

◆ 张仁庆 主编

调味绝招 拌馅

TIAOWEI BANXIAN
JUEZHAO

调出家庭美味
拌出百肴飘香

辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



调味拌馅**绝**招

TIAOWEIBANXIANJUEZHAO

主编 张仁庆

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

主 编 张仁庆
编写人员 赵庆华 铁志萍
赵 岭 王义平

图书在版编目(CIP)数据

调味拌馅绝招/张仁庆主编. —沈阳:辽宁科学技术出版社, 2002. 4

ISBN 7-5381-3612-6

I. 调… I. 张… III. 调味法 N. TS972.112

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 004612 号

出 版 者: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 北宁市印刷厂

发 行 者: 各地新华书店

开 本: 787mm×1092mm 1/32 字数: 150 千字

印 张: 7

印 数: 5000—9000

出版时间: 2002 年 4 月第 1 版

印刷时间: 2002 年 7 月第 2 次印刷

责任编辑: 刘兴伟

封面设计: 庄庆芳

版式设计: 王 静

责任校对: 王春茹

定 价: 12.00 元

联系电话: 024-23284360

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

邮购咨询电话: 024-23284502 **http:** //www.lnkj.com.cn



前言

中国菜的特点是：一菜一格，百菜百味，品种万千，变化无穷。人们习惯所称的菜点，实际上是红案烹制的菜肴与白案制作的面点的总称，而口味则是评定菜点质量标准的重要标志。本书对红案菜肴中常用的基本味、单一味、复合味、滋味、风味做了详尽地介绍，并详细讲解了百余种味型的调味知识。在白案制作方面，根据南北风味糕点、面点中的荤馅、素馅、混合馅以及甜味、咸味、甜咸味等特点，介绍了60余种馅心的拌馅知识。这些知识是当今中国烹饪之精华，是集南北菜点技艺之大成，许多配方和绝技是首次奉献给广大读者的精品。

此书的写作历经了十四五年的风风雨雨，是在极其困难的情况下完成的。在写作过程中得到了张宏伟、赵武先生以及梁冰、阿旺、吉亚等人的支持和帮助，在此表示衷心感谢！

由于时间仓促，水平所限，书中如有错误，还望同行们批评指正，本人将万分感激！

本书是餐饮业管理人员、厨师、面点师研究技艺、学习技术的良师，也是每个家庭提高生活质量、吃得科学、吃得营养、吃得健康的益友。

本书还适合烹饪专业的学生、教师阅读。

张仁庆

1998年初稿于北京

1999年成稿于太原

2001年定稿于北京



目 录

第一篇 调味篇

第一章 调味的基础知识	3
第一节 基本味	4
一、香 味	4
二、咸 味	4
三、甜 味	5
四、酸 味	5
五、辣 味	5
六、鲜 味	6
七、苦 味	7
第二节 复合味	8
1. 酸甜类	8
2. 甜咸类	8
3. 鲜咸类	8
4. 香咸类	8
5. 辣咸类	8
6. 辣香类	8
7. 麻 味	9



8. 怪 味	9
9. 葱油鸡味	9
10. 鱼香味	9
11. 酒香味	9
第三节 常用的调味原料及作用	10
一、油在调味中的作用	10
二、食盐在调味中的作用	13
三、酱油在调味中的作用	14
四、味精在调味中的作用	15
五、姜在调味中的作用	16
六、葱在调味中的作用	17
七、蒜在调味中的作用	18
八、辣椒在调味中的作用	19
九、料酒在调味中的作用	20
十、醋在调味中的作用	21
十一、糖在调味中的作用	22
第四节 调味品的选购	23
一、花椒、大料、桂皮	23
二、姜	24
三、葱	24
四、蒜	25
五、椒	25
六、花生油、香油（麻油、芝麻油）···	25
第五节 调味品的保管	25
一、专门存放	25



二、使用专用器皿	26
三、特殊调料的保管	26
四、禁止使用塑料制品长期存放	
调味品	27
第二章 复合调料的制作要点	28
第一节 麻辣类	28
第二节 五香类	28
第三节 酸甜类	30
第四节 凉菜类	31
第五节 西餐类	32
第三章 调味的程序	34
第一节 认识原料的性质	34
第二节 原料的鉴别	35
第三节 调味的三个步骤	36
第四节 调味品的妙用	39
一、食盐的妙用	39
二、老酒（料酒、米酒）的妙用	40
三、啤酒的妙用	41
四、葡萄酒的妙用	42
五、醋的妙用	42
六、食碱的妙用	43
七、小苏打的妙用	44
八、明矾的妙用	45
九、牛奶的妙用	45
十、橘皮（陈皮）的妙用	46



十一、茶叶的妙用	46
十二、葱、姜、蒜的妙用	47
十三、花椒、大料的妙用	47
第四章 正确调味	49
第一节 因料调味	49
第二节 因菜调味	50
第三节 因时调味	51
第四节 因人调味	54
一、尊重民族习俗	54
二、年龄差异饮食有别	55
三、男女饮食有别	55
四、职业不同饮食有别	56
五、不同地域人的饮食有差别	56
第五节 调料优质 投放适当	56
第五章 常用调味技法百例	58
第一节 单一口味	58
1. 白咸液	58
2. 红咸液	59
3. 腌渍液	59
4. 佐餐盐	60
5. 干盐粉	61
6. 蜜 汁	61
7. 果 酱	61
8. 草莓酱	62
9. 糖 稀	62



10. 糖 色	63
11. 红 油	63
12. 葱 油	64
13. 葱鸡油	64
14. 花椒油	65
15. 蒜泥(蒜茸)	66
16. 蒜 汁	66
17. 姜 汁	66
18. 番茄酱	67
19. 番茄汁	68
20. 香糟汁	68
21. 胡椒粉(白胡椒粉)	69
22. 姜 粉	69
23. 虾油(鱼露)	70
24. 鲜贝汁	70
25. 牡蛎汁(蚝油)	71
26. 底味汁	71
27. 芝麻酱	72
28. 韭花酱	72
29. 芥末糊	73
第二节 复合口味	74
30. 五味油	74
31. 五香汁	75
32. 麻辣油	75
33. 麻辣汁	76



34. 椒 盐	76
35. 孜然粉	77
36. 鱼香汁	78
37. 鲁菜糖醋汁	78
38. 粤菜糖醋汁	79
39. 淮扬菜糖醋汁	79
40. 果珍汁	80
41. 果味汁	80
42. 葱香汁	81
43. 怪味汁 (热菜)	82
44. 芝香汁	83
45. 酱香汁	83
46. 荔枝味	84
47. 家常味	84
48. 红油汁	85
49. 酸辣味	86
50. 糊辣味	86
51. 陈皮汁	87
52. 椒麻汁	88
53. 酱爆汁	88
54. 醋椒味	89
55. 蒜香汁	90
56. 咸酸汁	90
57. 腐乳汁	91
58. 豉汁味	92



59. 椰奶味	92
第三节 凉菜类	93
60. 红卤汁	93
61. 白卤汁	94
62. 普通汁	94
63. 生吃鱼片汁	95
64. 酱 汁	96
65. 叉烧汁	96
66. 酥鱼汁	97
67. 炆菜油	97
68. 珊瑚汁	98
69. 酱肉汁	99
70. 凉菜怪味汁	99
71. 泡菜汁	100
第四节 西餐类	101
72. 咖喱汁	101
73. 沙拉酱	102
74. 柠 檬 汁	102
75. OK 汁	103
76. 沙 爹 汁	103
77. 隐 汁	104
78. 沙律汁	104
79. 沙茶汁	105
80. 红菜汤	105
81. 炸猪排调料配方	106



82. 美式炸鸡调料配方	107
83. 西餐泡菜调料配方	108
第五节 营养类	109
84. 壮阳滋补汤调料	109
85. 健脑补脾汤调料	110
86. 健脑益智汤调料	110
87. 滋阴补肾汤调料	110
88. 通气开胃汤调料	112
第六节 火锅类	113
89. 什锦火锅调料	113
90. 火锅调料（老年人用）	114
91. 火锅调料（中青年人用）	115
92. 火锅调料（妇女儿童用）	116
93. 火锅锅底（普通味型）	116
94. 火锅锅底（营养味型）	116
95. 火锅锅底（三鲜味型）	116
96. 鸳鸯火锅调料	117
97. 陆海空火锅调料（三三制）	118
98. 陆海空火锅调料（三二制）	119
99. 陆海空火锅调料（三一制）	119
第七节 综合类	120
100. 炸酱面调料	120
101. 凉拌面调料	122
102. 牛肉面调料	122
103. 担担面调料	122



104. 烤全羊配料	123
105. 烤全羊浆糊配料	123
106. 羊肉汤(羊杂碎汤)调料	124
107. 东坡肉调料	124
108. 北京烤鸭佐餐配料(葱酱味型)	125
109. 甜面酱的加工配料	126
110. 叫花子鸡配料	126
111. 八珍烤鸡调料	127
112. 香酥鸡调料	127
113. 啤酒汁(酒香味型)	128
114. 茶 汁	129
第六章 调味与营养	131
第一节 调味与营养的对立统一	131
第二节 胆固醇对人体的危害	133
第三节 常见对人体有害的食物	135
第四节 调味品的朋友——淀粉	138
一、挂 糊	138
二、上 浆	139
三、勾 芡	139
四、拍 粉	140
五、淀粉在制作其他食品中的作用 ...	140
六、淀粉的营养作用	140
第五节 巧除腥膻异味	141
1. 巧除萝卜中的辣臭味	141
2. 巧除蔬菜中的草酸	141



3. 巧除苦瓜的苦味	141
4. 巧除豆腐的泔水味	142
5. 巧除菜籽油的异味	142
6. 巧除炸鱼油中的腥味	142
7. 巧除鸡蛋的蛋腥味	142
8. 巧除鸭腥味	142
9. 巧除猪腰子的腥臊味	143
10. 巧除猪肚、猪肠子的腥臭味	143
11. 巧除咸肉腊肉的辛辣异味	143
12. 巧除淡水鱼的土腥味	143
13. 巧除甲鱼的腥味	144
14. 巧除烹调用具上的腥味	144
15. 巧除狗肉腥味	144
16. 巧除羊肉膻味	145

第二篇 拌馅篇

第七章 水饺馅的调拌	149
第一节 海鲜馅	150
1. 鱼肉馅	150
2. 大虾馅	151
第二节 猪肉馅	153
1. 猪肉白菜馅	153
2. 猪肉茴香馅	153
第三节 羊肉馅	155
1. 羊肉萝卜馅	156



2. 羊肉丝瓜馅	156
第四节 牛肉馅	157
1. 牛肉大葱馅	157
2. 牛肉韭黄馅	158
第五节 素 馅	159
1. 韭菜虾米馅	159
2. 番茄鸡蛋馅	160
第八章 包子馅的调拌	162
第一节 煸炒馅	163
1. 恭禧发财馅	163
2. 豆腐韭菜馅	165
第二节 三鲜馅	166
1. 合家欢乐馅	166
2. 吉祥如意馅	167
第三节 三丁馅	168
1. 白玉翡翠馅	168
2. 幸福美满馅	169
第四节 素 馅	170
1. 什锦素菜馅	170
2. 槐花韭菜馅	171
第五节 灌汤馅	172
1. 牛肉灌汤馅	172
2. 猪肉灌汤馅	173
3. 猪皮冻的制作	174



4. 琼脂冻的制作	174
第九章 甜食馅	175
第一节 果酱馅	176
1. 板栗大枣馅	176
2. 花生桂圆馅	177
第二节 糖包馅	177
1. 红糖包馅	178
2. 豆奶白糖馅	178
第三节 豆沙馅	179
1. 营养豆沙馅	180
第四节 枣泥馅	180
1. 豆奶枣泥馅	181
2. 五仁飘香馅	182
第五节 豆包馅	183
1. 奶香豆包馅	184
2. 五谷丰登馅	185
第十章 元宵、月饼馅	186
第一节 五仁馅	188
1. 蜜汁五仁馅	188
2. 五仁豆沙馅	189
第二节 火腿馅	189
1. 火腿馅月饼	190
2. 三羊开泰馅	190
第三节 青红丝	191
1. 红红火火馅	191



2. 青梅竹马馅	192
第四节 蛋黄馅	193
1. 花好月圆馅	193
2. 蛋黄馅	194
第十一章 其他馅	195
第一节 锅贴馅	195
1. 鲜肉馅	196
2. 三鲜馅	196
第二节 馅饼馅	197
1. 鸡蛋韭菜馅	198
2. 猪肉茴香馅	198
第三节 肉饼馅	199
1. 椰奶牛肉馅	199
2. 驴肉馅	200
第四节 馄饨馅	201
1. 猪肉元葱馅	202
2. 兔肉馅	203
第五节 烧麦馅	204
1. 杏汁牛肉馅	205
2. 蛋烧麦	206