



国家高级烹调师
倾心之作



牛国平 牛翔◎编著

大厨必备 调味汁制作大全

全书收录 *300* 余种调味汁的原料组成和制作方法

用纯天然，无添加剂的食材，
轻松制作色香味俱全的调味汁；
每种调味汁还搭配一种菜肴，
让调味汁的制作可以举一反三，灵活运用，
专业厨师和家庭巧手必备的调味汁工具书。

全国百佳图书出版单位



化学工业出版社



大厨必备

调味汁制作大全

牛国平 牛翔◎编著



化学工业出版社

·北京·

这是一本专门介绍如何自制方便调味汁的烹饪读物。书中内容不仅适用专业厨师，也适用于家庭操作。从常见食材的制作条件和食用需要出发，详细介绍了日常饮食中300余种调味汁的原料组成、制作方法及调味技巧。每一种调味汁还介绍了一种菜肴实例，让读者举一反三，运用方便调味汁做出多种美味适口、味道始终如一的肴馐来。本书内容丰富，科学实用，通俗易懂，一学就会，非常适合专业厨师和广大读者阅读使用。

图书在版编目（CIP）数据

大厨必备调味汁制作大全 / 牛国平，牛翔编著. —北京：
化学工业出版社，2014.8
ISBN 978-7-122-20907-8

I. ①大… II. ①牛… ②牛… III. ①调味汁-制作
IV. TS236.9

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第124334号

责任编辑：马冰初 李 娜
责任校对：战河红 程晓彤

文字编辑：糜家铃
装帧设计：水长流文化

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）
印 装：化学工业出版社印刷厂
710mm×1000mm 1/16 印张13 字数300千字 2014年8月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：32.80元

版权所有 违者必究

Contents

目录

上篇 调好味汁基础必知

- | | | | |
|---|-----------|---|------------|
| 2 | 一、什么是调味汁? | 3 | 三、了解基本味的种类 |
| 2 | 二、鲜汤的熬制 | 4 | 四、常用调味品的作用 |

下篇 调味汁大集合

一、咸鲜类调味汁

- | | | | |
|----|----------------|----|------------------|
| 10 | 豉油味汁 · 豉油汁爆豆腐 | 18 | 香脆油汁 · 凉拌菠菜 |
| 10 | 蟹肉味汁 · 蟹汁熘鱼片 | 19 | 花生酱啤酒烧汁 · 啤酒烧牛肉饼 |
| 11 | 涮羊肉味汁 · 涮羊肉 | 20 | 杏仁酒香醉汁 · 杏香醉鲜虾 |
| 12 | 生抽鱼露汁 · 白灼肥牛片 | 20 | 核桃仁黄酒汁 · 黄酒焖栗子鸡 |
| 12 | 虾子味汁 · 虾子烧豆腐 | 21 | 榨菜味汁 · 花菜鸡丁 |
| 13 | 叉烧味汁 · 叉烧鲑鱼头 | 22 | 海鲜菌油汁 · 菌油三色鸡饼 |
| 13 | 蚝豉味汁 · 铁板里脊 | 22 | 葱油孜然汁 · 葱油孜然拌羊肚 |
| 14 | 香芹松仁味汁 · 香芹汁拌鸡 | 23 | 洋葱孜然汁 · 孜然煎花肉 |
| 15 | 韭花花生汁 · 铁板韭香蛭子 | 23 | 干葱孜然汁 · 孜然爆豆腐鱼丁 |
| 15 | 家常红卤水 · 红卤金钱香肠 | 24 | 青葱孜然汁 · 青葱孜然烹虾段 |
| 16 | 家常白卤水 · 白卤猪心 | 25 | 干葱豆豉汁 · 海鲜菇炒牛肉 |
| 17 | 蒜香卤水 · 蒜香卤白蘑 | 25 | 美妙鸡汤汁 · 鸡肉火锅 |
| 17 | 五香盐水 · 盐水带壳花生 | 26 | 蒜泥韭花汁 · 蒜韭三皮丝 |
| 18 | 咸蛋黄味汁 · 黄金嫩腐 | 27 | 香糟葱油汁 · 糟油拌百叶 |

- 27 糟葱油爆汁·糟油爆鸡条
- 28 红糟葱香烧汁·红糟葱烧牛尾
- 28 煎封味汁·煎封鲳鱼
- 29 臭豆腐乳汁·腐乳翡翠鸡丝
- 29 虾油味汁·虾油腐皮丝
- 30 香椿味汁·香椿蒸蛋羹
- 30 葱姜油汁·芦笋拌鸡肉
- 31 海米鲜味汁·海米拌腐竹
- 31 蚝油味汁·蚝油西葫芦
- 32 香乳蛋黄味汁·香乳蛋黄白菜片
- 32 洋葱柱侯烧汁·洋葱柱侯烧豆腐
- 33 葱香腐乳烧汁·乳腐焖鸡翅
- 34 葱香酱瓜汁·酱瓜爆仔鸡
- 34 蚝油蒜香汁·蚝油蒜香黄瓜
- 35 韭花火锅汤汁·猪杂火锅
- 35 红参火锅汤汁·小鲫鱼火锅
- 36 海马火锅汤汁·海马蹄筋火锅
- 37 枣杞首乌汤汁·首乌猪肝火锅
- 37 葱香奶油汁·葱香奶油菜花
- 38 蚝油烧汁·白烧猴头
- 39 鸡油烧汁·口蘑烧菜心
- 39 虾子烧汁·虾子烧蹄筋
- 40 海米烧汁·海米烧腐竹
- 40 葱香三油汁·三油葫芦

- 41 蒜香烧汁·烧汁飘香鱼
- 42 海鲜豉油汁·开屏武昌鱼
- 42 鲢鱼松花汁·鲢鱼汁拌油菜
- 43 虾油醉汁·虾油醉猪手
- 43 南乳花生汁·西蓝花扣肉
- 44 豉香花生汁·豉香鱼条
- 45 青菠味汁·碧波鱼片
- 45 茼爆味汁·茼爆鸡条
- 46 老姜花椒盐水·泡白菜片
- 46 豆豉味汁·豆豉黄鱼
- 47 咸鱼豆豉汁·咸鱼豆豉烧豆角
- 47 五香烧汁·红烧五香青鱼
- 48 酱油鲜汤汁·酱油泡梭子蟹
- 49 蔬香生抽汁·豉汁蒸鸡
- 49 蚝油盐焗鸡汁·鸡汁煎肉饼
- 50 韭花麻酱汁·韭花麻酱拌空心面
- 50 葱油鸡汁·葱油菠菜
- 51 胡椒蒜油汁·麒麟银鳕鱼
- 52 蚝油沙姜汁·沙姜油海杂拌
- 52 露虾油汤汁·虾油泡鸡脆骨
- 53 鲢鱼生抽汁·蛤蜊蒸蛋

二、咸辣类调味汁

- 54 香糟剁椒汁·糟椒拌鱼片

- 54 剁椒蚝油味汁·剁椒蒸开屏鱼
- 55 啤酒辣烧汁·辣味牛肉干
- 55 蚕豆辣烧汁·豆酱烧鲢鱼
- 56 泡椒红汤汁·冬瓜炖羊肉
- 57 油酥豆瓣汁·辣炒酸菜豆芽
- 57 腊香剁椒汁·剁椒蒸鲈鱼
- 58 酱椒味汁·酱椒蒸鱼腩
- 58 沙嗲味汁·沙嗲鱼片
- 59 芥末三油汁·青瓜拌虾球
- 60 红油香麻汁·凉拌鸡爪
- 60 红美人椒汁·南瓜拌牛肉
- 61 青美人椒汁·茄子拌驴肉
- 61 葱香咖喱油汁·葱香咖喱金针菇
- 62 葱香咖喱爆汁·葱香咖喱牛柳
- 62 胡椒海皇汁·香菇烧菜花
- 63 胡椒虾脑油汁·虾油烧茭白
- 64 黑椒海鲜烧汁·老南瓜烧排骨
- 64 黑椒虾味汁·蘑菇烧豆腐
- 65 胡椒腐乳烧汁·胡椒腐乳烧羊排
- 66 黑椒白腐乳汁·白菜炒鱿鱼
- 66 胡椒青葱油汁·葱油豆腐丝
- 67 胡椒葱味汁·蛋煎腐竹
- 67 蒜椒鲢鱼汁·玉带莴苣
- 68 黑椒孜然汁·黑椒孜然羊肉

- 69 芹椒味汁·芹椒拌鸡腿
- 69 青椒豆瓣汁·青椒豆瓣烧肚条
- 70 咖喱烧汁·锅塌咖喱鱼块
- 70 山椒烧汁·山椒烧鸡翅
- 71 三椒味汁·三椒蒸中段
- 72 霉鱼烧汁·土豆鸡块煲
- 72 五香辣油汁·五香烧鲫鱼
- 73 豉椒蚝油汁·豉椒炒鸡米
- 73 香辣酱油汁·酱辣味青椒
- 74 鱼羊火锅汤汁·鱼羊火锅
- 74 香辣烧汁·香辣烧豆腐
- 75 酱油蒜泥汁·蘸汁白肉
- 75 脆香辣味汁·彩椒拌牛肉
- 76 糟香咖喱汁·糟汁浸冬瓜
- 77 香辣火锅汤汁·鳝鱼火锅
- 77 辣粉蒜油汁·白煮排骨
- 78 辣乳蒜香汁·乳香小油菜
- 79 辣味酱油汁·辣汁腌蒜薹
- 79 孜辣酱油汁·孜辣腌芹菜
- 80 蒜味辣酱油汁·腌芥疙瘩
- 80 泡椒火锅汤汁·黄花鱼火锅
- 81 腊香火锅汁·腊香鳝鱼火锅
- 82 芥末火锅汤汁·芥末猪肉火锅
- 82 五香辣盐水·泡莲藕片

- 83 陈皮米椒盐水·陈皮泡冬瓜
- 83 剁椒盐水·剁椒泡莴笋
- 84 葱辣烧汁·葱辣大虾
- 84 陈皮味汁·陈皮牛肉
- 85 啤酒鸭汤汁·啤酒鸭火锅
- 86 红油鲜汤汁·棒棒鸡
- 86 蔬香豉汁·豉汁泡香螺
- 87 豉椒味汁·香辣牛蒡
- 87 花生绿芥汁·捞汁海参
- 88 泡辣味汁·铁板泡辣鸡翅
- 89 红油味汁·莴苣拌卤鸡胗
- 89 蒜蓉红油汁·牛筋拌西芹
- 90 泡椒鸡油汁·泡椒肉丸
- 91 辣油腐乳汁·辣腐乳炒油菜
- 91 奶油面酱汁·奶香面酱芹菜
- 92 肉类烤肉汁·烤鸡腿
- 93 海鲜红烧汁·芋头焖鸭块

三、咸甜类调味汁

- 94 红糖味汁·甜咸萝卜皮
- 94 瓜子红酒烧汁·瓜子红酒煎牛排
- 95 洋葱南瓜汁·南瓜汁山药
- 96 香糟桂花汁·香糟桂花南瓜
- 96 五香糖油汁·糖油萝卜片

- 97 可乐味汁·可乐鸡翅
- 97 杏仁鲜奶汁·蜜瓜熘虾仁
- 98 甜酱烧汁·酱烧鱼块
- 99 五香红糖酱汁·五香糖腌蒜
- 99 蜂蜜酱油汁·蜂蜜酱杏仁
- 100 醪糟盐水·醪糟泡青菜
- 100 鱼露酱油盐水·泡芹菜片

四、纯甜类调味汁

- 101 黄金冰糖汁·金汤鱼丝
- 101 蜂蜜糖汁·蜂蜜小饅子
- 102 桂花糖汁·酥炸番茄
- 102 玫瑰糖汁·豆沙糯米丸
- 103 醪糟葡萄酒汁·酒香红枣蛋

五、咸酸类调味汁

- 104 蒜末生抽汁·凉拌嫩豆腐
- 104 葱味十三香汁·苦瓜拌鸡肝
- 105 泡姜味汁·泡姜鸡柳
- 106 酱醋腌菜汁·酱醋萝卜片
- 106 松仁油醋汁·三色香肠沙拉
- 107 香椿味汁·香椿拌豆腐
- 107 鱼露米醋汁·鱼露拌肚条
- 108 虾姜味汁·白萝卜炖羊肉

- 108 海鲜醋汁·捞汁海蜇
- 109 姜醋味汁·清蒸螃蟹
- 109 三合油味汁·尖椒拌松花蛋
- 110 蒜蓉醋油汁·蒜蓉醋汁豆角

六、咸麻类调味汁

- 111 葱香花椒水·葱香花椒羊肚
- 111 葱味花椒汁·椒麻苦瓜子姜
- 112 干葱鲜花椒汁·椒麻四季鸡丁
- 112 姜椒味汁·姜椒毛肚
- 113 蒜椒味汁·蒜椒豆角
- 113 小葱椒麻汁·椒麻牛肉片
- 114 青葱鲜花椒汁·椒麻鸡丝
- 115 椒油鲜汤汁·蘸水牛肉

七、酸甜类调味汁

- 116 柠橙蜜糖汁·藕然巧合
- 116 红酒醋味汁·红酒水果蜇头
- 117 柠檬蜂蜜汁·柠香藕片
- 117 姜味酸梅汁·酸梅肉条
- 118 泡姜香橙汁·泡姜香橙木瓜丝
- 118 姜味芒果汁·姜味芒果虾仁
- 119 姜蓉菠萝汁·菠萝南瓜饼
- 119 沙姜葡萄汁·沙姜葡萄鱼球

- 120 番茄味汁·番茄脆皮鱼
- 121 糖醋味汁·糖醋丸子
- 122 荔枝味汁·荔枝鸡球
- 122 抓炒味汁·抓炒里脊
- 123 冰茶味汁·冰茶丝瓜
- 123 草莓味汁·草莓黄瓜
- 124 酸甜酱油汁·酱腌青辣椒
- 124 话梅醉汁·话梅醉虾
- 125 百香话梅汁·百香话梅冬瓜
- 125 西瓜蜜柚汁·黄瓜拌山药
- 126 红酒油醋汁·苹果核桃沙拉
- 126 香油糖醋汁·圣女果拌猫耳
- 127 OK柠香汁·柠香冬瓜排
- 128 酱醋冰糖汁·酱醋腌黄瓜
- 128 醪糟糖醋汁·糟味虾仁
- 129 酸梅味汁·酸梅银耳
- 129 葡萄糖醋汁·葡萄酒鱼条
- 130 咖啡糖醋汁·泡黄瓜包菜
- 130 京都骨汁·京都黄金肉排
- 131 胡萝卜糖醋汁·藕条穿香蕉
- 131 南瓜糖醋汁·炸熘平菇条
- 132 紫心菜糖醋汁·玉米果蔬沙拉
- 132 红柿椒糖醋汁·焦熘酸甜茄子
- 133 酸奶糖醋汁·南瓜甜玉米沙拉

- 134 糖醋泡菜汁·泡三色时蔬
134 柠檬酸甜汁·三色薯泥沙拉
135 蔬菜烧烤汁·烤玉米香菇串

八、酸辣类调味汁

- 136 茴香味汁·茴香泡肚片
136 泡米椒味汁·米椒泡鲍仔
137 酸椒味汁·酸椒鱼片
138 陈醋辣鲜汁·心里美拌蜆头
138 姜香芥辣汁·沙拉番茄盅
139 红酒尖椒汁·什锦蔬菜沙拉
139 野椒蚝醋味汁·醋熘虾仁
140 红油姜汁·红油鸡珍
140 酸菜汤汁·锅仔酸菜鱼片
141 酸辣味汁·酸辣青笋片
141 米椒陈醋汁·跳水鸡翅尖
142 酸菜火锅汤汁·酸菜鱼火锅
143 酸辣肉香汁·酸辣烧土豆
143 洋葱油醋汁·凉拌羊杂
144 辣粉酱醋汁·青瓜白条参
144 泡椒味汁·泡椒凤爪
145 生抽红油醋汁·凉拌羊肚
145 葱香酸辣汁·酸辣素银鱼
146 红油花生汁·红油片粉

- 147 芥膏辣油汁·芥膏双皮
147 绿芥酱醋汁·芥汁捞玉米疙瘩
148 陈香番茄火锅汁·番茄牛筋火锅
148 泡菜火锅汁·酸菜肥肠火锅
149 米椒白醋盐水·泡酸辣莴笋
150 薄荷酸辣汁·酸辣南瓜片
150 野山椒味汁·野山椒凤爪
151 芥末醋味汁·三色绿豆芽
152 红油香醋汁·酸辣茭白
152 极鲜芥油汁·芥辣海参
153 尖椒香菜汁·白煮翅中

九、麻辣类调味汁

- 154 藤椒豉油汁·藤椒腰花
154 啤酒味汁·啤酒酥鲫鱼
155 胡椒花椒汁·芹椒炒肠丝
155 黑椒花椒汁·黑椒拌鸭胗
156 豆花味汁·红油豆花
156 乳香麻辣烧汁·乳香牛肉饼
157 蒜泥豉麻汁·凉拌翡翠米豆腐
158 麻辣盐水·泡麻辣猪舌
158 麻辣火锅汤汁·麻辣鱼火锅
159 麻婆味汁·麻婆豆腐
159 重庆火锅汤汁·麻辣血旺火锅

- 160 口水味汁·口水鸡
161 豉香辣汁·蒜苗回锅肉
161 麻辣生抽汁·麻辣鸡腿
162 麻辣泡菜汁·泡蓑衣黄瓜
162 豆豉麻辣火锅汁·辣子鸡火锅
163 椒麻鱼火锅汤汁·椒麻鲶鱼火锅
164 五香豆瓣汤汁·毛肚火锅
165 葱香藤椒油汁·芹菜拌猪肝
165 青花椒盐水·泡麻辣猪耳
166 蔬香麻辣汁·蔬香麻辣鸡
166 麻辣卤水·卤麻辣肥肠
167 豆浆芝麻汁·蘸水羊肝

十、甜辣类调味汁

- 168 黑椒甜酱汁·黑椒酱爆肉丁
168 甜辣红枣汁·焦熘日本豆腐
169 辣椒南瓜汁·黑豆沙拉
170 葡萄酒胡椒汁·红酒煎猪排
170 丁香甜辣汁·泡甜辣番茄
171 辣椰蛋黄汁·培根芦笋卷
171 咖喱鱼露汁·咖喱粉丝肚
172 香蕉咖喱汁·香蕉咖喱炒面
173 干烧味汁·干烧大虾
173 家常味汁·川式牛扒

- 174 甜辣酱油汁·甜辣酱白菜
175 豆瓣烧汁·豆瓣烧肥肠
175 三油糖汁·烤豇豆
176 甜辣面酱汁·酱甜辣南瓜条
176 辣糖盐水·泡甜辣菜帮
177 剁椒白糖汁·泡甜辣苕蓝丝
177 香蔬味汁·捞汁西葫芦丝
178 葡萄酒红烩汁·红烩牛肉
179 番茄红烩汁·红烩茄子

十一、酸甜辣类调味汁

- 180 咖喱泡菜汁·泡咖喱菜花
180 芥末奶酪汁·什锦鸡腿菇沙拉
181 番茄鲜菇汁·茄菇里脊意面
182 番茄豆瓣汁·酥香肉片
182 芥油糖醋汁·爽口洋葱
183 椒梅酱味汁·椒梅酱汁蒸肉
184 剁椒酸甜汁·爽脆苕蓝丝
184 美极鲜辣汁·鲜辣汁烹虾
185 蒜蓉辣椒汁·焦熘大虾
186 陈醋米椒汁·陈醋花生米
186 烤椒味汁·烤椒手撕鸡
187 蒜末酱油汁·蒜香酱黄瓜
187 芥末蛋黄汁·芥末蛋黄沙拉

- 188 拌菜鱼香味汁·鱼香鸡皮
189 烧烩鱼香味汁·鱼香扁豆
189 炸蒸鱼香味汁·鱼香凤尾虾
190 炒熘鱼香味汁·鱼香豆腐干
191 柠香三味汁·泡柠檬冬瓜
192 宫保味汁·宫保鸡丁

十二、酸辣麻类调味汁

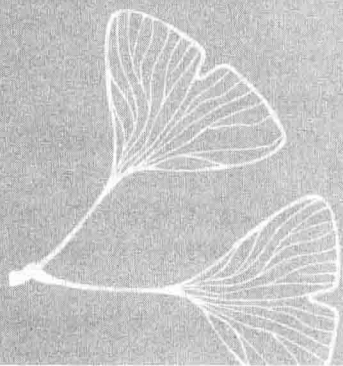
- 193 酸粉味汁·麻辣米线
193 鲜花椒味汁·鲜椒浸耳片
194 老醋豉油汁·老醋浸竹荪

十三、怪味类调味汁

- 195 凉菜怪味汁·怪味萝卜丝
195 咖喱怪味汁·咖喱怪味鸡
196 飘香怪味汁·飘香怪味凤冠
197 海鲜怪味汁·海鲜怪味鸡腿
197 花生怪味汁·怪味鱼片
198 松腐怪味汁·松腐怪味生菜

上篇

调好味汁基础必知





一、什么是调味汁?

调味汁是由鲜汤(或水)加上调味品,根据成菜的烹调方法和成菜的特点调配而成的。它具有使用方便,加快上菜速度,能保持某一菜肴口味始终如一的特点。

二、鲜汤的熬制

鲜汤在调味汁中起着提鲜、增鲜的作用,是制作调味汁不可缺少的原料。下面介绍几种常用鲜汤的制法。

猪骨汤

原料:猪脊骨、猪棒骨各500克,清水3000克。

制法:

1. 将猪脊骨、猪棒骨冲洗干净,入滚水锅中焯透,捞出漂洗去污沫。
2. 将猪脊骨和猪棒骨用刀背敲裂,并放入不锈钢锅中,添入清水,大火煮开,小火熬煮1.5小时,过滤去渣即成。

鸭骨汤

原料:鸭骨500克,清水2000克。

制法:

1. 将鸭骨冲洗干净,入滚水锅中焯透,捞出漂洗去污沫。
2. 将鸭骨放入不锈钢锅中,添入清水,大火煮开,转小火熬煮2小时,过滤去渣即成。

鸡骨汤

原料:鸡骨500克,清水2000克。

制法:

1. 将鸡骨冲洗干净,入滚水锅中焯透,捞出漂洗去污沫。
2. 将鸡骨放入不锈钢锅中,添入清水,大火煮开,小火熬煮1.5小时,过滤去渣即成。

牛骨汤

原料:牛骨500克,清水2000克。

制法:

1. 将牛骨冲洗干净,用刀敲裂,入滚水锅中焯透,捞出漂洗去污沫。
2. 将牛骨放入不锈钢锅中,添入清水,大火煮开,小火熬煮3小时,过滤去渣即成。

不论熬制哪种鲜汤,都要注意以下六点:

1. 必须选用新鲜的骨头。
2. 骨头需进行焯水处理,以去净血污。
3. 一些大的骨头如猪棒骨、牛骨等,煮汤前用刀拍裂,以便熬煮时骨髓油溢于汤中。
4. 熬高汤时,一开始放进锅里的水,通常是用冷水。如果一开始就用热水,骨头里的一些成分会先凝固,即使经过熬煮,这些成分也不会溶到汤里。
5. 熬高汤时,开始用大火煮沸,沸腾后马上要换小火慢煮。如果一直用大火熬制,一方面会快速蒸发,还没有熬出味道,水就没有了;另一方面因为水的对流速度太快,鲜汤会非常浑浊。
6. 在熬汤时一定要把水加足,中途不能添加冷水。如果中途加冷水,汤汁的温度骤然下降,破坏了原来的均衡状态,可溶性成分扩散的速度减慢。加热一段时间后,水温再度上升时,原料外部的蛋白质凝固变性,细胞孔隙闭合,影响了呈味物质溶出,使汤的鲜味减弱。

三、了解基本味的种类

基本味是指单一的原味，主要为咸、甜、酸、辣、鲜、苦、麻七种。每种基本味都有它的特点。各种调味汁都是由基本味加上鲜汤调配而成的，调味汁前我们很有必要了解一下基本味的种类及其特点。

咸味

咸味主要是指食盐，是百味之主。盐能提鲜。如果没有盐，就好像一曲交响乐没有主旋律一样。除甜菜外，任何一种菜肴的调味品，都不能离开盐（包括带咸味的调味品）。我们知道，鸡汤是很鲜的。若汤中不放盐，鸡汤不仅不鲜，鸡汤的腥味反而更突出；味精是鲜味物质，把大量味精溶于清水中而不加盐，也尝不出鲜味，因为没有盐。即使一些糖醋类菜肴，也要少放点盐，如果不加盐，完全用糖和醋来调味，反而很难吃。

咸味调味品有盐和带盐分的其他调味品，如酱油、咸豆豉、豆腐乳等。

甜味

甜味主要是指食糖，仅次于咸味的味道。糖能提味、增鲜。在以咸为主的菜肴中放一些糖，以尝不出甜味为准，则其复合味的效果更为和谐。据试验得知，糖的施加量为盐的30%~100%。

当菜做咸了，可少加点糖，咸味可缓解一点；当菜里的醋放多了，可以少放点糖，会减轻酸味。制作卤菜、红烧菜，如果缺乏适量的糖调和，就显得咸味太重。甜味的调味品还有增加菜肴的甘美滋味和去腥、解腻的作用。

甜味调味品有蔗糖、葡萄糖、蜂蜜、饴糖（麦芽糖）、果酱等。水果也有一定的甜味。

酸味

酸味，在烹调中不能独立成味，需在咸味的基础上调制复合。加入适量的酸味，可使甜味缓和，咸味减弱，辣味降低。在一些菜肴中不仅能增加其美味，并有较强的去腥膻、解油腻的作用，从而刺激人们的食欲。如清蒸鱼，要跟配醋碟；有些小菜要用醋腌制，如时下流行的醋豆、醋花生米。至于羊肉类、海鲜类用醋去腥、解腻的作用更是明显。

酸味调味品有：陈醋、熏醋、米醋、白醋、苹果醋、番茄酱、柠檬汁等，还有既当主料又当调酸料的东北酸白菜、四川泡菜等。

辣味

辣味是在菜肴调味中刺激性最强的味道，它能去腥、解腻，并能刺激食欲，帮助人体吸收养分和有助消化。辣味与其他味相存在时，消杀、加强等现象不甚明显。所以辣有不盖味的特点。烹饪时施加辣料，只要食者能接受辣味，多加些辣料菜肴的味道终归是吸引人的。

辣味调味品有：辣椒、胡椒、姜、蒜、葱，以及这些原料加工制作的粉料、酱品都属于辣味调料。

鲜味

鲜味是调味品的重要味道，一般菜肴往往由于投放鲜味调料而使菜肴滋味鲜美，诱发食欲。调味品的鲜味主要来自谷氨酸和某些氨基酸的盐类。使用鲜味调味，需要借助一定咸味才能使鲜味充分发挥出来，所以放味精的菜肴必须放盐等咸味调料。

鲜味调味品有：味精、鸡精、牛肉精、鱼露、蚝油、虾子、鲜汤等。

苦味

过分的苦味为味觉所不追求，但是清新的苦味，常为人喜好。在烹饪中，苦味作为调味剂的很少，只有少数菜点用苦味作调味，如龙井虾仁、啤酒鸭、陈皮鸡丁等。在调味时，苦味多是跟其他原料加以调和，达到适口的效果。

苦味对咸味和酸味有补充作用，增强其强度。如苦加咸，则更咸；苦加酸，则更酸。

苦味调味品有：陈皮、茶叶、啤酒、咖啡、可可、杏仁等。

麻味

单纯的麻味很难为大多数食客所接受，如果是苦麻，就更让人难以接受了。如果做到麻而不烈，就会麻得客人食欲大增。麻味，只有与其他调料经过复合，才会使我们的味蕾产生愉悦舒适的“麻”之快感。如麻味中加入糖和醋，能够减轻麻味对器官的刺激；鲜味能综合麻味与其他调味料的味感，使复合味更加醇厚协调。

麻味调味品主要有花椒及其不同的制成品，如红花椒粒、青花椒粒、刀口花椒、花椒油、花椒水、花椒面等。

四、常用调味品的作用

每一种调味料都有它自己的特点。只有了解了各种调味品的作用，才能根据菜肴的特点和要求调配出适口的味汁。

食盐

不仅为菜肴赋予基本的咸味，而且还有助酸、助甜和提鲜的作用。如果调味汁时用的是咸味酱油或含有盐分的酱料，要避免用盐或少用盐，以免调出来的味道过咸。

味精

味精易溶于水，味道极为鲜美，溶于3000倍的盐水中仍具有鲜味。味精可以增进菜肴本味，促进菜肴产生鲜美滋味。并且可起到缓解咸味、酸味和苦味的作用，减少菜肴的某些异味。使用时需与盐搭配才能起作用。

酱油

酱油是以大豆、小麦等原料，经过原料预处理、制曲、发酵、浸出淋油及加热配制等工艺生产出来的调味品。具有为菜肴确定咸味、增加其鲜味的作用，还可增色、增香、去腥、解腻。

生抽

生抽是广东一带对浅色酱油的俗称，颜色较淡，呈红褐色，味道较咸，鲜味很浓，主要用于调主味。

老抽

老抽是在生抽的基础上加入了焦糖色等再加工而成的，它比生抽更浓郁，颜色很深，呈棕褐色，有微甜感，多用于菜肴的上色。

鱼露

鱼露又称鱼酱油，味咸，极鲜美，是一种咸鲜味调料。烹调应用和酱油相同，具有提鲜、调味的作用。

豉油

豉油主要起赋味、增鲜、压腥的作用。

甜面酱

甜面酱成品为红褐色或黄褐色，有光泽、带酱香、味咸甜适口，呈黏稠状半流体。一般用于烧、炒、拌类菜肴，主要起增香、增色的作用，并可起解腻的作用。

咸豆豉

咸豆豉主要起提鲜、增香、解腻的作用，并具有赋色的功能。

食醋

食醋品种众多，但总的特点是味酸而醇厚，是制作调味汁必不可少的调味品。它在烹饪中可起赋酸、增鲜香、去腥臊的作用。

番茄酱

番茄酱色泽红艳，是烹饪中常用的一种酸味调料。它的酸味来自于苹果酸、草酸、酒石酸、琥珀酸等。除直接用于佐餐外，可用于调制咸酸或酸辣味汁的增色、增味。

柠檬汁

柠檬汁是以鲜柠檬经榨挤后所得到的汁液，颜色淡黄，味道极酸。它的酸味主要来自柠檬酸和苹果酸。柠檬汁在烹调中不仅能减少原料中维生素C的损失，提高营养价值，还有去腥、提酸味的作用。

酸菜汁

酸菜汁是取自腌制酸菜时的汁液。它的酸味主要来自于乳酸，在菜肴中主要起增加酸味的作用。

白糖

白糖是烹饪中最常用的一种甜味调料，有能为菜肴增甜、增亮、合味和提鲜的作用。

蜂蜜

蜂蜜是烹饪中所用的一种甜味调料，在调味汁中起增加甜味、增加黏性和增加亮度的作用。

干辣椒

干辣椒为新鲜尖头辣椒的老熟果晒干而成，其品种繁多，但都具有为菜品增色、提辣、增香、去腥、压异味的作用。

辣椒酱

辣椒酱呈赤红色，黏稠状，是一种常用的辣味调料，可增添辣味，并增加菜肴红亮色泽。

泡辣椒

泡辣椒又称鱼辣子，它的制作原料必须选用色泽全红的尖辣椒，是调制鱼香味汁的重要调味品，能起到提辣补咸、提鲜增香的作用。

葱

葱包括青葱、洋葱、红葱头等，都有少许辛辣的气味。生吃熟食均宜。葱的用途极广，几乎所有的动物原料都要用到它，也用于素菜及面食等。汤、菜、点均宜，起着去腥、增香、突出风味的作用。

姜

姜味道辛香，生吃熟食均宜。生姜具有极强的去恶味、增香味的功能，故一切荤料都离不开它，无论是菜还是汤都可以用。具体来讲，姜又有老姜、嫩姜之别。老姜的味道较厚重，多切片入汤，去除食物的腥味；嫩姜味道较淡，多切丝配菜生食，可以增香提味。

大蒜

大蒜有青蒜和红蒜之分，味道辣，有刺激性气味。生吃熟食均宜。主要用于冷菜、热菜、面食。无论是荤菜还是素肴，几乎都可以用。在烹调中能起调味、杀菌、去腥、增香的作用。

胡椒

胡椒分白胡椒和黑胡椒两类。气味芳香，有刺激性。适用咸鲜或清香类菜肴、汤羹、面点、小吃中，起增辣、去异味、增香鲜的作用。因其味道极其浓烈，故用量甚微。常研成粉用之。

花椒

不同的花椒，“麻”的程度往往不同。色泽黑红油亮的花椒，麻味悠长而浓烈；色青或青中泛红的青花椒，虽香麻味浓，但略带苦味；紫红、粒大、肉厚的红袍花椒，不仅麻香味足，而且麻味悠长；鲜花椒气味清香，麻味柔和。在烹调中起去异味、增香、增麻味的作用。

八角

八角又名大茴香、大料。味道甘香。单用或与其他香料合用均起到去腥、提味的作用，主要用于烧、卤、炖、煨等动物性原料，有时也用于素菜。八角是五香粉中的主要调料，也是卤水中最主要的香料。