

中国大厨

系列图书

香料包

里的

SPICES

秘密

SECRET

主编 毛年华

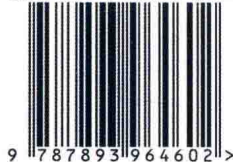
齐鲁电子音像出版社

主 编：毛年华
责任编辑：陈长芳
撰 文：钱蕾蕾 陈长芳 辛燕 张可丹 李金曼
美术编辑：姚迎迎

香料包里的秘密

出版发行：齐鲁电子音像出版社
印 刷：北京盛通印刷股份有限公司
版 次：2017年5月第1版第1次印刷
开 本：889×1194毫米 1/16 印张：8.5
字 数：54千字
出版编码：ISBN 978-7-89396-460-2
购买咨询：0531-87065151
定 价：58.00元

ISBN 978-7-89396-460-2



版权所有 翻印必究

（本书与网络视频配套发行）

如发现本书质量问题，请与公司联系调换。

◎说明

定价含20元的网络视频文件工本费。购买时默认同时购买网络视频文件。
视频文件请自行关注微信公众号zgdc666666，提交观看申请。未购买者无下载权限。

CONTENTS

目录



第一章 认识香辛料 还得从头来

06 第一节 香辛料的分类

- 一、按植物学进行分类
- 二、按取用部位分类
- 三、按照固有香气分类
- 四、按照烹调用途分类

07 第二节 常见四类香辛料的鉴别、使用及烹调特性

- 一、能赋予食品麻味和辣味的香辛料
- 二、能赋予食材香味的香辛料
- 三、能去除或掩盖食材异味的香料
- 四、能赋予食材颜色的香辛料

第二章 香辛料的配伍 和使用规律

36 第一节 香料为何能“去腥除异”

- 一、化学除臭机制
- 二、掩盖、矫正机制

37 第二节 香料配伍中的君臣佐使

- 一、配伍的基本原则
- 二、香辛料配伍中的两个数字规律

40 第三节 五位大厨的寻香历程

无锡龙虾达人周庆：香料冲水喝半年 破解盱眙十三香

卤水大师李建辉：试验卤鸡上千只 破解百年配方

武汉名厨汤荣战：为求一款牛掌卤水 连嚼五天香料

成都大厨谢昌勇：找来一堆数据 自调飘香酱料

北京大厨刘国彬：库管员的加减乘除 破解绝密底料配方

53 第四节 有好配方就等于一切？

- 一、卤水的精髓绝不只是香料配比
- 二、盐度换算
- 三、香料需要过油才能释放香味？

第三章 这些配方 千锤百炼

55 第一节 看透酱卤熏

- 酱卤制品
- 熏之味

76 第二节 从中国名鸡系列看制作禽类菜肴的香料配方

- 四大名鸡和各地鸡肴
- 鸭货
- 烹鸽
- 广式烧鹅

106 第三节 常见畜肉类食材的加工配方

- 猪肉系列
- 牛肉系列
- 羊肉系列
- 兔肉系列

118 第四节 常见水产类菜品的配方揭秘

125 第五节 解码火锅、冒菜和串串

中国大厨

系列图书

香料包

里的

SPICES

秘密

SECRET

主编 毛年华

齐鲁电子音像出版社

XIANG LIAO BAO LI DE MI MI



ISBN 978-7-89396-460-2

齐鲁电子音像出版社 · 山东济南青年东路3号
电话: 82953524 85036619 (传真)



销售分类建议: 美食

ISBN 978-7-89396-460-2



9 787893 964602 > 定价: 58.00元 (电子书)

试读结束: 需要全本请在线购买: www.ertongbook.com

微信号: zgdc666666

序

香辛料作为调味品之一，在国内外的烹调中都占据重要的地位。大厨们对香辛料的巧妙使用及搭配，成就了菜肴的不同风味和美感，诞生了像德州扒鸡、道口烧鸡、五香酱牛肉、腊汁肉夹馍等这样传承千百年的佳肴。

虽然常用的香辛料只有六七十种，且不必说不同香辛料气息各异、风味不一，单就同一种香料而言，取用部位、加工方式以及产地和产期等因素的差异，也导致其在菜肴调味中产生相去甚远的效果。如果不能充分了解香辛料的基本特性与口味特点，就无法熟练运用香辛料，更别说复杂料方的配伍。为了解开香料包里的秘密，笔者广泛搜集资料、走访大师名厨以及相关领域的专家，编辑并整理此书。

本书共收录了55种烹调中较常使用的香辛料，除了介绍它们各自的植物学特征和分类，以及产地、产期、优劣鉴别，还重点对它们的味道特征、适用食材和一般添加量等做了重点介绍。同时，笔者还为大家推荐了一种运用“君臣佐使”的中医药方剂理论进行复合香辛料配伍的方法，希望能帮助读者找出香辛料搭配中的些许规律。此外，本书还收集、整理了各地大厨在香辛料使用方面的心得经验和实用配方，以便大家对这些成功的方法进行借鉴和参考，制定出符合目标口味的香辛料调味包。

由于本书涉及植物学、中医药学、食品科学等多个领域的知识，涵盖内容广泛，加之笔者掌握的相关资料有限，书中难免有疏漏和不足之处，敬请广大读者批评指正。

交流电话：0531-87180101。



CONTENTS

目录



第一章 认识香辛料 还得从头来

06 第一节 香辛料的分类

- 一、按植物学进行分类
- 二、按取用部位分类
- 三、按照固有香气分类
- 四、按照烹调用途分类

07 第二节 常见四类香辛料的鉴别、使用及烹调特性

- 一、能赋予食品麻味和辣味的香辛料
- 二、能赋予食材香味的香辛料
- 三、能去除或掩盖食材异味的香料
- 四、能赋予食材颜色的香辛料

第二章 香辛料的配伍 和使用规律

36 第一节 香料为何能“去腥除异”

- 一、化学除臭机制
- 二、掩盖、矫正机制

37 第二节 香料配伍中的君臣佐使

- 一、配伍的基本原则
- 二、香辛料配伍中的两个数字规律

40 第三节 五位大厨的寻香历程

无锡龙虾达人周庆：香料冲水喝半年 破解盱眙十三香

卤水大师李建辉：试验卤鸡上千只 破解百年配方

武汉名厨汤荣战：为求一款牛掌卤水 连嚼五天香料

成都大厨谢昌勇：找来一堆数据 自调飘香酱料

北京大厨刘国彬：库管员的加减乘除 破解绝密底料配方

53 第四节 有好配方就等于一切？

- 一、卤水的精髓绝不只是香料配比
- 二、盐度换算
- 三、香料需要过油才能释放香味？

第三章 这些配方 千锤百炼

55 第一节 看透酱卤熏

- 酱卤制品
- 熏之味

76 第二节 从中国名鸡系列看制作禽类菜肴的香料配方

- 四大名鸡和各地鸡肴
- 鸭货
- 烹鸽
- 广式烧鹅

106 第三节 常见畜肉类食材的加工配方

- 猪肉系列
- 牛肉系列
- 羊肉系列
- 兔肉系列

118 第四节 常见水产类菜品的配方揭秘

125 第五节 解码火锅、冒菜和串串

第一章

认识香辛料

还得从头来

香辛料是指能够赋予食品辛、香、麻、辣、苦、甜等典型气味的可食用香料植物，在我国，所使用的大多数香辛料同时也是传统中草药，民间常称之为香料、卤料、大料等。香辛料用于菜品，其作用无外乎三种，其一是赋予菜肴滋味和香气，其二是祛除食材中的腥膻异味，其三是提升食欲。然而在实际烹调中，由于香辛料的生长周期不同、取用部位各异、投加时机不一等因素，其产生的祛异、增香的效果和最终呈现的风味也就相去甚远，比如，调味中较常使用的八角，其直接干制的原果较好地保存了八角本初的风味，虽然这种八角赋味、增香、祛异的效果更好，但颜色不鲜亮，因而卖相较差。如今市场上大量出现了水洗后再进行干制的八角，虽然卖相好，但用于调味，其效果大打折扣；再如另一种常用香辛料——桂皮，这种樟科樟属一众植物的树皮，因为树种和取用部位的不同，其香气成份都会有所差异，调味的效果自然也就不同……

本书通过这一章，将较常使用的几十种香辛料，各自的取用部位、具体分类、产地、产期、基础特性和一般添加量等进行系统介绍，以便我们在使用这些香辛料的时候，能合理选择、恰当运用，从而达到更好的调味、增香、祛异之效果，为复合香辛料的配伍打下基础。

第一节

香辛料的分类

国际标准化组织（ISO）成员国于1970年在国际食用香料植物会议上认可并允许在食物中添加的香辛料有70余种，主要有以下几种分类方法：

一、按植物学进行分类

唇形科：薄荷、罗勒、迷迭香、百里香、紫苏

伞形科：莪萝子、当归、芫荽子、小茴香

姜科：姜黄、白豆蔻

樟科：月桂叶、肉桂

十字花科：辣根

桃金娘科：丁香

茄科：辣椒

胡椒科：胡椒

豆科：胡芦巴

肉豆蔻科：肉豆蔻

鸢尾科：藏红花

木兰科：八角（也称大茴香或八角茴香）

二、按取用部位分类

花蕾：丁香

柱头：藏红花

果实：胡椒、小茴香、八角、莪萝子等

种子：肉豆蔻、胡芦巴等

根：当归、白芷等

地下茎：姜黄、高良姜、山柰等

茎叶：薄荷、月桂叶、迷迭香等

树皮：桂皮

三、按照固有香气分类

辛辣：辣椒、姜黄、胡椒

麻味：花椒

芳香：丁香、莪萝子

苦香：砂仁、肉豆蔻、胡芦巴、迷迭香

清凉：薄荷、罗勒

甘甜：肉桂、甘草、罗汉果

四、按照烹调用途分类

1、能赋予食品麻味和辣味的香辛料：

辣椒、花椒、胡椒、荜拔、山柰等

2、能赋予食材香味的香辛料：

八角、小茴香、肉桂、肉豆蔻、莪萝子、木香、砂仁、草果等

3、能去除或掩盖食材中异味的香料：

白豆蔻、草豆蔻、高良姜、白芷、月桂叶、丁香、芫荽子、百里香等

4、能赋予食材颜色的香辛料：

栀子、姜黄、藏红花等

为了方便读者了解各种香辛料的特性及使用方法，本书在编排条目时按照它们在烹调中的用途进行分类。

第二节

常见四类香辛料的鉴别、使用及烹调特性

一、能赋予食品麻味和辣味的香辛料

麻味和辣味香辛料是目前中餐使用较为广泛的调味品，麻味香辛料以花椒为代表，它对味觉器官产生刺激，使人产生辛麻之感。辣味的作用机理是含有辛辣物质的香辛料刺激味觉、嗅觉器官，使人产生烧灼感、痛觉（在生理学中，“辣”作为一种痛觉感受，通常不被分类于味觉），辣味分为热辣和辛辣两种：热辣也称火辣，是指辣味主要作用于口腔，引起口腔烧灼感和痛觉，但对鼻腔无明显刺激的感觉，此类辣味香料主要有：辣椒、胡椒等；辛辣味也称呛鼻味，是指不仅作用于口腔，而且同时对鼻腔产生刺激的感觉，此类调味品的代表为葱、蒜、韭菜、洋葱、辣根、芥末等。

麻、辣香辛料主要作用是增香祛异、开胃解腻、刺激食欲，在烹调中，应遵循“辣而不燥，适中协调”的原则，适度使用以赋予食材特殊味感，避免过度添加，产生不良效果。

代表香料

1 花椒

花椒也称风椒、大椒、秦椒、蜀椒、川椒或山椒，为芸香科花椒属植物，烹调中取其果实或者叶片做调味品，气味芳香，浓烈而持久，味微甜，辛温麻辣。

产地、产期及品种

全国各地均有分布，一般生长三年后开始收获，以中秋节后采收者为佳，过早采收者香气较小，过迟则果实脱落。

(1) **大红袍**，又名狮子头、香椒、大花椒、红花椒、红麻椒，颜色红艳、麻味足，我国华北、华中、华南均有分布，山西省运城（风陵渡）中条山、陕西省韩城、河南省伏牛山、四川茂县等地栽培较为集中。其中，韩城和茂县出产的大红袍是传统中餐普遍认可的花椒上品。大红袍采购时，以油点大、颜色深的“三瓣椒”（因为形似梅花，故有时也称梅花椒）质量为佳。

(2) **青花椒**，即俗称的麻椒，又名崖椒、野椒、香椒子、青麻椒。果皮为绿色，芳香度好于大红袍，但麻味却稍逊色，重庆、成都等地流行的“清一色”火锅，就是以此为主料制作而成。我国西南地区产地最为丰富，其中以重庆酉阳、贵州金阳、云南昭通所产青花椒质量为上乘。采购时，以绿色深重、颗粒均匀、开口大者为佳。

(3) **野花椒**，亦称山花椒，是花椒的主要种类之一，颜色呈淡红或暗红。国内大多数地区的平原、山地皆有出产，多为野生，少见栽培，这种花椒麻味不及大红袍，香气不及青花椒，属于麻和香较为柔和、均衡的花椒种类，非麻辣口味的菜肴少量添加，可有效去除食材中的异味，并增添清香。制作花椒油、花椒盐、花椒水多使用这种花椒，另外，山东一带流行的炒鸡中使用的也是这种花椒。



2 辣椒

辣椒也称海椒、辣子、番椒等，是茄科辣椒属植物，烹调中取其果实做调味品，味道热辣，具有强烈刺激性，有温中散寒的作用。辣椒中含有的辣椒素是其味道的主要来源，这种物质可刺激人的唾液和胃液分泌，使得辣椒具有了一定健胃消食的作用。

烹饪应用

花椒的芳香气味不仅能赋予肴馐香气、增进食欲，还可用于去除各种肉类的腥膻味，同时兼具增香和味的作用，亦可独立调制香型，广泛应用于腌、炆、拌、炒、炖、煮、蒸、炸等烹调技法。

(1) **鲜花椒**，将接近成熟的鲜花椒整穗采摘下来，采用汁水浸泡或冷冻等方式处理后长期保存，用于调味或充当点缀物，因未经干制处理，所含的柠檬烯、香叶醇、花椒油烯等挥发性物质得以较大程度地保存下来，经过简单煸炒或激上热油后，香气能瞬间释放出来，既可丰富菜肴配色，又能增加上桌时的香气。

(2) **花椒油**，将花椒清洗后挤干水分，下入烧至四成热的油中小火浸炸出香味，打渣后即得花椒油，可用于制作炒菜、凉拌菜，有时为了增加复合香气，也会加入香葱一起浸炸。

(3) **花椒盐**，将花椒与盐按照适当比例混合后下净锅焙香，取出研碎即成，多用于佐餐的干蘸碟或传统中式面点。

(4) **花椒粉**，干花椒直接研磨成粉即可，是调制各种馅料、为肉类食材码味的常用料。

(5) **花椒水**，将花椒泡入热水焅出香味，北方地区制作馅料时较为常用，有时为了增加复合香气，在焅制时还会加入一定量的八角、月桂叶（香叶）。

(6) **与其他香料复合使用**，如制作五香粉（面）、十三香等。

产地及特点

全国各地均有种植，每年5—10月采收。

(1) 四川二荆条辣椒

多产于四川成都，长约半尺，形状细长，辣度适中、椒香味浓，增色效果极佳。

辣度：☆☆

(2) 云南小米辣

产于云南建水县，长约一寸，香味一般，但辣味较重。

辣度：☆☆☆☆

(3) 广西皱皮椒

比二荆条略长，鲜品的表面有凹凸不平的纹路，晒干后表皮变皱，香味浓却不太辣。

辣度：☆☆

(4) 四川七星椒

产自四川威远县，其皮薄肉厚、辣味醇香、色泽鲜红，是兼具香、辣、红三种优点的辣椒之一。

辣度：☆☆☆☆☆

(5) 新疆铁皮椒

扁平宽长的形状与众不同，辣度轻、甜度大，且红色素含量高，用其炒出的火锅油格外红亮。

辣度：☆☆



(6) 印度魔鬼椒

产自印度，又名“断魂椒”，目前排名“世界第二辣”。魔鬼椒在刚一入口时并没有多么强烈的感觉，但三四秒后辣味会越来越强，旋即让人涕泪横流。在炒制底料时，只放入少许便可补足辣味。

辣度：☆☆☆☆☆



6



7



8

(7) 贵州子弹头

产于贵州遵义、织金等地，因短粗如“子弹”而得名，其肉质较厚，辣味比二荆条重，但香味和色泽却略逊一筹。

辣度：☆☆☆



9



10



11

(8) 贵州花溪羊角椒

长约10厘米左右，因酷似山羊角而得名，鲜品有成人食指粗细，肉质较薄，干制后香气浓郁、颜色红润，缺点是辣度较低，所以在贵州当地，通常与子弹头搭配使用，达到香气、颜色、辣度俱佳的效果。

辣度：☆☆



12



13



14

(9) 河南山鹰椒

产自河南省柘城县，也叫三樱椒，是朝天椒的一种，比普通辣椒高产，一棵秧最多能结140多个辣椒，价格便宜、辣味很强，缺点在于香味不足。

辣度：☆☆☆

(10) 重庆石柱红

产自重庆石柱县，是朝天椒的一种，有成人的无名指那么长，皮薄、肉厚、籽少，颜色红中透黑，特别适合熬制红油及制作泡椒。

辣度：☆☆☆

(11) 河北新一代

一种朝天椒，长约一寸，价格便宜、颜色红亮、香味浓郁，缺点是辣味不足。

辣度：☆☆

(12) 湖南衡东干黄椒

产自湖南衡东县，成熟后椒体金黄，个头与小米辣相仿，肉厚、籽少，香味浓郁，且较一般红椒多了一重果味香气，是湘式小炒常用的一种干辣椒，辣味重。

辣度：☆☆☆☆

(13) 陕西七寸红

产自陕西兴平市，是线辣椒的一种，习惯上称之为秦椒，个体细长，因其肉薄，故干制后表面有明显皱缩，因为气候和昼夜温差等环境因素，其辣度较低，但颜色红艳、香气浓郁，陕西菜中的油泼辣子就是用这种辣椒制作而成。

辣度：☆☆

(14) 福建古田辣椒王

个头短粗，肉质厚，辣味与小米辣接近，但香气更浓郁，缺点是红色素含量不高，因而上色效果不出众，是制作精武卤水、武汉黑鸭必备的一种干辣椒。

辣度：☆☆☆☆

烹饪应用

辣椒除了能为菜品增辣，还起到去除肉类原料中腥膻气味的作用，同时兼具一定的调色作用（如制作红油火锅），使用时，需根据辣椒的种类、具体菜品及季节等因素确定用量，使用原则是“辛而不烈，辣而不燥，辣中有香，辣而有味”。



3 胡椒

胡椒是胡椒科胡椒属植物，烹调中取其果实做调味品，具有独特香气和强烈辛辣味，习惯上将采摘后晒至表皮皱缩的未成熟原粒胡椒称为黑胡椒，以便与成熟后去皮得到的白胡椒相区别。其性辛热，温中祛寒、理气止痛。黑胡椒为强烈的芳香辛辣味，带明显的丁香样香气，尝之刺激火辣，主要作用在口腔前端的唇、舌等部位；白胡椒的辛辣香味较黑胡椒要弱很多，香气也更柔和。

产地及产期

胡椒主要生长于热带、亚热带地区，我国海南、广东、广西、福建等地亦有出产，一年采收两次，4月前后一次，8月前后一次。通常认为，高质量的黑胡椒产自泰国、马来西亚、印度和巴西等地，白胡椒则以产自苏门答腊地区的质量为佳，但笔者经过一番对大型香料市场的走访和实际比对后发现，国产胡椒虽然品相（主要指个头和饱满程度）不及上述进口货，但因为生长周期更长，所以无论香气还是辣味，都要好于进口胡椒，而且价格相对便宜。

(1) 胡椒粉

白胡椒研磨成面称之为胡椒粉，广泛用于咸鲜、酸辣口味的菜肴或汤羹中，是炖、汆、烩等菜肴常用的调味品。



白胡椒粉

(2) 黑胡椒碎

由黑胡椒研磨而成，炒制时散发出浓郁的清香味，常与洋葱搭配，多用来烹制牛肉类食材，是制作黑椒酱的主要用料。



黑胡椒碎

烹饪应用

胡椒用于烹调，可起到去腥、增香、开胃等效果，配伍时，牛肉多用黑胡椒，而羊肉类则多用白胡椒。每千克食材使用量为0.6克-10克。



4 芥末

芥末为十字花科芸薹属草本植物白芥或黑芥的干燥种子，又称芥菜子、青菜子、大芥子等，依据颜色区分为黑白两种，种皮呈棕色的为黑芥子，淡黄色的为白芥子，因此，芥末面也分深黄和淡黄两种。芥末性辛温、利气、开胃，尝之微苦，对口舌有强烈刺激，芥末粉润湿后散发浓郁香气，产生有催泪效果的强烈刺激性辛辣味，对味觉、嗅觉均有刺激作用。

产地及产期

芥末原产于我国，目前主产于大同、北京等地，其中，以北京产芥末品质为佳，一般七八月份采收。

烹饪应用

烹调中，除了少数情况下将芥末子用于腌制、炖煮肉类外，多数时候是将芥末子研磨成面，用温开水和少量的醋拌匀后上笼蒸透，制成香辣可口的“芥末糊”用于调味，常见于一些凉拌菜和小吃等。



芥末鸡

用调好的芥末糊拌成的凉菜。

扫描二维码，即可查看芥末鸡的完整制作流程和步骤图。





5 山柰

山柰（常被错写为“奈”）也称三柰、三赖、沙姜等，是姜科山柰属植物，烹调中取其根状茎作为调味品，味道辛辣，芳香似樟脑，干燥后为不规则的厚圆片，外皮红棕色，切面为白色，选购时以色白、饱满、辛辣气味浓厚者为佳。

产地及产期

南亚和东南亚地区普遍种植，国内主产于两广、云南等地，每年11月前后采挖，将处理好的根状茎切片，晒干即得。

采购时，有国产和进口两种。因为我国的主产区位置较南亚和东南亚偏北、温度略低、生长期更长，故辛辣味更为浓厚，且外皮的棕红色更深，用手摸切面，有明显粉性，故以国产山柰质量为优，其次是缅甸货，再次是印度货。

烹饪应用

山柰可增香添辛、除腥解腻，常见于我国传统的五香粉（面）配方中，亦为咖喱配方中的重要香辛料，多用于酱、卤、烧、熏等需要长时间加热的烹调技法中，每千克畜肉类食材用量为5克，禽肉类3克左右。

除了与其他香辛料配合使用，山柰还单独使用，比如，客家名菜盐焗鸡最重要的风味来源就是干山柰粉和盐。此外，粤西地区食用白切鸡时，还有用鲜山柰和酱油的搭配代替姜葱茸作为蘸碟的传统。



6 荜拔

荜拔又名毕勃、荜茇、鼠尾等，是胡椒科胡椒属植物，烹调中取其果穗作调味品，味辛辣、性热，尝之有麻舌感，选购时以质干肥大、深褐色、味浓者为佳。



优



劣

产地及产期

荜拔主产于云南，两广地区亦有种植，每年秋季采收。除常见的国产货，市场上还有印尼和越南进口的荜拔，一般印尼货个头更大，味道更足，而越南货稍次。

烹饪应用

荜拔可赋予菜肴辛辣味，同时增添清香，兼具去腥除异的作用，常与白芷、白豆蔻、砂仁等香料配伍。去除动物类食材异味的效果明显，每千克畜肉添加量在10克左右，每千克禽肉添加量约为5克，海鲜类食材每千克使用量为2克左右。

7 辣根

辣根，又名马萝卜，是十字花科、辣根属多年生草本植物。烹调中取其新鲜的地下茎和根作为调味品，可以磨成糊或干制后加工成粉使用，其根肉质肥大，近似纺锤形，洗净后表皮呈白色，切片或磨糊后为淡黄色，有呛鼻的辣味，其主要香气成分与芥末类似。



产地及产期

辣根原产欧洲，我国东北和华北地区有栽培，一般夏末秋初为集中采收期。

烹饪应用

辣根具有增香防腐的作用，在欧洲食品工业中，辣根不仅被广泛应用在烧烤制品、罐头和奶制品调味中，而且还是制作辣酱油、咖喱粉的重要香辛料之一，用于烹调，辣根可为海鲜、凉菜、沙拉等增加独特的呛辣风味。磨成糊的辣根可以与乳酪或蛋白等混合，调成辣根酱。

需要指出的是，日式刺身中常见的名为“wasabi”的绿芥末（又名山葵酱），其实是植物山葵磨成的糊，但山葵生长条件苛刻，而且至少要生长3年才能作为调味品使用，因而价格比较昂贵，所以市面多以价格较为便宜的辣根磨成酱代替，虽然味道与山葵酱接近，但辣根酱香味稍逊色，所以价格便宜很多。



日式刺身多配山葵酱。

现磨山葵酱



山葵的根。



用贴有鲨鱼皮的小搓板将山葵根磨成泥。



磨出来的泥才是正宗日本料理中所用的“wasabi”山葵酱。

二、能赋予食材香味的香辛料

此类主要是指芳香浓郁、味道甘甜，闻之有愉悦感的香辛料，可用于烧、卤、酱、燻、炖等技法，适用广泛，此类香辛料中，较为常见的有八角茴香、桂皮、小茴香、肉豆蔻等。

代表香料

1 八角茴香

八角茴香即俗称的大茴香、八角、大料，是木兰科八角属植物，烹调中取其果实、叶片等做调味品，其中，以果实（即八角）最为常见，其干燥后为黑褐色、棕色或棕红色，香味强烈，味甜、性辛温。



产地、产期及鉴别

八角茴香（以下简称八角）在我国广西、广东、云南、贵州、福建等地都有栽培，以广西产量为最大，中南半岛的越南、柬埔寨、马来西亚等国亦有出产。每年采摘两次，分别是4月和10月前后。

采摘后，直接阴干的八角色泽为黑褐色，市场上常见的红棕色八角多为蒸或水洗后晒干，品相喜人，但香味不及直接阴干的深褐色八角。

因为八角是中餐使用量最大的香辛料之一，所以购买时常有伪品混入，真正的八角是由八枚蓇葖（gū tū）果（蓇葖果是植物果实的一种类型，属于干裂果，果形多样，成熟时果实仅沿缝裂开，内含一枚或多枚种子，八角是这一型植物的典型代表）集成的



直接阴干的八角



水洗后晒干的八角

聚合果。另有红茴香、地枫皮、莽草等伪品与八角外形类似，但蓇葖果并不是规则的8枚，而是从7-14枚不等，且这些伪品的香味要逊色很多。尤其需要指出的是，莽草含有毒性成分，采购时需格外注意。

烹饪应用

八角可除腥臭、异味，添香味、促进食欲，是适用面较广的香辛料，同时还是调制十三香、五香粉（面）、咖喱粉等复合香辛料的主要原料之一。八角由种子和种荚构成，种子的风味和香气较种荚略差。

每千克猪肉类食材用量为0.8-20克，牛肉类食材添加2-6克，羊肉类用量为2-8克，兔肉添加2-4克，鸡肉添加2-4克，鸭肉添加0.4-4克，水产类添加1-6克。

2 肉桂

肉桂又称大桂、桂皮树、紫桂、玉桂等，是樟科樟属植物，其树皮、树枝、果实、叶等均可作为烹饪中的调味品。广义上说，肉桂即指桂皮，也就是樟科樟属一众植物的树皮，可能来自天竺桂、阴香、细叶香桂、肉桂、柴桂和锡兰肉桂，它们的树皮都可以作为香料来使用，但是滋味和用途还是有些许差异；而狭义上的植物学肉桂，是中国土生土长的肉桂树（*Cinnamomum cassia*），即中国肉桂。肉桂的树皮要比其他仿冒树皮的味道更加浓烈，并带有特殊的苦味。



分类及特点

(1) 桂皮

由肉桂上剥下的树皮加工而成，以往被习称为“肉桂”或“桂皮”。肉桂以皮细肉厚、断面紫红色、油性大、香气浓、味甜微辛、嚼之无渣者为佳。如今的香辛料市场上，以中国肉桂和锡兰肉桂较为常见。东方人制作食物时添加的是中国肉桂，西方甜品师傅惯用的其实是锡兰肉桂（*Cinnamomum verum*）。随着国内西餐行业的整体发展，调料市场上的西方常用香辛料渐渐多了起来，锡兰肉桂开始渐渐被国内大厨们采用，中餐对锡兰肉桂的需求量连年增加，香料市场上渐渐开始用“桂皮”代指中国肉桂，而锡兰肉桂则被称为“肉桂”。一般以7-8月剥的桂树皮品质为最好。除了上述两种，还有樟科阴香和柴桂的皮也被当做桂皮出售，但香气较肉桂淡。

下面，笔者就按照植物学的分类，对上述四种常见的桂皮进行介绍。

中国肉桂

中国肉桂也称肉桂、桂皮树、紫桂、玉桂、官桂等，是樟科樟属植物，和桂花树是完全不同的两种植物。烹调中取肉桂的树皮、叶、果实和树枝作为调味品，有强烈的肉桂醛香气，尝之有甜味，回口有辛辣味，性甘、味辛。

我国两广、海南、云南、江西、贵州、湖南皆有出产，其中广西是我国肉桂的主产区。此外，传统中餐使用的肉桂中，还有一部分是来自越南的清化桂，由越南当地的野生中国肉桂树皮加工而成，也称清化玉桂、清化桂或者企边桂，又因其油分大，而被称为“油桂”，还可细分为高山企边桂和低山企边桂。清化桂因为肉桂醛含量较高，且质量和规格普遍较好而一直被奉为中餐的上品桂皮。



油桂



锡兰肉桂

Tips:

中国肉桂和锡兰肉桂哪个更适合中餐？

肉桂中散发的独有香气，其实都来自于其中的肉桂醛，正是这种化合物赋予了肉桂特殊的风味儿，而不同肉桂中的肉桂醛含量是有差别的，中国肉桂中的肉桂醛含量要多于锡兰肉桂，而后者因为含有芳樟醇和丁香油酚拥有了复杂的花香，因而在品尝时，锡兰肉桂除了具有中国肉桂的香气，还多了些许丁香样香气。这才是中国肉桂和西方肉桂用法不同的原因。因此，中国肉桂无疑是中餐的肉桂正料，而锡兰肉桂的花果香气，则使其成为西餐的肉桂正料。二者做对比时，因为烹饪中对其需求不同，所以很难区分孰优孰劣。随着东西方餐饮的融合，锡兰肉桂的特殊香气，也能成为中餐塑造特殊味型的重要调味料。