



醬料

蒜味烤肉醬

材料：

醬油 2 T	蠔油 2 T	冰糖或麥芽糖 2 T
五香粉少許	胡椒粉 1/4 t	水 3 又 1/2 C
酒 1 T	蒜頭 12 瓣	

作法：

- 1、鍋子內放 2 大匙油，先將蒜頭炸至金黃，取出。
- 2、其他材料放入另外一個鍋子內煮開，加入 (1) 的蒜頭，熬煮至濃稠。將肉洗淨 並瀝乾水份，先用醬油，糖，醃 1~2 小時，就可以烤肉了。

BBQ 烤肉醬

材料：

蕃茄醬 4 T	海鮮醬 2 T	法式芥末醬 1 T
烏醋 2 T	橄欖油 1 T	洋蔥 (末) 1/4 個
蒜頭 (末) 2 個	粗粒黑胡椒粉 1 t	鹽 1 t
糖 1 T	辣椒水 1 t	

作法：

全部材料混合均勻

豬肉切小塊串上蘋果及奇異果塊。刷上 B.B.Q 燒烤醬燒烤。

塔塔沙司-海鮮沾醬

材料：

美奶滋	檸檬皮	檸檬汁
碎洋蔥	碎巴西利	水煮蛋
動物性鮮奶油	碎醃黃瓜	

作法：

全部材料混合均勻

備註：

蛋奶素食者可將動物性鮮奶油改成植物性奶油喔！

日式照燒醬



材料：

醬油 1/2 T	蠔油 1 T	糖 1.5 T
香油 1/3 T	白粉 1 T+ 水 1 T	水 1.5 C
胡椒少許	鹽少許	

作法：

1.5 杯水煮沸加入全部材料再用太白粉水勾芡至濃稠即可。

沙茶蜜汁醬

材料：

沙茶醬 3T	黑胡椒醬 3T	蜂蜜 3T
蠔油 1T	芥末醬 1T	

作法：

攪拌均勻（可用水或料酒調濃稠）。

備註：

適合：海鮮，串燒，肉類的燒烤醬。

咖哩優格醬

材料：

原味優格 1 小罐，咖哩粉，薑，蒜末，蜂蜜各 1 小匙，法式芥末醬 1 大匙，鹽，胡椒少許。

作法：

攪拌均勻。

備註：

適合：青椒，黃金魚蛋。

墨西哥辣醬

材料：

蕃茄丁 1 杯，果糖，薑末各 1/3 大匙，香菜，洋蔥末，檸檬汁各 1/2 大匙，辣椒醬 2 小匙，鹽，胡椒適量。

作法：

攪拌均勻。

備註：

適合：全部。

辣茄醬

材料：

