

TIAOWEI BAODIAN

# 菜肴调味

CAI

YAO



李乐清 主编

# 宝典



山西科学技术出版社  
SHANXI SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



SENYAO TIAOWEI BAOJIAN

责任编辑/张东黎 封面设计/物宇光

ISBN 7-5377-2402-4



9 787537 724029 >

ISBN 7-5377-2402-4  
Z·484 定价:14.50元

# 菜肴调味 宝典

主 编：李乐清

副主编：杜 力 罗永通

编 写：杨 琳 冯乐剑 冯乐东 吴 娟 郭止怡

山西科学技术出版社  
SHANXI SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

菜肴调味宝典/李乐清主编. —太原:山西科学技术出版社,2005.1

ISBN 7-5377-2402-4

I. 菜... II. 李... III. 调味法... IV. TS972.112

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 107803 号

菜肴调味宝典

李乐清 主编

\*

山西科学技术出版社出版 (太原市建设南路 15 号)

新华书店经销 山西科林印刷有限公司印刷

\*

开本: 850×1168 1/32 印张: 11 字数: 266 千字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月太原第 1 次印刷

印数: 1-3 000 册

\*

ISBN 7-5377-2402-4

Z·484 定价: 14.50 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印厂联系调换。



## 调味之变 菜肴之魂

### ——浅谈家常菜肴的调味

家常菜肴的制作,可以分为烹饪和调味两个基本方面。常言说得好:“开门七件事,柴、米、油、盐、酱、醋、茶”,其中大多数是调料,可见调味与人们的生活息息相关。中国菜肴以色、香、味、形闻名于世,其中突出的是“味”,调味之法功不可没。随着调味的千变万化,品种繁多的家常菜肴以色、香、味、形而流传于广大家庭、餐馆、酒楼,深受人们的喜爱与青睐。在家常菜肴制作中,“味”是处在第一位的,可以说它是“菜肴的灵魂”。家常菜肴之所以流传久远、经久不衰,正是由于“味”的作用。家常美味因味而存在,因味而有形,因味而流传,因味而升华。因此,作为家庭主妇、烹调爱好者、中青年厨师,知味、用味是不可缺少的基本功,只要掌握了调味的规律与方法就可以在菜肴制作中举一反三、游刃有余地烹调出可口的美味佳肴。可以说,“味”赋予家常菜肴以风味,形成了菜肴的特色,它不但是菜肴的载体,更是菜肴的神采。

家常菜肴的种类可达上千种,常见的也有几十种。多年来,随着中西交流、菜系融合、城乡合并、厨师创新,许多新派菜、江湖菜、乡土菜、迷宗菜、西菜等逐渐被人所接受,并为家常菜肴的味道增添了色彩。

在家常菜肴的调味运用中,除了要掌握调味的规律、配方、方法之外,还要注意灵活多样,因为菜肴的味道受地域、人群、民族、习惯等方面的影响很大。以糖醋味、麻辣味、鱼香味等为例,它们



在家常菜肴中都有多种,而且东西南北的差别较大,因而在操作中要注意技巧的运用,应加以区别对待。

想要成为一名菜肴的烹调高手,成为一名受人称道的家庭主妇,成为一名合格的大厨师,并想通过提高自己的烹调技艺来为人们的生活增添光彩,为自家的餐桌制作美味,是不少人追求的目标之一。其实,只要先从丰富多彩的味型出发,对家常菜肴的主要基本味型及调制方法进行分析,再从自身的实际出发,结合具体的菜肴进行分析,最后通过制作实践就可以掌握家常菜肴调味的奥秘,了解菜肴调味的用量、比例、技巧、特色等,从而便把握住了菜肴的“灵魂”,为菜肴制作的成功提供了保证。

此外,调味在使家常菜肴改善质地、形成风味、增香添色、增加食欲、除异杀菌、促进健康等方面也十分重要。因此,作为一名家庭主妇、中青年厨师、烹调爱好者,掌握并熟练运用家常菜肴的调味方法是重要且必要的。

李乐清





# 目 录

- 调味之变 菜肴之魂
  - 浅谈家常菜肴的调味…………… (1)
- 家常菜肴调味常识
  - ◆ 调味的定义…………… (1)
  - ◆ 调味的作用…………… (1)
  - ◆ 调味的特点…………… (3)
  - ◆ 调味的方法…………… (4)
  - ◆ 调味的原则…………… (5)
  - ◆ 调味的技巧…………… (6)
- 家常菜肴的基本味和调料介绍
  - ◆ 咸味
    - 食盐…………… (7)      附二:水豆豉的制法
    - 酱油…………… (7)      ……………… (9)
    - 豆豉…………… (8)      附三:香辣豆瓣酱的制法
    - 酱…………… (8)      ……………… (10)
    - 豆腐乳汁…………… (8)      附四:豆腐乳的制法
    - 附一:豆豉的制法 …… (8)      ……………… (10)



## ◆甜味

糖 ..... (11)

甜酱与其他 ..... (12)

## ◆酸味

醋 ..... (12)

附:番茄酱的制法 ... (13)

酸味酱 ..... (12)

## ◆辣味

辣椒 ..... (13)

附三:泡鱼辣椒的制法

..... (15)

蒜与生姜 ..... (13)

附四:芥末糊的制法

..... (15)

咖喱粉与芥末 ..... (13)

葱 ..... (14)

附一:红油辣椒的制法

附五:咖喱油的制法

..... (14)

..... (16)

附二:辣椒酱的制法

..... (14)

## ◆苦味

陈皮 ..... (16)

茶叶 ..... (16)

菊花 ..... (16)

附:陈皮酱的制法 ... (17)

## ◆麻味

花椒 ..... (18)

附一:花椒油的制法

..... (18)

椒盐 ..... (18)

附二:椒盐的制法 ... (19)

椒麻糊 ..... (18)

附三:椒麻糊的制法

..... (19)

花椒水 ..... (18)

花椒油 ..... (18)

## ◆香味

香料 ..... (20)

酒糟与香糟 ..... (20)

花生酱与芝麻酱 ..... (20)

料酒 ..... (20)

## ◆新潮复合味

沙茶酱 ..... (20)

爆料酱 ..... (20)





沙律酱 .....	(21)	附一:沙茶酱的制法 .....	(22)
蒜头酱 .....	(21)	附二:OK 汁的制法 .....	(22)
海鲜酱 .....	(21)	附三:千岛汁的制法 .....	(23)
火锅底料 .....	(21)	附四:急汁的制法 .....	(23)
OK 汁 .....	(21)	附五:火锅底料的制法 .....	(24)
千岛汁 .....	(21)		
急汁 .....	(21)		
蚝油 .....	(21)		

### ◆西味

西式面酱 .....	(24)	西米旦 .....	(25)
油面酱 .....	(24)	鱼膘 .....	(25)
桂树叶 .....	(25)	奶渣子 .....	(25)
槟榔 .....	(25)	清豆油 .....	(25)
柠檬 .....	(25)	橄榄油 .....	(25)
橄榄果 .....	(25)	麦台酒 .....	(25)
红豆 .....	(25)	老姆酒 .....	(25)
黑李子 .....	(25)	舍利酒 .....	(25)
奶皮 .....	(25)	沙司 .....	(25)

## ●家常菜肴味型、配方、调制方法及应用

### ◆家常冷菜味型、配方、调制方法及菜例

#### 传统味型

咸鲜味 .....	(28)	红油味 .....	(40)
咸辣味 .....	(34)	怪味 .....	(41)
咸麻味 .....	(36)	芥末味 .....	(43)
麻辣味 .....	(38)	蒜泥味 .....	(44)



葱椒味 .....	(46)	茄汁味 .....	(65)
麻酱味 .....	(47)	葱油味 .....	(66)
椒盐味 .....	(49)	椒麻味 .....	(67)
糖醋味 .....	(50)	白油味 .....	(68)
姜汁味 .....	(52)	香糟味 .....	(69)
陈皮味 .....	(53)	糟味 .....	(71)
五香味 .....	(54)	甜味 .....	(72)
烟香味 .....	(55)	甜咸味 .....	(73)
酸辣味 .....	(58)	咖喱味 .....	(74)
酱香味 .....	(59)	豆瓣味 .....	(76)
鱼香味 .....	(61)	家常味 .....	(77)
糊辣味 .....	(63)	泡椒味 .....	(78)

#### 新潮味型

三酱味 .....	(80)	农家蘸味 .....	(107)
西鱼香味 .....	(82)	红乳酱味 .....	(109)
梅酱味 .....	(83)	沙茶甜酱味 .....	(111)
虾卤味 .....	(85)	虾油味 .....	(113)
飘香酱味 .....	(87)	蚝油鲜味 .....	(115)
江湖香味 .....	(89)	三合油味 .....	(117)
四辣味 .....	(91)	香蒜奇味 .....	(118)
糟椒味 .....	(93)	辣酱蒜味 .....	(120)
蒜椒汁味 .....	(95)	椒麻葱味 .....	(122)
烧椒松花味 .....	(97)	茄醋味 .....	(124)
冲菜椒味 .....	(98)	薄酸辣味 .....	(125)
奇酱味 .....	(100)	蛋黄油酱味 .....	(127)
米椒味 .....	(102)	柠葡味 .....	(129)
藿香卤味 .....	(104)	红奶油味 .....	(131)
辣卤味 .....	(106)	鲜菇酒味 .....	(133)



## ◆家常热菜味型、配方、调制方法及菜例

### 传统味型

咸鲜味	····· (135)	香糟味	····· (170)
麻辣味	····· (138)	糟味	····· (172)
豆瓣味	····· (140)	茄汁味	····· (174)
糊辣味	····· (142)	咖喱味	····· (176)
家常味	····· (144)	怪味	····· (178)
鱼香味	····· (146)	孜然味	····· (180)
糖醋味	····· (148)	茶香味	····· (182)
荔枝味	····· (151)	蒜香味	····· (184)
酸辣味	····· (153)	藿香味	····· (186)
椒盐味	····· (155)	竹香味	····· (188)
姜汁味	····· (157)	荷香味	····· (189)
酱香味	····· (159)	奶香味	····· (191)
白汁味	····· (161)	咖啡味	····· (193)
纯甜味	····· (162)	陈皮味	····· (195)
咸甜味	····· (164)	果香味	····· (197)
甜咸味	····· (166)	泡椒味	····· (199)
酸咸味	····· (168)	酒香味	····· (201)

### 新潮味型

火锅卤味	····· (203)	豉香味	····· (218)
糟辣味	····· (205)	西汁味	····· (220)
松腐味	····· (206)	新咖喱味	····· (222)
辣豆豉味	····· (208)	椒牛肉味	····· (224)
川汁酱味	····· (210)	鲜椒酱味	····· (226)
豉汁酱味	····· (212)	避风家常味	····· (228)
三豆辣味	····· (214)	避风陈皮味	····· (230)
川 XO 酱味	····· (216)	避风孜然味	····· (232)



避风飘香味 .....	(234)	牛柳汁味 .....	(256)
五味卤味 .....	(236)	黑椒酱味 .....	(259)
果汁味 .....	(238)	沙茶酱味 .....	(260)
柱侯酱味 .....	(240)	沙爹酱味 .....	(263)
XO 酱味 .....	(242)	陈芹汁味 .....	(265)
奇烧菜汁味 .....	(244)	香糟味 .....	(267)
西柠味 .....	(246)	香橙味 .....	(269)
豉蚝油味 .....	(248)	葡酱味 .....	(271)
鲜皇汁味 .....	(250)	香檳味 .....	(273)
沙咖味 .....	(252)	芡汤味 .....	(275)
海鲜豉香味 .....	(254)	干煎汁味 .....	(277)

## ● 西菜味型、配方、调制方法及应用

### ◆ 西式冷菜味型、配方、调制方法及菜例

马乃沙司 .....	(281)	酸果沙司 .....	(286)
鞑靼沙司 .....	(282)	辣根沙司 .....	(287)
千岛沙司 .....	(283)	香桃沙司 .....	(288)
莫斯科沙司 .....	(284)	酸黄瓜沙司 .....	(289)
法国沙司 .....	(285)		

### ◆ 西式热菜味型、配方、调制方法及菜例

布朗沙司 .....	(290)	鸡肝沙司 .....	(300)
白汁沙司 .....	(292)	橘子沙司 .....	(301)
奶油沙司 .....	(293)	薄荷沙司 .....	(302)
荷兰沙司 .....	(294)	色拉米沙司 .....	(303)
咖喱沙司 .....	(295)	苹果沙司 .....	(304)
番茄沙司 .....	(297)	印度沙司 .....	(305)
非浪西沙司 .....	(298)	核桃沙司 .....	(306)



少克肉汁沙司 ..... (308)      白酒沙司 ..... (309)

## ● 特殊复合味的配方、调制方法及应用

### ◆ 各种火锅汤汁

红汤 ..... (311)      白汤(清汤) ..... (314)  
 家常红汤 ..... (312)      肥羊火锅汤卤 ..... (316)  
 无渣火锅汤 ..... (313)      冷锅汤 ..... (318)

### ◆ 各种卤水

家常卤水 ..... (318)      川式秘制卤水 ..... (321)  
 家常白卤水 ..... (319)      羊肉专用卤水 ..... (323)  
 改良卤水 ..... (319)      潮州卤水 ..... (324)  
 北方卤水 ..... (320)      油卤水 ..... (325)

### ◆ 四川泡菜

传统川式泡菜 ..... (326)      新式川式泡菜 ..... (326)

### ◆ 贵州酸汤

酸汤底料 ..... (327)      清酸汤料 ..... (328)

### ◆ 西餐专用调味汁

布朗基础汤 ..... (328)      法式冷菜调味汁 ... (333)  
 煮鸡清汤 ..... (329)      美式烤肉汁 ..... (333)  
 牛肉清汤 ..... (330)      日本烧烤汁 ..... (334)  
 鸡杂汤 ..... (330)      韩国烧烤料 ..... (335)  
 奶油汤 ..... (331)      尼泊尔烧烤料 ..... (335)  
 红鱼汤 ..... (331)      哈萨克烧烤料 ..... (336)  
 西红柿冷汤 ..... (332)      挪威烧烤料 ..... (336)  
 西式泡菜汁 ..... (333)

## ● 主要参考资料 ..... (337)



## 家常菜肴调味常识

### 调味的定义

家常菜肴的美味来自烹调，一是烹，二是调。何为调味？调味就是调和滋味，就是将原料和调味品进行适当调和，在加热过程中去掉原料的不良滋味以突出原有的鲜美滋味，进而增加菜肴的美味以形成菜肴的特色。由于传统的烹调理论对“味”的认识源于中国古代的“阴阳五行学说”，所以产生了酸、甘、苦、辛、咸五种基本味。善于调味是我国菜肴的一大特色，也是使家常菜肴能够品种繁多、风味各异、影响巨大的重要原因之一。目前，家常菜肴的调味已经十分丰富，表现在四个方面：一是传统的调味方法已得到稳定的发展，二是新型调味方法层出不穷，三是复合调味汁发展迅速、变化多端，四是各大菜系及国内外的调味方法与调味品的交叉与融合得到了充分体现。这些就促使家常菜肴的调味技术更加发达，从而为人们创造出了更加丰盛的美味佳肴。

### 调味的作用

调味是以饮食为目的的，它可以使人们增强食欲、促进身体健康、补充劳动与生活所消耗的能量。通过运用调味技术还能使人们获得一种享受。调味主要是采用了保鲜味、除异味、加佐味、增滋味等一系列的工艺。调味的作用有以下六个方面：

(1)确定菜肴的滋味。使一些本身淡而无味的原料具有了鲜



美的味道。如海参、豆腐、粉皮、鱼翅等本身不具有鲜美的滋味，它们必须借助于调味品或具有鲜味的原料如鲜猪肉、鸡、蘑菇等共同烹调才能获得鲜味，并使菜肴增加了营养。

(2)改变或增强滋味。一些原料如萝卜、芹菜等本身具有特殊的气味，将调料加入其中便可以减轻或消除其异味。并且，同一种原料用不同的调味品加工之后，其滋味也不同。另外，通过调味还可以调出鲜美的复合味，如奶汤大杂烩、红烧什锦、砂锅豆腐、坛子肉、佛跳墙等。

(3)协调和减少异味。将滋味较浓的和较淡的或者荤菜和素菜加以调和，便可起到协调滋味的作用，如肉类与蔬菜共烹或牛羊肉一起烹便是如此。一些异味较重的原料如羊肉，可以通过使用葱、姜、醋、料酒、胡椒粉等来协调和减少异味。

(4)使菜肴色彩丰富。家常菜肴的色彩可以通过调味品来实现。如白芡汁、糖醋汁等可以使菜肴有滋有味、色泽生辉。像金钩烧豆腐、雪花鸡淖、冰糖肘子、鱼香虾仁等菜肴就是在调味品的作用下形成的。

(5)使菜肴品种多样化。调味可以决定菜肴的品种，如麻辣肉片和鱼香肉片是由于调味品的不同而使二者有别。又如，鸡片可以调成椒麻鸡片或怪味鸡片等，排骨可以做成糖醋排骨、五香排骨或孜然排骨等。由此，菜肴的名称也随调味的变化而变化，不同的调味使同一原料具有不同风味，并且增加了菜肴的花色品种。

(6)体现菜系与形成风味。调味也有一个形成过程，有其地理与历史的原因。因此，通过调味便可以体现菜系的不同，如粤菜清淡鲜香；苏菜味浓带甜，本味醇厚；浙菜新鲜清香；徽菜突出本味，酥烂鲜香；闽菜味重甜酸，多用红糟；湘菜味重酸辣；一提起麻辣味厚、鱼香味醇，我们便会联想到川菜的特色。





## 调味的特点

调味同烹调技术的发展密不可分。调味自身具有以下四个特点：

(1) 调味品广泛，品味众多。家常菜肴品种较多，调味品也十分广泛。据统计，用于菜肴调味的调味品达 100 多种，可以分为单一调料和复合调料两大类。单一调料可以分为酸、甜、苦、辣、咸等几种不同的味型，如咸味有精盐、酱油、腐乳、卤虾油等；甜味有各种白糖、冰糖、果酱、蜂蜜等；酸味有米醋、熏醋、白醋、番茄汁等；辣味有辣椒、胡椒、葱、姜、蒜、芥末、咖喱等；苦味有杏仁、陈皮等；麻味有花椒等；鲜味有味精、虾子、蚝油等；香味有各种酒类、芝麻、麻酱、香油、桂花、桂皮、小茴香、八角、砂仁等。复合味是几种调味品加以复合而成的，常用的有甜酸味、甜咸味、麻辣味、酸辣味、香辣味、糟香味、鱼香味等。此外，近年来出现的鲜皇汁、西柠汁、黑椒酱、OK 汁、沙茶酱及西菜的调味汁，使调味品的品种更加丰富多样。

(2) 调味方法多样。对于原料菜肴一般可以采用分段调味法，如菜肴烹调前的调味、烹调中的调味、起锅前的调味、成菜后的辅助调味等。因此，在制作时要按照不同技法、不同原料、不同口味的要求，采用细腻的分阶段调味。

(3) 调味技术精湛。家常菜肴的调味要想做到技术高超，一般要求达到“四个准确”，即口味拿得准、比例投得准、时间定得准、次序放得准。只有这样，才能调好滋味。要根据每一个菜肴的口味（单一味或复合味或变化味）进行调味，避免失去特色。另外，不同菜肴、不同美味，其调料使用的比例是不同的，因而掌握其比例十分重要；调味的时间也比较重要，菜肴是先调味、中途调味，还是成菜调味，时间要控制好；调味品放入的次序也有讲究，先放什么调料，后放什么调料，要根据菜肴的要求和调味品的性质来作决定。



其中“四个准确”是烹饪者的基本功之一。

(4)讲究菜肴的味觉艺术。通过长期的调味实践,可以使你进入一定的境界,自然产生一种味觉艺术。如川菜浓烈之美,对味觉的刺激大,容易引起味觉美感;广东菜的清淡之美,运用原料的本味,内容丰富,易引起联想。这种艺术造就了菜肴制作者的风格,达到了“味如其人”的效果。

### 调味的方法

我们要根据菜肴、原料、区域、气候、人群的差异来采用不同的调味方法。

(1)从调味的综合因素加以考虑。首先,由于菜肴的口味不一,所以调料主次要分清、比例要准确;其次,要考虑原料的不同性质,合理使用调料、新鲜原料,调料不宜过重,膻气味重的原料可适当加重调料;再次,要兼顾各地人群口味的特点,如山西人爱吃酸味;四川、湖南人爱吃辣味;江苏人爱吃甜味等,以达到“适口者珍”。此外,还要考虑季节的变化,如炎夏要口味清淡,一般是“春多酸味带甜,夏天清淡微苦,秋季适中偏辣,严冬味浓多咸”。

(2)掌握具体的调味方法。主要有两种:①一次性调味,即在菜肴的调味中,只需要在烹调前、烹调中或烹调后一次性完成调味的办法。如粉蒸肉、雪花鸡淖、咸烧白、清蒸全鸡、八宝锅蒸、干煸鱿鱼丝、怪味鸡丝、姜汁豇豆、蒜泥白肉等多种菜肴。②多次性调味,即菜肴在调味过程中,需要在烹调前、烹调中、烹调后进行多次调味。如炸、炒、爆、熘等,先用调料将原料码味、上浆,再烹调;在炒、炸、爆的中间,加入调味品或勾汁等;最后成菜辅助调味。又如炸、卤、烧、蒸菜肴中的干炸丸子、酥炸大虾、焦熘丸子等,撒椒盐、淋香油等也属于这种情况。

在具体的实践操作中,我们要根据菜肴的要求来定调味的办法。