

Classic
Chinese Sauce

经典

中式 酱料[汁]

60 种风味变化酱料/汁

300 道酱料/汁烹制的美味佳肴

美食生活 工作室 组织编写

牛国平 牛翔◎编著



YZLI0890121518

调好酱,做好菜,
美味来得更轻松!!



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

经典中式酱料 (汁) / 牛国平主编. - 青岛 : 青岛出版社, 2011.11

ISBN 978-7-5436-7340-3

I. ①经… II. ①牛… III. ①调味酱—制作 IV. ①TS264.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第229853号



经典中式酱料[汁]

书 名 经典中式酱料 (汁)

组织编写  工作室

编 者 牛国平 牛 翔

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号 (266061) 邮购电话 13335059110

策划编辑 张化新

责任编辑 周鸿媛

特约编辑 肖 雷

摄 影 高玉德

菜品制作 惠学波

制作设计 周雅榕 赵艳新 葛兴一 李 静

封面设计 毕晓郁

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 青岛嘉宝印刷包装有限公司

出版日期 2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷

开 本 16开 (720毫米 × 1020毫米)

印 张 18

书 号 ISBN 978-7-5436-7340-3

定 价 39.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。电话: 0532-68068629)

建议陈列类别: 美食类 生活类

Classic
Chinese Sauce

经典

中式 酱料[汁]

60 种风味变化酱料/汁

300 道酱料/汁烹制的美味佳肴

美食生活 工作室 组织编写

牛国平 牛翔◎编著



YZLI0890121518

调好酱,做好菜,
美味来得更轻松!!



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



Classic
Chinese Sauce

酱

中式酱汁的调味特点非常鲜明，用料广，技术细腻、高超，而且精于调制复味。



www.meishilife.com

美食生活
www.meishilife.com

同名电子书《经典中式酱料[汁]》，
美食生活网全国独家销售，
更有精彩食尚资讯，敬请登录。

ISBN 978-7-5436-7340-3 定价：39.00元

上架建议

生活类

美食类

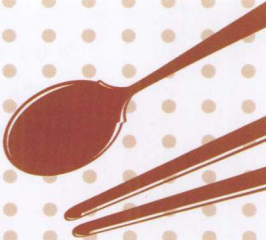
ISBN 978-7-5436-7340-3



9 787543 673403 >

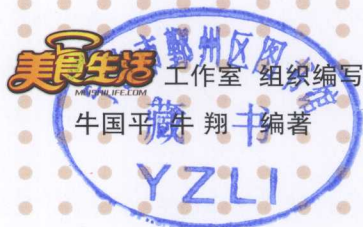


Sauce
Chinese Style



经典

中式酱料[汁]



青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

中国烹饪技术之高超，举世闻名。在悠悠五千年的历史长河中，中华文明积淀了丰富多彩的饮食文化。而地域的辽阔、食材的多样化，也为中国饮食文化的繁荣和发展奠定了良好的基础。中式菜肴之所以在日益融合的世界饮食文化中独树一帜，除了因为它讲究色泽的完美搭配和形态的意境化之外，另外一个重要原因是它拥有精湛的调味技术。其中善于运用各种酱料，更是调味技术的精髓。

早在调味技术发展的初期，酱料的运用就已经受到了美食家们的重视。孔子在《论语》中论及合理饮食的问题时说：“不得其酱不食。”《礼记》中则有“献熟食者，操酱齐”的记载。可见运用酱料调味的历史，真是源远流长。

到了现代，为适应饮食业商品化生产的需求以及各区域口味不断融合的特点，酱料的调制技术取得了长足的进步。饮食行业大师们精心的研制，为本书的写作提供了大量的素材。

根据中式酱汁的调制技术，总结出四大特点。用料宽广，调制所用原料越多，酱汁的变化也就越多；方法细腻，经过多次反复的调制，才能调出质量上乘的酱汁；技术高超，同源而不同味、同味而不同料的酱汁在中式酱料中数不胜数；善调复味，沁人心脾的鱼香味、诱人食欲的麻辣味，满足味蕾的多重需要。

中式酱汁的技术鲜明，而所用的基础材料都是符合现代营养理念的健康养生食品。比如甜面酱，它的甜味来自于发酵过程中产生的大量麦芽糖和葡萄糖等物质，鲜味则来自于氨基酸，这些都是人体所必需的营养物质。另外，祖国传统医学认为，甜面酱还具有开胃助食的特殊功效。

看完了以上介绍，亲爱的读者，您是不是已经跃跃欲试了呢？

工欲善其事，必先利其器。眼前的这本书就是带您从饮食爱好者通向烹饪大师的捷径。

本书介绍了运用家庭常用的甜面酱、芝麻酱、鲜汤汁、豆瓣酱、果味酱和泡椒汁等六类基础酱调配出的70多种风味不同的酱汁。每一种酱汁都列举多款菜式，帮助您更好地将酱汁灵活地运用于各种菜肴之中。

书中对每一种酱汁都用详细的文字介绍其用料、调制方法及调制要点。所举每一款菜式均由原料、制法、特点和贴心叮咛组成。实是大师们运用酱料做美味菜肴的绝好帮手，也是烹调初学者的良师益友。



中式酱料(汁): 不得其酱不食

中式酱料(汁)的起源与发展	10	了解味的相互作用	15
中式酱料(汁)的特点	10	六大酱料(汁)主料的鉴别及其营养价值	15
常用调味料的特点	12	成品酱使用注意事项	17
认识基本味的个性	13	复制酱料(汁)保鲜小窍门	17

PARTI 甜咸适口 甜面酱

12种酱料变化 47款美味菜肴

变化① 三仁辣酱	18	变化⑤ 蚝油海米酱	34	烧肉酱面筋	51
三仁辣酱卷心菜	20	蚝酱拌鸭掌	36	山药脆虾蘸酱	51
三仁辣酱白肉	20	金菇牛肉卷	36	变化⑩ 八宝面酱	52
三仁辣酱豆腐	21	韭黄墨鱼仔	37	八宝酱拌鲜鱿	54
臊子土豆饼	21	酱烧八宝鸡腿	37	酱拌松仁茼蒿	54
变化② 榨菜辣酱	22	变化⑥ 肉末辣酱	38	八宝酱爆鸭块	55
辣酱油麦香干	23	肉酱拌娃娃菜	40	八宝酱爆肉片	55
榨菜辣酱鱼丁	24	茄子拌海肠	40	变化⑪ 海味面酱	56
辣酱爆龙藻	24	肉酱炒蚬子	41	酱拌子姜芹	58
辣酱烧笋尖	25	肉酱烧鱼子	41	生菜包螺肉	58
五彩鸡肉串	25	变化⑦ 香辣酱卤汁	42	炸海味肉丸	59
变化③ 甜辣面酱	26	香辣酱卤腐竹	44	海味酱酥豆角	59
冰镇南极冰藻	28	辣酱卤烧牛尾	44	变化⑫ 三味面酱	60
蝴蝶面酥牛柳	28	辣酱卤烧花鲢	45	小葱卤肉拌虾皮	62
酱香虾片	29	辣酱卤蒸肘	45	三味酱拌芥蓝	62
粉蒸酱香排	29	变化⑧ 香肉酱卤汁	46	三味酱炒肚	63
变化④ 蒜香辣酱	30	肉酱汁荷包蛋	47	三味酱串串兔	63
蒜辣酱鱼云	32	肉酱卤煎鳕鱼	47		
蒜辣酱煎牛排	32	变化⑨ 烧肉酱汁	48		
蒜辣酱苦瓜	33	烧肉酱拌空心菜	50		
蒜辣酱蒸贵妃蚌	33	烧肉酱拌墨鱼仔	50		



PART2 满口留香 芝麻酱

12种酱料变化 55款美味菜肴

变化① 怪味麻酱汁.....	64	麻香鸡火干丝.....	82	白灼鲜贝.....	97
银芽海蜇.....	66	土豆墨鱼串.....	83	红汤麻酱肉皮串.....	97
白灼天鹅蛋.....	66	涮锅鲍鱼.....	83	变化⑩ 豉香麻酱汁.....	98
怪味芹香鱼.....	67	变化⑥ 奇香麻酱汁.....	84	豉香麻酱笋鸡.....	99
涮双冬老豆腐.....	67	奇香清爽三丝.....	85	蛋角蔬菜沙拉.....	100
变化② 碎米辣麻酱汁...	68	奇香芥蓝金枪鱼.....	85	豉香面筋凉皮.....	100
绿色时蔬拼.....	70	奇香麻酱豆角.....	86	豉香羊腩煲.....	101
豆芽手撕鱿.....	70	丸子炖土豆粉.....	86	干豇豆盐煮肉.....	101
脆辣肉末豆腐.....	71	奇香海味豆腐.....	87	变化⑪ 松花麻酱汁.....	102
木瓜炖鱼云.....	71	白灼鸡芽肉.....	87	虾子炆芹菜.....	104
变化③ 酸辣麻酱汁.....	72	变化⑦ 蒜蓉麻酱汁.....	88	松花麻酱汁冰三样.....	104
酸辣麻酱银芽.....	74	蒜蓉凤衣鸡腿菇.....	89	山药炖板鸭.....	105
酸辣炖牛腩.....	74	蒜蓉麻酱花螺.....	89	涮鸡杂.....	105
鸡脆骨串.....	75	蒜蓉麻酱煎肉糕.....	90	变化⑫ 花生麻酱汁.....	106
白灼大竹蛭.....	75	白灼响螺片.....	90	温拌香螺.....	107
变化④ 双椒麻酱汁.....	76	蒜蓉麻香鱼.....	91	香椿鲜核桃仁.....	108
双椒麻酱牛柳.....	77	翡翠花肉卷.....	91	白灼芥蓝捶虾.....	108
双椒麻酱炒茴香.....	78	变化⑧ 椿芽麻酱汁.....	92	彩柳蝴蝶鱼.....	109
双椒麻酱凤翅.....	78	椿芽麻酱豆腐.....	93	涮金针肥牛.....	109
年糕双腊串.....	79	椿芽麻酱莲藕.....	93		
涮凤衣豆苗.....	79	变化⑨ 红汤麻酱汁.....	94		
变化⑤ 青尖椒麻酱汁...	80	汤麻酱羊腿.....	95		
麻酱卤肉海带.....	81	肉末羊脑豆腐.....	96		
尖椒麻酱双耳.....	82	大片肘子.....	96		



PART3 鲜香醇浓 鲜汤汁

12种酱料变化 53款美味菜肴

变化① 美味红烧汁.....	110	变化② 奶味鲜汤汁.....	114	奶汁白菜心.....	117
红烧辣味土豆.....	112	奶味鲜汤滑鸡.....	115	变化③ 椒油鲜汤汁.....	118
红烧酿虎皮椒.....	112	奶香馒头丁.....	116	椒油鲜汤菠菜.....	119
红烧辣味肥肠.....	113	奶汁桃仁三宝.....	116	椒油浸鲜蛭.....	120
红烧带鱼.....	113	奶汁银鳕鱼.....	117	椒油鲜汤虾蛄.....	120

椒汁蛋黄鸭卷	121	变化⑦ 红油鲜汤汁	134	贝汁盖菜胆	147
蘸汤凤尾腰	121	红汤凉皮双丝	135	皮蛋酿苦瓜	147
变化④ 豉油香汤汁	122	红油鲜汤三脆	136	变化⑪ 蟹肉鲜汤汁	148
豉香脆鸡皮	123	红汤QQ肥牛	136	蟹汁炒韭菜	149
豉香茶菇牛蛙	124	红汤凤尾笋	137	蟹黄芙蓉	150
豉香煎银鳕鱼	124	红油鲜汤鱼片	137	蟹汁浇玉米棒	150
豉香煎里脊	125	变化⑧ 霉鱼骨汤汁	138	蟹汁黄金豆腐	151
豉油蒸白鱼	125	鱼香肝片	139	蟹汁龙眼	151
变化⑤ 泰酱腐乳汤汁	126	霉鱼煎藕饼	139	变化⑫ 小米椒味汁	152
泰酱腐乳海参	128	变化⑨ 翡翠蛋黄汁	140	跳水鸡翅	153
泰酱腐乳烧鱼头	128	翡翠蛋黄莼面	142	小米椒腐竹	154
泰酱腐乳菌皇	129	翡翠蛋黄素肠	142	小米椒带鱼	154
泰酱腐乳肉卷	129	翡翠蛋黄鱿鱼卷	143	蘸水黄鳝	155
变化⑥ 山椒鲜汤汁	130	翡翠三虾豆腐	143	美味鹅肠串	155
山椒汁浸海带芽	132	变化⑩ 干贝鲜汤汁	144		
山椒汁浸板鸭	132	五彩鲜贝	145		
山椒汁浸鹅肫	133	贝焗香菜肉丸	146		
山椒汁鲜汤乳鸽	133	贝汁焗日本豆腐	146		



PART4 香辣诱人 豆瓣酱

12种酱料变化 47款美味菜肴

变化① 麻辣火锅酱	156	变化③ 麻辣香豉酱	164	酸梅豆瓣脑花	171
川烧大明虾	158	麻辣香豉仙人掌	166	变化⑤ 海鲜红烧酱	172
麻辣鳝花	158	木耳炒鸡	166	牙签鲜辣里脊	174
麻辣双冬冻豆腐	159	竹香麻辣鱼	167	海鲜红烧兔腿	174
麻辣鲫鱼锅仔	159	土豆狗肉	167	海鲜红烧肚片	175
变化② 飘香豆瓣酱	160	变化④ 酸梅豆瓣酱	168	粉蒸鲜辣羊排	175
回锅飘香鸡	162	酸梅豆瓣番茄	169	变化⑥ 醪糟豆瓣酱	176
飘香豆瓣鳕鱼	162	酸梅豆瓣螺片	170	干烧鲈鱼镶面	178
飘香鸡蓉藕夹	163	菠萝鸡饼	170	香辣双菇腐竹	178
豆瓣盘龙鳗	163	香炸沙丁鱼	171	香辣豆腐煲	179

香辣蛋黄狮子头	179	变化⑨ 啤酒豆瓣汁	188	海味豆瓣肉丸	197
变化⑦ 乳香豆瓣汁	180	啤酒豆瓣煎菠菜	189	海味豆瓣骨	197
乳香豆瓣里脊	182	啤酒豆瓣带鱼	189	变化⑫ 五味豆瓣汁	198
乳香日本豆腐	182	变化⑩ 蒜蓉豆瓣汁	190	五味豆瓣茄泥	200
乳香豆瓣茄子	183	蒜辣肉臊拉皮	192	五味豆瓣茼蒿	200
乳香豆腐饼	183	蒜蓉豆瓣鱼皮	192	五味豆瓣脊肉	201
变化⑧ 牛肉豆瓣酱	184	蒜辣爆墨鱼仔	193	油爆五味肚片	201
牛肉豆瓣QQ面	186	银丝扇贝	193		
干苦瓜炒花肉	186	变化⑪ 海味豆瓣酱	194		
冻豆腐烧鸡腿	187	海味豆瓣回锅肉	196		
牛肉豆瓣爆田螺	187	鲜香豆瓣黑鱼	196		



PART5 酸甜爽口 果味酱

12种酱料变化 48款美味菜肴

变化① 红果酸辣汁	202	变化⑤ 柚子辣醋汁	218	变化⑨ 果奶酱	232
红果酸辣三蔬	204	蜇皮拌三样	220	麻仁蛋黄芋球	234
酸辣南瓜片	204	香煎鸡肉生菜	220	软炸果味排	234
酸辣白菜帮	205	酸辣白菜根	221	脆炸草莓	235
红果酸辣鸡	205	柚子辣醋柿椒	221	果奶烤土豆	235
变化② 甜辣橘酱	206	变化⑥ 猕猴桃汁	222	变化⑩ 哈葡吉祥汁	236
橘香腰片	208	猕猴桃汁瓜条	223	哈葡脆银芽	238
橘香虾仁	208	桂花山药饼	224	哈葡汁凤翅	238
橘香鱼条	209	猕猴桃汁虾球	224	哈葡汁煎皮蛋	239
橘酱糯米枣	209	猕猴桃汁煎鸡柳	225	哈葡煎猪血	239
变化③ 鲜辣酸梅酱	210	猕猴桃汁薯条	225	变化⑪ 菊香梨汁	240
子姜拌鲜鱿	212	变化⑦ 酒香芒果酱	226	白衣红娘	242
鲜辣酸梅排骨	212	果酱琥珀馒头	227	菊梨瓦块鱼	242
鲜辣酸梅香肠	213	果香煎鸡翅	227	菊香梨汁虾	243
辣梅牛肉串	213	变化⑧ 酸甜草莓酱	228	梨汁馍片肉	243
变化④ 柠檬葡萄酒汁	214	酸甜草莓山药	229	变化⑫ 枣香葡萄酒酱	244
柠汁双仁馒头饼	216	酸甜草莓荸荠	230	青豆玉米虾	246
柠檬酒香土豆	216	冬瓜雪梨夹	230	枣香仙人掌	246
柠汁煎鳕鱼	217	莓香脆长鱼	231	香煎玉米饼	247
柠汁蚬肉饼	217	莓香土豆饼	231	枣酱煮南瓜	247

变化① 泡椒怪味汁.....	248	变化⑥ 泡椒三油味汁...	266	泡椒腐乳鳊鱼.....	283
泡椒怪味鱿鱼筒.....	250	泡椒三油三脆.....	267	变化⑪ 泡椒酒香味汁...	284
泡椒怪味银鳕鱼.....	250	泡椒三油比管.....	267	泡椒酒香虾仁.....	285
泡椒怪味白鳊.....	251	变化⑦ 泡椒番茄味汁...	268	泡椒酒香土豆夹.....	286
泡椒怪味白肉.....	251	泡椒茄汁肉饼.....	270	泡椒酒香基围虾.....	286
变化② 泡椒鲑鱼味汁...	252	铁板茄汁鱼卷.....	270		
泡椒鲑鱼猪皮.....	253	泡椒茄汁牛柳.....	271		
泡椒鲑鱼鸡丝.....	253	泡椒茄汁慈姑丸.....	271		
变化③ 泡椒蒜味油汁...	254	变化⑧ 泡椒松花味汁...	272		
泡椒蒜油三蔬.....	256	泡椒松花白肉.....	274		
泡椒蒜油蒸草虾.....	256	泡椒松花墨鱼仔.....	274		
泡椒蒜油蒸鳕鱼.....	257	泡椒松花河虾.....	275		
泡椒蒜油鸭.....	257	泡椒松花蹄膀.....	275		
变化④ 泡椒鸡酱味汁...	258	变化⑨ 泡椒虾酱味汁...	276		
泡椒鸡酱银丝丸.....	260	泡椒虾酱爆猪舌.....	277		
泡椒鸡酱腰花.....	260	泡椒虾酱芝豆饼.....	278		
泡椒鸡酱藕饼.....	261	泡椒虾酱豆腐盒.....	278		
泡椒鸡酱肉蟹.....	261	泡椒虾酱豆腐.....	279		
变化⑤ 泡椒豉香味汁...	262	泡椒虾酱鸡.....	279		
泡椒豉香猪小排.....	264	变化⑩ 泡椒腐乳味汁...	280		
三色豉香肉丝.....	264	泡椒腐乳地三鲜.....	282		
泡椒豉香肚尖.....	265	泡椒腐乳大虾.....	282		
椒豉南瓜腊肉.....	265	泡椒腐乳鸡腿.....	283		



中式酱料（汁）

不得其酱不食



中式酱料（汁）的起源与发展

万事皆有源，中式酱汁也是如此。人类开始吃熟食，仅仅是把食物烧熟而已，还谈不上调味。不知经过了多少年，当生活在海滨的原始人，把蘸上天然盐粒的食物烧熟食用时，他们感觉滋味特别鲜美。天长日久，原始人渐渐懂得了盐能够增加食物美味的道理，就开始收集盐粒，进而发明了烧煮海水提取盐的方法。可以说盐的利用是调味的起源之一。认识了盐以后，人类又渐渐发明了酱、醋、豆豉等调味品。据成书于战国末期的《吕氏春秋·本味篇》记载：早在周代，民间就有酱和醋等调味品的生产；生姜、葱、桂皮、花椒等在周代之前已普遍使用。书上还提出了“甘而不浓、酸而不酷、咸而不减、辛而不烈”的调味标准。《周礼·天官》一书中也载有“春多酸、夏多苦、秋多辛、冬多咸”的调味规律。孔子在《论语》中说：“不得其酱不食。”《礼记·曲礼》上载：“脍炙处外，醯酱处内。”又“献熟食者，操酱齐”。由以上文献记载可见，远在周朝时，人们就已经把酱当作烹调时的佐料了。至汉，酱的生产规模已相当可观。《史记·货殖列传》上说“醢酱千甔”，可为佐证。

近年来，随着时代的进步，饮食业发展突飞猛进；人口大量流动，对饭菜口味的需求各有不同，这就使中国菜肴的调味出现了东西大交流、南北大汇集的局面。饮食行业的大师们研制出了许许多多风味不同的中式酱汁，应用到烹饪中。比如用川菜之魂——豆瓣酱与海鲜酱调成的海味红烧酱，京菜擅长的甜面酱和粤菜惯用的蚝油配成的蚝油海米酱，江苏调味佳品红腐乳与泰国鸡酱调出的泰酱腐乳汁等。



中式酱料（汁）的特点

善于调味，是中国菜肴的一大特点，也是中国菜系众多，风味迥异，并在国际上久享盛誉的重要因素之一。根据调味技术，总结中式酱汁的特点，主要有以下四种：

第一，调味用料宽广。

调料是形成滋味的条件和基础，调料用得越宽越广，酱汁的口味变化也就越多、越妙。

咸味调料 盐、酱、酱油、卤虾油、腐乳、臭豆腐、生抽

甜味调料 白糖、米糖、果酱、蜂蜜

酸味调料 番茄汁、米醋、熏醋、白醋、柠檬汁

鲜味调料 味精、虾子、蟹子、蚝油、鲜汤

香味调料 酒、芝麻酱、桂花、香油、桂皮、八角、小茴香

辣味调料 葱、姜、蒜、芥末、咖喱、胡椒、辣椒



第二，调味方法细腻。

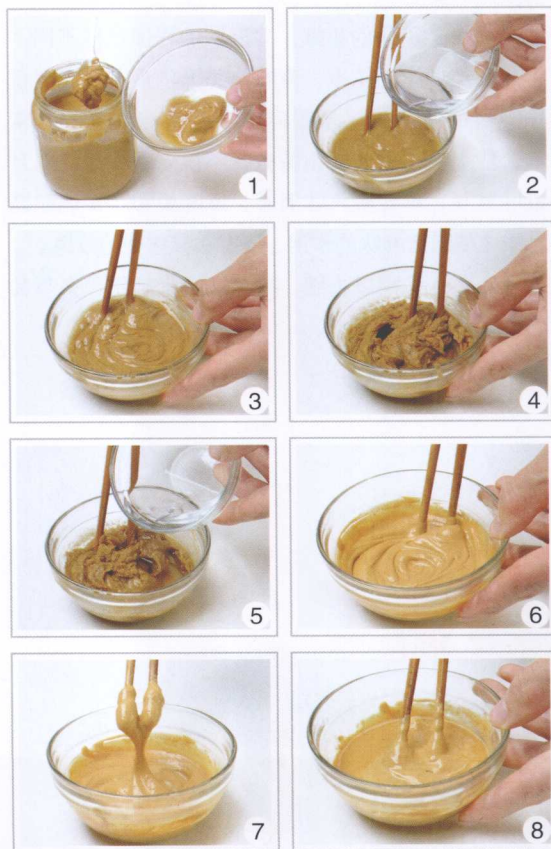
只有方法细腻，才能调出质量上乘的中式酱汁。比如调芝麻酱汁，必须加适量的水调稀后才能使用。调稀时不是漫无目的地搅拌，而是先少加水，然后用筷子顺一个方向慢慢搅拌至水和酱融为一体后，再加些水，再用筷子顺一个方向慢慢搅拌至水和酱融为一体后，再加些水，如此反复，便可调出稀而不散的酱汁（下图）。又如运用甜面酱制作酱汁，必须用小火热油炒出酱香味，再加其他调料配制，成品酱香味才浓郁。

第三，调味技术高超。

调味技术高超是中式酱汁的又一大特点。例如传统的糖醋味和荔枝味。前者口感酸甜味浓，回味咸鲜；后者口感似荔枝，咸鲜在其中。基调都是突出酸甜二味，所用的调料都是糖、醋、酱油、盐、葱和蒜等。其变化在于糖和醋的比例不同，前者糖量大，后者醋量大；再如本书中介绍的创新芝麻酱汁，每种都是以芝麻酱为主，在里面加了不同的调味料，便可派生出多种风味不同的芝麻酱汁。

第四，精于调制复味。

用两种或两种以上的调料搭配出的中式酱汁丰富多彩，如淋漓刺激的酸辣味，五味均含的怪味汁，酸甜香辣的鱼香味，诱人食欲的酸甜味，越吃越上瘾的麻辣味等。又如用芝麻酱调制的怪味麻酱汁、奇香麻酱汁，用豆瓣酱调制的海鲜红烧酱、酸梅豆瓣酱，用甜面酱调制的蚝油海米酱、甜辣面酱，还有用水果调制的红果酸辣汁、酸甜草莓酱、哈葡吉祥汁等，都体现出中式酱汁精于调制复味的特点。



Tips

稀而不散的芝麻酱汁需要反复多次加水，反复顺一个方向搅拌，成品口感才细腻香滑。



常用调味料的特点

每一种调味料都有它自己的特点, 只有了解每一种调味料的特点, 才能调配出色、香、味俱佳的中式酱汁。

食盐: 不仅为酱汁赋予基本的咸味, 而且还有助酸、增甜和提鲜的作用。如果调酱汁时用的是酱油膏, 要避免用盐或少用盐, 以免调出来的味道过咸。

酱油: 具有为酱汁确定咸味、增加鲜味的作用; 还可增色, 增香, 去腥解腻。

生抽: 广东一带对浅色酱油的俗称。颜色较淡, 呈红褐色, 味道较咸, 鲜味很浓, 主要用于调主味。

老抽: 是在生抽的基础上加入了焦糖色等再加工而成, 比生抽味浓郁, 颜色很深, 呈棕褐色, 有微甜感, 多用于酱汁的调色。

鱼露: 又称鱼酱油, 是一种咸鲜味调料。烹调应用和酱油相同, 具有提鲜、调味的作用。

豉油: 主要起赋味、增鲜、去腥的作用。

食醋: 可起赋酸、增鲜香、去腥臊的作用。

味精: 可以促进酱汁产生鲜美滋味, 并且可起缓解咸味、酸味和苦味的作用。

番茄酱: 色红艳, 味道酸。有增色、增味的作用, 多用于制作酸甜类酱汁的调色调味。

甜面酱: 成品红褐色或黄褐色, 有光泽, 带酱香, 味咸甜适口, 呈粘稠状半流体。主要起增香、增色的作用, 并可起解腻的作用。

辣椒: 为酱汁增色、提辣、增香。

辣椒酱: 呈赤红色黏稠状, 可增添酱汁辣味, 并增加成品色泽。

泡辣椒: 又称鱼辣子, 是制作酱汁的重要调味品, 能起到提辣补咸、提鲜增鲜的作用。

胡椒: 分白胡椒和黑胡椒两类。气味芳香, 有刺激性。有增辣、去异、增香鲜的作用。适用于咸鲜酱汁或清香类酱汁的使用。

豆豉: 主要起提鲜、增香、解腻的作用, 并具有赋色的功能。

花椒: 不同的花椒, “麻”的程度往往不同。色泽黑红油亮的花椒, 麻味悠长而浓烈; 色青或青中泛红的青花椒, 虽香麻味浓, 但略带苦味; 紫红、粒大、肉厚的红袍花椒, 不仅麻香味足, 而且麻味悠长; 鲜花椒气味清香, 麻味柔和。在调配酱汁中主要起增麻味的作用, 还有去异增香的效果。

八角: 多用以去腥、提味。很少独用, 多与其他香料并用。



陈皮：即晒干的橘皮，有点酸味、辛辣味。在酱汁中可以去腥，多与花椒、辣椒为伍。

香叶：香气浓郁，可增香除异、促进食欲。

肉桂：香味浓郁，多与其它调味料混用。

五香粉：是众多香料的结合，可以增香、去腥、提味。

葱：包括青葱、洋葱、红葱头等，都有少许辛辣的气味。主要作用是去腥、增香。

姜：有老姜、嫩姜之别。可以增香提味。由于姜的自然辛辣味可以掩盖住许多海鲜的腥味，所以在调制海鲜酱汁时，姜是必不可少的。

蒜：味道辣，有刺激性气味。有调味、杀菌、去腥、增香的作用。

黄酒：去腥除异，助味渗透，增香增色，消毒杀菌。

葡萄酒：在酱汁中加入葡萄酒，起去腥除异、增加独特芳香和酒香的作用。

白酒：具有去腥除膻、杀菌防腐、增香添味、解腻的作用。

啤酒：调配酱汁时，用啤酒代替黄酒或水，不但可达到去腥除膻、增香和味的效果，而且别具风味。

姜汁酒：是用姜汁和酒混合而成的一种调味料，具有解腥去异的作用。

食糖：主要作用是增甜味、助鲜味。还可以缓和酸味，抵消咸味，盖住苦味。在调制酱汁时一般经常被拿来使用的有砂糖、细砂糖、细白糖、果糖等。如果酱汁需要熬煮的话，最好用砂糖；如果调配水果风味的酱汁，最好用果糖。

虾酱：鲜香味美。在酱汁中有提鲜增香的作用。

虾米：有增香提鲜的作用。在使用前要先浸泡开，同时要先用热油爆过，才能把味道爆出来。因此只有在有油的酱汁中，才会使用虾米，否则虾米的香味和酥脆口感就出不来。

香油：色泽金黄，香气浓郁，用来调配酱汁，香气四溢，能显著提高酱汁的风味。

芫荽：色泽碧绿，有特殊的香味。通常用在腌制酱汁中。熬煮的酱汁不适合放进芫荽，因为芫荽一经久煮，叶片会变黄，同时香味也会失去。

认识基本味的个性

基本味是指单一的原味，主要有咸、甜、酸、鲜、辣、麻、苦等七种。每种基本味都有它的个性。在制作中式酱汁前有必要认识一下：

咸味主要是指食盐，是百味之主。盐能提鲜。如果没有盐，就好象一曲交响乐没有主旋律一样。除甜菜外，任何一种菜肴的调味品，都不能离开盐（包括带咸味的调味品）。我们知道，鸡汤是很鲜的。若汤中不放盐，鸡汤不仅不鲜，鸡汤的腥味反而突出；味精是鲜味物质，把大量味精溶于清水中而不加盐，也尝不出鲜味；即使一些糖醋类菜肴，也要少放点盐，如果不加盐，完全用糖和醋调味，反而很难吃。

咸味调味品有盐和带盐分的其他调味品，如酱油、咸豆豉、豆腐乳等。

甜味主要是指食糖，仅次于咸味的味道。糖能提味增鲜。在以咸为主的菜肴中放一些糖，以尝不出甜味为准，则其复合味的效果更为和谐。糖的施加量为盐的30%~100%。

当盐加多了，少加点糖可缓解咸味；当醋放多了，少放点糖会减轻酸味。制作卤菜、红烧菜，如果缺乏适量糖调和，就显得咸味太重。甜味还有增加菜肴甘美滋味和去腥解腻的作用。

甜味调味品有蔗糖、葡萄糖、蜂蜜、饴糖（麦芽糖）、果酱等。水果也有一定的甜味。

酸

味，在烹调中不能独立成味，需在咸味的基础上调制复合。加入适量的酸味，可使甜味缓和，咸味减弱，辣味降低。不仅能增加菜肴美味，还能去腥解腻，刺激食欲。如清蒸鱼，要配醋碟；有些小菜要用醋腌制，如时下流行的醋豆、醋花生米。至于羊肉类、海鲜类用醋去腥解腻，效果更是明显。

酸味调味品有：

陈醋、熏醋、米醋、白醋、苹果醋、番茄酱、柠檬汁等，还有既当主料又当调酸料的东北酸白菜、四川泡菜等。

苦

味。过分的苦味为味觉所厌恶，但是清新的苦味，常为人喜好。在烹饪中，苦味作为调味剂的很少，只有少数菜点用苦味

作调味，如龙井虾仁、啤酒鸭、陈皮鸡丁等。在调味时，苦味多是跟其它原料加以调和，达到适口的效果。

苦味对咸味和酸味有补充作用，增强其强度。如咸加苦，则更咸；酸加苦，则更酸。

苦味调味品有陈皮、茶叶、啤酒、咖啡、可可、杏仁等。



辣

味是在菜肴调味中刺激性最强的味道，它能去腥解腻，并能刺激食欲，帮助人体消化食物和吸收养分。辣味与其它味相存在时，消味、增味等现象不甚明显，所以辣有不盖味的特点。只要食者能接受辣味，烹饪时多加些辣味调料是不会影响食物味道的。

辣味调味品有辣椒、胡椒、姜、蒜、葱等。这

些原料加工制作的粉料、酱品也都属于辣味调料。



鲜

味是调味品的重要味道，一般菜肴往往是由于投放鲜味调料才使菜肴滋味鲜美，诱发食欲。调味品的鲜味主要来自谷氨酸和某些氨基酸的盐类。使用鲜味调味，需要借助一定咸味才能使鲜味充分发挥出来，所以放味精的菜肴必须放盐等咸味调料。

鲜味调味品有味精、鸡精、牛肉精、鱼露、蚝油、虾子、鲜汤等。

麻

味。单纯的麻味很难为食客所接受，如果是酷麻，就更让人难接受了。如果做到麻而不烈，就会麻得客人食欲大增。麻

味，只有与其它调料经过复合，才会使我们的味蕾产生愉悦舒适的“麻”之快感。如麻味中加入糖和醋，能够减轻麻味对器官的刺激；鲜味能综合麻味与其它调味料的味感，使复合味更加醇厚协调。

麻味调味品主要有花椒及其不同的制成品，如红花椒粒、青花椒粒、刀口花椒、花椒油、花椒水、花椒面等。



了解味的相互作用

把两种以上的调味品加以适当的配合,使其互相影响、互相作用,便可制作出美味的中式酱汁。为此,应该了解各味之间的相互作用。

1. 对比。把两种或两种以上的调味料混合在一起,导致其中一种调味料的味道更加突出,这种现象称为味的对比。

Tips

白糖溶液中加入微量的食盐,可使味道更甜;在味精中加入微量的食盐,可增加味的鲜度。

2. 相消。将两种不同味觉的调味料以适当浓度混合后,可使某一种味觉比单独时所呈现的味觉有所减弱,这种现象称为味的相消。

Tips

我们在调配酱汁时,不慎把味道调得过酸或过咸时,再加入少量的糖,就可以使原来的酸味或咸味有所减弱。

3. 相乘。把同一种味觉的两种或两种以上的不同呈味物质混合在一起,出现的使味觉猛增的现象

称为味的相乘作用。例如,在鲜味剂中,20克味精和1克肌苷酸相混合,结果所呈现的鲜味相当于120克味精所呈现的鲜味强度。

Tips

在调配酱汁中用到的高汤,如果用鸡、鸭、猪骨等富含核苷酸的动物性原料和冬笋、香菇、蘑菇等富含谷氨酸的植物性原料混合在一起煮制而成,就可大大提高酱汁的鲜味程度。

4. 转化。当味觉器官先尝到某种味道,紧接着再尝另一种味道时,会感到后一种变成了异样的味道,这种现象称之为味的转化。

Tips

在尝过食盐或苦的东西以后,即刻饮用无味的清水,会感觉到有些甜味;吃过很甜的糖食之后再吃苹果,会感到苹果是酸的;吃了柠檬之后再吃甘蔗,会感到甘蔗很甜。

六大酱料(汁)主料的鉴别及其营养价值

1. 甜面酱

鉴别:优质品应呈黄褐色或红褐色,有光泽,散发着浓郁的酱香气和酯香气。无酸、苦、焦糊及其他异味,黏稠适度,无杂质。

营养:甜面酱经历了特殊的发酵加工过程,它的甜味来自发酵过程中产生的麦芽糖、葡萄糖等物质。鲜味来自蛋白质分解产生的氨基酸,食盐的加入则产生了咸味。甜面酱含有多种营养物质,可以补充人体所需的氨基酸。中医认为,甜面酱具有开胃助食的功效。

贮存:趁新鲜用完最好,否则要放入冰箱冷藏以免变质。在存放时一定要封好口,以免色泽变黑。

