

TIAOLIAO DE
MIAOYONG YU JINJI



调料^的 妙用与禁忌



家庭饭店餐馆厨师必备



田长青 主编

重点介绍中外调料**800**余种，最新调料及国内最新菜例**200**余种，内容通俗易懂。可供各层次烹饪技术人员学习参考，也可作为家庭烹调**必备工具书**。

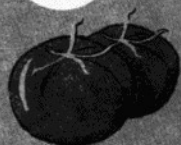
内蒙古科学技术出版社



TIAOLIAO DE
MIAOYONG YU JINJI



调料^的 妙用与禁忌



家庭饭店餐馆厨师必备



田长青 主编

重点介绍中外调料**800**余种，最新调料及国内最新菜例**200**余种，内容通俗易懂。可供各层次烹饪技术人员学习参考，也可作为家庭烹调**必备工具书**。

内蒙古科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

调料的妙用与禁忌/侯刚编著. —赤峰:内蒙古科学技术出版社, 2006. 9

ISBN 7-5380-1457-8

I. 调… II. 侯… III. 调味法 IV. TS972.112

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 105779 号

出版发行:内蒙古科学技术出版社

地 址:赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

电 话:(0476)8224848 8231924

邮 编:024000

出 版 人:额敦桑布

组织策划:巴 图

责任编辑:布 仁

封面设计:红十月

印 刷:赤峰地质宏达印刷有限责任公司

开 本:880 × 1230 1/32

印 张:12

字 数:300 千

版 次:2006 年 9 月第 1 版

印 次:2006 年 9 月第 1 次印刷

定 价:24.80 元

家常白菜

材料

大白菜----- 300 克
猪里脊肉----- 200 克
葱----- 1 棵
豆瓣酱----- 2 小匙
淀粉水----- 1 大匙
A 料: 淀粉 1 大匙 酱油 1 小匙



做法

大白菜剥开叶片，洗净切长方块。葱洗净切段。猪里脊肉洗净切片，放入碗中，加 A 料腌 10 分钟。

锅中倒 2 大匙油烧热，放入猪肉片炒至肉变白盛出。

再放入大白菜炒软(如图)，加入猪肉片、葱段和豆瓣酱炒至入味，加盐调匀，并用淀粉水勾芡即可。



辣肉片



材料

猪肉片	-----	300 克
香菇	-----	3 朵
葱	-----	2 棵
红辣椒	-----	2 个
姜	-----	3 片
大蒜	-----	2 粒
A 料:	酱油 1 小匙 淀粉 1 小匙	
B 料:	酱油 2 大匙	

做法

猪肉片洗净放入碗中，加 A 料及 1 大匙水腌 5 分钟。

香菇泡软去蒂，葱洗净切段，大蒜去皮切末，红辣椒洗净切斜片。

锅中倒 2 大匙油烧热，爆香葱段、蒜末，放入肉片炒至肉色变白，加入香菇和红辣椒翻炒入味(如图)。盛盘前加 B 料调匀即可。



番茄蘑菇炒肉片

材料

猪肉片	-----	150 克
芥兰菜	-----	100 克
蘑菇	-----	50 克
西红柿、鸡蛋	-----	各 1 个
姜	-----	4 片
盐	-----	适量



做法

猪肉片洗净放入碗中，打入 1 个鸡蛋，加盐拌匀(如图)。芥兰菜洗净切段。蘑菇洗净切片。西红柿、姜切片。

锅中倒 2 大匙油烧热，放入肉片快炒一下捞出。

锅中余油加热，爆香姜片，放入芥兰菜、蘑菇和西红柿炒匀，加入猪肉片炒熟，盛盘前加盐调匀即可。



麻婆豆腐



材料

豆腐-----1 块
绞肉-----10 克
葱、姜-----适量
辣豆瓣酱-----2 大匙
淀粉水、花椒粒-----各 1 大匙
麻油-----适量

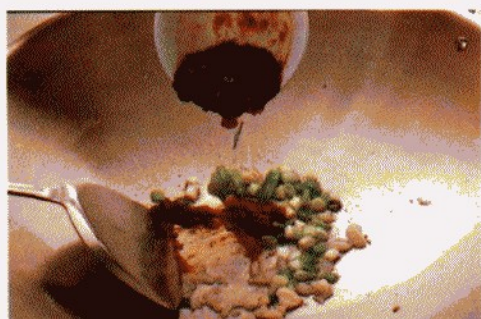
做法

豆腐洗净，沥干，切丁。葱洗净，姜去皮，分别切末。

锅中倒 2 大匙油烧热，放入绞肉快炒至 7 分熟盛起。

锅中余油加热，爆香葱、姜末，放入辣豆瓣酱快炒(如图)，加入豆腐、绞肉、花椒粒和适量水烧至入味，再加淀粉水勾芡。

盛盘时，淋少许麻油即可。



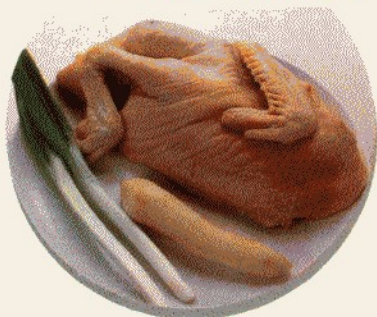
芷姜鸭块

材料

鸭肉	-----	600 克
葱	-----	1 棵
姜	-----	3 片
红辣椒	-----	2 个
米酒	-----	2 大匙
酱油	-----	1 大匙
盐、麻油	-----	适量

做法

鸭肉洗净剁块，放入滚水中氽烫，捞起备用。
葱洗净切段，姜洗净切片，红辣椒洗净切段。
锅中倒 2 大匙油烧热，爆香红辣椒段和姜片，
放入鸭肉块、米酒和葱段略炒，加入酱油、盐
和 2 杯水，用小火烧 40 分钟，待鸭肉软熟，
淋上麻油即可盛盘。

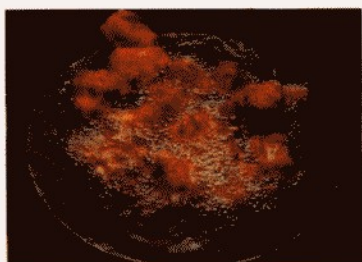


苦瓜排骨汤



材料

小排骨	-----	300 克
苦瓜	-----	1 条
金针花	-----	30 克
盐	-----	1 小匙



做法

小排骨洗净。苦瓜对切，去籽洗净切片。金针花泡软、捞出。

锅中倒 3 杯油烧热，放入小排骨炸至肉变色，捞起，沥干油备用。

取一汤碗，放入小排骨、苦瓜和金针花，加盐和适量水，放进蒸锅中，蒸 30 分钟即可。



红烧鸡翅

材料

鸡翅----- 300 克

葱----- 2 棵

姜----- 4 片

A 料： 酱油 2 大匙 糖 1 小匙



做法

鸡翅洗净,葱洗净切段,姜洗净切片。

锅中倒 2 大匙油烧热,爆香葱段和姜片,放入鸡翅翻炒数下(如图),加入 A 料及 1 杯水,盖上锅盖用小火焖煮 20 分钟即可。



木须肉



材料

猪肉丝	-----	200 克
韭黄	-----	150 克
木耳、竹笋	-----	各 50 克
葱	-----	1 棵
姜	-----	5 片
盐	-----	1 小匙

A 料： 酱油、淀粉水各 1 小匙

做法

猪肉丝洗净，放入碗中，加 A 料腌 5 分钟。韭黄、木耳和葱洗净，姜和竹笋去皮，均切丝。锅中倒 2 大匙油烧热，放入猪肉丝快炒一下，捞出。

锅中余油加热，爆香葱末，放入竹笋、木耳和姜丝翻炒均匀，加入猪肉丝略炒，再放入韭黄炒熟，最后加盐炒匀即可盛盘。



前 言

我国自古以来讲究五味,即辛、甘、酸、苦、咸。辛味食物(辣椒、花椒、姜、蒜、桂皮等)入肺经,能散能行,调味增香,增色;甘味食物(白糖、冰糖、饴糖、蜂糖等)入脾经,调五味补益脾胃;酸味食物(食醋、柠檬酸、乌梅等)入肝经,能收能涩,帮助消化,刺激食欲,杀菌,解毒,消肿;苦味食物(苦瓜、陈皮、杏仁、竹笋等)入心经,能泻热,燥湿,软坚,和味;咸味食物(食盐、酱油、豆豉等)入肾经,滋五味,增食欲,长肌肉,泻热,润燥,滋肾。

日常使用的调味品只有七种,即咸、甜、酸、辣、麻、香、鲜。而没有苦味,在菜肴中运用了苦瓜、陈皮、杏仁等。苦味食物必须去掉一部分苦汁,配以辅料、调味料增色、增香,提鲜成菜。

中国菜肴的调味讲究调和五味原理。菜肴的味,一般不指基本味,而指调和的复合味,应包括主料、配料、调味料烹制成菜的味,这就产生了菜肴的滋味和气味。

中国菜调味讲究技艺性,菜肴的调味是厨师应具备的基本功,要通晓各种原料、调味料的性质、功效、六大营养素。主料应该配什么配料以求相一致(包括质地、颜色、香气等),还要配什么调味料,吃什么味更恰当、更合理,怎样突出菜肴特点风格等。

随着人民生活水平的不断提高,人们对调味品的需求也日益高涨和多样化。它既是现代物质生活丰盛的折射,也是精神文明的重要标志之一。但在日常生活中人们对调味品方面的许多问题司空见惯,往往是只知其然,

而不知其所以然。因此在烹饪操作上不符合科学要求和卫生原则的现象较多。

为了使人们准确,科学地理解和掌握调味品技术的要领,操作诀窍,有必要对烹饪中经常遇到的种种现象及其形成机理,进行深入浅出的分析研究,探讨其发展规律。本书力求运用现代食品科学理论,紧密结合烹饪实践,探讨菜肴原料在加工,调制过程中所发生的变化,调味品技术要领,关键环节等,解决人们生活中遇到的种种实际问题。

目 录



第一章 调味基本常识

一、调味的概念	1
二、调味的作用,特点和方法	3
(一)调味的作用	3
(二)调味的特点	5
(三)调味的方法	6
三、调味的原则,技巧与应注意的问题	9
(一)调味的原则	9
(二)调味的技巧	11
(三)调味的科学规律	13



第二章 中式调味料

第一节 咸味调味料	15
一、咸味和咸味调料	15
(一)食盐	15
(二)酱	23
(三)酱油	23
(四)豆豉	27
二、咸味调料方法与应用	29
(一)椒盐	29
(二)盐焗鸡配料	32
(三)茄子酱	33

(四)田螺酱·····	34
(五)排骨酱·····	35
(六)潮汕甜酱·····	37
(七)酱香·····	40
(八)腐乳·····	42
(九)乳香酱·····	45
(十)复合柱侯酱·····	47
(十一)XO 酱·····	52
(十二)酱油·····	53
(十三)红鸭汤·····	55
(十四)美极汁·····	57
(十五)火腿汁·····	58
(十六)芡汤·····	60
(十七)盐水·····	63
(十八)红卤水·····	64
(十九)咸鲜·····	67
(二十)咸甜·····	69
(二十一)怪味·····	71
第二节 甜味调料·····	73
一、甜味和甜味调料·····	73
(一)糖·····	74
(二)饴糖·····	77
(三)糖精·····	78
(四)蜂蜜·····	79
(五)蜜汁·····	82
二、甜味调料方法与应用·····	83
(一)蜂蜜·····	83
(二)甜香·····	85
(三)甜咸·····	86
(四)梅酱·····	88

(五) 蜜椒汁	90
第三节 酸味调味料	93
一、酸味和酸味调料	93
(一) 醋	94
(二) 柠檬酸	99
(三) 番茄与番茄酱	100
二、酸味调料方法与应用	102
(一) 醋	102
(二) 柠檬酸甜汁	104
(三) 香橙汁	107
(四) OK 汁	108
(五) 煎封汁	111
(六) 茄汁	113
第四节 苦味调味料	116
一、苦味和苦味调料	116
(一) 陈皮	117
(二) 杏仁	119
(三) 苦瓜	121
二、苦味调料方法与应用	122
第五节 辣味调味料	125
一、辣味和辣味调料	125
(一) 辣椒	126
(二) 大蒜	130
(三) 大葱	133
(四) 姜	135
(五) 胡椒	138
(六) 韭菜	140
(七) 洋葱	141
(八) 咖喱粉	142

(九)芥末	144
(十)豆瓣酱	146
(十一)山奈	147
(十二)辣根	148
(十三)八和齏	149
二、辣味调料方法与应用	151
(一)川酱	151
(二)百搭酱	152
(三)黑椒酱	154
(四)泰式辣鱼酱	155
(五)豆瓣	158
(六)回锅肉酱	160
(七)蒜茸辣椒酱	161
(八)噤汁	162
(九)姜汁	165
(十)葡汁	167
(十一)辣椒油	168
(十二)糊辣	171
(十三)椒麻	173
(十四)麻辣	174
(十五)辣咸	177
(十六)蒜泥	178
第六节 香味调味料	180
一、香味和香味调料	180
(一)香菜	180
(二)香糟	182
(三)黄酒	183
(四)白酒	185
(五)荷叶	187
(六)香茗	188