

# 盐糖茶酒妙用



## 前言

关于本书有一点可以肯定的是：每个人，无论何时何地，都在以各自的方式体验着本书的内容，都在从各个方面实践着本书的做法。正确的、抑或是错误的，你都在进行着。不管你承认与否，你与这本书有关，这本书也与你有关，而且，关系密不可分：

首先是与盐的关系。号称“百味之祖”的盐显然在所有人的生活中起着不可替代的作用，而且人体中也不可缺之。在食用与医疗作用之外，更为有趣有益的是盐的奇巧妙用。书中所列妙用之法，可见寻常之物竟有如此神奇之功，以至为生活带来那么多的裨益；

其次是与糖的关系。糖可谓众人皆爱之物，生活用糖极为广泛。值得注意的是，糖与疾病的关系已经引起普遍的关注，有营养学家说“糖是一种白色的纯粹的毒品”，从糖的致病机制上看，此话绝非危言耸听；茶，名人品之，百姓喝之，杯茗执手，在万千感觉里亦真亦幻，将茶文化吸吐收纵于心手双畅之间。但正如书中所言者，茶既有其功也有其弊，虽然文字不多，但也不可不知；

酒之为物，使人酣畅使人愁，其利其弊已经超出了一般人的认识范围。从酒的实用性上来看，其医疗之能、保健之功、妙用之法，都将给读者以新的启示与借鉴。从文化层面来说，爱酒者把酒临风或酣或醺，忌酒者谈酒色变否之贬之，唯有明智的饮者，方能于浅呷慢酌之中尽得酒文化之精髓。在这方面，本书的文字将为读者营造一个较高品味的酒文化境界。

本书在选编成功偏方、验方的同时，结合了自己及身边的事例，当否，愿得到大家的指教。

# 目录

## 第一章 盐

### 第一节 盐的利用、提炼及盐政概况

- 1. 盐在历史上的利用
- 2. 盐的生产伴随苦难
- 3. 盐与政治

### 第二节 盐在现代生活中的利用

- 1. 盐终究是好东西
- 2. 盐的种类及一般功
- 3. 盐的营养及功效
- 4. 科学用盐

### 第三节 盐的妙用

- 1. 盐在厨房内外的用处
- 2. 盐的医疗保健作用
- 3. 妙法良方巧用盐

## 第二章 糖

### 第一节 糖的种类及使用要点

- 1. 糖的种类
- 2. 科学用糖

### 第二节 糖在人体中的生理机制及糖与疾病

- 1. 糖的生理功能
- 2. 糖与疾病

### 第三节 砂糖的妙用

## 第三章 茶

### 第一节 茶的起源与演变

- 1. 茶史概说
- 2. 古代茶事和现代茶事
- 3. 中国茶叶的对外传播
- 4. 名人与茶

### 第二节 茶叶基本知识

- 1. 茶树基本知识
- 2. 茶叶的种类及特点
- 3. 茶叶的分类方法与依据
- 4. 茶叶质量的辨识
- 5. 茶叶的贮藏

- 6. 茶叶的药性成分与保健功能
- 7. 茶叶方剂
- 第三节茶艺及茶俗
  - 1. 为什么学习茶艺
  - 2. 茶与其他领域的联系
  - 3. 泡茶方法举要
  - 4. 茶具的发展及演变
  - 5. 泡茶用水的选择
  - 6. 中外茶俗概览
  - 7. 中华茶艺的欣赏

## 第四章酒

- 第一节酒之论
  - 1. 酒的起源及早期酒文化
  - 2. 酒的政治色彩
  - 3. 中国各民族酒的种类
  - 4. 科技酿酒工艺及酒的文化营销战略
  - 5. 酒能怡人更醉人
- 第二节酒之俗
  - 1. 酒礼酒俗
  - 2. 各地区酒俗
  - 3. 酒令
- 第三节酒文化
  - 1. 酒与宗教
  - 2. 酒与艺术
  - 3. 影响世界的中国酒文化

# 第一章盐

## 第一节盐的利用、提炼及盐政概况 1. 盐在历史上的利用

盐是海水或者盐井、盐池中的盐水，经过煎熬或日晒而形成的结晶，味咸，是主要的咸味调味品。食盐根据产地不同，可分为海盐、井盐、湖盐、池盐、岩盐等多种。对于盐，我们最先想到的就是利用它添加饭菜的味道。另外，当我们与朋友共享美味时，在彬彬有礼地相互添加这种调味品的欢乐气氛中，餐桌上盐瓶的摆放也能够或多或少地起着装点的作用。餐桌上放些盐也是一种历史传统，尤其是在这种珍贵的调味品稀缺昂贵的时代，在餐桌上摆放盐就更显得富有。盐的第三种寓意就是用来赠与，以此增进友情，相互赠与标志着社会关系的丰富。外人可以通过这种赠与行为融入到一个集体中，至少可以借助赠与达到相互认识。因为高浓度的盐水可以杀死细菌，所以盐也是一种杀菌剂。盐的杀菌特性启示了人们可以用它来盐腌制食品，这种腌制法的发明很可能在史前时期就已经存在了。

事实上，并不是所有的发明都出现得那么早，比如为保存鱼而发明的腌制方法在史前时期就还没出现，而是出现在 14 世纪。我们的美味之一鱼子酱就是用腌制以后的鲑鱼鱼卵调制成的；19 世纪时，顿河边的哥萨克族人曾经把调制好的鱼子酱作为他们的一大特产。法国著名作家大仲马在他的俄罗斯游记中就提到过这样一件事。大仲马介绍说，在哥萨克民族公社式的生活中，盐不仅仅用于调味，而且在很大程度上还具有货币的性质，对盐的共享使他们不需要货币。哥萨克民族这种公社式的生活方式与统治者征收盐税之间存在矛盾，大仲马在其游记里还记述了哥萨克人是怎样利用鱼子酱来巧妙地解决这个问题的。盐的这种政治色彩较为鲜明地体现了斯拉夫文化中的一则谚语：盐象征着社会和谐。

今天，盐在食品贮藏中仍然发挥着不可替代的重要作用。冷餐中的盐是为了给食品增添味道的调味品；热菜中的盐则扮演着防止菜失去鲜香本味的卫士。盐的用途非常之广，比如能防止鸡蛋破裂，防止面食粘连在一起，还可以防止蔬菜被煮成既难看又难吃的菜糊。聪明的古罗马人往往利用盐做成的调味品、比如鱼酱油来逃税。法国、意大利菜肴中也大量使用调味品；有的意大利谚语甚至还保留着粗俗的双重含义，如把放了盐的饭菜看作春药。咸与甜这两种感官刺激给人的印象形成鲜明的对照，人们在节日期间解决这对矛盾的办法和欧洲东部及北部国家圣尼古拉斯的形象有联系，也和给儿童分发糖果这种传统有联系；这两种传统其实都起源于用盐来腌制的小猪：每当圣尼古拉河涨潮时，人们就用猪来祭祀，在其后的整个冬天里，就把猪放在腌缸中用粗盐水浸泡，用盐来防止变质。

## 2. 盐的生产伴随苦难

当我们了解了盐给人们带来好处的同时，不能不正视有它带来的负面的东西。

孟德斯鸠曾经提出过开采盐矿是否能给人们带来财富这个问题。当时菲利普二世统治下的西班牙王国似乎可以说是通过开采美洲的金矿致富的，但顷刻间西班牙国内的盐矿却全部破产。开采盐矿是否能致富这个问题，直到今天仍然困扰着人们。事实上，开采盐矿致富不过是一种骗人的说法罢了，只有人类的劳动才能从根本上致富。

从生产工艺上讲，盐水经过蒸发后结晶为盐。盐水的蒸发、结晶在地质意义上可以影响到湖泊甚至海洋。经过蒸发后的盐在地质年代沉积成为蒸发岩，埋在地层的沉积物下面，这些水晶般的蒸发岩中含有一种流动物质。由于蒸发岩的密度较小，导致盐从地壳裂缝中喷射出来，成巨型蘑菇状。这些蘑菇状喷射物的顶部表面，正是我们所说的岩盐矿。

在面对这样的盐矿进行开采时，工人的工作是异常艰辛的，而且经常受到恶劣气候的威胁。巴尔扎克曾在他的小说《贝姨》中，开篇就描写了这种艰苦辛酸的劳作。巴尔扎克用暗喻的艺术手法把作家同盐矿工人联系起来，认为作家面对着眼前的白纸就像盐矿工人面对着眼前的盐堆一样，也有很多来自于盐矿或盐场的蒸发室中的文物证实了历史上盐场工人的苦难遭遇。盐的稀有与昂贵可以在许多截然不同的文化形态中反映出来。可以说，盐的生

产，不仅仅是这种自然物本身的结晶，更凝结了盐矿工人的鲜血和泪水。

### 3. 盐与政治

威尼斯共和国的历史也许更能说明盐与政治的关系。

威尼斯人因为一个偶然事件而因祸得福，这个事件使得威尼斯共和国从一个产盐的帝国变成了一个垄断帝国。同时，威尼斯的贸易已经扩展到地中海东部以及东方各国的各种商品。当时，威尼斯居民逃到了一个对健康十分不利的沼泽地避难，这个沼泽地成为产盐中心后，威尼斯人就很自然地拥有了统治权，当威尼斯意识到只要控制了周边及海外的盐场，就可以将自己从当地的盐业生产中解放出来时，这种意识最终竟然促成了一个帝国的诞生。身为帝国的威尼斯其垄断权不仅掌握了地中海大部分地区，而且涉及到了共和国的中心地带。从对盐的垄断可以对一个城市形成的各种影响中，足见威尼斯盐政的苛刻。市政工程、高压政治、规划的街区等所有城市设计，完全按照盐滩的自然地势来实施，从而形成了几何形的系统网络。

与试图称霸天下的威尼斯同时并存的其他强敌，如热那亚与荷兰，也都想垄断盐业贸易。盐，似乎成了社会动荡的因子。因此，盐促进了现代社会的起源，盐的生产与贸易成为殖民经济发展的典范。

当某种生活必需品被某个国家所垄断并决定价格时，如果有必要，就必须动用武力，以此来获得自己必须的东西，武力，有时可以调节各方面利益的平衡。不仅如此，更为深刻的意义在于，盐业贸易对人们的思维方式产生了不可低估的深远的影响。历史上对犹太人的歧视，一个重要的根源就是因为盐。发生在 16 世纪末的荷兰起义，不仅表明宗教战争、争取民族独立的斗争，以及社会叛乱，更交织着盐与殖民镇压之间的关系，或盐与被殖民者争取独立斗争之间的关系。

抛开荷兰起义单从盐政的角度来看，几个世纪的历史证明，盐政充分地体现了王权；同时也证明，所有形式的盐税本身都带有暴力倾向，体现了王权垄断的霸主意识。历史上有关盐的包税所带来的负面影响遗留至今，今天仍然存在的包税现象可以与法国旧体制中的包税人相比，它的影响从今天公司征收的水费或养路费中遗意存留、可见一斑。

## 第二节盐在现代生活中的利用

### 1. 盐终究是好东西

岁月悠悠。在盐与人类相伴走过的文明进程与发展中，尽管盐给人们带来了许多负面的东西，然而人类对盐的积极意义已经有了更加充分的认识。随着人类文明的进步以及生活水平的提高，近年来出现的盐的种类日益增多。比如当我们到大商场逛一圈，或在超市的货架上稍加留意时就会发现，低钠盐、调味盐、麻辣盐、胡椒盐、汤料盐、保健盐等五花八门，含盐的佐餐食品琳琅满目，这就让我们在多种选择中使得生活内容更加丰富。

盐因有“上味”之美称，故号称“百味之祖”。盐是咸味的载体，是人们生活中用得最多的调料，可以说人们餐餐都少不了它。烧菜离不开盐，烧菜只有在放盐后才能“上味”。以盐为基本味，可以调制出许多味型，咸盐除了作为各种菜肴的调料以外，还可用于腌制各种咸菜、酱菜等。所以说，盐终究还是不可或缺的好东西，我们当然不能因为它的负面因素就彻底否定，而且，从本章中还可以看到，盐不仅仅只有调味作用，更有着非常奇妙的用途。让我们先从盐的种类以及盐的物理和化学特性，来分析一下它的食用功能以及保健、医疗功效。

### 2. 盐的种类及一般功能

在盐的家族中，每一类盐的特性和用途都是不同的：

#### (1) 普通食用盐

普通食用盐可分为再制盐、真空制盐、粉洗盐、精制海盐、日晒细盐，这些盐一般不可直接在市场上销售，只可作为加碘盐的“母盐”。

#### (2) 医疗药用盐类

——低钠盐

功能是防治心脑血管疾病。

——加碘盐

功能是防治碘缺乏病。

——加硒盐

功能是防治克山病、大骨节病等地方性疾病。

——海群生盐

功能是防治丝虫病。

——加锌盐

功能是促进身体生长、提高智力。

——加氟防龋盐

功能是防治龋齿。

——甲苯咪唑药盐

功能是防治钩虫、蛔虫、鞭虫等人体寄生虫。

### (3) 营养保健盐类

——儿童营养盐

功能是补充钙、铁、磷等微量元素。

——老年保健盐

功能是防止动脉硬化和冠心病。

——平衡保健盐

功能是强体健身、防病祛病。

——多元营养盐

功能是预防各种疾病的发生。

——钙型多元素营养盐

功能是降低和稳定高血压病人的血压。

——核黄素营养盐

功能是防止口角溃疡、舌炎、角膜炎等。

### (4) 食用调味盐类

厨房调味类食用盐有餐桌盐、味精用盐、大虾盐、苔菜盐、白胡椒盐、麻辣盐、泡菜专用盐、孜然盐、沙姜型调味盐、咖喱香型调味盐、辣香型调味盐、低钠调味盐、蘑菇盐和蒜味盐等。

## 3. 盐的营养及功效

盐是人类延续生命的必需品，具有调节人体内水分的均衡和分布，维持体液平衡的作用，适量摄取食盐有益于健康。近年来，我国政府为预防危害人民健康的碘缺乏病，强制实行了全民食盐加碘。目前，盐作为国家专营商品，加碘盐也是由政府指定的盐业公司生产的，以保证供给人们质量合格的碘盐。碘是人体健康必需的微量元素，能促进人体的生长发育，特别对大脑及其神经系统起着非常重要的作用。

儿童、青少年时期缺碘可造成智力低下、生长发育迟缓，学习成绩下降等。为避免缺碘，目前国人最常用的补碘措施就是食用加碘食盐。这是一种最经济、最简便、最安全、最有效的方法。盐的主要成分是氯化钠，此外还含有氟、钠、碘、硼、氯、硫酸钠、磷酸盐等成分。盐含有氯化钠，因此在调味时能解腻提鲜，祛除腥膻之味，使食物保持原有的本味。盐的保健作用有催吐、清火、凉血、解毒、增进食欲等。盐还能活化唾液淀粉酶，帮助口腔消化淀粉类食物，维持体液酸碱度的平衡。

盐水有杀菌、保鲜防腐的作用，用来清洗创伤可以防止感染，撒在食物上可以短期保鲜，

用来腌制食物还能防止变质。

盐水能清除皮肤表面的角质和污垢，使面部呈现出一种鲜嫩、透明的靓丽之感，可以促进全身皮肤的新陈代谢，防治某些皮肤病的发生。

#### 4. 科学用盐

##### (1) 盐作用于人体的生理机制

据科学分析，盐的主要成分是氯化钠，含有氯 60% ，含钠 39% 34%，还含有少量的氯化镁、硫酸镁、硫酸钠、硫酸钙等。海盐中还含有人体所必需的碘，精制食盐及岩盐中只含极少的碘。

通常说来，氯化钠进入人体，经体液循环和消耗后，最后通过尿液、汗液和粪便排出体外。虽然每天都在不断地吸收和排泄，而氯化钠含量始终维持平衡。整个体液中含 0% 6% 左右的氯化钠，才能维持正常的生理机能。

此外，人体酸碱平衡的维持也离不开氯化钠。它在体内可维持酸碱平衡，又可维持渗透压，也是合成胃酸的主要原料，促进唾液分泌，可增进食欲。

正常人每天大约需从外界摄入 0% 5~1 克食盐，如果人体内氯化钠的分布或代谢失调，就会打乱酸碱平衡。高温季节大量出汗，剧烈运动，或者患呕吐、腹泻等疾病时，人体排出的盐分过多，就会引起身体疲乏、头昏、食欲不振、恶心等症状。所以，在夏天，在运动或患病时，应该多喝加盐的开水，补充人体流失的盐分。

人体里的血液都含有食盐。血液是由红细胞和液体血浆组成的。在正常情况下，细胞内的溶液跟细胞外的血液都维持一定的浓度达成平衡。如果把生理盐水调稀了或错用了蒸馏水，那么，输液后血浆的浓度会变稀。此时，细胞膜内外的浓度不再平衡。而细胞膜是一种半透膜，只允许水分子通过。为了维持浓度的平衡，水分子将从浆液中渗透到细胞膜内，结果就引起血细胞的膨胀，甚至破裂，发生溶血现象。反之，若生理盐水过度，血细胞里的水分又会向外渗透。因此，在一般情况下，生理盐水必须是 0% 9%。

虽然人体不能缺盐，但饮食也不宜太咸。食盐太多易导致高血压，还会促使钾离子排出，造成体内缺钾现象。

##### (2) 适量用盐

作为“百味之主”的盐不单纯能调味食品，在人体生理方面也有着很重要的作用。如饮食中缺盐，会引起食欲减退、消化不良、精神萎靡等生理现象。尽管盐给人类生活带来诸多好处，但嗜盐过量，久而久之对人体的危害是不可低估的。尤其是老年人，食盐过多会导致骨折。首先，食盐过多，必然会导致多喝水，而大量饮水会大大加重心脏和肾脏的负担，长期下去，就会造成心、肾疾患。专家认为，长期食盐过量，可导致高血压、中风、冠心病等心脑血管疾病。

世界卫生组织建议，健康人通过饮食摄取盐，每人每日最佳食盐量不应超过 6 克。长期食盐量低于 6 克，可使 25~55 岁人群收缩压降低 9mm 汞柱，到 55 岁时冠心病死亡率可减少 16%。因而有专家提出“远离高血压，从限盐开始”。此外，国外的多项人体和动物试验证实，白内障的发生和食盐摄入过多有关联性，因此专家认为，清淡饮食有助于老年人防止白内障。

尽管盐是人体需要的第一大矿物质，人离不开盐，但暴，不等于多吃盐比少吃盐好，恰恰相反，如果盐吃多了，反而对身体有害。因此，在日常生活中，为了保证人的身体健康，一定要对食盐的摄入量加以控制。近年来，国际上掀起一个“食盐与健康”的研究活动。具体地说就是“饮食清淡化”，这是研究成果见诸实际的一条十分重要的措施之一。“饮食清淡化”除指进食低盐食物外，还包含有“平衡膳食”这方面的意义。

预防高血压和心肌梗塞应从儿童时期限制食盐进食量做起。科学家们认为，大多数高血压患者摄取低盐分的营养食物，不用药物也能正常生活下去；用餐时不要准备过多的食盐，不食用含盐多的主、副食品和各种保藏食品。



科学家们主张食品做到清淡要好，老年人每日食盐量应控制在 10 克以下，高血压患者的食盐量则必须控制在 5 克以下，这样对人体较为相宜。当然，对于一个高温作业的工人来说，工作时汗流浹背，汗水带走了许多盐分，因此，每天则需摄入 30~50 克盐。

动物试验证明，蛋白质和维生素具有抑制因摄盐过量而引起的高血压的作用；脂肪有减少食盐引起的脑溢血发病的效能。由此可见，为了预防高血压和脑溢血，除了进食低盐食物外，还应通过充分的蛋白质、糖类、维生素和脂肪等方面在膳食中的平衡来实现的。

如果有人得了高血压症，第一件事就是限制食盐的摄取，这比服用降血压的药物经济安全。澳大利亚墨尔本的一个研究小组认为，限制食盐的摄取与服用药物对高血压症的治疗同样有效。

在我国，一般人平均每天摄入食盐量在 15 克左右，北方人习惯吃咸，如果吃低盐菜，不下饭，大大影响食欲，为了解决这个问题，目前，市场上已有一种低钠盐供应，许多人觉得，这种盐既有咸味，又不会升高血压，正常人食用可以预防高血压，也不会影响人体内的电解质平衡，是值得推荐的两全其美之食盐。随着科学的发展，大量的科学数据证明，很多情况下是需要限制食盐的摄入的，尤其是对下面这些人群。

#### ——高血压患者

据专家们的调查，食盐与高血压病有着密切的关系，凡是食盐量较多的地区，高血压病的发病率就高；食盐很少的地区，几乎见不到高血压病的踪迹。从一些调查材料看，目前世界上只吃极少量盐民族，是很少有患高血压症的，他们的血压不但不会随着年龄的增长而增高，有的人反而有所下降。在导致高血压病的诸多因素中，食盐量过大已成名列前茅之势。

例如，因纽特人每日食盐摄入量 4 克，几乎没有高血压病患者；美国人每日食盐摄入量 10 克左右，则每 100 人中有 10 人患有高血压病；日本北部居民每天食盐摄入量高达 20 克左右，高血压发病率也高得惊人，在每 100 人中高血压病人竟达 40 人；在新几内亚，人们吃盐极少，高血压病患者也少，以至于那里有的医生连复方降压片这样极普遍的降压药物如何服法都不熟悉。

在我国食盐量低的广东省，高血压发病率仅为 3~5%；而食盐量高的北方人，高血压发病率却明显增高。这就是因为盐在某些内分泌素的作用下，可以使血管对各种升血压物质的敏感性大大增加，从而引起细小动脉痉挛，造成血压升高，而且还可能使肾脏的细小动脉硬化过程加快。

另外，盐还有吸附水分的作用，如果人体内盐的积蓄过多，水分就要大大增加，血容量也会跟着相应地增加，再加上细胞内外钾、钠比例失调，使红细胞功能受损伤，血流黏滞，削减血液流动动力，使得流动缓慢，加重了血液循环的工作负担，导致人的血压的进一步提高。

对于高血压患者，专家建议食盐的摄入量应限制在每日 2~5 克左右。

#### ——患水肿病人

祖国医学指出：“水肿者，宜全禁之。”一般地说来，患有肾炎、肾盂肾炎、心力衰竭、肝硬化和严重营养不良等疾患时，都有可能引起水肿。对已有水肿的病人来说，到医院治病时，医生一定会反复强调病人要忌盐。

一般食盐，氯化钠含量在 90% 以上，现代医学也常用盐治病。但是，由于钠盐在体内有吸附水的作用，体内钠盐积聚过多，水分就会大大增加，因此对于水肿病人说来，食盐多了也就会加剧病情。患肾炎时，肾功能的正常功能质量降低，便量减少，肾脏不能正常地排泄水分，血液中的钠和水由于渗透压的改变，致使水分渗入到皮下组织而形成水肿。这时，因钠的潴留就会不易排出。如果人在这种情况下，再继续食入钠盐，钠的积蓄量就会更多，吸附的水分也会相应地增加，因此就会加重水肿。这就是肾炎和其他水肿病人忌盐的主要原因。

肾炎病人在水肿消退、血压不高、排尿正常的情况下，虽然可以逐渐恢复正常膳食，但

是，医学专家们还是建议饮食以清淡为好。

有些人认为低盐清淡食物会使人体内缺盐，其实这是没有科学根据的主观想法。大量的分析结果显示，在天然食物中，不论是粮食、水果，还是鸡、鱼、肉、蛋，这些都含有一定数量的盐分。所以，人类只要吃了天然食物而不再另外吃盐，也是能够长期生存的。

当患有肾脏病的人在家时，也不必因为患者需要少吃盐而在烹调食物时感觉麻烦和头痛，可以采用以柠檬汁代替盐来调味。在新鲜蔬菜或肉类里面滴数滴柠檬汁，可使淡然无味的食物成为风味极佳的菜肴，患者与健康的人都可以食用，这是十分方便的，对人体的健康也有一定的益处。

#### ——气喘患者

日常生活中经常有人喜吃咸食，甚至食盐过度，认为“咸食能壮力”。由于受到这种观点的误导，所以食盐过剩者很多。据有关科学家研究食盐过剩与疾病的关系时指出，过量地摄入食盐能加重气喘，建议气喘患者应少吃盐。临床证明：支气管对组织胺的敏感性与钠盐的关系十分密切；同时，支气管的高反应性能通过低盐饮食而得到缓解。而高敏感的支气管平滑肌对钠是可以渗透的，这是加重气喘的主要原因之一。另一原因则是，钠对血管收缩及血压的作用与它对支气管收缩的作用可能基本类似。

尽管上述原因还有待专家们进一步地深入研究，做出更专业层面的解释，但是，对于气喘患者，尤其是处于气喘发作状态的患者来说，在日常生活中少吃盐，即减少食品中盐的含量，这无疑对患者的身体健康大有益处。

#### ——糖尿病患者

对于糖尿病的认识，医生们通常是把限制饮食，特别是限制进食含糖高的食品，作为重要的防治方法来指导患者。但是，对糖尿病的现代医学研究表明，过多的盐，具有增强淀粉酶活性而促进淀粉消化、促进小肠吸收游离葡萄糖的作用，可引起血糖浓度增高而加重病情。因此，糖尿病患者也不宜多吃盐。

#### ——白内障患者

最近，美国的一项医学研究表明，食盐过量可能会间接导致记忆力衰退，并逐步影响到个人智力。这项共有 2500 名志愿者参与的研究主要是通过对所有人过去 30 年中体内盐分和血压及智力之间的关系进行了综合测试和分析，结果发现，人体脑部的认知能力与血压有直接关系，当人体血压升高超过一定程度后，脑部会逐渐受到轻微损伤，长此以往就会影响到一些脑部功能，而受影响的脑部功能中很有可能就包括智力因素。

#### ——癫痫患者

癫痫病发作往往与疲劳、发热及精神因素等有关，近年的研究发现，过多饮水和过量摄入盐分也是癫痫发作的诱因。研究证明，癫痫的发作是从间脑开始的，刺激间脑就可引起癫痫发作。间脑乃是人体水分的调节中枢，过多饮水会加重间脑的负担，从而导致癫痫发作。有的研究认为，癫痫发作是神经过度放电而引起的。人体如果在短时间摄取过量食盐，钠离子可导致神经元过度放电，也能诱使癫痫发作，这一现象已在实验中得到证实。所以癫痫病人应少饮水、少吃盐。另外研究头痛的医生发现，降低食盐的摄入量还可以使偏头痛的发作频率与严重程度都有所降低。

#### ——女士月经前要控制食盐

月经是一种正常的生理现象，任何一个正常的女性，到了一定的年龄都会出现月经。可是不少青年妇女在月经来潮时常出现反常现象，往往会有头痛、下腹坠胀等感觉，同时变得性情急躁，好发脾气。其实，这是女性在月经来潮前表现出一系列心理和生理方面不适应的症状，医学上叫“经前期紧张症”。

据研究人员发现，如果妇女经前食用大量咸食，会使人体内贮存的盐和水过多，在月经来临之前，就会发生头痛，下腹坠胀、激动易怒等现象。为此专家们建议：妇女如果在月

经前 10 天左右，开始吃低盐食物，就可以使上述现象有所减轻或完全消失。

#### ——其他需要控制食盐的人群

因为食盐具有促进胃液分泌的作用，高盐饮食还可以破坏胃黏膜的保护作用，增加致癌物质的吸收，容易使人发生胃癌。所以溃疡病、慢性胃炎(高酸性)患者应采用少盐饮食的方法。

颅内病患者因钠盐会增加血容量和组织液，导致原有疾病加重，所以应该慎用。肾功能衰竭的患者，应当限制食盐或不用含盐饮食。

肝硬化腹水患者，食盐摄入量应限制在每日 1~2 克或无盐。因钠能增加组织的吸水性、促使水肿形成及腹水的增长。心脏病伴有心功能衰竭患者，在饮食中应限制食盐以减轻心脏负担。

新生儿也不宜吃盐。新生儿肾脏发育尚未成熟，肾小球的皮细胞多，血管少，滤尿面积小，又因肾小管发育不良，容量小，浓缩尿液能力差，排盐功能不足，新生儿吃盐后滞留在体内，从而容易引起水肿。因此有关专家指出，新生儿忌吃盐。这应该是第一次为人父母者必须掌握的常识。

### 第三节盐的妙用

#### 1. 盐在厨房内外的用处

##### (1) 处理瓜果蔬菜

瓜果、蔬菜上沾有大量的细菌、农药、寄生虫卵，只要在食用之前，用盐水泡上 20~30 分钟，可以减少清洗次数，且降低农药粘附量，从而就能达到洁净、消毒的效果。平菇一般是现买现吃，新鲜可口，但其表面的黏稠物较难清洗。洗时，可将买回的平菇先在淡盐水中泡 5 分钟左右，然后用细软净布沿着纹路轻轻擦拭，最后放入清水盆中采用漂洗的方式就可以了。

炒黄瓜、莴笋等青菜时，先使用盐水渍一会儿，控去水分再炒，就可以使菜质鲜艳脆嫩。

生菜沙拉在上桌之前，拌入少许盐，可以保持蔬菜脆度。

鲜桃甘甜味美，但是外表的细毛不易去掉，如果将鲜桃浸入放了盐的冷开水中泡一会儿，然后再依次逐个擦洗，细毛就可以比较容易地全部擦掉。

将手弄湿沾上适量的盐，轻轻搓洗手指头，就可以去除沾在手指上的洋葱味。

##### (2) 防止食物粘锅冒烟

用小布袋装点盐擦拭平底锅底，就可以起到预防粘锅和冒烟的作用。

油炸食物时，在油锅加热时先放点盐，也可以减少油的外溅和冒烟。

##### (3) 帮助发酵

做馒头时如果放少许盐，就可以帮助发酵，能使馒头内部布满蜂窝状小孔，食用时松软可口。

##### (4) 处理豆制品

将毛豆快速洗净后，放在竹箩里，抓一把粗盐搓上一搓，就可以除掉细毛，增加口感。然后将毛豆放入加了盐的水中煮，这样煮出的毛豆不仅色泽绚丽，而且口感清鲜。

豆腐干、豆腐皮等豆制品含有豆腥味，如果用盐水浸漂一下，既可除去豆腥味，又可以使豆制品颜色白净、质地柔韧，入口感觉非同一般。

##### (5) 延长食物保存时间

家庭火炼猪油时放入一些盐，待炼出油后，装入器具加盖封存，可以长期存放不会变质，吃起来因没有变质而产生的“哈喇”味。

买回豆腐如一时吃不完，可将其浸入冷的盐开水中，能延长豆腐存放的时间，吃的时候也就不需要再加盐了。

夏天气温高，牛奶很容易变质，只要在牛奶中，适当地加一点食盐，就可以延长牛奶的

保鲜时间。

干净的布用盐水泡湿后，用来包乳酪，冷藏，可以预防乳酪发霉。要使食醋久藏而又不长膜，可以在醋中放上一点盐。

做菜用的黄酒，如果在酒内放入适量的盐，黄酒就可以保存数月而不变质。

#### (6) 测试蛋的新鲜度

取 1 杯水，放入 2 茶匙盐，把蛋放进去，如果蛋下沉则为新鲜，若上浮则蛋不新鲜。

#### (7) 防止水果切面变褐

削皮的苹果、梨、马铃薯等，如不立即食用，外表会变成褐色。如果将其浸在含少量盐的冷水中，可防止切面变成褐色，又可以增添其清脆香甜。

#### (8) 剥核桃

胡桃在去壳前，将它泡在盐水中数小时后，可轻易去壳取出核桃肉。

#### (9) 处理肉类

动物的肚、肠上具有很多黏液，并有一股腥臭味儿，用食盐加些醋、碱一起搓洗可除黏去腥味。

将冰冻的鱼、鸡、肉等放入淡盐水内解冻，不但解冻快，而且成菜后更鲜嫩味美。

宰鸡、鹅时，可在烫毛的水内加点儿食盐，既容易拔净禽毛，又能防止烫皮。

#### (10) 处理水产品

新鲜鱼放在盐水里洗一洗，可以除去泥腥气味，使其味道更加鲜美。

不新鲜的鱼，用盐把鱼里外擦一遍，待一小时后，再下锅煎，鲜味如常。

案板上有鱼肉的腥味时，在淘米水中加入一点食盐洗擦，可以清除腥味。

海蜇皮上沾有不少细沙粒，若清洗不净，食时令人倒胃口。清洗时，先将海蜇皮放入 5% 的盐液中泡片刻，再放入淘米水中清洗，最后在自来水下冲洗一遍，海蜇皮上沙粒即会被清除得干干净净。

青蛤、活鱼在食用之前可放在淡盐水中养几天，使其吐尽肚内污浊，这样熟后不再有土腥味。

#### (11) 改进马铃薯质地

用水煮透的马铃薯，在水分滴干之后，撒少许盐再置于平底锅内来回翻动，可将水分很快除去，如此可使马铃薯吃起来质地细腻。

#### (12) 缩短烹调时间

将盐加入水中，使得水必须在较高的温度中才能煮沸，如此可使食物易熟。

#### (13) 加速凝结

要想使果胶或果冻加速凝结，可在容器外放置冰块，并撒点盐在上面，就可使凝结快一点。

煮有裂缝的鸡蛋，蛋白会顺着缝流入水中，如果把鸡蛋放在盐水里煮，那么，蛋白就不会外流了。

#### (14) 剥蛋壳

煮蛋时，加入少许盐，可使蛋壳较易剥离。

#### (15) 清洗水槽、排水口

定期倒入大量的浓盐水于厨房的水槽或排水口，可以排除不良味道，并可维护建筑物。

#### (16) 保养玻璃器皿

新买的玻璃器皿和碗碟，先放在盐水里煮沸再用，就不易破裂。

#### (17) 去除咖啡壶苦味

要除去咖啡壶(或过滤器)的苦味，可先装满水，再加 4 汤匙的盐，用浸泡法或煮沸法皆可。

### (18) 去除霉污或铁锈

在污点处涂抹混有盐的柠檬汁，而后置于太阳下晒，最后用水洗净、晾干，即可去除霉污或铁锈。

新铁锅又脏又锈，放些盐在锅里炒黄擦锅，可以除脏除锈。用盐擦拭银器变色之处，再用水清洗，可使银器光亮如初。

### (19) 去除餐桌上的印痕

当我们直接将湿的或热的盘子、玻璃杯等放在桌面上时，会留下一圈白色的印子，这时，可以取一点混有盐的沙拉油，涂抹在印迹处，不需太厚，待一二小时后，再擦去即可。

### (20) 清洗茶具

茶壶和茶杯中的茶锈不容易洗掉，只要用湿布蘸点盐末去擦，茶锈很容易就去掉了。

热水瓶使用时间长了，内壁会附着许多水垢，灌入温盐水，再放一些纸屑，多摇晃几次，水垢就脱落了。凡是热水瓶、水壶、有塞玻璃瓶及密闭容器的臭味，可以用盐净化、除臭。

### (21) 清洗厨房用具

先用水和肥皂，将砧板刷洗干净后，再用湿布沾点盐擦拭，可使砧板洁亮。

在油腻的铁锅中洒些盐，用纸先将油垢和盐一起擦掉，就容易清洗了。当烤箱和锅还热的时候，可以洒些小木片、盐和肉桂粉，等干燥后，再用硬的刷子或布刷洗可除去焦味。

### (22) 减少冒烟

点蜡烛时，在烛芯周围撒上几粒盐，可以防止蜡油滴流，从而延长蜡烛的点燃时间。

煤油灯里加点盐，不但省油、无烟，而且更加光亮。

### (23) 使菜的味道多样化

炒菜的时候，不要先将食盐放入菜中同炒，而应将食盐溶解在浆、糊中。这样上浆挂糊时，食盐在菜的表层，吃起来味道很浓，但用盐量并不多。有些不上浆的菜肴也可先不加盐，待食用时再加盐，搅匀，也可减少用量。

饭菜中放盐的多少，与食物在人口中停留时间长短有着一定的关系。吃饭的时候，食物在口中停留的时间短，同味觉接触时间也短，所以盐多点也觉得可口。反之，饭菜应淡些。如果上菜是吃完一盘上一盘。那么菜里加盐量应依次减少。因为开始进食时，稍咸一点的菜合胃口，后来逐渐减少，最后一道菜甚至可以不放盐。

拌凉菜时先放调料后加盐。拌凉菜时宜先加入花椒油、芝麻油、糖、醋等调味作料，以使凉菜更加进味、爽口，待食用前再放入食盐，可防止凉菜水分渗出，带走营养成分。

有的人烧肉时习惯先放盐，认为盐浸透在肉中，菜的味道好，其实，先放盐的效果并不好。烧炖肉或鸡、猪蹄膀等，应在原料半熟时下盐。盐的主要成分是氯化钠，而氯化钠容易使蛋白质发生凝固。一般新鲜鱼、肉都含有极其丰富的蛋白质，烹调时，如果过早放盐，蛋白质就会随之凝固，也就是我们通常所说的不容易烂，因而延长了烧炖的时间。尤其烧肉或炖肉，先放盐往往使肉汁外渗，盐分子进入肉中，肉块体积缩小变硬，不容易烧酥，吃起来口味也差。炒蛋白质类菜肴时，应将菜烧至八成熟时才放盐。

烹调鱼时，应先在生鱼上撒上一些盐，这样既可以吸取鱼身上多余的水分，也可以除去易溶于水的鱼腥，还有凝固蛋白质以防流失的作用。但是，如果盐放得太少，却会产生相反的效果，所以要多放一些。制作鱼丸或鱼酱时，加入适量的食盐，不但有黏性，而且还可以使蛋白质不致流失。

翻炒蔬菜。食盐可以去掉芋头上的黏液。把芋头放入盐水中煮，芋头的蛋白质与盐一起加热而凝固，黏液便很快被除掉。

烹调蔬菜时，适量地加入一些盐与菜的比率(2%)可保持菜的绿色，这是因为一定量的食盐，可以防止叶绿素被氧化。但是，盐放得过多，便不起作用。炒菜时，如果放盐过早或先放盐后放菜，由于菜外渗透压增高，菜内的水分会很快地渗出来。这样，菜不但熟得慢，

而且出汤多，炒出的菜无鲜嫩味道，很不好吃。

汤类食盐的加入量以 1% 的比率最为适合(即 100 克水加 1 克盐)，这是人生理上感觉好吃的最适浓度。

在醋中或糖中稍加点盐，可以增进酸味和甜味，所以在制作糖醋鱼时，放一点盐或酱油，有增味作用。咸味和酸味如果配得合适，会使食物味道更加鲜美。有些食物以 1：10 的比率配醋和盐，味道极为理想。

在制作甜点时有时也放点盐，为的是解油腻作用。在甜汤里加少许盐，可使甜味更甜。

盐腌肉、鱼、蔬菜，是利用盐的渗透作用，使被腌物的组织间的细胞内水分渗出，并使蛋白质变性，抑制细菌的生长，所以盐腌的食品不易腐败变质。盐腌蔬菜放的时间愈长，维生素 C 被破坏的也愈多。盐腌鱼如用含杂质多的粗盐，则鱼肉质发硬，色泽发白，肉味发苦；若用精盐腌制则咸鱼肉质柔软，且易脱盐，味似鲜鱼。制作熏白鱼和暴腌肉等宜用精盐。食盐的纯度对腌制品的质地紧密度和风味有很大的影响。

用花生油炒菜要先放盐。花生油易被黄曲霉菌污染，条件适宜，黄曲霉菌会产生毒素。因此，用花生油炒菜时，油热后要先放盐，过半分钟后再放菜和作料，这样能利用盐中的碘化物解除残存在花生油中的黄曲霉素，以免对人体产生危害。

## 2. 盐的医疗保健作用

盐，在医药上有许许多多的用途。关于这一点，我国劳动人民不但很早食用盐，而且也常用盐来治病。祖国医学认为，食盐味咸，性寒无毒，乃除热润下之品。历代医学典籍均有关于盐的记载，明朝大药物学家李时珍在《本草纲目》中说盐有“解毒凉血，润燥，定疼止痒，吐一切时气风热，痰饮关格诸病”之功。另外《本经疏证》里又说：“盐之入口，能令人津液并而裹之，于是复多饮水以激之，乃能作吐。”《大明日华本草》里载道：“通大小便，疗疝气，滋五味。”在临床上，人们也十分注意盐的炮制和用法。因为炮制方法和用法不同，可以起到不同的作用。例如，食盐味咸入肾脏，服用补肾药物宜用淡盐水送服；盐炒后入心脾经，故服补心、健脾药物宜以炒盐为引。

### (1) 治肝顺胃

早晨空腹时，饮淡盐汤 1 杯，不仅可清理胃火、清除口臭和口中苦淡无味的现象，还能增强消化功能、增进食欲、清理肠部内热。

肝气胃痛是胃病患者常见的病状，可采用食盐茴香热敷疗法。方法是取大茴香 31 克、小茴香 16 克，捣碎，加入粗盐 1 碗(约 400~500 克)。将上述药料一同放入锅中炒热后盛起放入布袋内，用毛巾包裹后趁热熨贴胃部和背部，可使患者胃部的痉挛部位松弛舒畅，起到通顺胃气、消解胃病的良好效果。

### (2) 防治脱发

食盐 100~150 克，溶于半盆温水中，将浓盐汤轻轻涂敷头发根部，搓揉数分钟，再配用适量洗发精洗发，约 5 分钟后再用清水洗净，每日 1 次，连续 15~20 天为一疗程，可防治头发脱落。常用盐水洗头发，也可去除头皮屑。

### (3) 呵护咽喉

秋冬时节气候干燥，是急、慢性咽喉炎、扁桃腺炎的多发期，在发病初期可采用盐汤医治。方法是当咽喉感觉有轻微不适时，可用盐汤作晨间漱口剂。当咽喉肿痛时，每日用浓盐汤漱口 5~6 次，能起到消炎杀菌的效果。

唱歌前喝一些盐水，则可防止喉咙沙哑。

### (4) 自然止血

鼻出血后，可用药棉浸盐汤塞进鼻孔中，同时饮用盐汤 1 杯，即可起到止血的功效。

口腔内部若发生小出血(如牙龈出血、喉头出血、鱼骨刺伤咽喉出血)，用盐汤漱口后可以促进血液凝结，起到自然止血的作用。

### (5) 除脂美容

脸上有暗疮、粉刺的人，可用食盐一茶匙，白醋一茶匙，沸水半杯，溶后用消毒棉蘸之洗面，每天一次。也可用盐半匙与蛋清(1个)、冰片粉(50克)混合成糊状，敷面15~20分钟后，再用温水洗去，每周2~3次。

盐和橄榄油以1:1混合，敷在脸和颈上，以向一亡及向内的方向轻轻按摩，待5分钟过后，再将脸部洗净，可滋润、营养脸部肌肤。

洗澡时先把身体泡温，用粗盐搓揉全身，可除去已死的角质皮肤，有助于血液循环。再用温水冲掉，继而用丝瓜布做的手套沾香皂液搓净皮肤，再用温水冲干净。这可使肌肤光滑性感。

每天早上先用30%浓度的盐水洗擦面部，然后再用米汤水或淘米水(不要用糯米)洗脸。最后，用珍珠粉、雪花膏混合擦面。半个月后皮肤可由粗黑变得嫩白。

### (6) 清污解毒

当手沾上有毒物质(如硫磺、水银)时用盐搓擦手部，即可清污消毒。

若遭受蜈蚣、蝎子蜇伤，可立即用细盐一汤匙用热水调敷患处，能起到减痛消毒的效果。

也可将蚊子、跳蚤等虫子咬伤的患部先浸泡盐水，再敷上加有盐的尿，可解毒止痒。如遭蜂螫，可将螫处弄湿并沾点盐，再用冷水冲净即可。

### (7) 消炎治牙

取新鲜蚯蚓若干条，剖腹去泥，装在广口小容器中，再拌上适量食盐，待蚯蚓化成水后，用棉签蘸水外涂，可有效地治疗皮炎。

食盐中含有的氟能起到消炎杀菌、防止蛀牙的作用。将1:2的盐和苏打粉混合后，用来刷牙可除去牙垢，洁白牙齿。因此，早晚用盐汤各漱口刷牙1次，不但可以保持口腔清洁，而且能防止龋齿的发生。

患者肝火牙痛，用1~2茶匙食盐(青盐更佳)泡200毫升温水漱口，能起到清热消炎的疗效，缓解牙痛之苦。

用食盐120克、杏仁30克，同研成膏状，每天以膏揩齿，可以治牙齿黑黄。

### (8) 催吐镇咳

食物轻微中毒或喝酒太多导致不舒服，可饮用浓盐水，将胃中的食物呕吐出来。

气管敏感性咳嗽可饮用1:100的盐水，有缓和的效用。

### (9) 消除疲劳

浴缸内的热水中加入几把盐，然后再进入浸泡至少10分钟，可以消除身体疲劳，能使人精神振作。

将脚泡在温盐水中数分钟，再用冷水冲净，可消除脚部疲劳，使人放松。

拿1茶匙盐，加入600毫升温热水中，等其完全溶解后，取块棉花浸泡一会儿，再取出敷在眼部肿胀处，可以消肿。

### (10) 治灼烫伤

将被灼烫了的皮肤浸泡在盐水中10分钟，或者用盐水洒上伤口，就能起到止痛、杀菌的作用。

### (11) 防止抽筋

如发生手脚抽筋而发冷时，可将盐炒热，用布包裹后，在四肢来回擦拭数次，便能改善症状。

### (12) 使吸烟不易成瘾

在吸烟前，先在舌尖上舐少量盐，吸了烟也不易成瘾。已有烟瘾者，舐盐后再吸渐渐依次减少烟量。

### (13) 护理脚部

用茄根加适量食盐煮水，把患脚浸泡其中 20~30 分钟，每晚一次，连用数日，可以治疗脚气。

食盐 1000 克，加水 3000 毫升，加热至水沸盐化止，稍冷后，用此水来洗脚，每晚一次，连用一周，可治干裂脚。

#### (14) 防治恶臭

肠胃不好、有口臭的人，每天早晚饮盐水一杯，中午用淡盐水漱口，可去除口臭，清理肠胃。

取中药艾叶 200 克，晒干后捣碎成粉；另取明矾 200 克(研成粉)，精盐 200 克，拌匀后在锅内加热、翻炒，趁热用布包裹在腋下，5 分钟后狐臭可除。此法用一次就可以消臭一个月。

值得提醒的是在使用时，要十分注意热度适中，以免烫伤皮肤。

### 3. 妙法良方巧用盐

#### (1) 巧用食盐治感冒

将未完全熟透的柑橘去籽，用筷子刺 1 个洞，塞入 15 克食盐，放于炉下慢烤，塞盐的洞口避免沾灰。熟时，塞盐的洞口果汁会沸滚，5 分钟后取出，剥皮食之，能止咳；

取葱白、生姜各 15 克，食盐 3 克。先将以上各药放在碗中共捣成糊状并用纱布包好，而后擦前胸、后背、手心、脚心、腋窝和肘窝，每擦完 1 遍后应躺下休息，一般半小时后，即可出汗退烧，感冒症状也可随之消除。

#### (2) 巧用食盐理胃肠

取白豆蔻 6 粒，鲫鱼 2 条(约 700 克)，陈皮 5 克。盐、料酒、胡椒面、味精、葱、姜、猪肉各适量。将鱼洗净，白豆蔻研成细末，陈皮、姜葱洗净，切成斜片。将豆蔻末分装入 2 条鱼肚内，装在大盘内，鱼底下放陈皮，上面撒胡椒粉、盐、味精、料酒、姜、葱，浇上猪油，上笼蒸 20 分钟即成。

此验方治脾胃虚弱、不思饮食、消化不良等症；

取母鸡 1 只，丁香 2 克，白芷 3 克，葱、姜、盐、料酒适量。将鸡开膛去掉内脏杂物，用盐粉将鸡内外抹匀。把丁香、白芷、葱节、姜片塞入鸡膛内，再把料酒洒在鸡身上，稍候 15 分钟，膛内的丁香等拣去不要，把鸡盛盆放在锅里，盆中下葱、姜、料酒蒸烂为止。出锅，拣去葱、姜，趁热拆去鸡骨，把净肉放入蒸时盆的汤里浸泡后吃。

此验方适用于食欲不振、恶心反胃、慢性腹泻、乏力等脾胃虚寒患者食用；

取牛肚 100 克，谷芽、麦芽各 30 克，鸡内金 10 克，大米 50 克，盐、味精少许。先将牛肚用沸水焯透刮净，切成小丁。另将谷芽、麦芽、鸡内金同装纱布袋内。再将大米洗净，与肚丁、布袋一起放锅内加水煮至熟烂，即可调味食用。

此验方能健脾开胃，导滞消积，除痞积，可治消化功能紊乱及痞积症。

#### (3) 巧用食盐治咳嗽

如果是干咳，喉间痒麻，有时咳至声音嘶哑，可将猪粉肠洗净，锅底铺上一层薄而均匀的盐，将粉肠置其上，盖好，以慢火熏熟服下，具有奇效，且爽口味美；

取鲜芥菜 80 克，鲜姜 10 克，盐少许。将芥菜洗净切成小块，生姜切片，加清水 4 碗煎至 2 碗，以食盐调味。每日分 2 次服用，连用 3 日见效。

此验方具有宣肺止咳，疏风散寒之功效，适用于治风寒性头痛鼻塞、头痛咳嗽、四肢酸痛等症。

#### (4) 巧用食盐治便秘

取菠菜 200 克，猪血 150 克，盐少许。将菠菜、猪血同煮，后加盐，饮汤。

此验方润肠通便，治大便不通、老年便秘、胃肠积热等症；

取新鲜胡萝卜 1 根，盐少许。将胡萝卜洗净，用刀刮去表皮，使萝卜光洁，削成纺锤形



状，长约 7cm，浸在 50% 的盐水内 7 天。用时慢慢塞肛门内，约 7 分钟即可自行排便。

此方润肠通便，可治便秘。

#### （5）治疗小儿消化不良

小儿胸中饱闷、腹内疼痛时，用食盐一把，入锅炒至极热，以布包好，放于胸腹痛处，冷了就换，一直到不疼痛为止。

#### （6）治疗小儿湿疹

用 20~30 根韭菜，撒上细盐，待流出汁来，用汁来涂抹患部。

#### （7）治疗蝎螫伤

将食盐用少许热水溶成溶液，用消毒棉浸湿涂搽伤处数次，疼痛可止。

此法可清热解毒，消炎止痛。

#### （8）治鸡眼、小粉瘤

取乌梅肉捣烂为泥，用盐水调匀，敷于患处，每日一换，数日可消。

#### （9）盐水洗脚益处多

临睡前，人们都有洗脚的良好卫生习惯。要是在洗脚水里溶入一些食盐，然后将脚浸泡 10 分钟，这样不仅能促进睡眠，还能治疗和防止感冒。

#### （10）其他用法

盐 250 克，放锅中略炒，置口中，饮热水，得吐则愈，治疗中风腹痛；

炒盐熨脐下气海，取暖，治疗虚脱症；

生姜 2 片，食盐 4~5 克，绿茶 6 克，煎汤 5000 毫升，分次服，治疗口渴多饮、烦躁多尿；

盐花搽牙，温水漱下 2~3 次，可清积腻，治疗酒肉过多；

湿纸包白盐，烧过，吹少许入尿道孔中，立通之，治疗小便不通；

白盐纸包烧研，取适量调粥吃，3~4 次即止，治疗血痢不止；

海盐适量，以沸水泡开，清汁置于银器内，再熬取雪白盐花，以新瓦器盛之，每早揩牙漱口，点水洗目，闭坐良久，再洗面。此方名为“目视千里清”。去病，大利昏花老眼之愈，可明目坚齿；

每夜以盐末厚封于龈上，有汗沥尽时乃卧，凡其汁出，叩齿不停。概不过十夜，疼血皆止也。此法忌猪肉、鱼、油菜等，治疗齿疼出血；

盐滴目中，冷水洗之数次，泪出可止，可止目中泪出；

早晨喝一杯淡盐开水，有助于通便强身，可通便强身；

每天喝一杯淡盐开水，或用盐开水含漱咽部，一天数次，有消炎止痛的作用，治疗慢性咽炎；

另外有一盐茶方剂，茶叶 3 克，食盐 1 克，开水冲泡 7 分钟后饮。有明目消炎、化痰降火、利咽功效，可治伤风微咳、咽喉肿痛、牙龈发炎、双目红肿等。

#### （11）巧用食盐能灭火

家庭厨房内发生初起小火，有很多方法可以将其扑灭。有条件的在厨房内备一袋干粉，或者轻便灭火器材，一旦起火就可以派上用场。但如果没有配备灭火器材，就要利用厨房内的现有物品来灭火了。食盐就是紧急情况下可以选择的一种家用灭火剂。食盐的主要成分是氯化钠，在高温火源下，可迅速分解为氢氧化钠，通过化学作用，吸收燃烧环节中的自由基，抑制燃烧的进程。当灭火用的食盐数量足够时，被消耗的自由基多于燃烧分解出来的自由基，导致燃烧反应中断。家庭中备一些颗粒盐，是灭灶膛火和固体阴燃火有效的灭火剂。颗粒盐因为颗粒大，含水量较多，在高温下吸热膨胀快，破坏了火苗的形态，同时发生吸热反应，稀释燃烧区的氧气浓度，所以使火很快熄灭。食盐这一灭火特性，即使在平时也能派上用场，精细的盐面，颗粒均匀，含有一定的水分，还是灭油火的好帮手。