



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：



青椒 1/2 杯、蕃茄丁 1 杯、洋蔥丁 1/4 杯、紅辣椒丁 1/4 杯、香菜略切 1 大匙、檸檬汁 1 大匙

調味料：

油 1 小匙、鹽少許、胡椒少許

作法：

- 1、將所有的材料細粒拌勻，冰涼後食用。
- 2、蓋上保鮮膜可防止變黑，冰涼後可沾玉米片或其它點心，菜餚配食。

漢堡醬

材料：

美乃滋 100 g、蕃茄醬 100 g、芥末醬 1 T(大匙)、洋蔥末 2 T(大匙)、碎酸黃瓜 30 g、辣椒汁適量、辣醬油適量、鹽適量

作法：

- 1、將所有材料混合拌勻即可。
- 2、如不夠鹹再加入適量的鹽。

生蠔酢

材料：

白醋 600 公克、烏醋 300 公克、白砂糖 700 公克、粗柴魚 50 公克、昆布乾 3 公克、檸檬 2 顆切片。

調味料：

蔥花、七味辣椒粉、蘿蔔泥、蒜泥、綠芥末各少許。

作法：

- 1、將所有主材料混拌均勻，放 2 小時後，把柴魚、昆布、檸檬片撈起。
- 2、用時加入副材料即可。

備註：

可作生蠔、生魚片的沾料

柴魚酢：參考生蠔酢用途與生蠔酢大致相同。

辣椒沙茶醬

材料：

沙茶醬 4 大匙、黑胡椒燒烤醬 2 大匙、紅辣椒末 2 小匙、蒜頭末 2 小匙、醋 1 大匙、油 2 大匙、糖 1 大匙、醬油 2 大匙

作法：

將所有的材料拌勻



==**==

蜂蜜檸檬沙司-肉類沾醬

- 材料：
- | | | |
|------|-----|-----|
| 黃芥菜醬 | 蜂蜜 | 檸檬皮 |
| 檸檬汁 | 美奶滋 | 白酒 |

作法：
將所有的材料拌勻

備註：
素食者可將美奶滋改成素美奶滋！

==**==

泰國醬

- 材料：
冰糖、油、醬油、魚露和檸檬汁。

作法：
泰國醬加冰糖入鍋煮融， 加入水用小火稍煮，最後加入紅醋煮到湯汁濃稠。

==**==

中秋烤肉醬

- 材料：
蕃茄醬 4 大匙，海鮮醬 2 大匙，法式芥末醬 1 大匙，醋，橄欖油，辣椒各 1 小匙，洋蔥丁，蒜末，黑胡椒粒各適量，鹽，糖各 1/2 匙。

作法：
攪拌均勻。

備註：
適合：全部，烤後再沾更好。

==**==**==**==**==**~**==

芒果香蒜醬

- 材料：
芒果 1 顆，橄欖油，蒜末各 1 大匙，九層塔末 2 大匙，鹽，胡椒少許。

作法：
將芒果肉打成泥與其它伴勻。

備註：
適合：雞胸肉，蔬果，所有。

==**==**~**==

和風烤醬

- 材料：



醬油 2 大匙，料酒，蕃茄醬各 1 大匙，薑，洋蔥泥，檸檬汁各適量。

作法：
攪拌均勻。

備註：
適合：蔬果，肉類。

=====
越式焦糖汁

材料：

糖 1 杯 水一茶匙 鹽 1/4 茶匙
水 1/2 杯

作法：
1、將鹽放入半杯水中溶解成鹽水備用
2、糖加入一茶匙的水以中火煮溶，切勿攪拌，等糖汁成深褐色時，鍋子需離火再慢慢加入
 (1) 鹽水，最後再放回爐上煮開即成。
3、焦糖汁放涼後用罐子裝起。

備註：
這是越南菜中所使用的焦糖汁做法

=====
台南肉燥醬

材料：

- 1、五花絞肉（有肥有瘦的）……半斤（~300 克）
- 2、紅蔥頭酥（油蔥）……一杯~一杯半（量杯的 CUP）
- 3、蒜頭酥……2 大匙
- 4、醬油……1/2 杯~1 杯（依照所使用醬油鹹度，自己調整）
- 5、冰糖……一小匙
- 6、清水或高湯……兩碗
- 7、胡椒粉……一小匙

作法：
1、用油將絞肉炒熟，再加醬油、胡椒粉上色，再加紅蔥頭和蒜頭酥炒香
2、加入冰糖和水煮滾後，用小火悶煮 20 分鐘即可

備註：
這個肉燥醬可應用於
1、做台南擔仔麵（湯麵）
2、拌乾麵
3、魯肉飯
4、淋在乾煎過的豆腐上或燙青菜上面做成菜的調味料…



==*==

三杯酢

材料：

白醋 600 公克	白砂糖 450 公克	鹽 1 茶匙
味精 1 茶匙	柴魚片 50 公克	檸檬 1 顆切片

作法：

將所有材料混拌均勻，放約 2 小時後，將柴魚片與檸檬片撈起即可。

備註：

適合當章魚、螃蟹、生魚片、水煮蝦、中卷、烤魚、珊瑚貝等的調味料，或成菜後的蘸料。

※ 做好的三杯酢須放入冷藏較能保持新鮮。

水果酢：參考三杯酢，再拌入柳丁汁或蘋果泥即可，用途與三杯酢大致相同。

生薑酢：參考三杯酢，再加些薑汁即可，用途與三杯酢大致相同。

==*==

自製奶油

材料：

鹽少許	鮮奶油
-----	-----

作法：

將少許鹽巴加入鮮奶油混合，再把鮮奶油倒入製冰盒當中，放到冷凍庫裡冰凍起來，約兩個小時後就可以上桌了。

備註：

與市售的奶油很像，一樣可以拿來做料理。

這是利用鹽巴與冷凍，使得鮮奶油的油、與水分離，而形成了奶油。

==*==

2004/11/24 更新筆記