第一章 粤菜中的料头

广东有句俗语：“狗肉滚三滚，神仙坐唔（不）稳。”这话形象地说明了菜肴的香气具有何等的魅力，神仙也经不起烹制狗肉奇香的诱惑。狗肉本身有膻味，但是，经过厨师悉心炮制，成菜后的狗肉，膻味消失了，代之以馥郁浓香，令人馋涎欲滴。其中的奥妙就在于料头的运用。

粤菜使用的原料广泛、奇异。烹调中家畜、家禽、山珍、野味、蛇、鼠、虫、鳖，无所不用。而各种原料由于物种不同，生活环境各异，因而具有各自的气味和味道。如鱼有腥味；牛、羊有膻味；鸭、鹅有臊味；蔬菜有泥土味……有些气味使人闻而生厌。但是，粤菜师傅在长期实践中，探索出一套除异增香的烹调妙法，制作出既有“镬气”，又能突出肉质芳香，令人闻味则食欲大增的各款佳肴。重视和突出料头的使用，是粤菜烹制的妙法之一。

粤菜烹调中使用的料头原料包括植物性原料和加工性原料。它们往往具有特殊气味，如姜、葱、蒜、香菇、火腿、陈皮等。虽然在一款菜中，料头重量通常不超过该菜所用原料重量的百分之一，但其作用却相当重要。烹饪者常利用姜、葱或蒜在高温下爆炒时产生香气，令菜肴香气扑鼻，这就是“镬气”的重要成分，另外，料头中的香味物质还可与肉料中的一些异味物质起化学作用，达到消除异味的效果。如清蒸各类河、海鲜，必须以姜作料头，成菜后，腥味消失，而菜肴更加鲜香美味。

粤菜中不同的菜式往往使用不同的料头。在烹调中熟悉料头的规格和搭配，能帮助你掌握菜肴的烹调方法。所以，对料头的

需要全本请访问 www.ertongbook.com

运用是否恰当和娴熟，反映出烹调者的烹饪技艺的高低。

第一节　料头原料的特性

粤菜料头有植物性原料，如姜、葱、蒜、洋葱、芫荽、辣椒等；加工性原料，如蕈类、火腿、陈皮等。

应用这些原料主要取其各种特殊的香气，艳丽的色彩，还可加工成不同的形状。在香、味、形和色上把主料烘托得更加完美。

料头原料的这些作用，取决于它们的生物学、化学和物理学的性质，熟悉这些特性，是我们掌握粤菜料头应用的第一步。

一、植物性料头原料的特性

1. 姜

姜是姜科植物，多年生草本，具有芳香气味。使用部分为肉质根状茎。作料头用的是老姜，呈黄色，味辛辣。秋季收获，可贮藏供全年使用。

姜的香味物质主要成分有姜酚（约占总重量的 1%～3%），姜萜、水芹烯、莰烯、柠檬醛、芳樟醇等。这些物质基本上是异戊二烯的衍生物，存在于细胞液中，具有挥发性。

2. 蒜

蒜为百合科植物。冬季和春季多使用整株蒜苗，使用的主要部分为叶子，称为青蒜。全年可使用蒜的肉质鳞茎，这鳞茎成熟后经晒干使用的称为蒜头，若是成熟后经烤干或熏干的称为火蒜，蒜头及火蒜是蒜的肉质鳞茎，鳞茎由单个或多个蒜瓣组成，单瓣的蒜称独子蒜。

蒜的香气成分是硫化丙烯类化合物，其中主要的是丙烯基亚

磺酸二聚物，称大蒜素。

3. 葱

葱为百合科植物。广东出产的葱分为水葱和香葱两种。水葱春末至秋季出产，叶子较硬，味较淡。香葱供应期为冬、春两季，鳞茎较水葱大，具有浅紫红色表皮，因此，香葱又称为红头葱。香葱叶子柔软，色绿，香气浓郁。香葱鳞茎成熟后晒干，称作葱头，也是一种香料。

4. 洋葱

洋葱为百合科植物。收获期为春季，可贮藏供全年使用。洋葱食用部分为肥厚的鳞片，鳞片互相抱合而成的鳞茎呈扁圆球形。

葱及洋葱的香气成分大致相同，只是各自的含量不同。主要香气物质为丙烯硫醚、丙基丙烯基二硫化物、甲基硫醇和二丙烯基二硫化物等。

蒜、葱和洋葱所含的呈香成分很大一部分是以结合态形式存在，需要经过一定时间的煸炒、水解或热油爆炒（150～160℃），才能很好地透出香气，因此，烹制浓烈香气的菜肴时，葱、蒜往往下镬要早一些。

5. 芫荽

芫荽是伞形科植物。盛产于冬、春季节。所含的香气成分为芫荽醇、蒎烯、加罗木醇和香叶醇等。香叶醇具有玫瑰花的香气，氧化时生成柠檬醛和香叶醛。

芫荽所含的香气成分，易挥发，气味颇浓。为保持这种独特香气，芫荽多数生用或稍为加热即用。

6. 辣椒

辣椒是茄科植物，分灯笼椒（圆椒）、牛角椒（尖椒）和指天椒3类，辣椒有青绿色和红色两种。常用的是灯笼椒，其肉厚，味不辣或微辣；牛角椒很辣并具刺激性气味，挥发性强。

辣椒的香辣味主要是芳香性物质和辣椒素、二羟基辣椒素和降二羟基辣椒素等。

二、加工性料头原料的特性

1. 蕈类

蕈类植物属食用菌类，这类植物不仅是富有营养、美味可口的保健食物，还可取其具有高雅清香的特点作料头原料。

作料头用的一般是香菇和草菇的干制品。香菇的干品又称作冬菇；草菇的干品称作陈菇。香菇和草菇都属于伞菌目植物，食用部分是该植物的子实体。其香味成分主要有桂皮酸甲酯和辛烯醇等 20 多种。

2. 陈皮

芸香科植物柑橘果实的外果皮，经晒干后称陈皮。有药疗作用，气味香浓，是很好的料头。广东省新会市和四会市出产的柑果制成的陈皮最著名。

陈皮含有辛醛、癸醛、沉香醇等香味成分，对野禽、野味肉质的膻、臊异味尤具抑制作用。

3. 火腿

火腿是具有腌、腊和熏等风味的制品，是一种较名贵的烹饪原料。它既可作菜肴的主料，又可作菜肴的辅料。我国浙江出产的金华火腿饮誉中外。

火腿肉色绯红，可增加菜肴艳丽的色彩。同时，火腿咸淡适中，香鲜味浓，风味独特，作料头使用能消除其他原料的异味，还能与其他原料混合作用产生多种复合美味，从而起到调味、提鲜和增香等作用。

第二节　料头的种类和使用

一、料头的加工种类

料头因为作用不同，其加工的形状也就有所不同。总的划分为两大类：一类的形状比较大，称作大料类，通常加工为段、件、片、长榄及花（姜花）等形状；另一类的形状比较小，称作小料类，通常加工的形状为蓉、米、粒、丝、短榄、指甲片及花（葱花）等。

二、常用料头的种类

1. 姜

姜蓉、姜米、姜丝、姜花、姜指甲片、姜件、姜片、姜块。

2. 蒜

青蒜：青蒜米、青蒜段、青蒜榄。

蒜头：蒜蓉、蒜子。

3. 葱

葱米、葱花、葱粒、葱丝、葱球、长葱榄、短葱榄、长葱段（度）、短葱段（度）、长葱（去根的原条葱）。

4. 洋葱

洋葱米、洋葱粒、洋葱丝、洋葱件。

5. 芫荽

芫荽段、芫荽条、芫荽叶。

6. 辣椒

辣椒米、辣椒丝、辣椒粒、辣椒件。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

7. 香菇

香菇米、香菇粒、香菇丝（包括中丝和幼丝）、香菇件。

8. 陈菇

陈菇件。

9. 陈皮

陈皮米、陈皮丝。

10. 火腿

火腿蓉、火腿丝、火腿条、火腿片、火腿粒、大方粒火腿。

三、料头的搭配使用

制作何种菜式，应用何种料头，是粤厨中非常讲究的一个问题。合理搭配料头，正确使用料头，往往是衡量一个厨师烹饪技能高低的标志之一。

（一）料头搭配的基本原则

1. 与主料形状相配合

丝配丝，片配片的相似搭配的配菜原则同样适用于料头与主料的配合。原料形状比较大的菜式，例如原只烹制的三鸟，整条烹制的河、海鲜，斩件较厚、带骨的原料，白焯、滚煨的原料，适合搭配使用大料类料头。而加工成丁、丝、粒、片等原料或另跟芡汁的菜式则往往搭配使用小料类料头。

2. 与烹制火候相配合

烹制不同质地的原料，制作口味各异的菜式，必须掌握不同的火候，而料头的选择也应与火候应用相配合。有的原料含结缔组织丰富，肉质老韧，有的原料含腥膻异味重，这些原料都应该较长时间加热，使成菜尽善尽美，例如“煲牛腩”、“生焖狗肉”等，此类菜肴就应使用口味浓郁和块头较大的大料类，如蒜子、姜块等。而有的菜肴却要求突出主料的原味，表现清爽、嫩滑的

口感，往往采用旺火，短时间加热，使原料迅速成熟。如炒法就是较常用的一种烹调方法，这时料头的作用主要是产生“镬气”，或衬托主料的清香。因而常常使用小料类的料头，即使用粒、米、丝、片、花、蓉等规格的料头。如果使用大料类的料头则会使菜肴的香气和型格都会受到损坏。例如“五彩炒蛇丝”一菜，使用的料头是蒜蓉、菇丝、姜丝和葱丝，属于小料类，倘若改为使用大料类的蒜子、菇件、姜片和葱段等，不但因为加热时间短促，料头的芳香气味不能充分溢出，而且还会因为料头形状与主料不协调，影响了菜肴的美观。

（二）料头的习惯用法

粤厨中有一句常用的行内话：“打荷睇料头，便知焖、蒸、炒。”意思是说，后镬助理人员只要看到切配人员送来的原料及料头，便可知道该菜的品种及应用的烹调方法。这句话的另一种意思就是说粤菜料头通常有传统的使用规律，就是习惯用法，哪一类品种，甚至哪一个菜肴，该配哪些料头，常常都是规定好了的。为了掌握地道的、传统的粤式菜肴的烹制，必须通晓料头的习惯用法。

1. 用于炒法的料头

菜炒类：如“菜炒肉片”、“菜远胗肝土鱿”、“菜炒螺片”、“菜炒鸭片”等。

料头为蒜蓉、姜片或姜花、菇片。

炒丝类：如“五彩炒肉丝”、“五彩炒蛇丝”。

料头为蒜蓉、姜丝、葱丝、青辣椒丝和红辣椒丝。

炒丁类 如“榄仁肉丁”、“榄仁炒鸡丁”。

料头为蒜蓉、姜米、短葱榄。

生炒类 如“生炒田鸡”、“生炒鸡片”、“生炒鸭片”等。

料头为蒜蓉、姜花、葱段。

以下为炒法菜肴的某些具体品种习惯使用的料头：

“银针桂花翅”料头为火腿蓉、姜米、葱米。

“炒鹌鹑松”料头为菇米、姜米、蒜蓉、葱米。

“炒马鞍鳝”料头为蒜蓉、葱段。

“豉汁鸡球”、“豉汁鸡翼球”料头为蒜蓉、葱段、姜米。

“滑蛋牛肉”、“滑蛋虾仁”料头为葱花。

“蚝油牛肉”料头为葱段、姜片。

“嗳汁牛肉”料头为蒜蓉、姜米。

“茄汁牛肉”料头为蒜蓉、葱段或洋葱件。

“咖喱牛肉”料头为蒜蓉、洋葱米、辣椒米、姜米。

“香滑鲈鱼球”料头为葱段和姜花。

“虾酱牛肉”料头为蒜蓉、葱丝、姜丝。

2. 用于泡法的料头

“油泡虾球”（或虾丸）料头为葱榄、姜花。

“油泡鲴腩”（或鲟龙片、龙利球、乌鱼球、塘利球、笋壳球）料头为姜花、葱榄、蒜蓉。

“油泡土鱿”（或胗肝土鱿）料头为姜花、葱榄、蒜蓉。

“油泡虾仁”料头为葱榄。

“油浸山斑鱼”（或乌鱼、笋壳鱼）料头为葱丝。

“汤泡胗球”（或鱼青丸、虾丸）料头为葱丝。

3. 用于煎法的料头

“煎芙蓉蛋”（或芙蓉珧柱、芙蓉蟹）料头为葱丝、菇丝。

“煎芙蓉鱼片”（或芙蓉虾）料头为菇指甲片、葱榄。

“煎封鲳鱼”（或鲩鱼）料头为蒜蓉、葱米、姜米。

“茄汁煎虾碌”料头为姜米、蒜蓉、葱米。

4. 用于炸法的料头

“脆皮炸鸡”（或“脆皮乳鸽”）料头为蒜蓉、葱米、辣椒米。

“生炒排骨”（或“糖醋咕噜肉”、“八块鸡”）料头为蒜蓉、辣椒件、葱度。

“糖醋西湖鱼”料头为蒜蓉、辣椒粒、葱粒。

“西湖菊花鱼”料头为蒜蓉、辣椒粒。

“五柳蝴蝶鱼”料头为蒜蓉、辣椒丝。

5. 用于焖法的料头

“鲜栗焖鸡”（或“鲜栗田鸡”、“凤果焖鸡”、“凤果田鸡”）料头为蒜蓉、姜花、葱段、菇片。

“鲜栗鸽脯”（或“凤果鸽脯”）料头为蒜蓉、姜花、菇片。

“豉椒田鸡”（或“豉椒焖鸡”）料头为蒜蓉、葱段。

“蚝油田鸡”（或“蚝油焖鸡”）料头为葱段、蒜蓉、姜片。

“冬瓜焖田鸡”料头为姜花、葱段、蒜蓉。

“蟹肉烧秋茄”料头为菇片、葱榄、蒜蓉、姜花。

“郊外鱼头”料头为冬菇丝和姜丝。

“红焖鲩鱼”（或“红焖鲇鱼”、“红焖鲈鱼”）料头为姜丝、菇丝、蒜蓉、葱丝。

“生焖鳙鱼”料头为菇丝、姜丝、葱丝。

“红烧山瑞”（或“红烧水鱼”、“红烧海狗”）料头为蒜蓉、姜米、陈皮米。

6. 用于焗法的料头

“蚝油焗鸡”（或“蚝油焗鸽”）料头为长葱、姜件。

“姜葱焗鲤鱼”（或“瓦罉焗水鱼”）料头为长葱、姜件、蒜蓉。

7. 用于扒法的料头

“虾子扒海参”料头为姜米。

8. 用于蒸法的料头

蒸河、海鲜类，例如，“清蒸鳊鱼”、“清蒸鲈鱼”、“清蒸石斑”料头为长葱、火腿片、姜花、菇片。

蒸塘鲜类，例如，“清蒸鲩鱼”料头为长葱、菇丝、姜丝、葱丝。

白汁（或蟹汁）蒸河、海鲜类，例如，“白汁鲈鱼”料头为长葱、姜片、葱米、姜米。

五柳鱼类，例如，“五柳鲩鱼”、“五柳石斑”料头为长葱、姜片、蒜蓉、葱丝、辣椒丝。

“豉油王蒸生鱼”料头为长葱、姜片、葱丝。

“清蒸膏（或肉）蟹”料头为长葱、姜片、姜蓉。

“清蒸田鸡（或鸡）”料头为姜花、葱段、菇件。

9. 用于焯法的料头

“白焯螺片”料头为长葱、姜片。

“白焯海虾”、“白焯墨鱼”料头为青、红辣椒丝。

10. 用于清法的料头

“清汤蟹底翅”“清汤大生翅”“清汤燕盏”料头为火腿丝。

“清汤鱼肚”“清汤鳖肚”料头为火腿片。

11. 用于汆法的料头

“竹荪汆田鸡片”“竹荪汆鸽蛋”“竹荪汆虾扇”“菊花鲈鱼羹”料头为笋花、菇片。

12. 用于烩法的料头

“鸭汁烩鱼唇”料头为菇片。

“鸡丝大生翅”料头为火腿丝。

烩蛇羹，包括“烩三蛇”或“烩五蛇”，料头为姜丝、陈皮丝。

“蝴蝶海参羹”料头为菇片。

“鸡丝烩鱼肚”料头为姜片和长葱。

“燕窝鹧鸪粥”料头为火腿蓉。

13. 用于炖法的料头

原盅炖品料头为长葱、姜件、火腿粒。

“凤吞燕”“鸽吞燕”“鹌鹑吞燕”料头为长葱、姜件、火腿米。

“凤吞翅”、“鸽吞翅”、“鹌鹑吞翅”料头为长葱、姜件、火腿丝。

“八宝炖全鸭”料头为火腿粒、菇粒、姜米、长葱和姜件。

14. 用于调芡的料头

调制咸芡（一种佐料）所用的料头为葱花、菇米。

15. 用于滚、煨的料头

滚、煨原料所用的料头一般是长葱和姜件。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

第二章　汁类的配制及使用

汁是粤菜烹调中常用而又极其重要的调味液。汁可以是各种调味品，如盐、糖、胡椒粉、蚝油等按照一定的比例溶于汤中或与汤混合调制而成；也可以是各种辛香植物，如姜、洋葱、芹菜或具有某种颜色和气味的植物，如番茄、胡萝卜、辣椒与各种调味品，如盐、糖等共同煎煮后过滤取其滤液而得；还可以是某些具有特殊香气和味道的药材，例如花椒、八角、茴香、肉桂、陈皮等煎熬后过滤取其滤液的调味而制成。由此观之，粤式调味汁集调味、调香、调色于一液，融中、西方复合调味法于一体。这些汁类的使用，为粤菜风味独具一格奠定了基础。

第一节　汁类的作用

调味的好坏，直接影响着菜肴的质量，即使是上等的烹饪原料，例如鱼翅、熊掌和燕窝，如果调味不当，食之也会如同嚼蜡。相反，通过巧妙地调味，能使某些由一般性的原料组成的菜肴，跻身于美味佳肴之列，例如“仙掌渡沙田”一菜，所用的原料是鸭脚和柚皮，本来都是些粗料，但经过蚝油等调味的柚皮既烩滑，又甘香，衬托香浓美味的卤水鸭脚，令人馋涎欲滴。

调味就是调和滋味。往往使用多种调味品互相调配，达到驱除异味、突出主味和增加美味的目的。使各种烹饪原料变成既有本味又有佐味的食品，使主料和副料味道互相渗透，浑然一体。

味是各种呈味物质对人的口腔味蕾细胞的刺激，传递至中枢神经系统而产生的味觉或刺激口腔触觉神经末梢而产生的灼热感

觉。人们常常感觉到的有咸、甜、酸、苦、辣和鲜等 6 种基本味。如果只以单一的基本味制作菜肴，食用者会产生一种单调的感觉，引不起食欲。实践证明，不同的基本味，以不同分量或与其他不同气味或滋味的物质互相搭配，则令食用者产生各种新鲜而特异的味觉感受，科学上认为这些新鲜、特异的味觉是由于味的对比现象、味的消杀现象和味的转换现象所造成。

味的对比现象就是一些物质的味感可因另一些物质的存在而加强，例如，烹制以咸味为主的菜肴，若加上占盐量 25% 的糖调味，则制得的菜肴咸味更加鲜醇。制作以甜酸味为主的菜肴，如加上适量的盐，成菜便会酸而不咧，甜而不腻。烹煮肉类时，适当放些味精，成菜味道特别鲜，这是因为煮肉的汤汁中存在大量的游离的 5′-肌苷酸，而 5′-肌苷酸的存在使 L-谷氨酸一钠的鲜味得到强化。

味的消杀现象就是两种或两种以上的呈味物质以适当的浓度相混合，则每种物质的味觉都会减弱。这种现象在日常生活中也常常被加以利用。例如，当我们不慎把菜做得过咸或过酸时，只要适当放些糖，就会使咸味或酸味有所减弱。有经验的厨师在制作鱼类或是牛肉、羊肉、动物内脏等带腥、膻气味的原料组成的菜肴时，往往加糖、醋、酒、葱、姜、蒜等调料，以去除原料的不良气味。在制作新鲜的鱼、虾、鸡、鸭等本身具有鲜美滋味的原料时，调味就要淡一些，如果调味过重，就会抵销原料本身的鲜味。

味的转换现象就是味觉器官先后受到两种不同的味道刺激后，便会产生另一种新的味觉。如当我们吃过甜的食品后，再吃酸的食品，就会觉得酸得更厉害。一些考究的宴会，在上鱼翅、燕窝等主菜之前，常常先上一道茶，以去除口腔中菜肴的余味，避免影响主菜的鲜美滋味。煎、炸类菜肴，常以香味和酸味的汁类佐食，以便降低油腻感。

汁类是烹制粤菜经常使用的液体复合调味品。使用汁类可以使调味的各种效应均匀地、有机地出现在菜肴之中，使广东菜肴既突出原料的本味和鲜味，又表现了丰富多变的口味。

综上所述，汁类在菜肴中具有如下作用：

一、确定菜肴的各种复合味

每种菜肴的复合味，就是菜肴所表现的口味。菜肴的复合味，经常是由使用的调味汁所决定，例如，烹制排骨时，倘若使用糖醋汁调味，成菜就是酸甜可口的“糖醋排骨”。倘若使用豉汁调味，成菜就是豉香四溢的“豉汁排骨”。

二、驱除原料的异味，突出主味

粤菜用料广博，不论是蛇、虫、鼠、猫，还是飞、潜、动、植物都可人馔，而其中所带的各种异味，需通过调味来驱除。烹制的第一步，就是时常使用姜汁酒进行材料的预处理。姜中的芳香化合物有辛辣味和挥发性，可以调整和掩盖原料中的异味；而酒中的醇类化合物可以使产生腥、膻味的三甲胺、氨基戊醛、4-甲基辛酸等物质溶解，并随着乙醇的挥发而被带走，从而收到消除异味的效果。有的汁类，例如鸟汁、卤水汁等含有各种醛、酚、有机酸，具有浓烈的香味，用作菜肴的烹制或佐食，使原料具有的腥膻味被削弱和抑制。

三、赋予菜肴香味和鲜味

在多数情况下，菜肴的香味和鲜味必须经过烹调才能充分地表现出来。原料中各种脂肪酸、有机酸或无机酸与汁类中的料酒

或调味料中的醇类，产生酯化反应，生成各种不同香型的酯类物质，加上酒中原来具有香味的异丁酯、异戊酯、有机酸乙酯等物质，是构成菜肴香味来源之一。另外，汁中的糖与加热过程原料中渗出的氨基酸作用，发生反应，生成香味物质。由于原料不同，离解出来的氨基酸种类也不相同，又由于制作菜肴所用温度的不同，经过化学反应生成的醛类、酮类和烯醇类等呈香物质的种类也不一样，造成了菜肴香味的千差万别。还有汁类中的酱油、豆豉、米醋，具有糖和蛋白质发酵过程产生的戊醇、异戊醇、乙醛、丙醛、异戊醛、香草醛、乙酯、丁酯、戊酯、 ◯-甲氧基苯酚、缩醛类和含硫化合物以及小磨麻油中的芝麻油酚等都具有多种香味，使用这些汁后更增添菜肴的香味。再者，汁类中使用的姜、葱、蒜产生姜酮类、硫化丙烯类化合物，香味浓郁；而柠檬、花椒、八角、胡椒、桂皮、陈皮等含有苧烯、二戊烯、非兰烯、萜品烯、 α-萜品烯、荻醇、柠檬醛、香茅醛、香芹酮、葑酮，枯茗醛、肉桂醛、茴香醛、茴香酮、茴香酸、茴香脑、肉桂酸、甲基佳味醇、丁香酚、肉豆蔻醚等多种多样的芳香物质，又大大地丰富了菜肴的香味。

菜肴的鲜味物质有 L-谷氨酸一钠， 5′-肌苷酸和琥珀酸等，这些物质在烹饪原料受热过程中从糖、蛋白质、脂肪和核酸中分解和转化而生成。同时，这些物质在溶液呈弱酸性，温度在 70～90℃的环境中，离解度最大，鲜味也最浓郁。在烹饪过程中，应用各种汁类可以为菜肴产生浓郁的鲜味提供最佳条件。

四、丰富菜肴的色彩

菜肴鲜艳的色彩，常常给人一种美的享受，也极大地刺激人的食欲。人们常用色、香、味、形、营养及质感等标准来衡量菜肴的质量。菜肴在烹调中应尽可能保持原料所具有的天然色彩，

例如绿色的蔬菜，经旺火快炒，成熟后依然碧绿青翠。但是，有些菜肴的色泽往往也需要通过汁类的使用而获得，因为各种调味汁都具有一定的颜色，例如白汁色泽洁白明快；茄汁色泽鲜红可爱；菠汁色泽翠绿夺目；柠汁色泽金黄鲜艳；而鸳汁、豉汁、蚝油、烧卤汁及煎封汁色泽则棕黑油亮。使用不同汁液，可以烹制出着色均匀、鲜艳夺目的各式精美菜品。

总而言之，烹调中使用各种汁类可令菜肴着色均匀，驱除异味，增加香味和突出鲜味，常可收到“有味使之出，无味使之入”的满意效果。要制作色、香、味一流的菜品，选用适宜的调味汁也是非常重要的一着。

第二节　调汁原料

一、调味原料

（一）基础调味料

基础调味料是确定菜肴基本味的常用调味品。

1. 咸味料

食盐。

2. 甜味料

白糖、红糖、冰糖、饴糖（麦芽糖）、蜂蜜。

3. 酸味料

米醋（白醋）、镇江香醋、山西老陈醋、浙醋。

4. 鲜味料

味精、强力味精、鸡精、鲜汤。

5. 辣味料

姜油、辣椒油、辣椒粉、胡椒粉、芥末。

（二）复合调味料

复合调味料是多种原料相互搭配，加工成多种类型的调味品。

1. 酱油

生抽、草菇抽、鲜虾抽、老抽、豉油王。

2. 调味汁

鱼露、喼汁、香菇汁、椰汁、柠檬汁、橙汁。

3. 调味酱

蚝油、番茄酱、辣椒酱、蒜蓉辣椒酱、霸王辣酱、东江辣椒酱、桂林辣椒酱、豉椒酱、京葱香辣酱、芝麻辣酱、油咖喱、柱侯酱、沙茶酱、XO酱、银虾酱、海鲜酱、八珍酱、香酱、锦豉、陈皮磨豉酱、蒜蓉豆豉酱、酸梅酱、银梔酱、柠檬酱、花生酱、芝麻酱。

4. 调味粉

五香粉、沙姜粉、姜黄粉、咖喱粉、吉士粉。

5. 腐乳

南乳（红腐乳）、白腐乳、火腿腐乳、虾子腐乳、五香腐乳、桂花腐乳、辣椒腐乳、椒油腐乳、咖喱腐乳。

6. 调味油脂

牛油、奶油、小磨麻油。

二、辛　香　料

辛香料是一类能够呈现各种辛香、麻辣、苦甜等典型气味的食用植物香料。其应用在烹调工艺中的主要作用是调香、调味和调色。

粤菜烹饪中广泛应用的辛香料有：生姜（鲜姜、干姜、老姜、嫩姜）、香葱（鲜葱、干葱头）、芫荽（鲜植株及干种子）、

需要全本请访问 www.ertongbook.com