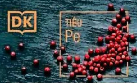


DK

TIÊU
Pe



QUÉ
Gi



PÁPRIKA
Pa



BÁCH ĐÀO KHAU
Cm



GỪNG
Gi



the SCIENCE of SPICE

Khoa học về gia vị

HIỂU CÁC KẾT NỐI HƯƠNG VỊ VÀ CÁCH MANG HÓA VIỆC NẤU ĂN

ĐẠI HỒI
St



SAFFRON
Sa



NGHỆ
Tu



ỚT
Ch



LÀ
NGUYỆT
QUÉ
Ba



TIẾN SĨ STUART FARRIMOND

Quỹ học Chất lượng

TRUNG
TÂM
KHOA HỌC

TRUNG
TÂM
KHOA HỌC



Hội Yêu Đọc Sách Kindle Việt Nam

the SCIENCE *of* SPICE Khoa học về gia vị

HIỂU CÁC KẾT NỐI HƯƠNG VỊ
VÀ CÁCH MẠNG HÓA VIỆC NẤU ĂN

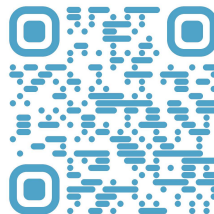
Team cảm ơn các bạn
tham gia và ủng hộ team tại

m.me/shibaloveskindle



facebook.com/shibaloveskindle

Hội yêu đọc sách Kindle Việt Nam
facebook.com/groups/yeukindlevietnam







the **SCIENCE** *of* **SPICE**
Khoa học về gia vị

HIỂU CÁC KẾT NỐI HƯƠNG VỊ
VÀ CÁCH MẠNG HÓA VIỆC NẤU ĂN

TIẾN SĨ STUART FARRIMOND

Quỳnh Chi dịch





Original Title:

The Science of Spice: Understand Flavour Connections and Revolutionize your Cooking

Copyright © Dorling Kindersley Limited, 2018

A Penguin Random House Company

Bản quyền bản tiếng Việt © Công ty Văn hóa & Truyền thông Nhã Nam

Bản quyền tác phẩm đã được bảo hộ. Mọi hình thức xuất bản, sao chụp, phân phối dưới dạng in ấn hoặc văn bản điện tử, đặc biệt là việc phát tán trên mạng Internet mà không có sự cho phép bằng văn bản của Nhà xuất bản là vi phạm pháp luật và làm tổn hại đến quyền lợi của nhà xuất bản và tác giả. Không ủng hộ, khuyến khích những hành vi vi phạm bản quyền. Chỉ mua bán bản in hợp pháp.

For the curious

www.dk.com

KHOA HỌC VỀ GIA VỊ

Chịu trách nhiệm xuất bản: Giám đốc-Tổng biên tập PHẠM TRẦN LONG | Biên tập: Bùi Hương Giang
Biên tập viên Nhã Nam: Nguyễn Văn Trà | Sửa bản in: Kim Ngân | Thiết kế bìa, trình bày: Đào Tiến Đạt

CÔNG TY TNHH MỘT THÀNH VIÊN NHÀ XUẤT BẢN THẾ GIỚI

46 Trần Hưng Đạo, Hoàn Kiếm, Hà Nội | Điện thoại: 024. 38253841 | Fax: 024. 38269578

Chi nhánh TP Hồ Chí Minh: Số 7 Nguyễn Thị Minh Khai, Quận I, TP Hồ Chí Minh

Điện thoại: 028. 38220102 | Email: marketing@thegioipublishers.vn

Website: www.thegioipublishers.vn

In 2.000 cuốn, khổ 21x25.5cm tại Công ty Cổ phần In Viễn Đông. Địa chỉ: Km 19+400 xã Giai Phạm, huyện Yên Mỹ, tỉnh Hưng Yên.
Căn cứ trên số đăng ký xuất bản: 213-2024/CXBIPH/50-12/ThG, và quyết định xuất bản số 767/QĐ-ThG của Nhà xuất bản Thế Giới ngày 18.7.2024. Mã ISBN: 978-604-77-4601-9. In xong và nộp lưu chiểu năm 2024.

MỤC LỤC

Lời tựa 6

KHOA HỌC GIA VỊ 8

Gia vị là gì.....10

Gia vị và các hợp chất hương vị12

Bảng tuần hoàn gia vị.....14

Tạo ra các cặp và hỗn hợp gia vị.....16

THẾ GIỚI GIA VỊ 18

Trung Đông20

Châu Phi.....30

Nam Á.....38

Đông Nam Á.....46

Đông Á.....54

Châu Mỹ.....62

Châu Âu.....70

HỒ SƠ GIA VỊ 78

Phenol ngọt, tính ấm 80

Terpene tính ấm 102

Terpene thơm 116

Terpene mùi đất126

Terpene mùi sực130

Terpene mùi quả có múi.....142

Acid chua ngọt.....148

Aldehyde mùi trái cây 160

Pyrazine mùi hạt hạch rang.....164

Hợp chất chứa lưu huỳnh.....172

Hợp chất mùi hăng.....180

Hợp chất độc đáo194

CÔNG THỨC

Cá hồi hấp ớt và đại hồi (Trung Quốc) 92

Biryani gà và cà tím nấu với thất vị hương 104

Ejjeher với bí ngòi, phô mát feta,
harissa chanh đen và hạt thì là..... 112

Cà ri lạc Tây Phi với masala Durban124

Xa lát lạp kiểu Á với vịt ướp cà ri và khao kua 140

Granita chà là và me cùng với dừa đã caramen hóa156

Kem vừng đen, cam thảo và bạch đậu khấu.....170

Bánh táo hoa hồng ngọt-cay182

Sò điệp ướp gia vị với beure blanc có saffron196

Abodo ướp gia vị với thịt gà và thịt lợn (Phillipines) ..208

Các công thức nấu ăn khác trong thế giới gia vị 210

Bảng các gia vị và hợp chất hương vị của chúng.....214

Chi mục218

Về tác giả.....223

Lời cảm ơn.....224

LỜI TỰA

Nhiều người làm bếp thấy e ngại trước các loại gia vị. Họ thường mua một lọ gia vị dùng cho một công thức nấu ăn nào đó, rồi dúi vào góc tủ bếp chẳng hề rờ tới suốt nhiều năm. Ta không nên làm vậy vì gia vị là huyết mạch của vô số món ăn. Phớt lờ các loại gia vị sẽ báo hại tài năng nấu nướng của người đầu bếp. Gia vị không chỉ làm tăng hương vị tự nhiên của món ăn, mà còn có thể mang đến hương vị mới cho những món ăn quen thuộc, kích thích mọi giác quan của chúng ta. Nấu ăn không có gia vị giống như sáng tác một bản giao hưởng mà không có bộ dây; những người làm bếp xem việc ướp gia vị chỉ là nghiêng chút tiêu đen hay thêm một thìa bột cà ri cần phải hiểu rõ sự phong phú mà gia vị có thể mang lại cho món ăn.

Cuốn sách này dành cho những người làm bếp muốn trải nghiệm những cách kết hợp hương vị mới, tạo ra cả sự háo hức và niềm thích thú. Các công thức chỉ dẫn tỉ mỉ có thể làm nản lòng người làm bếp giàu trí sáng tạo, nhưng cho đến gần đây, cách duy nhất để biết được những loại gia vị nào sẽ hòa quyện với nhau là thông qua phương pháp thử-sai. Kinh nghiệm cá nhân, truyền thống và một chút trực giác từng là các thành phần tạo ra những hỗn hợp gia vị phù hợp. Điều này giờ đây không còn nữa, bởi các khám phá khoa học đã thay đổi những quan niệm lỗi thời về gia vị. Gia vị có thể được pha trộn và thêm vào món ăn theo cách chưa từng được nghĩ đến, và mọi người không nên bó buộc bản thân trong công thức của các đầu bếp, các “chuyên gia” trên Internet hoặc truyền thống gia đình. Cuốn sách này là thành quả của một dự án hoàn toàn mới mẻ và đầy tham vọng, mục tiêu là trình bày một số nguyên tắc dễ áp dụng, có cơ sở khoa học, với hy vọng thay đổi cách bạn sử dụng các loại gia vị khi nấu ăn.

Tuy nhiên, điều quan trọng là tri thức cổ xưa không bị loại bỏ. Kinh nghiệm nấu nướng suốt nhiều thế kỉ chính là nền tảng di sản ẩm thực của mỗi quốc gia, và trong cuốn sách này, bạn sẽ khám phá nhiều loại gia vị truyền thống được sử dụng ở các vùng và quốc gia tiêu biểu trên khắp thế giới. Rất nhiều đầu bếp hàng đầu chuyên về ẩm thực của các vùng khác nhau đã đóng góp một số hỗn hợp gia vị và công thức nấu ăn yêu thích của họ. Thay vì bắt đầu từ con số không, bạn có thể sử dụng các hỗn hợp gia vị ấy làm nền tảng để sáng tạo các hỗn hợp mới. Các công thức nấu ăn trong cuốn sách này sử dụng một số hỗn hợp gia vị của họ, đồng thời đề xuất những cách kết hợp gia vị mới mẻ để thêm chút bất ngờ thú vị cho các món ăn quen thuộc.

Dù bạn là người nấu nướng giàu kinh nghiệm hay tay mơ trong căn bếp, tôi hy vọng bạn sẽ được truyền cảm hứng và sức mạnh để bộc lộ tài năng nấu nướng của mình. Hãy rắc một chút hoặc trút thật nhiều kiến thức khoa học về hương vị vào món ăn; hãy để cuốn sách này dẫn dắt bạn vào một thế giới ẩm thực mới mẻ đầy cảm xúc. Những lọ gia vị của bạn sẽ không bao giờ còn phải mòn mỏi trong góc tối nữa!



Tiến sĩ Stuart Farrimond

“

*Cuốn sách trình bày những nguyên tắc
để áp dụng và có cơ sở khoa học này
sẽ thay đổi cách bạn sử dụng
các loại gia vị.*

”



Khoa học | **GIA VỊ**

*Hiểu cơ sở khoa học trong cách tạo hương vị của các loại gia vị,
khám phá các hợp chất tạo hương vị và các nhóm hương vị,
và học cách tạo ra những hỗn hợp gia vị đầy cảm hứng.*

GIA VỊ LÀ GÌ?

Gia vị là các bộ phận của cây có chứa hàm lượng chất tạo hương vị cao hơn hầu hết các nguyên liệu khác được sử dụng trong nấu ăn. Trong khi rau gia vị luôn là phần lá cây thì gia vị nói chung có thể từ hạt, quả, rễ, thân, hoa hoặc vỏ, và thường được sấy/phơi khô. Như vậy, một số lá tạo hương vị mạnh, như lá nguyệt quế và lá cà ri, có thể được coi là gia vị bởi chúng thường được dùng làm nguyên liệu tạo hương vị nên thay vì là một loại rau tươi.

Nơi trữ hóa chất

Từ lâu, gia vị đã rất được con người coi trọng, cả trong các nghi lễ tôn giáo và y dược cũng như trong nấu ăn. Khoa học đã cho chúng ta thấy những bộ phận của cây từng được coi là huyền bí này thực ra là nơi trữ các hợp chất tạo hương vị (hoặc mùi thơm), được tạo ra để giúp cây cố gắng sống sót và sinh sản, xua đuổi động vật hoặc chống lại vi khuẩn. Tình cờ đây may mắn là nhiều hợp chất trong số này có hương thơm dễ chịu với con người.

“
Hương vị của gia vị là các hóa chất do cây sản sinh ra, thường là để tự vệ.
”

THÂN

Thân cây dẫn nước và đường tới nơi cần thiết. Một vài loại gia vị xuất phát từ thân cây: sà là thân của một loại cỏ nhiệt đới, còn nhũ hương ít được biết đến hơn là nhựa khô của cây nhũ hương; quế quan và nhục quế nổi tiếng hơn là những mảnh vỏ khô, lần lượt là lớp vỏ trong và vỏ ngoài của cây quế (*Cinnamomum*).

Quế quan

(gọi tắt là quế)
Những đọt mới của cây quế đã được tước lấy lớp vỏ trong để sản xuất quế gia vị.

Lớp vỏ trong được phơi khô dưới nắng



Vỏ khô được cuộn thủ công thành dạng “ống”

Truyền tin

Mùi gỗ thơm cay của quế đến từ hợp chất hóa học caryophyllene. Khi một cây bị gặm nhấm, hợp chất này phát tán trong không khí như một tín hiệu truyền đi “báo động” cho những cây ở phía cuối gió sản sinh các hóa chất tự vệ.

RỄ VÀ CƠ QUAN

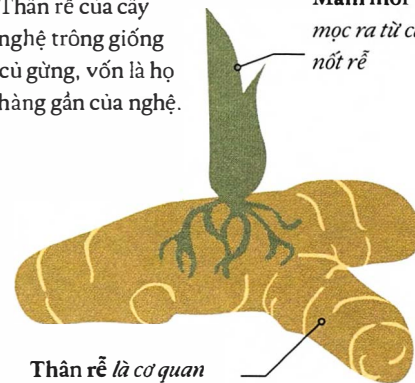
DỰ TRỮ HƯƠNG VỊ DƯỚI ĐẤT

Rễ là một cơ quan sinh dưỡng của cây có chức năng hút nước và dưỡng chất; thân rễ, thân hành và thân củ là nơi dự trữ dưỡng chất với khả năng sinh mầm và rễ mới. Cam thảo là rễ của cây cam thảo phơi khô, còn a ngùy chính là nhựa tiết ra từ rễ cây. Nghệ, gừng, riềng và tỏi là ví dụ về cơ quan dự trữ hương vị dưới đất.

Nghệ

Thân rễ của cây nghệ trông giống củ gừng, vốn là họ hàng gần của nghệ.

Mầm mới mọc ra từ các nốt rễ



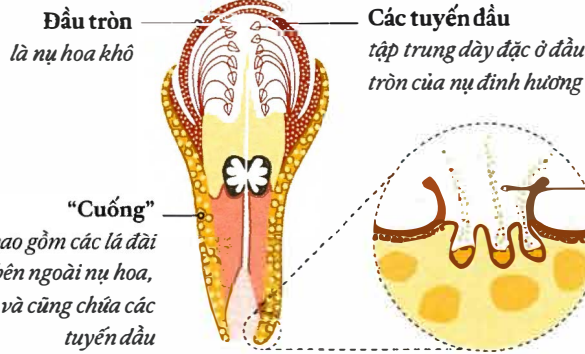
Thân rễ là cơ quan dự trữ thức ăn của cây và chứa tới 70% carbohydrate

Ngăn cản động vật

Hỗ sơ hương vị của nghệ chứa hợp chất cineole có mùi hăng, sục, hơi giống mùi dược thảo, với vị đắng tỏa ra để ngăn chặn những động vật muốn ăn thân củ.

Nơi trữ hương vị

Phần lớn các hợp chất hương vị trong gia vị đều tan trong dầu chứ không tan trong nước, và được chứa trong các giọt dầu. Kết cấu của gia vị sẽ giúp bao kín những giọt dầu này và chỉ được giải phóng khi cây bị hư hại hoặc vì trùng tấn công. Khi giọt dầu vỡ ra và dầu tiếp xúc với không khí, các hợp chất hương vị sẽ nhanh chóng bay hơi.



Mặt cắt dọc của một nụ đỉnh hương

Đỉnh hương chứa nhiều tinh dầu giàu hương vị được trữ trong các tuyến dầu ngay dưới bề mặt của cả đầu tròn của nụ và “cuống”.

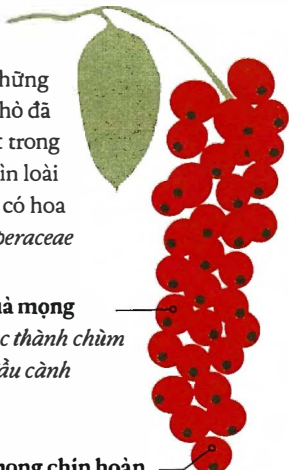
Tuyến dầu vỡ ra khi lớp bề mặt bị hư hại. Trong căn bếp, điều này xảy ra do bị vò, nghiền và gia nhiệt. Các hợp chất hương vị trong những giọt dầu được giải phóng sẽ bốc lên thành các khí có mùi thơm.

QUẢ

Hạt của các loài thực vật có hoa nằm trong quả. Nhiều quả đã tiến hóa để trở nên ngọt hơn, do đó hấp dẫn động vật hơn, nhờ thế có thể phát tán hạt đi xa hơn. Vô số gia vị là dạng quả, bao gồm tiêu Jamaica, quả muối Sicily, vani và ớt. Một số gia vị “hạt” thật ra là quả, như hạt thì là và ajwain.

Tiêu đen

Hạt tiêu là những quả mọng nhỏ đã khô của một trong số hàng nghìn loài cây thân leo có hoa thuộc họ Piperaceae



Quả mọng
mọc thành chùm ở đầu cành

Quả mọng chín hoàn toàn có màu đỏ hồng; tiêu xanh và đen được hái khi chưa chín hẳn.

HẠT

Phần lớn gia vị là dạng hạt, như thì là Ai Cập, bạch đậu khấu, mù tạt và hồ lô bả, hay ít rõ ràng hơn là nhục đậu khấu (nhân hạt). Không có gì ngạc nhiên khi thực vật thường tập trung các hóa chất tự vệ có vị nồng nhất của mình ở hạt vì đây là những “gói sự sống” quý giá sẽ phát triển thành thế hệ cây mới.

Đại hôi

Hạt của loại gia vị có hình dáng thú vị này nằm trong lớp bảo vệ bằng gỗ được gọi là lá noãn, và là nơi tập trung phần lớn hương vị.



Các vỏ hạt (quả kép) được thu hoạch khi vẫn còn xanh và được phơi khô

Bảo vệ sức khỏe

Hương vị chủ đạo của đại hôi đến từ anethole, một chất đường như đã tiến hóa để chống lại nguy cơ nhiễm độc và xua đuổi côn trùng, tinh cờ lại có vị hấp dẫn – ngọt hơn đường 13 lần – đối với lưỡi động vật.

HOA

Nhiều loài hoa nổi tiếng với hương thơm hấp dẫn, tiến hóa để thu hút côn trùng đến thụ phấn. Chỉ một vài loài hoa có hương thơm hấp dẫn đủ mạnh để được coi là một loại gia vị, nổi tiếng nhất là saffron; những sợi saffron màu đỏ là vòi nhụy (bộ phận “cái” nhận phấn hoa) của hoa nghệ tây. Một loại hoa gia vị đáng chú ý khác có thể sẽ khiến bạn ngạc nhiên chính là đỉnh hương.

Đỉnh hương

Hoa đỉnh hương có hình đỉnh, màu nâu sẫm, không phải là hạt hay quả khô mà là nụ hoa khô của một loài cây thường xanh ở Indonesia.

Đỉnh hương tươi được thu hái khi nụ có màu hồng nhạt



Nụ không thu hái sẽ nở thành hoa với phần đầu nhụy như bọ

Thu hút thụ phấn

Đỉnh hương chứa hàm lượng eugenol cao; đây là một chất thơm có tính ấm giống khuyên diệp và có vị ngọt đầu lưỡi. Trong cây đỉnh hương, eugenol thu hút côn trùng đến thụ phấn cho hoa, đồng thời xua đuổi sâu bệnh, phòng ngừa nhiễm trùng.

Xua đuổi côn trùng

Vị cay nóng của tiêu là do hóa chất piperine sinh ra; ngoài việc kích thích các dây thần kinh cảm nhận nóng rất trên lưỡi, piperine xua đuổi côn trùng rất hiệu quả và đã được chiết xuất làm thuốc diệt côn trùng trong ngành công nghiệp hóa chất.

GIA VỊ VÀ CÁC HỢP CHẤT HƯƠNG VỊ

Các hợp chất hương vị là những tiểu phân tử mang lại hương vị độc đáo cho từng loại gia vị. Khi ở trong khoang miệng, các phân tử này theo đường họng bốc nhẹ lên khoang mũi, tại đây chúng mang lại cảm giác như thề hương vị đó được cảm nhận từ lưỡi. Đối với những người làm bếp, việc tìm hiểu về các hợp chất hương vị này không chỉ để thỏa mãn trí tò mò thuần túy: đây là chìa khóa để giải phóng năng lực sáng tạo thật sự khi sử dụng các loại gia vị trong nấu ăn.

CÁC PHENOL NGỌT, TÍNH ẤM

Hương thơm chủ đạo của các loại gia vị thơm ngọt, tính ấm trong nhóm này đến từ các hợp chất thuộc họ phenol. Nhóm này thường có hương vị nồng, nhiều trong số chúng có chung hương vị của tiêu hồi cần và khuynh diệp, đôi khi là vị đắng.

VÍ DỤ VỀ CÁC HỢP CHẤT

Eugenol trong đinh hương, anethole trong tiêu hồi.

DÙNG TRONG BẾP

Thường có vị nồng và bền hương, hương vị chi giảm từ từ trong quá trình nấu. Hầu hết hòa tan và phân tán trong dầu.



CÁC TERPENE CÓ TÍNH ẤM

Terpene là nhóm hợp chất tạo hương vị đa dạng nhất và phổ biến nhất. Hợp chất chủ đạo trong các gia vị thuộc nhóm này là các terpene có tính ấm, mang lại độ ấm nhưng không ngọt sắc. Chúng thường có mùi vị của gỗ, vị đắng, vị của tiêu, đôi khi là bạc hà.

VÍ DỤ VỀ CÁC HỢP CHẤT

Sabinene trong nhục đậu khấu và ngọc quả hoa, germacrene trong điều nhuộm.

DÙNG TRONG BẾP

Dễ dàng bay hơi và biến mất khi nấu trong thời gian dài. Nhìn chung là tan trong dầu.



CÁC TERPENE THƠM

Các gia vị có hương vị dựa chủ yếu vào nhóm terpene này đều có chung các hợp chất tạo hương vị tươi mới dễ chịu, giống mùi thông hoặc hương hoa, đôi khi có mùi gỗ. Trong tự nhiên, mùi thơm của những hợp chất này tỏa ra rất rộng khi được giải phóng.

VÍ DỤ VỀ CÁC HỢP CHẤT

Pinene trong quả bách xù, linalool trong cây mùi ta.

DÙNG TRONG BẾP

Tác dụng nhanh nhưng ngắn, nhìn chung là không chịu được thời gian nấu kéo dài. Hầu như chi phân tán trong dầu hoặc rượu, thay vì nước.



CÁC TERPENE MÙI ĐẤT

Với mùi đất, mùi bụi, thậm chí mùi cháy, những gia vị này có rất nhiều terpene mang lại vị cay cay hương gỗ. Tuy là chất độc tự nhiên chống lại sâu hại, các hợp chất này không gây hại cho con người khi dùng lượng nhỏ.

VÍ DỤ VỀ CÁC HỢP CHẤT

Cuminaldehyde trong thì là Ai Cập, cymene trong thì là đen.

DÙNG TRONG BẾP

Các hương vị tan trong dầu có đặc tính bền và lưu lại rất lâu. Dùng kết hợp với các mùi hương "nhẹ hơn" là tốt nhất.



CÁC TERPENE MÙI SỤC

Không giống các nhóm hương vị chứa terpene khác, gia vị trong nhóm này chủ yếu chứa các hợp chất terpene mạnh, xộc vào phía sau ở mũi và vưng lại trên khoang miệng, thường là các mùi hương được liệu, giống với khuynh diệp và long não.

VÍ DỤ VỀ CÁC HỢP CHẤT

Fenchone trong quả giềng Tây Phi, cineole trong bạch đậu khấu.

DÙNG TRONG BẾP

Có hương vị mạnh và bền, những gia vị này cần được sử dụng tiết chế hoặc nướng lên nếu muốn che đi các hương vị khác.



CÁC TERPENE MÙI QUẢ CÓ MÙI

Tất cả những gia vị này có cùng các hợp chất có trong các loại quả thuộc chi Cam chanh, nên chúng có hương vị chanh, tươi mát, hơi gắt kèm theo một số mùi hương hoa và thảo mộc. Chúng được tìm thấy trong nhiều quả chín cũng như các gia vị.

VÍ DỤ VỀ CÁC HỢP CHẤT

Citronellal trong chanh sim, citral trong củ sả.

DÙNG TRONG BẾP

Bay hơi nhanh nhưng vì có hàm lượng lớn nên hương vị vẫn còn sau thời gian nấu dài.



Các nhóm hương vị

Dựa trên đặc tính chung của các hợp chất, tôi đã phân loại các gia vị thành 12 nhóm hương vị. Các đặc điểm của chúng được mô tả trong bảng dưới đây, và chúng tôi đã lập một Bảng tuần hoàn gia vị ở trang 14-15 để thể hiện cách phân loại này. Một số yếu tố tạo nên vị của một loại gia vị không hoàn toàn là các hợp chất hương vị bởi chúng không thể được cảm nhận bằng mũi, do

đó không có mùi thơm hay hương vị. Những chất này (thuật ngữ chuyên môn gọi là “chất tạo vị”) tác động trực tiếp đến lưỡi, bao gồm các loại đường và các acid chua. Nhiều trong số những chất này là các hóa chất nhằm ngăn cản động vật ăn thực vật – nhưng con người có thể thưởng thức – tạo vị đắng, tê, lạnh, hoặc trong các trường hợp chất hăng cay là vị bỏng rát.

CÁC ACID CHUA NGỌT

Các gia vị từ quả trong nhóm hương vị này chủ yếu có vị chua từ các acid, và thường kèm theo vị ngọt từ đường quả. Đôi khi các acid có mùi hương giống như mùi pho mát hoặc mồ hôi.

VÍ DỤ VỀ CÁC HỢP CHẤT

Acid hexanoic và pentanoic trong quả chanh quýt, acid citric trong amchoor (bột xoài xanh khô).

DÙNG TRONG BẾP

Tan trong nước và chịu được thời gian nấu kéo dài. Phù hợp với các món ăn có đường, vì đường sẽ làm tăng mùi trái cây và làm dịu vị chua gắt.



CÁC ALDEHYDE MÙI TRÁI CÂY

Các hợp chất aldehyde được tìm thấy rất nhiều trong các loại cây cho quả và tác động lên khoang miệng dịu nhẹ hơn các nhóm hợp chất tạo hương vị khác. Các gia vị trong nhóm này có hương vị trái cây, mạch nha hoặc rau tươi rất đặc trưng, đôi khi có thêm mùi chất béo hoặc mồ hôi.

VÍ DỤ VỀ CÁC HỢP CHẤT

Nonanal trong quả muối Sicily, hexanal trong hoàng liên gai.

DÙNG TRONG BẾP

Tan một phần trong nước, nhưng phân tán tốt nhất trong dầu và rượu. Mùi thơm sẽ mất ở nhiệt độ cao hoặc thời gian nấu kéo dài. Nấu sơ hoặc ăn sống sẽ giữ được các hương vị tinh tế này.



CÁC PYRAZINE MÙI HẠT RANG

Những gia vị này đã được rang trong quá trình sơ chế hoặc thu được hầu hết hương vị nhờ công đoạn rang hoặc nướng. Gia vị trong nhóm này có các hương vị của hạt hạch, rang, giống như caramel, đôi khi có sắc thái của mùi khói, thịt, hoặc giống bánh mì mới ra lò.

VÍ DỤ VỀ CÁC HỢP CHẤT

Mỗi gia vị có một kiểu kết hợp độc đáo hàng chục pyrazine khác nhau.

DÙNG TRONG BẾP

Tạo ra pyrazine bằng cách nướng các gia vị ở nhiệt độ trên 130°C. Các hương vị phân tán tốt nhất trong dầu và đặc biệt tăng cường hương vị các món mặn.



CÁC HỢP CHẤT CHỨA LƯU HUỖNH

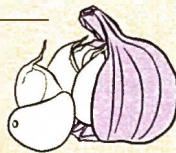
Gia vị trong nhóm này thường có hương vị chủ đạo là mùi hành và thịt, với các sắc thái giống mùi vị bắp cải và cải ngựa pha lẫn một chút hăng nồng. Với nồng độ cao, các hợp chất chứa lưu huỳnh có thể gây mùi hôi khó chịu.

VÍ DỤ VỀ CÁC HỢP CHẤT

Isothiocyanate trong mù tạt, diallyl disulfide trong tỏi.

DÙNG TRONG BẾP

Phân tán trong chất béo, vị thịt của những gia vị này giúp các món ăn từ rau củ thêm đậm đà.



CÁC HỢP CHẤT HĂNG CAY

Những gia vị đôi khi vô cùng cay nóng này có chung những hợp chất hoàn toàn không tạo hương vị, mà là những hóa chất tạo ra cảm giác bỏng bằng cách đánh lừa các dây thần kinh đau, thường gửi đi các tín hiệu cảnh báo đến não khi nhiệt độ cao hơn 42°C.

VÍ DỤ VỀ CÁC HỢP CHẤT

Capsaicin trong ớt, piperine trong tiêu đen.

DÙNG TRONG BẾP

Các hợp chất hăng cay có cường độ và tác động rất khác nhau, vì thế hãy kết hợp nhiều gia vị với nhau để tạo được vị cay nóng trọn vẹn. Nấu với chất béo để phân tán hoàn toàn vị cay.



CÁC HỢP CHẤT ĐỘC ĐÁO

Một số hợp chất là độc đáo trong thể giới gia vị hoặc không xếp được vào các nhóm khác. Những gia vị có hàm lượng lớn các hợp chất này có thể có mùi hương của đất, ngọt dịu, xộc hoặc thảo mộc, và thường kết hợp được với rất nhiều gia vị khác.

VÍ DỤ VỀ CÁC HỢP CHẤT

Picrocrocin và safranal trong saffron, tumerone trong nghệ.

DÙNG TRONG BẾP

Những gia vị này có những đặc tính thường không thể tìm thấy ở các gia vị khác và sẽ mang lại những hương thơm độc đáo cho món ăn.



Quế
Ci



Tiểu hồi cần
An



Cam thảo
Lq



Vani
Va



Chanh xanh khô
Li



Sả
Le



Nhục quế
Ca



Đại hồi
St



Mahleb
Mb



Thì là Ai Cập
Cu



Chanh sim
Lm



Me
Ta



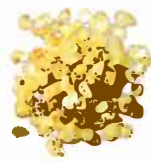
Đinh hương
Gi



Tiểu hồi
Fe



Nhũ hương
Mc



Thì là đen
Ni



Amchoor
Am



Quả muối Sicily
Su



Tiêu Jamaica
Ai



Thì là Ba Tư
Cw



Bách xù
Ju



Quả giên Tây Phi
Si



Anardana
Ar



Hạt minh quyết
Cb



Nhục đậu khấu
Nu



Hạt thì là
Di



Hoa hồng
Ro



Thảo quả
Bi



Lá nguyệt quế
Ba



Hoàng liên gai
By



Ngọc quả hoa
Ma



Hạt điều nhuộm
Ao



Hạt mùi
Co



Bạch đậu khấu
Cm



Riềng
Gg



Cacao
Cc



BẢNG TUẦN HOÀN GIA VỊ



Lấy cảm hứng từ lĩnh vực khoa học, tôi đã nghĩ ra Bảng tuần hoàn gia vị này làm xuất phát điểm cho cách tư duy mới về các gia vị.

Mỗi gia vị chính được nêu trong cuốn sách này đã được phân vào một trong 12 nhóm hương vị dựa trên hợp chất tạo hương vị quan trọng nhất của gia vị đó.

Hãy sử dụng bảng chú giải ngay bên dưới để nhận diện các nhóm hương vị và lật lại trang 12-13 để biết được mô tả đầy đủ về các đặc điểm giúp xác định từng nhóm.

Khi bạn đã quen với các nhóm gia vị, hãy giờ sang trang tiếp theo để xem hướng dẫn từng bước cách sử dụng Bảng tuần hoàn này nhằm tạo ra các cặp gia vị kết hợp và các hỗn hợp gia vị độc đáo của riêng bạn.

<u>CHÚ THÍCH VỀ CÁC NHÓM HƯƠNG VỊ</u>	
Mỗi nhóm gia vị đã được xếp theo màu và hồ sơ gia vị ở các trang từ 80 đến 207, màu của khung tương ứng với màu của Bảng tuần hoàn gia vị để bạn đọc dễ theo dõi.	
<i>Các phenol ngọt, tính ấm</i>	<i>Các acid chua ngọt</i>
<i>Các terpene tính ấm</i>	<i>Các aldehyde mùi trái cây</i>
<i>Các terpene thơm</i>	<i>Các pyrazine mùi hạt rang</i>
<i>Các terpene mùi đất</i>	<i>Các hợp chất chứa lưu huỳnh</i>
<i>Các terpene mùi sực</i>	<i>Các hợp chất hăng cay</i>
<i>Các terpene mùi quạ có mùi</i>	<i>Các hợp chất độc đáo</i>

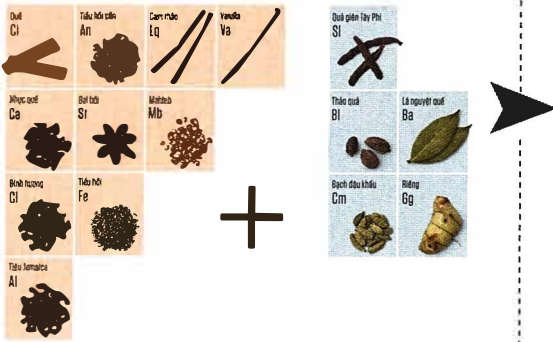
TẠO RA CÁC CẶP VÀ HỖN HỢP GIA VỊ

Trong hầu hết mọi trường hợp, các gia vị kết hợp hài hòa với nhau vì chúng có chung một hoặc nhiều hợp chất tạo hương vị. Trong cuốn sách này, chúng tôi đã sáng tạo ra Bảng tuần hoàn gia vị và khoa học phối trộn trong từng hồ sơ gia vị để giúp bạn hiểu về các gia vị thông qua các hợp chất hương vị của chúng. Dưới đây là hướng dẫn chi tiết từng bước cách vận dụng kiến thức này để tạo ra những hỗn hợp gia vị độc đáo của riêng bạn.

Bước 1

CHỌN (CÁC) NHÓM HƯƠNG VỊ CHÍNH

Xem xét các nhóm hương vị trong Bảng tuần hoàn khi lựa chọn các hương vị chính cho món ăn của bạn. Bạn muốn nó có vị cay, có mùi trái cây, mùi đất, mùi quả có mùi, hoặc mùi vị nào đó khác? Bạn có thể có một hoặc vài hương vị chính, ví dụ món bánh cam/quýt trắng miệng thơm mùi quả có mùi hoặc một món thịt có mùi khói và ẩm áp.



▲ Các phenol ngọt, tính ấm

▲ Các terpene mùi sực

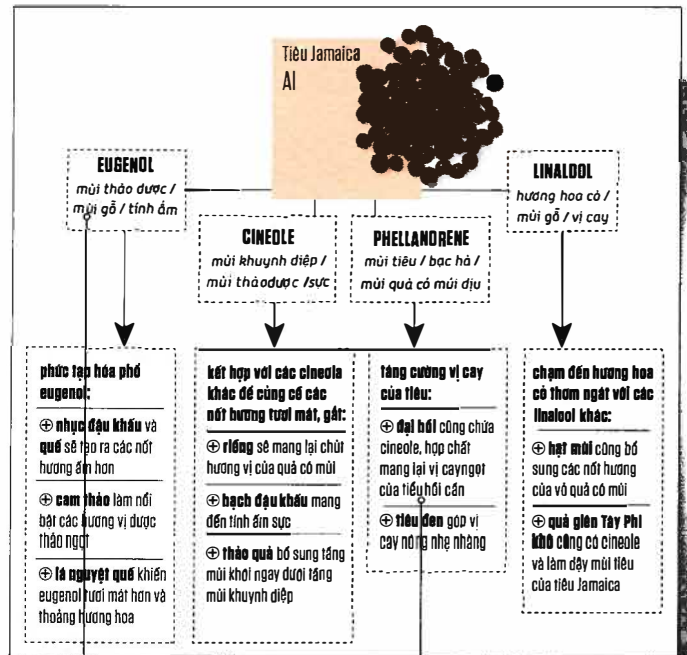
VÍ DỤ

Bạn có thể muốn mang lại vị ngọt đậm hương cho một món làm từ hạt đậu hoặc đậu lăng bằng cách sử dụng các gia vị trong nhóm phenol ngọt, tính ấm, cân đối với gia vị cùng đậm hương nhưng tươi mát hơn và “rõ vị” từ nhóm terpene mùi sực. Lúc này, bạn sẽ chọn một hoặc hai gia vị từ mỗi nhóm để có được những hương vị chủ chốt đó.

Bước 2

KIỂM TRA KHOA HỌC VỀ PHỐI TRỘN

Hãy đọc kỹ mục khoa học về cách phối gia vị trong các hồ sơ gia vị liên quan để biết các hợp chất hương vị mà mỗi gia vị sẽ mang đến cho món ăn. Thử kết nối chúng thông qua những hợp chất mà cả hai cùng có, đặc biệt là giữa những gia vị thuộc các nhóm hương vị khác nhau; các gia vị không có hợp chất tạo hương vị chung nhiều khả năng sẽ không hợp nhau.



Các hợp chất chính được liệt kê với các hương vị và tính chất khác của chúng

Các cặp gia vị được đề xuất sẽ kết hợp các gia vị thông qua từng hợp chất hương vị của chúng, nhưng vẫn chưa toàn diện

“

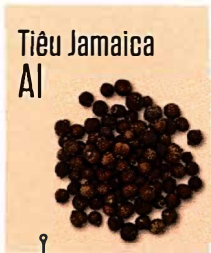
Mỗi loại gia vị thêm vào sẽ làm tăng tính phức tạp của hỗn hợp gia vị, và cả sự hài lòng – nghiên cứu cho thấy món ăn có hương vị và cảm nhận trong miệng càng đa dạng thì càng ngon.

”

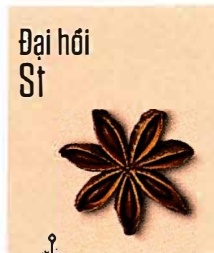
Bước 3

CHỌN CÁC GIA VỊ CHÍNH

Sau khi xem xét các hợp chất hương vị khác nhau trong từng loại gia vị, ở bước này, bạn hãy chọn những gia vị cụ thể sẽ mang lại những hương vị chính của món ăn. Hãy cân nhắc sử dụng hai gia vị từ cùng một nhóm hương vị để bổ sung chiều sâu và sự tinh tế: chúng sẽ hòa quyện với nhau, mang lại nhiều sắc thái khác nhau tạo nên một hương vị nền tròn trịa hơn.



Eugenol là hợp chất chính, có hương vị thảo dược và tính ấm



Anethole có hương vị của cam thảo và nổi trội ở đại hồi

+



Cineole giống với khuynh diệp và thiết yếu đối với mùi vị của riềng

➔

+

Bước 4

THÊM TÍNH PHỨC TẠP

Hãy phát triển hỗn hợp gia vị bằng cách bổ sung các gia vị từ những nhóm hương vị xa hơn, và lựa chọn dựa trên các hợp chất hương vị chung. Ngoài các hồ sơ gia vị, hãy vận dụng bảng ở trang 214–217 để khám phá đầy đủ các hợp chất hương vị chính.



Linalool là hợp chất chính trong hạt mùi và có hương thơm của tử đinh hương

VÍ DỤ

Tiêu Jamaica và đại hồi có mối liên hệ chặt chẽ vì chúng thuộc cùng một nhóm hương vị, mang lại vị ngọt, tính ấm, gợi ra hương vị tiêu hồi cần. Hai gia vị này đặc biệt hòa hợp vì chúng cũng có chung một số hợp chất phụ: phellandrene hương vị tiêu và cineole. Riềng mang đến sắc thái hương vị mới và vì nó cũng chứa cineole, bộ ba này hòa quyện với nhau cực tốt.

VÍ DỤ

Hạt mùi có chung hợp chất linalool hương hoa cỏ với tiêu Jamaica và đại hồi. Mối liên hệ này giúp hạt mùi hòa hợp với các gia vị chính và cũng sẽ củng cố hương hoa cỏ của hỗn hợp, vốn dễ mất đi trong quá trình nấu. Một mối liên kết khác được tạo ra thông qua hợp chất camphene vốn gắn gũi với hoạt chất camphor có mùi sực trong củ riềng.

Thế giới | **GIA VỊ**

Khám phá những vùng đất chính của thế giới gia vị thông qua các tuyến giao thương cổ đại và các bản đồ thời hiện đại, tìm hiểu những gia vị then chốt trong từng nền ẩm thực và tái tạo các hỗn hợp gia vị đặc trưng.









Thế giới gia vị

TRUNG ĐÔNG

Trung Đông từng nằm ở trung tâm tuyến giao thương gia vị Đông-Tây suốt một thiên niên kỉ.

Bảng màu gia vị ở vùng duyên hải phía đông Địa Trung Hải sáng hơn và xanh lục; ở khắp vùng hoang mạc Ả Rập, bảng màu gia vị sắc nét và đậm hơn; trong khi đó, các vùng đất màu mỡ của Iran tràn đầy hương vị ngọt ngào, tươi mát hơn.

CÁC VÙNG GIA VỊ

-  Thổ Nhĩ Kỳ tr. 23
-  Syria tr. 22
-  Lebanon tr. 25
-  Israel tr. 24
-  Ai Cập tr. 28
-  Iraq tr. 26
-  Iran tr. 27
-  Bán đảo Ả Rập tr. 29

Istanbul
Thành phố nằm ở điểm giao giữa hai lục địa và trở thành điểm gặp gỡ của các thương nhân buôn bán gia vị đến từ châu Âu và châu Á.

QUẢ MUỐI SICILY
Thổ Nhĩ Kỳ là một trong những nhà sản xuất quả muối Sicily hàng đầu thế giới.

Hương đi châu Âu



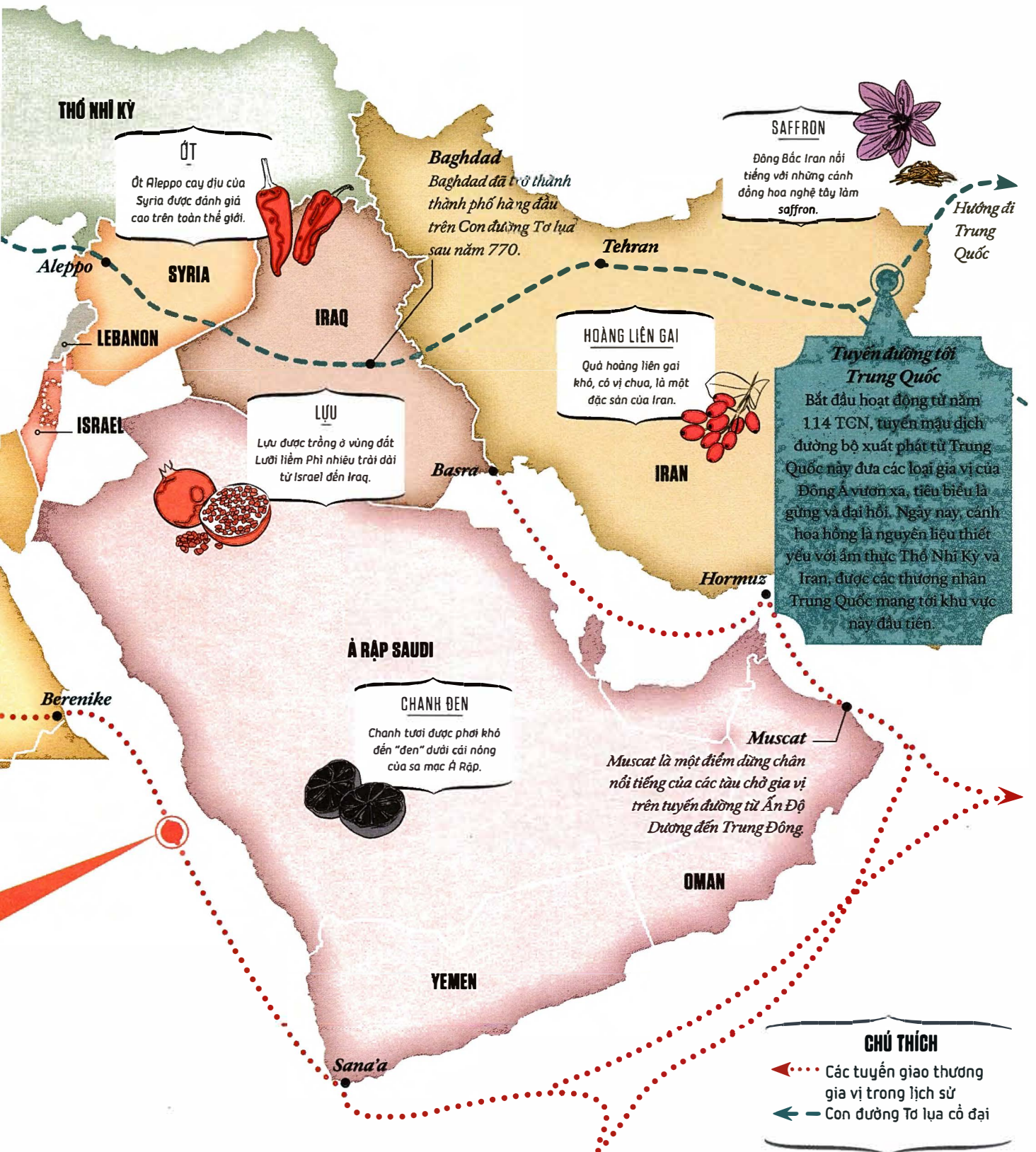
Alexandria
Thành phố của Ai Cập này giữ vai trò chính trong buôn bán gia vị thời cổ cho đến khi quyền lực chuyển sang tay người La Mã.

AI CẬP
THÌ LÀ AI CẬP
Loài cây bản địa ở Ai Cập này còn được trồng ở khắp vùng phía đông Địa Trung Hải.

Cairo



Các gia vị từ châu Á
Từ năm 700 đến 1450, hoạt động buôn bán gia vị trên toàn cầu do các thương nhân Ả Rập thống trị, họ đã dong buồm theo gió mậu dịch để mang theo hàng hóa từ Ấn Độ và Đông Nam Á, gồm nghệ, tiêu đen, đinh hương, nhục đậu khấu và thì là đen.



CÁCH PHỐI GIA VỊ**Tiêu biểu**

Ớt Aleppo, quả muối Sicily, tiêu Jamaica, tiêu đen, tỏi

Cách phối gia vị có vị cay dịu, hơi mặn từ ớt Aleppo, vị nóng từ quả muối Sicily (sumac) bản địa, và vị cay đậm ngọt từ tiêu Jamaica.

Phụ trợ

Hồng hoa, thì là Ai Cập, quế, bạch đậu khấu, thì là đen, vừng

Người Syria có khẩu vị nhạy bén với gia vị hơn người Thổ Nhĩ Kỳ hoặc Lebanon: họ chọn hồng hoa dịu hơn saffron để tạo hương vị và màu sắc cho các món cơm.

Bổ sung

Me, nhục đậu khấu, thì là Ba Tư, tiêu hồi cần

Xốt me thêm vị chua ngọt cho món ăn, trong khi nhục đậu khấu, thì là Ba Tư và tiêu hồi cần được dùng để mang lại vị ngọt và vị cam thảo cho các món bánh và tráng miệng.

SYRIA

Hương vị trái cây | Tính ấm | Chua

Thường không được chú ý do nền ẩm thực nổi tiếng hơn của hai nước láng giềng Thổ Nhĩ Kỳ và Lebanon, và thật trớ trêu khi văn hóa ẩm thực sống động của Syria chỉ trở nên có tiếng khi người dân nước này phải di tản do những xung đột trong khu vực. Đất nước này có rất nhiều điều về ẩm thực để giới thiệu: kho tàng nguyên liệu nấu ăn tự nhiên, rất phong phú với vô số thảo mộc tươi, quả mọng, quả chà là, lựu và quả hạch, được tô điểm với cách phối gia vị thơm, dịu.

“

Ngôi sao trong giỏ gia vị Syria là ớt Aleppo, một dạng ớt bột vảy cay dịu, được sản xuất ở quanh thị trấn Aleppo trên Con đường Tơ lụa cổ xưa.

”

HỖN HỢP GIA VỊ ĐỊA PHƯƠNG**Za'atar**

Hỗn hợp dậy hương đất và mùi hạt hạch này, gồm các gia vị và thảo mộc khô; đây là hỗn hợp nêm ướp đa dụng dùng cho xốt đậu gà, sữa chua Hy Lạp (labneh), pho mát, thịt và cá.

2 tbsp (thìa canh) hạt thì là Ai Cập

1 tsp (thìa cà phê) muối biển

2 tbsp hạt vừng

2 tbsp kinh giới cay khô

2 tbsp quả muối Sicily

Rang hạt thì là Ai Cập trong chảo ở mức nhiệt thấp cho đến khi có mùi thơm, sau đó nghiền cùng với muối. Rang hạt vừng đến khi ngà màu nâu nhạt rồi trộn vào hỗn hợp có kinh giới cay và quả muối Sicily.

Baharat – đơn giản có nghĩa là “gia vị” – là hỗn hợp rất đặc trưng của khu vực Trung Đông, với mùi khói rất khác nhau giữa các vùng.

Thịt cừu viên Thổ Nhĩ Kỳ ướp baharat, xem tr. 210.



HỖN HỢP GIA VỊ ĐỊA PHƯƠNG

Baharat
Thổ Nhĩ Kỳ

Được dùng trong món thịt cừu viên, cơm pilaf hoặc rau củ nướng, nhất là cà tím.

2 tbsp tiêu đen

2 tbsp hạt thì là Ai Cập

2 tbsp hạt mùi

1 tsp đinh hương

1/2 tbsp hạt bạch đậu khấu

1 tbsp nhục đậu khấu xay

1 nhúm bột quế

1 tbsp bạc hà khô

Xay mịn hỗn hợp gia vị trên và trộn với các nguyên liệu còn lại. Thành phẩm là khoảng 9 thìa canh baharat.

THỔ NHĨ KỲ

Tươi | Dịu | Mùi khói

Là nơi giao thoa giữa châu Âu, châu Á và Trung Đông, Thổ Nhĩ Kỳ từ lâu đã là một trung tâm buôn bán các loại gia vị ngoại quốc. Ở khắp các sảnh của chợ gia vị Spice Bazaar tại Istanbul, những bao tải saffron của Iran và tiêu Tứ Xuyên được đặt cạnh các đặc sản của Thổ Nhĩ Kỳ như *pul biber*, một loại ớt cay dịu được nghiền thô làm gia vị trên bàn ăn, hoặc ớt bột vảy *urfa biber* sẫm màu hơn, mùi khói rõ hơn. Các món ăn từ vùng biển Aegea và Địa Trung Hải có xu hướng dùng nhiều rau gia vị tươi hơn và ít gia vị khô hơn các món từ các vùng phía đông, nơi gia vị và vị ngọt đều đậm hơn thể hiện hương vị Trung Đông rõ rệt hơn.

CÁCH PHỐI GIA VỊ



Tiêu biểu

Pul biber, tiêu đen, hạt thì là

Ai Cập, tỏi, quả muối Sicily

Cách sử dụng gia vị của Thổ Nhĩ Kỳ hết sức tinh tế với các món ăn có đặc trưng là vị cay nhẹ của *pul biber* và tiêu đen.

Phụ trợ

Urfa biber, paprika,

tiêu Jamaica, thì là đen, quế

Paprika, tiêu Jamaica và *urfa biber* tạo nên vị ấm và ngọt cho các món thịt và xúp, trong khi quế được thêm vào các món ngọt, nhất là ở phía đông Thổ Nhĩ Kỳ.

Bổ sung

Hố lô ba, đinh hương,

nhục đậu khấu, hạt mùi,

bạch đậu khấu

Nếu để ý kĩ, bạn sẽ thấy ẩm thực Thổ Nhĩ Kỳ sử dụng gia vị từ khắp nơi trên thế giới – các hương vị của châu Á đặc biệt phổ biến.



CÁCH PHỐI GIA VỊ**Tiêu biểu**

Vùng, quả muối Sicily, thì là Ai Cập, tỏi, paprika

Nếu có bất cứ hỗn hợp hương vị nào đặc trưng cho cách phối gia vị của Israel, thì đó chính là hỗn hợp có tính ấm, vị chua và cay-ngọt của vùng Địa Trung Hải-Trung Đông này.

Phụ trợ

Thì là Ba Tư, ớt, hồ lô ba, thì là đen, riêu đen, quế, bạch đậu khấu, hạt mù

Các gia vị đặc biệt phổ biến trong các loại bánh mì nổi tiếng của Israel: thì là Ba Tư và tiêu hồi cần trong bánh mì đen của người Do Thái, cũng như hạt thì là đen trong bánh mì tròn dẹt (pitta).

Bổ sung

Nghệ, hoa búp giấm, hoa hồng, saffron, lá nguyệt quế

Sự giao thoa hương vị trong ẩm thực Israel được phản ánh trong rất nhiều loại gia vị, một số loại bạn sẽ không thể tìm thấy ở đâu khác tại Trung Đông, ví dụ hoa búp giấm khô mang mùi đất và ngọt.

**ISRAEL**

Đa dạng | Mùi đất | Ngọt

Mặc dù thực đơn của Israel có nhiều điểm chung với người hàng xóm Lebanon, nhưng cách phối gia vị của đất nước này rất đa dạng và không ngừng phát triển với thành phần từ khắp thế giới: tương ớt cay xé lưỡi từ Yemen, paprika từ Nga và Đông Âu, tương ớt harissa từ Bắc Phi, và ngày càng nhiều hương vị khác từ các vùng xa xôi hơn theo chân những du khách người Israel mang về quê hương với các hỗn hợp hương vị của Hàn Quốc, Thái Lan và Mexico. Thế nhưng, vô vàn hương vị mới tươi mát ấy không làm thuyên giảm tình yêu của họ với các gia vị truyền thống: bạn vẫn có thể tìm thấy *zhug*, hỗn hợp gia vị làm từ ớt xanh được dùng để ăn cùng chà đậu gà, thịt nướng, bánh mì kẹp, xúp và các món trứng.

Hoa búp giấm được ngâm trong nước hoặc xay thành bột để giải phóng hương trái cây gắt giống nam việt quất



◀ Bí và khoai tây được chiên ăn cùng trứng chăn và zhoug.

HỖN HỢP GIA VỊ ĐỊA PHƯƠNG

Zhoug

Loại sốt ớt cay xè màu sáng này là gia vị quốc dân của Israel.

- 1 tsp quả bạch đậu khấu
- 1 tsp hạt mùi
- 1 tsp hạt thì là Ai Cập
- 2 quả ớt xanh, băm nhỏ
- 2 tép tỏi, băm nhỏ
- 1 nắm to rau mùi ta, băm nhỏ
- 1 nắm to rau mùi tây lá phẳng, băm nhỏ
- 2 tbsp dầu ô liu
- muối và tiêu, để nêm vừa ăn
- nước cốt của một nửa quả chanh

Rang các gia vị khô trong chảo ở mức nhiệt trung bình, sau đó xay mịn. Trộn thành hỗn hợp sệt với ớt và tỏi. Kết hợp với các loại rau gia vị và 1 thìa canh dầu. Nêm tiêu, muối rồi để trong 10 phút. Trộn thêm với nước cốt chanh và phần dầu ăn còn lại.

LEBANON

Màu sáng | Tính ấm | Mùi tiểu hồi cần

“Mặt hàng xuất khẩu” nổi tiếng nhất của Trung Đông là các món mezza truyền thống của Lebanon, có thể được tìm thấy ở khắp vùng Levant⁽¹⁾, thường dẫn tới tranh cãi kịch liệt về xuất xứ của chúng: ví dụ, sốt đậu gà được cả người Israel và Lebanon khẳng định là của nước mình. Đầu bếp Lebanon sử dụng gia vị phóng khoáng, dù là tự sáng tạo hay dựa trên *baharat* bảy gia vị vô cùng phổ biến, một hỗn hợp có mặt trong mọi căn bếp, sử dụng trong các món mezza, sốt ướp thịt, xúp và món hầm.

1. Levant trong lịch sử là khu vực dọc bờ biển phía đông Địa Trung Hải; trong thế kỉ 20, vùng Levant được xác định một cách tương đối gồm Lebanon, Jordan, Israel, Palestine, Syria, Iraq.

“

Vùng đất đầy bất ổn nằm giữa khu vực Đông Địa Trung Hải này khiến người ta bất ngờ với phổ gia vị phong phú của nó.

”

HỖN HỢP GIA VỊ ĐỊA PHƯƠNG

Taklia

Hỗn hợp mặn, đa dụng này thường được thêm vào xúp và món hầm ngay trước khi thưởng thức.

- 3 tép tỏi, thái nhỏ
- 2 tbsp dầu ô liu
- 1 tsp hạt mùi xay
- 1 nhúm bột ớt cayenne
- 1/2 tsp muối biển

Phi tỏi ở nhiệt độ trung bình cho tới khi tỏi có mùi thơm nhưng chưa đổi màu rồi trút vào cối có chứa sẵn hạt mùi, bột ớt cayenne và muối, và nghiền thành dạng sệt.

CÁCH PHỐI GIA VỊ



Tiêu biểu

Hạt mùi, quả, tiêu đen, tiêu Jamaica, đinh hương, gừng, nhục đậu khấu

Một hỗn hợp *baharat* gồm bảy loại gia vị này được dùng để tăng hương vị cho các món từ thịt bò và cừu, ví dụ như *kibbeh* (bánh croquette nhân thịt bò băm), *kafra* (bò băm xiên nướng) và rau củ nhồi.

Phụ trợ

Tỏi, quả muối Sicily, paprika, thì là Ai Cập, bạch đậu khấu, vừng, hồ lô ba
 Các gia vị tạo hương vị ấm, hạt hạch, đất và chua trong kho tàng gia vị của Lebanon giúp các món thịt và xa lát thêm đậm đà. Bạch đậu khấu mang lại vị ngọt đặc biệt cho trà và món ngọt.

Bổ sung

Saffron, nghệ, thì là Ba Tư, tiểu hồi cần
 Những người Lebanon mê đồ ngọt đặc biệt thích các món ăn có các hương vị của tiểu hồi cần; *meghli* (chè gạo) hoặc *sfouf* (loại bánh ngọt dùng cùng trà) là hai món hết sức phổ biến.

CÁCH PHỐI GIA VỊ



Tiêu biểu

Tiêu đen, bạch đậu khấu, quế, thì là Ai Cập

Tiêu đen là loại gia vị nếm nếm được ưa chuộng và các gia vị có tính ấm, giàu hương vị khác luôn được dùng để ướp thịt cừu, loại thịt ưa thích của người Iraq, trong các món bánh mì kẹp thịt nướng (kebab) và món hầm.

Phụ trợ

Tiêu Jamaica, tỏi, nghệ, me, saffron, chanh khô

Vị chua đóng vai trò quan trọng trong cách tạo gia vị của người Iraq: ví dụ, me và nghệ tạo nên nét đặc trưng cho món *masgûf* (cá chép nướng) truyền thống.

Bổ sung

Hó lô ba, nhục quế, paprika, hạt mù, gừng

Các loại gia vị khác âm thầm ảnh hưởng đến ẩm thực Iraq là từ Mỹ Latin, Trung Quốc, Đông Nam Á và Ấn Độ.

IRAQ

Ngọt | Thơm | Chua

Gia vị đã gắn liền với lịch sử phong phú của Iraq và lần đầu tiên được canh tác dưới thời các nhà cầm quyền của vùng Lưỡng Hà cổ đại. Cách phối gia vị trở nên hấp dẫn nhờ các gia vị tươi, hương vị trái cây của người Ba Tư, sau đó được các thương nhân trên Con đường Tơ lụa và Tuyến đường Gia vị bổ sung các hương vị chua ngọt của nhục quế Trung Quốc và tính ấm của bạch đậu khấu, nghệ, hạt hồ lô ba của Nam Á.

“

Gia vị quan trọng trong căn bếp của mỗi gia đình Iraq đến mức họ đều có một hỗn hợp baharat độc đáo được pha trộn theo cách riêng tại khu chợ địa phương.

”

HỖN HỢP GIA VỊ ĐỊA PHƯƠNG

Baharat Ả Rập

Phiên bản ở Iraq của hỗn hợp gia vị đặc trưng vùng Trung Đông có vị ngọt, thơm dịu, và có thể dùng làm gia vị đa dụng để xát, làm sốt ướp hoặc gia vị nếm trên bàn ăn.

1 tbsp tiêu đen

1 tbsp tiêu Jamaica

1 tsp đinh hương

1 tsp hạt mù

1 tsp hạt thì là Ai Cập

1 tbsp bột quế

1 tsp nhục đậu khấu bào

Xay toàn bộ các loại gia vị và trộn đều với bột quế, thì là Ai Cập.

Saffron là gia vị đắt nhất thế giới, và Iran sản xuất hơn 90% sản lượng saffron toàn cầu.



Chè gạo kiểu Ba Tư ăn cùng với *advieh*, xem tr. 210. ➤



HỖN HỢP GIA VỊ ĐỊA PHƯƠNG

Advieh

Hỗn hợp thơm nồng nàn làm từ các loại gia vị Ba Tư này được rắc lên món mận từ cơm, xát lên thịt, hoặc thêm vào các món hầm. Nó cũng phù hợp với món chè gạo kiểu Ba Tư.

- 2 thsp cánh hoa hồng khô
- 2 thsp bạch đậu khấu
- 1 thsp hạt thì là Ai Cập
- 2 thsp bột quế
- 2 thsp bột gừng

Xay toàn bộ các loại gia vị rồi trộn với bột quế, bột gừng.

IRAN

Hương hoa | Mùi xạ hương | Vị chua

Cách phối gia vị và ẩm thực của Iran đa dạng và thú vị như chính lịch sử của đất nước này. Tại vùng đất trải dài nối giữa Đông và Tây này – trung tâm của Đế quốc Ba Tư và Con đường Tơ lụa, từng bị người Hy Lạp, Ả Rập, Thổ, Mông Cổ và Uzbek xâm lăng – bạn sẽ tìm thấy trứng cá hồi và mì Trung Quốc, cá hun khói và tôm chua cay, và một chạn bếp với các vật phẩm tự nhiên như hạt dẻ cười, lựu, lá bạc hà, hạt óc chó và saffron quý giá được trồng ở vùng đông bắc Iran. Hỗn cốt của các món hầm và cơm pilaf là các loại gia vị chua ngọt của Iran – quả muối Sicily, chanh khô, hoàng liên gai và me – trong khi cánh hoa hồng thơm ngát đem lại cho hỗn hợp gia vị và các món ngọt dấu vết ngoại lai.

CÁCH PHỐI GIA VỊ



Tiêu biểu

Saffron, quả muối Sicily, hoa hồng
 Các sợi saffron màu cam đỏ đậm nổi tiếng của Iran – không bao giờ dùng ở dạng bột – cho các món chế biến từ hải sản và gia cầm hương vị đậm đà, hơi đắng, và các món cơm màu hổ phách sống động.

Phụ trợ

Chanh khô, hoàng liên gai, đương quy, quế, thì là Ai Cập, gừng, nghệ, tỏi
 Ẩm thực Iran có vị chua trái cây nhờ các quả khô và các gia vị chua vị quả có mùi, với nền hương đậm đà và mùi đất của quế, thì là Ai Cập và gừng. Nghệ được dùng để tạo màu và chiều sâu mùi xạ hương cho các món mận.

Bổ sung

Lá hớ lô ha, hạt cà ri, paprika, me
 Vị đắng, tính ấm tinh tế của lá hớ lô ba cùng các gia vị khô hơn khác giúp cân bằng lại vị ngọt và chua của các nguyên liệu tươi trong ẩm thực Iran.



CÁCH PHỐI GIA VỊ**Tiêu biểu****Thì là Ai Cập, quế**

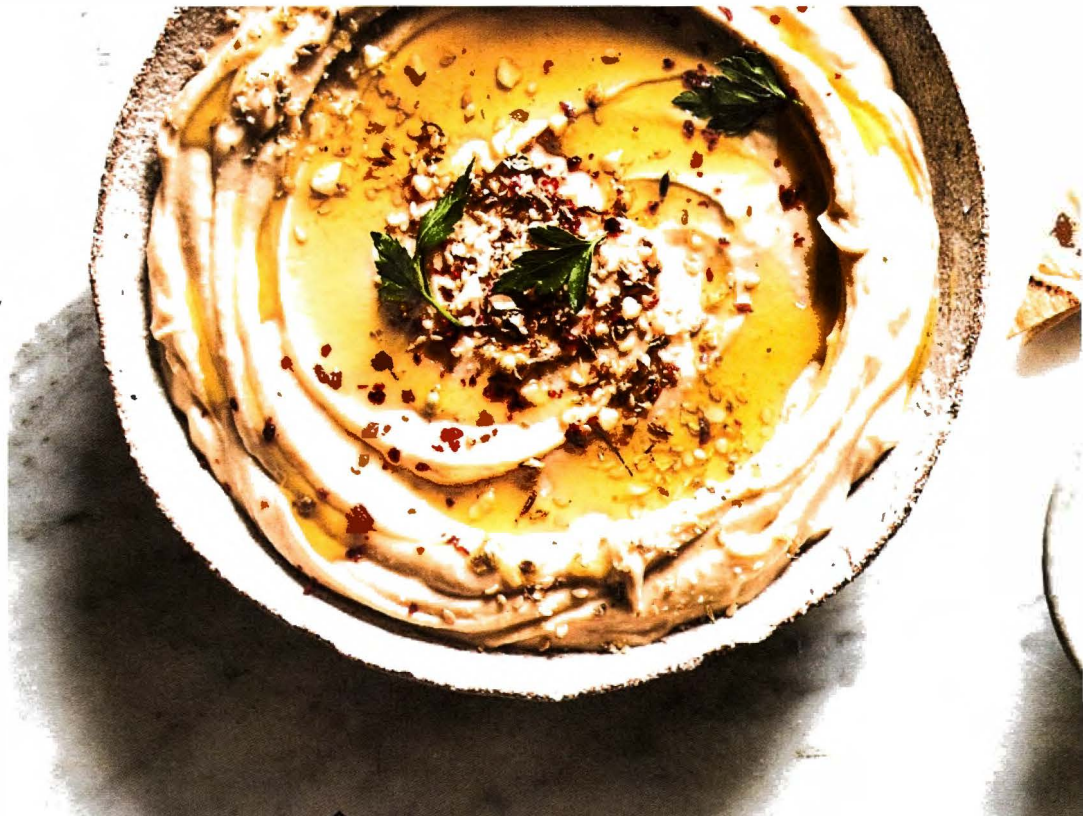
Gia vị tốt nhất cho các món mặn là thì là Ai Cập, trong khi quế được dùng tùy ý trong các món ngọt của Ai Cập để tạo chiều sâu cho món ăn.

Phụ trợ**Tỏi, tiêu đen, ớt, hạt mùi**

Xốt cà chua hấp dẫn hơn nhờ cách phối gia vị tươi mới gồm tỏi, tiêu đen và ớt bột vảy, trong khi hạt mùi mang lại hương vị quả có mùi dịu dịu hài hòa với thì là Ai Cập.

Bổ sung**Gừng, đinh hương, lá nguyệt quế, bạch đậu khấu, tiêu Jamaica**

Bạn sẽ thường tìm thấy một hoặc hai gia vị phụ trợ cho hương vị chính, nhưng người Ai Cập phối gia vị tương đối đơn giản, hoặc lựa chọn *baharat*.

**AI CẬP**

Tươi mới | Mùi đất | Mùi hạt hạch

Kẹp giữa biển Đỏ và Địa Trung Hải, các cảng biển của Ai Cập đã trở thành cửa ngõ dẫn đến phương Đông giàu có rất lâu trước cả khi giao thương thịnh đạt ở thời Trung cổ. Dù có lịch sử gia vị phong phú, cách phối gia vị của người Ai Cập hiện đại đơn giản hơn các nước khác trong vùng Levant. Hạt thì là bản địa là hương vị phổ biến hơn cả – các nốt hương đậm, mùi hạt hạch của nó khiến các nguyên liệu tương đối khiêm tốn trong các món xúp rau củ, món thịt hầm, và các món làm từ hạt cốc như *koshari* của Ai Cập trở nên hấp dẫn hơn. Thì là Ai Cập, cùng với hạt phi, hạt vừng và hạt mùi, cũng là gia vị tạo hương vị chính trong *dukkah*, một hỗn hợp gia vị đặc biệt chỉ có ở Ai Cập với thành phần có thể khác nhau giữa các hộ gia đình.

HỖN HỢP GIA VỊ ĐỊA PHƯƠNG**Dukkah**

Hỗn hợp gia vị và hạt hạch thường được dùng hằng ngày kèm với dầu ô liu và bánh mì hoặc để nêm vào thịt nướng hoặc xốt đậu gà.

150 g hạt phi

150 g hạt hạnh nhân nguyên màng lụa

1 tbsp hạt mùi

1 tbsp hạt thì là Ai Cập

3 tbsp hạt vừng

1 nhúm muối

Làm nóng lò ở 200°C. Rài riêng hai loại hạt hạch lên hai tờ giấy nến. Nướng hạt phi trong 10 phút và hạt hạnh nhân trong 8 phút, lắc khay sau mỗi 3 phút. Rang các hạt còn lại ở nhiệt cao trong 3 phút, đảo liên tục. Để hạt nguội rồi xay tất cả với muối.



▲ Xốt đậu gà và bánh mì dẹt ăn cùng dukkah.

BÁN ĐẢO Ả RẬP

Ngày | Khô | Mùi xạ

Cách phối gia vị Ả Rập có rất nhiều hương vị thơm, ngày tương đồng với các quốc gia láng giềng ở phương bắc: bộ ba thì là Ai Cập-hạt mùi-quế của vùng Levant, cũng như chanh khô và saffron từ Iran. Nhưng do bán đảo Ả Rập trải dài xuống tận Yemen và Oman, giáp với châu Phi và châu Á ở phía xa, hương vị và mức độ cay của đồ ăn tăng theo khí hậu và địa hình. Du nhập đến đây gồm có các món ăn dùng đinh hương và tiêu đen, hỗn hợp masala, nghệ và dứa từ châu Á, và ớt cay từ châu Phi.

“
Ẩm thực Oman và Yemen nổi tiếng với hỗn hợp nồng nàn của các hương vị cay nồng.
 ”

HỖN HỢP GIA VỊ ĐỊA PHƯƠNG

Hawaii

Hỗn hợp giống cà ri này của người Yemen, phổ biến trong các món thịt nấu chậm và xúp, cũng được dùng để xát vào thịt. Một phiên bản ngọt hơn sẽ thay thế tiêu và thì là Ai Cập bằng gừng, đinh hương, quế, hoặc tiêu hời, và được thêm vào cà phê cũng như các món tráng miệng.

- 1 tbsp tiêu đen
- 7 tsp hạt thì là Ai Cập
- 1 tbsp hạt bạch đậu khấu
- 1 tbsp hạt mùi
- 1 tbsp bột nghệ

Xay tất cả các loại gia vị rồi trộn cùng bột nghệ.

CÁCH PHỐI GIA VỊ



Tiêu biểu

Baharat, bột chanh khô, lá nguyệt quế

Những hương vị tiêu biểu của baharat Ả Rập, bột chanh khô và lá nguyệt quế đem lại vị chua cùng mùi xạ đặc trưng cho các món nấu chậm và các hỗn hợp gia vị.

Phụ trợ

Saffron, bạch đậu khấu, đinh hương, quế, thì là Ai Cập, hạt mùi, tỏi, ớt, tiêu đen

Các món cơm với thịt cừu không thể thiếu trong các thực đơn của người Ả Rập, và cách phối trộn luôn chứa đầy gia vị cay đượm mùi quả có mùi, hài hòa với sự béo ngậy của thịt.

Bổ sung

Nghệ, nhục đậu khấu, thì là Ba Tư
 Ngọt và hơi đắng, nghệ mang tới điểm nhấn cho hương vị và màu sắc của các hỗn hợp gia vị của người Yemen và các món xúp cá của người Oman.

Người Ai Cập cổ đại đã sớm thiết lập hoạt động buôn bán gia vị, nhập khẩu gia vị từ châu Phi và Ả Rập từ 3000 năm TCN.



Thế giới gia vị

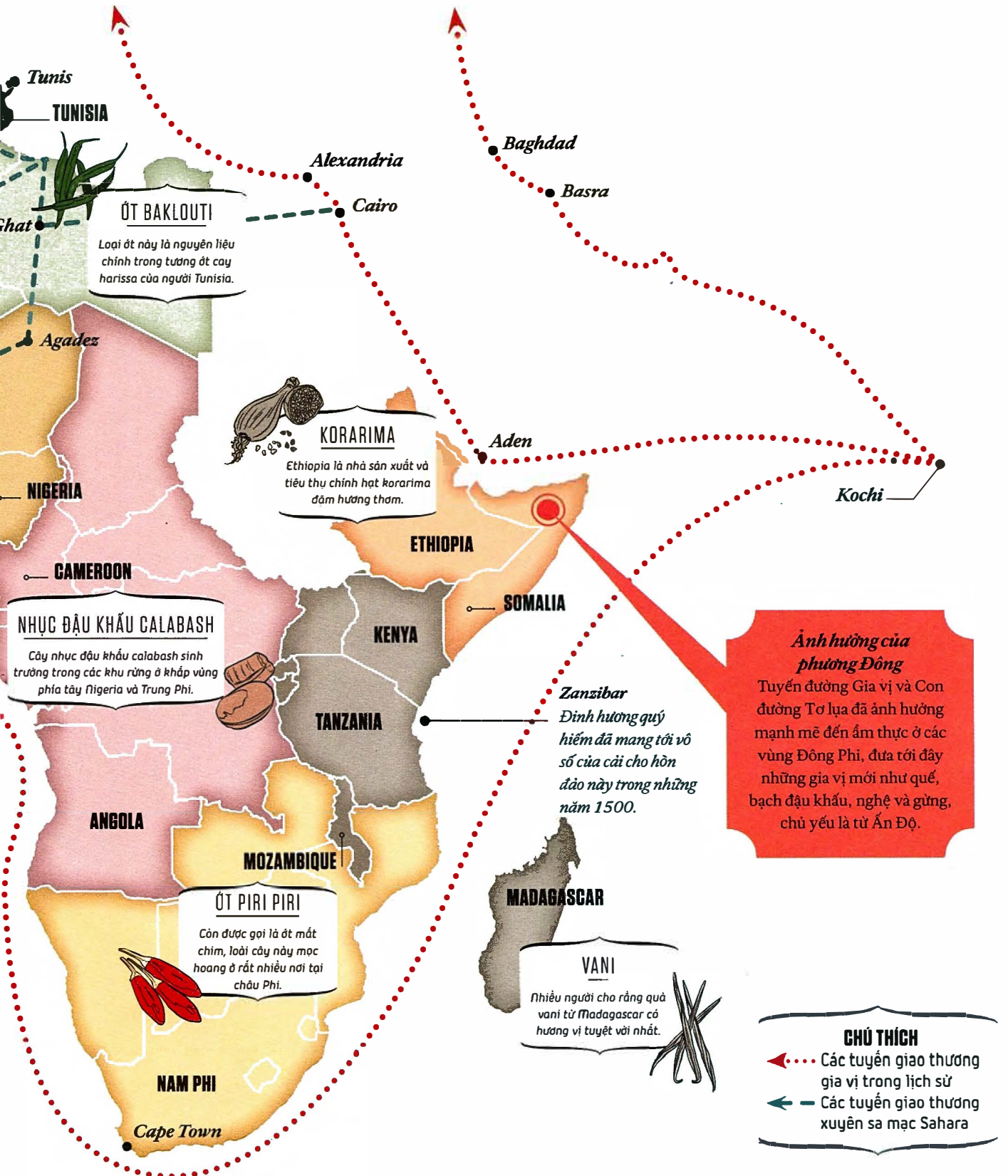
CHÂU PHI

Ẩm thực châu Phi rất đa dạng bởi lục địa này rất rộng lớn. Từ Casablanca đến mũi Hảo Vọng, bạn sẽ tìm thấy các loại gia vị mang trong chúng câu chuyện phức tạp: về các vương quốc và đế chế, về các tuyến đường gia vị trên đất liền và trên biển, về buôn bán nô lệ, về công cuộc thuộc địa hóa vùng đất này của người châu Âu, và quá trình di dân ở trong chính lục địa châu Phi.

CÁC VÙNG GIA VỊ

- Maghreb* tr. 33
- Vùng Tây Phi* tr. 36
- Vùng Trung Phi* tr. 35
- Vùng Sừng châu Phi* tr. 32
- Vùng Đông Phi* tr. 34
- Vùng Nam Phi* tr. 37





CÁCH PHỐI GIA VỊ



Tiêu biểu

Korarima, hạt hồ lô ba, ớt, bạch đậu khấu, thì là Ai Cập, hạt mùi

Còn được gọi là bạch đậu khấu giả hoặc bạch đậu khấu Ethiopia, *korarima* có nguồn gốc từ Ethiopia và có hương vị tương tự bạch đậu khấu thật nhưng dịu hơn. Gia vị này được đặc biệt sử dụng để mang lại hương vị cho *kiffo*, một món thịt bò sống xay nhuyễn (steak tartare).

Phụ trợ

Nghệ, gừng, tỏi, thì là đen, đinh hương

Đinh hương được thêm vào cùng các loại ớt cay nhất, bạch đậu khấu hoặc *korarima*, và muối tạo thành hỗn hợp gia vị *mitmita*. Các gia vị phụ trợ khác giúp tạo hương vị cho nhiều món rau củ ăn kèm và đồ gia vị hấp dẫn của vùng.

Bổ sung

Quế, nhục đậu khấu, ajwain, timiz

Trước khi ớt du nhập đến đây, giống tiêu quả dài của địa phương (*Piper capense*), còn gọi là *timiz*, là nguồn chính mang đến vị cay nóng.

VÙNG SỪNG CHÂU PHI

Cay | Thơm | Mùi khói

Thủ đô của Ethiopia, Addis Ababa, là địa bàn của chợ gia vị lớn nhất châu Phi, một dấu hiệu cho thấy sự đa dạng về gia vị của vùng này. Hỗn hợp *berbere* phổ biến ở khắp nơi và dạng đơn giản hơn của nó là *mitmita*, có ở cả Ethiopia và Eritrea, có thành phần chủ yếu là ớt piri piri siêu cay. Thế nhưng, hương vị tinh túy của ẩm thực Ethiopia đến từ hạt hồ lô ba ngọt đắng và *korarima* có hương hoa cỏ, đượm mùi khói. Trong khi đó, ẩm thực Somalia có đặc trưng là hương vị trái cây của hạt mùi, vị thanh sạch của bạch đậu khấu và mùi đất của hạt thì là Ai Cập.

“

Gia vị là một trong một vài yếu tố ngoại lai ảnh hưởng lớn đến hương vị độc đáo của ẩm thực Ethiopia.

”

HỖN HỢP GIA VỊ ĐỊA PHƯƠNG

Niter kibbeh

Loại bơ dầu (bơ khan) có nêm gia vị này được dùng làm chất béo nền giàu hương vị cho nhiều món ăn trong vùng, gồm có các món thịt hầm *wat* béo ngậy.

500 g bơ nhạt	1 tsp hạt <i>korarima</i> hoặc
1 củ hành tây cỡ vừa, băm nhỏ	bạch đậu khấu
2 tép tỏi, băm nhỏ	½ tsp bột nghệ
1 tbsp gừng tươi bào	1 tsp kinh giới cay khô
1 tsp hạt hồ lô ba	6 lá húng tây
1 tsp hạt thì là Ai Cập xay	4 lá xô thơm

Làm chảy bơ trong chảo ở nhiệt độ thấp vừa. Thêm các nguyên liệu còn lại vào rồi đun lên, khuấy trong 20 phút. Lọc qua vải xô vào hũ thủy tinh đã tiệt trùng.

Saffron là mặt hàng xuất khẩu hàng đầu của Morocco, nhưng hiếm khi được dùng để nấu ăn tại nước này, chủ yếu là do ảnh hưởng của Pháp.

Harissa được dùng làm sốt chấm bánh mì dẹt. ➤

HỖN HỢP GIA VỊ ĐỊA PHƯƠNG

Harissa

Xốt harissa được dùng làm gia vị trên bàn ăn, xốt chấm bánh mì, hoặc để tạo hương vị chính cho các món hầm và nước xốt.

100 g ớt chuông khô, hay ớt baklouti nếu bạn có thể tìm được, hoặc những loại ớt cay vừa, như ớt Kashmiri

3 hoặc 4 tép tỏi to

1 tsp muối

1-2 tbsp nước cốt chanh

1/2 tsp hạt thì là Ai Cập, xay mịn

1/2 tsp hạt mùi, xay mịn

1/2 tsp hạt thì là Ba Tư, xay mịn

1 tbsp dầu ô liu

Loại bỏ hạt ớt và ngâm trong nước nóng 30 phút. Vớt ra để ráo, kết hợp với các nguyên liệu còn lại, đảm nhuyễn hoặc trộn thành hỗn hợp sệt.

MAGHREB
Mùi đất | Ngậy | Địu

Nhóm các nước nằm trong vùng Maghreb (Tây Bắc Phi) này chính là cửa ngõ châu Phi gặp gỡ Trung Đông và châu Âu. Nền ẩm thực của vùng được định hình từ sự trao đổi văn hóa giữa người Berber bản địa và các thế lực xâm chiếm suốt nhiều thế kỉ – người Ả Rập, người Ottoman và người Pháp – cũng như từ thời kì người Berber theo đạo Hồi thống trị hầu hết bán đảo Iberia, hay vùng đất Al-Andalus. Gia vị ở phần lớn vùng này có vị ngọt và dịu, với hạt thì là Ai Cập là lựa chọn hằng ngày, và quế mang lại những nốt hương hấp dẫn cho món xúp hầm tagine trái cây ngậy. Vị cay nóng từ xốt harissa của Tunisia là một trải nghiệm gây toát mồ hôi rất khác lạ.

CÁCH PHỐI GIA VỊ



Tiêu biểu

Thì là Ai Cập, quế, gừng, ớt

Thì là Ai Cập tạo cho các món ăn của khu vực Maghreb có hương vị nền dịu nhẹ, mùi đất, trong khi quế và gừng thêm mùi hương cho các món xúp hầm tagine, xúp và món hầm.

Phụ trợ

Hạt mùi, nghệ, đinh hương, paprika, tiêu Jamaica

Các thương nhân Ả Rập đã mang đến đây những gia vị mới lạ từ phương Đông – hạt mùi, nghệ và đinh hương; và từ châu Mỹ – paprika và tiêu Jamaica.

Bổ sung

Tiêu, nhục đậu khấu, bạch đậu khấu, hạt hó lô ba

Những gia vị bổ sung này ít khi đứng một mình tạo hương vị cho món ăn mà thường nằm trong hỗn hợp *ras el hanout*, một cách kết hợp nhiều gia vị và có sự khác biệt giữa các địa phương, tập hợp gần như tất cả các gia vị kể trên.



CÁCH PHỐI GIA VỊ**Tiêu biểu**

Gừng, bạch đậu khấu, tỏi, quế, đinh hương

Gừng tạo ra vị cay nóng cho ẩm thực vùng Đông Phi. Các món ăn của Kenya và Uganda tương đối dịu, nhưng gừng được sử dụng tùy thích. Bạch đậu khấu, đinh hương và quế bổ sung hương thơm ngọt ngào cho loại trà *chai* trong vùng.

Phụ trợ

Lá nguyệt quế, tiêu đen, thì là Ai Cập, hạt mù

Tiêu đen và thì là Ai Cập mang tới mùi đất, tính nóng cho nhiều hỗn hợp gia vị khác nhau. Lá nguyệt quế và hạt mù được thêm vào món cơm pilau thịt, bên cạnh hỗn hợp masala không thể thiếu.

Bổ sung

Tsiperifery, nghệ, ớt, hạt vừng

Tsiperifery là giống tiêu bản địa của Madagascar, hăng hơn và có mùi quả có mùi hơn tiêu đen thông thường. Vừng nghiền là thành phần không thể thiếu trong việc nấu nướng của người Uganda, thường đi kèm với cải bó xôi.

Các gia vị cho hỗn hợp pilau masala của vùng Đông Phi. ➤

**VÙNG ĐÔNG PHI**

Mùi gừng | Ngọt | Hương thơm

Nhờ những hòn đảo gia vị huyền thoại thuộc quần đảo Zanzibar, Tanzania từng trở thành một trung tâm giao thương gia vị của vùng Đông Phi và hiện nay vẫn ảnh hưởng chủ đạo đến ẩm thực của vùng. Hơn 2.000 năm giao thương với Ả Rập, Ba Tư và Ấn Độ đã chứng kiến sự du nhập của các gia vị tính ấm như đinh hương, gừng, tiêu, quế và bạch đậu khấu. Gừng và bạch đậu khấu dễ dàng được vận chuyển tới vùng những nội địa xa xôi nhất nên đã trở thành hai gia vị được sử dụng rộng rãi nhất trong vùng. Ở các khu vực ven biển, nghệ và hạt mù được dùng trong nấu ăn để mang lại nốt hương nhiệt đới tươi mát khi kết hợp với dừa.

HỖN HỢP GIA VỊ ĐỊA PHƯƠNG***Pilau masala***

Được du nhập từ Ấn Độ và Ả Rập, cơm pilau là món ăn được trong thổ được chế biến với thịt hoặc rau củ, được nêm với hỗn hợp masala dưới đây.

1/2 tsp hạt thì là Ai Cập

1/2 tsp hạt tiêu đen

1/2 tsp đinh hương

1/2 tsp bạch đậu khấu

1/2 tsp bột quế

Xay toàn bộ hỗn hợp gia vị rồi trộn với bột quế. Masala thường được thêm vào khi phi hành tây.



TRUNG PHI

Mùi vị hạt hạch | Cay hăng
| Mang tính địa phương

Với ngoại lệ là ớt được các nhà thám hiểm người Bồ Đào Nha mang tới vào thế kỉ 15, ẩm thực vùng Trung Phi giữ trọn các gia vị bản địa từ xa xưa. Hạt và vỏ cây *bobimbi* của vùng này được dùng như tỏi trong hầu hết các món ăn địa phương, và ba gia vị mùi cay hăng bản địa khác mang lại vị cay nóng kéo dài và thoảng mùi quả có múi: tiêu Ashanti (*Piper guineense*), quả giên Tây Phi và *mbongo* (*Aframomum citratum*).

“

*Rắc rối thay, ‘hạt xứ thiên đường’
là tên địa phương của bốn gia vị
khác nhau: tiêu Ashanti, mbongo,
quả giên Tây Phi và tiêu melegueta!*

”

HỖN HỢP GIA VỊ ĐỊA PHƯƠNG

Hỗn hợp mbongo

Được dùng để tạo hương vị cho “món hầm màu đen” *mbongo tchobi* của Cameroon, với nguyên liệu thường dùng nhất là cá thịt trắng.

- 4 tsp bột *mbongo* hoặc bột thảo quả
- 1 tsp *bobimbi* hoặc 1 nắm lá tỏi dại hoặc họ
- 30 hạt *njangsa* hoặc 1 nắm lạc
- 2 nhân nhục đậu khấu calabash hoặc 1 tsp nhục đậu khấu bào
- 1 tsp tiêu melegueta
- 4 tép tỏi
- 1 củ hành tây, băm đôi

Xay toàn bộ các loại gia vị; thêm tỏi và hành tây vào máy xay, thêm 4 thìa canh nước và xay mịn.

CÁCH PHỐI GIA VỊ



Ớt cầu lửa (Scotch bonnet)

Bột gừng

Tiêu biểu

Bobimbi, njangsa, mbongo

Njangsa là hạt nhiều dầu của cây *Ricinodendron*, mang lại hương vị hạt hạch và độ sánh cho món ăn, đặc biệt phù hợp với cá.

Phụ trợ

Nhục đậu khấu calabash

(*Monodora myristica*), ớt cầu lửa, gừng, tiêu melegueta

Dịu nhẹ hơn nhục đậu khấu thông thường, nhục đậu khấu calabash bản địa đã vươn tới vùng Caribbean – tại đây nó được gọi là nhục đậu khấu Jamaica – thông qua việc buôn bán nô lệ của người châu Âu. Gừng, ớt và tiêu melegueta là những gia vị trên bàn phổ biến cho món xúp.

Bổ sung

Tỏi, lá nguyệt quế, tiêu đen, bột cà ri
Vùng đất này đang dần đón nhận các gia vị ngoại lai, với tỏi, tiêu và lá nguyệt quế được ném trong món cơm jollof, và bột cà ri được dùng như một cách nhanh gọn để tạo hương vị cho món cà ri Cameroon.

Zanzibar từng là nơi sản xuất đỉnh hương lớn nhất thế giới, một ngành kinh doanh do những người Oman di dân đến đảo gây dựng.

CÁCH PHỐI GIA VỊ



Tiêu biểu

Ớt, gừng, tỏi

Hầu hết các món mặn đều bắt đầu với những gia vị then chốt này, chúng gần như luôn được dùng cùng nhau. Ớt thường cay nóng nhất, được dùng ở dạng tươi, khô hoặc dạng bột.

Phụ trợ

Quả giền Tây Phi, tiêu melegueta, *iru*, *prekese*, nhục đậu khấu, lá nguyệt quế

Quả giền Tây Phi và tiêu melegueta đều mang lại vị cay tiêu. *Prekese* là quả có mùi thơm ngọt của loài cây giống cây đậu cô ve, còn được gọi là “nước hoa cho xúp”. *Iru* là hạt được lên men của cây minh quyết, đậm mùi amoniac, được dùng làm gia vị trên bàn ăn.

Bổ sung

Nghệ, tiêu Ashanti, đinh hương, tiêu hời cán

Tiêu Ashanti (xem tr. 35) là gia vị quan trọng nhất trong các món xúp, đặc biệt là món xúp *banga* (hạt cọ dầu), xúp lạc, hoặc xúp hạt tiêu. Cháo hạt kê chua nêm đinh hương là một món ăn sáng phổ biến ở Accra.

VÙNG TÂY PHI

Cay nóng | Hăng nóng | Mùi khói

Tây Phi là một vùng đa dạng về địa hình và sắc tộc, do đó truyền thống ẩm thực cũng rất phong phú. Tuy nhiên, có lẽ sẽ thuận tiện hơn khi chia ẩm thực vùng này theo hai nhóm ngôn ngữ chính: tiếng Pháp và tiếng Anh. Ở các nước nói tiếng Pháp, người ta sử dụng phổ biến xốt mù tạt và các gia vị tạo chua như giấm và nước cốt chanh, đặc biệt trong món gà *poulet yassa*. Trái lại, những nước nói tiếng Anh tạo chiều sâu cho hương vị bằng các nguyên liệu hun khói, lên men và phơi/sấy khô, hầu như món mặn nào cũng được nêm tôm đất sấy khô, hun khói hoặc xay, hoặc hạt minh quyết lên men.

“

Bắt nguồn từ Senegal, món cơm *jollof* cay nóng đã khiến ẩm thực vùng Tây Phi được biết đến trên khắp thế giới.

”

HỖN HỢP GIA VỊ ĐỊA PHƯƠNG

Yaji

Hỗn hợp gia vị này được dùng để ướp thịt cho món *suya*, một món kebab đường phố ở vùng Tây Phi.

10 quả quả giền Tây Phi

1 tbsp tiêu Ashanti
nguyên hạt

5 tbsp *kuli-kuli* (hoặc bánh
đậu phộng giòn) nghiền vụn,
ví dụ như Osem Bamba

5 tbsp bột gừng

2 tbsp ớt bột vảy cayenne
1 viên nước dùng khô, bẻ vụn

1 tsp muối
tiêu đen, lượng tùy ý

Bê vò quả giền Tây Phi và xay cùng tiêu Ashanti; rây bỏ hết xơ. Kết hợp với các nguyên liệu còn lại và trộn đều.

Durban nổi tiếng là thành phố lớn nhất của người Ấn không thuộc Ấn Độ, khu chợ *Victoria Street* ở đó nổi danh với đủ loại gia vị.

Bánh bunny chow thịt bò, với masala cà ri Durban, xem tr. 211. ►



HỖN HỢP GIA VỊ ĐỊA PHƯƠNG

Masala cà ri Durban

Hỗn hợp này đến từ thành phố lớn thứ ba của Nam Phi, đặc trưng với vị cay nóng và một chút ngọt tinh tế.

- 2 tsp hạt mùi
- 2 tsp hạt thì là Ai Cập
- 1 tsp bạch đậu khấu
- 1/2 tsp hạt hồ lô ba
- 2 nụ đinh hương
- 5 cm quế thanh
- 6 tsp bột ớt cay nhẹ
- 1 tsp tiêu cayenne
- 1/2 tsp bột gừng

Rang tất cả các loại gia vị trong chảo ở nhiệt vừa cho đến khi dậy mùi thơm, sau đó xay và kết hợp với các bột gia vị còn lại.

NAM PHI
Cay | Ngọt | Đa dạng

Nếu đất nước Nam Phi được biết đến với tên gọi “Quốc gia cầu vồng” thì nền ẩm thực đất nước này cũng có các loại gia vị đa dạng như thế, phần lớn có được từ quá khứ bị thuộc địa hóa. Quá trình thuộc địa hóa ban đầu của người Hà Lan đã để lại di sản là cách sử dụng gia vị trong các món ăn tại Cape Malay chịu ảnh hưởng của người Indonesia, trong khi dòng người lao động Ấn Độ tràn vào dưới thời người Anh thống trị đã biến Durban thành ứng viên cho vị trí thành phố cà ri hàng đầu thế giới. Mozambique là nước đặc trưng với gia vị “cay xé lưỡi” của vùng Nam Phi với hỗn hợp ớt piri piri chịu ảnh hưởng của người Bồ Đào Nha. Ngược lại, hương vị tại các quốc gia nội lục như Botswana và Zimbabwe ít cay hơn rất nhiều, với gia vị được sử dụng cẩn trọng và tiết chế hơn.

CÁCH PHỐI GIA VỊ



Tiêu biểu

Quế, nghệ, hạt mùi, ớt, thì

Người nấu nướng ở vùng này sẽ không ngần ngại dùng ớt nếu món ăn cần đến nó, nhưng nghệ thường được sử dụng để cho ra hương vị giống như cà ri dịu nhẹ hơn. Quế làm dậy mùi của món custard trắng miệng *melktert* gốc Hà Lan, và hạt mùi bổ sung mùi trái cây cho món thịt muối khô *biltong*.

Thủ yếu

Đinh hương, tiêu đen, thì là Ai Cập, gừng, bạch đậu khấu, lá nguyệt quế

Những cách kết hợp các gia vị châu Á khác tạo ra nhiều hỗn hợp masala lấy cảm hứng từ Ấn Độ hoặc Indonesia, trong khi lá nguyệt quế tạo hương vị cho nhân custard mặn *bobotie*, món ăn quốc dân của Nam Phi.

Bổ trợ

Nhục đậu khấu, tiêu hól cán, tiêu Jamaica

Những gia vị có mùi thơm, vị ngọt này đôi khi được kết hợp với hạt mùi trong món *biltong* phiên bản của vùng.





*Thế giới gia vị***NAM Á**

Mỗi cộng đồng trong nhóm các cộng đồng đa dạng của vùng Nam Á có cách nêm nếm gia vị đặc trưng riêng, từ đơn giản như rắc một chút hạt thì là Ai Cập cho đến các hỗn hợp gia vị phức tạp. Các gia vị bản địa, như bạch đậu khấu và quế, là hồn cốt của nhiều nền ẩm thực, trong khi ớt và hạt mùi, từng là gia vị ngoại lai, hiện giờ là những mặt hàng xuất khẩu giá trị.

CÁC VÙNG GIA VỊ

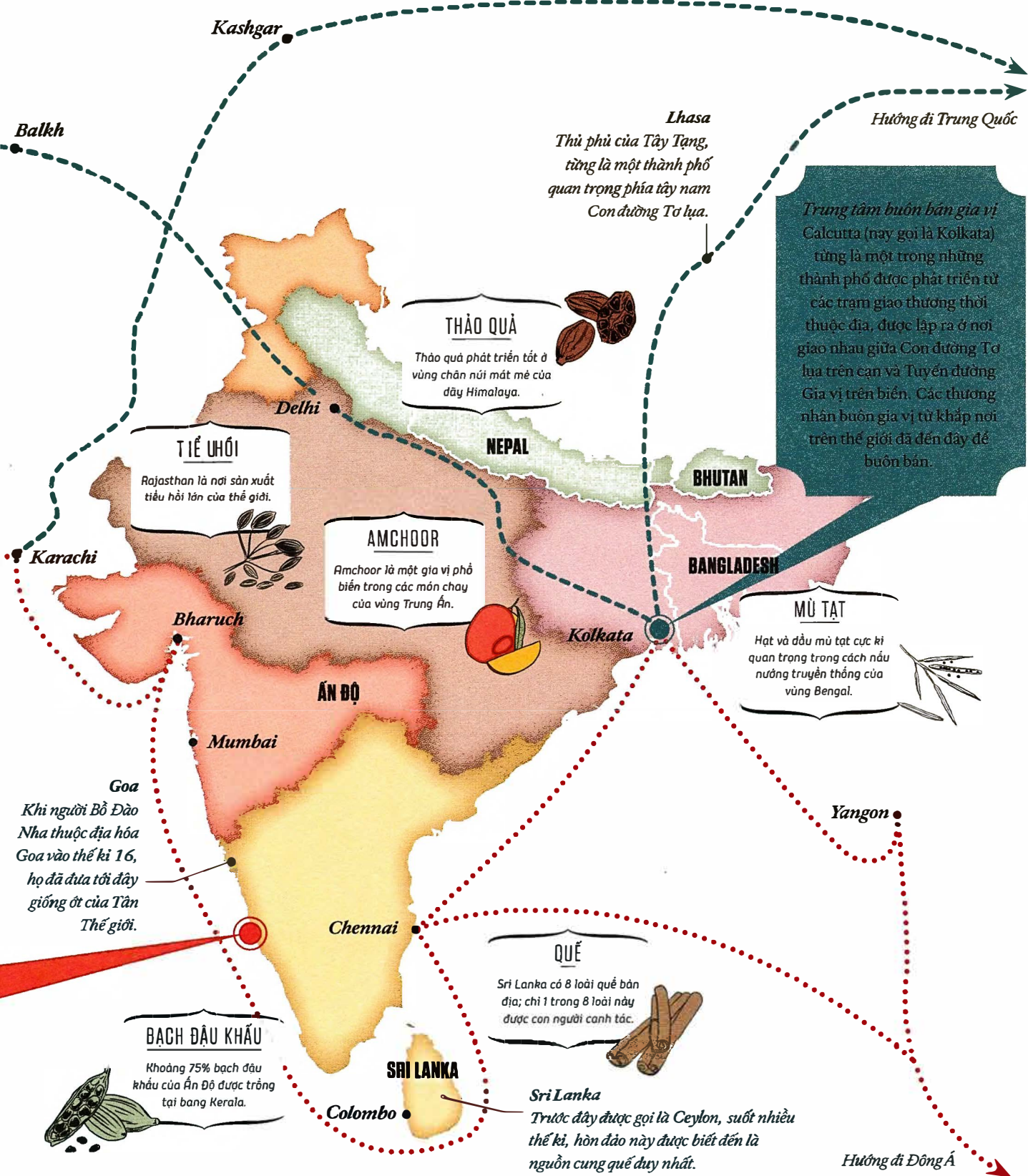
	<i>Bắc Ấn</i> tr. 40
	<i>Vành đai Himalaya</i> tr. 41
	<i>Trung Ấn</i> tr. 42
	<i>Tây Ấn</i> tr. 44
	<i>Đông Ấn và Bangladesh</i> tr. 43
	<i>Nam Ấn và Sri Lanka</i> tr. 45

CHỦ THÍCH

-  Các tuyến giao thương gia vị trong lịch sử
-  Con đường Tơ lụa cổ đại

*Hướng đi châu Âu***Hormuz**

Vùng duyên hải giàu có
Vùng duyên hải Malabar của Ấn Độ từng là cửa ngõ xuất khẩu tiêu đen chính của bang Kerala, và là một trung tâm giao thương gia vị lâu đời trên thế giới. Vào thế kỉ 16, Bồ Đào Nha là nước châu Âu đầu tiên làm giàu từ buôn bán hạt tiêu của vùng này.



CÁCH PHỐI GIA VỊ



Tiêu biểu

Hạt thì là Ai Cập, nghệ, ớt, gừng, tỏi
 Là gia vị chính của các hỗn hợp masala và sốt masala cơ bản, các gia vị đa dụng này thường được sử dụng cùng nhau tạo nên hương vị nền cho các nguyên liệu chính.

Phụ trợ

Nhục quế, đinh hương, bạch đậu khấu, lá nguyệt quế Ấn Độ, tiêu hơi
 Những gia vị ngọt này mang lại tính ấm và hương thơm. Lá nguyệt quế Ấn Độ có cùng họ với quế và vị giống như một hỗn hợp của đinh hương, quế và tiêu Jamaica.

Bổ sung

Hạt thì là đen, anardana, tiêu, saffron
 Mùi khói, vị chua, tính ấm và ngọt lẫn lộn là các tính chất riêng của các gia vị này, có tác dụng kích thích các giác quan, dùng riêng lẻ hoặc trong hỗn hợp gia vị đều hiệu quả.



Cà ri đậu gà trộn gia vị garam masala xem tr. 211. >

BẮC ÁN

Phức tạp | Mùi đất | Thơm

Từ cách nấu ăn mộc mạc trong các gia đình người Punjab, đến những hương vị tinh tế trong món ăn của các bếp ăn ở cung điện Mughal, và món kebab và cà ri đậu lăng (dhal) ngon lành có rắc hạt thì là Ai Cập nóng hổi tại các quán cà phê ven đường, các món ăn ở vùng đất này đã vươn xa như chính các loại gia vị đã được ca ngợi trên khắp thế giới. Trong thời kỳ vàng son của các Maharaja (vương thân) và Nawab (phó vương) ở các phiên quốc, các đầu bếp hoàng gia đã tạo ra những hỗn hợp gia vị khoa trương cho những món ăn cầu kỳ, nhiều trong số đó sử dụng hơn 10 gia vị có mùi thơm. Các đầu bếp gia đình cũng có một kho tàng gia vị đa dạng, ưu tiên tính ấm tự nhiên của garam masala hơn là vị cay xè của ớt.

HỖN HỢP GIA VỊ ĐỊA PHƯƠNG

Garam masala

Nhiều gia đình làm hỗn hợp gia vị ấm áp này theo cách riêng và dưới đây là một công thức dễ thực hiện.

- 25 g thảo quả
- 25 g nhục quế, đập nhỏ
- 25 g tiêu đen
- 10 g hạt thì là đen
- 2 ngọc quả hoa
- 10 g nụ đinh hương
- 1/4 nhục đậu khấu, băm nhỏ

Xay toàn bộ các gia vị thành bột mịn rồi rây để loại bỏ hết xơ.



VÀNH ĐAI HIMALAYA

Vị se chặt | Cay nồng | Tính ấm

Cách nấu nướng ở vùng Himalaya được quyết định bởi nguyên liệu tự nhiên thu hoạch được ở chân núi và hái lượm được một cách ít ỏi trên núi cao. Các loại đậu lạnh tính được sử dụng nhiều, thường được nêm với hỗn hợp *tarka* có tính ấm gồm hạt thì là Ai Cập, ớt và gừng được chiên qua dầu. Các gia vị rất cơ bản, và ở những vùng như Bhutan, ớt được đồn lên thành một nguyên liệu chính. Há cáo hấp, nước dùng Tây Tạng và mì Trung Quốc cùng tồn tại với những món chính của người Punjab như bánh mì dẹt, bánh mì naan và cà ri đậu lăng.

“
 Thời hạn sử dụng của thực phẩm luôn là mối quan tâm hàng đầu, các cách thức muối chua và bảo quản bằng gia vị đã làm phong phú các bữa ăn trong suốt những tháng mùa đông lạnh giá.
 ”

HỖN HỢP GIA VỊ ĐỊA PHƯƠNG

Timur ko chhop

Được coi là muối và tiêu của vùng Himalaya, người ta dùng hỗn hợp này để nêm vào các món xúp, làm nước chấm cho các món thịt rán, hoặc hỗn hợp cay xè để dùng cùng khoai tây chiên, mì và cà ri.

- 1 tsp timur hay tiêu Tứ Xuyên
- 2 tsp bột ớt đỏ
- 1 tsp muối

Rang timur trong chảo ở nhiệt độ thấp cho đến khi dậy mùi thơm, đảo đều tay và liên tục. Trộn cùng bột ớt và muối, rồi xay thành bột mịn.

Thì là đen – hay shahi jeera – là hạt của một loài cây khác nhưng có họ hàng với thì là Ai Cập thông thường, và thoảng mùi khói.

CÁCH PHỐI GIA VỊ



Tiêu biểu

Hạt hồ lô ba, ớt, timur, gừng, tỏi
 Vị đắng của hạt hồ lô ba tương phản với mùi hạt hạch của đậu lăng, trong khi timur (một loại tiêu Tứ Xuyên) mang lại mùi quả có mùi nhưng vẫn se chặt đầu lưỡi cho hỗn hợp masala của người Nepal.

Phụ trợ

Thảo quả, a ngùỵ, nghệ
 Mùi lưu huỳnh của a ngùỵ dịu đi để lại vị ngọt sau khi nấu, điều hòa mùi đất của thảo quả sậy khói và nghệ.

Bổ sung

Hạt mùi, ajwain, đinh hương, thì là Ai Cập
 Hạt ajwain và đinh hương có vị đắng với hương nồng nàn mang tới sự hấp dẫn cho các bữa ăn hằng ngày, bên cạnh hương vị dịu nhẹ hơn của hạt mùi và thì là Ai Cập.

CÁCH PHỐI GIA VỊ**Tiêu biểu**

Hạt mùi, thì là Ai Cập, ớt đỏ khô, nghệ, gừng

Những gia vị then chốt của vùng Trung Ấn mang lại chiều sâu cho hương vị và vị gây cho các món ăn hằng ngày gồm rau củ, đậu lăng và các loại hạt đậu khác; dù được dùng khắp Nam Á, nhưng tính đa dụng của chúng được thể hiện rõ rệt nhất tại vùng này.

Phụ trợ

A ngụy, tiêu hôi, thì là đen

Những gia vị đậm hương này rất quan trọng trong các món muối chua và thực phẩm bảo quản, đồng thời hương vị của chúng cũng vừa điều hòa vừa làm nổi bật các nguyên liệu chính.

Bổ sung

Ajwain, amchoor

Với hương vị giống như cỏ xạ hương, ajwain thường được dùng với món cá và các loại rau củ giàu tinh bột; amchoor làm bật lên vị béo ngậy của món ăn nhờ vị chua trái cây của nó.

TRUNG ẤN

Chua | Mùi hạt hạch | Đậm đà

Chịu ảnh hưởng từ văn hóa của các vùng lân cận Rajasthan, Gujarat và Maharashtra, tức là các bang thuộc miền trung Ấn Độ, đã biến các món chay thành các món ăn ấn tượng khó phai bằng cách sử dụng sáng tạo các gia vị tương phản. Một cách dùng gia vị đơn giản nhưng nổi tiếng là bộ ba hạt khô gồm thì là đen, hồ lô ba và tiêu hôi, giúp mang lại hương vị của đồ muối chua cho các món rau củ nấu mềm và masala vị thịt. Những người ăn thịt được thỏa mãn sở thích với các món ăn chủ yếu theo phong cách Mughal. Tại Bhopal, thủ phủ của bang Madhya Pradesh, các quán cà phê phục vụ biryani, kebab và cà ri thơm ngon được nêm gia vị garam masala với rất nhiều hạt mùi nghiền.

“

Rắc một chút bột amchoor lên món khoai tây chiên cũng có thể nâng món ăn này lên hạng sao tại miền trung Ấn Độ.

”

HỖN HỢP GIA VỊ ĐỊA PHƯƠNG**Chaat masala**

Hỗn hợp gia vị này được dùng để rắc lên các món ăn vặt đường phố, xa lát trái cây và kebab.

1 tbsp hạt thì là Ai Cập

1 tsp hạt mùi

1 tbsp tiêu đen

3 tbsp amchoor

1 tsp bột gừng

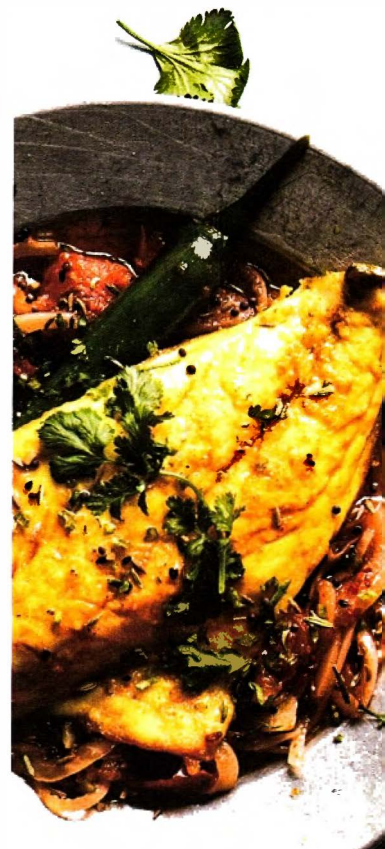
1/2 tsp a ngụy

1 tbsp kala namak (muối đen Himalaya)

1 tsp muối

Rang các loại hạt trong chảo ở nhiệt độ trung bình cho đến khi dậy mùi thơm. Để nguội rồi trộn với các nguyên liệu khác và đem xay thành bột.

Panch phoran nghĩa là “năm loại gia vị”. Vùng Bengal dùng gia vị radhuni (hạt cần tây dại) bản địa để thay thế cho hạt mùi tạt trong hỗn hợp này.



HỖN HỢP GIA VỊ ĐỊA PHƯƠNG

Panch phoran

Hỗn hợp gia vị này là một đặc sản của vùng Bengal và Bangladesh, với hương vị đặc biệt phù hợp với các món chay và cà ri đậu lăng.

- 2 tsp hạt thì là Ai Cập
- 2 tsp hạt mù tạt nâu
- 2 tsp hạt tiêu hồi
- 1 tsp hạt thì là đen
- 1 tsp hạt hồ lô ba

Trộn tất cả các gia vị với nhau. Để sử dụng, đảo hỗn hợp với 1 thìa dầu hoặc ghee trước khi nấu, hoặc nêm vào món ăn ngay trước khi dùng.

ĐÔNG ANH VÀ BANGLADESH
Cay hăng | Chua ngọt | Mùi mù tạt

Người làm bếp tại vùng châu thổ Tây Bengal và Bangladesh hiểu rõ các hỗn hợp gia vị phức tạp, những loại đặc biệt phù hợp với cá và hải sản. Vì lý do tôn giáo, nhiều tín đồ Hindu tại Kolkata không nấu ăn với hành tây và tỏi, mà ưu ái cốt hạt hoa anh túc với vị của hạt hạch, hạt mù tạt rang nổ, gừng và hỗn hợp ngũ vị hương *panch phoran*. Những người Hồi giáo ở Bangladesh ưa dùng các loại gia vị cay hăng hơn cho các món ăn như cơm trộn biryani kiểu Mughal và các món cà ri bò kết hợp với các gia vị nguyên hạt.

Món cà ri cá *Masor tenga* được nêm bằng *panch phoran*, xem tr. 211. ▼

CÁCH PHỐI GIA VỊ



Tiêu biểu

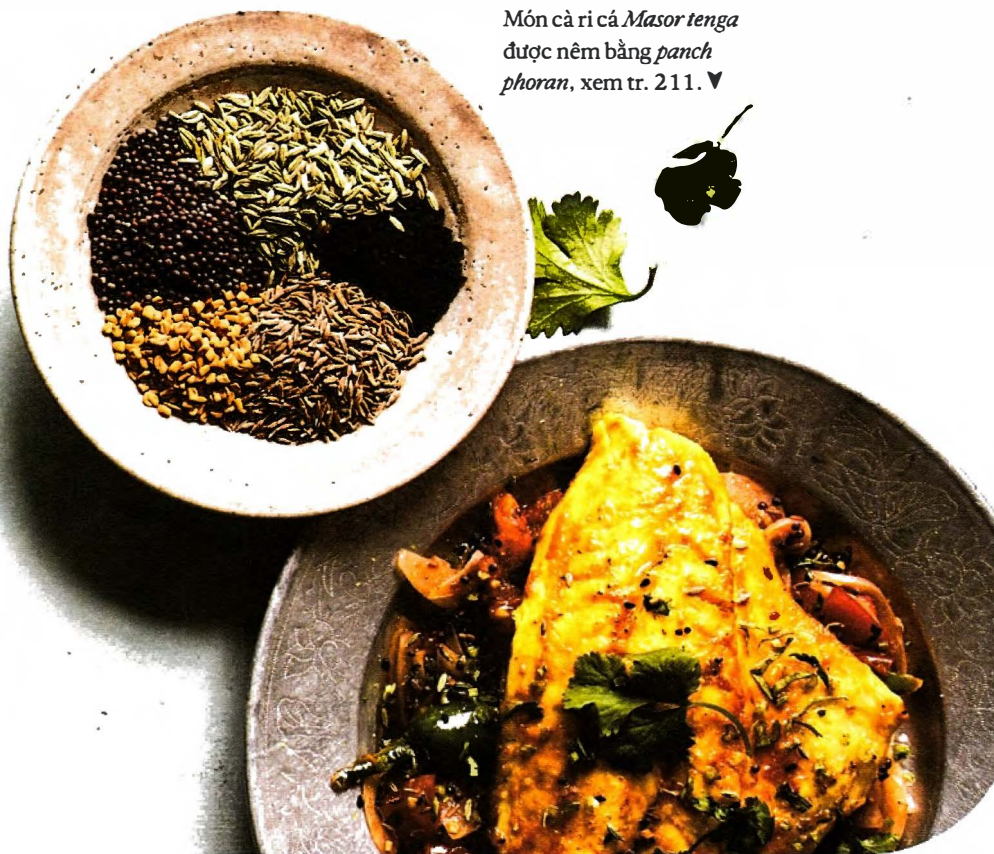
Ớt, mù tạt, nghệ, thì là Ai Cập, gừng, tỏi
 Ớt là gia vị hàng đầu ở vùng đồi núi, còn ở đồng bằng, đặc trưng trong cách sử dụng gia vị là kết hợp các gia vị tương phản nhau và nấu với dầu mù tạt.

Phụ trợ

Hạt anh túc, thảo quả, tiêu hồi
 Để làm dịu các gia vị tiêu biểu có mùi hương đậm trên, người ta dùng các gia vị “dẫn”, mang lại chiều sâu hương vị và cảm giác béo ngậy cho các món ăn quen thuộc.

Bổ sung

Hạt mè, hạt hồ lô ba, thì là đen
 Hạt thì là đen rang mang lại hương vị của hạt hạch và của đồ muối chua cho các món rau củ và thịt, và vị cay tê của nó được cân bằng cũng như điều hòa bởi vị đắng của hạt hồ lô ba và mùi quả có mùi của hạt mè.



CÁCH PHỐI GIA VỊ

hạt mù tạt



ớt đỏ khô



lá cà ri

Tiêu biểu

Kokum, ớt đỏ khô, hạt thì là Ai Cập, nghệ, mù tạt, gừng, tỏi

Những gia vị này là xương sống trong hầu hết cách nấu nướng ở vùng Tây Ấn; tuy nhiên, tỏi không được cộng đồng người Kỳ Na giáo sử dụng vì lý do tôn giáo.

Phụ trợ

Hạt hồ lô ba, lá cà ri, tiêu đen

Các món ăn ở Tây Ấn sử dụng hạn chế hạt hồ lô ba và lá cà ri, nhưng tiêu đen rang và nghiền được dùng tùy theo khẩu vị để trộn vào hỗn hợp masala có tính ấm.

Bổ sung

A ngóy, gừng

Hạt vừng không chỉ là nguyên liệu để trang trí: vừng rang và xay mịn bổ sung vị béo bùi và mùi hạt hạch cho món ăn, đồng thời dẫn vị tốt cho a ngóy có mùi lưu huỳnh.



► Hỗn hợp xốt sệt vindaloo chuẩn bị sẵn để làm món cà ri lợn hoặc gà, xem tr. 212.

TÂY ẤN

Đắng | Chua | Ngọt

Cách sử dụng gia vị ở miền tây Ấn Độ phản ánh địa hình và văn hóa đa dạng nơi đây. Khí hậu khô cằn của bang Rajasthan và Gujarat với nhiều vùng khí hậu khác với khí hậu nhiệt đới của bang Maharashtra và Goa, theo đó phong cách nấu nướng cũng khác biệt tương đương. Các món mặn ở Gujarat đặc trưng với hương vị chua ngọt từ đường thô và các gia vị có mùi hăng như hạt hồ lô ba và ớt đỏ khô. Các món ăn của bang Rajasthan vương giả được ca ngợi với vị béo bùi và masala cực kì nhiều ớt; trong khi đó, vùng dọc bờ biển Konkan đặc trưng với các món cà ri cá cay và chua, được cân bằng bởi masala dừa béo ngậy. Goa nức tiếng với những món kết hợp hài hòa giữa ẩm thực Indonesia và Bồ Đào Nha có nhiều giấm và tỏi.

HỖN HỢP GIA VỊ ĐỊA PHƯƠNG**Xốt sệt Vindaloo**

Người Goa tiếp nhận hỗn hợp chua ngọt và cay xè này từ người Bồ Đào Nha rồi điều chỉnh cho phù hợp với mình.

1 1/2 tsp hạt thì là Ai Cập

15-20 quả ớt Kashmiri khô

1 tsp hạt tiêu đen

2 tsp hạt mù tạt đen

1 tsp hạt hồ lô ba

6 nụ đinh hương

1 tsp bạch đậu khấu

5 cm nhục quế

1/2 quả đại hồi

6 tbsp giấm táo hoặc giấm cọ

1 tsp muối tinh

2 tsp đường thô hoặc đường chà là

Rang các gia vị trong chảo ở nhiệt độ trung bình cho đến khi có mùi thơm, rồi đem xay. Chuyển thành phẩm xay sang bát, thêm giấm, muối và đường thô rồi trộn đều cho đến khi thành hỗn hợp sệt.



NAM ÁN VÀ SRI LANKA

Tươi mới | Mùi vỏ quả có mùi | Đậm, vị

Từ những ngọn đồi trồng bạch đậu khấu tại Kerala đến những đôn điền trồng quế của Sri Lanka và ớt đặc sản của Andhra Pradesh, truyền thống ẩm thực của khu vực này là kết quả của nhiều thế kỉ giao thương gia vị. Những ảnh hưởng từ người Bồ Đào Nha, Pháp, Hà Lan, Đông Nam Á và Anh đã được điều chỉnh cho phù hợp với khẩu vị địa phương, nhưng chính sự trung thành với sambhar (đậu lăng chua với rau củ), cơm với đủ cách chế biến, và masala cá chua đã tạo nên nét đặc trưng cho ẩm thực nơi đây.

HỖN HỢP GIA VỊ ĐỊA PHƯƠNG

Gia vị “thuốc súng” (Idli podi)

Hãy rắc hỗn hợp gia vị đặc trưng của miền nam này lên các món cơm, dosa (bánh kẹp đậu lăng và cơm), và idli (bánh gạo hấp). Khi được trộn với một chút dầu, nó sẽ trở thành một thức chấm bùng hương vị.

- 25 g chana dhal (đậu lăng vàng hạt vỡ) 6-8 quả ớt đỏ, cay vừa hoặc cay nhiều tùy theo khẩu vị
- 25 g urad dhal (đậu lăng đen hạt vỡ) 1 tbsp thịt quả me
- 25 g củi dừa xay tươi hoặc khô ¼ tsp a ngùy
- 1 tbsp hạt vừng đen 2 tsp đường thô hoặc đường chà là
- 2 tbsp lá cà ri (khoảng 20 lá)

Rang đậu lăng trong chảo ở nhiệt độ thấp trong 7-10 phút, đảo đều tay, cho đến khi đậu chuyển màu vàng nâu. Đổ đậu lăng ra bát, để nguội. Rang dừa trong 3-4 phút theo cách tương tự. Khi dừa chuyển màu vàng nhạt, thêm vừng, lá cà ri và ớt, tiếp tục nấu cho đến khi ớt sẫm màu.

Đổ thịt quả me và a ngùy vào hỗn hợp trên, rang trong 1 phút rồi thêm đường. Tắt bếp và đảo cho đến khi đường tan chảy hết. Trút hỗn hợp vào bát đậu và để nguội, sau đó xay thành bột thô.

Trái bột ra khay và phơi khô trong 1 giờ.

CÁCH PHỐI GIA VỊ



Tiêu biểu

Me, mù tạt, hạt hồ lô ba, hạt thì là Ai Cập, bạch đậu khấu, gừng, tỏi, lá cà ri, ớt

Các món ăn có đặc điểm là êm dịu, ngọt dịu hoặc ngọt sắc và cay xè tùy thuộc vào việc gia vị được rang, phi, giã hay để nguyên hạt.

Phụ trợ

Nhục quế, quế, tiêu đen, nhục đậu khấu, a ngùy

Nhục quế có hương vị mạnh và gắt hơn quế thường, được dùng trong masala với hương vị đậm. Cả hai gia vị này đều kết hợp hài hòa với vị ấm của tiêu, nhục đậu khấu và ớt.

Bổ sung

Vừng, đại hồi, ngọc quả hoa

Nhiều khả năng đại hồi đã du nhập tới vùng này nhờ các thương nhân Trung Quốc, vì đại hồi rất ít mọc ở Nam Á. Vị ngọt giống tiêu hồi của nó hòa quyện với vị bùi béo của vừng rang và mùi thơm của ngọc quả hoa.

Kokum là vỏ khô của một loại quả thuộc họ Măng cụt, được dùng giống như me để tạo vị chua.

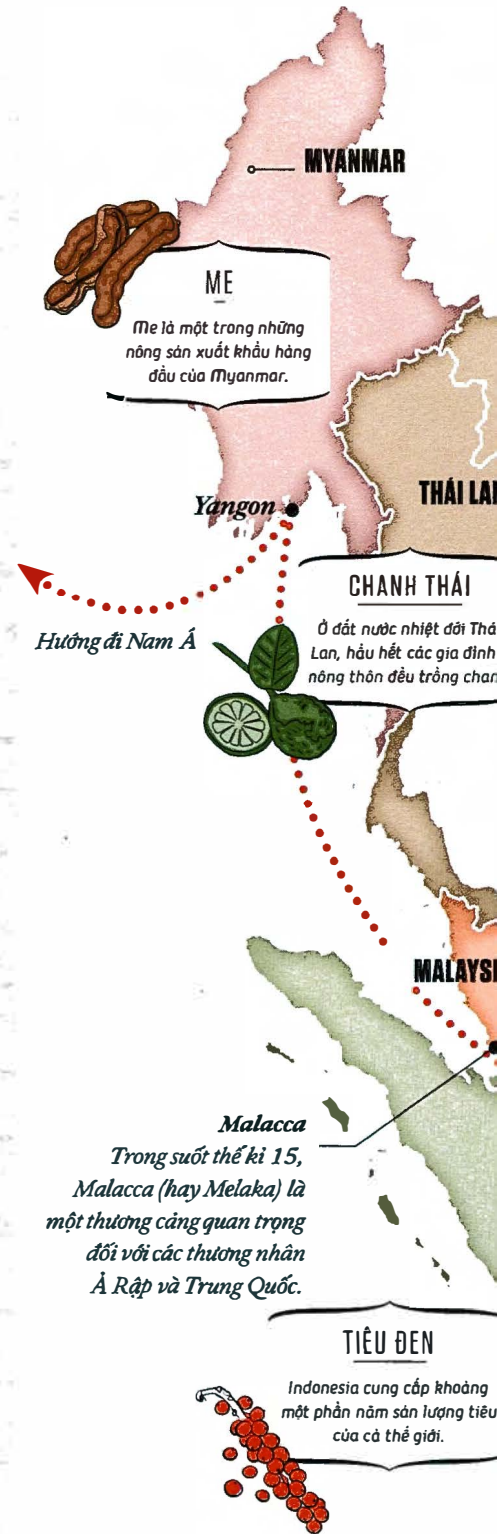
Thế giới gia vị

ĐÔNG NAM Á

Khi các thương nhân Bồ Đào Nha mang ớt đến Đông Nam Á, họ đã bắt đầu một cuộc cách mạng ẩm thực: giờ đây, ớt đã thống trị cách phối gia vị ở khắp khu vực này, cùng với những gia vị tươi đặc trưng như tỏi, gừng và sả.

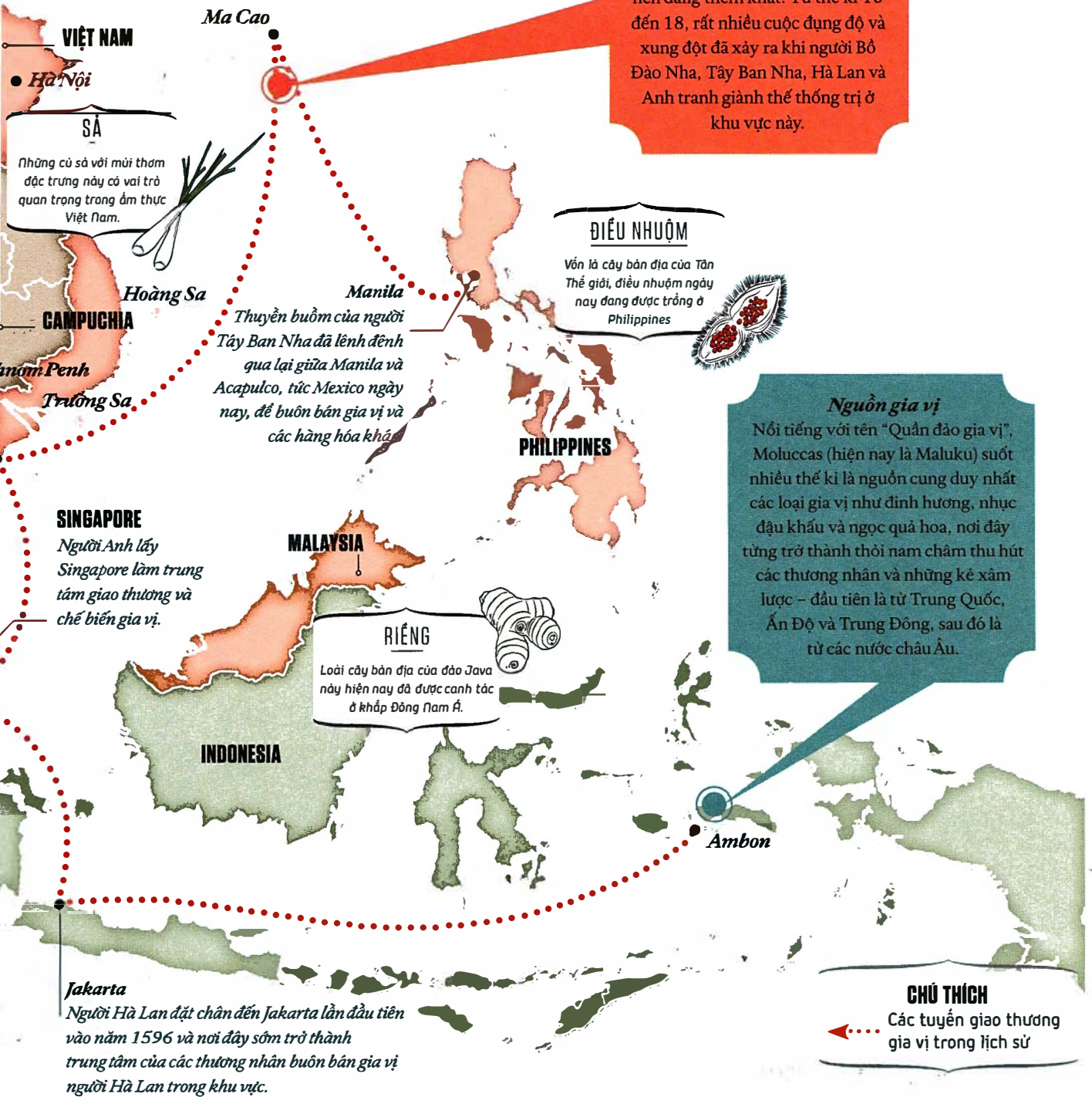
CÁC VÙNG GIA VỊ

-  Myanmar tr. 48
-  Thái Lan, Lào và Campuchia tr. 49
-  Việt Nam tr. 50
-  Malaysia và Singapore tr. 51
-  Philippines tr. 53
-  Indonesia tr. 52



Các cuộc chiến gia vị

Nhu cầu của phương Tây đối với các loại gia vị đã biến khu vực này và các tuyến hàng hải ở đây trở nên đáng thèm khát. Từ thế kỉ 16 đến 18, rất nhiều cuộc đụng độ và xung đột đã xảy ra khi người Bồ Đào Nha, Tây Ban Nha, Hà Lan và Anh tranh giành thế thống trị ở khu vực này.



VIỆT NAM

● **Hà Nội**

SẢ
 Những củ sả với mùi thơm đặc trưng này có vai trò quan trọng trong ẩm thực Việt Nam.

HOÀNG SA

CAMPUCHIA

Trương Sa

AN NAM PENH

SINGAPORE

Người Anh lấy Singapore làm trung tâm giao thương và chế biến gia vị.

INDONESIA

Jakarta

Người Hà Lan đặt chân đến Jakarta lần đầu tiên vào năm 1596 và nơi đây sớm trở thành trung tâm của các thương nhân buôn bán gia vị người Hà Lan trong khu vực.

Ma Cao

Manila

Thuyền buồm của người Tây Ban Nha đã lênh đênh qua lại giữa Manila và Acapulco, tức Mexico ngày nay, để buôn bán gia vị và các hàng hóa khác.

PHILIPPINES

MALAYSIA

RIÊNG

Loài cây bản địa của đảo Java này hiện nay đã được canh tác ở khắp Đông Nam Á.

ĐIỀU NHUỘM

Vốn là cây bản địa của Tân Thế giới, điều nhuộm ngày nay đang được trồng ở Philippines

Nguồn gia vị

Nổi tiếng với tên "Quần đảo gia vị", Moluccas (hiện nay là Maluku) suốt nhiều thế kỉ là nguồn cung duy nhất các loại gia vị như đinh hương, nhục đậu khấu và ngọc quả hoa, nơi đây từng trở thành thời nam châm thu hút các thương nhân và những kẻ xâm lược - đầu tiên là từ Trung Quốc, Ấn Độ và Trung Đông, sau đó là từ các nước châu Âu.

CHỦ THÍCH

Các tuyến giao thương gia vị trong lịch sử

CÁCH PHỐI GIA VỊ**Tiêu biểu****Gừng, tỏi, ớt**

Những ảnh hưởng của người Trung Quốc từ sớm, và gần đây hơn là của người Thái Lan, đã tác động lâu dài đến cách phối gia vị của người Myanmar: rất ít món mặn bỏ qua các nốt hương cơ bản của bộ ba gia vị dùng tươi này.

Phụ trợ

Garam masala, bột cà ri ít cay, hạt vừng, hạt mù, sà, nghệ, hạt thì là Ai Cập
Hàng thế kỉ giao thương ở khắp vịnh Bengal đã chứng kiến các hương vị của Ấn Độ được kết hợp vào các công thức nấu ăn địa phương, trong đó hỗn hợp garam masala đặc biệt phổ biến.

Bổ sung**Tiêu đen, đại hồi, quế, lá cà ri, me,****hạt anh túc**

Các gia vị kích thích vị giác mà không làm lu mờ các hương vị khác rất được coi trọng ở Myanmar: vị thơm tính ấm của tiêu, đại hồi và quế; lá cà ri có mùi lưu huỳnh; me chua; và hạt anh túc giàu mùi vị của hạt hạch.

MYANMAR*Kích thích giác quan | Thơm | Mặn mà*

Địa hình, khí hậu và sắc tộc đa dạng đã mang đến những hương vị phong phú cho bàn ăn của người Myanmar, trong đó gia vị khô từ Ấn Độ và Bangladesh được sử dụng hạn chế để làm dậy lên hương vị của những hỗn hợp gia vị tươi già nhuyễn. Ấm thực nơi đây ít ngọt hơn nước láng giềng Thái Lan, với nốt hương chua phổ biến và ưu tiên vị cay ấm tinh tế hơn vị cay nóng thuần túy. Các loại lá tươi, có mùi thơm (được trồng hoặc mọc hoang) xuất hiện trong hầu hết các món ăn, cũng như trong các sản phẩm từ cá lên men.

“

Những ảnh hưởng của hơn 100 tộc người bản địa, và của các láng giềng hùng mạnh, đã bổ sung nhiều gia vị mới vào các công thức nấu ăn truyền thống vốn rất phong phú của người Myanmar.

”

HỖN HỢP GIA VỊ ĐỊA PHƯƠNG**Garam masala Myanmar**

Hỗn hợp gia vị nổi tiếng nhất của Ấn Độ cũng rất phổ biến ở Myanmar. Có thể dùng để ướp món ăn khi chế biến hoặc làm gia vị trên bàn ăn.

1 tsp hạt mù**1 tsp** bạch đậu khấu**1 tsp** tiêu đen**1 tsp** đinh hương**1 tsp** hạt thì là Ai Cập**2,5 cm** quế**2** lá nguyệt quế khô**2** nụ đại hồi

Rang tất cả gia vị trong chảo ở nhiệt độ thấp cho đến khi dậy mùi thơm. Để hỗn hợp nguội rồi xay thành bột mịn.

Lá nếp được dùng để mang lại hương vị giống vani, đặc biệt là cho các món ngọt từ nước cốt dừa.

Xa lát Thái gồm thịt thái mỏng, ớt, sốt chanh và khao kua. ▼



HỖN HỢP GIA VỊ ĐỊA PHƯƠNG

Khao kua

Món thính gạo này, kết hợp với gia vị tươi và chanh Thái, là nguyên liệu then chốt trong món *larb* của người Lào và xa lát thịt bò của người Thái Lan. Kết cấu độc đáo của thính gạo khiến không nguyên liệu nào khác có thể thay thế được nó.

5 tbsp gạo nếp

1 củ sả, thái lát

1 mẩu riềng cỡ ngón tay cái, thái lát

3 lá chanh Thái, xé nát

Rang tất cả nguyên liệu trong chảo ở nhiệt độ trung bình, đảo thường xuyên, cho đến khi gạo chuyển sang màu nâu vàng. Để nguội, nhặt riêng các gia vị ra ngoài; giã gạo trong cối cho đến khi nhuyễn vừa phải.

THÁI LAN, LÀO VÀ CAMPUCHIA

Cay | Tươi | Thanh sạch

Không có đất nước nào trên Tuyến đường Gia vị đón nhận ốt nhiệt thành như Thái Lan. Không thể hình dung ẩm thực Thái không có lượng ốt hết sức phóng khoáng sẽ thế nào, nhưng các hương vị tẻ nhạt hơn trong ẩm thực Campuchia có thể giúp bạn mường tượng ra các món ăn Thái khi chưa có ốt. Các gia vị chính khác được đón nhận kém hào hứng hơn, và giống như những người làm bếp ở Lào nội lục, những người làm bếp Thái Lan thích gia vị tươi già nhuyễn hơn. Trong khi đó, ẩm thực Campuchia mang tính ẩm tĩnh tế hơn từ tiêu đen được trồng tại đất nước này từ thế kỉ 13.

CÁCH PHỐI GIA VỊ



Tiêu biểu

Ớt, tỏi, rễ mùi, sả

Bốn gia vị tươi này gần như được mọi gia đình người Thái Lan và Lào sử dụng. Người Campuchia dùng ít ốt hơn nhưng cũng sử dụng rất nhiều những gia vị còn lại.

Phụ trợ

Lá chanh Thái, riềng, gừng, *krachai* (gừng dại), tiêu đen, me

Một số gia vị ăn củ thuộc họ Gừng, cùng với lá chanh Thái, mang đến nhiều hương vị tươi mát hơn nữa, còn me cung cấp nốt hương chua, và tiêu trắng hoặc đen mang đến hơi nóng âm ỉ.

Bổ sung

Nghệ, đinh hương, nhục đậu khấu, quế, tiêu hói, bạch đậu khấu, lá dứa, tiêu xanh

Dù có mặt khắp nơi trong vùng, gia vị khô chỉ được dùng ở một số món ăn hạn chế thay vì trong nấu nướng hằng ngày.



CÁCH PHỐI GIA VỊ**Tiêu biểu****Ớt, tỏi, ớt**

Ảnh hưởng của Trung Quốc được thể hiện trong bộ ba gia vị tươi này, và chúng là nền tảng phụ trợ cho mọi loại rau gia vị được người Việt Nam yêu thích.

Phụ trợ**Sả, rễ mùi, đại hồi, tiêu Jamaica, nghệ, thì là, lá dứa, tiêu đen**

Các gia vị có mùi thơm bổ sung hương vị cho các loại nước dùng và món hầm, trong khi tiêu đen mang lại vị cay làm nền trong các món ăn tinh tế không nên dùng ớt.

Bổ sung**Bạch đậu khấu, cam thảo, tiểu hồi, quế, đinh hương**

Hiếm khi giữ vai trò trung tâm, những gia vị này thường được dùng để mang lại nốt hương nền vị ngọt và tinh ấm.

**VIỆT NAM***Tươi | Tinh ấm | Tinh tế*

Dù không chịu nhiều ảnh hưởng của giao thương gia vị như Malaysia và Indonesia, Việt Nam vẫn sở hữu một kho tàng gia vị phong phú. Hầu hết các món ăn mang một số nốt hương nền thiết yếu từ gia vị khô, nhưng trên bàn ăn, các loại rau gia vị tươi đa dạng lại nổi trội hơn. Ẩm thực miền Nam nhiều gia vị hơn miền Bắc, nhưng hai vị chua, mặn phổ biến suốt dọc chiều dài đất nước. Trước gian bếp vốn đã rất cân bằng của người Việt, thực dân Pháp đã bổ sung một cách tinh tế những gia vị mang nét ẩm thực châu Âu hơn, như thì là, tiểu hồi và cam thảo.

HỖN HỢP GIA VỊ ĐỊA PHƯƠNG**Nước chấm**

Mâm cơm Việt Nam sẽ không được xem là hoàn chỉnh nếu thiếu một bát nước chấm, được dùng để chấm bất cứ món gì, từ các món cuốn đến thịt nướng và hải sản.

2 quả ớt hiểm, băm sơ

1 tép tỏi, băm sơ

2 tsp đường thốt nốt
nước cốt nửa quả chanh

2 tbsp nước mắm

Cho ớt, tỏi và đường vào cối và giã nhuyễn. Vắt chanh, thêm 2 thìa canh nước lọc, 2 thìa canh nước mắm rồi trộn đều.



▲ Gói cuộn tôm
chấm nước chấm,
xem tr. 212.

MALAYSIA VÀ SINGAPORE

Phức tạp | Béo ngậy | Kết hợp

Bến cảng Melaka ở miền Nam Malaysia từng là nơi lý tưởng để đặt một trung tâm giao thương lớn dành cho các tàu qua lại trên biển Đông cũng như những tàu đi tới các địa điểm xa hơn nữa trên Tuyến đường Gia vị. Kết quả là trên khắp Malaysia và Singapore, các cộng đồng đáng kể của người Hoa, Ấn và Hồi giáo đã tồn tại đến ngày nay, và ẩm thực của khu vực này đặc trưng bởi sự sẵn lòng đón nhận những ảnh hưởng văn hóa đa dạng ấy, và thử nghiệm những hương vị mới. Khái niệm về ẩm thực kết hợp, như chúng ta đã biết, được cho là bắt nguồn từ Melaka, nơi các nguyên liệu của Trung Quốc, Ấn Độ, Ả Rập và châu Âu thường được dùng trong cùng một nồi.

HỖN HỢP GIA VỊ ĐỊA PHƯƠNG

Xốt sệt cà ri cá Malaysia

Kết hợp lớp nền tươi gồm riềng, tỏi, hành khô với masala khô kiểu Ấn Độ, hỗn hợp sệt của các gia vị kết hợp kinh điển này có thể được dùng để nấu nhanh món cà ri cá bằng cách trộn cùng nước cốt dừa và đun liu riu với các khúc cá thịt trắng bất kì.

2 tsp hạt mùi	1/2 tsp bột nghệ
1 tsp hạt thì là Ai Cập	1 mẩu riềng cỡ ngón tay cái,
1/2 tsp tiêu hời	lột vỏ và băm sơ
1/2 tsp tiêu đen	3 tép tỏi to, băm sơ
4 quả ớt khô cỡ vừa	50 g hành khô, băm sơ

Rang sơ tất cả gia vị khô trong chảo, sau đó để nguội; rồi xay hỗn hợp thành bột và thêm bột nghệ. Dùng máy chế biến thực phẩm hoặc máy xay cầm tay, xay riềng, tỏi, hành khô với một chút nước ở chế độ nhỏ để tạo thành bột nhuyễn. Trộn masala khô với bột nhuyễn tươi đó để tạo ra hỗn hợp cà ri.

CÁCH PHỐI GIA VỊ



riềng



lá cà ri

Tiêu biểu

Gừng, tỏi, ớt

Bộ ba hương vị kinh điển của Đông Nam Á này tạo hương vị nền cho hầu hết các món mặn ở Malaysia và Singapore, nhưng hiếm khi người ta chỉ dùng ba gia vị này.

Phụ trợ

Bạch đậu khấu, nghệ, ớt khô, tiêu đen, đinh hương, hạt và rễ mùi, thì là Ai Cập, quế, lá cà ri, sả, riềng, me, lá dứa, lá chanh xanh
Hỗn hợp gia vị khô bổ sung tính ấm, nốt hương đất để hỗ trợ mùi thơm tươi mới của các gia vị như sả, lá chanh Thái, lá cà ri.

Bổ sung

Tiêu hời, tiêu hời cán, đại hời, gừng khô, nhục quế, tiêu Tứ Xuyên, vừng

Người Malaysia đã rất nhiệt tình đón nhận hầu hết các gia vị mới đến từ Tuyến đường Gia vị, tạo ra những món ăn giàu hương vị với cách sử dụng nhiều tầng gia vị.

Ớt hiểm phổ biến ở Việt Nam và có lẽ được người Bồ Đào Nha mang đến từ thế kỉ 16.

CÁCH PHỐI GIA VỊ



Tiêu biểu

Tỏi, gừng, hành khô

Người Indonesia dùng rất nhiều loại gia vị, nhưng chỉ một số ít được dùng phổ biến như bộ ba tạo hương vị nền cho vô số món ăn này.

Phụ trợ

Nhục đậu khấu, ngọc quả hoa, đinh hương, lá nguyệt quế Indonesia (salam), riềng, sả, lá dứa, lá chanh, me, ớt, nghệ, hạt thì là Ai Cập, nghệ

Các gia vị bản địa như nhục đậu khấu và ngọc quả hoa, đinh hương kết hợp hài hòa với các loại lá và rễ tươi có mùi thơm – gồm lá nguyệt quế Indonesia chua, se chất – và những nốt hương của các gia vị tính ấm nhập khẩu từ Tuyến đường Gia vị.

Bổ sung

Tiêu đen, hạt mù, lá cà ri, bạch đậu khấu, bột cà ri, tiêu Tứ Xuyên, thì là Ba Tư, tiểu hồi cần

Những gia vị khác nữa từ Ấn Độ, cùng tiêu Tứ Xuyên từ Trung Quốc và thì là Ba Tư, tiểu hồi cần từ Địa Trung Hải, đã hoàn thiện phổ hương vị phong phú của Indonesia.

INDONESIA

Đậm đà | Phức tạp | Đa dạng

Trải dài khắp một quần đảo gồm hơn 17.000 hòn đảo với nguồn tài nguyên thiên nhiên phong phú và các tuyến giao thương lâu đời, Indonesia có cách phối gia vị cực kỳ đa dạng nhờ di sản của người dân nơi đây. Ở Indonesia có câu “mắt chưa đỏ lệ, đồ ăn chưa ngon” ám chỉ một dân tộc đã nhiệt liệt chào đón sự xuất hiện của ọt vào thế kỉ 16, nhưng ẩm thực Indonesia còn nhiều điều khác nữa ngoài vị cay đến chảy nước mắt. Các gia vị nội địa có mùi thơm kết hợp với những gia vị ngoại nhập từ Ba Tư, Ấn Độ và Trung Quốc đã tạo ra những món ăn với chiều sâu hương vị phức tạp.

HỖN HỢP GIA VỊ ĐỊA PHƯƠNG

Bumbu

Nhiều công thức nấu ăn của Indonesia dựa trên một loại *bumbu* (xốt sệt gia vị) nào đó. Mỗi vùng, miền – và người làm bếp – có những công thức ưa thích riêng. Dưới đây là một công thức khá điển hình.

1 tsp hạt mù	2,5 cm nghệ tươi, đã bóc vỏ và băm sơ
3 nụ đinh hương	6 củ hành khô, băm sơ
1/2 tsp tiêu trắng	3 tép tỏi, băm sơ
1 nhúm nhục đậu khấu bào	2 quả ớt, băm sơ
1,5 cm riềng, đã bóc vỏ và băm sơ	1 tsp mắm tôm
	1 tbsp dầu thực vật, để chiên

Bạn có thể dùng máy xay, nhưng giã bằng chày và cối sẽ thu được hương vị tuyệt vời nhất: bắt đầu với các gia vị khô, sau đó thêm riềng và nghệ nhiều xơ, rồi đến các nguyên liệu tươi còn lại, cuối cùng là trộn với mắm tôm.

Đun nóng dầu trong chảo rán hoặc chảo xào, thêm hỗn hợp gia vị và đun ở nhiệt độ cao, đảo thường xuyên trong 5 phút hoặc đến khi hỗn hợp chuyển màu vàng nâu. Để nguội trước khi sử dụng.

Adobo là một từ mà thực dân Tây Ban Nha dùng để chỉ kỹ thuật bảo quản thịt bằng giấm và các loại gia vị của người Philippines bản địa.

Các loại gia vị cơ bản được dùng làm xốt ướp *adobo*.



HỖN HỢP GIA VỊ ĐỊA PHƯƠNG

Xốt ướp adobo

Các công thức nấu ăn của Philippines thường bắt đầu với một loại xốt ướp đơn giản, trong đó giấm dứa thường là gia vị chính. Hãy dùng công thức này để ướp thịt gà hoặc thịt lợn qua đêm. Xem kiểu xốt *adobo* phức tạp hơn ở các trang 208-209.

100 ml giấm dứa

50 ml nước tương

3 tép tỏi nghiền

1 tsp tiêu đen

2 lá nguyệt quế

Cho tất cả nguyên liệu vào một quánh nhỏ, đun sôi thì nhấc ngay ra khỏi bếp. Để nguội đến nhiệt độ phòng trước khi dùng.

PHILIPPINES

Địu | Nhiều màu sắc | Thơm

Nếu xét trên tầm quan trọng của thức ăn đối với đời sống của người Philippines (5 bữa ăn mỗi ngày là điều bình thường), ta sẽ ngạc nhiên trước cách sử dụng gia vị nghèo nàn trong các món ăn của họ. Hầu hết các công thức điển hình sử dụng không quá 2 hoặc 3 gia vị, và rất ít món được gọi là “cay”. Dù chịu hơn 300 năm đô hộ của người Tây Ban Nha, với ảnh hưởng thể hiện rõ ràng ở cách phối gia vị “Áu nhiều hơn Á”, người Philippines không dùng ớt nhiều như người Tây Ban Nha và các đối tác giao thương với họ trên Tuyến đường Gia vị.

CÁCH PHỐI GIA VỊ**Tiêu biểu**

Lá nguyệt quế, tiêu đen, tỏi

“Bộ ba thần thánh” này của ẩm thực Philippines có mặt trong hầu hết các công thức chế biến món mặn, bao gồm “món quốc dân” thân thuộc là *adobo*.

Phụ trợ

Hạt điều nhuộm, nghệ, gừng, sà, lá dứa

Các gia vị này hiếm khi được dùng để thêm vị cay, mà thường để làm chất tạo màu tự nhiên (đỏ từ điều nhuộm, vàng từ nghệ) hoặc tạo hương thơm.

Bổ sung

Bột ớt, paprika, me

Khi cần vị cay, người Philippines có xu hướng chọn ớt bột hoặc paprika thay vì ớt tươi. Vị chua được coi trọng hơn vị cay, và me là thành phần tạo hương vị chính của món nước dùng phổ biến *sinigang*.

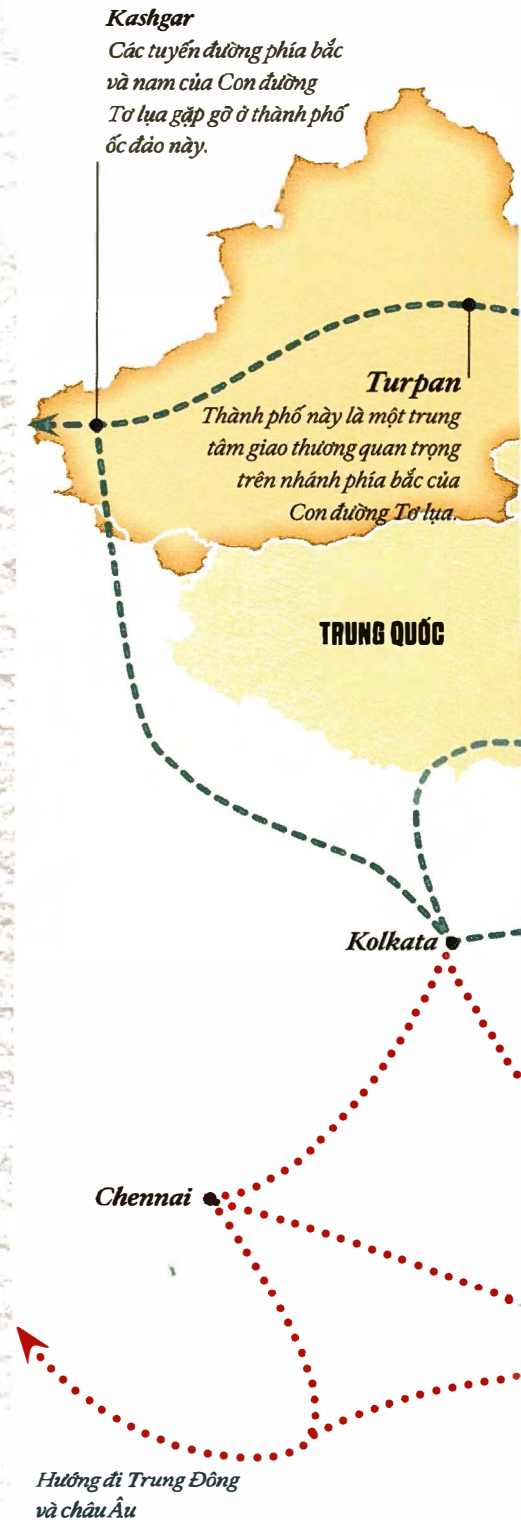
Thế giới gia vị

ĐÔNG Á

Dù nằm ở rìa phía đông xa xôi của Cựu Thế giới, Đông Á có ảnh hưởng rất lớn đến hoạt động giao thương gia vị toàn cầu, từ những điểm dừng chân chủ chốt trên các tuyến giao thương thế kỉ 15 đến việc trở thành khu vực sản xuất gia vị lớn thứ tư thế giới ngày nay. Hầu hết gia vị ở đây đều dịu nhẹ; tiêu Tứ Xuyên là trường hợp cá biệt với vị cay tê rần lưỡi.

CÁC VÙNG GIA VỊ

- Tây Trung Quốc* tr. 61
- Bắc Trung Quốc* tr. 58
- Đông Trung Quốc* tr. 59
- Nam Trung Quốc* tr. 60
- Hàn Quốc* tr. 56
- Nhật Bản* tr. 57



Điểm khởi hành

Con đường Tô lụa là tuyến đường giao thương lớn nhất thế giới cho đến thế kỉ 15, thời điểm người ta tìm ra những tuyến hàng hải nhanh hơn. Thành Trường An (nay là thành phố Tây An) của Trung Quốc là điểm khởi đầu của mạng lưới dài 6.400 km này.

Tây An
Tây Thị nằm trong khu thành cổ Trường An từng là nơi gặp gỡ của các thương nhân từ khắp nơi trên thế giới.

HẠT TÍA TÔ NHẬT

Còn có tên gọi khác ở Nhật là shiso, tia tở được trồng chủ yếu ở miền trung Nhật Bản.

VỪNG

Vừng được trồng rộng rãi ở Đông Á và là một trong những loại ngũ cốc được canh tác lâu đời nhất.

GỪNG

Gừng từ vùng Sơn Đông của Trung Quốc được đánh giá cao về chất lượng.

HÀN QUỐC

Yeosu

NHẬT BẢN

Nagasaki

Các thương nhân Bồ Đào Nha đã chọn Nagasaki là nơi đặt thương điểm tại Nhật Bản vào cuối thế kỉ 16.

CAM THẢO

Cam thảo mang lại vị ngọt-mặn đậm đà cho xốt ướp thịt ở miền nam Trung Quốc.

TIÊU TỬ XUYÊN

Thứ gia vị chủ chốt này là nét đặc trưng của ẩm thực Đông Á.

NHỤC QUẾ

Thứ gia vị có vị ngọt này sinh trưởng ở vùng khí hậu nhiệt đới thuộc miền nam Trung Quốc.

Ma Cao

ĐÀI LOAN

Thành Đô

Chợ của thành phố này nổi tiếng khắp thế giới với loại tiêu Tử Xuyên chất lượng.

Manila

Trao đổi hương vị

Giao thương gia vị giữa Trung Quốc và phương Tây diễn ra theo cả hai chiều: các gia vị như nhục quế đi về hướng tây đến Đông Á và châu Âu, trong khi gừng và saffron đi về hướng đông và trở thành một gia vị không thể thiếu trong cách nấu nướng ở nhiều vùng của Trung Quốc.

CHÚ THÍCH

- ← ... Các tuyến giao thương gia vị trong lịch sử
- ← — Con đường Tô lụa cổ đại

CÁCH PHỐI GIA VỊ

bột ớt đỏ

tỏi

*Tiêu biểu***Vừng, ớt đỏ, tỏi**

Cách sử dụng gia vị trong ẩm thực Hàn Quốc rất đậm đà nhưng cũng rất tinh tế, với mùi hăng nồng của ớt và tỏi thường cân bằng với vị ngọt của vừng rang, hoặc dịu đi qua quá trình lên men trong các món như kim chi.

*Phụ trợ***Gừng, tiêu đen, hạt kê nhíp**

Những gia vị phụ trợ như gừng và tiêu mang lại những nốt hương nồng đậm hơn, còn hạt kê nhíp thì có chút hương bạc hà và cam thảo.

*Bổ sung***Ớt xanh, quế**

Trong khi ớt đỏ mang đến vị cay trong các món ăn lên men, ớt xanh và quế làm tăng vị hăng nồng và ngọt của món ăn Hàn Quốc.

HÀN QUỐC*Cay nồng | Tinh ấm | Hăng*

Ẩm thực Hàn Quốc chỉ gần đây mới trở nên phổ biến trên khắp thế giới giống như các gia vị châu Á lâu đời khác, nhưng với sự dung hòa làm xiêu lòng người giữa vị cay và tinh acid trong một món ăn phức tạp, đậm đà và tinh tế, nó đã nhanh chóng được rất nhiều người yêu thích. Với vị trí địa lý và lịch sử bị Trung Quốc và Nhật Bản đô hộ, không có gì bất ngờ khi những ảnh hưởng và gia vị của hai nước láng giềng này tác động sâu sắc đến các món ăn Hàn, với ớt, gừng và tỏi giữ vai trò quan trọng. Nhưng các kỹ thuật lên men và bảo quản thức ăn chủ chốt mà họ dùng để tạo nên hương vị và các món ăn mang đến nét độc đáo cho ẩm thực nước này.

HỖN HỢP GIA VỊ ĐỊA PHƯƠNG*Yangnyeomjang*

Một loại sốt hăng nồng rất phổ biến và giàu hương vị. Nó cũng là một loại nước chấm và sốt ướp thịt lý tưởng.

2 tsp hạt vừng trắng**3 tbsp** nước tương**1 tbsp** dầu từ hạt vừng rang**1/2 tsp** giấm gạo**2 tsp** gochugaru (ớt bột vảy khô)**1/2 tsp** đường cát mịn hoặc mật ong**1** tép tỏi, nghiền**1** cây hành lá, thái nhỏ

Rang hạt vừng trong chảo ở mức nhiệt cao, đảo liên tục cho tới khi vừng chuyển màu vàng nâu. Trộn với các nguyên liệu còn lại và bảo quản trong tủ lạnh tối đa một tuần.



CÁCH PHỐI GIA VỊ



Tiêu biểu

Vừng, *sanshō*, gừng

Vị béo bùi của vừng, vị cay the của *sanshō* (nhìn giống tiêu Tứ Xuyên) và sự bùng nổ tươi mới của gừng đại diện cho một nền ẩm thực kết hợp hài hòa giữa tính hăng nồng và nét tinh tế của món ăn.

Phụ trợ

Tiêu trắng, ớt, tỏi, đại hồi

Các mức độ cay mạnh hơn đến từ vị cay bỏng rát của ớt và cay tê của tiêu trắng, trong khi tỏi và đại hồi mang đến mùi hương phức tạp của lưu huỳnh và cam thảo.

Bổ sung

Bình hương, tiêu Jamaica, quế, tiêu đen

Những gia vị mạnh hơn này được dùng rất tiết chế, nhằm tạo ra các lớp hương vị không lấn át hết các thành phần chủ chốt, mang lại cảm giác tươi mới và dễ chịu khác của Nhật Bản.

NHẬT BẢN

Tươi mới | Dịu | Dễ chịu

Là một quần đảo tương đối nhỏ nhưng Nhật Bản có sự đa dạng đáng kinh ngạc các phương thức nấu nướng và sử dụng gia vị. Ẩm thực “man di” miền nam đã phát triển vào thế kỉ 16 và 17 nhờ tiếp xúc với một vài người nước ngoài được phép ghé thăm đất nước này. Người Bồ Đào Nha mang đến đây cách rán ngập dầu, ớt và giấm; người Trung Quốc giới thiệu mì, gyoza (sủi cảo Nhật) và bánh bao; và người Anh mang đến món cà ri. Ẩm thực chịu ảnh hưởng của phương Tây này tương phản với *washoku* (ẩm thực Nhật Bản) tinh tế hơn ở những nơi khác trên đất nước Nhật.

“

Cách nấu ăn của người Nhật có điểm chung là tập trung vào thế giới tự nhiên, thực phẩm thuận theo mùa vụ.

”

HỖN HỢP GIA VỊ ĐỊA PHƯƠNG

Shichimi-togarashi

Hỗn hợp gia vị này có thể được dùng làm gia vị trên bàn ăn hoặc tạo hương vị cho món cà ri, thịt nướng và các món mì.

2 tbsp *sanshō* hoặc tiêu Tứ Xuyên, xay mịn

2 tbsp vỏ cam, vỏ yuzu hoặc vỏ chanh vàng khô

4 tbsp bột ớt

2 tbsp vảy rong biển nori 2 tsp hạt vừng đen

2 tsp hạt gai dầu, hạt lanh hoặc hạt chia

2 tsp bột tỏi

Chỉ cần trộn đều các nguyên liệu trên với nhau.

Cây kê nhíp thuộc họ Bạc hà. Hạt của cây này có hương vị của hạt hạnh thoảng mùi của menthol ở tiểu hồi cần.

◀ Đậu phụ rán với hành lá và sốt *yangnyeom jang*.



CÁCH PHỐI GIA VỊ*Tiêu biểu***Gừng, vừng, tiêu Tứ Xuyên**

Độ tươi và tính đơn giản là đặc trưng của các món ăn ở vùng này, trong đó các gia vị được sử dụng tiết chế trong các món ăn từ thịt cừu, thịt bò, cá và lúa mì.

*Phụ trợ***Đại hồi, tỏi**

Các món ăn từ đậu phụ và rau củ tươi nấu theo kiểu Sơn Đông, tận dụng hương thơm của đại hồi, trong khi cộng đồng Hồi giáo tại Bắc Kinh kết hợp tỏi với thịt cừu và thịt bò.

*Bổ sung***Thì là Ai Cập, ớt**

Bắt nguồn từ căn bếp của người Trung Quốc theo Hồi giáo, *yangrou chuan* (thịt cừu xiên nướng) phết một lớp thì là Ai Cập và ớt là món rất được yêu thích tại Bắc Kinh.

BẮC TRUNG QUỐC*Mặn | Chua | Nhẹ*

Ở một đất nước rộng lớn như Trung Quốc, ẩm thực hết sức đa dạng, nhưng việc dùng gia vị lại có sự thống nhất, trong đó hầu hết các vùng đón nhận các gia vị dịu nhẹ được dùng trong ẩm thực Sơn Đông, Hà Nam và Bắc Kinh ở miền bắc Trung Quốc. Cách nấu nướng của vùng Sơn Đông có đặc trưng là sử dụng các gia vị tinh tế nhằm giữ lại thay vì lấn át mùi vị của các nguyên liệu chính. Hà Nam sử dụng những hương vị tinh tế và hài hòa hơn, còn Bắc Kinh chịu ảnh hưởng của cả hai vùng trên, nhưng nhấn mạnh vào nốt hương chua từ giấm đen, loại gia vị được dùng ở khắp vùng này.

“

Ẩm thực Sơn Đông được coi là đệ nhất ẩm thực trong số tám vùng ẩm thực lớn của Trung Quốc.

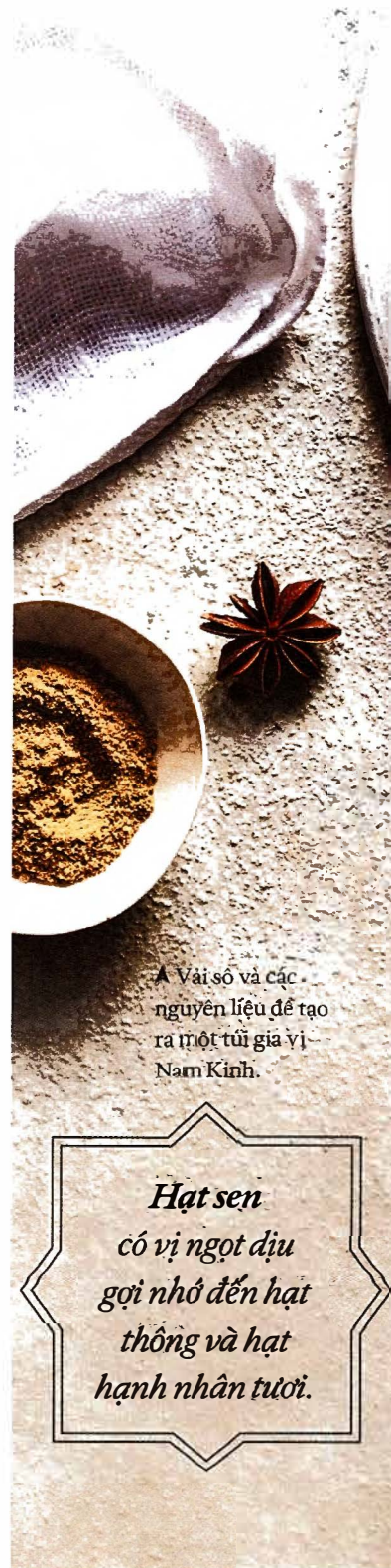
”

HỖN HỢP GIA VỊ ĐỊA PHƯƠNG*Túi gia vị Sơn Đông*

Tập hợp các gia vị này được dùng để tạo ra nước cốt chính cho nhiều món gà hầm ở miền bắc Trung Quốc, như gà hầm kiểu Đức Châu hoặc kiểu Đạo Khẩu.

10 quả bạch đậu khấu	1/2 thìa thì là Ai Cập xay
2 nụ đại hồi	7,5 cm que thanh
1/2 thìa tiêu Tứ Xuyên nguyên hạt	10-12 cm rễ cam thảo
1/2 thìa đinh hương	vỏ 1 quả cam hoặc 1 quả quýt khô

Cho tất cả nguyên liệu vào một miếng vải xô hoặc túi gia vị, buộc chặt rồi thả vào nồi nước hầm.



A Vai số và các nguyên liệu để tạo ra một túi gia vị Nam Kinh.

Hạt sen

có vị ngọt dịu gọi nhớ đến hạt thông và hạt hạnh nhân tươi.



CÁCH PHỐI GIA VỊ



bột gừng



tiêu trắng

Tiêu biểu

Gừng, tiêu trắng, tiêu Tứ Xuyên, vừng

Các gia vị tiêu biểu của vùng này không bao giờ áp đảo các gia vị khác mà thường được dùng để làm nổi bật hương vị của cá và thịt trong món ăn.

Phụ trợ

Đại hồi, quế, hạt sen

Bốn phong cách của ẩm thực Giang Tô sử dụng những gia vị có mùi thơm ngọt như đại hồi và quế trong các món ăn như sườn xào chua ngọt vùng Vô Tích. Các món tráng miệng như chè sen cũng rất được ưa thích.

Bổ sung

Thảo quả, tiêu hồi hương, thì là Ai Cập, cam thảo

Các món bánh của Tô Châu sử dụng rất nhiều gia vị nên có mùi khói, vị ngọt, mặn và mùi quả hạch, đồng thời có mùi thơm nồng nàn.

HỖN HỢP GIA VỊ ĐỊA PHƯƠNG

Túi gia vị Nam Kinh

Những gia vị này được kết hợp với gừng tươi thái lát và rượu Thiệu Hưng để tạo hương vị cho nước dùng của món vịt ủ muối Nam Kinh trứ danh (xem tr. 212).

6 nụ đinh hương

4 nụ đại hồi

1 tsp hạt tiêu trắng đem nghiền

6 lá nguyệt quế

vỏ của 1 quả quýt khô

1 tsp bột rễ cam thảo

1 tsp muối

Cho tất cả nguyên liệu vào một mảnh vải xô hoặc một túi gia vị, buộc chặt rồi thả vào nồi nước dùng.

ĐÔNG TRUNG QUỐC

Địu | Thơm | Ngọt

Ẩm thực miền đông Trung Quốc là hỗn hợp tương phản của các hương vị được quyết định bởi các địa hình khác nhau. Phần nội địa, vùng núi Hoàng Sơn là nơi bảo tồn các nguyên liệu tự nhiên độc đáo trong ẩm thực An Huy, những món ăn dân dã của vùng này thường được thêm đường để tạo vị ngọt. Trái lại, vùng ven biển ở Giang Tô, Chiết Giang và Thượng Hải có ẩm thực tinh tế kiểu cao lương mỹ vị, nhấn mạnh vào các hương thơm dịu nhẹ, làm nổi bật vô số món ăn đa dạng từ biển và sông tại đây.

CÁCH PHỐI GIA VỊ

bột gừng

tỏi

*Tiêu biểu***Tỏi, gừng, ớt, vừng**

Các gia vị tiêu biểu của miền nam Trung Quốc tăng cường và nâng cao các kỹ thuật nấu ăn hướng tới giữ gìn hương vị, màu sắc và kết cấu của các nguyên liệu chính.

*Phụ trợ***Tiêu đen, địa liên, bột ngũ vị hương**

Tiêu đen mùi gỗ và bột địa liên (*shajiang*) mùi long não bổ sung vị cay tê cho nhiều món ăn, trong khi ngũ vị hương được dùng để làm tăng vị ngọt và mùi thơm.

*Bổ sung***Tiêu trắng, cam thảo**

Người ta dùng rễ cam thảo thay ngũ vị hương khi muốn có hương vị bền, đắng, giống hạt tiêu hồi cần hơn. Ở Đài Loan, tiêu trắng thường được dùng kèm với thịt ba chỉ lợn.

NAM TRUNG QUỐC*Chua | Thơm | Ngọt*

Nếu có một phong cách ẩm thực của Trung Quốc vươn ra khắp thế giới thì đó là ẩm thực Quảng Đông, điểm cực nam trong số tám vùng ẩm thực lớn của Trung Quốc. Nhờ quá trình di cư của người dân từ vùng duyên hải rộng lớn này tới rất nhiều nơi nên các kỹ thuật nấu ăn như hấp, xào đã đến với toàn thế giới. Những gia vị và cách nêm nếm đơn giản – nước tương, tỏi, gừng và dầu vừng – chiếm ưu thế trong ẩm thực Quảng Đông, nhưng vùng ẩm thực khác của miền nam Trung Quốc, đáng chú ý là Hồ Nam, Phúc Kiến và Đài Loan, có hương vị đậm đà hơn – cay, chua, ngọt và đắng – thông qua các kỹ thuật như rán, bảo quản và sử dụng gia vị đa dạng hơn.

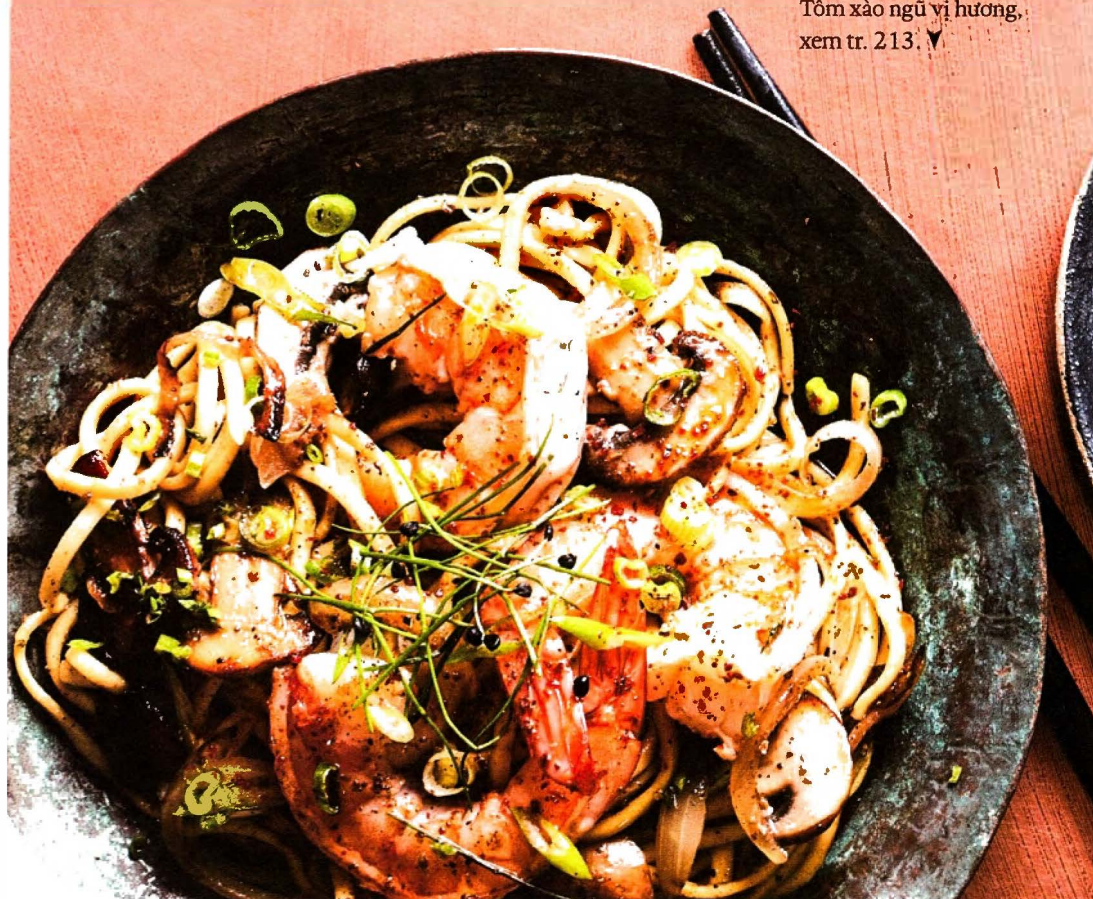
HỖN HỢP GIA VỊ ĐỊA PHƯƠNG*Bột ngũ vị hương*

Đúng là bạn có thể mua hỗn hợp này ở bất cứ siêu thị nào, nhưng bột làm tại nhà sẽ ngon hơn gấp triệu lần. Được dùng để xát vào thịt quay hoặc thêm vào các món xào, hầm.

2 hoa đại hồi**1** tsp hạt tiêu hồi hương**1** tsp đinh hương**5** cm quế**1** tbsp tiêu Tứ Xuyên nguyên hạt

Xay tất cả các nguyên liệu trên thành bột mịn, rây bột sơ thừa nếu cần.

Tôm xào ngũ vị hương, xem tr. 213. ▼



TÂY TRUNG QUỐC

Mùi trái cây | Tỉnh ấm | Mùi đất

Địa liền, còn được gọi là gừng cát, có vị cay tươi mát giống gừng xen lẫn một chút mùi thảo dược.

Theo chân lữ khách trên Con đường Tơ lụa, những gia vị ít thân thuộc hơn của Tây Á và Trung Á đã được đưa đến vùng Tứ Xuyên. Kết quả là một hỗn hợp đa dạng những hương vị kích thích vị giác, gồm chua, ngọt, đắng, mặn, cay nóng và cay tiêu, đặc biệt là ở vùng cực Tây của Tân Cương. Tại đây, hơn một nửa dân số theo đạo Hồi nên các gia vị như hạt thì là Ai Cập và saffron, cũng như trái cây khô, được dùng rất nhiều cho các món thịt cừu, gà và rau củ trong ẩm thực của người Duy Ngô Nhĩ và Kazakh.

“
Tiêu Tứ Xuyên thống trị
ẩm thực miền tây Trung Quốc
trong hơn 2.000 năm.
”

HỖN HỢP GIA VỊ ĐỊA PHƯƠNG

Xốt ớt-đậu đen

Dưới đây là một công thức nhà làm của tương đậu lên men Tứ Xuyên (*doubanjiang*). Được dùng làm xốt ướp thịt, xốt chấm hoặc trong các món xào.

200 g ớt hiểm đỏ, băm nhỏ

50 g đậu đen lên men,

rửa sạch và băm thật nhỏ

2 tbsp dầu thực vật

1 tbsp rượu gạo

2 tsp giấm gạo đen

1 tbsp đường

3 tép tỏi

7,5 cm gừng, băm nhỏ

Đào ớt và đậu với dầu trong khoảng 1 phút. Thêm rượu và giấm vào đun sôi liu riu trong 3 phút. Thêm đường và đun nhỏ lửa thêm 10 phút. Sau đó thêm tỏi và gừng, đun đến khi dầu nổi trên bề mặt. Trữ hỗn hợp này trong tủ lạnh tối đa 3 tuần.

CÁCH PHỐI GIA VỊ



Tiêu biểu

Ớt hiểm, tiêu Tứ Xuyên, tỏi

Trong các món ăn điển hình của vùng Tứ Xuyên như bò trung, bộ ba gia vị này thường chi phối hương vị của món ăn.

Phụ trợ

Đại hồi, gừng, vừng, thảo quả

Được sử dụng trong cả ẩm thực Tứ Xuyên và Tân Cương, đại hồi, gừng, vừng và thảo quả giúp món ăn thêm độ phức tạp, ví dụ lẩu và gà bang bang.

Bổ sung

Hạt thì là Ai Cập, saffron, quế

Các khu chợ tại Kashgar ngập tràn những gia vị Trung Đông đến với vùng đất của người Duy Ngô Nhĩ này, gồm thì là Ai Cập, quế và saffron.







Thế giới gia vị

CHÂU MỸ

Là sự pha trộn hương vị và kết cấu của các món ăn từ vùng núi cao, thung lũng sâu, biển và đại dương, rừng và đảo – cùng vô số ảnh hưởng từ khắp các góc ngách của châu Á và châu Âu – bản đồ gia vị của châu Mỹ mang tính chiết trung, táo bạo và phức tạp.

CÁC VÙNG GIA VỊ

-  *Bắc Mỹ* tr. 68
-  *Mexico và Trung Mỹ* tr. 65
-  *Vùng Caribbean* tr. 64
-  *Nam Mỹ Thái Bình Dương* tr. 69
-  *Vùng rừng Amazon* tr. 67
-  *Vùng núi Andes* tr. 66

Hương đi châu Á



Tuyến giao thương hai chiều

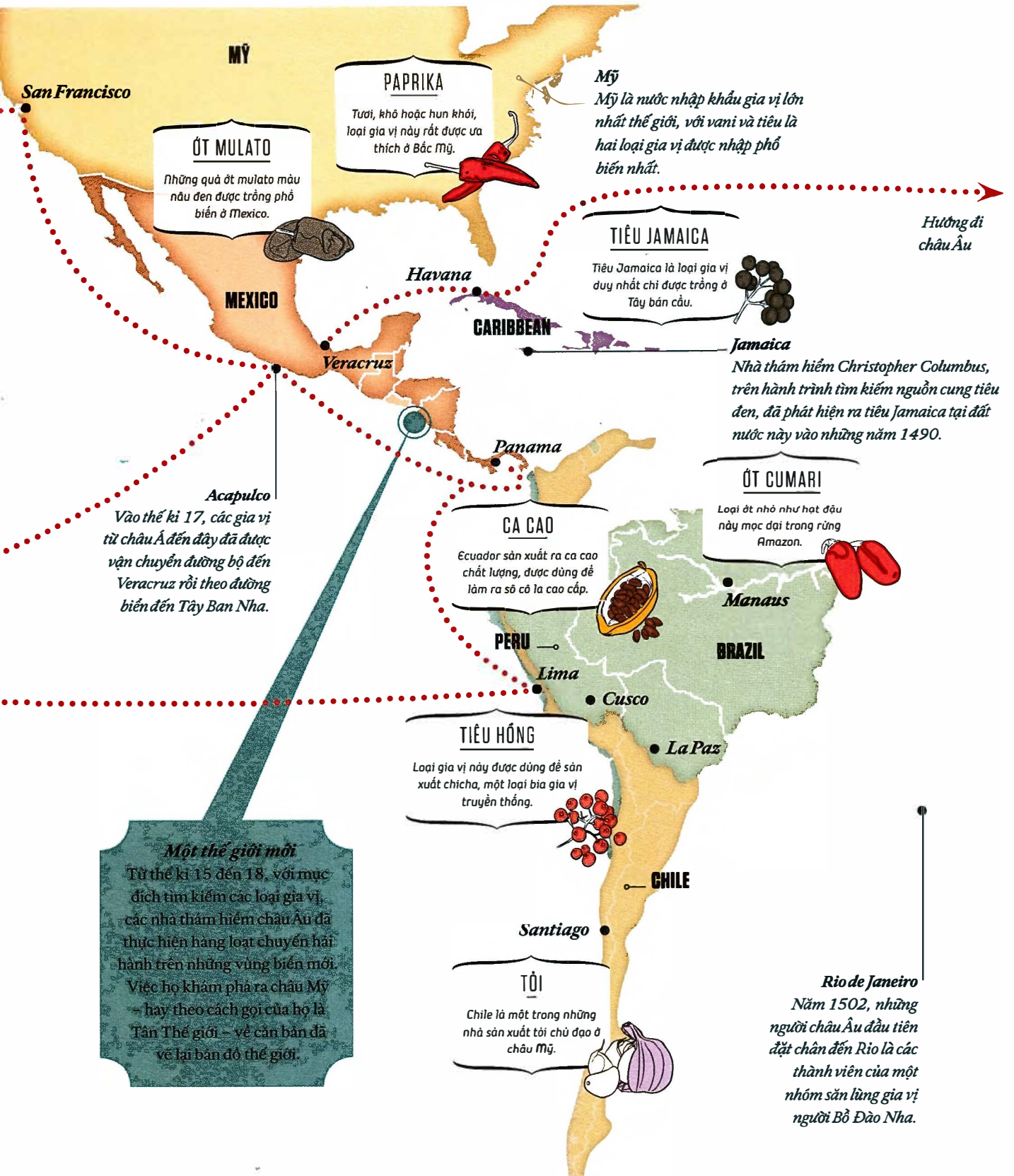
Gia vị được giao thương qua lại giữa các lục địa. Đinh hương, tiêu và quế từ châu Á được đưa đến Tân Thế giới bằng đường biển; ngược lại, ớt, vani và hạt ca cao được vận chuyển trở lại Cựu Thế giới.

Hương đi châu Á



CHÚ THÍCH

 Các tuyến giao thương gia vị trong lịch sử



MỸ

ỚT MULATO

Những quả ớt mulato màu nâu đen được trồng phổ biến ở Mexico.

PAPRIKA

Tươi, khô hoặc hun khói, loại gia vị này rất được ưa thích ở Bắc Mỹ.

Mỹ

Mỹ là nước nhập khẩu gia vị lớn nhất thế giới, với vani và tiêu là hai loại gia vị được nhập phổ biến nhất.

TIÊU JAMAICA

Tiêu Jamaica là loại gia vị duy nhất chỉ được trồng ở Tây bán cầu.

Hương đi châu Âu

Jamaica

Nhà thám hiểm Christopher Columbus, trên hành trình tìm kiếm nguồn cung tiêu đen, đã phát hiện ra tiêu Jamaica tại đất nước này vào những năm 1490.

Acapulco

Vào thế kỉ 17, các gia vị từ châu Á đến đây đã được vận chuyển đường bộ đến Veracruz rồi theo đường biển đến Tây Ban Nha.

CA CAO

Ecuador sản xuất ra ca cao chất lượng, được dùng để làm ra sô cô la cao cấp.

ỚT CUMARI

Loại ớt nhỏ như hạt đậu này mọc dại trong rừng Amazon.

TIÊU HỒNG

Loại gia vị này được dùng để sản xuất chicha, một loại bia gia vị truyền thống.

Một thế giới mới

Từ thế kỉ 15 đến 18, với mục đích tìm kiếm các loại gia vị, các nhà thám hiểm châu Âu đã thực hiện hàng loạt chuyến hải hành trên những vùng biển mới. Việc họ khám phá ra châu Mỹ hay theo cách gọi của họ là Tân Thế giới - về căn bản đã vẽ lại bản đồ thế giới.

TỎI

Chile là một trong những nhà sản xuất tỏi chủ đạo ở châu Mỹ.

Rio de Janeiro

Năm 1502, những người châu Âu đầu tiên đặt chân đến Rio là các thành viên của một nhóm săn lùng gia vị người Bồ Đào Nha.

CÁCH PHỐI GIA VỊ



đinh hương



tiêu Jamaica



ớt cầu lửa

Tiêu biểu

Ớt cầu lửa, tiêu Jamaica, đinh

hương, gừng, nhục đậu khấu, quế

Trừ ớt cầu lửa, các gia vị chính còn lại được dùng trong cả món ngọt và mặn, với tiêu Jamaica bản địa kết hợp cùng các gia vị thơm từ châu Á.

Phụ trợ

Tiêu đen, thì là Ai Cập, tỏi, paprika, ớt habanero

Chủ yếu được dùng để tạo chiều sâu cho các món nấu trong chi một dụng cụ nấu, các gia vị này mang đến hương vị của Nam Á, Địa Trung Hải và Trung Mỹ.

Bổ sung

Nghệ, hạt mè, hạt hồ lô ba,

ớt cayenne, thì là đen

Ba gia vị đầu là nguyên liệu không thể thiếu của bột cà ri miền tây Ấn Độ, bột ớt cayenne được dùng trong các hỗn hợp cay sắc, và hạt thì là đen rang tạo hương vị cho bánh mì và các món rau củ.

VÙNG CARIBBEAN

Mới lạ | Đậm đà | Cay

Trên đường đi tìm vùng đất Đông Ấn, các nhà thám hiểm châu Âu tìm thấy quần đảo Caribbean. Nhiều thế kỉ xây dựng các đế quốc sau đó gần như đã quét sạch người bản địa và biến vùng đất Tây Ấn (West Indies) này thành trung tâm giao thương mới trên Tuyến đường Gia vị. Những động lực như vậy đã mang lại cho ẩm thực Caribbean sự pha trộn như ngày nay, hòa trộn giữa các nền ẩm thực Mỹ bản địa, châu Phi, Creole, Tây Ban Nha, Hà Lan, Bồ Đào Nha, Anh, Mỹ Latin, Ba Tư, Nam Á và Indonesia.

“

Những ảnh hưởng văn hóa đa dạng của vùng Caribbean đã khiến việc sử dụng gia vị ở đây trở thành một cuộc thám hiểm thú vị, gồm các vị ngọt, chua, cay, nồng và mùi đất.

”

HỖN HỢP GIA VỊ ĐỊA PHƯƠNG

Hỗn hợp gia vị xát ướp thịt Jamaica

Hỗn hợp gia vị khô này được dùng để ướp thịt gà, cá, thịt lợn và thịt bò. Được sáng tạo ở Jamaica và được đón nhận khắp vùng Caribbean.

- | | |
|--|------------------------------|
| 2 tsp tiêu Jamaica | 1 tsp bột gừng |
| 1 tsp tiêu đen nguyên hạt | 1/2 tsp bột quế |
| 1/2 tsp đinh hương | 2 tsp bột hành tây |
| 1 tsp bột ớt chipotle hoặc bột ớt cayenne | 2 tsp bột tỏi |
| 1 tsp paprika | 1 tsp cỏ xạ hương khô |
| 1 tsp nhục đậu khấu bào | 2 tsp đường nâu |
| | 2 tsp muối biển |

Nghiền các gia vị nguyên hạt rồi kết hợp với các nguyên liệu còn lại. Hương vị đậm hay nhạt tùy vào thời gian ướp.

Kinh giới cay Mexico có mùi quả có mùi và hương vị giống hạt tiêu hồi cần rõ rệt. Kinh giới cay khô được thêm vào hỗn hợp bột ớt.

Rau củ nướng ăn cùng xốt mole. ▼



HỖN HỢP GIA VỊ ĐỊA PHƯƠNG

Xốt mole

Mỗi nước có một kiểu xốt mole riêng, nhưng chúng luôn được tạo ra từ ba loại ớt khác nhau.

Ớt ancho, ớt pasilla và ớt mulato, mỗi loại 2 quả khô

3 tbsp ca cao ngò

1 tbsp hạt vừng

2 cm quế

1/4 tsp hạt thì là Ai Cập

1/4 tsp hạt tiêu hôi cần

1/4 tsp tiêu đen nguyên hạt

1/4 tsp đinh hương

1/4 tsp cỏ xạ hương khô

1/4 tsp kinh giới ngọt khô

1 lá nguyệt quế khô, bóp vụn

Rang các gia vị nguyên hạt trong chảo ở mức nhiệt trung bình, đảo liên tục cho đến khi dậy mùi thơm. Trộn với các nguyên liệu còn lại và xay thành bột. Phi hành tây và tỏi rồi đổ vào hỗn hợp bột, sau đó đun sôi liu riu với cà chua thái nhỏ để được xốt mole.

MEXICO VÀ TRUNG MỸ
Cay nóng | Rang | Phức tạp

Các gia vị được sử dụng trong món ăn hằng ngày ở Mexico và Trung Mỹ cũng phức tạp như chính những ảnh hưởng ẩm thực trong lịch sử của vùng này. Dung hợp văn hóa là yếu tố then chốt: ẩm thực Belize linh hội ẩm thực của người Maya, Garifuna, Creole và thậm chí người Anh; trong khi đó các món ăn của Mexico in đậm dấu ấn của người Maya, Aztec và thực dân Tây Ban Nha. Người Maya thường xuyên sử dụng ớt jalapeño đỏ và xanh; người Aztec dùng ớt chipotle, ca cao và vani. Tất cả những gia vị này đã lan ra khắp thế giới nhờ những nhà chinh phạt người Tây Ban Nha, và họ cũng mang đến đây thì là Ai Cập, tiêu, đinh hương và quế.

GÁCH PHỐI GIA VỊ



Tiêu biểu

Ớt (ancho, jalapeño, pasilla, mulato, chipotle, chile de arbol), paprika, thì là Ai Cập

Để có được độ cay này lửa đó, người ta có thể sử dụng bất cứ loại ớt nào trong số 60 loại khác nhau, tươi, phơi khô cả quả hay nghiền thành bột; và trong hỗn hợp bột ớt không thể thiếu hạt thì là Ai Cập.

Phụ trợ

Tiêu đen, tỏi, quế, đinh hương, vani

Tiêu đen thường được dùng trong món nấu chậm để thu được mùi thơm nồng phức tạp. Các món mặn và ngọt sử dụng ba loại gia vị cuối, trong đó, theo truyền thống, quế tạo hương cho các thanh sô cô la địa phương.

Bổ sung

Ca cao, vừng, tiêu Jamaica, kinh giới cay Mexico, hạt mùi, hạt điều nhuộm

Ba gia vị đầu đều có mặt trong xốt mole, trong khi kinh giới cay Mexico và hạt mùi bổ sung sự phức tạp cho các hỗn hợp bột ớt. Hạt điều nhuộm chủ yếu được dùng để tạo màu cho thịt, cơm và món hầm.



CÁCH PHỐI GIA VỊ



Tiêu biểu

Ớt (*aji amarillo, rocoto/locoto, merquen*), thì là Ai Cập, tỏi

Ớt chỉ phối ẩm thực vùng Andes, mang lại cảm giác cay nóng, tươi mới, màu sắc, và thường giữ vai trò nguyên liệu chính. Các loại sốt cay làm bùng vị của các món nấu chậm.

Phụ trợ

Tiêu (trắng và đen), tiêu hồng, nghệ, quế, paprika (ngọt và hun khói)

Những gia vị tính ấm này thường được thêm vào các món hầm nấu chậm và xúp để tạo chiều sâu hương vị và màu sắc.

Bổ sung

Hạt điều nhuộm, hạt mù, hạt mù tạt

Thường thấy nhiều hơn ở Mexico và Trung Mỹ, nhưng hạt điều nhuộm cũng được dùng để tạo màu cho các món ăn ở vùng Andes. Hạt mù và hạt mù tạt bổ sung mùi thơm tinh tế và tính ấm dễ chịu.



VÙNG NÚI ANDES

Tính ấm | Mùi đất | Cay nhẹ

Trải dài hơn 7.000 km, rặng núi Andes vạch ra một tuyến đường từ Argentina đến Chile, băng qua Bolivia, Peru và Ecuador, lên tới Colombia và Venezuela. Những người dân sống ở vùng này, hoặc vùng phụ cận, với độ cao 1.000 đến 3.000 m trên mực nước biển thường nấu chậm đồ ăn, như món hầm hoặc xúp. Ớt giữ vai trò chủ đạo; *aji amarillo* (ớt vàng) được canh tác ở đây từ hơn 8.000 năm trước và là nguyên liệu chính trong ẩm thực của người Inca. Ở vùng Andes thuộc Peru, *uchucuta* là loại sốt salsa cay làm từ ớt *rocoto* và rau gia vị; ở Bolivia và Argentina có loại sốt ớt tương tự là *llajua*.

HỖN HỢP GIA VỊ ĐỊA PHƯƠNG

Chimichurri

Loại sốt với gia vị khô và rau gia vị tươi này rất phổ biến và thường được ăn kèm với xúc xích, thịt nướng/rán.

1 tsp bột ớt

1/2 tsp ớt bột vảy khô

1/2 tsp paprika

2 tép tỏi, băm nhỏ

1 củ hành tây, băm nhỏ

4 tsp lá mùi tây hoặc mùi ta băm nhỏ

1 tsp lá kinh giới cay băm nhỏ

3 tsp giấm trắng hoặc giấm vang đỏ

6 tbsp dầu ô liu mười và tiêu đen, để nêm vừa miệng

Cho tất cả nguyên liệu vào bát rồi trộn đều.



▲ Các miếng thịt bò steak nướng rưới sốt chimichurri.

LƯU VỰC SÔNG AMAZON

Kì lạ | Bí hiểm | Cay nóng

Trái rợ trên chín quốc gia, Amazon là rừng mưa lớn nhất thế giới. Ảnh hưởng của tổ tiên, sự hội tụ từ ba quốc gia chính yếu của rừng mưa – Brazil, Peru và Colombia – cùng hàng loạt ảnh hưởng khác của người châu Âu, hầu hết là từ Tây Ban Nha và Bồ Đào Nha, đã tác động đến ẩm thực của vùng đất rộng lớn này. Các loại ớt Amazon thuộc nhóm ớt cay nhất thế giới và thường được dùng cùng với tỏi, thì là Ai Cập và nghệ để ướp thịt và cá.

“

Chiếm thế áp đảo trong cách phối gia vị là ớt, loài cây được trồng tại đây từ thời kì tiền Columbus.

”

HỖN HỢP GIA VỊ ĐỊA PHƯƠNG

Tucupí

Loại sốt Brazil trông hơi giống nước dùng này được làm từ củ khoai mì và ăn cùng thịt vịt, thịt lợn hoặc cá.

2 kg củ khoai mì, bóc vỏ, băm sơ

2 tép tỏi, băm nhỏ

3-4 quả ớt đỏ tươi, loại rất cay, băm nhỏ (hoặc nhiều hơn tùy theo khẩu vị)

1 tsp tiêu đen xay cả hạt

Xay khoai mì với 750 ml nước trong máy xay thành dạng sệt, rồi đổ hết vào khăn xô và bóp để lọc lấy phần nước tinh bột. Để lắng phần nước tinh bột này, chắt lấy phần nước trong đó vào lọ và bỏ phần cặn tinh bột trắng. Đây nắp lọ và để ở nhiệt độ phòng trong 24 giờ để lên men. Đổ phần nước này vào nồi, cho vào các loại gia vị, khuấy đều và đun đến sôi, hạ nhiệt và đun liu riu thêm 30 phút.

CÁCH PHỐI GIA VỊ



Tiêu biểu

Tiêu đen, ớt (*Aji amarillo, ajito de pez, pinguita de mono, pucunucho, cumari, malagueta, bột ớt cayenne*), thì là Ai Cập, tỏi

Với hàng trăm giống ớt bản địa có đủ hình dạng và kích cỡ, từ cay vừa đến cay xé lưỡi, không có gì ngạc nhiên khi ớt được sử dụng trong rất nhiều món ăn.

Phụ trợ

Hạt điều nhuộm, quả acai, jambú, đậu tonka, nghệ

Jambú (cây gỗ áo) là một loại hoa có tác dụng gây tê, vì thế nó còn có tên gọi là “cây chữa đau răng”. Nó được dùng trong *tacacá*, một trong những món xúp phổ biến nhất ở Brazil.

Bổ sung

Priprloca, guaraná, gừng, quế, đinh hương, paprika, vani, copoazú, macambo

Rễ khô của cây *priprloca* (một loại cỏ thuộc họ Cói) mang lại hương vị giống như tiêu, trong khi hạt *guaraná* được dùng rất phổ biến làm một chất kích thích thần kinh, thay vì để tạo hương vị. *Copoazú* và *macambo* là họ hàng của cây ca cao.

Tiêu hồng là quả mỏng màu hồng, phơi khô của cây tiêu Peru. Chúng trông tương tự tiêu đen nhưng hai loại này không thuộc cùng một họ.

CÁCH PHỐI GIA VỊ

*Tiêu biểu*

Ớt (jalapeño, poblano, ancho, cayenne), tỏi, tiêu (đen và trắng), vani

Tiêu và vani là những gia vị nhập khẩu phổ biến chỉ xếp sau tỏi và ớt, thêm vào tính ấm (tiêu) và vị ngọt (vani) cho các món mặn.

Phụ trợ

Paprika, mù tạt, gừng, nhục đậu khấu, quế, đinh hương

Các dạng dịu hơn của mù tạt được dùng để nêm nếm tại bàn ăn, trong khi nhục đậu khấu, quế và đinh hương là gia vị được lựa chọn khi nướng bánh ngọt.

Bổ sung

Tiêu hói cán, vừng, thì là Ai Cập, paprika, nghệ, ngọc quả hoa

Những gia vị đa dạng này thường được dùng trong các món ăn đến từ các nền ẩm thực Trung Đông và châu Á, vốn có ảnh hưởng ngày càng mạnh mẽ đến ẩm thực Bắc Mỹ.

BẮC MỸ

Cay nóng | Ngọt | Đa dạng

Những người di cư châu Âu đã mang đến đây số lượng gia vị rất hạn chế, chủ yếu là để bảo quản thức ăn trên các chuyến hải hành dài ngày. Dần dần, các gia vị từ Trung Mỹ (ớt, điều đỏ), vùng Caribbean (tiêu Jamaica) và Nam Mỹ (tiêu hồng) đã có tác động đáng kể, mặc dù chỉ có ớt là được yêu thích lâu dài nhờ sự gần gũi của Mexico với vùng này. Ngày nay, ẩm thực Bắc Mỹ là sự hòa trộn đích thực, trong đó các món ăn từ món fajita của Mexico đến cà ri của Ấn Độ và mì của Nhật Bản đều có mặt trong chế độ ăn hằng ngày.

“

Cách phối gia vị phong phú của Bắc Mỹ đương đại phản ánh cuộc di dân đã định hình nên vùng đất này.

”

HỖN HỢP GIA VỊ ĐỊA PHƯƠNG**Hỗn hợp xát ướp BBQ**

Đây là hỗn hợp gia vị khô dành cho thịt nướng BBQ, có nhiều biến thể tùy theo vùng. Công thức này sử dụng đường nâu như trong hỗn hợp ướp của thành phố Kansas và paprika của thành phố Memphis.

1 tbsp bột hạt thì là Ai Cập	½ tbsp bột ớt cayenne
1 tbsp bột ớt	3 tbsp đường nâu
1 tbsp bột tiêu đen	2 tbsp paprika hun khói
1 tbsp bột hành tây	2 tbsp muối biển
1 tbsp bột tỏi	

Trộn đều các nguyên liệu để có được hỗn hợp gia vị khô xát lên thịt nướng BBQ, từ thịt miếng, sườn đến thịt lợn xé và cánh gà.

Aji limo là một loại ớt cay có mùi chanh rõ rệt, mặc dù tên của nó bắt nguồn từ tên vùng Lima, Peru.

Món gỏi cá trắng được ướp trong leche de tigre. ➤



HỖN HỢP GIA VỊ ĐỊA PHƯƠNG

Leche de tigre

Có nghĩa là “sữa hổ”, đây là loại sốt dành cho món gỏi, món cá ăn sống có nguồn gốc từ Peru và hiện nay đã được thường thức khắp dọc bờ biển Thái Bình Dương.

1/2- 1 quả *aji limo*, habanero hoặc loại ớt cay khác, băm thật nhỏ

1 tép tỏi lớn, nghiền

2,5 cm gừng, bào sơ

1 tbsp thân rau mùi tươi, băm thật nhỏ

1/2 củ hành tím nhỏ, băm thật nhỏ

nước cốt của **5 quả** chanh

muối, nêm tùy theo khẩu vị

Trộn đều tất cả nguyên liệu trên và để vào tủ lạnh trong 1 giờ trước khi rưới vào thịt cá trắng sống để ướp. Theo truyền thống, người ta sẽ uống nốt phần *leche de tigre* còn lại sau khi ăn hết cá.

NAM MỸ VÙNG THÁI BÌNH DƯƠNG

Tươi | Cay | Hương vị quả có mùi

Từ vịnh Panama đến mũi Patagonia, người dân vùng duyên hải rộng lớn này của Nam Mỹ được nuôi dưỡng bởi sản vật biển: tất cả loại hải sản được rán, nướng hoặc hầm. Văn hóa bản địa, công cuộc thuộc địa hóa của người Tây Ban Nha, buôn bán nô lệ và di dân từ châu Á và Ả Rập đã ảnh hưởng đến các món ăn, từ món xúp cá với ớt và nước dừa tinh tế đến món *charquicán* (món hầm thịt bò và rau củ) mộc mạc. Ớt có vai trò chủ chốt trong hỗn hợp gia vị, thường được dùng tươi ở món gỏi, trong khi các món ẩm thực Nikkei truyền thống – sự hòa trộn giữa cách nấu nướng của Nhật Bản và Peru – dựa trên các hương vị từ gừng, vừng, me và *umeboshi* (mơ muối).

CÁCH PHỐI GIA VỊ



gừng



thân rau mùi

Tiêu biểu

Ớt (*aji limo*, *panca*, *chombo*), **tỏi**, **thân rau mùi**

Ớt, thường được dùng tươi, xuất hiện cực kì phổ biến trong các món hải sản, trong khi thân rau mùi mang đến hương hoa cỏ dịu nhẹ.

Phụ trợ

Thì là Ai Cập, **bột ớt**, **gừng**, **chanh xanh tươi**, **ngệ**

Thì là Ai Cập được dùng để nêm, trong khi bột ớt dịu nhẹ hơn thay cho ớt nguyên quả cay nồng. Các nguyên liệu tạo cảm giác tươi mát như gừng và chanh được thêm vào xúp và món hầm.

Bổ sung

Hạt điều nhuộm, **vừng**, **me**

Me mang lại cả vị chua và hơi ngọt cho nước dùng; vừng mang lại vị béo bùi giống hạt hạch, và màu đỏ sáng của hạt điều tạo màu cho các món xúp và hầm.





Thế giới gia vị

CHÂU ÂU

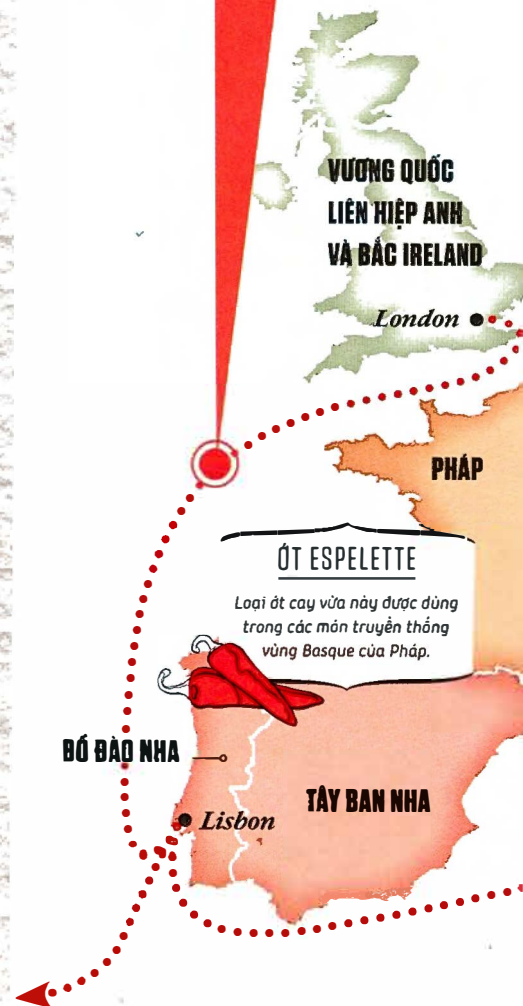
Dù ẩm thực châu Âu rất đa dạng, lục địa này có rất ít gia vị bản địa. Gần như tất cả gia vị được dùng ở lục địa này được mang tới đây nhờ hoạt động giao thương gia vị toàn cầu, và để lại di sản là các cách phối gia vị ở châu Âu nhìn chung tương tự nhau, mặc dù vẫn có những biến thể thú vị ở từng vùng.

CÁC VÙNG GIA VỊ

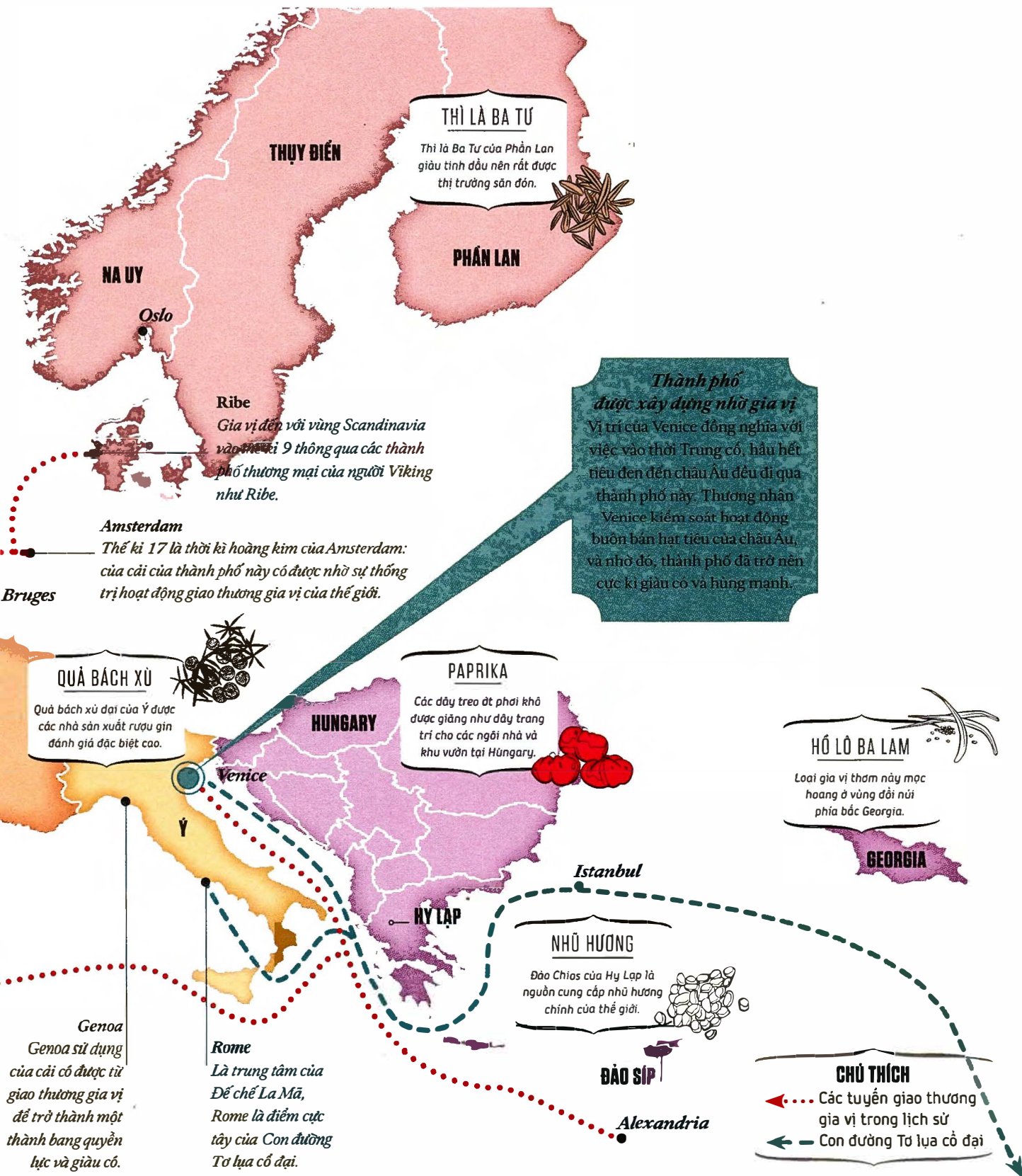
- Scandinavia* tr. 72
- Vương quốc liên hiệp Anh và Bắc Ireland* tr. 73
- Pháp* tr. 74
- Tây Ban Nha và Bồ Đào Nha* tr. 75
- Ý* tr. 76
- Đông Nam Âu* tr. 77

Các đế quốc châu Âu

Sự cạnh tranh quyền kiểm soát giao thương toàn cầu, trong đó có lĩnh vực buôn bán gia vị, giữa các quốc gia châu Âu đã dẫn tới việc những nước này thiết lập các thuộc địa ở châu Phi, châu Á và châu Mỹ. Đến cuối thế kỉ 19, châu Âu nắm giữ 85% đất đai của thế giới.



Hương đi châu Á và châu Mỹ



CÁCH PHỐI GIA VỊ

**Tiêu biểu**

Bạch đậu khấu, quế, thì là Ba Tư, thì là, nhục đậu khấu

Bạch đậu khấu đứng đầu bảng, quế bám sát ở vị trí thứ hai; còn ở Phần Lan, thì là Ba Tư phổ biến nhất. Hạt thì là được sử dụng nhiều trong nước muối chua rau củ.

Phụ trợ

Gừng xay, đinh hương, tiêu Jamaica, cam thảo, mù tạt, saffron, quả bách xù
Gừng, đinh hương và tiêu Jamaica được dùng nhiều cho các món bánh ngọt nướng theo mùa, mặc dù tiêu Jamaica cũng được kết hợp với cá trích và thịt lợn muối. Cam thảo mạn là một thứ kẹo dẻo đặc của vùng Scandinavia.

Bổ sung

Đương quy, bột cam đắng, quả tầm xuân kho, tiêu hôi hương

Đương quy và bột vỏ cam rất phổ biến ở Phần Lan – bột vỏ cam được thêm vào bánh quy, bánh ngọt và món tráng miệng truyền thống dịp Phục sinh có tên là *mämmi*. Quả tầm xuân được dùng để tạo hương vị cho thạch, mứt, dầu và trà.

**SCANDINAVIA**

Ngọt | Mùi đất | Thơm

Các món ăn tinh tế, cân đối của các nước Bắc Âu có cách sử dụng gia vị rất khác biệt so với cả châu lục này. Đáng chú ý nhất là việc sử dụng bạch đậu khấu, được cho là do người Viking mang đến vùng này từ Constantinople khoảng 1.000 năm trước. Các món bánh ngọt của Đan Mạch và các nước Bắc Âu khác hẳn sẽ không được chú ý đến nếu không có hương vị lễ hội của quế, đinh hương, gừng và tiêu Jamaica. Vùng này rất yêu thích phương thức muối chua và bảo quản đồ ăn nên đã kết hợp với mùi thơm của hạt thì là và quả bách xù bản địa, vốn cũng xuất hiện trong các món từ thịt thú săn và trong bia *sahti* của Phần Lan. Mù tạt nâu được dùng phổ biến làm gia vị tạt bàn hoặc dùng nguyên hạt.

HỖN HỢP GIA VỊ ĐỊA PHƯƠNG**Gia vị bánh gừng của Phần Lan**

Hỗn hợp gia vị thơm, tinh ấm này kết hợp hoàn hảo với bột nhào làm ra món bánh gừng điển hình của người Phần Lan có tên là *piparkakut*.

1 tbsp bột cam đắng

2 tsp đinh hương xay

2 tsp gừng xay

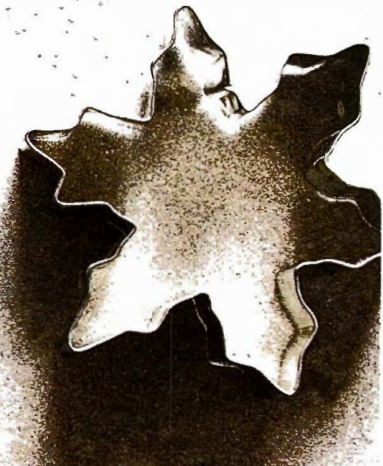
2 tsp quế xay

1 tsp bạch đậu khấu xay

Trộn đều tất cả nguyên liệu. Hỗn hợp trên đủ để tạo hương vị cho khối bột nhào làm được khoảng 30 chiếc bánh quy.



▲ Bánh quy được cắt theo các hình từ bột nhào *piparkakut* của Phần Lan, xem tr. 213.



Bột cam đắng
được làm từ vỏ cam
Seville khô, mang
lại vị chua và mùi
cam đặc trưng.

VƯƠNG QUỐC LIÊN HIỆP ANH VÀ BẮC IRELAND

Tính ấm | Đậm đà | Mang tính lễ hội

Một trong những di sản ẩm thực của Đế quốc Anh là sự ưa thích cách sử dụng gia vị Nam Á, thường được đưa vào các loại bột cà ri đa dụng. Chúng thường được dùng tùy ý trong “món ăn quốc dân” cùng tên, cũng như làm một loại sốt giống như nước thịt cho món khoai tây chiên, món rau củ muối chua piccalilli, và món gà coronation thiết yếu cho tiệc buffet mùa hè. Ngược về quá khứ xa hơn, vào thời Trung cổ, người Anh rất thích sử dụng các gia vị thơm có tính ấm để tạo hương vị cho các loại bánh ngọt và đồ uống có cồn được dùng trong các tháng mùa đông lạnh lẽo; với người Anh, đinh hương, quế, gừng, nhục đậu khấu và ngọc quả hoa ngay lập tức gợi đến mùa lễ hội.

HỖN HỢP GIA VỊ ĐỊA PHƯƠNG

Gia vị được sử dụng để hâm nóng rượu vang

Rượu vang đỏ hoặc nước trái cây lên men được hâm nóng cùng hỗn hợp gia vị ngọt ngào này và uống vào các dịp lễ mùa đông, từ Bonfire Night (Đêm hội Lửa) đến các bữa tiệc chia tay Giáng sinh vào ngày lễ Twelfth Night (Đêm thứ mười hai).

- 2 thanh quế
- 6 nụ đinh hương
- 6 hạt tiêu Jamaica
- ½ nhục đậu khấu
- 2 lá nguyệt quế

Cho tất cả gia vị vào xoong có chứa rượu vang đỏ hoặc nước trái cây lên men và đun đến khi sôi lăn tăn, hoặc trước đó, cho các gia vị vào túi vải xô để dễ vớt ra hơn. Thêm đường hoặc mật ong, vài lát cam và/hoặc chanh, và rượu rum hoặc sloe gin cho hợp khẩu vị. Lượng gia vị trên đủ cho hai chai rượu vang đỏ hoặc 1,75 lít nước trái cây lên men.

CÁCH PHỐI GIA VỊ



Tiêu biểu

Bột cà ri, tiêu Jamaica, đinh hương, quế
Bột cà ri là hỗn hợp các gia vị gồm hạt hồ lô ba, nghệ, gừng và thì là Ai Cập. Tiêu Jamaica được dùng trong vô số món ngọt và cả trong thịt bò muối.

Phụ trợ

Mù tạt, ớt cayenne, nhục đậu khấu và ngọc quả hoa, gừng, quả bách xù
Mù tạt Anh hăng nồng là thành phần thiết yếu trong các món thịt, ớt cayenne được dùng trong món “thận ác ma”, và quả bách xù được dùng nhiều nhất trong các món làm từ thịt thú săn.

Bổ sung

Saffron, tiêu trắng, hạt mùi, tiêu hói cán, nghệ
Từ xa xưa, saffron và tiêu trắng đã được dùng phổ biến, nhưng hiện nay, chúng chủ yếu được dùng trong bánh ngọt Cornwall (saffron) và thịt được bảo quản (tiêu trắng). Ngoài làm gia vị muối chua, hạt mùi còn tạo hương vị cho bánh Goosnargh của vùng Lancashire.

CÁCH PHỐI GIA VỊ

*Tiêu biểu*

Tỏi, mù tạt, tiêu hời, nhục đậu khấu
Phong cách nấu nướng của người Pháp không thể tách rời tỏi, dù là tỏi hun khói, tươi hay xanh. Đối với nhiều người, tỏi là vị đặc trưng trong thực phẩm phong cách Pháp.

Phụ trợ

Thì là Ba Tư, vani, tiêu hời cán, tiêu trắng, quả bách xù, saffron
Tiêu trắng là thành phần thiết yếu cho hỗn hợp *quatre épices* (tứ vị hương), và bạn sẽ thấy quả bách xù được dùng ở vùng núi Alps, còn saffron cho món cá hầm *bouillabaisse* của miền nam. Thì là Ba Tư, vani và tiêu hời cán tạo hương vị cho kem và bánh ngọt.

Bổ sung

Đương quy, đậu tonka, đinh hương và ngọc quả hoa

Gian bếp của người Pháp sử dụng một số gia vị ít phổ biến hơn: thân cây đương quy được thêm vào kẹo và rượu *digestif*, trong khi đậu tonka có mùi vị mạnh hơn được dùng trong các loại kem béo và bánh custard.

PHÁP

Hăng | Thơm | Dễ chịu

Nước Pháp không khiến người ta lập tức nghĩ đến một nền ẩm thực giàu gia vị, nhưng từ *spice* (gia vị) lại bắt nguồn từ từ *espice* (nghĩa là “nêm gia vị”) trong tiếng Pháp cổ, và vào thế kỉ 18, nhà thực vật học người Pháp Pierre Poivre đã phá vỡ thế kiểm soát dinh hương và nhục đậu khấu của người Hà Lan bằng các cuộc buôn lậu đột kích vào quần đảo gia vị Moluccas. Thật khó hình dung ra món khoai tây Dauphinoise điển hình của Pháp không có tính ấm của nhục đậu khấu, hay ẩm thực vùng Provence không có các nốt hương giống tiêu hời cần của hạt tiêu hời, hoặc vô số món Pháp không có tỏi hoặc mù tạt Dijon và Bordeaux.

“

Nấu ăn kiểu Pháp thường lấy vị cay nóng từ tỏi và tiêu, nhưng ớt đóng vai trò quan trọng trong các món ăn vùng Basque và Provence.

”

HỖN HỢP GIA VỊ ĐỊA PHƯƠNG

Quatre épices

Hỗn hợp “tứ vị hương” này thường được dùng để nêm vào các món terrine. Tỷ lệ giữa các gia vị có thể điều chỉnh, và đôi khi người ta thêm gia vị thứ năm là quế vào hỗn hợp.

1 tbsp tiêu trắng

1 tsp đinh hương

1 tsp nhục đậu khấu xay

1 tsp gừng xay

Xay các hạt gia vị rồi trộn với nhục đậu khấu và gừng. Để có một hỗn hợp dùng cho các món nướng ngọt, thay tiêu trắng bằng tiêu Jamaica hoặc quế.

HỖN HỢP GIA VỊ ĐỊA PHƯƠNG

Hỗn hợp paella

Saffron và *pimentón* là những gia vị thiết yếu của paella, một hỗn hợp làm từ gạo rất đặc dụng của Tây Ban Nha.

2 nhúm saffron

3 tbsp *pimentón* (hỗn hợp ớt hun khói và ớt ngọt)

2 tsp bột tỏi

2 tsp bột hành

1 tsp ớt cayenne

1 tsp tiêu đen xay

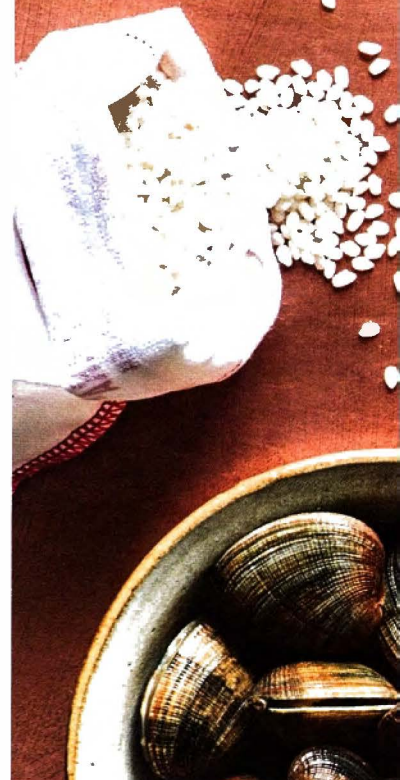
1 tsp kinh giới cay khô

½ tsp mùi tây khô

½ tsp đinh hương xay

½ tsp hạt thì là Ai Cập xay

Dùng chày và cối nghiền nhỏ các sợi saffron rồi trộn với các nguyên liệu còn lại, thu được khoảng 6 thìa canh hỗn hợp paella.



TÂY BAN NHA VÀ BỒ ĐÀO NHA

Mùi khói | Ngọt | Hơi cay

Những nhà chinh phạt Ả Rập từ Bắc Phi đã đưa saffron đến trồng tại bán đảo Iberia lần đầu tiên vào thế kỉ 8.

Được Columbus mang về từ châu Mỹ vào cuối những năm 1400, ớt cay và ớt ngọt đã trở nên không thể thiếu ở vùng này. Người Tây Ban Nha thường tìm đến vị cay nhẹ của bột ớt *pimentón* trong khi người Bồ Đào Nha dám thử sức cay nóng của ớt *malagueta*. Ớt *nora* khô không thể thiếu trong món sốt Romesco ăn kèm với cá của xứ Catalan, và ớt *guindilla* xanh được dùng trong một loại sốt rất cay của quần đảo Canary. Saffron gắn với ẩm thực vùng tự trị Andalucía và món cơm chiên paella điển hình của vùng tự trị Valencia, trong khi quế tô điểm cho các món ngọt của Bồ Đào Nha.

Hỗn hợp gia vị và các nguyên liệu gia vị để làm cơm chiên paella.

CÁCH PHỐI GIA VỊ



Tiêu biểu

Pimentón, ớt (malagueta)

Pimentón (paprika) đỏ tươi của Tây Ban Nha có ba dạng: *dulce* (ngọt), *agridulce* (ngọt đắng) và *ahumado* (hun khói). Ớt *malagueta* cay xè phổ biến trong các món hầm và món thịt của Bồ Đào Nha.

Phụ trợ

Pimentón picante, ớt nora khô, ớt (piri piri), tỏi, saffron

Pimentón picante hăng nồng ít phổ biến hơn các biến thể dịu hơn của nó nhưng thường xuất hiện trong các món ăn vùng Canaries và Galicia. Ở Bồ Đào Nha, ớt piri piri được dùng thay thế ớt *malagueta*.

Bổ sung

Ớt chorricero khô, ớt (guindilla, alegrías), ca cao, tiêu hôi cán, đinh hương, quế

Ca cao ngòi đôi khi được dùng trong các món bò hầm và món từ thú săn. Tiêu hôi cán được kết hợp với hạt dẻ ở Bồ Đào Nha và quả sung khô ở Catalonia.



CÁCH PHỐI GIA VỊ**Tiêu biểu**

Ớt (*peperoncino*), tiêu đen, tiêu hồi

Các loại ớt cay nóng từ lâu đã phổ biến ở miền nam nước Ý, nhưng sức hấp dẫn của nó đang dần lan đến miền bắc. Khác với những nơi khác ở châu Âu, tại Ý, tiêu đen không thuần túy là một loại gia vị.

Phụ trợ

Hạt mùi, nhục đậu khấu, tỏi, saffron, đinh hương, vani

Hạt mùi là gia vị phổ biến cho các món thịt; và hầu như mọi món pho mát Ý đều có nhục đậu khấu.

Bổ sung

Ớng, ca cao, cam thảo, quế, tiêu hồi cần

Ớng được sử dụng tiết chế, trong khi ca cao ngòi có thể có mặt trong món sốt chua ngọt (*agrodolce*). Người dân vùng Calabria dùng cam thảo cho các món từ thịt thú săn và tạo hương vị cho rượu mùi.



► Mi ống penne với sốt *arrabiata*, pho mát Parmesan và lá húng tây tươi.

Ý

Ẩn tượng | Mộc mạc | Tinh ấm

Ý từng đóng một vai trò quan trọng trong câu chuyện gia vị khi Cộng hòa Venice thống trị giao thương gia vị từ thế kỉ 8 đến 15. Ngày nay, cách phối gia vị đa dạng của các vùng phản ánh lịch sử của Ý là tập hợp các thành bang riêng rẽ, tuy vậy tiêu hồi, nhục đậu khấu và saffron được dùng phổ biến để tạo hương vị cho các món thịt, pho mát, pasta và risotto trên khắp cả nước. Các món cay xè của vùng Calabria sử dụng loại ớt *peperoncino* rất cay cho pho mát, salami và dầu. Đinh hương cũng phổ biến trong các món ngọt – bánh tart *panforte* của vùng Siena chẳng hạn – và các món mặn dân dã.

HỖN HỢP GIA VỊ ĐỊA PHƯƠNG**Xốt *arrabiata***

“Arrabiata” có nghĩa là “giận dữ”, loại sốt dùng cho pasta này nổi tiếng với độ cay do sử dụng rất nhiều ớt và tiêu đen.

1 tbsp ớt đỏ vẩy, loại cay

1 tsp kinh giới cay khô

1 tsp bột tỏi

1 tsp muối

1 tsp tiêu xay

1 tbsp dầu ô liu

50 g thịt ba chỉ lợn ủ muối thái hạt lựu

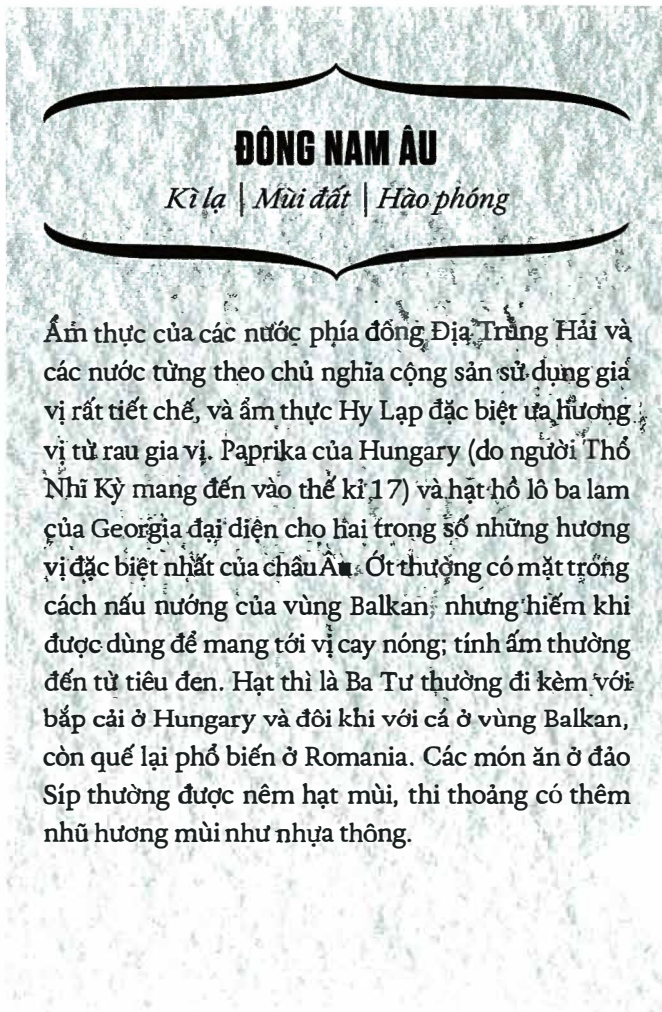
1 củ hành tây, băm nhỏ

2 hộp cà chua băm, mỗi hộp **400 g**

Trộn đều 5 nguyên liệu đầu tiên và để sang một bên. Đun nóng dầu và chiên thịt ba chỉ lợn ủ muối (*pancetta*) cùng hành tây trong 5 phút. Thêm hỗn hợp gia vị đã trộn và cà chua, đun sôi liu riu trong 10 phút. Ăn cùng với mì ống penne (nui ống vát).



Peperino là một loại bánh quy vị tiêu của Venice ra đời trong thời hoàng kim của thành phố này, khi nó vẫn là trung tâm giao thương gia vị của châu Âu.



ĐÔNG NAM ÂU

Kì lạ | Mùi đất | Hào phóng

Ẩm thực của các nước phía đông Địa Trung Hải và các nước từng theo chủ nghĩa cộng sản sử dụng gia vị rất tiết chế, và ẩm thực Hy Lạp đặc biệt ưa hương vị từ rau gia vị. Paprika của Hungary (do người Thổ Nhĩ Kỳ mang đến vào thế kỉ 17) và hạt hồ lô ba lam của Georgia đại diện cho hai trong số những hương vị đặc biệt nhất của châu Âu. Ớt thường có mặt trong cách nấu nướng của vùng Balkan, nhưng hiếm khi được dùng để mang tới vị cay nóng; tính ấm thường đến từ tiêu đen. Hạt thì là Ba Tư thường đi kèm với bắp cải ở Hungary và đôi khi với cá ở vùng Balkan, còn quế lại phổ biến ở Romania. Các món ăn ở đảo Síp thường được nêm hạt mùi, thi thoảng có thêm nhũ hương mùi như nhựa thông.

HỖN HỢP GIA VỊ ĐỊA PHƯƠNG

Khmeli-suneli

Cực kì phổ biến tại Georgia, *khmeli-suneli* được dùng để ướp (xát) thịt hoặc trong các món hầm nhiều thành phần, nhưng nó mang tới cảm giác rất ngon miệng khi rắc lên hầu như mọi món ăn.

- | | |
|---------------------------|------------------------------|
| 1 tbsp hạt mùi | 2 tbsp cục vụn thợ khô |
| 1 tsp tiêu đen nguyên hạt | 2 tbsp lá húng mùa hè khô |
| 2 lá nguyệt quế khô | 2 tbsp lá kinh giới ngọt khô |
| 1 tbsp lá hồ lô ba lam | 1 tbsp lá bạc hà khô |
| 1 tbsp hạt hồ lô ba lam | 1 tbsp lá thì là khô |
| 1 tsp bột tỏi | 1 tsp cỏ bài hương khô |
| ½ tsp bột ớt | |

Xay các gia vị nguyên hạt rồi trộn với các nguyên liệu còn lại.

GÁCH PHỞI GIA VỊ



Tiêu biểu

Hồ lô ba lam, tiêu đen, paprika

Hồ lô ba lam, hầu như chỉ được dùng trong ẩm thực Georgia, có vị hơi giống cỏ và đường cháy. Cả hạt và quả của cây này được xay thành bột.

Phụ trợ

Quế, thì là Ba Tư, tiêu hôi, ớt

Ngoài mang lại tính ấm cho món moussaka của Hy Lạp, quế còn được dùng rất nhiều trong nấu nướng ở Romania. Thì là Ba Tư đôi khi được thêm vào món lạp xưởng *loukaniko* có mùi cam của Hy Lạp.

Bổ sung

Thì là, quả minh quyết, vani, nhũ hương

Hạt thì là thường được kết hợp với cá trong cách nấu ở vùng Đông Âu. Quả minh quyết được dùng phổ biến thay thế sô cô la, và được dùng trong bánh minh quyết của Hy Lạp; các món kem và bánh của Hungary thường có thành phần vani.

CÁC NHÓM HƯƠNG VỊ

Phenol ngọt, tính ấm	80
Terpene tính ấm	102
Terpene thơm	116
Terpene mùi đất	126
Terpene mùi sực	130
Terpene mùi quả có múi	142
Acid chua ngọt	148
Aldehyde mùi trái cây	160
Pyrazine mùi hạt hạch rang	164
Hợp chất chứa lưu huỳnh	172
Hợp chất mùi hăng	180
Hợp chất độc đáo	194

CÁC CÔNG THỨC NẤU ĂN

Cá hồi hấp ớt và đại hồi (Trung Quốc)	92
Biryani gà và cà tím nấu với thất vị hương	104
Ejjeh với bí ngòi, pho mát feta, harissa chanh đen và hạt thì là	112
Cà ri lạc Tây Phi với masala Durban	124
Xa lát lạp kiểu Á với vịt ướp cà ri và khao kua	140
Granita chà là và me cùng với dứa đã caramen hóa	156
Kem vững đen, cam thảo và bạch đậu khấu	170
Bánh táo hoa hồng ngọt và cay	182
Sò điệp tằm gia vị áp chảo với xốt beurre blanc có saffron	196
Adobo tằm gia vị với thịt gà và thịt lợn (Philippines)	208

Hồ sơ | **GIA VỊ**

Khám phá mọi điều bạn cần biết về những gia vị phổ biến nhất thế giới với kiến thức khoa học chuyên sâu và lời khuyên thiết thực; và hãy bắt đầu cuộc phiêu lưu ẩm thực của bạn với những công thức nấu ăn mới mẻ.

QUẾ

Vị ngọt | Mùi thơm | Tính ấm

TÊN KHOA HỌC

Cinnamomum verum

TÊN GỌI KHÁC

Quế Ceylon, quế "thật".

HỢP CHẤT TẠO HƯƠNG VỊ CHÍNH

Cinnamaldehyde.

CÁC PHẦN SỬ DỤNG

Vỏ khô của các cành bánh tẻ.

PƯƠNG PHÁP CANH TÁC

Cây quế khoảng 18-24 tháng tuổi sẽ được đốn, phần gốc còn lại được phủ rơm rạ, nên từ gốc đâm chồi mọc thành cây bụi. Các nhánh mới đâm lên được cắt sát chân và lột lấy vỏ.

CHẾ BIẾN THƯƠNG MẠI

Lớp bên trong vỏ được phơi khô dưới nắng và cuộn bằng tay thành những "ống" dài, được phân loại và cắt theo yêu cầu.

ỨNG DỤNG NGOÀI NẤU ĂN

Dùng trong ngành công nghiệp nước hoa và làm chất kháng khuẩn tự nhiên.

Đặc điểm cây trồng

Quế là loài cây thường xanh nhỏ thuộc họ Nguyệt quế, phát triển hoang dã trong các khu rừng nhiệt đới ẩm.

Cành non được thu hoạch để lấy vỏ sau mỗi hai năm.



Bột quế

Bột gia vị sẽ nhanh chóng mất đi hương vị. Hãy mua theo lượng nhỏ, bảo quản trong hộp kín ở nơi tối và thoáng mát, dùng trong vòng 6 tháng.

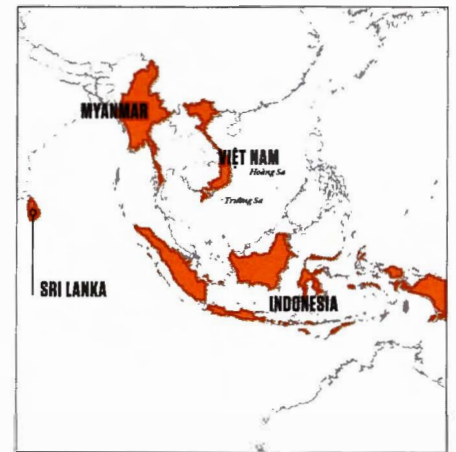
Thanh quế

Thanh quế sẽ giữ được hương vị tới một năm. Những thanh có màu nâu nhạt, mỏng, dễ gãy hơn có chất lượng cao hơn.



Câu chuyện gia vị

Từ năm 1600 TCN, người Ai Cập cổ đại đã sử dụng một loại quế làm hương đốt và ướp xác, được nhập khẩu từ châu Á thông qua các thương nhân châu Phi. Người ta không chắc đó là quế từ Sri Lanka hay Trung Quốc. Từ thế kỉ 8, các thương nhân Ả Rập đã kiểm soát hoạt động giao thương và bịa ra những câu chuyện khó tin để bảo vệ nguồn cung và mức giá cao của quế. Trong một câu chuyện hoang đường như vậy, người ta kể rằng những con chim khổng lồ đã thu thập vỏ quế từ một vùng đất xa lạ rồi dùng làm tổ trên những vách núi cao, và cách duy nhất để thu hoạch quế là lấy những tảng thịt lớn dụ lũ chim đi chỗ khác. Nguồn cung thật sự luôn là bí ẩn với người châu Âu cho đến khi người Bồ Đào Nha tìm thấy cây quế mọc ở Sri Lanka vào đầu thế kỉ 16 và nhanh chóng chiếm lấy hòn đảo này. Sau đó, họ bị người Hà Lan hất cẳng, và người Hà Lan sau đó phải chiến đấu với người Anh suốt nhiều thế kỉ để giữ quyền kiểm soát vùng lãnh thổ và mạng kinh doanh béo bở này.



Vùng canh tác

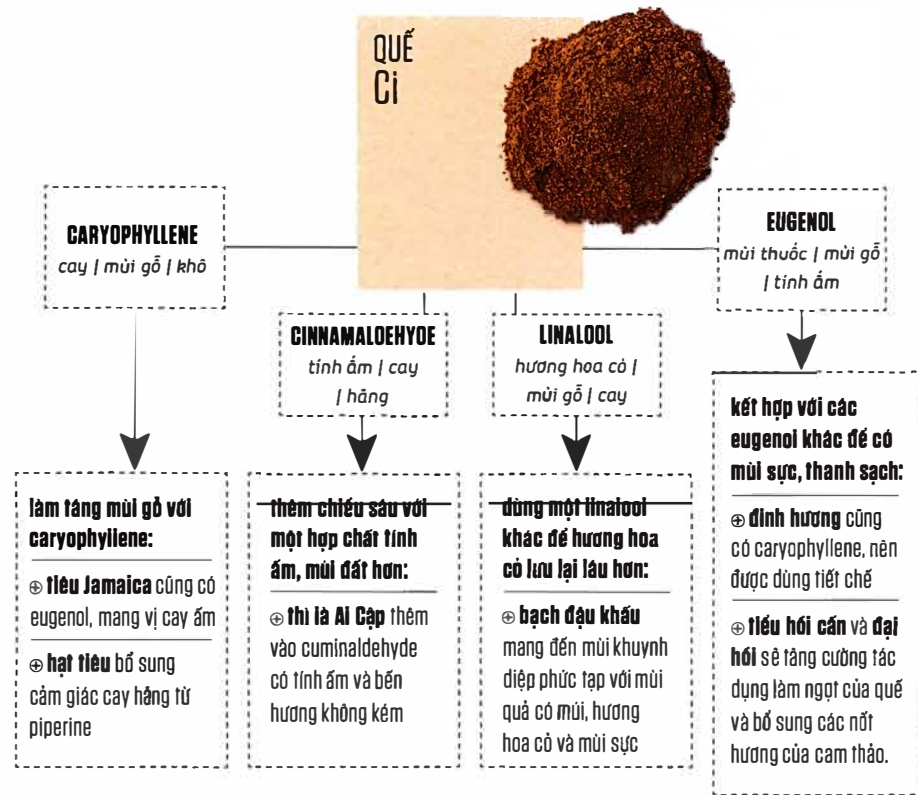
Quế là cây bản địa của quốc đảo Sri Lanka, hiện nay cũng được trồng nhiều tại Myanmar, Việt Nam, Indonesia và quốc đảo Seychelles ở ngoài khơi bờ biển Đông Phi.

Sáng tạo trong gian bếp

Quế không có vị ngọt nhưng nó làm tăng cảm giác ngọt của các nguyên liệu khác. Điều này khiến nó rất phù hợp cho các món bánh ngọt và món tráng miệng, và làm dậy lên các nốt hương ngọt trong món mặn.

KHOA HỌC PHỐI TRộn

Cinnamaldehyde là hợp chất tạo hương vị chính và được các thụ thể nhiệt trên lưỡi cảm nhận, khiến quế có tính ấm phù hợp với các gia vị có tính ấm khác. Nó còn kết nối được với nhiều gia vị khác nhờ mùi gỗ của caryophyllene, mùi sực của eugenol và nốt hương hoa của linalool.



THỰC PHẨM ĐỒNG HÀNH

- ⊕ **Trái cây** Trộn bột quế với đường và rắc đều lên đào, sung Mỹ, táo và lê trước khi nướng lò hoặc nướng vỉ, hoặc thêm vào hỗn hợp bột làm bánh clafoutis mặn hoặc anh đào.
- ⊕ **Bánh ngọt** Dùng bột quế để tạo hương vị cho các loại bánh quế cuộn vùng Bắc Âu, *panforte* của Ý, hoặc *pain d'épices* (bánh mì gia vị) của Pháp.
- ⊕ **Cà chua và cà tím** Xốt cà chua thêm một chút bột quế tạo thành lớp phủ tuyệt hảo cho món cà tím bỏ lò.
- ⊕ **Thịt đỏ** Thêm một hoặc hai thanh quế vào món xúp hầm tagine cứu, món bò hầm *khorak* của Iran, hoặc nước dùng của món phở bò thơm ngày của Việt Nam.
- ⊕ **Bổ câu** Quế tạo hương vị chính cho món bánh *pastilla* nhân bổ câu của Morocco với vỏ bánh filo (bột nhào gồm nhiều lớp cán mỏng).

CÁC HỖN HỢP THỬ NGHIỆM

Sử dụng và cải biến các công thức sau để tạo ra các hỗn hợp điển hình với bột quế đóng vai trò chính.

Advieh tr. 27
Garam masala Myanmar tr. 48
Hỗn hợp gia vị ướp thịt Jamaica tr. 64
Xốt mole tr. 65
Gia vị dùng để hâm nóng rượu vang tr. 73

GIẢI PHÓNG HƯƠNG VỊ

Các thành phần tạo vị trong quế cần thời gian để thoát ra khỏi kết cấu chắc của gỗ, và hợp chất hương vị chủ chốt cinnamaldehyde không hòa tan trong nước.



Thêm vào quá trình nấu từ sớm để các hương vị có thời gian thấm vào món ăn.



Chất béo và rượu sẽ giúp phân tán cinnamaldehyde.



Hơi nóng cũng giúp phân tán cinnamaldehyde, vì thế hãy đun kỹ nắp vung và đun sôi.

NHỤC QUẾ

Vị ngọt | Mùi tiêu | Vị se chất

TÊN KHOA HỌC

Cinnamomum cassia, *C. loureirii*,
C. burmanii

TÊN GỌI KHÁC

Quế Trung Quốc (*C. cassia*), quế Việt Nam/
quế Trà Bồng (*C. loureirii*), quế Indonesia/
Java/Korintje (*C. burmanii*).

HỢP CHẤT TẠO HƯƠNG VỊ CHÍNH
Cinnamaldehyde.

CÁC PHẦN SỬ DỤNG

Vỏ khô, quả xanh ("nụ").

PHƯƠNG PHÁP CANH TÁC

Vỏ quế được thu hoạch hai năm một lần vào mùa gió mùa từ những cây đạt ít nhất 4 năm tuổi.

CHẾ BIẾN THƯƠNG MẠI

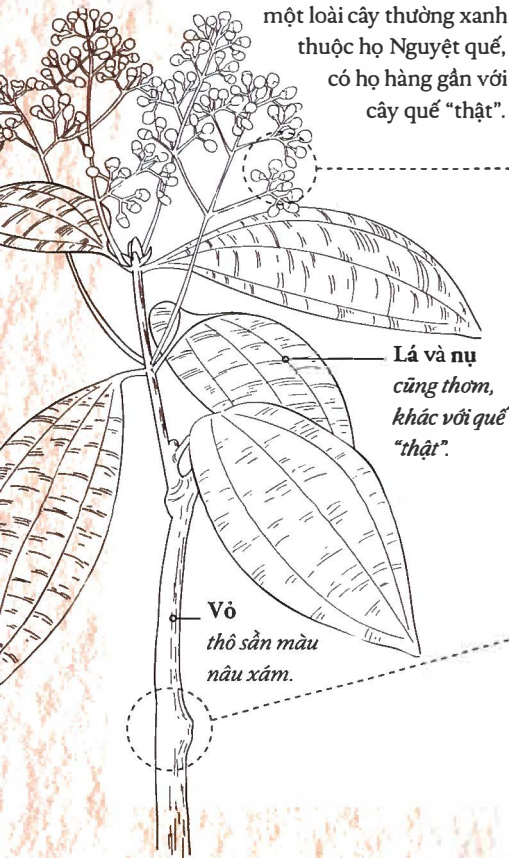
Các lớp vỏ bên trong được phơi khô dưới nắng và cong cuộn lại tự nhiên, tạo thành những mảnh quế dày; nụ được phơi/sấy khô.

ỨNG DỤNG NGOÀI NẤU ĂN

Làm nước hoa; làm thuốc bắc để chữa tiêu chảy và khó tiêu.

Đặc điểm cây trồng

Nhục quế là sản phẩm của một loài cây thường xanh thuộc họ Nguyệt quế, có họ hàng gần với cây quế "thật".



Lá và nụ cũng thơm, khác với quế "thật".

Vỏ thô sần màu nâu xám.



Nụ quế

Quả xanh sau khi phơi/sấy khô trông giống nụ đinh hương và được dùng làm gia vị muối chua ở vùng Viễn Đông.

Vỏ

Vỏ có màu sẫm hơn, dày hơn, cuộn lỏng hơn và khó bẻ hơn quế "thật". Nó có mùi mạnh hơn và hương vị đậm hơn.



Câu chuyện gia vị

Nhục quế được dùng làm thuốc tại Trung Hoa cổ đại từ năm 2700 TCN và là một trong những gia vị đầu tiên đến Địa Trung Hải qua các tuyến giao thương cổ đại. Người Ai Cập dùng quế làm gia vị nấu ăn vì các tính chất tốt cho sức khỏe của nó, nhưng không ai rõ họ đã dùng quế "thật" hay nhục quế. Người Ba Tư gọi cả nhục quế và quế "thật" là *darchini*, dùng chúng trong các món mặn và ngọt. Đến thế kỉ 5 TCN, nhục quế được xác định là khác với quế "thật". Các cuốn sách nấu ăn của Anh và Pháp thời Trung cổ nhắc đến nhục quế và quế "thật" là "canella", nhưng hương vị thô mộc hơn của nhục quế khiến địa vị của nó dần giảm sút: trong cuốn sách hồi thế kỉ 15, *Boke of Nurture*, nói về tập quán, John Russell đã viết: "Synamone cho vua chúa, canelle cho thường dân". Ngày nay, nhục quế chiếm gần 50% sản lượng quế cung cấp cho thế giới và là một gia vị quan trọng ở Trung Quốc và Đông Nam Á. Nó phổ biến ở Bắc Mỹ, với hầu hết "bột quế" thật ra là nhục quế.



Vùng canh tác

Nhục quế là cây bản địa của các khu rừng nhiệt đới ẩm ở miền nam Trung Quốc. Nó được canh tác ở khắp khu vực phía nam và phía đông châu Á, nhưng chủ yếu ở miền nam Trung Quốc, Việt Nam và Indonesia.

Sáng tạo trong gian bếp

Nhục quế có vị ngọt, tính ấm, nhưng đắng và thiếu hương hoa cỏ, mùi quả có mùi của quế "thật". Hương vị sâu hơn, cay hơn và ít tinh tế hơn của nó phù hợp với các món mặn giàu hương vị, mặc dù cũng có thể dùng trong các món bánh ngọt.

KHOA HỌC PHỐI TRỘN

Hợp chất hương vị chủ đạo trong hồ sơ hương vị của nhục quế là cinnamaldehyde mang đến cho quế "thật" và nhục quế một hương vị đặc trưng. Nhục quế chứa tannin, chất tạo ra cảm giác se chất trong miệng, và coumarin, một phenol không có trong quế "thật", và cineole mùi khuyneh điệp.



CINNAMALDEHYDE
tính ấm | ngọt | giống quế "thật"

CINEOLE
mùi sực | mùi khuyneh điệp | tươi mới

COUMARIN
ngọt | tính ấm | mùi cỏ cắt

kết hợp với các gia vị mùi đất, đắng và/hoặc có tính ấm nhẹ khác:

- ⊕ **quả chanh quyết** ngọt, mùi đất và chứa cinnamaldehyde
- ⊕ **hạt thì là Ai Cập** góp thêm mùi đất, hơi đắng, tính ấm
- ⊕ **đại hồi** bổ sung mùi thảo mộc, mùi đất, hương hoa cỏ, và thoảng mùi cam thảo
- ⊕ **gừng** mang lại vị hăng, tính ấm và nốt hương ngọt của quả có mùi

kết hợp với các gia vị ngọt khác để có hồ sơ hương vị rộng hơn:

- ⊕ **mahleb** cũng có coumarin và mang lại mùi hạnh nhân
- ⊕ **nhục đậu khấu** cực kì hợp với nhục quế, mang lại mùi gỗ ngọt đắng
- ⊕ **vani** ngọt mật ong và hơi có mùi hạt hạch
- ⊕ **tiểu hồi cần** làm tăng vị ngọt và bổ sung nốt hương thảo mộc

kết hợp với các gia vị có cineole để làm tăng các sắc thái giống khuyneh điệp:

- ⊕ **bach đậu khấu** bổ sung nền hương vị ngọt bạc hà
- ⊕ **lá nguyệt quế** giàu cineole và đem lại hương vị tươi mới pha tạp của thông và hoa cỏ
- ⊕ **tiểu Jamaica** mang lại vị tiêu ngọt, tính ấm
- ⊕ **quả giեն Tây Phi** có hương vị của thảo dược, thêm vào mùi thông, hoa cỏ và gỗ

THỰC PHẨM ĐỒNG HÀNH

- ⊕ **Thịt bò, thịt lợn** Thêm một mảnh vỏ nhục quế cùng các gia vị tính ấm khác vào món ragu thịt bò hoặc đuôi bò của Ý, món rendang thịt bò của Indonesia, hoặc vindaloo thịt lợn của Ấn Độ.
- ⊕ **Hạt đậu, hạt cốc** Thêm một mảnh vỏ nhục quế vào các nguyên liệu có mùi thơm để làm món pilaf, cà ri đậu lăng hoặc cà ri.
- ⊕ **Nướng bánh Bột** vỏ nhục quế tạo ra hương thơm đặc trưng của bánh quế cuộn phủ kem của Mỹ; thêm nụ quế nghiền vào bánh kẹo ngọt Giáng sinh, bánh trái cây và bột nhào bánh quy gia vị.
- ⊕ **Bào quản** Thêm nụ nhục quế vào nước muối dưa chuột, tương cà chua hoặc sốt BBQ.

CÁC HỖN HỢP THỬ NGHIỆM

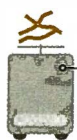
Sử dụng và điều chỉnh hỗn hợp có nhục quế điển hình sau:
Garam masala tr. 40

Cảnh báo khi dùng coumarin

Coumarin vị ngọt có thể gây tổn thương gan tạm thời nếu dùng quá lượng cho phép. Do đó, những người thường xuyên ăn những món ăn có quế nên chọn quế "thật" thay cho nhục quế.

GIẢI PHÓNG HƯƠNG VỊ

Hầu hết các hợp chất hương vị trong nhục quế, chủ yếu là cinnamaldehyde, không tan trong nước và mất nhiều thời gian để thoát khỏi kết cấu vũng chắc của vỏ gỗ.



Vỏ nhục quế tốt nhất được xay trong máy xay điện

Xay nhục quế ngay trước khi dùng để giảm lượng tinh dầu bị mất do bay hơi.



Thêm chất béo và/hoặc rượu vào món ăn sẽ giúp phân tán các hợp chất hương vị.



Hơi nước giúp phân tán cinnamaldehyde và hương vị trong một món ăn gốc nước có thể sẽ ngấm đều hơn nếu đậy kín vung khi đun sôi.

Trẻ em 3,5 g



Người lớn 7 g



Các cơ quan y tế đã khuyến nghị lượng nhục quế tiêu thụ tối đa hằng tuần, không nên tiêu thụ vượt quá ngưỡng này trong thời gian dài.

ĐINH HƯƠNG

Vị ngọt | Vị se chặt | Mùi long nã

TÊN KHDA HỌC

Syzygium aromaticum

TÊN GỌI KHÁC

Vì hình dáng của nó nên ở nhiều ngôn ngữ, gia vị này được gọi là “gia vị hình đinh”.

HỢP CHẤT TẠO HƯƠNG VỊ CHÍNH

Eugenol.

CÁC PHẦN SỬ DỤNG

Nụ hoa.

PHƯƠNG PHÁP CÁN TÁC

Mỗi năm hai lần, người ta hái nụ hoa khi chúng vừa chuyển sang màu đỏ hồng và sắp hé nở.

CHẾ BIẾN THƯƠNG MẠI

Nụ hoa được phơi khô dưới nắng cho đến khi cứng lại và chuyển màu nâu sẫm.

ỨNG DỤNG NGOÀI NẤU ĂN

Dùng làm thuốc lá *kretek* ở Indonesia; có trong một số sản phẩm chăm sóc răng miệng; chữa chứng buồn nôn, chứng khó tiêu và viêm nhiễm.

Nụ hoa không được hái sẽ nở thành hoa màu đỏ thẫm có nhị dài màu trắng ngà

Lá tròn mượt, giống lá nguyệt quế, cũng có mùi thơm

Đặc điểm cây trồng

Cây đinh hương là loài cây thường xanh vùng nhiệt đới, phát triển tốt ở đất tro núi lửa, nhiều mùn. Cây 5 năm tuổi sẽ bắt đầu ra hoa, và có thể cho hoa tới 100 năm.

Phần đầu tròn là những cánh hoa chưa nở



Nụ đinh hương

Chọn những nụ nụ, không bị quắt hoặc vỡ, phần lớn còn nguyên phần đầu tròn. Kiểm tra chất lượng bằng cách bấm ngón tay vào phần “cuống”: loại tốt sẽ có dầu ứa ra.

Bột đinh hương

Đinh hương xay thành bột sẽ nhanh chóng mất đi hương vị, vì vậy tốt nhất là mua cả nụ và xay khi dùng. Mười hai nụ tương đương khoảng một thìa cà phê bột xay.



Câu chuyện gia vị

Quần đảo Moluccas (hiện nay là Maluku) của Indonesia từng nổi tiếng với tên gọi Quần đảo Gia vị nhờ bộ ba gia vị bản địa – đinh hương, nhục đậu khấu và ngọc quả hoa – chi được trồng tại đây suốt gần hai nghìn năm. Triều thần nhà Hán (206 TCN-220) tại Trung Quốc dùng đinh hương để làm thơm miệng khi triều kiến hoàng đế; còn người La Mã đặt tên cho loại gia vị này là *clavus* (“móng tay” trong tiếng Latin và dùng nó làm hương và nước hoa. Vào thời Trung cổ, đinh hương trở thành một gia vị ẩm thực ở phương Tây. Ban đầu, Cộng hòa Venice gần như độc tôn trong mảng giao thương béo bở này, nhưng người Bồ Đào Nha, Hà Lan, Tây Ban Nha và Anh đã tiến hành hàng loạt cuộc chiến để giành quyền kiểm soát, cuối cùng người Hà Lan đã thắng. Vào thế kỉ 18, Pierre Poivre, người Pháp, đã tìm cách buôn lậu cây đinh hương non đến Mauritius.



Vùng canh tác

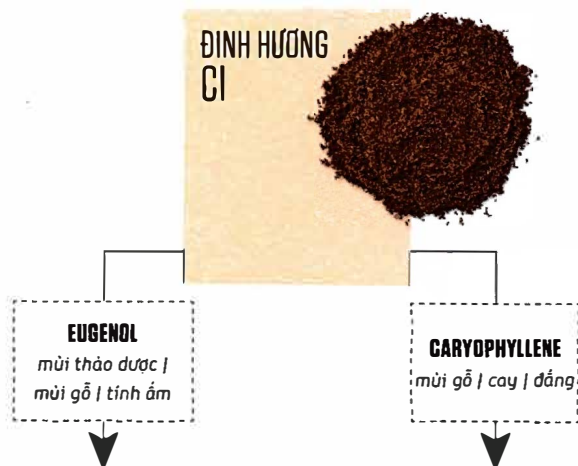
Indonesia là nước sản xuất đinh hương lớn nhất, mặc dù hầu hết sản lượng được dùng cho ngành thuốc lá *kretek* nội địa. Các nhà sản xuất lớn khác là Madagascar và Tanzania, và một số nước có sản lượng ít hơn là Ấn Độ, Sri Lanka và Pakistan.

Sáng tạo trong gian bếp

Mùi vị mạnh mẽ của đinh hương thường được chế ngự bằng cách trộn với các gia vị tính ấm tương tự. Thuộc tính kháng khuẩn khiến nó trở thành một gia vị muối chua phổ biến, nhưng được dùng tiết chế.

KHOA HỌC PHỐI TRỘN

Đinh hương có hàm lượng eugenol cao hơn mọi loại gia vị khác; hợp chất phenol thơm, tính ấm này có mùi giống khuynh diệp và tạo cảm giác ngọt trên lưỡi. Caryophyllene mùi gỗ là một hợp chất khác có ích khi kết hợp gia vị, và hồ sơ hương vị trở nên tròn vẹn với methyl amylketone mùi giống chuối xanh và methyl salicylate mùi bạc hà.



Kết hợp với các gia vị ấm khác có chứa chút eugenol:

- ⊕ **tiêu Jamaica** mang lại vị tiêu ngọt, tính ấm
- ⊕ **cam thảo** góp vị ngọt và nốt hương giống khuynh diệp
- ⊕ **nhục đậu khấu** hoặc **quế** được dùng tiết chế để bổ sung vị cay, tính ấm
- ⊕ **lá nguyệt quế** và **hạt hồ lô ba** là hai gia vị kết hợp tuyệt hảo với đinh hương trong các món mặn

làm nổi bật tính cay với các gia vị có chứa caryophyllene khác:

- ⊕ **tiêu melegueta** mang lại tính ấm giống tiêu và vị cay sực
- ⊕ **tiêu đen** thêm vào tính ấm cũng như các nốt hương gỗ
- ⊕ **ca cao** bổ sung các hương vị béo ngậy, đắng, mùi hạt hạch rang

THỰC PHẨM ĐỒNG HÀNH

Cà chua và bắp cải tím Thêm một nhúm bột đinh hương vào sốt cà chua hoặc khi kho bắp cải tím.

⊕ **Đào** Quả đào cứng chứa eugenol, nên là bạn đồng hành tự nhiên của đinh hương. Bảo quản đào trong xi rô đường có quế, gừng tươi và nụ đinh hương (2-3 nụ/quả đào).

⊕ **Thịt bò và thịt lợn** Nêm món bò hầm, thịt lợn kho hoặc món *pot-au-feu* điển hình của Pháp bằng vài nụ đinh hương, hoặc dùng chúng trong hỗn hợp masala để làm món cà ri bò Kerala.

⊕ **Sữa** Thêm 1-2 nụ đinh hương vào sữa trước khi hâm để tạo ra một loại sốt trắng hay món bánh pudding *kheer* hoặc *payasam* của Ấn Độ.

⊕ **Đồ uống nóng** Thêm một nụ đinh hương vào trà hoặc cà phê để có vị ngọt mà không tăng lượng calo. Đinh hương cũng là gia vị tạo hương thiết yếu cho món rượu hoặc nước quả lên men đun nóng với gia vị.

CÁC HỖN HỢP THỬ NGHIỆM

Thử các công thức sau để có các hỗn hợp gia vị điển hình chứa đinh hương, hoặc sao không biến tấu chúng với một chút kiến thức khoa học phối trộn nhỉ?

Pilau masala tr. 34

Xốt sệt vindaloo tr. 44

Gia vị bánh gừng của Phần Lan tr. 72

GIẢI PHÓNG HƯƠNG VỊ

Các hợp chất hương vị chính của đinh hương, eugenol và caryophyllene, có gốc dầu. Một khi được giải phóng, chúng bay hơi **rất nhanh** và hầu như không tan trong nước.



Dùng đinh hương **nguyên nụ** hoặc chỉ xay trước khi thêm vào món ăn.



Thêm đinh hương **từ sớm** để các hợp chất hương vị có thời gian thoát ra khỏi kết cấu gỗ.



Rượu

Dầu

Cần dùng một **chút dầu/mỡ** hoặc/và rượu để phân tán các hợp chất hương vị.

TIÊU JAMAICA

Tính ấm | Mùi tiêu | Vị ngọt

TÊN KHOA HỌC

Pimenta dioica

TÊN GỌI KHÁC

Tiêu đinh hương, tiêu pimento.

HỢP CHẤT TẠO HƯƠNG VỊ CHÍNH

Eugenol.

CÁC PHẦN SỬ DỤNG

Quả phơi/sấy khô; đôi khi cả lá tươi.

PHƯƠNG PHÁP CANH TÁC

Người ta bẻ các chùm quả vào mùa hè, khi quả đã già nhưng vẫn xanh.

CHẾ BIẾN THƯƠNG MẠI

Ủ quả cho "toát mồ hôi" (xem phần ủ vani, tr. 100) sau đó phơi nắng vài ngày cho khô, hoặc sấy, trước khi tách riêng quả.

ỨNG DỤNG NGOÀI NẤU ĂN

Tinh dầu của gia vị này được dùng sản xuất nước hoa và mỹ phẩm; nhân tố tạo hương vị trong dược phẩm; thuốc trừ sâu và trừ nấm; chất diệt khuẩn và hỗ trợ tiêu hóa.

Đặc điểm cây trồng

Tiêu Jamaica là loài cây thường xanh thuộc họ Hương đào. Cây bắt đầu ra quả khi đạt 7 hoặc 8 tuổi, và tiếp tục cho quả đến năm 100 tuổi.

Quả mọng này khi chín có màu tím, nhưng mất hầu hết mùi thơm

Lá xanh trơn mượt được dùng để nhồi vào thịt ở vùng Caribbean

Tiêu bột

Tiêu Jamaica bột nhanh chóng mất đi hương thơm. Hãy mua với lượng nhỏ và đựng trong hộp kín khí, để nơi mát và tối trong thời hạn 6 tháng.

Nguyên hạt

Quả khô giữ hương vị tốt và có thể giữ được gần như vô hạn nếu được bảo quản trong hộp kín ở nơi tối và thoáng mát.

Bề mặt thô ráp chứa những tuyến dầu li ti

Hầu hết hương vị tập trung ở lớp vỏ nhăn nheo (phần thịt quả), không phải ở các hạt



Câu chuyện gia vị

Người Maya ở Trung Mỹ sử dụng tiêu Jamaica từ ít nhất 2.000 năm TCN để ướp xác, làm dịu chứng viêm khớp, tạo hương vị cho các đồ uống sô cô la, trong khi người bản địa vùng Caribbean dùng nó để bảo quản thịt, cá. Christopher Columbus là người châu Âu đầu tiên gặp loại gia vị này ở Jamaica vào năm 1494, nhưng nhầm nó là một loại hạt tiêu, do đó, tên tiếng Tây Ban Nha của nó là *pimento* (hạt tiêu). Ngay từ đầu, người châu Âu đã say mê tác dụng bảo quản tốt của tiêu Jamaica, và loại gia vị này vẫn được dùng làm chất bảo quản trong ngành thủy sản ở Scandinavia cho đến nay. Khi Nga bị Napoleon xâm lược vào đầu thế kỉ 19, lính Nga đã cho tiêu Jamaica nghiền vào trong ủng để chống nhiễm khuẩn, nhiễm nấm ở bàn chân.



Vùng canh tác

Là cây bản địa ở vùng Tây Ấn, Mexico và Trung Mỹ, tiêu Jamaica chủ yếu được trồng ở Jamaica, ngoài ra còn ở Honduras, Mexico, Guatemala, Hawaii và Tonga.

Sáng tạo
trong gian bếp

Loại gia vị đa dụng, tròn vị này phù hợp với cả món mặn và ngọt, và có thể dễ dàng phối trộn với các gia vị khác. Tiêu Jamaica là xương sống của nền ẩm thực Jamaica và là một thành phần quan trọng trong gia vị ướp thịt.

KHOA HỌC PHỐI TRộn

Tiêu Jamaica kết hợp được với các gia vị cũng có hợp chất phenol là eugenol, mang mùi thảo dược rõ rệt. Các gia vị chứa cineole có mùi sục, giống khuynh diệp cũng sẽ phù hợp. Gia vị có ít lượng terpene nhẹ hơn như phellandrene, linalool, myrcene và pinene sẽ mang đến sự tròn vẹn cho hồ sơ gia vị.

THỰC PHẨM ĐỒNG HÀNH

Cá sống Kết hợp với hạt mù tạt làm gia vị muối chua cá sống, ví dụ như cá trích, hoặc trong món *escabeche* của Mexico.

⊕ **Rau củ ngọt** Để làm nổi bật vị ngọt tự nhiên trong rau củ, hãy thử cho tiêu Jamaica vào sốt cà chua hoặc xúp, *borscht* (xúp củ dền), hoặc khoai lang nghiền nhuyễn.

⊕ **Thịt đỏ** Trộn tiêu Jamaica xay vào các món bò hầm (đặc biệt là món có cà chua) và hỗn hợp thịt lợn hoặc pate từ thịt thú săn.

⊕ **Quả hạch và rau đại hoàng** Rắc một nhúm tiêu Jamaica xay vào chảo khi xên mặn, táo, lê hoặc rau đại hoàng.

⊕ **Bánh ngọt** Thêm một nhúm tiêu vào bột nhào bánh quy, bánh gừng, bánh pudding sữa hoặc pudding hấp.

CÁC HỖN HỢP THỬ NGHIỆM

Thử các công thức sau để có các hỗn hợp gia vị điển hình chứa tiêu Jamaica, hoặc sao không biến tấu chúng với một chút kiến thức khoa học phối trộn nhỉ?

Baharat Ả Rập tr. 26

Hỗn hợp gia vị ướp thịt Jamaica tr. 64
Gia vị dùng để hầm nóng rượu vang tr. 73

EUGENOL
mùi thảo dược
| mùi gỗ | tính ấm

CINEOLE
mùi khuynh diệp
| mùi thảo dược | sục

PHELLANDRENE
mùi tiêu | bạc hà |
mùi quả có mùi dịu

LINALOOL
hương hoa cỏ
| mùi gỗ | cay

bổ sung sự phức tạp cho phổ eugenol:

- ⊕ **nhục đậu khấu** và **quế** làm bật lên các nốt hương có tính ấm
- ⊕ **cam thảo** làm nổi bật hương vị thảo dược ngọt ngào
- ⊕ **lá nguyệt quế** có hương hoa cỏ rõ hơn, tươi hơn khi có eugenol

kết hợp với các cineole khác để củng cố các nốt hương tươi mới, rõ nét:

- ⊕ **galangal** mang lại mùi quả có mùi
- ⊕ **bạch đậu khấu** mang đến tính ấm, mùi sục
- ⊕ **thảo quả** thêm một lớp mùi khói bên dưới lớp mùi khuynh diệp

tăng cường hồ sơ mùi tiêu:

- ⊕ **đại hồi** cũng có cineole để mang lại vị cay ngọt giống hạt tiêu hồi cần
- ⊕ **tiêu đen** góp vị cay hăng nhẹ

khai thác khía cạnh hương hoa cỏ bằng các linalool khác:

- ⊕ **hạt mù tạt** bổ sung nốt hương của vỏ quả có mùi
- ⊕ **quả glen Tây Phi** cũng có cineole và làm tăng vị tiêu của tiêu Jamaica

GIẢI PHÓNG HƯƠNG VỊ

Nghiền vỡ và rang tiêu nguyên hạt trước khi xay có thể tạo thêm các lớp mùi khói, mùi hạt hạch rang từ pyrazine.

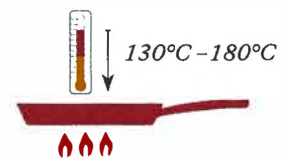


Trước khi rang, giã sơ hạt tiêu trong cối để làm vỡ lớp vỏ.



Làm vỡ vỏ giúp giải phóng dầu thơm trữ trong các tuyến dầu nhỏ xíu của quả.

Các hợp chất hương vị tập trung ở lớp thịt vỏ



Rang trong chảo khô. Các hợp chất hương vị mới, như pyrazine, hình thành ở nhiệt độ lớn hơn 130°C, nhưng ở 180°C thì mùi cháy trội hơn cả.

TIỂU HỒI CẦN

Mùi long não | Vị ngọt | Tính ấm

TÊN KHOA HỌC

Pimpinella anisum

TÊN GỌI KHÁC

Thì là Ai Cập ngọt.

HỢP CHẤT TẠO HƯƠNG VỊ CHÍNH

Anethole, alcohol anisyl.

CÁC PHẦN SỬ DỤNG

Quả không có thịt quả chứa các hạt giống nhỏ.

PHƯƠNG PHÁP CANH TÁC

Là cây trồng hằng năm, người ta nhổ bỏ hoặc cắt bỏ cây sau khi quả chín.

CHẾ BIẾN THƯƠNG MẠI

Quả được phơi khô khoảng một tuần, sau đó được đập để tách đầu hoa.

ỨNG DỤNG NGOÀI NẤU ĂN

Tinh dầu tiểu hồi cần được dùng trong thuốc trị ho, nước hoa và xà phòng.

Theo y học cổ truyền, đây còn là phương thuốc trị trúng gió và đau đầu.

Đặc điểm cây trồng

Tiểu hồi cần là cây thân thảo, nhạy cảm với băng giá. Hoa nở vào giữa mùa hè, đậu quả và chín sau khoảng 1-2 tháng. Tiểu hồi cần phát triển tốt trên đất kiềm, tơi xốp.

Hoa nhỏ màu vàng sáng, mọc thành tán

Lá trông giống lá dương xỉ, có mùi thoang thoang và có thể dùng làm dược liệu

Hạt thường còn một cọng cuống, nhưng quá nhiều cuống chứng tỏ chất lượng hạt kém

Kiểm tra để đảm bảo các hạt không dính đất bụi

Tiểu hồi cần nguyên hạt

Hạt hình oval màu xanh nâu, tốt nhất là mua nguyên hạt và xay khi dùng. Hạt có thể bảo quản được tới 2 năm trong hộp kín. Tiểu hồi cần đen mọc hoang ở Calabria, Ý ngọt hơn và ít đắng hơn tiểu hồi cần thông thường, nhưng khó kiếm hơn rất nhiều.

Câu chuyện gia vị

Các tài liệu cho thấy người Ai Cập cổ đại dùng tiểu hồi cần để chữa trị khi bị rắn cắn, nhưng người La Mã mới thật sự yêu thích vị ngọt đậm, giống cam thảo của loại gia vị này và sử dụng nó để tạo hương vị cho mọi thứ, từ khẩu phần ăn cấp cho các bách binh trưởng, đến rượu mùi *conditum* và bánh *mustaceoe* thơm ngon tại các buổi thiết tiệc đặc biệt. Tiểu hồi cần giữ vai trò phổ biến trong căn bếp đến tận thời Trung đại, đặc biệt là ở vùng Pyrenees, khi các thầy tu sản xuất loại rượu mùi hương vị tiểu hồi cần mà người Pháp dùng làm rượu khai vị cũng như thêm vào các món hầm và nước dùng. Ngày nay, một số loại rượu mùi vẫn dùng tinh dầu tiểu hồi cần để tạo hương thơm, bao gồm rượu *pastis* của Pháp, *ouzo* của Hy Lạp, *raki* của Thổ Nhĩ Kỳ và *arrak* của Ả Rập. Từ lâu, tiểu hồi cần cũng được xem là một gia vị hỗ trợ tiêu hóa hữu hiệu; ngày nay, tại Ấn Độ, người ta thường nhai tiểu hồi cần nguyên hạt sau bữa ăn.



Vùng canh tác

Tiểu hồi cần là cây bản địa được canh tác rộng rãi ở đông Địa Trung Hải, Ai Cập và Trung Đông; tiểu hồi cần thương phẩm hiện được trồng ở những nơi xa xôi hơn nữa thuộc các nước vùng Baltic và châu Mỹ Latin. Vùng canh tác cũng mở rộng về phía đông đến Ấn Độ, Trung Quốc và Nhật Bản.

Sáng tạo trong gian bếp

Tiểu hồi cần thường được sử dụng nhiều nhất để tạo hương vị cho các món bánh ngọt, nhưng nó cũng có nhiều tác dụng trong món mặn. Tiểu hồi cần và tiểu hồi nhìn chung có thể thay thế nhau trong cách nấu ăn ở châu Á. Nếu sử dụng rượu mùi có tiểu hồi cần cho một món ăn, hãy thêm lượng ít nhất có thể để tránh át mùi vị của các nguyên liệu khác.

KHOA HỌC PHỐI TRộn

Mùi thảo mộc của cam thảo không lẫn đi đâu được của tiểu hồi cần là từ hợp chất có mùi mạnh anethole. Có thể tạo ra các cặp gia vị thông qua những hợp chất khác, mùi nhẹ hơn: alcohol anisyl có thoảng mùi hương anh đào, vani và xô cô la, cũng như estragole và lượng pinene và limonene cực nhỏ.



ALCOHOL ANISYL
anh đào ngọt | vani | hương hoa

ANETHOLE
ngọt | mùi thảo dược | giống tiểu hồi

ESTRAGOLE
mùi cam thảo | tính ấm | mùi gỗ

PINENE
mùi gỗ | cay | mùi long não

kết hợp với các gia vị có vị tương tự:

- ⊕ vani thêm độ ngọt cũng như vị ngọt
- ⊕ ca cao góp thêm mùi đất, vị ngọt đắng

trộn cùng các gia vị có vị cam thảo hoặc các hương vị sục khác:

- ⊕ cam thảo có hương vị tương tự, bổ sung cineole mùi khuyneh diệp và vị ngọt
- ⊕ lá nguyệt quế bổ sung mùi sục và tươi mát của thảo mộc

làm nổi bật mùi gỗ bằng một pinene khác:

- ⊕ tiêu đen cũng có mùi hăng nhẹ

kết hợp với các hương vị của cam thảo hoặc vị ngọt khác:

- ⊕ nhục đậu khấu chứa dipentene và có tính ấm ngọt
- ⊕ tiểu hồi làm tăng đặc điểm của cam thảo vì cũng chứa estragole và anethole

THỰC PHẨM ĐỒNG HÀNH

- ⊕ **Cán tay** Thêm tiểu hồi cần xay vào để làm dày mùi nước sốt remoulade cần tây.
- ⊕ **Khoai tây** Xào hành tây băm nhỏ với tiểu hồi cần nguyên hạt, lá cà ri và hạt mù tạt để tạo hương vị cho món cà ri khoai tây với đậu Hà Lan.
- ⊕ **Cà** Thêm một thìa cà phê tiểu hồi cần xay vào món xúp cá nước cốt dừa phong cách Nam Ấn Độ hoặc món cá hầm cà chua Địa Trung Hải.
- ⊕ **Thịt lợn** Thêm hạt tiểu hồi cần rang vào thịt xay dùng để làm thịt viên hoặc xúc xích.
- ⊕ **Trái cây** Thêm tiểu hồi cần nguyên hạt vào bột nhào ngọt để làm bánh tart chanh, mộc qua hoặc táo; hoặc trộn vào bột làm món chuối hoặc táo chiên.

GIẢI PHÓNG HƯƠNG VỊ

Anethole tan trong cồn và dầu nhưng không tan trong nước. Đào tiểu hồi cần nhẹ nhàng trong dầu hoặc các loại chất béo khác trước khi trộn với các nguyên liệu còn lại, hoặc dùng rượu (như rượu gạo hoặc nước tương lên men) trong các món nước để hợp chất này phân tán đều.

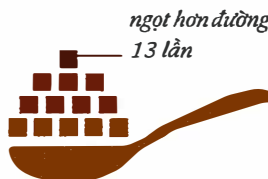


Rượu

Dầu

Hợp chất tạo ngọt

Anethole chiếm tới 90% đầu trong tiểu hồi cần và mang lại mùi cam thảo của gia vị này. Hợp chất này cũng tác động đến các thụ thể vị ngọt trên các nụ vị giác của con người, khiến nó ngọt hơn đường – nhưng lượng calo bằng không. Do đó, không có gì ngạc nhiên khi từ lâu tiểu hồi hương đã được chọn để tạo hương vị cho bánh kẹo ngọt và rượu mùi, nhất là trước khi đường trở nên phổ biến.



CÁC HỖN HỢP THỬ NGHIỆM

Thử các công thức sau để có các hỗn hợp gia vị điển hình chứa tiểu hồi cần, hoặc sao không biến tấu chúng với chút kiến thức khoa học phối trộn nhỉ?

- Garam masala Myanmar tr. 48
- Túi gia vị Sơn Đông tr. 58
- Túi gia vị Nam Kinh tr. 59

ĐẠI HỒI

Mùi cam thảo | Vị ngọt | Tính ấm

TÊN KHOA HỌC

Illicium verum

TÊN GỌI KHÁC

Đại hồi hương, hồi Trung Quốc, hồi Siberia.

HỢP CHẤT TẠO HƯƠNG VỊ CHÍNH

Anethole.

CÁC PHẦN SỬ DỤNG

Quả, hạt.

PHƯƠNG PHÁP CANH TÁC

Quả được thu hoạch trước khi chín, từ cuối hè đến đầu đông.

CHẾ BIẾN THƯƠNG MẠI

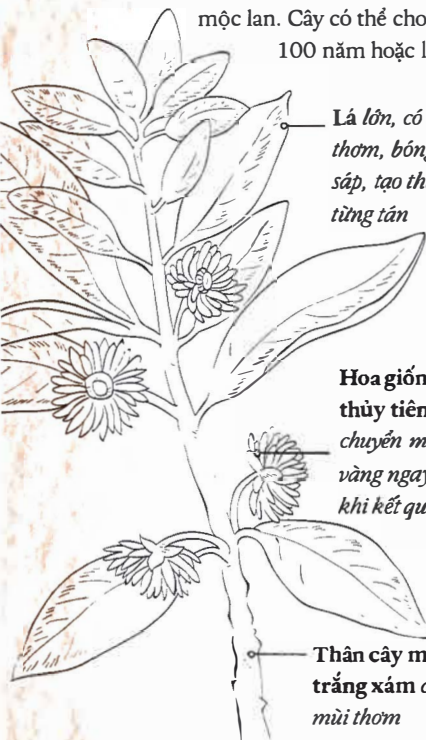
Quả hồi được làm khô, thường là phơi dưới nắng, cho đến khi cứng lại như gỗ, và đầu nhọn ở mỗi đại (cánh) tách ra để lộ các hạt bên trong.

ỨNG DỤNG NGOÀI NẤU ĂN

Trong xà phòng, nước hoa và thuốc trị ho; trong đông y để chữa đau dạ dày, đau đầu và thấp khớp.

Đặc điểm cây trồng

Đại hồi là quả của một loài cây thường xanh nhỏ của Trung Quốc, có họ hàng gần với cây mộc lan. Cây có thể cho quả tới 100 năm hoặc lâu hơn.



Lá lớn, có mùi thơm, bóng như sáp, tạo thành từng tán

Hoa giống hoa thủy tiên, chuyển màu vàng ngay trước khi kết quả

Thân cây màu trắng xám có mùi thơm



Bột

Hạt và lá non giống như gỗ được dùng để làm ra gia vị dạng bột. Hợp chất tạo hương vị bay hơi nhanh, nên bột chỉ giữ được độ tươi trong thời gian ngắn.



Mỗi "cánh" là một lá non có chứa một hạt

Nguyên quả

Hạt hồi tròn bóng có ít hương vị hơn phần lá non tập trung các hợp chất tự vệ có mùi thơm.

Câu chuyện gia vị

Tên Latin *Illicium* của đại hồi có nghĩa là "sự quyến rũ", ám chỉ mùi thơm ngọt ngào và hình dạng đẹp đẽ của nó. Nó đã được canh tác hơn 3.000 năm để dùng trong nấu ăn và làm dược liệu tại Trung Quốc và Việt Nam. Nó là biểu tượng cho may mắn trong văn hóa Trung Quốc, tại đây quả đại hồi có nhiều hơn 8 cánh được cho là rất may mắn. Từ cuối thời Trung cổ, nó đã được giao thương theo con đường buôn bán trà từ Trung Quốc qua Nga, và trong phần lớn giai đoạn này, nó được gọi là nhục đậu khấu Siberia. Do mức giá tương đối cao của đại hồi, và cách nấu nướng kiểu châu Á ngày càng phổ biến, ngày nay đại hồi được sử dụng rộng rãi hơn bao giờ hết. Trên thực tế, dịch cúm toàn cầu bùng phát đã dẫn đến tình trạng khan hiếm đại hồi vì nó chứa acid shikimic, một hóa chất được dùng để sản xuất thuốc kháng virus Tamiflu.



Vùng canh tác

Là cây bản địa của vùng tây nam Trung Quốc và đông bắc Việt Nam, đại hồi được canh tác ở Trung Quốc, Ấn Độ, Lào, Việt Nam, Philippines, Nhật Bản và Đài Loan.

Sáng tạo trong gian bếp

Đại hồi là nguyên liệu thiết yếu trong ẩm thực Trung Quốc và không thể thiếu trong hỗn hợp ngũ vị hương. Ở nam Ấn Độ, người ta có thể thêm nó vào món biryani và trong các kiểu garam masala khác nhau. Món phở Việt Nam sẽ không trọn vẹn nếu thiếu hương vị đặc trưng của đại hồi.

KHOA HỌC PHỐI TRộn

Đại hồi có hợp chất tạo hương vị anethole giống như tiêu hồi cần, tiêu hồi và cam thảo, dẫn chúng đến từ những loài cây không có quan hệ họ hàng. Anethole ngọt hơn đường kính 13 lần, và cho gia vị này vị ngọt. Hồ sơ hương vị tổng thể của đại hồi phức tạp hơn các gia vị có anethole khác và đặc trưng là hương hoa hấp dẫn của linalool.



CINEOLE
mùi khuynh diệp | hơi giống mùi thảo dược | sức

PHELLANDRENE
thanh mát | mùi tiêu | mùi quả có mùi

ANETHOLE
ngọt | mùi cam thảo | tính ấm

làm nổi bật mùi khuynh diệp nên bằng các gia vị có nhiều cineole hơn:

- ⊕ **bạch đậu khấu** cũng làm tăng hương hoa có do cũng chứa linalool
- ⊕ **lá nguyệt quế** bổ sung mùi giống mùi thông và cũng chứa linalool với hương hoa có thanh mát và vị đắng nhẹ
- ⊕ **thảo quả** và **quả giàn Tây Phi** bổ sung mùi khói gỗ kích thích khẩu vị cho hỗn hợp
- ⊕ **riêng** và **gừng** cũng tạo ra những cặp đôi thích hợp, tươi và có mùi vỏ quả có mùi

ghép với các gia vị ngọt và/ hoặc ấm tương tự:

- ⊕ **nhục đậu khấu** và **ngọc quả hoa**, **tiêu Jamaica** chứa eugenol, kết hợp hoàn hảo với anethole; nhục đậu khấu và ngọc quả hoa cũng chứa terpineol mang đến các nốt hương gỗ tươi mới
- ⊕ **quế** có vị cay ngọt, tính ấm, bổ sung cho anethole

làm nổi bật nhưng hợp chất có lượng rất nhỏ mùi thảo mộc tươi mới bằng cách kết hợp với những gia vị chứa nhiều phellandrene hơn:

- ⊕ **hạt tiêu** mang lại vị cay nóng, lưu lâu
- ⊕ **thì là** cũng có limonene đem đến mùi quả có mùi mạnh hơn

THỰC PHẨM ĐỒNG HÀNH

Rau củ Thêm một quả đại hồi vào tỏi tây, bắp cải hoặc tiêu hồi om; rắc bột đại hồi lên bí đỏ và các loại củ trước khi nướng lò; thêm một nhúm bột đại hồi vào món rau củ nghiền.

⊕ **Cơm** Đập một quả đại hồi nguyên hạt vào nồi khi nấu cơm bằng gạo basmati hoặc gạo Thái dẻo, hương vị ngọt ngào, tinh tế của đại hồi sẽ bổ sung cho món cơm biryani và pilau.

⊕ **Thịt bò, thịt lợn** Sử dụng đại hồi nguyên quả để bổ sung vị tươi mới cho món đuôi bò hầm, hoặc thêm vào món thịt lợn om Trung Quốc.

⊕ **Hải sản** Trộn đều đại hồi, gừng và tiêu hạt trong nồi trước khi thêm ngao hoặc vẹm và rượu vang hoặc một chút rượu sherry hoặc Pernod để có một món ăn kiểu Việt Nam.

⊕ **Bảo quản trái cây** Kết hợp với quả mọng quạ, sung, táo, mơ và các quả nhiệt đới như dưa và xoài để bổ sung vị cam thảo tươi mát.

CÁC HỖN HỢP THỬ NGHIỆM

Thử các công thức sau để có các hỗn hợp gia vị điển hình chứa đại hồi, hoặc sao không biến tấu chúng với kiến thức khoa học phối trộn nhỉ?

- Xốt sệt vindaloo* tr. 44
- Garam masala Myanmar* tr. 48
- Túi gia vị Sơn Đông* tr. 58
- Túi gia vị Nam Kinh* tr. 59
- Bột ngũ vị hương* tr. 60

GIẢI PHÓNG HƯƠNG VỊ

Phần lớn hương vị được giữ trong lá non cứng vốn có chức năng bảo vệ hạt và tập trung các hợp chất hương vị nhằm xua đuổi sâu hại. Có nhiều cách khác nhau để giải phóng và tăng cường hương vị đặc trưng đó.

Dùng dầu và rượu (như rượu gạo, nước tương lên men) để phân tán anethole.

Rang ở nhiệt độ 130-180°C để tạo ra hợp chất pyrazine có mùi hạt hạch.

Nấu với các cây thuộc chi Hành tạo ra hương vị thịt khi hợp chất chứa lưu huỳnh phản ứng với anethole.

Nấu chậm với đại hồi nguyên quả để các hợp chất hương vị có thời gian thoát ra khỏi lớp vỏ gỗ.

CÁ HỒI HẤP ỚT VÀ ĐẠI HỒI (TRUNG QUỐC)

Đơn giản và dễ chuẩn bị, món ăn tối với gia vị tinh tế của người Trung Quốc này có một biến tấu lý thú với đại hồi và ớt cầu lửa, thêm chiều sâu cho món ăn mà không lẫn àt hương vị nhẹ nhàng của thịt cá. Nó đặc biệt phù hợp với cá hồi hun khói sơ, nhưng nếu thích, bạn có thể dùng cá phi lê không hun khói.

CÁC Ý TƯỞNG VỀ GIA VỊ

Đổi các loại ớt có màu sắc khác nhau: ớt đen có vị cay nóng phức tạp và thơm hơn; ớt xanh có mùi thảo mộc nổi trội.

Lấy cảm hứng từ các gia vị tươi và thử thay thế đại hồi bằng: tiêu Jamaica sẽ có các ester mùi giống ớt; hạt mùi có hương hoa của quả có mùi sẽ làm nổi bật hợp chất citral trong gừng.

Thay thế ớt tươi bằng ớt khô - làm khô rồi thái lát - để có mùi khói, mùi nướng.

Số phần ăn: 4

Thời gian chuẩn bị 30 phút

Thời gian nấu 10 phút

4 miếng cá hồi phi lê hun khói sơ, bỏ da
 1/2 tsp tiêu trắng xay
 1 nắm đại hồi, đập vỡ
 1 tbsp rượu Thiệu Hưng hoặc vang sherry khô
 1 tbsp củ gừng tươi băm thật nhỏ
 1 quả ớt cầu lửa, bỏ hạt và cắt thành khoảng 12 sợi mỏng
 2 tsp nước tương
 2 tsp hắc xì dầu
 3 cây hành lá, băm nhỏ
 1 tbsp dầu thực vật
 2 tsp dầu vừng
 1 tsp dầu ớt

1 Xát tiêu trắng lên miếng cá hồi phi lê. Xếp từng miếng cá lên trên đĩa chịu nhiệt, đặt một quả đại hồi ở dưới và một quả ở trên mỗi miếng cá.

2 Rót rượu vang hoặc vang sherry, rắc gừng rồi đặt vài sợi ớt lên trên từng miếng cá phi lê.

3 Rót nước (cao khoảng 2 cm) vào nồi hấp hoặc chảo sâu lòng có đặt một cái kiềng ở đáy, rồi đun sôi liu riu. Đặt đĩa cá vào nồi, đậy kín nồi bằng màng nhôm, và hấp ở nhiệt độ trung bình-thấp trong 8-10 phút, tùy thuộc vào độ dày của miếng cá. Thêm nước nóng vào nồi nếu cần.

4 Khi cá chín, lấy đĩa cá ra khỏi nồi và nhặt các quả đại hồi ra. Đổ nước tương lên miếng cá và rắc hành lá lên trên.

5 Đun nóng một chảo bầu hoặc một chảo gang ở nhiệt độ cao. Thêm ba loại dầu vào chảo và láng quanh đáy chảo. Khi dầu nóng già và bốc khói nhẹ, nhấc chảo ra khỏi bếp và đổ lên trên cá. Ăn cùng với cơm và rau xào, như cải chíp.



TIỂU HỒI

Mùi tiểu hồi cần | Tính ấm | Vị ngọt đắng

TÊN KHOA HỌC

Foeniculum vulgare (tiểu hồi đắng),
F. v. var. dulce (tiểu hồi ngọt)

TÊN GỌI KHÁC

Thì là ngọt, tiểu hồi hương.

HỢP CHẤT TẠO HƯƠNG VỊ CHÍNH

Anethole.

CÁC PHẦN SỬ DỤNG

Quả (bị nhầm là hạt), phần hoa.

PHƯƠNG PHÁP CANH TÁC

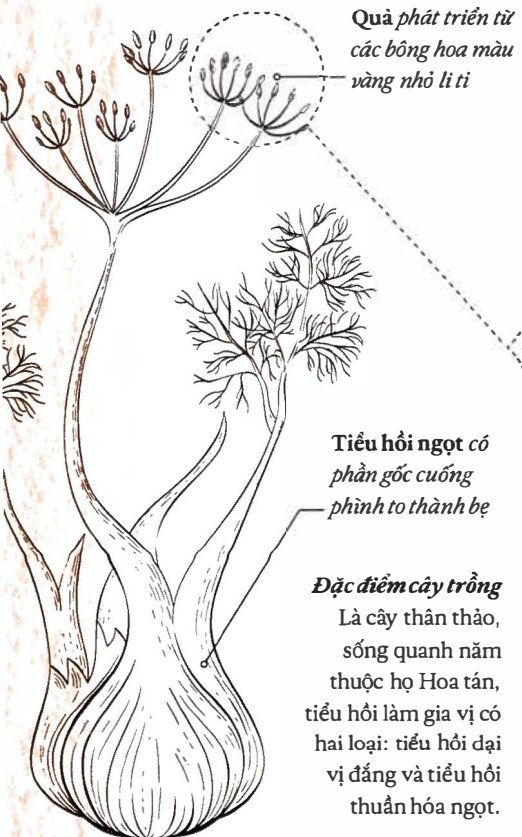
Cây bị cắt khi hạt chín trên các tán bông và chuyển sang màu xanh xám.

CHẾ BIẾN THƯƠNG MẠI

Các tán bông có quả được làm khô, sau đó đem đập, làm sạch và phân loại.

ỨNG DỤNG NGOẠI NẤU ĂN

Tinh dầu được dùng trong thuốc chữa ho, xạ phòng và nước hoa. Dùng trong các loại thảo dược có tác dụng cải thiện thị lực và hỗ trợ tiêu hóa.



Quả mềm và có thể ăn được toàn bộ

Vỏ quả hình oval bên trong chứa hạt



Nguyên hạt

Tiểu hồi đắng có vị đắng nhẹ hơi giống hạt cần tây. Tiểu hồi ngọt có hương vị giống đại hồi là loại phổ biến hơn.

Câu chuyện gia vị

Các nhà nghiên cứu về thảo mộc ở các thời đại, từ tri thức trong Kinh Vệ đà của Ấn Độ đến các tác giả của những tài liệu y học Hy Lạp cổ đại, đều xác nhận tiểu hồi có tác dụng phục hồi thị lực và khả năng chữa rắn cắn. Tiểu hồi trong tiếng Hy Lạp là *maratho*, và đồng bằng Marathon, nơi người Hy Lạp thắng trận quyết định trước người Ba Tư vào năm 490 TCN, được đặt tên theo “những cánh đồng tiểu hồi” ở đó. Người La Mã đưagia vị này đến tất cả những vùng đất mà họ chinh phục được, và đến đầu thời Trung cổ, sự phổ biến của tiểu hồi đã lan rộng khắp châu Âu, một phần nhờ vua Franks, hoàng đế Charlemagne (742-814), vì đã yêu cầu phải trồng tiểu hồi trong các nông trại hoàng gia. Thực dân châu Âu dùng tiểu hồi để bảo quản thực phẩm và giấu đi mùi của miếng thịt không còn tươi ngon. Họ đã mang cây gia vị này đến châu Mỹ và châu Úc, hiện nay chúng mọc hoang và bị coi là cỏ xâm lấn gây hại.



Vùng canh tác

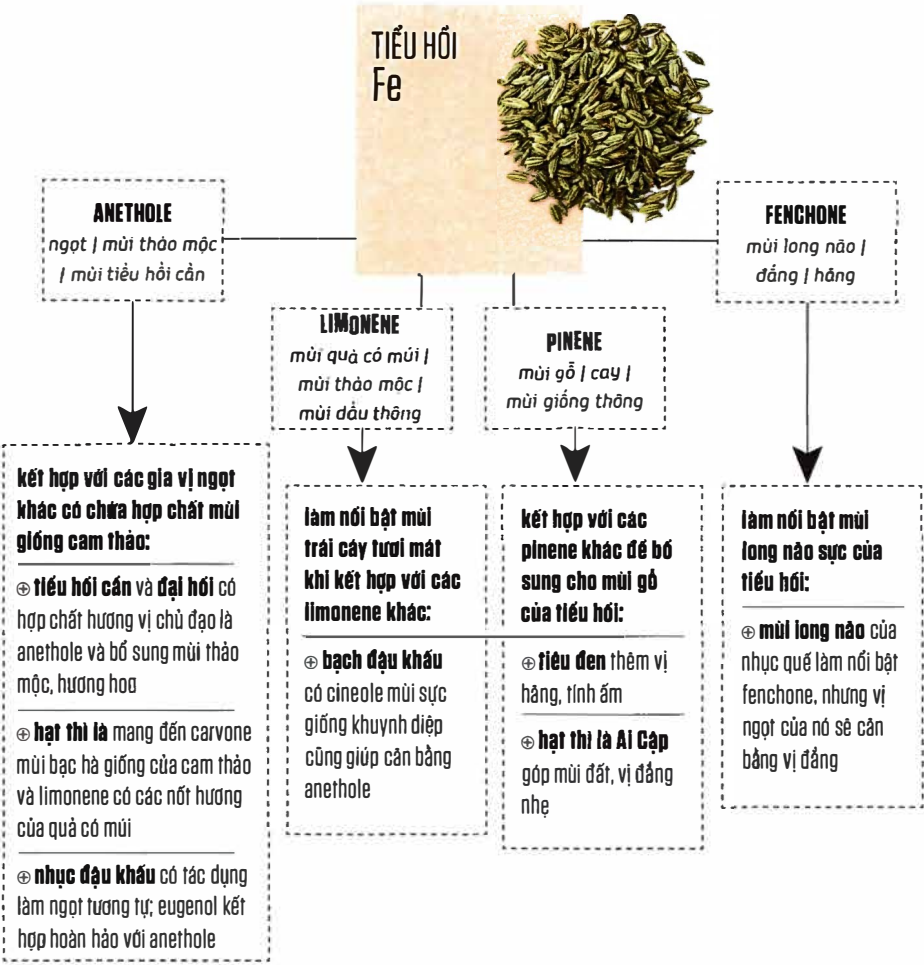
Là cây bản địa của vùng Địa Trung Hải và được canh tác khắp châu Âu, nhưng thực tế thì tiểu hồi chủ yếu được sản xuất tại Ấn Độ. Những nhà sản xuất nổi bật khác gồm Thổ Nhĩ Kỳ, Nhật Bản, Argentina, Bắc Phi và Mỹ (chủ yếu ở California).

Sáng tạo trong gian bếp

Tiểu hồi giúp cả món mặn và ngọt trở nên thơm ngon hơn nhờ mùi tiểu hồi cần thoang thoảng. Gia vị này nổi bật nhất với vai trò tạo hương vị cho salami của Ý và công dụng trong các hỗn hợp masala ở khắp vùng Nam Á, từ Kashmir đến Sri Lanka.

KHOA HỌC PHỐI TRỘN

Mùi tiểu hồi cần ngọt ngào đặc trưng của tiểu hồi đến từ anethole, trong khi fenchone sức góp mùi hăng đắng; ngoài ra tiểu hồi còn có một lượng nhỏ limonene mùi quả có mùi và pinene mùi nhựa thông.



THỰC PHẨM ĐỒNG HÀNH

Mặn và sùng Thêm hạt tiểu hồi rang khi rim hoặc làm mứt và món chutney.

⊕ **Các loại rau ăn quả** Thêm tiểu hồi xay vào món hầm *caponata* gồm cà tím, bí ngòi và cà chua.

⊕ **Thịt bò và thịt lợn** Trộn bột tiểu hồi vào thịt viên hoặc giã giập với muối để tạo thành hỗn hợp gia vị xát lên thịt ba chỉ quay.

⊕ **Cá nhiều dầu** Giã giập với một ít tiêu và muối rồi rắc lên trên miếng cá phi lê trước khi rán.

⊕ **Hạnh nhân** Rắc hỗn hợp đường và tiểu hồi nghiền giập lên bánh hạnh nhân khi bánh còn ấm.

GIẢI PHÓNG HƯƠNG VỊ

Các loại dầu chứa hợp chất tạo hương vị của tiểu hồi nằm trong các ống (các khoang) ngay dưới các rãnh trên vỏ quả.



Nghiền hạt sẽ giúp phá vỡ các ống này và giúp dầu thoát ra ngoài.



Rang trước khi dùng sẽ tạo mùi rang, mùi hạt hạch của pyrazine mới sinh ra, và sẽ nhanh chóng kết hợp với các hợp chất hương vị có sẵn.

CÁC HỖN HỢP THỬ NGHIỆM

Thử các công thức sau để có các hỗn hợp gia vị điển hình chứa tiểu hồi, hoặc sao không biến tấu chúng với kiến thức về khoa học phối trộn nhỉ?

- Panch phoran tr. 43
- Bột ngũ vị hương tr. 60

CAM THẢO

Vị ngọt | Mùi tiểu hồi cần | Tính ấm

TÊN KHOA HỌC

Glycyrrhiza glabra (cam thảo nhân)
Glycyrrhiza uralensis (cam thảo bắc)

TÊN GỌI KHÁC

Lộ thảo, *jethimadh*, gỗ ngọt.

HỢP CHẤT TẠO HƯƠNG VỊ CHÍNH

Glycyrrhizin.

CÁC PHẦN SỬ DỤNG

Rễ và thân rễ (phần thân nằm dưới đất).

PHƯƠNG PHÁP CANH TÁC

Toàn bộ rễ và thân rễ được cắt rời, rửa sạch và phơi khô cây đạt 3-5 tuổi.

CHẾ BIẾN THƯƠNG MẠI

Rễ và thân rễ được cắt rời, rửa sạch và tía gọn, sau đó phơi khô trong vài tháng.

ỨNG DỤNG NGOÀI NẤU ĂN

Tạo mùi hương cho thuốc lá; nguyên liệu để làm thuốc và viên ngậm trị ho; theo đông y, dùng để chữa viêm, u tiêu hóa và đau, tức ngực.

Đặc điểm cây trồng

Cam thảo là cây thân thảo sống lâu năm thuộc họ Đậu, với thân rễ tạo thành một mạng lưới nhánh lan rộng.

Hoa màu tím xanh, sau kết thành quả chứa nhiều hạt màu nâu đỏ

Bột cam thảo có nhiều sắc thái và mức độ "tinh-thô" khác nhau, tùy thuộc vào giống cây và cách chế biến.



Nguyên miếng

Rễ cam thảo khô có thể được mua ở dạng lát hoặc miếng dài tới 20 cm và có thể được giữ gần như không thời hạn trong hộp kín ở nơi khô, thoáng.

Thân rễ có màu vàng sáng và to cỡ cái bút chì

Câu chuyện gia vị

Người Assyria, người Babylon, Ai Cập, Hy Lạp và La Mã cổ đại đều nhai cam thảo để làm dịu cơn khát, giúp hơi thở thơm mát và tăng sức bền. Cam thảo đến với Trung Quốc và được dùng làm chất kích thích, thuốc giải độc thông qua Con đường Tơ lụa từ hơn 2.000 năm trước. Đến thế kỉ 12, tinh chất cam thảo đã được sử dụng rộng rãi ở Bắc Âu, thường do các tu sĩ trồng và được kê cho các chứng bệnh ho, u dạ dày và đau tức ngực. Loại kẹo cam thảo đầu tiên được làm ra vào năm 1760 và đến cuối thế kỉ 19, kẹo và rượu cam thảo đã được sản xuất khắp châu Âu, đặc biệt ở các nước Bắc Âu. Cam thảo cũng được dùng để tạo mùi hương cho thuốc lá và ngày nay, phần lớn sản lượng cam thảo là dành cho mục đích này. Việc dùng nó như một loại gia vị vẫn mang tính cục bộ ở Trung Quốc, Ấn Độ và Bắc Âu.



Vùng canh tác

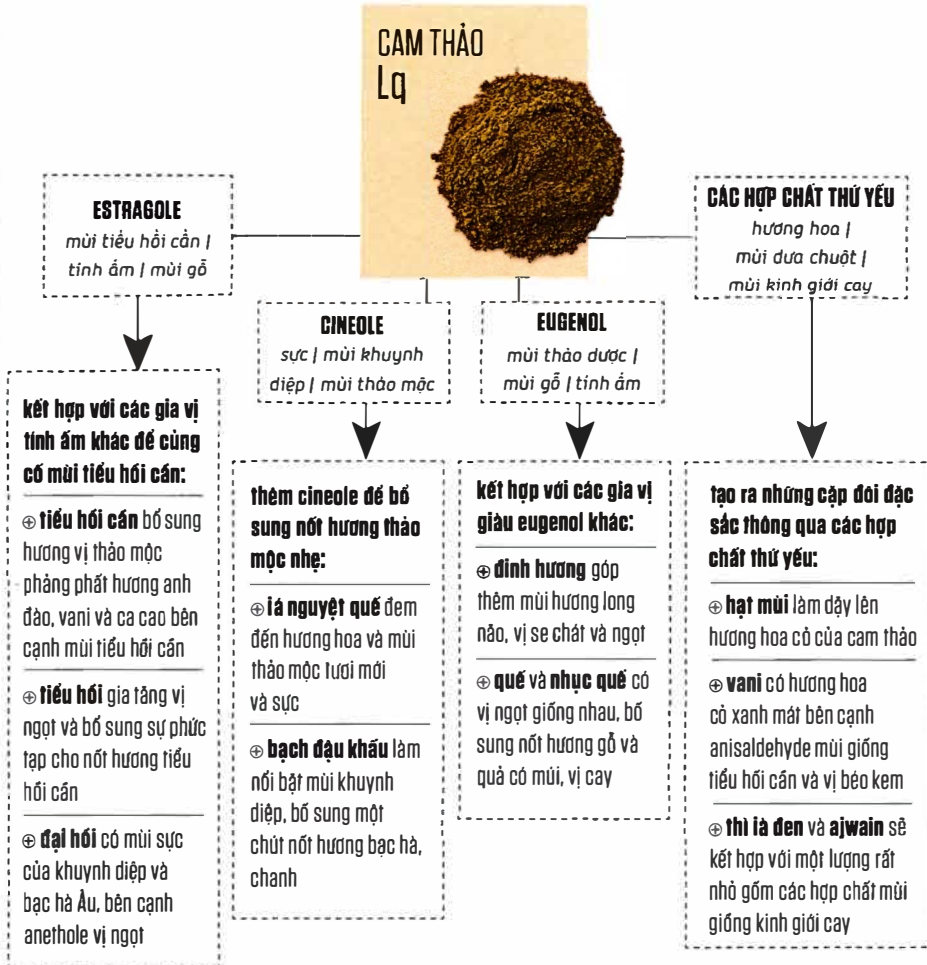
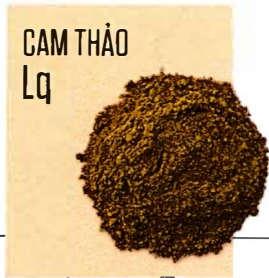
Cam thảo là cây bản địa của vùng Địa Trung Hải và Tây Á. Nó được trồng chủ yếu ở Nga, Tây Ban Nha và Trung Đông, ngoài ra còn ở Bắc Phi, Pháp, Ý, Thổ Nhĩ Kỳ, Bắc Mỹ, Ấn Độ và Trung Quốc.

Sáng tạo trong gian bếp

Rễ hoặc thân rễ khô sục mùi tiểu hồi cần và có tính ấm, vị ngọt hậu kéo dài. Cam thảo có thể được dùng cho các món ngọt, nước dùng, nước sốt và món hầm; nó cũng góp mặt trong các hỗn hợp gia vị như ngũ vị hương của Trung Quốc. Hãy dùng tiết chế để tránh làm át hương vị của món ăn.

KHOA HỌC PHỐI TRộn

Vị ngọt đậm của rễ cam thảo được tạo ra nhờ glycyrrhizin, một hợp chất ngọt hơn đường kính khoảng 50 lần. Hương vị thảo được tính ấm của loại gia vị này được tạo ra bởi ba hợp chất: estragole mùi giống tiểu hồi cần, cineole mùi giống khuynh diệp, và eugenol mùi giống đinh hương. Một lượng nhỏ linalool hương hoa, các aldehyde mùi dưa chuột, và các phenol vị kinh giới cay giúp cam thảo được tròn vị, đầy phức tạp.



THỰC PHẨM ĐỒNG HÀNH

- ⊕ **Quả có mùi** Rắc một chút bột cam thảo lên món xa lát bưởi và cam.
- ⊕ **Măng tây, tiểu hồi** Thêm một chút bột cam thảo vào sốt bơ dành cho món măng tây nướng, hoặc rắc lên tiểu hồi nướng với chanh.
- ⊕ **Cá dứa** Thêm bột cam thảo vào hỗn hợp gia vị ướp muối cá hồi biển hoặc cá hồi sông.
- ⊕ **Giảm bóng, thịt bò** Cho rễ cam thảo vào nước om làm giảm bóng hoặc ức bò.
- ⊕ **Bánh nướng** Dùng bột cam thảo trong bột nhào làm bánh gừng, hoặc ngâm rễ cam thảo vào xi rô để làm pudding bóng lan hấp.
- ⊕ **Bảo quản** Dùng để tạo hương vị cho thạch táo và mứt anh đào, hoặc cùng với bạch đậu khấu và hạt mùi trong món sốt chutney mặn vùng Scandinavia.

GIẢI PHÓNG HƯƠNG VỊ

Glycyrrhizin trong cam thảo giúp phân tán hương vị của cam thảo và các loại gia vị khác trong một món ăn bằng cách giúp dầu và nước hòa trộn với nhau.



Các giọt dầu lơ lửng trong nước

Khi được thêm vào nước, glycyrrhizin có thể cô đặc tạo thành một loại gel cho phép dầu và nước hình thành một hỗn hợp đồng nhất.



Thêm cam thảo khi nồi/chảo đã nóng để tận dụng tối đa hương vị.



Ngâm rễ cam thảo trong nước nóng trước khi nấu các món ăn có thời gian nấu ngắn hoặc có ít nước.

CÁC HỖN HỢP THỬ NGHIỆM

Sử dụng và biến tấu những hỗn hợp điển hình có chứa cam thảo sau:

Túi gia vị Nam Kinh tr. 59

Bột ngũ vị hương tr. 60

MAHLEB

Vị ngọt đắng | Mùi trái cây | Mùi gỗ

TÊN KHOA HỌC

Prunus mahaleb

TÊN GỌI KHÁC

Mahlab, *mehlepi*, anh đào đá, anh đào St. Lucie.

HỢP CHẤT TẠO HƯƠNG VỊ CHÍNH

Coumarin.

CÁC PHẤN SỬ DỤNG

Nhân (hạt giống) bên trong hạt hạch của quả mọng.

PHƯƠNG PHÁP CANH TÁC

Quả chín được thu hoạch vào mùa thu, khi chúng chuyển sang màu đen tím sẫm.

CHẾ BIẾN THƯƠNG MẠI

Người ta đập vỡ hạt hạch nằm trong lớp thịt quả mỏng để lấy phần nhân nhỏ, mềm. Nhân này sau đó được trưng nước sôi, làm khô và xay hoặc bán ở dạng cả nhân.

ỨNG DỤNG NGOÀI NẤU ĂN

Tinh dầu được dùng trong ngành công nghiệp nước hoa.

Đặc điểm cây trồng

Cây anh đào St. Lucie là cây rụng lá hằng năm, hay cây bụi lớn, thuộc họ Hoa hồng.



Quả mọng rất chua và không ăn được

Hoa trắng có mùi thơm



Nhân đã xay có màu trắng ngà

Bột

Ít đắng và giàu hương vị hơn dạng nhân nguyên, bột sẽ bị ôi dầu tương đối nhanh do có hàm lượng dầu cao.

Nhân hình oval

mềm và có kích cỡ bằng hạt tiêu đen

Dạng nhân nguyên

Nhân hạt chưa xay giữ được các dầu tạo hương vị tốt hơn so với khi xay thành bột, và nên trữ đông để kéo dài thời gian sử dụng.



Câu chuyện gia vị

Hạt hạch của quả anh đào St. Lucie đã được tìm thấy ở các khu di tích thời tiền sử tại vùng Địa Trung Hải và Trung Đông, nhưng rất hiếm bằng chứng cho thấy chúng đã được dùng từ thời cổ đại. Những công thức làm nước hoa sớm nhất có nhân hạt anh đào St. Lucie (mahleb) để lấy mùi thơm của nó chỉ có từ thế kỉ 12. Tuy nhiên, một số bằng chứng cho thấy cây anh đào St. Lucie có lẽ đã được canh tác vào thời kì nền văn minh Sumer (4500-1900 TCN) ở vùng Lưỡng Hà cổ đại, chủ yếu thuộc Iraq và Syria ngày nay. Tại những vùng đất là quê hương của cây anh đào St. Lucie, việc sử dụng nhân của nó làm gia vị ở dạng khô hoặc xay trong nấu ăn đã có từ nhiều thế kỉ trước, phổ biến trong các món bánh mì và bánh bông lan béo ngậy được thưởng thức vào dịp lễ tôn giáo. Mahleb không được dùng rộng rãi bên ngoài Hy Lạp, Thổ Nhĩ Kỳ, Bắc Phi và Trung Đông, mặc dù người Mỹ gốc Hy Lạp thường thêm nó vào các món bánh nướng dùng nấm men và bánh làm từ bột nhào phong cách châu Âu của họ.



Vùng canh tác

Anh đào St. Lucie là cây bản địa của vùng Địa Trung Hải, một số khu vực thuộc Trung Á và Iran. Nó chủ yếu được canh tác tại vùng Tiểu Á thuộc Thổ Nhĩ Kỳ, và tại Syria và Iran.

Sáng tạo
trong gian bếp

Mahleb có vị ngọt và mùi trái cây hiếm có, với mùi hạnh nhân, vị gỗ anh đào; nó cũng giải phóng vị đắng khi nhai. Chủ yếu được biết đến là gia vị cho bánh nướng, nó có thể bổ sung mùi hương hạt hạch và trái cây cho các món mặn.

KHOA HỌC PHỐI TRộn

Một lactone có tên gọi coumarin tạo ra vị kem mịn mượt của mahleb, giống như của cây nhãn hương (kiểu đậu) và quả mơ. Mùi hương hạnh nhân đến từ methoxyethyl cinnamate, và gia vị này cũng chứa azulene mùi gỗ, mùi tiêu; pentanol mùi giấm balsamic, mùi trái cây; và dioxolane mùi táo xanh. Vị đắng của mahleb mới xay đến từ các phenol.



Kết hợp với các gia vị ngọt hoặc có sắc thái kem mịn/mượt:

- ☉ **Đỉnh hương** góp thêm vị ngọt, se chất, mùi long não
- ☉ **nhục đậu khấu** bổ sung vị cay, tinh ấm
- ☉ **cam thảo** mang lại vị ngọt và mùi giống mùi khuyển điệp, đôi khi chứa các chất tương tự coumarin
- ☉ **vanl** thêm vào vị kem béo, ngọt dịu

Kết hợp với các gia vị tinh ấm khác:

- ☉ **quế** và **nhục quế** đóng góp vị ngọt, cay, mùi gỗ
- ☉ **riêng** chứa một hợp chất tương tự cinnamate và một chút mùi anh đào, bổ sung mùi hăng sục
- ☉ **gừng** thêm nốt hương quả cỏ mùi, vị cay nóng, vị ngọt

Bổ trợ cho mùi gỗ ngọt của mahleb:

- ☉ **hạt vừng** mang lại mùi hạt hạch hài hòa và mùi hương bánh mì; hạt sống, chưa rang cũng có vị kem mượt
- ☉ **ca cao** bổ sung mùi sô cô la đắng và kết hợp hài hòa với coumarin vị ngọt

Song hành với các gia vị chứa hoặc làm nổi bật pentanol:

- ☉ **hạt anh túc** chứa pentanol và bổ sung mùi đất
- ☉ **chanh sim** có mùi cỏ xanh đặc trưng của heptanone vị trái cây, và bổ sung mùi vị chanh rõ rệt

THỰC PHẨM ĐỒNG HÀNH

- ☉ **Quả hạt hạch** Sử dụng bột mahleb để làm đặc sốt anh đào ngọt, rắc lên trên bánh mặn kiểu Anh, hoặc rắc lên mơ hoặc mận nướng lò.
- ☉ **Thịt** Thêm bột mahleb vào hỗn hợp gia vị khô của Thổ Nhĩ Kỳ để ướp/xát lên chân vịt, thịt lợn hoặc thịt cừu.
- ☉ **Bánh nướng** Kết hợp bột mahleb với các gia vị tinh ấm khác trong các món bánh dịp lễ hội, hoặc thêm vào bột nhào ngọt làm bánh tart mơ.
- ☉ **Kem** Rắc vào kem anh đào và phủ lên trên hạt dẻ cười ngào đường.
- ☉ **Đậu tonka** Kết hợp với đậu tonka có hương vị giống vani, do đậu này có hàm lượng coumarin gần tương đương, trong các món ngọt.

GIẢI PHÓNG HƯƠNG VỊ

Trong các hỗn hợp hương vị của mahleb, chỉ dioxolane và một số phenol đắng tan gần như hết trong nước. Do đó, nấu trong dịch lỏng gốc nước sẽ tạo ra vị "cò xanh" và đắng, nên tránh.



Nghiền hạt để giải phóng các loại dầu vốn chỉ tồn tại trong thời gian ngắn. Để hạt nghỉ vài phút trước khi sử dụng để các phenol đắng bay hơi.



Thêm chất béo vào bột trước khi trộn vào hỗn hợp nhằm làm nổi bật các hương gỗ, vị ngọt.



Nấu chín sẽ làm giảm vị đắng và tỏa ra hương trái cây của anh đào.

VANI

Vị ngọt | Mùi xạ | Mùi gỗ

TÊN KHOA HỌC

Vanilla planifolia

HỢP CHẤT TẠO HƯƠNG VỊ CHÍNH

Vanillin.

CÁC PHẦN SỬ DỤNG

Quả.

PHƯƠNG PHÁP CANH TÁC

Cây vani được cho bám vào các cột hoặc cây khác, hoa được thụ phấn thủ công. Quả được hái khi còn ương.

CHẾ BIẾN THƯƠNG MẠI

Quả vani được trụng nước sôi hoặc hấp, sau đó được ủ “đỏ mỡ hôi” trong các thùng chứa kín để giải phóng các phân tử phenol tự vệ. Những phân tử này phản ứng với không khí và các enzyme phân hủy của quả để trở thành các hợp chất sẫm màu, giàu hương vị. Sau đó, quả được phơi cho đến khi chuyển màu đen và chỉ còn khoảng 20% khối lượng ban đầu.

ỨNG DỤNG NGOÀI NẤU ĂN

Trong sản xuất nước hoa và mỹ phẩm.

Đặc điểm cây trồng

Vani là cây lâu năm, thuộc một giống lan nhiệt đới sống bám như dây leo, hoa mọc thành từng chùm màu vàng chanh.

Hoa vani phải được thụ phấn thủ công

Quả tươi dài khoảng 15-25 cm và trông giống quả đậu cove

Chiết xuất

Chất chiết xuất thu được khi ngâm quả vani trong cồn. Hãy tìm các nhãn ghi “chiết xuất tự nhiên” và nồng độ cồn khoảng 35%.

Quả vani khô sẫm màu, dày quả là dấu hiệu cho thấy quá trình ủ đúng kỹ thuật

Nguyên quả

Độ giòn là dấu hiệu của quả vani để lâu, nhưng nó có thể giữ nguyên hương vị tới 4 năm. Quả tiếp xúc với không khí sẽ xuất hiện lớp lốm lốm trắng trên vỏ.



Câu chuyện gia vị

Vani được người Totonac trồng đầu tiên để lấy mùi thơm vào khoảng 1.000 năm trước ở vùng bờ biển phía đông Mexico. Tài liệu đầu tiên ghi nhận việc dùng vani để tạo hương vị là từ thế kỉ 15, khi người Aztec chinh phạt người Totonac, phát hiện ra loại quả giống đậu cove này và sử dụng nó để tạo hương vị cho các đồ uống từ ca cao. Nhà chinh phạt người Tây Ban Nha Hernán Cortés đã được vua Aztec thết đãi một món đồ uống như vậy vào năm 1519 và ông đã mang quả vani với hạt ca cao về Tây Ban Nha. Nhưng Mexico vẫn duy trì thế độc quyền vì cây vani chỉ đậu quả khi ong phong lan bản địa thụ phấn cho hoa. Mãi đến những năm 1830, khi một nhà thực vật học người Bỉ phát hiện ra điều bí ẩn này và nghĩ ra kĩ thuật thụ phấn thủ công. Năm 1874, các nhà hóa học người Đức đã tạo ra chất tổng hợp thay thế hương vani tự nhiên, và hiện nay 97% thực phẩm hương vị vani có thành phần là vanillin tổng hợp.



Vùng canh tác

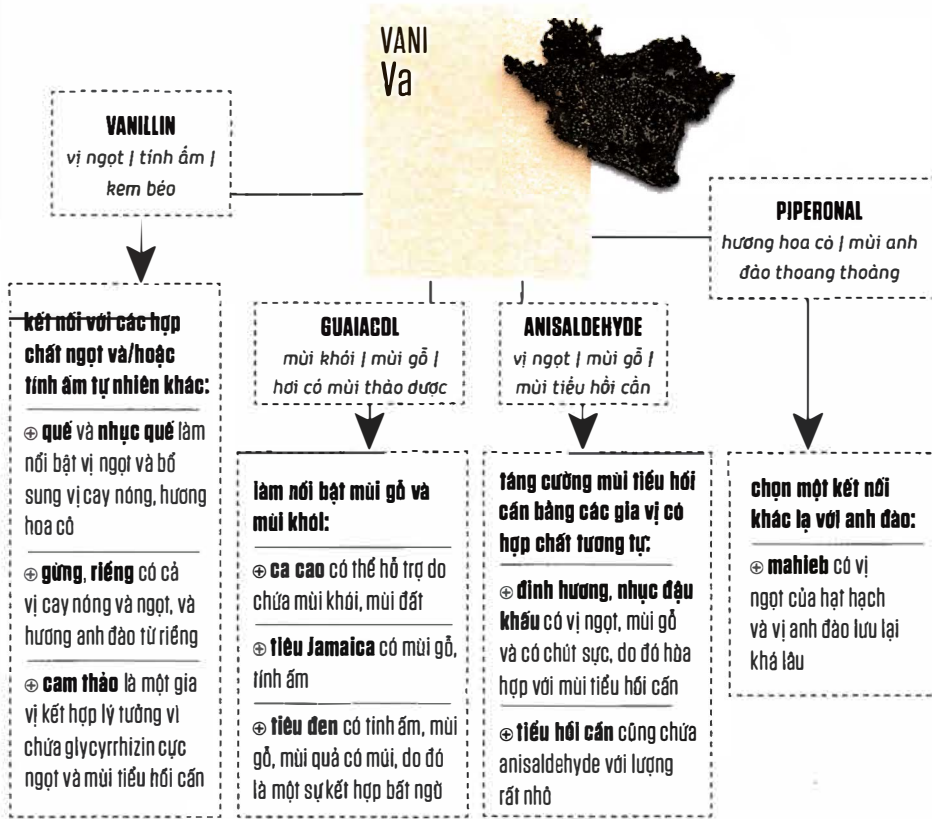
Vani là cây bản địa của Mexico và Trung Mỹ, và hiện vẫn đang được canh tác tại đây. Người ta cũng trồng vani tại Madagascar, đảo Réunion, Ấn Độ, Sri Lanka, Indonesia và Tahiti.

Sáng tạo trong gian bếp

Vani béo, ngọt dịu từ lâu đã được sử dụng trong các món bánh ngọt, nhưng hiện nay đang được dùng ngày càng phổ biến trong các món mặn, đặc biệt là cá và hải sản. Tuy nhiên, cần sử dụng tiết chế vì nó có thể dễ dàng át các hương vị khác của món ăn.

KHOA HỌC PHỐI TRộn

Vanillin là một phenol chiếm khoảng 85% hợp chất tạo hương vị của vani và có sự tương đồng tự nhiên với các gia vị thơm ngọt ngào khác. Nhưng trong vani có thể có hơn 250 hợp chất hương vị, giúp tạo nên mùi gỗ, mùi gia vị, mùi trái cây. Những hợp chất ít ỏi này giúp phân biệt quả vani tự nhiên với vanillin tổng hợp.

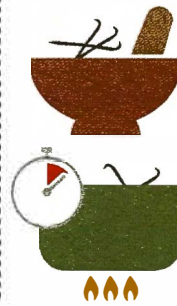


THỰC PHẨM ĐỒNG HÀNH

- ☞ **Rau củ** Thêm hạt vani vào cà rốt, súp lơ trắng, rau ăn củ hoặc khoai tây. Tách lấy hạt của một quả vani cho vào món chutney cà chua.
- ☞ **Dầu tây** Kết hợp vani và tiêu đen vào xi rô đường thẳng để ngâm dầu tây.
- ☞ **Cá, hải sản** Khuấy vani vào bơ tan chảy và quết lên tôm hùm, sò điệp hoặc cá khi nướng than; cho một miếng vani vào nồi trước khi hấp vẹm.
- ☞ **Món tráng miệng** Thêm vani vào pudding sô cô la và pudding kem. Sử dụng đường hương vani trong bột bánh bông lan và bột bánh pancake.

GIẢI PHÓNG HƯƠNG VỊ

Nhiều hợp chất có hàm lượng rất thấp trong vani rất dễ bay hơi: dùng ngay hạt vani và nấu ở nhiệt độ thấp để tránh làm mất đi những sắc thái mùi hương tinh tế.



Giã nhẹ quả vani để giải phóng hương vị có trong xơ quả.

Thêm **cà quả vani** khi mới bắt đầu đun để các hợp chất hương vị có thể khuếch tán khỏi các mô cứng của quả.

Tùy vào nơi trồng và cách làm khô và ủ mà quả vani sẽ được thụ phấn bởi một trong ba loại ong phong lan khác nhau, cũng như chứa hàm lượng vanillin đa dạng và các hồ sơ hương vị khác nhau.

Lựa chọn vani

Quốc gia	Giống cây	Hàm lượng vanillin	Mô tả
Madagascar, đảo Réunion	<i>Vanilla planifolia</i>	2%	Vani Bourbon được đánh giá là giàu hương vị và cân bằng.
Mexico	<i>Vanilla pompona</i>	1,75%	Vani Mexico chứa các hợp chất giống rượu vang và có mùi trái cây.
Tahiti	<i>Vanilla tahitensis</i>	1,7%	Loại vani đất liền nhất này có chiều sâu hương vị bao gồm mùi anh đào-sô cô la, cam thảo và caramel.
Ấn Độ, Sri Lanka	<i>Vanilla planifolia</i>	1,5%	Vani trồng tại Nam Á có hàm lượng vanillin thấp hơn, do đó có hương vị dịu nhẹ hơn và có mùi khói.

NHỤC ĐẬU KHẤU

Vị ngọt đắng | Mùi gỗ | Tính ấm

TÊN KHOA HỌC

Myristica fragrans

TÊN GỌI KHÁC

Nhục quả, ngọc quả.

HỢP CHẤT TẠO HƯƠNG VỊ CHÍNH

Myristicin.

CÁC PHẦN SỬ DỤNG

Nhân hạt.

PHƯƠNG PHÁP CANH TÁC

Trong một năm, người ta thu hoạch vài lứa quả, với sản lượng trên mỗi cây hơn 10.000 quả nhục đậu khấu.

CHẾ BIẾN THƯƠNG MẠI

Quả được tách đôi, phơi khô, lớp áo bao quanh hạt được tách riêng làm một loại gia vị độc lập. Vỏ hạt cũng được đập vỡ để lấy nhân bên trong.

ỨNG DỤNG NGOÀI NẤU ĂN

Dùng trong dược phẩm, bao gồm kem đánh răng và xi rô ho. Công dụng giảm đau nhẹ của nhục đậu khấu được sử dụng để chữa đau răng và đau khớp.

Đặc điểm cây trồng

Cây nhục đậu khấu là cây thường xanh nhiệt đới tạo ra hai loại gia vị riêng biệt: nhân (nhục đậu khấu) và áo hạt (ngọc quả hoa).

Vỏ thịt quả
bao quanh
hạt cứng

Hoa hình chuông
có mùi hương giống
hoa linh lan

Phát triển
đến chiều cao
tối thiểu là
16 m



Bột

Nhục đậu khấu được bán ở cả dạng xay thô, nhưng các dầu tạo hương vị của nó thuộc nhóm bay hơi nhanh nhất trong tất cả các loại gia vị, cho nên tốt hơn là mua nguyên hạt và xay khi cần sử dụng.

Nhân lộ ra
sau khi đập vỡ
phần vỏ cứng
bao quanh

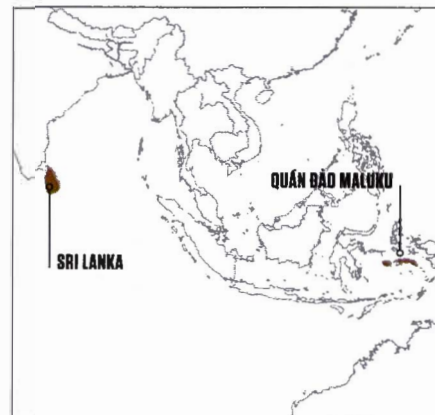


Nhân nguyên

Nhân bảo quản được ít nhất một năm trong hộp kín ở nơi tối, mát. Khi trên nhân bắt đầu xuất hiện chấm đen thì nên bỏ.

Câu chuyện gia vị

Là cây bản địa của nhóm đảo Banda thuộc quần đảo Maluku (Moluccas) của Indonesia, nhục đậu khấu có lịch sử khai thác rất phức tạp và đầy bạo lực. Ban đầu, nguồn cung nhục đậu khấu được các thương nhân giữ bí mật để bảo vệ thứ hàng hóa quý giá, vốn được trân trọng nhờ sự quý hiếm, hương vị và các đặc tính kích dục và chữa lành rõ rệt. Đến thế kỉ 16, nhu cầu về nhục đậu khấu tại châu Âu lớn đến mức người ta nói nó còn quý hơn vàng, do đó kích động một cuộc chạy đua tìm kiếm và kiểm soát nguồn cung. Bồ Đào Nha chiếm quần đảo Maluku vào năm 1511, sau đó người Hà Lan giành lại quyền kiểm soát vào năm 1599, và người Anh chiếm lại hai đảo trong nhóm đảo Banda vào năm 1603. Gia vị này giá trị với người Hà Lan đến mức họ đã kí thỏa thuận với người Anh để lấy một hòn đảo, đổi lại cho người Anh một khu định cư tại Tân Thế giới. Vùng đất họ trao cho Anh khi đó được gọi là New Amsterdam, và ngày nay là thành phố New York.



Vùng canh tác

Cây nhục đậu khấu phát triển khắp các đảo thuộc quần đảo Maluku (Moluccas) của Indonesia và ở cả Sri Lanka, vùng Caribbean (đặc biệt là quốc đảo Grenada) và Nam Phi.

Sáng tạo
trong gian bếp

Hương vị đậm, ngọt, mùi gỗ của nhục đậu khấu phù hợp với cả món mặn và ngọt. Với các tannin khá sực và se chất, nhục đậu khấu có thể dễ dàng áp đảo các gia vị khác trong món ăn, nhưng lại hòa hợp tốt với các gia vị mạnh khác.

KHOA HỌC PHỐI TRộn

Mùi gỗ của nhục đậu khấu là từ myristicin, một phần quan trọng trong hồ sơ hương vị nhục đậu khấu, mặc dù myristicin chỉ chiếm một phần rất nhỏ trong tinh dầu nhục đậu khấu. Nó cũng chứa sabinene mùi tiêu, mùi trái cây, geraniol và safrole hương hoa cò, eugenol mùi giống đinh hương, cineole mùi khuynh diệp và pinene mùi giống nhựa thông.



NHỤC ĐẬU KHẤU
NU

EUGENOL VÀ CINEOLE

mùi giống đinh hương | mùi khuynh diệp | sực

SABINENE

mùi cam | mùi tiêu | mùi gỗ

GERANIOL VÀ SAFROLE

mùi hoa hồng | vị ngọt

MYRISTICIN

mùi gỗ | tính ấm | mùi giảm balsamic

thêm chiều sâu cho vị ngọt:

⊕ **tiêu Jamaica** chứa linalool hương hoa cò tương tự và cũng có eugenol và cineole

⊕ **lá cà ri** có hồ sơ hương vị chống lấn với nhục đậu khấu, chúng có chung hai hợp chất, thêm cả pinene và cineole

bổ sung cho các gia vị tính ấm:

⊕ **gừng** có zingerone mang lại tính nóng của vỏ quả có mùi, xen lẫn vị ngọt quả có mùi

⊕ **tiêu đen** cũng có hương hoa cò và mùi quả có mùi giống nhục đậu khấu

⊕ **tiêu hồi cán** có một chút myristicin và làm tăng mùi gỗ ngọt của nhục đậu khấu

làm nổi bật vị cay tê, hương trái cây của sabinene:

⊕ **tỏi** cũng có sabinene, và vị hăng nóng như lưu huỳnh của tỏi kết hợp hài hòa với nhục đậu khấu

⊕ **bách xù** cũng chứa pinene và mùi hương quả có mùi từ limonene kết hợp rất tốt với sabinene mùi cam

kết hợp với các gia vị mùi sực khác:

⊕ **bạch đậu khấu** cũng có các hợp chất này và mang lại vị ngọt của hoa cùng mùi long não

⊕ **quả giեն Tây Phi** cũng có cineole và pinene, mang lại mùi long não, mùi thảo dược giống hương thảo

⊕ hương vị của **đinh hương** là do cineole mang lại và nó giúp món ăn thêm ngọt và đậm đà hơn

⊕ **nhục quế** có cineole và cinnamaldehyde của nó có thể kháng lại mùi của nhục đậu khấu

THỰC PHẨM ĐỒNG HÀNH

⊕ **Cải bó xôi** Bào nhục đậu khấu lên cải bó xôi xào bơ hoặc kem, hoặc thêm vào phần nhân của bánh ravioli với cải bó xôi và bơ ricotta.

⊕ **Thịt cừu** Thêm một lượng tương đối nhục đậu khấu bào vào hỗn hợp thịt viên hoặc dùng trong món bánh moussaka.

⊕ **Nước xốt và đồ uống** Sử dụng nhục đậu khấu trong xốt béchamel, lẩu phô mát (fondue), bánh soufflé, trà latte vàng Ấn Độ (*haldi doodh*), cocktail trứng sữa, và kem nhục đậu khấu Caribbean.

⊕ **Bánh nướng ngọt** Dùng trong bánh nướng panforte vùng Siena hoặc rắc lên bánh tart trứng.

GIẢI PHÓNG HƯƠNG VỊ

Các loại dầu tạo hương vị của nhục đậu khấu mạnh đến mức có thể lấn át mọi hương vị khác trong món ăn, nhưng chúng cũng bay hơi rất nhanh.

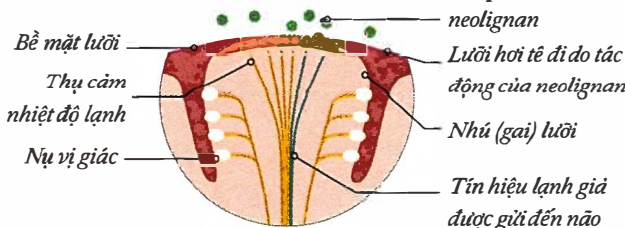


Dùng tiết chế: chỉ cần bào một lần duy nhất

Thêm vào trước khi nấu xong để có hương vị mạnh hơn, phức tạp hơn, vì các dầu của nhục đậu khấu bay hơi rất nhanh.

Hiệu ứng làm mát của các neolignan

Một nhóm các hóa chất gọi là các neolignan gần đây đã được phát hiện trong dầu nhục đậu khấu. Chúng tác động đến các dây thần kinh cảm nhận nhiệt độ trên lưỡi và trong khoang miệng mang lại cảm giác tê mát kéo dài.



CÁC HỖN HỢP THỬ NGHIỆM

Sử dụng và biến tấu các hỗn hợp gia vị điển hình có chứa nhục đậu khấu như:

Baharat Thổ Nhĩ Kỳ tr. 23

Bumbu tr. 52

Hỗn hợp gia vị ướp thịt Jamaica tr. 64

Gia vị dùng để hâm nóng rượu vang tr. 73

Quatre épices tr. 74

BIRYANI GÀ VÀ CÀ TÍM NẤU VỚI THẤT VỊ HƯƠNG

Biryani là một món ăn đa văn hóa đích thực. Các thương nhân Ả Rập đã đưa món ăn tại Ba Tư này tới Ấn Độ và nó trở nên phổ biến tại hầu hết các vùng của đất nước này. Thất vị hương (bà loại gia vị) là hỗn hợp gia vị tương tự garam masala của người Lebanon, đã mang lại cho món biryani ở đây hương vị béo ngậy, mùi khói đậm chất Trung Đông. Để giảm độ cay của ớt, hãy giã một nửa lượng ớt bột vày.

CÁC Ý TƯỢNG VỀ GIA VỊ

Thử nghiệm hỗn hợp thất vị hương của riêng bạn: thay thế các gia vị ngọt bằng thì là Ai Cập và/hoặc thì là đen để có mùi đất, hoặc hạt hồ lô ba để có được những nốt hương ngọt đắng, mùi ẩm ướt.

Làm nổi bật cineole mùi giống khuyển điệp có trong một số gia vị khô bằng cách thay gừng tươi bằng riêng vốn giàu cineole.

Giữ được nhiều gingerol và zingiberene cay hăng bằng cách thêm gừng tươi vào ở giai đoạn cuối – cùng lúc với đậu Hà Lan – để có được mùi vô quả có mùi hơn.

Số phần ăn: 4-6

Thời gian chuẩn bị 30 phút

Thời gian nấu 1 tiếng và 40-50 phút

Hỗn hợp thất vị hương

1 tbsp tiêu đen nguyên hạt

1 tbsp quả tiêu Jamaica

1 tsp đinh hương

1 tsp hạt mùi

1 tbsp quế xay

1 tsp gừng xay

1 tsp nhục đậu khấu bào

Biryani

75 g bơ

4 má đùi gà lọc xương và da

4 nụ đinh hương

1 nụ đại hồi

8 hạt tiêu đen

250 g gạo basmati

4-5 tbsp dầu thực vật

6-8 tép tỏi, thái mỏng

muối biển và hạt tiêu xay tươi, để nêm

tùy khẩu vị

7 cm củ gừng tươi, bào

1 tbsp hỗn hợp 7 gia vị (ở trên)

1 tsp ớt bột vày

2 quả cà tím dài, thái hạt lựu lớn 1 cm

100 g đậu Hà Lan đông lạnh

1 Chuẩn bị hỗn hợp thất vị hương bằng cách xay tất cả các gia vị nguyên hạt và trộn với các gia vị còn lại. Giữ lại 1 thìa cà phê để dùng cho món ăn và cất trữ phần còn lại.

2 Làm nóng lò nướng đến 160°C. Trong một nồi lớn, dùng đũa trong lò nướng, đun chảy 25 g bơ và rán sơ má đùi gà với đinh hương, đại hồi và tiêu hạt. Khi thịt gà bắt đầu chuyển màu trắng đục, đổ nước sôi đến xâm xấp thịt gà và đun đến khi sôi liu riu. Đậy vung và nấu trong lò nướng trong khoảng 1 giờ, cho đến khi thịt mềm. Lấy thịt gà ra và để sang một bên.

3 Lọc bỏ các gia vị có trong nước đun gà và thêm nước sôi đầy nồi. Thêm gạo và một nhúm to muối. Đun sôi khoảng 7-8 phút, cho đến khi gạo bắt đầu mềm. Trong lúc chờ cơm chín, xé thịt gà, sau đó dùng giấy nến lót vào một quánh cỡ lớn đáy dày. Chắt hết nước và xả cơm dưới nước lạnh.

4 Đun nóng 2 thìa dầu trong chảo rán rồi phi tỏi ở nhiệt độ trung bình trong khoảng 1 phút. Sau đó thêm gừng, ớt bột vày, 1 thìa canh hỗn hợp thất vị hương và một nhúm to muối. Thêm thịt gà, rồi một chút dầu ăn và cà tím thái hạt lựu. Xào trong khoảng 5 phút cho đến khi thịt gà và cà tím ngấm đều gia vị và dầu. Nêm muối và tiêu cho vừa miệng.

5 Đun chảy phần bơ còn lại cùng một ít dầu, sau đó đổ vào quánh đã lót giấy nến. Rắc muối và trải lên 1 lớp cơm mỏng, tiếp đến là 1 lớp gà và cà tím. Lặp lại bước này, xen kẽ giữa các lớp cơm và gà, lớp trên cùng là cơm. Dùng cán thìa gỗ chọc vài lỗ xuyên qua các lớp để hơi nước có thể đi qua.

6 Dùng khăn ăn bọc vung nồi và đậy vào nồi. Nấu ở mức nhiệt thấp nhất có thể trong 35-45 phút. Khi còn 15 phút nữa, thêm đậu vào nồi. Cuối cùng, dùng đĩa kiểm tra xem đáy nồi đã có một lớp cháy chưa. Nếu chưa, hãy tăng nhiệt và nấu thêm 5 phút nữa.

7 Khi ăn, úp biryani lên một cái đĩa để phần cơm cháy giòn, nâu vàng ở đáy quánh – trong tiếng Ba Tư gọi là *tahdig* – lên phía trên. Để cơm cháy giòn hơn, bạn không cần lót giấy nến, nhưng hãy đảm bảo là cơm không bị khét khi nấu.



NGỌC QUẢ HOA

Vị ngọt | Tính ấm | Hương thơm

TÊN KHOA HỌC

Myristica fragrans

CÁC PHẦN SỬ DỤNG

Áo hạt (từ y) bao quanh hạt nhục đậu khấu.

HỢP CHẤT TẠO HƯƠNG VỊ CHÍNH

Sabinene.

PHƯƠNG PHÁP CANH TÁC

Quả chín thường được thu hoạch bằng lồng hái quả (một sào dài với một đầu gắn giỏ hái), gọi là *gai-gai*.

CHẾ BIẾN THƯƠNG MẠI

Tách đôi quả chín sẽ thấy hạt nhục đậu khấu có một lớp bao ngoài hạt đỏ sẫm trông như nhựa được gọi là áo hạt. Lớp áo hạt bóng như da thuộc này được lột ra, ép chặt và làm khô. Ngọc quả hoa của Grenada được "ủ" theo cách truyền thống trong nơi tối vài tháng. Sau khi phơi hoặc sấy khô thì được xay thành bột hoặc bán dưới dạng "cánh".

ỨNG DỤNG NGÀI NẤU ĂN

Dùng trong sản xuất nước hoa, xà phòng và dầu gội đầu, trong y học cổ truyền để làm thuốc giảm bệnh về phế quản và thấp khớp, hỗ trợ tiêu hóa và cải thiện tuần hoàn.

Đặc điểm cây trồng

Cây nhục đậu khấu mang lại hai loại gia vị riêng biệt: nhân hạt (nhục đậu khấu) và vỏ áo ngoài hạt (ngọc quả hoa).



Hoa hình chuông với cánh hoa như sập màu vàng lợt

Quả xẻ rãnh trông giống quả mơ



Bột

Ngọc quả hoa xay sẵn có thể giữ được khá lâu, mặc dù thiếu đi hương vị tinh tế.

Các "cánh" rì ra dầu khi dùng móng tay bấm vào

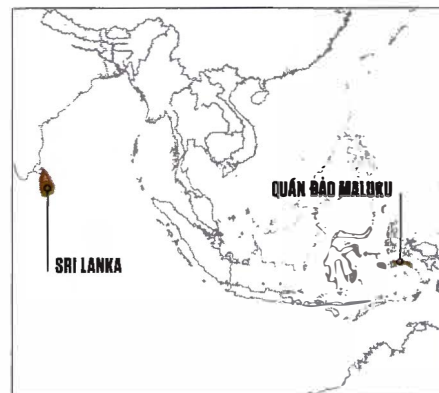


Nguyên cánh

Áo vỏ khô, hay các mảnh, được gọi chung là các cánh. Các cánh màu cam đỏ thường có xuất xứ Indonesia, trong khi cánh của Grenada được phơi khô đến khi có màu vàng cam lợt hơn.

Câu chuyện gia vị

Là cây bản địa của nhóm đảo Banda bé nhỏ thuộc quần đảo Maluku (Moluccas) của Indonesia, đến thế kỉ 6, ngọc quả hoa đã được bán cho Đế quốc Byzantine và tại đây nó được biết đến rộng rãi là thuốc chữa bách bệnh, gia vị bảo quản thực phẩm, thuốc xông và thuốc kích dục. Đến thời Trung cổ, ngọc quả hoa đã trở thành một trong những gia vị được tìm kiếm nhiều nhất và đắt đỏ nhất trong ẩm thực châu Âu. Cơn thèm khát gia vị này đã làm dấy lên một cuộc tranh giành quyền lực đẫm máu, kéo dài nhiều thế kỉ giữa người Bồ Đào Nha, Hà Lan và Anh nhằm kiểm soát các vùng trồng nhục đậu khấu. Cuối cùng, người Anh đã thiết lập được nguồn cung của riêng họ khi mang cây nhục đậu khấu, cùng với đất để trồng chúng, đến vài thuộc địa của họ, bao gồm Grenada và Sri Lanka. Khi nguồn cung lớn hơn, nhục đậu khấu và ngọc quả hoa đã thay thế saffron và mù tạt trở thành những gia vị được ưa thích nhất của ẩm thực phương Tây, trong đó ngọc quả hoa phổ biến hơn (và rẻ hơn) nhục đậu khấu.



Vùng canh tác

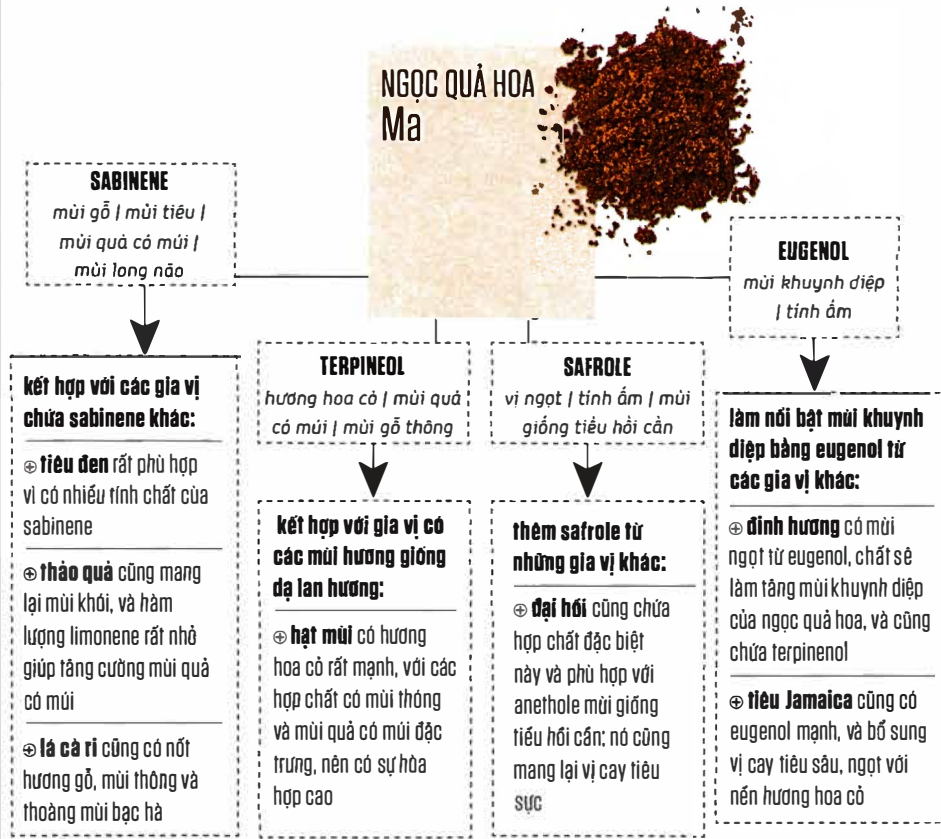
Cây nhục đậu khấu được canh tác ở khắp quần đảo Maluku (Moluccas) của Indonesia và vùng Caribbean, đặc biệt là Grenada, quốc kì của nước này có hình ảnh nhục đậu khấu và ngọc quả hoa.

Sáng tạo trong gian bếp

Ngọc quả hoa sẽ thay thế nhục đậu khấu trong hầu hết các món ngọt, nhưng chủ yếu được dùng để tạo hương vị cho các loại nước sốt mặn, thịt, đồ ngâm và sốt chutney. Hãy sử dụng cả cánh trong các loại kem màu lợn và nước dùng trong vốn không cần có các đốm màu sẫm của nhục đậu khấu bào.

KHOA HỌC PHỐI TRộn

Sabinene mùi tiêu trong ngọc quả hoa ít ập đảo hơn so với trong nhục đậu khấu, và có nhiều dầu thơm hơn, các hợp chất thơm cũng đa dạng hơn, bao gồm elemicin hương hoa cỏ (kết hợp hài hòa với terpineol) và một lượng nhỏ eugenol và safrole. Ngọc quả hoa thiếu tannin làm se lưỡi vốn có ở nhục đậu khấu, nên có cảm giác êm miệng hơn.



THỰC PHẨM ĐỒNG HÀNH

- ⊕ **Rau củ Rắc** bột ngọc quả hoa lên bánh khoai tây bỏ lò béo ngậy, xúp cải bó xôi hoặc xúp cà rốt, hoặc thử dùng trong món cơm pilau rau củ.
- ⊕ **Thịt sán cò vò** Thêm một cánh ngọc quả hoa vào nước dùng nấu từ thủy sản có vỏ, hoặc rắc bột ngọc quả hoa lên món tôm hoặc cua hộp trước khi khuấy đều với pasta ấm hoặc ăn cùng với bánh mì đen nướng.
- ⊕ **Thịt lợn, thịt gà** Rắc một ít bột ngọc quả hoa vào thịt viên gồm thịt lợn, bơ ricotta và vỏ chanh vàng. Thêm một cánh ngọc quả hoa vào sốt béchamel để làm món bánh pie nhân gà béo ngậy.
- ⊕ **Xốt pho mát** Cho một cánh ngọc quả hoa vào sữa, sau đó làm thành một loại sốt pho mát cho món lasagne hoặc nui phở mai
- ⊕ **Món tráng miệng** Cho ngọc quả hoa vào custard để làm bánh trifle, hoặc đánh chung với kem đánh bông có đường để ăn cùng trái cây.
- ⊕ **Bánh nướng** Thêm bột ngọc quả hoa vào bột nhào làm bánh bông lan tằm gia vị, hoặc rắc một ít lên bánh nhân bí đỏ kiểu Mỹ hoặc pudding sữa.

CÁC HỖN HỢP THỬ NGHIỆM

Thử và biến tấu hỗn hợp gia vị có chứa ngọc quả hoa như:
Garam masala tr. 40

GIẢI PHÓNG HƯƠNG VỊ

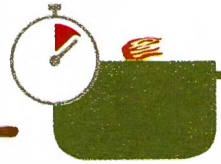
Các hợp chất gốc dầu trong ngọc quả hoa ít tan trong nước và hương vị của nó có thể thay đổi khi gia nhiệt lâu: một số hợp chất bay hơi và biến tính trong khi những hợp chất giống terpene mới được tạo ra, sản sinh những vị mà nhiều người không thích.



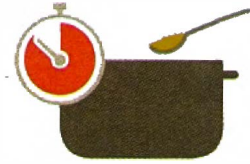
Ngọc quả hoa có các hương vị tinh tế từ terpene có thể bốc hơi mất, vì thế hãy nghiền đủ lượng cần dùng và dùng ngay lập tức.



Thêm dầu vào nước nấu hoặc khi xào sơ, ví dụ với hành tây, trong các bước nấu đầu tiên.



Thêm ngọc quả hoa nguyên cánh lúc mới nấu để tối đa hóa thời gian tinh dầu khuếch tán khỏi cánh, nhưng chú ý không nấu quá lâu.



Thêm bột ngọc quả hoa lúc sấp nấu xong vì nó khuếch tán và phân tán nhanh hơn, giảm sự bay hơi của các terpene.

THÌ LÀ BA TƯ

Mùi menthol | Tinh ấm | Mùi đất

TÊN KHOA HỌC

Carum carvi

CÁC TÊN GỌI KHÁC

Hạt carum, thì là Ai Cập đại (cách gọi không chính xác).

HỢP CHẤT TẠO HƯƠNG VỊ CHÍNH

S-carvone.

CÁC PHẦN SỬ DỤNG

Quả (trông giống hạt).

PHƯƠNG PHÁP CANH TÁC

Khai thác lúc quả (trông giống hạt) chín sẫm vào mùa hè khi cây được hai năm tuổi.

CHẾ BIẾN THƯƠNG MẠI

Tán hoa sau khi hái sẽ được để khoảng 10 ngày cho khô và chín rục, rồi làm sạch và đập lấy quả.

ỨNG DỤNG NGOÀI NẤU ĂN

Tinh dầu dùng để tạo hương vị cho nước súc miệng thương mại và làm thuốc cho trẻ em; là thảo dược dân gian hỗ trợ tiêu hóa.

Đặc điểm cây trồng

Thì là Ba Tư là cây hai năm, chịu được sương giá thuộc họ Hoa tán (họ Cà rốt/Cần tây). Cây phát triển tốt trên đất sét màu mỡ, và có thể cao đến 60 cm.

Quả phát triển từ các tán hoa màu trắng kem

"Hạt" thật ra là quả khô



Nguyên hạt

Các "hạt" hình lưỡi liềm, màu nâu này trữ trong hộp kín ở nơi tối, mát có thể bảo quản được tới 6 tháng. Hương vị sẽ được cải thiện khi rang sơ.

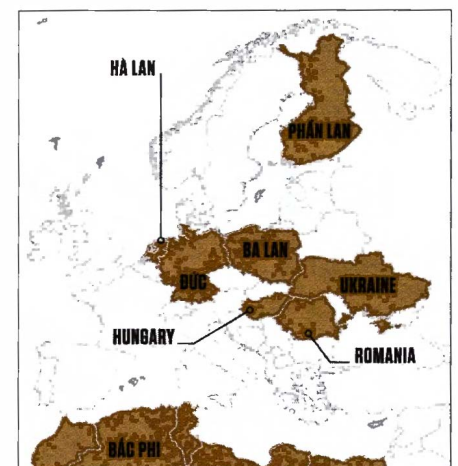
Dạng bột

Hạt thì là Ba Tư có thể mua ở dạng bột, nhưng hương vị sẽ nhanh chóng bị mất, vì thế tốt hơn hết là mua dạng nguyên hạt và xay khi dùng.



Câu chuyện gia vị

Các nhà khảo cổ học đã phát hiện ra các hạt thì là Ba Tư trong các hố chôn rúc thời kì Đồ đá và các ngôi nhà 5.000 năm tuổi tại Thụy Sĩ; nhưng ghi chép đầu tiên về nó có niên đại khoảng năm 1500 TCN trong một bộ bách khoa thư về thảo mộc của Ai Cập. Gia vị này cũng có vai trò biểu tượng quan trọng đối với người Ai Cập: người ta đặt nó vào các lăng mộ để xua đuổi các linh hồn quỷ dữ. Người La Mã gọi nó là *karo* hoặc *careum* và mang loại gia vị này đến Bắc Âu. Đến thời Trung cổ, hạt thì là Ba Tư đã trở thành một gia vị phổ biến dùng trong các món thịt, đậu và bắp cải, cũng như trong các món bánh kẹo ngọt hơn, hoặc dùng tạo hương vị cho rượu; *Kümmel*, tên của gia vị này trong tiếng Đức, cũng là tên của một loại rượu mùi thông dụng. Dân gian truyền rằng đặt hạt thì là Ba Tư vào túi của người yêu sẽ khiến họ chung thủy.



Vùng canh tác

Thì là Ba Tư là cây bản địa của Trung Âu và châu Á, những nước sản xuất chính là Phần Lan, Ba Lan, Hà Lan, Đức, Ukraine, Hungary và Romania. Vùng canh tác cũng được mở rộng ra Bắc Phi, Ai Cập và Bắc Mỹ.



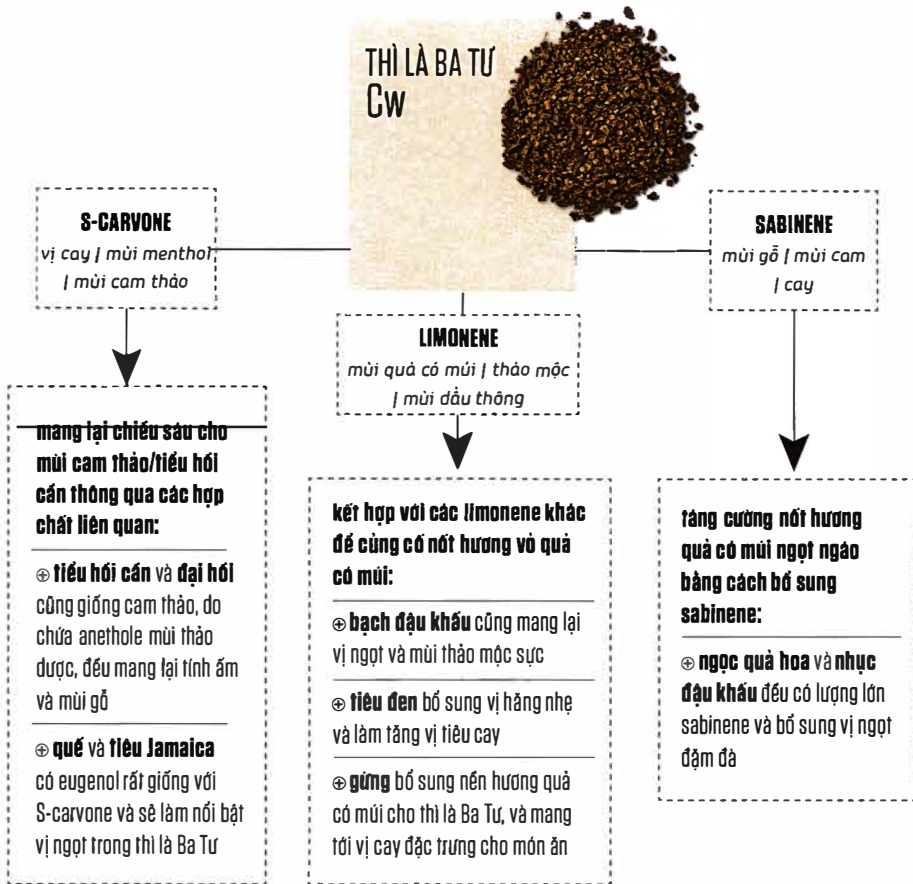
Lá nhỏ dạng lông vũ, ăn được và có vị khá giống rau thì là

Sáng tạo trong gian bếp

Hạt thì là Ba Tư có tính ấm, hương vị phức tạp và có thể tìm thấy trong nhiều món ăn Trung Âu. Nó là thành phần quan trọng trong hỗn hợp *tabil* của Algeria và Tunisia, và có thể được sử dụng trong harissa, một loại tương ớt của Bắc Phi.

KHOA HỌC PHỐI TRộn

Hợp chất hương vị phong phú nhất trong hạt thì là Ba Tư là terpene ưa dầu S-carvone có vị cay mạnh, không giống hầu hết các terpene khác, với các mùi hương của menthol và lúa mạch đen, gợi nhớ đến tiêu hồi cần. Các hợp chất hương vị chủ yếu khác là limonene mùi quả có mùi, và một lượng sabinene mùi gỗ ít hơn.

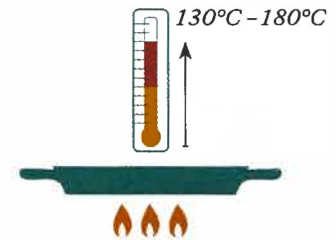


THỰC PHẨM ĐỒNG HÀNH

- ⊕ **Bắp cải, củ dền** Thêm hạt thì là Ba Tư xay vào bắp cải xào bơ, và thì là Ba Tư nguyên hạt vào xúp hoặc xa lát củ dền.
- ⊕ **Thịt đỏ** Trộn vào xúc xích, thịt bò hoặc thịt cừu hầm, hoặc dùng tạo hương vị cho nhân bánh bao/há cảo và để nêm theo sở thích.
- ⊕ **Thịt vịt, thịt ngỗng** Xát một hỗn hợp gồm hạt thì là Ba Tư xay, muối và tỏi lên thịt vịt và ngỗng trước khi quay.
- ⊕ **Cá dầu** Kết hợp với tiêu, tiểu hồi và hạt mù tạt trong hỗn hợp ướp cá.
- ⊕ **Pho mát Thụy Sĩ** Cho một nhúm hạt thì là Ba Tư xay vào lẩu pho mát sánh mịn.
- ⊕ **Bánh quy** Rắc hạt thì là Ba Tư lên bánh quy bơ giòn vừa nướng chín.

GIẢI PHÓNG HƯƠNG VỊ

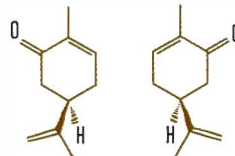
Nấu với dầu để các hợp chất hương vị hòa tan vào dầu, nếu sử dụng hạt thì là Ba Tư xay thì nên cho vào trước khi nấu xong.



Rang hạt thì là Ba Tư sẽ làm hương vị đậm hơn, nhưng tránh rang cháy vì sẽ bị đắng.

Các hợp chất đối xứng gương

S-carvone, hợp chất tạo hương vị chính trong hạt thì là Ba Tư, có cấu trúc phân tử giống hệt D-carvone, hợp chất hương vị the mát, mùi bạc hà có trong bạc hà Á. Tuy nhiên, chúng có tính đối xứng gương, nghĩa là hai hợp chất song sinh này tạo ra những mùi hoàn toàn khác nhau, và hương vị của hạt thì là Ba Tư là hương vị đảo ngược của bạc hà Á!



CÁC HỖN HỢP THỬ NGHIỆM

Hãy thử công thức này để có được một hỗn hợp gia vị điển hình chứa hạt thì là Ba Tư, sao không biến tấu với một chút khoa học phối trộn nhỉ?

HẠT THÌ LÀ

Đắng | Mùi quả có mùi | Mùi gỗ

TÊN KHOA HỌC

Anethum graveolens

TÊN GỌI KHÁC

Thìa là, tiểu hồi cần già.

HỢP CHẤT TẠO HƯƠNG VỊ CHÍNH

D-carvone.

CÁC PHẦN SỬ DỤNG

“Hạt” (thực ra là quả).

PHƯƠNG PHÁP CANH TÁC

Quả được thu hoạch sau khi cây ra hoa đậu quả. Sau khi nhỏ, hạt được để chín và phơi khô ngay trên thân.

CHẾ BIẾN THƯƠNG MẠI

Cắt hoặc nhỏ cả cây, bó lại và phơi khô ở nơi khô thoáng khoảng một tuần. Sau đó dùng máy tuốt lấy quả từ tán hoa.

ỨNG DỤNG NGOÀI NẤU ĂN

Dùng trong y học cổ truyền để điều trị các chứng đau dạ dày – nó là thành phần phổ biến của thuốc trị đau bụng quận (gripe water) – và làm thuốc giảm đau lành tính.

Đặc điểm cây trồng

Thìa là là loài cây hằng năm chịu được rét, thuộc họ Cần tây (hay họ Hoa tán).

“Hạt” thực ra là quả chín được để khô ngay trên thân cây

Lá xẻ lông chim giống dương xỉ được dùng làm rau gia vị



Dạng bột

Hạt thìa là (dill seed) có bán ở dạng xay sẵn, nhưng đừng nhầm lẫn với “dill weed” – lá thìa là, loại rau gia vị khô đôi khi cũng được bán với tên “thìa là xay”.

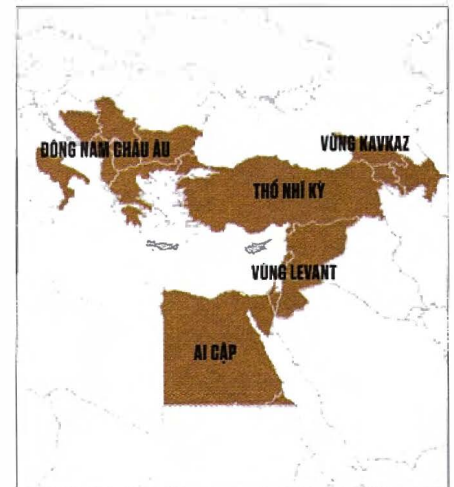
Nguyên hạt

Hạt hình oval, màu nâu be trông rất giống hạt tiểu hồi. Hạt không thơm lắm cho đến khi được nghiền hoặc xay nhỏ.



Câu chuyện gia vị

Các bằng chứng cho thấy hạt và lá của cây thìa là đã được dùng làm thuốc tại Ai Cập từ năm 3000 TCN, và người Hy Lạp cổ đại đã rất coi trọng đặc tính hỗ trợ tiêu hóa và làm dịu cơn đau của thìa là. Hạt thìa là đầu tiên được dùng làm gia vị nêm và tạo hương vị cho giấm và đồ muối chua ở vùng Scandinavia, ở Trung Âu và Đông Âu. Đến thời Trung cổ, thìa là đã là một rau gia vị phổ biến trong nấu ăn, và nó cũng được dùng trong thuật phù thủy, tinh dược và thuốc kích dục. Món muối chua kosher với thìa là sau này đã trở thành món ăn không thể thiếu đối với người Do Thái sống ở Đông Âu và Nga, và được những người Do Thái di cư từ Đông Âu mang tới Mỹ vào cuối những năm 1800 và đầu những năm 1900. Thìa là nhanh chóng trở thành một nguyên liệu thương mại quan trọng đối với ngành công nghiệp đồ muối chua tại Mỹ, mặc dù ngày nay hầu hết nguồn cung hạt thìa là cho ngành này đến từ Ấn Độ.



Vùng canh tác

Thìa là là cây bản địa của vùng Nam Âu, Trung Đông và Kavkaz. Hiện nay, thìa là được trồng chủ yếu ở Ấn Độ, Pakistan, Mỹ và các nước ở quanh vùng Đông Nam Địa Trung Hải.

Sáng tạo trong gian bếp

Hương vị của hạt thì là là sự giao thoa giữa hương vị của tiểu hồi cần và phiên bản dịu nhẹ hơn của thì là Ba Tư; nó có hương vị thảo mộc của thì là Ba Tư với mùi chanh chủ đạo và mùi gỗ nhẹ nhàng, cũng thoảng chút đắng.

KHOA HỌC PHỐI TRỘN

Hồ sơ hương vị của hạt thì là có thành phần áp đảo là D-carvone, một hợp chất terpene có vị cay xen lẫn chút mùi menthol, lúa mạch đen, hương cam thảo trong tiểu hồi cần. Hợp chất hương vị quan trọng khác là limonene có mùi quả có mùi. Ngoài ra còn có một lượng nhỏ fenchone vị đắng và phellandrene mùi bạc hà.

THỰC PHẨM ĐỒNG HÀNH

- ⊕ **Táo Dừng** hạt thì là để caramel hóa táo với bơ và đường; hoặc dùng với thịt lợn quay.
- ⊕ **Cà rốt, hành tây** Rắc lên hành tây nướng lò hoặc cà rốt nướng mật ong.
- ⊕ **Cá Rang** sơ hạt thì là với hạt thì là Ai Cập và hạt mùi, nghiền thô và xát lên da cá trước khi nướng vì hoặc nướng lò.
- ⊕ **Xúp goulash** Thay hạt thì là Ba Tư bằng hạt thì là trong món goulash thịt bò hoặc thịt lợn ướp paprika, ăn cùng với rất nhiều kem chua.
- ⊕ **Bánh mì dẹt** Đun hạt thì là trong bơ hoặc bơ dầu nóng chảy rồi phết lên bánh mì dẹt trước khi dùng.



D-CARVONE
vị cay | mùi menthol | mùi cam thảo

PELLANDRENE
mùi bạc hà | vị cay | mùi quả có mùi

LIMONENE
mùi quả có mùi | mùi thảo mộc | mùi giống dầu thông

kết hợp với các gia vị chứa carvone hoặc ghép đôi tuyệt vời với hương vị của carvone:

- ⊕ **hạt thì là Ba Tư** có sự tương đồng về mùi thảo mộc với hạt thì là, bổ sung mùi thông và mùi gỗ
- ⊕ **tiểu hồi cần** làm tăng nốt hương cam thảo của hạt thì là
- ⊕ **tiểu hồi** bổ sung sự phức tạp cho các hương vị giống tiểu hồi cần và mang đến mùi quả có mùi vì cũng chứa limonene

kết hợp với các gia vị cũng chứa limonene khác để làm nổi bật mùi quả có mùi:

- ⊕ **hạt mùi** là một gia vị kết hợp đặc biệt hiệu quả, bổ sung tính ấm và hương hoa có
- ⊕ **bạch đậu khấu** thêm vào mùi bạc hà sục, ngọt
- ⊕ **gừng** là một sự kết hợp tốt vì thêm vào vị cay hăng và vị ngọt nhờ cũng chứa limonene

kết hợp với các gia vị cũng chứa phellandrene để làm nổi bật sắc thái bạc hà và chanh:

- ⊕ **tiêu Jamaica** mang lại tính ấm, vị ngọt, mùi tiêu
- ⊕ **đại hồi** đóng góp mùi đất, hương hoa cỏ và một chút mùi khuyh diệp và tiểu hồi cần
- ⊕ **lá nguyệt quế** bổ sung nốt hương hoa cỏ-thảo mộc tươi mới, mùi khuyh diệp sục và một chút vị đắng

Muối chua với hạt thì là

Mặc dù các hợp chất hương vị của hạt thì là ít tan trong nước, nhưng thời gian muối chua kéo dài và quá trình lên men giúp các hợp chất này thoát ra.

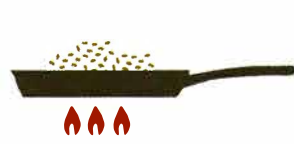
Các hợp chất như carvone và limonene tan trong cồn



Lên men khi muối chua ở nhiệt độ thấp tạo ra cồn, giúp hòa tan các hợp chất hương vị.

GIẢI PHÓNG HƯƠNG VỊ

Hạt thì là sau khi rang sẽ có các hợp chất hương vị mới do phản ứng giữa của các loại đường và các acid amin. Tuy nhiên, cà các hợp chất mới và có sẵn đều ít tan trong nước.



Rang hạt thì là để tạo ra các hợp chất mùi hạt hạch và mùi hạt rang nướng, đặc biệt là các pyrazine.



Nấu với dầu hoặc mỡ để các hợp chất hương vị khuếch tán.

EJJEH VỚI BÍ NGÒI, PHO MẮT FETA, HARISSA CHANH ĐEN VÀ HẠT THÌ LÀ

Ejjeheh là món trứng ốp lết của Lebanon với rau gia vị tươi và bí ngòi, thường sử dụng hỗn hợp gia vị *baharat* của vùng (xem trang 23 và 26), nhưng ở đây, nó trở nên sống động hơn nhờ tương ớt *harissa* của Bắc Phi. Với một chút biến tấu trong công thức thông thường của tương ớt, hạt thì là được thay thế cho hạt thì là Ba Tư, chanh đen thay chanh vàng muối, và mùi khói đậm đà đến từ ớt chipotle thay vì paprika hun khói.

CÁC Ý TƯỞNG VỀ GIA VỊ

Thử thay hạt thì là bằng các gia vị khác trong **phổ hương vị của tiểu hồi cảnh**, ví dụ tiểu hồi cảnh, đại hồi, tiêu Jamaica hoặc cam thảo.

Thử dùng **hương vị chua ngọt khác** thay cho chanh đen, như quả muối Sicily, hoàng liên gai, amchoor, anardana, me hoặc chanh sim.

Dùng nhiều **loại ớt khác** sẵn có, tươi và khô, để thay đổi mức độ cay, mùi khói và độ phức tạp của hương vị.

Số phần ăn: 2-3

Thời gian chuẩn bị 10 phút

Thời gian nấu 30 phút

Chuẩn bị tương ớt *harissa*

5 quả ớt đỏ lớn
1 quả ớt chuông đỏ
1 tbsp tương ớt chipotle
½ tsp ớt bột vảy khô
½ tsp hạt thì là Ai Cập rang, xay mịn
½ tsp hạt thì là rang, xay mịn
2 tép tỏi to, nghiền nát
1½ tsp giấm vang đỏ
3 tbsp dầu ô liu
1 nhúm muối biển
½ tsp bột chanh đen

Chuẩn bị trứng ốp lết

1 tbsp dầu ô liu, thêm một ít để rưới
1 quả bí ngòi đã bào
1 nắm lớn lá mùi tây, băm thật nhỏ
1 nắm lớn lá bạc hà, băm thật nhỏ
1 tbsp *harissa* (có thể dùng thêm nếu muốn cay hơn)
200 g pho mát feta, để róc nước và thái rối
4 quả trứng lớn, đánh sơ và nêm với muối biển, hạt tiêu muối biển và hạt tiêu

1 Đầu tiên cần chuẩn bị tương ớt *harissa*. Làm nóng lò nướng đến 200°C. Đặt ớt cay và ớt chuông đỏ lên giấy nến có quét một lớp dầu mỏng và nướng trong lò từ 15-20 phút đối với ớt cay và khoảng 30 phút đối với ớt chuông; lật giờ vài lần cho đến khi ớt mềm và hơi sém.

2 Lấy ớt ra khỏi lò và bỏ vào một túi nhựa kín trong vài phút để vỏ ớt bong ra. Khi ớt nguội, dùng giấy thấm khô và bóc vỏ. Bỏ hạt ớt chuông và thái rối; làm tương tự với ớt cay.

3 Dùng máy xay để xay ớt cay và ớt chuông, sau đó thêm các nguyên liệu còn lại của *harissa* vào xay nhuyễn. Thêm một chút nước nếu hỗn hợp quá đặc. Chuyển hỗn hợp sang một lọ thủy tinh sạch, đậy nắp và bảo quản trong tủ lạnh. Bạn sẽ có khoảng 15 thìa canh *harissa*, và dùng được khoảng một tuần nếu cất trong tủ lạnh.

4 Giờ là lúc làm món trứng ốp lết. Để bếp nướng ở mức nhiệt cao. Đặt một chảo rán cỡ vừa lên bếp ở mức nhiệt trung bình, thêm dầu ô liu và xào phần bí ngòi bào trong 4-5 phút cho đến khi mềm và có màu hơi vàng nâu.

5 Rắc các rau gia vị tươi vào chảo, rải *harissa* đều quanh, sau đó thêm feta đã cắt và chút tiêu đen. Sau 30 giây, đổ trứng vào chảo và đun trong 3-4 phút, cho đến khi phần đế cứng nhưng phần mặt vẫn lỏng. Chuyển sang bếp nướng và để 1-2 phút cho đến khi trứng phồng lên nhưng vẫn hơi sệt.

6 Kẹp trứng ốp lết vào bánh mì pitta, ăn cùng xa lát củ cải và rau xanh, trộn với sốt *za'atar*.



HẠT ĐIỀU NHUỘM

Mùi tiêu | Mùi đất | Vị ngọt

TÊN KHOA HỌC

Bixa orellana

TÊN GỌI KHÁC

Roucou, urucu, điều màu.

HỢP CHẤT TẠO HƯƠNG VỊ CHÍNH

Germacrene.

CÁC PHẦN SỬ DỤNG

Hạt.

PHƯƠNG PHÁP CANH TÁC

Quả được thu hoạch khi chín nứt để lộ các hạt hình tam giác.

CHẾ BIẾN THƯƠNG MẠI

Quả chín được phơi khô, sau đó đập bằng gậy để tách hạt, cuối cùng là sàng thủ công hoặc bằng máy một cách cẩn thận.

ỨNG DỤNG NGOÀI NẤU ĂN

Thuốc nhuộm vải; tác nhân nhuộm màu trong mỹ phẩm và dược phẩm; trong y học cổ truyền Nam Mỹ và y học cổ truyền Ấn Độ (Ayurveda).

Đặc điểm cây trồng

Cây điều nhuộm là loài cây bụi thường xanh vùng nhiệt đới, thuộc họ Điều nhuộm.

Mỗi quả điều nhuộm màu đỏ, gai mềm chứa khoảng 50 hạt, và phủ bên ngoài hạt là lớp sáp màu đỏ

Lá hình tim, nhẵn bóng, có đường gân lá màu đỏ

Hạt có màu đỏ tươi và tạo ra phẩm nhuộm màu vàng cam rực rỡ



Nguyên hạt

Hạt điều nhuộm hình tam giác rất cứng nên không thể nghiền mà phải dùng máy xay công suất lớn và nên được bỏ ra trước khi ăn. Bảo quản tối ba năm.

Dạng bột

Bột điều nhuộm có mùi nhẹ và hương vị nhạt hơn, nhưng dễ sử dụng hơn và tạo màu nhanh hơn điều nguyên hạt. Bột điều có thời hạn sử dụng một năm.



Câu chuyện gia vị

Thứ gia vị của Tân Thế giới này, đôi khi được gọi là “saffron của người nghèo”, đã được dùng làm chất nhuộm tự nhiên suốt nhiều thế kỉ. Người Maya ở Trung Mỹ đã làm ra một dạng bột nhào màu đỏ từ loại hạt sáng màu này để vẽ lên cơ thể trước các trận đánh. Hạt điều nhuộm cũng được các nền văn minh Aztec thời kì đầu sử dụng làm chất màu trong các nghi lễ, và rõ ràng họ có sử dụng nó như một cách bảo vệ da khỏi cháy nắng. Người Aztec đã thêm hạt điều nhuộm vào các đồ uống nóng để nhuộm miệng thành màu đỏ, do đó tên phổ biến của cây này là “cây son môi”. Đến thế kỉ 17, gia vị này đã đến châu Âu và được dùng làm màu thực phẩm. Sau đó nó trở thành một nguyên liệu phổ biến để tạo ra màu cam vàng hấp dẫn cho các sản phẩm pho mát và cá hun khói, và việc này vẫn được duy trì đến ngày nay.



Vùng canh tác

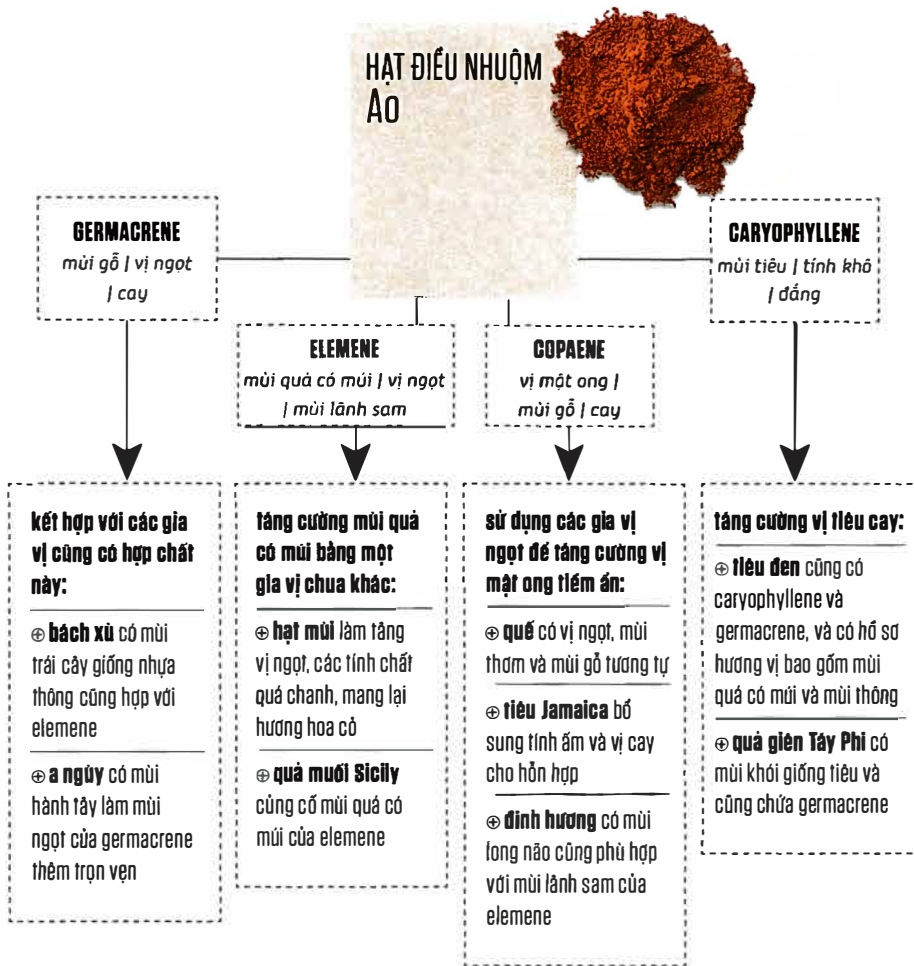
Điều nhuộm là cây bản địa của vùng Caribbean và Nam Mỹ nhiệt đới. Nó cũng được canh tác tại Philippines, Sri Lanka, Ấn Độ, châu Phi và châu Á.

Sáng tạo
trong gian bếp

Hạt điều nhuộm, vốn thường chỉ được biết đến với khả năng nhuộm màu, không những tạo màu sắc mà còn có thể mang đến mùi tiêu, phảng phất mùi quả có múi, mùi gần giống mùi đất-hun khói cho món ăn.

KHOA HỌC PHỐI TRộn

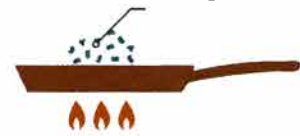
Các hợp chất tạo hương nhẹ thuộc họ terpene tạo nên phần lớn vị của hạt điều nhuộm, gồm có germacrene, elemene và copaene, tất cả đều hơi ngọt. Vị đắng, mùi tiêu tương phản của hạt điều nhuộm đến từ caryophyllene.



GIẢI PHÓNG HƯƠNG VỊ VÀ MÀU

Hạt điều nhuộm nguyên hạt có hương vị tốt nhất, nhưng lớp vỏ cứng, đặc nên các phân tử hương vị cần thời gian để thoát ra, và phải bỏ hạt ra trước khi ăn. Vì vậy, tốt nhất là nấu với dầu hoặc nước đã đun hạt điều.

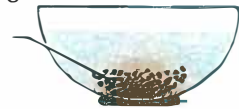
Nấu hạt điều nhuộm trong dầu có độ nhớt thấp, trong thời gian dài, ở nhiệt độ thấp



Khuếch tán hợp chất hương vị trong dầu

Dầu điều có vị mạnh vì hầu hết các hợp chất hương vị tan tốt nhất trong dầu. Chất bixin ái dầu tạo màu có rất nhiều trong hạt điều nhuộm, vì vậy nấu với chất béo sẽ mang lại màu sắc đậm nhất.

Ngâm hạt ít nhất trong một giờ đồng hồ



Ngâm trong nước

Dùng nhiều hạt hơn so với ngâm trong dầu, do các hợp chất hương vị tan trong nước kém hơn, và hàm lượng chất norbixin tạo màu tan trong nước chỉ bằng một phần tư lượng bixin.

THỰC PHẨM ĐÓNG HÀNH

⊕ **Ngó ngọt** Xịt dầu điều lên trên báp ngó nướng cay.

⊕ **Cá** Ngâm hạt điều nhuộm vào dầu nóng rồi dùng dầu này để rán chả cá hoặc cá tẩm bột.

⊕ **Thịt** Dùng tương điều cho vào sốt ướp thịt gà, thịt lợn hoặc thịt bò trước khi nấu chặm và ăn kèm với thịt xé trong bánh taco hoặc tostada.

⊕ **Cơm** Dùng nước ngâm hạt điều nhuộm thay vì ngâm saffron trong món cơm gà của Tây Ban Nha.

⊕ **Sô cô la** Thêm một nhúm hạt điều xay, quế và ớt vào bánh mousse sô cô la.

NHŨ HƯƠNG

Mùi thông | Mùi nhựa cây | Mùi gỗ

TÊN KHOA HỌC

Pistacia lentiscus

TÊN GỌI KHÁC

Gôm Ả Rập (không nhầm với keo Senegal), *mastiha*, nhựa nhai.

HỢP CHẤT TẠO HƯƠNG VỊ CHÍNH

Pinene.

CÁC PHẦN SỬ DỤNG

Nhựa, quả.

PHƯƠNG PHÁP CANH TÁC

Người ta khía vỏ cây vào cuối mùa hè để nhựa rỉ ra. Cây bắt đầu cho nhựa khi đạt 5 năm tuổi và có thể duy trì đến 60 năm tuổi.

CHẾ BIẾN THƯƠNG MẠI

Nhựa dần cứng lại ở gốc cây thành các "giọt nước mắt" hình quả lê; người ta thu các hạt này lại, làm sạch và phơi khô.

ỨNG DỤNG NGOÀI NẤU ĂN

Dùng trong mỹ phẩm và nước hoa; trong y học cổ truyền để trị thương.

Đặc điểm cây trồng

Nhũ hương được thu hoạch từ một loài cây thường xanh nhỏ thuộc họ Đào lộn hột, có quan hệ gần gũi với cây hạt dẻ cười.

Màu sắc ban đầu là trắng ngà, sau đó chuyển thành màu vàng nâu do phản ứng với ánh sáng và không khí

Quả không ăn được, chuyển từ đỏ sang đen

Cây cao từ 2-6 m



"Giọt lệ" của cây

Những mẫu nhựa cứng, trong mờ được dùng trong nấu ăn và được gọi là *dahtilidopetre* (đá lửa). Những hạt chất lượng kém hơn, mềm hơn, to hơn được gọi là *kantile* (vết rộp) và chủ yếu được dùng để nhai.

Câu chuyện gia vị

Giống cây cho ra nhũ hương chỉ sinh trưởng trên đảo Chios của Hy Lạp và họ đã trồng thứ cây độc đáo này ở đó từ hơn 2.500 năm trước. Người Hy Lạp và La Mã cổ đại đã nhai nhũ hương để có hơi thở thơm tho hơn; và nhũ hương (*mastic*) là nguồn gốc của từ "masticate" (nhai). Khi người Genoa chiếm đảo Chios từ tay người Venice vào năm 1346, họ đã bảo vệ người dân trên đảo khỏi cướp biển; đổi lại, họ được độc quyền mảng giao thương nhũ hương béo bở, loại gia vị khi ấy được tìm kiếm ráo riết. Năm 1566, người Thổ của đế chế Ottoman đã chiếm quyền kiểm soát hòn đảo và buôn bán nhũ hương cho đến khi Chios về tay Hy Lạp vào năm 1913. Ngày nay, 24 ngôi làng vẫn còn duy trì sản xuất nhũ hương - gọi là *mastichochoria* - thu hoạch và chế biến nhựa cây theo cách truyền thống bao đời. Nhũ hương của đảo Chios hiện là sản phẩm được bảo vệ xuất xứ (PDO) và hầu hết được xuất khẩu đến Thổ Nhĩ Kỳ và Trung Đông.



Vùng canh tác

Cây nhũ hương là cây bản địa vùng Địa Trung Hải và nhựa của nó chỉ được thu hoạch trên đảo Chios thuộc Hy Lạp.

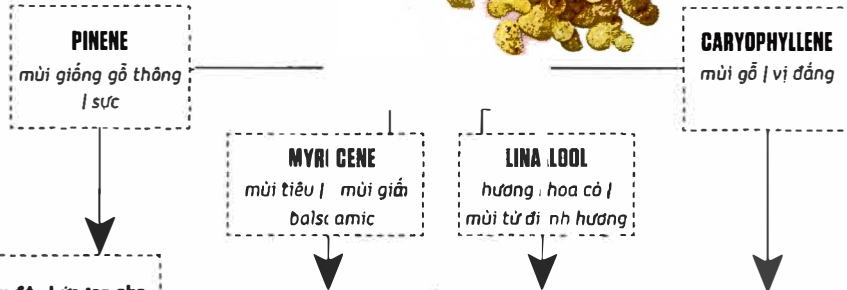
Sáng tạo trong gian bếp

Tại Thổ Nhĩ Kỳ, nhũ hương là một món quà vật thú vị; tại Lebanon, nó được dùng để tạo hương vị cho một loại kem hơi dai, không có trứng, và được tạo mùi từ nước hoa hồng. Tại Ai Cập, nhũ hương được thêm vào các món có thịt đỏ và thịt gia cầm, thường là cùng với bạch đậu khấu.

KHOA HỌC PHỐI TRỘN

Mùi thơm tinh tế của nhũ hương chủ yếu đến từ hợp chất pinene, vốn chiếm tới 80%. Lượng myrcene và các terpene khác ít hơn khiến nhũ hương có khả năng kết hợp với các gia vị đa dạng khác có vị mặn, ngọt hoặc mùi gỗ.

NHŨ HƯƠNG
Mc



thêm độ phức tạp cho mùi thông nổi trội:

⊕ **nhục đậu khấu** mang lại hồ sơ hương vị phức tạp với mùi cam, hương hoa cỏ và mùi gỗ, bên cạnh hợp chất chung là pinene và camphene hài hòa không kém

tăng cường vị tiêu cay bằng các gia vị cũng có myrcene:

⊕ **hạt mù tạt** bổ sung mùi quả có mùi tươi mát; và có chung nhiều hợp chất khác với nhũ hương nên là sự kết hợp tuyệt vời

⊕ **tiêu Jamaica** có vị ngọt đặc trưng của tiêu và cũng có hương hoa cỏ của linalool

làm nổi bật hương hoa cỏ:

⊕ **hoa hồng** mang lại mùi thơm ngọt của các hợp chất có hương hoa cỏ

⊕ **bạch đậu khấu** có mùi bạc hà ngọt và mùi khuyneh điệp sức, bên cạnh linalool, cũng giúp cân bằng mùi thông áp đảo của nhũ hương

sử dụng các gia vị chứa caryophyllene để có thêm mùi gỗ:

⊕ **quế** cũng mang lại vị ngọt, tính ấm và hương hoa cỏ

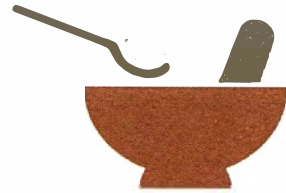
⊕ **đinh hương** có eugenol mùi khuyneh điệp mạnh cũng cân bằng được chất pinene của nhũ hương

THỰC PHẨM ĐỒNG HÀNH

- ⊕ **Mứt trái cây** Thêm một chút nhũ hương vào thạch táo hoặc mứt sung Mỹ.
- ⊕ **Thịt cừu nướng** Xát nhũ hương, hành và tỏi băm, cùng một ít bạch đậu khấu lên đùi cừu trước khi nướng.
- ⊕ **Bánh mì** Thêm một thìa cà phê nhũ hương xay và vài hạt tiêu hồi vào bột nhào bánh mì mặn.
- ⊕ **Bánh ngọt** Thêm nhũ hương vào bánh macaroon – nhũ hương kết hợp hài hòa với hạnh nhân – hoặc vào bánh bông lan mùi nước hoa hồng.
- ⊕ **Chè gạo** Làm chè gạo hương vị nhũ hương và vài xi rô hương hoa cam lên bề mặt bánh.

GIẢI PHÓNG HƯƠNG VỊ

Tốt nhất nên xay nhũ hương trước khi sử dụng và trộn với các nguyên liệu cũng ở dạng bột khác để nó có thể phân tán đều trong món ăn.



Nghiền với đường để dùng trong món ngọt, hoặc với muối để dùng cho món mặn, hoặc với bột dùng cho cả món ngọt và mặn. Điều này cũng ngăn nhũ hương dính vào cối nghiền.



Thứ thêm nhũ hương vào các món ăn thông qua một loại sốt roux được làm từ bột mì, nhũ hương và bơ hoặc các loại chất béo khác.

Nhũ hương dẻo

Thêm nhũ hương thô vào nước dùng sẽ có nguy cơ tạo ra một hỗn hợp sệt, dẻo và dính vào đáy nồi.

Khi được trộn với nước, các phân tử myrcene trong nhũ hương nhanh chóng liên kết với nhau để tạo thành các chuỗi dài, hay các polymer, quấn vào nhau tạo thành một khối dính.



Dưới kính hiển vi, người ta có thể thấy những sợi mảnh tương tự các sợi liên kết trong nhựa và cao su tự nhiên cũng như nhân tạo.

BÁCH XÙ

Mùi nhựa cây | Mùi vị gắt | Hương hoa cỏ

TÊN KHOA HỌC

Juniperus communis

TÊN GỌI KHÁC

Viên bách, tùng xù.

HỢP CHẤT TẠO HƯƠNG VỊ CHÍNH

Pinene.

CÁC PHẦN SỬ DỤNG

Quả mọng (thật ra là quả nón, giống quả thông, nhưng các vảy (lá noãn) là thịt quả).

PHƯƠNG PHÁP CANH TÁC

Cây bụi mọc trên đất pha đá phan. Quả mọng được thu hoạch vào cuối hè hoặc cuối thu.

CHẾ BIẾN THƯƠNG MẠI

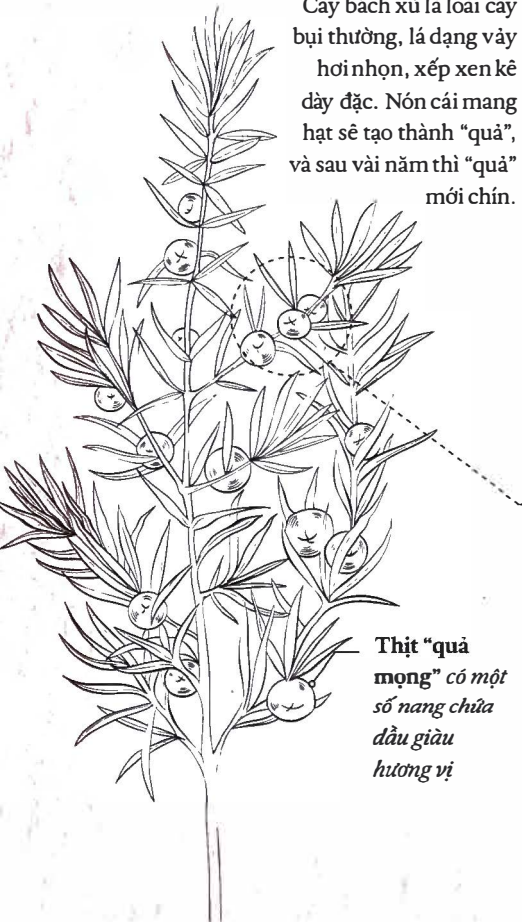
Quả thường được làm mất nước một phần ở nhiệt độ dưới 35°C để hạn chế sự bay hơi của các tinh dầu có chứa các hợp chất hương vị.

ỨNG DỤNG NGOÀI NẤU ĂN

Dùng trong nước hoa; làm thuốc nhuộm vải; làm thuốc diệt côn trùng. Trong y học cổ truyền, dùng làm thuốc lợi tiểu và kháng viêm.

Đặc điểm cây trồng

Cây bách xù là loài cây bụi thường, lá dạng vảy hơi nhọn, xếp xen kẽ dày đặc. Nón cái mang hạt sẽ tạo thành "quả", và sau vài năm thì "quả" mới chín.



Thịt "quả mọng" có một số nang chứa dầu giàu hương vị



Bách xù xay

Gia vị này có bán ở dạng nghiền thô, nhưng các dầu chứa hợp chất tạo hương vị sẽ sớm bị biến tính mất chất, do đó cần nhanh chóng sử dụng gia vị dạng này.

Quả bóng dầu

tức là chất lượng tốt

Mỗi quả chứa 6 hạt màu đen



Nguyên quả

Quả bách xù có bán dạng tươi, nhưng phổ biến hơn ở dạng khô. Cát trữ quả bách xù trong hộp kín vì dầu rất dễ bay hơi; trạng thái nguyên quả sẽ cho ra gia vị tốt nhất và nên được sử dụng trong vòng sáu tháng.

Câu chuyện gia vị

Theo dân gian, quả bách xù liên quan đến sức mạnh chữa lành và phép thuật, và bụi bách xù rậm rạp được coi là nơi trú ẩn an toàn; trong một truyền thuyết, Jesus sơ sinh đã được giấu trong hàng rào bách xù để tránh bị quân lính của vua Herod săn lùng. Từ thời cổ đại, cành cây bách xù đã được đốt để hun khói thịt và cá; vào thời Trung cổ, người ta đốt gỗ bách xù để làm sạch không khí trong những thời điểm bệnh dịch. Ý đã xuất khẩu quả bách xù từ hơn 500 năm nay. Hầu hết sản lượng bách xù của Ý đi thẳng đến các nhà máy chưng cất để làm rượu gin, và theo quy định của pháp luật nước này, tất cả các loại rượu gin phải có mùi chủ đạo của quả bách xù. Người Hà Lan vào thế kỉ 13 là những người đầu tiên dùng quả bách xù để tạo hương vị cho rượu mạnh, trong đó họ sử dụng quả xanh để tạo ra một thức uống có nồng độ cồn cao gọi là *jenever*.



Vùng canh tác

Bách xù là cây bản địa của các vùng ôn đới thuộc châu Âu, Nga, Kavkaz, Bắc Mỹ và Nhật Bản. Quả bách xù tại vùng Nam Âu ấm áp, nhiều nắng có vị mạnh nhất.

Sáng tạo
trong gian bếp

Quả bách xù có vị ngọt và mùi thơm nồng của thông và thoảng chút mùi dầu thông. Mùi quả có mùi thanh mát của bách xù khiến nó đặc biệt phù hợp với món thịt, khi đó các acid trong quả có tác dụng làm mềm thịt một chút.

KHOA HỌC PHỐI TRộn

Hương vị chủ đạo của quả bách xù – mùi gỗ thông nhẹ – phản ánh nguồn gốc cây lá kim của nó; các hợp chất terpene thơm chiếm tới 80% dầu thơm trong quả bách xù, trong đó mùi gỗ thông của pinene chiếm tỉ lệ cao nhất. Với sự đa dạng của các terpene thơm dễ chịu này, kết hợp với hàm lượng đường cao (tới 33%), khiến quả bách xù có khả năng phối hợp linh hoạt với các gia vị khác.

BÁCH XÙ
Ju



kết hợp mùi thông chủ đạo của quả bách xù với các gia vị phức tạp khác cũng chứa pinene:

- ⊕ **thì là Ai Cập** có mùi thơm đậm, ngất ngậy nhưng với nền hương gỗ thông rõ nét từ pinene
- ⊕ **quả glen Tây Phi** có hàm lượng pinene cao và mang đến mùi khuy nh diệp đặc trưng
- ⊕ **tiêu đen** làm nổi bật mùi thông, trong khi bổ sung vị cay nóng của tiêu

bổ sung các nốt hương thảo mộc tươi mát cho các terpene mùi đậm:

- ⊕ **lá nguyệt quế** bổ sung terpineol mùi gỗ, cùng với pinene và geraniol, tạo nên một sự kết hợp tuyệt hảo
- ⊕ **bạch đậu khấu** chứa các hợp chất terpene với nền hương gỗ của gia vị, ngoài ra còn chứa limonene và geraniol

làm dày mùi quả có mùi bằng một limonene khác:

- ⊕ **chanh sím** cũng có hương hoa cỏ của linalool sẽ mang lại vị ngọt đậm của quả có mùi

làm nổi bật nốt hương hoa cỏ tươi bằng các geraniol:

- ⊕ **nhục đậu khấu** cũng chứa terpineol và pinene nên tạo chiều sâu cho mùi gỗ và mùi đất
- ⊕ **hạt mùi** cũng chứa pinene và myrcene, nên là một sự kết hợp tuyệt vời
- ⊕ **gừng** có cả vị ngọt và mùi chanh, cả hai đều tăng lên khi kết hợp với quả bách xù

THỰC PHẨM ĐỒNG HÀNH

- ⊕ **Bắp cải, củ dền** Thêm quả bách xù nghiền vào món xa lát bắp cải, cùng với những miếng táo chua; trộn với muối và rắc lên trên củ dền trước khi nướng lò.
- ⊕ **Quả có mùi** Tạo hương vị cho các món quả có mùi ngâm đường bằng vài quả bách xù nghiền, hoặc rắc một nhúm lên trên kem sorbet chanh.
- ⊕ **Thịt** Dùng trong sốt ướp, xát và nhồi cho hầu hết các loại thịt, nhất là thịt thú săn. Cho một vài quả bách xù nghiền vào món hầm và bỏ lò, cùng với một ít vỏ cam.
- ⊕ **Cá hồi** Mùi nhựa cây của quả bách xù khiến nó kết hợp tốt với các loài cá dầu; cho quả bách xù vào hỗn hợp muối cho món gravlax cá hồi nhà làm.
- ⊕ **Sô cô la** Trộn quả bách xù nghiền vào hỗn hợp bột nhào bánh truffle hoặc bánh mousse.

GIẢI PHÓNG HƯƠNG VỊ

Quả bách xù không cần rang, nhưng việc nghiền hoặc xay quả này sẽ làm tăng tốc độ khuếch tán các tinh dầu giàu terpene đều khắp món ăn.



Nghiền quả bách xù ngay trước khi dùng; các hợp chất sẽ nhanh chóng bay hơi khi các nang dầu bị vỡ.



Các terpene trong dầu ít tan trong nước nhưng dễ dàng phân tán trong dầu và rượu.



Xát quả bách xù nghiền lên miếng thịt sẽ tạo ra hương vị đậm đà vì mô trên bề mặt miếng thịt sẽ làm phân tán các hợp chất hương vị.

HOA HỒNG

Hương hoa cỏ | Mùi xạ | Vị ngọt

TÊN KHOA HỌC

Rosa x damascena
(loài được dùng làm gia vị nhiều nhất)

TÊN GỌI KHÁC

Hồng Damask.

HỢP CHẤT TẠO HƯƠNG VỊ CHÍNH

Geraniol.

CÁC PHẦN SỬ DỤNG

Nụ hoặc cánh hoa khô.

PHƯƠNG PHÁP CANH TÁC

Nụ và bông hoa được thu hái thủ công. Cánh hoa được nhặt trước hoặc khi mặt trời mọc vào đúng ngày hoa nở bung.

CHẾ BIẾN THƯƠNG MẠI

Nụ và cánh hoa được làm khô để bán làm gia vị, hoặc được chưng cất để sản xuất tinh dầu hoa hồng.

ỨNG DỤNG NGÀI NẤU ĂN

Dùng trong nước hoa và mỹ phẩm; trong y học cổ truyền, được sử dụng như một loại thảo dược chống trầm cảm và sát khuẩn, và để chữa chứng lo âu.

Đặc điểm cây trồng

Hồng Damask là loài cây bụi có sức sống tốt và là nguồn cung chất tạo hương vị hoa hồng chính ở Trung Quốc, Nhật Bản và Hàn Quốc, dù loài *Rosa rugosa* mới phổ biến.

Một bụi hồng có thể cho hoa tới 40 năm

Cánh hoa ▶



◀ Nụ hoa



Cánh hoa và nụ hoa

Người ta bán cánh hoa và nụ hoa khô để làm gia vị, hoặc ở dạng ướp đường để trang trí bánh kem và món tráng miệng.

Câu chuyện gia vị

Hoa hồng được trồng lần đầu tiên vào khoảng 5.000 năm trước ở các nền văn minh cổ đại Trung Hoa; nó được trân trọng vì vẻ đẹp, mùi thơm và các đặc tính chữa bệnh. Người La Mã trồng hoa hồng ở khắp nơi và ghi chép lại các công dụng y dược của nó, gồm cả việc ngăn ngừa cảm giác chèn chỏi do rượu (bằng cách kết thành vòng hoa và đội lên đầu). Vào thế kỉ 7, việc canh tác hoa hồng lan ra khắp Trung Đông. Trong giai đoạn này, người Ba Tư phát hiện ra cách chiết xuất tinh dầu hoa hồng, và công dụng trong ẩm thực của hoa hồng trở nên phổ biến hơn nữa. Đến thời Trung cổ, hoa hồng được dùng để tạo hương thơm cho nước rửa tay và tạo hương vị cho các món mặn, ngọt trong các bữa đại tiệc. Trong thời Thập tự chinh, hoa hồng Damask đậm hương thơm, nguồn cung cấp tinh dầu hoa hồng chính, đã lan đến miền Bắc châu Âu. Tại nước Anh thời Victoria, bánh mì kẹp cánh hoa hồng được coi là một món ăn vặt tinh tế cho buổi trà chiều.



Vùng canh tác

Hoa hồng là cây bản địa của các vùng ôn đới thuộc Bắc bán cầu, có lẽ khởi nguồn từ Trung Quốc; hoa hồng Damask là cây bản địa của Trung Đông, và hiện nay đang được canh tác tại Thổ Nhĩ Kỳ, Ấn Độ, Iran, Bulgaria và Morocco.

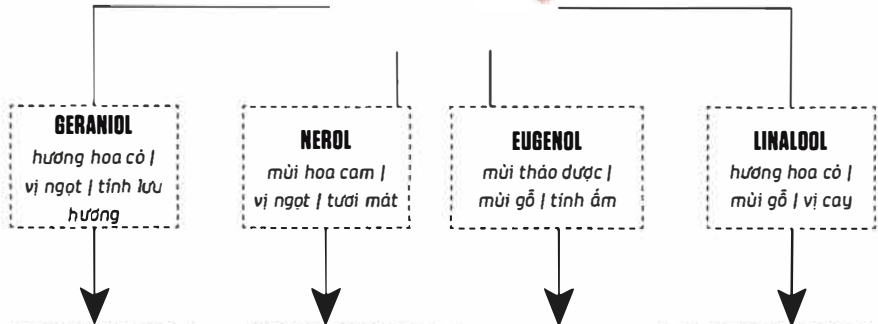
Sáng tạo trong gian bếp

Cánh hồng bổ sung hương hoa cỏ thơm ngọt vào cả món mặn và ngọt. Cánh hoa từ những bông hoa thơm và không bị phun thuốc trừ sâu đều có thể dùng làm gia vị, nhưng những loài được trồng chuyên làm thực phẩm có hương vị mạnh hơn hoa hồng ở vườn nhà.

KHOA HỌC PHỐI TRỘN

Hồ sơ hương vị của hoa hồng có thành phần chủ đạo là các hợp chất terpene có hương hoa cỏ, vị ngọt, bao gồm geraniol, nerol, eugenol và linalool. Mùi hoa hồng đặc trưng được tạo ra từ các hợp chất hương vị mạnh gọi là các "ketone hoa hồng", mang lại các nốt hương là cây thanh mát, vị cay thảo mộc, vị ngọt gỗ và mùi hương như của quả cherry.

HOA HỒNG RO



GERANIOL
hương hoa cỏ | vị ngọt | tinh lưu hương

NEROL
mùi hoa cam | vị ngọt | tươi mát

EUGENOL
mùi thảo dược | mùi gỗ | tinh ấm

LINALOOL
hương hoa cỏ | mùi gỗ | vị cay

kết hợp với các gia vị chứa geraniol khác:

- ☉ gừng bổ sung tính ấm, vị cay hăng và nốt hương quả có mùi, đồng thời cũng chứa linalool
- ☉ nhục đậu khấu sử dụng tiết chế sẽ mang lại vị cay ấm, mùi đất; ngoài ra nó cũng chứa eugenol

kết hợp với các gia vị chứa nerol khác hoặc những gia vị có hương vị ngọt khó tả:

- ☉ sả thêm vào nốt hương quả có mùi, vị tiêu nhẹ và một chút cay, ngoài ra cũng chứa linalool
- ☉ vani vị kem béo ngọt dịu và những hương vị phức tạp có cả nốt hương anh đào tinh tế

kết hợp với các gia vị giàu eugenol khác để làm tăng các sắc thái sục của menthol:

- ☉ tiêu Jamaica mang lại hương vị tiêu, ngọt
- ☉ đinh hương bổ sung vị ngọt, se chát, giống khuyneh diệp

dùng chung với các gia vị chứa linalool khác để thêm vào độ phức tạp của hương hoa cỏ:

- ☉ quế và nhục quế đóng góp vị ngọt và tinh ấm, thêm một chút đắng từ nhục quế
- ☉ hạt mùi mang lại mùi vô quả có mùi đặc trưng, ngoài ra còn có hương hoa cỏ

THỰC PHẨM ĐỒNG HÀNH

- ☉ **Quả anh đào** Thêm hoa hồng vào món anh đào hầm và dùng thay cho mứt trong món bánh tart.
- ☉ **Rau củ** Thêm cánh hoa hồng khô vào món harissa và ăn cùng với rau củ nướng vị.
- ☉ **Thịt gà** Rắc cánh hoa hồng bóp vụn vào món gà hầm kiểu Morocco.
- ☉ **Cá thu** Ăn cá thu nướng với couscous tạo hương từ bột cánh hoa hồng.
- ☉ **Bánh quy bơ** Thêm vài cánh hoa hồng khô nghiền vụn vào bột nhào bánh quy bơ.
- ☉ **Kem** Dùng bột cánh hoa hồng hoặc nước hoa hồng để làm kem hoa hồng.

GIẢI PHÔNG HƯƠNG VỊ

Các hợp chất hương vị mạnh nhất của hoa hồng tan trong dầu, và có thể dễ dàng lẫn át mọi hương vị khác trong món ăn; do đó, đây là loại gia vị tốt nhất nên dùng với nước. Ngay cả khi làm như vậy, nước hoa hồng vẫn chứa vài trăm hợp chất hương vị khác nhau, tạo cho món ăn hương vị tinh tế, phức tạp.



Làm nước hoa hồng của riêng bạn bằng cách ngâm các cánh hoa hồng vào nước trong vài ngày để các hợp chất hương vị từ từ hòa tan vào chất lỏng.

CÁC HỖN HỢP THỬ NGHIỆM

Sử dụng và biến tấu hỗn hợp điển hình sau, phù hợp với các món ngọt hoặc mặn:
Advieh tr. 27

HẠT MÙI

Mùi quả có mùi | Hương hoa cỏ | Tính ấm

TÊN KHOA HỌC

Coriandrum sativum

TÊN GỌI KHÁC

Ngò, ngò rí, đôi khi bị gọi nhầm là mùi tây Nhật, mùi tây Ấn hoặc Trung.

HỢP CHẤT TẠO HƯƠNG VỊ CHÍNH

Linalool.

CÁC PHẦN SỬ DỤNG

"Hạt" (thực ra là quả), lá và rễ.

PHƯƠNG PHÁP CANH TÁC

Là cây rau màu hằng năm; quả hình thành trên cây sau khi gieo hạt khoảng ba tháng.

CHẾ BIẾN THƯƠNG MẠI

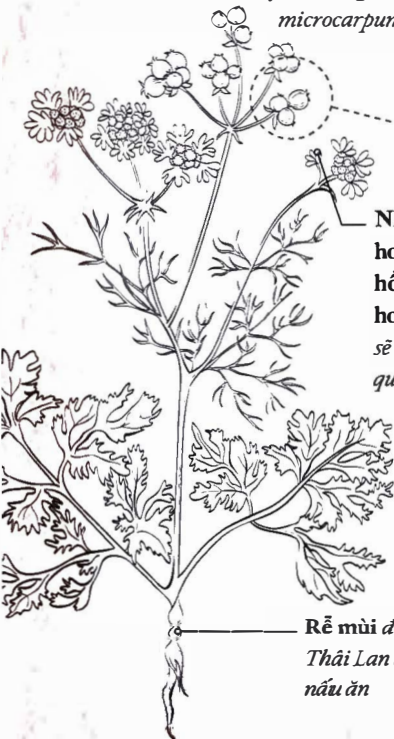
Người ta cắt cây trước khi quả chín hoàn toàn. Quả được đập, làm sạch và phơi khô.

ỨNG DỤNG NGOÀI NẤU ĂN

Tinh dầu được dùng trong nước hoa và mỹ phẩm. Cũng là phương thuốc cổ truyền để chữa các khối u và các vấn đề về dạ dày.

Đặc điểm cây trồng

Rau mùi là cây thân thảo hằng năm, sức chống chịu tốt. Hai giống mùi được trồng chủ yếu là *vulgare* (Ấn Độ) và *microcarpum* (châu Âu).



Những bông hoa màu hồng nhạt hoặc trắng sẽ kết thành quả.

Rễ mùi được người Thái Lan dùng trong nấu ăn

◀ Châu Âu



Quả mùi châu Âu có hàm lượng tinh dầu cao hơn

Mỗi vỏ khô của quả mùi chứa hai hạt

Nguyên quả

Quả mùi châu Âu tròn nhỏ có hương vị quả có mùi nhiều hơn quả mùi Ấn Độ lớn hơn, hình oval, có vị ngọt và thoảng vị kem béo. Có thể bảo quản tới một năm.



▲ Ấn Độ

Dạng bột

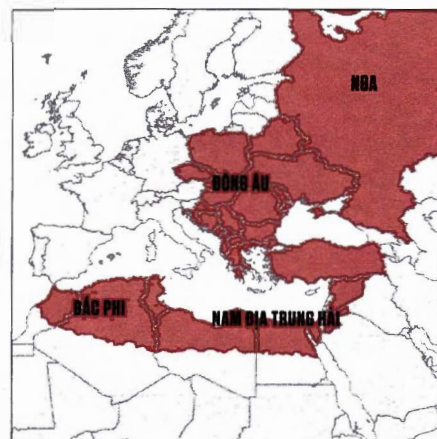
Hạt mùi xay thô nhanh chóng mất đi mùi thơm, nên tốt hơn hết là bảo quản nguyên hạt và xay khi cần dùng. Có thể bảo quản tới bốn tháng.

Hạt mùi xay cũng có thể dùng làm chất làm sánh



Câu chuyện gia vị

Việc khám phá ra một kho dự trữ hạt mùi 8.000 năm tuổi ở hang Nahal Hemar, Israel, cùng với bằng chứng từ các ngôi mộ Ai Cập cho thấy cây mùi có nguồn gốc là loài cây hoa màu thương phẩm ở vùng Cận Đông. Người Hy Lạp và người La Mã đã dùng nó làm thuốc và bảo quản thịt, cũng như làm gia vị trong các món ăn như đậu lăng với hạt dẻ. Hạt mùi đã đến Ấn Độ thông qua Ba Tư khoảng 2.000 năm trước, và bốn thế kỉ sau, bằng chứng chỉ ra việc sử dụng hạt mùi đã lan ra rộng khắp từ Trung Quốc đến Đảo Anh của người Anglo-Saxon. Những người châu Âu khai hoang thời kì đầu đã mang hạt mùi đến Bắc Mỹ, tại đây nó được đón nhận và trồng rộng khắp. Đến thế kỉ 18, gia vị này không còn được yêu thích ở châu Âu nữa và chỉ còn được sử dụng hạn chế trong chưng cất rượu gin và nấu bia; nó vẫn được ưa dùng trong các loại bia của Bỉ.



Vùng canh tác

Là cây bản địa vùng Địa Trung Hải và Nam Âu, cây rau mùi hiện nay được trồng trên khắp thế giới để lấy lá và hạt. Các trung tâm sản xuất chính là Ấn Độ và Nga, trong đó Morocco, Romania, Iran, Trung Quốc, Thổ Nhĩ Kỳ và Ai Cập là các nước xuất khẩu lớn.

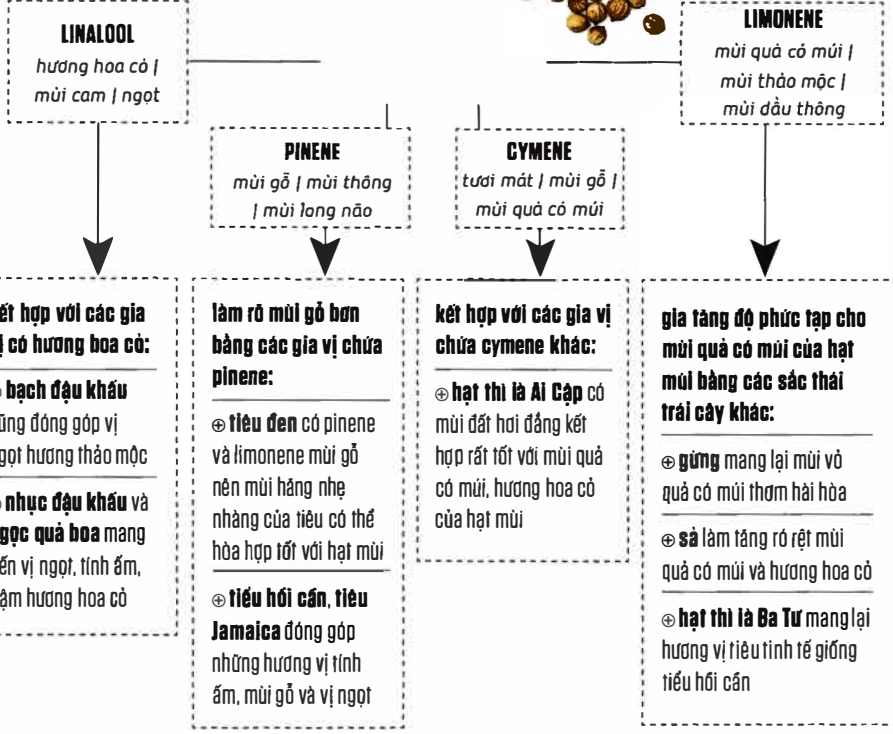
Sáng tạo trong gian bếp

Hạt mùi là một gia vị đa dụng có vị ngọt đắng gợi nhớ đến vỏ cam khô. Nó có thể dùng riêng, nhưng thường được kết hợp với thì là Ai Cập mùi đất để tạo nên xương sống của các hỗn hợp gia vị dùng cho món mặn trên khắp thế giới.

KHOA HỌC PHỐI TRộn

Linalool hương hoa cỏ của tử đinh hương là hợp chất áp đảo trong hồ sơ hương vị của hạt mùi, tiếp theo là nhóm các terpene đa dạng có mùi vị nhẹ, gồm pinene và limonene, khiến nó trở thành một gia vị đa dụng khi kết hợp.

HẠT MÙI CỎ



THỰC PHẨM ĐỒNG HÀNH

- ⊕ **Cán tây, tiêu hồi, bắp cải** Thêm vài hạt mùi nghiền nhỏ vào món bắp cải trộn hoặc khi đang om.
- ⊕ **Quả có múi, táo, lê** Thêm hạt mùi đã được rang và nghiền mịn vào kem sorbet quả có múi và vào hỗn hợp vụn rắc trang trí hoặc bột nhào làm bánh táo và lê.
- ⊕ **Thịt lợn, thịt thú săn, thịt gà** Sử dụng như một gia vị ướp khô hoặc xát lên trên miếng thịt hoặc trong các hỗn hợp nhồi.
- ⊕ **Cá ngừ và thủy sản có vỏ** Xát hạt mùi xay lên miếng cá ngừ trước khi áp chảo, hoặc thêm hạt mùi nguyên hạt vào nước dùng court-bouillon để chần thủy sản có vỏ.
- ⊕ **Bảo quản** Dùng làm gia vị cho đồ muối chua, và trong tương cà chua và mứt cam/quýt.
- ⊕ **Bánh bông lan** Thêm một nhúm bột hạt mùi vào bánh bông lan; nó cũng rất phù hợp với bánh bông lan cam/quýt, việt quất hoặc mâm xôi.

CÁC HỖN HỢP THỬ NGHIỆM

Hãy thử các công thức sau để có được các hỗn hợp gia vị điển hình chứa hạt mùi, hoặc sao không biến tấu chúng bằng một chút kiến thức khoa học phối trộn nhỉ?

Zhug tr. 25
Dukkah tr. 28
Masala Durban tr. 37
Xốt sệt cà ri cá Malaysia tr. 51
Chimichurri tr. 66

GIẢI PHÓNG HƯƠNG VỊ

Các loại dầu giàu hương vị nhất của hạt mùi nằm sâu bên trong hạt và hồ sơ hương vị của hạt mùi thay đổi đáng kể khi được rang lên.



Khi không được rang, hạt có các mùi hương của hoa cỏ, lá xanh chiếm ưu thế.

130°C - 180°C



Rang đến khi hạt chuyển màu nâu sẫm để có mùi hạt hạch, mùi đất của pyrazine.



Bập vỡ hoặc nghiền để giải phóng dầu, nhất là trong các món nấu nhanh.

CÀ RI LẠC TÂY PHI VỚI MASALA DURBAN

Lấy cảm hứng từ các món xúp và món hầm từ lạc của vùng Tây Phi, công thức này thay ớt cầu lửa cay xè thường dùng bằng một biến tấu của tinh Eastern Cape thuộc Nam Phi, hỗn hợp masala Durban. Vị cay nóng đến chủ yếu từ ớt cayenne, vì thế hãy giảm bớt ớt nếu muốn ít cay. Để có một món xúp ngon lành, đơn giản là thêm nước vào bước nấu cuối cùng.

CÁC Y TƯỢNG VỀ GIA VỊ

Trộn hỗn hợp masala của riêng bạn: thêm thảo quả hoặc quả giềng Tây Phi để có mùi khói, hoặc thay gừng hay hạt mùi bằng ngọc quả hoa có mùi gỗ và mùi giấm balsamic.

Rang các gia vị nguyên hạt để tạo ra **những hương vị từ pyrazine mới rang**, nhưng hãy cẩn thận vì chúng có thể át các hương vị khác.

Thêm gia vị tươi vào các loại rau củ xào để có **hương vị nền sâu hơn**: mùi hăng của tỏi và gừng sẽ đi đi và tạo vị ngọt khi được nấu trong thời gian dài.

Số phần ăn: 6-8

Thời gian chuẩn bị 20 phút

Thời gian nấu 25-35 phút

Hỗn hợp masala Durban

2 tsp hạt thì là Ai Cập
1 tsp hạt mùi
½ tsp hạt hồ lô ba hạt của 5 quả bạch đậu khấu
1 que quế
5 nụ đinh hương
1 tsp ớt cayenne
½ tsp gừng xay

Món cà ri

4 tbsp bơ lạc không đường
500 ml nước
2 tbsp dầu
3 củ cà rốt to, cạo vỏ
2 củ cải vàng, cạo vỏ
1 củ cải Thụy Điển hoặc củ cải turnip khoảng 500 g, cạo vỏ
4 quả cà dái dê trắng hoặc cà tím non (tùy chọn)
1 củ hành tây cỡ vừa, thái hạt lựu
400 g nấm hoang dã hoặc nấm trồng, hoặc cả hai
1 tbsp cà chua xay
2 quả cà chua chín, thái hạt nhỏ
500 ml nước dùng rau củ
muối và tiêu để nêm theo khẩu vị

1 Đối với hỗn hợp masala Durban, xay các gia vị nguyên hạt và trộn với ớt cayenne và gừng xay. Để qua một bên.

2 Xay bơ lạc với 250 ml nước trong máy xay thực phẩm. Khi hỗn hợp đã nhuyễn, đổ vào nồi và khuấy với phần nước còn lại. Đun sôi liu riu ở nhiệt độ thấp trong khoảng 15 phút cho đến khi dầu bắt đầu tụ lại trên bề mặt.

3 Thái con chì cà rốt, củ cải vàng và củ cải turnip hoặc củ cải Thụy Điển (dài 2-3 cm). Đun nóng 1 thìa canh dầu trong một chảo lớn. Cho các loại củ vào chảo và xào ở mức nhiệt trung bình-cao trong 10-15 phút, thỉnh thoảng đảo đều, cho đến khi các củ nâu vàng đều các mặt. Đổ củ ra đĩa và đặt sang một bên.

4 Đun phần dầu còn lại trong chảo và thêm hành tây cùng các loại gia vị. Xào sơ ở mức nhiệt trung bình trong vài phút, sau đó thêm cà chua xay và cà chua thái nhỏ. Tăng nhiệt lên mức tối đa, thêm nấm và xào thêm 3 phút.

5 Thêm nước dùng của củ, xốt lạc và củ cải vào nồi. Thái con chì cà tím (nếu dùng) thành các miếng dài 2-3 cm và cho vào nồi. Đun sôi, rồi giảm lửa để liu riu trong 15-20 phút cho đến khi các loại củ cải chín mềm.

6 Kiểm tra món ăn đã vừa miệng chưa và nêm muối hoặc tiêu theo khẩu vị. Bỏ đi các loại gia vị nguyên hạt lớn còn sót trong nồi, và ăn món này cùng với cơm dẻo. Một cách khác là dùng làm xúp, hãy thêm nước và đun cho đến sôi rồi tắt bếp.



HẠT THÌ LÀ AI CẬP

Mùi đất | Mùi thảo mộc | Mùi gỗ

TÊN KHOA HỌC

Cuminum cyminum

TÊN GỌI KHÁC

Cây carum La Mã, *Jeera*.

HỢP CHẤT TẠO HƯƠNG VỊ CHÍNH

Cuminaldehyde.

CÁC PHẦN SỬ DỤNG

Hạt, thực chất là quả.

PHƯƠNG PHÁP CANH TÁC

Là cây hoa màu trồng hằng năm, cây được cắt sau khi trồng khoảng 4 tháng, khi quả chuyển màu nâu vàng.

CHẾ BIẾN THƯƠNG MẠI

Cây được phơi khô, sau đó lột lấy quả; quả này còn được làm khô thêm nữa.

ỨNG DỤNG NGOÀI NẤU ĂN

Tinh dầu thì là được dùng trong sản xuất nước hoa và thuốc thú y. Trong y học cổ truyền, nó được dùng để hỗ trợ tiêu hóa và giảm đầy hơi.

Hạt (thực ra là quả) được sinh ra từ các tán hoa nhỏ màu trắng hoặc hồng-tím hoa cà

Hạt dài khoảng 6 mm

Nguyên hạt

Những hạt màu nâu sáng, hình thuyền này sẽ giữ được hương vị tới một năm nếu được bảo quản trong hộp kín đặt ở nơi râm mát.

Cây nhiều nhánh phát triển đến độ cao 30-60 cm

Đặc điểm cây trồng

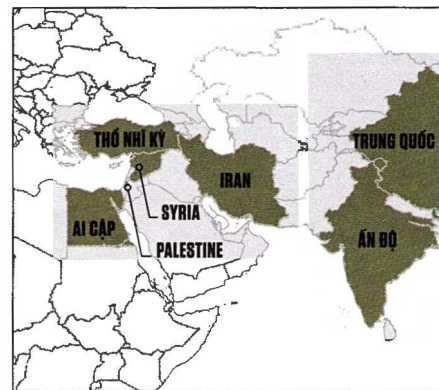
Thì là Ai Cập là cây thân thảo hằng năm, chịu hạn tốt, thuộc họ Hoa tán.

Dạng bột

Hãy mua bột thì là Ai Cập với số lượng nhỏ vì nó nhanh chóng mất đi hương vị; sử dụng trong vòng 2-3 tháng.

Câu chuyện gia vị

Các bằng chứng về hạt thì là Ai Cập trong các kim tự tháp Ai Cập cho thấy nó đã được sử dụng từ hơn 5.000 năm trước. Người Hy Lạp và La Mã cổ đại đã dùng thì là Ai Cập cùng với muối làm gia vị trên bàn ăn. Nhà tự nhiên học người La Mã, Pliny "Cha", đã gọi nó là vua của đồ gia vị; tại Georgia và châu Phi ngày nay, muối trộn thì là Ai Cập vẫn là một loại gia vị nếm phổ biến. Từ thế kỉ 7, các thương nhân Ả Rập đã vận chuyển thì là Ai Cập trong các đoàn lạc đà chở gia vị của họ từ Bắc Phi và phương Đông đến Iran, Ấn Độ, Indonesia và Trung Quốc; nó đã trở thành thành phần chủ chốt trong nhiều hỗn hợp gia vị của nhiều vùng, bao gồm *baharat* (Trung Đông), *garam masala* và *panch phoran* (Ấn Độ), và *ras el hanout* (Morocco). Những nhà chinh phạt người Tây Ban Nha đã đưa hạt thì là Ai Cập đến châu Mỹ vào thế kỉ 16, đặc biệt là đến Mexico và gia vị này đã ăn sâu vào nền ẩm thực tại đây.



Vùng canh tác

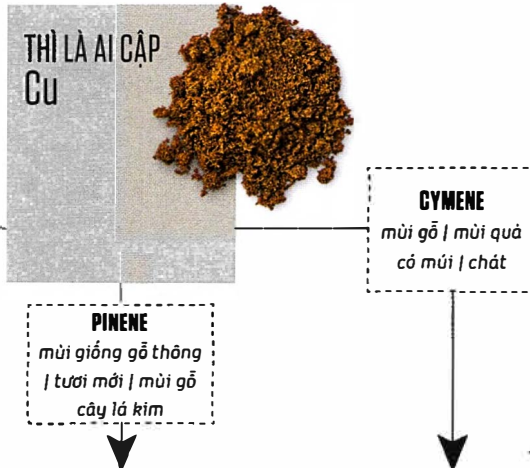
Được cho là cây bản địa của vùng Thung lũng sông Nile (Ai Cập) và vùng Đông Địa Trung Hải, thì là Ai Cập được trồng tại Ấn Độ (nơi sản xuất và tiêu thụ lớn nhất), Trung Quốc, Syria, Thổ Nhĩ Kỳ và Iran. Palestine và Mỹ cũng là hai nhà sản xuất lớn của loại gia vị này.

Sáng tạo
trong gian bếp

Thì là Ai Cập là thành phần thiết yếu trong ẩm thực Ấn Độ, Bắc Phi, vùng Levant và Mexico. Được dùng riêng hoặc kết hợp với các gia vị khác, nó xuất hiện trong rất nhiều món mặn với mùi thơm đậm đà và mùi hăng đặc trưng.

KHOA HỌC PHỐI TRỘN

Mùi xạ, vị cay độc đáo của thì là Ai Cập đến từ cuminaldehyde, một hợp chất được tìm thấy trong thịt bò nướng và quế nhưng ít xuất hiện trong các gia vị khác. Các hợp chất quan trọng khác là pinene đem đến cho gia vị này sắc thái khô, mùi gỗ thông và cymene có mùi thơm tươi mát giống nhựa thông.



kết hợp với các gia vị ngọt khác để hoàn thiện tính ấm bên lâu của nó:

- ⊕ **quế, bạch đậu khấu** mang lại vị ngọt, tính ấm và có chứa một ít cuminaldehyde
- ⊕ **nhục đậu khấu** phù hợp do có mùi xạ tính ấm, ngoài ra cũng chứa pinene

làm dày lên mùi gỗ bằng các pinene khác:

- ⊕ **tiêu đen** bổ sung tính ấm và làm tăng mùi hăng nhẹ
- ⊕ **thảo quả** có mùi khói cũng phù hợp với mùi đất của thì là Ai Cập

sử dụng cymene để kết nối với hương vị của các gia vị khác:

- ⊕ **đại hồi và tiêu hồi cần** bổ sung mùi cam thảo và khuyh điệp
- ⊕ **hạt mùi** có mùi quả có mùi và hương hoa có cân bằng với vị đắng của thì là Ai Cập
- ⊕ **ajwain** mang lại hương vị thảo mộc đậm giống của cỏ xạ hương
- ⊕ **thì là đen** bổ sung vị cay giống mù tạt hành tây cháy đen

THỰC PHẨM ĐỒNG HÀNH

⊕ **Cà tím và rau ăn củ** Nướng và nghiền hạt thì là Ai Cập để rắc lên trên cà tím nướng, sốt chấm làm từ củ dền hoặc rau ăn củ xay.

⊕ **Các loại hạt đậu** Dùng để tạo hương vị cho món cà ri đậu lăng và các món đậu lăng hầm khác, trong chả đậu gà (falafel), và rắc lên sốt đậu gà (hummus).

⊕ **Thịt bò và thịt cừu** Thêm một nhúm hạt thì là Ai Cập xay vào thịt cừu băm để làm món kebab của người Moor, hoặc vào món rendang bò, sốt mole của Mexico, và món hầm chilli con carne (ớt và thịt).

⊕ **Muối** Rang hạt thì là Ai Cập rồi xay mịn cùng lượng muối biển tương đương. Hỗn hợp này dùng để rắc lên thịt gà nướng, xa lát cà chua, bánh mì nướng phết quả bơ, bánh taco hoặc khoai tây nướng.

⊕ **Sữa chua** Kết hợp hạt thì là Ai Cập, sữa chua và chanh để tạo ra nước sốt cho rau củ nướng hoặc xa lát của các loại lá đắng, như lá mù tạt hoặc cải xoăn.

CÁC HỖN HỢP THỬ NGHIỆM

Hãy thử các công thức sau để có được các hỗn hợp gia vị điển hình có chứa hạt thì là Ai Cập, hoặc sao không biến tấu chúng với một chút kiến thức khoa học phối trộn nhỉ?

Baharat Thổ Nhĩ Kỳ tr. 23

Za'atar tr. 22

Advieh tr. 27

Dukkah tr. 28

Hawaij tr. 29

Chaat masala tr. 42

Túi gia vị Sơn Đông tr. 58

Hỗn hợp sốt ướp BBQ tr. 68

GIẢI PHÓNG HƯƠNG VỊ

Hạt thì là Ai Cập thơm nhất khi được rang: đập giập và rang chúng sẽ tạo ra các pyrazine mùi hạt hạch rang. Một số hợp chất mới sinh ra sau khi rang cũng chứa lưu huỳnh.

Các pyrazine chủ yếu mang đến các hương vị của hạt hạch rang

Lưu huỳnh mang lại hương vị của rau lá xanh và thịt nướng



HẠT THÌ LÀ ĐEN

Mùi diu | Mùi tiêu | Mùi thảo mộc

TÊN KHOA HỌC

Nigella sativa

TÊN GỌI KHÁC

Hạt carum đen, hạt hành tây đen, hạt hoa kim cương.

HỢP CHẤT TẠO HƯƠNG VỊ CHÍNH

Nigellone.

CÁC PHÁN SỬ DỤNG

Hạt.

PHƯƠNG PHÁP CANH TÁC

Là cây hằng năm, thì là đen cho các quả nang lớn, được thu hoạch khi chín.

CHẾ BIẾN THƯƠNG MẠI

Các quả nang được làm khô, sau đó làm vỡ để lấy hạt bên trong; người ta có thể bán dưới dạng nguyên hạt hoặc chiết lấy dầu từ những hạt đó.

ỨNG DỤNG NGOÀI NẤU ĂN

Trong các bài thuốc dân gian, hạt thì là đen được dùng để làm dịu các triệu chứng cảm lạnh, chữa bệnh về tiêu hóa và kích thích tiết sữa.

Hạt hình giọt nước có màu be, chuyển màu đen khi phơi khô trong không khí

Cây đạt đến chiều cao khoảng 60 cm

Đặc điểm cây trồng

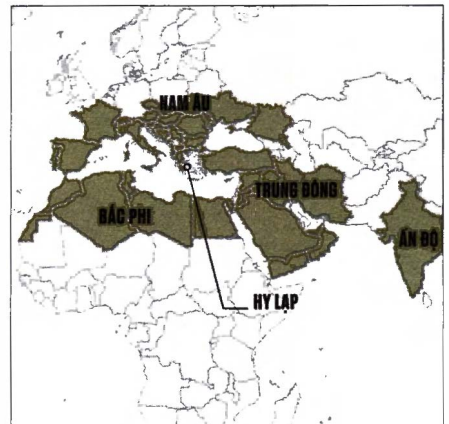
Thì là đen là loài cây thân thảo hằng năm nhỏ thuộc họ Mao lương. Hoa có năm cánh, màu xanh nhạt; lá màu xanh xám dạng như lông vũ.

Nguyên hạt

Hạt có thể bảo quản được đến hai năm. Hạt rất cứng nên phải dùng máy xay gia vị hoặc máy xay cà phê để nghiền thay vì giã thủ công bằng chày cối.

Câu chuyện gia vị

Được tìm thấy trong mộ của Vua Tutankhamun thời Ai Cập cổ đại, thì là đen đã được trồng lấy hạt hơn 3.000 năm qua. Tên của nó xuất phát từ từ *nigellus* hoặc *niger* trong tiếng Latin, có nghĩa là “đen”. Người Hy Lạp và Ả Rập cổ đại rất coi trọng đặc tính chữa bệnh và bảo quản của hạt thì là đen; theo một câu ngạn ngữ của người Ả Rập, thì là đen là “thuốc chữa bách bệnh, trừ cái chết”. Một văn bản Ả Rập cổ mô tả nó là *habbatul barakah*, tức “hạt phước lành”, còn Kinh Cựu ước gọi nó là *ketzah*. Thầy thuốc, triết gia La Mã Galen đã kê hạt thì là đen để chữa cảm lạnh, và đến nay chúng vẫn được dùng theo cách này: gói một thìa hạt thì là đen trong vải xô, đặt trước lỗ mũi và hít một hơi thật sâu để làm thông bên mũi bị tắc. Hạt thì là đen đã được dùng làm thảo dược ở khắp Nam Âu, Tây Á và Trung Đông.



Vùng canh tác

Là cây bản địa của Nam Âu, Thổ Nhĩ Kỳ, vùng Kavkaz và Trung Đông, cây thì là đen hiện đang được trồng tại Ấn Độ – nhà sản xuất lớn nhất thời hiện đại – và Ai Cập, Bắc Phi và Nam Á.

Sáng tạo trong gian bếp



Hạt thì là đen là một gia vị ấn tượng, tạo ra vị nóng nhẹ trên đầu lưỡi và có một chút vị đắng, mùi thảo mộc, mùi hành tây nướng. Được sử dụng rộng rãi trong ẩm thực Ấn Độ và nhờ có các đặc tính bảo quản, hạt thì là đen trở thành một gia vị phù hợp để muối trái cây và rau củ.

KHOA HỌC PHỐI TRộn

Hãy xem xét các hợp chất gia vị phụ của hạt thì là đen để tìm các gia vị kết hợp hiệu quả: hàm lượng cymene đáng kể của hạt thì là đen mang đến mùi đất tươi mát; các terpene nhẹ là pinene và limonene cũng có mặt với hàm lượng nhỏ hơn.



CYME
mùi gỗ | đắng | mùi giống nhựa thông

LIMONENE
mùi quả có mùi | mùi thảo mộc

PINENE
mùi giống gỗ thông | mùi gỗ | mùi long não

kết hợp với các cymene khác để tăng cường sắc thái tươi mát:

- ⊕ hạt **ajwain** có thymol với vị giống kinh giới cay và có hơi hướng mùi thảo mộc của thì là đen, bổ sung vị đắng và cảm giác the mát giống menthol
- ⊕ hạt **thì là Ai Cập** mang lại tính ấm của xạ hương
- ⊕ **nhục đậu khấu** khi dùng tiết chế sẽ bổ sung mùi gỗ, vị cay ấm

thêm pinene để mang đến chiều sâu các nốt hương giống gỗ thông:

- ⊕ **tiêu đen** đóng góp vị hăng và vị đắng nhẹ
- ⊕ **quế** làm gia tăng mùi gỗ, nổi rõ vị ngọt hơn

kết hợp với các sắc thái trái cây của các limonene khác:

- ⊕ hạt **mùi** có mùi quả có mùi, hương hoa cỏ chủ đạo có thể cân bằng với vị đắng giống hành nướng của thì là đen
- ⊕ hạt **thì là Ba Tư** mang đến mùi hăng giống đại hồi, tiêu

THỰC PHẨM ĐỒNG HÀNH

- ⊕ **Rau củ** Thêm vào món cà ri chay làm từ các loại rau ăn củ, bí đỏ hoặc cà tím.
- ⊕ **Ngũ cốc và hạt đậu** Dùng hạt thì là đen rang sơ để tạo hương vị cho cơm và bột mì bulgur; phi hạt thì là đen với dầu hoặc bơ đậu rồi trộn vào cà ri đậu lăng vừa nấu xong.
- ⊕ **Trứng** Rắc hạt thì là đen lên trứng rán hoặc trứng bác.
- ⊕ **Bánh mì** Kết hợp với hạt vừng trắng và trộn vào bột nhào hoặc rắc lên trên bánh mì dẹt. Cũng phù hợp với bánh mì đen.
- ⊕ **Pho mát dê** Thêm hạt thì là đen vào sốt pho mát chấm làm từ pho mát feta hoặc một loại pho mát khác làm từ sữa dê.
- ⊕ **Thịt cừu** Sử dụng trong các món om như cà ri gà korma của Ấn Độ hoặc xúp hầm tagine của Morocco.

GIẢI PHÓNG HƯƠNG VỊ

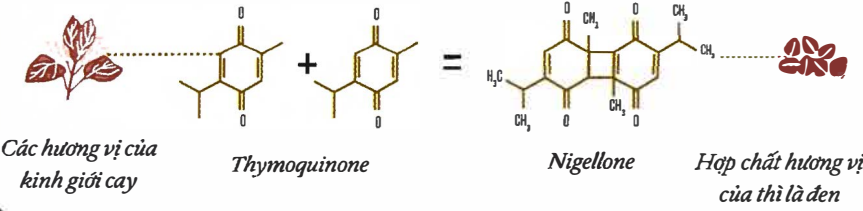
Hạt thì là đen rất khó làm vỡ, và các loại dầu tạo hương vị của chúng nằm trong các nang nhỏ li ti. Xay hạt là một cách giúp các loại dầu này thoát ra, sau đó rang trong chảo, khi rang cũng giúp tạo ra các hợp chất hương vị pyrazine mới.

Các pyrazine được hình thành do phản ứng của các protein với đường



Mối liên hệ với kinh giới cay

Hợp chất hương vị chính của hạt thì là đen, nigellone, gần như là duy nhất trong tự nhiên, nhưng nhiều người đã phát hiện ra sự tương đồng của nó với kinh giới cay. Nigellone được sinh ra từ việc liên kết các phân tử thymoquinone với nhau; và đây là một hợp chất vị thảo dược cũng được tìm thấy trong kinh giới cay.



CÁC HỖN HỢP THỬ NGHIỆM

Hãy thử các công thức sau để có được hỗn hợp gia vị điển hình có chứa hạt thì là đen, hoặc sao không biến tấu với một chút kiến thức khoa học phối trộn nhỉ?

Panch phoran tr. 43

QUẢ GIÊN TÂY PHI

Mùi xạ | Mùi nhựa cây | Vị đắng

TÊN KHOA HỌC

Xylopia aethiopica

TÊN GỌI KHÁC

Tiêu kimba, tiêu Ethiopia, *habzeli*,
Selem kili, tiêu Guinea.

HỢP CHẤT TẠO HƯƠNG VỊ CHÍNH

Fenchone.

CÁC PHẦN SỬ DỤNG

Quả và hạt.

PHƯƠNG PHÁP CANH TÁC

Người ta thu hoạch quả ở nhiều giai đoạn già khác nhau.

CHẾ BIẾN THƯƠNG MẠI

Tại Senegal, quả non được hun khói, sau đó giã giập; ở những nơi khác, quả được phơi khô dưới nắng rồi xay thành bột hoặc dùng nguyên quả.

ỨNG DỤNG NGOÀI NẤU ĂN

Trong y học cổ truyền châu Phi: quả và/hoặc rễ được dùng để điều trị nhiều vấn đề sức khỏe. Chiết xuất từ vỏ cây được dùng làm thuốc mỡ bôi ngoài da.

Đặc điểm cây trồng

Giên Tây Phi là một loài cây thường xanh, phát triển ở những vùng nhiệt đới ẩm ướt của châu Phi. Cây có thể cao tới 30 m.

Quả nang kết thành từng chùm dây đặc

Mỗi quả nang chứa 5 đến 8 hạt



Nguyên quả

Người ta có thể dùng nguyên quả khi nấu nướng và bỏ chúng đi trước khi thưởng thức món ăn.

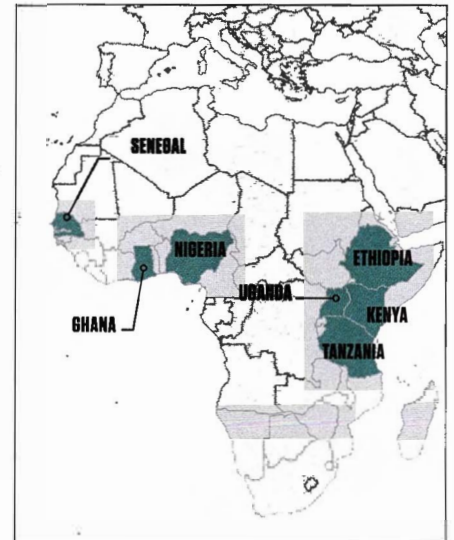
Dạng bột

Xay hoặc giã quả rồi dùng ngay lập tức vì các hợp chất hương vị sẽ nhanh chóng bay hơi. Vì lý do này, người ta hiếm khi bán bột xay sẵn.



Câu chuyện gia vị

Quả giên Tây Phi là một gia vị phổ biến ở châu Phi, từ Ethiopia đến Ghana. Giống như tiêu melegueta, ở thời Trung cổ, gia vị này được xuất khẩu sang phương bắc đến châu Âu và được bán làm gia vị thay thế tiêu đen hiếm hoi và đắt đỏ. Tuy nhiên, sự phổ biến của nó tại châu Âu mất dần từ thế kỉ 16; khi ấy, những thủy thủ và thương nhân Bồ Đào Nha đã thiết lập các tuyến giao thương đường biển từ châu Á sang châu Âu, và điều này đã cải thiện rõ rệt tình trạng khan hiếm của tiêu đen và các gia vị ngoại lai khác. Bên ngoài các vùng bán địa, quả giên Tây Phi thường được gọi là tiêu Ethiopia, nhưng nó không có quan hệ gì với giống *Piper nigrum* (tiêu đen). Nó được coi trọng, vừa là một loại gia vị trong nấu ăn vừa là một vị thuốc tại châu Phi, đặc biệt là vùng phía nam Nigeria, và xứng đáng được biết đến nhiều hơn ở bên ngoài Lục địa Đen.



Vùng canh tác

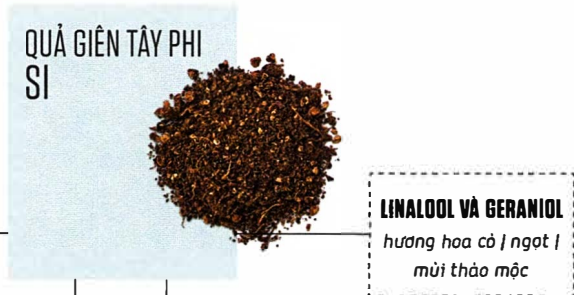
Đây là gia vị bản địa của Ethiopia và được canh tác tại đây cũng như tại Kenya, Uganda, Tanzania, Nigeria, Ghana và Senegal.

Sáng tạo trong gian bếp

Dùng dạng nguyên quả sẽ bổ sung mùi vị tiêu thô mộc cho món xúp, cháo, món hầm và xốt, trong khi dạng bột có thể dùng để ướp xát lên thịt và cá. Quả giêi Tây Phi đôi khi được bó lại và đựng trong một túi vải xô để có thể dễ dàng bỏ đi trước khi dùng món.

KHOA HỌC PHỐI TRộn

Hương vị độc đáo của quả giêi Tây Phi đến từ một hợp chất mạnh và đặc sắc gọi là fenchone. Bạn cũng có thể tạo nên những kết hợp hấp dẫn với các hợp chất hương vị thứ yếu như vani, germacrene, linalool, geraniol và pinene.



<p>Kết hợp với các gia vị khác cũng chứa hợp chất này:</p> <ul style="list-style-type: none"> ⊕ Tiểu hồi mang lại vị cam thảo rõ rệt và làm nổi bật mùi thơm ⊕ hạt thì là có những hương vị tinh tế hơn, giống tiểu hồi cần và bổ sung một chút mùi quả có mùi 	<p>bổ trợ cho vị ngọt bằng các gia vị có mùi nóng, mùi trái cây:</p> <ul style="list-style-type: none"> ⊕ quả bách xù là một gia vị ngọt nên là sự kết hợp hoàn hảo, nó cũng chứa pinene và geraniol ⊕ quả muối Sicily mang lại vị chua ngọt và cảm giác se trong miệng ⊕ cam thảo có glycyrrhizin ngọt đậm và cũng chứa cineole 	<p>làm tăng mùi gỗ bằng những hợp chất tương tự:</p> <ul style="list-style-type: none"> ⊕ nhục đậu khấu và ngọc quả hoa chứa hợp chất myristicin có mùi gỗ 	<p>thêm một gia vị có hương hoa cỏ thơm vào hỗn hợp:</p> <ul style="list-style-type: none"> ⊕ hạt mùi có hương hoa cỏ, vị ngọt quyện với mùi quả có mùi ⊕ bạch đậu khấu cũng chứa linalool, trong khi cineole mùi sức bổ sung cho mùi long não bền dai
---	---	--	---

THỰC PHẨM ĐỒNG HÀNH

- ⊕ **Bô uống** Sử dụng dạng bột để làm món đồ uống cà phê *café touba* của Senegal.
- ⊕ **Rau củ** Thêm bột quả giêi Tây Phi vào món cà ri chay gồm đậu, cà chua và bí ngòi; rắc bột quả giêi Tây Phi lên món xúp bí đỏ.
- ⊕ **Cá** Dùng bột quả giêi Tây Phi để xát lên cá, như cá tuyết, trước khi nướng vỉ, nướng lò, hoặc thêm vào món xúp gumbo giàu gia vị.
- ⊕ **Thịt** Nấu món xúp tiêu, một món của Tây Phi gồm quả giêi Tây Phi, nhục đậu khấu, ớt và thịt (có thể cả nội tạng).
- ⊕ **Cơm** Thêm một quả giêi Tây Phi vào món cơm pilaf hoặc biryani, hoặc món cơm jollof "một nồi" của người Nigeria.

TỐI ĐA HÓA MÙI KHÓI

Quả được hun khói trong quá trình làm khô để tạo mùi xạ, mùi khói gỗ. Hầu hết mùi khói nằm trong quả, vì thế để có được toàn bộ mùi khói này, cần xay quả ngay trước khi sử dụng.

Các phân tử tạo mùi hương có trong lớp vỏ quả



Các phân tử mùi thơm dễ chịu (đặc biệt là các phenolic) lắng đọng khi các hạt khói bay lên tác động đến quả khô.

CÁC HỖN HỢP THỬ NGHIỆM

Sử dụng và biến tấu hỗn hợp gia vị điển hình có chứa quả giêi Tây Phi như: *Yaji* tr. 36

GIẢI PHÓNG HƯƠNG VỊ

Các hợp chất hương vị chính trong quả giêi Tây Phi tan và hòa trộn tốt trong chất béo và rượu, nhưng kém hơn trong các chất lỏng gốc nước.



Nấu sơ trong chất béo trước khi thêm vào món ăn, hoặc thêm vào giai đoạn cuối của quá trình rán.

Thêm vào giai đoạn đầu khi nấu các món nước để các hợp chất hương vị có thời gian khuếch tán vào món ăn.

THẢO QUẢ

Mùi khói | Mùi long não | Mùi nhựa cây

TÊN KHOA HỌC

Amomum subulatum

TÊN GỌI KHÁC

Đậu khấu thơm, đậu khấu nâu, đậu khấu Nepal.

HỢP CHẤT TẠO HƯƠNG VỊ CHÍNH

Cineole.

CÁC PHẦN SỬ DỤNG

Hạt và nguyên quả ("quả nang").

PHƯƠNG PHÁP CANH TÁC

Phát triển dưới tán cây rừng; quả nang nằm dưới gốc của các cây ba tuổi được thu hái thủ công trước khi chín hoàn toàn.

CHẾ BIẾN THƯƠNG MẠI

Quả nang được sấy khô trong 24-72 giờ đồng hồ trên lửa trong một lò hun khói, do đó chúng có màu tối và vị khói.

ỨNG DỤNG NGOÀI NẤU ĂN

Dùng trong các sản phẩm nước hoa và nha khoa; trong y học cổ truyền để chữa viêm họng, rối loạn chức năng dạ dày và tiêu chảy.

Đặc điểm cây trồng

Phát triển dưới bóng râm ẩm ướt của các khu rừng trên núi, loài cây thân thảo sống lâu năm, chịu sương giá tốt này có các nhánh thân tạo nên tử bẹ lá bản rộng, xanh quanh năm

Hoa màu trắng vàng

mọc từ thân rễ ở sát đất

Quả màu đỏ chứa tới 50 hạt với phần thịt quả chứa nhiều đường

Hạt nằm thành từng cụm bên trong vỏ quả

Quả nang to gấp khoảng ba lần quả bạch đậu khấu

Thảo quả

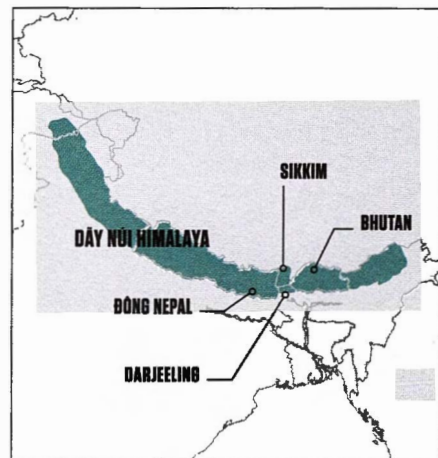
Mua nguyên quả thảo quả (không phải hạt đã xay) thì có thể bảo quản được trong hộp kín khí tới một năm. Hạt bắt đầu mất đi hương vị khi quả nứt vỡ, khi đó hãy dùng ngay lập tức.

Thảo quả Trung Quốc

Được gọi là *cao guo*, giống này có quả lớn hơn rất nhiều và thuộc một loài *Amomum* khác (*Amomum tsao-ko*), nhưng có vị tương tự loài ở trên và có thể dùng thay thế nhau.

Câu chuyện gia vị

Thảo quả đã phải chịu tiếng không đáng có là gia vị thay thế nhưng kém chất lượng hơn bạch đậu khấu, và đến tận thế kỉ 20 vẫn chỉ được dùng chủ yếu làm nước hoa ở phương Tây. Từ xa xưa, loại gia vị này được cộng đồng người Lepcha tại Sikkim, một bang ở Đông Nam Ấn Độ, canh tác. Chính người Sikkim đã sử dụng thảo quả để làm thuốc chứ hiếm khi dùng để nấu ăn, nhưng tại Trung Quốc, giá trị của nó trong ẩm thực đã được trân trọng suốt nhiều thế kỉ. Chỉ sau những năm 1960, loại gia vị này mới được trồng ở ngoài Sikkim, khi nó được đưa tới Nepal và Bhutan, sau đó là tới Darjeeling ở Tây Bengal. Giờ đây, tất cả các khu vực này đều trồng thảo quả phục vụ nhu cầu nội địa, là thành phần then chốt trong hỗn hợp garam masala, và ngày càng được xuất khẩu nhiều hơn đến Trung Đông, Nhật Bản và Nga.



Vùng canh tác

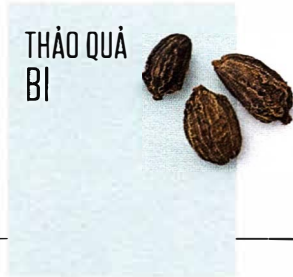
Là cây bản địa của vùng rừng núi cao ẩm ướt ở phía đông dãy Himalaya, trải dài từ Nepal đến Trung Quốc; có tới 90% lượng thảo quả vẫn được trồng tại bang Sikkim, Đông Bắc Ấn Độ.

Sáng tạo trong gian bếp

Thảo quả phù hợp nhất cho các món mặn, nấu lâu. Nó thường được dùng trong các món thịt om của ẩm thực Tứ Xuyên, trong phở và các loại nước dùng, xúp của Việt Nam, trong garam masala và cơm pilaf của Ấn Độ và Nepal.

KHOA HỌC PHỐI TRộn

Hợp chất tạo hương vị áp đảo trong thảo quả là cineole có mùi sực, hợp chất này mang lại hương vị đặc trưng của bạch đậu khấu, nhưng sự tương đồng cũng chỉ dừng lại ở đây. Các phenol mùi khói đa dạng, và hàm lượng đáng kể các eugenol mùi giống đinh hương, pinene mùi giống gỗ thông và limonene mùi quả có mùi mang đến khả năng kết hợp phong phú với các gia vị khác.



CINEOLE
mùi sực | mùi giống khuynh diệp

LIMONENE
mùi quả có mùi | mùi thảo mộc | mùi nhựa thông

EUGENOL
mùi thảo dược | mùi gỗ | tính ấm

bổ sung sự phức tạp cho hương vị chủ đạo bằng các gia vị chứa cineole khác:

- ⊕ **tiêu Jamaica** mang lại vị ngọt, tính ấm của hạt tiêu
- ⊕ **bạch đậu khấu** mang lại vị ngọt hơn, thơm hương hoa cỏ hơn
- ⊕ **riêng** làm tăng mùi long não

bổ sung các gia vị chứa eugenol khác để cân bằng nốt hương gắt hơn của cineole:

- ⊕ **nhục đậu khấu** khi dùng tiết chế sẽ bổ sung vị ấm, cay
- ⊕ **quế** đóng góp vị ngọt, mùi thơm

kết hợp với các gia vị chứa limonene khác để làm nổi bật nốt hương trái cây:

- ⊕ **hạt mùi** cũng mang lại hương hoa cỏ nồng nàn
- ⊕ **hạt thì là Ba Tư** mang đến vị giống tiêu hơi cần kết hợp tốt với mùi khói của thảo quả

THỰC PHẨM ĐỒNG HÀNH

- ⊕ **Rau xanh có vị đắng** Thêm một nhúm thảo quả xay khi nấu các loại rau ăn lá có vị đắng, như cải rổ.
- ⊕ **Rau quả muối chua** Thảo quả nguyên quả rất phù hợp với các loại nước muối ngọt hoặc mặn dùng khi muối chua cà rốt, dưa chuột, bí đao hoặc cà chua.
- ⊕ **Món hầm chay** Vị nướng than khiến thảo quả trở thành một thay thế hữu ích cho thịt hun khói trong các món hầm và lẩu.
- ⊕ **Thịt đỏ** Thêm hạt thảo quả đập giập vào hỗn hợp gia vị xát lên thịt đỏ trước khi nướng BBQ.
- ⊕ **Sô cô la** Rắc một ít hạt thảo quả giã giập lên mousse sô cô la đen hoặc sô cô la chua đông hoàn toàn khi làm kẹo sô cô la thanh hoặc truffle sô cô la.

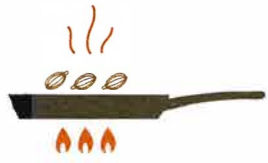
CÁC HỖN HỢP THỬ NGHIỆM

Thử những hỗn hợp gia vị điển hình có chứa thảo quả sau, hoặc sao không biến tấu chúng với một chút kiến thức về khoa học phối trộn nhỉ?

Garam masala tr. 40
Túi gia vị Sơn Đông tr. 58
Advieh tr. 27
Xốt sệt vindaloo tr. 44

GIẢI PHÓNG HƯƠNG VỊ

Hầu hết hương vị khói nằm ở vỏ quả, vì thế hãy dùng nguyên quả nếu bạn muốn giữ lại hương vị này.



Rang nguyên quả hoặc hạt đã xay để tạo ra các hợp chất hương vị mùi hạt hạch và mùi hạt rang vốn có tương hỗ với các hợp chất mùi khói.



Giã sơ quả trước khi thêm vào các bước nấu đầu tiên để toàn bộ hương vị có thể khuếch tán vào món ăn.



Nghiền bột để giải phóng các loại dầu giàu hương vị giúp có được vị đậm hơn, nhưng hãy dùng ngay lập tức vì các dầu này bay hơi rất nhanh.

BẠCH ĐẬU KHẤU

Mùi khuynh diệp | Mùi quả có mùi | Hương hoa cỏ

TÊN KHOA HỌC

Elettaria cardamomum

TÊN GỌI KHÁC

Đậu khấu thật, thảo quả xanh, nữ hoàng gia vị.

HỢP CHẤT TẠO HƯƠNG VỊ CHÍNH

Cineole.

CÁC PHẦN SỬ DỤNG

Nguyên quả có chứa hạt.

PHƯƠNG PHÁP CANH TÁC

Các quả nang ương được thu hoạch thủ công khoảng năm hoặc sáu lần mỗi năm.

CHẾ BIẾN THƯƠNG MẠI

Quả nang được rửa sạch, sau đó phơi khô dưới nắng hoặc trong các phòng sấy nhiệt.

ỨNG DỤNG NGOÀI NẤU ĂN

Dùng trong nước hoa; mỹ phẩm; trong một số loại kẹo ngậm ho; trong hệ thống y học Ayurveda để chữa trầm cảm, bệnh ngoài da, bệnh tiết niệu và bệnh vàng da.

Đặc điểm cây trồng

Bạch đậu khấu là cây nhiệt đới lâu năm thuộc họ Gừng. Lá cây phát triển từ thân rễ (các nhánh thân nằm dưới đất).

Lá hình mũi mác có mùi thơm rất nhẹ

Quả chứa khoảng 15-20 hạt, màu trắng, chuyển sang nâu đỏ hoặc đen khi chín

Hoa màu xanh, với một cánh có màu trắng sọc tím



Hạt

Hạt bên trong các quả bạch đậu khấu chất lượng tốt sẽ có màu đen và hơi dính. Không sử dụng các hạt khô ráp và nhạt màu.

Nguyên quả

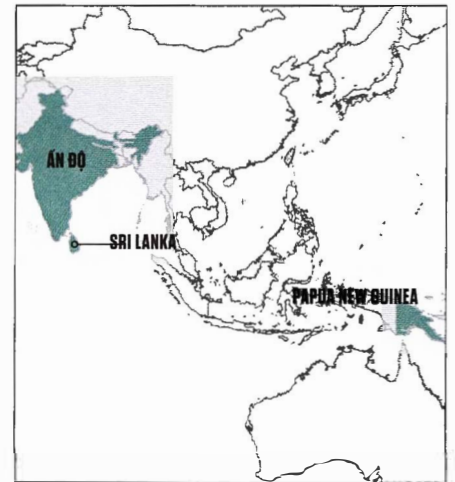
Quả nang có lớp thịt quả mỏng như giấy, thường có màu xanh lá hơi vàng; những quả màu trắng là đã được tẩy màu vì lý do thẩm mỹ và theo đó, mùi hương giảm đi một chút.

Quả nang được phân loại theo bề rộng, quả càng to ngang thì càng chứa nhiều hạt



Câu chuyện gia vị

Bạch đậu khấu đã được sử dụng trong ẩm thực và y học tại Ấn Độ hơn 2.000 năm. Loại gia vị này rất nổi tiếng với người Hy Lạp và La Mã, họ đánh giá cao các phẩm chất của nó khi dùng làm nước hoa và hỗ trợ tiêu hóa. Người Viking từ Bắc Âu được cho là đã gặp gia vị này trong các cuộc đột kích Constantinople ở thế kỉ 9, mang nó về vùng Scandinavia và từ đó, nó trở thành gia vị yêu thích cho các món bánh mì và bánh ngọt. Bạch đậu khấu bắt đầu trở thành loài cây trồng thứ hai trong các đồn điền cà phê của Ấn Độ thuộc Anh vào thế kỉ 19, đến năm 1914, nó được đưa tới Guatemala, nhà sản xuất bạch đậu khấu lớn nhất thế giới hiện nay. Khoảng 60% tổng sản lượng bạch đậu khấu được tiêu thụ tại các nước Ả Rập để làm nguyên liệu chủ chốt trong *gahwa*, một loại cà phê thơm mời khách để thể hiện lòng hiếu khách.



Vùng canh tác

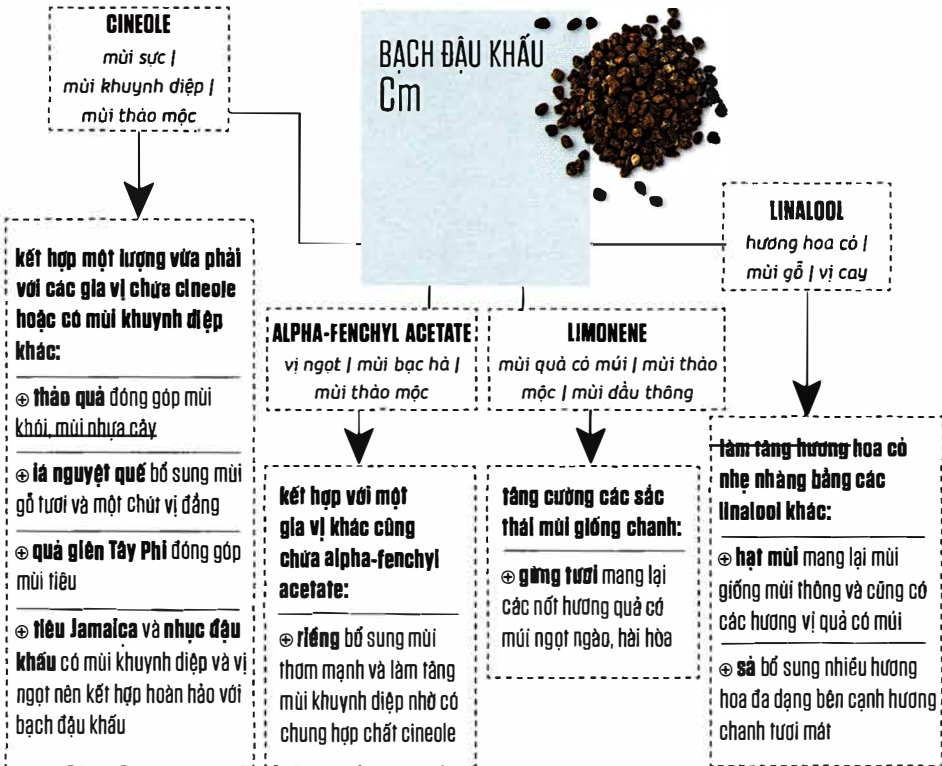
Bạch đậu khấu là cây bản địa của vùng phía nam Ấn Độ và Sri Lanka, nhưng Guatemala hiện nay là nhà sản xuất lớn nhất thế giới, sau đó là Ấn Độ, Papua New Guinea, Sri Lanka và Tanzania.

Sáng tạo trong gian bếp

Gia vị rất thơm này có vị ngọt, một chút hương bạc hà và mùi sức, khiến nó phù hợp với cả món mặn và ngọt; đa dụng hơn thảo quả, vì thảo quả không có vị ngọt và có mùi khói có thể không phù hợp với các món tráng miệng.

KHOA HỌC PHỐI TRộn

Hồ sơ hương vị của bạch đậu khấu có hợp chất hương vị cineole chủ đạo, một terpene rất sức có mùi giống khuynh diệp. Nó cũng chứa một hợp chất ít phổ biến hơn là alpha-fenethyl acetate có vị ngọt, mùi bạc hà và mùi thảo mộc. Ngoài ra, bạch đậu khấu còn có một lượng đáng kể các terpene dễ chịu khác, bao gồm limonene mùi chanh và linalool hương hoa cỏ tinh tế.



THỰC PHẨM ĐỒNG HÀNH

- ⊕ **Táo** Thêm một nhúm bạch đậu khấu vừa xay vào món táo bỏ lò.
- ⊕ **Cơm** Phi sơ qua vài quả bạch đậu khấu đập giập với dầu, bơ dầu hoặc bơ trước khi thêm gạo để làm món pilaf hoặc biryani.
- ⊕ **Thịt** Thêm một quả bạch đậu khấu đập giập vào món cà ri gà korma kem bơ hoặc lẩu thịt cừu để làm dịu vị béo.
- ⊕ **Bồ ướng** Ngâm vài quả bạch đậu khấu đập giập vào trà đen, cà phê, rượu mạnh hoặc rượu gia vị.
- ⊕ **Món nướng** B rắc một nhúm bạch đậu khấu vừa xay vào hỗn hợp bột bánh gừng trước khi nướng.

CÁC HỖN HỢP THỬ NGHIỆM

Sử dụng và biến tấu những hỗn hợp gia vị điển hình có chứa bạch đậu khấu sau:

- Baharat Thổ Nhĩ Kỳ* tr. 23
- Advieh* tr. 27
- Hawaij* tr. 29
- Masala Durban* tr. 37
- Xốt sệt vindaloo* tr. 44
- Túi gia vị Sơn Đông* tr. 58
- Gia vị bánh gừng của Phần Lan* tr. 72

GIẢI PHÓNG HƯƠNG VỊ

Bạch đậu khấu nguyên quả mang lại mùi vị êm dịu và phù hợp với các món nấu chậm, nhưng phải luôn giã giập quả trước khi dùng. Để có hương vị tươi hơn đậm hơn và cho những món nấu nhanh, chỉ dùng hạt và xay.

Giã giập quả cũng giúp dầu và nước trong món ăn ngấm vào các hạt



Rang quả hoặc hạt bạch đậu khấu để bổ sung các hợp chất hương vị có mùi khói, mùi hạt hạch và mùi hạt nướng mà trước đó chưa có.



Giã nhẹ quả giúp vỏ ngoài vỡ ra, hạt bị giập, giúp dầu mang hương vị thoát ra khỏi các tế bào lưu giữ.



Nấu với chất béo vì các hợp chất hương vị hầu như không tan trong nước.

NGUYỆT QUẾ

Mùi nhựa cây | Mùi thảo mộc | Hương hoa cỏ

TÊN KHOA HỌC

Laurus nobilis

TÊN GỌI KHÁC

Nguyệt quế ngọt.

HỢP CHẤT TẠO HƯƠNG VỊ CHÍNH

Cineole.

CÁC PHẦN SỬ DỤNG

Lá và đôi khi là quả.

PHƯƠNG PHÁP CANH TÁC

Lá có thể được thu hoạch vào bất cứ thời điểm nào trong năm. Búp non của cây nguyệt quế 2-3 năm tuổi được cắt thủ công.

CHẾ BIẾN THƯƠNG MẠI

Búp được phơi khô trong bóng râm. Lá được thu gom, phân loại và đóng gói.

ỨNG DỤNG NGOÀI NẤU ĂN

Dùng trong nước hoa và mỹ phẩm; trong y học cổ truyền để làm thuốc ho và thuốc diệt khuẩn, cũng để chữa các vấn đề về da và khớp.

Đặc điểm cây trồng

Nguyệt quế là loài cây bụi thường xanh, có sức chịu đựng tương đối tốt, thuộc họ Nguyệt quế; có thể cao tới 7,5 m.

Các cụm hoa màu trắng vàng nở nhiều ở các vùng ẩm áp

Lá xanh sẫm, trơn bóng có mùi thơm, đặc biệt khi bị vò hoặc bị giập



Lá tươi

Lá tươi ăn được, nhưng có thể hơi dai và ban đầu có vị hơi đắng, sau đó sẽ hết.

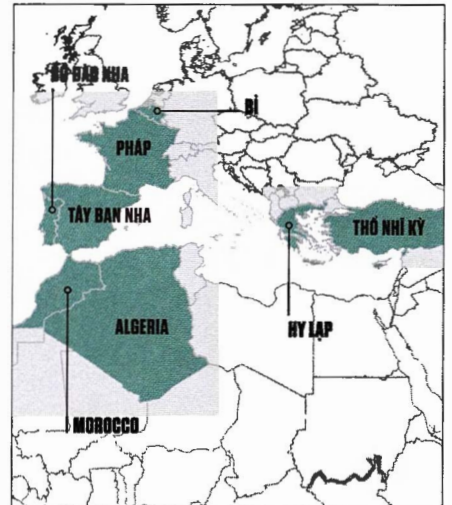
Lá khô

Lá khô chất lượng tốt vẫn giữ được màu xanh lá nhạt. Chúng ít đắng hơn và hơi thơm; hương thơm sẽ tỏa ra nhiều hơn khi lá được cho vào nấu.



Câu chuyện gia vị

Người Hy Lạp và La Mã cổ đại đều coi lá nguyệt quế là biểu tượng của chiến thắng và địa vị cao quý. Người La Mã dùng lá nguyệt quế để tạo hương vị cho món thịt nướng, và thêm quả nguyệt quế xay vào món hầm và các loại sốt. Họ cũng dùng lá nguyệt quế trong y học, và tin rằng vòng nguyệt quế sẽ xua đuổi linh hồn quỷ dữ. Cây nguyệt quế đã được đưa từ Tiểu Á đến khắp vùng Địa Trung Hải trong thời cổ đại. Đến thời Trung cổ, nó đã đến châu Âu và tiếp tục được gán cho tầm quan trọng về tâm linh. Vào thế kỉ 17, nhà nghiên cứu thảo mộc người Anh Nicholas Culpeper đã viết rằng cây nguyệt quế sẽ bảo vệ mọi người khỏi tai ương, và cành nguyệt quế đã được đốt ở những nơi công cộng khi đại dịch hoành hành.



Vùng canh tác

Nguyệt quế là cây bản địa của vùng phía đông Địa Trung Hải (Tiểu Á). Nó chủ yếu được trồng tại Thổ Nhĩ Kỳ, nơi cung cấp cho hơn 90% thị trường thế giới, ngoài ra cũng được trồng ở khắp châu Âu, Bắc Phi, Mexico, Trung Mỹ và miền Nam nước Mỹ.

Sáng tạo
trong gian bếp

Được thêm vào ngay khi bắt đầu nấu, lá nguyệt quế tươi hoặc khô sẽ từ từ tỏa mùi thơm ấm. Theo truyền thống, nguyệt quế là một phần không thể thiếu trong một bó thảo dược buộc cùng cỏ xạ hương và mùi tây, và được bỏ ra trước khi thưởng thức món ăn.

KHOA HỌC PHỐI TRộn

Hồ sơ hương vị của lá nguyệt quế có hợp chất cineole chủ đạo, terpene này có mùi khuyh điệp mạnh, sục khác thường. Hợp chất hương vị nhiều thứ hai là eugenol, một phenol tinh ấm, vị ngọt và cay. Cũng có một lượng nhỏ phellandrene mùi giống bạc hà Âu và thoảng mùi quả có mùi, pinene và terpineol mùi giống thông, cùng với geraniol và linalool hương hoa cỏ.



CINEOLE
sục | mùi khuyh điệp | mùi thảo mộc

PELLANDRENE
mùi bạc hà | vị cay cay | mùi quả có mùi

EUGENOL
mùi thảo dược | mùi gỗ | tinh ấm

kết hợp với các cineole khác để hoàn thiện mùi gỗ hồng, tinh ấm:

- ⊕ **thảo quả** đóng góp các hương vị khổi, sục
- ⊕ **bạch đậu khấu** làm tăng mùi quả có mùi và nốt hương hoa cỏ
- ⊕ **riêng** bổ sung vị cay và làm tăng tinh ấm vì cũng chứa eugenol
- ⊕ **nhục đậu khấu** khi dùng tiết chế sẽ bổ sung hương gỗ thơm, tinh ấm

kết hợp với các gia vị giàu eugenol khác để tăng vị ngọt và tinh ấm:

- ⊕ **đinh hương** bổ sung vị ngọt và vị đắng gỗ
- ⊕ **quế** bổ sung tinh ấm, vị ngọt thơm
- ⊕ **cam thảo** củng cố nốt hương ngọt giống khuyh điệp
- ⊕ **nước hoa hồng** đóng góp vị ngọt hương hoa cỏ

kết hợp với các phellandrene khác để làm bật lên vị cay:

- ⊕ **hạt thì là** bổ sung mùi hương giống tiểu hồi cần, ngoài ra còn có mùi quả có mùi do cũng chứa limonene và mùi bạc hà từ carveol
- ⊕ **tiêu đen** tạo vị cay nóng và mang đến nốt hương vị nền là mùi thông

THỰC PHẨM ĐỒNG HÀNH

- ⊕ **Rau củ** Xiên lá nguyệt quế những đầu cùng với các loại rau củ để nướng vị.
- ⊕ **Táo** Thêm một lá nguyệt quế vào nhân của món bánh táo.
- ⊕ **Thịt nướng vỉ** Cho lá nguyệt quế tươi hoặc khô vào khay than nướng trước khi nướng thịt.
- ⊕ **Hải sản** Nhồi vài lá nguyệt quế vào bụng cá trước khi nướng lò, hoặc vào món vẹm và điệp hấp.
- ⊕ **Đậu thận trắng** Nấu đậu thận trắng (đã ngâm nước) trong nước có lá nguyệt quế để làm món xúp ribollita hoặc đậu xay nhuyễn.
- ⊕ **Sô cô la** Tạo hương vị cho kem sữa bằng lá nguyệt quế rồi kết hợp với sô cô la tan chảy để có hỗn hợp ganache thơm ngon.

CÁC HỖN HỢP THỬ NGHIỆM

Hãy thử những công thức sau để có các hỗn hợp gia vị điển hình chưa lá nguyệt quế, hoặc tại sao không biến tấu chúng bằng một chút kiến thức khoa học phối trộn nhỉ?
Garam masala Myanmar tr. 48
Túi gia vị Nam Kinh tr. 59
Gia vị hãm nóng với rượu vang tr. 73
Khmeli-suneli tr. 77

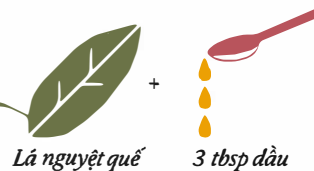
GIẢI PHÓNG HƯƠNG VỊ

Tinh dầu của nguyệt quế nằm sâu bên trong lá, điều này giải thích tại sao lá khô vẫn thơm. Các hợp chất hương vị tan tốt trong dầu, mỡ và rượu, nhưng ít tan trong nước.



Sử dụng trong các món nấu để có hương vị tinh tế, và thời gian nấu cần đủ lâu để các hợp chất hương vị ngấm đều vào món ăn

Một lá nguyệt quế nhỏ dùng với 3 thìa canh dầu là phù hợp với hầu hết các món ăn



Tách chiết tới đa hương vị bằng cách thêm dầu và đun sơ qua trước khi trộn thêm các nguyên liệu khác.

RIÊNG

Tính ấm | Mùi hăng | Vị giống tiêu

TÊN KHOA HỌC

Alpinia galanga

TÊN BỌI KHÁC

Gừng Thái, gừng Xiêm.

HỢP CHẤT TẠO HƯƠNG VỊ CHÍNH

Cineole.

CÁC PHẦN SỬ DỤNG

Củ (thân rễ nằm dưới đất).

PHƯƠNG PHÁP CANH TÁC

Là cây trồng hằng năm, củ riềng mọc lên các cụm thân bẹ xanh tốt và được thu hoạch sau khi trồng khoảng 3-4 tháng.

CHẾ BIẾN THƯƠNG MẠI

Củ được rửa sạch, sau đó cắt nhỏ và cạo vỏ để bán ở dạng tươi, khô hoặc xay.

ỨNG DỤNG NGOÀI NẤU ĂN

Tinh dầu được sử dụng trong ngành công nghiệp nước hoa; trong hệ thống y học Ayurveda cổ truyền, được dùng để giúp ăn ngon và chữa các bệnh tim, phổi.

Đặc điểm cây trồng

Riềng là loài cây thân thảo lâu năm ở vùng nhiệt đới thuộc họ Gừng, phát triển cao đến 2,5 m, mọc thành các bụi lớn.

Dạng khô

Riềng có thể được phơi/sấy khô và thái lát hoặc xay thành bột.



Các lát riềng khô nên được ngâm vào nước cho mềm ra trước khi dùng

Hoa và nụ hoa đều ăn được

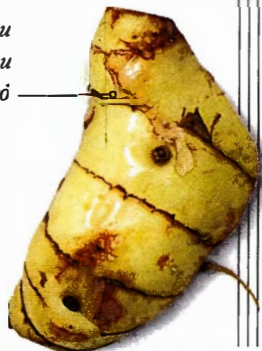
Lá dài và có hình lưỡi mác

Thân rễ trông giống củ gừng nhưng sẫm màu hơn

Thân rễ có màu cam vàng sau khi cạo vỏ

Dạng tươi

Thịt củ cứng hơn và nhiều xơ hơn gừng. Cạo vỏ rồi bào, thái hoặc giã trước khi dùng.



Câu chuyện gia vị

Triết gia Hy Lạp Plutarch ghi lại rằng người Ai Cập cổ đại đốt riềng làm thuốc xông, để tạo hương thơm và thanh tẩy không khí. Nó cũng được các nền văn minh cổ đại dùng làm thuốc, từ vùng Địa Trung Hải đến Trung Quốc. Các thầy thuốc Hy Lạp và La Mã đã kê loại gia vị này, vốn được đưa đến từ châu Á qua các tuyến giao thương thuở ban đầu, vào các thang thuốc đắt đỏ dành cho các bệnh nhân giàu có. Vào thời Trung cổ, nhà nghiên cứu thảo mộc người Đức, Hildegard xứ Bingen (1098-1179) đã mô tả riềng là “gia vị của sự sống”, nhưng bằng chứng cho thấy loại riềng mà nhà nghiên cứu này mô tả thuộc về một giống khác, ngày nay gọi là riềng thuốc, vốn phổ biến trong nấu ăn tại châu Âu. Riềng là thành phần của một công thức tốt trong cuốn sách dạy nấu ăn của Anh hồi thế kỉ 14 có tựa đề *The Forme of Cury* (Cách thức nấu ăn), và trong nhiều công thức khác thời Trung cổ cũng như thời nhà Tudor trị vì. Ngày nay, đây là một gia vị quan trọng trong ẩm thực Đông Nam Á.



Vùng canh tác

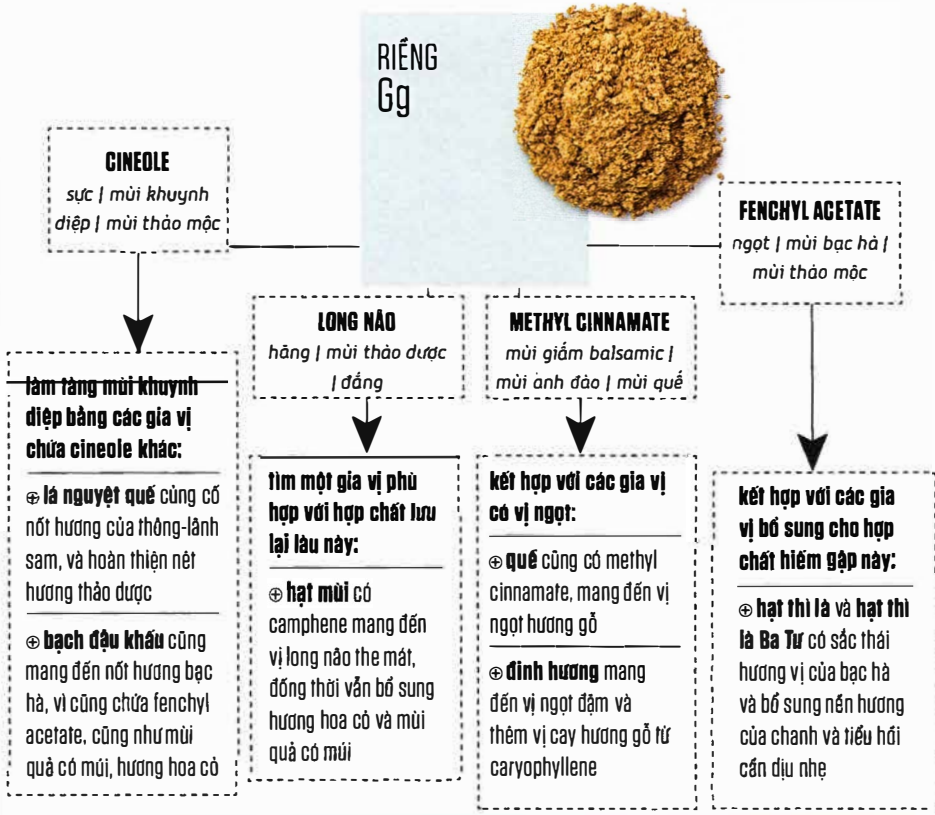
Riềng là cây bản địa của Java, Indonesia, nhưng hiện nay nó được trồng ở khắp Đông Nam Á, Ấn Độ, Bangladesh, Trung Quốc và Suriname.

Sáng tạo trong gian bếp

Hương vị của riềng là sự kết hợp hấp dẫn của bạch đậu khấu, gừng và saffron, với các nốt hương từ quả có mùi và mù tạt. Riềng nổi tiếng là tôn lên các hương vị khác trong khi vẫn giữ được nét độc đáo của riềng mình.

KHOA HỌC PHỐI TRộn

Vị hăng lưu lại lâu là điểm đặc trưng của riềng và nó đến từ cineole mùi sức và long não mùi thảo dược; và hợp chất galangal acetate khác thường mang lại vị hăng nồng giống như wasabi. Tương tự, hai hợp chất ít phổ biến là methyl cinnamate và fenchyl acetate vốn thường thấy trong trái cây đã góp phần tạo ra hương vị tinh tế lần lượt giống với giấm balsamic và cây lạnh sam.

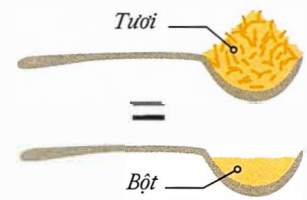


THỰC PHẨM ĐỒNG HÀNH

- ⊕ **Thịt** Thêm riềng giã/xay nhuyễn vào sốt ướp của các món rendang thịt bò, sườn bò nấu chậm hoặc thịt gà. Đun sôi liu riu các lát thịt mỏng trong nước dùng gà hoặc bò để tạo thành nước dùng cho món phở của Việt Nam.
- ⊕ **Sinh tố** Thay gừng bằng một lượng riềng ít hơn trong món sinh tố trái cây hoặc rau củ yêu thích của bạn.
- ⊕ **Cá và thủy sản có vỏ** Kết hợp riềng và sả với hành tím, tỏi, ớt và nước mắm để tạo thành hỗn hợp gia vị cho món cà ri cá kiểu Thái.
- ⊕ **Trái cây** Kết hợp riềng bào với nước cốt chanh, nước mắm, đường, ớt và tỏi để tạo thành sốt rưới chua ngọt cho gỏi đu đủ xanh hoặc các loại xà lát trái cây khác.

GIẢI PHÓNG HƯƠNG VỊ

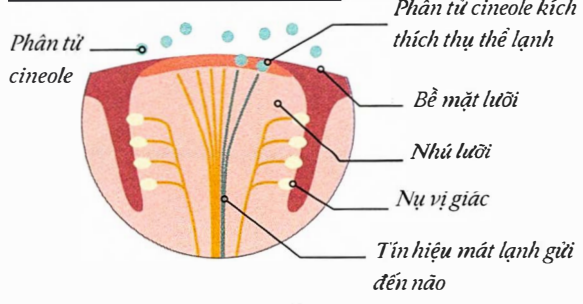
Riềng tươi tốt nhất là giã hoặc bào thành dạng sệt; thái lát giải phóng hương vị chậm hơn. Dầu là nguyên liệu thiết yếu để thu được tối đa hương vị. Riềng bột chất và ít phức tạp hơn riềng tươi vì các hợp chất hương vị tinh tế đã bay hơi trong quá trình chế biến.



Nếu dùng bột riềng, hãy dùng với lượng bằng một nửa riềng tươi.

Tác dụng the mát của cineole

Cảm giác the mát đến tế miệng của riềng là từ cineole. Hợp chất hương vị này có hình dạng phân tử kích thích trực tiếp một thụ thể nhiệt, gọi là TRPM8, vốn cảm nhận nhiệt độ lạnh.



CÁC HỖN HỢP THỬ NGHIỆM

Sử dụng và biến tấu các hỗn hợp gia vị điển hình chứa riềng như:
 Khao kua tr. 49
 Bumbu tr. 52

XÀ LÁT LẠP KIỂU Á VỚI VỊT ƯỚP GÀ RI VÀ KHAO KUA

Phổ biến ở Lào và Thái Lan, Lạp là món xà lát rất cay thường được làm với thịt hoặc cá băm nhuyễn, được tạo hương vị bởi các gia vị và thảo mộc tươi, cuối cùng là rắc thính gạo lên trên. Công thức này có một chút biến tấu là thêm garam masala – loại hỗn hợp gia vị tính ấm có mùi thơm vốn là điểm mấu chốt trong hầu hết các món ăn Ấn Độ.

CÁC Ý TƯỞNG VỀ GIA VỊ

Thay đổi vị chua của quả có mùi trong *khao kua* bằng cách thay thế hoặc tăng hương vị của sả và lá chanh bằng chanh sim, quả muối Sicily hoặc bột chanh xanh khô.

Thay vì nước cốt chanh, hãy dùng **nước me** trong sốt chua ngọt để sốt trộn có vị chua ngọt của trái cây êm dịu hơn.

Tạo garam masala của riêng bạn: tạo thêm hương hoa cỏ cho hỗn hợp gia vị bằng hạt mùi và bạch đậu khấu; thêm tiêu hôi, hạt thì là hoặc thì là Ba Tư để có nền hương giống tiêu hôi cần.

Số phần ăn 2-3

Thời gian chuẩn bị 10 phút

Thời gian nấu 2-3 ½ phút

- 1 tbsp dầu thực vật
- 1 tsp garam masala (xem công thức tr. 40)
- 1 tsp ớt bột vảy Thái, hoặc ớt khô nghiền vụn
- 2 miếng ức vịt, bỏ da, băm thật nhỏ
- 2 quả chanh, vắt lấy nước cốt
- 2 tbsp nước mắm Thái (*nam pla*)
- 1 tbsp đường thốt nốt hoặc đường nâu thô
- 4 củ hành tím, băm nhỏ
- 2 cây sả
- một nắm lá bạc hà tươi, băm thật nhỏ
- một nắm lá mùi tươi, băm thật nhỏ
- 1 tbsp thính gạo *khao kua* (xem công thức tr. 49)

1 Đun nóng dầu trong chảo ở mức nhiệt trung bình. Thêm garam masala với ớt bột vảy và phi khoảng 1-2 phút cho đến khi có mùi thơm.

2 Nâng nhiệt lên mức cao và thêm thịt vịt băm. Xào trong 1-2 phút, cho đến khi thịt chuyển màu nâu ở bên ngoài nhưng vẫn còn màu hồng ở giữa. Trút thịt ra đĩa và để sang một bên.

3 Để làm nước sốt, trộn nước cốt chanh và nước mắm với đường trong một bát lớn. Khuấy cho đến khi đường tan hết.

4 Sơ chế sả: cắt bỏ phần ngọn và gốc, lột bớt các lớp cứng bên ngoài. Đập dập phần lõi sả màu xanh nhạt, mềm hơn ở bên trong bằng bằng sống dao để giải phóng dầu thơm. Băm nhỏ củ sả.

5 Cho thịt vịt, hành tím, sả băm, bạc hà và rau mùi vào bát đựng nước sốt. Trộn đều tất cả các nguyên liệu.

6 Rắc thính *khao kua* lên trên xà lát và dùng ngay lập tức. Nếu chuẩn bị trước xà lát, chỉ thêm thính gạo khi các thực khách đã sẵn sàng thưởng thức, như vậy thính gạo mới giữ được độ giòn.



CHANH XANH KHÔ

Vị gắt | Vị chua | Mùi xạ

TÊN KHOA HỌC

Citrus x latifolia hoặc *C. aurantifolia*.

TÊN GỌI KHÁC

Chanh Ba Tư, chanh không hạt (*C. x latifolia*); chanh Oman, chanh giấy (*C. aurantifolia*).

HỢP CHẤT TẠO HƯƠNG VỊ CHÍNH

Citral.

CÁC PHÁN SỬ DỤNG

Quả khô.

PHƯƠNG PHÁP CANH TÁC

Cây được trồng trong các vườn cây ăn trái và quả được hái khi vẫn còn xanh và rắn.

CHẾ BIẾN THƯƠNG MẠI

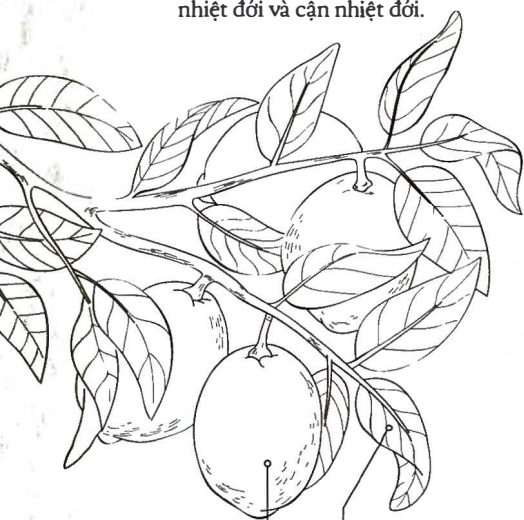
Quả được luộc trong nước muối để diệt trùng, giảm vị đắng và kích hoạt các enzyme tạo màu nâu. Sau đó, chúng được phơi dưới nắng cho đến khi cứng lại, màu sẫm đi, vỏ giòn và bắt đầu lên men.

ỨNG DỤNG NGOÀI NẤU ĂN

Được người Bedouin tại Ả Rập dùng làm thuốc nhuộm đen; làm chất kích thích tiêu hóa trong y học cổ truyền.

Đặc điểm cây trồng

Cây chanh là loài cây thường xanh nhỏ thuộc chi Cam chanh, là cây bản địa của vùng nhiệt đới và cận nhiệt đới.

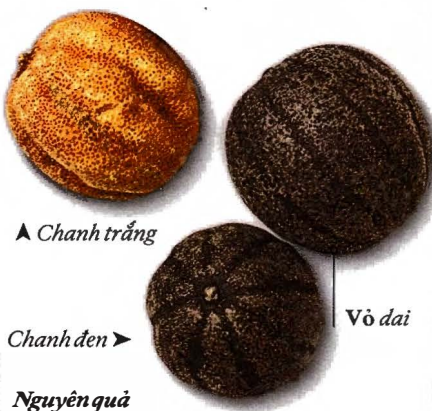


Quả được hái khi đạt kích thước lớn nhất, nhưng vẫn còn màu xanh nhạt

Lá có mùi thơm và đôi khi được dùng trong nấu ăn

Dạng bột

Chanh đen khô được xay thành bột có vị chua gắt, mùi thơm nồng.



▲ Chanh trắng

Chanh đen ►

Vỏ dai

Nguyên quả

Chanh đen được lên men lâu hơn nên có mùi xạ hương đậm nét hơn. Những quả có màu nhạt hơn là do được phơi khô trong thời gian ngắn hơn.

Câu chuyện gia vị

Chanh xanh là cây bản địa của Đông Nam Á và được các thương nhân Ả Rập đưa tới Trung Đông, mặc dù chưa ai biết cách thức và thời điểm chính xác, vì chanh vàng và chanh xanh thường được nhắc đến trong các văn bản Ả Rập với cùng tên gọi. Đến thế kỉ 10, các thương nhân Ả Rập đã đưa thứ quả này đến Ai Cập và Bắc Phi, và từ đây phổ biến ra khắp Nam Âu trong thời kì Thập tự chinh. Chanh xanh lần đầu tiên đến với châu Mỹ vào thế kỉ 16, được những nhà thám hiểm châu Âu trồng ở vùng Tây Ấn. Thói quen phơi khô chanh lần đầu tiên xuất hiện ở Oman. Một số người tin rằng ý tưởng này xuất phát từ việc những quả không được thu hái đã khô lại ở trên cây và bắt đầu lên men. Được sử dụng trong nấu ăn ở khắp Trung Đông và tiểu lục địa Ấn Độ, chanh xanh khô có mối liên hệ mật thiết nhất với ẩm thực Ba Tư.



Vùng canh tác

Các nhà sản xuất chanh quan trọng nhất cho thị trường Trung Đông là Ai Cập, Thổ Nhĩ Kỳ và Israel. Việc chế biến chanh xanh khô được tiến hành ở Oman, Ả Rập Saudi, Iraq và Iran.

Sáng tạo trong gian bếp

Trong chi Cam chanh, chanh xanh là loại quả có độ acid cao nhất, nhưng chúng có mùi thơm, hương hoa cỏ độc đáo. Quá trình phơi khô chanh giúp tạo ra mùi giấm, mùi đất, một chút mùi khói, cũng các hương vị lên men dịu nhẹ khác.

KHOA HỌC PHỐI TRộn

Một số acid phân hủy thành đường trong quá trình phơi, nghĩa là chanh xanh khô sẽ ít chua hơn chanh tươi, cho phép các hương vị khác được bộc lộ. Kết hợp với những gia vị khác cũng làm nổi bật mùi gỗ, mùi long não, hương hoa cỏ và vị ngọt ngào tinh tế của chanh xanh khô.

CHANH XANH KHÔ LI



CITRAL, LIMONENE
mùi quả có mùi | mùi thảo mộc

FENCHONE
vị đắng | mùi long não | tinh ấm

LINALOOL
hương hoa cỏ | mùi gỗ | cay

METHOXY-COUMARIN
vị ngọt | mùi giấm balsamic

bổ sung sự phức tạp của quả có mùi:

- ⊕ gừng cũng chứa citral với các tính chất của chanh vàng nên hiệp trợ tốt với chanh xanh, ngoài ra gingerol bổ sung tính nóng của vỏ quả có mùi
- ⊕ bạch đậu khấu có hương vị khuyh điệp và cũng có limonene mùi quả có mùi, vị ngọt thảo mộc từ a-fenchyl acetate và linalool hương hoa cỏ

nhấn mạnh những nốt hương hoa cỏ tương tự:

- ⊕ nhục đậu khấu bổ sung mùi hương hoa cỏ của safrole và geraniol
- ⊕ iêu Jamaica có hợp chất chính là eugenol mùi thơm đượm
- ⊕ hạt mùi cũng có limonene và linalool, lặp lại cân bằng mùi quả có mùi/hương hoa cỏ của chanh xanh

tăng cường vị ngọt thông qua coumarin tương tự:

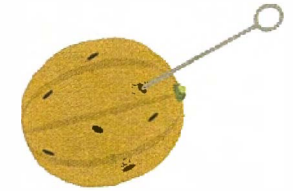
- ⊕ vani có vị ngọt thơm giống với coumarin, mang đến những hương vị dễ chịu cho các món ngọt nếu được cân bằng tốt
- ⊕ mahleb nhấn mạnh vị ngọt với các sắc thái của mùi hạt hạnh nhân, mùi kem sữa, mùi bánh anh đào

sử dụng các gia vị chứa fenchone để có mùi thơm nóng của long não:

- ⊕ nhục quế có vị đắng, sự của tannin và vị ngọt của coumarin, cân bằng tính acid trong chanh xanh khô
- ⊕ quả giàn Tây Phi cũng bổ sung hương hoa cỏ và thông vị chứa linalool và pinene
- ⊕ tiểu hồi có mùi tiểu hồi cần tinh tế, phù hợp với vị ngọt đắng của chanh xanh khô

GIẢI PHÓNG HƯƠNG VỊ

Không giống vị chua gắt đến chày nước mắt của chanh tươi, hương vị phức tạp của chanh xanh khô nguyên quả cần thời gian để giải phóng ra ngoài, dù thế, có thể dùng bột chanh xanh khô cho nhanh.



Dùng que xiên chọc nhiều lỗ lên chanh xanh khô nguyên quả trước khi thêm vào món ăn: thịt quả dần dần ngấm nước và giải phóng các hương vị.



Chất béo và rượu giải phóng các terpene thơm trong vỏ. Methoxycoumarin, các acid và đường tan trong nước, do đó các món ít chất béo sẽ ngọt và chua gắt nhưng thiếu mùi thơm.



Bột chanh là lựa chọn tốt nhất cho các món nấu nhanh. Nếu sử dụng trong các món nấu lâu hơn, hãy thêm vào trước khi nấu xong vì khi đó sẽ không có nhiều thời gian để các terpene bay hơi.

THỰC PHẨM ĐỒNG HÀNH

- ⊕ Xa lát trái cây Thay nước cốt chanh bằng bột chanh xanh khô trong xi rô dùng cho xa lát trái cây.
- ⊕ Rau củ Thêm nguyên một quả chanh xanh khô vào món hầm đậu gà với rau củ của người Iran, sau khi hành tây, cà rốt và tỏi đã chín mềm.
- ⊕ Cá Cho bột chanh xanh khô vào cà ri cá, hoặc rắc lên hải sản có vỏ hoặc cá mù nướng vị.

- ⊕ Gà Chọc nhiều lỗ một quả chanh xanh khô và đặt nó vào bụng gà trước khi nướng, hoặc thêm vào nước chần gà. Cùng với nghệ, saffron và hành tây.
- ⊕ Hạt ngũ cốc Dùng bột chanh xanh khô để tạo hương vị cho các món cơm và pilaf, hoặc rắc lên món xa lát tabbouleh với hạt quinoa hoặc bột mì bulgur.



Xay trong máy xay điện, nhưng trước đó hãy bổ đôi quả chanh và bỏ hạt.

CHANH SIM

Mùi quả có mùi | Tính ấm | Vị đắng

TÊN KHOA HỌC

Backhousia citriodora

TÊN GỌI KHÁC

Chanh lim, sim chanh thơm.

HỢP CHẤT TẠO HƯƠNG VỊ CHÍNH

Citral.

CÁC PHẦN SỬ DỤNG

Lá (tươi hoặc khô).

PHƯƠNG PHÁP CÁN TÁC

Lá được thu hoạch thủ công hoặc bằng máy móc quanh năm.

CHẾ BIẾN THƯƠNG MẠI

Lá được tách khỏi cành, sau đó được sấy khô trong buồng sấy. Lá được đóng gói ở dạng nguyên lá hoặc dạng bột.

ỨNG DỤNG NGOÀI NẤU ĂN

Dùng trong sản xuất mỹ phẩm và nước hoa; trong dược thảo vì đặc tính kháng khuẩn và chống oxy hóa; chất khử trùng tại chỗ.

Đặc điểm cây trồng

Chanh sim là loài cây thường xanh thuộc họ Sim/Đào kim nương, có mối liên hệ với tiêu Jamaica và đinh hương.

Hoa và quả chanh sim đều ăn được, nhưng không được bán thương mại

Lá dày, sáng bóng và thơm nức mùi chanh

Bột lá chanh sim chất lượng cao có màu xanh lá; tránh mua bột màu nâu

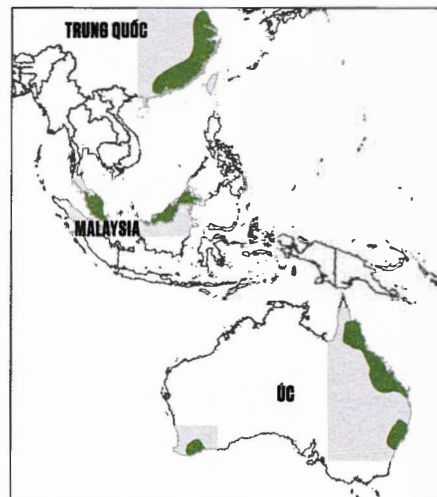


Dạng bột

Chanh sim dễ mua nhất ở dạng lá khô máy thô hoặc vò nát. Nó nhanh chóng giảm chất lượng khi tiếp xúc với ánh sáng mặt trời và nhiệt độ cao, vì thế phải cất trữ trong điều kiện tối, mát mẻ.

Câu chuyện gia vị

Lá thơm lừng của cây chanh sim đã được thổ dân Úc coi trọng có lẽ là trong nhiều thiên niên kỷ: họ đã dùng nó trong nấu nướng và cầm máu. Lá chanh sim lần đầu tiên được chưng cất để lấy tinh dầu vào năm 1888; và trong Thế chiến thứ hai, một chất chiết từ lá chanh đã được dùng để thay thế cho tinh chất chanh thương mại khi nguồn cung cấp thứ hàng hóa này trở nên khan hiếm. Tuy nhiên, phải đến đầu những năm 1990, chanh sim, khi ấy đang là một cây trồng có tiềm năng sinh lợi cho ngành thực phẩm và đồ uống, bắt đầu được trồng làm gia vị. Hiện nay, nhu cầu về chanh sim đã vượt xa nguồn cung, và các nông trường chanh sim được mở ra ở bên ngoài nước Úc. Từ năm 2010, chanh sim bị bệnh gỉ sắt tấn công; loại nấm bệnh này có thể đe dọa giống cây này về lâu dài.



Vùng canh tác

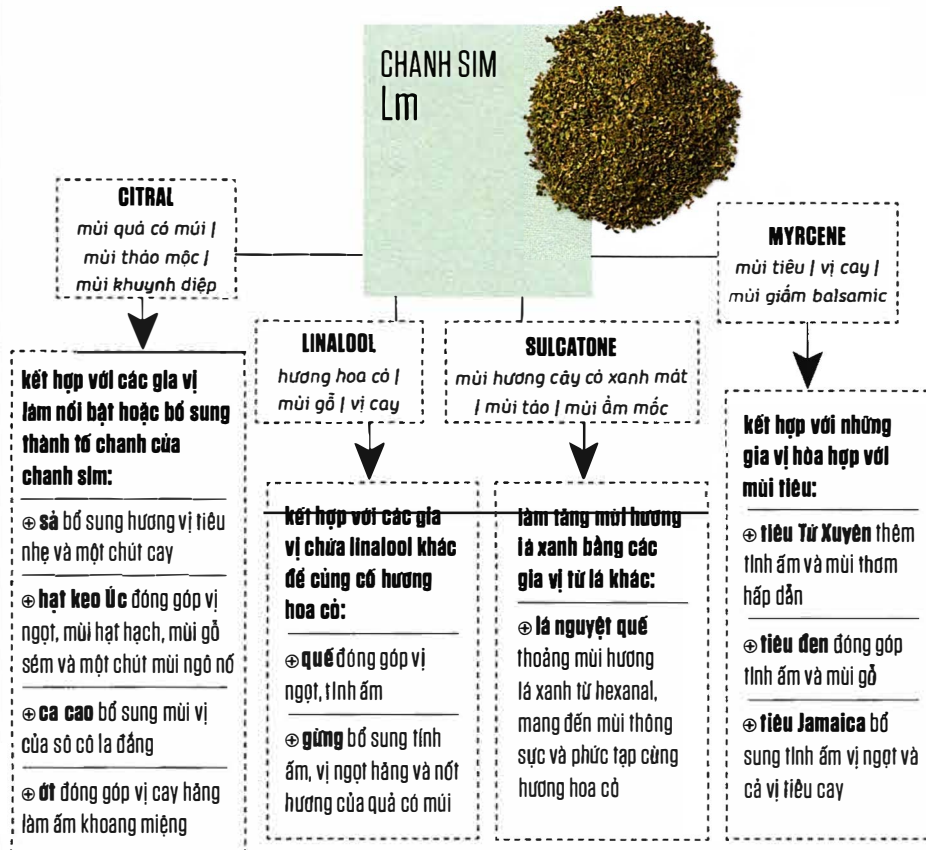
Chanh sim là cây bản địa của vùng rừng cận nhiệt đới ven biển tại bang Queensland, Úc. Nó được trồng ở một số khu vực cận nhiệt đới của Úc (chủ yếu ở bang Queensland và phía bắc bang New South Wales), Malaysia và Trung Quốc.

Sáng tạo trong gian bếp

Chanh sim có hương vị quả có mùi dễ chịu – đượm hương vị chanh hơn cả chanh xanh, nhưng không có tính chua acid như nước cốt chanh – với các nốt hương của lá xanh, thảo mộc và thoang thoang mùi khuynh diệp. Sử dụng tiết chế trong cả món mặn và ngọt.

KHÓA HỌC PHỐI TRộn

Tinh dầu trong lá chanh sim hầu như chỉ bao gồm citral – một hợp chất hương vị thơm mùi chanh, và gia vị này có hàm lượng citral cao gấp 30 lần trong vỏ chanh. Bên cạnh đó là lượng nhỏ linalool hương hoa cỏ, myrcene mùi tiêu và sulcatone mùi cây cỏ xanh mát.



THỰC PHẨM ĐỒNG HÀNH

- ⊗ **Tỏi và đậu** Ngâm tỏi và chanh sim với đậu ô liu để dùng làm sốt trộn xa lát và sốt ướp thịt.
- ⊗ **Bi đỏ** Kết hợp với tiêu đen nghiền vỡ và rắc lên bi đỏ nướng.
- ⊗ **Cá đuối** Trộn lá chanh sim và nát với muối biển rồi rắc lên cá hồi biển hoặc cá hồi sông trước khi nướng.
- ⊗ **Thịt cừu** Biến tấu gia vị dukkah của Ai Cập (xem tr. 28) bằng lá chanh sim và hạt mắc ca để ướp món thịt cừu nướng.
- ⊗ **Bánh nướng** Xịt xi rô có ngâm lá chanh sim lên bánh quả mọng qua. Lè hoặc mặn, hoặc dùng xi rô đó trong kem sorbet. Tăng cường hương vị chanh trong món bánh meringue chanh bằng một nhúm bột lá chanh sim vào hỗn hợp nhán.

GIẢI PHÓNG HƯƠNG VỊ

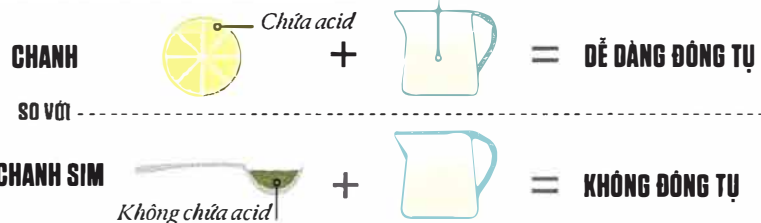
Citral không bền và sẽ phân hủy theo thời gian, khiến mùi long não và khuynh diệp nổi trội. Hợp chất này không tan trong nước.



Thêm bột lá chanh sim vào bước cuối của quá trình nấu hoặc dùng trong các công thức chỉ có thời gian nấu ngắn. Hãy đảm bảo món ăn có chất béo.

Các acid có trong nước cốt chanh và quả có mùi khác khiến các phân tử protein trong các sản phẩm từ sữa, như sữa và kem sữa, đông tụ lại và tạo thành sữa đông (curd). Chanh sim không chứa acid, do đó có thể thêm vào các loại sốt và món tráng miệng làm từ sữa hoặc kem sữa để mang lại hương vị chanh đậm đà mà không có nguy cơ trở thành sữa đông.

Nước quả có mùi không gây đông tụ



SẢ

Mùi quả có mùi | Mùi tiêu | Hương vị tươi mát

TÊN KHOA HỌC

Cymbopogon citratus

TÊN BỌI KHÁC

Serai, cỏ dậu, sả Tây Ấn.

HỢP CHẤT TẠO HƯƠNG VỊ CHÍNH

Citral.

CÁC PHẦN SỬ DỤNG

Lá, thân.

PHƯƠNG PHÁP CANH TÁC

Cụm sả được cắt sát gốc bằng thủ công khoảng năm lần mỗi năm.

CHẾ BIẾN THƯƠNG MẠI

Thân sả được tách riêng, làm sạch và cắt đoạn thân dưới dài khoảng 20 cm, sau đó bó thành từng bó để phơi khô hoặc dùng tươi.

ỨNG DỤNG NGOÀI NẤU ĂN

Dùng trong nước hoa, xà phòng và sản phẩm vệ sinh cá nhân; trong thuốc đuổi côn trùng; thuốc kháng viêm; thuốc trừ nấm và để giảm đau khớp.

Đặc điểm cây trồng

Sả là loài cây thuộc họ Hòa thảo có thể phát triển trên nhiều loại đất khác nhau ở các vùng khí hậu nhiệt đới ẩm áp.

Dạng bột

Bột sả khô (còn gọi là *serekh*) chỉ giữ được một phần nhỏ các đặc tính phức tạp của loại gia vị này.

Một thìa cà phê bột sả tương đương một củ sả tươi

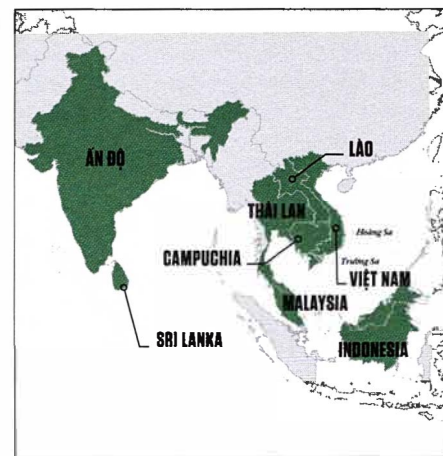
Phần lõi mềm nhất của củ sả có thể ăn sống

Củ tươi

Bảo quản được hai tuần trong tủ lạnh nếu được bọc cẩn thận. Phần lá sả cũng có thể tạo hương vị cho món ăn: buộc thành bó rồi đập giập.

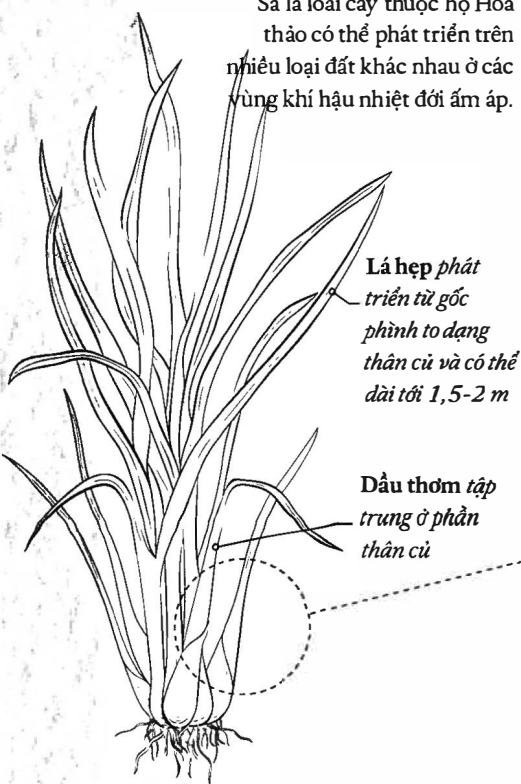
Câu chuyện gia vị

Tên Latin của sả, *Cymbopogon*, bắt nguồn từ từ *kymbe* (thuyền) và *pogon* (râu) trong tiếng Hy Lạp, vốn để mô tả hình dạng hoa sả (rất hiếm khi xuất hiện ở các giống sả đang được trồng ngày nay). Gia vị này đã được sử dụng trong y học và là tác nhân tạo hương vị tại quê hương châu Á của nó hàng nghìn năm. Tại Trung Quốc vào thế kỉ 10, sả được dùng để đuổi côn trùng, lá có mùi thơm được đặt trên giường để đuổi bọ chét. Đến thời Trung cổ, sả đã từ châu Á đến châu Âu thông qua các tuyến giao thương gia vị – sả xuất hiện trong một số công thức nấu bia và rượu mùi thời kì này. Vào thế kỉ 19, Ấn Độ bắt đầu trồng sả, chủ yếu để xuất khẩu dầu thơm tạo mùi thơm cho xà phòng và mỹ phẩm. Tuy nhiên, chính ẩm thực Đông Nam Á chứ không phải Ấn Độ mới coi sả là gia vị chủ lực của mình.



Vùng canh tác

Sả được trồng ở khắp các vùng nhiệt đới, tại Ấn Độ, Sri Lanka, Thái Lan, Lào, Campuchia, Việt Nam, Malaysia, Indonesia, Úc, châu Mỹ và Tây Phi.

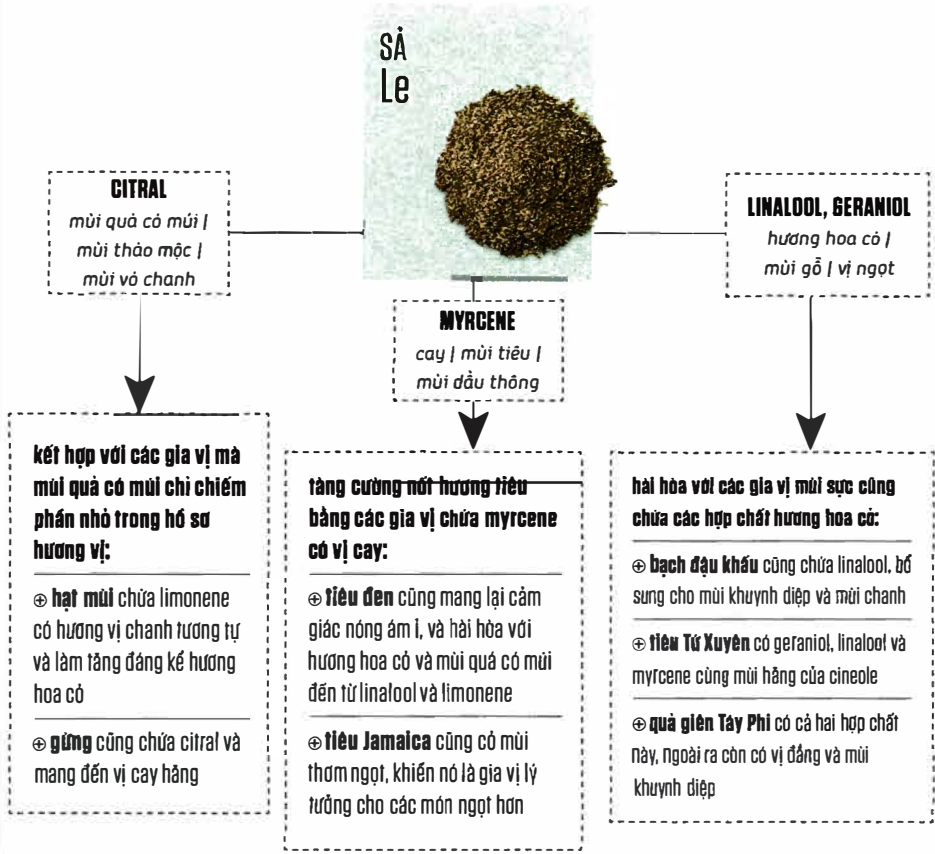


Sáng tạo trong gian bếp

Hương vị tinh tế của sả làm bùng lên hương vị của món cà ri, các món xào, muối chua, xa lát và xúp. Hãy sử dụng phần lõi mềm bên trong cho hỗn hợp cà ri sệt, xốt ướp thịt, gia vị xát lên thịt, hoặc đập giập toàn bộ củ rồi cho vào nước dùng hoặc xúp và vớt bỏ trước khi ăn.

KHOA HỌC PHỐI TRộn

Citral mùi chanh chiếm tới 70% hợp chất hương vị có trong sả, nhưng điểm mấu chốt của việc kết hợp gia vị là tránh tăng cường mùi quả có mùi ập đảo này bằng một gia vị cũng có mùi chanh khác. Thay vào đó, hãy làm nổi bật mùi tiêu dịu nhẹ của myrcene, và/hoặc các yếu tố ngọt và hương hoa có của linalool và geraniol có trong sả.



GIẢI PHÓNG HƯƠNG VỊ

Hầu hết hương vị của sả là từ các tuyến dầu nằm sâu bên trong củ. Củ sả phải được đập giập để làm vỡ các tuyến này và giải phóng dầu.



Thái, bằm hoặc đập giập khi dùng cho các món nấu nhanh: càng nhiều tuyến dầu bị phá vỡ, dầu càng thoát ra càng nhanh. Thêm bột sả vào gần cuối quá trình nấu.



Làm giập nhẹ hoặc bẻ lá khi dùng trong các món nấu lâu hơn, để không có quá nhiều hợp chất hương vị bị bay hơi mất.



Nấu với chất béo, như nước cốt dừa, để đảm bảo các hợp chất hương vị mùi quả có mùi và hương hoa cỏ tan trong dầu được khuếch tán ra toàn bộ món ăn.

THỰC PHẨM ĐỒNG HÀNH

- ⊕ **Chả cá** Làm món chả cá Thái Lan bằng cách thêm sả, ớt, gừng, tỏi và lá chanh vào hỗn hợp cá và khoai tây trước khi rán.
- ⊕ **Thịt lợn** Ướp thịt lợn trong xốt gia vị gồm sả, gừng, cơm dừa và nghệ băm nhỏ trước khi nướng vỉ.
- ⊕ **Granita (sorbet kiểu Ý)** Ngâm sả và vỏ chanh xanh bào với xi rô đường. Lọc bỏ những nguyên liệu này trước khi làm kem granita hoặc kem que.

- ⊕ **Xa lát** Thêm sả băm nhỏ vào nước xốt rưới lên món bánh đa trộn kiểu Thái với cà rốt thái sợi, ớt, dưa chuột, một nắm lạc rang và các loại rau thơm.
- ⊕ **Trái cây** Thay vì thêm vỏ chanh vào nước chấm lê, đại hoàng, mận qua hoặc đào, hãy thêm một củ sả đập giập để có mùi tiêu thoang thoang.

CÁC HỖN HỢP THỬ NGHIỆM

Thử công thức sau để làm hỗn hợp gia vị điển hình có sả, hoặc sao lại không biến tấu công thức này bằng cách áp dụng kiến thức khoa học phối trộn nhỉ?

Khao kua tr. 49

AMCHOOR

Mùi quả có mùi | Mùi thảo mộc | Vị ngọt đắng

TÊN KHOA HỌC

Mangifera indica

TÊN GỌI KHÁC

Bột amchur, bột xoài xanh khô.

HỢP CHẤT TẠO HƯƠNG VỊ CHÍNH

Ocimene.

CÁC PHẦN SỬ DỤNG

Thịt quả xoài xanh.

PHƯƠNG PHÁP CANH TÁC

Xoài xanh được thu hoạch thủ công hoặc bằng máy móc.

CHẾ BIẾN THƯƠNG MẠI

Xoài được gọt vỏ, thái lát và làm khô trong lò sấy hoặc phơi dưới nắng để loại bỏ 90% độ ẩm, sau đó đóng gói ở dạng lát hoặc bột.

ỨNG DỤNG NGOÀI NẤU ĂN

Dùng trong y học Ayurveda để chữa các bệnh về hô hấp và rối loạn tiêu hóa.

Đặc điểm cây trồng

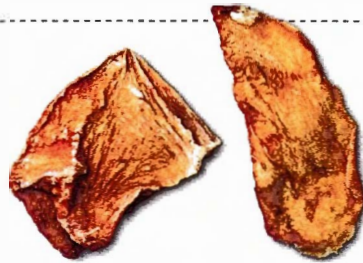
Xoài là cây thường xanh nhiệt đới thân gỗ lớn, thuộc họ Đào lộn hột.

Hoa màu kem hoặc hồng sẽ phát triển thành quả



Dạng bột

Amchoor có kết cấu thô và có màu be nhạt. Thời gian bảo quản có thể lên tới một năm nếu được đựng trong hộp kín, tránh ánh sáng.



Dạng miếng

Các lát xoài khô có màu nâu nhạt và có kết cấu thô tương tự gỗ. Cất trữ trong hộp kín ở nơi tối, mát tới bốn tháng và xay khi cần dùng.

Câu chuyện gia vị

Xoài đã được trồng ở Ấn Độ hơn 4.000 năm và có liên quan chặt chẽ với hệ thống Ayurveda của y học cổ truyền Ấn Độ. Theo văn hóa dân gian Hindu, xoài có tính thiêng, và Ganesh, vị thần đầu voi trong đạo Hindu, thường cầm một quả xoài chín trong tay làm biểu tượng của sự thụ đắc. Các nhà sư theo đạo Phật đã mang xoài đến Đông Á vào thế kỉ 4 và 5, sau đó thứ quả này được vận chuyển sang phương Tây theo các tuyến giao thương, đến châu Phi vào khoảng năm 1000 và Bắc Âu vào đầu thế kỉ 14. Quả xoài đã được các nhà thám hiểm Bồ Đào Nha mang đến Brazil vào thế kỉ 17 và đến Mexico nhờ người Philippines. Vào giữa và cuối thế kỉ 18, xoài đã đến vùng Tây Ấn, có lẽ là qua Brazil.



Vùng canh tác

Xoài là cây bản địa của Ấn Độ và Myanmar; hơn 40% tổng sản lượng xoài của thế giới được trồng tại Ấn Độ. Các nhà sản xuất xoài lớn khác là Pakistan, Bangladesh, Trung Quốc, Thái Lan, Indonesia, Philippines và Mexico.

Sáng tạo trong gian bếp



Amchoor có vị trái cây, rất chua nhưng hơi có mùi nhựa cây kèm mùi quả có mùi; thường được dùng để tạo vị chua, giống như chanh nhưng có ưu điểm là không làm món ăn ướt sệt. Hãy thận trọng khi dùng vì vị ngọt đắng của amchoor có thể át các vị khác.

KHOA HỌC PHỐI TRộn

Ngoài việc kết hợp với các gia vị cũng chứa các hợp chất hương vị mùi trái cây, thảo mộc và rau củ giống hệt hoặc tương tự amchoor dưới đây, hãy tận dụng vị ngọt và vị chua của nó bằng cách kết hợp với riềng và gừng, hoặc nhục đậu khấu và quế có mùi thơm ngọt.

AMCHOOR Am



OCIMENE
hương hoa cỏ | mùi rau củ | vị trái cây nhiệt đới

CADINENE
mùi thảo mộc | mùi gỗ | vị cay

CUBEBENE
mùi chanh | mùi trái cây | mùi giống củ cải

tăng cường nốt hương gỗ bằng các gia vị cũng có terpene dịu nhẹ này:

- kết hợp với các gia vị khác cũng chứa hợp chất này:**
- ⊕ **thì là đen** mang lại vị mặn như hành tây
 - ⊕ **quả giẻ Tây Phi** mang lại vị ngọt giống long não
 - ⊕ **hạt điều nhuộm** đóng góp mùi vị tiêu
 - ⊕ **lá nguyệt quế** mang đến hương hoa cỏ-trái cây sạch

- kết hợp với các gia vị có mùi trái cây rõ rệt:**
- ⊕ **quả muối Sicily** có hồ sơ hương vị ngọt-chua của quả có mùi tương tự
 - ⊕ **hạt mùi** cũng đóng góp hương hoa cỏ và vị đắng

- ⊕ **quả bách xù** mang lại mùi gỗ ngọt giống mùi thông
- ⊕ **quả minh quyết** có mùi vani ngọt ngào sẽ làm nổi bật vị trái cây của amchoor
- ⊕ **a ngủy** kết hợp hài hòa với amchoor, dù nó có hai hương vị áp đảo rất khác là mùi xạ và lưu huỳnh

THỰC PHẨM ĐỒNG HÀNH

- ⊕ **Cá và tôm** Thêm amchoor vào bột chiên giòn hoặc bột tẩm cho cá hoặc tôm.
- ⊕ **Thịt cừu** Dùng amchoor để làm thành sốt ướp sườn, vai hoặc đùi cừu. Xát gia vị này lên miếng thịt và để qua đêm trước khi nướng vì hoặc quay; acid trong amchoor đóng vai trò như chất làm mềm thịt.
- ⊕ **Đậu lăng** Thêm một ít amchoor vào món cà ri đậu lăng vớ để thêm một chút cảm giác tẻ.
- ⊕ **Rau củ** Rắc lên trên súp lơ trắng bỏ lò, hoặc thêm một nhúm vào món cà tím hoặc đậu bắp xào.
- ⊕ **Trái cây nhiệt đới** Thêm một nhúm vào sorbet hoặc xa lát trái cây nhiệt đới ngọt ngào.

GIẢI PHÓNG HƯƠNG VỊ

Nhiều terpene hương vị của amchoor nhanh chóng bay hơi, nhưng đường quả thì không. Acid citric cũng lâu sôi hơn nước, vì thế vị chua ngọt của amchoor sẽ tăng lên khi thời gian nấu kéo dài.

Thêm amchoor vào đầu quá trình nấu để có vị chua và ngọt để có mùi thơm



Vị chua ngọt có đặc

Phơi/sấy khô xoài làm mất đi hầu hết nước trong quả, giảm độ ẩm từ hơn 80% xuống còn dưới 10%. Trong quá trình đó, các acid, đường và các hợp chất hương vị bị cô đặc lại, tạo ra vị chua ngọt đặc biệt.



Một thìa cà phê amchoor có hàm lượng acid bằng ba thìa canh nước cốt chanh.

Hàm lượng đường quả tăng lên mức 85% trong quá trình sấy/phơi.

CÁC HỖN HỢP THỬ NGHIỆM

Thử và biến tấu công thức sau để có hỗn hợp gia vị điển hình chứa amchoor: *Chaat masala* tr. 42

ANARDANA

Vị ngọt | Vị chua | Mùi trái cây

TÊN KHOA HỌC

Punica granatum

TÊN GỌI KHÁC

Lựu, thạch lựu.

HỢP CHẤT TẠO HƯƠNG VỊ CHÍNH

Acid citric và acid malic.

CÁC PHẦN SỬ DỤNG

Quả con (thường bị gọi sai là hạt).

PHƯƠNG PHÁP CANH TÁC

Quả được hái khi đã chín hoàn toàn nhưng trước khi bị nứt.

CHẾ BIẾN THƯƠNG MẠI

Hạt và thịt quả con được tách khỏi phần màng đắng màu trắng và được phơi khô dưới nắng.

ỨNG DỤNG NGOÀI NẤU ĂN

Hạt và vỏ được sử dụng rộng rãi trong y học Ấn Độ, y học cổ truyền châu Âu và Trung Đông để giảm sốt, hỗ trợ tiêu hóa và kháng viêm.

Đặc điểm cây trồng

Anardana (hạt lựu khô) là sản phẩm từ quả con trong quả phức của loài cây bụi lớn có hoa thuộc họ Bàng lẵng. Cây lựu rụng lá hằng năm ở các vùng khí hậu ôn đới nhưng là cây thường xanh ở một số vùng nhiệt đới.

Hoàng giống hoa búp giấm có thể có màu đỏ cam sáng hoặc màu trắng



Quả tròn về bản chất là một loại quả mọng

Vỏ dai bảo vệ những quả con màu đỏ ruby được phân tách với nhau bởi phần cùi trắng bên trong



Quả con được phơi/sấy chậm có màu từ nâu đỏ đến màu đen

Quả con khô

Bao gồm các hạt nhỏ bao quanh lớp cùi hạt (cơm), hơi mềm, dính và hơi ẩm.



Dạng bột

Người ta cũng bán quả con khô ở dạng bột xay.

Câu chuyện gia vị

Cây lựu đã được trồng ít nhất 5.000 năm, khiến nó trở thành một trong những loại quả được canh tác lâu đời nhất, có lẽ bắt nguồn tại hoặc quanh khu vực Ba Tư (hiện nay là Iran). Vào đầu thời kì Đồ Đồng, việc trồng lựu đã lan ra khắp miền Nam Địa Trung Hải và tiến về phía đông tới Trung Quốc và Ấn Độ. Với vô số hạt nằm trong quả, lựu đã trở thành một biểu tượng vững bền về khả năng sinh sản trong nhiều nền văn hóa, đặc biệt là Ai Cập, nơi các mô típ hình quả lựu đã được tìm thấy trong các đền thờ và lăng mộ. Trong thời kì Hy-La, các thầy thuốc đã kê hạt lựu để chữa sán dây, và cuốn sách *Apicius* về công thức nấu ăn của La Mã có một công thức pha chế đồ uống từ lựu để hỗ trợ tiêu hóa, vốn được cho là món đồ uống yêu thích của Hoàng đế Nero. Ngôi nhà của loại gia vị khô này từ bao thiên niên kỉ nay vẫn là nền ẩm thực Ấn Độ và Ba Tư.



Vùng canh tác

Lựu là cây bản địa và chủ yếu được trồng tại Trung Đông, Thổ Nhĩ Kỳ, vùng Kavkaz và Ấn Độ; nó cũng được trồng ở Đông Nam Á và Trung Quốc.

Sáng tạo
trong gian bếp

Anardana là gia vị phổ biến ở miền nam Ấn Độ, được dùng để tạo vị chua cho cà ri, pakora và sốt chutney. Nhiều món ăn Iran – như *fesenjan*, một món hầm gà và hạt óc chó – kết hợp gia vị này với ri đường lựu để có hương vị đậm đà hơn.

KHOA HỌC PHỐI TRộn

Vị trái cây thơm nồng của quả lựu chủ yếu đến từ hỗn hợp các acid, đường và tannin. Các hợp chất mang đến cho gia vị này mùi thơm kích thích cảm giác ngon miệng là hexanal mùi "lá xanh", limonene mùi quả có mùi, myrcene mùi tiêu và carene giống dầu thông có vị ngọt. Các hợp chất này là yếu tố then chốt cần cân nhắc khi tìm kiếm các gia vị kết hợp khác.

ANARDANA Ar



THỰC PHẨM ĐỒNG HÀNH

- ⊕ **Trái cây nhiệt đới** Rắc bột anardana lên xa lát xoài và chanh xanh.
- ⊕ **Rau củ** Thêm anardana vào rau củ om; rắc cả hạt hoặc bột hạt lựu lên xúp cà ri cà rốt hoặc củ cải, hoặc cà ri khoai tây và súp lơ trắng.
- ⊕ **Thịt viên** Làm món *ash-e anar*, một món xúp của Iran có thịt viên, hạt lựu (tươi và khô), đậu Hà Lan vàng (hạt vỡ), gạo và rau thơm.
- ⊕ **Thịt gà** Thêm anardana vào sốt gia vị sữa chua để ướp thịt gà, trước khi nướng vị.
- ⊕ **Cơm, đậu gà** Kết hợp với các quả khô trong món cơm pilaf thơm ngon, hoặc rắc lên trên đậu gà xào cùng thì là Ai Cập và muối.
- ⊕ **Đồ ngọt** Trộn anardana vào hỗn hợp làm thành kẹo yến mạch hoặc bột nhào bánh quy.

GIẢI PHÓNG HƯƠNG VỊ

Hồ sơ hương vị chính của anardana đến từ các loại đường, acid và tannin, tất cả đều tan trong nước.



Thêm trực tiếp vào nước nấu (không cần dầu) để tạo vị chua thơm dễ chịu cho món ăn.



Giã hạt khô để có hương vị đậm hơn, nhưng hãy dùng chày và cối vì dùng máy xay thì hạt sẽ dính vào máy.

Ngọt và chua

Hồ sơ hương vị đậm mùi vị trái cây nhưng chua tinh tế của anardana là do hàm lượng acid tương đối cao cân bằng với lượng đường trái cây, cùng với lượng lớn tannin mang lại hậu vị khô miệng.

Tỉ lệ chính xác tùy thuộc vào vùng canh tác; hạt từ Bắc Ấn nổi tiếng với vị chua.



Anardana

=



23% hàm lượng đường

+



11% hàm lượng acid

+



5% hàm lượng tannin

QUẢ MUỐI SICILY

Vị chua | Mùi trái cây | Mùi gỗ

TÊN KHOA HỌC

Rhus coriaria

TÊN GỌI KHÁC

Muối lá du.

HỢP CHẤT TẠO HƯƠNG VỊ CHÍNH

Acid malic.

CÁC PHẢN ỨNG DỤNG

Quả mọng phơi khô (thực ra là quả hạch, không phải quả mọng).

PHƯƠNG PHÁP CÁN TÁC

Vào cuối mùa hè, ngay trước khi quả chín mọng, các cành quả được phơi khô dưới ánh nắng. Khi đó, các quả mọng được tuốt khỏi cành.

CHẾ BIẾN THƯƠNG MẠI

Quả được rửa sạch và có thể được ngâm nước muối vài ngày trước khi đem xay. Có thể phơi/sấy khô thêm sau khi xay nếu thấy cần thiết.

ỨNG DỤNG NGOÀI NẤU ĂN

Làm chất nhuộm vải; thuốc da; trong y học cổ truyền Địa Trung Hải, dùng để hạ sốt.

Đặc điểm cây trồng

Muối Sicily là loài cây bụi rụng lá hằng năm thuộc họ Đào lộn hột. Cây sinh trưởng ở vùng cao nguyên và trên các ngọn núi đá thuộc vùng khí hậu ôn đới và cận nhiệt đới.

Lá xanh chuyển sang đỏ vào mùa thu

Quả mọng màu gỉ sắt mọc thành từng cụm hình nón

Bột xay thô có màu đỏ gạch và hơi ẩm

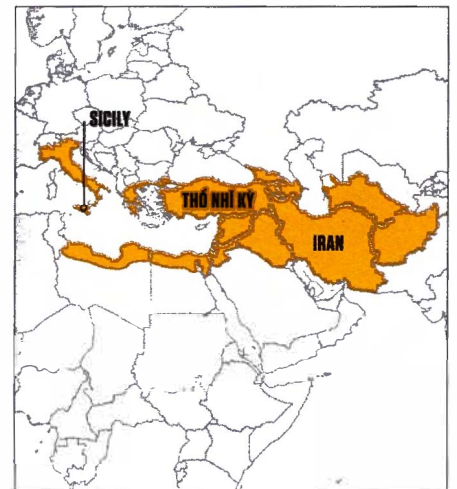


Dạng bột

Quả muối Sicily không quá thơm, vì thế bột ít thơm không có nghĩa là chất lượng kém. Người ta có thể trộn muối biển vào bột để ngăn bột vón cục; tránh mua bột quả muối Sicily có phụ gia này. Có lẽ người ta cũng bán gia vị này ở dạng nguyên quả.

Câu chuyện gia vị

Cái tên “sumac” bắt nguồn từ từ *summag* trong tiếng Aram, nghĩa là “màu đỏ”. Từ rất lâu trước khi quả chanh đến được châu Âu, người La Mã đã nhập khẩu quả muối Sicily từ Syria để làm gia vị tạo vị chua và làm thuốc nhuộm. Nhà tự nhiên học người La Mã Pliny “Cha” đã ca ngợi những đặc tính se chất và the mát của quả muối Sicily. Quả muối Sicily được dùng trong nấu ăn ở vùng Trung Đông ít nhất là từ thế kỉ 13 trong hỗn hợp gia vị *za'atar*, cùng với hạt vừng và các loại rau gia vị khô. Gia vị này chủ yếu được dùng trong ẩm thực của Lebanon, Syria, Thổ Nhĩ Kỳ và Iran. Đến những năm 1980, quả muối Sicily hầu như không thể mua được ở ngoài khu vực Trung Đông. Tuy nhiên, những thập niên gần đây, một số tác giả về ẩm thực đã rất đề cao ẩm thực Trung Đông, do đó gia vị này hiện đang trải qua giai đoạn “phục hưng” trong giới đầu bếp tại phương Tây.



Vùng canh tác

Quả muối Sicily vừa mọc dại vừa được con người trồng ở khắp vùng Địa Trung Hải và Trung Đông, đặc biệt ở Sicily, Thổ Nhĩ Kỳ và Iran, và ở một số vùng thuộc Trung Á.

Sáng tạo
trong gian bếp

Quả muối Sicily có vị acid, gắt, gợi nhớ tới hương vị của tía đô đất, và có mùi thơm cay của tiêu, mùi đất, gỗ. Nó có thể được dùng trong bất cứ món ăn nào cần vỏ chanh hoặc nước cốt chanh, hoặc dùng như gia vị nêm giống như muối.

KHOA HỌC PHỐI TRộn

Quả muối Sicily có vị chua gắt sẵn lười là do hàm lượng acid hữu cơ cao (chủ yếu là acid citric, tartaric và malic) và các tannin se chất. Mùi thơm đến từ các terpene như caryophyllene có mùi mốc, mùi gỗ, và pinene có mùi thơm tươi mát của thông. Các aldehyde "xanh mát", như decenal mùi đất và nonanal mùi quả và hương hoa cỏ, giúp hoàn thiện hương vị tươi mát.

QUẢ MUỐI SICILY SU



CÁC TANNIN VÀ ACID HỮU CƠ
gắt | se chất | tinh acid

CARYOPHYLLENE
mùi gỗ | vị cay | tinh ẩm

DECENAL VÀ NONANAL
thanh mát | mùi trái cây | hương hoa cỏ

PINENE
mùi gỗ | vị cay | mùi long não

kết hợp với các gia vị ngọt hoặc có mùi quả có mùi để cân bằng với các acid chua:

⊕ **hạt mùi** mang đến mùi chanh hài hòa và mùi khuyneh điệp, ngoài ra cũng có nốt hương hoa cỏ giống quả muối Sicily

⊕ **nhục đậu khấu** khi dùng tiết chế sẽ mang đến vị cay, tinh ẩm, mùi đất

⊕ **quế** và **nhục quế** mang đến vị ngọt tinh ẩm và làm nổi bật nốt hương hoa cỏ; nhục quế cũng bổ sung vị đắng

⊕ **tiêu hồi cần** cân bằng vị cam thảo ngọt và bổ sung các sắc thái hương vị của anh đào, vani kem béo và ca cao

⊕ **tiêu Jamaica** bổ sung vị ẩm ngọt của tiêu

kết hợp với các gia vị bổ sung cho các hương vị trái cây xanh mát, hương hoa cỏ:

⊕ **bạch đậu khấu** mang đến nốt hương khuyneh điệp mạnh và rất phù hợp với quả muối Sicily vì hồ sơ hương vị của nó có hương hoa cỏ xanh mát và mùi thảo mộc; limonene cho vị chua giống quả có mùi của quả muối Sicily thêm hương thơm

⊕ **vani** bổ sung vị kem béo, dễ chịu và nốt hương anh đào tinh tế

kết hợp với các gia vị chứa pinene khác sẽ giúp hoàn thiện hồ sơ hương vị:

⊕ **quả bách xù** mang đến mùi thông thơm ngát, vị hơi ngọt và đáng nhẹ đối lập với vị chua acid của quả muối Sicily

kết hợp với các gia vị làm tăng cường vị cay ấm và mùi gỗ:

⊕ **thì là Ai Cập**, khi được rang, tạo ra các hợp chất hương vị khá tương đồng với caryophyllene; ngoài ra nó cũng chứa các pyrazine mùi hạt hạch rang

⊕ **gừng** mang đến hương chanh ngọt ngào bổ sung cho vị chua như quả có mùi của quả muối Sicily, đồng thời tạo nên vị cay tinh tế

THỰC PHẨM ĐỒNG HÀNH

⊕ **Rau ăn củ** Rắc bột quả muối Sicily lên các loại rau ăn củ nướng.

⊕ **Cà chua** Rắc bột quả muối Sicily và xịt một ít ri đường lựu lên các lát cà chua chín để trang trí.

⊕ **Đậu gà** Rắc bột quả muối Sicily lên xốt đậu gà hoặc đậu gà chiên, hoặc dùng trong món chả đậu gà.

⊕ **Thịt** Dùng quả muối Sicily để trang trí cho gà hoặc chim cút nướng hoặc quay, dùng cùng với dầu để làm xốt ướp thịt, hoặc trong thịt cừu viên Thổ Nhĩ Kỳ.

⊕ **Cá** Rắc bột quả muối Sicily lên món cá bỏ lò cay kiểu Lebanon.

⊕ **Sữa chua và pho mát** Rắc bột quả muối Sicily lên pho mát feta đánh bóng và nước xốt mè tahini. pho mát feta bỏ lò, hoặc labneh tươi với thảo mộc, hoặc lên pho mát halloumi nướng.

GIẢI PHÓNG HƯƠNG VỊ

Giống muối biển, quả muối Sicily giúp tăng cường hương vị của thực phẩm. Hãy sử dụng bột để trải nghiệm vị chua khô và tối đa hương thơm của quả muối Sicily.

Nước quả muối Sicily (đã lọc bã) có hương vị dịu hơn và phù hợp với các loại thạch và đồ uống ngọt mùa hè.



Rắc bột quả muối Sicily lên món ăn hoàn thiện để có tác động tốt nhất thay vì thêm vào khi bắt đầu nấu.

CÁC HỖN HỢP THỬ NGHIỆM

Sử dụng và biến tấu công thức sau để có một hỗn hợp gia vị nêm nêm điển hình của Syria:
Za'atar tr. 22

ME

Vị chua | Mùi trái cây | Vị ngọt

TÊN KHOA HỌC

Tamarindus indica

TÊN GỌI KHÁC

Chà là Ấn Độ.

HỢP CHẤT TẠO HƯƠNG VỊ CHÍNH

Furfural, 2-phenyl acetaldehyde.

CÁC PHẦN SỬ DỤNG

Thịt của quả chín.

PHƯƠNG PHÁP CANH TÁC

Quả được thu hoạch khi chín hoàn toàn, và được hái thủ công hoặc rung cây cho rụng quả xuống.

CHẾ BIẾN THƯƠNG MẠI

Vỏ quả được loại bỏ và thịt quả được ép thành từng khối sệt.

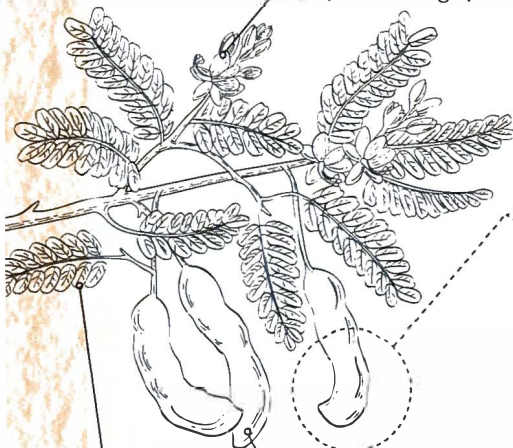
ỨNG DỤNG NGỌAI NẤU ĂN

Dùng trong y học cổ truyền để chữa các chứng rối loạn đường ruột, bệnh vàng da và buồn nôn. Tất cả các phần của cây me đều có đặc tính nhuận tràng và kháng khuẩn.

Đặc điểm cây trồng

Cây me là loài cây thường xanh nhiệt đới lớn thuộc họ Đậu. Nó có thể phát triển tới chiều cao 30 m.

Hoa màu vàng và mọc thành từng cụm



Lá và hoa đều ăn được

Quả chứa nhiều nhất là 10 hạt, bao quanh là lớp thịt quả dính

Me cục

Khối thịt quả giàu chất xơ được phơi gần khô rồi ngâm trong nước nóng, sau đó nghiền thành hỗn hợp sệt và lọc qua rây.



Ngâm trong nước nóng để thu được chất lỏng giàu hương vị

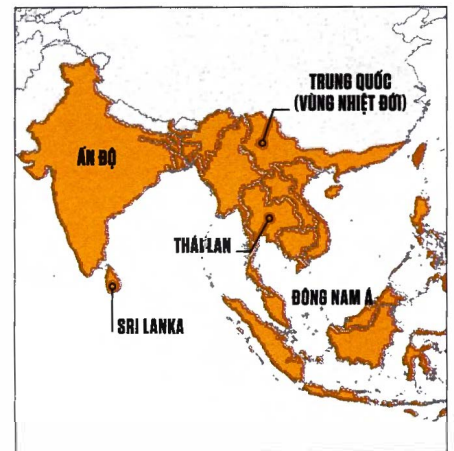
Xốt me cô đặc

Xốt me cô đặc là dạng chế biến sẵn tiện dụng. Để sử dụng, hãy pha loãng xốt vào nước ấm.



Câu chuyện gia vị

Me là loại gia vị được chu du khắp chốn, đã được sử dụng và mua bán rộng khắp trong hàng nghìn năm. Nhà thực vật học người Hy Lạp cổ đại Theophrastus đã mô tả về loài cây này trong các ghi chép của ông về thảo dược. Tên tiếng Anh của nó (tamarind) bắt nguồn từ từ "tamr hindi" trong tiếng Ả Rập có nghĩa là "quả chà là Ấn Độ", vì nó khiến các lái buôn trên biển người Ả Rập nhớ đến cây chà là quê hương họ; nhưng thực chất, me thuộc họ Đậu và là cây bản địa vùng Đông Phi. Có lẽ nó đã đến Ấn Độ khoảng hơn 2.000 năm trước và trở thành gia vị nấu ăn thiết yếu và một vị thuốc ở khắp tiểu lục địa này. Thời Trung cổ, các thương nhân đã đưa nó đến châu Âu và Ấn Độ trở thành nhà cung cấp chính cho thứ gia vị này. Trong thế kỉ 17, các nhà thám hiểm người Tây Ban Nha đã mang me đến Tân Thế giới, bao gồm quần đảo Tây Ấn, và tại đây nó trở thành cây trồng quan trọng đối với cả ẩm thực và cảnh quan.



Vùng canh tác

Me là cây bản địa vùng Đông Phi, có lẽ là ở Madagascar, được trồng ở hầu khắp các vùng nhiệt đới, trong đó Ấn Độ, Thái Lan và Sri Lanka là những nhà sản xuất chính.

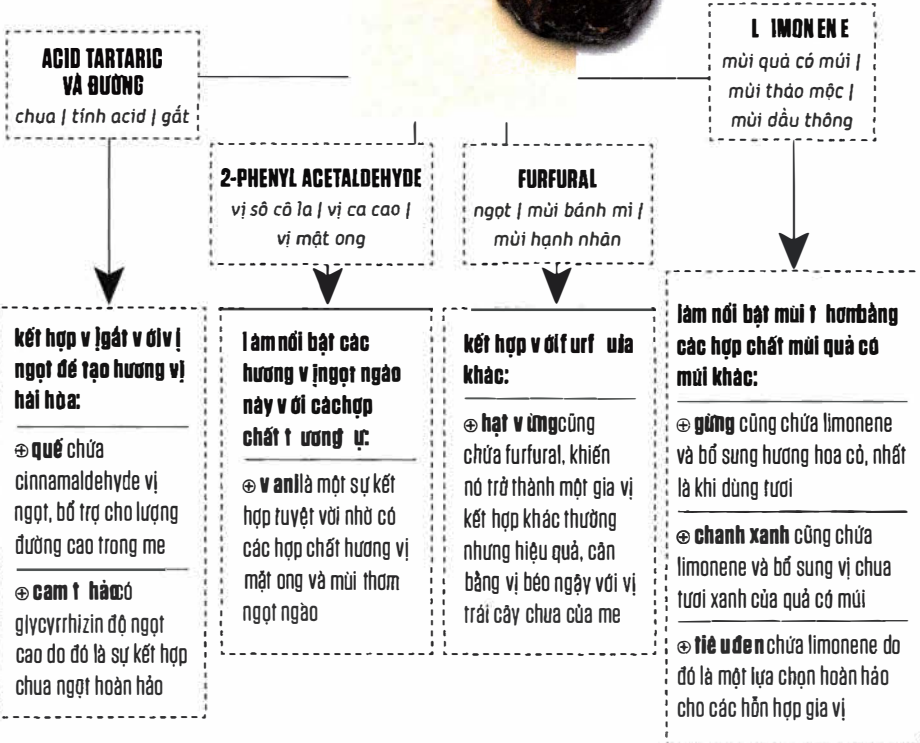
Sáng tạo trong gian bếp

Ở châu Phi, châu Á, Trung Đông và Ấn Độ, me là gia vị thiết yếu trong sốt chutney các loại, các loại sốt khác, cà ri, xúp và đồ uống. Vị chua trái cây dễ chịu của nó làm dịu các món ăn cay xé lưỡi, do đó thường được dùng thay thế nước cốt chanh.

KHOA HỌC PHỐI TRộn

Các hợp chất hương vị chính trong quả me là các aldehyde mùi vị trái cây, furfural và phenyl acetaldehyde. Không chứa nhiều dầu, me có một lượng tương đối nhỏ các phân tử hương vị bay hơi nhanh, vì vậy chỉ có mùi rất nhẹ nhưng lượng lớn limonene mang đặc điểm của quả có mùi vẫn khiến chúng ta phát hiện ra mùi thơm của me.

ME Ta



THỰC PHẨM ĐỒNG HÀNH

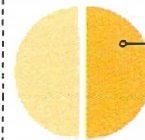
- ⊕ **Rau củ** Xịt một ít nước me lên sốt súp chua dùng để chấm món pakora súp lơ trắng hoặc hành tây.
- ⊕ **Cà** Kết hợp đường thô và ít khi pha nước chấm cho món cá.
- ⊕ **Thịt lợn v át hịt cừu** Trộn sốt me có đặc hoặc nước me với nước tương (xì dầu) và gừng để làm sốt ướp thịt lợn hoặc thịt cừu.
- ⊕ **Bột mì bulgur** Làm sốt trộn bằng nước pha từ sốt me có đặc hoặc nước me, ít đường lựu, đậu ở lựu, các gia vị và thảo mộc của Trung Đông, sau đó rưới lên xa lát bột mì bulgur.
- ⊕ **Bổ uống** Tự pha chế "nước me" của riêng bạn, hòa nước me đã lọc bã với nước khoáng có ga hoặc soda, thêm đường và đá theo khẩu vị.

GIẢI PHÓNG HƯƠNG VỊ

Các thành phần hóa học đặc trưng, nằm trong thịt quả, giúp me bảo quản được lâu dài và khiến nó trở thành một gia vị tạo hương vị hiệu quả cho các món ăn có nước.



Các hợp chất hương vị chính của me tan nhanh trong nước – một ngoại lệ đặc biệt so với các gia vị khác – vì thế không cần đảo với dầu để giải phóng hương vị.



Các acid và đường chiếm khoảng 50% khối lượng thịt quả

Hàm lượng acid v i đườ ng cao ngăn vi khuẩn phát triển, do đó me có thể trữ được trong một năm hoặc lâu hơn.

Bùng bỏ hạt me!

Hạt me cứng thực ra có thể chế biến để ăn được và không cần bỏ đi sau khi lấy được "nước" ngâm cục me. Chúng có vị dễ chịu giống vị của hạt lạc



L oạ h toàn bộ thịt quả và rang hạt trong chảo.



N gâm hạt trong nước và lột bỏ lớp vỏ ngoài.



L uộ c hần hạt hoặc phi trong dầu.

GRANITA CHÀ LÀ VÀ ME CÙNG VỚI DỨA ĐÃ CARAMEN HÓA

Trong món kem mới lạ này, các nốt hương ấm của hạt thì là Ai Cập và garam masala tương phản với vị chua se chát của me, mùi vỏ quả có mùi củ gừng và vị hăng thảo mộc của ớt xanh tươi. Sự kết hợp này được lấy cảm hứng từ món ăn đường phố vùng Nam Á, trong đó các gia vị kết hợp hòa quyện để xua tan cái nóng nực ngày hè.

CÁC Ý TƯỞNG VÉ GIA VỊ

Thay amchoor bằng bột anardana trong *chaat masala* để mang lại vị chua trái cây xen chút đắng.

Những người yêu thích hương vị cam thảo có thể thêm hai nụ đại hồi và một thìa cà phê hạt tiêu hồi rang vào xi rô chà là.

Tăng cường mùi vị gừng bằng cách dùng một thìa cà phê gừng xay thay vì gừng tươi; tính ấm mùi hạt hạch của hạt thì là Ai Cập sẽ làm mềm bất cứ hậu vị thô chát nào.

Số phần ăn (để khai vị) 6

Thời gian chuẩn bị 2 tiếng

Thời gian nấu 30-35 phút

Cho món granita

$\frac{3}{4}$ tsp hạt thì là Ai Cập

125 g đường thô hoặc đường thốt nốt, băm thật nhỏ

50 g glucose dạng lỏng

750 ml nước

75 g gừng tươi, cạo vỏ, băm đôi

1 quả chanh xanh to

150 g me cục không hạt, chia thành các miếng nhỏ

100 g chà là bỏ hạt, băm đôi

2-3 quả ớt xanh, băm, không bỏ hạt

một nắm lá bạc hà tươi

$\frac{1}{2}$ tsp garam masala (xem công thức tr. 40)

$\frac{1}{2}$ tsp muối đen

Cho phần dứa đã caramen hóa

4 tbsp đường bột

2 tsp *chaat masala* (xem công thức tr. 42)

1 tsp bột ớt Kashmiri hoặc paprika cay

300 g dứa tươi, gọt vỏ, bỏ lõi, cắt hạt lựu một nắm lá bạc hà tươi

1 Để làm granita, đun nóng một chảo nhỏ có đáy bằng và dày ở mức nhiệt trung bình và rang hạt thì là Ai Cập khoảng 1 phút, cho đến khi có mùi thơm. Để nguội, sau đó dùng chày và cối giã thành bột.

2 Cho đường thô hoặc đường thốt nốt, glucose dạng lỏng và nước vào nồi và nấu ở mức nhiệt trung bình, thỉnh thoảng khuấy đều, cho đến khi đường tan hoàn toàn. Đun liu riu trong 3-4 phút.

3 Nạo vỏ quả chanh, tránh phần cùi trắng có vị đắng. Thêm vỏ chanh, gừng băm, me, chà là và ớt vào nồi. Đun sôi liu riu, mở vung, ở mức nhiệt trung bình-thấp trong khoảng 20 phút, cho đến khi tất cả nguyên liệu đều mềm. Nhấc nồi khỏi bếp.

4 Giữ lại một ít lá bạc hà để trang trí, thái rối phần còn lại và cho vào nồi. Đậy vung trong 30 phút.

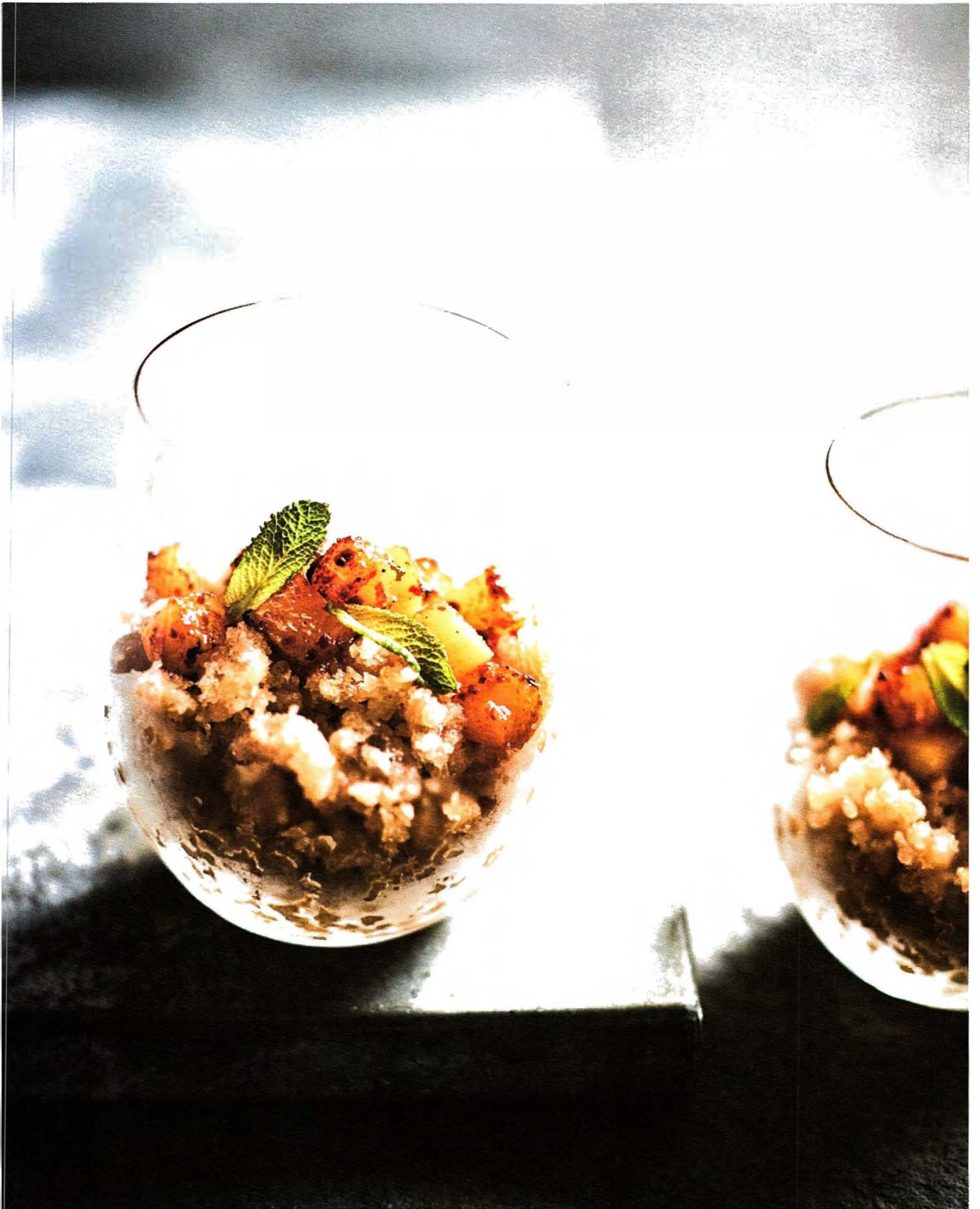
5 Lọc dung dịch trong nồi qua rây, chắt hết nước rồi bỏ bã. Thêm garam masala, muối đen và bột thì là Ai Cập vào phần xi rô đã lọc được. Ném và thêm đường nếu thấy chua gắt cho đến khi đạt được vị chua ngọt hài hòa.

6 Đổ phần xi rô này vào hộp chuyên dụng cho trữ đông. Đợi xi rô nguội hẳn rồi đổ vào tủ đông trong ít nhất 1 tiếng, cho đến khi tinh thể đá hình thành và xi rô đông cứng.

7 Trong lúc đó, chuẩn bị caramen hóa dứa. Rây đường bột vào một bát to cùng với *chaat masala* và bột ớt. Thêm dứa thái hạt lựu và trộn đều để hỗn hợp gia vị bọc đều các mẫu dứa.

8 Làm nóng một chảo lớn đáy bằng. Loại bỏ phần gia vị rơi ra khỏi các mẫu dứa rồi đổ dứa vào chảo. Đun ở nhiệt độ trung bình, thỉnh thoảng đảo đều, trong khoảng 5-8 phút cho đến khi đường chuyển màu nâu cánh gián. Đổ và dàn đều dứa lên một tờ giấy nến rộng và để nguội.

9 Lấy granita khỏi tủ đông và dùng đĩa cào sơ phần kem này. Dùng thìa xúc kem vào các cốc nhỏ và rải một ít dứa đã được caramen hóa và lá bạc hà lên trên.



QUẢ MINH QUYẾT

Vị ngọt | Vị se chặt | Vị sô cô la

TÊN KHOA HỌC

Ceratonia siliqua

TÊN BỌI KHÁC

Hạt châu chấu, đậu châu chấu, bánh mì của thánh John.

HỢP CHẤT TẠO HƯƠNG VỊ CHÍNH

Các acid pentanoic, hexanoic và pyruvic.

CÁC PHẦN SỬ DỤNG

Quả đậu chín, khô.

PHƯƠNG PHÁP CANH TÁC

Cây được trồng trong các vườn cây ăn quả và quả chín được thu hái thủ công hoặc được rung cho rơi xuống lưới ở dưới.

CHẾ BIẾN THƯƠNG MẠI

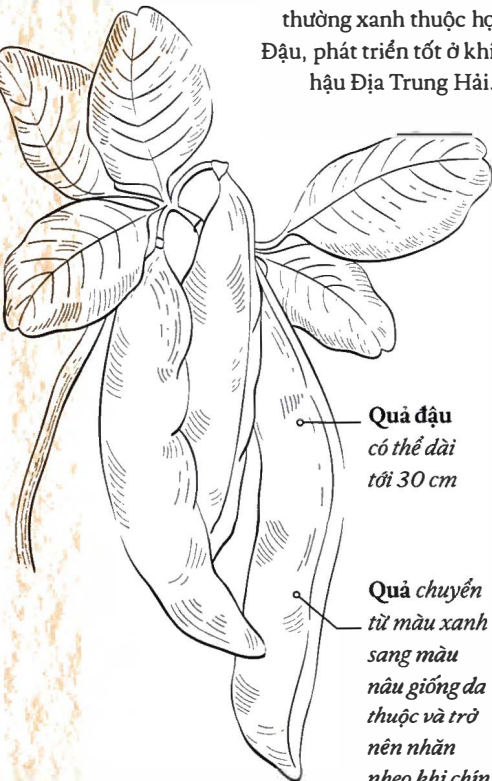
Quả được phơi khô qua, sau đó để nguyên hoặc đập vỡ để tách hạt.

ỨNG DỤNG NGOÀI NẤU ĂN

Dùng làm thức ăn cho động vật; tạo hương vị cho thuốc lá; hạt được dùng để làm chất tạo gel (gôm minh quyết) dùng trong thực phẩm và mỹ phẩm.

Đặc điểm cây trồng

Cây minh quyết là cây thường xanh thuộc họ Đậu, phát triển tốt ở khí hậu Địa Trung Hải.



Quả đậu có thể dài tới 30 cm

Quả chuyển từ màu xanh sang màu nâu giống da thuộc và trở nên nhăn nheo khi chín

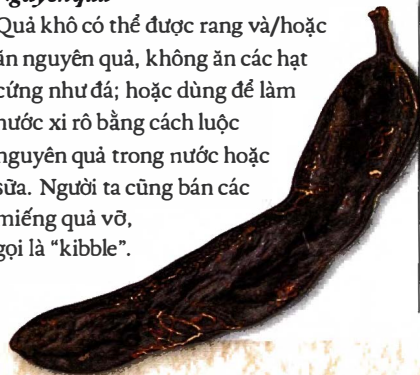


Dạng bột

Bột quả minh quyết thường được làm từ vỏ quả và thịt quả đã rang, nhưng cũng có dạng bột chưa rang. Bột có thể bảo quản gần như vĩnh viễn nếu để trong hộp kín ở nơi tối, thoáng mát.

Nguyên quả

Quả khô có thể được rang và/hoặc ăn nguyên quả, không ăn các hạt cứng như đá; hoặc dùng để làm nước xi rô bằng cách luộc nguyên quả trong nước hoặc sữa. Người ta cũng bán các miếng quả vỡ, gọi là "kibble".



Câu chuyện gia vị

Quả minh quyết đã nuôi dưỡng con người và động vật từ thời cổ đại. Khả năng đơm hoa kết trái ngay cả trên đất đai cằn cỗi khiến cây minh quyết trở nên quan trọng khi nạn đói xảy ra; Kinh Thánh cũng nhắc đến công dụng của cây là làm thức ăn khô cho gia súc. Những tên thường gặp của quả minh quyết như "bánh mì của thánh John" và "đậu châu chấu" xuất phát từ niềm tin rằng lúc ở trong sa mạc, thánh John the Baptist đã ăn các con "châu chấu" - nhưng các học giả tin rằng thực chất là quả minh quyết (dù hầu hết mọi người giờ đây nghĩ ngài đã ăn châu chấu thật). Từ "carat" bắt nguồn từ từ *keration* trong tiếng Hy Lạp dùng để chỉ cây minh quyết, những người thợ kim hoàn Ả Rập đã dùng hạt minh quyết làm một đơn vị đo khối lượng của vàng. Quả minh quyết dễ vận chuyển nên người Hy Lạp và Ả Rập đã mang theo chúng đến phương Tây. Người Ả Rập mang nó lên phương Bắc đến Tây Ban Nha và Bồ Đào Nha, và nó được trồng tại đây từ thế kỉ 17 rồi lan sang Tân Thế giới.



Vùng canh tác

Cây minh quyết có lẽ là cây bản địa của khu vực Đông Địa Trung Hải và vùng Levant. Hiện nay nó được canh tác chủ yếu ở Tây Ban Nha nhưng cũng có mặt ở Ý (đặc biệt là Sicily), Bồ Đào Nha, Morocco, Hy Lạp, đảo Síp, Thổ Nhĩ Kỳ và Algeria.

Sáng tạo
trong gian bếp

Ngọt và hơi có tính acid, quả minh quyết có hương vị béo, tính ấm, gần giống vani, có phần gợi nhớ đến sô cô la sữa, nhưng không có vị đắng của ca cao và có mùi hơi chua lạ thường. Gia vị này có hàm lượng đường cao.

KHOA HỌC PHỐI TRỘN

Acid pentanoic và acid hexanoic nổi trội, mang lại hương vị tương ứng là hương vị sữa chua và "pho mát đồ mỡ hôi"; trong khi đó acid pyruvic có sắc thái của đường nâu.

Các ketone ngọt, mùi trái cây cũng có mặt, bao gồm ketone dứa cũng như cinnamaldehyde tính ấm, vị cay và một terpene gọi là farnesene có mùi gỗ và vị ngọt của quả có mùi. Khi rang quả minh quyết, các pyrazine tỏa ra mùi thơm của sô cô la, hạt hạch, nhưng cinnamaldehyde bị phân hủy.

QUẢ
MINH
QUYẾT
Gb



KETONE DỨA VÀ ACID PYRUVIC

vị ngọt | mùi vị trái cây | mùi đường nâu | hương vị caramel

ACID PENTANOIC VÀ ACID HEXANDIC

mùi sữa chua | pho mát đồ mỡ hôi

CINNAMALDEHYDE

tính ấm | ngọt | hương thơm

PYRAZINE VÀ FARNESENE

mùi hạt hạch | mùi hạt rang | mùi bánh mì | mùi gỗ

kết hợp với các gia vị ngọt sẽ làm tăng hương vị nên là trái cây ngọt:

⊕ **hố lô ba** cũng có hương vị đường nâu với một chút hương vị của xi rô nhựa cây phong, đồng thời các vị mặn gợi nhớ đến dính hương

⊕ **hạt thì là Ai Cập** có vị ngọt và mùi thơm giống cam thảo, mang đến hương hoa cỏ và mùi vị quả có mùi

⊕ **bach đậu khấu** mang lại hương vị khuyh điệp và là sự kết hợp hết sức phù hợp nhờ có nốt hương bạc hà ngọt ngào

⊕ **cam thảo** ngọt sắc và có mùi tiêu hồi cần rõ rệt

kết hợp với các gia vị có tính acid hoặc chua để tạo ra vị chua nóng được:

⊕ **me chua** gát thấp thoáng hương mật ong-caramel

⊕ **quả muối Sicily** có mùi nóng và mùi đất với một chút hương vị của mật

⊕ **hoàng liên gai** có hương vị tươi mới xanh mát, vị chua sống động và hương hoa cỏ tinh tế

⊕ **amchoor** mang đến hương vị trái cây nhiệt đới và cảm giác se chất

có trong minh quyết chưa rang, bày làm nổi bật nó bằng hương vị quê:

⊕ **quế** mang đến vị ngọt, mùi thơm, vị cay và tính ấm

⊕ **nhục quế** có vị ngọt và tính ấm tương tự, nhưng vị đắng của nó rõ hơn và có chút se chất

kết hợp với các gia vị có mùi hạt hạch, mùi gỗ để tăng cường các hương vị hạt rang/nướng có chiều sâu:

⊕ **hạt vừng rang** mang đến hương vị hạt hạch hài hòa

⊕ **ca cao** là sự kết hợp hài hòa do có các hợp chất hương vị hạt rang/nướng nổi trội

⊕ **hạt keo Úc** bổ sung mùi đất cho mùi khói nóng được nổi bật

⊕ **quả giեն Tây Phi** cũng chứa farnesene và có các nốt hương ngọt ngào của vani; mùi khói sục của nó hòa quyện với minh quyết rang

⊕ **nhục đậu khấu** có mùi hương ngọt ngào và mùi gỗ, một phần nhỏ chứa farnesene

THỰC PHẨM ĐỒNG HÀNH

⊕ **Rau củ** Xịt xi rô quả minh quyết lên cà tím nướng than hoặc bơ lò.

⊕ **Thịt** Dùng xi rô quả minh quyết trong nước sốt phết lên thịt gà hoặc thịt cừu nướng BBQ, hoặc trộn bột minh quyết vào hỗn hợp gia vị xát hoặc ướp thịt.

⊕ **Bánh nướng** Thêm bột minh quyết vào bột làm bánh cà phê và bột nhào bánh quy vani gia vị, hoặc trộn vào hỗn hợp làm bánh yến mạch dạng thanh (chú ý là minh quyết ngọt hơn ca cao).

⊕ **Món tráng miệng** Trộn chuối đông lạnh với chiết xuất vani và 1-2 thìa cà phê bột minh quyết hoặc xi rô quả minh quyết để làm kem chuối minh quyết.

⊕ **Bồ uống** Pha bột minh quyết vào sữa lạnh và đá để tạo ra một thức uống sáng khoái thay thế latte đá.

GIẢI PHÓNG HƯƠNG VỊ

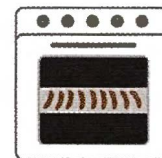
Minh quyết nguyên quả cho nhiều hương vị nhất, nhưng nên được sử dụng tùy theo món ăn. Rang khiến các acid amin và đường phản ứng với nhau, tạo ra những hợp chất mới mùi hạt hạch, giống cà phê và sô cô la, nhưng làm giảm độ ngọt.



Đối với các món nấu nhanh, hãy nghiền hoặc ngâm cho đến khi quả mềm rồi đun nát.



Với các món nấu lâu, dùng nước, có thể sử dụng nguyên quả minh quyết.



Nướng quả minh quyết khoảng 40 phút ở 150°C. Giảm thời gian nếu dùng mảnh vỏ quả và chú ý để không bị cháy.

HOÀNG LIÊN GAI

Vị chua | Mùi vị gắt | Mùi nồng

TÊN KHOA HỌC

Berberis vulgaris

TÊN GỌI KHÁC

Hoàng mộc, hoàng mù, nghêu hoa,
zereshk.

HỢP CHẤT TẠO HƯƠNG VỊ CHÍNH

Hexanal.

CÁC PHÂN SỬ DỤNG

Quả khô.

PHƯƠNG PHÁP CANH TÁC

Quả được thu hái thủ công, phổ biến nhất là dùng que đập vào cành cho quả rụng xuống.

CHẾ BIẾN THƯƠNG MẠI

Quả được phơi khô dưới nắng, trong bóng râm hoặc sấy trong lò sấy công nghiệp; nghiên cứu cho thấy lò sấy giúp giữ được chất lượng tốt nhất.

ỨNG DỤNG NGOÀI NẤU ĂN

Trong y học cổ truyền Iran được dùng để chữa bệnh vàng da, tình trạng viêm và đau răng.

Đặc điểm cây trồng

Cây bụi rậm rạp có gai và rụng lá hằng năm thuộc họ Hoàng mộc, phát triển ở vùng nhiều cây bụi.

Hoa màu
vàng cam nở
từ cuối xuân
đến đầu hạ

Quả mọng màu đỏ
hình trái xoan mọc
thành từng chùm sai
trên các cành nhiều gai
và chín vào mùa thu

Cây cao tới
2-6 m

Dùng cả quả nguyên
hoặc xắt ra sau khi
ngâm hoặc loại đã
được ngâm sẵn.



Quả khô

Chỉ chọn những quả có màu đỏ tươi, vì đó là những quả không chín quá và đã được phơi/sấy cẩn thận. Bảo quản quả trong hộp kín để trong tủ đông có thể dùng trong sáu tháng, khi dùng có thể rã đông nếu thấy cần.

Câu chuyện gia vị

Ghi chép sớm nhất về việc sử dụng quả hoàng liên gai có từ năm 650 TCN mô tả các đặc tính thanh lọc máu của loại quả này, được khắc trên các tấm đất sét trong thư viện của vua Ashurbanipal của vương quốc Assyria. Cây này được dùng trong y học Trung Quốc từ hơn 3.000 năm trước và bằng chứng cho thấy ứng dụng dược học của nó tại châu Âu cũng lâu đời không kém; ví dụ, vỏ của rễ cây và thân cành đã được dùng làm thuốc xổ và thuốc bổ. Trong suốt thời Trung cổ, hoàng liên gai đã được dùng rộng rãi trong các thực phẩm được bảo quản dài ngày, xi rô và rượu vang ở Tây Âu. Sau này, nhà nghiên cứu thảo mộc John Gerard (1545-1612) đã đề xuất rằng quả hoàng liên gai có thể dùng để ướp thịt – một ý tưởng đã được thời gian kiểm chứng! Quả hoàng liên gai đầu tiên được trồng tại Iran là từ 200 năm trước, và từ đó đến nay đã trở thành một nguyên liệu quan trọng trong nấu nướng ở Trung Đông và vùng Kavkaz.



Vùng canh tác

Hoàng liên gai là cây bản địa vùng Trung-Nam Âu, Tây-Bắc Phi, và Tây Á. Hiện nay nó được trồng chủ yếu ở Iran (với hơn 10.000 tấn quả hoàng liên gai mỗi năm), và cũng được trồng ở cả Bắc Âu và Bắc Mỹ.

Sáng tạo trong gian bếp

Quả hoàng liên gai có thể kết hợp rất tốt với các hương vị mạnh khác và đem đến sự sống động cho đủ loại món ăn mặn cũng như ngọt. Về ngoài giống đồ trang sức cũng khiến nó trở thành một nguyên liệu trang trí bắt mắt.

KHOA HỌC PHỐI THỘN

Quả hoàng liên gai có hàm lượng acid và đường cao nên là một gia vị tạo hương vị đa dụng trong phổ ngọt-chua. Đường của nó có thể giúp nụ vị giác bớt nhạy cảm với vị đắng và vị chua, bên cạnh một nhóm hợp chất hương vị khác gồm hexanal mùi thảo mộc và linalool có hương hoa cò, mang lại vô số phương án kết hợp gia vị đa dạng.



CÁC ACID MALIC, TARTARIC VÀ CITRIC
mùi vị gắt | vị chua
| mùi chanh

CÁC LOẠI ĐƯỜNG (VỊ DÙ, DEXTROSE, FRUCTOSE)
vị ngọt

CÁC ALDEHYDE: HEXANAL VÀ NONANAL
thanh mát | mùi cỏ |
mùi trái cây

gia tăng vị ngọt của các gia vị thơm ngọt khác, làm dịu vị chua và đắng:

kết hợp với các gia vị có tính acid khác để tạo ra vị chua gắt:

- ⊕ **quả muối Sicily** cũng chứa cả ba acid này
- ⊕ **me** cũng chứa acid tartaric và hồ sơ hương vị chua ngọt giống hoàng liên gai
- ⊕ **riêng** có vị cay sục rất hợp với tính acid của acid citric
- ⊕ **hạt mùi** mang đến hương hoa cỏ và mùi quả có mùi phức tạp đó cũng chứa linalool

thêm các gia vị "xanh mát" khác để làm nổi bật mùi của các aldehyde:

- ⊕ **lá nguyệt quế** bổ sung các nốt hương hoa cỏ tươi mát, hỗ trợ cho hexanal và linalool của hoàng liên gai
- ⊕ **ajwain** "hương vị thanh mát" hòa hợp tốt với các aldehyde trên

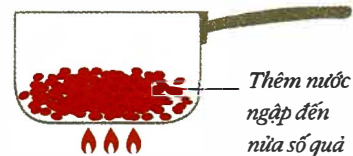
- ⊕ vị đắng của **ca cao** được giảm bớt và mùi thơm ngọt ngào được tăng cường
- ⊕ **quế** bổ sung hương hoa cỏ do cũng chứa linalool
- ⊕ **vani** mang lại mùi vị kem béo, giúp cân bằng tính acid gắt của hoàng liên gai
- ⊕ **điều nhuộm** có mùi ngọt với một chút vị đắng từ caryophyllene

THỰC PHẨM ĐỒNG HÀNH

- ⊕ **Xa lát** Nghiền vỡ quả hoàng liên gai khô và rắc lên xa lát.
- ⊕ **Thịt đỏ** Nghiền vỡ quả hoàng liên gai với muối rồi xát lên thịt cừu, thịt bò hoặc thịt thú săn.
- ⊕ **Cơm pilaf** Ngâm quả hoàng liên gai khô trong nước rồi phi thơm với bơ trước khi thêm vào cơm pilaf.
- ⊕ **Mứt** Dùng quả hoàng liên gai tươi để làm mứt cuộn trái cây nghiền (trái cây nghiền sệt mịn, phết mỏng trên giấy nướng, bỏ lò, để nguội rồi cuộn tròn) bằng cách đun cô đặc nước quả, vắt bỏ bã và đổ ra khay để dịch quả mất nước cô lại.
- ⊕ **Bổ uống** Thêm xi rô làm từ hoàng liên gai khô vào các món đồ uống mát lạnh sáng khoái.

GIẢI PHÓNG HƯƠNG VỊ

Có thể ngâm quả hoàng liên gai vào nước trước khi nấu để làm loãng tính acid gắt và tăng tốc độ giải phóng các hợp chất hương vị. Ngâm trong nước lạnh khoảng 10 phút hoặc đun tiu riu trong một ít nước ấm ba phút.



Pectin là chất "keo" kết dính các tế bào thực vật có trong tất cả trái cây, hàm lượng khác nhau tùy từng loại quả. Khi trái cây được đun trong đường và nước, pectin thôi ra và biến dung dịch nấu thành dạng gel dính khi nguội đi - cơ sở của việc làm mứt. Quả hoàng liên gai giàu pectin, và tính acid của quả khiến pectin thôi ra ngoài nhanh chóng. Do đó, dùng quả hoàng liên gai tạo hương vị cho các loại mứt và thạch giúp nhanh thu được hỗn hợp gel chắc, nhất là với những quả có lượng pectin từ thấp đến trung bình.

Nhà máy sản xuất pectin



SƠ SÁNH MỨC ĐỘ PECTIN

CA CAO

Mùi đất | Hương hoa cỏ | Vị ngọt đắng

TÊN KHOA HỌC

Theobroma cacao

TÊN GỌI KHÁC

Cocoa.

HỢP CHẤT TẠO HƯƠNG VỊ CHÍNH

Isovaleraldehyde.

CÁC PHẦN SỬ DỤNG

Hạt.

PHƯƠNG PHÁP CANH TÁC

Quả chín được thu hái bằng kéo cắt chuyên dụng lắp ở đầu một cây sào, rồi được tách đôi để lấy hạt.

CHẾ BIẾN THƯƠNG MẠI

Hạt sống có vị đắng được lên men để sinh ra những hương vị dễ chịu, sau đó được làm khô, thường là để bên cạnh đống lửa, rang và đập vỡ vỏ hạt để lấy nhân.

ỨNG DỤNG NGOÀI NẤU ĂN

Dùng trong ngành công nghiệp mỹ phẩm; làm chất kích thích trong y học cổ truyền; trong y học hiện đại dùng để phòng ngừa bệnh tim.

Đặc điểm cây trồng

Ca cao là loài cây thường xanh nhiệt đới thuộc họ Cẩm quỳ có lá bản rộng. Cây phát triển có chiều cao 7 m trong các đồn điền và có thể tới 15 m trong tự nhiên.

Dùng ca cao ngòi, băm sơ hoặc dùng chày nghiền thành bột thô trong cối

Các chùm hoa màu trắng phớt hồng mọc ở thân cây và các cành chính

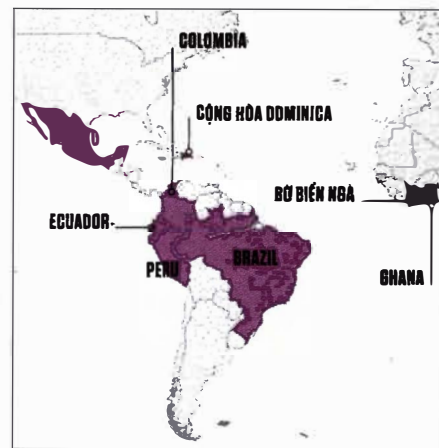
Quả ca cao là quả nang màu xanh lá, vàng hoặc nâu, chứa các hạt lớn có thịt quả màu trắng bao quanh

Ca cao ngòi

Đây là những mảnh vỡ của nhân hạt ca cao chưa tẩm đường. Chúng được bán ở dạng rang sẵn hoặc chưa rang, nhưng loại này ít phổ biến hơn (xem phần Giải phóng hương vị).

Câu chuyện gia vị

Có bằng chứng cho thấy ca cao đã được người Olmec ở miền Nam Mexico sử dụng từ năm 1500 TCN. Đến năm 600 TCN, người Olmec đã đưa ca cao đến với người Maya ở vùng Yucatan và được người dân ở đây dùng làm thực phẩm. Họ đã trao đổi ca cao với người Aztec và chính người Aztec đã biến hạt ca cao thành món đồ uống đặc, không đường. Khi người Tây Ban Nha xâm lược Yucatan vào đầu thế kỉ 16, họ nhận ra ca cao là một món hàng quý giá và bắt đầu làm ngọt nó với đường mía. Chuyến hàng đầu tiên chở hạt ca cao đến châu Âu được ghi nhận là cập bến Tây Ban Nha vào năm 1585. Trong vòng một thế kỉ, các loại đồ uống từ sô cô la đã được tiêu thụ khắp châu Âu, sớm hơn cà phê và trà rất nhiều. Thanh sô cô la cứng đầu tiên là do hãng Fry's của Bristol, Anh, sản xuất vào năm 1847.



Vùng canh tác

Ca cao là cây bản địa của Trung và Nam Mỹ. Hơn 50% tổng sản lượng ca cao của thế giới hiện nay được sản xuất tại Bồ Đào Nha và Ghana, nhưng nhiều nước nhiệt đới khác cũng trồng ca cao, gồm Ecuador, Brazil, Peru, Colombia, Mexico, Cộng hòa Dominica và Indonesia.

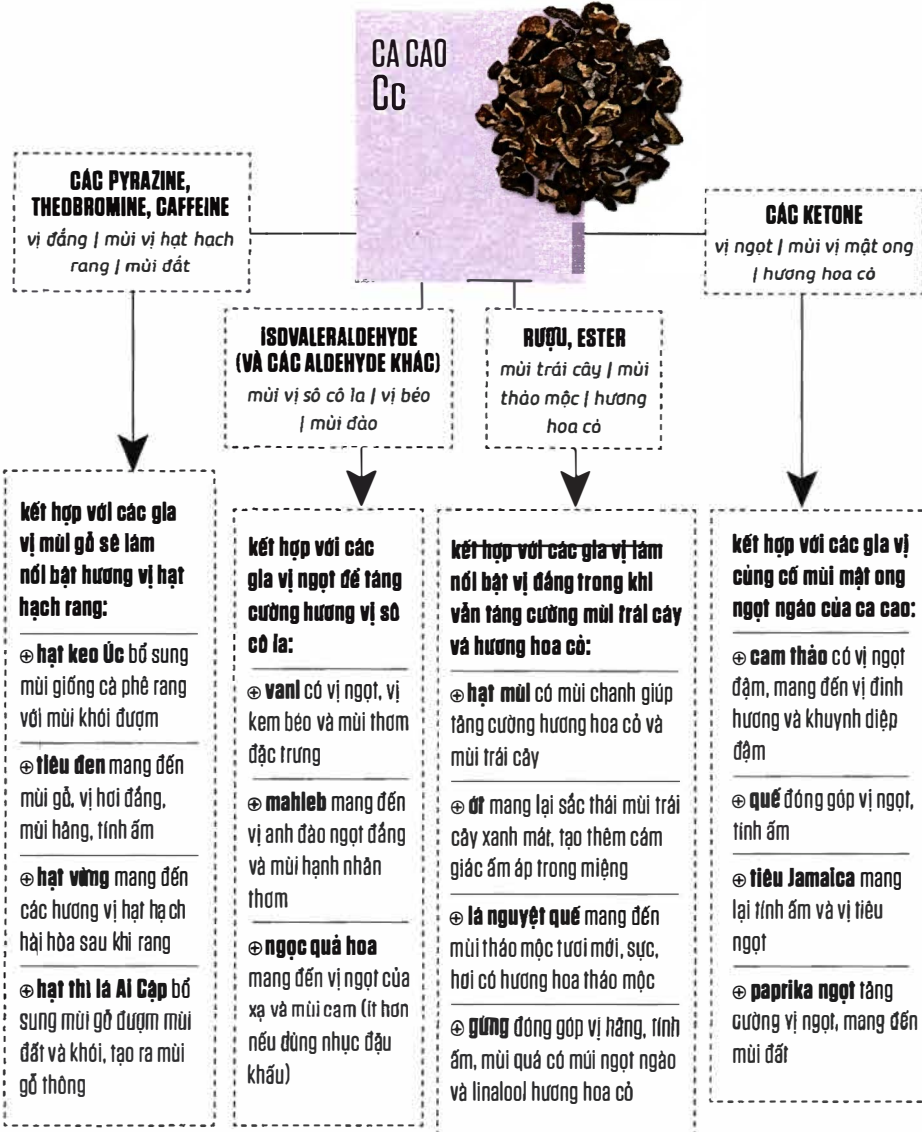
Sáng tạo
trong gian bếp



Là một trong những thực phẩm có hương vị phức tạp nhất, ca cao ngòi có mùi đất, vị đắng và mùi thơm, nhưng không giống sô cô la, chúng không tan nếu không được nghiền thành dạng sệt. Chúng có kết cấu giòn giống hạt hạch và có thể sử dụng nguyên ngòi, băm sơ hoặc xay thành dạng bột thô.

KHOA HỌC PHỐI TRộn

Ca cao chứa khoảng 600 hợp chất tạo hương vị và hàm lượng của mỗi hợp chất thay đổi tùy theo vùng canh tác, giống cây và phương pháp chế biến. Vị đắng được tạo ra một phần bởi hai hợp chất kích thích, caffeine và theobromine, sẽ chuyển thành các pyrazine vị đắng khi hạt được rang. Ca cao cũng chứa các aldehyde và ketone vị ngọt, cũng như các loại rượu và phenol có hương vị trái cây. Các pyrazine cũng cho gia vị này hương vị hạt hạch rang.

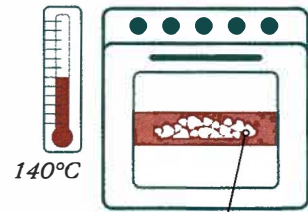


THỰC PHẨM ĐỒNG HÀNH

- ⊕ **Tiểu hời, bí đỏ** Rắc ca cao ngòi lên xa lát tiểu hời và cam ruột đỏ, hoặc bào lên mì ravioli nhân bí đỏ và xò thơm.
- ⊕ **Mực** Thêm ca cao ngòi xay đối vào bột chiên xù dùng để chiên mực.
- ⊕ **Thịt** Xát bột ca cao ngòi rang lên miếng thịt trước khi nướng vì; hoặc vào sốt *agrodolce* của Ý để rưới lên thịt vịt hoặc thịt lợn; trộn vào xúp hăm tagine cứu cay.
- ⊕ **Bánh ngọt** Thêm ca cao ngòi vào bánh chuối, bánh yến mạch dạng thanh hoặc bánh quy.
- ⊕ **Bánh pho mát** Thêm ca cao ngòi vào các nguyên liệu làm để bánh pho mát mặn hoặc ngọt.

GIẢI PHÓNG HƯƠNG VỊ

Ca cao ngòi chưa rang (“sống”) không có vị ngọt và đắng hơn sô cô la rất nhiều. Rang trước khi dùng giúp loại bỏ một phần vị đắng này.



Rang cũng tạo ra các pyrazine có hương vị hạt hạch

Nướng ca cao ngòi trong lò nướng ở nhiệt độ 140°C khoảng 10-15 phút.

CÁC HỖN HỢP THỬ NGHIỆM

Sử dụng và biến tấu hỗn hợp điển hình có chứa ca cao như:
Xốt mole tr. 65

PAPRIKA

Vị ngọt đắng | Mùi đất | Mùi trái cây

TÊN KHOA HỌC

Capsicum annum

TÊN GỌI KHÁC

Ớt Hungary, *pimentón*.

HỢP CHẤT TẠO HƯƠNG VỊ CHÍNH

Các pyrazine tổng hợp.

CÁC PHẦN SỬ DỤNG

Quả.

PHƯƠNG PHÁP CANH TÁC

Quả ớt được thu hoạch vào mùa hè khi chín đỏ.

CHẾ BIẾN THƯƠNG MẠI

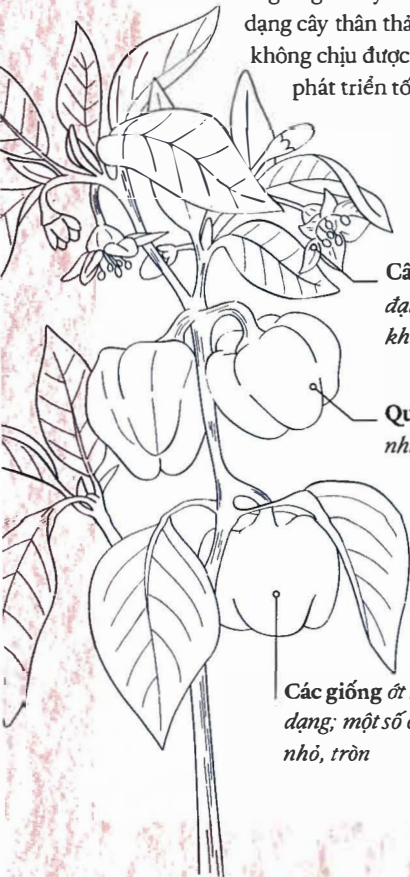
Quả được sấy/phơi khô rồi xay thành bột. Ớt được treo trong các nhà xông khói trước khi chế biến thành paprika hun khói.

ỨNG DỤNG NGOÀI NẤU AN

Chất màu của ớt dùng trong mỹ phẩm, còn các đặc tính giảm viêm của capsaicin được dùng trong dược phẩm.

Đặc điểm cây trồng

Paprika là gia vị làm từ quả của giống ớt cay thuộc họ Cà, dạng cây thân thảo lâu năm, không chịu được sương giá, phát triển tốt ở khí hậu khô ấm.



Cây phát triển đạt độ cao khoảng 80 cm

Quả rộng, có nhiều thịt quả

Các giống ớt rất đa dạng; một số có quả nhỏ, tròn

◀ Paprika Hungary



Xếp hạng từ erős, loại cay nhất, đến kúlonleges, loại ít cay nhất

Ba giống chính là *picante* (cay), *dulce* (ngọt) và *agridulce* (ngọt đắng)

Paprika Tây Ban Nha ▶



Dạng bột

Có hai loại paprika chính: loại paprika Hungary màu đỏ sáng hoặc đỏ gỉ sắt có mùi trái cây rõ rệt, và loại paprika Tây Ban Nha, được gọi là *pimentón*, có màu sẫm hơn và ngọt hơn. Cả hai đều được làm từ ớt hun khói.

Câu chuyện gia vị

Các loài cây thuộc chi Ớt có lẽ có nguồn gốc từ Mexico; các phát hiện gần đây trong các hang động ở đó cho thấy con người đã ăn ớt từ năm 7000 TCN. Vào cuối thế kỉ 15, nhà thám hiểm Christopher Columbus đã gửi ớt từ vùng Caribbean về châu Âu. Các thầy tu người Tây Ban Nha bắt đầu phơi khô và xay thứ quả này, và một trong những loại paprika hun khói hảo hạng nhất thế giới được làm ra tại thung lũng La Vera ở Extremadura; tại đây, ớt chín được treo trong các nhà xông khói dựng ngay trên cánh đồng và xay trong các cối đá cổ. Người Thổ Nhĩ Kỳ thời Đế chế Ottoman đã đưa ớt đến Hungary và đến giữa những năm 1800, người Hungary đã coi paprika là gia vị quốc dân và biến nó thành một nguyên liệu then chốt của món xúp thịt goulash mộc mạc. Đầu bếp người Pháp Georges Escoffier được cho là đã khiến paprika được biết đến rộng rãi hơn trong thế giới ẩm thực: ông đã thuê vận chuyển nó từ Hungary đến nhà hàng của mình tại Monte Carlo vào năm 1879 và đưa món *poulet au paprika* (gà hầm paprika) vào thực đơn.



Vùng canh tác

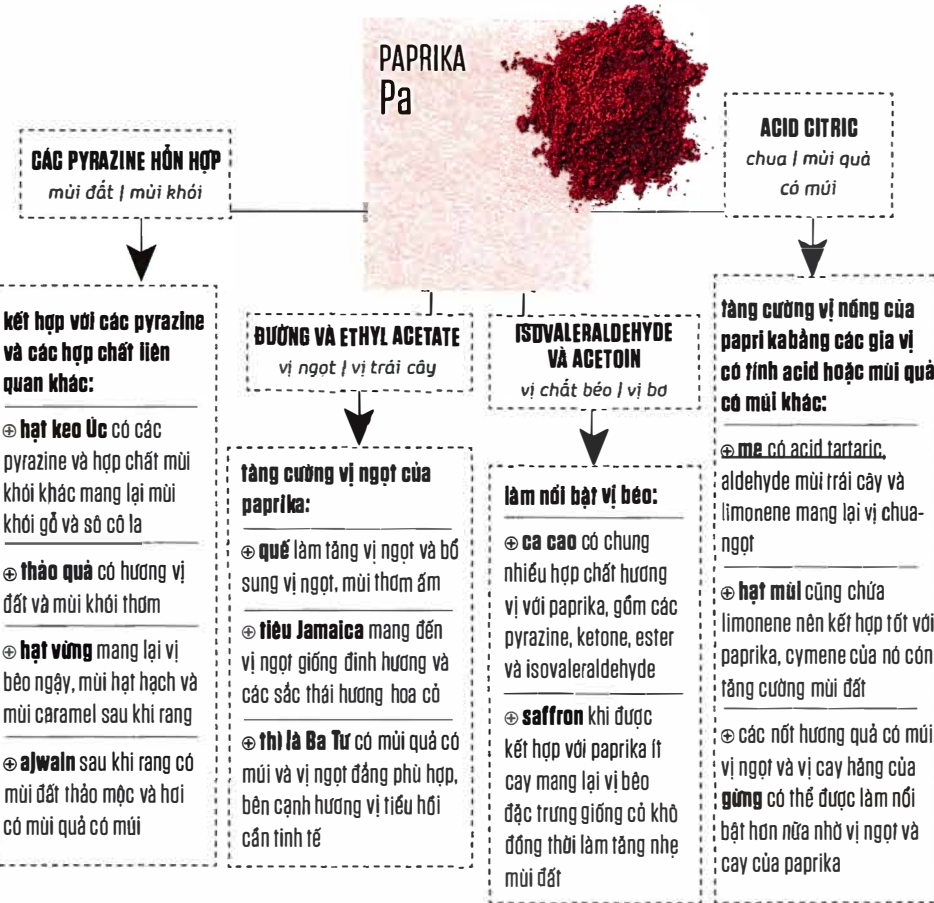
Ớt là cây bản địa của Trung và Nam Mỹ, nhưng ớt để làm paprika được trồng và chế biến chủ yếu ở Hungary, Tây Ban Nha, Hà Lan và Thổ Nhĩ Kỳ.

Sáng tạo trong gian bếp

Các loại paprika được đánh giá cao nhờ mùi đất và mùi khói, vị cay nóng và vị ngọt của đường trái cây. Hãy chọn loại paprika ít cay để tận dụng màu đỏ gi sất mà không làm thay đổi hương vị của món ăn.

KHOA HỌC PHỐI TRỘN

Mùi hăng nồng của paprika đến từ acid citric có vị chua, vị ngọt đến từ các loại đường và hợp chất ethyl acetate có hương vị giống rượu rum, và mùi đất nồng nàn đến từ các pyrazine, nhiều loại trong số này sản sinh trong quá trình sấy khô hoặc/và hun khói. Với các mùi vị từ ngọt và mùi trái cây đến đắng và mùi khói, các loại paprika khác nhau mang đến vô vàn cách kết hợp gia vị.

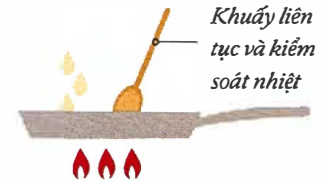


THỰC PHẨM ĐỒNG HÀNH

- ⊕ **Mận** Thêm paprika hun khói vào sốt mận chua ngọt.
- ⊕ **Các loại củ nướng** Thường thức a-ti-sô Jerusalem nướng với paprika hun khói *aioli*, hoặc khoai tây nướng muối với sốt *majo picón* làm từ paprika, thì là Ai Cập, ớt và tỏi.
- ⊕ **Mực, bạch tuộc** Rắc paprika cay vào bột tẩm mực chiên hoặc thêm vào gia vị *chermoula* (gia vị ướp thảo mộc) của Morocco dùng cho bạch tuộc chiên.
- ⊕ **Thịt** Rắc paprika hun khói và rau thơm thái vụn lên tùy xương nướng lò; thêm vào món *rillettes* lợn hoặc vịt (*pate* sợi rối); xát lên ức bò trước khi nấu chậm; làm món *paprikash* từ nội tạng.

GIẢI PHÓNG HƯƠNG VỊ

Paprika có hàm lượng carotenoid cao (giống như chất tạo màu cam trong cà rốt), cùng với hầu hết các hợp chất tạo hương vị thơm nhất của nó, tan tốt trong dầu. Do đó, đảo paprika với dầu nóng ngay khi bắt đầu nấu sẽ giúp phát tán màu và hương vị vào món ăn.



Bột paprika kagồm các hạt rất nhỏ dễ bắt cháy. Các loại paprika từ ớt hun khói với hơi đắng nên để bị đắng gắt nếu cháy sém.

CÁC HỖN HỢP THỬ NGHIỆM

- Sử dụng và biến tấu các hỗn hợp điển hình như:
- Hỗn hợp gia vị ướp thịt Jamaica** tr. 64
- Chimichurri** tr. 66
- Hỗn hợp xát ướp BBQ** tr. 68

Cay vừa hay cay xè?

Vị cay của ớt đến từ các phân tử capsaicin, hầu hết nằm trong lõi trắng. Mức độ cay của paprika phụ thuộc vào hàm lượng capsaicin trong giống ớt và phần lõi trắng còn lại trong quá trình chế biến. Paprika cay xè chất lượng kém thường được làm từ ớt khô nguyên quả, bao gồm cuống, lõi trắng và hạt đắng.

Các tuyến dầu chứa capsaicin nằm dọc đường tiếp giáp giữa phần lõi trắng và thịt quả



HẠT KEO ÚC

Mùi hạt hạch rang | Mùi gỗ | Mùi ẩm mốc

TÊN KHOA HỌC

Acacia victoriae (giống được dùng phổ biến nhất)

TÊN GỌI KHÁC

Keo gundablu.

HỢP CHẤT TẠO HƯƠNG VỊ CHÍNH

Các hợp chất pyrazine.

CÁC PHÂN SỬ DỤNG

Hạt.

PHƯƠNG PHÁP CANH TÁC

Quả nang chín được thu hái bằng máy rung lắc cây hoặc dùng sào đập.

CHẾ BIẾN THƯƠNG MẠI

Hạt được tách khỏi quả nang bằng cách đập rồi sàng, sau đó phơi/sấy khô và rang.

ỨNG DỤNG NGOÀI NẤU ĂN

Từng được dùng làm thức ăn chăn nuôi; quả, hạt và keo từ cây keo được dùng trong y học cổ truyền của thổ dân Úc để chữa nhiều chứng bệnh nhẹ.

Đặc điểm cây trồng

Keo là cây thường xanh thân bụi hoặc thân nhỏ, thuộc họ Đậu, và chỉ hạt của một số ít loài là ăn được.

Hoa màu kem cũng ăn được và đôi khi được dùng để trang trí món ăn

Quả nang màu xanh giống quả đậu Hà Lan sẽ chuyển màu nâu hoặc vàng và mỏng như giấy, giòn khi chín

Hạt keo Úc giàu hương vị và có hàm lượng protein cao (khoảng 20%)



Dạng bột

Loại gia vị đậm đà này thường được bán ở dạng bột xay thô màu nâu sẫm, trông giống cà phê xay. Khi được bảo quản trong hộp kín ở nơi tối, thoáng mát, hạn sử dụng có thể tới hai năm.

Câu chuyện gia vị

Hạt keo Úc đã được thổ dân Úc dùng làm lương thực chính trong ít nhất 4.000 năm. Trong số hàng trăm giống keo phát triển ở Úc, chỉ có vài giống cho hạt ăn được, và một số giống thì có độc. Trong nhiều nghìn năm đó, người dân bản địa đã xác định được những giống có thể ăn. Họ ăn hạt tươi từ quả nang, hoặc phơi khô hạt và rang hoặc nướng, sau đó dùng đá nghiền hạt thành bột. Lợi ích thương mại ngày càng lớn từ loại hạt này đã dẫn đến sự phát triển của các đồn điền quy mô nhỏ ở Úc, mặc dù phần lớn sản lượng vẫn được thu hoạch từ cây mọc hoang. Khi các món ăn từ đồ “săn bắt hái lượm” (bush food) ngày càng xuất hiện nhiều hơn trong thực đơn của các nhà hàng tại Úc và New Zealand, tầm quan trọng của hạt keo Úc với tư cách một gia vị trong ẩm thực ngày một tăng.



Vùng canh tác

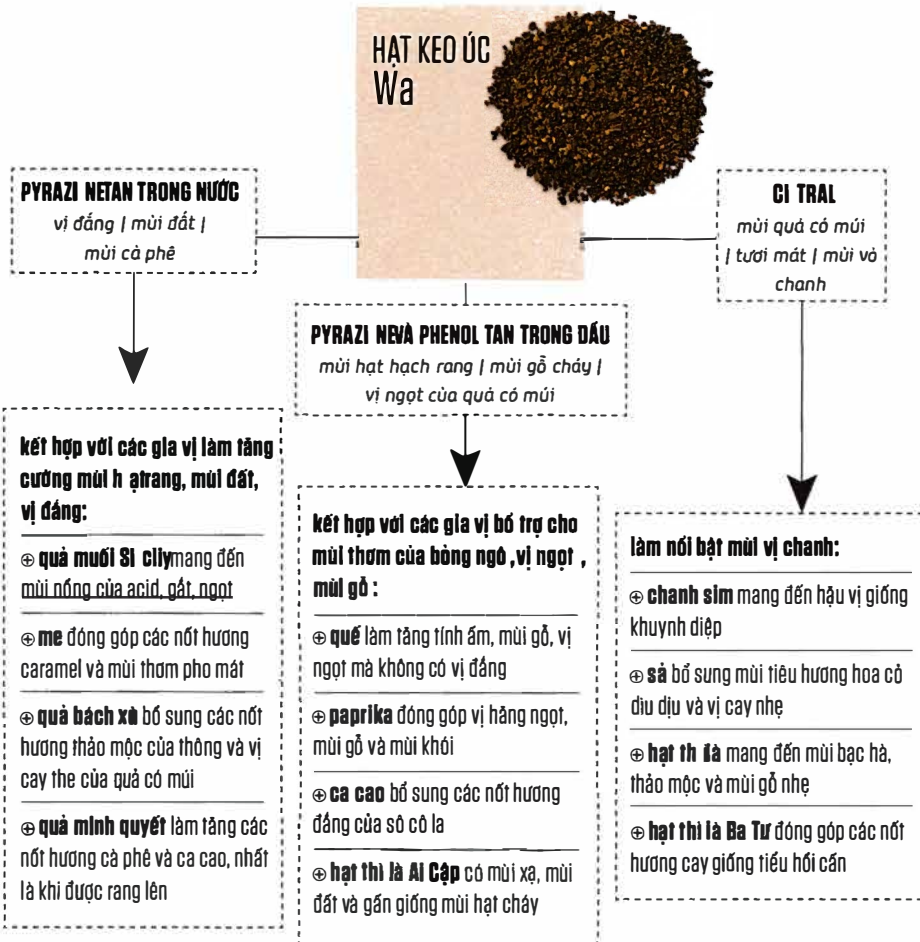
Acacia victoriae và các giống keo ăn được khác là cây bản địa của vùng khô hạn và bán khô hạn tại Úc. Chúng được trồng ở Nam và Tây Úc, bang Victoria và bang New South Wales.

Sáng tạo trong gian bếp

Hạt keo Úc có vị hạt hạch, giống cà phê rang, rất độc đáo xen chút mùi gỗ cháy và mùi khói, ngoài ra còn có mùi bông ngô và vị ngọt của quả có múi. Các hương vị phức tạp của gia vị này phù hợp với cả món mặn và món ngọt.

KHOA HỌC PHỐI TRỘN

Hồ sơ hương vị của hạt keo Úc có hợp chất chiếm ưu thế là một pyrazine tan trong nước với vị đắng, mùi đất, mùi hạt cà phê rang, thoảng chút mùi ca cao; và một pyrazine tan trong dầu có vị ngọt, vị hạt hạch, gỗ chày thoảng hương bông ngô. Ngoài ra, còn có citral đậm hương vị chanh và các phenol vị đắng.

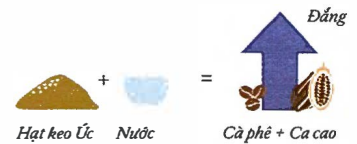


GIẢI PHÓNG HƯƠNG VỊ

Không cần rang hay nướng hạt keo Úc vì các hương vị hạt rang và hạt hạch đã được tạo ra trong quá trình chế biến. Thay vào đó, hương vị phụ thuộc vào mức độ cân bằng giữa nước và các chất béo trong món ăn.



Nấu trong chảo béo làm giảm hàm lượng các phenol đắng và giải phóng citral hương vị chanh và các pyrazine mùi hạt hạch, tan trong dầu.



Nấu trong nước giải phóng các pyrazine tan trong nước và một số phenol vị đắng, mang lại các hương vị đắng, mùi đất, mùi giống cà phê rang thoảng hương vị của ca cao.



Tối đa hóa các hương vị tan trong nước đồng thời giảm được vị đắng bằng cách cho hạt keo Úc xay vào trong máy pha espresso giống như cà phê, sau đó lấy dịch chiết đem nấu nướng.

THỰC PHẨM ĐỒNG HÀNH

- ☉ **Khoai tây** Rắc bột hạt keo Úc lên các lát khoai lang hoặc khoai tây bỏ mũ cau nướng.
- ☉ **Custard** Nêm bột hạt keo Úc với custard rồi cho vào ngăn đông để làm kem hoặc ăn nóng với bánh pudding bông lan ngọt.

- ☉ **Thịt** Thêm bột hạt keo Úc vào hỗn hợp gia vị khô để xát hoặc gia vị ướt để ướp thịt gà, cừu hoặc bò.
- ☉ **Bánh mì** Thêm một nhúm bột hạt keo Úc vào bột nhào làm bánh mì và bánh mì ngọt dùng nấm men để có vị ngọt của hạt hạch.

- ☉ **Cá ngừ** Thêm bột hạt keo Úc vào hỗn hợp gia vị lên cá ngừ trước khi rán áp chảo.
- ☉ **Sô cô la** Bột hạt keo Úc phù hợp với mọi thứ có hương vị sô cô la, hãy thêm nó vào bánh mousse sô cô la hoặc ganache sô cô la.

VỪNG

Mùi hạt hạch | Vị ngọt đắng | Vị béo ngậy

TÊN KHOA HỌC

Sesamum indicum

TÊN GỌI KHÁC

Mè.

HỢP CHẤT TẠO HƯƠNG VỊ CHÍNH

Các hợp chất pyrazine.

CÁC PHẦN SỬ DỤNG

Hạt.

PHƯƠNG PHÁP CANH TÁC

Người ta cắt cả cây ngay trước khi quả chín hoàn toàn.

CHẾ BIẾN THƯƠNG MẠI

Cả cây được phơi khô, đập cho quả nứt vỡ và giữ cho hạt rơi ra.

ỨNG DỤNG NGOÀI NẤU ĂN

Dầu vừng được dùng làm chất nền trong mỹ phẩm và nước hoa. Hạt vừng có tác dụng nhuận tràng nhẹ được dùng trong y học Ayurveda để chữa chứng khó tiêu và viêm khớp.

Đặc điểm cây trồng

Cây vừng là một cây nhiệt đới hằng năm thuộc họ Vừng. Cây phát triển đến chiều cao khoảng 1-2 m.

Hoa hình chuông, màu trắng, hồng nhạt hoặc tím nhạt

Quả nang hình oval chứa 50-100 hạt dẹt



Vừng trắng

Vừng có thể được bán ở dạng nguyên vỏ hoặc đã xát vỏ, rang hoặc chưa rang. Hạt sống hầu như không có mùi; rang lên làm sản sinh mùi hạt hạch.

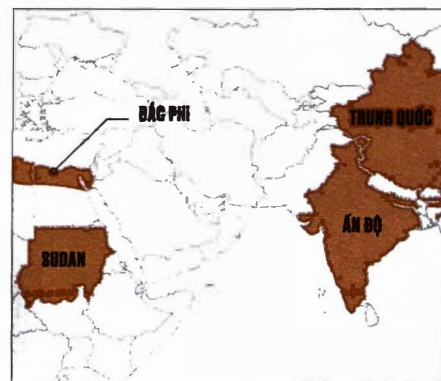


Vừng đen

Loại hạt vừng đen nguyên vỏ này rất phổ biến trong nấu ăn ở Trung Quốc và Nhật Bản, và được bán ở dạng đã rang hoặc chưa rang.

Câu chuyện gia vị

Vừng được trồng từ hơn 4.000 năm trước và được nhiều nền văn minh cổ đại coi trọng. Người Babylon và Assyria đã dùng vừng cả trong nấu ăn lẫn trong các nghi lễ tôn giáo – trong thần thoại Assyria, các vị thần uống rượu vừng vào đêm trước khi họ tạo ra thế giới. Người Ai Cập cổ đại dùng dầu vừng làm thuốc và nghiền hạt làm bột. Hạt vừng được tìm thấy trong lăng mộ của vua Tutankhamun. Ở La Mã, binh lính mang loại hạt giàu năng lượng này theo làm lương thực khẩn cấp, và các đầu bếp đã nghiền chúng thành một món gia vị sệt cho thêm hạt thì là Ai Cập để tạo hương vị. Trong một câu chuyện dân gian nổi tiếng của Ả Rập, khi Ali Baba hô: “Vừng ơi, mở ra!”, cửa vào một cái hang đã mở ra để lộ vô vàn châu báu. Điều này có lẽ ám chỉ cách quả vừng chín tách mở để lộ ra các hạt bên trong với chỉ một cái chạm nhẹ. Hạt vừng đã được đưa tới Bắc Mỹ và Mexico trong các chuyến buôn bán nô lệ và được trồng ở châu Mỹ thuộc địa từ năm 1730.



Vùng canh tác

Cây vừng có nguồn gốc ở châu Phi hạ Sahara. Hiện nay, vừng được trồng nhiều ở Trung Quốc, Ấn Độ, Bắc Phi, Bắc Mỹ, Trung và Nam Mỹ, và Sudan.

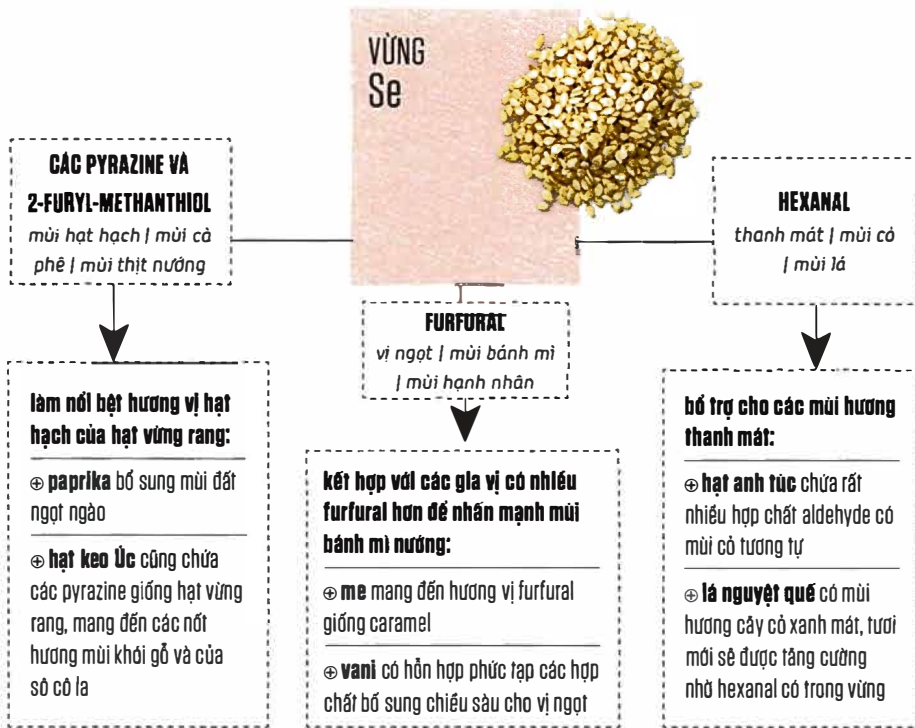
Sáng tạo trong gian bếp



Vừng được sử dụng trong mọi công thức, từ bánh kẹo ngọt như *til laddoos* của Ấn Độ và *halva* của Trung Đông đến các loại nước chấm và nước sốt mặn như nước sốt mè tahini và sốt đậu gà. Người Nhật ưa rắc gia vị *gomashio*, gồm muối và vừng, lên cơm và mì.

KHOA HỌC PHỐI TRộn

Hạt vừng sống có những hương vị rất tinh tế từ các hợp chất như furfural và hexanal. Khi được rang hoặc nướng lò, các protein và đường trong lớp vỏ ngoài của hạt sẽ phản ứng với nhau để tạo ra hàng trăm hợp chất mới, bao gồm các pyrazine thơm đậm đà mùi hạt hạch.



THỰC PHẨM ĐỒNG HÀNH

- ⊕ **Chuối và táo** Rắc hạt vừng rang lên bánh táo hoặc bánh chuối.
- ⊕ **Rau củ** Rắc hạt vừng đen lên xa lát mì và rau, kèm nước sốt cay Tứ Xuyên, hoặc rắc lên rau cải xoăn hoặc măng tây nướng.
- ⊕ **Cá dầu** Lăn cá ngừ hoặc cá hồi vào hạt vừng trước khi rán.
- ⊕ **Thịt gà** Nhúng đùi gà vào hỗn hợp bột vừng đen, nước tương và mật ong trước khi nướng lò hoặc nướng vỉ.
- ⊕ **Hạt đậu** Lăn chả đậu gà trong hạt vừng sống trước khi rán.
- ⊕ **Bánh nướng và kẹo** Rắc vừng sống lên bột bánh mì trước khi nướng, hoặc làm kẹo vừng giòn với mật ong, bơ và vừng trắng.

GIẢI PHÓNG HƯƠNG VỊ

Khi rang hạt vừng, các protein và đường trong các lớp ngoài phản ứng với nhau để tạo ra các hợp chất mới, gồm các pyrazine mùi hạt hạch rang và 2-furylmethanethiol mùi giống thịt nướng.

Đen hay trắng?

Hạt sẫm màu hơn có các mùi thơm gia vị đậm đà hơn, và do đó phù hợp hơn với các món mặn. Các loại vừng sáng màu rất lý tưởng để trộn với các gia vị hương vị dịu hơn và để nấu với bơ. Hạt chưa xay vỏ có vị hơi đắng, do các oxalate trong lớp vỏ ngoài, vốn được sinh ra để xua đuổi sâu hại.



Hàm lượng các hợp chất phenol tự vệ cao cùng với các hợp chất màu tạo ra hương vị đậm hơn và hơi đắng.



Hạt vừng sáng màu có ít dầu hơn một chút và ẩm hơn, do đó có hương vị dịu nhẹ hơn của mật ong, sữa caramel và vani.



↑ 130°C - 180°C



Các protein và đường phản ứng với nhau ở nhiệt độ trên 130°C. Chất béo bên trong các hạt sẽ cháy và tạo ra các mùi vị ôi khét ở nhiệt độ khoảng 180°C, vì vậy cần rang cẩn thận.

KEM VỪNG ĐEN, CAM THẢO VÀ BẠCH ĐẬU KHẤU

Công thức này kết hợp ba gia vị khác nhau để tạo ra một món kem béo ngậy có mùi hương phong phú, tinh tế và không quá ngọt. Mùi hạt hạch của vừng rang được tôn lên nhờ một chút cam thảo và bạch đậu khấu hương hoa cỏ. Thêm rượu sẽ giúp kem mềm hơn khi lấy ra khỏi tủ đông, nhưng bạn có thể bỏ qua nguyên liệu này nếu muốn.

CÁC Ý TƯỞNG VỀ GIA VỊ

Dùng hạt vừng trắng thay vừng đen nếu muốn ít vị đắng hơn, và không rang trước để làm nổi bật hương vị mật ong và nhiều hương hoa cỏ hơn.

Thay một phần hạt vừng bằng hạt keo Úc để có mùi sô cô la và mùi khói gỗ.

Làm nổi bật hexanal mùi hương cây cỏ xanh mát trong hạt vừng và cineole mùi giống khuynh diệp trong bạch đậu khấu bằng cách sử dụng lá nguyệt quế xay thay cho cam thảo.

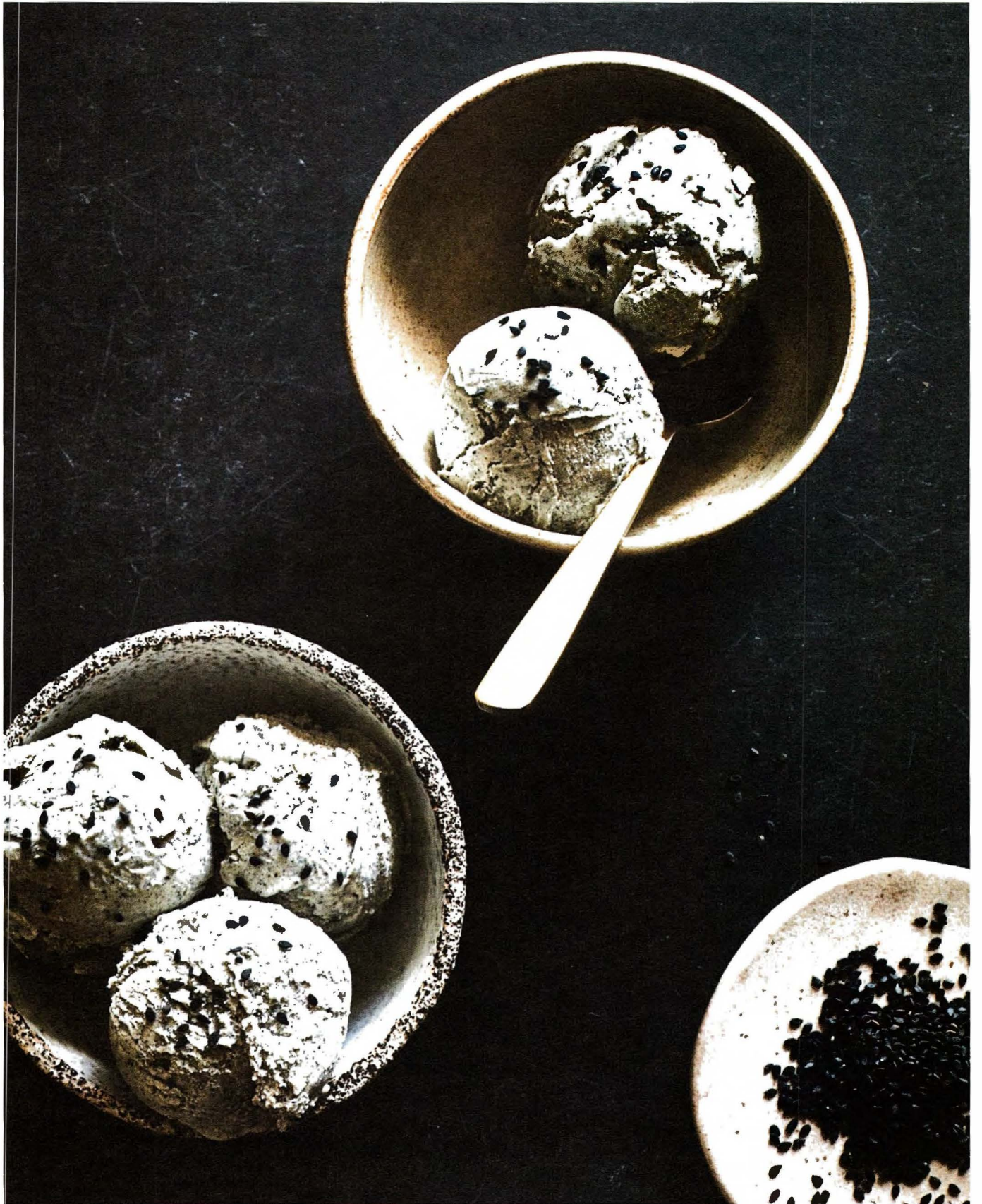
Số phần ăn 4

Thời gian chuẩn bị 20 phút

Thời gian đông lạnh 20-30 phút trong máy làm kem (tốt hơn là làm lạnh bát đựng trước); tối thiểu 3-4 giờ trong tủ đông

3 tbsp đầy hạt vừng đen
300 ml kem sữa béo (double cream)
300 ml sữa chua Hy Lạp
300 ml sữa đặc
hạt của 30 quả bạch đậu khấu, xay thành bột
1/2 tsp bột rễ cam thảo
1/2 tbsp rượu rum trắng hoặc rượu mùi có hương nhẹ khác (tùy chọn)

- 1 Rang hạt vừng trong chảo khô ở nhiệt độ trung bình trong khoảng 5 phút, sau đó để nguội.
- 2 Xay hạt vừng trong máy xay gia vị hoặc máy xay thực phẩm cỡ nhỏ cho đến khi thu được loại bột hơi bột, khoảng 1 phút.
- 3 Cho double cream vào một bát lớn, đánh bông cho đến khi tạo được chóp mềm. Để sang một bên.
- 4 Trong một bát khác, đánh sữa chua, sữa đặc, bạch đậu khấu xay, bột cam thảo và bột vừng với nhau. Nhẹ nhàng trộn hỗn hợp này vào trong bát đựng kem. Nếu dùng rượu thì rót vào trộn cùng.
- 5 Rót hỗn hợp vào máy làm kem và nhào theo hướng dẫn của máy. Chuyển kem thành phẩm sang hộp đựng chuyên dụng và cho vào tủ đông đến khi có thể ăn được. Một cách khác: rót hỗn hợp vào hộp chuyên dụng cho tủ đông và để vào tủ đông trong 3-4 giờ, căn thời gian để khuấy hỗn hợp vài lần nhằm phá vỡ các tinh thể đá giúp món kem mịn mượt.



TỎI

Mùi vị hăng | Mùi lưu huỳnh | Vị ngọt

TÊN KHOA HỌC

Allium sativum

TÊN GỌI KHÁC

Long nảo của người nghèo, hoa hồng thối.

HỢP CHẤT TẠO HƯƠNG VỊ CHÍNH

Allicin.

CÁC PHẦN SỬ DỤNG

Củ (thân củ).

PHƯƠNG PHÁP CANH TÁC

Củ được thu hoạch khi khoảng một nửa số lá chuyển sang màu vàng.

CHẾ BIẾN THƯƠNG MẠI

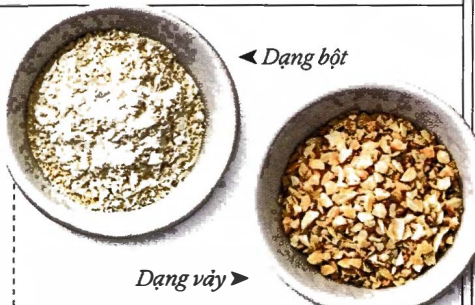
Củ được cắt trữ ở nơi râm mát trong 10-20 ngày để mất đi khoảng 20% lượng nước.

ỨNG DỤNG NGOÀI NẤU ĂN

Nghiên cứu hiện đại cho thấy tỏi giúp giảm nồng độ cholesterol và tình trạng cao huyết áp.

Đặc điểm cây trồng

Tỏi là loài thảo mộc có củ sống lâu năm thuộc họ Hành, phát triển đến chiều cao 0,6 m. Sau khi trồng khoảng 5-9 tháng, củ đã có thể thu hoạch.



Tỏi khô

Tỏi khô có thể ở dạng vảy, bột hoặc nhánh nhưng tất cả đều thiếu mùi thông và mùi quả có mùi tinh tế của tỏi tươi, chỉ còn lại những hương vị chính từ lưu huỳnh, đặc trưng của tỏi.

Cắt trữ ở nơi râm mát, nhưng không cần cho vào tủ lạnh



Tỏi tươi

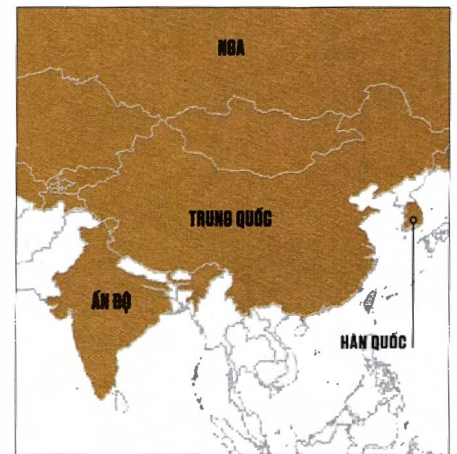
Củ tỏi trưởng thành thường có hương vị nồng hơn, nhưng hãy tránh những củ tỏi có mầm xanh (xem ở trang bên).

Vỏ củ tỏi có thể có màu trắng, vàng, hồng hoặc tím hoa cà

Mỗi củ tỏi có thể có tới 24 tép

Câu chuyện gia vị

Loại gia vị có hương vị mạnh nhất này được hầu hết các nền văn minh trân trọng trong suốt năm thiên niên kỉ qua – thầy thuốc Galen người Hy Lạp ca ngợi nó là “thuốc trị bách bệnh vĩ đại”. Một văn bản y học viết trên giấy cói của Ai Cập từ khoảng năm 1550 TCN đã nhắc đến 22 công thức khác nhau sử dụng tỏi để chữa một loạt chứng bệnh. Những nô lệ xây dựng kim tự tháp đã được phát cho tỏi để họ duy trì sức lao động và ngăn ngừa bệnh tật. Người Trung Quốc trồng tỏi vì các đặc tính kích thích và chữa lành của nó, còn các binh lính La Mã ăn tỏi trước trận đánh để có lòng can đảm và sức mạnh. Theo dân gian, tỏi vừa được xem là thứ bảo vệ con người trước các linh hồn xấu xa và ma cà rồng, vừa là biểu tượng của Ác quỷ. Khi dùng làm gia vị, tỏi vừa được yêu thích vừa bị bài xích; trong những bữa tiệc của người La Mã và Hy Lạp, nó không được sử dụng vì mùi quá nồng, nhưng theo thời gian, tỏi đã trở thành một phần thiết yếu trong nền ẩm thực của nhiều vùng đất, gồm cả Ấn Độ và Địa Trung Hải.



Vùng canh tác

Tỏi có lẽ là cây bản địa của vùng Trung Á, ngày nay nhà sản xuất và xuất khẩu tỏi lớn nhất thế giới là Trung Quốc, tiếp theo là Ấn Độ, Hàn Quốc, Nga và Mỹ.

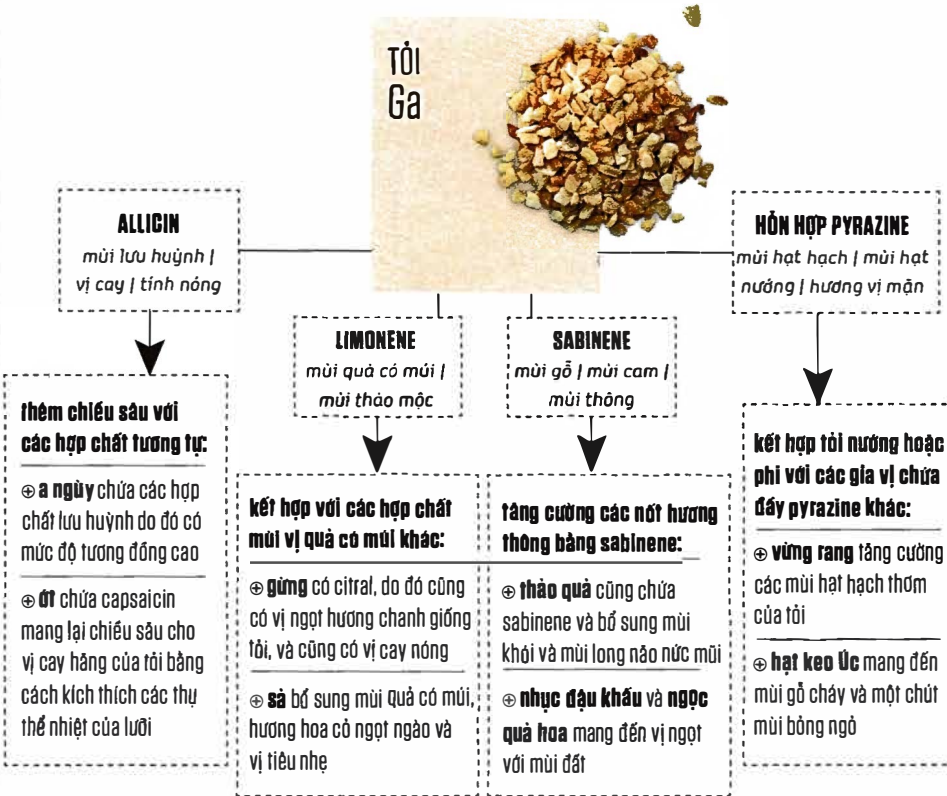
Sáng tạo trong gian bếp

Tỏi khuếch đại và liên kết các hương vị khác trong khi vẫn có mùi vị đặc trưng riêng, giúp tạo chiều sâu cho nhiều món mặn. Thiết yếu đối với nhiều nền ẩm thực, tỏi cùng với hành tây và gừng tạo thành “tam ngôi” chính trong đa số nền ẩm thực châu Á.

KHOA HỌC PHỐI TRộn

Mùi hăng của tỏi xuất phát chủ yếu từ các hợp chất hương vị chứa lưu huỳnh; chúng có điểm chung đáng kể với thịt nẫu, thứ cũng chứa các hợp chất lưu huỳnh. Tỏi cũng chứa một lượng nhỏ các terpene có mùi thơm nhẹ, bao gồm limonene và sabinene.

Nướng tỏi giúp tạo ra các pyrazine mùi hạt hạch.



THỰC PHẨM ĐỒNG HÀNH

- ⊕ **Thịt cừu nướng** Trước khi nướng, khứa đều khắp miếng thịt và nhét vào đó các lát tỏi tươi.
- ⊕ **Xúp Bọc** tỏi trong giấy bạc và nướng trong lò, sau đó bóc lấy phần thịt tỏi có vị ngọt cho vào xúp bí ngô hoặc các loại xúp rau quả khác.
- ⊕ **Tôm** Thêm tỏi vào xốt ướp trộn đều phết lên tôm nướng lò hoặc nướng vỉ.
- ⊕ **Rau củ sống** Giã tỏi với cá cơm và dầu ô liu để làm xốt chấm *anchoiade* của vùng Provençal, và ăn cùng các loại rau củ sống.
- ⊕ **Đậu gà** Thêm vài tép tỏi nướng hoặc sống vào cối giã hoặc máy xay khi làm xốt đậu gà.

CÁC HỖN HỢP THỬ NGHIỆM

Sử dụng hoặc biến tấu các công thức sau để có các hỗn hợp gia vị điển hình chứa tỏi:

- Niter kibbeh* tr. 32
- Hỗn hợp mbongo* tr. 35
- Nước chấm* tr. 50
- Shichimi-togarashi* tr. 57
- Hỗn hợp xát ướp BBQ* tr. 68

GIẢI PHÒNG HƯƠNG VỊ

Tép tỏi bị tổn thương sẽ giải phóng các hóa chất phản ứng với nhau để tạo ra alliin, hợp chất mùi hăng nồng mà hầu hết chúng ta vẫn liên hệ với hương vị “tỏi”. Băm, đập giập và xay nhuyễn sẽ tạo ra lượng alliin theo mức độ tăng dần.



Để tỏi nghỉ 60 giây sau khi đập giập hoặc băm, khi đó lượng alliin đạt mức cao nhất.



Tép tỏi nguyên vẹn không chứa alliin. Nấu nguyên tép để có các hương vị ngọt, dịu.



Dầu thực vật giúp lan tỏa các hợp chất mạnh nhất trong khi hỗ trợ các hương vị dịu nhẹ hơn.

Dưới 180°C



Tránh nấu tỏi ở nhiệt độ trên 180°C để ngăn tỏi tạo vị đắng.

Mắm tỏi đắng

Khi các tép tỏi này mắm, chúng có vị đắng hơn. Cây tỏi bắt đầu dự trữ các hợp chất tự vệ có vị đắng, như là các phenol và các hợp chất chứa lưu huỳnh. Trước khi nấu, hãy cắt bỏ mắm xanh để giảm vị đắng.



Mắm xanh chứa các hợp chất vị đắng

A NGŨY

Mùi lưu huỳnh | Mùi hành | Mùi giống tỏi

TÊN KHOA HỌC

Ferula assa-foetida

TÊN GỌI KHÁC

Hिंग, a ngu, phân quý.

HỢP CHẤT TẠO HƯƠNG VỊ CHÍNH

Sulphide.

CÁC PHÁN SỬ DỤNG

Nhựa đông cứng sau khi chảy ra từ các vết cắt trên rễ cái.

PHƯƠNG PHÁP CANH TÁC

Vào mùa xuân, người ta cắt cây sát gốc để lộ ra phần đầu trên cùng của rễ cái, từ chỗ này "mủ" sẽ chảy ra và ngưng kết lại, cứ vài ngày sẽ rạch một vết mới trên rễ cái.

CHẾ BIẾN THƯƠNG MẠI

Nhựa cây khô lại thành cục sẫm màu, hầu hết được xay thành bột và trộn với bột gạo và keo Senegal.

ỨNG DỤNG NGỌAI NẤU ĂN

Dùng trong y học cổ truyền để giảm chứng đầy hơi và điều trị các bệnh về phổi.



Dạng bột

Bột a ngũy thương mại được trộn với bột gạo, vừa để ngăn loại gia vị giàu tinh bột này vón cục, vừa để giảm bớt nồng độ hương vị nhằm sử dụng làm gia vị.

Nguyên chất

Có thể mua a ngũy tinh khiết nhất ở dạng các viên nhựa khô, sau đó xay thành bột hoặc dùng với nước hoặc hơi nước để tạo hương vị.

Các viên nhựa giòn

còn được gọi là "giọt lệ"



Đặc điểm cây trồng

A ngũy có nguồn gốc từ một số loài tiểu hồi lớn thuộc chi *Ferula*, họ Cà rốt (Hoa tán). Cây này tỏa ra mùi hôi đặc trưng.

Lá và cọng

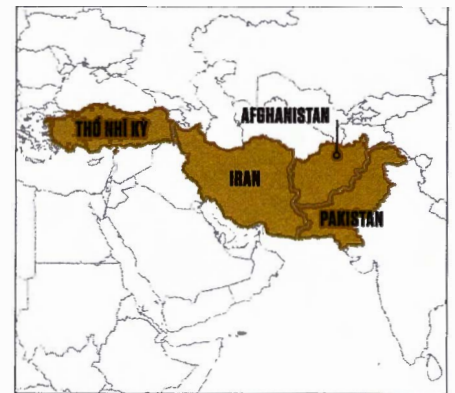
ăn được, đôi khi được dùng làm một loại rau ăn ở Iran

Rễ to, giống củ cà rốt có thể có đường kính 15 cm



Câu chuyện gia vị

A ngũy được các binh lính của Alexander Đại đế phát hiện ở Ba Tư vào thế kỉ 4 TCN, họ đã nhầm nó là silphium, một loại gia vị từ một giống cây tương tự và được sử dụng rộng rãi trong thời cổ đại nhưng hiện nay đã tuyệt chủng. Họ đưa chúng đến châu Á và vùng Địa Trung Hải, được người Hy Lạp và La Mã tại đó sử dụng rất rộng rãi để thay thế silphium. A ngũy được trân trọng bởi cả khả năng tạo hương vị cũng như các tác dụng đối với sức khỏe của nó, và đã được nhắc đến trong nhiều công thức trong *Apicius*, một tuyển tập công thức dạy nấu ăn của người La Mã từ thế kỉ 1 TCN. Sau sự sụp đổ của Đế chế La Mã, a ngũy không còn phổ biến ở châu Âu, nhưng nhiều thế kỉ sau đó, việc sử dụng nó lại được ghi lại trong *Baghdad Cookery Book* (Sách dạy nấu ăn Kiểu Baghdad, 1226). Trong thế kỉ 16, Đế quốc Mogul được cho là đã mang loại gia vị này đến Ấn Độ và tại đây, nó trở thành một nguyên liệu không thể thiếu trong ẩm thực chay và ẩm thực Ayurveda ở khắp tiểu lục địa này.



Vùng canh tác

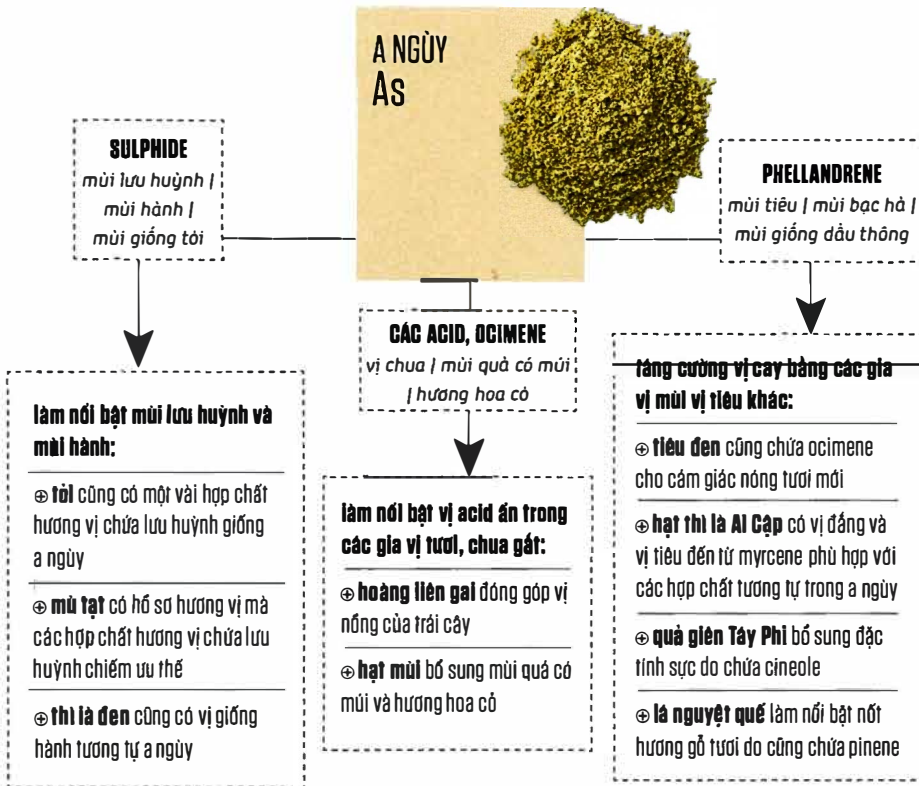
A ngũy là cây bản địa của vùng núi Trung Á, trải từ Thổ Nhĩ Kỳ, Iran và Afghanistan đến Kashmir. Nó được trồng chủ yếu ở Afghanistan, nhưng cũng được trồng ở Iran, Pakistan và Kashmir. Ấn Độ là nước nhập khẩu phần lớn sản lượng a ngũy của thế giới.

Sáng tạo trong gian bếp

Khi được gia nhiệt trong chất béo, a ngùy tạo ra một hương vị tương tự hành và tỏi phi. Nhờ chứa một lượng nhỏ các hợp chất hương vị chứa lưu huỳnh (các sulphide) cũng có trong thịt, a ngùy cũng có thể mang đến hương vị thịt cho các món ăn chay.

KHOA HỌC PHỐI TRộn

Các đầu mang hương vị của a ngùy lép về trước các sulphide mang lại mùi hành phi cho nó, nên a ngùy rất phù hợp với các gia vị có hương vị tương tự, ví dụ tỏi. Các hợp chất hương vị thứ yếu đóng góp những mùi vị tinh tế hơn nhưng rất hữu ích cho việc kết hợp với gia vị khác.



THỰC PHẨM ĐỒNG HÀNH

- ⊕ **Đậu tròn và đậu đẹt** Phi a ngùy với bơ đậu cùng các gia vị ấm khác để làm món sốt đậu gà đậu xanh.
- ⊕ **Thịt gà và thịt cừu** Thêm a ngùy vào hỗn hợp gia vị ướp có sữa chua cho thịt gà hoặc thịt cừu trước khi nướng lò hoặc nướng vỉ.
- ⊕ **Cá Bức bột** a ngùy lên kebab cá trước khi nướng.
- ⊕ **Rau củ** Thêm một nhúm bột a ngùy để tạo chiều sâu cho món xúp hành nấu chậm; rắc một ít bột a ngùy vào dầu làm lạnh khi làm món cà ri súp lơ, nấm hoặc khoai tây.
- ⊕ **Các món dạng mứt** Thêm một nhúm a ngùy và nghệ vào các món dạng mứt như sốt chutney dưa, cà chua hoặc xoài.

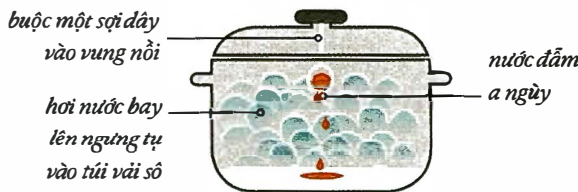
CÁC HỖN HỢP THỬ NGHIỆM

Thử các công thức sau để có các hỗn hợp gia vị điển hình chứa a ngùy, và sao không biến tấu chúng bằng một chút kiến thức khoa học phối trộn nhỉ?

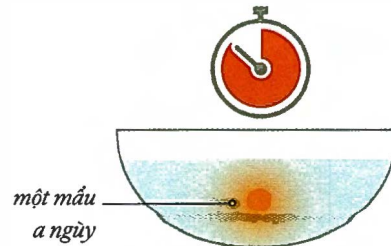
Chaat masala tr. 42
Gia vị "thuốc súng" tr. 45

KIỂM SOÁT HƯƠNG VỊ

Các hợp chất chứa lưu huỳnh rất ưa dầu của a ngùy tan rất chậm trong nước, và ta có thể tận dụng điều này để kiểm soát cường độ hương vị khi sử dụng cả viên a ngùy.



Cho một "giọt nước mắt" a ngùy vào túi vải xô và buộc bên dưới vung nồi. Các giọt nước hầm a ngùy sẽ nhỏ xuống nồi.



Ngâm một "giọt nước mắt" a ngùy vào nước trong vài giờ để thu nước có hương vị dịu hơn rất nhiều so với gia vị thô.

LÁ CÀ RI

Mùi thịt | Tính ấm | Hương hoa cỏ

TÊN KHOA HỌC

Murraya koenigii

TÊN GỌI KHÁC

Karapincha, meetha neem, kari patta, nguyệt quế Koenig, chùm hôi trắng, cây cà ri Ấn Độ. Đừng nhầm với cây cúc trường sinh (curry plant) không ăn được.

HỢP CHẤT TẠO HƯƠNG VỊ CHÍNH

1-phenylethanethiol.

CÁC PHÂN SỬ DỤNG

Lá (chính xác hơn là lá chết).

PHƯƠNG PHÁP CANH TÁC

Lá được thu hoạch vào đầu mùa hè, trước khi cây ra hoa, từ những cây đã ít nhất ba năm tuổi.

CHẾ BIẾN THƯƠNG MẠI

Lá tươi nguyên cuốn được đóng gói chân không và giữ lạnh hoặc đông lạnh, hoặc lá được rửa và sấy khô trong 4-5 ngày.

ỨNG DỤNG NGOÀI NẤU ĂN

Dùng trong mỹ phẩm và trong y học cổ truyền làm nguyên liệu hỗ trợ tiêu hóa.

Đặc điểm cây trồng

Lá cà ri là lá của một loài cây thân gỗ nhỏ rụng lá hằng năm ở vùng nhiệt đới thuộc họ Cam chanh.



Quả màu đen
mọc ở đầu cành

Lá kép được
chia thành các
cặp lá chét

Các phiến lá
màu xanh đậm,
trơn bóng và
thơm đậm



Lá khô

Dù một số công thức nấu ăn nói có thể dùng lá khô với số lượng gấp đôi để thay lá tươi, nhưng lá khô thật sự có rất ít hương vị và tốt nhất là không nên dùng.

Lá tươi

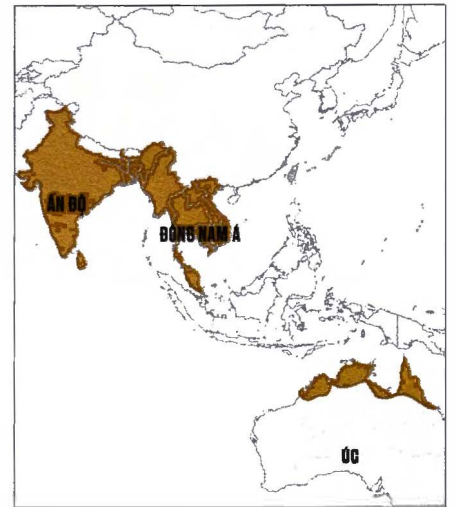
Tốt nhất là mua lá tươi, vẫn còn ở trên cuống. Cho vào túi kín khí, cất trữ trong tủ lạnh khoảng một tuần, hoặc gần như vô thời hạn trong tủ đông.

Nên mua lá
có màu xanh
sáng, không
có đốm đen



Câu chuyện gia vị

Lá cà ri có một vị trí đặc biệt trong ẩm thực phía nam ở các nước Ấn Độ, Sri Lanka và Malaysia. Khi những người nói tiếng Dravidian ở Tây Bắc Ấn Độ đi xuống phương nam vào khoảng năm 1000 TCN, họ đã mang theo gạo, hạt mù tạt và đậu để trồng ở vùng đất mới, sau đó bắt đầu kết hợp chúng với lá cà ri bản địa. Việc sử dụng lá cà ri để tạo hương vị cho các loại rau củ đã được ghi lại trong tư liệu đầu tiên của người Tamil từ thế kỷ thứ nhất. Tên khoa học của loài cây này, *Murraya koenigii*, được đặt theo tên hai nhà thực vật học thế kỷ 18, Johann Andreas Murray và Johann Gerhard König, chứ không nhầm tôn vinh hương thơm “đế vương” của nó. Cây cà ri được trồng đại trà ở Nam Ấn làm cây trang trí cũng như lấy gia vị.



Vùng canh tác

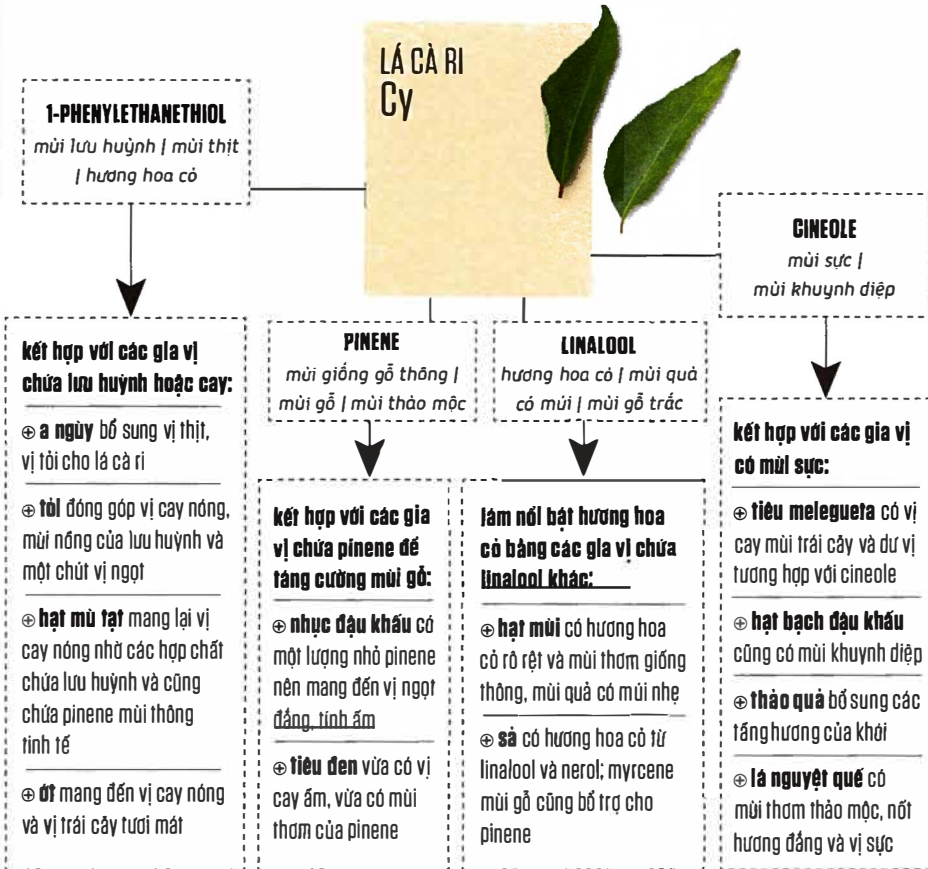
Lá cây bản địa ở vùng chân núi Himalaya nhưng qua nhiều thiên niên kỷ đã nhập tịch Ấn Độ, Bangladesh và Myanmar. Hiện nó được trồng chủ yếu ở Nam Ấn, nhưng cũng được trồng ở Đông Nam Á, Bắc Úc và Trung Đông.

Sáng tạo trong gian bếp

Lúc mới hái, lá cà ri tươi có mùi quả có mùi dịu nhẹ, và sẽ bùng nổ thành hương hoa cỏ, mùi xạ nếu lá bị giập hoặc thái – không hề giống với bột cà ri! Hương vị rất tinh tế nên ta có thể dùng lá tùy ý.

KHOA HỌC PHỐI TRộn

Hợp chất chứa lưu huỳnh 1-phenylethanethiol áp đảo các hương vị khác, mang đến vị thịt, mùi dạ lan hương và lưu huỳnh. Các terpene với lượng nhỏ hơn gồm linalool hương hoa cỏ, pinene thơm mùi thông, cineole mùi sục, và myrcene mùi tiêu. Hexanal "mùi lá xanh" và limonene có hương vị của quả có mùi, đặc biệt chỉ có ở lá tươi.



THỰC PHẨM ĐỒNG HÀNH

☞ **Cà tím, đậu bắp** Phi lá cà ri tươi với hạt mù tạt, hạt thì là Ai Cập và gừng trước khi thêm cà tím hoặc đậu bắp và nước cốt dừa, nấu cho đến khi các nguyên liệu mềm để có được món rau ăn kèm đơn giản.

☞ **Thịt cừu** Thêm lá cà ri tươi vào sốt sữa chua tỏi để ướp thịt cừu trước khi nấu chậm.

☞ **Hải sản** Cho lá cà ri vào món cà ri tôm hoặc cua với sốt cà chua; thay các gia vị Âu bằng lá cà ri trong món vẹm hấp (*moules marinières*).

☞ **Trứng** Phi lá cà ri tươi trong dầu hoặc bơ đậu và xịt lên món trứng bác.

☞ **Đậu** Phi lá cà ri tươi trong bơ đậu hoặc bơ cùng hạt mù tạt trước khi thêm vào món cà ri đậu lăng đỏ.

☞ **Bánh nướng** Thêm lá cà ri băm vào bột nhào làm bánh mì để trước khi nướng.

CÁC HỖN HỢP THỬ NGHIỆM

Sử dụng và biến tấu hỗn hợp gia vị điển hình sau của miền Nam Ấn Độ có dùng lá cà ri:

Gia vị "thuốc súng" tr. 45

GIẢI PHÓNG HƯƠNG VỊ

Lá cà ri tươi tốt nhất là được hái từ cuống lá và vỏ nhẹ ngay trước khi cho vào dầu nóng. Nếu dùng lá khô, có thể nghiền lá thành bột để giải phóng thêm hương vị dạng khô có ít mùi thơm.



Nấu ngay lập tức trong dầu hoặc bơ đậu để đảm bảo tất cả dầu giàu hương vị có thể thoát ra ngoài.

Đổi với các món nấu chậm, nhặt bỏ lá sau khi phi và thêm vào ở bước nấu cuối cùng để đảm bảo hương hoa cỏ dịu nhẹ hơn không bị bay hết.



Đổi với các món nấu nhanh, hãy thái thật nhỏ lá tươi hoặc nghiền lá khô thành bột để đảm bảo các hợp chất hương vị được giải phóng nhanh hơn.

MÙ TẠT

Mùi hăng | Mùi đất | Vị gắt

TÊN KHOA HỌC

Brassica alba (trắng), *B. juncea* (nâu),
B. nigra (đen)

TÊN GỌI KHÁC

Mù tạt Ấn Độ (nâu).

HỢP CHẤT TẠO HƯƠNG VỊ CHÍNH

Isothiocyanate.

CÁC PHẦN SỬ DỤNG

Hạt. Lá cũng ăn được, ăn sống hoặc nấu chín.

PHƯƠNG PHÁP CANH TÁC

Quả màu xanh có chứa hạt (quả nang) được thu hoạch sau khi gieo hạt khoảng bốn tháng, khi đạt kích thước tối đa nhưng chưa chín hoàn toàn để không bị nứt vỡ.

CHẾ BIẾN THƯƠNG MẠI

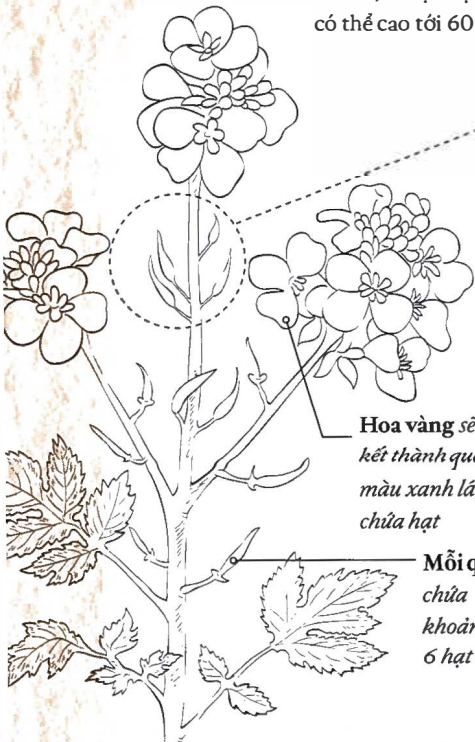
Quả được chất lên các giá và phơi khô khoảng 10 ngày, sau đó được tuốt và phân loại. Hạt để xay bột sẽ được loại bỏ phần vỏ lụa có vị đắng.

ỨNG DỤNG NGOÀI NẤU ĂN

Dầu mù tạt gần đây được dùng để điều trị đau cơ và viêm khớp.

Đặc điểm cây trồng

Mù tạt là cây hằng năm, phát triển nhanh, thuộc họ Cải, có thể cao tới 60 cm.



Hoa vàng sẽ kết thành quả màu xanh lá, chứa hạt

Mỗi quả chứa khoảng 6 hạt

Nguyên hạt

Giống hạt mù tạt trắng thực ra có màu nâu nhạt. Hạt mù tạt nâu và đen có kích thước nhỏ hơn.



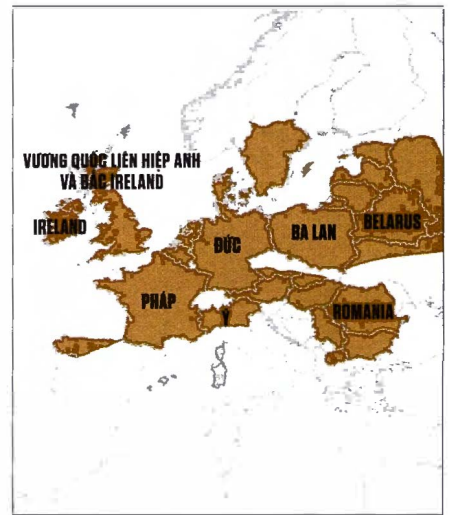
Dạng bột

Bột mù tạt vàng thường được làm từ hỗn hợp hạt trắng và nâu. Khi được làm ẩm, hương vị sẽ phát tác trong vòng 10 phút, nhưng tác dụng mạnh sẽ mất đi sau khoảng một giờ nếu không cho thêm giấm.



Câu chuyện gia vị

Hạt mù tạt được tìm thấy ở các di tích tiền sử nằm tại các khu vực từ Trung Quốc đến châu Âu. Những tư liệu đầu tiên về việc sử dụng mù tạt làm gia vị là từ thời Hy Lạp và La Mã cổ đại, họ đã nhai hạt mù tạt, xay và rắc bột mù tạt lên thức ăn, hoặc ngâm với rượu vang. Đến thời Trung cổ, mù tạt trắng đã đến Ấn Độ và Trung Quốc thông qua các tuyến giao thương của người Ả Rập, và mù tạt nâu đã từ quê hương Ấn Độ tìm đến châu Âu. Một phương pháp vận chuyển bột mù tạt là trộn nó với bột mì và các gia vị khác cùng mật ong, rượu vang hoặc giấm rồi vo viên. Từ mù tạt trong tiếng Anh là “mustard”, bắt nguồn từ từ *mustum* trong tiếng Latin, là tên của một loại rượu vang trẻ từng được dùng để trộn với hạt mù tạt nghiền nhằm tạo thành dạng sệt.



Vùng canh tác

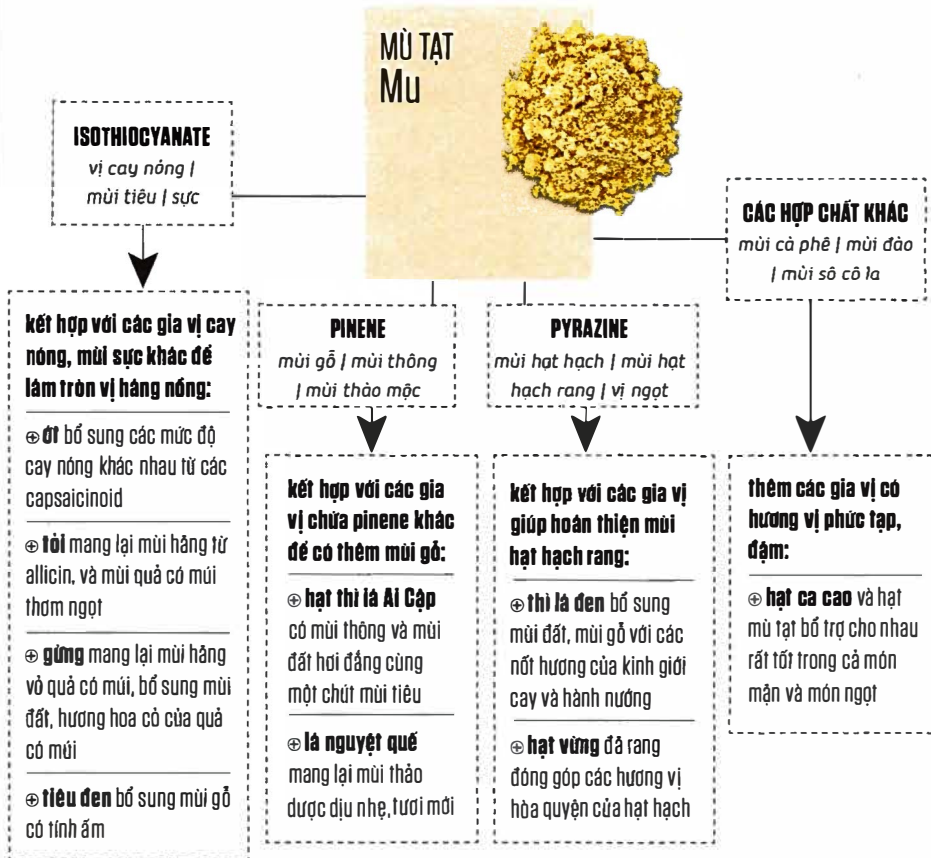
Mù tạt trắng có lẽ là cây bản địa của vùng Địa Trung Hải. Nó được trồng ở những vùng đất có khí hậu ôn hòa nhất của châu Âu và Bắc Mỹ, chủ yếu ở Canada. Mù tạt nâu có lẽ là cây bản địa của vùng chân núi Himalaya và được trồng ở khắp Ấn Độ.

Sáng tạo trong gian bếp

Hạt mù tạt trắng có vị dịu và được dùng trong món muối chua và làm sốt mù tạt vàng của Mỹ. Hạt mù tạt nâu cay hơn nhiều, thường xuất hiện trong ẩm thực Ấn Độ. Hạt mù tạt đen có mùi tinh tế nhưng ít phổ biến hơn.

KHOA HỌC PHỐI TRộn

Vị cay nóng của mù tạt đến từ hợp chất chứa lưu huỳnh isothiocyanate; không giống các hợp chất hăng nồng khác, nó bay hơi ở nhiệt độ cơ thể nên tạo mùi hăng cay xè mũi. Hồ sơ hương vị phức tạp của hạt mù tạt cũng bao gồm pinene mùi giống gỗ thông, furanmethanethiol mùi giống cà phê xay, 3-methylbutanal mùi đào và 2-acetyl-1-pyrroline mùi giống bông ngô. Khi rang hạt mù tạt sẽ sinh ra các pyrazine mùi hạt hạch rang.



GIẢI PHÓNG HƯƠNG VỊ

Mù tạt nguyên hạt rất nhạt vị: các isothiocyanate cay nóng chỉ được tạo ra khi enzyme tự vệ myrosinase thoát ra khỏi các tế bào bị phá vỡ để tác động lên các phân tử cụ thể – sinalbin trong mù tạt trắng, singrin mạnh hơn trong mù tạt đen và nâu. Tuy nhiên, myrosinase chỉ có tác động khi có nước.



Rang hạt trước khi dùng để tạo ra một loại hợp chất hương vị pyrazine và mùi hạt hạch.



Giã hoặc nấu các hạt mù tạt để giải phóng enzyme myrosinase.



Ngâm các hạt mù tạt đã được làm vỡ trong nước vài phút trước khi nấu giúp enzyme myrosinase hoạt động để thu được hương vị và vị cay nồng tối đa.

THỰC PHẨM ĐỒNG HÀNH

- ⊕ **Củ cải vàng** Thêm một thìa mù tạt nguyên hạt vào món bánh củ cải vàng béo ngậy.
- ⊕ **Hạt đậu hải quân** Kết hợp bột mù tạt Anh với ri đường và thêm vào món đậu hải quân hầm.
- ⊕ **Thịt thỏ** Thêm một thìa mù tạt vào món thịt thỏ om với ngải thơm.

- ⊕ **Cà Phi** hạt mù tạt nấu với bơ đậu cùng các gia vị tính ấm khác, thêm cà chua và hành tây để làm thành nước sốt cho món cá rán hoặc hấp.
- ⊕ **Pho mát** Rắc hạt mù tạt lên các dải bột bánh ngàn lớp với sợi bào của pho mát cứng để làm thành bánh que pho mát.

CÁC HỖN HỢP THỬ NGHIỆM

Thử các công thức sau để thu được các hỗn hợp gia vị điển hình chứa hạt mù tạt, hoặc sao không biến tấu chúng bằng một chút kiến thức khoa học phối trộn nhỉ?

Panch phoran tr. 43
Xốt sệt vindaloo tr. 44

TIÊU MELEGUETA

Mùi tiêu | Mùi vị hăng | Mùi trái cây-hoa cỏ

TÊN KHOA HỌC

Aframomum melegueta

TÊN GỌI KHÁC

Tiêu Guinea, hạt xứ thiên đường, ossame.

HỢP CHẤT TẠO HƯƠNG VỊ CHÍNH

Paradol.

CÁC PHẦN SỬ DỤNG

Hạt.

PHƯƠNG PHÁP CANH TÁC

Quả (quả nang) được thu hoạch khi màu chuyển từ xanh sang đỏ.

CHẾ BIẾN THƯƠNG MẠI

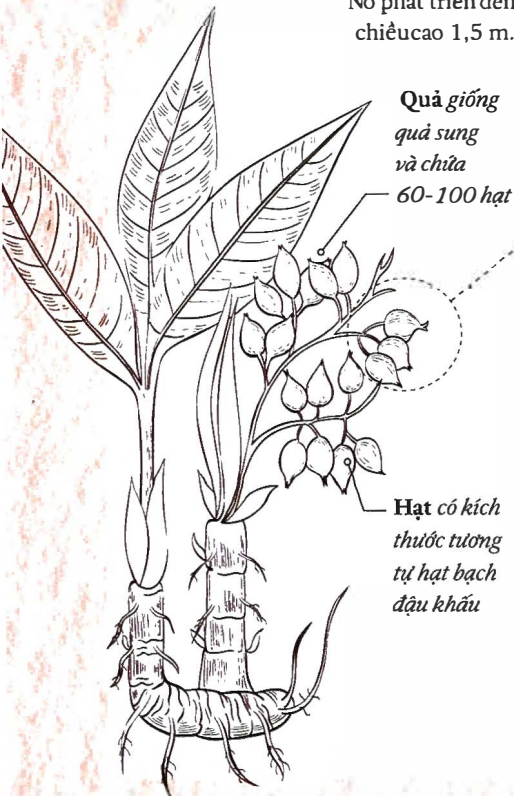
Quả thường được phơi khô dưới nắng, sau đó tách lấy hạt. Hạt được phơi/sấy tiếp.

ỨNG DỤNG NGOÀI NẤU ĂN

Được dùng để giảm chứng khó tiêu, giúp hơi thở thơm mát và làm chất kích thích. *Gerard's Herbal* nói hạt này "giúp cơ thể không bị nhiễm khuẩn".

Đặc điểm cây trồng

Loài cây thân thảo lâu năm có hình dáng giống cây sậy này thuộc họ gừng. Nó phát triển đến chiều cao 1,5 m.



Quả giống quả sung và chứa 60-100 hạt

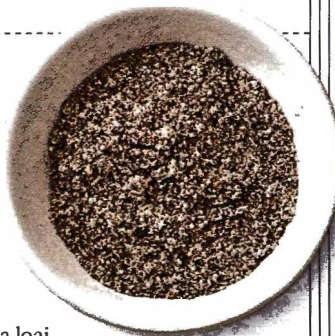
Hạt có kích thước tương tự hạt bạch đậu khấu



Bên trong hạt có màu trắng sữa

Nguyên hạt

Hạt hình nón, có màu nâu đỏ



Dạng bột

Hạt sau khi xay sẽ cho ra loại bột có màu xám.

Câu chuyện gia vị

Tiêu melegueta có nguồn gốc từ Tây Phi. Gia vị này được các thương nhân Ả Rập, Berber hoặc Do Thái mang đến châu Âu thông qua các tuyến giao thương xuyên sa mạc Sahara. Tại châu Âu, tiêu melegueta trở thành mặt hàng thời thượng trong suốt thế kỉ 14 và 15, khi các thương nhân đặt cho nó nhãn hiệu "tiêu thiên đường" như một chiêu trò quảng cáo để tăng doanh số. Loại hạt này được coi là một sự thay thế ít đắt đỏ hơn cho tiêu đen khi dùng để tạo hương vị cho rượu, bia cũng như làm gia vị thực phẩm. Việc sản xuất gia vị này quan trọng đến mức khu vực Tây Phi trồng nó được biết đến với tên gọi Bờ biển Hạt (hay Bờ biển Tiêu). Đến thế kỉ 19, tiêu melegueta đã bớt thịnh hành trong ẩm thực phương Tây, nhưng ở quê hương Tây Phi, nó vẫn là một gia vị quan trọng trong các nghi lễ và ẩm thực; trong văn hóa của người Yoruba ở Nigeria, nó được dùng làm một vật phẩm dâng thần linh.



Vùng canh tác

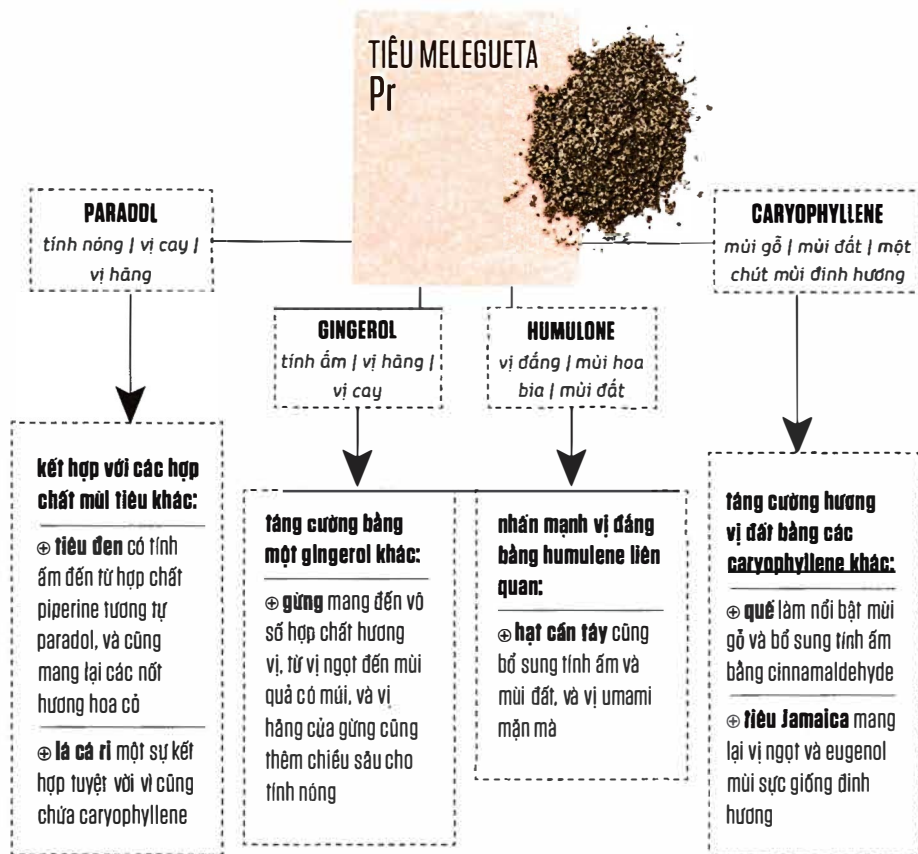
Tiêu melegueta là loài cây bản địa mọc ở các bìa rừng của vùng duyên hải Tây Phi. Ghana là nhà sản xuất chính của gia vị này.

Sáng tạo
trong gian bếp

Với vị cay nóng và mùi thơm thảo mộc, gia vị này thường được dùng trong các hỗn hợp gia vị để nấu các món hầm và xúp thịt ở Bắc và Tây Phi. Nó có thể dùng thay thế hoặc kết hợp với hạt tiêu đen – hãy thử thêm vài hạt tiêu melegueta vào xay cùng hạt tiêu đen xem sao.

KHOA HỌC PHỐI TRộn

Vị cay nóng tăng dần của tiêu melegueta chủ yếu đến từ hợp chất có mùi hăng là paradol, và một phần từ gingerol, chất tạo ra vị cay nóng trong gừng. Vị đắng là từ acid humulone và hương thơm của phân tử terpene caryophyllene.



GIẢI PHÓNG HƯƠNG VỊ

Các hợp chất hương vị trong những hạt gia vị nhỏ bé này bay hơi rất nhanh và hầu như không tan trong nước.



Nhất thiết phải nấu với dầu – hầu hết các hợp chất tạo hương và có mùi hăng đều tan dễ dàng trong dầu và/hoặc rượu.



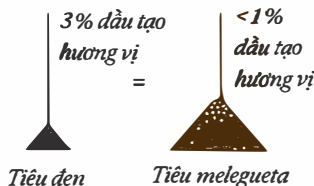
Nghiền hạt ngay trước khi dùng và thêm vào cuối quá trình nấu để hương vị ít bị bay hơi.

CÁC HỖN HỢP THỬ NGHIỆM

Sử dụng và biến tấu hỗn hợp kinh điển có chứa tiêu melegueta như:
Hỗn hợp mbongo tr. 35

Thay thế hạt tiêu

Nếu sử dụng tiêu melegueta thay hạt tiêu, hãy thêm gấp hai đến ba lần số với lượng tiêu mà bạn sẽ sử dụng.



Tiêu đen có lượng dầu chứa hương vị nhiều gấp ba lần so với tiêu melegueta.

THỰC PHẨM ĐỒNG HÀNH

- ⊕ Rau củ Rắc bột tiêu melegueta lên món cà tím và cà chua hầm, hoặc rắc lên rau ăn củ sau khi nướng.
- ⊕ Táo Xay vài hạt tiêu melegueta cho vào món compote táo để có hương vị thảo mộc, quả có mùi.
- ⊕ Cơm Thêm bột tiêu melegueta vào nước nấu cơm jollof, một món ăn Tây Phi.

- ⊕ Thịt cừu Rang và xay tiêu melegueta rồi rắc lên món thịt cừu hầm kiểu Morocco ngay trước khi thưởng thức.
- ⊕ Cá dứa Rắc tiêu melegueta đã giã lên miếng cá hồi hoặc cá ngừ trước khi nướng vị.
- ⊕ Đồ uống Ngâm vài hạt tiêu melegueta vào xi rô đường ấm cùng các nguyên liệu giàu hương vị khác như vỏ chanh. Để xi rô nguội rồi dùng trong cocktail rượu gin hoặc vodka.

BÁNH TÁO HOA HỒNG NGỌT VÀ CAY

Biến tấu hấp dẫn của món bánh được ưa thích này lấy cảm hứng từ hương vị tiêu cay-ngọt của các loại trà ướp gia vị ở miền Đông và Tây châu Phi. Vị ngọt của táo cân bằng với vị cay nóng mà ớt cầu lửa lưu lại trong miệng; nếu bạn không thể tìm thấy nguyên liệu này, hãy thay bằng ớt hiểm của châu Phi hoặc của Thái Lan.

CÁC Ý TƯỞNG VỀ GIA VỊ

Thay vị cay nóng của ớt bằng một gia vị có **mùi hăng khác**: thừ tiêu đen để có vị gỗ hương hoa cò, hoặc tiêu Tứ Xuyên để có vị cay nóng lưu mùi quả có múi.

Thử nghiệm với các hương vị được dùng để ướp trà gia vị bằng cách thêm vào **các gia vị ngọt và ấm khác**, ví dụ tiêu Jamaica và nhục đậu khấu.

Bổ sung mùi hạt nướng, hạt hạch và khói bằng cách **thêm ớt bột vảy khô** vào mùt mơ thay vì dùng ớt cầu lửa tươi.

Thành phẩm 6 bánh

Thời gian chuẩn bị 30 phút

Thời gian nấu 35-40 phút

2 quả táo đỏ, ví dụ như các giống táo Empire, Jazz hoặc Pink Lady
nước cốt của ½ quả chanh
3 tbsp mùt mơ
½ quả ớt cầu lửa, bỏ hạt và thái mỏng
1 tsp gừng tươi bào
½ tsp bột nghệ
¼ tsp bột đinh hương
¼ tsp bột tiêu melegueta
¼ tsp hạt bạch đậu khấu
375 g bột ngàn lớp đã cán thành tấm bơ, để bôi trơn

1 Lấy bột bánh ngàn lớp ra khỏi tủ đông hoặc tủ lạnh và để nó rã đông hoặc đến nhiệt độ phòng, sao cho bột có thể nhào nặn được. Bật lò nướng ở nhiệt độ 210°C.

2 Bỏ táo làm đôi và bỏ lõi. Cắt mỗi nửa thành các lát hình bán nguyệt, dày khoảng 3 mm.

3 Cho các lát táo vào nồi cùng với nước cốt chanh, đổ nước ngập táo và đun sôi, sau đó nhỏ lửa để sôi liu riu trong 2-3 phút cho đến khi các lát táo đủ mềm để cuộn lại được. Vớt táo ra để ráo và nguội đến nhiệt độ phòng. Một cách khác là đặt các lát táo vào một bát dùng được trong lò vi sóng cùng với nước cốt chanh và 2 thìa canh nước. Dùng màng thực phẩm bịt kín bát và chọc vài lỗ trên màng để hơi nước thoát ra. Làm chín trong 2-3 phút ở mức công suất cao (900W) cho đến khi các lát táo mềm.

4 Cho mùt mơ, ớt và các loại gia vị vào một nồi nhỏ rồi đun nhỏ lửa cho đến khi các nguyên liệu tan ra và trộn đều với nhau.

5 Rắc bột lên mặt bàn hoặc bàn bếp, rải tấm bột ngàn lớp ra cán thành một hình chữ nhật có kích thước khoảng 30 x 36 cm. Cắt tấm bột theo chiều dài thành 6 dải giống hệt nhau.

6 Phết mùt đã nêm gia vị lên từng dải bột. Xếp các lát táo dọc theo chiều dài từng dải bột, lát này chồng lên lát kia một chút, mép cong của các lát táo hơi nhô ra khỏi dải bột.

7 Gập đôi dải bột sao cho cạnh dài này chồng lên cạnh dài kia, kẹp các lát táo ở giữa. Cuộn dải bột lại để tạo hình bông hoa hồng, giữ cẩn thận để các lát táo ở đúng vị trí.

8 Phết bơ vào khuôn cupcake và đặt các bông hoa hồng vào từng ô. Nướng khoảng 35-40 phút cho đến khi bánh giòn và có màu vàng. Ăn ngay khi nướng xong.



TIÊU ĐEN

Tính nóng | Vị cay | Mùi quả có mùi

TÊN KHOA HỌC

Piper nigrum

TÊN GỌI KHÁC

Hồ tiêu.

HỢP CHẤT TẠO HƯƠNG VỊ CHÍNH

Piperine.

CÁC PHẦN SỬ DỤNG

Quả mọng phơi khô, được gọi là “hạt tiêu”.

PHƯƠNG PHÁP CANH TÁC

Quả được thu hoạch ở các giai đoạn chín khác nhau.

CHẾ BIẾN THƯƠNG MẠI

Quả chưa chín kỹ được chần qua nước sôi và để cho sẫm lại rồi sấy khô thành tiêu đen; hoặc quả được hái sớm hơn và bảo quản để không bị sẫm màu để làm tiêu xanh. Tiêu hồng đến từ một loài cây khác (*Schinus terebinthifolius*).

ỨNG DỤNG NGOÀI NẤU ĂN

Trong y học cổ truyền được dùng để hỗ trợ tiêu hóa.

Đặc điểm cây trồng

Tiêu là loài cây dây leo nhiệt đới sống lâu năm thuộc họ Hồ tiêu.

Thân cây được cắt tỉa khi mọc dài 3-4 m

Quả phát triển từ hoa màu xanh trắng mọc trên gié tiêu



Tiêu đen nguyên hạt

Tiêu đen được sấy/phơi khô với lớp vỏ ngoài màu nâu, có mùi thơm, hoàn toàn nguyên vẹn. Tiêu xanh ít cay nồng hơn và có hương vị thảo mộc nhiều hơn.

Tiêu trắng nguyên hạt

Quả trình lên men của vi khuẩn loại bỏ lớp vỏ ngoài của tiêu trắng (tiêu sọ), khiến nó chát hơn, ít thơm hơn và hơi giống mùi phân.



Câu chuyện gia vị

Tiêu đen là loài cây bản địa của Nam Ấn Độ, đã được trồng và buôn bán hơn 3.500 năm. Vào thế kỉ 4 TCN, sau khi Alexander Đại đế đến Ấn Độ, tiêu đen được đưa đến châu Âu theo những tuyến giao thương mới được thiết lập. Loại gia vị được đánh giá rất cao này nhanh chóng trở nên có giá trị thương mại quan trọng, và các thương nhân Ả Rập thiết lập thế độc quyền vận chuyển tiêu đen đến châu Âu. Đến thời Trung cổ, tiêu đen không chỉ trở thành một biểu tượng cho vị thế ẩm thực mà còn được chấp nhận như một loại tiền tệ. Nhà thám hiểm người Bồ Đào Nha Vasco de Gama đã lên đường tìm kiếm và kiểm soát nguồn cung loại gia vị đắt giá này, và khám phá ra tuyến đường biển đến Tây Nam Ấn Độ vào năm 1498. Trong thế kỉ tiếp theo, người Bồ Đào Nha kiểm soát giao thương tiêu đen. Vào thế kỉ 17, họ để mất thế độc quyền này vào tay người Hà Lan, rồi quyền kiểm soát ấy lại lọt vào tay người Anh vào thế kỉ 18, khi Đế quốc Anh kiểm soát giao thương gia vị ở vùng nhiệt đới.



Vùng canh tác

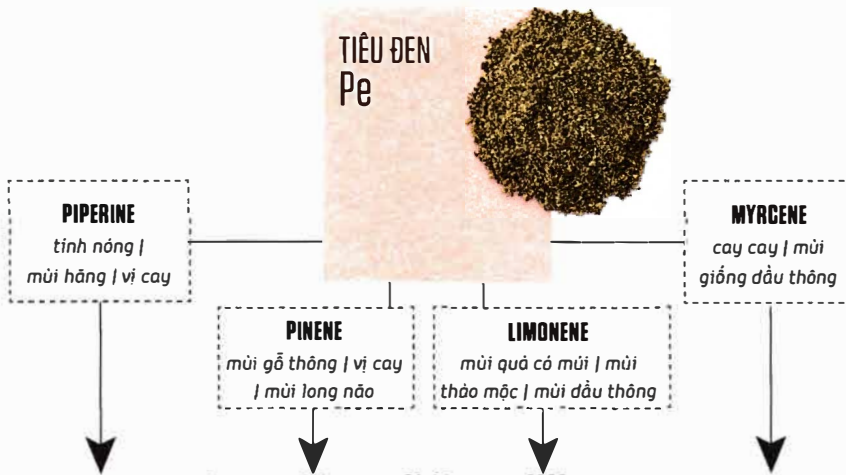
Tiêu đen là cây bản địa của vùng duyên hải Malabar miền Tây Nam Ấn Độ. Hiện nay nó được trồng chủ yếu ở Việt Nam, nhưng cũng được trồng ở Ấn Độ, Indonesia, Malaysia và Brazil.

Sáng tạo
trong gian bếp

Tiêu đen tạo ra tính nóng hăng nồng không phải mùi vị cũng không phải hương thơm, mà giống với cảm giác đau như vị cay nóng của ớt gây ra. Gia vị này cũng có mùi hương gỗ, bên cạnh hương hoa cỏ, mùi trái cây và mùi quả có múi, và một chút vị đắng.

KHOA HỌC PHỐI TRộn

Tính ấm của tiêu là do piperine, một alkaloid hăng nồng, tạo ra. Các hương vị tinh tế hơn của gia vị này xuất phát từ các hợp chất terpene, bao gồm rotundone mùi gỗ, pinene mùi thông, limonene mùi chanh, myrcene vị cay, linalool hương hoa cỏ, và phellandrene có các nốt hương của chanh và cây cỏ xanh mát tươi mới.



tạo ra vị cay nóng phức tạp, trộn vị bằng các gia vị khác trong nhóm mùi hăng:

- ⊕ **Ớt** mang đến hương vị trái cây, cỏ hoặc hạt hạch rang, tùy thuộc vào giống ớt và dạng ớt tươi hay khô
- ⊕ **hạt mù tạt** vị ấm đắng và, nếu được rang, có hương vị hạt hạch
- ⊕ **tiêu Tứ Xuyên** tạo cảm giác tê miệng cũng như vị cay nóng, ngoài ra cũng chứa các mùi quả có múi, hương hoa cỏ
- ⊕ **gừng** mang đến vị cay nóng đặc trưng và các nốt hương quả có múi ngọt ngào

làm nổi bật nốt hương gỗ cây lá kim bằng các gia vị có pinene khác:

- ⊕ **lá nguyệt quế** mang lại hương hoa-thào mộc, hương vị khuyneh điệp sục và vị đắng nhẹ
- ⊕ **thảo quả** đóng góp mùi thịt và mùi khói, vị giống đinh hương và khuyneh điệp
- ⊕ **nhục đậu khấu** bổ sung vị ngọt, mùi xạ và mùi đất, gỗ rễ rết

kết hợp với các nguồn chứa limonene hoặc các gia vị giúp tăng cường hương vị quả có múi:

- ⊕ **bạch đậu khấu** có vị ngọt, mùi bạc hà và sục
- ⊕ **chanh sim** gia tăng hương vị chanh và mùi khuyneh điệp lưu lại lâu
- ⊕ **ngệ** cho tính ấm mùi đất với một chút mùi gừng và mùi quả có múi từ citral
- ⊕ **hạt mùi** bổ sung hương hoa cỏ và nốt hương cay của quả có múi

các gia vị chưa myrcene là sự kết hợp rất phù hợp, đặc biệt là các gia vị ngọt với tiêu hăng:

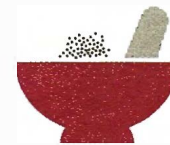
- ⊕ **quế, tiêu hồi cán** đều có mùi ngọt, tính ấm và cùng nằm trong nhóm kết hợp hài hòa nhất với tiêu
- ⊕ **tiêu Jamaica** mang lại vị ngọt và vị giống đinh hương
- ⊕ **anardana** bổ sung vị trái cây chua, cũng chứa myrcene và limonene
- ⊕ **quả bách xù** mang lại mùi gỗ thông đậm với mùi trái cây và thoảng mùi quả có múi

THỰC PHẨM ĐỒNG HÀNH

- ⊕ **Rau củ muối** Thêm tiêu đen hoặc tiêu xanh nguyên hạt vào nước muối ớt chường nướng hoặc dưa chuột tươi.
- ⊕ **Trái cây** Rắc tiêu xay lên đào hoặc dưa, hoặc dầm dâu tây với đường và một ít tiêu đen xay.
- ⊕ **Thịt steak** Thay tiêu đen bằng tiêu xanh khô hoặc tiêu xanh đã muối chua để có hương vị trái cây đậm hơn trong món *steak au poivre* (bò bít tết xốt tiêu).
- ⊕ **Thủy sản có vỏ** Thêm tiêu trắng vào món xúp nghêu hoặc vẹm hấp.
- ⊕ **Kem** Xay tiêu đen cho vào bánh custard vani trước khi khuấy để tạo thành kem.

GIẢI PHÓNG HƯƠNG VỊ

Đề thưởng thức trọn vẹn hương vị phức tạp của tiêu, điều quan trọng nhất là phải bảo tồn được các hợp chất terpene tinh tế vốn phân hủy và bay hơi nhanh khi tiếp xúc với không khí.



Xay tiêu nguyên hạt ngay trước khi dùng để tránh thất thoát hương vị.



Gia vị xay sẵn này chỉ phù hợp để gia tăng vị cay nóng.

CÁC HỖN HỢP THỬ NGHIỆM

- Sử dụng và biến tấu những hỗn hợp gia vị điển hình chứa tiêu đen như:
- Baharat Thổ Nhĩ Kỳ* tr. 23
 - Chaot masala* tr. 42
 - Túi gia vị Nam Kinh* tr. 59
 - Quatre épices* tr. 74

TIÊU TỬ XUYÊN

Mùi vị hăng | Mùi quả có mùi | Hương hoa cỏ

TÊN KHOA HỌC

Zanthoxylum simulans

TÊN GỌI KHÁC

Tiêu Trung Quốc, tiêu núi, *hua jiao* (hoa tiêu), *fagara*.

HỢP CHẤT TẠO HƯƠNG VỊ CHÍNH

Sanshool.

CÁC PHẦN SỬ DỤNG

Vỏ quả (còn gọi là “hạt tiêu”), lá.

PHƯƠNG PHÁP CANH TÁC

Quả được hái vào mùa thu khi chuyển màu đỏ và chín muối.

CHẾ BIẾN THƯƠNG MẠI

Quả được phơi nắng đến khi tự tách đôi và được giã để loại bỏ các hạt có vị đắng. Quả không hạt sau đó tiếp tục được sấy khô.

ỨNG DỤNG NGOÀI NẤU ĂN

Trong y học cổ truyền Trung Quốc, được dùng để kích thích tiêu hóa cũng như lợi tiểu và điều trị thấp khớp.

Đặc điểm cây trồng

Tiêu Tử Xuyên là thành phẩm của một loài cây bụi hoặc cây thân gỗ nhỏ thuộc chi Sên, họ Cam chanh.

Hạt hơi đắng nhưng vô hại nên không cần loại bỏ

Quả nhỏ và có màu đỏ gỉ sắt

Lá được dùng như một gia vị mang hương vị chanh ở Nhật Bản

Hạt nằm trong quả, có màu đen bóng



Bề mặt có nhiều góc nhọn, đỉnh một mẫu cuống

Nguyên hạt

Hương vị của tiêu Tử Xuyên đến từ lớp vỏ khô của quả, không phải từ các hạt màu đen.

Dạng bột

Tiêu Tử Xuyên có bán ở dạng xay sẵn nhưng nên tránh dạng này vì các hương vị nhanh chóng biến đổi.



Câu chuyện gia vị

Tiêu Tử Xuyên từ lâu đã đóng vai trò quan trọng trong văn hóa và ẩm thực Trung Quốc. Người ta cho rằng, hơn 2.000 năm trước, dưới triều nhà Hán, loại gia vị này đã được trộn vào vữa để tạo mùi thơm cho các bức tường trong “tiêu phòng” – nơi ở của các phi tần của hoàng đế – để giữ ấm và làm thơm phòng. Nó cũng được tìm thấy trong các ngôi mộ ở miền nam Trung Quốc cùng thời. Tiêu được sử dụng để tạo hương vị cho các món ăn xa hoa và rượu; Hàn Sơn, một nhà thơ Trung Quốc hồi thế kỉ 8, đã mô tả các món ăn thịnh soạn có “vịt quay phảng phất mùi tiêu Tử Xuyên và muối”. Nó cũng là một phần thiết yếu trong các món ăn dâng lên các vị thần. Có lẽ vì cây tiêu Tử Xuyên có nhiều quả và hạt nên nó được coi là biểu tượng của tính phồn thực và ở một số vùng nông thôn Trung Quốc ngày nay, gia vị này vẫn được ném vào các cặp đôi mới cưới, giống như gạo hoặc pháo giấy.



Vùng canh tác

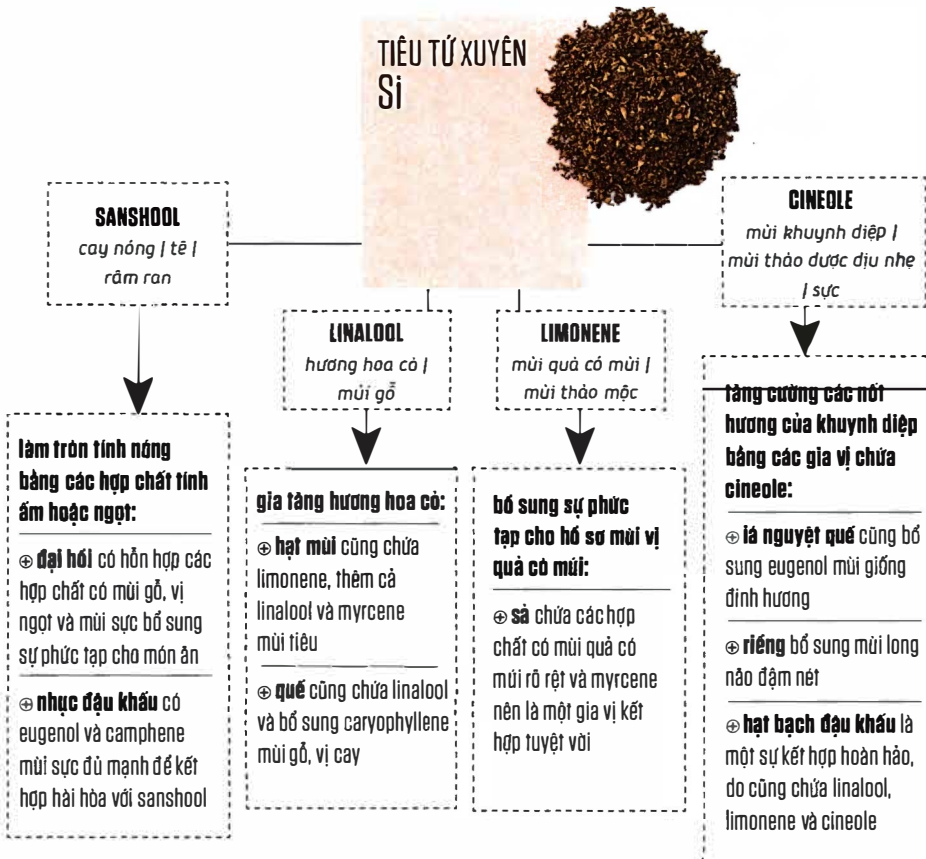
Tiêu Tử Xuyên có nguồn gốc từ vùng Tứ Xuyên, Trung Quốc. Hiện nó được trồng ở khắp Trung Quốc, Bán đảo Triều Tiên, Mông Cổ, Nepal và Bhutan.

Sáng tạo trong gian bếp

Tiêu Tử Xuyên là một nguyên liệu thiết yếu trong ẩm thực Trung Quốc. Nó có hai trong số năm hương vị chính trong đồ ăn của đất nước này, gồm cay (hoặc hăng) và đắng (hoặc tê), các vị khác là mặn, ngọt và chua.

KHOA HỌC PHỐI TRộn

Tiêu Tử Xuyên chứa một nhóm các hợp chất sanshool tác động lên các dây thần kinh ở miệng và môi gây ra cảm giác tê râm ran. Mùi thơm của tiêu Tử Xuyên là sự kết hợp của các hợp chất hương vị: linalool, geraniol, limonene và terpineol. Các đặc tính gắt của nó đến từ myrcene và cineole.



THỰC PHẨM ĐỒNG HÀNH

- ⊕ **Rau củ Phi tiêu** đã già giập với dầu trước khi xào quả đậu xanh, măng tây hoặc bắp cải. Rắc tiêu rang xay lên món ăn.
- ⊕ **Quả có mùi** Rắc tiêu rang, giã giập lên kem sherbet cam ruốt đỏ hoặc kem sorbet chanh.
- ⊕ **Thịt lợn, thịt bò** Thêm tiêu nguyên hạt vào món thịt ba chỉ hoặc đuôi bò nấu chậm cùng với gừng, hành lá, đại hồi, đường và nước tương.
- ⊕ **Mực** Thêm tiêu giã giập vào bột bọc mực chiên ngập dầu.
- ⊕ **Mì** Kết hợp mì nấu để lạnh, lạc rang, hành lá, rau xanh xào và ớt, sau đó xịt một ít dầu ngấm ớt và vừng lên.

GIẢI PHÓNG HƯƠNG VỊ

Lớp vỏ dày của quả tiêu có thể ngăn cản việc giải phóng hương vị. Rang sẽ giúp các hợp chất hương vị thoát ra. Cũng có thể dùng máy xay tiêu để xay tiêu Tử Xuyên thành bột làm gia vị nêm.

Rang cũng tạo ra các pyrazine mùi hạt hạch



Tránh rang cháy. Vì có thể làm mất đi các phân tử limonene và các pyrazine mạnh sẽ át các hương vị tinh tế hơn.

Các loài khác thuộc chi Zanthoxylum (chi Sèn)

Tiêu Tử Xuyên có nhiều giống, khác nhau một chút tùy theo từng vùng. Chúng có đặc tính cốt lõi giống nhau nhưng hồ sơ hương vị có thể khác nhau đáng kể.

<p>Sanshō (<i>Zanthoxylum piperatum</i>) là một giống tiêu dịu nhẹ hơn đến từ Nhật Bản, với hương vị quả có mùi rõ rệt.</p>	<p>Timur (<i>Zanthoxylum alatum</i>) đến từ Nepal và có các nốt hương bưởi đặc trưng.</p>	<p>Andaliman (<i>Zanthoxylum acanthopodium</i>) đến từ Indonesia và có các nốt hương của chanh xanh và quýt.</p>	<p>Tirphal (<i>Zanthoxylum rhetsa</i>) phát triển ở các cánh rừng mưa ven biển Ấn Độ và có vị đắng âm ỉ.</p>
--	--	---	---

CÁC HỖN HỢP THỬ NGHIỆM

Sử dụng và biến tấu các hỗn hợp gia vị điển hình chứa tiêu Tử Xuyên như:

Timur ko chhop tr. 41

Shichimi-togarashi tr. 57

GỪNG

Vị cay | Mùi quả có mùi | Mùi gỗ

TÊN KHOA HỌC

Zingiber officinale

TÊN GỌI KHÁC

Rễ gừng, gừng Quảng Châu.

HỢP CHẤT TẠO HƯƠNG VỊ CHÍNH

Gingerol, shogaol và zingiberene.

CÁC PHÂN SỬ DỤNG

Thân rễ (phần thân tươi nằm dưới đất).

PHƯƠNG PHÁP CANH TÁC

Củ được thu hoạch sau khi trồng từ 2-5 hoặc 8-10 tháng, tùy theo mục đích dùng tươi hay làm khô.

CHẾ BIẾN THƯƠNG MẠI

Tươi: Củ gừng non được rửa sạch, đôi khi được tẩy trắng và phơi khô 1-2 ngày.

Khô: Củ gừng già được cạo vỏ, sấy khô và xay bột.

ỨNG DỤNG NGOẠI NẤU ĂN

Dùng trong nước hoa và mỹ phẩm; trong y học cổ truyền, dùng để chữa chứng khó tiêu và buồn nôn.

Đặc điểm cây trồng

Gừng là cây hoa thân rễ vùng nhiệt đới cùng họ với nghệ và bạch đậu khấu. Nó có thể cao tới 1 m.

Dạng bột

Không dùng gừng khô xay thay gừng tươi, vì chúng có hồ sơ hương vị khác nhau (xem mục "Vị nóng của gừng khô" ở trang bên).



Hoa gồm các cụm lá bắc hình nón màu vàng nhạt

Chồi là một loạt gốc lá xếp so le, cuộn khúc vào nhau

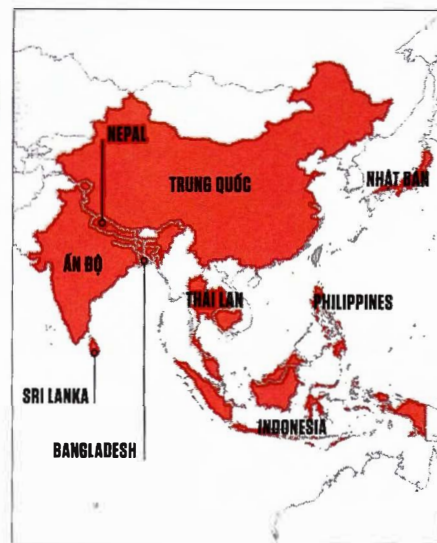


Gừng tươi

Tránh những củ gừng già có các dấu hiệu quắt lại, vì khi ấy củ sẽ có nhiều xơ.

Câu chuyện gia vị

Gừng là một trong những gia vị châu Á đầu tiên đến châu Âu, vào khoảng thế kỉ 4 TCN, khi các thương nhân Ả Rập vận chuyển gừng khô và gừng ngâm đến Hy Lạp và La Mã cổ đại. Người Hy Lạp kê đơn gừng cho các chứng bệnh dạ dày, và người La Mã dùng gừng trong các loại nước sốt và để làm muối thơm. Đến thế kỉ 9, gừng khô đã được coi là gia vị hàng ngày tại châu Âu. Đến thời Trung cổ, nó được sử dụng rộng rãi trong các món mặn và ngọt (đặc biệt là bánh gừng), và được dùng để tạo hương vị cho bia và rượu. Đến thế kỉ 13, gừng được trồng ở Đông và Tây Phi, và tới thế kỉ 16, nó được trồng ở Jamaica, đến nay nơi đây vẫn nổi tiếng là sản xuất ra gừng ngon.



Vùng canh tác

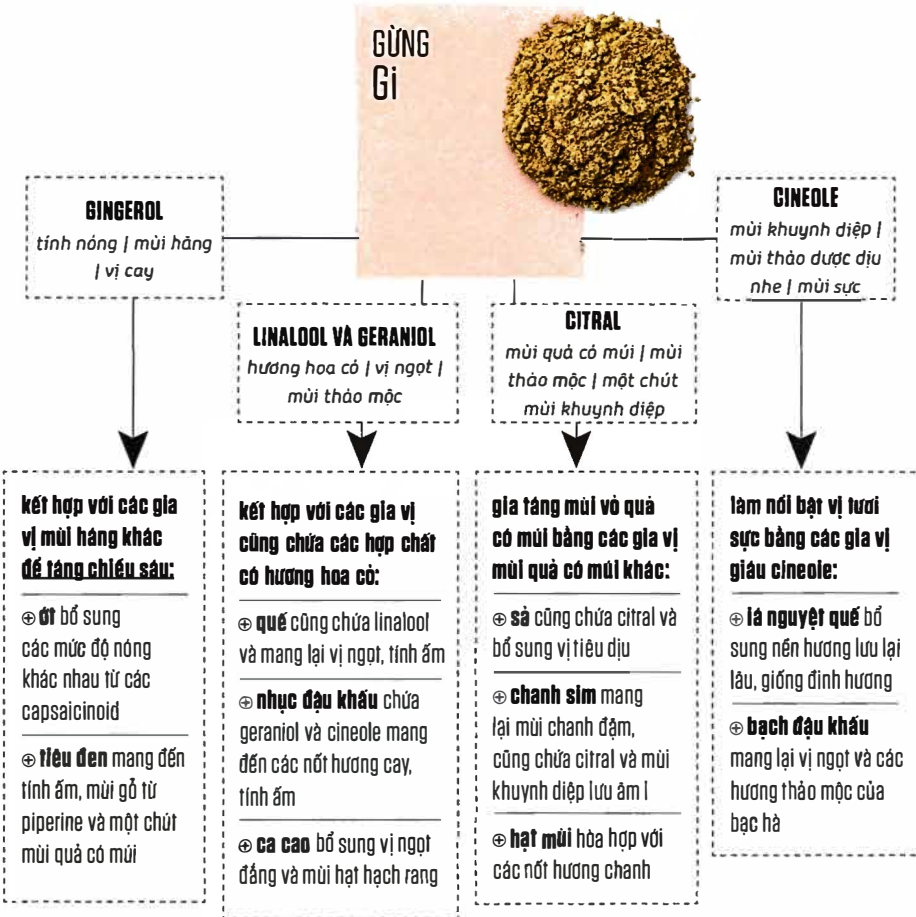
Gừng là cây bản địa của vùng nhiệt đới châu Á, có lẽ là Ấn Độ. Ngày nay, gừng được trồng chủ yếu ở vùng duyên hải Malabar, Ấn Độ (nơi sản xuất 50% sản lượng gừng tươi của thế giới) và ở khắp vùng nhiệt đới, cận nhiệt đới của châu Á, nhưng cũng có ở nhiều khu vực tại châu Phi, Jamaica, Mexico, Bắc Mỹ và Peru.

Sáng tạo trong gian bếp

Gừng có vị cay nóng, mùi vị của quả có mùi và gỗ. Gừng khô có vị nồng hơn, mùi thơm hơn gừng tươi và thường được dùng trong các loại bánh nướng và hỗn hợp gia vị. Gừng tươi được sử dụng rộng rãi trong ẩm thực châu Á.

KHOA HỌC PHỐI TRộn

Hợp chất terpene zingiberene mang đến mùi thơm đặc trưng cho gừng, nhưng vị của gừng phức tạp hơn nhờ được tạo ra bởi vô số hợp chất khác, gồm các gingerol cay nóng, linalool và geraniol hương hoa cỏ, curcumene mùi thảo mộc, citral mùi chanh và cineole mùi giống khuynh diệp.



THỰC PHẨM ĐỒNG HÀNH

- ⊕ **Bí đỏ và xa lát bắp cải** Trộn gừng tươi vào món xa lát bắp cải kiểu Á, hoặc phi với hành tây để cho vào xúp bí đỏ.
- ⊕ **Xoài, lê, đại hoàng** Kết hợp với xoài trong bánh pudding béo ngậy, và chần các lát gừng tươi với lê và đại hoàng.
- ⊕ **Thịt lợn** Thêm vài lát gừng tươi vào các món thịt lợn nấu chậm để khử mùi béo gây.
- ⊕ **Cá** Dùng gừng thái chỉ cùng với tỏi tây hoặc hành lá khi hấp cá.
- ⊕ **Bánh nướng** Thêm bột gừng vào bánh cà rốt, bánh chanh và bánh quy dừa hoặc bánh quy sô có la đen.

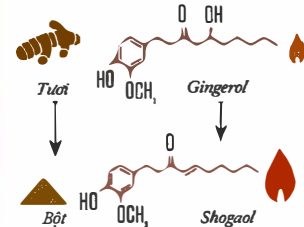
CÁC HỖN HỢP THỬ NGHIỆM

Sử dụng và biến tấu những hỗn hợp gia vị điển hình có gừng như:

- Advieh tr. 27
- Yajir tr. 36
- Leche de tigre tr. 69

Vị nóng của gừng khô

Khi gừng tươi được phơi/sấy khô, vị hăng nóng của nó tăng lên và một phần năm số phân tử hương bay hơi.



Quá trình phơi/sấy khô biến đổi gingerol thành shogaol có tính nóng gấp đôi. Gia vị khô cũng giảm nốt hương của quả có mùi.

GIẢI PHÓNG HƯƠNG VỊ

Cạo vò gừng trước khi dùng để bảo toàn các hương vị phức tạp. Nhiệt làm phân giải gingerol và shogaol thành các zingerone dịu nhẹ hơn nên thời gian nấu gừng càng lâu, vị cay nóng của nó càng nhẹ.



Cạo vò gừng làm vỡ lớp tế bào ngoài cùng khiến các dầu thơm bay hơi.



Nấu sẽ biến đổi các hợp chất hương vị gây nóng miệng của gừng thành zingerone dịu nhẹ hơn rất nhiều.

ỚT

Vị cay nóng | Mùi hăng | Mùi trái cây

TÊN KHOA HỌC

Capsicum annuum, *C. frutescens* và một số loài ớt khác.

TÊN GỌI KHÁC

Lạt tiêu, lạt tử, nguoi giac tiêu.

HỢP CHẤT TẠO HƯƠNG VỊ CHÍNH

Capsaicin.

CÁC PHẦN SỬ DỤNG

Quả (thực ra là quả mọng).

PHƯƠNG PHÁP CANH TÁC

Các loại ớt xanh được thu hoạch khi quả còn bánh tẻ, khoảng 3 tháng sau khi trồng. Ớt để làm gia vị khô thường được thu hoạch khi quả đã chín đỏ.

CHẾ BIẾN THƯƠNG MẠI

Ớt được rửa sạch và phơi hoặc sấy khô, ngâm hoặc bán tươi.

ỨNG DỤNG NGOÀI NẤU ĂN

Dùng trong kem bôi và thuốc mỡ bôi ngoài da để giảm đau cơ; trong y học Ayurveda, dùng để kích thích tiêu hóa.

Đặc điểm cây trồng

Ớt là loài cây lâu năm hoặc hằng năm thuộc họ Cà. Khoảng 32 loài ớt được trồng để thu hoạch quả.

Ớt bột

Xay khiến nhiều hợp chất tạo hương vị trong ớt bay hơi và ớt bột làm tăng vị cay nóng tốt nhất.



Nguyên quả khô

Một số chất tạo mùi thơm bị mất trong quá trình sấy/phơi khô, nhưng cũng có các hợp chất mới được tạo ra, từ các hương vị ngọt giống tiểu hồi cần đến các sắc thái hạt hạch, gỗ và hạt hạch rang.



Ớt tươi

Các hương vị trái cây, quả có mùi, cây cỏ xanh mát và vị ngọt thường áp đảo, tùy vào loại ớt và độ chín.



Quả chưa chín có màu xanh; quả chín có màu từ vàng đến hơi đen

Câu chuyện gia vị

Bằng chứng cho thấy ớt được trồng từ năm 5000 TCN ở Nam Mỹ. Theo nhà chinh phạt người Tây Ban Nha Hernán Cortés, người Aztec cổ đại đã trồng rất nhiều loài ớt để sử dụng trong các nghi lễ và cho vào đồ uống sô cô la. Columbus đã mang loại gia vị mới phát hiện này về Tây Ban Nha vào cuối thế kỉ 15; ông đã nhầm rằng ớt có họ hàng với tiêu do cùng có vị cay nóng, vì thế ớt bị gọi nhầm là *chilli pepper* cho đến tận ngày nay. Thương nhân Bồ Đào Nha đã vận chuyển gia vị này đến thuộc địa của họ ở Goa, Ấn Độ và các trạm giao thương tại châu Á và châu Phi, và nhanh chóng được dùng làm gia vị cay thay tiêu đen. Năm 1912, nhà dược lý học William Scoville đã nghĩ ra một cách đo độ cay của ớt, về sau được gọi là Chỉ số cay Scoville, nhưng hiện nay đang được thay thế bằng các cách thức xác định độ cay chính xác hơn được tiến hành trong phòng thí nghiệm.



Vùng canh tác

Ớt là cây bản địa của Mexico và Trung, Nam Mỹ. Ớt khô được sản xuất chủ yếu ở Trung Quốc, Nam Á, bán đảo Đông Dương, Ai Cập, Ethiopia, Thổ Nhĩ Kỳ và Romania. Indonesia, Bắc Phi, Tây Ban Nha, Mexico và Mỹ nổi tiếng hơn với việc trồng ớt tươi.

Sáng tạo trong gian bếp

Ớt xuất hiện trong vô số nền ẩm thực trên thế giới vì hương vị cũng như vị cay nóng, đặc biệt trong nấu ăn tại Mexico. Một số loại bột ớt thật ra là các hỗn hợp gia vị; bột "chile" và ớt cayenne nhìn chung không bị pha tạp.

KHOA HỌC PHỐI TRộn

Capsaicin mang lại mùi hương và vị cay nóng đến tê miệng cũng như các hương vị tinh tế. Hương vị của các loại ớt ít cay và/hoặc ớt tươi được đánh giá cao nhất, chúng được tạo ra bởi vô số ester trái cây và undecanol hương hoa có ít phổ biến, các aldehyde mùi cỏ và limonene mùi quả có mùi. Việc phơi/sấy khô và hun khói tạo ra các hợp chất hương vị mới, đặc biệt là các pyrazine mùi đất, mùi hạt hạch rang và furfural mùi hạt hạch, mùi giống bánh mì.



CAPSAICIN
vị cay xè | cảm giác tê lưỡi | vị hương

CÁC PYRAZINE, FURFURAL
mùi hạt hạch | mùi hạt nướng | mùi đất

tạo vị cay nóng phức tạp, tròn trịa bằng các hợp chất mùi hương khác:

- ⊕ **hạt mù tạt** bổ sung vị hăng nóng, sục và vị đắng
- ⊕ **tiêu đen** bổ sung vị cay nóng lưu lại lâu, mùi gỗ và mùi quả có mùi
- ⊕ **tiêu melegueta** mang đến chút hương quả nhiệt đới tinh tế ẩn dưới vị cay ấm của tiêu
- ⊕ **tiêu Tứ Xuyên** mang lại mùi gỗ, mùi quả có mùi và hương hoa cỏ, gây cảm giác tê râm ran trong miệng

ESTER
mùi trái cây | vị ngọt | mùi sáp

UNDECANOL, LIMONENE
mùi quả có mùi | hương hoa cỏ | mùi thảo mộc

tăng cường khía cạnh trái cây của các loại ớt tươi và ít cay:

- ⊕ **quế** bổ sung vị ngọt, hương thơm sục và tinh ấm
- ⊕ **tiêu Jamaica** mang lại vị tiêu cay ngọt
- ⊕ **hạt bạch đậu khấu** có mùi bạc hà sục
- ⊕ **hạt thì là Ba Tư** bổ sung vị ngọt đắng, mùi giống tiêu hồi cận, mùi quả có mùi

làm nổi bật khía cạnh quả có mùi và hương hoa cỏ của các loại ớt tươi và ít cay:

- ⊕ **hạt mùi** mang đến hương hoa cỏ đậm của quả có mùi
- ⊕ **gừng** mang đến nốt hương ngọt ngào của quả có mùi và mùi hăng làm tỉnh táo
- ⊕ **sả** cũng chứa citral và vị cay tiêu dịu nhẹ
- ⊕ **ajwain** mang đến mùi giống cỏ xạ hương nóng nàn và mùi thảo mộc

bổ trợ cho mùi đất, mùi hạt rang của ớt khô và ớt hun khói:

- ⊕ **ca cao** ngòi bổ sung các nốt hương của hạt rang, mùi hạt hạch và mùi quả có mùi, hương hoa cỏ
- ⊕ **hạt thì là Ai Cập** mang đến mùi đất hơi đắng
- ⊕ **hạt vừng** cũng chứa furfural và mang đến vị hạt hạch hài hòa khi rang lên
- ⊕ **ngệ** bổ sung mùi xạ, mùi đất và một chút sắc thái của gừng

THỰC PHẨM ĐỒNG HÀNH

- ⊕ **Trái cây nhiệt đới** Rắc bột ớt lên trái cây nhiệt đới thái lát.
- ⊕ **Cà chua** Rắc ớt bột vảy hun khói lên xúp gazpacho lạnh.
- ⊕ **Cà trắng** Đập giập ớt khô ngâm nước và cho vào xốt cà chua bị dành cho cà trắng nướng vị hoặc rán.
- ⊕ **Thịt gà, đậu phụ** Kết hợp ớt đỏ khô và tiêu Tứ Xuyên trong món gà xào thơm hoặc thay gà bằng đậu phụ.
- ⊕ **Sô cô la** Trộn một lượng nhỏ ớt bột với các món tráng miệng, bánh tart, bánh quy hoặc ganache có sô cô la.

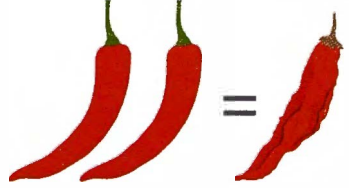
CÁC HỖN HỢP THỬ NGHIỆM

Thử những hỗn hợp gia vị có chứa ớt sau và biến tấu chúng bằng kiến thức khoa học phối trộn:

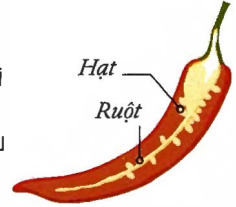
- Harissa* tr. 33
- Vají* tr. 36
- Timur ko chop* tr. 41
- Xốt sệt vindaloo* tr. 44
- Gia vị "thuốc súng"* tr. 45
- Shichimi-togarashi* tr. 57
- Xốt ớt-đậu đen* tr. 61
- Xốt mole* tr. 65
- Hỗn hợp xát ướp BBQ* tr. 68
- Xốt arrabiata* tr. 76

Đừng đánh giá thấp vị cay nóng của ớt: hãy sử dụng thận trọng! Món ăn ít chất béo sẽ hạn chế vị cay nóng vì capsaicin tan trong dầu, mặc dù một số capsaicinoid trong nhóm này có tan trong nước.

KIỂM SOÁT VỊ CAY



Ớt khô cay hơn quả ớt tươi cùng kích thước: nồng độ capsaicin tăng gấp đôi sau khi phơi/sấy khô.



Loại bỏ phần ruột (hay lõi) trắng để giảm độ cay. Việc "bỏ hạt" chỉ có tác dụng nếu lõi cũng được bỏ đi.

CÁC GIỐNG ỚT

Ớt có đủ hình dạng, kích thước và màu sắc. Quy tắc đúc rút từ kinh nghiệm là ớt càng nhỏ và càng chín thì càng cay. Ẩm thực Mexico độc đáo ở chỗ họ có các cách sử dụng khác nhau cho những loại ớt khác nhau. Ớt khô Mexico mềm dẻo, không giòn gãy. Dùng khăn lau sạch quả ớt, bỏ cuống và hạt không có vị, rang lên rồi ngâm nước trước khi dùng.

CÁC GIỐNG ỚT TƯƠI



Ruột thường chiếm hết phần bên trong quả ớt jalapeño

Ớt jalapeño

Đây là loại ớt cay vừa, được thu hái khi còn xanh để dùng tươi, nướng hoặc ngâm, hoặc thu hoạch lúc chín để hun khói. Ở Mexico, *jalapeño* nghĩa là ớt ngâm; ở dạng tươi, chúng được gọi là *cuarescmeno*.

CÁC LOẠI ỚT KHÔ



Dùng guajillo nghiền vụn hoặc xay khi làm bánh ngô hoặc món thịt lợn hầm

Ớt guajillo

Đây là ớt *mirasol* sau khi phơi nắng và trở nên sẫm màu. Vị ngọt ấm khói của nó – với chỉ một chút cay – làm tăng hương vị của bánh tamale, bánh enchilada và sốt salsa điển hình của Mexico.



Loại ớt cay trung bình với vị khói, hạt hạch

Ớt cascabel

Loại ớt Mexico có hình dạng giống quả cà chua bi này – có biệt danh “ớt lục lạc” vì khi lắc, hạt bên trong quả sẽ kêu lạo xạo – được đánh giá cao vì vị ngọt của trái cây nhiệt đới và không quá cay.

Dạng khô của ớt poblano của Mexico



Ớt ancho

Loại ớt khô có vị ngọt, trái cây và cay vừa kèm một chút mùi thuốc lá này có thể được ngâm nước rồi nhồi, hoặc thái vụn cho vào sốt mole. Rất hợp với thịt lợn xé trong nhân bánh cuộn burrito.



Ớt arbol

Loại ớt thon dài, phơi khô này được sử dụng rộng rãi trong ẩm thực Mexico để bổ sung hương vị cay xè, tươi sáng với một chút mùi khói. Phi ớt arbol trong dầu rồi băm nhuyễn, hoặc nghiền vụn để làm ớt bột vảy.

Ớt Kashmiri

Ớt Kashmiri khô có màu đỏ thẫm hấp dẫn và không giống nhiều loại ớt Ấn Độ khác, nó chỉ cay vừa. Đây là một nguyên liệu thiết yếu của món cà ri cừu rogan josh và cơm trộn biryani của vùng Kashmir.



Ớt chín có màu từ vàng đến đỏ cam

Còn được gọi là ớt Thái



Ớt hiểm

Được bán ở cả dạng tươi hoặc khô, loại ớt cay xè này cực kì phổ biến trong ẩm thực châu Á, đặc biệt trong các món xúp, xa lát và sốt sambal của Đông Nam Á và trong các món xào của Trung Quốc.

CÁC LOẠI ỚT BỘT



Ớt chipotle hun khói

Chipotle là tên gọi của ớt jalapeño chín được hun khói cho khô. Ngoài mùi vị khói, nó còn có vị ngọt giống sô cô la. Dùng bột để có độ cay tức thì hoặc dùng nguyên quả trong các món nấu chậm.



Ớt cayenne

Người ta thường thưởng thức vị cay nóng sức của ớt cayenne ở dạng quả khô hoặc bột. Nó là một nguyên liệu quan trọng trong ẩm thực Ấn Độ và Nam Mỹ.



Ớt Espelette

Là giống ớt được bảo hộ và chỉ được trồng ở làng Espelette của Pháp, nó có hương vị của quả có mùi và vị cay vừa. Được dùng trong ẩm thực xứ Basque để muối thịt, làm sốt cà chua piperade và cá hầm.

Ớt cầu lửa

Có họ hàng với giống ớt habanero, ớt cầu lửa cũng cực kì cay – tại Guinea, nó được biết đến với tên “bóng lửa” – và đượm mùi trái cây. Đây là loại ớt được yêu thích ở vùng Caribbean.



Kết cấu giống thịt và thịt quả mềm dễ nấu

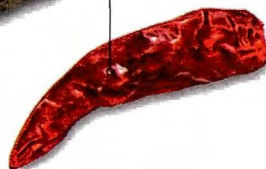
Giống một quả ớt chuông nhỏ, nhưng là một trong những loại ớt cay nhất



Ớt habanero

Màu cam sáng đậm mùi trái cây, ớt habanero là thành phần thiết yếu trong *cochinita pibil*, món thịt lợn nấu chậm ở bán đảo Yucatán của Mexico.

Được dùng trong ẩm thực châu Phi để tạo hương vị cho các món thịt



Còn được gọi là “nhỏ khô nhỏ”

Ớt pasilla

Gia vị cơ bản này của Mexico có vị cay vừa, với vị ngọt, phức tạp giống cam thảo. Phù hợp với các món ngọt, ví dụ như bánh gato sô cô la.

Ớt piri piri

Loại ớt bé xiu này (còn được gọi là ớt hiểm châu Phi) ít cay hơn ớt hiểm thật, nhưng vẫn rất cay. Là nguyên liệu thiết yếu của *molho de piri-piri*, một loại nước sốt của Bồ Đào Nha.

SAFFRON

Mùi cỏ | Vị đắng | Mùi vị mật ong

TÊN KHOA HỌC

Crocus sativus

TÊN GỌI KHÁC

Vàng đỏ.

HỢP CHẤT TẠO HƯƠNG VỊ CHÍNH

Picrocrocin.

CÁC PHẦN SỬ DỤNG

Nhụy hoa (cơ quan sinh dục cái, nơi tiếp nhận phấn hoa).

PHƯƠNG PHÁP CANH TÁC

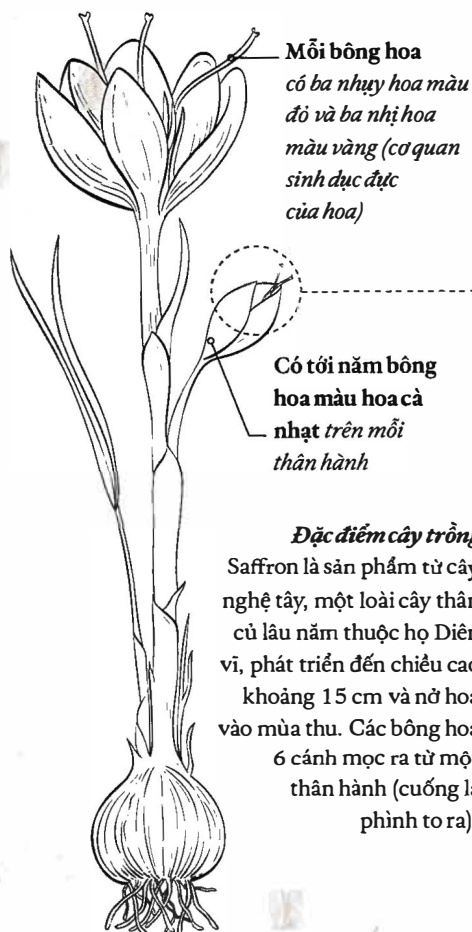
Việc thu hoạch kéo dài hai tuần vào cuối thu. Hoa được ngắt trước bình minh, khi chưa nở.

CHẾ BIẾN THƯƠNG MẠI

Nhụy hoa được trải trên một chiếc sàng, sấy khô rồi chuyển vào các hộp thiếc kín khí.

ỨNG DỤNG NGÀI NẤU ĂN

Là tác nhân tạo màu trong mỹ phẩm và thuốc nhuộm vải; trong y học Ayurveda, dùng để làm dịu cơn đau và để điều trị ho, hen suyễn.



Mỗi bông hoa có ba nhụy hoa màu đỏ và ba nhị hoa màu vàng (cơ quan sinh dục đực của hoa)

Có tới năm bông hoa màu hoa cà nhạt trên mỗi thân hành

Đặc điểm cây trồng

Saffron là sản phẩm từ cây nghệ tây, một loài cây thân củ lâu năm thuộc họ Diên vĩ, phát triển đến chiều cao khoảng 15 cm và nở hoa vào mùa thu. Các bông hoa 6 cánh mọc ra từ một thân hành (cuống lá phình to ra).

Chọn những sợi màu đỏ đậm - nhụy hoa màu nâu đỏ xin hoặc nhạt hơn tức là đã chớm hồng



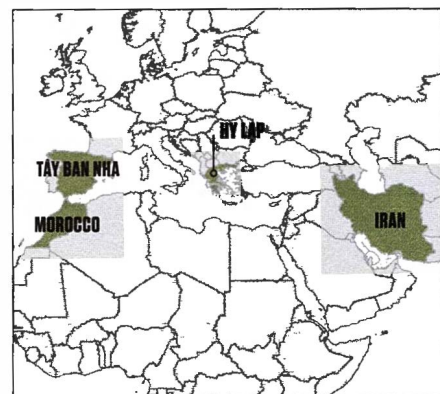
Các sợi nhụy hoa hấp thụ hơi ẩm từ không khí rất nhanh, vì vậy hãy giữ chúng khô ráo trong các hộp kín

Nguyên sợi nhụy

Hơn 6.000 bông hoa nghệ tây và hơn 12 giờ công lao động mới tạo ra 30 g saffron, vì thế nếu giá bán rẻ, hãy nghi ngờ. Saffron giả thường không có mùi và có thể có vị ngọt thay vì đắng. Saffron xay sẵn rất dễ bị pha tạp nên tốt nhất là tránh dạng này.

Câu chuyện gia vị

Nghệ tây đã được trồng từ thời kì Đồ đá sớm, và saffron được trân trọng suốt nhiều thiên niên kỉ. Có người nói rằng nữ hoàng Cleopatra đã tắm trong sữa lừa ngâm saffron, các nhà sư tại Trung Quốc đã dùng saffron để nhuộm áo cà sa, còn người Hy Lạp, La Mã và các quốc vương Ấn Độ ưa dùng saffron làm thức ăn và vị thuốc. Khi các tuyến giao thương được mở ra vào thời Trung cổ, saffron đã theo chân người Ả Rập đến Tây Ban Nha và quân Thập tự chinh đến Pháp và Anh. Người Anh trồng nghệ tây từ thời Trung cổ và thị trấn Saffron Walden thuộc hạt Essex được đặt tên theo loại gia vị được trồng tại đó. Do có giá trị nên saffron đã bị pha tạp ngay từ khi được buôn bán, và các loại saffron giả (từ nghệ, cánh hoa cúc vạn thọ và hoa rum) lan tràn đến tận ngày nay. Saffron tại Kashmir được đánh giá đặc biệt cao, và saffron từ La Mancha, Tây Ban Nha, đã được dán nhãn Tên gọi xuất xứ được bảo hộ (PDO) của EU. Tên hiện đại của saffron bắt nguồn từ từ *asfar* trong tiếng Ả Rập, có nghĩa là màu vàng.



Vùng canh tác

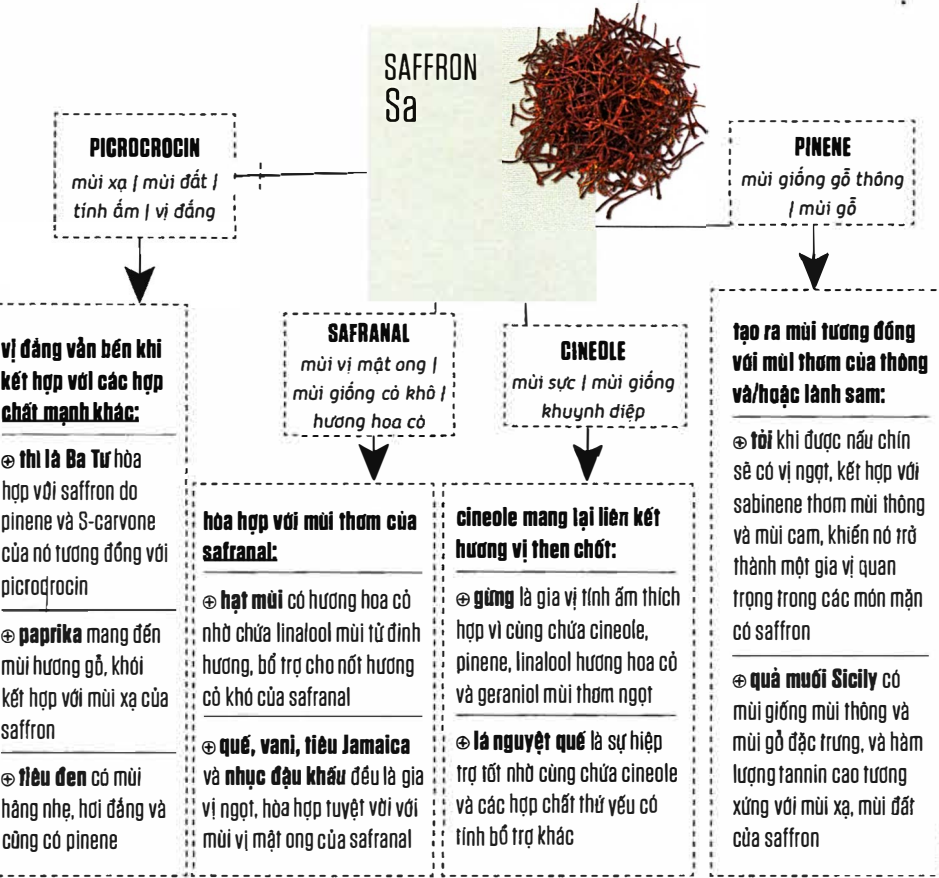
Là cây bản địa của nhiều vùng thuộc khu vực Địa Trung Hải và được canh tác đầu tiên tại Hy Lạp, hiện nay nghệ tây được trồng chủ yếu tại Iran, đây cũng là quốc gia đóng góp 90% sản lượng saffron của thế giới, cùng với Kashmir, Tây Ban Nha, Hy Lạp, Afghanistan và Morocco.

Sáng tạo trong gian bếp

Mùi vị ấm, xạ, thơm đặc biệt của củ khô mới cắt và chút mùi kim loại đặc trưng của saffron một phần đến từ những hợp chất độc đáo so với các gia vị khác. Nếu sử dụng khéo léo, một nhúm saffron sẽ biến đổi hoàn toàn một bữa ăn.

KHOA HỌC PHỐI TRộn

Picrocrocin mang lại vị hơi đắng, lưu lại lâu còn safranal tạo ra phần lớn mùi thơm đặc biệt cho saffron. Picrocrocin và safranal chỉ được tìm thấy ở saffron, nhưng các tính chất của chúng, cùng với một lượng nhỏ pinene và hợp chất cineole mùi giống khuynh diệp lưu lại lâu, giúp xác định các cặp gia vị kết hợp.



THỰC PHẨM ĐỒNG HÀNH

- ⊗ **Rau củ** Saffron đặc biệt hợp với các rau củ có mùi đất, như cà rốt, cần tây, nấm, bí đỏ và cải bó xôi. Để tạo màu đậm và chiều sâu hương vị cho món khoai tây bò lò, hãy luộc sơ khoai tây trong nước có saffron, sau đó xóc với dầu trộn bột saffron trước khi nướng.
- ⊗ **Chanh** Kết hợp saffron với chanh muối trong món xúp hầm tagine phong cách Morocco.
- ⊗ **Cơm** Thiết yếu đối với món cơm chiên paella của Tây Ban Nha, saffron cũng nâng tầm món cơm pilau của Iran, cơm trộn biryani của Ấn Độ và cơm risotto của Ý.
- ⊗ **Thịt cừu** Dùng để tạo hương vị cho hỗn hợp sữa chua dùng để ướp món chân cừu nướng chậm.
- ⊗ **Cá, thủy sản có vỏ** Rim cá trong sữa có saffron, hoặc thêm vài sợi saffron đã ngâm nước vào món bisque cua hoặc tôm hùm, vẹm hấp, hoặc món cá hầm *bouillabaisse* của thành phố Marseille.
- ⊗ **Sữa** Ngâm saffron vào sữa để làm bánh pudding giống custard, kem, hoặc kẹo ít sữa của Ấn Độ.

CÁC HỖN HỢP THỬ NGHIỆM

Sử dụng và biến tấu hỗn hợp gia vị điển hình có chứa saffron như:
Hỗn hợp paella tr. 74

Các hợp chất chủ đạo (safranal và picrocrocin) và chất màu (crocin) tan trong nước tốt hơn trong dầu, nhưng cần thời gian để thôi màu và ngâm nước có lợi cho quá trình này; thêm trực tiếp saffron khiến nhiều hợp chất có thể không được giải phóng khỏi sợi nhụy.

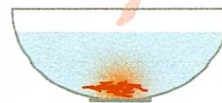
GIẢI PHÓNG HƯƠNG VỊ



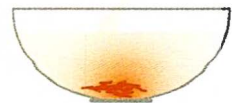
Giã saffron bằng chày và cối trước khi ngâm để đẩy nhanh tốc độ giải phóng các hợp chất.



Ngâm saffron vào nước ấm hoặc nóng trong ít nhất 20 phút hoặc lên đến 24 giờ.



Thêm rượu vào nước ngâm để thu được các hợp chất có hàm lượng ít hơn.



Dùng sữa để chất béo sữa hòa tan các phân tử hương vị có hàm lượng ít hơn.

SÒ ĐIỆP ƯỚP GIA VỊ VỚI BEURRE BLANC CÓ SAFFRON

CÁC Ý TƯỞNG

VỀ GIA VỊ

Tạo một hỗn hợp gia vị có nhiều mùi đất theo phong cách Nam Ấn Độ bằng cách thay tiêu hồi và gừng bằng lá cà ri, hạt mù tạt và hạt thì là Ai Cập.

Sử dụng cách phối gia vị Địa Trung Hải, kết hợp hạt tiêu hồi với thì là Ai Cập và paprika cay nóng – dùng loại hun khói nếu muốn – thay vì dùng gừng.

Để có các nốt hương tiêu đậm hơn, nghiền vỡ hạt tiêu để giải phóng thêm các loại dầu nhiều hương vị trước khi thêm vào *beurre blanc*.

Số phần ăn (món khai vị) 6

*Thời gian chuẩn bị 30 phút,
cộng 1 giờ ngâm saffron*

*Thời gian nấu 2 giờ 25 phút,
cộng thời gian đợi nguội*

ĐỐI VỚI NẤM VÀ CÁC GIA VỊ NEM NÉM

200 g nấm hạt dẻ
2 tsp hạt tiêu hồi
1 tsp bột gừng
1 tsp muối

ĐỐI VỚI BEURRE BLANC

một nhúm nhỏ sợi saffron
3 tbsp giấm vang trắng
4 tbsp rượu vang trắng
1 củ hành khô, băm nhỏ
175 g bơ nhạt, thái hạt lựu to
6 hạt tiêu đen
½ quả chanh

ĐỐI VỚI SÒ ĐIỆP

12 con sò điệp lớn, bỏ cơ quan sinh sản
2 tbsp dầu ô liu hoàn toàn nguyên chất
4 tbsp hỗn hợp nấm và gia vị
2 tbsp rau hẹ cắt dài 2-3 cm

Cách nấu nướng vùng Kashmir đặc trưng bởi sự tương phản giữa hạt tiêu hồi rang tính ấm, gừng cay se chất và saffron ngọt. Bộ ba này phù hợp với phong cách nấu nướng trên toàn thế giới, và đặc biệt phù hợp với nấm và hải sản – cả hai đều có mặt trong món sò điệp ngon tuyệt nhờ một chút biến tấu thú vị với sốt bơ Pháp này.

1 Nghiền các sợi saffron trong cối thành bột rồi ngâm với 2 thìa canh nước ấm trong 1 giờ.

2 Để chuẩn bị nấm tẩm gia vị: Bật lò nướng ở 120°C. Thái mỏng nấm rồi trải đều lên khay nướng lót giấy nến. Nướng trong 2 giờ cho đến khi nấm giòn. Lấy ra khỏi lò và để nguội.

3 Rang hạt tiêu hồi trong chảo nhỏ ở mức nhiệt trung bình trong khoảng 1 phút cho đến khi dậy mùi thơm. Sau đó xay hạt đã rang thành bột.

4 Cho nấm khô vào máy xay nhỏ, thêm bột tiêu hồi, gừng và muối. Xay đến khi thu được hỗn hợp bột thô và để sang một bên. Hỗn hợp bột này sẽ bảo quản được trong 2-3 tuần nếu cất trong lọ kín.

5 Làm *beurre blanc*: Rót giấm và rượu vào xoong nhỏ rồi thêm hành khô đã băm và tiêu. Đun sôi rồi giảm nhiệt bếp để hỗn hợp sôi liu riu trong 4-6 phút đến khi nước nấu chỉ còn khoảng 1-2 thìa canh và quánh lại giống xi rô.

6 Lọc nước nấu trên để loại bỏ hành. Đổ saffron và nước ngâm vào nước nấu này và trộn đều. Cho tất cả vào nồi vừa đun *beurre blanc* đã rửa sạch và nấu khoảng 15 phút ở mức nhiệt thấp, từ từ khuấy bơ vào nồi, mỗi lần một viên. Xốt sẽ nhũ hóa và đặc lại nên sẽ bám vào thìa. Vắt nửa quả chanh vào xốt này và đun nhỏ lửa để giữ ấm.

7 Đun nóng chảo đáy phẳng ở mức nhiệt trung bình. Dùng chổi quét dầu ô liu lên cả hai mặt của sò điệp và phủ hỗn hợp nấm gia vị lên trên. Áp chảo sò điệp mỗi mặt 1-2 phút tùy theo kích thước. Không nấu quá lâu – sò điệp chín khi có màu trắng đục nhưng vẫn mềm.

8 Chia xốt *beurre blanc* vào 6 bát nông và đặt vào mỗi bát 2 con sò điệp. Rắc hẹ lên trên và ăn nóng.



H. ANH TÚC

Mùi hạt hạch | Mùi vị dịu nhẹ | Mùi cây cỏ xanh mát

TÊN KHOA HỌC

Papaver somniferum

TÊN GỌI KHÁC

A phiến, á phiện, cây thuốc.

HỢP CHẤT TẠO HƯƠNG VỊ CHÍNH

2-Pentylfuran.

CÁC PHẦN SỬ DỤNG

Hạt.

PHƯƠNG PHÁP CANH TÁC

Quả nang được thu hoạch bằng máy vào mùa thu, khi hoa tàn và đầu quả chuyển từ màu xanh lá sang nâu-vàng.

CHẾ BIẾN THƯƠNG MẠI

Quả được phơi/sấy khô, sau đó đập vỡ để thu hạt.

ỨNG DỤNG NGOÀI NẤU ĂN

Dầu hạt anh túc được dùng trong ngành công nghiệp mỹ phẩm. Một số loại thuốc giảm đau và an thần được sản xuất từ quả nang xanh của cây này.

Đặc điểm cây trồng

Anh túc là loài cây thân thảo hằng năm, ra hoa vào mùa hè, có thể cao tới 1,2 m.

Quả nang chín khi bị lắc sẽ có tiếng lạo xạo

Vỏ quả nang có các gân dọc phía bên trong, chia ruột quả thành nhiều ngăn chứa hàng trăm hạt nhỏ li ti

Lá anh túc có thể đem nấu và ăn giống như cải bó xôi

Hạt có vẻ hình tròn khi nhìn thoáng, nhưng thực ra có hình quả thận

Màu đen

Giống anh túc có hạt màu xanh-đen này được trồng phổ biến nhất. Hạt sống cứng, có vị nhẹ và hầu như không có mùi.

1 gam chứa khoảng 3.300 hạt nhỏ li ti

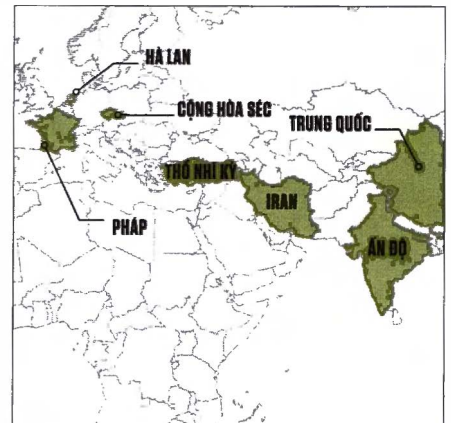
Màu trắng

Giống anh túc có hạt sáng màu này phổ biến trong ẩm thực Ấn Độ và thường được xay để bổ sung vị béo ngậy và làm đặc nước sốt.



Câu chuyện gia vị

Người Sumer sinh sống ở vùng mà ngày nay là miền Nam Iraq đã trồng cây anh túc từ rất sớm, vào khoảng năm 3500 TCN; và sau đó, khoảng năm 2000 TCN, người Hittite ở vùng Anatolia (Tiểu Á) đã dùng hạt này làm bánh mì. Trong một cuốn tiểu thuyết của Petronius, được viết vào thế kỉ thứ nhất, có nhắc đến món chuột sóc phủ mật ong và lăn qua hạt anh túc trong yến tiệc của một nhà cự phú La Mã. Nhờ các thương nhân Ả Rập, việc trồng cây anh túc đã lan rộng dọc theo Con đường Tơ lụa từ Ả Rập và Ba Tư đến Ấn Độ và Trung Quốc. Mặc dù việc sử dụng hạt anh túc đã giảm sau khi Đế chế La Mã sụp đổ, đến thời Trung cổ, gia vị này trở nên được ưa chuộng tại châu Âu. Tên khoa học “somniferum” của nó nghĩa là “mang đến giấc ngủ” và ám chỉ việc sử dụng để sản xuất thuốc phiện. Tuy nhiên, thuốc phiện được làm từ “nhựa” của quả nang xanh chứ không phải từ hạt quả chín vốn được dùng trong nấu ăn và không có tác dụng tương tự.



Vùng canh tác

Là loài bản địa của vùng phía tây Địa Trung Hải và tây nam châu Á, cây anh túc được trồng ở Hà Lan, Pháp, Cộng hòa Séc, Thổ Nhĩ Kỳ, Iran, Ấn Độ, Trung Quốc và Canada.

Sáng tạo trong gian bếp



Hạt anh túc được dùng trong rất nhiều món ăn, từ các món muối chua và cà ri gà korma đến bánh ga tô, bánh mì vòng và bánh mì tròn. Hạt màu xám xanh được dùng trong ẩm thực Trung-Đông Âu và Trung Đông, còn hạt màu vàng kem được dùng trong nấu nướng ở châu Á.

KHOA HỌC PHỐI TRộn

Hạt anh túc giàu acid linoleic khiến nụ vị giác trở nên nhạy cảm hơn với các vị ngọt, mặn và umami ngon lành, đồng thời làm dịu vị đắng. Hạt cũng chứa nhiều hợp chất hương vị aldehyde mùi cây cỏ xanh mát, đặc biệt là 2-pentylfuran và hexanal. Các hợp chất hương vị quan trọng khác bao gồm vinyl amyl ketone mùi giấm balsamic và limonene mùi quả có mùi.

HẠT ANH TÚC
PO



VINYL AMYL KETONE

mùi đất | vị kem |
mùi mốc

PYRAZINE

mùi hạt hạch |
mùi caramen | mùi khói

**HEXANAL VÀ
2-PENTYL-FURAN**

mùi trái cây | thanh mát
| mùi cỏ

LIMONENE

mùi quả có mùi |
mùi thảo mộc |
mùi dầu thông

kết hợp với các gia vị chứa vinyl amyl ketone hoặc làm tăng hương vị của hợp chất này:

- ⊕ **mahleb** chứa vinyl amyl ketone và bổ sung các nốt hương anh đào
- ⊕ **cam thảo** rất ngọt, có mùi tiêu hồi cần hắc
- ⊕ **quế** mang lại vị ngọt, tinh ấm

tăng cường các nốt hương cây cỏ xanh mát thứ yếu:

- ⊕ **các loại ớt**, đặc biệt là những loại cay vừa, chứa hexanal tươi mới và bổ sung tinh ấm
- ⊕ **lá nguyệt quế** cũng chứa một ít hexanal mùi lá xanh nên sẽ là sự kết hợp ổn

kết hợp với một limonene khác để làm tăng mùi và quả có mùi:

- ⊕ **hạt mù tạt** cũng có các nốt hương hoa cỏ dịu nhẹ

làm nổi bật mùi hạt hạch ngọt ngào của hạt anh túc rang:

- ⊕ **vừng cũng** chứa hexanal và khi được rang lên, sẽ kết hợp hài hòa với các hợp chất pyrazine mang hương vị khác
- ⊕ **paprika** mang đến vị ngọt mùi đất; các loại được hun khói đặc biệt phù hợp với hạt anh túc rang

GIẢI PHÓNG HƯƠNG VỊ

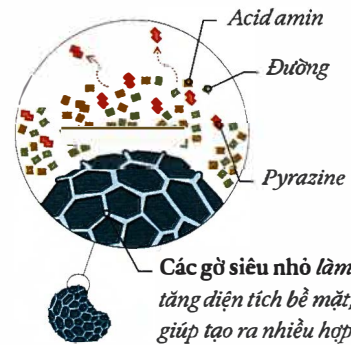
Hạt anh túc chứa đa dạng các acid amin, tức là khi được rang, chúng tạo ra một hỗn hợp hương vị đáng kể gồm các vị ngọt, mùi đất, mùi hạt hạch, mùi vị giống hành tây và mùi khói.



↑ 130°C-175°C



Nhiệt độ cần cao hơn 130°C để tạo ra các hợp chất mới, nhưng các hương vị đắng do hạt bị cháy sẽ chiếm ưu thế khi nhiệt độ quá 175°C do kích thước hạt nhỏ và các loại dầu dễ biến tính.



Các lỗ siêu nhỏ làm tăng diện tích bề mặt, giúp tạo ra nhiều hợp chất mới hơn

Khi bị đun nóng, các acid amin và đường trong hạt phản ứng với nhau tạo ra các hợp chất hương vị mới, quan trọng nhất là các pyrazine.

THỰC PHẨM ĐỒNG HÀNH

- ⊕ **Rau củ** Rắc hạt anh túc đen lên khoai tây nghiền hoặc xốt remoulade cần tây để tạo sự tương phản về hình thức và kết cấu cho món ăn. Rắc lên cà rốt trước khi nướng lò.
- ⊕ **Bánh ngọt nướng** Tạo mùi hạt hạch cho món bánh ga tô hạnh nhân chanh hoặc cam xấp ấm bằng cách thêm một thìa hạt anh túc vào bột nhào. Khuấy với một ong và xít lên bánh baklava.

- ⊕ **Bánh làm từ bột nhào** Thêm một thìa hạt anh túc vào bột nhào làm để bánh mặn cho bánh quiche hoặc tart pho mát tỏi tây.
- ⊕ **Trái cây** Thêm hạt anh túc vào xốt trộn mật ong và quả có mùi cho món xa lát trái cây.
- ⊕ **Cá dầu** Hạt anh túc trắng xay kết hợp tốt với các gia vị Ấn Độ để làm nước xốt cho món cá hồi sòng hoặc cá hồi biển.

AJWAIN

Vị đắng | Mùi thảo mộc | Mùi vị tiêu

TÊN KHOA HỌC

Trachyspermum ammi

TÊN GỌI KHÁC

Ajowan, ajave, carom, thì là Ethiopia, omum, cỏ giám mục.

HỢP CHẤT TẠO HƯƠNG VỊ CHÍNH

Thymol.

CÁC PHẦN SỬ DỤNG

Hạt (thực ra là quả).

PHƯƠNG PHÁP CANH TÁC

Người ta cắt cây khi quả chín, khoảng hai tháng sau khi ra hoa.

CHẾ BIẾN THƯƠNG MẠI

Cây được phơi khô, tuốt hạt và sàng; sau đó phân loại hạt theo kích thước.

ỨNG DỤNG NGOÀI NẤU ĂN

Dùng trong ngành công nghiệp nước hoa; dùng làm tác nhân sát khuẩn trong kem đánh răng; trong y học Ayurveda, dùng để điều trị các chứng rối loạn tiêu hóa, thấp khớp, viêm khớp và sốt.

Đặc điểm cây trồng

Ajwain là loài cây hằng năm nhỏ thuộc họ Hoa tán, và có họ hàng gần với thì là Ba Tư và thì là Ai Cập.

Hoa nhỏ màu trắng, xếp thành tán, về sau sẽ kết thành các "hạt" li ti



Dạng bột

Hạt ajwain cũng được bán ở dạng bột, dạng này ít đắng hơn dạng nguyên hạt hay hạt vừa xay, mà bổ sung hương vị dịu nhẹ hơn rất nhiều cho món ăn.

Hạt hình

oval có màu xanh hơi xám và giống hạt thì là Ba Tư



Nguyên hạt

Hạt ajwain ở nam Ấn Độ có hàm lượng thymol cao nhất (chiếm tới 98% các phân tử hợp chất hương vị). Dạng nguyên hạt giữ được mùi vị mạnh rất lâu.

Câu chuyện gia vị

Ajwain là gia vị rất được coi trọng từ thời cổ đại vì khả năng chữa bệnh, và có lẽ nó được trồng đầu tiên ở Ai Cập. Người La Mã tin nó là một giống khác của thì là Ai Cập – do đó họ thường gọi nó là “thì là Ethiopia”. Người ta tin rằng hạt ajwain đã đến Ấn Độ và trở nên phổ biến ở đây, thông qua các đoàn lạc đà chở gia vị vào cùng thời kì với thì là Ai Cập, không lâu sau năm 750. Người ta đặt cho nó một số cái tên dễ hiểu nhầm – trong đó tên “hạt cần tây” hoặc “hạt cần núi” phổ biến nhất – còn tồn tại đến ngày nay, mặc dù vị của chúng rất khác nhau. Suốt nhiều thế kỉ, nhiều vùng của Ấn Độ áp dụng y học Ayurveda đã chế ra thứ thuốc bổ “nước omam” chữa bách bệnh từ hạt ajwain. Mặc dù cây ajwain hiện nay được trồng chủ yếu để lấy tinh dầu, nó vẫn là một trong những gia vị chủ chốt trong ẩm thực chay của bang Gujarat ở tây Ấn Độ.



Vùng canh tác

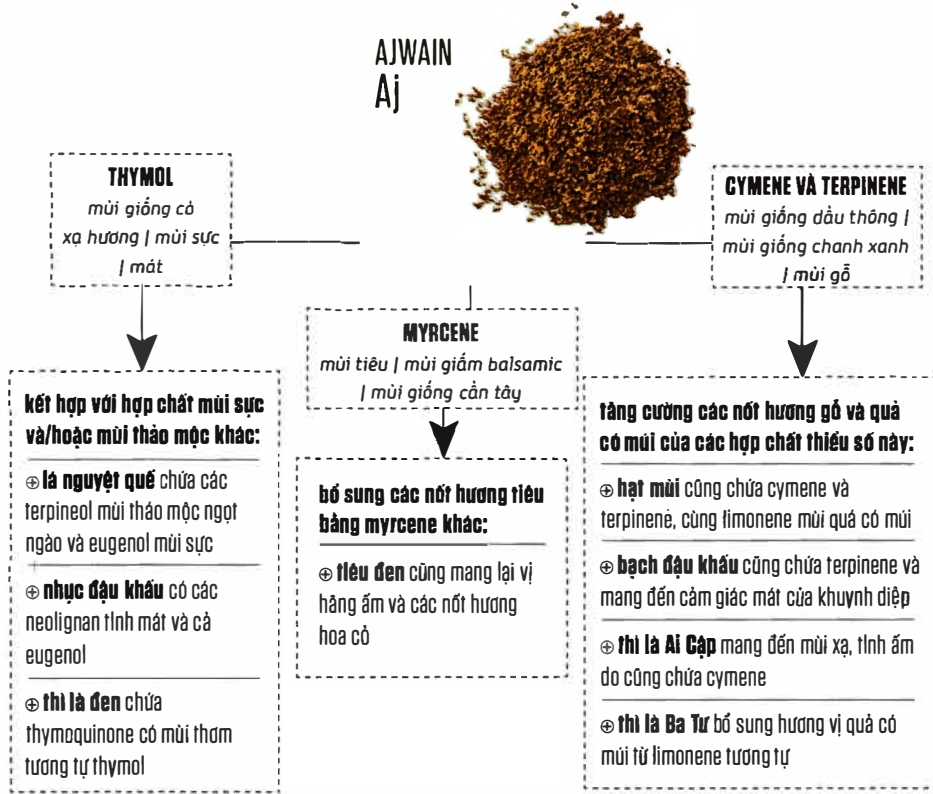
Ajwain có lẽ là cây bản địa của vùng Trung Đông, nhiều khả năng là Ai Cập. Hiện nay nó được trồng chủ yếu ở Ấn Độ và Iran, nhưng cũng được trồng ở Pakistan, Afghanistan và Ai Cập.

Sáng tạo trong gian bếp

Hương vị của ajwain được mô tả là sự pha trộn của tiêu hồi cần, kinh giới cay và tiêu đen. Có thể giảm vị đắng bằng cách rang hoặc phi trong dầu. Ajwain rất thơm và hăng nồng, vì thế cần dùng cẩn trọng.

KHOA HỌC PHỐI TRộn

Ajwain và có xạ hương có hồ sơ vị tương tự nhau: đều có hợp chất hương vị chính – thymol – như trong kinh giới cay. Phenol mạnh này có thể song hành với các gia vị mùi sục hoặc mùi thảo mộc, trong khi các hợp chất terpene có hàm lượng thấp hơn tạo điều kiện làm nổi bật các hương vị cay, mùi quả có mùi và mùi gỗ.

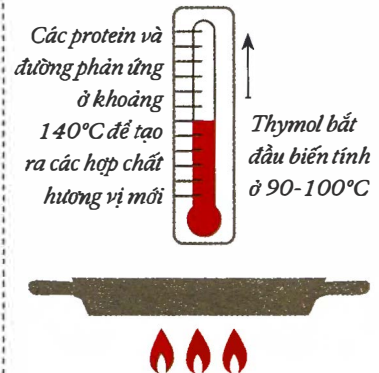


THỰC PHẨM ĐỒNG HÀNH

- ⊕ **Cà** Kết hợp hạt ajwain giã giập với bột ớt và nghệ để làm hỗn hợp gia vị xát lên con cá hoặc cá phi lê, sau đó rán hoặc nướng lò.
- ⊕ **Rau củ** Thêm hạt ajwain nghiền sơ vào bột đậu gà nhào để làm rau củ chiên xù hoặc bánh rán bhajji nhân hành tây.
- ⊕ **Bộ lạng** Thêm hạt ajwain vào bơ hoặc bơ đậu tan chảy để tạo hương vị hấp dẫn cho món xúp hoặc cà ri đậu lạng.
- ⊕ **Bánh mì** Phi hạt ajwain trong dầu, bơ đậu hoặc bơ rồi xít lên trên các loại bánh mì đểt, bánh chapatti hoặc bánh naan.
- ⊕ **Trứng** Phi một nhúm hạt aiwain trong bơ hoặc bơ đậu rồi đổ nhẹ nhàng trứng đã đánh kĩ vào để làm món trứng bác của người Parsi.

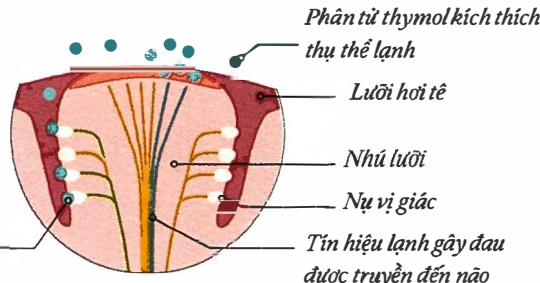
GIẢI PHÓNG HƯƠNG VỊ

Để hương vị tròn trịa hơn, hãy rang hạt ajwain nhằm tạo ra các hợp chất có hương vị hạt hạch rang, cụ thể là các pyrazine. Việc này cũng làm giảm tính lạnh và sục vì một phần thymol sẽ bay hơi và biến tính.



Tác dụng làm mát của thymol

Ngoài hương vị thảo mộc, thymol còn tạo ra vị đắng và làm mát vì các phân tử của nó tác động hóa học đến các dây thần kinh sợi nhỏ cảm nhận đau và lạnh trong khoang miệng, đánh lừa bộ não ghi nhận đó là cảm giác lạnh.



Thymol cũng kích hoạt vị đắng trong các nụ vị giác

HẠT CẦN TÂY

Vị đắng | Vị umami mặn mà | Mùi chanh

TÊN KHOA HỌC

Apium graveolens

TÊN GỌI KHÁC

Cần tây hoang.

HỢP CHẤT TẠO HƯƠNG VỊ CHÍNH

Sedanolide.

CÁC PHẦN SỬ DỤNG

Hạt (thực ra là quả).

PHƯƠNG PHÁP CANH TÁC

Cây được cắt sát gốc khi hạt chín và có màu nâu xám.

CHẾ BIẾN THƯƠNG MẠI

Hạt được để khô vài ngày, sau đó được tuốt, làm sạch và sấy/phơi khô thêm.

ỨNG DỤNG NGOÀI NẤU ĂN

Dùng trong điều chế nước hoa; trong thảo dược, dùng để điều trị tình trạng cơ thể giữ nước, viêm khớp và gout; trong y học Ayurveda, dùng làm chất kích thích thần kinh và thuốc bổ.

Đặc điểm cây trồng

Cần tây dại là loài cây thân thảo hai năm, có thân mảnh và ít thịt hơn cần tây được canh tác. Nó có thể phát triển đến chiều cao 1 m.

Nguyên hạt

Dùng nguyên hạt và nghiền khi cần. Hạt có thể được cất giữ trong hộp kín ở nơi tối, mát đến hai năm.

Hạt có khía,
dài tới 5 mm

Hoa li ti
màu kem

mọc thành
các cụm gọi
là tán

Lá hình mắt
chim màu
xanh-vàng,
có mùi thơm

Dạng bột

Hạt cần tây có bán ở dạng xay sẵn, nhưng hương vị rất nhanh mất.

Câu chuyện gia vị

Cần tây dại đã được canh tác từ hơn 3.000 năm trước và người Ai Cập, Hy Lạp và La Mã cổ đại sử dụng cần tây phổ biến như một phương thuốc chữa bách bệnh và trồng nó trong hầu hết các vườn thảo dược. Người La Mã cũng thêm hạt đắng và lá cần tây dại vào bánh mì, rượu vang, xúp, phô mát và các đồ ăn khác. Đến thế kỉ 6, cần tây dại đã được đưa tới Trung Quốc. Trong khi đó ở châu Âu, việc sử dụng nó đã lan lên phía bắc tới Pháp và Anh. Tại châu Âu thời Trung cổ, hạt cần tây được cho là chữa được mọi chứng bệnh và là một chất kích dục. Đến thế kỉ 17, một giống mới, ngọt hơn của cây này đã được trồng ở Ý để làm rau; đó là loài cần tây mà chúng ta biết ngày nay. Họ hàng hoang dã của nó – cần tây dại – bị đẩy xuống hàng thứ yếu thành loài cây cho hạt và vẫn là nguồn cung hạt cần tây chính.



Vùng canh tác

Cần tây dại được cho là cây bản địa của vùng châu Âu ôn đới và Tây Á. Nó được trồng chuyên để lấy hạt chủ yếu ở Ấn Độ (nơi sản xuất hơn 50% tổng sản lượng của thế giới), ngoài ra còn được trồng ở Trung Quốc, Ai Cập và Pháp.

Sáng tạo
trong gian bếp

Hạt cần tây có hương vị đậm hơn thân và lá, với tính ấm, mùi đất đặc quánh, vị đắng dai dẳng, và một chút mùi cỏ nhưng không có vị tươi mát của rau. Hãy sử dụng thận trọng gia vị này trong các món xúp, nước sốt và rau củ.

KHOA HỌC PHỐI TRộn

Hợp chất hương vị có nhiều nhất trong hạt cần tây là limonene mùi thơm của quả có mùi, với một lượng nhỏ các hợp chất selinene vị thảo mộc và humulene mùi gỗ, vị cay. Tuy nhiên, vị thảo mộc độc đáo của gia vị này được tạo ra bởi các hợp chất lactone đặc biệt mạnh gọi là phthalide, chỉ hiện diện với lượng cực nhỏ nhưng lại tác động sâu sắc đến hương vị tổng thể.

HẠT CẦN TÂY
Ce



CÁC PHTHALIDE

mùi thảo mộc |
vị ngọt | mùi cỏ

HUMULENE

mùi gỗ | vị cay |
vị đắng

LIMONENE

mùi quả có mùi |
mùi thảo mộc | mùi dầu thông

Kết hợp với các gia vị chứa các hợp chất hương vị với lượng ít ỏi này:

- ⊕ **Thì là Ba Tư** mang lại hương vị phức tạp, giống tiểu hồi cần, tiêu
- ⊕ **Bạch đậu khấu** bổ sung mùi khuyh điệp và vị ngọt bạc hà
- ⊕ **Thì là Ai Cập** mang đến mùi đất có tính ấm
- ⊕ **ajwain** đóng góp hương cỏ xạ hương đậm

Kết hợp với các gia vị khác cũng chứa limonene để cân bằng vị đắng:

- ⊕ **Tiêu đen** mang lại vị hăng dai dẳng và mùi gỗ
- ⊕ **Hạt mùi** mang đến hương hoa có rõ rệt, với mùi thơm của chanh và thông

Kết hợp với các gia vị khác cũng chứa humulene, hoặc có mùi gỗ:

- ⊕ **Tiêu melegueta** tăng cường vị đắng và cay
- ⊕ **Tiêu Jamaica** mang lại tính ấm và vị ngọt giống đinh hương
- ⊕ **Lá nguyệt quế** có vị đắng gỗ, kèm theo mùi phức tạp của khuyh điệp, chanh vàng và hoa cỏ

THỰC PHẨM ĐỒNG HÀNH

- ⊕ **Cà chua** Rắc lượng hạt vừa phải lên cà chua nướng vị hoặc bánh tarte tatin cà chua.
- ⊕ **Khoai tây** Rắc hạt cần tây vào bơ tan chảy rồi rưới lên các món ăn từ khoai tây mới thu hoạch.
- ⊕ **Cá** Thêm hạt cần tây vào món xúp cá sệt, hoặc vào bột tẩm làm món goulouj cá.
- ⊕ **Thịt bò** Thêm vài hạt cần tây cùng hạt tiêu vào làm hỗn hợp xát lên ức bò.
- ⊕ **Bánh nướng mặn** Thêm vào bột nhào bánh mì mặn, bánh quy pho mát, hoặc bánh quy yến mạch ăn kèm pho mát.
- ⊕ **Trứng** Rắc hạt cần tây đã rang sơ lên trứng bác hoặc trứng ác quy.

Tự làm muối cần tây

Không chỉ dành riêng cho món Bloody Mary, muối cần tây là gia vị thay thế giàu hương vị cho muối thông thường, phù hợp với xúp, xa lát lạnh và sốt chấm. Sử dụng tỉ lệ là 1 phần hạt cần tây với 6 phần muối.



Rang sơ hạt cần tây trong chảo đáy bằng để loại bỏ độ ẩm.



Giã hạt cần tây đã rang cùng muối biến trong cối, điều chỉnh tỉ lệ theo khẩu vị.

GIẢI PHÓNG HƯƠNG VỊ

Các hương vị tan tốt nhất trong dầu, nhưng một số hợp chất hương vị trong hạt cần tây lại quá bền với nhiệt độ ở cả hai điểm nút của phổ nhiệt lạnh-nóng.



Các chất có vị đắng bị nhiệt phá hủy. Rang hạt cần tây khi bắt đầu nấu để làm dịu vị đắng.



Các phthalide bay hơi khi hạt cần tây được xay, nhưng làm lạnh hạt trước khi xay giúp giảm tốc độ bay hơi.

NGHỆ

Mùi gỗ | Hương hoa cỏ | Vị đắng

TÊN KHOA HỌC

Curcuma longa

TÊN GỌI KHÁC

Saffron Ấn Độ, saffron già.

HỢP CHẤT TẠO HƯƠNG VỊ CHÍNH

Turmerone và ar-turmerone.

CÁC PHÂN SỬ DỤNG

Củ (tươi, khô hoặc bột); đôi khi cả lá tươi.

PHƯƠNG PHÁP CANH TÁC

Loài cây hằng năm này được trồng trong các luống lót nhiều phân chuồng; củ (thân củ) được thu hoạch khi lá chuyển màu vàng.

CHẾ BIẾN THƯƠNG MẠI

Củ được luộc rồi phơi/sấy khô, sau đó được bán nguyên củ hoặc xay thành bột.

ỨNG DỤNG NGOÀI NẤU ĂN

Dùng làm phẩm nhuộm vải; chất tạo màu trong mỹ phẩm; làm tác nhân kháng viêm và kháng khuẩn trong y học cổ truyền.

Đặc điểm cây trồng

Nghệ là loài cây lá nhiệt đới thuộc họ gừng, thuộc nhóm cây lâu năm trong tự nhiên.

Lá tươi có thể được sử dụng để bọc thực phẩm hoặc làm gia vị

Củ trông giống củ gừng nhưng nhỏ hơn, thon hơn



Bột nghệ ít bám màu hơn nghệ tươi

Bột nghệ

Có hai giống chính: nghệ Madras (như trên) có màu vàng sáng hơn và vị ngọt hơn giống nghệ Alleppey mùi hăng, mùi đất, màu vàng sẫm vốn được đánh giá cao hơn.

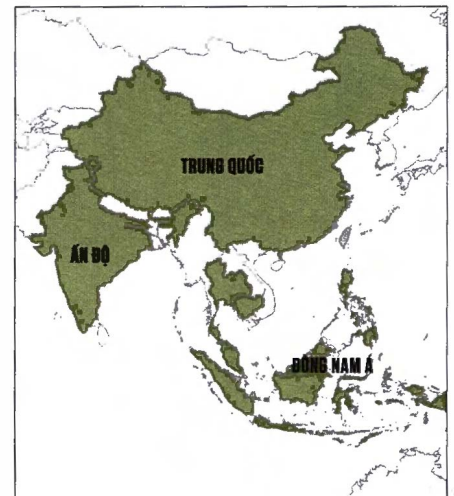
Nghệ tươi

Các hương vị vô quả có mùi nổi bật ở củ nghệ tươi. Cạo vỏ rồi băm hoặc bào giống như làm với gừng.



Câu chuyện gia vị

Hương vị và các đặc tính của nghệ được đánh giá cao trước tiên trong văn hóa Vệ Đà của Ấn Độ hơn 3.000 năm trước. Gia vị này vẫn là chiếm phần lớn trong nhiều hỗn hợp masala của Ấn Độ, và được dùng trong các nghi lễ Hindu để biểu trưng cho mặt trời. Ảnh hưởng của nghệ với ẩm thực Ba Tư và Bắc Phi đã có từ thời tiền Thiên Chúa, khi nó lần đầu tiên đến các vùng đất này thông qua các đoàn lạc đà và tàu thuyền trên các Tuyến đường Gia vị. Các thương nhân Ottoman đã đưa nghệ vào châu Âu hồi đầu thời Trung cổ, mặc dù nó chủ yếu được dùng như một gia vị rẻ tiền thay thế saffron. Nghệ được dùng phổ biến ở Anh trong suốt thời kì Ấn Độ là thuộc địa của Đế quốc Anh, khi những viên chức thuộc địa hồi hương tái tạo các hương vị của vùng thuộc địa bằng “bột cà ri” đa dụng, trong đó nghệ đã (và vẫn đang) là thành phần chính.



Vùng canh tác

Nghệ được cho là cây bản địa của Ấn Độ và cũng được trồng chủ yếu tại đây (Ấn Độ sản xuất 90% lượng bột nghệ của thế giới), nhưng cũng được trồng ở Trung Quốc, Thái Lan, Campuchia, Malaysia, Indonesia và Philippines.

Sáng tạo trong gian bếp

Nghe phù hợp với các hỗn hợp gia vị phức tạp, vì mùi đất hăng nồng của nó đóng vai trò hương vị nền giúp gắn kết các hương vị với nhau. Dùng tiết chế nếu chỉ dùng mỗi nghệ để không có quá nhiều vị đắng.

KHOA HỌC PHỐI TRộn

Các nốt mùi đất áp đảo của nghệ được tạo ra từ các hợp chất turmerone và ar-turmerone ("ar" là viết tắt của "aromatic" - có mùi thơm) chỉ được tìm thấy trong vài gia vị khác. Các hợp chất thiểu số của nghệ mang đến nhiều khả năng kết hợp gia vị hiệu quả hơn. Hãy tập trung vào một hợp chất mang lại một vị giác cụ thể, hoặc pha trộn và kết hợp một số hợp chất với nhau.



ZINGIBERENE
mùi hăng | vị gắt | vị cay

TURMERONE VÀ AR-TURMERONE
mùi đất | mùi xạ | mùi gỗ

CINEOLE
mùi sục | mùi khuynh diệp

CITRAL
mùi quả có mùi | mùi thảo mộc | mùi khuynh diệp

thêm chiều sâu bằng các gia vị vị đất khác:

- ⊕ **thì là Ai Cập** mang lại mùi đất đượm, tính ấm
- ⊕ **paprika** mang lại mùi khói, vị hạt rang và vị ngọt từ các pyrazine
- ⊕ **thảo quả** cũng chứa cineole, mang lại mùi khói và mùi menthol sục

dùng thêm các gia vị chưa cineole khác để có hương hoa cỏ và mùi menthol:

- ⊕ **đại hồi, tiêu hồi cần** có thể dễ dàng lấn át mùi nghệ nên cần dùng tiết chế
- ⊕ **nhục đậu khấu** cũng sẽ giúp tăng cường mùi xạ

tăng cường các nốt hương tươi mới bằng cách bổ sung citral:

- ⊕ **bạch đậu khấu** cũng bổ sung mùi long não sục
- ⊕ **hạt mù** mang lại mùi trái cây mọng và hương hoa cỏ, và có thể dùng một lượng lớn

tăng cường tính nóng với nhiều zingiberena hoặc các gia vị có tính hăng khác nhau:

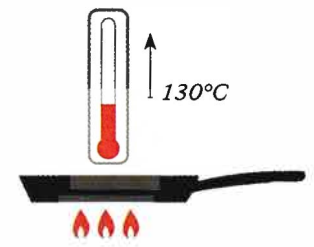
- ⊕ **gừng** cũng bổ sung độ phức tạp vì cũng chứa zingiberene
- ⊕ **tiêu đen** thêm vào mùi hăng vì chứa piperine, hỗ trợ cho mùi hăng của zingiberene trong nghệ

THỰC PHẨM ĐỒNG HÀNH

- ⊕ **Cá trắng** Trộn nghệ, sữa chua và tỏi đập giập, sau đó ướp lên miếng cá phi lê trước khi nướng vì.
- ⊕ **Thịt cừu và thịt lợn** Kết hợp với paprika, hạt thì là nghiền sơ và dầu để có hỗn hợp gia vị xát lên thịt trước khi nướng.
- ⊕ **Bi đỏ và súp lơ trắng** Trộn một thìa cà phê bột nghệ với dầu và mật ong, sau đó trộn với rau quả trước khi nướng.
- ⊕ **Sô cô la trắng** Thêm một nhúm lớn bột nghệ vào bột nhào làm bánh cupcake cứng với các miếng nhỏ sô cô la trắng.
- ⊕ **Các món muối** Cho nghệ tươi thái mỏng vào các món cá và rau củ muối.

GIẢI PHÓNG HƯƠNG VỊ

Phi cùng chất béo khiến các phân tử tạo hương vị phân tán và tạo ra những hợp chất mới. Điều này chỉ xảy ra ở nhiệt độ trên 130°C, vì vậy trong nước sôi, quá trình này sẽ không xảy ra.



Nấu ăn với curcumin

Nghe dạng bột có khả năng bám màu cực tốt là do hợp chất tạo màu curcumin, nhưng có lẽ bạn sẽ ngạc nhiên khi biết rằng sắc độ của nó có thể thay đổi tùy vào cách sử dụng và cất trữ bột nghệ.

<p>Tác dụng của acid Các acid, ví dụ như nước cốt chanh, giúp giữ màu vàng.</p>	<p>Tác dụng của kiềm Các chất có tính kiềm, như bột nở, biến nó thành màu đỏ cam.</p>	<p>Phản ứng với sắt Rang hoặc phi nghệ trong chảo sắt sẽ làm sẫm màu nghệ.</p>	<p>Nhạy sáng Ánh sáng trực tiếp sẽ phá hủy chất màu, do đó hãy cất giữ bột nghệ ở nơi râm mát.</p>
--	--	---	---

CÁC HỖN HỢP THỬ NGHIỆM

- Sử dụng và biến tấu các công thức sau để có các hỗn hợp gia vị điển hình chứa nghệ:
- Hawaii** tr. 29
 - Niter kibbeh** tr. 32
 - Xốt sệt cà ri cà Malaysia** tr. 51
 - Bumbu** tr. 52

HỒ LÔ BA

Vị ngọt đắng | Tính ấm | Mùi mốc

TÊN KHOA HỌC

Trigonella foenum-graecum,
T. caerulea (hồ lô ba lam)

TÊN GỌI KHÁC

Khổ đậu, hạt methi, hạt cỏ Hy Lạp,
cỏ ba lá Hy Lạp.

HỢP CHẤT TẠO HƯƠNG VỊ CHÍNH

Sotolon.

CÁC PHẦN SỬ DỤNG

Hạt, lá non.

PHƯƠNG PHÁP CANH TÁC

Khi quả nang chín, người ta nhổ cây lên,
bó thành bó và phơi khô khoảng một tuần.

CHẾ BIẾN THƯƠNG MẠI

Hạt được tuốt từ thân cây, rồi được phơi/
sấy khô và phân loại.

ỨNG DỤNG NGOÀI NẤU ĂN

Dùng làm thuốc nhuộm; làm thảo dược hỗ
trợ tiêu hóa và chất kích thích; chữa rụng
tóc và các bệnh về da trong y học
Ayurveda.

Đặc điểm cây trồng

Hồ lô ba là loài cây
thân thảo hằng năm
thuộc họ Đậu, họ
hàng với cam thảo.

Lá non có thể dùng
làm rau hoặc phơi
khô làm gia vị

Quả nang
phát triển từ
hoa giống như
hoa đậu (đỏ),
dài khoảng
10 cm
và chứa
10-20 hạt



Nguyên hạt

Hạt màu vàng-nâu, góc cạnh, có rãnh
chạy dọc ở một mặt hạt.

Bột hồ lô ba lam

Lá và hạt xay nhuyễn của hồ lô ba lam ít
đắng hơn, vị đắng dịu hơn hồ lô ba thông
thường và được dùng trong ẩm thực
Georgia (xem tr. 77).



Câu chuyện gia vị

Hạt hồ lô ba lâu đời nhất được tìm thấy ở một di chỉ khảo cổ tại Iraq có niên đại từ năm 4000 TCN. Hạt cũng được tìm thấy trong lăng mộ 3.000 năm tuổi của pharaoh Ai Cập Tutankhamen: người Ai Cập coi hồ lô ba là thuốc chữa bách bệnh. Vào thời La Mã, đây là loài cây trồng phổ biến đến mức được dùng làm thức ăn cho gia súc – tên tiếng Anh “fenugreek” xuất phát từ từ *foenum-graecum* trong tiếng Latin có nghĩa “cỏ khô Hy Lạp”. Việc dùng hồ lô ba làm gia vị được đề cập trong cuốn *De Materia Medica* của thầy thuốc Hy Lạp Dioscorides hồi thế kỉ thứ nhất. Tại một cuộc thi diễn kinh do người Syria tổ chức vào một thế kỉ sau đó, nó là thành phần của một loại nước thơm nghi thức mà những người tham gia phải xúc lên người. Đến thời Trung cổ, hồ lô ba đã được trồng làm thảo dược ở châu Âu. Ngày nay, nó thường được dùng trong ẩm thực Iran, Tây Á, Ấn Độ và Sri Lanka, và đã lan ra khắp thế giới thông qua bột cà ri thương mại mà nó là một nguyên liệu chính.



Vùng canh tác

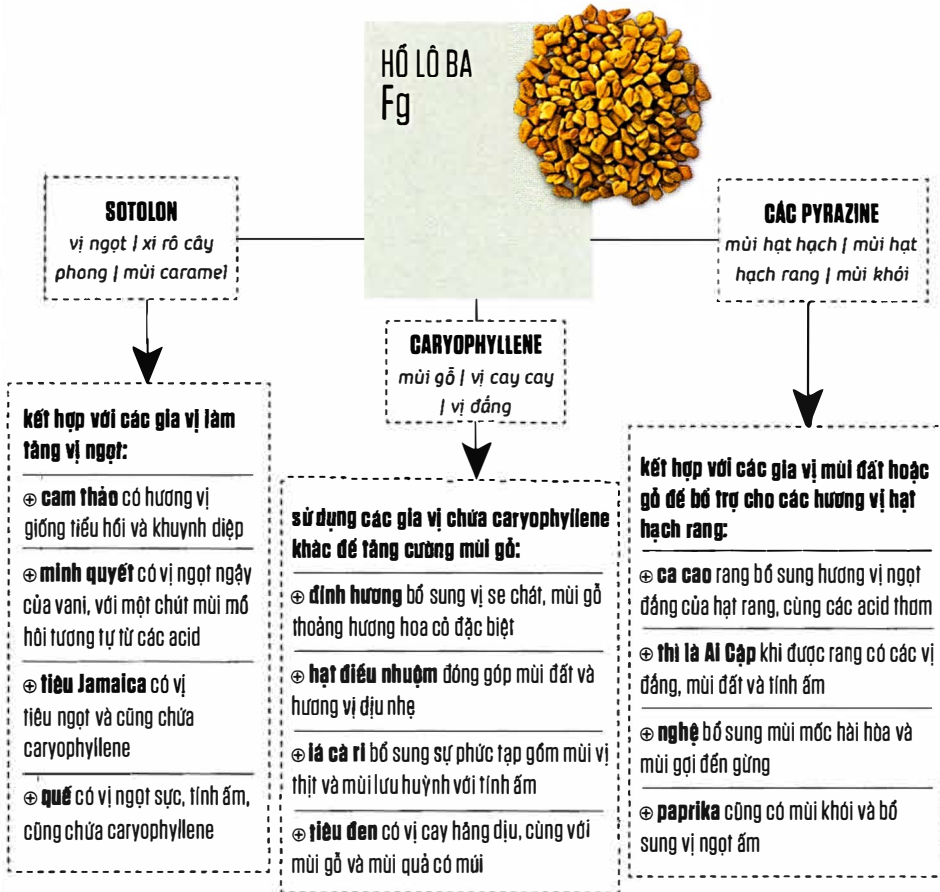
Hồ lô ba là cây bản địa của vùng đông Địa Trung Hải và tây nam châu Á. Nó được trồng chủ yếu ở Ấn Độ, nhưng cũng được trồng ở cả các nước Địa Trung Hải và Bắc Phi.

Sáng tạo
trong gian bếp

Hạt hồ lô ba có vị ngọt, đậm với một chút mùi caramel, xi rô lá phong, đường cháy và cà phê. Không phải ai cũng thích mùi mốc của nó nhưng gia vị này mang lại nền ngọt đắng mặn mà phù hợp cho nhiều món ăn.

KHOA HỌC PHỐI TRộn

Hương vị nổi trội của hồ lô ba đến từ sotolon, một lactone ngọt có vị giống đường nâu và một chút mùi vị của kẹo bông. Gia vị này cũng có caryophyllene mùi gỗ, với một chút diacetyl mùi bơ và vinyl amyl ketone mùi giống nấm. Các pyrazine cho hạt hồ lô ba rang hương vị hạt hạch rang, mùi khói. Những mùi mồ hôi, ôi khét và mốc mà nhiều người không thích đến từ bộ ba acid có trong gia vị này.



THỰC PHẨM ĐỒNG HÀNH

- ☉ **Bí ngô, khoai lang** Ngâm hạt hồ lô ba vào nước và cho vào món bí ngô hoặc khoai lang hầm.
- ☉ **Hạt óc chó** Dùng hồ lô ba làm để làm xốt óc chó gia vị của Georgia *satsivi*, có thể dùng làm xốt chấm hoặc để tạo hương vị cho các món thịt hầm.
- ☉ **Thịt bò, thịt cừu** Thêm hạt hồ lô ba rang, ngâm nước vào món cà ri bò hoặc cừu béo ngậy để thêm chiều sâu cho món ăn.
- ☉ **Cá Phi** bột hạt hồ lô ba rang với bơ đậu hoặc dầu dừa trước khi trộn vào các khúc cá và nước cốt dừa để làm món cà ri kiểu Kerala.
- ☉ **Bánh nướng** Cho hạt hồ lô ba đã ngâm nước và đập giập vào bột nhào nấm men làm các loại bánh mì mặn.
- ☉ **Các món muối** Thêm hạt hồ lô ba xay vào xốt chutney trái cây và các món muối.

CÁC HỖN HỢP THỬ NGHIỆM

Sử dụng và biến tấu các hỗn hợp gia vị điển hình chứa hồ lô ba sau:

- Niter kibbeh* tr. 32
- Masala Durban* tr. 37
- Panch phoran* tr. 43
- Xốt sệt vindaloo* tr. 44
- Khmeli-suneli* tr. 77

GIẢI PHÓNG HƯƠNG VỊ

Hạt hồ lô ba có thể giúp khuếch tán hương vị đều khắp món ăn và làm đặc nước xốt nhờ chất nhũ hóa galactomannan.



Các giọt dầu lơ lửng trong nước

Galactomannan trong hạt làm sệt món ăn nấu với nước, khiến dầu và nước có thể hòa lẫn với nhau.



Loại bỏ galactomannan bằng cách ngâm hạt trong nước qua đêm hoặc đun sôi liu riu.



Giã hạt để galactomannan giải phóng nhanh hơn. Có thể thêm trực tiếp hạt hồ lô ba nghiền/xay vào món ăn.



Rang sơ hạt hồ lô ba để tạo ra các pyrazine mùi hạt hạch, mùi cà phê và ca cao rang.

ADOBO TẨM GIA VỊ VỚI THỊT GÀ VÀ THỊT LỢN (PHILIPPINES)

Vị cay trong món ăn Philippines vốn thường nhẹ dịu này sẽ khác đi nếu đất nước này chịu ảnh hưởng nhiều hơn từ hoạt động giao thương gia vị. Món adobo truyền thống được làm từ thịt lợn và thịt gà, nhưng bạn có thể chỉ dùng một trong hai loại – hoặc làm món adobo chay với các loại củ quá cứng cắt khúc như bí đỏ hồ lô.

CÁC Ý TƯỞNG VỀ GIA VỊ

Thay thế ba gia vị có mùi thơm ngọt đầu tiên bằng **một hỗn hợp thiên về mùi đất hơn** gồm hạt thì là Ai Cập, paprika và nghệ.

Dùng các gia vị có lưu huỳnh, như mù tạt, lá cà ri và a ngùy, để **tăng cường vị thịt** của món ăn.

Thay đổi vị chua của **quả có múi** bằng cách thay giấm bằng nước me và thêm sả vào hỗn hợp gia vị.

Số phần ăn 4-6

Thời gian chuẩn bị 25 phút

Thời gian nấu 1 giờ

hạt của 5 quả bạch đậu khấu
1 nụ đại hồi
2,5 cm quế
½ tsp ớt bột vảy rang hoặc bột ớt
1 tsp hạt tiêu đen
6 tép tỏi, bóc vỏ
5 cm gừng củ tươi, băm sơ
2 tbsp dầu dừa hoặc dầu thực vật
6 củ hành lá, băm thật nhỏ
2 tbsp đường thốt nốt hoặc đường nâu
1 kg má đùi và đùi gà
300 g nạc thân lợn, cắt thành các miếng cỡ bao diêm
100 ml giấm dừa hoặc giấm vang trắng
100 ml xì dầu
250 ml nước dùng gà
3 lá nguyệt quế

1 Cho hạt bạch đậu khấu, nụ đại hồi, quế, ớt bột vảy và hạt tiêu vào cối và giã thành bột. Thêm tỏi và gừng, giã thành hỗn hợp sền sệt.

2 Đặt một chảo đáy dày hoặc chảo bầu lên bếp ở mức nhiệt trung bình, thêm dầu và hỗn hợp gia vị sệt ở trên, đảo khoảng 2-3 phút đến khi tỏi và gừng có mùi thơm và bắt đầu đổi màu.

3 Cho hành lá và đường vào chảo cùng, sau đó thêm thịt gà và thịt lợn. Đảo kỹ để hỗn hợp gia vị phủ đều lên thịt.

4 Rót giấm, xì dầu và nước dùng gà vào chảo. Thêm lá nguyệt quế rồi đun sôi.

5 Giảm nhiệt và đập vung, dùng giấy nhôm phủ kín nếu chảo không có vung. Đun liu riu trong khoảng 1 giờ cho đến khi thịt mềm và nước dùng cạn bớt. Ăn cùng cơm và rau xào.



CÁC CÔNG THỨC NẤU ĂN KHÁC TRONG THẾ GIỚI GIA VỊ

Các công thức món ăn kinh điển dưới đây từ khắp nơi trên thế giới vừa ngon miệng, vừa độc đáo và đều sử dụng một trong các hỗn hợp gia vị hoặc cốt truyền thống được nhắc đến trong chương Thế giới gia vị (tr. 18-77).

THỊT CỪU VIÊN THỐ NHỎ KỶ

Thành phẩm: 12 viên

Thời gian chuẩn bị: 20 phút, cộng 20-30 phút ngâm

Thời gian nấu: 8-10 phút

50 g bột mì bulgur
50 g trái mơ, thái rời
500 g thịt cừu băm
1 củ hành tây nhỏ, băm kĩ
1 tbsp hạt thông
2 tép tỏi, bóc vỏ và đập giập
1 tbsp lá bạc hà tươi băm, thêm vài lá để ăn kèm
3 tbsp gia vị *baharat* (xem tr. 23)
muối, nêm theo khẩu vị
bánh mì dẹt, hành tây dò, cà chua, sữa chua không đường, để ăn kèm

1 Cho bột mì bulgur và mơ vào một nồi nhỏ, đổ thêm 100 ml nước sôi, đập vung, đợi 20-30 phút cho đến khi bột ngấm hết nước.

2 Cho tất cả nguyên liệu còn lại vào bát to cùng 1 thìa canh gia vị *baharat* và một nhúm muối, rồi dùng đĩa trộn đều. Thêm bột mì bulgur và mơ rồi nhào cho đến khi có được một hỗn hợp sệt, dính với nhau.

3 Chia hỗn hợp thịt cừu thành 12 phần và viên tròn.

4 Rắc 2 thìa canh *baharat* còn lại lên đĩa rồi lăn các viên thịt lên trên để phủ đều gia vị.

5 Xiên que qua các viên thịt rồi nấn thịt thành hình xúc xích thuận dài khoảng 8-10 cm.

6 Làm nóng lò nướng vi hoặc chảo nướng ở mức nhiệt trung bình-cao. Nướng khoảng 8-10 phút, lật xiên thịt cho đến khi phần thịt bên ngoài ngả màu nâu đều và giòn trong khi phần thịt bên trong chín tới. Nướng thành từng mẻ nếu cần.

7 Ăn cùng bánh mì dẹt, rắc hành tây dò thái lát, cà chua thái hạt lựu, lá bạc hà tươi và một thìa sữa chua to lên trên.

CHÈ GẠO KIỂU BA TƯ

Số phần ăn: 6

Thời gian chuẩn bị: 15 phút, cộng khoảng 1 giờ ngâm

Thời gian nấu: 45-50 phút

150 g gạo hạt ngắn, vo sạch
600 ml sữa nguyên kem
300 ml double cream
2 tbsp mật ong loãng
vỏ của 1 quả cam
2 tsp nước hoa cam
1 quả vani, tách đôi và nạo lấy hạt
1 nhúm saffron, xay thành bột
1 tbsp hỗn hợp gia vị *advieh*, thêm một ít để nêm theo khẩu vị (xem tr. 27)
6 quả chà là Medjool, bỏ hạt và thái rời
1 tbsp nhân hạt dẻ cười, cắt thành miếng nhỏ
1 tbsp cánh hoa hồng khô

1 Làm nóng lò nướng ở nhiệt độ 160°C.

2 Chia gạo vào 6 cốc sứ dung tích 200 ml.

3 Cho sữa, kem, mật ong, vỏ cam, nước hoa cam, vỏ quả và hạt vani, cùng với saffron xay vào một xoong lớn, đáy dày. Đặt xoong lên bếp ở mức nhiệt trung bình, khuấy đến khi mật ong tan ra và saffron làm sữa chuyển sang màu vàng nhạt.

4 Đun đến gần sôi thì tắt bếp và để các gia vị khuếch tán hương vị trong ít nhất 10 phút hoặc tối đa 1 giờ.

5 Lọc bỏ vỏ cam và vỏ vani, chia sữa vào 6 cốc sứ, đổ lên trên gạo đã có sẵn. Rắc hỗn hợp gia vị *advieh* lên trên mặt từng cốc.

6 Cho các cốc sứ vào lò nướng khoảng 45-50 phút hoặc đến khi gạo chín mềm và gia vị tạo thành một lớp nâu mỏng trên bề mặt.

7 Lấy các cốc sứ ra khỏi lò nướng và để nguội bớt.

8 Rắc lên trên mỗi cốc chè một ít chà là băm, hạt dẻ cười và cánh hoa hồng khô. Rắc thêm một chút *advieh* và ăn ấm hoặc lạnh.

BUNNY CHOW THỊT BÒ VÙNG DURBAN

Số phần ăn: 4

Thời gian chuẩn bị: 30 phút

Thời gian nấu: 40-50 phút

2 tbsp dầu ô liu
 2 quả thảo quả
 2 thanh quế nhỏ
 1 tsp hạt tiêu hồi
 1 củ hành tây lớn, băm nhỏ
 2 tbsp masala Durban (xem tr. 37)
 2 tsp gừng tươi bào
 4 tép tỏi, bóc vỏ và đập giập
 2 tbsp cà chua xay nhuyễn
 2 quả cà chua chín, băm dĩa
 500 g thịt bò nạc để hầm, cắt thành các miếng 1-2 cm
 1 củ khoai tây to, cắt thành các miếng 1-2 cm
 12 lá cà ri tươi, hoặc 6 lá cà ri khô
 một nắm lá mùi tươi, băm nhỏ, để dư một ít trang trí
 ½ quả chanh xanh
 2 ổ bánh mì trắng cỡ nhỏ (một ổ 400 g là hợp lý), cắt đôi và bỏ ruột

- Đun nóng dầu trong nồi lớn, sau đó phi thảo quả, quế và hạt tiêu hồi trong khoảng 1 phút cho đến khi có mùi thơm.
- Thêm hành tây và xào mềm (khoảng 5-8 phút) ở mức nhiệt trung bình.
- Rắc masala vào nồi và đảo để hỗn hợp gia vị phủ đều hành, sau đó thêm gừng, tỏi và cà chua xay, đun khoảng 1 phút.
- Thêm cà chua, đảo đều và đun khoảng 4-5 phút cho đến khi hỗn hợp sệt giống sốt.
- Cho vào thịt bò và khoai tây, lá cà ri và 300 ml nước rồi đảo đều. Nêm muối và tiêu cho vừa miệng.
- Đun đến khi sôi liu riu, đập vung và nấu trong 40-50 phút, thỉnh thoảng đảo đều, cho đến khi thịt và khoai tây chín mềm.
- Cho lá mùi và nước cốt chanh vào nồi rồi đảo. Nhặt bỏ quế, thảo quả và lá cà ri trước khi ăn.
- Chia cà ri vào 4 nửa ổ bánh mì rỗng ruột. Rắc lá mùi lên trên để trang trí và ăn nóng.

CHANA MASALA VỚI KHOAI LANG VÀ CÁI BÓ XÔI

Số phần ăn: 4

Thời gian chuẩn bị: 20 phút

Thời gian nấu: 30-35 phút

1 tbsp dầu thực vật hoặc dầu dừa
 1 tsp hạt thì là Ai Cập
 1 củ hành tây to, băm dĩa
 2 tép tỏi, đập giập
 2 cm gừng tươi, cạo vỏ và bào
 2 tsp hạt mùi xay
 1 tsp paprika
 1 tsp nghệ xay
 1 củ khoai lang vừa, gọt vỏ, cắt thành những miếng dày 2 cm
 400 g cà chua băm đông hộp
 2 hộp đậu gà ngâm nước loại 400 g, hoặc 200 g đậu gà hoặc đậu lăng vàng vỡ hạt khô đã ngâm nước qua đêm rồi luộc đến khi chín mềm, phần nước nấu này được giữ lại
 muối, để nêm theo khẩu vị
 1 hoặc 2 quả ớt xanh, xắt miếng to
 75 g cái bó xôi còn non, rửa sạch
 1-2 tsp garam masala, nêm theo khẩu vị (xem tr. 40)
 ½ quả chanh
 bánh mì naan ăn kèm

- Đun nóng dầu trong một nồi lớn có đáy dày, ở mức nhiệt trung bình-cao. Khi dầu nóng, thêm vào hạt thì là Ai Cập, phi khoảng 1 phút cho đến khi hạt dậy mùi thơm, thêm hành tây rồi giảm nhiệt độ. Xào khoảng 5-8 phút đến khi hành mềm.
- Thêm tỏi, gừng và xào khoảng 1 phút nữa, sau đó thêm hạt mùi xay, paprika, nghệ và đảo thêm 2 phút.
- Thêm khoai lang, lật đều để gia vị phủ kín các miếng khoai.
- Đổ cà chua, đậu gà và nước ngâm đậu gà vào nồi rồi đảo đều. Nếu sử dụng đậu gà hoặc đậu lăng vàng hạt vỡ khô, thêm khoảng 300 ml nước nấu đậu gà đã giữ lại. Thêm ớt đã xắt miếng (giữ nguyên hạt nếu muốn cay hơn), đun đến sôi liu riu rồi vặn nhỏ lửa, đập vung và nấu thêm 25-30 phút đến khi khoai mềm và nước sốt đặc lại. Nêm muối cho vừa ăn.
- Thêm rau cái bó xôi, đảo đều trong 3-4 phút đến khi rau mềm.
- Cho vào garam masala và vắt một ít nước cốt chanh đến khi vừa miệng. Điều chỉnh mặn nhạt, sau đó dùng ngay với bánh mì naan ấm.

CÀ RI CÁ MASOR TENGA

Số phần ăn: 4

Thời gian chuẩn bị: 10 phút, thêm 10-15 phút ướp thịt

Thời gian nấu: 30 phút

4 con cá tráp hoặc cá đuối đầu dẹt phi lê, đánh vảy
 ½ tsp muối
 1 tsp bột nghệ
 2 tbsp dầu, ví dụ dầu dừa hoặc dầu cải
 1 tsp hạt mù tạt vàng, nghiền sơ
 1 tsp *panch phoran* (xem tr. 43)
 1 củ hành tây, thái lát
 2 quả ớt xanh, bỏ hạt và bóc dục
 2 quả cà chua chín, thái rời
 1-2 tsp bột vảy ớt chuông
 1 tbsp sốt mù tạt vàng
 nước cốt của 1 quả chanh
 một nắm lá mùi tươi để trang trí

- Cho cá vào đĩa rồi xát muối và nghệ lên miếng cá. Đậy lại và để cho ngấm gia vị trong 10-15 phút.
- Cho một nửa lượng dầu vào chảo đáy bằng, đun ở mức nhiệt trung bình-cao và thêm hạt mù tạt, phi vài phút cho đến khi có mùi thơm. Đặt miếng cá vào chảo, phần da ở dưới, và đun khoảng 3-4 phút. Khi da cá vàng giòn, lật lại và rán thêm 2-3 phút nữa cho đến khi cá chín hoàn toàn. Chuyển cá rán ra đĩa và đập lại.
- Đun phần dầu còn lại trong chảo ở mức nhiệt cao và thêm *panch phoran* vào, đun trong khoảng 1 phút cho hạt xèo xèo rồi nở bung.
- Giảm nhiệt xuống mức trung bình rồi cho hành tây và ớt vào đảo đều. Xào qua trong 3-4 phút cho các nguyên liệu mềm và có màu nâu vàng.
- Cho cà chua vào nấu 4-5 phút đến khi mềm.
- Thêm sốt mù tạt và ớt bột vảy vào nấu thêm 4-5 phút, thỉnh thoảng đảo đều.
- Rót vào 150-200 ml nước, tiếp theo là nước cốt chanh theo khẩu vị. Đun đến sôi liu riu.
- Thêm các miếng cá rán vào chảo một cách cẩn thận, để mặt da ở trên, rồi đun cho cá nóng đều khoảng 2-3 phút.
- Rắc lá mùi băm lên trên để trang trí, rồi ăn cùng với cơm.

VINDALOO CỦA BANG GOA, ẤN ĐỘ

Số phần ăn: 4

Thời gian chuẩn bị: 30 phút, cộng thời gian ướp 1 giờ hoặc qua đêm

Thời gian nấu: 30-40 phút

500 g má đùi gà không da không xương, hoặc nạc vai lợn, cắt thành các miếng cỡ 3 cm

1 quả cà tím cỡ trung bình, cắt thành các miếng dài 2 cm

1 mẻ gia vị vindaloo (xem tr. 44)

2 tép tỏi lớn, bóc vỏ và giã giập

5 cm gừng tươi, cạo vỏ và bào

2 tbsp dầu dừa

1 củ hành tây lớn, băm đôi

2 quả cà chua chín, cắt miếng to

1 hoặc 2 quả ớt xanh, thái miếng dày

250 ml nước dùng gà

1 tbsp đường nâu mềm hoặc đường thô, có thể dùng nhiều hơn tùy theo khẩu vị

1 tbsp giấm dừa hoặc giấm táo

muối, nêm theo khẩu vị

một nắm lá mùi để trang trí

gạo, sữa chua và chanh tím gia vị để ăn kèm

1 Cho thịt gà hoặc thịt lợn và cà tím vào một bát to, trộn đều với hỗn hợp gia vị vindaloo cùng tỏi, gừng. Đậy bát và để cho thịt ngấm gia vị trong ít nhất 1 giờ hoặc để trong tủ lạnh qua đêm nếu muốn.

2 Làm nóng lò nướng ở 190°C.

3 Đun nóng dầu trong nồi dùng được trong lò nướng và phi hành tây ở mức nhiệt thấp trong 10-15 phút cho đến khi chuyển màu nâu vàng và mềm.

4 Thêm thịt và cà tím, cùng xốt ướp, vào nồi rồi đảo đều trong 4-5 phút để các mặt chuyển màu nâu.

5 Thêm cà chua, ớt và nước dùng rồi đun đến sôi liu riu. Cho đường và giấm vào khuấy cho đến khi đường tan hết.

6 Đậy nồi lại và chuyển vào lò nướng. Để 30-40 phút cho đến khi thịt gà và cà tím mềm, nước xốt đặc lại. Nêm và gia giảm độ mặn bằng muối.

7 Rắc lá mùi tươi và ăn nóng với cơm, sữa chua và chanh tím gia vị.

GÓI CUỐN TÔM

Thành phẩm: 12 cái nem cuốn

Thời gian chuẩn bị: 45 phút

100 g bún gạo hoặc mì đậu khô, hoặc dùng 300 g bún gạo tươi

12 lá bánh đa nem tròn, đường kính 20 cm

một nắm lá húng quế

24 con tôm hấp chín, cắt đôi theo chiều dọc

2 hoặc 3 lá xà lách búp Mỹ, xé thành 12 mảnh

1 củ cà rốt, bào sợi

½ quả dưa chuột, thái con chì dài chừng 5 cm

2 củ hành lá, cắt thành đoạn dài chừng 5 cm

một nắm lá mùi

một nắm lá bạc hà

4 tbsp lạc rang muối, băm đôi

1 quả chanh, bổ đôi

nước chấm, để ăn kèm (xem tr. 50)

1 Ngâm bún gạo khô vào nước nóng khoảng 3 phút, sau đó vớt ra xả dưới nước lạnh, sao cho bún mềm nhưng không nhũn.

2 Xếp sẵn các nguyên liệu ra khay để cuốn. Nhúng 1 lá nem vào bát nước nóng, xoay tròn khoảng 10-15 giây để cả lá nem mềm ra nhưng không bị nhũn. Đặt lên bề mặt phẳng rồi dùng vài sợi cà rốt, dưa chuột và hành lá, sau đó cuộn lại. Đặt lên bề mặt phẳng rồi dùng vài sợi cà rốt, dưa chuột và hành lá, sau đó cuộn lại. Đặt lên bề mặt phẳng rồi dùng vài sợi cà rốt, dưa chuột và hành lá, sau đó cuộn lại.

3 Trên lá nem, úp 3 lá húng quế ở gần mép dưới, đặt 4 nửa con tôm lên trên thành một hàng ngang.

4 Xếp 1 mảnh xà lách lên trên tôm, tiếp đến là ít bún, vài sợi cà rốt, dưa chuột và hành lá, sau đó vài lá mùi và lá bạc hà, và cuối cùng là lạc. Vắt một ít nước cốt chanh lên phần rau này. Dùng cho quá nhiều rau để dễ gói hơn.

5 Nhấc mép lá nem ở phía gần bạn hơn phủ lên phần nhân, dùng ngón tay giữ chặt nhân rồi từ từ cuộn chặt.

6 Khi đã cuộn được nửa lá nem, gấp hai đầu lá nem vào để phủ kín phần nhân và cuộn nốt nửa lá nem còn lại, càng chặt tay càng tốt để nhân được bọc kín hoàn toàn. Bóp nhẹ để đảm bảo lá nem đã dính chặt.

7 Tương tự với các lá nem khác và phần nhân còn lại. Khi ăn, cắt chéo nem cuốn làm đôi và chấm vào nước chấm ở nhiệt độ phòng.

8 Nếu bạn chuẩn bị trước món nem cuốn, hãy dùng màng thực phẩm hoặc khăn xô ẩm phủ kín để không bị khô.

VỊT MUỐI NAM KINH

Số phần ăn: 4

Thời gian chuẩn bị: 20 phút, cộng thời gian ướp qua đêm

Thời gian nấu: 15 phút, cộng 2 giờ đợi nguội

2 tbsp muối

2 tbsp hạt tiêu Tứ Xuyên, giã giập

2 cái đùi vịt, khoảng 200 g mỗi đùi

2 miếng ức vịt, khoảng 175 g mỗi miếng

1 túi gia vị Nam Kinh (xem tr. 59)

5 cm gừng tươi, thái lát sau đó giã nhuyễn trong cối

3 củ hành lá, cắt khúc dài

125 ml rượu Thiệu Hưng

2 tsp dầu vừng

1 Đun nóng một chảo đáy bằng ở mức nhiệt trung bình. Cho muối và tiêu Tứ Xuyên vào rang khoảng 5-8 phút đến khi muối ngả màu vàng/nâu. Tắt bếp rồi để chảo nguội.

2 Dùng dao sắc khứa nhẹ lên da vịt. Xát muối và tiêu lên da và thịt vịt, bọc kín vịt bằng màng nhôm rồi cho vào tủ lạnh qua đêm để thịt ngấm gia vị.

3 Khi bạn chuẩn bị nấu vịt, xếp các miếng thịt vào một nồi lớn cùng muối và tiêu. Rót vào 1,5-2 lít nước. Cho túi gia vị, gừng và hành vào nồi. Đun sôi rồi rót rượu Thiệu Hưng vào. Giảm nhiệt độ và đun sôi liu riu trong 15 phút.

4 Tắt bếp và để thịt nguội trong nồi vẫn đậy vung.

5 Gắp thịt vịt ra thớt và đổ phần nước nấu đi, hoặc lọc rồi giữ lại làm nước dùng.

6 Xịt dầu vừng lên từng miếng thịt vịt. Cắt miếng ức thành các lát dày và chặt đùi thành hai nửa, tòi và má đùi. Ăn khi thịt còn ấm hoặc để nguội. Mỗi người ăn một nửa miếng đùi và vài miếng thịt ức.

RAU THẬP CÁM XÀO TÔM

Số phần ăn: 4

Thời gian chuẩn bị: 10 phút

Thời gian nấu: 10 phút

250 g mì trứng sợi nhỏ
 2 tsp dầu lạc
 1 củ hành tây, lột vỏ và cắt miếng to
 1 quả ớt chuông đỏ, bỏ hạt và cắt miếng to
 2 cm gừng tươi, cạo vỏ và thái sợi
 2 tệp tỏi to, lột vỏ và thái lát
 250 g tôm sống to, lột vỏ và rút chỉ tôm
 100 g ngô bao tử, cắt chéo để chia đôi
 2 tbsp nước tương
 2 tbsp rượu Thiệu Hưng, hoặc rượu gạo tương tự
 nước cốt của nửa quả chanh
 100 g quả đậu tuyết
 1 tbsp bột ngô vị hương (xem tr. 60)
 2 tbsp hạt vừng đen
 2 tbsp dầu vừng (đá rang)

1 Cho mì vào quánh rồi đổ nước sôi ngập mì. Đậy vung và để yên trong khi bạn làm món xào.

2 Đun dầu trong một chảo để bằng lớn hoặc chảo bầu, xào hành tây và ớt chuông ở mức nhiệt cao trong 2 phút, cho đến khi rau mềm và hơi sém cạnh.

3 Thêm gừng, tỏi và tôm, đảo lộn tục 2 phút đến khi tôm có màu hồng.

4 Thêm ngô bao tử vào chảo cùng nước tương, rượu và nước cốt chanh. Đun sôi liu riu khoảng 1 phút.

5 Thêm quả đậu tuyết và bột ngô vị hương vào đảo đều, sau đó nhắc chảo khỏi bếp.

6 Vớt mì ra để ráo, trộn cùng dầu vừng và hạt vừng. Ăn mì cùng món xào khi còn nóng.

PIPARKAKUT

Thành phẩm: 40 cái

Thời gian chuẩn bị: 20 phút, cộng thời gian đợi nguội, ủ và bột nghỉ

Thời gian nấu: 10-12 phút

60 g mật ong lỏng tinh khiết
 60 g mật ri đường
 125 g bơ nhạt
 100 g đường nâu sẫm mềm
 350 g bột mì, cộng thêm phần bột dùng khi cán
 1 tsp muối nở
 1 tbsp gia vị bánh gừng của Phần Lan (xem tr. 72)
 ¼ tsp tiêu trắng xay
 1 quả trứng
 2 tbsp mỡ gừng băm thật nhỏ, để trang trí (nếu muốn)

1 Cho mật ong, mật ri đường, bơ và đường vào quánh, đặt lên bếp đun ở mức nhiệt thấp cho đến khi tất cả nguyên liệu tan chảy quyện vào nhau.

2 Nhấc quánh ra khỏi bếp và để nguội ít nhất 10 phút.

3 Rây bột, muối nở, hỗn hợp gia vị và tiêu vào một bát trộn lớn, trộn đều.

4 Rót hỗn hợp mật ri đường vào hỗn hợp bột.

5 Đập trứng vào bát trộn, sau đó khuấy đều thành một hỗn hợp sệt, mịn, sẫm màu.

6 Đậy kín bát trộn và đặt vào tủ lạnh ít nhất 1 giờ để bột nghỉ. Có thể để qua đêm nếu muốn.

7 Lấy bột ra khỏi tủ lạnh và để bột nguội đến nhiệt độ phòng. Sau đó nhẹ nhàng nhào bột thành một khối tròn.

8 Làm nóng lò nướng ở 190°C và trải giấy nến trên khay nướng.

9 Trên một bề mặt phẳng đã phủ một lớp bột mỏng, cán khối bột thành tấm dày khoảng 2-3 mm.

10 Cắt bột thành các hình mà bạn muốn cho chiếc bánh quy; gom phần bột thừa rồi cán và cắt tiếp. Sau đó đặt bánh quy vào khay nướng, giữa các miếng cách nhau một khoảng nhỏ. Nếu trang trí bánh bằng mỡ gừng, ấn nhẹ vài miếng mỡ gừng lên từng chiếc bánh. Nướng trong 10-12 phút.

11 Để khay nướng nguội khoảng 10 phút, sau đó chuyển những bánh đã cứng sang giá làm nguội. Có thể giữ những bánh này trong hộp kín tới 1 tuần.

CƠM CHIÊN PAELLA

Số phần ăn: 6

Thời gian chuẩn bị: 30 phút

Thời gian nấu: 50 phút

4 tbsp dầu ô liu
 300 g má chỉ gà, chặt thành miếng
 150 g ba chỉ lợn ủ muối thái miếng vuông hạt lựu
 150 g xúc xích chorizo loại dành cho nấu ăn, cắt thành những lát dày
 1 củ hành tây Tây Ban Nha to, băm đôi
 1 quả ớt chuông đỏ, bỏ hạt và cắt miếng to
 1 quả ớt chuông xanh, bỏ hạt và cắt miếng to
 1 tbsp hỗn hợp paella (xem tr. 74)
 250 g gạo Calasparra (gạo hạt ngắn Tây Ban Nha) hoặc các loại gạo paella hoặc risotto khác
 150 ml rượu vang Fino sherry hoặc vang trắng khô
 750 ml nước dùng gà hoặc nước dùng cá nóng
 200 ml sốt cà chua passata
 150 g mực đã sơ chế, cắt thành khoanh tròn
 nước cốt và vỏ của một quả chanh vàng, thêm vài lát chanh cắt tư để ăn kèm
 muối và tiêu đen vừa xay
 12 con vẹm, cạo rửa sạch
 6 con sò điệp, cạo rửa sạch và bỏ râu (màng áo)
 6 con tôm đã hấp chín, hoặc 6 con tôm to nguyên vỏ
 một nắm mùi tây lá thẳng tươi, băm đôi

1 Đun nóng 2 thìa canh dầu ô liu trong một chảo chuyên dùng cho cơm chiên paella hoặc quánh đáy dày. Cho thịt gà, ba chỉ lợn ủ muối và xúc xích chorizo vào chảo, đảo ở nhiệt độ trung bình-cao trong 8-10 phút, cho đến khi tất cả có màu nâu. Dùng muối thũng xúc thịt ra đĩa.

2 Thêm phần dầu còn lại vào chảo, xào hành tây và ớt chuông ở mức nhiệt trung bình trong 5-8 phút cho đến khi chín mềm.

3 Thêm hỗn hợp gia vị paella và gạo vào, đảo đều trong 1 phút để các hạt gạo phủ đều gia vị và trơn bóng.

4 Thêm rượu sherry và bật to bếp để nước nấu sôi và gạo hấp thụ phần nước này. Rót nước dùng nóng và passata vào chảo, giảm nhiệt để cháo sôi liu riu khoảng 10 phút, thỉnh thoảng đảo đều.

5 Đổ phần thịt trở lại chảo, đảo đều và nấu ở nhiệt độ trung bình thêm 10 phút.

6 Thêm mực vào chảo cơm, cùng vỏ chanh và nước cốt chanh, nêm muối, tiêu cho vừa khẩu vị. Đảm bảo rằng vẹm và sò điệp đều khép chặt miệng, rồi cho tất cả vào chảo cơm, lấy vung hoặc màng nhôm đậy kín. Đun 4-5 phút cho đến khi tất cả vẹm và sò đều mở miệng (bỏ đi những con không mở miệng).

7 Đặt tôm lên trên cùng, đậy kín nồi và hấp thêm 5 phút nữa, cho đến khi mọi nguyên liệu chín đều, gạo mềm và hầu hết nước đã được hấp thụ hết. Lúc này không đảo cơm nữa để tạo ra phần cháy non ở đáy nồi, nhưng hãy giữ nhiệt độ thấp để cơm không bị cháy khét.

8 Rắc mùi tây lên chảo cơm chiên paella và ăn nóng cùng vài miếng chanh đặt ở bên cạnh.

BẢNG CÁC GIA VỊ VÀ HỢP CHẤT HƯƠNG VỊ CỦA CHÚNG

Bảng này là một tài liệu tham khảo trực quan, giúp xác định các hợp chất hương vị chính của tất cả các gia vị đã được đề cập trong sách và giúp bạn kết nối được các gia vị thông qua các hợp chất của chúng. Các gia vị được mã hóa màu theo các nhóm hợp chất (xem tr. 12-15) và các hợp chất chính và phụ được nhấn mạnh bằng sắc độ của ô tương ứng.

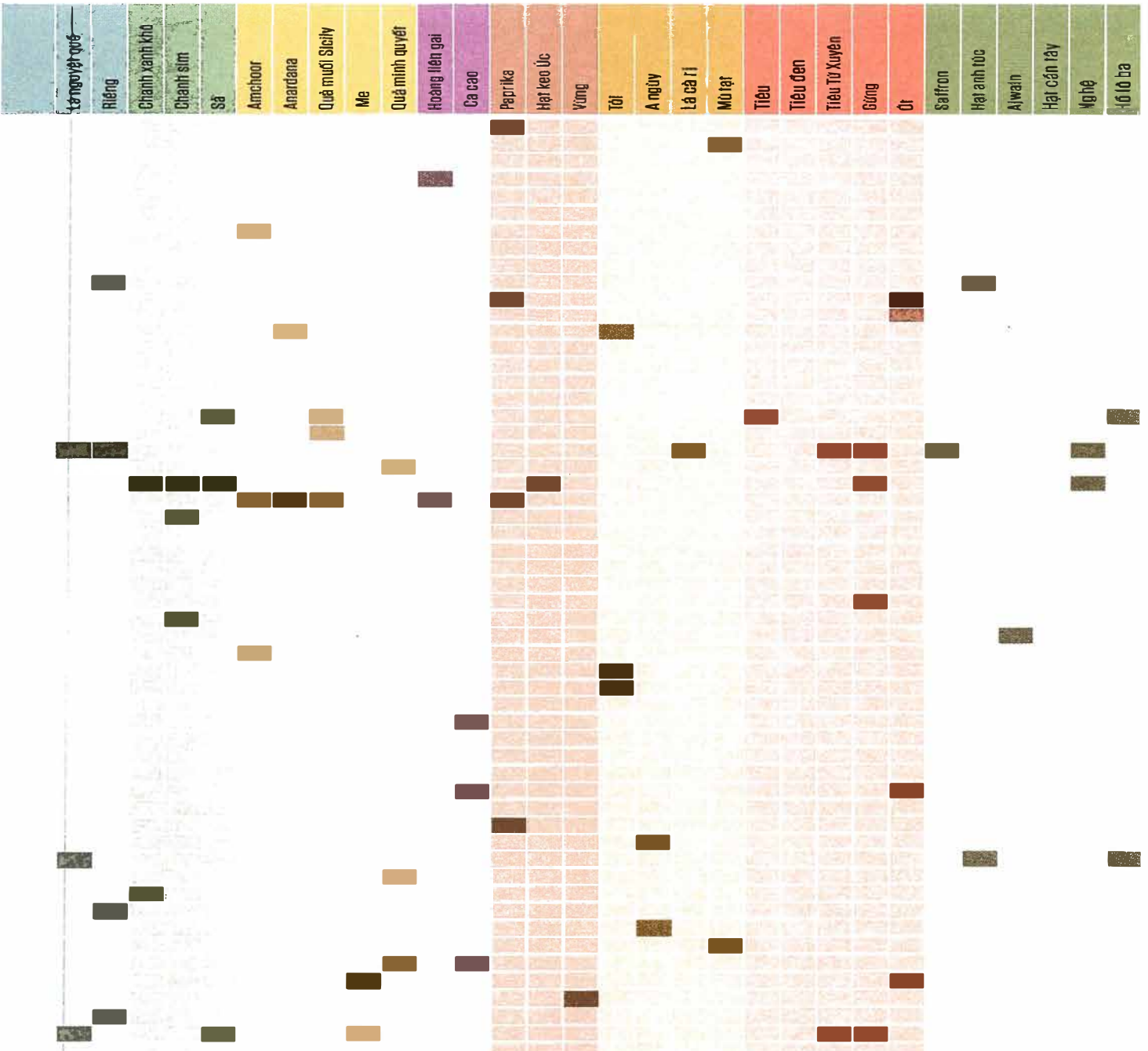
HỢP CHẤT HƯƠNG VỊ	GIA VỊ																								
	Quế	Nhục quế	Đinh hương	Tiều Jamaica	Tiều hời cảo	Đại hời	Tiều hời	Cam thảo	Mahleb	Vani	Nhục đậu khấu	Ngọc quả hoa	Thi là Ba Tư	Hạt thi là	Hạt điều nhuộm	Nhũ hương	Bách xù	Hoa hồng	Hạt mùi	Thi là Ai Cập	Thi là đen	Quả giấm Tây Phi	Thảo quả	Bạch đậu khấu	
ACETOINE																									
2-ACETYL-1-PYRROLINE																									
ANETHOLE																									
ANISALDEHYDE																									
ANISYL ALCOHOL																									
AZULENE																									
CADINENE																									
A-CADINOL																									
CAMPHENE																									
CAMPHOR																									
CAPSAICIN																									
CAPSAICINOLIDS																									
CARENE																									
CARVACROL																									
CARVEOL																									
D-CARVONE																									
S-CARVONE																									
CARYOPHYLLENE																									
CEMBRENE																									
CINEOLE																									
CINNAMALDEHYDE																									
CITRAL																									
CITRIC ACID																									
CITRONELLAL																									
CITRONELLOL																									
COPAENE																									
COUMARIN																									
CUMINALDEHYDE																									
CURCUMENE																									
CYCLOCITRAL																									
CYMENE																									
CUBEBENE																									
DIALLYL DISULPHIDE (FROM ALLICIN)																									
DIALLYL TRISULPHIDE (FROM ALLICIN)																									
DIMETHOXYPHENDL																									
DIMETHYLPYRAZINE																									
DIOXOLANE																									
ELEMENE																									
ELEMICIN																									
ESTER COMBINATIONS																									
ESTRADIOL																									
ETHYL ACETATE																									
EUDESMOI																									
EUGENOL																									
FARNESENE																									
FENCHONE																									
A-FENCHYL ACETATE																									
FERULIC ACID																									
FURANMETHANETHIOL																									
FURANEOL																									
FURFURAL																									
2-FURYL METHANETHIOL																									
GALANGAL ACETATE																									
GERANIOL																									
GERMACRENE																									

CÁC NHÓM HƯƠNG VỊ

-  Các phenol ngọt, tính ấm
-  Các terpene mùi đất
-  Các acid chua ngọt
-  Các hợp chất chứa lưu huỳnh
-  Các terpene tính ấm
-  Các terpene mùi sục
-  Các aldehyde mùi trái cây
-  Các hợp chất mùi hăng
-  Các terpene thơm
-  Các terpene mùi quả có mùi
-  Các pyrazine mùi hạt hạch rang
-  Các hợp chất độc đáo

LOẠI HỢP CHẤT

-  Hợp chất chính
-  Hợp chất phụ

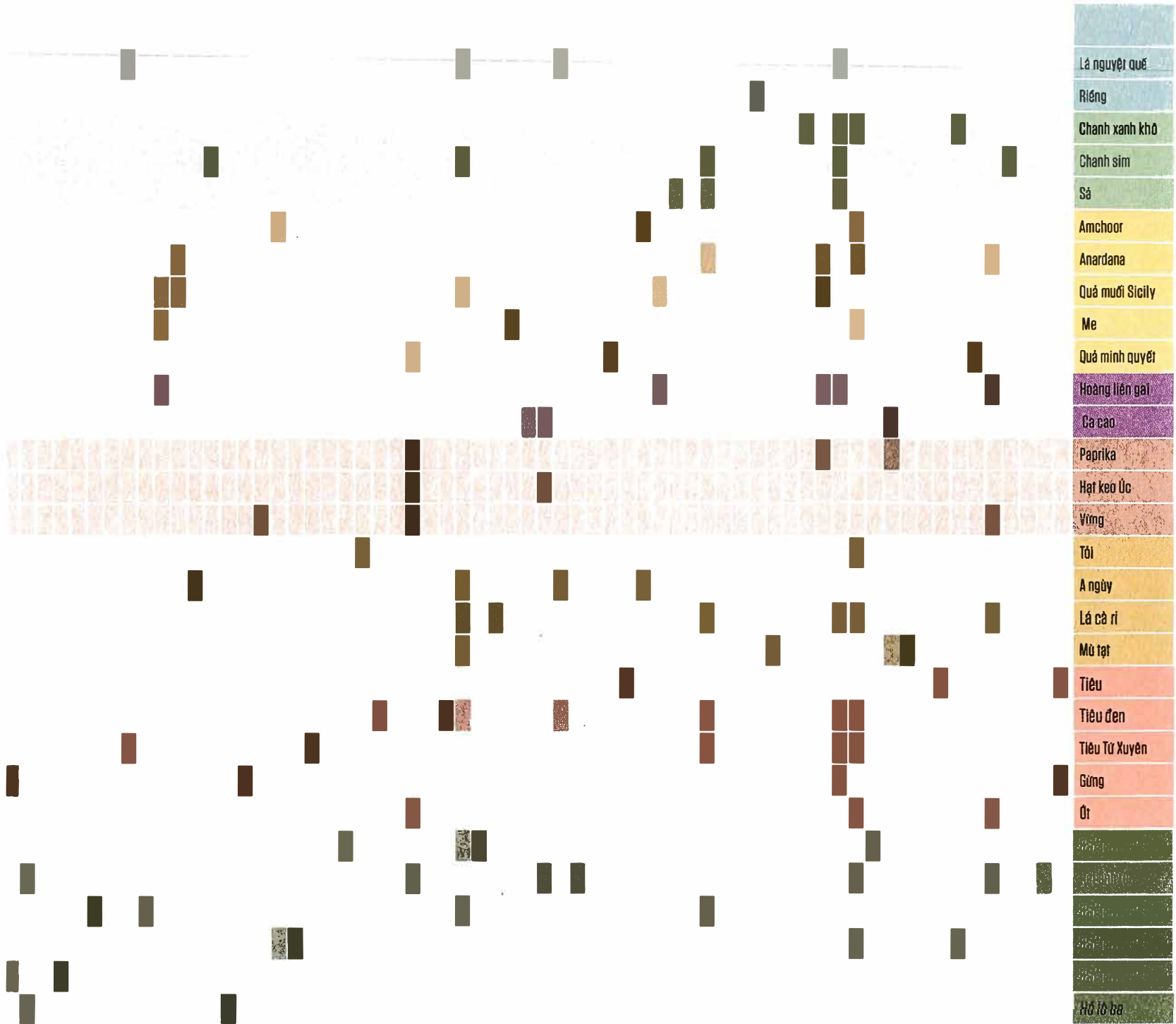


HỢP CHẤT HƯƠNG VỊ

- GINGEROL
- GLYCOSIDE COMBINATIONS
- GLYCYRRHIZIN
- HEPTANONE
- HEXANAL
- HEXANOICACID
- HUMULENE
- HUMULONE
- 4-HYDROXYBENZALDEHYDE
- ISOTHIOCYANATES
- ISOVALERALDEHYDE
- LANIERONE
- LIMONENE
- LINALOOL
- MALIC ACID
- METHOXYCOUMARIN
- METHOXYETHYL-CINNAMATE
- 3-METHYL BUTANAL
- METHYL CINNAMATE
- METHYL HEPTENONE
- METHYL SALICYLATE
- MYRCENE
- MYRISTICIN
- NEROL
- NONANAL
- OCIMENE
- PARADDL
- PENTANOIC ACID
- PENTANOL
- 2-PENTYLFURAN
- PHELLANDRENE
- PHENOL COMBINATIONS
- PHENYL ACETALDEHYDE
- 2-PHENYLACETALDEHYDE
- 1-PHENYLETHANETHIOL
- PICOCROGIN
- PINENE
- PIPERINE
- PIPERONAL
- PIRAZINE COMBINATIONS
- ROSE KETONES
- ROTUNDONE
- SABINENE
- SAFRANAL
- SAFROLE
- SANSHOOLS
- SEANOLIDE (PHTHALIDE)
- SELINENE
- SESAMOL
- SHOGADL
- SOTOLON
- SULCATONE
- SULPHIDE COMBINATIONS
- TANNIN COMBINATIONS
- TARTARIC ACID
- TERPINENE
- TERPINEOL
- TERPINYLACETATE
- THYMOL
- THYMOQUINONE
- AR-TURMERICONE
- VANILLIN
- VINYL AMYL KETONE
- ZINGIBERENE

GIA VỊ	Quế	Nhục quế	Đinh hương	Tiêu Jamaica	Tiêu hủi cấn	Đạt hủi	Tiêu hủi	Cam thảo	Mahleb	Vani	Nhục dầu khầu	Ngọc quả hoa	Thị là Ba Tư	Hạt thị là	Hạt điều nhuộm	Nhũ hương	Bách Xù	Hoa hồng	Hạt mùi	Thị là Ai Cập	Thị là đen	Quả giần Tây Phi	Thảo quả	Bạch dầu khầu
--------	-----	----------	------------	--------------	--------------	---------	----------	----------	--------	------	---------------	--------------	--------------	------------	----------------	-----------	---------	----------	---------	---------------	------------	------------------	----------	---------------





- Lá nguyệt quế
- Riềng
- Chanh xanh khô
- Chanh sim
- Sả
- Amchoor
- Anardana
- Quả muối Sicily
- Me
- Quả minh quyết
- Hoàng liên gai
- Ca cao
- Paprika
- Hạt keo Úc
- Vừng
- Tỏi
- Angelica
- Lá cà ri
- Mù tạt
- Tiêu
- Tiêu đen
- Tiêu Tứ Xuyên
- Gừng
- Ớt
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- Hồ lô ba

Bảng các gia vị và hợp chất hương vị của chúng 217

Chi mục

Số trang **in đậm** tham chiếu đến mục từ chính.

A-Á

a ngày 10, 15, **174-175**
 các hợp chất hương vị 175, 215, 217
 chaat masala 42
 gia vị "thuốc súng" 45
 acid chua ngọt 13, 15, **148-159**
 adobo 52
 adobo thịt gà và thịt lợn (Philippines) 208
 adobo thịt gà và thịt lợn (Philippines) 208
 advieh 27
 Afghanistan 174, 194, 200
 Ai Cập 28
 ajwain 200
 anardana 150
 chanh xanh khô 142
 hạt cần tây 202
 hạt mùi 28, 122
 hồ lô ba 206
 ớt 190
 quế 80, 82
 riềng 138
 tiểu hồi cần 88
 tỏi 172
 thì là 110
 thì là Ai Cập 20, 28, 126
 thì là Ba Tư 108
 thì là đen 128
 vùng 168
 aji limo 68
 ajwain 10, 15, **200-201**
 các hợp chất hương vị 201, 215, 217
 aldehyde mùi trái cây 13, 15, **160-163**
 Ali Baba 168
 amchoor 14, 39, 42, **148-149**
 chaat masala 42
 các hợp chất hương vị 13, 149, 215, 217
 anardana 14, **150-151**, 215, 217
 anethole 11, 12, 17
 Ashurbanipal 160
 ẩm thực Sơn Đông 58
 túi gia vị Sơn Đông 58
 Ấn Độ
 a ngày 174
 ajwain 42, 200
 amchoor 42, 148
 anardana 150
 bạch đậu khấu 39, 134
 Bắc Ấn 39, **40-41**
 cam thảo 96
 đại hồi 45, 90
 đinh hương 84
 Đông Ấn 39, **42-43**
 gừng 188
 hạt anh túc 198
 hạt cần tây 202
 hạt điều nhuộm 114

hạt mùi 122
 hạt thì là 110
 hoa hồng 120
 hồ lô ba 44, 206
 lá cà ri 44, 176
 me 154
 mù tạt 178
 Nam Ấn 39, **45**
 nghệ 204
 riềng 138
 sả 146
 saffron 194
 Tây Ấn 39, **44-45**
 tiêu đen 184
 tiểu hồi 94
 tiểu hồi cần 88
 tỏi 172
 thì là Ai Cập 126
 Trung Ấn 39, **42**
 vani 100, 101
 vùng 44, 168

B

ba chi lợn ù muối
 cơm chiên paella 213
 sốt arrabiata 76
 Ba Tư
 a ngày 174
 chanh xanh khô 142
 chè gạo Ba Tư 210
 hoa hồng 120
 nghệ 204
 nhục quế 82
 bách xù 14, 71, **118-119**
 các hợp chất hương vị 12, 119, 214, 216
 bạch đậu khấu 11, 14, **134-135**
 advieh 27
 kem vùng đen, cam thảo và bạch đậu khấu 170
 garam masala Myanmar 48
 bunny chow thịt bò vùng Durban 211
 gia vị bánh gừng của Phần Lan 72
 các hợp chất hương vị 12, 133, 135, 214, 216
 garam masala 40
 hawaii 29
 pilau masala 34
 túi gia vị Sơn Đông 58
 bánh táo hoa hồng ngọt-cay 182
 baharat Thổ Nhĩ Kỳ 23
 sốt sệt vindaloo 44
 zhug 25
 thảo quả 14, 39, 132-133, 214, 216
 baharat 22-23, 25, 126
 baharat Ả Rập 26
 thịt cừu viên Thổ Nhĩ Kỳ 210
 baharat Ả Rập 26
 Bangladesh 39, **42-43**
 amchoor 148
 lá cà ri 176
 riềng 138
 Bán đảo Ả Rập 21, 29

Bảng tuần hoàn gia vị 14-15
 bánh làm từ bột nhào: bánh táo hoa hồng ngọt-cay 182
 Bắc Mỹ 63, 68
xem thêm về các nước riêng lẻ
 Bhutan 132, 186
 bi ngòi: ejehh với bi ngòi, pho mát feta, harissa chanh đen và hạt thì là 112
 biryani: biryani gà và cà tím dùng thất vị hương 104
 bobimbi: hỗn hợp mbongo 35
 Bồ Đào Nha 38, 70, 74-75, 158
 bột cam đắng 73
 gia vị bánh gừng của Phần Lan 72
 bột chipotle 193
 hỗn hợp gia vị ướp thịt Jamaica 64
 bột mì bulgur: thịt cừu viên Thổ Nhĩ Kỳ 210
 bột ngũ vị hương 60, 91
 rau thập cẩm xào tôm 213
 bơ
 niter kibbeh 32
 sò điệp tẩm gia vị áp chảo với sốt beurre blanc có saffron 196
 Brazil 148, 162, 184
 Bulgaria 120, 122
 bumbu 52
 bunny chow thịt bò vùng Durban 211
 cacao 14, 63, **162-163**
 các hợp chất hương vị 163, 215, 217
 sốt mole 65
 cà chua
 bunny chow thịt bò vùng Durban 211
 cà ri cá masor tenga 211
 chana masala với khoai lang và cải bó xôi 211
 vindaloo của bang Goa, Ấn Độ 212
 sốt arrabiata 76
 cá
 cá hồi hấp ớt và đại hồi (Trung Quốc) 92
 cà ri cá masor tenga 211
 sốt sệt cà ri cá Malaysia 51
 cá hồi hấp ớt và đại hồi (Trung Quốc) 92
 cà ri
 biryani gà và cà tím dùng thất vị hương 104
 bunny chow thịt bò vùng Durban 211
 cà ri cá masor tenga 211
 cà ri lạc Tây Phi với masala Durban 124
 chana masala với khoai lang và cải bó xôi 211
 vindaloo của bang Goa, Ấn Độ 212

xa lát lạc kiểu Á với vệt ướp cà ri và khao kua 140
 cà ri cá masor tenga 211
 cà ri lạc Tây Phi với masala Durban 124
 cà tím: biryani gà và cà tím dùng thất vị hương 104
 các cuộc chiến gia vị 47
 các hợp chất hương vị 10-11, **12-13**
 đối chiếu với loại gia vị **214-217**
 các loài cây thuốc chi Ôt 164-165
 các nhóm hương vị **12-15**
 các pyrazine mùi hạt hạch rang 13, 15, **164-171**
 cải bó xôi: chana masala với khoai lang và cải bó xôi 211
 Campuchia 47, **48-49**, 146, 204
 cam thảo 10, 14, 55, **96-97**
 các hợp chất hương vị 97, 214, 216
 kem vùng đen, cam thảo và bạch đậu khấu 170
 túi gia vị Nam Kinh 59
 túi gia vị Sơn Đông 58
 Canada 178, 198
 capsaicin 13, 165, 190
 caryophyllene 10
 chaat masala 42
 chana masala với khoai lang và cải bó xôi 211
 chè gạo kiểu Ba Tư 210
 chanh sim 14, **144-145**
 các hợp chất hương vị 12, 145, 215, 217
 chanh Thái 46
 khao kua 49
 chanh xanh
 chanh đen 21
 chanh Thái 46
 chanh xanh khô 14, **142-143**, 215, 217
 harissa chanh đen 112
 khao kua 49
 châu Âu 70-77
 Đông Nam Âu 71, 77
 Pháp 70-71, 74
 Scandinavia 71, **72-73**
 Tây Ban Nha và Bồ Đào Nha 70, **74-75**
 Vương quốc Liên hiệp Anh và Bắc Ireland 70, 73
 Ý 71, 76-77
 châu Mỹ **62-69**
 vùng rừng Amazon 63, 67
 vùng núi Andes 63, **66-67**
 vùng Caribbean 63, 64
 Mexico và Trung Mỹ 63, **64-65**
 Bắc Mỹ 63, 68
 Nam Mỹ Thái Bình Dương 63, **68-69**
xem thêm từng quốc gia riêng lẻ
 châu Phi 30-37
 Đông Phi, 31, **34-35**
 Maghreb 30-31, **32-33**
 Nam Phi 31, **36-37**

Sừng châu Phi 31, 32
Tây Phi 30-31, 36
Trung Phi 31, 35

Chi số cay Scoville 190

chimichurri 66

Christopher Columbus 63, 86, 164, 190

cineole 10, 12, 17

cỏ xạ hương 201

Con đường Tơ lụa
Calcutta 39

châu Phi 31

châu Phi 71

Đông Á 54-55

hạt anh túc 198

Iraq 26

Trung Quốc 21, 61, 96

cộng đồng người Lepcha 132

cơm chiên paella 213

hỗn hợp paella 74

củ khoai mì: tucupí 67

cúc vạn thọ: khmeli-suneli 77

curd và quả có múi 145

D

Dioscorides 206

dừa: gia vị "thuốc súng" 45

dukkah 28

Durban 36, 37

Đ

đại hồi 11, 14, 17, 90-91

bột ngũ vị hương 60

cả hồi hấp ớt và đại hồi (Trung Quốc) 92

các hợp chất hương vị 91, 214, 216

garam masala Myanmar 48

túi gia vị Nam Kinh 59

túi gia vị Sơn Đông 58

đảo Chios 71, 116

đảo Réunion 100, 101

đạo Hindu 148, 204

đậu đen: xốt ớt-đậu đen 61

đậu gà: chana masala với khoai lang và cải bó xôi 211

đậu lăng đen hạt vờ: gia vị "thuốc súng" 45

đậu lăng vàng hạt vờ: gia vị "thuốc súng" 45

địa liên 61

đỉnh hương 14, 31, 84-85

baharat Ả Rập 26

baharat Thổ Nhĩ Kỳ 23

bánh táo hoa hồng ngọt-cay 182

biryani gà và cà tím dùng thất vị hương 104

bột ngũ vị hương 60

bumbu 52

các hợp chất hương vị 11, 12, 85, 214, 216

Đông Phi 35

garam masala 40

garam masala Myanmar 48

gia vị bánh gừng Phần Lan 72

gia vị hâm nóng với rượu vang 73

hỗn hợp gia vị ướp thịt Jamaica 64

hỗn hợp paella 74

masala Durban 37

pilau masala 34

quatre épices 74

túi gia vị Nam Kinh 59

túi gia vị Sơn Đông 58

xốt mole 65

xốt sệt vindaloo 44

Đông Á 54-61

bắc Trung Quốc 55, 58

đông Trung Quốc 58-59

Hàn Quốc 55, 56-57

nam Trung Quốc 55, 60-61

Nhật Bản 55

tây Trung Quốc 54, 61

Đông Nam Á 46-53

Indonesia 47, 52

Malaysia và Singapore 46-47, 51

Myanmar 46, 48

Philippines 47, 52-53

Thái Lan, Lào và Campuchia 46-7, 48-49

Việt Nam 47, 50-51

E

Ecuador 63, 162

ejeh với bi ngòi, pho mát feta, harissa
chanh đen và hạt thì là 112

Ethiopia

hạt korarima 31, 32

hồ lô ba 32

ớt 32, 190

quả giեն Tây Phi 130

eugenol 11, 12, 17

G

Galen 128, 172

Ganesh 148

gạo

biryani gà và cà tím dùng thất vị hương 104

cơm chiên paella 213

chè gạo Ba Tư 210

khao kua 49

garam masala 40, 91, 126

chana masala với khoai lang và cải bó xôi 211

garam masala Myanmar 48

xa lát lạp kiểu Ấn với vịt ướp cà ri và khao kua 140

garammasala Myanmar 48

Georges Escoffier 164

Georgia 71, 77, 126

Ghana 130, 162, 180

gia vị

Bảng tuần hoàn gia vị 14-15

định nghĩa 10-11

đối chiếu với các hợp chất hương vị 214-17

gia vị "thuốc súng" 45

gia vị bánh gừng Phần Lan 72

gia vị hâm nóng với rượu vang 73

giấm dứa: xốt ướp adobo 53

gochugaru: yangnyeomjang 56

gỏi cuốn tôm 212

granita chà là và me cùng với dứa caramen hóa 156

granita: granita chà là và me cùng với dứa đã được caramen hóa 156

Grenada 102, 106

Guatemala 86, 134

gừng 10, 15, 55, 188-189

advieh 27

bánh táo hoa hồng ngọt-cay 182

biryani gà và cà tím dùng thất vị hương 104

bunny chow thịt bò vùng Durban 211

các hợp chất hương vị 189, 215, 217

chaat masala 42

gia vị bánh gừng Phần Lan 72

hỗn hợp gia vị ướp thịt Jamaica 64

leche de tigre 69

masala Durban 37

niter kibbeh 32

Myanmar 46, 48

vindaloo của bang Goa, Ấn Độ 212

vịt muối Nam Kinh 212

xốt ớt-đậu đen 61

yaji 36

H

Hà Lan

bách xù 118

hạt anh túc 198

nhục đậu khấu 102

paprika 164

thì là Ba Tư 108

hải sản: cơm chiên paella 213

Hàn Sơn 186

Hàn Quốc 55, 56-57

tiêu Tứ Xuyên 186

tỏi 172

hạnh nhân: dukkah 28

harissa 31, 33, 109

harissa chanh đen 112

hạt anh túc 15, 198-199

các hợp chất hương vị 199, 215, 217

hạt cần tây 10, 14, 202-203

các hợp chất hương vị 203, 215, 217

muối cần tây 203

hạt điều nhuộm 14, 47, 114-115

các hợp chất hương vị 12, 115, 214, 216

hạt gai dầu: shichimi-togarashi 57

hạt giống 11

hạt kê nhíp 55, 57

hạt keo Úc 15, 166-167, 215, 217

hạt korarima 31

niter kibbeh 32

hạt mùi 14, 17, 122-123

baharat Ả Rập 26

baharat Thổ Nhĩ Kỳ 23

biryani gà và cà tím dùng thất vị hương 104

bumbu 52

các hợp chất hương vị 12, 123, 214, 216

chaat masala 42

dukkah 28

garam masala Myanmar 48

harissa 33

hawaii 29

khmeli-suneli 77

leche de tigre 69

masala Durban 37

taklia 25

xốt sệt cà ri cá Malaysia 51

zhug 25

hạt phi: dukkah 28

hạt sen 58

Hernán Cortés 100, 190

Hildegard xứ Bingen 138

hoa 11

hoa búp giấm 24

hoa hồng 14, 21, 120-121

advieh 27

hợp chất hương vị 121, 214, 216

hoàng đế Charlemagne 94

hoàng đế Nero 150

hoàng liên gai 14, 21, 160-161

các hợp chất hương vị 13, 161, 215, 217

hồ lô ba 11, 15, 206-207

các hợp chất hương vị 207, 215, 217

hồ lô ba lam 71

khmeli-suneli 77

masala Durban 37

niter kibbeh 32

panch phoran 43

xốt sệt vindaloo 44

hỗn hợp gia vị 16-17

advieh 27

baharat 22-23

baharat Ả Rập 26

bột ngũ vị hương 60

bumbu 52

chaat masala 42

chimichurri 66

dukkah 28

garam masala 40

garam masala Myanmar 48

gia vị "thuốc súng" 45

gia vị bánh gừng Phần Lan 72

gia vị hâm nóng với rượu vang 73

harissa 33

hawaii 29

hỗn hợp gia vị xát ướp thịt Jamaica 64

hỗn hợp mbongo 35

hỗn hợp paella 74

hỗn hợp xát ướp BBQ 68

khao kua 49

khmeli-suneli 77

leche de tigre 69

masala Durban 37

niter kibbeh 32

nước chấm 50

panch phoran 42-43

pilau masala 34

quatre épices 74

shichimi-togarashi 57

taklia 25

timur ko chhop 41

tucupí 67

túi gia vị Nam Kinh 59

túi gia vị Sơn Đông 58

xốt arrabiata 76

xốt mole 65

xốt ớt-đậu đen 61

xốt sệt vindaloo 44

xốt ướp adobo 53

xốt xết cà ri cá Malaysia 51

yaji 36
yangnyeomjang 56
za'atar 22
zhug 24, 25
hỗn hợp mbongo 35
hỗn hợp xát ướp BBQ 68
hợp chất chứa lưu huỳnh 13, 15, 172-179
hợp chất độc đáo 13, 15, 194-209
hợp chất mùi hương 13, 15, 180-193
Hungary 71, 77, 108, 164
Hy Lạp 71, 77
a nguyễn 174
bạch đậu khấu 34
cam thảo 96
gừng 188
hạt cần tây 202
hạt mùi 122
lá nguyệt quế 36
mù tạt 178
nhũ hương 116
quả minh quyết 158
riêng 138
saffron 194
tiểu hồi 94
thì là 110
thì là Ai Cập 126
thì là đen 128

I
Indonesia 47, 52
amchoor 148
cacao 162
đỉnh hương 84
nghệ 204
nhục đậu khấu 102
ớt 190
quế 80
riêng 138
sả 146
tiểu đen 46, 184
vani 100
Iran 26-27
a nguyễn 174
ajwain 200
chanh xanh khô 142
hạt anh túc 198
hoa hồng 120
hoàng liên gai 21, 160
mahleb 98
quả muối Sicily 152
saffron 21, 26, 27, 194
thì là Ai Cập 126

Iraq 26
chanh xanh khô 142
hạt anh túc 198
hồ lô ba 206
lựu 21
Israel 21, 24-25, 142

J
Jamaica 63, 86, 188
hỗn hợp gia vị xát ướp thịt Jamaica 64
Java 47, 138
Johann Andreas Murray 176
Johann Gerhard König 176
John Gerard 160
John Russell 82

K
kala namak: chaat masala 42
Kashmir 174, 194
kem sữa
chè gạo Ba Tư 210
kem vừng đen, cam thảo và bạch đậu khấu 170
kem vừng đen, cam thảo và bạch đậu khấu 170
khaokua 49
xa lát lạp kiểu Ả với vệt ướp cà ri và khao kua 140
khmeli-suneli 77
khoai lang: chana masala với khoai lang và cải bó xôi 211
kính giới cay 129, 201
chimichurri 66
kính giới cay Mexico 64
za'atar 22
kính giới ngọt: khmeli-suneli 77
kokum 45
kuli-kuli: yaji 36

L
lá cà ri 15, 176-177
bunny chow thịt bò vùng Durban 211
các hợp chất hương vị 177, 215, 217
gia vị "thuốc súng" 45
lá nếp 48
lạc
cà ri lạc Tây Phi với masala Durban 124
hỗn hợp mbongo 35
Lào 46, 48-49
đại hồi 90
sả 146
Lebanon 25
leche de tigre 69
linalool 12, 17
lựu 21, 150-151

M
Madagascar
đỉnh hương 32, 84
me 154
vani 31, 100, 101
Maghreb 30-31, 32-33
Malaysia 46-47, 51
chanh sim 144
lá cà ri 176
nghệ 204
sả 146
tiểu đen 184
xốt sệt cà ri cá Malaysia 51
mahleb 14, 98-99
các hợp chất hương vị 99, 214, 216
masala Durban 37
cà ri lạc Tây Phi với masala Durban 124
Maya 86, 114, 162
me 14, 46, 154-155
các hợp chất hương vị 155, 215, 217
granita chà là và me cùng với dứa đã caramen hóa 156
gia vị "thuốc súng" 45

Mexico 63, 64-65
amchoor 148
cacao 162
gừng 188
lá nguyệt quế 136
ớt 65, 190, 192-193
tiểu Jamaica 86
thì là Ai Cập 126
vani 100, 101
mì
gỏi cuốn tôm 212
rau thập cẩm xào tôm 213
Morocco
hoa hồng 120
quả minh quyết 158
saffron 33, 194
thì là Ai Cập 126
món mặn: khmeli-suneli 77
mơ: thịt cừu viên Thổ Nhĩ Kỳ 210
mù tạt 11, 39, 178-179
cà ri cá masor tenga 211
các hợp chất hương vị 13, 15, 179, 215, 217
panch phoran 43
xốt sệt vindaloo 44

Mỹ
ớt 190
tiểu 63
tiểu hồi 94
tỏi 172
thì là 110
vani 63
Myanmar 46, 48
amchoor 148
lá cà ri 176
me 46
quế 80

N
Nam Á 38-45
bắc Ấn Độ 39, 40-41
Đông Ấn và Bangladesh 39, 42-43
Nam Ấn và Sri Lanka 39, 45
Tây Ấn 39, 44-45
Trung Ấn 39, 42
Vành đai Himalaya 39, 41
Nam Mỹ, Thái Bình Dương 63, 68-69

xem thêm các nước riêng rẽ
nấu ăn với curcumin trong nghệ 205
Nepal 132, 186
Nga
bách xù 118
cam thảo 96
hạt mùi 122
tiểu Jamaica 86
tỏi 172
nghệ 10, 15, 204-205
bumbu 52
cà ri cá masor tenga 211
các hợp chất hương vị 13, 205, 215, 217
hawaij 29
niter kibbeh 32
xốt sệt cà ri cá Malaysia 51
ngọc quả hoa 14, 106-107
các hợp chất hương vị 12, 107, 214, 216

garam masala 40
nguyệt quế 14, 136-137
garam masala Myanmar 48
gia vị hâm nóng với rượu vang 73
hợp chất hương vị 137, 215, 217
khmeli-suneli 77
túi gia vị Nam Kinh 59
xốt ướp adobo 53
người Aztec
ca cao 162
hạt điều nhuộm 114
ớt 190
vani 100
người La Mã 20
a nguyễn 174
ajwain 200
anardana 150
bạch đậu khấu 134
cam thảo 96
đỉnh hương 84
gừng 188
hạt anh túc 198
hạt cần tây 202
hạt mù tạt 178
hạt mùi 122
hoa hồng 120
hồ lô ba 206
lá nguyệt quế 136
nhũ hương 116
quả muối Sicily 152
riêng 138
saffron 194
tiểu hồi 94
tiểu hồi cần 88
tỏi 172
thì là Ai Cập 126
thì là Ba Tư 108
thì là đen 128
vừng 168
người Olmec 162
người Totonac 100
Nhật Bản 55, 57
bách xù 118
đại hồi 57, 90
tiểu hồi 94
tiểu hồi cần 88
nhũ hương 10, 71, 116-117
các hợp chất hương vị 14, 117, 214, 216
nhục đậu khấu 11, 102-103, 106, 107
baharat Ả Rập 26
baharat Thổ Nhĩ Kỳ 23
biryani gà và cà tím dùng thất vị hương 104
bumbu 52
các hợp chất hương vị 12, 14, 103, 214, 216
garam masala 40
gia vị hâm nóng với rượu vang 73
hỗn hợp gia vị xát ướp thịt Jamaica 64
hỗn hợp mbongo 35
nhục đậu khấu calabash 31
quatre épices 74
nhục quế 10, 14, 55, 82-83
các hợp chất hương vị 83, 214, 216
garam masala 40

xốt sệt vindaloo 44
Nicholas Culpeper 136
niter kibbeh 32
njangsa: mbongo 35
nữ hoàng Cleopatra 194
nước chấm 50
nước tương: xốt ướp adobo 53

O

Oman 29, 142
ớt 10, 15, 21, **190-193**
aji limo 68
bánh táo hoa hồng ngọt-cay 182
bumbu 52
cá hồi hấp ớt và đại hồi (Trung Quốc) 92
cà ri cá masor tenga 211
các hợp chất hương vị 13, 191, 215, 217
chimichurri 66
gia vị "thuốc súng" 45
harissa 33
hỗn hợp xát ướp BBQ 68
khemli-suneli 77
leche de tigre 69
masala Durban 37
nước chấm 50
ớt baklouti 31
ớt bột 193
ớt cumari 63
ớt espelette 70
ớt khô 192-193
ớt mắt chim 51, 193
ớt mulato 63
ớt piri piri 31
ớt tươi 192-193
Pháp 74
shichimi-togarashi 57
Tây Ban Nha và Bồ Đào Nha 75
timur ko chhop 41
tucupí 67
vùng núi Andes 66
vùng rừng Amazon 67
xốt arrabiata 76
xốt mole 65
xốt ớt-đậu đen 61
xốt sệt cà ri cá Malaysia 51
xốt sệt vindaloo 44
zhug 25
ớt Aleppo 21, 22
ớt ancho 192
xốt mole 65
ớt arbol 192
ớt cascabel 192
ớt cầu lửa, 193
ớt cayenne 193
hỗn hợp paella 74
hỗn hợp xát ướp BBQ 68
masala Durban 37
yají 36
ớt espelette 193
ớt guajillo 192
ớt habanero 193
ớt hiểm 51, 193
ớt jalapeño 192
ớt kashmiri 192
ớt mulato 193
ớt pasilla 193
ớt piri piri 31, 193

P

panch phoran 42-43, 126
cà ri cá masor 211
Pakistan 84, 148, 200
paprika 15, 63, **164-165**
các hợp chất hương vị 165, 215, 217
chimichurri 66
hỗn hợp gia vị xát ướp thịt Jamaica 64
paprika Hungary 71, 77, 164
pectin 161
Peru 162, 188
Petronius 198
peverino 77
Pháp 70-71, 74
cam thảo 96
đại hồi 88
hạt anh túc 198
hạt cần tây 202
Phần Lan 108
phenol ngọt, tinh ẩm 12, 15, **80-101**
Philippines 47, 52-53
amchoor 148
đại hồi 90
hạt điều nhuộm 47, 53, 114
nghệ 204
pho mát: ejeh với bí ngòi, pho mát feta, harissa chanh đen và hạt thì là 112
pho mát feta: ejeh với bí ngòi, pho mát feta, harissa chanh đen và hạt thì là 112
Pierre Poivre 84
pilau masala 34
pimentón: hỗn hợp paella 74
piparkakut 213
piperine 10, 13
Pliny Cha 126, 152
Plutarch 138
Puerto Rico 154
pyrazine mùi hạt hạch rang 13, 15, **164-171**
Q
quả giềng Tây Phi 14, 30, **130-131**
các hợp chất hương vị 12, 131, 214, 216
yají 36
quả minh quyết 14, **158-159**
các hợp chất hương vị 13, 159, 215, 217
quả muối Sicily 10, 14, 20, **152-153**
các hợp chất hương vị 13, 153, 215, 217
za'atar 22
quatre épices 74
Quần đảo Gia vị 47, 84
quần đảo Maluku (Moluccas) 47, 84, 102, 106
quế 10, 14, 39, **80-81**
advieh 27
baharat Ả Rập 26
baharat Thổ Nhĩ Kỳ 23
bánh táo hoa hồng ngọt-cay 182
biryani gà và cà tím dùng thất vị hương 104
bột ngũ vị hương 60

bunny chow thịt bò vùng Durban 211
các hợp chất hương vị 81, 214, 216
garam masala Myanmar 48
gia vị bánh gừng Phần Lan 72
gia vị dùng để hâm nóng rượu vang 73
hỗn hợp gia vị ướp thịt Jamaica 64
masala Durban 37
pilau masala 34
túi gia vị Sơn Đông 58
xốt mole 65

R

rau củ
rau thập cẩm xào tôm 213
cà ri lạc Tây Phi với masala Durban 124
rau thập cẩm xào tôm 213
rễ 10
riêng 10, 47, **138-139**
bumbu 52
các hợp chất hương vị 13, 14, 17, 139, 215, 217
khao kua 49
xốt sệt cà ri cá Malaysia 51
Romania 108, 190

S

sả 10, 14, 47, **146-147**
các hợp chất hương vị 12, 147, 215, 217
khao kua 49
saffron 11, 33, 75, **194-195**
hỗn hợp paella 74
chè gạo Ba Tư 210
sò điệp: sò điệp tẩm gia vị áp chảo với xốt beurre blanc có saffron 196
các hợp chất hương vị 13, 15, 215, 217
Iran 21, 26
sanshō 187
shichimi-togarashi 57
Scandinavia 71, **72-73**
shichimi-togarashi 57
Sikkim 132
Singapore 46-47, 51
sò điệp: sò điệp tẩm gia vị áp chảo với xốt beurre blanc có saffron 196
Sri Lanka 39, 45
bạch đậu khấu 134
đinh hương 84
hạt điều nhuộm 114
lácà ri 176
ngọc quả hoa 106
nhục đậu khấu 102
quế 39, 45, 80
sả 146
vani 100, 101
sữa
chè gạo Ba Tư 210
sữa chua: kem vùng đen, cam thảo và bạch đậu khấu 170
sữa đặc: kem vùng đen, cam thảo và bạch đậu khấu 170
Syria 22
hồ lô ba 206

mahleb 98
ớt 21
quả muối Sicily 152
thì là Ai Cập 126

T

Tahiti 100, 101
taklia 25
Tanzania 34, 130, 134
táo: bánh táo hoa hồng ngọt-cay 182
Tây Ban Nha 70, **74-75**
cam thảo 96
ớt 190
paprika 164
quả minh quyết 75, 158
saffron 75, 194
terpene 12
terpene mùi đất 12, 15, **126-129**
terpene mùi quả có múi 12, 15, **142-147**
terpene mùi sực 12, 15, **130-141**
terpene thơm 12, 15, **116-125**
terpene tinh ẩm 12, 15, **102-115**
terpene mùi đất 12, 15, **126-129**
terpene mùi quả có múi 12, 15, **142-147**
terpene mùi sực 12, 15, **130-141**
terpene thơm 12, 15, **116-125**
terpene tinh ẩm 12, 15, **102-115**
Thái Lan 46-47, 48-49
amchoor 148
chanh Thái 46
me 154
nghệ 204
sả 146
thân 10
thân rễ 10
thánh John the Baptist 158
Theophrastus 154
thì là 10, 14, **110-111**
các hợp chất hương vị 111, 214, 216
ejeh với bí ngòi, pho mát feta, harissa chanh đen và hạt thì là 112
muối chua với hạt thì là 111
thì là Ai Cập 11, 14, 20, 28, **126-127**
advieh 27
baharat Ả Rập 26
baharat Thổ Nhĩ Kỳ 23
các hợp chất hương vị 12, 127, 214, 216
chaat masala 42
dukkah 28
garam masala 40
garam masala Myanmar 48
harissa 33
hawaii 29
hỗn hợp paella 74
hỗn hợp xát ướp BBQ 68
masala Durban 37
niter kibbeh 32
panch phoran 43
pilau masala 34
túi gia vị Sơn Đông 58
thì là Ấn Độ 41

vindaloo 44
 xốt mole 65
 xốt sệt cà ri cá Malaysia 51
 za'atar 22
 zhug 25

thì là Ba Tư 14, **108-109**
 các hợp chất hương vị 109, 214, 216
 harissa 33

thì là đen 14, **128-129**
 các hợp chất hương vị 12, 129, 214, 216
 panch phoran 43

thịt bò: bunny chow thịt bò vùng Durban 211
 thịt cừu viên Thổ Nhĩ Kỳ 210
 thịt gà
 adobo thịt gà và thịt lợn (Philippines) 208
 biryani gà và cà tím dùng thất vị hương 104
 cơm chiên paella 213
 vindaloo của bang Goa, Ấn Độ 212

thịt lợn: adobo thịt gà và thịt lợn (Philippines) 208
 Thổ Nhĩ Kỳ **22-23**
 a ngày 174
 cam thảo 96
 chanh xanh khô 142
 hạt anh túc 198
 hoa hồng 120
 lá nguyệt quế 136
 mahleb 98
 ớt 190
 paprika 23, 164
 quả minh quyết 158
 quả muối Sicily 20, 152
 tiêu hôi 94
 thì là Ai Cập 126
 thì là đen 128

thương nhân Ả Rập 20
 chanh xanh khô 142
 gừng 188
 hạt anh túc 198
 me 154
 quả minh quyết 158
 quế 80
 saffron 194
 tiêu đen 184
 thì là Ai Cập 126

tiêu
 baharat Ả Rập 26
 baharat Thổ Nhĩ Kỳ 23
 biryani gà và cà tím dùng thất vị hương 104
 bumbu 52
 các hợp chất hương vị 13, 185, 215, 217
 chaat masala 42
 garam masala 40
 garam masala Myanmar 48
 hawaii 29
 hỗn hợp gia vị xát ướp thịt Jamaica 64
 hỗn hợp paella 74
 hỗn hợp xát ướp BBQ 68
 Kerala 38
 khmeli-suneli 77

ngũ vị hương 60
 pilau masala 34
 quatre épices 74
 sanshool 187
 shichimi-togarashi 57
 tiêu đen 10, 15, 46, 130, **184-185**, 215, 217
 tiêu melegueta thay thế 181
 tiêu Tử Xuyên 15, 55, 61, **186-187**, 215, 217
 túi gia vị Sơn Đông 58
 thương nhân Venice 71
 vệt muối Nam Kinh 212
 xốt mole 65
 xốt sệt cà ri cá Malaysia 51
 xốt sệt vindaloo 44
 xốt ướp adobo 53

tiêu Ashanti: yaji 36
 tiêu Jamaica 10, 14, 17, 63, **86-87**
 baharat Ả Rập 26
 biryani gà và cà tím dùng thất vị hương 104
 cách hợp chất hương vị 87, 214, 216
 gia vị hâm nóng với rượu vang 73
 hỗn hợp gia vị ướp thịt Jamaica 64

tiêu hồng 63, 67
 tiêu melegueta 30, 35, **180-181**
 bánh tào hoa hồng ngọt-cay 182
 các hợp chất hữu cơ 15, 181, 215, 217
 hỗn hợp mbongo 35

tiêu Tử Xuyên 15, 55, 61, **186-187**
 các hợp chất hương vị 187, 215, 217
 ngũ vị hương 60
 túi gia vị Sơn Đông 58
 vệt muối Nam Kinh 212

tiêu hôi 14, 39, **94-95**
 bột ngũ vị hương 60
 bunny chow thịt bò vùng Durban 211
 cách hợp chất hương vị 12, 95, 214, 216
 panch phoran 43
 xốt sệt cà ri cá Malaysia 51

tiêu hôi cần 14, **88-89**
 các hợp chất hương vị 89, 214, 216
 xốt mole 65

timur 187
 timur ko chhop 41

tôi 25, 63, **172-173**
 tiêu tây
 chimichurri 66
 zhug 25

tôm
 gói cuốn tôm 212
 rau thập cẩm xào tôm 213

trái cây các loại 10
 Trung Đông **20-29**
 bán đảo Ả Rập **29**
 Iraq **26**
 Lebanon **25**
 Thổ Nhĩ Kỳ **20, 22-23**
 Ai Cập **20, 28**
 Syria **21, 22**
 Israel **21, 24-25**
 Iran **21, 26-27**

Trung Mỹ 63, 64-65
 Trung Quốc
 amchoor 148
 anardana 150
 bắc Trung Quốc 55, **58**
 cam thảo 96
 Con đường Tơ lụa 21
 chanh sim 144
 đại hồi 90
 đỉnh hương 84
 đông Trung Quốc **58-59**
 gừng 55
 hạt anh túc 198
 hạt cần tây 202
 hoa hồng 120
 hoàng liên gai 160
 mù tạt 178
 nam Trung Quốc 55, **60-61**
 nghệ 204
 nhục quế 82
 ớt 190
 riềng 138
 sả 146
 saffron 61, 194
 tây Trung Quốc 54, 61
 tiêu hôi cần 88
 tiêu Tử Xuyên 61, 186
 tỏi 172
 thảo quả 132
 thì là Ai Cập 61, 126
 vùng 168

trứng: ejeh với bí ngòi, pho mát feta, harissa chanh đen và hạt thì là 112
 trứng ốp lết: ejeh với bí ngòi, pho mát feta, harissa chanh đen và hạt thì là 112

túi gia vị Nam Kinh 59
 vệt muối Nam Kinh 212

tucupi 67
 Turpan 54
 Tutankhamen 206
 Tuyến đường Gia vị 26, 31, 39, 204

U-V-W

Úc 144, 146, 166, 176
 Vành đai Himalaya 39, **41**, 178
 vani 10, 14, 31, **100-101**
 các hợp chất hương vị 101, 214, 216

Vasco de Gama 184
 Venice 71, 76, 77, 84
 Việt Nam 47, **50-51**
 đại hồi 90
 nhục quế 82
 quế 80
 sả 47, 146
 tiêu đen 50, 184

vindaloo của bang Goa, Ấn Độ 212
 vệt
 vệt muối Nam Kinh 212
 xa lát lạ kiểu Ả với vệt ướp cà ri và khao kua 140

vỏ cam: shichimi-togarashi 57
 vùng Caribbean 63, 64
 vùng núi Andes 63, **66-67**
 vùng rừng Amazon 63, 67
 vùng 15, 55, **168-169**
 các hợp chất hương vị 169, 215, 217

dukkah 28
 gia vị "thuốc súng" 45
 kem vùng đen, cam thảo và bạch đậu khấu 170
 shichimi-togarashi 57
 xốt mole 65
 yangnyeomjang 56
 za'atar 22

Vương quốc Liên hiệp Anh và Bắc Ireland 70, 73
 hoa hồng 120
 nghệ 204
 ngọc quả hoa 73, 106
 nhục đậu khấu 73, 102
 saffron 73, 194
 William Scoville 190

X-Y-Z

xa lát lạ kiểu Ả với vệt ướp cà ri và khao kua 140
 xoài 148-149
 xốt arrabiata 76
 xốt mole 65
 xốt ướp adobo 53
 xốt sệt vindaloo 44
 vindaloo của bang Goa, Ấn Độ 212
 xúc xích chorizo: paella 213
 yangnyeomjang 56
 Ý 71, **76-77**
 bách xù 118
 cam thảo 76, 96
 hạt cần tây 202
 quả minh quyết 158
 za'atar 22
 Zanzibar 31, 35, 84
 zhug 24, 25

Về các tác giả

TIẾN SĨ STUART FARRIMOND

Tiến sĩ Stuart Farrimond có chuyên môn về khoa học thực phẩm, là tác giả sách, diễn giả và chuyên gia truyền thông về khoa học và sức khỏe. Ông thường xuyên xuất hiện trên TV, đài phát thanh và các sự kiện đại chúng. Ông là một bác sĩ y khoa, một nhà giáo được đào tạo bài bản, các bài viết của ông xuất hiện trên các hãng thông tấn Mỹ và quốc tế, bao gồm *New Scientist*, *The Independent*, *Daily Mail* và *The Washington Post*. Tiến sĩ Stuart dẫn dắt một chương trình khoa học phát sóng hằng tuần trên đài phát thanh, và các chủ đề nghiên cứu đa dạng trong lĩnh vực thực phẩm đã được công bố rộng rãi. Ông là tác giả của cuốn sách *The Science of Cooking* (Khoa học về nấu ăn) của DK.

Stuart giám sát tất cả các khía cạnh khoa học của dự án; ông đã viết chương Khoa học gia vị và tất cả các nội dung có cơ sở khoa học trong chương Hồ sơ gia vị, bao gồm thông tin về khoa học phối trộn và cách thu được nhiều hương vị nhất từ các gia vị.

Laura Nickoll là tác giả sách và biên tập viên mảng nghệ thuật nấu ăn, hiện đang sống tại Kent. Cô là thành viên của Hội Tác giả viết về ẩm thực và chuyên sâu về mảng thực phẩm và ăn uống ở hàng quán trong các cuốn cẩm nang nhà hàng cả dạng bản in lẫn trực tuyến. Cô cũng biên tập các cuốn sách nấu ăn cũng như làm việc với nhiều tác giả viết về ẩm thực và các đầu bếp có ảnh hưởng, gồm có Mary Berry, Rachel Allen, Ed Smith, Marcus Wareing, Signe Johansen và Rosie Birkett.

Laura viết tất cả các nội dung không mang tính khoa học trong chương Hồ sơ gia vị.

Jan Fullwood là một nhà kinh tế học gia đình luôn tin mình đang làm một công việc hoàn hảo. Sự nghiệp phong phú của bà gồm làm việc cho các thương hiệu thực phẩm lớn, các tạp chí như *Good Housekeeping* và *delicious*, và hỗ trợ xuất bản các cuốn sách, đáng kể nhất là cho tác giả Mary Berry. Jane không ngừng sáng tạo, đánh giá và thưởng thức các món ăn, và luôn học được điều gì đó mới mẻ; bà sống với một tủ thức ăn đầy ắp và gia đình “ăn uống đủ đầy” của mình ở Hertfordshire.

Jane viết phần Các công thức nấu ăn khác của Thế giới gia vị.

Roopa Gulati là một đầu bếp, một tác giả viết về ẩm thực và từng làm phát thanh viên tại Ấn Độ suốt hai thập niên trước khi trở lại London năm 2001. Là đầu bếp tham vấn tại Tập đoàn Khách sạn Taj, bà đã trau dồi chuyên môn về phong cách nấu ăn của các vùng miền khắp khu vực Nam Á. Trở lại Vương quốc Liên hiệp Anh và Bắc Ireland, bà làm Phó Tổng biên tập kênh Good Food của UKTV và hiện đang làm việc tự do, viết xã luận, các công thức nấu ăn và đánh giá nhà hàng cho các thương hiệu thực phẩm và tạp chí hàng đầu như *BBC Good Food*, *Time Out*, và *delicious*. Các nhiệm vụ bao gồm hướng dẫn nấu ăn tại chợ Borough, London, giám sát loạt chương trình trên BBC của Rick Stein tại Ấn Độ, và là thành viên ban giám khảo của giải thưởng Food and Farming của kênh phát thanh 4 của BBC.

Roopa viết phần Nam Á trong chương Thế giới gia vị, và công thức “Granita chà là và me cùng dưa đã được caramen hóa” và “Sò điệp tẩm gia vị áp chảo với sốt beurre blanc có saffron”.

Thomas Howells là nhà báo, sống tại London. Ông là biên tập viên tự do chuyên về thực phẩm, viết bài cho *Time Out London* cũng như

The Guardian, *Financial Times* và *Wallpaper*.

Tom viết phần về châu Âu trong chương Thế giới gia vị.

Anna Kibbey là tác giả viết về đồ ăn uống, là nhà đồng sáng lập hãng copywriting chuyên về thực phẩm có tên 2Forks.co.uk. Là một nhà báo và một biên tập viên tại Square Meal, bà đã đánh giá các cửa hàng suốt nhiều năm và viết bài chuyên đề về thực phẩm, công thức nấu ăn và bình luận cho *Time Out*, *Food & Travel*, *Men's Health*, và *Mr & Mrs Smith*. Anna là một đầu bếp, thực khách và say mê tìm hiểu ẩm thực Trung Đông, cụ thể là Lebanon và Ba Tư, bà cũng sở hữu bộ sưu tập các loại gia vị cực kì phong phú và liên tục được mở rộng. Các gia vị bà thường chọn nhất là thì là Ai Cập, hạt mù, quế và (luôn dùng) ớt bột vảy.

Anna viết phần về Trung Đông trong chương Thế giới gia vị, và các công thức “Biryani gà và cà tím dùng thất vị hương”, và “Ejfeh với bí ngòi, phô mát feta, harissa chanh đen và hạt thì là”.

Sorrel Moseley-Williams là nhà báo tự do người Anh, chuyên gia về rượu vang, sống tại Argentina từ năm 2006. Bà tập trung vào ẩm thực Mỹ Latin, du lịch và rượu vang, và có thể tìm được các bài viết tiếng Tây Ban Nha của bà trên các trang *Wine Enthusiast*, *Monocle*, *Condé Nast Traveller*, *Travel + Leisure*, *Decanter* và *Lugares*, cùng của nhiều đơn vị xuất bản khác; bà đã dịch các cuốn sách của Mirazur, Tegui và La Cabrera. Bà đồng điều hành quán rượu vang Come Wine With Us tại Buenos Aires và có thể tìm bà trên Instagram theo địa chỉ @sorrelita.

Sorrel viết phần về châu Mỹ trong chương Thế giới gia vị.

Freda Muyambo là tác giả ẩm thực với chuyên môn ẩm thực châu Phi; cô đam mê chia sẻ văn hóa châu Phi thông qua ẩm thực. Cô thường tự mô tả mình có khẩu vị liên châu Phi; cha mẹ là người Ghana nhưng cô sinh ra và lớn lên tại Botswana, và hiện đang sống tại thành phố Lagos, Nigeria. Cô thường xuyên đi du lịch và khám phá khắp châu lục này, đồng thời thu thập các kiến thức căn bản về cách sử dụng các gia vị địa phương, từ quả minh quyết lên men đến một loạt loại ớt, tiêu và hạt cubeb.

Freda viết phần về châu Phi trong chương Thế giới gia vị, và các công thức “Cà ri lạc Tây Phi với masala Durban” và “Bánh táo hoa hồng ngọt-cay”.

Annica Wainwright là cây bút về mảng thức ăn và đồ uống, đồng sáng lập hãng copywriting chuyên về thực phẩm 2Forks.co.uk. Cô đã đi du lịch khắp Đông Nam Á và thừa nhận cực kỳ mê đồ ăn Thái Lan. Gia vị yêu thích của cô là tỏi, gừng, đại hồi và thứ tạo endorphine rất gây nghiện có tên là ớt đỏ cay xé lưỡi. Annica không bao giờ rời nhà mà không mang theo tương ớt sriracha (cô có một chai nhỏ xiu móc vào xâu chìa khóa) và sẽ mãi mãi biết ơn các thương nhân Bồ Đào Nha đã mang đến cho chúng ta thứ gia vị cay xé này.

Annica viết phần về Đông Nam Á trong chương Thế giới gia vị, và các công thức “Xa lát Lạp Kiều Á với vịt ướp cà ri và khao kua” và “Adobo thịt gà và thịt lợn (Philippines)”.

Yolanda Zappaterra là cây bút về ẩm thực, du lịch đồng thời là một nhà thiết kế. Cha mẹ là người Ý nhưng cô sinh ra tại South Wales, Yolanda lần đầu biết đến phong cách nấu ăn “giàu gia vị” nhờ các món cà ri Vesta, sau khi mẹ cô cố gắng “Anh hóa” kho tàng ẩm thực Naples mà bà mang theo mình, như một cách để hòa nhập. May thay, điều đó hủy hoại khẩu vị hay đam mê viết về thực phẩm của Yolanda, và từ đó đến nay, cô đã viết và biên tập về thực phẩm cho các tạp chí *Time Out*, *Lonely Planet*, *The Independent*, v.v. Các món ăn tại nhà của cô rất phong phú, từ những món ăn vùng miền của Ý mà cô học được từ gian bếp của mẹ, đến các món ăn Trung Quốc và vùng Caribbean của gia đình chồng, vì thế bữa tối tại nhà cô có thể là món *parmigiana* nhiều tầng hương vị, món đậu hũ Tứ Xuyên (*mapo tofu*) cay xé hoặc sandwich bánh mì dẹt với cà ri đậu gà của Trinidad. *Yolanda viết về phần Đông Á trong chương Thế giới gia vị, cùng với hai công thức “Cà hồi hấp ớt và đại hồi (Trung Quốc)” và “Kem vùng đen, cam thảo và bạch đậu khấu”.*

Lời cảm ơn

TỪ CÁC TÁC GIẢ

Tiến sĩ Stuart Farrimond

Diễn giải chi tiết các thông tin khoa học về hương vị của thế giới gia vị đa dạng quá là đầy thử thách, tôi biết ơn gia đình và bạn bè vì đã thấu hiểu và chịu đựng suốt bao ngày tôi trốn trong “hang” viết lách, vui mình trong những hộp, túi đựng đồ ăn và các ống gia vị. Vợ tôi, Grace, đã một lòng hỗ trợ tôi trong suốt dự án tham vọng này; thậm chí chấp nhận rủi ro khi thường thức hàng loạt thử nghiệm phối trộn gia vị. Bởi cô ấy biết những nỗ lực khoa học ẩm thực luôn đầy hiểm họa với nụ vị giác của cô ấy!

Cũng như với cuốn sách trước, *The Science of Cooking* (Khoa học về nấu ăn), lần này tôi vẫn kinh ngạc trước tài năng của đội ngũ thiết kế, họa sĩ và nhiếp ảnh gia của DK; họ đã dùng tài năng thiên phú đưa khoa học về các loại gia vị đến với cuộc sống theo cách quá tuyệt vời. Cảm ơn Dawn Henderson và Mary-Clare Jerram đã mời tôi quay trở lại để khai mở chủ đề thật sự hấp dẫn này, và cảm ơn biên tập viên Alastair Laing đã miệt mài làm việc bên máy tính để liên kết hài hòa hết tất cả các nguyên liệu trong cuốn sách. Người đại diện xuất bản của tôi, Jonathan Pegg, luôn là chỗ dựa đáng tin cậy và tôi vô cùng biết ơn anh. Lời cảm ơn cuối cùng xin dành cho Winston, chú chó sục Patterdale của chúng tôi, vì luôn đi dạo thật lâu, điều đó đã giúp tôi giữ được cơ thể và tinh thần luôn khỏe mạnh suốt hành trình này.

Sorrel Moseley-Williams muốn gửi lời cảm ơn đến Anthony Vásquez của La Mar Buenos Aires, Leonor Espinosa của LEO tại Bogotá, Virgilio Martínez của Central tại Lima và Mil tại Moray, Jaime Rodríguez Camacho của Proyecto Caribbean tại Cartagena de Indias, Pedro Miguel Schiaffino của amaZ tại Lima, và Tom Le Mesurier của Eat Rio tại Rio de Janeiro.

TỪ NHÀ XUẤT BẢN

Chúng tôi muốn cảm ơn sự giúp đỡ của mọi người trong quá trình sản xuất cuốn sách này: đặc biệt cảm ơn Rona Skene và Megan Lea vì đã tham gia và cống hiến nhiều hơn những gì công việc đòi hỏi; cảm ơn Jo Hargreaves và Jane Simmonds đã đọc soát lỗi, Jan Fullwood đã kiểm tra các công thức nấu ăn, và Vanessa Bird đã làm phần chỉ mục. Chúng tôi cũng muốn cảm ơn Sean @ kja-artists đã cho phép dùng các ảnh ở trang 12, 13, 20, 21, 30, 31, 38, 39, 46, 47, 54, 55, 62, 63, 70, 71, 82, 102, 110, 116, 142, 144, 164, 174, 184, và 206.

DK Delhi muốn cảm ơn Anukriti Arora đã hỗ trợ thiết kế.