

JUEWEI
XIANLIAO MIFANG

绝味

馅料秘方



NLIC2970856628

四川出版集团·四川科学技术出版社

绝味

馅料

秘方

主 编 潘胜林

编 委 潘文鑫 文世涛 张德碧

刘建明 杨 慧 刘明群



NLIC2970856628

四川出版集团 • 四川科学技术出版社
• 成 都 •

图书在版编目(CIP)数据

绝味馅料秘方 / 潘胜林主编. - 成都 : 四川科学技术出版社, 2012. 12

ISBN 978 - 7 - 5364 - 7522 - 9

I. ①绝… II. ①潘… III. ①馅心 - 制作 - 图解
IV. ①TS972.116 - 64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 256720 号

绝味馅料秘方

主 编 潘胜林
责任编辑 李 珉
封面设计 吴 强
版式设计 杨璐璐
责任出版 周红君
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社
成都市三洞桥路 12 号 邮政编码 610031
成品尺寸 210mm × 146mm
印张 7 字数 140 千 插页 2
印 刷 成都市书林印刷厂
版 次 2012 年 12 月成都第一版
印 次 2012 年 12 月成都第一次印刷
定 价 16.00 元

ISBN 978 - 7 - 5364 - 7522 - 9

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市三洞桥路 12 号 电话/(028)87734035

邮政编码/610031 网址:www.sckjs.com

前言

孔子说“食不厌精，脍不厌细”，老子则说“圣人为腹不为目”。这些话都说明了“食”在中国文化结构中有着非常重要的位置，进而可以说饮食文化也是中华文化的组成部分之一。

中国菜肴，以“味”为核心，以“养”为目的。菜肴的好吃与否，全在于“口味”，然而调制口味在于技巧，在于对烹调更高、更深的认定和长期工作的实践。“五味调和，百味香”，怎样把酸、甜、辣、咸、鲜配合得适当，使人感觉到口味和谐适口是这本书解决的主要问题。

中华民族在长期的饮食文化发展中，逐渐认识到调味的规律性和特殊性，辩证地把调味的艺术内涵加以扩展和延伸，使人们在味觉和视觉的感受中，臻于完美。从调和五味到调和多种复合味，特别是调制复合味型应因材施教，因料施味，需像音乐大师演奏一样，行云流水般的自若。烹饪师们根据原材料和每道菜的要求，巧妙调味，使一道道菜肴风味独特，成为可供心灵享受的一种美味珍馐。

中国菜式讲究色、香、味的全面享受，固然食材是非常重要的，但调味也是完美菜品不可缺少的组成手段。中餐食品配制方法多种多样，制作馅料只是其中一种。

馅，就是包子、饺子等面点的馅料。经精细加工的馅料多样味美，制成的面点琳琅满目，美不胜收，其中不少面点早已演绎为中国饮食文化中的经典代表作，如天津狗不理包子、福建沙县云吞、成都钟水饺等。制馅是由原始的包烹法演化而来。从营养学的角度看，包烹的优越性很多，它可以减少馅料的营养流失，保持原汁。馅料的制作是一项重要工艺，也是一项十分复杂的技术。实际操作中，不但其

原料运用范围广,而且还需要结合胚皮的成形与熟制的不同特点,选用不同的馅料,才能到达最佳效果。

本书收录 220 例馅料制作配方,内容包括传统复合味型、创新复合味型的馅料制作技艺和配制方法。为方便读者使用,除将各地深受人们喜爱而过去未公之于众的复合味馅料配制秘方收录之外,还根据人们口味的变化和社会的新需求,开发了新的复合味馅料配制秘方供选择。书中所配精美插图即根据所列味型配方调制的菜肴或面点。

由于诸多方面的原因,书中不足之处,敬请批评指正。

目 录

- | | | |
|-----------|-----------|------------|
| (1)韭菜肉馅 | (20)白菜烧麦馅 | |
| (2)豇豆肉馅 | (21)烧麦馅 | |
| (3)蘑菇肉馅 | (22)韭菜盒馅 | (38)咖喱肉馅 |
| (4)萝卜肉丝馅 | (23)萝卜肉馅 | (39)猪腰丝馅 |
| (5)火腿肉馅 | (24)小笼汤包馅 | (40)椰丝肉馅 |
| (6)猪皮汤包馅 | (25)猪肉金钩馅 | (41)牛肉芽菜馅 |
| (7)双菜川肉馅 | (26)咸包子馅 | (42)牛肉韭黄馅 |
| (8)芽菜肉馅 | (27)三鲜馅 | (43)牛肉烧麦馅 |
| (9)豆芽肉馅 | (28)奶油香包馅 | (44)牛肉笋馅 |
| (10)蒜薹肉馅 | (29)煎饼馅 | (45)牦牛肉烧麦馅 |
| (11)水晶馅 | (30)雪笋肉馅 | (46)酱香牛肉馅 |
| (12)马蹄肉馅 | (31)鲜肉月饼馅 | (47)牛肉锅贴馅 |
| (13)西红柿肉馅 | (32)香冬肉馅 | (48)冬菜牦牛肉馅 |
| (14)花菇肉馅 | (33)泡儿菜肉馅 | (49)羊肉白菜馅 |
| (15)茶菇肉馅 | (34)三素肉馅 | (50)干笋羊丁馅 |
| (16)木耳肉馅 | (35)富油包子馅 | (51)鱼羊馅 |
| (17)腊肉馅 | (36)翡翠馅 | (52)羊肉烧麦馅 |
| (18)盐菜馅 | (37)鲜肉茭白馅 | (53)酱驴肉馅 |
| (19)叉烧肉馅 | | (54)香马肉馅 |

- (55) 卤鹿肉馅
- (56) 生拌鹿肉馅
- (57) 鸵鸟肉馅
- (58) 三鲜驼峰馅
- 2 (59) 鲜鸡茸馅
- (60) 鸡肉馅
- (61) 虾米肉馅
- (62) 鸡肉火腿馅
- (63) 鸡脯干贝馅
- (64) 鸡丁笋馅
- (65) 鸡肉三丝馅
- (66) 蛋黄馅
- (67) 煎蛋馅
- (68) 茶菇鸡肉馅
- (69) 鸡肉芦笋馅
- (70) 架樱馅
- (71) 咖喱鸡肉馅
- (72) 春卷馅
- (73) 鸡肉汤圆馅
- (74) 芦笋鸡肉馅
- (75) 鸡鱿馅
- (76) 鸡蟹馅
- (77) 鸡肉驼峰馅
- (78) 干贝鸡肉馅
- (79) 鸭肉鲜菜馅
- (80) 烤鸭冬菜馅
- (81) 鸭脯鲜菌馅
- (82) 卤鸭馅
- (83) 草菇鸭肉馅
- (84) 江米鸭肉馅
- (85) 鹅肝馅
- (86) 鹅肉馅
- (87) 鸽松肉馅
- (88) 鸽脯肉馅
- (89) 美蛙馅
- (90) 乌鱼馅
- (91) 青鳝肉馅
- (92) 三丁鳝馅
- (93) 珍珠菌白鳝馅
- (94) 酸菜鲈鱼肉馅
- (95) 草鱼肉茸馅
- (96) 鱼丁芽菜馅
- (97) 鳝鱼菇芹馅
- (98) 鳝鱼鲜笋馅
- (99) 雅鱼贡菜馅
- (100) 鳊鱼冬菜馅
- (101) 石斑鱼馅
- (102) 虾仁火腿馅
- (103) 鲜虾馅
- (104) 龙虾葱油馅
- (105) 虾松火腿馅
- (106) 大虾腌肉馅
- (107) 对虾馅
- (108) 萝卜粒虾馅
- (109) 虾仁豌豆馅
- (110) 虾蔬馅
- (111) 虾肉月饼馅
- (112) 叉烧虾肉馅
- (113) 虾肉海参馅
- (114) 蟹肉虾馅
- (115) 猪肉蟹馅
- (116) 蟹黄馅
- (117) 蟹肉汤包馅
- (118) 蟹肉馅

(119)蟹黄汤包馅
(120)蟹黄海参馅
(121)蟹肉双菌馅
(122)鱼肚蟹黄馅
(123)鲍鱼鸡菌馅
(124)鲍鱼果馅
(125)蚝油鲍片馅
(126)鱿鱼火腿馅
(127)鱿鱼芽菜馅
(128)鱿鱼猪肉馅
(129)墨鱼鲜菜馅
(130)生剁墨鱼馅
(131)梅菜墨鱼馅
(132)酸菜墨仔馅
(133)鲜贝榨菜馅
(134)鲜贝馅
(135)扇贝火腿馅
(136)干贝蛋黄馅
(137)角螺草菇馅
(138)葱油蚌肉馅
(139)三文鱼肉馅
(140)三文鱼丁馅

(141)八爪鱼馅
(142)鱼翅鱼酱馅
(143)金钩月饼馅
(144)海参双冬馅
(145)带子噍汁馅
(146)蚝蛋馅
(147)火腿鱼唇馅
(148)海参肉馅
(149)黑芝麻馅
(150)苹果馅
(151)杨桃馅
(152)冰柑馅
(153)鲜枣馅
(154)红枣馅
(155)龙果馅
(156)桂圆馅
(157)菠萝馅
(158)香蕉馅
(159)荔枝馅
(160)哈密瓜馅
(161)西瓜馅

(162)莲米馅
(163)苡仁馅
(164)樱桃馅
(165)椰奶馅
(166)南瓜馅
(167)柠檬馅
(168)玫瑰馅
(169)桂花馅
(170)蜂蜜馅
(171)菊花馅
(172)栀子花馅
(173)百果馅
(174)奶味馅
(175)蛋奶馅
(176)咖啡馅
(177)巧克力馅
(178)洗沙馅
(179)红豆芝麻馅
(180)花生馅
(181)腰果馅
(182)豌豆馅

- (183) 绿豆馅
- (184) 奶香绿豆馅
- (185) 红苕馅
- (186) 金花茶馅
- (187) 橘子馅
- (188) 柚子奶香馅
- (189) 杏仁馅
- (190) 乌梅馅
- (191) 芝枣馅
- (192) 拐枣馅
- (193) 土豆馅
- (194) 榴梿馅
- (195) 橄榄馅

- (196) 奶香汤圆馅
- (197) 鲜葡萄馅
- (198) 椒盐汤圆馅
- (199) 水果汤圆馅
- (200) 五珍素馅
- (201) 素菜包馅
- (202) 荸荠馅
- (203) 藕瑰馅
- (204) 桂芋馅
- (205) 红糖元宵馅
- (206) 糯米烧麦馅
- (207) 面筋素馅

- (208) 赤豆馅
- (209) 三合馅
- (210) 红糖豆粉馅
- (211) 糯玉米馅
- (212) 五仁馅
- (213) 白糖馅
- (214) 麻仁馅
- (215) 柠檬水晶馅
- (216) 桃脯馅

韭菜肉馅

风味特点

肉嫩清香,鲜咸适口。一般用于煮、蒸、炸等类菜点,如韭菜肉饺子、韭菜肉盒子。

调味原料

韭 菜	800 克	美极鲜酱油	12 克
鲜猪前腿肉	200 克	精 盐	10 克
芝麻油	20 克	胡椒粉	4 克
味 精	5 克	鲜高汤	20 克

制作方法

盆中放入猪前腿肉茸、芝麻油、味精、美极鲜酱油、精盐、胡椒粉、鲜高汤拌匀,再加韭菜粒拌和均匀即成。

调味技巧

- ⇨鲜猪前腿肉要满足制馅需求,用量要大。
- ⇨韭菜起增加清香味的作用。
- ⇨精盐、美极鲜酱油定咸,提鲜。
- ⇨胡椒粉去异味,起增香的作用。
- ⇨芝麻油增香,起滋润的作用。
- ⇨味精起提鲜的作用。
- ⇨鲜高汤增鲜,起提香的作用。

厨师叮咛

- ①如肉馅过干,可多加一点鲜高汤或菜子油拌和。
- ②鲜猪前腿肉洗净,剁成茸。韭菜择洗干净,切成细粒。

豇豆肉馅

风味特点

咸鲜嫩香,口味滋润。一般用于蒸、烤等类菜点,如豇豆肉包、豇豆肉烤盒。

调味原料

鲜猪五花肉	200 克	精 盐	10 克
嫩豇豆	80 克	姜 末	10 克
葱 茸	12 克	胡椒粉	5 克
酱 油	12 克	味 精	4 克
芝麻油	10 克	色拉油	30 克
料 酒	10 克		

制作方法

色拉油烧至六成热时,下猪五花肉粒、姜末炒香,加料酒、胡椒粉炒匀,投入嫩豇豆粒略炒,放入酱油、精盐、味精、芝麻油、葱茸炒匀,起锅入盆即成。

调味技巧

- ⇨鲜猪五花肉为主料,用量要大。
- ⇨嫩豇豆平衡膳食,增鲜嫩感。
- ⇨姜末、葱茸、胡椒粉、料酒压异味,增香。
- ⇨精盐、酱油定咸味,提鲜。
- ⇨味精起提鲜的作用。
- ⇨芝麻油增香,起滋润的作用。
- ⇨色拉油起炒制和滋润作用。

厨师叮咛

煸炒肉馅用中火,煸香入味即可,不宜久煸。

鲜猪五花肉去除残毛,刮洗干净,放入沸水锅煮透,捞出晾凉,切成绿豆大小的粒。嫩豇豆去两端洗净,切成粒,入沸水锅焯断生捞出。

蘑菇肉馅

风味特点

滑嫩鲜咸，香醇味浓。一般用于蒸、煮等类菜点，如蘑菇肉包、蘑菇肉饺。

调味原料

鲜猪肥瘦肉	200 克	葱 茸	10 克
蘑 菇	80 克	噫 汁	8 克
料 酒	25 克	精 盐	8 克
熟火腿末	20 克	味 精	5 克
芝麻油	20 克	白酱油	5 克
姜 汁	12 克		

制作方法

盆中放入鲜猪肥瘦肉茸、蘑菇粒、熟火腿末、精盐、白酱油、噫汁、味精、芝麻油、葱茸、姜汁、料酒拌匀即成。

调味技巧

⇒新鲜的“肥三瘦七”的猪肉为主料，用量大。

⇒蘑菇滑嫩，平衡营养。

⇒熟火腿末起增鲜的作用。

⇒芝麻油增香，起滋润的作用。

⇒精盐、白酱油、噫汁定咸，提鲜。

⇒料酒、葱茸、姜汁压异味，助鲜香。

⇒味精起提鲜的作用。

厨师叮咛

蘑菇选用新鲜原料，拌馅时如过干，可加鲜高汤调和。

鲜猪肥瘦肉洗净去皮，剁成茸。蘑菇洗净，切成米粒，入沸水焯断生。

萝卜肉丝馅

风味特点

肉嫩滋润,鲜香爽口。一般用于烤、煎等类菜点,如萝卜肉丝饼、萝卜肉烤酥盒。

调味原料

猪肉	200 克	芝麻油	10 克
萝卜	100 克	精 盐	8 克
葱 白	20 克	味 精	5 克
香 菇	20 克	胡椒粉	3 克
姜 末	10 克	色拉油	60 克
美极鲜酱油	15 克		

制作方法

色拉油烧至五成热时,下猪肉丝、精盐、姜末炒散,加香菇丝、萝卜丝、美极鲜酱油、葱白颗、胡椒粉、味精、芝麻油炒入味,起锅入盆即成。

调味技巧

- 鲜猪前腿肉为主料,用量要大。
- 姜末、葱白、胡椒粉压异味,增香。
- 萝卜起增脆的作用。
- 芝麻油起增香、滋润的作用。
- 香菇增嫩,助滑,平衡营养。
- 味精起提鲜的作用。
- 精盐、美极鲜酱油定咸,提鲜。
- 色拉油起滋润作用。

厨师叮咛

选用肥瘦相连的鲜猪前腿肉,煸炒馅心时用中火。

选用新鲜猪前腿肉洗净,切成二粗丝。香菇洗净,切成同样的丝,入沸水锅焯后捞出。萝卜切丝加精盐腌渍后挤干水分。葱白切成颗。

火腿肉馅

风味特点

香醇鲜嫩,滑脆爽口。一般用于炸、蒸、烙、烤等类菜点,如火腿肉盒子、火腿锅贴。

调味原料

熟火腿肉	150 克	芝麻油	20 克
鸡腿菇	50 克	酱油	10 克
冬笋	50 克	精盐	8 克
葱白	20 克	味精	4 克

制作方法

盆中放熟火腿肉粒、鸡腿菇粒、冬笋粒、精盐、酱油、葱白颗、芝麻油、味精拌和均匀即成。

调味技巧

- ⇨熟火腿肉为主料,用量要大。
- ⇨鸡腿菇滑嫩,平衡营养。
- ⇨冬笋起脆爽的作用。
- ⇨精盐、酱油定咸,提鲜。
- ⇨葱白起压异味、增香的作用。
- ⇨芝麻油起增香、滋润的作用。
- ⇨味精起提鲜的作用。

厨师叮咛

用味正色香的熟火腿入馅;切时各料颗粒大小应均匀一致。

熟火腿肉切成绿豆般大小的粒。鸡腿菇、冬笋分别洗净切粒,投入沸水锅焯后,捞出沥尽水分。葱白切成颗。

猪皮汤包馅

风味特点

咸鲜滋润,具有特殊风味。一般用于特色类菜点,如猪皮汤饺、猪皮汤包。

调味原料

6

新鲜猪肉皮	200 克	葱 汁	10 克
花生酱	20 克	胡椒粉	5 克
料 酒	20 克	味 精	5 克
精 盐	18 克	白 糖	2 克
姜 汁	15 克	鲜鸡汤	800 克

制作方法

取锅加鲜鸡汤,放入猪肉皮茸、胡椒粉、料酒、姜汁、葱汁、精盐、白糖烧开,改用中火熬制,至猪皮完全融化,待其汁浓稠时加味精、花生酱搅匀,倒入方瓷盘内晾凉,冷凝后切成 1 厘米见方的块即成。

调味技巧

- ⇨ 鲜猪肉皮作主料,用量要大。
- ⇨ 胡椒粉、料酒、葱汁、姜汁压异味,增香。
- ⇨ 精盐起定咸、提鲜的作用。
- ⇨ 白糖起提鲜的作用。
- ⇨ 花生酱起增香的作用。
- ⇨ 味精、鲜鸡汤起增鲜的作用。

厨师叮咛

熬制猪肉皮茸汤汁时要掌握好浓稠度,熬时汁应不焦不糊。
猪肉皮除去残毛,刮洗干净,入沸水锅焯后捞出,用绞肉机绞成茸。

双菜川肉馅

风味特点

咸香滋润,味美爽口。一般用于蒸、炸、烙、煮等类菜点,如双菜川肉饺、双菜川肉包。

调味原料

鲜猪肥瘦肉	200 克	精 盐	10 克
川冬菜	30 克	姜 末	10 克
川榨菜	30 克	美极鲜酱油	8 克
小香葱	20 克	味 精	5 克
料 酒	15 克	色拉油	50 克
芝麻油	15 克		

制作方法

色拉油烧至五成热时,下猪肥瘦肉粒煸炒散,加姜末、川冬菜粒、川榨菜粒略炒,加精盐、料酒、美极鲜酱油、芝麻油、味精炒匀,起锅入盆,加小香葱颗拌匀即成。

调味技巧

- ⇨鲜猪肥瘦肉为主料,用量要大。
- ⇨芝麻油起助香、滋润的作用。
- ⇨川冬菜、川榨菜增香,助咸。
- ⇨味精起增鲜的作用。
- ⇨精盐、美极鲜酱油定咸,提鲜。
- ⇨色拉油起炒制和滋润作用。
- ⇨料酒、姜末、小香葱压异味,增香。

厨师叮咛

川冬菜、川榨菜选用腌渍后刚出坛的,要味正、色鲜。

鲜猪肥瘦肉洗净,剁成碎粒。川冬菜、川榨菜分别去老根洗净,切成粒。小香葱切成颗。

芽菜肉馅

风味特点

猪肉滋润,芽菜味浓香。一般用于蒸、煮等类菜点,如芽菜包子、芽菜煎饺。

调味原料

8

猪肉粒	200 克	姜 茸	15 克
宜宾芽菜	80 克	芝麻油	10 克
精 盐	2 克	味 精	2 克
生抽酱油	10 克	菜子油	60 克
葱 茸	10 克		

制作方法

锅置火上,放入菜子油烧至五成热时,下猪肉粒煸炒变色,加精盐、姜茸、葱茸炒香,再加生抽酱油、宜宾芽菜粒炒出香味,下味精、芝麻油和匀即成。

调味技巧

⇨猪肉粒滋润菜品,突出肉香。

⇨宜宾芽菜粒突出风味特色。

⇨精盐、生抽酱油定咸味。

⇨葱茸、姜茸增香,去异味。

⇨味精起提鲜的作用。

⇨芝麻油起助香的作用。

厨师叮咛

选用三成肥、七成瘦的猪肉,炒时以熟为准,不宜久炒。

选用宜宾芽菜,是因为其具有地方特色风味,使用前剁成细粒。