

生活妙用丛书

盐 S A L T 的妙用

盐 ——
生命之源生活之宝！

● 清洁家居 ● 美肤美容 ● 健康养身 ● 美食美味

80 多种用途及使用方法
全方位保证健康！

[法] 阿里克斯·勒菲耶夫-德尔库特

(Alix Lefief-Delcourt) 著

张丽萍 译



盐 S A L T 的妙用

生活妙用丛书

[法] 阿里克斯·勒菲耶夫-德尔库特 (Alix Lefief - Delcourt) 著
张丽萍 译

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

盐的妙用(法) 勒菲耶夫-德尔库特(Lefief - Delcourt, A.)
著; 张丽萍译. —上海: 上海科学技术出版社, 2013.1
(生活妙用丛书)
ISBN 978-7-5478-1517-5

I. ①盐… II. ①勒… ②张… III. ①食盐-基本知识
IV. ①TS364

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第252371号

This book published originally under the title *Le sel malin* by Alix Lefief-Delcourt ©2010 LEDUC.S Editions, Paris, France.

上海世纪出版股份有限公司
上海科学技术出版社 出版、发行
(上海钦州南路71号 邮政编码 200235)

新华书店上海发行所经销

上海书刊印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/32 印张 4.5

字数: 80 千字

2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5478-1517-5 / TS·102

定价: 18.00 元

此书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向承印厂联系调换

本书功能依个人体质、病史、年龄、用量、季节、性别而有所不同, 若你有不适, 仍应遵照专业医师个别之建议与诊断为宜。

盐是生命之源

盐是人体维持生命不可或缺的物质。盐在地球上储量极其丰富。很早以前，人类的祖先就知道用盐来保存食物和治疗一些小毛病。在有些地方，人们还曾用盐作为流通的货币，如法语中“工资”这个词，最初就是从“盐”演化而来的。古时候，人们认为打翻盐罐是很不吉利的，觉得这是灾难的预兆。由此可见，盐在人们生活中扮演了多么重要的角色。

到了现代，人们反而“谈盐色变”，视盐为伤害身体健康的元凶，认为是盐引发了高血压、心血管疾病、水肿、骨质疏松症等疾病。事实上，这些疾病的真正病因根本不是盐，而是因为人们吃盐过量所致。不可否认的是，现代人确实存在吃盐过量的问题，而这又往往是在不自觉的情况下发生的。要问原因何在？暂且不论其他，单就食品加工业而言，看看在食品生产过程中所加盐的量，大家就该心中有数了。

盐在食品加工业中的用途非常广，它不仅是一种常见的食品添加剂，还能改善食物的内部结构，或者使食物的外表看起来更诱人。正因为如此，我们日常所吃的食物都含有大量的盐，如肉类食品、方便食品、饼干（哪怕是甜味的）、调味品等。现代人过度重视食物色、香、味，一味地往食物里加盐，竟忽视了盐对于人体的真正价值。其实每人每天摄入的盐量应控制在2~6克为宜，过多或过少都不利于身体健康。

目 录

序.....	3
1 维持生命的盐	
盐的历史.....	8
盐与氯化钠	16
盐的功能.....	20
适量用盐.....	24
2 盐的分类	
盐的分类方法.....	36
其他“盐”	47
3 盐与家务	
清洁家居	52
其他用法	68
4 盐与健康	
盐的保健功效.....	76
盐的应用	80

5 盐与美容

身体护理	94
皮肤护理	98
头发护理	102
面部护理	104
牙齿护理	105
手部护理	106
足部护理	107

6 盐与美食

烹饪妙用	110
加盐技巧	116
特殊烹饪法	120
美味菜谱	122

译后记	143
-----------	-----

1

维持生命的盐

盐是一种非常普通的物质，在地球上随处可见。不过，平常人们只有谈到食物时才会想起它。

盐是生命之源，是维持生命不可或缺的物质，是大自然馈赠给人类的无价之宝。



盐的历史

千年之宝

盐的历史可以追溯到远古时代。人类的采盐活动始于公元前 6000 年左右。在漫长的历史过程中，人类不仅学会了从海洋和陆地采盐，还发明了各种各样巧妙实用的炼盐技术。

考古学家在上普罗旺斯阿尔卑斯省的莫里耶斯地区发现的水泥井，当初就是为了搜集咸水炼盐而建的。那里因此被列为欧洲最早的炼盐遗址之一，和奥地利哈尔施塔特的盐矿一样对外开放，供游客参观。

除此之外，几年前，考古学家们在摩泽尔省塞耶河的咸水泉周围又发现了一批有着 3 000 多年历史的盐矿遗址。



公元1世纪，古罗马著名的作家和博物学家盖乌斯·普林尼·塞孔都斯(老普林尼)曾在其鸿篇巨著《自然史》一书中花了好几个章节来书写盐。

他在书中列举了当时所有的产盐地区，介绍了不同的炼盐方法，还强调了不同盐的特性等。

根据书中记载可以发现，老普林尼认为当时最有名的盐是产自萨拉米斯(塞浦路斯)的海盐。

他详细介绍了这些盐的特点和用途。例如，有些可以用来治疗眼疾；有些与蜂蜜调匀后可以除皱、使肌肤充满光泽等。

另外，盐对于被蛇咬伤、被蝎子或黄蜂蛰伤、偏头痛、肉赘等都有显著的疗效。

说到盐，平常人们只有谈到食物时才会提起它。

盐是一种非常普通的物质，在地球上随处可见，但千万不能因此就忽视它的重要作用！

因为盐是大自然馈赠给人类的无价之宝，是人体维持生命存在不可缺少的物质之一。

亨利·威兰
《一粒盐的历史》

纳税工具和货币

盐作为人类日常生活的必需品，很快就在世界各国的市场上占据一席位。法国的陆路和水路上专门运盐的车辆和船只常年穿梭不息。

当时，法国生产的盐除了在本国消费外，有一部分还要漂洋过海出口到北欧国家，成为国家经济收入的重要来源。另外，由于盐一直是由国家垄断经营的，所以也在一定程度上象征了王权。

公元15世纪，法国出现了专门的盐税，国王腓力六世(1293~1350年)亲自组织征税工作。全法国生产的所有盐都被统一放进盐库，通过盐库批发给大盐商，然后再由大盐商供给零售商或者直接销售。普通老百姓每3个月就要按照规定购买一定量的盐，这就是所谓的盐税税规。

这种强制性购买的盐就是当时的“锅和盐瓶的义务盐”。各家各户每个季度买的盐即使用不完，也不能转卖；更不能因此拒绝购买下一季度的盐。



由于盐税的税规很不公正，在很多地方还有暗箱操作，所以，非常不得人心。首先，盐税的地区分配不合理，当时有些省份的盐税特别重，被称为“大盐税地区”，而另外一些省份却根本没有盐税之说。

此外，特权等级还可以利用职权免征盐税，或者以超低的价格购盐。这就导致了当时很多地方都出现了偷贩盐的私盐贩子和大规模的人民起义。尽管如此，盐税制度依然存在，直到法国大革命之后的1790年才正式被取消。

在旧制度下，人们还曾经用盐作为货币进行流通。像法语中“工资”这个单词，最初就是从单词“盐”演化而来的。而在拉丁语中，“工资”这个单词的意思就是盐的分配量。人们最初就是用这种从大自然赚来的“工资”来换取商品的。

除了法国，其他很多国家都曾经把盐当做货币使用。在西非，岩盐被用做流通货币的历史长达好几个世纪。在中国的西藏地区，盐块也曾在很长一段时间内被用做贸易交换的媒介。



宗教信仰的工具

盐在礼拜仪式中一直占据重要作用，有些仪式甚至与宗教信仰无关。这就是为什么即使在很多宗教文化中，盐也常常被用于祭祀活动的原因了。

在正式的宗教活动中，盐的用处就更大了，准备圣水时就必须要用盐。

在很多宗教信仰中，盐还常常被视为智慧的象征。例如，古罗马人在新生儿出生几天后给他们洒圣水时就要用到盐；而土耳其人在举行割礼仪式时，主持割礼的人也要一边往被割礼儿童的嘴里放几粒盐。

盐还与很多古老的习俗密切相关。古代，人们习惯在门口放一小块面包和盐来欢迎远道而来的客人，至今仍有很多地方的人民保留这种习俗。主人招待客人时要在餐桌上放上盐瓶，其作用除了佐餐之外，更为了显示主人的热情好客。而且，通常盐瓶越精美，则表示客人越受欢迎。

即便到了现代，盐还有很多象征意义。打翻盐瓶是一件很不吉利的事情，往往被视为不祥的征兆，预示着打翻盐瓶的人将要遇到很大的灾难或卷入一场残酷的斗争。因此，也有打翻盐瓶的人要赶紧在自己的左肩膀上撒点盐才能逢凶化吉的说法。

用餐过程中，当邻座需要加盐时，千万不要直

接把盐瓶递到他手中，而应该将盐瓶放到他的手边，让他自己取。另外，如果一个女士把菜做得太咸了，往往是因为她正处于恋爱中。

正因为盐有这么多的文化内涵，所以，人们还常常用“盐”这个单词表示“更生动”、“更动人”、“更有趣”等意思。

以上说法在公元1世纪老普林尼的作品中也可以得到验证。他曾经写道“离开了盐，生活将无惬意可言。盐对人们的生活是如此重要，即便是‘盐’这个名称就足以驱走所有精神上的不愉快！再也没有那个词能比‘盐’更好地来形容生活上的惬意、精神上的极端快乐、以及工作完成后的放松感等”。



食物储存

盐除了可以治疗疾病外，还可以用来储存肉类。它的这个用途在人类还处于蒙昧时代就已经被发现了。根据《荷马史诗》的记载，人类在公元前8世纪左右就学会了用盐来储存食物。

在这之前，古埃及人曾经用盐来保存尸体；古希腊人和古罗马人也常常用盐来保存尸体，使它们不易腐烂。就是在这些用盐保存尸体的实践中，人类渐渐汲取了经验，发明了腌制法，并用此法来保存那些易腐烂的肉类。

人类在与盐打交道的漫长的历史过程中，逐渐对盐的品质有了更深的认识，知道了盐有优劣之分。有些盛产优质盐地区的腌制食品也因此而名闻遐迩。如巴约纳的火腿、塞图巴尔的鳕鱼等。到了中世纪，腌制食品已成为大型宴会上重要的菜品。

酵母菌发酵法

盐是酵母菌发酵的重要原料之一。在过去很长时间里，人们都利用酵母菌发酵法保存蔬菜、草、树叶等。虽然，后来随着杀菌技术和冷藏技术的开发，酵母菌发酵法在保存食物方面的作用逐渐被取代，但它依然被用来制作酱油、味噌料(日本料理的两种传统调料)、酸菜和柠檬罐头等。

“盐味深长”

法语中的很多表达法都含有“盐”，这里举几个例子：

- 头发是胡椒粉和盐的颜色 = 花白头发

- 菜单满是盐味 = 菜单太贵了

- 加入自己的盐 = 参加讨论

- 这不缺盐 = 非常有趣

- 在他的生活中加点盐 = 使其受苦

- 变成了盐做的雕塑 = 呆若木鸡

- 分享面包和盐 = 热情接待

- 吃某人的盐 = 吃某人的面包

- 缔结盐的条约 = 缔结坚不可摧的条约



盐与氯化钠

化学上的盐

化学上所说的盐，是指由阴阳两种离子反应构成的一种晶体化合物，如氯化钠、硫酸镁、氯化铵、二氧化钛等。

在日常生活中，盐通常就是指食盐，也就是上面提到的氯化钠。氯化钠是由60%的氯和40%的钠构成，化学符号为NaCl。虽说氯化钠是食盐的主要部分，但其在原盐和精盐中所占的比例还是有一定差别的。

