

咸为本

家庭五色五味菜单

张恩来 编著

四川出版集团 四川科学技术出版社



家庭**五色五味**菜单

编著 张恩来

咸为本

四川出版集团
四川科学技术出版社



咸为本



图书在版编目(CIP)数据

咸为本/张恩来编著. —成都:四川科学技术出版社, 2005. 7

(家庭五色五味菜单)

ISBN 7-5364-5740-5

I. 咸... II. 张... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 032187 号

家庭五色五味菜单

咸为本

编 著 者 张恩来
责任编辑 宋小蓉
封面设计 李 庆
版面设计 康永光
责任校对 缪栋凯 杨 非 康永光
责任出版 邓一羽
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社
成都盐道街 3 号 邮政编码 610012
成品尺寸 240mm×170mm
印 张 4 字数 60 千
印 刷 四川省印刷制版中心
版 次 2005 年 7 月成都第一版
印 次 2005 年 7 月成都第一次印刷
印 数 1—3 000 册
定 价 19.00 元
ISBN 7-5364-5740-5/TS·424

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都盐道街 3 号

邮政编码:610012

“色、香、味、形”乃做菜的基本要求。中国菜品讲究的就是既要突出菜肴的原料本味(即味),还要有良好的感官性能(即色),且又富于营养,最后成菜后风味特色明显,而关键的“色”、“味”二字,是中国菜品之精髓。

在菜品色彩的搭配上,自古以来,我们的祖先就推崇自然原色。大自然中的自然原色以五色为主,指的是“红、黄、蓝、白、黑”色,视为正色,其他为间色。食物的色泽通过视觉往往能够引起人们的极大食欲,如宋代林洪所著《山家清供》记载:“采芙蓉花,去心、蒂,汤焯之,同豆腐煮,红白交错,恍如雪霁之霞,名‘雪霁羹’”。白雪与红霞相互辉映,似画似景。在我国传统文化宝库中,对食品的色彩和食物的养生是这样说的:红色食品可使人精神振奋,胃口大增;黑色食品益脾补肝,滋肤美容;绿色食品为肠道的天然清道夫;白色食品含有丰富的蛋白质和钙质;黄色食品为维生素的天然源泉。食品五色应调节适当,才能滋养五脏,强体祛病。

什么是“五味”呢?古人称“甜、酸、咸、辣、苦”为五味,并有五味调和百味鲜的说法。所谓“五味调和”,一是每一种菜肴应有自己的风味,对一桌筵席来说,各种菜肴的味道,应在总体上协调平衡,搭配合理;二是烹饪技术,离不开调味品,投放量多了不行,少了也不行;在加热过程中还非常讲究先后次序,这是烹饪菜肴成败的关键;再就是善于掌握人们的口味习惯,在烹饪调料中可灵活变化,切不可千篇一律。

食是味觉艺术。当人们品尝了菜品的千姿百态和万种风情后,还是离不开“甜、酸、咸、辣、苦”这五个基本味。

作者在继承和发扬我国祖先留下的丰富宝贵遗产之际,又将他们的五色五味与现代健康理念和营养搭配知识合理地加以运用,推出了这套《家庭五色五味菜单》丛书,无论从菜品原料的不同搭配“取色”,还是从菜品调味中“取味”来说,都带给读者一种崭新的视觉冲撞和全新的健康饮食理念,并教会你从食品的色彩中汲取营养,从食品的味觉中品味到五味调和的至高境界。

张明亮

咸味是百味之首,是一种能独立存在的味道,在烹调中作为调味中的主味使用,咸味也是各种复合味的基础味。一般的菜肴,大部分都要先有一些咸味,然后再配合其他的味,如酸甜口味的菜肴,也要调上少许咸味,吃起来才会酸甜带香。

氯化钠(即食盐)是产生咸味的主要物质,此外具有咸味的调味品还有酱油、酱类、咸鱼、咸肉等,它们都是含有食盐成分的加工制品,其咸味仍是氯化钠所产生的。



XIAN
WEI
BEN

XIAN
WEI
BEN

咸 为 本

咸味原料、调料大集合

食盐为海水或盐池、盐井中的盐水经煎晒加工而成的氯化钠的结晶,按其加工程度的不同,食盐可分原盐(粗盐)、洗涤盐和再制盐。再制盐的杂质少,质量高,色泽洁白,为我们家庭烹调中的常用品种,又称食盐。此外,近年来市场上也出现了许多加入碘、钙等微量元素的再制盐。

食盐是人体必需的调味品之一,是维持机体渗透压及体内酸碱平衡的主要成分,为人体生理功能不可缺少的物质。食盐性寒味咸,有泻火凉血、滋肾固齿、通便解毒的功效。

我们吃的菜肴一般都要放盐加以调味,不仅增加菜肴的滋味,还能促进胃消化液的分泌,增进食欲等作用,但食盐不能过量,过量则有害无益,尤其对老年人、高血压、心脏病、肝病患者,更应减少每日食盐的摄入量。

食盐



大盐、二盐



老抽



生抽



白酱油



酱油是用面粉或豆类、经蒸制发酵,加盐和水后制成酱的液体状物质,酱油除含有蛋白质、多种氨基酸外,还含有糖类和钙、镁、铁等矿物质,其性寒味咸,有清热、解毒、除烦的功效。

酱油按生产方法不同可分为天然发酵酱油、人工发酵酱油和化学酱油三类,其中市场上大量生产的为人工发酵酱油。酱油滋味鲜美、醇厚柔和、咸淡适口,能增加和改善菜肴的口味,还能增添和改变菜肴的色泽,为烹调中应用非常广泛的调味品。市面上出售的生抽、老抽、白酱油也是酱油的其中几种。

生抽即所谓的浅色酱油,其颜色较浅、酱味较浅、咸味较重,口感较鲜,多用于调味。老抽即所谓的深色酱油,其颜色较深,酱味浓郁,鲜味较低,故有时可加入草菇等以提高其鲜味。

白酱油是以黄豆、小麦、盐经发酵而成,由于其不添加任何糖色,成品为白褐色,味鲜、清香、咸味重,极适合要求色泽洁白的菜品。

辣酱油



黄酱是一种很好的调味品,其色泽棕褐,质地细腻,有甜香味,在烹调中,特别是北方地区应用广泛。黄酱的主要原料是黄豆、面粉和食盐等,经过发酵后制成。

黄酱主要有两种,其中黄干酱采用大豆、面粉制曲,用固态低盐发酵至成熟,而黄稀酱采用大豆、面粉制曲,成熟后加入盐水进行发酵捣缸,再用固态低盐发酵及液态发酵后即成。黄酱经水稀释后容易变质,因此,稀释后的黄酱应装在瓶内加盖,入冰箱内冷藏存放。

黄酱



甜面酱



甜面酱也称面酱,是以面粉为主要原料生产的咸甜味调味品,其色泽红黄、光亮,滋味醇厚,鲜甜适口。甜面酱不仅是烤鸭必备的调味品,还是其他多种菜肴的调味品之一。

甜面酱在生产中有两种不同的作法,即南作法和京作法。其中南作法是将发面粉蒸成馒头,而后制曲拌盐水发酵,其特点为味正利口;京作法是将面粉拌入少量水搓成麦穗状,蒸后降温接种制曲,拌盐水发酵,特点为甜度大、发黏。

豆豉是以黑大豆加酒、姜、花椒等香辛料,经过蒸熟、发酵后制成的调味品。豆豉的咸鲜味道,人们是很熟悉的。豆豉也有特别的香气,这香气是因制作时加了酒酿、白酒,加上酵母菌的作用,产生醇类物质和酯类物质散发出来的。

豆豉营养丰富,又经过发酵,许多营养物质易于消化吸收。豆豉因制作原料及方法的不同,可分为许多品种,如黑豆豉、黄豆豉、干豆豉、水豆豉、淡豆豉、辣豆豉等。

豆豉



腐乳



腐乳系由大豆发酵而成,含有多种维生素和矿物质钙和磷,并含有大量的水解蛋白、游离氨基酸和脂肪酸等。腐乳质地细腻糯柔,醇香浓郁,咸淡适口,味美回鲜,除了可直接佐餐外,也可作调味料入味,用腐乳及腐乳汁烧制的菜肴,其香气也是令人愉悦的。

常用复合咸味汁的调制和烹调应用

复合味就是由两种或两种以上的基本味混合而成的滋味,除了增加和改变菜肴的口味外,还可以改变菜肴色彩,使菜肴色泽鲜艳美观。调味的方法千变万化,使用单一的或经加工复制的现成的调味品,往往不能满足人们的需要,因而自己动手加工一些常用的、以咸味为主味的复合味汁,以适应菜肴不同的口味要求,是非常有益处的。

白油味汁是用白酱油定咸味,味精增鲜,在此基础上重用香油,突出香油的香味。此外白糖可以提鲜,但用量要少,以不能吃到甜味为宜。白油味汁常用于拌鲜味较多的原料,如鸡肉、猪肉、竹笋、芦笋等。

原料:白酱油 25 克,白糖 3 克,味精 2 克,香油 5 克。

制法:把白酱油、白糖、味精和香油放碗里调匀后,拌入菜肴,或淋在菜肴表面即可。

白油味汁



葱油味汁



葱油味汁是以盐定咸味,用以满足菜肴的需要,在咸味的基础上,突出葱的香味,加入味精或鸡精以提鲜,用量可稍多一些。葱油味汁主要适宜于夏秋季节凉拌菜或热菜的使用,如葱油百叶、葱油鸡丝、葱油白菜丝、葱油土豆丝等。

原料:大葱 50 克,盐 4 克,味精 3 克,花生油 25 克。

制法:先把大葱切成丝(或条、末),放在碗里,放入烧热的花生油烫出清香味,加上盐和味精调匀即成。

咸辣味汁用盐和酱油定咸味,红油用来突出香辣味,胡椒粉除异味,增香辣味,香油增香味,但用量不要过多,此外根据原料的不同,有时需要加料酒、白糖等,但总的成菜口味特点为咸鲜辣。咸辣味汁主要适用于凉拌菜肴的制作,如咸辣莴笋条、咸辣腐皮、咸辣海米芹菜等。

原料:盐 2 克,酱油 15 克,红油 5 克,胡椒粉少许,白糖 3 克,香油 5 克。

制法:把盐、酱油、红油、胡椒粉、白糖和香油放在碗里调成味汁即可。

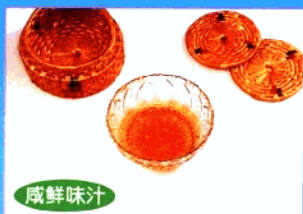
咸辣味汁



咸鲜味是以盐为基础味,适量加入味精提鲜味,并加香油用来压异味,增香味,有时根据菜肴的需要,可适当加入料酒、胡椒粉等,但很少用酱油或用量很少,使菜肴保持原料的本味本色。咸鲜味汁性味平和,使用非常广泛,常用于拌、煮、爆、炒、蒸、炖、汤等烹调方法。

原料:盐3克,料酒15克,味精2克,香油5克。

制法:把盐、料酒、味精和香油放在碗里调拌均匀即可。(有些菜肴要加葱、姜、糖、熟猪油等,但用量要少,在菜肴中不能压过主料的鲜味。)



咸鲜味汁



咸甜味汁

咸甜味汁的特点是咸甜鲜香,醇厚爽口,是以盐定咸味,冰糖和味提鲜以及提色,此外还可以适量加入葱、姜、五香粉等,但用量要少,以适应咸甜味汁的要求。咸甜味汁一般适用于炒、烧等菜肴的调味,如咸甜肉条、咸甜鸡块、咸味鸭、咸甜烧牛肉等。

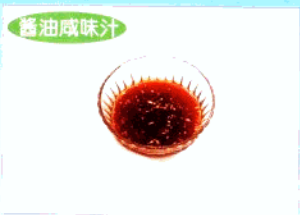
原料:盐3克,糖色5克,料酒15克,葱姜末少许,五香粉1克,冰糖10克。

制法:先将少许清水、糖色、盐、料酒、葱姜末和五香粉放锅内烧沸,再放入冰糖烧至溶化,撇去杂质即成。

酱油咸味汁是以酱油定咸味,料酒、葱姜用于去腥提鲜,味精、香油用于增加鲜香味,此外也可加适量白糖,以辅助增加菜肴的鲜香口味。酱油咸味汁冷热菜均可,四季皆宜。

原料:酱油25克,料酒10克,葱姜末各少许,鲜汤50克,味精2克,香油5克。

制法:把葱姜末放锅内煸炒出香味,加上酱油、料酒和鲜汤烧沸,过滤后倒在碗里,加上味精和香油调拌均匀即可。



酱油咸味汁

酱香味汁是以盐定咸味,用量不宜大,重用甜面酱,以突出面酱的鲜味,再放入白糖用于和味、提鲜,此外也可加少许酱油以增色,用量不宜多,以免口味过咸。酱香味汁主要用于热菜中烧、爆等方法的菜肴,常见菜肴有酱爆鸡丁、板栗酱鸭方、酱烧鲜鱼等。

原料:熟猪油25克,甜面酱25克,盐少许,白糖25克,酱油5克,料酒15克,香油5克。

制法:把熟猪油放锅内烧热,放入甜面酱煸炒片刻,加上盐、白糖、酱油和料酒炒至浓稠,淋上香油即可。



酱香味汁

咸酸味汁是以酱油定咸味,米醋定酸味,料酒以及葱姜蒜末用于去腥提鲜,香油增加菜肴的香味,此外可加少许盐,但用量不宜多。咸酸适口,冷热菜均可,常见菜肴有凉拌笋干、香菜肚丝、咸酸豆腐羹等。

原料:酱油 25 克,米醋 15 克,盐 2 克,料酒 10 克,葱姜蒜末各少许,香油 5 克。

制法:把酱油、米醋、盐、料酒、葱姜蒜末以及香油放碗里搅拌均匀即可。

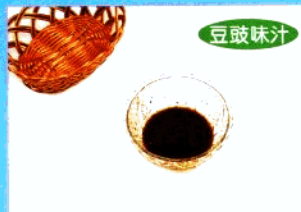


咸酸味汁

豆豉味汁是用盐定基本咸味,豆豉定菜肴的咸香风味,其用量要考虑菜肴的色泽以及咸度的要求。白糖、料酒用于调和菜肴整体的口味,此外可放适量豆瓣酱以增加菜肴的香辣风味,豆豉味汁可作为味碟直接使用,或用于一些蒸菜、烧菜的调味料使用。

原料:豆豉 25 克,盐 2 克,白糖 5 克,料酒 10 克,清汤少许,香油 5 克。

制法:把豆豉剁成茸,放在碗里,加上盐、白糖、料酒、清汤和香油调拌均匀即可。



豆豉味汁

腐乳味汁是以酱油定基本咸味,以红腐乳确定咸香口味,另外料酒用于去腥,白糖用于增鲜香口味。腐乳味汁主要用于热菜的调味以及烹调,如腐乳肉、腐乳鸭方、腐乳菠菜、腐乳素粉等。

原料:红腐乳 50 克,酱油 15 克,料酒 15 克,白糖 5 克。

制法:把红腐乳以及少许腐乳汁放碗里捣成泥,再加上酱油、料酒、白糖调拌均匀即可。

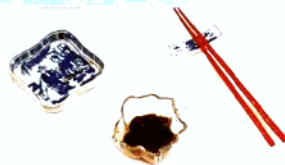


腐乳味汁

咸韭味汁为绿色咸鲜味,是用韭菜花定菜肴的咸味,味精、香油用于增加菜肴的鲜香,对于一些肉类菜肴,可加适量米醋、胡椒粉用以去腥提鲜。咸韭味汁主要用于冷菜的调制,荤素菜肴皆宜,如韭味里脊、韭味鸡丝、韭菜口条等。

原料:腌韭菜花 25 克,鲜汤 50 克,盐少许,味精 3 克,香油 5 克。

制法:把腌韭菜花用刀剁成茸,放在碗里,加鲜汤调和,再放入盐、味精以及香油拌均匀即可。



咸韭味汁

咸为本
XIANWEIBEN

目录

咸

咸为本	3
咸味原料、调料大集合	4
常用复合咸味汁	
的调制和烹调应用	6
腐乳肉	1
南煎丸子	2
软炸里脊	3
葱爆里脊片	4
京酱肉丝	6
酱汁排骨	7
白云猪手	8
红烧肚块	9
扒烧牛舌	10
酱烧肉丝蒜薹	11
咸鲜脆皮肠	12
清炖牛尾汤	13
红烧牛骨髓	14
酱香羊排	15
香葱羊肚丝	16
鲜虾豆苗汤	17
双冬烧羊脑	18
蒸烧羊蹄	20
上海咸味鸡	21
五香脆皮鸡	22

黄焖核桃鸡	23
香酥鸡块	24
香卤凤爪	25
贵妃鸡翅	26
锅烧鸡脖	27
香酥鸭子	28
盐水鸭	29
甜酱烧鸭块	30
脆皮鹌鹑	31
软炸田鸡	33
裙带烧双笋	34
盐水虾	35
炸烹全蟹	36
黄瓜全贝	37
葱油文蛤	38
咸鲜糟螺蛳	39
豆豉蒸象拔蚌	40
爆炒三鲜	41
香酥泥鳅	42
煎烤鳕鱼	43
酱烧小黄鱼	44
酥香刀鱼	45
咸酸豆腐丝	46
萝卜丝饼	48
甜酱拌青茄	49
香糟鱼	50
松子仁芹菜叶	51
五香毛豆	52
三色豌豆	53
洋葱笋干	54

原料

带皮猪五花肉	750 克
腐乳	25 克
腐乳汁	25 克
酱油	40 克
色拉油	750 克(约耗 75 克)
葱、姜段	各 5 克
料酒	25 克
盐	2 克
味精	5 克
水淀粉	15 克
香油	5 克

制法

1. 把带皮猪五花肉刮去毛,洗净后放入汤锅内煮至七八成熟,取出在猪皮部分抹上酱油 25 克备用。

2. 锅置火上,放色拉油烧至八成熟,一手拿着锅盖,一手把猪肉块放油锅内,马上盖好锅盖(以免热油溅出,发生烫伤事故),待炸至猪肉皮起泡并呈红色时,捞出。

3. 从猪肉皮处下刀,把肉切成相连的大块,放在碗里,加上酱油 15 克、葱姜段、腐乳(碾碎)、腐乳汁、料酒、盐和少许煮肉的汤汁,上屉用旺火蒸约 30 分钟至熟。

4. 将蒸好的肉取出扣在盘内,碗内的汤汁倒入锅内,置火上烧沸,加上味精,去掉浮沫,用水淀粉勾芡,淋上香油,出锅浇在腐乳肉上即成。

原料



1



2

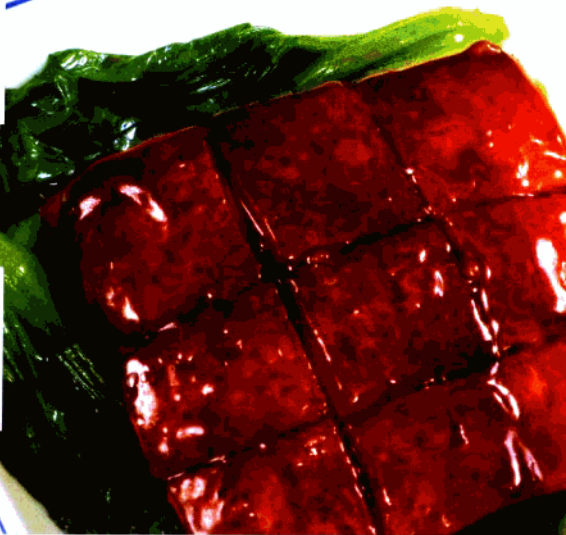


3



4

腐乳肉





南煎丸子

原料

猪五花肉	400 克	面粉	15 克
盐	3 克	大葱	10 克
酱油	25 克	姜	5 克
味精	5 克	花生油	100 克
香油	5 克	清汤	100 克
鸡蛋	1 个	白糖	5 克
淀粉	25 克	水淀粉	10 克

制法

1. 把猪五花肉洗净，切成细末，放碗里，加上盐 1 克、酱油 10 克、味精 2 克和香油拌匀，再加入鸡蛋、淀粉和面粉搅拌均匀成馅料。

2. 把猪肉馅挤成直径 2 厘米大小的丸子备用；大葱、姜洗净，切成丝。

3. 锅置火上，放花生油烧至五成热，把肉丸放锅内，用手勺轻压成扁圆形，用小火煎至成熟，捞出沥油。

4. 原锅置火上烧热，放入葱姜丝炆锅，加入清汤、盐 2 克、酱油 15 克和白糖烧沸，放入煎好的肉丸，用小火烧至汤汁浓稠时，放入味精 3 克，用水淀粉勾芡，出锅装盘上桌即可。



原料



原料



1



2



3



4

原料

猪里脊肉	300 克
葱、姜末	各 2 克
料酒	25 克
盐少许	
香油	3 克
鸡蛋	1 个
淀粉	150 克
面粉	50 克
色拉油	500 克 (约耗 75 克)
椒盐	15 克

制法

1. 把猪里脊肉先片成厚 1 厘米的大片，用刀背轻轻拍松，剞上十字花刀，再改成 4 厘米长的条，加上葱姜末、料酒、盐、香油拌匀，腌渍约 10 分钟。
2. 把鸡蛋、淀粉、面粉和少许清水放另一碗里，调拌均匀成糊状，放入猪肉条挂匀糊。
3. 净锅置火上，放色拉油烧至四成热，用筷子将猪肉条放入锅内炸约 3 分钟至熟，捞出。
4. 等锅内油温烧至八成热时，把肉条再放入锅内，快速复炸一次，捞出后控净油，码在盘里，撒上椒盐端上桌即可。

软炸里脊



制法

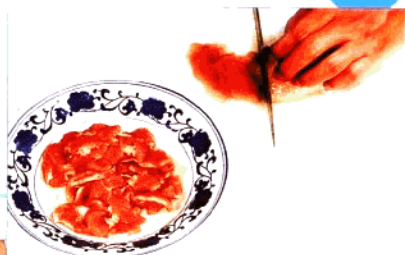
1. 将猪里脊肉洗净，改刀切成薄片，加上盐 2 克、料酒 15 克和白糖拌匀腌渍片刻。
2. 大葱洗净，切成 3 厘米大小的块；锅置火上，放色拉油烧热，放入猪里脊肉片冲一下，捞出沥油。
3. 净锅放少许色拉油，置旺火上烧至八成热，放入葱段煸炒出香味并呈浅黄色。
4. 倒入滑好的猪里脊肉片，烹入料酒 10 克，加上酱油、盐 1 克、米醋和味精，迅速翻炒均匀，淋上香油，出锅装盘上桌即成。

葱爆里脊片





原料



1



2



3



4

原料

猪里脊肉	250 克
盐	3 克
料酒	25 克
白糖	3 克
大葱	150 克
色拉油	500 克 (约耗 75 克)
酱油	15 克
米醋	5 克
味精	2 克
香油	5 克

京酱肉丝



原料

猪肋排骨	1块	白糖	15克
(约重 750克)		糖色	少许
酱油	50克	葱段、姜块	各10克
黄酱	25克	桂皮、小茴香、花椒、丁香、	
盐	2克	香叶、陈皮各少许	
料酒	25克		

制法

1. 将猪肋排骨先顺骨缝切成长条，再剁成5厘米大小的块备用；用纱布将桂皮、小茴香、花椒、丁香、香叶、陈皮包裹好成调料包备用。
2. 把排骨块放清水里漂洗干净，再放沸水锅内余出血水，捞出用清水洗净。
3. 锅置火上，放清水烧沸，放入葱段、姜片和排骨块，用中小火煮5分钟，捞出沥水。
4. 净锅置火上，放清水500克，加上酱油、黄酱、盐、料酒、白糖和糖色烧沸，加入排骨块和调料包，烧沸后，改用小火酱至排骨熟烂、酱汁浓稠时，捞出码在盘内，再淋少许酱汁即成。

原料

