

# 烹饪调味与制馅

PENGRÉN TIAOWEÌ YU ZHIXIÀN

金盾出版社



# 烹饪调味与制馅

潘胜林 编著

金盾出版社

## 内 容 提 要

本书介绍了调味与制馅的基本知识,复合味调制 106 种,馅心配制 83 种,并详细介绍了每种味和馅的原料配比、制作方法、风味特点、适用范围和操作注意事项。

本书内容丰富,科学实用,好学易懂,适合不同地区、不同季节、不同层面的人对味型和制馅的需要,适合广大家庭阅读,亦可供餐饮业人员使用。

### 图书在版编目(CIP)数据

烹饪调味与制馅/潘胜林编著. —北京:金盾出版社,  
2000.8

ISBN 7-5082-1265-7

I. 烹… II. 潘… III. 调味法-基本知识 IV.  
TS972.112

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 26662 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 68218137

传真:68276683 电挂:0234

彩色印刷:北京 3209 工厂

黑白印刷:北京天宇星印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:3.5 彩页:4 字数:74 千字

2001 年 6 月第 1 版第 3 次印刷

印数:32001—53000 册 定价:5.00 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)

# 一、调味



调味料

## 二、制馅

榨菜肉馅



什锦馅  
糯米糕



冰糖馅  
刺猬包



豆沙馅  
菊花饼



豆沙馅  
佛手

芝麻豆  
沙馅枇杷



椰蓉馅  
糯米糕



椰蓉豆  
沙馅糯米糕



桃仁馅  
糯米糕



葡萄馅  
糯米糕



(本书彩照由作者提供)



葡萄馅  
包子

豌蓉馅  
秋叶包



豌蓉糕

三丝春卷







豆豉竹笋

川北凉粉



# 目 录

一、调味与制馅概述 .....	(1)
二、复合味的调制 .....	(6)
(一)咸鲜味型 .....	(6)
1. 盐水味 .....	(6)
2. 葱油味 .....	(6)
3. 鸡油味 .....	(7)
4. 白油味 .....	(7)
5. 香油味 .....	(8)
6. 金葱味 .....	(8)
(二)香咸味型 .....	(9)
1. 茴香味 .....	(9)
2. 蟹鲜味 .....	(9)
3. 香椿味 .....	(10)
4. 虾油味 .....	(10)
5. 唛汁味 .....	(10)
6. 蚝油味 .....	(11)
7. 葶香味 .....	(12)
8. 海鲜味 .....	(12)
9. 芫香味 .....	(13)
10. 红香味 .....	(13)
11. 梅干味 .....	(13)
12. 烟香味 .....	(14)
(三)香甜味型 .....	(15)
1. 冰糖味 .....	(15)
2. 蜜汁味 .....	(15)
3. 奶香味 .....	(16)
4. 口香糖味 .....	(16)
5. 甜咸味 .....	(16)
6. 薄荷味 .....	(17)
7. 糖醋味 .....	(17)
(四)花香味型 .....	(18)
1. 玫瑰味 .....	(18)
2. 茉莉味 .....	(18)
3. 桂花味 .....	(19)
(五)酸辣味型 .....	(19)
1. 姜汁味 .....	(19)
2. 酸辣味 .....	(20)
3. 姜醋味 .....	(20)
4. 荔枝味 .....	(20)
5. 醋椒味 .....	(21)
6. 泡菜味 .....	(21)
(六)酸甜味型 .....	(22)

- |                      |      |                        |      |
|----------------------|------|------------------------|------|
| 1. 酸甜味 .....         | (22) | 9. 鱼胡味 .....           | (34) |
| 2. 西汁味 .....         | (23) | 10. 芥末味 .....          | (34) |
| 3. 黄酱味 .....         | (23) | 11. 香柠味 .....          | (35) |
| 4. 沙律味 .....         | (24) | 12. 木姜味 .....          | (35) |
| 5. 酱香味 .....         | (24) | 13. 香露味 .....          | (36) |
| 6. 沙拉味 .....         | (25) | <b>(九)麻味型</b> .....    | (36) |
| 7. 奇妙味 .....         | (25) | 1. 麻辣味 .....           | (36) |
| <b>(七)辣咸味型</b> ..... | (26) | 2. 椒麻味 .....           | (37) |
| 1. 红椒味 .....         | (26) | 3. 椒盐味 .....           | (37) |
| 2. 山椒味(一) .....      | (26) | 4. 陈皮味 .....           | (38) |
| 3. 山椒味(二) .....      | (27) | <b>(十)酱香味型</b> .....   | (38) |
| 4. 青椒味 .....         | (27) | 1. 沙茶味 .....           | (38) |
| 5. 红油味 .....         | (27) | 2. 麻酱味 .....           | (39) |
| 6. 咖喱味 .....         | (28) | 3. 桃仁味 .....           | (39) |
| 7. 蒜泥味 .....         | (28) | 4. 花酱味 .....           | (40) |
| 8. 怪味 .....          | (29) | 5. 豆豉味 .....           | (40) |
| 9. 辣咸味 .....         | (29) | 6. 金酱味 .....           | (40) |
| 10. 泡椒味 .....        | (29) | 7. 南亚味 .....           | (41) |
| <b>(八)辣香味型</b> ..... | (30) | 8. 柱酱味 .....           | (41) |
| 1. 辣根味 .....         | (30) | 9. 瓜酱味 .....           | (42) |
| 2. 豆瓣味 .....         | (31) | 10. XO 酱味 .....        | (42) |
| 3. 家常味 .....         | (31) | 11. 沙嗲味 .....          | (43) |
| 4. 红姜味 .....         | (32) | 12. 蚕豆味 .....          | (43) |
| 5. 胡辣味 .....         | (32) | <b>(十一)酱辣香味型</b> ..... | (44) |
| 6. 鱼香味 .....         | (33) | 1. 腐乳味 .....           | (44) |
| 7. 椒汁味 .....         | (33) | 2. 豉椒味 .....           | (44) |
| 8. 蒜椒味 .....         | (34) | 3. 乳瓣味 .....           | (45) |

4. 香乳味 .....	(45)	(十三)酒香味型 .....	(51)
5. 酱汁味 .....	(46)	1. 萄汁味 .....	(51)
<b>(十二)果汁味型 .....</b>	<b>(46)</b>	2. 糟醉味 .....	(51)
1. 柠檬味 .....	(46)	3. 槟香味 .....	(51)
2. 茄汁味 .....	(47)	<b>(十四)糟卤味型 .....</b>	<b>(52)</b>
3. 金橘味 .....	(47)	1. 香糟味 .....	(52)
4. 菠萝味 .....	(48)	2. 糟卤味 .....	(52)
5. 蜜萝味 .....	(48)	3. 红曲味 .....	(53)
6. 椰奶味 .....	(49)	4. 五香味 .....	(53)
7. 咖啡味 .....	(49)	5. 卤香味 .....	(54)
8. 橘红味 .....	(49)	6. 十三香味 .....	(54)
9. 木瓜味 .....	(50)	7. 红卤汁味 .....	(55)
10. 山楂味 .....	(50)	8. 白卤汁味 .....	(55)
<b>三、馅心的配制 .....</b>	<b>(57)</b>		
<b>(一)水产类馅心 .....</b>	<b>(57)</b>	13. 鱼肉馅 .....	(63)
1. 鱼翅馅 .....	(57)	14. 鳝鱼馅 .....	(64)
2. 虾黄馅 .....	(57)	<b>(二)鸡、鸭类馅心 .....</b>	<b>(64)</b>
3. 蟹柳馅 .....	(58)	1. 鸡肉馅 .....	(64)
4. 海参馅 .....	(58)	2. 鸡脯馅 .....	(65)
5. 珧柱馅 .....	(59)	3. 鸡丝馅 .....	(65)
6. 鲜贝馅 .....	(59)	4. 鸭肉馅 .....	(66)
7. 鱼子馅 .....	(60)	5. 叉烧鸭肉馅 .....	(66)
8. 虾肉馅 .....	(60)	<b>(三)牛肉类馅心 .....</b>	<b>(67)</b>
9. 海鲜馅 .....	(61)	1. 鲜牛肉馅 .....	(67)
10. 擘酥馅 .....	(61)	2. 咖喱牛肉馅 .....	(67)
11. 鱿鱼馅 .....	(62)	3. 牛肉烧卖馅 .....	(68)
12. 三鲜馅 .....	(63)	<b>(四)羊肉类馅心 .....</b>	<b>(68)</b>

- |                         |                         |
|-------------------------|-------------------------|
| 1. 羊肉白菜馅 …… (68)        | 4. 洗沙馅 …… (81)          |
| 2. 五香羊肉馅 …… (69)        | 5. 冬蓉馅 …… (81)          |
| 3. 贡菜羊肉馅 …… (69)        | 6. 素蟹粉馅 …… (82)         |
| 4. 冬菜烤羊馅 …… (70)        | 7. 芋蓉馅 …… (82)          |
| 5. 羊肉荸荠馅 …… (70)        | 8. 豆蓉馅 …… (83)          |
| <b>(五)猪肉类馅心</b> …… (71) | 9. 韭黄馅 …… (83)          |
| 1. 萝卜猪肉馅 …… (71)        | 10. 双冬馅 …… (83)         |
| 2. 火腿馅 …… (71)          | 11. 八宝素馅 …… (84)        |
| 3. 豆芽猪肉馅 …… (72)        | 12. 南瓜馅 …… (84)         |
| 4. 榨菜猪肉馅 …… (72)        | <b>(七)水果类馅心</b> …… (85) |
| 5. 水晶馅 …… (73)          | 1. 瓜子馅 …… (85)          |
| 6. 叉烧馅 …… (73)          | 2. 橘子馅 …… (85)          |
| 7. 烧卖馅 …… (73)          | 3. 番茄馅 …… (86)          |
| 8. 汤饺馅 …… (74)          | 4. 五仁馅 …… (86)          |
| 9. 芋饺馅 …… (74)          | 5. 腰果馅 …… (87)          |
| 10. 春卷馅 …… (75)         | 6. 百果馅 …… (87)          |
| 11. 三丁馅 …… (76)         | 7. 香蕉馅 …… (88)          |
| 12. 芽菜肉馅 …… (76)        | 8. 葡萄馅 …… (88)          |
| 13. 干盐菜肉馅 …… (77)       | 9. 枣泥馅 …… (89)          |
| 14. 火腿鲜肉馅 …… (77)       | 10. 水果馅 …… (89)         |
| 15. 糯米肉馅 …… (78)        | 11. 莲蓉馅 …… (90)         |
| 16. 鲜肉海米馅 …… (78)       | 12. 冰橘馅 …… (90)         |
| 17. 蘑菇肉馅 …… (79)        | 13. 八宝果料馅 …… (91)       |
| <b>(六)蔬菜类馅心</b> …… (79) | 14. 菠萝馅 …… (91)         |
| 1. 豌豆馅 …… (79)          | 15. 西瓜馅 …… (92)         |
| 2. 苕泥馅 …… (80)          | 16. 什锦果料馅 …… (92)       |
| 3. 芝麻馅 …… (80)          | 17. 椰丝馅 …… (93)         |

- |                 |      |               |      |
|-----------------|------|---------------|------|
| 18. 百合馅 .....   | (93) | 5. 奶黄馅 .....  | (96) |
| (八)花、奶类馅心 ..... | (94) | 6. 架英馅 .....  | (96) |
| 1. 茉莉花馅 .....   | (94) | 7. 椰黄馅 .....  | (97) |
| 2. 玫瑰馅 .....    | (94) | (九)其他馅心 ..... | (97) |
| 3. 桂花馅 .....    | (95) | 1. 鸵鸟肉馅 ..... | (97) |
| 4. 奶油馅 .....    | (95) | 2. 骆驼肉馅 ..... | (98) |

## 一、调味与制馅概述

中国烹饪讲究色、香、味、形，其中味是菜肴的“魂”，馅是烹饪原料中的一个重要系列。掌握调味与制馅的基本技能和制作方法，对于提高烹饪技艺，制作美味佳肴，至关重要。

何为味？这里讲的味仅限食物的滋味，它是食物及其扩散到空气中的分子刺激人们的味蕾和嗅觉而产生的反应，看不见、摸不着，但却感受得到。味以食物为载体，而烹饪食物的味则由两种味的要素构成：一是食物的本味——称自然味或淡味，所谓“大味必淡”，指的就是要在烹调中尽量突出食物的本味；二是经调制而渗透到食物中的调味品的味——称调和味，人们常说的某菜做得有滋有味，指的则是食物的本味与调和味的综合味。这需要很高的烹调技艺才能实现。孙中山先生曾把中国菜肴的“口之味”与“悦目之画”、“悦耳之音”并列，提到艺术高度加以赞扬，说“是烹调者，亦美术之一道也。”他还把中国菜肴的“口之味”誉为“世界之冠”。可见调味在中国烹饪史上占有多么重要的地位。

调味，随着经济的发展而变化，随着科技的进步而创新。自远古以来，我们的先民经过了“神农尝百草”的艰苦体验，经过了漫长历史时期的不懈实践探索，探知了各种可食动物、植物（包括药材、调味植物）原料的本味。大约到商、周和战国时期，已能“五味调和”，将咸、甘、酸、辛、苦以及芳香等单一味型运用于烹调，并有不少调味理论问世，其中《吕氏春秋·本味篇》最为著名。秦汉以后，由用单一味型调味发展到运用复合味型调味。唐、宋、元、明、清历代的宫廷菜、官府菜和寺院菜

等,集中体现了不同历史时期调味技艺的新水平。尤其是近代和现代,借助科技的力量,研制生产了许多包括味精在内的新型调味品,同时引进境外一些风味调料,中西结合创造了许多新味型,实现了由取用自然味调味发展成与人工合成配方调味相结合,形成了以十大菜系为代表的中国风味体系,使调味水平为“世界之冠”。可以这样说,在光辉灿烂的中国食文化百花园中,味文化是最鲜艳的奇葩。

中国烹饪讲究色、香、味、形,其中味居核心地位,是菜肴的“魂”。中国除四大菜系、八大菜系、乃至十大菜系外,还有寺院菜、民族菜、仿古菜等,它们之所以能够各自独树一帜,享誉中外,主要是因为它们的菜“魂”各不相同。比如一提到川菜,人们马上就会想到它那浓醇的麻辣风味,因为川菜对麻辣味的运用与众不同,它能做到辣而不燥,就像品尝名酒那样,口感很有韵味。而一般仿制的川菜,就很难达到四川本帮菜的风味要求——这就是菜“魂”的差异。调味的功能很多,它能灭腥、去臊、除膻,能提鲜、增香,确定味型,能直接决定着菜肴的质量。一道菜肴,一桌宴席,外在要素(色、形)再好看,如果味道不好,是不会有人问津的,那就是调味的败笔。所谓“有味使其出,无味使其入”,就是对调味技艺和调味功能的高度概括,也是调味的奥妙所在。

一物一性,一菜一味。由于食物的丰盛,味型也就丰富多彩。从宏观上看,味型可分为单一味和复合味两大类。单一味有咸、甜、酸、辣、苦、鲜、香等;复合味有鲜咸、甜咸、辣咸、香咸、甜酸、香辣等。以此为基础,可以调制出千变万化的美食味型。比如:以咸为主的味型,除盐咸味型外,还可调制出椒盐型、豉香型、酱香型等;以甜为主的味型,可以调制出挂霜型、蜜汁型、瓜果型等;以酸为主的味型,可以调制出甜酸型、果酸



型、醋酸型等；以苦为主的味型，可以调制出陈皮型、苦瓜型、茶苦型，等等。本书收入的常用味型 106 种，都是在单一味型和复合味型的基础上衍生出来的。不论味型如何变化，都要依据食物的特性而定，并且要考虑地理环境、生活习俗、人的健康状况以及季节气候变化等多种因素对味型的影响和要求。比如人们常说“南甜、北咸、东辣、西酸”，在一定程度上说明了地域环境和生活习俗与调味的密切关系。至于人的健康状况对调味的要求就更有学问，必须严格掌握调味的“避就”原则，把调味与强身、疗疾结合起来。如肥胖者、心脑血管有疾者，就要避开重油厚味，而应以清淡为主。有些调味料本身就是药材，调味时要因人而异，不要“犯克”。《周礼·天官·食医》中指出：“凡和，春多酸，夏多苦，秋多辛，冬多咸，调以滑甘。”科学总结了依据季节变化用味的规律，这些规律至今仍有指导意义。

美味，不是调味品的简单掺和，而是要通过科学的烹饪手段加以实现。所谓烹调，烹即熟制，调即调味。高明的厨师善于抓好烹调用味的三个环节：一是烹前码味——用盐、料酒、葱姜汁等将原料腌渍入味；二是烹中定味——加入适宜调料确定味型（如鱼香型、糖醋型等）；三是烹后补味——调整补充烹中定味的不足，可以直接在菜肴中补味，也可采取菜肴上桌“跟味碟”的形式补味。尤其是烹中定味，这是体现调味效果的关键环节，技术要求很高，要根据原料性质和量的多少，选择适宜的锅具（该用沙锅的就不能用其他锅具，否则就出不来应有的风味），掌握好投放原料和调味品的时机顺序、火候的强弱、加热时间的长短，并要善于用汤、使芡。这样，烹制出来的菜肴才能至味、适口。

馅，属于包烹食物原料，是由原始的包烹法发展演化而来