

雷东著

烹饪调味秘述

北京科学技术出版社

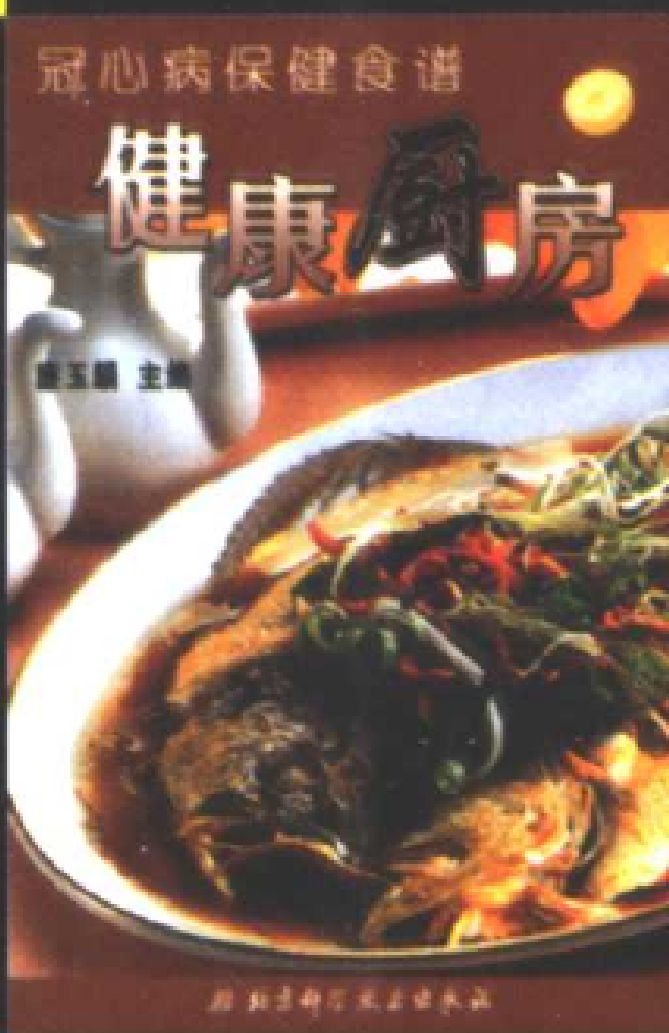
责任编辑：王 藏
责任校对：黄立辉
责任印制：臧桂芬
封面设计：吕川川



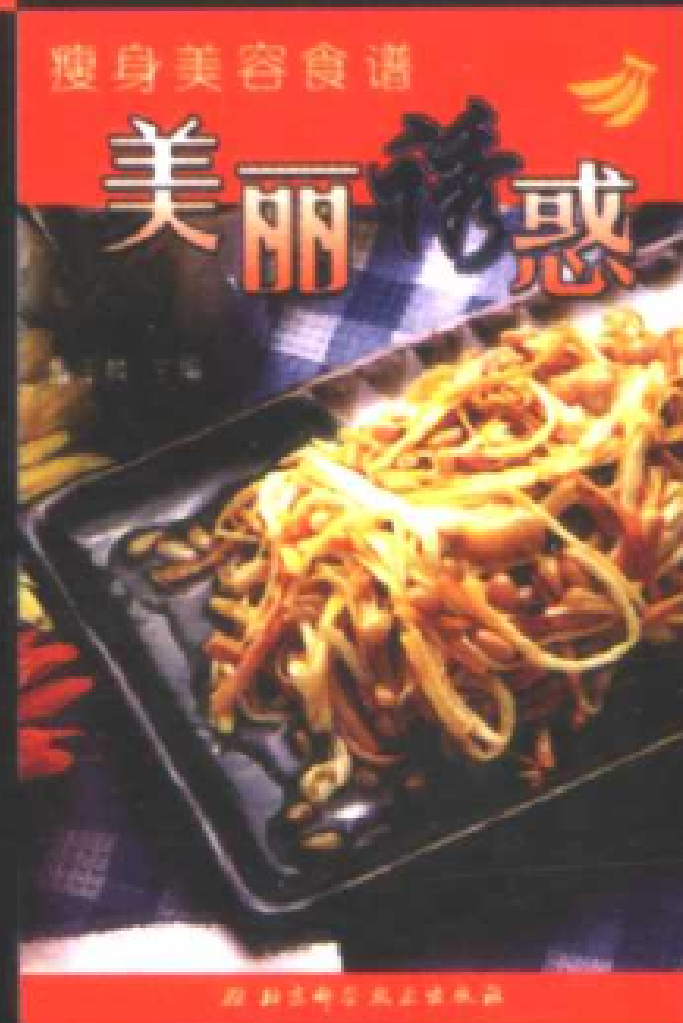
自做聪明
健脑益智食谱



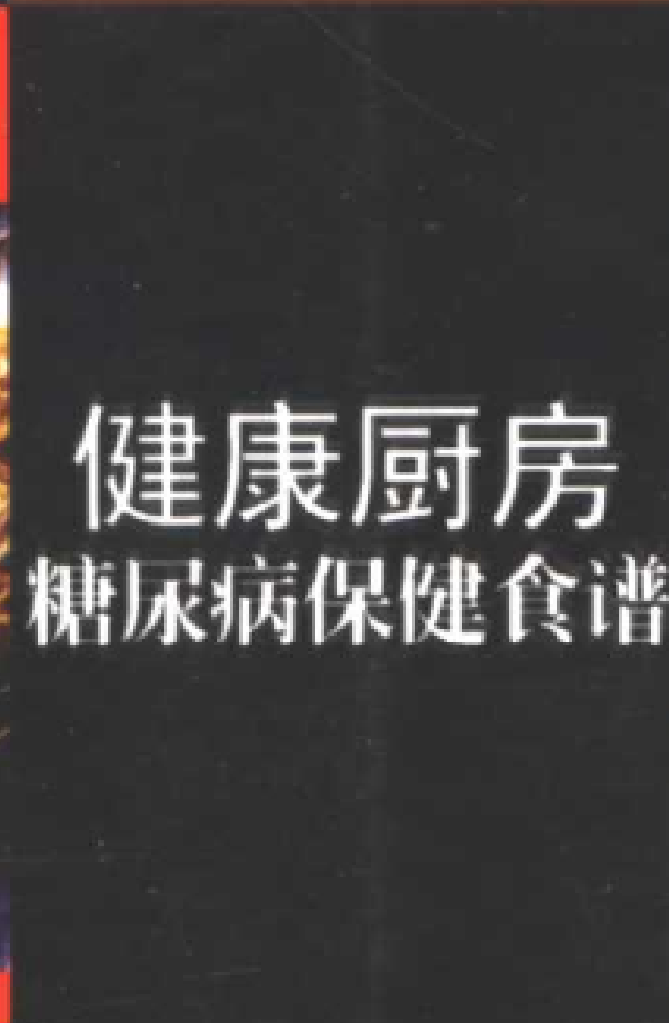
健康厨房
高血压保健食谱



健康厨房
冠心病保健食谱



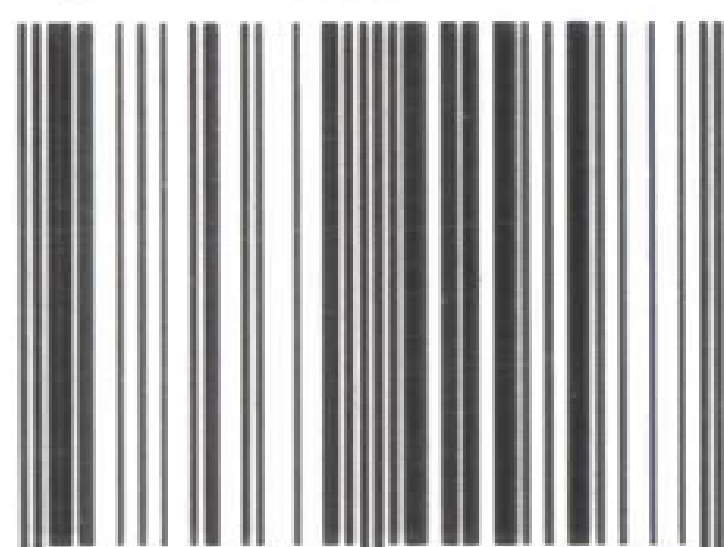
美丽诱惑
瘦身美容食谱



健康厨房
糖尿病保健食谱



ISBN 7-5304-2958-2



9 787530 429587 >

ISBN 7-5304-2958-2/Z · 1121

定价：27.00元

烹饪调味秘述

雷东著



北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

烹饪调味秘述 / 雷东著. - 北京: 北京科学技术出版社,
2005.4 重印

ISBN 7-5304-2958-2

I. 烹… II. 雷… III. 调味法 IV. TS972.112

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 063031 号

烹饪调味秘述

作 者: 雷 东
责任编辑: 王 藏
责任印制: 臧桂芬
封面设计: 吕川川
出 版 人: 张敬德
出版发行: 北京科学技术出版社
社 址: 北京西直门南大街 16 号

印 刷: 保定市印刷厂
开 本: 850mm × 1168mm 1/32
字 数: 400 千字
印 张: 15.5
版 次: 2005 年 1 月第 1 版
印 次: 2005 年 4 月第 2 次印刷
印 数: 6001-9000

ISBN 7-5304-2958-2/Z · 1121

定 价: 27.00 元

编者的话

本书作者在多年的烹饪学习和工作中,刻苦钻研业务,尊师好学,认真研究烹饪理论,以“业精于勤荒于嬉,行成于思毁于随”、“行万里路,读万卷书”为指导思想,在中国四川、山东、广东、海南等各地区得到几十位国家特级烹饪技师、名厨、烹饪高手的指点;在国外,又得到外籍西餐高级厨师的亲自传授。作为一名“红案”特级厨师,多年来,不断取各家之长,掌握了各地区各种风味菜肴的实践操作经验。根据多年的烹饪实践,他总结出了40种“味型”的调和理论,目的是使各菜系在菜肴味道的创新上走出一条新路。

烹饪界由于多年来养成的“保守”习惯,在菜肴调味配比这一重要环节的传授上,师傅常常不能倾囊相授,使得下一代厨师在学习中费功、费时,效率甚低,不利于烹饪文化的继承与发展。作者通过多年来的实践和总结,将各地区的调味方法进行了归纳总结;使菜肴的口味达到标准化、系列化;“调味”作为一种“艺术”,达到一种更高的境界。

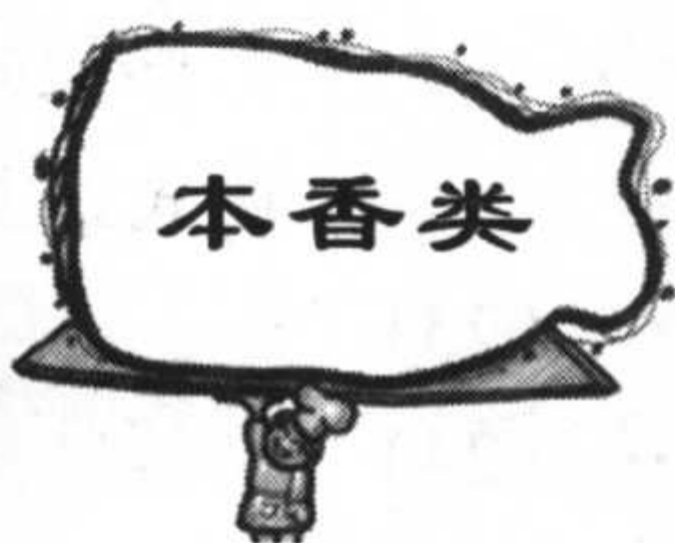
此书总结了中餐调味及西餐调味的一些规律,希望对厨师在继承和发展各地区烹饪事业上有所帮助。本书中之各味型的例菜,在制作的烹调器具的选择上,本着“干净、轻便、快捷、效率高”的原则,选用中国广东地区台式煤气鼓风灶、中国粤式单底焗锅。灶的优点在于上下水方便,容易调节火力,干净无污染;焗锅的优点在于体轻,受热快,容量大。在烹调方法上,选择简便易行、容易掌握的烹调方法,如“飞水”(我国南方的叫法,北方叫“出水”)、“拉油”(南方的叫法,北方叫“滑油”)。在菜肴的外观“形”的参评上,

以广东地区的“明汁亮芡”为标准,与山东、四川等地区的“抱汁亮油”和“明油亮芡”相比减少了用油,有利于人体的保健。当然,各地区在调味上,还应运用自己所擅长的烹调方法及调味标准,以适应当地的气候、水土、口味等各个方面的需求。

2004年7月

目 录

一、单香型复合味



本鲜味型

(一) 本鲜味型的制作

中式清汤	(3)	中式羊肉汤	(7)
中式奶汤	(4)	中式高汤胶冻汁	(7)
中式广东顶汤	(5)	中式广东芡汤	(8)
中式广东上汤	(6)	中式广东潮州熟鸡油	(8)
中式素上汤	(6)	西餐少司	(8)
中式猪肉清汤	(6)	西式牛肉汤	(10)
中式牛肉清汤	(7)	西式鸡清汤	(11)
		西式鱼清汤	(12)
		日本木鱼汤	(12)

西式胶冻汁····· (13)	太极玉米天河素····· (17)
(二) 例菜	鸡汤素菜丁····· (18)
清汤燕菜····· (14)	德式面包鸡蛋汤····· (18)
凤吞鱼翅····· (15)	普达峰····· (19)
奶汤鱼皮····· (16)	蔬菜煮牛尾····· (20)
奶汤鱼肚····· (16)	



叶香味型

例菜

龙井鲍鱼····· (23)
片茶鳊鱼丝····· (24)
荷叶乳鸽片····· (25)
芫爆猪肚片····· (26)
竹筒蒸鸡翅····· (27)
阿塞拜疆式葡萄叶羊肉卷 ····· (27)

日式樱叶包鱼····· (28)
西班牙式炒鸡蛋····· (29)
德式豌豆瓣泥汤····· (30)

花香味型

例菜

菊花鲈鱼球····· (32)
茉莉青鱼丁····· (33)
兰花肚丝····· (33)



脂香类

植脂味型

(一) 植脂味型的制作

- 麻酱味汁····· (37)
沪式色拉酱····· (38)
西式马乃司少司····· (38)
西式鞣鞣少司····· (39)

(二) 例菜

- 芝麻酱焗鸡····· (40)
松炸海虾球····· (41)
夏威夷果炒鲜贝
····· (42)
松子炒鸡米····· (43)
松仁鹌鹑松····· (43)
蟹肉沙拉····· (44)
英式生菜大虾····· (45)
鞣鞣少司银鱼····· (46)
埃及式煮蚕豆····· (47)
朝鲜式炭烤牛肉····· (47)
日式素菜炸鱼圆····· (48)
炸土豆丝····· (49)
炸土豆片····· (49)
炸面包角····· (50)

乳脂味型

(一) 乳脂味型的制作

- 西式黄油面粉····· (52)
白汁少司····· (52)
白酒少司····· (53)
菠菜少司····· (53)
奶油少司(奶汁少司)
····· (54)
奶油结力蛋黄少司····· (55)
黄汁少司(蛋黄少司)
····· (55)
荷兰少司····· (56)
波兰少司····· (56)
牛奶蛋黄汁····· (57)

(二) 例菜

- 黄油焗龙虾····· (58)
鲜奶鲜鲨鱼唇····· (58)
椰奶炖鸡翅····· (59)
潮州炸海虾枣····· (60)
波兰少司鱼片····· (61)
荷兰少司龙须菜····· (62)
法式烤鱼····· (62)

俄式烤鱼·····	(63)	菠菜少司焖鸡·····	(69)
大虾鲜蘑少司鱼卷·····	(64)	黄汁烩菠菜·····	(70)
法式烩鸡·····	(65)	奶油汤·····	(71)
炸黄油鱼卷·····	(65)	西式煮胡萝卜条·····	(72)
西式土豆泥·····	(66)	西式煮土豆条·····	(72)
奶油黄瓜沙拉·····	(67)	西式煮菜花·····	(72)
束法鸡·····	(67)	西式烤面包丁·····	(73)
奶汁焖鸡卷·····	(69)		



酒香味型

(一) 酒香味型的制作

酒花液·····	(76)
格瓦斯·····	(76)

(二) 例菜

黄酒煨鸭·····	(77)
鲜活醉青虾·····	(78)
醉蚶·····	(79)
醉河蟹·····	(80)
贵妃鸡翅·····	(81)
红酒烩鸡·····	(81)
比利时式啤酒烩牛肉 ·····	(82)

法式炒牛肚丝·····	(83)
西班牙式烩鸡·····	(84)
格瓦斯焖牛肉·····	(85)

香糟味型

(一) 香糟味型的制作

黄糟·····	(87)
香糟酒(香糟卤)·····	(88)
苏式糟油·····	(88)
香糟汁·····	(88)
糟糊·····	(88)
红糟·····	(89)
闽式红糟酱·····	(89)
醪糟·····	(89)

江苏醉蟹卤····· (90)	糟熘冰鱼····· (92)
闽式红糟卤····· (90)	酒糟醉全鸭····· (93)
(二) 例菜	糟炒海虾球····· (93)
糟炒鳊鱼片····· (91)	炆糟响螺片····· (94)



葱香味型

(一) 葱香味型的制作

焗葱香菜油····· (98)
葱油····· (98)

(二) 例菜

葱烧海参····· (99)
葱爆羊肉····· (100)
葱拌豆腐····· (100)
葱茸花枝片····· (101)
德式扁豆沙拉····· (102)
南斯拉夫烤猪肉串····· (102)
葱末煎牛里脊····· (103)
美式炭烤牛肉扒····· (104)
炸洋葱圈····· (104)

蒜香味型

(一) 蒜香味型的制作

炸蒜肉····· (107)
炸蒜茸····· (107)
川式蒜泥汁····· (108)
鲁式蒜泥汁····· (108)
闽式蒜泥汁····· (108)
粤式蒜茸油汁····· (109)

(二) 例菜

蒜茸原壳蛭····· (110)
蒜酱拌鱿鱼····· (110)
蒜泥白肉····· (111)
蒜泥黄瓜····· (112)
巴西式牛肉扒····· (112)
蒜泥煎牛上脑····· (113)

姜香味型

(一) 姜香味型的制作

沙姜盐····· (115)
姜汁米酒····· (116)

粤式姜汁	(116)
川式姜汁	(116)
鲁式姜汁	(116)
毛姜水	(116)

(二) 例菜

芽姜鸡片	(117)
姜汁鸭掌	(118)
旱蒸姜汁青鱼	(118)
姜爆散丹	(119)

芥末味型

(一) 芥末味型的制作

芥末糊	(122)
川式芥末汁	(122)
粤式芥末酱	(122)
闽式芥末辣酱	(122)
潮式梅羔芥末	(123)
西式芥末少司(酱)	(123)
西式辣根少司	(124)
西式红菜头辣根少司	(124)
西式奶油辣根少司	(125)

(二) 例菜

芥末鲜贝	(126)
芥辣鸡丝	(126)
潮式龙虾刺身	(127)
德式黄瓜沙拉	(128)
法式土豆鲜蘑沙拉	

.....	(129)
蔬菜沙拉	(129)
芥末猪肉丝	(130)
芥末烩牛肉	(131)
日式生鱼片	(131)
辣根少司鱼冻	(132)

香辣味型

(一) 香辣味型的制作

郫县豆瓣酱(元红豆瓣酱、 泡红辣椒酱).....	(136)
煊郫县豆瓣酱(油酥豆瓣酱)	(136)
粤式 XO 辣酱	(136)
红油辣椒	(137)
糊辣油	(137)

(二) 例菜

川式楂辣椒	(138)
碧绿家常黄鳝	(138)
珊瑚辣味狗肉	(139)
碧绿家常牛头	(140)
红油猪口条	(141)
XO 辣酱炒鸭舌	(142)
桑给巴尔式鱼	(143)
印尼式炒牛肉片	(143)
巴基斯坦式绿豆	(144)

胡椒味型

(一) 胡椒味型的制作

- 黑胡椒汁 (146)
黑胡椒酱 (146)
胡椒油 (147)
胡椒汁 (147)
胡椒盐 (147)

(二) 例菜

- 黑椒牛柳 (148)
铁板黑椒猪扒 (149)
西式炭烤鹿肉串 (150)
西式烤猪腿肉 (150)

麻香味型

(一) 麻香味型的制作

- 麻盐 (153)
花椒盐 (153)
花椒油 (154)
粤式川椒酒 (154)
花椒水 (154)
京式花椒绍酒 (154)

- 腌鲜花椒 (155)

(二) 例菜

- 椒盐香椿鱼 (155)
椒盐海蚌 (156)
椒盐鲳鱼 (157)
麻香豆芽掐菜 (158)
麻香莲藕 (158)
日式椒叶加吉鱼头汤
..... (159)

孜然味型

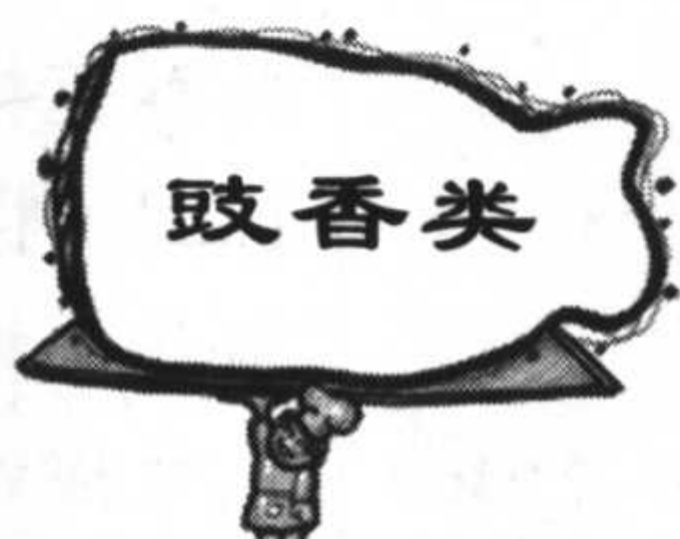
例菜

- 烤羊肉串 (161)
干煸孜然牛肉 (161)
孜然酥乳鸽 (162)
孜然喀什蟆腿 (163)

金属味型

例菜

- 金箔发财卷 (165)
银箔墨鱼卷 (166)



豉香味型

(一) 豉香味型的制作

- 粤式豆豉 (169)
粤式豆豉汁 (169)
粤式豉汁 (169)

(二) 例菜

- 豉汁蟠龙鳝 (170)
豆豉酥鲫鱼 (171)
豉椒炒皇帝蟹 (172)
豉椒炒蛭子 (173)
豉椒炒牛肉 (174)
豉汁鹌鹑煲 (174)
清炒苦瓜 (175)

酱香味型

(一) 酱香味型的制作

- 鲁式老虎酱 (178)
沪式蒜泥甜酱 (178)
日式“田乐”酱 (179)
滇式甜酱汁 (179)
京式甜面酱 (179)

(二) 例菜

- 柱侯鸭子 (181)
炒木樨肉 (182)
火爆燎肉 (182)
酱爆鸡丁 (183)
酱汁青鱼 (184)
糖酱鸡块 (185)
日式大酱鲤鱼 (185)
日式“田乐”豆腐 (186)

腐乳味型

例菜

- 腐乳爆肉 (188)
椒丝腐乳通菜 (189)
南乳肉 (189)

酱酯味型

(一) 酱酯味型的制作

- 粤式豉油皇(食鱼)汁
..... (192)
粤式豉油皇(焯虾)汁
..... (192)

(二) 例菜

- 豉油皇咸肉 (193)

潮式蒸水蛋	(194)	母油葫芦鸭	(196)
红烧带鱼	(195)	猪肉炖粉条	(197)



海鲜味型

(一) 海鲜味型的制作

粤式红汤	(200)
粤式方鱼末(左口鱼末, 大地鱼末).....	(200)
蚝油	(201)
虾脑红油	(201)

(二) 例菜

油泡响螺片	(201)
白灼响螺片	(202)
蚝油牛肉	(203)
蚝仔煎鸭蛋	(204)
法式龙虾冻	(205)

腊鲜味型

(一) 腊鲜味型的制作

金花火腿	(208)
火腿汁	(208)
腊猪肉	(208)

(二) 例菜

鸡火蜇皮	(209)
火腿扒鹿筋	(210)
雪花草鱼淖	(211)
腊味炒荷兰豆	(212)
法式鸡蛋火腿沙拉	(213)
德式土豆泥汤	(213)
煮鸡泥肠白菜	(214)
意式煎猪肉火腿卷	(215)

酱腌味型

(一) 酱腌味型的制作

腌雪里蕻	(217)
------------	-------

(二) 例菜

咸菜炆白鳝	(218)
梅菜扣肉煲	(219)
雪里蕻煨茭白	(220)
冬菜臊子鲤鱼	(221)

二、多香型复合味

咖喱味型

(一) 咖喱味型的制作

- 中式油咖喱 (225)
咖喱酱 (226)
西式咖喱少司 (226)

(二) 例菜

- 咖喱河鲜涮肉 (228)
咖喱炆蚌肉 (230)
咖喱炒牛肉 (231)
咖喱海虾球 (232)
咖喱鸡煲 (232)
尼泊尔式鱼 (233)
马来西亚式咖喱鸡 (234)
新加坡式咖喱猪肉片
..... (235)
印度式羊肉 (235)
斯里兰卡式牛肉片 (236)

沙茶味型

(一) 沙茶叶型的制作

- 潮式沙茶酱 (239)

- 闽式沙茶酱 (240)

(二) 例菜

- 沙茶海鲜涮肉 (241)
沙茶炒牛肉 (242)
沙茶排骨煲 (243)
沙茶炒鹅丝 (244)
沙茶海参 (245)

怪味味型

(一) 怪味味型的制作

- 怪味汁 (247)
熟芝麻 (247)
花椒面 (248)
油酥郫县豆瓣酱 (248)

(二) 例菜

- 怪味猪皮丝 (248)
怪味猪腰片 (249)

五香味型

(一) 五香味型的制作

- 广东精卤水 (253)
广东潮式卤水 (253)

鲁式、川式红卤汤·····	(254)
白卤汤·····	(254)
鲁式五香酱汤·····	(255)
淮盐(五香盐)·····	(256)
粤式白卤水·····	(256)
粤式红卤水(广东精卤水) ·····	(256)
粤式油鸡水(红卤水) ·····	(257)
(二) 例菜	
五香酥鹌鹑·····	(257)
五香炆兔肉·····	(258)
五香炆牛掌·····	(259)
淮盐银鱼·····	(260)
咖啡酥肥鸭·····	(261)
八角仔鸡煲·····	(262)
干煸可可牛肉丝·····	(263)
苏丹式牛肉卷·····	(264)

烟香味型

(一) 常见熏料香型的制作	
1. 单一烟香类·····	(267)
2. 复合熏香类·····	(268)
(二) 例菜	
樟茶熏肥鸭·····	(271)
烟熏黄花鱼·····	(272)
毛峰熏鲥鱼·····	(273)
烟熏鲜海虾·····	(274)

烟熏鲤鱼条·····	(275)
西式熏蛎黄·····	(276)
西式熏鳊鱼脊·····	(277)

鱼香味型

(一) 鱼香味型的制作	
鱼香味汁·····	(280)
焗泡红辣椒酱·····	(281)
泡红辣椒酱·····	(281)
(二) 例菜	
鱼香茄饼过江·····	(282)
鱼香金钩烘蛋·····	(283)
鱼香脆龙虾·····	(284)
豆瓣大黄鱼·····	(285)
朝鲜泡菜·····	(286)

麻辣味型

(一) 麻辣味型的制作	
麻辣碎·····	(290)
花椒油·····	(290)
麻辣油·····	(290)
陈皮汁·····	(291)
陈皮凉面酱·····	(291)
(二) 例菜	
麻婆豆腐·····	(292)
麻辣炆莲花白·····	(293)
麻辣胡萝卜·····	(293)
麻辣虾须鹿肉·····	(294)