

大众餐桌



巧用调味料 300例

肇利仁 隋明巍 编



中国轻工业出版社



巧用调味料 300例

荣利仁 隋明巍 编



中国轻工业出版社



图书在版编目(CIP)数据

巧用调味料 300 例/肇利仁, 隋明巍编. —北京: 中国轻工业出版社, 2002. 1

(大众餐桌)

ISBN 7-5019-3495-9

I. 巧… II. ①肇…②隋… III. 烹饪-调味品 IV. TS972.
112

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 080030 号

责任编辑: 国 帅

策划编辑: 唐是雯 责任终审: 杜文勇 封面设计: 赵小云

版式设计: 丁 夕 责任校对: 燕 杰 责任监印: 吴京一

★

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

联系电话: 010-65241695

印 刷: 三河市宏达印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 787×1092 1/32 印张: 7.875

字 数: 189 千字 插页: 2 印数: 1—10100

书 号: ISBN 7-5019-3495-9/TS·2114

定 价: 10.00 元

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

前 言

随着物质生活的不断提高,人们日渐重视自身的健康,饮食也就成为现代人普遍关心的话题。为了丰富百姓餐桌上的菜肴和食品,我们编写了这套“大众餐桌丛书”。

丛书由《花样面食 300 例》、《爽口蔬菜 300 例》、《美味肉菜 300 例》、《鲜香鱼虾 300 例》、《营养豆制品 300 例》、《可口汤羹菜 300 例》、《米类杂粮类食品制法 300 例》、《禽类蛋类食品制法 300 例》、《下酒小菜 300 例》、《风味早餐 300 例》、《巧用调味料 300 例》等书组成,囊括了人们日常生活中经常食用的食物。

这套丛书通俗易懂,简单易学,对于那些新婚的年轻人、顾及家庭的中年人,以及离退休有闲暇时间的老年人来说,都不失为一套有实用价值的家庭生活用书。

我国通常把菜肴制作的过程称之为烹调,也就是把烹饪和调制放到了并列的位置上,由此可见调料在烹调中的重要作用,我们常说的开门七件事:柴、米、油、盐、酱、醋、茶,其中绝大多数也都是指调料,由此也可以看出调料与人们日常生活的密切关系。调料在我国历史悠久的传统饮食文化中的地位也不可忽视,中国烹饪素以色、香、味、形著称于世,而其中突出味的作

用,调料可以说功不可没。另外,调料在烹饪的过程中还能起到增香、调色的作用。调料的制作和运用在我国可以说是历史非常悠久。《周礼·天官·食医》已根据季节的变化总结了“凡和,春多酸,夏多苦,秋多辛,冬多咸”的用味规律。《吕氏春秋·本味篇》也指出了“酸而不酷,咸而不减,甘而不浓,谿而不薄,辛而不烈”的用味标准。

随着经济的发展和人民生活水平的提高,调料在生活中的运用越来越广泛,品种也越来越丰富。调味品本身也得到了不断的发展,如近年来出现的复合调料鱼香汁、XO汁等,也不断摆上了人们的餐桌。虽然,调料在食物中用量不多,但它所起到的改善滋味、改善菜品质感和色泽,以及增进食欲和杀菌作用,使它犹如烹饪中的一朵奇葩,始终绽放着属于自己的一份光彩。因此,在今天,重视调味品的研究,并系统地向人们介绍相关知识就成为非常必要的事情。

编 者





目 录

调味料介绍

一、传统调味料

咸味(2)

1. 食盐(2)
2. 酱油(4)
3. 豆瓣酱(7)
4. 黄酱(8)

鲜味(8)

1. 味精(8)
2. 蚝油(9)
3. 鱼露(9)
4. 鸡精(9)
5. 虾子(10)
6. 虾油(10)
7. 虾酱(10)
8. 蟹酱(11)
9. 蟹油(11)

酸味(11)

1. 米醋(12)
2. 香醋(12)
3. 陈醋(12)
4. 苹果醋(13)
5. 番茄酱(13)
6. 柠檬汁(13)
7. 酸梅(13)

甜味(13)

1. 红糖(14)
2. 冰糖(14)
3. 饴糖(15)
4. 蜂蜜(15)
5. 糖精(15)
6. 甘草(16)

辣味(16)

1. 生姜粉(16)
2. 辣椒(16)
3. 干辣椒(17)

4. 泡辣椒	(18)
5. 辣椒粉	(18)
6. 辣椒油	(18)
7. 辣椒酱	(19)
8. 芥末粉	(19)
9. 大葱	(20)
10. 香葱	(20)
11. 姜	(21)
12. 大蒜	(21)
13. 葱姜汁	(22)
14. 香辣粉	(22)
15. 胡椒	(22)
16. 辣根	(23)
17. 咖喱	(23)

苦味

1. 陈皮	(24)
2. 菊花	(25)
3. 荷叶	(25)
4. 茶叶	(25)

麻味

1. 花椒	(26)
2. 花椒油	(27)
3. 花椒水	(27)

香味

1. 大料	(27)
2. 小茴香	(27)
3. 桂皮	(28)
4. 山奈	(29)
5. 砂仁	(29)
6. 白豆蔻	(29)
7. 丁香	(30)
8. 桂花	(30)
9. 玫瑰	(30)
10. 芝麻酱	(31)
11. 花生酱	(31)
12. 黄酒	(31)
13. 酒糟	(32)
14. 香糟	(33)
15. 芝麻油	(33)
16. 豆豉	(34)
17. 薄荷	(34)
18. 香菜	(35)
19. 月桂叶	(35)
20. 糟油	(36)
21. 了糟	(36)
22. 五香粉	(36)
23. 孜然	(36)
24. 紫苏	(36)

多味

1. 甜面酱	(37)
--------------	------

2. 腐乳(38)
3. 柱侯酱(38)
4. 急汁(38)
5. 咖喱粉(39)
6. 咖喱油(39)
7. 椒盐(39)

二、新派调味料

1. 海鲜酱(40)
2. 沙茶酱(40)
3. 沙拉酱(40)
4. OK 汁(41)
5. 沙爹酱(41)
6. 豉油膏(41)
7. 番茄沙司(41)

三、添加剂调料类

鲜汤类(42)

油类(42)

1. 花生油(42)
2. 豆油(43)
3. 菜子油(43)
4. 棉籽油(43)
5. 米糠油(44)
6. 玉米油(44)
7. 猪油(44)
8. 牛油(45)
9. 羊油(45)

淀粉(45)

1. 绿豆淀粉(45)
2. 豌豆淀粉(46)
3. 蚕豆淀粉(46)
4. 荸荠淀粉(46)
5. 百合淀粉(46)
6. 土豆淀粉(46)
7. 栗粉(46)

嫩肉粉(47)

碳酸钠(47)

碳酸氢钠(48)

吉士粉(48)

食用色素(49)

1. 红曲米(49)

2. 叶绿素溶液(50)

3. 胡萝卜汁(50)

4. 糖色(50)

泡打粉(51)

四、西式调味料

1. 西式面酱(52)
2. 油面酱(52)
3. 桂树叶(52)
4. 槟榔(52)
5. 香菜根(52)

6. 柠檬	(52)
7. 橄榄果	(52)
8. 红豆	(52)
9. 黑李子	(52)
10. 奶皮	(52)
11. 西米旦	(53)
12. 鱼鳔	(53)
13. 奶渣子	(53)
14. 清豆油	(53)
15. 橄榄油	(53)
16. 麦台酒	(53)
17. 老姆酒	(53)
18. 舍利酒	(53)
19. 沙司	(53)

五、复合调味料

1. 咸鲜味	(54)
2. 香油咸鲜味	(54)
3. 酥香咸鲜味	(55)
4. 盐水咸鲜味	(55)
5. 白油咸鲜味	(55)
6. 白油味	(56)
7. 椒盐味	(56)
8. 姜汁味	(57)
9. 葱椒味	(57)
10. 葱油味	(58)
11. 白汁味	(58)
12. 蒜泥味	(58)
13. 芥末味	(58)
14. 麻酱味	(59)
15. 陈皮味	(59)
16. 五香味	(59)
17. 烟香味	(60)
18. 酱香味	(60)
19. 香糟味	(61)
20. 糟味	(61)
21. 咸辣味	(62)
22. 咸麻味	(62)
23. 红油味	(62)
24. 麻辣味	(63)
25. 豆瓣味	(63)
26. 糊辣味	(64)
27. 酸辣味	(65)
28. 糖醋味	(65)
29. 鱼香味	(66)
30. 茄汁味	(67)
31. 甜味	(68)
32. 甜咸味	(68)
33. 咸甜味	(68)
34. 咸酸味	(69)
35. 咖喱味	(69)
36. 怪味	(70)

菜肴范例

盐爆肚丝	(72)	陈皮兔丁	(85)
盐水鸡胗	(72)	炆虾仁	(86)
微波焗鲑鱼	(73)	葱油鲜蘑	(86)
盐水虾	(73)	麻酱蹄筋	(87)
酱焖茄子	(74)	葱油鲤鱼	(87)
家常炖黄鱼	(74)	麻酱凤尾	(88)
大酱墨斗炒鸡蛋	(75)	东坡肉	(89)
大炖肉	(75)	醉蟹	(89)
酱油焖豆芽	(76)	花雕香醉鸡	(90)
酱油萝卜条	(76)	糟鱼	(90)
白油肉片	(77)	酒酿鸽蛋	(91)
蟹肉烧冬瓜	(77)	糟鸡	(91)
烧素什锦	(78)	酒醉冬笋	(92)
清炸鸡翅	(78)	葱油鸡	(93)
熘虾段	(79)	五香熏鱼	(93)
烹炒茄条	(80)	陈皮牛肉	(94)
五柳鱼	(80)	花椒鸡丁	(94)
醋熘白菜	(81)	香糟凤尾虾	(95)
醋烹鱼块	(82)	醪糟鱼条	(95)
清炒土豆丝	(82)	陈皮蒸牛肉	(96)
肉片焖芸豆	(83)	醪糟火腿	(97)
扒牛肉条	(83)	五香肉丝	(97)
奶油扒鸡	(84)	椒麻鸡片	(97)
贵妃全鸡	(84)	酒香栗子鸡	(98)
麻酱笋尖	(85)	红酒焖肉	(99)

五香排骨(99)
 汾酒牛肉(100)
 茅台鸡(100)
 蚝油牛肉(101)
 蚝油肉串(102)
 蚝油焗乳鸽(102)
 虾酱豆腐煲(103)
 虾酱烧牛腩(103)
 虾子焖冬笋(104)
 虾子烧茄子(104)
 腐乳爆牛肚(105)
 南乳羊肉煲(105)
 腐乳大肉(106)
 酱汁鱼(107)
 京酱肉丝(108)
 酱爆肉丁(108)
 柱侯焖牛腩(109)
 柱侯烧排骨(109)
 柱侯香鸡煲(110)
 咖喱鸡翅(111)
 咖喱焗肉蟹(111)
 咖喱墨鱼卷(112)
 番茄肉片(112)
 番茄虾仁锅巴(113)
 茄汁焗鸡(114)
 豉汁炒肉蟹(115)
 豉汁焖鲈鱼(115)

豉汁燕排骨(116)
 豆瓣鲜鱼(117)
 家常鱿鱼(117)
 家常豆腐(118)
 红油三丝(119)
 辣子虾仁(119)
 红油肚条(120)
 泡椒仔鸡(120)
 泡椒鳝丝(121)
 宫保鲜贝(122)
 干煸肉丝(122)
 姜汁肚片(123)
 蒜蓉鳊鱼(123)
 美味鲜虾段(124)
 辣子鱼块(124)
 姜汁豇豆(125)
 姜汁热味鸡(125)
 大蒜鲶鱼(126)
 蒜泥白肉(126)
 西柠炒肉蟹(127)
 梅子炒花蟹(127)
 香槟红糟排骨(128)
 香柠羊排(128)
 柠汁炸软鸡(129)
 香橙烧鸡翅(130)
 橙汁熘鱼块(130)
 橙蜜虾排(131)

梅子石豉鸽	(131)	蟹黄石斑球	(145)
梅子吊烧鸡	(132)	烤羊肉串	(146)
东安仔鸡	(132)	咖喱鸡块	(147)
啤酒煮鸡腿	(133)	鱼肚煲	(147)
啤酒禾花雀	(134)	冬瓜炖田鸡	(148)
啤酒焗虾	(134)	香糟鱿鱼花	(149)
沙爹生蚝煲	(135)	美极焗大虾	(149)
沙茶牛肉	(135)	马哈鱼烩豆腐	(150)
沙茶滑鸡	(136)	腊鸭津菜煲	(150)
黑椒牛肉煲	(136)	蜜汁莲子	(151)
黑椒羊柳卷	(137)	香芒带子	(151)
黑椒牛扒	(138)	美极鲑鱼	(152)
洋葱煎猪肝	(138)	椰香焗海鲜	(152)
革新盐焗鸡	(139)	紫金焖牛腱	(153)
脆皮龙江鸡	(139)	榨菜炒蛋白	(153)
玫瑰鸳鸯鸡	(140)	酸梅青鱼肉	(154)
蜜汁焗排骨	(140)	香麻蒸鲑鱼	(154)
清汤狗肉	(141)	牛油焗蟹	(155)
天麻扣鸡	(141)	煮大虾	(155)
虫草鸭	(142)	西式烤鸭	(156)
醉鸡	(142)	炒烤羊肉	(157)
冬瓜烧肉	(143)	胡辣蹄筋	(157)
明火烧大肠	(143)	拔丝香梨	(158)
爆炒螺蛳肉	(143)	烟熏鸭子	(158)
辣子汤	(144)	沙锅酱鸭	(159)
沙姜粉蒸肉	(144)	柠汁焗禾花雀	(160)
蟹黄鱼翅	(145)	焗猪大肠	(160)

OK 香菇鸡煲(161)
香油菠萝鱼(161)
玫瑰焗双鸽(162)
红烧笔笋(162)
淮杞炖羊肉(163)
沙律仔鸡(164)
OK 牛扒.....(164)
德式拌牛肉片(165)
香淋豆腐(165)
奇味香鸡(166)
火腿蒸鸡胗(166)
红烧什锦(167)
土豆沙拉(168)
奶油菜花沙拉(168)
红菜头沙拉(169)
鳕鱼沙拉(169)
油蚝扒蟹肚(170)
日式牛柳(171)
鸽脯烩肚(171)
果汁煎鸽脯(172)
百合枸杞羹(172)
辣烧脆豆腐(173)
辣爆腰花(174)
OK 鸭舌.....(174)
韭黄炒墨斗(175)
辣酱烧鳝段(175)
鱼香茄子煲(176)

茶香牛肉(176)
味噌鱼肉卷(177)
醇香乳鸽(178)
菌油炒鲜贝(178)
椰汁蒸鲩鱼(179)
橙汁鱼块(179)
大虾刺身(180)
骨香鹌鹑(180)
鹌松生菜包(181)
香炸酿鸽蛋(182)
沙爹鸡翅(182)
紫金凤爪煲(183)
清蒸活鲍鱼(183)
清蒸鳎鱼(184)
清蒸龙利(184)
奶油鲜鱿卷(185)
卡夫奇妙虾(185)
椒盐蛇碌(186)
沙爹牛柳卷(186)
网油虾卷(187)
沙爹鱼腩(188)
椒盐排骨(188)
葡汁焗酿海螺(189)
急汁菊花鱼(189)
椒盐炒鲜虾(190)
葡汁煎酿大虾(190)
葡汁贵妃蚌(191)

苏锡叉烧	(191)	西柠煎软鸡	(208)
冰糖肉方	(192)	梅酱淋烤鸡	(209)
苹果焖猪肉	(193)	豉香脆皮鹅	(209)
水晶肉	(193)	鱼露滑鲜贝	(210)
炸藕丸子	(194)	威化纸包虾	(210)
酒醉白肉	(195)	香辣烧鱼头	(211)
炭烤猪肉	(195)	白灼响螺片	(212)
拔丝樱桃肉	(196)	蚝豉鸡翅	(212)
蜜汁水脆油	(196)	桂花蜜汁芋头	(213)
党参烧牛尾	(197)	虾子烧茭白	(214)
五香酱牛肉	(198)	荷叶粉蒸鸡	(214)
红卤牛肉	(198)	栗香仔鸽	(215)
酱羊肉	(199)	香芒鸽柳	(216)
美肤兔肉	(200)	八宝糯米鸭	(217)
五香烧猪排	(200)	红焖鸡心	(218)
烧羊排	(201)	麻香鱼卷	(218)
皱皮全肘	(201)	翡翠玻璃肚	(219)
冰糖蹄花	(202)	茄汁葡萄鱼	(220)
卤猪肝	(203)	香炸酿鸽蛋	(220)
叉烧鸡	(203)	蚝豉扒乌参	(221)
酥炸鲜鱿球	(204)	炒蚝豉松	(222)
潮州大鱼丸	(204)	红烧黄玉参	(223)
油泡鸳鸯虾	(205)	清蒸大膏蟹	(224)
鸡油西洋菜	(206)	双冬烧螺片	(224)
上汤浸时蔬	(206)	脆炸大虾	(225)
西芹炒鲜鱿	(207)	豉汁蒸鱼头	(226)
卡夫奇妙鸡	(207)	豉汁炒鱼片	(227)

菊花炒鸡片	(228)	鸡火煮干丝	(233)
蚝油嫩鸡	(228)	清炒虾仁	(234)
菠萝鸭子	(229)	青椒蛭子	(234)
XO 扒猪手	(230)	赛螃蟹	(235)
香椿虾仁煎蛋	(231)	酱油泡海带	(235)
清炖牛肉	(231)	生炸仔鸡	(236)
盐水虾	(232)	泸州烘蛋	(237)
奶汁鲤鱼	(232)	红扒鸭条	(237)