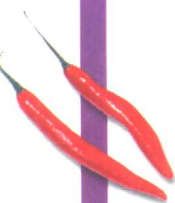


调味品 500 祛病强身方

袁庭芳 主编

河北科学技术出版社



调味品祛病强身 500 方

袁庭芳 主编



河北科学技术出版社

主编：袁庭芳

编委：余子祥 金寿 冯红 王红艳 辛桂芝

图书在版编目 (CIP) 数据

调味品祛病强身 500 方 / 袁庭芳主编. — 石家庄: 河北科学技术出版社, 2001

ISBN 7-5375-2516-1

I. 调… II. 袁… III. 调味品-食物疗法-食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 076043 号

调味品祛病强身 500 方

袁庭芳 主编

河北科学技术出版社出版发行 (石家庄市和平西路新文里 8 号)

河北新华印刷厂印刷 新华书店经销

850×1168 1/32 9.25 印张 198000 字 2002 年 1 月第 1 版

2002 年 1 月第 1 次印刷 印数: 1—3000 定价: 15.00 元

前 言

调味品在我国饮食文化中，地位相当重要。从狭义上讲，“调味品”是根据其在烹饪工艺过程中的特殊作用而命名的，是属于烹制菜肴的三大原料（主料、辅料、调料）之一。中国烹饪文化讲究色、香、味、形俱全，如果没有调味品，可以说就没有烹饪工艺，更没有变化万千的中国菜肴。从广义讲，调味品属于食品添加剂的范畴，又被称为调味剂。

各种调味品，含有不同有机成分，通过烹调加工，与主料相互作用，产生一种迥然各异的色、香、味，以适应我国地广人多的需要，满足南甜北咸、东辣西酸的要求。调味品可刺激人体消化液分泌，起到增进食欲，帮助食物消化，促进人体吸收营养素。例如，羊肉是一种营养素丰富的食物，但通常带有令人难以接受的膻气，对于不习惯吃羊肉的人来说，羊肉就失去了营养作用。若在烹制羊肉时，加入适量的调味品，如葱、蒜、料酒等，加热煮熟，使之发生化学反应，就能消除羊肉

的膻气，增加其肉香，使人们爱吃，起到其应有的营养作用。

盐又是调味品中一大关键。“烹”起源于火的利用，“调”则起源于盐的利用。人类从掌握烹调的方法至今，能够做出各种美味佳肴，“盐”的作用至关重要。难怪现在的烹饪学专家和众多美食家称盐为“百味之首”，的确是有其道理的。

此外，许多调味品在预防和治疗疾病方面有着重要的作用。例如，大蒜可防治流感、流脑和一些消化道传染病；桂皮可以暖脾胃、散风寒、通血脉；花椒有治疗呕吐、心腹疼痛和食积的作用等等。

本书简要介绍调味品的由来、历史、种类、特色、食用方法及注意事项等科普常识；重点介绍数百种食疗妙方。书后还附录了一些与本书相关的实用资料，供参考选用。

由于成书时间仓促，作者水平有限，疏漏之处难免，敬请广大读者和专家批评指正。

编 者

2001. 9. 1

目

录



调味品食用常识	(1)
大可不必谈糖色变	(2)
烹调时何时放盐为好	(3)
各种调味盐和保健盐崭露头角	(5)
科学食辣才不会伤胃	(7)
调味品及其食疗方例	(9)
食油	(10)
盐	(25)
酱	(42)
酱油	(48)
醋	(55)
葱	(78)
姜	(120)
大蒜	(159)
大茴香	(204)
小茴香	(210)
花椒	(216)
胡椒	(224)
桂皮	(232)
辣椒	(239)
香菜	(246)
糖	(253)
蜂蜜	(264)
味精	(274)
附录	(279)
按病寻方调料食疗简表	(279)

调味品食用常识



大可不必谈糖色变

近来社会上，有不少人谈到“糖”字就怕，他们是怕食糖过多引起肥胖，诱发其他疾病

事实上，糖是维持人体生存的 3 大主要营养素（葡萄糖、氨基酸、脂肪）之一，脑尤其需要葡萄糖作为营养。若血液中葡萄糖（血糖）的值下降，脑的运动思维就会迟钝，严重的还会引起脑细胞死亡，造成生命危险。通常，血糖值在空腹时最低，饭后 1 个半小时最高。患老年痴呆症的人，在空腹时血糖比健康人低，饭后血糖值上升得少，且又下降得快。这是因为病人人体内脑垂体分泌的激素紊乱而妨碍了血糖的代谢，造成血糖下降。

食用白糖及其他甜食，可立刻转化成葡萄糖，而米饭之类转化成葡萄糖则需要一段时间。因此，甜食可迅速使血糖上升，是补充脑部营养的最佳食品。

有实验证明，下午上班前喝些甜饮料，下午则精力充沛，可以提高工作效率。事实上，在进行脑力劳动后，喝咖啡，吃甜点心，都能减轻大脑疲劳的程度。这是由于甜食的糖分和咖啡中的咖啡因能迅速有效地补充脑部营养并且激发其活力。因此，国外一些医生在治疗老年性痴呆症时，常劝病人家属给患者多吃些甜蛋糕或其他甜食。

关于各种糖的保健功效，可参见下列几点：

白糖：古称糖霜，性甘平，能清肺润燥，舒肝和中，补脾生津，且可利咽喉，解酒毒。经常喝些白糖水，对便秘

和轻度膀胱炎有一定的辅疗作用。司机若适量吃些甜食,可使反应更灵敏。老年人吃些白糖,有助于提高记忆力。然白糖虽有滋补肺脾的功效,但不宜多食,否则反而有害。尤其是对“痰湿”者,患有高血压、糖尿病、高血脂症、冠心病的都应控制糖的摄入量。

红糖: 又称赤砂糖,性甘温,有化瘀生津,散寒活血,暖胃健脾,缓解疼痛等功效。由于红糖含葡萄糖比白糖多 20~30 倍。它还含有白糖没有的胡萝卜素、维生素 B₂ 等,妇科产后多喝红糖水,可促进恶露的排出,还有舒筋止痛、活血化瘀的作用。故产妇食用 7~10 天红糖为宜,并且煮沸沉淀后再喝为宜。山楂红糖酒就是治疗妇女闭经的妙方。冠心病患者常喝红糖水有起到预防发病的作用。天寒受凉或淋雨,喝碗生姜红糖水,可预防感冒。多饮红糖水还可起防治血管硬化的作用。

冰糖: 系白糖再制品,性温。有止咳化痰之功,老年人口干舌燥,含化冰糖即能缓解。其独特疗效,为其他糖不能代替。诸多中成药和药糖均以冰糖调味并增强药效。人参冰糖,适用于老年体虚、气血两虚及冠心病等症。平时喝牛奶加适量冰糖,比白糖更得补益。

饴糖: 又名麦芽糖,具有补虚冷、健脾胃、润肺止咳、补中益气之功能,对胃及十二指肠溃疡的疼痛,有缓解止痛作用,但湿痰壅盛的人忌用。

烹调时何时放盐为好

我国美食家曾断言:“炒菜最难的是放盐”。在烹制菜肴时放盐,不仅可起调味作用,还能刺激人的味

觉，对增进食欲大有好处，还能保持菜肴的风味、特色和营养。在何时放盐，却有研究，烹调的菜肴不同，放盐的先后也不同。

有些菜肴要烹调前加盐。烹制块状蒸肉等时，因为原料厚大和在蒸的过程中不能放调味品，故宜在蒸前先把盐和其他调味品一次放入。这样既能去腥膻，更能使调味品在蒸时透入。在烹制香酥鸡、鸭等时，宜将宰杀洗净的整只鸡鸭，先用适量的盐，把外皮内腔均匀地遍擦使透。这样可使蒸出来的鸡鸭既酥烂，又透味。烧整条鱼、炸鱼块时，在烹制前要先用适量的盐稍为腌渍再烹制，既能起脱水紧缩肉体使其不易松散的作用，又有助于咸味渗入鱼体。烹制鱼圆和肉圆等，要先在肉茸中放入适量的盐和淀粉等，搅拌均匀上劲后再吃水，才能使水分吃足，烹制出的鱼圆和肉圆鲜嫩、泡松。有些爆、炒、溜、炸的菜肴，在挂糊上浆前必须先在原料中加盐拌匀上劲，才会使糊浆与原料黏密而紧，不致产生脱袍（糊浆与原料分离）现象。

有些菜肴刚入锅就应加盐。在烹制红烧肉、红烧鱼块时，当锅内底油稍热，肉经煸、鱼经煎后，即应放入适量的盐和其他调味品及水，然后先旺火烧沸片刻，再改以小火炖（慢煮）。这样可使养分鲜味在适宜的温度下大量溢出。调味品深入肉体，烹制出来的菜肴色深、香浓、味正而鲜美

有些菜肴起锅时再加盐。烹制爆肉片、回锅肉、炒白菜、炒蒜薹、炒芹菜时，宜在旺火、热锅、油温较高的条件下将菜下锅，并以菜下锅就有“噼啪”的响声为好，全部煸炒透时再放适量的盐，如过早放盐，不但会使原料过早脱水，炒出来的菜肴质老而不嫩，同时亦

会增加维生素的损失

有些菜肴刚要熟烂后才加盐。肉汤、骨头汤、蹄膀汤、脚爪汤、鸡汤、鸭汤等荤汤之所以营养丰富、味美鲜美，主要是蛋白质和脂肪溶在了汤内，如果放盐过早，不但烹制出来的汤液不鲜美，而且肉也不易烂。这是因为盐是一种电解质，能使蛋白质迅速凝固变性，肉骨表面的空隙也会因此收缩，造成骨组织紧密而不易烧酥煮烂，骨髓内的蛋白质、脂肪也就无法溶出；由于汤液里溶解的蛋白质、脂肪相应减少，所以就影响汤液味道的鲜美了。因此煨荤汤时，宜在熟烂后放盐调味。同理，在煮黄豆、烧豆腐等含蛋白质丰富的食物菜肴时，也应在熟烂起锅前放盐。

凉拌菜要食前爆腌一下。凉拌莴苣时，最好将去皮切成条、片的莴苣，先放在沸水中烫一下，再取出用盐腌一下，加入其他调味品，拌匀食用。凉拌黄瓜时，洗净切成薄片，用适量盐腌一下，即可沥去水分，加入其他调味拌匀食用。

各种调味盐和保健盐崭露头角

近年来，国家推行食用碘盐，来预防缺乏碘而发生的疾病，其方法最为简便而有效。除此，形形色色的调味盐和保健盐在国内外市场上正崭露头角，例如：

大虾食盐：以大虾和精盐为主要原料精制而成。盐中还配有酒类、干姜、芝麻等，含有丰富的钙、磷、铁元素，味道犹如海米，有较高的营养价值，适用于所有人。

防龋食盐：采用科学配方，在食盐中添加防龋微量

元素精制而成 对预防龋齿有良好作用，很适用于学龄前儿童和中小学学生

补血食盐：此产品用铁强化剂与精盐配比掺对而制成 可促进血红蛋白生长，适用于缺铁性贫血患者和儿童、妇女

低钠盐：是以一定比例的钾、镁、钙调低食盐中钠的含量而制成的食盐 这种盐具有防治高血压及减轻肾负担功效，对高血压患者、肥胖症或肾源性及心源性水肿的患者尤为适宜 婴儿也可食用

加锌食盐：以葡萄糖酸锌与精盐均匀掺对而成。对儿童健脑、提高记忆力以及防止各种因缺锌而引起的疾病有良好作用。

苔菜食盐：以精盐、苔菜为主要原料制成。含有多种氨基酸、碘和维生素等，有抗溃疡和预防甲状腺肿大的功能。

平衡食盐：根据人的血液与海水中矿物质含量一致而有利于健康的原理，所研制的平衡健身盐。其钾钠配比恰当，含有一定量的镁离子和海水中提取的人体所需的多种微量元素 食味和普通盐相同

核黄素食盐：此种盐中核黄素是维持人体健康和视网膜正常功能所必需的元素，缺乏它会降低人对疾病的抵抗力，发生口角溃疡和舌炎等。“核黄素营养盐”具有补充核黄素的作用 能防治维生素 B₂ 缺乏症，对孕妇、哺乳期妇女及食物中维生素 B₂ 摄入不足者尤适宜。

多元素食盐：此盐含有人体所必需的多种微量元素。对防治高血压、动脉硬化、冠心病及对因缺钙、钾、磷等元素造成的营养不良疾病，有良好疗效

此外，还有麻辣盐、海鲜盐、五香盐、五味盐、胡

椒盐、香菇盐，还有专为老年人及儿童配制的老年保健盐——低钠长寿盐和儿童营养盐等复合营养素的保健食盐。值得一提的是低钠保健盐、营养盐等未必对所有的人都适宜，也不要盲目追求。应结合自己身体情况，必要时应请教医生后再选用，否则不但不能从食盐中获得身体所需的营养，而且也起不到保健治病的作用，更不能把各种保健盐、营养盐当作滋补强壮剂食用。

科学食辣才不会伤胃

辣味是食品五味中最重要的风味之一。我国南方许多地方有嗜食辣味的习惯，人有宁可一日无菜，不可一日无辣，湖南有的地方更有“没有辣椒不成菜”的说法。可是人们常常担心，多吃些辣味食物会不会损伤胃？对于这个问题的正确回答是：一般情况下食辣是不会有损于胃的。近来美国科学家的一项有关研究结果，为人们放心享受辣的美味而开了绿灯。

研究者选用了四种食品，一是无辣味的牛排及法国的油炸食品；二是含 1950 毫克阿司匹林的牛排；三是含 30 克胡椒粉的墨西哥食品；四是意大利馅饼。四种食品的辛辣均以能够耐受的程度为标准。让每组 12 名健康志愿者，中餐与晚餐随机交叉地食用这四种食品，并在就餐前 5~11 小时和就餐 24 小时，分别对他们进行电子窥镜检查胃、十二指肠黏膜，研究采用单盲法，结果只有吃食阿司匹林食物的 12 人中有 11 人出现多发性胃黏膜糜烂（相当于重度损伤），而吃其他 3 种试餐者平均记录均为零，基本上没有发现胃、十二指肠黏膜

出血和糜烂。从这个试验中可以得出结论：虽然含辣椒的辛辣食品增加胃酸分泌，可能伴发胃部不适，但是把它加入食品中作为调味剂，则能促进食欲，并不会引起胃黏膜损伤。

另外有人发现，每天吃 5 克以上辛辣胡椒的人和吃少于 5 克胡椒的人，经组织学证明，两者胃炎发生率是相同的。还有人发现，习惯于进食大量红辣椒的人比没有吃大量红辣椒的人，胃、十二指肠溃疡的愈合会更迅速。辣椒含有较丰富的维生素 C、胡萝卜素和微量元素，还含有糖类、蛋白质、脂肪等。据现代医学研究，摄入一定量的辣椒可刺激唾液和胃液的分泌，有健胃和促进肠蠕动，驱除肠道气体的作用。有学者用兔子作试验：一组注射或口服辣椒浸出物，另一组不用，经一段时间的观察，结果用辣椒浸出物的兔子，胃血流量明显增加，溃疡愈合也快。

最近报道，日本一些研究组织和学者分别投书报告说：胡椒、辣椒等香辣调味料具有杀死寄生虫，防止身体过胖的功能，还能治虫牙。日本京都大学研究小组发现，含有辣椒素成分的辣椒，不仅能促进人体内的新陈代谢，而且能防止体内脂肪积存，还能起到减肥作用。

调味品及其食疗方例



● 食疗效用 ●

胃痛、腹痛、便秘、脱肛、烧伤、烫伤、皮肤瘙痒、疥疮、吐血、高血压、疖疮、冻疮、先兆流产、产后缺乳、小儿久咳、小儿咳喘、驱蛔虫、带状疱疹



食 油

名 称

食油是烹调中使用的所有食用油脂的总称，一般分为植物油和动物油两大类。习惯上人们把常温下呈液态的叫做“油”，呈固态的叫做“脂”，把从植物里制取的油叫做“植物油”，从动物体里制取的油叫做“脂肪”。植物油包括芝麻油（俗称麻油，因芝麻油有特殊的香味，故亦称香油）、豆油、花生油、棉子油、菜子油、葵花子油。还包括以植物油为原料，经过精练加工的再制品，如色拉油等。动物油包括猪油、牛油、羊油、鸡油、鸭油等陆生动物性油脂，以及以动物油为原料，经过精练加工的再制品，如人造奶油等。

特 色

从我国烹调食物史看，最早用的是动物油脂。《礼记·内则》云：“脂用葱，膏用鬻。”这里所提的“膏”，均指动物油脂。我国人民用动物油脂烹调食物距今已有3000多年的历史。进入西汉时期，我国不仅能够种植多种油料作物，而且发明了榨制植物油的技术，开始加工生产植物油，使油的种类进一步得到发展。《三国志·满宠传》曰：“宠拜征东将军，孙权至合肥新城，宠驰往赴，募壮士数十人，折松为炬，灌以麻油，从上风放火烧贼攻具！”这里的“麻油”，指的就是“芝麻油”。可见榨油技术在两汉时期已经相当先进。两汉以后，随着生产力的发展，油脂作为烹调食物的调味品，无论在油脂的种类方面，还是在油的榨制技术方面，我国均处于世界的领先地位。油脂已逐步成为我国人民烹调食物时不可缺少的主要调味品。《梦溪笔谈》中有：“今之北方人，喜用麻油煎物，不问何物，皆用油煎。”可见芝麻油在当时北方人的食物中已占有重要的地位。

食用油脂名目繁多，常用的有以下几个品种：

▲植物油

芝麻油：俗称麻油、香油。它是由芝麻种子制得的油，芝麻含油量为45%~55%。按加工方法的不同，分为冷压芝麻油、大槽油和小磨香油。冷压麻油不经过炒就浸出，精炼后供食用。大槽油为土法冷压，香气不浓。小磨香油具有浓郁的香味，呈红褐色。由于芝麻油含有天然抗氧化物质——芝麻酚，因此稳定性很好，具有耐贮性，在保管中很少发生氧化酸败。我国河南、湖北二省为芝麻的主要产区，芝麻油的消费以北方为主。