

单守庆 著

甜味 酸味 苦味 辣味 咸味，五味在这里调味  
主味 辅味 海味 野味 药味，百味在这里寻味  
鲜味 香味 入味 滋味 风味，美味在这里回味

# 烹饪调味

中国商业出版社

厨行天下  
之四



单守庆 著

# 烹饪调味

中国商业出版社

厨行天下  
之四



## 内 容 提 要

本书是同类图书中首次采用“漫谈”形式,讲述烹饪活动中的调味:酸味甜味苦味辣味咸味,五味在这里调味;主味辅味海味野味药味,百味在这里寻味;鲜味香味入味滋味风味,美味在这里回味。本书可作为职业厨师、烹饪专业院校、烹饪培训班和烹饪爱好者的专业参考书。本书对烹饪行业从业人员和有志于烹饪事业的人士,是一本不可多得的“工具书”和“枕边书”。

## 图书在版编目 (CIP) 数据

烹饪调味 / 单守庆著. —北京: 中国商业出版社, 2010. 6

(单守庆厨行天下系列书系)

ISBN 978-7-5044-6956-4

I. ①烹… II. ①单… III. ①调味法 IV. ①TS972.112

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 125276 字

责任编辑: 刘毕林

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www. c-cbook. com

(北京广安门内报国寺1号 邮编: 100053)

新华书店总店北京发行所经销

北京明月印务有限责任公司印刷

\*

650×940 毫米 16 开 11. 625 印张 125 千字

2010 年 10 月第 1 版 2010 年 10 月第 1 次印刷

定价: 28. 00 元

\* \* \*

(如有印装质量问题可更换)

版权所有 翻印必究

科普创作  
时代需要  
人民需要  
社会需要  
祖国需要

单守庆同志  
希望你努力再努力

写出更多更好的作品  
为繁荣科普创作  
贡献你的才华

高士其

一九八三.二.八

著名科普作家高士其题词：

科普创作是时代的需要，人民的需要，社会的需要，祖国的需要。

单守庆同志，希望你努力努力再努力，写出更多更好的作品，为繁荣科普创作贡献你的才华。

高士其

一九八三.二.八

关于盐的故事  
 我也想写一写  
 很有意思  
 你感兴趣  
 你就写吧  
 我就不了  
 高士其  
 一九八二年二月六日

作者于1983年2月6日拜访在北京医院住院的著名科普作家高士其。

高士其是一位传奇式的人物。原名“高仕祺”，自己改名“高士其”——“去掉‘人’旁不做官，去掉‘金’旁不要钱”。毛泽东称他是“中国

红色的科学家”；中共中央组织部授予他“中华民族英雄”称号；国际小行星命名委员会将3704号行星命名为“高士其星”。他20岁时，怀着科学救国的愿望远赴美国求学，在一次实验中感染了甲型脑炎病毒，逐渐全身瘫痪，但却以顽强的毅力完成了医学博士的全部课程。25岁回国，此后的半个多世纪里，他脖颈歪斜，下肢僵硬，腿不能走路，手也时常不能握笔，说话能力和听力都很微弱，却以其独特的写作方式创作了500多万字精美的科普文艺作品。

作者见到高士其时，78岁的高老尚能发出声音，但外人听不清，只能“笔谈”。高士其看到作者在报上发表的《盐之言》、《碘盐自述》等科普文章之后，与作者进行“笔谈”时写道：

我对盐也很感兴趣，也想写一篇关于盐的故事。我们应当多吃钾盐，少吃钠盐。请你就这个意思写一科学小品，我就不写了。

高士其

一九八三.二.六

高士其写一个字，秘书移动一下高士其笔下的稿纸。高士其写下的这段话，如果不是当时就按照写字的先后顺序排列起来，现在很难知道哪个字接着哪个字了。

临告别时，高士其在“笔谈”之外，还特意在作者的笔记本上写下这样的话：

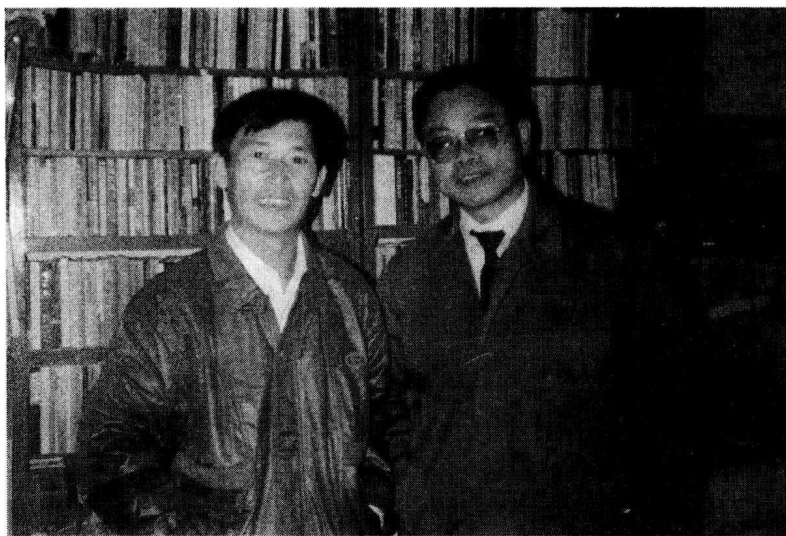
科普创作，是时代的需要，人民的需要，社会的需要，祖国的需要。

单守庆同志，希望你努力努力再努力，写出更多更好的作品，为繁荣科普创作贡献你的才华。

高士其

一九八三.二.六

高士其的墨迹，作者珍藏了27年。趁本书出版的机会，与广大读者共享。

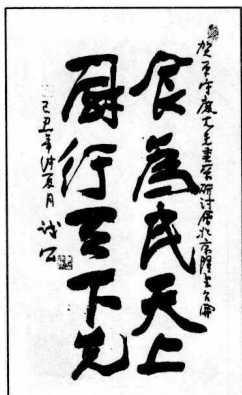
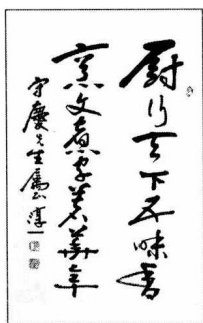
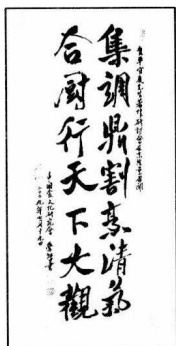


著名科普作家叶永烈称高士其为恩师，著有长篇人物传记《高士其爷爷》。叶永烈也是著名的纪实文学作家，现已出版著作 200 多部。叶永烈对作者的写作影响很大。1990 年叶永烈为作者报告文学集《粮食行业漫步》写序。这是作者在上海的叶永烈家中拿到序言时，与叶永烈（右）合影。



2009年7月19日，中国食文化研究会、中国商业出版社、中国烹饪杂志社共同主办单守庆“厨行天下”书系研讨会。上图是出席会议的部分代表（左起）：张菲菲、马莉、焦明耀、陈连生、单守庆、孙春明、李小咪、陈学智、王者嵩、褚宏辀、孙启泰、蒋梅、刘毕林。





单守庆“厨行天下”书系研讨会引起关注。著名食文化专家学者、中国烹饪大师、中国药膳大师、书画家发来贺电贺信、题词作画，以示祝贺。

中国食文化研究会副会长陈学智教授题词：“集调鼎割烹清蒸，合厨行天下大观”。

浙江工商大学赵荣光教授题词：“食为民天上，厨行天下先”。

中国药膳研究会副秘书长焦明耀赠画：“乾坤清气”。

书法家淳一题词：“厨行天下五味香，烹文煮字著华章”。

## 写在前面的话

### 小 引

“厨行天下”书系之《烹饪调味》，与已经出版的《烹饪刀工》、《烹饪技法》、《烹饪火候》相比，“言犹未尽”的感觉更明显一些。刀工、技法、火候，都可以进行“量化”：切、砍、削、片等刀工，主要有12种；煎、炒、烹、炸等技法，常用的有50多种；大火、中火、小火、微火，包括过度的火候，也不超过10种。可是，调味就不同了，何止“五味”，还有臭味、怪味，还有魔术般变幻的复合味。所以，这本书只是文字上与前几本相当，而调味的内容“还有话要说”，特别是味之地位、味之来历、味之难知，不能不说，也就作为“写在前面的话”，给本书起个“小引”的作用。

#### 一、食以味为先

提到菜肴质量，无论在吃饭的餐桌上，还是在赛事活动的裁判室里，人们特别在意色、香、味、形。有人对此不是很理解，认为这“香”和“味”有重复之嫌——香味不也是味吗？

正确的理解，应该是这样的：

色，是用眼睛审视菜肴的颜色。是否好看？是否耐看？好看又耐看，在感官上就会刺激人的食欲。因此有了“秀色可餐”之说。

香，是鼻子闻到的菜肴的味道。好的菜肴，香气扑鼻，好闻耐闻，也能刺激食欲。历史上曾有不少“知味停车，闻香下马”的美食传说。

味，是用舌头感知菜肴的味道。好的菜肴，味道适口，好吃耐吃，从而刺激食欲。有一本写吃的书，书名就叫《舌尖上的狂欢》。

形，是指菜肴的造型。原料经过加工之后，呈现不同的造型，也有不需加工的原形原状，形好也能刺激食欲。人们通常称形为“品相”、“卖相”。出售菜肴，更讲究“品相”——要有个好的“卖相”。

色、香、味、形，这四个方面，相比之下，味道最为重要。难以下咽，往往是因为味道出了问题；吃了还想吃，常常是因为“味道好极了”。正因为这样，人们才有了“食以味为先”的共识。

一道菜肴，虽然其他方面都合格，可味道不好，也会受到全盘否定。只追求菜肴色泽美、形状美，“中看不中吃”，就失去了食用价值。所以，人们很注重知味、辨味、用味、造味，从而形成了不同的风味体系——菜系。

我国声望较高的菜系有山东菜、四川菜、江苏菜、浙江菜、广东菜、湖南菜、福建菜、安徽菜，统称“八大菜系”，即八种风味。各个菜系的不同风味，反映了不同区域的饮食特征。当然，也有不同菜系的相互融合。比如，京菜是由北京风

味、山东风味、清真风味三大风味菜系构成的。

在不同的文化背景之下，还产生了超出地域的多种风味。比如，宫廷风味、寺观风味、家常风味、农家风味、民族风味、清真风味……

风味，《汉语词典》里“泛指事物特色”，《烹饪辞典》则专指“美好的、有特色的口味”。

口味，即食品的滋味。人类有滋有味的饮食生活，是从咸味和酸味开始的。《尚书·说命》记载：“若作和羹，尔惟盐梅。”古人最早使用的调味料，是咸味的盐和酸味的梅。能够进行盐梅“和羹”，就是远古时期最好的美食了。由于人类社会的进步，盐梅之调已不能满足人们的美食需求，就有了“五味调和”的追求：清除异味，突出正味，增加滋味，丰富口味。

古往今来，人们坚持“食以味为先”，既重视烹饪原料的本味，又重视调味料的赋味，更着眼于五味调和，还通过加热效应等变化多端的调味手法，充分发挥味的综合、对比、消杀、相乘、转换等作用，以达到味美可口的目的。

## 二、美味须经妙手调

据报道，一杯红葡萄酒，在常人口里的味道大致是一样的，但到了品酒师嘴里，每过三分钟，就会感觉到有一种细微不同的味觉，以至能体会到 500 多种味道。这不得让人生出几种感慨：一是知味不易；二是调酒不易；三是由此可以想见烹饪调味不易。

善于调味，是中国烹饪的一大特色，也是中国菜系众多，风味迥异，在国际上久享盛誉的原因之一。“首屈一指中国味”，强调“酸而不苦，甘而不太浓，辛而不太辣，淡而有味，

肥而不腻”。这样的美味哪里来？数千年的烹饪实践证明：美味须经妙手调。

突出原料本味。鸡、鸭、活鱼、鲜虾、新上市的蔬菜，诸如此类的原料，本身就是鲜味原料或新鲜原料，调味时宜淡不宜重，避免过咸、过甜、过酸、过辣，不让重味调味料掩盖本味，尽可能体现原料本身的美味。对鲜美并伴有腥膻味或其他异味的原料，可通过醋、酒、葱、姜、糖等调味料去除腥膻味，采取焯水等方法去除异味。采取炖、蒸、焖等烹饪技法，也能保持原汁原味。去除了腥膻味和异味，也就起到了突出本味的作用。

调味料宽广。我国用于烹饪的调味料，数量多，品种全。有单一调味料，有复合调味料，还有一些用于调味的中药材。据统计，我国现有调味料上千种。根据调味料的性质、来源、加工方法等，可分为天然调味料、酿造调味料、化学调味料、复合调味料、核酸调味料、原始香辛调味料、西式调味料。根据调味料的用途，还可分为中餐调味料、快餐调味料、西餐调味料、膨化食品调味料、火锅调味料、海鲜调味料等。在营养、卫生、适口、方便的原则之下，调味料正呈现多元发展的格局，特别是复合调味料的发展势头更为强劲。

调味方法细腻。菜肴的不同口味，除了使用不同的原料，采取不同的技法，投放不同的调料，还离不开细腻的调味技法。比如，分阶段调味法：第一阶段，加热前调味，为辅助调味，是用盐、酱油、糖、醋、料酒、姜末等浸渍；第二阶段，加热中调味，为正式定味，是把调料和原料更好地结合在一起，使菜肴入味；第三阶段：加热后调味，为补充调味，是在菜肴成熟时加入调味料，使菜肴口味更为完善。

调味技术高超。使用不同的调味料，虽然有的要对成碗汁，但总体来说，调味料是一样一样添加的。先放哪个，后放哪个，每个放多少，看起来很简单，却包含很多知识、技术、经验。一般来说，要做到“四个准”：一是口味拿得准，这是对厨师调味的基本技术要求；二是比例投得准，调味料用量和比例，对口味影响最大，所以特别强调用量和比例适当；三是时间定得准，在不同时间恰到好处地投入调味料；四是次序放得准，掌握好调味料投放的先后顺序，不能错乱。

调制复合味。复合味是由两种或两种以上调味料加工而成的。尽管现在市场上出售多种复合调味料，但厨师也应掌握调制复合味的技术，做到得心应手。比如，使用泡椒、葱、姜、蒜、糖、醋等调成鱼香味；用胡椒面、醋调成醋椒味；用花椒、辣椒调成麻辣味；用酒糟、绍酒调成香糟味；用多种调味料调成怪味。名厨大师亲手调制的复合味，不仅能改善和丰富菜肴口味，还能给菜肴增加鲜艳的色彩。

### 三、鲜能知味也

“人莫不饮食，鲜能知味也。”这是2000多年前孔子的感慨。人人都吃饭，却很少有人能真正品出滋味。不知味的原因，关键是缺乏“知味”的能力。知味就要辨味、评味、赏味。从事烹饪工作，就更应该“知味”。烹饪调味，既有传统的技艺绝活，又有广阔的创新空间，是一个很复杂的研究领域和实践活动。

早在1916年出版的《清稗类钞》中，就曾写及不同国家“知味”的情形：“西人尝谓世界之饮食，大别之有三。一是我国，二是日本，三是欧洲。我国食品宜于口，以有味可辨也。日本食品宜于目，以陈设时有色可观也。欧洲食品宜于

鼻，以烹饪时有香可闻也。”

此书出版 70 多年之后，各国的烹饪调味专家相聚日本东京，参加 1988 泛太平洋地区饮食服务国际研讨会，一位西方代表的发言，与《清稗类钞》那段“知味”的话，意思相同：“日本人用眼睛吃饭，法国人用鼻子吃饭，只有中国人懂得用舌头吃饭。”

中国人对于味，不仅眼观耳闻，更在于舌头的品味，对烹饪调味有着更广泛、更深入的研究。远在 3000 多年前的商代，就有了伊尹对烹饪调味的精辟论述：“调和之事，必以甘、酸、苦、辛、咸，先后多少，其齐甚微，皆有自起。”烹饪调味一直为饮食行业所重视，名人名言不断：“口之于味也有同嗜焉”，“味不过五，其味不可胜尝”，“五味令人人口爽”，“味之精微，口不能言也”。

明清以后，我国出现了“鲜味”的说法，并逐渐成为评价中餐的独特视角。可是，西方人只知道香，而不承认鲜。在西方文字中没有对应“鲜味”的词汇，通常把鲜味剂说成“滋味增效剂”。在英语翻译时，常将鲜味译成 delicious，其实，delicious 的原意是涉及味觉、嗅觉和幽默感的味道。日本一些食品学家力主鲜味是独立的基本味，他们进行了许多卓有成效的科学实验，认识了各种鲜味剂的化学结构，肯定了氨基酸和某些核苷酸的鲜味效果，但目前还没有发现人类口腔内对氨基酸类鲜味剂的敏感部位，不像味蕾能感知酸甜苦辣咸、末梢神经能感知辣、舌面收敛感能感知涩。对于鲜味的奥秘，还有待于人们去探索……

目前，调味料在我国正呈现营养化、多样化、方便化、礼品化的发展趋势，而且已经打破了“地产地销”的传统格局，

上海的“川崎调料”、西安的“阿香婆酱”、天津的“蒜蓉辣酱”、四川的“川菜调料”、广州的“增鲜调料”，都能在更大范围与消费者见面。而且，还有不需要调制的指定菜肴调味料：“麻婆豆腐调味料”、“鱼香肉丝调味料”、“凉拌菜调味料”……

使用调味料的重要性，袁枚在《随园食单》里作过十分形象的描写：“厨师之作料，如妇人衣服首饰也，虽有天姿，虽善涂抹，而敝衣褴褛，西子亦难以为容。”调味料的推陈出新，调味技法的难以数计，菜肴口味的传承与创新，无不令人感慨于烹饪调味这门科学的博大精深。

拿在读者朋友手上的这本《烹饪调味》，但愿能读出点食物的滋味，生活的巧味，文化的韵味，历史的趣味……



写在前面的话 .....	1
<b>1</b>   百人吃百味 .....	1
<b>2</b>   话说“众口难调” .....	5
<b>3</b>   五味调和百味香 .....	10
<b>4</b>   南甜北咸的“甜” .....	15
<b>5</b>   甜味菜谱 .....	19
<b>6</b>   糖，“用以提鲜却不觉甜” .....	24
<b>7</b>   酱：百味之将 .....	29
<b>8</b>   “不得其酱不食” .....	33
<b>9</b>   烹调中的酱调料 .....	38
<b>10</b>   从动物油到植物油 .....	43
<b>11</b>   添油加醋 .....	48
<b>12</b>   油多不坏菜？ .....	53
<b>13</b>   香味，是美味的升华 .....	58