



烹饪调味料丛书

PENGRÉN TIÀOWEILIAO CÓNGBŮ



中餐热菜

烹饪调味料



王茂山 朱海涛 © 主编



化学工业出版社



烹饪调味料丛书

PENGRÉN TIÀOWEILIAO CONGSHU



中餐热菜

烹饪调味料



化学工业出版社

·北京·

本书在介绍食品风味和调香工艺基础知识的基础上,分简单复合调味、多重复合调味、增香调味三类介绍咸鲜味、咸甜味、甜酸味、咸酸味、甜香味、咸香味、咸辣味、酸辣味等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

中餐热菜烹饪调味料/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 978-7-122-09856-6

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第216039号

责任编辑:温建斌

文字编辑:闫敏

责任校对:宋玮

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14 字数249千字 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: 38.00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 李 健

屈玉亮 杨宏伟 张浩美

于 刚 贾吉京 卢 健

辛玉彬

PREFACE



前言

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，从而赋予菜肴一种新滋味的过程。调味是菜肴风味产生的影响因素之一，其成败将直接影响菜肴的风味。要掌握调味技术，就必须了解调味的原理和规律、调味的的方法和程序以及调味的基本要求。《吕氏春秋·本味篇》有“久而不弊，熟而不烂，甘而不浓，酸而不酷，咸而不减，辛而不烈，淡而不薄，肥而不膩”的记述，这已经成为中国烹饪调味的标准。调味看似简单，其中却蕴藏着大学问。

本书共分五章，从热菜调味角度出发，以实用、科学作为热菜调味的指导思想，以热菜调味的味型为主线，典型菜例以经典、流行作为选取原则。本书系统地阐述了热菜调味的的基本方法和基本知识（食品风味和调香工艺），讲解了各种味型调味料的调制，每一种味型后附有典型菜例，便于读者理解和具体使用。典型菜例列出了从原料选择到成菜装盘的全部工艺过程，举一反三，使读者得到事半功倍的学习效果，从而进一步提高对热菜调味的理解和掌握。在热菜风味产生基本知识中，着重介绍了调味的原理和方法，这些调味的经验和规律，对于读者准确调味和突出菜肴的风味特色会大有帮助。在具体调味味型部分，本书按味型的主要呈味来分类，便于读者查找和选取，书中详细说明了每种味型的具体构成和用量，便于读者实际操作和掌握。

对于各味型的具体调制，作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

调味品配比存有差异，书中没有标出调味品的品牌，且调味本身就有地域差异，这就要求烹调调味时要在参阅配比的同时根据实际再稍做调整。生产配比的具体化，便于读者学习和掌握复杂的生产流程，降低工艺操作难度，提高使用的操作效果，对提高生产质量打下基础。本书在生产配比的后面，选择了部分目前国内餐饮市场上大众普遍认同的美味佳肴展示给读者，主要介绍了典型菜例及烹制流程。希望读者在厨房中一展身手，呈现美食的同时，也有一分收获的喜悦。本书可作为各类烹饪院校师生、专业厨师、食品专业人员的培训教材，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，以期今后改正。

编者

2010年9月

CONTENTS

目录

第一章 食品风味

1

第一节 食品的味觉

1

一、味觉生理

1

二、味觉的基本特性

2

三、食品风味的特点

5

四、食物风味的实质

5

五、各种味觉的互相影响

6

第二节 基本味与调味方法

7

一、基本味

7

二、调味方法和阶段

11

第三节 调味工艺原理

13

一、调味原理

14

二、调味工艺的基本规律和要求

16

第四节 火候与食品风味的关系

19

一、火候与上色

19

二、火候与增香

20

三、火候与入味

21

四、火候与成形

22

五、火候与质感

22

六、火候与营养

22

第二章 调香工艺

23

第一节 嗅感及其特性

23

一、嗅感生理

23

二、嗅觉的基本特性

24

第二节 香气的种类	25
第三节 调香工艺原理	26
一、调料调香的原理	26
二、热变生香的原理	27
第四节 调香方法	28
一、调香工艺的阶段和层次	28
二、调香的方法	30

第三章 简单复合调味类型

第一节 咸鲜味型	32
一、芡汤汁	33
二、香糟汁	34
三、坛烧金汤汁	35
四、果木烧鸡汁	36
五、养生海参汤	36
六、酱皇(XO酱)	37
七、味皇粉	38
八、酱皇汁	38
九、鱼酱	39
十、鱼味汁	40
十一、八宝酱	41
十二、千里酱	42
十三、虾乳汁	42
十四、明炉鱼汁	43
十五、韭香铁板汁	44
十六、豉香汁	44
十七、韭菜花汁	46
十八、泰国虾酱	47
十九、咸蛋黄汁	48
二十、芋香虾酱	49
二十一、贝黄酱	49

二十二、红花汁	50
二十三、金汤	51
二十四、鲍汁	51
二十五、海鲜豉油汁	53
二十六、豉油皇(鱼汁)	54
二十七、海鲜鱼汁	56
二十八、煲仔饭豉油	56
二十九、鲜味皇汁	57
三十、南洋蟹酱	58
三十一、京酱	59
三十二、新式啫啫酱	60
三十三、牛柳卷汁	61
三十四、上什豉汁	61
三十五、炒菜用豆豉	62
三十六、蒸菜用豉汁	63
三十七、烧鸭生酱	63
三十八、野味打边锅调料	64
三十九、煲仔酱	65
四十、堂灼蘸酱	66
四十一、豉蚝汁	66
四十二、火腿汁	68
四十三、鱼翅汁	69
四十四、干贝汁	69
四十五、蒜香酱爆汁	70
四十六、烧烤酱(汁)	71
(一) 烧烤酱	71
(二) 飘香烧烤酱	72
(三) 烧烤汁	72
四十七、即调铁板汁	75
四十八、鸡汁南瓜酱	76

第二节 咸甜味型	77
一、蚝油汁	77
二、新式羊肉酱汁	78
三、大阪烧河鳗汁	79
四、红烧酱	80
五、腐乳扣肉汁	80
六、乳韭汁	81
七、奇香臭乳汁	82
八、烧汁酱	83
九、烧海参汁	83
十、胶东酱焖鱼汁	84
十一、柱侯酱	85
十二、EM汁	87
十三、白灼汁	87
十四、风沙鸡料	88
十五、梅子烧鳗汁	89
十六、炭烧酱	90
十七、磨豉酱	91
十八、椒梅酱	92
十九、红烧汁	92
二十、酱爆肉丁料	93
二十一、蜜椒汁	94
第三节 甜酸味型	95
一、新西兰酱汁	95
二、油爆虾汁	96
三、干煎虾汁	97
四、马乃司沙司	98
五、糖醋汁	99
六、香槟汁	100
七、西柠汁	101
八、茄汁	102

九、香橙汁	104
十、京都汁	105
十一、脆皮鸡皮水	107
十二、西汁	107
十三、牛柳汁	109
十四、果汁	111
十五、哈葡吉祥汁	112
十六、蔗菠富贵汁	113
十七、菊梨汁	113
十八、OK汁	114
十九、荔枝味汁	115
二十、姜汁醋	116
二十一、开胃果汁酱	117
第四节 咸酸味型	118
一、爆炒腰花味汁	118
二、老醋汁	119
三、陈芹汁	120
第五节 甜香味型	120
一、纯甜味	121
二、蜜饯味	121
三、冰糖水	122
四、蜜汁	122
五、糖桂花汁	123
六、桂花菠萝酱	123
七、叉烧汁	124
八、桂花汁	125
第六节 咸香味型	126
一、南乳酱	126
二、虾酱汁	127
三、乳酱汁	128
四、海鲜汁	129

五、虾头调味汁	130
六、盐焗鸡料	131
七、椒盐	132
八、炒菜用淮盐	132
九、五香味料	133

第四章 多重复合调味类型

135

第一节 咸辣味型

一、香辣海鲜酱	135
二、重庆烤鱼料	136
三、黑椒汁	137
四、百搭酱	138
五、拉面汤料	139
六、金沙粉	140
七、避风塘系列料	142
(一) 避风塘飘香味料	142
(二) 避风塘家常味料	143
(三) 避风塘陈皮味料	144
(四) 避风塘孜然味料	145
八、冷锅料	145
九、剁椒鱼头酱	147
十、十三香	148
十一、麻婆豆腐料	149
十二、十三香辣汁	150
十三、新港式肉酱	151
十四、川酱	152
十五、歌乐山辣子系列	152
十六、水煮料	153
十七、香辣蟹料	155
十八、飘香酱	156
十九、四川火锅底料	157

二十、豉椒汁	158
二十一、干锅酱	159
二十二、咖喱酱(汁)	161
(一) 咖喱汁	161
(二) 咖喱酱	162
二十三、葱椒汁	163
二十四、XO酱	164
二十五、姜母鸭料	166
二十六、辣酒汁	167
二十七、沙茶酱	169
二十八、沙嗲酱	170
(一) 沙嗲酱(一)	170
(二) 沙嗲酱(二)	171
二十九、孜然味料(汁)	172
(一) 孜然味料	173
(二) 茄汁孜然汁	173
(三) 椒末孜然汁	174
(四) 咖喱孜然汁	175
三十、麻辣酱	175
三十一、高粱酒香辣汁	177
三十二、红油味汁	177
三十三、豆瓣味汁	178
三十四、糊辣味汁	180
三十五、家常味汁	181
三十六、回锅肉调料	182
三十七、香辣酥	183
三十八、鲜辣酱	184
三十九、虾酱辣汁	185
四十、马拉盏酱	186
第二节 酸辣味型	187
一、酸辣味汁	187

(一) 酸辣味汁(一)	187
(二) 酸辣味汁(二)	188
(三) 酸辣味汁(三)	189
二、泰式味汁	190
三、鱼香味汁	190
四、怪味汁	192
五、泡椒味汁	192
(一) 泡椒味汁	193
(二) 泡椒牛肉酱	193
六、醋椒汁	194
(一) 酸辣味汁(氽、烩类菜肴)	194
(二) 酸辣味汁(烧、炒类菜肴)	195

第五章 增香调味类型

196

一、茶香味	196
二、蒜香味	197
三、奶香味	199
四、酱香味	199
五、酒香味	200

附 录

202

一、常用名词解释	202
二、烹调小窍门	203

参考文献

210



第一章 食品风味

“味”是物质所具有的、能使人得到某种味觉的特征，如苦、辣、酸、甜、咸等，它体现的是人体的味觉器官对食品成分在人口腔内的刺激所产生的感觉和反应。

人们在品尝食物时，除了通过味蕾与食品接触得到的味感以外，还能感觉到食物的香气、色泽等其他特征。也就是说，食物所表现出来的苦、辣、酸、甜、咸等基本味只是食物风味的部分特征。

一种比较狭义的观点认为：“风味”决定人们对食物的选择、接受和吸收，它是食物刺激味觉或嗅觉受体而产生的综合生理感应。按照这个定义，风味是一种感觉现象，包括味觉、嗅觉、视觉、触觉等感官反应而引起的化学、物理和心理感觉的综合效应。

Hall将食品的风味(flavour)一词的含义解释为：摄入口腔的食品，刺激人的各种感觉受体，使人产生短时的、综合的生理感觉。这类感觉主要包括味觉、嗅觉、触觉、视觉等。由于食品风味是一种主观感觉，对风味的理解和评价往往会带有强烈的个人、地区或民族的特殊倾向性和习惯性。

另一种广义的说法认为：“风味”意味着食物在摄入前后，刺激人的所有感官而产生的各种感觉的综合。

在保持食物风味的同时，调味者应根据所处的地域、气候、季节、不同人群的健康状况因人因需进行风味设计，以满足不同人群的营养需要。



第一节 食品的味觉

一、味觉生理

所谓味觉，是某些溶解于水或唾液的化学物质作用于舌面和口腔黏膜上的味蕾所引起的感觉。烹饪原料大多有味，其中用于调味的称为调味原料，其味更浓。这是因为调味原料之中含有较多的能引起味觉的化学成分，即呈味物质。

味觉生理包括味觉接受器、味觉神经、味觉中枢神经三个部分。人的舌表面是不光滑的，乳头被覆盖在极细的突起部位上。位于乳头上小细胞群叫做味蕾，味蕾由40~60个椭圆形的味细胞组成，并紧连着味神经，由味神经连

成的小束直通大脑。味蕾是分布在口腔黏膜中极微小的结构，它们以短管（味孔口）与口腔相连。由于味蕾的存在，才使人感觉出各种物质的味道。一般成年人约有2000多个味蕾，大部分味蕾分布在舌表面的乳头中。

舌头各部位对不同味感的感受能力不同。一般认为舌尖对甜味敏感，而舌根对苦味、舌边缘对酸味、舌尖与舌缘对咸味感受性最强。舌对辣味的感觉亦最强。呈味物质的呈味阈值随舌头的部位不同而不同。味觉的感受性，需要风味物质在舌面溶解之后才能产生，故其所需时间亦有差异。

食品的各种味都是由于食品中可溶性成分溶于唾液，或食品的溶液刺激舌头表面上的味蕾，在舌的搅拌作用下，刺激味蕾中的味觉细胞，通过神经冲动到达大脑的味觉中枢，经过大脑的识别分类并形成综合判断，最终使人产生味觉。一种物质要对人产生味觉，其先决条件就是该物质必须溶于水。

味觉效应的引起与唾液也有极大的关系，因为只有溶于水的物质才能刺激味蕾。而唾液是食物的天然溶剂，由唾液腺体分泌。唾液不仅可润湿和溶解食物，而且可以洗涤口腔，保护味蕾的敏感性，并帮助消化。

二、味觉的基本特性

味觉一般都具有灵敏性、适应性、可融性、变异性、关联性等基本性质。它们是控制调味标准的依据，是形成调味规律的基础。

1. 味觉的灵敏性

味觉的灵敏性是指味觉的敏感程度，由感味速度、阈值和味分辨力3个方面综合反映。

(1) 感味速度 呈味物质一进入口腔，很快就会产生味觉，一般从刺激到感觉仅需 $(1.5 \sim 4) \times 10^{-3}$ 秒，比视觉反应快一个数量级，接近神经传导的极限速度。

(2) 阈值 是可以引起味觉的最小刺激值。通常用浓度表示，可以反映味觉的强度。阈值越低，其敏感度越高。呈味物质阈值一般较小，并且随种类的不同而有一定差异。呈味物质的阈值见表1-1。

(3) 味分辨力 人对味具有很强的分辨力，可以察觉各种味感之间非常细微的差异。据实验证明，通常人的味觉能分辨出5000余种不同的味觉信息。味觉的灵敏性非常高，这是我国烹调形成“百菜百味”特色的重要基础。

表1-1 呈味物质的阈值

物质名称	味道	阈值/(摩/升)
蔗糖	甜	3×10^{-2}
食盐	咸	1×10^{-2}
盐酸	酸	9×10^{-3}
硫酸奎宁	苦	8×10^{-5}

2. 味觉的适应性

味觉的适应性是指由于持续某一种味的作用而产生的对该味的适应，如常吃辣而不觉辣，常吃酸而不觉酸等。口味会受到多种因素的影响，也能反映一个时期、一个地域、一个消费群体的嗜好趋向。如中国人的口味歌：安徽甜、河北咸，福建、浙江咸又甜；宁夏、河南、陕、甘、青，又辣又甜外加咸；山西醋、山东盐，东北三省咸带酸；黔赣两湖辣子蒜，又麻又辣数四川；广东鲜、江苏淡；少数民族不一般。味觉的适应有短暂和永久两种形式。

(1) 味觉的短暂适应 在较短时间内多次受某一种味刺激，所产生的味觉间的瞬时对比现象，是味觉的短暂适应。它只会一定时间内存在，稍过便会消失，交替品尝不同的味可防止其发生。对此，在配制成菜肴时要特别注意，尽可能地安排不同味型的菜肴或根据味型错开上菜顺序。

(2) 味觉的永久适应 是长期经受某一种过浓滋味的刺激所引起的。它在相当长的一段时间内都难以消失。在特定水土环境中长期生活的人，由于经常接受某一种过重滋味的刺激，便会逐渐养成特定的口味习惯，产生味觉的永久适应。如四川人喜吃超常的麻辣，山西人爱用酸味较重的醋等就是如此。宗教信仰的影响或者个人的饮食习惯（包括嗜好、偏爱等）也会引起味觉的永久适应。

3. 味觉的可融性

味觉的可融性是指数种不同的味可以相互融合而形成一种新的味觉，经融合而成的味觉绝非几种其他味觉的简单叠加，而是有机的融合，自成一體。味觉在融合中会出现味觉的对比、相抵等现象。味觉与溶解度也有关系。呈味物质只有在溶解之后才能被我们的味蕾所感知。因此，其溶解度大小及溶解速度快慢也会使味感产生的时间有快有慢，维持时间有长有短。通常，溶解快的味感消失得快。例如，糖精比蔗糖难溶，其甜感产生得就慢，但持续的时间较长。

味觉具有的可融性是菜肴各种复合滋味形成的基础。进行调味时，需要注意味觉可融性的恰当运用。

4. 味觉的变异性

味觉的变异性是指在某种因素的影响下，味觉感度发生变化的性质。所谓味觉感度，指的是人们对味的敏感程度。味觉感度的变异有多种形式，分别由生理条件、温度、浓度、季节所引起。

引起人们味觉感度改变的生理条件主要有年龄、性别及其某些特殊生理状况等。一般而言，年龄越小，味感越灵敏，随着年龄的增长，味感会逐渐衰退。性别不同，对味的分辨力也有一定差异，一般女子分辨味的能力除“咸”味之外都胜过男子。此外，过分饥饿时，对百味都敏感；饱食后，则对百味皆迟钝。重体力劳动者，味感较重，轻体力劳动者则相反。生病时味感略有减退，妇女怀孕期间味感也会发生改变。