

调料“调”出健康春节

上 特色篇

春节临近,人们开始选购年货。年货里少不了佐餐调料,以烹饪出有滋有味的节日菜。面对花样繁多的调料,你了解多少呢?怎样合理使用才能更益于健康?

□佟霞 整理

这些调味料各有特色

很多调料比如香辛料,也是常见的中药材,有着特殊的生理药理作用。在食物中加入这些香辛料,不但能让食物入味,对胃口不佳的人还有刺激食欲的作用。我们日常下厨,所用调料自然不能与酒店大厨相比,一般常备的大概就是辣椒、胡椒、花椒、桂皮、陈皮、茴香、葱姜蒜等等。这些调料各有药性,在购买和使用时要区别对待。

辣椒

有强烈的辛辣味,能促进唾液分泌,增进食欲,一般使用辣椒粉,在汤料中起辣味和着色作用。但是,辣椒不可大量食用,以防引起神经系统损伤和消化道溃疡。

生姜

根茎部具有芳香而强烈的辛辣气味和清爽风味,粉状汤料常用姜粉,液状汤料中易用鲜姜。姜含有姜油酚、姜油酮、姜油醇、姜辣素、姜烯等,烹调使用,有增鲜效果,能刺激消化液分泌,增进食欲,帮助消化,还有防治感冒、散寒镇咳等作用。

姜烂了以后,虽然气味、口味没有很大的变化,但因为产生了强致癌物质黄樟素,所以烂姜一定不能食用。

大蒜

有强烈的臭、辣味,可增进食欲,并刺激神经系统,使血液循环旺盛,根茎部有芳香和强烈辣味,在汤料中可掩盖异味,使香味宽厚柔和,但在粉状汤料中用量要适宜,不易



过大,一般用量0.5%~1%。

胡椒

胡椒具有香中带辣、美味醒胃的效果,含胡椒碱等140种芳香成分。胡椒能健胃、促进胃肠蠕动,增强食欲,加速血液循环,解毒消炎。一般常用白胡椒,麻辣汤料中必不可少,用量约1%~2.5%。

胡椒辛热、性燥,肝火偏旺或阴虚体热的人应避免多食;发热性疾病应当忌吃胡椒,以免加重病情。心脑血管疾病患者也不宜食用。

花椒

有特殊的香气和强烈麻辣味,且麻辣持久,麻辣汤料中

常用。为热性调料,会使人上火,引起消化道和泌尿系统方面的病症,所以使用时应注意不要多用。

陈皮

用陈皮制作菜肴、调味能去腥除异味,并能使口味清香,有通气理肺、祛痰醒脑之功效。其苦味与其他味道相互调和,可形成独具一格的风味。故常用于烹制某些特殊风味的菜肴,如“陈皮牛肉”、“陈皮鸡丁”等。内热气虚、燥咳吐血者忌用陈皮。在购买时,需注意是否干燥,过分潮湿的不要购买。

桂枝桂皮

桂皮含桂皮醛、丁香油等

成分,可以提高菜肴的芳香味,具有温中祛寒、温经止痛、健胃等功能,可以促进食欲。

食用桂枝桂皮不可过量,如果过量使用,轻者有口干、喉咙痛、精神不振、失眠等感觉,重者会诱发高血压、胃肠炎等多种疾病。购买桂枝桂皮,应挑选以香气清香为好。

丁香

是一种辣中带甜的调味料。它的抗氧化能力足以和石榴、蓝莓等媲美——小小一茶匙的丁香比一杯石榴汁或半杯蓝莓的抗氧化剂还多出25%。丁香最好的吃法,就是用来炖鸡翅或排骨,可为这些肉类带来奇特的香味。

小贴士

调味品别当营养剂

鸡精、奶精、牛肉精、香菇精……这些听上去就十分诱人的调料,可使我们烹制的食物,气味更香、味道更鲜美。然而,专家提醒,它们都不过是调味品,尤其是鸡精,味道再鲜也不能与鸡肉的营养相提并论,人们不能用其补充营养。

很多人做菜时不放味精,认为是化学合成物质常吃对身体有害;但大量放鸡精,认为这是以鸡肉为主要原料做成的,有营养且安全。其实,这是一种认识误区。鸡精的味道之所以鲜,主要还是其中味精的作用。另外,肌苷酸、鸟苷酸都是助鲜剂,也具有调味的作用。它们与味精结合,能让鸡精的鲜味更浓郁。

很多人不敢吃味精,主要是担心其会产生致癌作用。事实上,只要不加热到120℃以上,食用味精是安全的;而加热高于这一温度时,味精就会失水变成焦谷氨酸钠,成为致癌物质。由于鸡精中含有大量的味精,因此它与味精的安全性相同,也应注意不要长时间高温加热。此外,由于鸡精内含有约百分之十几的盐,所以炒菜和做汤时如果用了鸡精,就要减少用盐量。此外,鸡精里含有核苷酸,其代谢产物就是尿酸,所以痛风患者应少吃鸡精。

调料如何调出美味来

各种调味品都具有增香、提鲜和增加美味的作用,在烹调原料中有些是淡而无味的品种,比如豆腐、粉丝、萝卜等,只有在烹调过程中,加入一些葱、姜、盐、糖、醋等调味品,或与鱼、肉味浓的原料同煮才能有滋有味。

烹制鸡、鸭、野味等菜肴:多使用煮、卤、酱等烹制方法,调味时需要用多种香料混合起来调味,如桂皮、大料、茴香等。但要注意,必须

把这些香料装入纱布袋内或专用不锈钢料袋,放入锅中,经汤汁浸润后,沉入锅底部。加热后,因香料集中,香味物质能充分浸出并挥发,香味不仅能互相渗透、扩散,产生一种复合性美味,而且使原料吸收香料香味均匀,达到味透肌里的效果。

烹制海参、鱼翅等菜肴:这些原料本身并没有什么滋味,通过发制,再添加高汤和多种调味品一起烹制才能成为

滋味鲜美的珍肴。在制作靠高汤入味菜肴时,将呈香调料加入,呈香物质便会以油(包括调料本身含有的精油)为载体,从调料中溶出,逐渐扩散到汤汁的各个部分,同时也渗透到原料之中,使其入香。炆锅时,少量的热油煸炒葱、姜、蒜等,调料中挥发出的呈香物质,一部分挥发掉了,而有一部分则被油脂所吸附。当下入原料烹炒时,吸附了呈香物质的油脂便裹附于原料表面,使

菜肴带香。

无论采用哪种方式,都要符合调料的料性,香气挥发性较强的,如香葱、胡椒粉、花椒面、小麻油等,需要在起锅前放入,才能保证浓香。香气挥发性较差的,如生姜、干辣椒、花椒、八角、桂皮等,需要在加热开始就投入,有足够的时间使其香气挥发出来,并渗入到原料之中。

利用调料巧除腥膻味

想做出美味可口的菜肴,关键在于巧妙地配制和科学地操作,若能把诸多调味品恰当组合,使用得当,将会在味道、营养、保健功能上,收到事半功倍的效果。有时,为了达到不同的目的,调味料的搭配要有不同的侧重。

烹制牛羊肉及动物内脏,往往有较重的腥膻味和较重的油腻,通过加热并加入葱、

姜、蒜、盐、糖、料酒,能起到去腥解异味的作用。或将大料、花椒、胡椒、桂皮、陈皮、杏仁、甘草、小茴香、孜然等各种香料或调味品按一定比例搭配好与肉同炖,既能除异味又能使其香气渗透进菜肴中。

方法一:烹制前,可以将有异味的原料处理后,加入食盐、食醋、绍酒、生姜、香葱等拌匀或抹匀,腌渍一段时间

(动物内脏常用揉洗的方法),使调料中的有关成分吸附于原料表面,渗透到原料之中,再通过焯水、过油或烹制,使异味成分得以挥发。

方法二:在烹制的过程中,也可加入食醋、绍酒、香葱、胡椒、花椒、大蒜等同烹,以除去原料异味,并增加菜肴香气。此法适用于异味较轻的原料,或作为前一种方法

的补充。

方法三:在原料烹调成菜后,还可以加入带有浓香气味的调料,主要为香葱、蒜泥、胡椒粉、花椒面、小麻油等,掩盖成菜的轻微异味,还可以构成菜肴独特的风味。常用的方法有淋入香料油,撒香葱、香菜、胡椒粉、花椒面,拌蒜泥,或者将香料置于菜上,淋以热油。

