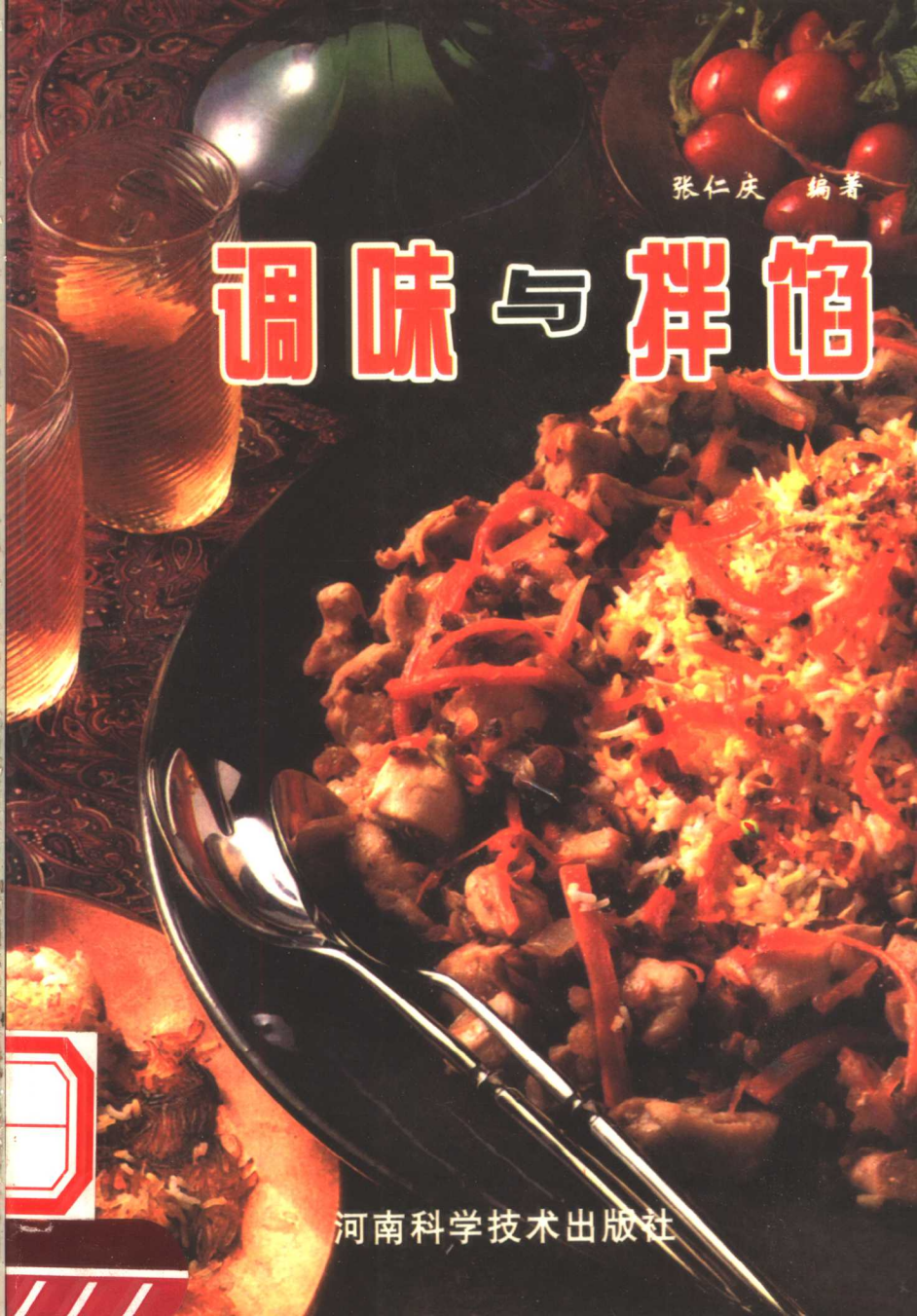




张仁庆 编著

调味与拌馅

河南科学技术出版社

调味与拌馅

张仁庆 编著

河南科学技术出版社

内 容 提 要

本书对红案菜肴中常用的基本味、单一味、复合味、本味、滋味、风味做了详尽的介绍,并讲解了百余种味的调味知识。在白案制作方面,根据南北风味糕点、面点中的**荤馅、素馅、混合馅及甜味、咸鲜味、甜咸味**等特点,介绍了60余种馅的拌馅知识。

本书适合烹饪院校、饭店、宾馆、食品企业的教师、技术人员和员工阅读,亦可作为厨师培训班的教材,也是家庭餐饮的良师益友。

图书在版编目(CIP)数据

调味与拌馅/张仁庆编著. —郑州:河南科学技术出版社, 2002. 6

ISBN 7-5349-2760-9

I. 调… II. 张… III. 调味法 IV. TS972.112

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 005725 号

责任编辑 韩家显 责任校对 徐小刚 樊建伟

河南科学技术出版社出版发行

(郑州市经五路 66 号)

邮政编码: 450002 电话: (0371) 5737028

河南丽华印刷有限公司印刷

全国新华书店经销

开本: 787mm×1092mm 1/32 印张: 8.125 字数: 158 千字

2002 年 6 月第 1 版 2002 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1—5 000

ISBN 7-5349-2760-9/T·543 定价: 10.00 元

前 言

亲爱的读者，饮食业的同行，当你拿到此书时，我们已经成了朋友。你可曾知道我为何要编写此书？有没有能力写好此书？张仁庆是何许人也？为了增加我们之间的了解和沟通，借此书出版之时向你说明如下：

我于1955年出生在山东烟台，祖居烟台奇山所。烟台是鲁菜的发祥地，北临黄海、渤海，南有群山环抱，物产丰富，人杰地灵，当地有“先有奇山所后有烟台市之说”。奇山所像《红楼梦》中的大观园一样非常讲究饮食营养和烹调技术。烟台、福山一带也涌现出了大量著名厨师。20世纪30年代以前名震京城的八大楼、八大堂，天津的登瀛楼、蓬莱春等著名鲁菜餐馆，都是烟台人操持。我家也有亲属朋友活跃在其中。从小受到家庭的熏陶，使我深深地挚爱着饮食事业。改革开放为饮食业带来了生机，我利用此机会从1986年开办了第一个全国食品卫生检疫培训班，相继就开始经销饮食文化图书。从较早出版的《中国名菜30例》、《承德热河宫廷御膳菜谱》、《南北名菜谱》、《厨师必读》等烹饪专业书籍的发行，到现在我自己能编写部分烹饪图书，已经历了16年的风风雨雨。1990年根据市场的需要和

广大厨师的要求，我组织举办了第一个全国厨师培训班，现已举办了46期，历时12年之久。在此基础上，我根据广大读者和学员的要求，在做了市场调查之后，决定编写此书。

此书是我利用多年教学的经验，请教部分名厨，参阅了大量资料情况下编写出来的。其中有许多是烹调绝技，初次与读者见面。我们办学的原则是“传其绝、教其法”，达到“香飘四海、艺传八方”的境界。此书本着传绝、教法的原则将技术要点毫无保留地奉献给读者，期望能起到抛砖引玉的作用。但不可避免地也存在着这样那样的不足之处，希望读者以及烹饪界的专家、学者、烹调大师提出宝贵意见，以便不断修订，提高此书的质量和自己的烹调水平，为发展中国饮食文化而共同努力。

现在人民的生活水平在不断提高，此书可成为家庭烹饪的良师益友，为提高人民的饮食水平起到参考作用。

另外，再就业工程是摆在我们面前的重要任务。俗话说：“一招鲜，吃遍天”。如果你能掌握本书中的一两样技术，用于自谋职业，就一定会有出路，一定会走上富裕之路。许多在国外创业的老华侨就是凭两把刀（菜刀、理发刀）、一把剪子创业富裕起来的。我的一位邻居，在20世纪30年代到韩国开餐馆，利用具有烟台风味特色的菜点鱼馅水饺，作为饭店的拳头产品，到现在已经成为拥有巨资的富翁。

改革开放后，出国寻求发展的青年中也有许多利用烹调技术创业致富的。在国外，许多行业开业之前，从业人员需要进行严格的考试，例如家电维修，需要考电工基础知识和电子电器修理的各种技能；而对中国菜他们没有考试标准，

无法对从业人员进行考试，只要你身体健康，没有传染病和皮肤病，具备开业的基本条件，有国内颁发的饮食业技术等级证书，就可以批准你开业。这对于寻求在海外发展的创业者无疑是一个难得的机遇。

千里之行始于足下。新世纪的中国人，将创造出更美好的生活。

张仁庆

2002年1月20日于北京

目 录

第一编 启迪篇

第一章 概述	(1)
第一节 中国烹饪在世界饮食业中的地位	(4)
第二节 中国古代调味	(5)
第三节 现代饮食业的发展状况	(6)
第四节 迎接新世纪饮食业的挑战	(8)

第二编 调味篇

第二章 调味的基础知识	(10)
第一节 基本味	(11)
一、香味	(11)
二、咸味	(11)
三、甜味	(11)
四、酸味	(12)
五、辣味	(12)
六、鲜味	(13)
七、苦味	(13)

第二节 复合味	(14)
一、酸甜味	(15)
二、甜咸味	(15)
三、鲜咸味	(15)
四、香咸味	(15)
五、辣咸味	(15)
六、辣香味	(15)
七、麻味	(15)
八、怪味	(15)
九、葱油鸡味	(16)
十、鱼香味	(16)
十一、酒香味	(16)
第三节 常用的调味原料及作用	(17)
一、油在调味中的作用	(17)
二、食盐在调味中的作用	(19)
三、酱油在调味中的作用	(21)
四、味精在调味中的作用	(21)
五、姜在调味中的作用	(22)
六、葱在调味中的作用	(23)
七、蒜在调味中的作用	(24)
八、辣椒在调味中的作用	(25)
九、料酒在调味中的作用	(26)
十、醋在调味中的作用	(27)
十一、糖在调味中的作用	(28)
第四节 调味品的选购	(29)
一、花椒、大料、桂皮	(30)

二、姜	(30)
三、葱	(30)
四、蒜	(31)
五、辣椒	(31)
六、花生油、香油（麻油、芝麻油）	(31)
第五节 调味品的保管	(32)
一、建立专门的仓库	(32)
二、使用专用器皿	(33)
三、特殊调料的保管	(33)
四、禁止使用塑料包装物长期存放调味品 ...	(33)
第三章 复合调料的制作要点	(35)
第一节 麻辣类	(35)
第二节 五香类	(36)
第三节 酸甜类	(37)
第四节 凉菜类	(39)
一、热菜凉吃	(39)
二、生拌	(40)
第五节 西餐类	(40)
一、黄油	(40)
二、沙拉酱	(40)
三、咖喱汁	(41)
四、果酱、草莓酱、番茄酱	(41)
五、西餐的炸制菜肴	(41)
第四章 调味的程序	(42)
第一节 认识原料的性质	(42)
第二节 调味的规律	(43)

第三节 原料的鉴别	(44)
一、鸡蛋	(44)
二、肉类	(44)
三、光禽	(45)
四、鱼类	(45)
第四节 调味的三个步骤	(45)
一、基础调味	(45)
二、定型调味	(46)
三、辅助调味	(47)
第五节 调味品的妙用	(48)
一、食盐的妙用	(48)
二、老酒（料酒、绍酒）的妙用	(50)
三、啤酒的妙用	(51)
四、葡萄酒的妙用	(51)
五、醋的妙用	(51)
六、食碱的妙用	(53)
七、小苏打的妙用	(54)
八、明矾的妙用	(54)
九、牛奶的妙用	(54)
十、橘子皮（陈皮）的妙用	(55)
十一、茶叶的妙用	(56)
第五章 正确调味	(57)
第一节 因料调味	(57)
第二节 因菜调味	(59)
第三节 因时调味	(60)
一、人体对四季变化的适应及所需营养	(60)

二、季节对烹调原料供应的影响	(60)
三、烹调原料随节气的变化而变化	(61)
第四节 因人调味	(64)
一、尊重民族习俗	(64)
二、年龄差异饮食有别	(65)
三、男女饮食有别	(65)
四、职业不同饮食有别	(66)
五、不同地域的人饮食有别	(67)
第五节 调料优质, 投放适当	(67)
第六章 常用调味技法	(69)
第一节 单一口味	(69)
一、白咸液	(69)
二、红咸液	(70)
三、腌渍液	(70)
四、佐餐盐	(72)
五、干盐粉	(72)
六、蜜汁	(72)
七、果酱	(73)
八、草莓酱	(73)
九、糖稀(拔丝、挂霜、冰霜)	(73)
十、糖色	(74)
十一、红油	(75)
十二、葱油	(75)
十三、葱鸡油	(76)
十四、花椒油	(76)
十五、蒜泥(蒜茸)	(77)

十六、蒜汁	(77)
十七、姜汁	(78)
十八、番茄酱	(78)
十九、番茄汁	(79)
二十、香糟汁	(80)
二十一、胡椒粉 (白胡椒粉)	(80)
二十二、姜粉	(81)
二十三、虾油 (鱼露)	(81)
二十四、扇贝汁 (鲜贝汁)	(82)
二十五、牡蛎汁 (蚝油)	(83)
二十六、底味汁	(83)
二十七、芝麻酱 (又称麻酱)	(84)
二十八、韭花酱	(84)
二十九、芥末糊	(85)
第二节 复合口味	(86)
一、五味油	(86)
二、五香汁	(87)
三、麻辣油	(88)
四、麻辣汁	(88)
五、椒盐	(89)
六、孜然粉	(90)
七、鱼香汁	(90)
八、鲁菜糖醋汁	(91)
九、粤菜糖醋汁	(92)
十、淮扬菜糖醋汁	(92)
十一、果珍汁	(93)

十二、果味汁	(93)
十三、葱香汁	(94)
十四、怪味汁 (热菜)	(94)
十五、芝香汁	(95)
十六、酱香汁	(96)
十七、荔枝味	(96)
十八、家常味	(97)
十九、红油汁 (热菜)	(98)
二十、酸辣味	(99)
二十一、糊辣味	(99)
二十二、陈皮汁	(100)
二十三、椒麻汁	(100)
二十四、酱爆汁	(101)
二十五、醋椒味	(102)
二十六、蒜香汁	(102)
二十七、咸酸汁	(103)
二十八、腐乳汁	(104)
二十九、豉汁味	(104)
三十、椰奶味	(105)
第三节 凉菜类	(106)
一、红卤汁 (卤水、老汤)	(106)
二、白卤汁 (卤水、老汤)	(107)
三、普通卤汁	(107)
四、五香罗汉肚	(108)
五、酱汁	(109)
六、叉烧汁	(110)

七、酥鱼汁	(110)
八、炆菜油	(111)
九、珊瑚汁	(112)
十、酱肉汁	(112)
十一、凉菜怪味汁	(113)
十二、中式泡菜	(113)
第四节 西餐类	(115)
一、咖喱汁	(115)
二、沙拉酱	(116)
三、柠檬汁	(116)
四、OK 汁	(117)
五、沙嗲汁	(117)
六、唸汁	(118)
七、沙律汁	(118)
八、沙茶汁	(119)
九、红菜汤	(119)
十、炸猪排	(120)
十一、美式炸鸡	(120)
十二、西餐泡菜	(121)
第五节 营养类	(123)
一、壮阳滋补汤	(123)
二、健脑补脾汤	(124)
三、健脑增智汤	(125)
四、滋阴补肾汤	(126)
五、通气开胃汤	(126)
第六节 火锅类	(127)

一、什锦火锅	(128)
二、火锅调料 (老年人用)	(129)
三、火锅调料 (中青年人用)	(130)
四、火锅调料 (妇女、儿童用)	(130)
五、火锅锅底 (普通型)	(131)
六、火锅锅底 (营养型)	(131)
七、火锅锅底 (三鲜型)	(131)
八、鸳鸯火锅	(132)
九、陆海空火锅 (三三制)	(133)
十、陆海空火锅 (三二制)	(133)
十一、陆海空火锅 (三一制)	(134)
十二、自助火锅	(135)
第七节 综合类	(137)
一、炸酱面	(138)
二、凉拌面	(140)
三、牛肉面	(141)
四、担担面	(142)
五、烤全羊的配料	(142)
六、羊肉汤 (羊杂碎汤)	(143)
七、东坡肉	(144)
八、北京烤鸭佐餐配料 (葱酱味型)	(145)
九、甜面酱的加工 (葱酱味型)	(146)
十、叫花子鸡	(146)
十一、八珍烤鸡	(147)
十二、香酥鸡	(148)
十三、啤酒汁 (酒香味型)	(149)

十四、茶汁	(149)
-------------	-------

第七章 调味与营养	(152)
------------------------	--------------

第一节 调味与营养的对立统一	(153)
----------------------	-------

第二节 胆固醇对人体的危害	(155)
---------------------	-------

第三节 常见对人体有害的食物	(157)
----------------------	-------

第四节 调味品的朋友——淀粉	(160)
----------------------	-------

一、挂糊	(161)
------------	-------

二、上浆	(161)
------------	-------

三、勾芡	(161)
------------	-------

四、拍粉	(162)
------------	-------

五、淀粉在制作其他食品中的作用	(162)
-----------------------	-------

六、淀粉的营养作用	(162)
-----------------	-------

第五节 巧除腥膻异味	(163)
------------------	-------

一、巧除白萝卜中的辣臭味	(163)
--------------------	-------

二、巧除蔬菜中的草酸	(164)
------------------	-------

三、巧除苦瓜的苦味	(164)
-----------------	-------

四、巧除豆腐的泔水味	(164)
------------------	-------

五、巧除菜籽油的异味	(164)
------------------	-------

六、巧除炸鱼油中的腥味	(164)
-------------------	-------

七、巧除鸡蛋的蛋腥味	(165)
------------------	-------

八、巧除鸭腥味	(165)
---------------	-------

九、巧除猪腰子的腥臊味	(165)
-------------------	-------

十、巧除猪肚、猪肠子的腥臭味	(165)
----------------------	-------

十一、巧除咸肉腊肉的辛辣异味	(165)
----------------------	-------

十二、巧除淡水鱼的土腥味	(166)
--------------------	-------

十三、巧除甲鱼的腥味	(166)
------------------	-------

十四、巧除烹调用具上的腥味	(166)
十五、巧除狗肉腥味	(167)
十六、巧除羊肉膻味	(167)

第三编 拌馅篇

第八章 水饺馅	(169)
第一节 海鲜馅	(171)
一、鱼肉馅	(171)
二、大虾馅	(172)
第二节 猪肉馅	(174)
一、猪肉白菜馅	(174)
二、猪肉茴香馅	(175)
第三节 羊肉馅	(176)
一、羊肉萝卜馅	(177)
二、羊肉丝瓜馅	(178)
第四节 牛肉馅	(179)
一、牛肉大葱馅	(179)
二、牛肉韭黄馅	(180)
第五节 素馅	(180)
一、韭菜虾米馅	(181)
二、番茄鸡蛋馅	(182)
第九章 包子馅	(183)
第一节 煸炒馅	(184)
一、恭喜发财馅	(185)
二、清白廉洁馅	(186)
第二节 三鲜馅	(187)