

從天然香料 創造佳餚美味 餐飲業30年的經驗談

／游禮東

俗話說：「工欲善其事，必先利其器」，大凡從事餐飲業之從業人員，除了本身具有專業的素養與卓越的烹飪技術外，更須體認食物的精髓以及修潤的獨道功夫，如此，才能創造出美味的佳餚來。而純天然香辛料正能輔佐食物達到精緻品味的最高境界。

香辛料蘊藏著無數的美味珍品，可供人類延續生命、維持健康，同時並兼賦殺菌、防腐、抗氧化的功能以及醫療的效益，它正等待著我們去發掘，並好好的善加利用。

中國食品的美味，與純天然香辛料、調味料關係密切。香辛料與調味料帶來味覺與嗅覺的刺激，可增進食慾，提高經濟價值，並能締造中國傳統的飲食文化，讓世人刮目相看，嘖嘖稱奇。

隨著人類文明的進步，生活水準的不斷提高，各行各業無不追求至高的品味，但加工食品、

仿天然食品、合成食品等所帶來的衝擊，造成心臟病、糖尿病、高血壓、腦中風、腳痛風、癌症的禍害至深。因此要求改進調味料，減少食鹽、醬油等添加量，而取用天然香辛料。

香辛料的香氣成分，可提供色、香、味以及感官上的享受，並讓人吃的安心、衛生、健康。因此，要不斷地研究、創新，來維持固有的傳統習尚及地方性色彩。無庸置疑，餐飲業從業人員扮演著舉足輕重的角色。

純天然香辛料是食物的靈魂，食物的好壞，取決於所使用的調味料，要如何運用得宜，端視烹飪術的演進，故餐飲從業人員必須深入了解香辛料的特性、用法，才能將粗陋的食物，點綴得風姿綽約，對於飲食藝術做最大的貢獻。

香辛料的味道，可依烹飪的目的而區分如下：

(一)賦香作用香料：人類最初發現

香辛料的功用是賦香作用，各種香辛料都具有其獨特的香氣精油成分，主要賦予食物令人愉快的香味。具有這種芳香的香辛料，有甘椒、大茴香、羅勒、月桂葉、老鼠瓜、葛縷子、小豆蔻、芥菜子、錫蘭肉桂、丁香、香菜、小茴香、蔞蘿、茴香、大蒜、薑、豆蔻皮、薄荷、肉豆蔻、洋芫荽、迷迭香、鼠尾草、茵陳蒿、百里香、薑黃、香草等。

(二)矯臭作用香料：添加香辛料於食物上，可抑制魚的腥味或掩飾食物令人討厭的氣味，具有此功用的香料有甘椒、月桂葉、葛縷子、丁香、香菜子、茴香、大蒜、薑、豆蔻皮、肉豆蔻、洋蔥、皮薩草、胡椒、鼠尾草、八角茴香、百里香等。

(三)辛辣作用香料：香辛料的辣味，具有增進食慾之功效。具有此種辣味作用的香辛料有蕃椒、辣椒末、紅椒、薑、豆蔻皮、芥菜子、肉豆蔻、洋蔥、匈牙利椒、薑黃、花椒、山葵等。

(四)著色作用香料：以香辛料之天然色素，在食品上做為區域性菜餚的特定著色香料或提供食品美觀的顏色。具有這種作用的香料有胭脂木、葛縷子、紅椒、椴龍血樹、薑、芥末、匈牙利椒、紫蘇、罌粟子(油)、番紅花、薑黃等。

綜上，從事餐飲業的從業人員能熟記烹飪術的功能，並能配合最完美的食品調味組合以及火候、刀下功夫，就不難烹調出鑑賞的佳餚了。

*有興趣再了解食用香料者，可洽游禮東先生，電話：(02) 7323949，地址：台北市和平東路二段96巷15弄22之3號二F。

