

草本·香料·蔬菜 之

# 香料圣经 SPICES

[英]詹妮弗·姆赫瑞/著  
张万伟/译

48种香料、60种天然调味品和调味汁、50道健康菜谱  
性味、识别、功效、烹调、栽培、收获、保存  
厨师、美食家、家庭主妇必备

北方文艺出版社 海南出版社

# 香料圣经

# SPICES

[英]詹妮弗·姆赫瑞/著  
张万伟/译

北方文艺出版社 海南出版社

黑版贸审字 08-2008-084 号

原书名: Spices&Natural Flavourings

This edition published in 1994 by

Tiger Books International PLC, London

Copyright © Nicholas Enterprises Ltd. 1986

版权所有 不得翻印

图书在版编目 (CIP) 数据

香料圣经 / (英) 姆赫瑞著; 张万伟译. — 哈尔滨: 北方文

艺出版社, 2009.3

(草本·香料·蔬菜)

ISBN 978-7-5317-2374-5

I. 香… II. ①姆…②张… III. ①食品—香料—普及读物 IV. TS264.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 016819 号

## 香料圣经

作 者 (英) 詹妮弗·姆赫瑞

译 者 张万伟

责任编辑 王金秋

封面设计 烟 雨

出版发行 北方文艺出版社 海南出版社

地 址 哈尔滨市道里区经纬街 26 号

网 址 <http://www.bfwy.com>

邮 编 150010

电子信箱 [bfwy@bfwy.com](mailto:bfwy@bfwy.com)

经 销 新华书店

印 刷 北京佳信达艺术印刷有限公司

开 本 787 × 1092 1/32

印 张 4.25

字 数 200 千

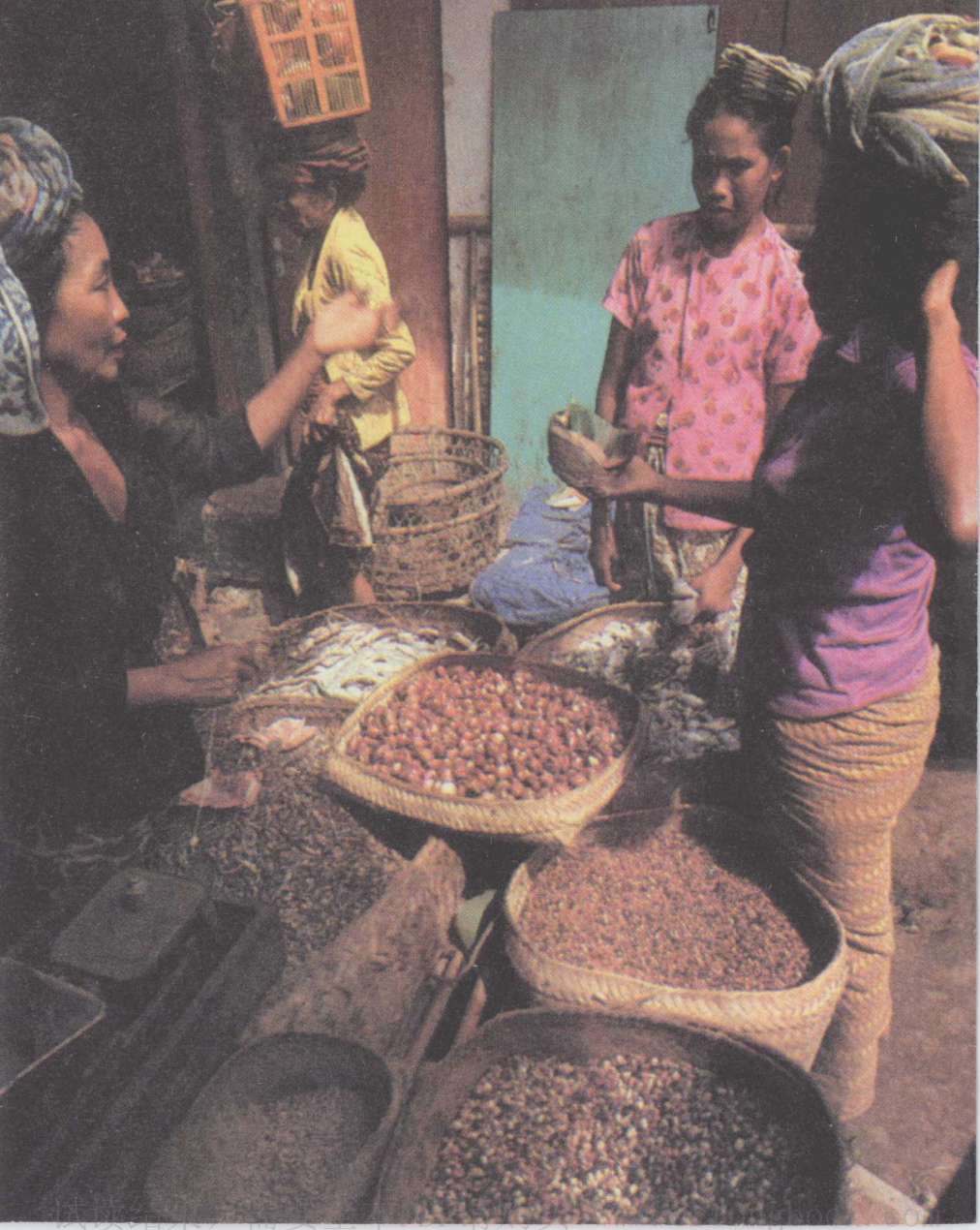
版 次 2009 年 3 月第 1 版

印 次 2009 年 3 月第 1 次

定 价 87.00 元 (3 册)

书 号 978-7-5317-2374-5





## 序 言

# 笼罩着神秘东方色彩的天然调味品

人们对于香料和调味品有一些不可思议的认识,认为它们可以将简单的材料转化成美味的食物,像变戏法一样地表现出东方市场上的那种独特的风味,笼罩着一种神秘的东方色彩。而关于它们的历史和传说更是令人着迷。在过去人们是如何使用香料的?为什么使用?这些问题都是经常被一般的历史学家们所忽略的社会历史问题的一个方面。直到最近,人们才对西方稀有香料的兴趣急剧高涨,这是因为越来越多的人发现了泰国、越南、韩国和墨西哥烹饪方法(只列举一部分)的美妙之处,并且他们希望能够在家中重新品尝到这些真正地道的风味。由于各种各样的香料正在日益变得随处可得,这种愿望现在不仅仅是可能的,而且是很容易实现的。

什么是香料和天然调味品?在本书选择时所依据的标准,都遵从了下面描述的定义——香料通常是指植物中芳香部分干燥后的东西,一般是种子、浆果、根、豆子,有时还可以是叶子和果肉;它们主要生长在炎热的国家里,但也并不总是这样。每一种都有自己的独特风味和芳香,即便是加到食物中也会保持自己的特色。这些也包括那些调味品,一般也被称为香草或者蔬菜的东西,如牛至、月桂和辣根、洋葱和蘑菇。在我看来,这些植物之所以能够独立地列项介绍,就是因为它们像香料一样,把它们加入任何菜肴中时,它们仍然可以保持自己与众不同的味道。

其他的天然调味品包括坚果、蜂蜜和糖浆、香味浓

郁的香草、酒精类调味品、麦精、香味调味品和乳制品。我知道这样选择具有很强的个人主观倾向性,但只是能够增加食物风味和口感的其中一部分配料。也许有一些如糖浆或者烈性酒,当它们进入厨房时几乎已不再是纯天然的了,已经经过了一系列的提纯或者加工,但是它们像调味品和番茄酱一样,曾经都是在家中制作的,当然也属于厨房中调味品的一部分。过去香料的医疗用法,像草本,经常是和烹饪用法密不可分的,尤其是在中世纪时期,药剂师们所开的草本和香料不仅仅是为了治疗消化系统疾病,而且也是用来治疗各种疾病的真正的天然药物。香料和香草不管是长期使用、还是现在刚刚发现具有医疗作用的,都在书中有所注明。

香料和调味品可以神奇地把菜肴化平淡为美味的方方法现在很流行。当一个朋友详细地向我讲述如何奇妙地增加鱼的风味,或者使用不加糖的香草如何优雅地增加香味,这是一种奇异的、非常规的,但是却是成功使用香料的方法。当加在冰淇淋和布丁中时,它只是最普通的东西;但是在富于创造性的厨师手中,却会不断地得到创新。

我的目的是向读者提供一些关于常见和稀有香料和调味品的基本信息,尤其是如何按照历史悠久的、传统的方法去识别和使用它们。当然,对于一个富于想象力的厨师来说,这只是一个开始,他要不断去重新发现这些虽然普通,但是却很有价值的东西的非凡的多功能性,并且还要不断受到启发去尝试新的混合风味。

# 目录

东南亚和加勒比海咖喱 /19

世界各地的香料混合物 /19

## 香料和调味品大全 /22

多香果 /22

菜谱 猪肉干 / 22

大茴香 /23

菜谱 仲马大茴香调味品 / 23

花椒 /24

菜谱 四川麻辣鸡 / 24

阿魏树脂 /25

菜谱 辣味西红柿炖蘑菇 / 25

月桂树叶 /26

菜谱 普罗旺斯炖肉 / 26

刺山果花蕾 /27

菜谱 刺山果花蕾酱 / 27

葛缕子 /28

菜谱 罗宋汤 / 28

小豆蔻 /29

菜谱 苏丹肉饭 / 29

卡宴辣椒粉 /30

菜谱 什锦菜肴 / 30

芹菜籽 /31

菜谱 黑干酪 / 31

红辣椒 /32

菜谱 麻辣虾盖饭 / 34

菜谱 墨西哥辣味牛肉 / 35

巧克力和可可 /36

菜谱 朗姆酒巧克力糖 / 37

肉桂和桂皮 /38

菜谱 肉桂烤面包片 / 38

丁香 /39

## 香料的历史 /7

从圣经时期到罗马时期 /7

重新发现香料 /7

帝王和商人的野心 /8

丁香的兴与衰 /8

## 香料和调味品的传统用法 /10

保健香料 /11

糖和香料 /11

## 稀有的香料和调味品 /12

味觉的开始 /12

更多关于调味品的误解 /14

腌菜和调味汁 /14

## 世界各地的咖喱和香料混合物 /17

咖喱粉 /17

英国与印度的传统 /17

印度咖喱菜肴的类型 /18





菜谱 苹果汁浇糖熏腿(火腿) / 39

咖啡 / 40

菜谱 咖啡格兰尼它冰糕 / 41

茺荑 / 42

菜谱 突尼斯沙拉 / 42

欧莳萝籽 / 43

菜谱 咖啡鸡浓汤 / 43

咖喱叶 / 44

菜谱 酸奶拌秋葵 / 44

莳萝籽 / 45

菜谱 莳萝醋 / 45

茴香 / 46

菜谱 香味烤羊鱼 / 46

葫芦巴 / 47

菜谱 香味茄子 / 47

大蒜 / 48

菜谱 大蒜黄油炒蜗牛 / 49

姜 / 50

菜谱 大葱姜汁拌螃蟹 / 51

辣根 / 52

菜谱 辣根烤肉酱 / 52

杜松 / 53

菜谱 栗子、红球甘蓝、杜松子沙拉 / 53

柠檬草 / 54

菜谱 酸辣虾汤 / 54

甘草根 / 55

菜谱 甘草汤 / 55

肉豆蔻衣 / 56

菜谱 罐装牛舌头 / 56

蘑菇和真菌 / 57

菜谱 蘑菇番茄酱 / 57

芥末 / 60

菜谱 柑橘芥末 / 62

野茴香 / 64

菜谱 法国菜豆椰子汤 / 64

肉豆蔻 / 65

菜谱 朗姆鸡尾酒 / 65

橄榄 / 66

菜谱 意大利细面条酱 / 67

洋葱 / 68

菜谱 糖醋洋葱 / 69

牛至 / 70

菜谱 牛至南瓜 / 70

甜辣椒 / 71

菜谱 甜椒炖鸡肉 / 71

胡椒 / 72

菜谱 胡椒辣酱(绿色胡椒酱) / 73

罂粟 / 75

菜谱 罂粟籽拌面条 / 75

干藏红花柱头 / 76

菜谱 西班牙巴伦西亚肉菜饭 / 77

盐 / 78

菜谱 中式盐烤鸡 / 79

芝麻 / 80

菜谱 牛肉泡菜 / 81

大豆 / 82

菜谱 蚝油豆腐 / 84

八角茴香 / 85

菜谱 八角茴香红烧牛肉 / 85

糖 / 86

菜谱 阿尔马涅克桃子罐头 / 87

盐肤木 / 88

菜谱 香辣海鲈 / 88

罗望子 / 89

菜谱 罗望子和西红柿酸辣酱 / 89

姜黄 / 90

菜谱 炖老头儿鱼 / 91

香子兰 / 92

菜谱 白色奶油李子 / 93

## 天然调味品和调味汁 / 94

食用香草 / 94

细香葱 薄荷 / 94

罗勒 欧芹 / 96

鼠尾草 / 97

龙蒿 百里香 / 98

迷迭香 / 99

柑橘类调味品 / 100

柠檬 / 100

柠檬 / 101

牙买加丑橘 香檬 / 102

葡萄柚 / 103

酸橙 甜橙 中国柑 / 104

金橘 / 105

坚果 / 106

杏仁 / 106

栗子 松子 / 107

花生 榛子 / 108

巴西坚果 核桃 / 109

腰果树 开心果 美洲山核桃 椰子 / 110

蜂蜜和糖浆 / 112

蜂蜜 / 112

黄糖浆 糖蜜 蔗糖浆 枫糖浆 / 114

果子露 / 115

葡萄酒、烈性酒和啤酒 / 116

葡萄酒 红葡萄酒 白葡萄酒 加酒精的

葡萄酒 / 116

烈性酒 味美思酒 利口酒 樱桃白兰地

橘味利口酒 啤酒和苹果酒 / 118

乳制品 / 120

奶油 / 120

酸奶油 酸奶 酪乳 酸奶饮料 / 121

肉、鱼和蔬菜浓缩物 / 122

肉类浓缩物 麦芽精 酵母膏 / 122

鱼类浓缩物 / 123

香味调料 / 124

橘花和橘花水 / 124

天竺葵香味叶 玫瑰花瓣和玫瑰水

紫罗兰 / 125

## 购买、储存和制作 / 126

香料和干燥香草的选购 / 126

新鲜香草和调味品的选购 / 126

东方香料的选购 / 127

完整的香料和碾碎的香料 / 127

香料和香草的储存 / 127

香料和调味料的应用 / 127

香料的碾磨 / 128

辣椒的处理 / 128

咖喱香料的制作 / 129

## 调味品、调味汁和酸辣酱 / 130

辣椒和胡椒酱 / 130

传统的英国调味品 / 130

西红柿酸辣酱和烤肉调味酱 / 131



# 香料的历史



这些东西是从埃及第十八代王朝国王杜唐卡蒙的陵墓中发现的，里面包括许多现在仍在使用的香料。

在我们所吃的食物中,几乎没有哪一种像香料这样能够对我们的语言和历史产生深远的影响。在探寻这些朴素的、微不足道的东西时,人们发现和征服了整个大陆,建立了一个又一个帝国,又都陆续灭亡了。过去有一段时间,香料曾经被认为是同黄金一样珍贵和稀有,是财富的一部分,这并不是偶然的現象。许多香料在过去曾经被认为是壮阳剂,同遥远的、奇异的国度联系在一起,增添了《圣经》和《天方夜谭》的文学色彩,象征着一种美的享受和神秘的东方。毫无疑问,17世纪的清教徒们认为香料可以激发人的性欲,因而禁止使用它们——并且认为“香料”或者“香的”都具有感情色彩意义和字面意义,例如有时它们增加了生活的乐趣或者情趣,或者用来描述那些粗俗的、淫秽的东西。

香料的使用要早于历史的记录,考古学家们已经发现,在古代文明时期人们就开始使用葛缕子籽和芝麻籽。中国人早在公元前3000~2500年前就已经熟悉了肉桂和大豆,古代埃及人曾使用香料对尸体进行防腐处理,并且把洋葱和大蒜作为奴隶们的主食。

## 从圣经时期到罗马时期

示巴女王携带香料和其他礼物访问所罗门国王时,国王唱着赞歌欢迎女王的到来:“醒来吧,北风!你来到南方,吹来了花园。”(《所罗门之歌》4:14,16)所罗门大约生活在公元前1000年甚至更早的时候,在当时各种肉桂和桂皮都是圣油的组成部分,是摩西用来涂抹约柜的。

尽管在公元前450年,伟大的希腊历史学家希罗多

德有过一次奇妙的、虚构的阿拉伯地区收获肉桂和桂皮的记述,但是没有人知道这些香料来自何方。虽然现在它们已不在阿拉伯半岛生长了,但是过去曾经是,古代阿拉伯人控制着香料贸易。珍贵的香料从中国和印度,沿着古老的沙漠,尤其是丝绸之路穿行于戈壁沙漠南部,喜马拉雅山脉北麓,通过阿富汗和波斯,最后抵达欧洲。由于罗马人生活腐化,并且贪得无厌地追求味道鲜美和具有异国情调的食物,使得阿拉伯商人日益富裕。老普林尼在公元70年的著作中就十分痛惜罗马帝国所流失的大量黄金,他写到:“最低估计,印度、塞莱斯和阿拉伯半岛每年从我们帝国赚取了近一亿塞斯特斯,我们付出了昂贵的代价来满足奢侈的生活和妇女们的需要。”

到现在,或者再早一些,东方的香料也被印度尼西亚的商人横渡辽阔的海洋运送到非洲东海岸,并通过阿拉伯半岛运送到罗马。芫荽、丁香、芥末、大茴香籽和葛缕子籽等都是罗马烹饪中常见的、大量使用的香料,并且和现在的一样精致。通过在欧洲和英国的一系列的征战,他们从这些地区共引进了400余种香料和香草,但是多数都在中世纪的黑暗时代失传了,直到十字军东征时才被重新发掘出来。

## 重新发现香料

随着罗马帝国的没落及野蛮人的入侵,欧洲地区退后到了古老的状态,似乎忘记了所有从罗马文明中吸取的东西,直到诺曼底人征服了法国(和英国)的大部分地

区,它才从冬眠状态中复苏过来。有些香料和香草在西方也才找到了生存之地,但是,直到11世纪的十字军东征时,欧洲的士兵被带到了新的土地,才唤醒了他们对香料的热情。

在小亚细亚和宗教圣地(巴勒斯坦地区),十字军战士发现了新的风俗、新的罪恶(鸡奸和梅毒)——以及香料,如肉桂、肉豆蔻、肉豆蔻衣和茺蓂。当征服者返回时,就把这些都带了回去,同时还有玫瑰和橘子水、杏树果,以威尼斯为中心的东方贸易开始繁荣起来。丝绸、香水和东方的香料沿着传统的路线抵达西方,像先前一样,仍然是由富于胆识的阿拉伯商人运送。但是,威尼斯是欧洲地区唯一集散香料的地方,而金币是唯一可以流通的货币。在香料抵达国王、王子和热切盼望的商人的厨房之前,它们已经转手了很多次,价格也惊人地增长了许多。但是经过了一个世纪左右,香料在欧洲地区就很普遍了,不过价格仍然很昂贵——在杰弗里·乔叟(1340~1400)的《坎特伯雷故事集》中曾经无意提到过。

各种香草在山谷中默默地繁衍生长:

生姜和甘草在逐渐变白,

丁香散发出阵阵的芳香,

肉豆蔻不论新鲜的还是陈旧的,

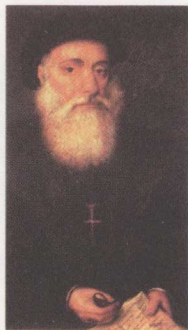
也可以加在上等啤酒中,

否则就要储存在国库中。

## 帝王和商人的野心

自16世纪以后的300年中,许多因素结合在一起促成了迄今所熟知的探寻新大陆的运动。航海和造船技术的新发展,以及帝王和商人的野心,共同打开了通往神秘东方和新世界的道路。多数的殖民地都是通过武力征服而建立的,因为这些地方自然资源丰富,尤其是香料,可以为征服者带来巨大的财富,同时当地的居民还可以被当作奴隶来使用,或者把他们教化基督教徒。

在15世纪80年代,葡萄牙人瓦斯科·达·伽马绕过非洲大陆,于1497年抵达印度大陆,他宣称:“我此行的目的就是宣扬耶稣基督,并且获取香料。”和葡萄牙人一样,西班牙人也有扩张版图的野心,1492年克里斯托弗·哥伦布向西航行发现了新大陆(和辣椒),但是这并



瓦斯科·达·伽马  
(公元1524年)

不是他所要寻找的东方香料。在16世纪初期,葡萄牙人在香料群岛(摩鹿加群岛)建立了定居点,并且获得了肉豆蔻、肉豆蔻衣、丁香近一百年的垄断权,紧接着西班牙人在美洲、西印度发现了新的香料,红辣椒、香子兰和多香果,这些东西迅速在欧洲地区流行起来。

在许多方面,探寻香料非常类似近些年来寻找石油和矿藏的活动,目的都是为了获取有价值的东西,以迅速积累财富和权力,但同时也激起了其他国家人们的嫉妒和仇恨。

到了17世纪初期,法国人、英国人和荷兰人也决心采取行动,他们一方面以残忍、专横,并且以毫不受任何基督教教义束缚(而西班牙和葡萄牙人受到了部分的影响)的方式,一方面在西班牙人、葡萄牙人的影响下,很快实现了自己的目的,把西班牙人从大多数的新大陆驱逐了出去,在东方建立了殖民地,并且一直持续了近三个世纪之久。

## 丁香的兴与衰

某种香料如丁香的发展历史,详尽地说明了帝王和商人们的野心,并且深刻展示了殖民统治对古代部落社会的影响。

在葡萄牙人到达香料群岛之前近10个世纪,丁香就已经在那里生长了。中国的史书记载,在公元前3世纪的汉朝,丁香就被用来增加香味和减轻牙疼。在当时和之后的一段时间里,香料群岛和中国、印度、阿拉伯之间的贸易往来十分频繁,正是从这些国家,丁香才传入



一幅意大利15世纪药店内部的壁画

了欧洲地区。

当葡萄牙人征服香料群岛时,欧洲地区的丁香价格是胡椒的3倍,因此他们所获得的潜在财富是非常巨大的。尽管葡萄牙人在香料群岛建立了堡垒,但是他们并没有取得绝对的控制权,并且他们只在香料群岛港口地区(今新加坡北部)从当地商人手中购买丁香,与当地人多多少少拉开了一定的距离。加之他们对传教的热情非常高,这在当地占优势地位的穆斯林中极不受欢迎,结果在一个世纪以后就被荷兰人驱逐了出去。

荷兰东印度公司是一个联合股份公司,它成立的唯一动机就是——利润。最后,荷兰设立了强制性的组织机构来管理香料的种植、收获及贸易。他们的工作做得非常成功,大批的丁香像潮水般涌入了欧洲市场,香料的价格也随即下降,最终导致在阿姆斯特丹的一个储存了10年丁香用量的仓库被官方销毁。为了千方百计

挽回他们的投资,这个公司断然采取措施,命令销毁香料群岛上除安波亚娜这个岛屿之外所有的丁香树,而且其生产也被严格控制起来。

荷兰人以其特有的效率采取了“根除”政策,因此仅1625年一年,就有65000株丁香树被砍伐,这给当地居民造成了毁灭性的打击,因为他们传统上一直是依靠用丁香换取大米这种方式生存的。仅此突然的一次打击,一个繁荣的社会就退回到了只有勉强维持生计的地步,这是一次多么严重的创伤啊!痛苦的记忆至今仍然遗留在了当地许多关于丁香种植的仪式当中。

在一些地区,当种植和收获丁香时,宗教首领必须到场,并且只有在没有新月的时候才能种植。在詹姆斯·乔治·弗雷泽的《金枝》中,作者写道:“当丁香树开花时,人们像对待孕妇一样看待它们,在它们附近不能制造任何噪音,在晚上走过它们时也不允许点灯或者执火,而

## 香料和调味品的传统用法



上图:在印度新德里展览待售的葩安香料。

且不允许任何戴着帽子的男人靠近它们，如果靠近它们，必须去掉帽子才行。之所以要小心谨慎地照看它们，是为了避免这些树因为受到惊吓而不结果实，或者结了果实却迅速落下，就好像孕妇因为受到惊吓而早产一样。”

荷兰东印度公司于1799年破产，在此之前不久即1776年，由走私的秧苗培植而成的第一批法国丁香，在毛里求斯获得丰收，因此就结束了荷兰人的垄断。很快，它就不再是稀有之物。今天，丁香像其他多数香料一样，到处都有种植，在全世界各地的超市和食品店中也有出售，而且价格合理、包装整齐。

因此，尽管那些竭力控制丁香贸易的人几个世纪以

来一直在斗争着，香料却仍然可以到达那些需要它们的厨师手中。这些曾经昂贵的东西，虽然很普遍了，作用却很大。这些古老调味品的生命力和魔力仍然存在，并且继续在世界各地普通的家庭中发挥作用，从平淡之中增添了常见菜肴的鲜美和香味。

一般都认为，香料的传统用法中最为重要的就是它们掩饰食物的角色。尽管在中世纪的烹饪中这一点可能非常突出，但是在罗马时期，香料和调味品在菜肴中的使用和今天一样复杂和富于创造性，这在阿皮休斯的著作《烹饪高手》一书中有详细的说明。阿皮休斯是公元1世纪一位著名的美食家，据说他宁愿服毒自杀也不愿



左图:生长在巴西的未成熟的胡椒籽。

放弃对美食的追求。阿皮休斯的著作中显示了东方香料和香草(同时还有香水、珍贵的石头和丝绸)是东方贸易中最为繁荣的一部分,正如普林尼所称的;这种贸易造成了罗马帝国财富的严重流失。有一位作者甚至写到:罗马帝国的经济之所以衰退,很重要的一个原因就是,在近四个世纪当中,罗马贵族们对昂贵的外国香料的过分追求。

罗马人对奢侈腐化生活的追求,在阿皮休斯的著作中表现得淋漓尽致,在他的书中,近90%的菜谱都极力推荐使用外国进口的香料,尤其是胡椒,可以称为万能调味品,能够用在甜味以及各种口味的菜肴中,从而增添其风味。在罗马人的厨房中,姜、肉桂、豆蔻、肉豆蔻、丁香和阿魏也都是进口的香料,不过欧洲的香草和香料,如芫荽、莳萝、牛至、芹菜籽、月桂、八角子、薄荷、葛缕子和芥末籽也很常见。例如,阿皮休斯在葡萄酒和芫荽汁中煮蘑菇;在肉桂、肉豆蔻汁中煮牛肚;将杏仁和姜填入鸡中,并且还能制作玫瑰和紫罗兰酒。腌鱼在罗马时代也是一种奢侈的食物,但是到了中世纪,盐就成了主要的家庭必备之物了,并且在记账本中也频繁出现它的价格表,就像谷物一样普遍。从中世纪到罐装和冷冻食品出现之前,把食物熏晒和盐腌一直是普通人中最常见的肉类和鱼类的制作方法,这是因为,尽管在当时新鲜的肉类已随处可见,但是价格却并不便宜。火腿、熏肉以及腌制的牛肉和猪肉在当今如此受欢迎,就是受过去古老的烹饪传统的影响,尽管现在熏晒和盐腌的方法在一般家庭中很少见,但是在一些农村中却仍然很常见,现在人们对这些传统方法的兴趣正在日益恢复。在

古代的烹饪书籍中,可以发现许多制作腌菜汁的方法,它们方便易行,而且效果相当令人满意。

## 保健香料

在罗马时期以及整个中世纪,香草和香料的作用一方面是用来增添味道,另一方面就是养生保健,很少有一种调味品只是用来增添味道的。辣味的调料,像胡椒是用作开胃剂和帮助消化的;阿魏只在印度菜中使用,曾经被罗马人当作药膏治病,用作毒蛇咬伤的解毒药以及治疗痛风、抽筋、胸膜炎和破伤风等;调味盐是由姜、胡椒、莳萝、百里香和芹菜籽制作而成,据阿皮休斯称,它可以帮助消化、调节身心、预防各种疾病、灾害,并且可以抵御严寒;香橼可以帮助孕妇减少恶心呕吐。罗马和中世纪的作者们认为茴香可以促进和保护良好的视力,并且可以治疗肥胖症。几乎每一种风味的食物都有各自的特性,最难于捉摸的也许就是糖了,现在一般认为它是造成许多疾病的罪魁祸首。

## 糖和香料

尽管罗马人非常了解糖,但是并不在厨房中使用它,而是把蜂蜜当作增甜剂,只是把糖作为一种药物,这是吸取了阿拉伯人的观点,因为阿拉伯人认为糖是一种滋补剂。第一批十字军战士重新发现了它,他们看到后十分吃惊,并且高兴地品尝,把它作为一种不知名的东西。甘蔗生长在黎波里平原,糖在西欧地区找到了自己的一席之地。糖最初还非常少见和昂贵,只有皇室家庭和药剂师才拥有它。因为,它最主要的作用是用来治疗感冒和肺炎,小糖卷(像大麦棒糖)也称为排尼迪亚(penidia),在欧洲地区是一种著名的预防普通感冒的药物,被分发给身体虚弱的儿童和处在哺乳期的妇女以增强他们的体质。

在中世纪富裕的家庭中,常常把糖作为调味品来增添鱼和肉的味道,并且是一种极受欢迎的开胃品,在很大程度上很难将这两种用途分开。这些都是使用香料时最为有趣的事情,就好比现在印度菜中最后都会上葩安(pa'an)。在宴会结束时,最后一道菜一般都是裹了近十层融化了的糖的葛缕子籽或者大茴香籽,并且盛在一个

## 稀有的香料和调味品



上图:储存和晒干的蔬菜以及晒干和腌制的鱼。

精致的银盘中,这道菜在欧洲地区也称为离席小酒点,目的是为了使就餐者放松,并且帮助他们消化的。同一时期,在蒙兀儿王朝也有类似这样的作法。一本1630年的烹饪著作也写到:糖可以撒在用葡萄酒、香草和肉豆蔻衣煮的鲑鱼上,切碎了的羔羊肉上,以及填满了丁香、肉豆蔻衣、肉豆蔻、玫瑰水、葛缕子籽和水果干的羊腿上。

尽管糖的白色度可以提纯到不同的等级,但是毫无疑问,以前没有经过过多加工的糖反而要比现在的更健康,而现在更为流行的就是浓缩糖。截至18世纪末,尽管它的价格也不便宜,但是它的身影在厨房中日益常见,甚至连最贫穷的家庭每一周不买一些糖也不行。有意思的是,它的医疗作用现在仍然很显著,咳嗽糖浆就是用糖、甘草和芫荽籽、玫瑰制成的,它可以用来治疗忧郁症,苤菜糖浆可以用来治疗发热。

### 味觉的开始

在糖类受到欢迎之前,菜肴中甜味和香味综合的风味已经很常见了。这主要是由于在18世纪引入厨房多功能炉灶之前烹饪技术有限而造成的。一般来说,食物要么是放在肉叉上烧烤,要么放在大锅中煮,因此,肉

类、蔬菜和布丁都是放在同一种清汤中制成的。在人类学会冬季养殖家畜方法之前,香料毫无疑问就极大地避免了肉类的腐臭,甚至在新鲜肉很常见时也很有帮助,至少在富裕的家庭中,香料已经是日常必备品了。人类的味觉已经习惯了芳香浓郁的食物,没有了调味品,食物就平淡无味了。

在过去,菜肉汤(由谷类和鸡肉、猪肉或者牛肉一起制成的)是富裕家庭中的常见食物,贫困家庭也是如此,不过在贫困家庭中,菜肉汤经常都没有肉,只可能会添加一些当地出产的香料和调味品来增加鲜味。而在贵族家庭中,一般都要添加一些珍奇的香料,奇异的组合,如白甜点(*blanc dessore*),以及雕刻成各种奇异形状并涂上明亮颜色的果子冻,为富裕人们的宴会增添了许多色彩,这些东西更多是为了观赏而不是食用。白甜点一般包括捣碎的鸡肉、清汤、面包屑、蛋黄、碾碎的杏仁和香料,有时还用干藏红花柱头点染成金黄色。在中世纪晚期,焖牛肉也一样,包括肉桂、丁香、肉豆蔻衣、非洲豆蔻、苤菜茄、切碎的洋葱、欧芹、鼠尾草和干藏红花柱头。尽管这些组合似乎很古怪,但是也许它们和现在的许多由甜味水果或者醋和肉制成的混合菜肴的差别并不大,这些都是在特色饭店中专门为美食家而准备的。



上图:罐装和瓶装食物(1897年)



右图:由于殖民地影响的增强,在18和19世纪,调味汁、腌菜和浓缩物开始逐渐流行起来。

## 菜谱

### 茭菱和黄酒腌花椰菜

将根茎放入烧锅中煮沸,并加入一些油、酒和莳萝,在上面撒上胡椒和切碎的细香葱、莳萝和绿色的茭菱。

阿皮休斯,公元1世纪。

### 烤阉鸡用的黑色调味汁

去掉阉鸡的内脏,将整鸡烧烤,取一些大茴香、小豆蔻、肉桂和一点面包皮,并且碾碎,将酸果汁(白兰地)和鸡肉汁一起碾碎,煮沸即可使用。

《柯里制法》,1390年。

### 扭结饼干

要制作扭结饼干或者口香糖球,需12个蛋黄、5个蛋清、一磅颗粒状的糖、半磅经过玫瑰水冲洗的黄油、21盎的肉豆蔻衣、一点盐溶入玫瑰水

中,在14克葛缕子籽中加入适量的面粉,再将所有配料混合在一起直到形成面团为止,然后制成扭结形、环形或者任何你所喜爱的形状,放在盘上像烤面包一样烘烤。

亨利·费尔法克斯,《费尔法克斯秘方》,18世纪。

### 荷兰布丁

0.75千克新鲜牛肉,纯瘦肉,0.625千克牛板油,切成细小的薄片;然后取半便士大小的旧面包,并且碾碎,一把鼠尾草和一些冬香薄荷,少量百里香并切成碎片;取四个鸡蛋,0.25升奶油、一些丁香、肉豆蔻、肉豆蔻衣和胡椒,将这些东西搅拌均匀,并加入一些盐;用卷心菜叶将它们卷在一起,然后用亚麻布扎紧(用文火炖两个小时左右)。用碾碎的面包装饰,并且和盛了芥末的小碟

一起上菜。

伊丽莎白·克伦威尔,18世纪。

### 罗勒醋或者酒

将新鲜的罗勒叶装入广口瓶中,上面加入醋或者酒,浸泡10天左右;如果你希望味道更浓,就滤掉液体,重新放一些新鲜叶子再浸泡14天。理查德·道尔贝《烹饪词典和主妇指导》,1832年。(19世纪初期另一位烹饪法作者这样评述罗勒醋:法国人加入了丁香和柠檬壳,我们很钦佩这种改进。)

### 泰脯调味汁

切成片的芒果、盐、糖和葡萄干各224克,红辣椒和大蒜各112克,姜168克,醋3瓶,菜橙汁0.5升,将几种原料捣碎,然后加入醋和菜橙汁,并密封好,然后放在太阳下暴晒1个月,每日搅拌和摇晃,然后用布滤出汁液,装瓶并且用软木塞盖紧,残渣还是不错的酸辣酱。

《印度国内经济》,1850年。

### 坎伯兰调味品

取两个塞维利亚柑橘,剥去外壳和木髓,然后切成1厘米长的细条,放入沸水中轻微烫一烫,用滤网将汁液挤到盆中,加入一匙英国芥末、4个醋栗果冻、一点胡椒、盐

(搅拌均匀),再加入0.25升优质葡萄酒。

亚历克西斯·索耶,《烹饪法改新者》,1863年。

### 炖肉片

取一块羊肉,切成片,清洗干净,和麦芽酒或者半杯葡萄酒一起放在罐中煮沸,撇去水面上的漂浮物,在罐中加入一束迷迭香和百里香,然后加些精选的欧芹和一些切成环形的洋葱,把所有的东西都放在一起煮沸,加入调味品,肉桂、姜、肉豆蔻、两三个丁香、盐,最后盛放在盘子中,并且用水果装饰。

托马斯·道森,《家庭主妇聚宝盆》1596年。

### 煮咖啡的正确方法

在铁铲上加热咖啡豆直到有液体渗出,然后碾碎,在咖啡罐中加水用火加热,在感觉发烫时将水倒掉,继续加热使其干燥,然后倒入咖啡末,同时立即加入沸水,并且继续煮沸三四分钟即可饮用。通过这种热水法冲泡的咖啡,味道浓郁,如果你按照普通的方法煮咖啡,味道就会散发掉,因此这样的咖啡喝起来就感觉没有什么味道。

威廉·埃利斯,18世纪中期。

## 更多关于调味品的误解

直到17世纪中期,更多关于香料和调味品使用的误解才得以澄清。因为进口香料已随处可得,并且价格也很便宜,至少在英国是这样的,这是由于东印度贸易的繁荣以及从西印度和美洲殖民地进口糖类和香料的增加。因此,添加珍奇香料的食物很少再同财富和社会地位联系在一起了,更多的是个人的主观意愿和口味问题。并且愈来愈多的妇女加入到厨师的队伍当中(此前,在皇室家庭中厨师一般都是男性),为富裕和有权势的中产家庭的日常食物的制作增添了一些实用和务实的方法。

随着糖类随处可得,以及香料如肉桂和香子兰也不断加入甜食和布丁(现在一般都分开盛放)中,果酱和蜜饯变得极为流行,而辛辣味的食物包括印英食物也从东方传入。很奇怪的是,殖民地对英国食物的影响比对其他多数欧洲食物的影响更为明显,例如,香味浓郁的克里奥尔式和印度支那式烹饪法,对法国传统烹饪法的影响很小,直到今天也没有太多的影响。

## 腌菜和调味汁

伴随着甜果酱和蜜饯的流行,以及东印度贸易的激增,热盐水腌渍泡菜和印度酸辣酱也传到了欧洲地区。在17世纪晚期,腌制奇异蔬菜如泡菜、南瓜和芜菁的方法传入了英国,并且被加以改进,选用了当地的蔬菜如黄瓜、甜瓜和洋葱作为配料。酸辣泡菜,是由醋、大蒜、胡椒、芥末和姜黄混合在一起制成的,在17世纪就已经出现了,并且从那以后就在英国烹饪法中成功地占据了一席之地。

瓶装辛辣酱和番茄酱是英语国家菜肴中日常食物的一部分,它们是由印度酸辣酱和泡菜演变而来的,当时厨师和家庭主妇们发现了一个惊人的现象——液体,也就是腌制蘑菇的液体比蔬菜更辛辣。因此,香料一旦被直接加入食物中,就会形成持久的调味汁,可以根据个人的偏好增添现成食物的味道。哈维调味汁,是其中最为著名的一种,配料为凤尾鱼、胡桃、大豆、大葱、一盎司辣椒、3头大蒜和一加仑醋,把这些东西混合在一起,每天搅拌一直持续14天,然后即可装瓶储存。像伍斯特调味汁一样,哈维调味汁很快也投入了商业化生产,番

茄酱也是这样(它是一种辛辣的调味品,包括大量的辣椒和其他香料),这些东西直到20世纪仍然在厨房中出现(参见调味品、调味汁和酸辣酱,130-133页)。

现在,厨师们正在重新发掘香料的传统用法,本章中介绍的有些烹饪法仅仅是过去人们的口味,其他的都是经过改新的,甚至是发挥想象创造出来的,很值得一试。

有些香料在原产地以外很少发现它们的身影,而且只使用在一些特别的烹饪方法中。前往国外的旅行者或者厨师们,如果在具有民族特色的食品店,或者在菜谱中见到它们时,可能会迷惑不解,不知道它们是什么东西,怎么使用。下面介绍的就是一些不同寻常的东西,在西方国家的厨房中可能会发现一些它们的替代品的踪影。

**香旱芹:**属于芹菜的一种,用在中东和印度菜肴中,它的种子就像比较大的芹菜籽一样。在印度烹饪法中,有时也称它为“拉维纪草”。具有百里香那样浓郁、辛辣的味道,一般加在小扁豆、开胃菜、面包中,有时也可以加入咖喱调味品中。在中东地区,香旱芹水经常用来治疗腹泻和胃肠胀气;在印度,它的种子还是治疗消化不良和哮喘的有效方法,可能也只有在印度才看重它的医疗特性和调味特性。

**芒果:**印度咖喱饭、酸辣酱、泡菜中一种重要的调味品,是没有成熟的、坚韧的芒果片,干燥后为浅棕色,也有粉末状的,用作酸味剂和软化剂,主要用来增添蔬菜咖喱的辛辣味道。不像罗望子(参见89页),尽管用法类似,但是它不需要特别制作,如果需要可以用罗望子作为它的替代品使用,一般在多数的食品店中均有出售。

**胭脂树籽(胭脂树属):**原产于西印度群岛和美洲的热带地区,其橘红色的果实可以用来着色,并且可以为加勒比海和拉丁美洲烹饪中的各种汤类、炖菜和鱼肉增加些许辛辣的味道。它还是辛辣调味汁中的一种成分,用在牙买加国宴、西非荔枝果和腌鳕鱼当中,被西班牙人介绍到了菲律宾,在西班牙的虾米土豆蛋糕(ukoy)和鸡肉牛肉菜肴(pipian)中作用尤为重要。在西方,它主要的作用是为糖果店的干酪如莱斯特和红柴郡