



小调料 大健康

营养专家
郑育龙 / 编著

一级营养师证书编号
200706403991002106



营养专家教你使用
调料的宜与忌
你就是调味高手



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

全国百佳图书出版单位

小调料*大健康

营养专家
郑育龙 / 编著

一级营养师证书编号
200706403991002106



电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

小调料 大健康 / 郑育龙编著. —北京: 电子工业出版社, 2014.10

ISBN 978-7-121-24086-7

I. ①小… II. ①郑… III. ①调味料—基本知识 IV. ①TS264

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 187962 号

责任编辑: 王 秀

印 刷: 北京利丰雅高长城印刷有限公司

装 订: 北京利丰雅高长城印刷有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本: 720×1000 1/16 印张: 13 字数: 250 千字

版 次: 2014 年 10 月第 1 版

印 次: 2014 年 10 月第 1 次印刷

定 价: 49.90 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。



超市的货架上，各种新型调味料琳琅满目，如一滴香、芝士粉、牛骨汤、浓汤宝、排骨精、干贝精、蘑菇精、肉宝王、黑椒汁、鲜味汁等。乍一看，好像这些调味料都很不错。但如果你仔细看一下这些调味料包装上的配料表，就会发现：有些调味料并不是由天然食材制成的，而是人工合成；有些调味料即使以天然食材为主要原料，也无法了解其提炼过程，甚至还含有一些食品添加剂、防腐剂。

我们并不是完全否定上述调味料的价值，只是认为还是应该选用比较安全、让人放心的调味料，如糖、盐、醋、酱油、味精、姜、葱、蒜、辣椒、花椒、八角、桂皮、料酒等。这些调味料是被用了很久、并被证明是安全的。

当然，烹调的时候，该放什么调味料，如何正确使用这些调味料，既要保持烹饪后菜肴的色香味，又要确保菜肴的营养最大程度地不被破坏，从而对人体健康有益，这的确是一门学问。例如：

★烹调糖醋鱼等菜肴时，应该先放糖后放盐，否则盐的脱水作用会促进蛋白质凝固，从而使糖的甜味难以被菜肴吸收。

★炒菜时，盐在菜肴九成熟或即将出锅时放最好，因为这样盐分就会保持在菜肴表面，不会渗透进菜肴，这样既保证了菜肴有足够的咸度，又可避免摄入过多盐分。

☆炒菜时如果在蔬菜下锅后放一点醋，就能减少蔬菜中维生素C的损失，促进钙、铁、磷等矿物质成分的溶解，从而提高菜肴的营养价值和人体的吸收利用率。

☆如果酱油在锅中高温久煮，就会破坏其营养成分且失去鲜味。因此，烹调时最好在菜肴即将出锅时放入酱油调味。

☆当温度达到120℃以上时，味精就会变成焦化谷氨酸钠，不仅没有鲜味而且还有毒性。因此，味精也最好在菜肴快要出锅时放。

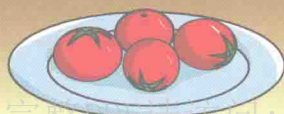
☆烧制鱼、羊肉等荤菜时，放适量料酒可以借助料酒的蒸发作用去腥除膻，因此，料酒最好在烹饪过程中锅中温度最高的时候加入。

.....

正因为此，我们特意编写了本书。书中为你详细讲述了日常生活中常用调味料的点点滴滴，还有它们对人体健康的重要贡献和作用，以及由此衍生出的很多健康诱人的美味佳肴。

读了本书，你将收获健康调味的“营养密码”；读了本书，你再也不会为使用不知名的调味料煲出一锅浓汤而沾沾自喜；读了本书，你也能成为一位调味高手。

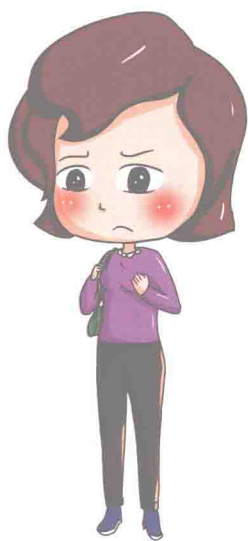
最后，真诚地希望本书能对你有所启迪和帮助，希望小调料能让你拥有大健康，希望你能在繁忙的工作和生活中找到乐趣和幸福。





目录

Contents



第一章 家常便饭中的调料秘诀 7

第一节 调味料知多少 7

第二节 用好调味料，为健康加分 13

第二章 酸味调味料 13

第一节 醋——醒脾开胃，滋味醇厚 13

第二节 番茄酱——增色添酸，风味独特 23

第三节 柠檬汁——增强免疫，延缓衰老 31

第三章 甜味调味料 37

第一节 白糖——调和百味，和谐可口 37

第二节 红糖——补血益气，排毒养颜 44

第三节 蜂蜜——营养丰富，天然滋养 50

第四节 冰糖——养阴清热，润肺止咳 57

第四章 苦味调味料 61

第一节 陈皮——老而弥坚，变废为宝 61

第二节 茶——种类不同，功效各异 69



第五章 辣味调味料 79

第一节 辣椒——富含维C，降脂减肥 79

第二节 胡椒——温中下气，消炎解毒 89

第三节 姜——吃饭不香，来点生姜 95

第四节 葱——经常吃葱，全身轻松 102

第五节 蒜——绿色天然，防病杀菌 110

第六章 咸味调味料 117

第一节 盐——杀菌排毒，百味之祖 117

第二节 酱——功效不同，风味各异 127

第三节 酱油——润色添香，增进食欲 137

第七章 鲜味调味料 143

第一节 味精——开胃爽口，提味增鲜 143

第二节 鸡精——味道鲜美，复合调味 149

第三节 蚝油——海底牛奶，鲜香浓郁 154

第八章 香味调味料 159

第一节 香菜——绿色清香，健胃消郁 159

第二节 香油——油脂皇后，香气扑鼻 166

第三节 花椒——麻辣爽口，独树一帜 172

第四节 桂皮——香中带辣，回味甘甜 179

第五节 八角——八角茴香，温阳健胃 184

第九章 酒类调味料 189

第一节 黄酒——香气浓郁，甘甜味美 189

第二节 啤酒——液体面包，甘爽适口 196

第三节 葡萄酒——美容养颜，浪漫典雅 202

小调料*大健康

营养专家
郑育龙 / 编著

一级营养师证书编号
200706403991002106



电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

小调料 大健康 / 郑育龙编著. —北京: 电子工业出版社, 2014.10

ISBN 978-7-121-24086-7

I. ①小… II. ①郑… III. ①调味料—基本知识 IV. ①TS264

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 187962 号

责任编辑: 王 秀

印 刷: 北京利丰雅高长城印刷有限公司

装 订: 北京利丰雅高长城印刷有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本: 720×1000 1/16 印张: 13 字数: 250 千字

版 次: 2014 年 10 月第 1 版

印 次: 2014 年 10 月第 1 次印刷

定 价: 49.90 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。



序言

PREFACE

超市的货架上，各种新型调味料琳琅满目，如一滴香、芝士粉、牛骨汤、浓汤宝、排骨精、干贝精、蘑菇精、肉宝王、黑椒汁、鲜味汁等。乍一看，好像这些调味料都很不错。但如果你仔细看一下这些调味料包装上的配料表，就会发现：有些调味料并不是由天然食材制成的，而是人工合成；有些调味料即使以天然食材为主要原料，也无法了解其提炼过程，甚至还含有一些食品添加剂、防腐剂。

我们并不是完全否定上述调味料的价值，只是认为还是应该选用比较安全、让人放心的调味料，如糖、盐、醋、酱油、味精、姜、葱、蒜、辣椒、花椒、八角、桂皮、料酒等。这些调味料是被用了很久、并被证明是安全的。

当然，烹调的时候，该放什么调味料，如何正确使用这些调味料，既要保持烹饪后菜肴的色香味，又要确保菜肴的营养最大程度地不被破坏，从而对人体健康有益，这的确是一门学问。例如：

☆烹调糖醋鱼等菜肴时，应该先放糖后放盐，否则盐的脱水作用会促进蛋白质凝固，从而使糖的甜味难以被菜肴吸收。

☆炒菜时，盐在菜肴九成熟或即将出锅时放最好，因为这样盐分就会保持在菜肴表面，不会渗透进菜肴，这样既保证了菜肴有足够的咸度，又可避免摄入过多盐分。

☆炒菜时如果在蔬菜下锅后放一点醋，就能减少蔬菜中维生素 C 的损失，促进钙、铁、磷等矿物质成分的溶解，从而提高菜肴的营养价值和人体的吸收利用率。

☆如果酱油在锅中高温久煮，就会破坏其营养成分且失去鲜味。因此，烹调时最好在菜肴即将出锅时放入酱油调味。

☆当温度达到 120℃ 以上时，味精就会变成焦化谷氨酸钠，不仅没有鲜味而且还有毒性。因此，味精也最好在菜肴快要出锅时放。

☆烧制鱼、羊肉等荤菜时，放适量料酒可以借助料酒的蒸发作用去腥除膻，因此，料酒最好在烹饪过程中锅中温度最高的时候加入。

.....

正因为此，我们特意编写了本书。书中为你详细讲述了日常生活中常用调味料的点点滴滴，还有它们对人体健康的重要贡献和作用，以及由此衍生出的很多健康诱人的美味佳肴。

读了本书，你将收获健康调味的“营养密码”；读了本书，你再也不会为使用不知名的调味料煲出一锅浓汤而沾沾自喜；读了本书，你也能成为一位调味高手。

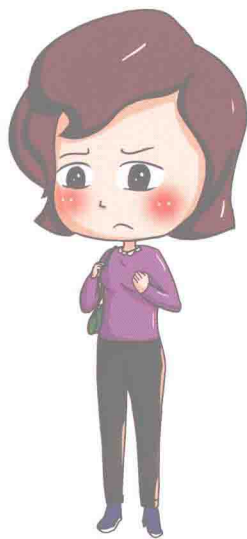
最后，真诚地希望本书能对你有所启迪和帮助，希望小调料能让你拥有大健康，希望你能在繁忙的工作和生活中找到乐趣和幸福。





目录

Contents



第一章 家常便饭中的调料秘诀 7

第一节 调味料知多少 7

第二节 用好调味料，为健康加分 13

第二章 酸味调味料 13

第一节 醋——醒脾开胃，滋味醇厚 13

第二节 番茄酱——增色添酸，风味独特 23

第三节 柠檬汁——增强免疫，延缓衰老 31

第三章 甜味调味料 37

第一节 白糖——调和百味，和谐可口 37

第二节 红糖——补血益气，排毒养颜 44

第三节 蜂蜜——营养丰富，天然滋养 50

第四节 冰糖——养阴清热，润肺止咳 57

第四章 苦味调味料 61

第一节 陈皮——老而弥坚，变废为宝 61

第二节 茶——种类不同，功效各异 69



第五章 辣味调味料 79

第一节 辣椒——富含维 C，降脂减肥 79

第二节 胡椒——温中下气，消炎解毒 89

第三节 姜——吃饭不香，来点生姜 95

第四节 葱——经常吃葱，全身轻松 102

第五节 蒜——绿色天然，防病杀菌 110

第六章 咸味调味料 117

第一节 盐——杀菌排毒，百味之祖 117

第二节 酱——功效不同，风味各异 127

第三节 酱油——润色添香，增进食欲 137

第七章 鲜味调味料 143

第一节 味精——开胃爽口，提味增鲜 143

第二节 鸡精——味道鲜美，复合调味 149

第三节 蚝油——海底牛奶，鲜香浓郁 154

第八章 香味调味料 159

第一节 香菜——绿色清香，健胃消郁 159

第二节 香油——油脂皇后，香气扑鼻 166

第三节 花椒——麻辣爽口，独树一帜 172

第四节 桂皮——香中带辣，回味甘甜 179

第五节 八角——八角茴香，温阳健胃 184

第九章 酒类调味料 189

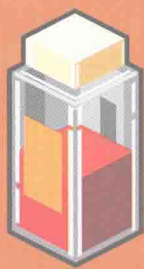
第一节 黄酒——香气浓郁，甘甜味美 189

第二节 啤酒——液体面包，甘爽适口 196

第三节 葡萄酒——美容养颜，浪漫典雅 202

第一章

家常便饭中的调料秘诀



你知道吗？烹饪时，调料除了能去除异味、增鲜解腻、丰润色泽、确定主味外，每种调料还有着不同的营养与功效。因此，要想用好调料、为健康加分，就要懂得这些调料怎么用、用多少，怎样才能吃出健康来。

第一节 调味料知多少

什么是调味

人类刚开始吃熟食时，仅仅是把食物烧熟而已，还谈不上调味。不知过了多少年，当生活在海滨的原始人将沾有天然盐粒的食物烧熟食用时，发现滋味特别鲜美，时间长了，这些原始人渐渐懂得这些白色小颗粒能起到增加食物风味的作用，于是便开始收集盐粒。可以说，盐的利用是调味的起源。

认识了盐，人类又渐渐发明了酱、醋、豆豉等调味品。《论语》中有“不得其酱不食”的说法，可见到了周代，人们对调味品已经有了非常深刻的认识。

如今，调味已经成为烹调中的一个重要过程。任何一道好的菜肴，要想具有美好的滋味，仅仅依靠原料的精良、火候的调节是不够的，还必须精通调味技巧。那么，什么是调味呢？调味就是运用各种调味品和调味手段，使菜肴的主料、辅料、调味品恰当配合，在加热过程中去除菜肴的异味、增加美味的一项烹调技巧。





调味有哪些作用

千万别小看了调味，其作用在菜肴的烹饪过程中是非常重要的。那么，你知道调味的作用体现在哪些方面吗？

作用	说明
改变和去除食物的某种味道	有些食物具有某种气味，如水产品的腥味、肉类的膻味，就需要用调味的方法来去除
增加鲜美味道	有些原料本身味淡，如豆腐、粉皮、海参等，本身几乎无味，就必须通过调味来增加其滋味
去除油腻	许多肉类食物脂肪较多，极为油腻，烹入适量的调味品，可有效去除或减少它们的油脂
为菜肴增添色彩	如常用的酱油，可使食物呈淡红色（生抽）或深红色（老抽）；清炒时用水淀粉勾芡，可使菜肴获得润白的色泽；用芥末调味，可使菜肴呈鲜黄色；用番茄酱调味，可使菜肴呈玫瑰色
确定菜肴的主味	调味料品种丰富，以调味料确定菜肴的主味，可以使菜肴多样化

给五花八门的调味料分类



酸味调味料

酸味是调味料中的一种基本味，自然界中很多物质都含有酸味成分，它们大多是植物原料。酸味调味料不仅可以与脂肪发生酯化反应而产生芬芳的香气以解油腻，还能溶解食物中的钙，保存食物中的维生素。

常见的酸味调味料有：醋、番茄酱、柠檬汁等。



甜味调味料

甜味是调味料中很受欢迎的一种基本味，生活中呈现甜味的物质很多，如单糖、低聚糖、果糖、葡萄糖、乳糖、糖精等。甜味调味料不仅可以使食物变得香甜，而且还有很好的去腥、增鲜作用。

常见的甜味调味料有：白糖、红糖、蜂蜜、冰糖等。



苦味调味料

苦味主要来自于生物碱和糖苷两大类。单独的苦味会给人带来不悦的味感，但如果和其他物质恰到好处地搭配，就会形成一种独特味道，能刺激人的食欲，同时还具有清热祛暑的独特功效。

常见的苦味调味料有：陈皮、茶等。



辣味调味料

辣味是辣味物质刺激舌部和口腔的触觉神经和鼻腔而引起的感觉，是味觉器官活动的结果。辣味调味料具有增加食欲、刺激肠胃、帮助消化、除腥解腻的作用。但用量不宜过大，因为过大的话会损伤肠胃。

常见的辣味调味料有：辣椒、胡椒、葱、姜、蒜、咖喱、芥末等。



咸味调味料

咸味是味型中最基本的味道，很多味型只有与其结合才能充分地体现出来。如鲜味和咸味结合，能突出味道的鲜美；甜味和咸味结合，则更能体现出甜味的醇厚。我们通常使用的咸味调味料多数是食用盐及风味盐制品，其主要成分是氯化钠。咸味调味料具有解腻、提鲜、除腥、去膻的作用，同时还能增加菜肴色泽。

常见的咸味调味料有：盐、酱、酱油、豆豉等。



鲜味调味料

鲜味来源于原料本身和鲜味调味料两个方面。如果原料本身的鲜味不足，烹调时可通过添加鲜味调味料来弥补，使菜肴更为可口。鲜味中的呈味物质有核苷酸、氨基酸、三甲基素、酰胺、肽及有机酸等。在烹饪过程中鲜味不能独立存在，必须在咸味的基础上才能呈现，因此说，我们的舌头是不能直接尝出鲜味的。鲜味调味料的用量过大会抑制食欲，并使人产生不适症状。

常见的鲜味调味料有：味精、鸡精、蚝油、鱼露等。



香味调味料

香味调味料是各种具有香气、用于调味的烹饪原料的统称，其香味来源于挥发性的芳香醇、芳香醛、芳香酚及酯类、萜烯类化合物。香味调味料能去除原料中的各种不良气味，赋予菜肴以香味，并具有杀菌消毒、增进食欲、食疗养生等功效。

常见的香味调味料有：香菜、香油、花椒、桂皮、八角等。



复合味调味料

复合味是由两种或两种以上的单一调味品混合调制出的味道，是一种综合的味道。烹调时，很少出现单独使用一种调味品的情况，一般多是几种调味品混合起来使用，这样便形成了非单一味道的混合味。

复合味调味料的配制，因调味料的组成不同，会有很大变化。下面就简单介绍几种生活中常见的复合味调味料。

酸甜味。又称糖醋味，是由酸味和甜味混合而成的，另外其中还含有少许的咸味和鲜味。

甜咸味。主要由甜、咸、鲜、香四种味道混合而成，用其调味的菜肴滋味独特，甜中带咸，咸中又透出淡淡的鲜香味。

鲜咸味。主要包括鲜味和咸味，应用范围非常广泛，几乎各个地方的所有菜肴都包含这种味型。

香咸味。主要包含三种味道：香味、鲜味和咸味。椒盐、卤制品都属于香咸味。

辣咸味。主要由辣味、咸味、鲜味和香味混合在一起组成。如辣油、红油、豆瓣酱都属于这个味型。

香辣味。主要是由咸味、香味、辣味、酸味、甜味等多种味道混合在一起的一种刺激性调味料，如咖喱汁、芥末糊等。

麻 味。川菜独有的一种味型，可分为麻辣味和椒麻味。麻辣味是将辣椒、花椒、酱油、葱、香油、味精混合在一起而制成的，突出了花椒的麻和辣椒的辣，同时又具有咸、鲜、香味。椒麻味是将酱油、花椒、香油、葱、味精等混合而成的，主要突出了花椒的麻味。

怪 味。也是川菜独有的一种味型。说其怪，主要是因为它混合了咸、甜、麻、辣、酸、鲜、香等众多味道。常见的有“怪味黄瓜”、“怪味鸡”等菜肴。

海鲜味。主要来源于各种海鲜调味品，如各种虾酱油、贝酱油、鱼酱油、虾酱、鱼酱及各种海鲜干品（海米、干贝、蟹黄、虾子等）。



温馨小贴士

一般情况下，菜肴不会是单一味道，都是以复合味的形式出现的。因此，书中在具体介绍使用某种常见调料烹饪菜肴时（如“几款用醋调味的美味佳肴”），使用的便是以这款常见调料为主调料的复合调味料。