

国家“十一五”重点图书

金阳光工程·劳动就业培训系列



郭武备 张 洁 主编

# 学大厨调味

河南出版集团 中原农民出版社

国家“十一五”重点图书

金阳光工程·劳动就业培训系列

郭武备 张 洁 主编

# 学大厨调味

河南出版集团 中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

学大厨调味/郭武备,张洁主编. —郑州:河南出版集团,中原农民出版社,2007. 12  
(金阳光工程·劳动就业培训系列)  
ISBN 978 - 7 - 80739 - 146 - 3

I. 学… II. ①郭…②张… III. 调味品 - 基本知识  
IV. TS264

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 148728 号

---

出版社: 中原农民出版社

(地址: 郑州市经五路 66 号 电话: 0371—65751257

邮政编码: 450002)

发行单位: 全国新华书店

承印单位: 黄委会设计院印刷厂

开本: 890mm × 1 168mm

A5

印张: 8.25

字数: 191 千字

版次: 2007 年 12 月第 1 版

印次: 2007 年 12 月第 1 次印刷

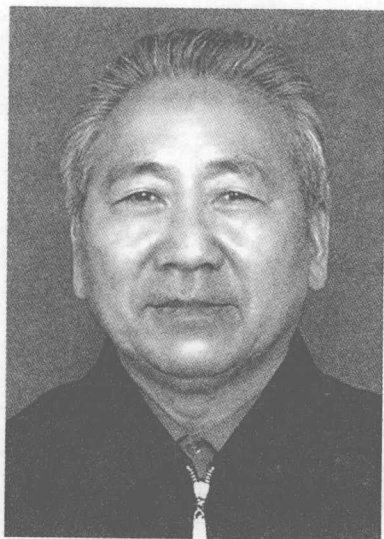
---

书号: ISBN 978 - 7 - 80739 - 146 - 3

定价: 15.00 元

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换

# 特快链接



郭武备

13592581029

## 本书作者

主 编	郭武备	张 洁	
编 者	王青云	王更田	王彦平
	刘永杰	徐庆梅	闫喜军
	吕海杰	万书红	刘 红

## 前 言

柴、米、油、盐、酱、醋、茶，自古以来就被人们合称为“开门七件事”，意思是说，不论贫贱富贵，从早上开门开始，一天的生活都离不开这七件东西。在这开门七件事中，有五件都是调味料。可见调味料在人们生活中所占的地位。

调味料的食用在我国具有悠久的历史，在世界首创的烹饪专著《吕氏春秋·本味篇》中就记载了伊尹“调五味为相”的典故，伊尹首先用甘、酸、苦、辛、咸五种味来烹制菜肴。有一次他用一只大雁精心制作了一道美味的“鹄羹”，商汤品尝后异常高兴，便把伊尹叫去问话。伊尹先讲了做菜既不能太咸，也不能太淡，只有选料好、调味得当、火候适当，菜肴的滋味才佳等道理，并用做菜的道理来比喻治理国家，既不能过急，也不能松弛懈怠，只有恰到好处，才能把事情办好。商汤听后大悦，随后便解除伊尹的奴隶身份，委以宰相之职。

调味，简单地说，就是在制作菜肴时调和滋味，将调味料各自独特的味道，从种类与数量上加以组合，使之成为各种复合味。具体地说，就是用各种调味料和调味手段，在食品原料的加热之前、加热之中或加热之后，影响原料，在烹饪中使不同的滋味互相渗透、扩散、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，使菜肴具有各种口味和风格特色。

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味料的性质和关系、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味料的使用时机外，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”上下一番苦工夫,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工作。

为满足人们美食的要求,使家庭烹出的菜肴不但好吃,而且具有美滋美味的特色,我们特组织有关人员编写了《学大厨调味》一书。本书在编写过程中,从家庭实用出发,以各地提味食材为主线,选取了一些常见的问题,深入浅出、言简意赅地作了回答。为便于读者理解和操作,书中不但介绍了常用调味料的调味作用、使用方法,还介绍了衍生的调味料自制方法和烹饪菜例,使之起到一看就懂、一学就会、一用就灵的效果。内容丰富,技法实用,易记好学,是专业厨师的好帮手、烹饪培训的好教材、家庭主妇的好老师。

在编写过程中,宋庆伟先生对全书的策划和架构做了全程的工作和指导,郭士厂、郭香莉、刘云等同志提供了大量的漫画、照片和资料,为本书付出了辛苦的劳动,在此一并致谢。

由于编者水平有限,成书仓促,不当之处在所难免,希望读者给予批评指正。

郭武备

2007年10月于郑州

# 目录


- 一、烹饪味为先
1. 什么是味? /2
2. 调味有哪些作用? /3
3. 调味有哪些基本要求? /5
4. 调味应遵循哪些原则? /7
5. 如何看料调味? /7
6. 如何因人调味? /8
7. 如何根据味觉调味? /9
8. 调味的方式有哪些? /9
9. 调味有哪些步骤? /10
10. 调味有什么秘诀? /11
11. 哪些因素影响菜肴的口味? /12
12. 如何去腥膻、除异味? /13
13. 原料变味后如何处理? /15
14. 如何对原料进行码味上浆? /16
15. 码味上浆需要注意哪些问题? /17
16. 如何喂口? /18
17. 汤汁在烹调菜肴中有哪些作用? /19
18. 为什么菜肴要单跟作料? /20
19. 菜肴如何带调味料? /20

# 1

# 2

20. 肉类原料如何进行腌制调味? /21
  21. 做荤菜如何选择调味料? /23
  22. 家庭应备哪些调味料? /24
  23. 做菜什么时候放调味料好? /25
  24. 调味料为什么要用专用器皿存放? /26
  25. 调味料的放置与保管有哪些技巧? /27
  26. 徽菜有哪些调味特点? /28
  27. 川菜有哪些调味特点? /29
  28. 鲁菜有哪些调味特点? /30
  29. 粤菜有哪些调味特点? /31
  30. 湘菜有哪些调味特点? /32
  31. 苏菜有哪些调味特点? /33
  32. 闽菜有哪些调味特点? /34
  33. 京菜有哪些调味特点? /35
  34. 沪菜有哪些调味特点? /36
  35. 浙菜有哪些调味特点? /37
  36. 豫菜有哪些调味特点? /38
  37. 潮州菜有哪些调味特点? /39
  38. 东北菜有哪些调味特点? /40
  39. 清真菜有哪些调味特点? /41
- ## 二、诱人的酸味
1. 酸味调味料有哪些? /44
  2. 醋在调味中有什么作用? /46
  3. 烹经常用的食醋有哪些? /47
  4. 怎样鉴别食醋质量的优劣? /48
  5. 用醋调味有哪些技巧? /49
  6. 烹调哪些菜肴须加醋? /49
  7. 食醋与哪些食物相克? /50



- 
8. 什么情况下不能食醋? /51
  9. 怎样巧用食醋? /52
  10. 大厨是怎样用醋的? /53
  11. 怎样自制西红柿酱? /54
  12. 怎样用西红柿酱调味? /55
  13. 柠檬汁有哪些调味作用? /56
  14. 酸梅有哪些调味作用? /58
  15. 家庭怎样自制草莓酱? /59

### 三、甘美的甜味

1. 甜味调味料有哪些作用? /62
2. 常用的甜味调味料有哪些? /62
3. 糖有哪些作用? /63
4. 如何用白糖调味? /64
5. 用糖应注意哪些问题? /65
6. 糖有哪些不宜? /66
7. 如何辨别掺假蜂蜜? /67
8. 蜂蜜不宜与哪些食物同食? /67
9. 烹调中如何用蜂蜜? /68



# 4

## 四、纯正的咸味

1. 食盐有哪些调味作用? /72
2. 什么是食盐的复合呈味作用? /73
3. 怎样妙用食盐? /73
4. 炒菜何时放盐好? /74
5. 如何辨别真假碘盐? /75
6. 酱油有哪些调味作用? /76
7. 常用酱油有哪些? /76
8. 如何区分优劣酱油? /77
9. 如何巧用酱油? /77
10. 如何自制酱油调味料? /78
11. 怎样用豆豉调味? /80
12. 怎样选择酱类调味料? /81
13. 家庭怎样晒酱? /82
14. 怎样用豆酱调味? /83
15. 怎样用甜面酱调味? /84
16. 怎样用蛋黄酱调味? /85
17. 怎样用核桃酱调味? /85
18. 怎样用黄冠酱调味? /86
19. 怎样自制调味酱? /87
20. 调味酱不宜与哪些食物同食? /89
21. 如何调制 XO 酱? /89
22. 怎样用豆腐乳调味? /90
23. 怎样自制虾酱调味料? /92
24. 用虾酱调味应注意什么? /93

## 五、独特的苦味

1. 苦味调味料有哪些? /96
2. 调味为何要用茶? /97

3. 大厨如何巧用茶叶? /98

4. 如何选茶入肴? /99

5. 烹制茶肴应注意哪些问题? /100

6. 如何辨别茶叶的品质? /101

7. 茶叶与哪些食物相克? /102

8. 怎样用菊花调味? /102

9. 如何用陈皮调味? /103

10. 怎样妙用杏仁? /104

11. 怎样用苦瓜调味? /105

## 六、刺激的辣味

1. 家庭常用辣味料有哪些? /108

2. 辣椒有哪些调味作用? /109

3. 处理辣椒应注意什么? /110

4. 哪些人不宜吃辣椒? /110

5. 辣椒不能与哪些食物共食? /111

6. 怎样自制辣椒调味料? /111

7. 如何切葱? /114

8. 大葱与哪些食物不和睦? /115

5

# 6

9. 怎样用大葱调味? /116
10. 如何用洋葱调味? /118
11. 大蒜有哪些调味作用? /118
12. 食用大蒜应注意哪些问题? /119
13. 怎样自制大蒜调味料? /119
14. 用大蒜调味有哪些技巧? /121
15. 蒜泥不香怎么办? /122
16. 生姜调味有哪些作用? /122
17. 食用生姜应注意哪些问题? /124
18. 如何巧用生姜? /124
19. 怎样自制生姜佐餐料? /125
20. 怎样用胡椒调味? /126
21. 芥末有哪些调味作用? /127
22. 怎样识别掺假芥末粉? /128
23. 芥末与哪些食物相克? /128
24. 怎样使芥末的辣味更冲? /129
25. 怎样自制芥末调味料? /129
26. 咖喱味调味料有哪些特点? /130
27. 如何自制咖喱调味料? /130
28. 怎样使用咖喱? /131

## 七、温馨的香味

1. 怎样用香料调味? /134
2. 怎样使菜肴鲜香? /135
3. 常用香料有哪些? /136
4. 花椒有哪些调味作用? /138
5. 怎样鉴别花椒的优劣? /139
6. 怎样用花椒调味? /140
7. 怎样自制花椒调味料? /141

# 5

# 8

8. 怎样识别真假大料? /141
9. 如何用大料调味? /142
10. 如何用桂皮调味? /143
11. 如何用桂花调味? /144
12. 如何自制桂花调味料? /145
13. 怎样用肉豆蔻调味? /145
14. 怎样用山柰调味? /146
15. 怎样用香糟提鲜增香? /147
16. 怎样用孜然烹美味? /148
17. 如何用香菜调味? /149
18. 食用香菜有哪些禁忌? /149
19. 怎样用百里香调味? /150
20. 怎样用迷迭香调味? /150
21. 怎样用砂仁调味? /151
22. 怎样用草果调味? /151
23. 怎样用丁香调味? /152
24. 怎样用薄荷调味? /153
25. 食用油在烹饪中有哪些作用? /154
26. 怎样自制新型调味油? /155

# 7

# 8

27. 大厨用油有哪些诀窍? /156
28. 菜肴出锅时如何淋尾油? /157
29. 焯菜时为何要加油? /158
30. 怎样识别假香油? /159
31. 如何鉴别地沟油? /159
32. 荷叶怎样当调味料? /160
33. 酒在调味中有哪些作用? /161
34. 黄酒、葡萄酒、啤酒如何调味? /162
35. 黄酒如何妙用? /162
36. 怎样用料酒烹味? /163
37. 用料酒调味有哪些小窍门? /164
38. 葡萄酒配菜有哪些禁忌? /164
39. 啤酒调味有什么效果? /165
40. 啤酒有哪些妙用? /165
41. 酒与哪些食物相克? /166

## 八、鲜美的鲜味

1. 鲜味调味料有哪些? /170
2. 如何识别优劣味精? /171
3. 用味精调味应注意哪些问题? /171
4. 用味精调味有哪些禁忌? /172
5. 怎样使用酵母鲜味噌? /173
6. 炒菜放鸡精还是放味精? /174
7. 怎样用鸡精调味? /175
8. 烹调中如何用蚝油? /175
9. 怎样用虾油调味? /176
10. 如何用鱼露调味? /177
11. 怎样自制海鲜调味汁? /178
12. 熬汤如何使味更鲜? /179

13. 怎样自制鲜汤? /179

## 九、新潮的复合味

1. 调味中的复合味有哪些? /182

2. 复合味使用及调制应遵循什么原则? /183

3. 如何用复合调味法调味? /183

4. 怎样用好白汁味? /184

5. 怎样用好白油味? /185

6. 怎样用好红油味? /186

7. 怎样用好椒盐味? /187

8. 怎样用好姜汁味? /189

9. 怎样用好葱椒味? /190

10. 怎样用好麻酱味? /190

11. 怎样用好五香味? /191

12. 怎样用好烟香味? /192

13. 怎样用好香糟味? /193

14. 怎样用好咸辣味? /194

15. 怎样用好咸麻味? /195

16. 怎样用好咸甜味? /196

17. 怎样用好麻辣味? /196

9

# 10

18. 怎样用好糊辣味? /198
19. 怎样用好酸辣味? /199
20. 怎样用好豆瓣味? /200
21. 怎样用好茄汁味? /201
22. 怎样用好怪味? /202
23. 怎样调制糖醋味? /203
24. 怎样调制酱香味? /204
25. 怎样用好酱香味? /207
26. 怎样用好鱼香味? /209
27. 怎样用好咸鲜味? /210
28. 怎样调制咸鲜味? /211
29. 怎样调制香甜味? /214
30. 怎样调制香辣味? /215
31. 怎样配制冷菜调味汁? /216
32. 怎样自制调味卤汁? /219
33. 怎样卤制菜肴? /220
34. 怎样调制五香粉? /220
35. 怎样调制十三香? /221
36. 怎样用十三香调味? /222
37. 火锅常用香料有哪些? /222
38. 吃火锅怎样配料? /223
39. 怎样自制火锅底料? /223
40. 吃火锅怎样配味碟? /224
41. 制作火锅汤卤应注意什么? /225
42. 怎样调制火锅蘸料? /225
43. 怎样配制火锅料? /226
44. 怎样调制红汤火锅料? /228
45. 制作面食如何调味? /230

# 9



46. 蒸制菜肴如何调味? /232
47. 炖制菜肴如何调味? /233
48. 炒制菜肴如何调味? /234
49. 煎制菜肴如何调味? /235
50. 炸制菜肴如何调味? /236
51. 焖制菜肴如何调味? /236
52. 焗制菜肴如何调味? /237
53. 煨制菜肴如何调味? /238
54. 扒制菜肴如何调味? /239
55. 白灼菜肴如何调味? /240
56. 烧制菜肴如何调味? /241
57. 卤制菜肴如何调味? /242
58. 拌制菜肴如何调味? /243
59. 炆制菜肴如何调味? /244
60. 熘制菜肴如何调味? /245
61. 氽制菜肴如何调味? /246

# 11