

食物营养科学普及丛书

食物营养与健康

捌

「调料酒水篇」

中一贝 刘慧懿 主编



中国物资出版社

食物营养科学普及丛书

食物营养与健康

——调料酒水篇

中一贝 刘慧懿 主编

中国物资出版社

图书在版编目(CIP)数据

食物营养与健康—调料酒水篇/中—贝,刘慧懿
主编.-北京:中国物资出版社,2001.12
ISBN 7-5047-1769-X

I.食… II.①中…②刘… III.①食品营养-关
系-健康②调味品-食品营养③酒-食品营养
IV.R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 067396 号

中国物资出版社出版发行

网址:<http://www.clph.com.cn>

社址:北京市西城区月坛北街 25 号

电话:(010)68392746 邮编:100834

全国新华书店经销

北京鑫正大印刷厂印刷

开本:889×1194mm 1/32 印张:9.875 字数:152 千字

2001 年 12 月第 1 版 2001 年 12 月第 1 次印刷

ISBN7-5047-1769-X/Z·0124

印数:0001—5000 册

定价:15.00 元

(图书出现印装质量问题,本社负责调换)

名言名句

- ★ 食物营养是人整个的生命过程中不可缺少的物质基础,它关系到人的发展繁衍、防衰抗老、益寿延年,是提高免疫机能、增进健康活动能量的源泉。
- ★ 要珍惜生命,关爱健康,饮食营养是最大的保证。

《食物营养科学普及丛书》编委会

主 编	中一贝	刘慧懿	
编写人员	中一贝	韩素珍	刘慧懿
	马春欣	刘慧范	蔡亚祥
	刘大为	牛桂敏	刘慧中
	崔建军	马 雷	马纯伯
	蔡 博	焦 迪	刘绍宸
本册主撰	马纯伯	蔡 博	



序

我国古代的先贤圣人曾说过这样的名言:食者生民之天,活人之本。还说:国以民为本,民以食为天。这说明人类社会自古以来就十分重视饮食文化,并把它作为生存中最基本的大事。中国的饮食文化源远流长,食物烹调技术之精美,远非异邦可比。但随着时代的发展和人们生活质量的不断提高,饮食文化的内涵发生了深刻的变化,人们在饮食中不仅追求味觉的享受,更讲究食物营养的科学性,即不仅要吃得饱、吃得好、吃出品味来,还要吃得科学、吃得卫生、吃出健康来。因此,食物营养科学正在成为当今世界的热门话题之一。它从一个侧面反映出一个民族、一个国家的文化素质。为了满足国内广大群众对食物营养科学知识的渴求和需要,提高生活质量,保持健康体魄,适应当今快节奏的生活和工作方式,我们特编写了这套《食物营养科学普及丛书》(以下简称《丛书》)。



《丛书》是一套深入浅出、通俗易懂、图文并茂、贴近生活、将理论与实践融为一体的科普读物,它能使读者看得懂、学得会、用得上。书中收入 1447 个品种的食物,分门别类地介绍了每种食物的营养成分、性能、功用、价值等基本资料,为人们不断地改善饮食营养结构服务,使科学知识更好地融于生活、指导生活。

《丛书》在食物营养科学的基础上,挖掘、继承和发扬了“药食同源、食药同功”的理论宝藏。每种食物在介绍其营养成分的同时,还介绍其药性功能,使读者明了合理的食物结构,不仅能促进肌体的生长发育,强身健体,还能对某些疾病起到预防和治疗作用,使人益寿延年。这一科学理论已被世界诸多专家研究所证实。例如,美国国立癌症研究所曾报道,由于饮食不当导致患癌症的比例,占癌症患者的 35% 以上。有的专家的研究结果表明,在所有心脏病的病例中,通过食物结构及生活方式的改善,可避免发病率 50% 以上。因此,食疗的观念越来越被人们所接受和重视。通过食物的合理调整和搭配,许多疾病是能够预防、控制的。

《丛书》以“资料信息网”栏目的形式,收入了大量有关食物营养科学的资料信息,如古今中外经典论述、典



故、科研成果、实验报告、现代营养科学、传统食补、食疗、验方应用等。信息量大,实用性强,还具有趣味性。

《丛书》提供的数据和资料,出之有据,真实可靠,可作为食品经营管理人员、医疗保健人员和民众个人的工具书和参考书。

在这里需要说明的是,《丛书》中提到的部分食品在功效上有不同的结论,这是某些研究机构和专家学者因为研究角度不同所致,读者可根据自身的习惯和生活特点有选择地加以运用,不必深究哪一种观点更符合科学。

在《丛书》编写过程中,我们广泛参考、汲取了古今中外的有关经典著作、文献资料及科研成果的部分精华内容,在此仅向原著学者和前辈深致谢意。同时承蒙同事、亲朋好友的热情鼓励和支持,并承出版社领导和编辑的亲切指正,在此表示衷心感谢。由于编者水平有限,书中难免有疏漏和谬误之处,敬请读者批评指正。

编者

2001年8月



前言

本册按调料及饮料两类收入了常用的诸多品种。从表面看,调料主要是用于调节食物的色、香、味。所谓五色五味的食物辅助材料,可使食物制成红、黄、绿、白、黑的五色,也可增添酸、甜、苦、辣、咸等味道,或只是提高观感和味觉起到刺激食欲的作用。但实际中,古人早有论述,李时珍曾说过“五味,在日常烹饪中,为不可或缺者。而五味食入后,又各有所喜的脏腑。各种身体情况的人,辨之而食,定然受益不浅”。如日常生活中最常用的有盐、酱、醋、糖、姜、葱、蒜、味精、胡椒、辣椒等,都各有其重要的作用。早在5000年前古印度的自然疗法就已经利用调料的疗效了。

例如盐是人体不可缺少的,它维持人体酸碱平衡等正常生理机能,还能杀菌消炎,清洗伤口,加在饮料中能预防中暑,但又不可长期过多食用。



酱和醋含有多种营养物质,不仅各具独特的鲜香气味,还能促进胃液分泌助消化。醋还能预防感冒;烹调菜肴时能减少维生素C的损失;生拌菜可杀菌;烧鱼、炖肉可去腥催熟;还有去膻、添鲜、防腐、护发,除锈等许多功能。

味精是烹调中不可缺少的鲜味剂,在菜肴和菜汤中加点味精味道就特别鲜美,还可促进食欲。同时味精又是谷氨酸钠有机化合物成分,进入人体后很快便会被分解出谷氨酸,对人体的代谢有着重要作用。不仅有助于其他氨基酸的吸收和蛋白质的合成,还能改善调节人的大脑功能。对因血氨升高引起的肝昏迷有治疗作用,对智力发育不良儿童有辅助治疗的作用。

辣椒粉、辣椒酱等是五味中辣味主要的调味剂,是中国川湘菜系饮食风味的独特调料。作为主要成分的辣椒素不但是重要的调味剂,还有良好的药用价值。

饮料类,除包括中国古老的茶叶外还有咖啡、可可口型饮料、清凉饮料、矿泉饮料等,以及各种酒类、果酒、果汁、菜汁等,品种繁多、营养丰富、口味佳、口感舒适。但也有的品种如可乐饮料,是一种含咖啡因的饮料,对中枢神经有兴奋作用,常期大量饮用则不利于人体健康。



目 录

前 言	(1)
1 调味品类	(1)
1.1 食盐 别名:盐、咸醃、硝、氯化钠	(1)
(1) 食盐性能	(1)
(2) 营养成分	(2)
(3) 药性功用	(3)
【资料信息网】	(4)
● 食盐食疗应用选例	(4)
● 文献述要	(7)
● 高血压病人应注意低盐饮食	(8)
● 超量食盐是诱发高血压、心血管疾病的 重要原因	(8)
● 高血压和吃盐多少紧密相关	(8)
● 食盐在维持人体健康方面的作用	



功不可没	(9)
1.2 酱油	(10)
(1)酱油性能	(10)
(2)营养成分	(12)
(3)药性功用	(14)
【资料信息网】.....	(14)
●酱油不宜生吃	(14)
●常用酱油配餐,有防前列腺癌的功效	(15)
●酱油中的褐色是什么物质	(16)
1.3 干酱	(16)
(1)干酱性能	(16)
(2)营养成分	(16)
(3)药性功用	(18)
【资料信息网】.....	(19)
●干酱食疗应用选例	(19)
1.4 豆豉 别名:淡豆豉、咸豆豉、 五香豆豉	(20)
(1)豆豉性能	(20)
(2)营养成分	(21)
(3)药性功用	(21)
【资料信息网】.....	(21)



●豆豉食疗应用选例	(21)
1.5 醋 别名:酢、食醋、陈醋、熏醋、 白醋、米醋、醋精	(23)
(1)醋性能	(23)
(2)营养成分	(24)
(3)药性功用	(25)
【资料信息网】.....	(26)
●用食醋熏蒸方法对流感病毒有良好的 杀灭作用.....	(26)
●醋可治疗急、慢性传染性肝炎	(27)
●醋食疗应用选例	(27)
●文献述要	(31)
1.6 味精 别名:谷氨酸钠、味之素	(31)
(1)味精性能	(31)
(2)营养成分	(33)
(3)药性功用	(34)
【资料信息网】.....	(34)
●使用味精的几点小科学	(34)
●味精的权威性食用量	(35)
●用味精调解食物性质	(36)
●味精的科学试验动态	(36)



1.7. 糖及其制品	(37)
(1)糖及其制品性能	(37)
(2)营养成分	(40)
(3)药性功用	(42)
【资料信息网】.....	(44)
●红糖食疗应用选例	(44)
●白糖(绵糖、沙糖、冰糖)食疗应用选例	(44)
●饴糖类食疗应用选例	(45)
●文献中有关饴糖述要	(45)
●比白糖还甜的新产品——舒卡液体糖	(46)
●当心嗜糖的可怕后果	(46)
●长期存放后的白糖不可直接食用	(48)
●老年人吃甜食过多为什么会损害健康	(48)
●糖对人体健康的影响又有新说	(50)
●长期摄取高糖食物人的寿命将 缩短 20 岁	(51)
●糖和肥胖的关系	(51)
●对吃糖量的合理建议	(52)
●为什么吃糖过多还会影响视力	(52)
●吃糖应警惕螨虫危害	(53)
●有关吃糖的研究报道	(54)



●过量食用白糖危害健康	(55)
●根据骨折透视,白糖摄取过多会引起 骨质疏松,容易发生骨折	(55)
●白糖是致癌的诱因物质之一	(56)
●吃白糖过多妨碍儿童智力发育	(57)
●空腹吃糖更不利于健康	(58)
●哪些病人应该忌糖	(58)
●吃糖四忌	(58)
●糖能治病也能致病	(59)
●在以下几种情况下吃适量的糖有利	(60)
●吃糖过量对人体有十大危害	(61)
1.8 糖精 别名:邻磺酰苯甲酰亚胺、 糖精钠	(62)
(1)糖精性能	(62)
(2)药性功用	(63)
【资料信息网】	(64)
●食用糖精的用量及要注意的问题	(64)
1.9 淀粉 别名:团粉、粉团	(64)
(1)淀粉性能	(64)
(2)营养成分	(65)
(3)药性功用	(67)



【资料信息网】.....	(67)
●淀粉科研动态	(67)
●藕粉食疗选例	(67)
1.10 八角 别名:大茴香、八角茴香、五香 八角、大料、怀香、舶上茴香、八角香、 八角大茴、原油茴、大八角	(68)
(1)八角性能	(68)
(2)营养成分	(69)
(3)药性功用	(70)
【资料信息网】.....	(70)
●八角食疗应用选例	(70)
●八角生物试验报道	(71)
1.11 花椒 别名:秦椒、蜀椒、南椒、巴椒、 汉椒、川椒、点椒	(72)
(1)花椒性能	(72)
(2)营养成分	(72)
(3)药性功用	(74)
【资料信息网】.....	(74)
●花椒食疗应用选例	(74)
1.12 茴香籽 别名:小茴香、土茴香、 野茴香、谷茴香、谷香、香子	(76)



(1)茴香籽性能	(76)
(2)营养成分	(77)
(3)药性功用	(78)
【资料信息网】.....	(78)
●茴香籽食疗应用选例	(78)
1.13 辣椒粉 别名:秦椒粉、番椒粉、 海椒粉.....	(80)
(1)辣椒粉性能	(80)
(2)营养成分	(81)
(3)药性功用	(82)
【资料信息网】.....	(82)
●辣椒粉食疗应用选例	(82)
1.14 酵母.....	(82)
(1)酵母性能	(82)
(2)营养成分	(84)
1.15 芥菜 别名:芥子、白芥子、青菜子、 黄芥子、辣菜子	(84)
(1)芥菜性能	(85)
(2)营养成分	(85)
(3)药性功用	(86)