

在家享受的中式料理 · 做好菜真簡單

將做 最好吃

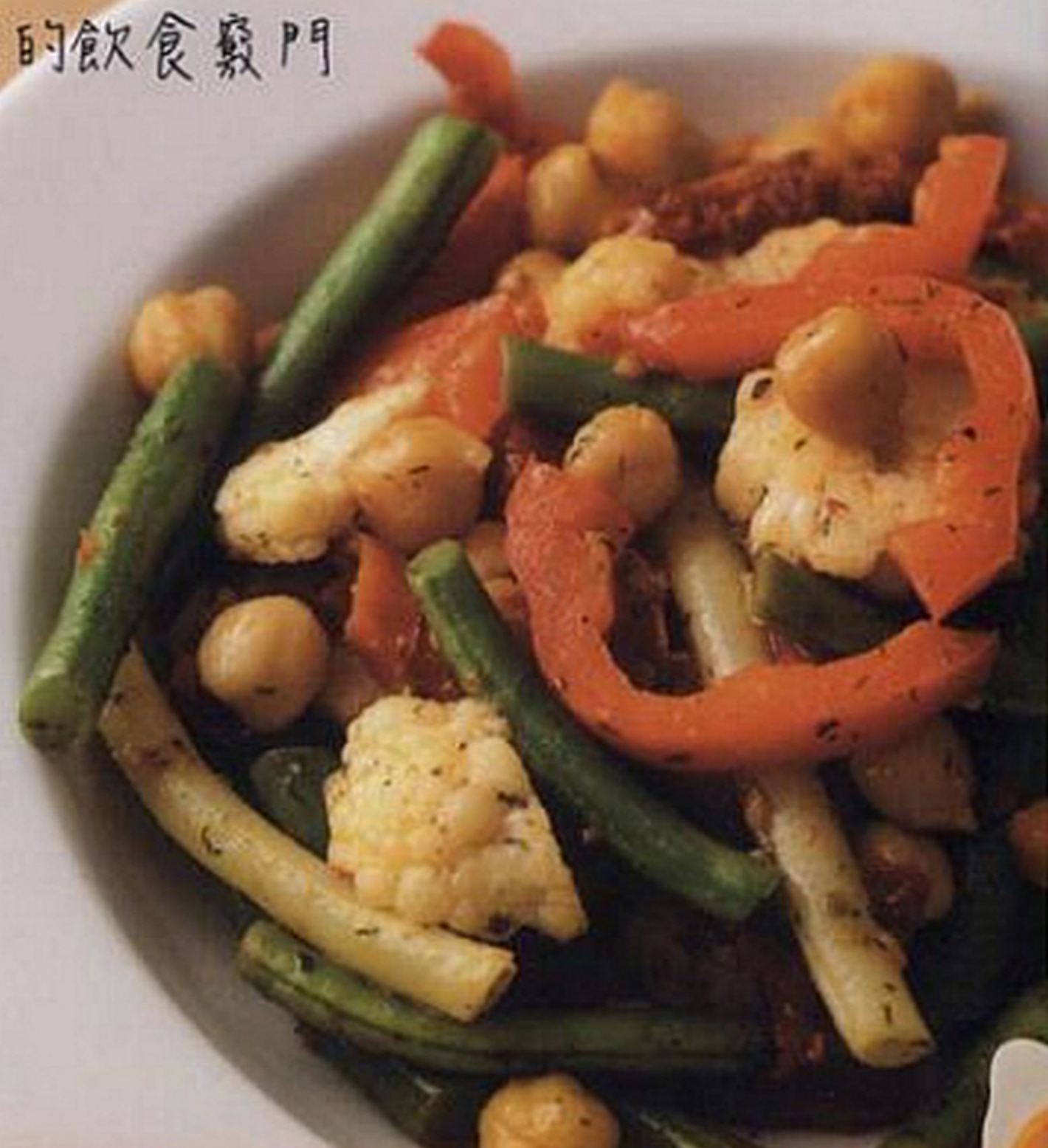
人人都可學會的 中式醬料



精選300種中式家常醬料+實用飲食竅門

主編/藍武強

人人都是醬料王
一次教會你的飲食竅門



「百種必學的中式家常醬料」
● 傳授你烹飪技巧及示範菜例
● 附醬料熱量表，不用動腦也能知道醬料熱量
● 新手也能看懂的醬料製作方法



一次傳授你中式家常醬料的烹飪技巧



懂得調配醬料，就能做出好料理

- ★一次傳授你中式家常醬料的烹飪技巧及示範菜例，快速上菜好輕鬆
- ★新手也能看懂的醬料製作方法
- ★不用去昂貴的餐廳也能享受中式料理
- ★醬料製作時間評估，讓你迅速掌握醬料製作時間
- ★附醬料熱量表，不用動腦也能知道醬料熱量
- ★明確的醬料口感標示，讓你挑選合口味的醬料



R71103

ISBN 978-986-6452-91-8



9 789866 452918



國和
際平
NT.199

www.168books.com.tw www.101books.com.tw



藍武強 (VICTOR LAN)

- 專業西式烹調師
- 專業營養配餐師
- 烹飪協會會員
- 香格里拉酒店西餐主廚

畢業於香格里拉酒店管理學院，深究餐飲行業11年，西式料理和南洋菜料理也是VICTOR LAN最拿手的料理，主要從事酒店西餐管理和負責貴賓接待。曾為馬來西亞、新加坡、日本等多位國家領導人及多位知名藝人做過料理，並得到了很高的評價。對各國料理有很深的瞭解，尤其是對醬料及健康飲食方面有全面的研究，在營養配餐方面也有豐厚經驗。在維克德美食培訓中心授課，受到很多美食愛好者的好評。

醬做最好吃

人人都可學會的中式醬料



006 中式醬料中常見的食材
008 中華的醬文化

part 1
中式醬料
TOP 排行榜

010 最受歡迎的中式醬料排行榜

- 010 ◆ 米酒醬
- ◆ 竹筴蹄膀扣青江菜
- 011 ◆ 甜雞肉醃醬
- ◆ 五香燻雞
- 012 ◆ 紹興醋醬
- ◆ 絞肉釀茄瓜
- 013 ◆ 蠔油醬
- ◆ 東坡蹄膀
- 014 ◆ 酸子辣醬
- ◆ 松仁桂魚
- 015 ◆ 金橘辣醬
- ◆ 紅麴燒雞
- 016 ◆ 甜番茄醬
- ◆ 馬鈴薯排骨
- 017 ◆ 豆瓣辣醬
- ◆ 泰皇炒飯
- 018 ◆ 豆豉辣醬
- ◆ 紅燒牛肉麵
- 019 ◆ 蔥油醬
- ◆ 酢醬麵
- 020 最簡單的中式醬料排行榜
- 020 ◆ 梅汁醬
- ◆ 草菇燻雞
- 021 ◆ 甜辣醬
- ◆ 油爆蝦
- 022 ◆ 乳鴿燒烤醬
- ◆ 琵琶乳鴿

- 023 ◆ 蒜蓉甜醬
- ◆ 紅燒獅子頭
- 024 ◆ 蘋果醋辣醬
- ◆ 泡黃瓜
- 025 ◆ 醬油辣蘸醬
- ◆ 薑汁京蔥捲
- 026 ◆ 橙汁排骨醬
- ◆ 薑汁豬肝
- 027 ◆ 辣椒醃醬
- ◆ 泡青筍
- 028 ◆ 甜豆腐乳醬
- ◆ 蔥燒鮑魚

part 2
做菜醬

- 030 ◆ 豬肉紅椒醬
- ◆ 蔥油麻辣醬
- ◆ 茄汁排骨醬
- 031 ◆ 客家黃豆醬
- ◆ 瑤柱高湯醬
- ◆ 麻辣花椒醬
- 032 ◆ 鮮瑤汁
- ◆ 蒜味辣椒魚醬
- ◆ 辣椒醬蒸魚尾
- 033 ◆ 豆瓣紅椒醬
- ◆ 番茄辣椒醬
- ◆ 叉燒小排骨
- 034 ◆ 乾椒麻辣醬
- ◆ 豆腐乳醬
- ◆ 花椒麻辣醬
- 035 ◆ 蒜蓉柴魚蒸醬
- ◆ 丁香魚醬
- ◆ 米粉蒸醬
- 036 ◆ 海鮮奶油醬

- ◆ 番茄海鮮醬
- ◆ 五香甜汁
- 037 ◆ 紅麴蠔油醬
- ◆ 番茄香蔥汁
- ◆ 辣味薑汁
- 038 ◆ 薑蔥蠔油醬
- ◆ 香酥醬
- ◆ 豆豉虱目魚
- 039 ◆ 紅燒排骨醬
- ◆ 豉汁蠔油醬
- ◆ 梅菜蒸鱸魚
- 040 ◆ 紅辣調味醬
- ◆ 甜辣蒜醬
- ◆ 青蒜豆豉醬
- 041 ◆ 麥芽蜜汁醬
- ◆ 洋蔥醬
- ◆ 梅子醬
- 042 ◆ 海鮮烤醬
- ◆ 番茄醋醬
- ◆ 東坡肉
- 043 ◆ 紅椒鳳梨醬
- ◆ 紅椒豆豉辣醬
- ◆ 南瓜豉汁蒸排骨
- 044 ◆ 胡椒豆醬蒸汁
- ◆ 鮮雞醬
- ◆ 酸辣醬
- 045 ◆ 柱候醬
- ◆ 醋溜醬
- ◆ 辣炒醬
- 046 ◆ 香菜沙茶醬
- ◆ 泡椒番茄醬
- ◆ 家常燒白帶魚
- 047 ◆ 紅油香菜醬
- ◆ 糖醋醬汁
- ◆ 紅糟羊肉湯
- 048 ◆ 大蒜辣椒醬
- ◆ 梅子甜辣醬

- ◆ 腐香排骨
- 049 ◆ 腐乳辣蒜醬
- ◆ 豆瓣辣椒醬
- ◆ 乾燒東海明蝦
- 050 ◆ 海鮮炒醬
- ◆ 甜蒜蓉醬
- ◆ 蠔油米酒醬
- 051 ◆ 貴妃燒雞醬
- ◆ 香辣魚仔醬
- ◆ 瑤柱雞湯醬
- 052 ◆ 椒乳通菜醬
- ◆ 檸檬柳橙醬
- ◆ 雞湯芥末醬
- 053 ◆ 紫蘇梅子醬
- ◆ 紅糟醬
- ◆ 南乳醬
- 054 ◆ 米酒甜醬
- ◆ 紅椒豆豉醬
- ◆ 豬腰豌豆片
- 055 ◆ 香辣牛腩醬
- ◆ 沙茶玫瑰醬
- ◆ 酸辣墨魚仔
- 056 ◆ 大蒜甜豆醬
- ◆ 粵式黃豆醬
- ◆ 豆瓣甜炒醬
- 057 ◆ 五香醬
- ◆ 蜂蜜桂花醬
- ◆ 甜酸雞煲汁
- 058 ◆ 蒜香花生醬
- ◆ 薑蒜豆豉醬
- ◆ 豆瓣鯽魚
- 059 ◆ 大蒜豆酥醬
- ◆ 大蒜香辣醬
- ◆ 雙洋燒雞
- 060 ◆ 普寧豆醬
- ◆ 脆瓜素肉拌醬
- ◆ 奇味雞煲汁

- 061 ◆ 茄汁焗豆汁
- ◆ 豆豉海鮮炒醬
- ◆ 清補涼雞煲汁
- 062 ◆ 豆豉洋葱醬
- ◆ 蝦仁菜脯醬
- ◆ 川辣花椒醬

part 3
醃醬・滷汁

- 064 ◆ 醃牛柳醬汁
- ◆ 芝麻肉醃料
- ◆ 粉蒸排骨辣醃醬
- 065 ◆ 川式麻辣泡菜醬
- ◆ 醃牛小排醬
- ◆ 烤肉醃醬
- 066 ◆ 牛排香醃醬
- ◆ 牛肉番茄醃醬
- ◆ 鹹肉醃醬
- 067 ◆ 沙茶肉醃醬
- ◆ 番茄蔥醃醬
- ◆ 烤魚醃醬
- 068 ◆ 辣椒醃醬
- ◆ 腐乳豆瓣醃醬
- ◆ 叉燒肉
- 069 ◆ 芝麻醬汁
- ◆ 粵式泡菜醃醬
- ◆ 糖醋黃瓜
- 070 ◆ 鹽酥甜醃醬
- ◆ 西洋芹洋葱醃醬
- ◆ 泡大蒜醬汁
- 071 ◆ 醃辣椒醬汁
- ◆ 五香烤肉醃醬
- ◆ 泡薑醬汁
- 072 ◆ 川味泡蘿蔔醬汁

- ◆ 豆醬蒜醃醬
- ◆ 風味醃醬
- 073 ◆ 香辣豆豉醃醬
- ◆ 蒜香烤肉醃醬
- ◆ 蒸排骨醃醬
- 074 ◆ 花椒醃醬
- ◆ 蒜味雞醃醬
- ◆ 滷味鳳爪
- 075 ◆ 豆豉蒸排骨醃醬
- ◆ 香草肉醃醬
- ◆ 蒜香豬頸肉
- 076 ◆ 蒜香排骨醃醬
- ◆ 香醃醬
- ◆ 澳門醬滷雞
- 077 ◆ 花椒鹹滷汁
- ◆ 醬滷肉汁
- ◆ 南味滷肉
- 078 ◆ 高湯滷汁
- ◆ 滷牛肉醬汁
- ◆ 五香牛肉

part 4
蘸醬・淋醬

- 080 ◆ 口味蘸醬
- ◆ 番茄味噌醬
- ◆ 海山辣椒醬
- 081 ◆ 餃子辣蘸醬
- ◆ 餃子醋蘸醬
- ◆ 生薑檸檬蘸醬
- 082 ◆ 蒜蓉麻油蘸醬
- ◆ 烏梅蘸醬
- ◆ 酥炸雲吞
- 083 ◆ 薑蔥海鮮蘸醬
- ◆ 酸番茄蘸醬

- ◆ 煎餃
- 084 ◆ 紫蘇蘸醬
- ◆ 甜蒜蘸醬
- ◆ 番茄蒜蘸醬
- 085 ◆ 蒜泥芝麻蘸醬
- ◆ 蛋黃甜酸蘸醬
- ◆ 薑蓉蘸醬
- 086 ◆ 芥末甜蘸醬
- ◆ 番茄辣蘸醬
- ◆ 蔥薑蘸醬
- 087 ◆ 腐乳辣椒蘸醬
- ◆ 蘿蔔炸雞蘸醬
- ◆ 醬油甜辣醬
- 088 ◆ 豆瓣薑蘸醬
- ◆ 花生蘸醬
- ◆ 桂皮蒜蘸醬
- 089 ◆ 油淋肉蘸醬
- ◆ 炸雞塊酸甜蘸醬
- ◆ 辣蒜蘸醬
- 090 ◆ 甜麵洋蔥蘸醬
- ◆ 南乳蘸醬
- ◆ 梅子蘸醬
- 091 ◆ 大蒜芥末蘸醬
- ◆ 洋蔥紅椒蘸醬
- ◆ 韭菜蘸醬
- 092 ◆ 花椒芝麻醬
- ◆ 蠔油胡椒淋醬
- ◆ 肉絲豆腐
- 093 ◆ 蠔油甜辣淋醬
- ◆ 胡椒酸淋醬
- ◆ 順風耳片
- 094 ◆ 釀豆腐淋汁
- ◆ 海鮮蒸汁淋醬
- ◆ 花椒芝麻淋醬
- 095 ◆ 米酒魚淋醬
- ◆ 鐵板牛肉汁淋醬
- ◆ 黑椒高湯淋醬
- 096 ◆ 芝麻甜淋醬
- ◆ 五香淋醬
- ◆ 大刀耳片

- 097 ◆ 辣椒蜂蜜淋醬
- ◆ 芝蔴辣淋醬
- ◆ 芝蔴豬肉
- 098 ◆ 柳橙淋醬
- ◆ 高湯菠菜淋醬
- ◆ 油雞淋醬
- 099 ◆ 海山淋醬
- ◆ 素淋醬
- ◆ 味噌淋醬
- 100 ◆ 紅麴番茄淋醬
- ◆ 番茄淋醬
- ◆ 腸粉淋醬

part 5
拌醬



- 102 ◆ 無錫醬
- ◆ 香菇蠔油拌醬
- ◆ 番茄糖醋拌醬
- 103 ◆ 炸肉拌醬
- ◆ 榨菜蒜拌醬
- ◆ 雪裡紅辣拌醬
- 104 ◆ 蒜醋香拌醬
- ◆ 乾麵拌醬
- ◆ 蝦米蔥油拌麵
- 105 ◆ 醋拌醬
- ◆ 芝麻拌麵醬
- ◆ 黃瓜涼麵
- 106 ◆ 麥芽桂花醬
- ◆ 紅油拌醬
- ◆ 番茄涼麵拌醬
- 107 ◆ 攪菜肉末拌醬
- ◆ 四川麻辣鮮拌醬
- ◆ 豆豉高湯拌醬
- 108 ◆ 鹹魚火腿拌醬
- ◆ 肉臊拌醬
- ◆ 醬拌麵
- 109 ◆ 紅蔥沙薑拌醬

- ◆ 雜拌醬
- ◆ 一番炒麵
- 110 ◆ 香辣牛肉拌醬
- ◆ 甜椒拌醬
- ◆ 肉末豆腐拌醬
- 111 ◆ 醋溜洋蔥拌醬
- ◆ 蒜味沙茶拌醬
- ◆ 涼拌醬
- 112 ◆ 豆瓣香拌醬
- ◆ 糖醋拌醬
- ◆ 黃瓜拌麵筋
- 113 ◆ 芝麻涼麵拌醬
- ◆ 豆瓣米酒拌醬
- ◆ 千層蓮花菜
- 114 ◆ 番茄辣味拌醬
- ◆ 芝麻拌醬
- ◆ 鮮味拌醬
- 115 ◆ 香菇素拌醬
- ◆ 蝦米蒜香拌醬
- ◆ 紅椒番茄拌醬
- 116 ◆ 芝麻花生拌醬
- ◆ 辣芝麻拌醬
- ◆ 辣椒醬茄條
- 117 ◆ 芝麻涼拌醬
- ◆ 蒜辣涼拌醬
- ◆ 一品豆腐
- 118 ◆ 米酒拌醬
- ◆ 蝦米肉拌醬
- ◆ 辣椒肉拌醬
- 119 ◆ 東北大醬
- ◆ 洋蔥番茄涼拌醬
- ◆ 芝麻辣醬
- 120 ◆ 糖醋拌醬
- ◆ 辣椒蒜拌醬
- ◆ 牛肉拌牛雜
- 121 ◆ 肉末拌醬
- ◆ 香滷拌醬
- ◆ 鴻運發財雞
- 122 ◆ 海山甘草拌醬
- ◆ 蠔油乾麵拌醬

- ◆ 高湯黑椒拌醬
- 123 ◆ 芋香拌醬
- ◆ 香味拌醬
- ◆ 芝麻辣拌醬
- 124 ◆ 鹹魚香菇醬
- ◆ 香芝麻蒜拌醬
- ◆ 香脆雙絲
- 125 ◆ 紅油甜醋拌醬
- ◆ 芝麻高湯拌醬
- ◆ 手撕泡高麗菜
- 126 ◆ 蔬菜拌醬
- ◆ 高湯香拌醬
- ◆ 茄汁醬
- 127 ◆ 香蔥椒拌醬
- ◆ 香蒜拌醬
- ◆ 辣蒜涼拌醬
- 128 ◆ 高湯甜拌醬
- ◆ 蠔油甜拌醬
- ◆ 烏醋蜆頭
- 129 ◆ 麻醬拌醬
- ◆ 蒜味拌醬
- ◆ 薑汁羊肉
- 130 ◆ 米醬豆腐乳
- ◆ 紅麴沙拉拌醬
- ◆ 馬鈴薯玉米沙拉
- 131 ◆ 花生麻拌醬
- ◆ 美乃滋拌醬
- ◆ 干貝墨魚沙拉
- 132 ◆ 檸檬汁拌醬
- ◆ 橙汁拌醬
- ◆ 果蔬沙拉
- 133 ◆ 檸檬汁拌醬
- ◆ 紅油芝麻拌醬
- ◆ 蟹卵沙拉
- 134 ◆ 涼拌蒜汁拌醬
- ◆ 臘腸蠔油拌醬
- ◆ 芝麻大蒜醬
- 135 ◆ 甜麵拌醬
- ◆ 豆瓣蜂蜜拌醬
- ◆ 蒜香涼拌醬

- 136 ◆ 甜米酒拌醬
- ◆ 混合芝麻拌醬
- ◆ 紅蔥辣椒拌醬

- ◆ 酸辣火鍋醬
- ◆ 毛肚火鍋
- 149 ◆ 素食火鍋醬
- ◆ 辣椒豆瓣蘸醬
- ◆ 魚頭火鍋
- 150 附錄：實用飲食竅門

part 6
燒烤醬·火鍋醬



- 138 ◆ 沙茶咖哩燒烤醬
- ◆ 芝麻燒烤醬
- ◆ 橘子燒烤醬
- 139 ◆ 蒜味甜烤醬
- ◆ 蜂蜜烤肉醬
- ◆ 麻辣烤肉醬
- 140 ◆ 芝麻海鮮燒烤醬
- ◆ 蘑菇烤肉醬
- ◆ 潮蓮脆皮燒鵝
- 141 ◆ 酸甜燒烤醬
- ◆ 檸檬燒烤醬
- ◆ 蒜香肉排
- 142 ◆ 炭燒生蠔醬
- ◆ 雞翅烤醬
- ◆ 蜜汁叉燒
- 143 ◆ 蜂蜜桂花燒烤醬
- ◆ 烤茄子醬
- ◆ 蒲燒鰻魚
- 144 ◆ 甜辣烤肉醬
- ◆ 五香烤肉醬
- ◆ 咖哩羊肉烤肉醬
- 145 ◆ 蔥花沙茶蘸醬
- ◆ 辣椒沙茶蘸醬
- ◆ 香蔥蘸醬
- 146 ◆ 沙茶火鍋醬
- ◆ 辣豆瓣蘸醬
- ◆ 啤酒鴨火鍋
- 147 ◆ 香油火鍋醬
- ◆ 麻辣火鍋醬
- ◆ 四生片火鍋
- 148 ◆ 芝麻火鍋醬



中式醬料中常見的食材

無論是做好菜，還是吃好菜，第一步就是認識食材，做醬料亦是如此。只有對食材有充分的瞭解和掌握，才可以做出美味的獨家醬料。下面就為讀者介紹一些中式醬料中常會用到的食材，讓你的醬料做得更加成功！

※醬油

醬油是用豆、麥、麩皮釀造的液體調味料。色澤紅褐色，有獨特醬香，滋味鮮美，有助於促進食欲，是最傳統的傳統調味料。醬油是醬料中非常重要的元素，尤其在中式醬料中，加入一定量的醬油，可增加醬料的香味，並使色澤更加好看，進而增進食欲。



※蠔油

蠔油不是油類醬料，而是在加工蠔豉時，煮蠔豉剩下的湯，此湯經過濃縮後即為蠔油。它是一種營養豐富、味道鮮美、濃郁、黏稠適度的調味佐料，所以也是醬料常會用到的食材之一。蠔油中牛磺酸含量之高是其他任何調味料不能相比的，其含量與谷胺酸相似，被稱為「多功能食品添加劑的新星」，具有防癌抗癌、增強人體免疫力等各種保健功能，在臨床治療和藥理上應用廣泛，可防治各種疾病。蠔油中的鋅、銅、磷、硒含量較高，長期使用可以補充人體中不足的營養。



※紅油

紅油也是中式醬料中常用到的食材，香辣可口非常提味。紅油的好壞會影響醬料的色、香、味。好的紅油不僅為醬料增色不少，而且還好聞好吃；不好的紅油會讓醬料的顏色變得昏暗或無光澤，甚至會有苦味。



※香油

香油是小磨香油和機製香油的統稱，亦即具有濃郁或顯著香味的芝麻油。在加工過程中，芝麻中的特有成分經高溫炒料處理後，生成具有特殊香味的油料，致使芝麻油具有獨特的香味，有別於其他各種食用油，故稱香油。香油用於烹飪並加在醬料裡，在中式醬料裡很受歡迎。



※醋

醋是一種發酵的酸味液態調味料，以含澱粉類的糧食為主，穀糠、稻皮等為輔料，經過發酵釀造而成。醋在中式烹調中為主要的調味料之一，以酸味為主，且有香味，用途較廣。它能去腥解膩，增加鮮味和香味，減少維生素C在食物加熱過程中的流失，還可使烹飪原料中鈣質溶解而利於人體吸收。醋有很多品種，除了眾所周知的香醋、烏醋外，還有糙米醋、糯米醋、米醋、水果醋、酒精醋。優質的醋嚐起來酸而微甜，帶有香味。



※糖

糖在調製醬料的時候也是非常重要的材料。砂糖分為粗砂糖、細砂糖，兩者的甜度相同，但是也可以按照醬料製作方式來選擇使用，若是不經過加熱製作、直接調勻使用的，細砂糖就是很合適的選擇；若是需要加熱的醬料，就可以使用粗砂糖或者二號砂糖（淺棕色顆料）來製作，二號砂



糖經過加熱後會有糖香及亮色的效果。

※紹興酒

紹興酒是一種純糧發酵酒，酒液中保留了原料經糖化發酵作用後的產物，是上等的烹飪調味料，有祛腥、去膻、增香、添味的效能。中式醬料中，用於肉類、魚類的食物時，常會加入適量紹興酒來調味，使魚味顯得更加鮮香；而肉類則可以達到去膻的目的，使肉味變得更香美。



※魚露

魚露是發源於廣東潮汕的鹹味調味料，色澤呈琥珀色，味道鹹而帶有魚的鮮味，因為是用鮮魚製造的，所以味道比黃豆製成的醬油鮮甜。魚露在醬料中主要用於海鮮、沙拉以及其他菜餚的烹煮中。此外，魚露也可作為蘸醬作額外調味之用。



※辣椒

中式醬料常用的辣椒包括燈籠椒、乾辣椒、辣椒醬。燈籠椒肉質比較厚，味較甜，常剁碎或打成泥，加蒜蓉或其他食材於醬料中，有提味、增香、爽口、去腥的作用。乾辣椒一般可以不用打碎，用於需要烹煮的醬料中，有增香、增色的作用。辣椒醬可直接加於醬料中食用，顏色鮮豔，味道可口，還有去除菜餚中腥味與殺菌的效用。



※豆瓣醬

豆瓣醬是由蠶豆、食鹽、辣椒等原料釀製而成的醬料，味道鹹、香、辣，顏色紅亮，不僅能增加口感香味，還能夠為菜餚增添顏色。調製海鮮類或肉類等有腥味的醬料時，加



入豆瓣醬有壓抑腥味的特點，還能更提升口味。

※香菜

香菜的嫩莖和鮮葉有種特殊的香味，是常被用作菜餚的點綴、提味之品，也是人們喜歡食用的佳蔬之一。它含有的揮發油能祛除肉類的腥膻味，因此在一些海鮮、肉類醬料中加些香菜，即能發揮祛腥膻、提味的獨特功效。



※香蔥

蔥、薑、蒜是中式醬料裡使用最多的調味料。蔥含有具刺激性氣味的揮發油和辣素，具有特殊的辛辣味，能祛除油膩菜餚中的異味，並且增進食欲，是重要的解腥調味料。



※大蒜

用大蒜做醬料時，切細末或磨成蒜泥皆可，視個人口味而定，若怕刺鼻味，也可以先切片炸過再使用。蒜頭可以切片、可以磨泥，而以磨泥的蒜頭辣味最重，適合用來調醬。完整蒜頭的辣味很淡，蒜頭只有在組織被破壞時，蘊含的酸性物質才會發生作用，產生具有辣味的化合物，所以蒜泥最辣、蒜末次之。調醬材料愈豐富，愈能發揮蒜泥的作用，它可以將蒜味平均融入其他的材料中。



※生薑

生薑是一種極為重要的調味料，同時也可作為蔬菜單獨食用，而且還是一味重要的中藥材。將生薑加入醬料中，可以將其辛辣味和特殊芳香滲入到菜餚中，使之鮮美可口，味道清香。



中華的醬文化

醬料在中國古代的涵義比較廣泛。《周禮·天官·膳夫》鄭玄注云：「醬，謂醢、醢也」。《左傳·昭公二十年》記載：「水火醢醢鹽梅，以烹魚肉」。孔穎達疏：「醢，酢也；醢，肉醬也」。由此可見，當時的醬，不只是調味料，同時也是一種重要的肉類衍生加工品。

周朝時，醬成為諸多調味料的總稱。依據《周禮·天官》記載，周天子的日常飲食，竟「醬用百二十甕」。現在所稱之「醬」，基本上是指豆醬。這是西漢出現的用大豆和麵粉等加鹽發酵而製成的調味料。在漢唐時期，醬的品類逐漸增加，魚醬、肉醬、植物醬都已產生。但其中食用的機會最廣泛、生產與消費數量最大、並能構成調味料之主體的，應該首推豆醬，或以豆類為主要原料所製成的其他醬料。

在中國古代漫長的飲食歷史中，醬料作為中國人的調味主體，成為人們膳食中不可或缺的組成部分。《論語·鄉黨》中，孔夫子：「不得其醬不食」。唐人柳公權在其家誡中說：「孝悌忠信乃食之醢醬，豈可一日無哉」。都顯示醬料在人們飲食中自然而成的重要地位，也反映了當時人們對於醬料的依賴性。

以醬為主題，創製並發展了豐富的醬料文化，宋朝陶穀《清異錄》稱：「醬，八珍主人也；醋，食總管也」。古人把醬列為第一，作為調味之先。明《五雜俎》曾記載：「禮有醢醬、卵醬、芥醬、豆醬，用之各有所宜，故聖人不得其醬不食」。這也說明在民俗及宮廷的意義上，食醬有著嚴格的規矩與排場，是所有相關的人們都必須遵守並傳承的飲食教義。

社會在發展，醬料文化也在發展，在醬料

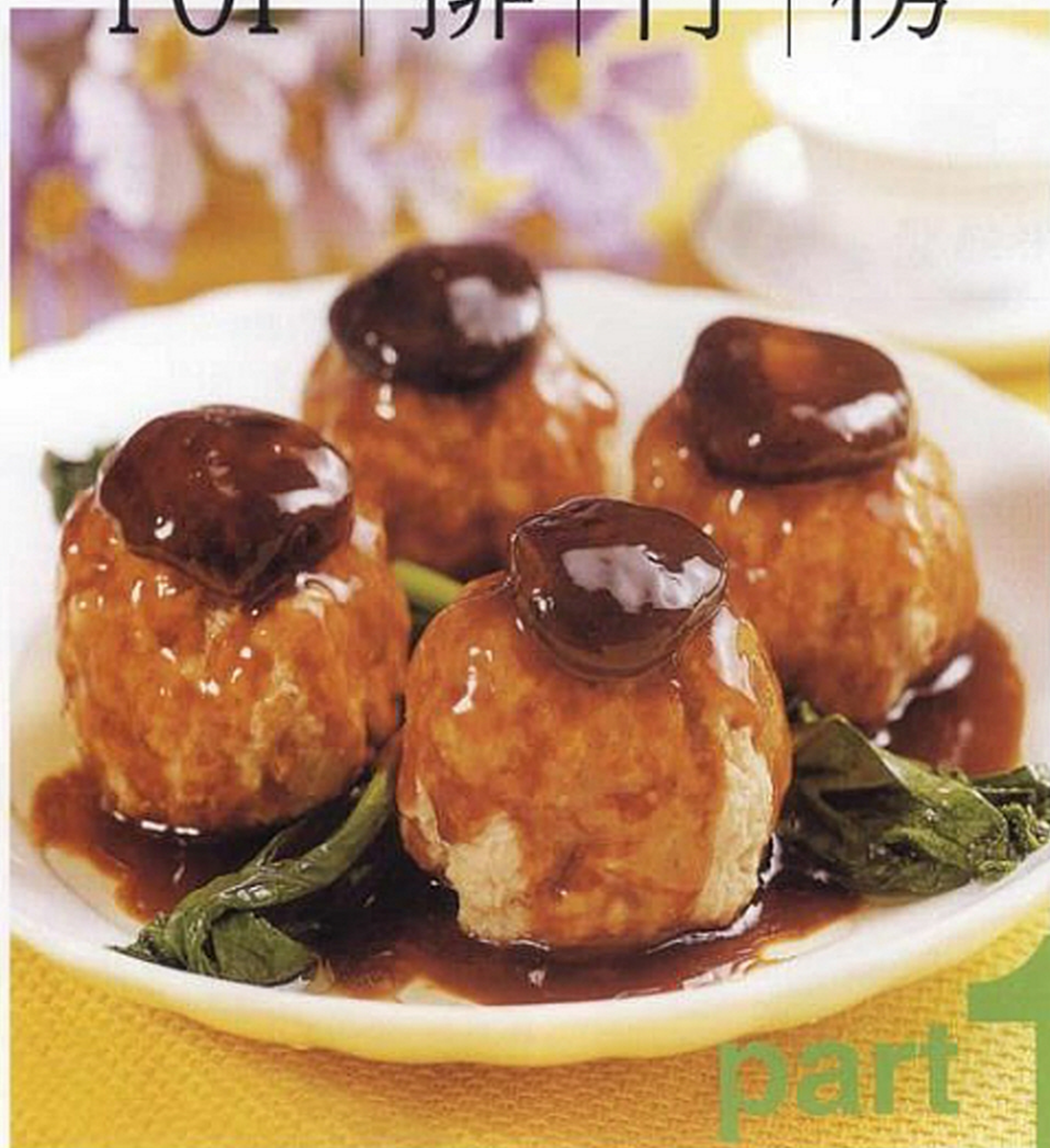
的發展過程中，最具創新精神的粵菜，如今已透過四次變革成為中國菜系的至尊之位。1980年代，傳統粵菜受香港「新派粵菜」的刺激，發生了更為深刻的變革。和以往變革靠「北菜南漸」推動不同，這次變革主要吸收了西餐及東南亞餐飲的先進烹飪技法和理念，加入「醬汁」概念的引進，使中國古老烹飪理念「醬率百味而行」得到了進一步的詮釋。

中國醬文化經歷了數千年漫長的歷史發展，不僅造就了中國飲食史和中華民族文化的輝煌，而且很早就跨越出今日版圖的地域範疇，傳播向朝鮮半島、東南亞廣大地區、日本列島。時至今日，中式醬料已經占有全球性的消費市場了。中式醬料文化走出國門以後，在異國他鄉入鄉隨俗、落地生根、開花結果，韓國醬料、日本醬料、東南亞廣大地區的醬料等等，都吸收了中國醬料的元素，並充分利用了當地的原料，適應了當地人群的需求，並經過當地民眾的智慧重新發展，使中華醬料文化更加絢麗多彩，使其造福無數人民。



中式醬料

TOP | 排 | 行 | 榜



中式醬料的種類繁多，製作方法和用法也很多，那麼哪種醬料是最受歡迎的？哪種又是製作方法最簡單的呢？為此，我們特意邀請了極具造詣的名師、名廚，及眾多烹飪愛好者，以投票的方式選出中式醬料TOP排行榜，希望能夠幫助你快速瞭解醬料，迅速做出具有絕妙滋味的超級好醬，讓你在餐桌上好好地露一手。



最受歡迎的 中式醬料排行榜

米酒醬

材料：醬油、米酒、麻油各15克。

調味料：白糖30克。

製作方法：將白糖、醬油、米酒、麻油拌勻即可。

Tip：米酒醬在使用時，如果不喜歡太重的口味，可以用水將其混合均勻，然後再倒入菜中。

應用：用於各類海鮮、肉類料理。



熱量：280千卡
製作時間：3分鐘

| 口感 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----------|-----------|-----------|---|
| | | ★★★ | | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 6天 | 冷藏 10天 | 冷凍 30天 | |

竹筴蹄膀青江菜

◆ 材料：竹筴50克，蹄膀500克，青江菜300克。

◆ 調味料：鹽4克，米酒醬1份。

◆ 製作方法：

1. 將竹筴泡發洗淨切段，蹄膀切片，青江菜洗淨後汆燙撈出備用。
2. 熱鍋，加入適量清水，放入蹄膀、竹筴，大火煮沸後，加鹽，用慢火煮熟。
3. 將汆燙過的青江菜擺入，再放上泡熟的蹄膀、竹筴，用米酒醬澆淋在上面即可。

示範
菜例



甜雞肉醃醬

材料：花生醬50克。

調味料：生抽、糖各15克，鹽8克。

製作方法：將所有材料與調味料充分攪拌均勻即可。

Tip：用老抽代替生抽做醬，其效果也不錯。

應用：適用於肉類料理。



| 口感 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----------|-----------|----|----|
| | | ★★ | | | ★★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 3天 | 冷藏 15天 | 冷凍 | |

熱量：369千卡
製作時間：3分鐘

五香燻雞

◆ 材料：五香滷雞1隻。

◆ 調味料：香菜30克，麻油20毫升，濕茶葉50克，白砂糖25克，甜雞肉醃醬1份。

◆ 製作方法：

1. 將香菜挑洗乾淨、晾乾水分，塞入備好的滷雞雞腹內，再用甜雞肉醃醬塗抹雞身。
2. 取1個燻鍋，鋪上濕茶葉，撒入白糖，再擱上燻架，放上滷雞，蓋上鍋蓋，用大火燒至冒出煙後，改用小火燻5分鐘，再燻5分鐘。
3. 取出燻雞，刷上麻油，剝成塊狀即可。



示範
菜例

紹興醋醬



材料：紹興酒15克。

製作方法：冰糖20克，醋12克，醬油8克。

Tip：製作醬料時，冰糖一定要採用小火熬煮融化，這樣醬的顏色才會更好看。

應用：用於肉類料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|-----|-----|-----|---|
| | ★★ | ★★★ | | | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 3天 | 10天 | 30天 | |

熱量：103.6千卡
製作時間：8分鐘

蠔油醬



材料：蒜15克，蠔油50克。

調味料：糖20克，米酒30克，紅麴、五香粉各適量。

製作方法：

1.大蒜洗淨，切末。

2.將蒜末、蠔油、糖、米酒、紅麴、五香粉充分拌勻即可。

Tip：此醬存放時會慢慢沉澱，所以使用時得先攪勻。

應用：適用於肉類料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|-----|----|-----|---|
| | | ★★★ | | ★ | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 8天 | 30天 | |

熱量：602千卡
製作時間：3分鐘

示範
菜例



絞肉釀茄瓜

◆ 材料：茄子3個，絞肉150克。

◆ 調味料：香菜10克，乾蔥蓉10克，蒜蓉10克，鹽3克，太白粉水10克，紹興醋醬1份。

◆ 製作方法：

1.將茄子洗淨切去頭尾，中間挖空備用。

2.將絞肉釀入茄子中間，用竹籤固定，放入油鍋中炸8分鐘至呈金黃色，撈出盛盤。

3.燒鍋放油，放入香菜、乾蔥蓉、蒜蓉炒香，加入鹽、紹興醋醬，用太白粉水勾芡，淋在茄子上即可。

東坡蹄膀

◆ 材料：豬腿肉500克，香菇30克，青豆10克。

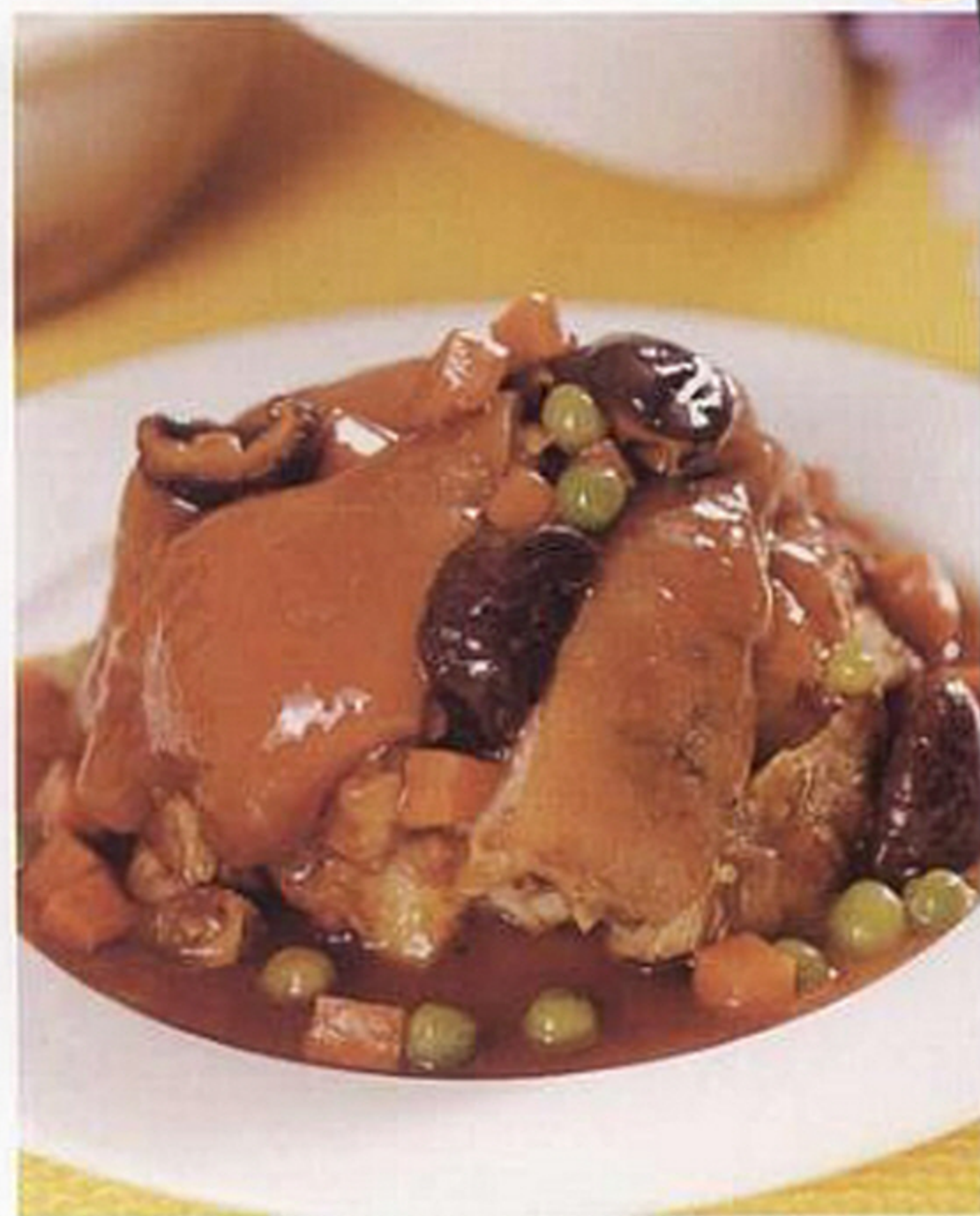
◆ 調味料：薑10克，鹽5克，白糖5克，八角、桂皮、茴香各少許，蠔油醬1份。

◆ 製作方法：

1.豬腿肉去毛刮淨，放入高溫油炸至表皮呈金黃色後撈出；香菇泡發，青豆洗淨。

2.將八角、桂皮、茴香、白糖、鹽、薑等製成滷汁，放入蹄膀滷至骨頭酥脆時，撈出，剝成大塊狀。

3.將剝好的豬腿肉盛入碗內，淋上蠔油醬，碗底放上泡發好的香菇和青豆，蒸半個小時後，取出即可裝盤。



示範
菜例

酸子辣醬



材料：酸子醬15克。
調味料：魚露、糖、辣椒粉各15克。
製作方法：將糖、辣椒粉、魚露、酸子醬混合，加入冷開水拌勻即可。
Tip：用辣椒醬代替辣椒粉效果同樣很好。
應用：用於海鮮類、涼拌粉絲。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|-----|---|
| | ★★ | ★★ | | ★★★ | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 15天 | 40天 | |

熱量：113千卡
製作時間：3分鐘

金橘辣醬



材料：金橘30克，辣椒15克。
調味料：鹽5克，米酒10克，白糖8克。
製作方法：辣椒洗淨，切碎；金橘也洗淨煮熟、去籽，放入米酒、白糖、鹽、辣椒一起煮成糊狀即可。

Tip：因為水分少，製作此醬料時一定要用小火，並要不停攪拌，以免黏鍋。

應用：適用於豬肉、雞肉類料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|-----|---|
| | ★ | ★★ | | ★ | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 15天 | 40天 | |

熱量：87千卡
製作時間：10分鐘

示範
菜例

松仁桂魚



- ◆ 材料：活桂魚1尾（約500克），松仁15克，青豆15克，胡蘿蔔10克，蝦仁25克，雞蛋2個。
- ◆ 調味料：茄汁100克，鹽3克，鮮雞粉10克，酸子辣醬1份。
- ◆ 製作方法：
 1. 將桂魚剖好洗淨去骨，魚身切花刀，放鹽、鮮雞粉將魚醃3分鐘；青豆洗淨，胡蘿蔔切丁。
 2. 青豆、胡蘿蔔、蝦仁汆燙後撈起；松仁炸脆；把雞蛋放入醃好的桂魚裡後放入太白粉；油放入鍋中燒至七成熱，把桂魚放入油中炸5分鐘後撈起。
 3. 把酸子辣醬加少量水攪勻，淋入魚身，最後把松仁、蝦仁、青豆、胡蘿蔔丁撒上即可。

紅麴燒雞



- ◆ 材料：雞腿100克，紅麴15克。
- ◆ 調味料：金橘辣醬1份。
- ◆ 製作方法：
 1. 雞腿洗淨、切塊，脫油備用。
 2. 雞油放入鍋中，轉小火待熱後，放入紅麴炒香，加入雞腿拌炒。
 3. 加入水、金橘辣醬，以大火煮沸，轉小火慢燉15分鐘即可食用。
- ◆ 營養功效：

紅麴即酒糟，研究證實，紅麴具有降膽固醇的功效；雞肉則能為人體提供豐富的蛋白質，對於食欲不佳的老年人是很好的進補食品。

甜番茄醬



- 材料：番茄醬5克。
 調味料：冰糖20克，醬油30克，紹興酒、蠔油各15克，白胡椒粉適量。
 製作方法：將所有材料與調味料充分攪拌均勻即可。
 Tip：如果身邊沒有白胡椒粉，也可以用黑胡椒粉代替。
 應用：適用於肉類料理、火鍋。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|-----|---|
| | | ★★ | | ★ | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 3天 | 10天 | 40天 | |

熱量：256千卡
 製作時間：3分鐘

豆瓣辣醬



- 材料：豬絞肉、豆乾丁、辣豆瓣醬、青豆各20克。
 調味料：蒜、糖各適量。
 製作方法：
 1.大蒜去皮洗淨，切末；青豆洗淨。
 2.油鍋燒熱，放入蒜末、豬絞肉炒熟，加辣豆瓣醬、豆乾丁、糖、青豆、清水續燜5分鐘即可。
 Tip：紹興酒以陳年紹興酒為佳，這樣做出來的醬會更香。
 應用：適用於炒飯、炒麵、拌飯、拌麵。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|----|-----|---|
| | | ★ | | ★★★ | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | | 8天 | 30天 | |

熱量：252千卡
 製作時間：10分鐘

示範
菜例



馬鈴薯排骨

- ◆ 材料：馬鈴薯1個，排骨400克。
 ◆ 調味料：薑1塊，蔥3根，排骨醬10克，生抽5克，鹽5克，鮮雞粉5克，糖少許，太白粉適量，甜番茄醬1份。
 ◆ 製作方法：
 1.將排骨洗淨後剝成小塊狀；馬鈴薯洗淨去皮後切成小方丁狀，薑去皮切成絲，蔥切成段。
 2.油鍋燒熱，放入馬鈴薯丁炸至金黃色後，撈起瀝乾油分，再留少許底油，放入排骨炒香，加入薑絲、排骨醬、甜番茄醬、生抽、鹽和白糖炒出汁。
 3.加入馬鈴薯炒熟後，撒上鮮雞粉，加入太白粉炒勻，燉煮20分鐘至爛後，再撒入蔥花盛盤即可。

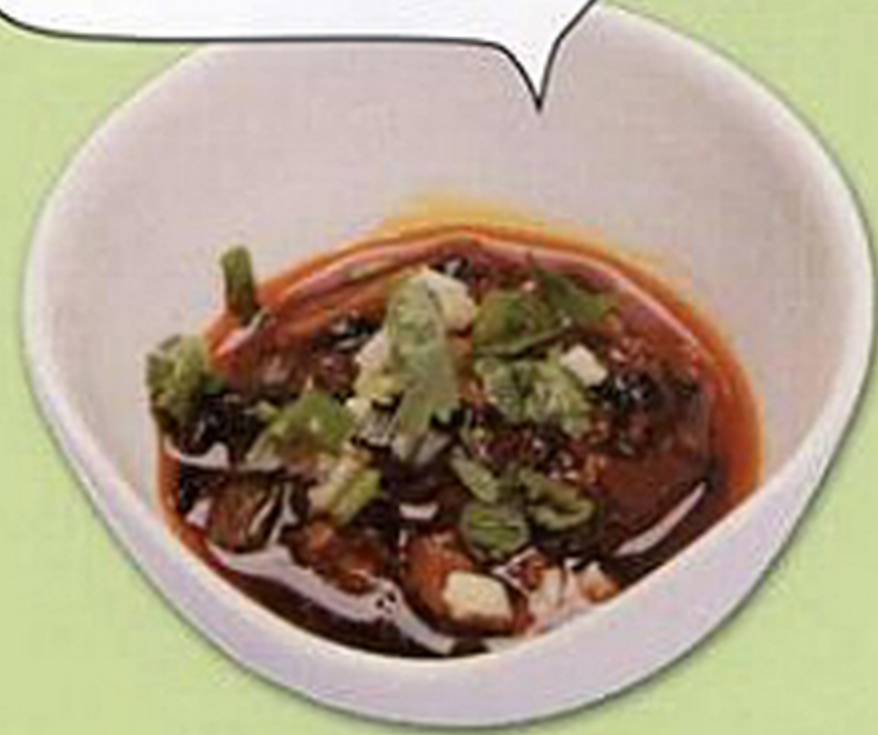
泰皇炒飯

- ◆ 材料：飯1碗，蝦仁50克，蟹柳50克，鳳梨1塊，青椒1個，紅椒1個，芥藍2根，洋蔥1個，雞蛋1個。
 ◆ 調味料：豆瓣辣醬1份。
 ◆ 製作方法：
 1.青紅椒去蒂洗淨切粒，洋蔥洗淨切粒，鳳梨去皮切粒，芥藍洗淨備用。
 2.加油熱鍋，放入雞蛋炒成蛋花，再將青紅椒、洋蔥、蟹柳、芥藍、蝦仁一起爆炒至熟。
 3.倒入飯一起炒香，加入豆瓣辣醬炒勻即可。
 ◆ 烹飪提示：
 炒飯時不宜放太多油，飯要炒得乾鬆才會顯得香味四溢。



示範
菜例

豆豉辣醬



材料：豆豉、辣豆瓣醬、蔥、香菜、蒜、辣椒各適量。

調味料：醬油20克，芝麻油、白醋各15克。

製作方法：

1. 蒜去皮洗淨，切末；蔥、辣椒、香菜均洗淨，切末；豆豉加水泡好待用。
2. 油鍋燒熱，放入豆豉、蔥、辣椒及蒜末炒香，調入醬油、白醋、辣豆瓣醬一起煮，加水煮開。
3. 淋入芝麻油拌勻，撒上香菜末即可。

Tip：豆豉一定要泡軟，煮後豆香味才會濃郁。

應用：適用於麵食、飯、青菜料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|-----|---|
| | ★★ | | ★ | ★★★ | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 3天 | 10天 | 30天 | |

熱量：358千卡
製作時間：12分鐘

蔥油醬



材料：蔥8克，紅蔥頭50克。

調味料：醬油80克。

製作方法：

1. 紅蔥頭洗淨，切末；蔥洗淨，切花。
2. 油鍋燒熱，放入紅蔥頭末炒香，再放入醬油和蔥攪拌均勻即可。

Tip：做醬時要用小火，因為紅蔥頭很容易燒焦。

應用：適用於各類麵食料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|-----|-----|-----|---|
| | | | ★ | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 10天 | 30天 | 80天 | |

熱量：320千卡
製作時間：5分鐘

示範
菜例

紅燒牛肉麵

- ◆ 材料：麵條200克，牛肉200克，香菜、蔥各適量。
- ◆ 調味料：鮮湯適量，蒜20克，紅油10毫升，鹽3克，醬油5毫升，豆豉辣醬1份。

◆ 製作方法：

1. 牛肉洗淨切塊，香菜洗淨切段，蒜去皮切片，蔥切花。
2. 熱鍋燒開水，放入牛肉汆燙；另取鍋將油燒熱，爆香蒜片，加入牛肉炒香，調入鮮湯和豆豉辣醬，下麵條入鍋中煮熟。
3. 麵條撈出盛入碗中，倒入燒好的牛肉原湯即可。

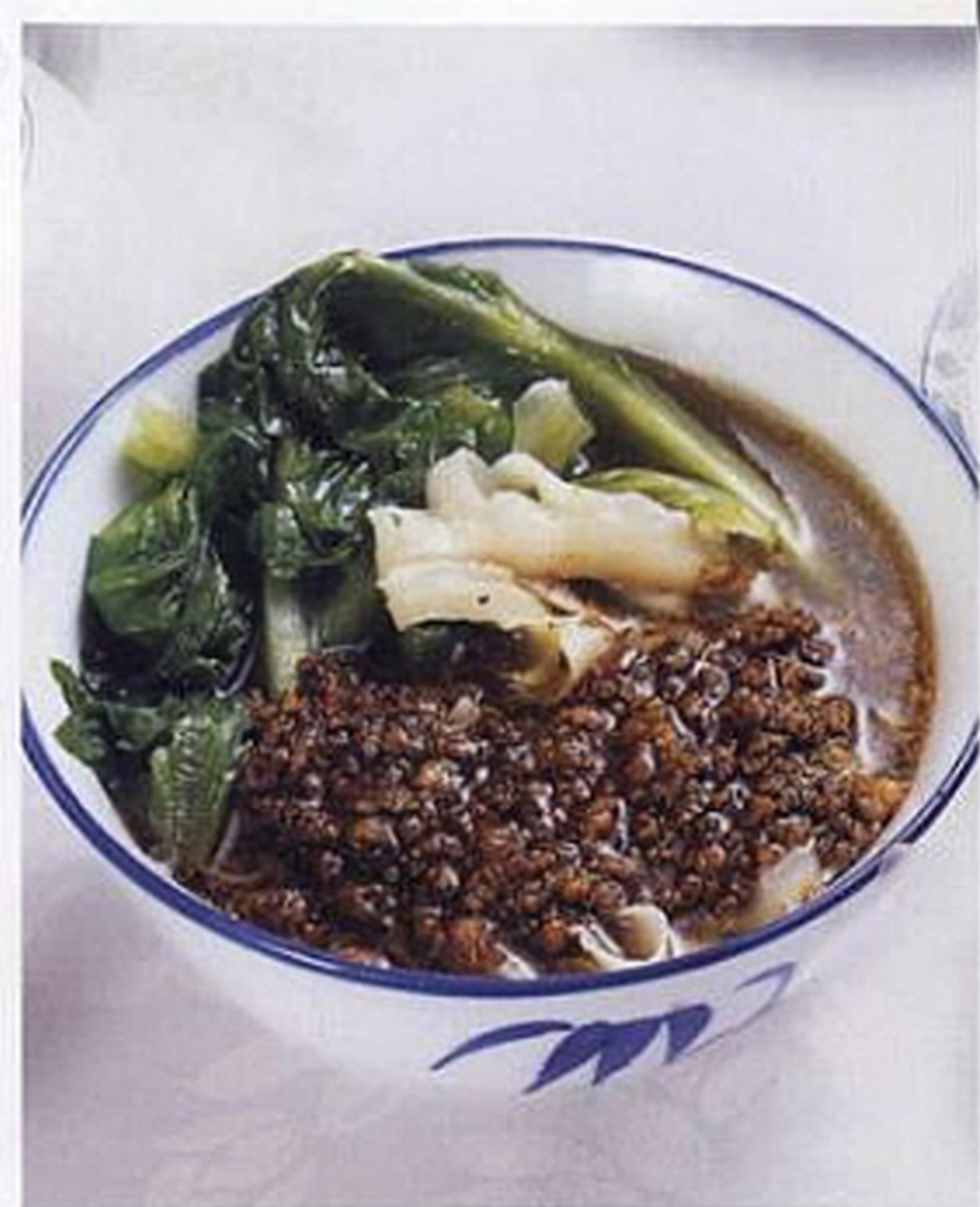
酢醬麵

- ◆ 材料：麵200克，青菜20克。
- ◆ 調味料：鹽1克，香油5毫升，蔥油醬1份。

◆ 製作方法：

1. 青菜洗淨，放入燒開的水裡燙一下，撈出備用。
2. 熱鍋，加水煮沸，放麵煮熟，撈出放入碗內。
3. 最後將青菜、蔥油醬放入碗內，加入少許鹽，淋入香油拌勻即可。

◆ 特色介紹：
鮮滑清淡。

示範
菜例



最簡單的 中式醬料排行榜

梅汁醬

材料：梅子醋20克，漬梅8顆。

調味料：梅汁100克。

製作方法：梅子去核取肉，再將所有材料一起放入果汁機中攪碎即可。

Tip：製作此醬料時可以用紅酒醋代替梅子醋，味道也一樣好。

應用：適用於拌炒禽肉類料理。



熱量：156千卡
製作時間：5分鐘

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|-----|----|-----|----|---|
| | ★★★ | ★ | | | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 15天 | | |

草菇燻雞

◆ 材料：鮮草菇150克，雞肉100克。

◆ 調味料：米酒、生薑片、鹽、鮮雞粉、花生油各少許，梅汁醬1份。

◆ 製作方法：

- 1.草菇用清水浸泡，洗淨切開，雞肉洗淨，切成小塊。
- 2.熱砂鍋，放入梅汁醬，用大火煮沸，再放雞肉、草菇、米酒、薑片燻爛。
- 3.再放花生油煮沸，用鹽、鮮雞粉調味即可。

◆ 營養功效：

此菜滋補養血，抗癌，可用於高血壓、血管硬化症。



示範
菜例

甜辣醬

材料：辣椒醬50克。

調味料：糖10克。

製作方法：將辣椒醬與糖混合均勻即可。

Tip：此醬使用後最好密封起來保存。

應用：適用於肉類、魚類、海鮮料理。



| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | ★ | ★ | ★ | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 10天 | | |

熱量：55千卡
製作時間：2分鐘

油爆蝦

◆ 材料：鮮河蝦350克。

◆ 調味料：蔥段適量、紹興酒、醋各適量，甜辣醬1份。

◆ 製作方法：

- 1.將蝦剪去鉗、鬚、腳，洗淨瀝乾水分。
- 2.起大油鍋，燒至七成熟時，將蝦放入鍋，約炸5秒鐘即用漏勺撈起，待油溫回升八成熟時，再將蝦腹炸10秒鐘，使肉與殼脫開，用漏勺撈出。
- 3.鍋內加入少許油，放入蔥略炒，倒入蝦，加紹興酒、甜辣醬，略炒，調入醋，起鍋盛盤。

◆ 特色介紹：

蝦肉鮮嫩，略帶酸甜，風味獨特。



示範
菜例



乳鴿燒烤醬

材料：辣椒粉10克，沙茶15克。

調味料：糖10克，醬油25克。

製作方法：將辣椒粉、醬油、沙茶、糖加入熱油混合，充分攪勻即可。

Tip：在燒烤食物的過程中，為了更入味，可以重複塗上醬料。

應用：適用於烤乳鴿。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | ★ | | ★★ | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 4天 | 30天 | | |

熱量：172千卡
製作時間：3分鐘



蒜蓉甜醬

材料：大蒜30克。

調味料：糖15克，醬油膏35克。

製作方法：大蒜去皮洗淨，切末；將材料與調味料混合，加入適量冷開水調勻即可。

Tip：醬料做好後最好放入乾淨無水分的玻璃瓶中保存。

應用：適用於肉類料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | ★ | ★★ | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 10天 | | |

熱量：78千卡
製作時間：6分鐘

示範
菜例



琵琶乳鴿

◆ 材料：乳鴿1隻，不銹鋼叉1支，鴨尾針1支。

◆ 調味料：鹽1/2湯匙，乳鴿燒烤醬1/2湯匙。

◆ 上皮料：白醋80毫升，浙醋40毫升，麥芽糖10克，清水40毫升（以上材料用開水調勻成液狀備用）。

◆ 製作方法：

1. 乳鴿洗淨，瀝水，從胸部切開，把鴿壓平，放入鹽擦肚骨，用叉子從尾部穿入，穿透胸骨，由肩部穿出，插入鴿頭，再用鴨尾針或木筷橫架鴿身，使鴿子張開；用開水淋皮後塗勻上皮料。
2. 放上烤爐烘乾鴿身，將乳鴿燒烤醬塗在鴿骨上，再放入烤爐，中火烤20~25分鐘，取出後用熱油慢慢過油，炸至金黃色即可。

紅燒獅子頭

◆ 材料：五花肉1000克，香菇8朵，菜心2棵。

◆ 調味料：蠔油10克，鹽5克，蒜蓉糖醬1份。

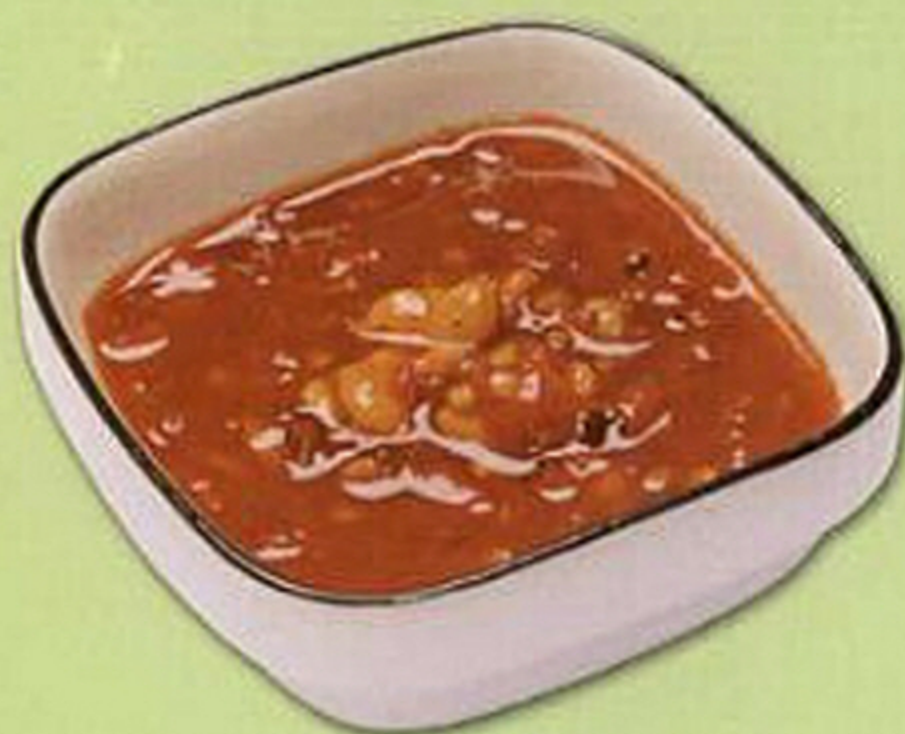
◆ 製作方法：

1. 五花肉洗淨剁碎，捏團。
2. 肉團上籠蒸1小時後再下油鍋炸，盛盤。
3. 香菇、菜心加鹽、油焯燙，撈出擺盤；調味料放入鍋中勾芡，在肉團上淋汁即可。

◆ 烹飪提示：

炸肉團時油溫不可過高。





蘋果醋辣醬

材料：辣椒醬35克。

調味料：味醂15克，蘋果醋30克。

製作方法：將所有材料與調味料充分攪拌均勻即可。

Tip：此醬置久了會分層，使用時最好先攪拌一下。

應用：可以用於蔬菜料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | ★★ | | ★ | ★★ | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 3天 | 25天 | | |

熱量：88千卡
製作時間：3分鐘

醬油辣蘸醬

材料：香菜5克，辣椒醬適量。

調味料：醬油膏15克。

製作方法：

1. 香菜洗淨，切碎。
2. 將香菜、辣椒醬、醬油膏混合攪勻即可。

Tip：可以在醬中加些蒜蓉，味道也相當不錯。

應用：適用於油炸料理。



| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | | ★★ | ★★ | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 3天 | 25天 | | |

熱量：87千卡
製作時間：4分鐘

示範
菜例



泡黃瓜

◆ 材料：黃瓜2條。

◆ 調味料：蒜10克，薑1塊，鹽2克，糖適量，蘋果醋辣醬1份。

◆ 製作方法：

1. 用水將黃瓜、蒜、薑洗乾淨，黃瓜切成段；蒜切蓉；薑切末。
2. 將黃瓜段用鹽醃2小時，直到入味。
3. 將多餘水分倒掉不用，已醃入味的黃瓜段各劃開一刀，將蒜、薑、糖、蘋果醋辣醬調成糊狀，加入黃瓜縫中即可。

薑汁京蔥捲

◆ 材料：醃製好的五花肉100克，薑1塊。

◆ 調味料：蔥5棵，醬油辣蘸醬1份。

◆ 製作方法：

1. 蔥洗淨切段，薑切末。
2. 將五花肉切成片。
3. 用五花肉片捲起蔥段、薑末，熱鍋，油燒熱，放入五花肉蔥段捲炸至金黃色熟，撈出瀝油後即可擺盤，配醬油辣蘸醬食用即可。

◆ 烹飪提示：

油炸時要注意油溫不宜太高，而且炸的時間不要太久。





橙汁排骨醬

材料：柳橙汁30克。
調味料：鹽5克，糖15克，新鮮檸檬汁20克。
製作方法：將材料與調味料拌勻即可。
Tip：製作此醬料時最好選用細砂糖，不僅溶解快，而且可以調和醬汁的酸味。
應用：適用於肉類、海鮮料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | ★★ | ★ | | | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 3天 | 10天 | | |

熱量：68千卡
製作時間：3分鐘

辣椒醃醬

材料：白醋80克，泡青、紅椒各15克。
調味料：冰糖30克，鹽10克。
製作方法：將材料與調味料混合，置於火上煮開即可。
Tip：此醬中的白醋也可以用白酒代替。
應用：適用於醃漬蔬菜料理。



| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|-----|-----|----|----|
| | ★★ | ★★ | | | ★★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 10天 | 40天 | | |

熱量：158千卡
製作時間：6分鐘

示範
菜例



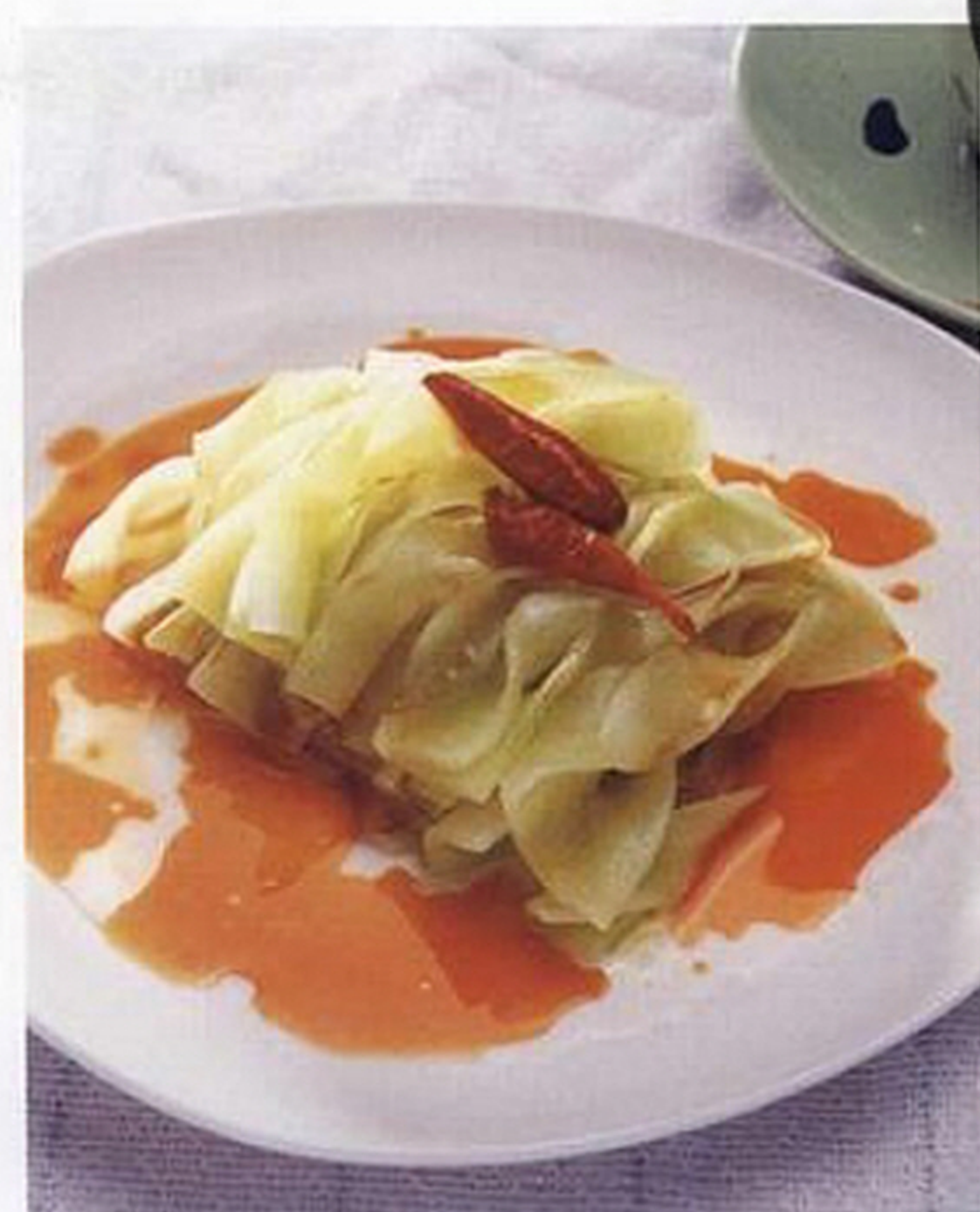
薑汁豬肝

- ◆ 材料：嫩豬肝40克，老薑5克。
- ◆ 調味料：酒6克，甜米酒3克，砂糖4克，橙汁排骨醬1份。
- ◆ 製作方法：
 1. 豬肝用鹽水洗淨，去除血跡後切片，備用；老薑洗淨，去皮，切細絲，備用。
 2. 將50毫升的水和調味料放入鍋中，開大火煮開後，放入豬肝片和薑絲，再煮沸後蓋上鍋蓋，用中火煮至剩1/3的程度即完成。
- ◆ 烹飪提示：

若時間充裕，可事先將豬肝用水沖洗30分鐘，以去除血腥味。

泡青筍

- ◆ 材料：青筍500克。
- ◆ 調味料：蒜10克，紅油8克，辣椒醃醬1份。
- ◆ 製作方法：
 1. 青筍去皮洗淨切段，每段中間劃一刀後切薄片；洗淨，蒜去皮切蓉。
 2. 將筍片放入碗中，加入辣椒醃醬、蒜蓉，拌勻醃2分鐘。
 3. 將醃好的筍片兩端從中間的刀縫中穿出，摺成麻花形，擺盤，淋上紅油即可。



示範
菜例

甜豆腐乳醬



- 材料：辣豆腐乳60克。
調味料：甜辣醬30克，砂糖15克。
- 製作方法：
- 1.將材料與調味料混合放在碗中。
 - 2.淋入適量熱開水，攪拌均勻即可。
- Tip：不適應辣味的朋友可以用甜豆腐乳代替辣豆腐乳。
- 應用：可用於海鮮料理的調味。

| | | | | | |
|----|----|----|-----|----|---|
| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
| | | ★★ | ★ | ★★ | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 3天 | 30天 | | |

熱量：189千卡
製作時間：5分鐘

示範菜例

蔥燒鮪魚

- ◆ 材料：鮪魚60克，蔥1根。
- ◆ 調味料：薑1小段，辣椒半根，醬油1大匙，酒1茶匙，甜豆腐乳醬1份。
- ◆ 製作方法：
 - 1.將魚處理好，用酒與醬油醃10分鐘。
 - 2.薑、蔥、辣椒洗淨，切絲。
 - 3.用少許的油與薑、蔥、辣椒爆香後，將鮪魚放入煎一下，加入醬油、甜豆腐乳醬，先用大火燒開，再轉小火燜至湯汁收乾即可。



做 | 菜 | 醬



做菜講究色、香、味俱全，若能恰到好處地加入醬料，往往就能贏得大家的讚美，做菜也會變得比想像中簡單。所以如何做好做菜醬，就顯得特別重要了。本章就收集了製作方法最家常、用法最廣泛、味道最誘人的做菜醬，並詳盡介紹了做菜醬的製作方法，連配菜、成本及冷凍條件等都幫你一一列出，還會提供最貼心提示，讓你能夠省卻各種麻煩，並且能馬上做出大廚風味。

豬肉紅椒醬



材料：豬肉20克，蔥、紅椒、蔥油各15克。

調味料：醬油適量。

製作方法：

1. 豬肉洗淨，切末；蔥洗淨，切末；紅椒洗淨，切圈。
2. 油鍋燒熱，放豬肉末、紅椒圈炒香。
3. 將豬肉末、紅椒圈、蔥油、醬油一起拌，撒上蔥花拌勻即可。

Tip：加入蔥油，可刺激消化液的分泌，增進食欲。

應用：可用於蔬菜沙拉。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | ★ | ★★ | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 15天 | | |

熱量：140千卡
製作時間：8分鐘

蔥油麻辣醬



材料：紅蔥頭、蔥、老虎醬、花椒粒、白芝麻各適量。

調味料：醬油20克，白醋10克，鹽、糖各5克，薑10克。

製作方法：

1. 紅蔥頭洗淨，切末；蔥洗淨，切花；薑洗淨，切末。
2. 油鍋燒熱，放入紅蔥頭末、薑末、花椒粒、白芝麻炒香，加鹽、糖、白醋、醬油、老虎醬拌勻，撒上蔥花即可。

Tip：製作此醬料宜用橄欖油。

應用：適合用於肉類或蔬菜料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|----|----|---|
| | | | ★ | ★★ | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 7天 | | |

熱量：499.6千卡
製作時間：8分鐘

茄汁排骨醬



材料：排骨醬20克。

調味料：茄汁10克，糖6克，鹽1克，甜麵醬15克，柱候醬適量。

製作方法：將材料與調味料拌勻即可。

Tip：甜麵醬是鹹的，放鹽時應視個人口味而定。

應用：適用於各種肉類、海鮮料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | ★ | ★ | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 13天 | | |

熱量：166千卡
製作時間：3分鐘

材料：黃豆20克。

調味料：鹽2克，糖8克，薑、大蒜各適量。

製作方法：

1. 薑洗淨，切末；大蒜去皮洗淨，切末。
2. 黃豆泡發洗淨，放入沸水鍋中煮至熟爛，然後撈起瀝乾。再將黃豆放入容器中，加鹽、糖、薑末、蒜末拌勻即可。

Tip：黃豆可先入鍋蒸熟，味道較好。

應用：適用於各種肉類、海鮮料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|----|----|---|
| | | ★ | ★ | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 7天 | | |

熱量：200千卡
製作時間：30分鐘

客家黃豆醬



材料：雞高湯、瑤柱、枸杞、當歸片各適量。

調味料：鹽3克，糖5克，紹興酒10克。

製作方法：

1. 瑤柱、枸杞洗淨，泡發；當歸片洗淨。
2. 將鍋置於火上，倒入雞高湯燒開，放入當歸片、瑤柱同煮。

3. 加入枸杞、紹興酒、鹽、糖拌勻即可。

Tip：如果沒有雞高湯，可用鮮湯代替。

應用：可用於肉類料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | ★ | | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 14天 | | |

熱量：105千卡
製作時間：8分鐘

瑤柱高湯醬



材料：花椒粒15克，芝麻油、紅油適量。

調味料：糖、鹽各3克，白醋適量。

製作方法：

1. 將油鍋燒熱，放入花椒粒炒香。
2. 調入糖、鹽、紅油、白醋混勻，淋入芝麻油即可。

Tip：花椒粒可用花椒粉代替，味道一樣很不錯。

應用：可作為火鍋的湯底。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | ★ | ★ | ★★ | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 3天 | 20天 | | |

熱量：126千卡
製作時間：5分鐘

麻辣花椒醬



鮮瑤汁



材料：瑤柱20克・雞湯30克。
調味料：蠔油15克，鹽3克，胡椒粉10克。
製作方法：瑤柱泡發，放入沸水鍋中煮熟後撈起置於碗中，再將所有材料放入碗中拌勻即可。
Tip：雞湯也可用鮮雞粉用開水調開代替，只是口感欠佳。
應用：適用於各種肉類、海鮮料理。

| | | | | | |
|----|----|----|----|----|---|
| 口感 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
| | | | ★ | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 9天 | | |

熱量：156千卡
製作時間：25分鐘

蒜味辣椒魚醬



材料：辣椒醬25克，薑、大蒜各適量。
調味料：白醋50克。
製作方法：
1. 薑洗淨，切末；大蒜去皮洗淨，切末。
2. 將材料與調味料拌勻即可。
Tip：白醋也可用黑醋代替。
應用：適用於各種海鮮料理。

| | | | | | |
|----|----|----|-----|----|---|
| 口感 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
| | ★ | | ★ | ★ | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 15天 | | |

熱量：159千卡
製作時間：5分鐘

示範菜例

辣椒醬蒸魚尾



- ◆ 材料：草魚魚尾300克，紅椒粒少許。
- ◆ 調味料：米酒、鹽、蔥花、麵粉各適量，蒜味辣椒魚醬1份。
- ◆ 製作方法：
1. 魚尾洗淨，用鹽、米酒醃漬入味；蒜味辣椒魚醬和麵粉調勻成調味料，把調味料塗抹在魚尾上，在盤中擺好，放入蒸籠蒸8分鐘取出。
2. 鍋中加油燒熱，將紅椒粒、蔥花炒香後起鍋，淋在魚尾上，出菜前配上盤飾即可。

豆瓣紅椒醬



材料：豆瓣醬30克，泡紅椒20克，大蒜15克。
調味料：白糖8克，鹽5克，鮮雞粉3克。
製作方法：
1. 大蒜去皮洗淨，切末；泡紅椒切碎。
2. 油鍋燒熱，放入蒜末、豆瓣醬、泡紅椒炒香，加入適量清水燒開，調入白糖、鹽、鮮雞粉拌勻即可。
Tip：豆瓣醬和蒜末先爆香，有助於提升醬料的香氣。
應用：適用於肉類、魚類料理。

| | | | | | |
|----|----|----|-----|----|---|
| 口感 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
| | | | ★ | ★★ | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 3天 | 15天 | | |

熱量：186千卡
製作時間：6分鐘

番茄辣椒醬



材料：紅辣椒20克，番茄汁60克。
調味料：白糖12克，芝麻油8克，鮮雞粉5克。
製作方法：
1. 紅辣椒洗淨，切末。
2. 油鍋燒熱，放入紅辣椒炒香，倒入番茄汁，加入白糖、鮮雞粉煮至濃稠，淋入芝麻油即可。
Tip：可用蔥油代替芝麻油，這樣做出來的醬也很香。
應用：適用於肉類料理。

| | | | | | |
|----|----|----|-----|----|---|
| 口感 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
| | | ★ | ★ | ★★ | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 3天 | 20天 | | |

熱量：304千卡
製作時間：8分鐘

示範菜例

叉燒小排骨



- ◆ 材料：豬排骨500克。
- ◆ 調味料：叉燒醬50克，薑、蔥、米酒各10克，醬油5克，鹽3克，太白粉水適量，番茄辣椒醬1份。
- ◆ 製作方法：
1. 將排骨洗淨，剝成小段；薑去皮洗淨切絲，蔥洗淨切花；將排骨用薑、蔥、米酒、醬油醃漬20分鐘。
2. 鍋中加油燒熱，放入排骨炸至金黃色後，撈出瀝油。
3. 鍋中再加油燒熱，放入叉燒醬、番茄辣椒醬及鹽炒勻，加水煮開後倒入排骨，煮至汁液濃稠，最後用太白粉水勾芡即可。

乾椒麻辣醬



材料：乾紅椒、花椒粒各適量。

調味料：鹽3克，白醋30克。

製作方法：

- 1.乾紅椒洗淨。
- 2.油鍋燒熱，放入乾紅椒、花椒粒炒香，加鹽、白醋，再加入適量清水燒開即可。

Tip：加熱時要不停地攪動。

應用：可用於肉類料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | ★ | | | ★★ | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 16天 | | |

熱量：113千卡
製作時間：5分鐘

豆腐乳醬



材料：豆腐乳50克。

調味料：醬油、米酒各8克，芝麻油5克，糖10克。

製作方法：將材料與調味料一起攪拌均勻即可。

Tip：用紹興酒代替米酒，做出來的醬會別有一番風味。

應用：適用於肉類料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | ★★ | ★ | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 3天 | 15天 | | |

熱量：125千卡
製作時間：3分鐘

花椒麻辣醬



材料：花椒粉4克，紅油、辣椒醬各適量。

調味料：糖6克，醬油膏適量。

製作方法：將材料與調味料拌勻即可。

Tip：此醬可加入蠔油，能增加醬的香味，使口感更加潤滑。

應用：可用於涼拌菜或作為火鍋湯底。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | ★★ | | ★★ | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 15天 | | |

熱量：130千卡
製作時間：5分鐘

蒜蓉柴魚蒸醬



材料：蒜頭100克，柴魚、扁魚各30克，梅子20克。

調味料：蠔油10克，美極魚露15克，醬油膏50克。

製作方法：

- 1.蒜頭去皮洗淨，切成蒜蓉；梅子去核，取肉。
- 2.將蒜蓉、梅子肉、柴魚、扁魚、蠔油、美極魚露、醬油膏一起放入果汁機中，加入冷開水，攪拌均勻即可。

Tip：製作此醬料時可以用醬油代替醬油膏。

應用：用於肉類、海鮮料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|----|
| | | | ★ | | ★★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 25天 | | |

熱量：252千卡
製作時間：8分鐘

丁香魚醬



材料：丁香魚30克。

調味料：鹽2克，薑汁15克，辣椒10克，蔥白25克。

製作方法：

- 1.辣椒、蔥白均洗淨，切末。
- 2.油鍋燒熱，放入丁香魚、辣椒、蔥白炒香，加鹽、薑汁拌勻即可。

Tip：選用蔥白來調製此醬，香味會顯得更加濃郁。

應用：適用於各種肉類、海鮮料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | | ★ | ★ | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 1天 | 10天 | | |

熱量：124千卡
製作時間：8分鐘

米粉蒸醬



材料：米粉35克。

調味料：八角適量，五香粉15克，胡椒粉10克，鹽2克。

製作方法：將材料與調味料拌勻即可。

Tip：八角可先打磨成粉末再使用，這樣會更入味。

應用：適用於各種肉類、蔬菜料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | | ★ | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 1天 | 18天 | | |

熱量：155千卡
製作時間：3分鐘

海鮮奶油醬



材料：鮮奶油30克，奶油、天鵝絨魚醬汁各適量。

調味料：白醋15克。

製作方法：

1. 奶油打發。
2. 將鍋置於火上，放入天鵝絨魚醬汁燒開，加入奶油、鮮奶油、白醋，攪勻即可。

Tip：鮮奶油容易腐壞變質，一旦打開就必須冷藏並盡快用完。

應用：可用於海鮮、肉類料理。

| 口感 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | ★ | ★ | | | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 1天 | 10天 | | |

熱量：109千卡
製作時間：6分鐘

番茄海鮮醬



材料：辣椒醬、番茄醬各20克。

調味料：米酒15克，芝麻油5克，薑、蔥各適量。

製作方法：

1. 薑洗淨，切末；蔥洗淨，切花。
2. 將鍋置於火上，加適量清水燒開，放入薑末、辣椒醬、番茄醬同煮，調入米酒、芝麻油拌勻，撒上蔥花即可。

Tip：蔥花在和海鮮一起拌炒時再加入，口感較香。

應用：用於海鮮料理。

| 口感 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|----|----|---|
| | | | ★ | ★ | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 1天 | 8天 | | |

熱量：166千卡
製作時間：8分鐘

五香甜汁



材料：五香粉15克，番茄汁50克。

調味料：糖8克，太白粉適量。

製作方法：將材料與調味料拌勻即可。

Tip：要選購新鮮的番茄汁，過期或快過期的話最好不要使用。

應用：可以用於炒各種肉類、海鮮料理。

| 口感 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | ★ | ★★ | | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 3天 | 20天 | | |

熱量：128千卡
製作時間：3分鐘

紅麴蠔油醬



材料：紅麴水20克，醬油、蠔油各適量。

調味料：鹽3克，糖6克，太白粉水15克。

製作方法：將鍋置於火上，放入紅麴水、鹽、糖、蠔油、醬油混合，加水燒開，以太白粉水勾芡即可。

Tip：放糖的量可根據個人口味決定。

應用：可用於肉類料理。

| 口感 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|----|
| | | ★★ | | | ★★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 10天 | | |

熱量：161千卡
製作時間：5分鐘

番茄香蔥汁



材料：大蒜10克，番茄汁50克，蔥適量。

調味料：糖5克，鹽2克。

製作方法：

1. 大蒜去皮洗淨，切末；蔥洗淨，切末。
2. 將材料與調味料拌勻即可。

Tip：蔥末也可放入油鍋中炒香再使用。

應用：適用於肉類、海鮮料理。

| 口感 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | ★ | | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 3天 | 10天 | | |

熱量：162千卡
製作時間：5分鐘

辣味薑汁



材料：薑、蔥、紅椒各15克，紅油20克。

調味料：鹽2克。

製作方法：

1. 薑洗淨，切末；蔥洗淨，切花；紅椒洗淨，切碎。
2. 油鍋燒熱，放入薑末、紅椒碎炒香，調入紅油、鹽拌勻，撒蔥花即可。

Tip：若加入適量白醋，使其變為酸辣味，也有不同的好味道。

應用：可以用於炒各種肉類、海鮮料理。

| 口感 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | ★ | | ★★ | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 10天 | | |

熱量：177千卡
製作時間：5分鐘

薑蔥蠔油醬



材料：大蔥20克，薑15克，蠔油、XO醬各20克。
調味料：鮮雞粉3克，砂糖5克，老抽15克，高湯適量。
製作方法：
1.大蔥洗淨，切段；薑洗淨，切末。
2.油鍋燒熱，將薑末、蔥段炒香，倒入高湯燒開。
3.調入鮮雞粉、XO醬、砂糖、蠔油、老抽稍煮即可。
Tip：XO醬可先入鍋爆炒，這樣香味更易散發出來。
應用：可用於肉類、海鮮料理。

| | | | | | |
|----|----|----|-----|------|---|
| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
| | | ★ | ★ | ★★ | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 15天 | 2個星期 | |

熱量：165千卡
製作時間：10分鐘

香酥醬



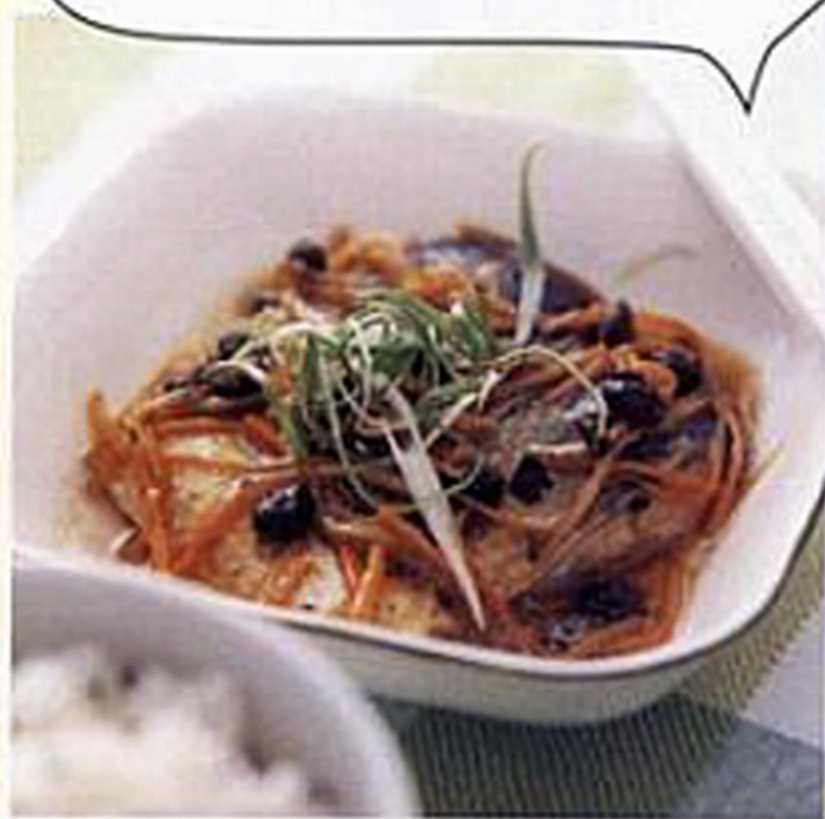
材料：紅蔥酥15克，蝦米20克，扁魚30克。
調味料：糖4克，醬油、蠔油各15克。
製作方法：
1.蝦米、扁魚洗淨，瀝乾，放入油鍋炸香脆後，切碎。
2.將蝦米碎、扁魚碎、紅蔥酥混合，調入糖、醬油、蠔油與適量冷開水拌勻即可。
Tip：可加入適量香菜，以增添風味。
應用：適用於魚類、海鮮料理。

| | | | | | |
|----|----|----|-----|----|---|
| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
| | | | ★ | ★ | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 10天 | | |

熱量：111.9千卡
製作時間：10分鐘

示範菜例

豆豉虱目魚



- ◆ 材料：虱目魚中段70克，豆豉5克。
- ◆ 調味料：薑絲少許，鹽2.5克，胡蘿蔔絲少許，青蔥絲少許，香酥醬1份。
- ◆ 製作方法：
1.虱目魚洗淨，均勻地抹上鹽後，放置在蒸盤上。
2.將豆豉、青蔥絲、胡蘿蔔絲及薑絲平鋪在虱目魚上，並淋上香酥醬，放蒸鍋中，開大火蒸熟即可。
- ◆ 烹飪提示：
若覺得青蔥絲蒸過後色澤不好，可選擇在魚快蒸熟時再放入一些青蔥絲點綴。

紅燒排骨醬



材料：黃豆醬20克，太白粉少許。
調味料：鹽2克，蠔油15克，老抽適量。
製作方法：
1.鍋燒熱，倒入油燒熱。
2.將材料與調味料拌勻，淋入熟油即可。
Tip：此醬汁香味濃郁，實乃紅燒排骨的最佳醬汁。
應用：適合各種紅燒肉類。

| | | | | | |
|----|----|----|-----|----|---|
| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
| | ★ | | ★ | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 4天 | 15天 | | |

熱量：138千卡
製作時間：5分鐘

豉汁蠔油醬



材料：蠔油、豆豉各15克。
調味料：米酒、大蒜、薑各15克，糖6克，醬油膏10克。
製作方法：
1.蒜去皮洗淨，切末；薑洗淨，切末。
2.油鍋燒熱，放入蒜、薑、豆豉炒香，加入米酒、蠔油、糖、醬油膏拌勻即可。
Tip：豆豉分為乾濕兩種，乾豆豉須事先爆香，濕豆豉則要瀝乾。
應用：可用於蒸菜料理。

| | | | | | |
|----|----|----|-----|----|---|
| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
| | ★ | ★ | | ★ | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 15天 | | |

熱量：143千卡
製作時間：5分鐘

示範菜例

梅菜蒸鱸魚



- ◆ 材料：鱸魚1條，梅菜200克。
- ◆ 調味料：薑5克，蔥6克，豉汁蠔油醬1份。
- ◆ 製作方法：
1.梅菜洗淨，剁碎；鱸魚處理好，洗淨；薑、蔥切絲。
2.梅菜內加入豉汁蠔油醬、薑絲拌勻，鋪在魚身上。
3.將魚盛入蒸籠，上鍋蒸10分鐘，取出撒上蔥絲即可。
- ◆ 烹飪提示：
蒸的時間不可太久，以免魚身變形。

紅辣調味醬



材料：紅椒、蔥、蒜、薑各15克。
調味料：鹽、糖、蠔油、醬油、芝麻油、白胡椒粉各適量。

製作方法：
1.紅椒洗淨切開；蒜去皮洗淨切片；蔥洗淨，切段。
2.油鍋燒熱，放入紅椒、蒜、薑炒香，加鹽、糖、蠔油、白胡椒粉、醬油拌勻。
3.倒入清水燒開，撒蔥段，淋芝麻油即可。

Tip：生蔥最好選用蔥白部分。
應用：適用於炒肉類料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|----|----|---|
| | | | ★★ | ★★ | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 1天 | 5天 | | |

熱量：329千卡
製作時間：10分鐘

甜辣蒜醬



材料：薑、蒜瓣各15克。
調味料：白糖、醋、醬油、醬油膏、米酒各適量。

製作方法：
1.薑洗淨，切末；蒜去皮洗淨，切末。
2.將薑、蒜、醬油膏混勻，放入白糖、醬油、米酒、醋拌勻即可。

Tip：薑不要去皮，因為生薑皮性涼，與生薑肉性溫，同食可使涼熱平衡。
應用：可用於魚類、肉類料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | ★ | ★★ | ★ | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 3天 | 18天 | | |

熱量：165千卡
製作時間：5分鐘

青蒜豆豉醬



材料：豆豉30克，辣椒醬、青椒15克，大蒜、青蒜各8克。
調味料：酒8克，糖5克，辣椒粉適量。

製作方法：
1.青椒洗淨，切圈；大蒜去皮洗淨，切末；青蒜洗淨，切碎。
2.油鍋燒熱，放入豆豉、青椒、蒜末炒香，調入辣椒醬、酒、糖、辣椒粉拌勻，加入清水燒開，放入青蒜碎即可。

Tip：注意用中火炒香豆豉，以免燒焦。
應用：適用於蔬菜、肉類料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | | ★★ | ★ | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 15天 | | |

熱量：106.3千卡
製作時間：10分鐘

麥芽蜜汁醬



材料：蜂蜜45克，麥芽糖、蠔油各20克。
調味料：米酒20克。
製作方法：將材料與調味料混合，加入適量清水燒開即可。

Tip：做醬時要邊煮邊攪拌，以免黏鍋。
應用：適用於製作肉類料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|-----|-----|----|---|
| | | ★★★ | | | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 3天 | 20天 | | |

熱量：408千卡
製作時間：12分鐘

洋蔥醬



材料：洋蔥15克。
調味料：糖、黑胡椒粉各3克，蠔油、白醋、紅油各適量。

製作方法：
1.洋蔥洗淨，切末；將洋蔥末、黑胡椒粉同拌。
2.加糖、蠔油、白醋、紅油拌勻即可。

Tip：白醋可適當少放些。
應用：適用於肉類、魚類料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|----|
| | | ★★ | ★★ | | ★★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 14天 | | |

熱量：165千卡
製作時間：4分鐘

梅子醬



材料：辣椒、薑、蒜頭、梅子粉各15克。
調味料：白醋、冰糖各適量。

製作方法：
1.辣椒、薑均洗淨，切碎；蒜頭去皮洗淨，切碎。
2.將辣椒碎、薑碎、蒜頭碎、梅子粉、白醋、冰糖混合，加水拌勻，放入鍋燒開，將冰糖煮融化即可。

Tip：梅子也可整個放入，風味不減。
應用：適用於肉類料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|----|----|---|
| | ★ | ★ | | ★ | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 4天 | | |

熱量：135千卡
製作時間：8分鐘

海鮮烤醬



材料：海鮮醬30克。
調味料：黑胡椒碎20克，蒜粉10克，鹽1克，薑汁適量。

製作方法：將材料與調味料拌勻即可。

Tip：薑汁也可以用薑末代替。

應用：適用於各種海鮮料理。

| | | | | | |
|----|----|----------|-----------|----|---|
| 口感 | | | ★ | ★ | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 2天 | 冷藏 10天 | 冷凍 | |

熱量：145千卡
製作時間：3分鐘

番茄醋醬



材料：番茄醬20克。
調味料：糖5克，芝麻油、白醋各適量。
製作方法：將材料與調味料混合，加入冷開水拌勻即可。

Tip：如果把番茄醬罐頭開個口，先入鍋蒸一下再用，用剩的番茄醬可在較長時間內不變質。

應用：可用於肉類、海鮮料理的烹調。

| | | | | | |
|----|----|----------|-----------|----|--|
| 口感 | ★★ | ★ | ★ | | |
| 保存 | 即時 | 室溫 3天 | 冷藏 20天 | 冷凍 | |

熱量：144千卡
製作時間：3分鐘

東坡肉



- ◆ 材料：連皮帶骨五花肉1500克，蒜5粒。
◆ 調味料：冰糖1500克，紅麴米1湯匙，五香粉1湯匙，鮮雞粉1湯匙（以上的材料先混合），鹽、紹興酒、玫瑰露酒、魚露各適量，番茄醋醬1份。
◆ 製作方法：
1. 五花肉切丁，用水草紮成十字形備用。
2. 用沸油將肉炸透，取出瀝去油分，放入煲內，豬皮向上。
3. 起油鍋爆香蒜後加調味料，待糖、鹽溶解後，轉倒入煲內，文火煲2個多小時。
4. 食用時再將五花肉翻熱，用剪刀將水草剪掉丟棄。

示範菜例

紅椒鳳梨醬



材料：紅椒、蔥各15克，鳳梨汁50克，薑10克。
調味料：芝麻油、鮮雞粉、米酒、生抽各適量。

製作方法：

1. 蔥洗淨，切花；薑、紅椒均洗淨，切末。
2. 將材料與調味料拌勻即可。

Tip：鳳梨汁可用鳳梨果肉代替。

應用：可用於魚類、蔬菜料理。

| | | | | | |
|----|----|----------|-----------|----|---|
| 口感 | ★ | ★★ | | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 1天 | 冷藏 10天 | 冷凍 | |

熱量：121千卡
製作時間：4分鐘

紅椒豆豉辣醬



材料：紅椒、菜脯、蔥、蒜、蒜苗各10克，豆豉50克。
調味料：醋8克，醬油5克，芝麻油6克。

製作方法：

1. 大蒜去皮洗淨，切末；蒜苗、菜脯、紅椒、蔥均洗淨，切末。
2. 油鍋燒熱，放入蒜末、紅椒末、蒜苗末、豆豉、菜脯炒香，加醋、醬油、芝麻油拌勻，撒上蔥末即可。

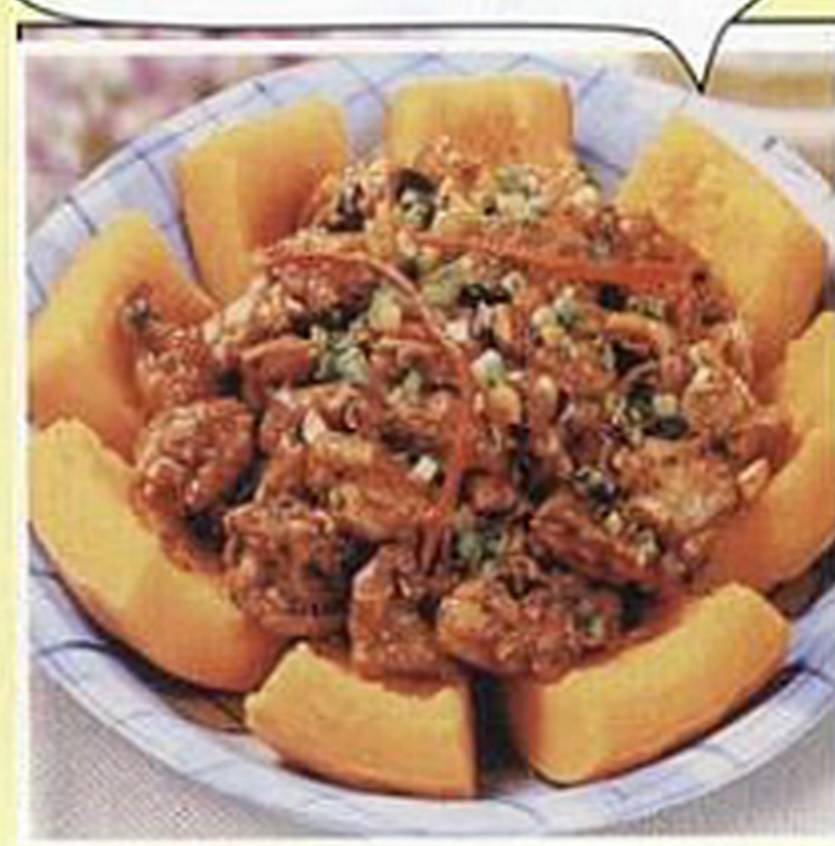
Tip：要掌握好火候，用中火慢炒，味道才會更好。

應用：適用於肉類、魚類料理。

| | | | | | |
|----|----|----------|-----------|-----------|--|
| 口感 | ★ | | ★★ | ★ | |
| 保存 | 即時 | 室溫 2天 | 冷藏 15天 | 冷凍 30天 | |

熱量：213千卡
製作時間：8分鐘

南瓜豉汁蒸排骨



示範菜例

- ◆ 材料：南瓜200克，豬排骨300克。
◆ 調味料：鹽、蔥、薑、蒜、紅椒絲各適量，豆豉辣醬1份。
◆ 製作方法：
1. 豬排骨洗淨，剝成塊，汆燙；南瓜洗淨，切大塊排於碗中備用；蔥、薑、蒜洗淨，切末。
2. 油鍋燒熱，加鹽、豆豉辣醬，再加排骨翻炒拌勻，接著起鍋放入排有南瓜的碗中。
3. 將碗置於蒸鍋內蒸半小時後，取出，撒上蔥末、薑末、蒜末、辣椒絲即可。

胡椒豆醬蒸汁



材料：豆醬15克，白胡椒粉適量。
調味料：醬油10克，米酒15克，薑末、鮮雞粉、糖各適量。

製作方法：
1. 薑洗淨，切末。
2. 將醬油、豆醬、米酒、薑末、白胡椒粉、鮮雞粉、糖混合，加入冷開水拌勻即可。

Tip：此醬中若加入白醋，去腥作用更強。
應用：可用於魚類、肉類料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|-----------|----------|-----------|---|
| | ★ | ★ | | ★ | |
| 保存 | 即時 | 室溫 1小時 | 冷藏 8天 | 冷凍 30天 | |

熱量：106千卡
製作時間：6分鐘

鮮雞醬



材料：雞油20克，雞肉50克，大蒜15克，雞高湯適量。
調味料：酒10克，糖8克，鹽6克。

製作方法：
1. 雞肉洗淨，切末；大蒜去皮洗淨。
2. 雞油燒熱，放入蒜瓣、雞肉末炒香，倒入雞高湯燒開。
3. 加鹽、糖、酒，拌勻即可。

Tip：雞高湯也可用素高湯代替，可依照個人喜好選用。

應用：適用於肉類、蔬菜料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----------|----------|----|---|
| | | | ★★ | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 1天 | 冷藏 7天 | 冷凍 | |

熱量：293.2千卡
製作時間：8分鐘

酸辣醬



材料：香菜、薑、蒜、青紅椒各12克。
調味料：糖、醬油膏、醋、辛香料、番茄醬、芝麻油適量。

製作方法：
1. 青、紅椒均洗淨，切圈；香菜、薑均洗淨，切末；蒜去皮洗淨，切末。
2. 將青紅椒、薑、蒜、香菜混合，加糖、醬油膏、醋、辛香料、番茄醬拌勻。
3. 再放入芝麻油即可。

Tip：芝麻油會阻礙食材吸收調味料，所以要最後加入。
應用：可用於海鮮料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----------|-----------|----|---|
| | ★ | ★ | ★ | ★★ | |
| 保存 | 即時 | 室溫 2天 | 冷藏 15天 | 冷凍 | |

熱量：152千卡
製作時間：8分鐘

柱候醬



材料：大蒜15克，蠔油50克。
調味料：糖6克，小麥粉15克。

製作方法：
1. 大蒜洗淨，切末。
2. 將材料與調味料拌勻即可。

Tip：蠔油具有特殊的鮮，忌高溫烹煮，否則會失去特有鮮味，營養成分散失。

應用：適用於各種肉類、海鮮料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----------|-----------|----|---|
| | | ★ | ★ | | |
| 保存 | 即時 | 室溫 3天 | 冷藏 12天 | 冷凍 | |

熱量：155千卡
製作時間：4分鐘

醋溜醬



材料：醬油、紹興酒各20克，醋15克，薑10克。
調味料：糖10克，太白粉水適量。

製作方法：
1. 薑洗淨，切末。
2. 油鍋燒熱，放入薑末炒香，加糖、醬油、紹興酒、醋拌勻，以太白粉水勾芡即可。

Tip：紹興酒可用一般白酒替換。

應用：適用於魚類、肉類料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----------|----------|----|---|
| | ★ | | ★★ | | |
| 保存 | 即時 | 室溫 1天 | 冷藏 7天 | 冷凍 | |

熱量：79.3千卡
製作時間：8分鐘

辣炒醬



材料：辣椒、大蒜各20克。
調味料：泰式辣椒醬15克，糖、醬油、魚露各適量，檸檬汁25克。

製作方法：
1. 辣椒洗淨，切碎；大蒜去皮洗淨，切末。
2. 將辣椒碎、蒜末、檸檬汁、泰式辣椒醬、糖、醬油、魚露拌勻即可。

Tip：適合選用酸味較輕的南洋產的檸檬汁。

應用：可用於肉類、蔬菜料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----------|-----------|----|---|
| | ★★ | ★ | | ★ | |
| 保存 | 即時 | 室溫 2天 | 冷藏 14天 | 冷凍 | |

熱量：131千卡
製作時間：5分鐘

香菜沙茶醬



- 材料：香菜12克。
調味料：沙茶醬50克，醬油8克。
製作方法：
1. 香菜洗淨，切末。
2. 將香菜、沙茶醬、醬油拌勻即可。
Tip：用醬油膏代替醬油做醬，味道也一樣好。
應用：適用於青菜、麵食料理。

| | | | | | |
|----|----|----|-----|----|---|
| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
| | | | ★★ | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 12天 | | |

熱量：355千卡
製作時間：5分鐘

泡椒番茄醬

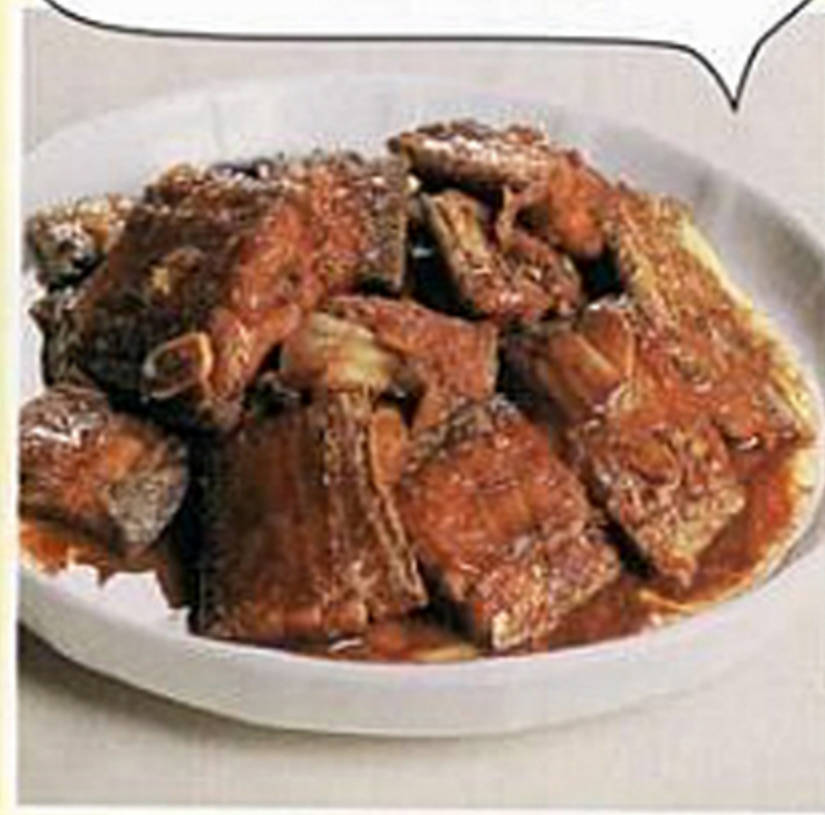


- 材料：大蒜、泡紅椒、甜麵醬、花生醬、番茄醬各適量。
調味料：鮮雞粉3克，白糖、鹽、芝麻油各8克。
製作方法：
1. 大蒜去皮洗淨，切末；泡紅椒切碎。
2. 油鍋燒熱，放入泡紅椒、蒜末、甜麵醬炒香，加入適量清水燒開，加花生醬、番茄醬、白糖、鮮雞粉、鹽拌勻，淋入芝麻油即可。
Tip：可將泡紅椒、冷開水、鹽放入果汁機中攪勻。
應用：適用於魚類、肉類料理或者拌麵。

| | | | | | |
|----|----|----|-----|----|---|
| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
| | | | ★ | ★★ | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 5天 | 15天 | | |

熱量：312千卡
製作時間：10分鐘

家常燒白帶魚



- ◆ 材料：白帶魚800克。
◆ 調味料：鹽5克，蔥白10克，米酒15克，蒜20克，太白粉30克，香油少許，番茄辣椒醬1份。
◆ 製作方法：
1. 白帶魚洗淨，切塊；蔥白洗淨，切段；蒜去皮洗淨，切片備用。
2. 白帶魚加鹽、米酒醃漬5分鐘，再抹一些太白粉，放入油鍋中炸至金黃色。
3. 加水燒熟後，加入蔥白、蒜片、番茄辣椒醬炒勻，以太白粉水勾芡，淋上香油即可。

示範
菜例

材料：青椒、香菜15克。

調味料：糖、鹽各3克，芝麻油、花椒粒、紅油各適量。

- 製作方法：
1. 青椒洗淨，切圈；香菜洗淨，切末。
2. 將材料與調味料拌勻即可。
Tip：花椒可先放入油鍋炒香，味道更濃。
應用：可用於肉類料理。

| | | | | | |
|----|----|----|-----|----|---|
| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
| | | ★ | ★ | ★★ | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 15天 | | |

熱量：107千卡
製作時間：4分鐘

紅油香菜醬



糖醋醬汁



材料：薑10克，砂糖8克，醋50克。

調味料：鹽3克。

- 製作方法：
1. 薑洗淨，切末。
2. 將薑末、鹽、砂糖、醋拌勻即可。
Tip：若在此醬汁中加入酒可使香味更濃郁。
應用：可用於肉類、油炸料理。

| | | | | | |
|----|----|----|-----|----|---|
| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
| | ★★ | ★ | | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 15天 | | |

熱量：103千卡
製作時間：3分鐘

紅糟羊肉湯



- ◆ 材料：羊肉500克，紅糟半碗，薑1段。
◆ 調味料：鹽5克，糖醋醬汁1份。
◆ 製作方法：
1. 羊肉放入沸水中汆燙，撈出洗淨，切塊。
2. 薑洗淨，切片。
3. 炒鍋加2大匙油，下薑片和紅糟炒香，加入羊肉炒勻，加水至蓋過材料，以大火煮開再轉小火續煮40分鐘，起鍋前加鹽、糖醋醬汁調味即可。
◆ 營養功效：
改善虛弱羸瘦，培養體力，坐月子滋補。

大蒜辣椒醬



材料：大蒜15克，蘿蔔乾、鮮紅椒各20克，香菜10克。
調味料：鹽、鮮雞粉各3克，白糖、白醋各適量。
製作方法：
1.大蒜去皮，洗淨，切末；蘿蔔乾、鮮紅椒均洗淨，切末；香菜洗淨，切末。
2.油鍋燒熱，放蘿蔔乾、鮮紅椒、蒜末炒香。
3.加鹽、鮮雞粉、白糖、白醋炒勻，撒上香菜即可。
Tip：大蒜末不要炒焦，以免影響口感。
應用：可用於臘味料理。

| | | | | | |
|----|----|----|-----|----|----|
| 口感 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
| | | ★ | | ★★ | ★★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 15天 | | |

熱量：155千卡
製作時間：10分鐘

梅子甜辣醬



材料：糖6克，米粉、梅子粉、醬油、水各適量。
調味料：鹽3克。
製作方法：將鹽、糖、米粉、梅子粉、醬油、水調勻，再入鍋燒開即可。
Tip：梅子粉可用梅子汁代替。
應用：可作為排骨醬。

| | | | | | |
|----|----|----|-----|----|---|
| 口感 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
| | ★ | ★★ | | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 1天 | 10天 | | |

熱量：121千卡
製作時間：4分鐘

腐香排骨



- ◆ 材料：小排骨120克，青蔥5克，酒糟豆腐乳3克，薑片3克。
◆ 調味料：冰糖、米酒各5克，甜辣醬1份，醬油適量。
◆ 製作方法：
1.小排骨洗淨，加入醬油醃10分鐘，擦乾水分，放入油鍋炸熟取出；青蔥洗淨，切段。
2.鍋中加入豆腐乳、甜辣醬、米酒、冰糖、薑片，小火煮沸。
3.在蒸鍋底鋪上蔥段，加入排骨，倒入煮好的湯汁，放入蒸籠煮1小時。
4.倒出湯汁，淋在小排骨即可。

示範菜例

腐乳辣蒜醬



材料：紅椒、大蒜、豆腐乳各20克。
調味料：果糖、醬油、紅油各適量。
製作方法：
1.紅椒洗淨，切片；大蒜去皮洗淨，切末；豆腐乳加水攪勻。
2.油鍋燒熱，放入紅椒、蒜末炒香，加豆腐乳汁、果糖、醬油、紅油拌勻即可。
Tip：此醬中可加入薑末來提味。
應用：可用於海鮮類、肉類料理。

| | | | | | |
|----|----|----|-----|----|---|
| 口感 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
| | | ★ | | ★★ | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 12天 | | |

熱量：141千卡
製作時間：7分鐘

豆瓣辣椒醬



材料：青椒、紅椒、大蒜、豆瓣醬、高湯各適量。
調味料：白糖10克，鹽6克，鮮雞粉3克。
製作方法：
1.青、紅椒均洗淨，切圈；大蒜去皮洗淨，切末。
2.油鍋燒熱，放入青紅椒圈、蒜末、豆瓣醬炒香，倒入高湯燒開，加白糖、鹽、鮮雞粉拌勻即可。
Tip：若將青、紅椒切末，更易入味。
應用：用於炒肉類料理。

| | | | | | |
|----|----|----|-----|-----|---|
| 口感 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
| | | ★ | | ★★ | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 4天 | 16天 | 30天 | |

熱量：452千卡
製作時間：8分鐘

乾燒東海明蝦



- ◆ 材料：明蝦250克，蘑菇100克，豌豆100克。
◆ 調味料：蔥30克，紅油20克，蠔油10克，鹽6克，豆瓣辣椒醬1份。
◆ 製作方法：
1.明蝦洗淨，汆燙，撈起瀝乾水分，去鬚、去尾，從背部中間切兩刀。
2.蘑菇、豌豆洗淨，蘑菇切片；蔥洗淨切段。
3.炒鍋燒熱加油，放所有調味料爆香，加入明蝦、蘑菇、豌豆用大火炒一會兒，小火收汁，盛出裝盤。

示範菜例

海鮮炒醬



- 材料：大蒜、紅椒、青椒、香菜、洋蔥各適量。
調味料：糖6克，醬油、米酒、醋20克。
製作方法：
1. 蒜去皮洗淨切末；紅椒洗淨切絲；青椒洗淨切碎；香菜洗淨，切末；洋蔥洗淨，切絲。
2. 油鍋燒熱，放入蒜、青紅椒、洋蔥炒香，加糖、醬油、米酒、醋拌勻，撒上海鮮即可。
Tip：香菜的根要先去掉。
應用：適用於各種海鮮的拌炒。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|----|----|---|
| | ★ | ★ | | ★ | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 1天 | 8天 | | |

熱量：169千卡
製作時間：10分鐘

甜蒜蓉醬



- 材料：大蒜20克。
調味料：砂糖5克，鮮雞粉3克，醬油、魚露、梅汁、蠔油各適量。
製作方法：
1. 大蒜去皮洗淨，切末；油鍋燒熱，放入蒜末炒香。
2. 加砂糖、鮮雞粉、醬油、魚露、梅汁、蠔油拌勻即可。
Tip：梅汁可用酸梅代替。
應用：可用於蘸食肉類料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | ★★ | ★★ | | | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 15天 | | |

熱量：145千卡
製作時間：8分鐘

蠔油米酒醬



- 材料：大蒜6克，蠔油20克。
調味料：醬油10克，芝麻油5克，米酒15克，糖8克。
製作方法：
1. 大蒜去皮洗淨，切末。
2. 將材料與調味料拌勻即可。
Tip：放米酒不僅是為了增加香味，還有著去腥的作用。
應用：適用於肉類、海鮮料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | ★ | ★ | | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 10天 | | |

熱量：156千卡
製作時間：5分鐘

貴妃燒雞醬



- 材料：薑、大蒜各8克，蔥15克。
調味料：鹽1克，糖5克，番茄汁50克。
製作方法：
1. 薑、蔥均洗淨，切末；大蒜洗淨，切末。
2. 將材料與調味料拌勻即可。
Tip：番茄汁也可用番茄醬代替。
應用：可用於炒各種肉類、海鮮料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | ★ | ★ | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 10天 | | |

熱量：197千卡
製作時間：5分鐘

香辣魚仔醬



- 材料：鯷魚罐頭適量，辣椒15克。
調味料：五香粉10克，鹽2克。
製作方法：
1. 辣椒洗淨，切碎。
2. 將罐頭中的鯷魚取出與辣椒碎、五香粉、鹽拌勻即可。
Tip：購買鯷魚罐頭時要注意生產日期，不要選用製造日期已經有相當時間的罐頭。
應用：適用於炒各種肉類、海鮮料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | ★ | | ★★ | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 11天 | | |

熱量：134千卡
製作時間：5分鐘

瑤柱雞湯醬



- 材料：香菇50克，瑤柱、雞高湯各適量。
調味料：鹽5克，白胡椒粉2克，烏醋10克，芝麻油5克。
製作方法：
1. 香菇、瑤柱均泡發洗淨。
2. 將鍋置於火上，放入雞高湯燒開，放入香菇、瑤柱同煮。
3. 加鹽、白胡椒粉、烏醋拌勻，淋入芝麻油即可。
Tip：在保存此醬時，可把香菇撈出來，以利保存。
應用：適用於肉類、蔬菜料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|-----|---|
| | | | ★★ | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 3天 | 15天 | 30天 | |

熱量：154千卡
製作時間：12分鐘

椒乳通菜醬



材料：豆腐乳30克·大蒜10克·辣椒適量。

調味料：鹽2克。

製作方法：

1. 辣椒洗淨，切絲；大蒜洗淨，切片；豆腐乳加冷開水調勻。

2. 將材料與調味料拌勻即可。

Tip：豆腐乳本身味道較鹹，加鹽時應適量。

應用：適用於各種肉類、海鮮料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|----|
| | | | ★ | | ★★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 1天 | 12天 | | |

熱量：148千卡
製作時間：5分鐘

檸檬柳橙醬



材料：檸檬汁、柳橙汁各20克。

調味料：鮮奶油、白糖、市售沙拉各適量。

製作方法：

1. 鮮奶油打發。

2. 將材料與調味料拌勻即可。

Tip：檸檬汁可用新鮮檸檬取汁，味道更佳。

應用：適用於海鮮料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|----|----|---|
| | ★★ | ★ | ★ | | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 1天 | 8天 | | |

熱量：155千卡
製作時間：6分鐘

雞湯芥末醬



材料：雞湯5克·黃芥末8克。

調味料：鹽3克·麻油、紹興酒各適量。

製作方法：將鹽、雞湯、麻油、黃芥末、紹興酒混合均勻即可。

Tip：如果不喜歡吃太重口味，黃芥末可以少放一些，依自己的口味來增減均可。

應用：可用於蔬菜沙拉。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | ★ | | ★★ | ★ | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 3天 | 20天 | | |

熱量：109千卡
製作時間：3分鐘

紫蘇梅子醬



材料：紫蘇梅15克·梅子醬20克·蔥、薑各適量。

調味料：酒10克·鹽3克·芝麻油5克。

製作方法：

1. 蔥洗淨，切段；薑洗淨，切絲。

2. 鍋內注水燒開，放入薑、紫蘇梅、梅子醬同煮，加鹽、酒、芝麻油拌勻即可。

Tip：醬料做好後，放置一天後再使用，香味更濃郁。

應用：可作為海鮮的蘸醬使用。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|----|----|---|
| | | | ★ | ★ | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 8天 | | |

熱量：177千卡
製作時間：12分鐘

紅糟醬



材料：薑20克。

調味料：米酒、芝麻油、紅糟各適量·糖6克。

製作方法：

1. 薑洗淨，切絲。

2. 將材料與調味料混勻即可。

Tip：薑絲可放入冰水浸泡，以增加脆度，並可去除辛辣味。

應用：可用於肉類料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|-----|---|
| | | ★ | ★★ | ★ | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 15天 | 25天 | |

熱量：122千卡
製作時間：5分鐘

南乳醬



材料：紅豆腐乳1小塊·紅油15克。

調味料：蠔油20克·糖適量。

製作方法：將材料與調味料拌勻即可。

Tip：欲增加辣味，可以適量添加辣椒粉。

應用：適用於肉類、蔬菜料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | ★ | ★ | ★ | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 15天 | | |

熱量：186.6千卡
製作時間：3分鐘

米酒甜醬



材料：甜麵醬50克。

調味料：糖10克，米酒8克，醬油15克。

製作方法：油鍋燒熱，放入甜麵醬稍炒，加糖、米酒、醬油拌勻即可。

Tip：甜麵醬要以熱油炒過，才能夠提升香味。

應用：適用於肉類料理。

| | | | | | |
|----|----|----|-----|----|---|
| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
| | | ★★ | ★ | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 3天 | 15天 | | |

熱量：189千卡
製作時間：6分鐘

紅椒豆豉醬



材料：紅椒25克，豆豉、菜脯各20克，大蒜15克。

調味料：芝麻油、醬油各8克，醋10克。

製作方法：

1.紅椒、菜脯均洗淨，切末；大蒜去皮洗淨，切末。

2.油鍋燒熱，放入豆豉、紅椒末、蒜末炒香，加入菜脯、醬油、醋拌勻，淋入芝麻油即可。

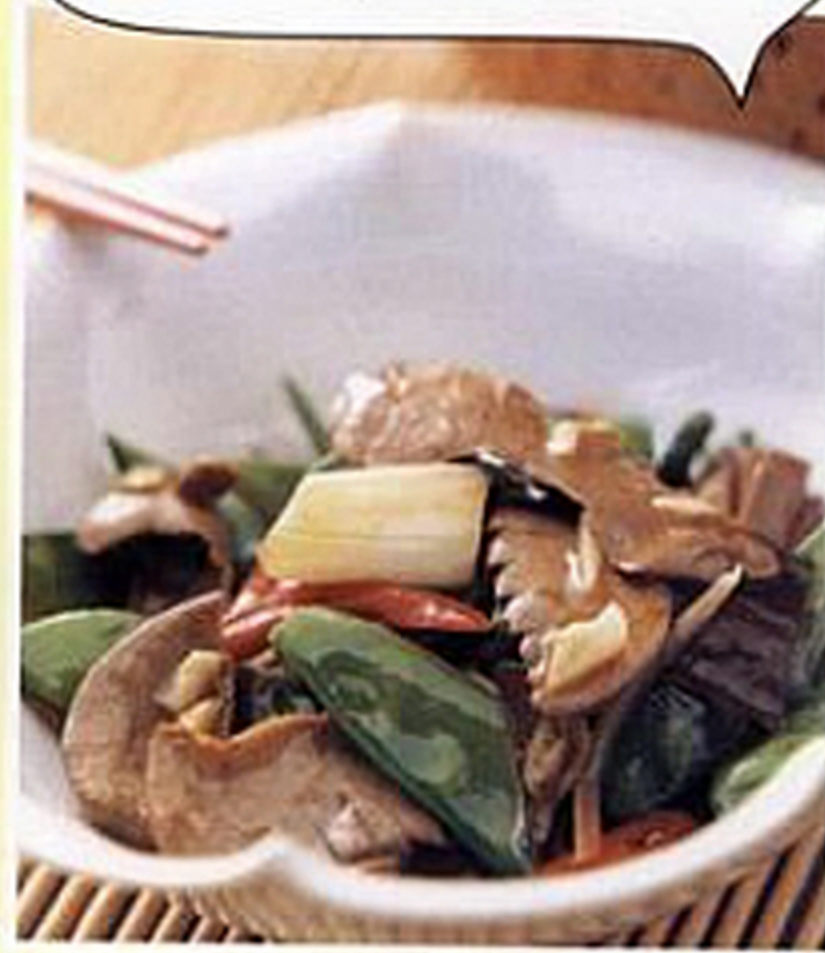
Tip：用生抽代替醬油，味道也很不錯。

應用：用於肉類、魚類料理。

| | | | | | |
|----|----|----|----|----|---|
| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
| | | | ★ | ★★ | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 1天 | 8天 | | |

熱量：98千卡
製作時間：8分鐘

豬腰豌豆片



示範菜例

◆ 材料：豬腰、甜豌豆20克，濕木耳、洋蔥、青蔥各10克。

◆ 調味料：蒜頭3克，紅辣椒少許，紅椒豆豉醬1份，太白粉水適量。

◆ 製作方法：

1.豬腰橫向剖開，去除白色部分並充分洗淨，將表面劃出切痕，再切成一口大小，用鹽及酒略醃，備用；洋蔥洗淨，切薄片；剝除甜豌豆的筋；木耳洗淨，斜切；蒜頭剝皮，洗淨，拍碎；紅辣椒洗淨，切小段，備用。

2.將油放入鍋中，開大火待油熱後，將蒜頭放入爆香，即可轉中火放入紅辣椒、豬腰炒熟，先起鍋。

3.將洋蔥、木耳和甜豌豆放入鍋中續炒，再放入豬腰拌炒，以紅椒豆豉醬來調味，用太白粉水勾芡即可。

香辣牛腩醬



材料：柱候醬、海鮮醬、乾辣椒、八角、薑、蔥各適量。

調味料：老抽15克，糖8克，鹽3克。

製作方法：

1.乾辣椒、薑、蔥均洗淨，切末。

2.將材料與調味料混合，加入熟油拌勻即可。

Tip：柱候醬為廣東人常食的一種醬汁，是用黃豆、麵粉經過一連串的加工而成，味美醇香，超市有售。

應用：適用於各種肉類、海鮮料理。

| | | | | | |
|----|----|----|-----|----|---|
| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
| | | ★ | | ★ | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 15天 | | |

熱量：88.7千卡
製作時間：15分鐘

沙茶玫瑰醬



材料：沙茶20克，玫瑰露15克。

調味料：糖5克，胡椒粉3克，米酒20克，冰糖、蠔油、醬油膏、黑醋各適量。

製作方法：

1.將鍋置於火上，注水燒開。

2.加入米酒、玫瑰露、糖、胡椒粉、冰糖、蠔油、醬油膏、沙茶。

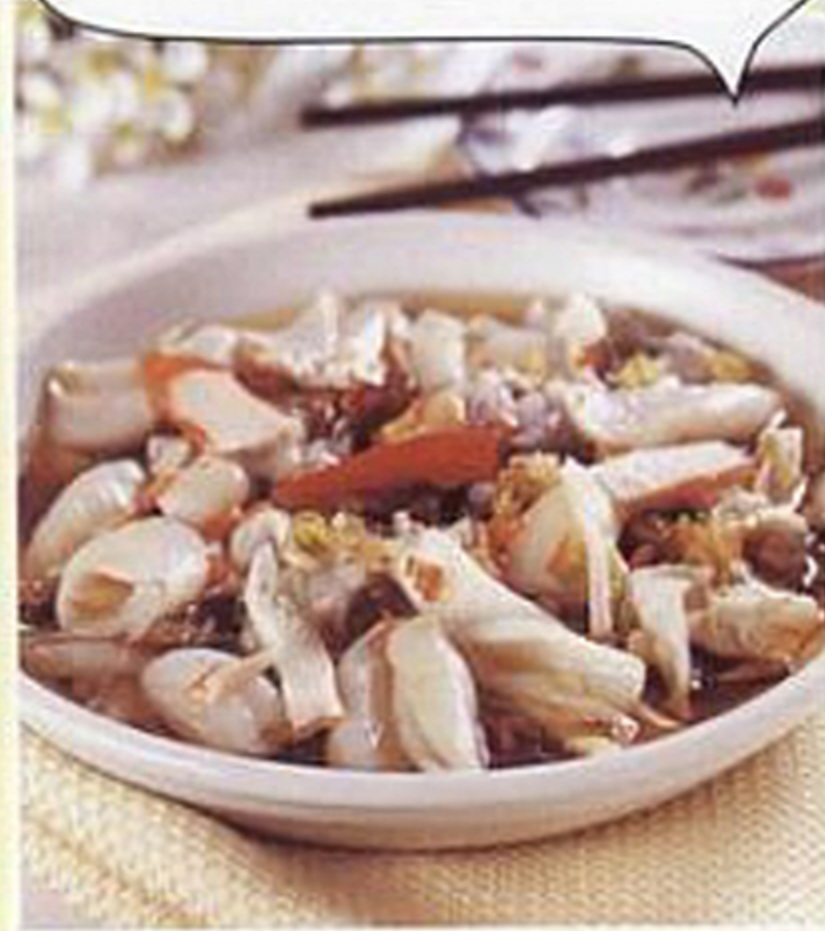
Tip：使用玫瑰露製作醬料時，保存期限最長不要超過二週。

應用：可用於肉類、海鮮料理。

| | | | | | |
|----|----|----|-----|----|---|
| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
| | ★ | ★★ | | | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 12天 | | |

熱量：141千卡
製作時間：8分鐘

酸辣墨魚仔



示範菜例

◆ 材料：墨魚仔10個，日本蟹柳3條，黑木耳50克，酸豆角20克，朝天椒2個，茼蒿絲結5個。

◆ 調味料：紅油25克，胡椒粉10克，白醋10克，鹽5克，沙茶玫瑰醬1份。

◆ 製作方法：

1.墨魚仔洗淨，日本蟹柳洗淨切片，黑木耳水發30分鐘，酸豆角洗淨切粒，朝天椒切粒，茼蒿絲結洗淨。

2.鍋中加水燒開，將墨魚仔過水10秒後撈起，日本蟹柳、黑木耳、茼蒿絲結放入鍋中汆燙撈起。

3.油鍋燒熱，將酸豆角、朝天椒炒香；鍋中注適量水，放入蟹柳、黑木耳、茼蒿絲結和調味料，再放入墨魚仔煮片刻即可。

大蒜甜豆醬



材料：豆瓣醬60克，大蒜20克。
調味料：白糖15克。

製作方法：

1. 大蒜去皮洗淨，切末。
2. 將材料與調味料一起混合均勻即可。

Tip：製作此醬料時，可加入番茄醬，味道獨特。

應用：適用於油炸料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----------|-----------|----|----|
| | | ★★ | ★ | ★ | |
| 保存 | 即時 | 室溫 3天 | 冷藏 15天 | 冷凍 | 冷凍 |

熱量：451千卡
製作時間：5分鐘

粵式黃豆醬



材料：黃豆20克。

調味料：白糖10克。

製作方法：鍋中注水燒開，放入黃豆煮沸後放入白糖，用小火慢慢熬煮至濃稠即可。

Tip：黃豆煮前應先泡發，這樣會比較容易煮爛。

應用：可用於炒各種肉類、海鮮料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----------|----------|----|----|
| | | ★ | ★ | | |
| 保存 | 即時 | 室溫 1天 | 冷藏 7天 | 冷凍 | 冷凍 |

熱量：167千卡
製作時間：20分鐘

豆瓣甜炒醬



材料：蒜末、薑末各15克，辣豆瓣醬、番茄醬各適量。

調味料：糖5克，芝麻油8克，糯米醋50克。

製作方法：

1. 大蒜去皮洗淨，切末；薑洗淨，切末。
2. 將糖、蒜末、薑末、芝麻油、糯米醋、辣豆瓣醬、番茄醬拌勻即可。

Tip：糯米醋含胺基酸、維生素及有機酸等營養，味道甘美，最好不要用其他醋代替，以免影響此醬的口感。

應用：可用於肉類料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----------|----------|----|-----------|
| | ★★ | ★★★ | | | ★★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 2天 | 冷藏 8天 | 冷凍 | 冷凍 30天 |

熱量：175千卡
製作時間：5分鐘

五香醬



材料：蒜、薑、紅椒各15克。

調味料：鹽、五香粉、糖、黑胡椒粉、高粱酒各適量。

製作方法：

1. 大蒜去皮洗淨，切末；薑洗淨，切末；紅椒洗淨，切碎。
2. 油鍋燒熱，放入蒜末、薑末、紅椒碎炒香，加入高粱酒燒開。
3. 加鹽、糖、五香粉、黑胡椒粉拌勻即可。

Tip：五香粉的用量不宜過多。

應用：可用於醃漬肉類。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----------|-----------|----|----|
| | | ★ | ★★ | ★ | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 2天 | 冷藏 13天 | 冷凍 | 冷凍 |

熱量：140千卡
製作時間：8分鐘

蜂蜜桂花醬



材料：蜂蜜30克，桂花8克。

調味料：肉桂粉3克，味醂、美極鮮味露各適量。

製作方法：

1. 蜂蜜加適量冷開水調勻。
2. 將鍋置於火上，放入蜂蜜水，放桂花、肉桂粉、味醂、美極鮮味露稍煮，將桂花撈出即可。

Tip：肉桂粉不可過量使用。

應用：用於酥炸類料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----------|-----------|----|----|
| | | ★★ | ★ | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 2天 | 冷藏 12天 | 冷凍 | 冷凍 |

熱量：102千卡
製作時間：6分鐘

甜酸雞煲汁



材料：白醋20克，薑片10克。

調味料：紅糖15克。

製作方法：將鍋置於火上，加水燒開，放紅糖煮溶化，加白醋、薑片稍煮即可。

Tip：紅糖要充分溶解，才能入味。

應用：適用於各種肉類、海鮮料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----------|-----------|----|----|
| | ★★ | ★★★ | | | |
| 保存 | 即時 | 室溫 3天 | 冷藏 20天 | 冷凍 | 冷凍 |

熱量：128千卡
製作時間：5分鐘

蒜香花生醬



材料：花生仁、大蒜、紅椒、花椒粒、白芝麻各適量。
調味料：醬油15克，芝麻油5克，鹽10克，糖8克，味醂6克。

製作方法：

- 1.花生仁洗淨；大蒜去皮洗淨，切末；紅椒洗淨，切絲。
- 2.油鍋燒熱，放入蒜末、紅椒、花椒粒、花生仁、白芝麻炒香，加鹽、糖、味醂、醬油、芝麻油拌勻即可。

Tip：將材料攪打成糊狀，風味更佳。

應用：適用於肉類、蔬菜料理。

| | | | | | |
|----|----|----|-----|----|---|
| 口感 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
| | | ★ | ★★ | ★ | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 10天 | | |

熱量：342.2千卡
製作時間：8分鐘

薑蒜豆豉醬



材料：薑、蒜各15克，豆豉醬適量。
調味料：辣椒醬、米酒、糖、雞油各適量。

製作方法：

- 1.薑洗淨，切末；蒜去皮洗淨，切末。
- 2.雞油燒熱，放入薑末、蒜末炒香，加米酒、辣椒醬、糖拌勻即可。

Tip：此醬中的雞油可以用植物油來代替。

應用：適用於魚類、肉類料理。

| | | | | | |
|----|----|----|-----|----|---|
| 口感 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
| | ★ | ★★ | | ★ | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 15天 | | |

熱量：132千卡
製作時間：6分鐘

豆瓣鯽魚



- ◆ 材料：鯽魚2條。
- ◆ 調味料：鹽、米酒、香油、豬肉末、太白粉各適量，薑蒜豆豉醬1份。

◆ 製作方法：

- 1.魚洗淨，劃上菱形花刀，用米酒、鹽醃漬入味，拍上太白粉，放入油鍋中炸至金黃色撈出。
- 2.鍋內留油，放入肉末炒香，加薑蒜豆豉醬，加香油，淋在魚上即可。

示範
菜例

大蒜豆酥醬



材料：豆酥35克，大蒜、薑、白芝麻各10克。
調味料：醬油8克，糖10克。

製作方法：

- 1.大蒜去皮洗淨，切末；薑洗淨，切末。
- 2.油鍋燒熱，放入豆酥、蒜末、薑末、白芝麻炒香，加醬油、糖與適量清水拌勻即可。

Tip：白芝麻炒過後更香。

應用：適用於炒菜或拌麵。

| | | | | | |
|----|----|----|-----|----|---|
| 口感 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
| | | | ★★ | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 15天 | | |

熱量：412千卡
製作時間：10分鐘

大蒜香辣醬



材料：紅蔥頭、大蒜各15克。
調味料：鹽、糖、鮮雞粉、辣椒粉、花生醬、沙茶醬各適量。

製作方法：

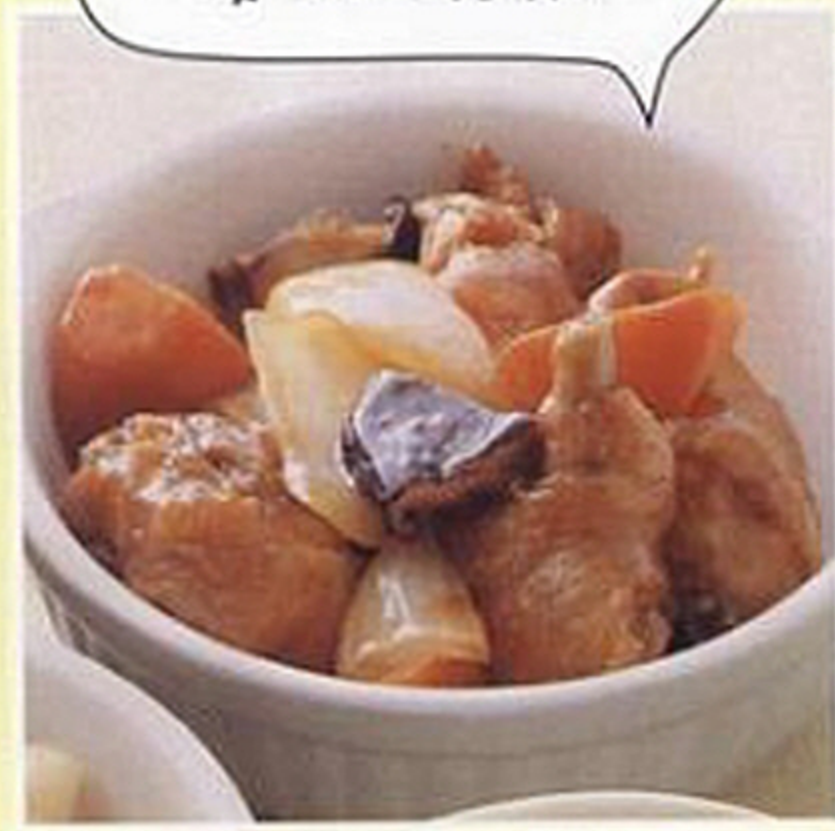
- 1.紅蔥頭洗淨，切末；大蒜去皮洗淨，切末。
- 2.油鍋燒熱，放入紅蔥頭末與蒜末炒香，加鹽、糖、鮮雞粉、辣椒粉，再加花生醬、沙茶醬續翻炒片刻即可。

Tip：炒蒜頭末與紅蔥頭末時火候不宜太大。

| | | | | | |
|----|----|----|-----|----|---|
| 口感 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
| | | ★ | ★ | ★★ | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 18天 | | |

熱量：149千卡
製作時間：6分鐘

雙洋燒雞



示範
菜例

- ◆ 材料：雞腿1隻，洋蔥50克，馬鈴薯30克，香菇1朵，胡蘿蔔20克。
- ◆ 調味料：醬油1大匙，油適量，大蒜香辣醬1份。

◆ 製作方法：

- 1.雞腿洗淨，切塊狀，放入沸水中汆燙去血水。
- 2.胡蘿蔔、馬鈴薯削皮後，切滾刀塊；香菇、洋蔥洗淨切塊狀。
- 3.水沸後，將馬鈴薯稍燙。
- 4.起油鍋，把雞腿、馬鈴薯、香菇、胡蘿蔔拌炒一下，加入適量的水，中火燜煮至爛，最後放入洋蔥炒熟，加入大蒜香辣醬拌勻即可。

普寧豆醬



材料：黃豆25克。
調味料：鹽2克，生抽40克，薑10克。
製作方法：薑洗淨，切末；鍋中注水煮沸，放入黃豆煮熟後撈起瀝乾，加入薑末、鹽、生抽拌勻即可。

Tip：薑切末時不用去皮。
應用：可用於炒各種肉類、海鮮料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | ★ | ★ | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 1天 | 12天 | | |

熱量：166千卡
製作時間：25分鐘

脆瓜素肉拌醬



材料：素肉、脆瓜各30克，大蒜、薑、素高湯適量。
調味料：糖4克，素蠔油10克。
製作方法：

- 脆瓜洗淨切片；素肉洗淨切丁；大蒜去皮洗淨切末；薑洗淨切末。
- 油鍋燒熱，放入素肉、蒜末、薑末炒香，加入脆瓜同炒，倒入素高湯燒開。
- 加糖、素蠔油拌勻即可。

Tip：用火腿丁代替素肉丁時，也別有一番風味。
應用：適合用來拌食麵條。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|----|----|---|
| | | ★ | ★ | | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 1天 | 8天 | | |

熱量：278.5千卡
製作時間：8分鐘

奇味雞煲汁



材料：柱候醬、叉燒醬、芝麻醬各30克，薑、大蒜各15克。

調味料：糖、鹽各適量。

- 製作方法：
- 薑洗淨，切末；大蒜去皮洗淨，切末。
 - 將材料與調味料拌勻即可。

Tip：叉燒醬也可以用肉末放入油鍋中爆香製成。
應用：適用於各種蔬菜、海鮮料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|----|----|---|
| | | ★ | | ★ | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 8天 | | |

熱量：167千卡
製作時間：5分鐘

茄汁焗豆汁



材料：菜豆35克，番茄醬30克。
調味料：太白粉15克，糖5克，鹽2克。
製作方法：菜豆放入沸水中煮熟後，撈起，加番茄醬、太白粉、糖、鹽拌勻即可。

Tip：番茄醬味道酸甜可口，可以增進食欲，而且還含有豐富的維生素。

應用：可用於肉類、海鮮料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | ★ | | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 10天 | | |

熱量：203千卡
製作時間：25分鐘

豆豉海鮮炒醬



材料：豆豉、泡紅椒、鮮紅椒、薑各適量。
調味料：糖8克，鮮雞粉5克，醬油3克，鹽3克。
製作方法：

- 鮮紅椒洗淨，切圈；薑洗淨，切片。
- 將鍋置於火上，注水燒開，放入豆豉、泡紅椒、鮮紅椒、薑片同煮，加鹽、糖、鮮雞粉、醬油拌勻即可。

Tip：此醬汁可加入適量白醋，提升風味。

應用：適用於肉類、魚類料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | ★ | ★ | ★ | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 10天 | | |

熱量：166千卡
製作時間：8分鐘

清補涼雞煲汁



材料：當歸、黨參、玉竹、淮山、枸杞、紅棗、薑、蔥各適量。

調味料：鹽2克。

- 製作方法：
- 蔥洗淨，切段；薑洗淨，切片。
 - 在鍋中注水，放入所有材料後，用中火煮20分鐘，加入鹽調味即可。

Tip：此醬汁由各種中藥材熬製所成，有滋補功效。
應用：適用於各種肉類、海鮮料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|----|----|---|
| | | | ★★ | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 1天 | 5天 | | |

熱量：177千卡
製作時間：25分鐘

醃 | 醬 | 滷 | 汁

豆豉洋蔥醬



材料：薑、大蒜各10克，豆豉、洋蔥、青紅椒各15克。
調味料：米酒8克，糖5克，醬油6克。

製作方法：

1. 薑洗淨，切末；大蒜去皮洗淨，切末；洋蔥、青紅椒均洗淨，切丁。
2. 油鍋燒熱，放入薑末、蒜末、洋蔥、青紅椒、豆豉炒香，加米酒、糖、醬油炒勻即可。

Tip：薑、蒜一定要先爆香，醬的香味才能濃郁。

應用：適用於肉類料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | ★★ | | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 4天 | 10天 | | |

熱量：158千卡
製作時間：12分鐘

蝦仁菜脯醬



材料：白蘿蔔丁30克，蝦仁15克，大蒜、薑各適量。
調味料：鹽3克，糖8克，醬油10克。

製作方法：

1. 蝦仁洗淨；蒜去皮洗淨切末；薑洗淨切末。
2. 鍋內注水煮沸，放入白蘿蔔丁、蝦仁煮熟後，將蝦仁切碎。
3. 將白蘿蔔丁、蝦仁、蒜、薑混合，加鹽、糖、醬油拌勻即可。

Tip：可以適當地加些白酒，味道會更清香。

應用：可以用於炒各種肉類、海鮮料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | ★ | ★ | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 15天 | | |

熱量：140千卡
製作時間：15分鐘

川辣花椒醬



材料：芝麻醬、辣椒粉、紅辣醬、大蒜、花椒粉各適量。
調味料：醬油15克，芝麻油、黑醋各10克，糖8克。

製作方法：

1. 大蒜去皮洗淨，切末。
2. 油鍋燒熱，放入蒜末、辣椒粉、花椒粉炒香。
3. 加芝麻醬、紅辣醬、醬油、黑醋、糖拌勻，淋入芝麻油即可。

Tip：可依照個人喜好調整醬料辛辣程度。

應用：適合用於肉類或蔬菜。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | | ★ | ★★ | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 15天 | | |

熱量：294.6千卡
製作時間：8分鐘



part 3

喜歡吃美味醃菜、滷菜，忘不了那酸、甜、麻、辣、香的味道？其實除了購買店裡販賣的好吃醃菜、滷味外，你還有更好的選擇—那就是在家親自動手做。單是動手的樂趣、自己調出美味醬料的那份成就感就已經讓人心動不已了，何況還有美味的菜餚可以享受呢。那麼就趕快跟著我們動手做吧！無論是醃醬、滷汁，只要用心，保證你也能做出名店的味道來囉！

醃牛柳醬汁



材料：雞蛋1個。
調味料：鹽3克、糖5克、嫩精、玉米粉、小蘇打、米酒、芝麻油各適量。
製作方法：雞蛋打散，加鹽、糖、嫩精、玉米粉、小蘇打、米酒、芝麻油，混合均勻即可。
Tip：可選用米醋來調製此醬。
應用：可用於醃漬肉類料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | ★ | ★★ | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 3天 | 20天 | | |

熱量：137千卡
製作時間：5分鐘

芝麻肉醃料



材料：雞蛋1個。
調味料：糖5克、鹽3克、芝麻油、米酒各適量。
製作方法：雞蛋打散，加糖、鹽、芝麻油、米酒拌勻即可。
Tip：米酒酒精度高，可按個人喜好用量。
應用：可用於醃漬肉類料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | ★ | ★★ | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | | 10天 | | |

熱量：137千卡
製作時間：4分鐘

粉蒸排骨辣醃醬



材料：松肉粉、五香蒸肉粉、太白粉、大蒜、紅辣椒各適量。
調味料：胡椒粉2克、辣椒粉15克。
製作方法：
1.大蒜去皮洗淨，切末；紅辣椒洗淨，切丁。
2.將松肉粉、辣椒粉、太白粉、胡椒粉加水混合均勻，再加入五香蒸肉粉攪拌，撒上紅辣椒丁即可。
Tip：辣椒粉的多少可以根據自己的喜好來放。
應用：用於醃漬豬排、牛排。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|-----|----|-----|----|---|
| | | | ★★★ | ★★ | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | 5小時 | 4天 | 32天 | | |

熱量：63千卡
製作時間：6分鐘

川式麻辣泡菜醬



材料：高粱酒40克、花椒粒12克、乾辣椒粉20克。
調味料：鹽10克。
製作方法：將材料與調味料混合，加入冷開水充分攪勻即可。
Tip：做泡菜時，蔬菜用鹽醃漬至脫水後再放入醬料密封即可。
應用：適用於醃漬各類蔬菜。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|-----|
| | | | ★★ | ★ | ★★★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 8天 | 30天 | | |

熱量：101千卡
製作時間：5分鐘

醃牛小排醬



材料：胡蘿蔔、紅椒、洋蔥、大蒜各20克、蛋白15克。
調味料：胡椒粉、鹽、醋、小蘇打、番茄醬、紅酒各適量。
製作方法：
1.胡蘿蔔、紅椒、洋蔥均洗淨，切碎；大蒜去皮洗淨，切成碎末。
2.將材料與調味料混合，攪拌均勻即可。
Tip：洋蔥有青、紅之分，但作用是一樣的，個人可以根據自己的喜好進行選擇。
應用：用於醃漬肉類料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | ★★ | ★ | ★★ | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 20天 | | |

熱量：155千卡
製作時間：5分鐘

烤肉醃醬



材料：大蒜末20克、蔥8克、孜然粉8克。
調味料：糖30克、辣椒粉15克、花生粉50克。
製作方法：
1.大蒜去皮洗淨，切末；蔥洗淨，切末。
2.將材料與調味料混合，加入冷開水充分拌勻即可。
Tip：此醬在使用前最好再拌勻一下。
應用：適用於醃漬肉類料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | | ★★ | ★ | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 5天 | 21天 | | |

熱量：161千卡
製作時間：4分鐘

牛排香醃醬



材料：黑胡椒20克，百里香8克。
調味料：胡椒粉、鹽各5克，紅酒15克。
製作方法：
1.百里香、黑胡椒洗淨，切末。
2.將材料與調味料充分攪拌均勻即可。
Tip：此醬冷藏一晚後口感更具風味。
應用：適用於醃漬牛排、豬排。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|----|----|---|
| | | | ★★ | ★ | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 8天 | | |

熱量：77千卡
製作時間：5分鐘

牛肉番茄醃醬



材料：玉米粉5克，嫩精2克，雞蛋1個，太白粉5克，紹興酒15克，番茄汁10克。
調味料：香菇粉5克，醬油10克，鹽3克，芝麻適量。
製作方法：將材料和調味料充分攪拌均勻即可。
Tip：番茄汁可直接用番茄代替，也可用番茄醬。
應用：適用於醃漬肉類料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | ★ | | ★★ | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 4天 | 25天 | | |

熱量：116千卡
製作時間：4分鐘

鹹肉醃醬



材料：薑10克。
調味料：甘草粉3克，花椒粉、五香粉各2克，鹽5克，蠟油8克，高粱酒15克。
製作方法：
1.薑洗淨切末。
2.將材料和調味料一起混勻即可。
Tip：沒有高粱酒，也可用花雕酒代替。
應用：適用於醃漬肉類料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | | ★★ | ★ | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 3天 | 28天 | | |

熱量：109千卡
製作時間：3分鐘

沙茶肉醃醬



材料：沙茶醬15克。
調味料：米酒20克，鹽、小蘇打、鮮雞粉、麵粉、咖哩粉、乳酪粉各適量。
製作方法：將材料與調味料混勻，加入適量清水燒開即可。
Tip：此醬若加入適量白糖，會有甜香味，適合喜歡吃甜食的人。
應用：可用於醃漬肉類料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|----|
| | ★ | | ★ | | ★★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 3天 | 20天 | | |

熱量：147千卡
製作時間：6分鐘

番茄蔥醃醬



材料：番茄醬20克，乾蔥頭、大蒜各15克，蔥12克，太白粉30克，洋蔥、薑各適量。
調味料：鹽5克，糖8克，醬油膏適量，米酒12克。
製作方法：
1.乾蔥頭洗淨切碎；蒜去皮洗淨切末；洋蔥洗淨切碎；蔥、薑均洗淨切末。
2.將材料和調味料一起攪勻即可。
Tip：如果希望醬料能更細膩一些，那麼可以放到攪拌機中攪勻。
應用：適用於醃漬肉類料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | ★★ | | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 3天 | 25天 | | |

熱量：145千卡
製作時間：8分鐘

烤魚醃醬



材料：薑末、大蒜各15克，日本醬油30克，蔥10克。
調味料：味醂10克，芝麻15克，糖8克，鹽6克。
製作方法：
1.薑洗淨，切末；大蒜去皮洗淨，切末。
2.將材料與調味料一起攪拌均勻即可。
Tip：芝麻炒熟後更香。
應用：適用於醃漬各類肉食品。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | | ★★ | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 18天 | | |

熱量：138千卡
製作時間：3分鐘

辣椒醃醬



材料：辣椒30克。
調味料：白醋10克，薑15克，糖8克，鹽5克。
製作方法：
1. 薑洗淨，切末。
2. 將材料與調味料充分攪拌均勻即可。
Tip：製作此醬料時，可用薑絲代替薑末。
應用：適用於蒸魚或醃魚。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|-----|----|-----|----|---|
| | ★★★ | | | ★★ | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 20天 | | |

熱量：69千卡
製作時間：3分鐘

腐乳豆瓣醃醬



材料：豆腐乳100克，豆瓣醬25克，薑20克，蒜10克。
調味料：細砂糖40克，鮮雞粉8克。
製作方法：
1. 薑洗淨，切末；大蒜去皮洗淨，切末。
2. 將豆腐乳、豆瓣醬、薑末、蒜末、細砂糖、鮮雞粉充分攪拌均勻即可。
應用：適用於魚類、肉類料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | ★ | ★★ | | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 5天 | 30天 | | |

熱量：276千卡
製作時間：2分鐘

叉燒肉



- ◆ 材料：豬瘦肉300克。
◆ 調味料：蜂蜜適量，糖少許，腐乳豆瓣醃醬1份。
◆ 製作方法：
1. 將豬瘦肉洗淨，切片，用腐乳豆瓣醃醬，醃漬30分鐘。
2. 將醃好的肉片以叉子串起，放入烤爐中烤20分鐘後取出。
3. 放入盤中，淋上用蜂蜜、糖調成的汁即可。

示範
菜例

材料：小蘇打10克，玉米粉15克。

調味料：芝麻、鹽、黑胡椒粉、生抽、糖、米酒各適量。

製作方法：將芝麻、鹽、黑胡椒粉、生抽、小蘇打、玉米粉、糖、米酒混合，攪拌均勻即可。

Tip：做醬時用白胡椒粉代替黑胡椒粉味道也是同樣的鮮美。

應用：用於醃漬肉類料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|----|
| | | ★ | ★ | | ★★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 3天 | 25天 | | |

熱量：187千卡
製作時間：3分鐘

芝麻醬汁



粵式泡菜醃醬



材料：烏醋30克。

調味料：糖20克，鹽、芝麻5克。

製作方法：將材料與調味料混合，加入冷開水調勻即可。

Tip：做醬時要放入冰過的開水，如果不是開水的話，會帶有細菌，對泡菜不利。

應用：用於醃漬各類蔬菜。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|-----|-----|----|---|
| | ★★ | ★★ | | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 10天 | 40天 | | |

熱量：129千卡
製作時間：3分鐘

糖醋黃瓜



示範
菜例

- ◆ 材料：荷蘭黃瓜2根，蝦米醋20毫升，砂糖30克。
◆ 調味料：粵式泡菜醃醬1份。
◆ 製作方法：
1. 將黃瓜洗淨，切片備用。
2. 調入粵式泡菜醃醬醃漬入味。
3. 瓜片瀝乾水分，加入砂糖、醋拌勻即可食用。
◆ 烹飪提示：
醃漬時間以7~8分鐘為宜。

鹽酥甜醃醬



材料：大蒜20克，蔥20克，太白粉30克，酒5克，薑汁5克。

調味料：香菇粉10克，糖10克，芝麻30克，醬油膏40克。

製作方法：

- 1.大蒜去皮洗淨，切末；蔥洗淨，切末。
- 2.將材料和調味料充分混合均勻即可。

Tip：可以用鮮雞粉來代替香菇粉。

應用：適用於醃漬肉類料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | ★ | ★★ | | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 4天 | 30天 | | |

熱量：324千卡
製作時間：4分鐘

西洋芹洋蔥醃醬



材料：西洋芹粉、洋蔥粉各8克，高湯80克。

調味料：鹽、胡椒粉各3克，小蘇打、芝麻油各適量。

製作方法：材料和除芝麻油外的調味料拌勻，淋入芝麻油即可。

Tip：洋蔥粉可用洋蔥末來代替。

應用：可用於醃漬肉類料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | | | ★ | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 1天 | 10天 | | |

熱量：143千卡
製作時間：4分鐘

泡大蒜醬汁



材料：大蒜30克。

調味料：白醋80克，糖8克，鹽3克。

製作方法：

- 1.大蒜去皮洗淨。
- 2.將白醋、糖、鹽、冷開水放入容器中拌勻，再放入蒜瓣浸泡即可。

Tip：想要完全浸透入味的話，最好泡兩天以上。

應用：適用於各種海鮮料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | ★★ | ★ | | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 5天 | 30天 | | |

熱量：109千卡
製作時間：5分鐘

材料：青、紅椒各20克。

調味料：糖5克，鹽2克，白醋80克。

製作方法：

- 1.青、紅椒均洗淨。
- 2.將糖、鹽、白醋、冷開水拌勻，放入青、紅椒浸泡即可。

Tip：此醬汁若加入八角，香味會更濃郁。

應用：適用於肉類、魚類料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | ★★ | ★ | | ★★ | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 4天 | 20天 | | |

熱量：189千卡
製作時間：5分鐘

醃辣椒醬汁



五香烤肉醃醬



材料：大蒜20克，紅蔥頭15克，蔥、薑各10克。

調味料：香菇粉、鹽、五香粉各5克，甘草粉2克，胡椒粉2克，糖8克，白酒10克。

製作方法：

- 1.蒜去皮洗淨，切末；紅蔥頭洗淨，切碎；蔥洗淨，切段；薑洗淨，切絲。
- 2.將材料和調味料一起攪勻即可。

Tip：此醬中的甘草粉在中藥店可以購買到。

應用：適用於醃漬肉類料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | ★ | ★★ | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 4天 | 32天 | | |

熱量：112千卡
製作時間：4分鐘

泡薑醬汁



材料：薑20克，紅椒適量。

調味料：米醋60克，糖5克，鹽2克，白酒15克。

製作方法：

- 1.薑洗淨，切片；紅椒洗淨。
- 2.將材料與調味料混合，加入冷開水拌勻，浸泡即可。

Tip：此醬汁須浸泡一天以上才能入味。

應用：適用於肉類料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | ★★ | ★ | | ★ | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 4天 | 20天 | | |

熱量：148千卡
製作時間：5分鐘

川味泡蘿蔔醬汁



材料：青、紅椒各15克，白蘿蔔20克。
調味料：白醋50克，糖8克，鹽2克，花椒粒10克。
製作方法：
1.白蘿蔔洗淨切片；青、紅椒均洗淨。
2.將材料混合，加入白醋、糖、鹽、花椒粒、冷開水拌勻即可。
Tip：待醬汁充分浸泡入味要兩天以上。
應用：適用於各種蔬菜。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | ★ | | ★ | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 4天 | 20天 | | |

熱量：166千卡
製作時間：5分鐘

豆醬蒜醃醬



材料：紅辣椒20克，大蒜15克。
調味料：豆醬水15克，醬油6克，芝麻油5克，鹽少許，蜂蜜適量。
製作方法：
1.大蒜去皮洗淨，切末；紅辣椒洗淨，切絲。
2.將蒜末、紅椒絲混合，調入豆醬水、醬油、蜂蜜、鹽、冷開水拌勻，淋入芝麻油即可。
Tip：此醬中若加入適量蜂蜜，可讓醬汁香甜味更濃。
應用：適合用來醃漬蔬菜。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | | ★ | ★ | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 10天 | | |

熱量：144.8千卡
製作時間：6分鐘

風味醃醬



材料：蔥、紅辣椒各15克。
調味料：醋、醬油、蔥油各適量。
製作方法：
1.蔥洗淨，切小段；紅辣椒洗淨，切段。
2.將蔥與紅辣椒同拌，加醋、醬油、蔥油混合均勻即可。
Tip：醃醬最好靜置一天後再使用。
應用：可用於油炸蔬菜料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | ★★ | | | ★★ | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 1天 | 12天 | | |

熱量：123千卡
製作時間：5分鐘

香辣豆豉醃醬



材料：爆香豆豉30克，紅油、辣椒各15克。
調味料：糖8克，香菇粉3克，鹽5克。
製作方法：
1.辣椒洗淨，切碎。
2.將材料和調味料充分攪拌均勻即可。
Tip：豆豉一定要用油炒炒出香味，這樣做出來的醬料才會香。
應用：適用於醃漬肉類料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | ★ | | ★★ | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 4天 | 35天 | | |

熱量：218千卡
製作時間：3分鐘

蒜香烤肉醃醬



材料：薑、紅椒、洋蔥、蒜各15克。
調味料：糖、芝麻油、醬油、香菇粉、酒、白醋各適量。
製作方法：
1.薑洗淨切末；紅椒洗淨切絲；洋蔥洗淨切丁；大蒜去皮後洗淨切片。
2.將薑末、紅椒絲、蒜片、洋蔥丁、酒、白醋混合，加糖、芝麻油、醬油、香菇粉拌勻即可。
Tip：香菇粉可用磨菇粉代替。
應用：可用於醃漬肉類。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | ★★ | ★ | ★ | ★ | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 4天 | 25天 | | |

熱量：145千卡
製作時間：8分鐘

蒸排骨醃醬



材料：辣椒15克，蛋白20克，太白粉適量。
調味料：鹽3克，香菇粉10克，糖12克，薑汁10克，辣醬油12克，酒8克。
製作方法：
1.辣椒洗淨，切片。
2.將材料和調味料攪拌均勻即可。
Tip：可以用蜂蜜代替糖來做醬。
應用：適用於醃漬肉類料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | ★★ | | ★★ | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 3天 | 25天 | | |

熱量：189千卡
製作時間：4分鐘

花椒醃醬



材料：花椒10克，大蒜8克。
調味料：白醋8克，鹽6克，高粱酒40克。
製作方法：
1. 大蒜去皮洗淨，切末。
2. 將材料與調味料混合，攪拌均勻即可。
Tip：此醬料加入適量紅辣椒，風味更佳。
應用：適用於蔬菜料理。

| 口感 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|----|
| | ★★ | | | | ★★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 8天 | 30天 | | |

熱量：102千卡
製作時間：4分鐘

蒜味雞醃醬



材料：大蒜40克，薑汁10克，洋蔥15克。
調味料：鹽5克。
製作方法：
1. 蒜去皮洗淨切碎；洋蔥洗淨切片。
2. 將蒜碎、薑汁、洋蔥片加水混合，置火上燒開，加鹽調味即可。
Tip：薑汁也可用其他蔬菜汁代替做醬，別具風味。
應用：適用於醃漬肉類料理。

| 口感 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | | ★ | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 3天 | 30天 | | |

熱量：68千卡
製作時間：4分鐘

滷味鳳爪



◆ 材料：雞爪250克。
◆ 調味料：蔥10克，蒜5克，鹽5克，八角5克，桂皮10克，蒜味雞醃醬1份。
◆ 製作方法：
1. 雞爪剝去趾尖，洗淨，加蒜味雞醃醬醃漬1小時；蔥洗淨切段，蒜洗淨切片。
2. 鍋中加水煮沸後，放入鳳爪煮至熟軟後，撈出。
3. 鍋中加入蔥段、蒜片、鹽、八角、桂皮製成滷汁，放入雞爪滷至入味即可。
◆ 烹飪提示：
選用飼料雞爪，吃起來口感會更好。

示範菜例

材料：太白粉10克，豆豉20克。

調味料：糖、鹽、香菇粉、梅醬、胡椒粉、蠔油各適量。

製作方法：將糖、鹽、香菇粉、梅醬、胡椒粉、蠔油加冷開水混合，再拌入豆豉及太白粉拌勻即可。

Tip：沒有香菇粉也可用鮮雞粉代替。

應用：適用於醃漬肉類料理。

| 口感 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | ★ | ★★ | ★ | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 4天 | 30天 | | |

熱量：102千卡
製作時間：5分鐘

豆豉蒸排骨醃醬



材料：乾香草3克，大蒜15克，太白粉10克，蛋白20克。

調味料：白酒30克，檸檬汁10克，鹽、胡椒粉各適量。

製作方法：

1. 大蒜去皮洗淨，切末；乾香草洗淨，切碎。
2. 將材料與調味料混合均勻即可。

Tip：一定要選擇優良的白酒，這樣做出來的醬料才會別具特色。

應用：適用於醃漬各類肉食品。

| 口感 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|----|----|----|
| | ★ | | ★ | ★ | ★★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 1天 | 8天 | | |

熱量：81千卡
製作時間：5分鐘

香草肉醃醬



示範菜例

◆ 材料：豬頸肉300克。

◆ 調味料：檸檬汁、蘋果醋、辣椒、蒜蓉、蜂蜜各少許，香草肉醃醬1份。

◆ 製作方法：

1. 先將豬頸肉用香草肉醃醬醃漬一晚。
2. 放入烤箱用180°C的火烤30~40分鐘，中途兩次翻面並需加上醃汁及蜂蜜。
3. 食用時蘸上用檸檬汁、蘋果醋、辣椒、蒜蓉、蜂蜜調勻的醬汁即可。

蒜香豬頸肉



蒜香排骨醃醬



材料：蒜、辣椒、花椒、豆豉、蛋白、嫩精各適量。
調味料：醬油20克，鹽3克，糖5克，胡椒粉3克。
製作方法：
1. 蒜去皮洗淨，切末；辣椒洗淨，切碎。
2. 油鍋燒熱，加花椒、豆豉、蒜末、辣椒炒香，放入蛋白、嫩精、醬油、鹽、糖、胡椒粉、冷開水，攪勻即可。
Tip：此醬最好靜置一天後再使用。
應用：用於肉類料理。

| 口感 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | | ★★ | ★ | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 3天 | 28天 | | |

熱量：172千卡
製作時間：12分鐘

香醃醬



材料：蔥8克，醬油40克，柚子醋15克。
調味料：蔥油25克，麻油10克。
製作方法：
1. 蔥洗淨，切花。
2. 將材料與調味料混勻即可。
Tip：蔥油可以自己用蔥白澆上熱麻油，加鹽調製。
應用：用於醃漬肉類料理。

| 口感 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | ★ | | ★★ | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 6天 | 10天 | | |

熱量：321千卡
製作時間：3分鐘

澳門醬滷雞



◆ 材料：雞1隻。
◆ 調味料：生抽15克，老抽10克，香葉2片，八角8克，桂花皮10克，羅漢果1個，麥芽糖適量，香醃醬1份。
◆ 製作方法：
1. 雞宰殺洗淨，加香醃醬醃漬1小時。
2. 將其餘調味料調勻，加適量水燒開，放入雞滷至熟。
3. 撈出，撒上麥芽糖，切成塊狀即可裝盤。

示範菜例

花椒鹹滷汁



材料：高湯50克，花椒粒、蔥、檳榔各適量。
調味料：鹽、鮮雞粉各3克，米酒15克。
製作方法：
1. 蔥洗淨，切段。
2. 將鍋置於火上，放入高湯燒開。
3. 放入花椒粒、檳榔同煮，加鮮雞粉、米酒、蔥段拌勻即可。
Tip：檳榔需久煮，味道才會散發開來。
應用：可用於滷煮肉類料理。

| 口感 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | | ★ | ★★ | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 1天 | 10天 | | |

熱量：140千卡
製作時間：8分鐘

醬滷肉汁

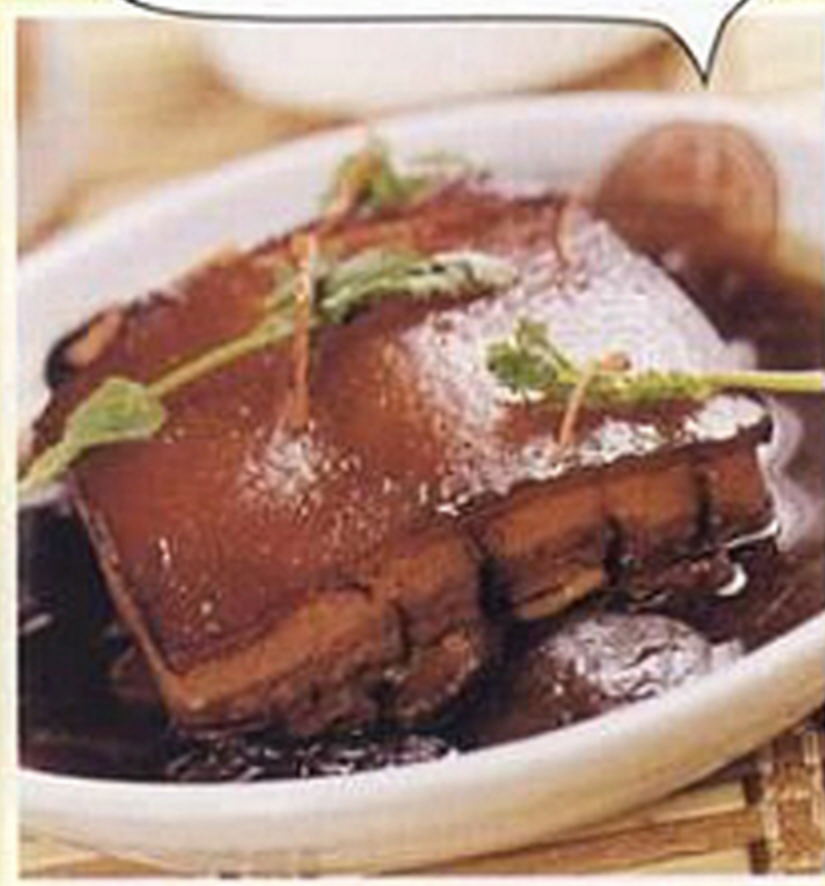


材料：花椒粒15克，高湯50克，大蒜、薑、辣椒、蔥、草果各8克，甘草、八角各10克。
調味料：鹽5克，冰糖15克，醬油10克，酒8克。
製作方法：
1. 蒜去皮洗淨切末；薑、辣椒、蔥均洗淨切末。
2. 油鍋燒熱，放花椒粒、八角炒香，放入高湯和其他材料，煮開即可。
Tip：為了利於醬汁的保存，使用後要再次煮沸。
應用：用於滷製肉類料理。

| 口感 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | ★★ | ★★★ | ★ | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 3天 | 35天 | | |

熱量：132千卡
製作時間：12分鐘

南味滷肉



示範菜例

◆ 材料：豬五花肉1000克。
◆ 調味料：鹽15克，五香粉3克，薑片4克，米酒20毫升，白糖20克，滷汁500毫升，桂皮8克，蔥段10克，蒜頭5克，香油12毫升，醬滷肉汁1份。
◆ 製作方法：
1. 將帶皮的五花肉切成方正字塊，再刻上十字花刀，用涼水泡盡血水，將肉面刮淨。
2. 將鍋置於火上，放入豬肉和能淹沒豬肉塊的清水煮沸，撈去浮沫，煮1小時後加滷汁、醬滷肉汁、米酒、蔥段、薑片、蒜頭、五香粉及用紗布包紮好的桂皮，用文火滷浸1.5小時至肉塊八成爛時取出，晾涼後塗刷上香油即可。

高湯滷汁



- 材料：滷包、辣椒、大蒜、高湯、薑、蔥各適量。
調味料：醬油40克，蠔油20克。
製作方法：
1. 大蒜去皮洗淨，切末；辣椒、薑、蔥均洗淨，切末。
2. 油鍋燒熱，放入蒜末、辣椒、薑、蔥炒香，加入高湯和滷包、醬油、蠔油燒開即可。
Tip：先將蒜末、辣椒炒香，有助於滷汁香味的釋放。
應用：適用於滷製肉類料理。

| | | | | | |
|----|----|----|-----|----|----|
| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
| | | | ★★★ | ★ | ★★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 4天 | 34天 | | |

熱量：225千卡
製作時間：14分鐘

滷牛肉醬汁

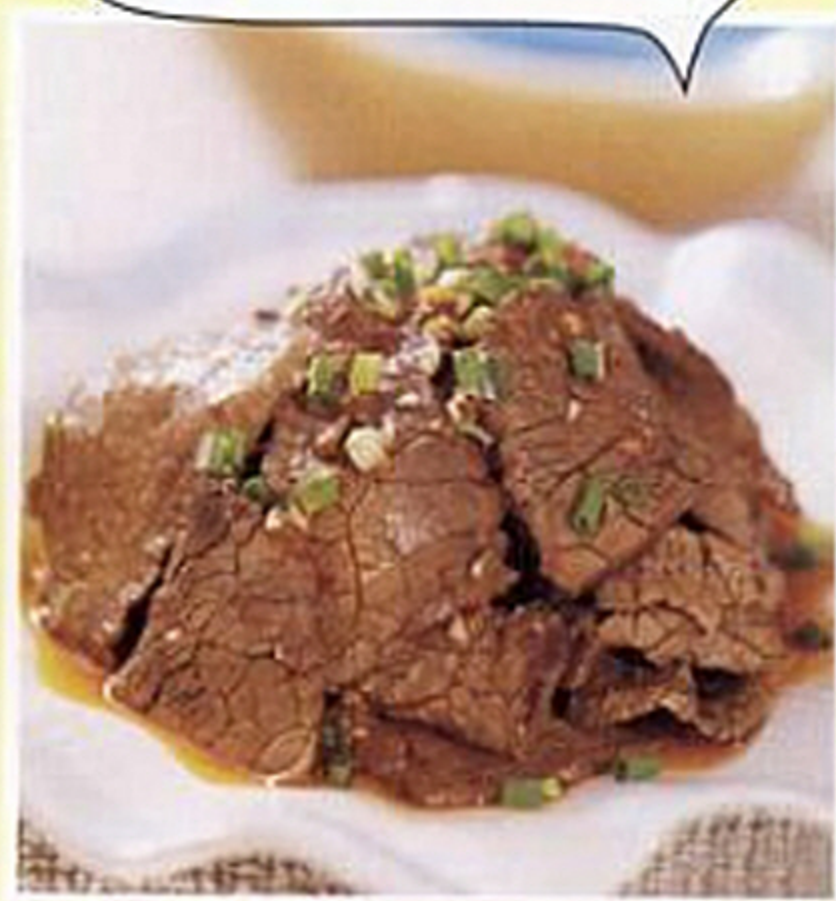


- 材料：番茄醬20克，高湯80克。
調味料：糖5克，美極鮮味露、味醂各適量。
製作方法：鍋燒熱，放入高湯燒開，加糖、味醂、美極鮮味露、番茄醬拌勻即可。
Tip：番茄醬的酸甜味，讓此醬不加醋也同樣美味。
應用：可用於滷肉類料理。

| | | | | | |
|----|----|----|-----|----|----|
| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
| | ★ | ★ | | | ★★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 15天 | | |

熱量：145千卡
製作時間：6分鐘

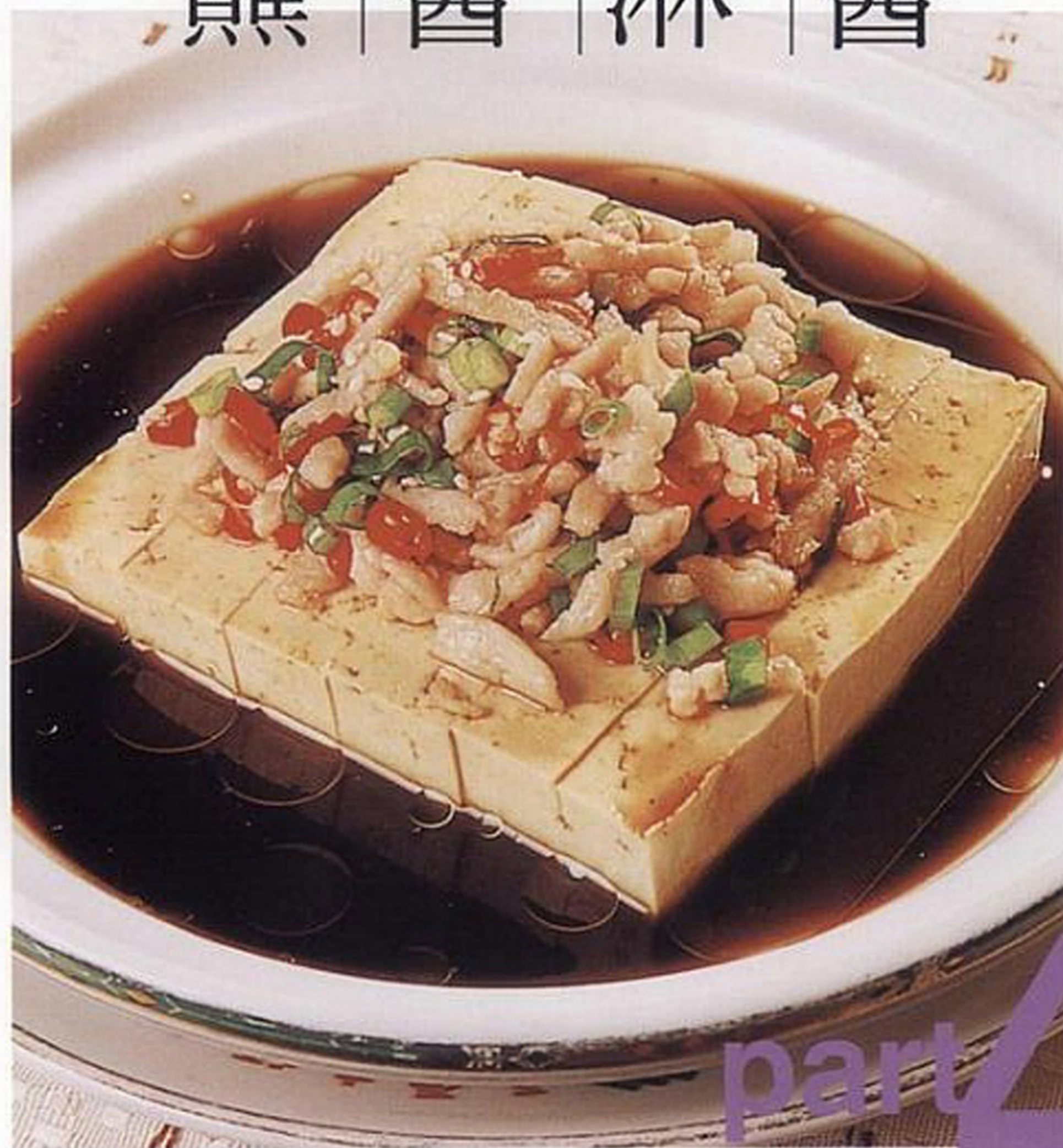
五香牛肉



- ◆ 材料：牛肉100克。
◆ 調味料：花椒半茶匙，八角2粒，桂皮1塊，沙薑5塊，草果1個（碾碎），茴香半茶匙，蔥碎適量，鹽1茶匙，碎冰糖半湯匙，高湯400毫升，酒1湯匙，滷牛肉醬汁1份，麻油、浙醋適量。
◆ 製作方法：
1. 把滷汁料（酒除外）放在一個深碗內，用旺火煮15分鐘。
2. 牛肉洗淨，放進滷汁中，並加入酒、滷牛肉醬汁，再用中火煮約40分鐘。
3. 牛肉取出，晾涼後切薄片；麻油和浙醋用高火煮1分鐘，取出後加入剩下的醬汁，就可以配著牛肉食用。

示範菜例

蘸 | 醬 | 淋 | 醬



蘸醬、淋醬，是可以讓菜餚更加完善的調味料，可以說是輔助性的調味料，只要調得好，不僅能順利地提升原料的香氣，而且還能夠提味或者醒味。這些常見的神奇醬料，都將在這一章中娓娓道來。無論是香辣的餃子辣蘸醬還是酸甜的酸番茄蘸醬，我們都不會錯過，相信你也不願錯過這個與蘸醬、淋醬相約的好機會吧。

口味蘸醬



材料：香菜、蔥各12克。
調味料：糖8克，鹽4克，烏醋、中式醬油、麻油、蔥油各適量。

製作方法：
1. 香菜洗淨，切末；蔥洗淨，切段。
2. 將香菜、蔥同拌，加糖、鹽、烏醋、中式醬油、麻油、蔥油拌勻即可。
Tip：醬油可用生抽代替。
應用：可用於燒烤沙拉。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | ★★ | ★ | ★ | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 1天 | 12天 | | |

熱量：132千卡
製作時間：4分鐘

番茄味噌醬



材料：糖、甘草粉、米粉、番茄醬、味噌、醬油各適量。

調味料：鹽3克。
製作方法：將鹽、糖、甘草粉、米粉、番茄醬、水、味噌、醬油一起調勻，再入鍋煮開即可。
Tip：煮開後便要熄火，以免味噌的香氣流失。
應用：可作為粽子蘸醬。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | ★★ | ★ | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 14天 | | |

熱量：135千卡
製作時間：4分鐘

海山辣椒醬



材料：辣椒醬、海山醬各15克，味噌、醋各20克。
調味料：辣醬油10克。
製作方法：將所有材料與調味料一起混合均勻，用小火熬煮入味即可。

Tip：此醬在使用前最好先拌勻。
應用：適用於肉類料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | ★ | | ★ | ★★ | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 15天 | | |

熱量：32千卡
製作時間：8分鐘

餃子辣蘸醬



材料：尖紅辣椒10克，大蒜15克。
調味料：醬油12克，白醋8克，芝麻油5克，醋4克。
製作方法：
1. 尖紅辣椒洗淨切段，大蒜去皮洗淨切末。
2. 將尖紅辣椒、蒜末混合，加醬油、白醋、醋、芝麻油拌勻即可。

Tip：用尖紅辣椒以增強辣味，不嗜辣者可自行調整。
應用：適用於燒烤類、蒸菜類蘸醬。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | ★★ | | | ★ | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 10天 | | |

熱量：55.3千卡
製作時間：6分鐘

餃子醋蘸醬



材料：醬油30克，乾辣椒15克，芝麻油、蒜各10克。
調味料：白醋12克。

製作方法：
1. 蒜去皮洗淨，切末；乾辣椒洗淨切段。
2. 將所有材料與調味料混合均勻即可。
Tip：乾辣椒段可用辣椒末代替。
應用：適合當作水餃、煎餃或蒸餃的蘸醬。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | ★ | | ★ | ★ | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 15天 | | |

熱量：106.3千卡
製作時間：5分鐘

生薑檸檬蘸醬



材料：薑20克。
調味料：醬油30克，檸檬汁10克，鹽5克。

製作方法：
1. 薑洗淨，切絲。
2. 將材料與調味料一起混合均勻即可。
Tip：將此醬汁冰鎮一晚後再使用，味道會更好。
應用：適用於蔬菜沙拉。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | ★ | | ★★ | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 3天 | 15天 | | |

熱量：147千卡
製作時間：4分鐘

蒜蓉麻油蘸醬



材料：大蒜25克。
調味料：生抽40克，糖、麻油各15克。
製作方法：大蒜去皮，放入果汁機中攪打，再放入生抽、糖、麻油攪勻即可。
Tip：如果用醬油膏代替生抽，味道也一樣的好。
應用：適用於蘸食各種肉類料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | ★ | ★ | | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 4天 | 45天 | | |

熱量：269千卡
製作時間：4分鐘

烏梅蘸醬



材料：烏梅汁25克，話梅1顆。
調味料：白蘭地酒10克，砂糖10克，白醋15克。
製作方法：熱鍋，加入所有材料及調味料燒開即可。
Tip：白蘭地酒可用其他白酒代替。
應用：適用於油炸料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | ★ | ★ | ★ | | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 3天 | 15天 | | |

熱量：107.4千卡
製作時間：8分鐘

酥炸雲吞



- ◆ 材料：鮮蝦雲吞8顆。
◆ 調味料：生油1000克，烏梅蘸醬1份。
◆ 製作方法：
1. 將雲吞包成元寶形。
2. 鍋內放油燒熱，燒至100°C油溫時放入雲吞，關火。
3. 待雲吞浮起後再開火炸至金黃色，配以烏梅蘸醬食用即可。
◆ Tip：雲吞餡（包括雲吞蝦）放置於0°C-15°C的保鮮櫃中保存。

示範菜例

薑蔥海鮮蘸醬



材料：薑15克，蔥適量。
調味料：鹽2克，糖8克，生抽15克，白醋30克，芝麻油5克。
製作方法：
1. 薑洗淨，切末；蔥洗淨，切段。
2. 將鍋燒熱，放入薑、蔥混合，加鹽、糖、生抽、白醋、冷開水燒開，淋入芝麻油即可。
Tip：鹽不可放太多，否則會蓋掉醬汁本身的香味。
應用：適用於海鮮類、魚類料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|----|----|---|
| | | ★ | ★ | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 8天 | | |

熱量：118千卡
製作時間：10分鐘

酸番茄蘸醬

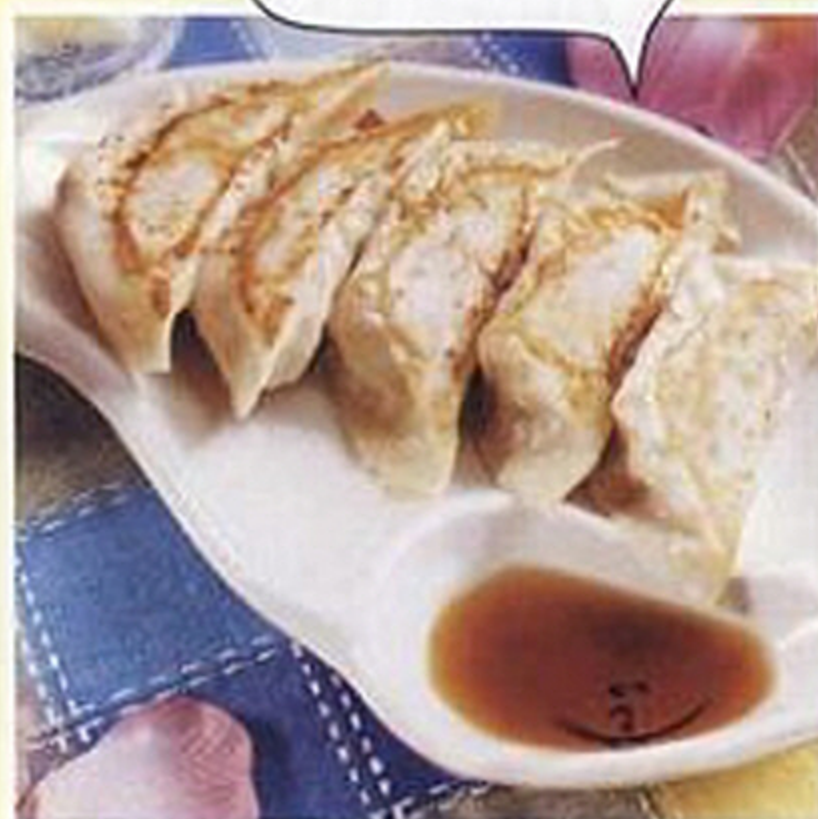


材料：番茄醬、浙醋、香醋、伍斯塔醬各30克。
調味料：糖40克，美極鮮味露15克。
製作方法：將材料與調味料混合，攪拌均勻即可。
Tip：伍斯塔醬是一種廣式調味料，屬於水果醋，在超市可以購買到，也可用米醋代替。
應用：適用於蘸食各類油炸食物。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|-----|----|-----|----|---|
| | ★★★ | ★★ | | | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 3天 | 25天 | | |

熱量：219千卡
製作時間：3分鐘

煎餃



- ◆ 材料：餃子皮5個，豬肉30克，洋蔥1個，高麗菜30克，韭菜50克，蒜6瓣。
◆ 調味料：鹽8克，蠔油5克，香油5克，生抽5克，酸番茄蘸醬1份。
◆ 製作方法：
1. 豬肉、蒜、洋蔥、高麗菜、韭菜洗淨剁成泥，攪拌均勻。
2. 加鹽、蠔油、香油、生抽一起攪拌均勻，包在餃子皮內。
3. 煎鍋放油燒熱，放入已包好的餃子煎至金黃色熟透，配以酸番茄蘸醬食用即可。
◆ 烹飪提示：
煎餃在煎製時，煎成單面底部金黃、殼脆。

紫蘇蘸醬



材料：紫蘇梅30克，魚露、芝麻油各10克。
調味料：白醋6克，糖4克，白胡椒粉少許。
製作方法：將材料和調味料攪拌均勻即可。
Tip：加糖能增加少許的甜味，使醬汁風味更佳。
應用：適用於蘸食海鮮料理。

| | | | | | |
|----|----|----|-----|----|---|
| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
| | ★ | ★ | ★ | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 10天 | | |

熱量：51.8千卡
製作時間：3分鐘

甜蒜蘸醬



材料：大蒜30克。
調味料：果糖30克，豆腐乳醬15克，醬油膏70克。
製作方法：
1.大蒜去皮洗淨，切末。
2.將材料與調味料一起攪拌，充分攪勻即可。
Tip：此醬中的果糖也可用白糖替代。
應用：適用於油菜類、白灼類菜餚。

| | | | | | |
|----|----|----|-----|----|---|
| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
| | | ★★ | | ★ | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 15天 | | |

熱量：208千卡
製作時間：3分鐘

番茄蒜蘸醬



材料：番茄醬10克，大蒜適量。
調味料：糖5克，醬油膏8克，辣醬油12克。
製作方法：
1.大蒜去皮洗淨，切末。
2.油鍋燒熱，放入大蒜炒香，倒入水燒開，加番茄醬、辣醬油、糖、醬油膏拌勻即可。
Tip：此醬煮開後會增加醬料的稠度，使食材更容易沾附，很入味。
應用：可用於油炸料理。

| | | | | | |
|----|----|----|-----|----|---|
| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
| | | ★ | ★★ | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 3天 | 20天 | | |

熱量：130千卡
製作時間：8分鐘

蒜泥芝麻蘸醬



材料：大蒜50克，白芝麻10克。
調味料：番茄醬8克，沙茶醬30克，芝麻油、紅油各5克，醬油膏15克，醬油6克，糖10克。
製作方法：
1.大蒜去皮洗淨，切末。
2.將蒜末、白芝麻和調味料一起攪拌均勻即可。
Tip：大蒜要切得愈細愈好，這樣更容易入味。
應用：可作為火鍋、海鮮料理蘸醬。

| | | | | | |
|----|----|----|-----|----|---|
| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
| | | | ★★★ | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 3天 | 15天 | | |

熱量：405千卡
製作時間：6分鐘

蛋黃甜酸蘸醬



材料：米醋30克，蛋黃2個。
調味料：糖8克，味醂、鹽各少許。
製作方法：將材料與調味料混合，隔水加熱即可。
Tip：加熱時火候不宜過大，中火即可。
應用：適合用來蘸食麵包。

| | | | | | |
|----|----|----|----|----|---|
| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
| | ★ | ★ | ★ | | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 1天 | 5天 | | |

熱量：79.5千卡
製作時間：12分鐘

薑蓉蘸醬



材料：雞油20克，大蒜、蔥、薑、青紅椒各適量。
調味料：鹽3克，麻油5克。
製作方法：
1.大蒜去皮洗淨切末；薑洗淨切末；青椒洗淨後切圈；紅椒洗淨後切條；蔥洗淨後切段。
2.將雞油、蒜末、薑末、青紅椒混合，加鹽、淋上麻油，撒上蔥段拌勻即可。
Tip：製作此醬料時，將青、紅椒炒香，醬料會更香。
應用：可用於蘸食肉類料理。

| | | | | | |
|----|----|----|-----|----|---|
| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
| | | | ★★ | ★★ | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 3天 | 20天 | | |

熱量：130千卡
製作時間：6分鐘

芥末甜蘸醬



材料：沙拉醬20克，芥末粉10克。
調味料：糖8克，白醋25克，米酒適量，醬油15克。
製作方法：將材料與調味料混合均勻即可。
Tip：加米酒不但能去腥，還會使醬汁有一股淡淡的清香。
應用：適用於蘸食海鮮料理。

| | | | | | |
|----|----|----|----|----|---|
| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
| | | ★ | ★ | | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 8天 | | |

熱量：167千卡
製作時間：3分鐘

番茄辣蘸醬



材料：番茄醬20克，薑10克，香菜、紅椒各適量。
調味料：味噌4克，醬油10克，細砂糖8克。
製作方法：
1. 薑、香菜、紅椒均洗淨，切末。
2. 將材料與調味料拌勻即可。
Tip：製作此醬料時要將材料切末，香氣才會釋放出來。
應用：適用於肉類料理。

| | | | | | |
|----|----|----|----|----|---|
| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
| | ★ | ★ | | ★ | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 7天 | | |

熱量：65.8千卡
製作時間：5分鐘

蔥薑蘸醬



材料：雞油、大蒜、薑、蔥各適量。
調味料：鹽3克。
製作方法：
1. 大蒜去皮洗淨後切末；薑洗淨後切末；蔥洗淨後切成蔥花。
2. 雞油燒熱，放入蒜、薑炒香，加鹽拌勻，撒上蔥花即可。
Tip：如果沒有雞油，可以用沙拉油代替，不能用豬油或橄欖油，這兩種油吃起來比較黏稠，會影響蔥和薑的口感。

| | | | | | |
|----|----|----|-----|----|---|
| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
| | | | ★ | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 14天 | | |

熱量：105千卡
製作時間：6分鐘

腐乳辣椒蘸醬



材料：香菜15克，豆腐乳汁、麻油豆腐乳、辣椒醬各適量。
調味料：糖5克。
製作方法：
1. 香菜洗淨，切末。
2. 將豆腐乳汁液、麻油豆腐乳、辣椒醬混合，加糖拌勻，撒上香菜末即可。
Tip：麻油豆腐乳在用之前要先搗碎。
應用：可作為烤肉醬或蘸醬。

| | | | | | |
|----|----|----|-----|----|---|
| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
| | | ★ | ★ | ★ | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 13天 | | |

熱量：138千卡
製作時間：5分鐘

蘿蔔炸雞蘸醬



材料：胡蘿蔔汁30克。
調味料：鹽3克，糖5克，紅醋、番茄醬各適量。
製作方法：將所有材料與調味料混合拌勻即可。
Tip：胡蘿蔔汁也可用胡蘿蔔代替。
應用：可用於各類油炸食物。

| | | | | | |
|----|----|----|-----|----|---|
| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
| | ★★ | ★★ | | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 3天 | 15天 | | |

熱量：120千卡
製作時間：3分鐘

醬油甜辣醬



材料：米粉30克。
調味料：醬油50克，糖35克，鹽、辣椒粉、甘草粉各適量。
製作方法：將米粉、醬油、糖、鹽、辣椒粉、甘草粉混合入鍋，加入水攪拌均勻，置於火上燒開即可。
Tip：煮好的米醬不要太濃稠，因為米醬放涼後使用會變得更濃稠。
應用：適用於肉類料理或作為粽子蘸醬。

| | | | | | |
|----|----|----|-----|----|----|
| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
| | | ★★ | | ★ | ★★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 20天 | | |

熱量：175千卡
製作時間：6分鐘

豆瓣薑蔥醬



材料：香菜20克。
調味料：白糖5克，海山醬、辣豆瓣醬、醬油膏各12克。

製作方法：
1. 香菜洗淨，切碎。
2. 將白糖、海山醬、辣豆瓣醬、醬油膏加入冷開水調勻，再放入香菜同拌即可。
Tip：香菜切得愈細，香味愈濃郁。
應用：可作為麵食、點心類食品的蘸醬。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | ★★ | | ★ | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 1天 | 12天 | | |

熱量：111千卡
製作時間：5分鐘

花生蘸醬



材料：大蒜20克，花生醬30克。
調味料：醋10克，醬油12克，花椒粉5克，紅油15克，芝麻3克，糖8克。

製作方法：
1. 大蒜洗淨，切末。
2. 將材料與調味料混合，攪勻即可。
Tip：用胡椒粉代替花椒粉做醬，味道也一樣鮮美。
應用：適用於白灼雞肉。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | ★ | ★ | ★ | ★ | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 3天 | 30天 | | |

熱量：404千卡
製作時間：6分鐘

桂皮蒜蔥醬



材料：大蒜、蔥各15克，八角、桂皮各適量。
調味料：鹽3克，白醋10克。

製作方法：
1. 大蒜去皮洗淨切末；蔥洗淨切段。
2. 在鍋中注水燒開，放鹽、白醋、蒜、八角、桂皮同煮，撒上蔥段拌勻即可。
Tip：八角、桂皮的用量不要過多，否則會影響醬料的味道。
應用：適用於蘸食肉類、滷菜料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | | ★ | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 13天 | | |

熱量：110千卡
製作時間：8分鐘

油淋肉蘸醬



材料：香菜、薑、蔥、紅椒各15克。
調味料：鹽3克。

製作方法：
1. 薑、紅椒均洗淨，切絲；蔥洗淨，切花；香菜洗淨，切末。
2. 油鍋燒熱，放入薑絲、紅椒絲炒香，加香菜末、蔥花拌勻，加鹽調味即可。
Tip：蔥在食用時再加入，味道更好。
應用：可用於肉類料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | | ★★ | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 15天 | | |

熱量：115千卡
製作時間：8分鐘

炸雞塊酸甜蘸醬



材料：糖漿、蔥各15克，白醋20克。
調味料：鹽2克，糖、米粉、大蒜粉、洋蔥粉、醬油各適量。

製作方法：
1. 蔥洗淨，切花。
2. 將鍋置於火上，注水燒開，加入白醋、糖漿、鹽、糖、米粉、大蒜粉、洋蔥粉、醬油、蔥花一同拌勻即可。
Tip：製作此醬料時，要注意拌均勻。
應用：可用於油炸料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | ★ | ★★ | ★ | | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 3天 | 19天 | | |

熱量：140千卡
製作時間：6分鐘

辣蒜蘸醬



材料：蔥10克，大蒜20克，薑15克。
調味料：紅油8克，醬油20克。

製作方法：
1. 將蔥和薑洗淨，切末；大蒜去皮洗淨，切末。
2. 將材料與調味料混合，攪拌均勻即可。
Tip：若在此醬中加入豆腐乳，風味更佳。
應用：適用於各類清蒸食物。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | | ★★ | ★ | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 20天 | | |

熱量：112千卡
製作時間：4分鐘

甜麵洋蔥蘸醬



材料：甜麵醬40克，洋蔥適量。

調味料：芝麻油、糖各5克。

製作方法：

1. 洋蔥洗淨，切絲。
2. 油鍋燒熱，放入洋蔥、甜麵醬炒香，加糖、適量清水拌勻，淋入芝麻油即可。

Tip：甜麵醬炒過會更香。

應用：可用於蘸食肉類料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | ★ | ★ | | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 17天 | | |

熱量：125千卡
製作時間：6分鐘

南乳蘸醬



材料：韭菜醬、南乳醬各20克，花生醬15克，芝麻醬10克。

調味料：鹽2克。

製作方法：將材料與調味料拌勻即可。

Tip：韭菜醬可以用韭菜碎代替。

應用：適用於各種肉類料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | ★ | | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 1天 | 11天 | | |

熱量：128千卡
製作時間：3分鐘

梅子蘸醬



材料：烏梅15克。

調味料：番茄汁20克，糖5克，鹽2克，太白粉適量。

製作方法：將材料與調味料拌勻即可。

Tip：番茄汁也可以用番茄醬代替。

應用：適用於各種肉類及海鮮料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | ★ | | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 10天 | | |

熱量：165千卡
製作時間：3分鐘

大蒜芥末蘸醬



材料：大蒜50克，洋蔥30克。

調味料：芥末、蠔油各10克，糖10克，醬油膏50克。

製作方法：

1. 洋蔥洗淨，切碎；大蒜去皮洗淨，切末。
2. 將洋蔥、蒜末同拌，加入芥末、蠔油、糖、醬油膏一同拌勻即可。

Tip：如果找不到醬油膏，也可以用純釀造醬油代替。

應用：可用於海鮮料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | ★ | | ★★ | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 3天 | 25天 | | |

熱量：234千卡
製作時間：5分鐘

洋蔥紅椒蘸醬



材料：大蒜、紅椒、洋蔥各15克。

調味料：鹽、胡椒粉、白醋各適量。

製作方法：

1. 大蒜去皮洗淨，切末；紅椒、洋蔥均洗淨，切末。
2. 油鍋燒熱，放入大蒜、紅椒、洋蔥炒香，加鹽、胡椒粉、白醋拌勻即可。

Tip：可以依照個人口味加點白酒，味道會更香。

應用：適用於肉類、海鮮料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | ★ | | | ★ | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 15天 | | |

熱量：121千卡
製作時間：6分鐘

韭菜蘸醬



材料：韭菜適量。

調味料：鹽2克。

製作方法：

1. 韭菜洗淨，剁成泥。
2. 油鍋燒熱，放入韭菜泥稍炒，加鹽炒勻即可。

Tip：韭菜要充分切碎，做出來的醬的效果才好。

應用：適用於肉類、海鮮料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | | ★ | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 15天 | | |

熱量：133千卡
製作時間：10分鐘

花椒芝麻醬



材料：花椒粒、白芝麻、蒜、蔥、辣椒醬各適量。
調味料：鹽、糖各8克，醬油、香醋、白醋各10克。

製作方法：

1.蒜去皮洗淨切末；蔥洗淨切末；白芝麻入鍋炒熟；花椒粒入鍋炒香。

2.將處理好的材料和剩餘材料同攪勻即可。

Tip：花椒粒炒香有利於醬料的口感和風味。

應用：適用於各式菜餚。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|-----|---|
| | ★ | | | ★★★ | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 4天 | 20天 | | |

熱量：140千卡
製作時間：8分鐘

蠔油胡椒淋醬



材料：胡椒粉2克，蠔油15克。

調味料：醬油5克，甘草水50克，太白粉水6克。

製作方法：將甘草水、胡椒粉、醬油、蠔油混合均勻，置火上燒開，以太白粉水勾芡即可。

Tip：甘草水由甘草粉加水而成，可直接用甘草粉。

應用：適用於豆製品、肉類、海鮮料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | | ★★ | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 3天 | 22天 | | |

熱量：142千卡
製作時間：12分鐘

肉絲豆腐



◆ 材料：豆腐400克，豬肉150克，紅椒30克。

◆ 調味料：鹽4克，醬油、蔥花、熟芝麻各適量，蠔油胡椒淋醬1份。

◆ 製作方法：

1.豬肉洗淨，切絲；紅椒洗淨，切圈；豆腐洗淨，切塊備用。

2.豆腐放入開水稍燙，撈出，瀝乾水分，裝盤，淋入蠔油胡椒淋醬。

3.油鍋燒熱，放入豬肉，加鹽、醬油、紅椒、蔥花炒好，放在豆腐上，撒上熟芝麻即可。

示範
菜例

蠔油甜辣淋醬



材料：甜辣醬30克，蠔油適量。

調味料：醬油20克，糖8克，鹽、太白粉水各適量。

製作方法：將醬油、甜辣醬、糖、蠔油、鹽混合均勻，置火上燒開，以太白粉水勾芡即可。

Tip：此醬需燒至濃稠，風味才會更好。

應用：用於各類點心及肉類料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | | ★★ | ★ | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 15天 | | |

熱量：146千卡
製作時間：10分鐘

胡椒酸淋醬



材料：番茄醬20克，醋10克，薑8克。

調味料：鹽、糖各4克，胡椒粉3克，太白粉水適量。

製作方法：

1.薑洗淨切末。

2.油鍋燒熱，放入薑末炒香，加番茄醬、胡椒粉、糖、鹽，加水燒開，以太白粉水勾芡，加醋即可。

Tip：醋不宜過早加入鍋中煮，以免其特有的香味揮發影響醬汁風味。

應用：適用於肉類料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | ★★ | ★ | ★ | | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 10天 | | |

熱量：40.2千卡
製作時間：8分鐘

順風耳片



示範
菜例

◆ 材料：豬耳250克。

◆ 調味料：紅油10克，蒜10克，香油5克，鹽3克，胡椒酸淋醬1份。

◆ 製作方法：

1.豬耳去毛洗淨後，放入沸水中氽熟；蒜去皮洗淨剝成蓉。

2.將熟豬耳撈出，在涼水中泡涼，瀝乾水分，切片。

3.將豬耳加鹽、紅油、蒜蓉、香油拌勻，淋入胡椒酸淋醬即可食用。

釀豆腐淋汁



- 材料：蔥、薑各15克，豬高湯80克，太白粉適量。
調味料：鹽2克，糖8克，蠔油、生抽各15克。
製作方法：
1. 蔥、薑均洗淨，切末。
2. 將鍋置於火上，加入豬高湯燒開，放入剩餘材料拌勻即可。

Tip：用排骨或豬蹄燉湯所做的豬高湯都可以。
應用：可以用於肉類、海鮮、釀豆腐。

| | | | | | |
|----|----|----|-----|----|---|
| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
| | | ★ | | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 3天 | 17天 | | |

熱量：146千卡
製作時間：5分鐘

海鮮蒸汁淋醬



- 材料：薑、蔥各15克，胡蘿蔔20克，香菜適量。
調味料：醬油50克，芝麻油5克，烏醋10克。
製作方法：
1. 薑、蔥均洗淨，切末；胡蘿蔔洗淨，切絲；香菜洗淨，切末。
2. 將材料與調味料拌勻即可。

Tip：挑選香菜時，應該選用新鮮的，枯萎不新鮮的已沒有香味了。

應用：適用於各種肉類、魚類料理。

| | | | | | |
|----|----|----|----|----|---|
| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
| | ★ | | ★ | | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 9天 | | |

熱量：129千卡
製作時間：5分鐘

花椒芝麻淋醬



- 材料：芝麻10克，花椒20克，大蒜15克。
調味料：鹽3克，糖8克，醬油膏30克。
製作方法：
1. 大蒜去皮洗淨，切末。
2. 將花椒、蒜末炒炒出香味，加入冷開水、芝麻、鹽、糖、醬油膏混合均勻即可。

Tip：用此醬時先把花椒撈出。

應用：適用於各類點心及肉類料理。

| | | | | | |
|----|----|----|-----|----|---|
| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
| | | | ★★ | ★ | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 14天 | | |

熱量：205千卡
製作時間：8分鐘

- 材料：米酒30克，醬油30克，薑5克。
調味料：白胡椒粉15克。

- 製作方法：
1. 薑洗淨，切絲。
2. 將材料與調味料混勻即可。

Tip：此醬中，薑若切末可使薑的味道迅速融入醬汁中。
應用：用於各種魚類、肉類料理。

| | | | | | |
|----|----|----|----|----|---|
| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
| | | | ★★ | | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 7天 | | |

熱量：125千卡
製作時間：4分鐘

米酒魚淋醬



鐵板牛肉汁淋醬



- 材料：洋蔥25克。
調味料：蠔油50克，黑胡椒粉8克，芝麻油5克，糖6克。
製作方法：

1. 洋蔥洗淨，切絲。
2. 油鍋燒熱，放入洋蔥炒香，加蠔油、黑胡椒粉、芝麻油、糖拌勻即可。

Tip：洋蔥絲也可以先放入油鍋中炒香後再使用。
應用：適用於肉類料理。

| | | | | | |
|----|----|----|----|----|---|
| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
| | | ★ | ★ | | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 1天 | 6天 | | |

熱量：208千卡
製作時間：6分鐘

- 材料：黑胡椒粉3克，大蒜15克，高湯80克。
調味料：糖5克，鎮江醋、醬油、蠔油、芝麻油適量。
製作方法：

1. 大蒜去皮洗淨，切末；油鍋燒熱，放入蒜末炒炒，倒入高湯燒開。
2. 加糖、黑胡椒粉、鎮江醋、醬油、蠔油、芝麻油，拌勻後即可使用。

Tip：喜歡吃大蒜的朋友，可多放一些。
應用：適用於肉類料理。

| | | | | | |
|----|----|----|-----|----|---|
| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
| | ★ | ★ | ★★★ | | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 14天 | | |

熱量：185千卡
製作時間：8分鐘

黑椒高湯淋醬



芝麻甜淋醬



材料：蔥15克、醬油適量。
調味料：砂糖5克、芝麻油6克。
製作方法：
1. 蔥洗淨，切花。
2. 將醬油、砂糖拌勻，淋入芝麻油，撒上蔥花即可。
Tip：蔥花可以在食用時再放入。
應用：適用於蒸菜類料理。

| | | | | | |
|----|----|----|-----|----|---|
| 口感 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
| | | ★★ | ★ | | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 15天 | | |

熱量：136千卡
製作時間：5分鐘

五香淋醬



材料：醬油30克。
調味料：五香粉5克，胡椒粉3克，糖15克，太白粉水10克。
製作方法：將五香粉、胡椒粉、醬油、糖加水混合均勻，置火上燒開，以太白粉水勾芡即可。
Tip：如果希望醬料能夠再濃稠一些，那麼可以在勾芡後微微加熱。
應用：適用於肉類料理。

| | | | | | |
|----|----|----|-----|----|---|
| 口感 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
| | | ★★ | ★★ | | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 15天 | | |

熱量：92千卡
製作時間：8分鐘

大刀耳片



示範菜例

◆ 材料：豬耳300克，黃瓜50克。
◆ 調味料：鹽3克，醋8克，生抽10克，紅油15克，熟芝麻、蔥各少許，五香淋醬1份。
◆ 製作方法：
1. 豬耳洗淨，切片；黃瓜洗淨，切片，裝入盤中；蔥洗淨，切花。
2. 鍋內注水煮沸，放入豬耳片汆熟後，撈起瀝乾並放入裝有黃瓜的盤中。
3. 用鹽、醋、生抽、紅油加入五香淋醬調成湯汁，澆在耳片上，撒上熟芝麻、蔥花即可。

辣椒蜂蜜淋醬



材料：辣椒醬25克，蜂蜜20克。
調味料：糖8克，太白粉水8克。
製作方法：將糖、蜂蜜、辣椒醬混合，加入適量清水拌勻，置於火上煮開，以太白粉水勾芡即可。
Tip：此醬需要先冷藏，再入鍋蒸熟，方可使用。

| | | | | | |
|----|----|----|-----|----|---|
| 口感 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
| | | ★★ | ★ | ★★ | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 15天 | | |

熱量：127千卡
製作時間：10分鐘

芝麻辣淋醬



材料：辣椒醬15克，薑10克，蔥8克，白芝麻5克。
調味料：醬油15克，白醋30克，紅油、鹽、花椒粉各適量。
製作方法：
1. 薑洗淨，切末；蔥洗淨，切段。
2. 油鍋燒熱，放入蔥段、薑末、白芝麻炒香，改小火，加入辣椒醬、花椒粉拌炒均勻，加鹽、醬油、白醋、紅油即可。
Tip：喜歡辣味的人可以增加辣椒醬的用量。
應用：適合用於搭配麵食或肉類料理。

| | | | | | |
|----|----|----|------|----|---|
| 口感 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
| | | | ★ | ★★ | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 3天 | 205天 | | |

熱量：88.9千卡
製作時間：8分鐘

芝麻豬肉



示範菜例

◆ 材料：大蒜60克，豬肉500克，芝麻10克。
◆ 調味料：芝麻辣淋醬1份。
◆ 製作方法：
1. 將大蒜去皮洗淨，剁成蒜泥。
2. 將豬肉洗淨，放入沸水鍋內煮熟，撈出後晾涼，切成長薄片備用。
3. 將芝麻辣淋醬澆在肉片上，拌勻，撒上芝麻即可。

柳橙淋醬



材料：柳橙汁20克·梅子15克·香檳40克。

調味料：鹽5克·糖8克·碳酸飲料30克·太白粉水8克·檸檬汁40克。

製作方法：將檸檬汁、梅子、鹽、糖、柳橙汁、香檳、碳酸飲料混合，置火上燒開，以太白粉水勾芡即可。

Tip：用太白粉水勾芡可以使醬看起來濃稠些。

應用：適用於肉類、魚類料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | ★★ | ★★ | | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 14天 | | |

熱量：128千卡
製作時間：12分鐘

高湯菠菜淋醬



材料：蛋白20克·高湯50克·菠菜30克。

調味料：香菇粉3克·芝麻5克·鹽4克·太白粉水8克。

製作方法：

1. 菠菜洗淨，切碎。
2. 將鍋置於火上，加入高湯、蛋白、菠菜碎、香菇粉、芝麻、鹽燒開，用太白粉水勾芡即可。

Tip：製作此醬料時高湯的最佳選擇為雞高湯。

應用：適用於肉類、魚類料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | | ★★ | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 15天 | | |

熱量：89千卡
製作時間：8分鐘

油雞淋醬



材料：麥芽糖、醬油各15克。

調味料：鹽3克·冰糖、酒、芝麻油各6克·陳皮、桂皮、八角、甘草、丁香、花椒粒、小茴香各適量。

製作方法：

1. 陳皮、桂皮、八角、甘草、丁香、花椒粒、小茴香製成滷包。
2. 鍋內注水燒開，放入材料與調味料同煮即可。

Tip：取麥芽糖時先把手弄濕，挖取時才不會黏手。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | ★★ | ★★ | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 16天 | | |

熱量：135千卡
製作時間：8分鐘

材料：海山醬15克。

調味料：糖12克·甘草粉5克·蠟油10克·醬油膏20克。

製作方法：將材料與調味料混合，加入冷開水攪勻即可。

Tip：製作此醬料時，一定要用冷開水，而不能用冷水，因為加冷水很容易使醬料變質。

應用：適用於各類點心。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | ★★ | ★ | | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 20天 | | |

熱量：156千卡
製作時間：3分鐘

海山淋醬



材料：胡蘿蔔20克·白蘿蔔25克·香菇35克·高湯80克。

調味料：鹽5克·鮮雞粉3克·太白粉水10克。

製作方法：

1. 胡蘿蔔、白蘿蔔均洗淨，切絲；香菇洗淨。
2. 將鍋置於火上，倒入高湯燒開，放入胡蘿蔔絲、白蘿蔔絲、香菇後稍煮一下。
3. 加鹽、鮮雞粉拌勻，用太白粉水勾芡即可。

Tip：太白粉水勾芡可讓醬汁變得濃稠一些。

應用：適合肉類、魚類料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|----|
| | | | ★ | | ★★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 4天 | 20天 | | |

熱量：38千卡
製作時間：8分鐘

素淋醬



材料：蒜15克。

調味料：糖8克·番茄醬30克·味噌、辣醬各15克·太白粉水10克。

製作方法：

1. 大蒜去皮洗淨，切末。
2. 將蒜末、糖、番茄醬、味噌、辣醬加水混勻，置火上燒開，以太白粉水勾芡即可。

Tip：做醬時糖最好改用蜂蜜，做出來的醬更香醇。

應用：適用於各種點心、沙拉。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | ★ | ★★ | | ★ | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 15天 | | |

熱量：114千卡
製作時間：10分鐘

味噌淋醬



紅麴番茄淋醬



材料：紅麴10克，番茄醬40克。

調味料：糖15克，白醋10克，梅林辣醬油20克，太白粉水適量。

製作方法：紅麴、糖、白醋、番茄醬、梅林辣醬油加入清水攪拌均勻，然後置於火上燒開，濾掉紅麴，以太白粉水勾芡即可。

Tip：如果沒有番茄醬也可以買番茄代替。

應用：適用於沙拉或者白切肉上。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | ★ | ★★ | | ★ | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 15天 | | |

熱量：145千卡
製作時間：10分鐘

番茄淋醬



材料：番茄醬30克，酸辣醬25克。

調味料：味醂10克，糖8克，美極鮮味露6克。

製作方法：將材料與調味料混合均勻即可。

Tip：可依照個人喜好調整酸、甜口味比例。

應用：適用於油炸類、肉類料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | ★★ | ★ | | | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 10天 | | |

熱量：102.5千卡
製作時間：3分鐘

腸粉淋醬



材料：醬油50克，蔥8克。

調味料：糖4克。

製作方法：

1. 蔥洗淨，切段。
2. 將醬油、糖混合，加入適量清水燒開，撒入蔥段即可。

Tip：加熱時用小火即可，而且不停攪拌。

應用：適用於腸粉。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | ★★ | ★ | | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 20天 | | |

熱量：30.1千卡
製作時間：6分鐘

拌醬



part 5

將菜餚煮好，然後放入拌醬，隨手拌一拌，一道美味的菜餚就出現啦，試試看，味道可是非常的不錯呢！這就是拌醬的神奇魔力了！本章介紹的拌醬，你在家中吃的拌麵、涼麵、炒麵、還有各種家常菜裡見過它們的身影。它們是如此不起眼，作用卻很突出，在做料理的過程中實在是功不可沒。所以在做好了拌醬後，你也能輕鬆做出好菜！

無錫醬



材料：紅谷米15克，青蔥50克，薑10克，桂皮、八角各8克，乾辣椒適量。

調味料：生抽、冰糖、紹興酒、魚露、鹽各適量。

製作方法：

- 1.青蔥、薑、乾辣椒均洗淨，切末。
- 2.將材料和調味料拌勻，置於火上燒開即可。

Tip：製作此醬料時要用小火。

應用：適用於肉類、海鮮料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | ★★ | | ★★ | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 18天 | | |

熱量：220千卡
製作時間：10分鐘

香菇蠔油拌醬



材料：香菇、茶樹菇各20克，薑10克。

調味料：麻油6克，蠔油15克，香菇粉、胡椒粉各適量。

製作方法：

- 1.將香菇、茶樹菇泡發後洗淨；薑洗淨，切片。
- 2.油鍋燒熱，放入香菇、茶樹菇、薑片同炒，加蠔油、香菇粉、胡椒粉、麻油拌勻即可。

Tip：步驟2拌炒時用小火。

應用：適合用來拌食青菜、麵條、飯料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | | ★★ | | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 12天 | | |

熱量：127.5千卡
製作時間：8分鐘

番茄糖醋拌醬



材料：辣醬油、糖醋醬各30克，番茄醬50克。

調味料：鹽5克，糖10克。

製作方法：將材料與調味料混合均勻即可。

Tip：由於醬料本身就有酸味，所以不用另加白醋。

應用：適用於肉類、海鮮料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | ★★ | ★★ | | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 17天 | | |

熱量：420.4千卡
製作時間：3分鐘

炸肉拌醬



材料：豬肉50克，乾辣椒15克，大蒜10克，蔥3克。

調味料：鹽、糖、豆瓣醬、烏醋、醬油、酒、芝麻油各適量。

製作方法：

- 1.豬肉洗淨切末；乾辣椒洗淨切段；將大蒜去皮洗淨後切末；蔥洗淨切花。
- 2.油鍋燒熱，放入肉末、乾辣椒、蒜末、豆瓣醬炒香。
- 3.加鹽、糖、烏醋、醬油、酒、芝麻油炒勻即可。

Tip：拌麵時趁熱品嚐味道更佳。

應用：適合用來拌食麵條。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|----|----|---|
| | | | ★ | ★★ | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 1天 | 7天 | | |

熱量：343.4千卡
製作時間：8分鐘

榨菜蒜拌醬



材料：榨菜40克，豬肉30克，蒜末10克。

調味料：蠔油、海鮮醬、鹽、白胡椒粉、酒、糖各適量。

製作方法：

- 1.榨菜洗淨，切絲；豬肉洗淨，切末；大蒜去皮洗淨，切末。
- 2.油鍋燒熱，放入蒜末、榨菜、肉末炒香，加蠔油、海鮮醬、鹽、白胡椒粉、酒、糖與適量清水燒開即可。

Tip：此醬在使用前可加入黃瓜丁來增加風味。

應用：適用於拌麵、拌飯。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | ★ | | ★ | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 1天 | 10天 | | |

熱量：382.4千卡
製作時間：8分鐘

雪裡紅辣拌醬



材料：雪裡紅50克，豬肉30克，辣椒8克。

調味料：糖、甜麵醬、豆瓣醬、芝麻、太白粉水各適量。

製作方法：

- 1.豬肉洗淨，切末；辣椒、雪裡紅均洗淨，切碎。
- 2.油鍋燒熱，放入雪裡紅、豬肉末、辣椒碎炒香，加糖、甜麵醬、豆瓣醬、芝麻炒勻，以太白粉水勾芡即可。

Tip：此醬中的雪裡紅可用榨菜絲代替。

應用：適用於拌食麵條、青菜料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | ★★ | ★★ | ★ | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 3天 | 15天 | | |

熱量：596千卡
製作時間：8分鐘

蒜醋香拌醬



材料：辣豆瓣醬10克，芝麻醬、香菜、大蒜各適量。
調味料：紅油10克，醋6克，醬油8克，糖適量。
製作方法：
1. 香菜洗淨，切末；大蒜去皮洗淨，切末。
2. 將材料與調味料拌勻即可。
應用：適用於麵食或燙青菜。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | | ★ | ★ | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 10天 | | |

熱量：396千卡
製作時間：5分鐘

乾麵拌醬

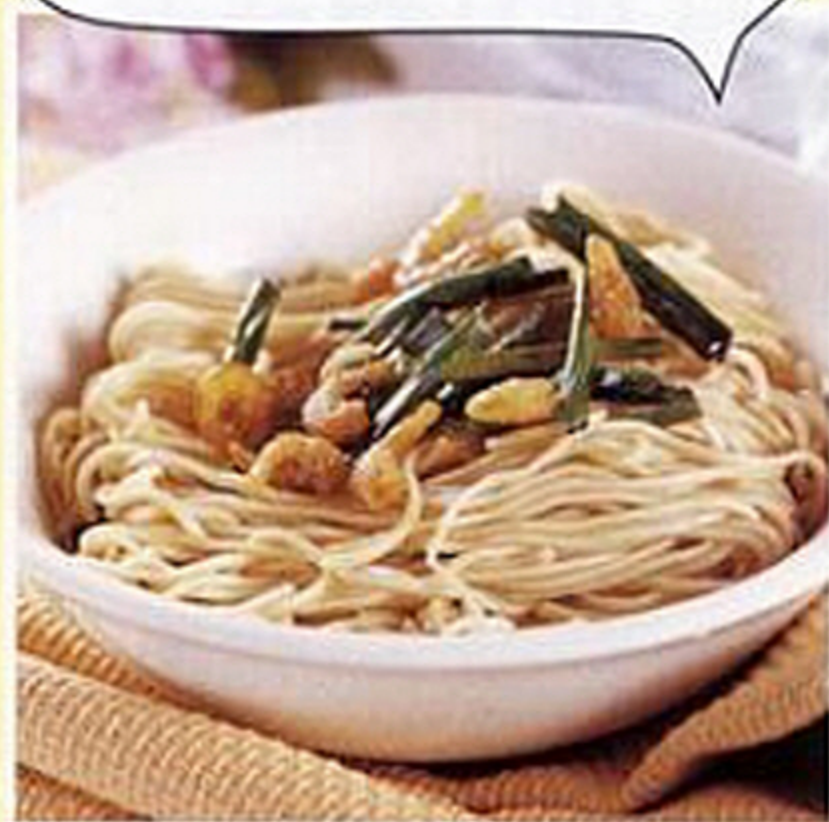


材料：醬油30克，醋20克。
調味料：芝麻油5克。
製作方法：將所有材料與調味料拌勻即可。
Tip：可以加點辣醬來加重醬汁的口味，因人而異。
應用：適合用來拌麵、拌飯。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | ★ | | ★★ | | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 10天 | | |

熱量：24.7千卡
製作時間：3分鐘

蝦米蔥油拌麵



- 示範菜例**
- ◆ 材料：乾蝦米25克，陽春麵100克，蔥油15毫升。
 - ◆ 調味料：生抽10毫升，黃酒適量，小蔥15克，乾麵拌醬1份。
 - ◆ 製作方法：
 1. 先將乾蝦米加入黃酒中，入鍋蒸30分鐘；蔥切花。
 2. 鍋中油燒熱，放入蒸好的蝦米炸香，撈出瀝油備用。
 3. 陽春麵入沸水中煮熟，加蔥油、乾蝦米、生抽，撒上蔥花，加入乾麵拌醬稍拌即可。
 - ◆ 烹飪提示：
麵條不宜煮太熟。

醋拌醬



材料：豆瓣醬10克，甜麵醬30克，白芝麻、蒜各10克。
調味料：鹽、白醋各適量。
製作方法：
1. 蒜去皮洗淨切末。
2. 油鍋燒熱，放入蒜、甜麵醬、豆瓣醬、白芝麻炒香，加清水燒開，加鹽、白醋拌勻即可。
Tip：煮至水開時方可熄火。
應用：適用於青菜、麵條、飯類。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|----|----|---|
| | | ★ | ★★ | | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 1天 | 5天 | | |

熱量：343.8千卡
製作時間：10分鐘

芝麻拌麵醬

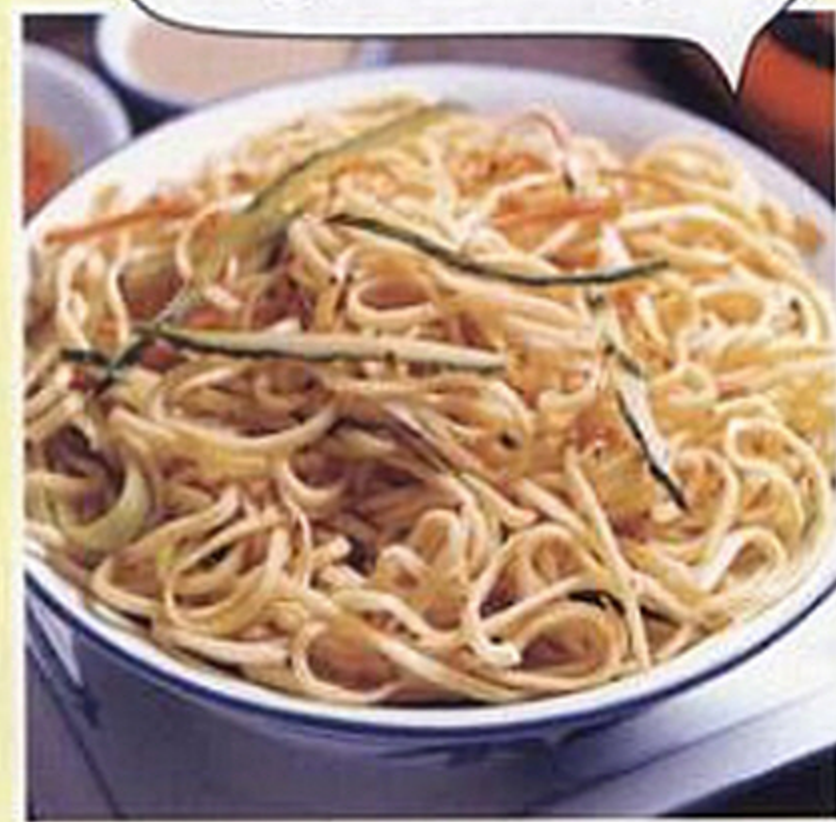


材料：黑醋10克，醬油7克，白芝麻6克。
調味料：糖8克，芝麻油5克。
製作方法：將材料與調味料混合，加入適量冷開水拌勻即可。
Tip：製作此醬料時，可加入適量紅油，提升風味。
應用：適合用來拌麵。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | ★ | ★ | ★ | | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 3天 | 18天 | | |

熱量：220千卡
製作時間：4分鐘

黃瓜涼麵



- 示範菜例**
- ◆ 材料：黃瓜半條，麵150克。
 - ◆ 調味料：香油3毫升，紅椒1個，芝麻拌麵醬1份。
 - ◆ 製作方法：
 1. 先將黃瓜、紅椒洗淨，切成細絲後備用。
 2. 鍋內放水燒熱，將麵焯熟後沖涼，瀝乾水分，裝盤；鍋中放油燒熱，將黃瓜、紅椒略炒後起鍋，擺入盤中。
 3. 將芝麻拌麵醬調入盤中，淋上香油即可。

麥芽桂花醬



材料：桂花醬30克，麥芽糖15克。
調味料：米酒15克，醋10克，醬油、梅林辣醬油、醬油膏各20克，糖適量。

製作方法：將鍋置於火上，放入材料與調味料同煮至糖融化即可。

Tip：桂花醬不宜久煮，可以選擇在最後加入。

應用：適用於涼拌菜。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | ★ | ★ | ★★ | | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 3天 | 15天 | | |

熱量：60千卡
製作時間：8分鐘

紅油拌醬



材料：香菜、大蒜各10克。
調味料：白胡椒粉3克，醋8克，紅油、生抽各15克，芝麻油6克。

製作方法：

1. 香菜洗淨，切末；大蒜去皮洗淨，切末。

2. 將材料與調味料混合，拌勻即可。

Tip：可用鎮江醋代替醋來做醬，會有獨特的口感。

應用：適用於炒菜、拌麵。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | ★ | | ★ | ★★ | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 3天 | 15天 | | |

熱量：117千卡
製作時間：5分鐘

番茄涼麵拌醬



材料：番茄醬20克，大蒜5克。
調味料：鹽4克，辣椒水、胡椒粉各適量。

製作方法：

1. 大蒜去皮洗淨，切末。

2. 將材料與調味料拌勻即可。

Tip：在醬汁中加入適量的檸檬汁，更加清香可口。

應用：適合用來拌麵或搭配青菜料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | ★ | | | ★ | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 15天 | | |

熱量：121千卡
製作時間：6分鐘

芥菜肉末瓣醬



材料：芥蘭菜25克，豬肉20克，薑、蒜、蔥各適量。
調味料：鹽3克，白醋10克。

製作方法：

1. 豬肉洗淨，切末；蔥洗淨，切花；薑洗淨，切末；大蒜去皮洗淨，切末。

2. 油鍋燒熱，放入肉末、薑末、蒜末、蔥花炒香，加入芥蘭菜同炒片刻，加鹽、白醋拌勻即可。

Tip：為使醬汁更美觀，蔥也可在最後放入。

應用：適用於各種肉類、海鮮料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|----|----|---|
| | | | ★★ | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 8天 | | |

熱量：158千卡
製作時間：12分鐘

四川麻辣鮮拌醬



材料：薑15克，甜麵醬、辣椒醬各20克。
調味料：白醋10克，花椒粉少許。

製作方法：

1. 薑洗淨，切末。

2. 油鍋燒熱，放入薑末炒香，加甜麵醬、辣椒醬、白醋、花椒粉拌勻即可。

Tip：辣椒應選用四川正宗的朝天椒。

應用：適用於肉類、魚類料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | | ★ | ★ | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 15天 | | |

熱量：168千卡
製作時間：8分鐘

豆豉高湯拌醬



材料：大蒜10克，薑8克，辣椒4克，蔥2克，高湯適量。
調味料：辣豆瓣醬、甜麵醬、芝麻、紅油、酒各適量。

製作方法：

1. 蒜去皮洗淨切片；薑洗淨切片；蔥、辣椒均洗淨切段。

2. 油鍋燒熱，放入蔥、薑、蒜、辣椒炒炒，加辣豆瓣醬、甜麵醬、紅油炒勻，加入酒、高湯後煮開，最後淋入芝麻即可。

Tip：宜選用蔥的蔥白部分做醬料，味道更濃郁。

應用：適用於肉類料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | ★ | | ★ | ★★ | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 15天 | | |

熱量：168.8千卡
製作時間：10分鐘

鹹魚火腿拌醬



材料：朝天椒、鹹魚、火腿、蝦米、瑤柱各30克。

調味料：辣椒汁、紅蔥頭、蒜各適量。

製作方法：

1. 紅蔥頭洗淨切末；火腿洗淨切絲；大蒜去皮洗淨切末；瑤柱泡發洗淨。
2. 油鍋燒熱，放入蒜、紅蔥頭、朝天椒、鹹魚、火腿絲、蝦米、瑤柱炒香，加熱油混合均勻即可。

Tip：將材料同炒可使醬料更入味。

應用：適用於肉類、海鮮料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|-----|----|
| | | | ★★ | ★ | ★★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 18天 | 35天 | |

熱量：202.5千卡
製作時間：8分鐘

肉燥拌醬



材料：豬肉30克，白芝麻10克，大蒜15克。

調味料：白糖4克，五香粉3克，醬油8克，高粱酒5克。

製作方法：

1. 豬肉洗淨，切末；大蒜去皮洗淨，切末。
2. 油鍋燒熱，放入蒜末、肉末、白芝麻同炒，加白糖、五香粉、醬油、高粱酒拌勻，加適量清水燒開即可。

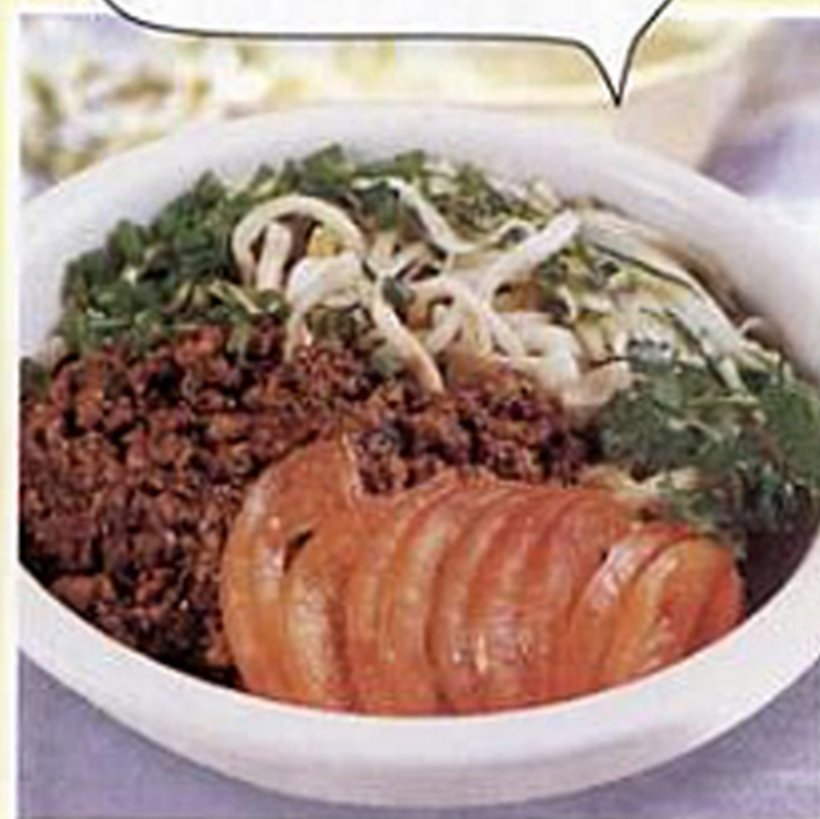
Tip：水的用量以蓋過肉末為準。

應用：適用於拌食麵條、飯、青菜等料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|----|----|---|
| | | ★ | ★★ | | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 1天 | 7天 | | |

熱量：297.2千卡
製作時間：10分鐘

醬拌麵



◆ 材料：番茄2個，黃瓜1根，麵150克。

◆ 調味料：蔥1根，香菜2根，肉燥拌醬1份。

◆ 製作方法：

1. 番茄切片；黃瓜切絲，蔥切花，香菜留葉，備用。
2. 將麵煮熟，盛入碗中；黃瓜焯水。
3. 將肉燥拌醬放在麵上，撒上蔥花、香菜，放入黃瓜、番茄，拌勻，即可食用。

示範
菜例

紅蔥沙薑拌醬



材料：紅蔥頭20克，蒜30克。

調味料：沙薑粉、豆豉醬、芝麻醬、海鮮醬、白糖各適量。

製作方法：

1. 蒜去皮洗淨切碎；紅蔥頭洗淨切碎。
2. 將蒜碎、紅蔥頭碎、沙薑粉、豆豉醬、芝麻醬、海鮮醬、白糖混勻即可。

Tip：製作此醬料時，可先將海鮮醬、豆豉醬、芝麻醬拌勻，更易入味。

應用：適用於肉類、海鮮料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | ★★ | ★ | | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 4天 | 25天 | | |

熱量：485千卡
製作時間：6分鐘

雜拌醬



材料：青豆30克，紅棗20克，杏仁、核桃仁、大蒜各10克，高湯少許。

調味料：甜麵醬、辣椒醬、黑醋、糖、酒各適量。

製作方法：

1. 蒜洗淨切末；紅棗、青豆、杏仁、核桃仁均洗淨，放入開水鍋中稍煮後撈出。
2. 將材料與調味料混勻即可。

Tip：製作此醬料時，可加入適量絞肉，風味更佳。

應用：適用於拌麵、拌飯。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|----|----|---|
| | | | ★★ | ★ | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 1天 | 8天 | | |

熱量：323.7千卡
製作時間：12分鐘

一番炒麵



示範
菜例

◆ 材料：麵條120克，高麗菜20克，豆芽30克，胡蘿蔔30克，洋蔥30克，圓椒30克，蔥1棵，肉35克。

◆ 調味料：鹽3克，白糖2克，生抽3克，蠔油2克，香油8克，雜拌醬1份。

◆ 製作方法：

1. 肉、圓椒、洋蔥洗淨切絲，胡蘿蔔洗淨切絲，高麗菜洗淨切塊，蔥洗淨切花。
2. 鍋中放油燒熱，加入已切好的所有蔬菜，再加入麵條，旺火快速翻炒至熟。
3. 鍋中再加進剩餘材料炒勻，即可起鍋裝盤。

香辣牛肉拌醬



材料：乾辣椒、牛肉、花生米、豆豉、蒜、薑各適量。

調味料：鹽2克，紅油、芝麻油、白醋各適量。

製作方法：

1. 乾辣椒、牛肉均洗淨，切末；花生米、豆豉均洗淨，切碎；大蒜去皮洗淨，切末；薑洗淨，切末。
2. 油鍋燒熱，放入乾辣椒、薑末、蒜末、花生碎、豆豉碎炒香，再放入牛肉同炒，加鹽、紅油、白醋拌勻，淋入芝麻油即可。

Tip：花生可先切碎，易於入味。

應用：適用於肉類、海鮮料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | ★ | ★ | | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 10天 | | |

熱量：156千卡
製作時間：8分鐘

甜椒拌醬



材料：豬肉10克。

調味料：糖10克，辣椒醬15克，醬油10克，醋8克，胡椒粉2克，白酒8克。

製作方法：

1. 豬肉洗淨，切末。
2. 油鍋燒熱，放入肉末炒香，加白酒、糖、辣椒醬、醬油、醋、胡椒粉拌勻即可。

Tip：白酒酒精濃度高，不喜歡喝酒的可用清酒代替。

應用：適用於各類海鮮、肉品的菜餚。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | ★★ | ★★ | | | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 18天 | | |

熱量：121.9千卡
製作時間：7分鐘

肉末豆腐拌醬



材料：豆腐20克，豬肉30克，蔥、紅椒、薑各15克。

調味料：醬油10克、鹽2克。

製作方法：

1. 豬肉、薑均洗淨，切末；蔥洗淨，切段；紅椒洗淨，切碎；豆腐洗淨，搗碎。
2. 油鍋燒熱，放入紅椒碎、薑末炒香，放入肉末、豆腐同炒，加鹽、醬油拌勻即可。

Tip：豆腐可以用嫩豆腐花代替。

應用：用於肉類、麵食料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | | | ★ | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 1天 | 10天 | | |

熱量：133千卡
製作時間：10分鐘

醋溜洋蔥拌醬



材料：洋蔥20克，大蒜、辣椒、高湯、太白粉水各適量。

調味料：醋25克，醬油10克，鹽5克，糖4克。

製作方法：

1. 大蒜去皮洗淨，切末；辣椒洗淨，切末；洋蔥洗淨，切塊。
2. 油鍋燒熱，放入蒜末、洋蔥、辣椒末炒香，倒入高湯燒開。
3. 加鹽、糖、醋、醬油拌勻，以太白粉水勾芡即可。

Tip：製作此醬料時可加入適量薑末來提升香味。

應用：適合用來拌食麵條或燙青菜。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | ★★ | | | ★ | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 15天 | | |

熱量：81千卡
製作時間：10分鐘

蒜味沙茶拌醬



材料：大蒜10克，醬油、沙茶醬各適量。

調味料：糖3克。

製作方法：

1. 大蒜去皮洗淨，切末。
2. 將糖、蒜末、醬油、沙茶醬混合，加入適量冷開水拌勻即可。

Tip：製作此醬料時，可加入適量蒜頭酥增加香味。

應用：可用於海鮮、肉類料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | ★ | ★★ | ★★ | | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 3天 | 18天 | | |

熱量：132千卡
製作時間：8分鐘

涼拌醬



材料：大蒜5克，五花肉100克，蔥油15克，蝦米10克。

調味料：蘋果8克，醬油120克，糖、香菇粉5克。

製作方法：

1. 大蒜去皮洗淨，切末；五花肉洗淨，切丁；蝦米洗淨，切碎；蘋果洗淨，切丁。
2. 油鍋燒熱，放入蒜末、蝦米碎炒香，再放入五花肉丁同炒，加入蘋果丁、醬油、糖、香菇粉、蔥油拌勻即可。

Tip：選擇新鮮的五花肉較佳。

應用：適用於涼拌的菜餚。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | ★★ | | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 3天 | 20天 | | |

熱量：657千卡
製作時間：10分鐘

豆瓣香拌醬



材料：大蒜8克，酒釀15克，辣豆瓣20克，高湯少許。

調味料：鹽3克，鮮雞粉2克，醬油6克。

製作方法：

- 1.大蒜去皮洗淨，切片。
- 2.將蒜片、酒釀、辣豆瓣、鹽、鮮雞粉、醬油混合，再放入高湯同拌，置於火上燒開即可。

Tip：酒釀有甜味，所以製作此醬料時不需再加糖。

應用：適用於肉類、海鮮料理。

| 口感 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | ★★ | | ★★ | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 18天 | | |

熱量：93.1千卡
製作時間：7分鐘

糖醋拌醬



材料：糖30克，番茄醬40克，白醋50克。

調味料：鹽5克。

製作方法：將白醋、番茄醬、糖混合，注水燒開，加鹽拌勻即可。

Tip：煮時用小火，醬汁調好後，要等涼了再置冰箱內儲存。

應用：適用於各類麵食類、肉類、魚類料理。

| 口感 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|-----|----|-----|----|---|
| | ★★★ | ★★ | | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 18天 | | |

熱量：284千卡
製作時間：10分鐘

黃瓜拌麵筋



示範
菜例

◆ 材料：黃瓜150克，麵筋180克，胡蘿蔔25克。

◆ 調味料：糖醋拌醬1份。

◆ 製作方法：

- 1.黃瓜、麵筋洗淨，切薄片，分別放入開水中燙熟，瀝水後裝盤；胡蘿蔔洗淨，切花片，放入水中燙一下。
- 2.將黃瓜、麵筋與糖醋拌醬一起拌勻，上面撒上胡蘿蔔片即可。

芝麻涼麵拌醬



材料：芝麻醬30克，大蒜10克。

調味料：糖、醋、芝麻油、紅油、鹽、蔥薑水、檸檬汁適量。

製作方法：

- 1.大蒜去皮洗淨，切末。
- 2.將芝麻醬、蒜末混合，加糖、醋、芝麻油、紅油、鹽、蔥薑水、檸檬汁拌勻即可。

Tip：蔥薑水也可直接用蔥花、薑末放入代替。

應用：適合用來拌麵，搭配燙青菜亦可。

| 口感 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|----|----|---|
| | ★ | | ★ | ★ | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 1天 | 8天 | | |

熱量：221.5千卡
製作時間：5分鐘

豆瓣米酒拌醬



材料：甜麵醬、芝麻醬各45克，辣豆瓣醬30克。

調味料：糖20克，米酒20克，甘草水100克。

製作方法：將材料與調味料混合均勻，置火上燒開即可。

Tip：芝麻醬要先用甘草水調開。

應用：適用於蔬菜料理。

| 口感 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | ★ | ★★ | ★ | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 4天 | 23天 | | |

熱量：476千卡
製作時間：6分鐘

千層蓮花菜



示範
菜例

◆ 材料：大白菜500克，甜椒30克。

◆ 調味料：豆瓣米酒拌醬1份、熟芝麻適量。

◆ 製作方法：

- 1.大白菜、甜椒洗淨，切塊，放入開水中稍燙，撈出，瀝乾水分備用。
- 2.將每一片大白菜泡在豆瓣米酒拌醬中，取出。
- 3.將大白菜一層一層疊好放入盤中，甜椒放在大白菜上，最後撒上熟芝麻即可。

番茄辣味拌醬



材料：番茄40克，剝紅椒25克，薑、蒜10克，蔥8克。

調味料：白糖、白醋各10克，鹽5克。

製作方法：

1. 番茄洗淨切丁；薑、蒜洗淨切末；蔥洗淨，切花。
2. 油鍋燒熱，放入薑末、蒜末炒香，再放入番茄、剝紅椒同炒片刻。
3. 加鹽、白糖、白醋拌勻，撒上蔥花即可。

Tip：製作此醬料時，可將番茄去皮，口感較細緻。

應用：用於涼拌菜。

| | | | | | |
|----|----|----|-----|----|---|
| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
| | ★ | | | ★ | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 3天 | 20天 | | |

熱量：195千卡
製作時間：8分鐘

芝麻拌醬



材料：芝麻醬20克，白芝麻10克。

調味料：鹽2克。

製作方法：

1. 將白芝麻炒香。
2. 將芝麻醬加入白芝麻、鹽拌勻即可。

Tip：油應先入鍋中爆熱。

應用：適用於麵食料理。

| | | | | | |
|----|----|----|-----|----|---|
| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
| | | | ★ | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 3天 | 18天 | | |

熱量：112千卡
製作時間：5分鐘

鮮味拌醬



材料：大蒜8克，紅椒15克。

調味料：芝麻油10克，黑醋6克，鹽5克，白胡椒粉4克。

製作方法：

1. 大蒜去皮洗淨，切末；紅椒洗淨，切碎。
2. 油鍋燒熱，放入蒜末、紅椒碎炒香，加鹽、白胡椒粉、黑醋與適量清水燒開，淋入芝麻油即可。

Tip：步驟2時火候不宜過大，以免將食材燒焦。

應用：適合用來拌麵，也可用來搭配蔬菜。

| | | | | | |
|----|----|----|-----|----|---|
| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
| | ★★ | | ★★ | ★ | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 10天 | | |

熱量：88.1千卡
製作時間：10分鐘

香菇素拌醬



材料：素高湯160克，香菇梗80克。

調味料：醬油膏、冰糖、醬油、素蠔油、五香粉各適量。

製作方法：

1. 香菇梗洗淨，切碎。
2. 油鍋燒熱，放入香菇梗碎炒香，調入醬油膏、冰糖、醬油、素蠔油、五香粉拌勻，倒入素高湯燒開即可。

Tip：此醬若加入芝麻，香味會更濃郁。

應用：適用於拌食青菜、麵食。

| | | | | | |
|----|----|----|-----|----|---|
| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
| | | ★ | ★★ | | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 5天 | 20天 | | |

熱量：88.3千卡
製作時間：12分鐘

蝦米蒜香拌醬



材料：蝦米20克，蒜頭酥、紅蔥酥、油蔥酥各15克。

調味料：鮮雞粉3克，醬油、芝麻油、米酒各適量。

製作方法：

1. 蝦米洗淨。
2. 將蝦米、紅蔥酥、蒜頭酥、油蔥酥入鍋稍炒，加醬油、芝麻油、米酒、鮮雞粉炒勻即可。

Tip：醬油可用鰻魚汁代替，味道更香。

應用：可用於米粉、炒飯、麵條類。

| | | | | | |
|----|----|----|-----|----|---|
| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
| | ★ | ★★ | ★ | | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 1天 | 10天 | | |

熱量：163千卡
製作時間：8分鐘

紅椒番茄拌醬



材料：大蒜、紅椒各15克，番茄40克。

調味料：咖哩粉、鹽、胡椒粉、檸檬汁、白酒醋各適量。

製作方法：

1. 大蒜去皮洗淨，切末；紅椒洗淨，切末；番茄洗淨，切丁。
2. 油鍋燒熱，放入蒜末、紅椒末炒香，放入番茄丁同炒。
3. 加鹽、胡椒粉、咖哩粉、檸檬汁、白酒醋拌勻即可。

Tip：用紅酒醋代替白酒醋做醬，味道也相當好。

應用：適用於拌食肉類料理。

| | | | | | |
|----|----|----|-----|----|---|
| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
| | ★★ | | ★★ | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 3天 | 25天 | | |

熱量：235千卡
製作時間：10分鐘

芝麻花生拌醬



材料：蒜10克，芝麻3克。
調味料：花生醬、醬油、紅油各適量。
製作方法：將材料與調味料混勻即可。
Tip：製作此醬料時，可以用熟芝麻代替，口感會更好。
應用：適用於麵食食物。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | ★★ | ★ | ★ | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 15天 | | |

熱量：211.7千卡
製作時間：5分鐘

辣芝麻拌醬



材料：紅油、白芝麻各適量。
調味料：醋、醬油各8克。
製作方法：將材料與調味料拌勻即可。
Tip：紅油辣味十足，可以用辣椒末代替或者多加一些芝麻降低辛辣味。
應用：適用於蔬菜料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|----|----|---|
| | ★★ | | ★ | ★★ | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 1天 | 5天 | | |

熱量：150千卡
製作時間：3分鐘

辣椒醬茄條



◆ 材料：茄子250克。
◆ 調味料：紅椒20克，蔥30克，鹽5克，紅油20克，香油10克，辣芝麻拌醬1份。
◆ 製作方法：
1. 茄子洗淨，切成長條，放入開水中焯熟，撈出後瀝乾水分，裝盤擺好。
2. 紅椒洗淨，剝碎；蔥洗淨，切成蔥花。
3. 將辣芝麻拌醬與蔥花、紅椒和其他調味料同拌，淋在茄子條上即可。

示範
菜例

芝麻涼拌醬



材料：芝麻醬20克，蔥8克。
調味料：白醋、醬油各15克，糖、芝麻油各適量。
製作方法：
1. 蔥洗淨，切花。
2. 將材料與調味料混合，加入適量冷開水拌勻，放入蔥花攪拌即可。
Tip：若將芝麻醬先用冷開水調開，更易入味。
應用：可用於拌食肉類及海鮮料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | ★ | ★ | ★ | | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 17天 | | |

熱量：140千卡
製作時間：6分鐘

蒜辣涼拌醬

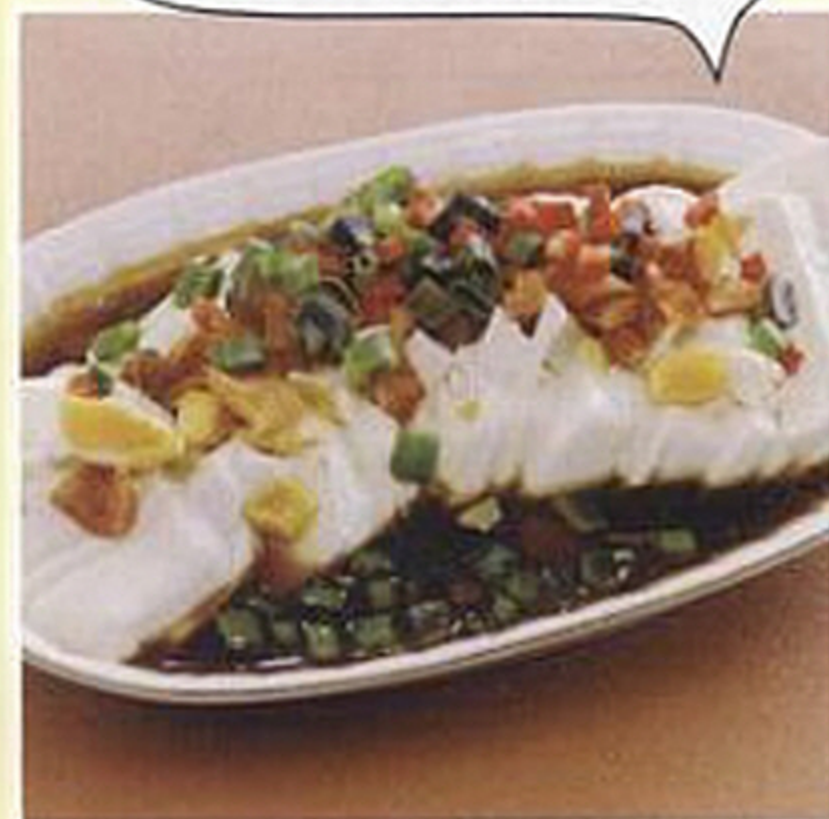


材料：大蒜、辣椒各15克。
調味料：糖、芝麻各10克，白醋50克，香菇粉8克，鹽3克。
製作方法：
1. 大蒜去皮洗淨，切末；辣椒洗淨，切丁。
2. 將白醋、蒜末、辣椒丁、糖、芝麻、香菇粉、鹽拌勻即可。
Tip：如果不喜歡太辣，可以將辣椒籽去掉。
應用：適用於涼拌料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | ★★ | ★★ | ★ | ★ | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 15天 | | |

熱量：179.6千卡
製作時間：6分鐘

一品豆腐



◆ 材料：豆腐400克，醃蘿蔔30克，皮蛋30克，紅椒少許。
◆ 調味料：蔥少許，蒜辣涼拌醬1份。
◆ 製作方法：
1. 豆腐用水焯過切塊；醃蘿蔔、皮蛋、紅椒洗淨切丁；蔥洗淨切段。
2. 將蒜辣涼拌醬澆在豆腐上，再撒上醃蘿蔔丁、皮蛋丁、紅椒丁、蔥段即可。

示範
菜例

米酒拌醬



材料：辣椒、大蒜各10克，小米酒15克。
調味料：糖30克，醋45克。
製作方法：
1. 辣椒洗淨，切碎；大蒜去皮洗淨，切末。
2. 將辣椒、大蒜混合，調入小米酒、糖、醋拌勻即可。
Tip：此醬料在使用前最好再拌勻。
應用：適用於涼拌料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | ★★ | ★★ | | ★ | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 5天 | 20天 | | |

熱量：179千卡
製作時間：5分鐘

蝦米肉拌醬



材料：蔥、蒜、豬肉、蝦米、榨菜、高湯各適量。
調味料：芝麻醬、醬油、芝麻、辣椒各10克，紅油5克。
製作方法：
1. 蔥、豬肉、榨菜均洗淨切末；蒜去皮洗淨切末；蔥洗淨切末。
2. 油鍋燒熱，放入豬肉、蝦米、蒜、榨菜炒香，加入所有調味料炒勻，倒入高湯燒開，撒上蔥末即可。
Tip：榨菜偏鹹，所以製作此醬料時不用再加鹽了。
應用：適用於涼拌料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | ★★ | | ★ | ★ | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 5天 | 24天 | | |

熱量：448.8千卡
製作時間：8分鐘

辣椒肉拌醬



材料：辣椒5克，豬肉50克，蔥6克，高湯適量。
調味料：糖、鹽、醬油、辣豆瓣醬、紅油、芝麻適量。
製作方法：
1. 辣椒洗淨切末；豬肉洗淨切末；蔥洗淨切花。
2. 油鍋燒熱，放入辣椒、豬肉炒炒，加糖、鹽、醬油、辣豆瓣醬、紅油、芝麻炒勻，倒入高湯燒開，撒上蔥花即可。
Tip：辣椒、豬肉同炒，辣味滲入豬肉內，風味更佳。
應用：適用於各類海鮮、肉類料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | ★ | ★★ | ★ | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 18天 | | |

熱量：509.8千卡
製作時間：10分鐘

東北大醬



材料：青、紅椒10克，大蒜10克，洋蔥15克。
調味料：海鮮醬35克。
製作方法：
1. 青、紅椒洗淨，切碎；大蒜去皮洗淨，切末；洋蔥洗淨，切絲。
2. 油鍋燒熱，放入青紅椒、蒜末、洋蔥炒香，加海鮮醬拌勻即可。
Tip：醃製醬汁的時間不宜過長，以免破壞其中的有效成分。
應用：適用於肉類、海鮮料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | | ★ | ★ | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 3天 | 20天 | | |

熱量：188千卡
製作時間：5分鐘

洋蔥番茄涼拌醬



材料：洋蔥20克，番茄10克，香芹8克。
調味料：醬油、蘋果醋、糖、黑胡椒粒、鹽各適量。
製作方法：
1. 洋蔥、番茄均洗淨，切丁；香芹洗淨，切末。
2. 將洋蔥丁、番茄丁、香芹末混合，加入醬油、蘋果醋、糖、黑胡椒粒、鹽拌勻即可。
應用：適用於涼拌料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|-----|----|-----|----|---|
| | ★★★ | ★ | ★ | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 5天 | 21天 | | |

熱量：189.6千卡
製作時間：6分鐘

芝麻辣醬



材料：紅油10克，芝麻醬150克。
調味料：醬油、蜂蜜各15克，芝麻、白醋各10克，糖、香菇粉各3克。
製作方法：將材料與調味料拌勻即可。
Tip：製作此醬料時，可用鮮雞粉代替香菇粉。
應用：適用於各類涼拌料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | ★ | ★★ | ★ | | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 4天 | 20天 | | |

熱量：421千卡
製作時間：5分鐘

糖醋拌醬



材料：高湯80克，薑、蔥各10克。
調味料：芝麻油、紅油各10克，醬油、砂糖、醋各適量。

製作方法：

1. 薑、蔥均洗淨，切末。
2. 將鍋置於火上，倒入高湯燒開，加薑、蔥、醬油、紅油、砂糖、醋拌勻，淋入芝麻油後即可。

Tip：若在此醬料中加入檸檬汁，可以增加酸味及果香味。

應用：適用於肉類料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|----|----|---|
| | ★ | ★ | ★ | | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 7天 | | |

熱量：115千卡
製作時間：8分鐘

辣椒蒜拌醬



材料：薑15克，洋蔥、蒜各10克，辣椒8克。
調味料：糖5克，芝麻油4克，醬油、胡椒粉、鹽各適量。

製作方法：

1. 薑、洋蔥、辣椒均洗淨切末；蒜去皮洗淨切片。
2. 油鍋燒熱，放入薑、洋蔥、蒜、辣椒炒香，加糖、醬油、胡椒粉、鹽拌勻，淋入芝麻油即可。

Tip：洋蔥、蒜切成末香味更能散發出來。

應用：適用於肉類料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | | ★ | ★ | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 14天 | | |

熱量：246千卡
製作時間：8分鐘

牛肉拌牛雜



- ◆ 材料：牛肉、牛雜各200克，青、紅椒圈各50克。
- ◆ 調味料：蔥花20克，紅油15克，鹽3克，老滷汁、熟芝麻各適量，辣椒蒜拌醬1份。

◆ 製作方法：

1. 牛肉、牛雜洗淨汆燙，倒入老滷汁中續煮，晾涼後切大片。
2. 辣椒蒜拌醬與牛肉、牛雜、紅油拌勻，加鹽、青紅椒、蔥花，撒上熟芝麻即可。

示範
菜例

肉末拌醬



材料：豬肉100克，大蒜12克，豆酥碎40克，蔥花10克。

調味料：醬油15克，酒10克，糖8克。

製作方法：

1. 豬肉洗淨，切末；大蒜去皮洗淨，切末；蔥洗淨，切花。
2. 油鍋燒熱，放入蒜末、豆酥碎、肉末同炒，加糖、酒、醬油和適量清水燒開，撒上蔥花即可。

Tip：製作方法很簡單，在步驟2時用小火即可。

應用：適合用來拌麵、拌飯。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|----|----|---|
| | | ★ | ★★ | | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 1天 | 7天 | | |

熱量：545千卡
製作時間：10分鐘

香滷拌醬



材料：五花肉50克，薑10克，大蒜15克。

調味料：鹽、醬油、白醋、胡椒粉、糖、五香粉適量。

製作方法：

1. 五花肉洗淨，切末；薑洗淨，切末；大蒜去皮洗淨，切末。
2. 油鍋燒熱，放入肉末、蒜末、薑末炒香，加入醬油、白醋稍炒。
3. 加鹽、糖、胡椒粉、五香粉拌勻即可。

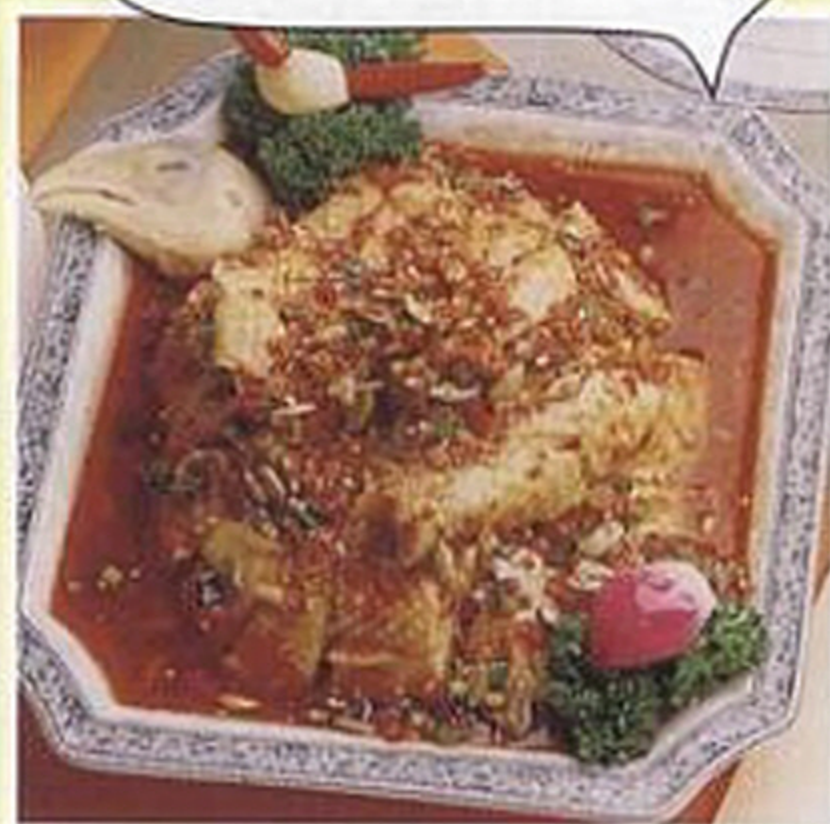
Tip：五花肉可用豬下巴肉代替。

應用：適用於肉類料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | ★ | | ★★ | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 10天 | | |

熱量：88.9千卡
製作時間：8分鐘

鴻運發財雞



示範
菜例

- ◆ 材料：雞650克。
- ◆ 調味料：葵花子仁、紅椒、蔥、芝麻、鹽、紅油各適量，香滷拌醬1份。

◆ 製作方法：

1. 雞洗淨，放入開水中燙熟，撈出，瀝乾水分，晾涼，切開，裝盤；蔥洗淨，切碎；紅椒洗淨，切碎；葵花子仁洗淨。
2. 油鍋燒熱，放入葵花子仁、紅椒、芝麻，加紅油、蔥、清水調成汁，再加入香滷拌醬調勻，淋在雞上即可。

海山甘草拌醬



材料：海山醬8克。
調味料：冰糖4克，甘草粉3克，醬油膏15克，香醋5克。
製作方法：材料與調味料混合，倒入水同拌，置火上燒開即可。
Tip：甘草粉也可用甘草片代替，放入同煮，味道也一樣很好。
應用：適用於肉類、海鮮料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | ★★ | ★★ | | | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 20天 | | |

熱量：49.7千卡
製作時間：6分鐘

蠔油乾麵拌醬



材料：蠔油30克，醬油15克。
調味料：醋10克，芝麻油適量。
製作方法：將材料與調味料拌勻即可。
Tip：加點甜麵醬味道更濃郁。
應用：適合用來拌麵或拌飯。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | | ★ | ★ | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 15天 | | |

熱量：87千卡
製作時間：3分鐘

高湯黑椒拌醬



材料：高湯150克，黑胡椒粉200克。
調味料：糖8克，太白粉水5克，OK醬30克，老抽5克，蠔油10克。
製作方法：將鍋置於火上，倒入高湯燒開，調入黑胡椒粉、糖、OK醬、老抽、蠔油攪勻，以太白粉水勾芡即可。
Tip：OK醬可用伍斯塔醬代替。
應用：適用於肉類料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | ★★ | ★★ | | | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 4天 | 22天 | | |

熱量：229.8千卡
製作時間：8分鐘

芋香拌醬



材料：豬肉40克，芋頭20克，高湯適量。
調味料：糖6克，醬油、胡椒粉、番茄醬、芝麻油適量。
製作方法：
1. 豬肉洗淨，切末；芋頭洗淨，切丁。
2. 油鍋燒熱，放入肉末、芋頭丁稍炒，倒入高湯燒煮至芋頭熟透。
3. 加糖、醬油、胡椒粉、番茄醬拌勻，淋入芝麻油即可。
Tip：製作此醬料時宜用中火或小火。
應用：適合用來拌食各類麵食。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | ★ | | ★★ | | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 1天 | 10天 | | |

熱量：253.3千卡
製作時間：20分鐘

香味拌醬



材料：大蒜10克，蔥8克。
調味料：麻油10克，醋、蔥油、中式醬油各20克。
製作方法：
1. 大蒜去皮洗淨，切末；蔥洗淨，切花。
2. 將材料與調味料一起混合均勻即可。
Tip：在使用此醬汁時稍微加熱即可。
應用：適用於魚類、海鮮料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | ★ | | ★★★ | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 3天 | 12天 | | |

熱量：146千卡
製作時間：5分鐘

芝麻辣拌醬



材料：蔥10克，乾辣椒、大蒜各8克，花椒2克。
調味料：芝麻、紅油、醬油、醋、糖、鹽、胡椒粉各適量。
製作方法：
1. 大蒜去皮洗淨，切末；蔥洗淨，切段；乾辣椒洗淨。
2. 油鍋燒熱，放入花椒、乾辣椒、蔥、蒜末炒香，加芝麻、紅油、醬油、醋、糖、鹽、胡椒粉拌勻即可。
Tip：此醬料中的乾辣椒可以用辣椒粉代替。
應用：適用於肉類、海鮮料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | ★★ | | ★ | ★ | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 18天 | | |

熱量：204.4千卡
製作時間：8分鐘

鹹魚香菇醬



材料：鹹魚100克。
調味料：香菇粉5克。
製作方法：油鍋燒熱，放入鹹魚炒香，加香菇粉炒勻即可。

Tip：製作此醬料用的鹹魚宜選用小魚乾。

應用：適用於拌食青菜、麵食料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | ★ | ★ | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 5天 | 23天 | | |

熱量：551千卡
製作時間：8分鐘

香芝麻蒜拌醬



材料：白芝麻50克，花生醬、大蒜各15克。
調味料：芝麻油15克，醬油10克，糖8克，鹽4克。
製作方法：

- 1.大蒜洗淨，切末。
- 2.將蒜末、花生醬、白芝麻加入適量冷開水同拌，加鹽、糖、醬油拌勻，淋入芝麻油即可。

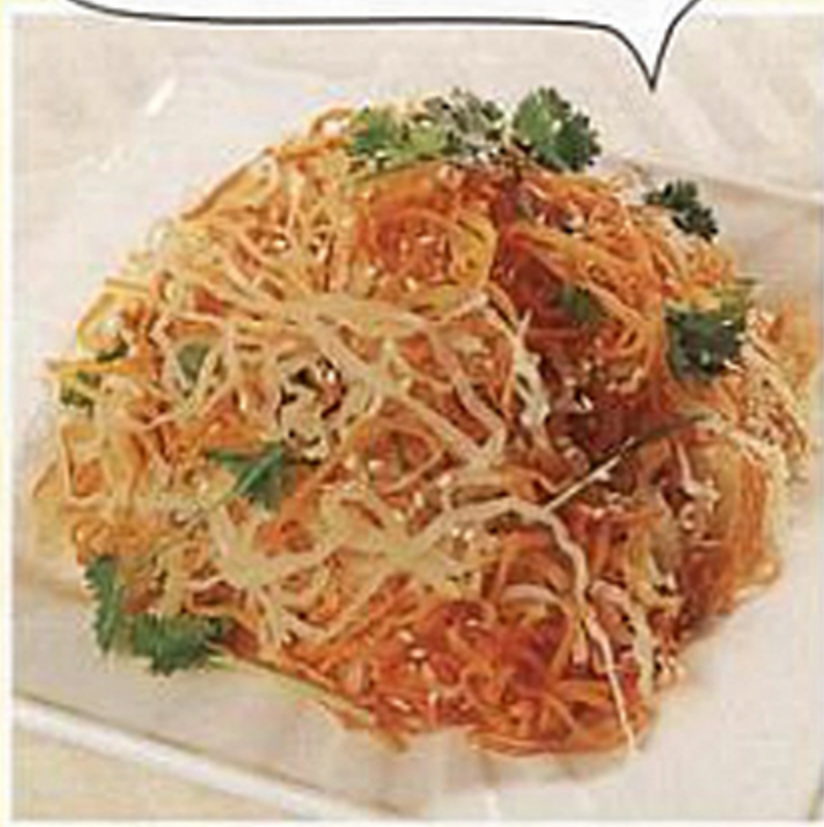
Tip：使用時可適量加入蔥花。

應用：適用於蔬菜、麵食、魚類料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | ★ | ★ | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 10天 | | |

熱量：411.3千卡
製作時間：6分鐘

香脆雙絲



- ◆ 材料：素海蜇絲80克，胡蘿蔔120克。
◆ 調味料：香菜5克，香芝麻蒜拌醬1份。
◆ 製作方法：
- 1.素海蜇絲洗淨；胡蘿蔔洗淨，切成細絲；香菜洗淨。
 - 2.素海蜇、胡蘿蔔分別放入水中焯熟，撈出瀝乾水分。
 - 3.將香芝麻蒜拌醬拌入素海蜇與胡蘿蔔之中，最後再撒上香菜即可食用。

示範
菜例

紅油甜醋拌醬



材料：紅油15克，醬油10克，蔥10克，蒜8克。
調味料：芝麻、花椒粉、白醋、糖各2克。
製作方法：

- 1.蒜去皮洗淨，切末；蔥洗淨，切末。
- 2.將紅油、醬油、蔥末、蒜末、芝麻、花椒粉、白醋、糖拌勻即可。

Tip：此醬中的白醋如果換成米醋，風味更佳。

應用：適用於涼拌料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | ★ | ★ | ★ | | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 4天 | 18天 | | |

熱量：170.3千卡
製作時間：8分鐘

芝麻高湯拌醬



材料：高湯80克，薑15克，大蒜、熟芝麻各8克。
調味料：芝麻醬、芥末醬各20克，醬油35克，醋、紅油、芝麻油各8克。

- 製作方法：
- 1.薑洗淨，切末；大蒜去皮洗淨，切末。
 - 2.高湯燒開，放入薑末、蒜末、熟芝麻及所有調味料混合均勻即可。

Tip：芥末醬有特殊味道，用量因人而異。

應用：適合用來搭配麵食、青菜料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|----|----|---|
| | | | ★ | ★ | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 8天 | | |

熱量：429.5千卡
製作時間：8分鐘

手撕泡高麗菜



- ◆ 材料：高麗菜250克。
◆ 調味料：鹽、冰糖粉、白醋、醬油各適量，芝麻高湯拌醬1份。
◆ 製作方法：
- 1.將高麗菜洗淨，一層層地剝開，放入開水中燙一下，撈起，晾乾水分；白醋與鹽、醬油拌勻。
 - 2.將高麗菜放一層到罐中，上面放一層冰糖粉，再放上一層高麗菜，最後用白醋將高麗菜浸沒，蓋緊蓋子，放入冰箱，3天後拿出。
 - 3.將芝麻高湯拌醬淋在高麗菜上即可。

示範
菜例

蔬菜拌醬



材料：番茄醬30克，OK醬、伍斯塔醬各10克。
調味料：鹽3克，糖10克，綜合蔬菜汁20克。
製作方法：將材料與調味料混勻，煮開即可。
Tip：製作此醬料時，宜用小火，才能煮出味道。
應用：適用於肉類料理。

| | | | | | |
|----|----|----|-----|----|----|
| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
| | | ★★ | | | ★★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 4天 | 25天 | | |

熱量：90.1千卡
製作時間：8分鐘

高湯香拌醬



材料：蔥5克，高湯20克。
調味料：芝麻15克，蔥油、蒜油各10克，鹽、糖各5克，香菇粉2克。
製作方法：
1.蔥洗淨，切花。
2.將材料與調味料拌勻，置於火上燒開即可。
Tip：此醬料變涼時不可用於沾拌食物。
應用：適用於拌食麵條、蔬菜料理。

| | | | | | |
|----|----|----|-----|----|---|
| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
| | | ★ | ★ | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 4天 | 18天 | | |

熱量：337.4千卡
製作時間：4分鐘

茄汁醬



材料：大蒜8克，洋蔥15克，高湯適量。
調味料：糖、鹽各8克，番茄醬40克，醋5克。
製作方法：
1.大蒜去皮洗淨，切碎；洋蔥洗淨，切碎。
2.油鍋燒熱，放入蒜碎、洋蔥碎炒炒，加糖、鹽、番茄醬、醋炒勻，倒入高湯燒開即可。
Tip：蒜碎要炒炒香味才會散出。
應用：適用於肉類料理。

| | | | | | |
|----|----|----|-----|----|---|
| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
| | ★ | ★★ | | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 18天 | | |

熱量：91.1千卡
製作時間：8分鐘

香蔥椒拌醬



材料：香菇、蔥白各20克，紅蔥頭、紅椒各10克。
調味料：醬油8克，白胡椒粉、五香粉各3克。
製作方法：
1.香菇泡發洗淨切絲；蔥白洗淨切段；紅蔥頭洗淨切絲；紅椒洗淨切塊。
2.油鍋燒熱，放入香菇、紅蔥頭、紅椒炒香，加蔥白同炒，加醬油、白胡椒粉、五香粉拌勻即可。
Tip：先炒過香菇、紅蔥頭，可以增加口感和香氣。
應用：適用於麵食和青菜料理。

| | | | | | |
|----|----|----|-----|-----|---|
| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
| | | | ★★ | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 10天 | 30天 | |

熱量：98千卡
製作時間：14分鐘

香蒜拌醬



材料：洋蔥30克，辣椒、火腿各20克，大蒜10克。
調味料：紅油、芝麻油各適量。
製作方法：
1.洋蔥、辣椒均洗淨，切末；火腿洗淨，切丁；大蒜去皮洗淨，切末。
2.油鍋燒熱，放入洋蔥、辣椒、蒜末、火腿炒香，倒入適量清水燒開，加紅油、芝麻油拌勻即可。
Tip：在此醬中加入青蒜末，味道也相當不錯。
應用：適用於魚類、海鮮料理。

| | | | | | |
|----|----|----|----|----|---|
| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
| | | | ★★ | ★★ | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 5天 | | |

熱量：153千卡
製作時間：8分鐘

辣蒜涼拌醬



材料：蔥2克，大蒜15克，辣椒5克，清高湯適量。
調味料：豆瓣醬、甜麵醬各30克，醬油10克，酒5克。
製作方法：
1.蔥洗淨，切絲；大蒜去皮洗淨，切末；辣椒洗淨，切絲。
2.將蔥絲、蒜末、辣椒絲混合，加清高湯、豆瓣醬、甜麵醬、醬油、酒拌勻即可。
Tip：甜麵醬須完全調開，以免影響口感。
應用：適合用於各類涼拌料理。

| | | | | | |
|----|----|----|----|----|---|
| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
| | ★ | | | ★★ | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 3天 | 5天 | | |

熱量：135.4千卡
製作時間：6分鐘

高湯甜拌醬



材料：蔥8克，高湯50克。
調味料：糖10克，醬油膏20克。

製作方法：

1. 蔥洗淨，切段。
2. 將鍋置於火上，倒入高湯燒開，加糖、醬油膏、蔥段拌勻即可。

Tip：烹煮時注意火候，用中火即可。

應用：適用於肉類、海鮮料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | ★ | ★ | | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 4天 | 20天 | | |

熱量：85千卡
製作時間：8分鐘

蠔油甜拌醬



材料：蠔油30克，冰糖、白糖各5克。
調味料：醬油膏、美極鮮味露、魚露、米酒各適量。

製作方法：將鍋置於火上，注水燒開，加入蠔油、米酒、醬油膏、冰糖、白糖、美極鮮味露、魚露調勻即可。

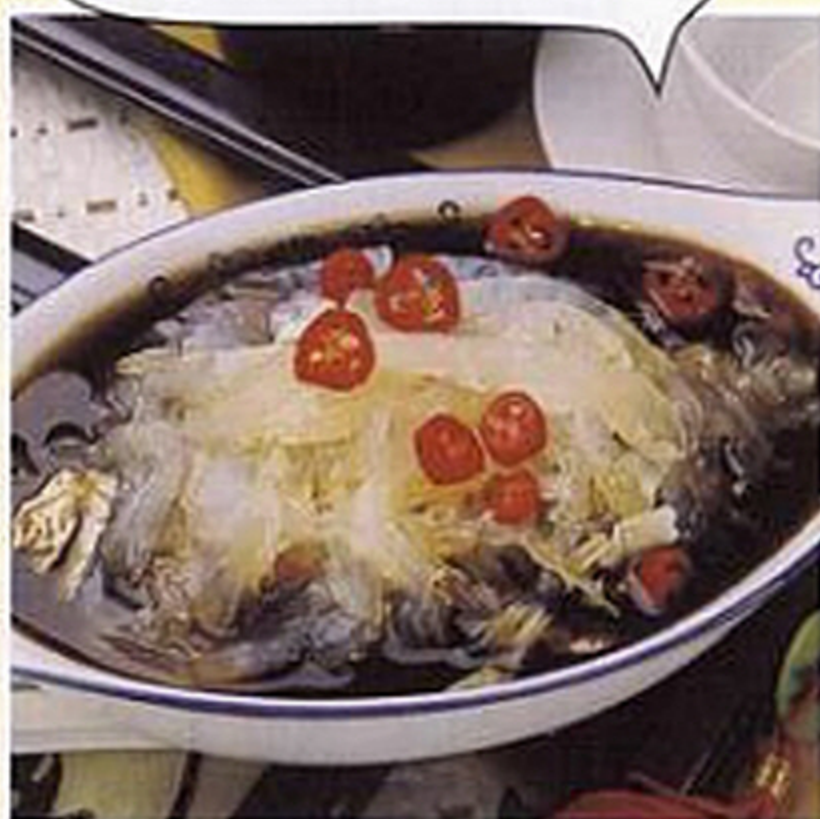
Tip：此醬中的白糖可換為蜂蜜，風味更佳。

應用：適用於肉類、海鮮料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|-----|-----|-----|---|
| | | ★★★ | | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 18天 | 35天 | |

熱量：90.5千卡
製作時間：10分鐘

烏醋蜆頭



◆ 材料：海蜆頭300克，烏醋30克。
◆ 調味料：鹽2克，老抽15克，紅椒少許，蠔油甜拌醬1份。

◆ 製作方法：

1. 海蜆頭洗淨；紅椒洗淨，切圈。
2. 鍋內注水煮沸，放入海蜆頭汆熟後，撈出瀝乾放涼，裝入盤中。
3. 將蠔油甜拌醬、烏醋澆在海蜆頭上，撒上紅椒圈即可。

示範
菜例

麻醬拌醬



材料：花椒粒10克，青椒、芝麻醬各15克。
調味料：糖6克，白醋、醬油各適量。

製作方法：

1. 青椒洗淨，切圈。
2. 將花椒粒、青椒圈、芝麻醬與醬油同拌，加入冷開水調勻，再加糖、白醋拌勻即可。

Tip：芝麻醬若未用完，可置於容器中冷藏儲存。

應用：適用於肉類料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | ★★ | ★ | ★ | | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 1天 | 12天 | | |

熱量：107千卡
製作時間：4分鐘

蒜味拌醬



材料：胡麻油、醬油、蒜末、醬油膏各適量。
調味料：砂糖5克。

製作方法：將胡麻油、醬油、蒜末、醬油膏、砂糖混合均勻即可。

Tip：可用花生油代替胡麻油，但營養沒胡麻油高。

應用：可用於肉類料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | ★ | ★ | | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 3天 | 17天 | | |

熱量：125千卡
製作時間：4分鐘

薑汁羊肉



示範
菜例

◆ 材料：薑50克，羊肉400克。
◆ 調味料：蔥20克，米酒、鹽適量，蒜味拌醬1份。

◆ 製作方法：

1. 薑、蔥均洗淨，切末。
2. 羊肉洗淨，放入清水鍋中，加鹽、米酒、薑、蔥末，煮熟，晾冷切片，擺入碗中，澆上蒜味拌醬即可。

米醬豆腐乳



- 材料：黃豆20克，糙米15克，豆腐乳、大蒜各適量。
調味料：鹽2克，糖6克，白酒少許，香醋10克。
製作方法：
1.大蒜洗淨，切末；豆腐乳用冷開水調勻。
2.黃豆、糙米放入沸水鍋中煮熟後撈起瀝乾，加入豆腐乳汁、鹽、糖、白酒、香醋拌勻即可。
Tip：黃豆、糙米應事先泡發好後再開始烹煮。
應用：適用於各種肉類、蔬菜料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|----|----|---|
| | ★ | ★ | | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 1天 | 5天 | | |

熱量：183千卡
製作時間：15分鐘

紅麴沙拉拌醬



- 材料：紅麴醬15克。
調味料：沙拉醬60克。
製作方法：將紅麴醬與沙拉醬混合，攪拌均勻即可。
Tip：沙拉醬與紅麴醬味道比較濃稠，所以調製時需充分拌勻才好。
應用：適用於涼拌料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | ★ | ★ | | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 3天 | 17天 | | |

熱量：522.3千卡
製作時間：4分鐘

馬鈴薯玉米沙拉



- ◆ 材料：馬鈴薯300克，黃瓜、番茄各80克，罐頭玉米50克，生菜30克。
◆ 調味料：鹽適量，紅麴沙拉拌醬1份。
◆ 製作方法：
1.生菜洗淨，放在盤底；黃瓜洗淨，切段；馬鈴薯洗淨，去皮，切小塊備用；番茄洗淨，切片。
2.馬鈴薯放入清水鍋，加鹽煮好，撈出，壓成泥。
3.馬鈴薯、番茄裝盤，加入罐頭玉米，將黃瓜段上的皮削下撒在上面，食用時拌入紅麴沙拉拌醬即可。

示範菜例

花生麻拌醬



- 材料：花生米15克，芝麻醬30克，大蒜8克。
調味料：糖8克，芝麻油6克，醬油10克，白醋15克。
製作方法：
1.大蒜去皮洗淨，切末；花生米洗淨。
2.油鍋燒熱，放入蒜末、花生米炒香，加芝麻醬、芝麻油、糖、醬油、白醋與適量清水燒開即可。
Tip：注水燒開時一定要攪勻，使醬料更美觀。
應用：適用於麵食類，也可用來拌青菜、豆腐。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | ★ | ★ | ★ | | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 4天 | 20天 | | |

熱量：294.8千卡
製作時間：10分鐘

美乃滋拌醬

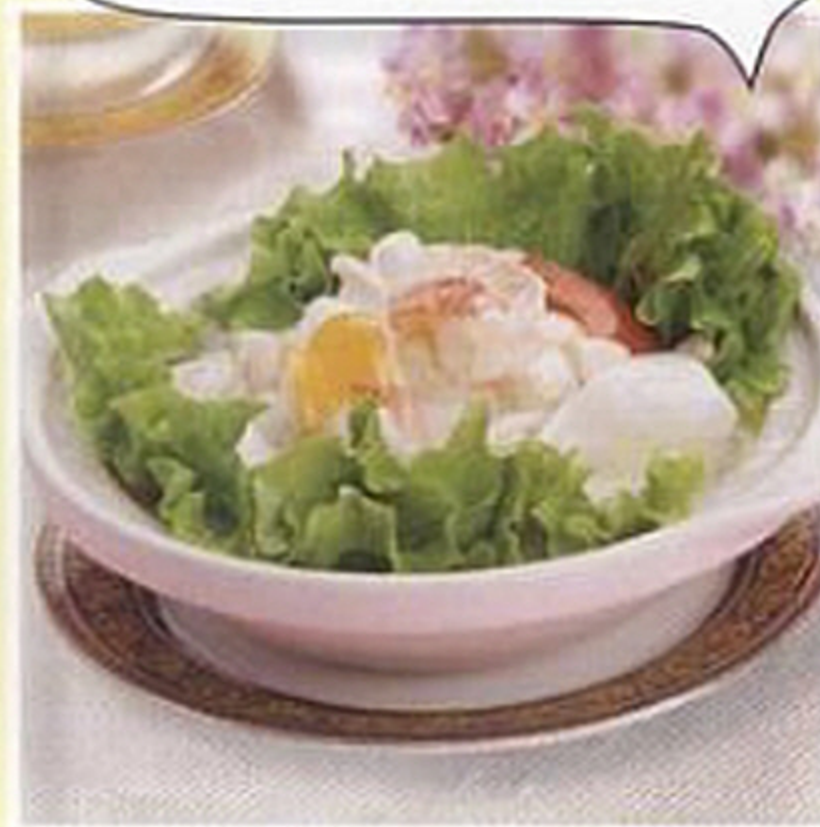


- 材料：煉乳30克，紅辣椒5克。
調味料：美乃滋75克。
製作方法：
1.紅辣椒洗淨，切丁。
2.將美乃滋與煉乳混合調勻，撒上紅辣椒丁即可。
Tip：也可將紅椒丁炒香後，拌於醬料中。
應用：適用於海鮮料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | ★★ | ★★ | | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 15天 | | |

熱量：559千卡
製作時間：5分鐘

干貝墨魚沙拉



- ◆ 材料：干貝肉、墨魚、蝦各150克，黃、紅甜椒各30克，生菜50克。
◆ 調味料：鹽4克，生薑15克，沙拉醬少許。
◆ 製作方法：
1.生菜洗淨，放入碗底；黃、紅甜椒洗淨，切塊；干貝肉、墨魚、蝦洗淨備用。
2.將黃、紅甜椒放入開水稍燙，撈出，瀝乾水分；將干貝肉、墨魚、蝦放入清水鍋，加鹽、生薑煮熟，撈出。
3.將準備好的食材放入碗中，食用時搭配沙拉醬即可。

示範菜例

檸檬汁拌醬



材料：檸檬汁20克。
調味料：鹽3克，白醋60克，糖、碳酸飲料各30克。
製作方法：將檸檬汁、鹽、白醋、糖、碳酸飲料拌勻即可。

Tip：檸檬汁酸味重，再加白醋時要適量。
應用：適用於肉類、魚類料理。

| 口感 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|-----|----|-----|----|---|
| | ★★★ | ★ | | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 4天 | 25天 | | |

熱量：263.2千卡
製作時間：3分鐘

橙汁拌醬



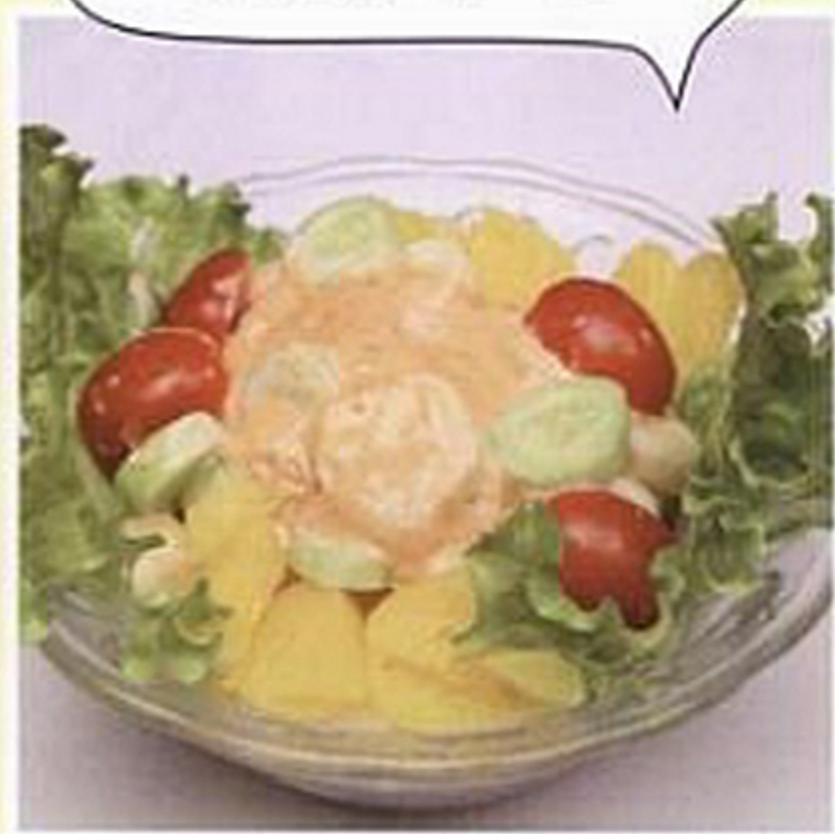
材料：鮮橙汁10克。
調味料：糖4克，醋適量。
製作方法：將鮮橙汁、糖、醋同拌，加入適量清水，置於火上煮開即可。

Tip：橙汁有酸味，根據個人口味決定醋的用量。
應用：適用於蔬果類、海鮮料理。

| 口感 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | ★★ | ★★ | | | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 15天 | | |

熱量：21.6千卡
製作時間：7分鐘

果蔬沙拉



- ◆ 材料：聖女番茄、鳳梨、黃瓜、梨子、生菜各適量。
◆ 調味料：橙汁拌醬1份。
◆ 製作方法：
1. 生菜洗淨，放在碗底；梨子、黃瓜洗淨，去皮，切成小圓段；鳳梨去皮，洗淨，切成塊；聖女番茄洗淨，對切備用。
2. 將所有的材料放入碗中，淋上橙汁拌醬，食用時拌勻即可。

示範菜例

蜜梨糖汁拌醬



材料：蜂蜜20克。
調味料：白糖10克。
製作方法：
1. 蜂蜜加入適量冷開水調勻。
2. 再加白糖拌勻即可。
Tip：市場上的人工合成蜂蜜較多，選購時要注意。
應用：適用於各種肉類、海鮮料理。

| 口感 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | ★★ | ★ | | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 17天 | | |

熱量：129千卡
製作時間：5分鐘

紅油芝麻拌醬



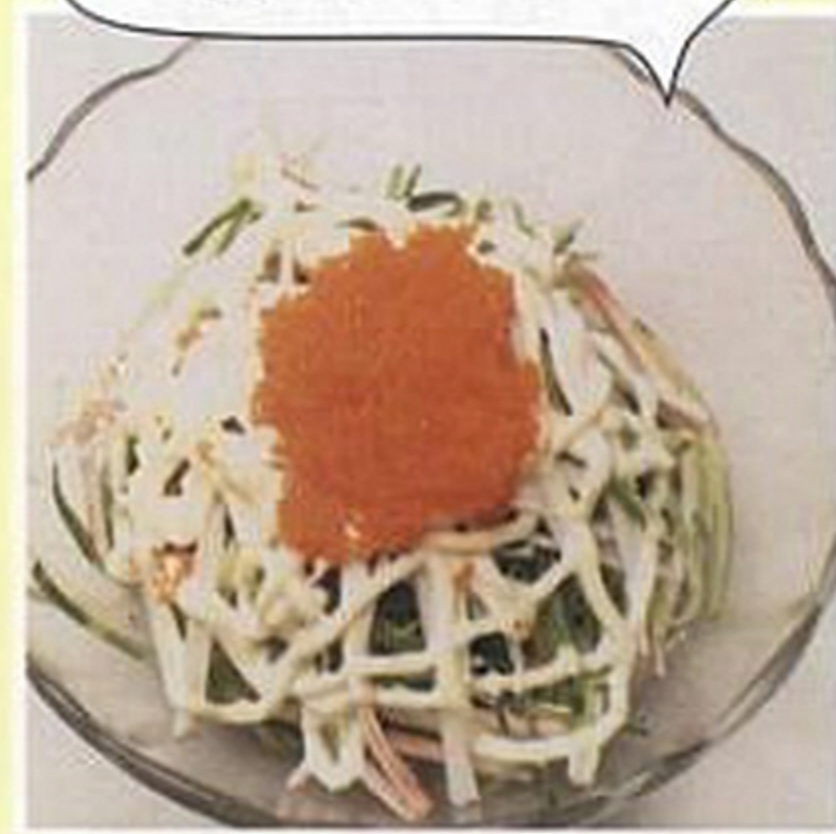
材料：大蒜10克，熟芝麻3克，芝麻醬15克。
調味料：鹽、糖、醋、花生醬、醬油、紅油、芝麻各適量。

製作方法：
1. 大蒜去皮洗淨，切末。
2. 將材料與調味料混合，攪拌均勻即可。
Tip：製作此醬料時，可先將芝麻醬與花生醬調開，以防止成品有顆粒感。
應用：適用於麵食、海鮮料理。

| 口感 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | ★★ | ★ | ★ | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 15天 | | |

熱量：211.7千卡
製作時間：5分鐘

蟹卵沙拉



- ◆ 材料：黃瓜、蟹柳各150克，蟹卵60克。
◆ 調味料：鹽3克，薑15克，芝麻花生拌醬1份。
◆ 製作方法：
1. 黃瓜、蟹柳洗淨，切絲；蟹卵用涼開水沖洗備用。
2. 蟹柳放入清水鍋，加鹽、薑煮好，撈出，與黃瓜絲攪拌均勻，放入碗中，加入芝麻花生拌醬和蟹卵即可。

示範菜例

涼拌蒜汁拌醬



材料：大蒜15克。
調味料：糖8克，鹽2克，麻油5克，紅醋15克，醬油25克。

製作方法：

- 1.大蒜去皮洗淨，切末。
- 2.將材料與調味料拌勻即可。

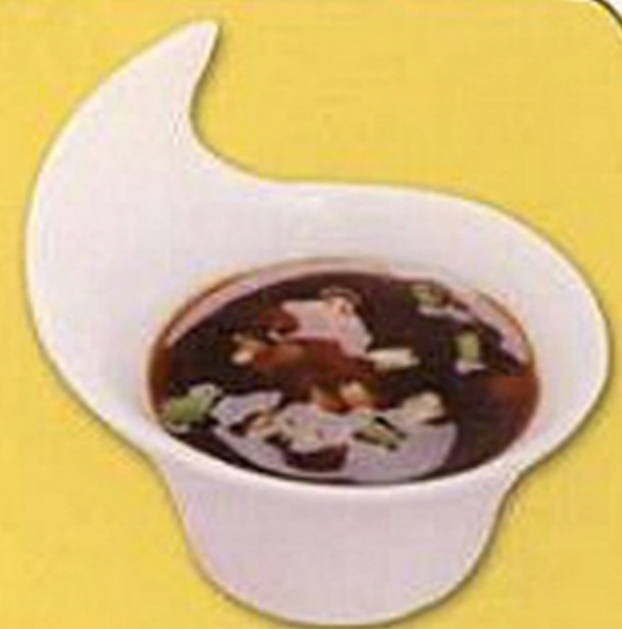
Tip：紅醋也可用黑醋代替，只是色澤稍差。

應用：可以用於肉類、海鮮料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | ★ | ★ | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 10天 | | |

熱量：158千卡
製作時間：5分鐘

臘腸蠔油拌醬



材料：蒜15克，薑10克，熟臘腸、蔥、蠔油各適量。
調味料：醬油10克，糖8克，酒少許。

製作方法：

- 1.蒜去皮洗淨切末；薑洗淨切末；蔥洗淨切花；熟臘腸洗淨切碎。
- 2.油鍋燒熱，放入蒜、薑炒香，加熟臘腸略炒，加入醬油、蠔油、酒與適量清水燒開。
- 3.加糖，撒上蔥花即可。

Tip：此醬汁用豬油、橄欖油均可。

應用：適合用來拌食各類麵食。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | ★ | ★ | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 10天 | | |

熱量：377.3千卡
製作時間：10分鐘

芝麻大蒜醬



材料：大蒜15克。
調味料：糖8克，鹽2克，麻油5克，白芝麻5克，生抽適量。

製作方法：

- 1.大蒜去皮洗淨，切末。
- 2.將材料與調味料混合，拌生抽均勻即可。

Tip：口味重的可用老抽。

應用：可以用於肉類、海鮮料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | ★ | ★ | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 3天 | 10天 | | |

熱量：160千卡
製作時間：5分鐘

甜麵拌醬



材料：甜麵醬30克，高湯20克，熟芝麻10克，蔥5克。
調味料：醬油15克，糖、芝麻、太白粉水各5克，胡椒粉2克。

製作方法：

- 1.蔥洗淨切末。
- 2.將鍋置於火上，放入甜麵醬、高湯、熟芝麻、蔥、醬油、糖、芝麻、胡椒粉燒開，以太白粉水勾芡即可。

Tip：芝麻可以烤香後再使用，這樣做出來的醬料香味會更濃。

應用：適用於麵食、蔬菜等食物。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | ★ | ★ | ★ | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 15天 | | |

熱量：260.5千卡
製作時間：10分鐘

豆瓣蜂蜜拌醬



材料：豆瓣醬、豆豉粒各40克，蜂蜜30克。

調味料：鹽8克，黑胡椒粉10克。

製作方法：將鍋置於火上，注水燒開，加入豆瓣醬、豆豉粒、蜂蜜、鹽、黑胡椒粉拌勻即可。

Tip：豆豉粒宜選用乾豆豉，搗碎後風味更佳。

應用：適用於魚類、肉類料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | ★★ | ★ | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 18天 | | |

熱量：447.6千卡
製作時間：10分鐘

蒜香涼拌醬



材料：大蒜10克，芝麻醬30克。

調味料：芝麻10克，白糖、蜂蜜、醋各15克，醬油20克。

製作方法：

- 1.大蒜去皮洗淨，切末。
- 2.將蜂蜜與冷開水調勻，再放入蒜末、芝麻、芝麻醬、白糖、醋、醬油同拌即可。

Tip：芝麻醬冷藏後再用，做出的醬風味更佳。

應用：適用於涼拌料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | ★★ | ★★ | ★ | | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 4天 | 18天 | | |

熱量：413.1千卡
製作時間：5分鐘

甜米酒拌醬



材料：辣椒、大蒜各10克，小米酒15克。
調味料：醬油30克，醋45克，鮮雞粉、鹽各適量。
製作方法：
1. 辣椒洗淨，切碎；大蒜去皮洗淨，切末。
2. 將辣椒、大蒜混合，加小米酒、醬油、鮮雞粉、鹽、醋拌勻即可。
Tip：此醬在使用前最好能再次拌勻。
應用：適用於涼拌料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|----|
| | ★★ | ★★ | | ★ | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | 冷凍 |
| | | 2天 | 20天 | | |

熱量：179千卡
製作時間：5分鐘

混合芝麻拌醬



材料：芝麻醬20克，花生醬15克。
調味料：鹽2克，胡椒粉3克，芝麻油5克。
製作方法：將材料與調味料拌勻即可。
Tip：芝麻醬可放入鍋中炒香後再拌入。
應用：適用於各種肉類、海鮮料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|----|----|----|
| | | | ★ | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | 冷凍 |
| | | 1天 | 7天 | | |

熱量：178千卡
製作時間：5分鐘

紅蔥辣椒拌醬



材料：紅蔥頭10克。
調味料：芝麻、紅油各5克。
製作方法：
1. 紅蔥頭洗淨，切末；油鍋燒熱，放入紅蔥頭末炒香。
2. 將紅蔥頭、芝麻、紅油拌勻即可。
Tip：油炸紅蔥頭時宜用小火。
應用：適用於涼拌料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|----|
| | | | ★ | ★ | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | 冷凍 |
| | | 5天 | 20天 | | |

熱量：273.5千卡
製作時間：8分鐘

燒|烤|醬|火|鍋|醬



part 6

你知道美味烤肉、誘人火鍋好吃的祕密在哪裡嗎？材料新鮮？火候把握得好？下料順序正確？但這只是一部分而已！真正的祕密在於烤肉醬、火鍋醬夠不夠美味。如果你也想烤出美味、涮出鮮香，就趕快隨著這一章來開始你的全新醬料之旅吧。學會了烤肉醬、火鍋醬的製作，你就能夠輕鬆烤出名菜風味，涮出醇香美味啦！

沙茶咖哩燒烤醬



材料：蒜10克·沙茶醬15克。
調味料：醬油、咖哩粉各5克·糖8克·紅油10克·番茄醬20克·米酒25克·紹興酒20克。

製作方法：

- 1.蒜去皮洗淨，切末。
- 2.將米酒、蒜末、紹興酒、醬油、咖哩粉、糖、紅油、番茄醬、沙茶醬混合，攪勻即可。

Tip：此醬料在使用時要先攪勻一下。

應用：適用於燒烤海鮮料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | ★ | ★★ | | ★★ | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 5天 | 30天 | | |

熱量：179千卡
製作時間：5分鐘

芝麻燒烤醬



材料：香菜、白芝麻、青椒各15克。
調味料：美極鮮味露、味醂、糖、鹽、白胡椒粉各適量。

製作方法：

- 1.香菜洗淨，切末；青椒洗淨，切圈。
- 2.將青椒圈、美極鮮味露、糖、鹽、白胡椒粉調勻，再放入香菜末、白芝麻、味醂拌勻即可。

Tip：用此醬料烤青菜時，應將青菜洗乾淨。

應用：適用於燒烤蔬菜料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | ★ | ★★ | | ★ | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 20天 | | |

熱量：155千卡
製作時間：5分鐘

橘子燒烤醬



材料：橘子汁30克·蜂蜜20克·橘子肉適量。
調味料：醬油膏、生抽各20克。
製作方法：將橘子汁、蜂蜜、橘子肉、醬油膏、生抽混合均勻即可。

Tip：製作此醬料所用的橘子也可用柚子代替。

應用：適用於烤肉類料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | ★★ | ★★ | | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 18天 | | |

熱量：112千卡
製作時間：3分鐘

材料：大蒜20克。
調味料：醬油、冰糖各20克·醬油膏15克·糖10克·米酒50克。

製作方法：

- 1.大蒜去皮洗淨，切末。
- 2.將材料與調味料混合，置於火上煮開即可。

Tip：冰糖要煮至溶化才好。

應用：適用於燒烤肉類料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | ★★ | ★ | | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 25天 | | |

熱量：176千卡
製作時間：8分鐘

蒜味甜烤醬



蜂蜜烤肉醬



材料：白蘿蔔20克·蜂蜜8克。
調味料：麥芽糖10克·醬油、香醋各15克·米酒10克。
製作方法：

- 1.白蘿蔔洗淨，切丁。
- 2.將材料與調味料混合均勻，置於火上煮開，再將白蘿蔔丁撈出來即可。

Tip：加入蜂蜜可以讓此醬料更美味。

應用：適用於肉類料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | ★★ | ★★ | | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 4天 | 32天 | | |

熱量：127千卡
製作時間：12分鐘

麻辣烤肉醬



材料：大蔥10克·大蒜15克。
調味料：紅油、辣椒粉、糖、花椒、芝麻、醬油膏各適量。

製作方法：

- 1.大蔥取蔥白洗淨，切末；大蒜去皮洗淨，切末。
- 2.將花椒、蒜末炒出香味，再加入蔥白末、紅油、辣椒粉、糖、芝麻、醬油膏混合均勻即可。

Tip：花椒經過炒炒才能充分釋放出香味。

應用：適用於燒烤肉類料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|-----|---|
| | | ★ | ★ | ★★★ | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 4天 | 30天 | | |

熱量：224千卡
製作時間：7分鐘

芝麻海鮮燒烤醬



材料：熟芝麻5克。
調味料：芝麻醬50克，芝麻10克，醬油8克，花生醬20克。
製作方法：將熟芝麻、芝麻醬、芝麻、醬油、花生醬加冷開水混合，攪拌均勻即可。
Tip：可將芝麻醬和花生醬先調勻，會更易入味。
應用：適用於燒烤海鮮料理。

| | | | | | |
|----|----|-----|-----|----|---|
| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
| | | ★★★ | | | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 25天 | | |

熱量：527千卡
製作時間：6分鐘

蘑菇烤肉醬



材料：蘑菇粉3克，梅粉8克，甘草粉、乾辣椒各10克。
調味料：鹽5克，糖10克。
製作方法：
1. 乾辣椒洗淨，切碎。
2. 將蘑菇粉、梅粉、甘草粉、乾辣椒、鹽、糖加入冷開水混合，攪拌均勻即可。
Tip：此醬中若加入芝麻，風味更佳。
應用：適用於肉類、蔬菜料理。

| | | | | | |
|----|----|----|-----|----|---|
| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
| | | ★★ | | ★★ | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 18天 | | |

熱量：338千卡
製作時間：5分鐘

潮蓮脆皮燒鵝



◆ 材料：黑棕鵝1隻。
◆ 調味料：五香鹽6克，薑片2片，蔥2棵，八角2個，蘑菇烤肉醬1份。
◆ 製作方法：
1. 將鵝去淨毛櫓，去內臟洗淨，用五香鹽擦勻，在鵝肚內放入薑片、蔥、八角，縫合肚皮，醃30分鐘。
2. 將醃好的鵝放入沸水中煮4分鐘，抹上蘑菇烤肉醬，風乾。
3. 將風乾的鵝放進烤爐，先用中火烤熟，後用大火，烤40分鐘，取出即可。

示範
菜例

酸甜燒烤醬



材料：大蒜、番茄、蔥各適量。
調味料：蜂蜜、胡椒粉、鹽、醬油、香醋、紅酒醋適量。
製作方法：
1. 番茄洗淨，切丁；蔥洗淨，切花；大蒜去皮洗淨，切末。
2. 將番茄丁、蒜末、蜂蜜混合，加入醬油、香醋、紅酒醋同拌。
3. 加鹽、胡椒粉拌勻，加入蔥花即可。
Tip：紅酒醋味道強烈，與番茄搭配，可增添美味。
應用：可用於燒烤肉類、海鮮料理。

| | | | | | |
|----|----|----|-----|----|---|
| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
| | ★★ | ★ | | ★ | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 12天 | | |

熱量：146千卡
製作時間：5分鐘

檸檬燒烤醬



材料：檸檬汁50克，薑、蒜各20克。
調味料：白蘭地20克，醬油15克。
製作方法：
1. 薑洗淨，切末；蒜去皮洗淨，切末。
2. 油鍋燒熱，放入薑末、蒜末炒香，加檸檬汁、白蘭地、醬油拌勻即可。
Tip：檸檬汁應選用新鮮檸檬榨出的汁。
應用：適用於燒烤肉類、蔬菜類、魚類料理。

| | | | | | |
|----|----|----|----|----|---|
| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
| | ★★ | | ★ | | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 8天 | | |

熱量：188千卡
製作時間：6分鐘

蒜香肉排



◆ 材料：肉排500克。
◆ 調味料：麥芽糖水500克，檸檬燒烤醬1份。
◆ 製作方法：
1. 將肉排洗淨切段，放入檸檬燒烤醬醃30分鐘至入味。
2. 用叉燒針將醃好的肉排串好，放入烤爐烤30分鐘至熟。
3. 取出裝盤，淋上麥芽糖水即可。
◆ 烹飪提示：
肉排不可選用豬大骨，以免影響口感。

示範
菜例

炭燒生蠔醬



- 材料：大蒜15克，蔥、薑、紅椒各適量。
調味料：鹽2克，胡椒粉5克，白醋30克。
製作方法：
1. 大蒜去皮洗淨，切末；蔥、薑均洗淨，切末；紅椒洗淨，切碎。
2. 油鍋燒熱，放入蒜末、薑末、紅椒碎炒香，加鹽、胡椒粉、白醋拌勻。
Tip：若加入香葉會使此醬有股怡人的清香。
應用：適用於燒烤海鮮、魚類料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | ★ | | | ★ | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 17天 | | |

熱量：125千卡
製作時間：8分鐘

雞翅烤醬



- 材料：蒜10克，排骨醬30克。
調味料：鹽2克，黑胡椒碎5克，茄汁20克。
製作方法：
1. 大蒜去皮洗淨，切末。
2. 將材料與調味料拌勻即可。
Tip：黑胡椒碎也可以用紅辣椒碎代替。
應用：適用於燒烤肉類料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | | ★ | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 10天 | | |

熱量：137千卡
製作時間：5分鐘

蜜汁叉燒



- ◆ 材料：雞肉500克。
◆ 調味料：叉燒醬50克，雞翅烤醬1份。
◆ 製作方法：
1. 將雞肉洗淨切成塊。
2. 將切成塊的雞肉放入碗中，調入叉燒醬拌勻，醃10分鐘。
3. 將醃好的雞肉塊置於烤爐上，用慢火烤，邊烤邊刷上雞翅烤醬，直到烤熟為止，即可食用。
◆ 烹飪提示：
烤時要邊烤邊刷雞翅烤醬，才會更易入味，更能呈現本菜的特色。

示範
菜例

蜂蜜桂花燒烤醬



- 材料：蜂蜜、桂花醬30克，大蒜5克。
調味料：鹽5克，老抽10克。
製作方法：
1. 大蒜去皮洗淨，切末。
2. 將桂花醬、老抽、蜂蜜、蒜末、鹽一起混合均勻即可。
Tip：用生抽代替老抽做醬，味道也相當好。
應用：適用於海鮮料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|-----|-----|----|---|
| | | ★★★ | | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 5天 | 35天 | | |

熱量：150千卡
製作時間：4分鐘

烤茄子醬



- 材料：大蒜、蔥各15克，高湯50克。
調味料：鹽2克，白醋、醬油各10克。
製作方法：
1. 蒜去皮洗淨切末；蔥洗淨切花。
2. 油鍋燒熱，放入蒜末炒香，倒入高湯燒開，加鹽、白醋、醬油，撒上蔥花即可。
Tip：若加入適量芝麻油，風味更佳。
應用：適用於燒烤海鮮、蔬菜料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | ★ | | ★ | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 10天 | | |

熱量：178千卡
製作時間：7分鐘

蒲燒鰻魚



示範
菜例

- ◆ 材料：鰻魚1條，高麗菜50克。
◆ 調味料：烤茄子醬1份。
◆ 製作方法：
1. 將鰻魚洗淨，切成3大塊。
2. 高麗菜洗淨，切成細絲擺在盤底。
3. 鰻魚放在高麗菜絲上，加入烤茄子醬，放入微波爐中烤3~5分鐘，取出即可食用。
◆ 烹飪提示：
鰻魚稍加熱即可。

甜辣烤肉醬



材料：薑8克，黃酒、花椒、辣椒粉各5克。
調味料：胡椒粉、芝麻、鹽、辣醬油、糖、辣椒各適量。

製作方法：

1. 薑洗淨，切末。
2. 將辣椒、花椒、薑末入鍋炒出香味，再加入黃酒、辣椒粉、胡椒粉、芝麻、鹽、辣醬油、糖混合均勻即可。

Tip：喜歡辣味的人可以用朝天椒。

應用：適用於燒烤肉類料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|-----|---|
| | | ★ | ★ | ★★★ | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 4天 | 33天 | | |

熱量：138千卡
製作時間：8分鐘

五香烤肉醬



材料：蔥10克，蒜、薑各20克。
調味料：五香粉8克，芝麻15克，蠟油25克，酒、砂糖各30克，醬油60克。

製作方法：

1. 蒜去皮，切末；薑洗淨，去皮，切末；蔥洗淨，切花。
2. 將材料與調味料混合均勻，置於火上煮開即可。

Tip：製作醬料時一定要用小火，以免煮糊。

應用：適用於肉類或蔬菜料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | ★ | ★★ | | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 3天 | 25天 | | |

熱量：624千卡
製作時間：12分鐘

咖哩羊肉烤肉醬



材料：咖哩粉、沙茶各12克。
調味料：芝麻、辣椒醬、醬油各10克，糖12克，茴香、胡椒粉各5克。

製作方法：將芝麻、辣椒醬、醬油、茴香、胡椒粉、咖哩粉、糖、沙茶混合，攪拌均勻即可。

Tip：若喜歡孜然味可以用孜然代替茴香和沙茶。

應用：適用於燒烤肉類料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | | ★★★ | ★★ | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 20天 | | |

熱量：166千卡
製作時間：3分鐘

蔥花沙茶蘸醬



材料：蔥花5克，沙茶醬10克。
調味料：醬油50克，糖8克，芝麻5克。

製作方法：

1. 蔥洗淨，切花。
2. 將蔥花、沙茶醬、芝麻、醬油、糖拌勻即可。

Tip：蔥花可以在食用時再次加入，蔥香味更濃郁。

應用：適用於蘸食火鍋料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | ★ | ★★ | | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 1天 | 18天 | | |

熱量：113.6千卡
製作時間：4分鐘

辣椒沙茶蘸醬



材料：辣椒10克，薑5克，香菜8克。
調味料：沙茶10克，醬油15克，紅油8克。

製作方法：

1. 辣椒、薑、香菜均洗淨，切末。
2. 將材料與調味料拌勻即可。

Tip：調製時可加入芝麻來增加醬汁的香味。

應用：適用於蘸食火鍋料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | | ★ | ★★ | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 3天 | 18天 | | |

熱量：104.4千卡
製作時間：3分鐘

香蔥蘸醬



材料：蔥15克。
調味料：醬油50克。

製作方法：

1. 蔥洗淨，切段。
2. 將醬油、蔥段拌勻即可。

Tip：此醬若選用醬油膏來調製，會較濃稠，依個人喜好而定。

應用：適用於蘸食火鍋料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|----|
| | | ★ | | | ★★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 21天 | | |

熱量：23千卡
製作時間：3分鐘

沙茶火鍋醬



- 材料：香菜15克，素沙茶醬40克。
調味料：醬油10克。
製作方法：
1. 香菜洗淨，切末。
2. 將素沙茶醬、香菜、醬油混合，加入冷開水調勻即可。
Tip：不喜歡香菜者可用蔥花代替。
應用：適用於火鍋類、燒烤料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|----|----|---|
| | | | ★ | ★ | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 5天 | | |

熱量：238.8千卡
製作時間：5分鐘

辣豆瓣蘸醬



- 材料：辣豆瓣醬15克，辣豆腐乳20克。
調味料：糖5克。
製作方法：將辣豆瓣醬、辣豆腐乳、糖混合，加入適量冷開水攪勻即可。
Tip：根據個人口味選取不同鹹度的材料。
應用：適用於蘸食火鍋料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | ★ | | ★ | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 3天 | 25天 | | |

熱量：73千卡
製作時間：4分鐘

啤酒鴨火鍋



- ◆ 材料：鴨、茼蒿、火腿、蹄筋、生菜、啤酒各適量。
◆ 調味料：豬油、豆瓣醬、泡薑片、醃辣椒、蒜瓣、薑、花椒、鹽、胡椒麵各適量，辣豆瓣蘸醬1份。
◆ 製作方法：
1. 所有材料洗淨切成適合食用的大小。
2. 將鴨塊和除辣豆瓣蘸醬外的所有調味料一起炒勻，再加入啤酒炒至入味，盛入鍋內，配以辣豆瓣蘸醬食用即可。

示範菜例

香油火鍋醬



- 材料：紅辣椒、香菜各20克。
調味料：芝麻油、白醋、花椒粉各適量。
製作方法：
1. 香菜洗淨，切末；紅辣椒洗淨，切段。
2. 將香菜末、紅椒段同拌，加入芝麻油、白醋、花椒粉拌勻即可。
Tip：此醬中加入白醋，可緩解麻辣口味。
應用：適用於豬肉、禽肉類料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | ★ | | ★★ | ★★ | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 18天 | | |

熱量：102千卡
製作時間：4分鐘

麻辣火鍋醬



- 材料：花椒、肉桂、草果各8克，蒜末、洋蔥片各30克，紅辣椒15克，辣豆瓣醬50克，紅蔥頭碎20克。
調味料：辣椒粉10克，米酒30克。
製作方法：油鍋燒熱，放入花椒、蒜、紅蔥頭、洋蔥、紅辣椒炒香，加辣豆瓣醬、肉桂、草果、米酒、辣椒粉與水同煮即可。
Tip：先將材料炒香，這樣做出來的醬才夠香辣。
應用：適用於火鍋料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|-----|---|
| | | | ★ | ★★★ | ★ |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 5天 | 30天 | | |

熱量：296千卡
製作時間：12分鐘

四生片火鍋



- ◆ 材料：牛肉、雞脯肉、魚肉、雞胗、香菇各適量。
◆ 調味料：鹽、胡椒粉、高湯、米酒、紅油、乾椒各適量，麻辣火鍋醬1份。
◆ 製作方法：
1. 所有材料洗淨切成適合食用的大小。
2. 火鍋內加紅油炒香乾椒，再倒入高湯、米酒煮沸，加鹽、胡椒粉，加入麻辣火鍋醬。
3. 將準備好的原料分盤上桌即可。

示範菜例

芝麻火鍋醬



- 材料：蔥15克。
調味料：芝麻油、白醋各適量。
製作方法：
1. 蔥洗淨切花。
2. 將蔥花、白醋、芝麻油拌勻即可。
Tip：蔥花不宜烹製得過爛，以免辣素被破壞，殺菌作用降低。
應用：可用於火鍋類、海鮮料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | ★★ | | ★★ | | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 3天 | 20天 | | |

熱量：80千卡
製作時間：8分鐘

酸辣火鍋醬



- 材料：蒜苗15克，香菜、白芝麻、蔥花各10克。
調味料：花椒粉、辣椒醬、沙茶醬、白醋各適量。
製作方法：
1. 蒜苗洗淨切碎；香菜洗淨切末。
2. 花椒粉、白醋、辣椒醬、沙茶醬、蒜苗、蔥花、香菜混勻，撒上白芝麻即可。
Tip：材料要切成碎末，才能入味。
應用：可用於蘸食火鍋料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | ★★ | ★ | | ★ | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 2天 | 15天 | | |

熱量：112千卡
製作時間：5分鐘

毛肚火鍋



- ◆ 材料：毛肚、冬瓜、磨菇、豆腐、青菜、紅薯粉、蝦、黃花椰菜、豬腰各適量。
◆ 調味料：紅油、鹽、辣椒粉、豆瓣醬、麻油、薑、蒜、清湯、牛油各適量，酸辣火鍋醬1份。
◆ 製作方法：
1. 所有材料洗淨，並切成適合食用的大小，裝盤。
2. 熱鍋，放入牛油、薑、蒜、辣椒粉、豆瓣醬炒香，倒入清湯，調入紅油、鹽、麻油，倒入火鍋內，配以酸辣火鍋醬食用即可。

示範
菜例

素食火鍋醬



- 材料：香菜、素沙茶醬各適量。
調味料：砂糖5克，醬油15克。
製作方法：
1. 香菜洗淨，切末。
2. 將醬油、素沙茶醬、砂糖混合，再加入香菜末拌勻，淋入熱油即可。
Tip：素沙茶醬一旦加熱，香料會揮發、耗損，使得香味散失，所以直接混合即可。
應用：可用於火鍋料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | ★ | ★★ | ★ | | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 1天 | 12天 | | |

熱量：121千卡
製作時間：6分鐘

辣椒豆瓣蘸醬



- 材料：蒜苗20克，大蒜8克。
調味料：紅油10克，辣豆瓣醬15克，糖4克，醬油適量。
製作方法：
1. 蒜苗洗淨，切末；大蒜去皮洗淨，切碎。
2. 將蒜苗末、蒜碎、紅油、辣豆瓣醬、糖、醬油拌勻即可。
Tip：要充分調勻並選擇符合自己口味的辣豆瓣醬。
應用：適用於蘸食火鍋料理。

| 口味 | 酸 | 甜 | 香 | 辣 | 鹹 |
|----|----|----|-----|----|---|
| | | ★ | | ★★ | |
| 保存 | 即時 | 室溫 | 冷藏 | 冷凍 | |
| | | 3天 | 25天 | | |

熱量：77千卡
製作時間：3分鐘

魚頭火鍋



- ◆ 材料：魚頭1個，豆腐200克，茼蒿200克，海帶150克。
◆ 調味料：高湯、鹽、薑、紅油、辣椒粉、辣椒、蒜泥各適量，辣椒豆瓣蘸醬1份。
◆ 製作方法：
1. 魚頭剝成兩半，洗淨，裝盤；水發海帶、豆腐洗淨，切塊裝盤；茼蒿洗淨，裝盤；紅油加入調味料，上鍋熬好待用。
2. 將魚頭放入鍋中煎至兩面金黃色，取出，盛入火鍋內；往鍋內澆上熬好的紅油，配以辣椒豆瓣蘸醬食用即可。

示範
菜例



實用飲食竅門

覺得做菜很難嗎？只要選用好的材料，用心料理也能做出好菜色唷！做菜時只要掌握一些小祕訣，料理就能輕鬆又簡單。



◆ 牛肉解凍時間不夠？

如果牛肉解凍的時間不夠，可以把切好並醃拌過的肉直接下鍋過油，但油溫要高一點。或者是把醃拌過的肉加些冷油一起攪拌，以免肉在下油鍋後表層的粉料脫落，黏成一團，進而影響口感。

牛肉過油時，火要大，攪拌更是要快，過油時間約1分鐘即可熄火，撈出後瀝乾，否則肉質會立刻變老。

◆ 毛豆要如何去皮？

將毛豆洗乾淨，放入鍋中燜煮幾分鐘，再倒入涼水中互相搓洗，這樣就很容易剝皮了。

◆ 涼拌菜調味的順序

涼拌菜的調味順序應該是先加佐料，如香油、花椒油、糖、醋等，使菜餚入味、爽口，等到食用前才放鹽。如果太早放鹽，食材會很容易出水，也就失去了涼拌菜應有的爽脆口感。

◆ 如何快速製作雞絲？

製作雞絲宜選用帶骨的雞胸肉，蒸熟後再去骨，然後撕成

絲。

快速做雞絲還有一個方便的竅門就是使用微波爐，先將雞胸肉洗乾淨，在兩面叉上小洞，再抹上鹽和米酒，等到醃漬入味後，放入微波爐中加熱3分鐘，翻面後再加熱3分鐘，拿出來放涼後就可以撕成雞絲了。

◆ 煮雞爪應該注意的事項

煮雞爪時，水不能少，一定要蓋過雞爪。在燜煮中不能用大火猛煮，否則會將其煮爛，宜用中火。在煮的過程中，不能一直去攪動，否則會影響美觀。

◆ 炸薯片的洗切竅門

- ①薯片必須切得薄而均勻。
- ②切好的薯片用清水浸約30分鐘，再用沸水燙煮一下。
- ③把薯片抹乾，先用中溫油炸過，撈起，待油溫燒熱後再放入薯片重新炸至酥脆即可。



◆ 胡蘿蔔去皮妙法

胡蘿蔔皮很硬，剝除時十分麻煩。可以將胡蘿蔔整條放進水中煮一下，然後放在水



龍頭下，利用水的衝力把皮去除，可以不留一點殘皮。

◆ 切熟雞蛋的竅門

切煮熟雞蛋時，先將刀在開水中燙熱後再切，蛋就不會碎，而且光滑整齊。

◆ 怎樣炒芝麻才會香？

芝麻要炒得香，關鍵在炒時宜用小火，並不斷地搖晃鍋子，等到鍋中發出芝麻香時就可以馬上停火，以免炒焦後反而不香了。

◆ 煎牛排如何控制火候？

煎牛排時，先用大火再轉成中火，熄火時還可用餘溫繼續煎。這時，不要因為希望牛肉快熟而反覆翻面，以免肉汁散失，如果擔心煎得太熟也可以加入少許的酒。這樣子，不但可以保持原味，也不會使牛排堅硬難以下嚥。

◆ 如何炸出金黃色的漂亮魚球？

炸魚球時，油溫不可過高或偏低，因為魚肉質地柔軟而細膩，傳熱較慢，會造成內、外溫度不一致，因此必須用中火油炸，才能使魚球內、外溫度

一致，等魚球表面所沾裹的原料定型時，就可以提高溫度炸熟。

◆ 鴨掌如何處理才會又脆又白？

未處理的鴨掌又黃又硬，但是只要經白醋浸泡一天後，色澤就會轉白，質地也會變柔軟，這時，再用小刀把鴨骨剔除乾淨，用沸水氽燙後取出，待涼後，再放入冷水中浸泡，這樣處理過的鴨掌才會又脆又白。

◆ 妙法炸魚油不變色

在炸魚時，人們一般習慣將魚塊用醬油、鹽、米酒醃漬，再放入油鍋內炸。但是，炸完後的油就會呈黑褐色，不能繼續使用了。但是如果在醃魚的時候，只用鹽和米酒，再拿去油炸後，就不會出現這樣的現象，餘油仍然會很乾淨，還可以繼續使用。

◆ 如何使炸出的乳鴿皮脆肉嫩？

在炸乳鴿前，可先用薑、蔥、紹興酒、生抽和老抽將乳鴿醃漬一下，在炸的過程中，要用旺火熱油，放入乳鴿後就要端離火口，利用熱油浸炸至剛熟，然後再熱鍋，將乳鴿炸至大紅色就可以了。

◆ 肉絲菜絲不要切得太細

切肉絲不是切得愈細愈好，太細的肉絲烹調的時候容易散碎，影響成菜的品質。同理，做涼拌黃瓜的黃瓜絲也不要切

得太細，否則難以成形，還容易流失大量維生素。

◆ 使冰塊不凍結在一起的竅門

將做好的冰塊用紙袋或紙盒（如空牛奶盒）儲存在冰箱中，就不會連接在一起了。



◆ 炒菜用鍋的竅門

每次炒完菜，鍋中一般會留有殘渣和餘油等物，如果不洗鍋直接再炒第二道菜，這些殘渣會在高溫下焦化，使第二道菜一下鍋就出現黏鍋現象，進而影響菜的品質。這些焦黑色的鍋垢一般含有苯類致癌物質，應當將鍋洗淨後再做下一道菜，這樣才有益身體健康。

◆ 切出好看的肉凍

切肉凍時應該用抖刀法。在切割原料時刀身要上下或者左右均勻地輕輕抖動，這樣切出的肉凍表面呈波浪狀，不僅好看，而且容易留住調味汁，容易入口。

◆ 讓老大白菜變鮮嫩的竅門

老大白菜太硬無法吃怎麼辦？只要把老大白菜裡的淡黃或白色的硬筋從內側抽出即可。然後剝成餡，擠出水分，拌入肉餡中，做成包子或餃子餡吃也會很嫩。

◆ 煮蔬菜加肥肉的小祕密

烹煮蔬菜的時候，可以加入一小片肥肉，這樣煮出來的蔬菜口感不會太老，味道也比較好，肥肉可在蔬菜煮熟後棄之不用。

◆ 巧去沙丁魚腥臭味

在烹飪沙丁魚之前，可以先用鹽漬一下，然後再用啤酒煮半個小時，這樣就可以去除沙丁魚的腥臭味了。

◆ 讓蒟蒻有嚼勁的竅門

將鹽撒在蒟蒻上，用木棒輕輕敲出水分，就能提高咬勁，然後再把鹽分洗淨後食用，蒟蒻絲用鹽揉搓後還可以去除澀味。



◆ 如何使回鍋油清如水？

烹調油炸食物時，通常需要大量的沙拉油來高溫油炸，這樣才能炸出又香又脆的成品，但是回鍋油重複使用時會有異味，倒掉又可惜。這時你可將剩飯倒入回鍋油中油炸，如此處理可使回鍋油恢復到清澈如水的狀態。

◆ 炸青椒時如何避免油爆？

炸青椒時，會因內部空氣受熱膨脹而引起油爆，避免的方法是，先用牙籤在青椒表面刺上幾個小孔，清洗乾淨後，再擦乾水分，這樣既可以



輕易裹上麵衣，又可以避免油爆。

◆ 蒸蟹不掉腳的訣竅

正在蒸煮的蟹在鍋中受熱亂爬，導致蟹腳易脫落，用繩子捆住螃蟹又很麻煩，建議可以在放進蒸鍋之前一隻手抓住蟹，另一隻手拿一根稍長一點的棍子在蟹嘴處斜戳進去1公分左右，然後再入鍋中蒸，這樣蟹腳就不會脫落了。

◆ 煮菜用料理酒的竅門

烹調中用酒的最佳時間是烹製菜餚過程中鍋內溫度最高的時候。如炒蝦仁，要待蝦仁熟後，先放酒再加鹽；如炒肉絲，應在炒完立即加酒；再放入紅燒魚，要在煎完後立即放酒。在所有調味料中，酒必須最早加入。

◆ 怎樣炒河粉不易碎？

炒河粉很好吃，但炒得不好，味道會差很多。要先將河粉一層層撕開，再往鍋中倒油放鹽，把河粉炒軟，然後再加水或湯，透過水蒸氣把粉條蒸透。這樣炒出的河粉才會比較完整。如果河粉還未炒至身軟便加水或加湯，粉便容易斷碎，更甚者還會外熱內涼，味道不好。

◆ 蝦蓉不宜剁得過於細碎

剁蝦蓉時，不宜過於細碎。這是因為鮮蝦肌肉組織非常鬆軟柔嫩，剁得過於細碎，很容易使鮮味物質和水分流失，因而

失去鮮嫩爽口風味。

◆ 熬湯時如何預防材料黏鍋？

熬湯的原料極易沉入鍋底，受高壓而變糊變焦。如放原料前，在鍋中放一些豬骨頭墊底，不僅可以增加湯中鈣質，還可防止材料黏鍋。

◆ 怎樣剔出螺肉？

如果是取出生肉，可以直接把螺殼砸碎，取出螺肉，摘去螺腸，再用鹽揉搓幾下，除去黏液即可。如果是取熟肉，可將原料放入冷水鍋中煮，此時肉殼分離，用竹籤就可以挑出螺肉，摘去螺腸，洗淨即可。

◆ 筍乾的泡發技巧

將筍乾洗淨放入淘米水中浸泡，直至泡軟脹發後再取出，除去老根，用清水洗淨，切絲後再放回鍋中加水浸泡，煮沸約10分鐘後放入冷水中備用。

◆ 石花菜的泡發技巧

石花菜是海藻的一種，色紫紅，銀耳狀。將乾石花菜放入冷水鍋中加熱，放入少量的鹽，煮沸後撈出，用冷水過涼，洗淨，放入溫水中浸泡數小時，即可使用。

◆ 泡發脫水乾製品

脫水蔬菜泡發的方法是：將脫水蔬菜用涼水洗淨去其灰塵，用熱水浸泡數小時，待其回軟，撈出溫水洗淨，即可使

用，也可用冷水浸泡待用。

◆ 如何加熱牛奶而不流失營養？

煮牛奶宜用旺火，因為用文火煮，會使牛奶中所含的維生素被空氣氧化而損失。牛奶不要在煮熟前加糖，而要在煮熟後晾溫時加糖，因為在高溫下，牛奶中所含的賴氨酸會與糖形成一種叫糖基賴氨酸的有害物質。

◆ 煮掛麵怎樣才能快熟、湯清？

一要多加水，因為掛麵煮的過程中需要吸收水分，二要注意用文火，使熱量隨水分由外到裡煮進去，這樣不僅會很快煮熟，而且麵淨湯清，吃起來口感好。

◆ 如何烹調有嚼勁的蝦米

蝦米在烹調之前，需要先用冷水浸泡，並除去蝦背上的泥腸，由於具有提味的功效，通常蝦米需搭配其他食物一起烹煮。另外，在浸泡蝦米的時候，不宜泡得太軟，大約10分鐘即可，這樣軟中帶硬，吃起來會比較有嚼勁。

◆ 使腰花變白變大的竅門

要使豬腰烹調後鮮嫩，在烹調時去掉豬腰表面的脂皮，除去腥臊部分，切好後加入少許白醋攪拌一下，取出後再用水浸泡約10分鐘，這樣能使豬腰顏色變得更白，也易脹大，而且

炒熟後也不會有血水。



◆ 巧用砧板製作肉餡

將要做餡的肉放入冰箱冷凍，待完全結凍後取出，用砧板切肉，很容易就能把凍肉切成細條，之後，只需用刀剝幾下就可以了。

◆ 去掉血肉中血汗味的技巧

肉存放不當會產生血汗味。如用稀鹽水浸漂和反覆洗滌後，放入鍋內用水燒煮，等燒開後除去浮沫和血沫，撈起後再用清水洗淨即可。烹調時加些蔥、薑和米酒等調味，血汗味就會消除。

◆ 燉豬頭皮的技巧

將洗淨的豬頭皮放入鍋內煮開，把湯倒掉，重新加湯，再把豬頭皮放入鍋內，放足調味料，用小火慢燉，這樣燉出的豬頭皮才會鮮美可口。

◆ 淡水魚烹調的技巧

淡水魚烹調方法應以清淡為主，一般不要過油和乾炸。放入少量啤酒或葡萄酒，不但可以去除腥味而且還可以增加魚的鮮味。通常來說最好是清蒸，水開後才上籠，這時建議先不要放鹽，以免鮮味減退。蒸魚後勾芡，再用高湯調味。一定要注意的一點就是，淡水魚大多在微生物特別多的肥水中生長，所以不宜生吃。

◆ 炒蘆筍的技巧

先將切好的蘆筍放入熱水中汆燙一下，撈出後放入冷水中浸泡一會兒，然後再炒過一遍，不僅味道鮮美，而且秀色可餐。

◆ 去野菜澀味的竅門

一般蔬菜的澀味不是很大，只要用鹽搓洗或浸泡即可除去。野菜的纖維粗硬、澀味很重，需要使用含有少量碳酸鈉的水或熱水浸泡才能除去澀味。

◆ 保存回鍋油的技巧

炸過食物的油，炸完後要細心地過濾，裝在大口瓶子裡保存，再放入1粒鹹話梅，能使其不改變味道。新油和用過的油不要混裝，否則容易發生變質的現象。



◆ 微波爐做菜的技巧

用微波爐做菜時，首先要用調味料將原料浸透。這是因為微波烹飪過程快，若不浸潤透很難入味，且蔥、薑、蒜等增香的作用也難以發揮。

◆ 油炸食品的學問

油溫適中不可加熱到冒白煙才放入材料，因油加熱到高溫時容易變質，對健康有害。不同種類或新舊油要分開裝瓶，不可混合在一起。避免激烈攪拌，減少與空氣接觸的機會，

炒炸之材料盡量滴乾水分再下鍋。

◆ 如何防切黃瓜片時貼刀？

怎樣能夠讓切好的瓜片自覺遵守紀律主動回歸砧板呢？將牙籤劈成兩半用水打濕，然後貼在距刀刃一寸見方的刀面。這樣，當你再切黃瓜的時候，瓜片便不會侵犯你的切刀領地了。

◆ 洗魚肉的技巧

可將魚肉排在竹籬內，用水來回沖洗，然後用紙巾吸乾水分就可以了。炸過魚的油不僅有腥味，也會變黑，用來炒菜，常會影響菜餚的清香，一般人就會忍痛倒掉，實在可惜，這裡可以教你一個方法，只要用此油炸一茄子，不但油會變得很清爽而且茄子吸收了魚的味道，會變得特別好吃。



◆ 豬肉調味的技巧

剛從冰箱裡拿出來的肉絲待回溫後再醃拌，否則冰冷的肉一接觸鍋中的熱油，會造成粉料脫落並黏成一團；處理肉餡時，最好加入荸薺或薑末一起攪拌，一方面能使口感更好，另一方面薑末可除去豬肉的腥味。

◆ 如何煮出濃淡適中的湯羹？

新鮮的食材和勾芡的技巧是最重要的兩大要素，只有新鮮的食材才能煮出美味的湯，而太白粉和水按1:2的比例勾芡的湯羹最為爽口不膩，而且勾芡的水一定要是冷水並充分攪勻。勾芡之前，要改小火。

◆ 大白菜愈炒水分愈多怎麼辦？

大白菜因含水量多，不易入味，因此在炒菜時，須用大火急炒出一些水分，再放調味料。須注意的是，醬油應少放或最好不放，而且下鍋前焯燙時間不妨久一點，才能把大白菜煮得熟透入味。

◆ 炸里脊肉時要注意的事項

在炸里脊肉的時候最怕的就是肉會黏鍋，所以，在烹調的時候，油一下鍋，一定要讓油在整個鍋子中滑開，這樣里脊肉就不會黏鍋了，而且肉絲也應切厚一點，以免油炸之後，里脊肉縮小而不好吃了。

◆ 凍扁豆復鮮的技巧

把受凍的扁豆摘好，用開水燙一下，撈出後放在涼水裡洗淨，焯過的扁豆呈鮮綠色，沒有異味，燒製方法與鮮扁豆相同。如果一次吃不完，可放在冷藏室裡保存。

◆ 做油豆腐的技巧

豆腐去邊皮，切成3公分見方的塊，放入油鍋中炸1分鐘，

直到外脆內軟時立即撈出待用。豆腐不待油熱就下鍋，才能炸至外脆內軟。油豆腐與配料煨煮的時候，不可加蓋，否則豆腐會起泡、生洞。



◆ 切蔬菜的順序有講究

菠菜、大白菜等蔬菜要先洗後切，不要切碎了再洗，否則營養會流失太多。在切菜時，若合理地選擇順序就可消除遺留在砧板上的氣味了。如切洋蔥、青椒和芹菜時，先切洋蔥，然後再切青椒，最後切芹菜，即可消除砧板上的洋蔥味。

◆ 豬油脂忌食用

食用豬油脂有損於健康。在煉油時溫度較高，有機物受熱分解成苯並芘，煎炸時間愈長，苯並芘含量愈高。苯並芘是目前公認的三大致癌物之一，食用此類致癌物的豬油脂，會引起癌症，尤其是增加食管癌、胃癌的發病率。

◆ 劃鱈絲的竅門

劃鱈絲可採用滾淡鹽水澆燙法。其製作方法是：將黃鱈放入大桶中，蓋上密竹蓋，用勺澆燒開的淡鹽水，澆燙至黃鱈變色、口張開即撈出。這樣黃鱈肉會略微收縮，劃時易於成絲，而又不致碎斷。

◆ 炒田螺的技巧

炒田螺時，先把洗淨的田螺放到鍋裡翻炒片刻，然後連汁盛起，另用生油起鍋，爆香蒜頭、豆豉，再將田螺放入旺火炒熟，炒勻之後加適量鹽、糖、八角等作料，喜歡吃辣的人也可以加進少許辣椒。

◆ 如何炸鮮蠔可讓其不縮水？

鮮蠔在海鮮中屬價廉物美的一種，其肉的組織非常細嫩，遇熱會釋出水而縮小，想要讓炸鮮蠔保持碩大的體積，只要將鮮蠔買回後先用鹽抓洗，用水沖淨後再加入少許番薯粉拌勻，再下油鍋炸熟，就不會縮水了。



◆ 巧煮蘑菇的技巧

提前一天將要煮的乾蘑菇泡開、洗淨、挑好，在煮前先將其切細燒熟，然後放適量的鹽和豬油，這樣煮出來的蘑菇味道會更加鮮美。

◆ 煎鴨脯的竅門

煎製鴨脯之前要先將鴨脯醃漬入味，煎炸要用中火，煎至兩面呈金黃色，用檸檬汁掛汁，不要勾芡。煎製時更要防止火候過猛，以免色焦或不均勻，但火候過弱，煎出來的鴨肉色澤也不會鮮明好看。

◆ 新筍如何煮最美味？

煮新筍用開水煮熟得快，而且鬆脆可口。在煮時加幾片薄荷葉或少許鹽在鍋內，可防止筍子熟後體積縮小。



◆ 魚肉反覆冷凍會致癌

有些家庭主婦會從冰箱中取出冷凍的魚肉，吃不完的，喜歡放回冰箱冷凍起來，以為這樣魚肉就不會變質。其實，肉或魚從超低溫的冷凍狀態到冰點以上的解凍狀態，細胞膜被嚴重破壞，這時若再進行冷凍，已不能再起保鮮作用。反而冷凍次數越愈多，愈易生成致癌物。

◆ 怎樣使涼麵潤滑？

只要在加油的涼麵中加一點酒，用筷子拌一下，涼麵就會變得滑溜溜。如將涼麵加油、加酒拌勻後，在冷藏室裡放一會兒，吃起來還可解熱消暑。

◆ 如何炒青江菜最美味？

青江菜和香腸一起炒味道最佳。炒時將香腸切薄片，在滾熱的油鍋內炒幾下，倒入米酒，再放入切好的青江菜同炒，邊炒邊淋一些水；隨後加

鹽、白糖、鮮雞粉等調味料，再炒1~2分鐘即可。

◆ 巧烹咖哩牛肉

做咖哩牛肉的時候，很多人會在菜裡加入適量的椰奶，其目的就是为了中和咖哩粉的辣味，這樣做出來的菜仍然會保有辛辣的咖哩香氣，吃起來也比較順口，不會太過辛辣。



◆ 如何炸出美味雞塊？

把將要油炸的雞肉放入碗中加適量調味料拌勻，然後用塑膠膜封住，放在冰箱中，待油炸時取出，用一般的方法油炸即可。這樣炸出的雞塊酥脆可口，味道鮮美。

◆ 做魚丸最好選什麼魚？

做魚丸以比目魚最好，因為這種魚肉多刺少而且細嫩，脂肪也豐富，最適合用來做魚丸。鰻魚次之，再次之選擇胖頭魚也可以，只是其肉質較粗，口感比較不細膩。

◆ 如何知道蒸鍋內食物是否蒸熟？

打開蒸鍋鍋蓋，用劃燃的火柴湊近熱蒸氣，若火焰變得很小甚至熄滅了，就表示食物大致上已經熟透了。

◆ 葷、素油如何搭配？

植物油中主要成分是不飽和脂肪酸，不飽和脂肪酸在人體內容易形成過氧化脂質，有促進癌細胞生長的作用。

此外，營養學家認為，食物中的不飽和脂肪酸與飽和脂肪酸應該保持一定比例。根據植物油與豬油中含不飽和脂肪酸與飽和脂肪酸含量計算，即每人每月以食用植物油250克和豬油500克較為適宜，若攝取過多植物油則是有害的。

◆ 取出嫩豆腐要如何才不會碎開？

撕去豆腐盒上的塑膠膜，將豆腐盒倒扣在盤子中，用刀在豆腐盒的一角上劃開一個小口，往裡面吹一口氣。然後用手輕輕拍拍盒子的四周，將盒子提起來，你就會發現，豆腐已經完整地「躺」在盤子裡了。也可把豆腐在反面輕輕拍打幾下，然後四個小角，切兩個小口，撕去豆腐盒上的塑膠膜就可以輕鬆取出來。

在此特別鳴謝，參與本書醬料製作的以下人員：

黃禮文 高級西式烹調師

張溢 高級西式烹調師

李新元 高級中式烹調師

郭林 高級川菜烹調師及中式麵點師

國家圖書館出版品預行編目資料

醬做最好吃-人人都可學會的中式醬料 / 藍武強主編
- 初版 - 臺北縣中和市: 和平國際,
2010.09 面: 公分

ISBN 978-986-6452-91-8 (平裝)

1. 調味品 2. 食譜

427.61

99006258

醬做最好吃 人人都可學會的中式醬料

主 編 藍武強
 總 編 輯 巫曉維
 副 總 編 廖呈彩
 封面設計 曹 榮
 出版社 和平國際文化有限公司
 台北縣中和市中山路二段350號5樓
 電話: 886-2-2226-3070 傳 真: 886-2-2226-3148

網路書店 www.101books.com.tw
 劃撥戶名 漢湘文化事業股份有限公司
 劃撥帳號 1697754-9
 初版一刷 2010年9月
 定 價 依封面價格為準

總 經 銷 台灣地區總經理
 西北國際文化有限公司
 台北縣土城市民族街11號3樓
 電 話: 886-2-2269-6367 傳 真: 886-2-2269-6408

星馬地區總代理 漢文文化事業和有限公司
 新 加 坡 Novum Organum Publishing House Pte Ltd. 20, Old Toh Tuck
 Road, Singapore 597655.
 TEL: 65-6462-6141 FAX: 65-6469-4043

馬來西亞 Novum Organum Publishing House (M) Sdn. Bhd. No.8, Jalan 7/118B,
 Desa Tun Razak, 56000 Kuala Lumpur, Malaysia
 TEL: 603-9179-6333 FAX: 603-9179-6060

香港總代理 和平圖書有限公司
 香港柴灣嘉業街12號百樂門大廈17樓
 電話: 852-2804-6687 傳真: 852-2804-6409

Copyright © 2008 by Golden Version Culture Development Co., Ltd.
 Complex Chinese language edition published in agreement with Golden Version Culture Development
 Co., Ltd.
 Copyright © 2010 by HAN SHIAN CULTURE PUBLISHING CO., LTD, Taiwan, R.O.C

本書如有缺頁破損或裝訂有誤者，請寄回更換

【尊重版權·翻印必究】Printed in Taiwan



如何讓小蝦變大?
 快速煮熟地瓜的方法
 什麼時候使用辣椒油
 「煮」和「燙」的區別
 做出美味的炒魷魚
 如何製作薄煎餅
 沒有計量秤時，用手來測量

讓你一學就會~
 ●每日菜餚：海鮮料理 & 其他料理
 ●麵包、餅乾、零食、點心
 ●料理常識：佐料與醬料



日韓+南洋醬料輕鬆做
 不必出國也可品嚐異國風味
 精選59招實用飲食竅門，
 讓你掌握異國料理的口味—醬料