

烹饪调味 应用手册

PENGRÉN TIÀOWEÌ
YINGYONG SHOUCÉ

阎红 主编

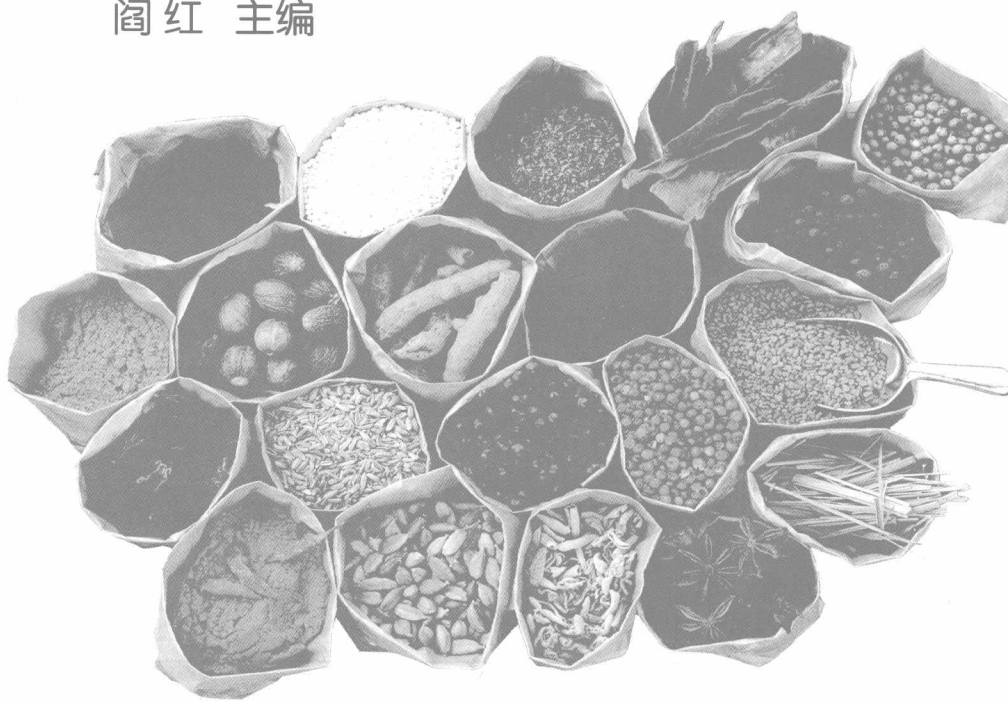


化学工业出版社

烹饪调味 应用手册

PENGRÉN TIÀOWEÌ
YINGYONG SHOUCÉ

阎红 主编



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

烹饪调味应用手册/阎红主编. —北京:
化学工业出版社, 2008.7

ISBN 978-7-122-03344-4

I. 烹… II. 阎… III. 调味法-手册
IV. TS972.112-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 097397 号

责任编辑: 彭爱铭

装帧设计: 史利平

责任校对: 凌亚男

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 化学工业出版社印刷厂

720mm×1000mm 1/16 印张 16 字数 315 千字 彩插 4

2008 年 9 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 38.00 元

版权所有 违者必究

前 言


无论中餐还是西餐均带给人们美妙的味觉刺激和享受，或华丽，或清雅，或淳朴，或时尚……而各类调味原料则是形成这些感官盛宴的基础。

本书首先向读者介绍了味觉科学，对味觉形成、味觉种类、味觉之间的相互关系以及影响味觉的各种因素做了简单明了的阐述。通过这部分的阅读，会使读者了解有关味觉的基本原理，并在实践中应用这些原理调配出适口的菜点味型。

在味觉科学的基础上，本书展开了对各大类调味料的详细介绍。在此部分，细致描述了在中式和西式烹调中常用的以及珍贵的各类调味原料，包括各类调味料的来源、种类、风味成分、选择标准、在烹饪中的作用乃至烹饪适用范围、注意事项等。通过这部分的浏览，将会使读者对各种调味料有清晰的认知，从而在实践中可以正确地选择和应用。

本书的重点部分在于对中式调味方法和西式调味技术的介绍。在这两部分，对中西式烹调中传统的、时尚的各种味型做了详细的描述，包括各种味型（沙司和酱汁）所使用的调味原料及其用量、制作过程、适用范围以及制作要领，从而方便读者从此部分学会应用调味料的具体方法。

本书与其他同类书籍的不同之处在于：对中西餐中所使用的各类调味原料的介绍较全面而细致，并首次对西餐中使用的各类调味原料进行了较为全面的阐述；对中西式烹饪中的调味技术进行了分类介绍，并列举了每类常用或传统的实用型调味味型（沙司和酱汁）的配制方法；对各种调味原料均附有英文



名称，对生物性来源的原料还附有学名，以便满足某些读者的需要；对各类西式沙司、酱汁均附有行业中常用的法文和（或）英文名称，以便从事西餐烹饪工作的读者使用。

本书的编写者均为四川烹饪高等专科学校具有全面的烹饪基础科学知识和丰富的烹饪制作技术经验的教师。其编写分工如下：何江红教授编写第一章和第二章第一节、第二节，王兰副教授编写第二章第三节～第五节、第七节，阎红教授编写第二章第六节，李想讲师编写第三章，李晓副教授编写第四章。

最后，由阎红教授对全书进行统稿并提供全部插图。

由于编者的学识和能力有限，本书中难免有欠缺，敬请各位读者批评指正。

编者

2008年4月

目 录

第一章 味觉科学

001

第一节 味觉概述	002
一、风味的概念	002
二、味觉的形成	002
三、味的数值表示	002
第二节 味觉分类	003
一、食品的味觉及分类	003
二、常见味觉	004
1. 咸味	004
2. 甜味	004
3. 酸味	005
4. 苦味	006
5. 鲜味	006
6. 其他味	007
第三节 味觉的相互关系	008
一、对比作用	009
二、相消作用	009
三、相乘作用	009
四、转化作用	010
第四节 影响味觉的因素	010
一、味觉与人体生理、心理的关系	011
二、味觉与温度的关系	011
三、味觉与味感物质浓度的关系	011
四、味觉与水溶性的关系	012
五、味觉的适应现象(味疲劳)	012

第二章 调味原料

013

第一节 咸味调料	014
----------	-----

一、食盐 (salt)	014
二、酱油 (soy sauce)	014
三、豆酱 (bean sauce)	015
四、面酱 (thick sauce from flour)	015
五、味噌 (miso)	015
六、豆豉 (preserved beans)	016
七、纳豆 (natto)	016
第二节 甜味调料	017
一、红糖 (raw sugar)	017
二、白砂糖 (white sugar)	017
三、绵白糖 (castor sugar)	018
四、冰糖 (crystal sugar, rock candy)	018
五、蜂蜜 (honey)	018
六、饴糖 (malt sugar, maltose)	018
七、淀粉糖浆 (starch syrup)	019
八、其他甜味剂 (other sweet flavouring)	019
第三节 酸味调料	019
一、粮食醋 (grain vinegar)	019
二、果酒醋 (fruit vinegar)	020
三、白醋 (white vinegar)	020
四、番茄酱 (ketchup)	021
五、柠檬 (lemon)	021
六、柠檬酸 (citric acid)	022
七、酸角 (tamarind)	022
八、酸性奶油 (cultured butter)	022
九、浆水 (seriflux)	023
十、梅 (plum)	023
十一、树莓 (raspberry)	023
第四节 鲜味调料	024
一、清汤 (clear soup)	024
二、奶汤 (white soup)	024
三、鲜汤 (taste soup)	024
四、原汤 (soup made from single animal ingredient)	025
五、素汤 (vegetable soup)	025
六、味精 (sodium glutamate)	025
七、鸡精 (chicken-flavour gourmet powder)	026
八、酵母精 (yeast extract)	026
九、蚝油 (oyster sauce)	027
十、虾油 (shrimp sauce)	027
十一、笋油 (bamboo shoot sauce)	028

十二、菌油 (edible fungi sauce)	028
十三、腐乳汁 (fermented tofu sauce)	028
十四、鱼露 (fish sauce)	028
第五节 麻辣味调料	029
一、麻味调料 (prickly flavouring)	029
花椒 (Chinese prickly ash)	029
二、辣味调料 (peppery flavouring)	030
1. 辣椒 (chilli, hot pepper)	030
2. 胡椒 (pepper)	031
3. 芥末 (ground mustard)	032
4. 蒜 (garlic clove)	033
5. 姜 (ginger)	034
6. 葱 (scallion)	034
7. 辣根 (horseradish)	035
8. 洋葱 (onion)	036
9. 韭葱 (leek)	036
第六节 香味调料	036
一、芳香调料	037
1. 八角茴香 (star anise, Chinese anise)	037
2. 肉桂 (cassia)	038
3. 小茴香 (fennel)	040
4. 丁香 (clove)	040
5. 月桂叶 (bay leaf, laurel leaf)	041
6. 芝麻 (sesame)	042
7. 芝麻油 (sesame oil)	043
8. 芝麻酱 (sesame paste)	044
9. 安息茴香 (cumin)	044
10. 芫荽 (coriander)	045
11. 欧芹 (parsley)	046
12. 香芹菜 (caraway)	046
13. 细叶芹 (chervil)	047
14. 龙蒿 (tarragon, estragon)	047
15. 迷迭香 (rosemary)	048
16. 牛至 (oregano)	048
17. 甘牛至 (marjoram)	049
18. 百里香 (thyme)	050
19. 罗勒 (basil)	050
20. 洋苏叶 (sage)	051
21. 藿香 (Korean mint, huo xiang)	052
22. 薄荷 (mint)	053

23. 留兰香 (spearmint)	053
24. 莳萝 (dill)	054
25. 番红花 (saffron)	054
26. 香薄荷 (savory)	055
27. 多香果 (allspice, Jamaican pepper)	055
28. 高良姜 (galingale)	056
29. 柠檬香茅 (lemon grass)	057
30. 香草 (vanilla)	057
31. 茅香 (sweet grass)	058
32. 紫苏 (shiso, beefsteak mint)	058
33. 姜黄 (turmeric)	059
34. 麻绞叶 (curry leaf)	059
35. 灵香草 (ling xiang cao)	060
36. 排草 (pai cao)	060
37. 水瓜柳 (caper)	061
38. 杜松子 (juniper)	061
39. 香料束 (spices bouquet, bouquet garni)	061
40. 乳香风味料 (frankincense flavouring)	062
41. 清香风味料 (delicate fragrance flavouring)	063
42. 花香风味料 (flower fragrance flavouring)	063
43. 果香风味料 (fruit fragrance flavouring)	064
二、苦香调料	065
1. 陈皮 (dried orange peel)	065
2. 白豆蔻 (java amomum fruit)	066
3. 草豆蔻 (katsumade galangal seed)	066
4. 肉豆蔻 (nutmeg)	067
5. 砂仁 (amomum fruit, fructus amomi)	067
6. 草果 (fructus tsaoko)	068
7. 山柰 (cekur)	068
8. 白芷 (dahurian angelica root, Taiwan angelica root)	069
9. 荜拔 (Indian long pepper, fructus piperis longi)	070
10. 阿魏 (asafoetida, asafetida)	070
11. 胡芦巴 (fenugreek seed)	071
12. 茶叶 (tea)	071
13. 咖啡 (coffee)	072
14. 可可 (cocoa)	072
三、酒香调料	073
1. 黄酒 (rice wine, Shaoxing wine)	073
2. 香糟 (savory distillers' grains)	074
3. 醪糟 (fermented rice)	074

4. 玫瑰露酒 (mei kwei lu chiew)	074
5. 葡萄酒 (wine)	074
6. 白兰地 (brandy)	075
7. 威士忌 (whiskey, whisky)	075
8. 朗姆酒 (rum)	076
9. 雪利酒 (sherry)	076
10. 茴香酒 (anisetto)	077
11. 啤酒 (beer)	077
12. 马德拉酒 (Madeira)	077
13. 钵酒 (port wine)	078
第七节 复合调味料	078
一、 臆汁 (catchup)	078
二、 沙茶酱 (sacha sauce)	079
三、 沙嗲酱 (satay sauce)	079
四、 五香粉 (Chinese five spices powder)	080
五、 咖喱粉 (curry powder)	080
六、 OK 汁 (OK sauce)	081
七、 海鲜酱	081

第三章 中式调味知识

083

第一节 中式调味概述	084
一、 中式调味的内涵	084
二、 中式调味的作用	084
三、 中式调味的特点	085
四、 中式调味的原则	085
五、 中式调味的创新方法	086
六、 中式调味的发展趋势	087
第二节 中式冷菜调味	088
一、 咸鲜味	088
二、 甜咸味	089
三、 红油味	090
四、 糖醋味	090
五、 果汁味	091
六、 蒜泥味	092
七、 姜汁味	093
八、 椒麻味	094
九、 芥末味	094
十、 酸辣味	095
十一、 麻酱味	096
十二、 怪味	096

十三、陈皮味	097
十四、五香味	098
十五、烟香味	099
十六、鱼香味	100
十七、葱油味	101
十八、豉汁味	101
十九、茄汁味	102
二十、糟香味	103
二十一、麻辣味	104
二十二、山椒味	104
二十三、家常酱汁味	105
二十四、香卤味	106
第三节 中式热菜调味	107
一、咸鲜味	107
二、纯甜味	108
三、甜咸味	109
四、咸甜味	109
五、糖醋味	110
六、荔枝味	111
七、茄汁味	112
八、果香味	112
九、鱼香味	113
十、酸辣味	114
十一、麻辣味	115
十二、家常味	116
十三、糊辣味	116
十四、咖喱味	117
十五、怪味	118
十六、孜然味	119
十七、蒜香味	120
十八、泡椒味	121
十九、剁椒味	121
二十、青花椒味	122
二十一、咸香味	123
二十二、酱香味	124
二十三、新式调味酱汁	124
第四节 中式常用复合调味品的制作	126
一、红油	126
二、老油	127
三、油酥豆瓣	128

四、椒盐·····	128
五、复制酱油·····	129
第五节 调味品的盛装保管·····	129
一、盛装器皿·····	129
二、调味品的保管·····	130
三、调味品的合理放置·····	130

第四章 西式调味知识

131

第一节 概述·····	132
一、基础汤·····	132
二、沙司·····	132
第二节 基础汤制作·····	133
一、白色鸡肉基础汤（英语：white chicken stock，法语： fond blanc de volaille）/白色牛肉基础汤（英语：white veal stock，法语：fond blanc de veau）·····	134
二、布朗小牛肉基础汤（英语：Brown veal stock，法语： fond brun de veau）·····	135
三、快速布朗鸡肉基础汤（英语：Brown chicken stock， 法语：fond brun de volaille）·····	137
四、布朗野味基础汤（英语：Brown game stock，法语： fumet de gibier）·····	138
五、海鲜鱼基础汤（英语：fish stock，法语：fond de poisson）·····	139
六、白酒鱼精汤 [英语：fish fumet (white wine)，法语： fumet de poisson (vin blanc)]·····	140
七、红酒鱼精汤 [英语：fish fumet (red wine)，法语： fumet de poisson (vin rouge)]·····	142
八、虾蟹鱼精汤（英语：crustacean fumet，法语： fumet de crustacé）·····	143
九、白色原汁清汤（英语：white consommé，法语： consommé blanc simple）·····	144
十、基础清汤（英语：consommé，法语：clarifier une marmite）·····	145
十一、蔬菜基础汤（英语：vegetable bouillon，法语： bouillon de légume）·····	146
十二、蘑菇浓缩精汁（英语：mushroom essence，法语： essence de champignon）·····	147
十三、牛肉胶冻汁（法语：glace de vinade）·····	148
第三节 沙司制作·····	149
一、基础沙司类·····	149

1. 烧汁类沙司	149
2. 浓汁类沙司	167
3. 白汁类沙司	176
4. 番茄类沙司	182
二、乳化沙司类	191
1. 冷的不稳定乳化沙司	191
2. 热的不稳定乳化沙司	198
3. 冷的稳定乳化沙司	203
4. 热的半流体质状乳化沙司	214
三、黄油酱类	220
1. 冷制生料黄油酱类	220
2. 冷制熟料黄油酱类	225
3. 热制黄油酱类	233
四、甜点沙司酱类	235
1. 尚蒂伊鲜奶油酱 (法语: crème chantilly)	235
2. 英式鲜奶油酱 (法语: crème anglaise)	236
3. 糕点鲜奶油酱 (法语: crème pâtissière)	237
4. 穆斯林鲜奶油酱 (法语: crème mousseline)	237
5. 黄油鲜奶油酱 (法语: crème au beurre)	238
6. 杏仁鲜奶油酱 (法语: crème d'amande)	239
7. 巧克力鲜奶油酱 (法语: crème ganache)	240
8. 巴伐利亚鲜奶油酱 (法语: crème bavaroise)	241
9. 时鲜水果酱汁 (英语: fruit sauce; 法语: Coulis de fruits rouges)	242
10. 焦糖酱汁 (caramel sauce)	243
11. 马沙拉白酒 Sabayon 酱汁 (法语: Marsala Sabayon)	243

第一章

味觉科学



第一节 味觉概述

一、风味的概念

食品的风味是食品的三个基本要素之一。即指食物在入口之后，人体的味觉器官、嗅觉器官、视觉和触觉神经等对食物的综合感觉。换言之，食品的风味是人对食品的色、香、味的综合感受。

呈现风味的成分主要有以下几个特性：①含量少，但呈味性大；②呈味性能与其分子结构有高度特异性的关系；③多数为理化性质不稳定的小分子物质；④除少数以外，大多数为非营养素。

风味是一种感觉现象，它有强烈的个人、地区、民族等方面的差异，与一个人的生理和心理状况、生活方式、文化修养，甚至经济地位、意识形态等都有联系。食品的风味直接影响了人们的饮食习惯、食欲和进食活动，这一点在烹饪活动中，表现得十分突出，受到人们欢迎的菜点最主要的就是其诱人的风味。

二、味觉的形成

在舌头、腭、咽等处的上皮内分布着味觉感觉器——味蕾，是由感觉上皮细胞（即味觉细胞）和支持细胞组成的卵圆形小体。在味蕾顶端有一个小孔，开口于上皮表面，称为味孔。当食物中的溶解成分进入味孔时，味觉细胞受到刺激而兴奋，经神经传到大脑而产生味觉。

味蕾在舌头上的分布是不均匀的，因而舌头的不同部位对味觉的分辨敏感性也就有一定的差异。舌头味感区域如图 1-1 所示。

三、味的数值表示

通常人们用阈值来表示味的敏感程度。阈值是指可以感觉到特定味道的最小浓度，也称为最低呈味浓度。阈值越低，说明其感受性越高。几种物质的阈值见表 1-1。

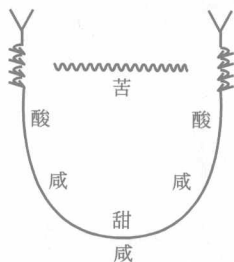


图 1-1 舌头味感区域图

表 1-1 几种物质的阈值

味觉类型	代表物质	阈值/%
咸味	食盐	0.05
甜味	砂糖	0.5
酸味	醋酸	0.0012
苦味	奎宁	0.00005
鲜味	谷氨酸钠	0.03

第二节 味觉分类

一、食品的味觉及分类

食物进入口腔引起的所有感觉总称为滋味或味感。除此之外还有触觉、痛觉、温觉等。味觉包括心理味觉、物理味觉及化学味觉。舌面上的味蕾所感觉的味，称为化学味觉；食品的口感、咀嚼感、软硬、粗细等的组织结构和食品的湿度等，称为物理味觉；食品的色泽、形状、用餐环境等因素对人们进食的影响，称为心理味觉。

味觉的分类及特点见表 1-2。

表 1-2 味觉的分类

分 类	心理味觉	物理味觉	化学味觉
特点	形状、色泽及光泽等	软硬度、触觉、冷热、黏度及口感等	溶于水的酸、甜、苦及咸味等物质
感觉器官	视觉	触觉、听觉	嗅觉、味觉、触觉
实例	面包的外观，小白菜的翠绿色，拔丝类菜肴的亮红色	汤圆的黏糯性，酥性点心的酥脆性，锅巴肉片的“滋滋”的响声	食盐的咸味，白砂糖的甜味，咖啡的苦味，柠檬的酸味

不同的国家和民族由于生活习惯的不同及风味爱好的差异，对味觉的分类也就不同，见表 1-3。

表 1-3 味的分类（按国家或地区来分）

国家或地区	分 类	味的类数
中国	酸、甜、苦、咸、辣	5
韩国	酸、甜、苦、咸、辣	5
日本	酸、甜、苦、咸、鲜	5
欧美各国	酸、甜、苦、咸、辣、金属味	6
印度	酸、甜、苦、咸、辣、淡、涩、不正常味	8

颜色有红、蓝、黄三种原色，味觉也有四种原味的说法，从生理的角度出发，把甜、酸、咸、苦四种基本味觉称之为“四原味”。四个基本味在舌头上都有与之对应的、专一性较强的味感受器。另外，在食品调味中，鲜味也常作为基

本味。

化学味觉通常包括酸、甜、咸、苦、辣、鲜、涩等基本味和由此派生出来的咸鲜、酸甜、麻辣等各种复合味。化学味一般分单一味和复合味两大类。单一味有甜、酸、咸、苦、鲜、辣、涩、碱、清凉及金属味等。复合味是由两种或两种以上的单一味所组成的新的味，如咸鲜、酸甜、麻辣、甜辣、怪味等。

丰富多样的菜肴所呈现的味绝大多数都是复合味。单一味可数，复合味无穷。各种单味物质以不同的比例，不同的加入次序，不同的烹调方法混合就能产生众多的各种复合味。

我国菜肴的口味丰富多彩，变化很大。烹调中常见的复合味有酸甜味、甜咸味、鲜咸味、麻辣味、酸辣味、香辣味、辣咸味、糟香味、鲜香味和怪味等。这些复合味的产生有些是在食品加工厂制好了的，如甜面酱、山楂酱、豆瓣辣酱、虾子酱等；有些是烹调前预先配制好的，如椒盐、香糟汁、糖醋汁、花椒油、芥末汁等。

虽然从生理上来说香气及滋味是两种截然不同的感觉，但由于食物及调味料中复杂的成分使人产生综合感觉，因而，香气与滋味是相互紧密联系着的，是食品味感的主要体现。

二、常见味觉

1. 咸味

咸味的形成是当中性盐溶于水后，离解出阳离子和阴离子。这些离子与味受体相互作用，改变了味受体原有的状态，从而产生味感觉。根据其味感特征，有咸味的物质分为以呈咸味为主的盐、呈咸味同时兼有苦味的盐和以呈苦味为主、兼有咸味的盐三类。粗盐因含 KCl 、 $MgCl_2$ 等较多，而带苦涩味。只有食盐（氯化钠）的咸味最纯正。

咸味是人类的最基本味感，在烹饪中起着极其重要的作用，没有咸味就没有美味佳肴。我国烹饪中把咸味作为调味的主味，是绝大多数复合味型的基础味。一些以甜味为主的菜肴在烹饪中也要加入适量的食盐。因此，咸味被称为“百味之主”。通常有“无盐不成味”之说，所以，咸味在调味中具有重要的作用。

食盐的浓度在 $0.8\% \sim 1.2\%$ 时，入口适宜。通常食品的食盐用量应在 $0.5\% \sim 2.0\%$ 之间。但一些用盐来保藏的食品，其含盐量往往超过 15% 才能长期保藏。一般酱油中含盐量为 18% 左右。煮、炖食品的食盐浓度一般为 $1.5\% \sim 2.0\%$ ，因为这些食品要与不含食盐的主食类一起吃，所以食盐的浓度要高一些。

烹饪中常用的咸味调味品有来自天然的食盐和经过微生物的发酵活动产生的发酵性咸味调味品，如传统的酱油、酱类、豆豉，源于日本的外来品如味噌、纳豆等，以及许多复合调味酱料如辣酱油、沙茶酱等。

2. 甜味

甜味是人们最喜爱的基本味感，对食品的风味起着平衡协调、掩盖异味、增