

百种调料 调味配单方

湖南科学技术出版社

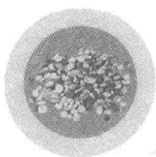
李俊杰 郭小雯 编著



TAOJIAO

百种调料 调美味配单方

湖南科学技术出版社
李俊杰 郭小雯 编著



图书在版编目(CIP)数据

百种调料调美味配单方 / 李俊杰, 郭小雯编. —长沙:
湖南科学技术出版社, 2005. 9
ISBN 7-5357-4402-8

I. 百... II. ①李... ②郭... III. 调味品—基本知识
IV. TS264

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第112127号

百种调料调美味配单方

编 著: 李俊杰 郭小雯

责任编辑: 柏 立 鲍晓昕

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-4375808

印 刷: 长沙环境保护学校印刷厂
(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市井湾路 4 号

邮 编: 410004

出版日期: 2005 年 9 月第 1 版第 1 次

开 本: 787mm × 1092mm 1/32

印 张: 10.5

字 数: 219000

书 号: ISBN 7-5357-4402-8/TS·224

定 价: 17.50 元

(版权所有·翻印必究)



内容提要

这是一本介绍家庭最常使用的调味品的科普知识读物，包括香、甜、酸、辣、鲜、麻、苦和其他味共计 101 个品种的调味品。作者以科学小品的形式，对每一种调味品作了详细的描述。从品种、产地、营养、怎样使用、制作方法，一直谈到调味食谱、调味技巧、调味功能、药用功能等，可谓博采古今、兼顾中外，读者可从中得到不少有关调味品的科学知识。



前言

中国菜在口味上变化无穷，百菜百味，各具特色，让人留连。这除了原材料优质之外，中国菜烹饪技术精湛是关键，而烹饪技术中调味品的使用尤其重要。调味品利用得好，可除去原料的不良滋味，发挥其鲜美滋味，为菜肴增色。如果调味不恰当，即使原材料再好，不但保持不住正常的菜味，而且还会调出“怪味”，让人难以下咽。

“民以食为天，食以味为先，味以香为范。”随着人民生活水平的提高，饮食口味越来越受到人们的重视。常言道，开门七件事：柴、米、油、盐、酱、醋、茶，这七件事除了柴、米外，其他全部都是调味品，说明调味品与每个家庭，每个人都息息相关。另外，民间还有“先进药房，后进厨房”的说法，说明调味品可当药物，药物也可当调味品。调味品入药，不但取材方便，经济，而且使用安全，容易掌握，不出家门就可自疗小病痛，故调味品一直为广大群众喜爱乐用。

为了在家庭烹饪中让“厨师”们掌握各种调味品的合理使用方法，做出味美色鲜的菜肴，同时，在吃中增进合理营养，保护身体健康，本书作者参照历代有关文献和

前言

国内外大量的有关食品、营养、烹饪、调味品等方面的资料，编写了《百种调料调美味配单方》一书。书中，对每一种调料从产地、营养成分、使用方法、调味功效、调味食谱、药用价值等方面作了详细讲解，希望读者在本书的指导下，正确使用调味品，做出美味可口的菜肴；也希望读者在有需要的时候，利用调味品配单方，解除一些小病痛。

本书在写作过程中，得到了许多营养界、医学界、烹饪界的领导和朋友(马文飞、马兴斌、金桂真、刘尊哲、薛尧、鲁卫泉、孙旭秋、泥猴张、白丽静等)的指导和帮助。另外，李宗尚、郭小军、李采敏、王爱娟、李丛、郭倩也编写了部分内容，在此一并致谢。

这本有关调味品的科普读物，能让人们做好、吃好各种菜肴，并能在增进人们身体健康方面起到积极作用的话，这便是我们最大的愿望。

李俊杰 郭小雯

2005年5月于河南禹州



目 录

一、香味和香味调料

增鲜添香说香菜	(1)
调味佳品——香糟	(5)
黄酒调味应重时	(8)
白酒——有益也有弊	(11)
借得荷叶入饌名	(16)
香茗调味味更美	(20)
芝麻与芝麻酱	(27)
形如车轮的调料——大茴香	(33)
小茴——开胃理气的佳品	(35)
众香园里赞丁香	(39)
高级调味品砂仁	(43)
草果——调味药用二者均佳	(46)
草拨——亦滋食味的调料	(48)
去异味增香味的竹叶椒	(49)
肉桂——散寒的香料	(51)
食油——厨房第一用料	(54)
棕榈油——保健油脂	(63)
异军突起的红花油	(65)
米糠油——灵丹妙“药”	(66)

玫瑰——可入药的名贵香料	(68)
好一朵茉莉花	(71)
芳香沁人的肉豆蔻	(75)
白豆蔻——辛温芳香又入药	(77)
香椿——不加调料自身香	(79)
风味独特的芹菜	(81)
高档西餐调料——迷迭香	(84)
食品香料之王——香荚兰	(86)
药食调三样皆佳的藿香	(87)
新的香料资源——神香草	(91)
最贵的天然香料——番红花	(92)
既增香又赋色的姜黄	(93)
芳香调味料——香茅	(94)
九里香——食品调味香料	(96)
赋香添味的罗勒	(97)
香辛调料——香芹	(98)
脱臭除异味的白芷	(99)
既是调料又是药的香薷	(101)
木香入肴调香味	(101)
回味绵长的花生酱	(102)
桂花的香味	(103)
芳香浓郁的胡卢巴	(106)

二、咸味和咸味调料

调味的主料——食盐	(108)
酱——开胃和中的调料	(119)
菜肴色泽的灵魂——酱油	(121)
豆豉——醉香异常的调料	(128)

三、甜味和甜味调料

做菜调味不离糖	(133)
饴糖——香甜又味浓	(139)
糖精——没有营养的调味品	(141)
蜂蜜调味味更好	(142)
甜菜烹调的重要调料——蜜汁	(148)

四、酸味和酸味调料

醋——调料中的杀菌剂	(151)
柠檬酸——酸味调料	(160)
番茄与番茄酱	(161)

五、辣味和辣味调料

勇敢者的调味品——辣椒	(166)
-------------	-------

厨房中离不了的调味品——大蒜	(172)
生活中的五辣之一——大葱	(178)
姜——植物味精	(184)
胡椒——神奇的东方香料	(190)
韭菜芳香飘万家	(196)
蔬菜中的一枝玫瑰——洋葱	(199)
香辣调料咖喱粉	(202)
芥末——独特辣味的调料	(207)
豆瓣酱——辣味调味品	(211)
山奈——既可除腥又可解腻	(214)
辛香调料说辣根	(215)
古代常用调料——八和齏	(217)

六、鲜味和鲜味调料

鲜汤——做菜不可少的调味料	(219)
鲜味精华说味精	(222)
菜肴的增鲜汁——鱼露	(226)
高级调味品蚝油	(229)
可当调料可当菜的腐乳	(231)
食疗调味的妙品——紫苏	(236)
咸鲜调味品——韭花酱	(239)
紫菜与紫菜酱	(240)
既可饮用又可调味的啤酒	(242)

七、麻味和麻味调料

- 花椒——药用神奇的调味品 (247)
清凉的调料薄荷 (257)
荆芥——清爽的调料 (259)

八、苦味和苦味调料

- 陈皮——苦味调料之冠 (262)
可当调料可当菜的杏仁 (267)
“君子”调味品苦瓜 (271)

九、其他调料

- 水——调味的介质 (274)
粉芡——为菜肴准备的外衣 (276)
五彩缤纷说食色 (279)
紫草——新兴的天然色素 (284)
硫磺——危害健康的增白剂 (286)
白矾——特殊调味品 (288)
红曲——天然色素 (291)
糖色——让菜肴色泽更鲜艳 (295)
食碱——制酸调和剂 (297)
孜然与“烤羊肉串” (301)

食品增香剂——香精	(306)
木瓜——肉类嫩化剂	(307)
赋甜增味说甘草	(308)
鱼腥草的味	(311)
餐桌上的水晶——琼脂	(312)
硝——食品发色剂	(314)
榨菜——是菜又是调味品	(316)
栀子——调出美丽色泽	(318)
特色调料——喼汁	(320)
卤汁——让食物增香增色	(320)



一、香味和香味调料



香味是一种客观上存在的味别，是由数种制作菜肴时所用的若干种调料味别共同构成的一种综合香气。香气只能靠吃才能体会到，靠“闻”才能获得。香味的来源：一是本身固有的，也称自然形成。二是人为调制，又称主观构成。本身固有是指用于菜肴制作的某些原料就带有浓郁的芳香气味，如香菜、芹菜、韭菜、茴香、香椿等。这些材料在制菜时，无需再人为地添加带有浓郁香气的调味品与调料，菜肴成熟时，就会构成很浓的香气。人为的调制是指某些菜肴的香气，是靠不同的调味品与调料在制菜的过程中调制所得来的。

构成香味调味品的有：茶叶、荷叶、香糟、黄酒、白酒、八角、大茴香、桂皮、丁香、草果、食油、茉莉花、玫瑰花、罗勒、香荚兰、花生酱、芝麻酱等等。

增鲜添香说 香菜



香味扑鼻，诱人食欲

香菜又名芫荽、胡荽。气味浓郁芳香，是重要的香辛蔬



菜和调料之一。多用于做调味配料食用。它的香味是其所含醇类（如芳樟醇和烯类物质）组成的挥发油发出来的。

吃芫荽，大多是生食，汤做好后把切碎的芫荽放进去，不但有一种特殊的香气，而且色泽也佳。做凉菜时，常用它做拼盘配色的点缀，如香菜拼熟牛肉、香菜拌猪头肉，吃起来不但荤素皆宜，而且感到爽口，起到解腻的作用。若是吃馄饨则更是不可缺少的调味品之一，制作馅心时，将香菜切成末拌入增鲜添味。下面条时，碗内放上香菜，诱人食欲。以猪肉里脊做主料，香菜为配料，烹制的“香菜里脊”是一道功夫菜，味道好极了。安徽淮北地区的人们对香菜更偏爱，他们将香菜的茎、叶洗净，稍微切一下，放入少量的盐、酱油、醋、香油调拌，便是一道好菜。还如烹调羊、鱼、鸭肉时，加一些芫荽，可去除腥膻味。河南一些地方有一种把芫荽当调料的吃法，是将芫荽切碎，放在菜白内，加适量的盐、味精，再用木杵把它们混合捣烂成泥，然后加适量的水、醋、酱油、小磨油等，成为一种“香菜汁”，吃捞面条时，浇上一点，香味扑鼻，风味别具。菜谱上常见到的有芫荽拌白菜、炒芫荽鸭肠、芫荽葱水鱼、香菜爆鸡等。

香菜的营养价值也佳，富含钙、磷、铁及挥发油和苹果酸钾等物质。

香菜是一种良好的食疗药物，我国从宋代起，将芫荽入药，其味辛性温，入肺、胃经，能透发麻疹及风疹，有促进血液循环的作用；有芳香健胃、祛风解毒的功效；适用于小儿麻疹，风疹透发不快以及肉类食物中毒、食物积滞、消化不良等疾病。香菜子的性味辛酸而平，有透疹、健胃的效能，可用于治疗痘疹透发不畅、饮食乏味等症。



临床上运用时，是利用它的内通心脾、小肠，外达体表四肢、散风祛寒的作用，来消除一切不正之气。所以，芫荽对于发热头痛者可解除；对因谷类食物引起的积食停滞，可以帮助消化；对于痘疹不出的，可使之透发；在食用鸡鸭、羊肉、猪肉、鱼肉等时，能使味美而去腥膻；误食毒蕈中毒，服芫荽子有解毒作用。

香菜的典型食谱

香菜酒

香菜 100 克，洗净切细末，白酒 100 毫升，煮沸后倒入香菜末，盖严，候冷，去渣，装瓶备用，用于麻疹。麻疹不透时，从颈部以下躯干四肢微微喷之，疗效较好。

香菜粥

粳米 100 克，淘洗干净，加水煮粥。煮熟后加熟牛肉 50 克（切碎），生姜末 3 克，橘皮 3 克（切碎），适量食盐、味精，再煮沸，最后加入香菜末 9 克，拌匀即可食用。具有解毒、祛风、止痛、健胃的功效。

香菜排骨冻

将排骨敲碎，熬煮成浓糊状汁，除去骨渣，每 500 毫升糊汁中加 500 克洗净、切碎的芫荽，然后放入五香粉、食盐等制成香菜排骨冻，两者配合可提高抗癌和增强免疫能力，吃时可切块。

香菜熘肥肠

香菜 100 克放在猪大肠内炖熟切片加佐料，可用于大小肠出血、便血等。



香菜紫苏葱白汤

香菜6克，加紫苏10克，葱白10克，水煎加糖调服，可用于风寒、麻疹透发不畅等症。

香菜单方

●治胆道蛔虫：香菜子50克，煎浓汁1次服。儿童酌减。

●治痔疮、脱肛：香菜煮汤熏洗。

●透发麻疹：①香菜全株3株，荸荠3只，加水半碗，煎15分钟，滤汁，1日2次分服。②香菜500克，水烧开后，将香菜煮一二沸即可。然后倒入盆中，先以热气熏，后用水洗手足。

●治食欲缺乏、消化不良：香菜子6克，陈皮、六曲各9克，生姜2片，水煎服。

●治感冒：香菜30克，饴糖（麦芽糖）15克，加米汤半碗，糖蒸溶化后服。

●治胃寒痛：香菜叶1000克，葡萄酒500毫升，将香菜浸入。3日后，去叶，饮酒，痛时服15毫升。

●治胃弱消化不良：香菜子、陈皮各9克，苍术9克，水煎服。

●治伤风咳嗽：香菜9克，生姜3片，红糖适量，水煎服。

●治小肠积热、小便不通：葵根500克，香菜100克，滑石50克，水煎去渣，分3次温服。

●治乳汁不通：干香菜，水煎服。



●**降血压**：香菜 10 克，葛根 10 克，水煎服，早晚各 1 次，每次 50 毫升，10 天为一疗程，有降压效果。

●**治牙痛**：香菜子水煎去渣，频频含漱。

●**治流感**：香菜 50 克，黄豆 15 克，煎汤饮。

调味佳品——香糟



香糟是用谷类发酵制作黄酒时所剩下的酒糟加工制成的，香味浓郁，带有一种诱人的酒香。香糟按颜色可分为白糟和红糟两种。白糟就是普通的香糟，其颜色呈白色至浅黄色；红糟是因酒精内含有一定的红曲色素成分，使得酒糟颜色成为粉红色至枣红色。

香糟在烹调中主要起增香调香、去腥除膻的作用。香糟可用于熘、爆、炆、炒、烧、蒸等多种动物性原料的菜肴，如“香糟扣肉”、“糟熘鱼片”、“糟熘白菜”、“糟蛋”等。红糟还具有美化菜肴色泽的作用。香糟的使用应视原料的生、熟不同而有所区别，熟料糟是先将煮熟的原料放入坛内，加入香糟或香糟卤以及精盐，密封坛口，经数日后便可开坛取出食用，如糟鸡、糟鱼等；生料糟则是先将原料用精盐腌过，再浸入香糟中，有时也可将生的原料直接浸入香糟中，经过数日浸渍，取出原料调味蒸熟食用，如糟青鱼块等。烹制菜肴时，香糟的用量不宜过多，以免糟味太浓，影响菜肴的香气和谐。