

## 【食譜】50 種醬汁做法(統整過後)

### 黑胡椒醬

材料 奶油 2 大匙、洋蔥末 3 大匙、蒜末 2 大匙、黑胡椒細粒 3 大匙、鮮奶油 1 大匙、水 1 又 1/2 碗、鹽少許、麵粉水酌量、威士忌酒 1 大匙

作法 1. 先把奶油加熱融化，放入蒜末及洋蔥末爆香，再加黑胡椒粒一起拌炒  
2. 另將水、鮮奶油和鹽一起放入煮開，起鍋前以麵粉水芡芡，再加 1 大匙威士忌酒即可。

### 蒜味茄汁義大利麵醬

材料 洋蔥 1/4 個、蒜末 1/2 大匙、橄欖油 2 大匙、水煮蕃茄罐頭 1 大匙 月桂葉 1 片、白酒 2 大匙、白胡椒少許

作法 1. 將材料備好，洋蔥切丁備用。  
2. 先將橄欖油加熱，再放入洋蔥、蒜末爆香。  
3. 把蕃茄罐內的汁與粒倒入，再把剩餘的材料加入煮沸，即完成

### 紅燴海鮮醬

材料 辣椒醬 1 大匙、蕃茄汁 2 大匙、水 3 大匙、米酒 1 大匙、香油 1/2 大匙 薑末 1 大匙、蔥末 1 大匙

作法 取一小鍋子，將所有材料調勻放入，用小火煮沸即可。  
燴海鮮時將材料切好汆燙後瀝乾，放入紅燴海鮮醬拌炒入味即可。什錦海鮮或肉類沾醬或炒醬均可。

### 米醬

材料 在來米粉 2 大匙、醬油 3~4 大匙、糖 2~3 大匙、水 2 杯、鹽適量 甘草粉少許

作法 將所有材料放入鍋中，調勻煮開放涼即可。  
可用於燻粉肝、燙豬肝或是粽子沾醬

### B.B.Q. 烤肉醬

材料 蕃茄醬 2 大匙、法式芥菜醬 1/2 大匙、海鮮醬 1 大匙、黑醋 1/2 大匙 橄欖油 1/2 大匙、辣椒醬 1/3 大匙、洋蔥碎末 1/4 杯、蒜末 1 大匙 粗黑胡椒 1/2 小匙、鹽少許、糖少許

作法 將所有材料混合調勻即可。

### 麻醬麵醬

材料 芝麻醬 2 大匙、醬油 2 大匙、糖 1 小匙、白醋 1 大匙、香油 1 大匙 冷開水 3~4 大匙、蒜泥 1 大匙

作法 將所有材料調勻即可，視個人喜好，可加點黃瓜絲及紅蘿蔔絲當配料，

可用於擔仔麵、乾麵、滷肉飯淋醬，或是燙青菜淋醬。

## 鹽水雞沾醬

材料 鹽 3 大匙、薑 4~5 片、蔥 3 支、米酒 1/2 碗 陳皮、桂皮、八角共 20 元、水

作法 將材料全部放入鍋中熬煮即可

這個佐料可以用來滷雞，也可以用來沾雞肉吃。換言之，這個配方可以當作滷汁，也可以當成是沾料

## 義大利麵醬

材料 絞肉 1/2 斤、洋蔥(切成小丁)1/4 顆、蕃茄糊罐頭 1 罐 紅蘿蔔丁(或蘿蔔末)1 杯、橄欖油 2 大匙、紅辣椒醬 2 大匙 蒜末 1 大匙、白胡椒粉 1 小匙、糖 1/2 杯、水 1/2 杯

作法 1. 熱鍋，將橄欖油入鍋微熱過，加入洋蔥末、紅蘿蔔丁和蒜末炒香

2. 再加進絞肉爆炒，接著加入辣椒醬、白胡椒粉、豆蔻粉和糖一起炒過

3. 最後放入蕃茄糊和 1/2 杯水用小火熬煮約 3~5 分鐘即可

用於義大利麵、乾麵淋醬，或是白菜燉煮醬

## 蕃茄醬

材料 熟蕃茄 1 斤、橄欖油 1/2 小匙、紫蘇(或西洋香菜末)1 小匙、糖 1/2 小匙 胡椒粉少許、鹽少許

作法 1. 將蕃茄放入滾水中川燙一下，撈起放入冷水中再取出剝皮。蕃茄切半，把蕃茄籽及汁擠出後剝碎。

2. 起油鍋，加入橄欖油、剝碎的蕃茄、紫蘇(或西洋香菜末)及糖一起攪拌均勻，煮至蕃茄熟透。以鹽及胡椒粉調味，放涼收入冰箱，食用時酌量取用即可。

## 咖哩蕃茄醬

材料 材料A：蕃茄醬 2 大匙、咖哩粉 1 大匙、水 1 杯、鹽 1 小匙、香油 1/3 大匙 糖 1/2 大匙 材料B：太白粉 1/3 大匙、水 1 大匙

作法 1. 將水煮沸加入材料A用小火煮至收乾約成半杯量。

2. 加入材料B芡芡，不用太濃，適量即可。(不芡芡也可以)

可用於肉類或蔬菜炒醬

## 橙汁排骨醬

材料 柳橙 1 個、蕃茄醬 2 大匙、糖 1 大匙、鹽 1 小匙、水 2 大匙

作法 1. 柳橙 1 個(或香吉士)洗淨瀝乾對切，再切成 0.5 公分片狀。

2. 將柳橙片與其他材料一起煮沸後改小火煮到剩餘約 2/3 杯即可熄火，

將所有材料渣過濾掉，醬汁即可使用

## 廣東油雞淋醬

材料 醬油 3 杯、麥芽糖 3~4 大匙、冰糖 3 大匙、米酒 1/2 杯、鹽 2 大匙 水 10 杯、香油 1/2 杯

滷包：廣陳皮、桂皮、八角、甘草

作法 將所有材料放入鍋中用中火煮約 20 分鐘，就是香噴噴的油雞滷汁

## 含油量較少的沙律醬

材料 水 1 杯、白醋 2 大匙、細砂糖 3 大匙、玉米粉 5 大匙、沙律油 1.5 杯鹽 1 小匙、全蛋 2 個

作法 1.將水，白醋，細沙糖，玉米粉混合拌勻

2.用中火將此混合物煮至透明，呈膠狀即可

3.第(2)部分材料先混合拌勻備用

4.第一部分 1.2.離火後，馬上加入四分之一左右的第(2)部分材料，迅速拌勻，如此反覆共 4 次加完拌勻，即為乳白色沙律醬

此醬為基礎，可自行在調味上做變化，譬如多加點醋或胡椒粉等糖和醋的量可視需要稍作調整

## 馬鈴薯沙律(一)

材料 4 人份，馬鈴薯 4 個，蔥 4 根，洋香菜屑 2 大匙，檸檬汁 2 大匙蒜泥 1 粒，鹽 1/2 小匙，胡椒 適量，橄欖油 6 大匙

作法 1.馬鈴薯洗淨，連皮在滾水中煮至熟透(水面需蓋過馬鈴薯)。2.煮好後，瀝去水，待涼至不會燙手的程度。

3.蔥留白色與淺綠色較不老的部位，切成蔥花。

4.馬鈴薯去皮，切成約半公分左右的厚片，放入大碗中，加蔥花

5.與洋香菜拌合。

6.取另一小碗混合檸檬汁、蒜末與鹽，灑少許胡椒，緩緩加入橄欖

7.油，需邊加邊攪拌。

8.拌勻的油汁淋在馬鈴薯上，拌一拌，讓馬鈴薯均勻沾到油汁。

9.嚐嚐味道，若不夠鹹，可灑少許鹽再拌。適合冷食。

## 蒜味烤肉醬

材料 醬油 2 大匙、蠔油 2 大匙、冰糖或麥芽糖 2 大匙、五香粉少許胡椒粉 1/4 小匙、水 3 又 1/2 杯、酒 1 大匙、蒜頭 12 顆

作法 1.鍋中放入 2 大匙油，先將蒜頭放入油鍋中，炸至微黃時立即撈起

2.另外準備一個鍋子，將所有調味料放入鍋中煮開，再加進炸好的

3.蒜頭熬煮至濃稠，就是很好的蒜味烤肉醬

## 馬鈴薯沙律(二)

材料 馬鈴薯三百克，小黃瓜三分之一條，紅蘿蔔三分之一條，火腿兩片，蔥四分之一個，醋少許，鹽適量，胡椒少許，沙律醬四大匙

作法 1.馬鈴薯切小塊加水煮八分鐘加紅蘿蔔塊煮熟(不要把馬鈴薯壓碎)  
2. (1) 把水瀝乾放入碗中加入鹽、胡椒、沙律醬拌勻  
3.加入火腿丁、洋蔥丁、小黃瓜片拌勻

## 味噌烤肉醬

材料 味噌(須挑選鹽份較低者)1 大匙、味霖(即日本酒醋)1 小匙、糖 1 大匙水 1 大匙、蒜末 1 小匙、香菜末 1 大匙、蔥花 1 大匙

作法 1.將味噌，味霖，糖和水仔細調勻再加入蒜末  
2.灑上蔥花和香菜末即可

如果還覺得不夠鹹的話可以加入適量的醬油.如果買不到味霖，可以用少許白醋代替

## 正宗日本天婦羅沾醬

材料 白蘿蔔、醬油

作法 白蘿蔔弄成泥，加醬油，拌勻即可

## 腐乳醬汁(雞排醃汁)

材料 紅腐乳 60 克、料理米酒 10CC、糖 1 茶匙、味精 1/2 茶匙、蠔油 1 大匙 薑末 5 克、小蘇打 1/4 茶匙、水 50CC、蒜末 20 克

作法 將所有材料放入果汁機內打約 30 秒盛碗即可

## 香檸醃汁(雞排醃汁配方)

材料 檸檬 1 顆、糖 1 茶匙、鹽 1/4 茶匙、小蘇打 1/4 茶匙、水 30CC 料理米酒 1 大匙

作法 將檸檬壓汁，再和其餘材料放入果汁機內，打約 30 秒盛碗即可。

## 傳統雞排醃汁

材料 蔥末 20 克、薑末 10 克、蒜末 40 克、五香粉 1/4 茶匙、味精 1 茶匙 醬油膏 1 大匙、小蘇打 1/4 茶匙、水 50CC、料理米酒 1 大匙

作法 將所有材料放入果汁機內打約 30 秒盛碗，再放入雞排肉將其兩面均勻沾上醃汁，靜置約 30 分鐘即可

## 梅子醬

材料 紫蘇梅 2 顆、砂糖 1 大匙、素蠔油 1 大匙、梅子汁 2 大匙、水少許

作法 1. 紫蘇梅洗淨、切細末。

2. 取一碗，放入其餘材料與水攪拌均勻。備用。

3. 熱鍋，倒入作法 2 的醬汁以小火煮約 3~5 分鐘至小滾即可熄火盛碗。

4. 將作法 1 和作法 3 一起混合拌勻即可。

## 蒜蓉醬

材料 辣椒 1 條、蒜頭 1 顆、砂糖 1 大匙、蠔油 1 大匙、醬油膏 2 大匙、水少許

作法 1. 取一碗，砂糖、蠔油、醬油膏與水一起攪拌均勻。

2. 熱鍋，倒入作法 1 的醬汁以小火煮約 3~5 分鐘至黏稠狀盛碗。

3. 辣椒、蒜頭洗淨切細末，再和作法 2 的醬一起拌勻即可。

## 甜辣醬

材料 蕃茄醬 1/2 大匙、辣椒醬 2 大匙、水少許、砂糖 1 大匙

作法 1. 取一碗，加入所有材料與水一起攪拌均勻。

2. 熱鍋，倒入作法 1 的醬汁以小火煮約 3~5 分鐘至黏稠狀即可。

## 炸醬麵醬

材料 蝦米 3 兩、蝦皮 4 兩、蒜頭 2 兩、絞肉 1 斤、豆干丁 1/2 斤、甜麵醬 1 罐 豆瓣醬 1/3 小罐、蘿蔔乾 4 兩、水 1 又 1/2 碗

作法 將蝦皮與蝦米混合，放入鍋中，配合蒜頭爆香，再加入水、絞肉、豆干丁、蘿蔔乾一起拌炒，最後加入甜麵醬及豆瓣醬炒勻，加水煮開後放涼裝瓶。

## 南瓜醬

材料 南瓜 2 杯、高湯 1 杯、牛奶 1 杯、鹽少許、白胡椒粉少許、麵粉少許 奶油 1 大匙、洋蔥 2 大匙

作法 1. 將南瓜洗淨去皮與籽後切小塊，和高湯一起放入鍋中煮沸，改中火，再加入牛奶一起煮至熟透即可熄火備用。

2. 將奶油放入鍋中加熱溶解，放入洋蔥爆香後改小火，再倒入麵粉略炒後，盛起放入南瓜湯汁中繼續煮，如湯汁不夠可再加入少許牛奶或高湯。

3. 將湯汁煮至濃稠後加入鹽及白胡椒粉，攪拌均勻後，盛起倒入果汁機中攪打均勻即可使用。

點心沾醬或油炸類食物沾醬均可

## 樹子辣醬

材料 樹子 1/3 杯、紅辣椒粉 2 小匙、蒜泥 1 大匙、香油 1/2 大匙、水 2 大匙 蔥末 1 大匙、紅蘿蔔末 1 大匙

- 作法 1. 樹子有粒狀及圓餅狀之分，如果是整塊，要先分開成小塊粒狀。  
2. 再將所有材料拌勻用小火煮至味道均衡後即可使用  
蒸魚、蒸肉火鍋沾醬用

## 薄荷醬

材料 薄荷葉適量、水 1/2 杯、糖少許、牛奶 1/2 杯、奶油 1 大匙、鹽少許 麵粉適量、水適量、白胡椒粉適量

- 作法 1. 將薄荷葉洗淨打成細末與水一起煮沸後將渣濾除後再用小火加熱。  
2. 續在鍋中放入奶油、牛奶、鹽、糖、白胡椒粉等調煮拌勻。  
3. 另外用小碗將麵粉與水拌勻，慢慢將麵粉水加入鍋中煮至濃稠狀即可熄火備用。  
可作為麵包條沾醬或羊排淋醬

## 豆乳泥辣醬

材料 豆腐乳 1 塊、果糖 1 又 1/2 大匙、辣油 1 大匙、水 2/3 杯、醬油 1/2 大匙 蒜泥 1 大匙、蔥末 1 大匙

- 作法 1. 先將豆腐乳壓成泥狀備用。  
2. 再與水融合後加入果糖、辣油、醬油等用小火煮沸。  
3. 要吃時再加入蒜泥、蔥末即可使用。  
如用白開水拌所有材料，可立即做沾醬使用。

## 昆布醬

材料 昆布(海帶乾)1/2 條、醬油 1/3 杯、水 3 杯、糖 2 大匙、白胡椒粉、鹽少許

- 作法 1. 將昆布洗淨切成段狀與 3 杯水一起用中火煮 15 分鐘備用。  
2. 再加入醬油、白胡椒粉、糖、鹽，改小火煮至收乾約成 1 杯量，即可熄火過濾掉昆布，即成昆布醬。  
沾油炸食物、青菜，或作湯底。

## 蒸魚梅子醬

材料 紫蘇梅 6 顆、梅子醬 1 大匙、米酒 1 大匙、水 2 大匙、蔥絲 薑絲各少許、鹽 1 小匙、香油 1 小匙

- 作法 1. 將蔥、薑洗淨切絲備用。  
2. 將酒、梅子醬、紫蘇梅、鹽、香油放在一起泡約 15 分鐘，等味道融合後，再將蔥絲、薑絲放入拌均勻即可使用。  
蒸海鮮類時加入鍋中一起入味，或將材料煮過也可當沾醬使用。

## 蘑菇醬

材料 奶油 2 大匙、洋蔥末 4 大匙、蘑菇片 4~5 顆、鮮奶油 3 大匙、水 1 又 1/2 杯鹽 少許、麵粉水酌量、蕃茄醬 1 大匙(酌量)

作法 1.把奶油加熱融化，放入洋蔥末爆香，再加蘑菇片一起炒  
2.另外將水、鮮奶油和鹽一起放入煮開，起鍋前用麵粉水芡，最後加入蕃茄醬拌勻即可。

鱈魚排或雞排都很適合淋上蘑菇醬，用於牛排或豬排亦可，拿來當作義大利鐵板麵的淋醬也很不錯

## 酪梨醬

材料 酪梨 1/2 個(熟透)、布丁 1 個(或蛋黃 1 個)、鮮奶油 1 大匙、果糖 1 大匙 牛奶 2 大匙

作法 1.將酪梨的果肉取下備用。  
2.將所有材料一起用電動打蛋器或果汁機攪拌均勻即可使用。  
如要做成鹹的口味，將果糖、布丁更改成加入辣椒粉 1/3 大匙、細糖 1/3 及鹽少許等拌均勻即可使用。沾蔬菜條如紅蘿蔔、小黃瓜、西洋芹或麵包條、墨西哥玉米餅。

## 鵝肉扁沾醬

材料 辣椒醬 2 小匙、味噌 1 小匙、砂糖 1 小匙、烏醋 1 小匙、糯米粉 1 小匙

作法 將所有的材料調勻煮開即可。

鵝肉扁沾醬還可以用在一般肉類的沾醬用，或當作烹煮肉排的調味料。

## 炸雞塊酸辣醬

材料 水 3 大匙、醬油 1 小匙、白醋(或蘋果醋)2 小匙、沙拉油 1/2 小匙 糖 1 小匙、在來米粉 1 小匙、洋蔥粉 1 大匙、大蒜粉 1 大匙 糖漿 1 大匙、鹽微量(1/8 小匙)

作法 將所有材料在鍋中調勻後用小火煮至濃稠狀，一邊煮要一邊攪拌，以免黏鍋，煮至濃稠狀時就可以熄火，放涼即可。

除了沾雞塊以外，沾薯條、洋蔥圈和餐包也都相當美味

## 關東煮沾醬

材料 細味噌 1 大匙、甜辣醬 1 大匙、細砂糖 1/2 大匙、醬油 2 小匙 香油 1 小匙、水 2 大匙

勾芡材料：太白粉 1 大匙、水 1 又 1/2 大匙

作法 1.將細味噌用少許水拌開，再與其他所有材料一起放入鍋中調勻加熱煮沸。

2.再用太白粉水芡至濃滑度夠即可使用。

甜不辣、油炸物沾醬用。

## 糖醋醬

材料 醬油 2 大匙、蕃茄醬 2 大匙、砂糖 1 又 1/2 大匙、烏醋 1 大匙 水 3~4 大匙、太白粉少許、香油少許

作法 起油鍋，將所有材料一起調勻煮開。

糖醋醬用途非常廣，炸魚、炸排骨或是炸肉丸子，只要淋上糖醋醬，再撒上一點蔥花，就是一道美味佳餚。

## 清蒸螃蟹沙蝦沾醬

材料 薑末 1/2 杯、醋 3/4 杯、糖 1/2 杯、水 1/4 杯、鹽少許

作法 把醋、糖、水和鹽一起煮開至糖完全融化，放入薑末繼續煮開後熄火，放涼後裝瓶冷藏，食用時取出即可。

加一點鹽的用意在於將糖和白醋的味道提出來，讓沾料嚐起來更有甘味，所以鹽只能用少許(須少於 1/4 小匙)，不可以太多。可作為清蒸海鮮如螃蟹、魚或水煮蝦沾醬

## 桂花醬

材料 桂花 1 大匙、蜂蜜 1/2 杯、冰糖 1/4 杯、水 1 又 1/2 杯、桂花香料少許 肉桂粉少許、鹽少許

作法 將所有材料一起煮沸後改小火慢煮至濃稠為止即可使用。

可做蜂蜜蓮藕或蜜火腿沾醬、加入甜湯圓裡均

## 日式照燒醬

材料 材料A： 醬油 1/2 大匙、蠔油 1 大匙、糖 1 又 1/2 大匙、香油 1/3 大匙、水 1 又 1/2 杯 材料B：太白粉 1 大匙、水 1 大匙、黑胡椒粉少許、鹽少許

作法 將 1 又 1/2 杯的水煮沸後加入材料A拌勻，再加入材料B芡芡至濃稠即可熄火使用。

烤肉時生肉醃醬或烤熟後的沾醬也可以

## 桑椹醋醬

材料 桑椹果醬 2 大匙、白醋 3 大匙、果糖 1/2 大匙

作法 與所有材料拌勻即可使用。

作為生菜沙拉或汆燙海鮮沾醬均可

## 炸花枝沾醬

材料 烏醋 1 大匙、蔥末 1 大匙、蒜末 1 大匙、辣椒末少許、薑末 1 小匙 香菜末 1 小匙、糖 1 小匙、蕃茄醬 1 大匙、香油少許

作法 把所有材料混合調勻即可。



可作為油炸海鮮或蔬菜沾醬

## 蠔油乾麵醬

材料 豬油或清香油 1 小匙、烏醋 1 小匙、醬油 1 小匙、味精少許 香油少許、蔥花 1 大匙

作法 先將麵條煮熟，將所有調味料攪拌均勻，倒入煮好的麵條中，拌勻即可；若是用油麵，可撒些油蔥酥，增加油麵滑潤的口感。口味比較重的話，可以再加上 1/2 小匙的甜辣醬，味道更好。

用於拌乾麵或水煮青菜

## 叉燒烤肉醬

材料 醬油 1/2 碗、糖(或蜂蜜)1/2 碗、香油 1 小匙、蠔油 1/2 小匙、米酒 3 大匙 水 1/2 杯、五香粉 1 大匙、蒜末 1 大匙、紅色素少許(可以不加) 蔥 2~3 支、薑數片(拍扁)

作法 將所有的材料混合拌勻就是叉燒烤肉醬。

可以當做烤肉醬，也可以當做一般醬料沾著吃或炒青菜用

## 南洋風味烤肉醬

材料 咖哩粉 1/2 大匙、花生粉 1 大匙、沙茶醬 1 大匙、茴香粉 1/2 小匙 糖 1/2 大匙、醬油 1/2 大匙

作法 將所有材料混和攪拌均勻即可使用

## 羊肉爐沾醬

材料 麻油豆腐乳 1 塊、糖 2 小匙、岡山辣椒醬 1/2 小匙、豆腐乳汁液 1 小匙 蔥末 1 小匙、香菜末 1 小匙

作法 將麻油豆腐乳 1 塊放入小碗中，倒入糖、岡山辣椒醬和 1 小匙的麻油豆腐乳汁液(豆腐乳汁液指的就是裝豆腐瓶子裡的汁液)，用湯匙調勻，上桌前再撒上 1 小匙的蔥末和 1 小匙的香菜末。

除了作羊肉爐沾醬，也可當作烤肉醬或下水湯的沾醬食用

## 泰式酸醋醬

材料 白醋 3 大匙、辣椒 1/2 大匙、蔥末適量、洋蔥適量、香菜適量 蒜末適量、糖 1/2 大匙

作法 1.將菜洗淨切成細末或丁均可。

2.再將白醋與糖拌勻，即可加入切好的其他材料，綜合調勻後即可使用。

可用於燙花枝或肉片沾醬、煮魚、炒青菜，或是火鍋湯底(量要加倍)

## 貝類海鮮沾醬

材料 醬油膏 1 大匙、蕃茄醬 2 大匙、烏醋 1 大匙、糖 1 小匙、甜辣醬 1 大匙  
薑末 1 小匙、蒜末 1 小匙、香油少許  
作法 所有材料調開拌勻即可。

## 紅燒醬

材料 醬油 1 又 1/2 大匙、黑醋 1 大匙、水 3 大匙、糖 1/2 大匙、香油 1/3 大匙  
蔥末 2 大匙、薑末 1 大匙、米酒 1/3 大匙  
作法 將所有材料混合調勻即可使用。

## 紅油抄手醬

材料 醬油 1 大匙、紅油 1 大匙、柴魚味精或味精 1/2 小匙、香油少許 花椒粉  
少許、蔥末 1 小匙、蒜末 1/2 小匙、香菜末 1 小匙 豆芽菜 1 把(以手掌  
抓一把為準)  
作法 先在碗裡放入醬油、花椒粉、蒜末和柴魚味精，輕輕調勻。接著將用水煮  
熟的餛飩放入碗中，再撒上蔥末、香菜末和微燙過的豆芽菜，吃之前淋  
上紅油和香油，就是香噴噴的紅油抄手啦！  
用於水煮乾餛飩拌醬，或乾麵、乾板條拌醬。

## 四川涼麵醬

材料 芝麻醬 1/2 大匙、黑醋 2 大匙、辣油 1 大匙、香油 1/2 大匙、蒜泥 1/2  
大匙 米酒 1/3 大匙、冷開水 1 大匙、花生粉 1/2 大匙、白醋 1 大匙、  
糖 1/2 大匙  
作法 1.蒜泥與水先拌均勻。再把芝麻醬加入黑醋、冷開水拌開。  
2.再將所有材料調勻，再視個人喜好，加點黃瓜絲及紅蘿蔔絲均可

## 肉圓、碗粿沾醬

材料 醬油膏 2 大匙、糖 1 大匙、水 1 大匙、蒜泥 1 大匙  
作法 將醬油膏、糖和水攪拌均勻後，再加入蒜泥輕輕攪拌即可。  
可作為肉圓、碗粿沾醬，或是燙肉片沾醬。

## 京醬牛肉炒醬

材料 醬油 1 大匙、醬油膏 1 大匙、糖 1/2 大匙、香油 1/2 大匙、胡椒粉 1  
小匙 太白粉少許  
作法 將所有材料一起混合攪拌均勻即成，可多做些放入冷藏庫備用。  
生肉醃醬或肉類炒、燴醬均可

## 紅酒磨菇醬

材料 半磅新鮮白磨菇切片、一瓣大蒜切碎、2 湯匙細切的洋蔥 1 湯匙半蕃茄

糊、2湯匙奶油、1湯匙麵粉、1／2杯的牛肉高湯 1／4杯無甜味紅酒、1／4茶匙鹽、少許白胡椒粉

- 作法
- 1.在鍋中先加熱奶油，再加入磨菇片、蒜泥和洋蔥碎，用中大火炒至磨菇變軟且有香味時，加入麵粉和蕃茄糊拌炒均勻。
  - 2.接著在鍋中加入紅酒、牛高湯，經常攪拌煮至沸騰後減小至中火，不加蓋再煮一分鐘即可，起鍋後加入鹽和胡椒粉調味，趁熱淋在準備好的肉排上

## 韓式燒烤醃肉汁

材料 1／2杯醬油、3／4杯黃砂糖、1／4杯白醋、1／4杯水 2湯匙麻油、1／2湯匙薑末、1／2湯匙蒜末、1／2湯匙蔥花 1茶匙紅辣椒碎

作法 把所有材料混合均勻即可。

註：可以準備一個乾淨的有蓋玻璃瓶，把全部材料放入搖晃均勻，需要用多少量就直接倒出，剩餘的調味汁就可以蓋緊密封冷藏，數天內儘快用完。安琪拉常用這個醃肉汁，將牛小排醃四小時以上，再用煎或燒烤的方式，把牛小排烹調至喜好的熟度，最後再灑上炒香的白芝麻粒和蔥花即可。另外安琪拉覺得用這個混合的調味汁來涼拌也很不錯，但如果要生食就請注意衛生哦！因為這個醃肉汁中加了較多的糖，所以煎的時候請注意火候，太大火很容易就會焦黑一片哦



[按這裡到嗡嗡嗡嗡論壇，有很多免費資源等你喲](http://yung.myvnc.com)