

总主编 张立强

主 编 胡 敏

「新开门七件事」



营养与健康丛书

品 味 烟

Xin Kai Men Qi Jian Shi

与健康

世界卫生组织上海健康教育与健康促进合作中心

上海市医学会科普分会

组编

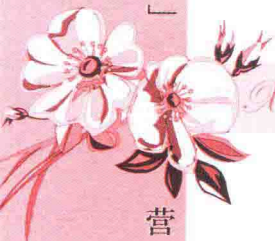
上海胡锦涛健康教育促进中心

上海科学普及出版社

总主编 张立强

主 编 胡 敏

「件事」



营养与健康丛书

Xin Kai Men Qi Jian Shi

调味品与健康

世界卫生组织上海健康教育与健康促进合作中心

上海市医学会科普分会

上海胡锦涛华健康教育促进中心

组编

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

调味品与健康/张立强总主编;胡敏主编. —上海:上海科学普及出版社,2013.8 (2014.4重印)

(“新开门七件事”营养与健康丛书)

ISBN 978-7-5427-5643-5

I. ①调… II. ①张… III. ①调味品—关系—健康
IV. ①R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 296830 号

责任编辑 张 帆

调味品与健康

胡 敏 主编

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 上海惠顿实业公司印刷部 印刷

开本 850×1168 1/32 印张 21.375 字数 430 000

2013年8月第1版 2014年4月第2次印刷

ISBN 978-7-5427-5643-5 定价:175.00 元(全7册)

“新开门七件事”
营养与健康丛书
编委会

名誉主编：胡锦华

总主编：张立强

本书主编：胡 敏

编 委（排名不分先后，按姓氏笔画排序）：

刘 丽 伍佩英 李文芳 沈秀华 杨建军 张立强
胡锦华 胡兆铭 胡 敏 陈 德 施咏梅 高晶蓉
高 键 蔡东联 魏晓敏

《调味品与健康》编委会

本书主编：胡 敏

编写人员：胡亚飞 张 璇 王 剑 金 伟

胡 敏 徐林峰

插 图：孙茜茜 张 怡

审 稿：李 枫

总 序

国民营养与健康状况是反映一个国家或地区经济与社会发展、卫生保健水平和人口素质的重要指标。良好的营养和健康状况既是社会经济发展的基础，也是社会经济发展的重要目标。柴、米、油、盐、酱、醋、茶，“开门七件事”，这是老百姓生活中最基本、也是最要紧的七件事。以前，“七件事”常常让普通市民愁苦不已，而如今，我国社会经济快速发展，这“七件事”在一定程度上得到了解决，但新的问题又出现了，高血压、糖尿病、冠心病等慢性非传染性疾病的发病率不断上升。新的“开门七件事”如何安排，才能使我们老百姓更健康呢？

合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡，这是健康的四大基石。中医认为，“七件事”所涉及的这些营养是“表”，健康是“里”。你日常吃什么东西，摄取什么营养，直接决定了你是否健康，是否长寿。营养之事，不可不察！其实“七件事”已越来越紧密地与人的健康联系在一起。因为无论你自觉不自觉，每天都会面对这“新开门七件事”：粮谷、油、盐、调味品、茶、肉蛋奶豆、果蔬等。

对很多人而言，究竟如何在满足美味和追求营养间寻求平衡，如何结合自身不同情况，针对婴幼儿、孕妇、青少年、老年人等不同人群，进行膳食的合理搭配和利用，仍是让人困惑的问题。正是在此背景下，这套“新开门七件事”营养

与健康丛书应运而生。本丛书力求用通俗易懂的语言、科学准确的知识、图文并茂的形式，针对目前的很多热点问题提供了营养解决方案，向大家全面介绍当今老百姓生活中的“新开门七件事”，介绍如何通过饮食获取人们所需要的足够的营养，既有足够的数量，又有适当的比例。帮助读者提高健康意识，提高其对营养基本知识的知晓率、健康行为的形成率，从而达到维护百姓健康的目的。

相信本丛书的出版，会受到老百姓的欢迎，并为健康教育工作者和营养工作者提供科学的参考，故乐为作序。

世界卫生组织（WHO）

上海健康教育与健康促进合作中心名誉主任

顾锦华

前 言

中国民间有“开门七件事，柴米油盐酱醋茶”、“五味调和百味鲜”的说法，足见调味品的重要性。中国研制和食用调味品有着悠久的历史，积累了丰富的经验，据《吕氏春秋·本味》记载，早在周代就有酱、醋等调味品了。孔子在《论语》中也提到“不得其酱不食”的说法，可见当时对调味品食用已有相当的认识，而且还根据季节的不同，总结了“夏多苦、春多酸、秋多辛、冬多咸”等应用调味品的规律。对调味品的不断认识和运用，在我国烹饪技术的发展及地方菜风味特色的形成中起到了重要作用。现在调味品品种繁多，其中有属于东方传统的调味品，也有引进的调味品和新兴的调味品。只有了解了调味品的属性和调味原理，掌握了调味品的应用方法、相互作用及使用量等，才能烹调出色、香、味俱全的美味佳肴。

本书介绍了调味品的概念、分类、呈味成分、调味与味型、作用、调味的依据、卫生要求、与特定人群健康的关系、与疾病防治的关系等方面的内容，旨在帮助市民提高其对调味品的认识，并且能够在日常生活中正确、合理、卫生地应用调味品。

编 者

目 录

总序·····	1
前言·····	1
第一章 什么是调味品 ·····	1
各种各样的调味品·····	1
调味品的呈味秘密·····	8
调味与味型·····	11
调味品的作用·····	12
调味巧心思·····	14
调味品与特定人群健康的关系·····	15
调味品与疾病防治·····	19
第二章 酱油 ·····	22
酱油的分类·····	22
酱油要巧用·····	24
酱油对人体的作用·····	25
摄取不当忧人心·····	26
第三章 味精 ·····	31
味精类产品的分类·····	31
味精的作用·····	33
味精的安全性·····	33
味精的使用秘诀·····	34
不要过量食用味精·····	35

第四章 醋	39
醋的营养成分	39
醋的种类	40
我国名醋简介	41
醋的应用	42
醋的保健作用	48
食用醋与特定人群健康的关系	51
第五章 香辛料和香辛料调味品	54
常见的香辛料	55
巧用香辛料	55
第六章 复合调味料	71
常见的复合调味料	71
第七章 酱类	75
豆瓣酱	75
甜面酱	76
番茄酱	77
辣椒酱	77
芝麻酱	78
花生酱	79
虾酱	79
豆豉	80
第八章 其他	82
腐乳	82
鱼露	83
蚝油	83
虾油	84
橄榄油	84

调味料酒.....	85
附录.....	86
中华人民共和国国家标准 GB/T 20903 — 2007 调味品分类 ...	86

第一章

什么是调味品

调味品是指在饮食、烹饪和食品加工中广泛应用的，用于调和滋味和气味并具有去腥、除膻、解腻、增香、增鲜等作用的产品。

调味品的种类很多，有狭义和广义之分。



狭义调味品专指具有芳香气和辛辣味的食品，如葱、姜、蒜、花椒、桂皮、茴香、胡椒等。

广义调味品则包括甜、咸、酸、苦、鲜等味的食品，诸如食糖、盐、酒、醋、酱油、味精等。

各种各样的调味品

目前对于调味品的分类尚无定论，从不同角度可以对调味品

进行不同的分类。调味品种类繁多，有天然的，也有人工制造的；有动植物性产品，也有矿物性产品；有鲜品，也有干品；有液态、油态、粉状、粒状、糊状、膏状等。按商品分类为酿造类、腌渍类、鲜菜类、干品类、水产类及其他类。按味感分类为咸味调味品、甜味调味品、酸味调味品、鲜味调味品、酒类调味品、香辛调料、复合及专用调味品等。本书参照《中华人民共和国 GB/T20903 — 2007 调味品分类国家标准》，按照调味品终端产品进行分类。

一、食用盐（详见本丛中《盐与健康》分册）

又称食盐。以氯化钠为主要成分，用于烹调、调味、腌制。按其生产和加工方法可分为精制盐、粉碎洗涤盐、日晒盐等。

二、食糖

用于调味的糖，一般指用甘蔗或甜菜精制的白砂糖或绵白糖，也包括淀粉糖浆、饴糖、葡萄糖、乳糖等。

三、酱油

酱油是我国传统的咸味调味品，以富含蛋白质的豆类和富含淀粉的谷类及其副产品为主要原料，因生产工艺不同，品种有异。在我国行业标准中可分为酿造酱油、配制酱油和铁强化酱油。

四、食醋

（一）酿造食醋

单独或混合使用各种含有淀粉、糖类的物料或酒精，经微生物发酵酿制而成的液体调味品。

（二）配制食醋

以酿造食醋为主要原料（以乙酸计不得低于 50%），与食用

冰乙酸、食品添加剂等混合配制的调味食醋。

五、味精

（一）谷氨酸钠（99%味精）

L-谷氨酸单钠水化物。以碳水化合物（淀粉、大米、糖蜜等糖质）为原料，经微生物（谷氨酸棒状杆菌等）发酵、提取、中和、结晶而制成的具有特殊鲜味的白色结晶或粉末。

（二）味精（味素）

在谷氨酸钠中，定量添加了食用盐且谷氨酸钠含量不低于80%的均匀混合物。

（三）特鲜（强力）味精

在味精中，定量添加了核苷酸钠5'-鸟苷酸二钠（简称GMP）或呈味核苷酸钠（简称IMP + GMP或WMP）等增味剂，其鲜味超过谷氨酸钠。

六、芝麻油

又称香油。从油料作物芝麻的种子中制取的植物油，可用于调味的一种油脂。

七、酱类

（一）豆酱

以豆类或其副产品为主要原料，经微生物发酵酿制的酱类。包括黄豆酱、蚕豆酱、味噌等。

（二）面酱

以小麦粉为主要原料，经微生物发酵酿制的酱类。

（三）番茄酱

以番茄（西红柿）为原料，添加或不添加食盐、糖和食品添

加剂制成的酱类，添加辅料的品种可称为番茄沙司。

（四）辣椒酱

以辣椒为原料，经发酵或不发酵，添加或不添加辅料制成的酱类。

（五）芝麻酱

又称麻酱。以芝麻为原料，经润水、脱壳、焙炒、研磨制成的酱类，有的加入其他辅料。

（六）花生酱

花生果实经脱壳去衣，再经焙炒研磨制成的酱类，有的加入其他辅料。

（七）虾酱

以海虾为主要原料，经盐渍、发酵酶解，配以各种香辛料和其他辅料制成的酱。

（八）芥末酱

以芥菜籽粒或芥菜类植物块茎为原料，制成的酱，具有刺鼻辛辣味。

八、豆豉

以大豆为主要原料，经蒸煮、制曲、发酵、酿制而成的呈干态或半干态颗粒状的制品。

九、腐乳

以大豆为原料，经加工磨浆、制坯、培菌、发酵而制成的调味、佐餐制品。

（一）红腐乳

在腐乳后期发酵的汤料中配以红曲酿制而成，外观呈红色或紫红色的腐乳。

（二）白腐乳

在腐乳后期发酵的汤料中不添加任何着色剂酿制而成，外观呈白色或淡黄色的腐乳。

（三）青腐乳

在腐乳后期发酵过程中以低度食盐水作汤料酿制而成，具有硫化物气味，外观呈豆青色的腐乳。

（四）酱腐乳

在腐乳后期发酵过程中以酱曲为主要辅料酿制而成，外观呈棕红色的腐乳。

（五）花色腐乳

在腐乳生产过程中，因添加不同风味的辅料，酿制出风味别致的各种腐乳。

十、鱼露

以鱼、虾、贝类为原料，在较高盐分下经生物酶解制成的鲜味液体调味品。

十一、蚝油

利用牡蛎蒸、煮后的汁液进行浓缩或直接用牡蛎肉酶解，再加入食糖、食盐、淀粉、改性淀粉等原料，辅以其他配料和食品添加剂制成的调味品。

十二、虾油

从虾酱中提取的汁液称为虾油。

十三、橄榄油

以橄榄鲜果为原料，经压榨加工而成的植物油，多用于西餐调味。

十四、调味料酒

以发酵酒、蒸馏酒或食用酒精为主要原料，添加食用盐（可加入植物香辛料），配制加工而成的液体调味品。

十五、香辛料和香辛料调味品

（一）香辛料

香辛料主要来自各种自然生长的植物的果实、茎、叶、皮、根等，具有浓烈的芳香味、辛辣味。

（二）香辛料调味品

以各种香辛料为主要原料，添加或不添加辅料制成的制品。

1. **香辛料调味粉**：以一种或多种香辛料经研磨加工而成的粉末状制品。

2. **香辛料调味油**：从香辛料中萃取其呈味成分混合于植物油中的制品，如辣椒油、芥末油等。

3. **香辛料调味汁**：以香辛料为主要原料，提取其中的呈味成分而制成的液体制品。

4. **油辣椒**：香辣浓郁，可供佐餐和调味的熟制食用油和辣椒的混合体。产品中可添加或不添加辅料。

十六、复合调味料

用两种或两种以上的调味品配制，经特殊加工而成的调味料。

（一）固态复合调味料

以两种或两种以上的调味品为主要原料，添加或不添加辅料，加工而成的呈固态的复合调味料，常见的有以下几种：

1. **鸡精调味料**：以味精、食用盐、鸡肉或鸡骨的粉末或其浓缩抽提物、呈味核苷酸二钠及其他辅料为原料，添加或不添加香辛料和（或）食用香料等增香剂，经混合干燥加工而成，具有鸡