

# 蔬食醬料 DIY 讓蔬食秒變五星級美味

整理／洪詩茵 圖文資料來源／出色文化《蔬食醬料全書：第一本蔬食醬料專門書，用一湯匙創造魔法料理》



**國** 健署建議天天五蔬果，但蔬食要怎麼料理才美味？如何處理才會讓人有食指大動的慾望？誰說素食主義者想吃蔬菜只能醬油配青菜？醬料是一道菜好吃與否的重要關鍵，即使只是一盤簡單的燙青菜，只要淋上恰當的醬汁就能讓一道菜瞬間加分不少。

近幾年，環保意識抬頭，倡議不吃肉、多吃蔬果，這也讓蔬食、素食漸漸形成了一種風潮。料理達人許志滄老師，南開科技大學餐飲管理系副教授，累積多年料理實戰經驗，為能提供茹素者或蔬食愛好者更多美味料理的好點子，特出版全蔬食、素食的食譜書《蔬食醬料》，以素醬料為主

題，延伸出各種蔬食料理。許志滄老師指出，對於一般家庭來說，料理不是什麼的大菜，而是利用好取得的食材，料理出有溫度卻又簡單的好菜。以中餐的醬汁基底，不外乎醬油、油膏、蠔油、胡椒、番茄醬等，利用這些好取得的食材，搭配各種辛香料，就能製作出各種的萬用醬汁。

想要用一湯匙醬汁瞬間改變一盤青菜的滋味嗎？以下精選主廚秘製醬汁，許志滄老師親授西式蔬菜高湯、椒香菇醬、三杯蔬食醬、蟹黃醬、蜜汁醬、堅果青醬、八寶辣醬等私房蔬食醬料食譜，不用複雜的步驟，教您輕輕鬆鬆料理出一桌五星級的蔬食美味。

## 推薦菜色：栗子蘑菇湯



蘑菇湯中加入栗子以及牛肝菌，為這碗湯增添層次感以及栗子的香氣。滿口濃郁栗子和菇菌類的滋味，是道暖身又暖心的湯品。

### 材料 Ingredients

|        |         |
|--------|---------|
| 洋蔥     | 50g     |
| 牛肝菌菇乾  | 30g     |
| 西式蔬菜高湯 | 800c.c. |
| 熟栗子    | 250g    |
| 蘑菇     | 250g    |
| 橄欖油    | 適量      |

### 調味料 Seasoning

|     |         |
|-----|---------|
| 鹽   | 25g     |
| 白蘭地 | 15c.c.  |
| 鮮奶油 | 150c.c. |

### 作法 Directions

- 1、洋蔥切碎、牛肝菌菇切片、蘑菇切片。
- 2、鍋中加少許橄欖油，爆香洋蔥碎、熟栗子、蘑菇片、牛肝菌菇片，拌炒至軟爛後加入西式高湯熬煮 20 分鐘，打成泥狀。
- 3、起鍋前加入白蘭地、鮮奶油、鹽調味即完成。

### TIPS

- 1、品嚐時可搭配堅果增加口感香氣。
- 2、煮濃湯建議使用不鏽鋼鍋具，如用黑色鐵鍋較易有鐵鏽味。

## 【西式蔬菜高湯】

高湯是用作烹調的清湯，種類可多了。不同的國家高湯製作上，隨著食材與作法也都有所不同。以蔬菜為主要基底的西式高湯，不僅食材易取得，來自蔬果的自然鮮甜，是不可取代的美味。

### 材料 Ingredients

|      |          |
|------|----------|
| 紅蘿蔔  | 600g     |
| 洋蔥   | 300g     |
| 西芹   | 200g     |
| 黃玉米  | 100g     |
| 牛番茄  | 50g      |
| 百里香  | 5g       |
| 迷迭香  | 5g       |
| 月桂葉  | 1片       |
| 白胡椒粒 | 3g       |
| 水    | 5000c.c. |
| 蒜苗   | 150g     |



### 作法 Directions

- 1、紅蘿蔔、洋蔥、西芹、黃玉米、牛番茄切塊。
- 2、鍋中加入水、紅蘿蔔、洋蔥、西芹、黃玉米、牛番茄、百里香、迷迭香、月桂葉、蒜苗、白胡椒粒煮滾轉小火熬至剩 2500c.c. 過濾備用。
- 3、將冷卻的高湯盛入容器中即完成。

### TIPS

- 1、加入西式辛香料能提升高湯的風味。
- 2、白胡椒粒熬製高湯能讓高湯溫潤、辛香更爽口。

## 推薦菜色：椒麻燒干貝



杏鮑菇切花後狀似干貝，再以大火煎熟，鎖住杏鮑菇的水分，搭配椒香菇菇醬，偽干貝料理完成。

## 材料 Ingredients

|       |      |
|-------|------|
| 杏鮑菇   | 250g |
| 香菜    | 30g  |
| 辣椒    | 15g  |
| 椒香菇菇醬 | 50g  |

## 調味料 Seasoning

|     |    |
|-----|----|
| 胡椒粉 | 3g |
| 鹽   | 3g |

## 作法 Directions

- 1、將杏鮑菇切段，兩面均勻劃菊花刀。
- 2、乾鍋，放入杏鮑菇煎至金黃熟透。
- 3、熱鍋，放入椒香菇菇醬炒香，再入煎熟的杏鮑菇拌勻，並撒上鹽、胡椒粉調味。
- 4、香菜挑嫩葉、辣椒切絲，杏鮑菇擺盤後裝飾即完成。

## TIPS

- 1、杏鮑菇切段後，不劃刀直接煎熟，能節省時間。
- 2、椒麻菇菇醬也可不經過加熱，直接與煎好的杏鮑菇涼拌也不錯。

## 【椒香菇菇醬】

透過綜合菇的選用，以及各種辛香料和醬汁搭配製作的椒香菇菇醬，雖然備料繁複，但完成品的風味會讓你驚豔，屬於一款重口味的醬料，能用來調味製作炒飯，也能直接拌入蔬菜中當拌醬。

## 材料 Ingredients

|        |         |
|--------|---------|
| 鮮香菇    | 300g    |
| 杏鮑菇    | 200g    |
| 金針菇    | 200g    |
| 紅辣椒    | 100g    |
| 蒜頭     | 75g     |
| 紅蔥頭    | 75g     |
| 老薑     | 75g     |
| 蜂蜜豆豉醬  | 38g     |
| 松露蠔油醬  | 75c.c   |
| 紅油辣椒醬  | 50g     |
| 香菇粉    | 15g     |
| 砂糖     | 60g     |
| 自製胡椒鹽  | 5g      |
| 中式玉米高湯 | 1200c.c |
| 橄欖油    | 250c.c  |
| 香油     | 50c.c   |



（自製蜂蜜豆豉醬、松露蠔油醬、紅油辣椒醬、胡椒鹽、中式玉米高湯可參考《蔬食醬料全書》）

## 作法 Directions

- 1、鮮香菇、杏鮑菇、金針菇放入調理機打成末。
- 2、蒜頭、紅蔥頭、老薑、辣椒全部切末。
- 3、熱鍋下橄欖油炒香蒜頭末、紅蔥頭末、老薑末、辣椒末，拌炒後再加入綜合菇末，炒至有香氣。
- 4、將中式玉米高湯倒入鍋中，並加入做法3煮滾後轉小火續煮10分鐘即成菇菇醬鍋底。
- 5、將菇菇醬鍋底依序加入蜂蜜豆豉醬、松露蠔油醬、紅油辣椒醬、砂糖、香菇粉、胡椒鹽續煮大約10分鐘，起鍋前加入香油，待放涼裝入洗淨擦乾的瓶中即完成。

## TIPS

菇類一定要炒至有菌菇味，味道才會香。

## 推薦菜色：猴頭菇素雞塊



猴頭菇在素食文化中，相當適合用來仿真雞肉，油炸後搭配三杯醬，幾近完美呈現出三杯雞的樣貌風味，吃起來口感相似，十分地有趣。

### 材料 Ingredients

猴頭菇 ..... 150g  
九層塔 ..... 10g  
蒜頭 ..... 10g  
中薑 ..... 10g  
紅辣椒 ..... 10g  
三杯蔬食醬 ..... 100g  
自製胡椒鹽 ..... 5g  
太白粉 ..... 40g

### 作法 Directions

- 1、猴頭菇洗淨，切小塊加入自製胡椒鹽醃 30 分鐘。
- 2、起油鍋，將醃過的猴頭菇沾太白粉炸至金黃色。
- 3、熱油鍋，爆香蒜頭、薑、辣椒，下猴頭菇和三杯蔬食醬稍微拌炒至收汁。起鍋前下九層塔即完成。

### TIPS

- 1、如使用乾燥猴頭菇本身帶有濃重苦味，需先浸泡把菇的苦味去除再使用。
- 2、除了素炸之外，也能裹粉炸。先裹上蛋液再沾粉，口感較好。

## 【三杯蔬食醬】

三杯，是在台灣歷史悠久，且時常使用的調味方式，葷素皆宜。三杯分為「江西式三杯」及「客家式三杯」，在台灣最常見的是客家式三杯，不能缺少的風味食材有蒜頭、老薑、九層塔，調配得完美比例的醬汁，與風味特色食材結合，成就一款完美的三杯料理。

### 材料 Ingredients

醬油 ..... 280c.c.  
醬油膏 ..... 150c.c.  
砂糖 ..... 150g  
米酒 ..... 300c.c.  
素沙茶 ..... 30g  
冷水 ..... 450c.c.  
紅油辣椒醬 ... 75g  
冰糖 ..... 75g  
烏醋 ..... 45c.c.  
麻油 ..... 250c.c.  
甘草粉 ..... 5g  
蒜頭 ..... 75g  
九層塔 ..... 50g  
老薑 ..... 100g  
紅辣椒 ..... 35g



### 作法 Directions

- 1、老薑、紅辣椒切片。
- 2、鍋中倒入麻油加熱至 160°C，放入老薑片、蒜頭、九層塔、紅辣椒片，轉小火炸至微乾後關火，靜泡冷卻。
- 3、將冷水、米酒倒入鍋中煮滾後轉小火，再放入醬油、砂糖、醬油膏、紅油辣椒醬、冰糖、烏醋、甘草粉、素沙茶及作法 2，再開中火煮滾成三杯醬。
- 4、三杯醬待涼後盛入乾淨容器，放置冰箱冷藏。

### TIPS

- 1、麻油因不耐高溫，火力勿太大以免過火有苦味。
- 2、製作三杯醬時可因個人口味，調整水量、鹹度、辣度、甜度。

## 推薦菜色：蟹黃扒絲瓜



絲瓜在台灣又稱菜瓜，質地軟嫩，適合炒或是煮湯。絲瓜切蝴蝶刀有助於受熱均勻，較不容易軟爛，切記要小火，不定時攪拌，避免燒焦。

### 材料 Ingredients

絲瓜 …………… 200g  
蔥 …………… 40g

### 調味料 Seasoning

鹽 …………… 16g  
砂糖 …………… 8g  
太白粉 …………… 16g  
水 …………… 46c.c.  
中式玉米高湯 … 150c.c.  
蟹黃醬 …………… 150g

### 作法 Directions

- 1、絲瓜削皮，切條去籽切蝴蝶刀備用；蔥洗淨後切蔥花。
- 2、鍋中下高湯、蟹黃醬、絲瓜小火慢燉至入味，續下鹽、糖調味。
- 3、慢慢加入太白粉水勾芡，起鍋前灑蔥花即完成。

### TIPS

- 1、中式料理中勾芡都是以太白粉水勾芡，盡量水 2：太白粉 1 的比例。慢慢倒入適合菜餚的濃稠度即可。
- 2、絲瓜切蝴蝶刀時可用筷子作為輔助切割工具。
- 3、高湯與蟹黃醬味道依照個人喜好增減調味料。

## 【蟹黃醬】

蟹黃醬的味道非常濃郁，且價格也不便宜，為了讓這麼一道美味的料理，轉化成蔬食可不容易。將紅蘿蔔的鮮豔與南瓜的濃郁結合起來，呈現出蟹黃的色澤和口感。



### 材料 Ingredients

胡蘿蔔 …………… 150g  
南瓜 …………… 50g  
鹹蛋黃 …………… 2 顆  
中式香蔥油 …………… 150c.c.  
自製胡椒鹽 …………… 3g  
米酒 …………… 10c.c.  
砂糖 …………… 15g

（自製中式香蔥油可參考《蔬食醬料全書》）

### 作法 Directions

- 1、紅蘿蔔、南瓜洗淨削皮，用鐵湯匙將胡蘿蔔、南瓜刮出泥狀；鹹蛋黃壓成泥。
- 2、鍋中加入中式香蔥油開中小火，加入紅蘿蔔泥、南瓜軟化後加入鹹蛋黃拌炒，依序加入胡椒鹽、米酒、砂糖調味成蟹黃醬，放涼盛入容器。

### TIPS

- 1、鹹蛋黃可事先加入米酒烤或蒸去除腥味。
- 2、加入南瓜增加甜味和色澤。

## 推薦菜色：蜜汁碳烤豆包捲



包捲各種蔬菜絲的豆包捲，用料毫不手軟。豐富的食材，吃起來十分滿足，搭配蜜汁醬汁，入口後鹹甜交錯，讓這道菜成為你拿手的家常菜吧！

### 材料 Ingredients

|     |      |
|-----|------|
| 生豆包 | 200g |
| 四季豆 | 150g |
| 芋頭  | 180g |
| 南瓜  | 80g  |
| 牛番茄 | 100g |
| 白芝麻 | 10g  |
| 蜜汁醬 | 150g |

### 作法 Directions

- 1、四季豆、芋頭、南瓜切長條，牛番茄去籽去皮切長條。
- 2、生豆包塞入四季豆、芋頭、南瓜、牛番茄條，沾麵糊封口。
- 3、起油鍋，以油溫 170°C 將豆包捲炸至金黃。
- 4、表面沾上蜜汁醬與白芝麻，以明火烤箱烤 5 分鐘即完成。

### TIPS

- 1、生豆包捲的時候要記得捲緊，避免豆包遇熱膨脹，也要記得用麵糊收口，防止油炸時裂開。
- 2、豆包裡面捲的食材也可以隨時變化，捲入熱狗或薯條，加上蜜汁醬，也是大人小孩喜歡的家常菜。
- 3、千張在抹上麵糊時要均勻，避免影響到成品的效果。
- 4、在加入蜜汁醬時，要注意火候，才不會燒焦有苦味。

## 【蜜汁醬】

各式各樣的菜餚中，不能單單只有鹹、酸、辣的呈現，將甜甜的東西與美食結合，更是不可或缺的方式，這款蜜汁醬不僅可以當成沾料，也能與食材一同拌炒，烘烤等，是一款多功能性的醬汁，運用了天然的蜂蜜，健康又美味。



### 材料 Ingredients

|     |         |
|-----|---------|
| 麥芽糖 | 100g    |
| 米酒  | 300c.c. |
| 醬油膏 | 40c.c.  |
| 黑醋  | 75c.c.  |
| 檸檬汁 | 10c.c.  |
| 話梅  | 4 粒     |
| 洋蔥  | 75g     |
| 蒜頭  | 30g     |
| 甘草片 | 1 片     |
| 昆布  | 1 片     |
| 蜂蜜  | 75g     |

### 作法 Directions

- 1、麥芽糖、米酒、醬油膏、黑醋、檸檬汁、話梅、洋蔥、蒜頭、甘草片、昆布放入鍋中熬煮至濃稠。
- 2、過濾話梅、洋蔥、蒜頭、甘草片、昆布。蜜汁醬冷卻後加入蜂蜜拌勻盛入容器即完成。

### TIPS

- 1、蜂蜜取代砂糖，煮出天然的濃純香。
- 2、蜜汁醬中可加入 2 片月桂葉或薑片可強化醬汁的香氣。

## 推薦菜色：茴香肉桂糖心蛋



最常在日式料理中看見的糖心蛋，與較為西式風味的堅果青醬結合，呈現出令人意想不到的美味。糖心蛋蛋黃的滑嫩，與青醬的濃郁口感，是再適合不過的結合。

## 材料 Ingredients

|      |         |
|------|---------|
| 鴨蛋   | 6 顆     |
| 水    | 600c.c. |
| 茴香   | 20g     |
| 肉桂   | 20g     |
| 砂糖   | 30g     |
| 味醂   | 100c.c. |
| 醬油   | 140c.c. |
| 米酒   | 30c.c.  |
| 堅果青醬 | 30g     |

## 作法 Directions

- 1、湯鍋中加入可蓋過蛋的水量和鹽，冷鍋放入洗淨的鴨蛋，水滾後轉小火煮 5 分鐘。
- 2、鴨蛋取出後泡冰水急速冷卻，去殼備用。
- 3、另起一鍋，將砂糖、味醂、醬油、米酒、茴香、肉桂，加入鍋中，略煮開放涼。
- 4、鴨蛋放入醬汁中浸泡一天，品嚐時搭配堅果青醬。

## TIPS

- 1、若想去除蛋腥味，可在醬汁中加入薑片。
- 2、煮蛋時可拿鍋鏟順時鐘攪拌，蛋黃較能凝固在中心點。

## 【堅果青醬】

經典的青醬用的是羅勒，不過使用隨手可得的九層塔製作，再與堅果類結合，不僅呈現出九層塔獨有的特殊香氣與風味，加上堅果的香與脆，巧妙

地提升整體醬料的完美度，呈現出另一番風味。



## 材料 Ingredients

|        |         |
|--------|---------|
| 九層塔    | 30g     |
| 蒜頭     | 10g     |
| 鹹花生    | 10g     |
| 腰果     | 10g     |
| 橄欖油    | 150c.c. |
| 帕馬森起司粉 | 30g     |
| 自製胡椒粉  | 10g     |
| 新鮮巴西里  | 30g     |

## 作法 Directions

- 1、九層塔、新鮮巴西里汆燙冰鎮瀝乾水分。
- 2、腰果入鍋炒香。
- 3、將九層塔、腰果、鹹花生、蒜頭、橄欖油、帕馬森起司粉、自製胡椒粉放入果汁機中打成泥，取出後盛入容器即完成。

## TIPS

- 1、汆燙九層塔時，水滾燙 15 秒即可起鍋冰鎮，以防過熟變色。
- 2、青醬裡使用的堅果也可加入核桃、葵花子、南瓜子。
- 3、打好的青醬可用密封罐或真空後放入冰箱冷藏。



## 許志滄 Profile

- 南開科技大學 餐飲管理系副教授
- 南開科技大學 餐飲管理系 助理教授
- 南開科技大學 休閒事業管理系 助理教授
- 經歷

中港金典 國際酒店股份有限公司 金園廳 主廚

劍湖山世界股份有限公司 中餐廳 副主廚

南投大飯店 實業股份有限公司 中餐廳 主廚

統合開發股份有限公司 中餐廳 副主廚

谷鄉股份有限公司 中餐廳 主任廚師

天祥晶華飯店股份有限公司 中餐廳 副主廚

WORLDCHIEFS 國際評審

2014 年 於台灣國際美食展廚藝教室擔任表演名廚

2012、2009、2008 年 農委會「十大經典好米」競賽評審

行政院勞動部中餐檢定評審委員

瑞康屋 特約主廚

### ■ 比賽經歷

2020 年 IKA 斯圖加特奧林匹克廚藝競賽銅牌

2019 年 馬來西亞環球中餐廚藝烹飪大賽雞肉銀牌、海鮮銅牌

2018 年 盧森堡廚藝挑戰賽銀牌

2017 年 第 19 屆中國上海國際烹飪藝術比賽中式雞肉烹飪銅牌

2015 年 中餐烹飪世界錦標賽金牌，台灣廚藝美食挑戰中式現場烹飪競賽雞肉類金牌

2014 年 海峽兩岸美食文化交流兩岸十大名廚

### ■ 近期著作：

《蔬食醬料全書：第一本蔬食醬料專門書，  
用一湯匙創造魔法料理》



## 【八寶辣醬】

八寶醬顧名思義就是八種或以上的食材結合成的醬料，這是一款歷史悠久的醬料，也是由上海菜演變而來的，不僅味道獨特用料實在，層次變化多端，且葷素皆宜。



### 材料 Ingredients

紅蘿蔔 ..... 40g  
 乾香菇 ..... 16g  
 市售熟綠竹筍 ..... 50g  
 中式玉米高湯 ..... 200g  
 馬鈴薯 ..... 300g  
 豆干 ..... 80g  
 毛豆 ..... 50g  
 素火腿 ..... 45g  
 豆包 ..... 100g  
 紅蔥頭 ..... 30g  
 蒜頭 ..... 12g  
 青蔥 ..... 16g

### 調味料 Seasoning

橄欖油 ..... 150c.c.  
 紅油辣椒醬 ..... 75g  
 米酒 ..... 15c.c.  
 素蠔油 ..... 15c.c.  
 鹽 ..... 5g  
 甜麵醬 ..... 30g  
 砂糖 ..... 8g  
 香油 ..... 10c.c.

### 作法 Directions

- 1、蒜頭、紅蔥頭切碎、青蔥切蔥花、乾香菇泡發備用。
- 2、紅蘿蔔、乾香菇、豆干、熟綠竹筍、素火腿、馬鈴薯、豆包切小丁狀。
- 3、熱油鍋，爆香蒜碎、紅蔥頭碎，加入紅油辣椒醬及甜麵醬炒香。
- 4、加入中式玉米高湯、紅蘿蔔、乾香菇、豆干、熟綠竹筍、素火腿、馬鈴薯、豆包、毛豆炒香翻炒均勻煮滾轉小火。
- 5、續加入細砂糖、鹽、素蠔油、米酒調味，煮至湯汁呈稠狀後，加入香油即完成。

### TIPS

- 1、八寶辣醬可用來拌飯、拌麵用，可冷藏或冷凍。
- 2、如吃全素者可以將蔥、蒜頭、紅蔥頭去除以薑末替代。🚫