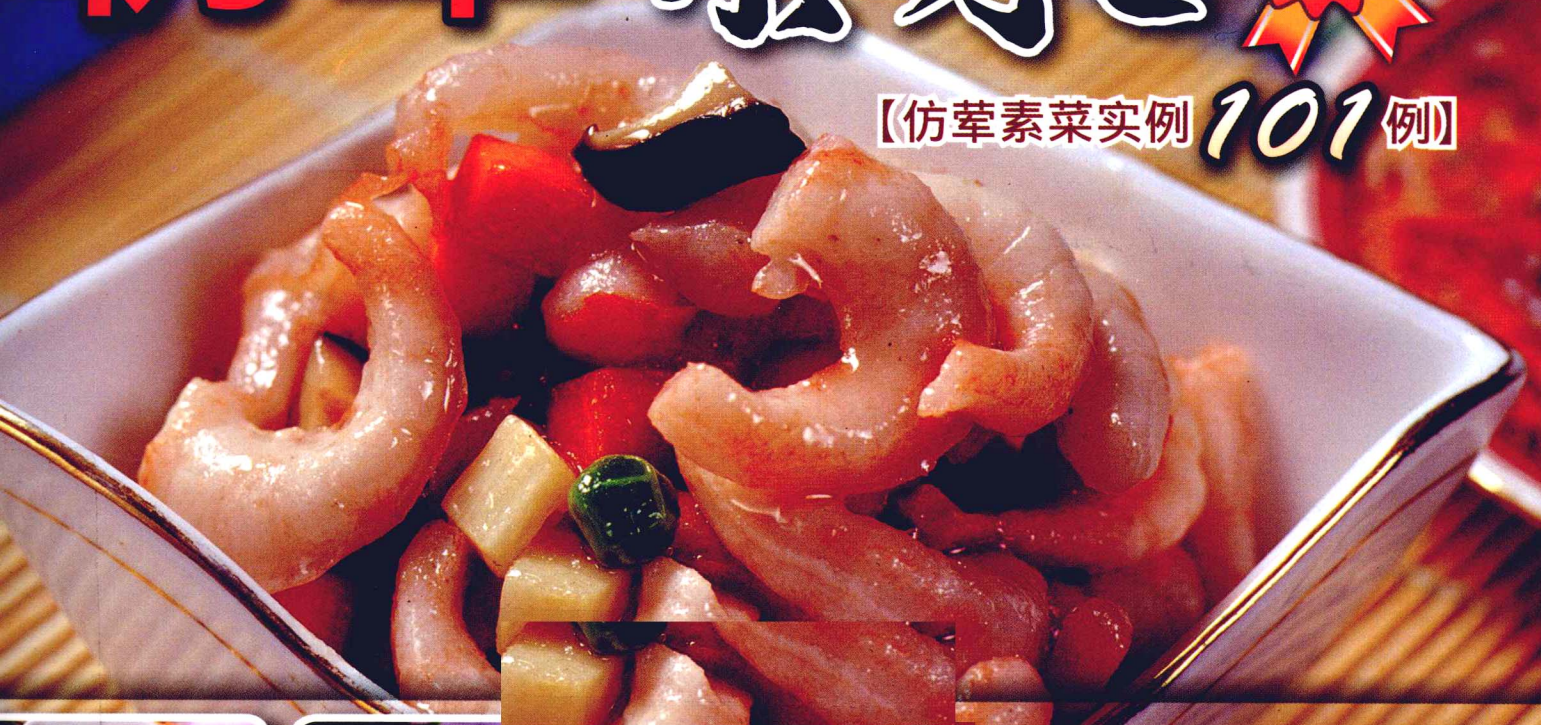


仿荤素菜

赠送
仿荤素菜
光盘

【仿荤素菜实例 101 例】



韩树群、罗家良◎编著

化学工业出版社

仿荤素菜

韩树群、罗家良◎编著

【仿荤素菜实例 101 例】



化学工业出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

仿荤素菜 / 韩树群, 罗家良编著. —北京: 化学工业出版社, 2010.11
ISBN 978-7-122-09507-7

I. 仿… II. ①韩… ②罗… III. 素菜-菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第180774号

责任编辑: 张彦
责任校对: 徐贞珍

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装: 北京外文印刷有限公司
880mm×1230mm 1/24 印张5 字数98千字 2011年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 32.00元 (附光盘)

版权所有 违者必究



目录 Contents

壹

仿荤素菜概论

- | | | | |
|-----------------------|---|---------------------------|----|
| 1. 素食、素菜的概念 | 2 | 8.3 素菜原料中的
贵族——菌类 | 8 |
| 2. 素食的起源 | 2 | 8.4 仿荤素菜的
后起之秀——魔芋 | 9 |
| 3. 素食是一种文化 | 3 | 8.5 仿荤素菜中的
其它原料 | 10 |
| 4. 素食的流派与特点 | 4 | 9. 仿荤素菜的成型方法 | 10 |
| 4.1 寺院素菜 | 4 | 9.1 借形法 | 10 |
| 4.2 宫廷素菜 | 5 | 9.2 近似法 | 10 |
| 4.3 民间素菜 | 5 | 9.3 刀工成形法 | 11 |
| 5. 现代人对素食的认识 | 5 | 9.4 雕刻成形法 | 11 |
| 6. 什么是仿荤素菜? | 6 | 9.5 缠绕包卷成形法 | 11 |
| 7. 为什么会产生仿荤素菜? | 6 | 9.6 茸泥成形法 | 11 |
| 8. 仿荤素菜的原料 | 7 | 9.7 模具成形法 | 11 |
| 8.1 仿荤素菜的
主力军——面筋 | 7 | 10. 素汤的做法 | 12 |
| 8.2 仿荤素菜的
重要原料——腐皮 | 8 | 11. 正确认识和使用肉类香精 | 12 |
| | | 12. 仿荤素菜也可以出现在普通
的饭店酒楼 | 13 |

贰

仿荤素菜实例

- | | |
|-----------|----|
| 1. 素烧肥肠 | 16 |
| 2. 素炒腰花 | 17 |
| 3. 焦熘肉段 | 18 |
| 4. 熘两样 | 19 |
| 5. 锅包肉 | 20 |
| 6. 糖醋鱼仁 | 21 |
| 7. 香辣银鱼 | 22 |
| 8. 素烧鹅 | 23 |
| 9. 红烧素鱼翅 | 24 |
| 10. 素樱桃肉 | 25 |
| 11. 清汤素燕菜 | 26 |
| 12. 干煸鳝丝 | 27 |
| 13. 清炒素虾仁 | 28 |
| 14. 红烧排骨 | 29 |
| 15. 炸羊肉串 | 30 |
| 16. 酱烧素鲍鱼 | 31 |

17. 扣鲍鱼片	32	39. 炒蟹粉	54	61. 白烧蹄筋	76	83. 茄汁鸡腿	98
18. 炒素鳝鱼片	33	40. 虎皮鸽蛋	55	62. 胡萝卜烧羊腩	77	84. 扒素牛肉	99
19. 鱼香素肝尖	34	41. 龙井虾仁	56	63. 茄汁鱿鱼卷	78	85. 水煮鱼	100
20. 浓汁海参	35	42. 抓炒鱼片	57	64. 酱汁鱼	79	86. 焗羊排	101
21. 烧腐皮肉卷	36	43. 吉利虾球	58	65. 鱼香肉丝	80	87. 素火腿	102
22. 一品素鲍	37	44. 煎炒肉丝	59	66. 东坡肉	81	88. 浇汁鱼	103
23. 糖醋鸽蛋	38	45. 清油鱼肚	60	67. 炸羊排	82	89. 香辣手撕牛肉	104
24. 糟卤带鱼	39	46. 焦炒里脊	61	68. 红烧牛肉丸	83	90. 葱烧毛肚	105
25. 虎皮肘子	40	47. 锅巴里脊	62	69. 芙蓉素鱼翅	84	91. 干锅肥肠	106
26. 炸素五花肉串	41	48. 宫保鸡丁	63	70. 手把猪排	85	92. 炝拌素猪耳	107
27. 芙蓉素燕菜	42	49. 红烧素甲鱼	64	71. 炸素银鱼	86	93. 红油肚条	108
28. 素扣肉	43	50. 酱爆肉丁	65	72. 杏干肉	87	94. 豆瓣肘子	109
29. 糟熘鱼片	44	51. 九转大肠	66	73. 番茄炖牛腩	88	95. 辣子鸡	110
30. 鲍汁培根卷	45	52. 素干烧鱼	67	74. 红烧带鱼	89	96. 香菇烧海参	111
31. 回锅肉	46	53. 蹄筋烧海参	68	75. 红油毛肚	90	97. 水晶肘子	112
32. 素熘虾段	47	54. 素红烧鱼	69	76. 椒麻凤爪	91	98. 焗腐皮肉卷	113
33. 焗鸡腿	48	55. 炸鸡翅中	70	77. 糖醋排骨	92	99. 脆皮大肠	114
34. 红扒素熊掌	49	56. 焗素鲍鱼	71	78. 干烧肚块	93	100. 水煮肉片	115
35. 红烧肉	50	57. 面包虾仁	72	79. 吉利肉饼	94	101. 干炸鸡腿	116
36. 干煸肥肠	51	58. 红烧狮子头	73	80. 灌汤牛肉丸	95		
37. 焦熘辣子鸡	52	59. 蟹黄鱼肚	74	81. 红烧凤爪	96		
38. 茄汁大虾	53	60. 炸虾排	75	82. 红油蹄筋	97		



1 素食、素菜的概念

素食，就是用非动物性的烹饪原料加工制作出来的一类食物。

素菜，是素食中的一部分。就是用非动物性的烹饪原料（蔬菜、水果、粮食、菌类等）制作出来的一类菜肴。

不过这只是一个笼统的说法，并不十分准确和严密。因为素食通常分寺院素食、宫廷素食、民间素食三种流派，在寺院素食中，不仅禁食一切动物性原料，就连葱、蒜、韭等蔬菜也在禁食之列，虽然酒是由植物性原料（粮食、水果等）酿造，但由于能够“乱性”，也是要禁的。而在宫廷素食和民间素食中，选料就没有这样严格了，不仅可以使葱、姜、蒜、韭、辣椒、酒等刺激性原料，甚至可以使用鸡蛋和牛奶。

2 素食的起源

远古时期的人们生活在自然界中，他们的饮食取之于大自然，每天收获到什么就吃什么，人们对于荤、素是没有界定意识的。后来，随着人类对自然的适应，人类文明逐渐发展，物质越来越丰富，人们对自己的饮食开始反省，对素食和肉食开始有了不同的认识和选择。

人们逐渐认识到，食素是一种美德，食素是一种心境，食素是一种“敬”。食素是一种“仁”。人们开始在某些特定的日子里专门食素，以表达某种情感或纪念某件事情。

从周代开始，食素之风开始形成，周天子曾设“素宴”招待群臣。在重大的祭祀活动的前夕，一定要素食几日。“齐（斋）戒以事鬼神”，“茹素数日，以净其身，清其心”。可见“食素”在当时人们心目中是可以“净身、清心”的。

不少人认为我国的素食起源于佛教，其实佛教只是对我国的素菜发展起到了推波助澜的

作用，佛教从汉代开始刚传入我国时，并不要求僧人们一定要食素。此时素食早已有之，早在3000年前的周代就已出现。只是到了1400年前的南北朝时期，由梁武帝萧衍所倡导，并下诏令《断酒肉文》，以皇权强制寺院禁食酒肉，从此素食就成了中国僧人的一种优良传统与美德。此后，素食有了很大发展，民间也有了很多人专门食素的人群。唐代出现了花样素食及仿荤素菜。宋代出现了专营素食的店铺，《齐民要术》（北魏）、《山家清供》、《清异录》、《梦粱录》中记述多种素馔的制作方法，如“假煎肉”、“素蒸鸭”等。

明清两代是素食素菜的发展时期。尤其是到清代时，素食已形成寺院素食、宫廷素食和民间素食三大支系，形成了与四大菜系并立的一个独立菜系。清宫御膳房专设素局，可制作200多种美味素菜。民间素菜在各地市肆菜馆制作，花样繁多，制作精良，各地都有不少著名的素菜馆，吸引着众多的食客。

3 素食是一种文化

素食，不仅仅是一种饮食习惯，一种物质上的取舍，也是一种文化，是不同时期不同人群精神层面上的一个反映。它反映了人们的价值观、道德观和人生观，也反映了人们对自然、对科学的关注。

古代的人们提倡素食，主要有两个目的，一是“正心修德”，二是有益健康。食素可以净化人的心灵，可以抑制贪欲和邪念，可以产生“仁”、“爱”、“敬”。人们在祭祀的时候食素，表达了对先人的崇敬和怀念。夏王桀于乙卯日被商汤所灭，商纣是在甲子日灭亡。他们均是由于穷奢极欲，以致昏蒙而灭亡。所以后来的诸侯便在这些日子斋戒修心，节俭寡欲，以示警惕。民间也纷纷效仿，后来即演变成“朔望斋”，即逢每月初一、十五日吃素。

古人一直认为，人不应该过分追求浓烈的厚味饮食，不应该迷恋于鸡鸭鱼肉甘鲜肥美，而应该清心寡欲，崇尚自然。《吕氏春秋》之《本生》篇中说：“肥肉厚酒，务以相强，命之曰烂肠之食”。酒肉可以乱性。《黄帝内经》等医书提倡“五谷为养、五果为助”的思想，道家提倡：“清静无为”、“寡欲养生”。“平易恬淡”才是养生的基本原则。

现代人食素，也有两个目的，一是为了健康，为了保护自己的身体；二是为了保护自然，保护动物，维护生态平衡。因为随着社会的进步，随着科学技术水平的普遍提高，人们越来越认识到，肉类食物是各种现代疾病的根源，如心脑血管疾病、糖尿病、癌症等，肉类原料不仅含有胆固醇，还含有各种毒素、激素（因为现代的肉类原料多是工厂化饲养场的产品）等。这些物质严重地危害了人们的健康。而素食原料，只要科学配比、合理烹调，其营养成分完全能满足人体的需求。而且人们还认识到，提倡素食、不肉食，就可以不滥杀动物，这样就可以保护好我们的生活环境。

4 素食的流派与特点

一般认为，素菜分寺院素菜、宫廷素菜和民间素菜三种。

4.1 寺院素菜

选料极严格，不仅禁食一切动物性原料，而且还禁食植物性原料中的“五辛”（大蒜、葱、慈葱、兰葱、兴渠）。佛教中的所戒的“荤腥”有两个意思，荤指的是葱、蒜、韭菜等，腥就是指有生命的鸡鸭鱼肉、虾、蛋等。佛经中荤字不读hūn，而读成xūn，是“熏”的意思，指气味熏人的蔬菜，“荤乃蔬菜之臭者”。《梵网经》云：“若佛子不得食五辛。大蒜、葱、慈葱、兰葱、兴渠是五辛”，“荤”即指此5种蔬菜。佛教认为吃了

荤，耗散人气，有损精诚，难以通于神明，而且在为他人讲经说法之时会有口气，所以禁食。

寺院素菜的特点是素料、素名、素形、素味。不少素菜名字高雅别致，带有诗意，如南普陀寺中的名菜“半月沉江”、“丝雨菰云”、“南海金莲”等。注重本色清淡、善巧方便。

— 4.2 宫廷素菜

宫廷素菜一般是帝王将相在祭祖、生日等重要时节的用膳，用料讲究，制作精细，富贵典雅，讲究素料、荤名、荤形、荤味，以素托荤，即仿荤素菜。

— 4.3 民间素菜

是由宫廷素菜流传到民间而成为素菜中的一个重要分支，多出现于各地的素菜馆。影响很广，虽然选料比较普通，但制作精细，种类繁多。讲究素料、荤名、荤形、荤味，亦即仿荤素菜。

5 现代人对素食的认识

现代人在吃腻了大鱼大肉、生猛海鲜之后，又开始让素食登上了流行餐台。各大城市的素菜馆异军突起，犹如雨后的春笋。

素菜之风盛行，并不是人们为了追求新奇，随庸附雅，因为对现在的人们来说，饮食早已不再是只追求果腹充饥，美味而富含营养才是最基本的要求。

现代人普遍存在“三高”现象，即高血压、高血糖、高血脂。造成这一现象的原因在于过多“肉食”，动物性原料都含有胆固醇，而素食原料中不仅不含有胆固醇，而且可以降低人体

胆固醇含量。素食还具有容易消化，不易使人发胖，富含多种维生素，富含膳食纤维，可以排毒，可以美容，可以增加人体运动的耐久力，可以提高脑力劳动者的工作效率等特点。

今天，人类越来越多地反思自己，反思其他生命。同时，人类越来越关注自身的生活环境——地球，甚至外层空间。全世界的人们都在提倡：保护环境，爱护生命。因此，回归自然、回归健康、保护地球生态环境，深深地影响着现代饮食的观念。所以，天然纯净素食成为了21世纪饮食新潮流。素食者越来越多，也越来越受到尊重，能以素食款待宾朋被视为高雅的礼仪。

6 什么是仿荤素菜？

仿荤素菜就是用非动物性原料加工制作出与荤菜的外形、色彩、口感甚至口味都极为相似的一类素菜。

仿荤素菜主要源于宫廷素菜和民间素菜。现在活跃于各地的素菜馆，多是经营此类菜肴。

仿荤素菜的特点是：用料讲究、制作精细、工序繁杂、似荤非荤、惟妙惟肖，且营养健康、清净高雅。

由于仿荤素菜的食用者大多是世俗百姓而不是出家的僧人，所以在用料上不用像寺院素菜那样严格，可以使用一些葱、蒜、韭等“小五荤”类原料调味，甚至也可使用些鸡蛋、牛奶。

7 为什么会产生仿荤素菜？

仿荤素菜的产生，其实与我国的筵席习俗有关。中国人的筵席之上，一直是少不了大鱼大

肉的，如果筵席上摆满了一桌子的素菜而没有鱼肉，即使再丰盛再精美也会觉得有缺憾，不够圆满。然而由于种种原因又不能够烹饪动物性的原料，于是就有了仿荤素菜，用素料制作仿荤菜，惟妙惟肖、真假难辨、新颖奇特，所以很受人们喜欢。

可以这样讲，中国的素菜能够有今天的比较繁荣比较普及的局面，仿荤素菜功不可没。各地有名的素菜馆，多是以经营仿荤素菜而闻名，如北京的全素刘和功德林等。

8 仿荤素菜的原料

仿荤素菜所用的原料，多是用面筋、腐皮、香菇、冬笋、木耳、黄花菜、山药、土豆、豆腐、魔芋等，原因在于此类原料容易储存，不受季节限制，一年四季都可制作。而且也易于加工成形。

此类原料的营养成分富含蛋白质、不饱和脂肪酸、多糖、膳食纤维、矿物质及维生素等，不含胆固醇，不含饱和脂肪酸，也较少受到激素、农药、化肥的污染，虽然此类原料中缺少一些绿叶蔬菜和水果中所含的水溶性维生素（如B族维生素，维生素C等），但可以在烹调过程中合理搭配一些蔬菜水果原料来实现营养均衡。

8.1 仿荤素菜的主力军——面筋

所谓面筋，就是将面团放入水中，洗去其中的淀粉及一些水溶性物质，最后剩下的有弹性和黏滞性的胶皮状物质。

面筋的主要成分是蛋白质，此外还有些少量的淀粉、纤维素、脂肪和矿物质等。从营养上讲，面筋制品高蛋白、高纤维、低热量，所以非常适合人类食用。

面筋的做法是：

- ①选高筋面粉，加少许盐和适量清水和成面团，醒一会（约一小时）。
- ②将面团放在一盆清水中，用双手反复揉搓面团，面团中的淀粉就会一点一点地扩散到水中，注意保持面团的完整，不要将面团撕碎，待盆中的水变得浑浊较稠时，换盆清水再继续揉搓面团。
- ③当面团体积逐渐变小，颜色变灰，盆中的水不再变浑浊时，面筋就洗好了。洗好的面筋要静置两小时，使其韧性增强，可以像口香糖那样任意拉长而不断。这样就可以加工制作肥肠、排骨等。

8.2 仿荤素菜的重要原料——腐皮

腐皮也叫油皮、百片、腐衣、豆腐皮、油豆腐皮等。

腐皮是大豆磨浆烧煮后，凝结于豆浆表面的一层薄膜，揭下后干制而成的。腐皮烹调方便、风味独特、营养丰富，是素菜中的上等原料。

腐皮高蛋白、低脂肪，不含胆固醇，且含有大量的卵磷脂和多种矿物质，是防止血管硬化、预防心血管疾病、保护心脏、促进骨骼发育的极好食物。

腐皮经炸制之后会蓬松酥脆，色泽美观红润，所以常用于制作素火腿、素鸡、素鸭、素鹅等。

8.3 素菜原料中的贵族——菌类

自古以来，我国就把香菇、草菇、猴头菇、口蘑、木耳等菌类视为食之上品，此类原料不仅味道鲜美，口感滑润，而且营养丰富，含有多种人体所需的多种氨基酸、碳水化合物、脂肪、膳食纤维、微量元素和多种维生素等，所以一直深受人们的喜爱。现代医学的研究表明，菇类食物所富含的多糖、多种消化酶、核糖核酸、嘌呤、胆碱、酪氨酸等，其



治病防病的药用价值非常之高。常食这类食物，可以健身强体、延缓衰老、提高机体免疫力，有一定的抗肿瘤作用，所以是素菜制作中最为常见的原料。

8.4 仿荤素菜的后起之秀——魔芋

现代的仿荤素菜离不开魔芋，因为这种原料胶性极强，口感好，有营养，利于成形，所以现在超市里卖的仿荤素菜，多是用魔芋粉制作而成的，如素海参、素海螺、素毛肚、素凤爪等等。

魔芋又叫磨芋、韶身、韶头、麻芋、鬼芋、鬼头、花莲杆、蛇六谷等。在我国多产于四川、湖北、云南、贵州、陕西、广东、广西、台湾等地山区。

魔芋的营养价值与药用功效，只是在近十年来才被人们所逐渐认识。魔芋具有低热量、低脂肪和高纤维素的特点。而最为神奇的是相貌平常的魔芋中竟然含有大量的甘露糖苷、矿物质，维生素及一定量的黏液蛋白。甘露糖苷具有防癌抗癌、增强免疫力的效果，而黏液蛋白能减少体内胆固醇的积累、预防动脉硬化和防治心脑血管疾病。魔芋中的纤维能促进胃肠蠕动、润肠通便、排毒养颜、减肥健身，所以近年来魔芋食品风靡全球，并被人们誉为“魔力食品”、“神奇食品”、“健康食品”等。

我们平时最常见到的魔芋食品是“魔芋豆腐”，比如做“魔芋烧鸭”、“酸辣魔芋”等，其实我们还可以很容易地用魔芋粉来加工制作出素海参、素鲍鱼等。

制作魔芋的步骤是：

- ①称20克魔芋粉，加适量盐、味精和增香剂（香精）拌匀。另取一小匙碱，化成水备用。
- ②称500克水，将魔芋粉倒入，拌匀（可在水中加入老抽、豆浆、色素等来调整颜色）。

仿荤素菜

- ③上火将魔芋糊煮开，然后加入碱水继续搅拌至黏稠状。
- ④立即将魔芋糊倒入各种模具中，静置半小时。
- ⑤烧一锅开水，将魔芋连同模具一起下锅中煮10~20分钟，晾凉后将魔芋从模具中取出。
- ⑥把已经成形的魔芋再放入开水中煮一会，使其变硬、退碱，接下来就可以正式使用了。

8.5 仿荤素菜中的其它原料

除了上述原料之外，仿荤素菜中还常用到豆腐、豆筋、大豆蛋白（人造肉）、土豆、山药、冬笋、马蹄、胡萝卜、萝卜、粉皮、黄花菜、各种干菜、淀粉等。

仿荤素菜不同于寺院中的素菜，所以可以使用葱、姜、蒜、辣椒、香菜、花椒、大料、料酒等刺激性的原料进行调味，也可以使用些鸡蛋、牛奶等（比如上浆、挂糊等）。

9 仿荤素菜的成型方法

9.1 借形法

某些素菜原料的形状与动物原料相似，比如口蘑翻扣过来的形状与鲍鱼相似，于是就可以用口蘑来做仿鲍鱼的菜。

9.2 近似法

利用某些素菜原料加工后的质感、颜色与动物性原料相近的特点来制作仿荤素菜，比如用萝卜做肉丁、鱼仁，将黄花菜撕成细丝来做素鱼翅，用冬笋、粉皮、香菇捆在一起做素甲鱼等。

9.3 刀工成形法

利用刀工处理，使素料与荤料外形相似。如将面筋蒸熟后刮上花刀做鱿鱼卷、腰花等，将马蹄切开制成素虾仁等等。

9.4 雕刻成形法

运用雕刻的方法将白灵菇、杏鲍菇、南瓜等雕刻成鲍鱼、海参的方法。

9.5 缠绕包卷成形法

用面筋、腐皮等包卷缠绕在冬笋条、土豆条制成素排骨、素肥肠、素鸡腿、素鹅等。

9.6 茸泥成形法

用土豆泥、山药泥、豆腐泥、芋头泥等制成肉丸、肉饼、虾球、肉卷的方法，有时也可在泥茸中加些胡萝卜末、山药末、冬笋末、香菇末等。这样做的目的一是丰富营养，使原料多样化；二是改善口感，使菜肴像真的肉丸一样有嚼头；三是使菜肴在外形上、颜色上更接近，比如在土豆泥中或山药泥中加入些胡萝卜末，做出来的虾仁就格外逼真。

9.7 模具成形法

制作仿荤素菜，可以使用一些模具，这样方便、省事。有些厨房里是备一些模具的，如熊掌模具、海参模具等，不过都是木质、铝质或硬塑料的，而现在一种用食品级的硅胶做的模具，格外受到厨师朋友们的欢迎。这种模具的特点是价格便宜、使用方便，模具柔软、有弹性、强度好、脱模方便，可反复多次使用，造型逼真，可连同食物原料一起蒸、煮、烤、炸。有条件的厨师朋友，也可以自己制作这种模具。

10 素汤的做法

“唱戏的腔，厨师的汤”，对于厨师来讲，汤是很重要的，做素菜要用素汤。取黄豆芽5斤，放入20斤水中大火烧开（可加些姜片），改小火煮2小时左右，晾凉后过滤即可使用。为了使汤汁鲜美，可将黄豆芽切成碎瓣再煮，另外如果是需要素奶汤，只要将熬汤时的火力调大些就可以了。

其实很多素菜都是可以用来煮汤的，比如胡萝卜、土豆、莴笋、番茄、香菇、南瓜、冬瓜、丝瓜、大白菜等，用这些原料煮汤，既方便又美味，而且每种原料煮出的汤，都有其各自不同的鲜香味道。比如用香菇煮出的汤，虽然鲜美，却带有香菇本身特有的味道，用番茄煮汤，鲜味虽浓，却带有一种酸味，所以只有在合适的菜里使用才会有相得益彰的效果。

11 正确认识和使用肉类香精

制作仿荤素菜，为了使素菜在色香味形质上尽可能地与荤菜相似，可以适当加入些肉类香精。因这类香精多为粉状，所以也称之为肉类香粉。比如牛肉香精、猪肉香精、鱼肉香精、虾肉香精等。

不少厨师朋友认为，香精属于食品添加剂，所以闻“添加剂”而色变，认为不可在烹饪过程中使用添加剂，否则就是违法。其实这正是不懂法的表现。“食品添加剂”就是可以添加在食品中的一类物质，按《食品卫生法》的解释，“食品添加剂是指为改善食品品质和色、香、味，以及为防腐和加工工艺的需要而加入食品中的化学合成或者天然物质”。我们常用的琼脂是添加剂，木糖醇也是添加剂，只要你用的是正规厂家的产品，只要你不超过国家规定的使用量，就是合法的。国家制定的《食品添加剂使用卫生标准（GB2760—2007）》明确规定了各