

说盐与用盐

食盐知识与生活用盐经验

· 第2版 ·

夏建军

编著

SHUO YAN YU YONG YAN



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

说 盐 与 用 盐

——食盐知识与生活用盐经验

SHUOYAN YU YONGYAN

——SHIYAN ZHISHI YU SHENGHUO YONGYAN JINGYAN

(第2版)

夏建军 编 著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

说盐与用盐——食盐知识与生活用盐经验/夏建军编著. —2
版. —北京:人民军医出版社, 2011. 9

ISBN 978-7-5091-5048-1

I. ①说… II. ①夏… III. ①食盐—普及读物 IV. ①TS364-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 163473 号

策划编辑:杨磊石 文字编辑:杨 竞 责任审读:杨磊石

出 版 人:石 虹

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927292

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:京南印刷厂 装订:桃园装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:6 字数:115 千字

版、印次:2011 年 9 月第 2 版第 1 次印刷

印数:122621—127620

定价:15.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内 容 提 要



本书在第1版的基础上修订而成,作者参考大量盐业资料和医学文献,结合自己长期从事盐业工作的深切体会,系统介绍了食盐相关知识和生活用盐经验。包括盐史、盐种、盐与人体、盐与医学、盐与疾病、盐与饮食、盐与养生、盐与美容、盐与化工、盐与农牧、盐与腌渍及用盐经验集锦等。本书内容丰富,阐述简明,融知识性、趣味性和实用性于一体,对读者了解食盐知识和科学用盐,具有很好的启迪和借鉴价值,适于城乡居民、基层医务人员和盐业工作者阅读参考。

第2版前言



近年来,文化史已成为专家和媒体越来越感兴趣的话题。一些茶文化、酒文化、盐文化、姓名文化、服饰文化的研究,形成中国历史文化研究中的热潮。而盐文化内涵丰富、博大精深,在与人类文化发展基本同步的盐业历史演进中,不仅有盐业自身形成的文化积淀,而且有盐业对人类生活多方面的文化投影,在中国文化系列的内容中,都能追寻到盐文化的踪迹。如果将中华文化比作一座万紫千红的花园,那么,盐文化就是构成这座花园的奇葩。如果将中华文化喻为一条波澜壮阔的江河,那么,盐文化就是组成这条大江的溪流。

出于对盐业和盐文化的酷爱,笔者于2008年初编著出版了《说盐与用盐》一书,令人欣慰的是,这本书出版后收到了意想不到的效果。不少读者反映,本书有文化韵味,可读性、实用性强;国家新闻出版总署已将本书列为“农家书屋”用书。到目前已多次印刷,发行12万余册。为与时俱进,使本书内容不断完善,在人民军医出版社的支持下,特对本书进行修订再版。

本次修订,一是增补了部分盐史与识盐知识,以丰富盐文化的内容;二是针对日本福岛核泄漏事件引发的“抢

盐”“抢碘”风波，增补了“怎样认识碘盐、碘片对核辐射的防护作用”及加碘盐的食用宜忌；三是充实了部分生活用盐经验，并修正了原版中的错漏。尽管笔者为编写和修订本书付出了很多心血，但限于阅历和业务水平，书中仍难免不妥之处，敬请广大读者赐教斧正。

夏建军

2011 年 5 月

第1版前言



古人曰：每天开门七件事，油盐柴米酱醋茶。盐关乎国计、维系民生，是老百姓日常生活缺之不得的调味品和营养素。作为“食肴之将”的食盐，最早为人类所发现和利用，除了满足人们饮食生活烹调，还能运用于中医自然疗法。盐乃是民食工需，不仅对人民生活水平和身体健康的提高，而且对工农牧医等科技领域的发展，发挥越来越大的作用，有悠久的历史 and 美好的前景。

30年来，我每天走进盐仓，默默与盐“亲密接触”，有着深深的情愫。出于对职业的酷爱，我满怀一个科普作家的激情，有义务有责任提笔为盐执言立传。因为盐神奇绚丽，盐业历史悠久，盐文化底蕴丰厚，时时刻刻在闪烁着中华民族的智慧之光，促进我去爱盐、说盐、读盐、写盐，走进盐的王国，探索盐类的奥秘，品味盐文化的魅力。在遭遇本命劫的非常时期，我没有放弃写作，仍然执笔不辍，努力坚持，写书虽苦，乐在其中。

盐是平凡的，又是珍贵的。在人类文明的演进中，食盐有过特殊的功绩。为了向广大读者宣传用盐知识，作为盐业人，笔者本着简便、实用的原则，博览群书，入海采珠，登山拾趣，搜集大量盐业资料，分门别类，编写这本集

知识性、趣味性、实用性于一体的科普读物。本书以通俗的文字、翔实的资料,介绍盐的历史、盐的文化、盐的品种以及盐的实用知识;从各个角度,如概介、调味、食疗、医用等多侧面做逐项叙述,最后附上一些有实用价值的资料,大大提高了这本书的知识性、可读性,使读者走近盐、认识盐、使用盐,从生活中得到实惠。本书从执笔拟写到最后定稿,历时数年,易稿 5 次,可谓呕心沥血,废寝忘食。在编写过程中,曾参阅一些相关报刊和书籍,在此,向原作者表示感谢。同时,特别感谢湖南省轻工盐业集团郭剑萍、王哈滨,湘衡盐矿康云彪,市县盐业公司周莲芝、田宜香、杨国麒等领导同志的关心和帮助,并致以崇高的敬意。

弘扬盐业文化,传播科学知识,是我写这本书的愿望。但愿每个读者在阅读本书的过程中,能够了解更多盐的知识,感受盐的魅力,让盐成为您生活中的无价之宝。对于书中的不妥之处,敬请广大读者赐教斧正。

夏建军

2007 年 8 月

目 录

第 1 章 话说盐史	(1)
一、盐的传说与历史	(1)
二、形形色色的盐种	(8)
三、盐海拾贝	(16)
四、盐诗漫谈	(25)
五、盐花点点	(29)
六、盐名种类	(31)
第 2 章 盐与人体	(36)
一、人体维持正常发育需要五大营养素	(37)
二、盐是人体不可缺少的营养物质	(39)
三、长期缺盐对人体有哪些危害	(40)
四、食盐对人体有两大作用	(41)
第 3 章 盐与医学	(45)
一、食盐的医学功用	(45)
二、盐在现代医学上的神奇疗效	(49)
第 4 章 盐与疾病	(55)
一、盐与高血压	(57)
二、盐与胃癌	(59)
三、盐与水肿	(61)
四、盐与肥胖症	(63)



五、盐与碘缺乏病	(63)
第5章 盐与碘盐	(66)
一、碘缺乏严重危害人类健康	(66)
二、碘盐是“智力元素”	(69)
三、碘缺乏病的测试与防治	(70)
四、怎样在烹调时提高碘利用率	(73)
五、哪些人应慎吃加碘盐	(74)
六、如何鉴别真假碘盐	(75)
七、怎样认识碘盐和碘片对核辐射的防护作用	(76)
第6章 盐的种类	(78)
一、降低心脑血管病发病率的低钠盐	(81)
二、预防骨质疏松的钙强化营养盐	(81)
三、治疗缺铁性贫血的铁强化营养盐	(82)
四、抗氧化的硒强化营养盐	(83)
五、强化蛋白质代谢的锌强化营养盐	(83)
六、促进甲状腺素分泌的加碘盐	(84)
七、非食用盐	(84)
第7章 盐与饮食	(86)
一、盐是天然调味品	(87)
二、哪些菜肴在食用前放盐	(92)
三、哪些菜肴在炒前放盐	(92)
四、哪些菜肴在烹调时放盐	(92)
五、哪些菜肴在烹调后出锅时放盐	(93)
六、哪些菜肴在烂熟后放盐	(93)
七、如何根据不同需要灵活掌握放盐时间	(94)



第 8 章 盐与养生	(96)
一、调和五味的盐	(96)
二、盐开水何时饮最好	(97)
三、少盐多醋的养生之道	(99)
四、“餐时加盐”的限盐方法	(101)
五、如何避免食物淡而无味又能少摄入食盐	(102)
六、高血压患者如何适量吃盐	(104)
七、食盐疗歌	(105)
第 9 章 盐与美容	(106)
一、盐水美容法	(109)
二、细盐美容法	(111)
三、粗盐美容法	(111)
四、浴盐水健身法	(112)
五、海水美容法	(114)
六、盐水美发	(114)
七、盐水美脚法	(115)
八、细盐祛斑和治粉刺	(116)
九、粗盐减肥法	(116)
第 10 章 盐与化工	(119)
一、食盐的化学性质	(120)
二、食盐是工农业的重要资料	(122)
三、盐的其他用途	(126)
四、食用盐与工业用盐的区别	(130)
第 11 章 盐与农牧	(132)
一、盐作肥料	(132)



二、盐水选种	(133)
三、盐作饲料	(133)
四、盐治水产动物病害	(135)
五、盐水洗水果	(136)
第 12 章 盐与腌渍	(138)
一、酱腌菜的制作和习俗	(138)
二、食盐在蔬菜腌制中的作用	(139)
三、腌制工艺和用盐量	(140)
第 13 章 用盐经验集锦	(144)
一、腌制集锦	(144)
二、食用集锦	(149)
三、巧用集锦	(155)
四、保健集锦	(162)
五、医用集锦	(167)
附录 A 《本草纲目》石部第十一卷金石部之五	(173)
附录 B 盐的用途一览表	(180)

第1章 话说盐史

一、盐的传说与历史

相传远古时期，舜帝亲自“弹五弦之琴，造南风之歌”，赞颂南风给解池带来了财富。“南风之薰兮，可以解吾民之愠兮；南风之时兮，可以阜吾民之财兮。”其“解愠”、“阜财”是指古代盐池凭借南风，蒸发产盐，造福人类。中国最早产盐，是世界上最早的文明国家之一。

早在远古时代，我们祖先起初是“食草木之食，鸟兽之肉，饮其血，茹其毛”，过着原始而落后的生活。直到人们初尝千卉百草后，才知道大自然赐予人类的东西，哪些能食用，哪些不能食用，都是通过人的亲口品尝来验证的。经过古人无数次的大胆品尝，才构筑起人类的食文化进步的阶梯。比如盐，他们通过品尝海水、盐岩和盐土，才体会到了咸味的香美，并将自然生成的盐添加到食物中去，发现有些食物带有咸味比本味的味觉更好，就逐渐用盐作为调味品了。

五千年前，我们古人最早发现和发明海水煮熬盐粒的奇迹，《说文解字》载：“咸也。从卤，监声，古者宿沙，初作煮海盐，风盐之属，皆从盐。”清代郝懿行《证俗文》：



“盐，咸也。古者宿沙氏初作，煮海盐。”夙(宿)沙氏为何人？《世本》云：“夙沙氏始煮海为盐。夙沙、黄帝之。”他“始以海水煮制，煎以成盐，其有青、黄、白、黑、紫五样，盐之作，自从始。”相传在公元前四千年的炎帝时代，在某地沿海住着一个原始部落，有一个小伙子，名叫夙沙，他聪明能干，膂力过人。又善于撒网捕鱼，他捕获的禽兽鱼鳖比谁都多，便成为部落的小头目。

正值中午，他感到肚子饿了，想煮鱼吃，因找不着水，便舀来海水煮鱼，意外地发现海水煮干便是白白的细末，他用嘴尝了尝，感到又咸又香，回家后，他用它煮野猪，觉得味道美极了。从此，夙沙不再捕鱼，带领部落的人们用海水熬制盐，再用盐换取大批珍贵的兽皮、肥壮的猪羊、精良的弩箭、美丽的陶器，使大家的生活越来越富裕。

故事毕竟美好，流传至今。一些神话故事超脱于人的想象，是人们对未知世界的憧憬和希望。同时，善良的人们也将盐作为敬献神灵的供品，视为消灾驱邪的圣物来崇拜，以祈求盐来保护他们，这时盐成了物化的神。

几千年来，民间对卤泉和盐神的传说很多，俯拾皆是，构成了盐文化的一个支系。这些神话和传说，或记载于史籍，或流传于民间，撩人情思，发人遐想，是盐文化的一朵奇葩。

如一，在先秦时，有猎人袁氏逐白鹿到四川宁厂古镇，发现一个山洞涌出一股清泉，猎人捧泉解渴，顿觉其味甘咸，于是传知众人，从此取水熬盐，故有“白鹿盐泉”之说。如二，《后汉书·南蛮传》载：巴郡、南郡……盐水有神女止稟君曰：“此地广大，鱼盐所出愿留共居。”是指



神女止稟君的传说。如三,四川盐源县有个白盐井,相传开山姥姥塌耳山夷女。少韬晦,不自修饰,誓不适人。年及笄,惟司牧羊之役。羊饮于池,迹之,见白鹿群游,尝其水而咸,指以告人,因掘井汲煎,获盐甚佳,即今白盐井也。后无疾而逝,身有异香,至天祀之(清光绪《盐源县志》)。如四,在山西,关于白盐井还有记载:“蒙氏时,有女牧羊于此,一羝羊驱之不去,掘地得卤泉,因名白羊井,后化为白盐井。”之后,民间对白盐井每年3月第一个属鸡日祭盐神,祭礼活动十分热闹。之后,夏商时代就开始拓盐田,教民制盐,西周时期,山西解池也扩大湖盐规模。战国末期,四川自贡凿井产盐……盐的出现,是人类最早的发明之一,也是一大奇迹。古道漫漫,盐史悠悠,中国盐业有着源远流长的辉煌行程。

盐是什么?公元100年,东汉文字学家许慎在《说文解字》中做过精辟的释义:“盐,咸也。天生曰卤,人造曰盐,从卤监声。”也就是说,卤与盐都是同一物质,只不过是木材与木桥的关系而已。《周礼》记载:“咸醯实天人互成,或刮于地,或风于水”。在中国古代,称自然盐为“卤”,只有人力加工过的盐,才是真正的食用盐。盐,性寒,味咸,为海水、盐井、盐池、盐泉中的水,经煎晒而成的结晶。凡海盐、井盐、湖盐、岩盐都可以食用或药用。食用盐为烹饪调味要品,食调五味;药用盐能解毒性,和脾胃、消宿食,助胃脏,坚筋骨。

战国时期齐国的名相管仲说过:“请君伐菹薪,煮海水为盐。”古书《史记·平淮书》记载:“愿募民自给费,因官器作煮盐。”这说明了盐的制作方法,自古已有。古时,



煮海熬盐，都是依靠原始的工具来进行的。如纳潮，就是按海洋潮汐的规律，不失时机地把高浓度的海水纳入盐滩，然后，再逐步提高卤水的浓度以至达到饱和状态，将它放入结晶池，经过日光照射后，使之结成晶体。每年春、秋、冬三季放进海水，待来年春、秋两季集中扒盐，这种“制泥溜卤，煮海晒盐”的过程，沿袭几千年。但是，食盐的提炼过程，关键在于“煮”，让海水变成盐粒，因为天生的叫卤，人造的叫盐。

过去，盐可以用来交换贵重物资，带动当地的经济繁荣，造福百姓；而产盐区往往又成为兵家争夺之地。夏、商、周三代，盐与其他土产一样，由渔民自由开采、售卖。到了公元前的春秋时期，管仲相齐桓公，推出“官山海”，实行由国家对食盐生产、销售的统一管理。垄断盐业，终于取得“九合诸侯，称五雄霸”的政绩。自从盐业有了相应的管理机构出现，便有了盐官管理。西周时期，设掌盐政之官，史书《周礼·天官》载：“盐人掌盐之政令，以共百事之盐。”当时，古代人由“太宰司理物质，征盐以致国用。”春秋时代齐国宰相管仲，开创了食盐官营制，办中国盐法之始。首设盐官煮海，以渔盐之利而兴国，在《海王篇》中“十口之家，十口食盐，百口之家，百口食盐。”并主张“煮海为盐，富国渝民。”盐可与菽粟并主，不能一日少缺，且无他物可代。大臣桑弘羊发表《盐铁论》，力陈盐铁由朝廷控制的必要性。从此，管仲为专卖之鼻祖，以“盐铁”通利天下。

西汉武帝元狩四年（公元前 119 年），御史张汤进言说：“笼罗天下盐利归官”，于是，汉武帝刘彻即立盐法，禁



私营,实行盐铁专卖,设本司农总管盐铁事务。由政府募民产盐,官收、官运、商销。唐朝采用保护盐业的政务,“用盐权以资国用”,用为国家财政收入。从唐至明清,盐赋收入占国家财政收入的 $1/3 \sim 2/3$ 。元代人说:“国家财富,盐利为盛。”盐赋占当时国家总收入的80%。就盐业专卖来说,国家每月能获得一笔数目可观的收入,因为人人每天都要吃盐。明清两代实行“专商引岸”制度。“引岸”即用国家盐官发给盐商凭证到指定盐场买盐叫做“引”,指定地区卖盐叫“岸”。世代承袭,直到民国时期。国民党政府以征收盐税为名,横征暴敛,造成盐价倍涨,导致“斤盐担谷”的可怕现象。

早在古代“天下之赋,盐利居半”,盐税历来在国家财政收入中占有重要地位。“中国的盐务历来由中央统治机构直接管理,汉代由中央政府的大司农管理,唐代由户部管理,宋代特设提举盐事司管盐,元代由中书省管理,清代设巡盐御史。中央下面有专门的、严密的管理体系,地方官员不得插手。销售则由盐务管理机构选定,批准的盐商经办。普通百姓如果违禁制盐、运盐、贩盐,则受到重处”(夏业良《中国盐业札记》)。毛泽东同志在《关于发展盐业的报告》中指出:“盐是边区的很大富源,是平衡出入口,稳定金融,调节物价的骨干”,因为“盐又是政府财政收入的一个重要来源,故对于边区有着非常重要的作用”。

古往今来,盐业一直为朝廷所垄断。司马迁曾经在《史记》记载:“兴渔盐之利,齐以富强。”就是说,齐国是以盐兴国的。齐国因鱼盐生产,“用管仲之谋,通轻重之权,