

# 餐桌上的香料百科



[餐桌上的香料百科 下载链接1](#)

著者:好吃研究室

出版者:华夏出版社

出版时间:2018-4-1

装帧:平装

isbn:9787508092980

你是不是常常知道某些香料的存在却不知道该怎么使用?

大茴香、小茴香、藏茴香、甜茴香总是傻傻分不清楚？莳萝和茴香怎么那么像！肉桂叶和月桂叶从外形要怎么区分？

答案都在《餐桌上的香料百科》里。编者在书中提供了每种香料的别名、产地、利用部位、应用、保存等细节知识，并附有实物图解来帮助分辨类似香料、介绍常用搭配等，并给予香料与食材搭配上的好建议，例如莳萝适合搭配海鲜，迷迭香、小茴香适合搭配肉类，奶制品或浓汤加入鼠尾草或肉豆蔻时味道特别好。香料可调色、增香、矫臭，不知道怎么搭配？本书教你煮出淋漓尽致的味道。

这是一本让厨房新手提升料理风味的香料指南，也是一本让料理能手理解香料关键的丰富百科。

《餐桌上的香料百科》分四个地域，介绍了在欧美、东南亚、印度以及台湾地区常用的60多种香料，涵盖每一种香料的应用、保存方法和产地信息，以及形似香料的辨析，并附有上百种可供实践的经典菜谱，带你从香料的角度体会异国文化，让你在受到科普的同时也能动手做出相应的美食，是厨房爱好者不可缺少的一本手边参考书。

作者介绍：

编著

好吃研究室，从对食材的关心出发，上山下海，致力于寻找中国台湾的好食材与精彩的饮食故事。从产地里，我们挖掘达人农夫的坚毅精神；从阿嬷口中，我们记录即将遗落的传统作法；从菜市场里，我们看到隐身在常民里的料理智慧……相信食物可以予人幸福与疗愈，推广当地、当季食材。作品有《好吃》杂志、《餐桌上的调味百科》等书。

香料顾问、食谱设计与示范

【欧美 南洋】林勃攸

22年的厨师生涯，和香料总是密不可分，为了取得新鲜的香气来源，成了“绿手指”，家里种有数十种可食用的香草植物。对香料与食材的搭配很敏锐，尤擅长欧美、南洋与蔬食料理。几乎每天都和香料为伍，用各种香气煮出疗愈美食。曾任亚都丽致巴塞丽厅、喜来登大饭店、台北西华饭店副主厨，新竹烟波大饭店主厨，现为明新科技大学旅馆事业管理系助理教授。

【台式】郭泰王

32年的厨师经历，却永远保持一颗创意的玩心，擅长台菜、粤菜与川菜，深谙台式料理使用香料的精华，如在酱油里加点甘草会有回甘的余韵，爆香葱姜蒜时加点红葱头，可帮助香味彼此加成。曾任故宫晶华创意主厨，荣获法国美食部骑士勋章，现为亚洲厨艺交流协会会长。

【印度】熊怿腾

印度华侨，料理经验20多年，在印度时便被街坊邻居称很有烹饪上的天分，对各种不同国别的料理都有兴趣，到台湾学中菜后落地生根，并在很少人懂印度菜的2000年初开了间印度餐厅，以马萨拉虏获不少老饕的心，很懂香料复方搭配上的微妙差异，现为天母老字号印度餐厅“香料屋”老板。

目录: 推荐序

010 餐桌上的魔术师

## 序言

011 懂得香料，就是懂得味道的灵魂  
PART1 关于香料，你一定要知道的事

014 香料vs.香草

015 让香气充分释放的方法

016 香料的使用概念

019 常用的通用香料

020 胡椒 白胡椒、红胡椒、黑胡椒、绿胡椒

026 辣椒 辣椒好朋友

032 芥末 褐芥末、芥末酱、黑芥末、白/黄芥末、芥末粉

PART2 欧美料理的香料日常

036 饮食文化篇-不像亚洲菜系的鲜明呛辣，欧洲人使用香料讲求平衡搭配的美感

045 欧美料理常用香料一览

048 调香篇

普罗旺斯综合香料、意大利综合香料、美式肯琼综合香料（新奥尔良烤猪肋排）

052 香料油 柠檬马鞭草油、迷迭香大蒜辣椒油

054 香料盐 迷迭香鼠尾草海盐、综合香草盐

056 香草束做高汤 西式鸡高汤、法式香草束蔬菜肉锅

058 经典菜 西班牙海鲜饭、西西里白酒酸豆海瓜子、拿坡里水煮鱼、普罗旺斯炖菜

063 欧美料理常用香料

064 红椒粉

红椒鸡腿佐鸡豆莎莎酱

068 番红花

法式马赛鲜鱼汤

072 百里香

粉煎百里香鸡排佐柠檬

076 迷迭香

欧式牛肉串佐迷迭香巧克力酱

080 薰衣草

蒜香薰衣草鲜虾

084 牛至

香烤意式蔬菜

088 马郁兰

马郁兰炖蔬菜、地中海香料鸡肉饼

094 茴萝

茴萝粉红胡椒鲑鱼排

098 茴香

西式茴香煎蛋、茴香苹果沙拉

104 欧芹

蒜味欧芹烤番茄

108 细叶欧芹（平叶欧芹）

欧芹甜椒汤

112 罗勒

罗勒乳酪番茄塔

116 龙蒿

法式鲜虾浓汤

120 鼠尾草

鼠尾草柠檬蜂蜜烤鸡翅

124 芝麻叶

南法香草芝麻叶沙拉

128 蒲公英

英式炸蒲公英猪肉饺

132 金莲花

金莲花鲔鱼三明治

136 玫瑰天竺葵  
铁板苹果玫瑰天竺葵

140 柠檬马鞭草  
马鞭草法式煎饼、马鞭草薄荷枸杞茶

144 薄荷  
辣椒天使面佐胡椒薄荷、绿薄荷煎藕饼

150 香草  
法式香草白酒奶油鸡块

154 肉桂  
法式肉桂红酒西洋梨

158 鱼腥草  
鱼腥草马铃薯煎饼

162 杜松子  
德国酸菜佐水煮马铃薯

166 辣根  
酥炸鸡柳佐辣根酱

PART3 南洋料理的香料日常

172 饮食文化篇-产地特权，新鲜的味道才好

178 南洋料理常见香料一览

180 调香篇 黄咖喱粉、大蒜月桂油、亚洲风味盐

182 经典菜  
越南河粉、泰式绿咖喱鸡、泰式红咖喱牛肉、泰式酸辣虾汤、印尼炒饭、肉骨茶

191 南洋料理常用香料

192 姜黄  
越式姜黄烤鲜鱼、巴贾鱼片

198 南姜  
印尼南姜蚬仔汤

202 罗望子  
印尼罗望子烤肉串

206 咖喱叶  
印尼辣味鲭鱼、咖喱叶冷泡茶

210 莱姆叶 (柠檬叶)  
泰式莱姆鱼饼

214 香兰叶  
泰式香兰炸鸡、香兰叶茶

218 刺芫荽  
泰式牛肉沙拉

222 柠檬香茅  
泰式柠檬香茅烤鲜鱼

226 月桂叶  
越式猪五花炖蔬菜、香叶笋尖腩肉

232 盐肤木  
盐肤木烤鸡腿棒

PART4 印度料理的香料日常

238 饮食文化篇-在印度，从早上睁开眼，香料生活就开始了！

246 印度料理常用香料一览

248 调香篇 马萨拉综合香料粉 (印度什香粉)

250 香料酱 香菜酱 (芫荽酱)、酸枳酱 (罗望子酱)

252 经典菜  
越南河粉、泰式绿咖喱鸡、泰式红咖喱牛肉、泰式酸辣虾汤、印尼炒饭、肉骨茶

269 印度料理常用香料

270 孜然 (小茴香)  
印度蔬菜咖喱

274 黑孜然

276 大茴香  
278 葛缕子  
280 印度藏茴香

282 肉豆蔻

南瓜面疙瘩

286 小豆蔻 (绿豆蔻)

288 黑豆蔻

290 葫芦巴

PART5 台式料理的香料日常

294 饮食文化篇-台式香料, 里头有我们熟悉的家乡味

298 台式料理常用香料一览

300 调香篇 五香卤包、五香粉

302 香料酱 台式油醋青酱、台式香椿酱

304 经典菜 古早味肉臊、台式卤肉

307 台式料理常用香料

308 丁香

丁香烧猪脚、丁香扣鸭肉、菲律宾炖肉菜

314 八角

椒盐排骨

318 甘草

甘露蒸蛋、椒盐鲜鱿

322 陈皮

豉汁陈皮蒸排骨、陈皮炒牛肉

326 马告

马告鸡汤、马告蛤蜊丝瓜

330 香椿

香椿烧豆腐

334 刺葱

刺葱皮蛋、刺葱麻油鸡肉

338 土肉桂

瓜环桂香肉

342 花椒

花椒口水鸡、麻婆豆腐

346 桂皮

香桂烧排骨

350 红葱头

油葱炒米粉、红葱肉臊煎饼

354 香菜

香菜葱油饼、香菜牛肉丝

358 九层塔

塔香茄子、三杯鸡

362 罗汉果

罗汉果烧腩肉、罗汉果西洋菜煲排骨

366 山奈

南宋姜肉、山奈长寿鸡

370 香料索引-依香料名分类

372 料理索引-依食材分类

· · · · · (收起)

[餐桌上的香料百科](#) [\\_下载链接1](#)

## 标签

香料

美食

烹饪

餐饮文化

食物

饮食菜谱

饮食

调料

## 评论

值得收藏的一本书

---

介绍的比较全面，不过可获得性不容易保证啊！

---

还行。太重了，不喜欢这种反光纸。排版的空白也很多。语气很日本翻译腔不知为何。

---

对香料感兴趣的话，非常值得一看！介绍的很详细～但是有些食谱好像有点小问题啊。

-----  
比较全面

-----  
同类型的书，台湾人做得还是好太多了，专业，用心，配图摄影太精美了。

20//配图、排版、设计都还挺用心，原意是想买了了解香料知识的，但是他也算贴心的搭配了菜谱，无形的给了读者压力，好像买来是要去做一样……对于我这种业余烹饪爱好者来说，想尝试的心肯定是有，就是实操难度也太太太大了

-----  
哈哈哈哈，就是这本书带我入了香料坑

-----  
亚洲视角，对香料的介绍很详细，不仅有香料介绍，还有相应食谱，添加了形似香料的图片辨析，很实用的饮食文化类科普图书

-----  
内容非常详细，带插图非常清楚，关于香料味道贮藏历史都详细说了。而且分为五个单元 详细例举欧美 南洋 印度台湾的香料

[餐桌上的香料百科 下载链接1](#)

书评

[餐桌上的香料百科 下载链接1](#)