

陈洪华 李祥睿 主编

烹饪调味实用手册



中国纺织出版社

烹饪调味实用手册

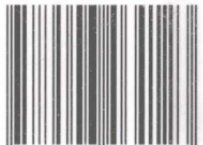
内容提要

本书简要介绍了相关的味觉理论、调味原理和调味原料等知识，剖析了中西菜肴的调味特点，重点阐述了中式菜肴中的咸鲜、酸甜、香辣、怪味、五香等十二种调味汁的制作实例以及西式菜肴中各种沙司的制作实例。



策划编辑：于伟
责任编辑：赵东瑾
封面设计：任珊珊

ISBN 978-7-5064-6412-3




9 787506 464123 >

定价：28.00元

烹饪调味实用手册

陈洪华 李祥睿 主编

 中国纺织出版社

内 容 提 要

本书简要介绍了相关的味觉理论、调味原理和调味原料等知识、剖析了中西菜肴的调味特点，详细阐述了常用中式菜肴中的咸鲜、酸甜、香辣、怪味、五香等十二种调味汁的制作实例以及西式菜肴中各种沙司的制作实例。

本书可供烹饪从业者和对烹饪感兴趣的读者阅读使用，也可供烹饪等相关专业师生参考。

图书在版编目 (CIP) 数据

烹饪调味实用手册/陈洪华, 李祥睿主编. —北京: 中国纺织出版社, 2010. 7

ISBN 978-7-5064-6412-3

I. ①烹… II. ①陈…②李… III. ①调味法—手册

IV. ①TS972.112-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 079290 号

策划编辑: 于 伟 责任编辑: 赵东瑾 责任校对: 陈 红
责任设计: 李 然 责任印制: 周文雁

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街 6 号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@ c-textilep. com

中国纺织出版社印刷厂印刷 三河市永成装订厂装订

各地新华书店经销

2010 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 880 × 1230 1/32 印张: 10. 5

字数: 298 千字 定价: 28. 00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前 言

“民以食为天,食以味为先。”很多消费者对食品的选择和接受,往往在于味。味是中、西食品的风味指标之一,也是评价食品质量的一个重要因素。

调味品也称调味料、调料,通常是指在饮食、烹饪和食品加工中广泛应用的,用于调和滋味和气味并具有去腥、除膻、解腻、增香、增鲜等作用的食品加工辅料或添加剂。

调味品种类繁多,它不仅能赋予食物一定的滋味和气味,还能改善食物的质感和色泽。只有了解调味品的属性和调味原理,掌握调味品的应用方法、相互作用、比例以及使用量等,才能加工出色、香、味俱全的美味食品。

随着食品工业的发展和餐饮业及方便食品的兴起,调味品在生产工艺、品种、质量等方面都取得了较大进步,并逐步向营养、卫生、方便、适口和风味多样的方向发展,使人们在消费过程中得到对美味的物质享受和在大快朵颐的同时获得心旷神怡的精神享受,充分体现了饮食文化的物质与精神的双重内涵。

《烹饪调味实用手册》主要研究了相关味觉理论、调味概论,剖析了中西菜肴的调味特点,最后详细阐述了各种常用的中西菜肴中调味汁的制作实例,具有理论性、实用性、方便性等特点,可供烹饪从业者和对烹饪感兴趣的读者阅读使用,也可供烹饪等相关专业师生参考。

本书由扬州大学陈洪华、李祥睿主编,李佳琪、李治航、陈婕、周静、陆中军、郭峰、陈丽娟、陈燕兰、华寿红、闵二虎等参编。另外,本书在编写过程中,得到了扬州大学旅游烹饪学院(食品科学与工程学院)领导以及中国纺织出版社的大力支持和帮助,在此,谨向他们表示衷心的感谢!

由于时间仓促,内容涉及面广,书中难免有不足和疏漏之处,望广大读者批评指正,编者不胜感激。

陈洪华、李祥睿

2010年3月

目 录

第一章 味觉理论	(1)
第一节 味觉的概念	(1)
第二节 味觉的形成	(2)
一、味觉的生理基础	(2)
二、味觉产生的机理	(4)
第三节 味觉的特性	(5)
一、味觉的灵敏性	(5)
二、味觉的适应性	(6)
三、味觉的可融性	(7)
四、味觉的变异性	(7)
五、味觉的关联性	(7)
第四节 味觉的分类	(8)
一、味觉的种类	(8)
二、常见的味	(9)
第五节 味觉的科学规律	(14)
一、味的对比现象	(14)
二、味的相乘现象	(15)
三、味的相消现象	(16)
四、味的转化现象	(16)
五、味的变调现象	(16)
六、味的疲劳现象	(17)
第六节 影响味觉的因素	(17)
一、年龄与味觉	(17)
二、温度与味觉	(18)
三、水溶性与味觉	(19)
四、季节与味觉	(20)
五、气候环境与味觉	(20)

六、心理因素与味觉	(20)
七、生理、病理因素与味觉	(20)
八、劳动强度与味觉	(21)
九、饥饿状态与味觉	(21)
第二章 调味概述	(22)
第一节 调味的概念和原理	(22)
一、调味的概念	(22)
二、调味的原理	(22)
三、调味的时机	(24)
四、调味的原则	(26)
五、按菜肴适合的烹调方法调味	(28)
第二节 调味的作用和特点	(30)
一、调味的作用	(30)
二、调味的特点	(32)
第三章 调味品的原料	(34)
第一节 调味品概述	(34)
一、调味品的概念	(34)
二、调味品的保管	(34)
三、调味品的合理放置	(35)
四、调味品的现状和发展趋势	(36)
第二节 调味品的分类	(37)
一、咸味调味品	(39)
二、甜味调味品	(44)
三、酸味调味品	(47)
四、辣味调味品	(50)
五、鲜味调味品	(54)
六、酒味调味品	(61)
七、香味调味品	(67)
八、苦味调味品	(73)

九、复合调味品	(76)
十、油脂类调味品	(82)
十一、添加剂类调味品	(85)
第四章 中西菜肴的调味特点	(87)
第一节 中国五大餐饮集聚区	(87)
一、辣文化餐饮集聚区	(87)
二、北方菜集聚区	(91)
三、淮扬菜集聚区	(95)
四、粤菜集聚区	(96)
五、清真餐饮集聚区	(98)
第二节 西餐餐饮	(98)
一、法国菜的调味特点	(98)
二、英国菜的调味特点	(99)
三、美国菜的调味特点	(100)
四、意大利菜的调味特点	(100)
五、俄罗斯菜的调味特点	(101)
六、德国菜的调味特点	(101)
七、澳大利亚菜的调味特点	(102)
八、西班牙菜的调味特点	(102)
九、匈牙利菜的调味特点	(102)
十、比利时菜的调味特点	(103)
十一、瑞士菜的调味特点	(103)
十二、荷兰菜的调味特点	(103)
十三、加拿大菜的调味特点	(104)
十四、墨西哥菜的调味特点	(104)
第五章 菜肴调味汁	(105)
第一节 中式菜肴调味汁	(105)
一、咸鲜味系列	(105)

1. 盐水汁	(105)
2. 酱油汁	(105)
3. 白油汁	(106)
4. 白扒汁	(106)
5. 炝味汁	(106)
6. 爆炒汁	(107)
7. 火爆汁	(107)
8. 茶香汁	(107)
9. 葱姜味汁	(108)
10. 烧烩汁	(108)
11. 红烧汁	(108)
12. 煎酿汁	(109)
13. 香滑汁	(109)
14. 蒸鱼汁	(109)
15. 香炒汁	(110)
16. 盐卤汁	(110)
17. 香糟味汁	(111)
18. 蒜蓉油汁	(111)
19. 姜末油汁	(111)
20. 白油味汁	(112)
21. 豉油鲜味汁	(112)
22. 咸鲜味汁	(113)
23. 奇香麻酱汁	(113)
24. 家常麻酱汁	(113)
25. 姜豉汁	(114)
26. 香糟汁	(114)
27. 家常豉油汁	(114)
28. 凉菜爽口汁	(115)
29. 蚝油汁	(115)
30. 醉香汁	(116)
31. 豆乳味汁	(116)

32. 啤酒汁	(116)
33. 鱼露酱	(117)
34. 蒜味汁	(117)
35. 姜汁酒	(117)
36. 酱醋汁	(118)
37. 腐乳汁	(118)
38. 海带酱	(118)
39. 蒸鱼梅子酱	(119)
40. 美味蘸酱	(119)
41. 香菜调味汁	(119)
42. 柠香鱼露汁	(120)
43. 虾油汁	(120)
44. 海鲜味汁	(120)
45. 红烧味汁	(121)
46. 叉烧汁	(121)
47. 菌油汁	(121)
48. 韭味汁	(122)
49. 姜味汁	(122)
50. 蟹油汁	(122)
51. 糟油汁	(123)
52. 蛋黄汁	(123)
53. 虾酱汁	(123)
54. 卤鸡汁	(124)
55. 盐焗鸡汁	(124)
56. 海鲜鱼汁	(124)
57. 风味虾露汁	(125)
58. 油淋鸡酱	(125)
59. 蒜蓉麻汁酱	(126)
60. 鱼豉汁	(126)
61. 海鲜汁	(126)
62. 复制酱油汁	(127)

63. 咸鱼汁	(127)
64. 香鲍汁	(128)
65. 豉臊酱汁	(128)
66. 秘制烧汁	(129)
67. 双仁牛肉酱	(129)
68. 鱼露腐乳汁	(130)
69. 三香翡翠汁	(130)
70. 牛柳汁	(131)
71. 猪柳汁	(132)
72. 青椒酱汁	(132)
73. 香菇汁	(133)
74. 青汁	(133)
75. 蒜蓉汁	(133)
76. 酱香汁	(134)
77. 凉面酱	(134)
78. 小炒酱	(135)
79. 红油抄手酱	(135)
80. 腐乳豆瓣酱汁	(135)
81. 美极酱料	(135)
82. 烧鱼汁	(136)
83. 爽口酱	(136)
84. 蚝香酱汁	(137)
85. 酱皇汁	(137)
86. 香肉酱卤汁	(138)
87. 美极味汁	(138)
88. 椒香油味汁	(139)
89. 日式照烧酱	(139)
二、咸甜味系列	(139)
1. 甜面酱汁	(140)
2. 冰糖酱汁	(140)
3. 南煎汁	(140)

4. 花生海鲜汁	(141)
5. 黄焖汁	(141)
6. 煎封汁	(142)
7. 蚝油甜酱汁	(142)
8. 特制烧汁	(143)
9. 烤鸭酱	(143)
10. 新派烧烤酱	(143)
11. 炸鱼汁	(144)
12. 京酱味汁	(144)
13. 麻香酱汁	(145)
14. 烧鸭京酱汁	(145)
15. 生嗜酱汁	(145)
16. 味噌渍酱	(146)
三、咸辣味系列	(146)
1. 磨豉辣酱	(146)
2. 清油酱	(146)
3. 豆豉汁	(147)
4. 豆豉酱	(147)
5. 腐乳泥辣酱	(148)
6. 风味辣酱	(148)
7. 新椒酱	(149)
8. 泡莲子辣椒酱	(149)
9. 香椿辣酱	(150)
10. 鱼露双椒酱	(150)
11. 泡椒三酱汁	(151)
12. 豉椒蚝油汁	(152)
13. 泡椒桂花酱	(152)
14. 家乡黄豆汁	(153)
15. 紫苏汁	(153)
16. 特色椒肉酱	(153)
四、咸香味系列	(154)

1. 咸香味汁	(154)
2. 沙茶汁	(154)
3. 自制沙茶酱	(155)
4. 辣椒沙茶酱	(156)
5. 沙茶蜜汁酱	(156)
6. 沙嗲汁	(156)
7. 豉汁酱	(157)
8. 烧肉酱汁	(157)
9. 香椿韭花酱	(158)
10. 红烧酱汁	(158)
11. 熏烤汁	(159)
12. 家常烧汁	(159)
五、酸甜味系列	(159)
1. 橙味汁	(160)
2. 糖醋汁 1	(160)
3. 糖醋汁 2	(160)
4. 话梅糖醋汁	(161)
5. 糖醋果汁	(161)
6. 番茄汁	(162)
7. 西柠汁	(162)
8. 新派果汁	(162)
9. 新式西柠汁	(163)
10. 西洋汁	(163)
11. 京都汁	(164)
12. 新派京都汁	(164)
13. OK 汁	(164)
14. 山楂酱汁	(165)
15. 醋熘汁	(165)
16. 酸甜汁	(166)
17. 酸果汁	(166)
18. 果酱汁	(166)

19. 鲜橙汁	(167)
20. 乌梅汁	(167)
21. 芒果调味汁	(167)
22. 酸梅调味汁	(168)
23. 红醋调味汁	(168)
24. 柠檬调味汁	(168)
25. 椰香调味汁	(169)
26. 橙香汁	(169)
27. 酸辣汁	(169)
28. 妙香橙汁	(170)
29. 柠檬汁	(170)
30. 柑柚汁	(171)
31. 可乐酸梅汁	(171)
32. 香橙叉烧酱	(171)
33. 新派糖醋汁	(172)
34. 油吃汁	(172)
35. 三合油	(173)
36. 桑葚醋汁	(173)
37. 甜酸汁	(173)
38. 番茄汁	(173)
39. 烧烤酸梅酱	(174)
40. 酸甜五味卤	(174)
41. 脆皮汁	(175)
42. 红酒甜醋酱	(175)
43. 水果烧烤酱	(175)
44. 梅子汁	(175)
45. 烧烤酱 1	(176)
46. 烧烤酱 2	(176)
47. 泰式酸醋酱	(177)
六、酸辣味系列	(177)
1. 醋姜汁	(177)

2. 红烩汁	(178)
3. 毛蟹汁	(178)
4. 椒辣汁	(178)
5. 酸辣汁	(179)
6. 醋芥汁	(179)
7. 醋辣汁	(179)
8. 双椒辣酱	(180)
9. 酸辣酱	(180)
10. 川汁	(181)
11. 孜然番茄汁	(181)
12. 鲜辣酸梅酱	(182)
13. 椒桂酱	(182)
14. 酸辣海鲜汁	(183)
15. 和风烤酱	(183)
16. 墨西哥辣酱	(183)
17. 辣茄酱	(184)
18. 辣酱果味汁	(184)
19. 美极鲜辣酱	(184)
20. 辣椒酱汁	(185)
21. 酸辣调味汁	(185)
七、香辣味系列	(186)
1. 椒香豉汁酱	(186)
2. 糟辣酱	(186)
3. 港式味噌酱	(187)
4. 香辣烧烤酱	(187)
5. 香辣海鲜酱	(187)
6. 荔枝香辣酱	(188)
7. 牛肉酱	(188)
8. 美味酱汁	(189)
9. 干贝酱	(189)
10. 港式 XO 皇酱	(190)

11. 焗汁	(190)
12. 家常煲仔酱	(191)
13. 粤式煲仔汁	(191)
14. 藿香桃仁汁	(192)
15. 咖喱双椒汁	(192)
16. 芥香泡椒汁	(193)
17. 芹椒酱香汁	(193)
18. 乳香豆瓣汁	(194)
19. 醪糟豆瓣汁	(195)
20. 海鲜红烧汁	(195)
21. 糖蒜咖喱汁	(196)
22. 花仁辣酱	(196)
23. 香辣双椒汁	(197)
24. 香菇辣味汁	(197)
25. 香辣色拉酱	(198)
26. 飘香辣酱	(199)
27. 咖喱酱	(199)
28. 橘香辣酱	(200)
29. 川式辣椒酱	(200)
30. 松香豉汁	(201)
31. 风味香辣酱	(202)
32. 香果酱	(202)
33. 辣芥汁	(203)
34. 飘香多味汁	(203)
35. 南洋风味烤肉酱	(204)
36. 蒜香酱爆汁	(204)
37. 川式香辣酱	(204)
38. 蒜香辣味汁	(205)
39. 火锅底料	(205)
40. 飘香酱	(206)
41. 蒜香烤肉酱	(206)

42. 花生烤酱	(206)
43. 姜母蘸酱	(207)
44. 炸酱面酱	(207)
八、麻辣味系列	(207)
1. 麻辣汁	(207)
2. 椒麻汁	(208)
3. 椒麻酱	(208)
4. 油豉汁	(209)
5. 水煮酱	(209)
6. 五味豆瓣汁	(210)
7. 麻椒酱	(210)
8. 麻辣香豉酱	(211)
9. 麻辣火锅酱	(211)
10. 秘制调味汁	(212)
11. 花椒味汁	(212)
12. 红油抄手酱	(213)
九、怪味系列	(213)
1. 怪味汁 1	(213)
2. 怪味汁 2	(214)
3. 怪味汁 3	(214)
4. 怪味汁 4	(214)
5. 棒棒味汁	(215)
十、五香味系列	(215)
1. 五香汁 1	(215)
2. 五香汁 2	(216)
3. 五香油汁	(216)
4. 五香淮盐	(216)
5. 五味酱	(217)
十一、香辛味系列	(217)
1. 蒜泥汁 1	(217)
2. 蒜泥味汁 2	(218)