

调味、美食

王增 编著

与健康

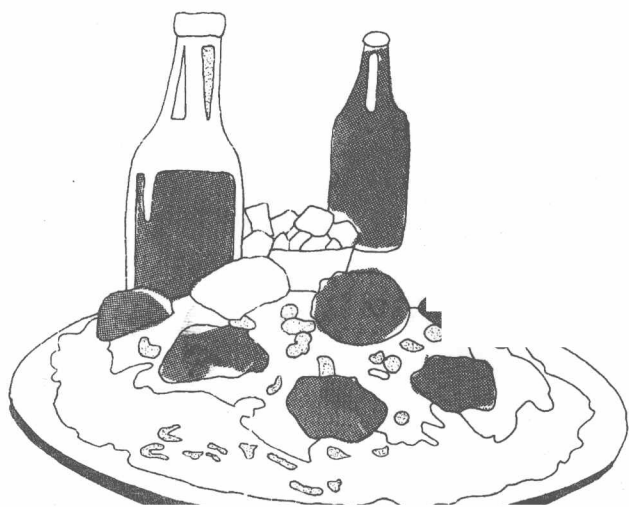
谈油盐酱醋糖的烹调技巧



吉林教育出版社

调味、美食与健康

——谈油盐酱醋糖的烹调技巧



王 增 编著
吉林教育出版社

前 言

家庭是社会的基本单元，也是每一个人生活的主要处所。家务事头绪繁杂，而饮食则是中心一环。正确地处理好家务事，理所当然地成为每一个家庭成员责无旁贷的义务。

俗话说：“开门七件事，柴、米、油、盐、酱、醋、茶”，号称七件，实则皆是围绕一个“吃”字。在旧社会，由于人们物质文化的匮乏，相当一部分人是不讲究饮食卫生、营养、科学、安全的，甚至还有种说法：不干不净，吃了没病。随着社会的进步，物质、文化的丰富，科学的发展，我国绝大多数地区的人民摆脱了贫困，过上生活安定，饮食温饱的生活，有不少人日益富裕，越来越多的人开始注意饮食的卫生、营养化和科学化。因此，可以说，饮食不仅维系着个体的生命，而且关系到种族的延续、国家的昌盛、社会的繁荣、人类的文明。

古语道得好，“民以食为天”。吃是生命活动的需要，吃是健康长寿的保证。换句话说，人有了健康的体魄，才能谈得上事业的成就和贡献。

说到吃，自然而然，离不开厨房，不要小看它，在日常家庭生活中它可占有重要的地位。家庭主妇一日三餐都在厨房里操劳，忙着为一家人准备可口的饭菜，如果能全面地掌握一些厨房中常用品，如，油、盐、酱、醋、糖等调味品的科学基本常识，那么，对人身体健康无疑大有益处。

为满足人们这种广泛的要求，本人不揣冒昧特意编著了《调味、美食与健康——谈油盐酱醋糖的烹调技巧》一书，其目的在于帮助现代家庭跟上日新月异现代化的生活节奏。

本书在编写过程中，力求融营养、卫生、防病治病、美容知识和其他服务于人们生活的科学小常识、小技巧为一体。在内容方面，立足于知识性、趣味性、科学性和实用性相结合，在语言文字上力求通俗化，在方法介绍上立足于可行、实用，回答了人们普遍关心和希望了解的一些实际问题。可以这么说，该书内容丰富，是每个家庭应必备之书，也可供有关专业人员参考。

由于作者生活体验尚少，学识水平有限，书中纰缪之处在所难免，恳望广大读者批评指正。

王 增

引 言

“民以食为天”。饮食是生活的头等大事，油、盐、酱、醋、糖交响曲构成了人类日常生活中烹饪技术与艺术的主旋律……千百年的实践，使得菜肴的色、香、味、形显示了祖国饮食文化的独特风格。然而，作为 90 年代的现代家庭，每天都要与这些调味品打交道，仅仅满足于烧出美味佳肴是不够的。随着科学的迅速发展，人们生活水平的不断提高，对饮食需要，讲究营养，健康长寿，以科学的理性为指导等有关问题，提出了更高的要求。

文化素质和保健意识等因素决定了国民恋溺于凝固的饮食文化而不能自拔，更不用说自查自纠和反思了。这是怎么一回事，请看有针对性的问题是——

目 录

第一编 食油世界漫游	(1)
食油——人体不可缺少的一种营养素	(3)
油含有哪些成分?	(6)
油对人体有哪些功能?	(8)
季节·体质·吃油	(11)
食油之道——科学使用,不可过量	(12)
成年人每天摄入多少脂肪合适?	(13)
人吃植物油好还是动物油好?	(14)
食葡萄籽油好处多	(15)
为肥肉、猪油正名	(16)
为什么说豆油勿生吃?	(17)
什么是多维营养油?	(18)
怎样配制混合油?	(18)
芝麻·香油·营养	(19)
人类开辟新的“油脂路径”——菌体榨出油脂	(24)
怎样食用棉籽油?	(26)
新型保健食用油——红花籽油	(27)
高级营养油——葵花籽油	(29)
鱼油——能使人长寿	(30)
鱼肝油能使人明目吗?	(31)
怎样制作蘑菇油?	(32)



要谨防大麻油中毒	(33)
油脂在烹调中的科学应用	(34)
烹调, 怎样掌握油温?	(36)
油·主妇·癌症	(37)
怎样做油饭?	(38)
常吃菜籽油的利与弊	(38)
菜籽油可防绿豆虫蛀	(40)
厨房里的化妆品——菜籽油	(41)
怎样巧除菜籽油怪味?	(41)
怎样保存菜籽油?	(42)
营养丰富的食用棕榈油	(42)
请勿用桐油炙砂焙炒食品	(43)
科学炼猪油六法	(44)
黄油·减肥·美容	(46)
牛油, 不可多吃	(47)
润泽肌肤的食谱——牛油煮南瓜	(48)
为什么说饺子馅不宜放生油?	(49)
为什么说婴幼儿不宜多吃动物油?	(49)
为什么说变质的油脂不能吃?	(52)
怎样防止食油酸败变质?	(53)
为什么说使用塑料瓶盛油危害人体健康?	(55)
为什么说盛放食油器具要经常清洗?	(56)
食油在什么样的情况下不能吃?	(56)
为什么不要食用反复炸过的油?	(57)
花生油保鲜一法	(58)
花生油变香法	(59)
怎样鉴别花生油的质量?	(59)

怎样鉴别真假花生油？	(59)
人多吃鱼肝油会中毒吗？	(60)
孩子吃鱼肝油要吃到几岁？	(61)
婴儿常呛奶可服鱼肝油	(62)
怎样去掉衣服上的油迹？	(63)
炸鱼的油怎样去腥？	(63)
烹调省油窍门	(64)
为什么说不宜每天吃油炸食品？	(66)
为什么说常吃油条有害处？	(66)
为什么说油的温度关系油炸物的味道？	(68)
油炸花生米保脆法	(68)
食油能治多种病	(68)
油与美容	(83)
第二编 水晶园的探秘	(92)
盐的故事	(95)
丰富的盐资源	(96)
盐·庆贺·招待·嫁女	(97)
盐·种类·莺歌海盐场	(98)
盐·盐业·盐商	(101)
盐的新产儿——长寿盐	(102)
盐有哪些品种与成分？	(103)
人为什么要吃盐？	(104)
人一天吃多少盐合适？	(105)
盐是朋友，还是敌人？	(106)
乳母不能吃盐吗？	(108)
豆腐浸于盐水中不易煮碎	(108)
热油放盐可以防癌	(109)

人食盐过多易患中风	(109)
饮食清淡化的趋向——少盐	(110)
方兴未艾——减盐食品	(111)
患水肿病人为什么要禁盐?	(112)
怎样减少盐的食用量?	(113)
煮黄豆不要过早地加盐	(113)
为什么说炒菜忌先放盐?	(114)
食盐防潮法二则	(115)
新生儿忌吃盐	(115)
盐在厨房内外的妙用	(115)
烧肉忌过早放盐	(119)
孕妇水肿忌节盐	(119)
女士请记住: 经前不可多食盐	(120)
怎样防止食盐“返潮”变苦?	(120)
食用碘盐“四忌”	(121)
盐水煮水饺不粘皮	(122)
食盐过多会导致老年骨折	(122)
鸡汤不放盐鲜味不浓	(123)
生盐不宜用锅炒	(124)
盐有 14000 种用途	(125)
少吃盐可防流感	(125)
食盐为什么能防腐?	(126)
专家们建议——人还是喝含盐的汽水好	(127)
哪些疾病需要限食钠盐呢?	(127)
烹调·用盐·建议	(128)
气喘患者应少吃盐	(130)
防暑冷饮要加盐	(130)

人吃盐少会导致多梦	(131)
盐·饮食·胃癌	(133)
盐在医疗上有哪些用途?	(134)
美容·盐·小验方	(139)
食盐在夏季的妙用	(142)
第三编 酱国科学一点通	(143)
酱的趣说	(145)
话说酱与酱菜的分类	(146)
酱也能当药用	(147)
怎样制作各种酱?	(148)
豆豉趣话	(150)
豆豉治疗感冒小验方	(152)
以豆豉命名的家常食谱	(153)
炸酱·酱汁肉·酱蛋的自制	(154)
生蛆的大酱好吃吗?	(156)
大众调料——酱油	(157)
酱油有哪些种类及特点?	(158)
怎样鉴别酱油的质量?	(159)
家庭怎样制作酱油?	(160)
酱油最好勿生吃	(161)
食用酱油有什么好处?	(161)
品味兼优说风味酱油	(162)
保存酱油一定要煮沸吗?	(163)
怎样除去衣服上的酱油迹?	(163)
酱油可以使猪肉保鲜	(164)
酱油的等级是怎样划分的?	(164)
怎样吃酱油才符合卫生要求?	(165)

怎样制作酱油瓜子?	(167)
酱油怎样防霉?	(167)
为什么说长白膜的酱油不能吃?	(168)
酱油与癌症	(169)
酱油也能当药用	(170)
第四编 “醋”海拾贝	(173)
醋的史话	(175)
我国名醋的产地有哪些?	(176)
醋有哪些种类及特点?	(177)
人一天食用多少醋为宜?	(179)
食醋有哪些好处?	(179)
醋对人体有十大功能	(182)
食醋,可喜的变化——从单纯的调味品发展成为多层次的	
类型	(184)
吃醋的禁忌	(185)
怎样使食醋变香?	(185)
怎样使醋久藏不变质?	(186)
怎样鉴别优质醋呢?	(187)
食醋与美容趣谈	(187)
醋可以解辣味	(193)
醋有杀菌作用为什么也长白膜?	(194)
为什么说烹调青菜忌加醋?	(194)
为什么说鱼刺卡喉不能喝醋?	(194)
用什么容器装醋好?	(195)
为什么说烹制海参不宜加醋?	(195)
厨房里巧用醋	(196)
旅游带醋好处多	(200)

烹调食醋应选用什么样的锅?	(201)
治病的良药——醋	(201)
厨房的大将——醋	(209)
醋的妙用	(213)
话说醋蛋神功	(214)
泡制醋蛋液应注意什么?	(218)
健康人食醋蛋能否增强体质、预防疾病?	(219)
民间醋蛋方荟萃	(220)
第五编 “甜蜜事业”的王国	(225)
糖的祖先——麦芽糖	(227)
糖的家族有哪些成员?	(227)
常吃糖有哪些品种?	(228)
人体为什么需要糖?	(229)
人一天吃多少糖合适?	(230)
吃糖的最佳时机	(231)
糖在烹调中有哪些用途?	(232)
患哪些疾病不可多吃糖?	(233)
多吃糖不利于身体健康	(234)
为什么中年人宜戒糖?	(235)
为什么说吃糖多会使人增加脾气?	(236)
过多甜食的危害	(237)
当心吃糖过多引起脂肪肝	(237)
老人吃糖有益记忆	(238)
儿童吃糖三不宜	(239)
吃糖过多影响视力	(240)
儿童不宜多吃巧克力	(241)
牛奶为什么要加糖?	(242)

给宝宝选择什么样的糖好?	(243)
儿童不宜多吃泡泡糖	(243)
口香糖能预防蛀牙吗?	(244)
食用白糖应注意防“螨”	(245)
吃糖的禁忌	(246)
糖的妙用	(246)
怎样选购糖果?	(247)
家庭怎样制作芝麻糖和花生糖?	(247)
与糖有关的美容小验方	(248)
食白糖·癌症·寿命	(250)
食糖有哪些医疗作用?	(251)
为什么说产妇吃红糖有益?	(253)
服中药加糖有学问	(254)

第一编 食油世界漫游

食油在增加食物的色、香、味方面有着重要的作用，也是人体不可缺少的养料之一。但是，在日常生活中，如果食用不当，对身体也会带来不良的影响……

食油——人体不可缺少的一种营养素

在日常生活中，我们的膳食离不开食油，尤其是逢年过节，吃的油那就更多了。

油，人们又把它称之为脂肪，是人体不可缺少的一种营养素，也是人体的另一种燃料。具体地说，脂肪是由1分子甘油和3分子脂肪酸组成，所以又被叫做“甘油三脂”。脂肪酸则是由碳、氢、氧三种元素组成的碳氢链。天然脂肪酸链中的碳原子均为偶数，依据其数目的多少，碳链有长短之分。此外，还有饱和与不饱和之别。

一般地说，氢比碳多的叫做“饱和脂肪酸”，氢比碳少的叫“不饱和脂肪酸”（又叫必需脂肪酸）。我们每天吃下去的油，则是身体中脂肪的一个主要来源。

饱和脂肪酸，其分子中氢原子数目恰是碳原子的2倍，碳链上的碳，完全被氢所饱和，这就是饱和脂肪酸名称的由来。例如，含有16个碳原子的软脂酸，就是被32个氢所饱和的脂肪酸，其分子式为 $C_{16}H_{32}O_2$ 。含18个碳原子的硬脂酸，就是被36个氢原子所饱和的脂肪酸，它的分子式是 $C_{18}H_{36}O_2$ 。

不饱和脂肪酸，就是在分子中除同样有两个氧原子外，氢原子的数目不足碳原子数目的2倍，碳链上的碳原子，没有完全被氢所饱和，出现了双键。这类含有双键的脂肪酸，叫做不饱和脂肪酸。出现一个双键（即缺少两个氢原子）的，叫“一烯酸”，

出现两个双键（缺少四个氢原子）的，叫“二烯酸”，出现三个双键的，叫“三烯酸”。氢原子缺少愈多，脂肪酸的不饱和程度愈高。

脂肪的生理意义是：

一、脂肪是人体组织细胞的重要组成部分，特别是类脂中的磷脂和固醇等，为细胞膜、脑和周围神经组织所必需。磷脂还能促进生长发育，增强记忆，合成固醇类激素。

二、中性脂肪构成机体的积脂，贮存皮下和结缔组织中，可以隔热、保温、支持和保护主要器官，在机体急需热能时，可以被动用。食用脂肪是高能营养素，每克可供 37 600 焦耳热能。它体积小，停留胃内时间长，有较高的饱腹感，并能增加菜肴美味。

三、脂肪中含有一定量的脂溶性维生素，如胡萝卜素、维生素 A、B、E 和 K；而膳食中的脂肪也可以促进脂溶性维生素的吸收。

四、食物中的必需脂肪酸含量是衡量其营养价值指标之一，因其中的亚油酸有重要功能。

（一）参与磷脂结合组成细胞膜和线粒体，缺乏时皮肤细胞对水的通透性增加，毛细管的脆性和通透性增强，水代谢紊乱引起湿疹，并可发生血尿。亚油酸更能保护和修复皮肤受 X 射线的损害。

（二）合成前列腺素和精子的形成。

（三）促进胆固醇变胆盐，使其能在体内运转到其他组织进行代谢，而不致沉积在血管壁上，从而降低血清胆固醇含量，防止动脉粥样硬化。

那么，食油分为多少类呢？

食用油分为植物油和动物油两大类。通常植物油含不饱和脂