

ZHONGWAI CAIYAO TIAOWEI BAODIAN

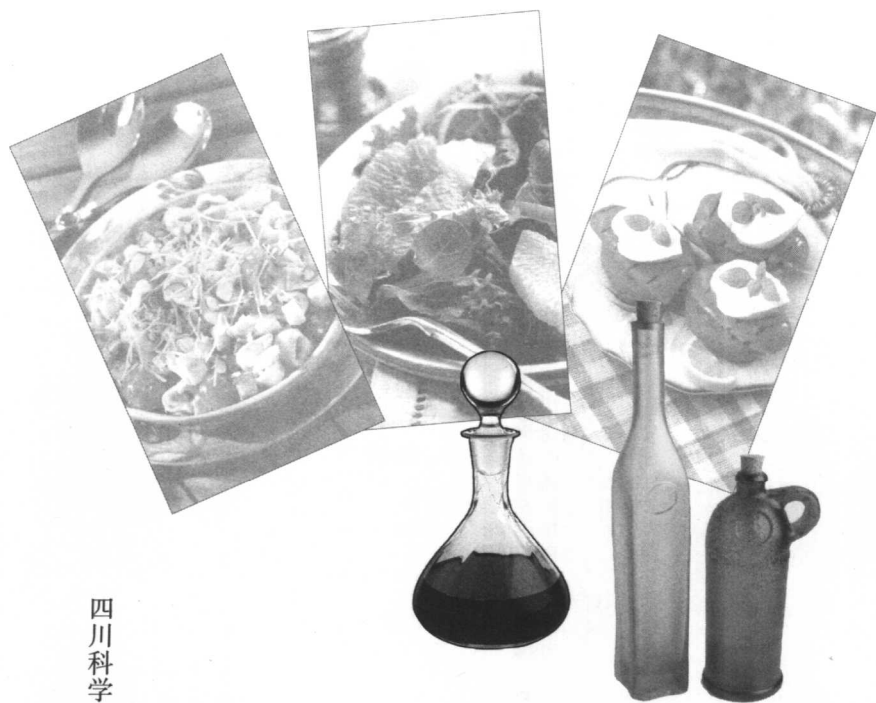
中外菜肴 调味宝典

■ 晓书 主编

● 四川出版集团·四川科学技术出版社



中外菜肴调味宝典



四川科学技术出版社

主编 晓书

图书在版编目(CIP)数据

中外菜肴调味宝典/晓书主编. - 成都:四川科学技术出版社,2004.1(2004.9重印)
ISBN 7-5364-5341-8

I. 中… II. 晓… III. 调味法 IV. TS972.112

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第083416号

中外菜肴调味宝典

主 编 晓 书
责任编辑 李蓉君
封面设计 霍运熙
版面设计 康永光
责任校对 叶 战 王初阳 缪栋凯
责任出版 周红君
出版发行 四川科学技术出版社
成都盐道街3号 邮政编码 610012
开 本 890mm × 1240mm 1/32
印 张 20.75 字数 520 千 插页 1
印 刷 郫县科技书刊印刷厂
版 次 2004 年 1 月成都第一版
印 次 2004 年 9 月成都第二次印刷
定 价 32.00 元
ISBN 7-5364-5341-8

■ 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/成都市盐道街3号
邮政编码/610012

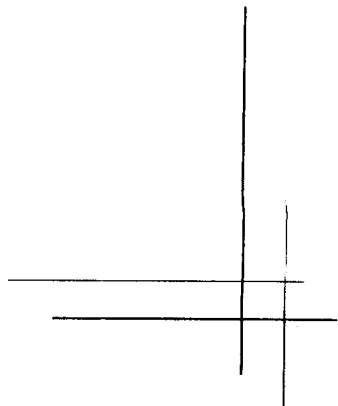
编委名单

主 编 晓 书

副 主 编 李跃清 李晋安

编写人员 贺 刚 胡 伟 赵志武

王国春 冯乐东 周 鹰



内容提要

本书为烹饪调味工具书之一。全书结合菜例，介绍了中式菜肴味型和部分国外菜肴流行味型的调制方法。其中包括菜肴调味基本知识、中国传统菜肴调味方法及运用、中国新潮菜肴调味方法及运用、西式菜肴调味方法及运用、中外独特调味方法及运用等。同时，本书还介绍了菜肴调味技巧、注意事项等。

本书内容全面翔实，可操作性强，可作为广大烹饪工作者、烹饪学校学生、烹饪爱好者、家庭主妇的参考书。



序

烹调可以分为烹饪和调味两个方面。由于调味的作用,才使千变万化、品种繁多的菜肴以色、香、味而流传于世,受到人们喜爱。在菜肴制作中,味是处于第一位的,可以说“味为菜之魂”。因为,正是由于味的特色,才真正形成了菜肴的风味;正是由于味的作用,刺激了人们的食欲,满足了人们生存的需要。美食佳肴因为味而存在,因为味而有形,因为味而流传,因为味而升华。因此,要成为烹饪高手,一流行家,知味用味是必不可少的一环。掌握了味,便把握了烹调的关键,掌握了菜肴的精髓。

纵观中外烹饪史,中西菜肴虽然差别大,但是追求“味”的至上,都是一脉相传的。菜肴的神奇之处是味的变化结果。各种不同的调味品,通过能工巧匠的“加减乘除”,算出了一系列的物理、化学变化,形成了不同的“味型”,为餐饮的发展与壮大奠定了基础。可以说,味赋予了菜肴的风格,成就了菜肴的特色。它是菜肴的载体,更是菜肴的神韵。

关于味的种类,可以说是难以计数,我们可以用博大精深,变幻无穷来概之。据统计,公认的中外菜肴味型可达 2000 种。仅中国川菜传统菜肴的味型就有 23 种之多,如果加上多年来出现的复合味,可达 40 多种。近年来,由于中西交流,中外合璧,内地合并,城乡交融,许多新的味型不断涌现,如新派川菜、新派粤菜、港式菜肴、流行菜肴、乡土菜、江湖菜、迷宗菜等产生的新味型不下 50 余种,并且还在增长。这些丰富的味型,为菜肴的丰富奠定了基础,满足了不同口味的不同需要。作为西餐,味型也是千变万化的。各国的沙司和汤菜、烤肉汁其味型各不相同,如沙司有几十种。中

THE NEW EAST ASIAN



中

外



菜

肴

2003年5月



调 味



宝 典

国菜中的糖醋味也有多种,南北东西差别大。加上调味品运用不同,分量差异,厨师技巧等,更使味的变化千姿百态,变化莫测。

所以,面对美味佳肴的长河,只有把握和运用味的脉络,掌握基本味的调制,才可以举一反三,事半功倍,在烹调中得心应手,运用自如。

本书从丰富多彩的味型出发,对主要的中外菜肴的基本味型及调剂方法作了介绍,并从烹调自身特点出发,紧紧结合具体菜肴进行分析,通过菜肴制作,揭示中外菜肴调味之奥秘,掌握原料、调料的用量、比例、技巧与特色等,从而为菜品制作把握关键之处。

本书所指的“味”,不是烹饪化学意义上的“味”,也不是传统的“五味”,而是通过一系列调料形成的一种“味”,既体现菜肴风味,又体现菜肴本身滋味。因此,本书尽量有别于过去的调味书,力求全面性、具体性、可操作性、实践性,体现味与菜肴制作的结合。

本书的出版对于发展我国烹饪事业,提高人们的厨艺具有积极意义。在本书的写作过程中,得到了有关学者和专家的指导,同时参考了部分相关书籍,这些都为本书的写作提供了极大帮助。在此编者向有关人士表示感谢。由于写作时间仓促,再加上编者水平有限,书中不足之处在所难免,敬请广大读者指正。

作者

2003年5月

目 录

第一章 菜肴调味基本知识 1

- 一、调味的定义、起源与发展 1
二、调味的作用、特点和方法 3
三、调味的原则、技巧与应注意的问题 9

第二章 中外菜肴常见味及调味品介绍 15

- 一、咸味 15
(一)食盐 15
(二)酱油 17
(三)豆豉 17
(四)酱 18
(五)豆腐乳汁 19
二、甜味 21
(一)糖 21
(二)甜酱等其他甜品 23
三、酸味 23
(一)醋 24
(二)酱类 25
四、辣味 26
五、苦味 31

- 六、麻味 34
七、香味 36
八、新潮味 38
九、西味 43

第三章 中国传统菜肴的调味方法及运用 48

- 一、中国菜肴调味原理 48
- (一) 中国菜调味原理和物理、化学变化 50
- (二) 中国菜调味增香原理 53
- (三) 中国菜调味密封原理 55
- 二、热菜的调味方法及运用 57
1. 咸鲜味 57
- (1) 盐水咸鲜 58
- (2) 白油咸鲜 58
- (3) 本味咸鲜 58
- 菜肴举例 59
- 鲜熘鸡片 59
- 鸡蒙莼菜 59
- 白油蹄筋 60
- 火爆双脆 61

W. H. W. J. J. J.



中外



菜肴



调 味



宝 典

2. 麻辣味 62

(1) 川式麻辣 62

(2) 海派麻辣 63

菜肴举例 63

水煮牛肉 63

麻婆豆腐 64

麻辣砵鱼 65

麻辣泥鳅 65

3. 豆瓣味 66

(1) 家常豆瓣味 67

(2) 浓香豆瓣味 67

菜肴举例 68

豆瓣鲜鱼 68

豆瓣石爬鱼 68

豆瓣肘子 69

黄焖兔 70

4. 糊辣味 70

菜肴举例 71

宫保鸡丁 71

糊辣乌鱼片 72

宫保蛇丁 73

宫保牛柳 73

5. 家常味 74

(1) 家常味(用豆瓣) 75

(2) 家常味(不用豆瓣) 75

菜肴举例 76

回锅肉 76

小煎鸡 76

魔芋烧鸭 77

家常刺参 78

家常羊肉丝 78

6. 鱼香味 79

(1) 鱼香味(可用豆瓣) 80

(2) 鱼香味(不用泡辣椒) 80

菜肴举例 81

鱼香肉丝 81

鹅黄肉 82

鱼香豆腐 82

鱼香脆皮茄 83

鱼香酥皮脑花 84

7. 糖醋味 84

(1) 糖醋味(川式) 85

(2) 糖醋味(海派) 85

(3) 糖醋味(广式) 86

(4) 糖醋味(京苏式) 86

菜肴举例 86

糖醋排骨 86

糖醋脆皮鱼 87

糖醋脆皮鸡 88

糖醋藕盒 89

糖醋冬笋 89

糖醋酥丸 90

8. 荔枝味 91

(1) 荔枝味(不用胡椒、料酒) 92

(2) 荔枝味(用胡椒、料酒) 92

菜肴举例 92

炸熘肉丸 92

锅巴肉片 93

抄手肉片 94

荔枝肝片 94

9. 酸辣味 95

(1) 酸辣味(余烩菜肴) 96

(2) 酸辣味(烧、炒菜肴) 96

菜肴举例 96

酸辣海参汤 97

酸辣鱼块 97

酸辣鸭丁 98

酸辣鱼翅汤 99

酸辣笋衣 99

10. 椒盐味 100

菜肴举例 101

椒盐肝卷 101

椒盐脑花 102

椒盐茄饼 102

三丝鱼卷 103

椒盐蜗牛卷 104

11. 姜汁味 104

(1) 姜汁味(用于肉类) 105

(2) 姜汁味(用于水产类) 105

菜肴举例 105

姜汁热肘子 105

姜汁鲫鱼 106

姜汁基围虾 107

姜汁蜆皮丝 107

12. 酱香味 108

菜肴举例 109

酱烧冬笋 109

酱肉丝 109

酱香全鸭 110

酱糟酥鱼 111

酱爆肉 111

13. 白汁味 112

白汁味(用奶汤) 112

菜肴举例 112

奶汤腰片 113

奶汤海参 113

白汁菜卷 114

白汁五柳鱼 115

奶汤千张 115

14. 纯甜味 116

菜肴举例 117

杏仁豆腐 117

夹沙肉 118

桑葚糖糕 118

雪花桃泥 119

冰汁藕片 119

15. 咸甜味 120

(1) 咸甜味(烧菜等) 121

(2) 咸甜味(蒸菜等) 121

菜肴举例 122

红烧蜗牛 122

东坡肉 122

炸烧皱皮肉 123

THE NEW YORK PUBLIC LIBRARY



中

外



菜

肴



调 味



宝 典

粉蒸肉 124

清蒸元宝鸡 124

16. 甜咸味 125

(1) 甜咸味(用冰糖) 126

(2) 甜咸味(用白糖) 126

菜肴举例 126

杏仁烧肉 126

焦皮肘子 127

爆虾段 128

冰糖肘子 128

17. 咸酸味 129

(1) 咸酸味(用醋) 130

(2) 咸酸味(用泡菜) 130

菜肴举例 130

酸菜蚕豆汤 130

酸菜鱼汤 131

酸菜鸡 131

酸熘鲜贝 132

18. 香糟味 133

(1) 香糟味(用于素菜类菜肴) 133

(2) 香糟味(用于禽类等菜肴) 133

菜肴举例 134

香糟肉 134

香糟冬笋 134

糟醉萝卜条 135

糟汁鸭条 135

19. 糟味 136

(1) 糟味(用糟蛋) 137

(2) 糟味(用糟卤) 137

菜肴举例 137

糟炒兔片 137

糟味全鸭 138

糟炒扇贝 138

糟蛋鸭子 139

20. 茄汁味 140

菜肴举例 141

茄汁鱼花 141

茄汁羊尾 141

茄汁鳕鱼 142

茄汁肉蟹 143

菜心茄汁丸 143

21. 咖喱味 144

菜肴举例 145

咖喱鸡条 145

咖喱鱼肉丝 145

咖喱鱼头煲 146

咖喱牛舌 147

咖喱包子 148

五香咖喱饭 148

22. 怪味 149

(1) 怪味(清淡) 150

(2) 怪味(新型) 150

(3) 怪味(新潮) 150

菜肴举例 151

怪味里脊肉 151

怪味猪排 152

怪味牛柳卷 152

怪味鱼排 153

怪味鱼鳞 154

23. 孜然味 155

(1) 孜然味(传统) 155

(2) 孜然味(新型) 156

菜肴举例 156

孜然凤翅 156

孜然鱼羊卷 157

孜然排骨 157

孜然鳝卷 158

孜然兔排 159

24. 茶香味 160

菜肴举例 161

龙井虾仁 161

茶香鱼片 161

茶香鸭舌蛋 162

茶香肉片汤 163

25. 酒香味 163

(1) 酒香味(泡汁) 164

(2) 酒香味(热烹) 164

菜肴举例 164

啤酒香排骨 164

酒香小盅鸡 165

酒香酥鱼 166

酒香冬笋 166

酒香豆腐饼 167

26. 蒜香味 168

(1) 蒜香味(传统型) 168

(2) 蒜香味(流行型) 169

菜肴举例 169

蒜香骨 169

面筋蒜香骨 170

蒜香鱼柳 171

蒜香豆腐 171

蒜香红萝卜 172

27. 藿香味 173

(1) 藿香味(干品) 173

(2) 藿香味(鲜品) 174

菜肴举例 174

藿香兔头 174

藿香虾仁 175

藿香醋鱼 175

藿香蚕豆 176

藿香茄饼 177

28. 竹香味 178

(1) 竹香味(竹筒) 178

(2) 竹香味(竹叶) 178

菜肴举例 179

竹香翠滑肉 179

竹香粉蒸肉 179

竹香排骨 180

竹香粉蒸鸡 181

竹香乳鸽 181

29. 荷香味 182

(1) 荷香味(鲜荷叶) 183

(2) 荷香味(干品) 183

菜肴举例 183

中外菜肴调味宝典





荷香蒸面筋 183

荷香辣排 184

荷叶包兔 185

荷香鹌鹑 186

荷香鳊鱼 186

30. 奶香味 187

(1) 奶香味(牛奶) 187

(2) 奶香味(奶油) 188

菜肴举例 188

奶香咖喱鸭 188

奶香红薯丸 189

奶香鱼卷 189

奶香冬瓜球 190

奶油土豆糕 191

31. 咖啡味 191

菜肴举例 192

咖啡杏仁 192

咖啡鸡腿 193

32. 陈皮味 193

(1) 陈皮味(家常型) 194

(2) 陈皮味(清淡型) 194

菜肴举例 194

陈皮牛肉 194

陈皮辣兔丁 195

陈皮鸭掌 196

陈皮蒸鸡 197

陈皮肉蟹 197

33. 果香味 198

(1) 果香味(柠香型) 198

(2) 果香味(荔枝型) 199

菜肴举例 199

柚香公鸡 199

柠汁酱香骨 200

苹果肉卷 200

果香虾仁煲 201

果香乳鸽 202

34. 泡椒味 202

(1) 泡椒味(用泡辣椒) 203

(2) 泡椒味(用小米椒
或野山椒) 203

菜肴举例 204

山椒鲫鱼 204

山椒炒海参 204

泡椒猪手 205

泡椒牛蛙 206

剁椒肝片 206

三、冷菜调味方法及运用 207

1. 咸鲜味 208

(1) 本味咸鲜 208

菜肴举例 209

卷筒鸡 209

海带银芽卷 209

清蒸桂鱼 210

烩竹荪鸭舌 211

桂花肉冻 211

(2) 香油咸鲜 212

菜肴举例 213

椿芽蚕豆 213

调 味



宝 典

虾米干丝 213

海蜇手撕鸡 214

凉拌苦瓜 214

藕拌菠菜 215

(3) 酥香咸鲜 216

菜肴举例 216

酥炸鲜虾 216

软酥鲫鱼 217

芝麻腐丝 217

松仁玉米 218

素什锦卷 219

(4) 盐水咸鲜 220

菜肴举例 220

盐水猪肝 220

盐水鸡肝 221

盐水金钱鸡 221

盐水雪豆 222

2. 咸辣味 223

菜肴举例 223

椿芽肉丝 223

辣味鸭子 224

青椒皮蛋 225

香油瓜丝 225

豆豉兔 226

3. 咸麻味 226

(1) 咸麻味(用花椒面) 227

(2) 咸麻味(用花椒油) 227

菜肴举例 227

咸麻豆皮 227

咸麻耳丝 228

蛋酥花生 228

椒油鱿鱼卷 229

4. 麻辣味 230

(1) 麻辣味(简易型) 230

(2) 麻辣味(复杂型) 231

菜肴举例 231

麻辣牛肉丝 231

麻辣肉片 232

麻辣萝卜丝 232

麻辣小龙虾 233

麻辣鳝丝 233

5. 红油味 234

(1) 红油味(简易型) 235

(2) 红油味(复杂型) 235

菜肴举例 235

红油大虾 235

红油耳丝 236

红油鲜鲍 236

红油沙丁鱼 237

红油腐丝 238

6. 怪味 238

菜肴举例 239

怪味鸡块 239

怪味苦瓜 240

怪味豇豆 240

怪味凤爪 241

怪味花生仁 242

7. 芥末味 242

THE ART OF COOKING





菜肴举例 244

芥末鸭掌 244

芥末鸡丝 244

芥末西红柿 245

芥末西芹 245

芥末虾卷 246

8. 蒜泥味 246

(1) 蒜泥味(简易型) 247

(2) 蒜泥味(复杂型) 248

菜肴举例 248

蒜泥白肉 248

蒜泥鸡肝 248

蒜泥拌冻肘 249

蒜泥环喉 250

9. 葱椒味 250

菜肴举例 251

葱麻舌片 251

葱麻鸭掌 252

葱麻桃仁 252

葱椒笋丝 253

葱椒鱼片 254

10. 麻酱味 254

菜肴举例 255

麻酱笋尖 255

麻酱鱿鱼丝 256

麻酱腰片 256

麻酱拌海参 257

麻酱蜇鸡丝 258

11. 椒盐味 258

菜肴举例 259

椒盐皮蛋 259

椒盐金丝 260

椒盐芋头丸 260

椒盐排骨 261

12. 糖醋味 263

(1) 糖醋味(调汁) 263

(2) 糖醋味(熬汁) 263

菜肴举例 263

糖醋蜇皮丝 263

糖醋排骨 264

糖醋鲤鱼 265

糖醋鲜虾 265

糖醋里脊 266

13. 姜汁味 267

菜肴举例 268

姜汁空心菜 268

姜汁嫩鱼丝 268

姜汁蜇皮丝 269

姜汁豇豆 270

姜汁马齿苋 270

14. 陈皮味 271

菜肴举例 272

陈皮牛肉 272

陈皮肉丁 272

陈皮鸡丁 273

15. 五香味 274

菜肴举例 275

五香卤肉 275

五香鸭块 275

五香板栗 276

五香酥鱼 277

五香毛牛肉 277

16. 烟香味 278

(1) 烟香味(花茶) 279

(2) 烟香味(绿茶) 279

菜肴举例 279

樟茶鸭子 279

烟熏鸡 280

烟熏鲫鱼 281

烟熏排骨 281

烟熏豆腐 282

17. 酸辣味 283

(1) 酸辣味(简易型) 283

(2) 酸辣味(复杂型) 284

菜肴举例 284

酸辣黄瓜 284

酸辣马齿苋 284

酸辣萝卜丝 285

酸辣土豆丝 285

酸辣芋丝 286

18. 酱香味 287

(1) 酱香味(素菜、果类) 287

(2) 酱香味(荤菜类) 287

菜肴举例 288

甜酱腌肉 288

甜酱姜芽 288

酱酥桃仁 289

酱香腐干 289

19. 鱼香味 290

菜肴举例 291

鱼香鸡爪 291

鱼香青圆 291

鱼香虾排 292

鱼香火腿肠 293

鱼香豇豆 294

20. 糊辣味 294

(1) 糊辣味(炒菜) 295

(2) 糊辣味(烧拌菜) 295

菜肴举例 295

烧拌冬笋 295

糊辣西兰花 296

炆肉末儿菜 296

烧拌茄子 297

糊辣兔块 298

21. 茄汁味 298

(1) 茄汁味(简易型) 299

(2) 茄汁味(复杂型) 299

菜肴举例 299

茄汁排骨 299

茄汁鸡蛋 300

茄汁海虾 301

茄汁鱼条 301

22. 葱油味 302

菜肴举例 303

葱油肚条 303

葱油蛋卷 303

中外菜肴调味宝典



中

外



菜

肴

2008.12.17 11:47 11.11



调 味



宝 典

葱油蚕豆 304

葱油兔丁 305

葱油鱼条 305

23. 椒麻味 306

菜肴举例 307

椒麻桃仁 307

椒麻鸡块 308

椒麻鹅肠 308

24. 白油味 309

菜肴举例 310

白油花菜 310

温拌腰丝 310

虾子拌芹菜 311

25. 香糟味 312

菜肴举例 312

香糟鸭块 312

香糟春笋 313

香糟火腿 313

香糟仔鸡 314

醉三花 315

26. 糟味 315

(1) 糟味(糟米酒) 316

(2) 糟味(糟蛋) 316

菜肴举例 316

糟味冬笋 316

糟味鸡 317

糟味蹄膀 318

糟味猪肝 318

27. 甜味 319

(1) 甜味(单一味) 320

(2) 甜味(复合味) 320

菜肴举例 320

白糖羊尾 320

玫瑰兔丁 321

可可桃仁 321

糖粘茄条 322

甜味香蕉藕排 323

28. 甜咸味 323

(1) 咸甜味(简易型) 324

(2) 咸甜味(复杂型) 324

菜肴举例 324

甜咸蒜头 324

芝麻肉丝 325

蜜汁排骨 325

菊花莲藕 326

29. 咖喱味 327

(1) 咖喱味(简单型) 327

(2) 咖喱味(复杂型) 328

菜肴举例 328

咖喱牛舌 328

咖喱麻辣泥鳅 329

咖喱豆干 329

咖喱牛肉干 330

30. 豆瓣味 331

(1) 豆瓣味(简易型) 331

(2) 豆瓣味(复杂型) 332

菜肴举例 332

豆瓣仔姜 332