蘑菇和洋葱, 放入红酒煮至剩一半的分量, 加入所有食材, 煮至浓稠即可。

应 用: 可搭配鸡肉、猪肉或牛肉菜品。

蜂蜜芥末酱

材 料: 柠檬汁 1 小匙

调 味 料: 芥末酱 45 克、蜂蜜 12 克

制 法: 所有的食材混合均匀即可。

应 用: 可搭配德国猪脚食用。

Cooking Tips: 若加入柠檬汁可以更提味。

口感	★★★	★			
	酸	甜	香	辣	咸
保存	即时	室温	7天	冷藏	冷冻



料理难易度

10 分钟
烹调时间



墨西哥酱汁

材 料: 鸡高汤 200 毫升、墨西哥青辣椒碎 100 克、洋葱 20 克、蒜碎 10 克、玉米粉 2 小匙、芫荽子 1 小匙、柳橙汁 2 小匙、番茄丁 40 克、色拉油 2 小匙

调 味 料: 盐、胡椒粉各 1/2 小匙, 白酒、辣椒粉、匈牙利辣椒粉各 1 小匙, 红酒醋 2 小匙, 糖 3 小匙

制 法: 锅中色拉油烧热, 炒香洋葱和蒜碎, 加入墨西哥辣椒和番茄丁略炒, 放入鸡高汤、芫荽子、柳橙汁和全部调味料煮 15 分钟, 最后以玉米粉勾芡即可。

应 用: 可搭配鸡肉或猪肉料理。



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



料理难易度

30 分钟
烹调时间

荷兰汁

材 料: 蛋黄 4 粒、柠檬汁 2 小匙、白酒 4 小匙、澄清奶油 240 克

调 味 料: 盐、胡椒粉、白酒醋各 1 小匙

制 法: 1. 白酒醋、白酒和柠檬汁放入打蛋盆, 以小火煮至剩下 1/3 分量, 晾凉。

2. 以隔水加热的方式, 用打蛋器慢慢加入蛋黄, 打成发泡的状态, 再慢慢加入澄清奶油打成稠状, 最后加入盐和胡椒调味。

应 用: 可搭配田螺菜品。



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



料理难易度

15 分钟
烹调时间

烩羊膝汁

材 料: 蔬菜高汤 1000 毫升, 西芹碎、胡萝卜碎各 50 克, 洋葱碎、番茄佩司各 100 克, 番茄罐头碎 200 克, 干洋葱丝 150 克, 羊骨 2000 克, 月桂叶 5 片, 干迷迭香 2 小匙, 色拉油 50 毫升

调 味 料: 白酒 100 毫升、红酒 100 毫升、盐 1 小匙、胡椒粉 1/2 小匙

制 法: 1. 羊骨以 180℃ 的温度烤至褐色, 备用。
2. 洋葱、西芹、胡萝卜入油锅炒香, 再加入番茄佩司炒散, 放入蔬菜高汤、羊骨及其他的配料, 熬煮至酱汁剩一半, 过滤即可使用。



橙汁酱汁

材 料: 浓缩柳橙汁 500 毫升、柳橙皮 2 小匙、玉米粉 2 小匙、君度橙酒 50 毫升

调 味 料: 丁香 2 粒、麦芽糖 150 克

制 法: 所有的材料 (除玉米粉外) 放入锅中煮 15 分钟, 以玉米粉勾芡即成。

应 用: 可搭配火鸡或鸭肉菜品。

口感	★★	★	★		
	酸	甜	香	辣	咸
保存	4 天				
	即时	室温	冷藏	冷冻	



红椒酱汁

材 料: 红甜椒 200 克、洋葱 30 克、蔬菜高汤 200 毫升、蛋黄 3 粒、奶油 50 克

调 味 料: 盐 1 小匙、胡椒粉 1/2 小匙

制 法: 1. 红甜椒洗净, 高温油炸后泡入冰水, 去除外层薄膜、籽和蒂, 加入洋葱和蔬菜高汤煮 15 分钟, 晾凉备用。
2. 将制法 1 用搅拌机打匀, 过滤, 入蛋黄搅打至有点发起, 最后加入奶油和调味料即可。

应 用: 可搭配鱼肉或海鲜菜品。



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





黄椒酱汁

材 料：黄甜椒 200 克、洋葱 20 克、鲜奶油 2 小匙、蔬菜高汤 200 毫升、奶油 1 小匙

调 味 料：盐、胡椒粉各 1/2 小匙

制 法：1. 黄甜椒洗净，高温油炸后泡入冰水，除去外层薄膜、籽和蒂，加入洋葱和蔬菜高汤煮 15 分钟，晾凉备用。

2. 将制法 1 用搅拌机打匀，过滤，放入锅中，加入鲜奶油和调味料煮 2 分钟，起锅前入奶油拌匀。

应 用：可搭配鱼肉或海鲜料理。

口感	酸	甜	★★	香	辣	★	咸
保存	即时	2小时 室温	1天 冷藏				冷冻



40 分钟
烹调时间

红糖巴沙米可酱汁

材 料：巴沙米可 100 毫升、红酒 20 毫升、奶油 1 小匙

调 味 料：麦芽糖 20 克、红糖 2 小匙

制 法：1. 巴沙米可和红酒放入锅中，煮至剩下 3/5 的量。

2. 锅中再加入麦芽糖和红糖煮至浓稠，起锅前加入奶油即可。

应 用：可搭配鱼肉、羊肉或鸡肉料理。



Cooking Tips: 加红糖可使酱汁味道更丰富。

口感	★★	★★	★★	辣	咸
保存	即时	室温	5天 冷藏		冷冻



40 分钟
烹调时间

香芹酱汁

材 料：香芹 50 克、新鲜百里香 2 克、新鲜迷迭香 2 克、橄榄油 80 克、蒜碎 1 小匙、松子 30 克、鲱鱼 2 小匙

调 味 料：起司粉 1 小匙

制 法：所有食材放入搅拌机中打成酱汁即成。

应 用：适用于牛肉菜品。

Cooking Tips: 橄榄油最好先用冰箱冰过。



口感	酸	甜	★★	香	辣	★	咸
保存	即时	室温	4天 冷藏				冷冻



25 分钟
烹调时间

无花果酱汁

材 料: 干燥无花果 50 克、白酒 100 克、玉米粉 1 小匙、奶油 2 小匙

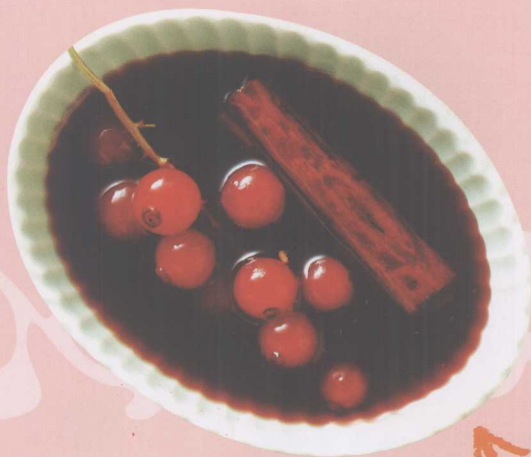
调 味 料: 盐、胡椒粉各 1/2 小匙, 糖 1 小匙

制 法: 所有材料煮 15 分钟, 再以玉米粉勾芡。

应 用: 适用于鸭肉或火鸡菜品。

Cooking Tips: 白酒须煮至浓缩为一半, 味道更香醇。

口感	酸	★ 甜	★ 香	★ 辣	咸
保存	即时	室温	4天 冷藏	冷冻	



红醋栗酱汁

材 料: 红醋栗 80 克、红糖巴沙米可酱汁 100 毫升、红酒 200 毫升、玉米粉 1 小匙

调 味 料: 肉桂 5 克、丁香 1 粒

制 法: 1. 红酒放入锅中, 煮至剩一半的量。

2. 锅中再放入红糖巴沙米可酱汁、红醋栗和调味料, 用玉米粉勾芡即可。

应 用: 可搭配鸭肉或火鸡菜品。

Cooking Tips: 红醋栗不可烹煮过久, 否则会过烂。

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



香煎鸭胸佐红醋栗酱汁

材 料: 鸭胸肉 150 克、季节时蔬 2 种

调 味 料: 胡椒盐适量

酱 料: 红醋栗酱汁 50 毫升

制 法: 1. 鸭肉用胡椒盐腌制入味, 入热油中煎至表面金黄。

2. 煎好的鸭肉进烤箱以 180℃ 的温度烤 10 分钟, 至九成熟即可。

3. 季节时蔬和鸭胸切片摆盘, 附上红醋栗酱汁即可。



鲜薄荷酱

材 料: 新鲜薄荷 30 克、薄荷冻 50 克、柠檬汁 1 小匙

制 法: 新鲜薄荷叶切碎, 加入薄荷冻和柠檬汁搅拌均匀。

应 用: 适用于羊肉菜品。

Cooking Tips: 加入新鲜的薄荷后口感更清香。

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



15分钟
烹调时间

苹果酒酱汁

材 料: 鸭高汤 200 毫升、苹果切丁 2 粒、白酒醋 30 毫升、苹果酒 50 毫升、玉米粉 1 小匙、奶油 2 小匙

调 味 料: 糖 1 小匙

制 法: 1. 锅中入奶油烧热, 炒香苹果丁, 加入鸭高汤、苹果酒, 煮至剩一半的分量。
2. 锅中再放入其他材料, 用玉米粉勾芡即可。

应 用: 适用于鸭肉或火鸡菜品。



口感	★	★	★	★	★
	酸	甜	香	辣	咸
保存	即时	室温	4天 冷藏	冷冻	



25分钟
烹调时间

迷迭香酱汁

材 料: 新鲜迷迭香 50 克、新鲜香芹 80 克、蒜碎 30 克、橄榄油 100 毫升、鱼 2 小匙

调 味 料: 盐、胡椒粉各 1/4 小匙

制 法: 全部食材以搅拌机打成酱汁即成。

应 用: 适用于牛肉菜品。

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



20分钟
烹调时间



匈牙利酱汁

材 料：鸭高汤 200 毫升、匈牙利红椒粉 3 小匙、鲜奶油 100 毫升

调 味 料：盐、胡椒粉各 1/2 小匙

制 法：鸭高汤放入锅中，煮至剩一半的分量，加入其他食材，煮至浓稠即可。

应 用：可搭配鸭肉或鸡肉菜品。



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



BBQ 酱汁

材 料：蒜碎 3 小匙

调 味 料：番茄酱 500 克，红酒醋 80 毫升，香蒜粉、辣椒粉、黑胡椒粉、辣酱油、辣椒水各 1 小匙，红糖 60 克

制 法：所有的食材混合均匀即可。

应 用：适用于猪肋排或鸡翅菜品。



口感	★ 酸	甜	★★ 香	★★★ 辣	★ 咸
保存	即时	室温	7天 冷藏		冷冻



意式甜菜酱汁

材 料：甜菜丁 200 克、洋葱丁 50 克、南瓜 50 克、蒜碎 10 克、蔬菜高汤 300 毫升、玉米粉 3 小匙

调 味 料：盐 1/2 小匙、胡椒粉 1/4 小匙、糖 1 小匙、百里香 1 小匙、柠檬汁 2 小匙

制 法：洋葱、蒜碎、南瓜入锅炒香，加入蔬菜高汤、甜菜丁和所有的调味料，煮 15 分钟，最后以玉米粉勾芡即可。

应 用：可搭配猪肉或鸡肉菜品。

Cooking Tips: 加入柠檬汁可缓和甜菜的特殊气味。



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





蓝莓酱汁

材 料：新鲜蓝莓 50 克、蓝莓酱 100 克、鲜奶油 100 毫升

调 味 料：盐、胡椒粉各 1/2 小匙

制 法：所有食材放入锅中煮滚至浓稠即可。

应 用：可搭配鸡肉或火鸡菜品。

Cooking Tips: 新鲜蓝莓本身味道不足，须加适量蓝莓酱提味。

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

料理难易度

30

分钟
烹调时间

酸黄瓜酱汁

材 料：酸黄瓜碎 50 克、红甜椒碎 20 克、黄甜椒碎 20 克、西芹 10 克、鲜奶油 150 克、鸭高汤 70 毫升、奶油 1 小匙、洋葱 1 小匙

调 味 料：盐、胡椒粉各 1/2 小匙，糖、白酒各 1 小匙

制 法：锅中入奶油烧热，炒香洋葱，放入鸭高汤和白酒，煮缩至一半的分量，加入酸黄瓜丁、红甜椒丁、黄甜椒丁、西芹丁和鲜奶油，煮至浓稠，最后放入调味料即可。

应 用：可搭配鸡肉或猪肉料理。



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

料理难易度

40

分钟
烹调时间

夏威夷酱汁

材 料：菠萝丁 500 克、洋葱碎 2 小匙、香菜梗 2 小匙、鸡高汤 500 毫升、红葱头 1 小匙、番茄酱汁 200 克、玉米粉 2 小匙

调 味 料：盐 1 小匙、胡椒粉 1/2 小匙、糖 50 克、丁香 1 粒、红酒醋 50 毫升

制 法：洋葱、红葱头炒香，加入鸡高汤、菠萝丁、番茄酱汁及其他调味料，煮 20 分钟，最后放入香菜梗，以玉米粉勾芡即成。

应 用：适用于鸡肉或烧烤菜品。

Cooking Tips: 加入香菜梗后不可煮太久，易变黄。



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

料理难易度

40

分钟
烹调时间

意式番茄肉酱

材 料: 牛绞肉 750 克、洋葱碎 300 克、西芹碎 30 克、胡萝卜碎 100 克、蒜碎 20 克、香芹碎 10 克、番茄酱汁 300 克、牛肉原汁 300 毫升、蔬菜高汤 400 毫升、红酒 50 毫升、蘑菇碎 100 克、蒜苗 30 克、月桂叶 3 片、奶油 80 克

调 味 料: 盐 1 小匙、胡椒粉 2 小匙

制 法: 将牛绞肉、洋葱碎、西芹碎、胡萝卜碎、蘑菇碎、蒜碎入锅炒香,加入其他材料,以小火煮 2 小时即可。

应 用: 可拿来做肉酱意大利面或千层面等等。



口感	酸	甜	香	辣	咸
保存	即时	室温	5天	冷藏	14天
			冷冻		冷冻



2.5 小时
烹调时间



青 酱

材 料: 九层塔 250 克、香芹 100 克、松子 100 克、蒜碎 80 克、橄榄油 300 毫升、起司粉 60 克

调 味 料: 盐、胡椒粉 1/2 小匙

制 法: 所有食材放入搅拌机打匀即可。

应 用: 可用来炒意大利面或制作番茄起司沙拉等。

口感	酸	甜	香	辣	咸
保存	即时	室温	5天	冷藏	冷冻



25 分钟
烹调时间

青酱意大利面

材 料: 意大利面 150 克、鸡肉 50 克、洋葱 20 克、蒜头 5 克、白酒 10 毫升

酱 料: 青酱 50 克、鲜奶油 15 毫升

制 法: 1. 起油锅,爆香洋葱和蒜头,加入鸡肉炒至七成熟,烹入白酒。

2. 锅中再放入意大利面拌炒,下青酱和鲜奶油,待酱汁略缩干即可。

Cooking Tips: 青酱不可炒太久,否则易变色。





番茄酱汁

材 料：番茄罐头1罐、蒜碎30克、香芹10克、月桂叶3片、洋葱100克、西芹30克

调 味 料：盐1小匙、胡椒粉1/2小匙

制 法：起油锅，将蒜碎、西芹、洋葱碎炒香，加入其余食材，煮15分钟即可。

应 用：适用于番茄类的基本酱汁或炒意大利面。

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



料理难易度

30分钟
烹调时间

白 酱

材 料：牛奶500毫升、奶油70克、面粉40克、洋葱100克、月桂叶1片

调 味 料：盐、胡椒粉各1/2小匙

制 法：1. 奶油溶化后炒香洋葱，加入面粉炒香。
2. 锅中再放入牛奶和其他食材，煮15分钟，过滤即可。

应 用：适用于白酱类的意大利面料理。

Cooking Tips: 过滤后的白酱味道更香醇。

口感		★★			
	酸	甜	香	辣	咸
保存	即时	室温	4天	冷藏	冷冻



料理难易度

30分钟
烹调时间



墨鱼酱汁

材 料：市售墨鱼酱50克、洋葱碎30克、蒜碎10克、白酒1小匙、柠檬汁1小匙、水3小匙、橄榄油1小匙、玉米粉1小匙

调 味 料：盐1/4小匙、胡椒粉1/2小匙

制 法：起油锅，将洋葱、蒜头炒香，加入白酒和其他食材，最后用玉米粉勾芡即可。

应 用：可搭配炖饭或海鲜意大利面。

口感			★		★
	酸	甜	香	辣	咸
保存	即时	室温	4天	冷藏	冷冻



料理难易度

30分钟
烹调时间



牛小排腌料

材料：迷迭香、香蒜粉、洋葱粉各1小匙，洋葱50克，西芹、胡萝卜、红葱头各20克，色拉油2小匙

调味料：盐、胡椒粉、黑胡椒粉各2小匙

制法：所有的食材混合均匀即可。

应用：可用于腌制牛小排。



口感	酸	甜	★★★ 香	★ 辣	★ 咸
保存	即时	室温	4天 冷藏		



鸡排腌料

材料：意大利综合香料3小匙、香蒜粉2小匙、色拉油2小匙

调味料：盐1小匙、胡椒粉1小匙

制法：所有食材混合，腌制时再抹上色拉油。

应用：用来腌制鸡腿、鸡胸肉等。



Cooking Tips: 腌约12小时后，味道才能入味。

口感	酸	甜	★★★ 香	★ 辣	★ 咸
保存	即时	室温	4天 冷藏		



火鸡腌料

材料：新鲜百里香1枝、牛奶100毫升、水50毫升、洋葱30克、西芹10克、胡萝卜10克

调味料：盐、胡椒粉各1小匙，黑胡椒粉1/2小匙

制法：所有的食材混合均匀即可。

应用：用来腌制春鸡。

Cooking Tips: 材料须拍碎，味道才会出来。

口感	酸	甜	★ 香	★ 辣	★ 咸
保存	即时	室温	2天 冷藏		





熏猪肋排腌料

材 料: 蒜碎 3 小匙

调 味 料: 番茄酱 300 克, 辣酱油 2 小匙, 糖 50 克, 辣椒粉、黑胡椒粉、香蒜粉各 1 小匙, 红酒醋 100 克, 辣椒水 60 毫升

制 法: 所有的食材混合均匀即可。

应 用: 适用于腌制猪肋排或鸡翅菜品。

Cooking Tips: 腌过一天的肋排更加入味。

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

料理难易度 20分钟
烹调时间

烧烤猪肋排

材 料: 猪肋排 300 克

酱 料: 腌熏猪肋排酱 100 毫升

制 法: 猪肋排用酱料腌制入味, 盖上锡箔纸, 入烤箱以 170℃ 的温度烤 1 小时, 打开锡箔纸后以 190℃ 的温度烤 10 分钟, 摆盘上桌。

Cooking Tips: 1. 猪排最好腌一夜以上, 使其充分入味。
2. 将猪肋排用牙签插数十个小洞, 以便于肋排吸收酱汁。



鸭胸腌料

材 料: 匈牙利红椒粉、香蒜粉、洋葱粉、色拉油各 2 小匙, 干迷迭香、干百里香各 1 小匙

调 味 料: 盐、胡椒粉各 1 小匙

制 法: 所有的材料混合, 最后再抹上色拉油。

应 用: 适用于腌制鸭肉及其他家禽类。

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

料理难易度 20分钟
烹调时间



羊腿腌料

材 料: 丁香 2 粒、洋葱 50 克、西芹 30 克、胡萝卜 30 克、月桂叶 2 片、新鲜百里香 1 枝、蒜头 10 克、红葱头 10 克、色拉油 2 小匙

调 味 料: 盐、胡椒粉各 1 小匙

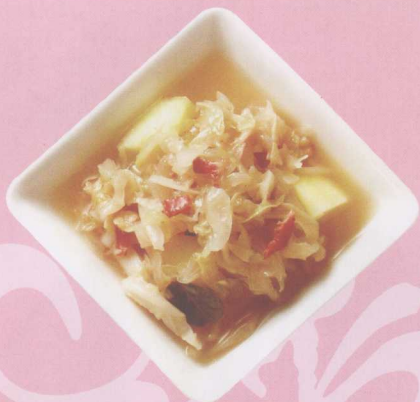
制 法: 所有的材料混合, 最后抹上色拉油。

应 用: 适用于羊肉菜品。

Cooking Tips: 材料须拍碎, 味道才会出来。



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



德国猪脚腌料

材 料: 培根 10 克、德式酸菜 100 克、马铃薯 50 克、月桂叶 2 片

调 味 料: 盐 1/2 小匙、胡椒粉 1 小匙、白酒醋 30 毫升、杜松子 3 粒

制 法: 所有的材料混合, 放入猪脚腌 2 小时, 入锅炖煮至熟即成。

应 用: 适用于猪脚或猪肉菜品。

Cooking Tips: 杜松子香味类似松香, 可增加菜品的香味。

口感	★ 酸	★★ 甜	★★★ 香	★ 辣	★ 咸
保存	即时	室温	4天 冷藏	冷冻	



羊小排腌料

材 料: 意大利综合香料 3 小匙、新鲜九层塔 20 克、洋葱 40 克、西芹 20 克、胡萝卜 20 克、蒜头 10 克、红葱头 10 克

调 味 料: 盐 1 小匙、胡椒粉 1 小匙

制 法: 所有的食材混合均匀即可。

应 用: 可用于腌制羊小排。

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





盐焗香料

材 料：迷迭香 1 枝、百里香 1 枝、蒜头 30 克、
香芹梗 10 克、月桂叶 2 片、蛋液 2 个

调 味 料：粗盐 50 克

制 法：1. 将迷迭香、百里香、蒜头、香芹梗、
月桂叶与 20 克粗盐混合均匀。

2. 将蛋液和剩下的粗盐混合，再与制法
1 拌匀即成。

应 用：适用于鱼类菜品。

Cooking Tips: 蛋白和粗盐须把鱼包裹住，烤好
后再敲开即可。

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



春鸡腌料

材 料：新鲜百里香 1 枝、洋葱 50 克、西芹 20 克、
胡萝卜 20 克、蒜头 10 克

调 味 料：黑胡椒粒碎 2 小匙，红胡椒粒碎、盐、胡
椒粉各 1 小匙

制 法：所有的食材混合均匀即可。

应 用：适用于腌制鸡肉菜品。



Cooking Tips: 材料须拍碎，味道才会出来。

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



坚果面包粉

材 料：面包粉 100 克、腰果碎 30 克、核桃碎 30
克、意大利综合香料 1 小匙、香芹碎 2 小
匙、香蒜粉 2 小匙

调 味 料：盐、胡椒粉各 1 小匙

制 法：所有的食材混合均匀即可。

应 用：适用于鸡肉或羊肉菜品。

Cooking Tips: 腰果可用其他坚果替代。



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



鸡高汤

材 料: 鸡骨 1000 克、胡萝卜块 200 克、洋葱块 150 克、西芹块 60 克、蒜苗 60 克、蘑菇 100 克、蒜头 20 克、水 2500 毫升

调 味 料: 香草束(百里香、月桂叶、香芹梗各 15 克)

制 法: 1. 鸡骨余过, 冲洗去血水。
2. 所有材料入锅中, 加高汤煮 1.5 小时, 过滤即可。

应 用: 可搭配一些基本酱汁或煮汤。



口感	酸	甜	★★ 香	辣	咸
保存	即时	室温	4天 冷藏	14天 冷冻	



2 小时
烹调时间



鱼高汤

材 料: 鲈鱼骨 1500 克、洋葱 100 克、西芹 40 克、蒜苗 60 克、水 2500 毫升、白酒 200 毫升、奶油 40 克、蘑菇 100 克、香草束(百里香 1 支、月桂叶 1 片、香芹梗 15 克)

调 味 料: 白胡椒粒 10 粒

制 法: 1. 鱼骨烫过, 冲洗去血水。
2. 所有的材料在高汤锅煮 1.5 小时, 过滤即可。

应 用: 可搭配一些基本酱汁。

口感	酸	甜	★★ 香	辣	咸
保存	即时	室温	4天 冷藏	10天 冷冻	



2 小时
烹调时间

牛肉高汤

材 料: 牛骨 1500 克、洋葱 150 克、西芹 60 克、胡萝卜 200 克、水 2500 毫升、蘑菇片 150 克、番茄丁 500 克、蒜头 20 克

调 味 料: 香草束(百里香 1 枝、月桂叶 1 片、香芹梗 15 克)

制 法: 1. 牛骨烤成褐色, 备用。
2. 所有的材料在高汤锅煮 2 小时, 过滤即可。

应 用: 可搭配一些基本酱汁或高汤。

Cooking Tips: 番茄糊须炒过, 味道才不会过酸。



口感	酸	甜	★★ 香	辣	咸
保存	即时	室温	4天 冷藏	14天 冷冻	



2.5 小时
烹调时间



鸭高汤

材 料: 鸭骨头1500克、洋葱200克、胡萝卜150克、番茄200克、蒜头30克、水2500毫升、白酒200毫升

调 味 料: 白胡椒粒6粒、香草束(百里香1枝、月桂叶1片、香芹梗15克)

制 法: 1. 鸭骨汆过, 冲净血水。
2. 所有的材料在高汤锅煮1.5小时, 过滤即可。

应 用: 可搭配一些基本酱汁。

口感	酸	甜	★★ 香	辣	咸
保存	即时	室温	4天 冷藏	14天 冷冻	



料理难易度



2 小时
烹调时间

蔬菜高汤

材 料: 洋葱200克、西芹100克、胡萝卜300克、蒜苗100克、小茴香头50克、红葱头30克、白酒300毫升、蘑菇100克、水2500毫升

调 味 料: 香草束(百里香1枝、月桂叶1叶、香芹梗15克)

制 法: 所有材料放入锅中, 煮2小时过滤即可。

应 用: 可搭配一些蔬菜或基本的酱汁。



Cooking Tips: 小茴香头可使高汤更清香。

口感	酸	甜	★★ 香	辣	咸
保存	即时	室温	4天 冷藏	14天 冷冻	



料理难易度



2.5 小时
烹调时间

龙虾高汤

材 料: 龙虾头2个、草虾头1000克、洋葱100克、西芹20克、胡萝卜50克、蒜苗20克、水2500毫升、番茄佩司100克、蒜头30克、番茄糊100克

调 味 料: 茵陈蒿、白兰地、盐、胡椒粉各1小匙, 白酒50毫升, 香草束(百里香1枝、月桂叶1片、香芹梗15克)

制 法: 1. 龙虾入烤箱烤过, 备用。
2. 番茄佩司入锅略炒, 再放入其余食材煮2小时, 过滤即可。

应 用: 可用来煮龙虾酱汁或搭配海鲜菜品。



口感	酸	甜	★★ 香	辣	咸
保存	即时	室温	4天 冷藏	14天 冷冻	



料理难易度



2.5 小时
烹调时间

焦糖

材料: 水 80 毫升、柠檬汁 1 小匙

调味料: 糖 150 克

制法: 将糖、柠檬汁和 50 毫升的水入锅中, 以小火煮至褐色, 离火, 放入剩余的水即成。

应用: 可当作焦糖布丁的焦糖, 也可当作冰淇淋的淋酱。

口感	酸	★★	★★	★★	辣	咸
保存	即时	1 星期	室温	冷藏	冷冻	



料理难易度
20 分钟
烹调时间



焦糖布丁

材料: 牛奶 125 毫升、糖 25 克、蛋 2 只、香草精 1/2 小匙

酱料: 焦糖 20 毫升

制法: 1. 所有材料打散后过滤, 倒入蛋壳中。
2. 采取隔水加热的方式, 以 150℃ 的温度烤 20 分钟, 放入焦糖液再烤 5 分钟即可。

Cooking Tips: 要去除过滤完的蛋液表面的泡沫, 这样烤出来的布丁会比较漂亮。

酒渍樱桃酱

材料: 酒渍樱桃 300 克、樱桃酒 50 毫升、柠檬汁 1/2 小匙

调味料: 果糖、麦芽糖各 50 毫升

制法: 1. 酒渍樱桃切丁, 备用。
2. 将除樱桃外的食材和调味料隔水加热, 待麦芽糖煮溶后晾凉, 备用。
3. 将制法 1 和制法 2 拌匀即可。

应用: 可当冰淇淋或松饼的淋酱。

口感	酸	★★	★★	★★	辣	咸
保存	即时	5 天	室温	冷藏	冷冻	



料理难易度
20 分钟
烹调时间



红酒酱

材 料: 红酒 200 毫升、巴沙米可 1 小匙

调 味 料: 糖 20 克、肉桂粉 1/4 小匙、麦芽糖 150 克、丁香 1 粒

制 法: 所有的食材混合, 以小火慢煮至浓稠。

应 用: 适用于苹果菜品。

Cooking Tips: 加点红糖可使红酒酱更香醇。

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



香草酱

材 料: 牛奶 100 毫升、鲜奶油 100 毫升、蛋黄 3 个

调 味 料: 糖 40 克、香草精 1 小匙

制 法: 1. 将 20 克的糖和蛋黄打匀, 备用。
2. 将牛奶、鲜奶油、香草精和 20 克的糖以小火加热至 65℃, 接着放入制法 1, 搅散, 隔水加热至浓稠即成。

应 用: 可当作淋酱使用。

Cooking Tips: 隔水加热时, 温度不可过高, 否则蛋黄会熟化。

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



沙巴翁

材 料: 蛋黄 30 克、柠檬汁 1 小匙

调 味 料: 糖 40 克、马沙拉酒 20 毫升

制 法: 蛋黄、糖搅散后加入柠檬汁和马沙拉酒, 再以隔水加热的方式打发。

应 用: 可切少许水果用来焗烤。

Cooking Tips: 隔水加热时, 温度不可过高, 否则蛋黄会熟化。

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



格司馅

材 料: 牛奶200毫升、蛋黄液2只、玉米粉25克

调 味 料: 糖50克、香草精1小匙

制 法: 将25毫升牛奶和玉米粉拌匀, 再放入全部用料, 以隔水加热的方式煮至浓稠即可。

应 用: 可用于搭配泡芙。

Cooking Tips: 加1小匙兰姆酒, 可使格司馅更香浓。

口感	酸	★ 甜	★★ 香	辣	咸
保存	即时	室温	5天 冷藏	冷冻	



20分钟
烹调时间



巧克力酱汁

材 料: 苦甜巧克力300克、牛奶250毫升、鲜奶油30毫升、奶油2小匙

调 味 料: 白兰地1小匙、糖2小匙

制 法: 巧克力以隔水加热的方式煮至溶化, 放入其他食材拌匀即成。

应 用: 可以作为巧克力淋酱。

Cooking Tips: 温度不可过高, 务必隔水加热。

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



15分钟
烹调时间



红醋栗酱汁

材 料: 红醋栗100克、红酒150毫升、奶油30克、柠檬皮10克、玉米粉1小匙

调 味 料: 丁香1粒、肉桂条5克、柠檬汁1小匙、糖2小匙、麦芽糖40克

制 法: 1. 将红醋栗、红酒、柠檬皮和所有调味料放入锅中, 以小火煮半小时。

2. 用玉米粉勾芡, 最后放入奶油即可。

应 用: 可当淋酱使用。

Cooking Tips: 红醋栗不可煮太久, 水滚后煮约10分钟即可。

口感	酸	★★ 甜	★★ 香	辣	咸
保存	即时	室温	5天 冷藏	冷冻	



40分钟
烹调时间

酸奶坚果酱

材料：酸奶油 250 克、核桃 30 克、腰果 30 克、臻果 30 克、柠檬汁 1 小匙

调味料：蜂蜜 50 毫升

制法：1. 将核桃、腰果和臻果切碎，备用。
2. 将酸奶油、蜂蜜、柠檬汁和制法 1 拌匀即成。

Cooking Tips: 加点柠檬皮会更香。

口感	★ 酸	★ 甜	★★★ 香	★ 辣	★ 咸	 10 分钟 烹调时间
保存	即时	室温	2天 冷藏	冷冻	料理难易度	



圣女果起司沙拉

材料：圣女果 80 克、马自瑞拉起司 40 克、九层塔 1 叶

酱料：酸奶坚果酱 50 毫升

制法：1. 圣女果对切，起司切丁。
2. 将圣女果和起司丁拌入酸奶坚果酱中，用九层塔叶加以装饰即可。

Cooking Tips: 沙拉拌好后，要尽快食用。



焦糖牛奶酱

材料：焦糖酱 100 克、鲜奶油 80 毫升、奶油 20 克

制法：以小火加热焦糖酱和鲜奶油，微滚时放入奶油即成。

应用：可当冰淇淋淋酱或可丽饼淋酱。

Cooking Tips: 若加少许兰姆酒，味道更香浓。

口感	★	★★★ 甜	★★★ 香	★ 辣	★ 咸	 30 分钟 烹调时间
保存	即时	室温	4天 冷藏	冷冻	料理难易度	



白巧克力淋酱

材 料：白巧克力 300 克、牛奶 120 毫升、鲜奶油 260 毫升、薄荷叶碎 10 克

制 法：1. 将白巧克力隔水加热至溶化。
2. 牛奶、鲜奶油和薄荷叶煮至微滚，备用。
3. 将制法 1 和制法 2 混合即可。

应 用：可当作冰淇淋淋酱。

口感	酸	★★	★	辣	咸
保存	即时	2小时 室温	2天 冷藏	冷冻	



蜂蜜香蕉淋酱

材 料：香蕉 200 克、柠檬汁 50 克

调 味 料：果糖 250 克、蜂蜜 30 克、麦芽糖 80 克、姜粉 1 小匙

制 法：1. 将香蕉切片和柠檬汁拌匀，备用。
2. 将其他食材和制法 1 以小火煮 5 分钟，离火冷却。
3. 将制法 2 的材料入搅拌机打成泥，过滤即可。

应 用：可运用于香蕉菜品或作为冰淇淋淋酱。

口感	★	★★	★★	辣	咸
保存	即时	室温	4小时 冷藏	冷冻	



兰姆酒淋酱

材 料：鲜奶油 300 毫升、兰姆酒 80 克、水 3 小匙、玉米粉 2 小匙

调 味 料：糖 50 克

制 法：1. 将鲜奶油、糖和兰姆酒煮至微滚。
2. 将水和玉米粉搅散，将制法 1 勾芡至浓稠即可。

应 用：可作为冰淇淋或可丽饼的淋酱。

口感	酸	★	★★	辣	咸
保存	即时	室温	3天 冷藏	冷冻	





枫糖咖啡淋酱

材 料：枫糖浆 300 毫升、意式浓缩咖啡 2 小匙

调 味 料：白酒 20 毫升、蜂蜜 30 毫升、威士忌 30 毫升

制 法：将枫糖浆隔水加热，放入浓缩咖啡和其他调味料。

应 用：可作为松饼或冰淇淋的淋酱。

Cooking Tips: 威士忌可用兰姆酒替代。

口感	酸	甜	香	辣	咸
保存	即时	室温	3天 冷藏	冷冻	冷冻



20 分钟
烹调时间

肉桂奶油淋酱

材 料：鲜奶油 150 毫升、牛奶 150 毫升、蛋黄 4 粒

调 味 料：肉桂粉 2 小匙、糖 3 小匙、丁香 1 粒

制 法：1. 将鲜奶油、牛奶和全部的调味料煮至微滚，离火待用。

2. 在制法 1 中加入蛋黄，隔水加热至浓稠即可。

应 用：可用于苹果菜品或冰淇淋的淋酱。



口感	酸	甜	香	辣	咸
保存	即时	室温	3天 冷藏	冷冻	冷冻



20 分钟
烹调时间

Cooking Tips: 隔水加热时要注意，蛋黄勿熟化。

太妃糖淋酱

材 料：鲜奶油 300 毫升、焦糖酱 130 克、鲜奶 30 毫升、奶油 150 克

调 味 料：糖 100 克、姜粉 1 小匙、香草精 1 小匙

制 法：将鲜奶油、焦糖酱、鲜奶和其他调味料煮滚，最后放入奶油即成。

应 用：可作为冰淇淋或是可丽饼的淋酱。



口感	酸	甜	香	辣	咸
保存	即时	室温	5天 冷藏	冷冻	冷冻



25 分钟
烹调时间

Cooking Tips: 奶油最后加入，可使酱汁更亮，也可让味道更香浓。

巧克力锅

材料：苦甜巧克力300克、鲜奶油100毫升、奶油20克

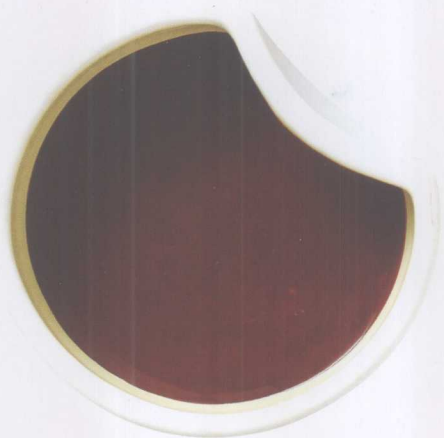
调味料：兰姆酒2小匙

制法：巧克力隔水加热至溶化，放入其他食材拌匀即可。

应用：可搭配酸性水果一同食用。

Cooking Tips: 必须用小火煮，且不宜煮太久。

口感	酸	★★	★★	辣	咸
保存	即时	4小时 室温	3天 冷藏		冷冻



起司锅

材料：起司丝30克、切达起司30克、白酒250毫升、牛奶50毫升、蒜碎1小匙、葛鲁鲁奶酪200克、艾绵特奶酪200克

调味料：豆蔻粉1小匙、白胡椒粉1/2小匙

制法：将牛奶和白酒混合，放入其他全部食材，以小火煮至奶酪溶化。

应用：可搭配海鲜或法国面包一起食用。

口感	酸	甜	★★	辣	咸
保存	即时	4小时 室温	3天 冷藏		冷冻



法国吐司酱

材料：牛奶100毫升、全蛋2只、溶化奶油20小匙

调味料：盐1/2小匙、香草精1/2小匙、肉桂粉1/4小匙

制法：全蛋和奶油加入牛奶中，混匀，加入所有调味料搅匀即成。

应用：可用来制作法国吐司。

口感	酸	甜	★★	辣	咸
保存	即时	2小时 室温	冷藏		冷冻



◆ 马来西亚蚝油



◆ 泰国黑酱油



◆ 泰国虾露



◆ 韩式酱油



◆ 虾油



◆ 是拉差
(泰式辣椒酱)



◆ 椰浆



◆ 姜黄粉



◆ OK 汁



◆ 精辣椒粉



◆ 香茅辣椒酱



◆ 椰糖



◆ 芥末



◆ 蛋黄粉
(吉士粉)



◆ 彩色黑胡椒粒



◆ 虾膏



◆ 七味粉



◆ 鲣鱼酱油



◆ 昆布酱油



◆ 日式酱油



◆ 鱿鱼露



◆ 韩式豆瓣酱



◆ 干柠檬叶



◆ 泰式南姜



◆ 韩式辣椒酱



◆ 冷冻香茅



◆ 红葱头



◆ 泰式柠檬叶



◆ 干香茅



◆ 薄荷叶



常见各国酱料材料一览表

编者注：以上酱料、材料均可用同美国产酱料、材料替换。

海鲜类菜肴

- 28 五味扇贝(五味酱 66)
- 28 白灼鲜蟹(蟹肉蘸酱 63)
- 36 虾卵寿司(寿司醋 134)
- 38 香烤淡菜(日式芥末美乃滋 200)
- 41 韩式凉拌海鲜(辣糊泡菜酱 156)
- 42 茄汁炸鱼片(茄汁酱 112)
- 44 海鲜奶油蘑菇汤
(奶油蘑菇酱汁 210)
- 45 起司焗虾仁(基本白酱 209)
- 45 起司烤生蚝(基本白酱 209)
- 50 宫保墨鱼(宫保酱 108)
- 51 越式凉拌海鲜(越式凉拌酱 173)
- 52 干烧虾(干烧酱 111)
- 53 柠檬奶油鲜虾(柠檬奶油酱汁 211)
- 53 红酒松露明虾(红酒松露酱汁 216)
- 73 韭黄虾卷(除油腻蘸酱 73)
- 78 香橙肥蟹(橙味香橙淋酱 78)
- 105 蒜蓉酱汁小龙虾(蒜蓉蒸酱 105)
- 126 腌渍鲑鱼卵(腌渍鲑鱼卵酱油 126)
- 159 烧汁章鱼(韩式烧汁 159)
- 164 香茅蒸鱼(南洋香茅鱼醋汁 164)
- 168 泰式铁板海鲜(泰式铁板酱 168)
- 176 月亮虾饼(南洋棕榈糖酸酱 176)
- 202 蔬果虾仁甜心沙拉
(香蕉酸奶酱 202)
- 206 香酥鱿鱼圈(塔塔酱 206)
- 209 香煎鳕鱼佐莫内酱汁
(莫内酱汁 209)
- 213 起司焗扇贝(奶油蘑菇焗烤汁 213)

猪肉类菜肴

- 30 咖喱猪排(咖喱酱 30)
- 33 德国猪脚(蜂蜜芥末酱 223)
- 34 蒜蓉白肉(蒜蓉酱油 68)
- 40 糖醋软排(糖醋酱 109)
- 81 卤肉饭(卤肉酱 81)
- 97 客家咸猪肉
(客家咸猪肉腌酱 97)
- 114 鱼香茄子(鱼香酱 114)
- 221 香煎猪排佐罗贝特酱汁
(罗贝特酱汁 221)
- 233 烧烤猪肋排(熏猪肋排腌料 233)

牛羊类菜肴

- 34 沙茶羊肉片(玫瑰沙茶酱 117)
- 37 铁扒牛小排(黑胡椒酱汁 218)
- 37 香煎羊排(鲜薄荷酱 227)
- 43 椰香咖喱锅(椰浆)
- 48 红酒牛肋
(杜松子红酒酱汁 219)
- 49 红烧牛肋(红烧酱 110)
- 49 无锡牛肋(无锡酱 108)
- 102 红烧牛肉面(红烧牛肉高汤 102)
- 218 黑胡椒牛小排(黑胡椒酱汁 218)

料理 VS 酱料 对照表

编者注: 括号内为制作菜肴所需用到的酱料及其所在页码。

鸡鸭鹅类菜肴

- 35 凉拌鸡丝 (京式凉拌酱 85)
- 35 金牌鸡翅 (泰式甜鸡酱 178)
- 42 茄汁鸡片 (茄汁酱 112)
- 46 缅式辣炒鸡腿 (缅式辣炒酱 167)
- 47 海南鸡腿 (油淋鸡蘸酱 62)
- 47 吊烧蒜头鸡 (蒜头鸡腌酱 91)
- 62 白片鹅肉 (鹅肉蘸酱 62)
- 89 红糟鸡 (红糟腌酱 89)
- 152 柠檬鸡片 (柠檬蘸酱 152)
- 180 斑兰包鸡 (泰式斑兰包鸡腌汁 180)
- 226 香煎鸭胸佐红醋栗酱汁
(红醋栗酱汁 226)

面食类菜肴

- 29 炸酱面 (炸酱 80)
- 30 XO酱炒饭 (XO酱 112)
- 31 意式肉酱面 (意式番茄肉酱 230)
- 36 日式荞麦面 (荞麦面汁 142)
- 38 法式潜艇煲 (法式芥末美乃滋 200)
- 41 韩式泡菜糕 (辣糊泡菜酱 156)
- 44 奶油蘑菇佐方包 (奶油蘑菇酱汁 210)
- 45 起司意大利面 (基本白酱 209)
- 51 墨鱼叻沙面 (星马叻沙高汤 184)
- 138 土佐酱黄凉面 (土佐醋 138)
- 142 七彩泉蛋凉面 (乌龙面汁 142)
- 183 肉骨茶冬粉 (星马肉骨茶汤 183)
- 194 裸麦面包佐番茄莎莎酱
(番茄莎莎酱 194)
- 230 青酱意大利面 (青酱 230)

蔬果类菜肴

- 31 虾酱空心菜 (南洋虾酱 162)
- 32 油醋沙拉 (意式油醋汁 195)
- 32 凯萨沙拉 (凯萨酱 198)
- 39 百香果青木瓜 (百香果腌酱 39)
- 43 椰香沙拉 (椰浆)
- 44 奶油蘑菇蔬菜 (奶油蘑菇酱汁 210)
- 69 番茄切片 (冰镇番茄蘸酱 69)
- 122 凉拌芦笋 (白芝麻拌酱 122)
- 130 煮香菇 (香菇煮汁 130)
- 134 凉拌莲藕 (甜醋 134)
- 197 综合生蔬沙拉 (番茄香醋醋 197)
- 241 圣女果起司沙拉 (酸奶坚果酱 241)

豆腐类菜肴

- 29 麻婆豆腐 (麻婆酱 109)
- 40 糖醋豆腐煲 (糖醋酱 109)
- 54 日式味噌烤酱
(红玉味噌 140、玉味噌 140)
- 55 咸鱼烧豆腐 (咸鱼鸡末酱 87)
- 55 和风豆腐 (橘醋 136)
- 147 油豆腐沙拉 (辣味油醋汁 147)
- 172 香酥炸弹 (南洋酸辣虾酱 172)

甜点类菜肴

- 33 雪花蛋奶 (香草酱 239)
- 39 冰镇水果酸奶 (咖喱酸奶酱 39)
- 238 焦糖布丁 (焦糖 238)

超值小吃创业技术分享! <http://shop109458134.taobao.com/>

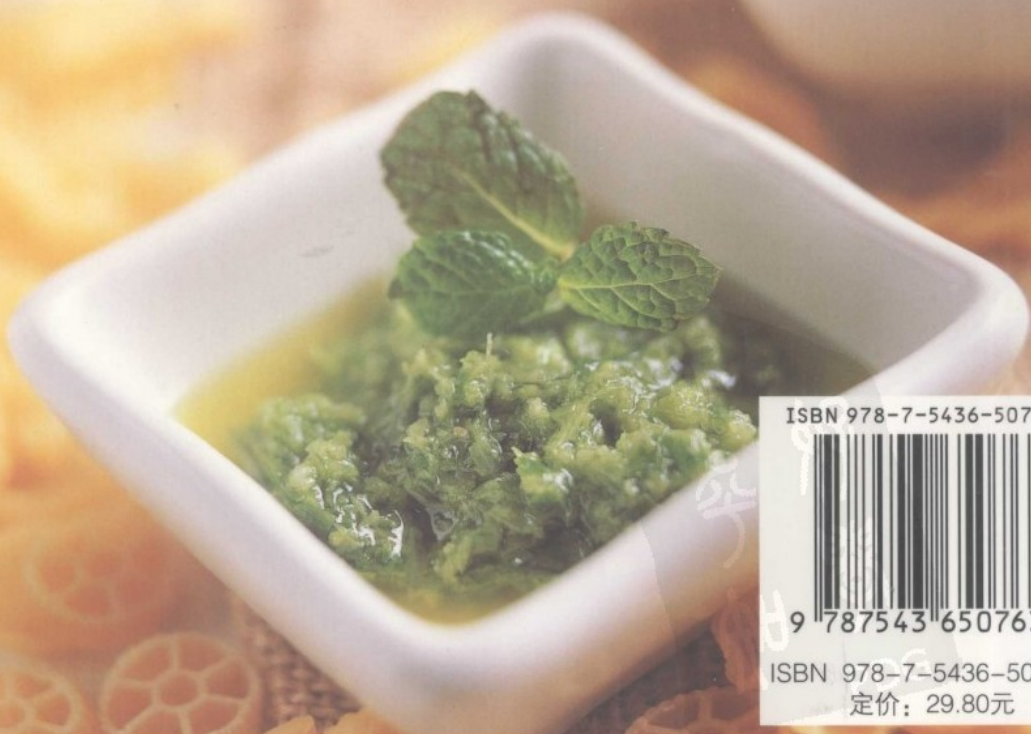


品味各国特色酱料，用味觉环游全世界。

酱料，可以为菜品加分，让原本平淡无奇的家常菜变得更加美味。做菜时，如果能够善加运用酱料，即便是厨房新手，也能够烧出一桌子的好菜！

本书收录了500种极具特色的酱汁、酱料，详细地介绍了各式酱料的制法、口味、保存方法等，并为您示范如何用这些酱料做出美味的菜品，既方便又实用，让您轻松做出好滋味。

500种绝妙好酱 · 100道美味菜品



ISBN 978-7-5436-5076-3



9 787543 650763 >

ISBN 978-7-5436-5076-3

定价：29.80元

超值小吃创业技术分享! <http://shop109458134.taobao.com/>

[G e n e r a l I n f o r m a t i o n]

书名 = 500 酱料大全

作者 =

页数 = 247

SS号 = 12181438

出版日期 = 2009 . 01