



主编 张云甫 张仁庆

调味宝典

TIAOWEI BAODIAN

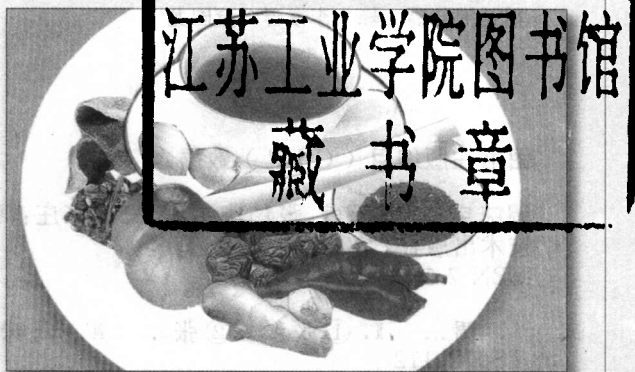


河北科学技术出版社

调味

宝典

TIAOWEI BAODIAN



主编 张云甫 张仁庆

河北科学技术出版社

《调味宝典》编委会

主 编 张云甫 张仁庆

副主编 蔡育发 关 明

编 委 (排名不分先后)

张仁庆	张云甫	关 明	王振宇	赵庆华	蔡育发	李春祥
张旭辉	侯红梅	刘树花	王秀玲	张韶云	徐景丽	闫修芬
刘仁民	刘卫民	李长茂	孙玉成	张帅林	陈彦明	张广林
徐锦涛	周 玲	宋世伟	曲长波	熊四智	顾振武	马志祥
王福龙	季广辉	齐国利	万 勇	宋文输	贺红亮	黄绍财
孟繁富	林传和	韩索林	陈新华	郝凤利	李 刚	王书昌
陈沧海	高 峰	李友群	董国龙			

图书在版编目(CIP)数据

调味宝典/张云甫,张仁庆主编.—石家庄:河北科学技术出版社,2003

ISBN 7-5375-2880-2

I. 调... II. ①张... ②张... III. 调味法
IV. TS972.112

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第093900号

调味宝典

主编 张云甫 张仁庆

河北科学技术出版社出版发行(石家庄市和平西路新文里8号)

河北新华印刷二厂印刷 新华书店经销

850×1168 1/32 11印张 260000字 2004年1月第1版
2004年7月第2次印刷 印数:4001—8000 定价:26.00元

<http://www.hkpress.com.cn>

(如发现印装质量问题,请寄回我厂调换)

一、麻辣味型

主要调料：花椒、红辣椒、辣油、辣椒酱。

特色：麻辣味型比一般的辣味菜多了麻的口感，主要是利用花椒麻的特性，加入红辣椒或辣油的辣味，即成川菜特有的又麻又辣的味型。一般用热油爆香花椒粒，制成花椒油，再加入红辣椒炒熟；也可直接把花椒磨粉，加入菜肴中烹煮或凉拌。烹调时须注意麻味的程度，若麻味太重，会造成味觉麻痹，掩盖食物的鲜味，所以麻味及辣味的比重，须视食物的份量及个人的口味而定。



酱香麻辣牛肉丝

内蒙古包头马志祥制作

二、鱼香味型



翡翠鱼香肉丸

北京人民医院王福龙制作

主要调料：红辣椒、葱、姜、蒜。

特色：鱼香味型是根据传统烹调鱼类食物的调味方法，大量利用葱、姜、蒜的辛香，再加上红辣椒的辣味（原是用来除去鱼的腥味）调出的一种味型。利用这种调味方法搭配其他食物，更可使菜肴产生不同的香辣风味，是川菜中一种独特的味型。葱、姜、红辣椒均须切成末，以热油爆香，加入酱油、糖、醋调成料汁，用来拌炒各种肉类、豆腐或蔬菜，再用太白粉水勾芡，即可烹调出香气浓郁，咸、甜、酸、辣兼备的鱼香味菜。

三、糖醋味型

主要调料：糖、醋、酱油。

特色：糖醋味型甜、酸并重，烹调时须以适当的咸味作基础，重用糖及醋，以突出酸甜的特色。也可加入蕃茄酱，更可以增加菜肴的色香味。至于酸甜的比例，则视菜肴的种类及个人口味而定，喜欢甜者多加糖；喜欢酸甜多加醋。将糖在酱油及醋中调匀，再加入麻油，即是基本的糖醋汁，用于凉拌菜，在夏天食用非常清爽可口。如是用于热菜，则在用热油爆香葱、姜、蒜末后，再加入糖醋汁拌炒食物，须再以太白粉水勾芡，才能让香浓的糖醋汁均匀地附着在食物上。



凤朝牡丹

四、家常味型

主要调料：豆瓣酱、花生油、酱油、葱、姜、盐。

特色：将花生油烧热，放入葱、姜、蒜炒出香味，再放入豆瓣酱滑炒，可以烹制出咸鲜的家常味型菜肴。烹调时，若加入适量的白糖、豆豉、胡椒粉、醋，即可炒出鲜辣味的家常菜。家常味型是常见常用的、具有特色的味型。



地锅鸡

江苏徐州饭店季广辉制作

五、酸辣味型



鸡丝拉皮

甘肃兰州顾振武制作

主要调料：醋、酸菜、辣油、辣豆瓣酱。

特色：酸辣味型是利用醋或酸菜的酸性，加上辣豆酱或辣油，制成以酸味为主，辣味为辅的特殊风味。酸味可促进食物中钙质分解。适度的酸味，有增鲜提香的作用，但须掌握酸而不涩的原则。若酸菜咸味过重，可先用清水浸泡去其盐分再使用。醋有黑醋、白醋，海鲜类原料多用黑醋，肉类、蔬菜类原料多用白醋。熟炒酸辣菜多用辣豆瓣酱，以增加香气及辣味；凉拌酸辣菜则用辣油来提味，适度酸辣味能增进食欲。

六、豆瓣味型



剁椒鱼唇

江苏徐州饭店季广辉制作

主要调料：豆瓣酱、盐、醋、酱油。

特色：豆瓣味型是一款特殊的风味，其特点是突出豆瓣的香醇，再调以香醋、酱油、白糖、葱、姜、蒜、绍酒等，使菜肴味浓、醇厚却具鲜香。豆瓣酱分咸味和辣味两大类，可根据不同口味调制，在其他调味料中增减。豆瓣味不能与麻辣味相混。

七、宫保味型

主要调料：干红辣椒、花椒。

特色：宫保味型，麻辣而不燥，是利用多量的干红辣椒（如果怕太辣可除去辣椒籽后切成段或丝），用油炸或小火炒至深红色，再加入花椒炸至金黄色，捞起制成。花椒的麻味及干红辣椒特殊的香辣味，更使菜肴增色添香。烹调时特别注意炸红辣椒时的火候，油温不可太高，绝不能炸至焦黑，否则易生苦味。搭配的食物通常须稍用油炸过，加入干红辣椒中拌炒，再加入糖、酱油及酒等调味，即成色香味美的宫保味型。



宫保凤尾虾

河北石家庄燕风楼烤鸭店齐国利制作

八、芥末味型

主要调料：芥末、白酱油、芝麻油、味精、香醋。

特色：芥末味型是在芥末中加入白酱油、芝麻油、香醋、味精调制而成。芥末是芥末籽磨制而成的，具有强烈的冲味。芥末以颜色鲜黄、粉细为佳。芥末含脂肪、糖类、芳香油、芥籽苷等成分。用白酱油、芝麻油、味精、香醋等调制芥末，具有咸、酸、鲜、香、冲多种口味，清爽解腻，味道独特，别具风格。



芥末鸭掌

大三峡美食楼万勇制作

九、红油味型



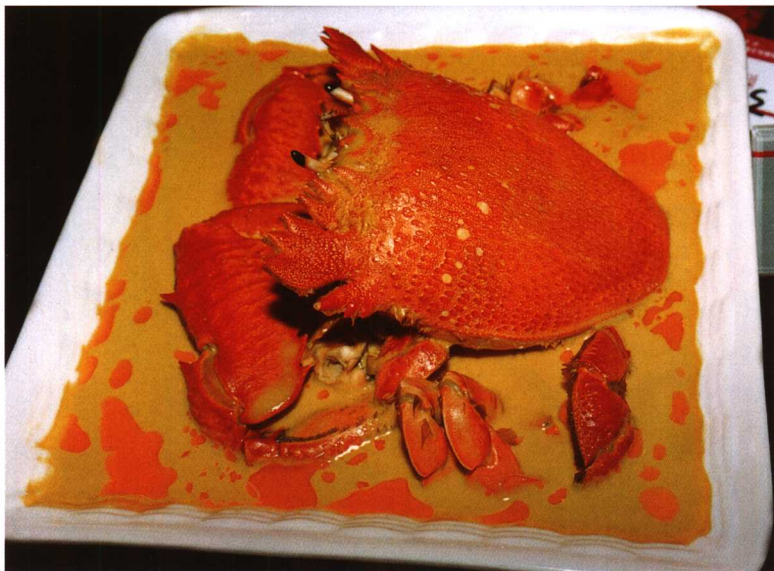
红油菊花芋

重庆维也那大酒店制作

主要调料：红尖辣椒、植物油、葱、姜。

特色：红油味型是以红油为主制成的一种味型。红油是用红尖辣椒制作的调味品，是单一口味的基本味，常用于制作凉菜或与其他调味品调和使用。烹制红油时，先用植物油将葱、姜段炸出香味离火，适度时倒入辣椒丝或辣椒面。这不是炸辣椒油，注意干辣椒浸泡一下再操作，这样才能做出色泽红亮、味正的红油。此味型是火锅调料，是佐餐调味的上等调味品。

十、咖喱味型



椰香咖喱红蟹

深圳凤凰楼饮食公司制作

主要调料：咖喱粉、酱油。

特色：咖喱味型是以咖喱粉为主制成的味型。咖喱粉是利用多种香料研磨成的粉状调味料，是西方菜肴中常用的调味料。应用在中式菜肴中，其独特的辛香味，就形成了色泽鲜黄油亮、辛辣中略带甜味的咖喱味。在烹调时咖喱粉须先用油炒香，火不宜太大，用小火慢慢炒出香味，再加入酱油等其他调味料，才可作出美味的咖喱菜。

十一、陈皮味型

主要调料：陈皮、干辣椒、油、葱、姜。

特色：陈皮味型是以陈皮和辣椒为主制成的味型。陈皮是干橘子皮，用其制作菜肴调味能去腥除异味，并能使口味清香，有通气理肺，祛痰醒脑之功效。可用花椒和干辣椒提取麻辣味，也可加少许白糖提鲜。此味型菜肴咸鲜麻辣、口味醇厚。



锅仔柚皮螺

广西南宁银河大酒店制作

十二、苦乐味型

主要调料：花生油、花椒盐。

特色：苦乐味型是以花椒、盐为主制成的一种味型。苦味是“五原味之一”，虽说单纯的苦味并不可口，但恰当地应用苦味调味能丰富食物的滋味。纯正的苦味是具有杀口、爽齿、刺激胃口、振奋精神的作用。菜肴中的苦味，主要是体现苦而凉爽、苦后回甜、苦中呈香、苦凉清爽的风格。苦味食品有助于保持健康的平衡状态。



兰花香辣肥肠

四川南充周玲制作

十三、五香味型



石锅狗肉

吉林长春黄绍财制作

主要调料：花椒、大料、丁香、淀粉、葱、姜、盐。

特色：五香味是利用姜汤，加上调料熬制而成的一种味型，熬好后拣去葱、姜、大料，放入食盐，勾上淀粉，即是五香汁。若用此汁炖鸡、炖肉、炖土豆等可以将主料一起下锅炖煮，但不宜早放盐，以防原料不宜炖烂，也可用天然植物香料山柰、八角、丁香、桂皮、甘草制作五香调味品。

十四、大怪味型



珊瑚黄瓜

吉林宋文翰制作

主要调料：油、葱、姜、盐、料酒。

特色：怪味是由咸、甜、辣、麻、酸、鲜、香等滋味组成的多种口味的集合体，综合于其他味。制作怪味时将葱、姜、料酒、精盐各一半做底味调料，它可先处理主料，增加底味，并使底味与确定后的味型保持一致，然后将所有的调料混合即可做出美味的怪味菜肴。

十五、水果味型



辉煌一品虾球

北京贺红亮制作