

### 图书基本信息

书名：<<低卡酱料理20元搞定 I 中式酱料理>>

13位ISBN编号：9787222045767

10位ISBN编号：7222045767

出版时间：2005-11

出版时间：云南人民出版社

作者：张小雯著

页数：113

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## 内容概要

本书张小雯私房中式酱料理Secret Recipe，现场直击！

酱料-食材聪明采购秘招大公开。

兼顾营养健康与美味的省钱食谱，多一份香味，少一份热量，明星万用酱，首度大公开！

究竟酱汁藏有什么样的魔法，可以创造百变滋味，风味特出？

就让酱料加持您的手艺，让您变成酱料魔法师！

绝大多数人或许会认为，酱料不就是厨房里的瓶瓶罐罐之间的相互磨合，只要随手一拌不就成了，难道还会私藏什么特殊技巧或秘诀？

其实，综观酱汁在料理运用上，总是默默扮演着画龙点睛的最佳配角，不论在中式料理或者带着异国风味的菜肴中，以不拘形式、就地取材且变化万千的呈现模式，直接拌入食材的烹调方式，在不同的家庭甚至不同的国家，所呈现出来的味道，就很有可能大异其趣。

以不同的表现手法，所打造出各式各样不同的风味，不仅集精致与美味于一身，更轻而易举地将料理推至完美境界，每一种运用不同调味料所调拌出来的酱汁常常各具特色，这正是因为所使用基底调料不同，千变万化的酱汁基底，让同样一种食材，可以有着万种风情，不同的面貌。

究竟酱汁藏有什么样的魔法，可以有着百变滋味，风味特出？

就让酱料“加持”您的手艺，希望每位酱料插班生都能变成酱料魔法师！

#### 作者简介

张小雯，17岁开始唱民歌并自组乐团；曾经出版3张个人专辑；1997年出版《我的番茄主义》一书；1997年与好友令伙开设“番茄主义”餐厅；2004年创立“番加食品企业有限公司”；2004年7月1日开始在Super Taiwan FM98.5主持“香颂之夜”，以播放、介绍英、法、拉丁情歌为主。

书籍目录

自序 / 张小雯推荐序 / Irene本书使用方法与页面导览美味酱料，加持你的手艺疑惑解答 1为什么要用酱料来制作料理疑惑解答 2 酱料DIY必知注意事项疑惑解答 3调味酱料身家大调查疑惑解答 4 酱料保存高手PART 11 生鲜区POINT 1 预先拟定采买计划表POINT 2 一次购足，攸关能否省钱的关键技巧POINT 3 新鲜或省钱的目的，决定于购买的时间POINT 4 精挑细选新鲜货，是保鲜首要条件POINT 5 蔬果越接近自然保存状态，保存的期限也就越长

2 酱料区 POINT 1 家中储备明星万用酱，可轻易让料理加分POINT 2 多一份辛香味，少一份热量POINT 3 有效期限，决定美味的关键POINT 4 瓶装酱料为采买首选 3 器具区 POINT 1 到大小卖场寻宝去POINT 2 善用家中锅碗瓢盆POINT 3 必备器具，事前准备好PART 2031 辣油酱032 鸡腿烧烤酱033 炸物蘸酱034 乌梅拌酱035 青蔬烧烤酱036 泰式蒸鱼酱037 玉米烧烤酱038 海鲜烧烤酱039 姜母鸭蘸酱041 麻辣火锅蘸酱050 糖醋酱051 腐乳蘸酱052 素方斋蘸酱053 五味酱054 红油渍酱056 蚝油酱057 麻辣酱058 香橙酱060 火锅蘸酱062 香菇肉燥酱064 红葱油酱073 红糟酱074 大头菜渍酱075 饺子酱076 蚝油豉汁酱077 蒜蓉酱078 花椒麻辣酱079 芥末蘸酱080 白萝卜泥蘸酱081 豆豉辣酱083 烤酱092 桂花蜜汁酱093 麻酱面酱094 香汁酱095 蜜汁蘸酱098 红烧酱099 牛腩酱100 香气咖喱鸡酱102 树子辣酱创意中式料理VS中式酱汁043 橙汁排骨VS橙汁排骨酱045 腌成蚬VS腌蚬酱047 炸酱面VS特制炸酱066 腐乳空心菜VS辣蒜腐乳酱068 白切五花肉VS蒜泥白肉酱070 牛井酱饭VS牛井酱085 富贵虾球VS富贵虾球酱087 豆酥鲳鱼VS豆酥酱089 烤味噌鲑鱼排VS味噌烤酱096 日式冷虾VS日式白芡汁104 XO酱炒干贝VSXO酱106 鱼香茄子VS鱼香酱108 菠萝鸡汤VS咸菠萝酱

## 章节摘录

书摘 酱料DIY必知注意事项 当挑剔的味觉开始厌倦同一种口味时，就是新的酱料口味开始流行的时候。

使用酱料最大的好处就在于可以迅速提升菜色的口感、替味觉加分，而自己DIY酱料时，有哪些注意事项需要遵守，才能调制出魅力酱料呢？

随手一拌的黄金原则，一定要事先知道。

1 烹饪中调味的3个时机 菜肴的调味时机一般可分为加热前、烹调中和加热后的调味三个阶段。

加热前的调味，也称基本调味。

即在菜肴烹煮前，先用调味品将原料或食材腌浸一段时间，使味道渗透至食材里，目的是初步解除原料中的一些异味。

烹煮过程中的调味，是决定一道菜主要口味的决定性调味阶段。

在菜肴下锅之后，按照菜肴口味的要求，在适当时机，恰当地加入各种调味品，使其滋味渗入食物中。

大部分菜肴的调味，都必须经过这个阶段喔！

加热后的调味，是辅助性调味。

这是菜肴调味的最后阶段，当菜肴快要完成时，尝尝味道是否顺口，进行最后一次调整和提鲜，以辅助调味的不足。

有些菜肴需要在加热后进行调味，如：炸物和熟拌菜肴。

掌握这些步骤，将使你烹调出来的食物更加美味可口。

2 生酱、温酱、熟酱及灼酱 其次，在调酱的方式上可分为：生酱调制、温酱调制、熟酱调制以及灼酱调制等4种方式。

生酱调制酱一般可见的如：蒜蓉酱、五味酱即是，色泽鲜艳、稠度佳。

温酱调制酱以红油酱为例，制作出来的酱料味道香辣，可使食物表面更红亮，将食材的香醇味道完整释放、呈现出来。

至于熟酱，以果酱为例，制作程序大致可分为：材料的清洗处理、烹煮、装瓶、冷却等四大步骤，以较为冗长的步骤煮制而成。

灼酱则通常会加入生粉水做成芡汁，例如蘑菇酱、黑胡椒酱、薄荷酱、咖喱酱、蟹黄酱、油醋酱等等，可说是用途极广的一种酱料。

其实想要调制一份美味的酱料，只要多试一下，即使您是第一次进厨房的生手，也能正确掌握口味，一试OK！

3 调味顺序依分子由大至小为原则 在酱料的调制上，无非是强调酸、辣、咸、苦、甜五味的运用技巧，惟有充分了解调味顺序、掌握正确调味技巧，才能真正将烹调的精华发挥到极限。

而一般说来，正确添加调味料的顺序为：砂糖、盐、醋、酱油、辣椒等辛香料。

这是因为砂糖的分子比盐大，依分子大小的先后加入，才不会造成渗透，最后再加入酱油和辛香料，才不会互相抢味，如此做出来的酱料层次分明，且更能轻易入味，达到提味的功效。

P14-15 001 醇厚辣味中带点芳香 辣油酱 分量：3人份 热量：84kcal 调理时间：3分 总价格：4元 材料Stuff 调味料 辣油 2大匙 酱油 2大匙 盐 1小匙 糖 1小匙 自胡椒粉 1/2小匙 速配料理 Variation 此辣油酱可凉拌冷食，亦可用于炒、煮食物的调味，如砂锅臭豆腐。

作为新鲜水煮明虾蘸酱、水煮海鲜蘸酱都有另一番风味。

酱料基本资料Data 口味 拌入大量的辣油，形成特异辛辣味和清香味，在味觉上显然更为繁复，香味很浓郁。

特性 在调制辣油酱料时，能让人回味无穷，才算得上绝佳的味道，浓烈又独特的红油香味，可以略微加热，就能做出香传千里的滋味。

How to cook? 1 碗中放入酱油，再加入辣油搅拌均匀。

<<低卡酱料理20元搞定 I 中式酱料 >

2 加入白胡椒粉充分拌匀。

3 最后，倒入全部材料，搅拌混合调匀即可。

P31插图

## 媒体关注与评论

书评10分钟浇淋拌调，少油低卡省钱料理轻松上桌，到超市前的准备工作，超级万用酱料身家大调查，酱料保存高手让美味更持久，工具好帮手，各式料理必备器具。

张小雯私房中式酱料理Secret Recipe，现场直击！

酱料 & 食材聪明采购秘招大公开。

兼顾营养健康与美味的省钱食谱，多一份香味，少一份热量，明星万用酱，首度大公开！

究竟酱汁藏有什么样的魔法，可以创造百变滋味，风味特出？

就让酱料加持您的手艺，让您变成酱料魔法师！

## 编辑推荐

本书张小雯私房中式酱料理Secret Recipe，现场直击！

酱料-食材聪明采购秘招大公开。

兼顾营养健康与美味的省钱食谱，多一份香味，少一份热量，明星万用酱，首度大公开！

究竟酱汁藏有什么样的魔法，可以创造百变滋味，风味特出？

就让酱料加持您的手艺，让您变成酱料魔法师！

绝大多数人或许会认为，酱料不就是厨房里的瓶瓶罐罐之间的相互磨合，只要随手一拌不就成了，难道还会私藏什么特殊技巧或秘诀？

其实，综观酱汁在料理运用上，总是默默扮演着画龙点睛的最佳配角，不论在中式料理或者带着异国风味的菜肴中，以不拘形式、就地取材且变化万千的呈现模式，直接拌入食材的烹调方式，在不同的家庭甚至不同的国家，所呈现出来的味道，就很有可能大异其趣。

以不同的表现手法，所打造出各式各样不同的风味，不仅集精致与美味于一身，更轻而易举地将料理推至完美境界，每一种运用不同调味料所调拌出来的酱汁常常各具特色，这正是因为所使用基底调料不同，千变万化的酱汁基底，让同样一种食材，可以有着万种风情，不同的面貌。

究竟酱汁藏有什么样的魔法，可以有着百变滋味，风味特出？

就让酱料“加持”您的手艺，希望每位酱料插班生都能变成酱料魔法师！



版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>