

<<说盐与用盐>>

图书基本信息

书名：<<说盐与用盐>>

13位ISBN编号：9787509114742

10位ISBN编号：7509114748

出版时间：2008-1

出版时间：人民军医出版社

作者：夏建军

页数：167

字数：105000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<说盐与用盐>>

### 内容概要

本书作者参考大量盐业资料和医学文献，结合自己长期从事盐业工作的深切体会，系统介绍了食盐相关知识和生活用盐经验。

包括盐史、盐种、盐与人体、盐与医学、盐与疾病、盐与饮食、盐与养生、盐与美容、盐与化工、盐与农牧、盐与腌渍及用盐经验集锦等。

本书内容丰富，阐述简明，融知识性、趣味性和实用性于一体，对读者了解食盐知识和科学用盐，具有很好的启迪和借鉴价值，适于城乡居民、基层医务人员和盐业工作者阅读参考。

## &lt;&lt;说盐与用盐&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 话说盐史 一、盐的传说与历史 二、形形色色的盐种 三、盐海拾贝 四、盐诗漫谈 五、盐花点点 六、盐名种类第2章 盐与人体 一、人体维持正常发育需要五大营养素 二、盐是人体不可缺少的营养物质 三、长期缺盐对人体有哪些危害 四、食盐对人体有两大作用第3章 盐与医学 一、食盐的医学功用 二、盐在现代医学上的神奇疗效第4章 盐与疾病 一、盐与高血压 二、盐与胃癌 三、盐与水肿 四、盐与肥胖症 五、盐与碘缺乏病第5章 盐与碘盐 一、碘缺乏严重危害人类健康 二、碘盐是“智力元素” 三、碘缺乏病的测试与防治 四、怎样在烹调时提高碘利用率 五、如何鉴别真假碘盐第6章 盐的种类 一、降低心脑血管病发病率的低钠盐 二、预防骨质疏松的钙强化营养盐 三、治疗缺铁性贫血的铁强化营养盐 四、抗氧化的硒强化营养盐 五、强化蛋白质代谢的锌强化营养盐 六、促进甲状腺素分泌的加碘盐 七、非食用盐第7章 盐与饮食 一、盐是天然调味品 二、哪些菜肴在食用前放盐？ 三、哪些菜肴在炒前放盐？ 四、哪些菜肴在烹调时放盐？ 五、哪些菜肴在烹调后出锅时放盐？ 六、哪些菜肴在烂熟后放盐？ 七、如何根据不同需要灵活掌握放盐时间第8章 盐与养生 一、调和五味的盐 二、盐开水何时饮最好 三、少盐多醋的养生之道 四、“餐时加盐”的限盐方法 五、如何避免食物淡而无味又能少摄入食盐 六、高血压患者如何适量吃盐 七、食盐疗歌第9章 盐与美容 一、盐水美容法 二、细盐美容法 三、粗盐美容法 四、浴盐水健身法 五、海水美容法 六、盐水美发 七、盐水美脚法 八、细盐去斑和治粉刺 九、粗盐减肥法第10章 盐与化工 一、食盐的化学性质 二、食盐是工农业的重要资料 三、盐的其他用途第11章 盐与农牧 一、盐作肥料 二、盐水选种 三、盐作饲料 四、盐治水产生动物病害 五、盐水洗水果第12章 盐与腌渍 一、酱腌菜的制作和习俗 二、食盐在蔬菜腌制中的作用 三、腌制工艺和用盐量第13章 用盐经验集锦 一、腌制集锦 二、食用集锦 三、巧用集锦 四、保健集锦 五、医用集锦附录A 《本草纲目》石部第十一卷金石部之五附录B 盐的用途一览表

## &lt;&lt;说盐与用盐&gt;&gt;

## 章节摘录

第1章 话说盐史 一、盐的传说与历史 相传远古时期，舜帝亲自“弹五弦之琴，造南风之歌”，赞颂南风给解池带来了财富。

“南风之薰兮，可以解吾民之愠兮，南风之时兮，可以阜吾民之财兮。”

其“解愠”、“阜财”是指古代盐池凭借南风，蒸发产盐，造福人类。

中国最早产盐，是世界上最早的文明国家之一。

早在远古时代，我们祖先起初是“食草木之食，鸟兽之肉，饮其血，茹其毛”，过着原始而落后的生活。

直到人们初尝千卉百草后，才知道大自然赐予人类的东西，哪些能食用，哪些不能食用，都是通过人的亲口品尝来验证的。

经过古人无数次的大胆品尝，才构筑起人类的食文化进步的阶梯。

比如盐，他们通过品尝海水、盐岩和盐土，才体会到了咸味的香美，并将自然生成的盐添加到食物中去，发现有些食物带有咸味比本味的味觉更好，就逐渐用盐作为调味品了。

五千年前，我们古人最早发现和发明海水煮熬盐粒构奇迹，《说文解字》载：“咸也。

从鹵，监声，古者宿沙，初作煮海盐，风盐之属，皆从盐。

”清代郝懿行《证俗文》：“盐，咸也。

古者宿沙氏初作，煮海盐。

”

.....

<<说盐与用盐>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>