



巧食五味助健康

丛书

红 森 主编

咸味

美食与

健身



天津科技翻译出版公司

巧食五味助健康丛书

咸味美食与健身

顾 问 郭学鹏

主 编 红 森

副主编 王言玲 刘立烈 刘玉民

编 撰 闫 华 冯双红 赵丽萍

赵辛年 赵 鲲 杨 云



.....
图书在版编目(CIP)数据

咸味美食与健身/红森主编. —天津:天津科技翻译
出版公司, 2005.5

(巧食五味助健康丛书)

ISBN 7-5433-1874-1

I. 咸... II. 红... III. ①调味品—基本知识②食
品营养—关系—健康 IV. ①TS264②R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 035367 号
.....

出 版:天津科技翻译出版公司

地 址:天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码:300192

电 话:022-87894896

传 真:022-87895650

网 址:www.tsttpc.com

印 刷:天津市蓟县宏图印务有限公司

发 行:全国新华书店

版本记录:880×1230 1/32 7.75 印张 191 千字

2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

印数:1-5000

定价:15.00 元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

序言

这是一套传播饮食与健康知识的科普丛书。

当前,越来越多的人开始认识到“健康就是福”的道理,选择了以健康为生活之主要目标,食、衣、住、行都朝着以健康为标准的方向努力。我国传统医学主张的“药食同源”、“天人合一”的理论,正在与现代医学、营养学等各种新学说、新理论紧密地结合在一起,指导着人们的生活实践。

中国传统文化博大精深,国人在饮食上素来追求完美的意境。其饭菜讲究“色、香、味、形、器”俱佳。饮食成了审美的对象,烹调成了审美的过程。其中又特别强调味道。就此,孙中山先生曾说:“烹调之术本于文明而生,非深孕乎文明之种族,则辨味不精。辨味不精,则烹调之术不妙。中国烹调之妙,亦足表明进化之深也。”对味的追求是人类物质生活进步的象征。而今天,讲究美味又更上一层楼,正在朝着为健康身心服务的目标前进。

《巧食五味助健康》丛书,就是一套专门讲述酸、甜、苦、辣、咸五种滋味美食之制作、享用和用来保健的一系列常识的通俗读物。本丛书编写目的基于“调配好天然食品可以用来食疗养生、祛病健身”和“平衡膳食才能保障少生病、不生病、身体健壮”的卫生科普新概

念。具体到本丛书，就是让人们通过了解五味、认识五味，进而达到善于调和五味、驾驭五味，使之达到为健康服务的目的。

中华民族是个知味、善调的民族，有着十分悠久的调味养生历史。从商周时期，我国人民就很重视“五味”和“调和五味”的养生益寿学说。如今，飞速发展的新科技如虎添翼，把老祖宗留给我们的宝贵遗产，又增加了新的特色，使其能发挥出更大的“光”和“热”。

本丛书各册中所选的各味天然食品，一是人们日常可尝到、具有某种味道、满足人们对某味偏好的；二是具有一定营养保健价值的；三是可起某些祛病健身作用的功能食品。总之，是以这三方面为选取标准。这些食品恰好和传统医学所论述的其性味是不谋而合的。这些食品往往又是现代医学和营养学者时常向大众所推荐的保健食品。在介绍五味食品时，有一些在某味食品中起着举足轻重的重要的调味作用，真可谓是五味中的“龙头”食品，如咸味中的盐；甜味中的糖、蜜；辣味中的辣椒；酸味中的醋；苦味中的茶叶、咖啡等等。

值得一提的是：从发展的眼光来看，从当前国人在食品科技方面的水平及现状来看，“香味”和“鲜味”这两种复合味很值得重视，

因为二者现已成为构成美食佳肴的重要因素。所以,为尊重事实,本丛书在专门的章节里对二者有所介绍。

我们编写这套丛书始终把“调和五味”作为论述的依据和主线。全书均贯彻这种既传统又现代的理念。因为无论是现代生理研究,还是继承古人的“食养”、“食疗”养生之道,都在告诉我们这样一个道理:餐桌上的酸、甜、苦、辣、咸,应该调配得当、食之有方、取之适度、各为所用,才能达到既享受美味佳食又确保平安健康之目的。中国人素有“南甜北咸,东辣西酸”之说。我国人口众多、地势辽阔、气候各异、习俗复杂,各地人之口味偏好有所不同,尚属自然。但就一个人来说,应懂得膳食结构不可单一,须科学化、吃杂食,讲求平衡,要营养全面,切忌过度偏嗜某一种口味。这也是善待自己、追求健康应把握的准绳。借此,赠给欲实现“平衡膳食”者一则应记住的口诀:“你喜欢吃的东西,少吃一点;你不喜欢吃的东西,也吃一点;不管什么东西,你都要吃一点。”同时,这则科学饮食要诀,更适用于欲“调和五味”者,也给偏嗜某一种口味者一个值得注意的提示!

本丛书编写者热切希望,读者阅读这几本小册子之后能有所收

益。中国有句古语：“民以食为天”。人们每天都进食，谁又不希望自己吃得饱、吃得好、吃得科学、吃出健康？可要做到这点，又何尝容易。为此，劝君不妨阅读本丛书。书中所介绍各种口味的每种天然食品，都是从多方面对其一一系统论述的。例如，该食品的由来、沿革历史、来龙去脉、其在五味食品中所处的地位、加工成美食佳肴的方法、烹饪手段（配方及食谱）、食用其健身和调病的养生之道（食疗及食养）、食用禁忌、须知和注意事项等等。阅读本丛书，会使您产生一个新的感悟：天然食品并非绝对无害，需要研讨的养生问题确实很多。《巧食五味助健康》这篇“大文章”靠您自己去“作”了。本书仅起个“抛砖引玉”引您入门的作用，能否把这篇食疗和食养的“文章”作好，能否在实践中取得较大的收获，这出戏您是主角。

方佳

2004. 12. 于津门

前言

咸味食品，是指靠人的舌头可以品尝、辨觉出含有咸味的天然食品。而“咸味美食”所指有二：一是可直接食用的有咸味的可口天然食品；二是指靠某种可起调味作用的咸味食品（如食盐），混合进其他一些天然食品，调成的以咸味为特色的美味食品。二者皆可调制成咸味美食。

本书是《巧食五味助健康》丛书中专讲咸味的一集。

这一集专门讲咸味美食的特点、调制、加工及食用的有关知识和如何利用咸味的特有功能在享用美味时兼顾健身祛病、提高生活质量的有用信息。

书中首先扼要概括地讲明五味之一的咸味与健身养生的一系列古今道理和要义，然后选取一组最有代表性的咸味食品，从各个角度，如概介、调味、食用、食疗、禁忌等多侧面作逐项叙述介绍，最后还附上一些有参考价值的资料。

全书通过传统医药理论和现代医学、营养学两条途径，综合饮食文化，当代新科技等知识，用生动而通俗的笔触，说明，分析了列举的各种咸味食品的饮食及食疗的种种功能和范例，并提供可试行和参考的实践方法和方例。这一切都大大提高了本书的可读性、可

操作性和实用价值。

阅读本书,可使您从精神上为之一振。在这里您可找到一位帮助您实现“吃出健康”和“吃得幸福”的贴心挚友。他一定会在您迈向健康和幸福之路上助您一臂之力,望您珍重,好自为之!

因成书比较仓促,再者作者水平不高,书中难免尚存疏漏、不足之处,欢迎读者不吝赐教指正。

编者

2005 年 4 月



前篇:咸味和咸味食品

咸味知识

无盐不行、盐多有害·3

烹饪中的咸味·6

古今对咸味的一些说法·4

中篇:咸味美食与健身

盐

1. 概介·9

盐的由来·9

盐的资源丰富·11

盐在古代的地位是很高的·10

盐的品种·11

补血食盐·13

加碘食盐·11

苔菜食盐·13

无碘食盐·12

加锌食盐·13

低钠食盐·12

平衡食盐·13

孕婴营养盐·12

核黄素食盐·13

大虾食盐·12

多元素食盐·13

防龋食盐·12

黑盐来自白盐,其味道更佳·14

2. 调味·15

美味佳肴离不开盐·15

食盐在烹饪中的作用·16

赋味作用·16

杀菌防腐·17

增鲜作用·16

调节面团发酵速度·18

增强黏稠度·17

可作传热介质·18.

调节原料中的质地和口感·17



前篇:咸味和咸味食品

咸味知识

无盐不行、盐多有害·3

烹饪中的咸味·6

古今对咸味的一些说法·4

中篇:咸味美食与健身

盐

1. 概介·9

盐的由来·9

盐的资源丰富·11

盐在古代的地位是很高的·10

盐的品种·11

补血食盐·13

加碘食盐·11

苔菜食盐·13

无碘食盐·12

加锌食盐·13

低钠食盐·12

平衡食盐·13

孕婴营养盐·12

核黄素食盐·13

大虾食盐·12

多元素食盐·13

防龋食盐·12

黑盐来自白盐,其味道更佳·14

2. 调味·15

美味佳肴离不开盐·15

食盐在烹饪中的作用·16

赋味作用·16

杀菌防腐·17

增鲜作用·16

调节面团发酵速度·18

增强黏稠度·17

可作传热介质·18.

调节原料中的质地和口感·17

目 录

3. 食用 · 18

烹调放盐有学问 · 18

宜烹制前放盐的菜肴 · 18

宜烹制时放盐的菜肴 · 19

宜烹制将毕放盐的菜肴 · 19

宜熟烂后放盐的菜肴 · 19

宜食前放盐的菜肴 · 20

用盐腌制菜的原理及作用 · 20

脱水作用 · 20

防腐作用 · 21

增加菜的风味 · 21

食用加碘盐须知 · 21

高温可加速碘的挥发 · 21

在酸性条件下,碘会加速分

解 · 22

要多用植物油 · 22

要随用随买 · 22

人一天吃多少盐合适 · 22

盐不能少吃 · 23

盐不可多吃 · 23

吃多少盐适度 · 24

油热放盐可以防癌 · 24

如何选购咸鸭、咸猪肉 · 24

防暑冷饮要加盐 · 25

“南甜北咸”的饮食习惯不利于健康 · 25

不能片面追求“有盐有味” · 25

用盐烹制的美食佳肴 · 26

盐煎肉 · 26

炒咸肉油菜薹 · 26

椒盐小排 · 27

冰冻盐水蹄 · 27

盐水猪蹄 · 28

盐水肚块 · 28

盐水口条 · 29

咸脯牛肉 · 29

盐水鸡 · 30

椒盐八宝鸡 · 30

盐焗鸡 · 31

盐拌鸡 · 32

盐焗胗肝 · 32

盐水鸭 · 33

盐水肫球 · 33

咸蛋蒸肉饼 · 34

咸蛋蒸豆腐 · 34

咸蛋拌豆腐 · 34

盐水肫肝 · 35

椒盐乳鸽 · 35

咸鱼焖猪肉 · 36

咸鱼炒茭白 · 36

盐水大虾 · 37

椒盐脆皮虾 · 37

盐水河虾 · 38

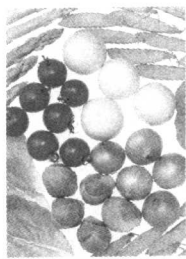
椒盐“虾仁” · 38

老盐蛋黄炒肉

蟹 · 39

糟余咸肉汤 · 39

盐新鲜豌豆 · 40



咸鱼汁 · 40

清盐菜花 · 41

椒盐腰果 · 41

炒盐渍油菜薹 · 41

盐腌渍的特色美食 · 42

盐制咸肉 · 42

盐腌蹄肉 · 44

盐腌风鸡 · 46

盐腌猪肉 · 42

盐腌板鸭 · 44

盐风海鳗 · 46

多味咸肉 · 43

盐腌鸭胗 · 45

盐腌咸蛋 · 47

盐腌渍的特色小菜 · 47

腌大白菜 · 47

腌香瓜 · 50

腌雪里蕻 · 53

腌圆白菜 · 48

韭菜花黄瓜 · 51

腌黄瓜条 · 54

腌芥菜头 · 48

腌茼蒿 · 51

盐腌辣椒 · 54

盐腌苤蓝 · 49

腌香椿 · 51

盐熏青豆 · 55

咸萝卜干 · 49

胡萝卜干 · 52

腌大蒜头 · 55

腌茄子 · 50

青萝卜干 · 52

盐腌姜丝 · 55

蒜茄子 · 50

白萝卜干 · 53

用盐加工的美味零食 · 56

盐花生米 · 56

炒香蚕豆 · 57

清盐陈皮 · 57

炒南瓜子 · 56

4. 食疗 · 58

营养与功效 · 58

少食盐等于补钙 · 60

人为什么要吃盐 · 59

少吃盐,可增寿 · 60

辅治疾病方例 · 61

面色无华、皱纹 · 61

肾精虚弱 · 62

脾胃虚寒型胃

精气不足 · 61

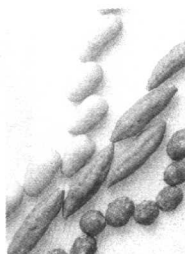
虚弱面部欠润 · 63

痛 · 64

身体虚弱 · 62

久咳虚喘 · 63

脾虚湿盛之腹



泻 · 64
低血压 · 65
低血压头晕 · 65
气血虚之贫血 · 66
下消症 · 66
糖尿病 · 67

辅治疾病简方 · 72

咳嗽 · 72
哮喘 · 72
胃痛 · 72
胃脘痛 · 72
急性胃肠炎 · 72
腹痛(1) · 72
腹痛(2) · 72
腹痛(3) · 72
受寒腹痛 · 72
腹痛腹泻 · 73
食物中毒 · 73
过食瓜类 · 73
化西瓜 · 73
酒肉过多 · 73
呕吐(1) · 73
呕吐(2) · 73
呕吐、泄泻 · 73
泄泻(1) · 73

阳痿、早泄 · 67
遗精 · 68
慢性肾炎 · 68
瘀毒内结型食道
癌 · 69
肝肾虚弱 · 69

泄泻(2) · 73
泄泻(3) · 73
泄泻(4) · 73
血痢不止 · 74
便血 · 74
便秘(1) · 74
便秘(2) · 74
阳脱 · 74
防中暑 · 74
口渴多饮 · 74
小便不通(1) · 74
小便不通(2) · 74
小便不通(3) · 74
子淋 · 74
遗尿(1) · 75
遗尿(2) · 75
遗精 · 75
肛门痛 · 75

气血亏虚 · 70
皮肤粗糙 · 70
皮肤无光泽 · 70
皮肤无华 · 71
身体虚弱 · 71

虚脱症 · 75
闪腰疼痛 · 75
烫火伤 · 75
冻疮(1) · 75
冻疮(2) · 75
蜂螫 · 75
蚊虫刺伤 · 75
疮疖 · 75
溃瘍作痒 · 75
蜈蚣咬 · 76
麻疹 · 76
急性局限性皮
炎 · 76
湿疹(1) · 76
湿疹(2) · 76
癣 · 76
腋臭 · 76
脱皮 · 76



- | | | |
|-----------|------------------|-----------|
| 粉刺·76 | 小儿腹痛·77 | 咽喉炎(2)·77 |
| 脚气·76 | 小儿疝气、尿闭不
通·77 | 声音嘶哑·77 |
| 痛经(1)·76 | 小儿脚气·77 | 目中泪出·78 |
| 痛经(2)·76 | 口臭·77 | 结膜炎·78 |
| 经期腰痛·76 | 齿疼出血·77 | 鼻蛆·78 |
| 乳腺炎·77 | 伤龋齿·77 | 酒糟鼻·78 |
| 缩阴·77 | | 脱发·78 |
| 小儿感冒初起·77 | 咽喉炎(1)·77 | |

- | | |
|----------------------------|--------------------------|
| 盐浴养生保健法·78 | 盐揉搓可以一劳永逸地除掉鸡眼
或脚垫·83 |
| 盐是胜过肥皂的洗净剂·78 | |
| 盐可使肌肤变得光滑细致·79 | 盐可使粗糙的脚后跟变得光
滑·83 |
| 自然盐涂身可减肥·80 | |
| 自然盐是天然生发剂·80 | 盐能消除便秘·84 |
| 盐能治愈全身湿疹·81 | 盐疗可治愈颈、肩痛·84 |
| 盐可治脚气和顽癣·82 | 盐疗可消除膝部疼痛、寒凉·84 |
| 盐对于难治的神经痛和风湿症也
有奇特疗效·82 | 盐治肩部酸痛有良效·85 |

5. 禁忌·87

- | | |
|------------------|---------------------|
| 盐虽好,但不可多吃·87 | 莫贪吃咸蛋·91 |
| 盐是“朋友”,还是“敌人”·89 | 人体钠多钾少,可能致癌·91 |
| 月经前10天应吃低盐食物·90 | 饮食少盐清淡化是发展趋
向·92 |
| 新生儿忌吃盐·90 | |
| 食盐过多会导致老年骨折·91 | 盐与药物也有犯忌之处·92 |



酱

1. 概介 · 93

酱的由来 · 93

酱的分类 · 94

2. 调味 · 94

酱的主要品种 · 94

酱香味 · 95

甜面酱 · 94

金酱味 · 96

豆酱也称“豆瓣酱” · 94

瓜酱味 · 96

黄酱 · 95

酱汁味 · 96

用酱制成的调味品 · 95

3. 食用 · 97

各地人们喜食酱的品种 · 97

名家议酱 · 98

巧炸酱香味浓 · 97

用酱烹制的佳肴 · 98

酱爆肉丁 · 98

酱汁牛肉 · 103

酱焖鲳鱼 · 109

酱爆双丁 · 98

酱辣牛肚 · 103

酱焖鲈鱼段 · 109

酱炒里脊片 · 99

酱爆鸡丁 · 104

酱爆鱼丁 · 110

酱汁肉丝 · 99

酱包嫩鸡丁 · 104

豆瓣海参 · 110

酱汁焖扁豆 · 100

酱烧冬笋鸡 · 105

酱汁刀豆 · 111

酱汁排骨 · 100

酱爆鸡丁核桃 · 105

酱爆扁豆 · 111

酱爆肉 · 101

酱爆烤鸭片 · 106

酱爆青椒 · 111

酱焖茄子 · 101

酱汁肥鸭 · 106

五香辣椒块 · 112

京酱肉丝 · 102

酱爆鸭丁 · 107

干烧豆腐 · 112

炒豌豆酱 · 102

酱焖鲛鱼 · 107

酱汁茭白 · 113

回锅肉 · 102

酱汁青鱼 · 108

酱汁黄瓜 · 113



酱爆芹黄 · 114
酱汁豆腐 · 114
酱爆豆腐丁 · 115
酱爆桃仁豆腐
丁 · 115
酱爆核桃 · 115
酱烧茄子 · 116
面酱煎蛋 · 116

酱汁核桃肉 · 117
酱烧春笋 · 117

用酱腌制的美味小菜 · 118

香丝丁 · 118
酱瓜 · 118
糖酱黄瓜 · 119
酱冬瓜条 · 119
酱磨茄 · 119
酱地瓜 · 120
酱银条 · 120
酱五丝 · 121
酱胡萝卜片 · 121
酱黄花菜 · 121
酱蚕豆 · 122
酱甘露 · 122
酱宝塔菜 · 122
酱银苗 · 123
酱香金丝 · 123
酱荆芥 · 123
酱甘蓝 · 124
酱海带 · 124
酱柿椒 · 125
乳酱瓜 · 125
酱南瓜 · 126
酱笋 · 126
酱芥菜丝 · 126
酱蘑菇 · 127
酱三样 · 127
酱腌豆角 · 128
酱橘子 · 128
酱西瓜皮 · 128
酱白兰瓜 · 129
酱杏仁香瓜 · 129
酱苹果 · 130
酱柚子 · 130

酱板栗 · 130
甜酱杏仁 · 131
酱干果 · 131
酱子姜 · 132
酱蒜茸 · 132
甜酱洋姜 · 133
酱红辣椒丝 · 133
酱蒜薹 · 133
酱小辣椒 · 134
酱黄豆 · 134
酱青豆 · 134
酱马铃薯 · 135
酱地螺丝 · 135
酱藕片 · 135
酱豇豆 · 136

4. 食疗 · 136

营养与功效 · 136

辅治疾病简方 · 137

感冒 · 137

便秘 · 137

血痢 · 137