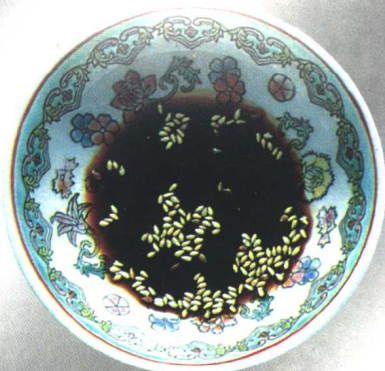
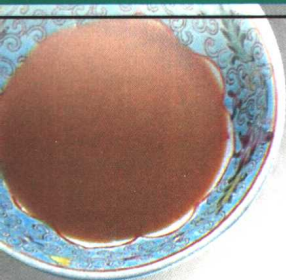




# 中外 烹饪

## 新调味指南

李 静 编著  
张云甫



山东科学技术出版社

# 中外烹饪新调味指南

李 静 张云甫 编著

山东科学技术出版社

# 中外烹饪新调味指南

李 静 张云甫 编著

\*

山东科学技术出版社出版  
(济南市玉函路 邮政编码 250002)

山东科学技术出版社发行  
(济南市玉函路 16 号 电话 2064651)

山东旅科印务有限公司印刷

\*

787mm×1092mm 1/32 开本 9.375 印张 189 千字

2001 年 5 月第 1 版第 4 次印刷

印数:15 001—20 000

ISBN 7-5331-2156-2  
TS·145 定价 11.50 元

# 序

经过多年的探索、研制和实践,李静先生和张云甫先生编著的《中外新调味指南》一书,终于与读者见面了。烹饪界也终于有了一本集中外调味技术之精、之优、之全而形成独特见解的书,从而开辟了中国烹饪调味学的一块新天地。

“指南”一书从使用角度着手,无论是专业厨师还是百姓家庭,看后就能根据自己的口味找到理想的调味料汁,即可烹制出不同味道不同风格的菜品。

本书根据实用、发展的要求和改革、创新的思路,共研制和介绍了141种中外调味调料制出的味汁,从原料的配制、调制到使用的方法,使读者一目了然。

本书的目录是根据调味汁及实用例证、菜品的顺序,以调为本,一料多调,例如:一种“柱候汁”可有四种调法,并附新菜谱,这就做到用一种调料调出多种口味,适应不同口味人的需要,使人们在享用之余,产生愉悦。

特别新颖的是,本书所列调味汁在创新的基础上注重了营养,将过去很少用的粗粮做浓汁剂,例如:“香汁系列”就是用高粱、玉米、小米、板栗等制面炒出了多味的最新调味汁。

本书综合了中国南北和欧洲北美正在兴起开发的新调味料汁,体现了“他为我用,南北结合,洋为中用,中西结合”。

烹饪的核心是调味,各种调味料在烹调中的化学变化、物理变化是一个复杂的过程,本书的作者在这个调味王国的探索过程中,发现和创造了新的调味思路和方式,这是对烹饪事业的一大贡献,可喜可贺。

《中外新调味指南》一书的出版,其价值还在于:

一、在调味料越来越多,但调味方法却单调、简单的今天,开创了调味改革的先河。

二、将烹饪中的调味追求,由味觉型,引向味觉加营养型。

三、由于这是一次调味革命的试探,它必将引发烹饪工作者创造出更多的新菜品,引导餐饮消费走向进一步的完善和成熟。

本书作者李静先生、张云甫先生均是被国家确认的中国名厨,特一级烹调师。他们烹调技艺全面,烹饪理论造诣很深,对事业的孜孜追求,对技术的刻苦钻研,奠定了他们扎实的专业基础,使他们成为中国优秀的年青烹饪工作者。

李静先生还多年担任大型宾馆酒店的行政总厨和餐饮部门领导职务,曾许多次获得国内国际重大比赛的优异成绩,他去过国内国外许多地方的宾馆酒店,在借鉴先进技术经验的同时,在烹饪理论方面又不断研究探索,尤其在吸收国外烹饪技艺和调味特长,改革中菜烹饪技艺和丰富调味方面,做了有益尝试,并取得了可喜成绩。现在美国工作的李静先生利用自己的优势,正沿着这条光明之路走下去。

张云甫先生出师青岛,先后在广州、深圳、扬州、银川等地学习和工作,他见多识广,博采广览,力创适应现代人口味的新潮菜品,他的菜品风格独特,味道别异。他善于学习别人之长,来丰富自己的烹饪理论知识,多年来在外游厨奔波,进行调味方面的调查研究,并且颇有成就。

现在我把这本书介绍给各位中国烹饪事业的专家学者和烹饪工作者,希望大家能够提出意见和见解,以共同为弘扬和发展中华民族饮食文化而作出新的创造和贡献。

高炳义

# 目 录

## 一、各种新型调味汁的调制及用法

新京都汁(一) .....	1	糖醋汁(四) .....	9
新京都汁(二) .....	1	焗骨汁 .....	9
新京都汁(三) .....	1	镇江香萍汁 .....	9
新京都汁(四) .....	2	新橙花汁 .....	10
新京都汁(五) .....	2	新西汁 .....	10
蕃茄酱汁 .....	3	铁板汁 .....	10
山楂酱汁 .....	3	UP汁 .....	10
苹果酱汁 .....	3	OK汁 .....	11
木瓜酱汁 .....	4	醋椒汁 .....	11
荔枝味汁 .....	4	超霸辣汁 .....	12
新牛柳汁 .....	4	醋芥汁 .....	12
蕃茄汤料 .....	5	辣根酱汁 .....	12
酸辣汁 .....	5	辣椒酱汁(一) .....	13
青口梅子汁 .....	5	辣椒酱汁(二) .....	13
新果汁调制 .....	6	辣椒酱汁(三) .....	13
新果汁调制 .....	6	紫金酱汁 .....	14
新果汁调制 .....	6	姜味汁(一) .....	14
新西柠汁(一) .....	7	姜味汁(二) .....	14
新西柠汁(二) .....	7	辣椒油 .....	15
橘汁 .....	7	椒麻汁(一) .....	15
草莓汁 .....	7	椒麻汁(二) .....	15
糖醋汁(一) .....	8	鱼汁 .....	16
糖醋汁(二) .....	8	豆芽汁 .....	16
糖醋汁(三) .....	8	味噌汁 .....	16

蛇汤汁 .....	17	白卤水 .....	27
新白卤水汁 .....	17	卤水胆 .....	27
新精卤汁 .....	17	新复合冷汁 .....	28
新煎封汁(一) .....	18	豉油香鱼汁 .....	28
新煎封汁(二) .....	18	蜂蜜汁 .....	28
口蘑汁 .....	18	红糖汁 .....	29
顶汤汁 .....	19	蜜汁 .....	29
酱油汁 .....	19	麦芽糖汁 .....	29
青芥汁 .....	19	桂花汁 .....	30
隐汁 .....	20	花生酱汁 .....	30
蒸火腿汁 .....	20	柱候酱汁(一) .....	30
全鲜生抽汁 .....	20	柱候酱汁(二) .....	31
蘑菇浸膏汁 .....	21	柱候酱汁(三) .....	31
海鲜汤料 .....	21	柱候酱汁(四) .....	31
新鱼露汁 .....	21	沙茶酱汁 .....	32
咸鱼汁 .....	22	新沙嗲汁(一) .....	32
新云龙汁 .....	22	新沙嗲汁(二) .....	32
蛭油汁 .....	23	新沙嗲汁(三) .....	33
鱼仔酱汁 .....	23	腐乳汁 .....	33
虾油汁 .....	23	新麻酱汁 .....	34
蚝油汁 .....	24	卤水演义汁 .....	34
虾酱汁 .....	24	苏造汤 .....	34
蟹酱汁 .....	24	豆豉汁 .....	34
海鲜酱汁(一) .....	25	美味豉油汁 .....	35
海鲜酱汁(二) .....	25	茶香味汁 .....	35
菌油汁 .....	25	玫瑰酱汁 .....	35
香菇汁 .....	26	咖喱油汁 .....	36
凉拌汁 .....	26	咖喱油 .....	36
鲜卤汁 .....	27	麻酱味汁 .....	37



香糟汁(一) .....	37	豉油皇汁(一) .....	47
香糟汁(二) .....	37	豉油皇汁(二) .....	47
香糟汁(三) .....	38	鲜奶汁(一) .....	48
爆料酱汁 .....	38	鲜奶汁(二) .....	48
脆皮汁 .....	39	啤酒味汁(一) .....	48
香辣豉油汁 .....	39	啤酒味汁(二) .....	49
香辣醋汁 .....	39	苦瓜汁 .....	49
怪味汁(一) .....	40	陈皮汁 .....	49
怪味汁(二) .....	40	莲子芯汁 .....	50
新烧汁 .....	40	荷叶汁 .....	50
潮州卤水汁 .....	41	辣椒油 .....	50
香槟汁 .....	41	复制酱油 .....	52
槟榔子汁 .....	41	芥末糊 .....	53
香乐汁 .....	42	一般咖喱油 .....	53
香喜汁 .....	42	椒盐 .....	54
香禄汁 .....	42	椒麻糊 .....	54
香寿汁 .....	43	油酥豆瓣 .....	55
脆皮香奶汁 .....	43	广东菜系配制糖醋汁 .....	55
葱香汁(一) .....	43	北京、江苏菜系配制糖醋汁 .....	56
葱香汁(二) .....	44	冷品红油味 .....	56
葱姜汁 .....	44	冷品蒜泥味 .....	57
香椿汁(一) .....	44	冷品姜汁味 .....	58
香椿汁(二) .....	45	冷品椒麻味 .....	59
叉烧味汁 .....	45	冷品怪味 .....	59
烧烤汁 .....	45	冷品芥末味 .....	60
串烧汁 .....	46	冷品麻酱味 .....	61
醉香汁(一) .....	46	冷品香油味 .....	61
醉香汁(二) .....	46	冷品麻辣味 .....	62
五香味汁 .....	47		

冷品鱼香味 .....	62	本味咸鲜味 .....	69
一般冷品糖醋味 .....	63	荔枝味(一) .....	69
冷品葱油味 .....	64	荔枝味(二) .....	70
热品鱼香味 .....	64	家常味 .....	71
麻辣味(一) .....	66	豆瓣味 .....	72
麻辣味(二) .....	67	咸甜味 .....	72
盐水咸鲜味 .....	67	酸辣味 .....	73
白油咸鲜味 .....	68	甜香味 .....	74

## 二、外国调味品及调味汁的调制及使用

(一)少司 .....	75	红菜头沙拉 .....	84
布朗少司 .....	76	苹果沙拉 .....	85
白少司 .....	78	厨师沙拉 .....	85
(二)冷少司与冷调味汁 .....	78	凯撒沙拉 .....	85
马乃少司 .....	78	鸡蛋汁司沙拉 .....	86
鞣鞣少司 .....	79	意式肉沙拉 .....	86
千岛汁 .....	80	三文鱼沙拉 .....	86
法国汁 .....	80	(四)调味汁 .....	87
意大利汁 .....	80	咖喱少司 .....	87
汁司汁 .....	81	浓郁少司 .....	87
醋油少司 .....	81	玛德拉少司 .....	88
尼莫利少司 .....	81	巴黎黄油汁 .....	88
(三)沙拉类 .....	81	卡夫奇妙酱汁(一) .....	88
土豆沙拉 .....	82	卡夫奇妙酱汁(二) .....	89
火腿西红柿沙拉 .....	82	炸烤汁(一) .....	89
奶油菜花沙拉 .....	83	炸烤汁(二) .....	89
鲜西红柿沙拉 .....	83	炸烤汁(三) .....	90
紫包菜沙拉 .....	84	美式烤肉酱汁(一) .....	90
		美式烤肉酱汁(二) .....	90

美式烤肉酱汁(三) .....	91	(七)外国菜式 .....	102
美式烤肉酱汁(四) .....	91	日式炸虾 .....	102
日式烧烤汁 .....	91	意式王路烧鸡 .....	102
沙律汁 .....	92	奥乳汁印尼炸豆腐 .....	103
墨西哥烧烤酱 .....	92	日式豆腐包 .....	103
XO 酱汁(一) .....	92	萍菲式红烧鸡 .....	104
XO 酱汁(二) .....	93	日式焗牛柳 .....	104
(五)西餐蔬菜汤 .....	93	俄罗斯牛肉 .....	105
(六)西餐中的汤类 .....	94	(八)调味使用的酒类 .....	105
牛肉茶 .....	94	白兰地 .....	105
红清汤汁司吐司(菜) .....	95	威士忌 .....	106
奶油汤 .....	96	金酒 .....	106
奶油鸡丝鹅肝汤 .....	96	朗姆酒 .....	106
土豆青蒜茸汤 .....	97	香槟酒 .....	106
西餐牛尾汤 .....	97	味美思 .....	107
墨西哥塔可酱汁 .....	98	雪利酒 .....	107
法式调味汁(一) .....	98	玛德拉 .....	107
法式调味汁(二) .....	98	茴香酒 .....	107
布朗基础汤汁(一) .....	99	钵酒 .....	107
布朗基础汤汁(二) .....	99		
沙拉酱 .....	100		

### 三、饮食习惯

(一)我国主要地区人们的饮食习惯 .....	108	(三)部分国家人们的饮食习惯 .....	117
(二)我国部分少数民族的饮食习惯 .....	111		

### 四、新型餐桌料的调制与使用

美味沙姜油 .....	124	葱姜油香汁 .....	125
奇特妙酱 .....	124	嗜嗜咸鱼豆豉酱汁 .....	125

复合乳酱 .....	126	美极味鲜辣酱 .....	127
辣甜沙司 .....	126	鲜味王汁 .....	128
卡夫果奶酱 .....	126	多味豆香酱 .....	128
泰国鱼香味汁 .....	127		

## 五、新调味公式

### 六、新味汁制作新菜谱

美香桶子鸡 .....	132	香露炒带子 .....	144
香辣滋豆腐 .....	132	京葱炒牛肉 .....	145
番茄焗脊片 .....	133	蒜茸软骨鸽 .....	145
清香荷叶肉 .....	134	西柠焗肉蟹 .....	146
白果诗孔乡 .....	134	梅椒炒花蟹 .....	146
百合甜香香 .....	134	香槟糟排骨 .....	147
烧辣脆豆腐 .....	135	沙律汁虾球 .....	147
醋香炒腰花 .....	135	葡汁煎中虾 .....	148
爆汁腰花脆 .....	136	豆酱炆乳鸽 .....	148
美极南煎肝 .....	137	豉汁蒸龙虾 .....	149
香菇烧肚片 .....	137	芝士牛肉卷 .....	149
九转大肠香 .....	138	蘑菇烧鹅煲 .....	150
糟煎香大肠 .....	139	豉椒烧大蟹 .....	150
锅烧香肘子 .....	139	荔甫卤鸭焗 .....	151
糟汁烧鸡丝 .....	140	蜜枣融生鱼 .....	151
蘑菇炖母鸡 .....	141	雪里红豆腐 .....	152
核桃酱香鸡 .....	141	红卤脆皮鸽 .....	152
酱香焖鸭肝 .....	142	OK 蒜椒鸭膶 .....	152
面酱甜鸭方 .....	142	咸菜焯腰肝 .....	153
萍萍酸辣汤 .....	143	韭黄椒丝蛭 .....	153
啤酒汁焖虾 .....	143	鸡粒融豆腐 .....	154
新潮鲜汁蟹 .....	144	蚝豉熬豆腐 .....	154

豉酱鳝美奇 .....	155	蒜茸汁海鲜 .....	171
椒盐骨虾片 .....	155	五香滋肉干 .....	172
黑椒生烧蟹 .....	156	瓦煲葱油鸡 .....	173
豉椒香飘鱼 .....	156	麻酱汁鸡腿 .....	173
豉椒喜蚝烩 .....	157	醉虾跳碎锅 .....	174
香辣烧鳝段 .....	157	凉瓜炒牛肉 .....	174
金汁棒子鱼 .....	158	啤酒烹焗虾 .....	175
虾环翡翠清 .....	158	啤酒牛仔骨 .....	175
西柠烹虾段 .....	159	露酒飘香鸡 .....	176
香汁清御笔 .....	160	绍酒融乳鸽 .....	176
红烧果子狸 .....	161	萍甫茅台鸡 .....	177
香汁鲍鱼融 .....	161	沙嗲粉合鱼 .....	177
锦江小龙虾 .....	162	沙嗲生蚝锅 .....	178
酸辣汁腰片 .....	163	花生香鲤鱼 .....	178
鱼香茄子煲 .....	163	花雕汁煎鸡 .....	178
郫酱炒双蛙 .....	164	花雕酒醉鸡 .....	179
辣香爆青口 .....	164	葱香雪菜薯 .....	179
辣酱烧鸭条 .....	165	醇香炆顶鸽 .....	180
麻辣香鸡煲 .....	165	香糟溜鱼卷 .....	180
榨菜炒蛋白 .....	166	沙律鹅肉卷 .....	181
咖喱什锦彩 .....	166	青卜烩羊肉 .....	181
咖喱瓜羊肉 .....	167	南乳笋鸡煲 .....	182
咖喱羊肉煲 .....	167	腐乳爆牛肚 .....	182
咖喱烹虾仁 .....	168	南乳煨牛尾 .....	183
美味咖喱鸡 .....	168	甫斋天天香 .....	183
萍咖樱桃香 .....	169	双菇香鸡腿 .....	184
萍咖牛肉美 .....	170	口蘑菌鸡翼 .....	184
蒜子青焖鳝 .....	170	乳香鸭格品 .....	185
脆香鸡翼香 .....	171	腐乳生烧鱼 .....	185

黑椒汁丁鱼 .....	186	西汁焗乳鸽 .....	201
黑椒牛肉品 .....	186	梅子吊烧鸡 .....	201
黑椒汁羊柳 .....	187	香蘑菇鸡脯 .....	202
菠萝香槟骨 .....	187	咸蜜汁姜鸡 .....	202
柠汁香猪排 .....	188	千岛汁带子 .....	203
美极虾兰花 .....	189	瑶香田鸡腐 .....	203
沙嗲田鸡腿 .....	189	蒜椒汁乳鸽 .....	204
紫金焖牛腩 .....	190	番茄汁蟹皇 .....	205
面酱羊排骨 .....	190	威化香汁虾 .....	205
牛肉汤鲜卷 .....	190	芦笋焗菜椰 .....	206
香辣煎鸡扒 .....	191	味噌蚬肉卷 .....	206
菌油炒虾腰 .....	191	南乳纸包骨 .....	207
椰香焗海鲜 .....	192	啤酒酿乳鸽 .....	207
椰汁蒸生鱼 .....	192	铁板鱼露虾 .....	208
柠汁炸软鸡 .....	193	香松田鸡球 .....	209
西汁焗鸡块 .....	193	蚝豉共津丝 .....	209
露汁烧大虾 .....	194	蚝油牛肉串 .....	209
喷喷京香骨 .....	194	五香牛仔骨 .....	210
橙汁滋鱼块 .....	195	万字烩豆腐 .....	211
橙蜜虾中秀 .....	195	油鸭津菜烩 .....	211
香蕉凤尾虾 .....	196	虾酱香豆腐 .....	211
番茄金钱鱼 .....	197	鱿鱼豆腐锅 .....	212
鲜柠豉油鱼 .....	197	酱蚬肉菜苗 .....	212
新潮香鸡翼 .....	198	椒香滋肉排 .....	213
桂花牛肉饼 .....	198	蟹酱汁菜包 .....	213
黑椒牛仔骨 .....	199	鲜虾烩豆腐 .....	214
蘑菇煎软鸭 .....	199	青椒炒菱笋 .....	214
菇汁狮子鱼 .....	200	隐汁香焗虾 .....	215
豆豉烧牛肉 .....	200	隐汁炒鸡片 .....	215

香虾醉翁鸡 .....	215	琵琶虾香清 .....	221
泰式鱼头锅 .....	216	白酱赤鳞鱼 .....	222
豆瓣鱼肉锅 .....	216	蝴蝶海参汤 .....	222
东江豆腐盆 .....	217	合融黄管芙 .....	223
虾酱面筋烧 .....	217	竹荪香蝴蝶 .....	224
海鲜炒排骨 .....	218	芙蓉哈什蟆 .....	224
乌参虾籽烧 .....	218	蜜汁甜三果 .....	225
桂花烧鱼骨 .....	219	三泥蜜三味 .....	226
高汤木樨汤 .....	219	醋椒活鱼鲜 .....	226
清汤酸辣汤 .....	220	脯酥全鱼香 .....	227
碧清鲜鱿卷 .....	220	豉油香草头 .....	228
鱼露虾蘑海 .....	221		

## 七、单一调味品类

(一) 芳香味类 .....	229	五香粉 .....	232
花椒 .....	229	咖喱粉 .....	232
桂皮 .....	229	方便型咖喱 .....	232
丁香 .....	229	糖玫瑰 .....	233
八角 .....	230	糖桂花 .....	233
小茴香 .....	230	孜然 .....	233
紫苏 .....	230	荷叶 .....	233
肉豆蔻 .....	230	槟榔子 .....	234
香菜 .....	230	月桂叶 .....	234
草果 .....	231	香椿粉 .....	234
茭姜 .....	231	甘草 .....	234
白芷 .....	231	玉竹 .....	235
砂仁 .....	231	石斛 .....	235
薄荷 .....	231	旱莲草 .....	235
桔皮 .....	232	蛤蚧 .....	235
		九香虫 .....	235

巴戟天 .....	236	芫荽 .....	241
仙茅 .....	236	菟丝子 .....	241
续断 .....	236	(二)咸鲜味类 .....	241
骨碎补 .....	236	普通酱油 .....	241
海马 .....	236	辣酱油 .....	241
山茱萸 .....	237	花色酱油 .....	242
雪莲花 .....	237	酱 .....	243
藿香 .....	237	豆腐乳 .....	245
佩兰 .....	237	蚝油 .....	246
建曲 .....	237	菌油 .....	246
禾香 .....	237	鱼酱汁 .....	246
香附子 .....	238	虾籽 .....	246
川贝母 .....	238	虾酱 .....	246
半夏 .....	238	虾油 .....	247
酸枣仁 .....	238	蘑菇浸膏 .....	247
芡实 .....	238	蟹酱 .....	247
牡蛎 .....	239	蛭油 .....	247
莲子 .....	239	(三)酸味类 .....	248
红花 .....	239	食醋 .....	248
川芎 .....	239	柠檬汁 .....	251
黄连 .....	239	番茄酱 .....	252
薏苡仁 .....	239	草莓酱 .....	252
银耳 .....	240	(四)鲜味类 .....	252
天麻 .....	240	复合味精 .....	252
当归 .....	240	营养强化型味精 .....	253
黄芪 .....	240	鲜汤 .....	253
马齿苋 .....	240	蟹油 .....	254
白果 .....	240	(五)辣味类 .....	254
枸杞子 .....	241		



辣椒 .....	254	胡萝卜素 .....	260
辣椒粉 .....	255	姜黄 .....	261
辣椒油 .....	255	可可粉和可可色素 .....	261
辣椒酱 .....	255	辣椒色素 .....	261
泡辣椒 .....	256	咖啡粉 .....	261
渣辣椒 .....	256	甜菜红色素 .....	262
辣根 .....	257	核黄素 .....	262
蒜 .....	257	紫草色素 .....	262
葱 .....	258	藏花素 .....	262
姜 .....	258	胭脂红 .....	262
胡椒 .....	259	柠檬黄 .....	263
芥末粉 .....	259	靛蓝 .....	263
(六)色素 .....	260	赤藓红 .....	263
叶绿素 .....	260	亮蓝 .....	263
红曲米和红曲色素 .....	260		

#### 八、烹调原料提前调味腌制

#### 九、调味品的管理与放置

#### 十、调味品的再加工的方法联想

#### 十一、调味歌

#### 十二、寻味谣

#### 十三、烹饪调味小料子增香三字经

#### 十四、调味品医用小秘密