

<<说盐与用盐>>

图书基本信息

书名：<<说盐与用盐>>

13位ISBN编号：9787509150481

10位ISBN编号：7509150485

出版时间：2011-9

出版时间：人民军医

作者：夏建军

页数：180

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

《说盐与用盐--食盐知识与生活用盐经验(第2版)》由夏建军编著，在第1版的基础上修订而成，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。

《说盐与用盐--食盐知识与生活用盐经验(第2版)》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、哪些人应慎吃加碘盐
  - 六、如何鉴别真假碘盐
  - 七、怎样认识碘盐和碘片对核辐射的防护作用
- 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

## <<说盐与用盐>>

### 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、盐水关脚法
- 八、细盐祛斑和治粉刺
- 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
- 四、食用盐与工业用盐的区别

### 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

## <<说盐与用盐>>

### 章节摘录

版权页：正值中午，他感到肚子饿了，想煮鱼吃，因找不着水，便舀来海水煮鱼，意外地发现海水煮干便是白白的细末，他用嘴尝了尝，感到又咸又香，回家后，他用它煮野猪，觉得味道美极了。

从此，夙沙不再捕鱼，带领部落的人们用海水熬制盐，再用盐换取大批珍贵的兽皮、肥壮的猪羊、精良的弩箭、美丽的陶器，使大家的生活越来越富裕。

故事毕竟美好，流传至今。

一些神话故事超脱于人的想象，是人们对未知世界的憧憬和希望。

同时，善良的人们也将盐作为敬献神灵的供品，视为消灾驱邪的圣物来崇拜，以祈求盐来保护他们，这时盐成了物化的神。

几千年来，民间对卤泉和盐神的传说很多，俯拾皆是，构成了盐文化的一个支系。

这些神话和传说，或记载于史籍，或流传于民间，撩人情思，发人遐想，是盐文化的一朵奇葩。

如一，在先秦时，有猎人袁氏逐白鹿到四川宁厂古镇，发现一个山洞涌出一股清泉，猎人捧泉解渴，顿觉其味甘咸，于是传知众人，从此取水熬盐，故有“白鹿盐泉”之说。

如二，《后汉书·南蛮传》载：巴郡、南郡……盐水有神女止稟君曰：“此地广大，鱼盐所出愿留共居。”

## <<说盐与用盐>>

### 编辑推荐

《说盐与用盐:食盐知识与生活用盐经验(第2版)》由夏建军编著,本次修:一是增补了部分盐史与识盐知识,以丰富盐文化的内容;二是针对日本福岛核泄漏事件引发的“抢盐”“抢碘”风波,增补了“怎样认识碘盐、碘片对核辐射的防护作用”及加碘盐的食用宜忌;三是充实了部分生活用盐经验,并修正了原版中的错漏。

<<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>