

家常便饭里的 调味秘诀

化配角为主角，
调味料普写菜肴新篇

一日三餐离不开柴、米、油、盐、酱、醋、茶，
其中就有四样是调味料！

少了调味料的作用，菜肴不再拥有酸、甜、苦、辣、咸的口味变化，变得寡淡无味。可见小小的调味料也有大大的作用，不能说它是餐桌上的“配角”，此次化身为主角，写菜肴新篇。《家常便饭里的调味秘诀》帮你深入了解调味料的秘密，让你拥有化平凡为美味的“魔力”！

张靖 顾勇 / 编著

家常便饭里的 调味秘诀

张靖 顾勇 / 编著



化学工业出版社

· 北京 ·

一道美食，主料固然重要，但调味品也是不可或缺的。盐、糖、酱油、醋、辣椒、花椒、八角、桂皮、陈皮、蚝油、味精、鸡精、番茄酱、姜、葱、蒜等调味品，少了它们，再好的食材也难免平淡无味。当然，极其重要的是——如何正确使用这些调味料。既要保持烹饪后菜肴的色香味，又要最大程度地确保菜肴的营养不被破坏，从而对人体健康有益，这的确是一门学问。

为此，我们特意编写了《家常便饭里的调味秘诀》。书中详细解读了日常生活中常用调味品的健康密码、科学使用方法，以及由此衍生出的众多美味。阅读了本书，能让即使是厨房新手的你，也可以轻轻松松变身“顶级大厨”！

图书在版编目（CIP）数据

家常便饭里的调味秘诀 / 张靖，顾勇编著. —北京：
化学工业出版社，2017.7
ISBN 978-7-122-29882-9

I. ①家… II. ①张… ②顾… III. ①调味法 IV.
①TS972.112

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第130440号

责任编辑：张 蕾

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：北京方嘉彩色印刷有限责任公司

710mm×1000mm 1/16 印张16½ 字数224千字 2017年8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：49.80元

版权所有 违者必究

前言

俗话说：“民以食为天。”饮食历来被视为人们生活中非常重要的一部分。而近年来，人们对“吃”更是讲究，尤其是“吃货”一族，对饮食的美味度要求更高。闭上眼睛，回想一下最让你喜欢的菜肴，也许是偶遇的异域风情，也许是路边的适口小吃，也许是妈妈烹饪的家常菜。不管是什么，想来最让你难忘的一定是那独特的味觉记忆。

味是菜肴的灵魂，味正则菜成，味失则菜败。菜肴味道的形成，关键在于“烹调”二字，所谓“烹”就是使生食变熟，“调”就是调理出更适合食用的味道、形态和营养，这就需要调料。

调料虽然很常见，看似熟悉，却容易被人忽视。其实，每一种调料背后都蕴含着无比博大精深的极致品质与讲究。调料之于饮食，就如同水之于人体一样，不可或缺。真正的吃货不仅仅满足于调料搭配给舌头带来的味觉体验，更想要探求食物、调料背后的秘密，甚至想要烹饪出美味佳肴，与他人分享美食带来的幸福感。

只有真正了解调料的性质、特点、营养价值、使用宜忌等，才能在烹饪时得心应手。当然，极其重要的是——如何正确使用这些调料。既要保持烹饪后菜肴的色香味，又要确保菜肴的营养最大程度地不被破坏，从而对人体健康有益，这的确是一门学问。

营养学家特别提醒，如果调料使用不当，反而会给健康“惹麻烦”。

◎炒菜时，过早放盐，盐分渗入到原料内部，不仅会置换出对人体有益的营养素，还可能导致盐分摄入过多，给细胞、血管、肾脏等带来负担，容易诱发高血压、肾脏疾病等慢性病。所以，最好在即将出锅前放盐，既保持了菜肴

的咸度，又能避免摄入过多的盐。

◎炒菜时的温度较高，若温度超过120℃加入味精或鸡精，则会生成有毒性的焦化谷氨酸钠。因此，味精、鸡精等调味品也最好在菜肴快要出锅时放。

◎花椒、八角、桂皮等常见的香料中均含有致癌的黄樟素，若食用过多，毒素不断积聚，则有致癌的风险。所以，不管使用任何调料，都要学会“适可而止”。

市面上真正介绍日常调料的书籍少之又少。为此，我们特意编写了《家常便饭里的调味秘诀》。书中详细解读了日常生活中常用调味料的健康密码、科学使用方法，以及由此衍生出的众多美味、诱人的佳肴。

本书编写过程中，我们力求做到通俗、简洁、实用，更具健康性、知识性与指导性。书中配有众多精美插图，让人在轻松阅读中，收获更多科学调味的健康知识。读了本书，能让即使是厨房新手的你，也能轻轻松松变身“顶级大厨”！

编者

2017年3月

目录

Part1

调料知多少

什么是调料	2
调料的几大神奇功效	2
给琳琅满目的调料分分类	3
健康调味分三步	4
大厨调味“随机应变”	5
美味离不开优质调料	6

Part2

单一调料的健康密码

咸味调料

盐——百味之主	9
小小盐中藏有的大健康	9
口味重，小心“盐多必失”	10
警惕食物中的“隐形盐”	12
手把手教你选购健康盐	13
教你烹饪放盐的窍门	14
家庭烹调时的“限盐”妙招	16
大厨教你用盐调味	17

酱油——润色添香

酱油对健康有哪些功效	19
吃酱油会不会“留疤”	20
生抽和老抽一样吗	21
手把手教你挑选好酱油	22
酱油进菜肴，时间有讲究	24
大厨教你用酱油调味	25

甜味调料

白糖——调和百味

白糖对健康有哪些功效	28
小心掉入白糖甜蜜的“陷阱”	29
算算你吃了多少“隐形糖”	30
白糖水洗脸美白祛痘	32
白砂糖与绵白糖，用哪个	32
手把手教你挑选白糖	33
教你烹饪放白糖的技巧	34
大厨教你用白糖调味	35

红糖——补益气血

红糖对健康有哪些功效	37
红糖并非多多益善	38
“冒牌货”——赤砂糖	39
手把手教你挑选红糖	40

用红糖调味禁忌多	41	柠檬汁——酸爽可口	71
大厨教你用红糖调味	42	柠檬汁中的健康密码	71
冰糖——生津润肺	45	喝柠檬水的几大宜忌	71
冰糖对健康有哪些功效	45	柠檬用法大盘点	72
单晶冰糖和多晶冰糖	46	柠檬汁怎么挤不浪费	73
手把手教你挑选冰糖	46	柠檬汁在调味中的妙用	74
烹调时冰糖怎么用	47	大厨教你用柠檬汁调味	75
大厨教你用冰糖调味	48		
蜂蜜——天然滋养	52	辣味调料	
蜂蜜是老少皆宜的滋养品	52	辣椒——温胃驱寒	78
四类人要拒绝蜂蜜诱惑	53	吃辣椒的惊人好处	78
手把手教你选购蜂蜜	54	辣椒为什么越吃越上瘾	79
蜂蜜在烹调中的妙用	56	十大人群要抵制辣椒诱惑	80
大厨教你用蜂蜜调味	59	如何辣得过瘾又不伤身	81
酸味调料		手把手教你选购辣椒	82
醋——醒脾开胃	61	用辣椒调味的小技巧	83
醋里的健康之道	61	大厨教你用辣椒调味	85
醋不是酸性食品	62	胡椒——去腥散寒	88
别打翻“醋坛子”	63	胡椒不为人知的功效	88
手把手教你选购食用醋	64	眼病患者吃胡椒要慎重	89
用醋调味，讲究多	66	黑胡椒与白胡椒的区别	89
大厨教你用醋调味	68	手把手教你选购胡椒	91
		胡椒在调味中的妙用	92

大厨教你用胡椒调味

93

葱——杀菌防病

96

经常吃葱，一身轻松

96

吃葱真的会变聪明吗

97

手把手教你选购葱

98

教你烹饪用葱的妙招

99

教你自制调味葱油

101

大厨教你用葱调味

102

姜——消食防衰

105

“姜”健康进行到底

105

吃姜宜“早”不宜“晚”

106

六类人群最好远离姜

107

子姜和老姜，用法不同

108

手把手教你选购姜

109

家庭用姜的烹饪细节

110

大厨教你用姜调味

111

蒜——防病杀菌

114

健康你说了“蒜”

114

哪些人不宜吃蒜

115

如何消除蒜臭味

116

手把手教你选购蒜

116

烹饪要能掐会“蒜”

118

大厨教你用蒜调味

120

鲜味调料

味精——提味增鲜

123

味精不止味道鲜美

123

味精吃多了真的会变傻吗

124

哪些人群不宜吃味精

125

味精和鸡精

126

手把手教你挑选味精

126

用味精调味的宜与忌

128

大厨教你用味精调味

129

香味调料

香菜——健胃消郁

133

香菜对健康有哪些功效

133

香菜杀精是真的吗

134

哪些人群不宜食用香菜

135

手把手教你选购香菜

136

用香菜调味的宜与忌

137

大厨教你用香菜调味

138

香油——浓香醇厚

141

香油散发出来的好处多多

141

黑芝麻油帮助产后补身

142

小磨香油和机制香油

143

手把手教你选购香油	143	料酒——香而不腻	170
香油在调味中的妙用	144	料酒究竟有什么营养	170
大厨教你用香油调味	146	手把手教你挑选料酒	171
桂皮——香中带辣	150	料酒在调味中的妙用	172
吃桂皮的好处多多	150	做菜没料酒可以用什么	173
孕妇要和桂皮保持距离	151	大厨教你用料酒调味	174
手把手教你挑选桂皮	152	苦味调料	
桂皮在调味中的妙用	153	陈皮——变废为宝	177
大厨教你用桂皮调味	154	陈皮是药食茶同源的佳品	177
花椒——麻辣鲜香	157	这些情况慎饮陈皮水	178
花椒对健康有哪些功效	157	橘子皮不等于陈皮	179
花椒水泡脚好处多	158	手把手教你挑选陈皮	180
手把手教你选购花椒	159	陈皮在调味中的妙用	181
有关花椒的烹饪小技巧	160	大厨教你用陈皮调味	182
自制花椒油	161		
大厨教你用花椒调味	162		
八角——温阳健胃	165		
八角有一定的药用价值	165	Part3	
警惕八角的不良反应	166	复合调料的烹饪秘诀	
手把手教你挑选八角	166	酸甜味调料	
八角在调味中的妙用	167	糖醋汁——风味独特	185
大厨教你用八角调味	168	糖醋汁的3种做法	185

万无一失的糖醋汁配方口诀

186

糖醋汁在调味中的妙用

186

大厨教你用糖醋汁调味

187

番茄酱——酸甜可口

190

番茄酱的神奇功效

190

番茄酱和番茄沙司

191

手把手教你挑选番茄酱

192

番茄酱在烹饪中的妙用

192

自制美味番茄酱

193

大厨教你用番茄酱调味

194

甜咸味调料

甜面酱——开胃助食

198

甜面酱是老少皆宜的调味品

198

甜面酱在烹饪中的妙用

198

自制甜面酱

199

大厨教你用甜面酱调味

200

沙茶酱——甜鲜味美

202

沙茶酱食用价值

202

沙茶酱和沙嗲酱

202

沙茶酱在烹饪中的妙用

202

大厨教你用沙茶酱调味

203

咸鲜味调料

蚝油——海底牛奶

205

蚝油中藏有的营养密码

205

蚝油和酱油千差万别

206

手把手教你挑选蚝油

206

蚝油在调味中的妙用

207

大厨教你用蚝油调味

208

豆豉——调和五味

211

中老年人吃豆豉好处多

211

豆豉与淡豆豉的区别

213

豆豉在调味中的妙用

213

豆豉在调味中的妙用

214

自制豆豉酱

214

大厨教你用豆豉调味

215

辣咸味调料

辣椒酱——降脂减肥

217

辣椒酱的食疗价值

217

自制多种口味的辣椒酱

218

大厨教你用辣椒酱调味

219

豆瓣酱——补中益气

221

豆瓣酱神奇的作用

221

豆瓣酱与黄豆酱的区别	222
手把手教你挑选豆瓣酱	223
豆瓣酱在调味中的妙用	223
自制美味的豆瓣酱	224
大厨教你用豆瓣酱调味	225

香咸味调料

鸡精——味道鲜美	229
鸡精并非鸡肉的精华	229
鸡味调味品大PK	230
手把手教你挑选鸡精	230
如何正确使用鸡精	230
自制纯天然鸡精	231
大厨教你用鸡精调味	232
椒盐——促进食欲	234
椒盐的食疗价值	234
椒盐在调味中的妙用	234
自制健康椒盐	235
大厨教你用椒盐调味	235

香辣味调料

五香粉——健脾温中	239
五香粉的食用价值	239
五香粉和十三香的区别	240
五香粉在调味中的妙用	241
自制美味五香粉	241
大厨教你用五香粉调味	242
咖喱——辛辣带甜	244
咖喱鲜为人知的功效	244
咖喱是瘦身妙计	245
咖喱在烹饪中的妙用	246
自制美味咖喱粉	246
大厨教你用咖喱调味	247
附录：常见味道的调制和用法	252



Part I

调料知多少

俗话说：“开门七件事：柴、米、油、盐、酱、醋、茶。”其中五件与调料有关，可见调料在日常生活中的重要地位。想要用好调料，首先要了解调料是如何发挥调味作用的，在烹饪中怎么用，以及各种调料用法有何不同。

什么是调料

中国菜品之所以品种众多、风味各异，关键在于烹调。“烹”就是使生食变熟，“调”就是调理出食物的色泽、香味、味道、形状和营养，这就离不开调料，调料是食物的辅助材料，是烹调技术的一项重要环节，直接关系到菜肴的质量。

想要既保持烹调后菜肴的色、香、味，又保持食物中营养素最大限度地不被破坏、对人体健康有益，仅仅靠原料的精良、刀工的运用、火候的调节是远远不够的，还必须掌握调味的技巧。菜肴风味千差万别，表面看似杂乱无章，难以掌握，实则有规律可循，如果掌握了调料的使用规律和原则，便可运用自如。

知识链接

中国人讲究饮食“滋味”的历史很悠久。《史记》中有这样的记载，伊尹“负鼎俎，以滋味说汤，致于王道”。大意是伊尹背着一口大锅来见商汤，用烹饪时要调制出好滋味的道理，来说服商汤用王道治理天下。可见，古人当年已经掌握了调味技术，可以把饭菜做得有滋有味。

调料的几大神奇功效

调味品是烹饪过程中必不可少的，可以增加菜肴的色、香、味，促进食欲。那么，调料都有哪些神奇功效呢（见表1-1）？

表1-1 常见调料的几大功效

作用	详细说明
除异味	有些食物中带有难闻的气味，如羊肉的膻味、海产品的腥味，会影响口味，可以通过葱、姜、蒜、绍兴黄酒、醋、盐、白糖等调味品来去除
除油腻	许多肉类食物，脂肪较多，吃起来极为油腻，调入醋、料酒等调味品，可有效去除或减少食物的油腻感
增味	有些食物本身味道较淡，如豆腐、粉皮、凉粉等，适当加入葱、姜、糖、酱油等调味品，可以增加其滋味

续表

作用	详细说明
增色	菜肴色泽鲜明，能增进食欲，常用的酱油、番茄汁、红糖等调味品都有助于增加菜肴的色泽，使菜肴更美观
定味	菜肴呈现出何种味道，不仅取决于食材本身，更多在于调料的应用。调味料选用的不同，会影响菜肴最后的味道
营养价值	调料不仅可以起到调味的作用，还具有营养价值和保健功效，运用得当，对身体有不错的益处

给琳琅满目的调料分分类

咸味调料

咸味是基本的味道，任何味道缺少咸味调和都显得很单调。咸味还具有去腥、解腻、增鲜的作用。常见的咸味调料有盐、酱油、酱等。

甜味调料

甜味是很受欢迎的一种味道，可使食物甘美可口，并且具有去苦、去腥、解腻的作用。常见的甜味调料有白糖、红糖、蜂蜜、冰糖等。

酸味调料

酸味是不少人喜欢的味道，可去腥、解腻、促消化，并能充分保护食物中的营养成分。常见的酸味调料有醋、柠檬汁、番茄酱等。

辣味调料

辣味并非味觉，而是触觉痛感，辣味具有特殊的辛香，有杀菌除腥、促进食欲的作用。常见的辣味调料有辣椒、花椒、胡椒、葱、姜、蒜等。

鲜味调料

鲜味是人们在烹饪中努力追求的一种美味，可以提升食物的鲜美度，使人产生愉悦的体验。常见的鲜味调料有味精、鸡精、蚝油、鱼露等。

香味调料

香味调料能散发出独特的香气，可除味、增香，并能促进食欲。常见的香味调料有香菜、香油、桂皮、八角等。

苦味调料

苦味是大多数人想要拒绝的味道，但如果和其他调料搭配得当，就会产生独特的风味，还可去暑解热、消除异味。常见的苦味调料有陈皮、肉桂等。

复合味调料

复合味是指由两种或两种以上的单一调味品混合调制出来的味道。常见的有酸甜味、甜咸味、鲜咸味、香咸味、香辣味、海鲜味等。

健康调味分三步

加热前调味

加热前调味也称为基础调味，适用于以下三种情况：一是将原料用盐、糖、酱油或料酒等调味品调拌均匀、腌渍后，再上浆或挂糊；二是烹饪某些动物性原料，加入调料，利于渗透入味，同时可除去腥膻等异味；三是不能在加热过程中启盖调味的菜肴，如蒸鸡、蒸鱼、蒸肉等，需在烹饪前放入调料。

加热中调味

加热中调味也称正式调味或定型调味，对菜肴起决定作用。烹调中调味适用于干炒、干烧、烩等烹调方法，要掌握放入调味品的先后次序，如果烹调时急火短炒，需事先将调料放在碗里调好，以便烹调时及时加入，不误火候。



加热后调味

加热后调味也称辅助调味，适用于弥补在加热过程中色、香、味仍未达到应有的要求或一些特殊烹调方法导致加热过程中无法调味。比如，凉拌菜需在食用前调入调料；炸、涮、蒸等方法，在加热过程中不能调味，需在加热后

调味。

有的菜肴只需一步调味就能完成，有的菜肴需要两步调味，而有的菜肴必须经过以上三个调味阶段。这要根据烹调菜肴的要求而定。

大厨调味“随机应变”

原料不同，调味大不同

原料是烹调之本，原料本身具有独特的性质和味道，烹调时要保留其原有的鲜美，去除异味，使菜肴更加美味。

◎烹调牛肉、羊肉、鱼类、内脏等腥膻气味较重的原料时，调味需适当多用一些能解除腥腻的调味品，如葱、姜、蒜、醋、料酒等，以减少异味，增加鲜美。

◎烹调海参、鱼翅、黑木耳、银耳等本身无特定味道的原料时，调味可应用鸡肉、口蘑以及调味品来为原料补充味道。

◎烹调新鲜的鸡、鱼、虾和蔬菜等本身具有特殊鲜味的原料时，调味不宜过重，以免掩盖其特有的风味。

地域不同，调味大不同

不同地域的风俗习惯、物产不同，导致人的口味和菜肴特点不同，于是就有了中国的十大菜系，即鲁菜、粤菜、川菜、淮扬菜、徽菜、鄂菜、湘菜、北京菜系、浙菜、闽菜。一菜数味，变化多端的奥妙，皆在于恰到好处地运用调味技巧。

季节不同，调味大不同

如果细心观察，你会发现随着季节的变化，人的口味也有所差异。因此，调味时需在保证风味特色的前提下，根据季节灵活掌握。

◎春夏季气温较高，调味以清淡为主，鲜味、酸味、苦味等口味是这两个季节人们偏爱的口味。

◎秋冬季节气温较低，调味以浓郁为佳，甜味、辣味、咸味、香味是秋冬季节人们喜爱的口味。

食者不同，调味大不同

古人有云：“食无定味，适口者珍。”意思是说各类食品没有固定不变的口味，只要适合个人的口味就是好菜、珍品。食物最终的目的是为人服务的，调味时务必要考虑到食者的口味、营养需求及身体情况。如喜食甜者，烹饪时可增加糖的比例；而糖尿病患者饮食则需少放糖。

生活小窍门

调味需确定主味

对于复合口味的菜肴，首先要弄清什么是主味，什么是辅味，并根据口味，适时定料下料。否则，该甜的不甜，该酸的不酸，该辣的不辣，该咸的不咸，会失去菜肴的特有风味。

美味离不开优质调料

调料和原料一样，必须优质，才能保证菜肴的质量。如果运用不合格的调味品，即使再精湛的调味技巧，也很难烹调出令人满意的菜肴，并且会对人体健康不利，比如运用发霉的香辛类调味品烹制菜肴，其致癌物质浓度较高，会增加人体患癌的风险。

袁枚在《随园食单》中指出：“善意调者，酱用伏酱，先尝甘否；油用香油，须审生熟；酒用酒酿，应去糟粕；醋用米醋，须求清冽；且酱有清浓之分，油有荤素之别，酒有酸甜之异，醋有陈新之殊，不可丝毫错误。其他葱、椒、姜、橘、糖、盐，虽用之不多，而俱宜选择上品。”可见，我国对烹饪中使用优质调料早有讲究。

不管是什么种类的调料，都是有保质期的，且不同种类的调料保质期有所不同。调料保质期长短主要与其原料的储存时间以及添加剂成分有关，如果过了包装上的保质期，最好不要再食用。另外，在保质期内，调料也可能由于存放方式、温度等因素的变化提前变质，如盐糖结块、油有哈喇味等说明调料已经变质，需更换新的调料。