

调味品小常识

李国有 编著



长春出版社

调味品小常识

李国有 编著

长春出版社

内 容 提 要

日常生活中，离不开调味品。人们虽然经常用调味品，但对调味品的性能、正确用法及保管方法等知识不一定掌握得太多。本书所介绍的这方面知识，主要有基本味和复合味以及调味的的方法、作用；12个味型的调味品以及热菜、凉菜调味汁的制作；盐、酱油、醋、料酒、葱、姜、蒜的一般知识和用法；食用油、糖的使用方法；各种主食馅心的调制方法。还附录了部分国家菜点、中国地方菜口味特点以及各地人民的饮食习惯及口味特点等知识。

本书对饭店、招待所、宾馆、职工食堂及家庭都有一定的参考和实际指导作用。

调 味 品 小 常 识

李国有 编著

责任编辑：李凤岐

封面设计：庄宝仁

长春出版社出版
(长春市重庆路40号)

吉林省新华书店发行
长春市第十一印刷厂印刷

开本：787×1092 1/32
印张：3.8125 插页：4
字数：84 000

1991年9月第1版
1991年9月第1次印刷
印数：1—8000册

ISBN 7—80573—528—X/Z·41

定价：2.30元

目 录

一、调味概说

(一) 五种基本味	(1)
1. 酸味	(2)
2. 辣味	(2)
3. 苦味	(3)
4. 甜味	(3)
5. 咸味	(3)
(二) 复合味	(4)
(三) 调味的三个阶段	(4)
1. 加热前调味	(5)
2. 加热中调味	(5)
3. 加热后调味	(5)
(四) 调味的方 法	(6)
(五) 调味的科学	(7)
(六) 调味的作用	(8)

二、调味品与调味汁

(一) 调味品的概念	(10)
(二) 调味品的种类	(10)

1. 咸味	(10)
2. 甜味	(10)
3. 酸味	(10)
4. 辣味	(10)
5. 香味	(10)
6. 苦味	(11)
7. 鲜味	(11)
8. 酸咸味	(11)
9. 甜咸味	(11)
10. 辣咸味	(11)
11. 鲜咸味	(11)
12. 香辣味	(11)
(三) 热菜调味汁的制作	(11)
1. 糖醋汁	(11)
2. 鱼香汁	(12)
3. 咖喱汁	(12)
4. 香糟汁	(13)
(四) 凉菜调味汁的制作	(14)
1. 麻辣汁	(14)
2. 红油汁	(14)
3. 椒麻汁	(15)
4. 油吃汁	(15)
5. 葱油汁	(16)
6. 三合油汁	(16)
7. 姜醋汁	(16)
8. 蒜泥汁	(17)
9. 芥末汁	(17)

10. 怪味汁.....	(17)
--------------	--------

三、调料

(一) 盐.....	(19)
1. 盐的种类.....	(20)
2. 做菜如何放盐.....	(21)
3. 防止食盐变潮变苦.....	(22)
(二) 酱油.....	(22)
1. 酱油在烹调中的作用.....	(22)
2. 怎知酱油质量.....	(23)
3. 怎样防止酱油、醋长膜变质.....	(24)
4. 几种风味酱油.....	(25)
(1) 固体酱油.....	(25)
(2) 辣酱油.....	(25)
(3) 虾子酱油.....	(25)
5. 酱油的成分及营养.....	(26)
(三) 醋.....	(27)
1. 醋的身世.....	(27)
2. 醋的种类.....	(28)
3. 醋在烹调中的作用.....	(30)
4. 醋的功效.....	(31)
5. 人到老年要多吃醋.....	(32)
6. 香醋制作方法.....	(32)
7. 全国四大名醋.....	(34)
(四) 料酒.....	(35)
1. 料酒的一般知识.....	(35)

2. 酒在烹调中的妙用·····	(35)
3. 料酒在烹调中的用途·····	(36)
4. 酒醋的作用·····	(37)
(五) 酱 ·····	(38)
1. 酱的种类·····	(38)
2. 大酱·····	(39)
3. 怎样炸酱味更美·····	(39)
4. 鸡蛋酱的制法·····	(40)
5. 豆瓣酱的家庭制法·····	(40)
(六) 糟油 ·····	(41)
(七) 味精 ·····	(42)
1. 味精的成分及功用·····	(42)
2. 味精的正确用法·····	(44)
3. 晶粒味精与粉末味精·····	(45)
(八) 芥末调辣的方法 ·····	(46)
(九) 香糟、红糟的用法 ·····	(46)
(十) 咖喱粉的用法 ·····	(47)
(十一) 食糖 ·····	(48)
1. 食糖的种类·····	(48)
2. 食糖的保管·····	(49)
3. 炒糖色的技巧·····	(50)
4. 怎样做好拔丝菜·····	(50)

四、食用油

(一) 食用油的功用及种类 ·····	(52)
1. 食用油的功用·····	(52)

2. 食用油的种类	(52)
(二) 几种植物油的区别方法	(55)
(三) 食用油的保管	(55)
1. 素油的保管	(55)
2. 荤油的保管	(56)
(四) 发霉的油不能吃	(57)
(五) 炸过鱼的油去腥办法	(57)
(六) 怎样炼好猪油	(58)
(七) 怎样识别和掌握油温	(58)

五、调味佐料

(一) 葱	(60)
1. 大葱的用途	(60)
2. 大葱的贮藏方法	(61)
(二) 姜	(61)
1. 姜丝入菜 多作配料	(62)
2. 姜块(片)入菜 去腥解膻	(62)
3. 姜米入菜 起色增鲜	(63)
4. 姜汁入菜 色味双佳	(64)
5. 鲜姜贮藏	(64)
6. 何时放姜最能解除腥味	(64)
(三) 蒜	(65)
1. 蒜的功用	(65)
2. 蒜在烹调中的用途	(66)
3. 生吃大蒜的学问	(66)
4. 大蒜贮藏方法	(67)

5. 巧剥蒜头	(68)
6. 苍山大蒜	(68)
7. 生葱熟蒜	(69)
(四) 辣椒	(70)
(五) 花椒	(71)
1. 花椒的功用	(71)
2. 花椒在烹调中的用途	(72)
(六) 大料	(73)
1. 大料的功用	(73)
2. 大料在烹调中的用途	(74)
(七) 肉桂	(74)

六、调味常识

(一) 菜肴佐料的跟用	(76)
(二) 烹调时如何节省香料	(79)

七、主食馅心的调制

(一) 基本要求	(80)
(二) 馅心调制实例	(81)
1. 素馅	(81)
2. 肉馅	(81)
3. 三鲜馅	(82)
4. 白糖馅	(82)
5. 脂油馅	(83)
6. 芝麻馅	(83)

7. 豆沙馅	(84)
8. 枣泥馅	(84)
9. 什锦馅	(85)
10. 八宝饭	(85)
(三) 制作主食常用的糖类	(86)
(四) 糖在主食制作中的作用	(87)
(五) 食盐在主食制作中的作用	(87)

附录

(一) 部分国家菜点的口味特点	(89)
1. 英国菜点的口味特点	(89)
2. 美国菜点的口味特点	(89)
3. 法国菜点的口味特点	(90)
4. 意大利菜点的口味特点	(90)
5. 苏联菜点的口味特点	(90)
6. 日荣菜点的口味特点	(91)
(二) 中国地方菜的口味特点	(91)
1. 京菜	(91)
2. 鲁菜	(92)
3. 粤菜	(92)
4. 川菜	(93)
5. 苏菜	(94)
6. 闽菜	(94)
7. 徽菜	(95)
8. 鄂菜	(95)
9. 沪菜	(96)
10. 浙菜	(96)
11. 湘菜	(97)

12. 豫菜····· (97)
13. 陕西菜····· (98)
14. 东北菜····· (98)

(三) 我国各地的饮食习惯及口味特点····· (99)

1. 京津及河北地区····· (99)
2. 山西 内蒙古····· (100)
3. 东北地区····· (100)
4. 西北地区····· (100)
5. 山东····· (101)
6. 河南····· (102)
7. 四川····· (102)
8. 贵州····· (102)
9. 上海····· (103)
10. 云南····· (103)
11. 江浙····· (103)
12. 安徽····· (104)
13. 湘赣····· (104)
14. 广东····· (105)
15. 广西····· (105)
16. 福建····· (106)
17. 湖北····· (106)

**(四) 我国部分少数民族的饮食习惯及
口味特点····· (106)**

1. 回族····· (106)
2. 蒙古族····· (107)
3. 藏族····· (107)
4. 维吾尔、哈萨克等信仰伊斯兰教的

民族.....	(108)
5. 朝鲜族.....	(108)
6. 中南、西南的少数民族.....	(108)

一、调味概说

中国烹饪是一门艺术，在某一意义上讲，这门艺术就是调味的艺术。无论是饭店、招待所、职工食堂，还是每个家庭，菜肴要做得好，就必须讲究调味的艺术。我们看到，厨师或有着烹调经验的家庭主妇面前，摆着般般样样的“作料”，味各不同，他象魔术师一样，东放一点这个，西加一点那个……最后他把菜肴从锅里盛到盘或碗中，就产生了一种全新的与未下锅时的原料或半成品、各“作料”都不相同的美味，这就是调味的作用。

三千多年前，我国烹调大师伊尹就曾有过这样的论述：“调和之事，必以甘、酸、苦、辛、咸，先后多少，其齐甚微，皆有自起。”（《吕氏春秋·本味篇》）清人袁枚在《随园食单》里也对调料使用的重要性作过十分形象的描述，“厨师之佐料，如妇人衣服首饰也，虽有天姿，虽善涂抹，而敝衣褴褛，西子亦难以为容。”由于我们祖先长期的实践和研究，才使得我国的烹饪技术如此丰富多彩。今天，我们有必要运用现代科学，继承发扬这一宝贵文化遗产，对调味知识作一些探讨。

（一）五种基本味

赤橙黄绿青蓝紫七色，经画家之手，能描绘出许多千姿

百态的自然风貌。宫商角征羽五音，经乐师之手，能谱写出许多悦耳动听的歌曲。而酸甜苦辣咸五味，经过厨师的手，就能烹制出味道醇美、脍炙人口的菜肴。

基本味，也叫单一味。这种味能够独立存在，它不需要复制就可直接使用，就象构成物质的元素那样为调料的母体。这五种基本味就是酸、甜、苦、辣、咸。

1. 酸味

其来源是凡溶液中能离解出氢离子的物质都有酸性，酸类的共性之一就是水溶液具有酸味。也有人认为是维生素的抗坏血酸由于分子中的一个羟基分解，而呈现酸味的。饮食常用作酸味调料的有红醋、白醋、熏醋、酸梅等。醋的作用除增加菜肴的酸味外，还起去腥解腻的作用。肥腻的食品加些醋或蘸醋食用就会觉得不腻，这是因为醋可使脂变为醇及其它物质。搅拌色拉时，油加不进去，滴些白醋就会使蛋黄继续吃油，而且色泽白亮。这是由于醋改变了溶剂pH值的缘故。制作软、硬酥鱼加适量醋，不但味美骨酥，而且使骨中的钙质得到分解，便于人体吸收。

2. 辣味

主要是存在于各种原料中的辣椒碱（也叫辣椒素）、黑胡椒酚、姜油酮、水溶性的姜油酚、硫化丙烯、芥子甙等物质所产生的辛辣味。作饮食调料的有辣椒、胡椒、生姜、咖喱粉、芥末等。带辣味的菜肴可以刺激味觉，促进食欲，这是人所共知的常识。

3、苦味

凡原料组织结构中含有氮酰基，大多都带有苦味。苦味一般不为人所喜爱，但某些带苦味的原料作调料就可使菜肴增加特殊的鲜香味，并有医疗滋补的作用。常用的作苦味调料的有陈皮、苦杏仁、枸杞、黄芪、白豆蔻、淮山药等。

4. 甜味

糖类的确切定义是指多羟醛或多羟酮一类的有机物质。甜味的产生主要是其分子结构上连接的羟基、酮基、氨基、羰基等具有一种或一种以上生甜团的缘故。饮食业用作甜味调料的有砂糖、饴糖、蜂蜜等。食糖能解腻提鲜，使菜肴口味适中。（做红烧肉或卤肉时加些冰糖，肉会更加油润色亮。蜜拉肉、水脆油等菜虽全用肥膘肉或猪板油制成，吃时却不腻口，就是蜂糖的作用。

5. 咸味

一价碱性的正离子和一价酸性的负离子以游离态并存化合物中时，便有咸味。而食盐主要是金属钠离子与氯离子的结合。食盐为百味之首，常有“好厨师一把盐”之说。我们不仅可以利用食盐对原料组织细胞的渗透压作用使之流失部分水分，便于调味（如辣白菜、凤尾笋等菜），而且也利用它的抑菌作用来保存食物，腌制火腿、风鸡等食品。如果在浓度15%的糖水中，加入0.1%的食盐，糖水会显得更甜。面案技师制作某些甜点心，在糖馅里加少许盐，就是这个道理。

(二) 复合味

五种基本味是百味之母，离开了它们一切味感就无从谈起。但是，仅有这种基本味是不够的，都会使人感到单调乏味。于是，利用这五种基本味的互相渗透和转化，就产生了许多种复合味。

把砂糖和醋按比例混合在一起，就会出现新的味道——酸甜味。说明单一的甜味和酸味可以生成另一种酸甜复合味。这种复合味由于分子间只是以游离态相互并存，所以，有些“咧烈”的感觉。如果给酸甜味中加少许盐，“咧烈”的感觉就会消失，这是因为酸中加盐后有新酸和新盐的生成，使原来味道融合适口。如果把酸、辣、甜、咸四味合并一起，再加些小佐料，就会生成“鱼香味”。鱼香味的生成除部分新酸新盐的出现外，还有芳香族气化物醇、酯、醛类的生成，产生特别的香气，形成别具一格的风味。其它如醋与胡椒、辣椒的调剂生成酸辣味，酱油、醋、糖、辣椒等的调合生成“怪味”等等。诸如此类基本味互变的实例，不胜枚举，所谓“五味调合百味生”就是这个道理。

(三) 调味的三个阶段

调味一般分为加热前调味、加热中调味和加热后调味。以加热中调味为最好时机，它能把调料与菜肴原料很好地结合在一起，但又有一定局限性。例如不能把腥膻味重的原料腥膻味完全除掉，体积大的原料又不能完全入味，有些烹调方法在加热中无法调味等，所以必须要分阶段调味。

1. 加热前调味

加热前的调味，主要有三种情况：一是加热中无法调味的炸、蒸菜，一定要在加热前调味；二是腥膻味重或体积厚大不易入味的原料，如家禽内脏、整条鱼、整只鸡等，在烹调前一般要用盐、酱油、料酒、糖、醋、葱、姜等调汁腌渍，或结合挂糊、上浆加入一些调味品；三是某些蔬菜为了获得脆嫩效果，在加热前也要用盐暴腌一下。

2. 加热中调味

加热中调味，大多数菜肴都是在这一段调味，即使有些加热前腌渍的原料，在加热中也要进行适当调味，口味才能完善。加热中调味，或是一样一样地加，或是对成碗汁加，均要注意两点：一是下料比例准确，否则，形不成美味。如糖醋味，鲜美可口，但比例错了，糖多偏甜，醋多偏酸，吃口都不会美。特别要防止“口重”（咸味太大），口轻可以调整，口重无法补救。二是下料次序准确，如要求上色，则先要加酱油；又如味精、盐不能早加，早加味精会减少鲜味，还能产生有毒物质；早加食盐，做蔬菜则熟得慢，做肉类（特别是熬汤）则使蛋白质凝固，不易酥烂。

3. 加热后调味

加热后的调味，大多是对加热前、加热中调味的补充，如炸、蒸菜的蘸各种调味汁吃，但也有的在加热前、加热中都不能调味的。如涮、白煮等菜，必须在加热后调味。凉菜的拌、炆做法，也大多数在最后调味。