

跟大厨学做

瑞雅 编著

秘制调味料

爆红料理
MOST
POPULAR

多位名厨联手打造

不传调味秘方独家大揭秘
舌尖上的味觉盛宴
感受五味杂糅的独特魅力

超级实用的
调味必备秘方

把握调味妙用原则 掌控调味使用禁忌
126个经典调味妙招 经典菜肴轻松搞定



汇集85种
常见精品调味料

大厨不传的厨房实战调味经验
让你瞬间变身调味达人
在家也能轻松做出不一样的美味佳肴



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

跟大厨
学做

秘制 调味料



瑞雅 编著

爆红料理
MOST
POPULAR



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

跟大厨学做秘制调味料 / 瑞雅编著. -- 北京 : 中国人口出版社, 2014.8
ISBN 978-7-5101-2751-9

I. ①跟… II. ①瑞… III. ①调味料—基本知识
IV. ①TS264

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第180984号

跟大厨学做秘制调味料

瑞 雅 编著

出版发行	中国人口出版社
印刷	北京鑫富华彩色印刷有限公司
开本	787毫米×1092毫米 1/16
印张	12
字数	250千
版次	2014年8月第1版
印次	2014年8月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-2751-9
定价	19.90元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83534662
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



目录

第一章：烹饪味为先——调好味，做好菜

- 2 调味基本功
- 2 调味的作用
- 2 调味的基本原则
- 4 调味的3个阶段
- 5 调味品的盛装与存放
- 6 巧用调味品的14个妙招
- 6 素菜荤做滋味好
- 6 鲜嫩食材要少用调味品
- 6 煎炸类菜品要在加热前调味
- 7 番茄酱使用时要先用油炒
- 7 炖煮时宜用酸性调味品
- 7 难以入味的食材如何进行调味
- 7 腌渍的时间不宜过长

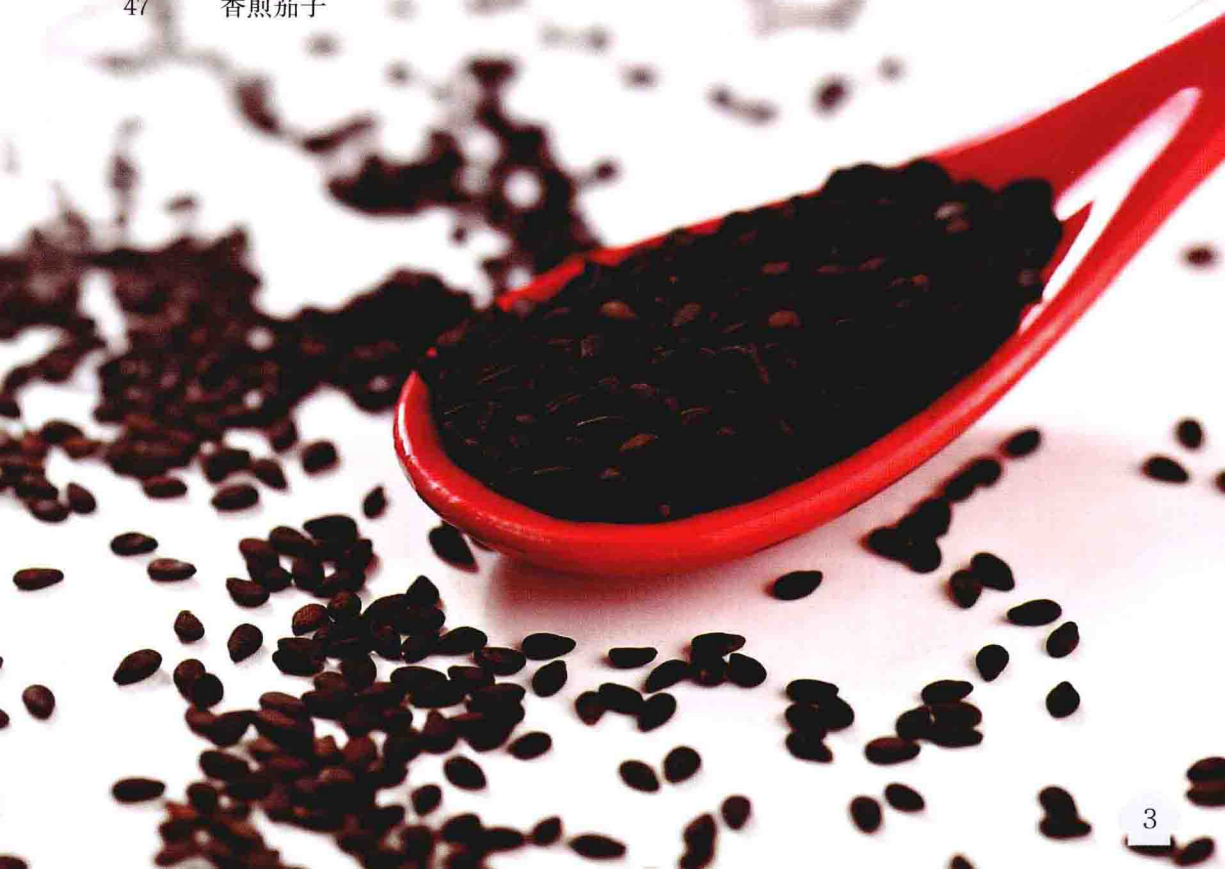
- 8 要在出锅前后进行调味的菜品有哪些
- 8 巧用薄荷调味
- 9 先糖后盐再味精，调味顺序不可乱
- 9 食用油使用有讲究
- 10 不可不知的食用碱妙用
- 10 巧用牛奶调味
- 10 调味失误如何补救
- 12 使用调味品的禁忌
- 12 烹饪时调味品的9个使用禁忌
- 13 哪些患者不能乱用调味料
- 14 投放调料有讲究
- 14 烧菜类菜品投料顺序
- 14 炒菜类菜品投料顺序
- 14 炖菜类菜品投料顺序
- 14 凉拌蔬菜类菜品投料顺序



第二章：五味俱全——必备基础调味料26例

- | | | | |
|----|--------|----|--------|
| 16 | 盐 | 26 | 料酒 |
| 17 | 剁椒鱼头 | 27 | 干烧鱼 |
| 17 | 家常盐焗鸡 | 28 | 红酒 |
| 18 | 糖 | 29 | 香煎牛排 |
| 19 | 竹笋甜肉 | 29 | 泡椒红酒鸡 |
| 19 | 黄金甜汁圆子 | 30 | 啤酒 |
| 20 | 酱油 | 31 | 香菇啤酒鸡翅 |
| 21 | 红椒酿肉 | 31 | 啤酒鸭 |
| 22 | 蚝油 | 32 | 味精 |
| 23 | 蚝油腰花 | 33 | 炸烹大虾 |
| 23 | 煎酿油豆腐 | 33 | 财源滚滚 |
| 24 | 醋 | 34 | 鸡精 |
| 25 | 家常醋焖鱼 | 35 | 白萝卜烧带鱼 |
| 25 | 酸甜橙蜜翅 | 35 | 香菇笋丁 |

- | | | | | | |
|----|--------|----|---------|----|--------|
| 36 | 花椒 | 47 | 京葱烧虾球 | 58 | 香油 |
| 37 | 无油口蘑排骨 | 48 | 洋葱 | 59 | 豆皮香油肉卷 |
| 37 | 麻辣花椒鸡 | 49 | 微波京都排骨 | 59 | 玉子虾仁 |
| 38 | 陈皮 | 49 | 酒香烩蛤蜊 | 60 | 豆豉 |
| 39 | 冬笋红烧牛肉 | 50 | 蒜 | 61 | 豆豉虾 |
| 39 | 黄豆双菇汤 | 51 | 茄子烧鳝鱼 | 62 | 孜然 |
| 40 | 桂皮 | 51 | 蒜末粉丝蒸虾 | 63 | 孜然鱼块 |
| 41 | 荷香排骨饭 | 52 | 姜 | 63 | 怪味孜然花生 |
| 41 | 醪糟莲藕排骨 | 53 | 姜丝肥肠豆花 | 64 | 五香粉 |
| 42 | 大料 | 53 | 虎皮蛋烧肉 | 65 | 辣椒酿豆腐 |
| 43 | 香辣猪蹄 | 54 | 香菜 | 65 | 五香粉蒸土豆 |
| 43 | 川味土豆排骨 | 55 | 香菜海鲜粉丝 | 66 | 芝麻 |
| 44 | 胡椒 | 55 | 茶树菇烧五花肉 | 67 | 酸菜鱼片 |
| 45 | 肉末蒸蛋 | 56 | 辣椒 | 68 | 油焖虾 |
| 45 | 香辣黄鱼 | 57 | 避风塘蛋黄蟹 | 68 | 琥珀桃仁 |
| 46 | 葱 | 57 | 辣烤秋刀鱼 | | |
| 47 | 香煎茄子 | | | | |



第三章：美味升级——自制复合调味汁48例

- | | | | | | |
|----|--------|-----|--------|-----|-------|
| 70 | 姜汁 | 90 | 剁椒汁 | 103 | 鱼香佛手 |
| 71 | 姜汁肚片 | 91 | 剁椒蒸茄子 | 104 | 咖喱汁 |
| 71 | 姜汁可乐鸡翅 | 91 | 剁椒蒸鱼 | 105 | 咖喱鱼丸 |
| 72 | 红油汁 | 92 | 五香汁 | 105 | 咖喱鸡翅 |
| 73 | 红油肥肠 | 93 | 五香猪小排 | 106 | 京酱汁 |
| 73 | 麻辣带鱼 | 93 | 五香鸡肝 | 107 | 京酱海鲜粒 |
| 74 | 葱油汁 | 94 | 香糟汁 | 107 | 京酱菠菜 |
| 75 | 葱油金针菇 | 95 | 香糟鸡翅 | 108 | 怪味汁 |
| 75 | 葱油黄鱼 | 95 | 香糟醉猪蹄 | 109 | 怪味鸡丝 |
| 76 | 葱姜汁 | 96 | 酱汁 | 109 | 怪味茄条 |
| 77 | 葱姜炒蟹 | 97 | 五香驴肉 | 110 | 豉汁 |
| 77 | 葱姜仔鸡 | 97 | 干酱肉 | 111 | 豉汁排骨 |
| 78 | 蒜泥汁 | 98 | 茄味汁 | 111 | 豉香豆腐 |
| 79 | 蒜泥白肉 | 99 | 茄汁橙香冬瓜 | 112 | 糖醋汁 |
| 79 | 蒜味茄子 | 99 | 茄汁虾球 | 113 | 糖醋里脊 |
| 80 | 黑椒汁 | 100 | 宫保汁 | 113 | 糖醋山药 |
| 81 | 黑椒猪排 | 101 | 宫保虾球 | 114 | 糖色 |
| 81 | 黑椒牛柳 | 101 | 宫保豆腐 | 115 | 干锅牛肉片 |
| 82 | 椒麻汁 | 102 | 鱼香汁 | | |
| 83 | 香酥椒麻鸡 | 103 | 鱼香鸡杂 | | |
| 84 | 酸辣汁 | | | | |
| 85 | 酸辣白菜 | | | | |
| 85 | 酸辣豆腐 | | | | |
| 85 | 酸辣牛肉片 | | | | |
| 86 | 酱油汁 | | | | |
| 87 | 白灼青菜 | | | | |
| 87 | 酱汁烧猪蹄 | | | | |
| 88 | 麻辣汁 | | | | |
| 89 | 麻辣猪耳 | | | | |
| 89 | 麻辣鸡腿 | | | | |



- 116 蜜汁
- 117 蜜汁陈皮鸡翅
- 117 枸杞山药
- 118 果味汁
- 119 鲜果鲫鱼
- 119 冰汁冬瓜
- 120 山楂酱汁
- 121 山楂炒肉片
- 121 山楂焖排骨
- 122 巧克力汁
- 123 巧克力沙冰
- 123 香蕉可可豆浆
- 124 棒棒汁
- 125 棒棒虾
- 125 棒棒鸡
- 126 柠檬汁
- 127 柠汁鸡脯
- 127 柠汁虾仁
- 128 玫瑰酱汁
- 129 玫香红烧肉
- 129 玫瑰酱烤虾
- 130 茶香汁
- 131 茶香柠汁排骨
- 131 茶香卤肉
- 132 海鲜酱
- 133 海鲜酱烧牛腩
- 133 虾仁煲豆腐
- 134 蚝油汁
- 135 蚝油香菇冬笋丁
- 135 蚝油草菇
- 136 多味鱼露汁
- 137 柠汁鲍螺肉
- 137 酸辣虾



- 138 沙茶汁
- 139 沙茶牛肉丁
- 139 沙茶肉末茄子
- 140 腐乳汁
- 141 腐乳空心菜
- 141 芋头扣肉
- 142 味噌汁
- 143 泡菜味噌乌龙面
- 143 味噌豆腐
- 144 沙拉汁
- 145 萝卜生菜沙拉
- 145 金枪鱼蔬菜沙拉
- 146 烧烤汁
- 147 烤羊肉串
- 147 牙签肉
- 148 叉烧汁
- 149 蜜汁叉烧肉
- 149 叉烧排骨
- 150 照烧汁
- 151 照烧鸡腿
- 151 照烧鱿鱼圈
- 152 辣椒酱
- 153 香辣鸡翅
- 153 麻辣小螃蟹



- 154 甜面酱
- 155 面饼卷烤鸭
- 155 酱爆肉
- 156 番茄酱
- 157 菠萝咕咾肉
- 157 锅包肉
- 158 千岛酱

- 159 煎蛋蔬菜沙拉
- 159 土豆泥
- 160 芥末糊
- 161 芥末拌鸭掌
- 161 芥末凉拌菜
- 161 双椒拌木耳
- 162 泡菜汁
- 163 铁板牛肉
- 163 海鲜泡菜锅
- 164 豆瓣酱
- 165 水煮鱼
- 166 粉蒸肉
- 166 辣子鸡丁

第四章：汤香四溢——家常秘制汤底11例

- | | |
|------------|-------------|
| 168 大骨高汤 | 176 蔬菜高汤 |
| 169 大骨面 | 177 红酒牛腩 |
| 169 水晶虾仁 | 178 麻辣烫汤底 |
| 170 鸡骨高汤 | 179 麻辣烫 |
| 171 高汤猪肚 | 180 麻辣火锅汤底 |
| 171 茶树菇烧豆腐 | 181 清汤火锅汤底 |
| 172 海鲜高汤 | 182 肥牛火锅汤底 |
| 173 干锅肥肠 | 183 野菌汤火锅汤底 |
| 174 牛肉高汤 | 184 酸菜鱼火锅汤底 |
| 175 红烧牛肉面 | |

烹饪味为先

调好味
做好菜





调味基本功

所谓调味，就是在烹饪菜肴时，在不同的时间段内，加入气味、作用各不相同的调味品，以使菜肴的味道更加鲜美，口感更加松软，颜色更加漂亮。

🍷 调味的作用

确定主味

酸、甜、苦、辣、咸，每一道菜品都有其独特的味道，调味最主要的作用就是确定菜品的主味。同一种材料，用不同的调味品加以烹饪，就可以做出不同口味的菜肴，比如猪肉，以花椒和辣椒为主加以调味，就可以烹饪出以麻辣味著称的水煮肉片；以白糖和醋为主要调味料，就能做出以酸甜味著称的糖醋里脊。

清除异味

很多食材本身具有令人厌恶的味道，比如羊肉的膻味、鱼的腥味、动物内脏的臊味、一些蔬菜的苦涩味等，这些有异味的食材如果不加以处理就直接使用，就会影响菜品的味道。在烹饪时，加入相应的调味料，就可以有效地消除这些异味，这也是调味的最主要作用之一。

柔和口味

一些食材本身具有非常强烈的气味，食用以后会使人有不舒服的感觉，比如辣椒、韭菜等。对于这类食材，烹饪时

加入适当的调味品，可以有效抵消其烈味，使口感变得柔和、舒适。

丰富味道

有的食材平淡无味，在烹饪时加入调味品，可以增加食材的味道，使食材变得香嫩可口。比如豆腐，本身平淡无味，加入调味料调味，可以使其化身美味佳肴，让人食欲大振、胃口全开。

调节色彩

一些调味品可以赋予菜肴独特的颜色，比如用糖色调味，可以让菜品变得晶莹透亮；用番茄酱调味，可以使菜品变成亮丽的橘红色。

🍷 调味的基本原则

根据食材的性质进行调味

在调味时，要根据食材自身的情况进行调味。自身味道比较好、比较鲜美的食材，比如新鲜的水果、蔬菜等，这类食材不宜进行太重的调味，否则容易掩盖食材本身的鲜美，要以淡味为主，突出本味；自身味道较次的食材，比如有苦涩味的蔬菜、有膻味的羊肉等，这

类食材不宜进行太淡的调味，否则无法掩盖、消除食材的异味，调味时多用辛香的调料，比如料酒、蒜、姜等，可以去除异味，增加鲜味。

根据调味品的性质进行调味

不同的调味品性质不同，在调味时所起的作用也不同，投放的时间和使用的方法更是各不相同，所以在调味时，要根据调味品的性质进行调味。比如醋容易挥发，所以一部分菜品要在烹饪快结束时才放醋，这就是根据醋的特性进行调味。

根据季节的变换进行调味

不同的季节气候不同，人们的饮食需求也各不相同，所以要根据季节的变换进行调味。春夏季节，气候炎热，饮食上宜以清淡爽口为主，酸味、鲜味等都是这个阶段适宜食用的味型，颜色宜以冷色调为主，比如绿色、白色等；秋冬季节，气候寒冷，饮食上宜以浓厚肥美为主，辣味、甜味等是这个阶段适宜食用的味型，颜色上宜以暖色调为主，比如红色、金黄色等。

根据味型的要求进行调味

一般的菜品都会有自己独特的味型，比如鱼香肉丝、鱼香茄子，这类菜品都属于鱼香味菜品，在烹饪时有特定的调味方法，如果没有按照这样的调味标准去烹饪，就很难做出正宗的鱼香味菜品，所以在调味时要按照菜品的味型进行调味。



要选择优质的调味料

在调味时，要选择优质、正宗的调味品进行调味，调味品质量的好坏，会直接影响到菜品的风味。比如在做川菜时，选用的辣椒要新鲜，辣味要纯正，这样做出的菜品味道才会正宗。

根据个人的口味进行调味

在调味时要根据个人的喜好进行调味，俗话说“食无定味，适口者珍”，说的就是这个道理。比如口味较淡的人，在烹调时，可以少放盐；吃不了辣的人，烹调时可以不放或少放辣椒。

🍷 调味的3个阶段

不同阶段的烹饪会使用不同的调味品和不同的调味方法，只有在每个阶段进行合适、正确的调味，才能发挥调味的最大作用。

前期调味

前期调味主要是指加热前的调味，包括腌渍、去异味等，调味品上大多以料酒、盐、白糖、酱油等为主，将这些调味品与食材拌匀，或者将食材浸泡在调味品中，等食材入味或去味后再进行加热。

中期调味

中期调味是指在菜品加热的过程中进行调味。这个阶段的调味是决定菜品味型的定型调味，主要是在食材加热的过程中，在不同的时间投放不同的调味料，以确定菜品的味道。这个阶段的调味要根据菜品的烹饪情况进行灵活掌控，比如说用大火快炒的菜品，可以在加热前将需要使用的调味品准备好，或者提前兑成味汁，以便在烹饪时可以快速调味。



后期调味

后期调味是指加热完成后的调味，即菜品的辅助调味。一些菜品在加热的过程中不适宜调味，比如炸、蒸，那么在加热完成后，就可以对菜品进行辅助性调味。比如炸黄花鱼，炸完后可以在黄花鱼上撒上孜然粉、辣椒粉等，使味道更加丰富。

调味品的盛装与存放

调味品购买后，一般不会一次性用完，会使用相当长的一段时间，如果没有恰当地保存调味品，调味品就容易变质，这样不仅会影响菜品的味道，有些还可能会产生有害物质，危害人体健康。

调味品容器有讲究

调味品有液态的，也有固态的；有怕潮的，也有怕光的。不同调味品的性质不同，存放使用的容器也应不相同。

选择调味品容器的基本原则是：油性调味品不宜盛放在透光度好的容器中，比如食用油、花椒油等；酸性和含有盐分的调味品不宜盛放在金属容器中，比如醋、盐等；易挥发的调味品要放置在密闭容器中，比如酒、醋等；容易受潮的调味品要放置在不易受潮的容器中，比如味精、花椒等。

调味品存放环境要得当

调味品除了要放置在适当的容器中，还要有一个良好的存放环境。在存放调味品时，也要根据调味品的特性选择适宜的温度和湿度。比如葱、姜等放在温度过低的环境中容易冻坏；糖、盐等放在过于潮湿的环境中容易溶化；醋放在温度过高的环境中容易变得浑浊，等等。



美味小贴士

烹饪时，一般会将调味品放在炉火的附近，以方便使用，那么，在摆放调味品时，就要多加注意。首先，要注意将形态、颜色相似的调味品隔开放，以免使用时混淆；其次要将颜色较深的调味品放在近处，以免取用时不小心洒落到其他调味品中，使颜色浅的调味品变色；然后将液态的调味品优先放到近处，以免取用时撒得到处都是；最后常用的调味品，比如醋、酱油等，要放在取用较方便的位置，以便使用。

巧用调味品的 14个妙招



每种调味品都有自己独有的特色和专有的作用，烹饪时巧妙地运用调味品，让菜品色香味俱全。

素菜荤做滋味好

随着生活水平的提高，高血压、脂肪肝、高血脂等一系列“富贵病”也成为日常生活中最常见的疾病，肉类食品也成了很多人不能触碰的禁忌，所以素菜荤做也就成为了目前比较流行的一种养生方式。

素菜荤做最常见的方法就是在烹饪蔬菜等素菜时，放入用肉或者骨头熬制的高汤，这样菜品就会有肉的鲜香，但是却不会有肉的油脂。比如说上汤娃娃菜，就是将娃娃菜与高汤放在一起进行炖煮，这样娃娃菜就会变得像高汤一样鲜美。

鲜嫩食材要少用调味品

新鲜、醇香的食材要少用调味品，比如应季的瓜果蔬菜、鲜嫩的鱼肉，等等，这些食材如果使用过多的调味品，尤其是辛香料，就会掩盖食材本身的鲜味，甚至影响菜品的口感。

并不是所有的鲜嫩食材都不宜进行重度调味，要根据食材的情况和各人的喜好进行灵活调味。比如新鲜的豆腐，有的人喜欢豆腐特有的豆香味，在烹饪时就可以少放点调味品；而有的人不喜欢，可以多放调味品，掩盖豆味。



煎炸类菜品要在加热前调味

煎炸类菜品在烹饪的过程中不易调味，且在煎炸时也不易入味，所以煎炸类菜品最好在加热前进行调味。可以用上浆、腌渍等方法，在煎炸前对食材进行处理，比如说糖醋里脊，里脊肉要先用料酒等调味品进行腌渍，然后上浆，之后才能入锅炸，这样做出来的菜品味道才能更加醇正。

🍅 番茄酱使用时要先用油炒

番茄酱是生活中常见的一种调味品，在很多菜品中都会使用。番茄酱味道酸甜，但是过于浓稠，味道过重，在使用前，先用油炒一下，不仅可以使味道酸甜适中，汤汁浓度适宜，还可以去除番茄酱中的生涩味，调色时菜品也会更加容易上色，颜色更加红润透亮。

🍲 炖煮时宜用酸性调味品

在烹饪炖煮类菜品时，尤其是肉类等荤性食材，可以适量地加入酸性调味品，这样不仅可以使食材变得更加软嫩，而且还能促进人体对食材中营养成分的吸收。比如在炖猪蹄时加点醋，可以促进蛋白质分解并变得容易被人体吸收。

🍲 难以入味的食材如何进行调味

调味最大的作用就是将味道单一的食材变得味道丰富、多样，有很多食材不但本身无味，而且在烹饪时也很难入味，比如鱿鱼、海参等。对于这类食材，在烹饪时，要尽可能地将食材与调味品同时入锅，以便增加它们的接触时间，使其充分入味；还可以在烹饪前用调味品将食材进行腌渍，在腌渍时可以在食材表面用刀划几下，以便其充分入味。



美味·小贴士

鱿鱼是一种很难入味的食材，在烹饪时，可以在其有软骨的一面以2/3的深度切十字花刀，再将其切成块，在烹饪完成后，鱿鱼就会成卷状，这样不仅好看，而且容易入味。

🍲 腌渍的时间不宜过长

很多菜品在烹饪前都需要进行腌渍，有的甚至是将腌渍作为菜品的主要调味方法，比如煎炸类菜品。很多人认为腌渍的时间越久，食材就会越入味，其实这种想法是错误的。

一般来说，腌渍15~40分钟，食材便可入味，而有的人喜欢腌渍1~2天，腌渍的时间过长，不仅不会增加食材的味道，还可能会使食材变得不新鲜，甚至变质，而且腌料中的盐还会带走食材中的水分，从而影响食材鲜嫩的口感。

不同食材的质地不同，腌渍时间也应不同。质地鲜嫩的食材，比如鱼肉、豆腐等，腌渍的时间要短一些，5~15分钟为宜，时间过长会使食材变老；质地较老的肉类，比如牛肉，腌渍的时间会相对较长，但是像牛里脊等肉质较嫩的部位，腌渍时间则不宜超过15分钟。





🍷 要在出锅前后进行调味的菜品有哪些

适宜在出锅前进行调味的主要有红烩类、糖醋类菜品，这些菜品在调味时不仅需要调出菜品的主味，还需要调出菜品的颜色，如果过早地进行调味，很可能在加热过程中破坏菜品的颜色。这类菜品往往需要提前将调味汁做好，在出锅前加入炒匀即可。

适宜在出锅后进行调味的菜品有蒸类、需要保持特定形状的菜，在菜品完成后，将提前调制好的调味汁浇淋在菜品上即可。

🍷 巧用薄荷调味

薄荷可以去除食材的陈旧味。在用小米、莲子、大米等煮粥时，加入少量薄荷，可以增加粥的香味，使粥变得清新爽口。

薄荷还可以去除肉类中的异味。在炒肉时，可以放入适量薄荷，不仅能去除肉的腥味，还能增加香味。但是薄荷会使油挥发，所以要在烹饪后期加入。