

美食助你健康丛书

庄燕鸿 主 编

调味品 养生调理

TiaoWeiPin

YangShengTiaoLi

MiaoFang

妙方

MEISHIZHUNIJIANKANGCONGSHU



第二军医大学出版社

美食助你健康丛书

主编 庄燕鸿

调味品 养生调理 妙方

*TiaoWeiPin
YangShengTiaoLi*

MiaoFang

MEISHIZHUNJIANKANG CONGSHU



第二军医大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

调味品养生调理妙方/庄燕鸿编著. —上海:第二军医大学出版社, 2007. 1

(美食助你健康丛书)

ISBN 7-81060-573-9

I. 调... II. 庄... III. ①调味品-养生-食谱 ②调味品-调理-食谱 IV. R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 013775 号

策 划 钱静庄
责任编辑 钱静庄
插 图 王伟戌

调味品养生调理妙方

编 著 庄燕鸿

第二军医大学出版社出版发行

上海市翔殷路 800 号 邮政编码:200133

发行科电话/ 传真: 021--65493093

全国各地新华书店经销

上海第二教育学院印刷厂印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 9.25 字数: 248.6 千字

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1~4 000 册

ISBN 7 - 81060 - 573 - 9/R · 447

定价: 19.80 元



庄燕鸿 女，1962年1月生，现任上海中医药大学中医诊断教研室教授、硕士生导师。作为主编和副主编，著有《中医膏方指南》、《便秘的自测与防治》、《养生保健万宝全书》、《中医妇科袖珍处方》、《实用妇科中西医诊断治疗学》、《现代临床重要图志》、《跟我吃，不会便秘》等学术专著和科普著作。主要参与编著的有《现代中医临床精粹》、《实用中医脾胃病学》、《现代中医研究与应用（医经分册）》、《妇科膏方应用指南》以及《中医诊断学》教材、《内经》教材等多部中医书籍。发表过多篇科研、科普文章。目前主要从事中医诊断教学、科研和中医临床专家门诊工作。

内 容 提 要

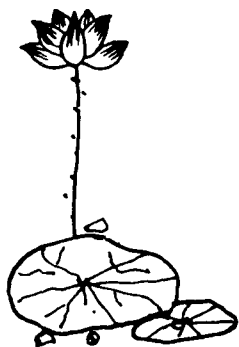
“吃在中国”，是指中国的饮食文化源远流长。“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充”是中国食疗的指南。

本书是由中医专家精心编撰的科普书。作者详尽地介绍了油、盐、酱、醋、酒等多种调味品，深入浅出地介绍了内、外、妇、儿、五官等科 80 多种常见病症的几百款内服外治调味验方，还介绍了美容美发调味验方和调味品在生活中的应用小窍门。本书文字通俗、逸闻生趣、内容科学、图文并茂。编写时注重内容的知识性、实用性、趣味性及可操作性，力求通俗易懂，雅俗共赏，适合广大读者阅读。一册在手，超值享受。





前言



美味佳肴离不开油、盐、酱、醋、酒。油、盐、酱、醋、酒这些调味品用好了,不仅能体现出诱人的色香味,而且能增进健康,如果您进一步了解这些调味品的性味特点、功能作用,看似简单的调味品,甚至还可以作为美容、养颜、强身、健体、保健、治疗的良药。“民以食为天,食以味为先”,调味品是人民生活的必需品,是城乡居民菜篮子的重要组成部分,中医药的经典著作《黄帝内经·素问·生气通天论》指出:人们应“谨知五味”,我国传统的中医文化强调“药食同源”、“药食同功”,《千金方》曰:“安生之本,必资于食,不知食宜者,不足以存身也”。药有四气五味,食也有四气五味,而调味品无疑是性味的代表,不同的性味必定有其特定的作用所在。几千年来人们通过无数次的经验积累,对这些调味品有了许多认识,越来越体会到饮食美味离不开调味品,身体健康也同样离不开调味品。因此,我静下心来,收集了一些古今中外的调味品知识,本书详尽地介绍了油、盐、酱、醋、酒、鲜味料等多种调味品的逸闻趣事、行业标准及购买各种调味品的选购技巧。同时结合自身经验和参考一些文献资料,深入浅出地介绍了内、外、妇、儿、五官、伤科等科80多种常见病症的几百款内服外治有效的调味验方;本



书还介绍了润肤、洁肤、祛斑、美发、美甲、瘦身等有效的调味验方和调味品在烹饪食物、加工食物、清洗果蔬、清洗污渍、食物保鲜等日常生活中的应用小窍门。编撰这本书，目的是希望大家关注调味品，因为从某种意义上说，关注调味品，也就是关注我们自己的健康；关注调味品，会给你的生活带来新的气息和意想不到的便捷。

本书在编写过程中，得到了钱静庄老师的悉心指导与热情帮助，在此表示诚挚的谢意。由于时间仓促，编者水平有限，不当或错误之处难免，恳请读者批评指正，以利日后再版时修正。

庄燕鸿

2006年9月



目 录



一、解读调味品 / 1

(一) 制造美味的核心元素 / 3

单味调味品 / 3

复合调味品 / 5

(二) 四气五味与调味品 / 6

四气与调味品 / 6

五味与调味品 / 7

谨选五味,有益健康 / 9

五味太过,疾病缠身 / 11

五味调和,健康伴随 / 13

(三) 调味品生产的悠悠历史 / 14

盐:从“煮海为盐”到产盐大国 / 15

酒:酒的起源究竟有多早 / 15

醋:谷物酿醋最早的国家 / 16

酱油:由食物演变的调味品 / 17

油:从神话走向人间 / 18

糖:制糖历史三步跳 / 19

(四) 怎样选购调味品 / 20

酒 / 21

盐 / 23

酱油 / 23

食醋 / 25

食糖 / 26

食用油 / 28

鲜味调味品 / 29



(五) 调味品的辉煌前景 / 31

二、走进调味品大世界 / 33

(一) 食油 / 35

- 脂高勿吃香猪油 / 36
- 豆香大豆色拉油 / 36
- 价廉质可菜籽油 / 36
- 上佳食油橄榄油 / 37
- 降脂玉米胚芽油 / 37
- 芳香补锌花生油 / 37
- 抗氧化香油是麻油 / 38
- 富含维生素 E 葵花籽油 / 38
- 啥叫食用调味油 / 39
- 东方橄榄油:油茶籽油 / 39
- 富含亚油酸的红花籽油 / 39
- 营养较合理的米糠油 / 40
- 食用美容品:葡萄籽油 / 40

(二) 食盐 / 42

- 加碘盐 / 43
- 低钠盐 / 43
- 健康平衡盐 / 44
- 强化钙盐 / 44
- 强化铁盐 / 44
- 强化锌盐 / 45
- 孕贝营养盐 / 45
- 自然晶盐 / 45
- 餐桌盐 / 45
- 蒜盐 / 46
- 菇盐 / 46

(三) 酱油 / 48

- 餐桌酱油和烹调酱油 / 49



酿造酱油和配制酱油 / 49

高盐稀态、低盐固态发酵酱油 / 50

生抽和老抽 / 50

宴会酱油 / 51

海带酱油 / 51

无盐酱油 / 51

草菇酱油 / 51

维生素 B₂ 酱油 / 51

(四) 食醋 / 53

酿造食醋和配制食醋 / 53

米醋 / 54

陈醋 / 54

熏醋 / 54

麸醋 / 55

红曲老醋 / 55

白醋 / 55

糖醋 / 55

果醋 / 55

香醋 / 56

(五) 酒类 / 56

白酒 / 57

黄酒 / 58

啤酒 / 60

果酒 / 61

(六) 甜味 / 63

食糖 / 63

蜂蜜 / 67

(七) 鲜味类 / 72

味精 / 72

鸡精 / 73



其他鲜味调味品 / 73

(八) 辛香类 / 76

散寒解表有青葱 / 76

抗菌降脂数大蒜 / 77

健胃壮阳韭菜香 / 78

芳香开胃香菜叶 / 78

温中止呕数生姜 / 79

温中散寒是辣椒 / 80

麻香辛辣是花椒 / 80

辛香作料胡椒粉 / 81

八角茴香能止痛 / 82

暖肝催乳小茴香 / 82

温通经脉数肉桂 / 83

利膈开胃数芥末 / 84

浓香辛辣咖喱粉 / 85

止呃降逆是丁香 / 85

健脾化痰有橘皮 / 86

解表除烦豆豉香 / 86

(九) 其他类 / 87

涩肠止泻数乌梅 / 87

抗癌美食番茄酱 / 87

开胃消食山楂酱 / 88

味香鲜辣沙茶酱 / 90

三、保健益寿篇 / 91

(一) 调味品对健康的影响 / 93

油脂与健康 / 93

盐与健康 / 94

酱油与健康 / 95

酒与健康 / 97

醋与健康 / 99



蜂蜜与健康 / 102

糖与健康 / 103

辣椒与健康 / 105

(二) 保健益寿妙方 / 106

阳虚者的保健妙方 / 107

阴虚者的保健妙方 / 109

气虚者的保健妙方 / 112

血虚者的保健妙方 / 114

中老年人的益寿妙方 / 116

四、百病自疗篇 / 119

(一) 内科疾病 / 121

中暑 / 121

咯血 / 122

头痛 / 124

发热 / 125

自汗与盗汗 / 127

失眠 / 128

心悸 / 130

眩晕 / 132

感冒 / 133

急性扁桃体炎 / 135

咳嗽 / 137

支气管哮喘 / 139

胃痛 / 140

呃逆 / 142

呕吐 / 143

消化不良 / 145

胃炎 / 146

胃溃疡 / 147

腹泻 / 149



便秘 / 150
贫血 / 152
冠状动脉粥样硬化性心脏病 / 153
高血压 / 155
高脂血症 / 157
中风后遗症 / 158
水肿 / 159
癃闭 / 161
淋证 / 162
遗精 / 163
阳痿 / 164
晕车晕船 / 165
(二) 外科疾病 / 166
瘰疬 / 166
皮肤瘙痒 / 168
冻疮 / 169
褥疮 / 170
慢性下肢溃疡 / 171
丹毒 / 173
带状疱疹 / 174
痔疮 / 176
虫蛇咬伤 / 177
汤烫火伤 / 179
手足癣 / 181
鹅掌风 / 183
手足皲裂 / 184
脱发 / 186
湿疹 / 188
(三) 妇科疾病 / 190
痛经 / 190



- 月经不调 / 191
- 妊娠呕吐 / 193
- 产后缺乳 / 195
- 回乳 / 196
- 带下 / 197
- 阴道炎 / 198
- 慢性盆腔炎 / 200
- (四) 儿科疾病 / 201
 - 小儿发热 / 201
 - 小儿惊风 / 202
 - 流行性腮腺炎 / 203
 - 百日咳 / 204
 - 小儿麻疹 / 206
 - 小儿腹泻 / 207
 - 疳积 / 209
 - 小儿夜啼 / 210
 - 小儿蛔虫病 / 212
 - 小儿遗尿 / 214
- (五) 伤科疾病 / 216
 - 跌打损伤 / 216
 - 急性腰扭伤 / 218
 - 跟痛症 / 220
 - 关节疼痛 / 221
 - 骨刺 / 222
 - 落枕 / 224
 - 肩周炎 / 226
- (六) 五官、口腔科疾病 / 228
 - 酒渣鼻 / 228
 - 口腔溃疡 / 229
 - 牙龈肿痛 / 231



龋齿牙痛 / 232

风火牙痛 / 233

急慢性鼻炎、鼻窦炎 / 234

过敏性鼻炎 / 235

鼻出血 / 236

慢性咽喉炎 / 237

鱼骨哽喉 / 239

五、美容美发篇 / 241

(一) 润肤保湿 / 245

(二) 洁肤除菌 / 249

(三) 控油祛痘 / 252

(四) 祛斑养颜 / 254

(五) 美发护发 / 256

(六) 美甲护手 / 258

(七) 瘦身减肥 / 259

六、生活小窍门 / 263

(一) 厨艺篇 / 265

烹饪技巧 / 265

加工诀窍 / 268

(二) 洗涤篇 / 270

如何清洗果蔬 / 270

如何清洗污渍 / 272

(三) 勤俭篇 / 275

食物如何保鲜 / 275

如何巧妙持家 / 278

(四) 消毒篇 / 280

如何用调味品消毒防腐 / 280



— 解读调味品

