

扫一扫

调味圣经

(第2版)

味是菜肴的灵魂

牛国平 周伟 编著

视频教学

- ☑ 调味必知常识
- ☑ 基本味变奏技巧
- ☑ 调料运用秘诀
- ☑ 私房调味秘籍

119 道菜谱制作教学视频
扫到哪里，学到哪里

T597
2350

调味 圣经

(第2版)

味是菜肴的灵魂

牛国平 周伟 编著



- 调味必知常识
- 基本味变奏技巧

- 调料运用秘诀
- 私房调味秘籍

图书在版编目 (C I P) 数据

调味圣经 (第2版) / 牛国平, 周伟编著. -- 2版. -- 长沙: 湖南科学技术出版社, 2016.6

ISBN 978-7-5357-5846-0

I. ①调… II. ①牛… ②周… III. ①调味法 IV. ①TS972.112

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 083117 号

TIAOWEI SHENGJING

调味圣经 (第2版)

编 著: 牛国平 周 伟

责任编辑: 郑 英

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>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hnkjcs.tmall.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙三仁包装有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市宁乡县金洲新区泉洲北路98号

邮 编: 410604

出版日期: 2016年6月第1版第1次

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 8.25

书 号: ISBN 978-7-5357-5846-0

定 价: 38.00元

(版权所有·翻印必究)

前言 (第2版)

如果调味不行，神马都是浮云。味是菜肴的灵魂，很多人没有意识到“调味”在整个烹饪过程中的重要性。任何一道美食，即使刀工再精细，火候掌握得再好，如果调味不佳，就会功亏一篑。辛辛苦苦地花了很长时间烹制的菜肴，由于这最后一道工序“不合格”而前功尽弃，不仅浪费了自己的时间和精力，还会影响餐桌上的气氛，造成不必要的尴尬。

为了解决广大厨艺爱好者的这些烦恼，作者走街串巷，寻访各地美食达人，汇编了这本调味秘籍。书中既有正宗的祖传秘方，也有厨艺达人们的创新力作；既总结了调味之基本常识，也介绍了繁杂的调味组合；既包含了传统菜肴调味技巧，也囊括了国外流行的调味品的使用方法。

全书分调味必知常识，调料运用秘诀，基本味变奏技巧和私房调味秘籍大公开四个部分。第一部分主要讲解了在学习调味烹饪技艺的重要一环时，应该养成怎样专业、高效的行为习惯；其次介绍了各种味道和各种调味品的特性。第二部分围绕着每种基本味的调料在不同菜肴里扮演的角色进行演绎，帮助刚掌勺的菜鸟们在短时间内迅速提升烹饪等级。第三部分由简到繁晒出了十几类复合风味的调制方法，在同类复合风味的范畴内，又根据各种调味料的性质，生成不同风格的演绎。第四部分是全书的压轴大戏，集聚了大量厨艺界以及民间众多私房调料制作配方。不仅有我们熟悉的麻婆酱、蒜香汁、泡椒油，更有诸如玫瑰盐水、咖喱油、果味肉酱、紫甘蓝莓酱汁等极具匠心的创新力作。其中囊括的种类、数量之多是同类书籍所罕见的，单单卤汁就有好几种。此外，本书还增加了119道调味菜谱制作的教学视频，边扫边看，即学即会。

有了这本书，定会让你在厨房里如虎添翼，不管是酸甜苦辣，还是鲜香麻咸，都能随意玩转，轻松拿下。

目 录



第1部分 调味必知常识

第1节 调味基础知识

一、调味有方法，显五大特点	2
二、调味的作用，有五个方面	2
三、调味有时机，加热前中后	2
四、调味有原则，七点必记住	3
五、调味品盛装，用器有讲究	3
六、调味品存放，环境须适当	4
七、调味品多样，摆放有顺序	4

第2节 调料及各种味道

一、基本味及其性能	5
1. 咸味	5
2. 甜味	5
3. 酸味	6
4. 鲜味	6
5. 苦味	6
6. 辣味	7
二、常用调味料的作用	8
1. 盐	8
2. 酱油	9
3. 鱼露	9
4. 食醋	10
5. 味精	10
6. 番茄酱	11
7. 甜面酱	11
8. 糖浆	12

9. 蜂蜜	12
10. 辣椒	13
11. 辣椒酱	14
12. 胡椒	14
13. 花椒	15
14. 八角茴香	15
15. 豆豉	16
16. 香叶	16
17. 陈皮	17
18. 肉桂	17
19. 五香粉	17
20. 葱	18
21. 姜	18
22. 蒜	19
23. 白酒	19
24. 黄酒	20
25. 啤酒	21
26. 姜酒	21
27. 葡萄酒	22



第2部分 调料运用秘诀

第1节 咸味

一、原料腌渍时，用盐有讲究	24
二、炒菜用碘盐，勿用热油炸	24
三、烹调菜肴时，两次加盐好	24
四、菜肴炸与余，用盐不一般	24
五、炖煮菜清淡，盐量把握好	25
六、炒制蒜薹菜，用盐需加重	25
七、四川泡菜好，用盐有讲究	25
八、根据油品种，定下盐时间	25
九、豆腐乳调味，运用有技巧	26
十、豆豉酱入菜，掌握四要点	26

十一、炒菜用酱油，不宜过早放	26
十二、剁椒酱味咸，注意使用量	26

第2节 甜味

一、偏甜菜调味，糖盐有顺序	27
二、甜面酱入菜，先用热油炒	27
三、咸菜入肴馐，调味加白糖	27

第3节 酸味

一、烹鱼加些醋，除腥又提香	28
二、加醋烧猪蹄，营养风味好	28
三、牛肉烧和煮，点醋速熟烂	29
四、制作红烧肉，加醋效果好	29
五、凉拌绿叶菜，加醋不宜早	29
六、心里美萝卜，凉拌宜加醋	29
七、辣椒有辣味，加醋可消减	29
八、突出酸味菜，醋分两次放	30
九、挤点柠檬汁，烤肉味道奇	30
十、番茄酱味酸涩，使用有三招	30
十一、酸性菜肴中，不宜加味精	30

第4节 辣味

一、豆瓣酱调味，诀窍有三点	31
二、肉片味道麻，须加花椒面	31
三、青花椒调馅，不能直接用	32
四、青花椒入菜，加热忌过长	32
五、卤制禽畜肉，青花椒油泡	33
六、青花椒烫香，拌凉菜味好	33
七、花椒制麻蓉，青红合用好	33
八、烹调羊狗肉，花椒应少放	33
九、老泡菜调味，其他料少放	33

第5节 鲜味

一、烹菜用味精，投放有时间	34
二、味精提鲜度，论菜而施加	34

三、凉菜加味精，先用水化开	35
四、鸡精味道鲜，两点应注意	35
五、蚝油味咸鲜，混用有禁忌	35
六、蚝油来调味，久煮失鲜味	35
七、使用蚝油芡，先用汤拌匀	35
八、肉料腌味时，加入蚝油好	35
九、冻鱼入肴饌，返鲜有妙招	36
十、盐渍野生菌，调味有技巧	36

第6节 苦味

一、杏仁功效多，用量需谨慎	37
二、陈皮能止咳，温水泡至软	37
三、茶叶去味佳，尽量用新茶	38

第7节 香味

一、酒类品种多，做菜数黄酒	39
二、料酒入肴饌，方法有3种	39
三、烹制动物料，用酒有讲究	39
四、调制鱼虾胶，尽量不用酒	40
五、烹调用到酒，掌握好时间	40
六、制美味泡菜，白酒不能少	40
七、原料异味重，先烹酒后醋	40
八、调制香料水，沸水浸焖好	40
九、香料纱布包，使用效果好	41
十、烹菜用香料，不宜长时煮	41
十一、动物料焯水，加点增香料	41
十二、咖喱粉调味，热油先炒过	41
十三、烹制红烧鱼，香料热油炒	41
十四、菜肴淋明油，依菜而不同	42
十五、葱姜蒜炆锅，油温要适中	42
十六、葱姜蒜炆锅，用火不能小	42



第3部分 基本味变奏技巧

第1节 酸辣味型

一、调蒜泥味汁，突出蒜香味	44
二、调芥末味汁，酸辣冲鼻好	44
三、醋和胡椒粉，调制酸辣味	45

第2节 鱼香味型

一、炒熘鱼香味，调好有秘诀	46
二、烧菜鱼香味，投料有顺序	47
三、凉菜鱼香味，与热菜不同	47

第3节 麻辣味型

一、凉菜麻辣味，要重用“双椒”	48
二、炒熘麻辣味，讲究香而醇	49
三、干煸麻辣味，掌握好火候	49
四、涮烫麻辣味，调配要精心	50

第4节 酸甜味型

一、凉菜糖醋汁，加盐效果好	51
二、糖醋汁甜酸，比例是关键	51
三、番茄味汁好，红亮又酸甜	52
四、调荔枝味汁，入口酸回甜	53
五、抓炒菜味汁，咸中透酸甜	53

第5节 咸酸味型

调配姜醋汁，咸酸香爽口	54
-------------	----

第6节 怪味型

怪味味道怪，七味俱呈现	55
-------------	----

第7节 香辣味型

一、调红油味汁，色红味香辣	56
---------------	----

二、孜然香辣味, 依菜而运用	56
三、咖喱味香辣, 热油炒过好	57
四、热菜香辣味, 根据烹调	58

第8节 纯甜味型

一、凉菜纯甜味, 拌腌菜常用	59
二、拔丝菜调味, 熬糖是关键	59
三、挂霜菜甜味, 热制后凉吃	60
四、汤羹菜调味, 甜香而不腻	60
五、蜜汁菜甜味, 色泽洁白好	61

第9节 咸鲜味型

一、温拌菜肴时, 调味有诀窍	62
二、煨菜咸鲜味, 调制讲时间	62
三、白烧菜肴时, 调味显本色	63
四、家常红烧菜, 重在调色味	63
五、红焖菜调味, 特别有讲究	64
六、炒菜咸鲜味, 突出本味香	64

第10节 咸麻味型

一、凉菜椒麻汁, 麻香味悠长	65
二、调制椒盐味, 咸香麻味长	66
三、调蛋黄椒盐, 诀窍有几点	66

第11节 酱香味型

酱香味浓郁, 咸鲜带微甜	67
--------------	----



第12节 糊辣味型

调配糊辣味, 注意四问题	68
--------------	----

第13节 家常味型

调配家常味, 咸香辣回甜	69
--------------	----

第14节 咸香味型

一、调麻酱味汁, 咸香味浓郁	70
二、西式蒜香粉, 调配有秘诀	70
三、沙姜油味汁, 现调现用佳	71
四、调制葱香味, 方法有两种	71
五、卤汤咸香味, 有红白之分	72



第4部分 私房调味秘籍大公开

第1节 秘制特色酱汁

一、担担面酱	74
二、豉香辣酱	75
三、肉香酱	75
四、粉蒸肉酱	76
五、蒜蓉咸鱼酱	77
六、干烧酱汁	77
七、麻婆酱	78
八、果味肉酱	79
九、蔬香茄酱	79
十、洋葱油醋汁	80
十一、辣粉醋酱汁	81
十二、酱油蒜泥汁	81
十三、葱香三油汁	82
十四、炖菜麻辣汤汁	83
十五、海参烧汁	84

十六、山椒盐水	84
十七、奇妙酱汁	85
十八、猪肉虾酱	86
十九、红烧牛骨汤	86
二十、清炖牛肉高汤	87
二十一、芥末酱油	88
二十二、宫保酱	88
二十三、蒜味豆瓣汁	89
二十四、蚝油豆酱	90
二十五、蒸鱼酱	90
二十六、麻辣酱	91
二十七、芽菜辣酱	92
二十八、蒜香烧汁	93
二十九、海鲜豉油	93
三十、京式甜酱	94
三十一、黑椒麻酱汁	95
三十二、极鲜上汤汁	95
三十三、烤椒酱	96
三十四、紫甘蓝莓酱汁	97
三十五、臭卤汁	97
三十六、海味鱼香酱	98
三十七、蒜味葱油汁	99
三十八、卤鸡肉虾酱	99
三十九、炖肉卤	100
四十、酸梅辣酱	101

第2节 复制调味油香飘飘

一、小米椒油	102
二、青辣椒油	103
三、泡椒油	103
四、水煮鱼油	104
五、香辣蟹油	105

六、糊辣油	105
七、不辣的红油	106
八、凉菜红油	107
九、热菜红油	107
十、飘香蛋黄油	108
十一、豆瓣红油	109
十二、蒜香油	110
十三、清香南瓜油	110
十四、海味南瓜油	111
十五、咖喱油	112
十六、五味油	113
十七、香橙油	113
十八、麻辣火锅油	114
十九、干锅香辣油	115
二十、香葱油	116

第3节 肉类的调味

一、肉料腌入味，三点要做到	117
二、羊肉臊味重，调味三法去	117
三、牛肉质地老，致嫩有三招	118
四、浆出嫩牛肉，加料有顺序	118
五、冰冻牛仔骨，烹前需腌渍	119
六、烧鱼放葱姜，切忌过早放	119
七、鱼丸糊调味，按序加料好	119
八、鱼肉煎炸前，腌渍效果好	120
九、制好水打馅，关键是打水	120
十、馅料出血水，有招可防止	121
十一、烧烤味道好，腌味时间够	121

第1部分

调味必知常识



第1节 调味基础知识

一、调味有方法，显五大特点

调味方法：就是菜肴原料被加热烹制的同时，或前后投入各种不同滋味、不同气味的调味品，使调味品和菜肴原料产生复杂的化学变化和物理变化，从而起到除腥膻、解油腻、松软菜肴组织、增加美味、美化色彩等作用的一项技术措施。

调味的5个特点：调味用料宽广；调味方法细腻；调味技术高超；突出原料本味；精于调制复合味。

二、调味的作用，有五个方面

1. 去腥解腻。如羊肉有膻味，鱼有腥味，烹调时加入葱、姜、酒便能去除。
2. 减轻烈味。如野兔、狗肉有土腥味，在烹调时加些料酒、糖，就能去除。
3. 确定口味。如猪里脊，使用蒜香粉调味，就是蒜香里脊，使用糖醋汁来调味，就是糖醋里脊。
4. 增加美味。如涨发后的海参、鱼肚鲜味全无，用鲜汤调味，可使菜肴鲜醇。
5. 增加菜肴的色彩。如番茄鱼片，用番茄酱来调味，可使菜肴呈现火红的色泽。

三、调味有时机，加热前中后

加热前调味。是使原料在烹制之前就摄入一种基本味，同时消除一些原料的腥膻气味。具体方法是将原料用调味品，如：盐、酱油、料酒、糖等调拌均匀，浸渍一下，或者再加上鸡蛋、淀粉上浆，使原料初步入味，然后再进行加热烹调。

加热中的调味。当原料下锅以后，在适宜的时机按照菜肴的烹调要求和食者的口味，加入或咸或甜，或酸或辣，或香或鲜的调味品。有些旺火急成的菜，须事先把所需的调味品放在碗中调好，这在行业中叫作“对汁”，以便烹调时及时加入，不误火候。

加热后调味。有些菜肴，虽然在第一、第二阶段中都进行了调味，但在色、香、味方面仍未达到应有的要求，因此需要在加热后最后定味。例如，炸菜往往撒以花椒盐、孜然粉或辣酱油等；清蒸鱼、清蒸螃蟹等，上桌时要带姜醋汁；涮品（如涮羊肉）还要蘸上很多调味小料。

四、调味有原则，七点必记住

1. 根据原料性质准确调味。新鲜的鸡、鱼、虾和蔬菜等，调味不应过重，以免掩盖天然的鲜美滋味；腥膻气味较重的原料，如鱼、虾、牛羊肉及内脏类，调味时应酌量加些去腥解腻的调味品，以便去异味增鲜味。

2. 根据菜肴的色泽调味。如“芙蓉鸡片”这道菜，要求“色泽洁白，入口滑嫩”。调味时就要用盐、白酱油、味精等无色的调料来进行烹制，否则会影响到菜肴本身的特点要求。

3. 根据菜肴的烹调方法进行调味。如干炸类的菜肴，就比较适合用白糖、番茄酱、橙汁等甜酸味为主，或以鱼香、辣酱汁等咸辣味为主的调料进行调味；清蒸的菜肴，就要使用蒸鱼豉油、鸡汁等清淡鲜香类的调料，这样才能突出其应有的清鲜和原汁原味。

4. 根据菜肴的口味要求来调味。如：“糖醋里脊”、“麻辣豆腐”、“鱼香肉丝”等菜肴。这就要求调味时要根据菜肴的口味要求来适时、适量地放置不同的调味料。

5. 因时调味。如在冬季，由于气候寒冷，因而喜用浓厚肥美的菜肴；炎热的夏季则嗜好清淡爽口的食物。

6. 根据进餐者口味相宜调味。比如家里来了一位不嗜辣味的客人，烹调“鱼香肉丝”时就要少放辣椒，仅突出一点辣味便可。

7. 应选用优质调料调味。比如做川菜的“鱼香肉丝”，就必须用泡辣椒，这样做出来的味道就非常正宗。

五、调味品盛装，用器有讲究

购买了优质的调味品，没有用合理的容器盛装，也会影响调味品的质量。我们知道，调味品既有液体的，也有固体的；既有怕潮的，也有怕冷怕热的；既有容易挥发气味的，也有容易和其他物质起化学作用而变质的。所以必须根据物理性能和化学性质来选择盛器。一般原则是：

含有盐分和醋酸的调味品，不宜用金属器皿盛装；油类调味品不宜用透明容器盛装；花椒粉和味精等都怕潮湿，必须盛在不易受潮的容器之内；料酒和香料等易挥发香味的调味品，必须盛在密闭的容器内。

六、调味品存放，环境须适当

虽然说调味品选用了合理的容器来盛装，但没有在合理的环境中存放，同样会受到影响。如环境的温度过高，糖易溶化，醋易混浊；环境的温度过低，葱、蒜容易冻坏；环境太潮，盐、糖也易溶化，酱料容易发霉；香料暴露在空气中，其香味容易散发掉；如光线过强，会使油料变质，姜、蒜生芽等，所以存放调味品时要注意环境的适宜温度和湿度。

七、调味品多样，摆放有顺序

烹制菜肴前，都会把调味品摆放在灶台边，以方便使用。但摆放不合理，也会影响做菜效率和菜肴质量。一般摆置顺序是：先用的放得近，后用的放得远；常用的放得近，少用的放得远；有色的放得近，无色的放得远；湿的放得近，干的放得远；急用的放得近，缓用的放得远。比如油、醋等使用次数多，而且是湿料，应放得近一些。若放在盐、味精等干料的后边，取用时或多或少会有汁液滴入，使其溶化结块，影响口味和使用。又比如酱油和味精，前者有色，后者无色。若把酱油摆在味精的后边，取用时难免有少许酱油滴入味精内，影响其质量；又如白糖和盐、酱油和醋，颜色、形态基本相同，放置时应注意隔开。



第2节 调料及各种味道

一、基本味及其性能

基本味是指单一的原味，主要有咸、甜、酸、辣、鲜、苦6种。每种基本味都有它自己的个性。

1. 咸味

咸味是百味之主。咸味调料主要是指盐，如果没有盐，就好像一支交响乐队缺了首席小提琴演奏者。除甜菜外，任何一种菜肴的调味品，都不能离开盐（包括带咸味的调味品）。盐能提鲜，我们知道，鸡汤是很鲜的。若汤中不放盐，鸡汤不仅不鲜，鸡汤的腥味反而突出。味精是鲜味物质，把大量味精溶于清水中而不加盐，也尝不出鲜味，因为没有盐。即使一些糖醋类菜肴，也要少放点盐，如果不加盐，完全用糖和醋来调味，反而很难吃。

咸味调味品有盐和带盐分的其他调味品，如酱油、咸豆豉、豆腐乳等。

2. 甜味

甜味调味品主要是指食糖，仅次于咸味的味道。糖能提味增鲜。在以咸为主的菜肴中放一些糖，以尝不出甜味为最佳效果，因为这样的复合味最为和谐。据试验得知，如要达到这种最佳效果，糖的施加量需为盐的30%~100%。

当菜做咸了，可加点糖，咸味可缓解一点；当菜里的醋放多了，放点糖，会减轻酸味。制作卤菜、红烧菜，如果缺乏适量的糖调和，就显得咸味太重。甜味的调味品还有增加菜肴的甘美滋味和去腥解腻的作用。

甜味调味品有蔗糖、葡萄糖、蜂蜜、饴糖（麦芽糖）、果酱等。水果也有一定的甜味。

3. 酸味

酸味，在烹调中不能独立成味，需在咸味的基础上调制复合。加入适量的酸味，可使甜味缓和，咸味减弱，辣味降低。在一些菜肴中不仅能增加其美味，并有较强的去腥膻、解肥腻的作用，从而刺激人们的食欲。如清蒸鱼，要跟配醋碟；有些小菜要用醋腌制，如时下流行的醋豆、醋花生米。至于羊肉类、海鲜类用醋去腥解腻的作用更是明显。

酸味调味品有：陈醋、熏醋、米醋、白醋、苹果醋、番茄酱、柠檬汁等，还有既当主料又当调酸料的东北酸白菜、四川泡菜等。

4. 鲜味

鲜味是调味品的重要味道，一般菜肴往往由于投放了鲜味调料而滋味鲜美，引起人的食欲。调味品的鲜味主要来自含谷氨酸和某些氨基酸成分的盐类。使用鲜味调味，需要借助一定咸味才能使鲜味充分发挥出来，所以放味精的菜肴必须放盐等咸味调料。

鲜味调味品有：味精、鸡精、牛肉精、鱼露、蚝油、虾子、鲜汤等。

5. 苦味

过分的苦味为常人所难以接受，但是清新的苦味，常为人喜好。在烹饪中，苦味作为调味剂的很少，只有少数菜点用苦味调味品调料，如啤酒鸭、陈皮鸡丁等，但是啤酒鸭和陈皮鸡丁中使用的啤酒和陈皮虽然是带苦味，但使用它们的目的主要是为菜品增添香味而非增添苦味。在调味时，苦味调味品多是跟其他原料调和使用，这样才能达到适口的效果。

苦味对咸味和酸味有补充作用，增强其强度。如苦加咸，则更咸；苦加酸，则更酸。

苦味调味品有：陈皮、茶叶、啤酒、咖啡、可可、杏仁等。

6. 辣味

辣味是在菜肴调味中刺激性最强的味道，它能去腥解腻，并能刺激食欲，帮助人体消化、吸收养分。辣味与其他味相存在时，抵消、加强等现象不是很明显。所以辣有不盖味的特点。烹饪时施加辣料，只要食者能接受辣味，多加些辣味调料终究是不会失败的。

很多人觉得吃辣时有种“痛并快乐着”的感觉。这是一种怎样的生理现象呢？这还得从舌尖上说起，当含辣味的食物与舌头和口腔接触时，实际上会造成一种痛苦的感觉，大脑为了平衡这种痛苦感会下令分泌出内啡肽。内啡肽是人体在有氧运动达到一定程度或者机体有伤痛刺激时，脑下垂体产生的一种作用类似于吗啡的激素，起到镇痛和制造快乐的作用。这也是人们喜欢吃辣椒等刺激性食物的一个原因。

吃辣椒上瘾的另一个因素是辣椒素的作用。当味觉感觉细胞接触到辣椒素后会更敏感，从而感觉食物的美味。

辣味调味品有：辣椒、胡椒、姜、蒜、葱，以及利用这些原料加工制作的粉料、酱品，如：红花椒粒、青花椒粒、刀口花椒、花椒油、花椒水、花椒面等。



二、常用调味料的作用

每一种调味料都有它自己的特点。作为一名厨艺达人，只有了解每一种调味料的特点，才能在烹调中更好地运用，调出色、香、味俱佳的美食。

1. 盐

盐不仅为菜肴赋予基本的咸味，而且还有突出酸、甜味和提鲜的作用。

“盐”这个汉字原意是“在器皿中煮卤”。从现有出土文物推断，仰韶时期（公元前5000~公元前3000年）的中国人就已经学会了煮海盐。烹饪调味，离不了盐。做菜时，要注意一切作料先下，最后菜要出锅时才下盐。

群味之中，咸为首，所以盐在调味品中也列为第一。中国人的食用盐中，沿海多用海盐，西北多用池盐，西南多用井盐。关于盐的口碑，曾经流传这样的说法：海盐中，淮盐为上；池盐中，乃河东盐居首；井盐中，自贡盐最好。目前全国的盐里面，海盐占的比例在逐年下降，大家平时吃的盐大部分都是井矿盐。

盐的化学成分是氯化钠。氯在人体中的重量百分比为1.8，钠为2.6。氯化钠在人体新陈代谢中起着重要的作用。氯在人体中以氯离子的形式存在于细胞外液中，它具有维持渗透压、调节酸碱平衡和组成胃酸等生理作用。因此，盐对于人体的健康也起着至关重要的作用。

但是盐不可以多食，过量食用会增加心血管疾病的发病率。世界卫生组织规定成年人每天的盐摄入量标准为5克。盐作为调味品，不仅是人生理的需要，也是烹调过程中调味的需要。盐的性味功能决定了它无论于人体还是于调味都起着酸、苦、甘、辛任何其他“味”不可替代的作用，无愧为是“百味之王”。

