

調味品家族

不論中餐或西餐，許多人食用餐點時都有習慣搭佐的醬料，少了醬料的搭配似乎就少了一份美味，你知道這些醬料是由什麼製成的嗎？攝取時又該注意些什麼呢？

基礎調味品

醬油



黃豆、小麥、鹽、水釀造而成

蔭油：以黑豆為原料釀造，為台灣傳統式醬油，多用於滷、煮用。（黑豆醬油）

豆麥醬油：以黃豆、穀類發酵而成，為一般市面上醬油。

醬油膏：加入澱粉（糯米）作為黏稠劑，味道甘甜，常用於沾醬。

味噌



黃豆加入麴菌發酵而成

富含許多維生素、礦物質。製作味噌過程中，豆類蛋白質會分解成胺基酸，使身體較易吸收。

米酒



米加入酵母菌發酵蒸餾而成

料理米酒以米發酵蒸餾後，調合食用酒精而成，另有不調合食用酒精的純米酒。

醋



酒精加入醋酸菌釀造轉化而成

白醋：顏色較淺、味道較酸。

黑醋：製作中加入蔬果熬煮，酸中帶甜。

香油



常以白芝麻油混合植物油調和而成

常用於涼拌、淋在熱湯增加香氣。

麻油



芝麻經過炒焙後再經過壓榨而成

黑麻油（又稱胡麻油）由黑芝麻提煉，適合烹調、燉煮；白麻油則由白芝麻製成，用法與香油相似。

調味品

調合調味品

番茄預熱打漿後

加入鹽再經殺菌而成

番茄醬有葷食、素食之分，若加入洋蔥使用到五辛料，則為葷食。



番茄醬

番茄

番茄醬、糖、白醋混合而成

速食店常見之沾醬，中式料理使用的糖醋醬，則多為烹調時自行調配。

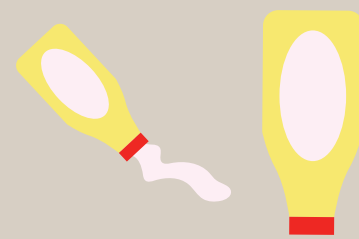


糖醋醬

油、蛋黃、水快速攪拌而成，油脂含量高

美乃滋+番茄醬=千島醬。

美乃滋+蒜末+鯷魚醬+檸檬汁+起司=凱薩醬。



美乃滋

油

魚干、小蝦皮、紅蔥頭、香料混勻油炸而成

源自東南亞的沙嗲醬，降低了花生粉比例，添加扁魚與蝦米。

「沙嗲醬」甜辣且花生味重；「沙茶醬」海味濃厚。



沙茶醬

海鮮

醬油、辛香料等原料拌勻，最後經殺菌而成

除了添加調味用的辛香料外，常會加入澱粉使醬料呈濃稠狀。



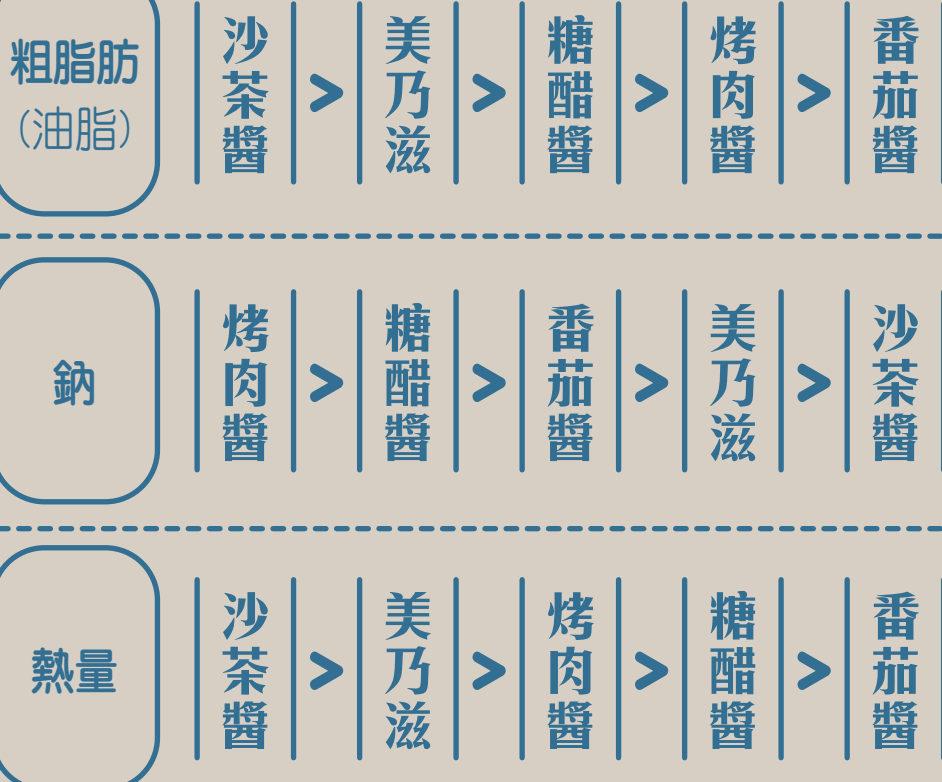
烤肉醬

醬油

豆類

米類

芝麻



常用辛香調味品

辣椒醬



辣椒、大蒜等辛香料經油炒後殺菌而成



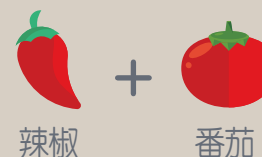
辣椒

大蒜

甜辣醬



辣椒、番茄經過發酵後調味並殺菌而成



辣椒

番茄

辣豆瓣醬



發酵甜豆瓣醬加入辣椒醬與米酒拌勻後殺菌而成



辣椒

蠶豆

黃豆

辣椒

醬油如何挑選？

看清楚成分標示

醬油成分中，額外添加物愈少愈好，若有胺基酸水解液或大豆酸水解液等名詞，可能為化學醬油。

認明標章

確認是否有符合國際或國家認證的標章，如購買純釀造醬油，可在外包裝確認由釀造公會發給的純釀造標章。醬油還分為甲等、乙等、丙等，以甲等最優。

皮膚有傷口時吃醬油，

傷口會變黑？

讓皮膚或者疤痕變黑的原因是黑色素細胞。醬油等深色食物，不是黑色素細胞製造的要素，所以吃醬油讓傷口變黑是錯誤觀念。

