

鉴赏与品味系列

香料 鉴赏手册

Richard Craze 编 著
上海科学技术出版社

*The
Spice
Companion*

The Essential Guide to Using Spices
For Your Health and Wellbeing

香料 鉴赏手册

Richard Craze 编著

上海科学技术出版社

Original title : The Spice Companion
Copyright © 1997 Quintet Publishing Ltd.
All rights reserved.

This book was designed and produced by Quintet Publishing Ltd.
6 Blundell Street, London N7 9BH

香料鉴赏手册
© 2003 by Wan Li Book Co., Ltd. and Shanghai Scientific & Technical
Publishers.
Published by arrangement with Quarto Publishing Plc.

图书在版编目(CIP)数据

香料鉴赏手册 / (英) 克雷兹 (Craze, R.) 编著 ;
葛宇译. — 上海 : 上海科学技术出版社, 2003.7
(鉴赏与品味系列)

ISBN 7-5323-6898-X

I. 香… II. ①克… ②葛… III. 天然香料—基本知识 IV. TQ654
中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第104011号

鉴赏与品味系列

香料鉴赏手册

编 著 者 : Richard Craze
创 作 总 监 : Richard Dewing
艺 术 总 监 : Silke Braun
设 计 : Stuart Smith
编 辑 : Sally Green, Helène Bellafatto
摄 影 : Philip Wilkins
中文版译者 : 葛 宇
中文版编辑 : 何丽川

出版者 : 上海科学技术出版社
发行者 : 上海科学技术出版社
上海瑞金二路 450 号
承印者 : 中华商务彩色印刷有限公司
出版日期 : 2003 年 7 月第 1 版第 1 次印刷
版权所有 · 不准翻印
ISBN 7-5323-6898-X / TS · 627

香料
鉴赏手册



目 录

第一部分 导言

香料的历史 15

第二部分 香料名录

香料名称 26

第三部分 烹调用香料

香料黄油 126

香料油 127

香辣饮料 127

色拉调味料 128

酸醋 130

芳香酸辣酱和调味品 132

咖喱粉 134

甜辣香品 138

复合香料 141

菜椒 147

辣椒 151

芥末 158

香醋 163

第四部分

有益于美容、休闲和保健的香料

美容、休闲香料 167

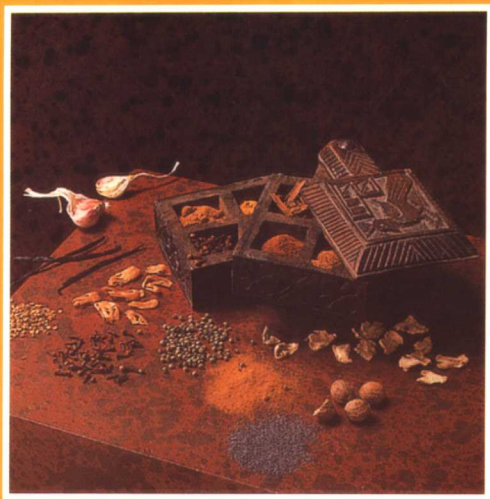
保健香料 176



谨以此书献给我的朋友

鲍勃·劳埃德

(Bob Lloyd)



导言

尽管香料有时也包括新鲜的植物，但严格地说，香料通常是指芳香植物的干燥了的部分——种子、花、叶子、皮或茎。但是，与香料相关联的远不止它的烹调和药用功能。试问，谁在听到“香料之岛”这个意味着冒险与发现的名词时不耸然变色？战争因香料而起，帝国因此而颠覆。探险家们试图找到这个诡异的世外小岛，它可能存在于埃及、中国、阿拉伯半岛、波斯湾地区、印度或坦桑尼亚的桑给巴尔岛，这些地方至今仍能激起人们的想像。

有一些香料甚至比贵金属和宝石还要昂贵；乳香和没药尤其珍贵，据说初生的耶稣得到的智者赠送的三件礼物中，就有这两种香料。

香料是大厨们厨房里的基本配料。香料还广泛用于熏香、香精油、化妆品、防腐剂和调



给香料下个精确的定义很难。比如，大蒜算香料吗？

味品的制造中。香料的利用史精彩纷呈，香料一直带来高额利润。

在本书中，你将会了解香料的许多方面——它们的历史、产地、功能和制作方法。本书介绍了世界范围内已发现的50多种香料，详尽地探讨了这些世界上最广泛、最受人欢迎的香料的特性，配有精美的插图。



八角茴香

那么，什么才算
是香料呢？给香料下
个精确的定义很困难。
某些植物有人认为是
香料，而有人认为不
是。比如大蒜，它是
不是香料呢？它当然
是香味植物，具有辛

辣的风味；但是它并不生长在热带，而大多数香料都产自热带。“香料”这个词，一般是指热带香味植物干了的种子，但以此又怎么看待菜椒呢？我们通常使用匈牙利干辣椒，但是我们也使用鲜椒，比如红蕃椒。或许味道就是一切。但是这样我们又低估了姜黄，作为香料它的味道微不足道，然而全世界都把它当作香料，某些菜如没有姜黄灿烂的黄色搭配将有损风味。本书中既包括了所有的传统香料，也包括一些你可能未曾听说，但在所产国被认为是很重要的香料。

度量

所有食谱都使用美国惯用的公制单位。如：茶匙、汤匙、毫升、升、克、盎司、液量盎司、千克、米、华氏度、摄氏度。

食谱上的一杯是指一个容量为8液量盎司(250毫升)的标准杯，这个容量与英国度量衡中的 $\frac{1}{2}$ 品脱相当。500毫升大约相当于两杯。1茶匙为5毫升，1汤匙为15毫升。

所有重量的单位都使用克或千克。5克大约相当于两茶匙，10克大约相当于4茶匙或20毫升。40克相当于5汤匙，也相当于80毫升。

所有那些含有鸡蛋成分的配方，若没有特别的规定，都是指中等大小的鸡蛋。一小撮或一点香料就是指最小的一撮或一点，而不是一把。

炉的温度通常不予给定，因为它们的变化太大。然而，我们可以推荐一个比较恰当的温度：350°F ~ 375°F (180°C ~ 190°C)。

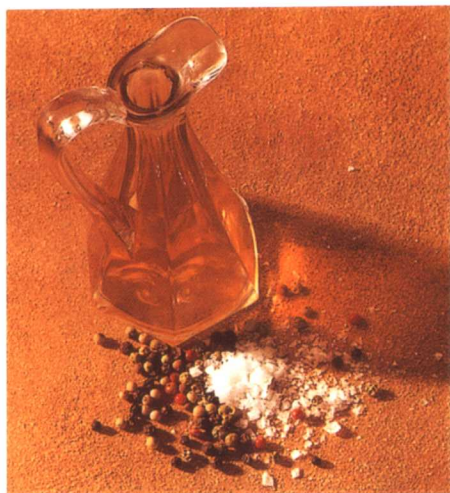
注意事项

香料的药用功能一栏仅为大家提供相关资讯。在需要医学帮助的情况下，要听从医生的指导。不要试图在家庭中解决紧急情况。



香料名录

本书介绍的香料来自世界各地，包括最重要的、最平常的、最奇异的品种。它们既有像黑胡椒、芥末和葛缕子这些广为人知的品种，也有诸如爪哇山柰和阿魏胶等不常见的种类。对于每种香料，本书介绍的内容包括它的历史、产地、药用烹调功能以及主要的特性。在名录的开始部分，有一个根据香料通用名编排的香料名称目录。



黑胡椒是经典的维纳格雷酸辣沙司的一种主要调料

烹调用香料

这里包含所有下厨者都想了解的香料应用窍门，还包括风味黄油、调味油、饮品、色拉调味品、烹调用香料包 (bouquet garni)、腌渍果蔬 (一种用水果、香料和药草制成的调味品)、腌渍汁、咖哩粉、布丁以及风味霜淇淋的香料配方。



一种有名的复合香料加拉穆·马莎拉 (Garam masala)

复合香料

本书还包括了一些常见的复合香料，如咖哩粉、加拉穆·马莎拉 (Garam masala)、中国五香，还有一些名声没有那么响的品种，如艾列诺·克里奥罗 (alino criolo) 和马来西亚咖喱饭调味品。



不同形状、不同大小的辣椒

菜椒

我们所食用的食物中，维生素C含量最丰富的是菜椒。本书将介绍一些不平常的美味佳肴，它们是用多汁的红绿菜椒烹调的。



辣椒

我们通常将辣椒视作世界上最热辣的香料之一，毫无问题，这是正确的。本书将会专门介绍怎样准备和烹饪辣椒。



芥末

芥末是最古老的也是迄今为止最受欢迎的香料之一。在这一部分，你将会了解到在一些最受欢迎的芥末之间存在的差异。这些芥末包括第戎芥末 (Dijon)、英国芥末、美国芥末和德国芥末。



香料会使开胃食品和腌渍品更有风味

香醋

你知道有姜味的醋或者某种很有风味的醋是怎样调制出的吗？在这一部分，你能学会如何简易快速地调制风味醋，这会给你的维纳格雷酸辣沙司 (vinaigrette dressing) 增添风味。这里也有着名的用伍斯特郡辣沙司 (Worcestershire sauce) 制作的菜谱。



有益于美容、休闲和保健的香料

很久以前，古代人就将香料用于制造化妆品、肥皂、熏香、百花香 (potpourri) 和香水。在这一部分，你将获得一些与香料相关的不常见但有趣的资讯，这些资讯会给你和你的家里增添美丽。我们不主张把香料用于医学治疗，这个方面应该咨询有资格的医生，但某些香料的温暖和刺激的特性值得我们了解。

香料的历史

在世界历史中，缺少香料的历史是不可想象的。香料直接与世界历史中的战争、贸易线路、美洲的发现、教皇的法令、医学治疗、化妆品制作和宗教仪式有关，与烹饪的关系就更不用说了。香料的贸易和使用的历史要比大多数人想像的长得多。



香料和中国

至少在5000年前，中国的神农氏就记述生姜、中国肉桂(cassia)、大茴香(anise)和姜黄(turmeric)的药用功能。他建立了香料市场，他的长寿被认为在于他在食物中用了大量的香料。公元前550年的孔子则告诫他的门徒不要吃那些使用香料不当的食物。



阿拉伯世界的香料贸易

大约与孔子同时，阿拉伯世界与印度之间就存在香料贸易了。位于印度马拉巴尔海岸(Malabar Coast)的香料港口，香料贸易非常火爆，交易的香料品种有：小豆蔻(cardamom)、生姜、姜黄、胡椒、芝麻(sesame)和孜然芥果(cumin)。船队还运送许多栽种在盆里的预防坏血病的生姜。阿拉伯除了自己生产乳香(frankincense)外，也从其他地



香料贸易已有数千年的历史了

方购买香料，比如，从斯里兰卡购买肉桂(cinnamon)，从东印度群岛(the East Indies) 购买肉豆蔻(nutmeg) 和丁香(clove)，从东非购买没药(myrrh)。香料的贸易线路长而险峻——从加尔各答(Calcutta，印度东北部的港市) 出发，由骆驼商队驮运；或者由海路从波斯湾(Persian Gulf) 出发。这是个有利可图的行业，阿拉伯人自然就对香料的产地守口如瓶，他们甚至编造出一些关于香料产地的奇异荒谬的故事以隐藏他们的行踪。阿拉伯商人充当了香料行业的进口商和出口商。他们进行买卖的地方有：埃及、波斯、阿富汗以及整个地中海(Mediterranean) 地区——从那儿可以进入欧洲。



希腊和罗马

在古希腊和罗马，香料被认为是极有价值、极其重要的，人们用香料给几乎所有的东西加味。对香料的美容和医药的应用在希腊和罗马有广泛记载。但是他们太过于浪费，据说尼禄(Nero,古罗马暴君) 在妻子的葬礼上焚烧了一年库存量的肉桂皮(不是他一个人一年的库存量而是整个罗马的库存量)。

希腊人喜欢清淡简朴的食物。哲学家伊壁鸠鲁(Epicurus) 主张：虽然欢乐是生命的目的，但是食物应该简朴，欢乐应该有度。“美食家(epicurean)”这个词就源于他的名字。当希腊文明衰落时，他们在食物中添加香料的量已与其他地方一样多了。



西哥特人(Visigoths) 离不开胡椒

在罗马帝国向整个欧洲拓展的过程中，罗马人也将他们的香料带到了欧洲各地，当然，欧洲有些地方原本就有自己的香料。在罗马帝国崩溃时，罗马人又退回到罗马，但他们