

小小一瓶酱，看似单薄，但它既可以成为家里掌勺画龙点睛的“秘密武器”，更可以成为“手残党”们超实用的“速成神器”。更奇的是，每个人对酱的心头好却绝不相同，这一期，我们请来5位不吝分享心头“爱酱”的人士，从酱认识一种生活态度，不失为别致。

找到那瓶心头“爱酱”，做个平平无奇的做饭小天才

■新快报记者梁彧/文(受访者供图)

卤肉燥酱 丰腴浓香易光盘

推荐人 小魔术 酱名 日食记卤肉燥

推荐理由

朋友推荐的卤肉燥，让我家小朋友欲罢不能，隔三差五点名要吃卤肉饭。

这酱是一袋袋分装的，一袋的量刚好能做两大碗卤肉饭，打开能见到一粒粒的肉皮和猪肉，浓油赤酱下闪着诱人的光。开水泡热后打开袋子，缓缓流动的酱自带丰腴浓香，和

还冒着热气的白米饭一拌，情不自禁咽口水。

我是江浙人，对糖入菜的接受度颇高，但受不了高糖度；平时口味偏淡，不喜欢太咸的酱。买过很多种卤肉燥，偏是这款甜咸度平衡点刚好击中我。另外，颜控表示，日食记的小清新包装也是让人爱了的一大因素。

吃法大公开

首推拌饭。去便利店买枚茶叶蛋，炒个青菜，烧一小锅水，把肉酱连袋子扔进去煮。青菜出锅，肉酱已在袋子里拥有一颗滚烫的心，将肉酱和白米饭相拌，颇有金风玉露的百分百配度。

炒土豆片。土豆切片焯软后加卤肉燥翻炒，出锅前加两三根葱段，色香味就都有了。倘若将土豆片换成四季豆或茭白，也能成就“光饭菜”殊荣。

高温是让此酱发挥的根本，温度不够，会觉得腻，所以用它拌放凉了的河粉之类味道就不会特别惊艳。



红葱油酥 油润喷香大满足

推荐人 咖啡 酱名 台湾清香号纯手工红葱油酥

推荐理由

看了饮食旅游作家叶怡兰老师的推荐而入手的酱，这间飘香六十余年的老店以独门手工沙茶酱出名，不过我更偏爱

这一款。将红葱头以猪油炸酥，猪油和红葱头混合的香气质朴浓郁，挖一勺见其油润，吸一下闻其喷香。

吃法大公开

里面有炸好的红葱头，如果再取这个油葱酥来进行炒菜一类的加热做法，可能会让里面的红葱头焦掉，那样就会发苦，因此更推荐饭菜出锅之后拌入红葱油酥的吃法。

热白米饭一碗、红葱油酥2大匙、酱油1大匙，均匀搅拌就

能配出一碗质朴但味浓的红葱油饭。

红葱干拌面也是我很爱的搭配，面条滚水起锅，放入红葱油酥2大匙、黑醋2大匙、盐1/2茶匙、葱末1大匙均匀搅拌，再将滚烫出锅的青菜给拌上红葱油酥，简单日常但令人满足。



自制炸酱 拌面拌饭拌一切

推荐人 抓总 酱名 六必居或天源酱园的干黄酱

推荐理由

选北京老字号六必居或天源酱园的干黄酱，经二次

加工，便能自制北京人吃炸酱面的炸酱，此酱可拌一切。

吃法大公开

干黄酱加水 and 开适当调稀，或者不加水，直接下油锅小火化开炸透，俗称“小碗儿干炸”。

一次炸的酱不宜过多，可根据个人口味喜好加入肉末或炒鸡蛋，如果是加肉末，选肥瘦相间的五花肉，切成小手指头尖儿大小的肉丁儿，吃起来更有口感。肉末儿或丁儿，热油下锅翻炒至略微断生，转小火倒入炸好的

酱继续翻炒；比日常炒鸡蛋炒得稍老一点，转小火倒入酱同烹，过程可根据实际情况选择添加适量水，注意，一定要开水，并不断搅拌，待油与酱逐渐分离成上油下酱，酱色深琥珀色就行了。

吃炸酱面，是吃一点儿拌一点儿，不是一下把面全拌了，不对味儿……至于抹馒头、面包、拌刚出锅的大米饭或是烙饼，随意。



酸汤辣酱 酸爽滋味误终生

推荐人 宠物猫 酱名 乐作酸汤辣椒酱

推荐理由

无意中在朋友家“顺”走这瓶酸汤辣椒酱，煮了一次酸汤肥牛之后就妥妥地被征服，用泡椒加调味料打成的汤汁，那种酸爽滋味，实在令人难忘。以至于之后密切关注了这个品牌，发现原来是一个专注传统手作和云南地道风物的原生食材店，也正因此，所推产品无法量产，都是限时发售，每每上新一下子就会卖完，想要买到需要给点耐心蹲点守候哦。



吃法大公开

每次做都吃到撑的酸汤肥牛，锅里放水加姜片，用骨头汤会更好，加入酸汤酱和料酒，搅匀烧开，这时候可以试味加盐调整。

放入金针菇、茼蒿之类的配菜，煮熟捞出装碟，再于酸汤中将肥牛烫熟，摆在金针菇等配菜上，倒入酸汤，喜欢蒜味的可以撒上蒜末，如果想再刺激一点还能加点新鲜辣椒，最后将油烧热淋上即可。还可以做酸菜鱼、酸辣海鲜锅，都是能令人饭量大增的舒爽家常味。

山葵沙拉酱 和风微辣小清新

推荐人 大力 酱名 香草厨房静冈山葵沙拉酱

推荐理由

不喜油烟，日常在家做饭更爱做些简单快捷的轻食，香草厨房可选的轻热量酱料口味有很多，又经常更新，小小一瓶可以常常换口味尝鲜。

其中我最喜欢的就是

这款山葵沙拉酱，原本是抱着凑单心态买回来的，但味道却让我颇惊喜，口感轻盈中带着些许微辣，既有山葵的风味又有柠檬的清香，用它来搭配海鲜，提鲜去腥，搭配炸物可以解腻。

吃法大公开

正值吃芦笋的最好季节，日本漫画家吉永史的作品《昨日的美食》中一味黄油绿芦笋，就能很好突出芦笋的清香。

做法也简单，芦笋洗净切长段，在锅中将约10g的

黄油以小火化开，放入芦笋小火炒熟，出锅前加适量盐，再撒一点黑胡椒末儿。搭配虾仁一起，营养会更均衡。吃时沾山葵沙拉酱，能适度调和黄油的腻，又不会盖过芦笋的鲜。

