

# 最新

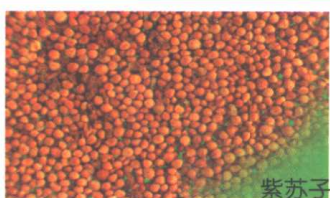
# 调味品 及其应用

朱海涛 董贝森 主编

山东科学技术出版社  
[www.lkj.com.cn](http://www.lkj.com.cn)



罗汉果



紫苏子



香薷



枳壳



当归



佛手



胡芦巴



姜黄



白豆蔻



香附子



木香



枸橼



薄荷



白芷



草澄茄



沉香



荜茇



白芥子



肉豆蔻



草豆蔻

# **最新 调味品 及其应用**

朱海涛 董贝森 主编

山东科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

最新调味品及其应用/朱海涛,董贝森主编. - 济南:  
山东科学技术出版社,1999.1(2001.2 重印)

ISBN 7-5331-2357-3

I. 最... II. ①朱...②董... III. 调味品-基本知识  
IV. TS 972.112

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 07195 号

主 编 朱海涛 董贝森  
参 编 戚青松 孟 勇 张 慧  
王迎春 谢洪山 邱 巍  
高志强 邱 峰 郭景文  
绘 图 张 慧

MA 62-0P

最新调味品及其应用

朱海涛 董贝森 主编

\*

山东科学技术出版社出版

(济南市玉函路 16 号 邮编 250002)

山东科学技术出版社发行

(济南市玉函路 16 号 电话 2064651)

济南申汇印务有限责任公司印刷

\*

787mm×1092mm 16 开本 11 印张 220 千字

2001 年 3 月第 1 版第 2 次印刷

印数:8 001-11 000

ISBN 7-5331-2357-3

TS·150 定价 15.00 元

# 前 言

无论是餐饮行业、食品加工企业还是家庭日常饮食，要烹制、加工出美味食品，调味品的选择、调味方法的运用是关键因素。我国古人对调味品及调味在调和菜肴中的作用即有精解。如《吕氏春秋·本味篇》载：“凡味之本，水最为始。五味三材，九沸九变，火为之纪。时疾时徐，灭腥、去臊、除膻，必以其胜，无失其理。调和之事，必以甘、酸、苦、辛、咸。先后多少，其齐甚微，皆有自起。鼎中之变，精妙微纤，口弗能言，志弗能喻。”又如《淮南子·泰族训》载：“今夫祭者，屠割烹杀，剥狗烧豚，调平五味者庖也。”再如《晋书·符朗传》载：“善识味，咸酢及肉皆别所由……时人咸以为知味。”

随着人民生活水平的提高，调和美味饮食已不仅仅是厨者、专家的事，百姓亦在不断学习、运用日见丰富的调味品，以使一日三餐更富滋味。本书收录咸味、酸味、甜味、鲜味、酒类、香辛料、专用及复合调味品几百例，从调味的基本理论，各调味品的分类、特点、烹饪应用等几方面介绍调味品及其应用的基本知识，以期读者在生活、生产中正确应用这些调味品，使餐桌上的美味佳肴更加诱人。本书可供各类烹饪院校师生、厨师、食品专业人员做为教材及参考书使用，也可供烹饪爱好者阅读。

因篇幅所限，加之作者知识水平、资料占有率不足，书中难免不当及遗漏之处，敬请读者赐教。

编 者

# 目 录

|                          |      |                             |      |
|--------------------------|------|-----------------------------|------|
| <b>第一章 概论</b> .....      | (1)  | 一、在不同烹饪阶段的使用方法 .....        | (33) |
| 第一节 调味品的概念、研究内容及分类 ..... | (1)  | 二、在不同烹调方法中的使用 .....         | (33) |
| 一、调味品的概念 .....           | (1)  | <b>第三章 甜味调味品</b> .....      | (42) |
| 二、研究内容 .....             | (1)  | 第一节 概述 .....                | (42) |
| 三、分类 .....               | (1)  | 一、分类 .....                  | (42) |
| 第二节 调味品与调味的关系 .....      | (1)  | 二、甜味与其他味的关系 .....           | (42) |
| 一、味与味的分类 .....           | (1)  | 第二节 蔗糖 .....                | (43) |
| 二、调味品的作用 .....           | (2)  | 一、蔗糖及其分类 .....              | (43) |
| 三、调味与味型 .....            | (3)  | 二、烹饪应用 .....                | (43) |
| 第三节 调味品的开发与应用 .....      | (4)  | 第三节 饴糖、淀粉糖、蜂蜜及其他甜味调味品 ..... | (48) |
| 一、调味品复合化趋势 .....         | (4)  | 一、饴糖、淀粉糖 .....              | (48) |
| 二、天然浸出物调料发展概况 .....      | (4)  | 二、蜂蜜 .....                  | (48) |
| 三、香辛调料及其制品的应用 .....      | (4)  | 三、其他甜味调味品 .....             | (49) |
| 四、调味品中添加营养和保健成分 .....    | (4)  | 第四节 甜味调味品的使用方法 .....        | (50) |
| <b>第二章 咸味调味品</b> .....   | (5)  | 一、在不同烹饪阶段的使用方法 .....        | (50) |
| 第一节 概述 .....             | (5)  | 二、在不同烹调方法中的使用 .....         | (50) |
| 一、分类 .....               | (5)  | <b>第四章 酸味调味品</b> .....      | (52) |
| 二、咸味与其他味的关系 .....        | (5)  | 第一节 概述 .....                | (52) |
| 第二节 盐 .....              | (6)  | 一、分类 .....                  | (52) |
| 一、盐及其分类 .....            | (6)  | 二、酸味与其他味的关系 .....           | (52) |
| 二、烹饪应用 .....             | (7)  | 第二节 醋 .....                 | (53) |
| 第三节 酱油 .....             | (16) | 一、醋及其分类 .....               | (53) |
| 一、酱油及其分类 .....           | (16) | 二、烹饪应用 .....                | (54) |
| 二、烹饪应用 .....             | (17) | 第三节 番茄酱 .....               | (59) |
| 第四节 酱类 .....             | (26) | 一、番茄酱及其分类 .....             | (59) |
| 一、酱及其分类 .....            | (26) | 二、烹饪应用 .....                | (59) |
| 二、烹饪应用 .....             | (26) | 第四节 柠檬汁及其他酸味调味品 .....       | (60) |
| 第五节 豆豉 .....             | (29) | 一、柠檬汁 .....                 | (60) |
| 一、豆豉及其分类 .....           | (29) | 二、柠檬酸 .....                 | (60) |
| 二、烹饪应用 .....             | (30) | 三、浆水 .....                  | (60) |
| 第六节 咸味调味品的使用方法 .....     | (33) | 四、酸菜汁 .....                 | (60) |

|                        |      |
|------------------------|------|
| 五、其他酸味果汁、果酱类 .....     | (60) |
| 第五节 酸味调味品的使用方法 .....   | (61) |
| 一、在不同烹饪阶段的使用方法 .....   | (61) |
| 二、在不同烹调方法中的使用 .....    | (61) |
| <b>第五章 鲜味调味品</b> ..... | (62) |
| 第一节 概述 .....           | (62) |
| 一、分类 .....             | (62) |
| 二、鲜味与其他味的关系 .....      | (62) |
| 第二节 植物性鲜味调味品 .....     | (63) |
| 一、普通味精 .....           | (63) |
| 二、强力味精 .....           | (64) |
| 三、菌油 .....             | (64) |
| 四、蘑菇浸膏 .....           | (64) |
| 五、素汤 .....             | (65) |
| 六、豆腐乳 .....            | (65) |
| 第三节 动物性鲜味调味品 .....     | (66) |
| 一、蚝油 .....             | (66) |
| 二、鱼露 .....             | (68) |
| 三、虾子 .....             | (68) |
| 四、虾酱 .....             | (69) |
| 五、虾油 .....             | (70) |
| 六、蟹油 .....             | (71) |
| 七、蟹酱 .....             | (71) |
| 八、蛭油 .....             | (72) |
| 九、海胆黄及海胆酱 .....        | (72) |
| 十、荤汤 .....             | (72) |
| <b>第六章 酒类调味品</b> ..... | (75) |
| 第一节 概述 .....           | (75) |
| 一、酒及其分类 .....          | (75) |
| 二、酒味与其他味的关系 .....      | (75) |
| 第二节 白酒 .....           | (76) |
| 一、分类 .....             | (76) |
| 二、烹饪应用 .....           | (77) |
| 第三节 黄酒 .....           | (78) |
| 一、分类 .....             | (79) |
| 二、烹饪应用 .....           | (79) |
| 第四节 啤酒 .....           | (81) |
| 一、分类 .....             | (81) |
| 二、烹饪应用 .....           | (82) |
| 第五节 葡萄酒 .....          | (83) |

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 一、分类 .....            | (83)  |
| 二、烹饪应用 .....          | (84)  |
| 第六节 香糟 .....          | (85)  |
| 一、分类 .....            | (85)  |
| 二、烹饪应用 .....          | (85)  |
| <b>第七章 香辛调料</b> ..... | (87)  |
| 第一节 概述 .....          | (87)  |
| 一、香辛调料的范围 .....       | (87)  |
| 二、香辛调料的分类 .....       | (87)  |
| 三、香辛调料的特点 .....       | (92)  |
| 四、香辛调料的功能 .....       | (93)  |
| 第二节 麻味和辣味香辛调料 .....   | (94)  |
| 一、花椒 .....            | (94)  |
| 二、檫叶花椒 .....          | (95)  |
| 三、葱 .....             | (96)  |
| 四、洋葱 .....            | (97)  |
| 五、大蒜 .....            | (97)  |
| 六、姜 .....             | (98)  |
| 七、辣椒 .....            | (99)  |
| 八、胡椒 .....            | (100) |
| 九、芥子 .....            | (101) |
| 十、辣根 .....            | (101) |
| 十一、荜拔 .....           | (102) |
| 十二、山柰 .....           | (102) |
| 第三节 芳香、苦香、甘香、酸香       |       |
| 类香辛调料 .....           | (103) |
| 一、八角茴香 .....          | (103) |
| 二、小茴香 .....           | (104) |
| 三、蒔萝 .....            | (105) |
| 四、芫荽 .....            | (105) |
| 五、芹菜 .....            | (106) |
| 六、中国肉桂 .....          | (107) |
| 七、月桂 .....            | (108) |
| 八、白豆蔻 .....           | (108) |
| 九、草豆蔻 .....           | (109) |
| 十、肉豆蔻 .....           | (110) |
| 十一、姜黄 .....           | (111) |
| 十二、高良姜 .....          | (112) |
| 十三、砂仁 .....           | (112) |
| 十四、甘草 .....           | (113) |
| 十五、胡芦巴 .....          | (114) |

|                          |       |                           |       |
|--------------------------|-------|---------------------------|-------|
| 十六、草果 .....              | (114) | 应用 .....                  | (125) |
| 十七、孜然 .....              | (115) | 一、国外香辛调料的综合应用 .....       | (125) |
| 十八、丁香 .....              | (116) | 二、国内香辛调料的综合应用 .....       | (126) |
| 十九、众香 .....              | (117) | 三、常见复合香辛调料 .....          | (143) |
| 二十、番石榴 .....             | (117) | 四、香辛调料综合应用 .....          | (148) |
| 二十一、白芷 .....             | (118) | <b>第八章 复合及专用调味品</b> ..... | (152) |
| 二十二、紫苏 .....             | (119) | <b>第一节 复合调味品</b> .....    | (152) |
| 二十三、亚洲薄荷 .....           | (119) | 一、分类 .....                | (153) |
| 二十四、留兰香 .....            | (120) | 二、呈味原理 .....              | (155) |
| 二十五、罗勒 .....             | (120) | <b>第二节 专用调味品</b> .....    | (155) |
| 二十六、陈皮 .....             | (121) | 一、特点 .....                | (156) |
| 二十七、木香 .....             | (122) | 二、呈味原理 .....              | (156) |
| 二十八、五味子 .....            | (123) | <b>第三节 复合及专用调味品的烹饪</b>    |       |
| 二十九、番红花 .....            | (123) | 应用 .....                  | (157) |
| 三十、香附子 .....             | (124) |                           |       |
| <b>第四节 复合香辛调料及香辛调料综合</b> |       |                           |       |

# 第一章 概 论

## 第一节 调味品的概念、研究内容及分类

### 一、调味品的概念

调味品是指在烹调中能够调和食物口味的烹饪原料。也称调味原料、调料等。调味品种类繁多，它不仅能赋予食品一定的滋味和气味，而且还能改善食品的质感和色泽。只有了解了调味品的属性和调味原理，掌握了调味品的应用方法、相互作用及使用量等，才能烹调出色、香、味俱全的美味佳肴。

### 二、研究内容

本书研究内容包括调味品的种类、分类、现有标准、质量特点、口味特点、烹饪应用等方面的内容。

### 三、分 类

调味品种类繁多，有天然的，也有人工制造的；有动植物性产品，也有矿物性产品；有鲜品，也有干品；有液态、油态、粉状、粒状、糊状、膏状等。按商品分类为酿造类、腌渍类、鲜菜类、干品类、水产类及其他类。本书按原料的味感分为以下几类：咸味调味品、甜味调味品、酸味调味品、鲜味调味品、酒类调味品、香辛调料、复合及专用调味品。

## 第二节 调味品与调味的关系

### 一、味与味的分类

味是指食物进入口腔后人的感觉。人对食物味的感觉是十分复杂的，可因食物的种类不同、成分不同、调味不同而感觉不一。同时，人对食物的味觉又受到视觉、嗅觉、听觉、触觉、饮食习惯、嗜好、饥饱、心情、健康状况、气候和环境等因素的影响。

#### （一）物理性味觉

物理性味觉是指人对食物软硬度、粘度、冷热度、咀嚼感、口感、触感等物理性因素或指标的感受。例如，鲁菜中的五香肉干，具有一定的硬度和较强的耐咀嚼性；而元宵则柔软，粘糯，并具有一定的热度和咀嚼性等。

## （二）化学性味觉

化学性味觉是指人对食物中所含化学物质的味觉和嗅觉。各国对化学性味觉的分类有许多差别，如中国有酸、甜、苦、辣、咸；日本有酸、甜、苦、咸、鲜（或辣）；欧美有酸、甜、苦、咸、金属味、碱味等。目前世界上对味的分类一般是分为基本味和复合味。基本味又分为四原味和五原味。

四原味是指由酸、甜、苦、咸组成的四种基本味，其他滋味都可由它们调配、组合而成。五原味是指由酸、甜、苦、咸、鲜组成的五种基本味，其他滋味都可由它们调配、组合而成。复合味是指由两种或两种以上含基本味的调味品混合后产生的味觉。这种味觉是十分复杂的，例如糖与醋按不同比例混合，产生的复合效果差异极大。所以人们常说，单一味可数，复合味无穷。烹饪中正是利用复合味的这一特点，调制出丰富多彩的美味佳肴。

## （三）心理味觉

心理味觉是指食品的色泽、形状，以及就餐环境、季节、风俗、生活习惯等因素对人的味觉产生可口与不可口的感觉。例如，一盘美味佳肴最初给客人的感觉是其颜色，它对客人的口味、情绪、食欲有着重要影响，所以我国对菜点的评定有“色、香、味、形、器”几方面的标准。

## 二、调味品的作用

中国民间有“开门七件事，柴米油盐酱醋茶”，又有“五味调和百味鲜”的说法，足见调味品的重要性。现将调味品的基本作用总结如下：

### （一）赋味

许多原料本身无味或无良好滋味，但添加调味品后，可赋予菜点各种味感，达到烹调的要求。

### （二）除异矫味

许多原料带有腥、膻、臭、异、臊等不良气味。添加适当调味品后，可矫除这些异味，使菜点达到烹调要求。

### （三）确定菜点口味

加入一定调味品后，可赋予菜点特定的味型，如鱼香味型、麻辣味型等。

### （四）增添菜点香气

当添加适当调味品后，会使菜点中香气成分得以突出，产生诱人的气味。

### （五）赋色

在食品中添加有颜色的调味品，会赋予菜点特定的色泽，从而产生诱人而美观的效果。

### （六）增添营养成分

调味品中含有种类不一的营养素，放入食品中，可增加食品的营养价值。

### （七）食疗养生

许多调味品含有药用成分，尤其是香辛调料，可起到一定的食疗、养生的作用。

#### （八）杀菌、抑菌、防腐

许多调味品中含有的化学成分，具有杀菌、抑菌、防腐的作用。

#### （九）影响口感

有些调味品可影响烹饪成品的粘稠度和脆嫩程度等。

### 三、调味与味型

调味是指在烹调中，运用各种调味品及调味方法调配食物口味的工艺。调味是烹调的重要组成部分，是决定菜点风味、质量优劣的关键工艺，也是衡量厨师技术水平的重要标准。调味可去异解腻，增香添味，调色定味，使菜品达到烹调要求。

味型是指经过添加调味品后，使菜点呈现独特味道的类型。一般情况下，菜品无单一味，都是以复合味的形式出现，故味型也是以两种或两种以上的味感来描述。当然这种描述很难完全反映食物的真实口味，一般是用约定俗成的命名方法将两种主味合二为一，或是以主要味感来命名味型（这其中不包括呈味的辅助味觉）。

#### （一）调味的的方法与要求

调味的的方法有三种，即原料加热前调味（码味）、原料加热过程中调味和原料加热后调味。这三种调味方法既可单独使用，也可交叉使用。

调味的要求应为恰当、适时地选用调味品；严格按照工艺要求进行调味；根据季节、人群、菜点不同选用适当的调味品；根据原料性质不同选用调味品等。

#### （二）常见味型

1. 咸鲜味型：由咸味和鲜味的调味品调配而成，主要呈咸味和鲜味的味型。
2. 咸甜味型：由咸味和甜味调味品调配而成，主要呈咸味和甜味的味型。
3. 咸辣味型：由咸味和辣味调味品调配而成，主要呈咸味和辛辣感的味型。
4. 咸香味型：由咸味和呈香调味品调配而成，主要呈咸味和香味的味型。
5. 酸甜味型：由酸味和甜味调味品调配而成，主要呈酸味和甜味的味型。
6. 酸辣味型：由酸味和辣味调味品调配而成，主要呈酸味和辛辣感的味型。
7. 香辣味型：由香味、辛辣味的调味品配制而成，一般还配有咸味调味品等，主要呈香辛咸鲜的味型。
8. 麻辣味型：由麻味感的花椒及辛辣调味品，并配以咸鲜调味品配制而成，主要呈麻辣咸鲜的味型。
9. 怪味味型：由酸味、甜味、苦味、辣味、咸味等调味品调配而成，主要呈多味复合的味型。
10. 五香味型：由五香粉或多种香辛料，配以咸味及其他调味品调配而成，主要呈香辛料特有味感及咸鲜等味型。
11. 各类香辛料味型：是以香辛料及咸味调味品等配制而成，具有独特香辛料气味及咸鲜等味型。如蒜泥味型、椒盐味型、葱油味型、胡辣味型、芥末味型、胡辣味型、荔枝味型、家常味型、鱼香味型、咖喱味型等。

在使用调味品配制不同味型时，因选用的种类和配比不同，其味感可有较大差异。例如，咸甜味就可以分出甜进口、咸收口；咸主甜辅，微有甜味等多种。另外，调味品除

极个别外，大多数本身就是多味组合体，如酱油，虽主味是咸，但还有鲜、甜、苦等味。

### 第三节 调味品的开发与应用

#### 一、调味品复合化趋势

过去，调味品多是单一味品种，然后由使用者临时调配口味。现今市场上调味品正向多味复合及复合专用调味品方向发展，以使调味更准确，使用更方便。如五香盐、沙茶酱、涮羊肉调料、鱼香肉丝调料、酱爆肉丁调料等。

#### 二、天然浸出物调料发展概况

当今，从畜、禽、鱼、贝、虾类及部分蔬菜中提取的具有天然风味的浸出物调料发展极为迅速。这类调料具有其他化学调味品所不及的优点。如鲜味虽淡，但原料原有的鲜味保存良好，不易被破坏，均衡呈鲜作用明显，余味留长，并赋予食物不同浸出物调料特有的风味等。此类调料多与其他调味品配合使用，以产生更好的调味效果。目前市售品种如鸡精、牛肉精、猪肉精等。

#### 三、香辛调料及其制品的应用

在世界范围内，使用颗粒及粉碎香辛调料已有几千年历史。香辛调料不仅可以调配食物口味，还具有一定的杀菌防腐及药疗价值。但传统使用的颗粒及粉碎香辛调料因贮藏时间长短不一，从而使其调味质量不稳定，同时易被微生物等污染，并易被掺假，使之调味不均匀。国外早已开始使用灭菌香辛料、精油、油树脂等制品替代传统的香辛料。我国近年也有精油产品面世，如芥末油。相信不久的将来，国内也会有适合中餐调味的香辛料新型制品面市，使之应用更科学、更方便。

#### 四、调味品中添加营养和保健成分

当今，在调味品中添加有利于人体健康的营养和保健成分正成为另一种趋势。如加碘盐、食疗醋、补血酱油等，将来这类产品将会向科学化和系列化发展。

## 第二章 咸味调味品

### 第一节 概 述

咸味是一种能独立存在的味道，烹饪中把它作为调味的主味，人们称之为“百味之主”。咸味是绝大多数复合味型的基础味。不仅一般菜品离不开咸味，就是糖醋菜肴或酸辣味菜肴也要加入适量食盐，从而使其滋味柔和浓郁。正因为咸味在烹调中的重要作用，所以在实际运用中，应首先掌握咸味调味品的使用方法以及与其他味道的相互作用原理。

#### 一、分 类

咸味调味品种类繁多，大体分为盐、酱油、酱类、豆豉等四大类。腐乳、海干货或其他盐腌渍品都含盐，也属咸味调味品之列。限于篇幅，本章只着重介绍上述四类。

#### 二、咸味与其他味的关系

##### （一）咸味与鲜味的关系

咸味溶液中适当加入味精后，可使咸味变得柔和。鲜味溶液中加入适量的食盐，则可使鲜味突出。咸味与鲜味呈味效果见表 2—1。

表 2—1 咸味与鲜味的最佳呈味效果

| 食盐 (%) | 味精 (%) |
|--------|--------|
| 0.40   | 0.48   |
| 0.52   | 0.45   |
| 0.80   | 0.38   |
| 1.08   | 0.31   |
| 1.20   | 0.28   |

注：谷氨酸钠为味精中的最重要的呈鲜物质。

由此表可知食盐与味精的比例关系可以近似为  $y = -\frac{1}{4}x + 0.58$  ( $x$  代表食盐溶液的浓度比， $y$  代表味精溶液的浓度比)。当人体摄取盐量达到饱和状态时，投入味精的量在 0.58% 时 (即  $x=0$ ,  $y=0.58$ )，人们才能最大限度地感到菜肴的鲜味。而菜肴中盐的含量达到 2.32% 时，如继续投放味精则毫无意义。

##### （二）甜味对咸味的影响

在以咸味为主的菜肴中放些糖，可以使咸味变得更加柔和。甜味对咸味的影响见表 2—2 及表 2—3 (表内糖为白砂糖，盐为精制盐)。

表 2—2

甜味（不同重量）对咸味的影响

| 1%的食盐溶液（克）      | 加入糖（克） | 现 象            |
|-----------------|--------|----------------|
| 100（含食盐 1 克，下同） | 0.1    | 咸感下降，咸味稍变柔和    |
| 100             | 0.3    | 咸感继续下降，咸味变得较柔和 |
| 100             | 0.5    | 咸感继续下降，咸味柔和    |
| 100             | 0.8    | 咸感继续下降，回口甜     |

由上表可以看出吃不出甜味的柔和咸味在  $30\% \leq \text{糖} : \text{盐} \leq 70\%$  范围内。

在有咸鲜略甜的菜肴中，咸度应控制在 1.5% 附近。糖的含量应在 1.96%~2.44% 之间。

表 2—3

甜味（不同浓度）对咸味的影响

| 含盐量（%） | 含糖量（%） | 现 象                  |
|--------|--------|----------------------|
| 1.5%   | 1.96%  | 以咸为主，咸甜分明，较适口        |
| 1.5%   | 2.44%  | 以咸为主，甜度较前增大，咸甜分明，较适口 |
| 1.5%   | 2.91%  | 咸甜模糊，味欠佳             |

### （三）咸味与酸味的关系

1. 添加少量的醋酸 ( $\leq 0.1\%$ )，则咸味增加。
2. 添加多量醋酸 ( $\geq 0.3\%$ ，pH 值在 3.0 以下)，咸味减弱。

### （四）咸味和苦味的关系

苦味以咖啡因为例。咸味与咖啡因混合会产生相互消弱味的现象，即咸味因添加咖啡因而减少；咖啡因中因添加食盐而苦味减弱。

## 第二节 盐

### 一、盐及其分类

盐即食盐，是海盐、湖盐和井盐等食用盐的统称。食盐的主要成分为氯化钠，此外还有少量水分、卤汁及其他杂物。我国以食用海盐为主。

氯化钠是人体不可缺少的物质。氯化钠进入人体后，可分解为氯离子和钠离子，在小肠、回肠被吸收。被吸收的钠离子大都作为细胞外液阳离子的主要部分，并与氯离子、酸根离子一起，调节体内酸碱平衡，并维持体液的渗透压，维持神经、肌肉的正常功能和保持细胞的透过性等。氯离子又是产生胃液中盐酸所必须的成分。因此，食盐对于人体健康及生命有着十分重要的作用。

盐按其来源不同可分为海盐、池盐、井盐、土盐、崖盐和砂石盐等；按加工工艺可分为原盐、洗涤盐、再制盐等；从味型角度又可分为辣味盐、胡椒盐、五香盐、汤料盐、香菇盐、花椒盐、大虾盐等风味盐；从营养学角度又可分为加碘盐、加锌盐、加硒盐、低钠盐等营养盐。

下面着重介绍一些风味盐 and 营养盐。

### （一）风味盐

风味型食盐是在食盐中添加其他调料或增味剂制成的具有特殊风味的食盐。如蒜味盐是以占 18%~21% 的蒜粉与占 79%~82% 的精盐混合，再加入其他增味剂及调料配制而成，具有浓郁的蒜香；芹菜籽盐是以占 25% 的芹菜籽粉和精盐配制而成，具有浓郁的芹菜香气；麻辣盐是以精盐、花椒、胡椒或辣椒及增味素等配制而成，具有突出的麻辣味；海味盐是以精盐、海米、淡菜、味精等配制而成，具有诱人的海鲜鲜味。另外还有椒盐、胡椒盐、五香盐、芝麻盐、芫荽盐等多种。

风味盐因具有所添加调料的特殊风味，广泛应用于菜点调味，可赋予菜点丰富味型。

### （二）营养盐

营养盐是在食盐中添加人体必需的营养素而制成的具有一定食疗、保健作用的盐。如加碘盐是将氯化钠与碘化钾（或碘酸钾）按一定的比例配制而成，具有防止人体缺碘的作用；加锌盐是将氯化钠与锌强化剂按一定比例配制而成，具有防止人体因缺锌而引起生长发育迟缓、智力减退等症的作用；加硒盐是将氯化钠与硒强化剂按一定比例配制而成，具有防止人体因缺硒引起的代谢受阻、心脏病、高血压、中风等症的作用；核黄素强化盐是将氯化钠与药用核黄素按一定比例配制而成，具有防止人体因缺乏核黄素引起的舌炎、口角炎、结膜炎等症的作用。另外，低钠盐亦属营养盐，它是由 65% 的氯化钠、25% 的氯化钾、10% 的氯化镁或硫酸镁配制而成，具有防止人体因摄取氯化钠过多而引起的高血压、脑血管病、心脏病等症的作用。

在使用营养盐时应注意，通常应在烹调结束时添加营养盐调味，以避免因长时间加热造成营养素被破坏。

食盐质量的优劣直接影响人体健康，国家有针对各类食盐的标准，故我们在选购时应注意。优质食盐应为白色、无可见的外来杂物，味咸，无苦味、涩味及异臭。同时应注意每日摄食盐量不可过量，否则会引起人体心血管等疾病，危害人体健康。为了准确掌握加盐量，应掌握不同等级的盐中氯化钠的含量。精制盐的氯化钠含量优级为 99.30%，一级为 98.50%，二级为 97%；粉碎洗涤盐含氯化钠的量一级为 96.5%，二级为 95.5%；普通盐含氯化钠的量一级为 94%，二级为 92%，三级为 89%，四级为 86%。

## 二、烹饪应用

### （一）食盐在烹饪中的作用

1. 赋味作用：在食物中添加食盐可赋咸味，并能增强食物的其他风味。同时还可调节酸、甜、苦及辛辣味的强弱。

2. 增鲜作用：鲜味物质必需在咸味基础上才能呈现突出的鲜味。若无咸味则不但无鲜味，还会有一种令人不快的腥味。这主要是因为味精解离后的阴离子虽然有一定程度的鲜味，但不明显，只有在钠离子作用下方可显现出鲜味，而钠离子主要靠食盐提供。

3. 增强粘稠度：在含蛋白质的原料中加入适量的食盐，可使原料粘稠度增加。如在制肉馅、和面团时加盐，可使原料“上劲”。所谓“盐是骨头碱是筋”，就是指在调制面团时加入适量的盐（一般为 1%~1.5%），可以增加面团面筋的弹性；而加入碱则可以软

化面筋，降低弹性，增加延伸性。另外，在挂糊、上浆菜肴中，事先用盐码味，可使糊、浆与原料粘接紧密，不致在加热时发生“脱糊”、“脱浆”现象。盐之所以有此作用，主要是因为盐是电解质，其离子（ $\text{Na}^+$ 、 $\text{Cl}^-$ ）可吸附于蛋白质分子表面，增加蛋白质周围水化层厚度，从而使其粘稠度增加，成为胶状体。

4. 调节原料的质地和口感：盐有较强的渗透作用，可增加动物性原料的软嫩度，同时也可改变植物性原料的脆嫩度。

5. 杀菌防腐作用：食盐具有很高的渗透压，有使微生物细胞发生强烈脱水的作用，导致其质壁分离，从而抑制生理代谢活动，使微生物停止生长或者死亡。

一般杂菌在5%的食盐浓度下、病原菌在7%~10%的食盐浓度下、酵母菌在20%左右的食盐浓度下即停止生长，所以食盐的杀菌防腐作用需在一定浓度下方能有效。

6. 调节面团发酵速度：发酵面团中酵母的生长和繁殖需要无机盐作为营养素，添加适量的食盐就可增快发酵速度，而过量的食盐则会造成酵母脱水、萎缩，降低发酵速度。

7. 可作传热介质：加热食盐可用于有些干货原料的涨发（盐发），还可用于盐焗类菜肴（如盐焗鸡）及盐炒类食品。

## （二）食盐在菜点中的使用量

食盐在烹饪菜点中的使用量因原料不同、烹调方法不同、味型不同、菜点品种不同、饮食习惯不同、生理需要不同而异。

就生理需要而言，我国专家建议，每千克体重，每天摄盐量以0.086~0.143克为宜。就适口程度而言，汤类菜肴一般掌握在0.8%~1.2%；长时间加热的菜肴一般掌握在1.3%~2%；急火快炒菜肴一般掌握在1.2%~1.7%；蔬菜类菜肴一般掌握在1.2%~1.5%；肉类菜肴一般掌握在1.3~2%；无馅需盐面点（如花卷、油饼等）一般在1%~1.3%；包子等有馅需盐面点一般在1.3%~1.7%。

上述加盐范围是指烹调成品的最终含盐量。在确定加盐量时，应首先估算成品重量，然后算出投盐量。另外，在使用其他咸味调味品及含盐原料时，应注意其含盐量，以便准确调味。常见咸味调味品及含盐原料其含盐量一般为：酱油18%，黄酱20%，甜面酱16%，虾酱22%，鱼露27%，虾油25%，蟹糊18%，蚝油9%，豆腐乳14%，豆豉20%，干贝5%，香肠9%，腊肉10%，海米7%，虾皮9%，金华火腿10%，榨菜13%等。

## （三）盐在不同味型中的应用

盐是最为常用的调味品，除了一些纯甜、纯酸的菜点外，绝大多数菜点调味均使用盐，只是盐的使用量及在调味中起的主辅作用有所不同。盐除了可以单独使用，还可与几乎所有调味品配合使用，组成丰富多彩的味型。同时，盐也是诸如酱油、蚝油、鱼露等调味品的组成成分，在使用此类调味品时，盐也同时可以起到调味作用。以盐作调味品组成的味型众多，我们不可能逐一列出。现将以盐为主要调味品在常见味型中的应用情况列于表2—4中（表中各菜成品量以500克计），以供参考。

表 2-4

盐在常见味型中的应用

| 味型                                                     | 辅助味              | 主 味<br>调 味 品                     | 辅 助<br>调 味 品                                                                  | 菜 例       | 烹调<br>方法 | 地域 | 备 注                    |
|--------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|----|------------------------|
| 咸<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>鲜 | 花椒味              | 精盐 5 克,清汤 30 克,<br>味精 1 克        | 花椒油 5 克,绍酒 2.5 克,酱油<br>5 克                                                    | 炆腰花       | 炆        | 鲁  | 凉菜                     |
|                                                        | 香(芝麻)            | 盐 6 克,味精 1 克                     | 芝麻油 30 克                                                                      | 卷煎        | 蒸        | 鲁  | 凉菜                     |
|                                                        | 香(葱、姜、<br>蒜)     | 盐 6 克,清汤 60 克,味<br>精 1.5 克       | 葱末 2 克,蒜末 2 克,姜末 1 克,<br>绍酒 10 克                                              | 油爆双脆      | 爆        | 鲁  |                        |
|                                                        | 甜                | 盐 7 克,清汤 150 克                   | 白糖 7 克,绍酒 10 克,葱 5 克,<br>姜 2.5 克                                              | 燻虾        | 燻        | 鲁  |                        |
|                                                        | 香(茶叶)            | 盐 5 克,清汤 50 克                    | 雨前茶叶 15 克,绍酒 6 克,葱、<br>姜各 5 克                                                 | 雨前虾仁      | 烹        | 鲁  | 用碧螺春茶<br>叶则为苏菜<br>碧螺虾仁 |
|                                                        | 香(芝麻、葱、<br>姜)    | 盐 5 克,味精 1 克,清<br>汤 800 克        | 芝麻油 15 克,姜片 25 克,葱段<br>50 克,绍酒 15 克                                           | 白扒鱼翅      | 扒        | 鲁  |                        |
|                                                        | 麻、香              | 精盐 5 克,清汤 50 克,<br>味精 1.5 克      | 葱油 50 克,花椒油 8 克,绍酒<br>12 克                                                    | 炒三冬       | 炒        | 鲁  |                        |
|                                                        | 甜、香(花椒<br>油)     | 盐 4 克,酱油 10 克,清<br>汤 150 克       | 白糖 15 克,花椒油 7 克,葱丝、<br>姜丝各 5 克,蒜末 15 克                                        | 红烧茄子      | 烧        | 鲁  | 白糖用于炒<br>糖色            |
|                                                        | 辣(胡椒)、香<br>(芝麻油) | 盐 4 克,味精 1 克,上<br>汤 100 克        | 胡椒粉 1 克,芝麻油 1 克,绍酒<br>2 克                                                     | 江南百花<br>鸡 | 蒸        | 粤  | 菜肴点缀夜<br>来香或大白<br>菊花   |
|                                                        | 姜味<br>酒味         | 盐 4 克,味精 3 克,蚝<br>油 5 克,深色酱油 5 克 | 姜 13 克,广东米酒 12 克,绍酒<br>5 克,白糖 1.5 克,胡椒粉 1 克                                   | 煎酿鸭掌      | 煎        | 粤  |                        |
|                                                        | 辣(胡椒)            | 盐 3 克                            | 胡椒粉 1.5 克                                                                     | 咸鱼蒸肉<br>饼 | 蒸        | 粤  |                        |
|                                                        | 蒜味               | 盐 4 克,味精 2 克,酱<br>油 8 克          | 蒜子肉 55 克,蒜泥 2 克,葱丝<br>30 克,姜丝 17 克,白糖 1.5 克,<br>芝麻油 5 克,胡椒粉 0.5 克,绍<br>酒 10 克 | 蒜子焖鲇<br>鱼 | 焖        | 粤  |                        |
|                                                        | 甜、香(芝麻)          | 盐 5 克,味精 3 克                     | 白糖 2 克,芝麻油 1 克,绍酒 5<br>克,葱段 2.5 克,姜片 1 克                                      | 香滑鲈鱼<br>球 | 炒        | 粤  |                        |
|                                                        | 辣(胡椒)、葱<br>香     | 盐 8 克,味精 4 克                     | 胡椒粉 1 克,葱条 25 克,姜片 3<br>克,芝麻油 5 克,绍酒 10 克                                     | 清蒸桂鱼      | 蒸        | 粤  |                        |

(续表)

| 味型 | 辅助味      | 主<br>调<br>味<br>品       | 辅<br>助<br>调<br>味<br>品                                                   | 菜<br>例  | 烹<br>调<br>方<br>法 | 地<br>域 | 备<br>注            |
|----|----------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------|------------------|--------|-------------------|
| 咸  | 甜、香(混合香) | 盐 4.5 克,味精 2.5 克       | 蒜泥 3.5 克,葱末、姜末各 2.5 克,芝麻油 1 克,胡椒粉 0.5 克,糖 2.5 克                         | 香汁炒蟹    | 炒                | 粤      |                   |
|    | 甜、香(香辛料) | 盐 5 克                  | 竹蔗 150 克,陈皮 1.5 克,桂元 5 克,芝麻油 5 克,柠檬叶 1 克,蒜泥 5 克,姜 25 克,胡椒粉 0.5 克,绍酒 5 克 | 五彩炒蛇丝   | 炒                | 粤      | 20 克姜用于煮蛇肉时调味     |
|    | 陈皮味      | 盐 4 克                  | 陈皮 3.5 克                                                                | 绿豆煲田鸡   | 煲                | 粤      |                   |
|    | 甜        | 盐 5 克,味精 3 克           | 蜜枣 35 克                                                                 | 剑花蜜枣煲肚腩 | 煲                | 粤      |                   |
|    | 葱姜味      | 盐 4 克,味精 3 克           | 葱条 4 克,姜片 4 克,绍酒 10 克                                                   | 香露炖鸡    | 炖                | 粤      |                   |
|    | 微辛       | 盐 4 克,味精 2 克,鱼露 2 克    | 胡椒粉 0.5 克                                                               | 清田鸡腿    | 煮                | 粤      |                   |
|    | 姜醋味、麻辣味  | 盐 4 克,味精 3 克           | 姜泥 30 克,浙醋 30 克,花椒末 6 克,胡椒粉 1 克,姜片 5 克,洋葱 3 克                           | 炊鸳鸯羔蟹   | 蒸                | 粤      | 姜泥、浙醋作为蘸碟上桌       |
|    | 沙姜味、香    | 精盐 6 克,味精 4 克          | 沙姜末 2.5 克,姜片 5 克,葱条 5 克,八角 1.5 克,芝麻油 1.5 克                              | 东江盐焗鸡   | 盐焗               | 粤      | 沙姜末与盐、猪油制成沙姜油盐作味碟 |
|    | 甜、辣(胡椒)  | 精盐 4 克,酱油 5 克,高汤 500 克 | 白糖 2 克,白胡椒粉 1.5 克,葱花 10 克,姜末 5 克,绍酒 40 克                                | 蟹黄蟹裙    | 焖                | 苏      |                   |
|    | 葱姜味      | 盐 4 克,味精 2 克,清鸡汤 250 克 | 葱姜汁 6 克,黄酒 3 克                                                          | 龙须鱼面    | 煮                | 苏      |                   |
|    | 甜、辣、香    | 盐 5 克,味精 2 克           | 白糖 3 克,胡椒粉 2 克,香油 5 克,生姜 5 克,葱 15 克                                     | 白炒七星片   | 炒                | 闽      |                   |
|    | 香味、麻味    | 盐 5 克,味精 2 克,清鸡汤 300 克 | 花椒盐 4 克,芝麻油 18 克                                                        | 炸玉璠     | 炸                | 苏      | 花椒盐作为蘸碟上桌         |
| 鲜  | 辣        | 盐 4 克,鸡清汤 100 克        | 白胡椒粉 1 克,葱白段 3 克,姜片 3 克,绍酒 10 克                                         | 清蒸鲥鱼    | 蒸                | 苏      |                   |
|    | 葱姜味      | 盐 9 克                  | 葱姜汁 220 克,绍酒 30 克                                                       | 清炖蟹粉狮子头 | 炖                | 苏      |                   |