

鳳凰生活 杂志丛书

孙明杰 袁许斌 主编 丛书总策划 赖咏

鳳凰生活 · 知食分子的好色美食

黑色营养 配餐

凤凰健康顾问：

根据身体需要科学选择常见的黑色营养食物

凤凰营养专家：

31种黑色食物营养解密

凤凰知食分子：

家庭一周七色食物营养配餐方案

凤凰视野 生活学养

鳳凰生活

PHOENIX WEEKLY LIFESTYLE

封面热线 0755-25934566 25934566

辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

黑色营养配餐/孙明杰,袁许斌主编. —沈阳:辽宁科学技术出版社, 2007. 5
(凤凰生活·知食分子的好色美食)

ISBN 978-7-5381-5080-3

I. 黑… II. ①孙…②袁… III. ①膳食-营养学②保健-食谱 IV. R151.3 TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第057870号

凤凰生活·知食分子的好色美食

黑色营养配餐 孙明杰 袁许斌 主编

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 广州培基印刷镭射分色有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm×213mm

印 张: 4.75

字 数: 100千字

出版时间: 2007年5月第1版

印刷时间: 2007年5月第1次印刷

策划制作: 名师文化出版(香港)有限公司

(广州编辑制作中心电话: 020-34284832)

总 策 划: 赖 咏

责任编辑: 刘晓娟 苏 颖

文字编辑: 李 敏 夏 琦

封面设计: 刘 誉

版式设计: 陈 南

责任校对: 王春茹

书 号: ISBN 978-7-5381-5080-3

定 价: 18.00元

联系电话: 024-23284360

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

律师声明:

本书版权所有, 严禁转载、摘录, 侵权必究!

本丛书独立授权:



名师文化出版(香港)有限公司
HONGKONG MINGSHI CULTURE PRESS





辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

鳳凰  生活 杂志丛书

孙明杰 袁许斌 主编 丛书总策划 赖咏

凤凰生活 · 知食分子的好色美食

黑色营养配餐

鳳凰  生活
PHOENIX WEEKLY LIFESTYLE

周刊



订阅热线

0755-25934560 25934566

序



从饮食养生的角度 传播知食分子的营养之道

——写在“凤凰生活”大型系列图书隆重出版之际

众所周知,《凤凰周刊》是由香港凤凰卫视主办,获中国国务院新闻办公室和新闻出版总署特许,通过中国图书贸易进出口总公司,在中国大陆发售的时政、财经、文化期刊。凤凰卫视董事局主席刘长乐先生亲自担任凤凰周刊有限公司董事长和出品人。

2006年1月1日,《凤凰周刊》精心打造,强势推出了《凤凰周刊·生活》及其副刊《凤凰健康》。这是凤凰人又一个梦想开始的地方,她旨在构建东方价值的美好生活愿景,倡导多元文化交融下,独具东方气质的个性生存、质量生活、提纯生命,用凤凰的全球视野,传播优质生活观;以智慧生活家的角色,与读者分享生活与健康的体验。《凤凰周刊·生活》的核心价值是“凤凰视野,生活学养”。《凤凰健康》的核心价值是“与您分享最新的健康资讯,为您搭建最便捷的互动平台”。《凤凰周刊·生活》智慧、时尚、优雅,让您拥有“科技脑、人文心、中国情、世界观”。《凤凰健康》大量可读性健康资讯,包括美容健身、膳补养生、健康指导等,是您随身的健康手册。

如今,《凤凰周刊·生活》杂志与名师文化出版(香港)有限公司、辽宁科学技术出版社强强联手,整合最新的生活资讯和丰富的出版资源,共同策划、编撰并强势推出近百部“凤凰生活”大型系列图书,以智慧生活家的角色,积极传播当下知食分

PREFACE



子的营养之道和饮食之道。这套大型系列生活精品图书包括“知食分子的全日营养”、“知食分子的食养全书”、“知食分子的好色美食”、“家常大众菜营养配餐1000样”、“中华饮食营养治病全书”以及“全家总动员8元家庭美食计划”等一系列最新颖、最时尚、最实惠的搅动“知食分子动感味觉”的精品生活读本，努力为每一个中国家庭提供科学实用、优质低价、时尚健康的精品生活图书。

“凤凰生活”大型系列图书，由《凤凰周刊·生活》杂志出品人、总编辑孙明杰先生和《凤凰周刊·生活》杂志出品人、资深传媒人、策划大师袁许斌先生共同担任主编。孙明杰先生作为中南大学教授、江苏联环药业集团董事局主席、威尔曼新药开发中心集团董事局主席、中国药科大学董事局副主席、亚太医学药学会会长、世界华人协会常务理事，并享有“中国伟哥之父”美誉。他的专业眼光为“凤凰生活”大型系列图书奠定了科学性和权威性的良好基础。袁许斌先生又以其策划大师的手笔，为“凤凰生活”大型系列图书开启了更为广泛的传媒视野，使这套惠及每个中国家庭的生活读本更加具有实用性和可读性。

“凤凰生活”大型系列图书，追求品质、品位和品牌的理念，与每一个中国家庭共同分享最新的生活资讯，并为之搭建最便捷的生活互动平台，从而使“凤凰生活”图书成为当今和谐社会的幸福生活读本。

是为序。

赖咏

2007年5月于广州

前言



以全新的视角 认识每天的饮食 以色彩的名义 引发营养的革命

——写在《凤凰生活·知食分子的好色美食》丛书出版之际

中国著名健康教育与科普传播专家、中国卫生部心脏病专家委员会副主任、中国老年保健协会专家委员会主任委员、有中国健康保健“教父”之誉的北京安贞医院干部保健科教授洪昭光先生如是说：“健康的第一大基石是合理膳食，合理的膳食可以概括为两句话十个字：第一句话叫做一、二、三、四、五；第二句话则是红、黄、绿、白、黑。一是每天一袋牛奶；二是250克碳水化合物，相当于6~8两主食；三是三份高蛋白；四是四句话，即‘有粗有细，不甜不咸，三四五顿，七八分饱’；五是500克蔬菜和水果；红，是指每天一个西红柿；黄，是指红黄色的富含维生素A的蔬菜；绿，是指饮料之中茶最好，茶叶之中绿茶最佳；白，是指燕麦粉、燕麦片；黑，是指黑木耳。两句话十个字，就是世界上最科学的合理膳食了。”

洪昭光教授的健康箴言，从某种意义上讲，便是《凤凰生活·知食分子的好色美食》丛书创意的缘起。

在浩如烟海的中华传统中医药学众多典籍之中，早就有关于食物颜色与养生关系的论述与研究。众所周知，食有五性，即寒、热、温、凉、平；食有五味，即酸、甜、苦、辣、咸；食有五诀，即色、香、味、形、养；食有七色，即黑、白、红、黄、蓝、绿、紫。中医学还有食物五色对应人体五脏之说，即红色入心，绿色入肝，黄色入脾，白色入肺，黑色入肾。中华膳食的精髓就在于将食物和菜肴的五性、五味、五诀和七色食材搭配融合，达到天人合一、随心所欲、食养同济、大快朵颐的至高境界。这便是本书的出版意义和科学价值所在。

FOREWORD



本书编者在继承和发扬中医养生学和中华膳食文化丰富而宝贵的饮食遗产之际，首次涉及食物颜色概念，倡导时尚养生，以全新的视角，认识我们每天餐桌之上的食物，从全新的七色营养的角度诠释食物的性味归经及菜式的色香味形。全套丛书鲜明的实用特点体现在：以七色食物最佳营养配餐为切入点，详述七色食物的营养结构、保健功能、摄取方式、搭配技巧、购贮方法以及最佳营养配餐方案。每种不同色彩的食物各有分册，每分册各有保健养生的主题。全书近300种营养配餐食方，均从原料调配、做法步骤、营养分析、宜忌搭配、烹饪心得等方面给予详细的介绍，不仅告诉读者朋友什么是七色食物、七色食物为何流行、七色食物有哪些品种，而且还将现代健康理念与营养配餐知识合理地加以灵活运用，从而告诉大家懂得吃什么、学会怎样吃才能吃得科学、吃进营养、吃出健康。

《凤凰生活·知食分子的好色美食》丛书，全套七册，近300道七彩食谱，全部由营养配餐师科学指导，专业厨师现场制作，摄影师实况拍摄，设计师精心设计。原创的精美图片和丰富的实操图例，都传达给读者朋友一种崭新的视觉冲击和全新的科学饮食和健康生活理念。

现代最新科学研究的成果表明，越是色彩鲜艳的天然食物，越是蕴涵丰富的有益化合物。从食物的七彩之中汲取丰富营养，在菜品的五诀之内品味天、地、人、合。《凤凰生活·知食分子的好色美食》丛书向读者广而告之：七彩有营养，美食需好色；色彩越鲜艳，吃得越健康。

我们欣然地期待着一场彩色营养革命的到来！

赖咏

2007年5月于广州

7 第一章 凤凰健康顾问：走近黑色营养食物

- 8 食物营养与食物颜色的关系
- 9 根据身体需要选择食物颜色
- 10 常见的黑色营养食物



17 第二章 凤凰营养专家：黑色食物营养解密

- | | | | |
|--------|--------|--------|--------|
| 18 黑米 | 38 草菇 | 62 蚕蛹 | 83 黄精 |
| 21 黑芝麻 | 41 板栗 | 64 何首乌 | 86 酱油 |
| 24 黑豆 | 44 香菇 | 66 黑葡萄 | 88 皮蛋 |
| 26 黑木耳 | 47 葵花子 | 69 罗汉果 | 91 松蘑 |
| 29 黑胡椒 | 50 松子 | 72 茶叶 | 94 咖啡 |
| 32 黑枣 | 53 荸荠 | 74 魔芋 | 97 蕨菜 |
| 34 乌梅 | 56 豆豉 | 77 核桃 | 100 地黄 |
| 36 醋 | 59 乌骨鸡 | 80 灵芝 | |

103 第三章 凤凰知食分子：家庭健康色彩食方——七色食物营养配餐

104 你知道这些饮食误区吗

- | | | |
|---------------|---------------|---------------|
| 105 星期一七色营养配餐 | 108 星期四七色营养配餐 | 110 星期六七色营养配餐 |
| 106 星期二七色营养配餐 | 109 星期五七色营养配餐 | 111 星期日七色营养配餐 |
| 107 星期三七色营养配餐 | | |



第一章 凤凰健康顾问： 走近黑色营养食物

鳳凰  生活

周刊

PHOENIXWEEKLY LIFESTYLE



订阅热线 0755-25934560 25934556

食物营养与食物颜色的关系

饮食是日常生活中至关重要的事情，健康的饮食更是长寿的关键。而在日常饮食中，营养学家们一致认为：要想身体健康，就一定要多吃彩色食物。彩色食物中的色素能够保护人体健康。

餐桌上的食物我们一般将其分为红、绿、黄、白、黑五色，现在又增加了两种，即紫色和蓝色（或许很多人对后面两种食物并不了解，我们会在相关的书籍中作详细说明）。食物的颜色各有其性味特征，与人体五脏相对应。通常，红色入心，绿色入肝，黄色入脾，白色入肺，黑色入肾。任何一种颜色的食物的营养保健功能都是不同的。

我们品尝某种食物，一般都是以色、香、味、形作为标准的，“色”排在第一位，可见食物色泽的诱惑力是多么的强大。那么，食物的颜色又是怎样得来的呢？这就跟食物所含的色素有关了。比如，蔬菜中含有叶绿素、叶黄素、胡萝卜素、番茄红素、花青素等色素，不同的色素使食物呈现出不同的颜色，因而具有不同的营养功效。

食物的营养和食物的颜色究竟有怎样的关系呢？

我们先来看看色素在食物中的作用。以植物为例，植物中的色素分为两大类，即类胡萝卜素和花青素。

类胡萝卜素

它的颜色通常为橙黄色。如胡萝卜、玉米、柠檬、柑橘、芒果、南瓜、番茄、鲜杏、香蕉等，它们都含有丰富的类胡萝卜素。当然，菠菜是一个特例，它虽然也含有大量的类胡萝卜素，但因为叶绿素的绿色比黄色更明显，因此黄色就被覆盖了，这并不代表绿色蔬菜就不含类胡萝卜素。其他如鱼类、蛋类食物中，也都含有不等量、不同种类的类胡萝卜素。

科学研究证实，自然界中有多种类胡萝卜素对人体有益，其中最重要的有 α -胡萝卜素、 β -胡萝卜素、番茄红素、叶黄素、玉米黄素等。

花青素

它是色素中的代表成分之一。植物中几乎到处可见这种色素，如绯红、洋红、玫瑰红、紫色、靛青等。正是因为有了它，自然界的颜色才那么艳丽迷人，人们的生活才那么多姿多彩。

花青素在日常食物中的分布也很广泛，像各种水果中都含有丰富的花青素，如西瓜、樱桃、草莓、蓝莓、李子、鲜杏、西梅等。科学研究认为，花青素包含有300多种色素，水果中的就占了70多种。所以，日常多吃水果对身体健康大有益处。

色素不仅对食物能起到装饰作用，更重要的是能保护食物。比如，植物中的类胡萝卜素和花青素就是对植物起着保护作用的高效抗氧化剂。如果植物失去了这些色素的保护，那么，它们很快就会失去生命。

色素对食物的营养也有很大的影响。肉食是人体能量的来源，按颜色可分为三类：色泽鲜红或暗红的红肉或深色肉，如猪肉、牛肉、羊肉等；色泽稍浅的浅红或浅色肉，如鸡肉、鸭肉、鹅肉、兔肉等；几乎没有颜色的水生贝壳类动物肉，如虾肉、牡蛎肉、蟹肉等，我们按照功能将它们归类为蓝色肉。这三类肉中的哪一类对人体的健康更有利呢？营养学家研究认为，答案是后面两类。因为经常食用无色肉食可以最大限度地避免胆固醇增高。其营养价值排序（从高到低）是：蓝色、白色、红色。果蔬类食物的营养价值排序（从高到低）则是：紫色、黑色、绿色、红色、黄色、白色。谷物类食物的颜色深浅与营养价值成正比，颜色越深，营养价值越高。

根据身体需要选择食物颜色

正如前面所说，不同的色素使食物呈现出不同的颜色，因而具有了不同的营养功效，我们应该根据身体需要来选择食物颜色或是说选择吃哪些颜色的食物。

红色食物

红色食物有助于减轻人的疲劳感，并且有祛寒的作用，可以令人精神抖擞，增强自信心及意志力，使人感到充满力量。

绿色食物

绿色食物富含一种天然的能刺激肝脏产生抗癌酶的化学物质，具有显著的抗病毒作用。尤其是孕妇，更要多吃绿色蔬果，因为它们含有丰富的叶酸。叶酸是胎儿大脑神经健康发育所必需的一种营养素，能预防胎儿神经管畸形。同时，叶酸能有效清除血液中过多的同型半胱氨酸，保护心脏。绿色蔬菜也是钙元素的主要来源，其含量通常比牛奶高，因此，吃绿色食物是补钙的最佳途径之一。

黄色食物

黄色食物以胡萝卜为代表，它所含的胡萝卜素有助于保护眼睛和皮肤，预防癌症。黄豆、杏等则含有丰富的维生素A、维生素D，对人体有很好的保健作用。

白色食物

白色食物对调节视觉和安定情绪有显著作用，对心脏病、高血压等症也有一定的食疗作用。人体所必需的营养素中，白色食物可以提供其中五种：蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质。

黑色食物

黑色食物不仅具有相当高的营养价值，而且对人体有非常好的保健作用，比如，有的黑色动物食物中的蛋白质含量较高；有的黑色植物食物中的不饱和脂肪酸含量较高；有的黑色食物中的B族维生素含量较丰富。此外，黑色食物还有一个最突出的优点，即所含的微量元素钙、磷的比例适当，如黑木耳、黑芝麻等，常吃这些食物对保持体内钙、磷比例平衡有很好的作用。黑色食物还能适当地调节人体的生理功能，刺激内分泌系统，促进唾液分泌，有益于帮助肠胃消化和增强造血功能，提高血红蛋白的含量，乌发美容。

紫色食物

紫色食物中含有能抗血管硬化的花青素，能预防心脏病发作和血液凝结而引起脑中风。这类食物有紫葡萄、茄子、李子等。患有心血管疾病的人应常吃紫色食物。

蓝色食物

蓝色食物大都富含蛋白质、维生素、矿物质。其蛋白质为优质蛋白质，容易被人体吸收利用；丰富的维生素A和维生素D可保持消化器官与呼吸器官的健康状态，维持视觉正常，维护牙齿和骨骼的正常发育；高含量的矿物质能治疗缺碘、缺钙、缺铁引起的甲状腺病、软骨病、缺铁性贫血等。

常见的黑色营养食物

黑米



黑米又称黑粳米，也有人叫它“药糯”，素有“贡米”、“药米”、“长寿米”的美誉，据说在我国已有2000多年的栽培历史。黑米外皮墨黑，质地细密，比普通大米略扁，以陕西汉中地区出产的黑米为佳，从汉武帝至清末一直被视为珍品，是献给历代帝王的贡品。

黑芝麻



黑芝麻，又名胡麻、油麻、黑脂麻、乌麻子等，为胡麻科植物脂麻的黑色种子，一年生草本，全国各地都有栽培。

黑豆



黑豆，又名料豆、零乌豆，民间多称其为黑小豆和马料豆，中医处方将其称为乌豆。它与黄豆同属大豆类，是植物中营养最丰富的保健佳品，因此一直被人们视为药食两用的佳品。药用还有用黑豆加工的大豆卷、豆豉、黑豆衣等。

黑胡椒



胡椒有黑、白两种，将未成熟的绿色嫩胡椒摘下，放在滚水中浸泡5~8分钟，捞起晾干，再放在阳光下晾晒三五天（或火焙干，但以阳光晒干者为上品），将干后的嫩胡椒表皮搓开，就成了黑胡椒；将成熟果穗除去果皮后晒干的即为白胡椒。黑胡椒原产东南亚，我国福建、台湾、广东、海南、广西、云南等地也出产，它既有药用价值，更是调味佳品，能使菜肴更加美味。

黑木耳



黑木耳又名细木耳、光木耳、云耳、木蛾等，是一种营养丰富的食用菌，生长在枯树干上，现在大家食用的大多为人工培植的产品。它的味道非常鲜美，食用价值也很高，是传统的保健食品，营养价值与动物性食物相当。

黑枣



黑枣又名熏枣、乌枣，功效大致和红枣相同，但在药性上稍有分别：红枣较温和，黑枣较滋补，也较燥热；一般黑枣是用来缓和其配方的药性，也有补中益气、养血、安神等功效。

乌梅



乌梅又名梅实、春梅、酸梅、梅子、干枝梅、合汉梅、熏梅等，我国特产水果之一，大多数地区都有出产。它既是一味可口的零食，又是一味重要的中药。

醋



食醋在古时被称为苦酒，在我国已有两千多年的食用历史。它是一种发酵的液态调味品，味酸而绵长，微甜，可用于烹饪各种菜肴。醋的品种多样，目前较为知名的黑醋有山西陈醋、镇江香醋等。

草菇



草菇又名兰花菇、美味草菇、美味包脚菇、麻菇、南华菇、贡菇、家生菇等，肉质脆嫩，味道鲜美，是著名的栽培食用蘑菇之一，在我国已有300余年的栽培历史。它曾经被进贡给皇家，充作御膳，现在它的出口量也较大，故国际上称之为“中国蘑菇”。

板栗



板栗俗称栗子，又名毛栗、槐栗、风栗，享有“干果之王”的美誉，国外甚至称其为“人参果”，是一种价廉物美、营养丰富的滋补品及补养佳品。板栗树起源于欧洲南部和小亚细亚地区，由罗马人传到其他地区，现在主要产于中国、日本、意大利和西班牙，是果树种植史上最悠久的树种之一。

香菇



香菇又名香蕈、香信、香菰、椎茸、冬菇，味道鲜美，香气浓郁，营养丰富，在食用菌内名列前茅，是传统的“八珍”之一。它也是我国传统的出口特产品之一，其一级品为花菇。我国是目前世界上香菇生产的第一大国。

葵花子



瓜子是人们日常生活中不可缺少的零食。葵花子更是深受人们的喜爱。葵花子又名天葵子、向日葵、向日葵子、葵子，是向日葵的成熟种子，不但可以作为零食食用，还可以作为制作糕点的原料。

松子



松子又名罗松子、海松子、红松果等。唐代的《海药本草》中记载：“海松子……久服轻身，延年益寿。”人们一直把松子视为“长寿果”、“坚果中的精品”，是餐桌上的常客。

荸荠



荸荠，古称茆、鬼苳，又叫乌芋，南方称马蹄、地栗，一年生草本植物，属莎草科，多用于夏令糕点和冷饮食品配料。古代人把它列为水生果实。

豆豉



豆豉源于我国，它是一种以大豆为原料经微生物发酵而制成的传统发酵食品，既可用于烹饪，也可代菜佐餐。它可分为毛霉型、曲霉型、根霉型和细菌型等。重庆出产的有名的“永川豆豉”就属于毛霉型豆豉，人们平时称的“水豆豉”、“姜豆豉”及日本人喜食的“细豆”则属细菌型豆豉。

乌骨鸡



乌骨鸡又名乌鸡、药鸡、泰和鸡，它的眼、脚、喙、皮肤、肌肉、骨头和大部分内脏都是乌黑的，营养价值比普通鸡肉高，口感也更细嫩，有很大的药用价值和食疗作用，因此又被人们称为“名贵食疗珍禽”。

蚕蛹



蚕蛹，是价廉物美的菜肴之一，含有丰富的蛋白质，民间素有“七个蚕蛹一个蛋”的说法。美食家认为，早在1400多年前，我们的祖先就把蚕蛹蒸煮入宴。在北魏贾思勰《齐民要术》中，就有“以蚕蛹御宴客”的记载。

何首乌



何首乌又名首乌、山首乌、赤首乌、交藤、夜合、地精、陈知白、马肝厂、桃柳藤、九真藤、赤葛、疮帚、红内消，为蓼科植物何首乌的干燥块根。

黑葡萄



我国栽培葡萄的历史悠久，品种也多，其果实颗颗晶莹玲珑可爱，令人垂涎欲滴。鲜果美味可口；干果别有风味；果汁清凉宜人；果酱调食最佳；葡萄酒有益健康。

罗汉果



罗汉果又名汉果、拉汉果、青皮果、罗晃子、假苦瓜等，产于广西、广东等地，可鲜吃，但常烘干保存，是一种风味独特的干果。其外形似鸡蛋，鲜果外皮呈绿色，经炭火烘干后成褐红色。

茶叶



中国人饮用茶的历史由来已久，唐朝时即已兴起，宋朝时开始盛行，它与咖啡、可乐一起成为了风行世界的饮料，在东方尤其被人们所推崇。

魔芋



魔芋古时称蒟蒻，又名蒟头、鬼头、鬼芋、蛇头子、天南星，与芋头属于同一家族，原产于印度、斯里兰卡，大约一千多年前传入中国。魔芋是功能奇特的药品，被人们称为“胃肠清道夫”、“天赐神药”。

核桃



核桃又名胡桃，在国际市场上它与扁桃、腰果、榛子一起，并列为世界四大干果。在国外被称为“大力士食品”、“营养丰富的坚果”、“益智果”；在国内则享有“万岁子”、“长寿果”、“养人之宝”的美称。

灵芝



灵芝又名菌灵芝、木灵芝、灵芝草、紫灵芝、三秀，是寄生于栎树及其他阔叶树根部的蕈类，古称五色芝，有青芝、赤芝、紫芝等，功用相似。它在我国的神话传说中被誉为神草，是医学家所推崇的强壮补气之品。

黄精



为百合科植物滇黄精、黄精或多花黄精的干燥根茎，又名黄芝、菟竹、鹿竹、制黄精、米脯、仙人余粮。按形状不同，又称为“大黄精”、“鸡头黄精”、“姜形黄精”。春、秋二季采挖，除去须根，洗净，置沸水中略烫或蒸至透心、干燥。

酱油



酱油又称酱汁、豉汁等，是用一种豆、麦、麸皮酿造的液体调味品，是从豆酱演变和发展而成的。中国历史上最早使用“酱油”这一名称是在宋朝。唐朝时酱油生产技术随鉴真大师传至日本，后来又相继传入朝鲜、越南、泰国、马来西亚、菲律宾等国，并逐渐被人们所接受，成为饮食必备的调味品之一。

皮蛋



皮蛋是将新鲜鸭蛋重新处理，使其在氢氧化钠等多种物质作用下发生改变的食物。它的味道相当独特，营养丰富，久食不腻，深受人们的喜爱。