

酱料

五味坊

jiangliao
wuweifang



酸辣好味道

SUANLA HAOWEIDAO

张奔腾 著



番茄 酸辣汁、果味芥末酱、香浓醋椒汁……

20 余种美味酱料, 70 多款经典佳肴

用平凡的材料, 做出不平凡的美味。



随书附赠 VCD

吉林科学技术出版社

酸辣

酱料五味坊系列

好味道

SUANLAHAOWEIDAO



作者简介



张奔腾 国际印证行政总厨，中国烹饪大师，饭店与餐饮行业国家一级评委，中国菜创新研究院研究员，中国烹饪协会理事，中国食文化研究会理事，辽宁省餐饮烹饪行业协会副会长，《餐饮科学》杂志专家顾问。2002年11月被国际饭店与餐饮协会和中国饭店协会授予“国际烹饪艺术大师”、“国际美食评委”荣誉称号；2004年12月被评为“中国饭店业优秀职业经理人”。现任沈阳假日大厦有限公司副总经理兼城市酒楼总经理。曾编写《新派辽菜》、《创新东北菜》、《北方家常菜》、《家常主食》系列丛书及《满汉全席》、《中国名菜大观》、《中式烹调师（职业技能培训考核鉴定教材）》等著作30余部，并曾在《中国烹饪》、《中国食品》、《餐饮世界》、《东方美食》等杂志上发表论文及创新菜品数十篇。

主 编：张奔腾

编 委：石纪友 董 兵 申同斌 郝清华 尹世和 陈秋颖 高 玮
吴清君 刘克东 李振禄 孙长鹏 王 伟 徐晓辉 林全德
王秉亮 王明刚 王文学 韩继成 李 刚 张 鹏 赵 春
朱保国 杨玉山 赵 峰 赖 荣 王 震 孙长增 赵国宁
周 围 孟 晶 赵瑛璐 谢 楠

摄 影：杨跃祥（英国巴内比图片社签约摄影师）

E-mail: yang168623@yahoo.com.cn

摄影助理：郭凤秀 周 崇 韩继成 赵 峰

孙长鹏 马铭谦 孙 卓 赵国宁



本书鸣谢沈阳假日大厦有限公司城市酒
楼鼎力协助（86 024-23341777）



本书瓷器主要由唐山陶瓷股份有限公司
骨质瓷分公司提供（86 0315-3286894）

前言

“食无定味，适口者珍”。在烹调过程中，除了依据选配原料的性质控制好火候，再者就是调味最为重要了。中国菜以“色、香、味、形、器”著称，而其中的“色、香、味”皆与调味有关。调味就是调和滋味，是运用各种调味品和调味方式来影响原材料，使菜肴具有多种口味和风味特色的一种方法。

调味的历史可追溯至3000多年前，古人在殷周时代就发明了酱油、醋等调料品。到了春秋战国时代，烹调理论已趋全面综合阶段，并强调酸、甜、苦、辣、咸五味的运用技巧。时至今日，各种辛香料与复合调味酱料随着社会的进步和科学技术的发展，已经走进了千家万户，形成了新潮的“酱料家族”。

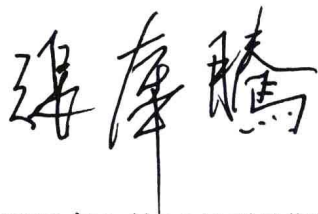
时代在发展，人们的口味也发生了质的变化。据统计，全世界可称之为“正规酱料”的就有450余种，另外还有许多特定品牌酱料、名厨特色酱料、私人配方酱料等，已超过1800种。新的口味在餐饮天地中流行，酱料家族的壮大与延伸也已成定局。

如今，归纳菜肴的口味可分单一味和复合味两种类型。单一味有：酸、甜、苦、辣、咸、鲜、香7种。这就像作曲家用的7个音符（1、2、3、4、5、6、7），不管什么样的乐曲都是由它组合而成。酱料家族的排列组合，尤如音乐艺术一样充满着创意与魅力。

决定菜肴口味的是酱料，可它一直被视为是厨师的独家秘方而不能够轻易公诸于世，给我们学菜带来了很大的困惑。本书选择家庭常用的调味品，调制出大众喜爱的“咸鲜好味道”、“酸辣好味道”、“香甜好味道”、“香辣好味道”、“甜酸好味道”等系列“酱料五味坊”，并配以VCD讲解光盘，帮助您学会怎样使用这些酱料。每册介绍20余种酱料及70多款菜肴，图文并茂，既有酱料配方，又有菜例，易学易懂，其乐无穷。

为了让您了解和掌握酱料的配制及应用，本书还将常用调味品的功能及特点、调味的作用、调味的方式与技巧、调味品的选择与保管等方面的知识，一一作以详述。

研究酱料的最大益处是烹调操作简便快捷，菜肴口味准确多变。本书意在帮您读懂酱料，并能举一反三，根据个人喜好研制出自己的酱料，烹调出有个性、有特色的美味佳肴。让我们一起揭开“酱料家族”神秘的面纱，走进烹调乐园吧！



2005年1月16日于沈阳

CONTENTS 目录



作者简介

前言

烹调酱汁探秘..... 6

酱料调味的起源与发展..... 7

味觉与调味的作用..... 7

常用调味品的选择与应用... 8

辛香料与酱料的亲密关系...10

酱料宝典.....11

酱料调味的方式与诀窍.....12

酱料调制的工具介绍.....13

酱料的盛装与保存.....13

番茄酸辣汁.....14

酸辣素鳝丝

酸辣脆皮豆腐

酸辣焗河鳗

酸辣大银鱼



臊子酸辣酱.....18

酸辣臊子冬笋尖

酸辣臊子魔芋丝

酸辣臊子海参

酸辣臊子蹄筋

酸辣浓汁.....22

腊八蒜烧猪尾

酸辣狗肉煲

酸辣鸡杂

浓汁酸辣牛蛙

简易酸辣泼汁.....26

酸辣鱼片

酸辣鹌鹑蛋

酸辣青椒鸡丁

果味芥末酱.....28

酸辣萝卜丝

凉拌鸡丝拉皮

芥末橙皮黄瓜墩

凉拌红油酸辣汁.....30

酸辣海螺片

酸辣牛百叶

酸辣白菜心

酸辣黄椒酱.....32

酸辣煮海蟹

敲虾灼墨鱼

粉丝椒酱浸鱼头

柠檬酸辣酱.....34

冰浸大墨鱼

三文鱼刺身

生拌赤贝

韩式酸辣酱.....36

拌小毛蚶肉

生拌牛肉

辣拌鱼皮



陈醋辣椒膏.....38

陈醋青瓜螺头

酸辣拌四鲜

蛭头拌莴笋



新派酸辣酱.....40

椒辣排骨

酸辣鸭胸

椒辣猪手



酸梅芥辣酱.....42

生烤鳗鱼柳

吊烧鲜鱿

油淋鹌鹑

剁椒酸辣酱.....44

酸辣剁椒鱼头

剁椒鸭下巴

剁椒九兔鱼

酸辣剁椒鸭血

番茄咖喱汁.....48

煎煮酸辣带鱼

酸辣带皮羊肉

靚粉咖喱虾



香浓醋椒汁.....50

醋椒花生鲫鱼汤
醋椒皮蛋鱼片
胡椒炖酥肉

青柠黑椒汁.....60

芥辣脆萝卜
黑椒唐生菜
青柠胡椒拌苦苣

奶香酸辣酱.....52

脆炸酸辣鱼卷
奶香土豆泥
奶香泡菜

泰式酸辣汁.....62

泰汁海蜇
泰式凤爪
洋葱牛蹄筋



蒜茸香醋汁.....54

酸辣牛筋冻
蒜香红油鸡冠
银针三皮丝



柠檬辣味沙律酱.....56

柠檬辣味西瓜条
酸辣木瓜沙律
酸辣西生菜

酸辣泡菜汁.....58

野山椒泡黄瓜
山椒鸭掌
山椒猪耳片





烹调酱汁探秘

——美味、品味与赏味

品尝美食，就要从“知味”开始。

味觉，是某些呈味物质刺激味蕾，通过大脑味觉中枢而产生的生理感觉，也就是滋味。

调味，是菜肴在制作过程中，将主、辅料和调味品进行适当的搭配，使其互相影响，产生的一种特殊滋味。

通过调味，可以调和滋味，除去腥膻异味，增加鲜美味道，增进食欲。

酱料调味的起源与发展

酱料在现代烹调中起着举足轻重的作用，特别是以味为本的中国菜，酱料的地位尤显突出。追本溯源了解酱料的起源与发展，对您调制独特个性的汁酱、进行菜品钻研与创新，提供了广阔的空间。

古书记载：“燧人氏”钻木取火，通过蒸酿而制成熟食醴酪，这就是酱的雏形。古书还记载：“燧人氏”做肉脯，“黄帝”做炙肉，“成汤”做“醢”……，这个“醢”，就是最早的肉酱。后来，周公做酱，“酱”才真正出现。

刚开始，酱是用肉加工制成。其加工方法是：将新鲜的精肉研碎，用酿酒用的曲拌匀，装进容器里，用泥封口，放在太阳下晒15天，待酒曲的气味变成酱的气味，就可以食用了。

到了周代，人们发现草木之属都可以为酱，于是酱的品类日益增多，从《周礼》中看，当时的酱品已有100多种，已出现了果酱、肉酱、菜酱、鱼酱、笋酱、田螺酱、蛤蜊酱、鱼子酱、蚊卵酱等。许多酱在今天也属另类前卫、“独具酱心”，可见古人的创造性和容纳性是多么高深。

《礼记·内则》中记载着变化多端的酱料组合：吃牛肉、羊肉、猪肉都要用醢拌着吃；吃鱼片时，则用芥酱蘸着吃。其中又举例食物之间的互相配合：用螺肉酱吃雕胡米饭和野鸡羹；吃麦米饭时配干肉煮的粥和鸡

羹；吃细春稻米饭配狗肉羹和兔肉羹；吃干肉片蘸蚊卵酱；吃干肉粥用兔肉酱；吃熟麋肉片蘸鱼酱。

从《周礼》到《礼记》，酱料的作用出现了很大的变化，从主要的配食品变成了很具体的调味品，从现代餐饮理论来说，此时真正的“酱”，终于形成了。

汉代开始以大豆做酱，《齐民要术》记录了当时复杂的制酱方法，要经过100多天才能制成熟透的豆瓣酱。

唐朝制酱技术改进了许多，耗时短，而且已出现了各种复合酱料。例如：以麸做麸酱；以白米春粉做米酱；以豆和面混合，做甜面酱。再以后，又有以西瓜做甜酱，以乌梅和玫瑰做甜酱，以芝麻作芝麻酱，以甜酱加香油、冬笋、香蕈、砂仁、干姜、橘皮做八宝酱……。

从此，中国的制酱技术已做非常成熟，形成了自己的民族特色，并在明、清两代通过与外国交流，逐渐接纳部分西方的调酱经验，使中国的“酱”再次得到飞跃。

总之，从古代粗糙原始的手工自制酱料，发展到近代大型作坊集中酿制，再到现在依靠现代化工艺技术的工业化生产，酱料的发展日新月异，越来越丰富。

味觉与调味的作用

去异味

如牛、羊肉有较重的膻味，鱼、蟹等水产品有较重的腥味，油脂类原料有较重的油腻味，干货类原料有较重的臊味，一些蔬菜有苦涩味等。这些异味都会使人感到厌烦，影响人们的食欲，必须除去。加调料是除去这些异味的有效方法。葱、姜、蒜、酒、醋、糖以及各种香料等都能较好地减除异味，增加鲜美的滋味。

减烈味

有些原料含有特别的气味，如脏腑类原料的强烈异味，辣椒的强烈辣味，芹菜、韭菜、萝卜等蔬菜的强烈涩味。适当加入调味品，就能冲淡、综合其强烈的气味。

提鲜味

有些原料本身不具有鲜味特性，如豆腐、粉条之类的原料，以及海参、鱼翅、燕窝等高档原料，都是淡而无味的。如果不加入调料调味，只能是有品味而无美味。

更有些原料，如海产品的提鲜，畜肉、禽类原料的增香，都要依靠调味的作用。

定滋味

调味在烹调过程中，起着决定菜肴口味特点和风味质量的关键作用。调味可使菜品形成多样化，如同样是排骨，可以调成酸甜适口的“糖醋排骨”，也可以做成鲜咸味美的“焦熘排骨”。

增色彩

调味可以为菜品增添色彩，使之锦上添花。如用牛奶、精盐、味精等调味品可使鱼片、鸡片等菜肴成熟后更加洁白如玉；用番茄酱作调味料，可使菜品变成玫瑰红或鲜红色；用咖喱酱作调味料，可以使菜品变成金黄色；用冰糖作调味料，可使菜品晶莹透亮。

常用调味品 的选择与应用

酱油世界一家亲

有调味“圣品”之称的酱油，在中式烹调中的灵魂地位，至今无法被取代。酱油所散发出的独特豆类酿造香味，让整个酱料家族充满了东方饮食的文化色彩。酱油是用大豆、盐、小麦和曲菌，经过发酵酿造成的。



蚝油

原料组成：水、糖、盐、蚝汁、味精、粟粉、小麦粉、食用天然色素。

功能特点：顾名思义，“蚝油”是由鲜蚝提炼出来的蚝汁配以其他原料制成的一种较浓稠的酱油。主要用来作蘸食的酱料，亦作爆炒、腌制、炆汁或烹调各类粉面、豆腐等食物，滋味鲜美。



海天鲜味生抽

原料组成：黄豆、面粉、糖、精盐。

功能特点：生抽有淡色酱油之称。口感较咸，色泽较淡，可以用来作蘸料的基汁，并是菜肴制作中常用的调味料之一。



鱼露

原料组成：鲜鱼、糖、黄豆、水、凤尾鱼汁、盐、苯甲酸。

功能特点：鱼露是用鲜鱼腌制发酵而成的酱油。有人说：“不会用鱼露，就不能成为大厨。”鱼露最适合做海鲜及禽类菜肴。



海天老抽

原料组成：黄豆、面粉、盐、焦糖、水。

功能特点：老抽又称深色酱油，以传统方法天然酿造而成。鼓味香浓，色泽沉厚红润，尝起来没有生抽那么咸，一般被用来卤肉上色或做炖、红烧等菜品。



辣酱油

原料组成：辛香料、盐、醋、酱色。

功能特点：辣酱油辣味十足，略带浓郁的醋味，色泽红润，鼓味香浓，是一种风味独特的酱油。多用于中西合璧的菜肴佐料，以及烧汁、辣汁、铁扒汁的调制基料。



香油

原料组成：白芝麻。

功能特点：清爽的味道，淡黄的颜色，伴着浓浓的芝麻香气。用来煮汤或制作凉菜，只需一滴就可以让美味加分。



万字酱油

原料组成：水、黄豆、小麦、盐。

功能特点：可用于佐餐凉拌、烹调炒菜，味鲜色淡，属高档调味品。

香油家族一起来

香油主要的成分是芝麻。芝麻分黑、白两种，榨油多取自白芝麻；药用或烹调多取自黑芝麻。虽然仅是小小的一粒，却堪称是烹调界的“至尊”。

其他基础调味料

精盐

食盐在调味上处于很重要的地位，故有“盐为百味之主”的说法。食盐不仅起调味作用，而且又有脱水、渗透、防腐，促使蛋白质凝固等功能。在调制油分比较多的酱料或是甜的酱料时，也可以放点精盐，这样可以使油类酱料吃起来不那么油腻，甜的酱料吃起来也不会过分甜。但切忌用盐过多，使酱料过咸，破坏了酱料本身的美味。

豆瓣酱

豆瓣酱最主要的原料是蚕豆、花椒和盐。如果喜欢吃辣，加辣椒拌炒后就变成辣豆瓣酱了。豆瓣酱的香味很浓，口味也很重，调制酱料的时候如果觉得少一味，只要加入豆瓣酱，就可以调出好吃的酱料。

味精

味精是增加菜肴鲜味的主要调味品，在酱料中使用较为普遍。味精鲜度极高，但使用时效果大小，取决于它在溶液中的离解度，而它的离解度又同溶液的酸碱度和温度有关。在弱酸性和中性溶液中，味精的离解度最大；就溶液的温度来说，则在70~90℃时使用效果最好。

酒

酒在调制酱料时有画龙点睛的作用，它会让整个酱料发酵的感觉更重。一般我们在调制酱料时常用的酒有黄酒、绍酒、白酒、米酒、葡萄酒等。特别是绍兴花雕酒含酒精浓度低，酯和氨基酸含量丰富，故香味浓郁，味道醇和。

在烹调菜肴时，酒可以去腥、提鲜、增香，尤其是烹调水产类原料，更是少不了酒。



黑麻油

原料组成：黑芝麻。

功能特点：色泽油黑发亮，口味香浓纯正，风味独特，营养价值极高。

柠檬汁

柠檬汁呈淡黄，味道极酸并略带苦味，香味浓郁，常常被用来调制一些油腻食物的蘸酱。如果把柠檬汁加进腌料里，肉块经过腌渍之后，吃起来会比较嫩。柠檬也可以去腥，烹制海鲜品时加入少许柠檬汁，就会起到与醋一样的作用。

番茄与番茄酱

新鲜的番茄带有自然的香味和甜味，有提鲜的作用。同时也可以缓和其他调味料对舌头的刺激，只要在酱料中加进番茄，就不会有“特咸”或甜得过腻的感觉。至于番茄酱就不同了，因为番茄酱是已经加工调味过的酱料，所以番茄本身的风味反而不明显。而在酱料中使用番茄酱，最主要的目的是为了制造酱料的浓稠感，其次是为了调色。红红的酱色，总是可以让人大快朵颐的。

五花八门醋滋味

醋根据颜色可分为白醋、黑醋、红醋三种类型。因为酿造过程中加入的原料不同，所以在味道上有所差异。由于醋的味道综合了谷物、酒和蔬果的香甜，所以大部分酱料都需要醋来调味。醋用途很广，用于烹调除提供酸味之外，还具有解腥提香、除油腻、增鲜味的作用。从营养角度来看，有些原料烹调时加醋，能减少维生素的损失，还能促使原料中钙质的分解，易于人体吸收。



苹果醋

原料组成：苹果汁、曲菌。
功能特点：酸中带甜，突显苹果的香气，是制作果味菜肴的最佳调料。



陈醋

原料组成：水、高粱、大麦、豌豆、麸皮、苯甲酸钠。

功能特点：香气十足，酸味较小，不仅能提鲜去膻，更能增加菜品的风味特色。



镇江香醋

原料组成：糯米、麦芽。
功能特点：酸味十足，味道浓烈。色泽黑褐的陈年醋，以江苏省镇江地区出产的陈醋最为驰名。



米醋

原料组成：米、盐、糖、水。
功能特点：色泽黄褐，有着柔和的酸味，散发着淡淡的米香，略带自然甜味的口感，用来凉拌佐餐是最好的选择。



大红浙醋

原料组成：糯米、水酒、红曲米、红葡萄酒。
功能特点：带有浓郁的红葡萄酒香气，风味十分独特，具有去涩提鲜的功效，特点在于它能轻易地融入烹调中，展现出不同的美味。

最爱糖罐子

糖除了能调和滋味，去腥解腻，并在增强菜肴色泽的美观外，还可以给人体丰富的热量，在炒菜或烧菜时加点糖，能增加菜肴的风味；在腌肉中加些糖，能促进肉中的胶原蛋白质的膨胀，使肉质柔软鲜嫩。



用哪种糖类调制酱料最合适呢

如果酱料需要熬煮的话，最好适用砂糖（赤砂）。如果酱料只是加水调匀不经熬煮，白绵糖的效果会比较好。果糖最常被用来加在一些水果调制的酱料里，如苹果酱、木瓜酱等。蜂蜜大都用来调一些带有花香或植物香味的酱料，如桂花酱或芥末酱等。麦芽糖因为粘性强，所以在食物需要光泽时使用。

火辣辣的辣椒味

辣油是用红辣椒粉和植物油浸炸而成的。辣油不但本身是一道酱料，同时也可以加进其他材料，制成另一种酱料。辣型的口味也可以千变万化，如辛辣、香辣、麻辣、酸辣等。



芥辣酱

原料组成：山葵、辣根、水、山梨糖醇、色拉油、盐、增稠剂、山梨酸钾、着色剂、天然香料。

功能特点：芥辣酱色绿，味辛辣浓烈，似膏状黏稠。一般生食（刺身、凉菜）具有较强的抑菌杀菌能力和防霉作用。



桂林辣椒酱

原料组成：红辣椒、大蒜、豆豉、盐、糖、水。
功能特点：口味辛辣，色泽红润，可以增进食欲，亦可以燃烧体内的脂肪。多做为烹调时的佐料，可明显地改变菜品的色泽及口味。



郫县辣豆瓣酱

原料组成：优质蚕豆、鲜红辣椒、盐、精面粉。
功能特点：味道咸而辣，是鱼香、麻辣、家常味型的主要调味料，具有提味增香的功效，因颜色鲜红，热炒爆香后，使菜肴油红味香，增加食欲。



甜辣酱

甜辣酱是老少咸宜的流行酱料，可以当作清蒸、水煮食物的蘸酱。由于甜味可以缓和辣的刺激，所以甜辣酱比一般辣味酱容易入口。好的甜辣酱，甜味、咸味与辣味三者之间要非常均衡。

辛香料与酱料

的亲密关系

酱料的调制中往往离不开各种辛香型的调味料，“酱料五味坊”中无论是哪一种复合味，仿佛都与它们有关，所谓“香则鲜，鲜才香”这种亲密的关系为菜肴的制作起到了画龙点睛的作用。现在让我们来探寻一下它们的神奇魔力吧！

五香粉

五香粉是由大、小茴香，肉桂，丁香，甘草等多种香料，按不同配方组合磨成粉状的调味料，多用于烹煮前腌拌肉类原料调味之基料，香味浓郁，有去腥膻、提鲜香、增色彩之功效。这些调味粉常被用来调制酱料，但是有一个很重要的原则要把握，就是不能放得太多或加热时间过长，要不然就会让酱料产生药味，反而很难入口。



花椒

有增香、解腻、除腥的功效，辛香味麻，是麻辣的主要调味料，可整粒用作腌渍材料；又可用油爆香后捞起，取其花椒油或用红辣椒搭配热炒后，更增添麻辣味的香浓；也可磨成花椒粉，炒熟拌入盐中，即成“椒盐”，可蘸食酥炸类的菜肴。用在酱料上，花椒粉可以直接拌入酱料中；如果是使用颗粒状的，可以直接泡到酱里，或是加水先熬成汁，再过滤使用。



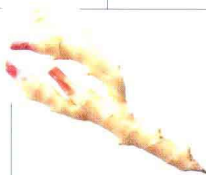
胡椒粉

即胡椒粒磨成的粉，具辛辣及芳香味，有黑白之别。黑胡椒粉较辣，多用于提香增味之用，常用于肉类腌拌；白胡椒则适用于清淡色浅的海鲜类食品或汤菜类。黏稠的酱料如果加入颗粒较粗的胡椒粒，吃起来就会有特殊的嚼感。水性的酱料最好加胡椒粉，因为粉末可以完全溶解，让胡椒味道彻底遍布整个酱料。



姜

有老姜、嫩姜之别。老姜辣味较重，多切片用于炖煮去腥味或切米爆香；嫩姜辣味较轻，大多切丝配菜生食或拌入酱料中，可达增香提味的功效，并具有祛寒、去腥的功能，在烹调海鲜时尤为需要。由于姜的自然辛辣味可以掩盖住许多海鲜的腥味，所以在调制海鲜酱料时，姜是经常被使用的。



八角

又称大料，是我国特产，颜色紫褐呈八角形，形状似星，有甜味和强烈的芳香气味。烹调上只取其浓厚的香味，多用以去腥提味，并不能直接食用。



肉桂

亦称桂皮，是由玉桂树的皮干制而成。皮色紫红，香味纯正，具有健胃整肠的功效，可磨成粉状加入酱料中，增加菜肴的浓郁香味。与肉桂香媲美的还有月桂。月桂的叶常被使用在炖、煮、汤品及泡菜的制作中。月桂叶亦称香叶，具有独特迷人的香气，在干燥之后，芳香的气味不减，同时具有防腐、助消化的功效。如果用在酱料的调制上，选小一片叶子就可以了。



薄荷

薄荷除了清新的香气之外，也具有提神作用，能使头脑清醒。利用薄荷调制酱料时，比较适合做浓稠的酱料，如果稀薄的酱料，薄荷味道会比较突显，盖过其他材料的味道。以薄荷调制酱料时，可以先加入酱汁一起煮，之后再滤掉，这样效果最好。



香菜

又名芫荽。充满特殊的香气，具有提味、增鲜的功效，多切末用于凉菜的拌制，或撒在煮好的汤菜上，颜色翠绿，气味清香，对菜肴的色、香、味有直接的作用。在使用香菜调制酱料时，切忌加热，因为香菜一经加热久煮，叶片就会变黄，同时香味也会消失。



蒜

蒜有蒜头和蒜苗之别。蒜头具有独特的辛香味，含丰富的维生素，和葱、姜同是爆香的基本材料，有增鲜、去腥的功效。制作酱料时所用的材料，最好是蒜泥，因为蒜泥可以把蒜的味道均匀地和所有材料混合在一起。蒜苗是蒜头长出的茎叶，多用于切段配菜生食或撒入酱料中增添香气。



葱

包括香葱、洋葱、大葱、红葱头，有辛辣的香气，有增香、提鲜、去腥、解腻的功效。葱在调制酱料中是很重要的材料，根据酱料需要可切成丝、丁、条、块、末等形状，用油爆香，加入酱料中即可。



酱料宝典

——酱料的种类及调制技巧

在酱料家族中找寻回家的滋味，以解口福之欲，这就是我们研究酱料的目的。如果挑剔的味觉开始厌倦同一种口味时，那么新的酱料口味一定会引领风骚。不论酱料家族内部何等的千机变化，方便又实用的法宝始终是其精髓。

窥探厨艺的秘密，“大道无术”，触手可及，期望您也能从中体会到美食无国界的乐趣，让您家的餐桌从此丰盛起来。

生酱的调制技巧

所谓生酱，就是各种调味品及香料，按一定的比例调拌在一起，不需要加热处理，也可以使用的美味酱料。如我们常用来蘸食的“蒜茸辣酱”、“梅子糖醋酱”、“蜂蜜芥末酱”、“芝麻蘸酱”等，均属于这一类酱料。

调制生酱的材料选择十分广泛，如家庭常用的葱、姜、蒜、红辣椒、酱油、醋、糖、蜂蜜、番茄酱、芥末、香油、麻酱、精盐等，都可以善加利用。运用生酱调制出来的酱料，操作简便快捷，色泽鲜艳，稠度佳，酸、甜、咸、香、辣适中，口味大众化，非常适合作为海鲜类、肉类及余锅类食物的酱料。不管偏好清淡或浓郁者，喜欢特殊风味或大众味者，追逐新潮或寻求刺激者，皆可依据个人喜好自行调配，以满足不同的需求。

生酱料的调制要注意器皿的洁净卫生，刀工切配的规格大小，酱料调制时的色泽变化，以及各种调味品的功能特点和酱料中所发挥的作用等。初学者可先按书中的配方一试，待逐渐了解和掌握其性能和规律后，再调制自己满意的酱料。

熟酱的调制技巧

熟酱，顾名思义就是把酱料煮熟之后再加以运用。熟酱调制的大体程序是：先将选择好的材料清洗处理，然后加热熬煮，待熟透酥烂时，出锅装入容器，自然冷却后方可使用。如“咕噜蜜汁酱”、“橙汁排骨酱”、“干烧酱”、“XO酱”、“果酱”等均属于这一类酱料。调制熟酱的材料较为广泛，如海鲜、肉类、蔬菜、水果等都可以加入调味品中一起烹煮至熟，口味醇厚圆润。熟酱调制时要注意火候的掌握，要一边煮一边搅拌，以免烧焦糊底，影响酱料的口感。

温酱的调制技巧

把基本上调制好的生酱炆入热油，即快拌匀的做法称之为温拌。用这种方法制作出来的酱料就叫温酱。温拌的特点是将热油加热至滚烫，再冲入生酱中，而不是将所有材料下入锅内加热。以“红油酱”为例，先将葱末、姜末、盐、胡椒粉、蒜泥等先调拌均匀，再将花椒油、辣椒油及甜酱油放入锅中加热至滚烫，熄火，直接炆入调好的生料中快速拌匀，如此制作出来的酱料味道才香辣，更可使食物表面红亮，将食材的香醇味道完整释放呈现出来。温酱调制时要注意油温的控制，过高或过低对酱料的质量和口味都有影响。油温过高生料易糊；油温过低，香辣味就不可能完全释放出来，会显得香气不足。

炆酱的调制技巧

炆酱是由温酱演变而来的，与温酱不同的是，炆酱需将所有调味品入锅烹煮，特点是油水较多，因此通常会加入淀粉做成芡汁。一般说来，芡汁的厚薄度主要根据不同的烹调方法及不同菜肴的特点来灵活掌握。勾芡后菜肴的酱汁较稠，按其性质不同又可分为包芡和糊芡两种淋烩食材的酱料。例如“蘑菇酱”、“黑胡椒酱”、“薄荷酱”、“咖喱酱”、“蟹黄酱”、“油醋酱”等都属于这一类酱料，可说是用途极广的一种酱料。炆酱与熟酱的主要区别就在于是否勾芡。

“酱料家族”的品种虽然很多，但是掌握了上述四类基本原理和调制技巧后，想必您就不会再感到陌生或无从下手了。实际上，自己动手调制一份美味的酱料，烹制一道可口的佳肴也没有那么难。轻松掌握秘诀，抓住美食的真正源头，不必花大钱上餐馆，在家就能享用地道的美味佳肴。



酱料调味

的方式与诀窍

面对瓶瓶罐罐的调味品和酱料，怎样烹调才好吃呢？请您不用发愁，下面向您介绍酱料调味的方式与诀窍。

原料加热前的调味

调味的第一个阶段是原料加热前的调味，也称之为基本调味。其主要目的是使原材料先有一个基本的滋味，并解除一些腥膻气味。具体方法就是用盐、酱油、绍酒、糖、胡椒粉等调味品或用事先调制好的“腌料酱”把原料调拌均匀进行腌渍，时间视原料的大小及改刀后的形状而定，整形大块的原料一般需6~12小时，薄小的原料只要10~30分钟。特别是需上浆挂糊的原料，在上浆挂糊前一定要进行基本调味，既可除腥，又能提鲜。另外，用蒸的方法制作的菜肴，其原料事先也要进行腌渍，以使其更加入味。

原料加热过程中的调味

调味的第二个阶段是在原料加热过程中进行的，也称决定性调味。有些采用旺火短时间烹调技法的菜肴，如爆、炒、熘等，更需要将酱料事先调制好，以保证口味的准确和烹调的快捷。加热中的调味方式，是让味道借着加热而被食材吸收并释放出香味，或者是借翻炒的动作使酱料附着在食材表面上。

加热中的调味又可细分为食材入锅前加入与烹调至一半时加入两种情况。最常见的爆香就属于入锅前加入的方法，适合的调味料有葱、姜、蒜、绍酒、花椒、豆瓣酱、辣椒酱、番茄酱、甜面酱、香油等，主要的作用在于除去食物的腥膻味、土涩味，使调味料更好的挥发出香味。而烹调至一半时加入调味料，则可使食物本身的味道与调味料的味道互相影响，产生各种不同的滋味，使每道菜肴都有自己独特的味道。适合这种方式的调味料有盐、糖、鸡粉、味精、酱油、醋、八角、五香粉、沙茶酱等。

原料加热后的调味

调味的第三个阶段是原料加热后的调味，也可称之为辅助调味。通过这一阶段的调味，可以增加或固定菜肴的滋味。这适用于在加热过程中不能进行调味的某些烹调方法。如用来炸、蒸的原料，虽都经过基本调味阶段，但由于在加热过程中不能调味，所以往往要在菜肴

成熟后，再淋上相关的酱汁或随菜配以相关的酱料上桌蘸食，以补充基本调味的不足。如炸制菜肴往往需要佐以椒盐、糖醋、番茄酱等，又如蒸、烤菜品的各种淋酱。至于涮菜在加热前及加热过程中均不能进行调味，故必须在加热后佐以各种蘸食酱料食用。在食物成熟盛起之后，利用蘸、拌或淋的方法，在食物的表面附着一层味道，如此可以改善食材本身味道不足的问题，同时让食物的滋味吃起来更有层次与变化。

调味的诀窍

菜肴原料都有自己固有的属性和滋味。这些滋味有的太浓重，有的则淡而无味，有的还有腥膻异味，不能适合食用需要，必须根据食用口味的需求，运用各种调味料和调味方式进行调和后方能成为美味。

下料必须恰当、适时

在调味时，所用的各种酱料和每一种调味品的用量，必须恰当、适时。恰当就要掌握酱料的配方比例；适时就是依据调味方式，按程序操作。应当分清复合酱料中各种味道的主次，例如有些菜以酸甜为主，其他为辅；有些菜以香辣为主，其他为辅，这是做到下料恰当的前提。尤其重要的是下料准确而适时，力求程序化，掌握好用料量和下料的时机，时间早或晚，长或短都会影响菜品的质量和口味。

根据季节变化，适当调节菜肴的口味和颜色

人们喜好的口味往往随着季节的变化而有所不同。在天气炎热的时候，人们往往喜欢口味比较清淡，颜色较浅的菜肴；在寒冷的季节，则喜欢口味比较浓厚，颜色较深的菜肴。在调味时，可以在保持风味的前提下，根据季节变化，适当灵活掌握。

根据原料不同性质掌握好调味

如新鲜的原料，应突出原料本身的美味，而不宜为调味品的滋味所掩盖。追随着四季的节奏，将时令食材的鲜美原质，以最适合的烹调方式牵引出来，以满足您的味蕾。这种“呈现原味”的精神，便是烹调之道的基础。又如：带有腥膻气味的原料，要酌量去腥解腻的调味品。再如：本身无显著滋味的原料，要适当增加滋味，以补助其鲜香味的不足。

酱料调制的工具介绍

成就美味的第一课，就是要在调制酱料之前仔细研读本书，并准备好各种调制酱料的基本工具，熟记度量表中的比例关系和计算公式，这样才能得心应手地调制出阖家欢乐的幸福滋味。

标准量杯

量杯是调制酱料时，用来量取所需调味品份量的工具。有塑胶、不锈钢或透明标有刻度的玻璃制品。由于各种调味品的比重不同，即使体积相同，但重量也不一样。如1量杯水为236克，而1量杯油却是227克，因此使用前要特别留意，以免投料过量。

标准量匙

量匙是用于量少量粉状或液体调味品的工具。一组标准量匙有1大匙（盐约15克，糖约9克）、1小匙（盐约5克，糖约3克），以及1/2小匙与1/4小匙等四种规格，使用时以“平匙”为基准，材质则以不锈钢量匙为最佳，耐热又耐酸。

筛网

筛网主要是用来筛制粉状调味品的工具。筛网可使粉类松散细腻，易于搅拌，同时也可滤除杂质。如用于过筛糖粉、可可粉、五香粉等。选购时要配合搅拌酱料盆的大小择取。

打蛋器

打蛋器有手动及电动两种，是用来将材料打碎或将调味料搅拌均匀的工具。一般说来，如果家中已有“果汁机”，也可以用来代替使用。

度量换算表

1升=1000ml

1大匙=15ml=3小匙

1/2小匙=2.5ml

1量杯=约240ml

1小匙=5ml=1茶匙

1/4小匙=1.25ml



酱料的盛装与保存

酱料的盛装与保存必须妥善，如果盛装的器皿不当，保存的方法不善，就可能导致酱料变味或腐败变质。

酱料盛装器皿的选择

盛装酱料的器皿，应根据调味品不同的物理性质和化学性质选择使用。酱料的种类很多，有液体，有固体，还有易于挥发的芳香物质，因此对器皿的选择非常重要。如金属器皿不宜储盛含有过多盐分或酸度的酱料，否则容易发生化学变化，甚至还会引起污染，产生毒素影响健康。

在酱料保存容器的选择上，最好以玻璃材质为宜，其次是塑胶保鲜盒或不锈钢器皿。



酱料的保存方法

酱料最佳的保存方法是封罐冷藏。在封罐之前，一定要等酱料完全冷却，才能入罐冷藏。不论哪一种酱料，一旦开罐与空气接触，就必须尽早食用完毕，否则极易氧化变质。未食用完的酱料，千万不可倒回原罐中，以免造成污染，使新鲜酱料变质变味。封紧瓶盖后，最好贴上标签，注明制作日期，以确保酱料的品质。

酱料的保存应注意如下事项

1. 保存温度不宜过高或过低。温度过高，则酱料易溶化、混浊、变色、变味；温度过低，酱料结冻，同样也会影响品质。
2. 保存环境不宜太潮或太干。环境太潮湿，酱料易发霉腐败变质；环境太干燥，则酱料水分蒸发，变得干裂无味。
3. 避免光照及氧化。有些酱料不宜接触日光和空气，否则会氧化变质或使香气挥发失散。
4. 掌握好数量及保质期。酱料一般均不宜久存，因此要根据需求量，一次调制不可太多，并注意保质期（可控制在1~2个月内使用），以免造成变质和浪费。

番茄酸辣汁

原 料

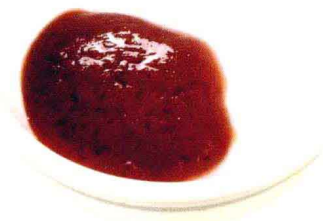
番茄沙司 100 克，辣椒粉 2 小匙，生抽 25 克，鸡汤 20 克，绿芥末、米醋各 1 大匙，精盐 1/2 小匙，白糖、鸡粉、味精各 1 小匙，葱姜汁、竹叶青酒各 1 大匙，色拉油 25 克。

做 法

锅上火，放入底油，将葱姜汁淋入煮香后，下入番茄沙司、辣椒粉炒出红油，再依序放入生抽、鸡汤、绿芥末、米醋、精盐、白糖、鸡粉、味精，最后加入竹叶青酒煮开即成。

美味秘诀

火力不宜过旺，以免焦糊。



酸辣素鳝丝

原 料

发好的大香菇 200 克，银芽 50 克，青红椒丝、熟芝麻各少许。

调 料

番茄酸辣汁 100 克，淀粉 25 克，色拉油 1 千克（实耗 50 克），香油适量。

做 法

1. 将发制好的大香菇用剪刀剪成 3 厘米长的丝，再用淀粉拌匀。
2. 炒锅上火，加油烧至七成热，下入香菇丝，炸至外皮酥脆，捞起控油。
3. 锅留底油，煸炒青红椒丝、银芽，下入番茄酸辣汁，再将炸好的香菇丝倒入，炒匀后淋香油，出锅装盘，撒上熟芝麻即可。





酸辣脆皮豆腐

原 料

豆腐1块(约500克), 鸡蛋黄2个。

调 料

番茄酸辣汁150克, 淀粉适量, 色拉油1千克(实耗50克)。

做 法

1. 豆腐先上屉蒸透, 取出晾凉后, 用刀切成火柴盒大小10块, 再沾抹鸡蛋黄, 用淀粉拍匀。
2. 炒锅上火, 加油烧至七成热, 下入豆腐块炸至金黄色, 外酥里嫩时, 捞出控油, 装入盘中。
3. 锅留底油少许, 下入番茄酸辣汁, 用少许水淀粉勾芡, 均匀地浇在豆腐上即可。

美味秘诀

豆腐先蒸一下不易碎。炸制时注意油温不可过低。

酸辣焗河鳗

原 料

鳗鱼 1 条 (约 500 克)。

调 料

番茄酸辣汁 200 克, 淀粉 25 克, 色拉油 1 千克 (实耗 50 克), 葱、姜片各 3 片。

做 法

1. 鳗鱼洗净黏液后宰杀, 顶刀切1厘米厚片, 用淀粉拍匀。
2. 炒锅上火, 加油烧至七成热, 下入鳗鱼片炸至金黄色, 捞出控油。
3. 锅留底油少许, 爆香葱姜片, 再放入炸好的鳗鱼片, 下入番茄酸辣汁, 加适量清水, 中火焗约3分钟, 见汁浓稠时, 淋少许水淀粉及明油, 出锅装盘即可。

美味秘诀

鳗鱼宰杀前用80℃热水浇淋, 待鱼身黏液变白时, 冲冷水, 用刀刮去白膜。鳗鱼炸制时, 注意油温不可过低。

