

调味品

消费指南

范志红 编著



72.1



农村读物出版社

范志红 编著

调味品

Tiaoweipin 消费指南

Xiaofeizhinan

农村读物出版社

图书在版编目(CIP) 数据

调味品消费指南/范志红编著. -北京:农村读物出版社,2000.3

ISBN 7-5048-3228-6

I. 调… II. 范… III. 调味品-商品-基本知识
IV. F768.2-624

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 01430 号

出 版 人	沈镇昭
责任编辑	郭永立
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	中国农业出版社印刷厂
开 本	787mm×960mm 1/32
印 张	6.875
字 数	108 千
版 次	2000 年 5 月第 1 版 2000 年 5 月北京第 1 次印刷
印 数	1~5 000 册
定 价	13.20 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误,请向出版社发行部调换)



本书的写作目的与意义

本书是面向普通消费者的生活指导书籍，书中以生动的语言对调味品的历史起源、分类、鉴别、使用方法、风味调配、营养价值和保健价值等方面的知识做了初步介绍，目的是使消费者了解一些调味品方面的知识，以便更好地购买和使用调味品。

中国人常说“开门七件事，柴米油盐酱醋茶”，其中调味品就占了4件。可见调味品在食品中是多么重要。在千百年的烹调实践中，人们逐渐发现各种调味品的功用并把它们使用在生活中，积累了丰富的知识，但多~~年来~~以来它~~没有~~有得到人们足够的重视，以致许多人对它~~知之甚少~~。事实上，离开了调味品，绝大多数的食品是~~无法~~入口的。正是调味品的巧妙配合才给食品带来了千万种令人垂涎欲滴的美味；它在赋予食品独特风味的同时也以自己的营养和保健作用为人类造福。现代

社会是调味品空前丰富和大显身手时代。人们在满足了温饱的要求之后，把饮食的享受属性、营养属性和方便快捷作为自己的追求目标，各种新型调味品、复合调味品应运而生，减少了准备美味菜肴的时间，给家庭的餐桌带来了更多的欢乐；各种营养保健调味品也在为人们的健康做新的贡献。因此，了解调味品、更好地利用调味品，是您的愿望，也是时代的潮流。

本书是一本生活指导书而不是科普书籍，它的对象是初中文化水平以上的读者。为使读者不至于感到枯燥乏味和难以理解，书中尽可能少用专业词汇，也避免罗列营养素的含量数据，而是用具体的食物来比较说明。这样，即使您没有食品与营养方面的知识基础，也照样可以看懂。

由于作者的知识水平所限，不能满足您的全部要求，但如果这本小书能给您些许帮助，我们就感到非常满足了。请广大读者和同行提出宝贵意见，我们将非常感谢。

编 者

1998年9月

目 录

序言：本书的写作目的与意义

1 第一章 调味品的起源与分类

1 奇妙的调味品

4 调味品的历史起源

11 近代调味品的发展

15 调味品的分类

18 历史悠久的酱和酱油

22 品种繁多的醋

26 美味的腐乳

29 家族繁荣的食用香料

35 第二章 调味品的营养价值

35 咸味之中有营养

39 甜味从哪里来

44 多吃精制糖有害

48 糖的好处与保健甜味剂

53 爱吃醋是优点

57 营养佳品：豆豉和腐乳

60 味精到底好不好

62 什么样的油营养好

67 植物油与动物油各有利弊

70 小葱香菜不平凡

73 大蒜和洋葱：防病的妙药

77	芝麻酱里钙最多
80	色拉酱与番茄沙司的营养
83	辣椒是维生素 C 的宝库
87	第三章 调味品的使用与调配
88	调味品的功用
91	调味的地方、个人和季节差异
93	调味品的使用原则之一：突出本 味，驱除异味
94	调味品的使用原则之二：主次得 当，相得益彰
96	调味的几种方式
98	咸味与调味
102	酸味与调味
104	甜味与调味
107	辣味与调味
108	味精与调味
111	葱姜蒜与调味
114	香辛料与调味
116	淀粉与调味
118	食油与调味
121	常用烹调方法与调味
134	按照原料选择使用调味品
138	自制风味调味品
141	学会使用新型调味品
147	第四章 调味品的选购、鉴别与保藏
148	盐的选购和保藏

150	糖的选购和保藏
152	蜂蜜的选购和保藏
154	酱油和醋的选购和保藏
156	酱的选购和保藏
157	食油的选购和保藏
160	干制香辛料的选购和保藏
162	味精的选购和保藏
163	辣椒及其制品的选购和保藏
164	调味品的合理摆放和保管
167	第五章 调味品的药用
168	盐
169	醋
172	酱油和酱类
172	豆豉
173	红糖和白糖
175	蜂蜜
177	香油
177	芝麻
179	葱
185	洋葱
186	姜
195	大蒜
200	香菜(芫荽)
200	辣椒
202	芥末
203	花椒

- | | |
|-----|-----|
| 205 | 胡椒 |
| 206 | 丁香 |
| 207 | 肉桂 |
| 208 | 小茴香 |
| 209 | 大茴香 |

第一章

调味品的起源与分类

* 奇妙的调味品

“烹调”这个词您一定十分熟悉吧，可是您知道“烹”和“调”各是什么意思吗？如果查阅古书记载寻找词源，“烹”最早是指用柴火烧烤食物，而“调”则是指厨师使用调味品，使食物改变滋味。可见没有调味品，就谈不上烹调二字。

获取食物是动物的本能。动物们常常满足于有足够的食物可裹腹，对食物的味道似乎并不挑剔，不必把食物做熟，更谈不上要求变换花样。自从有了火之后，人类学会了“烹”，比动物高了一个档次；可是原始民族的饮食技术到此为止，调味的技术很差，可以说仅仅学会了“烹”却不会“调”。随着社会的发展和人类的进步，对“调”的需求不断发展，成为饮食文化。可以说，只有在使用调味品之后，人类才真正进入文明时代。

调味品也叫调料，说得上是一类奇妙的东西。它在菜肴中虽然不是主料，而且仅以很少的量添加到食品当中，就能带给食品以特殊的味道或者风味。各种调味品还可以相互协调、配合，共同创造出无数种美味来。如果调味品的用量恰当、组合合适，就能改善菜肴的色、香、味，促进人们的食欲。

各种食物原本来自大自然，它们并不是专门供人食用的，所以食物的本味常常令我们难以接受，例如水产品有腥味，牛羊肉有膻味，食肉动物有臊味，蔬菜类有青草味等。在烹调中，需要用加热和调味等方法来清除这些令人不愉快的原味，而突出食物本身的鲜美味道。也就是说，调味品具有除异味、增鲜味、提香味、润色泽的作用。我国的几大菜系各自有丰富而独特的风味，其基础就是调味品运用方式的不同。

调味品的神奇本领，说到底还是化学反应的结果。据现代科学研究的结果，能够使我们感到味道的物质叫做“呈味物质”，它们溶解于汤汁或唾液中，与舌头上的味蕾相互作用产生味觉。因此，每一种味道都有它的化学结构基础。同样，我们能够靠嗅觉辨认食品，是因为食品中存在风味物质。每一种人们所熟悉的风味，都是几十种到几百种化学物质混合在一起带给人们的感受。人的嗅觉和味觉都相当灵

敏，能够区别并记忆细微的差异。这种味觉和嗅觉的合作便使我们能够充分感受食物的美好，能够形成自己对某些风味或味道的喜好。

调味品中具有丰富的呈味物质或特征风味物质，它们溶解在水或油中，使食品具有基本的味道或某些特殊的风味；在烹调时受到高温还能发生化学变化形成其他风味更强的物质，或与食品中其他成分发生反应，生成新的风味，或是除去某些不好的风味。

人们在发现调味的秘密之后，便开始人工合成调味品。虽然许多传统发酵品所具有的天然风味非常复杂，是人工难以模拟的，但人类还是取得了相当大的进展。不仅一些比较单一的呈味物质已经可以合成，连鸡肉、牛肉这样复杂的风味也可以用人工方法调配出来，而且足以乱真。

除去具有呈味功能的调味品之外，许多对烹调效果有帮助的添加物都被归入调味品的行列。例如作为加热介质并增进香气、改善口感的烹调油类，使菜肴滑嫩、与调味汁相粘附的淀粉，嫩化老肉的嫩肉粉，制作凝冻的胶凝剂，煎炸用的专用粉和面包渣，蒸蛋糕用的泡打粉，甚至食用色素等，都可以在调味品的柜台上发现。

* 调味品的历史起源

调味品的历史几乎与人类的文明史同时发展。饮食烹调是文化的重要方面，可以说，凡是烹调水平高的民族，也是文化渊源深厚的民族。尤其是以美食大国而著称的我国，调味品的历史之悠久、种类之繁多是我们炎黄子孙引以为自豪的。英语“cook”一词仅指把食物做熟，根本没有提到调味；我国的“烹调”一词却把加热和调味放在同等重要的位置上，这表明中国的烹调技术在造字造词的时候就已经相当发达了。

远古时候，人类过着茹毛饮血的生活，不懂得调味。在燧人氏发明钻木取火后，人类学会用泥巴裹肉放在火上烤；神农氏时，学会烤熟谷物。神农氏的时代已经有了制盐的方法。调味就是从有了盐开始的。

到商周的时候，烹饪调味才成为艺术。最早的调味品据说除了盐还有梅子，盐是海水煮熬而来，梅子是山中采来，分别代表咸味和酸味。所以“盐梅”一词在古代用来比喻非常重要、必不可少的人或东西。可见古代人对调味品也是极为看重的。远古时代，善于烹饪调味的人受到大家的敬重和国君的赏识，甚至委以治国的大任。“调和鼎鼐”一词的本义是说饮

食调味，却常被比喻为宰相协调国家中各种关系的重要工作。3 000 多年前的古代名相伊尹说：“治大国如烹小鲜”，意思是说，治理一个国家与烹调鲜美的小鱼小虾等道理相同。据说他就是当时的一位烹调专家，被后人尊为“烹调之圣”。他曾经把自己的烹调经验总结成书，其中许多论述都符合科学道理。他指出，水产品都有腥味，食肉动物都有臊味，草食动物都有膻味。又说，加调味品的先后顺序和数量多少，只差一点效果也不相同；锅里的味道变化，是非常微妙的，言语难以表达。

在商朝时，烹调的基本条件已经具备，人们从酿酒中学会了发酵技术。国王贵族过着穷奢极欲的生活，传说商纣王作“肉林酒海”，也就是说用许多条肉挂起来像林子一样密，池子里灌进酒像海一样。这传说是真是假今日已难以辨别，但至少能想象那时酿酒的技术已经很发达，产量也很大，并且已经用在调味上。然而制酒的技术还相当原始，条件掌握不好，有时候酒味变酸。人们觉得这酸味也很不错，于是就有意让酒变成酸的，这就是醋的由来。因此，醋的第一个名字叫做“苦酒”。

到西周时，烹调技术已经相当发达。单是为国王掌管饮食的人就很多，而且分工相当细致。有人专管屠宰，有人专管做酒，有人专管做醋，有人专管做酱，有人专管腌肉，等等，

可见专业性是很强的。那时我们的祖先便知道用麦芽和谷物制作饴糖，这算是世界上最早的人工甜味剂，“糖”字的米字旁就是这样来的。史书记载战国时代的小孩子都知道用饴糖来粘蜻蜓。当时其他国家的人除了蜂蜜没有其他的甜味调料。至今北京的小孩子还喜欢吃一种叫做“关东糖”的糖棒或糖瓜儿，其实就是饴糖，学名叫麦芽糖。此外，那时还懂得用鱼肉加盐和酒发酵制作各种美味的调味酱。当然，这些酱并不是今天所吃的豆酱。

春秋时代的孔子对饮食的讲究是人人皆知的，他说过一段有关饮食的名言，被历代的读书人所欣赏和效仿。这段话就是：“食不厌精，脍不厌细，……割不正不食，不得其酱不食，……不撤姜食，不多食”。他老人家的意思是说，吃的东西越精致越好，菜做得越仔细越好；刀工不好不吃，没有合适的酱相配不吃；每顿都不能没有姜，不过也不能吃得太多。这个一日三餐不可少的姜原产我国，很早便被人们栽培，可以用来调味，也用来做腌菜，还用来作为驱除风寒的药。古人对姜十分推崇，认为它是最好的调味品之一。

在战国时代有了茴香和花椒的记载，但似乎并没有广泛地用于调味。人们尤其欣赏花椒，因为它香气浓烈，而且结实累累，被人们作为爱情的信物和多子多福的象征，也被文人

们作为君子美人的象征。后来皇妃们的住处喜欢用花椒掺入墙中，称为“椒房”，也是取花椒温、香、多子的特点。这样，花椒又因与美女们相伴，进一步提高了身价。

在秦汉的时候，人们已经很善于调味，总结了去腥、灭臊、除膻的方法。汉朝时代，从丝绸之路传来不少食品资源，其中包括我们今天的生活中所必不可少的大蒜、香菜、胡椒等重要的调味料，这要感谢张骞开通了与西域的联系。张骞肯定想不到，他所开创的东西贸易带进来的这几样调味品如今已经是家家户户离不开的东西了。大蒜和香菜很快在中国扎下了根，但是胡椒却成为中国的大宗进口食品。

汉朝时学会用谷物来酿醋，并有了“醋”这个字，在此以前醋被称为苦酒或“酢”，日本人至今还使用“酢”这个字来称呼醋，认为“酢”是醋的“正字”，“醋”是俗字。

特别值得一提的是，在汉代人们学会了用大豆和面粉制造豆酱。开始并不懂得专门制作酱油，但是可能人们在食用豆酱时发现上面有些液体，味道很好，吃起来又方便，慢慢地就主动榨出酱油来供调味使用了。所以酱油最早叫做“清酱”或“酱清”，直到宋代，才有了“酱油”这个词。到清朝时，饭馆里所用的酱油壶上还写着“酱清”或“酱青”两个字，可能是认为这种古代的叫法比较雅致好听吧。

公元6世纪的南北朝出了一本重要的百科全书，就是北魏贾思勰写的《齐民要术》。书中有4卷专门论述烹调和食品加工，可以说是系统的烹调理论了。在书中对当时的各种食品的制作方法、烹调方法做了总结，使我们今天可以了解到中国早期的调味成就。

唐宋时代，商业繁荣、人民富裕，饮食业也就特别兴旺。饭馆比比皆是，互相竞争，烹调技术不断创新。花椒、茴香、桂皮、胡椒、葱、酒等都成为当时常用的调味料。史料记载，南宋时仅仅杭州一个城市每年就要消费胡椒达1500吨左右。马可·波罗在《东方见闻录》上也记载了中国进口和使用胡椒的盛况。

据说宋朝某人买了一个在权臣蔡京府中做包子的女仆为妾，就让她做包子给自己吃。谁知她说自己在那里专管切葱丝，根本不会做包子。可见当时的人在做包子时经常加葱调味，厨子们的分工也非常细致。

在宋朝时，饮食业面貌更新，水平更高。《清明上河图》里画出了餐馆林立的景象，《水浒传》里的英雄们也爱“下馆子”。人们开始喜欢吃油炸食品，就连著名的文学家苏轼也写诗赞颂油炸馓子：“纤手搓来玉色匀，碧油煎出嫩黄深。夜来春睡知轻重，压扁佳人缠臂金。”说明烹调用油的地位已经很高。用油和面也是一项了不起的技术，因为如果不加油和