

新疆科技卫生出版社(K)

李维达 编著

菜肴的调味

(味与味型)



前 言

调味,在菜肴烹制中是至关重要的一环。评价菜肴的好坏,都是以“味”为第一标准。怎样科学地运用调味手段,使菜肴的“味”变化多端,真正做到“百菜百味”,达到尽善尽美的境地,是烹调师和烹调爱好者的必修课程。从这点出发,笔者搜集了近40种菜肴味型的特点及不同调制方法等资料,结合工作中的体会,编著了这本小册子,期望对广大读者能有所裨益。

在编著过程中,引用或摘录了部分著作和菜谱的内容,在此特表谢意!由于水平有限,书中难免有不当之处,敬请批评指正。

李维达

1997.8.

目 录

一、味的形成	(1)
二、味的变化(影响味觉的因素)	(3)
(一)温度	(3)
(二)浓度	(3)
(三)溶解度	(4)
(四)生理机能	(4)
(五)嗜好	(4)
(六)饮食心理	(5)
(七)味与味(调味品)之间的相互影响	(5)
三、基本味	(7)
四、单一味与复合味	(11)
五、味型	(12)
(一)咸鲜味型	(12)
菜例一:圆盅鸡	(12)
菜例二:芙蓉鸡片	(13)
菜例三:熘鸡丝	(13)
菜例四:盐水肘花	(14)
(二)糖醋味型(甜酸味型)	(14)
菜例一:糖醋瓦块鱼	(14)
菜例二:糖醋排骨	(15)
菜例三:糖醋什锦菜	(15)

(三)酸辣味型	(16)
菜例一:酸辣海参	(16)
菜例二:酸辣肉丁	(17)
菜例三:酸辣鸡肫花	(17)
(四)荔枝味型	(18)
菜例一:锅巴肉片	(18)
菜例二:合川肉片	(18)
(五)麻辣味型	(19)
菜例一:水煮牛肉	(19)
菜例二:麻辣牛肉干	(20)
菜例三:麻婆豆腐	(20)
菜例四:麻辣鸡片	(21)
(六)椒麻味型	(21)
菜例一:椒麻鸡片	(21)
(七)椒盐味型	(22)
菜例一:椒盐茄饼	(22)
菜例二:椒盐里脊	(23)
菜例三:椒盐八宝鸡	(23)
(八)五香味型	(24)
菜例一:五香脆皮鸡	(24)
菜例二:五香豆腐干	(25)
菜例三:五香牛肉	(25)
(九)酱香味型	(26)
菜例一:甜酱肉丝	(26)
菜例二:酱香腐干	(26)
菜例三:酱爆鸡丁	(27)

菜例四:酱酥桃仁	(27)
(十)麻酱味型	(28)
菜例一:麻酱凤尾	(28)
菜例二:麻酱素海参	(29)
(十一)香糟味型	(29)
菜例一:香糟鸡条	(29)
菜例二:香糟肉	(30)
菜例三:糟醉鱼条	(30)
(十二)蒜泥味型	(31)
菜例一:蒜泥白肉	(31)
菜例二:蒜泥豇豆	(31)
菜例三:蒜泥茄子	(32)
(十三)姜汁味型	(32)
菜例一:姜汁热味鸡	(32)
菜例二:姜汁肚片	(33)
菜例三:姜汁菠菜	(33)
(十四)芥末味型	(33)
菜例一:芥末鸭掌	(34)
菜例二:芥末脆肚丝	(34)
菜例三:芥末鸡条	(35)
菜例四:芥末薄肉片	(35)
(十五)甜香味型	(35)
菜例一:蜜汁地瓜枣	(36)
菜例二:八宝饭	(36)
菜例三:拔丝蛋块	(37)
菜例四:玫瑰锅炸	(37)

(十六)烟香味型	(38)
菜例一:熏鱼	(38)
菜例二:樟茶鸭子	(39)
菜例三:生熏鲜鱼	(40)
菜例四:缠丝兔	(40)
(十七)陈皮味型	(41)
菜例一:陈皮牛肉	(41)
(十八)糊辣味型	(42)
菜例一:宫保鸡丁	(42)
菜例二:花椒鸡丁	(43)
菜例三:烧拌冬笋	(43)
(十九)红油味型	(44)
菜例一:红油三丝	(44)
菜例二:红油鸡块	(44)
菜例三:红油鸡丝	(45)
(二十)怪味味型	(45)
菜例一:怪味鸡丝	(45)
菜例二:怪味花仁	(46)
(二十一)鱼香味型	(46)
菜例一:鱼香肉丝	(46)
菜例二:鱼香鲜贝	(47)
菜例三:鱼香兔丝	(48)
菜例四:鱼香蛋饺	(48)
菜例五:鱼香茄子	(49)
(二十二)家常味型	(49)
菜例一:家常海参	(50)

菜例二:回锅肉	(50)
菜例三:家常豆腐	(51)
菜例四:盐煎肉	(51)
(二十三)咸甜味型	(52)
菜例一:红烧肉	(52)
菜例二:浓香鸡块	(52)
菜例三:贵妃鸡翅	(53)
菜例四:冰糖元蹄	(54)
(二十四)香咸味型	(54)
菜例一:芝麻肉丝	(54)
菜例二:芝麻鸡饼	(55)
菜例三:花仁鸡丁	(55)
(二十五)三合油味型	(56)
菜例一:拌金针菇	(56)
菜例二:三合油鸡丝	(56)
(二十六)咸辣味型	(57)
菜例一:虎皮辣子	(57)
菜例二:辣子鸡丁	(57)
菜例三:青椒肉丝	(58)
(二十七)豉汁味型	(58)
菜例一:走油豆豉扣肉	(58)
菜例二:豉汁蟠龙鳝	(59)
菜例三:豆豉鱼	(59)
(二十八)茄汁味型	(60)
菜例一:茄汁菊花鱼	(60)
菜例二:茄汁虾仁锅巴	(61)

菜例三:茄汁鱼片	(61)
(二十九)葱油味型	(62)
菜例一:葱油甜椒	(62)
菜例二:葱油鲜鱼	(62)
菜例三:葱油蛋白球	(63)
(三十)酸咸味型	(63)
菜例一:泡菜	(64)
菜例二:泡菜鲜鱼	(64)
菜例三:醋熘鲜鱼	(65)
菜例四:醋熘土豆丝	(65)
(三十一)胡辣味型	(65)
菜例一:胡辣蹄筋	(66)
菜例二:胡辣鱿鱼卷	(66)
菜例三:清汤夹沙	(67)
(三十二)咖喱味型	(67)
菜例一:咖喱鸡块	(67)
菜例二:咖喱仔鸡丁	(68)
菜例三:咖喱童鸡	(68)
(三十三)蚝油味型	(69)
菜例一:蚝油鲍片	(69)
菜例二:蚝油牛肉	(70)
菜例三:蚝油生菜	(70)
(三十四)沙茶味型	(71)
菜例一:火锅沙茶牛肉	(71)
菜例二:沙茶焖鸭块	(72)
菜例三:炒沙茶牛肉	(72)

(三十五)腐乳味型	(73)
菜例一:乳方	(73)
菜例二:腐汁大烤	(74)
菜例三:腐乳爆肉	(74)
菜例四:腐乳鸡	(75)
(三十六)孜然味型	(75)
菜例一:炒烤肉	(76)
菜例二:烤羊肉丸子	(76)
菜例三:烤羊排	(76)
(三十七)柱侯味型	(77)
菜例一:柱侯甑肥鹅	(77)
(三十八)椰奶味型	(78)
菜例一:椰奶炖鸡	(78)
(三十九)甜味型	(78)
菜例一:拔丝土豆	(79)
菜例二:琥珀山药	(79)
菜例三:冰糖银耳	(79)
附录:部分常用调味品	(81)

味,在人们的饮食生活中,居非常重要的位置。我们中国人在饮食中对“味”就更为重视,民间早就有“民以食为天,食以味当先”、“出门七件事,柴米油盐茶酱醋”以及中国菜肴“以味为核心、以养为目的”等说法。日常生活中对饮食品的评价,也都是以“味道很好”或“一点味道都没有”等等词语来表明菜肴的好坏。以上种种都提醒我们,在烹制菜肴过程中,必须把握住“味”这个核心,才能使菜肴达到一个较高的水平。如何才能把握住“味”这个核心呢?我想,除了不断研究、总结调味方法外,还需要了解味的形成与变化等方面的基本知识,只有这样才能在调味技术上达到尽善尽美,炉火纯青的境界。本书就是与大家探讨关于调味方面的一些基本知识。

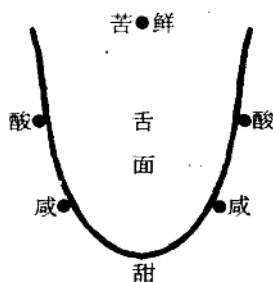
一、味的形成

所谓味,是指食物进入口腔,经过咀嚼后,所产生的一种感受。这种感受就是我们通常叫的味(味觉)。从广义来讲,味觉包括心理味觉、物理味觉和化学味觉三种。心理味觉是指人们对菜肴形态、色泽、原料等因素所产生的印象。也就是我们通常讲的“食欲”(饮食欲望);物理味觉是指人们对菜肴的质地(脆嫩)、温度、浓度等性质所产生的印象;化学味觉是指人们对菜肴的咸、甜、酸、辣等化学成分所产生的印象。

食物进入人们口腔后,不同食物中含有的不同特殊化学成分,这些化学成分溶解于水(唾液或汤汁),刺激口腔中的味

蕾,经味蕾中的味孔进入味管,引起味神经的冲动,传达到大脑味觉中枢,再经大脑分析,所产生的不同味觉印象,如咸、甜、酸、辣……,这些就是我们通常指的“味”。

味蕾主要分布在牙龈、上下颌和舌头的表面,其中又以舌面分布最多。味蕾还有明确的分工,咸、甜、酸、辣、苦均有不同的味蕾予以感受。其中辣味产生的是一种痛觉,不需味蕾便可以感受到。其它味的舌面味感区,一般是舌尖对甜味最敏感;舌前部两侧对咸味最敏感;舌的中部两侧对酸味最敏感;舌的根部对苦味、鲜味最敏感(如图)。但在人体可以接受的浓度下,咸味和酸味感受最快。



二、味的变化(影响味觉的因素)

一切同类、等量的呈味物质,或不同类呈味物质相互配合成的味,在不同条件下,其味觉会产生一定变化。这些不同条件就是影响味觉的因素。一般来说,有以下几种情况。

(一)温度

温度对味觉产生一定的影响。主要表现在对味觉器官与呈味物质两方面。从味觉器官测定,温度过高或过低都对味觉器官产生味感有影响,如咸味,温度愈高,人们的味蕾感觉愈迟钝。一道咸味菜,在热吃时其味适中,待冷却后再吃,就会感到偏咸。甜味则反之,温度愈高,其味感愈甜。这里要说明一点,以上温度是指 $0\sim 60^{\circ}\text{C}$ 这个范围,如超出这个范围则当别论。一般来说,热菜的温度最好在 60°C 左右,冷菜的温度在 10°C 左右为宜。几种化学味,咸、甜、酸、鲜等,在接近人体温时味感最强。

(二)浓度

浓度对味的影响也很大。通常甜味能引起人的快感,但浓度太大也会使人感到不舒服。酸味和咸味在适当的浓度时,会引起人们的快感,如浓度太大,酸味则倒牙,咸味则发苦。当然浓度的大小,要因菜、因人而易。之所以形成南甜、北咸、东辣、西酸之说就是指在调味中要注意不同地区的人们饮食习惯上的差异。

(三)溶解度

呈味物质所含的特殊成分,在水溶液中,其溶解速度的快慢,对味觉的影响是很大的。前面我们已讲到,食物中所含的特殊成分,溶于水后,刺激味蕾而后产生味觉。如盐、糖其溶解速度较快,所以产生味觉也就快。味精其溶解速度则有水温的局限,在70~90℃这一水温条件下,其溶解速度快,所产生的鲜味也就快。如果水温条件不够,则鲜味产生也就慢了。生病的人,口腔中分泌的唾液(口水)很少,咀嚼时难以将食物稀释溶解,所以总感觉吃什么都没有味。因此,给病人进餐,要用汤汁多的饭菜为佳。

(四)生理机能

生理条件对味觉也有一定的影响。从年龄上来看,一般幼儿感觉甜味浓度越高越好,青少年喜欢低浓度甜味,老年人又比幼儿更喜欢甜味。苦味是人们不喜欢的,儿童对苦味最敏感,老年人最迟钝。唯独咸味的感觉,不同年龄层次无明显的不同。年龄与味感的灵敏度是成反比的。随着年龄的增长,味感的灵敏度则逐渐下降。原因就是随着年龄的增长,味蕾对味的反应逐渐降低,并越来越迟钝。

(五)嗜好

鉴于地域、气候、特产等多种原因,人们的饮食习惯有很大的差异,从而形成了不同的嗜好。对味感也就有一定的差别。江苏、浙江、广东等地,人们多喜甜食,对甜味的浓度,相对要求较高。北方地区,人们多喜咸味,对咸味的浓度,相对要求

较高。西南地区,人们多喜麻辣,对麻与辣的浓度相对要求较高。如此等等。当然以上所说并不是绝对的,在同一地区,嗜好也会随着人们生活的具体条件(适应性)而有所改变,其嗜好也就会有所不同。

(六)饮食心理

饮食心理对味觉的影响也不小,有些人对葱蒜反感,有些人则对芫荽(香菜)反感。不同季节,对味感也有差别。一般来讲,盛夏季节人们多喜口味清淡的菜肴,而严冬则多喜爱口味浓重的菜肴。

人们的文化程度,艺术修养,生活环境的差异,对饮食要求也有所不同。低层次的要求是量大、实惠,味浓。而高层次的则要求造型艺术,色彩搭配,菜名考究,环境优雅,原料珍稀,口味清淡等饮食情趣。前者为饱肚解馋,后者为消遣享受。这就是不同的饮食心理,对菜肴好吃与否的评价就截然不同。

(七)味与味(调味品)之间的相互影响

调味品中的呈味成分,有机地结合起来,对原料中的呈味成分产生影响,就是我们通常讲的调味方式或调味手段。基本味调味品所含的不同化学成分,相互影响,使味觉产生不同的变化。

1. 味的对比。也叫味的衬托。以一种味为主,加入另一种不同的呈味物质,主味会产生不平常的效果。如甜味加少量的咸味料(盐),则甜味显得更甜;正如民间所说“要想甜,加点盐”。一般来说,甜味加盐,盐的量不能超过糖的 $1/10$,否则就会减低甜味。又如以鲜味为主的肉汤,加入适量的盐,鲜味就

显现出来。从而可以看出,在味的对比(衬托)上,食盐的呈味成分作用很大,故有“咸为百味之王”的说法。

2. 味的相乘。也叫味的相加。将两种以上的同一呈味物质混合使用,使这种味得到进一步加强。如以一种鲜味料为主(肉汤),加入另一种鲜味料(味精),其鲜味则成倍增长,汤的鲜味特别浓郁。又如,以香蕉为原料制作甜菜,为增加其甜度,用糖或蜂蜜拔丝或蜜汁成菜,使香蕉的甜香味更浓,这也属于味的相乘。

3. 味的相抵。也叫味的抑制,味的掩盖或味的消杀。一种为主的味过于强烈,可用另一种味使其减弱。如烹制菜肴,咸味过重,则可加少量甜味使咸味减弱;酸味过重,也可加少量的甜味使酸味减弱。在调制芥末味时,为减弱其冲味,加点糖和醋;动物性原料腥膻味重,在烹制过程中加些葱、姜、黄酒,以减除其腥膻味等等,都是这个道理。

4. 味的转换。也叫变味或变调。味的转换,是由两方面的原因造成的。一是多种调味品的呈味物质,融合在一起而产生化学变化,使之产生另一种味。如四川的怪味,将甜、咸、酸、辣、鲜、香、麻等不同的调味品,按一定的比例调和在一起,导致产生一种似甜非甜、似香非香、似酸非酸、似辣非辣、似鲜非鲜、似咸非咸、似麻非麻的味,这种似是而非的味,便是通过味的转换方式而调成的。

二是生理上对味的感受所产生的变化。如吃了过咸的菜,接着喝白开水,则会感到白开水有甜味。了解生理上味的转换现象,在安排筵席上菜的先后顺序方面,有很大的参考价值。

三、基 本 味

不同食物进入口腔,其特殊成分溶解于水,触及味蕾,反应到味觉神经,所产生的单一味觉,而这种单一味觉是独立存在的,能相互配合构成一种“美味”的,就是基本味。如咸、甜、酸、辣等。否则就不能为基本味,如腥、膻、馊、涩等。

根据不同民族的习俗,对基本味有其不同的认识。我们中国是以咸、甜、酸、辣、苦、鲜、香、麻等八味为基本味。基本味的确认,也是随着社会的发展而不断演变。中国原有的基本味是咸、甜、苦、辣、酸五味,故有“五味调和百味香”之说。后来发展到七味,即在五味的基础上增加了鲜与香味。因为大部分动物性原料及部分植物性原料,加热后的汤汁中,都具有独特的鲜味。但这种鲜味,虽然独立存在,却很难从味蕾中反应出来。只有加咸味予以衬托,“鲜”味才能很快地呈现出来。如一碗肉汤和一碗开水,分别加入等量的盐(咸味),那么,肉汤就有了“鲜”味,成了“咸鲜”味,而开水只有咸味。这一实验完全证实了,“鲜味”是独立存在的基本味。

某些植物性原料,如芝麻、花生,熟制以后,通过口腔咀嚼,刺激味觉神经,产生不同的“香”味,这种“香”味是通过咀嚼,不同原料所含的特殊成分溶解于唾液后反应到味觉神经所产生的,是嗅觉(鼻子闻)所感应不到的。所以说“香”可以成为独立存在的基本味。

“麻味”,是近几年来所认识的。主要是四川菜在各地的盛行,其许多菜肴都重用花椒,使各种菜肴形成不同的特殊风

味,如麻辣牛肉干、麻婆豆腐、椒麻鸡丝等。在这些风味菜中,“麻”起到了主导作用。故“麻”味也纳入基本味的行列。

各种基本味都有其独自的特点。

咸味:是指食盐产生的味。即氯化钠产生的味。一般其分子量在 110 以下具有咸味。在 160 以上就呈现苦味。故我们平时对放盐过多的食品叫“咸得发苦”,就是这个道理。日常调味用盐量(浓度)一般在 0.8%~1.0%时,就可以感到适口的咸味。

还有些化学物质具有类似食盐咸味的有苹果酸钠、谷氨酸钾、葡萄糖酸钠、氯化钾等。肾脏病人发生浮肿症状,过去认为是食盐中的“氯离子”所造成的。近几年来研究证明,不是氯离子而是钠离子所造成的。因此,现在采用“钾盐”,即氯化钾(代盐),对肾脏病人进行食疗。

在调味料中,咸味的运用最广,除纯甜味菜肴(拔丝、蜜汁、挂霜)外,几乎所有菜肴的调味,都要调以不同量的咸味(盐),如糖醋味、酸辣味,加盐后,其味柔而不烈,醇而爽口。所以说,咸味为菜肴的“本味”或“主味”

甜味:是蔗糖、甜菜等含糖类物质所具有的味。从饮食营养角度来讲,糖是供给人体热量的营养素之一。分单糖、双糖和多糖。单糖是可不经人体分解就能直接被吸收利用的一种糖类。我们平时食用的白糖为双糖,需要经过人体的消化,分解成单糖后,才能被人体吸收。

在菜肴调味中,糖有减咸酸提鲜的作用。烹制成的菜肴,如过咸或过酸,加点糖,可以起到减弱的作用。如在烹调咸鲜味菜肴时,加入少量(不至产生甜味为准)的糖,可增加菜肴的鲜味。