

qiaoshoutiaowei

张龙德 主编

巧手

调

味拌

馅

妙招

调味秘方全公开
拌馅绝招齐亮相
科学配餐有营养
合理用膳得健康

banxiannmiaozhao



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



张龙德 主编

巧手

调味
拌馅

妙招

辽宁科学技术出版社

沈阳

图书在版编目 (CIP) 数据

巧手调味拌馅妙招 / 张龙德主编. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2010.5

ISBN 978-7-5381-6349-0

I. ①巧… II. ①张… III. ①食品-调味法-基本知识 IV. ①TS972.112

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第036211号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁美术印刷厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 145mm×210mm

印 张: 11

字 数: 300千字

印 数: 1~4 000

出版时间: 2010年5月第1版

印刷时间: 2010年5月第1次印刷

责任编辑: 刘兴伟

封面设计: 栾德图文

版式设计: 于 浪

责任校对: 李淑敏

书 号: ISBN 978-7-5381-6349-0

定 价: 22.00元

联系电话: 024-23284360

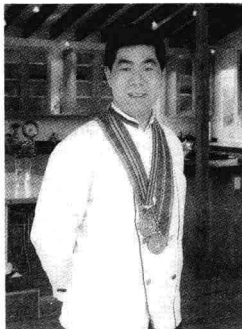
邮购热线: 024-23284502

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

http://www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/6349

作者简介



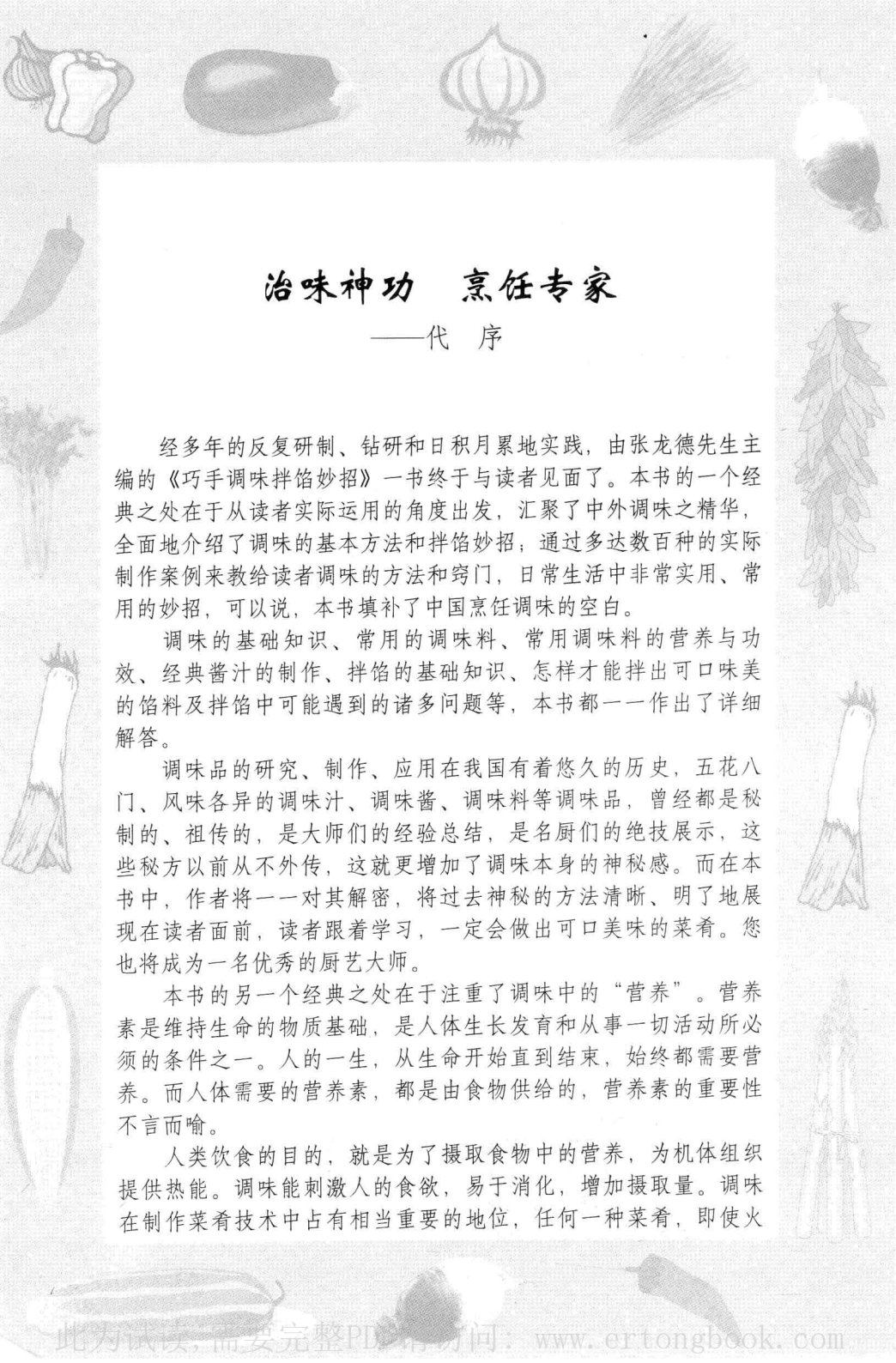
张龙德，中国烹饪名师，陇菜著名烹饪大师，青年烹饪艺术大师，食品雕刻名师，中国金牌绿色厨艺大使，中国烹饪协会名厨专业委员会会员，中国野生动物保护协会会员，甘肃烹饪协会会员，作品多次在报刊杂志上发表。对食雕技艺情有独钟，在著名食雕大师贺峰老师的悉心指导下，本着对雕刻厨艺的执着和感悟，精研雕琢，博采众家之长，其刀法自成一派，取得了令人瞩目的成就。擅长烹制川、鲁、陕、陇等各大菜系。

国际厨皇杯大赛食品雕刻金奖得主；北京国际烹饪大赛金、银、铜奖得主；第三届国际美食大赛热菜金、银奖得主；2008年出版了《新派艺术食雕》一书；2009年甘肃省窑街煤电集团首届烹饪大赛获一等奖，现任职于甘肃窑街煤电集团海星宾馆任总厨。

主 编 张龙德

编 委 (按姓氏笔画排列)

马信永	王宗明	冯桂春	刘 刚	孙红锋	朱根飞
关 键	邵广大	杜文力	陈向明	张希炜	李 杰
肖 良	肖建兵	张春海	张振东	周小朴	国 林
赵砚良	高 伟	栾晓胡	葛 新		



治味神功 烹饪专家

——代序

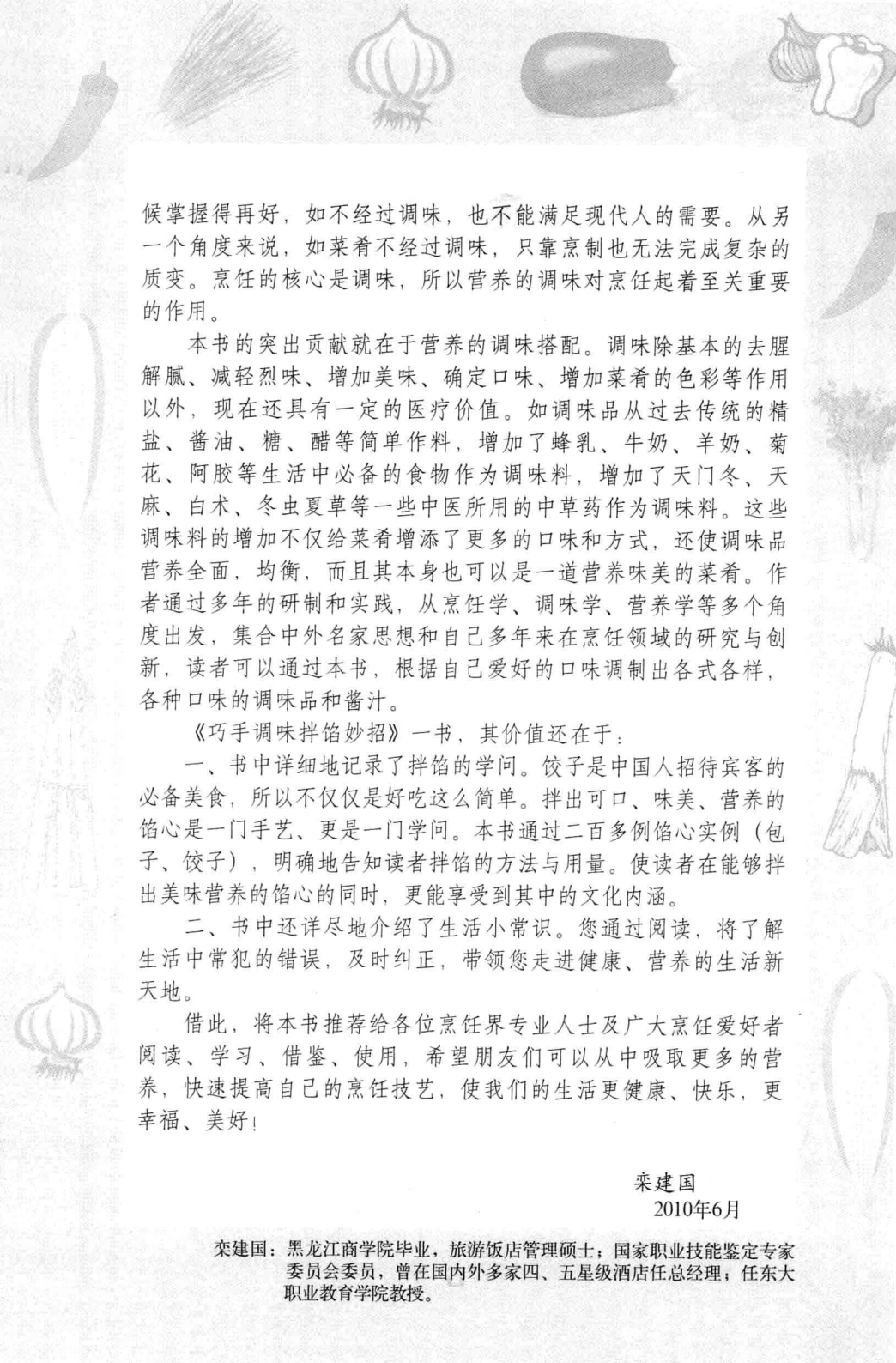
经多年的反复研制、钻研和日积月累地实践，由张龙德先生主编的《巧手调味拌馅妙招》一书终于与读者见面了。本书的一个经典之处在于从读者实际运用的角度出发，汇聚了中外调味之精华，全面地介绍了调味的的基本方法和拌馅妙招；通过多达数百种的实际制作案例来教给读者调味的的方法和窍门，日常生活中非常实用、常用的妙招，可以说，本书填补了中国烹饪调味的空白。

调味的基础知识、常用的调味料、常用调味料的营养与功效、经典酱汁的制作、拌馅的基础知识、怎样才能拌出可口味美的馅料及拌馅中可能遇到的诸多问题等，本书都一一作出了详细解答。

调味品的研究、制作、应用在我国有着悠久的历史，五花八门、风味各异的调味汁、调味酱、调味料等调味品，曾经都是秘制的、祖传的，是大师们的经验总结，是名厨们的绝技展示，这些秘方以前从不外传，这就更增加了调味本身的神秘感。而在本书中，作者将一一对其解密，将过去神秘的方法清晰、明了地展现在读者面前，读者跟着学习，一定会做出可口美味的菜肴。您也将成为一名优秀的厨艺大师。

本书的另一个经典之处在于注重了调味中的“营养”。营养素是维持生命的物质基础，是人体生长发育和从事一切活动所必须的条件之一。人的一生，从生命开始直到结束，始终都需要营养。而人体需要的营养素，都是由食物供给的，营养素的重要性不言而喻。

人类饮食的目的，就是为了摄取食物中的营养，为机体组织提供热能。调味能刺激人的食欲，易于消化，增加摄取量。调味在制作菜肴技术中占有相当重要的地位，任何一种菜肴，即使火



候掌握得再好，如不经过调味，也不能满足现代人的需要。从另一个角度来说，如菜肴不经过调味，只靠烹制也无法完成复杂的质变。烹饪的核心是调味，所以营养的调味对烹饪起着至关重要的作用。

本书的突出贡献就在于营养的调味搭配。调味除基本的去腥解腻、减轻烈味、增加美味、确定口味、增加菜肴的色彩等作用以外，现在还具有一定的医疗价值。如调味品从过去传统的精盐、酱油、糖、醋等简单作料，增加了蜂乳、牛奶、羊奶、菊花、阿胶等生活中必备的食物作为调味料，增加了天门冬、天麻、白术、冬虫夏草等一些中医所用的中草药作为调味料。这些调味料的增加不仅给菜肴增添了更多的口味和方式，还使调味品营养全面、均衡，而且其本身也可以是一道营养味美的菜肴。作者通过多年的研制和实践，从烹饪学、调味学、营养学等多个角度出发，集合中外名家思想和自己多年来在烹饪领域的研究与创新，读者可以通过本书，根据自己爱好的口味调制出各式各样，各种口味的调味品和酱汁。

《巧手调味拌馅妙招》一书，其价值还在于：

一、书中详细地记录了拌馅的学问。饺子是中国人招待宾客的必备美食，所以不仅仅是好吃这么简单。拌出可口、味美、营养的馅心是一门手艺、更是一门学问。本书通过二百多例馅心实例（包子、饺子），明确地告知读者拌馅的方法与用量。使读者在能够拌出美味营养的馅心的同时，更能享受到其中的文化内涵。

二、书中还详尽地介绍了生活小常识。您通过阅读，将了解生活中常犯的错误，及时纠正，带领您走进健康、营养的生活新天地。

借此，将本书推荐给各位烹饪界专业人士及广大烹饪爱好者阅读、学习、借鉴、使用，希望朋友们可以从中吸取更多的营养，快速提高自己的烹饪技艺，使我们的生活更健康、快乐，更幸福、美好！

栾建国

2010年6月

栾建国：黑龙江商学院毕业，旅游饭店管理硕士；国家职业技能鉴定专家委员会委员，曾在国内外多家四、星级酒店任总经理；任东大职业教育学院教授。



目 录

第一章 巧手调味篇

一、调味基础知识·····	1	(29) 8.五香味汁 (30) 9.红油蒜泥
(一) 什么叫调味·····	1	汁 (30) 10.香辣油 (30) 11.葱姜油
(二) 调味的作用是什么·····	1	(31) 12.大料油 (31) 13.复制红酱
(三) 调味的基本原则·····	2	油 (31) 14.复制白酱油 (32) 15.山
1.根据调味的性质调味·····	2	椒汁 (32) 16.酸辣汁 (32) 17.红
2.根据原料调味·····	2	油味汁 (33) 18.酱香味汁 (33)
3.根据菜式调味·····	2	19.烤椒汁 (34) 20.甜辣汁 (34)
4.因地因时因人调味·····	3	21.葱油味汁 (34) 22.小椒芹味汁
(四) 调味分几个阶段·····	3	(35) 23.葱椒汁 (35) 24.辣芥汁
1.基本调味阶段·····	3	(36) 25.姜醋汁 (36) 26.豉醋汁
2.定型调味阶段·····	4	(36) 27.冷炆汁 (37) 28.黄椒酱
3.辅助调味阶段·····	4	汁 (37) 29.荔枝味汁 (38) 30.咖
(五) 基本味型的种类·····	4	喱味汁 (38) 31.咸甜味汁 (38)
1.咸味型·····	4	32.蚝油鲜味汁 (39) 33.麻油蒜味汁
2.甜味型·····	5	(39) 34.椒油蒜味汁 (39) 35.甜酱
3.酸味型·····	6	料味汁 (40) 36.茄醋葱味汁 (40)
4.苦味型·····	6	37.薄荷酸辣汁 (40) 38.豉蚝蒜味
5.辣味型·····	6	汁 (41) 39.沙嗲花生酱汁 (41)
6.鲜味型·····	7	40.葱味陈芹汁 (41) 41.柱侯酱蒜
二、常用调味料·····	7	味汁 (42) 42.果汁味汁 (42) 43.柠
(一) 常用调味料的基本作用·····	7	檬蜂蜜鲜橙汁 (42) 44.香槟沙拉
(二) 调味料的营养与功效·····	9	酱汁 (43) 45.干拌辣味汁 (43)
三、经典酱汁制作·····	27	46.糊辣剁椒味汁 (43) 47.皮蛋鲜
(一) 美味凉菜味汁制作·····	27	椒味汁 (44) 48.蒜蓉腐乳辣味汁
1.川式泡椒汁 (27) 2.时尚酸		(44) 49.五香豉椒鲜味汁 (44)
辣汁 (28) 3.新式葱油 (28) 4.辣		50.姜蒜豉味汁 (45) 51.新式怪味汁
椒香菇汁 (28) 5.时尚芥末味汁		(45) 52.台式酱料味汁 (46) 53.川
(29) 6.椒麻味汁 (29) 7.陈皮味汁		味沙司汁 (46) 54.白兰地沙司汁

(46) 55. 法式沙拉汁 (46) 56. 美极小椒味汁 (47) 57. 鱼露鲜味汁 (47) 58. 辣式泰汁 (48) 59. 芥辣汁 (48) 60. 姜葱蓉蘸汁 (48) 61. 蒜泥醋汁 (49) 62. 山椒浸汁 (49) 63. 芥末油汁 (49) 64. 蒜椒白醋汁 (49) 65. 酸辣汁 (50) 66. 蒜味香辣汁 (50) 67. 奇妙沙律酱 (50) 68. 酸梅酱 (51) 69. 乳猪蘸酱 (51) 70. 果汁 (51) 71. 千岛汁 (52) 72. 泰国辣鸡汁 (52) 73. 芒果汁 (52) 74. 奶香汁 (53) 75. 姜末醋汁 (53) 76. 乳香虾酱 (53) 77. 台湾肉酱 (54) 78. 美妙沙茶酱 (54) 79. 果酱沙拉 (54) 80. 京酱 (55) 81. 榨菜肉酱 (55) 82. 新派椒盐料 (56) 83. 秘制红油 (56) 84. 蚝香汁 (56) 85. 刺身芥辣酱 (57) 86. 肉酱 (57) 87. 涮羊肉酱 (57) 88. 秘制鲜味汁 (58) 89. 醉香汁 (58) 90. 蘸狗肉酱 (58) 91. 麻酱汁 (59) 92. 烤鸭酱 (59) 93. 特妙酱 (59) 94. 葱椒泥 (60) 95. 鲜椒酱 (60) 96. 香辣酱 (60) 97. 高汤豆花汁 (61) 98. 豆花汁 (61) 99. 海鲜辣根汁 (62) 100. 海鲜醇香汁 (62) 101. 海鲜爽口汁 (62) 102. 老醋花生汁 (62) 103. 桂花蜜汁 (63) 104. 醉鸡香汁 (63) 105. 红卤作料汁 (64) 106. 白卤作料汁 (64) 107. 蒜泥麻酱汁 (64) 108. 海鲜醋酱汁 (64) 109. 鲁味烤鸭酱 (65) 110. 蒜蓉麻汁酱 (65) 111. 麻油蒜泥汁 (66) 112. 鱼芥刺身味汁 (66) 113. 多味刺身味汁 (66) 114. 五香汁 (67) 115. 西式泡菜汁

(67) 116. 芝麻酱汁 (67) 117. 三合油 (68) 118. 鱼香酱 (68) 119. 麻辣辣酱 (69) 120. 糊辣油 (69) 121. 复制酱油 (69) 122. 跳水味汁 (70) 123. 椒麻汁 (70) 124. 棒棒鸡丝麻辣汁 (70) 125. 豆瓣红油 (71) 126. 黑椒汁 (71) 127. 沙律汁 (71) 128. 九味汁 (72) 129. 牛柳汁 (72)

(二) 美味热菜味汁制作…………… 73

1. 新式红烧肉调味汁 (73) 2. 姜辣汁 (73) 3. 兰州手抓羊肉调味汁 (73) 4. 新式糖醋汁 (74) 5. 乳香酱汁 (74) 6. 麻辣味汁 (74) 7. 酸辣味汁 (75) 8. 海鲜味汁 (75) 9. 创新香辣汁 (75) 10. 新式剁椒酱 (76) 11. 蒜蓉豆豉酱 (76) 12. 新式铁板烧酱汁 (77) 13. 新式蒜香骨腌料 (77) 14. 时尚烧烤酱 (77) 15. 泡红辣椒酱 (78) 16. 剁椒味汁 (78) 17. 鲜椒汁 (79) 18. 糟醉汁 (79) 19. 麻辣味汁 (79) 20. 豉香汁 (80) 21. 糊辣汁 (80) 22. 香橙汁 (81) 23. 陈皮味汁 (81) 24. 豆瓣汁 (82) 25. 泡椒汁 (82) 26. 洋葱汁 (83) 27. 家常味汁 (83) 28. 红乳麻酱汁 (83) 29. 沙茶甜酱汁 (84) 30. 豆瓣辣酱汁 (84) 31. 虾油汤味汁 (84) 32. 孜然味汁 (85) 33. 新式酸辣味汁 (85) 34. 鲜辣味汁 (86) 35. 青花椒味汁 (86) 36. 双椒香味汁 (86) 37. 醋油沙司汁 (87) 38. 川式卤水汁 (87) 39. 盐香味汁 (87) 40. 海派麻辣味汁 (88) 41. 新式糖醋汁 (88) 42. 黑椒味汁 (89) 43. 鲜鱼酱汁 (89) 44. 紫苏酸味汁



(89) 45. 烧烤汁 (90) 46. 酸鲜汁 (90) 47. 咸鲜汁 (90) 48. 麻辣汁 (91) 49. 花雕醉汁 (91) 50. 五柳酸甜汁 (91) 51. 鲍汁 (92) 52. 糖醋汁 (92) 53. 西汁 (92) 54. 煎封汁 (93) 55. 豉汁 (93) 56. 京都汁 (93) 57. 香橙汁 (94) 58. 西柠汁 (94) 59. 红花汁 (94) 60. 葡味汁 (95) 61. 海皇鲍汁 (95) 62. 日式烧汁 (95) 63. 纽西兰烧汁 (96) 64. 三杯香汁 (96) 65. 茶皇汁 (97) 66. 香槟汁 (97) 67. 木瓜汁 (97) 68. 豉油皇鱼汁 (98) 69. 蜜椒汁 (98) 70. 蚝皇汁 (98) 71. 虾露汁 (99) 72. 红枣汁 (99) 73. 酱香五味汁 (100) 74. 菠萝汁 (100) 75. 串烧汁 (100) 76. 香糟汁 (101) 77. 杏仁汁 (101) 78. 火腿汁 (101) 79. 菠菜汁 (102) 80. 蟹汁 (102) 81. 辣酒汁 (103) 82. 红曲汁 (103) 83. 可乐汁 (103) 84. 桂花汁 (104) 85. 酱香卤汁 (104) 86. 提汁 (104) 87. 黑椒酱 (104) 88. 蒜蓉蒸酱 (105) 89. 碎椒蒸酱 (105) 90. 酱皇 (106) 91. 十三香辣酱 (106) 92. 印尼咖喱酱 (107) 93. 香辣肉酱 (107) 94. 南瓜酱 (108) 95. 百搭酱 (108) 96. 马拉盏酱 (108) 97. 风味剁椒酱 (109) 98. 上汤酱 (109) 99. 蜜香酱 (110) 100. 嗜嗜煲仔酱 (110) 101. 贵妃酱 (111) 102. 粤式红烧酱 (111) 103. 港式奥妙酱 (112) 104. 咸蛋黄酱 (112) 105. 橄榄肉末酱 (112)

106. 紫金海鲜酱 (113) 107. 盐焗酱 (113) 108. 沙爹酱 (113) 109. 豆豉鲮鱼酱 (114) 110. 辣鱼头烧酱 (114) 111. 牛肉片腌料 (115) 112. 香脆骨腌料 (115) 113. 蒜香骨腌料 (115) 114. 叉烧肉腌料 (116) 115. 南乳香辣肉腌料 (116) 116. 港式避风塘料 (117) 117. 粤式脆浆料 (117) 118. 辣椒油料 (117) 119. 辣椒酱料 (118) 120. 高汤料 (118) 121. 顶汤料 (119) 122. 上汤料 (119) 123. 干煎虾汁 (119) 124. XO酱 (120) 125. 味极汁 (120) 126. 番茄香芒酱 (120) 127. 蒸鱼汁 (121) 128. 翅汤料 (121) 129. 肥牛汁 (122) 130. 海鲜汁 (122) 131. 蟹黄油 (123) 132. 绿色营养汁 (123) 133. 玉米汁 (123) 134. 糖醋辣味汁 (124) 135. 炆汁 (124) 136. 奶香汁 (124) 137. 茄汁 (125) 138. 话梅汁 (125) 139. 香糟汁 (125) 140. 卤水汁 (126) 141. 香煎汁 (126) 142. 粉蒸酱 (127) 143. 香芒汁 (127) 144. 红烧汁 (128) 145. 芝士牛油酱 (128) 146. 水煮汁 (128) 147. 自制烧汁 (129) 148. 鱼香汁 (129) 149. 江米酱汁 (130) 150. 铁板汁 (130) 151. 卵石浇汁 (130) 152. 金沙汁 (131) 153. 葡式汁 (131) 154. 黄汁 (132) 155. 炆海蜇卤汁 (132) 156. 豆豉酱汁 (133) 157. 元宝虾卤汁 (133) 158. 平锅焗鱼头料 (133) 159. 金丝鱼香卤

- 汁 (134) 160. 炆醉虾卤 (134) 161. 口水鸡料 (134) 162. 夫妻肺片料 (135) 163. 特制红汤 (135) 164. 泰式汁 (136) 165. 剁椒酱 (136) 166. 黑椒汁 (136) 167. 京都汁 (137) 168. 脆皮糊 (137) 169. 美极汁 (137) 170. 浅色海鲜豉油 (138) 171. 沙嗲酱 (138) 172. 咖喱汁 (139) 173. 鸡汁酱 (139) 174. 南乳花生酱 (139) 175. 奶白鱼汤 (140) 176. 白卤水味汤 (140) 177. 火腿汁 (140) 178. 京都骨汁 (141) 179. QQ 酱 (141) 180. 沙锅汁 (141) 181. 鸡汁酸梅酱 (142) 182. 美式红花汁 (142) 183. 纸包酱料 (142) 184. 奇妙汁 (143) 185. 蜜汁 (143) 186. 清蒸汁 (144) 187. 白灼汁 (144) 188. 竹香鲈鱼头酱 (144) 189. 葱姜油 (145) 190. 爆炒腰花汁 (145) 191. 剁椒酱 (146) 192. 醋姜汁 (146) 193. 胡萝卜油 (146) 194. 浓汁 (147) 195. 香辣油 (147) 196. 烧烤辣酱 (147) 197. 生炒鸡香料 (148) 198. 烧海参汁 (148) 199. 老虎酱 (148) 200. 上汤红花汁 (149) 201. 精碎酱 (149) 202. 嗜生酱 (149) 203. 海鲜豆豉酱 (150) 204. 蒜蓉粉丝酱 (150) 205. 香辣豆豉酱 (150) 206. 糖醋汁 (151) 207. 粉蒸酱 (151) 208. 咖喱酱汁 (151) 209. 口水鸡料味汁 (152) 210. 沙锅鱼头酱 (152) 211. 美极鲜汁 (152) 212. 醋香烧汁 (153) 213. 口香汁 (153) 214. 烧烤酱 (153) 215. 虾子卤汁 (154) 216. OK 汁 (154) 217. 虾卤汁 (155) 218. 精卤水 (155) 219. 家常卤水汁 (156) 220. 新怪味汁 (156) 221. 新潮卤汁 (157) 222. 椒麻葱酱汁 (158) 223. 辣酱油蒜汁 (158) 224. 豆瓣辣酱汁 (158) 225. 蚝油鲜汁 (159) 226. 白卤水汁 (159) 227. 鱼味汁 (159) 228. 爽口汁 (160) 229. 叉烧汁 (160) 230. 姜味汁 (160) 231. 椒麻汁 (161) 232. 沙茶甜酱料 (161) 233. 海鲜豉油汁 (162) 234. 牛柳汁 (162) 235. 极鲜汁 (162) 236. 新潮 XO 酱 (163) 237. 鲜菇王汁 (163) 238. 五香汁 (163) 239. 红油鸡汁 (164) 240. 香辣鸡片汁 (164) 241. 翡翠牛肉汁 (164) 242. 牛肉酱豆花 (165) 243. 川骨汁 (165) 244. 无锡排骨汁 (165) 245. 汾蹄汁 (166) 246. 鱼鲜汁 (166)

第二章 拌馅妙招篇

- 一、拌馅基础知识 167
- (一) 怎样拌饺子馅才好吃 167
1. 合理搭配 167
2. 比例适当 168
3. 馅要制成蓉状 168
4. 注意营养搭配 168



- (二) 馅心不出汤水的窍门… 169
- (三) 如何调出嫩滑的馅心… 170
- (四) 饺子馅吃时不“水灵”
是什么原因…………… 170
- (五) 怎样制作肉馅才鲜香… 170
- (六) 为什么调馅时要把油
倒在葱花上面…………… 170
- (七) 为什么调馅时用
熟豆油…………… 171
- (八) 为什么蔬菜不能
“焯过劲”…………… 171
- (九) 为什么搅面馅饼的馅
不加水、酱油…………… 171
- (十) 包子收口时怎样捏才
能没有死面疙瘩…………… 171
- 二、常用拌馅原料…………… 172
- 三、美味营养馅心…………… 198
- (一) 美味营养包子馅心…… 198
1. 鲜肉包子馅 (198)
 2. 肉丁包子馅 (198)
 3. 上海鲜肉小笼包子馅 (199)
 4. 广东小笼包子馅 (199)
 5. 山东包子馅 (200)
 6. 天津包子馅 (200)
 7. 鲜奶肉包子馅 (201)
 8. 口蘑肉包子馅 (201)
 9. 川味包子馅 (202)
 10. 豆芽包子馅 (202)
 11. 猪肉酸菜包子馅 (203)
 12. 榨菜包子馅 (203)
 13. 素包子馅 (203)
 14. 一口香包子馅 (204)
 15. 萝卜包子馅 (204)
 16. 五味包子馅 (205)
 17. 香菇包子馅 (205)
 18. 麻香包子馅 (206)
 19. 破酥包子馅 (206)
 20. 白菜包子馅 (207)
 21. 排骨包子馅 (207)
 22. 牛肉包子馅 (208)
 23. 羊肉尖椒包子馅 (208)
 24. 羊肉包子馅 (208)
 25. 鸡丁包子馅 (209)
 26. 鱼肉包子馅 (209)
 27. 豆角包子馅 (210)
 28. 驴肉包子馅 (210)
 29. 狗肉包子馅 (210)
 30. 素什锦包子馅 (211)
 31. 豆腐包子馅 (211)
 32. 芹菜包子馅 (212)
 33. 三鲜包子馅 (212)
 34. 五仁包子馅 (213)
 35. 荷叶包子馅 (213)
 36. 西葫芦包子馅 (213)
 37. 鲜肉包子馅 (214)
 38. 肉丁包子 (214)
 39. 鲜奶香肉包子馅 (215)
 40. 口蘑包子馅 (215)
 41. 天府包子馅 (215)
 42. 素菜包子馅 (216)
 43. 满口香包子馅 (216)
 44. 萝卜丝包子馅 (217)
 45. 五味包子馅 (217)
 46. 香菇肉包子馅 (218)
 47. 麻香包子馅 (218)
 48. 鲜奶豆芽包子馅 (219)
 49. 鲜葱包子馅 (219)
 50. 牛肉萝卜包子馅 (219)
 51. 牛肉海鲜包子馅 (220)
 52. 羊肉尖椒洋葱包子馅 (220)
 53. 蒙古包子馅 (221)
 54. 鸡肉包子馅 (221)
 55. 什锦包子馅 (221)
 56. 狗肉辣椒包子馅 (222)
 57. 清素包子馅 (222)
 58. 花素包子馅 (223)
 59. 豆腐木耳包子馅 (223)
 60. 早餐包子馅 (224)
 61. 猪肉芹菜包子馅 (224)
 62. 猪肉海参包子馅 (225)
 63. 三鲜鸭肉包子馅 (225)
 64. 椰茸包 (225)
 65. 猪油包子馅 (226)
 66. 红豆板油包子馅 (226)
 67. 黑芝麻五仁包子馅 (226)
 68. 荷叶包 (227)
 69. 酥皮什锦包 (227)
 70. 莲蓉包子馅 (228)
 71. 麻蓉包子馅 (228)
 72. 枣泥包子馅 (228)
 73. 芝麻糖包

馅 (229) 74. 韭菜包子馅 (229)
75. 鸡汤鲜肉包子馅 (229) 76. 香菇肉丁包子馅 (230) 77. 沪式鲜肉小笼包馅 (230) 78. 粤式鲜肉小笼包馅 (231) 79. 山东大肉包子馅 (231) 80. 津味鲜肉包子馅 (232)
81. 猪肉鲜奶包子馅 (232) 82. 鲜肉口蘑肉包子馅 (233) 83. 川味冬笋鲜肉包子馅 (233) 84. 豆芽鲜肉包子馅 (234) 85. 酸菜鲜肉包子馅 (234) 86. 榨菜鲜肉包子馅 (235)
87. 油菜素包子馅 (235) 88. 猪肉大葱包子馅 (236) 89. 猪肉萝卜包子馅 (236) 90. 猪肉白菜包子馅 (236) 91. 香菇鲜肉包子馅 (237)
92. 猪肉麻酱包子馅 (237) 93. 鲜肉酥包子馅 (238) 94. 大白菜鲜肉包子馅 (238) 95. 大头菜排骨包子馅 (239) 96. 萝卜牛肉包子馅 (239)
97. 羊羊肉尖椒包子馅 (240) 98. 羊肉鲜奶包子馅 (240) 99. 鸡肉冬笋包子馅 (240) 100. 鱼肉韭黄包子馅 (241) 101. 鸡味三丁包子馅 (241)
102. 韭菜鱼肉包子馅 (241) 103. 豇豆鲜肉包子馅 (242) 104. 胡萝卜驴肉包子馅 (242) 105. 大葱狗肉包子馅 (243) 106. 口蘑豆芽包子馅 (243) 107. 豆腐海米包子馅 (244)
108. 芹菜鲜肉包子馅 (244) 109. 三鲜包子馅 (245) 110. 冬瓜肥肉包子馅 (245) 111. 鲜肉西葫芦包子馅 (245) 112. 五仁芝麻包子馅 (246)
(二) 营养美味饺子馅心…… 246

1. 小笼蒸饺馅 (246) 2. 圆笼蒸饺馅 (247) 3. 牛肉蒸饺馅 (247)

4. 口蘑蒸饺馅 (248) 5. 天府饺子馅 (248) 6. 羊肉饺子馅 (249) 7. 猪肉酸菜饺子馅 (249) 8. 煊馅饺子馅 (249) 9. 素饺子馅 (250) 10. 满口香饺子馅 (250) 11. 猪肉萝卜饺子馅 (251) 12. 猪肉榨菜饺子馅 (251) 13. 香菇猪肉饺子馅 (252)
14. 麻香饺子馅 (252) 15. 五丁饺子馅 (252) 16. 白菜猪肉饺子馅 (253) 17. 牛肉萝卜饺子馅 (254) 18. 羊肉香菜饺子馅 (254) 19. 大葱牛肉饺子馅 (254) 20. 鸡肉冬笋饺子馅 (255) 21. 鱼肉饺子馅 (255)
22. 豆角猪肉饺子馅 (256) 23. 驴肉猪肉饺子馅 (256) 24. 素什锦饺子馅 (256) 25. 豆腐海米饺子馅 (257) 26. 芹菜猪肉饺子馅 (257)
27. 三鲜饺子馅 (258) 28. 羊肉冬瓜饺子馅 (258) 29. 翡翠饺子馅 (259) 30. 南瓜饺子馅 (259)
31. 猪肉猴头蘑饺子馅 (259) 32. 羊肉干菜饺子馅 (260) 33. 金钩鲜肉饺子馅 (260) 34. 酱爆肉丁饺子馅 (261) 35. 辣酱饺子馅 (261)
36. 茄汁牛肉饺子馅 (261) 37. 酒香牛肉饺子馅 (262) 38. 四黄饺子馅 (262) 39. 虾仁肉丁饺子馅 (263)
40. 贵妃饺子馅 (263) 41. 鲜肉香菇蒸饺馅 (263) 42. 小笼牛肉蒸饺馅 (264) 43. 牛肉白菜蒸饺馅 (264)
44. 口蘑鲜肉蒸饺馅 (265) 45. 鲜肉冬菜饺子馅 (265) 46. 羊肉白菜饺子馅 (266) 47. 猪肉甘蓝饺子馅 (266) 48. 猪肉煊馅饺子馅 (266)
49. 素什锦饺子馅 (267) 50. 一口



香饺子馅(267) 51. 牛肉胡萝卜饺子馅(268) 52. 鲜肉五丁饺子馅(268) 53. 白菜鲜肉饺子馅(269) 54. 羊肉香菜饺子馅(269) 55. 大葱牛肉饺子馅(270) 56. 鸡肉冬笋饺子馅(270) 57. 韭菜鱼肉饺子馅(270) 58. 豆腐海米胡萝卜饺子馅(271) 59. 猪肉干菜饺子馅(271) 60. 木耳牛肉饺子馅(272) 61. 洋葱牛肉饺子馅(272)

(三) 其他美味营养馅心…… 272

1. 水煎包馅(272) 2. 锅贴馅(273) 3. 海鲜锅贴馅(273) 4. 牛肉水煎包馅(274) 5. 蔬菜水煎包馅(274) 6. 葱肉水煎包馅(275) 7. 鲜肉香菇水煎包馅(275) 8. 三鲜水煎包馅(275) 9. 虾仁韭菜水煎包馅(276) 10. 鲜肉茴香水煎包馅(276) 11. 鲜肉韭黄水煎包馅(276) 12. 香菜鲜肉锅贴馅(277)

13. 猪肉豆芽锅贴馅(277) 14. 茴香鲜肉锅贴馅(278) 15. 鲜肉大葱锅贴馅(278) 16. 酸菜猪肉锅贴馅(278) 17. 猪肉鲜菇锅贴馅(279) 18. 西葫芦牛肉锅贴馅(279) 19. 白菜鲜肉馄饨馅(280) 20. 韭菜鲜肉馄饨馅(280) 21. 冬瓜鲜肉馄饨馅(280) 22. 西葫芦鲜肉馄饨馅(281) 23. 黄瓜鲜肉馄饨馅(281) 24. 丝瓜鲜肉馄饨馅(281) 25. 青椒鲜肉馄饨馅(282) 26. 油菜鲜肉馄饨馅(282) 27. 菠菜鲜肉馄饨馅(282) 28. 酸辣馄饨馅(283) 29. 担担面拌料(283) 30. 打卤面拌料(283) 31. 炸酱面拌料(284) 32. 肉丝汤面的拌料(284) 33. 虾仁汤面拌料(285) 34. 鸡丝火腿汤面拌料(285) 35. 鳝鱼丝汤面拌料(285)

第三章 生活小常识

一、厨房小常识…… 286

如何选购畜肉……286
如何用冰箱贮藏肉……286
如何选购白条家禽……287
如何选购鲜鸡蛋……287
如何选购鲜鱼……287
如何选购虾、蟹……287
如何解冻肉鱼……288
如何选购新鲜蔬菜……288
如何选购酱油……288
如何防止油变质……289
如何防止酱油和醋长“馊” 289

变质的食油不能吃……289
如何涨发干料……289
炒菜何时放盐好……290
如何去掉原料的异味……292
如何去掉炸鱼油中的腥味……293
做鱼时为什么放醋和料酒……293
什么叫挂糊和上浆……293
挂糊和上浆有什么作用……294
糊分几种……294
什么是蛋清糊有何作用……294
什么是全蛋糊, 有何作用……295
什么是蛋泡糊, 有何作用……295

什么是酥糊,有何作用·····	295
什么是水粉糊,有何作用·····	295
什么是发粉糊,有何作用·····	295
什么是拍粉糊,有何作用·····	295
什么是苏打糊,有何作用·····	295
什么是干粉糊,有何作用·····	296
什么是脆皮糊,有何作用·····	296
什么是拖蛋糊,有何作用·····	296
制作糊主要注意什么·····	296
什么是勾芡,有何作用·····	297
勾芡的方法有几种·····	297
如何调制汁芡·····	298
汁芡的种类·····	298
勾芡的要点是什么·····	299
什么是拌·····	299
什么是炆·····	300
什么是冻·····	300
什么是酱,如何调制酱汁·····	301
什么是卤,如何调制卤汁·····	301
如何煮饭好吃·····	302
如何蒸馒头才好吃·····	302
如何调制咸味熟馅·····	303
下厨小窍门·····	304
精盐有何妙用·····	307
醋有何妙用·····	309
葡萄酒有何妙用·····	309
啤酒有何妙用·····	310
橘皮有何妙用·····	310
加工小窍门·····	311
解酒妙法·····	311
炒菜不能早放酱油·····	312
做拔丝菜时为什么 用动物油好·····	312
熬猪油时为什么要加水·····	313
糖醋菜加少许精盐味更美·····	313

为什么鲜肉不宜煨汤·····	313
如何除去海参的异味·····	314
用肉熬汤不宜热水下锅·····	314
怎样煮海带易软烂·····	315
烧牛肉为什么切大块好·····	315
手工剁肉馅比机器绞的 肉馅好·····	315
怎样烧鱼容易入味·····	315
为什么做鲢鱼时不去鳞·····	316
煮饺子的技巧·····	316
煮饺子不粘的小窍门·····	316
压力锅煮饺子技巧·····	317
如何做烩面的料汁·····	317
如何做清汤面的料汁·····	317
如何做凉面的拌料·····	317
水产品的营养价值·····	318
咸鱼、咸肉永不变质吗·····	318
哪些水产品不宜吃·····	319
海带有什么保健作用·····	320
烧焦的鱼和肉不能吃·····	320
为什么含鞣酸的 水果不宜与海味同食·····	320
为什么不能吃鱼胆·····	321
如何识别甲醛浸泡的 水产品·····	321
鉴别水产干货的方法·····	321
怎样选择活蟹·····	322
为什么活鱼不宜马上烹调·····	322
怎样区分海虾与河虾·····	322
怎样鉴别鱼的质量好坏·····	323
怎样选择好虾·····	323
如何选购冰鲜海鲜·····	323
怎样选购田螺·····	324
吃水产品时怎么辨别 是否新鲜·····	324



如何保存海鲜·····	324
紫菜有什么功效·····	325
如何鉴别咸肉的好坏·····	325
如何鉴别腊肉的好坏·····	325
如何鉴别火腿的好坏·····	325
蔬菜储藏小常识·····	326
如何保存肉类食物·····	329
如何鉴别病死肉、变质肉 和注水肉·····	330

怎样调制出鲜美的饺子馅	331
-------------	-----

二、饮食宜与忌早知道····· 332

(一) 蔬菜类·····	332
(二) 肉禽类·····	333
(三) 水产类·····	334
(四) 水果类·····	335
(五) 其他·····	335

第一章 巧手调味篇

一、调味基础知识

（一）什么叫调味

无论是制作中国菜，还是烹制外国菜，调味都是非常重要的一个技术环节，直接关系到菜肴的质量好坏。调味，就是在烹制过程中，将所用的各种原料和必须的一些调味品进行科学的调配，使其互相影响，经过反反复复复杂的物理和化学变化，以除去恶味，产生出人们喜欢的一种美妙滋味，这个过程就叫调味。

（二）调味的作用是什么

（1）可以去异味，解油腻。有些散发有异味（例如腥膻）的原料，是经过调味后得到缓解的。有的肥腻原料与各种调料的配合，会减腻提鲜。

（2）可以辅助主料增加味道。有些原料本身是淡而无味的，如豆腐类、海参、鱼翅、燕窝等，则要全靠调料调味，辅助主料增加味道。

（3）能够决定菜肴的滋味。同样的原料和同样的烹制方法，但由于调味不同，可使菜品多样化。如熘里脊，加糖、醋就是“糖醋里脊”；加香糟就是“糟熘里脊”；使用盐、鲜汤、淀粉就是“滑熘里脊”；使用番茄酱，就是“番茄里脊”等。

（4）能够增强菜肴的色泽。如用牛奶、精盐、味精、鸡精调味，能使鱼片、鸡片等烹调后洁白如玉；用番茄汁调味，能使菜肴呈鲜红色；用咖喱汁、蚝油做调料，能使菜肴呈金黄色；用



糖和酱油调味，能使菜肴呈金黄色。由于增强了色泽，使菜肴锦上添花。

（三）调味的基本原则

各种菜肴原料性能和烹制方法以及地区口味不一样，决定调味千变万化，但只有掌握调味的基本原则，才能烹制出风味各异的菜肴。这些原则是：

1. 根据调味的性质调味

调味品的性质要分清，用量要适当。首先了解各种调味品是什么性质，适合做什么样口味，尤其是要分清复合味中各种味道的主次。这是做到下料恰当的前提。在下调味品时，要做到操作熟练，下料准确、适时，并有固定的程序，做到同一菜肴不论重复制作多少次，口味永远都是一样的。

2. 根据原料调味

根据原料性能不同掌握好调味。对新鲜的鸡、鸭、鱼、虾和蔬菜，要保持原料鲜美的本味，调味不宜过重，也就是不宜太咸、太甜、太辣、太酸。否则会把原料本味掩盖，反而不美。如果原料不新鲜，调味则应稍重一些，以解除邪味。对腥膻味较重的原料，如牛、羊肉的内脏等，调味时可用一些糖、醋、料酒、胡椒粉、姜、葱、蒜等调味品，既能解除邪味，又能增加鲜美味。对原料本身没有滋味的如鱼翅、海参、燕窝、熊掌等，调味时必须加入鲜汤，以补助其鲜味的不足。

3. 根据菜式调味

每种菜都有自己特定的口味，这种口味是通过不同的烹调方法最后确定的。因此，投放调味品的种类和数量皆不可乱来。特别是对于有多种口味的菜肴，必须分清味的主次，才能恰到好处地使用主、辅调料。有的菜以酸甜为主，有的以鲜香为主，还有的菜上口甜收口咸，或上口咸收口甜等，这种一菜数味、变化多端的奥妙，皆在于调味技巧。因菜调味就是烹制什么地方的菜