



有料才够味

调味料使用便利册

罗幼真·著



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

有料才够味

调味料使用便利册



罗幼真·著



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

有料才够味: 调味料使用便利册 / 罗幼真著.

--北京: 中国轻工业出版社, 2016.1

ISBN 978-7-5184-0635-7

I. ①有… II. ①罗… III. ①调味品 - 手册 IV.

①TS972.112-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第238228号

本书中文简体版通过成都天鹰文化传播有限公司代理, 经远足文化事业股份有限公司(方舟文化)授予中国轻工业出版社独家发行, 非经书面同意, 不得以任何形式, 任意重制转载。本书仅限中国大陆地区发行。

责任编辑: 马 妍 文字编辑: 方朋飞 责任终审: 张乃束
整体设计: 水长流 责任校对: 燕 杰 责任监印: 张 可

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京顺诚彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2016年1月第1版第1次印刷

开 本: 787×1092 1/16 印张: 11.5

字 数: 150千字

书 号: ISBN 978-7-5184-0635-7 定价: 48.00元

著作权合同登记 图字: 01-2014-5145

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

140944K1X101ZYW

目 录

序 风情万种的美味关键	6
本书食谱使用的计量单位	8

糖

小档案	9	枫糖	20	糖渍甘纳豆	27
甘甜入味, 唇齿留香	11	麦芽糖	20	糖渍柠檬干	27
糖的作用	11	蜂蜜	20	糖渍橙皮	27
糖的种类	12	椰子糖	21	蜜红豆	28
白糖	14	甜菊叶	21	蜜绿豆	28
赤砂	14	糖的原料及制法	22	焦糖	28
咖啡冰糖	15	甘蔗最常见	22	蛋黄糖醋酱	29
粉砂糖	15	西方爱用甜菜	23	红糖蜜	29
和三盆糖	15	制糖岁月	24	红糖酱	29
冰糖	16	甘蔗糖制作流程	24	柠檬奶糖酱	29
三温糖	16	古法制糖不简单	25	香气迷人的甜蜜诱惑	30
红糖	18	糖的用法	26		
其他类糖	20	这样吃	27		

酱油

小档案	31	甘露之味	39	二重酿	44
中国人少不了这一味	33	中国台湾酱油寻味	40	干豆豉	45
酱油的作用	33	其他类酱油	43	湿豆豉	45
酱油的种类	34	酱油膏	43	鱼露	46
浓	35	荫油	43	天然酱油酿制工序	47
淡	35	薄盐	43	湿式发酵法	48
白	35	壶底油	43	干式发酵法	48
生抽	35	甜酱油	43	业界不公开的秘密	48
老抽	35	生油	44	酿造分级	49
荫油	35	白曝油	44	选购指标	49
酱缸中的秘密	37	风味酱油	44	这样吃	50
时间酿造的好味道	38	溜酱油	44	苍蝇头	50



干拌豆豉牡蛎	50
豉豆腐脑	51
豆豉排骨	51
酱瓜	52
青梅酱油渍	52
XO酱	53
糖蒜	54

盐

小档案	58
不可或缺的调味基底	60
盐的种类	61
海盐	62
湖盐	62
岩盐	62
井盐	62
特殊盐	63
竹盐	63
藻盐	63
黑盐	63

油

小档案	76
吃好油为健康加油	78
油的作用	78
液体黄金	79
搞懂橄榄油的等级	80
油的种类	81
花生油	81
大豆油	81
橄榄油	82
酪梨油	82

蚝油鲜味酱	55
红烧香味酱	55
照烧酱汁	55
海瓜子酱	55
饺子酱	56
海鲜煮汁酱	56
蒜泥蘸酱	56

死海烟熏海盐	63
制盐工序	64
大海是盐的家	64
盐的历史	65
食盐在东方	65
食盐在西方	65
盐晶的世界	66
盐中贵族——盐之花	66
这样吃	69
咸猪肉	69
马铃薯蘸松露盐	70

亚麻籽油	83
小麦胚芽油	83
南瓜籽油	83
葵花籽油	84
苦茶油	84
月见草油	84
葡萄籽油	84
香油	84
核桃油	86
摩洛哥坚果油	86

猪肉高汤酱汁	56
京酱	57
香辣蒜泥酱	57
酸甜酱	57
三杯酱	57



盐蘸料	71
咖啡熏盐	72
红茶盐	72
柑橘盐	72
花椒盐	72
梅干海盐	72
椒盐抹茶粉	72
我们吃的盐从哪里来	73
健康用盐的观念	73
盐与健康关联	74
盐的妙用多	75

风味橄榄油.....	90	天然植物油的冒烟点.....	94	烹调油怎么选.....	97
地中海沙拉.....	91	油醋交融的完美组合.....	95	油是减肥的小帮手.....	98
黄金蜂蜜亚麻籽油醋酱.....	93	选购与品鉴.....	96		
俄罗斯香煎马铃薯饼.....	93	挑选自己适合的油.....	96		

醋

小档案.....	99	黑醋.....	104	鱼香酱.....	114
撩拨味蕾与食欲.....	101	谷物醋.....	104	糖醋酱.....	114
醋的作用.....	101	五印醋.....	108	青酱.....	115
醋的种类及制法.....	102	酿醋工序.....	109	醋姜酱.....	115
巴萨米克醋.....	102	这样吃.....	110	五味酱.....	115
红石榴醋.....	102	醋溜大白菜.....	110	三杯醋.....	115
覆盆子醋.....	102	醋溜土豆丝.....	111	两杯醋.....	116
苹果醋.....	103	香煎二吃鸡胸.....	112	日式和风酱.....	116
无花果醋.....	103	普罗旺斯.....		寿司醋.....	116
雪莉醋.....	103	胡萝卜橙汁沙拉.....	113	覆盆子杏仁油酱.....	116
白酒醋.....	103	三合油醋.....	114		
米醋.....	104	泰式酸辣酱.....	114		



酒

小档案.....	117	竹叶青羊排.....	122	受瞩目的发酵食品.....	127
浓淡馨香总相近.....	119	白葡萄酒沙拉.....	123	曲的种类.....	127
酒的种类.....	119	黑松露白酒烤鸡腿排.....	124	曲衍生物.....	128
巧妇的魔法香气.....	120	法式红酒炖牛肉.....	125	盐曲.....	128
做菜加酒有讲究.....	121	曲.....	126	红糟.....	128
这样吃.....	122	小档案.....	126	酒酿.....	128

经典调味料

味噌.....	130	原料区分.....	132	风味类型.....	134
小档案.....	130	米味噌.....	132	甘口味噌.....	134
日本人的长寿法宝.....	131	麦味噌.....	132	鲑鱼味噌.....	134
味噌的作用.....	131	豆味噌.....	133	海带味噌.....	134
		调和味噌.....	133	红曲味噌.....	134

辛口味噌	134
颜色分类	135
白味噌	135
红味噌	135
口感区别	136
细味噌	136
粒味噌	136
粗味噌	136
自己做味噌	137
这样吃	139
味噌蘸酱	139
拌炒味噌酱	139
味噌海鲜酱	139
BBQ烧肉味噌酱	140
醋味噌	140
味噌薄荷奶油酱	140
鱼干百菇味噌汤	141
味醂	142
小档案	142
类似米酒的调味料	143
味醂的作用	143
味醂的种类	144
本味醂	144

香辛料

小档案	161
帮料理画龙点睛	163
辛香料的作用	163
辛香料的种类	164

高汤

小档案	182
-----	-----

盐味醂	144
味醂风味调味料	144
独特的日式风味	145
为食物添甘甜	145
自家制“屠苏酒”	146

蛋黄酱

小档案	147
百搭的酱料	148
自制蛋黄酱	149
多样化用法	150
调整配方	151

这样吃

千岛酱	152
塔塔沙拉酱	152
凯撒沙拉酱	152
田园沙拉酱	153
蜂蜜芥末沙拉酱	153
酸奶沙拉酱	153

番茄酱

小档案	154
薯条的好朋友	155
番茄酱的作用	155

番茄酱的种类

番茄酱	156
番茄糊泥	156
番茄膏	156
这样吃	158
南洋风味鱼露番茄酱	158
椰奶番茄	158
番茄糖醋酱	158
意式红酱	158

其他经典 调味料

XO酱	159
甜辣酱	159
海鲜酱	159
豆瓣酱	159
豆腐乳	159
甜面酱	159
辣椒酱	160
芝麻酱	160
沙茶酱	160
蚝油	160
叉烧酱	160
辣曲酱	160

常见辛香料	164
四川辣椒	165
新疆孜然	168
印度咖喱	169

意大利罗勒	172
泰国虾酱	176
越南鱼露	179
墨西哥青椒	181

高汤的种类	183
-------	-----

高汤材料	183
------	-----

有料才够味

调味料使用便利册



罗幼真·著

目录

序 | 风情万种的美味关键 6

本书食谱使用的计量单位 8

糖

小档案.....	9	枫糖.....	20	糖渍甘纳豆.....	27
甘甜入味，唇齿留香.....	11	麦芽糖.....	20	糖渍柠檬干.....	27
糖的作用.....	11	蜂蜜.....	20	糖渍橙皮.....	27
糖的种类.....	12	椰子糖.....	21	蜜红豆.....	28
白糖.....	14	甜菊叶.....	21	蜜绿豆.....	28
赤砂.....	14	糖的原料及制法.....	22	焦糖.....	28
咖啡冰糖.....	15	甘蔗最常见.....	22	蛋黄糖醋酱.....	29
粉砂糖.....	15	西方爱用甜菜.....	23	红糖蜜.....	29
和三盆糖.....	15	制糖岁月.....	24	红糖酱.....	29
冰糖.....	16	甘蔗糖制作流程.....	24	柠檬奶糖酱.....	29
三温糖.....	16	古法制糖不简单.....	25	香气迷人的甜蜜诱惑.....	30
红糖.....	18	糖的用法.....	26		
其他类糖.....	20	这样吃.....	27		

酱油

小档案.....	31	甘露之味.....	39	二重酿.....	44
中国人少不了这一味.....	33	中国台湾酱油寻味.....	40	干豆豉.....	45
酱油的作用.....	33	其他类酱油.....	43	湿豆豉.....	45
酱油的种类.....	34	酱油膏.....	43	鱼露.....	46
浓.....	35	荫油.....	43	天然酱油酿制工序.....	47
淡.....	35	薄盐.....	43	湿式发酵法.....	48
白.....	35	壶底油.....	43	干式发酵法.....	48
生抽.....	35	甜酱油.....	43	业界不公开的秘密.....	48
老抽.....	35	生油.....	44	酿造分级.....	49
荫油.....	35	白曝油.....	44	选购指标.....	49
酱缸中的秘密.....	37	风味酱油.....	44	这样吃.....	50
时间酿造的好味道.....	38	溜酱油.....	44	苍蝇头.....	50



干拌豆豉牡蛎	50
豉豆腐脑	51
豆豉排骨	51
酱瓜	52
青梅酱油渍	52
XO酱	53
糖蒜	54

盐

小档案	58
不可或缺的调味基底	60
盐的种类	61
海盐	62
湖盐	62
岩盐	62
井盐	62
特殊盐	63
竹盐	63
藻盐	63
黑盐	63

油

小档案	76
吃好油为健康加油	78
油的作用	78
液体黄金	79
搞懂橄榄油的等级	80
油的种类	81
花生油	81
大豆油	81
橄榄油	82
酪梨油	82

蚝油鲜味酱	55
红烧香味酱	55
照烧酱汁	55
海瓜子酱	55
饺子酱	56
海鲜煮汁酱	56
蒜泥蘸酱	56

死海烟熏海盐	63
制盐工序	64
大海是盐的家	64
盐的历史	65
食盐在东方	65
食盐在西方	65
盐晶的世界	66
盐中贵族—盐之花	66
这样吃	69
咸猪肉	69
马铃薯蘸松露盐	70

猪肉高汤酱汁	56
京酱	57
香辣蒜泥酱	57
酸甜酱	57
三杯酱	57



盐蘸料	71
咖啡熏盐	72
红茶盐	72
柑橘盐	72
花椒盐	72
梅干海盐	72
椒盐抹茶粉	72
我们吃的盐从哪里来	73
健康用盐的观念	73
盐与健康关联	74
盐的妙用多	75

亚麻籽油	83
小麦胚芽油	83
南瓜籽油	83
葵花籽油	84
苦茶油	84
月见草油	84
葡萄籽油	84
香油	84
核桃油	86
摩洛哥坚果油	86

杏仁油	86
榛果油	86
雪地松子油	86
动物油好， 还是植物油好	87
越精制营养越低	87
认识脂肪酸	88
油的烹煮原则	88
这样吃	89
越式凉拌鸡丝	89

风味橄榄油	90
地中海沙拉	91
黄金蜂蜜亚麻籽油醋酱	93
俄罗斯香煎马铃薯饼	93

天然植物油的冒烟点	94
油醋交融的完美组合	95
选购与品鉴	96
挑选自己适合的油	96

烹调油怎么选	97
油是减肥的小帮手	98

醋

小档案	99
撩拨味蕾与食欲	101
醋的作用	101
醋的种类及制法	102
巴萨米克醋	102
红石榴醋	102
覆盆子醋	102
苹果醋	103
无花果醋	103
雪莉醋	103
白酒醋	103
米醋	104

黑醋	104
谷物醋	104
五印醋	108
酿醋工序	109
这样吃	110
醋溜大白菜	110
醋溜土豆丝	111
香煎二吃鸡胸	112
普罗旺斯	
胡萝卜橙汁沙拉	113
三合油醋	114
泰式酸辣酱	114

鱼香酱	114
糖醋酱	114
青酱	115
醋姜酱	115
五味酱	115
三杯醋	115
两杯醋	116
日式和风酱	116
寿司醋	116
覆盆子杏仁油酱	116



酒

小档案	117
浓淡馨香总相近	119
酒的种类	119
巧妇的魔法香气	120
做菜加酒有讲究	121
这样吃	122

竹叶青羊排	122
白葡萄酒沙拉	123
黑松露白酒烤鸡腿排	124
法式红酒炖牛肉	125
曲	126
小档案	126

受瞩目的发酵食品	127
曲的种类	127
曲衍生物	128
盐曲	128
红糟	128
酒酿	128

经典调味料

味噌	130
小档案	130
日本人的长寿法宝	131
味噌的作用	131

原料区分	132
米味噌	132
麦味噌	132
豆味噌	133
调和味噌	133

风味类型	134
甘口味噌	134
鲑鱼味噌	134
海带味噌	134
红曲味噌	134

辛口味噌	134
颜色分类	135
白味噌	135
红味噌	135
口感区别	136
细味噌	136
粒味噌	136
粗味噌	136
自己做味噌	137
这样吃	139
味噌蘸酱	139
拌炒味噌酱	139
味噌海鲜酱	139
BBQ烧肉味噌酱	140
醋味噌	140
味噌薄荷奶油酱	140
鱼干百菇味噌汤	141
味醂	142
小档案	142
类似米酒的调味料	143
味醂的作用	143
味醂的种类	144
本味醂	144

香辛料

小档案	161
帮料理画龙点睛	163
辛香料的作用	163
辛香料的种类	164

高汤

小档案	182
-----	-----

盐味醂	144
味醂风味调味料	144
独特的日式风味	145
为食物添甘甜	145
自家制“屠苏酒”	146
蛋黄酱	147
小档案	147
百搭的酱料	148
自制蛋黄酱	149
多样化用法	150
调整配方	151
这样吃	152
千岛酱	152
塔塔沙拉酱	152
凯撒沙拉酱	152
田园沙拉酱	153
蜂蜜芥末沙拉酱	153
酸奶沙拉酱	153
番茄酱	154
小档案	154
薯条的好朋友	155
番茄酱的作用	155

常见辛香料	164
四川辣椒	165
新疆孜然	168
印度咖喱	169

番茄酱的种类	156
番茄酱	156
番茄糊泥	156
番茄膏	156
这样吃	158
南洋风味鱼露番茄酱	158
椰奶番茄	158
番茄糖醋酱	158
意式红酱	158

其他经典调味料

XO酱	159
甜辣酱	159
海鲜酱	159
豆瓣酱	159
豆腐乳	159
甜面酱	159
辣椒酱	160
芝麻酱	160
沙茶酱	160
蚝油	160
叉烧酱	160
辣曲酱	160

意大利罗勒	172
泰国虾酱	176
越南鱼露	179
墨西哥青椒	181

高汤的种类	183
-------	-----

高汤材料	183
------	-----

序 风情万种的美味关键

小时候，我是家中备受宠爱的老小，母亲白天会将家中打扫得一尘不染，在厨房里面忙上忙下制作包子、珍珠丸子等点心。父亲下班回到家，会牵着我的手，到玩具店买些锅碗瓢盆的过家家玩具。偶尔我会带些水果、点心与玩伴到附近野餐，或是跟哥哥、邻居们到空地上烤地瓜，也喜欢跟着姐姐在厨房做拔丝地瓜和面点。

厨房似乎串联起了我所有的童年记忆，连带让我对于放置在厨房里的东西也产生了极大兴趣，如厨具用品、锅碗瓢盆、小家电、水果蔬菜和油醋盐等调味料。

后来到美国读书，课后最大的兴趣就是到超市或农贸市场逛逛食材、农产品、调味料摊位。我的室友有印度人、日本人、阿拉伯人和我国四川人，与他们一起烹调的经历让我认识了世界各地的食材与料理，大大开拓了视野。

来自印度尼西亚的同学利用姜黄与香兰叶焖煮了香味扑鼻的姜黄香料饭；日本室友则喜爱在烹煮米饭时，加入少许酱油和各种菇类；来自意大利、移民至美国加利福尼亚州的好友常煮意式家常肉酱面；法国、越南混血的朋友热心招待法越两国料理；另一位美国新奥尔良的朋友擅长利用各种香料做香料炖饭、烤鸡等，都让我至今难忘。

之后陆续居住过美国东西岸、日本、巴黎、伦敦、俄罗斯、东欧等不同国家和地区，喜爱烹饪的我得以尽情学习各国美食文化。

饮食是各民族形成族群认同的重要依据，但不可否认“调味料”才是成就美食的关键，使人们在各自体会生活轨迹时，找到另一种特殊的表达意境与呈现方式。

着手写书时，本着对食材、调味料的喜爱，采访搜集汇总了各类完整的调味料，也惊艳于中国老祖宗的生活智慧与汉字的有趣一面。例如“醋如何发酵形成、酿酱酿酒时用什么容器、盐巴如何取得、糖的部首为何是米部等”，这些答案与详细解说全都隐身在汉字的字形里面。

这本调味料书籍的诞生要感谢好多人：我的家人、出版社主编、摄影师。还要感谢愿意接受采访的对象无私地提供了许多专业的珍贵资料与意见，谢谢你们丰富了这本书的内容。

调味料之于料理，就像香水之于女人、手表之于男人！平淡的女人能因为香水而风情万种、平凡的男人借由手表展现自我，而普通的食材则因为调味料变得诱人，呈现出一国的饮食文化。

真正的调味料简单、天然、符合自然规律，而非化学合成的、危害身体的可怕添加物。希望消费者能更加了解这些我们每天都必须吃进肚子里的东西，正确地选择和使用，让生活更加健康、美好。祝福大家！

罗幼真



1 大匙 = 1 大茶匙 = 15 毫升（若无大匙可用一般喝汤的汤匙代替）

1 小匙 = 1 小茶匙 = 5 毫升

1/2 小匙 = 1/2 茶匙 = 2.5 毫升

一碗 = 250 毫升

1 杯 = 236 毫升

一杯量米杯 = 180 毫升

一杯面粉约重 120 克

一杯白糖约重 180 克

一杯植物油约重 212.5 克

一杯牛奶约重 236 克

一杯鸡蛋约重 240 克（约 5 个）

糖

sugar

小档案

名称 / 糖、饴。

原料 / 谷麦、甘蔗、甜菜、枫树、棕榈树花（椰子花）。

种类 / 含蜜糖、分蜜糖。

年消费量 / 1 人约 22.8 千克。

保存方式 / 糖易保存但需密封置干燥阴凉处，避免接触湿气。

造字起源 /  =  (米浆) +  (池塘，比喻加水的蒸笼)，
意指米浆在蒸笼里蒸成的甜糕。



糖

糖葱是中国的传统甜食，源自广东潮州，用糖水高温熬成糖膏后反复拉扯至乳白色，含细致纹路，每一个大孔周围都均匀分布着16个整齐小细孔，甜香扑鼻入口酥脆