



烹饪调味料丛书

PENGRÉN TIÀOWEILIAO CÓNGBŪ



# 家庭烹饪

调  
味  
料

汤卫东 © 主编

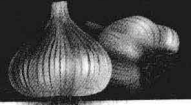


化学工业出版社



烹饪调味料丛书

PENGRÉN TIÁOWEILIAO CONGSHU



# 家庭烹饪

# 调味料

汤卫东 © 主编



化学工业出版社

· 北京 ·

本书在简单介绍家庭常用调味品基础知识的基础上,分凉菜、热菜、面食、港式及西式、其他等家庭常用调味方法。凉菜与热菜分咸鲜味、香辣味、酸甜味、酸辣味、麻味、酱香味等调味,面食分饺包馅心类、面条类、其他馅心类调味,港式及西式分类介绍时下流行调味汁,其他类分火锅、味碟、酱卤制品、灌肠调味。每种味型均详细介绍调味原料、制作方法、风味特点、适用范围、注意事项、调味举例等内容。

本书可供家庭烹饪爱好者、调味料生产企业技术人员使用。

### 图书在版编目(CIP)数据

家庭烹饪调味料/汤卫东主编. —北京: 化学工业出版社, 2010. 12

(烹饪调味料丛书)

ISBN 978-7-122-09432-2

I. 家… II. 汤… III. ①调味品-基本知识②调味法-基本知识 IV. TS972.112

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第244428号

---

责任编辑: 温建斌

文字编辑: 林丹

责任校对: 蒋宇

装帧设计: 史利平

---

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: 三河市延风印装厂

720mm×1000mm 1/16 印张9 字数151千字 2011年1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: 22.00元

版权所有 违者必究

## 《烹饪调味料丛书》编委会

主 任 朱海涛  
委 员 (以姓氏汉语拼音为序)  
范 涛 汤卫东 王茂山  
吴敬涛 谢洪山 张 淼  
朱海涛

## 本书编写人员

主 编 汤卫东  
编写人员 汤卫东 王晓平 邵清清  
泮小立 宋 娜 刘志淼  
神 萌 刘雨龙 田憬若

# PREFACE

## 前言

“民以食为天，食以味为先”，中国烹饪向来讲究调味，既重视烹饪原料的本味、调味料的赋味，更重视烹饪的五味调和。可以说，味是中国菜肴的核心，也是评判菜肴质量非常重要的因素之一。各种调味料在烹调中的化学变化、物理变化是一个复杂的过程，善烹者正是能科学合理地利用这些变化，运用变化多端的调味手段，以及加热效应，充分调动味的综合、对比、消杀、相乘、转换等作用，使中国菜肴风味千变万化，成为诱人的核心。如果说烹饪的目的是养生，那么调味就是实现养生这一目的的重要手段，烹调者通过制造美味刺激人的食欲，同时也促进了消化液的分泌，有利于菜肴的消化吸收，进而达到养生的目的。

正是由于调味在烹饪过程中的重要性，因此要烹制出美味佳肴，调味品的选择、组配，调味方法的运用就成为关键性因素，甚至成为餐饮企业竞争的重要手段之一。家庭日常饮食也是这样，随着人民生活水平的提高和消费意识的变化，更多的人把自己烹调作为缓解工作压力、调节生活情趣的一种方法，但是调味方法和调味技术却是困扰大多数烹饪爱好者的重大问题，很多人认为难以掌握的就是调味，总感觉自己做的不如饭店做的好吃，其实最主要的问题就是不知道如何调味，不知道各种调味料是如何搭配的。

为了让更多的烹饪爱好者能够掌握调味基本原理及技术，本书对常见调味品进行了详尽的介绍，让您在全面了解各类调味品的基础上，能正确选择调味品，熟练运用调味品；并通过详细讲解各种凉菜、热菜、面食、西餐以及酱卤制品、灌肠制品、火锅等常见调味料的调配方法、调配过程中的注意事项等，

使您对各种味型的调味料、调味品的运用有更清楚的认识。

本书力图通过简洁的语言表述较为复杂的调味过程，书中涉及的调味料均以味型为主体进行介绍，以方便读者查找、检索。书中所用调味品大多是超市中常见的调味品，所列数据尽可能做到准确，以方便烹饪爱好者实践。同时必须明确的是，正是由于中华民族的善于知味、辨味、用味、造味，才造就了中国烹饪数不清的味道，所谓“食无定味，适口者珍”，中国烹饪的味永远是处于变化之中的，因此希望广大烹饪爱好者能举一反三，不断提高自己的调味技术。

希望本书能成为广大烹饪爱好者的助手，也希望它能成为专业厨师的调味参考。

编者

2010年5月

# CONTENTS



# 目录

## 第一章 常用调味品

1

### 第一节 咸味调味品

1

一、食盐

1

二、酱油

2

三、酱

3

四、豆豉

5

五、豆腐乳

5

### 第二节 甜味调味品

7

一、蔗糖

8

二、蜂蜜

9

三、饴糖、淀粉糖

10

### 第三节 酸味调味品

10

一、醋

11

二、番茄酱

12

三、柠檬汁

13

### 第四节 鲜味调味品

13

一、植物性鲜味调味品

14

二、动物性鲜味调味品

16

### 第五节 酒类调味品

18

一、酒及其分类

18

二、各种酒的特点及其在烹饪中的应用

19

### 第六节 辣味调味品

26

一、辣味调味品概述

26

二、常用辣味调味品

26

第七节 香辛调料	30
一、香辛调料概述	30
二、香辛调料的特点	30
三、常用香辛调料	31

## 第二章 凉菜调味料

36

第一节 咸鲜味型	36
一、盐水味	36
二、葱油味	36
三、白油味	37
(一) 白油味汁	37
(二) 温拌味汁	37
四、香油味	37
五、卤水味	37
(一) 红卤水	37
(二) 白卤水	38
(三) 简易卤水	38
(四) 精卤水	39
第二节 香辣味型	39
一、芥末味	39
(一) 芥末糊	39
(二) 芥末汁	40
(三) 芥末油汁	40
二、咖喱味	41
(一) 咖喱拌汁	41
(二) 油咖喱(咖喱油)	41
三、红油味	41
(一) 红油味汁(一)	41
(二) 红油味汁(二)	42
四、蒜泥味	42



(一) 蒜泥汁	42
(二) 高档蒜泥味料	42
五、辣根味	43
六、鱼香味	43
<b>第三节 酸甜味</b>	43
一、糖醋味	43
二、茄汁	44
三、柠檬味	44
<b>第四节 酸辣味</b>	45
一、酸辣味	45
(一) 酸辣汁	45
(二) 老醋汁	45
二、姜汁味	45
三、醋椒味	46
<b>第五节 麻味</b>	46
一、麻辣味	46
二、椒麻味	46
三、椒盐味	47
四、怪味	47
<b>第六节 酱香味</b>	48
一、麻酱味	48
(一) 蒜泥麻酱汁	48
(二) 麻酱味汁	48
二、沙茶酱汁	48
<b>第七节 其他特色调味汁</b>	49
一、胶东醉蟹汁	49
二、鲁味酥鱼汁	49
三、香糟味	50
(一) 香糟味汁(一)	50
(二) 香糟味汁(二)	50

四、炆汁	50
五、蚝油汁	51
六、干拌味汁	51
七、夫妻肺片调味料	51
八、醉汁	51
<b>第八节 蘸汁(酱、料)</b>	<b>52</b>
一、红卤作料汁	52
二、白卤作料汁	52
三、海鲜醋酱汁	52
四、烤鸭酱	53
五、老虎酱	53
六、芥辣汁	53
七、姜蓉蘸汁	54
八、蒜蓉麻汁酱	54
九、蒜泥醋汁	54
十、蒜椒白醋汁	54
十一、香油蘸汁	55

### 第三章 热菜调味料

56

<b>第一节 咸鲜味型</b>	<b>56</b>
一、盐水味	56
二、葱油味	56
三、白油味	57
四、香油味	57
五、卤水味	57
六、咸鲜味	58
(一) 咸鲜蒸炖汁	58
(二) 咸鲜味爆熘汁	58
<b>第二节 香辣味型</b>	<b>59</b>
一、芥末味	59

(一) 芥末味料	59
(二) 绿芥末胡椒味	59
二、咖喱味	59
(一) 咖喱酱料(一)	59
(二) 咖喱酱料(二)	60
(三) 新型咖喱酱味	60
三、红油味	61
四、蒜香味	61
(一) 炸蒜肉	61
(二) 蒜蓉味汁	61
五、豉蚝汁	62
六、糊辣味	62
七、豆瓣味	63
第三节 酸甜味	63
一、番茄味	63
二、茄汁味	63
三、荔枝味	64
四、糖醋味	64
(一) 糖醋味汁(一)	64
(二) 糖醋味汁(二)	65
(三) 糖醋卤	65
第四节 酸辣味	66
一、酸辣味	66
(一) 酸辣味之一(炆烩菜酸辣味)	66
(二) 酸辣味之二(烧炒菜酸辣味)	66
二、醋椒味	67
三、鱼香味	67
(一) 鱼香味汁(一)	67
(二) 鱼香味汁(二)	67
第五节 麻味	68

一、麻辣味	68
(一) 麻辣味汁(料)(一)	68
(二) 麻辣味汁(二)(海派麻辣味)	68
二、椒麻味	69
三、陈皮味	69
第六节 酱香味	70
一、沙茶酱	70
二、豆瓣酱味	70
三、五味豆瓣酱汁	71
四、XO鲜酱	71
五、柱酱味	72
六、酱爆料	72
第七节 咸辣味	72
一、家常味	72
二、辣炒料	73
第八节 咸甜味	73
一、红烧汁	73
二、油焖汁	74
第九节 烧烤汁	74
一、烧烤汁(一)	74
二、烧烤汁(二)	74
三、烧烤汁(三)	75
四、烤串料	75

## 第四章 面食调味料

76

第一节 饺包类馅心料	76
一、荤馅	76
(一) 猪肉类	76
(二) 牛羊肉类	79
(三) 家禽类	81

(四) 水产类	83
二、素馅	85
(一) 蔬菜类	85
(二) 瓜果类	86
三、混合馅	87
第二节 面条调料	88
一、调味酱	88
(一) 炸酱	88
(二) 麻汁(酱)	89
二、调味卤	89
(一) 大卤汁	89
(二) 凉面调味卤	90
(三) 臊子卤	90
第三节 其他面食馅心料	91
一、糖馅	91
(一) 白糖馅	91
(二) 水晶馅	91
(三) 黑芝麻蓉馅	91
(四) 糖包馅	92
二、泥蓉馅	92
(一) 豆沙馅	92
(二) 枣泥馅	92
(三) 莲蓉馅	93
(四) 豆蓉馅	93
三、果仁蜜饯馅	94
(一) 五仁馅	94
(二) 葡萄干馅	94
(三) 百果馅	94
四、椒盐馅	95

第一节 港式调味料	96
一、西汁	96
二、西柠汁	96
三、果汁	97
四、豉蚝汁	97
五、黑椒酱	97
六、芡汤	98
七、金沙料	98
八、避风塘料	98
九、鲜皇汁	99
十、OK汁	99
十一、XO酱	100
十二、港式千岛汁	100
十三、噏汁	100
第二节 西式调味料	101
一、布朗基础汤	101
二、鸡基础汤	101
三、少司	102
四、布朗少司	102
五、马乃司少司	103
六、咖喱少司	103
七、红椒少司	104
八、葡萄少司	104
九、千岛少司	104
十、千岛汁	104
十一、醋油汁	105
十二、法国汁	105
十三、意大利汁	105

十四、黑胡椒酱	106
十五、炸烤汁	106
十六、串烧料	106
十七、卡夫奇妙酱汁	107
十八、烤肉酱汁	107

## 第六章 其他调味料

108

<b>第一节 火锅调味料</b>	108
一、红汤火锅底料（麻辣脂香型）	108
二、红汤火锅底料（麻辣兼香型）	108
三、干锅底料	109
四、冷锅鱼底料	110
五、麻辣火锅红油	110
六、干锅红油	111
七、泡椒火锅油	111
八、牛油红汤卤	112
九、家常红汤卤	112
十、复制红汤卤	113
十一、无渣火锅红汤卤	113
十二、毛肚火锅料	114
十三、双味火锅料	115
十四、涮羊肉料	115
十五、羊肉火锅料	116
十六、肥牛火锅料	116
<b>第二节 味碟</b>	117
一、干油碟	117
二、冷锅鱼味碟	117
三、香辣酱味碟	118
四、麻酱味碟	118
五、香油味碟	118

六、蒜蓉香油味碟	119
七、辣豉味碟	119
八、椒油味碟	119
九、沙茶辣酱味碟	120
十、花生辣酱味碟	120
十一、沙茶海鲜酱味碟	120
<b>第三节 酱卤制品、灌肠调味料</b>	121
<b>一、酱卤制品调味料</b>	121
(一) 酱肉料	121
(二) 酱汤	121
(三) 白卤汁	122
(四) 五香酱牛肉料	122
(五) 糟卤料	123
<b>二、灌肠调味料</b>	123
(一) 广式香肠料	124
(二) 哈尔滨香肠料	124
(三) 川式香肠配料	124
(四) 天津丁香肠料	124
(五) 上海灌肠料	124
(六) 北京香肠料	124
(七) 莱芜香肠料	125
(八) 济南南肠料	125
(九) 辽宁大众肠料	125
(十) 河南香肠料	125
(十一) 蒜肠料	125
(十二) 枣肠料	125
(十三) 红肠料	125
(十四) 白肠料	126





# 第一章 常用调味品

在烹饪调味过程中，我们需要用到各种类型的调味品，只有比较清楚地了解各种调味品的基本特征，才能做到更准确、科学地调味。

本章主要介绍各类调味品的性质和特征，包括咸味调味品、甜味调味品、酸味调味品、鲜味调味品、酒类调味品、辣味调味品和香辛调料七部分。

## 第一节 咸味调味品

咸味有“百味之王”的美称。它既可以独立存在，也是各种复合味的基础味。所以在实际运用中，应首先掌握咸味调味品的使用方法以及与其他味的相互关系。

咸味调味品具有解腻、提鲜、除腥、去膻，以及突出原料中鲜香味道的作用。

在调味中，咸味与其他味之间存在以下关系：①鲜味可使咸味变得柔和。所以若不慎加盐过量可通过添加适量味精减轻咸味。咸味可使鲜味更突出。因此，以咸味为主的菜肴、汤需要添加适量的盐来增鲜。②在以咸味为主的菜肴中放些糖，可以使咸味变得更加柔和。③添加少量的醋酸，则咸味增加。添加多量醋酸，咸味减弱。此外，咸味与苦味、咸味与辣味均有相互消减的作用。

常见的咸味调味品主要有食盐、酱油、酱类、豆豉、豆腐乳等。

### 一、食盐

食盐是应用最为广泛的调味品，它对于人类的生存和健康有着十分重要的作用，其主要成分为NaCl。食盐有较强的渗透性，入味较快，所以食盐调味时一般可先加入其他调味料，最后加入食盐。

#### 1. 分类

市场上的盐大都是碘盐，此外也有部分锌盐、硒盐、低钠盐等营养盐。还有诸如各种辣味盐、胡椒盐、五香盐、汤料盐、香菇盐、花椒盐、大虾盐等风味盐可供选择。

