

# 饮品 调味品

YINPIN  
TIAOWEIPIN

北京瑞雅文化传播有限公司 编著

- 看调味料如何成为免疫尖兵
- 30款美味佳肴与健康“艳遇”
- 教您32条“养生视线”
- 时尚的橄榄油让青春保鲜
- 醪糟让罩杯升级的N种提案



中国轻工业出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

饮品调味品 / 北京瑞雅文化传播有限公司编著. — 北京:  
中国轻工业出版社, 2005.2  
(食材养生堂⑥)  
ISBN 7-5019-4749-X

I. 饮... II. 北... III. ① 饮料—食物养生—基本  
知识② 调味品—食物养生—基本知识 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 003077 号

---

责任编辑: 张弘  
策划编辑: 高惠京

责任终审: 劳国强  
文案统筹: 顾春雨

封面设计: 李博  
版式设计: 徐杰

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京国彩印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2005年2月第1版 2005年2月第1次印刷

开本: 635 × 965 1/24 印张: 4

字数: 100千字

书号: ISBN 7-5019-4749-X/TS·2771 定价: 10.00元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 010-85111729 传真: 010-85111730

发行电话: 010-85119845 010-85119925

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换  
50017S1X101HBW

# 饮品 调味品

北京瑞雅文化传播有限公司 编著



中国轻工业出版社



# 目录

## Contents

- 5 调味料的初体验
- 5 “水”淋淋的美体方法
- 7 寒冷冬日里的健康饮品大全
- 8 **牛奶**  
哺育全世界，终生不“断奶”
- 16 **蜂蜜**  
上帝对女人的厚爱
- 22 **茶**  
电脑族必喝的健康饮品
- 30 **醪糟**  
香醇的开胃先锋
- 34 **豆浆**  
享誉西方的“植物奶”
- 40 **枸杞**  
当红不让的“驻颜精灵”
- 46 **咖啡**  
点到为止的味觉享受
- 50 **酒**  
浓缩的饮中精品

**姜**  
芳香四溢的抗氧化剂

58

**橄榄油**  
可以吃的“化妆品”

64

**醋**  
挑逗舌尖的“女人酸”

70

**咖喱**  
挑逗味蕾的金黄色旋风

76

**葱**  
调味料里的清脑剂

82

**蒜**  
土里长出来的抗生素

88

附录 1：日常食物热量参考表

94

附录 2：运动饮料

95

附录 3：功能型饮料及标识

96

【本书“营养成分”中的数据  
均为每百克食物中的含量】

“营养成分”柱状图仅为示意图





## 调味品

活力四射的饮品与花样繁多的调味品，摆在货架上令人眼花缭乱。在传统的饮食习惯逐渐被打破的今天，让我们来关注一下它们的另类用途吧。**纤体、美肤、排毒、抗氧化、增强免疫力**，都是生活的新兴词语。你知道蜂蜜是排毒的，但你不一定知道喝完蜂蜜之后嘴里的细菌便无法生存；你知道大蒜是调料，但你不一定知道大蒜的杀菌作用相当于青霉素的十分之一；你知道豆浆有营养，但你可能不知道**豆浆的含钙量比牛奶都高**；你可能知道咖喱是一种辣的调味料，但你可能不知道它还有降温避暑的作用；你可能知道……但你可能不知道……

## 调味料的初体验

1. 油：油是使用最普遍的调味品，同时又是加热原料的介质，兼具调味和传热的作用。油的燃点很高，猪油、花生油可达 $340^{\circ}\text{C}$ ，菜籽油可达 $355^{\circ}\text{C}$ 。在烹调过程中，油温经常保持在 $120\sim 220^{\circ}\text{C}$ 之间，可使原料在短时间内煮熟，从而减少营养成分的损失。

2. 盐：食盐在调味上处于重要的地位，有“盐为百味之主”的说法。而且盐也是血液循环系统和内分泌系统不可缺少的物质，有保持人体正常渗透压和体内酸碱平衡的作用。日常饮食中如果缺乏盐分，将引起一系列生理机能的不良变化。因此，每人每天必须摄入一定数量的盐。盐又有脱水防腐作用，水产品、肉类、蛋类、蔬菜类等经过盐腌，便于保藏，而且有特殊的风味。

3. 酱油：酱油是一种成分复杂的呈咸味的调味品。在调味品中，酱油的应用仅次于食盐，其作用是提味调色。酱油在加热时，最显著的变化是糖分减少，酸度增加，颜色加深。常用的酱油有两种。

(1) 天然发酵酱油。(2) 人工发酵酱油。



## “水”淋淋的美体方法

我们常常这样慨叹：唉，真是喝白水都会长胖！其实，喝水长胖是浮肿造成的，只要减低摄取的盐分，水肿就会渐渐消退。相反地，如果你懂得利用水去减肥，距离苗条日子就不远矣！

喝杯水或者泡个热水浴就可以达到瘦身功效，而且“水法瘦身”经济方便，绝对适合讲求健康的纤体一族。

### || 大清早：喝杯暖水清肠胃 ||

一早起床，在吃个丰富早餐前先喝一大杯暖开水，有助推动肠脏蠕动，令你产生便意，帮大肠来一次大扫除，肚腩当然不再“骄傲”。这招喝水 Keep Fit 法有不少明星都效法，瘦身成功指数极高！

## II 午饭时段：餐前饮水减食量 II

尝试每餐前尽量喝一杯清水，一来可以填饱咕噜咕噜响的“五脏庙”，降低饮食分量；二来补充身体所需的水分，加速新陈代谢。

怕被人发现你以饮水减肥而尴尬的话，可以一边吃饭一边喝水，分散人的注意力，而且可以拖慢进食速度，令饱意更快出现。

## II 下午茶时段：闻花水戒零食 II

一到TeaTime，食欲又发作，拿出随身零食，薯片、曲奇、汽水等都是致肥美食，一个下午茶的热量高过一顿午餐呀！自制力不够的不妨在办公座位周围喷下花香喷雾，闻着可以抑制食欲。

喷雾做法：将10毫升无水酒精、1滴玫瑰花油（或薰衣草油亦可）先后倒入喷雾式瓶内，然后加入90毫升矿泉水摇匀。

用法：朝天花板上喷，令全室充满花香，深呼吸一下。



## II 晚餐时段：喝水瘦身 II

只喝水的节食瘦身法是不健康的，正确的饮水瘦身法是借摄取蛋白质和蔬菜，以降低对碳水化合物和糖分的摄取量。饮大量水后，若摄取过量碳水化合物，胃便会膨胀，所以每餐菜单应以蔬菜为主，热量低又不怕有胃胀情况，而且还要慢慢咀嚼，有人试过一个月内瘦4.5公斤呢。

## 以下是饮水瘦身法菜单，大家不妨参考一下：

早餐：荷包蛋、青菜；午餐：白饭半碗、鸡肉一片、大量蔬菜；晚餐：白饭一碗、肉或鱼、大量蔬菜（每日要饮1.5升水）。

睡前：水疗沐浴瘦身法

最理想的减肥方法是舒服的热水浸浴，一边泡澡一边出汗，既可冲走肌肤表面的污垢，排走积聚体内的多余水分和废物，又可消除浮肿同时促进新陈代谢。入浴1小时可消耗100卡\*热量。

※注：1卡=4.184焦



## 寒冷冬日里的健康饮品大全

**早餐：**一杯新鲜果汁，最好选用橙子、柠檬、葡萄、柚，如果您家里有一台榨汁机，猕猴桃和芒果也是不错的选择。以上水果都含有丰富的维生素C（可以增强免疫功能），让您免受冬季病菌的感染（比如流感）。

**午餐：**为了补充流失的水分，避免肾脏疲劳，每天至少需要饮用1.5升水。可以分多次少量饮用，还可以通过含水丰富的食品摄入。

**下午茶：**这是一个喝牛奶、补充钙质的好机会！如果希望利用可可的功效（缓解压力，补充铁、镁和钾），可以选用无糖可可粉，然后根据自己的口味加糖冲调。

**晚餐：**家常浓汤更容易让全家人摄入更多的蔬菜营养。浓汤里煮熟的蔬菜可以让您全面吸收其中水溶的无机盐（铁、镁和钾）和维生素。浓汤对于保持身材也是一个很好的选择。这是由于它含有丰富的纤维，很容易造成吃饱的感觉，热量却不高。

**睡前：**晚间喝一杯花果茶有双重功效：补充水分和吸收植物富含的营养。菊花、玫瑰是有镇定功效的植物，有助于放松和入眠。

YINPIN  
TIAOWEIPIN



# 牛奶

哺育全世界，终生不“断奶”

## 维生素

■	A	(11 微克)
■	B <sub>1</sub>	(0.04 毫克)
■	B <sub>2</sub>	(0.07 毫克)
■	B <sub>6</sub>	(0.06 毫克)
■	B <sub>12</sub>	(0.3 微克)
■	C	(1 毫克)
■	D	(240 微克)
■	E	(0.21 毫克)
■	生物素	(117 微克)
■	K	(2 微克)
×	P	
×	胡萝卜素	
■	叶酸	(5 微克)
■	泛酸	(0.55 毫克)
■	烟酸	(0.2 毫克)

## 三大营养素

■	蛋白质	(3 克)
■	脂肪	(2.9 克)
■	碳水化合物	(4.1 克)

## 营养成分

## 矿物质

■	钙	(135 毫克)
■	铁	(0.3 毫克)
■	磷	(73 毫克)
■	钾	(157 毫克)
■	钠	(36.5 毫克)
■	铜	(0.02 毫克)
■	镁	(11 毫克)
■	锌	(3.36 毫克)
■	硒	(1.94 微克)

■ 胆固醇 (151 毫克)

× 膳食纤维



相传牛奶是慈禧太后青春永驻、  
容颜不老的秘诀。

牛奶是老幼皆宜的营养补充方式。美眉们可千万别认为和自己没有关系，牛奶用来美容护肤的方法可不止一种哦，令恺撒大帝和安东尼深深迷恋的埃及艳后光芒四射的美丽就是每天在柔滑的牛奶中泡浴的结果。

## 走近牛奶

牛奶是一种常见饮品，营养丰富，饮用价值很高，还可以制成酸奶、干酪、奶油、黄油等相关产品。

牛奶蛋白质中赖氨酸含量较高，**胆固醇含量低**，碳水化合物全部为乳糖，在肠道中可转化成乳酸，有抑制腐败菌生长的作用。牛奶是人类**的优质钙源**，特别是乳酪，不仅含超量的钙，而且人体对这种钙质的吸收率也很高。牛奶中丰富的维生素，对婴幼儿的成长发育很有好处。牛奶对人体有镇静安神的作用，可作为糖尿病人及便秘、体虚、脾胃功能不好的人的主要滋补品。

酸奶是牛奶经过发酵而得的饮品，比牛奶更具营养。饮用酸奶可以维持细菌平衡，对便秘和细菌性腹泻有预防作用，还可以助消化。酸奶中含有活的乳酸杆菌和乳酸，使肠道内的酸度增高而**抑制腐败菌的繁殖**，防止蛋白质发酵，减少肠内产气，从而减轻饱闷、腹胀、消化不良等症状。

酸奶具有天然保湿效果，而且容易被皮肤吸收，具有深层清洁作用，能滋润皮肤，消除干纹，增添光彩。

哺育了全人类的牛奶，含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物，还有钙、磷、铁、硫胺素、维生素A、维生素C等，让您终生不“断奶”。

## LINKS 链接

### 巴氏杀菌奶

通常指将生奶加热到75~85℃，瞬间杀死致病微生物，保留有益菌群。优点是对牛奶营养物质破坏少，充分保持牛奶的鲜度，缺点是只能低温保存，保存时间只有10天左右。

### 高温杀菌奶

在120~135℃下对牛奶进行4~15秒的瞬间杀毒处理，完全破坏其中的可生长的微生物和芽孢。优点是常温下可保存数月，缺点是高温下破坏许多营养成分。



## 吃出健康

### 适用人群：

牛奶适用于各年龄层次，但乳糖不耐受人群应控制饮用量。

### 热点人群：

#### 魅力女孩 100%

牛奶有洁肤、柔肤和漂白的功效。用牛奶半杯、番茄汁 2 杯，及适量的蜂蜜和 5 粒冰块，将蜂蜜和番茄汁搅拌均匀加入鲜奶及冰块饮用。

#### 免疫力低的脆弱族

牛奶中含有多种免疫球蛋白，能增强人体的抗病能力。牛奶对胃的溃疡面有保护作用，可减少刺激性，有预防胃癌的作用。牛奶还能保持血管弹性，防止血管硬化，清除过量的钠，抑制肝脏合成胆固醇，有预防高血压的功效。

#### 夜夜数羊的“牧羊人”

牛奶中所含的一种叫左旋色氨酸的物质，可起到思睡的安眠作用，经常失眠的人，在睡前喝一杯牛奶，有催眠作用。

### 食用量：

牛奶，每天 200 毫升左右，孕妇每天应喝 200~400 毫升。

酸奶，每天 150~250 毫升。

**NOTE:** 婴儿喝纯牛奶时应经过适当稀释。肠胃功能较弱的人不宜大量饮用牛奶。喝牛奶时不要吃巧克力。肾病患者不宜过多饮用。

对牛奶过敏的人也不能喝酸奶。肠胃道手术后的病人、腹泻或者其他肠道疾病的患者不宜喝酸奶。

### Tips

冰镇牛奶会引起轻度腹泻，影响营养物质的吸收，而且对于原本患有溃疡病、结肠炎、胆囊炎等患者会促使旧病复发。

在服用四环素类药物时不宜喝牛奶。服用含铁药物不宜喝牛奶。缺铁性贫血是妇女和儿童的常见病，牛奶中的钙离子可与铁剂在十二指肠吸收部位发生竞争，使铁剂吸收减少，降低其效果，故有些病人即使长期服用铁剂也不奏效，就是与牛奶同服所致。

服用雄性激素类药物时不宜喝牛奶。

## 养生视线

### 视线一：牛奶浴

1~2公升牛奶,如果想便宜也可用全脂奶粉冲成牛奶,将水温调节到19~40℃,搅拌。然后浸浴20~30分钟,接近完浴时间,可以用毛巾轻轻擦身,把身体死皮擦去,加速新陈代谢,使皮肤焕然一新。

### 视线二：牛奶面膜

牛奶1瓶、化妆棉少许,将牛奶倒进洗净的洗面盆内,然后用化妆棉沾上牛奶在清洁后的脸上轻轻按摩约5分钟,再将新的化妆棉沾上牛奶敷在脸上,待干透后以清水洗净。一星期敷1~2次,可令肌肤光滑细腻。

### 视线三：消眼肿

早晨起床眼皮肿了,用牛奶加醋和开水混合,然后用棉球蘸着在眼皮上反复擦3~5分钟,最后用热毛巾捂一下,这将很快消肿。

FRIEND

老朋友

#### 清爽营养的老朋友



##### 蜜瓜牛奶↓

哈密瓜100克,切小块,与冰糖、冰块、牛奶一起放入果汁机内打成泥状即可。

#### 降脂补钙的老朋友

##### 酸奶拌麦片↓

燕麦片置于碗中加酸奶,加菠萝丁、椰子粉拌匀即可。



#### 解暑的老朋友



##### 梨汁拌酸奶↓

酸奶加入梨丁用果汁机打匀即可。

维生素  
番茄

酸奶酪

番茄可以提供丰富的维生素A和维生素C。但维生素A是脂溶性维生素，必须在有油脂的情况下才能被吸收。因此将番茄与奶酪一起食用，可以从奶酪中得到油脂，才能吸收维生素A。

材 料

猕猴桃 1/4 个，  
小番茄 1 个， 酸奶酪 1 杯

制作方法

1. 猕猴桃去皮，小番茄洗净，分别以刀切碎备用。
2. 酸奶酪取出，拦腰切成一半置于碟子上。
3. 取切碎的猕猴桃、小番茄置于酸奶酪上即可。



煮牛奶时不要加糖，须在牛奶煮熟离火后再加。加热时不要煮沸，否则会破坏营养素，影响人体吸收。

不要空腹喝牛奶，喝奶的同时还应该吃些面包、糕点等，以延长牛奶在消化道中的停留时间，使其得到充分的消化吸收。

## 蛋白质女孩

### 酸奶圆白菜

用酸奶做凉拌菜是一种非常有趣而新鲜的做法，最好放在冰箱里冷冻后再吃，味道会更加鲜美爽口。

#### 材料

圆白菜100克，莴笋、小番茄各适量，黑橄榄6粒

#### 调味料

盐、胡椒粉各少许，柠檬汁30毫升，酸奶4大匙



Classic two

#### 制作方法

1. 圆白菜、莴笋均剥开叶片洗净沥干切小片；小番茄去蒂洗净对半切开；黑橄榄洗净备用。
2. 所有材料排入盘中，加入调匀的调味料拌匀即可。



靓肤

茶碗蒸

Classic three

蒸蛋时若用牛奶代替清水，可令整道菜式的营养素大大增加（蛋白质、钙质和维生素B<sub>2</sub>），亦能使肌肤美白。

饮酸奶时不能加热，夏季时饮用宜现买现喝。

### 材 料

蛋 3 个， 虾 4 只， 鱼柳 60 克，  
牛奶 250 毫升， 笋 1 棵

### 调味料

盐 1/3 小匙， 胡椒粉少许

### 制作方法

1. 蛋打匀后，加入牛奶拌匀，待用。
2. 虾去壳，去肠，加少许盐拌匀，冲水，备用。
3. 鱼柳略冲水，切成小块，拌入虾及调味料，腌 20 分钟。
4. 笋洗净，切短段，余烫熟。
5. 将鱼柳及虾放入蛋浆中，拌匀，盛于高身碟中。
6. 水沸后，放入蛋浆，先用猛火蒸 2 分钟，再用文火蒸 4 分钟。
7. 放入笋，做造型。



酸奶中的某些菌种及所含酸性物质对牙齿有一定的危害，容易出现龋齿，所以饮用后要及时用白开水漱口。

Classic four

## 番茄酸奶

# “瘦”身配

男女都适合享用的养生佳品。  
健胃消食，清热排毒，减肥瘦身，是一款

### 材料

小番茄 100 克、酸奶 300 毫升

### 调味料

小番茄去蒂，洗净，和酸奶一起放入果汁机内，搅打均匀即可。

