

存在于每家厨房的香料

Автор(и): проф. д-р Стойка Машева, ИЗК "Марица" Пловдив; проф. д-р Винелина Янкова, ИЗК "Марица" в
Пловдив

Дата: 14.06.2021 Брой: 6/2021



辣椒是一种重要的蔬菜作物，因其良好的营养、膳食和风味品质而备受重视。这些品质取决于其糖分、酸类、矿物质盐、维生素和果胶物质的含量。研究表明，红色辣椒果实含有300至450毫克芦丁，这种物质具有维生素P活性，对高血压和伤口愈合特别有效。

辣椒属于茄科 (*Solanaceae*)。在我们的气候条件下，它是一年生植物，而在热带地区国家，它则作为多年生植物生长。它被归类为喜温蔬菜作物。其最佳前茬作物是豆科 (*Fabaceae*) 和葫芦科 (*Cucurbitaceae*) 蔬菜。辣椒不耐连作，也不耐与同科的番茄和茄子轮作。在我国，已确立了以下生产方向：**辣椒早熟露地生产、辣椒中早熟露地生产和用于研磨的红辣椒生产。**

几乎没有哪种蔬菜能像辣椒一样如此频繁地出现在我们的餐桌上。它的烹饪方法多种多样，因此几乎全年都可以出现在我们的菜单中。它以各种形式被食用——从新鲜的到罐装和冷冻的，再到干燥并精细研磨成粉末的。

有数十个品种的辣椒，颜色、大小和形状各异。有些仅用于观赏目的，我们经常在花店看到它们。所有辣椒最初都是绿色的，但只有一部分在成熟后保留这种颜色。其余的会变化成黄色、白色、橙色、红色、紫色。有些品种专门用于生产研磨用的红辣椒。

红辣椒是保加利亚菜肴中最受喜爱和广泛使用的香料之一。许多人认为它只是一种普通的烹饪香料，但事实证明它对健康极其有益。它有助于对抗感冒、超重、高胆固醇和甘油三酯、高血糖、贫血等。在我国，几乎没有哪道菜或传统炖菜是不添加红辣椒的。这种香料赋予的独特风味在于其略带甜味的细微差别，这使其非常适合为蔬菜菜肴、鸡肉、猪肉、牛肉甚至鱼类调味。近年来，烟熏红辣椒变得非常流行，为菜肴赋予了独特的风味。

关于这种香料的历史，已知细节不多，但**甜红辣椒**是最早被使用的。在欧洲，红辣椒并非来自东方，而是来自葡萄牙。在盛产橙子和美酒的国度，红辣椒于16世纪传入，当时葡萄牙的商船从墨西哥带来了这种香料。它的风味品质立即受到高度赞赏，并且是一种极其昂贵的香料，价格堪比黑胡椒。后来，匈牙利科学家阿尔伯特·森特-哲尔吉在分析研磨红辣椒时，发现其中含有高含量的维生素C。这一发现使他在1937年获得了诺贝尔奖。

有专门用于生产研磨红辣椒的特殊品种。它们的特点是果皮较薄，易于干燥。它们含有较高含量的色素物质，以ASTA单位计量。保加利亚国家标准规定了红辣椒的五个质量等级。普罗夫迪夫马里察蔬菜作物研究所育种计划的目标是培育色素含量超过200 ASTA单位的研磨用红辣椒品种，并在仓库条件下储存长达一年的时间内保持其品质。它与罗勒、生姜、牛至、肉桂、黑胡椒、孜然、大蒜和洋葱搭配良好。

现代烹饪中使用种类繁多的香料。这些可能是辛辣的混合物、单独的产品或其部分，经过制备以供使用。有明亮的香料。有辛辣的香料。有些食品添加剂结合了丰富的风味、辛辣的口感和许多有益的特性。研磨红辣椒正可以归类于此类香料。它被称为“火神”和“红色黄金”，并参与众多食谱——汤、酱汁、蔬菜和肉类菜肴。

红辣椒是一种香料，呈粉末状或小片状，通过研磨或碾碎干燥的红辣椒制成。与最传统的调味品——盐和糖一起，它是全球烹饪中最普遍的香料。它赋予菜肴特有的略带甜味的香气，这种香气在热处理过程中完全释放。热处理应短暂且温和，因为在高温下，其中的糖分会烧焦，味道会变苦。

根据口味，红辣椒分为两种类型——辣的和甜的。

辣红辣椒（辣椒、卡宴辣椒）由成熟的辣辣椒制成，用于使菜肴和酱汁变辣。**辣辣椒含有生物碱辣椒素**。这是一种强大的天然化合物，影响与血糖水平相关的基因，并阻断分解血糖的酶。它可以改善胰岛素耐受性。已被证明有助于预防恶性肿瘤、心脏病发作、溃疡和其他胃肠道疾病。

甜红辣椒由甜红辣椒制成，赋予菜肴略带甜味的口感。它是最普遍的香料之一。它将菜肴染成令人愉悦的橙色到赤陶红色。有时它用于撒在各种产品上，但那时其香气并未完全释放，达到的效果更多是美学上的而非味觉上的。

保加利亚人对红辣椒的传统理解更为复杂，取决于其制备方法。我们现在称为甜红辣椒的，过去被古老的保加利亚人称为“温和”辣椒。它必须精细研磨成粉末。温和辣椒传统上主要用于撒在仪式面包、面包、奶酪、沙拉上。如今，所谓的“甜”辣椒最常被使用。

研磨辣椒分为三种类型：

- **微辣红辣椒**——温和辣椒与辣辣椒的混合物，也研磨成粉末。过去，这是保加利亚人传统的红辣椒，用于给食物调味；
- **辣红辣椒**——可以研磨成粉末或压碎（研磨成较粗的片状）。这种类型被认为类似于北美卡宴辣椒。
- **特辣红辣椒**——几乎总是只压碎，而非精细研磨。强烈辣的类型被认为类似于墨西哥和南美辣椒。

红辣椒对人体的益处很多。辣红辣椒是维生素A的极好来源。它也是维生素B6、维生素C、维生素K、锰和膳食纤维的良好来源。辣红辣椒促进新陈代谢过程并加速粘液排出。众所周知，决定辣味的辣椒素是一种强大的镇痛剂，有助于增强免疫系统。

辣椒具有为身体提供额外热量、改善血液循环并促进血液输送到身体更远部位的特性。由于它非常富含纤维和有益矿物质，因此是适合各种减肥饮食的香料。

在感冒和流感期间，身体对**维生素C**的需求增加，而红辣椒是补充这种宝贵抗氧化剂的绝佳方式。根据梅迪波尔大学医院的塞拉特·科兰博士的说法，1克研磨红辣椒含有的维生素C比4个柠檬的汁还要多。它在生病期间有益，因为它具有良好的刺激食欲的特性。食欲不振是生病期间的一个主要问题，因为身体需要获取重要的营养物质，以帮助其更快地应对问题。

红辣椒中高含量的类胡萝卜素，如维生素A和玉米黄质，决定了这种香料对眼睛健康的有益影响。众所周知，维生素A可预防黄斑失明和黄斑变性，而玉米黄质则可降低眼部感染的风险，同时还能预防各种传染病和某些呼吸系统问题。

据信红辣椒可以改善睡眠质量。这是由于它所含的维生素B6，它能刺激产生负责维持健康睡眠周期的激素褪黑素。

红辣椒的另一个健康益处是减少表层静脉曲张。它还有助于向毛囊输送更多氧气，从而刺激头发生长，同时强化头发，防止脱发。

甜红辣椒通过增加唾液和胃酸的分泌来改善消化，这反过来又能更快地分解食物，并有助于更快地提供身体能量所需的营养物质。

定期食用红辣椒有许多好处，因此不要错过用它为菜肴调味的机会。选择高质量的产品，以便最大限度地受益于其烹饪和健康优势。

然而，过量食用辛辣食物可能导致溃疡和胃炎，因此要小心使用辣红辣椒。