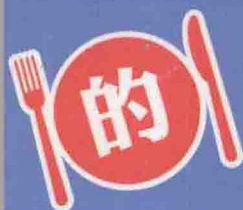




让您重新认识七种“潜伏”在身边默默无闻的调味料，重新开启糖米油盐酱醋茶的健康新生活，一本拿到手就能用得上的营养手册。

百姓开门七件事

糖米油盐酱醋茶



营养秘密

- 糖——快速高效的能量补充剂
- 米——强身健体好食物
- 油——油无好坏，混搭更佳
- 盐——杀菌排毒盐当先
- 酱——抗老美白好处多
- 醋——嫩肤护发促消化
- 茶——医者眼中的“万病之药”

临床营养教授 **于康** 编著



电子工业出版社

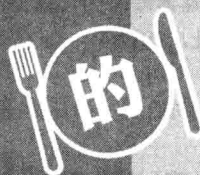
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>





百姓开门七件事

——糖米油盐酱醋茶



营养秘密

临床营养教授 于康 ◎ 编著



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

百姓开门七件事：糖米油盐酱醋茶的营养秘密 / 于康编著

—北京：电子工业出版社，2012.4

(营养堂营养密码系列)

ISBN 978-7-121-15416-4

I. ①百… II. ①于… III. ①饮食营养学—基本知识IV. ①R151.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第252493号

责任编辑：樊岚岚

印 刷：北京天宇星印刷厂

装 订：三河市鹏成印业有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编100036

开 本：850×1168 1/16 印张：19 字数：277千字

印 次：2012年4月第1次印刷

定 价：39.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，
请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.
cn。

服务热线：(010) 88258888。



对于热爱生活的女人来说，厨房是传递对家人真挚、细腻情感的重要空间。油盐酱醋，看似平常的几味调料，在心灵手巧的主妇们手中，却被和谐地搭配着，成为餐桌上不可缺少的主角。

回归糖米油盐酱醋茶的幸福生活，不仅能够让你的身体拥有充足的营养，还可以让你重新掌握自己健康的主动权。厨房里的事儿，看似平常，却不是一件小事，而是家庭生活中主要的组成部分，是为人制造营养、保证人身体健康的基地。

在喧嚣的都市中，每当看到身边的人们疲于奔命般地穿梭于各种饭局、酒宴，或在匆忙之间吃泡面和汉堡包时，不禁感叹，忙碌的人大概已经忘记了上一次与家人围坐桌旁吃家常便饭的时间了。

当回家吃饭从奢望变成现实，找回的不只是幸福的时光，还拥有了甜蜜的情感，更为自己的未来书写下了难以忘怀的记忆。

当宴请亲朋好友不必再去饭店，家宴成为对宾客最高规格的款待时，我们发现，瞬间就可以回到原本属于自己的幸福空间。我们应该重新激活沉寂在厨房中的糖米油盐酱醋，让品茶真正成为生活中的享受，而不再是应酬的代言。

在这本书里，你会读到属于糖、米、油、盐、酱、醋、茶的点点滴滴，还有它们对健康与生活的重要贡献和作用，以及由此衍生出的很多

糖米油盐酱醋茶的幸福生活

诱人的美味佳肴。

若想获得这些，只需要你动动手，就可以轻松拥有。

希望本书能够带你回到从前那幸福的日子，重新拥有糖米油盐酱醋茶带给你的健康和美味，不必再为自己的身体状况而担忧，并能够在喧嚣的城市中，找到生活的幸福和情趣。

在此对顾勇、陈丽娟、崔雪梅、孔劲松、陈建军、顾菡、郝云龙、郝小峰、田颖、梁学娟、魏晓佳、王学典、魏立军、边同贺参与本书的写作表示感谢。

前 言

第一章 糖——快速高效的能量补充剂 / 001

糖为什么是甜的？相信每一个人都有过这样的疑问。或许你的答案，是给自己一个爱上糖的借口。尽管有些人因为吃糖损坏了牙齿，因为吃甜食导致身材走样……但是，糖依然有足够的魅力吸引着我们的味蕾。

一、口香糖和糖有关系吗？ / 002

二、发现身边糖的踪迹 / 005

三、红糖——排毒又养颜 / 010

四、冰糖——润肺又止咳 / 013

五、木糖醇——被夸大的糖替代品 / 016

六、不能把糖一脚踢开 / 019

七、你也可以做到甜而不胖 / 023

八、给嗜糖者的最好替代品 / 025

九、有些人要把糖留在脑海里 / 029

十、糖尿病患者的食糖法则 / 032

十一、上班族不可少的健康“糖”零食 / 034

十二、甜言蜜语——百分百放大糖的独特功效 / 040

十三、简单易学的四道糖制美食 / 042

第二章 米——强身健体好食物 / 047

米是我们一日三餐中不可缺少的食物，在我国具有悠久的种植历史。《黄帝内经》中记载的“五谷为养”，就最为直接地表达出谷类食品对人类养生和健康的重要作用和意义。

- 一、稻米何以雄霸五谷之首 / 048
- 二、认识餐桌上的营养五色米 / 050
- 三、大米烹饪，你一定要知道的细节 / 054
- 四、糙米——消化道疾病的克星 / 057
- 五、糯米——米家族中的排毒冠军 / 059
- 六、小米——改善失眠 / 061
- 七、黑米——滋阴补肾、瘦身养生 / 063
- 八、薏米——滋补防癌、抗皱养颜 / 065
- 九、自己动手做出美味营养主食 / 067
- 十、妈妈如何为宝宝准备大米餐 / 073
- 十一、有些疾病，可以吃药粥调理 / 076
- 十二、小米粒演绎的各种妙用 / 080
- 十三、简单易学的四道米制美食 / 082

第三章 油——油无好坏，混搭更佳 / 087

油作为烹调时的主要原料之一，是我们每天都必不可少的，它使我们的三餐变得香气四溢，而且提供人体所需的营养素——脂肪。

- 一、原来古时本无“油” / 088
- 二、食用油种类全知道 / 089
- 三、不能不知道的食用油常识 / 095
- 四、花生油——降低血液总胆固醇 / 102
- 五、核桃油——益智健脑防辐射 / 104
- 六、茶籽油——养颜护肤、预防疾病 / 106
- 七、葵花籽油——调节血脂、预防冠心病 / 108
- 八、橄榄油——调节血脂、柔滑皮肤 / 110
- 九、大豆油——可能降低患心脏病的风险 / 112
- 十、玉米油——可能抑制心血管疾病 / 114
- 十一、调和油——调整血脂、改善体质 / 116
- 十二、“油”刃有余——百分百放大油的生活妙用 / 118
- 十三、少油饮食的健康密码 / 120
- 十四、简单易学的四道油制美食 / 122

第四章 盐——杀菌排毒盐当先 / 127

提到盐，人们都不会感到陌生，尽管盐的具体起源时间在历史上并没有定论，但却丝毫不影响它在人类生活中发挥的重要作用。最初人们只是设法从海水或盐湖中将水引入盐池，通过日晒风干而得到盐，以使得食物变得美味。而今天盐不仅是咸味的代名词，还是人们补充微量元素的载体。历经几千年的变迁，盐依然是人们维持健康所不可缺少的食物。

一、认识我们身边的盐 / 128

二、剖析盐的营养价值 / 132

三、不可不知的用盐常识 / 134

四、如何抵挡“咸味”的诱惑 / 139

五、带你认识“限盐”餐 / 142

六、低盐饮食并非越低越好 / 145

七、看不见的盐更可怕 / 147

八、“三高”人士的控盐方略 / 150

九、盐的美容方——女人可以更养颜 / 153

十、“盐”出法随——百分百放大盐的生活妙用 / 155

十一、简单易学的四道盐制美食 / 159

第五章 酱——抗老美白好处多 / 163

说到酱，在我国可谓历史悠久，我国作为最早应用发酵技术的国家之一，酱的工艺和种类都是世界闻名的。无论是豆腐乳、豆豉还是甜面酱，都是百姓家庭中不可缺少的食品。正是这些从古人那里传承下来的美味，成就了我国烹饪在世界餐饮界不可动摇的地位和强大的影响力。

一、揭开“酱”料的身世之谜 / 164

二、“酱”制的美味发酵食品 / 165

三、酱油健康用法大揭秘 / 170

四、玫瑰花酱——美味又养颜 / 174

五、花生酱——皮肤滑嫩的秘密武器 / 176

六、发酵食品对健康的好处 / 178

七、烹调时巧用酱料的讲究 / 181

八、自己动手做出营养美味绝世“酱” / 183

九、简单易学的四道酱制美食 / 189

第六章 醋——嫩肤护发促消化 / 193

总听朋友说“吃醋的女人最美丽”，尽管这句话有多层含义，但醋确有美白、祛斑、除痘、亮发、去屑、减肥等美容功效。在营养专家看来，醋不仅是厨房里不可缺少的调味品之一，还有着很多促进人体健康的功能，如消除疲劳、抵抗衰老、扩张血管、降低血压、防止心血管疾病发生等。

- 一、从古至今的调味琼浆——醋 / 194
- 二、食用醋大列兵 / 197
- 三、黑美人的最爱——醋的美白方 / 204
- 四、痘痘妹的最爱——醋的祛痘方 / 207
- 五、胖妞儿的最爱——醋的减肥方 / 210
- 六、斑点美女的最爱——醋的祛斑方 / 213
- 七、手模的最爱——醋的美手方 / 216
- 八、女人可以更年轻——醋的功能方 / 218
- 九、有些疾病，醋是最好的调养食方 / 220
- 十、自己动手酿造出美味健康醋 / 224
- 十一、“醋”动生活——百分百放大醋的独特功效 / 226
- 十二、简单易学的四道醋制美食 / 230

第七章 茶——医者眼中的“万病之药” / 235

茶，作为我国的传统饮品，历经了几千年的历史，现已完全融入了人们的生活中，“人不可一日无茶”这句话，便足以说明茶在饮食生活中的独特意义。

一、神农氏尝百草用茶解毒 / 236

二、茶的七大家族 / 238

三、如何选购茶叶 / 250

四、减肥不妨常喝乌龙茶 / 252

五、绿茶，帮女人减慢衰老的脚步 / 254

六、花茶，启动你的美白工程 / 257

七、普洱茶，帮你平抚皱纹、紧肤养颜 / 261

八、红茶，帮你解毒利尿、提神助性 / 263

九、喝健康茶不得不知的常识 / 265

十、有些疾病，茶是最好的调理食方 / 270

十一、茶之物语——百分百放大茶的独特功效 / 274

十二、简单易学的四道茶制美食 / 277

附录一 常见营养素特征表 / 283

附录二 常见营养素每日摄入量推荐表 / 286



快速高效的能量补充剂

糖 为什么是甜的？相信每一个人都有过这样的疑问。或许你的答案，是给自己一个爱上糖的借口。尽管有些人因为吃糖损坏了牙齿，因为吃甜食导致身材走样……但是，糖依然有足够的魅力吸引着我们的味蕾。

原本想给糖一个甜蜜的开始，但是现实告诉我们，糖带给人们的不仅仅是甜蜜的感觉，有时还会带来烦扰。想到这些，我们不禁要问自己，糖，到底是天使还是魔鬼？为什么在带来美妙感觉的同时，却又不经意间偷走了我们的健康？

一、 口香糖 和糖有 关系吗？

提到吃糖，不少人首先想到的是放在自己包里用来让口气清新的口香糖。

口香糖源自美国，和糖的渊源颇深。它是在以天然树胶或甘油树脂为胶体的基础上，加入糖浆、薄荷、甜味剂等调和压制而成的，是一种风靡世界的休闲食品。即便是在糖被看做健康的杀手时，与糖有关系的口香糖也依然是超市卖场里的畅销食品之一。

让我们来看看，到底口香糖的优点在哪里？为什么它会让人们如此喜爱呢？

第一，适时嚼块口香糖有益于口腔健康，这成为大多数人选择每天吃口香糖的最直接缘由。当口香糖不断地在嘴里被咀嚼时，能持续刺激唾液分泌，再加上口香糖在牙齿上的摩擦作用，能有效清洁牙齿，减少致龋因子，有助于防龋。此外，经常做咀嚼运动有益于牙周健康，甚至还能美容，这也使得不少女性将口香糖视为锻炼脸部肌肉的必备佳品。

第二，年轻人将口香糖作为减压的一种方法。如果你遇到堵车等容易让人烦躁的情况时，可以嚼上一块口香糖，你会发现自己的烦躁情绪将大大减轻。

第三，想瘦身减重的人将口香糖当做减肥的“良药”。通过测算，一块标准大小的口香糖大概含有5 ~ 10千卡的热量。如果你抵抗不住各种美味零食的诱惑，那么不妨嚼块口香糖，当口香糖占据你的嘴时，你就没有时间再去理睬那些更容易使你发胖的食物了。

需要提醒的是，口香糖还有一些缺点，因此大家需要注意。首先，口香糖含有增塑剂成分，而增塑剂有微毒，因此，不可长期或过量吃口香糖。一般最好每天吃口香糖不超过5片，每次咀嚼不超过10分钟。

其次，不少小朋友在吹泡泡的过程中习惯用一侧牙齿咀嚼，这样会导致颌面部发育不均和牙颌畸形。如果让幼儿期的小朋友吃口香糖，易误吞入食道或支气管中，还可能危及生命。

最后，颌面部有溃疡者、牙龈炎患者、口腔疱疹患者，也不宜吃口香糖，否则易导致感染、炎症扩散而经久不愈。

此外，经常吃口香糖的朋友，应尽量避免在空腹状态下长时间咀嚼口香糖，因为咀嚼动作直接刺激消化液的分泌，在空腹的情况下，会对胃黏膜产生伤害，以致引起胃炎甚至胃溃疡。因而，患有胃部疾病的患者，也不适宜咀嚼口香糖。



口香糖不小心被吞进肚里时，可多吃点粗纤维食物

在嚼口香糖时如果不慎将其吞进肚里，不免会担心发生肠粘连的状况。

对于可能出现的这种意外情况，有医生指出，口香糖所含的胶质多不会被人体消化，因而，可随大便排出体外。也可以尝试多吃点粗纤维类食物，刺激肠蠕动。因为我们的肠胃内壁很光滑，并且会分泌大量黏液，口香糖不可能被粘住，吞进肚子后消化不了便会自动排出，不用做手术等。

为了避免意外发生，父母最好不要让小朋友吃口香糖，以免口香糖误入气管，造成严重后果，甚至危及生命。

二、发现身边糖的踪迹

糖像雪花一样悄无声息地散落在美味的食物里，在巧克力、沙拉酱、蛋糕、果酱这些美食里都能找到糖的踪迹。

原来像雪一样融化了的糖也有自己的名字和痕迹。营养和食品专家通过显微镜和化学试剂还原出了糖的本来面目，并为它们分别取了名字。

1. 精制白砂糖

精制白砂糖就是我们生活中常用到的砂糖，呈粒状晶体，按照晶体的大小，又可分为粗砂、中砂和细砂。家中做菜常用的是细砂糖，我们早餐吃的面包和点心在制作时都会用到细砂糖。每摄入100克白砂糖，就能为我们的身体提供大约400千卡的热量，此外，还能为我们提供钙、铁、镁、锌、磷等营养成分。

在选购白砂糖时，应注意选择颗粒大如砂粒、晶体均匀整齐、晶面明显、质地坚硬且无碎末的品种。