

生活

Seasoning Health Preservation

调味品养生馆

唐码 编著

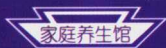


三分靠吃，七分靠养

营养成分正效、负效、增效、减效和无效，吃对了才有效

80种调味品养生营养定量分析

存宜去忌，食事求适



吉林科学技术出版社

调味品养生馆

Seasoning Health Preservation



家庭养生馆

☐ 全案策划  唐码书业 (北京·博望公司)

<http://www.tangmark.com>

☐ 责任编辑 齐郁 韩志刚

☐ 执行编辑 赵彦

☐ 装帧设计 刘巍 胡艳敏

调味品养生馆

Seasoning Health Preservation

唐码 编著

出版发行 / 吉林科学技术出版社

印刷 / 北京外文印刷厂

开本 / 32

规格 / 787 × 1092mm

印张 / 3

版次 / 2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

字数 / 80 000

ISBN 7-5384-3063-6/Z · 416

定价：10.00 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题，可寄本社退换

社址：长春市人民大街 4646 号

邮编：130021

发行部电话：0431-5635177 5651759 5651628

编辑部电话：0431-5677817

电子信箱：JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传真：0431-5635185 5677817

网址：www.jkcbs.com

网络实名：吉林科技出版社

当人类的祖先最初吃上熟食的时候，他们只是把食物烧熟而已，还谈不上调味。不知多少年后，生活在海滨的原始人，把沾上天然盐粒的食物烧熟食用时，感觉味道格外鲜美。就这样日复一日，原始人逐渐懂得了这些白色小晶粒能够增添食物的美味，进而又发明了烧煮海水以提取食盐的方法，应该说，盐的利用是调味的起源之一。

调味文化在我国可谓源远流长，早在周代，我国先民们对于调味品的食用就有了相当的认识，孔老夫子在《论语》里还留下“不得其酱不食”的语句。

“开门七件事，柴米油盐酱醋茶。”调味料以绝对优势占据了日常生活的重要位置。随着整体生活水平的提高，人们在“食”的方面提出了更高的要求。任何一道好的菜肴，都必须是“可口”的菜肴，使人们乐于去享用。要做到这一点，仅仅依靠原料的精良、火候的调节是不够的，还必须做到“五味调和”，这是中国烹饪技术的核心所在，也给各式调味品提供了大显身手的舞台。

放眼当今的调味品一族，随着生产工艺的进步，油、盐、酱、醋等传统调味品一统天下的格局已被打破，各种新型调味品纷纷进入普通居民的生活，并开始向营养、卫生、方便、适口等方面不断发展，使我们的生活越来越“有滋有味”。

调味品种类繁多，难以尽述。本书从中遴选了当今最具代表性的80种调味品，供您详细了解其营养价值、功用和采购、贮藏技巧。本书在介绍调味品营养知识的同时，也向您提供了大量实用的建议，力求把科学性 with 实用性有机结合起来。同时，每种调味品都配有精美图片，进一步丰富您的阅读，使您在轻松、舒适的状态下获得调味品的相关知识，以服务于您的生活和健康。

目录 CONTENTS

一、酸味调味品

醋	6
柠檬汁	7
番茄酱	8
果酱	9

二、甜味调味品

白糖	10
冰糖	11
红糖	12
蜂蜜	13
甘草	14
甜面酱	15
果脯蜜饯	16



奶油	17
巧克力	18

三、苦味调味品

陈皮	19
苦瓜	20
茶叶	21
菊花	22

四、辣味调味品

辣椒	23
胡椒	24
葱	25
大蒜	26
韭菜	27
咖喱	28
芥末	29
生姜	30
洋葱	31
青蒜	32

五、咸味调味品

盐	33
酱油	34
豆豉	35
豆腐乳	36
八宝菜	37
酱黄瓜	38
榨菜	39



雪里蕻	40
豆瓣酱	41
黄酱	42

六、鲜味调味品

味精（鸡精）	43
鱼露	44
紫菜	45
虾皮	46
银鱼	47
海带	48
紫苏	49
藿香	50

七、香味调味品

八角	51
花椒	52
桂皮	53
小茴香	54
丁香	55
肉豆蔻	56
砂仁	57
孜然	58
五香粉	59
花生酱	60
芝麻酱	61
松子	62
核桃	63
香椿	64

香菜	65
香菇	66

八、酒类调味品

黄酒	67
糯米酒	68
啤酒	69
葡萄酒	70

九、油脂类调味品

花生油	71
色拉油	72
橄榄油	73



芝麻油（香油）	74
动物油脂	75

十、其他调味品

黑木耳	76
银耳	77
枸杞子	78
薄荷	79
白芷	80
杏仁	81
莲子	82
银杏	83
黄花菜	84
团粉	85

十一、附录

图片索引	86
调味品营养成分汇总表	92



醋，古时称为苦酒，在我国已有两千多年的食用历史。它是一种发酵的液态调味品，味酸而绵长，微甜，可用于烹饪各种菜肴。醋品种多样，目前较为知名的有山西老陈醋、镇江香醋等。

营养功效：醋除了含有醋酸以外，还含有乳酸、葡萄糖酸、琥珀酸、氨基酸、维生素B₂、钙、磷、铁等多种对人体有益的营养成分。醋用于烹饪时，能减少原料中维生素C的损失，促进原料中钙、铁、磷等矿物成分的溶解，提高菜肴的营养价值，同时还可以开胃，促进消化液的分泌，消食化积。中医认为它有生发、美容、降压、减肥的功效，而现代人都知道，醋具有抑菌、杀菌的能力，对流行性感冒有一定的预防作用。此外，醋还能消除疲劳，促进睡眠，减轻晕车晕船和醉酒的不适症状。

食而有道：每次5~20毫升，过量食用会导致体内钙的流失。高血压病人适量食用对身体有益。胃溃疡患者和胃酸过多者不宜食醋，骨折患者在治疗期间也应避免食醋。正在服用磺胺类药、碱性药、抗生素以及解表发汗的中药的人不宜食醋。蘸醋吃饺子或食用加醋较多的菜肴后应及时漱口。

精选妙藏：优质醋大都色正味纯，质浓而不浑浊，味香柔而绵酸，无絮体，无沉淀。醋应尽量用密封的玻璃容器盛装，置于阴凉处贮存，瓶装醋保质期一般为6个月以上。



柠檬汁是新鲜柠檬经挤压后得到的汁液，酸味极浓，伴有淡淡的苦涩和清香味道。柠檬汁为常用饮品，亦是上等调味品，常用于西式菜肴和面点的制作中。

营养功效：柠檬汁含有糖类、维生素C、维生素B₁、B₂、烟酸、钙、磷、铁等营养成分。在烹饪中，柠檬汁能减轻腥味及食物本身的异味，同时它也能减少原料在烹调过程中维生素C的损失。柠檬汁有一定的药用价值，除能止咳化痰、生津健脾外，它还能降低胆固醇，改善人体血液循环，增强免疫力，对心血管疾病有一定的预防作用。此外，柠檬汁还有美肤祛斑的功效，经常食用可令肌肤光洁细腻，深受爱美女性的青睐。

食而有道：柠檬汁用于调味时，一般1~2汤匙。柠檬汁作为饮料饮用时也应适可而止，因为它属酸性饮料，过量饮用会导致人体肌肉酸痛，易产生疲劳感。糖尿病、高血压、贫血、感冒、骨质疏松、肾结石患者适量食用可有益于病情。胃溃疡和胃酸过多者忌食。

精选妙藏：优质柠檬汁大都色泽淡黄，具鲜橙香味，无泡沫、无杂质。现榨的柠檬汁容易腐败，可以在冰箱中冷藏保存3天左右。



Ketchup 番茄酱



番茄酱是以番茄为主要原料制作的一种调料，味道酸甜，清爽香浓，常作为鱼、肉、蔬菜、煲汤等的烹饪作料，或用于制作酸甜味的菜肴，如“茄汁锅巴”、“茄汁鸡丁”等。

营养功效：番茄酱中除了茄红素外还有维生素B群、膳食纤维、矿物质、蛋白质及天然果胶等，比起新鲜番茄来，番茄酱里的营养成分更容易被人体吸收。番茄酱里的茄红素利尿及抑制细菌生长的功能，也是优良的抗氧化剂，能清除自由基，保护细胞，使脱氧核糖核酸及基因免遭破坏，从而阻止癌变进程，在一定程度上预防癌症的发生。茄红素也可有效保护心血管，对防治动脉硬化、高血压和冠心病很有帮助。此外，番茄酱还有促进食欲、预防便秘、延缓衰老、美容养颜之功效。

食而有道：每次15~30克为宜。适合动脉硬化、高血压、冠心病、肾炎患者食用。急性肠炎、细菌性痢疾及溃疡活动期病人忌食。番茄酱与某些食物同食会产生丰富热量，正在减肥的人士慎食。番茄酱与橄榄油搭配烹调最好，不宜与牛奶同食。

精选妙藏：优质番茄酱大都呈深红色或红色，酱体均匀细腻、黏稠适度，味酸甜、无杂质、无异味。蕃茄酱在开瓶后，应置于5℃左右冰箱冷藏，保质期约1个月。



果酱是以一种或多种水果为原料，经预处理、破碎或打浆、加糖浓缩等工艺制成的一种辅助食品，味道酸甜，清爽可口，营养丰富，在烹饪中常作酸味调料使用，也是西式早餐中常用的佐餐调味品。

营养功效：果酱的营养成分由其原料水果决定。总的来说，果酱都有细软、酸甜、营养丰富的特点。果酱含有天然果酸，能促进消化液的分泌，有增强食欲、帮助消化之功效。果酱还能增加血色素，对缺铁性贫血有辅助疗效。果酱含丰富的钾、锌元素，能消除疲劳、增强记忆力。婴幼儿吃果酱可补充钙、磷，预防佝偻病。

食而有道：每次 15~30 克为宜。特别适合老人、婴幼儿食用。果酱富含糖类和钾盐，糖尿病患者忌食。冠心病、心肌梗死、肾炎患者也不宜多食。长期食用着色剂和甜味剂超标的果酱产品，将危害身体健康。

精选妙藏：优质果酱应颜色纯正，酱体呈胶黏状，甜酸适口，有原料水果的清香，无焦糊味或其他异味，无杂质。果酱应常温避光保存，或置于冰箱内冷藏保存，保质期一般为 6 个月以上。



White sugar 白糖



白糖是除去了红糖中的杂质精制而成的蔗糖。目前在世界上蔗糖的原料主要是甘蔗和甜菜。我国早在二千多年前就开始用甘蔗制糖，而用甜菜制糖则是近几十年的事情。白糖甜味浓厚，适用于一般饮品、点心及其他糖制食品，它也是烹饪菜肴时经常用到的调味料。

营养功效：白糖的蔗糖糖分含量一般在95%以上，纯度较高，其中以葡萄糖和果糖为主，此外还含有多种氨基酸、钙、磷、铁和维生素B₂等成分，具有润肺生津、和中益脾、舒缓肝气的功效。适当食用白糖有助于机体对钙的吸收，但过多就会妨碍钙的吸收。中医常用白糖作为清热消炎的辅助药物，现代研究还发现，白糖能改变伤口的酸碱性，促进组织细胞的生长，有加速伤口愈合的作用。

食而有道：每天不超过30克。糖尿病人、高血糖患者忌食。食糖过多有助热、损齿、生虫之弊。高血压、动脉硬化、冠心病患者以及孕妇、儿童更应严格控制食用量。白糖用于烹饪时温度不能过高。炒糖醋味菜时，如糖醋鱼等，放糖的最佳时间是在放盐之前。

精选妙藏：优质白糖外观干燥松散，颗粒均匀、洁白、有光泽，闻之有清甜之香，无异味，无杂质。白糖应装入密封的玻璃或塑料瓶中，置于阴凉干燥处保存，保质期一般为18个月。



冰糖是蔗糖加上蛋白质原料配方，经再溶、清净处理后重结晶而制得的大颗粒结晶糖，有单晶体和多晶体两种，呈透明或半透明状。冰糖带有清爽不腻的甜味，可用于煲制各种滋补食品，亦可代替白糖用于普通菜肴的烹制。

营养功效：冰糖的蔗糖纯度最高，超过99.9%。冰糖为单糖，不易发酵，糖性稳定，故食后于口腔内，不会有食用砂糖后躁热酸苦之感，因此用冰糖调配红茶、咖啡，烹饪食物时均不易酸化，可保持红茶、咖啡和食物的原有风味及口感。冰糖也有一定的营养保健功能，营养学上认为，冰糖具有润喉清心、祛烦消渴、养阴生津、润肺止咳等功效。

食而有道：每天20克左右，不宜过量食用。肺燥咳嗽、干咳无痰、咯痰带血者适量食用冰糖，对缓解症状有一定帮助。糖尿病、高血糖患者忌食。高血压、动脉硬化、冠心病患者以及孕妇、儿童应少食。冰糖一般与莲子、银耳、燕窝、梨等原料搭配，烹调成各种药膳。

精选妙藏：冰糖有白色和黄色两种，呈透明或半透明状，以颜色均匀、干燥清爽、无虫、无杂质者为上品。冰糖应装在玻璃容器中，置于阴凉通风处贮存，注意防潮。保质期一般18个月左右。



Brown sugar 红糖



红糖又名赤砂糖、紫砂糖，是粗提炼的蔗糖，味甜，有甘蔗的特殊香味，可用于肉类菜肴上色，亦可替代白糖烹制各种菜肴。

营养功效：红糖虽杂质较多，但营养成分保留较好，除含蔗糖外，还含有少量的铁、钙、胡萝卜素等物质。它释放能量快，营养吸收利用率高，中医认为它有健脾暖胃、活血散寒的效用。红糖能有效缓解妇女因受寒体虚所致的痛经，它还含有“益母草”成分，可促进子宫收缩，排出产后宫腔内淤血，使子宫早日复原。红糖乃温补之品，对年老体弱以及大病初愈的人，有极好的疗虚进补作用。另外，红糖对血管硬化能起一定的辅助治疗作用，且不易诱发龋齿等牙科疾病。

食而有道：每天30克左右。过量食用会影响食欲和胃肠道的消化吸收。产妇在产后连服7~10天为宜。受寒腹痛的人可用红糖姜汤来祛寒。糖尿病、高血糖患者不宜食用。红糖不宜与牛奶同饮。红糖在贮藏过程中，易滋生细菌，因此红糖水应煮开后饮用，不要用开水一冲即饮。

精选妙藏：优质红糖颜色暗红，色泽光亮，无杂质，无霉变，尝之有浓浓的甜味。红糖容易吸收异味，不能和有浓烈气味的调味品放在一起，应装在玻璃或陶制容器中，置于阴凉干燥处保存。保质期一般为18个月。



蜂蜜是人类利用工蜂采集的花蜜或植物分泌物，经过酿制而成的。它甜味香浓，是一种高级营养滋补品。蜂蜜种类繁多，各具特殊的花香味。可用于饮品调味、制作糕点，或烹饪一些蜜汁、蜜腊类的风味菜肴。

营养功效：蜂蜜含75%左右的葡萄糖和果糖，20%左右的水分，以及少量的蛋白质、矿物质、芳香物质和维生素等。蜂蜜可迅速补充体力，解除疲劳，增强人体对疾病的抵抗力。它能改善血液的成分，增强心脏和血管功能，同时对肝脏也有一定的保护作用，能促使肝细胞再生，有效抑制脂肪肝的形成。此外，蜂蜜还具有杀菌作用，在杀灭口腔细菌的同时，对牙齿也无害。将蜂蜜敷在皮肤伤口处，细菌无法生长，因此它能辅助治疗中度的皮肤伤害，特别是烫伤。

食而有道：每天不超过20克。老人和少年尤其适宜食用。便秘者长期服用蜂蜜，可润肠通便。蜂蜜中糖分含量较高，热能也高，糖尿病、肥胖及高血脂患者忌食。婴儿肠胃稚嫩，也不宜食用，以免导致蜂蜜中毒。蜂蜜应以温水冲服，不宜和茶水同食，否则会生成沉淀物，有害健康。

精选妙藏：优质蜂蜜在常温下是透明、半透明状的黏稠液体，气味香甜，无异味，无死蜂、蜡屑及其他杂质。温度较低时可发生结晶，这与蜂蜜品种有关，属于正常现象。蜂蜜呈弱酸性，不能盛放在金属器皿中，以免增加蜂蜜中重金属的含量，最好用瓷罐、玻璃瓶等盛装，并密封冷藏。瓶装蜂蜜的保质期一般为2年左右。



Liquorice 甘草



甘草又名甜草根、粉草，是我国民间传统的一种天然甜味剂，也是一种传统中药材，用途广泛，有“十方九草”之说。甘草味甜，气味芳香，烹饪中可代替砂糖作为甜味调料使用，具有独特的风味和营养价值，菜品如“甘草牛肉”、“甘草鸡柳”等。

营养功效：中医认为，甘草具有补脾润肺、解毒、调和诸药的功能，它的主要成分有甘草酸、甘草甙等。甘草酸是非常珍贵的天然解毒剂，可用于人体抗衰老、增强免疫力、维持水盐代谢平衡等。甘草能改善肝功能，可辅助治疗肝脏疾病，对于因饮酒、饮咖啡以及服用阿斯匹林等药物引起的胃部不适也很有帮助，还可用于荨麻疹的辅助治疗。此外，甘草对缓解女性更年期症状和预防停经后的快速老化等颇有疗效。

食而有道：用甘草烹调特色菜肴时宜少量添加，每次15克左右即可。切勿过量食用，否则可能对心血管和神经系统产生不良影响。适合脾虚食少、胃溃疡、十二指肠溃疡、咳嗽、支气管炎患者食用。肾功能障碍或高血压患者慎用。甘草不宜与海鳗鱼同食。

精选妙藏：优质甘草大都条长均匀、皮细色红、质坚油润、断面黄白、味甜粉足。甘草易吸湿，应密封置阴凉处保存，防潮、防蛀，可长期贮存。



甜面酱，又称甜酱，是以面粉为主要原料，经制曲和保温发酵制成的一种酱状调味品。其味甜中带咸，同时有酱香和酯香，适用于烹饪酱爆和酱烧菜，如“酱爆肉丁”等，还可蘸食大葱、黄瓜、烤鸭等菜品。

营养功效：甜面酱经历了特殊的发酵加工过程，它的甜味来自发酵过程中产生的麦芽糖、葡萄糖等物质。鲜味来自蛋白质分解产生的氨基酸，食盐的加入则产生了咸味。甜面酱含有多种风味物质和营养物，不仅滋味鲜美，而且可以丰富菜肴营养，增加菜肴可食性，具有开胃助食的功效。

食而有道：老少皆宜，每餐50克左右。由于甜面酱含有一定量的糖和盐，因此糖尿病、高血压患者慎食。甜面酱是吃北京烤鸭时不可缺少的角色，用筷子挑一点甜面酱，抹在荷叶饼上，放几片烤鸭盖在上面，再放上几根葱条、黄瓜条或萝卜条，将荷叶饼卷起入口，真是美味无比。

精选妙藏：优质甜面酱应呈黄褐色或红褐色，有光泽，散发酱香及酯香气，无酸、苦、焦糊及其他异味，黏稠适度，无杂质。保管中应注意清洁，防止高温，忌沾生水，可用熟菜油搅匀，以防止生霉。保质期一般为3个月。



Preserved fruit 果脯蜜饯



果脯蜜饯是由水果或蔬菜加工精制而成的，其口味酸甜适中，果味浓郁，风味独特。我国历来有“南蜜饯、北果脯”之说，南方以湿态制品为主，北方则以干态制品居上，俗称“北脯南蜜”。

营养功效：果脯蜜饯营养丰富，含有大量的葡萄糖、果糖，极易被人体吸收利用。另外还含有果酸、矿物质、多种维生素、多种氨基酸及膳食纤维等对人体健康有益的物质。

食而有道：每次20克左右。果脯蜜饯通常含糖量较高，可达70%，糖尿病患者等不宜过多摄入糖的人群，最好选择那些以功能性甜味剂代替蔗糖的低糖产品。有的果脯蜜饯含盐分较高，有的含有大量甜味剂、防腐剂和色素等添加剂，食用时要注意选择。

精选妙藏：优质果脯蜜饯应色正味纯，表面不黏不燥，有透明感，无糖霜析出。果脯蜜饯须在密封和干燥条件下保存，因为糖极易吸收空气中的水分，导致腐败变质。