

· 中国食文化丛书 ·

美味中国

实用调味配方大全

李河山 于连富 张云甫 张仁庆 主编



MEIWEI
ZHONGGUO



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

· 中国食文化丛书 ·

美味中国

——实用调味配方大全

李河山 于连富 张云甫 张仁庆 主编

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

美味中国：实用调味配方大全 / 李河山等主编.

—北京：中国轻工业出版社，2016.11

ISBN 978-7-5184-1023-1

I. ①美… II. ①李… III. ①调味料 - 基本知识

IV. ①TS264

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第170896号

策划编辑：史祖福

责任编辑：史祖福 曾 娅 责任终审：劳国强 封面设计：锋尚设计

版式设计：锋尚设计 责任校对：晋 洁 责任监印：胡 兵

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）

印 刷：北京君升印刷有限公司

经 销：各地新华书店

版 次：2016年11月第1版第2次印刷

开 本：787×1092 1/16 印张：15.75 插页：8

字 数：352千字

书 号：ISBN 978-7-5184-1023-1 定价：38.00元

邮购电话：010-65241695 传真：65128352

发行电话：010-85119835 85119793 传真：85113293

网 址：<http://www.chlip.com.cn>

Email：club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

161163K1C102ZBW



本书主编张云甫先生题字



著名书画艺术家孙喜正大师为本书献艺——金秋丝瓜香



著名书画艺术家孙喜正大师为本书献艺——盛世中华 硕果累累



著名书画艺术家闫仲奎大师为本书献艺——鱼乐图



中国食文化丛书编委会

(以姓氏笔画)

于 壮(黑) 于谋勇(鲁) 于爱民(蒙) 于德琴(京) 于连富(辽) 于德良(津)
于庆杰(冀) 关伟雄(港) 万宝明(辽) 文逸民(新) 马乃臣(辽) 马进年(冀)
马凤岐(冀) 马健鹰(苏) 王家明(京) 王 莉(黑) 王 军(皖) 王贵华(粤)
王海东(京) 王冬鸣(黑) 王书发(苏) 王友来(苏) 王荔枚(苏) 王文桥(京)
王 丰(苏) 王耀辉(闽) 王耀龙(闽) 王成珍(苏) 王其胜(京) 王兴林(鲁)
王子辉(陕) 王 美(京) 王美萍(京) 王献立(苏) 王 伟(皖) 王建斌(蒙)
王景涛(鲁) 王桂明(京) 王洪海(鲁) 王 庆(鄂) 王金月(冀) 王奕木(浙)
王海涛(鲁) 王维坤(辽) 王文智(蒙) 王朝忠(冀) 王新国(京) 王国民(京)
王 公(蒙) 王运站(蒙) 王世恒(鲁) 王京善(鲁) 王振远(鲁) 王 青(鲁)
王永光(鲁) 王俊利(蒙) 王振山(鲁) 王景峰(冀) 王 磊(京) 王兆红(鲁)
王志超(冀) 王相文(京) 王晚根(赣) 韦 智(桂) 齐 林(陕) 石 林(京)
石万荣(京) 江培洲(京) 江少康(滇) 任振伍(冀) 方玉东(冀) 方松来(皖)
区成忠(粤) 牛铁柱(津) 朱振乾(鲁) 牟德刚(粤) 公庆刚(鲁) 关 明(滇)
关晓东(中) 赵庆华(京) 成高潮(蒙) 车延贵(鲁) 叶海彦(新) 叶再府(浙)
叶连方(浙) 叶美兰(闽) 叶坚毅(陕) 叶再镞(浙) 印 川(川) 白建华(晋)
白常纪(京) 白云峰(晋) 白学彬(京) 白殿海(辽) 史瑞彩(京) 卢达洪(闽)
卢本乔(中) 卢晓光(京) 孙长金(鲁) 孙月庆(冀) 孙孟全(鲁) 孙建辉(陕)
孙汉文(鲁) 孙孟德(鲁) 孙宝宗(宁) 孙大力(京) 孙晓林(蒙) 孙喜正(豫)
汪铜钢(美) 冯宏来(中) 冯健威(粤) 冯 军(浙) 江少康(滇) 江照富(浙)
李世清(京) 李铁军(辽) 李 伟(辽) 李恩波(贵) 李世君(鲁) 李志仁(鲁)
李 想(苏) 李建民(津) 李广龙(冀) 李 刚(京) 李金龙(辽) 李长茂(鲁)
李河山(桂) 李锦齐(津) 李春祥(辽) 李光远(京) 李洪祯(陇) 李悦忠(京)
李荣玉(京) 李志顺(豫) 李凭甲(京) 李里特(中) 李招荣(赣) 李师民(鲁)

李万国（吉） 李 山（蒙） 李爱民（鲁） 李镜正（粤） 李高举（陕） 李秀英（鲁）
李忠东（京） 李命霆（京） 李 军（陕） 李广效（京） 武宝宁（京） 刘敬贤（辽）
刘凤凯（陕） 刘峻杰（中） 刘俊杰（京） 刘桂欣（京） 刘 勇（京） 刘耀辉（闽）
刘建鹏（滇） 刘卫民（苏） 刘维山（晋） 刘 燕（京） 刘利军（冀） 刘援朝（中）
刘俊杰（京） 刘现林（鄂） 刘国栋（青） 刘志明（沪） 刘 标（闽） 刘法魁（豫）
刘佳月（京） 刘宗利（鲁） 刘 科（川） 刘海林（港） 刘兆君（京） 刘柏良（辽）
刘其创（豫） 刘清石（台） 齐津广（粤） 任原生（晋） 任纪峰（中） 毕国才（京）
朱宝鼎（苏） 朱瑞明（京） 朱永松（京） 朱诚心（苏） 吕良福（闽） 吕良胜（闽）
吕洪才（浙） 许堂仁（台） 许振克（冀） 初立健（鲁） 吴朝珠（渝） 苏耀荣（粤）
苏志远（鲁） 苏喜斌（京） 雷博洪（鄂） 雷志奎（鄂） 巩蒲城（鄂） 涂 欣（鄂）
涂春梅（陕） 邵军亭（新） 冯宏来（京） 范立士（冀） 米 佳（陕） 邓 宇（鄂）
邓小赛（赣） 杜广贝（京） 杜 力（晋） 杜 莉（川） 杜 利（黔） 邱 顺（蒙）
邱庞同（苏） 何吉成（新） 何 亮（京） 何 凡（上海） 何义峰（中） 何若兰（台）
稽饶文（苏） 沈映洲（赣） 沈晓军（闽） 沈建新（沪） 谷宜城（京） 蔡 励（京）
管延松（鲁） 姚 杰（京） 姚荣生（浙） 姚海扬（鲁） 肖存和（赣） 肖永利（京）
肖 芊（京） 施建岚（中） 鲁维允（京） 候文益（鲁） 康贤书（川） 张文彦（京）
张云甫（鲁） 张仁庆（京） 张帅林（黑） 张志广（京） 张铁元（京） 张多武（津）
张金涛（闽） 张旭辉（辽） 张 钧（沪） 张广民（陇） 张永利（豫） 张宝胜（鲁）
张奔腾（辽） 张韶云（鲁） 张 慧（黑） 张庆嘉（京） 张铭泽（港） 张 起（沪）
张建春（陕） 张世友（川） 张贵平（黔） 张景龙（黔） 张春雨（豫） 张亚萍（京）
张勇辉（闽） 张爱国（京） 张吉顺（鲁） 张绵龙（京） 张贵平（蒙） 张 坤（鄂）
张起金（京） 张进利（冀） 张智勤（冀） 张潮荣（晋） 张金齐（冀） 权福健（鲁）
余延庆（吉） 余教信（浙） 金宁飞（闽） 金昌宝（辽） 焦明耀（京） 安卫华（京）
蔡育发（沪） 蔡育福（沪） 蔡孝国（鄂） 施顺利（浙） 孟祥萍（京） 陈连生（京）
陈功年（浙） 陈志云（浙） 陈 坪（西） 赖维森（闽） 游凤招（闽） 魏德旺（闽）
黄振荣（闽） 陈金山（闽） 陈沧海（吉） 陈光新（鄂） 陈桂琴（冀） 陈 峰（港）
陈彦明（辽） 陈晓汀（闽） 陈 坪（陕） 陈 智（京） 陈显俊（青） 陆庆才（中）

陈印胜(京) 杨利明(蒙) 杨科庭(粤) 杨汉前(沪) 杨建良(苏) 杨立京(京)
杨旭升(桂) 杨益华(津) 杨光顺(黑) 杨景玉(豫) 杨登龙(沪) 杨玉辉(鄂)
杨淑珍(台) 杨贯一(港) 杨太纯(辽) 杨杰(晋) 杨锦(津) 杨志杰(辽)
杨建良(苏) 倪子良(晋) 袁晓东(京) 宋国学(冀) 宋广泉(津) 宋文瀚(吉)
宋清海(豫) 吴敬华(京) 苏喜斌(京) 邹德昌(辽) 罗书铭(桂) 罗时龙(苏)
周玲(川) 周三金(沪) 周华兵(京) 周雄(浙) 周桂禄(京) 周利(沪)
周朝富(京) 周世勤(京) 周守正(川) 林俊春(琼) 林承步(京) 林建璋(闽)
林文杰(京) 林立广(中) 林醉杰(浙) 林自然(粤) 林铭煌(闽) 林庆祥(闽)
林凌山(赣) 郑佐波(浙) 郑秀生(京) 郑先民{豫} 郑维新(鲁) 姜宪来(辽)
姜波(京) 姜福松(日) 鲍业文(豫) 庞风雷(中) 胡建生(冀) 胡华伟(鄂)
胡晓华(渝) 胡秀清(京) 郭庆杰(津) 郭广义(冀) 武保宁(宁) 何兴民(京)
何亮(京) 赵留安(豫) 赵西颖(鲁) 赵惠源(京) 赵有生(晋) 赵有才(京)
赵庆华(京) 彭训功(豫) 贺林(蒙) 崔卫东(京) 侯玉瑞(中) 侯根宝(沪)
郭建宇(京) 郭方斌(鄂) 郭恩亮(沪) 郭亚东(京) 郭本良(川) 郭广义(冀)
梁长昆(川) 俞学锋(鄂) 祝阿毛(沪) 宫学斌(鲁) 宫明杰(鲁) 阎仲奎(京)
涂春梅(陕) 曹恩(京) 郝文明(蒙) 郝海(冀) 郝树忠(蒙) 郝娟(京)
郝清林(冀) 章元炳(浙) 陆新辉(闽) 那国宏(京) 郝臻朝(京) 骆炳福(闽)
海兰(青) 海然(京) 夏德润(吉) 夏华昌(沪) 唐代英(陕) 冉鸿雁(辽)
唐永娥(鲁) 贾富源(鲁) 陶震(京) 尉京虎(鲁) 高关岐(陕) 高山(京)
高小锋(桂) 高俊宏(冀) 栾宝谦(鲁) 顾明钟(沪) 徐宝林(苏) 徐小龙(粤)
徐兰清(京) 徐权(京) 徐建伟(沪) 徐守乐(黑) 夏方明(鲁) 鲁维允(京)
解锋(陕) 钱文亮(冀) 康辉(京) 黄振华(粤) 黄建兵(苏) 黄铭富(贵)
黄荣华(赣) 金树萍(京) 粘书健(鲁) 曹宝龙(京) 钟一富(川) 荣学志(京)
常维臣(京) 常百阳(京) 韩文明(蒙) 韩正泽(蒙) 韩桂喜(京) 曾术林(晋)
曾耿(浙) 程伟华(鲁) 童辉星(闽) 董国龙(冀) 董国成(粤) 董文才(冀)
董书山(鲁) 谢宏之(京) 谢小明(湘) 谢水兴(粤) 谢旭明(浙) 纪民众(中)
翟文亮(京) 葛龙海(京) 鲍力军(浙) 简振兴(闽) 褚立群(藏) 詹亚军(陕)

裴春歌（冀） 魏传峰（京） 景长林（京） 熊永丰（浙） 熊海波（黑） 熊小东（川）
黎永泰（粤） 樊胜武（豫） 潘宏亮（京） 潘镇平（苏） 潘森扬（浙） 童 伦（京）
潘亚中（京） 傅必聪（台） 戴桂宝（苏） 蒋福军（京） 蒋志强（京） 蒋思前（川）
廖建明（闽） 赖寿斌（闽） 贾三文（蒙） 洪赵海（赣） 潘东治（新） 鞠锦堂（豫）
樊红生（鲁）

本书编委会

特邀顾问：（排名不分前后）

惠鲁生 任智才 余延庆 魏传峰 杜长友 王兆红 贾雪阳
郑维新 李云生 陈有庆 常大林 甘纯庚 李清贤 宫学斌
徐守乐 那国宏 陈燕福 赵留安 尉京虎 孙晓春 孙孟全

主 任：刘敬贤

主 审：刘凤凯 程伟华

主 编：李河山 于连富 张云甫 张仁庆

副主编：何 亮 姜 波

委 员：（排名不分前后）

关 明 王振宇 赵庆华 王兆红 王耀龙 于德良 贾富源
卢晓光 杨志杰 杨贯一 杨建良 景长林 程伟华 倪子良
吕良福 姚 杰 陈显俊 黄铭富 熊海波 姚荣生 区成忠
叶美兰 王荔枚 王秀玲 张韶云 刘卫民 张帅林 陈彦明
蔡育发 蔡玉福 徐锦涛 周 玲 周桂禄 张潮荣 权福健
郑先民 张金齐 许亚同 陈燕福

前 言

中国烹饪之灵魂在于味道，美味是中国烹饪追求的核心所在。本书组织了行业内一批经验丰富的厨师以及在教学一线的烹饪教师，对国内烹饪调味技术进行了系统梳理，并整理了近千例的秘汁酱料调味技术，以供读者参考。

本书分七章进行论述。分别是第一章饮食风味概述，第二章饮食调味原料，第三章饮食调味技术，第四章港粤调味技术，第五章风味秘汁酱料调制技术，第六章菜点调味技术实例以及第七章饮食调味趣谈。本书的开篇，讲述了饮食风味的概念以及六个层次。在饮食调味原料章节中，讲述了诸如食用盐、酱油、糖等基本调味料，月桂、迷迭香、丁香等香辛料以及一些食品添加剂等，让读者能够了解烹饪调味的原料概况。在饮食调味技术章节中，重点讲述了饮食调味的原理与方法、饮食调味设计实例、常用味汁的调制方法，让读者能够通过这部分内容学习和掌握饮食调味技术的基本原理和方法。在港粤调味技术章节中，重点介绍了目前港澳地区较为流行的调味技术，其中包括港澳风味代表性的潮州卤水、金沙料等调味技术介绍。在风味秘汁酱料调制技术的内容中，重点讲述了潮粤、川、鲁、淮扬、沪、浙、台湾、西（日）式等地方风味的秘制酱料调味技术。在菜点调味技术实例中，列举了近100种菜点的调味实例以供读者参考。最后介绍了盐、洋葱、紫苏等调味料的故事。

本书所有的调味配方都是由经验丰富的厨师所提供。我们愿同所有的业界同行为了推动中国烹饪特别是中国烹饪调味的发展一起贡献自己的力量。

由于成书时间较为仓促，配方来源于诸多厨师，可能会存在一些瑕疵，我们期待与业界同仁、读者朋友进行交流。

编 者

2016年6月

目 录

第一章 饮食风味概述	001	19. 豆蔻	013
第二章 饮食调味原料	005	20. 胡卢巴	013
一、基本调味料	006	21. 芫荽	013
1. 食用盐	006	22. 姜黄	014
2. 酱油	006	23. 草果	014
3. 糖	007	24. 罗勒	014
4. 醋	007	25. 白芷	014
二、香辛料	008	26. 八角茴香	015
1. 月桂	008	27. 洋葱	015
2. 甘牛至	008	28. 紫苏	015
3. 迷迭香	009	29. 薄荷	016
4. 辣椒	009	三、增稠调料	016
5. 花椒	009	1. 黄原胶	016
6. 胡椒	009	2. 藻酸丙二酯	016
7. 丁香	010	3. 麦芽糊精	016
8. 小茴香	010	4. 卡拉胶	017
9. 砂仁	010	5. β -环状糊精	017
10. 百里香	010	6. 食用松香酯	017
11. 黄蒿	011	7. 明胶	017
12. 莳萝	011	8. 羟丙基淀粉	018
13. 山柰	011	9. 羧甲基淀粉钠	018
14. 肉桂	011	10. 耐酸抗盐羧甲基 纤维素	018
15. 香芹菜	012	四、增味调料	018
16. 辣根	012	1. 甲基环戊烯醇酮	018
17. 芥菜	012	2. 乙基麦芽酚	019
18. 肉豆蔻	013	3. 烟熏香味料	019

- | | | | |
|---------------------------|-----|-----------------------------|-----|
| 4. 5'-肌苷酸钠..... | 019 | 10. 丙酸钙..... | 025 |
| 5. 核苷酸二钠 (I + G) ... | 019 | 11. 对羟基苯甲酸乙酯..... | 025 |
| 6. 辣椒精..... | 020 | 12. 脱氢醋酸钠..... | 026 |
| 7. 异麦芽酮糖..... | 020 | 13. 对羟基苯甲酸丁酯..... | 026 |
| 8. 天门冬酰苯丙氨酸
甲酯..... | 020 | 14. 葡萄糖酸- δ -内酯..... | 026 |
| 9. 麦芽糖醇..... | 020 | 15. 乙二胺四乙酸
二钠钙..... | 027 |
| 10. 可溶性茯苓多糖..... | 021 | 七、增色的调料..... | 027 |
| 11. 环己基氨基磺酸钠..... | 021 | 1. 焦糖色..... | 027 |
| 12. 甜菊苷..... | 021 | 2. 红曲米..... | 027 |
| 13. 木糖醇..... | 021 | 3. 辣椒红..... | 027 |
| 五、增加营养的调味料..... | 022 | 4. 叶绿素铜钠..... | 027 |
| 1. 葡萄糖酸锌..... | 022 | 5. 玉米黄色素..... | 028 |
| 2. 乳酸钙..... | 022 | 6. 沙棘黄..... | 028 |
| 3. 磷酸氢钙..... | 022 | 7. 可可色素..... | 028 |
| 4. 葡萄糖酸亚铁..... | 022 | 8. 玫瑰红色素..... | 028 |
| 5. 碳酸钙..... | 022 | 9. 天然樱桃红色素..... | 029 |
| 6. 活性钙..... | 022 | 10. 天然栀子黄色素..... | 029 |
| 7. 乳酸锌..... | 023 | 11. 天然胡萝卜素..... | 029 |
| 六、抗氧化的调料..... | 023 | 12. 高粱色素..... | 029 |
| 1. D-异抗坏血酸钠..... | 023 | 13. 姜黄色素..... | 029 |
| 2. 植酸..... | 023 | 八、酒类调味料..... | 030 |
| 3. 茶多酚..... | 023 | 1. 黄酒类..... | 030 |
| 4. 柠檬酸亚锡二钠..... | 023 | 2. 啤酒类..... | 030 |
| 5. 没食子酸丙酯..... | 024 | 3. 白酒类..... | 030 |
| 6. 丁基羟基茴香醚
(BHA)..... | 024 | 4. 葡萄酒类..... | 031 |
| 7. 特丁基对苯二酚
(TBHQ)..... | 024 | 九、其他调料..... | 031 |
| 8. 乙二胺四乙酸二钠..... | 025 | 1. 老汤精粉..... | 031 |
| 9. 山梨酸钾..... | 025 | 2. 水解植物蛋白粉..... | 032 |
| | | 3. 卤味香料..... | 032 |
| | | 4. 糖味香料..... | 032 |

5. 防腐保鲜剂	032	主料 500 克为基准)	042
6. 调味甘甜素	033	1. 蒜香豉汁的调制配方	
7. 酵母精	033	(主要用于蒸、烧)	042
8. 茶叶	033	2. 豉香酒汁的调制配方	042
第三章 饮食调味技术	035	3. 豉香辣汁的调制配方	
第一节 饮食调味原理与方法	036	(主要用于蒸)	042
一、饮食调味原理	036	4. 豉香复合汁的调制配方	
1. 味强化原理	036	(主要用于蒸)	042
2. 味掩蔽原理	036	5. 豉香海鲜汁的调制配方	
3. 味干涉原理	036	(主要用于炒)	042
4. 味派生原理	036	6. 豉汁复合味的调制	
5. 味反应原理	037	配方(蒸)	042
6. 溶解扩散原理	037	7. 柱侯豉油汁的调制配方	
7. 渗透原理	037	(主要用于烧、煨)	043
8. 分解原理	037	8. 豆豉香辣汁的调制配方	
二、饮食调味方法	038	(主要用于炸、熘)	043
1. 复合味	038	二、糖醋汁的调制配方(以主料	
2. 味的增效作用及调味		500 克为基准)	043
公式	039	1. 用于凉菜的糖醋汁调制	
3. 味的增幅效应及调味		配方	043
公式	039	2. 用于热做冷吃、热做热	
4. 味的抑制效应及调味		吃的糖醋汁调制配方	043
公式	039	三、五香汁的调制配方(以主料	
5. 味的转化及调味公式	040	500 克为基准)	044
第二节 饮食调味设计实例	040	四、陈皮味汁的调制配方(以主	
1. 鱼香调味设计实例	040	料 500 克为基准)	045
2. 芥末调味设计实例	041	五、香糟汁的调制配方(以主料	
3. 糖醋调味设计实例	041	500 克为基准)	045
第三节 常用味汁的调制配方	042	六、鱼香味汁的调制配方(以主	
一、咸鲜香味汁的调制配方(以		料 500 克为基准)	045
		七、麻辣味汁的调制配方(以主	

- 料 500 克为基准) 046
- 八、家常味汁的调制配方(以主料 500 克为基准) 047
- 九、酸辣味汁的调制配方(以主料 500 克为基准) 047
- 十、卤汁的调制配方(以主料 500 克为基准) 048
1. 卤猪肉、猪蹄的卤汁
调制配方 048
2. 烤肉的调制配方 050
3. 熏烤汁的调制配方 050
4. 卤牛羊肉类的卤汁
调制配方 050
5. 卤鸡的卤汁调制配方 051
- 十一、卤鸭、酱鸭、烤鸭的调制配方(以主料 500 克为基准) 052
- 十二、最新复合味汁的调制配方(以主料 500 克为基准) ... 053
1. 蒜蓉豆豉酱的调制
配方 053
2. 温拌汁的调制配方 053
3. 西瓜豆豉香的调制
配方 053
4. 新潮三合油的调制
配方 053
5. 蒜蓉麻汁的调制配方 053
6. 新煎封汁的调制配方 054
- 十三、新潮馅料的调制配方 054
- 十四、最新蒸鱼汁的调制配方(以主料 500 克为基准) 054
- 十五、冬季调味汁的调制
配方 054
1. 满江红(A)汁(10份中号砂锅的调味汁) 054
2. 满江红(B)汁(10份铁板/石锅/浇汁的调味汁) 055
3. 满江红(C)汁(10份浇汁菜的调味汁) 055
- 十六、其他调味汁的调制配方 ... 055
1. 生泡冷菜汁的调制
配方 055
2. 小豉汁的调制配方 055
3. 豉油王汁的调制配方 056
4. 海鲜豉油的调料配方 056
5. 海鲜豉油的调制配方 056
6. 自制小味酱油的调制
配方 056
7. 香糟汁的调制配方 056
8. 香辣豉香酱的调制
配方 056
9. 红烧酱的调制配方 056
10. 红烧汁的调制配方 057
11. 秘制叉烧汁的调制
配方 057
12. 红烧牛羊肉调味汁的
调制配方 057
13. 天甫扣肉汁的调制
配方 057
14. 宫保味汁的调制
配方 057