



花样翻新做好菜！

小厨房有大智慧，



把时尚和健康熔于一炉，
打造属于您的新式私房菜！

很滋补的 创新菜

美味

养生

创新

创作餐桌新滋味！

甘智荣 / 主编

- ◎ 演绎百变创新菜，挑战您的味蕾和想象力
- ◎ 打破味型界限，享受DIY的厨房乐趣
- ◎ 巧搭新旧食材，平凡食材亦能焕发别样光彩

52道创新炒菜
48道蒸菜
53道新式凉菜
48道汤羹



- ◎ 花点心思，尽享舌尖萌动好滋味
- ◎ 给乏味生活注入新活力
- ◎ 让美味与养生殊途同归

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



很滋补的 创新菜

甘智荣 / 主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

很滋补的创新菜 / 甘智荣主编. — 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2015. 11

ISBN 978-7-5388-8578-1

I. ①很… II. ①甘… III. ①保健—菜谱 IV. ①TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第258176号

很滋补的创新菜

HEN ZIBU DE CHUANGXIN CAI

主 编	甘智荣
责任编辑	马远洋
摄影摄像	深圳市金版文化发展股份有限公司
策划编辑	深圳市金版文化发展股份有限公司
封面设计	伍 丽
出 版	黑龙江科学技术出版社
	地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001
	电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143
	网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行	全国新华书店
印 刷	深圳雅佳图印刷有限公司
开 本	723 mm×1020 mm 1/16
印 张	16
字 数	200千字
版 次	2016年3月第1版 2016年3月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5388-8578-1/TS·665
定 价	29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

目录 Contents

PART

1

巧用智慧，做滋补的创新菜

常见烹饪方式	002
创新菜知多少	004
DIY创新菜的N种方法	006

PART

2

百吃不厌，创新炒菜更美味

● 特别培训课堂

◎ 炒菜基本功	012
◎ 创新技巧	012
◎ 推荐食谱	013
小白菜炒黄豆芽	013
胡萝卜丝炒豆芽	014
西芹炒南瓜	015
芥蓝炒冬瓜	016
西红柿炒扁豆	017
西红柿炒秀珍菇	018
西红柿炒口蘑	019
杏鲍菇炒甜玉米	020
香菇炒竹笋	021
双菇炒苦瓜	022

苦瓜炒马蹄	023
松子炒丝瓜	024
西芹炒核桃仁	025
桂花炒红果	025
西蓝花炒双耳	026
西瓜翠衣炒青豆	027
大良炒牛奶	028
银耳炒肉丝	029
辣白菜炒五花肉	030
芋仔炒五花肉	030
猪肝炒木耳	031
金针菇炒肚丝	032
牛肉炒百合	033
陈皮豆角炒牛肉	034
杨桃炒牛肉	035



菠萝蜜炒牛肉	036	葫芦瓜炒虾米	050
芦荟炒鸡丁	037	南瓜炒虾米	051
咖喱鸡丁炒南瓜	038	百合虾米炒蚕豆	052
雪梨炒鸡片	039	生汁炒虾球	053
菠萝炒鸭丁	040	炒虾肝	054
枸杞萝卜炒鸡丝	041	葫芦瓜炒蛤蜊	055
炒蛋白	042	桂圆炒蟹块	056
嫩姜炒鸭蛋	043	芦笋腰果炒墨鱼	056
鲜虾炒白菜	044	鱿鱼炒三丝	057
草菇丝瓜炒虾球	045	蒜苗炒泥鳅	058
虾仁炒豆角	046	绿豆芽炒鳝丝	059
香芹辣酱炒扇贝	047	竹笋炒鳝段	060
清炒海米芹菜丝	047	鲜笋炒生鱼片	061
海米豆豉炒西葫芦	048	紫苏豉酱炒丁螺	061
韭菜虾米炒蚕豆	049		

PART

3

清爽开胃，创新凉菜更健康

● 特别培训课堂

凉菜的拌制要点	064
创新技巧	064
推荐食谱	065

菠菜拌魔芋	065
冬笋拌豆芽	066
银耳拌芹菜	067
黄瓜拌豆皮	068
紫甘蓝拌千张丝	069



木耳拌豆角	070	彩椒苦瓜沙拉	092
冬菇拌扁豆	071	茄子沙拉	093
杏鲍菇拌苹果	072	银芽土豆沙拉	094
萝卜缨拌豆腐	072	黑胡椒土豆沙拉	095
土豆泥拌蒸茄子	073	橄榄油拌西芹玉米	096
芝麻拌牛蒡丝	074	紫甘蓝雪梨玉米沙拉	097
四季豆拌鱼腥草	075	橄榄油拌果蔬沙拉	098
枸杞拌芥蓝梗	076	海带瓜果沙拉	099
山楂糕拌梨丝	077	水果豆腐沙拉	100
南瓜拌核桃	078	香菇木瓜沙拉	101
雪梨拌莲藕	079	四色果蔬沙拉	101
菠菜柑橘沙拉	080	苹果蔬菜沙拉	102
烙饼拌豇豆	081	蓝莓果蔬沙拉	103
苦菊拌肉丝	081	柠檬彩蔬沙拉	104
鸡肉拌南瓜	082	木瓜白萝卜丝沙拉	105
苦瓜拌鸡片	083	绿茶蔬果沙拉	106
粉皮拌荷包蛋	084	翡翠沙拉	107
清爽香菜拌皮蛋	085	开心果鸡肉沙拉	108
青黄皮蛋拌豆腐	086		
心里美拌海蜇	087		
芝麻苦瓜拌海蜇	088		
海蜇拌魔芋丝	089		
油醋汁素食沙拉	090		
土豆紫甘蓝沙拉	090		
生菜南瓜沙拉	091		





蛋黄酱蔬菜沙拉	109
鲜虾紫甘蓝沙拉	110
百香果蜜梨海鲜沙拉	111

三文鱼沙拉	112
牛油果三文鱼芒果沙拉	113

PART

4

原汁原味，创新蒸菜更营养

● 特别培训课堂

◎ 食材不同，蒸法有异	116
◎ 创新技巧	116
◎ 推荐食谱	117
茄汁蒸娃娃菜	117
明目菊花蒸茄子	118
南瓜花生蒸饼	119
蜜蒸白萝卜	120
桂花蜜糖蒸萝卜	121
梅菜蒸冬瓜	122
红枣蒸冬瓜	123
蒸红袍莲子	124
风味蒸莲子	125
蒸冬瓜酿油豆腐	126
双椒蒸豆腐	127

蜂蜜蒸红薯	128
金瓜杂菌盅	129
灵芝蒸南瓜	130
蜂蜜蒸老南瓜	130
蜜枣蒸南瓜	131
蜂蜜蒸百合雪梨	132
冰糖蒸香蕉	133
盐蒸橙子	134
白凤豆雪梨盅	135





蒸白菜肉丝卷	136
蒸马蹄肉丸	137
榨菜肉末蒸豆腐	138
腊肉南瓜盅	139
柚皮蒸南瓜腊肉	140
红薯蒸排骨	141
茯苓粉蒸排骨	142
荷香糯米蒸排骨	143
凤梨蒸排骨	144
芥蓝金针菇蒸肥牛	145
椰子蒸鸡	146
珍珠蒸鸡翅	146
山楂蒸鸡肝	147
彩蔬蒸蛋	148

乌龙面蒸蛋	149
干贝咸蛋蒸丝瓜	150
蚝油黄瓜蒸咸蛋	151
剁椒皮蛋蒸土豆	152
豆腐蒸鹌鹑蛋	153
五花肉蒸咸鱼	154
芦笋鱼片卷蒸滑蛋	155
梅菜腊味蒸带鱼	156
蒜蓉虾皮蒸南瓜	156
香辣虾仁蒸南瓜	157
黑白蒜蓉蒸虾	158
蒜蓉丝瓜鲜虾盅	159
雪菜汁蒸蛭子	160
鲜鱿蒸豆腐	161

浓香四溢，创新汤羹更养生

PART

5

● 特别培训课程

◎ 养生汤羹巧制作	164
◎ 创新技巧	164
◎ 推荐食谱	165

芦荟银耳炖雪梨	165
奶油炖菜	166
双雪莲子炖响螺	167
甘蔗木瓜炖银耳	168
百部杏仁炖木瓜	169



哈密瓜炖仙人掌	170
红酒炖牛肉	171
金瓜炖素燕	172
红薯炖猪排	173
鲍鱼橄榄汤	174
杨桃炖牛腱	175
四宝炖乳鸽	176
木瓜银耳炖鹌鹑蛋	177
啤酒炖草鱼	178
泉水雪耳羹	179
紫薯百合银耳羹	179
橙子南瓜羹	180
三瓜干贝羹	181
水果藕粉羹	182
皮蛋鸡米羹	183
意式蔬菜汤	184
黄油南瓜浓汤	185
养生菌王汤	186
花胶响螺海底椰汤	187
和风清体汤	188
茯苓山楂养肤瘦脸汤	189
花旗参苹果雪梨瘦肉汤	190
黑木耳冬粉汤	191
腐竹花马冬菇汤	192
仙人掌枸杞瘦肉汤	193

干贝花蟹白菜汤	194
霸王花海底椰润肺汤	195
霸王花红枣玉竹汤	195
竹荪葛根海底椰汤	196
玛卡灵芝补元汤	197
七宝冬瓜排骨汤	198
雪莲果猪骨汤	199
槐花木耳猪肚汤	200
花胶玉竹山药美肤汤	201
美白养颜汤	201
姬松茸归芪补气汤	202
养肝健脾神仙汤	203
苹果鸡腿汤	204
茯苓笋干老鸭汤	205
虾米丝瓜汤	206
芦笋马蹄藕粉汤	207
白玉金银汤	208
薄荷椰子杏仁鸡汤	209





PART

6

中西合璧，花样百出创新菜

推荐食谱..... 212

韩式南瓜粥	212
冰糖雪梨米饭盅	213
洋葱烤饭	214
烤五彩饭团	215
韩式石锅拌饭	216
日式海苔凉面	217
印尼炒饭	218
木瓜蔬菜蒸饭	218
日式墨鱼鲜虾乌冬面	219
魔芋丝韩式拌冷面	220
西红柿奶酪意面	221
韩式泡菜手卷	222
韩式烤蔬菜什锦	223
培根蘑菇贝壳面	224
泰式芒果炒虾	225
泰式炒米粉	226
XO酱烤茭白	227
寒天百汇汉堡排	228
梅汁烤圣女果	229
烤豆腐	230
香辣烤茄子	231

烤杏鲍菇	231
奥尔良烤翅	232
黑椒煎牛排	233
腐乳汁烤馒头片	234
肉末烤豆腐	235
秘制五彩烤肉	236
培根鸡肉卷	237
香煎鹅肝	238
香烤特色陈皮排骨	239
日式起司鸡排	240
香橙烤鸭胸	241
西红柿双椒烤蛋	242
美式海鲜炒饭	243
椒盐烤虾	244
蒜蓉烤对虾	245
焗烤扇贝	246



PART

1

巧用智慧， 做滋补的创新菜

DIY创新菜，是不是还没动手就开始挠头了呢？创新菜真的很难做吗？
本章将从各色烹饪方式着手，细数创新菜的类型和制作原则，手把手教你自制创新菜的多种实用技巧，助你轻松拿下创新菜。



常见烹饪方式

要想做出一道道美味又营养的创新菜肴，首先需了解烹饪过程中需要用到的烹饪方法。烹饪方法有很多，常见的有炒、蒸、煮、炸、拌等，正确掌握和灵活运用这些烹饪方法，与各色烹饪原料相结合，将各种创新特色美食在自己家里的小小厨房一一实现。



● 巧手烹调——炒

炒是使用非常广泛的一种烹调方法，以油为主要导热体，将小型原料用中旺火在较短时间内加热成熟，调味成菜。由于炒菜时间短、火候急、汁水少，因此炒可以很好地保持菜肴的脆嫩和色泽，且营养损失较少。

炒可分为生炒、熟炒、软炒等数种，主要操作方法为：①将原料洗净，切好备用；②锅烧热，加底油，用葱、姜炅锅；③放入加工成丝、片、块状的原材料，直接用旺火翻炒至熟，调味装盘即可。

● 巧手烹调——拌

拌是一种冷菜的烹饪方法，是将生的原料或放凉的熟料用刀切好，再加上各种调味佐料，拌匀成菜。

拌菜一般分生拌和热拌，主要操作方法为：①将原料洗净，根据其属性切成丝、条、片、丁或块；②将切好的材料放入沸水锅中焯烫一下再捞出，放入凉开水中凉透，沥干水，放入盘中；③用蒜、葱、辣椒、盐、醋、芝麻油等材料拌制成调味料，浇在盘中菜上，拌匀即成。

● 巧手烹调——卤

卤也是一种冷菜烹饪方法，是指将经过初次加工的半成品或熟料放入预先调好的卤汁中加热，直至卤汁的香鲜滋味渗入原料内部，继而成菜的一种技法。调好的卤汁可以长期使用，而且越用越香。

卤菜的主要操作方法为：①将原料处理干净，放入沸水中焯烫除味，再捞出沥

干；②放入卤水中，用小火慢卤，使其充分入味，取出放凉；③置于容器内，加入蒜蓉、味精、酱油等调味料拌匀即可。

● 巧手烹调——蒸

蒸是烹制中国菜肴的一种常用技法，其主要原理是将原料装在器皿中，加调料和汤（或清水），以蒸汽加热，直至原料成熟或酥烂入味。蒸很大的特色是保留了菜肴的原形、原汁、原味。

根据用料不同，蒸菜可以分为清蒸、粉蒸、包蒸等，主要操作方法为：①将原材料洗净，切好；②用调味料调好味，摆放在盘中；③将处理好的材料放入蒸锅中，用旺火蒸熟后取出即可。

● 巧手烹调——炖

炖是指将原材料加入汤水及调味品，先用旺火烧沸，然后转成中小火，长时间烧煮的一种烹调方法。炖出来的汤料一般滋味鲜浓，香气醇厚。

炖菜的主要操作方法为：①将原材料洗净，切好，放入沸水锅中焯烫片刻，捞出，控干水分；②锅中加适量清水，放入原材料，大火烧沸，再改用小火慢慢炖至食材熟烂；③加入调味料即可。

● 巧手烹调——煮

煮是将原材料放在多量的汤汁或清水中，先用旺火煮沸，再用中火或小火慢

慢煮至熟的一种烹饪方法。煮不同于炖，两者适用于不同的食材，煮一般适用于体小、质软的原材料。

煮菜的主要操作方法为：①将原材料洗净，切好；②锅中注油烧热，放入原材料，稍炒，注入适量的汤汁或清水，用大火煮沸，再用中小火煮至熟；③放入调味料即可。

● 巧手烹调——焖

焖是将加工处理后的原材料放入锅中，加入适量汤水和调料，盖紧锅盖，烧开后改用小火进行较长时间的加热，待原料熟软入味后，留少量味汁成菜的一种烹饪方法。

焖菜的主要操作方法为：①将原材料洗净，切好备用；②将原材料与调味料一起炒出香味，倒入适量汤汁；③盖紧锅盖，用中小火焖煮至食材熟软后改用大火收汁，盛出即可。

● 巧手烹调——烤

烤是将加工处理好或腌渍入味的原料置于烤箱内部，用明火、暗火等产生的热辐射进行加热的技法总称。经过烘烤的原料，表层水分散发，因而会产生酥脆的表皮和焦香的滋味，别有一番风味。

烤制食材的主要操作方法为：①将原材料洗净，切好备用；②将原材料用调料腌渍入味，放在烤盘上，淋上少许油；③放入烤箱，待其烤熟，取出装盘即可。

创新菜知多少

什么是创新？别人想象不到的就是创新。就烹饪而言，所谓流行的创新菜肴，一般是指对传统的烹饪进行再设计、再创造，使创作出来的菜品在形态、色彩、滋味和营养价值等方面都能形成自己独特的风格，并带给食者别样的美味享受。



● 创新菜的类型

根据菜品创新的方式，创新菜，主要有三种类型：完全的新菜品、改良的新菜品和仿制的新菜品。

（1）完全的新菜品。即指采用新技术、新原料、新设备等开发出来的崭新菜品，在市场上还没有可以与之比较的菜品。如传统菜“松鼠鳜鱼”“佛跳墙”最初产生时就是属于完全的新菜品。

（2）改良的新菜品。即在原有菜品的基础上，部分采用新技术、新原料、新结构，使菜品的色、香、味、形等有重大突破的菜品。新潮的苏菜、中西结合菜、地方融合菜品等都属于此类。

（3）仿制的新菜品。即指根据外来菜品模仿制成的菜品，有时在模仿时也会进行局部的改进和创新。如各地近年来纷纷推出的日本料理、韩国烧烤、法国大餐等。

● 创新菜的优点

菜肴创新是烹饪文化发展的必然趋势，适应了社会发展的需要，对继承和发展烹饪技艺和烹饪文化都有着重要的意义。从另一层面来说，它既丰富了餐桌上的基本内容，同时也满足了人们心理和生理的各种需求。

（1）满足多种美味的需求。创新菜肴在传统菜式、烹调技法、传统味型的基础上，或整合烹饪方式，或改变烹调原料，进而创制出多种新式菜肴，让人享受到更多不同的美味。

（2）融合新的健康理念。随着人们越来越重视饮食的健康与安全，“养生”与“食补”俨然成为了新的饮食风尚。因而新式菜肴也更多地趋向于选择营养健康的食材，采用健康无害的烹饪方法，符合现代人对饮食与健康的双重需求。

(3) 饮食文化的多元化融合。一道营养美味的创新菜肴,集多种食材、各种调味品、中外技艺、地方特色、养生等多种元素于一体,对饮食营养均衡和艺术的追求都提升到了一个新的高度。

● 菜品创新的原则

菜品创新除了名、味、形、质,以及器等方面要有突破外,同时也要在继承传统与开拓创新的基础上注意营养的合理性,使创制出来的菜品更具有科学性和食用性。

1. 传统与创新结合

传统与创新是社会经济发展过程中不可分割的原动力,烹饪也不例外。如果离开了传统与创新的互动,烹饪将会成为无本之木、无源之水。

创新应源于传统,高于传统。我国各地风味菜点的制作,无一不是在继承前代优良传统的基础上,不断充实、完善而产生的。但是,继承和发扬传统特色并非要完全照老一套做法不变,而是要适应时代的需要,符合现代人的饮食和健康的需求。

2. 食用为先

作为创新菜,首先应具有食用的特性,做出来的菜要让人觉得好吃。有些菜看起来很好看,可吃起来却味道怪异或寡淡无味,就谈不上它的真正价值。因此,不论什么菜,从选料、配伍到烹制的整个过程,都要考虑菜品做好后的可食性程度,这样做出来的菜才会有生命力。

3. 注重营养

营养卫生是食品基本的条件,对于创新菜品更是应该首先考虑的。创新菜必须是卫生而富有营养的。如今,饮食平衡、营养的观点已经深入人心,当我们在制作创新菜肴时,也应充分利用营养配餐的原则,让创新成功的健康菜品受到家人和朋友的欢迎。

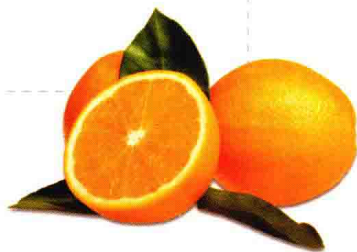
4. 易于操作

创新菜肴的烹制应简易,尽量减少工时耗费。经过繁复的工序、长时间的手工或加热处理后,食品的营养卫生将大打折扣,而且耗时费力,不符合现代人对生活品质的追求。因此,创新菜的制作,一定要考虑到简易省时才更有价值。



DIY创新菜的N种方法

每天都是老三样，再好吃的菜也会吃腻。会生活的你，总想做出一点“新花样”，而面对繁多的食材和厨房器具又觉得无处下手。其实创作出一道色香味形俱佳的菜肴并不难，首先要大胆、勇于创新，其次，掌握好以下做创新菜的方法和技巧可以让你事半功倍。



● 食材新主张

不同的地理、气候条件，使得原料特色各异，这为菜品制作与创新奠定了物质基础。对于原料的利用重在发现和开拓，如一物多用、试用新原料、巧妙搭配不同原料……都会为你的餐桌增色哦。

1. 试用新食材

菜品创新应积极利用新原料、新调料，并充分利用本地特产原料，做到物尽其用，以丰富创新菜品的花样品种。

(1) 利用人工养殖、栽培的动植物原料。一些人工养殖、栽培的动植物都可以食用，如三文鱼、甲鱼、荷兰豆、樱桃萝卜、彩椒、紫甘蓝、秋葵等都可以入菜。

(2) 巧用野生植物。每个地方都有不同的山茅野菜品种可食用，如野芥叶、水芹菜、扫帚菜、桔梗叶、马齿苋等都

可以入馐。野菜可炒、煮汤、凉拌，吃法多样，味道鲜美，而且还是无农药污染食品。但要注意，制作野菜时要洗净，加热要彻底，避免产生不良反应。

(3) 水果入馐。水果除了生食外，也可入菜。香蕉、香橙、苹果等都可以做出色味俱佳的菜品，如木瓜炖鱼头、菠萝炒鸭片、橙香山药丁等。另外，还可以把水果做成各种调味汁，随心所欲地使用。

(4) 食用菌、花卉。人工培植的食用菌和野生食用菌两大类都是引入菜的上佳原料。人工培植的食用菌一年四季都有，如香菇、猴头菇、竹荪等；野生菌如鸡枞、松茸、干巴菌等。食用菌的吃法千变万化，搭配肉类更是荤素搭配的良好方。

(5) 坚果入馐营养多。核桃、板栗、花生、腰果、白果……各色坚果营养丰富，

味道不一,可配合各种牛羊肉和海鲜产品食用,如腰果炒鸡丁、板栗烧牛肉等。

(6) 药材菜用。将传统认为只能作为药材的原料,用以烹制或佐助烹调菜肴,如当归、枸杞用于烧制菜肴等。

2.巧用边角“废料”

烹饪中接触的原料很多,很多“宝贝”往往被无意中丢弃。聪明的家庭主妇,会尽量物尽其用,巧用下脚料烹制菜肴,化平庸为神奇,化腐朽为珍物,创制出更多美味可口的菜肴。

菜叶子。很多蔬菜的叶子,自然而然都被丢弃,如芹菜叶。其实,有些菜叶的营养价值往往大于根、茎,弃之不吃实在可惜。例如辣椒叶,其含有丰富的钙质、胡萝卜素、多种维生素等,味甜、口感好,可炒、煮汤或凉拌。

鱼眼、鱼鳞。做鱼时刮下丢弃的鱼鳞、鱼眼可都是“宝贝”。以鱼眼为例,鱼眼中含有丰富的不饱和脂肪酸,有增强大脑记忆力和思维能力,预防老年痴呆的作用,可将其与鱼肉同煮后食用。至于鱼鳞,将其洗净后用水煮至软烂,再用葱姜蒜调味,放入冰箱后做成鱼鳞冻食用即可。

小藕节。吃藕的时候,藕节总被丢弃。中医认为,莲藕及藕节都有养阴清热、润燥止渴、清心安神的食疗作用,也是治疗鼻出血、急性咽喉炎的良好方,不应被丢弃。

玉米须。很多人在煮玉米时,将玉米须摘得干干净净。在中医里,玉米须又称

“龙须”,性平,有很好的保健用途,可以平肝利胆、泻热利尿。可将新鲜的玉米须煎水代茶饮,或作为汤的配料炖食。

3.食材新搭配

食材的搭配关乎一道菜品的口味、营养、美感等。饮食搭配不得当,会降低营养物质的吸收,损害免疫系统的功能。然而,如果搭配巧妙,就会产生 $1+1>2$ 的效果,促使营养翻倍。

在符合食材营养相宜相克原则的前提下,可随意搭配,大胆创新。如用米、面、粗粮等原料做菜。这些食材属于主食,可以运用菜肴的加工手段和烹调方法直接做菜,也可以用来与菜肴混合搭配成菜,如糯米蒸排骨、荷香糯米鸡等,色泽诱人,口感独特,营养也十分丰富。

● 调味料再组合

俗话说五味调和百味香,十味调和千味鲜。菜肴的基本味型很多,关键在于合理搭配。了解多种常见调味品的有关知识,并善于调和五味,调制新味型,才能创制出美味可口的创新佳肴。

味从何来?在烹调过程中,可从其原料本身出味和利用调味品入味。丰富多彩的调味品不仅可以使菜肴口味变化多样,而且可以使菜肴常变常新。首先,要拥有多种调味料。只有这样,我们才能调制出各不相同、各种风味的味型来。其次,要学会运用调料调制新味。如将咸、甜、酸、辣、苦5种基本味型巧妙结合,就可