



# 中式廚房裡必備的調味料

## The Essential Spices and Sauces in a Chinese Kitchen

Ms. Yang  
楊老師

中國人常說“早起開門七件事，柴、米、油、鹽、醬、醋、茶”，這句話道出了無論男女老少，貧富貴賤，人們每天生活都少不了這七樣東西。



這七樣東西當中的鹽, 醬, 醋是  
中國菜裡重要的調味料。





鹽能使食物產生鹹味。廚房裡常見的鹽有精鹽、海鹽和低鈉鹽。



還有, 不同的醬料能使食物產生不同的風味。



素食

常見的中式醬料有甜麵醬、辣椒醬、芝麻醬、豆瓣醬和沙茶醬。





另外, 醋也有很多種。 醋能使食物產生酸味。 常用的醋有白醋, 烏醋和紅醋。 中國人常常用醋做涼拌菜。



糖也是中國菜裡重要的調味料。  
糖能使食物產生甜味。





除了上述介紹的調味料以外，中國人還常用蔥、薑、蒜、辣椒、胡椒粉和醬油做菜。



蔥



蒜



薑



辣椒



醬油



胡椒粉

食物因著本身的味道, 再加上各式各樣的調味料, 成了千變萬化的美味佳餚。

