

餐桌上的 香料百科

好吃研究室 编著



華夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

餐桌上的 香料百科

厨房里的玩香实验! 从初学到进阶
料理·做酱·调香·文化的食材大全

目录

推荐序

010 餐桌上的魔术师

序言

011 懂得香料, 就是懂得味道的灵魂

香料可用来增香、调色、防腐, 还有食疗效果。本书共分为 5 个单元, 每个单元从该地区的香料文化介绍起始, 辅以调香、做酱与经典菜食谱的呈现, 接着进入个别香料的介绍与入菜灵感提示。

由于同种香料可能会横跨不同地区(如: 姜黄是南洋与印度料理的常用香料), 主文介绍会着眼于其中一个地区的饮食文化, 但透过常用香料一览, 仍可快速获知该地区的香料品项。书末以香料名与食材分类的索引, 也是可以快速找到所需内容的好帮手。

PART 1 关于香料, 你一定要知道的事

- 014 香料 vs. 香草
- 015 让香气充分释放的方法
- 016 香料的使用概念
- 019 常用的通用香料
- 020 **胡椒** 全世界最常见的调味香料, 更是餐桌上的黑色黄金
墨西哥香辣鲜蚝盅、新加坡奶油白胡椒蟹
- 026 **辣椒** 呛辣的红色辛香料, 暖身促循环的减肥圣品
西班牙番茄风辣味肉酱面
- 032 **芥末** 温和的刺鼻香味, 让人瞬间胃口大开

- 036 **饮食文化篇** 不像亚洲菜系的鲜明呛辣，欧洲人使用香料讲求平衡搭配的美感
- 045 **欧美料理常用香料一览**
- 048 **调香篇** 普罗旺斯综合香料、意大利综合香料、美式青琼综合香料（新奥尔良烤猪肋排）
- 052 **香料油** 柠檬马鞭草油、迷迭香大蒜辣椒油
- 054 **香料盐** 迷迭香鼠尾草海盐、综合香草盐
- 056 **香草束做高汤** 西式鸡高汤、法式香草束蔬菜肉锅
- 058 **经典菜** 西班牙海鲜饭、西西里白酒酸豆海瓜子、拿坡里水煮鱼、普罗旺斯炖菜
- 063 **欧美料理常用香料**
- 064 **红椒粉** 香甜不辣，料理的天然红色素
红椒鸡腿佐鸡豆莎莎酱
- 068 **番红花** 花中珍宝，全世界最昂贵的香料
法式马赛鲜鱼汤
- 072 **百里香** 适合海鲜、肉类、蔬菜的百搭香料，需长时间炖煮让香气释放
粉煎百里香鸡排佐柠檬
- 076 **迷迭香** 可消除肉类、海鲜腥味，还能净化空气的万能香草
欧式牛肉串佐迷迭香巧克力酱
- 080 **薰衣草** 浪漫甜香紫色小花，是能助眠的芳香药草
蒜香薰衣草鲜虾
- 084 **牛至** 芳香独特，是比萨不可少的香料
香烤意式蔬菜
- 088 **马郁兰** 丰富料理风味，意大利最常用的香料之一
马郁兰炖蔬菜、地中海香料鸡肉饼
- 094 **茼蒿** 五千年前就被当成药草种植的辛香料蔬菜
茼蒿粉红胡椒鲑鱼排
- 098 **茴香** 从茎叶到籽都可食用的香味蔬菜，最适合搭配油腻的鱼肉料理
西式茴香煎蛋、茴香苹果沙拉
- 104 **欧芹** 为料理点缀添香，不可缺的基本款香味蔬菜
蒜味欧芹烤番茄
- 108 **细叶欧芹（平叶欧芹）** 细致翠绿有营养，与肉类搭配增添香气
欧芹甜椒汤
- 112 **罗勒** 香气、味道与番茄、鱼肉最速配
罗勒乳酪番茄塔
- 116 **龙蒿** 可消除海鲜和肉类的腥味，在家也能做出法国味
法式鲜虾浓汤

PART 2 欧美料理的香料日常

- 120 **鼠尾草** 从泡茶腌肉到精油药用，让人心情愉快的芳香植物
鼠尾草柠檬蜂蜜烤鸡翅
- 124 **芝麻叶** 充满芝麻香，是香草植物中的抗癌巨星
南法香草芝麻叶沙拉
- 128 **蒲公英** 亮黄小花蒲公英，英国最倚重的草本香草植物
英式炸蒲公英猪肉饺
- 132 **金莲花** 与浓味料理搭配可提鲜，既可观赏又能入菜，药用价值高
金莲花鲑鱼三明治
- 136 **玫瑰天竺葵** 气味香甜，能增强食欲，也能纾解压力
铁板苹果玫瑰天竺葵
- 140 **柠檬马鞭草** 可做柠檬替代品的香草茶女王
马鞭草法式煎饼、马鞭草薄荷枸杞茶
- 144 **薄荷** 别具一格的沁凉香气，是香料也是药草
辣椒天使面佐胡椒薄荷、绿薄荷煎藕饼
- 150 **香草** 从甜品、饮料到料理，全方位应用的黑色香料皇后
法式香草白酒奶油鸡块
- 154 **肉桂** 甜美微呛，适合为肉类及甜点增添香气
法式肉桂红酒西洋梨
- 158 **鱼腥草** 煮过就没腥味的香料，神奇的天然抗生素
鱼腥草马铃薯煎饼
- 162 **杜松子** 以琴酒和德国酸菜闻名的药用香料
德国酸菜佐水煮马铃薯
- 166 **辣根** 温和呛辣的西方芥末，山葵酱原料替代品
酥炸鸡柳佐辣根酱

PART 3 南洋料理的香料日常

- 172 **饮食文化篇** 产地特权，新鲜的味道才好
- 178 **南洋料理常见香料一览**
- 180 **调香篇** 黄咖喱粉、大蒜月桂油、亚洲风味盐
- 182 **经典菜** 越南河粉、泰式绿咖喱鸡、泰式红咖喱牛肉、泰式酸辣虾汤、印尼炒饭、肉骨茶
- 191 **南洋料理常用香料**
- 192 **姜黄** 天然着色香料，可增强抗体的黄色力量
越式姜黄烤鲑鱼、巴贾鱼片
- 198 **南姜** 辣中带甜味道似肉桂，能温胃、止痛、祛风寒
印尼南姜蚬仔汤

PART 3 南洋料理的香料日常

- 202 罗望子 迷人微酸涩果香，比白醋入菜更好味
印尼罗望子烤肉串
- 206 咖喱叶 南洋咖喱不可缺的香料，贫民香草的绿色奇迹
印尼辣味鲭鱼、咖喱叶冷泡茶
- 210 莱姆叶（柠檬叶）持久内敛的柑橘香，让身心灵都优雅释放
泰式莱姆鱼饼
- 214 香兰叶 叶片有淡雅芋香，同时也是天然的绿色染料
泰式香兰炸鸡、香兰叶茶
- 218 刺芫荽 独特的浓烈气味，能生食做沙拉的香菜植物
泰式牛肉沙拉
- 222 柠檬香茅 清新宜人的万用香茅，内服外用都无懈可击
泰式柠檬香茅烤鲜鱼
- 226 月桂叶 象征智慧荣耀的月桂冠，炖煮料理增香最适宜
越式猪五花炖蔬菜、香叶笋尖腩肉
- 232 盐肤木 带有咸味的柠檬香，多用在肉类料理中
盐肤木烤鸡腿棒

PART 4 印度料理的香料日常

- 238 饮食文化篇 在印度，从早上睁开眼，香料生活就开始了！
- 246 印度料理常用香料一览
- 248 调香篇 马萨拉综合香料粉（印度什香粉）
- 250 香料酱 香菜酱（芫荽酱）、酸枳酱（罗望子酱）
- 252 经典菜 小茴香饭、姜黄饭、番红花鸡肉咖喱、坦都里香料烤鸡、马萨拉煮鱼、家常扁豆香料咖喱、椰浆虾、马铃薯饼、小茴香薄荷柠檬水、印度奶茶、小黄瓜沙拉
- 269 印度料理常用香料
- 270 孜然（小茴香）味道芳香浓郁，与肉类料理最对味
印度蔬菜咖喱
- 274 黑孜然 法老般强大的黑色种子，是地中海的古老偏方
- 276 大茴香 甘草般的香甜气味，适合为海鲜及甜点提味
- 278 葛缕子 具有强烈的坚果香，适合增添面包的香气和口感
- 280 印度藏茴香 香气浓烈，适合马铃薯及鱼类料理
- 282 肉豆蔻 甜美中带着辛香，适合肉类及甜点料理
南瓜面疙瘩
- 286 小豆蔻（绿豆蔻）香甜微辛，塑造印度奶茶里的独特姜味
- 288 黑豆蔻 带着烟熏味，可提升肉类风味
- 290 葫芦巴 甜而微苦，是印度料理中常见的调味香料

- 294 **饮食文化篇** 台式香料，里头有我们熟悉的家乡味
- 298 **台式料理常用香料一览**
- 300 **调香篇** 五香卤包、五香粉
- 302 **香料酱** 台式油醋青酱、台式香椿酱
- 304 **经典菜** 古早味肉臊、台式卤肉
- 307 **台式料理常用香料**
- 308 **丁香** 除料理、药用外，更是古时候的口香糖
丁香烧猪脚、丁香扣鸭肉、菲律宾炖肉菜
- 314 **八角** 独特浓厚辛香味，红烧卤味必备香料
椒盐排骨
- 318 **甘草** 来自北国荒漠的甘甜滋味
甘露蒸蛋、椒盐鲜鱿
- 322 **陈皮** 陈年果皮，让料理更有韵味
豉汁陈皮蒸排骨、陈皮炒牛肉
- 326 **马告** 带着柠檬香气，吃进满口山林芬芳
马告鸡汤、马告蛤蜊丝瓜
- 330 **香椿** 树上的蔬菜，香气如大树般性格鲜明
香椿烧豆腐
- 334 **刺葱** 浓浓的原住民风味，为料理注入山野滋味
刺葱皮蛋、刺葱麻油鸡肉
- 338 **土肉桂** 来自台湾原生品种，为料理增添辛辣元素
瓜环桂香肉
- 342 **花椒** 菜中的灵魂香料，让食材在舌尖上喧闹奔放
花椒口水鸡、麻婆豆腐
- 346 **桂皮** 备受喜爱的香气，咸、甜食都绝配
香桂烧排骨
- 350 **红葱头** 肉臊、油饭少不了的香味来源
油葱炒米粉、红葱肉臊煎饼
- 354 **香菜** 独特且具个性的香气，是料理点缀与提味的最佳配角
香菜葱油饼、香菜牛肉丝
- 358 **九层塔** 三杯料理中的味觉诱惑
塔香茄子、三杯鸡

362 **罗汉果** 神界赐来的果实，可清凉解暑、净化身体

罗汉果烧腩肉、罗汉果西洋菜煲排骨

366 **山奈** 辛中带甜，为餐桌带来南国风味

南宋姜肉、山奈长寿鸡

370 香料索引－依香料名分类

372 料理索引－依食材分类

餐桌上的 香料百科

好吃研究室 编著



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE





餐桌上的 香料百科

厨房里的玩香实验! 从初学到进阶
料理·做酱·调香·文化的食材大全

目录

推荐序

010 餐桌上的魔术师

序言

011 懂得香料, 就是懂得味道的灵魂

香料可用来增香、调色、防腐, 还有食疗效果。本书共分为5个单元, 每个单元从该地区的香料文化介绍起始, 辅以调香、做酱与经典菜食谱的呈现, 接着进入个别香料的介绍与入菜灵感提示。

由于同种香料可能会横跨不同地区(如: 姜黄是南洋与印度料理的常用香料), 主文介绍会着眼于其中一个地区的饮食文化, 但透过常用香料一览, 仍可快速获知该地区的香料品项。书末以香料名与食材分类的索引, 也是可以快速找到所需内容的好帮手。

PART 1 关于香料, 你一定要知道的事

- 014 香料 vs. 香草
- 015 让香气充分释放的方法
- 016 香料的使用概念
- 019 常用的通用香料
- 020 胡椒 全世界最常见的调味香料, 更是餐桌上的黑色黄金
墨西哥香辣鲜蚝盅、新加坡奶油白胡椒蟹
- 026 辣椒 呛辣的红色辛香料, 暖身促循环的减肥圣品
西班牙番茄风辣味肉酱面
- 032 芥末 温和的刺鼻香味, 让人瞬间胃口大开

- 036 **饮食文化篇** 不像亚洲菜系的鲜明呛辣，欧洲人使用香料讲求平衡搭配的美感
- 045 **欧美料理常用香料一览**
- 048 **调香篇** 普罗旺斯综合香料、意大利综合香料、美式青琼综合香料（新奥尔良烤猪肋排）
- 052 **香料油** 柠檬马鞭草油、迷迭香大蒜辣椒油
- 054 **香料盐** 迷迭香鼠尾草海盐、综合香草盐
- 056 **香草束做高汤** 西式鸡高汤、法式香草束蔬菜肉锅
- 058 **经典菜** 西班牙海鲜饭、西西里白酒酸豆海瓜子、拿坡里水煮鱼、普罗旺斯炖菜
- 063 **欧美料理常用香料**
- 064 **红椒粉** 香甜不辣，料理的天然红色素
红椒鸡腿佐鸡豆莎莎酱
- 068 **番红花** 花中珍宝，全世界最昂贵的香料
法式马赛鲜鱼汤
- 072 **百里香** 适合海鲜、肉类、蔬菜的百搭香料，需长时间炖煮让香气释放
粉煎百里香鸡排佐柠檬
- 076 **迷迭香** 可消除肉类、海鲜腥味，还能净化空气的万能香草
欧式牛肉串佐迷迭香巧克力酱
- 080 **薰衣草** 浪漫甜香紫色小花，是能助眠的芳香药草
蒜香薰衣草鲜虾
- 084 **牛至** 芳香独特，是比萨不可少的香料
香烤意式蔬菜
- 088 **马郁兰** 丰富料理风味，意大利最常用的香料之一
马郁兰炖蔬菜、地中海香料鸡肉饼
- 094 **茼蒿** 五千年前就被当成药草种植的辛香料蔬菜
茼蒿粉红胡椒鲑鱼排
- 098 **茴香** 从茎叶到籽都可食用的香味蔬菜，最适合搭配油腻的鱼肉类料理
西式茴香煎蛋、茴香苹果沙拉
- 104 **欧芹** 为料理点缀添香，不可缺的基本款香味蔬菜
蒜味欧芹烤番茄
- 108 **细叶欧芹（平叶欧芹）** 细致翠绿有营养，与肉类搭配很合适
欧芹甜椒汤
- 112 **罗勒** 香气、味道与番茄、鱼肉最速配
罗勒乳酪番茄塔
- 116 **龙蒿** 可消除海鲜和肉类的腥味，在家也能做出法国味
法式鲜虾浓汤

PART 2 欧美料理的香料日常

- 120 **鼠尾草** 从泡茶腌肉到精油药用，让人心情愉快的芳香植物
鼠尾草柠檬蜂蜜烤鸡翅
- 124 **芝麻叶** 充满芝麻香，是香草植物中的抗癌巨星
南法香草芝麻叶沙拉
- 128 **蒲公英** 亮黄小花蒲公英，英国最倚重的草本香草植物
英式炸蒲公英猪肉饺
- 132 **金莲花** 与浓味料理搭配可提鲜，既可观赏又能入菜，药用价值高
金莲花鲑鱼三明治
- 136 **玫瑰天竺葵** 气味香甜，能增强食欲，也能纾解压力
铁板苹果玫瑰天竺葵
- 140 **柠檬马鞭草** 可做柠檬替代品的香草茶女王
马鞭草法式煎饼、马鞭草薄荷枸杞茶
- 144 **薄荷** 别具一格的沁凉香气，是香料也是药草
辣椒天使面佐胡椒薄荷、绿薄荷煎藕饼
- 150 **香草** 从甜品、饮料到料理，全方位应用的黑色香料皇后
法式香草白酒奶油鸡块
- 154 **肉桂** 甜美微呛，适合为肉类及甜点增添香气
法式肉桂红酒西洋梨
- 158 **鱼腥草** 煮过就没腥味的香料，神奇的天然抗生素
鱼腥草马铃薯煎饼
- 162 **杜松子** 以琴酒和德国酸菜闻名的药用香料
德国酸菜佐水煮马铃薯
- 166 **辣根** 温和呛辣的西方芥末，山葵酱原料替代品
酥炸鸡柳佐辣根酱

PART 3 南洋料理的香料日常

- 172 **饮食文化篇** 产地特权，新鲜的味道才好
- 178 **南洋料理常见香料一览**
- 180 **调香篇** 黄咖喱粉、大蒜月桂油、亚洲风味盐
- 182 **经典菜** 越南河粉、泰式绿咖喱鸡、泰式红咖喱牛肉、泰式酸辣虾汤、印尼炒饭、肉骨茶
- 191 **南洋料理常用香料**
- 192 **姜黄** 天然着色香料，可增强抗体的黄色力量
越式姜黄烤鲜鱼、巴贾鱼片
- 198 **南姜** 辣中带甜味似肉桂，能温胃、止痛、祛风寒
印尼南姜蚬仔汤

PART 3 南洋料理的香料日常

- 202 罗望子 迷人微酸涩果香，比白醋入菜更好味
印尼罗望子烤肉串
- 206 咖喱叶 南洋咖喱不可缺的香料，贫民香草的绿色奇迹
印尼辣味鲭鱼、咖喱叶冷泡茶
- 210 菜姆叶（柠檬叶）持久内敛的柑橘香，让身心灵都优雅释放
泰式菜姆鱼饼
- 214 香兰叶 叶片有淡雅芋香，同时也是天然的绿色染料
泰式香兰炸鸡、香兰叶茶
- 218 刺芫荽 独特的浓烈气味，能生食做沙拉的香菜植物
泰式牛肉沙拉
- 222 柠檬香茅 清新宜人的万用香茅，内服外用都无懈可击
泰式柠檬香茅烤鲜鱼
- 226 月桂叶 象征智慧荣耀的月桂冠，炖煮料理增香最适宜
越式猪五花炖蔬菜、香叶笋尖腩肉
- 232 盐肤木 带有咸味的柠檬香，多用在肉类料理中
盐肤木烤鸡腿棒

PART 4 印度料理的香料日常

- 238 饮食文化篇 在印度，从早上睁开眼，香料生活就开始了！
- 246 印度料理常用香料一览
- 248 调香篇 马萨拉综合香料粉（印度什香粉）
- 250 香料酱 香菜酱（芫荽酱）、酸枳酱（罗望子酱）
- 252 经典菜 小茴香饭、姜黄饭、番红花鸡肉咖喱、坦都里香料烤鸡、马萨拉煮鱼、家常扁豆香料咖喱、椰浆虾、马铃薯饼、小茴香薄荷柠檬水、印度奶茶、小黄瓜沙拉
- 269 印度料理常用香料
- 270 孜然（小茴香）味道芳香浓郁，与肉类料理最对味
印度蔬菜咖喱
- 274 黑孜然 法老般强大的黑色种子，是地中海的古老偏方
- 276 大茴香 甘草般的香甜气味，适合为海鲜及甜点提味
- 278 葛缕子 具有强烈的坚果香，适合增添面包的香气和口感
- 280 印度藏茴香 香气浓烈，适合马铃薯及鱼类料理
- 282 肉豆蔻 甜美中带着辛香，适合肉类及甜点料理
南瓜面疙瘩
- 286 小豆蔻（绿豆蔻）香甜微辛，塑造印度奶茶里的独特姜味
- 288 黑豆蔻 带着烟熏味，可提升肉类风味
- 290 葫芦巴 甜而微苦，是印度料理中常见的调味香料

- 294 **饮食文化篇** 台式香料，里头有我们熟悉的家乡味
- 298 **台式料理常用香料一览**
- 300 **调香篇** 五香卤包、五香粉
- 302 **香料酱** 台式油醋青酱、台式香椿酱
- 304 **经典菜** 古早味肉臊、台式卤肉
- 307 **台式料理常用香料**
- 308 **丁香** 除料理、药用外，更是古时候的口香糖
丁香烧猪脚、丁香扣鸭肉、菲律宾炖肉菜
- 314 **八角** 独特浓厚辛香味，红烧卤味必备香料
椒盐排骨
- 318 **甘草** 来自北国荒漠的甘甜滋味
甘露蒸蛋、椒盐鲜鱿
- 322 **陈皮** 陈年果皮，让料理更有韵味
豉汁陈皮蒸排骨、陈皮炒牛肉
- 326 **马告** 带着柠檬香气，吃进满口山林芬芳
马告鸡汤、马告蛤蜊丝瓜
- 330 **香椿** 树上的蔬菜，香气如大树般性格鲜明
香椿烧豆腐
- 334 **刺葱** 浓浓的原住民风味，为料理注入山野滋味
刺葱皮蛋、刺葱麻油鸡肉
- 338 **土肉桂** 来自台湾原生品种，为料理增添辛辣元素
瓜环桂香肉
- 342 **花椒** 菜中的灵魂香料，让食材在舌尖上喧闹奔放
花椒口水鸡、麻婆豆腐
- 346 **桂皮** 备受喜爱的香气，咸、甜食都绝配
香桂烧排骨
- 350 **红葱头** 肉臊、油饭少不了的香味来源
油葱炒米粉、红葱肉臊煎饼
- 354 **香菜** 独特且具个性的香气，是料理点缀与提味的最佳配角
香菜葱油饼、香菜牛肉丝
- 358 **九层塔** 三杯料理中的味觉诱惑
塔香茄子、三杯鸡

362 **罗汉果** 神界赐来的果实，可清凉解暑、净化身体

罗汉果烧腩肉、罗汉果西洋菜煲排骨

366 **山奈** 辛中带甜，为餐桌带来南国风味

南宋姜肉、山奈长寿鸡

370 香料索引－依香料名分类

372 料理索引－依食材分类

餐桌上的魔术师

上个世纪的美食界流行这样一种说法：“中国人用嘴巴吃饭，日本人用眼睛吃饭，法国人用鼻子吃饭。”是说中餐的品鉴强调味觉，日餐的品鉴视觉很突出，法餐的品鉴重视嗅觉。确实如此，欧洲人的鼻子大不仅和气候相关，也和嗅觉相关，他们厨房里的香料，往往是我们的几倍。

随着人流、物流、信息流的加快，美食材料与厨艺的交流也在加快，中国人的口福开始向国际延伸，重视嗅觉也不再只是欧洲人的“专利”。许多人常常走街串巷，只为寻找到最好吃的西班牙海鲜饭、最正宗的印度咖喱饭；又或者吃遍各种泰国餐厅，只为品尝到最原汁原味的冬阴功汤……其实，这些味道的魅力都离不开地道香料。

我有个朋友是香料爱好者，他每次出国都要去当地菜市场或超市搜罗一堆香料回来，因此他家的厨房摆满了各种瓶瓶罐罐。香料具有魔术般的功能，可以满足他制作各种惊奇美食的诉求。一个充满香料的厨房，是构建幸福和谐家庭的要件。时常变换异域香料的餐桌，是热爱生活、重视生活品质的表现。

很惊喜这本书对于香料的介绍如此全面，重点介绍了欧美、东南亚、印度以及台湾地区常用的 60 多种香料，包括每一种香料的鉴别、保存和产地信息，从香料的角度解读地域文化。本书充满趣味性，不仅一幅幅精美的图片令人垂涎，还教你怎么区分两种长得很像的香料，更展示了近 100 道异域经典菜肴的制作方法。

香料，不仅是美食的宠儿，更是彰显手艺的秘籍所在。香料，是桌上的魔术师，一定会让你的家人惊喜连连、幸福满满。

刘广伟

北京东方美食研究院院长