



烹饪调味料丛书

PENGRÉN TIÀOWÈILIÀO CÓNGBÙ



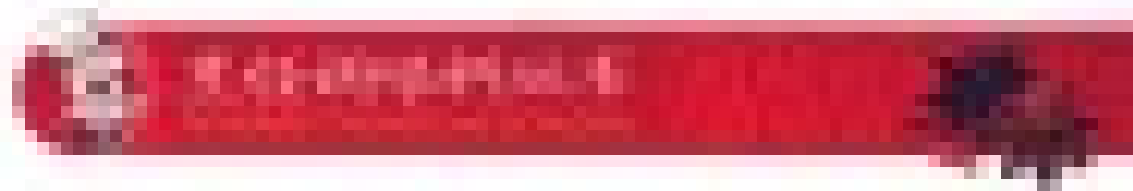
# 中餐冷菜

## 烹饪调味料

王茂山 朱海涛 © 主编



化学工业出版社



# 中西冷菜

## 烹饪调味料

主 编 李 海 涛  
副 编 李 海 涛 李 海 涛



◎ 中国轻工业出版社



烹饪调味料丛书  
PENGRÉN TIÀOWÈILIÀO CÓNGBŪ



# 中餐冷菜 烹饪调味料

王茂山 朱海涛 ◎ 主编



化学工业出版社

· 北京 ·



本书在介绍中餐冷菜常用调味品基本知识的基础上,着重介绍咸鲜味、咸甜味、甜酸味、咸酸味、甜香味、咸辣味、咸香味、酸辣味8种味型复合调味料的配制方法及烹饪应用。每种味型均详细介绍调味配比、制作方法、适用范围、风味特点、注意事项、菜式举例、举一反三等内容。

本书可供广大餐饮企业厨师、管理人员及调味料生产企业技术人员使用。

### 图书在版编目(CIP)数据

中餐冷菜烹饪调味料/王茂山,朱海涛主编. —北京:化学工业出版社, 2011. 1

(烹饪调味料丛书)

ISBN 978-7-122-09777-4

I. 中… II. ①王…②朱… III. ①中餐凉菜-调味品-基本知识 IV. TS972. 112

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第207415号

---

责任编辑:温建斌

文字编辑:谢蓉蓉

责任校对:边涛

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)

印刷:北京永鑫印刷有限责任公司

装订:三河市万龙印装有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张10<sup>1</sup>/<sub>4</sub> 字数179千字 2011年2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:28.00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 王茂山 朱海涛  
编写人员 朱海涛 王茂山 贾吉京  
李 健 屈玉亮 杨宏伟  
张浩美 于 刚

# PREFACE



## 前言

中餐冷菜调味技术就是运用各种调味品和有效的调制手段，使调味料之间及调味料与主配料之间相互作用、协调配合，从而赋予冷菜菜肴一种新的滋味的过程。中餐冷菜调味是冷菜风味产生的影响因素之一，其成败将直接影响冷菜的风味质量。要掌握调味技术，就必须了解调味原理和规律、调味的的方法和程序以及调味的的基本要求。调味看似简单，其中却蕴藏着大学问。

本书以中餐冷菜调味的味型为主线，系统地阐述了中餐冷菜调味的的基本方法和基本知识，详细讲解了各种冷菜味型的调制，每一种味型后附有典型菜例，便于读者理解和具体使用。典型菜例从原料的选择到成菜装盘，步骤详细，并举一反三，相信会使读者得到事半功倍的学习效果，进一步提高对中餐冷菜调味的理解和掌握。尤其是第二章中餐冷菜复合味调制部分中，编者从餐饮市场常见原料入手，结合自己的长期烹饪教学经验和餐饮市场上的新技术手段，整理总结了调味配比，以方便读者在烹调实践中使用。书中提供的生产配比，由于目前国内各生产厂家的调味品配比存在差异，因而没有标出调味品的品牌，具体调制时会有一定误差，请读者使用时根据地域及调味品的差异灵活调整掌握。

本书可供广大餐饮企业厨师、管理人员及调味料生产企业技术人员使用，也可作为各类烹饪院校师生的培训教材，也可供烹饪爱好者阅读。

由于烹饪所涉及的知识太多，加之作者水平有限，不当之处在所难免，敬请读者批评指正。

编者

2010年9月



# 目录

# CONTENTS

## 第一章 常用基本调味品介绍

1

### 第一节 咸味调味品

1

#### 一、盐

1

#### 二、酱油

2

#### 三、酱类

4

#### 四、豆豉

5

#### 五、虾酱

6

#### 六、豆腐乳

6

#### 七、海鲜酱

8

#### 八、喼汁

8

#### 九、韭花酱

9

### 第二节 甜味调味品

9

#### 一、蔗糖

10

#### 二、饴糖、淀粉糖

11

#### 三、蜂蜜

11

#### 四、其他甜味调味品

12

### 第三节 酸味调味品

12

#### 一、醋

12

#### 二、番茄酱

13

#### 三、其他酸味调味品

13

### 第四节 鲜味调味品

15

#### 一、普通味精

15

#### 二、强力味精

17

#### 三、菌油

17

#### 四、素汤

18

#### 五、海鲜汁

18

六、浓缩鸡汁	18
七、蚝油	18
八、鱼露	18
九、虾子	19
十、虾油	19
十一、蟹油	19
十二、蟹酱	20
十三、蛭油	20
十四、海胆黄及海胆酱	20
十五、荤汤	21
十六、鸡精	21
十七、牛肉精	21
<b>第五节 酒类调味品</b>	22
一、白酒	22
二、南酒	22
三、香糟	23
<b>第六节 香辛料</b>	23
一、香辛调料的特点	23
二、香辛调料的功能	24
三、香辛料的品种	24
(一) 辣味香辛料	24
(二) 麻味香辛料	29
(三) 常用芳香类香辛料	30
<b>第七节 香味调味料</b>	35
一、花生酱	35
二、芝麻酱	35
三、乙基麦芽酚	35
四、五香粉	36
五、咖喱粉	36
六、十三香	36
七、桂花酱	36



## 第八节 苦味调味料

37

### 一、茶叶

37

### 二、菊花

37

## 第二章 中餐冷菜常用调味料

38

### 第一节 咸鲜味型

38

#### 一、本味咸鲜料

38

#### 二、芳香咸鲜料

40

#### 三、酥香咸鲜料

41

#### 四、盐水味咸鲜料

41

#### 五、干香咸鲜料

43

#### 六、葱油味料

44

#### 七、姜汁味料

45

#### 八、芫香味料

45

#### 九、麻酱味料

46

##### (一) 麻酱味汁

46

##### (二) 麻酱芥末汁

47

##### (三) 红乳麻酱味汁

47

#### 十、糟香味料

48

#### 十一、卤香味料

49

##### (一) 卤味调味汁

50

##### (二) 白卤水

52

##### (三) 红卤水

55

##### (四) 精卤水

57

##### (五) 川式卤猪头肉料

59

##### (六) 潮州卤水料

59

##### (七) 飘香卤水料

61

##### (八) 新潮油卤料

61

##### (九) 乳鸽卤水料

62

##### (十) 卤扒鸡料

63

##### (十一) 广式精卤料

64

##### (十二) 泰式卤水料

65

(十三) 闽式白卤水料	65
(十四) 黔味卤水料	66
(十五) 骨香乳鸽卤水料	67
(十六) 卤脆鹅卤水料	68
(十七) 贵妃鸡卤水料	69
(十八) 汾酒牛腱卤水料	69
(十九) 浸墨鱼卤水料	70
(二十) 油鸡水	70
(二十一) 油卤汁	71
(二十二) 浸鸭脯卤水料	72
(二十三) 汾蹄卤水料	72
(二十四) 甑鹅卤水料	73
(二十五) 五香茶叶蛋水	74
十二、虾子(米)味料	74
十三、三合汁	75
十四、生吃拌汁	77
(一) 刺身汁	77
(二) 日式芥末汁	78
十五、饺子醋(蒜汁醋)	78
十六、凉拌汁	79
(一) 凉拌汁(一)	79
(二) 凉拌汁(二)	80
十七、生鱼汁	80
十八、拌海螺汁	81
十九、拌海肠汁	81
二十、拌海参汁	82
二十一、拌海蜇汁	82
二十二、拌茼蒿汁	83
二十三、凉拌面汁	83
二十四、蒜泥味料	83
(一) 蒜泥汁	84
(二) 蒜香汁	85
二十五、酒醉料	85

(一) 醉汁	85
(二) 醉蟹汁	86
(三) 醉鸡汁料	87
(四) 冰镇醉蟹汁	88
二十六、鱼露汁	89
二十七、沙姜油汁	90
(一) 沙姜油料	90
(二) 沙姜葱油汁	90
<b>第二节 咸甜味型</b>	91
一、咸甜味料	91
二、酱香味料	92
(一) 酱腌味料	92
(二) 酱煮味汤料	93
三、五香味料	96
四、烟香味料	97
(一) 烟香味料	97
(二) 烟熏鲳鱼汁	99
五、腌叉烧汁	99
六、腐乳味料	100
(一) 腐乳味汁	100
(二) 青椒乳汁	100
七、三酱汁味料	101
八、虾卤油汁味料	102
九、川式飘香酱	103
十、川式江湖酱	104
十一、糟椒味料	105
十二、蒜椒汁味料	105
十三、奇味酱香味料	106
十四、农家蘸汁味料	107
十五、烤鸭面酱	108
十六、烤鳗鱼汁	109
<b>第三节 甜酸味型</b>	110
一、乳猪皮水	110

二、烧鸭(鹅)皮水	111
三、酥鱼汁	112
四、糖醋味料	113
(一)糖醋味汁(调汁)	113
(二)糖醋味汁(熬汁)	114
五、茄汁味料	115
六、山楂酱	116
七、莓香果柠酱	116
八、话梅味汁	117
九、柠檬味汁	117
十、橙味汁	118
十一、梅酱汁味料	118
十二、沙拉酱	119
十三、果珍沙律酱	120
十四、千岛沙拉酱	120
十五、酸梅汁	121
十六、凤梨汁	121
十七、菊梨汁	122
十八、富贵汁	122
<b>第四节 咸酸味型</b>	123
一、泡菜味	123
(一)四川泡菜味(传统型)	123
(二)四川泡菜味(简单型)	124
二、西式泡菜汁	124
三、老醋汁	124
四、醋酸汁	125
<b>第五节 甜香味型</b>	126
一、纯甜味汁	126
二、冰糖汁	127
三、蜜汁味料	127
四、糖桂花汁	128
五、桂花菠萝酱	130
六、麻糖味汁	130

第六节 咸辣味型	131
一、麻辣味料	131
(一) 口水鸡料	131
(二) 麻辣味料	132
二、红油味料	134
三、陈皮味汁	135
四、咖喱味汁	136
五、芥末味汁	136
六、家常味汁	137
七、糊辣味汁	138
八、辣白菜酱	139
九、鱼香味汁	139
十、五香辣味汁	140
第七节 咸香味型	141
一、咸香味汁	142
二、花椒盐味汁	142
三、椒麻汁	143
四、葱椒味汁	144
五、南乳酱	144
第八节 酸辣味型	146
一、酸辣味汁	146
二、泡椒味汁	146
三、怪味汁	147
四、蔗香怪味酱	148
五、泰式凤爪水	148
六、野山椒味汁	149
七、小米椒味汁	149



# 第一章 常用基本调味品介绍

## 第一节 咸味调味品

### 一、盐

盐即食盐，主要成分为氯化钠，此外还有少量水分、卤汁及其他杂物。氯化钠是人体不可缺少的物质。氯化钠进入人体后，可分解为氯离子和钠离子，可调节体内酸碱平衡，并维持体液的渗透压，维持神经、肌肉的正常功能和保持细胞的透过性等。

盐从味型角度可分为辣味盐、胡椒盐、五香盐、汤料盐、香菇盐、花椒盐、大虾盐等风味盐；从营养学角度可分为加碘盐、加锌盐、加硒盐、低钠盐等营养盐。下面着重介绍一些风味盐和营养盐。

(1) 风味盐 风味型食盐是在食盐中添加其他调料或增味剂制成的具有特殊风味的食盐。如蒜味盐是以占18%~21%的蒜粉与占79%~82%的精盐混合，再加入其他增味剂及调料配制而成，具有浓郁的蒜香；芹菜籽盐是以占25%的芹菜籽粉和精盐配制而成，具有浓郁的芹菜香气；麻辣盐是以精盐、花椒、胡椒或辣椒及增味素等配制而成，具有突出的麻辣味；海味盐是以精盐、海米、淡菜、味精等配制而成，具有诱人的海鲜鲜味。另外还有椒盐、胡椒盐、五香盐、芝麻盐、芫荽盐等多种。风味盐因具有所添加调料的特殊风味，广泛应用于菜点调味，可赋予菜点丰富味型。

(2) 营养盐 营养盐是在食盐中添加人体必需的营养素而制成的具有一定食疗、保健作用的盐。如加碘盐是将氯化钠与碘化钾（或碘酸钾）按一定比例配制而成，具有防止人体缺碘的作用；加锌盐是将氯化钠与锌强化剂按一定比例配制而成，具有防止人体因缺锌而引起生长发育迟缓、智力减退等症的作用；加硒盐是将氯化钠与硒强化剂按一定比例配制而成，具有防止人体因缺硒引起的代谢受阻、心脏病、高血压、中风等症的作用。另外，低钠盐亦属营养盐，它是由65%的氯化钠、25%的氯化钾、10%的氯化镁或硫酸镁配制而成，具有防止人体因摄取氯化钠过多而引起的高血压、脑血管病、心脏病等症的作用。

盐在烹调中的作用是十分重要的，人们常将食盐的咸味称为“百味之王”，“一盐调百味”。食盐在烹饪中的作用是：赋味作用、增鲜作用、增强黏稠度、调节原料的质地和口感、调节面团发酵速度、可作传热介质、杀菌防腐作用（一般杂菌在5%的食盐浓度下、病原菌在7%~10%的食盐浓度下、酵母菌在20%左右的食盐浓度下即停止生长，食盐的杀菌防腐作用需在一定浓度下方能有效）。

在使用其他咸味调味品及含盐原料时，应注意其含盐量，以便准确调味。常见咸味调味品及含盐原料的含盐量一般为：酱油18%，黄酱20%，甜面酱16%，虾酱22%，鱼露27%，虾油25%，蟹糊18%，蚝油9%，豆腐乳14%，豆豉20%，干贝5%，香肠9%，腊肉10%，海米7%，虾皮9%，金华火腿10%，榨菜13%等。

盐在调味过程中常与其他调料一同使用，使用过程中几种调料之间必然发生作用，形成一种复合味。一般说，以咸味为主调味，加入少量醋，咸味会更加突出，加入多量醋时，咸味会减弱。以咸味为主调味时，加入糖，可使咸味减弱；以甜味为主调味时，加入微量咸味，可在一定程度上增加甜味。以咸味为主调味时，加入味精可使咸味缓和；以鲜味为主调味时，加入少量食盐，会增加菜肴的鲜度。冷菜中常见用法有以下三种情况。

① 提前使原料入味。在冷菜烹调前加盐，即在原料加热前加盐，目的是使原料有一个基本咸味，并有使肌肉或组织收缩的目的，使菜肴成熟后入味，口感筋道。但要有一定的腌制时间要求，如南京盐水鸭。

② 调味中加盐，应在最后加入，尤其是蔬菜类菜肴，因为在盐的渗透压的作用下，原料容易出水，影响口感和外观、质地。

③ 一般冷菜调味，如炆、拌类烹调方法，加盐量以1%~1.2%，腌制类菜肴加盐量一般在10%~15%，食盐有高渗透作用，还能抑制细菌的生长，从而延长腌制冷菜的保质期。

**友情提示：**我国专家建议，应注意控制每日摄盐量，每天摄盐量以0.086~0.143克/(千克体重·人)为宜。

## 二、酱油

酱油是以富含蛋白质的豆类和富含淀粉的谷类及其副产品为主要原料，在微生物酶的催化作用下分解熟成并经浸滤提取的调味汁液。其生产工艺不同，品种有异。现将酱油分类介绍如下。

### 1. 我国行业标准中的酱油分类

(1) 酿造酱油 酿造酱油是以豆、谷类或其他粮食为主要原料，经曲菌酶分解，使其发酵熟成的调味汁液。可供调味及复制用。有高盐发酵酱油、低盐发酵酱油、无盐发酵酱油三种。

(2) 再制酱油 再制酱油是指以酿造酱油为基料, 添加其他调味品或辅助原料进行加工再制的产品。其体态有液态和固态两种, 均供调味用。有液态再制酱油、固态再制酱油、酱油状调味汁三种。

## 2. 商业流通中的酱油分类

在商业流通中, 有的按生产方法分类, 有的按添加风味物质分类, 还有的按形态分类, 现将常见种类介绍如下。

(1) 抽油 即通常所说的酱油。古法提取酱油, 以有蜂眼的管子插入酱缸中, 酱油渗入管内, 抽取而出。第一次抽取的质量最好, 称“头抽”; 第二次抽取的称“二抽”, 质量次之; 第三次抽取的称“三抽”, 质量最差。

(2) 生抽 是一种不用焦糖增色的酱油, 以精选的黄豆(7份)和面粉(3份)为原料, 用曲霉制曲经曝晒、发酵成熟后提取而成, 并以提取次数的先后分为特级、一级和二级。其成品色泽较一般酱油浅, 风味鲜美而具有咸味, 一般用于冷菜的调味, 多用于色泽要求较浅的菜肴。

(3) 老抽 是在生抽中加入用红糖熬制成的焦糖, 再经加热搅拌、冷却、澄清而制成的浓色酱油。按生抽的级别相应分为特级、一级、二级。其风味、使用方法与酱油基本相同, 一般用于菜肴的调色, 使用后菜肴具有酱红色, 尤其适用于色泽要求较深的菜肴。

(4) 复制红酱油 是在酱油中加入红糖、八角、山柰、草果等调味品, 用微火熬制, 冷却后加入味精制成的酱油。可用于冷菜及面食调味。

(5) 白酱油 是未调酱色或酱色较浅的化学酱油。风味与普通酱油相同, 只是色泽呈浅黄色或无色。多用于要求保持原料原色的菜肴, 如白蒸、白煮、白拌等。

(6) 甜酱油 是以黄豆制成酱坯, 配加红糖、饴糖、食盐、香料、酒曲酿造而成的酱油, 色泽酱红, 质地黏稠, 香气浓郁, 咸甜兼备, 咸中偏甜, 鲜美可口。用法同普通酱油, 尤以浇拌凉菜为宜。

(7) 美极鲜酱油 用大豆、面粉、食盐、糖色、鲜贝等加工制成的浅褐色酱油, 其味极鲜, 多用于清蒸、白煮、白焯等菜肴的浇蘸佐食, 或用于凉拌菜肴。

(8) 辣酱油 是一种兼有辣、咸、酸、甜、鲜等滋味的复合型液体调味品, 是在酱油中加入辣椒、生姜、丁香、砂糖、红枣、鲜果及上等药材, 经加温、浸泡、熬煎、过滤而成的酱油。其色酱红, 具有咸、鲜、辣、甜、酸、香等多种味感, 多用于蘸食及调拌冷菜, 五味俱全, 富有养分, 具有促进食欲、帮助消化的特点。另外, 在西餐中较多使用。

(9) 加料酱油 此类酱油是在酿造过程中加入动物或植物原料, 制成具有特殊风味的酱油。如草菇老抽王、香菇酱油、虾子酱油、蟹子酱油、五香酱



油等。

目前市场上酱油品牌繁多，其质量亦有较大差异，消费者在选购时应认准信誉较好的厂家及品牌。酱油按国家规定应注明“凉拌”、“烹调”字样。有“凉拌”等字样的说明此酱油卫生指标较高，可以直接调拌凉菜；而有“烹调”等字样或无标注者，则应加热后方可调拌凉菜，或直接用于加热菜品。

酱油在烹饪中的的作用是：赋味作用、增色作用、增香作用、除异解腻作用。

酱油在菜点中的添加量主要受两个因素的制约，一是菜肴的咸度，二是菜肴的色泽。一般酱油含盐量在16%~20%，减盐酱油或低钠酱油在10%左右，这样就可以根据酱油含盐量及菜点咸度的要求确定酱油用量的多少。如只靠酱油中所含的氯化钠来确定菜肴咸度的话，则菜肴的色泽就会过重，所以从菜肴要求的色泽角度出发，在需用酱油的菜肴中，其添加量也应根据菜肴的色泽要求而定。另外，酱油在赋予菜肴咸鲜口味时，还附带了不少水分，在有些菜肴制作或馅心调制时，添加量应加以限制。若菜肴咸度不够，则一般加食盐补味。

### 三、酱类

酱是以富含蛋白质的豆类和富含淀粉的谷类及其副产品为主要原料，在微生物酶的催化作用下分解熟成的发酵型糊状调味品。酱经过发酵具有独特的色、香、味，含有较高的蛋白质、糖、多肽及人体必需的氨基酸，还含有钠、氯、硫、磷、钙、镁、钾、铁等离子。中医认为酱味咸性寒，有除热解毒之功效，内服可解时行暑热、内脏郁热及各种药毒、食毒等；外敷可治诸毒虫咬伤。

酱在烹饪中起的作用是赋味、增色、添香、去腥、解腻等。但酱的风味与酱油不同，并较酱油黏稠，故在应用上有些差异。

酱的用量多少首先要根据菜点咸度要求、色泽要求及品种不同来确定，其次因酱有较大的黏稠度，使用后可使菜品汤汁黏稠或包汁，不需勾芡或少勾芡。酱的含盐量以16%计，其具体投料量要视具体菜品确定。

酱是我国传统的咸味调味品，因其原料不同，工艺差异，品种有所不同，现将市售品种分类介绍如下。

#### 1. 豆酱

以豆类为主要原料，经过曲菌酶分解，使其发酵熟成的酱类，可直接佐餐或供复制用。

(1) 黄豆酱 以黄豆为主要原料加工酿制的酱类，有干态黄豆酱和稀态黄豆酱两种。

(2) 蚕豆酱 以蚕豆为主要原料加工酿制的酱类，分为生料蚕豆酱和熟料蚕豆酱。