各种调味料的作用

一、液体味料

酱油：可使菜肴入味，更能增加食物的色泽。适合红烧及制作卤味。

蚝油：蚝油本身很咸，可以糖稍微中和其咸度。

沙拉油：常见的烹调用油，亦可用于烹制糕点。

麻油（香油）：菜肴起锅前淋上，可增香味。腌制食物时，亦可加入以增添香味。

米酒：烹调鱼、肉类时添加少许的酒，可去腥味。

辣椒酱：红辣椒磨成的酱，呈赤红色黏稠状，又称辣酱。可增添辣味，并增加菜肴色泽。

甜面酱：本身味咸。用油以小火炒过可去酱酸味。亦可用水调稀，并加少许糖调味，风味更佳。

辣豆瓣酱：以豆瓣酱调味之菜肴，无需加入太多酱油，以免成品过咸。以油爆过色泽及味道较好。

芝麻酱：本身较干。可以冷水或冷高汤调稀。

蕃茄酱：常用于茄汁、糖醋等菜肴，并可增加菜肴色泽。

1

醋：乌醋不宜久煮，于起锅前加入即可，以免香味散去。白醋略煮可使酸味较淡。

鲍鱼酱：采用天然鲍鱼精浓缩制造而成，适用于：煎、煮、炒、炸、卤……等等。

XO酱：大部份主要是由诸多海鲜精华浓缩而成，适用于各项海鲜料理。

二、固体味料

盐（低钠盐）：烹调时最重要的味料。其渗透力强，适合腌制食物，但需注意腌制时间与量。

糖：红烧及卤菜中加入少许糖，可增添菜肴风味及色泽。

味精：可增添食物之鲜味。尤其加入汤类共煮最适合。

发粉：加入面糊中，可增加成品之膨胀感。

面粉：分为高、中、低筋三种。制作面糊时以中筋面粉为区。用于沾粉油炸时则具著色功能。

甘薯粉：多用于油炸物之沾粉。亦可作为芡粉。

生粉：为芡粉之一种，使用时先使其溶于水再勾芡，可使汤汁浓稠。此外，用于油炸物的沾粉时可增加脆感。用于上浆时，则可使食物保持滑嫩。

小苏打粉：以适量小苏打腌浸肉类，可使肉质较松滑嫩。

2

豆豉：干豆豉用前以水泡软，再切碎使用。湿豆豉只要洗净即可使用。

三、辛香料

葱：常用于爆香、去腥。

姜：可去腥、除臭，并提高菜肴风味。

辣椒：可使菜肴增加辣味，并使菜肴色彩鲜艳。

蒜头：常用之爆香料，可搭配菜色切片或切碎。

花椒：亦称川椒，常用来红烧及卤。花椒粒炒香後磨成的粉末即为花椒粉，若加入炒黄的盐则成为花椒盐，常用於油炸食物沾食之用。

胡椒：辛辣中带有芳香，可去腥及增添香味。白胡椒较温和，黑胡椒味则较重。

八角：又称大茴香，常用于红烧及卤。香气极浓，宜酌量使用。

干辣椒：可去腻、膻味。将籽去除，以油爆炒时，需注意火候，不宜炒焦。

红葱头：可增香。切碎爆香时，应注意火候，若炒得过焦，则会有苦味。

五香粉：五香粉包含桂皮、大茴香、花椒、丁香、甘香、陈皮等香料，味浓，宜酌量使用。

鱼露：鱼露除咸味外，还带有鱼类的鲜味。故潮州菜烹制菜肴，厨师多喜欢用鱼露，而不用食盐。

3

鱼露于清代中叶始创于澄海县。制作的主要原料大多为公鱼和食盐。先将公鱼拌入食盐腌制，经一年以上时间至公鱼腐化，再加进盐水进行水浴保温约15天便成鲑，再经过一个星期浸渍，滤去渣质便成色呈猪红色的味道鲜美香醇的鱼露。

食用鱼露与胃癌死亡率之间存在显著正相关。

桂皮：又称肉桂、官桂或香桂，是最早被人类使用的香料之一。桂皮因含有挥发油而香气馥郁，可使肉类菜肴祛腥解腻，芳香可口，进而令人食欲大增。

肉蔻：肉蔻也叫豆蔻，味辛，性温。有辛香气味。作调味料，可去异味、增辛香。供制酱肉之用。

孜然：又名安息茴香，主要用于调味、提取香料等，是烧、烤食品必用的上等佐料，口感风味极为独特，富有油性，气味芳香而浓烈。孜然也是配制咖喱粉的主要原料之一。

香叶：多用于酱类菜肴或汤类的调味，此外，煲仔菜亦多使用。干叶亦可作罐头的矫味剂。为西餐常用芳香调味料之一。适合在烹调肉类的时候，或者是调制肉类的沾酱加一点进去，但因它的味道很重，所以不能加太多，否则会盖住食物的原味。

4

芥末：又称芥子末。芥辣粉，是芥菜的成熟种子碾磨成的一种粉状调料。芥末微苦，辛辣芳香，对口舌有强烈刺激，味道十分独特，可用作泡菜、腌渍生肉或拌沙拉时的调味品。亦可与生抽一起使用，充当生鱼片的美味调料。

辛香料会改变整盘菜的味道，即使是很少量，都要小心使用。辛香料通常是辛香植物干燥的根、树皮、豆荚、果实或种子。

国内常用的辛香料：

花椒，八角，桂皮，胡椒，茴香仔，豆蔻仔，丁香，芫荽籽，紫苏，薄荷。

各种香料的简要介绍及其作用 1)八角

又名大茴香、木茴香、大料，属木本植物。味食香料。味道甘、香。单用或与它药(香药)合用均美。主要用于烧、卤、炖、煨等动物性原料。有时也用于素菜。如炖萝卜、卤豆干等。八角是五香粉中的主要调料。也是卤水中的最主要的香料。

属性：性温。功用：治腹痛，平呕吐，理胃宜中，疗疝瘕，祛寒湿，疏肝暖胃。

2)茴香(即茴香子)

5

又名小茴香，草茴香。属香草类草本植物，味食香料。味道甘、香，单用或与它药合用均可。茴香的嫩叶可做饺子馅，但很少用于调味。茴香子主要用于卤、煮的禽畜菜肴或豆类、花生、豆制品等。

味道、属性、功用与八角基本相同。 3)桂皮

又名肉桂，即桂树之皮。属香木类木本植物。味食香料。味道甘、香，一般都是与它药合用，很少单用。主要用于卤、烧、煮、煨的禽畜野兽等菜肴。是卤水中的主要调料。

属性：性大热，燥火。功用：益肝，通经，行血，祛寒，除湿。 4)桂枝

即桂树之细枝，味道、用途、属性、功用与桂皮相同，只不过不及桂皮味浓。 5)香叶

即桂树之叶。味道、用途、属性、功用与桂皮相同，但味道较淡。 6)砂姜

又名山奈、山辣。属香草类草本植物。本食香料。味道辛、香。生吃熟食均可。单用或与它药合用均佳。主要用烧、卤、煨、烤等动物性菜肴。常加工成粉末用之，在粤菜中使用较多。

属性：性温。功用：入脾胃，开郁结，辟恶气，治胃寒疼痛等症。 7)当归

6

属香草类草本植物，味食香料。味甘、苦、香。主要用于炖、煮家畜或野兽类菜肴。因其味极浓，故用量甚微，否则，反败菜肴。

属性：性温。功用：补血活血，调气解表，治妇女月经不调、白带、痛经、贫血等症。为妇科良药。

8)荆芥

属香草类草本植物，本食香料。味道辛、香，用途不广，有时用于烧、煮肉类，主要作菜用。

属性：性温。功用：入肺肝，疏风邪，清头目。 9)紫苏

属香草类草本植物，本味两用。味道辛、香。用途不广。但用于炒田螺，味道极妙，有时用于煮牛羊肉等。

属性：性温。功用：解表散寒，理气和中，消痰定喘，行经活络。可治风寒感冒，发热恶寒，咳嗽气喘，恶心呕吐，食鱼蟹中毒等症，梗能顺气安胎。

10)薄荷

属香草类草本植物。味本两用。味道辛、香。用途不大，主要用于调制饮料和糖水，有时也用于甜肴。

属性：性温。功用：清头目，宣风寒，利咽喉，润心肺，辟口臭。 11)黄栀子

7