



巧食五味助健康

丛书

红 森 主编

辣味

美食与

健身



天津科技翻译出版公司

巧食五味助健康丛书

辣味美食与健身

顾问 郭学鹏

主编 红 森

副主编 王言玲 刘立烈 刘玉民

编撰 闫 华 冯双红 赵丽萍

赵辛年 赵 鲲 杨 云

天津科技翻译出版公司



图书在版编目(CIP)数据

辣味美食与健身/红森主编. —天津:天津科技翻译
出版公司, 2005.5

(巧食五味助健康丛书)

ISBN 7-5433-1873-3

I. 辣... II. 红... III. ①调味品—基本知识②食
品营养—关系—健康 IV. ①TS264②R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 035368 号

出 版:天津科技翻译出版公司

地 址:天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码:300192

电 话:022-87894896

传 真:022-87895650

网 址:www.tstpc.com

印 刷:天津市蓟县宏图印务有限公司

发 行:全国新华书店

版本记录:880×1230 1/32 7.75 印张 191 千字

2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

印数:1-5000

定价:15.00 元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

序言

这是一套传播饮食与健康知识的科普丛书。

当前,越来越多的人开始认识到“健康就是福”的道理,选择了以健康为生活之主要目标,食、衣、住、行都朝着以健康为标准的方向努力。我国传统医学主张的“药食同源”、“天人合一”的理论,正在与现代医学、营养学等各种新学说、新理论紧密地结合在一起,指导着人们的生活实践。

中国传统文化博大精深,国人在饮食上素来追求完美的意境。其饭菜讲究“色、香、味、形、器”俱佳。饮食成了审美的对象,烹调成了审美的过程。其中又特别强调味道。就此,孙中山先生曾说:“烹调之术本于文明而生,非深孕乎文明之种族,则辨味不精。辨味不精,则烹调之术不妙。中国烹调之妙,亦足表明进化之深也。”对味的追求是人类物质生活进步的象征。而今天,讲究美味又更上一层楼,正在朝着为健康身心服务的目标前进。

《巧食五味助健康》丛书,就是一套专门讲述酸、甜、苦、辣、咸五种滋味美食之制作、享用和用来保健的一系列常识的通俗读物。本丛书编写目的基于“调配好天然食品可以用来食疗养生、祛病健身”和“平衡膳食才能保障少生病、不生病、身体健壮”的卫生科普新概

念。具体到本丛书，就是让人们通过了解五味、认识五味，进而达到善于调和五味、驾驭五味，使之达到为健康服务的目的。

中华民族是个知味、善调的民族，有着十分悠久的调味养生历史。从商周时期，我国人民就很重视“五味”和“调和五味”的养生益寿学说。如今，飞速发展的新科技如虎添翼，把老祖宗留给我们的宝贵遗产，又增加了新的特色，使其能发挥出更大的“光”和“热”。

本丛书各册中所选的各味天然食品，一是人们日常可尝到、具有某种味道、满足人们对某味偏好的；二是具有一定营养保健价值的；三是可起某些祛病健身作用的功能食品。总之，是以这三方面为选取标准。这些食品恰好和传统医学所论述的其性味是不谋而合的。这些食品往往又是现代医学和营养学者时常向大众所推荐的保健食品。在介绍五味食品时，有一些在某味食品中起着举足轻重的重要的调味作用，真可谓是五味中的“龙头”食品，如咸味中的盐；甜味中的糖、蜜；辣味中的辣椒；酸味中的醋；苦味中的茶叶、咖啡等等。

值得一提的是：从发展的眼光来看，从当前国人在食品科技方面的水平及现状来看，“香味”和“鲜味”这两种复合味很值得重视，

因为二者现已成为构成美食佳肴的重要因素。所以,为尊重事实,本丛书在专门的章节里对二者有所介绍。

我们编写这套丛书始终把“调和五味”作为论述的依据和主线。全书均贯彻这种既传统又现代的理念。因为无论是现代生理研究,还是继承古人的“食养”、“食疗”养生之道,都在告诉我们这样一个道理:餐桌上的酸、甜、苦、辣、咸,应该调配得当、食之有方、取之适度、各为所用,才能达到既享受美味佳肴又确保平安健康之目的。中国人素有“南甜北咸,东辣西酸”之说。我国人口众多、地势辽阔、气候各异、习俗复杂,各地人之口味偏好有所不同,尚属自然。但就一个人来说,应懂得膳食结构不可单一,须科学化、吃杂食,讲求平衡,要营养全面,切忌过度偏嗜某一种口味。这也是善待自己、追求健康应把握的准绳。借此,赠给欲实现“平衡膳食”者一则应记住的口诀:“你喜欢吃的东西,少吃一点;你不喜欢吃的东西,也吃一点;不管什么东西,你都要吃一点。”同时,这则科学饮食要诀,更适用于欲“调和五味”者,也给偏嗜某一种口味者一个值得注意的提示!

本丛书编写者热切希望,读者阅读这几本小册子之后能有所收

益。中国有句古语：“民以食为天”。人们每天都进食，谁又不希望自己吃得饱、吃得好、吃得科学、吃出健康？可要做到这点，又何尝容易。为此，劝君不妨阅读本丛书。书中所介绍各种口味的每种天然食品，都是从多方面对其一一系统论述的。例如，该食品的由来、沿革历史、来龙去脉、其在五味食品中所处的地位、加工成美食佳肴的方法、烹饪手段（配方及食谱）、食用其健身和调病的养生之道（食疗及食养）、食用禁忌、须知和注意事项等等。阅读本丛书，会使您产生一个新的感悟：天然食品并非绝对无害，需要研讨的养生问题确实很多。《巧食五味助健康》这篇“大文章”靠您自己去“作”了。本书仅起个“抛砖引玉”引您入门的作用，能否把这篇食疗和食养的“文章”作好，能否在实践中取得较大的收获，这出戏您是主角。

方佳

2004. 12. 于津门

前言

辣味食品，是指靠人的舌头可以品尝、辨觉出含有辣味的天然食品。而“辣味美食”所指有二：一是可直接食用的有辣味的可口天然食品；二是指靠某种可起调味作用的辣味食品（如辣椒），混合进其他一些食品，调成的以辣味为特色的美味食品。二是皆可称做辣味美食。

本书是《巧食五味助健康》丛书中专讲辣味的一集。

这一集专门讲辣味美食的特点、调制、加工及食用的有关知识和如何利用辣味的特有功能在享用美味时兼顾健身祛病，提高生活质量的有用信息。

书中首先扼要概括地讲明五味之一的辣味与健身养生的一系列古今道理和要义，然后选取一组最有代表性的辣味食品，从各个角度，如概介、调味、食用、食疗、禁忌等多侧面做逐项叙述介绍，书中还以“小贴士”形式，补白穿插上一些有参考价值的小知识和资料。

全书通过传统医药理论和现代医学、营养学两条途径，综合饮食文化、当代新科技等知识，用生动而通俗的笔触，说明、分析、列举了各种辣味食品的饮食及食疗的种种功能和范例，并提供可试行和

参考的实践方法和方例。这一切都大大提高了本书的可读性、可操作性 and 实用价值。

阅读本书,可使您从精神上为之一振。在这里您可找到一位帮助您实现“吃出健康”和“吃得幸福”的贴心挚友。他一定会在您迈向健康之路上助您一臂之力,望您珍重,好自为之!

成书比较仓促,作者水平有限,难免尚存疏漏、不足之处,欢迎读者不吝赐教指正!

编者

2004年12月底



前篇:辣味和辣味食品

辣味知识

1. 中医学对于调和五味的一些 法·5
说法·3
2. 古今对辣(辛)味的一些说
3. 辣椒及辣味调料食用须知·7

中篇:辣味美食与健身

辣椒

1. 概介·12

辣椒的由来·12

辣椒的种类·13

辣椒的品种以四川最为丰

富·13

世界上最辣的辣椒·14

国外的辣椒趣闻·14

2. 调味·15

辣椒在烹调中的作用·15

辣椒的加工制品·15

干红辣椒·15

辣椒粉·15

辣椒油·16

辣椒酱·16

泡辣椒·17

糟辣椒·17

豆瓣辣酱·17

辣椒糊·18

辣椒砖·18

香辣花生酱·18

猪肉辣酱·19

鸡肉辣酱·19

3. 食用·19

辣椒在国人膳食中的地位·20 世界各地几乎都有人喜食辣椒·21

目 录

用辣椒调味的美食·22

担担面·22

凉面·22

家常牛肉臊子

面·23

辣味海米芥菜

面·23

红油水饺·24

宋嫂鱼羹面·24

红油馄饨·25

麻辣米线·26

凉拌米线·26

鱼香米线·27

用辣椒烹制的美味佳肴·27

青椒塞肉·27

青椒炒肚丝·28

青椒肉末川冬

菜·28

辣椒炒猪心·28

陈皮辣味牛肉·29

麻辣牛肉·30

香辣牛肉条·30

酸辣百叶·31

酸辣臊子蹄筋·32

酸辣狗肉·32

辣味烧鸡块·33

辣子鸡丁·33

辣椒鸡米·34

辣味烤鸡·34

辣子笋鸡·35

麻辣仔鸡·35

酸辣鸡三件·36

辣味卤鸭·37

香辣鸭条·37

麻辣鹅肝·38

辣豉烧鲫鱼·38

辣味沙锅头尾·39

家常青椒鱼丝·39

麻辣带鱼·40

豆豉辣椒蒸活

鱼·40

麻辣鱿鱼丝·41

麻辣泥鳅·41

辣味黄鱼·42

鱼香虾仁·42

青椒炒虾仁·43

凉拌通菜·43

辣味春笋·44

酸辣豆豉·44

鱼香红薯圆·45

青椒炒腐丝·45

麻辣豆腐·45

酸辣土豆丝·46

用辣椒加工成的美味凉菜·46

红椒拌芹菜·46

拌香菜小尖椒·47

肘子肉拌辣椒·47

凉拌苦瓜·48

火烧拌青椒·48

青椒拌干丝·48

辣拌海带丝·49

红油拌肚丝·49

红油茄泥·50

多味茄泥·50

麻辣肚丝·50

麻辣牛肉丝·51

麻辣猴头·51

青椒沙拉·52

酸辣蒜苗·52



- | | | |
|------------|-------------|------------|
| 麻辣粉皮 · 52 | 椒茸玉参 · 54 | 炆辣三丝 · 56 |
| 麻辣土豆块 · 53 | 辣白菜 · 55 | 炆麻辣莴笋 · 57 |
| 麻辣蒜苔 · 53 | 麻辣茭白 · 55 | 炆辣藕片 · 57 |
| 麻辣南瓜 · 53 | 凉拌麻辣牛肉 · 55 | 炆柿子椒 · 58 |
| 辣油瓜丝 · 54 | 炆辣黄瓜条 · 56 | |

用辣椒加工成的美味小菜 · 58

- | | | |
|-----------|------------|------------|
| 辣白菜心 · 58 | 辣南瓜丝 · 60 | 酸辣卷心菜 · 62 |
| 辣菜丝 · 59 | 辣萝卜干 · 60 | 香辣甜藕 · 62 |
| 辣白菜 · 59 | 芝麻辣菜丝 · 61 | 酱香辣子 · 62 |
| 辣黄瓜条 · 59 | 甜辣萝卜干 · 61 | |

辣椒太辣,怎样巧解辣味 · 63 如何选购辣椒 · 63

4. 食疗 · 64

营养与功效 · 64

辅治疾病方例 · 68

- | | | |
|--------------|-------------|---------|
| 感冒 · 78 | 数 · 70 | 功能性子宫出 |
| 风寒感冒 · 68 | 身体倦怠 · 70 | 血 · 73 |
| 伤风头痛 · 69 | 肩周炎 · 71 | 驱寒、止痛、养 |
| 食欲不振 · 69 | 风湿寒痛 · 71 | 血 · 73 |
| 寒性胃痛 · 69 | 关节疼痛 · 71 | 健脑、健美、健 |
| 腹泻 · 69 | 类风湿关节炎 · 72 | 身 · 73 |
| 高血压、冠心病 · 70 | 腰腿疼痛 · 72 | |
| 糖尿病、小便频 | 月经后延 · 72 | |

辅治疾病简方 · 74

- | | | |
|---------|-----------|-----------|
| 胃痛 · 74 | 胃脘冷痛 · 74 | 寒滞腹痛 · 74 |
|---------|-----------|-----------|



五更泻·74
痢痢水泻·74
偏头痛·74
中风·74
疟疾·74
疝气·74
久痢脱肛·74
腰痛、筋骨痛·74
慢性腰痛·74
腰腿痛·75
关节肿痛·75
风湿性关节炎

(1)·75
风湿性关节炎
(2)·75
外伤瘀肿·75
毒蛇伤·75
狗咬伤·75
冻疮·75
黄水疮·75
肿疡·75
阴囊肿胀·76
腋臭·76
腮腺炎、下肢溃

疡·76
腮腺炎·76
风火牙痛·76
牙痛·76
久患口疮·76
百虫入耳·76
秃发·76
手足心肿·76
手足无力·76
外痔·76

5. 禁忌·77

辣椒食用不要过量·77

阴虚火旺、阴虚内热者禁食辣

患有各种炎症性疾病者禁食辣

椒·78

椒·77

大蒜

1. 概介·79

大蒜的由来·79

独头蒜·80

大蒜的生长·79

青蒜·81

大蒜类之品种·80

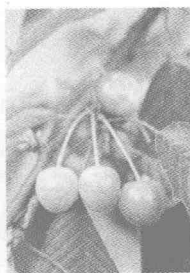
蒜黄·81

紫皮蒜·80

蒜苔·81

白皮蒜·80

2. 调味·81



大蒜在烹调中的作用 · 82

蒜茸麻汁 · 83

大蒜加工成的蒜香调味汁 · 82

蒜姜汁 · 83

蒜香豉汁(蒸、烧) · 82

海派蒜香骨汁 · 84

蒜茸豆豉酱 · 83

港式蒜香骨汁 · 84

3. 食用 · 85

大蒜食用范围很广 · 85

颂扬大蒜,欢度大蒜节 · 86

为什么很多人都爱吃大蒜 · 85

用蒜烹制的美味佳肴 · 86

蒜泥白肉 · 86

蒜烧鸡 · 90

蒜炒平菇 · 94

蒜苗炒肉丝 · 87

青蒜红椒爆鸡

蒜苗豆腐 · 94

蒜苔炒肉丝 · 87

丁 · 90

蒜黄炒白菜 · 94

肉片豆丝蒜苔 · 88

青蒜炒鸡血 · 91

蒜苔炒鸡蛋 · 95

肉丝炒青蒜 · 88

大蒜豆瓣鲤鱼 · 91

蒜苔豆腐干 · 95

蒜黄炒腊肉 · 88

大蒜烧鳊段 · 92

青蒜炒银芽 · 96

青蒜炒香肠 · 89

海米炒蒜苔 · 92

青蒜炒豆腐丝 · 96

蒜泥肚丝 · 89

蒜瓣蒸干贝 · 93

蒜炖羊肉 · 89

蒜烧猴头 · 93

用蒜拌制的美味凉菜 · 96

蒜椒海参 · 96

拌蛎黄 · 99

拌蟹肉 · 102

拌蜆头 · 97

拌蚬子肉 · 100

拌干贝丝 · 102

拌海螺 · 97

拌蛤肉 · 100

拌鲮鱼干 · 103

拌虾仁 · 98

拌蛭子 · 100

海米拌冻粉 · 103

拌鱿鱼花 · 98

拌海红 · 101

拌虾皮黄瓜 · 104

拌笔管蛸 · 99

拌章鱼 · 101

拌海带 · 104



蒜泥拌狗肉 · 104

炆蒜苔猪舌 · 106

4. 食疗 · 106

营养与功效 · 106

辅治疾病方例 · 109

咳嗽 · 109

肺结核 · 109

腹胀 · 110

腹泻 · 110

结肠炎 · 110

辅治疾病简方 · 114

感冒(1) · 114

感冒(2) · 114

预防流感 · 114

流感、头痛鼻塞、恶寒

发热 · 114

咳嗽 · 114

支气管炎 · 114

肺脓肿 · 114

肺癆 · 114

预防食蕈中毒 · 115

食蟹中毒 · 115

食物中毒 · 115

胃痛(1) · 115

胃痛(2) · 115

蒜拌烤茄子 · 105

痢疾 · 111

寒湿痢疾(1) · 111

寒湿痢疾(2) · 111

细菌性痢疾 · 112

肝硬化腹水 · 112

胃痛(3) · 115

脾胃虚寒 · 115

便秘 · 115

伤食腹泻 · 115

腹泻不止 · 115

痢疾(1) · 115

痢疾(2) · 116

痢疾(3) · 116

头痛 · 116

晕车 · 116

高血压(1) · 116

高血压(2) · 116

高脂血症 · 116

中风不语 · 116

辣拌薯丝 · 105

痔疮 · 112

浮肿 · 113

妊娠水肿 · 113

颈淋巴结核 · 113

小儿夜啼 · 113

失眠 · 116

流行性乙型脑

炎 · 116

脑膜炎 · 117

肥胖症 · 117

中暑 · 117

水肿(1) · 117

水肿(2) · 117

尿滞留 · 117

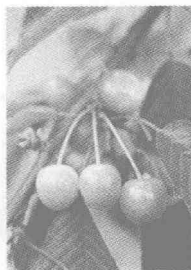
肾虚阳痿 · 117

颈淋巴结核 · 117

下肢浮肿 · 117

痢疮肿毒 · 117

疔疮 · 117



- 蚊虫咬 · 117
- 毒蛇咬伤 · 118
- 化脓伤口 · 118
- 神经性皮炎 · 118
- 过敏性紫癜 · 118
- 脚气 · 118
- 鸡眼 · 118
- 外阴炎、阴道滴虫病 · 118
- 阴痒难耐 · 118
- 5. 禁忌 · 120
- 滴虫性阴道炎 · 118
- 妊娠水肿 · 118
- 产后中风 · 119
- 小儿百日咳 (1) · 119
- 小儿百日咳 (2) · 119
- 小儿百日咳 (3) · 119
- 新生儿脐炎 · 119
- 蛔虫病 · 119
- 钩虫病、蛲虫病 · 119
- 流行性腮腺炎 · 119
- 白喉 · 119
- 牙痛 · 119
- 急慢性鼻炎、鼻窦炎 · 120
- 萎缩性鼻炎 · 120

姜

1. 概介 · 122

- 姜的由来 · 122
- 姜的生长及种类 · 122
- 新姜 · 123
- 黄姜 · 123
- 老姜 · 123
- 芽姜 · 124
- 产地及优良品种 · 124
- 安徽:铜陵生姜 · 124
- 广西:西林烤姜 · 125
- 山东:莱芜生姜 · 125
- 湖北:蕲春油姜 · 125

2. 调味 · 125

姜在调味中的作用 · 126

可将姜加工成各种汁,用于调味 · 127

- 姜汁 · 127
- 冷品姜味汁 · 127
- 葱姜油香汁 · 128



3. 食用 · 128

姜的食用范围很广 · 128

用姜烹制的美味佳肴 · 129

- | | | |
|--------------|-------------|--------------|
| 姜椒炒肉丝 · 129 | 瓜姜毛豆烧仔 | 姜汁梳子黄瓜 · 137 |
| 姜汁肘子 · 129 | 鸡 · 133 | 姜汁芸豆 · 137 |
| 老姜肉片汤 · 130 | 芽姜炒鸭片 · 133 | 姜汁菠菜 · 137 |
| 芽姜炒牛肉片 · 130 | 鸭泥腐皮 · 134 | 姜汁扁豆 · 138 |
| 子姜炒羊肉丝 · 131 | 姜爆鸭丝 · 134 | 姜汁四季豆 · 138 |
| 姜汁鸡 · 131 | 姜葱焖鲤鱼 · 135 | 姜汁刀豆 · 139 |
| 嫩姜炒鸡脯 · 131 | 瓜姜鱼片 · 135 | 子姜干丝 · 139 |
| 姜味姜汁鸡 · 132 | 姜汁虾仁 · 136 | |
| 姜汁鸡块 · 132 | 姜汁蛭子 · 136 | |

家庭鲜姜保存法 · 140

4. 食疗 · 140

营养与功效 · 140

辅治疾病方例 · 143

- | | | |
|---------------|-------------|--------------|
| 风寒感冒(1) · 143 | 呃逆(1) · 146 | 急、慢性肠炎 · 148 |
| 风寒感冒(2) · 143 | 呃逆(2) · 146 | 慢性肝炎 · 149 |
| 痰热咳嗽 · 144 | 消化不良 · 146 | 胸腹胀闷 · 149 |
| 支气管炎 · 144 | 胃寒呕吐 · 147 | 胸脘堵闷 · 149 |
| 慢性支气管炎 · 144 | 呕吐(1) · 147 | 腹痛、痢疾 · 150 |
| 支气管哮喘 · 145 | 呕吐(2) · 147 | 细菌性痢疾 · 150 |
| 喘息哮喘 · 145 | 慢性胃炎 · 148 | 大便秘结 · 150 |
| 非典型肺炎 · 145 | 慢性结肠炎 · 148 | 心绞痛 · 150 |