

中外 美味选粹

ZHONGWAIMEIWEI
XUAN CUI

江西科学技术出版社

中外美味选粹

雷亨朗 杨紫霜

江西科学技术出版社

中外美味选粹

雷享朗 杨紫霜 编

江西科学技术出版社出版

(南昌市新魏路)

江西省新华书店发行 南昌市吸塑装璜印刷厂印刷

开本787×1092 1/64 印张1.375 字数3万

1988年9月第1版 1988年9月第1次印刷

印数1-6500

ISBN 7-5390-0163-1/Z·22 定价: 0.47元

编写说明

(一) 本书以调味的理论和异国美味食品作为重点，既介绍异国名菜，又介绍名汤，还穿插介绍了一些有趣的医学知识。

(二) 在编写本书的过程中，曾参考了印度尼西亚出版的《Masakan Indonesia》(1974年)、《Resep Masakan dan PKK.》(1979年)以及日本学者太田静行的《食品调味论》(1978年)、马渊通夫的《慢性病との付き合い》(1972年)等著作。一些香港友人提供了某些开设在香港的异国餐厅菜式以及一些东南亚地区食谱资料。还有一些菜式是编者自行设计的，其中有些菜式曾请国内医学教授进行品尝，并得到他们的称赞。

（三）我们向鼓励并协助编者完成本书编写工作的杨炳清老先生、徐秀娘女士表示衷心的感谢。

目 录

一、食品调味的理论基础

- 1. 味觉的解剖学基础..... 2
- 2. 味觉分类..... 3
- 3. 味的分类..... 3
- 4. 调味的基本规律..... 8
- 5. 调味品简介..... 10

二、中外美味菜谱精选

- 1. 鸿福齐天..... 14
- 2. 天下第一菜..... 14
- 3. 炸山楂糕..... 15
- 4. 泰国甜炸蕉片..... 16
- 5. 印尼酱拌炸豆腐..... 13
- 6. 印尼奶油炸茄子..... 17
- 7. 缅甸炒黄瓜..... 17

8.	香炸鸡	18
9.	甜味烤鸡	18
10.	印尼酱油鸡	19
11.	越南姜烧鸡	20
12.	马来亚葱烧鸡	20
13.	马尼拉乳鸡	21
14.	炸鸡片	21
15.	神仙西瓜鸡	22
16.	菲律宾阿多波肉鸡	23
17.	吉利香蕉鸡	24
18.	双喜如意鸡	24
19.	烧鸡腿	25
20.	香酥鸡腿	26
21.	鲜果辣子鸡丁	26
22.	印尼羊肉沙爹	27
23.	星洲鸡肉沙爹	28
24.	印度烤肉串	29
25.	炸羊肉串	29
26.	菲律宾鸡蛋沙律	30

27.	星洲咖喱鸡	30
28.	印尼椰汁鸡	31
29.	印尼炖牛肉	32
30.	印尼炸牛肉土豆饼	32
31.	印尼炸牛肉	33
32.	陈皮牛肉丝	33
33.	中式牛排	34
34.	马来亚烤牛排	34
35.	马来亚咖喱羊肉	35
36.	印度酸辣咖喱羊肉	35
37.	甜酸菠萝肉丸	36
38.	咕嚕肉	37
39.	万寿香扣肉	38
40.	星洲烤猪肉	39
41.	泰国炸虾卷	40
42.	西施豆腐	41
43.	橙味乳鸽	41
44.	八味排骨	42
45.	沙茶肉碎豆腐干	42

46. 猫耳朵·····	43
47. 肉蓉蒸豆腐·····	44
48. 芙蓉炒蛋·····	44
49. 蘑菇烩菜心·····	45
50. 红萝卜葡萄干沙拉·····	46

三、美味汤羹精选

1. 春满银盆·····	48
2. 肉茸银耳羹·····	49
3. 凤爪水鱼汤·····	50
4. 鲫鱼汤·····	50
5. 番茄鱼丸汤·····	51
6. 丝瓜鱼云豆腐汤·····	51
7. 缅甸鱼汤·····	52
8. 猪肉墨鱼汤·····	53
9. 印度咖喱鸡汤·····	53
10. 泰国冬菇鸡汤·····	54
11. 冬菜鸡肝汤·····	54
12. 印尼豆腐丸子汤·····	55
13. 菜花羹·····	55

14. 豆腐羹	56
15. 酸辣汤	56
16. 罗宋汤	57
17. 洋葱牛尾汤	57
18. 奶油洋葱汤	58
19. 印尼梭多牛肉汤	58
20. 朝鲜牛肉汤	59
21. 白菜牛肉汤	60
22. 鸡片汤	60
23. 冬瓜荷叶炖鸭汤	61
24. 冬瓜火腿汤	61
25. 番茄碱肉汤	62
26. 燕圆汤	62
27. 酸菜肉丝汤	63
28. 沙锅鱼头汤	63
29. 法国香橙鸭汤	64
30. 牛骨汤	65

【附】上汤

中餐上汤

西餐上汤

香料汤

四、美味饮料知识

- 1. 水.....66
- 2. 茶.....68
- 3. 酒.....70
- 4. 咖啡.....72

五、厨房里的科学知识

- 1. 现代饮食的基本原则.....73
- 2. 主副食的安排.....74
- 3. 厨房小知识.....75

一、食品调味的理论基础

美味可口的食物，可使人们获得生活的愉快，又能增加食欲。美味不是单一的。美味食品一般是多种呈味物质按一定比例混合而得到的一种新的复合食物，这就是人们常说的“五味调和百味生”的道理。那么各种味道是怎样感觉出来的呢？味觉是种种因素交织总和在一起的结果，如视觉、嗅觉、听觉、触觉、饮食习惯、嗜好、空腹度、紧张度、健康状况、气候等，通过鼻嗅的香味（aroma），通过口腔感觉的口味、风味（flavor）。人的视觉、嗅觉、味觉、触觉和听觉这五个感觉器官，在正常情况下都可以得知菜点的色泽、气味、滋味、形状、软硬或稀稠度等。凡是好的菜点，味道应当鲜美可口，色形要有诱人的美感，香气则令人垂涎欲滴，从而引起食欲，促进消化液分泌，使

食物易于消化吸收。因此，一道干净卫生、富于营养、外观美又适口的菜点，才可称得上美味佳肴。

1. 味觉的解剖学基础 味觉有其一定的解剖学基础，与人舌表面的舌乳头密切相关。舌乳头是感受各种物质的味的细胞群。在每个乳头的四周埋藏有味蕾，这是一种呈蓓蕾状的神经，是味觉的感受器。在成人味蕾只存在于舌部，而在幼儿味蕾不仅可分布在乳头里，在舌底面、口腔、咽、软腭亦有分布。成人舌部有味蕾约10,000个，女子比男子多些，婴儿味蕾发达，数量多，老年人味蕾数减少。舌尖对甜味最敏感，舌根对苦味、鲜味最敏感，舌的两侧后半部最易分辨酸味，舌尖和舌尖两侧对咸味、辛辣味最敏感。有些人对苦味物质很不敏感，称为味盲。味盲者在北美人群中约占6%，在日本和台湾地区约占人群的13%。

2. 味觉分类 根据味觉的生理学特点，把味觉分为心理味觉、物理味觉、化学味觉三类。

心理味觉指食品的颜色、形状，饮食环境对心理的影响。如有人一见鱼头就高兴，有人一见猪鼻、耳就产生嫌恶感。食品颜色也可影响食欲，红、橙可使食欲增高，黄绿、紫可使食欲下降。

物理味觉系指食品的机械特性（硬度、弹性）、几何特性（粉状、粒状、片状、结晶状等）以及触感的特性（水分、油性、脂性）对食欲的影响。

化学味觉是食品的口味觉和嗅觉产生的感觉。

3. 味的分类 有的学者（Aening）认为味也象颜色有赤、青、黄三原色一样，也有一个由咸、甘、苦、酸构成的四原味，或叫基本味、单一味，由这四原味构成一个四面

体，其他各种美味均由此混合后互相转化而产生。实际上，味的分类在不同国家、民族因生活习惯不同而有差别。例如，中国人分甜、酸、咸、苦、辣五味，或咸、甜、酸、鲜、辣、香、苦、麻八味；日本人分咸、酸、甘、苦、辛五味，或咸、酸、甘、苦、鲜五味；印度人则分甜、酸、咸、苦、辣、淡、涩、不了味等八味。

咸味：是食盐的味。食盐中咸味是由氯离子所显示的，钠离子则给予微苦的副味。一般日常烹调食盐量在0.8~1%时，感到咸味适中。调制清汤用盐量以0.5%为宜；浓汤为0.7%；蔬菜汤为0.9%；煮肉为1.5%。

甜味：系砂糖、红糖、冰糖、蜂蜜等糖类物质的味。甜味物质因结构不同，甜味强弱有很大差别。一般习惯上以蔗糖的甜度为100作为标准，用来测定其他甜味剂的甜度。在烹调中，甜味有缓和辣味的刺激感，增加

咸味的鲜醇，如在15%的糖水中加入0.1%的食盐，糖水显得更甜。

酸味：酸味是由氢离子刺激味觉神经引起的。食品中酸味的主要来源有醋、乳酸、柠檬酸、苹果酸、琥珀酸、酒石酸、酸梅等，这些酸的pH值约在3.1~3.8之间。这些有机酸及酸性物质使食品呈微酸性，是食品的重要风味，如含乳酸的饮料有清凉感。酸味可刺激胃口，增加食欲，并有去腥解腻，提味爽口的作用。

苦味：产生苦味的物质是一些来源于黄嘌呤物质的生物碱，如咖啡碱、可可碱、茶叶碱。一些萜类、甙类物质中也有苦味，如陈皮、酒花、苦杏仁、枸杞、砂仁、黄芪、白豆蔻、淮山药、苦瓜等。无机物中含苦味的如镁盐、铵盐、钙盐，其苦味来源于阳离子的作用。单纯苦味不可口，如调配得法也能起到丰富和改进食品风味的作用。苦味还

是强力消化功能刺激剂，从而使口味大开。苦味还有“回甘”作用，苦尽甜来。如橄榄初含感苦涩，然后出现甜味，甜中带苦，别有风味。苦可去膻味，增加鲜味。鳖胆虽苦，但不可丢弃，可涂抹在鳖肉上，炖熟后肉更鲜美。

鲜味：菜肴中一种特有的鲜美滋味称为鲜味。食品中的鲜味物质是一些氨基酸、核苷酸、琥珀酸等，主要存在于畜类、水产类、食用菌中。如虾肉含较多氮化物，其中约60%以游离氨基酸形式存在，构成了虾的鲜味。鸡肉也很鲜美，这是由于鸡肉含大量游离氨基酸，如蛋氨酸、缬氨酸、亮氨酸、谷氨酸、天冬氨酸、肌肽等。常用的鲜味料是味精，化学名叫谷氨酸钠，它是由大豆、小麦面筋及其他含蛋白质较高的物质分解出来的氨基酸成分，可为人体直接吸收，故营养价值很高。味精溶于300倍水中仍保持鲜