



- ★民以食为天，食以味为先，足见用味重要
- ★“五味调和百菜香”调出至味，方显用味精妙
- ★读完本书，让您也能用味如神。

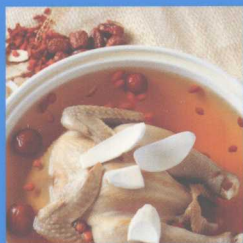
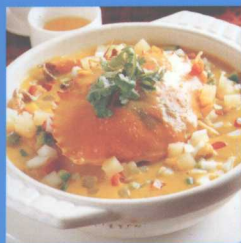
用味如神

Yongweirushen

中国菜调味技巧

ZHONGGUOCAITIAOWEIJIQIAO

编著/张仁庆





用味如神

YONGWEI RU SHEN

编 著 张仁庆

人民軍醫出版社

人民軍醫出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目(CIP)数据

用味如神/张仁庆编著. —北京:人民军医出版社, 2007. 7

ISBN 978-7-5091-1019-5

I. 用… II. 张… III. 调味法—中国 IV. TS972.112

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 082756 号

策划编辑:王 华 文字编辑:翁德昌 责任审读:李 晨
出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

电话:(010)66882586(发行部) 51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部) 66882583(办公室)

网址:www.pmmpp.com.cn

印刷:潮河印业有限公司 装订:京兰装订有限公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:8.5 字数:95 千字

版、印次:2007 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~6000

定价:18.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585 51927252

内 容 提 要

味,是中国菜的灵魂;百菜百味,是中国菜的特色。日本人吃饭用眼睛,观其颜色,法国人吃饭用鼻子,闻其味道,而中国人吃饭用舌尖品味,是味觉最高享受,这也许正是中国人会吃,中国堪称美食国度的一个原因所在。

本书详细介绍了中国调味的基本知识,四大味神,经典味型,凉菜调味,营养调味等内容,是一本知识面广,可读性强,选料讲究,易学易做的饮食指导用书,是家庭餐饮的良师益友,是饭店酒楼、厨师学校、宾馆酒店厨师必备的工具书。

编委会名单

编 著
编委会成员

张仁庆

(排名不分先后)

牛铁柱

张云甫

张仁庆

张韶云

李长茂

陈以明

孙月庆

孙志刚

阎修芬

贺庆伟

赵庆华

赵留安

蔡育发

关 明

易渲承

陈志雄



单学会委能

前言

味是模糊的，有形亦无形，味是人们所有触觉中的一种感觉，一种味觉。中国菜，百菜百味，自古以来就重视“以味媚人”，强调“烹饪味为先”。因此，“味”是中国烹饪艺术的灵魂，是其审美艺术的核心，是中国烹饪优良传统的精华所在。同时，也是中国菜肴之所以能够征服世界而屹立于当代烹饪之林的关键，正是它才使得中国烹饪艺术长盛不衰，始终走在世界的最前列，并形成了自己独特的技艺与文化。

常言道：“五味调和百菜香”，通过烹调可以将每种单一的本味从种类与数量上加以重新组合，使之成为各种复合味，并使不同的滋味相互渗透、扩散、交流、融合，甚至互相“激发”而产生出更高水准和出乎意料的美妙味道来，以此充分体现出菜肴本身内在的自然美。可见，烹调美味佳肴，“味”是多么的重要。

调味是烹调肴饌的“精髓”所在，它追求本味、真味，“至味”是它的最高境界。“本味”、“真味”包括原料自然之味和经烹饪后出现的美味，它展示了古人所谓经“五味三材、九沸九变”而后产生“久而不弊，熟而不烂，甘而不浓，酸而不酷，咸而不减，辛而不烈，淡而不薄，肥而不膩，苦而不显，鲜而不恶，香而不艳，味中含味，味外有味，原汁原味，回味悠久，余味无穷……”



的味觉感受。而近代的调味,又可归结为“浓而不腻,淡而不薄”,所谓浓而不腻,即指味要浓厚,不可油腻,既要突出本味,又要去掉原料的异味,还能保持和增加原料的美味,“从而收到除异味、树正味、添滋味、广口味的效果”,即取其精华,去其糟粕也。所谓淡而不薄,即指味要清鲜不可淡薄,淡味者即自然冲和之味也,淡则真,淡中求美,清中求鲜,清鲜者即能脱俗超尘而真味出也,这时可以说将能达到味之最高艺术境界了。

调味是一项非常精细而巧妙的工作,除了必须了解调味与调料的性质和关系、变化和组合、调味的程序(基本调味、定性调味、辅助调味),掌握各种调味方式和调料的使用时机外,不论调味多么烦琐,都要求认真细致,精益求精,都得严而不死,活而不乱,各适其情,各尽其妙。只有在“调”上下一番苦功夫,才会把“味”的完美全部展现出来。所以,调味是一项技术性和艺术性都很强的技巧。3 000 多年前,由厨入相的伊尹也曾说过:“味之精微,口不能言也。”可见,它也是一方奇妙无比、可以任人自由驰骋的广阔天地。

与此同时,调味还要讲究对烹饪原料和品种的选择、拼配、组合和设计,包括产地、老嫩、鲜度、部位的挑选和作料的相互搭配,以及烹饪效果的体现等全过程。正如中国美食泰斗袁枚先生所指出的:“要使清者配清、浓者配浓、柔者配柔、刚者配刚,方存和合之妙……”。这就要求作料要纯正,不可存怪味、异味,要掌握有味使之出,无味使之入的要领,要讲究刀口的艺术和勺功,还要有正确把握住适当之火候即火度、火势的能力。

此外,调味还要求循时空的变化而变化,因地、因时、因人、因料制宜地注重调味也是不可忽视的。还有“口之于味,有同嗜焉”,如南甜、北咸、东辣、西酸,以及春多酸、夏多苦、秋多辛、冬偏咸等味型,即夏秋力求清淡爽口,讲究清中求鲜、淡中求美,而冬春则偏重香浓醇美,讲究滋补和养生。这样就使味型结构能随着地域、季节、时令的变化而变化,更能适应各方人士



对口味的要求。当然,人们的味觉也会受到视觉、嗅觉、听觉、触觉、饮食嗜好、习惯、饥饱、心情、年龄、性别、健康状况、周围环境、节令推移、宗教信仰、职业教养、民族风俗等诸因素的影响,也应引起适当的重视。

总而言之,一桌宴席除了要求格调高雅、水平卓越外,对“五滋六味”的组合配套是至关重要的。所以,这就要求厨师一定要做到“味型准、比例准、时间准、顺序准、用火准的五准”。即上菜既要有香、酥、软、烂、脆、肥、浓、鲜、清、嫩、滑、爽、甜、酸、苦、辣、麻、咸、辛、涩等滋味之妙,又要讲究顺序,即主菜宜先,荤菜宜先,咸者宜先,无汤宜先,浓者宜先,炸者宜先,酥者宜先;淡者宜后,薄者宜后,有汤宜后,酸辣宜后,素者宜后,有虫戈(梭子蟹)宜后,甜者宜后……并且,还要达到味感高低起伏,循序渐进,众味交融,五味俱全,恰到好处。

有人说,调味是人类巧弄玄机而发明的一种艺术和科学,这是很有道理的。一个优秀的厨师在烹饪的全过程中应当充满活力和创造激情,更要注重营养平衡和安全卫生,并且充分展开思维的翅膀去飞翔,去探索,去研究,去创新,去寻求突破。

作者

2007年春节于北京



(二十七)果汁味型(茄汁味型)

..... (31)

(二十八)西汁味型 (32)

(二十九)豉汁味型 (32)

(三十)柱候味型 (33)

(三十一)柠檬味型 (33)

(三十二)椰奶味型 (34)

(三十三)糖醋味型 (34)

四、凉菜调味 (36)

(一)红卤汁 (36)

(二)白卤汁 (37)

(三)普通卤汁 (37)

(四)卤牛肉 (38)

(五)白卤鸡 (39)

(六)卤猪口条 (39)

(七)卤鸭 (40)

(八)卤猪肉 (40)

(九)卤猪肚 (41)

(十)卤猪心 (41)

(十一)卤猪肝 (42)

(十二)罗汉肚 (42)

(十三)炆黄瓜皮卷 (43)

(十四)炆海带 (44)

(十五)葱油草菇 (44)

(十六)炆猴头蘑 (45)

(十七)葱油鸡脯 (45)

(十八)盐水虾钱 (45)

(十九)盐水鸡蛋 (46)

(二十)盐水冬笋 (46)

(二十一)醉腌冬笋 (46)

(二十二)泡青红椒 (47)

(二十三)酸辣黄瓜 (47)

(二十四)糖醋萝卜卷 (48)

(二十五)拌黄瓜鸡丝 (48)

(二十六)拌黄瓜青笋 (49)

(二十七)油吃黄瓜 (49)

(二十八)拌银耳 (50)

(二十九)鸡油冬笋 (50)

(三十)叉烧肉 (51)

(三十一)黄蛋松 (51)

(三十二)蒸蛋黄糕、蛋白糕 (51)

(三十三)酱汁鱼条 (52)

(三十四)油焖香菇 (52)

(三十五)鸡蛋卷 (53)

(三十六)如意鱼卷 (53)

(三十七)紫菜肉卷 (53)

(三十八)核桃粘 (54)

(三十九)猪皮冻 (54)

(四十)琼脂冻 (55)

(四十一)盐味汁 (55)

(四十二)酱油汁 (55)

(四十三)虾油汁 (56)

(四十四)蟹油汁 (56)

(四十五)蚝油汁 (57)

(四十六)韭味汁 (57)

(四十七)麻酱汁 (57)

(四十八)椒麻汁 (58)

(四十九)葱油 (58)



(五十) 糟油	(59)	(十八) 卤水汁的调制	(78)
(五十一) 酒味汁	(59)	(十九) 精卤水的调制	(78)
(五十二) 芥末糊	(60)	(二十) 白卤水的调制	(79)
(五十三) 咖喱汁	(60)	(二十一) 噌汁的调制	(79)
(五十四) 姜味汁	(61)	(二十二) 鱼汁的调制	(80)
(五十五) 蒜泥汁	(61)	(二十三) 五香汁的调制	(80)
(五十六) 五香汁	(62)	(二十四) 美味噌汁的调制	(81)
(五十七) 茶熏味	(63)	(二十五) 葱油味汁的调制	(81)
(五十八) 酱醋汁	(63)	(二十六) 鱼香味汁的调制	(82)
(五十九) 酱汁	(63)	(二十七) 泰国鱼香味汁的调制	(82)
(六十) 糖醋汁	(64)	(二十八) 椒麻汁的调制	(83)
五、营养味汁	(67)	(二十九) 西汁的调制(1)	(83)
(一) 潮式卤水浸味料	(67)	(三十) 西汁的调制(2)	(84)
(二) 潮式蒜椒红卤水	(68)	(三十一) 西汁的调制(3)	(84)
(三) 潮式五香白卤水	(69)	(三十二) 麻酱料汁的调制	(85)
(四) 粤式卤水浸味料	(69)	(三十三) 沙茶甜酱料的调制	(85)
(五) 粤式精卤水	(70)	(三十四) 豆瓣辣酱汁的调制	(86)
(六) 粤式白卤水	(71)	(三十五) 豉蚝汁的调制	(87)
(七) 新潮调味汁	(72)	(三十六) 香槟汁的调制	(87)
(八) 香妃鸡浸味料	(72)	(三十七) 法式调味汁的调制	(88)
(九) 剁椒汁的调制	(73)	(三十八) 美式烤肉酱汁的调制	(89)
(十) 腊味卤水的调制	(74)	(三十九) 意大利汁的调制	(89)
(十一) 豉油鸡浸味料	(74)	(四十) 墨西哥塔可酱的调制	(90)
(十二) 白芡汤的调制	(75)	(四十一) 巴黎黄油的调制	(90)
(十三) 虾卤汁的调制	(76)		
(十四) 煎封汁的调制	(76)		
(十五) 清芡汁的调制	(76)		
(十六) 蒸火腿汁的调制	(77)		
(十七) 青汁的调制	(77)		



(四十二) 咸鲜香味汁的调制	(91)	(五十六) 新潮三合油的调制	(106)
(四十三) 海鲜豉油的调制	(93)	(五十七) 蒜蓉麻叶的调制	(106)
(四十四) 常见糖醋汁的调制	(93)	(五十八) 新煎封汁的调制	(107)
(四十五) 常用陈皮味汁的调制	(95)	(五十九) 新潮馅料调味料的调制	(107)
(四十六) 常用香糟汁的调制	(96)	(六十) 生泡冷菜的调制	(107)
(四十七) 常用鱼香味汁的调制	(96)	(六十一) 小豉汁的调制	(107)
(四十八) 常用麻辣味汁的调制	(97)	(六十二) 豉油王汁的调制	(108)
(四十九) 常用家常味汁的调制	(98)	(六十三) 蒜蓉豆豉酱的调制	(108)
(五十) 常用酸辣味汁的调制	(99)	六、调味品谐趣	(109)
(五十一) 常用卤肉、卤鸡、卤牛羊肉配方的调制	(100)	(一) 调味趣谈	(109)
(五十二) 最新蒸鱼汁的调制	(105)	1. 调味圣品——豆豉	(109)
(五十三) 常用五香汁的调制	(105)	2. 春鲜七味	(111)
(五十四) 温拌汁的调制	(106)	3. 风行亚非大陆的调味品——辣椒	(113)
(五十五) 西瓜豆豉香的调制	(106)	4. 与调味品有关的省名	(114)
		5. 其臭如兰	(118)
		(二) 调味名品	(118)
		(三) 调味名言	(119)
		(四) 调味名著	(120)
		(五) 调味养生	(121)
		后记	(123)



一、味觉与调味

调味是一门科学,也是一种精妙的艺术。调味一般有两方面作用:一是不同调味料互相巧妙搭配,使各种滋味互相渗透、融合,产生新的美味;二是调味料对原料渗透、扩散及相互作用,达到调和滋味,去除异味,突出本味,增加滋味,丰富口味的效果。这是菜肴调味的根本,也是调味成败的关键。

“民以食为天,食以味为先。”这句话充分体现了调味在人们饮食中的地位。比如,评价一碗面的质量优劣与否,除了考察它是否爽滑、劲道、弹性强外,更需看它是否有一碗鲜浓、飘香、醇厚的汤汁。这就需要根据人们的口味,通过调味在菜肴中增香、增色、增味或去除异味,提高菜肴的质量。

在调味中,人们的味觉是挑剔的,就餐者的生理条件、个人嗜好、心理、民族甚至季节、气候、温度等都可能成为影响味觉的因素。一般来讲,味觉就是指食物进入口腔咀嚼时给人的综合感觉。影响这种感觉的因素很多,最主要的是五味,即酸、甜、苦、辣、咸。调味,就是指运用各种技法,使菜肴在色、味、香、形以及感观等诸方面进行合理的调配和控制,以符合人们的口味。所以,调味是决定菜肴风味品质的关键工序。其主旨乃是“有味使之出,无味使之入”。



人们对食物口味的感觉十分复杂,因食物的种类不同,成分不同,调味不同,感觉自然不同。所以,广义的味觉是错综复杂的,其中包括物理味觉、化学味觉、心理味觉、基因味觉和知识味觉。而中国烹饪的烹与调,正是面对错综复杂的味感现象,运用调味材料,以烹饪原料和水为载体,表现味的个性,进行味的组合,并结合人们心理味觉的需要,巧妙地体现味外之味和乡情乡味,来满足人们生理的、心理的需要,展示烹饪艺术的核心——味觉艺术。

人们的味觉感受大致有下列几种:

(一)物理味觉

物理味觉是指食品的物理特性刺激口腔触觉器官所产生的感觉,通常称作“口感”。例如,油条在一定温度下经油炸给人以脆、酥的感觉。所以,食品的软硬度、黏性、弹性、凝结性及粉状、粒状、块状、片状、泡沫状等外观形态及食物的含水量、油性、脂性、冷热等触觉特性,都属于物理味觉。因此,适宜的硬度、黏度、温度是菜肴产生良好味觉的必不可少的条件。

(二)化学味觉

化学味觉是指食品中的化学物质刺激味觉器官所引起的感觉。进餐时感受到食品的咸味、甜味、酸味、苦味等都是化学味觉。

各国对化学味觉的分类有很多差别,目前世界上一般分为基本味和复合味,基本味又分为四原味和五原味。复合味是由两种以上含基本味的调味品混合后产生的味觉。复合味在制作菜品中效果和差异很大,人们常说:“单一味可数,复合味无穷。”就是这个道理。



化学味觉是人类最主要的味觉,主要是由舌头感觉的。舌头的表面有乳头,乳头上又有味蕾,味蕾是由数十个味觉细胞成蕾状聚集起来的。菜肴中的可溶性成分溶于唾液中,刺激了味蕾中的味觉细胞,通过神经冲动传到大脑的味觉中枢,经过大脑的综合判断,最终使人产生味觉。可见,某种物质要对人产生味觉,其首要条件就是该种物质必须溶于液体。

味蕾在舌头上的分布是不均匀的,因而舌头的不同部位对味觉的分辨敏感性也就存在一定的差异。通过试验得知,舌尖对甜味、辣味最敏感,舌根对苦味最敏感,舌两侧中部对酸味最敏感,舌两侧前部对咸味最敏感。味蕾的多少又能表示人对味觉敏感度的强弱。舌头上的味蕾多少同年龄有着一定的关系,一般随着年龄的增长而逐渐减少,故年老者对味的敏感性要比幼儿和青少年迟钝些。温度对人的味觉也有一定的影响,据测定,能较强地刺激味觉神经的温度为 $10\sim 40^{\circ}\text{C}$,其中温度为 10°C 时最为敏感。高于或低于这个温度范围,敏感性均会有所降低。

因此,在制作凉菜时,应有意识地略为加强菜肴的味道,以弥补由于温度低而造成凉菜的口味不足。

(三)心理味觉

中国烹饪既讲研究生理味觉的美,也注重心理味觉(即味外之味)的美,从而使人们在烹调师调制的饮食之中得到物质与精神交融的满足。这便是中国烹饪艺术精髓之所在。

心理味觉是指在进食前和进食中,从心理上对食物产生的种种感觉,它包括进食环境及食品色泽、光泽和形状等因素对人产生的心理反应。优雅的用餐空间和美观的菜肴形状,能诱发人们品味。一般呈暖色色泽能使人增强食欲,如红色最能使人精神振奋;橙色次之;黄色稍低。蓝、黄绿、绿、紫色对食欲的



促进作用都较差。因此,人们对“色”的要求是第一关,因为视网膜所唤起的欲望是心理味觉的第一关。

同样,香气也是食品风味的重要组成部分。香气由多种挥发性香味物质组成,各种香味的发生与食品中存在挥发性物质的某些因子有密切关系。食品中的香气有:果香、肉香、焙烤香、乳香、清香和甜香等。食品中的香气有的是食物本身含有的,有的是通过生物或化学的途径或降解成气味物质而产生的。形成的途径大体分为生物合成、直接酶的作用、间接酶的作用以及高温分解作用。

具体来讲,生物合成是指食品中的香气,由天然原料在生长成熟过程中天然合成的,或是在成熟过程中形成的。如香蕉在生长期或收获时并不显现香气,而在后期才逐渐显现出来。而直接酶的作用是指食品原料中所含有的酶或加入的酶被活化,使食品原料中的气味前驱物直接形成香气物质而产生香味。如葱、蒜等香气的产生就是属于这种作用机制。间接酶的作用则是食品在加工过程中,由于酶的作用形成了一些中间物,并作用于香气的前驱物而形成香气,如红茶浓郁香气的形成就是间接酶作用的典型。高温分解作用是食品在加热时产生的诱人香气,这主要是因为食品发生了羰氨反应,这样的食物有花生、芝麻、面包等,以及油脂的热解反应也能生成这种特有的香气。此外,就是食品中含有重要的生香物质,比如水果的香气、牛乳的香气、奶油的香气、芝麻的香气、面包的香气等都是形成香气的重要组成部分。

此外,食品的形态同样是构成食品感观质量的重要组成部分。只有当食品的色、香、味、形四美并存时,其食品才能称为优质食品。食品形态的形成方式有两种:一种是在加工工艺过程中成形,它包括借助模具成形、手工成形、机械成形等方法;另一种是在食品成熟后,通过艺术构思,使成品成形。这种成形方式,可根据食品的需求而形成图案式、几何式、象形式、点



缀装饰式等不同形状的食品。

总而言之,菜点的组合排列、表现艺术、菜肴节奏与旋律感,不仅会使菜点外观有起伏变化,还会使进食者越吃越有兴趣,越吃越有味道。

(四)基因味觉

为什么有些人爱吃甜味食品,而另一些人则爱吃咸味或辣味食品?这主要是因为人们受到了基因味觉的影响。

在美国的幼儿园里,一些学龄前儿童因为天生对味觉比较敏感,而出现了吃饭挑食的现象,尤其是不喜欢吃蔬菜。为了弄清这一现象,新泽西州路杰斯大学的研究人员对65名学龄前儿童进行了一次测试,结果发现:有37%的孩子表现出挑食症状,这些味觉敏感的孩子不仅不喜欢吃蔬菜,甚至有些孩子连胡萝卜和红辣椒这样带些甜味的蔬菜也不沾一下。而在不挑食儿童当中,仅有8%的人拒绝吃蔬菜,但这些儿童大多数更愿意吃的还是一些甜味食品,选择吃蔬菜的却很少。研究人员得出结论认为:这些儿童之所以吃饭挑食,其原因就在于他们天生就存在着味觉敏感的基因,尤其是“TAS2R38”苦味基因发生变异,使得他们对于食物的味道十分敏感,哪怕蔬菜稍微有点苦都会一口都不吃。

味觉差异在人群当中十分普遍,研究小组调查表明:大约有30%的美国人不能辨别苯基硫脲(一种用于人类遗传学研究的味觉试验的结晶物质)的味道,其余70%的人能辨别它的味道,认为苯基硫脲极苦。人类和其他很多动物一样,从一生下来就发现若干种氨基酸都带有甜味或美味,所以在生理进化中舌头的甜味区也设置在前面,因为人类的祖先就是先吃树上果子才得以生存繁衍,而果子多数又是甜的。苦的区味在喉咙,主要是为了防止毒物进入胃中,因为大多毒果子具有苦、涩、难