



●李伟
贺庆伟
主编

实用烹饪



调味手册



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE



责任编辑 安家坦

封面设计 苟静莉

SHIYONG PENGREN TIAOWEI SHOUCHE



ISBN 978-7-5082-5981-9

定价:19.00元

ISBN 978-7-5082-5981-9



9 787508 259819 >

实用烹饪调味手册

主 编	李 伟	贺庆伟	
编 委	闫修芬	胡建生	周正兴
	陈彦明	张云甫	王国军
	白建华	赵洪立	刘建斌
	李美丽	李荣国	孔德振
	贺庆帅	勾金锋	张 旺
	赵庆光	王荔枚	陈永龙
	张广民	李德华	

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

这是一本专门讲授烹饪调味知识及调配技法的实用工具书。书中详细介绍了调味的基本知识和各种实用味型的调配技法,并列举了130道应用菜例和特色味料70例,小菜制作调味65例,制馅调味22例。本书内容翔实,技法可靠,易懂好学,集知识性、实用性于一体,是饭店厨师、家庭主妇及广大烹饪爱好者学习调味的良师益友。

图书在版编目(CIP)数据

实用烹饪调味手册/李伟,贺庆伟主编. —北京:金盾出版社, 2009. 12

ISBN 978-7-5082-5981-9

I. 实… II. ①李… ②贺… III. 调味法—手册 IV. TS972.112-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 171627 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京金盾印刷厂

彩色正文印刷:北京印刷一厂

装订:兴浩装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:9.875 彩页:8 字数:176千字

2010年9月第1版第2次印刷

印数:8001~14000册 定价:19.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



鲁菜糖醋味汁配料



鱼香味汁配料



家常味汁配料



双菇扒菜心 (家常味型)



酱香味汁配料



京酱肉丝(酱香味型)



蒜爆里脊
(蒜香味型)

酸菜鱼(酸咸味型)





酸辣味汁配料

酸辣汤（酸辣味型）



麻辣味汁配料



辣鲜露口水鸡（麻辣味型）

荔枝味汁配料



糊辣味汁配料

蒜泥茄子(蒜泥味型)



辣味鱼(红油味型)



明虾炆芸豆 (椒麻味型)



孜然排骨 (孜然味型)

芥末味汁配料



芥末鸭掌 (芥末味型)



姜汁味汁配料

柱侯味汁配料



茄汁味汁配料

番茄养生参（茄汁味型）





酒娘鸡(酒香味型)



拔丝蜜橘(甜味型)



腐乳蒸猪肉(腐乳味型)



香椿拌海兔
(三合油味型)



三合油味汁配料



柠檬味汁配料

椰奶味汁配料



怪味味汁配料





前言

“民以食为天，食以味为先”，调味在饮食中具有极其重要的作用。俗话说，“柴、米、油、盐、酱、醋、茶”开门七件事，这其中有四件都与调味有关，可见调味在人们日常生活中所占的地位是何等重要。

五味调和百味香，就是把人们所厌恶的腥、臊、膻、臭等异味用味料去除，进而调和成食者所喜爱的咸、香、甜、酸、辣、鲜等美味。比如，鱼类、肉类等都不同程度的带有异味，而经过科学的调味即可成为香醇浓郁的佳肴。还有，许多蔬菜的口味都很淡，而经过加入调味料进行烹调便可成为适口的美味。如此等等，不一而足。

调味料是指在食物烹调过程中用于调和食物口味的原料。调味料的运用在我国具有悠久的历史。在菜肴制作中，调味是菜点质量好坏的关键，而调味料又是影响调味质量的重要因素。虽然在烹饪过程中调味料用量不多，但它的品质优劣和用法是否得当却对菜肴的质量有着直接的关系。因此，选择合适的调味料和调味方法是把握菜点风味特色的关键。

调味是一项非常精细而巧妙的技艺，它除了必须了解调味与调料的性质和关系、变化和组合、调味的程序

(基本调味、定性调味、辅助调味),以及掌握各种调味方式和调料的使用时机外,不论调味多么繁琐,都要求认真细致,精益求精,做到严而不死,活而不乱,各适其情,各尽其妙。只有在“调”字上下一番苦工夫,才能让食者把“味”的完美全部体验出来。

世界卫生组织向全人类倡导地中海饮食,经专家多年研究发现,海洋产品中的鱼肝油、深海鱼油、海鲜鱼精、海鲜鱼露含有丰富的人体所需的氨基酸、胶原蛋白、钙、钾、碘、不饱和脂肪酸等容易被消化吸收的营养成分。食用海洋生物制品对防治中老年心血管疾病、高血压等慢性病有很好的食疗食补作用,对儿童补钙、增强免疫力也有良好的功效,是天然绿色健康食品。鱼精是新一代营养型鲜味调味料,本书推广使用这种调味料,希望有更多的人享受由天然绿色调味品带来的美味与健康。

为了满足人们美食的需要,使广大家庭和餐馆烹调出的菜肴不但鲜美好吃,而且具有多滋多味的特色,我们特此编写了《实用烹饪调味手册》一书。本书在编写中,始终注意从家庭和餐馆的实际需要出发,力求做到一看就懂,一学就会。如果本书能对您烹调技艺的提高有所帮助,便是作者最大的慰藉。对书中不尽事宜我们尽力提供咨询服务。咨询电话:13666380165、13691392745。电子信箱:hetong1010@163.com。网址:www.cmccx.cn。

本书在编撰过程中,得到了山东省聊城高级财经职业学校、聊城新开大酒店、福建永定美食商会、中国食文化丛书编委会主任张仁庆先生,以及中国烹饪大师张云

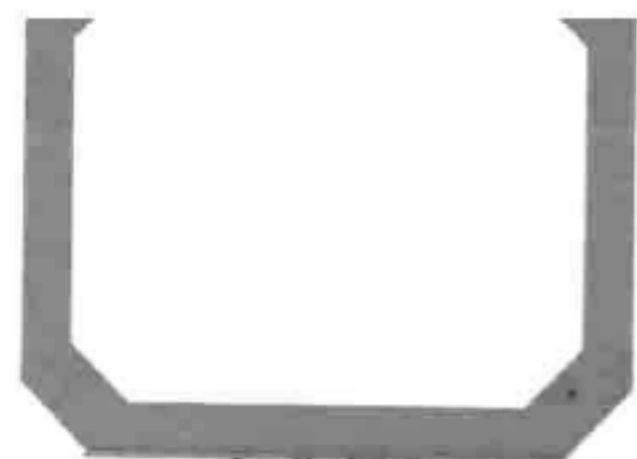
甫、李长茂、李维国先生的大力支持，在此一并致谢。感谢大家对本书的支持，感谢各位专家为弘扬祖国饮食文化、推广烹调技术所作出的积极奉献！

作者



**金盾版图书,科学实用,
通俗易懂,物美价廉,欢迎选购**

食疗养生汤羹粥大全	36.00 元	(第四次修订版)	29.00 元
常见病食疗家常菜	28.00 元	中国南北名主食	30.00 元
常见病食疗主食	28.00 元	中国南北名火锅	24.50 元
常见职业病食疗菜谱	11.00 元	馋人肉菜	15.50 元
白领巧做菜	20.00 元	滋补禽肉菜	15.50 元
中老年补钙食疗菜谱	34.00 元	香鲜蛋品菜	15.50 元
家庭蔬菜烹调 350 种		鲜美水产品菜	15.50 元
(第三次修订版)	18.00 元	美味豆制品菜	15.50 元
家庭四季美味快餐		养生汤羹粥	15.50 元
(修订版)	15.00 元	爽口凉菜	15.50 元
美味鸡肉菜	12.00 元	诱人主食	15.50 元
特色创新菜	10.00 元	美味家常菜 320 例(修订版)	15.00 元
馅类美食制作	14.50 元	小餐馆新口味菜	13.00 元
大米美食制作 360 例	15.00 元	早餐食谱(修订版)	15.00 元
教你制作美味鱼	15.00 元	孕产妇食谱(修订版)	14.00 元
时尚蔬菜	15.50 元	酒楼旺销冷盘	19.00 元
富贵病患者食谱	10.00 元	大众美味烧烤	30.00 元
儿童营养保健菜	12.00 元	家庭凉拌菜(修订版)	23.00 元
青少年健脑益智菜	12.00 元	实用面点制作技术	15.00 元
民族特色主食精品制作	21.00 元	实用烹饪手册	29.00 元
硬笔楷书间架结构优化字贴	7.50 元	四川泡菜 200 种	11.00 元
规范字硬笔楷书技法	13.00 元	名优酱菜腌菜家庭制法	
规范字硬笔行书技法	13.00 元	300 种(第二次修订版)	8.00 元
绳编穿珠实用制作技巧		食品雕刻技法详解	29.00 元
(含 VCD)	18.00 元	越吃越馋麻辣菜	16.00 元
新编大众菜谱		百吃不厌鱼香菜	14.00 元
(第四次修订版)	23.00 元	厨师培训教材(修订版)	59.00 元
中国南北名菜谱		大众风味饺子任你选	13.00 元



你选	12.50 元	新课标小学书法柳体字贴	16.50 元
大众风味包子任你选	15.50 元	新课标小学书法颜体字贴	16.50 元
大众风味面条任你选	15.00 元	新课标小学书法欧体字贴	16.50 元
新课标小学生铅笔字贴	12.00 元	新课标小学书法赵体字帖	16.50 元
赵体楷书《增广贤文》	15.00 元	趣味一笔画	10.00 元
硬笔描摹王羲之行书字贴	15.00 元	素描技巧新编	15.00 元
硬笔楷书诗词对韵	10.00 元	看图学剪纸	15.00 元
硬笔描摹怀素草书字贴	16.00 元	中国金剪刀剪纸精品选	21.00 元
硬笔楷行对照春联集锦	12.00 元	中国民间艺术剪纸实用技	
楷书书法诀窍	29.50 元	法与精品荟萃	15.00 元
硬笔楷书历代名篇	15.00 元	中国剪纸创作与创新	21.00 元
硬笔楷书启功诗词精选	18.00 元	吉他弹奏入门	29.00 元
5000 常用字硬笔行书描摹		唱出聪明大脑·中外健脑	
字帖	12.00 元	益智少儿名歌精选	9.00 元
硬笔描摹钟绍京楷书字贴	19.00 元	电子琴弹奏入门	8.00 元
硬笔描摹王羲之行书字贴	15.00 元	电子琴练习曲精选	21.00 元
硬笔描摹怀素草书字贴	16.00 元	古筝弹奏入门	14.00 元
硬笔楷书红楼梦诗词	23.00 元	竹笛吹奏入门	12.00 元
硬笔行书红楼梦诗词	20.00 元	琵琶弹奏入门	19.00 元
硬笔草书红楼梦诗词	25.00 元	吉他弹奏入门	29.00 元
小学生必背古诗词配画		萨克斯管演奏入门	19.00 元
硬笔字帖	15.00 元	二胡基础演奏法	32.00 元
小学生必背古诗词欧体		中外合唱名歌精选	33.00 元
描红字贴	12.00 元	唢呐基础演奏法	17.00 元
小学生必背古诗词柳体		中国名歌 500 首	40.00 元
描红字贴	12.00 元	流行歌曲精萃	30.00 元

以上图书由全国各地新华书店经销。凡向本社邮购图书或音像制品,可通过邮局汇款,在汇单“附言”栏填写所购书目,邮购图书均可享受 9 折优惠。购书 30 元(按打折后实款计算)以上的免收邮挂费,购书不足 30 元的按邮局资费标准收取 3 元挂号费,邮寄费由我社承担。邮购地址:北京市丰台区晓月中路 29 号,邮政编码:100072,联系人:金友,电话:(010) 83210681、83210682、83219215、83219217(传真)。