

浅谈菜肴香味的形成和运用原则

周光辉

深圳市深德技工学校 广东 深圳 518110

[摘要]“民以食为天，食以香排先”，由此可见“香味”在菜肴中占有举足轻重的地位。本文讨论了各类菜肴香味形成的原理，总结了烹饪在遵守食品法规前提下，如何运用原理来突出菜肴原料的香味。

[关键词]原料；辛香料；烹饪；香味；原理；原则

[中图分类号] G641 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1647-9232 (2023)-0063-09 **[收稿日期]** 2023-11-20

我们通常对菜肴通过“色、香、味、形、器、营养、意境”这几个方面进行评价，其中菜肴的“香”是组成菜肴完美属性的重要条件之一。味是与香气挥发作用的基础，香气是风味的增效剂和显效剂，有香气无味感是空洞，有味感而少香气是浅薄，香和味要协调一致，不过分突出某一种味。菜肴的“香”包括香气和香味两个方面，前者是单纯的嗅感，后者则是嗅觉和味觉混为一体的感觉结果，热菜往往香气远溢，未尝先香；冷菜则味入肌理，入口而香。有这样一句诗来形容福建名菜“佛跳墙”：“坛起荤香飘四邻，佛闻弃禅跳墙来”，可见菜肴香味作用之大。

如今人们片面地追求香味，甚至违规使用各类调香添加剂，不顾消费者心理和身体健康，正因为有此同行并不清楚菜肴香味是如何形成的，而一味追求外在方法和手段来增香，所以才有必要有责任在这里把菜肴本身香味形成的原理，注意事项等归纳总结出来与大家共同学习和讨论。

一、菜肴的香味是如何形成的？

菜肴香气的来源包括许多方面，其中最主要的有：1. 原性本身固有的天然香气，

包括植物性原料和动物性原料；2. 各种调味料固有的香气；3. 原料受热变化产生的热气；4. 借助发酵形成的香气。这四种香味来源中，调料受热产生的香气菜肴产生香味的主要内容，而热变生香是热菜产生浓郁香气的主要途径。

二、利用调料调香的方式有哪些？

调料调香是利用调料调和菜肴的香气，从基本原则上有以下四个方面：

1. 挥发性增香

凡呈香物质都具有一定的挥发性，在空气中达到一定的浓度（阈值）时，才能够引起嗅觉，浓度越大，其香气就越浓，加热可促进呈味物质的挥发，增加其香气。有些调味料，如麻油，所含呈味物质挥发性较强，在常温下就可以显现浓郁的香气，可直接用于冷菜的调香；有些调料，如姜葱等所含的呈香物质挥发性较强，在常温下呈现的香气较淡，通常需要加热来促其挥发；还有些物质，如辣椒、花椒、胡椒粒等所含呈香物质需将其碾碎，再通过加热来使其产生香气，如制作：“水煮肉片”时，原料起锅装碗后，将其用热油浇淋在上面才产生香味。又如蒜

茸在用油小火煸炒时才能产生蒜香味；清蒸鱼上撒上细葱丝，浇上热油，顿时散发出葱香味来。

2. 吸附带香

呈香调料在加热中可挥发出大量的呈香物质，有两种形式：一种是炆锅和少量热油煸炒姜、葱、蒜等，炆锅时调料中挥发出的呈香物质被油脂所吸附，当下入原料烹炒时吸附了呈香物的油脂便渗透于原料表面使其带有香味；另一种就是熏制，即将含糖、木屑、茶叶、香树叶等作为熏料，加热使熏料冒烟，使菜肴带有烟熏的香气。如川菜中的“樟茶鸭”，外酥里嫩，熏制后带有樟木和茶叶的特殊香味。

3. 扩散入香

呈香物质多具有亲脂性，因此能被油脂所吸附。炆锅后，这些物质在烹制过程中可渗透到原料内部，使其带有香味。多种原料混合烹制，各种原料的香气也依此原理相互扩散交融。如肉类与植物类原料共烹时，二者相互渗透交融，使“菜中有肉味，肉中有菜味”。水烹时，直接将呈香调料加入呈香物便会以油为载体，以原料中溶出扩散到汤汁中，再渗透到原料中，使其入香。如制作肉丸、鱼丸和“百花胶”时，先将葱姜拍碎，用酒或水浸泡，使其呈香物质溶出制成“姜葱汁”倒入这些原料中既可以增香又可以除腥，使菜肴“闻”葱姜之香，而不见葱姜之物。

4. 脂化生香

酯化是在一定条件下，醇分子中的羟基和有机分子中的羟基之间发生脱水缩合反应，其产物为脂，调香中发生的主要是食醋中的醋酸与绍酒中的乙醇（酒精）之间的本酯化，生成的乙酸乙醇具有香气。大多数水果成熟时散发出诱人的芳香，就是酶，特别是催化酶所起的作用。

三、利用烹饪热变生香的方法有哪些？

很多原料在烹饪过程中都会产生一些生料所没有的香气，从其生香机制来看，主要为一些香气前体的氧化还原、受热分解、焦糖化作用和羰氨反应中产物的降解等。

1. 炒、烧蔬菜香的形成

通过对蔬菜、水果类的快速加热，会有不同量的多种呈香物质生成，如甲醛、乙醛、乙硫醇、丙硫醇、甲醇、硫化氢等，加热适度时才能形成特有风味，若加热时间过长，呈香物质大量挥发，会减弱蔬菜的热香气味。

2. 烹、煮肉香的形式

主要有多种羰基化合物，醇、内酯、含硫化合物等综合的反应，其前提是水溶性抽提物中氨基酸、肽、核酸、糖类、脂类等，通过脂肪的自动氧化、水解、脱水、脱羧反应，糖和氨基化合物的羰氨反应以及氧化反应等，鸡肉热香主要由羰基化合物和含硫化合物，后者使鸡汤中具有轻微的硫化物的气味。

3. 煎、炸菜香的形成

通过对烹饪原料的煎、炸，除有酥脆

口感外，还会产生诱人的香气，原由是油脂加热生成的多种羰基化合物与菜肴煎炸时产生的氨基化合物反应生成多种其它的呈香物质。

4. 焙、烤制品香气的生成

主要是原料在焙、烤过程中产生羰氨反应，焦糖化作用，以及油脂和硫化物的氧化分解所生成的各种呈香物质综合而成，如芝麻在焙烤中产生的香气成分主要是含硫化物。

有些原料本身带有一定腥、膻、臊等异味，在菜肴进行调料调香和加热生香同时或之前，必须进行中和除腥、消除或掩盖异味，以达到让菜肴在具有美味的同时更带有诱人的香味。

四、烹饪中常用植物类含有香味的原料和菜肴有哪些？

瓜果类主要有香蕉、菠萝、榴莲、香瓜、西瓜、椰子、芒果、苹果、杨桃、荔枝等。在自然状态下，成熟后会有一丝淡淡的香气溢出，是由于其本身所含的糖类、脂类、氨基酸物质转化为各种香味的醇酯、醛等挥发性物质而形成的香。比较有名的菜肴有“拔丝香蕉”，“拔丝苹果”，“香芒炸脆奶”，“菠萝咕咾肉”，“榴莲酥”，“椰汁炖雪蛤”等等。

蔬菜类的有香芹、茺荽、韭菜、香椿、荷花、槐花、大葱、金针菜以及姜、葱、蒜等原料，各自含有独特的辛香物质，在菜肴的烹制过程中能祛除原料的异味、衬托和加

强菜肴的香味。可以作为菜肴的主料或配料做出系列风味独特的菜肴，如：香椿煎蛋、韭菜盒子、大葱烧海参、小葱拌豆腐、子姜焖鸭、香芹炒豆干，以及流传于江浙一带的“脆皮炸荷花”，江西地区的“槐花炒蛋”等。荷叶虽不能食用，但也可以参与到菜肴中来做出系列菜肴，如：荷叶荷水鱼、荷叶八宝饭，糯米鸡等。

五、烹饪中常用的辛香料有哪些？调味料有哪些？

常用的辛香料有：八角、桂皮、丁香、草果、白芷、豆蔻、香叶、花椒、大、小茴香、山奈、甘草、沙姜、罗汉果、香茅、当归、月桂叶、薄荷等。调味料有：料酒、香醋、酱油、甜面酱、海鲜酱、南乳、腐乳、豆豉、虾酱、胡椒粉、咖喱粉、沙姜粉、五香粉、芝麻酱、等等。

六、辛香料在烹饪应用中的五大原则

准确恰当地运用各种香辛料，不仅能消除、抑制原料中地异味，突出原料本味，还能丰富香味，在运用中应该注意以下五点：

1. 不能滥用

要根据原料的特点、使用目的选用适当的辛香料，以获得最佳效果。如要脱臭矫味则必须使用大蒜、姜、葱、肉桂、小茴香、胡椒等，其中姜、葱、蒜并用效果最佳，但要注意大蒜香味独特，南北方口味差异，确定其用量。

2. 不能过量

如豆蔻、甘草使用过量则会产生苦味和涩味，月桂叶、桂皮（肉桂）过量会产生苦味，丁香过多会产生刺激性味而抑制了其他香辛料的香味，百里香、紫苏叶、莳萝籽过量会产生药味。

3. 区别风味

制作复合香辛料时，应仔细区分每种香辛料的风味，如辣味的有姜、蒜、辣椒、白胡椒、黑胡椒，每一种都有不同的风味，干辣、酸辣、麻辣、青辣、蒜辣等差距都很大，另外不同产地、不同比例、不同的人做出来的味道大多会略有不同，就算同一味辣椒不同品种，辣度、风味都不同。

4. 同类互换

香辛料只要成分相似，使用时可以互换，如果增香时，大茴香与小茴香，豆蔻与肉桂，功能相近可以相互替代，有些特性鲜明，不能与其他品种互换，如紫苏叶、麝香草、芹菜等。紫苏叶具有消杀作用，与其他香辛料混合使用时要注意。

5. 搭配使用

根据香辛料的赋香作用和功能，可配制组合成各种复合香辛料，以起到对菜品助色、助香、助味作用。此外，要注意香辛料与原料之间的协调，不然会产生对菜品的不利影响。如加工牛、羊、狗肉时，要使用去腥除膻的香辛料，如陈皮、草果、丁香、胡椒等；加工鱼类时选用对鱼腥味有抑制效果的香辛料，如姜、葱、百里香、紫苏叶；加工豆制品时，要选用祛除豆腥味的丁香、豆

蔻、月桂等；蔬菜类如荷兰豆，芥兰、，过水后快速翻炒加料酒、白糖以消除和中和其青腥苦涩味。

七、菜肴香味形成的调配原则

1. 遵循食品安全原则

烹饪调香要以食品安全卫生为纲要，严禁使用未经允许的食品调香剂，如香精、罂粟壳等，尽量采用无毒无害的天然调香料，对各类人工合成调香剂，要严禁控制其对人体无害的使用计量。

2. 遵循食品卫生原则

菜肴香味的调配，还要符合营养需求，通过烹调发生一系列理化反应，营养成分将发生变化，有些同行为了菜肴香味浓郁，而使用过量增香剂，这些都不符合烹饪菜品的营养卫生要求。

3. 突出原料本味原则

烹饪中调香的目的是使菜肴具有美好的滋味享受，无论是调味料还是香辛料，使用过多过重都会超过烹饪原料本身所具有的特色风味。



【结束语】

本文通过对各类调味料、香辛料、烹饪原料特性进行认识、分析、了解、归纳

和总结，对今后工作实践中如何进行菜肴调香具有一定的指导作用，有句话说得好：“不成规矩，无以成方圆”。

参考文献：

[1]袁枚《随园食单》[M] 中国商业出版社

1984. 06

[2]朱文政 周晓薇《中式烹饪香味形成机理探析》[J]调味与烹饪 2010（07）

[3]周晓薇《烹饪工艺学》[J] 中国纺织出版社， 2008. 07

On the formation and application principle of dish fragrance

Zhou Guanghui

Shenzhen Shende Technical School Shenzhen, Guangdong 518110

Abstract: "Food is the day of the people, food is the first", it can be seen that "fragrance" plays a pivotal role in dishes. This paper discusses the principle of the aroma formation of all kinds of dishes, and summarizes how to use the principle to highlight the aroma of the dish ingredients under the premise of obeying the food laws and regulations.

Key words: raw materials; spices; cooking; fragrance; principles; principles