

海派菜名师蔡育发

# 新潮调味品

## 和 港式海派菜

蔡育发 主编

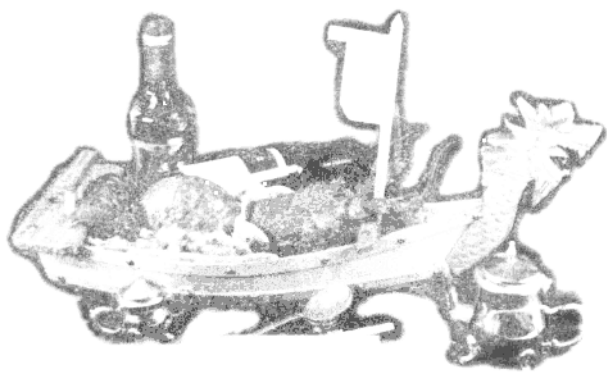


上海科学技术出版社

海派菜名师蔡育发

# 新潮调味品 和 港式海派菜

蔡育发 主编



上海科学技术出版社

## 新潮调味品和港式海派菜

蔡育发 主编

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路450号)

新华书店上海发行所经销 上海市印刷三厂印刷

开本850×1156 1/32 印张9 插页2 字数229,000

1996年10月第1版 2000年1月第5次印刷

印数 17 001 - 22 000

ISBN 7 - 5323 - 4195 - X/TS • 346

定 价: 15.00元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,

请向本社出版科联系调换



### 松仁龙虾篮

(调料: 香精汁, 滑炒)

上海水车城海鲜酒楼厨师  
长韦宏斌制作

### 奶油烙鲜带

(调料: 鲜咸黄油汁, 烙)

上海天鹄信谊宾馆厨师长  
李春发制作





### 乌龙戏丹珠

(调料: 豉蚝汁, 红烧) 上海水车城海鲜酒楼技术顾问兼总厨蔡育发制作



### 蛇段炸蝎子

(调料: 五香味汁, 清炸) 上海天鹅信谊宾馆厨师长李春发制作



**小鸟归金巢** (调料:鲜香汁,软溜)

上海水车城海鲜酒楼技术顾问兼总厨蔡育发制作



**鸳鸯鱼酿虾**

(调料:吉士香汁,香炸)上海祥和大酒店厨师长张永良制作



**红斑二吃** (调料: 1)鲜皇汁,清蒸;2)陈芥汁,滑炒)

上海水车城海鲜酒楼技术顾问兼总厨蔡育发制作



**鲤鱼吐艳**

(调料: 1)海鲜豉油汁,软溜;2)蒜茸芡汤,生炒)

上海祥和大酒店厨师长张永良制作

## 内 容 提 要

本书是专题传授港式海派菜中所用的新潮调味品之知识及使用技艺的著作。作者积30年厨事和10多年的教学经验,详细地讲授了一系列新潮调味品和常用调味品的性能、特点、种类、化学成分和质量鉴别等知识,特别是叙述了配合使用新老调味品的调味技艺,提供了很多鲜见于其他烹调书籍的配方和制法,并介绍了运用新潮调味品烹调的160多款港式海派菜。

本书内容新颖而充实,通俗易懂,实用性强,可供厨师和烹饪爱好者烹调时按图索骥,也可作为中高级厨师进修调味技艺的教科书。



---

## 本书编委会

- 主 编** 蔡育发 上海鑫鑫酒楼经理兼总厨师长、上海神禾园美食城餐饮总监、上海浦东新区烹饪协会副会长兼技术培训部主任、国家高级烹调技师
- 副主编** 凌顺敏 上海大庆石油大厦总经理  
姚福元 上海东上海大酒店副总经理兼总厨师长  
张传礼 空军上海长城饭店餐饮部经理
- 顾 问** 冯所德 上海天鹅信谊宾馆总经理  
宋文娟 上海调味食品厂副厂长  
顾艳君 上海太太乐调味食品有限公司俱乐部部长助理  
孙石青 上海鼎丰酿造食品有限公司副总经理

**编 委** (按姓氏笔划为序)

- |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 王洁秋 | 方 勇 | 戈 江 | 韦宏斌 | 韦秀碧 |
| 刘建政 | 刘洪刚 | 朱兆兆 | 朱锡望 | 陈 强 |
| 李忠庆 | 李春发 | 李庆荣 | 李品高 | 汪 纲 |
| 应恩宝 | 何方俊 | 邱正夫 | 陆 明 | 周 明 |
| 周晓斌 | 吴 春 | 吴申凤 | 苏步义 | 杨汉前 |
| 杨志明 | 赵兰英 | 赵国庆 | 顾艳君 | 顾 全 |
| 梁佩华 | 徐仁兴 | 徐品根 | 黄效葵 | 秦金生 |
| 曹九贵 | 蔡育福 | 蔡静芳 |     |     |

# 前 言

近几年来，随着改革开放、搞活经济的大潮，来自香港、广州、潮州的厨师在上海已占有一定市场。为什么？因为他们带来了新颖别致的新潮港粤潮菜。按理说，早在三四十年代，粤潮菜就进军上海，并牢牢地扎下了根，在上海拥有好几家大店、名店、特色店，但仍不敌新闯入上海的港、粤、潮菜，这又是为什么呢？究其原因，笔者认为主要有两点。第一点是新潮港、粤、潮菜首创将南海活海鲜空运抵沪的举措，使上海人大开眼界，纷纷以吃海鲜为时髦，提高了港、粤、潮菜的声誉；第二点则是新潮港、粤、潮菜博采中外古今百家之长，特别是引进和开拓国内外新颖调味品，并融会贯通于复合味调制和菜肴烹调之中，使新潮港、粤、潮菜在继承各自传统特色的基础上，滋味和香味千变万化，使人百尝不厌，回味无穷。

新潮港、粤、潮东以新奇的南海海鲜及新颖的调味品和复合味风靡了上海，推出了港、粤、潮式的海派菜。它的最大特点就是频频使用新潮的调味品，调制出独特风味的复合味，使菜肴的滋味和香味始终对饮食者充满诱惑力，使港、粤、潮式海派菜的魅力大大增强。

为了弘扬祖国的烹调技术，提供详实的资料，使厨师掌握和运用新潮调味品，上海浦东新区烹饪协会副会长兼技术培训部主任、上海神州大厦餐饮部经理、国家高级烹调厨师蔡育发先生特主编和写作了此书。本书着重介绍了港、粤菜常用和引进开发的新奇调味品，介绍了它们的性状、种类、性能、特点、作用、质量鉴别和运用方法。本书还推荐了几十款港式复合味的配方和调制工艺，把作者研究体会出的技术关键毫无保留地和盘托出。作者博览群书，广泛吸收众家之长，经过大量的筛选、比较，整理编写了160多款港、粤、潮式的海派菜菜谱，使读者在掌握运用新潮调味品和调制港式复合味时有所借鉴和启迪。

我们很高兴这本书的出版。它在推动海派菜开拓创新方面，  
将起到一定作用。谨此感谢作者并祝愿作者获得更大的成功！

上海神州大厦总经理

**阙红星**

1999年元旦

## 序

广东，简称粤，广东菜也叫粤菜。粤菜是由广州菜、潮州菜、东江菜（在海南省建制以前，包括海南菜）组成的。粤菜以广州菜为代表。

广州菜的“广州”是广义的。凡讲用广州话的地方均在此范围，包括珠江三角洲各市、县以及肇庆、韶关、湛江等地在内。

潮州菜的“潮州”也是广义的。凡讲用潮州话的地方都在此范围，包括汕头、潮州、潮阳、普宁、惠来、揭阳、饶平等地在内。在秦代以前，潮属闽地，其语系和风俗习惯、饮食爱好、菜肴特色较接近福建地区，与广州有明显区别。

港，即香港，香港菜由于它所处的地理、经济、政治文化和历史等因素对其影响，因而独具一格。一方面，香港相当多的公民是讲广东话，其风俗习惯、饮食爱好有很多广州地区遗风，但另一方面，它是国际性大都市，经济非常发达，餐饮业也很兴旺。它不但受到内地众多菜系的影响，而且世界各国的烹调技术，特别是新颖的调味品以及调味技巧对它影响也很大。香港的竞争社会，也促进香港菜博采全国乃至全世界烹调技术的各种特色，特别是广泛应用国内外新奇调味品，改良和创制了很多新潮复合味，形成了港菜独特风貌，并北上影响了上海，曾风靡上海城。

粤菜以广州菜为代表取材广博，选料讲究，一向以新颖奇闻名全国，俗称生猛。凡一般地方菜不用的蛇、鼠、狸、猫、狗、山间野味粤菜均视为上肴。鲍、参、翅、肚、山珍海味的烹调也很注重，并有新的造诣。在滋味和口感上，粤菜是重视清淡生爽，讲究清中求美，淡中求美，追求清、鲜、嫩、爽、滑、香，并随季节时令的变化而变异，有香、松、臭、肥、浓五滋和酸、甜、苦、咸、辣、鲜等六味之妙，故名闻遐迩。

潮菜因地处闽粤边界、兼收两地烹调技术精华，又因临近大海，南海海产品极为丰富，因此潮州菜以烹制海鲜见长。很多名特菜品都是以活海鲜原料活杀活做的，其基本口味是清淡甜鲜，保持原汁原味，并创制有沙茶酱、焗料酱、红糟等独特调味品，使潮菜在粤菜中脱颖而出。

港菜具有广州菜和潮州菜主要优点，同时又在调和滋味方面大胆引进和创新它在川菜很多传统的复合味中吮吸养料，大胆引进并做出比较完美的改良，如鱼香、干烧，均减弱辣味，减少油水，色泽也趋向清淡。港菜还把北方菜重用葱、蒜、芫荽等传统香味调味料的特点移植过来，创制出蒜香扑鼻的蒜泥炒绿叶菜系列菜式，并广泛地开发和应用中草药药材于港菜复合味中，使香辛型系列滋味更加五光十色。特别是港菜最早从西菜烹调中引进一些新颖调味品，如鲜柠汁、OK汁、日本酱油、黄油、绿芥末、沙律酱、沙嗲酱等，不但促进了港菜的发达，而且也推动了内地调味技术的改进，特别是影响到了海派菜。它如饥似渴地接受港粤式新颖调味品和新潮复合味，使海派菜增加了很多港菜滋味千变万化的优点。有的酒楼和中高档大中型饭店，干脆就提出港式“上海菜”这样的号召。

本书着重介绍港菜常用和开发的新奇调味品，介绍了它们的性能、特点、质量鉴别和运用方法，并且重点推荐了海派菜中的港式复合味，阐明了它们的配方和调制工艺，还把在烹调中具有重要辅佐调味作用的烹饪原物料专例一节加以阐述。作者经过大量的筛选比较，整理了160多款港、粤、潮式的海派菜菜谱，使读者在掌握运用新潮调味品和调制港式复合味时有所借鉴。

最后，需要特别指出的是，读者在参考本书时要严格执行国家动物保护政策，对禁止捕猎和食用的动物要自觉保护。

蔡育发

1995年4月

# 目 录

## 前言 序

### 第一篇 调味品的性能和制作

- 一、酱类和固态调味品..... (1)
- |                        |      |                         |      |
|------------------------|------|-------------------------|------|
| 1. 沙茶酱 .....           | (1)  | 17. 虾籽干 .....           | (14) |
| 2. 沙嗲酱 .....           | (3)  | 18. 豆腐乳 .....           | (14) |
| 3. 爆料酱 .....           | (5)  | 19. 饴糖 .....            | (15) |
| 4. 紫菜酱 .....           | (5)  | 20. 片糖 .....            | (15) |
| 5. 卡夫奇妙酱(沙律酱)<br>..... | (6)  | 21. 香糟 .....            | (15) |
| 6. 番茄酱<br>.....        | (7)  | 22. 200°鲜味王 .....       | (16) |
| 7. 番茄沙司 .....          | (7)  | 23. 158°鸡精 .....        | (16) |
| 8. 蒜头酱 .....           | (7)  | 24. 双桥牌 99 度味精<br>..... | (16) |
| 9. 甜面酱 .....           | (8)  | 25. 果汁辣沙司 .....         | (17) |
| 10. 豆瓣酱 .....          | (8)  | 26. 蒜辣调料 .....          | (17) |
| 11. 豆瓣辣酱 .....         | (9)  | 27. 火锅调料(麻辣调料)<br>..... | (18) |
| 12. 虾酱 .....           | (10) | 28. 炸鸡配料 .....          | (18) |
| 13. 辣酱 .....           | (10) | 29. 鲜美香粉 .....          | (19) |
| 14. 酸梅酱 .....          | (11) | 30. 椒盐 .....            | (19) |
| 15. 海鲜酱 .....          | (12) | 31. 西式炒饭调料 .....        | (19) |
| 16. 豆豉 .....           | (12) |                         |      |
- 二、液态调味品 .....
- |               |      |                |      |
|---------------|------|----------------|------|
| 1. OK 汁 ..... | (21) | 5. 生抽、老抽 ..... | (23) |
| 2. 千岛汁 .....  | (21) | 6. 虾籽酱油 .....  | (23) |
| 3. 唛汁 .....   | (22) | 7. 鱼露 .....    | (23) |
| 4. 辣酱油 .....  | (22) | 8. 虾油 .....    | (24) |

- |              |      |                 |      |
|--------------|------|-----------------|------|
| 9. 蚝油 .....  | (25) | 11. 糟油、糟卤 ..... | (26) |
| 10. 蚝油 ..... | (25) | 12. 烹任油 .....   | (27) |

### 三、药材类调味品 .....

- |                 |      |                   |      |
|-----------------|------|-------------------|------|
| 1. 山奈(沙姜) ..... | (28) | 14. 丁香 .....      | (33) |
| 2. 苦豆 .....     | (28) | 15. 八角茴香 .....    | (34) |
| 3. 白芷 .....     | (29) | 16. 紫苏 .....      | (35) |
| 4. 肉豆蔻 .....    | (29) | 17. 紫草红 .....     | (35) |
| 5. 肉豆蔻衣 .....   | (30) | 18. 砂仁 .....      | (36) |
| 6. 小豆蔻 .....    | (30) | 19. 杏仁 .....      | (36) |
| 7. 草豆蔻 .....    | (30) | 20. 小茴香 .....     | (37) |
| 8. 白豆蔻 .....    | (31) | 21. 百里香 .....     | (37) |
| 9. 陈皮 .....     | (31) | 22. 肉桂 .....      | (38) |
| 10. 草果 .....    | (32) | 23. 桂皮 .....      | (38) |
| 11. 荜拔 .....    | (32) | 24. 月桂叶(香叶) ..... | (39) |
| 12. 甘草 .....    | (33) | 25. 辣根 .....      | (39) |
| 13. 姜黄 .....    | (33) |                   |      |

### 四、普通辛香类调味品 .....

- |                          |      |                  |      |
|--------------------------|------|------------------|------|
| 1. 大蒜、蒜粉、蒜糕、炸蒜肉<br>..... | (40) | 8. 薤(蒿头) .....   | (45) |
| 2. 大蒜 .....              | (40) | 9. 胡椒 .....      | (45) |
| 3. 大葱 .....              | (41) | 10. 花椒 .....     | (47) |
| 4. 分葱 .....              | (42) | 11. 鲜辣粉 .....    | (48) |
| 5. 洋葱 .....              | (43) | 12. 辣椒 .....     | (48) |
| 6. 干葱 .....              | (44) | 13. 咖喱 .....     | (48) |
| 7. 姜 .....               | (44) | 14. 芥末粉 .....    | (49) |
|                          |      | 15. 芫荽(香菜) ..... | (50) |

### 五、佐助料 .....

- |                  |      |                   |      |
|------------------|------|-------------------|------|
| 1. 吉士粉 .....     | (51) | 5. 淀粉、鹰粟粉 .....   | (52) |
| 2. 食粉、臭粉 .....   | (51) | 6. 牛油、奶油、黄油 ..... | (56) |
| 3. 泡打粉(焙粉) ..... | (51) | 7. 板油、网油 .....    | (56) |
| 4. 嫩肉粉 .....     | (52) | 8. 枳水、枳砂 .....    | (56) |

9. 大菜(大菜膏) .....	(57)	10. 红曲 .....	(57)
------------------	------	--------------	------

## 第二篇 各种复合味和料头、汤汁

### 一、海派菜常用的冷菜复合味的配方和调制 .....

1. 红油味 .....	(59)	7. 芥末味 .....	(62)
2. 姜汁味 .....	(59)	8. 麻酱味 .....	(63)
3. 蒜泥味 .....	(60)	9. 麻辣味 .....	(63)
4. 椒麻味 .....	(61)	10. 鱼香味 .....	(64)
5. 怪味 .....	(61)	11. 糖醋味 .....	(65)
6. 白油味 .....	(62)	12. 酸辣味 .....	(66)

### 二、海派菜常用的热菜复合味的配方和调制 .....

1. 鱼香味 .....	(66)	7. 咸甜味 .....	(75)
2. 糖醋味 .....	(68)	8. 咖喱味 .....	(75)
3. 荔枝味 .....	(70)	9. 家常味 .....	(76)
4. 麻辣味 .....	(70)	10. 豆瓣味 .....	(77)
5. 糊辣味 .....	(72)	11. 酸辣味 .....	(77)
6. 咸鲜味 .....	(73)	12. 甜香味 .....	(79)

### 三、港式冷菜复合味的配方和调制 .....

1. 红乳麻酱料 .....	(80)	11. 甜面酱油料 .....	(82)
2. 沙茶甜酱料 .....	(80)	12. 椒麻葱酱料 .....	(82)
3. 豆瓣辣酱料 .....	(80)	13. 鲜菇红酒料 .....	(82)
4. 露虾油汤料 .....	(80)	14. 茄汁醋葱料 .....	(82)
5. 虾子油汤料 .....	(81)	15. 薄荷酸辣料 .....	(83)
6. 蚝油鲜汁料 .....	(81)	16. 熟蛋油酱料 .....	(83)
7. 三合油汤料 .....	(81)	17. 西柠葡汁料 .....	(83)
8. 香醋甜姜料 .....	(81)	18. 粉红奶油料 .....	(83)
9. 麻油蒜泥料 .....	(81)	19. 火锅酱乳料 .....	(84)
10. 辣酱油蒜料 .....	(81)		

### 四、港式热菜复合味的配方和调制 .....



- |                |      |                 |      |
|----------------|------|-----------------|------|
| 1. 鲜皇汁 .....   | (84) | 14. 果汁 .....    | (89) |
| 2. 蒜姜汁 .....   | (85) | 15. 煎封汁 .....   | (89) |
| 3. 豉蚝汁 .....   | (85) | 16. 干煎虾汁 .....  | (89) |
| 4. 西柠汁 .....   | (85) | 17. 海鲜豉油汁 ..... | (90) |
| 5. 黑椒酱 .....   | (86) | 18. 京都骨汁 .....  | (90) |
| 6. 沙嗲酱 .....   | (86) | 19. 香红糟汁 .....  | (90) |
| 7. 牛柳汁 .....   | (86) | 20. 香橙汁 .....   | (91) |
| 8. 鱼露汁 .....   | (87) | 21. 芡汤 .....    | (91) |
| 9. 豉香汁 .....   | (87) | 22. 葡(汁)酱 ..... | (91) |
| 10. 沙咖汁 .....  | (87) | 23. 川汁酱 .....   | (92) |
| 11. 陈芹汁 .....  | (88) | 24. XO 鲜酱 ..... | (92) |
| 12. 柱候酱卤 ..... | (88) | 25. 香槟汁 .....   | (93) |
| 13. 西汁 .....   | (88) |                 |      |

## 五、港式海派菜的料头加工和应用 .....

- |                                    |      |                                     |      |
|------------------------------------|------|-------------------------------------|------|
| 1. 料头的加工规格 .....                   | (94) | (6)青(大)蒜:青蒜丝、青蒜段、青蒜米、青蒜榄 .....      | (95) |
| (1)葱:葱米、葱花、葱丝、葱榄、葱段、葱结、葱球、葱条 ..... | (94) | (7)洋葱:洋葱米、洋葱粒、洋葱丝、洋葱件 .....         | (95) |
| (2)姜:姜米、姜末、姜花、姜丝、姜件、姜片 .....       | (94) | (8)五柳料 .....                        | (95) |
| (3)蒜头:蒜泥、蒜末、蒜丝、蒜片、蒜子 .....         | (95) | (9)熟火腿瘦肉料:火腿茸、火腿粒、火腿丝、火腿条、火腿片 ..... | (95) |
| (4)辣椒:椒米、椒丁、椒丝、椒件、椒粒 .....         | (95) | (10)料菇:有菇粒、菇丁、菇米、菇丝、菇件 .....        | (95) |
| (5)芫荽:芫荽末、芫荽段 .....                | (95) |                                     |      |
| 2. 料头的常用款式和搭配运用 .....              | (95) |                                     |      |
| (1)大料 .....                        | (95) | (6)炖品料 .....                        | (96) |
| (2)小料 .....                        | (95) | (7)豉汁料 .....                        | (96) |
| (3)五柳料 .....                       | (95) | (8)豉椒料 .....                        | (96) |
| (4)油泡料 .....                       | (95) | (9)红炆海、塘鲜鱼料 .....                   | (96) |
| (5)酸甜料 .....                       | (96) | (10)蒸海鲜料 .....                      | (96) |