

◎ 生活，追求美食
◎ 烹饪，在于调味

——烹饪大师话调味

味道



张云甫 编著



群言出版社
QUNYAN PRESS

味道

——烹饪大师话调味

张云甫/编著

 群言出版社
QUNYAN PRESS

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

味道：烹饪大师话调味 / 张云甫编著. —北京：
群言出版社. 2016.5
ISBN978-7-5193-0107-1

I. ①味… II. ①张… III. ①调味法 IV.
①TS972.112

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第093234号

责任编辑：李 青

封面设计：曾 毅

出版发行：群言出版社

社 址：北京市东城区东厂胡同北巷1号 (100006)

网 址：www.qypublish.com

自营网店：<https://qycbs.tmall.com> (天猫旗舰店)

<http://qyshop.kongfz.com> (孔夫子旧书网)

<http://www.qypublish.com> (群言出版社官网)

电子信箱：qunyancbs@126.com

联系电话：010-65267783 65263836

经 销：全国新华书店

法律顾问：北京天驰君泰律师事务所

印 刷：北京鑫瑞兴印刷有限公司

版 次：2016年6月第1版 2016年6月第1次印刷

开 本：710mm × 1000mm 1/16

印 张：18

字 数：263千字

书 号：ISBN 978-7-5193-0107-1

定 价：29.80元



【版权所有，侵权必究】

前 言

调味在本书中就是指在人们的饮食制作中针对于食者口中的味觉的调味活动。这是人们所感兴趣的，因为味道总是与食欲联系在一起，食欲是人的一种基本本能，它激起我们吃与喝的欲望。吃是一种生理的需要，更是生活的一种追求，不进食就会导致死亡，吃得舒服享受就会愉悦人的精神。味道和吃与生存需要的联系如此之紧密，以至于许多人常常把追求味道作为日常生活的要事来做，实际上几万年前形成的人类发展到今天，味道不只是在口感的欲望上，我认为它成为人们的一种文化和精神的追求，因此，我们要对调味做深入的探究，更要以人类文明的进步去看待它。

尽管美学家在审美知觉和审美评价理论中常常利用味道作为隐喻，有一句谚语说：“调味无争辩、众口最难调。”由于味道的对象通常都是吃的喝的东西，因此，味道也是对味道对象以及味道对象消费活动的研究。自古以来，对人类知觉的研究就是以五种外部感官为对象，我们的心灵正是通过它们来获得有关外部世界的信息的。这五种感官是：视觉、听觉、触觉、嗅觉和味觉，快乐和痛苦与味觉、嗅觉和触觉所产生的感觉之间不仅有着密切联系，而且这一联系常常是不可避免的，正是因为这些感官所表现的快乐的诱惑性，使得它们成了令人担忧的对象。

把味道看作一种感官愉快的观念与它看作一种鉴别能力的观念之间存在着一一种持久的紧张关系：完备的鉴别能力是借助于快感完成的，不过这一快感本身太过具有感官的性质，因而不能算作是审美的。我认为，审美调味与味道调味之间的紧张关系揭示了艺术与饮食之间的区

别,这一美学隐喻的持久性与适用性体现了味道的字面意义的极度复杂性和微妙性,也体现了这一与人体有着亲密关系的感官潜在的灵活与力量。

人们对味道感官的神经化学,直到最近才开始揭去神秘的面纱,现在才有了更为透彻的认识。我在第一章中以单一调味品的源原,各品种的使用方法告之读者。在第二章中阐述了不同种类的调味料。第三章中特别介绍了各地的厨师们在那些小小而神秘的配方,证明了饮食活动及其伴随的口味偏爱在不同的社会有着迥然不同的样式。在第四章中给读者们介绍了中国各种调味汁的调制方法。而第五章中介绍了世界各国的一些调味汁的制作方法。第六章中主要讲述了我国各地的调味特点,特别介绍了我国东西南北中人们的主流口味。

这些口味说明了什么?我们应该关注味道的对象:饮食以及食品消费的环境。书中我将以几十年研究味道的实践经验,以一种认识论的美学观来加以论证,以提高人们对调味和味道形成更加深入的理解力和洞察力。

味之道人之道也。

饮食是人们日常生活必不可少的活动,也是各种仪式、庆典和把社会成员团结在一起的活动的一部分。那么味道是饮食的关键,饮食的灵魂。本书是从简单的单一调味论述到复杂的人类味道,既有知识的传播,又有方法的传授,如能为人们在生活中带来方便、享乐与健康,亦我所愿矣。

“民以食为天”、“食以味为先”。21世纪将是“香味世纪”。

笔者张云甫

目 录

前 言

第一章 话说调味	1
第一节 味的作用	1
第二节 调味的特殊性	6
一、根据不同的年龄	6
二、根据性别而定	7
三、应根据家庭成员所从事的职业来定	7
第三节 调味的奇妙	9
一、味的增幅效应如何?	9
二、味有抑制效应吗	10
第四节 调味在烹饪中的应用	11
一、调酱技巧	11
二、基础对汁	12
第二章 调味料的分类	14
第一节 咸的发展 种类 历史 地位 盐的禁忌	14
一、盐的性能	15
二、盐的作用	17
三、盐的使用在民间	17
四、盐的种类	18
第二节 甜的发展 种类 历史 地位 甜的禁忌	27

一、甜味调料的种类	27
二、糖的品种	30
三、甜的使用在民间	33
第三节 酸的发展 种类 历史 地位 酸的禁忌	33
一、醋的原料和制作方法	35
二、醋的作用	36
三、食醋与其他调味料之间的相互作用	37
四、烹饪常用的食醋	37
五、其他酸味调料	40
第四节 辣的发展 种类 历史地位 辣的禁忌	43
一、辣味调料的品种	43
二、辣味的使用在民间	48
第五节 香的发展 种类 历史地位 香的禁忌	49
一、果实类	51
二、根茎类	58
三、叶皮类	61
四、花朵类	64
五、黄酒类	67
六、啤酒类	68
七、白酒类	69
八、葡萄酒类	71
九、米酒类	72
十、乳脂类	72
第六节 苦的发展 种类 历史地位 苦的禁忌	75
一、陈皮	76
二、苦瓜	76
三、苦杏仁	77
四、茶叶	77
第七节 鲜的发展 种类 历史地位 鲜的禁忌	81
一、味精	81
二、虾油	84
三、鱼露	85
四、蛭油	85
五、蟹油	86
六、蚝油	86
七、虾籽	87

八、菌油·····	87
九、鱼酱汁·····	88
第三章 复合味调味汁·····	89
第一节 外国调味料的种类·····	89
一、西式香料及酱料·····	89
二、西餐中调味料的应用事项·····	95
三、西餐调味料的调制应用·····	97
第二节 食品添加剂的种类·····	104
一、肉类嫩化剂和膨松剂·····	105
二、食用色素·····	109
三、食品添加剂的具体应用·····	115
第三节 复合调味汁的调制方法·····	118
一、咸鲜味类调味汁的调制·····	118
二、酱香型调味汁的调制·····	125
三、酒香类调味汁的调制·····	137
四、香辣味类调味汁的调制·····	138
五、酸甜味类调味汁传统的调制·····	149
六、香甜味类调味汁的调制·····	154
七、港式冷菜复合味调味汁的调制·····	157
八、复合味调味汁的调制·····	166
九、火锅调味汁的调制·····	175
第四章 各种外国调味汁的调制·····	177
第一节 基础汤的调制·····	177
一、布朗基础汤汁的调制(1)(主料500克)·····	177
二、布朗基础汤的调制(2)(主料500克)·····	177
三、鸡基础汤的调制·····	178
四、鱼基础汤的调制(主料500克)·····	178
第二节 各种少司的制作·····	179
一、布朗少司(主料500克)·····	179
二、白少司·····	180

三、马乃少司（主料500克）	181
四、鞑靼少司（主料500克）	181
五、醋油少司	181
六、浓郁少司（主料500克）	182
七、玛德拉少司（主料500克）	182
九、荷兰少司（主料500克）	182
十、咖喱少司（主料500克）	183
第三节 西餐汤类的调制	183
一、西餐牛尾汤的调制	183
二、西餐蔬菜汤的调制	184
第四节 西餐调味汁的制作	185
一、蛋黄酱汁的调制	185
二、法式调味汁的调制（1）	186
三、法式调味汁的调制（2）	186
四、美式烤肉酱汁的调制（1）	186
五、美式烤肉酱汁的调制（2）	186
六、美式烤肉酱汁的调制（3）	186
七、日式烧烤汁调制	187
八、意大利汁的调制	187
九、OX酱汁的调制（1）	187
十、OX酱汁的调制（2）	187
第五节 西餐调味料的调制	190
一、墨西哥塔可酱的调制	190
二、巴黎黄油的调制调味料	190
三、番茄沙司的调制	191
四、鸡味鲜汤料的调制	191
五、牛肉汤料的调制	192
七、海鲜汤料的调制	192
八、法式烧烤调味料的调制	193
九、哈萨克式炭烤羊肉卷调味料	193
十、尼泊尔式烧烤调味料	193
第五章 中外调味料在烹调方法中的具体运用	195
第一节 汁类在原料初步熟处理中的应用	195

第二节 调味汁类在菜肴烹调中的应用	196
一、蒸法用调味汁（一般是原汁原味）	196
二、炖法用调味汁	196
三、炒法用调味汁	196
四、煎法用调味汁	197
五、炸法用调味汁	197
六、焖法用调味汁	197
七、焗法用调味汁	198
八、煨法用调味汁	198
九、扒法用调味汁	198
十、焯法用调味汁	198
第三节 调味汁类在佐食中的具体应用	199
一、佐料的应用	200
二、部分常用佐料的配制	200
第六章 谈谈我国各地调味特点	202
第一节 鲁菜（山东菜）	202
一、鲁菜的构成与特点	202
二、鲁菜常用调味汁的加工	202
第二节 粤菜（广东菜系）	204
一、粤菜的构成与特色	204
二、粤菜常用的调味料与调味汁的加工	205
第三节 苏菜（江苏菜）	209
一、苏菜的构成与特点	209
二、苏菜调味料的加工	209
第四节 川菜（川菜系）	211
一、川菜的构成与特点	211
二、川菜调味料的加工	211
第五节 浙菜的构成与特点	214
一、浙菜的构成	214
二、浙菜的特色调味之说	214
第六节 闽菜（福建地方风味菜）	215
第七节 徽菜（安徽地方菜）	217

一、徽菜的构成与特点·····	217
二、徽菜特色调味之说·····	217
第八节 湘菜（湖南地方菜）·····	218
一、湘菜的构成与特点·····	218
二、湘菜调味汤汁的加工·····	219
第九节 京菜（北京风味菜）·····	219
一、京菜的构成与特点·····	219
二、京菜调味料的加工·····	220
第十节 上海菜·····	222
第七章 世界各国的饮食习惯·····	225
第一节 我国各地的饮食习惯·····	225
第二节 我国部分少数民族的饮食习惯·····	227
一、维吾尔族·····	227
二、藏族·····	228
三、蒙古族·····	228
四、朝鲜族·····	229
第三节 外国人的饮食习惯·····	229
一、圣诞节饮食礼仪习俗·····	230
二、过年的饮食礼仪习俗·····	231
三、感恩节饮食礼仪习俗·····	232
四、（自助）冷餐会礼仪习俗·····	233
五、朝鲜人的饮食习俗·····	234
六、日本人的饮食习俗·····	235
七、越南人的饮食习俗·····	236
八、泰国人的饮食习俗·····	236
九、马来人的饮食习俗·····	237
十、菲律宾人的饮食习俗·····	238
十一、印度人的饮食习俗·····	238
十二、伊拉克人的饮食习俗·····	239
十三、土耳其人的饮食习俗·····	240
十四、瑞典人的饮食习俗·····	240
十五、苏联人的饮食习俗·····	241
十六、波兰人的饮食习俗·····	242

目 录

十七、匈牙利人的饮食习俗	242
十八、德国人的饮食习俗	243
十九、荷兰人的饮食习俗	244
二十、比利时人的饮食习俗	244
二十一、英国人的饮食习俗	245
二十二、法国人的饮食习俗	245
二十三、意大利人的饮食习俗	246
二十四、罗马尼亚人的饮食习俗	247
二十五、希腊人的饮食习俗	248
二十六、埃及人的饮食习俗	248
二十七、阿尔及利亚人的饮食习俗	249
二十八、苏丹人的饮食习俗	249
二十九、埃塞俄比亚人的饮食习俗	250
三十、坦桑尼亚人的饮食习俗	251
三十一、刚果人的饮食习俗	251
三十二、澳大利亚人的饮食习俗	252
三十三、美国人的饮食习俗	252
三十四、墨西哥人的饮食习俗	253
三十五、古巴人的饮食习俗	254
三十六、巴西人的饮食习俗	255
三十七、饮食礼仪琐谈	255
附录：厨房常用调料汁速查表	257
后 记	271

第一章 话说调味

第一节 味的作用

从广义上讲，凡能赋予和改变原料（菜肴）口味的原料都称调味品。从狭义上讲，调味品和“调料”是有区别的，调味品是指“所有能够赋予和改变原料口味的原料”；而调料是调味品中的一部分，并且是以“人工制作”为特点的。调味品是以“天然”生成和简单的人工制成为特点的，比如说，作为调料的“精盐”与作为调味品的“花椒”两者相比，是很明显的。“调料”不能单独作为一种原料制成“菜肴”而被食用，只能以“调料”的形式被利用，它的食用价值是通过“味别”来体现的。调料在菜肴中是“无形”的，只有通过“味道”才有感于实际存在。调味品是可以单独作为某种菜肴被食用的，如“干红辣椒。既可以和它种原料制菜，赋予其“辣味”，也可以“油炸辣椒”制成菜肴被单独食用。调味品在菜肴中的体现是“有形”的，是直接可以看到的，如“宫保鸡丁”中所用的“干红辣椒”不但有辣味，而且还可直观到“辣椒”。实际上，调料只不过是调味品中较为特殊的原料，但是，在菜肴制作过程中，所起的作用能大大超过调味品。如菜肴中的咸味、酸味、甜味等，大都是由作为调料的精盐、醋和白糖来调制的。对于制菜的原料，调味品有两重性，一是可以赋予原料口味，如黄瓜、青笋、肉类等，它们没有任何味别，只有经过调味品的调味才得以构成菜肴。二是可以改变原料的某些味别，某些原料虽然是有其较浓的味道。但是这种味道并不是菜肴口味所需要的。通常被称做“异味”，如鱼的腥味、牛羊肉的膻味等。在制菜时，它是需用某些调味品的调制，才得以将其最大限度地改变与消除。再就是某些原料固有的味道虽然不属异味之列，但与其他味格格不

人，这就需用其他调味品将其改变，如苦瓜，本身味甚苦，但如果与调味品辣椒一起炒食，两味合一才会被人接受。

调味就是通过原料和调味品的恰当配合，经过在一起搅拌或者加热过程，去除原料的不良滋味，发挥其原有的鲜美滋味。例如，家庭中要作酸汤面叶吃，除了面叶外，就得用盐、油、味精、醋等调味品把本来没有滋味的“甜”面叶，改变成有酸香味的面叶，这就是调味。也正是由于各种原料和各种调味品的巧妙配制，才使中国饭菜“百菜百味”，因而也形成了“一菜一格”的特点。如果原料和调味品调治不细，是很难做出味美的菜肴的。

调味主要应该掌握以下几点：

1. 掌握原料的性质，准确适量地投放调味品

对鲜嫩的鱼、肉、虾、鸡、鸭及新鲜的蔬菜，要注意保持其本身的鲜嫩味，调料时过分咸、甜、酸、辣、苦，反而不美。对牛肉、羊肉和不新鲜的鱼、虾或猪的头、蹄、五脏等原料，因有异味，人们难以接受，调味的原则则应适量用糖、醋、料酒、胡椒面、葱、姜、蒜或胡萝卜、洋葱等调味品，以达到解除腥、膻异味的目的。对海参、银耳、豆腐、粉皮等本身无滋味的原料，则要合理的调味才能达到滋味鲜美的目的。

2. 根据烹调要求，准确适量地投放调味品

有的菜肴一菜几味，这就需要掌握味的主次，投放调味品的主次要分明。

3. 根据进餐者的口味投放调味品

每个菜的口味并不是一成不变的，要因地、因时、因人而异。一般说来，吃便饭时的菜肴口味偏重些；亲朋好友聚餐时，菜肴丰富多样，以口味偏轻为宜。

4. 根据季节变化进行调味

人的口味往往随着季节的变化而变化。一般说来，天气炎热，人们的口味偏于清淡；气候寒冷，人们的口味偏于浓重。因此，在调和菜肴的口味时，应注意季节的变化，以适应人们口味的要求。

调料如同人们穿的衣服，妇女戴的头饰，善于用调料的人，应在用酱以前先尝其是否甘甜，用油前先看一下生熟，用酒之前先去其糟粕，用米醋时须看

其是否清澈。因酱有清浓之分，油有荤素之别，酒有酸甜之异，醋有陈新之殊，因菜而宜才好。烹调时调味品的添加顺序应是，先加渗透力弱的，后加渗透力强的。炒菜时应先加糖，随后放食盐、醋、酱油和味精。如果先放了盐，便会阻碍糖的扩散，因食盐有脱水作用，会促使蛋白质凝固，使食物表面发硬且有韧性，糖的渗入就很困难。还要注意，没有香味的调料（加糖、食盐等）可在烹调中长时间受热；而有香味的调料，如长时间受热，就会使香味散失。味精的主要成分是谷氨酸钠，受不了高温，只能在最后放入。基本味就是主要味，也就是单一的一种调味品。包括咸、甜、酸、辣、香、鲜、苦七种。

（1）咸味 咸味是百味之首，盐有百味之王的雅称。古代著名医师陶弘景在谈到咸味的作用时说：“五味之中，惟此不可缺。”在调味中一般皆先入咸味，作为基础底味，再调以其他口味。例如，鱼有很高的营养价值，味道也比较鲜美，如果不加咸味，食用时，将会感到恶心，更提不出美味了。咸味调味品主要有各类盐、酱油、黄酱等。

（2）香味 香味种类很多，可以使菜肴产生各种类型的香气，促进食欲，并有去腥解腻的作用。主要有花生油、芝麻油、棕榈油、动物油等各类调油。还有桂皮、大料（八角）、葱、蒜、小茴香、花椒、香菜、丁香、香叶、桂花、芝麻酱、香糟、茶叶等。

（3）甜味 甜味是老少皆宜的口味。中国菜系有南甜北咸，东辣西酸之说。甜味除使菜肴甜润外，还有增加营养、补充热量之功能，并有使菜肴甜润、去腥解腻、增加鲜美口味的效果。主要调味品有白糖、冰糖、红糖、麦芽糖、葡萄糖、水果糖、蜂蜜、大枣等。

（4）辣味 辣味是基本口味中刺激性最强的一种调味，具有刺激胃口、促进消化、除去异味、增加美味的作用。另外它还有抗潮湿，御风寒之功效。辣味在西南、华南和东北地区以食用辣椒为主；在华北、华东地区以食用大葱大蒜为主。它的调味品有干辣椒、鲜辣椒、辣椒酱、辣椒面、生姜和姜粉等。它们能强烈刺激人的食欲，帮助人体吸收养分，有助于消化。

（5）酸味 酸是人体生存的重要营养成分。人体生长发育所需的氨基酸有

20多种,除各种氨基酸之外,还有核酸、脂肪酸、草酸等。各类蛋白质都是由氨基酸组成的。蛋白质经过酸、碱、酶的作用才能被人体所吸收。在调味品中酸有去腥解腻,使菜品香气四溢,诱人食欲的作用。并可使食物原料中的钙质分解,达到骨酥肉烂的功效。常用的酸性调味品有香醋、米醋、白醋、熏醋、红醋、陈醋、果酸,以及山楂、柠檬、柑橘、番茄酱等。酸性物质和碱性物质容易发生反应,亦称中和反应,在使用中应灵活掌握。

(6) 鲜味 鲜味是人们比较喜欢的一种味,在基本味中,它仅次于咸味。鲜味的来源有两种,一是原料自身含有的氨基酸受热散发出来的,二是调味品如虾子、虾油、蟹子、味精等。

(7) 苦味 苦味也是一种带有刺激性的味。它一般不为人们所喜欢,但在烹制某些食品时略加一点苦味调味品,会使菜肴有一种特殊的香鲜滋味,能刺激人的食欲。苦味调味品主要有杏仁、陈皮、苦瓜等。

人们在烹调各种菜肴时,很少使用一种调味品,多是几种调味品混合使用,其所形成的滋味为复合味。这些口味在中国菜的烹调中起主导作用。

(1) 酸甜味 又称糖醋味。它是由咸味、甜味、酸味和香味混合而成。它的调味料主要有盐、酱油、糖、醋、葱、姜、蒜、味精等。酸甜味又分为四种类型:一是酸味大于甜味的酸甜味,如广东菜“番茄鱼片”等;二是甜味大于酸味的甜酸味,如北方菜的“樱桃鱼”等;三是酸甜两味对等的,也就是酸甜适中的,如北方菜的“糖醋鱼”等;四是在酸甜味中含有辣酱油的芳香气味,如广东菜的“咕嚕肉”等。

(2) 甜咸味 是由咸味、甜味、鲜味和香味调和而成的。甜中有咸,咸中有香,香中有鲜。如广东菜“叉烧肉”等。它的主要调味料有盐、酱油、味精、酒、糖等。

(3) 辣咸味 它是由咸味、辣味、鲜味和香味调和而成。如川菜“辣子鱼”,辣中有咸,咸中散发着香味。它的调味料主要有盐、酱油、辣椒、大料、葱、姜、味精等。

(4) 鲜咸味 鲜咸味是菜的最基本复合味,是由咸味和鲜味组成。主要调

味料有盐、酱油、味精等。几乎各种地方菜的各种菜肴中都有这一味型。

(5) 香辣味 它是由咸、辣、酸、甜味调和而成。香辣味的味型也很多，如辣子鸡等，它的主要调味料有盐、酱油、辣椒、醋、糖、葱、姜、蒜、咖喱汁等。

(6) 香咸味 它是由香味、鲜味和咸味组成的。如广东的卤，北京的酱等都是香咸味的一种。香咸味的调味品主要有：盐、酱油、能作为调料的中药材等。

(7) 麻辣味 它是在菜中普遍使用的一种味型，主要调味料有花椒、盐、酱油、葱、香油、辣椒等，是一种极富刺激的复合味。

(8) 三合油味 它是由三种不同调料组成的味型。其主要调味料有：酱油、醋、香油、味精等。为夏季常用的一种调味料，多用于凉菜。

(9) 怪味 它是由咸味、甜味、辣味、麻味、酸味、鲜味和香味调和而成的，是川菜独有的一种味型。其主要的调味料有盐、酱油、糖、辣椒、花椒、醋、味精、葱、姜等。

(10) 涮羊肉的调味料 这是北京所特有的，没有固定的味型，由进餐者根据自己的口味自行调制。涮羊肉所用的调味料有酱豆腐汁、辣椒油（用干辣椒炸制）、芝麻酱、韭菜花、酱油、料酒、卤虾油、醋、胡椒面、葱花、香菜等。

(11) 葱油鸡味 葱油鸡味是一种特殊风味。它是将人们不太喜欢，腥味较大的鸡油加上圆葱（洋葱）加热油炸后提炼出的一种新口味。

(12) 鱼香味 鱼香味是川菜厨师创造的一种传统口味，随着烹调技术的交流，在其他菜系中也得到了广泛的应用。

(13) 酒香味 酒是重要的烹饪调料，其在调味品中的地位不可低估。在制作菜肴时，适量加入酒，既产生出浓郁的酒香味。酒类品种较多，故将其列入复合味调料中。分为白酒、果酒、啤酒、料酒四大类。在烹调技术的应用中料酒又排在第一位，顺序应为料酒、啤酒、果酒（东北称之为色酒）、白酒。

调味主要有三种步骤：

(1) 加热前的调味这种调味方法是在下锅加热前进行调味，其目的是去掉异味，突出美味。主要是动物性烹调原料，都带有不同的腥、膻、臊异味。怎样去掉异味，突出美味，这是调味工作需要最先做的事。