




Yangcheng pengren
haoxiguan

养成
烹饪
好习惯

主编 于宇 周继敏



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS




Yangcheng pengren
haoxiguan



养成
烹饪
好习惯

主编 于宇 周继敏

 人民卫生出版社
PEOPLE'S HEALTH PRESS

第一章 合理使用厨房用品

第二章 烹饪前的加工

第三章 符合健康的烹饪厨艺

第四章 怎样健康用餐

第五章 健康食用米、面与五谷杂粮

第六章 怎样吃蔬菜有利健康

第七章 肉禽蛋类产品食用与烹饪

第八章 河鲜、海鲜类食用与烹饪

第九章 调味料、调料品在烹饪中的使用

第一章 合理使用厨房用品

一、如何合理使用烹饪灶具

专家指出，在通风系统差、燃烧效能低的炊具上做饭，对健康的损害相当于每天吸两包烟。厨房油烟可导致肺癌、肺炎、哮喘及其他呼吸道疾病。然而，有些人长期对厨房的空气质量不重视，认为烟熏火燎是厨房的正常现象。殊不知，正是厨房中的油烟会对健康造成极大的危害。

1. 厨房油烟对身体有哪些危害

(1) 厨房油烟可随空气侵入呼吸道，进而引起食欲缺乏、心烦、精神不振、嗜睡、疲乏无力等症状，医学上称为“油烟综合征”，如很多家庭主妇在厨房烹制出美味佳肴后，自己却常常会感到没有胃口。

(2) 厨房油烟会伤害人的感觉器官。当食用油烧到 150°C 时，其中的甘油就会生成油烟的主要成分丙烯醛，它具有强烈的辛辣味，对鼻、眼、咽喉黏膜有较强的刺激性，可引起鼻炎、咽喉炎、气管炎等呼吸系统疾病。

(3) 厨房油烟含有一种被称为苯并芘的致癌物，它可导致人体细胞染色体损伤，长期吸入可诱发肺部组织癌变。因此，长期从事烹调的家庭主妇

和在厨房油烟浓度较高的环境下工作的厨师，尤其要引起注意。

2. 改善厨房空气质量的方法 为避免厨房油烟危害人体健康，应从关注厨房空气质量入手。

(1) 改变烹饪习惯，炒菜时不要使油的温度过高，以油锅冒烟为限，这样不仅能减轻“油烟综合征”，还可使蔬菜有效保存维生素。最好不要反复使用烹炸过的食油来烹调菜肴。在选择食用油时，应购买质量有保证的产品，避免劣质食用油在加热过程中产生更多的有害物质。

(2) 在烹饪过程中，要始终打开抽油烟机或开窗通风，使油烟尽快散尽。烹饪结束后要延长排风时间，使厨房空气进一步净化。在居民集中居住的小区，一定要疏通排油烟管道，不可采用窗外直接排放的方法，以免造成大量的有害气体和油烟在楼房之间滞留，污染空气。另外，一部分有害气体会随着气流和风从窗户倒灌到邻居和自己的居室内，造成室内空气污染。

(3) 最好多使用微波炉、电炉、电饭煲、电烤炉等厨房电器用品，以减少厨房内空气污染。

3. 怎样使用燃气灶 在使用燃气灶时，应随时留心炉火的颜色，如橘黄色火苗说明燃气燃烧不全，会释放出一氧化碳；可以通过调节灶台下的风门来

调整火焰，以蓝色火苗为准。

煮汤或烧水时，容器不要装得太满，也不能无人守候，以免溢出的汤、水浇灭灶火而发生漏气。

在炖菜或煲汤时，有些人喜欢把火苗开得很小，这样也容易引发漏气或者燃烧不完全。

4. 如何选购电磁炉 电磁炉虽然是小家电，但是，现在的市场鱼龙混杂，如果不懂得如何选购优质产品，也会给健康造成很大的危害。

专家指出，目前电磁炉最主要的问题是产品质量，包括耐用度、稳定度等，虽然电磁炉制作没有多少技术含量，但其核心的IGBT是一个复杂的电子器件，技术要求较高，因此从技术上来讲，电磁炉还需要进一步成熟。那么，用户如何选购电磁炉呢？

(1) 要选用正规生产厂家的产品：正规厂家都特别注重产品品质及安全问题。专家指出，电磁炉顶板的质地相当重要，磁力线穿透电磁炉顶板是否充分，直接体现在电磁炉对锅具的加热效果上。

电磁炉行业权威人士一致认定，适合做电磁炉顶板的材质，以陶瓷为最佳。陶瓷制成的电磁炉顶板，热传导效果好，磁力线穿透充分，节能、省钱。电磁炉的控制面板最好为平面设计，并采用绝缘防水材料。非平面设计的电磁炉控制面板使用金

属按键，易造成炉体进水，影响电磁炉的使用寿命，严重者导致触电事故，危及生命。因此，购买电磁炉时，一定要注意电磁炉的顶板是否是陶瓷的，控制面板是否是PTC绝缘防水材料的；控制面板是不是平面设计的。

(2) 要辨别电磁炉陶瓷顶板的级别：辨别A级、B级或C级电磁炉陶瓷顶板，可以参考下面经验。C级板一眼即可辨认，电磁炉顶板上印有花、草、虫、鱼的大都为C级板，因其发黄、变色快，故厂家印制花样来掩饰其缺点。B级板和A级板均呈白色。B级板非一次烧制成型，须切割，边沿粗糙，仔细观察或用手触摸立刻可水落石出；A级板为超高温一次烧制成型，边沿光滑，无切割痕迹。另外，把两种顶板放在一起比较，在光洁度及晶透度方面，B级板要比A级板逊色很多，并且B级板的背面颜色暗黄，A级板正反面颜色相同。A级陶瓷顶板是白色，即使上面有脏物，经正确清理也可以洁净如新；B级、C级陶瓷顶板的电磁炉商家如果书面承诺长时间使用不变色，能清洁如新，不降低热效率，不危及人身安全，也可以购买。

(3) 注意电磁波的辐射：专家表示，虽然有实验证明，电磁炉的辐射频率只相当于手机的1/60，一般情况下不会对身体健康产生危害，但是消费者

还是要选购质量合格的正规厂家的产品，严防误用假货、伪劣产品或水货。

5. 电磁炉对锅的要求 无烟、无废气、无明火的电磁炉虽然简单实用，但电磁炉本身固有的辐射却让人们在使用的时候怀有几分忌惮。

专家指出，防止电磁炉辐射要从选锅入手。理想的电磁炉专用锅具，应该是以铁和钢制品为主。因为这一类的铁磁性材料会使加热过程中加热负载（锅体及炉具）与感应涡流相匹配，能量转换率高，磁场外泄较少；而陶瓷锅、铝锅等则达不到这样的效果，对健康的威胁也更大一些。

在使用时，人尽量和电磁炉保持一定距离，不要靠得过近。电磁炉与微波炉使用时的注意事项差不多，靠得越近则越容易被辐射。通常人与电磁炉保持20厘米以上的距离较为安全。另外，使用电磁炉的时间不要过长，如果经常较长时间使用电磁炉，应尽可能选择有金属隔板遮蔽的。

使用电磁炉火锅离多远才合适？许多人非常喜爱吃火锅，即使体弱的人和孕妇也是如此。如果围着电磁炉吃火锅，必须注意防止电磁波辐射，而这是很多人容易忽视的。据测定，在使用电磁炉时，即使距离50厘米测量，电磁波的强度仍高达4.5mG，此值比欧美各国制定的电磁波安全标准要

高出许多，而电磁波可能会对孕妇自身及胎儿有很大的损害。因此，孕妇吃火锅最好使用其他用具，或离火锅稍微远一些，大致要在60厘米以外。

6. 怎样使用微波炉 微波炉现已进入千家万户，无疑给人们生活带来了巨大的方便。但是，使用微波炉不当对人体健康是有影响的。

(1) 勿使微波炉微波泄漏超过卫生标准：①不使用不合格的微波炉。世界卫生组织规定，微波炉微波泄漏每平方厘米不得超过5毫瓦。美国、加拿大和中国家用微波炉出厂时，一般微波泄漏都每平方厘米低于1毫瓦。②合格的微波炉，也会随着使用时间延长，微波泄漏逐渐增多，直到超过卫生标准；或意外导致微波炉炉门变形、炉门不密封，微波泄漏超过卫生标准。

(2) 注意使用微波炉时的非微波伤害：①使用容器不当。微波炉内不宜放置金属器具、易燃容器和带金银边的瓷器，应使用耐高温的塑料容器和专用玻璃容器。②烹调方法不妥。尽量不要煮蛋或爆米花，因为它们在高温、高压下发生内部膨胀，一旦打开炉门，压力会突然释放而产生爆破。曾有一位17岁男孩，用微波炉煮蛋。在开炉门时，蛋壳爆破使蛋黄溅出来损害了其右眼。③烧煮时间不当。由于牛奶内的水分受到热的作用，转化为水蒸气，

如果烧煮时间不当，易使奶瓶爆破伤人。因此在微波炉中热牛奶或豆浆要注意控制温度和时间。④食物中毒。有报道一次私人聚会上，所有赴会者第二天都发生了食物中毒，后来从其粪便中分离出沙门菌，分析原因是微波炉微波不均匀、加热时间不够充分所引起的。

由此可见，要安全使用微波炉，重要在于不得使用微波泄漏超过卫生标准的微波炉，根据使用说明书中食品加热的要求来决定烹调方法和时间。

7. 使用微波炉有哪些禁忌

(1) 忌用普通塑料容器：被加热的食物会使普通塑料容器变形，同时也会释放出有毒物质，污染食物，危害人体健康。

(2) 忌用金属器皿：微波炉工作时，如使用铁、铝、不锈钢、搪瓷等器皿，会与之产生电火花并反射微波，既损伤炉体，而且热不熟食物。

(3) 忌使用封闭容器：加热液体食物时应使用敞口容器，因为在封闭容器内，食物加热后所产生的热量不容易散发，使容器内压力过高，容易破裂，易引起液体喷发；在烘烤带壳食物时，也要事先用针或筷子将壳刺破，以免加热后引起爆裂、飞溅，从而污染炉壁，或者溅出伤人。

(4) 忌超时加热：食品放入微波炉解冻或加热

时，若忘记取出，时间超过2小时，则应丢弃，以免引起食物中毒。

(5) 忌将肉类食物加热至半熟后再用微波炉加热：因为在半熟的食品中细菌仍会生长，再用微波炉加热时，由于时间短，不可能将细菌全部杀死。冷冻肉类食物应先在微波炉中解冻，然后再加热为熟食。

(6) 忌将经微波炉解冻的肉类食物再冷冻：因为肉类食物经微波炉解冻后，外面一层已被低温加热，在此温度下细菌有可能繁殖，再经冷冻虽可使其繁殖停止，却不能将活菌杀死。因此已用微波炉解冻的肉类食物，如果再放入冰箱冷冻，必须加热至全熟。

(7) 忌油炸食品：因高温油会发生飞溅导致火灾。如不慎引起微波炉内起火，切忌开门，应先关闭电源，待火熄灭后再开门降温。

(8) 忌将微波炉置于卧室：除此之外，还应注意不要用物品覆盖于微波炉的散热窗上。

(9) 忌近距离长时间在微波炉前工作：开启微波炉后，人应距离微波炉至少在1米之外，以防止外泄微波对人体产生不良影响。

8. 如何掌握微波炉烹饪技巧

(1) 用微波炉烹饪的食物应平均排列，勿堆成

一堆，以便使食物能均匀受热。小块食物比大块食物熟得快，最好将食物切成5厘米以下的小块。食品形状越规则，微波加热越均匀，一般情况下，应将食物切成大小适宜、形状均匀的片或块。

(2) 食物若有坚硬的表皮，必须剥去后再用微波炉烹调。

(3) 微波炉不容易使食物表面着色，可以在烹调前将调味料涂于食物表面，使其呈深褐色。

(4) 用微波炉加热的食物温度极高，水分容易蒸发，所以烹调时宜覆盖耐热保鲜膜或耐热玻璃盖以保持水分。鸡翅尖、鸡胸或鱼头、鱼尾部，以及蛋糕的角端等部位容易烹调过度，应用铝箔纸遮裹可达烹调均匀的目的。

(5) 在加热结束时，把食物搁置一段时间或对有些食品添配一些作料（如烹饪家禽肉类后，可浇上乳化的油或调味汁，再撒些辣椒粉、面包屑等），可达到普通加热不能达到的满意效果。

(6) 食物本身的温度越高，烹调时间就越短，如夏天加热时间较冬天时间短。烹饪浓稠的食物，以及有较多孔和疏松的食物，加热时间要长。含水分高的食物，容易吸收较多的微波，所以烹饪时间比含水分低的食物要短。

(7) 用微波炉烹饪食物时，宁可烹饪不足，也

不要烹饪过度。用微波炉重新烹饪不会影响菜肴的色、香、味。

(8) 用微波炉烹饪时，应尽量减少用盐量，这样可避免烹饪的食物外熟内生。

9. 怎样使用液化气钢瓶

(1) 钢瓶与灶具应保持0.5米以上的距离。

(2) 在同一室内不能同时使用液化气和其他火源。

(3) 更换钢瓶时，安装减压器前应检查胶圈是否完好，安装后须用肥皂水检查各处连接是否漏气。

(4) 不要用钢瓶角阀代替炉灶开关。

(5) 发现灶具、钢瓶及连接部位出现液化气泄漏（有异味）时，要立即关闭钢瓶角阀，打开门窗通风散气；维持室内所有电器开关现状，此时不要开关灯和电器，不要在室内使用手机、固定电话等通信工具与外界联系。

(6) 不要用火烘烤、浇热水方法加热钢瓶。钢瓶不得倒置或横放，不要在太阳下暴晒。

(7) 发现灶具点不着火，不要私自修理，更不能私自放气，应立即到销售点更换或通知专业维修人员处理。

(8) 发现着火，应立即关闭钢瓶角阀，将钢瓶

转移至窗外空旷处，并拨打119火灾报警。

(9) 不要在地下室使用液化气，严禁导气，严禁明火试漏，严禁乱倒残液。

(10) 必须定期更换减压器、胶管、胶圈(必须是有资质厂家生产的产品)。减压器正常使用期限为5年，胶管、胶圈正常使用期为3年。

10. 怎样选购电水壶 选购电水壶应注意以下四点。

(1) 要考虑水壶的容量是否适宜。家庭使用应选用小些的，办公室或公共场所应选容量大些的。水壶的容量和功率成正比，也和耗电量成正比，应选用其效益和能耗都比较相宜的型号，避免不适用或造成浪费。

(2) 要检查电水壶的发热器与壶身连接是否牢固，电源接头与壶身连接是否松紧适度、是否漏电。基座上的触头不能外露。电源线不宜超过75厘米，过长的电源线容易被意外拉扯，导致壶体翻倒。电源线横切面的面积不要过小，以避免电热水壶长期处于过载的状态，导致电源线发热，从而使表面的绝缘体损坏，造成短路起火及触电事故。

(3) 购买自动控温型电水壶时，应注意其控温器是否灵敏，开水供应开关是否灵活，密封性能是否良好等。最好选择具有温控功能的产品，因为它

们在水烧开后会自动断电，可有效防止因无人看管而造成的干烧现象。

(4) 带有气压供水的电热保温瓶，其供水装置应灵活，外盖、内盖、内胆的拆卸应方便，密封性要好。

11. 怎样使用电水壶

(1) 要按程序使用，即先装水或其他饮料，然后接通电源，否则发热器过热会烧坏。

(2) 装水不能超过额定的水位线，以免沸腾时溢出。但也不能使水低于电热圈，至少水应将电热圈覆盖，以防干烧。

(3) 金属材料的电水壶，不宜用来煮酸性或碱性食物。每次加热牛奶或其他稀薄饮料后，应立即洗净擦干。壶内壁、发热器表面若附有水垢或污物，应及时清洗。清洗时不能浸入水中，以免电器部位受潮导致使用时发生短路现象。

二、怎样使用烹饪器皿

1. 为什么建议各种材质餐具交替使用 不同的餐具和厨具在烹调过程中会释放出不同的元素，这些元素对身体会有不同的作用，其中任何一种元素过量都会对人体造成损害。因此，各种餐具、厨具应交替使用，起到互补作用，方有益人体健康。

(1) 铝制餐具：轻巧耐用、价廉物美，但铝在

人体内积累过多有加快衰老的作用，对人的记忆力有一定不良影响。

(2) 铁制餐具：毒性不大，但切忌使用生锈的铁制餐具，因为它可引起呕吐、腹泻、食欲缺乏等消化道症状。

(3) 陶瓷餐具：虽毒性最小，但许多陶瓷中的釉含铅，若铅超标也是有毒的。

(4) 铜制餐具：毒性不大，正常人每天要补充5毫克铜以满足人体需要，如含铜量高时也会引起低血压、吐血、黄疸、精神失常，甚至导致肝的部分坏死。

(5) 不锈钢餐具：微毒性，不锈钢中的镍、钛等金属对人体有害。

2. 怎样去除铁锅的各种异味

(1) 烧空锅除异味：新铁锅有一股生铁异味，在使用前，用火空烧，然后加入热水和菜屑等物煮15分钟，异味即除。

(2) 用废茶叶除异味：铁锅中如有腥味，先用废茶叶擦拭，再用清水冲洗，腥味即除。

(3) 用筷子可除锅内油味：炒过菜的锅，烧开水时会有油渍味，若在开水锅内放一双没有油漆的筷子，油渍味即可消除。

3. 如何正确使用不粘锅

(1) 不粘锅不能放在旺火上干烧干烤，否则会导致锅底涂层使用寿命缩短。

(2) 烧不粘锅火力应逐步加大，如用武火，应先用文火预热。

(3) 不粘锅应使用木铲等非金属锅铲。因为使用不粘锅无论炒菜、炒年糕还是煎鱼都不会出现糊底现象，所以不用金属硬锐的铲子铲锅底，否则易划坏涂层。

(4) 清洗窍门。锅用毕，应让锅体降温后再清洗。清洗时，为保护涂层，一般使用海绵或丝瓜瓢，每次洗涤后可在锅内涂少许食油。

4. 为什么铁锅用久须更换 铁锅炒菜能溶解少量铁元素，易被人体吸收，可有效防止缺铁性贫血的发生，对人体的健康很有好处。使用铁锅是很多老人的首选，但长年使用一口铁锅，不利于人体健康。这是因为铁锅使用时间过长，易在炒熟的饭菜上出现细小的粉末状黑渣，这些黑渣是高温后产生的铁氧化物，它会对人体造成潜在的危害。偶尔吃下含有这些黑渣的食物，不至于使人立即患病，但是这种黑渣会在人体内沉积，对肝的损害较大，因此，当发现家里的铁锅开始掉黑渣，反复刷洗后，还是能在炒菜中发现黑色的粉末黑渣，须立即更换铁锅。另外，铁锅不宜盛食物过夜，不要用铁锅盛

油，因为容易氧化变质。铁锅洗净后，一定要擦干，定期用油烧热后倒出，可防止铁锅被氧化。

5. 为什么铜炊具促健康 英国南安普敦大学的科学家对铜炊具和不锈钢炊具进行了大肠杆菌的抑制作用比较，结果发现：大肠杆菌在不锈钢炊具表面可以存活34小时，而在铜炊具表面仅能存活4小时；智利大学的科学家则发现铜炊具能够抑制沙门菌和弯曲菌的生长。含铜量越高的材料，抑制细菌的能力就越强，而不锈钢的抑菌效果尚不及铜的1/10。

相对于依靠洗洁精、杀菌剂等人工化学物品来为炊具消毒的补救性措施，铜炊具不仅能及时有效地抑制病菌，更能够避免滥用化学制剂造成的污染和破坏环境的风险。

6. 怎样正确使用沙锅 沙锅是陶土和沙烧制而成，具有保持食品的色、香、味的功能，多用来煮菜、炖汤、熬中药。然而，当使用的方法不当时，沙锅很容易损坏，甚至发生人身意外。使用沙锅时，须注意以下几点。

(1) 沙锅的瓷釉中含有少量的铅，所以，新买的沙锅最好先用加有4%食醋的水浸泡并煮沸，这样可去掉大部分有害物质。沙锅内壁如涂有色彩，则不宜存放醋、酒，以及酸性饮料和食物。

(2) 新沙锅使用前，最好用淘米水煮一下，这样可以堵塞住沙锅细微的孔眼，防止渗水，以延长使用寿命。每次使用以前，须先擦干沙锅外面的水。锅内的汤汁千万不要溢出或者烧干。当沙锅空锅时忌用火干烧，也不可将冷锅猛然放于旺火上，以免沙锅炸裂。

(3) 沙锅不宜用来炒菜和熬制黏稠性的食物。

(4) 使用沙锅的火候与使用其他类型锅的火候不一样。一般用铁锅烧菜的火候是，武火→文火→武火；而沙锅烧菜则是先用文火，再用旺火，待汤烧开后，最后用文火烧熟。

(5) 烧好菜后，沙锅应该放在干燥的木板或草垫上，千万不要放在瓷砖或水泥地上，否则沙锅会因骤然受冷而破裂，容易烫伤人。

7. 怎样保养沙锅 天气转凉，生活中用途广泛的沙锅又开始派上用场，无论煮粥、煲汤还是做火锅，沙锅都是绝佳的厨房好帮手。沙锅虽然好用，但要注意保养才能经久耐用。

(1) 新沙锅使用前应先加以处理。锅中放入清水，将青葱、萝卜叶等蔬菜以及2~3茶匙的面粉搅匀，一同放入锅中，加盖用小火煮10分钟，这样不但可去除新沙锅中的涩味，还可使沙锅不易出裂缝。

(2) 每次用毕，应清洗干净，不要让剩菜留于其内，因为菜汁易渗入锅壁的细缝中，时间一久，污垢不易清洗。

(3) 每次清洗沙锅后应彻底擦干锅中的水分，特别是沙锅底部没有上釉的部分，很容易吸收水分，若不及时擦干，易生真菌。

(4) 使用时注意温度变化不宜过大，以防沙锅在忽冷忽热的情况下表面裂开，因此不要在沙锅刚加热后就用冷水冲洗。

8. 为什么建议不要用铝制炊具 人体内的铝积累过多，易导致智力下降、记忆力衰退、阿尔茨海默病（老年前期痴呆）等症状。铁制炊具安全性较好，应提倡使用铁锅、铁铲、铁勺等铁制餐具。然而，最不好的情况是铁铝炊具混合使用。因铝的质地不如铁坚硬，使用过程中炊具间发生摩擦可能造成铝屑脱落，遇酸或碱性物质易形成铝离子进入人体。

这是因为铝锅属淘汰厨具，抗腐蚀性能差，遇酸、碱、盐等物质会发生化学反应，生成特殊的化合物，故菜肴及剩饭剩菜等不应装在铝制容器中过夜。鸡蛋也不宜在铝锅中搅拌，因为蛋清遇到铝会变成灰白色，蛋黄则变成绿色。

9. 陶瓷餐具釉下彩和釉上彩有什么不同 日用陶

瓷饮食器具多有花面装饰，且大多以釉彩装饰，主要有釉上、釉下等装饰方式。不同的装饰方式在铅等重金属元素含量上有较大区别。

铅是一种积累性毒物，它很容易被人体胃肠吸收，一部分破坏血液使红细胞分解，一部分通过血液扩散到全身器官和组织，并进入骨骼。沉积在内脏器官及骨髓中的铅化合物从人体内排出的速度极慢，易逐渐形成慢性中毒。

陶瓷饮食器具中釉中彩、釉下彩和绝大部分色釉瓷、白瓷的铅、镉含量很低，而釉上彩瓷如果在陶瓷花纸加工时使用了劣质颜料，或在花面设计上对含铅、镉高的颜料用量过大，或烤花时温度、通风条件不够，则很容易引起铅、镉溶出量的超标。有的白瓷，主要是未加彩的骨灰瓷，由于采用了含铅的熔块釉，烧成时再不严格按骨灰瓷的工艺条件控制，铅溶出量超标的可能性也很大。釉中、釉下彩陶瓷的铅、镉溶出量极少或几乎没有，可放心选购。而为降低釉上彩产品铅含量，应按使用目的不同，采取不同的方法：

(1) 用于盛装酸性食物的器皿，应尽量选用表面装饰图案较少的产品。

(2) 选购时还应注意图案颜色是否光亮，若不光亮，可能是烤花时温度未达到要求，此类产品的

铅、镉溶出量往往较高。

(3) 特别要注意那些用手即可擦去图案的产品。这种产品铅、镉溶出量极高。

(4) 对不放心的产品，可用食醋浸泡几小时，若发现颜色有明显变化应弃之不用。

10. 有哪些不当的厨房用具和烹饪方式

(1) 忌用铁锅煮绿豆：因绿豆中含有鞣质，其物质在高温下，如遇铁会变成黑色的鞣质铁，使绿豆汁变黑，产生特殊气味，不但影响食欲、味道，而且对人体有害。

(2) 忌用不锈钢锅或铁锅熬中药：中药含有多种生物碱及各类化学物质，加热以后，会与不锈钢或铁产生多种化学反应，使药物失效，甚至产生一定毒性。

(3) 忌用乌柏木或有异味的木料做菜板：乌柏木含有异味和有毒物质，用它做菜板不但会污染菜肴，而且极易引起呕吐、头晕、腹痛。因此，民间制作菜板的首选木料是白果木、皂角木、椴木和柳木等。

(4) 忌用油漆或雕刻镂空的竹筷：涂在筷子上的油漆含铅、苯等化学物质，对健康有害。雕刻的竹筷看似漂亮，但易藏污纳垢，滋生病菌，不易清洗。

(5) 忌用各类花色瓷器盛作料：作料最好用玻璃器皿盛放。花色瓷器含有铅、苯等致癌物质，随着花色瓷器的老化，图案颜料内的汞对食品产生污染，对人体有害。

11. 怎样清洗餐具才符合卫生 餐具洗涤的方法及要求如下：

(1) 将餐具上残剩的食物倒入垃圾或废弃物桶中，然后用水冲一下，使餐具上的食物残渣全部被清除。

(2) 容器内倒入45℃左右的热水。

(3) 加入餐具洗涤剂。

(4) 将餐具置入水中浸泡1~2分钟。

(5) 认真刷洗餐具的表面。

(6) 检查餐具的洁净情况。不洁净的进一步刷洗。然后，用清水冲洗干净。

12. 怎样正确洗碗 医学专家指出，肠道传播疾病的微生物种类很多，如沙门菌、变形杆菌、副溶血弧菌、痢疾杆菌、大肠杆菌等，其中有些细菌很容易附着，洗碗时不注意，细菌就会产生或附着在碗的周围，从而使碗在使用后引起肠道系统感染。

碗筷即使被浸泡在经过过滤和消毒的自来水中，也必须在水龙头下用流动水清洗。并且，浸泡时间越长，越容易滋生有害细菌。正确的洗碗方法

是：先用洗涤剂将碗内外的油污清洗掉，然后再用流动水冲洗，洗完后，再用100°C的开水将碗筷烫一下，这样一来，残存在碗周围的有害细菌才不会对消化系统产生威胁。

13. 如何选择和使用筷子 筷子是人们的生活必需品。筷子要买天然的，以竹筷为首选；本色的木筷也可以。这两种筷子都无毒无害，也很环保。

筷子讲究的是实用而不是好看，越天然、越本色越好。塑料筷子质感较脆，受热后易变形，产生对人体有害的物质；骨筷质感好，但易变色，价格也较昂贵；银质、不锈钢等金属筷子太重，手感不好，而且导热性强，在食物过热时，容易烫伤嘴。日常生活中，如何做到正确使用和清洗筷子呢？首先，一家人尽量不要混用筷子，最好做到一人一双筷，否则容易导致一些疾病的交叉感染。其次，清洗筷子要彻底。许多家庭洗筷子都很“豪爽”，整把的筷子放在水龙头下搓，之后往筷子筒里一插。殊不知，这样筷子很容易滋生细菌，细菌随食物进入人体后，就会危害健康。应该用洗洁精仔细搓洗筷子，沥干水后，再放进筷子筒。

筷子筒应选择镂空、底部不积水的，并且要经常清洗、消毒。最后，筷子要勤更换。在不少家庭，一双筷子使用两三年是常有的事。但筷子一旦

用久了，加之经常搓洗，表面很容易变粗糙，出现许多细小的凹槽，导致细菌残留。因此，筷子最好每半年更换一次。

14. 一次性筷子就真的卫生吗 每个人都有在外就餐时使用一次性筷子的经历，还有很多人在外就餐时只愿意使用一次性筷子，认为比较卫生、安全。但一些小作坊为了降低成本，使用的都是劣质木材。为给筷子“美白”，一些不法分子会用硫黄熏蒸漂白。用这种筷子进餐时，残留的二氧化硫就随之进入人体内。

如何在使用一次性筷子时不中毒呢？拿到一次性筷子后，要观察它的外包装，看包装上是否印有生产厂家的名称、商标及联系方式。那些注明高温消毒、颜色过白的一次性筷子是不可信的。还可以闻一下筷子的气味，如果有酸酸的硫黄味，最好不要使用。用餐时勿将木筷长时间浸泡在热汤或热粥里，因为这样会加速二氧化硫的分解。可以用凉水清洗筷子表面，减少残留的二氧化硫。

15. 怎样清洗菜板

(1) 洗烫：先用硬刷和清水将菜板表面和缝隙洗刷干净，然后再用100℃的开水冲洗一遍。

(2) 暴晒：阳光中的紫外线有杀死细菌的作用，菜板不用时应放到太阳下暴晒，这样不仅可以

杀死细菌，而且可使菜板干燥，减少病菌繁殖。

(3) 撒盐：每次使用菜板后，都要用刀将板面的残渣刮净，每隔六七天在板面上撒一层盐，这样既可杀菌，又可防止菜板干裂。

(4) 葱姜：菜板用久了，会产生怪味儿，用生葱或生姜将菜板擦一遍，然后一边用热水冲，一边用刷子刷洗，怪味儿就会消失。

(5) 洒醋：切过鱼的菜板，只要洒上点醋，放在阳光下晒干，然后用清水冲刷，就不会有腥味了。

16. 怎样科学使用厨房抹布 厨房中的抹布看似不起眼，然而厨房的清洁卫生却离不开它。但是如果处理不当，抹布就会成为藏污纳垢、传播细菌的源头。

(1) 厨房抹布的选用：化纤布不宜做厨房抹布；厨房用的抹布，宜选用纱布或本色毛巾。这样的抹布只要经常消毒灭菌和定期更换，做厨房清洁用品对人体无大的危害。若用化纤布做抹布，对人体健康有害无益，这是因为化纤布上沾附有许多细小的化学纤毛，用其做抹布擦洗餐具时，难免使这些纤毛沾附于餐具表面，随食物进入人体，尤其对婴幼儿和体弱多病的老年人危害更大。

(2) 厨房抹布的清洁：厨房抹布要经常清洗，

否则容易滋生细菌。清洗抹布时加入少量漂白剂，洗后晒干即可干净洁白。雨季时，抹布会发出异味，这时要用肥皂水煮，再以清水洗净、烘干，这样既可消毒，又可除异味。另外厨房中的抹布要定期更换。

17. 如何正确选购卫生湿巾 目前市场上供应的湿卫生餐巾可分为两类：一类为湿毛巾，另一类为湿纸餐巾。建议消费者在选购卫生湿纸巾时应注意以下几点。

(1) 产品包装应完好无损，内部产品应含水分，不干燥。

(2) 外包装标志清晰规范，如：执行卫生标准号，生产单位、地址、电话，使用说明及注意事项。

(3) 标志上还应有卫生行政部门的批准文号或产品备案号，以及生产场所卫生许可证号。

(4) 产品生产批号、有效期或保质期。

(5) 其他相关信息，如：有效成分、杀微生物性能与作用时间、适用范围等。

此外，在使用卫生湿巾时还应注意：①卫生湿巾一旦干燥即失去杀菌作用。②卫生湿巾作用有限，主要起到清洁卫生作用，不能当作消毒剂来使用，一旦沾染病原微生物还应使用消毒剂处理。

18. 怎样识别食品塑料袋 对于人们经常要使用的包装和盛放食品的塑料袋，可以用以下方法来辨别优劣。

(1) 查看识别：食品塑料袋应是白色透明的，并用聚乙烯制成，不加任何添加剂和色素等对人体有害物质。带有颜色的塑料袋不能装食品，尤其不能放热的和油性食品，因为，有颜色的塑料袋上的颜料容易渗出污染食物。需要注意的是，有些不法商贩销售的虽然是白色透明的塑料食品袋，却是用不宜做食品包装材料的回收塑料为原材料做成的，使用这种食品塑料袋会危害人体健康。当您购买成卷的塑料袋时，一定要查看塑料袋外包装上是否有食品专用标志。

(2) 水浸识别：将塑料袋泡入水中，稍许后，适宜放食品的塑料袋会轻松地浮上来；而伪劣塑料袋始终沉于水里，不能浮于水面。因为，非食品用的塑料袋大多是废旧塑料加染料制成，里面含有铅、砷等多种有害物质，内含杂质多，比重大，故不能完全浮于水面。因此，这类塑料袋不能作为食品塑料袋使用。

(3) 用手识别：用手指捏住塑料袋，轻轻地揉搓，如果是食品塑料袋，会有一种细细的、润滑的感觉。当用手指揉搓非食品塑料袋时，则会有颗粒

和较为发涩的感觉。

使用食品塑料袋也要注意使用方法，不要用食品袋包装食品在微波炉中加热，最好用微波炉专用塑料袋和专用容器。冷藏或冷冻食品应该用保鲜膜，而不要用食品塑料袋代替。保鲜膜是用特殊工艺和特殊原料制作的，具备良好的保鲜性能，而食用塑料袋无此功能，易使食物变质，达不到保鲜的目的。

19. 怎样正确鉴别和使用保鲜膜

(1) 看标签上的名称：应优先选购PE保鲜膜，最好不要使用DEHA的PVC保鲜膜，特别是用于微波炉的保鲜膜更应购买PE保鲜膜，因为PVC保鲜膜在加热时很可能会有少量氯乙烯析出而对食品造成污染；

(2) 看保鲜膜的特性：PVC保鲜膜的膜薄，粘性好，口不容易打开，透明度高，表面有油感，而PE薄膜的透明度略差，粘性也不太好，所以口容易打开；

(3) 点燃试验：PVC难燃，离火即不能自燃，火焰上端是黄色，底部呈蓝色，燃烧后软化卷曲，有刺鼻的氯臭味。PE相对易燃，离火还可自燃，燃烧后呈蜡烛样熔融下滴，有石蜡燃烧样的气味。

选购保鲜膜时还要注意其是适用于冰箱还是微

波炉的，前者大多是PVC，后者大多是PE，而PE也可用于冰箱。这个内容在标签上会有明示，应选择你所需要的品种。不论使用哪一种保鲜膜，都应该注意避免食品与保鲜膜直接接触，如在器皿上面覆盖保鲜膜，不要装满以免食物碰到保鲜膜。在微波炉加热前，应掀起保鲜膜的一只角或在膜上扎几个孔，以免里面空气受热膨胀后使膜爆裂。微波炉加热食物，最好放在专用的玻璃容器中。

20. 劣质纸杯对人体有哪些伤害 老百姓在挑选一次性纸杯时，首先考虑到的多是价格因素，其次就是看纸杯颜色白不白。而纸杯并非颜色越白就越卫生，有的纸杯生产厂家为了使杯子看上去更白，加入了大量的荧光增白剂。这种荧光物质一旦进入人体就会成为潜在的致病因素。另外，不合格的纸杯一般杯身都很软，倒入水后容易变形，有的纸杯则密封性差，杯底容易渗水，很容易让热水烫伤手。更有甚者，用手轻轻触摸纸杯内侧，就能感觉到上面沾着细细的粉末，手指的触摸处也会变成白色，这是典型的劣质纸杯。

究竟应该怎样挑选一次性纸杯呢？消费者在选购纸杯时首先要看其外观。一般纸杯应密封在塑料包装袋中，包装袋不应有破损。要选用杯身挺度较好的纸杯，尽量选择杯壁厚实、硬挺的纸杯。在选

择纸杯时，可用手在杯的两侧轻轻挤压，大致可以知道杯身挺度的好坏。其次要看标志。产品包装上应注明生产企业的名称、地址、产品的执行标准、生产日期、有效期等。消费者应尽量选择近期产品，因为存放时间越短，产品受污染的程度就越低。对于标志不全的纸杯谨慎购买，更不能购买“三无”产品。

第二章 烹饪前的加工

一、烹饪刀功技法窍门

1. 几种主要刀法

(1) 雪花片：形似雪花的薄片，一般1.5毫米厚，长、宽各1.5厘米。

柳叶片：形似柳叶，大部分用于切笋尖、茭白尖制作，一般长5厘米、厚1.5毫米，一头尖，一头宽。

(2) 松里：熟原料的面不动，里边的大块肉撕成小块，放平。如锅烧鸭、清蒸整面鸭等。

卧刀片：又称坡刀片。操作方法是左手按原料，右手执刀，刀背向外，刀背略高于刀刃，使刀身呈坡斜状，成品呈斜茬片状。如片腰片、片海参、片肚片等，都采用卧刀片的方法。

(3) 解：即不能切透，一般是深入原料的 $\frac{2}{3}$ 或 $\frac{3}{4}$ ，如解腰花等，但在操作中，采用的刀法各不相同。

拉玛丝：即比较粗的丝，长5厘米，厚、宽各7毫米。

2. 怎样切肉不粘刀

(1) 方法：只需几滴水，就能解决切肉粘刀的问题。在所切肉的表面均匀地涂抹一层水，但不要

太多，薄薄的一层即可。随后用刀切肉时就可发现，当切下一片，再切下一片，再多切几片……肉片不再粘在刀上了。但是，您也许会担心，肉片沾上水后，切起来会不会打滑呢？其实因涂抹在肉上的水量很少，不会出现打滑的现象。因此，在切滑腻的肉时采用这种方法，既能减轻切肉粘刀的现象，还不会打滑，反而更加好切。

(2) 原理：为什么几滴水就能防止肉片粘刀呢？这是因为肉里含有大量蛋白质和脂肪，蛋白质和脂肪都有黏性，所以用刀切时就会发生粘刀的现象；而在肉的表面抹上水后，切面就会渗入水分，由于蛋白质和脂肪与水的融合性很低，也就是不亲水，切肉时自然就不会粘刀了。因此在您切肉时只要记住，“提前抹点水，切肉不粘刀，省时小妙招，保您用得着”。

(3) 妙招多用：香糯的年糕要趁热吃，但热年糕的确不好切，因此在年糕的表面抹上少量水，再切年糕时就不会发生粘刀的现象。同样，在切山楂糕、豌豆黄时也可使用这种方法。

3. 如何切猪肉

(1) 切猪肉丝：切肉丝一般要遵照“横切牛羊，斜切猪”的原则进行。因猪肉质地较嫩，应顺着肉的纹路斜切。如果不切斜刀，在上浆或加热滑

油时，容易使肉丝断碎。

(2) 切肥肉：切肥肉时，其中的大量脂肪会溶出来。这样，一来不容易固定在案板上，下刀时会刀滑，二来不好掌握肉块的大小。所以，可先将肥肉蘸凉水再切，边切边洒凉水，这样既省力，肉也不会滑动。

(3) 切冻肉丝：经过冰箱冷冻的肉，切起来非常费劲，只要把做馅擦板当成刀，用其直接擦出肉丝，就省去了麻烦，而且“切”出的肉丝又细又均匀。

擦板一定要选择金属质地的，擦孔的直径在1厘米左右最好，如果擦孔太小，擦出来的冻肉丝就会变成肉末了；另外，不要用塑料擦板来擦冻肉，因为塑料的硬度不够，有可能会损伤擦板。

如果把西红柿也放到冰箱里冷冻，用同样的方法还可以擦出西红柿丝，这样烹制的西红柿汤味道鲜浓适口，比用切块的西红柿效果好很多。

(4) 切猪肝：猪肝要现切现炒，因为切后放久了不仅使水分流失，炒熟后还会有许多颗粒凝结在肝片上。因此，鲜肝切片后，应迅速用调料及水淀粉拌匀，并尽早下锅。

4. 如何切牛羊肉

(1) 牛肉的纤维组织粗，结缔组织多，也就是

我们常说的肉质老筋多，必须断丝切，即垂直于肌肉的纹路横切，才能把筋切断。如果顺着纹路切，筋会保留下来，烹调后的肉质更加老硬。

(2) 羊肉中有很多黏膜，炒熟后肉烂而膜硬，口感不好。所以，切羊肉前应先先将黏膜剔除。

5. 怎样切鱼不打滑 做鱼时常会遇到这样的小麻烦，在切鱼的时候，因鱼的表面一般较为湿滑，鱼经常会在手下打滑。用以下方法，可以防止切鱼打滑。

(1) 在盘子里倒少许醋，一般1 000克重的鱼，配半汤勺醋；然后用醋将鱼的全身涂抹均匀，不用太多，薄薄的一层就可以了。此妙招好处有三：①抓鱼不滑手；②切鱼不滑刀；③去腥又保鲜。鱼切好后不要用水冲洗，可直接下锅烹制，因为醋能够去掉鱼的腥味，使烹制好的鱼肉鲜嫩可口。

鱼身上光滑的黏液是由鱼体表的腺体分泌出来的，主要成分是蛋白化合物，这种化合物呈碱性，遇醋会发生酸碱中和反应，生成无毒无害的含盐物质，还会使黏液的黏性消失，切鱼的时候自然就不会打滑了。

(2) 鱼肉质细、纤维短，极易破碎。因此切时应将鱼皮朝下，刀口斜入，下刀的方向最好顺着鱼

刺。另外，切鱼时要干净利落，这样炒熟后形状才完整。

6. 怎样切豆腐不粘刀 我们平时切菜的时候，都习惯从食物的右边往左边切。但是，为了在切豆腐时不使豆腐粘刀，其小窍门就是，切豆腐要从左边往右边切。用这种方法将豆腐切成片状时，每切下一小片，就用左手按住，左手跟着刀往前走，切好的豆腐片纷纷被拦在了左手底下。切豆腐块的时候也是一样，还是从左往右切，这样操作起来既快，又不粘刀。以往切菜时，左手只起到固定食物的作用，在这个基础上，又多了阻拦功能。虽然有些人用这种方法切豆腐会不习惯，但是切上一两次就会很快适应，您不妨一试。

妙招多用：只要用刀切类似豆腐的食物，如水分大的、黏度高的鸭血、魔芋、豌豆黄及山楂糕时，都可以用这种方法。

7. 怎样切洋葱不流泪 洋葱味道鲜美，营养价值高，可是常令切洋葱的人眼泪狂流，所以很多人“能不吃就不吃了”，实在可惜。笔者支招让您切洋葱时不再流泪。

(1) 把洋葱剥皮洗净后放入冰箱冷藏隔夜后取出。另外切洋葱前在菜刀上抹点植物油，切时就不再流泪了。

(2) 切洋葱戴上泳镜，就不流泪了，不过要小心，别切到手指哦。

(3) 把鼻孔塞住，或者用夹子夹住，改为用嘴呼吸，能好很多。

(4) 切洋葱时把刀用水弄湿就可以了，在切的时候经常把刀用水洗一下再切。

(5) 把洋葱从中间切开，放到水里冲洗一下再切。

8. 怎样快速切葱花 经常做饭的人，常会为切葱花而烦恼，一是切葱花时会被大葱辣得睁不开眼睛，二是既费时又不省力。那么，切葱花小妙招将为您解决这个烹饪小难题。首先，先将大葱斜着切，千万别切断，切上几刀后，再翻过来斜着切，这样就能快速将葱花切好，而且还不会熏眼睛。

9. 怎样切辣椒不烧手 辣椒中产生辣味的物质是一种统称为辣椒素的辣椒碱。切辣椒时，辣椒素沾在皮肤上，会使微血管扩张，导致皮肤发红、发热，并加速局部的代谢率。同时，还会刺激痛觉神经，这就是我们平时觉得烧手的原因。一般认为，这是由辣椒素使皮肤的神经末梢发生化学反应而导致的。

辣椒碱可溶于乙醇及碱性水溶液中，但不溶于冷水。因此，根据这一原理，在生活中，可以采取

涂抹酒精的办法溶解手上的辣椒碱。切辣椒后，可用酒精棉球单方向擦手，然后用清水洗手，再擦干，连擦三遍至症状缓解即可。

另外，还可用少量食醋洗手。这是因为，食醋是酸性的，可以和辣椒碱中和。如果没有医用酒精也没有食醋，用热水洗手也不错，因为辣椒碱会在高温下产生刺激性蒸发，虽然不如酒精和食醋，但效果比冷水要好。

10. 怎样切山药防手痒

(1) 先把手洗净，然后在手上抹醋，连指甲缝里也别落下，过一会儿这种瘙痒感就会渐渐消失。这是由于酸碱中和的原因。

(2) 也可以在火上烤一下，反复转动手掌，让手部受热，这样能分解渗入手部的皂角素。但要注意安全，不要烧伤皮肤。

(3) 把手放在大米里反复地搓，也能缓解瘙痒感。

11. 怎样切土豆又快又好 菜的推切要领是，用刀由上往下压的同时，有往前推的动作。由刀的中前部下刀，最后的着力点在刀的中后部。这种刀法适宜切较厚的脆硬性原料，如土豆、萝卜等。但不适宜切略有韧性的原料，如较嫩的肉类。

12. 如何切面包、蛋糕及黏性食物

(1) 面包：切面包前，先点燃煤气灶，调成小火。握住刀把，将刀放在火上加热，两面都要加热，时间大约15秒钟（要注意手和刀的距离，以免烫伤）。用热刀切面包不掉渣。另外，用开水加热刀面，同样也可以切成完整的面包片。这种方法还适用于切馒头和窝头。

(2) 蛋糕：蛋糕很容易粘在刀上，因此切前最好将刀在温水中蘸一下。这样，热刀会融化一些脂肪，起到润滑作用，防止蛋糕粘刀。此外，用黄油擦刀口也可起到同样的效果。

(3) 黏性食物：先用刀切几片萝卜，再切黏性食物。萝卜汁能防止其粘在刀上，切出来也很好看。

13. 切蛋如何不碎 平时我们在家切煮熟的鸡蛋时，常常会把蛋黄切碎，遇到款待朋友时，切碎的蛋黄很不雅观，现在就教您一招，让您切出的蛋黄完整美观、蛋黄不碎。

(1) 材料：牙签，线。

(2) 步骤：把消毒过的线系在牙签的中间，尽量系牢。然后从鸡蛋的一头插进去，要找到中心点，再从另一头的中心点穿出来。接下来用一只手握住鸡蛋，另一只手拉紧线往下切，让线和牙签下面那头找齐，接着再往回切，宽度可以根据需要自

己定。还是让线找齐牙签，就这样一下挨着一下切，也就是十几秒的时间，鸡蛋就均匀地切成几瓣。

(3) 要诀：牙签在这里充当了小轴，有了这根轴，再把线拽紧，只要掌握好宽度，上下都找齐牙签，切出来的就一定是均匀的鸡蛋瓣。

(4) 优点：这招同样适宜用于切松花蛋、鸭蛋，不仅切得快，蛋黄还不碎，切出来的瓣又均匀又整齐。还可以直接在盘子上切，不用洗刀洗案板，更能省水、省洗涤灵。

学会这招，还可以发挥自己的想象，把牙签换成长短合适的竹签，就可以切分水果了。

二、烹饪前肉的处理

1. 怎样快速化解冻肉

(1) 方法一：30分钟醋解法。①接半盆水，在水中加入一些食用醋；②把冻肉放在醋水里，30分钟便可以完全解冻。

提示：醋的量要控制好，半盆水约加20毫升的醋。

(2) 方法二：10分钟快速解冻法。①将1个铝盆倒扣地桌上，然后将冻肉放在铝盆底上；②再将另一个铝盆底部朝下，轻轻地放在冻肉上，10分钟就可以化解冻肉。

原理：本窍门是利用铝有导热性比较强的特性来化解冻肉。

提示：不锈钢的盆不适用。

2. 怎样速冻鲜肉更保鲜 正确冷冻鲜肉的方法为：将鲜肉放进食品塑料袋里，在扎紧塑料袋口时，一定要把塑料袋中的空气尽可能地挤出去，不要让塑料袋中充斥着空气，然后把口封紧，放入冰箱里速冻，这样冷冻的肉新鲜度更高。这是因为，鲜肉速冻的关键在于冷冻的速度，如果食品塑料袋中充满了空气，由于空气传导温度的能力是非常弱的，故不能够迅速降温，因而达不到保鲜的目的。

3. 为什么保存牛奶不能冰冻 牛奶在较高的气温下会变质，但把牛奶冰冻起来也会变质。研究表明，牛奶中含有3种不同性质的水：游离水、结合水和结晶水。当牛奶冻结时，游离水先结冰，牛奶由外向内逐渐冻结，里面包着的干物质有蛋白质、脂肪、钙等，干物质不结冰。当牛奶解冻后，奶中蛋白质易沉淀、凝固而变质，因此牛奶忌冰冻保存。

4. 冻牛肉为啥先用面粉洗后再做 冷冻牛肉往往因为生鲜度略差，红烧后口感微酸、味道不佳，如果先用面粉水（或淘米水）洗净，再用清水煮熟（加入酒及少许姜片或卤味香包），等到散发出肉

香味，再加入香油及冰糖（或砂糖）继续煮到熟烂为止，如此炖煮的红烧牛肉美味可口。

5. 鸡胸肉怎样去筋 把鸡胸肉放在一个漏勺里，让筋透过漏勺的孔漏出来，用手在漏勺的另一侧把鸡肉筋揪干净即可。

拿掉的鸡肉筋也不要扔掉，可以直接放在锅里熬煮鸡汤，或者切成小段，做下酒小菜--椒盐鸡筋。

6. 怎样清洗动物内脏 洗肠、肚时，先加一些碱和食醋，反复揉搓，就可除去里外的黏液和恶味。

洗肺时，可将气管套在自来水管上，用流水冲洗数遍，直至洗净脏污、肺叶呈白色，就没异味了。

洗口腔时，可先将口腔浸泡在开水中或投入沸水中氽一下，刮去舌苔、白皮，然后洗刷干净即可。

洗猪心时，可把猪心放入清水中，不停地用手挤压，使污血排出。

家畜脑子一般很嫩，容易破损，应放置水中轻轻漂洗，用牙签或小镊子剔去血丝、薄膜，再漂洗干净即可。

要除去猪大肠的臭味，可在切碎猪大肠前，完整放在热锅里干炒一会儿，让附在肠壁上的臭味慢

慢蒸发掉，直至闻不到臭味为止，然后取出用清水冲洗，即可烹调。

猪肝、猪心有一股秽味，可用面、米揉搓后，再用清水冲净，秽味即除。

生猪肉一旦沾有脏物时不易洗净，这时可用温热的淘米水清洗2~3遍，再用清水冲洗，脏物很快就会被洗掉。

三、怎么拌肉馅

1. 如何拌肉馅保持营养 拌肉馅时，应一边加少量水一边把肉馅向一个方向搅拌，千万不能一会儿顺时针方向一会儿逆时针方向来回搅拌，这是因为肉中所含蛋白质成分是呈螺旋状结构。如果来回搅拌会破坏蛋白质，肉馅也容易出水。而向一个方向搅拌肉馅，可使肉馅中的蛋白质更加有效地吸收水分，其口感更好，营养也不会流失。

然后，在肉馅中放入葱姜末、料酒、甜面酱、味精和五香粉搅拌片刻，再放适量食盐，盐要一次下足，最后再放食用油或香油调味，这样油可以把所有的调料包住，馅不会发干。调好的肉馅最好放置1个小时，再根据自己的口味，在拌好的肉馅中加入各种蔬菜，这样既能保持肉香味，也不会破坏蔬菜的原味。另外，在拌饺子馅时，可将剁好的蔬菜馅挤出的菜汁放在肉馅里搅拌，菜馅里的营养就

不会过多地流失。

2. 如何拌肉馅不结块 在家常菜肴中，常有肉末炒豆角，肉末炒茄子，还有拌炸酱面的肉末炸酱等，烹饪这些家常菜肴看似简单，但在煸炒肉馅时往往会有结块、抱团的现象。

用妙招，可使炒出的肉馅不但松散均匀，而且鲜嫩可口。

炒肉之前，先在肉馅里倒入适量食醋，一般50~100克肉馅用半勺醋即可，然后把肉馅搅拌均匀。炒锅里的油加热后，放入肉馅，轻轻地翻炒几下，肉馅就会散开，肉粒均匀，不结块，不抱团。

在烹饪肉馅的过程中，肉馅中的蛋白质会分离出一种称为肌球蛋白的物质，肌球蛋白的肽链容易相互形成网状结构，这样就造成了肉馅粘连抱团的现象。而加入醋后，则破坏了这种空间结构，使炒出的肉馅不会结块。

那么，炒出的肉会不会有酸味呢？不会。因为醋加热后，会加剧醋酸分子的无规律运动，在烹饪的过程中，肉馅中的酸味就会消失。另外，在烹饪肉类食物中加醋还可起到去除肉腥味，提高菜肴鲜味的作用；而且醋能使肉类食物中所含的磷、钙、蛋白质等物质溶解，其营养成分更容易被人体吸收和利用。

3. 为啥馅里菜多肉少才健康 中国人喜欢吃有馅的食品，由此才衍生出了世界闻名的饺子、包子、馅饼、菜团、春卷、烧麦等不计其数的美味食品。

馅类食品中既有粮食，也有肉类和蔬菜，营养素比较全面。孩子不爱吃的胡萝卜，老人容易塞牙的青菜，都可以用馅巧妙地藏起来，不知不觉地让人吃下去。同时，一种馅中可以加入七八种原料，轻松实现了多种食物原料的搭配，比用多种原料炒菜方便得多。

按照膳食酸碱平衡的原则，酸性的肉类和精白面粉，应当与碱性的蔬菜原料相平衡。比如，在制作馅料时，一份肉类搭配三份未挤汁的蔬菜原料，才能得到较为合理的组合。然而在现实中，肉、菜的数量往往相当，甚至肉多于菜。在“三鲜馅”之类的组合中，原料中的蔬菜更是少得可怜。

要达到带馅食品的真正营养平衡，首先要从原料入手，降低肥肉和动物油的用量，提高蔬菜用量。

肉类馅料尽量多地搭配富含膳食纤维和矿物质的蔬菜，同时不妨再加一些富含可溶性纤维的食品，如香菇、木耳、银耳以及其他各种蘑菇，还有海带、裙带菜等藻类。它们可改善口感，帮助减少胆固醇和脂肪的吸收量，控制食用肉馅后血脂的上

升。竹笋、干菜等也有吸附脂肪的作用。各种豆制品和鱼类也可以入馅，代替一部分肉类，有利于降低脂肪含量。同时还要注意，食用这些馅类食品时不宜再吃高脂肪菜肴，而应搭配清爽的凉拌蔬菜。

相比之下，蛋类和蔬菜为主料的素馅较为健康，其中的油脂来自于植物油，蔬菜的比例也比较大。由于蛋白质中含磷较多，这类馅料应当注意配合富含钙、钾和镁的绿叶蔬菜，以及虾皮、海藻等原料，以促进酸碱平衡。

4. 怎样调出鲜滑肉馅 将五花肉剁成泥状，放入少许的酱油、料酒、盐、香油和切得细细的葱末和姜泥，如果肉馅比较瘦，则需加入少许植物油，并搅拌均匀。然后往肉馅里加少许水，继续向同一方向搅拌肉馅，重复3~4次，这样调制的肉馅既黏稠又有弹性，无论制成馅还是做肉丸都会鲜嫩可口。

5. 怎样拌饺子馅不出水 北方人吃饺子喜欢菜多肉少，可菜放多了，通常会使拌出的饺子馅容易出菜汤，煮出的饺子不仅爱破皮也不好吃。其实，您只要把剁好的肉馅和菜馅，先分别用一点食用油拌匀，然后再混合起来放调料搅拌，这样煮出的饺子不但好吃，而且还不容易破皮。

6. 怎样存肉馅能保鲜 平时我们买回家的肉馅，如果用不完就要放在冰箱里，但是，如何存放能够

保证下次使用时可以用多少取多少，并且使用方便呢？同时，如何存放能够保证不用部分的肉馅与空气接触少呢？下面的方法教您既取用方便，又能保鲜。

首先把买回的肉馅装在密封袋里，一边装一边注意用手按，把袋中的空气赶出去。注意尽量把肉馅按均匀，按到袋口时，就可以把袋口捏紧了。接下来根据平时的用量，用筷子横着压上一道，再竖着压上两道，把袋中的肉馅分成小块，注意要压得稍微深一点。

只需要按扁肉馅、压上几道这简简单单的两个步骤，储存肉馅的前期工作就完成了。现在就可以把肉馅放进冰箱里了。肉馅冻好后，用的时候从外面掰几下，这几块就断了，然后直接往外取就可以了，非常方便。用完之后可以直接往里面装新鲜肉馅，就可以接着用了。这种方法有以下优点：①掰肉馅的动作是隔着袋子的，所以很卫生。②由于这样的操作使空气进去得很少，所以很便于给肉馅保鲜。③由于这种袋子比较结实，所以能重复使用很多次。

从超市买回家的肉馅如一时用不完，可将其盛在碗里，将表面抹平，再浇上一层热食油，以隔绝空气，存放在冰箱里一个星期都不会变质。

7. 怎样快速解冻肉馅

(1) 将买回来的新鲜肉馅放进方便面的包装袋中。

(2) 将袋子放平，用手在袋子上按压，直到把肉馅按成一个扁平的薄片为止。注意，用另一只手压住袋口，不要让肉馅挤出来。然后放入冰箱冷冻，无论袋子大小，都要将肉馅按成薄片状。

(3) 解冻时，将方便面袋放到水龙头下面，用很小的水流冲，边冲边用手抹掉袋子上的冰，正反两面都要冲到，尽量不要让水流进袋子中。这时候肉馅已经和袋子分离了，再用水冲一冲，肉馅就会变软。把肉馅从袋子中取出，放入碗里，很容易就掰成小块，这时拌上料酒、盐、鸡精、酱油等调味料，搅拌均匀，就能完全化开。

快速化解冻肉馅的诀窍就在于把肉馅压出一个平面再冷冻，这样不会冻出硬心，化冻时受热面积大，大约10分钟就能把肉馅化开。

8. 为啥别用生豆油拌馅 豆油中含有苯和多环芳烃等对人体有害的物质，这些物质只有在200°C的高温下才能挥发掉。如果食用含有苯和多环芳烃等的豆油，会出现头痛、眩晕、眼球震颤、睡眠不安等现象。由此可见，拌饺子馅不宜用生豆油，应把豆油烧热后再拌入饺子馅内。

四、烹饪前如何加工鱼、虾

1. 怎样巧去带鱼鳍

(1) 方法：先用手捏住带鱼尾部的鱼鳍，轻轻拉开一个小缺口；让这一小缺口和鱼身呈 90° 角，然后顺势往前拉拽，注意，这个角度和拉拽的方向非常重要，经过这么轻轻的一拉拽，整条鱼鳍可完整地除去。但不要使猛劲，要均匀用力，使巧劲，这样可使整条鱼的鱼鳍去得干干净净。

(2) 原理：带鱼鳍和鱼体身里的鱼刺相连，并由一个个小关节连接着，这些小关节都是相互卡住的，如果直接拽，关节会卡得更紧，反而拽不动；当鱼鳍和鱼体呈 90° 角拉拽时，由于角度变了，这些卡住的小关节也就非常容易地被打开了，犹如我们日常拉、关拉链一样。口诀：快速巧去带鱼鳍，您只需记住，“捏鱼尾，鳍打开， 90° 角，匀速拽，除鱼鳍，特别快”。

2. 如何剔除鳊鱼骨 鳊鱼，又称黄鳊，富含人体所需的营养物质。鳊鱼不仅能被烹制出多种美味佳肴，还具有很高的药用功效。鳊鱼表皮含有丰富的蛋白质，当蛋白质与糖类物质结合后可产生较多的黏液，因此在宰杀鳊鱼时，黏滑的鳊鱼会在手中或刀下打滑，而且在剔除鳊鱼骨时，极易伤到手。以往剔除鳊鱼骨的方法是：在鳊鱼煮熟后，用牙签将

鳝鱼骨剥离。然而，用以下方法则可轻易剔除鳝鱼骨。

(1) 操作方法：锅内放水烧开，将活鳝鱼放入锅内并立刻盖上锅盖；如果想去除鳝鱼的腥味，防止鳝鱼体内蛋白质的流失，可以在开水中加入葱、姜和适量的盐、料酒、醋；当水烧开后，立刻关火并闷5分钟，然后再将鳝鱼从锅中捞出，以准备脱骨；把鳝鱼放在砧板上，鳝鱼背朝着操作人，黄色的鳝鱼腹朝向前方，左手按住鳝鱼头，右手拿牙签从头至尾划几下，鳝鱼骨就能轻松地剥离下来。

(2) 特别提示：在用开水焯鳝鱼的时候，一定要掌握好火候，如果时间过长，鳝鱼肉极易煮烂。

3. 怎样化解冻鱼

(1) 在冻鱼身上洒一些米酒或低度白酒，然后再将鱼放回冰箱的冷藏室中，10分钟后鱼就可以自然解冻，这种解冻的方法既方便又可使鱼肉依然保持新鲜。

(2) 从冰箱拿出来的冻鱼，如果马上烹调，应该用冷水化冻，因为热水只能使冰鱼表皮受热，这样不但不能使冻鱼很快解冻，反而还会把鱼的表皮烫熟，使蛋白质变性。

4. 怎样清洗带鱼 如果带鱼比较脏，可用淘米水擦洗，这样不但可把鱼洗干净，而且还能避免手被

弄脏。带鱼没有鱼鳞，其身上的银白色物质叫银脂，不仅好吃而且营养价值高，并具有降低胆固醇及抗癌的作用，所以吃带鱼时不必将其除掉。

5. 如何洗鲜鱼和除鳞

(1) 清洗：洗鲜鱼时，只要在放鱼的盆中滴入1~2滴生植物油，可除去鱼体上的黏液。去鱼腥线时，用刀拍一拍鱼背，然后在鱼的头尾部切一小口，从头的切口处可以完整地抽出鱼腥线。切鱼时，由于鱼体表面有黏液，较为湿滑，鱼会在手下打滑，此时在鱼的表面涂些醋，既可除腥保鲜，同时还能防止打滑。

(2) 去鳞：可先把鲤鱼、草鱼及其他鱼类浸泡在冷水里，倒入两汤匙食醋，2小时后再去鱼鳞，就能很容易将鱼鳞刮干净。带鱼不需要用刀刮去鱼鳞，而是放入80℃左右的热水中浸烫数秒钟，然后立刻放入冷水里，再用刷子或手捋一下，即可快速除去鱼鳞。还可将带鱼放进加有少许盐的热水中浸泡，取出后再用清水冲洗，鱼体即可变白。

6. 怎样巧剥鲜虾和鱿鱼皮

(1) 巧剥完整鲜虾：只要把鲜活的虾放到冰箱冷冻室里冷冻5分钟，然后取出轻轻地一挤就能挤出完整的虾仁。

(2) 巧剥鱿鱼皮：用刀在鱿鱼皮上先横划一

刀，再竖划一刀，劲不要太大，只要划开鱿鱼的表皮即可，然后将划开的4个角轻轻地一撕，鱿鱼皮就被整整齐齐地撕下来了，而且撕掉皮的鱿鱼肉白白净净，既省时又省力。

道理很简单，在鱿鱼的表皮用刀划上一个十字口，鱿鱼皮就会逐渐地往边上收缩，一旦露出了鱿鱼的边，就能轻松撕下鱿鱼皮。其实，鱿鱼皮包含两层，即表皮和胶原纤维组织，用手直接剥离的只是鱿鱼的表皮，由于还存有胶原纤维组织，所以就难以剥离。而用刀划开的是鱿鱼的表皮和胶原纤维组织，再经过鱿鱼的收缩，使其与鱿鱼肉明显分开，所以就可以轻松地剥离鱿鱼皮了。

五、怎样水发干货

1. 怎样选购和水发海参 海参是营养丰富的滋补食品。泡发海参是食用的关键，水发方法是否得当，直接影响海参出品率的高低，也影响其质量和口感。水发海参的原则是“多泡少煮”。

先将干海参洗净泥沙，放入冷水锅中煮沸10~20分钟，捞出放入盆中，加沸水泡七八个小时。如没有发透，继续水泡几小时。有时要反复地煮焖和浸泡，但不宜久煮，只有多泡少煮才能使海参缓慢地吸收水分，逐渐涨发。

购买水发海参时，应当选择体大、肉厚、无泥

沙者为好。有个别商贩炮制海参时会加入大量碱液。如发现海参过分发涨，肉质失去韧性，手指稍用力一捏就开裂破碎，并能闻到出明显碱味。这种海参营养价值低，对健康也有害，最好不要购买。

2. 怎样巧发海参 海参是高蛋白、低脂肪、低胆固醇食物，因此，人们习惯将海参视为滋补食品，医学上也认为，高血压、冠心病、肝炎患者及老年人宜食海参。而海参买来时多为干货，泡发好才能发挥最大的功效。

海参水发过程中。一要忌油，以免妨碍海参吸水膨胀；二要忌盐，以免不易发透；三要忌冻，发好的海参可入冷藏室短时间保存，但别放冷藏室，否则会使海参呈蜂窝状，弹性减少，口感发渣。另外，夏季水发时，要勤换水，以防海参变质。

(1) 材料：葱、姜。

(2) 步骤：①切一些葱段、姜片和干海参一起放入保温桶里，加入冷水，没过海参即可，然后再缓慢注入热水，水温70℃左右即可；②盖上保温桶的盖子，泡发时间为24小时，然后取出洗净即可烹饪。

加入葱、姜可以去除海参的腥味；浸泡海参的水以70℃为宜，也就是水烧开后稍微放凉即可。

3. 怎样快速发制干贝 干贝是将新鲜扇贝内壁上

的扇贝肉进行脱水处理加工而成（水分含量约为10%）。干贝内含丰富的谷氨酸钠、蛋白质、钙、磷、铁等多种营养成分，具有降血压、软化血管、抗癌，以及强化骨骼、预防骨质疏松症等诸多功效。

快速发制干贝的方法为：将干贝浸泡的清水里，水一定要没过干贝约1指深；再倒入两勺料酒，随后上锅、隔水用大火蒸15~20分钟即可。泡发干贝一定要加入料酒，这样可以使水分子更加活跃，经过加热处理，水分快速地被干贝所吸收，从而使发制好的干贝既可口又鲜嫩。泡发干贝不要用白酒，因为白酒酒精浓度较高，会使发制后的干贝存有异味。

4. 怎样巧发墨鱼干 先将墨鱼干用冷水浸泡3小时（使墨鱼回软），然后改刀切成大小均匀的片状，再放入调好的食用碱水里浸泡，用食用碱水泡发可使墨鱼不黏滑，而且既有韧性，非常柔嫩，还适合于炒、爆、熘等。

5. 海带泡发有哪些方法

（1）碱煮法：将海带放入热水中煮，煮时加入一些食用碱。因为海带中含有特殊的成分，受热后会膨胀，所以加入海带后，要改小火煮。同时还需要注意，煮海带的时候要经常翻动，使其均匀受

热。将煮好的海带放在凉水中泡凉，清洗干净即可捞出食用。

(2) 湿蒸法：先把海带上面的盐渍全部清洗干净，将海带放入锅中蒸0.5小时。将蒸好的海带捞到清水中浸泡，浸泡海带的水要以没过海带为宜，浸泡的时间为12小时左右。

(3) 加醋法：煮海带时加入醋，只需要15分钟就可以使海带快速变软。

6. 怎样洗海带保证营养少流失 国家质量监督检验检疫总局有关专家提醒消费者，食用海带清洗干净后，应根据实际情况用水浸泡，并不断换水，一般用清水浸泡6小时以上，但如果是质量能够保证的无公害海带，就不必费心了，因为浸泡时间过长，海带的营养物质也会溶解于水。

专家介绍，吃海带时一定要适量，不要把海带视为主菜天天吃，因为摄入过多的碘也会对身体健康产生影响。

海带买回来后尽可能在短时间内食用掉，或拆封后应贮存在保温条件良好的冷藏柜中，因为拆封后的海带在储存过程中由于不良的贮存环境会随着营养成分的降解、微生物的繁殖、有害成分的增加等原因而变质。如果海带经水浸泡后像煮烂了一样没有韧性，说明已经变质不能再食用了。

据介绍，可用以下方法使海带变软：用淘米水泡发海带；也可以在煮海带时加少许食用碱或小苏打，但不可过多，煮软后，将海带放在凉水中泡凉，清洗干净，然后捞出即可食用了。另一种方法是，把成团的干海带打开放在笼屉里隔水干蒸0.5小时左右，然后用清水浸泡一夜。用这样的方法处理后的海带不但又脆又嫩，用它来炖、炒、凉拌，都柔软可口。

7. 怎样泡发各种干货 泡发干货时，水的冷热会直接影响泡发效果及营养存留，因此要注意不同干货的泡发讲究。

(1) 银耳：如果是用来熬煮，冷热水浸泡都可以，要凉拌一定要用冷水泡发，把银耳根朝上放，使水完全浸泡银耳，这样静置大约30分钟即可。

(2) 木耳：用冷水浸泡木耳，泡发好后，再撒上少许面粉，反复轻轻揉搓，可以去除泥沙，再用清水清洗干净即可。

(3) 粉丝、粉条：用冷水泡发最好。当粉丝、粉条的颜色由透明变为白色或浅黄色，用手掐断粉丝、粉条，观察它的截面，没有硬心、白茬，证明已经发好了。然后用热水烫熟则可食用。

(4) 腐竹：用热水泡发。在腐竹上面扣压一只盘子或此类重物，使腐竹完全浸泡在水里，泡发速

度快且均匀。这个方法也可以应用于其他干货的泡发。

①冷水泡发：多用于体小、质嫩的植物性干货，如银耳、木耳、粉丝、粉条。水温大约为 20°C 。

②热水泡发：多用于组织紧密、吸水力差的干货的泡发，水温可根据原料性质和季节不同做适当调整，一般水温控制在 50°C 左右即可。

8. 怎样泡发香菇才好吃

(1) 陈香菇变嫩法：将存放过久或保存不当的老化香菇用水泡发后，把香菇蒂剪去，多清洗几次，直至去掉苦涩味，然后把水挤干，用适量的盐、淀粉和鸡蛋清搅拌后，在沸水中焯熟取出用清水冲洗，这样做出的香菇菜肴，其味道与鲜香菇一样鲜嫩。

(2) 泡发干香菇：泡干香菇水里加一点白糖，这样香菇更容易涨发，味道也会更鲜。干香菇在烹调前，如果在阳光下晒上几个小时再吃，香菇内的含钙量会有所增加。

(3) 洗干蘑菇：在 40°C 左右的温水中加入一把白糖，然后将干蘑菇放入水中浸泡，再用清水漂洗。这样泡发的干蘑菇像鲜蘑菇一样，味道鲜美。

六、如何剥除果蔬皮

1. 如何剥蒜皮 大蒜是烹调菜肴必不可少的作料，但是每次一瓣一瓣的剥去大蒜皮，确实太麻烦了。现介绍两法：

(1) 只要把大蒜装在一个袋子里，把袋子用力在桌上敲打几下，道理和我们平时用力来拍大蒜是一样的；再把大蒜拿出来时就非常容易剥皮了，也不会出现用刀拍大蒜时那样将大蒜溅得到处都是的情况，也可避免难于清洗的情况发生。

(2) 如果将蒜头掰开，分瓣浸泡在温水中，然后捞出晾上两三分钟后再剥，就可手到皮除，极为省事。

2. 怎样巧剥生菜 生菜最适合生吃，即便是入菜，也是整片整片地食用。但是生菜很脆，在剥生菜的时候很容易将其剥碎。因此，只要将生菜中间的生菜蒂往里摁，让它凹陷进去，然后再把生菜蒂从里面掏出来，这时再剥生菜就容易多了，而且剥下的是完整的生菜叶，可以用来蘸酱，或者用来包饭、包肉食用。

3. 怎样好剥土豆皮 ①把土豆洗净后用刀在土豆的横面划上一圈；②把它煮熟或蒸熟；③准备一盆热水，把熟土豆放入10秒钟后捞出；④两手在土豆头尾两侧轻轻一抓，土豆皮就从刀口处轻松脱离了。

4. 你会用不锈钢清洁球去除土豆皮吗 土豆存放时间长了皮不好去，用刀削，不仅削去的皮太厚，而且一不小心还易削着手。用不锈钢清洁球来擦洗土豆，会收到意想不到的效果。经过擦洗的土豆一个个像没长皮一样。擦洗土豆的不锈钢清洁球，要每擦几下放进水里涮去擦洗下来的碎皮渣子。除了擦洗土豆，还有藕、红薯等也可用此法去皮。

5. 怎样巧剥芋头皮不粘手 芋头营养丰富，含有多种微量元素，以氟物质含量为最高，能起到保护牙齿的作用，而且常被当作防治癌症的食疗药膳。蒸熟的芋头又面又软，香嫩可口，但其外皮不易剥离，还会使双手沾上黏黏的芋头。其实，我们只要用一根小牙签就能轻轻松松地解决这个小麻烦。

操作方法：芋头蒸好后，出锅，待凉；用小刀把芋头的两端切掉，微微地看见内瓤即可；接着用小刀把芋头从中间一分为二切开；随后把牙签扎在芋头皮和芋头肉之间，不用扎得很深，慢慢地在其皮与肉之间划上一圈，尽量贴近皮的一侧，当于芋头皮和肉基本分离后，再用两只手轻轻地一挤，完整的半个芋头就轻松地剥出来了，而且手上干干净净，又省时省力。

这个方法同样可用于吃橙子、火龙果、猕猴桃及白薯等食物，可先将所吃的食物一切两半，用牙

签在其皮与肉之间划上一圈，再用小勺挖出食用，既干净卫生，又不会浪费，您不妨试一试。

6. 怎样巧剥番茄、橙子、葡萄皮

(1) 剥番茄：先用刀在番茄顶部划个十字，可深入番茄肉内；锅中放入适量烧开水，将番茄放在漏勺中浸泡在开水里5~10分钟，当番茄皮呈翻开现象，便要及时捞起；然后把番茄浸泡在冷水中，慢慢剥除番茄皮即可。

(2) 巧剥橙子皮：将餐具中的叉子在橙子中间插进去，然后划上一圈，橙子皮就形成上下两个半边，这时你再用一手握上半边，另一手握下半边，两手同时向相反方向拧几下，此时就会发现上下橙子皮会很轻松地剥下来。这种剥皮的方法适合各种柑橘类的水果。

(3) 巧剥葡萄皮：将葡萄一粒粒取下放入水中清洗后，装进保鲜盒放入冰箱中冷冻，冻好后拿出倒入冷水中稍微浸泡使其变软，此时再剥葡萄皮，只要轻轻一挤，葡萄皮就很容易地剥下来了。

7. 硬壳干果怎样剥皮

(1) 巧剥核桃仁：用高压锅将核桃蒸10分钟，取出后迅速放入1盆凉水中，然后捞出用小锤敲打，核桃仁就能完整地剥出来。

(2) 巧剥栗子皮：将生栗子洗净后放入器皿

中，倒入开水，开水没过栗子，加少许食盐，盖上盖子闷5分钟后，取出栗子切为两瓣，栗衣即随栗子外皮一起脱落。

(3) 巧剥新鲜莲子皮：将莲子清洗后放入烧开的沸水中，加入适量食用碱，稍焖片刻，将莲子取出，用力揉搓，莲子皮就会很快脱落。

(4) 巧剥桂圆皮：由于桂圆皮较干，剥皮时，往往一些碎皮粘在桂圆肉上，不易捏掉。这时可用半盆不烫手的干净温水，把桂圆泡进水里约2分钟，桂圆沾水后皮会变软，此时最适合剥除桂圆皮，也不会再有碎皮粘在桂圆肉上了。

第三章 符合健康的烹饪厨艺

一、怎样烹调得法

1. 怎样在烹调中保留最佳营养 不正确的烹调方法，会让有营养价值食物变成毫无益处的垃圾食物。

有的人喜欢吃炸鸡，虽然鸡肉本身是好食物，被称为“蛋白质的最佳来源”，营养价值颇高，但如果用高温直接煎炸，就会让鸡肉本身流失了丰富的营养。

一些蔬菜类食物，最适宜用“急火快炒”的方法烹调，尤其是芦笋、卷心菜、芹菜、甜菜和大白菜等有叶蔬菜，这样既不会炒烂，又能保留营养。而根茎类蔬菜，则不怕久炒。

水果类食物多数都是生吃最佳，而西红柿则应适合煮熟吃。西红柿的营养价值很高，有非常多的维生素C，虽然加热过程中会导致西红柿中维生素C的含量减少，但西红柿中的番茄红素和其他抗氧化剂含量却会显著上升，番茄红素作为一种抗氧化剂，可降低人患癌症和心脏病的风险，这种抗氧化剂有益于人类的健康保障。

肉类食物因其含有多种易被人体吸收的蛋白质、维生素、糖类及氨基酸等营养素，同时又有很大

多细菌，要加热到 100°C ，保持10分钟以上才能灭菌，但煮太久或温度达 200°C 又会使食物中的营养成分发生化学变化，因此肉类烹调温度一定要控制在 100°C 为佳。

2. 烹饪如何锁住绿叶蔬菜中的营养

(1) 烹炒绿叶蔬菜前应于开水中速焯，焯后要立刻过凉水：这是因为蔬菜中的叶绿素酶在 90°C 以上将失去活力，蔬菜用热水焯后迅速过凉水，可以减轻蔬菜因长时间受热，使所含的植酸和草酸使叶绿素脱镁而变色，从而使蔬菜的鲜绿色更能持久。另外，在所焯的开水中加入少许食油，可使焯水后的蔬菜更加滋润碧绿。

(2) 烹炒绿叶蔬菜应快速翻炒：通常蔬菜中的脱镁反应发生的程度是随着烹饪时间的延长而增加，烹调10分钟，就有37.5%的脱镁叶绿素生成，若烹调20分钟就有75.5%的脱镁叶绿素生成，这时蔬菜颜色会明显地出现黄褐色。因此，采用爆炒或减少烹调时间，可使蔬菜保存原有的颜色。急火虽然温度高，但时间短，可使蔬菜中的氧化酶迅速失去活力，这样维生素的损失也会相对减少。

(3) 切忌加盖焖炒：烹调绿叶蔬菜时，通过翻炒可使蔬菜中所含的植酸、草酸受热而挥发，若加盖则会使它们凝结在炒锅盖上面而又返回到菜锅中，

使叶绿素脱镁而变成褐黄色。

3. 留住蔬菜的营养有哪些原则 蔬菜是人们获取各种维生素最理想的来源之一。但在日常生活中，一些不正确的保存、烹调方法，却会让蔬菜中大量维生素在不知不觉中受到破坏，甚至白白损失掉。那么，怎样才能获得美味的同时，又能使维生素得到最好的保护呢？

(1) 低温保存：买回家的新鲜青菜，如果不及及时吃掉，便会慢慢损失一些维生素。因此买回后应放在阴凉干燥处，并尽快食用。

(2) 先冲洗再切：很多人喜欢将菜先切后洗，认为这样更加卫生，其实是错误的。蔬菜表面附着的细菌和其他污染物，很容易从切菜的“伤口”进入菜内，同时，菜中的水溶性维生素也会被流水“无情地带走”。

(3) 别用铜锅炒菜：铜常被称为维生素的“敌人”，用铜锅炒菜会使维生素C和维生素B1等分解，从而降低蔬菜的营养。

(4) 旺火快炒：大火快炒的菜，维生素C损失仅不到20%，若炒后再焖，菜里的维生素C损失将近60%。所以，炒菜要用旺火。这样炒出来的菜，不仅色美味香，营养损失也少。烧菜时加少许醋，也有利于维生素C的保存。

(5) 现炒现吃：有的人为节省时间喜欢提前将菜做好，然后在锅里温着等家人、客人来了再吃或下顿热着吃。可是，假设青菜中的维生素C在烹调中损失了20%；溶解在菜汤中约25%；如果再在火上温15分钟，会再损失20%，共计65%。这样，我们从青菜中得到维生素就所剩无几了。

(6) 吃菜也应喝汤：炒菜时，大部分维生素会溶解在菜汤里，许多人爱吃蔬菜却不爱喝菜汤，这就将大量的维生素白白浪费掉了。因此，我们应该养成吃菜时也应喝些汤的习惯。

4. 红焖与黄焖有什么区别 焖这种烹饪技法是从烧演变而来的。焖菜的主料经油炸（或油滑、水焯）后，再放入适量的汤和调料，盖严锅盖，用小火将主料焖烂。焖有红焖和黄焖两种，二者的烹调方法和用料都一样，只是调料有所差别。红焖所用的酱油和糖色比黄焖多。红焖菜为深红色，黄焖菜呈浅黄色。

5. 为什么炒熟的菜要赶紧吃 炒熟的蔬菜，其营养成分特别是维生素很容易流失，应该炒好后立即食用。试验证明：烹调后的蔬菜放置15分钟，维生素损失25%，70分钟后则损失35%。

为了尽量保持蔬菜中的营养成分，不要将切好的蔬菜长时间放置后再炒，将黄瓜切后放置3小

时，其所含维生素C损失高达40%~50%。

烹调蔬菜时加热时间不可太长，加水不能太多，锅盖不宜盖紧，这样可以保持蔬菜的绿色，并使营养成分少受损失。

6. 隔水炖与不隔水炖有什么区别

(1) 隔水炖：将原料放在盛器中，隔水加热，使原料成熟，这种方法叫隔水炖。此法一般是先将原料洗净，过沸水烫，洗去腥、膻气味和血沫杂物等，然后放入瓷制或陶制的盆钵内，加葱、姜等调料，用桑皮纸封口，然后入锅中（将盆钵浸于水中，锅内的水要低于盆钵，以防止水进入盆钵中），加热至原料熟软即可。

(2) 不隔水炖：将原料洗净成形之后，放入锅中（最好为陶制器皿），加上调料汤汁，直接放在火上炖至熟烂，这种方法叫不隔水炖。

7. 怎样煸炒蔬菜色泽好

(1) 炒蔬菜，保持绿，火候相当重要。家里的煤气不如饭店的火大，所以火要尽可能开大。火大，水分形成蒸汽，菜熟的速度快，菜本身不易脱水，菜就容易保持绿色。

(2) 一般炒蔬菜，看菜梗泛绿了，菜就熟了。另外，一般蔬菜入锅时即放盐，也容易保持蔬菜的色相。一些蔬菜不是炒的，如橄榄菜，是焯水的，

就是开水里放少许盐，将蔬菜烫一下，菜熟后颜色会很绿。

(3) 传统的生铁炒锅、熟铁炒锅炒蔬菜比较好，比较容易炒出菜香，且相对能够使蔬菜的色面好看。

8. 为什么烧菜做饭加盖好 烧菜、做饭加盖不仅为了保持锅内温度，使饭菜熟得快，而且有营养。

粮食和蔬菜内含有大量维生素。维生素就其溶解性来说，可分为脂溶性维生素和水溶性维生素两种。水溶性维生素包括维生素B1（硫胺素）、维生素B2（核黄素）、维生素PP（烟酸和烟酰胺）、泛酸、维生素B6、叶酸、维生素B12、维生素C（抗坏血酸）。在高温或水沸腾情况下，部分水溶性维生素会随着水蒸气散失，所以，烧菜、做饭时最好加上锅盖。

9. 为什么建议每炒一道菜就刷一次锅 有的人炒菜时舍不得刷锅。头道菜炒完接着炒二道菜。这样做对身体不利，因为烹调菜肴后，在锅底上有一层黏滞物，如果不刷干净接着炒二道菜，不仅容易出现“焦味”，而且对人体健康有潜在的隐患。

科学研究证实，包括脂肪、蛋白质在内的含碳有机物，如果温度越过350℃，便可转化为致癌物苯并芘。这就是说，锅底上的残留物已有苯并芘存

在，如继续加热，苯并芘的含量还会继续增加。因此，炒一道菜刷一次锅是十要必要的。

10. 为什么炒菜做饭最好别直接用自来水 水有“软水”、“硬水”之分。平时我们使用的自来水属于“硬水”，含有大量的钙、镁等金属离子。用“硬水”烹制某些菜肴会使有些菜肴变成“木片”，咬不开、嚼不烂，令人难以下咽。例如豌豆等蔬菜富含有机酸物质，能与硬水中的钙、镁离子化合成难溶于水的坚硬有机酸盐，使成菜的风味大减。另外，还有许多居民使用的自来水是经过加氯消毒的。若直接用这种冷水煮饭，水中的氯会大量破坏谷物中的维生素B1等营养成分。据有关部门测定，维生素B1损失的程度与烧饭的时间和温度成正比，一般情况下损失30%左右。若用烧开的自来水煮饭，则可大大减少维生素B1等营养成分的损失。因为烧开的自来水中，氯多已随水蒸气挥发掉了。

11. 烹饪时如何正确用油

(1) 不要用过热的油脂炒菜：在烧得过热的油脂中，易生成一种硬脂化合物，对人体健康极为有害。人若常吃热油脂炒出的菜，易患低酸性胃炎和胃溃疡，如不及时治疗，还可以诱发胃癌。正确的方法应是用温油烹炒菜肴。

(2) 不宜长期进食植物油：经测定，花生、玉

米油中易混杂强致癌物质黄曲霉素，棉籽油未经处理可能含有能够使人中毒的棉酚，菜油中的芥酸不利于高血压、心脏病人的健康。另外，植物油营养素单一，长期进食易导致人体营养素缺乏，故植物油不宜多吃、常吃。正确的用油比例，应是1份植物油搭配0.3份动物油。

12. 为什么调味也要看季节 人们的口味往往随季节变化而有所差异，这与机体代谢状况有关。例如在冬季，由于气候寒冷，因而喜用浓厚肥美的菜肴，所以调味料会放得多一些。火热的夏季则嗜好清淡爽口的食物，所以调料要放得少一点。

13. 炒菜煮饭怎样巧用酒

(1) 做米饭：用陈米做米饭，在米中加少量水的同时，加入适量啤酒，能使米饭更香甜，且有光泽。

(2) 炒鸡蛋：在下锅之前往搅拌好的蛋液中滴几滴白酒，炒出的鸡蛋松软、光亮，口感更鲜嫩。

(3) 洗焦锅：如果烧稀饭时不小心煮糊了，锅子不易洗刷，可倒入少许白酒或啤酒与少量水混合，盖好盖子放5分钟后再洗涮。

(4) 减醋味：如果你在做菜时不小心多放了醋，可往菜中再加点酒（根据醋放入量多少来加酒），能减轻原有的酸味。

(5) 存火腿：一时吃不完的火腿容易变质，可在切口处涂些葡萄酒，包好后放入冰箱存放，就可以保持原有口味。

14. 烧菜放酒有哪些讲究 制作菜肴，有时需要加少许酒，增加菜肴的香气，除去肉类的腥膻味。但是，烹饪时放料酒要把握好时机，注意火候，过早或过晚都会失去其效果。比如，急火炒菜温度高，一般应在临起锅时加料酒，过早放酒在未起作用前就挥发掉了，达不到去腥增鲜的作用。炒肉片、虾仁等要在刚炒好时放料酒，然后再放其他的作料。红烧鱼是先煎后炖，由于煎时温度高，料酒应在煎好之后放，然后盖上锅盖焖。清蒸鱼等，由于烹调温度不高且时间较长，应先加料酒，这样能使鱼肉中的腥味被乙醇溶解并挥发掉，使菜肴醇香、鲜美。

当然不是烹调所有菜肴都要放料酒。比如，煮肉丝汤、鱼片汤时就不宜放料酒，因为这些汤讲究清淡，若放料酒，反而破坏了汤的清香。

另外，酒的种类很多，应根据烹调菜肴的不同分别选用。一般家庭烹调以黄酒为好，其特点是色、香、味俱佳，但为了除去一些食物较重的腥膻味，也可用白酒作调料，这样效果会更好。

15. 炒菜何时放调料好 做菜什么时候放调料

好，该放什么调料，既要保持烹调后菜的色、香、味，又要保持菜中营养素最大限度地不被破坏，对人体健康有益，这是一门大学问。

(1) 油：炒菜时当油温高达 200°C 以上，会产生一种叫做“丙烯醛”的有害气体。是油烟的主要成分，还会使油产生大量极易致癌的过氧化物。因此，炒菜还是用八成热的油较好。

(2) 酱油：酱油在锅里高温久煮会破坏其营养成分并失去鲜味，因此烧菜应在即将出锅之前放酱油。

(3) 盐：用豆油、菜籽油做菜时，为减少蔬菜中维生素的损失，一般应炒过菜后再放盐；用花生油做菜，由于花生油极易被黄曲霉菌污染，故应先放盐炸锅；用荤油做菜，可先放一半盐，以去除荤油中有机氯农药的残留量，而后再加入另一半盐；在做肉类菜肴时，为使肉类炒得嫩，在炒至八成熟时放盐最好。

(4) 醋：烧菜时如果在蔬菜下锅后就加一点醋，能减少蔬菜中维生素C的损失，促进钙、磷、铁等矿物成分的溶解，提高菜肴营养价值和人体的吸收利用率。

(5) 料酒：烧制鱼、肉等荤菜时，放一些料酒可以借料酒的蒸发除去腥气。因此加料酒的最佳时

间应当是烹调过程中锅内温度最高的时候；此外炒肉丝要在肉丝煸炒后加酒；烧鱼应在煎好后加酒；炒虾仁最好在炒熟后加酒；汤类一般在开锅后改用小火炖、煨时放酒。

(6) 味精：当受热到 120°C 以上时味精会变成焦化谷氨酸钠，不仅没有鲜味，还有毒性。因此，味精最好在炒好起锅时加入。

(7) 糖：在制作糖醋鱼等菜肴时，应先放糖后加盐，否则食盐的“脱水”作用会促进蛋白质凝固而难以将糖味吃透，从而造成外甜里淡，影响其味美。

16. 烹调有哪些小窍门

(1) 烹调鱼时，往锅里放1汤匙牛奶，不仅可除腥味，而且鱼肉会变得酥软白嫩，味道格外鲜美。

(2) 煮牛肉时，锅内同时放入少量用布袋装好的茶叶，不仅能使牛肉很快煮烂，而且肉味更加鲜美。

(3) 豆腐下锅前，先在开水中浸泡10分钟，可除去卤水味，这样做出的豆腐口感好，味美适口。

(4) 炸馒头片时，先在冷水里浸一下，再入油锅煎炸，这样炸好的馒头片焦黄酥脆，既好吃，又省油。

(5) 煮鸡蛋时，先将鸡蛋放入冷水中浸泡，再放入热水里煮，这样煮好的鸡蛋蛋壳不破裂，也易于剥掉。

(6) 菜汤做咸了，拿1个洗净的土豆切成两半放入汤里煮几分钟，汤就由咸变淡了。

17. 烹调怎样妙用柠檬汁

(1) 烹炒紫甘蓝：烹炒紫甘蓝菜时，加入1匙柠檬汁，可使菜色红艳。

(2) 除虾腥味：用少许柠檬汁可去除虾中的腥味，且味道更佳。

(3) 除油中异味：要想去除食用油中的异味，特别是去除炸鱼油中的腥味，可在油中加几滴柠檬汁。

(4) 除食物中异味：柠檬汁是一种很好的调味料，把柠檬汁加入肉类食物中，可消除腥味，亦可促使肉食入味，如在洋葱等具有强烈气味的蔬菜中加入少许柠檬汁，也可减少其中的异味。

(5) 使蛋清变稠：在鸡蛋清中放几滴柠檬汁，可使其变稠。

(6) 调味品：患有肾脏疾病或高血压病的人应少吃盐，此时，可用柠檬汁代替盐来调味，在新鲜蔬菜或肉类食物的菜肴中滴几滴柠檬汁，可使菜肴鲜美适口。

(7) 制蛋糕：制作蛋糕时，在鸡蛋清中加入少许柠檬汁，不仅鸡蛋清会显得特别洁白，而且还可使蛋糕易切开。

(8) 果酱增香：使果酱增香的方法有很多，最简单的是在煮果酱时加些柠檬皮。

18. 做菜怎样添加水使菜肴口感好

(1) 炒青菜：如果使用冷水，会使青菜变硬不好吃，而加开水，炒出的青菜不会发黄，吃起来又脆又嫩。

(2) 炒藕丝：一边翻炒一边加水，能防止藕丝发黑变老，吃起来鲜脆可口。

(3) 炒鸡蛋：一个鸡蛋加一汤勺温水搅匀，不但不会炒焦，而且炒出的鸡蛋量多，松软爽口。

(4) 煎荷包蛋：在蛋黄即将凝固之际，浇上一汤匙凉开水，蛋熟后又黄又嫩，色味俱佳。

19. 在烹调中怎样妙用牛奶

(1) 用牛奶调和鸡蛋烹制出的鸡蛋饼，不仅柔软，而且味道适口。

(2) 炒菜时酱油加多了，可再加些牛奶，以起中和作用，使味道变淡。

(3) 炸鱼前，先将鱼浸入牛奶中，可除腥增鲜。将鱼切成鱼片，浸泡在牛奶中，取出后蘸上面粉，下油锅炸成鱼排，既酥嫩，又鲜美。

(4) 炖鱼时加入牛奶，可使鱼肉酥软、鲜嫩。

(5) 白水煮土豆时，水中加入一些牛奶，不但使土豆味好，而且颜色也可变白。

(6) 煮菜花加牛奶，可使菜花白净，而且味道鲜美。

(7) 吃过生葱、大蒜等辛辣食物后，喝一杯牛奶，可消除口腔中的异味。

二、肉食的烹饪

1. 怎样掌握烧肉的技巧 先将水烧开后下肉，就会使肉表面的蛋白质迅速凝固，而大部分油脂和蛋白质留在肉内，烧出的肉块鲜美；将肉与冷水同下锅，用文火慢煮，使肉汁、脂肪、蛋白质从肉中渗出来，烧出的肉汤则香味扑鼻。如果烧冷冻肉，必须用冷水先将冻肉化开，忌用热水，否则不仅会使肉中的纤维素受到破坏，还会使肉细胞遭到破坏而失去鲜味。

2. 烧肉加醋有啥好处 从食品化学的观点来看，红烧肉时加的醋起了两方面的作用，一是醋可以促进蛋白质在加热的条件下更多地水解成氨基酸和短肽，使烧出的肉味道鲜香、醇厚，同时使肉中的蛋白质更易被人体消化吸收；二是醋与料酒中的乙醇、肉中脂肪水解出的脂肪酸结合成脂肪酸酯和乙酸乙酯，这些酯的形成不仅增加了菜肴的香味，还

促进了脂肪的水解，降低了菜肴中的脂肪含量，起到了解腻增香的作用。

3. 防止肉烤焦有什么办法

(1) 在烤箱中烤肉时，可在里面放上一个盛有水的容器。这样可使烤肉时间更长、热力更大。这是由于容器中的水可以受热转化为水蒸气，所以肉中的水分就不会散失过多，有效地防止了肉质焦硬的现象。

(2) 烤肉前先将肉类食品在开水或热汤中浸泡片刻再进行烧烤，就会使肉质松软好吃。

(3) 烧烤前，在肉上涂抹一些食醋，也可以使肉质鲜嫩可口。

4. 怎样做肉类菜肴不腻

(1) 啤酒去腻法：在烹饪肥肉类菜肴时，加入1杯啤酒，可去除肥肉的腻味，使菜肴香而不腻。

(2) 腐乳去腻法：把肥肉切成薄片，加调料入锅炖煮，按500克肉加1块腐乳的比例取用，腐乳放在碗里，加适量温水，搅拌成糊状，等开锅后倒入肉锅里，再炖3~5分钟即可。蘸上蒜泥食用，口感清爽不腻，而且味道鲜美可口。

(3) 橘皮去腻法：橘子皮是一种很好的调味品，在烧肉或炖排骨时，放入几片橘子皮，味道既鲜，还不会感到油腻。

(4) 肥肉不腻法：将五花肉整块放到油锅里煎炸可收干肥肉里的油脂，这样吃起来肥而不腻。

另外，五花肉上蒸锅蒸约4小时，也可去除其油脂。用微波炉高火转动5分钟，能去除五花肉中多余的油脂。还可以在烹饪之前，五花肉用酒和糖腌制片刻也能解腻。

5. 为什么焯肉类食物要冷水下锅 在焯制排骨等肉类食物时，要凉水下锅，切不可开水下锅，这样可使肉中的血渍更容易充分排出，开锅后撇去浮在水面上的血沫，这样不但能起到去腥的作用，而且使煲出的肉汤味道鲜美适口。

6. 涨发猪肉皮有什么妙招 在高压锅中放入200克食用油和15片左右的肉皮，盖紧高压锅锅盖，用小火煮20分钟，再用大火煮5分钟，关火后焖5分钟，从高压锅中取出肉皮，放进凉水中浸泡4小时即可。

7. 怎样烹制肉圆不易破散 要想做外表圆润光滑、里面鲜嫩适口，烧煮时不易破散的肉圆，关键在“打”。

“打”是使肉糜产生韧性的一种方法。首先，在肉糜中加上盐、味精、葱姜末、料酒、胡椒粉、蛋清、水等调味品后，用筷子顺同一方向不停地搅动，使其产生韧性，这就是“打”。肉糜

在“打”2~3分钟后，加入适量的淀粉，再“打”片刻，然后制成肉圆。用这种方法制出的肉圆，油氽、水氽均可，食之鲜嫩可口。

8. 煮肉怎样省火

(1) 煮牛肉快熟法：炖牛肉费火费时，炖牛肉时加一小撮茶叶，约为泡一壶茶的量即可，用纱布包好同煮。用这种方法牛肉炖得快、炖得烂，味道鲜美。

(2) 煮烂火腿省火法：全瘦肉的火腿煮烂很费火，可以在煮火腿之前在火腿皮上涂些白糖，只需平时一半的时间就能把火腿煮烂，且味道更鲜美。

(3) 炖老母鸡省火法：在锅内加二三十克黄豆与老母鸡同炖，熟得快且味道鲜；或者放三四枚山楂，鸡肉也易烂。

9. 为什么做肉菜尽量少用嫩肉粉 嫩肉粉又称嫩肉晶和活性肉类嫩化剂。其主要作用在于利用蛋白酶对肉中的弹性蛋白和胶原蛋白进行部分水解，使肉类制品口感起到嫩而不韧、味美鲜香的效果。但嫩肉粉属于化学物品，一般含有亚硝酸盐成分，而亚硝酸盐为强氧化剂，进入人体后，可使血液中低铁血红蛋白氧化成高铁血红蛋白，失去运氧的功能，致使组织缺氧，而大剂量的亚硝酸盐能够引起高铁血红蛋白症，导致机体组织缺氧，还可使血管

扩张，血压降低。人体摄入0.2~0.5克即可引起中毒，还可诱发胃癌、肠癌。

在此提醒广大消费者，在食用嫩肉粉腌制的食物后，如果感觉不适，应迅速到医院就诊。

三、烹饪如何去异味

1. 怎样用调料去羊肉膻味

(1) 咖喱：烧羊肉时，加入适量咖喱粉，一般以1 000克羊肉放半包咖喱粉为宜。煮熟煮透后，即为没有膻味的咖喱羊肉。

(2) 料酒：将生羊肉用冷水浸洗几遍后，切成片、丝或小块装盘，然后每500克羊肉用料酒50毫升、小苏打25克、食盐10克、白糖10克、味精5克、清水250毫升拌匀，待羊肉充分吸收调料后，再取蛋清3个、淀粉50克上浆备用。过些时候，料酒和小苏打可充分去除羊肉中的膻味。

(3) 米醋：羊肉切块放入开水锅中，每500克羊肉加米醋25毫升，用500毫升水煮沸以后，捞出羊肉，再进行烹制，其烹饪出的羊肉菜肴味道鲜美，没有羊膻味。

(4) 香味料：把羊肉用热水洗净后，切成大块，加入适量香料，如茴香、桂皮、胡椒、香菇等，最好选用两种以上的香料与羊肉同煮，煮沸后将羊肉捞出，可减少羊肉的膻味。

(5) 药料：把草果、丁香、砂仁、豆蔻、紫苏等药料碾碎，用纱布包好与羊肉同煮，可去膻味，且有独特风味。

(6) 花椒水：在羊肉馅中拌入少许花椒水，再放入葱、姜末，羊肉馅不但无膻味，而且更鲜嫩。

(7) 茶叶：茉莉花茶装在纱布袋里与羊肉同煮，可除膻味；爆炒羊肉时，将羊肉中的水分炒干，然后放入少许浓茶，羊肉膻味即可去除，且香嫩可口。

2. 怎样用果蔬巧去羊肉膻味

(1) 大蒜：500克羊肉加100克大蒜，煸炒几分钟后加水煮，可除羊肉膻味。

(2) 甘蔗：在500克羊肉中加入100克甘蔗（切开的）同煮，可除羊肉膻味。

(3) 核桃：用2~3个带壳核桃与羊肉同煮，可除羊肉膻味。

(4) 大枣：煮羊肉时放入几颗大枣，可除去羊肉膻味。

(5) 橘子皮：煮羊肉时，放入几块橘子皮，可以去膻味，且羊肉味道更鲜美。

(6) 绿豆：在羊肉锅中放入少许绿豆同煮，可去除羊肉膻味。

(7) 萝卜：萝卜（或胡萝卜）与羊肉同煮，可

去除羊肉膻味，因为萝卜可吸附羊肉的膻味。

(8) 山楂：把几颗山楂放入锅中与羊肉同煮，能除去膻味，且羊肉还熟得快。

(9) 鲜笋：在500克羊肉中加鲜笋250克，先炒后炖，可除膻味。

3. 怎样除去肉异味

(1) 用姜汁解冻鱼肉可增鲜除味：将冻鸡、冻鱼或冻肉放入姜汁水中浸泡30分钟再洗，不但脏物易除，而且还具有除异味、增鲜的奇妙作用。

(2) 猪肝要用盐水泡：将刚买回的猪肝放在自来水龙头下冲洗10分钟，然后切成片放在水中浸泡30分钟，反复换水至水清为止，以彻底清除滞留的肝血和胆汁中的毒物。浸泡肝脏的水以淡盐水为佳。这是因为，淡盐水呈高渗状态，通过渗透压作用，能有效地吸附滞留于肝组织中的毒性物质。

(3) 米酒巧除腊肉咸味：腊肉在腌制过程中为了防腐常常会加入大量的食盐，若想使腊肉去咸味，可以在烹调之前，用干净的布蘸米酒擦拭腊肉，即可去除部分咸味。

4. 怎样去除口条腥味 用清水将口条洗干净，再用盐腌渍，或者加一些花椒粉，目的是保质、去腥。然后挂在阴凉通风处晾干，通风也可以散发腥味。然后将腌制好的口条用清水过一遍水，一来去

污渍，二来洗掉一些盐分。再将口条放入锅内，加入清水，用大火一直煮到熟，如果此时直接食用腌口条，难免还有异味，由于腥味还未完全除去，于是，还要做凉拌加工，加入作料、辅料去腥。

5. 怎样除去鱼腥线 去除鱼腥味的最好办法就是去掉鱼体中的鱼腥线。

鱼腥线是鱼类感觉水体流动的感觉器官。在鱼脊背上有一种鱼鳞叫侧线鳞。在侧线鳞的上面有许多排列整齐的小孔，并直接与鱼体内的鱼腥线相通，而外界环境的一些气味，如水中的土腥味则通过小孔直接附着在鱼腥线里。草鱼、鲫鱼和鲤鱼的鱼腥线较为明显，容易取出，而海鱼的鱼腥线则不如淡水鱼明显。

去除鱼腥线可采取切、找、拍、拽这4种手法。以鲤鱼为例：

(1) 切：在鱼头下1厘米处切上一刀，刀口不必太深，约为鱼厚度的1/4即可。

(2) 找：把切口分开，见一个白点，这个白点就是鱼腥线的横切面。

(3) 拍：把鱼腥线周围的鱼肉分开，用右手掐住鱼腥线，再用左手轻轻地拍打鱼的脊背，一边拍，一边试着拉动这根线。

(4) 拽：感觉能拉动这根线时，则可慢慢地将

它拽出来。再用同样的方法把另一侧的鱼腥线取出。

大虾也有虾线，具有腥味，去掉虾线后，虾的味道会更加鲜美。另外，牛腰和羊腰里的筋膜是储存尿液的，也有一股臊味，应尽量将其切除，这样烹炒出的腰花鲜香可口。

6. 烹调时怎样去除鱼虾类腥味

(1) 烹调鱼类时，最好先加热，等到鱼的蛋白质凝固了，然后再添加生姜，这样可彻底除去鱼腥味。过早地放入生姜，鱼体浸出液中的蛋白质能使生姜除腥的作用减弱。另外，烧鱼时加适量醋也可除腥。

(2) 烧鱼时如在锅中加入少许牛奶，既可除腥，还可使鱼味鲜美。

(3) 剖鱼时，如不慎将鱼胆弄破，只要在鱼胆相应的位置上洒些小苏打或白酒，待苏打溶解后，用清水洗净，鱼肉就没有苦味了。

(4) 用滚水煮虾时，在水中放一支肉桂棒，可消除腥气，且不影响虾的鲜味。

(5) 芥末可解鱼蟹之毒。芥末的主要辣味成分是芥子油，其辣味强烈，可刺激唾液和胃液的分泌。可以促进食欲，有开胃的作用，而且有很强的解毒功能，能解鱼蟹之毒，所以我们在吃三文鱼、

生鱼片等生鲜食品时经常配上芥末。

由于芥末含有异硫氰酸盐，会产生呛鼻的现象，但这种成分可以预防蛀牙，对预防癌症，防止血管栓塞，治疗气喘等有一定作用，对预防高脂血症、高血压、心脏病有好处。

需要注意的是，芥末具有强烈的刺激性，所以有胃炎或消化道溃疡、眼睛炎症者，以及孕妇都不宜食用。

(6) 姜汁泡冻鸡去除异味。从市场上购回的冻鸡、冻鱼或冻肉总是有股说不出的味道，建议将其放在姜汁中浸泡30分钟，再洗，不但脏物易去，而且还具有除异味、增鲜的奇妙作用。

(7) 喷洒酒精除腥味。鱼、虾、蟹等水产品 and 家禽的内脏搁置得时间稍长，就会在厨房里散发出强烈的腥臭味。可以把稀释后的酒精溶液倒进喷雾器里，适量喷洒在那些散发臭味的内脏上，就可轻松地除去臭味。这种办法也可以用来消除冰箱内部或橱柜角落等一些“卫生死角”的异味。

7. 如何去除蔬菜的异味

(1) 巧去卷心菜异味：烹饪卷心菜时，以甜面酱代替酱油，可减少卷心菜中的异味，如在烹饪中再配上葱或韭菜，其味道会更加鲜美。

(2) 巧去冻土豆异味：吃冻土豆时会有一股异

味。可将冻土豆放在冷水中浸泡1~2小时，然后放入加有1汤匙食醋的沸水中，冷却后再进行烹饪，可除去土豆的异味。

(3) 巧去豆芽豆腥味：烧豆芽菜时，先加点黄油，然后再放盐，就能去掉豆腥味；在炒豆芽时，放少许的食醋，也可去除豆芽的豆腥味；凉拌豆芽时，先加点黄酒，然后再放点醋，豆芽中的豆腥味即可除去。

(4) 去除竹笋涩味：将竹笋连皮放在淘米水中，加入1个去籽的红辣椒，以中火煮后，再冲洗剥皮，即可去除涩味。

(5) 巧去胡萝卜异味：胡萝卜有特殊的味道，因此烹调胡萝卜时加入几粒小丁香，可去除异味。

8. 怎样巧除饭盒中的异味 用塑料饭盒装味道较浓的食物，如葱、蒜和辣白菜时，这些异味就会长时间吸附在饭盒的内壁上，不易清除。遇到此种情况，可在有异味的饭盒中倒入少许牛奶，然后盖上饭盒盖用力晃动，然后清洗干净，饭盒中的异味就会消除。这是因为牛奶中的蛋白和脂肪具有很强的吸附功能，它们既能吸附饭盒中的异味，还能将异味挥发掉。

9. 怎样巧用面粉除异味 将有特殊异味的猪肝、猪心等放在面粉中滚蘸一下，放置30分钟后，再用

清水洗净，既能去除异味，而且烹调出的猪肝、猪心鲜美味醇。

10. 怎样巧除豆腐中的异味 我们在食用烹饪好的豆腐时，有时会尝到豆腐中有豆腥味，这里介绍几种去除这些异味的小窍门：

(1) 烹饪豆腐时，可将豆腐切成1.5厘米见方的块，放到开水中煮5分钟，然后捞出沥干水分，这样可去除豆腥味。

(2) 豆腐中常含有一种泔水味，如果在下锅之前先用开水将豆腐烫2~3分钟，其泔水味即可除去。

(3) 用盐开水浸泡豆制品，既可去除异味，还能使豆制品色白、质地坚实。

四、烹饪鱼的妙法

1. 如何煎鱼不粘锅

(1) 煎鱼前将锅洗净擦干烧热再倒入油，炒锅稍加转动，使锅内壁均匀地沾上油；待油热后，将鱼放入，鱼皮煎至金黄色时再翻动，这样鱼就不会粘锅。如果油不热就放鱼，易使鱼皮粘在锅上。

(2) 将鱼洗净后（大鱼可切成块），薄薄地蘸上一层面粉，待锅里油热后，将鱼放进去煎至金黄色再翻煎另一面。这样煎出的鱼既完整，又不会粘锅。

(3) 将鸡蛋打碎倒入碗中搅匀，再将洗净的鱼或鱼块分别放入碗里，使鱼裹上一层蛋汁；锅中放入油，油热后入鱼烹煎，这样煎出的鱼不会粘锅。

(4) 将锅洗净擦干烧热后，用鲜姜在锅底涂抹上一层姜汁后倒入油，待油热后，再将鱼放入烹煎，也不会出现粘锅现象。

2. 怎样烹制黄花鱼

(1) 烹制黄花鱼时，去掉头顶上的皮，可减少腥味。

(2) 在鲜鱼外表涂抹些一食用醋，鱼鳞就能很容易被刮掉。

(3) 煮鱼时，为了使鱼肉完整，最好在水沸后下锅。

(4) 活鱼宰杀后，最好放2小时再烹饪，这样肉质的口感更鲜美。

(5) 宰鱼时如果鱼胆破了，可以在沾有胆汁的地方抹一些酒或小苏打，能消除苦味。

(6) 切过生鱼的菜板，抹上一些食用醋能够有效地除去腥味。

上述方法适于各种鱼类。

3. 怎样巧做鱼片不易散

滑炒鱼片是一道既有营养又美味的佳肴，但是在烹制时一不小心，好好的一道炒鱼片不是碎成了鱼蓉，就是不成形。用以下

妙招做出的鱼片既好看又嫩滑。

当油温达到三四成热的时候，在锅里放上少许白糖，白糖溶化产生粘连后，会在鱼肉表面形成一层薄膜，牢牢地裹住鱼片，这样炒出的鱼片自然就不会散开了。炒鱼片时加入白糖，还能防止鱼肉中水分过多地流失，使鱼片更加鲜嫩爽滑。切记，用此方法烹制鱼片时，油温不能太高，而且翻炒鱼片时的次数不能太勤。

4. 怎样炒鱼片 炒鱼片宜先把鱼片用少许淀粉或蛋清拌过，这样会使炒出来的鱼片既嫩又鲜；鱼肉宜切直纹，炒时才不易散碎。炒鱿鱼、乌贼时，酱油和盐最好在出锅时放入，才不易使鱼肉变老。做鱼丸时，鱼肉蓉中宜加些肥猪肉末，做出来的鱼丸才会松软、滑嫩。

5. 烧鱼何时放姜好 做鱼时放姜为的是去除鱼的腥味。究竟什么时候放姜去腥效果最好呢？实验表明，当鱼体浸出液的pH为5~6时，放姜去腥效果最好。如过早放姜，鱼体浸出液中的蛋白质会阻碍生姜的去腥作用。

所以，做鱼时，最好先加热煮一会儿，等到鱼的蛋白质凝固了，再放姜，即可达到除腥的目的。

6. 清蒸鱼有哪些方法

(1) 撒盐法：将鱼洗净后控干水分，用细盐均

匀地抹遍鱼身，如果是大鱼，应在腹内也抹上盐，腌渍3小时，再烹制。经过这样处理的鱼，蒸熟不易碎，成菜能入味。

(2) 加鸡油法：做清蒸鱼时，除了放好作料外，再把成块的鸡油放在鱼肉上面，这样鱼肉吸收了鸡油，蒸出后鲜滑柔嫩。

(3) 沸水上屉法：蒸鱼时，等水沸后再上屉蒸，而且要将锅盖盖严，这样蒸出来的鱼鲜香可口。

(4) 涂抹干粉法：蒸鱼时，先在鱼体上涂抹一些干粉，蒸时不揭锅盖。如250克的鱼蒸8~10分钟即可，鱼每增重250克，需多蒸5分钟。

(5) 啤酒腌浸法：清蒸腥味较重的鱼时，先用啤酒腌渍10~15分钟后再蒸，不仅腥味锐减，而且还会有一种螃蟹的鲜味。

(6) 剩鱼清蒸法：清蒸鱼如一次吃不完，再吃时可打入1个鸡蛋，做成鱼蒸蛋，这样能去除鱼腥味。

7. 做清蒸鱼如何保持鲜嫩 新鲜且肉质含水量少，而本身腥味不重的鲜鱼，以清蒸最能吃出原味；冷藏两天以上或冷冻过的鱼，如果清蒸，宜加些豆豉并多放葱、姜等作料压腥。

鱼在下锅前，最好在两侧各划几刀，蒸时不但

易熟，也容易入味。蒸鱼时一定要用大火，先把蒸锅里的水烧开，再把鱼放上去蒸，蒸时锅盖要盖严，这样蒸出的鱼才会鲜嫩可口。蒸鱼最好分两个步骤，先蒸3分钟，取出倒掉盘中腥味的汤汁，并去除没有刮干净的细鳞，然后铺上葱、姜，再上锅蒸熟即可。

用开水蒸鱼（肉），能使鱼（肉）的外部因突遇高温而立即收缩，内部的鲜汁不外流，熟后味鲜，有光泽。

如果将鱼放进冷水锅中蒸，鱼肉缺少水分，色、香、味、口感均不理想。反之，等锅中水烧开后，先蒸10~15分钟（视鱼大小而定），然后关火；再蒸（放在锅中焖着）7~8分钟；最后端盘上桌，此时鱼肉嫩滑鲜香。

8. 为什么烧鱼要沸水下锅 鲜鱼质地细嫩，沸水下锅能使鱼体表面骤然受到高温，蛋白质变性收缩凝固，从而保持鱼体形态完整；同时，鱼表面蛋白质凝固后，孔隙闭合，鲜鱼肉所含可溶性营养成分和呈味物质不易大量外溢，可最大限度地保持鱼的营养价值和鲜美滋味。

如果用冷水下锅，随着水温的逐步升高，鱼肉起糊，表面不光滑，甚至破碎，其可溶性营养成分和呈味物质会大量溶于汤内，影响菜肴的质量和风

味。

9. 各种河鲜海鲜蒸制有哪些差别

(1) 鱼类：目前鱼类多采用粤菜的清蒸之法。常用于清蒸的鱼类有鳊鱼、鲩鱼、鲈鱼、鲳鱼、鲟鱼、石斑、东星斑等。用于蒸制的鱼类，每条的重量最好选在600克左右，蒸制时间一般为开锅7分钟。

(2) 虾类：蒸虾相对来说较为少见。常用于蒸制的虾有明虾、草虾、竹节虾等，而最有名的要数“蒜蓉开边虾”。蒸虾的时间以开锅5分钟为宜。

(3) 螃蟹：常用于蒸制的螃蟹有青蟹、和乐蟹、冻花蟹等。螃蟹的蒸法较多，有清蒸、旱蒸，以及在清蒸基础上演变出来的芙蓉蒸等。蒸蟹的时间为开锅6分钟。

(4) 贝类：常见的有带子、青口、扇贝、文蛤、蛏子王等。贝类多采用豉汁蒸或蒜蓉蒸（即在贝类肉上加豆豉或蒜蓉、粉丝蒸制），蒸制时间通常为开锅5分钟。

10. 烧海参如何入味 水发海参充满了水分，故其不易吸收外加的调味品，难以入味。入味有两种方法：①烹调前在油锅中炸去一部分水分后，再焖烧时调料正好“顶替”水分的位置；②调味料应稍

浓些，使之黏附其表面，起到入味的作用。

11. 蒸煮秋蟹要注意什么 菊黄正是蟹肥时，秋季正是吃蟹的时节。医生提醒人们，买蟹要多看，要注意正确的食用方法，最好经高温煮20~30分钟，以免引发其他疾病。要做到四注意：

(1) 买蟹注意看活力，食用新鲜蟹。买时可用手指逗弄河蟹的眼睛，也可将螃蟹翻转身，若能迅速弹转翻回表示活力强。

(2) 洗蟹注意方法，吃蟹前可把蟹放入淡盐水中浸一下，使其吐出污水和杂质，煮前刷洗干净。

(3) 吃蟹注意部位，不要食用螃蟹的鳃和胃。在打开蟹壳时，两侧灰白色条状、柔软的就是鳃条，应取下弃除。在蟹壳前半部、眼睛下方，呈三角形的就是胃，要小心分离后取出。

(4) 做蟹注意用量，蒸煮螃蟹时要根据人们的食用量，做到即蒸即吃，不要吃剩蟹，以免伤及身体，因为蟹肉十分容易腐败变质。

五、煲汤方法

1. 怎样煲汤既口味好又有营养

(1) 做鱼汤时，先将水烧开后放鱼，鱼汤味道会更加鲜美。

(2) 做鱼汤时，加几滴牛奶或放少许啤酒，鱼汤色白，鱼肉细嫩，味道可口。

(3) 先将肉放在冷水中，开锅后用文火慢煮，肉的营养成分就会析出到汤里。

(4) 煮菜汤时，先将水烧开再放菜，可保留菜中的营养。

(5) 做汤时，加入适量的淀粉，可减少汤中的维生素的损失。

2. 怎样做鱼汤

(1) 煮鱼汤：煮鱼汤时，先将鱼用油煎一下，再以滚水直接煮汤，可以使鱼汤白如牛奶，鲜味浓郁。一般而言，新鲜活鱼适合用来煮清汤，冷藏过的鱼煎过再煮较适合。

煮鱼汤需用大火，当水开后鱼肉才能下锅；盐最好要在起锅前放入，否则鱼肉容易变老；姜丝最好在鱼汤快煮好时放入，否则会使汤中的姜味过浓，影响鱼汤鲜美的味道。

一般在煮鱼汤时，宜滚两下就起锅，煮太久鱼肉会变老。鉴定鱼肉是否煮熟可看鱼眼，鱼眼变白鱼肉也就熟了。

(2) 炖鱼汤：用冷水炖鱼汤，并一次加足水，炖出的鱼汤乳白、稠厚又无腥味。中途加水会冲淡原汁的鲜味。

3. 怎样用活鲫鱼熬汤 选用活鲫鱼一条（250克左右），先刮去鱼鳞片，剖肚去脏，洗净，用刀在

鱼背部划几道，擦干鱼体水迹，即放入滚烫的油锅内速炸一下，速将鱼翻一翻盛起，再用沙锅（铁锅、铝锅均可）放一定干净冷水，把速炸后的鲫鱼放入沙锅或铁锅中，用微火慢慢将水煮开，再将适量黄酒、米醋、生姜片、食盐、熟猪油一起放入煮透，用小火焖一焖，待盛之前再加旺火烧透，最后再把葱末、味精和麻油放入，连锅端起，或盛起热吃，具有鱼嫩、汤鲜、味美和营养丰富的特点。

4. 怎样汆鲜鱼汤 用鲜鱼汆汤味道鲜美，营养丰富，特别是鲫鱼汤也是产妇滋补、乳母催乳的有益佳品。用来汆汤的鱼，应当选用肉质细嫩、味道鲜美、品质新鲜的鲫鱼、鲢鱼、黄鱼等。下面介绍几种不同的汆鱼方法：

（1）将洗干净的锅放在火上烧热，放入纯净的熟猪油50克；猪油化开，下葱段、姜片煸炒一下，待葱变黄出香味时，冲入开水1升，用旺火煮沸后，放入去鳞除内脏洗净沥干的鲜鱼500克左右；用旺火烧开，再以小火煮熟即可。

（2）先将锅烧热，放入适量纯净的熟猪油；猪油化开后下鲜鱼，用中火把鱼两面稍煎微黄，然后冲入开水，并加葱、姜；先用旺火烧开，再改以小火煮熟即可。

（3）把去鳞除内脏洗净的鲜鱼，先放在开水中

烫三四分钟捞出来；然后将鱼放入烧开的汤里，加入少许葱、姜、适量细盐，用小火慢煮一段时间，滴少许香油即可。

5. 山药羊肉汤有哪些滋补作用 羊肉是具有补中益气、温胃助阳功效的食物。而山药是一味具有强壮身体、补益脾胃的药食同源的食物。适用于脾胃气虚、身体消瘦、食欲缺乏的人。另外，山药中还含有丰富的蛋白质、糖类、维生素以及碘、钙、铁、磷等人体不可缺少的无机盐和微量元素。长期食用山药可为人体增加大量的黏蛋白，预防导致心血管系统疾病发生的脂肪沉淀，防止动脉硬化过早发生。其中的黏多糖与无机盐结合，有助于强壮骨质，可让软骨具有弹性。

有营养师说：“山药羊肉汤结合了山药、羊肉二者之优势。此汤可补虚损、温肾阳、健脾胃、益精气。有补脾益肾、温中暖下之效，同时还能养颜通便。”

营养师还建议，在熬制山药羊肉汤时还可以放入适量的枸杞、大枣以及当归，可以增加这款汤补血补气的作用。

6. 黑木耳汤有什么保健作用 一个人因心脏血管有三处堵塞，需做搭桥手术。在等待手术期间，他用了一个小偏方：10克黑木耳、5个大枣、3片

姜、50克精瘦肉，用6碗水煎成2碗水，然后放些许盐和味精，连吃带喝，每日一次。45天后再检查，他的血管全通了，病也好了。

有人也用这个办法当早点吃，反正有益无损，10天后到眼科医院检查，视力恢复到1.0，两个月后，眼底视神经全好了。现在他们每周最少吃2~3次木耳汤。

7. 为什么炖汤时间不要过久 营养专家认为，汤里的主要成分是蛋白质，如果炖的时间过长，加热温度过高，蛋白质会发生热解变性，分解成其他成分，有些成分可能再发生一系列变化，生成对人体有害物质甚至是致癌物质。还有专家说，长时间地“煎熬”会破坏食物中的营养成分，不能达到最佳补益效果。

8. 煲汤有什么忌讳 人们喜欢用鸡肉、排骨等煲汤，喝汤吃肉既营养又可口，有益于肠道吸收和消化。但为了肉质和汤味的鲜美可口，煲汤时除需用文火慢慢地熬（需2~3小时），使肉中营养成分充分析出外，还要注意煲汤时有以下五忌：

一忌中途加冷水。因正加热的肉类遇冷收缩，蛋白质不易溶解，汤便失去了原有的鲜香味。

二忌早放盐。因为早放盐能使肉中的蛋白质凝固，不易溶解，从而使汤色发暗，浓度不够，外观

不美。

三忌过多放调料。煲汤不宜过多放入葱、姜、料酒等，否则影响汤汁本身的原汁原味。

四忌过早、过多地放入酱油。这样容易导致汤味变酸，颜色变暗发黑。

五忌汤汁大沸。中途加大火力，会使肉中的蛋白质分子运动剧烈而导致汤汁浑浊。

9. 怎样煲汤 在很多饭店里，经常可以看到推出的各类百年老汤，如老鸭汤、乌鸡汤等。这些煲汤一般称作大补保健汤，少则需用文火煲煮24小时，多则10天以上。那么，煲汤时间越久，汤里的营养成分就会越多吗？

“煲”就是用文火慢慢地熬煮食物，煲可以使食物中的营养成分有效地溶解在水中，利于人体消化和吸收。但是，在长时间高温下烹煮，其中的很多物质会发生变化，甚至遭到破坏。专家指出，食物中的营养，一般是糖类、脂肪、蛋白质、维生素和微量元素等。在烹饪过程中，时间越长，其温度就会越高，维生素损失得就越多，甚至维生素会损失殆尽。所以肉熟了，汤也就应该熬好了。特别提示：除了喝汤，还应尽量把汤中的肉吃掉，采用这种喝汤的方法所摄取的营养则会更加全面。

煲汤时，肉类食物的烹煮最好不超过120分钟，

加入中药后煎煮的时间要控制在40分钟之内，青菜要在汤煲好后再放，否则汤中的营养将会受到不同程度的破坏。

10. 为什么虾米不宜直接煮汤喝 虾米或虾皮在加工过程中容易沾染上一些致癌物，直接煮汤不利于人体健康。专家建议，为防癌，食用虾米、虾皮前最好用水煮15~20分钟再捞出食用，将汤倒掉不喝，以阻断致癌物在体内合成。或在汤中加1~2片维生素C，就能阻断致癌物的合成。

11. 煲汤首选什么菜

(1) 海带：性寒味咸，有化痰、软坚、降血压的功效。海带汤可以御寒，因其含有大量的碘元素，而碘元素有助于刺激甲状腺激素的合成。

(2) 白萝卜：其中含有木质素，能分解致癌物亚硝胺，所以有抗癌作用。另外，白萝卜是人体补充钙的来源之一，这种有机钙在萝卜皮中含量最多。

(3) 西洋菜：是广东一年四季都有的蔬菜，但最肥美的是从初冬到春末。西洋菜常见的吃法，就是和猪瘦肉、生鱼等一起来煲汤，将西洋菜煲成深色，然后连菜带汤一起吃。

(4) 菜干：用新鲜的白菜晒干而成，其好处是，可贮存作长年食用，经太阳晒后，吸收了日光

的紫外线，含丰富维生素A、B族维生素、维生素C和纤维素，能消除内火、清热益肠。此外，菜干还可防止坏血病和皮肤病。

(5) 莲藕：熟莲藕性味甘、温、无毒，可以补心生血，健脾开胃，滋养强壮。莲藕汤利小便，清热润肺。平时可以配合猪瘦肉或者猪骨头一起煲汤喝，加入适量绿豆口感会更好。

(6) 竹笋：竹笋属于碱性食品，长期食用能调整中老年人人体内血酸和脂肪酸的含量，具有降血压的作用。此外，竹笋还可以降低体内胆固醇，减少腹壁脂肪蓄积等。

12. 绿豆汤用途不同，熬法有哪些差别

(1) 解热消暑：喝汤时不要把豆子一起吃进去，只喝清汤即可。剩下的绿豆可以与其他食品一起烹调，例如防中暑可以喝绿豆银花汤，方法为取绿豆100克、金银花30克，放在锅中煮10分钟左右即可，喝下清汤可使暑气全消。

(2) 清热解毒：绿豆具有利尿、排毒的作用，对热渴、热痢、痈疽、痘毒、斑疹等有一定的疗效。欲达此目的，其做法与用于消暑的方法不同，要用大火把绿豆煮烂，使绿豆汤浑浊变稠。这样的绿豆汤有很强的清热解毒功效。

不宜饮绿豆汤的人：①老人、小儿及脾胃虚寒

者。测试表明，绿豆中蛋白质的含量比鸡肉还多。由于大分子的蛋白质需要在酶的作用下转化为小分子肽和氨基酸才能被人体吸收，而老人、小儿及脾胃虚寒者的消化功能较差，所以很难在短时间内消化掉绿豆蛋白。加上绿豆性凉，所以饮用绿豆汤后可加重原有疾病的症状。②正在服药者。绿豆的解毒作用，在于绿豆蛋白等成分可以与有机磷、重金属结合成沉淀物。同样，这些解毒成分也会与某些药物成分结合，从而降低药效。

13. 熬绿豆汤有哪些方法 夏季饮绿豆汤，既能预防中暑，又能清热解毒，极有利于人体健康。但是熬绿豆汤要掌握其熬制方法。

(1) 方法一：将绿豆洗干净，控干水分倒入锅中，加入开水（没过绿豆2厘米以内），开锅后调为中火。当快要煮干时，再加入开水，盖上锅盖，继续煮15分钟。

(2) 方法二：用80~100℃的水浸泡15分钟，捞出后换几遍水，再将绿豆放入锅中，加水后用旺火煮30分钟。

(3) 方法三：把绿豆洗净后放入保温瓶中，倒满开水后盖好。经过2~3小时，绿豆粒已胀大、变软，拿手掐掐看，如果软了再下锅煮（如果掐不动，需要继续泡），先用中火煮，水开后改用小火

煮。

(4) 方法四：将绿豆洗净后，用80~100℃的水浸泡10分钟。待冷却后，将绿豆放入冰箱的冷冻室冷冻3小时后取出再煮。

(5) 方法五：用沙锅把水烧开后放入淘洗干净的绿豆，用大火烧煮至汤水将收干，再添加滚开的水，并把沙锅盖严，用小火煮15分钟，撇去浮壳，再煮15分钟。

用上述方法煮绿豆汤省时间，汤清色也绿。特别要提醒大家的是，在洗绿豆时，盛水的容器不能沾有油，否则容易使汤色变红和失去功效。

六、素菜烹饪

1. 烧茄子怎样省油

(1) 方法一：①先将切好的茄子用盐拌匀腌15分钟，然后挤去渗出的水；②炒时不要加水，反复煸炒至茄子变软，然后再加入各种调料，这样炒出来的茄子既省油又可口；③另外茄子切开后颜色容易变黑，在炒之前可在清水或淡盐水中浸泡一会儿，就不会变色了。

(2) 方法二：①先用一勺淀粉和一大碗水调成较稀的淀粉水；②把切好的茄子放入淀粉水中浸泡，即可马上使用；③先用大火炸茄子，待泛黄后马上改用中火，防止外焦内硬。

2. 炒豆芽菜为什么要放醋 黄豆用水泡发，待它发芽后，我们称它为豆芽。豆芽中不仅含有黄豆中所含的大量蛋白质、维生素A和维生素B，还增加了黄豆中所没有的维生素C。豆芽中的这些多种营养成分，可起到预防感冒，增强人体免疫力的作用，还能够促进人体对各种营养成分的吸收。因此豆芽是我们日常生活中餐桌上常见的蔬菜。我们买回来的豆芽量一般都是很大的，可是炒出来却是小小的一盘，可见在炒菜的过程中，豆芽中的水分和营养会不知不觉地流失掉。那么在炒豆芽的时候，如何使它的营养成分能够保存得更多更好呢？

炒豆芽一定要快火快炒，炒的时间越长出水就越多，营养成分也会流失得越多。应该是油热后将豆芽放入，约0.5分钟后放醋，一般200克豆芽放一小勺醋，如果放太多的醋会影响菜的颜色。

3. 如何吃菠菜更有营养 人们吃菠菜时，最担心的是菠菜所含的草酸。那么，怎样吃菠菜，才能既利用营养又能防止摄入过多的草酸呢？

(1) 菠菜用水焯，钙质宜吸收。在烹炒菠菜前，应先把菠菜用开水焯一下，这是因为菠菜中含有大量的草酸，易与人体摄取的食物中的钙质形成草酸钙，而草酸钙不易被人体吸收，用开水焯菠菜，能溶解80%以上的草酸，使食物中的钙质得以

充分吸收。

(2) 菠菜和其他食品搭配做菜，可消除弊端，提高营养价值。如用猪肝、肉丝与菠菜同烧，做成猪肝菠菜汤、肉丝菠菜汤等。菠菜与豆腐同煮，可使少部分钙与焯过的菠菜中剩下的草酸相结合，既能消除草酸对人体的不利影响，又是一道美味菜。

(3) 炒菠菜怎样保持绿色？把菠菜洗干净以后，放到一个干净的盆里，加入小半盆水，尽量让菠菜完全浸泡在水里，再向水里加小半勺盐，浸泡10分钟左右。然后把菠菜取出来，控干水，再放到锅里炒，菠菜就不那么容易变黄了。这是因为鲜嫩的菠菜放在淡盐水中浸泡一会儿，除了能保持菜质清新翠嫩，还可以祛除菠菜上残留的农药。

这种方法也适用于其他绿叶蔬菜。

4. 怎样才能使豆腐不易碎 豆腐虽好吃，但是易碎，特别是烹炒的时候，一不留神就成了碎豆腐，如要让豆腐保持原状不散碎，小窍门就是用柠檬汁浸泡。

做法：切半个新鲜柠檬，将柠檬汁挤入一碗清水中，把豆腐放入柠檬水中浸泡10分钟后捞出，然后直接食用或者炒菜均可。

专家解读：通常用石膏点豆腐，使豆腐中生成硫酸钙，如加入柠檬汁，所产生的化学反应可使豆

腐不易碎裂，同时还能在豆腐中产生柠檬酸钙，更有利于人体对于钙的吸收。

5. 怎样炸春卷不易散裂 当我们在家里炸春卷的时候，炸到一半时，春卷皮通常就散开了，其实有个办法可以让炸春卷更顺手。可以将春卷皮放上想要包的馅料，包好之后，在下锅之前将春卷蘸取蛋白，如此一来春卷皮不仅会粘得更牢，炸出来的春卷口感会更好。

6. 怎样巧做土豆保持营养不流失 煮土豆要用文火。为使土豆熟得更快些，可往煮土豆的水里加进一汤匙人造黄油。为使土豆味更鲜，可往汤里加进少许茴香。需要注意的是，别将洗净切好的土豆放在冷水里浸泡，否则将损失大量的维生素C和维生素B。要想使煮土豆时维生素的损失减少到最低程度，最好别用水煮，而采用蒸法。有经验的家庭主妇往往是将白色的土豆用于制作土豆泥，黄色的土豆用于做汤。

7. 怎样巧拌凉菜既卫生又有营养 美味可口的凉拌菜，既有营养，又能增强食欲。但在烹制过程中必须注意以下几点。

(1) 要选择新鲜的蔬菜。烹调时可采用白煮、卤、氽、烫等方法，使食物清爽、脆嫩、滑溜、适口。

(2) 在操作时要注意卫生，盛放凉菜的器皿要干净，同时要生熟分开。

(3) 在制作凉菜调味汁时，可放些醋、大蒜等调料，这样既能使食物味道鲜美，还可起到杀菌的作用。

(4) 制作凉拌菜的材料，除了用刀切成所需的形状外，一些叶类蔬菜还可用手撕成碎块，以便使其充分地吸收调味汁，并可保留其中更多的营养成分。

(5) 凉拌菜料如果留有过多的水分，其味道会变淡，所以要沥干水分，再浇上调味汁进行调拌。凉拌菜的混合调味料调成汁后，应待凉拌菜上桌时，再将其淋上吃或者蘸食。

8. 怎样煮花生和毛豆 新鲜花生和毛豆买回来，先将花生的尖部捏一个小口，毛豆剪去豆荚的两尖，然后用清水洗净，锅中加水烧沸后倒入花生或毛豆，煮至五六成熟时，加盐翻拌后，再用旺火烧至花生仁、毛豆豆粒酥烂，起锅装盆，淋上糟油即可上餐桌。这样可保持煮熟花生色泽嫩黄，毛豆嫩绿，而且酥烂爽口。如若用高压锅煮。放1~2次气即可灭火，节约燃气。

9. 怎样做花生仁好处多 花生衣含有丰富的甘油酯和甾醇，有抑制纤维蛋白溶解、促进骨髓制造血

小板、提高血小板质量、调节凝血因子缺陷等功效，故对血小板减少性紫癜有明显疗效。这种成分在花生红皮中的含量比花生仁高40倍，所以，花生仁连红衣炖着吃营养价值更高。

花生仁味甘性平，具有健脾和胃、润肺化痰、滋养调气、清咽止咳之功效，胃溃疡患者可将花生仁与猪肚一同入锅炖熟，加少许食盐调味食用；贫血、血小板减少者，可用带红衣的花生仁与少量大枣一同炖食，体质虚弱及消化功能较差的老年人，将花生仁炖熟后磨成浆，加少许白糖（或蜂蜜）吃，可健脾和胃，滋养强身；用去皮的花生仁50克和蜂蜜50克加水炖食，对声哑失声者有明显的食疗效果。

七、如何烹饪鸡蛋

1. 吃鸡蛋怎样预防禽流感 随着禽流感全球性的大流行，市场上禽类产品的安全性成为人们关注的焦点问题。东北农业大学教授介绍，禽流感病毒怕高温，禽类产品只要煮熟煮透，就可安心食用，但不能忽视食品在加工环节中接触过的食器。如我们在炒鸡蛋时，将鸡蛋打散时所用的碗等，清水是无法杀死病毒的。因此，接触过的碗最好也用高温消毒。

2. 怎样快速打散鸡蛋 日常生活中，人们在用鸡

蛋烹制蛋羹、蛋饼和蛋花汤时，需要花费较长的时间将鸡蛋打匀，否则烹制出的蛋品会出现白色不均匀的凝固小块。

如想快速打匀鸡蛋，可先在鸡蛋里放适量食盐。因为盐有渗透压的作用，它能够让蛋清和蛋黄很好地融合在一起。放入食盐的鸡蛋颜色会稍深一些，但烹制出的鸡蛋菜肴颜色均匀，味道鲜美。做鸡蛋汤时，很多人习惯于最后放盐，其实在打鸡蛋时就可以加入适量食盐，既能节省打鸡蛋的时间，也不会影响鸡蛋汤的口感。

3. 怎样煮鸡蛋容易剥壳 日常生活中，人们习惯于将鸡蛋和冷水一起加热烧煮，这样煮熟的鸡蛋，不易将蛋壳剥除。

煮鸡蛋时，可采用延迟放入鸡蛋的办法，也就是将水烧开后，再把生鸡蛋放入沸水中煮，煮熟的鸡蛋壳就能轻易剥去蛋壳。因为，鸡蛋是由蛋壳、内外壳膜、蛋白和蛋黄组成的，蛋膜和蛋白之间原本没有空隙，当把生鸡蛋放入沸水中煮时，较凉的蛋壳受热后会迅速膨胀，使蛋壳和蛋膜之间形成了一个真空空隙，两者产生了分离，当鸡蛋煮熟后，不仅蛋壳容易剥除，而且鸡蛋在水中烧煮的时间缩短，还能保留更多的营养成分。

4. 鲜蛋蒸煮有哪些技巧 蒸煮带壳鲜蛋，如果需

要蛋白老些，蛋黄嫩些，就应用大火煮，使蛋白尽快凝固；如需要蛋黄老些，蛋白嫩些，可用文火煮。煮蛋时在水里加些盐，蛋壳不易爆裂，剥壳也容易。如果蛋壳在蒸煮前已经破裂，用一张柔韧的小纸粘在蛋壳上，放入盐水里煮，可保持蛋的完整。

煮鸡蛋时用密封性比较好的锅，水刚好能淹过鸡蛋，水沸1分钟时关火，过几分钟鸡蛋就被余热煮熟了，能节约不少电能或燃气。

5. 炒鸡蛋怎样蓬松、可口 将鸡蛋打入碗中，加入少许温水搅拌均匀，倒入油锅里炒，炒时往锅里滴少许酒，这样炒出的鸡蛋蓬松、可口。

6. 怎样煎蛋完整嫩滑 煎蛋时，把蛋打入油锅后，再洒几滴热水于蛋的旁边和蛋的上面，可使蛋面完整，吃起来嫩滑。若想把蛋皮煎得既薄又有韧性，可用小火煎。

7. 怎样蒸鸡蛋羹更鲜嫩 打鸡蛋时加入的水量，蒸鸡蛋时所需要的时间，都会直接影响鸡蛋羹的状态和口感。您只需在盛鸡蛋羹的碗上加盖一个盖子，如没有合适的碗盖也可以扣一个盘子，这样蒸出的鸡蛋羹，无论水多水少或者时间长短，都会像豆腐一样鲜嫩无比。

第四章 怎样健康用餐

1. 为什么三餐主食不可少 谷类被称为主食，主要包括稻谷、小麦及杂粮如玉米、小米、高粱、燕麦、荞麦、青稞等。人体所需的热能主要是由糖类生成，而糖类主要是从主食中得来。因此，主食是不可替代的。

(1) 糖类是最理想的供能物质：每克葡萄糖在体内氧化分解可释放4千卡能量，糖类供能优于蛋白质和脂肪，这是因为淀粉类食物葡萄糖在体内氧化较其他生热营养素释放热能快，能及时满足机体对热能的需要，氧化产物二氧化碳和水也易于排出体外，对机体无害。

(2) 糖类是青少年智力的能源：人脑占体重的2%，耗能却占人体总能量的20%，脑的能量是由糖类供应的，脑中糖原的贮备量很少，正常情况下，大脑所需要的能量，90%以上是由血液葡萄糖供给。因此，血糖的波动尤其是血糖降低，会使人头昏无力、注意力不集中，严重时会造成脑细胞坏死，引起中枢神经系统功能紊乱。

(3) 脂肪代谢需要足够的糖类：糖类缺乏时，脂肪氧化不全，酮体堆积，易发生酮血症，因为糖类有辅助脂肪氧化抗生酮的作用。

(4) 糖类有节约蛋白质作用：满足人体的热能主要由糖类供给，人体热能需求不能被满足的时候，将由蛋白质和脂肪产生能量来弥补。当食物提供足够数量的糖类时，人体首先利用糖类作为热能来源，这样就可以节省下蛋白质用于组织的构成。此外，膳食中糖类供给充分，体内产生足够的ATP，有利于氨基酸的主动转运。因此，减肥不吃主食对机体会造成危害，不仅造成体内酮体积聚，还能使机体组织的蛋白质分解。

(5) 糖类保护肝的解毒功能：糖原是糖类在体内的贮存形式，在肝和肌肉的含量最多，其正常储备是保持肝的正常解毒功能，以及肝免受有害因素损害所必需的，当人体糖类的供应缺乏时，肝糖原不足，机体对有害物质的解毒作用就会明显下降。

2. 怎样做到平衡饮食 平衡饮食要做到十大平衡。

(1) 主食与副食的平衡：有人主张多食肉少吃粮，这不合养生之道。有人要减肥，只吃主食，结果却适得其反，主食中多余的淀粉在体内会分解成葡萄糖，转化为脂肪储存起来。

(2) 呈酸性食物与呈碱性食物的平衡：常见的呈酸性食物包括肉类、禽类、鱼虾类、米面及其制品；常见的呈碱性食物包括蔬菜、水果、豆类及其

制品等。两者必须平衡，方可益补得当。

(3) 饥饿与饱食的平衡：太饥则伤肠，太饱则伤胃。有些人对喜欢吃的食物，就无所顾忌地猛吃，把胃塞得满满的；对不喜欢吃的食物拒之门外，让胃空空的。结果是饥饱不均，造成偏食，影响胃肠功能，日久就会得慢性消化道疾病。

(4) 精细与粗杂的平衡：长期吃精米、精面，会导致B族维生素的缺乏，诱发疾病。因此要搭配吃些五谷杂粮，食物搭配多样化，使营养更全面。

(5) 寒与热的平衡：食物也有寒、热、温、凉四性之别。中医所谓“热者寒之，寒者热之”，就是要取得平衡的意思。夏天炎热，喝碗清凉解暑的绿豆汤；冬天寒冷，就喝红小豆汤；受了外感风寒，回家吃碗放上葱花、辣椒的热汤面；吃寒性的螃蟹一定要吃些姜末，吃完还要喝杯红糖姜汤水；冬天吃涮肉，一定要搭些凉性的白菜、豆腐、粉丝……这些都是寒者以热补、热者以寒补的平衡膳食的方法，如果破坏了这种平衡必然伤身。

(6) 干与稀的平衡：有些人吃饭只吃干食，不仅影响了肠胃吸收的效果，而且容易形成便秘，而光吃稀的，容易造成维生素缺乏。每餐稀的干的都有，吃着舒服，到了消化系统也易消化吸收，何乐而不为呢？

(7) 摄入与排出的平衡：摄入与排出的平衡是指吃进去饭菜的总热量，要与活动消耗的热量相等。否则，每日吃进的食物营养过剩，日积月累，多余的热量及各种代谢产物，必然会在体内蓄积。人体中脂类物质多了，会沉积在血管壁上，使血管变硬变窄；糖的过量摄入会耗竭体内的胰岛素，损害胰岛细胞；蛋白质过剩会蓄积在肠道，所产生的毒素在体内循环不已，影响肾排泄。

(8) 动与静的平衡：动与静的平衡是指食前忌动、食后忌静。吃饭后一定要多多活动，一是帮助消化吸收，二能舒活筋骨，消除疲劳，但是不要太剧烈。

(9) 情绪与食欲的平衡：进餐前，要保持愉快的心情，使食欲旺盛，分泌较多的唾液，以利于消化。

(10) 进食的快慢与品味的平衡：饮食的口味有时需要品出来，不能狼吞虎咽。狼吞虎咽不利于消化吸收，一般含淀粉多的主食，需要1~2小时才能消化，含蛋白质多的食物，需3小时，含脂肪多的食物消化时间更长。

3. 为什么说细嚼慢咽保健康 饮食养生谚语常说：多吃不如细嚼，饥不饱食，渴不狂饮，饭前喝汤，苗条健康。

我们提倡在吃饭的时候，要细嚼慢咽，食物进到人体的第一道工序就是咀嚼。因为这样唾液能够充分地 and 食物搅拌，唾液中有非常多的消化酶。另外，越是在饥饿的时候，越是要控制自己。因为在饿的时候，胃处于一个收缩状态，如果猛吃，有造成急性胃扩张的可能，甚至得急性胃炎，同时吃得太多，也很难消化。喝水也应该是慢慢地品，因为狂饮到了身体里头的水分实际吸收不了，而且喝水太多以后，不但不吸收，还可能造成水中毒，肾、心，一下子增加了很大的负担。

我们提倡饭前喝汤，是因为饭前喝点汤确实有道理。在吃饭前从口腔到食管、胃，处于一种比较干燥的环境，如果饭前喝一点汤（不是喝一大碗），可以刺激消化道，使它有一个准备，所以食欲就来了，分泌了很多消化液，便于消化。对于比较胖的人来说，喝进汤以后，有一个饱胀感，这样就会减少进食。

4. 为什么提倡三餐之间吃点零食 “吃零食要长胖、影响消化”，许多人心目中，吃零食不是好习惯。美国营养学家提出，吃零食并不是坏事情，关键是对零食的选择。如果每4~6小时给身体补充一次能量，身体状况会更好。另外，咀嚼零食可运动面部，增加唾液，给口腔“洗澡”，唾液可杀灭细

菌。

(1) 零食可为身体“充电”

①学龄儿童。美国调查发现，零食是孩子获得营养的途径之一，从零食中获得的维生素占总摄食量的15%，20%的矿物质、15%的铁质来自零食，如果在两餐之间，约上午10点时吃一点零食，孩子精力更充沛。

②老年人。老年人的消化功能弱，每餐饱食易腹胀。在正餐之间适量补充点营养健康的零食，既可保证营养，又不会给胃肠造成负担。

③准妈妈。孕妇营养需要量高于一般人。此时可以采用吃零食的办法，来增加营养。

④糖尿病患者。糖尿病患者一顿吃得多会造成血糖升高，可减少每餐的量，在每餐间适当补充点零食。

(2) 果蔬、坚果、酸奶做零食：吃什么零食比什么时候吃更重要，与高糖高脂的饼干、蛋糕等比较，水果、坚果、谷类等更健康。

水果可以补充正餐中容易缺乏的各种维生素、矿物质及纤维素等，还可以增食欲，促消化；一些坚果如核桃、花生、核桃仁、葵花子、榛子、松子等，富含有益健康的脂肪酸，以及钙、磷、铁等矿物质，这些都是正餐很难全面摄入的营养素。另

外，一些饮料也不错，如蔬菜汁、酸奶。

零食不可贪多，一旦饱了就应该立刻停止。

(3) 把健康的零食放在手边：为了杜绝甜品、饼干的诱惑，把酸奶、麦片放在你最容易接触的地方，而那些高脂、高糖的零食尽量避免让它们出现在家里。还可以在家里、办公桌里、公文包里储备各种健康的零食，这样饥饿时，手边总会出现健康的食品。

5. 为什么说中国主食的“主位”不能丢 我国人民的饮食习惯历来主次分明：主食为主，副食为辅。我们这些黄皮肤、黑头发的中国人，几千年来沿袭着这种饮食习惯。

吃什么，适合吃什么，有个长期养成的饮食习惯问题。据生物专家研究，人类对食物的适应性和排异性受到遗传影响。我国是以植物性食物为主的国家。食用米、面等谷类食物比吃肉食多；西方白种人则是以动物性食物为主，食用肉类比植物性食物多。这其中有习惯问题，更有体质及遗传差异。比如，70%的中国人对牛奶中的乳糖不耐受，而白种人这一比例则不到20%。

如今，我国比较富裕的家庭，动物性食物的消费量已超过了植物性食物的消费量，导致许多人患上现代生活文明病。患病的人最大的特点就是谷类

食物吃得少，而将大鱼大肉升格为主食。另一种人为追求身体苗条，对主食减了又减，造成营养不均衡，使机体各系统出现功能障碍和紊乱。

因此，专家告诫，主食不能吃得太少。人体能量的三大来源是糖类、脂肪和蛋白质。科学的配比应当是糖类不得低于55%，脂肪不得高于30%，蛋白质15%左右。中国营养学会制订的“中国居民平衡膳食宝塔”标准，提倡食物多样化，以谷类食物作为宝塔的最底层（需要量最多的食物），建议成年人每人每天的主食量为300~500克。主食的摄入量不能降至底线以下。

6. 饭后不能急于做什么 饭后不能急于做什么？有人总结为“八不急”。

(1) 不急于吸烟：饭后吸烟的危害比平时大10倍。这是由于进食后消化道血液循环量增多，致使烟中有害成分被大量吸收。

(2) 不急于饮茶：茶中鞣酸可与食物中的铁、锌等结合成难以溶解的物质，影响这些微量元素的吸收。

(3) 不急于洗澡：饭后洗澡会使体表血流量增加，胃肠道的血流量便因此相应减少，从而影响肠胃的消化功能。

(4) 不急于上床：俗话说“饭后躺一躺，不长

半斤长四两”。饭后立即上床容易发胖。因此，饭后至少要20分钟后再上床睡觉。

(5) 不急于散步：老年人心功能减退、血管硬化及血压反射调节功能较差，餐后容易出现血压下降现象。而且会因运动量增加而影响消化道对营养物质的消化吸收。

(6) 不急于开车：司机饭后立即开车容易发生车祸。这是因为饭后胃肠道的血液增加，致使大脑暂时性缺血，从而导致操作失误。

(7) 不急于吃水果：因食物进入胃里需1~2小时才被慢慢排入小肠。餐后即食水果，食物会被阻滞在胃中，长期可导致消化功能紊乱。

(8) 不急于松裤带：饭后放松裤带，会使腹腔内压下降，这样对消化道的支持作用就会减弱，从而使消化道器官的活动度和韧带负荷量增加，容易引起胃下垂及其他腹部不适等症状。

7. 如何进餐有益健康 生活中，我们每天吃三顿饭，但是这种生活方式是不科学的。英国剑桥大学的营养专家根据人体新陈代谢的规律，制订了一个科学的进餐时间。

早餐7:00—8:00，进行适量的晨练（比如跑步或练瑜伽）后，早7:00—8:00是最佳的吃早餐时间。

加餐：10：00，到这个时间大脑工作已经消耗了你早餐所吃食物提供能量的20%，因此，这个时候你需要补充一些低脂肪的糖类，比如香蕉。

午餐：12：00—13：00，这个时间是人体所剩能量的最低点，所以你一定要及时进食，可以选择高热量食物。

加餐：14：00—15：00，此时人体中葡萄糖的量降低到午餐后的最低点，因此你可以吃些坚果、爆米花、干鲜水果等。

晚餐：17：00—18：00，这时你要吃一顿正式的晚餐，让身体在接下来数小时的睡觉时间里获得充分的能量，另外这个时间段吃饭也可让食物在睡前充分消化。

加餐：20：00—21：00，选择一小块奶酪、香蕉，因为它们能够帮助你提高睡眠质量。

甜食：上午10：00左右和下午16：00左右是食用甜品的最佳时间。此时间段适当品尝一点甜食，可以消除疲劳、调整心情、减轻压力。但只能是点到为止，不可多食。

8. 为什么早餐应吃热食 有些人习惯在早餐时喝蔬果汁，认为可以吸收果汁中的营养及清除体内的废物。殊不知，人体胃部在早晨尤其喜欢温暖的环境。

清晨起床后，夜间的寒气未除，大地温度尚未回升，人的胃肠功能尚未由夜间的抑制状态恢复到兴奋状态，各种消化液分泌不足，体内脾呆滞，胃津不润，神经及血管还处于收缩的状态。如果这时候吃冷食，必定使体内各系统更加挛缩，血流更加不畅，长此下去会影响人体对食物精华的吸收。喉咙总是隐隐有痰不清爽，感冒不断，这就是伤了胃气，降低了身体胃肠消化的能力。

早餐吃热食，可以保护胃气。中医说的胃气，其实是广义的，并不单纯指胃这个器官，其中包含了脾胃的消化吸收能力、后天的免疫力、肌肉的功能等。早餐应吃富含水分的食物或餐前适量喝一些温开水、豆浆或牛奶之类的液体。身体温暖、微循环才会正常，氧气、营养及废物等的运动才会舒畅。这既可及时弥补体内缺水状况，有利于胃肠消脂，使机体的新陈代谢恢复到旺盛状态，更有利于白天的工作和学习，还能有效预防某些心脑血管疾病的突发。

9. 为什么要起床后1小时再吃早餐 大多数老人认为，早晨五六点钟起床后，弄点早餐，吃完了再去锻炼是一种很健康的生活方式。殊不知，这样做可能导致他们的肠胃出现问题。北京大学人民医院心血管内科副主任医师吴淳提醒，老人睡醒后，应

该先在床上缓15~30分钟，喝杯温水（那些没有心血管疾病的老人，还可喝杯淡盐水，清理一下肠胃中的垃圾）。等过1小时后，再进早餐。

10. 为什么餐后吃点糖有助于减肥 据英国《新科学家》报道，糖类虽然是造成肥胖的元凶之一，但是不妨在餐后吃点糖，因为这样可以收到减肥的效果。

英国科学家认为，单独吃糖很容易形成脂肪，因为糖类摄取过多，容易造成热量过剩，多余的热量会在体内累积形成脂肪，尤其是臀部、腹部与下巴等容易囤积脂肪的部位。

科学家称，糖一般在小肠分解后，会转化为血糖及脂肪。但当吃下纤维时，纤维中的糖会阻止酵素分解糖，这些未分解的葡萄糖随后会送到大肠由微生物分解，此过程将制造大量的有机酸。由于有机酸能减慢肝中的脂肪制造，达到减肥的目的。

除此之外，专家还建议，空腹时最好不要摄取太多糖，以免引起胃酸过多，造成胃部不适。

11. 为什么吃得太饱应侧卧休息 许多人吃得过饱之后，喜欢四处溜达，认为这样可以促进消化，避免积食。其实，这种方法并不可取。

这是因为，人吃得过饱时，胃内容物增多，胃的体积增大，胃壁会变薄，如果这时四处溜达，不

但会增加胃的负担，引起胃下垂，而且容易诱发急性胃扩张等疾病。有胃、十二指肠溃疡病史或胃出血病史的朋友更要小心，否则会诱发或加重疾病，严重者还会导致胃穿孔。如果运动剧烈的话，肠系膜、韧带受到牵拉，易使局部组织缺血，诱发腹痛，甚至引起平滑肌痉挛。

因此，感觉吃撑了的时候，最好不要到处溜达，应该安静休息，以侧卧位的姿势躺在床上为最佳；暂时不要喝水；等到撑胀的感觉减轻后，再做一些动作比较轻柔的运动，如散步，或是双手按顺时针方向按揉腹部，以促进胃肠道对食物的消化吸收。

12. 晚餐应注意什么 晚餐如果进食不当，或者吃得过饱，都可能会损害人体健康。

(1) 晚餐不过饱：中医认为“胃不和，卧不宁”。如果晚餐过饱，必然会造成胃肠负担过重，其紧张工作的信息不断传向大脑，使人失眠、多梦，久而久之，易引起神经衰弱等疾病。中老年人消化功能本来就较差，如果长期晚餐过饱，反复刺激胰岛素大量分泌，往往会造成胰岛B细胞负担加重，进而衰竭，诱发糖尿病。

(2) 晚餐不过荤：医学研究发现，晚餐经常吃荤食的人比经常吃素食的人血脂高3倍。患高血

压、高血脂的人，如果晚餐经常吃荤，等于火上浇油。晚餐经常摄入过多的热量，易引起胆固醇增高，而过多的胆固醇堆积在血管壁上，久了就会诱发动脉硬化和冠心病。

(3) 晚餐不过甜：晚餐和晚餐后不宜吃甜食，科学家研究发现，虽然摄取的白糖量相同，但若摄取的时间不同，会产生不同的结果。这是因为肝、脂肪组织与肌肉等的白糖代谢活动，在一天不同的阶段中会有不同的改变。白糖经消化分解为果糖与葡萄糖，被人体吸收后分别转换成脂肪，摄取白糖后立即运动，可抑制血液中脂肪浓度升高，而摄取白糖后立即休息会令人发胖，所以饭后应当适当运动。

(4) 晚餐不过晚：晚餐吃得太晚易患尿道结石。不少人因工作关系很晚才吃晚餐，餐后不久就上床睡觉。在睡觉状态下血液流速变慢，小便排泄也随之减少，而饮食中的钙盐除被人体吸收外，余下的需经尿道排出。据测定，排尿高峰一般在进食后4~5小时，如果晚餐太晚，排尿高峰便在0:00以后，此时人睡得正香，高浓度的钙盐与尿液在尿道滞留，与尿酸结合生成草酸钙，当其浓度较高时，在正常体温下可析出结晶体并沉淀、积聚，形成结石。

因此，除多喝水外，应按时吃晚餐，使进食后的排尿高峰提前，排一次尿后再睡觉最好，而且能预防泌尿系统结石发生。

13. 为什么多喝汤健康：常言道：“宁可食无肉，不可食无汤。”一日三餐中不能缺少汤。汤是人们饮食不可缺少的一个组成部分，各式各样的汤水既可作为日常菜肴，也可作为增进食欲的佐膳。汤具有丰富的营养，人们可根据自己身体的需要经常进食一些具有养身保健功能的汤。

(1) 要健脑，喝豆汤：大豆含有丰富的卵磷脂和植物蛋白质。由于卵磷脂极易与水结合，炖汤时大量的卵磷脂溶于汤中，易于吸收。卵磷脂可在体内释放出胆碱，合成乙酰胆碱，乙酰胆碱是保持记忆力的重要物质，大脑细胞中的蛋白质处于不断更新的过程中，需要经常补充。

(2) 防感冒，喝鸡汤：鸡汤含有多种能影响人体免疫系统的成分，因此能缓解喉咙痛等感冒症状。人体内有一种白细胞--嗜中性粒细胞，能够吞噬细菌和死亡的体细胞，在人体受感冒病毒等侵袭时，其数目会大量增加。嗜中性粒细胞的活动能够刺激黏液的分泌，引起咳嗽和流涕。鸡汤内含有许多成分，具有促进嗜中性粒细胞活动的作用。

(3) 防衰老，喝骨汤：人体骨骼中最重要的是

骨髓，人体血液中的红细胞、白细胞等就是在骨髓中形成的。随着年龄增大和机体的老化，人骨髓制造红细胞、白细胞的功能逐步衰退，骨髓功能降低，直接影响到人体头发、皮肤、指甲等新陈代谢的能力，这是由于骨髓中的黏朊和骨胶原物质减少的缘故。人体可以从体外摄取增强造血的能力，达到延缓衰老的目的。骨汤中含有较多的胶原蛋白、黏朊、磷、钙、钠、铁等多种微量元素，可疏通微循环，改善人体老化症状。

(4) 要御寒，喝海带汤：人体畏寒与甲状腺功能有关。碘元素有助于甲状腺激素的合成，可以加快组织细胞的氧化过程，提高人体基础代谢，并使皮肤血液流动加快。海带含碘量丰富，多喝海带汤能强化甲状腺功能，增强机体御寒的能力。

(5) 抗污染，喝菜汤：蔬菜属于碱性食物，每种新鲜蔬菜都含有大量的碱性成分，它能溶解沉积在细胞里的毒素，使毒素随尿液排出，称得上是最佳的血液“净化剂”。喝蔬菜汤可使体内血液呈正常的弱碱状态，防止血液酸化，减少体内沉积的毒素。

(6) 防哮喘，喝鱼汤：鱼汤含有大量具有抗炎作用的特殊脂肪酸；可以阻止呼吸道发炎，并防止哮喘发作，对预防儿童哮喘病最有益。

14. 鱼生火，肉生痰，青菜萝卜保平安有什么道理 这是因为，鱼、虾都属于高蛋白食物，这类食物热量比较高，所以吃得太多了以后，容易在体聚集热量。所谓肉生痰，是说肉类食物比较油腻，难于消化，停留在肠胃里边，火瘀久了以后就成痰了。但不是说一点不吃，要注意量。我们在吃的时候，一般提倡多吃青菜和一些植物蛋白，所以讲青菜萝卜保平安。

15. 哪些食物不宜多吃 有些食物对人很有诱惑力，但是吃多了不好，比如说荔枝，还有桂圆，因为这些水果是高糖水果，热量太高了，吃多了以后对身体反而不好。再比如说西瓜，夏天解暑吃西瓜很好，但是吃多了以后，特别是晚上吃多了，第二天早上会觉得嗓子痛，因为它把你的水分带了。

16. 饭后应该躺着，不应该走，到底对不对 饭后躺着不应该说全不对，比如这个人有胃下垂，吃了饭的确是应该先平躺一下，不要让胃内的食物再把胃往下坠，但是不能一概而论，还要因人而异，我们还是提倡饭后0.5小时后，出去走一走，对于消化是有好处的。

17. 应提倡哪些健康的吃饭方式

(1) 杂食：杂食充分体现食物互补的原理，是获得各种营养素的保证。可先从每天吃10种、15

种食物做起。

(2) 慢食：“一口饭嚼30次，一顿饭吃半个小时”有多重效应，如健脑、减肥、美容、防癌。

(3) 素食：原意为“基本吃素”，而不是一点荤也不吃，这也是人的消化系统结构所决定的进食原型。素食是防治文明病的核心措施。

(4) 早食：即三餐皆需早。早餐早食是一天的“智力开关”；晚餐早食可预防十余种疾病。

(5) 淡食：包括少盐、少油、少糖等内容。

(6) 冷食：吃温度过高的食物，对食道健康有害。

(7) 鲜食：绝大多数食物均以新鲜为上，许多“活营养素”可得以保持提倡“鲜吃鲜做”、“不吃剩”。

(8) 洁食：“干净”包括无尘、无细菌、无病毒，以及无污染物。

(9) 生食：并非一切均生食，而是“适合生食的尽量生食”。

(10) 定食：定时定量进食，这是人体生物钟的要求。

(11) 小食：21世纪进餐制是以日进五餐或六餐为宜，三顿正餐外的小餐（上午10：00、下午16：00及20：00左右）称为“小食”，具多重功

效。它与零食有别，后者无定时定量的概念，导致与正餐的矛盾。

18. 空腹时不宜吃哪些东西 饥不择食，是说人饿的时候食欲强烈，只要是能吃的东西都能拿来填饱肚子。殊不知有些食物是不宜空腹食用的，否则会给人健康带来危害。

(1) 牛奶、酸奶、豆浆：这些食物中含有大量的蛋白质，空腹饮用，蛋白质将被迫转化为热能消耗掉，起不到营养滋补作用。正确的饮用方法是与饼干、糕点等含面粉的食品同食，或餐后2小时再喝，或睡前喝。

(2) 酒：空腹饮酒会刺激胃黏膜，久之易引起胃炎、胃溃疡等疾病。另外，人空腹时本身血糖就较低，此时饮酒很容易出现低血糖，脑组织会因缺乏葡萄糖的供应而发生功能性障碍，出现头晕、心悸、出冷汗及饥饿感，严重者会发生低血糖昏迷。

(3) 茶：空腹饮茶会稀释胃液，降低消化功能，还会引起“茶醉”，表现为心慌、头晕、头痛、乏力、站立不稳等。

(4) 糖：糖是一种极易消化吸收的食品，空腹大量吃糖，人体短时间内不能分泌足够的胰岛素来维持血糖的正常水平，会使血液中的血糖骤然升高，实属不利。而且糖属酸性食品，空腹吃糖还会

破坏机内的酸碱平衡和各种微生物的平衡，对健康有害。

(5) 柿子、番茄：它们含有较多的果胶、鞣质，与胃酸发生化学反应生成难以溶解的凝胶块，易形成胃结石。

(6) 香蕉：香蕉中含有较多的镁元素，空腹吃香蕉会使人体中的镁骤然升高而破坏血液中的镁钙平衡，对心血管产生抑制作用，不利于身体健康。

(7) 山楂、橘子：含有大量的有机酸，如果酸、山楂酸等，空腹食用会使胃内酸度猛增，对胃黏膜造成不良刺激，可导致腹胀、反酸，甚至加重胃炎和胃溃疡。

(8) 大蒜：大蒜含有强烈辛辣的大蒜素，空腹食蒜会对胃黏膜、肠壁造成强烈的刺激，引起胃肠痉挛、绞痛。

(9) 白薯：白薯中含有鞣质和胶质，会刺激胃壁分泌更多胃酸，引起胃灼痛、嗝气等不适感。

(10) 冷饮：空腹时暴饮各种冷冻食品，会刺激胃肠发生痉挛，久之将导致各种酶化学反应失调，诱发肠胃疾病；女性月经期间还会使月经发生紊乱。

19. 为什么要多吃食物，少吃食品 过去人们食用的食物，绝大部分都是直接获取地球上的生物资

源。中国食文化讲究阴阳五行，调味，崇尚朴素自然，讲究原物、原味、原形、原汤、原质，形成了以“自然食物为主，以素食为主”，追求精美的特色。而今天，大部分食物都被现代工厂加工成为食品。人们开始向食品要养分来维持代谢与健康。人们对食品的认识远远不及对食物的认识。

食物的营养功用是通过它所含的营养成分来实现的。食物在加工制成食品的过程中，采取的高温加压灭菌等工艺，使食物含有的营养成分受到破坏，如维生素分解、蛋白质氧化等。因此，食品在一定程度上失去了原汁、原味和营养价值。

食品工业为了经济效益和利润，不断扩大其生产规模，这也导致了食品中被人地加入了许多食品添加剂。例如，过去制作蛋糕仅限于能工巧匠利用经验和手艺，制作出松软、美味的蛋糕。而今天的工业生产量之大，销售范围之广，能工巧匠已适应不了需求，因而不得不利用防腐剂来抑制腐败变质及抑制细菌、真菌的繁殖。蛋糕上的奶油图案也应用了使水和油混匀的乳化剂、合成色素等等。也就是说蛋糕中加入非人体所需的化学物质。现代工业食品无一例外地使用了食物添加剂，有的食品加了几种甚至几十种添加剂。其中许多添加剂是有严格限量要求的。过量食用，在体内积存最终会导致

体内代谢紊乱，影响生长发育，甚至危及生命。目前国内外许多营养学家倡导人类饮食应回到大自然中去，营养学家呼吁“多吃食物，少吃食品”。

20. 为什么吃得少反而活得长 如何长寿是自古以来研究的一个题目。目前研究的一个方面是限制饮食热卡（CR），也就是吃得少一些。自1930年以来就有人进行这方面研究，证实CR能延缓衰老并延长寿命。CR对机体生理的作用已搞清楚，但对延缓衰老的分子基础仍不明白。

如果按照小鼠实验结果推算到人类寿命，则CR将会使平均寿命从75岁增加到90岁，最高寿命从120岁提高到150岁。可是小鼠的结果能应用到人类吗？回答是：不能。因为鼠和人终究有许多差别，不论是生理上、发生癌肿上，还是老年率上等都不同。小鼠的代谢率只有每日16千焦耳，而人则是每日7 200千焦耳。

因此有人对灵长类猴子进行了实验，减少它们的食物总热卡从30%到35%，所得结果与啮齿类实验基本一致。不过由于动物数量少，至今这些动物的死亡率还不足以从统计学上证明可延长寿命。但初步资料显示CR组的心血管病及癌肿死亡率减少。

日本冲绳岛的百岁老人数比其他地区高好几倍，因此有人进行了研究，发现该地区小学生摄取

的总热卡仅为全日本“推荐”热卡量的62%；成人摄取的热卡也较日本其他地区低20%，但蛋白质和脂肪的量则不少。其心血管病、肿瘤及心脏病的死亡率仅各为其他地区的59%、69%及59%。不过，除了CR以外，遗传及环境因素也可能与长寿有关。

另外，确实也有人或不肥胖的人进行过长期CR研究。研究至少提示CR可能影响寿命。

以上研究虽不十分肯定，但可以看出来限制热卡（吃得少）是有好处的。尤其是21世纪面临的肥胖症、糖尿病、血脂紊乱、心脑血管病等都需限制热卡。因此吃到七八分饱是值得提倡的。当然我们指的是均衡饮食，要保证足够的蛋白质和微量营养物质，并不是越少越好。至于有些人为了减肥不吃饭或只吃水果（偏食），这种“吃得少”并不可取！

21. 吃面喝面汤有什么好处 相传古时有一个善做面食的面馆，不但味道好，而且拉面强劲有力，颇有嚼头，食后耐饥持久，回味无穷，但是吃面后必须喝汤。有一壮士，自恃脾胃好，只吃面，偏不喝汤，店小二尾随其后，好言相劝则不从。此人回家后不久，腹痛难忍、上下不通、辗转反侧、气息奄奄、后悔莫及。这时店小二提着面汤破门而入，撬开牙齿，顷刻，只听肠鸣辘辘、胃气通达，转危

为安。

用面汤来抢救重危急症自然是笑谈，但“原汤化原食”一说却不无道理。在民间，吃面喝汤已经成习惯，认为可以帮助消化、助益脾胃、减少积食、提高食欲。现代观点分析，煮面、水饺等的汤水含有淀粉、糊精和许多的消化酶，吃面喝汤的确有助消化，所以“原汤化原食”是应当提倡的。

22. 熬汤对身体有哪些好处 与蒸、炒、炸、烧等烹调方式相比，熬汤有自身的长处。

(1) 可把坚硬不易直接消化的成分如骨骼、鱼刺作为汤料，把胶原蛋白等营养煮到汤里，供人享用。

(2) 把溶解于水的营养成分充分地溶解在汤中，如多种维生素、氨基酸、盐类及微量元素等，故菜汤的营养价值一般都很高。

(3) 适合做食疗药膳，一些中药及药食两用的东西更适合做汤来发挥药性，如当归、党参、冬虫夏草等最适合水煮，与鸡、鸭等煲汤，可提高其滋补作用。

(4) 适合老年体弱及病患者调养之用，菜汤一般容易消化吸收，不需细细咀嚼，老人一般消化能力弱，口腔唾液淀粉酶分泌减少，牙齿不全，更适合以汤水补充营养。

做汤时蔬菜应后下，且放盐在放菜之前，以保持鲜菜的颜色。饭前喝汤可以冲淡胃液，影响消化，故有萎缩性胃炎、胃酸偏少者不宜饭前多喝或吃汤泡米饭。由于嘌呤类物质溶于水，故痛风者不宜多喝香菇汤、瘦肉汤和海鲜汤。

23. 为什么说粥油滋补赛过参汤 粥熬好后，上面浮着一层细腻、黏稠、形如膏油的物质，中医叫“米油”，俗称粥油。它具有很强的滋补作用，可以和参汤媲美。

中医认为，小米和大米味甘性平，都具有补中益气、健脾和胃的作用。二者用来熬粥后，很大一部分营养进入汤中，其中尤以粥油中最为丰富，是米汤的精华，滋补力之强，丝毫不亚于人参、熟地等名贵的药材。清代医学家王孟英在他的《随息居饮食谱》中认为“米油可代参汤”，因为它和人参一样具有大补元气的作用。

中医有“年过半百而阴气自半”的说法，意思是说老年人不同程度地存在着肾精不足的问题，如果常喝粥油，可以收到补益肾精、益寿延年的效果；产妇、患有慢性胃肠炎的人经常会感到元气不足，喝粥油能补益元气、增长体力，促进身体早日康复。

喝粥油的时候最好空腹，再加入少量食盐，可

起到引“药”入肾经的作用，以增强粥油补肾益精的功效。据《紫林单方》记载，这种吃法对患有功能障碍的男性有一定的治疗作用。

需要注意的是，为了获得优质的粥油，煮粥所用的锅必须刷干净，不能有油污。煮的时候最好用小火慢熬，而且不能添加任何作料。研究表明，新鲜大米的米油对胃黏膜有保护作用，适合慢性胃炎、胃溃疡患者服用，而贮存过久的陈旧大米的米油则有致溃疡的作用。因此，熬粥所用的米必须是优质新米，否则，粥油的滋补作用会大打折扣。

24. 快餐时代应有哪些营养守则 快节奏的现代生活、繁重的工作，让许多上班族连悠闲地吃顿饭的时间都没有，不少人甚至一日三餐都要在外解决，成了天天吃快餐或吃饭馆的OUT族。OUT族看似潇洒，但非常容易营养失衡，因为餐馆的食物往往含有很多油脂、糖分和脂肪，而快餐中的菜式不多，蔬菜也比较少，烹饪的手法也会带来更大的热量。长此以往，身体一定会拉响警报。不过现代生活又实在离不开快餐，所以你需要了解在快餐时代如何聪明地选择食物，以获得更充足的营养。

(1) 守则一：食品种类要多样。快餐食品多为“三高、三低”的食物，即高热量、高脂肪、高钠，而矿物质、维生素和纤维素食物的含量却颇

低，如果长期吃速食会导致肥胖、高血压、高血脂等各种慢性病。

应尽量避免这些食品，如果避无可避，则要做好食物的搭配。如吃炸鸡时，配吃清淡的蔬菜、新鲜的水果，纠正高热量、高脂肪的饮食偏差。

每种食物所含的营养素不同，因此食物一定要多样化，互相补充人体所需的营养素。米饭青菜一样也不能少。一般来讲，吃快餐时最基本的要有两种以上的肉类。餐后一定要补充水果，品种在两种以上。一日三餐，吃的种类也一定要错开，如中午吃了猪肉，晚上就尽量吃点别的，如鱼肉、鸡肉等。

(2) 守则二：食物精挑细选。同样吃快餐，吸收营养的分量却不尽相同，这就要看你会不会挑营养含量丰富的食物了。在快餐时代，如何聪明地挑选食物呢？

①肉类。四条腿不如两条腿好，两条腿不如无腿好。红肉会提高患心脏病的风险，世界癌症基金会建议不要吃过多的红肉，过多的红肉不但容易引起肥胖，还容易引起癌症。超过40岁以上的人，注意每天摄入的饱和脂肪酸不要超过75克。

②鱼肉。海鱼比湖鱼好。鱼类能帮助身体形成激素并吸收维生素。同样是鱼类，海鱼比湖鱼好，

海鱼营养高，有丰富的矿物质和微量元素，是非常理想的食物之一。

③蔬菜水果。有颜色比无颜色好。不同颜色的蔬果含有不同的植物化学物质，选择不同颜色的蔬果就能保证你摄取不同的营养成分和纤维。一般而言，颜色深的蔬果比颜色浅的营养价值高些，比方说，荔枝含有维生素C，但胡萝卜素低；橙子富含维生素和胡萝卜素。相比之下，同样是吃了水果，但后者的营养价值更高些。

最好是吃水果而不是仅喝果汁，因为无论你喝几杯果汁，只能算一份水果。超市中的半成品沙拉已丧失部分营养物质，当你吃这种半成品时，最好自己再加入一种水果或蔬菜，如番茄或胡萝卜。

④饮料。白开水。中式快餐通常会送一碗汤。打开盖子，清汤上漂着一两片绿菜叶，但仔细一闻，餐盒里有股塑料的味道。汤水很重要，但是一般快餐的汤水只是放些盐、味精，不要也罢。天气炎热，不少人会选择买冷饮，热饭冷饮对肠胃是一个大考验，而且冷饮进入消化道，血管收缩、血液循环减慢，食物消化吸收差。所以，白开水是比较明智的选择。

(3) 守则三：挑选烹饪时间较短的菜。尽量挑选烹饪时间较短的菜，因为烹饪时间越短，食物的

营养素破坏得越少。比如炒就比煮的时间短，保留在食物中的营养素相对就丰富些。

(4) 守则四：快餐慢食。没有绝对不好的食品，只有相对不好的吃法。快餐并不是5分钟吃完早饭，10分钟解决午饭的“快餐”。尽管没有时间买菜做饭，但快餐也一样可以细嚼慢咽的。

医学研究指出，吃饭要定时定量。一顿普通的午饭，在30~45分钟内吃完，是最有益健康的，我们在用餐时可以考虑这一时间参数。零食不要吃得过多，不然到正餐时就不想吃了。

25. 为什么吃得快胖得快 据日本新近发表的一项医学调查报告证明，用餐速度的快慢与胖瘦有关，习惯快速进食者，每天的卡路里热能摄取量远高于缓慢进食者。调查者将被调查对象的饮食速度区分为“特慢”“稍慢”“普通”“略快”“超快”5个类别，前后花费数年时间逐一过滤分析。调查发现，进食速度快速者，平均体重为55.4公斤，用餐速度慢者，平均体重仅为49.6公斤，二者之间相差达5.8公斤。

为什么用餐速度会影响胖瘦呢？原来，在人的大脑中枢，有控制食量的饱食中枢和饥饿中枢，有了这些调控信号，我们的大脑就能知道到底吃饱了没有。但是，如果进食过快，吃东西的速度快过饱

食信号传递的速度，明明所摄取的食物分量已经足够了，可是大脑却还没接到饱食信号，所以在不知饱的情况下，会不知不觉地继续吃喝，长年累月过度摄食，热量摄入过多，自然就会肥胖起来了。

为了健康，人们一定要养成良好的用餐习惯，要保持一定的速度，不要吃得太快，更不要狼吞虎咽，要充分地进行咀嚼，在细嚼慢咽的过程中让身体与大脑有适当时间去产生及接收饱食信号，就能保持适量的饮食摄取量，也就能有效地避免肥胖的发生。

第五章 健康食用米、面与五谷杂粮

一、大米的选购与吃法

1. 大米怎样分类

(1) 按品种分：籼米、粳米、糯米。

根据国家标准《大米GB1354-86》规定，大米按其加工精度分为特等、标准一等、标准二等、标准三等4个等级。

(2) 未来几年我国部分人群中将流行吃糙米：糙米是指脱去谷壳的稻谷制品。普通大米实际上是糙米的胚乳部分，而糙米的很多营养成分都集中在糠层中。在美国，人们正将糙米视为文明病的克星。国内对糙米食品的开发也有了很大的进展，相信不久将有越来越多的糙米产品面世。

(3) 清洁米将成为大米的主流产品：清洁米又叫免淘米，是一种干净、晶莹、整齐，符合卫生要求，不必经淘洗就可直接蒸煮食用的大米。清洁米是应用特殊工艺生产的大米，避免了因淘洗而造成的营养成分损失。

(4) 营养强化米将越来越受到重视：营养强化米是指在普通大米中添加了某些营养素而制成的成品大米。对普通大米进行营养强化不仅可以补充营养，还可以增加大米本身缺乏的营养物质，包括维

生素B1、维生素B2、烟酸、赖氨酸、铁和钙等。

2. 如何看大米的质量

(1) 走出大米越白越好的误区：在一段时间内我国消费者对大米质量的认识受到误导，认为大米越白越好，表面越光越好，导致个别不法商贩把陈米加矿物油抛光，冒充优质大米，甚至出现毒大米事件。实际上大米白度和光洁度不能完全反映大米的食味和质量。

(2) 大米有农药残留吗：我国大米中的农药残留问题不太突出，通过近十年的出口检测，只发现了个别农药的残留现象，很少有超标的农药。重金属对大米的污染情况不严重，偶尔发现的重金属铬、铜、铅等都不超过限量标准。因此，总的来讲，我国大米是安全和卫生的。

(3) 当心陈化米和黄粒米：大米的陈化速度和贮存时间是成正比的，时间越长，大米越会失去原有的色、香、味，酸度和有害物质随之增加，黏性随之下落，因此应少买快吃，尽量减少贮存时间。黄粒米与正常米的色泽明显不同，黄粒米主要是由于高温、高湿、霉变和病变等因素所造成的。国家标准中规定：各类大米中黄粒米的限量为2%，发黄的大米最好不要吃。

(4) 大米的选购与贮存：好的大米具有三个特

点。一是富有光泽、糠屑少、无虫害和杂物、无粘连或结块；二是米粒整齐饱满、大小均匀碎米少；三是腹白很少或基本没有。

(5) 大米的鉴别

①有的米粒外观过白，过于鲜亮、光滑，有可能是矿物油上光的；米粒若呈淡绿色，有可能是以人工色素染色的，用以冒充绿色大米，使人受骗。

②将少许大米倒入玻璃杯中，注入60°C的热水，盖上杯盖5分钟后，启盖闻有无异味，如见油腻感，有农药味、矿物油味、霉味等，表明米已被严重污染，不可食用。

大米最好放置于清洁干燥的木桶或缸内，并用少量花椒或数枚大蒜包好后放入米中，以防虫害。

(6) 如何选购大米

①辨色。通过颜色来判断米的质量。正常大米色泽洁白、晶莹，而陈米或劣质米颜色泛黄且有黑斑。

②捻摸。用手捻摸大米表面。正常抛光的大米，摸起来有玻璃珠般圆滑的感觉；陈米摸在手上较为粗糙；油米则又腻又油。有些不法商贩还会用石蜡来处理劣质大米，这样的大米摸起来有粘手的感觉。

③闻大米的味道。正常大米有股清香味；而劣

质米一般都有异味，陈米有发霉的味道。有时，加工处理后的大米气味较难辨别，可用塑料袋将大米包30分钟，然后打开就可闻到明显的陈腐味。

(7) 怎样鉴别新、陈大米：市场上卖的大米（指北方粳米），有些还是前年秋天收割的稻谷，存放一年后，现加工现卖的，即小贩称所谓的新大米。

新米最大的特点是每粒米腹部基部胚芽多数还保留着，这是鉴别新、陈大米的主要方法之一。当然胚芽保留多少与碾米时机械强度和碾米的时间有关，不能一概而论，但不管怎么样，新米胚芽总能保留部分或绝大部分；而前几年的稻谷，留到今年加工的大米，其胚芽则没有或几乎难以找到，胚芽脱落处则成一个缺口。同时新米一般有光泽，带有清香味，还有一定的透明度或半透明度，而陈米则不具备。

(8) 吃米带点糠健康又营养：现在市场上不少米面打着精、白、细的旗号，这些米面里缺乏维生素B1，经常食用会出现疲倦、烦躁、食欲缺乏、便秘和工作能力下降等症状，重症者患上脚气病，严重者危害身体健康。

另外，精白米面基本上没有糠麸，而纤维素含在糠麸里，营养中缺乏纤维素会导致结肠癌、高胆

固醇血症、糖尿病以及痔疮等疾病。

所以，吃米带点糠，营养又健康，这种说法有一定的道理。

3. 怎样吃主食有利健康

(1) 不要迷信带“精白”字样的米面，标准面、标准粉完全符合人体健康需要。

过精、过细的米面虽然口感细腻柔软，但也有很多弊端。据研究认证，现代富贵病如中风、糖尿病、高血压、心脑血管病等发病率增高，与人们吃得越来越精细有着千丝万缕的联系。

(2) 餐桌上的主食应该粗细搭配，粗粮杂粮中也含有人体所需的营养成分。

粗粮中的营养成分保存较好，吃粗粮的人通常比较苗条。最近许多营养专家主张多吃粗粮、杂粮和薯类。因为粗粮、杂粮、薯类中含有的维生素、矿物质、粗纤维比大米、小麦粉等营养元素要丰富，更重要的是它还具有保健功能。

(3) 值得注意的是，做米饭时淘米的次数不宜过多，不要用力搓米，不能用流水冲洗，也不适合用热水淘米，防止营养流失。

(4) 吃完面条和饺子不要忘了喝汤，这叫“原汤化原食”，汤中也有营养，喝了面汤和饺子汤，营养吸收得就更充分了。

4. 糯米有哪些营养保健作用 糯米又称元米、江米，常用作糕饼等食品的主要原料。

性温，味甘。入肺、脾经。糯米的功用有：①补中益气；②止尿多、自汗；③发痘疹。

用本品磨成粉或熬煮成粥，或再加上一些其他配料（如蔬菜、鱼肉等）做的风味粥食，既有滋补营养作用，又可增进食欲，特别适合于身虚体弱之人，尤其是补气、补血之粥类。

但糯米黏腻难化，尤其是做成糕饼后，更难消化，所以，凡有湿热痰火征象的患者或湿体、热体体质患者均不宜食用；老人、小儿及消化功能减弱者少食或熬成薄粥食用；发热、咳嗽、黄疸、腹胀、腹痛、腹泻等患者均应列入禁忌。糖尿病患者同样需要限量食用。

应用举例。①龙眼肉粥：有益气血、安心神的作用，尤其适用于寒体、倦体等气血两虚的虚弱人等，但是，热体或有湿热痰火或发热患者禁用。用龙眼肉15克、大枣5枚、糯米150克，共同入锅煮熬成粥，再加入少许白糖即成。②阿胶粥：有养血止血、滋阴润肺、安胎作用，选用于血虚、尿血、便血、吐血等。先将糯米100克加水煮粥，熟后加入15克已经捣碎的阿胶，经搅拌再稍煮后即成，有消化不良或感冒、发热患者不适用。③雄乌鸡粥：

有益气养血、止崩安胎作用，适用于脾虚血亏的崩漏或淋漓不净的妇女。用雄乌鸡1只，洗净切块煮烂后再加水和糯米100克，葱、花椒、盐少许共煮成粥。

二、如何做米饭

1. 别让营养素从厨房溜掉 大米是中国人最常见的主食，60%的家庭以米饭为主食。然而，恐怕很少有人认真想一想：为什么要吃米饭呢？米饭里面都有什么东西？

米中主要成分是淀粉。淀粉在体内消化吸收后产生能量，供应人体的生命活动。米还含有7%~8%的蛋白质。另外，米中还含有人体必需的维生素B1、维生素B2、烟酸，以及钾、磷等矿物质。其中，维生素B1对于提高工作效率和稳定情绪都很重要，如果缺少了它，就会感到疲乏无力、肌肉酸痛、腿脚麻木、情绪沮丧。

传统的米饭做法无外乎蒸、煮两种，这个过程也是营养损失的重要环节。

(1) 淘米流走营养素：一般家庭在蒸米饭前都是先淘米，而B族维生素是水溶性的，又分布在米的表面部位，很容易随着淘米水溜掉，维生素B1的损失可高达20%~60%。其实，如今市面上卖的大米都很干净，轻轻淘洗一两次即可，标明免淘米的

品种就不需要淘洗了。

(2) 加热丢失维生素：烹调的时候应该尽量缩短加热的时间，主要有两种做法。一是煮前将米浸泡0.5小时左右；二是用开水煮，既能让自来水中的氯气挥发掉，减少对维生素B1的破坏作用，也能煮得更快。

(3) 加碱破坏维生素：煮粥加碱的做法在北方常见，认为加碱的粥喝起来口感更好，殊不知这样做会造成维生素B1的全军覆没，也会破坏维生素B2和叶酸。

(4) 捞蒸饭丢掉营养素：一些地方的人喜欢吃捞蒸饭，认为这样米饭口感更好。还有的人喜欢把凉饭用热水过一下，然后把汤扔掉。这些做法都会让维生素损失50%~70%。实际上，碗蒸饭的营养素和风味物质的损失最小，而捞蒸法损失是最大的。

2. 如何巧妙处理剩米饭 家里剩点米饭是常事，吃不完下顿该怎么吃呢？处理方法不同，营养价值也不一样。

家里有了剩饭，通常的处理方法就是加热了再吃，或者做成泡饭、炒饭等。然而，米饭重复加热，其中的维生素越来越少。重新加热次数最好不要超过1次，加热后尽快吃掉。泡饭不利于胃肠道

的吸收，而且经过二次煮制，维生素也是有少无多。而炒饭需要加入较多油脂，而且其中蔬菜很少，长期食用容易发胖。

这里给大家介绍两招，可以科学营养地处理剩饭。

(1) 加其他配料煮成粥：粗粮和豆类都是营养丰富的原料，先把它们煮软，然后加入剩饭一起继续煮成粥，就是美味营养的豆粥或粗粮粥了。还可以添加一些含保健因子较多的原料，如南瓜、红薯、黑芝麻、银耳等，既合理食用了剩米饭，也能获得保健的好处。

(2) 做成拌饭：在米饭中加入生的蘑菇、嫩豌豆、胡萝卜等一起加热蒸熟，或者直接放入熟的菜肴，搅拌后微波加热即可，不需要放很多的油。只要配合得当，剩饭就可以做成丰富多彩的美食。比如，加入炒胡萝卜、青椒丝和香菇丝，拌入一些烫熟的绿叶菜段，再加上一个鸡蛋，膳食纤维和维生素都非常丰富，还有不少钾和钙呢！

3. 如何巧做米饭有利健康 将各种健康食物与大米搭配做成米饭，有益人体健康。

预防高血压、高血脂，可以做燕麦米饭、美国甜玉米粒米饭、白萝卜粒米饭、枸杞子米饭。既可做成干饭，也可熬成粥，只需将大米洗好后，放进

电饭锅中，再加入适量水和所需的配料，就能做出出色、香、味俱佳的各色米饭来。

如果体内有火，可做绿豆米饭、白萝卜条米饭。绿豆先用清水浸泡4~5小时，然后煮熟，再与大米做成绿豆米饭。

如有便秘，可做红薯米饭、南瓜米饭，可根据自己的喜好，把红薯或南瓜切成小块放入大米中，做成香甜可口的红薯米饭、南瓜米饭，有利于大便通畅。

另外，如果与相应的蔬菜搭配，还可做成各种菜饭，如胡萝卜粒米饭、香菇米饭、黑木耳米饭，品味更佳。特别提示：红小豆米饭、黑小豆米饭、大芸豆米饭都含有丰富的蛋白质等营养成分，烹制豆类米饭时，豆类都应煮熟后再与大米一同煮焖。

4. 温水泡米为什么有助于钙吸收 大米、白面中含有一种叫植酸的物质，会影响身体中蛋白质和矿物质尤其是钙、镁等重要元素的吸收。大米中虽然含植酸多，但同时也含有一种可以分解植酸的植酸酶。植酸酶在40~60℃环境下活性最高，因此，我们在淘米的时候，可以先将大米用适量的温水浸泡一会儿，然后再淘洗。温水浸泡的过程中，植酸酶非常活跃，能将米中的大部分植酸分解，就不会过多地影响身体中蛋白质和钙、镁等矿物质的吸收

了。白面等麦类做成的食品中，也存在植酸过多的问题，尽量吃发酵的面食，是解决这一问题的办法。

5. 花样米饭有哪些好处

(1) 姜汁牛肉饭：将鲜牛肉切碎剁成肉末，加入姜汁、酱油、花生油，拌匀，待锅内米饭将熟时，倒在饭上焖15分钟即可进食。经常食用有祛寒健胃、补中益气、强筋健骨的功效。

(2) 番茄汁饭：先将洋葱、蒜头炒出香味，加入番茄汁和水，倒入大米，煮熟即成。据研究，番茄有防癌、生津止渴、健胃消食等作用，且富含胡萝卜素，有明目功效。

(3) 菠菜饭：先将洋葱炒熟，再将切好的菠菜倒进去翻炒，米饭焖熟之前，加入菠菜、洋葱，用盐、胡椒粉调味，再用小火焖熟。具有保护视力、滋阴补血和润肠通便作用。

(4) 洋葱饭：先将水煮开，放入碎洋葱和盐、大米，慢火煮熟即可。它有特殊的香气，有扩张血管、降低血压和血糖，预防肠道传染病、健胃及助消化等保健作用。

(5) 大枣乌鸡糯米饭：将大枣去核切碎、乌鸡肉切丝，与糯米一同入锅蒸煮。具有补中健脾、强身健体之功效，可治疗脾胃虚弱，气血不足引起的

食欲缺乏等症。

6. 做好米饭有哪些窍门

(1) 窍门一：洗米。有些人蒸米饭时，总是把米洗得很干净，其实这是大错特错的。洗米一定不要超过3次，如果超过3次，米里面的营养就会大量流失，而且蒸出来的米饭香味也会减少。

(2) 窍门二：泡米。有些人洗完米，就直接放入锅里开始蒸，这样蒸出来的米饭会比较硬。应该先把米在冷水里浸泡1小时左右，让米粒充分地吸收水分，蒸出的米饭会粒粒饱满。

(3) 窍门三：注意米与水的比例。蒸米饭时，水的比例非常重要，米和水的比例是1:1.2。用食指放入锅里，只要水超出米面一个关节处就可以。

(4) 窍门四：增香。如果您家里的米是陈米，没关系，陈米也可以蒸出新米的味道。要点就是在经过前三道工序后，向锅里加入少许精盐或花生油再煮，记住花生油必须是烧熟并晾凉的。

7. 用开水煮米饭有什么好处

蒸饭煮饭都是淘米后放冷水再烧开，这已是司空见惯的事了，但事实上，正确的做法应该是先将水烧开，用开水来煮饭。那么，这样做的好处是什么呢？

(1) 开水煮饭可以缩短蒸煮时间，保护米中的维生素：由于淀粉颗粒不溶于冷水，只有水温在

60°C以上，淀粉才会吸收水分膨胀、破裂、变成糊状。大米含有大量淀粉，用开水煮饭时，温度约为100°C（水的沸点），这样的温度能使米饭快速熟透，缩短煮饭时间，防止米中的维生素因长时间高温加热而受到破坏。

（2）将水烧开可使其中的氯气挥发，避免破坏维生素B1：维生素B1是大米中最重要的营养成分，其主要功能是调节体内糖类的代谢，如果缺乏它，神经系统会受到影响，容易产生疲劳、食欲缺乏、四肢乏力、肌肉酸痛、脚气病、水肿、心律失常、顽固性失眠等症状。而我们平时所用的自来水都是经过加氯消毒的，若直接用这种水来煮饭，水中的氯会大量破坏米中的维生素B1。用烧开的水煮饭，氯多已随水蒸气挥发了，这就大大减少了维生素B1及其他B族维生素的损失。

8. 黑米淘米水发黑属正常现象吗 不少人发现，黑米的淘米水色泽发黑，担心这些米是染色米，食用后会对人体造成危害。上海市食品药品监督管理局所长顾振华说，这属正常现象。

顾振华解释说，米粒的水溶性很强，所以黑米经淘洗后有轻微退色是正常现象，并非海南等地曾经查获的染色米，市民可以放心食用。

选黑米小窍门：优质黑米的米粒一般大小均

匀，有光泽，很少有碎米，无虫、不含杂质。取少量黑米哈一口热气，优质黑米具有正常的清香味。取少量黑米放入口中细嚼或磨碎后再品尝，优质黑米味佳微甜，无酸苦等异味。

9. 怎样快速煮紫米粥 用紫米、黑米煮粥，既美味又有营养，但如何能够快速地把这些米煮烂呢？

提前1天将米洗好，沥掉多余的水分，将潮湿的米放入冰箱的冷冻室冷冻；第2天从冰箱中取出冻成“冰坨”的米，并将其直接放在锅里化冻煮粥，这样的米就很容易煮烂。

为什么要把米放到冰箱里冷冻呢？这是因为紫米的内部结构非常紧密，不易煮烂。把浸过水的紫米冷冻，在结冰的过程中米会产生膨胀，即破坏了米本身的坚固结构，这样做有两个好处：一是煮粥节省时间；另一个是煮出的粥比较酥软，口感好。这和把豆腐放到冰箱里进行冷冻后，变成蜂窝状的冻豆腐道理极为相似。

10. 煮粥有什么窍门

(1) 窍门一：煮粥前先将米用冷水浸泡30分钟，让米粒膨胀起来。这样做有两个好处，一是熬粥节省时间，另一个是煮出的粥比较酥软、口感好。

(2) 窍门二：等到锅里的水烧开后，再下米。这

样做不仅煮粥时不会糊锅底，而且比冷水下米更节省时间。

(3) 窍门三：煮粥是很讲究火候的，先用大火煮开，再转成小火煮约30分钟。别小看火的大小转换，粥的香味正是由此而出的。

(4) 窍门四：小火煮到20分钟时，用勺子顺着一个方向搅动。这样做是为了使粥更黏稠，也就是让米粒饱满、酥软。搅拌的技巧是，小火熬到20分钟时，开始不停地搅动，持续约10分钟，直到粥呈黏稠状。一定要顺一个方向搅动。

(5) 窍门五：加一两滴色拉油在粥里。粥改小火后约10分钟，向粥锅里加入少许色拉油，这样煮好的粥不仅色泽鲜亮，而且入口特别鲜滑。

11. 为什么做饭不要滥用小苏打 现在都提倡适当吃粗粮，因而类似玉米一类的食品就自然而然登上了普通人家的餐桌。通常用来做粥的玉米，由于口感较粳米生硬，且缺乏黏稠感，因此一些巧妇会添加一些小苏打（碳酸氢钠），使得熬制的玉米粥更黏稠、更柔软。不但粗粮粥，就算是一般的白米粥，有些人因为口感喜好，也会习惯性地添加小苏打。此外，春夏季节吃蚕豆和青豆，由于豆皮比较坚韧，加水煮后会变黄。为了保持豆饭的光泽和青绿的色彩，也有一些人会加入小苏打。虽然小苏打

能够满足人们对食物的感官要求，但也可能会带来一些不良的后果。

小苏打是一种白色碱性粉末，易溶于水，苏打粉经烹饪后会残留重碳酸钠，使用过多可致成品有碱味，如果剂量控制不当，人食用后会有心悸、嘴唇发麻、短暂失去味觉等症状。此外，小苏打对食物中的营养素破坏也很大，如水溶性维生素C和B族维生素，它们在碱性环境中很不稳定。本来这些维生素在中性溶液中加热已经损失严重，倘若再加碱，就会损失殆尽。因此，人们在使用小苏打烹饪时应适可而止，别一味贪图感官刺激而破坏食物的营养素。

12. 怎样用微波炉做米饭 将米倒入微波炉专用的玻璃煮锅里，倒入适量清水，盖好盖子，将放米和水的玻璃煮锅放入微波炉，中高火，定时7分钟。省电省时，一般电饭锅的功率是900瓦，用时20分钟，耗电0.3度；而微波炉功率是700瓦，用时是7分钟，耗电不到0.1度。而且微波炉做的米饭颗粒完整，整体软硬适中。

三、面、麦类食品

1. 怎样才能吃上放心面 面粉与人们的生活息息相关，其质量优劣直接影响着人们的身体健康。怎样才能吃上放心面呢？

一选。选是指看生产厂家和有无商标。一般讲，大型面粉加工厂设备工艺先进，产品检验手段齐全，产品质量可靠，出厂时每袋面粉都加有标签，签上有检验员号码和生产日期，许多知名厂家的包装还是专用袋，而地下工厂或小作坊的面粉包装标志不全，不规范。

二看。面粉的色泽是确定面粉等级的依据。等级高的面粉，色泽洁白细腻无麸星，而等级低的面粉则次之。色泽呈乳脂色或淡黄色的面粉则是硬质小麦搭配多的缘故，其面筋的含量一般较高，不失小麦粉固有的香味。

三摸。优质面粉除了面粉的白、细度高之外，其水分含量一般都 $\leq 14\%$ 。而用手插入面粉内有潮湿的感觉，握紧后成团不易散开的，是面粉水分大的缘故，属不合格产品。这种面粉尽管色泽稍白，但不宜久存，且制作食品时不吃水，出品率较低。

四品。取少许面粉，放入口中用牙齿咀嚼，如有牙碜的感觉，则是含砂石大的缘故。此种面粉食后对人体有害，属劣质产品。目前，国标规定面粉的含砂量一般应控制在 0.02% 以内。

五嗅。好的面粉气味有“面气”，即气味正常有麦香感，而经过高温储藏过久的面粉由于粮食陈化，会出现异味，口感发黏。嗅觉灵敏者可取少量

面粉放到桌上或手心，直接闻其气味鉴别优劣，嗅觉欠佳者可将面粉加入热水后搅拌闻气味，气味不正常者即为不合格面粉。

2. 吃面条的人常有哪些疑问

(1) 面条煮好后过水好不好 面条煮好后用热水过一下会把残余的淀粉破坏掉，这会使面条更易消化。还应该注意的，如果希望面条仍然入口滑溜，就不要把面条沥得过干，也不要将面条放在漏勺里。

(2) 面条能够刺激人的思维活动吗：工作中，人的大脑和神经系统需要一种糖类占50%的食品，面条就是一种有益的燃料，特别是午饭吃面条更好。此外，硬质小麦含有B族维生素（B1、B2、B6），它们对脑细胞有刺激作用。

(3) 常吃面条使人发胖吗：不会的。每150克煮的面条含有1克脂肪、7克蛋白质、40克糖类，所含热量是180千卡，所以它不是脂肪性食物，但是它特别能给人饱腹感。因为许多研究表明，缓慢发挥作用的糖类可以增加饱腹感，因而有助于控制体重。

(4) 每份面条的分量最好是多少克：100克生面条相当于300克煮熟的面条。营养学家认为，每顿饭中面条的比例最多应占60%。为使饭食的营养

达到均衡，必须给面条配以蛋白质（肉、鱼等）、优质脂肪（橄榄油或菜油）及蔬菜。

（5）鸡蛋面对身体更有益吗：如果你喜欢吃鸡蛋面，尽管吃。它不会使你更发胖，但是从营养学的角度讲，它确实也没有什么更多的营养。其蛋白质含量只增加了7~10克。热量与普通面条非常接近，150克煮熟的面条提供的热量大约是200千卡。

（6）煮得不太软的面条更有助于消化：面条如果煮得时间太长就会黏结，而后还会增加胃的负担。煮得不太软的面条除了口感好之外，还可以保证糖类被机体逐步吸收。因为这个原因，应该避免面条煮得时间太长。

（7）全麦面条的营养是否更加均衡：全麦面条颜色较深，营养价值较高，在肠内停留的时间较长，并且含有更多的纤维。一盘全麦面条可以满足人体每天对纤维大约20%的需要量，是精粉面条的2倍。

（8）糖尿病患者能不能吃面条：糖尿病患者不能吃富含淀粉食物的看法曾经盛行一时。有研究表明，这造成人们过量食用油脂，从而增加了心血管发病的危险。除非有医生的说明，糖尿病患者，特别是非胰岛素依赖型糖尿病患者（肥胖型糖尿病患

者)可以经常吃面条。

3. 常吃带馅面食有哪些好处 带馅面食是我国的传统食品。如包子、饺子、烧卖、馄饨等。在享受美食时,人们也许没有多想,常吃带馅面食好处有多少。

带馅面食最大的优点是营养素齐全,符合人体需要。它既有主食,又兼副食;既有荤菜,又有素菜,含有符合人体需要的多种营养素,并能起到各种营养互补作用,符合平衡膳食的要求。面粉做的皮儿,含有多种维生素和微量元素,可以促进肠蠕动,使大便通畅,且大白菜、萝卜、扁豆等青菜的含量比较丰富,营养价值很高。猪肉或牛肉、羊肉可以补充优质蛋白,一般调馅时还会放点油,特别是植物油,这就增加了体内的植物类脂肪。此外,可以提倡在馅中加些蘑菇、海带、黑木耳、葱、姜等食物。蘑菇是抗癌的好食品,葱、姜等调料则有杀菌的作用。

带馅面食能将所需要的各种营养素基本摄入,有的人还喜欢在点餐时多尝几种馅,对于摄入营养的多样性和丰富性更是锦上添花。

带馅面食还有一个特点是味道鲜美,容易消化。由于用各种鲜肉、蛋、鱼、虾和时令新鲜蔬菜做馅,再放些人们喜爱的调料,使带馅面食有独特

风味，格外鲜香可口，因而增加食欲。特别是冬天，带馅面食的馅剁得很细、容易消化，做出来热乎乎的，对一些上了年纪、代谢不是很旺盛的老人来说，既对肠胃消化有利，又可以补充热量，无疑是理想食品。

常吃带馅面食还可以防止养成偏食的不良习惯。不爱吃荤菜的人，优良蛋白质的来源会大大受到限制；偏吃荤菜的人，又会导致热能过剩和各种维生素及无机盐的缺乏。吃带馅面食荤菜、素菜兼备，含有人体必需的多种营养素，可有效改变偏食习惯。

4. 为什么常吃荞麦可消食降压 荞麦茎干柔弱而翘然，易长易折，其果实磨面如麦粉，而得此名。又称花麦、甜麦、三角麦。

荞麦性味甘、平、寒。归脾、胃、大肠经。具开胃宽肠，下气消积作用。李时珍《本草纲目》记载：“降气宽肠，磨积滞，消热肿风痛，除白浊白带、脾积泄泻。以砂糖水调炒面6克，服用治痢疾。炒焦，热水冲服，治绞肠痧痛。”

实验研究表明，高脂肪饮食的家兔喂食荞麦可减少其自由基的生成，且作用优于芦丁，同时亦可明显抑制脂质过氧化。常吃荞麦或服荞麦叶煎液、荞麦叶粉，可预防高血压引起的脑出血，包括高血

压患者鼻出血、眼底出血、血尿等。专家临床观察，荞麦有清利肠道功效，有助胆固醇的排出，可用于治疗高胆固醇血症。

现举验方两例，供读者试用。

(1) 荞麦粥：荞麦50克，红糖适量。荞麦先浸泡水中过夜，次日煮粥，红糖调服。用于高血压、肠胃积滞、慢性泄泻、妇女赤白带下的治疗。

(2) 荞麦莱菔子散：荞麦和莱菔子各250克，研细末，分装。每次取荞麦粉5克，莱菔子粉3克，温开水冲服。主治饮食积滞、胃功能性消化不良、高血压、高脂血症。

荞麦粉和萝卜丝做成萝卜饼，荞麦粉与鸡内金、生姜配伍做益脾饼，亦有健脾消食、降压祛脂作用。

5. 为什么常吃荞麦能调脂、减肥、降糖 荞麦为蓼科植物荞麦的种子，是一种极具营养价值的谷类食物。它含有蛋白质、脂肪、淀粉、氨基酸、维生素B1、维生素B2、维生素P、芦丁、总黄酮、钙、磷、铁、镁、铬等，营养成分十分丰富。

现代研究表明，荞麦对心脑血管有保护作用。荞麦中含有丰富的维生素P，也叫柠檬素，此种物质可以增强血管壁的弹性、韧度和致密性，故具有保护血管的作用。荞麦中又含有大量的黄酮类化合

物，尤其富含芦丁，这些物质能促进细胞增生；并可防止血细胞的凝集，还有调节血脂、扩张冠状动脉，并增加其血流量等作用。故常吃荞麦对防治高血压、冠心病、动脉硬化及血脂异常等很有好处。

荞麦所含镁和铬有利于防治糖尿病，特别是其中的铬，更是一种理想的降糖能源物质，它能增强胰岛素的活性，加速糖代谢，促进脂肪和蛋白质的合成。通过临床观察发现，一些糖尿病患者食用荞麦后，血糖和尿糖均有不同程度的下降，究其原因，很可能与荞麦所含铬元素密切相关。荞麦所含热量虽高，却不会引起肥胖，恰恰相反，还会起到调脂减肥的作用。

在此也要指出，荞麦中所含蛋白质及其他过敏物质，可引起某些人的过敏反应，凡体质易过敏者当慎重或不食荞麦。除此之外，人人皆可食荞麦，尤其适宜于高血压、血脂异常、冠心病、糖尿病、肥胖症、动脉硬化症、食欲缺乏、胃肠积滞、慢性泄泻，以及自汗、盗汗等患者食用。

6. 莜面有什么营养价值 提起莜面，许多人也许不知道为何物，可说起燕麦，却在国内外久负盛名。其实莜面即裸燕麦，莜面粉即裸燕麦粉。

莜面的营养价值非常高。在我国日常食用的9种粮食中，莜面的蛋白质、脂肪、维生素、矿物质、

纤维素5种营养素的含量均居首位。莜面所含水溶性膳食纤维是小麦的4.2倍、玉米的7.7倍；所含钙分别是小麦、糯米、小米、玉米含量的2倍、5.5倍、2.3倍和1.5倍。

新的证据表明，燕麦还有助于降低高血压，并有抗氧化的作用。我国的一些科研单位及医疗机构也曾联合做过实验，证明燕麦对高血脂、糖尿病、肥胖症具有辅助医疗价值。另外，由于燕麦中富含对人体皮肤有益的维生素E，所以还具有美容功效。

7. 为什么中老年人适合吃大麦 大麦是一种美味的低钠、低脂的健康食物，对降低人体胆固醇含量具有一定的作用，经常食用大麦及制品，对以精米面为主要食物的现代人来说是十分有好处的。此外，大麦还能促进肠的规则蠕动，有改善消化和减轻便秘的功能，尤其适合中老年人食用。

8. 怎样发面 在日常生活的饮食中，蒸馒头、烤面包都离不开发面。但是发面所需的时间较长，一般要用四五个小时。可用以下快速发面的方法，缩短发面的时间。

首先，准备一个有盖子的微波炉专用器皿，然后将和好的面团放到器皿里，并要盖好盖子，再放进微波炉中。盖盖子是为了保持器皿内的温度恒

定，避免直接加热使面团的表面发干、变硬。将微波炉上的调节器调至温火挡位，时间设定为5分钟，然后便可开始加热。

面粉发酵是酵母在起作用，而酵母繁殖得快与慢则与外界的温度有着直接的关系。温度过低，酵母繁殖速度变慢，发面所需的时间自然就变长；而温度太高，又会杀死酵母，起不到应有的效果。温度在 30°C 左右时，酵母的繁殖最为活跃，同时也就加快了发面的速度。将微波炉的温火挡设定为5分钟，是为了满足快速发面的温度条件，也就是微波炉内的温度要在 30°C 左右为宜。

特别提示：当面加热5分钟后，不要急于从微波炉中取出，要放置15分钟后，再用微波炉的温火加热5分钟，这样做是为了保证微波炉内的温度不低于 30°C ，以给快速发面提供最佳的温度。此方法不仅适用于发白面，还可发玉米面和黑米面，您不妨试一试。

9. 怎样对付碱多的馒头

(1) 如果碱稍多一点，可以放一会儿再蒸。也可以将温度提高到 28°C ，因为面里的酵母菌在此温度下能迅速繁殖，使面团既无酸味又无碱味。

(2) 馒头出笼时发现黄了，可向锅里水中倒3~4两醋，再将黄馒头用慢火蒸十多分钟，碱与酸

逐渐中和后，馒头就会变白，而且不会有酸味。

10. 怎样和面

(1) 包饺子：面500克，加50%~60%的温水，再放2%的盐，充分揉和，饧面30分钟后开始包饺子。面中放盐不仅会增加面筋，出锅的饺子也不粘皮。

(2) 擀面条：面500克，加35%~40%的温水，放2%的精盐及少量食用碱，饧面30分钟后操作。这样不仅会增加筋力，而且口感光滑，不易断条。煮面时，可在水中加一汤匙油，面条就不会粘，还能防止面汤起泡沫溢锅。

(3) 蒸馒头：面500克，加50%左右的温水，放酵母1%，可加少量白糖，充分揉和后置暖处发饧，这样蒸出来的馒头柔软芳香。

(4) 烙饼：面500克，加50%~60%的温水，饧面20分钟后揉做即可。

11. 怎样巧做饺子皮 在多种面食中，饺子是最有营养，而且最受人们欢迎的。但是，包饺子是个很费时间的事情，在这里，向大家介绍快速制作饺子皮的小窍门。

做法：把大块的面团擀成普通饺子皮薄厚的面片备用，将废弃的易拉罐的底部剪掉，露出筒体的外皮；将面片叠起来，形成比易拉罐稍大些的多层

面片；然后用易拉罐当模具，在多层面片上压切圆形的饺子皮，这个方法不但省力，还能一次做出多个饺子皮，非常方便，您不妨一试。

12. 如何拌饺子馅 制作饺子关键要看馅。首先，饺子内馅要合理搭配，一般饺子馅中的肉、菜比例以1:1或1:0.5为宜。从营养角度讲，吃纯肉馅饺子不利于人体消化和吸收，因为肉类食物在肠胃里消化需用4~5小时，纯肉馅饺子的吸收率仅为70%，而在肉馅中加些蔬菜的吸收率则可提高到80%。肉属酸性食物，蔬菜为碱性食物，肉与蔬菜合理搭配有利于体内酸碱度的平衡，对人体健康极为有益。

13. 怎样煮饺子不粘连

(1) 在每500克饺子面粉里打进一个鸡蛋，面和好后可使面团“有劲”，容易捏合；饺子下锅后，因蛋白质收缩凝固，饺子皮变得结实，不易粘连。饺子汤不会浑浊，出锅后的饺子不易粘在一起，既有营养，口感又好。

(2) 煮饺子时要添足水，煮饺子时不盖锅盖，饺子皮不易破裂，待煮饺子的水开锅后，加入少许食盐，溶解后再下饺子，能增加面筋的韧性，饺子不会粘皮、粘底，饺子的色泽会变白，汤清饺香。

(3) 饺子煮熟后，先把饺子放入温开水中稍加

浸泡，然后再装盘，饺子就不会粘在一起了。

14. 为什么煮挂面用慢火 挂面很干硬，如果用旺火猛煮，会使外层骤然形成一层膜，阻止了热水向里层渗透，大量的热不能进入面中，而更加速水的沸腾，挂面随着水的沸腾上下翻滚相互冲撞摩擦，又把外面的淀粉糊化，使汤变稠，进一步影响水的热能力。所以，在煮挂面时，一要多加些水，以备挂面“涨发”过程中吸收；二要注意用慢火，使热量随着水分由外到里，逐层进去，这样才能把挂面煮透煮熟。

15. 怎样快煮面条 煮面条时不要等到水沸后再下，当锅底有小气泡往上冒时就可以下面条，然后搅几下盖锅煮沸，适量加点冷水，再盖锅煮沸即熟。不但省火，而且煮出的面条柔软而汤清。

16. 怎样巧炸元宵防爆裂 用牙签蘸水，在生元宵上扎4~5个小孔，扎的厚度不要超过2毫米，因为扎小孔深了，元宵外皮容易脱落，元宵馅也容易在煎炸的时候溢出来。

锅里的油六七成热时，元宵就可以下锅煎炸，当元宵出现浅黄色时，用筷子翻动，使之受热均匀，一直炸到元宵呈金黄色，表面开始出现小泡泡时，就可以捞出装盘了。

最后在炸好的元宵上面撒上适量的白糖，一盘

香甜可口、皮酥果糯的元宵即可食用。

为什么元宵扎孔，就不会出现炸裂的现象呢？原来，元宵在煎炸的过程当中，表面会形成一层硬壳，如果不在上面扎眼，元宵内部的气体就会冲破硬壳，产生“爆锅”现象，引起油星飞溅。

17. 春卷怎样做最好 清明时节，人们有吃春卷的习俗。专家提醒，尽量不要吃油煎或油炸的春卷。另外，对春卷馅的搭配与分量要有适当和控制，以吃得合理、健康为宜。

春卷馅种类很多，无论荤、素或者咸、甜都可以自由选择搭配。一般有豆芽菜、韭黄、甘蓝菜、茼蒿、蒜苗、胡萝卜、豆干丝、肉丝、鸡蛋丝和粉丝等，最后加入少许的花生粉和香菜，再将春卷皮卷上菜馅即成春卷。

计算春卷馅的热量，专家表示，以100克豆芽菜、甘蓝菜等青菜内含有1克的蛋白质，5克的糖类，热量约为20千卡；若加入50克肉类或1个鸡蛋，热量则再增加约300千卡；春卷的馅中如再加粉丝、山药等，热量又可增加55千卡；而一张春卷皮的热量约为70千卡；如此一来，一个春卷的热量已有500千卡左右。

因此，食用春卷时尽可能避免油煎或油炸，内馅多选择蔬菜类食物，烹调方式也尽量用水煮、

卤、烧、烫等方法取代热炒，炒肉丝可以改成卤肉丝，这样可减少油量摄取，降低心血管疾病及肥胖症的发生。

18. 怎样用电饭煲煮元宵 元宵在煮的时候总容易粘在一起，要想避免这种情况，可用电饭锅煮元宵。方法是，先在锅中加适量的清水烧开，水沸腾后把元宵倒入锅中，这时只需要把锅盖盖上就可以了，当水再次沸腾，元宵漂起来的时候，拔掉电源，盖上盖，再焖5分钟，这时元宵在锅里还能持续保持沸腾状态。

5分钟后把锅盖打开，元宵不但没有粘锅，也没粘在一起，且又大又圆。

19. 为什么选用面包酵母好 面包酵母是酵母的一个品种。酵母是一种单细胞蛋白，具有较高的营养价值，享有“人造肉”的美名，酵母体内含蛋白质50%，氨基酸类含量较齐全，富含B族维生素，是一种很有应用价值的微生物。

面包酵母主要以甘蔗糖蜜及甜菜糖蜜（榨糖后所剩余的废蜜）为原料，以啤酒酵母发酵后，经分离、洗涤、压滤而制得的产品。含58%~70%水分的，称之为鲜酵母；含水7.5%以下的谓之活性干酵母，无论鲜酵母还是活性干酵母都是由有生命的单细胞所组成的产品。

现在，面包酵母被广泛地应用做主食面包、馒头、饼干和各种糕点等食品，它是优良发酵剂和强化增富剂制成的食品，香松可口，营养丰富，别具风味。据检验，用面包酵母发面制作的馒头，比用老面头制作的馒头维生素含量普遍增加，其中维生素B3和维生素B5各增90%以上，同时水溶性蛋白质含量也增加60%以上。由此可见，选用面包酵母做馒头更富有营养价值。

四、杂粮薯类的吃法

1. 为什么常吃小米益健康 小米是人们日常必备的五谷杂粮之一，营养价值颇高，每100克中含有蛋白质9克、脂肪3.1克、糖类73.5克，胡萝卜素、维生素B1、铁的含量也较为丰富。

小米又称粟米，含有多种维生素、蛋白质、脂肪、糖类及钙、磷、铁等人体所必需的营养物质，同时又具有一定的药用价值。中医学认为，小米性味甘咸凉，入脾、胃、肾三经，具有和中益肾、除热、解毒等功效，可治疗反胃呕吐、脾胃虚热、泄泻等症。祖国医学指出，粟米主养肾气，益丹田、补虚损、开肠胃；有肾病者宜常食；脾胃虚者宜久食。产妇吃后可益气补血；小儿吃后可调养脾胃；老年人吃后强肾壮腰。将小米磨面，可以制成多种食品或糕点，并有其特有的香味，所以，小米被人

们誉为美食良药。

小米粥不但气味香甜，营养丰富，易于消化吸收，还具有促进食欲、健脾和胃、消食开胃、滋阴肾气、补虚清热等多种食疗保健功能。尤其对于产妇来说，因小米含铁量高，有滋阴养血的功效，可以使其虚寒的体质得到调养，促进体力恢复。所以不少妇女生育后，有用小米粥加红糖来调养身体的习惯。此外，小米中含有的维生素E有抗动脉硬化的作用；而早晚吃小米粥具有催眠安神的功效，对于改善现代社会中一些人的精神压力过大、失眠烦躁很有帮助。值得一提的是，小米粥上面漂浮的米油，营养也极为丰富，有“可代参汤”之说，是老年人、病人以及产妇良好的滋补品。

须注意的是，小米中的蛋白质中缺少人体必需的赖氨酸，因此不能完全将其当成主食，应注意搭配，避免缺乏其他营养。同时，建议产妇喝小米粥时，最好加1~2个鸡蛋来补充赖氨酸，也可以在小米粥中加一勺奶粉、豆粉。

2. 玉米有哪些保健作用

(1) 老人宜多吃鲜玉米：老年人常吃些新鲜玉米，对健康有益。鲜玉米中大量的天然维生素E，有促进细胞分裂、延迟细胞变老、降低血清胆固醇、防止皮肤病变的功能，还能推迟人体老化，减

轻动脉硬化和脑功能衰退的症状。玉米中的维生素A，对防治中老年人常见的眼干燥症、气管炎、皮肤干燥及神经麻痹等也有辅助疗效。新鲜玉米中富含赖氨酸（干玉米中极少），不仅是人体必需的营养成分，而且还能控制脑肿瘤的生长，对治疗癌症有一定作用。

（2）玉米含磷多，常吃强骨骼：玉米的含磷量居诸多食品之首，据测定：每100克玉米中含磷高达210毫克，是大米的1.5倍，与鸡蛋相当。

营养专家说，老年人常吃些玉米可预防骨质疏松，使牙齿坚固。研究发现，在不同颜色的玉米中，以黄色颗粒为最好。

（3）多吃玉米眼睛亮：玉米，是许多人喜爱的食物。玉米含有许多淀粉，热量较一般蔬菜高，因此在营养学上，玉米被归类为主食类。中医认为，玉米性平味甘，有开胃、健脾、除湿、利尿等作用，主治腹泻、消化不良、水肿等。根据营养分析，玉米含有糖类、蛋白质、胡萝卜素、黄体素、玉米黄质、磷、镁、钾、锌等。

美国哈佛大学医学院的研究显示，摄取较高量的黄体素和玉米黄质，能降低43%患老年性黄斑变性的概率。玉米含有黄体素、玉米黄质，尤其后者含量较丰富，因此玉米可说是抗眼睛老化的极佳食

物。

玉米中所含的胡萝卜素、黄体素、玉米黄质为脂溶性维生素，加油烹煮有帮助吸收的效果，因此更能发挥其健康效果。

3. 怎样吃玉米 玉米可以怎么吃？说句不夸张的话，会吃玉米的人，能令人健康、长寿、变漂亮。现在教你几种玉米的吃法，让老玉米也精彩一回。

(1) 选择鲜嫩玉米，蒸着吃：玉米胚芽中含有丰富的维生素E，它可以增强机体新陈代谢，调节神经和内分泌功能，并使皮下组织丰润，从而使皮肤细胞富有弹性和光泽。

(2) 选择成熟玉米，烧烤：玉米含有较多的纤维素，能缩短食物残渣在肠内的停留时间，能把有害物质带出体外，从而防止结肠癌。

(3) 把玉米须和玉米粒一起煮，连汤一起喝下：玉米中丰富的亚油酸可以降低胆固醇，防止其沉积在血管内壁，从而预防高血压及心血管疾病。

(4) 高温煮玉米：玉米中含有谷胱肽，具有抗癌的效果，此外，烹饪过的甜玉米还可以释放某种化合物，也对癌症等疾病有疗效。这种化合物一般存在于玉米的细胞壁和不溶性纤维中，经过一定高温烹饪一段时间后，在玉米中的含量会显著增长。

(5) 蒸或煮玉米：老年性黄斑变性是眼睛老化

所造成的疾病，严重时会造成视力缺损。玉米中黄体素、玉米黄质含量较多，可有效抵抗眼睛老化。

4. 红薯有哪些保健作用 红薯不仅味道甜美，还富含糖类、膳食纤维、胡萝卜素、维生素，以及钾、镁、铜、硒等十余种元素，是养生保健的好食品。

(1) 抗癌作用：饮食中具有抗癌作用的营养物质是β-胡萝卜素、维生素C和叶酸，而在红薯中三者含量都比较丰富。一个约2两重的红薯，可提供2倍量的人体每天所需的维生素A，1/3量的每天所需维生素C和约50微克的叶酸；其中膳食纤维的含量高于1碗燕麦粥。β-胡萝卜素和维生素C有助于抵抗氧化应激对遗传物质脱氧核糖核酸（DNA）的损伤，起一定的抗癌作用。常吃红薯有助于维持人体的正常叶酸水平，体内叶酸含量过低会增加得癌症的风险。

(2) 益于心脏：红富含钾、β-胡萝卜素、叶酸、维生素C和维生素B6，这5种成分均有助于预防心血管疾病。钾有助于人体细胞体液和电解质平衡，维持正常血压和心脏功能。β-胡萝卜素和维生素C有抗脂质氧化、预防动脉粥样硬化的作用。补充叶酸和维生素B6有助于降低血液中高半胱氨酸水平，后者可损伤动脉血管，是心血管疾病的独立危

险因素。

(3) 抗糖尿病：日本的研究人员发现糖尿病肥胖大鼠在进食白皮红薯4周、6周后血液中胰岛素水平分别降低了26%、60%，并发现红薯可有效抑制糖尿病肥胖大鼠血糖水平的升高，进食红薯也可降低糖尿病大鼠三酰甘油和游离脂肪酸的水平。

营养学家把红薯当作一种药食兼用、营养均衡的食品，它的热量只有同等重量大米所产生热量的1/3，而且几乎不含脂肪和胆固醇。常吃红薯有益于人体健康，并有一定减肥功效。但吃红薯别一次吃得太多，以免出现胃灼痛、反酸或腹胀等腹部不适症状。

5. 美味红薯有哪些新吃法 红薯又名山芋、地瓜、甘薯等，富含蛋白质、淀粉、果胶、纤维素、氨基酸、维生素及多种矿物质，有“长寿食品”之誉。下面介绍几种简单新颖的烹调红薯方法。

(1) 红薯发糕：取红薯粉1 000克、面粉300克、白糖300克、苏打8克，用适量温开水调拌均匀，发酵完全后放入蒸笼内用大火蒸熟。离火晾至温热程度时，在其表面适当涂抹香油，撒上青红丝、芝麻，切块食用。若配料时适量增加些食用色素、大枣等，则成为花色发糕，其色好看，松软可口。

(2) 红薯葱饼：将红薯洗净蒸熟，去皮后捣成糊状，加等量的面粉和适量的温水、葱、花椒面、食盐等拌匀，做成手掌大小圆饼，放进平底锅，用油烙熟即成。该饼色泽金黄，葱香扑鼻，口感甜美。

(3) 红薯烧饼：用发酵好的红薯面团，撒上少许油，做成饼状，面上刷上饴糖水，沾上芝麻后置烘炉或炒锅内烤熟即可。

(4) 油炸薯条：将红薯洗净，去皮放入清水浸泡1~2分钟，接着切成小薯条，再入沸水内烫1分钟，沥干后在油锅内炸1分钟左右，待薯条炸透，捞起沥干，冷却至室温后即放冰箱冷冻，经冷冻处理便得到速冻油炸薯条，脆嫩爽口。

(5) 红薯鸡蛋饭：大米、红薯250克，鸡蛋4个，盐、素油各适量。先将大米和红薯放入锅内，加入适量的水烧沸后改用文火焖熟，再将鸡蛋打入锅内，加入少许精盐、倒入热油，锅内翻炒成块，然后将焖好的红薯米饭拌均匀，即可食用。

6. 芝麻有哪些保健功能 芝麻原产于非洲，因含油脂较多又称油麻或脂麻。

芝麻是一种药食同源的保健佳品。在我国《神农本草经集注》中有载“芝麻补五脏，益力气、长肌肉、填脑髓。”《明医录》中记载，“芝麻有坚

筋骨、明耳目、耐饥饿、利延年之功效，食后身面光辉、白发返黑。”

芝麻含有蛋白质、卵磷质、脂肪、芝麻油酚、芝麻素和丰富的维生素及多种矿物质，芝麻有黑、白之分，其差别在于黑芝麻既可食用，又可入药，具有滋补、乌发、通便、解毒之功效，白芝麻则以食用为主。

芝麻中含有丰富的亚油酸和卵磷脂，可降低血液中胆固醇，预防动脉粥样硬化和冠心病；所含芝麻素则有保肝护心脏和抑制癌细胞之功效；芝麻中的亚油酸是人体必需的脂肪酸，具有美容养颜之作用；其中的氨基酸与多种微量元素是保护头发健康不可缺少的营养物质；芝麻中的维生素E含量居众多食物之首，能阻止体内产生过氧化脂质，减少体内脂褐质的积累，起到延缓细胞衰老、延年益寿的作用。

芝麻适用于身体虚弱、贫血萎黄、津液不足、大便秘结、妇人乳闭、脱发早白、头晕耳鸣等病症。还有补脑、增强记忆力，保持和恢复青春活力之功效。

芝麻油是一种理想的植物油，多元不饱和脂肪酸约占45%，单元不饱和脂肪酸约占40%，饱和脂肪酸仅占10%。芝麻油易于被人体消化吸收，是人

体活动与精力之源泉。

芝麻酱是我国传统美食，热量高，蛋白质极为丰富，能帮助产妇产后子宫收缩，排出恶露，有利于产后的康复，是一种有效的滋补食品。

芝麻榨油后的副产品--芝麻酱是一种很好的营养品。

在岁末天寒时，老年人吃些芝麻食品，可抵御寒冷、补充热量、强身健体。但芝麻热量较高，多吃容易引发肥胖。因此每天吃15克熟芝麻可取得良好的保健效果。

芝麻中含有大量脂肪酸，如果保存不当反而会产生脂肪氧化变质，生成自由基，因此保存芝麻制品时，宜密封放在阴凉处，避免光照与高温，以免因变质而对身体造成危害。

7. 黑芝麻有什么功能 黑芝麻有三个功能。

(1) 滋补肝肾：吃黑芝麻对治疗肝肾不足而引起的腰膝酸软、头晕目眩有好处。

(2) 滋补皮肤：使皮肤细腻。

(3) 润肠通便：从西医角度讲，黑芝麻富含维生素E，能够清除自由基，起到延缓衰老的作用，人体每天需要的维生素E约为10毫克，吃20克黑芝麻就能够达到正常的摄入量。

专家推荐菜：黑芝麻汤圆。

原料：面粉、芝麻酱、黑芝麻、白芝麻、糯米粉、白砂糖。

做法：将上述原料放油搅拌均匀做成汤圆馅，之后把面搓成小团包上馅，放入开水锅中小火煮熟即可。

平时在市场上买来的黑芝麻不可以直接食用，应该将黑芝麻炒熟后再做菜食用。将黑芝麻倒在锅里，不放油用小火炒制，用铲子不停翻动以免糊锅，等到黑芝麻出油后盛到盘子里摊开，放到通风的地方冷却即可。

另外，最好不要将炒熟的黑芝麻直接食用，因为其含油脂较多，直接吃会非常油腻，因此专家建议大家将适量黑芝麻做菜后食用。

8. 为什么提倡多吃豆类 因为常吃红豆好养生。红豆，亦称小豆、赤小豆等，是人们常食的进补之品。红豆所含的营养物质超过了许多食品，如小麦、小米、玉米等。有关食品专家分析表明，红豆的蛋白质含量为17.5%~23.3%，淀粉48.2%~60.1%，膳食纤维5.6%~18.6%。除此之外，红豆还含有多种无机盐和微量元素，如钾、钙、镁、铁、铜、锰、锌等。红豆的营养成分与人们熟悉的绿豆相近，有些甚至超过了绿豆。

红豆具有很高的药用和良好的保健作用，药用

可以清热解毒、健脾益胃、利尿消肿、通气除烦，可治疗小便不利、脾虚水肿、脚气病等，自古以来就为人们所关注。李时珍称红豆为“心之谷”；《神农本草经》中认为红豆是食物药，属中品；《药论》载，红豆可“散气令人心孔开，止小便数”；《本草新编》论述得更为精辟，认为红豆“专利下身之水而不能利上身之湿。”如将红豆和鲤鱼煮汤食用，对水肿、脚气病、小便困难等起食疗作用，还能治疗肝硬化、肝腹水、补体虚；红豆与冬瓜同煮后的汤汁是全身水肿的食疗佳品；红豆与扁豆、薏苡仁同煮，可治疗腹泻。另外，红豆还可与中药同用，如红豆配连翘和当归煎汤，可治疗肝脓肿；红豆配以蒲公英、甘草煎汤，可治疗肠痈等。

可见，多吃一些红豆对养生大有好处。红豆除常见的熬粥食用方法外，有一种叫做“红豆奶糊”的食品组合，做好后混合着椰奶香气，不但营养丰富，也很适合人们的口味。将红豆3勺洗净，在水中泡大约20分钟，用沸水煮约5分钟，再放入锅中焖约1小时，直到红豆熟烂为止；将2勺椰子粉在干锅里用微火炒至微黄，然后将椰子粉和冰糖放在焖软的红豆中，与温热的牛奶搅拌后即可食用。

9. 红豆有哪些食疗保健功能 应该注意与亦

有“红豆”别名的相思豆相区别，后者产于广东，外形特征为半粒红半粒黑，吃后易中毒。

性平、味甘酸。入心、小肠经。功能如黄豆，也有健脾止泻作用，而利尿消肿、清热解毒功能更加显著，可治水肿、脚气浮肿、黄疸、泄泻、丹毒、痈肿疮毒，亦可用于通乳。

除尿多的人外，一般人均可选用，特别是肥胖、湿体及有水肿的患者，因为它有助于化湿和利尿。

但体型消瘦、津血枯燥者不宜多食。还有记载：被蛇咬者，百日内应忌食赤小豆。

应用举例：

①赤豆汤。有消渴、止泻、除胀满、利小便作用；产后缺奶及产后水肿也相宜。用100克赤小豆，加水1 000毫升，煮烂后加糖，喝汤吃豆，每日1剂，连用1周。

②赤小豆鲤鱼汤。有利尿、退肿作用，用于肝硬化腹水、其他水肿、脚气、黄疸等患者。赤小豆500克、活鲤鱼500克以上1条，同放锅内，加水2 000毫升清炖至赤小豆烂透，分次将鱼、豆、汤吃下，连用5~7天。

③赤小豆鲫鱼汤。有利水、消肿、健脾、止泻作用，用于妊娠、面目浮肿、食欲缺乏、大便溏薄

等。

④赤豆大枣桂圆汤。有补血、益脾胃作用，用于冬季水肿及肥人水肿。将3物加水同煮，再加入适量红糖食用。

10. 为什么常吃大豆身体好 大豆是豆科植物大豆的种子。用大豆制成的豆浆、豆腐，不仅易于消化，而且有医疗保健作用。近年来，现代医学研究表明，常吃大豆制品还可以预防高血压。

大豆营养极其丰富，含有蛋白质、脂肪、糖类、纤维素、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素B1、维生素B2、维生素D、维生素E、烟酸等。其中，蛋白质含量极高，每500克黄豆，蛋白质含量达36.3%，并富含人体必需的8种氨基酸，故大豆被人们称作“植物肉”或“绿色牛乳”。

由于大豆含有较高的精氨酸，而精氨酸是人体调节血压的重要物质，它是血管内皮衍生物--氧化氮（NO）的前体，而NO是重要的血管舒张剂，它的含量增高，可以有效地降低血压。据国外研究者和我国科学家发现，每日补充大豆蛋白40克，可以预防高血压，并对脑卒中和冠心病等心血管疾病的预防发挥重要作用。日本初和医科大学的中山教授亦发明用食醋泡过的大豆来防治便秘、治疗高血压、肥胖症、糖尿病等，并用其预防动脉硬化和脑

血栓，取得了一定的疗效。

由于大豆是价廉物美的优质蛋白质，最适合制成豆制品食用，但直接吃干炒大豆，消化率不到50%，即使吃煮黄豆，其消化率也只有65%，但加工成豆腐、豆浆或其他豆制品，消化率可达95%以上。因此，建议大家经常食用豆腐、豆浆，每日40~50克，并作为一种新的调整生活方式预防高血压的有效补充手段。

值得提醒的是，对血尿酸浓度增高者或患有痛风的病人，因豆制品中含嘌呤较多，故需慎食。此外，因豆腐中含较多的钙、镁，在服用四环素类药物的病人不宜食豆腐，因四环素遇到钙、镁会发生络合反应，影响四环素在体内的作用。

11. 为什么说黑豆具有保健食疗作用 黑豆，为豆科草本植物大豆的黑色种子，又称黑大豆、乌豆等。黑豆既是粮食和油料作物，亦可用来加工成豆制品。《本草纲目》记载，大豆有黑、白、黄、褐、青数色，黑者可入药。人们不喜欢吃黑豆，是因为烹饪黑豆容易产生一锅黑水，颜色不好看。营养学家认为黑豆除了可提供人体营养外，还可以用于食疗，特别是对肾病、高血压、心脏病、血管硬化、糖尿病、肥胖等均有功效。

黑豆与黄豆同属大豆类，营养成分差不多，其

中蛋白质含量居豆类之首。脂肪含量高达20%以上，其中以不饱和脂肪酸居多，并含有1.64%的磷脂，故黑豆和大豆类的产品常被推荐为防治心血管疾病的理想食物，具有降低血胆固醇和防止大脑退化的作用。黑豆中还有钙、磷、铁、锌、铜、钼、镁、硒等微量元素，都是人体营养保健不可缺少的物质。

营养成分分析，蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等在黑豆中的含量均相当高。等量黑豆中的蛋白质，约为等量稻米蛋白质的7倍、等量牛肉蛋白质的3倍；黑豆所含的钙是牛肉的35.7倍，鸡肉的11.3倍；所含的铁是牛肉的11.6倍，鸡肉的2倍。此外，黑豆中维生素B1、维生素B2等的含量也相当高。

中医认为，黑豆性味甘平，具有活血利水、祛风解毒、清热消肿、调中强身、补益止汗、滋阴润肤、补肝明目的功效。黑豆补肾、利水、解毒的功能优于其他豆类。

黑豆煮熟食之或配伍药物皆可治病，但由于它不易消化，消化不良者应慎用。黑豆具有补肾阴之效，肾虚者常食黑豆是十分有益的。黑豆是通过补虚损、长肌肉、消水肿来补肾。糖尿病、小便频数、头晕目眩、视物昏暗、须发早白、水肿、腰

痛、贫血等症，常食黑豆有较好的疗效。

食黑豆补肾的方法也很简单，可用黑大豆25克，泡发，磨制成豆浆，煮熟饮之，每日2次；也可用黑大豆适量，泡发，煮汤，加少许的盐调味后喝汤吃豆，均可起到补肾阴的作用。

12. 为什么说五色豆可补养五脏 豆类营养丰富，适量食用，可有助于老年人防病保健。依据传统中医学的五行学说，以五色豆类与五脏相配，对症食用，即可对五脏起到相应的调补作用。

(1) 红豆补心：五行中心属火，与红色相配。因此食用红豆可调整心脏功能。食用红豆的方法如下。取红豆500克，用水泡软，然后加入生姜及水，煮至豆烂。食用时加少许糖及酒调味即可，可在进餐时食用，也可当作饭后甜点。

(2) 黑豆补肾：五行中肾属水，与黑色相配。食用黑豆可以补肾。方法如下。取黑豆500克，用水泡软，煮熟之后加适量盐，即可食用。

(3) 黄豆健脾：五行中脾属土，与黄色相配，食用黄豆能够补脾。黄豆的食用方法很多，可以做成豆浆、豆腐食用，也可以用水泡软后，与肉、海带等同炖食用；也可将黄豆煮熟，加盐凉拌食用；或将黄豆放入铁锅中炒30分钟左右，色泽变黄时取出，用醋密封浸泡7天之后即可食用。

(4) 绿豆补肝：五行中肝属木，与青色相配。故食用绿豆可以补肝。食用绿豆的方法如下。取绿豆500克用水浸泡至软，然后加入大枣、生姜适量，煮熟后加少许冰糖拌匀，即可食用。

(5) 白豆健肺：五行中肺属金，与白色相配。因此食用白豆可以补肺。食用白豆的方法如下。取白色豆子500克，用水泡软，然后可以同肉类、香菇、昆布（海带）等同炖。

13. 为什么有人吃蚕豆要防蚕豆病 据专家介绍，蚕豆病是一种遗传性溶血性疾病，正常人血液红细胞中含有一种葡糖-6-磷酸脱氢酶，它能够催化体内一个代谢过程，产生能稳定红细胞膜的物质。如果人体内缺乏这种酶，就会使红细胞膜脆性增加，容易破裂溶血。患儿一旦吃了蚕豆，甚至只要闻到蚕豆味道，就会出现溶血性贫血和黄疸，危及性命。

这是因为缺乏这种酶的人进食蚕豆后，蚕豆中的豆碱物质使他体内的酶被分解而丧失，导致大量红细胞破裂溶血，出现溶血性贫血。溶血产生的大量血红蛋白从尿液中排出，使尿液呈酱油色，其代谢物胆红素则使他出现全身皮肤发黄。

据悉，蚕豆病常见于5岁以下儿童，1—5岁为发病高峰，在食用蚕豆数小时至两天内发病。乳母

进食蚕豆，婴儿吸吮乳汁后也可发病，潜伏期越短，病情越重。一旦发病，须立即住院，给予输血、碱化尿液等治疗。专家提醒，4、5月份正是蚕豆上市季节，有蚕豆病病史的儿童，要终身禁食蚕豆及其制品（如蚕豆粉丝、豆瓣酱等）。

14. 豆类食品有哪些饮食禁忌 豆类食品营养丰富，是一种价廉物美的保健食品，但食用时也有很多学问，如食法不当则有碍健康，常见有以下饮食搭配禁忌。

（1）黄豆：不宜多食干炒的黄豆，对黄豆过敏者不宜用，服用四环素类药物时不宜食用，服用红霉素、甲硝唑、西咪替丁、左旋多巴时不宜食用，不宜煮食时加碱；食用时不宜加热时间过长，服用铁制剂时不宜食用；服氨茶碱等茶碱类药时不宜食用；不宜与猪血、蕨菜同食，不宜多食。

（2）豆浆：饮用时加热时间不宜过短；不宜和鸡蛋同时煮食；豆浆不宜加红糖饮用；暖水瓶装豆浆不宜饮用；喝豆浆时不宜食红薯或橘子；不宜多饮。

（3）绿豆：服温热药物时不宜食用；服用四环素类药物时不宜食用；服西咪替丁、甲硝唑、红霉素时不宜食用；服用铁制剂时不宜食用；煮食时不宜加碱；老人、病后体虚者不宜食用；不宜与狗

肉、榧子同食。

15. 哪些人不能多吃豆类食品 豆类食品大都含有很高的蛋白质及嘌呤等物质，可诱发痛风、加重肾负担。因此，患有嘌呤代谢紊乱的痛风病人和尿酸浓度增高的患者，最好不要多吃。对于肾排泄能力下降的老年人，尤其应控制豆类的食用量，一周吃两次就足够了。糖尿病、肾病患者出现尿素氮潴留时，不宜食用豆类。患有急、慢性浅表性胃炎的病人要忌食豆制品，以免刺激胃酸分泌和引起胃肠胀气。

第六章 怎样吃蔬菜有利健康

一、怎样吃菜和吃什么菜好

1. 熟吃蔬菜有哪些好处 如今，很多人都认为蔬菜生吃比熟吃更利于健康。其实，熟吃蔬菜未必像一些人想象中那样，营养素全军覆没。只要烹调合理，熟吃蔬菜还有生吃达不到的五大好处。

(1) 提高蔬菜中维生素K和类胡萝卜素的吸收利用率：绿色和橙黄色蔬菜中维生素K和类胡萝卜素这两类物质都不溶于水，只喜欢溶于油脂。热烹调使细胞壁软化，生物膜通透性增大，促进细胞有色体当中的胡萝卜素、番茄红素等保健成分溶出，可有效提高吸收率。即便不用油炒，仅仅用含有油脂的水煮熟，或者焯烫后加油脂拌食，即可达到这种效果。

(2) 提高蔬菜中钙和镁的利用率：很多人只知道钙来自牛奶，镁来自香蕉，却不知道绿叶蔬菜也是这些营养素相当好的来源。这是因为大部分绿叶蔬菜中存在着草酸，它不利于钙和镁的吸收。然而，在烹调加工当中，只要经过焯烫步骤，再行炒制或凉拌，即可除去绝大部分草酸，从而有效地利用其中的矿物质。

(3) 大幅度增加蔬菜的食用数量：如果要求每

日吃500克蔬菜，其中一半以上绿叶蔬菜，那么全靠生吃蔬菜很难达到这个数量要求。假如有一半蔬菜熟吃，则完成这个数量轻而易举。

(4) 软化纤维：对于肠胃虚弱、消化不良、胃肠胀气、慢性腹泻等类型的人有益。

对于这部分人来说，蔬菜生食多有可能导致腹泻或腹胀，加热之后食用则可避免这类问题。

(5) 熟吃蔬菜比较卫生：加热能杀灭病菌和虫卵，大肠杆菌之类也很难耐受沸水或热油的“洗礼”。一些抗营养因素和破坏维生素的氧化酶类，也能在加热的过程中被灭活。

总的来说，蔬菜生吃熟吃各有益处，不必拘泥于生吃或榨汁。比较理想的方式是，颜色深重的蔬菜大部分熟食，颜色浅而质地脆嫩的蔬菜生吃。蔬菜烹调的温度尽量控制得不要过高，烹调方式清淡少油。如此，数量和质量两者可以兼得，营养和口感也可以兼顾。

2. 目前有哪些吃蔬菜的误区 如今有不少人不懂得如何吃蔬菜，让有益的物质大量丧失或遭到破坏，或者让有害物质危害身体健康。以下是常见的一些误区。

(1) 先切后洗：蔬菜中许多营养素及有益物质都是水溶性的，经切细后的蔬菜在洗涤过程中会使

营养物质大量流失于水中。正确的方法是先洗后切。

(2) 挤菜汁：在做菜馄饨、包子的馅时，需把蔬菜剁细，这时会有大量的汁水流出。有的人为了成型或包馅的方便把汁水挤掉，这样就把菜中70%的维生素、矿物质被丢弃了。正确的方法是将蔬菜与香菇、肉等一起剁切、搅拌，让蔬菜的汁水渗到其他馅中。

(3) 贮存太久：有的人一次买了较多蔬菜贮存起来慢慢吃，其结果是不但变味，维生素C也逐渐丧失。蔬菜都含有硝酸盐，在空气中它会还原成亚硝酸盐，该物质可使指甲、口唇，甚至全身出现青紫、气急等症状。另外，蔬菜含水分多，极易生长真菌。这些真菌会释放多种毒素，不但附在表面，还可渗入深部，即使是加热也不能被破坏。所以蔬菜要尽量吃新鲜的。

(4) 冷藏不当：低温可以延缓蔬菜出现腐败变质，但决不是温度越低越好，大多数蔬菜的适宜保存温度是3~10℃。但黄瓜是个例外，其贮存温度不能低于10℃。

(5) 生吃蔬菜：可生吃的蔬菜必须是本身无毒，且未受污染的。而现在市场上绝大多数的蔬菜都喷洒过农药，表面的清洗只能除去30%左右的农

药，而烧煮有进一步分解农药的作用。有的蔬菜本身含毒，必须经加热烧煮才能破坏其中的毒素。如刀豆、扁豆即属此类。

(6) 烧煮时间太长：蔬菜中的维生素C遇热易氧化分解，在急火快炒或加盖短时间加热时其损失量较少。据研究表明，如果烧上10分钟，维生素C会减少60%或更多。

(7) 烧菜隔顿吃：有的人为了方便，一次烧一大碗，不但隔顿吃，有的还隔天吃。殊不知这样做会使维生素C及B族维生素大量破坏。隔顿、隔天的菜还易变质，吃了易发生食物中毒。所以最好现烧现吃，既卫生又有营养。

(8) 加油太多：不少人怕脂肪摄入太多，就在炒菜时加了许多素油。其实动物油和植物油产生的热量一样，摄入太多，都可引起肥胖或导致高血脂、糖尿病、心脑血管疾病等富贵病。所以炒菜加油要适当，每人每天吃油25克，不超过30克。

(9) 不吃菜汤：烧菜时，有30%~70%维生素C会溶于汤里。所以不但要吃菜，还要连汤一起喝下去。

(10) 长期素食：现在有些人怕吃油腻食物过多而引起各种富贵病，于是选择吃素。如果是因为治病需要，短时间吃素那是可以的。但长期吃素，

尤其是对青少年则有害无益。因为植物蛋白通常缺少许多人体必需氨基酸，而鸡、鸭、鱼、肉和奶制品有更多的优质蛋白质、脂溶性维生素A、维生素D等。

3. 生吃蔬菜有哪些益处 医学研究和实践证明，生吃蔬菜最大限度地留住了营养，有防癌抗癌和预防多种疾病的作用。

据了解，蔬菜中大都含有一种免疫物质--干扰素诱生剂，它作用于人体细胞的干扰素基因，可产生干扰素，成为人体细胞的健康卫士，具有抑制人体细胞癌变和抗病毒感染的作用。而这种干扰素诱生剂不耐高温，只有生食蔬菜才能发挥其作用。此外，新鲜蔬菜、水果、菌类等烹调时，其维生素、无机盐以及某些抗癌因子等都会受到不同程度的损失。各类生理活性物质包括抗癌物质也会遭到严重破坏。只有生吃时，它们才能更有效地接触人体黏膜细胞，进而更好地发挥作用。所以，凡是能生吃的蔬菜，最好生吃；不能生吃的蔬菜，也不要炒得太熟，尽量减少营养的损失。

适宜生吃的蔬菜有胡萝卜、黄瓜、西红柿、柿子椒、茼蒿等。生吃的方法包括饮用自制的新鲜蔬菜汁，或将新鲜蔬菜凉拌，可酌情加醋，少放盐。不过，生吃蔬菜要注意营养、健康和卫生的统一，

提防病从口入。在生吃瓜果蔬菜时，必须进行消毒处理。通常可在瓜果蔬菜经水冲洗后，再用开水浸烫几分钟；或者用清洗消毒剂清洗。凉拌蔬菜时，加上醋、蒜和姜末，既能调味，又能杀菌。

4. 怎样吃反季节蔬菜 一般来说，反季节蔬菜多数在营养成分方面都不如应季蔬菜高，有的反季节蔬菜甚至残留对人体有害的物质。目前，我国北方地区的反季节蔬菜多以大棚栽培为主，由于光照不足、通风不好等影响，造成蔬菜品质下降。此外，一些菜农为了缩短蔬菜的生长周期或保鲜，往往给反季节蔬菜施加过多的农药、化肥，甚至是激素、保鲜剂等，对人体伤害更为严重。所以，我们在享用反季节蔬菜时，别忘了采用适当的办法来弥补它的营养缺失或减少它的不利影响，以达到两全其美的效果。

(1) 充分清洗去毒：有的反季节蔬菜中残留农药比较多，食用前应在清水中浸泡1小时，或者通过光照、削皮、水烫等办法去除残留农药。

(2) 与应季蔬菜搭配吃：现在有许多家庭，在冬天基本上以吃反季节蔬菜为主，偶尔才吃点大白菜、萝卜、土豆等应季蔬菜，其实这种做法不利于健康。据研究，大白菜所含的钙和维生素C含量均比苹果高3倍以上，维生素B2含量高于苹果和梨3

~4倍。萝卜中含有的维生素C比黄瓜高约5倍，所含的钙、铁、磷等比黄瓜、梨、橘子、苹果都高。土豆被誉为地下苹果，它不仅富含糖类，而且含有较多的蛋白质和少量脂肪，也含有粗纤维、钙、铁、磷，还含有维生素C、维生素B以及胡萝卜素。

(3) 补充叶绿素：叶绿素分子与人体红细胞分子在结构上非常相似，具有造血功能，能促进溃疡愈合，以及帮助人体排出杀虫剂与药物残渣的毒素等。富含叶绿素的食物有海藻、海带、海苔、发菜等植物，以及黄豆芽等。

(4) 补充矿物质：反季节蔬菜中矿物质含量相对较低，而蔬菜又是人体所需矿物质的主要来源之一，所以常吃反季节蔬菜的人别忘了补充矿物质。如可多吃乳制品、虾皮、酥鱼、蛋黄等来补钙；多吃粗粮、杏仁、核桃等补镁；吃豆类、香蕉、猪肾等补钾；吃黑木耳、动物肝、海带、芝麻酱等补铁。

(5) 多吃排毒食品：反季节蔬菜的重金属含量和残留农药容易偏高，人们可多吃一些有助于排毒的食物。这些食物包括绿豆、木耳、猪血、苹果、柑橘、茶叶等。

5. 天热“吃苦”为什么能去火 在中医理论中有四气五味之说，四气指的是寒、热、温、凉；而五

味则指的是酸、苦、甘、辛、咸，其中苦味有降火、坚阴的作用，可以泻火养阴，而且苦味对味蕾有刺激作用，可适当刺激食欲，因此正适合夏季食用。

在夏季，由于天气炎热，人们很容易出现上火、心烦、睡眠质量差等症状，治疗上也常常选用一些苦味的清火或泻火的药，来达到养阴的作用。而在日常饮食上，则可以选择食用苦瓜、蒲公英等带苦味的食物来清热解暑，泻火生津液。此外，苦丁茶和药性偏凉的绿茶也不失为清凉一夏的上选饮品。

虽说夏天多吃点“苦”比较好，但并非人人都适宜。专家认为，本身脾胃就虚弱的人应当少食用一些带苦味的食物，特别是平常已出现腹泻、怕冷、腹胀等症的人更应当慎用。因为如果食用过多具有苦寒作用的食物会伤及人的阳气，且体质虚寒的人吃太多“苦”的话，可能会使身体变得更差。

6. 哪四类蔬菜凉拌前要焯熟 国家蔬菜系统工程中心有关专家指出：焯一下再吃的蔬菜分以下几种。

(1) 十字花科蔬菜：如西兰花、菜花等，这些富含营养的蔬菜焯过后口感更好，其中丰富的纤维素也更容易消化。

(2) 含草酸较多的蔬菜：如菠菜、竹笋、茭白等。草酸在肠道内会与钙结合成难吸收的草酸钙，干扰人体对钙的吸收。因此，凉拌前一定要用开水焯一下，除去其中大部分草酸。

(3) 芥菜类蔬菜：如大头菜等，它们含有一种叫硫化葡萄糖苷的物质，经水解后能产生挥发性芥子油，具有促进消化吸收的作用。

(4) 马齿苋等野菜：焯一下能彻底去除尘土和小虫，又可防止过敏。

此外，莴苣、荸荠等生吃之前也最好先削皮、洗净，用开水烫一下再吃，这样更卫生，也不会影响口感和营养含量。

7. 你知道哪些蔬菜最有营养 科学家根据蔬菜所含营养成分的高低，将它们分为甲、乙、丙、丁4类。

(1) 甲类蔬菜：富含胡萝卜素、维生素B2、维生素C、钙、纤维等，营养价值较高，主要有小白菜、菠菜、芥菜、苋菜、韭菜、雪里红等。

(2) 乙类蔬菜：营养次于甲类，通常又分3种。第一种含维生素B2，包括所有新鲜豆类和豆芽；第二种含胡萝卜素和维生素C较多，包括胡萝卜、芹菜、大葱、青蒜、番茄、辣椒、红薯等；第三类主要含维生素C，包括大白菜、包心菜、菜花

等。

(3) 丙类蔬菜：含维生素类较少，但含热量高，包括土豆、山药、芋头、南瓜等。

(4) 丁类蔬菜：含少量维生素C，营养价值较低，有冬瓜、竹笋、茄子、茭白等。

二、怎样吃菜才安全

1. 怎样消除果蔬残留农药 以下5种方法可以清除果蔬农药残留。

(1) 清水浸泡：用清水先冲去表面污物，用清水淹过果菜5厘米，浸泡不少于30分钟，可以加入果蔬洗涤剂。再清洗2~3次。

(2) 碱水浸泡：在500毫升清水中加入食用碱5~10克，浸泡10分钟左右，再用清水冲洗，重复洗涤3次更好。

(3) 加热：将清洗后的果蔬放在沸水中2~5分钟捞出，用清水冲洗。

(4) 清洗去皮：对于带皮的果蔬，最好用锐器削皮。

(5) 储存：将某些适合储存保管的果品购回存放10天左右，食用前再清洗去皮。

2. 怎样除去高温季节果蔬残留农药 高温季节菜农为确保农作物生长，施放大量农药，由此而产生了蔬果的农药残留问题。

施用农药以后在食品内部或表面残存的农药，包括农药本身、农药的代谢物和降解物以及有毒杂质等，人吃了有残留农药的食品后易引起中毒。

如果农民违反农药使用规定，滥用国家明令禁止用于蔬菜水果的高毒和剧毒农药，或者违反安全间隔期规定，在接近收获期使用农药，就会在蔬菜水果中造成农药残留。

为防止农药残留引起急性中毒或致癌，必须做到以下几点。

(1) 对农药进行严格管理，推广低毒农药，不得违反国家对农药使用品种、剂量和操作规程的规定。

(2) 蔬菜、水果喷洒农药后到可以食用之前应有一定安全间隔期，严禁刚喷洒农药的蔬菜、水果上市。

(3) 加强防范，对疑有农药污染的蔬菜、水果，在烹调前宜用清水浸泡1小时，每0.5小时换1次水或用水龙头淋洗。

(4) 若在浸泡蔬菜的水中加适量中性洗涤剂可提高残留农药的清除率。

(5) 水果、蔬菜的残留农药多数集中在表皮，所以带皮水果、蔬菜应去皮后再吃。

3. 蔬菜泡多久才能去掉农药 蔬菜中的农药残留

是食品安全中的一个重要问题。中国农业大学食品学院最近进行了一项实验，帮助人们找出了去除农药的最好办法。

由于农药在喷洒过程中，主要是附着在果蔬的表面上，所以，只要采用行之有效的洗涤和加工方法，就可以降低农药的残留量，保证蔬菜的食用安全。

用清水浸泡和搓洗，试验证明，用自来水将蔬菜浸泡10~60分钟后再稍加搓洗，就可以除去15%~60%的农药残留。

用专用的蔬果洗涤剂浸泡，对于减少农药的附着更为有效。

将洗涤剂按1:200的比例用水稀释后浸泡果蔬，10~60分钟后，农药残留量可以减少50%~80%；特别是在浸泡的前10分钟内，农药残留下降非常明显，可以达到50%左右。然后，稍加搓洗，用清水冲洗干净就可以基本上清除农药的残留。

高温加热也可以使农药分解，比如用开水烫或油炒。实验证明，一些耐热的蔬菜，如菜花、豆角、青椒、芹菜等，洗干净后再用开水烫几分钟，可以使农药残留下降30%左右，再经高温烹炒，就可以清除蔬菜上90%的农药。

最好的去除农药的办法是：将新鲜果蔬先用洗

洗涤剂浸泡10~15分钟，或用自来水浸泡30~60分钟，用清水冲洗干净。

4. 食用野菜要当心什么 常言说得好，“家菜不如野菜香，野菜当菜又当粮”，野菜在我国有着悠久的食用传统。现在，随着人们生活水平的提高，越来越多的人对自然界中生长的野菜表现出了极大的兴趣，不过野菜毕竟是野生植物，在采摘和食用的时候需要注意，避免发生意外。

(1) 采摘时仔细分辨：在采摘野菜的时候，我们要仔细分辨，在“下手”之前，一定要看清楚野菜的种类。专家告诉我们，香椿叶、柳树叶、苋菜、蒲公英、蕨菜、荠菜等野菜都是可以食用的；而野葱、灰菜、苍耳、野蒜等野菜可能导致一些不良反应，如过敏、胃肠道的反应等，建议大家尽量不要采摘食用。

(2) 水泡水煮去毒素：为了减少野菜中的毒素，可以在食用前把野菜处理一下。将野菜在水中浸泡2小时以上，如果用淘米水浸泡效果会更好；然后把野菜在开水中焯一下。

这样做不但可以减少野菜中的毒素，还可以杀死寄生虫卵，但是无法消除野菜中的过敏物质。因此医生提醒，并不是什么体质的人都可以随意吃野菜，属于过敏体质的人，患湿疹、痛风的人最好不

要常吃野菜，否则可能导致过敏或引发其他的病症。

(3) 出现中毒要急救：如果野菜食用不当，很可能会出现食物中毒的症状，如恶心、呕吐、腹痛、腹泻、头晕等，医生告诉我们，如果吃了野菜后出现以上症状，有两种办法可以简单处理。

①催吐。如果吐不出来，可以喝一些较淡的肥皂水试试。

②中和毒素。可以把大蒜捣烂服用，或者喝牛奶、鸡蛋清、浓茶水或2%淡碱水。

当然，进行简单的处理之后，病人最好还是尽快到医院就诊，以免引起更大的麻烦。

5. 为什么要小心过冬菜损害健康

(1) 白菜：吃不好要人命。食品营养研究专家介绍，白菜中含有硝酸盐，硝酸盐本来是没有毒的，但腐烂之后，硝酸盐就会还原成有毒的亚硝酸盐。亚硝酸盐进入血液后，会使低铁血红蛋白氧化成高铁血红蛋白，让血液丧失携带氧的能力。吃了腐烂的白菜，哪怕是稍稍有些烂的白菜叶，身体都会因为缺氧在两三个小时内出现头晕、头痛、恶心、呕吐、心慌、气短、皮肤青紫的现象，严重时还会抽筋、昏迷，甚至有生命危险。因此，白菜只要烂了、坏了，就不能吃。

(2) 生姜：吃不好肚子痛。腐烂的生姜会产生一种毒性很强的物质叫黄樟素。专家表示，黄樟素是公认的致癌物，它本身就会引起呕吐、休克、精神错乱、痉挛等症状。人吃了带这种毒素的姜，即使量很少，也有可能引起肝细胞中毒和变性。

(3) 木耳：新鲜货不能吃。新鲜木耳不但不能吃，而且对身体的影响还非常明显。新鲜木耳里含有一种对光线特别敏感的卟啉类光感物质。直接吃新鲜木耳后，在太阳光的照射下，会引起日光性皮炎，暴露在阳光下的部位会明显感觉到痒、水肿，发痒部位的皮肤还有可能会坏死，严重的人连咽喉都会出现水肿，造成呼吸困难。在干木耳中，这种光感物质就会自行消失。

(4) 咸菜：未腌透毒死人。一旦吃了没腌透的咸菜很容易发生的食物中毒。专家说，这是因为新鲜的蔬菜里都含有一定量的硝酸盐，一旦腌得不透，硝酸盐就会在肠道细菌的作用下，还原为有毒的亚硝酸盐，引起中毒的反应就和烂白菜一样。另外，腌咸菜中还含有致癌物质亚硝酸胺，腌不透或腌得过度的咸菜中，这种物质会更多。而且，不但咸菜腌不透会中毒，长期吃腌咸菜对身体也不好，容易造成过多的钠在体内滞留，增加心脏的负担，诱发心脏病。

(5) 胡萝卜：生吃没营养。生吃胡萝卜会损失90%的类胡萝卜素，因为胡萝卜所含的类胡萝卜素是脂溶性的，与脂类结合才可以酶解。烹调中类胡萝卜素比较稳定，用炒菜的方法能保存76%~94%。所以，生吃胡萝卜时，类胡萝卜素因为没有脂肪很难被身体吸收，以免浪费。

6. 吃哪些菜要特别小心

(1) 鲜芸豆：又名四季豆、刀豆。鲜芸豆中含有皂苷和血细胞凝集素，前者存在于豆荚表皮，后者存在于豆荚中，半生不熟或生食都易中毒。芸豆中的有毒物质易溶于水且不耐高温，熟透无毒。

(2) 秋扁豆：特别是经过霜打的秋扁豆，含有大量的皂苷和血细胞凝集素。食前应加以处理，应用沸水焯透或用热油煨熟，直至变色熟透方可食用。

(3) 鲜黄花菜：鲜黄花菜中含秋水仙碱等有毒物质，食入后可被胃酸氧化成二氧秋水仙碱，成人1次吃50~100克未经处理的鲜黄花菜便可中毒。但秋水仙碱易溶于水，遇热易分解，所以食前用沸水焯透，并在清水中浸泡1~2小时，方可解毒。晒干的黄花菜无毒，可放心食用。

(4) 未腌透的咸菜：萝卜、雪里红、白菜等蔬菜中含有一定数量的无毒硝酸盐。腌菜时由于温度

渐高，加上放盐量不足10%，腌制时间又不到8天，可造成细菌大量繁殖，使无毒的硝酸盐还原成有毒的亚硝酸盐。但咸菜腌制9天后，亚硝酸盐开始下降，15天后则安全无毒。

(5) 青西红柿：未成熟的青西红柿中含有大量的生物碱，可被胃酸分解成番茄次碱，多食会出现恶心、呕吐等中毒症状。

(6) 久存的南瓜：南瓜含糖量较高。如经久储存，南瓜会自然进行无氧酵解，产生酒精，人食用经过化学变化的南瓜会引起中毒。食用久存的南瓜时，要细心检查，如已散发有酒精味或已腐烂的切勿食用。

7. 为什么鲜竹笋要煮后吃 澳大利亚食品专家提醒说，新鲜竹笋在食用之前如果处理不当，会使人接触到有毒物质氰化氢，危害健康。专家建议，对于新鲜竹笋，正确的处理方法是将竹笋纵向切成两半，剥掉所有的叶子，去掉根部有粗糙纤维的部分，然后把竹笋切成薄片，在淡盐水中煮8~10分钟。

8. 为什么发芽土豆不能吃 冬去春来，土豆保存不善极易发芽，变绿。如果不慎吃了发芽或变绿的土豆会使人中毒。土豆中含有一种称为龙葵素的毒素。据测定，100克土豆嫩芽里含龙葵素可达500

毫克，足以使人中毒。食发芽土豆中毒表现为恶心、呕吐、腹泻，重者为嗓子发干、头晕、抽风等。这是因为龙葵素能刺激胃黏膜，且吸收入血后可麻痹运动、呼吸中枢。

为了预防食发芽土豆中毒，吃越冬的土豆前要先去掉芽眼和变绿部分，最好放在水中浸泡2小时以上，可大大减少龙葵素含量。龙葵素是碱性物质，与醋酸反应可分解成糖类。炒土豆时放点醋，不但味道鲜美，还有解毒作用。

9. 苦瓜为什么不宜吃得过多 热天使人容易上火，苦瓜便成了餐桌上经常出现的佳肴。因为苦瓜味甘性凉，爽口不腻，人吃了后，会感到凉爽舒适。

苦瓜虽是佳蔬良药，但却不可过多食用。这是因为，苦瓜中含有较多的草酸，草酸能与食物中的钙结合，影响人体对钙质的吸收。若长期大量食用苦瓜，会导致钙质缺乏症。因此，苦瓜是不宜多吃的。

为克服苦瓜的这一缺点，在烹调苦瓜前，最好先把它切好，在沸水中浸泡一下，这样可以除去部分草酸，使其不良反应大为减少。

10. 为什么不宜多吃黄瓜、腌黄瓜 黄瓜最早叫胡瓜，这是因为它是西汉时从西域引进的。黄瓜的

含水量为96%~98%，它不但脆嫩清香，味道鲜美，而且营养丰富。

功效：黄瓜是一味可以美容的瓜菜，被称为“厨房里的美容剂”，经常食用或贴在皮肤上可有效地抗皮肤老化，减少皱纹的产生，并可防止唇炎、口角炎。黄瓜是很好的减肥食品。希望减肥的人要多吃黄瓜，但千万记住，一定要吃新鲜的黄瓜而不要吃腌黄瓜，因为腌黄瓜含盐反而会引起发胖。黄瓜有降血糖的作用，对糖尿病人来说，黄瓜是最好的亦蔬亦果的食物。黄瓜中的苦味素有抗癌的作用。《本草纲目》中记载，黄瓜有清热、解渴、利水、消肿之功效。

一般人群均可食用。是糖尿病人首选的食品之一。适用量：每天1条（100克）。

黄瓜当水果生吃，不宜过多。黄瓜中维生素较少，因此常吃黄瓜时应同时吃些其他的蔬果。黄瓜尾部含有较多的苦味素，果肉一般没有苦味。若黄瓜植物体内、表皮苦味素含量偏高，食用起来就会很苦，可以把黄瓜头儿全部丢掉。专家指出，食用苦味黄瓜没有太大影响，但对于身体抵抗力偏弱的人，可能导致腹泻、恶心等症。

有肝病、心血管病、肠胃病以及高血压的人都不要吃腌黄瓜。脾胃虚弱、腹痛腹泻、肺寒咳嗽的

人也应少吃。

11. 哪些人不宜多吃辣椒 如今含辣椒的菜肴越来越受到人们喜爱，但从健康保健的角度讲，并非人人都适合吃辣椒。

(1) 患热性病、溃疡病、慢性胃肠疾病、痔疮、皮炎、结核病、慢性支气管炎及高血压等疾病的人，不宜大量食用辣椒。

(2) 瘦人不宜多吃辣椒。从中医角度讲，瘦人多属阴虚和热性体质，所谓“瘦人多火”。这一类人常常表现为咽干、口苦、眼部充血、头重脚轻、烦躁易怒，如果多吃辣椒不仅会使上述症状加重，而且容易导致出血、过敏和炎症，严重时还会发生疮痍感染等。

(3) 甲状腺功能亢进患者不宜食辣椒。甲状腺功能亢进患者常常处在高度兴奋状态，故不宜吃辣椒等强烈刺激性食物。

(4) 肾炎患者不宜食用辣椒。研究表明，在人体代谢过程中，其辛辣成分常常要通过肾排泄，这对肾实质细胞均有不同程度的刺激作用。

12. 为什么金针菇要煮熟后再食用 在涮火锅时，金针菇是人们喜爱的一道菜。但要注意，金针菇一定要煮熟再吃，否则容易引起食物中毒。

新鲜的金针菇中含有秋水仙碱，当烹饪不当时

容易因氧化而产生有毒的二秋水仙碱，它对人们的胃肠黏膜和呼吸道黏膜具有强烈的刺激作用，一般在食用30分钟至4小时内，会出现咽干、恶心、呕吐、腹痛与腹泻等现象，大量食用后，还可引起发热、水电解质平衡紊乱、便血、尿血等严重症状。

秋水仙碱易溶于水，充分加热后可以将其破坏，所以鲜金针菇在食用前，应在冷水中浸泡2小时；烹饪时要把金针菇煮透煮熟，使秋水仙碱遇热分解；凉拌时，除了用冷水浸泡，一定要用沸水焯一下，让它熟透后再凉拌。市场上出售的干金针菇和金针菇罐头，其中的秋水仙碱成分已被分解，可以放心食用。

需要提醒的是，食用金针菇并非人人皆宜。传统医学认为，金针菇性寒，有脾胃虚寒、慢性腹泻的人应少吃；患有有关节炎、红斑狼疮的患者也要慎食，以免加重病情。

13. 为什么吃卷心菜要切开浸泡 市民在吃卷心菜、西兰花等蔬菜前，应注意清洗浸泡。有一种菜粉蝶又名菜白蝶，其幼虫就是常见的菜青虫。全国各地均有这种虫，它是甘蓝菜、卷心菜、西兰花、菜花、长叶莴苣等十字花科蔬菜的严重害虫。另有食品安全专家提醒市民，吃十字花科蔬菜前，一定要注意清洗。用清水冲洗至少3~6遍，然后泡入淡

盐水中再清洗一遍。对卷心菜，可先切开，放在清水中浸泡1~2小时，再用清水冲洗，以清除残留的农药。此外，用淘米水洗菜效果也很不错，建议在淘米水中浸泡10分钟左右，再用清水冲洗。

14. 为什么黄花菜吃干不吃鲜 夏季是收获黄花菜的季节。不少人采摘新鲜黄花菜做凉菜、煲汤、配菜。由于黄花菜是公认的保健营养品，多种菜谱中均将其列为上等作料。一般人们认为，菜越新鲜越好，但黄花菜却是个例外。人吃过新鲜黄花菜后，很快会出现又吐又泻，有人还会发生神经系统和肾损害。这是为什么？

黄花菜，学名萱草，为百合科植物，在我国已有2 000多年的栽培史。鲜黄花菜经干制后，又名“金针菜”。它富含蛋白质、脂肪、胡萝卜素和多种维生素等。有健脑、抗衰老及降低血清胆固醇作用，是预防老年人疾病和延缓机体衰老的佳蔬。许多人在汤、炖肉、炒菜时都喜欢放一些，但这是指干黄花菜。鲜黄花菜采摘后，上屉蒸30分钟，晒干后储存，可以消除黄花菜中的毒素，人们可放心食用。

吃鲜黄花菜中毒，是因其含有秋水仙碱，进入人体后，经胃肠吸收形成剧毒的二秋水仙碱。二秋水仙碱对消化系统、泌尿系统有强烈的刺激作用，

可致神经系统受损。食用后半小时至数小时即可出现中毒症状：恶心、呕吐、口干、腹痛、腹泻、大便呈米汤样，短时间内丢失大量水分及无机盐，引起脱水及电解质紊乱，还可使肾受损，出现血尿甚至无尿。

鲜黄花菜中的秋水仙碱，易溶于水，高温下被破坏，食用时我们可根据它的特性处理可以预防中毒：①在食用前将黄花菜用冷水浸泡2小时以上，中间最好换水1次。②用开水烫1次后再用冷水浸泡2小时。③每次食用不超过50克。因每50克鲜黄花菜大约含有0.1毫克的秋水仙碱，不至于引起中毒。当然，为安全起见，还是吃干黄花菜最佳。④一旦因食用鲜黄花菜发生中毒，应立即催吐，服用牛奶、蛋清等保护消化道黏膜，并尽快就医。

15. 春笋为什么一顿最多吃半根 春笋一向被誉为“春天的菜王”，是因为它肉质鲜嫩、营养丰富，纤维素和氨基酸的含量尤其高。中医临床上还发现，春笋味甘性寒，具有利九窍、通血脉、化痰涎、消食胀等功效。小儿患麻疹的时候，可喝嫩笋尖做的汤，使麻疹出透，缩短病期；用春笋熬粥，还对久泻形成的脱肛有很好的疗效。现代医学则认为，竹笋具有吸附脂肪、促进食物发酵、有助消化和排泄作用，是减肥者最理想的食物之一。

但是，有过敏体质的人吃春笋时要小心，因为吃多了很容易诱发哮喘等老年慢性支气管疾病，以及过敏性鼻炎、皮炎和荨麻疹。吃的时候最好先少尝一点，如有过敏反应，应该马上停止食用。

古人说：“食笋者比如治病，得法则益人，反之则有损。”春笋中含有较多的草酸，会与钙结合为不溶于水的草酸钙，影响人体对钙的吸收。所以，每人每餐最好不要超过半根，大概在150克左右就可以了。14岁以下儿童及尿路结石和肾结石者应少吃或忌食。

此外，春笋中粗纤维含量较多，患有消化性溃疡、胃出血、肝硬化、食管静脉曲张、慢性肠炎的患者最好不要食用，否则容易使病情加重。炒菜最好先用开水把笋烫5~10分钟，这样既可高温分解大部分草酸，又能使菜肴无涩感，味道更鲜美。同时，吃笋时尽量不要和海鱼同吃，避免引发皮肤病。

16. 冬季大白菜怎样吃才合适 大白菜又称包菜、黄芽菜，古时又叫菘，有菜中之王的美名。

大白菜营养丰富，富含胡萝卜素、纤维素，维生素B1、维生素B2、维生素C、粗纤维以及蛋白质、脂肪和钙、磷、铁等。一杯熟的大白菜汁能够提供几乎与一杯牛奶一样多的钙。大豆也是一种钙

的良好来源，但豆类中钙与磷的比值很低，影响钙的吸收，而大白菜的钙、磷比值则较高。所以，这两类食物是互为补充的。大白菜还是铁、钾、维生素A的极好来源。

另外，大白菜有很高的药用价值。中医认为，大白菜味甘，性平，有养胃生津、除烦解渴、利尿通便、化痰止咳、清热解毒之功效，可用于辅助治疗咳嗽、咽喉肿痛等症。但白菜滑肠，不可过多冷食，气虚胃寒的人宜少吃。

(1) 忌吃腐烂的大白菜，大白菜在腐烂的过程中会产生亚硝酸盐，造成血液中的血红蛋白丧失携氧能力，使人体发生严重缺氧，甚至危及生命。

(2) 大白菜中含有少量的、会引起甲状腺肿大的物质，这种物质干扰了甲状腺对必需矿物质碘的利用。因此，同时食用一定量的碘盐、海鱼、海产品和食用海藻可以补充碘的不足。

(3) 切大白菜时，宜顺其纹理切，这样白菜易熟，维生素流失少。烹调不宜用煮、烫后挤汁等方法，以避免营养成分大量损失。

在选购冬储大白菜时，要选择抗病、耐寒、适于冬储的晚熟品种。刚买回的菜，因水分较大，需晾晒3~5天，白菜外叶失去水分发蔫时，再撕去黄叶，按菜根向外，菜叶向里的方式码放。气温下降

时，可用草席、麻袋等覆盖，以防白菜受冻。白菜需要勤翻勤倒，拣出腐烂的菜叶，天热时翻倒勤些，气温下降后可延长翻倒间隔时间。

17. 怎样鉴别野生毒蘑菇

(1) 凡有酸、辣、苦、麻和其他异味的蘑菇，均属毒蘑菇不能采食；凡无异味，如黄蘑菇、白蘑菇、松伞蘑菇、榛蘑菇、榆蘑菇、杂蘑菇等，均属于无毒蘑菇，可以放心地采食。

(2) 凡有毒的菌蘑菇，都不易被小动物咬伤啃食；而无毒的菌蘑菇往往易生蛆，小动物也喜欢食之。

(3) 凡颜色鲜艳美丽的菌蘑菇，一般是有毒的；无毒的菌蘑菇多半是白色或茶褐色。

(4) 有毒的菌蘑菇，多半生长在肮脏潮湿的地方；无毒的菌蘑菇大多生长在森林里较干净的地方。

(5) 有毒的菌蘑菇破烂之后，容易变色；无毒的菌蘑菇破烂之后，一般多半不变色。

(6) 有毒的菌蘑菇，用水浸泡后，水像牛奶一样浑浊；无毒的菌蘑菇浸泡后，水仍然很清。

另外，还要注意熟透的、霉烂的或者被小动物吃过的菌蘑菇，也不要采食。

误食野生毒蘑菇，会引起上吐下泻，呕吐不止，头昏脑涨，不仅有害身体健康，严重者还有生命危

险，要及时送到医院治疗。

三、蔬菜的保健防病功能

1. 为什么圆白菜生吃更防病 普普通通的圆白菜是可以治疗多种疾病的良药，你相信吗？事实确实如此。研究人员最近发现，圆白菜对癌症、心脑血管病等很多现代生活疾病有预防及辅助治疗功能，并且具有抗衰老的作用。研究证明，圆白菜的食疗作用主要包括以下几个方面。

(1) 圆白菜含有丰富的维生素C、维生素E、胡萝卜素等，总的维生素含量比番茄多出3倍，因此，具有很强的抗氧化作用。

(2) 圆白菜富含叶酸，怀孕妇女、贫血患者可以多吃。

(3) 新鲜的圆白菜有杀菌、消炎的作用，可辅助治疗咽喉疼痛、外伤肿痛、蚊叮虫咬、胃痛、牙痛等病症。

(4) 圆白菜含有丰富的异硫氰酸丙酯衍生物，能杀死人体内导致白血病的异常细胞。

(5) 圆白菜对溃疡有很好的治疗作用，能加速溃疡的愈合，还能预防胃溃疡恶变，避免导致更严重的疾病。

(6) 圆白菜中含有丰富的吲哚类化合物，实验证明，吲哚具有抗癌作用，能保护人类免患肠癌。

(7) 圆白菜中还含有一种物质，这种物质能刺激人或动物细胞产生对身体有益的酶，进而形成一层对抗外来致癌物侵蚀的膜。它是迄今为止所发现的蔬菜中最强的抗癌物质之一。

中医认为，圆白菜性味甘平，对于脾胃不和、上腹胀气疼痛、胃及十二指肠溃疡、腹痛有一定的疗效，还可缓解胆绞痛。因此，患有慢性胆囊炎和慢性溃疡的患者，平时应该常吃。从做法上来说，圆白菜生吃食疗效果最好，可以用来凉拌、做沙拉或榨汁。即使做熟，也不宜加热过久，以免其中的有效成分被破坏。

2. 芹菜有什么保健功效 芹菜是一种营养丰富并具有一定保健作用和药用价值的蔬菜。

芹菜中的蛋白质含量比一般瓜果蔬菜高1倍，铁的含量是番茄的20倍，还内含胡萝卜素和多种维生素等营养成分。芹菜还具有降压、利尿、健脾、增进食欲的作用，可作为高血压、动脉硬化、神经衰弱、月经不调和痛风病患者的食疗佳品。

但是，不少人吃芹菜时只吃茎不吃叶，这是不科学的。因为，芹菜叶中的营养成分远远高于芹菜茎。其中，芹菜叶中的胡萝卜素含量是茎的8倍，维生素C含量是茎的3倍，维生素B1与蛋白质是茎的1倍，钙的含量是茎的2倍。可见，芹菜叶的营养

价值的确不容忽视。

现将芹菜的保健功效介绍如下。

(1) 减少烟毒：吸烟是导致肺癌的重要因素之一。英国科学家研究发现，常食芹菜可部分抵消烟草中有毒物质对肺的损害。如果吸烟者每天吃60克芹菜，凉拌食用最好，能起到预防肺癌的功效。据报道，有关专家已经从芹菜中提取出一种有效物质，专门用于防治肺癌。

(2) 减肥作用：意大利米兰大学研究表明，芹菜含有刺激体内脂肪消耗的化学物质，再加上其富含粗纤维，使粪便于于排泄，进而减少脂肪和胆固醇的吸收，故而有较好的减肥效果。

(3) 治疗月经过多：芹菜有清热平肝功效。用芹菜60克，金针菜30克，加水一碗半，煮成大半碗服食。金针菜味甘，性微寒，能清热凉血。适用于月经提前，血色深红、量多者食用，常服有效。

(4) 壮阳作用：先将200克芹菜榨汁，然后将蛋黄1个打散在100毫升左右的牛乳中，一同加到芹菜汁里，再放入10毫升蜂蜜。最后加酒约20毫升，搅匀。临睡前1小时左右饮下，有增加性功能的作用。

(5) 治疗脚癣：鲜芹菜（连根茎叶）500克，洗净加水3 000毫升，煮沸30分钟，将水倒入脚盆

中，用毛巾盖严，把脚放在毛巾上熏蒸。待水至温热后，再将脚置水中泡洗，直至水凉。每日1次，一般进行1~3次即可痊愈。

(6) 抗疲劳：鲜芹菜（连根茎叶）500克，加水2 500毫升，煮沸20分钟，将芹菜水倒入浴缸内的热水中，再加入30克小苏打。人在浴缸中静躺15分钟，能使人周身舒畅，消除疲劳，并对失眠者有治疗作用。

3. 为什么称韭菜为春蔬第一美食 初春的早茬韭菜，营养丰富，味道鲜美，脆嫩清香，有很好的强身健体作用，被誉为“春蔬第一美食”。现代医学研究表明：韭菜每500克含蛋白质10克，脂肪30克，糖19克，钙250毫克，磷225毫克，铁0.5毫克，维生素C 95毫克，胡萝卜素17.5毫克。韭菜中含有植物纤维素，能加快食物在胃肠中运行速度，清洁肠壁，刺激肠蠕动，促进排便作用，常吃可防止便秘、痔瘘、肛裂和肠癌。韭菜中还含有挥发性硫化物特殊成分，具有独特的降脂功能，防止动脉硬化，扩张血管，促进血液循环，有益于胃液杀菌，增强体力和提高性功能。

我国古代医书中记载：韭菜味辛咸，性温，有温中行气，补虚益阳，散瘀解毒之功效。韭菜剪而复生，久生不乏，长盛不衰，故有“长生草”之

称。因久而不乏，激发活力，更宜男性进食，被视为一种振奋性强壮药，故称“起阳草”“壮阳草”，民间素有“男不离韭”“女不离藕”之说。

韭菜一身是宝，药食俱佳。韭菜花为火锅调料之一，清香爽口，和胃健脾，促进消化与吸收，对健康非常有益。韭菜叶和薹含有丰富的植物纤维和硫化物，具有补虚益阳、解毒杀菌之功效，减肥作用稳定而不反弹，是理想的天然减肥食物。韭菜根与籽皆有壮阳固精及补脾益肾的作用，对阳痿、遗精有很好的疗效。

韭菜吃法甚多，是早春第一道美味佳肴。可与绿豆芽、土豆丝、豆腐丝、核桃仁等炒食。

桃仁炒韭菜具有补肾、通润血脉、强筋壮骨、通肠乌发之功效，是药膳中一道名菜。也可与动物肉、内脏、海鲜搭配，炒、爆、熘皆可。韭菜香气四溢，可做春卷、锅贴、包子、饺子、馄饨之馅，深受广大群众喜爱。李时珍曰：“韭菜叶热根温，生则辛而散血，熟而甘而补中，乃肝之菜也。”春天人体肝气偏旺，若多吃韭菜，可养肝益肾，增强脾胃之气，对人体健康大有裨益。

4. 萝卜有哪些食疗与保健功能 人们常称萝卜为小人参，其营养丰富，且有防癌价值。萝卜所含的维生素B2及钙、磷、铁等矿物质都超过柑橘、苹

果、梨、桃等水果；萝卜的糖类和维生素，尤其是维生素C的含量，比一般蔬菜、水果都高，每100克萝卜含维生素C 33毫克，比桃、梨高5~8倍；萝卜含有的淀粉酶和氧化酶，也有助于人的消化和吸收。

萝卜能防癌、抗癌，是因为它含有防癌物质--木质素、酶、维生素C和粗纤维。木质素可加强淋巴细胞的产生，增加人体巨噬细胞的活力。而淋巴细胞是人体用来抵抗疾病及癌的主要防御者之一，而巨型噬细胞能吞噬和遏制癌细胞。酶和维生素C可分解致癌物--亚硝酸胺，使亚硝酸胺失去致癌能力。

萝卜中的粗纤维能刺激肠道蠕动，有利于大便通畅，能及时将逗留在肠道的致癌物排出体外，能有效地预防直肠癌和结肠癌。

另外，胡萝卜含有丰富的维生素及钙质，对美容与健康大有助益，这已经是不争的事实。说得更准确一点，胡萝卜含有丰富的胡萝卜素及维生素B1、维生素B2、维生素C、维生素D、维生素E、维生素K、叶酸、钙质及食物纤维等，几乎可以媲美复合维生素药丸，建议你每天都多喝一点胡萝卜汁，提高新陈代谢率，自然地降低体重。

事实上，容易发胖的人，大多是因为代谢能力低，循环功能不佳，结果就让多余的脂肪及水分累

积在体内，日积月累就成了肥胖的元凶。而胡萝卜汁就像一把强有力的刀，用来切断这种恶性循环，可说是爱美的人每天不可或缺的营养素。

此外，它还可以治疗便秘，预防感冒，巩固视力等，即便是懒散的减肥者，也可以轻而易举地进行：一面调整身体，一面维持健康。胡萝卜汁还可以抑制吃甜食或油腻食物的欲望。有人甚至不限制饮食，也能利用胡萝卜汁在8个月的时间内就减掉10公斤体重。

5. 香椿有哪些食疗与保健功能 香椿嫩芽于早春采摘，其营养丰富，气味芳香，美味可口。据测定，每100克香椿芽中含蛋白质5.7克、脂肪0.4克、糖类7.2克、钙110毫克、磷120毫克、维生素C 58毫克，以及胡萝卜素、维生素B1、维生素B2、挥发油和木质素等，是一种药食兼用的营养佳蔬。

中医认为，香椿性平味苦，有清热健胃、消炎解毒、除痰祛湿、收敛止血的作用。可治疗痔肿、肠炎、痢疾、妇女赤白带下、滑精、皮肤炎症、疮肿等症。

据现代医学研究，香椿中含有维生素E和性激素样物质，具有助阳滋阴的作用，素有“助孕素”之美称。

香椿中含有的木质素，能刺激胃肠蠕动，使肠道中的有毒有害物质尽快排出，对预防便秘、肛门裂、癌症等有一定的辅疗作用。

香椿全身都是宝，除了香椿芽具有食疗作用外，香椿的种子、根皮、嫩枝也是一种良药，如香椿的种子水煎后可以治疗风湿性关节炎、关节痛、失眠；香椿的根皮水煎后可治妇女白带过多；香椿的嫩枝配上等量的垂柳枝，用水煎后可治感冒。

香椿的吃法有多种，用开水焯后，即可凉拌食用，如香椿拌豆腐、香椿拌凉粉；用油烹炒食用，如香椿炒鸡蛋、香椿炒肉丝、香椿炒鸡丁、香椿炒鱼片等；还可用油烹炸食用，如炸香椿鱼、炸香椿丸子等。除此之外，也可剁碎做馅，制成香椿包子、香椿饺子。而最简单的方法是将香椿用盐腌制，晒干后随时能够食用，既清香爽口，还能增进食欲，帮助消化，有利于身体健康。

香椿虽然味美，但不可过食，因其为发物，过食后易引起头晕、腹泻、胃部不适等病症。

6. 西红柿有哪些新的保健功能 西红柿色泽艳丽、形态优美、酸甜爽口、营养十分丰富。西红柿作为果蔬，已成为膳食健康必不可少的保健卫士。

(1) 健胃消食，清热解毒：西红柿含有苹果酸、柠檬酸等有机酸，既能保护维生素C不被烹调破

坏，还能促进胃液分泌，增加胃酸浓度，调整胃肠功能，帮助消化不良和胃酸低下者提高胃肠功能，有助消化道疾病的康复。中医认为，西红柿有生津止渴、健胃消食、清热解毒之功效，对发热烦渴、胃热口苦、虚火上升有较好治疗效果。盛夏暑热吃些凉拌西红柿或西红柿汤，可解暑热、增进食欲。

(2) 降压降脂，预防心脏病：西红柿含有番茄红素与果酸成分，可以降低血液中胆固醇的含量，预防动脉粥样硬化和冠心病发作的危险性。在研究中发现，西红柿含碱性矿物质较多，每日食用200克西红柿有助于排出血液中盐分，具有缓慢降压、利尿消肿作用，对高血压、肾病病人有良好的辅助治疗作用。

(3) 抑制黄斑变性，提高视力：老年性视网膜黄斑变性是一种不可逆转的渐进性疾病。番茄红素具有抑制脂质过氧化作用，防止自由基的破坏，引发黄斑变性造成视力减退甚至失明。当番茄红素低下时，则增加黄斑变性的危险，因此提高番茄红素的浓度，避免黄斑变性造成视力障碍，应予以重视。同时番茄对夜盲症和白内障也有一定治疗作用。

(4) 延缓衰老，有利延年：番茄红素拥有“长寿黄金”之美誉，它是一种奇特的抗氧化剂，其抗氧化活性是胡萝卜素的2倍，能够优先与自由基结

合，降低脂褐素的沉积，促进皮肤细胞正常代谢，提升机体功能、延缓衰老。西红柿还含有抗衰老物质--谷胱甘肽，可以对体内有毒物质进行解毒，帮助脏腑器官恢复正常功能，推迟细胞衰老。俗话说：“常吃番茄身体好，貌美年轻疾病少。”

7. 什么样的西红柿营养价值高 西红柿是我们日常食用最多的蔬菜之一，大部分人只知道它的维生素含量丰富，可它到底对健康有什么好处，什么样的西红柿营养成分含量最高，烹调时怎么做才能最大限度地保存其中的营养，很多人并不清楚。

西红柿越红营养越高。西红柿中主要的营养就是维生素，其中最重要、含量最多的就是胡萝卜素中的一种--番茄红素。近年来，科学家已证明西红柿具有独特的抗氧化能力，可以清除人体内导致衰老和疾病的自由基；预防心血管疾病的发生；阻止前列腺的癌变进程，并有效地减少胰腺癌、直肠癌、喉癌、口腔癌、乳腺癌等癌症的发病危险。

西红柿的品种、颜色、成熟度、甜度，甚至生产季节的不同，都是决定其中番茄红素含量的重要原因。黄色品种的西红柿中番茄红素含量很少，红色品种的西红柿则含量较高。一般来说，西红柿颜色越红，番茄红素含量越高，未成熟和半成熟的青色西红柿番茄红素含量相对较低。

番茄红素的含量与西红柿中可溶性糖的含量是负相关的关系，也就是说，越是不甜的西红柿，其中番茄红素含量越高。此外，夏天生产的西红柿中番茄红素含量比较高，这主要是因为夏天阳光充沛、光照时间长，会让番茄红素的含量大大增加；而冬天温室大棚里种植的西红柿，番茄红素的含量比较低。

西红柿做熟后比生吃更有利于营养吸收。一个成年人每天食用100~200克西红柿，就能满足身体对番茄红素的需要。但很多人喜欢生吃西红柿，这样并不利于番茄红素的吸收，因为它是一种脂溶性的维生素，经过加热和油脂烹调后，才更有利于发挥它的健康功效。

由于番茄红素遇光、热和氧气容易分解，烹调时应避免长时间高温加热，以保留更多的营养成分。做菜时盖严锅盖，再稍加些醋，能保护其避免氧气破坏。

8. 各种瓜对人体健康有哪些好处 入夏以来，各种瓜果蔬菜相继上市，这些果蔬不仅为人们提供了丰富的营养物质，而且还能入药治病。然而各种瓜的营养是不同的，对人体健康的作用是不一样的。

(1) 黄瓜：黄瓜含有丰富的钾盐、胡萝卜素、维生素、糖类，以及钙、磷、铁等微量元素。其味

甘性凉，有清热、利尿、解毒之功效，可用于治疗热病烦渴、咽喉肿痛、目赤等症。据药理研究，鲜黄瓜中含有丙醇、乙酸等成分，有抑制糖转化为脂肪的作用，故多吃黄瓜可以减肥；黄瓜中还含有细嫩的纤维素，能促进胃肠蠕动，加速体内代谢物质的排泄，并有降低胆固醇的作用；黄瓜接近蒂部含有葫芦素，具有抗肿瘤的作用，黄瓜还可美容，减少皮肤皱纹。

(2) 冬瓜：冬瓜富含维生素、蛋白质和微量元素，其味甘性寒，有清热、利尿、消肿的功效。冬瓜钠含量较低，对动脉硬化症、冠心病、高血压、肾炎、水肿等疾病有良好的辅助治疗作用；冬瓜还有解鱼毒、解酒毒的功能；经常食用冬瓜，能去除体内多余的脂肪及水，也适用于糖尿病患者用来“充饥”，尤其是夏季，当有中暑烦渴之症时，食之能收到明显止渴的效果；冬瓜又是减肥佳蔬，欲得瘦体轻健者，可常食之。

(3) 丝瓜：丝瓜内含蛋白质、维生素、微量元素和皂苷、植物黏液、木糖醇等物质，药用价值较高。丝瓜幼嫩时供食用，老后干品入药。本品味甘性凉，有清热化痰、凉血解毒之功效，可用于治疗热病烦渴、咳嗽痰喘、便血尿血、崩漏带下、疮疡肿毒等症。常食丝瓜还能起到明目的作用；同时丝

瓜还能美容，用丝瓜水擦脸，不易长皱纹。

(4) 苦瓜：苦瓜药性苦凉，能除邪热、解毒、解劳乏、清心明目。苦瓜适量煎水或捣汁内服，可治痢疾、尿淋、中暑。治疗热疖，可将苦瓜洗净，捣成泥状，敷在疖子上，每日2次，数日即愈。据研究，苦瓜对糖尿病、癌症具有辅助治疗作用。

(5) 西瓜：西瓜除了不含脂肪外，汁液中几乎包括了人体所需要的各种营养成分，如维生素A、维生素B、维生素C和蛋白质、葡萄糖、蔗糖、果糖、苹果酸、精氨酸，以及钙、铁、磷和粗纤维素等。

西瓜味甘性寒，有清热除烦、止渴解毒、宽中下气、疗喉痹、利小便、治血痢、解酒毒的功效，适用于中暑发热、热盛津伤、烦闷口渴、尿少尿黄、喉肿口疮等病症。现代药理研究认为，西瓜所含的糖、盐和蛋白酶，有治疗肾炎和降低血压的作用。

9. 茴香菜有哪些营养保健作用 茴香菜原产于中亚。它入馅包饺子，清香可口，独有一番滋味。在绿叶菜中，茴香菜的营养价值也颇高，例如，每100克含维生素A 1 206国际单位，含钙154毫克，均居叶菜中首位。我国人群膳食中摄入维生素A偏少，又缺钙，因此常吃茴香菜可补维生素A和

钙。茴香菜含维生素C、烟酸及钾、镁、铁、锌等营养素也较多。

茴香菜还有药用作用。它茎叶中含有挥发性芳香油，主要为茴香醚、茴香酮，能促进血液循环，保护心血管。蔬菜多性冷、寒。茴香菜性温，能温肾祛寒、顺气健胃，因此脾胃功能差的人，宜常吃茴香菜。茴香菜含叶绿素也较多，能消除腹内胀气，促进肠蠕动和通便净肠。

10. 为什么说茄子能降胆固醇 茄子不仅味道好、营养丰富，还可以降低胆固醇，是心血管病人的食疗佳品，特别是对动脉硬化、高血压、冠心病和维生素C缺乏病患者非常有益，有辅助治疗作用。常吃茄子，可预防高血压引起的脑出血和糖尿病引起的视网膜出血。

茄子中的皂苷降低胆固醇功效非常明显。巴西科学家在实验中发现，吃茄子后人体内的胆固醇含量能下降10%。美国营养学家在介绍降低胆固醇的蔬菜时，也总把茄子排在首位。此外，茄子中富含维生素P，尤以紫茄子含量为高。维生素P能增强人体细胞间的黏着力，对微血管有保护作用，能提高它对疾病的抵抗力。

茄子含有蛋白质、糖类、无机盐、维生素等多种营养成分，尤其富含重要生理作用的维生素P，

对人体十分有益。

维生素P能增强人体细胞黏着力、软化血管壁，增强毛细血管的弹性，防止微血管出血。故对心血管病、败血病等有很好的防治作用。而茄子中的维生素P主要在皮中。所以，吃茄子不要去皮。

11. 葱白有哪些药用价值 葱近根部的茎，称为葱白，味辛辣，性温，有发汗解热、散寒通阳的功效，可健胃、利尿、祛痰，对痢疾杆菌、葡萄球菌及皮肤真菌有一定抑制作用。

风寒感冒、鼻塞流涕。可取连须葱白30克，煎水分2次温服，服后喝热粥1碗，盖被待微微出汗后症状可减轻，同时也可用连须葱白与生姜、红糖同煎，制成“姜糖葱白饮”服用，效果更好。古方有“葱豉汤”，即葱白与豆豉煎汤。民间也有用葱根、白菜根、萝卜根同煮汤，称为“三根汤”，饮服用来预防感冒。

此外，因受凉引起的咳嗽，也可取葱一试：用连须葱白15克，梨子1个，白糖30克，水煎，吃葱吃梨并喝汤。胃口不好、吃饭不香时，在蔬菜中加点葱同炒，或单用葱白10克煎水喝，都有健胃的功效。

葱白也可以外用治鸡眼。用葱白1根，独头紫皮蒜1个，去皮洗净，共同捣烂如泥，敷在鸡眼上。

一般4~5日后，鸡眼处将会变黑，再隔1~2日即可脱落。本方只对轻度鸡眼有效。

12. 洋葱能预防骨质疏松吗 最新的研究表明，洋葱不但是一种美味蔬菜，还能强健人体骨骼。

瑞士伯尔尼大学的科学家们发现，实验室的小白鼠在每天加食洋葱后，骨质疏松问题得到了明显缓解。该项研究的负责人鲁道夫·布伦内森博士说：“每天加食一定量的洋葱也有助于防治人类的骨质疏松。”他说，按照体重推算，人类每天至少需要食用400克的洋葱才能达到同样的效果。

布伦内森博士强调，除此以外，人们不应忽视其他蔬菜和乳制品的食用，因为它们对强健骨骼也大有好处。

13. 为什么说大蒜是天然抗生素 大蒜是我们生活中的佐餐佳品，既可作为菜肴的调味剂，又能防病健身，常被人们称誉为天然抗生素，大蒜是百合科植物，食用部分是鳞茎，其气味辛辣。

大蒜中含有一种叫硫化丙烯的辣素，杀菌能力可达到青霉素的1/10，对病原菌和寄生虫都有良好的杀灭作用，可以预防流感，防止伤口感染。大蒜中含硒较多，对人体中胰岛素的合成能起到较好的作用，所以糖尿病患者多食大蒜有助减轻病情。夏秋季节，每天吃几瓣生大蒜，可以预防痢疾和肠

炎。冬春两季，经常食用大蒜，有助于预防脑膜炎、流行性感冒。

日常除了生吃大蒜外，还可将大蒜用食醋浸泡后食用，因为大蒜在酸性环境里能提高食疗效能。大蒜中的辣素物质遇热后会很快地被分解，杀菌作用也会相应降低，因此预防感染性疾病应该生吃新鲜大蒜。专家提醒：对于患有胃炎、胃溃疡及哮喘和有眼病的人，食用大蒜应慎重，忌过量食用。

14. 为什么食欲不好吃莴笋 中医认为，莴笋味苦、性寒，有益五脏、通经脉、坚筋骨、白牙齿、开胸膈、利小便等功效。现代医学研究表明，莴笋的浆液十分丰富，味道清新，略带苦味，能刺激消化，增加胆汁分泌量，刺激消化道各器官蠕动，有助于增进食欲。

15. 荠菜能降压止血吗 荠菜不仅是人们爱吃的一种野菜，其药用价值也很高。传说名医扁鹊常吃荠菜豆腐汤，就是因为荠菜具有补虚益胃、利肝明目、降压止血、清热利尿的作用。

实验研究表明，荠菜能扩张冠状动脉，增加冠状动脉的血流量，改善心肌的供血，适合于冠心病患者服食。荠菜能抑制应激性消化性溃疡，还能利尿止血，笔者用其治乳糜尿、血尿、肾炎血尿、肾盂肾炎、肾结石引起的血尿，均有明显的效果。

16. 莼菜能降压抗癌吗 莼菜水生，太湖盛产，叶片呈椭圆形，深色，浮于水面，嫩茎和叶背附着胶状透明物质。

莼菜性味甘，寒。入肝、脾、胃经。《本草汇言》曰：“凉胃疗疽，散热痹” “大清胃火，消酒积，止暑热成痢。” 《医林纂要》述：“除烦、解热、消痰。” 用治热痢、黄疸、痈肿、疔疮。

莼菜含有多种氨基酸，少量维生素B12，叶背分泌一种类似“琼脂”的黏液，含有多糖类。具有抗菌和抗癌作用，并能利尿降压。临床观察，除了以莼菜外敷内服治疗痈疽、疔肿，头上热疖、无名肿毒外，单用莼菜煮食治疗胃癌，获得满意疗效。食管癌、胃癌患者，可以莼菜配伍其他抗癌食品，如鹅血、豆腐等，做菜、做汤常服，可促进康复、预防复发。莼菜中含有的酸性杂多糖是一种良好的免疫促进剂，能明显促进巨噬细胞吞噬异物的功能，起到防治癌症作用。

鲜莼菜加冰糖经常炖服，有利尿降压作用。尤其对肝阳上亢、肝火上炎型高血压患者更宜。

因莼菜寒、滑，故虚寒体质者不宜多食。

17. 藕能使女性更温柔吗 健康谚语“鲜藕止血，熟藕补血” “包饭用荷叶，清香又解热” “女子三日不断藕，男子三日不断姜” 等都说明藕对人

体的健康很重要。

现代医学研究表明，藕节含鞣酸、天门冬酰胺、淀粉、维生素C等。无论生吃还是熟食，藕都有医疗作用。《本草经疏》中说，藕“生者甘寒，能凉血止血、除热清胃，主消散瘀血、吐血、口鼻出血、产后血闷，治疮伤及止热渴、霍乱、烦闷、解酒等；熟者甘温，能健脾开胃，益血补心、消食、止泻、生肌，久服令人心欢止怒”。

生藕性寒，甘凉入胃，可消瘀凉血，清热止渴，开胃，妇女产后生冷皆忌，只有生藕不忌。民间用鲜藕洗净切片，加白糖拌食，有清热解暑的功效。如将鲜藕压榨取汁，清热生津的功效更强，《温病条辨》中载的治疗急性热病、发热口渴的名方“五汁饮”，其中就有鲜藕法。

熟藕性温，有养胃滋阴功效，藕节含有丰富的鞣酸，有收缩血管作用，可止血，治疗吐血、咯血、尿血、便血、子宫出血等症。鲜藕熟食无祛瘀清热功效，有滋阴、补心、益胃的作用。脾胃虚弱者宜食用熟藕。

藕生熟都可食用，也可入药，是生活中不可多得菜肴和健身补体佳品。尤其是女性阴柔，更应“三日不断藕”。

18. 竹笋有哪些食疗功能 竹笋春季为春笋，冬

季为冬笋，晒干为笋干。性寒、味甘。入肺、胃经。

功能：①清热化痰，治痰火咳嗽；②利膈下气，治停食停痰、胸闷脘胀、二便不利；③发痘疹；④利尿。

适宜于外感风热、肺热咳嗽黄痰、水肿、腹水、小儿麻痹、发热口渴、小便不利等患者；也适合于动脉硬化、冠心病、肥胖、便秘之人食用；风疹或水痘初起时也适合食用。

但因食性寒。又含较多的粗纤维和难溶性草酸钙，故消化道溃疡、食管静脉曲张、上消化道出血、尿路结石患者忌食。平素脾胃虚寒、腹泻便溏者忌食，产后也应忌食；因难消化，小儿不宜多食。竹笋忌与鹌鹑同食。

19. 为什么豇豆被称为素菜中的肉品 豇豆是最普通素菜，但其营养保健价值不容忽视。豇豆中植物蛋白质较高（每100克含2.4毫克），有人称豇豆是蔬菜中的肉食品。营养学家建议，老年人或长期吃素者，宜多以豇豆佐餐，加之它易于消化，富含纤维素，可促进胃肠蠕动，常吃豇豆还能防治便秘。

20. 绿豆与绿豆芽有哪些营养价值 绿豆不但营养价值高，而且还能入药。据分析每100克绿豆含

蛋白质23.8克，含脂肪0.5克，含糖类58.8克。此外还含有丰富的钙、磷、铁等多种微量元素以及多种维生素，如胡萝卜素、维生素A、维生素B1和维生素B2等。

绿豆味甘性寒，有清热解毒，利尿消肿，清暑止渴等功效。所以在民间长期以来都把绿豆作为消暑清热的佳品。近年来科学研究证明绿豆中还含有降血压和降血脂的有效成分。所以绿豆又能防治动脉硬化和高血压病。

绿豆芽是用绿豆放水中浸泡胀发后捞出沥水，盖上湿布几天后即可生出豆芽，绿豆芽色白脆嫩，维生素C含量较丰富，炒食不但味道鲜美，而且清淡爽口。绿豆芽中含有粗纤维，可治疗便秘。

21. 百合有哪些保健食疗作用 百合属百合科多年生草本植物，其叶翠绿娟秀，姿态雅致；其花乳白带紫，香味浓郁，可供观赏。百合既是蔬菜中的珍品，也是一种多功能的保健食疗佳品。百合性味甘，微苦。内含蛋白质、淀粉、糖类、氨基酸、多种维生素及多种保健物质。不仅有润肺止咳，宁心安神之功效，还能抑制癌细胞增生。临床上百合多用于肺燥或肺热咳嗽等症，以及热病后余热未清，神思恍惚等症。

百合的食疗法：以百合为主的饮食，对以下病

症具有良好的防治作用。

(1) 失眠、心悸：百合60~100克，加适量糖或盐煎水服用。此法用于干咳、咯血、热病后期余热未清、虚烦惊悸等症。如加入瘦猪肉佐膳效果更佳。

(2) 体虚：百合、山药各30克，白鳝鱼1~2条约250克。将白鳝鱼去内脏洗净，与百合、山药一同放入沙锅中，加适量清水炖熟，调味服用。此法常用于治疗肺结核经久不愈、低热、烦躁、虚弱、食欲缺乏以及神经衰弱等症。

(3) 胃痛、心烦失眠：百合60~100克，加糯米、红糖同煮粥。每日1次，连服7~10日。此法有补中益气、健脾养胃、清心安神之功效。

(4) 久咳、痰中带血、虚烦惊悸：百合60克，大米250克，加适量水煎煮；待熟时，放入冰糖100克搅匀即可食用。此法有润肺止咳、清心、安神之功效。

(5) 神经衰弱、更年期综合征：干百合50克，用清水浸泡24小时待用；枣仁15克，用水煎煮后去渣，取枣仁汁与百合同煮熟，连汤服用。或用鲜百合60~90克与适量蜂蜜搅匀蒸熟，睡前服用。有清心、滋阴、安神的功效。

(6) 清心安神、润肺止咳：百合100克、芦笋

80克，将百合瓣的内膜撕去，用盐水浸泡后洗净，加适量清水煮至七成熟，然后放入切成寸段的芦笋并加以调味。具有清心安神、润肺止咳之功效。

22. 野菜马齿苋怎样吃 马齿苋，又名五行草、瓜子菜、长命菜，是一种常用野菜。马齿苋的抗菌作用很强，对痢疾杆菌、伤寒杆菌、大肠杆菌及金色葡萄球菌都有抑制作用，还具有清热解毒、凉血治痢、散血清毒的功效。

据分析，马齿苋100克含蛋白质2.3克、糖类3克、热量26千卡、胡萝卜素2.2毫克、铁1.5毫克。马齿苋中还含有强心苷及多种钾盐，钾在人体内有平衡钠的作用，对心脏有保护作用。马齿苋中含有铜，是酪氨酸酶的重要成分，故对白癜风有防治作用。野生马齿苋中还含有一种被称为阿尔法亚麻酸的奥米伽-3脂肪酸，其含量是菠菜的10倍，而维生素E含量也比菠菜高出5倍，对心脏病有防治效果。

用马齿苋可烹制出多种佳肴，如将马齿苋煮熟后用大蒜汁等调料凉拌食用；把马齿苋洗净切碎，做包子、饺子均可。

除此之外，马齿苋还有以下食疗法。

(1) 有腹痛、腹泻及肛门下坠感的患者，可用鲜马齿苋100克煎汤服用，有良效。

(2) 马齿苋500克(干品150克)洗净切碎，

加红糖100克，入沙锅加水煎沸约30分钟，取汁约500毫升，温服，服完睡觉盖被出汗，每次煎1剂，每日3次，治尿频、尿痛、尿少、尿浑浊。

(3) 鲜马齿苋煮汤或加适量白糖煎服，治白喉及小儿腹泻。

(4) 鲜马齿苋大剂量煮汤服食，治传染性肝炎、黄疸、中暑、黄水疮。

(5) 取鲜马齿苋100克，煮汤服食，每日3次，治黄疸、牙龈炎、红肿疼痛之症。

(6) 鲜马齿苋100克，捣烂敷患处治腮腺炎、尿道炎、黄水疮。

(7) 鲜马齿苋洗净，捣烂取汁，用等量米醋混合涂患处，治手足癣。

(8) 马齿苋粥：先将大米200克煮成稀饭，煮至快熟时，加入洗净切碎的马齿苋200克煮熟，加入适量油、盐调味食用，有清热、利尿、止痢作用。还可治痢疾、肠炎、腹痛等症，早晚餐食用。

特别提示：马齿苋味酸不宜久煮，煮久后马齿苋会更酸。

食用禁忌：慢性脾虚腹泻者及孕妇忌食；忌与鳖同食。

23. 哪些紫色食物保健作用突出 来自营养学家的报告表明：食品的颜色不仅体现营养价值，对心

情的调节也有着不可小视的作用。下面列出的紫色食物在这两方面，可都是名列前茅。

紫椒：含较多的维生素C、抗氧化物质，能预防癌症与慢性病。

紫葡萄：皮内含有抗高血压的物质，葡萄汁能提高血浆里的维生素E以及抗氧化剂的含量。

紫玉米：所含色素具有非常好的抑制癌症的功效。

紫茄子：100克紫茄子中维生素P含量高达720毫克，能增强细胞黏着力，同时可以调节神经，增强肾上腺分泌，令人心情愉悦。

紫甘蓝：含有丰富的维生素C、抗氧化物质，能保健美容，且适合减肥者食用。

紫色食物何以成为佼佼者呢？

(1) 蔬菜的营养价值高低遵循颜色由深到浅的规律，颜色愈深的价值愈高。所以，按顺序排列，紫色食品的营养价值仅次于黑色食品，而高于绿色、红色、黄色、白色等各色食品。

(2) 有如薰衣草，紫色有消毒及净化的作用，有助于调节身体的新陈代谢。呈这一色泽的浆果如葡萄、黑刺莓等含有花青苦色素，这种色素的某些类型有改善血液循环、保护心脏的作用。

(3) 因为紫色集合了一冷一热的红色与蓝色，

所以紫色能够保持身心平衡。紫色食品有舒缓镇静的作用，能让人冷静，减少迷惑。

(4) 对于从事创作工作的人来说，经常食用紫色食品绝对是有好处的。因为它可以补脑，降低脑压，使注意力集中，对增强创作力及满足感有直接关系。

(5) 含碘的紫色食物，如紫叶甘蓝、紫菜及一些海带、海苔，对甲状腺大有益处。同时能强化脑功能，宜常给孩子吃。

(6) 对于想减肥的人来说，多吃紫色食物，少吃红色食物绝对是明智之举。秘密就在于：紫色食品能适当抑制食欲。

(7) 紫色食物还能增强血管的抵抗力，对于高血压、咯血、皮肤紫斑病患者，多吃对治疗和缓解症状大有益处。

24. 紫菜有哪些保健作用 紫菜是生长在浅海岩礁上的红藻类植物，富含多种营养物质，其保健功效尤为突出，被视为餐桌上的保健食品。

(1) 化痰软坚，清热利尿。明代李时珍《本草纲目》中记载：“紫菜主治热病痰结积块之症。”故有化痰、软坚、散结、清热、利尿的功效，能治水肿、淋病、脚气病、甲状腺肿等病。

(2) 紫菜可以治疗胃溃疡。一般认为紫菜是治

疗溃疡病的最佳蔬菜。

(3) 减轻妇女更年期综合征和男性阳萎临床症状。紫菜中含有大量的碘、钙、铁、锌、锰等微量元素，可直接作用于甲状腺、卵巢和睾丸，通过激素达到调节基础代谢和促进身心健康的作用，对缓解妇女更年期症状和改善男性阳萎有一定的疗效。

(4) 预防缺铁性贫血。紫菜富含矿物质成分，1片紫菜含铁量与1块猪肝相差无几，2片紫菜相当于3杯牛奶和1个鸡蛋的铁含量，因此，针对女性生理特点，经常食用紫菜可以预防缺铁性贫血。

(5) 预防心血管疾病，具有护肝作用。紫菜中含有大量的EPA和DHA不饱和脂肪酸，具有预防心血管疾病的功效。另外，紫菜中含有可以降低胆固醇的牛磺酸，牛磺酸有利于保护肝，使人精力更加充沛。

(6) 增强记忆、活跃脑神经。紫菜中含有丰富的B族维生素及胆碱，尤其是维生素B12具有活跃脑神经，提高记忆力，改善忧郁症之功效。胆碱肩负着神经细胞之间传递信息的重任，从而能增强记忆，延缓衰老。

(7) 保持肠道健康、抑制癌症生长。紫菜大约有1/3的纤维素成分，可以防止便秘，保持肠道健康，能将致癌物质排出体外，有利于预防胃癌。最

新研究证明：海藻中的多糖类成分可抑制癌症，紫菜也含有微量多糖类物质，具有一定的抑制癌症的功效。同时紫菜含有的硒元素，也具有防癌抗衰老之功效。

一般来说，紫菜既没有热量，也不含有胆固醇，蛋白质、糖类含量较低，是中老年人最理想的药食兼备的食疗佳品。

25. 吃马铃薯有多少好处 人们经常忽略马铃薯这样的普通食品。马铃薯是获取各种营养成分的绝好来源，应该成为所有追求健康饮食的消费者的盘中餐。有关专家分析：马铃薯不仅具有低脂肪、低热量的特点，而且富含维生素和矿物质等。据来自美国的营养研究显示，一个仅重148克的马铃薯既可以满足人体每日所需维生素C的45%，又能提供日常所需的14种基本矿物质中的9种。

富含矿物质钾的马铃薯是患高血压和心血管疾病病人的一剂良药。专家介绍，马铃薯中降低血压的钾含量大约是香蕉中所含的2倍。英国一项新的研究表明，马铃薯含有一种特殊的降低血压化学物质地骨皮胺，而之前这种特殊物质只在神奇的中草药里发现。一个重148克的马铃薯可以提供人体每日所需钾的21%。钾和镁、钙（也是马铃薯中含有的矿物质）影响着血管的供血功能，能降低患高血

压和卒中的风险。

食用马铃薯给心脏带来的益处还远不只于此。据美国提供的信息，马铃薯也是膳食纤维的供应商：一个重148克的可食用马铃薯提供每日所需膳食纤维的12%。膳食纤维好处是帮助降低血液中的胆固醇含量、降低患心脏病的危险；有助于维持消化系统的正常功能；有利于消化，能起到控制体重的功效。

常吃马铃薯还可预防脑卒中。这是因为马铃薯富含钾，钾在人体中主要分布在细胞内，维持着细胞内的渗透压，参与能量代谢，维持神经肌肉正常舒缩功能，具有抗动脉硬化、防止心脑血管疾病的功效。不少医药学专家都认为，每日吃一个马铃薯，能大大减少卒中的危险。因为身体缺乏钾的人，往往容易精神紧张，而精神过度紧张则易导致脑血管破裂。

马铃薯中还含有降血压的成分，即类似转化酶的物质，具有转化酶抑制剂类降压药的功效，能阻断血管紧张素 I 转化为紧张素 II，使具有血管活性作用的血管紧张素 II 的血浆水平下降，使周围血管舒张，血压下降。

马铃薯中的粗纤维可以起到润肠通便作用，便秘者用力憋气解便时，会使血压突然升高，这也是

引发卒中的一个重要诱因，所以，常吃马铃薯对于预防脑卒中有着积极的意义。

26. 黑木耳有哪些营养 据测定，每500克黑木耳含蛋白质53克、粗纤维35克，以及脂肪、糖、钙、铁、胡萝卜素、维生素B2等。

中医学认为，黑木耳味甘性平，有滋补、益气、养血健胃、止血、清肺、强智等功效。

现代医学证明，黑木耳对高血压、冠心病、动脉硬化等疾病有良好的疗效。黑木耳含有抗癌物质，它的抗脂作用在于其粗纤维含量较高（7%），亚油酸含量也高（35.2%）。据动物实验，服黑木耳的动物粪便排出量增加，尤其胆汁和胆酸排出量增加，这说明动物体内胆固醇分解转化加强，其降脂作用十分明显。黑木耳还含有一种腺嘌呤核苷，这种物质具有强烈抑制血小板凝集作用，因此服黑木耳有减轻或延缓动脉粥样硬化形成的效果。

黑木耳既可滋补，又可药用，无任何副作用。用黑木耳做药膳，对中老年人是保健佳品。

黑木耳服用方法：一般每周3次，每次10克左右，当菜肴或甜食均可。如做甜食配冰糖、大枣，用文火炖熟，成为稀粥样，易为人体吸收消化。

27. 为什么说黑木耳补铁最好 一提起补铁，人

们往往会立刻想起吃菠菜或动物肝脏。其实，黑木耳才是各种食物中含铁量最高的，补铁的效果也最好。

营养学研究显示：每100克黑木耳里含铁98毫克，比动物性食品中含铁量最高的猪肝高出约5倍，比绿叶蔬菜中含铁量最高的菠菜高出30倍。因此，黑木耳被营养学家誉为“素中之荤”和“素中之王”。中医学则认为，黑木耳有益气补血、润肺镇静、凉血止血的功效。早在汉代，黑木耳就被用作补血的良药了。

现代医学认为，贫血的原因很多，而缺铁是常见的一种，因为铁是血红蛋白的重要成分，而血红蛋白负责将血液中的氧气输送到全身各器官和组织。缺铁的人，无法获得充足的氧气，身体产生的能量减少，就会觉得全身虚弱、头晕眼花、烦躁健忘、面色苍白，甚至呼吸急促、心悸等，人们常称之为缺铁性贫血。为了防止贫血发生，食用黑木耳等含铁量较高的食物就成了补血的良方。

黑木耳除了富含铁质外，营养极其丰富，含有人体所必需的蛋白质、维生素、矿物质等营养成分，还有卵磷脂、脑磷脂等。美国科学家研究发现，常吃黑木耳可抑制血小板聚集、降低血液中胆固醇的含量，对冠心病、动脉硬化、心脑血管病颇

为有效。并有一定的抗癌和化解结石等作用。黑木耳属于天然补品。

不过，患有慢性腹泻的病人应慎食，因为黑木耳滋润，易滑肠，会加重腹泻症状。此外，发霉及有腐败味的黑木耳严禁食用，以防中毒。

28. 怎样食用银耳 银耳性平、味甘淡，入肺、脾、胃、肾、大肠五经。润肺生津、滋阴养胃、益气安神、强心健脑。

银耳营养十分丰富，能改善心、肺、肝、肾功能，增强人体免疫力，适宜患有肺虚咳嗽、肺燥干咳、痰中带血、便秘口渴、虚烦不眠等症，可增强人的体力，增加食欲，降低血脂，软化血管，对血管硬化、眼底出血、高血压、肺结核也有较好的辅助治疗效果。银耳中的多糖类物质能够加强白细胞的吞噬能力，兴奋骨髓造血功能，起到抑菌、防癌的作用。

但风寒咳嗽及湿热痰咳者忌食，对发霉变质的银耳不可食用，以防中毒。

很多人不知道银耳怎样吃法，现介绍三种吃法：

(1) 银耳9克泡发后洗去泥沙，去除木质部分，放于碗内，置蒸锅内蒸20分钟，然后加入适量冰糖，再蒸至银耳呈稠羹状，一日两次分服，连服

7~10天，每晚临睡前服，对高血压、血管硬化、眼底出血、咯血等症有较好的辅助疗效。

(2) 银耳10克、粳米60克、豆豉20克，先将银耳泡发洗净备用，粳米加水煮粥，待粥半熟时加入银耳同煮，在粥熟时加入豆豉，稍沸即可食用。有润肺生津、滋阴养胃的功效。

(3) 银耳10克、猪肝100克、瘦猪肉100克，置于沙锅内，兑水炖煮30分钟，稍加精盐调味，汤、银耳、肝、肉同食，有补肾益气、滋阴养胃的功效，对病后及产后体虚的恢复有较好的效果。

29. 香菇有哪些保健作用 香菇味甘性平，归胃、肝经，有滋补强壮、益气健胃、预防肿瘤的功效。适用于老年人身体虚弱、食少纳差、中气不足及冠心病、肿瘤患者的辅助治疗，是药食同源之品。

香菇的保健用量为每日10~20克。食用方法如下。

(1) 体质虚弱、畏寒怕冷，易患感冒者。香菇10克，用水泡发后，切为细丁，加水适量，煮1小时。鸡蛋1个，打入搅拌后，入香菇沸水中成为蛋花，加调料少许，服食。每日1次。

(2) 肿瘤放射治疗、化学治疗后，体质虚弱、消化不良者。香菇20克，泡开切碎，西洋参5克，

麦冬5克，黄芪10克，鸡脯肉100克，加水适量，炖煮1~2小时，食肉喝汤。

(3) 用于慢性肝炎的辅助性治疗。香菇20克，童子鸡1只(切为小块)，炖煮1~2小时，食肉喝汤。

(4) 香菇中含钾量较高，适用于低血钾患者。在日常饮食中多用香菇做菜做汤，可提高血钾水平。

30. 各种紫菜汤有哪些营养保健作用 紫菜是营养十分丰富，味道特别鲜美的海藻类食品。紫菜中含的粗蛋白与大豆中的含量相仿。粗蛋白含量约为大米的6倍，面粉的3倍，猪肉的2.6倍，牛肉的1.7倍，而且紫菜中的蛋白质易被人体消化吸收；紫菜中的氨基酸含量不仅数量大，而且种类多。如含有丙氨酸、谷氨酸、甘氨酸、缬氨酸，此外还有赖氨酸、含香草味的鸟苷酸和含干松鱼味的肌苷酸以及有甜味的甘露醇等。正因为由于紫菜的氨基酸含量丰富和种类多，所以紫菜的味道异常鲜美。

此外，紫菜内还含有丰富的维生素，尤其维生素A的含量特别高，维生素B1、维生素B2和维生素C的含量也很丰富。紫菜中还含有一定量的磷、铁、镁、钾、钠等无机元素。还含有叶绿素、胶质、半乳糖、原糖酶等成分。紫菜除食用外，还有

很高的药用价值。

紫菜汤功效各异。中国人吃紫菜已有千年以上的历史。明代药王李时珍所著《本草纲目》中就有记载，紫菜可以“主治热气，癭结积块之症”。紫菜虽为植物，却有着海鲜特有的鲜香，因此受到很多人的喜爱。不仅如此，紫菜营养也是异常丰富。合理搭配其他材料，更可以做出具有各种口味和食疗功效的紫菜汤。

(1) 紫菜虾皮汤：补碘又补钙。紫菜的碘含量非常丰富，几乎是粮食和蔬菜的100倍。此外，紫菜的铁和维生素B12含量也很丰富，它们都是造血所需的营养素。虾皮含钙丰富，两者配伍相得益彰，对缺铁性贫血、骨质疏松症有一定效果。

(2) 香油紫菜汤：治便秘。将紫菜放入开水中煮开，再滴入香油并调味即可。做法虽然简单，但缓解便秘的效果很好。紫菜中的1/5是膳食纤维，可以促进排便，将有害物质排出体外，保持肠道健康。香油亦有润肠通便的作用。

(3) 紫菜海带汤：去脂减肥。由紫菜、海带辅以冬瓜皮和西瓜皮做成的汤，适合体胖的女性经常饮用，可达到瘦身塑形的效果。因紫菜和海带含丰富的膳食纤维，且热量很低，再加上具有利尿效果的冬瓜皮、西瓜皮，减肥效果会更加明显。

(4) 紫菜瘦肉汤：延年益寿。紫菜素有“长寿菜”之称，每100克干紫菜含蛋白质25~30克，与大豆含量相当，还含有丰富的维生素等营养成分。紫菜中的蛋白质和其他营养成分容易被消化吸收，非常适合消化功能减退的老年人食用。加上瘦肉营养更均衡，且不油腻，对老年人有延年益寿的作用。

(5) 豆腐兔肉紫菜汤：能降血脂。本方中豆腐性味甘凉，能益中气、和脾胃，而兔肉也有补中益气的作用。中医认为，紫菜有化痰、除湿、利尿作用；合而为膳，味美汤鲜，易于吸收，为老年高脂血症患者所适用。

需要注意的是：紫菜以每次食用15克为好。食用前最好用清水泡发，并换一两次水，以清除污染物。紫菜性寒凉，因此，胃肠消化功能不好或者腹痛便溏者应少吃。

四、蔬菜选购与保鲜

1. 怎样选购新鲜蔬菜

(1) 番茄：果蒂硬挺，且四周仍呈绿色的番茄才是新鲜货。有些商店将番茄装在不透明的容器中出售，在未能查看果蒂或色泽的情况下，最好不要选购。

(2) 黄瓜：刚采收的小黄瓜表面上有疣状突

起，一摸有刺，是十分新鲜的。再注意前端的茎部切口，感觉嫩绿、颜色漂亮才是新鲜的。

(3) 圆白菜：叶子的绿色带光泽，且颇具重量感的圆白菜才新鲜。切开的圆白菜，切口白嫩表示新鲜度良好。

(4) 茄子：深黑紫色，具有光泽，且蒂头带有硬刺的茄子最新鲜，反之带褐色或有伤口的茄子不宜选购。若茄子的蒂头盖住了果实，表示尚未成熟。茄子切口变色，只要泡在水中即可保持鲜嫩。

(5) 香菇：菇伞为鲜嫩的茶褐色，肉质具有弹性，才是新鲜的香菇。刚采的香菇，背面皱褶覆有白膜状的东西，若此处呈现出茶色斑点，表示不太新鲜。

2. 如何选择绿豆芽 绿豆芽如果长时间泡发，就会长得太长，其中所含的蛋白质、淀粉等成分会损失很多。实验表明：当绿豆芽长到10~15厘米长时，绿豆芽中的营养成分将损失20%，因此绿豆芽不宜超过6厘米，而且以粗壮的豆芽为好。

3. 怎样巧挑鲜山药 山药含蛋白质、氨基酸、胡萝卜素及多种维生素等营养成分。山药是老幼皆宜的食品，可长期食用。山药还可药用，能够预防心血管系统的脂肪沉积，保持血管弹性，防止动脉粥样硬化的过早发生。对体弱神疲、食欲缺乏、慢性

腹泻、妇女产后调养等具有一定的辅助治疗作用。山药是否新鲜直接关系到其营养价值的高低，因此挑选山药，可采用以下方法。

(1) 看外观：山药表面应是光滑且毛须整齐，表皮颜色呈土褐色，为新鲜山药。

(2) 用手握：用手握住山药，握住的时间以外界气候来定，天气暖和可稍短些，反之时间则可长一些。当把手松开后，新鲜的山药表皮有温热感，不新鲜山药的表皮则会渗出细小水珠，则为被冻过的山药。

山药中含有大量的黏蛋白，黏蛋白是一种多糖蛋白质的混合物，这些多糖物质在进入人体以后，能与无机盐结合形成骨质，使软骨具有一定的弹性。另外，山药里含有人体必需的18种氨基酸和多种微量元素，其中还含有人体不能自行合成的多种氨基酸。但是，山药一旦被冻过，黏液里面的多糖物质和游离氨基酸的含量会受到损失，营养价值会有所减少。

新鲜山药吃起来黏糯绵软，口感香甜，但是被冻过的山药，其中不但营养少，而且口感不佳。被冻过的山药切开后，里面肉色发红，而且有硬心，汁液像水状；新鲜山药切开后，山药肉呈白色，汁液是黏稠的。

4. 怎样选购冬储菜 冬储菜上市季节，选购满意的冬菜，要做到心中有数。

(1) 大萝卜：挑选萝卜应选色泽鲜嫩，大小均匀、粗壮、肉脆多汁，表皮光滑而不开裂，饱满而无损伤，不糠心、空心、黑心，无泥沙、病虫害，弹击时有实心感为宜。

(2) 胡萝卜：新鲜胡萝卜表皮光滑，色泽橙黄而鲜艳，个体粗细整齐，大小均匀一致，不分叉、不开裂，质脆、味甜，无泥土、伤口，无病虫害。

(3) 土豆：挑选土豆应选肥大而匀称、皮薄而干净的，无干疤和糙皮，无病斑、无虫咬和机械外伤，不萎蔫、变软，无发酵酒精气味，土豆块茎不发芽、不变绿。

(4) 大白菜：大白菜要选包心实、叶色绿，这样耐贮藏。窖白菜的成熟度达到“八成心”中，“心口”过紧反而不利于贮藏。贮藏前要经过适当的晾晒，目的是使外叶（菜帮）散失掉一定的水分，使菜体变软，这样可以减少机械操作，有利于贮藏。但晾晒要适度，识别的方法当大白菜直立时，外叶垂而不折。

(5) 葱：葱是日常生活必备的调味佳品。大葱因上市季节不同而分鲜葱和干葱，鲜葱是秋季收获即上市的葱，干葱是经贮藏后冬季上市的葱。优质

鲜葱新鲜青绿，无枯叶、烂叶，葱株粗壮匀称、硬实，无折断，葱白长，管状叶短，无泥无水，根部不腐烂。优质干葱葱株无折断破裂，叶干燥，不霉烂、不抽新叶，葱白无冻害、不腐烂。

5. 如何巧挑苦瓜 苦瓜，味苦性寒，有清热解毒、清心解暑之功效。苦瓜营养丰富，含有多种氨基酸、维生素及矿物质，可增强皮肤细胞活力，有助于皮肤延缓衰老，使容颜更加靓丽；苦瓜中的类似胰岛素的物质多肽-P，有降血糖的功效，是防治糖尿病的食疗佳品；而苦瓜中的蛋白质能激活免疫细胞，从而提高人体免疫功能。苦瓜如果烹饪得法，可在淡淡的苦味中带有清香，是人们春季喜爱的一种佳蔬。那么，既然苦瓜有这么多好处，又该如何挑选苦瓜呢？

挑苦瓜可从4个方面着手，即外皮、形状、色泽和重量。

(1) 外皮：苦瓜外皮的颗粒越大越饱满，则说明瓜肉厚实、味美，反之颗粒较小者，它的瓜肉比较单薄，口感不佳。

(2) 形状：苦瓜外形像大米粒的形状，两头是尖的，而且整体比较直，则为上好佳品，反之较差。

(3) 色泽：品种好的苦瓜，其颜色是翠绿的，

如果颜色发黄，则表明苦瓜已经过老、发蔫。

(4) 重量：挑选苦瓜的时候要注意掂一掂重量，重量在500克左右的最好，太轻或者太重都不宜选用。

如果所挑选的苦瓜符合以上4个标准，那么这个苦瓜一定是肉厚多汁，口感脆嫩，而且适宜生食。

有人提出，是否可用挑选苦瓜的方法去挑选别的瓜果？这可不能随意套用，因为各种瓜果的特点不同，挑选的方法也不一样。比如，挑选西葫芦、黄瓜和哈密瓜时，您只要掌握：西葫芦要看表体的绒毛；黄瓜瓜身的刺应该越多越好；哈密瓜瓜身的纹路要清晰。

6. 蔬菜怎样保鲜 蔬菜一般分为叶类菜和瓜果菜，像菠菜、大白菜、卷心菜、芹菜、青椒、菜花、韭菜、生菜、油麦菜等为叶菜类蔬菜，其水分流失较快，最好现吃现买。而像西红柿、黄瓜、萝卜、冬瓜、山药、豆角、土豆、荷兰豆等瓜果类蔬菜，因其水分相对能保持较长时间，可提前购买。

蔬菜在5~10℃的气温环境下，它的营养价值最高，叶类蔬菜一般存放3~5天，瓜果类蔬菜存放5~10天。在北方的冬季，用地窖保存蔬菜的方式既好又科学，因为地下的温度始终能保持在5~10℃；也可以把蔬菜放在阳台和厨房的阴凉通风

处，因为这两个地方温度偏低，宜于蔬菜保鲜。

蔬菜的保鲜方法：

(1) 叶菜类蔬菜：保存叶菜类蔬菜最重要的就是要保留水分，同时又要避免叶片腐烂。最简单的方法是，在叶片上喷点水，然后用报纸包起来，这样可有效延长保存时间。

(2) 韭菜、蒜黄：冬季购买的韭菜、蒜黄等青菜，如果一时吃不完，可用新鲜的白菜叶子包好，放在阴凉的地方，可保鲜数天。

(3) 大蒜：大蒜的保存方式与洋葱类似，可将其放入网袋中，悬挂在室内阴凉通风处，或放在陶瓷罐中，这样也能保鲜数日。

7. 香菜怎样保鲜 香菜是人们喜爱的调味蔬菜，虽然每次食用不多，却几乎天天需要。但如果一次买得太多，很快就会变蔫，扔掉太浪费。下面推荐一个小窍门，解决香菜保鲜的问题。

(1) 从市场挑选根部粗壮、叶茎翠绿的新鲜香菜。

(2) 盛一些清水到玻璃杯，约为杯子的1/3。

(3) 将香菜根部朝下、叶朝上地插进水杯，如同插花一样。每次食用，掐所需量的菜叶和茎。像插花一样，两三天换一次水，注意水应齐根部，以避免叶茎腐烂。

这样的办法可以使香菜保存15~30天，不但不出家门就可以食用新鲜香菜，而且翠绿的香菜插在晶莹的玻璃杯中为厨房增添了清新的感觉。

8. 绿叶蔬菜怎样保存 将买回的绿叶蔬菜放进塑料袋中，然后，洒少许水在蔬菜上，袋口不要扎得太紧，松松地留一些空隙，在塑料袋底部两边分别剪一个小口，使塑料袋中的空气产生对流，这样不仅能使绿叶蔬菜中的水分不易蒸发过快，又有利于吸收氧气，然后将装有青菜的塑料袋稍微卷起放入冰箱里冷藏，可保鲜3~5天。

9. 如何选购黑木耳 黑木耳是一种食用菌，含蛋白质、脂肪、糖类及多种维生素，脆嫩可口，风味独特，营养价值很高。选购黑木耳时可注意以下几个环节。

(1) 看：质量好的黑木耳大而薄，朵面乌黑光滑，背面呈灰色；劣质黑木耳外形干瘪，表面有一层白霜样物质，朵片往往会粘连在一起。另外，劣质黑木耳用水泡发时会沉到水底，发开后黏手。

(2) 摸：质量好的黑木耳手摸干燥，分量轻；劣质黑木耳摸有潮湿感，分量较重。

(3) 尝：质量好的黑木耳尝起来清香无怪味；劣质黑木耳有苦涩味，如有咸味是曾用盐水浸泡过，有甜味是用糖水浸泡过，有涩味则是用明矾水

浸泡过。

10. 如何鉴别银耳质量

(1) 鲜银耳：正常的鲜银耳，其叶片完全展开，朵形完整，表面洁白，光亮洁净，富有弹性，耳基部呈黄色或橙黄色；变质鲜银耳，其叶片展开不充分，发黏、无弹性，表面有霉蚀。朵形不规则，颜色较深，耳基部为黑色。

(2) 干银耳：正常干银耳，颜色均匀呈白色或米黄色，身干，无霉烂，无虫蛀，耳基部为橙黄色；变质干银耳，颜色深浅不一，朵形不完整，有霉蚀痕迹，耳基部为棕黄色，有些生有霉斑。

11. 怎样区别天然香菇与人工培植香菇

香菇盛产于江西、福建、安徽、浙江、四川等省的崇山峻岭之中，是山货中的佼佼者。

香菇含有谷氨酸、糖类，以及30多种人体所需要的酶。它不仅营养价值高，在医药应用上也是多方面的。人们常食用香菇可预防感冒、佝偻病。它对胆结石、糖尿病、肾病、动脉硬化、肝硬化等都有预防和治疗作用。近年来，发现香菇含有的多糖体，具有抗癌作用。但因受自然条件限制，天然香菇的产量远不能满足需求。为解决供需矛盾，人们利用菌苗人工培植了香菇。

市场上出售的天然香菇与人工培植的香菇有何

区别呢？

天然香菇，顾名思义就在于有香味，颜色栗红，呈伞状、短脚把，拿在手中有肉质肥厚、轻盈的感觉。食用前用清水一泡就发成很大一朵，烹饪时浓郁的香味扑鼻。而人工培植的香菇，比起天然香菇，色、香、味和营养价值都要差些，因是在温室培育的，没有天然的丽质。尤其是干制品的颜色浅，香味差、伞把长，但它一年四季都可生产。

香菇的食用制作方法有三种：清炖、爆炒和配青菜炒。如香菇炖鸡（或鸭），其味美芳香；同青菜合炒，有如绿叶配红花，味清淡素雅。油氽香菇是一道名菜，再放少许胡椒粉（或花椒），其味芳香四溢。

12. 如何保藏香菇 香菇，是山珍之一，被人们誉为菜桌上素肉。但香菇不易保藏，特别是黄梅季节时，香菇吸收湿空气后就会出现绒毛，或虫蛀，如不及时处理，会无法食用。这里，介绍两种保藏香菇的办法。

（1）吸湿保藏法：一是买些干燥剂，放入贮器内吸干水分；二是取干白灰，先用纸包好，外层再套布袋，放置香菇盛器内，平时须常检查。

（2）烘焙保藏法：经检查如发现香菇发软，出现霉斑绒毛，或有虫蛀，则应及时采取措施处理，

可用毛刷逐只刷除菇面上的霉斑，若有虫蛀，还要敲出虫子、虫卵。然后把锅烧热，将香菇放入锅内，上下缓缓翻动，约十余分钟，待听得“壳壳”声时，即可离炉取出，待自然凉透后包装保藏。

香菇切不可在太阳下暴晒，紫外线会破坏其香气。

第七章 肉禽蛋类产品食用与烹饪

一、如何吃肉有利健康

1. 肉类有哪些营养 肉类含有丰富营养，是人类主要的食物源，在平衡膳食中占有重要位置。肉类不仅提供人体所需的大量优质蛋白质、脂肪、维生素、无机盐，而且滋味鲜美，营养丰富，容易消化吸收，饱腹作用强，可烹调成多种多样的菜肴。一般的禽畜瘦肉所含营养成分相近，每100克约含蛋白质20克，脂肪3~8克，无机盐1克，其余为水分。

蛋白质在内脏（如肝等）的含量较高，可达19%以上，仅次于瘦肉，肥肉中的蛋白质含量较低，如肥猪肉仅为2.4%。畜禽肉类蛋白质的氨基酸组成基本相同，含有人体需要的、易于消化吸收的各种必需氨基酸，并且含量高，只是苯丙氨酸的甲硫氨酸偏低，但赖氨酸较高，因此，应与含赖氨酸少的谷类食物搭配食用。

肉类脂肪的组成，与豆和谷类有明显不同，一般以饱和脂肪酸居多，如猪油含饱和脂肪酸42%。由于饱和脂肪酸多，脂肪熔点也较高，因此不易为人体消化吸收。此外，肉类还含有较高的胆固醇，如每100克畜禽类瘦肉中含60~80毫克胆固醇，肥

肉中含量达80~100毫克胆固醇；内脏器官更高，因此，对患有冠心病、高血脂、肝肾疾病患者及老年人来说要控制摄食量。

肉类还含有丰富的无机盐，尤其含铁（红色瘦肉）、磷、钾、钠等较多，唯含钙较少。瘦肉也是维生素B1、维生素B2、维生素B12的良好来源，瘦猪肉中的维生素B1含量相当高，但是，含维生素A、维生素C却很少。

2. 猪肉对人体有哪些益处和禁忌 猪肉为人类提供优质蛋白质和必需的脂肪酸，可提供血红素铁和促进铁吸收的半胱氨酸，能改善缺铁性贫血。猪肉脂肪与胆固醇的含量高，即使瘦猪肉，其脂肪含量也高于瘦牛羊肉2~3倍。但如果烹调得宜，如经长时间炖煮后，脂肪会减少30%~50%，不饱和脂肪酸增加，胆固醇含量会大大降低。

特别提示：

（1）女性吸烟者经常烹炒猪肉，易患肺癌。这是因为高温烹炒猪肉时所散发出的化学物质会与香烟里的致癌化学物质结合起来提高致癌率。

（2）食用猪肉后不宜大量饮茶，这是因为茶叶的鞣酸与蛋白质合成具有收敛性的鞣酸蛋白质，使肠蠕动减慢，延长粪便在肠道的滞留时间，影响健康。

(3) 肥胖和血脂高的人不宜多食猪肉。

(4) 烧焦的肉不要吃。

(5) 猪肉不宜与牛肉、驴肉、马肉、羊肝、虾、香菜同食。

3. 牛肉对人体有哪些益处和禁忌 牛肉含有丰富的蛋白质，氨基酸组成比猪肉更接近人体需要，能提高机体抗病能力，对生长发育及术后病后调养的人在补充失血，修复组织方面特别适宜。寒冬食牛肉，有暖胃作用，为寒冬补益佳品。

特别提示：

(1) 牛肉不易熟烂，烹饪时放一个山楂、一块橘子皮，或一点茶叶可使其易烂。

(2) 清炖牛肉的营养成分比较好。

(3) 患皮肤病、肝病、肾病的人慎食。

(4) 牛肉不宜与猪肉、白酒、韭菜、生姜、栗子同食。

4. 羊肉对人体有哪些益处和禁忌 羊为纯食草动物，羊肉较猪肉、牛肉的脂肪和胆固醇含量都要少。冬季食用可起到进补和防寒双重功效。

特别提示：羊肉属大热之品，凡有发热、牙痛、口舌生疮等上火症状者不宜食用；羊肉不宜与乳酪、荞麦面、豆酱、醋同食。

5. 兔肉对人体有哪些益处和禁忌 兔肉含蛋白质

比猪肉、羊肉多1倍，脂肪与胆固醇含量低于所有肉类，故它有“葷中之素”的说法。对于高血压患者来说，吃兔肉可以阻止血栓的形成，对血管壁有明显的保护作用；兔肉含有丰富的卵磷脂，对儿童有益智作用；肉质细嫩易消化，是老年人、肥胖者理想的肉食。兔肉还能保护皮肤细胞活性，维护皮肤弹性。

特别提示：兔肉性凉，吃兔肉最好在夏季吃：兔肉不宜与鸡肉、鸭肉、姜、芥末、橘子同食。

6. 鸡肉对人体有哪些益处和禁忌 鸡肉蛋白质含量比例较高，种类多，而且消化率高，易被人体吸收，有增强体力、强壮身体的作用。鸡肉对营养不良、畏寒怕冷、乏力疲劳、月经不调、贫血、虚弱等患者有很好的食疗作用。

特别提示：鸡肉营养高于鸡汤；痛风病人不宜喝鸡汤。鸡肉不宜与兔肉、鲤鱼、大蒜同食。

7. 鸭肉对人体有哪些益处和禁忌 鸭肉中的蛋白质含量为16%~25%，比畜肉高得多。脂肪含量适中，主要是不饱和脂肪酸和低碳饱和脂肪酸，易于消化。鸭肉含B族维生素和维生素E比较多，还含有较为丰富的烟酸，对心脏病人有保护作用。鸭肉适用于体热、上火的人食用，特别适用于虚弱、食少、便秘和有水肿的人食用。

特别提示：平素身体虚寒，或因着凉引起的食欲缺乏、胃腹疼痛、腹泻、腰痛及痛经等症患者，暂不食用鸭肉为宜；鸭肉不宜与甲鱼同食。

8. 食用冷、鲜、冻肉有什么差别

(1) 热鲜肉：就是我们熟知的“凌晨屠宰，清早上市”未经冷处理的畜禽肉。由于热鲜肉本身温度较高，容易受微生物滋生的污染，极易腐败变质，会造成严重的食品安全问题。热鲜肉的货架期不超过1天，但人们习惯性地错误认为“热鲜肉味香”。

(2) 冷冻肉：是把宰后的肉先放入 -30°C 以下冷库中冻结，然后在 -18°C 保藏，并以冻结状态销售的肉。这可以较好地保持肉的色、香、味及营养价值，而且较卫生。但在解冻过程中，冷冻肉会出现比较多的汁液流失，使肉的加工性能、营养价值、感观品质都有所下降。

(3) 冷却肉：亦称“冷鲜肉”，是指将屠宰后的畜禽胴体迅速进行冷却处理，使胴体温度在24小时内降为 $0\sim 4^{\circ}\text{C}$ ，并在后续加工、流通和销售过程中始终保持 $0\sim 4^{\circ}\text{C}$ 的生鲜肉。由于冷却肉的生产全过程始终处于严格监控下，卫生品质比热鲜肉显著提高，且汁液流失少，而且在冷处理中还经过了肉的成熟过程，其味和嫩度明显改善。

9. 如何鉴别伪劣肉

(1) 注水肉：①注水牛羊肉。市场上注水牛羊肉较多，色泽鲜红，较湿润，看上去很新鲜，很多人单凭感官好看，青睐注水牛羊肉。其实这种肉肌肉组织松软，血管周围出现半透明状红色胶，弹性差，切面闭合慢，且有明显切割痕迹，注意观察凭经验可以识别。②注水猪肉：色泽呈淡红色，较正常的猪肉要亮，其他特征同上。

鉴别时注意肉经注水后，水会从瘦肉中渗出。割下一块瘦肉放在盘中，稍待片刻就会有水渗出；另外，用卫生纸或吸水纸贴在瘦肉上，用手紧压，易于揭离的有可能为注水肉，或待纸湿后揭下，用火柴点燃，若不能燃烧说明肉中注了水。

(2) 米猪肉：米猪肉即含有猪囊尾蚴的死猪肉。这种肉对人体健康有极大的危害性。鉴别米猪肉是注意其瘦肉切开后的横断面，看是否有囊虫包，如发现有石榴粒（或米粒）一般大小的水泡状物，即为猪囊尾蚴包，可断定这类肉为米猪肉。

(3) 病死猪肉：有些病死猪的淋巴结是肿大的，其脂肪为浅玫瑰色或红色，肌肉为黑红色。切面上的血管可挤出暗红色的淤血，而且脂肪呈灰红、黄、绿等异常色泽。

(4) 巧辨含瘦肉精的猪肉

①看该猪肉是否具有脂肪（猪油），如该猪肉在皮下就是瘦肉或仅有少量脂肪，则该猪肉就存在含有瘦肉精的可能。

②含瘦肉精的猪瘦肉外观特别鲜红，纤维比较疏松，常有少量“汗水”渗出肉面；而一般健康的猪瘦肉是淡红色，肉质弹性好，肉上没有“出汗”现象。

10. 怎样选购放心肉

（1）最好到大型超市或副食品商场购买。大型商场管理制度比较健全，有可靠的进货渠道。

（2）最好到具备冰箱、冰柜等制冷设备的场所购买。

（3）买肉要“望、闻、问、切”。即用眼看其外观、色泽、组织状态；其次嗅肉的气味；最后手指按压、触摸、感知其弹性和黏度。

（4）购买熟肉制品，要仔细看标签。规范企业生产的产品包装上应标明品名、厂名、厂址、生产日期、保质期、执行的产品标准、配料表、净含量等内容。要尽可能选择透明性的包装。

（5）如果是在集贸市场上购买生鲜肉，要看检疫证明和标志。购买猪肉时，要看是否有动物检疫合格证明和胴体上是否有红色或蓝色滚花印章；禽类和牛羊肉类是否有塑封标志和动物检疫合格证

明。

11. 肉制品如何保藏与食用

(1) 真空包装的产品比托盘包装的保质期要长。对于托盘包装的产品，最好即买即吃，保质期一般不超过1天。

(2) 肉制品打开包装后，就要尽快食用。一旦发现变质要立即处理。

(3) 生鲜肉要在4°C的温度下保藏，并要用保鲜膜包好；若购买量较大，需要长期放置，最好是冻藏，以确保肉的卫生质量。

(4) 烹调时所用的案板、刀具等一定要生熟分开，以免出现交叉感染。

(5) 动物的心、肝、肾等内脏器官易发生病变，一定要煮熟、煮透才能食用。

12. 如何辨别猪肝的好坏 猪肝每100克鲜肝中含热量130千卡，蛋白质19.3克，脂肪3.9克，糖类5.0克，维生素A 4 972微克，维生素D 44国际单位，维生素B1 0.21毫克，维生素B2 2.08毫克，铁22.6毫克，锌5.78毫克，硒19.21毫克，铜0.65毫克。据几次全国营养调查，我国居民膳食中维生素A、维生素B2、钙及血红素铁的摄入不足是最明显的缺陷。如果在饮食中注意适当食用动物肝（如每月2~3次），对改善我们膳食缺陷将大有益处。

为了避免偶尔遇到不符合食品卫生标准的动物肝，下面向你介绍识别猪肝的一些常识。

(1) 正常猪肝：新鲜清洁，无异味，呈红褐色或淡棕色，无胆汁、无水泡，表面光洁滑润，略带血腥味，切开后肝内无黄色肝汁、虫体和异物。

(2) 异常猪肝：表面有散在红点、血色水泡和如丝状的花纹，呈蓝紫色、褐黑色、淡黄色、土黄色、灰白色，或肿胀、萎缩，表面有白色或黄色肿块，手压时易破或如石灰状，切开内有胆汁、沙状物、黄白色小点，有时有片状的虫体。

(3) 变质猪肝：表面呈灰褐色，青绿发黑，无光，指压时易破，无弹性，切开呈暗红色，有酸臭味。

13. 不同种类的肉如何吃对身体有利

(1) 猪内脏（肝、腰、肠等）的胆固醇含量高，激素、药物的残留量也比较多，故应慎食。

(2) 老母鸡的蛋白质较少，结缔组织多，而仔鸡与之相反。故给老人、小孩或体弱者补养身体时不宜选用老母鸡，而宜用仔鸡。

(3) 咸肉、香肠、火腿等肉制品含有亚硝基化合物，如果油煎、油炸易产生致癌物，最好采用蒸、煮的方法或加些醋，这样可使亚硝基化合物挥发、分解。

(4) 解冻过的肉极易滋生细菌，腐败变质，产生有毒物质，故不宜再冷冻。

(5) 红烧肉、回锅肉、扣肉、米粉肉等常用五花肉烹制，但五花肉有相当多的脂肪及饱和脂肪酸，故应采用文火慢炖1小时以上。

14. 吃肉如何才能趋利避害 肉食，既给人以良好的口感与丰富的养分，又存在着含脂量高的弊端，如何趋利避害呢？

(1) 多禽少畜：这是指肉食的选择而言。肉食有猪、牛、羊等畜肉，也有鹅、鸭、鸡等禽肉，两类肉食对人体健康的影响大有区别。科学分析表明，鹅、鸭脂肪的化学结构更接近于橄榄油，不仅无害于心脏，反而有一定的保护作用。

(2) 多骨少肉：就畜类食品而言，肝、胃、肠、骨等更是美味佳肴。以猪骨为例，其蛋白质、钙、铁和能量毫不逊色于猪肉，且其养分容易被人体吸收，很适合胃口与消化功能皆有不同程度减退的老年人食用。

(3) 多炖少炒：①炖肉鲜嫩柔软，适合老年人咀嚼；②炖食可以消除猪肉的某些弊端。实践表明，长时间炖煮，脂肪减少30%~50%，不饱和脂肪酸增加，胆固醇含量下降。

15. 为什么说猪血可除肠污 熟猪血凝块含蛋白

质高达19.8%，比瘦肉还多；它脂肪含量极低，却含有丰富铁质，真不愧为健身补血的食品。

《本草纲目》云：猪血用“清油炒食，治嘈杂有虫”，说明吃猪血有除肠污之功。民间中有用新鲜猪血灌服，抢救误服毒品的病人；还有常食熟猪血凝块汤除尘毒的习惯。据研究，猪的血浆蛋白，经人体胃酸和消化液中的酶分解后，能产生一种解毒和滑肠作用的物质，与侵入胃肠的粉尘、有害金属微粒发生化学反应，使之不危害人体健康，并随柏油状猪血铁质稀便排出体外。

16. 为什么老人吃点炖烂的肥肉有利健康 长期以来，许多人总把吃肥肉与得高血压、冠心病、肥胖症等联系在一起，好像吃肥肉就是人们得这些疾病的罪魁祸首。甚至有些老年高血脂朋友连稍微肥一点肉都不吃，其实，这是对肥肉的一种误解。

我们说的肥肉主要指的是猪肥肉，比如五花肉（猪腹部）、肘子肉（猪后腿）上的一些部分。从营养上来说，适当地吃这类肥肉不仅对身体无害，而且还有益于人体的健康。特别是老年人常吃炖得熟透了的肥肉（炖2小时左右），还可以降血脂、血压和胆固醇，延年益寿，并且益智美容。

日本曾对数十名百岁老人的饮食习惯调查发现，大多数长寿老人除了爱劳动、爱生活、乐观

外，几乎90%以上的人都爱吃炖烂的猪肥肉。而且这些老人没有一个得高血压、冠心病、肥胖症和动脉硬化的。

有关专家通过实验指出，随着肥肉炖的时间的延长，猪肉中的饱和脂肪酸含量大幅度下降，炖了2小时以上的肥肉可下降46.5%，达到最低点。而单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸随烹饪时间的延长而不断增加，在2小时时，达到最高值。这样，相当于肥肉中对人体不利的因素（饱和脂肪酸和胆固醇）转化为对人体有利的因素（单不饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸），同时，炖烂的肥肉保留了猪肉原本的营养成分（丰富的维生素B1、蛋白质和必需脂肪酸），而且胶质部分更容易被人体消化吸收。因此特别适合老年人食用。

在家中给老年人做这类稍肥的猪肉时，最好使用密封的高压锅，炖起来可以更熟、更烂。在做法上，可以把肥猪肉做成各种菜式，比如氽白肉、酸菜白肉、炖五花肉、红烧肉、蒜泥白肉等。

17. 为什么说女性吃点肉能抗疲劳 许多女性为了保持苗条的身材或光洁的皮肤，往往拒绝肉类。以蔬菜、水果充饥。也有一些女性因为生活节奏紧张经常省略正餐，用饼干、零食、方便面凑合一餐。然而这样的膳食无法供应足够的铁，很容易让

人觉得累。因此，多吃些富含血红素的红肉，对于维持女性的充沛精力十分重要。

贫血是原因不明的疲劳症的重要原因之一。即使那些血色素正常的女性，也容易感到自己非常疲劳。血液中红细胞的寿命长达120天左右，因而血红素含量并不是反映身体是否缺铁的近期指标。血液中的铁蛋白含量能够比较好地反映近期的铁营养状况，但更多专家认为，红骨髓中的铁储量才是最灵敏的营养指标。研究者们推测，人体对铁的供应可能非常敏感，如膳食当中的铁数量不足，远在血色素下降之前，身体的抗疲劳能力就开始下降。所以，女性必须特别注意自己的膳食铁供应。最新研究发现，女性补充铁之后，她们的本能、情绪和注意力集中程度都有所改善。

18. 为什么工作太累时多吃鸡肉能防病 吃鸡肉能够提高人体的免疫力，这一观点在上海举行的生物活性肽营养与健康国际研讨会上得到了证明。研讨会上发表的一份最新报告表明，鸡及其萃取物具有显著提高免疫功能的效果，这一观点与营养学以及传统的中医理论不谋而合。

中医理论认为，鸡肉具有温中益气、补精填髓、益五脏、补虚损的功效，可以治疗由于身体虚弱而引起的乏力、头晕等症状。对于男性来说，由

肾精不足所导致的小便频数、耳聋、精少精冷等症状，也可以通过吃鸡肉得到一定的缓解。

现代营养学上一直有“红肉”和“白肉”之分，前者指的是猪、牛、羊等肉类；后者指的是禽类和海鲜等，其营养价值要高于红肉。鸡肉就是白肉中的代表，其增强人体免疫力的作用主要体现在所含有的牛磺酸上，牛磺酸可以增强人的消化能力，起到抗氧化和一定的解毒作用。在改善心脑血管功能、促进儿童智力发育方面，有较好的作用。尤其是乌鸡、火鸡等品种中，牛磺酸的含量更高，比普通鸡肉的滋补作用更强。

此外，鸡不同部位的肉营养成分有所差异。鸡胸脯肉的脂肪含量很低，而且含有大量维生素，如维生素B和烟酸，后者能起到一定的降低胆固醇的作用；鸡翅膀却含有较多的脂肪，想减肥的人应尽量少吃一些；一般来说，老鸡的脂肪含量高于仔鸡；鸡肝中的胆固醇很高，与猪肝的含量基本接近，胆固醇高的人不要多吃。

由于鸡肉具有很强的滋补作用，现代社会中天天忙忙碌碌，常处于亚健康状态的白领最好多吃一些，以增强免疫力，减少患病概率。但也不是所有人都适合吃鸡肉进补，鸡肉中丰富的蛋白质会加重肾负担，因此有肾病的人应尽量少吃，尤其是尿毒

症患者，应该禁食。

19. 鸭肉有什么营养 鸭肉味甘微咸，性偏凉，具有清热解毒、滋阴降火之功效。鸭肉中富含蛋白质、脂肪、糖类及各种维生素、矿物质等营养成分，人们经常食用，除能补充人体必需的多种营养成分外，还可祛除暑热、强身健体。鸭肉中的脂肪含量适中，比猪肉低，并较均匀地分布于鸭肉中。其不饱和脂肪酸和低饱和脂肪酸的熔点低，在33~40℃，易使人体消化和吸收。

与其他禽肉不同的是，鸭肉中钾的含量较高，此外，还含有铁、铜、锌等微量元素，患有心脏病的人常吃能起到保健的作用。鸭蛋具有滋阴补虚、清热之功效，鸭血、鸭肝和鸭蛋清也有一定的药用价值，其中鸭血有补血、解毒的功效，可防胃气不开、不思饮食等。

鸭肉助你平安度夏。夏天，通常是一个吃不下、吃不好的季节，尤其是面对大鱼大肉，许多人连动筷子的兴趣都没有。如此这般显然于健康是不利的。

专家提醒，要从根本上弥补身体营养的失衡，夏季进补很重要。研究表明，鸭肉的优势之一在于它的营养丰富；另一优势就是能防疾病。鸭肉鲜嫩肥美，营养丰富，每100克含水分63.7克、蛋白

质15.5克、脂肪19.7克、糖类0.2克，及丰富的维生素和微量元素。鸭肉是人们爱吃的禽类食品之一，能制成多种风味的佳肴。鸭肉不仅富含人在夏天急需的蛋白质等养料，而且能防疾病。其奥妙在于鸭属水禽，性寒凉，从中医“热者寒之”的治疗原则看，特别适合体内有热、上火的人食用，如低热、虚弱、食少、大便干燥和水肿等。

因此，食鸭既能补充过度消耗的营养，又可祛除暑热给人体带来的不良影响。中医认为，鸭肉味甘、咸，性微寒，具有滋阴养胃、清肺补血、利水消肿的功效，可用于头晕头痛、阴虚失眠、肺热咳嗽、肾炎水肿、小便不利、低热等症。《日用本草》中记载：鸭肉可“滋五脏三阴，清虚劳之热，补血解水，养胃生津”。

20. 运动员吃牛肉有哪些好处

(1) 富含蛋白质：牛肉所含的蛋白质，吸收率和效能都较高，据测算，每5克牛瘦肉里脊就可产生1克优质的蛋白质。

(2) 富含亚油酸：牛肉中脂肪含量虽低，但却富含亚油酸，这些潜在抗氧化剂可以有效对抗运动中造成的组织损伤，保持身体肌肉组织的正常功能。

(3) 富含肌氨酸：牛肉中的肌氨酸含量比其他

任何食品都高，因此它对增长肌肉、增强力量特别有效，尤其是在进行体能训练的头几秒钟里，肌氨酸是肌肉燃料之源，可以有效补充腺苷三磷酸，从而使训练坚持得更久。

(4) 富含维生素B6：蛋白质需求量越大，饮食中所应该增加的维生素B6就越多。牛肉含有足够的维生素B6，有益于增强免疫力，促进蛋白质的新陈代谢和合成，从而有助于运动后身体的恢复。

(5) 富含肉毒碱：鸡肉、鱼肉中肉毒碱和肌氨酸的含量很低，而牛肉中的含量却很高。肉毒碱主要用于支持脂肪的新陈代谢，产生支链氨基酸，是对增长肌肉起重要作用的一种氨基酸。

(6) 富含钾、锌、镁：人体中钾的水平低会抑制蛋白质的合成以及生长激素的产生，从而影响肌肉的生长；锌是另外一种有助于合成蛋白质，促进肌肉生长的抗氧化剂，它与谷氨酸盐和维生素B6共同作用，能增强免疫系统；镁则支持蛋白质的合成，增强肌肉力量，更重要的是可提高胰岛素合成代谢的效率。

(7) 富含铁：铁是造血必需的矿物质，与鱼肉、鸡肉中少得可怜的铁含量形成对比的是，牛肉中富含铁质。

(8) 富含丙氨酸：丙氨酸的作用是从饮食的蛋

白质中产生糖分，最大的好处就在于它能够把肌肉从供给能量这一重负下解放出来。如果人体对糖类的摄取量不足，丙氨酸能够供给肌肉所需的能量以缓解不足。

(9) 富含维生素B12：维生素B12对红细胞的产生至关重要，而红细胞的作用是将氧气带给肌肉组织。维生素B12能促进支链氨基酸的新陈代谢，从而供给身体进行高强度训练所需的能量。

(10) 促进脂肪代谢：鸡肉、鱼肉中肉毒碱和肌氨酸的含量很低，牛肉却含量很高。肉毒碱主要用于支持脂肪的新陈代谢，产生支链氨基酸，是对健美运动员增长肌肉起重要作用的一种氨基酸。

(11) 牛肉可预防头皮屑：牛的后腿肉、侧腹肉、上腰肉和细肉片在滋味和口感上都有所不同，可以做成各种口味的菜肴。另外，天冷时，每次梳头的时候都会头皮掉屑。如果试用过好多洗发水都没有改善，那么就可能缺乏锌，而牛肉含丰富的锌，坚持每天吃适量的牛肉，便可预防头皮屑的形成。

21. 吃羊肉应注意什么 吃羊肉不可随心所欲，讲究健康最重要，某些情况下是不能吃羊肉的。

(1) 部分病症忌食羊肉：经常口舌糜烂、眼睛红、口苦、烦躁、咽喉干痛、牙龈肿痛、腹泻者，

或服中药方中有半夏、石菖蒲者均忌吃羊肉。

(2) 不宜与醋同食：羊肉性温热，具有益气补虚、温中暖下、补肾壮阳等功效。醋性温，有开胃、活血、杀菌等作用，其中所含的蛋白质、糖类、维生素和醋酸、乳酸、琥珀酸等多种有机酸，与寒性食物相配效果较好，而不宜与羊肉这类温热食物相配。羊肉与食醋搭配不仅会削弱两者的食疗作用，还会产生对人体有害的物质。

(3) 忌与西瓜同食：吃羊肉后食西瓜容易伤元气。这是因为羊肉性味甘热，而西瓜性寒，属生冷之品，进食后不仅大大降低羊肉的温补作用，且有碍脾胃。

(4) 忌与茶同食：茶水是羊肉的克星。这是因为羊肉中蛋白质含量丰富，而茶叶中含有较多的鞣酸，吃羊肉时喝茶，会产生鞣酸蛋白，使肠的蠕动减弱，大便水分减少，进而诱发便秘。

(5) 不宜与南瓜同食：中医古籍中有羊肉不宜与南瓜同食的记载。这主要是因为羊肉与南瓜都是温热食物，如果放在一起食用，极易上火。同样的道理，在烹调羊肉时也应少放点辣椒、胡椒、生姜、丁香、茴香等辛温燥热的调味品。

(6) 肝炎病人忌吃羊肉：羊肉甘温大热，过多食用会促使一些疾病发展，加重病情。另外，蛋白

质和脂肪大量摄入后，因肝有病不能全部有效地完成氧化、分解、吸收等代谢功能，而加重肝负担，可导致发病。

22. 为什么冬天宜吃羊肉与狗肉 冬天是进补的好季节，进补又以食补为好。古人有“冬食热，以养于阴”之说，适宜冬吃的莫过于羊肉和狗肉。

中医认为，羊肉是助元阳、补精血、疗肺虚、益劳损之佳品，是优良的温补强壮剂。由于羊肉所含的钙质、铁质高于猪肉和牛肉，所以吃羊肉对肺结核、气管炎、哮喘和贫血、产后气血两虚、体虚畏寒、腹部冷痛、营养不良、阳萎及一切虚证最为有益。

狗肉性温，不但益脾胃、壮肾阴、轻身益气、补血脉，且滋补之力较强。常吃狗肉有安五脏、补肾虚、壮元阳、益气力和暖腰膝等功效。患有肾虚腰痛、阳萎早泄、脾胃虚寒、久病体弱和畏寒怕冷的人，冬季宜常吃狗肉。

23. 山羊肉、绵羊肉有什么区别 日常生活中我们吃的多是绵羊肉，比如炒菜、涮羊肉等，可最近有很多人询问，饭店里有些用山羊肉做的菜，比如“炖黑山羊肉”“清炖山羊肉”等，到底和绵羊肉有什么区别？

从口感上来说，绵羊肉比山羊肉更好吃，这是

由于山羊肉脂肪中含有一种叫4-甲基辛酸的脂肪酸，这种脂肪酸挥发后会产生一种特殊的膻味。山羊肉属凉性，胆固醇低，绵羊肉属热性，口感细腻。

不过，从营养成分来说，山羊肉并不低于绵羊肉。相比之下，绵羊肉比山羊肉脂肪含量更高，这就是为什么绵羊肉吃起来更加细腻可口的原因。山羊肉的一个重要特点就是胆固醇含量比绵羊肉低，因此，可以起到防止血管硬化以及心脏病的作用，特别适合高血脂患者和老人食用。

山羊肉和绵羊肉还有一个很大的区别，就是中医认为，山羊肉是凉性的，而绵羊肉是热性的。因此，后者具有补养的作用，适合产妇、病人食用；前者则病人最好少吃，普通人吃了以后也要忌口，最好不要再吃凉性的食物和瓜果等。

买肉时，绵羊肉和山羊肉有以下几个鉴别方法：

(1) 看肌肉，绵羊肉紧密，山羊肉发散。

(2) 看肉上的毛形，绵羊肉毛卷曲，山羊肉硬直。

(3) 看肌肉纤维，绵羊肉纤维细短，山羊肉纤维粗长。

(4) 看肋骨，绵羊的肋骨窄而短，山羊的则宽

而长。

从吃法上说，山羊肉更适合清炖和烤羊肉串。近年来，由于山羊肉的胆固醇、脂肪含量低，还用它开发出了很多保健食品。

24. 牛肉怎样选购与烹饪 新鲜的黄牛肉呈棕色或暗红色，剖面有光泽，结缔组织为白色，脂肪为黄色，肌肉间无脂肪杂质。新鲜的水牛肉呈棕红色，纤维粗糙而松弛，脂肪较干燥。新鲜的牦牛肉肉质较嫩，微有酸味。

根据烹饪需要选择牛肉的适当部分，才能烹制出美味佳肴。

(1) 涮、烤、炒：选择牛里脊肉，该部位肥瘦相间，肉质肥嫩，只需要片刻便肉熟味出。

(2) 爆、氽、熘、炸：选择牛外脊肉，该部位肉质松软、鲜嫩、肥而不腻。

(3) 烧、炖：选择牛肋条肉，其肥瘦相间，宜于烧炖之用。

(4) 焖：选择牛胸脯肉，该部位肉中夹有筋膜，且筋多肉少，肥瘦相间，焖熟后色泽透亮，食之脆而嫩，肥而不腻。

(5) 凉拌、腌卤、红烧：选择牛腱子肉，腱子肉的特点是“肉里包筋、筋里镶肉”，肉质虽老，且是理想的腌卤、红烧之料。

25. 怎样吃牛羊肉不上火 在中国，人们习惯将牛羊肉归为阳性食物，认为夏季是不宜吃牛羊肉的，而西方国家的人却习惯于按照蛋白质、糖类、脂肪、水、维生素和矿物质等的含量来规定饮食结构，牛羊肉同其他动物蛋白一样，一年四季皆可食用。其实，夏季吃牛羊肉只要特别注意新鲜和烹饪方式即可。

牛羊肉新鲜与否是吃得是否健康的保障，所以夏季购买牛羊肉要特别注意质量。

要想吃了牛羊肉不上火，还要注意科学烹饪。由于牛羊肉特有的腥味，在烹饪时，人们往往加用辛辣刺激的调味品，如辣椒、八角茴香、花椒、胡椒等。这些调味品都存在刺激人“上火”的隐患，并不是牛羊肉本身的特性。

热天吃牛羊肉宜选用清炖的做法，可将新鲜牛羊肉洗净，放入沸水中煮开后，将沸水倒掉，再倒入新鲜干净的沸水，只放少许的食盐、大葱、生姜清炖。这样制作的牛羊肉，味道鲜美，不油腻，又因不含辛辣燥热的调味品，让人们尽享美味的同时，既可补充营养又无食后上火之虑。

26. 羊肉有哪些烹饪法 根据烹饪羊肉菜肴的品种需要，选择相应部位的羊肉才能做出美味佳肴，否则，烹制出来的羊肉会口感不佳，味道不美。

(1) 爆炒羊肉，宜选择羊外脊、里脊与外脊里侧、摩裆、三叉、肉腱子等部位的肉。

(2) 烧羊肉，宜选购羊脖颈、肋条和三叉、肉腱子、羊尾肉。

(3) 焖羊肉，宜选择羊脖颈、腱子肉。

(4) 涮羊肉，宜选择羊摩裆、三叉等部位的肉，这部分的羊肉肥瘦适中，鲜嫩无比。

(5) 扒羊肉，宜选择羊腰窝肉。

(6) 熘羊肉，宜选择上脑、外脊等部位的肉。

(7) 氽羊肉时，以选择外脊肉为佳。

27. 为什么说兔肉营养价值高 兔肉的蛋白质含量很高，而且人体所需要的8种必需氨基酸，兔肉中都具有。兔肉不但易于消化（消化率可达80%以上，是其他肉类所不及的）和吸收，而且兔肉中的脂肪和胆固醇的含量比其他食用肉类都低。

此外，兔肉中还含有多量的无机盐（如钙、铁、磷等）、多种维生素、不饱和脂肪酸以及卵磷脂等。经常吃些兔肉可获得较全面的营养。由于兔肉中含的脂肪和胆固醇少，不易患肥胖症和动脉硬化。

对兔肉的处理：将买回的兔肉，先放冷水中浸泡，除去淤血，然后清除内脏、生殖器官和排泄器官，清洗干净。再根据需要整只红烧卤煮或熏烤。

也可以切块、切丁、切片或切丝，爆、炒、炸、熘等都可。

二、怎样吃禽蛋有利健康

1. 吃鸡蛋有什么讲究 鸡蛋是滋补佳品，被誉为人体营养的宝库。但并非吃得越多越好，如果食用不当，也会对人体有害。

据分析，每100克鸡蛋中含蛋白质14.7克、脂肪11.6克、热量170千卡、钙55毫克、磷210毫克、铁2.7毫克、维生素A 1 440国际单位，以及维生素B1、维生素B2、烟酸等营养成分。鸡蛋是高胆固醇食物，每100克中含胆固醇680毫克，蛋黄为1 705毫克。医学研究认为，胆固醇是导致动脉硬化、冠心病的元凶，因而使不少人对胆固醇感到害怕，从而只吃蛋清，不吃蛋黄，结果造成营养不良。

据美国学者最近发现，人体血清中胆固醇的水平不仅与饮食有关，而且与染色体上的基因存在着密切关系。这个新的重大发现，为学者从基因水平上解决胆固醇过高的问题，提供了依据。

其实，健康人体内胆固醇的合成可以自行调节。病人出现异常，主要是由于内分泌或血脂代谢失调以及高血压、体胖、活动量不足等因素造成。当然，如果每天过多地进食高胆固醇食物，如动物

脑、内脏、蛋黄、蟹黄、黄油和肥肉等，也可导致胆固醇过高。

蛋黄所含卵磷脂中的胆碱，有神经传导递质的作用，它所含的不饱和脂肪酸可增加胆固醇的流动性，从而减少胆固醇在血管壁上的沉积。因此，每天吃1个鸡蛋是有益无害的，况且膳食中的胆固醇不会完全被人体吸收，而且蔬菜瓜果有抑制肠道吸收胆固醇的作用。

那么，用什么方法吃鸡蛋好呢？烹调鸡蛋的方法有多种，以人体对鸡蛋的消化吸收率为标准，煮鸡蛋为100%，嫩炸蛋为98.5%，开水或牛奶冲鸡蛋为92.5%，煎荷包蛋为92%，炸鸡蛋为87.5%，老炸蛋为81.1%，生吃鸡蛋的消化吸收率仅为50%左右。所以，以蒸煮鸡蛋的烹调方法最好。但无论采用什么方法，都宜嫩不宜老，否则不利于人体消化和吸收，但是，鸡蛋最好不要生吃，以免引起细菌性食物中毒。

2. 鸡蛋有什么营养价值 鸡蛋因其营养素组成合理，所含蛋白质的生理价值极高而成为人们公认的天然理想食品。

(1) 蛋白质：每100克鸡蛋含12.7克蛋白质，两个鸡蛋所含的蛋白质大致相当于3两鱼或瘦肉所含的蛋白质。鸡蛋蛋白质的消化率在牛奶、猪肉、

牛肉和大米中也最高。鸡蛋的蛋白质含有人体必需的全部氨基酸，其中甲硫氨酸含量特别丰富，而谷类和豆类都缺乏这种氨基酸，所以，将鸡蛋与谷类或豆类食品混合食用，能提高后两者的生物利用率。

(2) 脂肪：鸡蛋的脂肪以不饱和脂肪酸为多，易被人体吸收。

(3) 无机元素：鸡蛋还含有人体必需的无机元素，如钾、钠、镁、磷，特别是每100克蛋黄中的铁可达7毫克，婴儿食用蛋类，可以补充奶类中铁的匮乏。鸡蛋中的磷也很丰富，但钙相对不足，所以，将奶类与鸡蛋搭配可实现营养互补。鸡蛋中维生素A、维生素B2、维生素B6、维生素D、维生素E及生物素的含量也很丰富，特别是蛋黄中，维生素A、维生素D和维生素E与脂肪溶解容易被机体吸收利用。不过，鸡蛋中维生素C的含量比较少，应注意与富含维生素C的食品配合食用。

3. 怎样科学地吃鸡蛋

(1) 为什么鸡蛋不宜多吃：鸡蛋是一种营养非常丰富的食物，但是鸡蛋被人体消化和吸收的过程中需要有充足的水分，当人体水分摄入量不足，又过多地摄入了鸡蛋，鸡蛋的营养就不能够完全被人体消化和吸收，还会给肠胃带来负担。正常人每天

吃1~2个鸡蛋为宜。

(2) 怎样避免营养流失：为利于人体吸收，保留鸡蛋里面所含的营养成分，在烹调时，首先要选择煮鸡蛋，然后是炒鸡蛋和焖蛋，最不提倡的就是油煎鸡蛋。

(3) 牛奶、豆浆能否搭配鸡蛋吃：鸡蛋不宜和豆浆同食，从食物的性味上说不是很对性，两者同食，人体难以吸收其中的蛋白质；另外，鸡蛋和牛奶搭配也不太科学，因为这两种食品营养物质极为丰富，容易导致人体营养过剩，最好的办法是早晨吃鸡蛋，晚上喝牛奶，这样能够有效吸收其中的营养成分，而且晚上喝牛奶，有利于睡眠。

(4) 胆固醇高的人是否只吃蛋白：人们从食物中摄取的胆固醇，只占人体胆固醇的30%，更多的胆固醇是靠人体自身合成的。人体在整个生长发育和细胞修复过程中，不可缺少胆固醇这种有效的营养成分，比如脂肪的代谢过程中需要有胆汁，胆汁的主要成分就是胆固醇。其实胆固醇并不像人们想象得那么可怕，能否正常地摄取胆固醇，能否把它利用好，是与人体的脂代谢能力有很大关系的。因此，胆固醇高的人也不用特意不吃蛋黄。

(5) 高血压患者如何吃鸡蛋：鸡蛋所含的营养素非常丰富，如果因为害怕摄入过多的胆固醇而把

蛋黄扔掉，也会失去其他有营养的物质，如蛋黄中起到健脑、益肝、抗癌等作用的营养成分。

当冠心病患者的脂代谢发生不平衡时，每星期可适当减少鸡蛋的摄入量，但要保证每周吃2~3个鸡蛋，这样更有益于身体健康。

(6) 幼儿每天摄入的鸡蛋量：出生4个月的幼儿可以增加辅食，如蛋黄等，但有些父母为了给孩子补充营养，让孩子吃过多的蛋黄，这样反而给孩子的消化系统造成负担，甚至出现腹泻、腹胀等症状。正确的方法是，从4个月开始，由1/4个蛋黄加起，随着孩子的消化功能渐渐增强，到8个月的时候，可以再增加鸡蛋白。

4. 鸡蛋有哪些医疗保健功能 近年来，国内外营养学家和医学家对鸡蛋的营养价值和保健功能有了新的评说。概括起来，主要有五个方面。

(1) 健脑益智：鸡蛋黄中的卵磷脂、三酰甘油、胆固醇和卵黄素对神经系统和身体发育有很大的作用。卵磷脂被人体消化后，可释放出胆碱，胆碱会通过血液到达脑内。从而可避免老年人的智力衰退，并可改善各个年龄组的记忆力，因此，不管是青少年，还是中老年，要保持良好的记忆力，只要每天吃一两个鸡蛋就行了。

(2) 保护肝：鸡蛋中的蛋白质对肝组织损伤有

修复作用。蛋黄中的卵磷脂可促进肝细胞的再生，还可提高人体血浆蛋白量，增强机体的代谢功能和免疫功能。

(3) 防治动脉硬化：美国营养学家和医学工作者用鸡蛋来防治动脉粥样硬化，获得了令人意想不到的惊人效果，他们从鸡蛋、核桃、猪肝中提取卵磷脂，每天给患心血管疾病的病人吃4~6汤匙。3个月后，患者的血清胆固醇明显降低。这一研究成果得到世界医学界的关注。各国相继以此法用于临床，均获得满意效果。

(4) 预防癌症：鸡蛋中含有较多的维生素B2，维生素B2可以分解和氧化人体内的致癌物质。鸡蛋中的微量元素，如硒、锌等也都具有防癌作用。根据对全世界人类癌症病死率进行的分析，人们发现癌症的病死率与硒的摄入量成反比。居民血液中含硒量较高或吃含硒量较丰富的食物的地区，总的癌症病死率要低于那些居民摄入硒少的地方的病死率。

(5) 延缓衰老：鸡蛋含有人体几乎所有需要的营养物质，故被人们称作“理想的营养库”。营养学家称之为“完全蛋白质模式”，不少长寿老人的延年益寿经验之一就是每天必食一个鸡蛋。我国民间流传的许多养生药膳也都离不开鸡蛋。例如，何

首乌煮鸡蛋、鸡蛋煮猪脑、鸡蛋粥等。

鸡蛋是人类理想的天然食品，但在吃法上也应注意科学。对老年人来说，吃鸡蛋应以煮、卧、蒸、甩为好。因为煎、炒、炸虽然好吃，但较消化吸收率差一些。如将鸡蛋加工成咸蛋后，其含钙量会明显增加，可由每100克的55毫克增加到512毫克，约为鲜鸡蛋的10倍，特别适宜于骨质疏松的中老年人食用。

5. 为什么说老年人不要怕吃蛋 不管是鸡蛋还是鸭蛋，营养丰富，是一种理想的天然补品。可是，在相当长的一段时间里，却有相当数量的人认为，蛋类含胆固醇高，是造成高血压、动脉粥样硬化、冠心病、脑卒中等疾病的元凶，特别是有的老年人，视蛋如炸弹，吓得不敢吃蛋。

胆固醇是人体生命活动的必需物质，主要靠肝合成，每天可提供1~1.2克，占人体血液中胆固醇来源的85%，而来自蛋等食物中外源性胆固醇是次要来源。在人体正常情况下，内生胆固醇与外源性胆固醇互相制约，进行自我调节，摄入多了，肝合成就少；摄入少了，肝合成就多。1个重约50克的鸡蛋含有胆固醇280毫克左右，食后，蛋中胆固醇由于消化吸收等原因不能完全被人体吸收利用，再加上血浆和组织间胆固醇的平衡过程，以及分解代

谢和排泄等原因，每人每天吃1个蛋对人体血液中胆固醇影响不会很大。而且蛋黄中还含有十分丰富的卵磷脂。卵磷脂是一种强乳化剂，能使胆固醇的脂肪颗粒变小，保持悬浮状态，有利于脂类透过血管壁被组织利用，从而使血液中胆固醇含量减少，降低血液黏稠度，避免胆固醇在血管中沉积。

美国科学家经过长期观察还发现，过分强调降低胆固醇水平，人体胆固醇过低，容易诱发亚健康，导致很多致命性疾病。同时，胆固醇又是合成维生素的原料，如缺少胆固醇的人，骨骼不能正常发育，婴幼儿易罹患佝偻病。胆固醇也是合成胆汁酸的原料，如果胆汁酸合成不足，脂肪消化吸收就受阻，疾病丛生。所以，胆固醇是人体生命活动的必需物质，更何况蛋类中的蛋白质能提供极为丰富的必需氨基酸，而且构成比例好，非常适合人体需要。此外，蛋也是无机盐和维生素的良好来源，蛋中钙、磷、铁的含量比较丰富，所以说，蛋对维持人体健康有着极其重要的作用。当然，不能因为重要，就以为吃得越多越好，每人每天吃1个蛋就能满足机体需要了。

6. 吃鸡蛋有哪些误区

(1) 误区一：红壳蛋比白壳蛋好。其实蛋壳的颜色主要是由一种叫卵壳卟啉的物质决定的，而这

种物质并无营养价值。

(2) 误区二：毛蛋营养价值高。毛蛋即“死胎蛋”，这种蛋所含的营养成分在卵化过程中已被胚胎利用掉了，营养价值并不高。而且，此类蛋中含有许多大肠杆菌、葡萄球菌、伤寒杆菌、变形杆菌等，吃这种蛋不仅对人体无益，还会引起食物中毒和其他疾病。

(3) 误区三：臭鸡蛋照样可以吃。日常生活中有人喜食臭鸡蛋。臭鸡蛋是由于鸡蛋久放或裂缝造成细菌侵入并大量繁殖，产生甲烷、氮、氨等物质而发出恶臭。臭蛋即使经烹调，其中的胺类、亚硝酸盐、细菌毒素等依然存在，食用易引起中毒，吃多了会诱发癌症。

(4) 误区四：功能鸡蛋比普通鸡蛋好。随着科学技术的发展，富含锌、碘、硒、钙的各种功能鸡蛋纷纷问世。其实并非所有人都适合食用功能鸡蛋，因为并不是每个人都缺乏功能鸡蛋中所含的营养素，不缺就没有补的必要，因为营养素过量也不利健康。所以选择功能鸡蛋应有针对性。

(5) 误区五：柴鸡蛋比饲养鸡的蛋好。多数消费者认为散养的土鸡生的柴鸡蛋是纯天然的，营养价值高，喜欢买柴鸡蛋。实际上，目前市场上真正意义的柴鸡蛋非常少，而且即使是土鸡产的蛋，没

有经过相关部门的认证，也很难说是安全、可靠的鸡蛋。

7. 吃鸡蛋有哪些禁忌

(1) 忌吃未熟鸡蛋

①鸡蛋中含有抗生物素蛋白，会影响食物中生物素的吸收，使身体出现食欲缺乏、全身无力、肌肉疼痛、皮肤发炎、脱眉等症状。鸡蛋中含有抗胰蛋白酶，它们影响人体对鸡蛋蛋白质的消化和吸收。未熟的鸡蛋中这两种物质没有被分解，因此影响蛋白质的消化、吸收。

②鸡蛋在形成过程中会带菌，未熟的鸡蛋不能将细菌杀死，容易引起腹泻。因此鸡蛋要经高温后再吃，不要吃未熟的鸡蛋。

③生鸡蛋的蛋白质结构致密，有很大部分不能被人体吸收，只有煮熟后的蛋白质才变得松软，人体胃肠道才可消化吸收。生鸡蛋有特殊的腥味，会引起中枢神经抑制，使唾液、胃液和肠液等消化液的分泌减少，从而导致食欲缺乏，消化不良。

(2) 忌吃煮老的鸡蛋：鸡蛋煮得时间过长，蛋黄表面会形成灰绿色硫化亚铁层，很难被人体吸收。蛋白质老化会变硬变韧，影响食欲，也不易吸收。

(3) 鸡蛋不宜与糖同煮：鸡蛋与糖同煮会因高

温作用生成一种叫糖基赖氨酸的物质，破坏了鸡蛋中对人体有益的氨基酸成分，而且这种物质有凝血作用，进入人体后会造成危害。如需在煮鸡蛋中加糖，应该等稍凉后放入搅拌，味道不减。

(4) 炒鸡蛋不需放味精：鸡蛋中含有氰化钠和大量的谷氨酸，这两种成分加热后生成谷氨酸钠，有纯正的鲜味。味道的主要成分也是谷氨酸钠。炒鸡蛋时如果放入味精，会影响鸡蛋本身合成谷氨酸钠，破坏鸡蛋的鲜味。

(5) 煮熟的鸡蛋用冷水浸后忌存放：一些人常将煮熟的鸡蛋浸在冷水里，利用蛋壳和蛋白的热膨胀系数不同，使蛋壳容易剥掉，但这种做法不卫生。因为新鲜鸡蛋外表有一层保护膜，使蛋内水分不易挥发，并防止微生物侵入，鸡蛋煮熟后壳上膜被破坏，蛋内气腔的气体逸出，此时鸡蛋置于冷水内会使气腔内温度骤降并呈负压，冷水和微生物可通过蛋壳和壳内双层膜上的气孔进入蛋内，贮藏时容易腐败变质。

8. 为什么茶叶蛋的吃法不科学 茶叶蛋本身的两种成分都是上好的营养食品。鸡蛋含丰富的氨基酸、蛋白质、卵磷脂和微量元素等，每天1个鸡蛋，人体可以充分吸收它的营养。茶叶中含有咖啡因，可提神醒脑，消除疲劳；含有鞣酸，能有效地

预防卒中；所含氟化物，能够预防牙齿疾病；红茶能有效防治皮肤癌，是美容养颜佳品；绿茶所富含的茶多酚，更是优秀的抗氧化剂，可防癌抗癌、抗衰老、消炎杀菌等。

但是两者若是一起烹制后食用就得不偿失了，原因是多方面的。茶叶中含有鞣酸成分，在烧煮时会渗透到鸡蛋里，与鸡蛋中的铁元素结合而形成沉淀，对胃有很强的刺激性，久而久之，会影响营养物质的消化吸收，不利于人体健康。茶叶中的生物碱类物质会同鸡蛋中的钙质结合而妨碍其消化吸收，同时会抑制十二指肠对钙质的吸收，容易导致缺钙和骨质疏松。

正确而健康的吃法是将两种上好的营养食品分开食用，鸡蛋可以采用西红柿炒鸡蛋、鸡蛋羹、芙蓉蛋等做法，既利于鸡蛋营养的吸收，又美味可口。茶叶最好在饭后1小时饮用，或者用茶叶做饭也是不错的选择，茶水烧饭、煮粥，不仅可使米饭色、香、味俱佳，而且营养物质不会损失，经常食用还有去腻、洁口、化食和防治疾病等益处。方法也很简单，取茶叶少许，先泡开，滤渣取水煮饭即可。

9. 辨别鲜蛋有哪些方法 新鲜鸡蛋表面有一层胶状物质，因此新鲜鸡蛋看上去外壳光亮；而不新鲜

的鸡蛋表面无光泽，有裂纹。新鲜鸡蛋摸起来发涩，手感较沉；不新鲜的鸡蛋摸起来发滑，手感轻飘。新鲜鸡蛋摇动时里面没有晃动的声音，闻起来不会有特殊的气味。

另外，把鸡蛋放在盛满水的盆里，如果鸡蛋在水中沉下去就是新鲜鸡蛋；浮起来的则是不新鲜鸡蛋。这是因为新鲜鸡蛋比重比水大，所以放在水里会沉下去；坏鸡蛋里面的蛋白质会产生氨和硫化氢等气体，蛋壳里有了气体，鸡蛋的比重轻于水，因而放在水里就会浮起来。

辨别鲜蛋总结有五点。

(1) 一看：鲜蛋的蛋壳较毛糙，并附有一层霜状的粉末，色泽鲜亮洁净；陈蛋的蛋壳比较光滑，发霉的蛋壳还会出现黑色的斑点；臭蛋的外壳发乌，壳上有油渍。

(2) 二听：用手指夹稳鸡蛋在耳边摇晃，好蛋音实；贴壳蛋和臭蛋有瓦碴声；空头蛋有空洞声；裂纹蛋有“啪啪”声。

(3) 三照：双手握蛋如筒形，对着日光或灯光透视，好蛋呈微红色、半透明而且蛋黄轮廓清晰；坏蛋色暗、不透明或有污斑。

(4) 四转：将鸡蛋放置平面上，用手指轻轻一转，新鲜蛋转动时，蛋壳里有阻力，转三周便会停

下；坏蛋则转得长且快；如蛋转得不快不慢，则证明已不新鲜。

(5) 五漂：把蛋放在15%左右的食盐水中，深入水底的是鲜蛋；大头朝上、小头朝下、半沉半浮的是陈蛋；臭蛋则浮于水面。

10. 冰箱怎样保存鸡蛋

(1) 买回来的鸡蛋一定要放在冰箱里储存。放的时候要大头朝上，小头在下，这样可使蛋黄上浮后贴在气室下面，既可防止微生物侵入蛋黄，也有利于保证蛋品质量。

(2) 鸡蛋忌与挥发性物质一同装运。因此类物质如葱、姜、辣椒等的强烈气味会通过蛋壳上的气孔渗入鸡蛋中，加速鸡蛋变质。

(3) 从冰箱中取出的鲜蛋要尽快食用，不可再久置或再次冷藏。因鸡蛋取出后在室温下会“发汗”，小水滴中的细菌和微生物会很快透过蛋壳深入蛋液内层，所以鸡蛋已不能保质，要马上食用。

(4) 鸡蛋存放前不可用水冲洗。有些鸡蛋的外壳很脏，人们喜欢清洗后再存放，以免污染其他食品。但清洗会破坏鸡蛋原有的蛋壳外膜，使细菌和微生物畅通进入蛋内，加速鸡蛋变质。可以用保鲜袋或保鲜膜包起来再放，就不会造成污染了。

(5) 有独立的存放空间。在没有条件冷藏鸡蛋

的时候，要尽量用干净的纸或布做成鸡蛋形状的空穴，使每个鸡蛋有独立的存放空间，并且避免直接暴露在空气里。这样可以减少细菌和微生物侵入的机会，能够延长鸡蛋的保存时间。

11. 鸡蛋能保存多长时间 鸡蛋最好在冰箱内保存，温度保持在 $5\sim 7^{\circ}\text{C}$ ，可保存1个月。鸡蛋码放时应大头朝上，小头朝下，这样可以使鸡蛋更好地“呼吸”，延长鸡蛋的保鲜时间。买回来的鸡蛋，即使外表有污垢也不能用水洗，因为鸡蛋表面的胶状物质如被洗掉后，细菌很容易从鸡蛋壳的小孔侵入，使鸡蛋变质，最好的办法是用抹布擦掉污垢再存放。鸡蛋在 25°C 左右的常温下可保存15天。

另外，将鸡蛋埋入干燥、洁净的茶叶中，放于阴凉干燥处，可保鲜2~3个月；在箱子、陶罐、瓦缸的底部铺一层谷糠或草木灰后，依次层层地码放鸡蛋，直至装满为止，然后放在阴凉处，避免光照和潮湿，一般可保鲜3~4个月；把鸡蛋埋在食盐里，也能久存不坏。

12. 草鸡蛋与洋鸡蛋哪种营养好 草鸡蛋较洋鸡蛋细嫩，蛋黄色更黄，味道也鲜美，这些特点是与草鸡自由觅食，吃的是谷物、青草、虫子等杂粮，使其蛋黄中富含色深的类胡萝卜素有关。而洋鸡蛋

吃的是人工配制的饲料，洋鸡的味道大不如草鸡，所以许多人认为其产的蛋没有营养。然而通过对这种蛋的营养成分分析比较发现，除了维生素B2洋鸡蛋略低于草鸡蛋外，蛋白质、维生素A和维生素E、钙、铁都高于草鸡蛋，所以，总的来说，洋鸡蛋营养略优于草鸡蛋。

爱吃草鸡蛋无可非议，但只怕你买到的是冒牌货。因为现在还没有可靠的质量标准，也没有科学的方法来鉴别两者的区别，所以有的蛋商将小的、蛋壳颜色深的洋鸡蛋冒充草鸡蛋使你受骗上当，让你花大价钱吃价高的假草鸡蛋。

13. 禽蛋有哪些食疗作用 用各种禽类之卵，或取中药与之共同烹制成药蛋，可防治疾病。例如汉代著名医学家张仲景在《伤寒论》中所创制的苦酒汤（以鸡蛋和醋制成），治疗咽喉肿痛，不能言语，声不出者。明代的医学家李时珍指出“卵白能清气，性微寒。治伏热目赤。咽痛诸疾。卵黄，其性温。能补血，治下痢诸疾”，说明了蛋清、蛋黄的功用之殊。不同的禽蛋、不同的做法，可治疗不同的疾病。

（1）鸡蛋：根据其烹制方法及配料的不同，可用以治疗不同的疾病。如姜糖蛋花，取鸡蛋1枚，与白糖、生姜煮成蛋花汤。利用鸡蛋的清热和补益

功效，配以能温肺止咳的生姜，来治疗久咳不止。鸡子饼，则是以鸡蛋3枚，去壳以醋炒熟，加面粉少许，和面做饼子，烙熟空腹食用，能治疗腹痛下痢。将军蛋，则是将生白果肉2枚，生大黄细末1克，灌入生鸡蛋内，在锅中蒸熟后食用，可治疗尿中白浊、遗精。鸡子羹，取鸡蛋1枚，阿胶30克，米酒100毫升，盐3克，共同煮成汤羹食用，可治疗妊娠胎动不安者。咳喘蛋，以洋金花10克，麻黄10克，白果10克，沉香3克，杏仁10克，加水煎煮后不去渣，加入食盐调味后，放入鸡蛋连皮煮熟，每日食用1枚，对老年慢性气管炎、咳喘较甚者，既有洋金花、麻黄、杏仁的止咳平喘功效，又无伤正气之虑。另外鸡蛋清外用，可治疗皮肤疔肿、烧烫伤等疾患。灌服可用来解除强酸、强碱的伤害，抢救重金属及酒精中毒的患者。鸡蛋黄则偏重于滋阴润燥，养血熄风。心烦失眠者，可用黄连12克，黄芩、白芍各6克，加水煮后取药汁，加入阿胶15克和鸡蛋黄1个，边煮边搅，至阿胶溶化即可服用。蛋黄油外用，还是一种治疗烧伤、皮肤溃疡、湿疹的良药。

(2) 鸭蛋：味甘性凉，功能滋阴、清肺。鸭蛋汤，以鸭蛋1枚，加入生姜汁、米醋、蒲黄后煮熟食用，可治疗腹痛腹泻。皮蛋又名松花蛋，系用石

灰、草木灰、食盐等，与鸭蛋一起，放入茶叶、生甘草、金银花、杭菊花、夏枯草、青蒿煎煮的药液中，浸泡制成。可治疗咽喉炎、唇舌糜烂、鼻出血、便秘、皮肤疮疖等病症。以桑叶30克，水煎取汁，加入川贝末5克，百合20克，炖至百合熟后，打入鸭蛋2枚，酌加盐、淡豆豉略煮，可治疗肺燥咳嗽。

(3) 鸽蛋：味甘性平，能解毒、补气。以鸽蛋5枚，龙眼肉（桂圆）10克，枸杞子10克，加冰糖炖煮后食用，可补肾益气，增强体质，适用于体质较弱者。

(4) 鹌鹑蛋：其防病治病、增强体质的功能较强，因此民间对其有“动物人参”之美誉。其性味甘平，能补脾益肺。取鹌鹑蛋2枚，加入白及细末3克，加水煮熟之后服用，可防治肺结核的咳喘、乏力、羸弱症状。用向日葵花盘半个，煎汁去渣后，打入2个鹌鹑蛋，吃蛋饮汤，能降低血压，防治头晕。牛奶与鹌鹑蛋2枚，共同煮熟食用，可治慢性胃炎。

第八章 河鲜、海鲜类食用与烹饪

1. 为什么说吃鱼有益健康长寿 20世纪末，日本已成为世界上人均寿命最长的国家，男性寿命平均为77.72岁，女性寿命平均为84.6岁，这引起了世人的瞩目，许多专家学者进行了深入的研究，发现其中一个很重要的因素，就是与经常吃鱼及饮食习惯有关。

(1) 吃鱼吃出好心情：法国研究人员通过对1600名年龄超过68岁的老年人，长达7年的饮食研究得出结论，每周吃1次以上鱼的人中，阿尔茨海默病（老年前期痴呆）的患病率明显降低。经常吃鱼能保护大脑细胞活力，改善神经信息传递，增加思维和记忆能力，缓解精神紧张，有效地对抗忧郁和沮丧。而不常吃鱼者，患忧郁和痴呆症的概率就会增加。

(2) 吃鱼预防心脑血管疾病：心脑血管疾病已成为短命的代名词，唯有预防才是万全之策。美国哈佛公共卫生学院研究人员自1986年起，使研究对象每周吃鱼1~3次，每次为90~150克，追踪观察12年，发现卒中危险减少43%。在日本患心脑血管疾病的人大大低于欧美地区一些国家，这与日本食鱼较多有关，经常吃鱼对预防动脉硬化，防治心

脑血管疾病起到积极作用。

(3) 鱼是癌症抑制剂：日本人喜欢吃鲜鱼，鲜鱼体内某些特殊成分有防癌作用。研究发现尽管日本人吸烟像英国一样多，但日本患肺癌的比例只有英国的2/3,研究指出，中老年人和妇女每天摄入50~150克海产品（鱼），可大大地减少结肠癌与乳腺癌的发病机会，因此，对鱼有预防癌症的功能应予以足够重视。但吃咸鱼和鱼干不能起到防癌作用，如过多食用还会诱发癌症。

(4) 吃鱼缓解和减轻关节炎：骨关节炎表现为关节软骨的退化。美国一项研究结果表明，每周至少吃两次鱼者比很少吃鱼者患关节炎的可能性明显减少。鱼对关节软骨退化具有缓解和抑制作用。因此，吃鱼对防治关节炎有一定效果。

2. 鱼有哪些食疗功效 世界上的鱼类大概有2万多种，不同的鱼有着不同的食疗作用，以下提供一些常吃的鱼的食疗功效。

(1) 鳊鱼：甘温，可补虚生血，尤其适合于产后血虚妇女食用，但体热之人不得多食。

(2) 泥鳅：甘平，可暖胃壮阳、催乳利水，阳痿男子及乳汁缺乏妇女食之效果显著。

(3) 甲鱼：甘平，可滋补肝肾、益气清热，但外邪未尽、寒热内盛者忌食。

(4) 墨鱼：甘平，可滋肝肾、利血脉、调经带，多食无妨。

(5) 带鱼：甘平，对脾胃虚弱、消化不良、皮肤干燥者尤为适宜。

(6) 鲤鱼：甘平，可利尿消肿、通乳止咳。腹水、缺乳妇女和咳嗽病人食之有益。

(7) 鲫鱼：甘平，可益气健脾、利尿消肿、清热解毒、通络下乳，适用于食欲缺乏、消化不良、呕吐、乳少等人食之。

(8) 黄花鱼：甘平，可开胃益气、调中止痢、明目安神，可治久病体虚、食少乏力、目昏神倦等。

(9) 青鱼：甘温，可益气化湿、补肝逐水、祛风除烦，可用于气虚乏力、脚气湿痹、烦闷、疟疾、血淋等症的调补和治疗。但糟青鱼易动风发疥，病人当慎食。

(10) 鳊鱼：甘平，可补虚劳、健脾胃、益气力，对久病气虚者有滋补强身之效。但寒湿者不宜食用。

(11) 鳙鱼：甘平，可补胃养脾、祛风、调胃气、利五脏。

3. 为什么说鱼全身都是宝 鱼是餐桌上一道营养丰富、味道鲜美的佳肴，鱼肉具有脂肪少、蛋白质

含量高的特点，其利用价值远远高于其他动植物蛋白质，并含有多种维生素、烟酸、多种微量元素和氨基酸等。鱼全身都是宝，是一种药食同源、强身健体的养身佳品。

(1) 鱼头：民间有“一个鱼头三个参”之说。鱼头中富含健脑物质--磷质，该物质被人体代谢分解释放出胆碱，最后合成乙酰胆碱，而乙酰胆碱是神经元之间化学物质传递信息的主要递质，可增强记忆力和大脑活动能力。鱼头中不饱和脂肪酸含量极为丰富，可增强大脑细胞的活力，促进思维、提高判断力，具有延缓脑力衰退之功效。

(2) 鱼脂（鱼油）：鱼脂中的保健成分为DHA和EPA，具有调节血脂、预防动脉硬化、有益大脑保健、增强脑细胞的功能，可有效地预防心脑血管疾病的发生。鱼脂对小儿惊厥和抽搐有一定的防治作用。

(3) 鱼肚：鱼肚又称鱼鳔，主要成分为黏性胶体蛋白质和多糖物质，是餐桌上一道美味佳肴，有补肝肾、润肺腑、止血抗癌之功效，对人体有很高的滋补作用。

(4) 鱼眼：赛过珍珠，誉为饮食之珠。富含不饱和脂肪酸Omega-3和磷脂，有健脑明目之功效。

(5) 鱼骨：可治疗妇女白带过多，伤口出血。

(6) 鱼唇：为山珍海味美食的一种。

(7) 鱼牙：能够防治结石生成及小便不利之症。

(8) 鱼鳞：含有油脂，药用功效较大，可预防动脉硬化。

(9) 鱼皮：可治疗瘾疹，对防治肿瘤具有一定作用。

(10) 鱼子：富含卵磷脂与胆固醇，体质虚弱者食用较佳。

(11) 鱼尾：含有胶原蛋白与微量元素，也是一道美味佳肴。

(12) 鱼翅：加工干制的鲨鱼鳍，营养价值很高，对人体有补气血、补肝肾、医治虚劳等功效，富含蛋白质与微量元素，是高级营养滋补品。

4. 怎样吃鱼更鲜美有营养 很多人为了保证鱼的营养和口感，都会买活鱼回家。认为吃现杀的鱼才会营养、美味，这是真的吗？

专家告诉我们，吃现杀的鱼才够美味、营养这种说法是不科学的。活鱼体内蛋白质肽链结合紧密、肌肉结实，但是当鱼死后，鱼体内的酶会使蛋白质肽链结合程度变弱，从而使鱼肉变得松软。当鱼死后四五个小时，度过僵直阶段，鱼的口感才会

松软、鲜美，因此现杀的鱼应该用保鲜膜包裹，放在常温下或冰箱冷藏室中4~5小时，这时口感才会更加鲜美。

那么，是不是说鱼死后四五个小时口感最好，但营养却流失了呢？专家介绍说，鱼死后四五个小时，鱼肉中的肽链酶会对氨基酸和蛋白质起到分解作用，鱼体内的营养成分才会被完全分解，这样才更有利于人体吸收。

而且从食品卫生角度来讲，刚宰杀的鱼里有很多寄生虫和细菌，如果在常温下或在冰箱中储存4~5小时，会杀死一部分寄生虫和细菌，食用起来会更加卫生。

那么，如果不用保鲜膜包裹鱼肉放在冰箱冷藏室，而是泡在水里可不可以呢？专家说，鱼肉中的有些营养是溶于水的，把鱼肉放在水中会造成营养流失，而且鱼肉会吸收水分，吃起来口感不好。

怎样切鱼不打滑？由于鱼身布满黏液，因此我们在切鱼时，不小心有伤到手指的可能。下面告诉您一个切鱼不打滑的小方法：将鱼身涂满食盐。由于盐有渗透和脱水的作用，鱼身的水分少了，黏液自然也就少了，再切鱼时，就不会打滑了。

5. 哪些人不宜吃鱼 对于一般人来说，鱼是健康的食物。但是专家提醒，四类病人不宜吃鱼。

(1) 痛风患者。因为鱼类含有嘌呤类物质，而痛风则是由于人体内的嘌呤代谢发生紊乱而引起的，吃鱼会使症状加重。

(2) 出血性疾病患者。血小板减少、血友病、维生素K缺乏等出血性疾病患者要少吃或不吃鱼。因为鱼肉中含有抑制血小板聚集的物质，从而加重患者的出血症状。

(3) 肝硬化病人。鱼肉中含有一种不饱和脂肪酸，其代谢产物为前列环素，具有降血脂、降血液黏稠度、抑制血小板聚集作用，这对防治心血管疾病有利。但是对于肝硬化病人却相反，因为肝硬化时机体难以产生凝血因子，加之血小板偏低，容易引起出血，如果再食用富含这种不饱和脂肪酸的沙丁鱼、青鱼、金枪鱼等，会使病情恶化。

(4) 服药期间的结核病人。结核病人服用异烟肼时，如果食用某些鱼类易发生过敏，轻者出现恶心、头痛、皮肤潮红、眼结膜充血等，重者会出现心悸、口唇及面部麻胀、皮疹、腹泻、呼吸困难、血压升高，甚至发生高血压危象和脑出血等。

6. 为什么吃清蒸鱼可保护心脏 吃鱼对心脏有很大好处，这点已经得到了印证。爱斯基摩人及日本沿海渔村居民一日三餐都有鱼，他们罹患心血管疾病的比例低，就是很好的例子。

研究显示， ω -3脂肪酸能使人体中帮助脂肪分解的高密度脂蛋白（HDL）含量增加，使让人发胖的低密度脂蛋白（LDL）含量下降。人类血液中 ω -3脂肪酸水平过低，将增加患心脏病的风险；如果其含量低于人体所有脂肪酸的4%，患心脏病死亡的风险最高。而鱼油中这种脂肪酸含量比其他食物都高，因此大量吃鱼能保护心脏。

鱼的吃法有很多种，如生吃、清蒸、清炖、红烧、烤、煎、炸等，怎样才能烹调中保留更多的脂肪酸呢？清蒸最利于保存脂肪酸。

专家指出，有些鱼是可以生吃的，比如三文鱼、偏口鱼等，这样当然可以最大限度地保存鱼肉中的 ω -3脂肪。不过，最近关于生吃海鲜感染寄生虫病的报道越来越多，所以从安全方面考虑，还是清蒸或清炖的方法较好，既不会严重破坏 ω -3脂肪酸，又能杀死寄生虫。而烧烤、油炸或红烧等方法虽然吃起来口味更好，但会导致 ω -3脂肪酸和B族维生素被严重破坏，脂肪含量上升，营养价值降低。

7. 为什么说寒带深海鱼保健作用大 不同鱼所含 ω -3脂肪酸的量不同，因此，保护心脏的程度有所不同。一般来说，鲑鱼、鲔鱼、三文鱼等生活在寒带水域的深海鱼类，脂肪厚，鱼油多，相应的 ω -3

脂肪酸含量较高。而淡水鱼，也就是我们常说的河鱼大多生长期短、水环境污染严重， ω -3脂肪酸含量低。

不论淡水鱼还是海鱼，人工养殖的鱼 ω -3脂肪酸含量都比自然生长的低。市场上出售的淡水鱼和海鱼中的大小黄鱼，大部分都是养殖的， ω -3脂肪酸含量低，保护心脏的作用不是很大。而带鱼、鲳鱼、平鱼、鲮鱼、金枪鱼、沙丁鱼、偏口鱼、鱿鱼等，都属于不可养殖的鱼种，体内含有较多的 ω -3脂肪酸，更有利于保护心脏。

8. 怎样吃鲫鱼益处大 民间有“冬鲫夏鳊”之说，我国古医籍《本草疏经》也对鲫鱼有极高的评价：“诸鱼中唯此可常食。”

鲫鱼含有丰富的营养成分，如常食，益体补人。据文献报道，可以鲫鱼、山药等配合治乳腺癌，以鲫鱼、五倍子等配合治直肠癌，均有一定效果。

不可忽视的是鲫鱼不可同鸡、羊、狗、鹿肉同食，食之易生热，阳盛之体和素有内热者食之则不宜，易生热而生疮疡。还不宜与麦冬、沙参同用，不宜与荠菜同食。

鲫鱼下锅前，人们往往忘不了刮鳞去鳃、剖腹去脏，却很少有去掉其咽喉齿（位于鳃后咽喉部的

牙齿)的,这样做出的鲫鱼尤其是清炖、红烧时,其汤汁味道欠佳,且有的土腥味较重,故鲫鱼下锅前最好是去掉其咽喉齿。

9. 常吃鳝鱼有什么好处 鳝鱼不仅是味美肉鲜的佳肴,而且药用价值高,李时珍在《本草纲目》中指出:“鳝鱼性味甘温无毒,入肝、脾、肾三经,能补虚劳,强筋骨、祛风湿。”可治疗体虚消瘦、湿热身痒、肠风痔漏、下肢溃疡、内痔出血、气虚脱肛、子宫脱垂、肾虚腰痛、阳痿早泄、产后虚弱等多种病症。肾虚腰痛者,可用鳝鱼200克切碎,与瘦肉100克炖汤服,连服数次可起到治疗作用;内痔出血、气虚脱肛、子宫脱垂常用鳝鱼羹食之,有补气固脱之功;虚劳咳嗽患者,用鳝鱼与虫草炖汤服,有补虚止咳作用;妇女乳核硬痛,可剥黄鳝皮烧成灰,空腹时温酒送服有良效。

现代医学研究表明,黄鳝含有一种叫黄鳝鱼素的物质,具有调节血糖的作用,所以黄鳝又是糖尿病病人理想的保健食品。此外,尚需提醒的是,死鳝鱼不能吃,人吃了可能会中毒。

10. 吃鱼应注意什么

(1) 鱼胆不能生吃:民间有一种说法“鱼有三宝,鱼头、鱼皮和鱼胆,生吃鱼胆有清热明目的功效”。因此,有的人当工作繁忙,眼睛疲劳发花

时，为了清热明目，采用了生吃鱼胆的偏方。然而，生吃鱼胆会发生鱼胆中毒的现象。

医生告诉人们：吞食生鱼胆3~4个人体就会出现抽搐、昏迷甚至休克等中毒现象。当鱼胆中的毒素被胃肠道吸收后，会迅速地侵害到肝、肾，严重时甚至会损害到心和神经系统，直接危及人们的生命。

鱼胆中毒的初期症状表现为腹痛、腹泻、恶心和呕吐，与胃肠疾病的症状相似，这时千万不能掉以轻心。由于鱼胆中毒还没有特殊的解毒疗法，中毒后，随着病情的发展导致体内多个器官发生功能性衰竭，对人体的损害非常大，所以一旦出现鱼胆中毒现象，应尽快拨打“120”急救电话，让专业医师前来救治。

(2) 慎吃鱼头和鱼子：科学实验表明，鱼头富集了鱼的血管，鱼子在鱼腹里，周围也布满了血管，这恰恰是各种残留的农药和有毒化学物质富集区。其头部和卵子中，农药残留量高于鱼身肉的5~10倍。

(3) 鱼干、肉干要少吃：鱼干、鱿鱼丝之类的食品中含有较多的亚硝胺，它是一种强致癌物，是蛋白质分解产物和亚硝酸盐结合的结果。偶尔少量食用，还不致发生危险，但如果经常大量地吃鱼干，或是加工鱼干的原料不新鲜，就很可能导致亚

硝酸摄入过量。鱼干和肉干中所含在大量蛋白质，只在一定程度上对人体有好处。如果蛋白质太多，超过了人体的利用能力，就会在体内形成氨、尿素等一系列代谢废物，增加肝肾的负担。

11. 为什么生吃河海鲜要防吸虫病 随着人们生活水平的提高，在吃的方面追求鲜、活、嫩，因此，生吃鱼虾变得很普遍。尤其在夏天，街边的排档，或是饭馆酒店，你常常可以看到一桌桌的人围着酒桌吃消夜。在广东人们更有吃生鱼片、生鱼粥的习惯；有人喜欢把活虾放在酒中蘸一下“醉吃”，错误地认为，白酒可以杀死细菌；有人把鱼虾放入火锅，还没有煮熟，就要尝鲜；在吉林等地，人们捕麦穗鱼，直接烤着吃，如此种种，造成吸虫病发病率直线上升。

肝吸虫是一种人畜共生寄生虫。近年来，有些地区淡水鱼虾的感染率十分惊人，这主要是因为水环境被污染，尤以未经无害化处理的人畜粪便喂鱼，更加重了感染。

预防肝吸虫病，关键是要针对它的传播途径采取相应措施，可以减少或消灭肝吸虫病。为达到预防目的，应做好几件事。

(1) 在流行地区的群众要改变不良卫生习惯，不食生鱼或未熟透的淡水鱼、虾、螺、蟹，防止病

从口入。切生、熟食物的砧板、菜刀分开。要注意餐具的清洁卫生，防止交叉感染。戏水摸鱼后注意洗手，不用嘴叼鱼，以免肝吸虫囊蚴经口进入体内。

(2) 在肝吸虫病流行区应开展普查，做到早发现、早治疗。如肝吸虫病能早期发现，只需要几十元钱就能治愈。目前用吡喹酮治疗效果好，是治疗肝吸虫病的首选药物。

(3) 管理好猫、犬、猪等动物，它们也是肝吸虫成虫寄居的适宜宿主。

(4) 加强粪便管理，防止未经处理的新鲜粪便下鱼塘，更不要把厕所建在鱼塘上。此外，清理塘泥、消毒鱼塘、杀灭螺蛳也有助于肝吸虫病的预防和控制。

肝吸虫病是在我国大部分地区可以见到的一种寄生虫病，有资料估计全国约有3 000万感染者。传染途径主要是吃生鱼或半生鱼、虾海鲜而感染。

人感染肝吸虫病后，轻者可以没有症状，较重者则有腹痛、腹泻、食欲缺乏等，肝大，肝功能受损；严重感染者，寄生虫可以堵塞肝胆管，甚至出现胆绞痛，以后可能出现肝硬化，并且有资料显示与肝癌有关。总之，后果极为严重。有过生吃或半生不熟鱼、虾等的经历，粪便中或其他标本中发现

虫卵等可以确诊。

肺吸虫病在我国也分布广泛，传染给人的途径是生吃、腌吃、醉吃或烤吃河溪螃蟹，或饮用含寄生虫囊蚴的溪流生水而感染。肺吸虫病发病缓慢，早期症状不明显，如感染严重，则首先出现急性感染症状，畏寒、发热、不思饮食、乏力等。肺吸虫最常寄生于肺部，最先出现咳嗽、早晨剧烈，初为干咳，接着咳痰，痰多白色，带点腥味，并可以因继发性感染而咳脓痰。还可出现胸腔积液。也可伴有消化道病变，有腹泻、便血等；侵入肝时，肝大。如肺吸虫侵入脑内，出现脑型感染者，症状类似脑瘤、脑膜炎等，也可以出现癫痫发作。如寄生虫侵犯脊髓，可以有脊髓瘤样的表现。有些人皮下出现结节或包块，这又是本病的特殊症状。

有过生吃或半生吃河海鲜的经历，痰中、便中、皮下结节包块中找到虫卵或幼虫等是可靠的诊断证据。肝吸虫病和肺吸虫病用驱虫药都有效。但必须是早发现，早诊断，早治疗；到晚期多脏器受侵害时，治疗就困难多了，有些需要手术治疗，预后就严重了。

预防胜于治疗，加强卫生宣传，不饮用生溪水，不吃生的或半生不熟鱼虾等，就会远离这些疾病。

12. 吃海鲜、河鲜还要注意什么 随着夏季人们品味的挑剔，鲜、肥、美、奇成为人们饮食中追求的新目标，于是生猛海鲜备受人们青睐。令人担忧的是人们在饱口福的同时，也为寄生虫提供了可乘之机。据相关调查显示，食源性寄生虫病发病率明显上升，其患者人数远远超过了人们熟知的血吸虫病。除此之外，由于吃海鲜不得法而引起食物中毒，也屡见不鲜。

首先，对政府明令禁食的河豚、毛蚶等水产品不应品尝，已死亡的蟹、虾、甲鱼、鳝鱼以及被化学物品污染的水产品、蛙类、蛇类等均不能吃。同时，贝类食物烧煮前必须将它们的内脏和所有深颜色的肌肉全部去掉，并彻底洗干净。要善于选购新鲜鱼类，要选鱼鳃鲜红、眼睛明亮突出的鱼，不要买眼睛平而暗淡的鱼。煮贝类要注意，甲壳张开后，继续煮3~5分钟；把甲壳不张开的扔掉。蒸贝类从冒气时开始计时，再蒸4~9分钟，使其完全蒸熟。鲜海蜇必须经过盐3次腌渍，充分脱水后成白色或淡黄色，厚实松脆且有韧性时，方可食用。

13. 鳝鱼越粗越好吗 许多人认为，鳝鱼越粗营养价值就越高，因此，市场上出现了粗如河鳗的鳝鱼。其实，这些鳝鱼的肥大都是另有原因的。现在少数饲养场滥用科技成果，他们在饲养鳝鱼时过多

添加雌二醇（实际上是一种性激素）。经过催生的鳊鱼，会使本来30厘米长的雌性鳊鱼，迅速长成46厘米以上雄性鳊鱼，看起来还丰腴肥大，但却食之无味，更重要的是对身体构成危害。

14. 如何辨别鱼是否新鲜

（1）看鱼眼：通常鱼类死亡后，最先腐败变质的就是鱼的眼睛，因为鱼眼里的蛋白质含量较高，最容易被氧化而变质，因此分辨鱼是否新鲜，可以看鱼的眼睛是否清亮。

（2）看鱼鳃：鳃相当于鱼的肺，鱼死亡后，血液会慢慢腐败，鳃也会因为氧化而颜色变暗。如果鱼鳃是鲜红色的，说明鱼比较新鲜；反之则为不新鲜。

（3）摸鱼身：鱼身上有很多黏液，新鲜的鱼表面比较光滑；反之，鱼死后黏液内的蛋白质被氧化变质，鱼身摸起来手感发涩，说明鱼不新鲜。

15. 如何辨别污染鱼 被一些化学物质污染的鱼，一般带有异味，发育畸形。当人们误食后，其有害物质便会在人体中逐渐积累，引起疾病，对人体健康危害极大。

（1）畸形鱼：鱼体受到污染后的重要特征是畸形。污染鱼往往躯体短而高，背鳍基部隆起，臀鳍起点基部突出，从臀鳍起点到背鳍基部的垂直距离

增大；背鳍偏短，鳍条严密，腹鳍细长；胸鳍一般超过腹鳍基部；臀鳍基部上方的鳞片排列紧密，有不规则的错乱；鱼体后部呈不规则的弯曲。严重畸形的鱼，鱼体后部表面凹凸不平，臀鳍起点后方的侧线消失。另一重要特征是，污染鱼大多鳍条松脆，一碰即断，最易识别。

(2) 含酚的鱼：鱼眼突出，体色蜡黄，鳞片无光泽，掰开鳃盖，可嗅到明显的煤油气味。烹调时，即使用很多的调味品来调味，仍然有难闻刺鼻的气味。被酚所污染的鱼不可食用。

(3) 含苯的鱼：鱼体无光泽、鱼眼突出，煮熟后有异味，尝之涩口，不可食用。

(4) 含汞的鱼：鱼眼不突出；鱼体灰白，无光泽；肌肉紧缩，按之发硬。经过高温加工后，虽使部分汞得以挥发，但也不能食用。

(5) 含磷、氯的鱼：鱼眼突出，鳞片松开，掀开鳃盖，能嗅到一股辛辣气味，鳃部有黏液性血水渗出。煮熟入口有麻木感。被磷、氯所污染的鱼忌食。

16. 为什么说海鱼营养更丰富 中国科学院海洋研究所的专家说，不管是淡水鱼还是海鱼，其营养成分大体相同，总的营养价值很高。首先，鱼肉中蛋白质含量丰富。其次，鱼肉中脂肪含量较少。再

次，鱼肉中含有丰富的矿物质，如铁、磷、钙等；鱼的肝中则含有大量维生素A和维生素D。

鱼的营养成分差不多，并不等于二者的营养价值完全一样。专家认为，海鱼在营养成分的含量上比河鱼多，营养价值略胜一筹。

河鱼和海鱼最大的区别在于它们的生长环境。海水中的营养物质极其丰富，尤其含有大量营养盐，使海鱼中矿物质和维生素含量更高。此外，海鱼的肝油和体油中含有一种陆地上的动植物所不具备的高度不饱和脂肪酸，其中含有被称为DNA（脑黄金）的成分，是人的大脑所必需的营养物质，对提高记忆力和思考能力十分重要。另外，海鱼中的脂肪酸、牛磺酸含量都比淡水鱼高得多，对心脏和大脑具有保护作用。

17. 为什么女性进入更年期应多食水产品 女性进入更年期常有肝肾阴亏、头晕腰酸、手足心热、烦躁不安、心悸失眠、月经紊乱等症状，此时多食水产品，可起到滋阴养血、补肝益肾的作用，以减轻更年期所带来的不适症。如以下水产品可参考食用。

(1) 甲鱼：性平味甘，具有滋肝肾、清虚劳之作用，故对肝肾阴虚、阴虚内热、手足心热、烦热不安、头昏腰酸、月经紊乱、流血不止，以及燥热

汗出、舌苔光滑者最宜食之。

(2) 牡蛎肉：性平味甘咸，能养血滋阴，对阴虚内热、烦热失眠、心神不安者食之最宜。《本草拾遗》记载：“煮食，主虚损，妇人血气，调中。”《医林纂要》亦云：“清肺补心，滋阴养血。”《食经》记载：“食牡蛎肉，治夜不眠，志意不定。”所以，女性有更年期综合征表现者常食牡蛎肉对身体健康极为有益。

(3) 蚌肉：性寒味甘咸，有滋阴清热的功用。更年期女性多有阴虚生内热之症，表现心烦失眠、头晕烘热、心悸易怒、口干自汗、月经紊乱等阴虚火旺之象，服食蚌肉最为适宜。正如《本草从新》所云：“蚌肉治肝热、肾衰”“蚌肉清热滋阴，养肝凉血”。所以，有肝肾阴虚、内热偏旺之症的更年期综合征患者，常用蚌肉熬汤喝，会有一定的食疗效果。

(4) 乌贼鱼：性平味咸，妇女在更年期宜常食之，这对月经紊乱、心烦多汗、阵阵烘热、口干失眠、手足心热等更年期综合征，可以起到滋阴、补虚、养血、清热的功效。

此外，更年期妇女出现肝肾阴虚、内热偏旺的症状时，还宜服食芝麻、首乌、海参、鳗鱼、龟肉、猪肾、猪心、蜂王浆、西洋参、沙参、当归、

藕、食用菌，以及各种河鱼、新鲜蔬菜、水果等。若兼有肝热偏重者，还宜吃些菜花、芹菜、马兰头、黄瓜、丝瓜、绿豆、荷叶、番茄、菠菜、胡萝卜、菊花、决明子等。

18. 海鱼有哪些营养食疗作用

(1) 鱿鱼：含有蛋白质、脂肪、钙、铁、磷、碘。鱿鱼味甘、咸，性平，有润肠通便、祛火清热的功效，对身体虚弱、消瘦乏力、小便频数、肠燥便秘以及高血压等有一定疗效。注意脾虚便溏者不宜用。

(2) 鳗鱼：含有蛋白质、脂肪、钙、铁、钾、维生素A。鳗鱼营养丰富，半条鳗鱼维生素A的含量足够成年人一天所需，鳗鱼有丰富的骨胶原，有润泽皮肤、软化血管的功效。注意出血性疾病患者忌多吃。

(3) 黄鱼：含有丰富的蛋白质以及脂肪、糖类、多种维生素、多种氨基酸及钙、磷、碘等。黄鱼性平味甘，具有补虚益精、健脾开胃、明目安神、调中止痢等功效，不仅可用于腰膝酸软、遗精滑精、健忘的调理和治疗，而且有特殊的止血功能，对少气乏力，久病体虚者有食疗作用。注意易过敏者不宜多食。

(4) 黑鱼：含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、

维生素A、维生素B等。黑鱼味甘性平，有补脾利水、通气消胀、益阴壮阳、养血补虚、养心补肾、消肿等功效，对水肿、脚气、腰酸腿软、痔疮、癣疥、耳痛、沙眼等有一定的食疗作用，同时还对催乳补血、预防麻疹、治疗慢性肾炎、防治肺结核等有益。注意黑鱼要活宰现吃，死后的鱼肉不要食用。

(5) 带鱼：带鱼属高蛋白质、低脂肪海鲜美食。带鱼富含蛋白质、不饱和脂肪酸、卵磷脂、多种维生素等。带鱼性温味甘，具有和中开胃、补虚暖胃、补中益气、润泽肌肤、美容养颜等功效，对病后体虚、肝炎、外伤出血、皮肤干燥、产后乳汁不足等有一定的补益作用。带鱼表面的银白色鳞和油脂还具有抗癌、防癌的药价值。注意吃带鱼时，不要将鱼身表面的银白色油脂去除。哮喘、卒中、溃疡患者不宜多食。

19. 鱿鱼有哪些营养和禁忌 鱿鱼作为一种美食，历来深受人们的喜爱。什么炆爆鱿鱼卷、铁板烧鱿鱼、翡翠鱿鱼、麻辣鱿鱼等不一而足。但是，你知道？吃一口鱿鱼，就相当于吃了40口肥肉。

鱿鱼中含有丰富的钙、磷、铁元素，对骨骼发育和造血十分有益，可预防贫血。鱿鱼除了含蛋白质及人体所需的氨基酸外，还是含有大量牛磺酸的

一种低热量食品。可缓解疲劳、恢复视力、改善肝功能，这是由于其所含的多肽和硒等微量元素有抗病毒、抗放射线作用。中医认为，鱿鱼有滋阴养胃、补虚润肤的功能。但是，每100克鱿鱼的胆固醇含量高达615毫克，是肥肉胆固醇含量的40倍、全脂奶的44倍、带鱼的11倍、鸡胸肉的7.7倍、瘦猪肉的7倍、羊瘦肉的6.15倍、牛瘦肉的6.75倍、豆制品的615倍。

所以，鱿鱼虽然是美味，但是并不是人人都适合吃。高血脂、高胆固醇血症、动脉硬化等心血管病及肝病患者就应慎食。而且鱿鱼是发物，患有湿疹、荨麻疹等疾病的人也应忌食。

20. 食海鲜有哪些禁忌

(1) 关节炎患者忌多吃海鲜：海参、海鱼、海带、海菜等海产品含有较多的尿酸物质，如被人体过多地吸收，可在关节中形成尿酸结晶，使关节炎症状加重。

(2) 食海鲜忌饮啤酒：食用海鲜时，如饮用大量啤酒会产生过多的尿酸，并易沉积在关节或软组织中，从而引起痛风，其症状为关节红肿、疼痛，甚至会引起高热，久而久之，还会引发肾结石和尿毒症。

(3) 海鲜忌与某些水果同食：鱼、虾类食物含

有丰富的蛋白质和钙等营养物质，如果与某些水果同吃，如柿子、葡萄、石榴、山楂等，则会降低蛋白质的营养价值；水果的某些化学成分容易与海鲜中的钙质结合，形成一种新的难以消化的物质，这种物质会刺激胃肠道，引起腹痛、恶心、呕吐等症状。因此海鲜与这些水果同吃时，至少应间隔2小时。

(4) 贝壳类海鲜忌与维生素C同食：虾类等水产贝壳类海鲜内含砷等元素，如与大量的维生素C同食，可使其内含的砷类物质在维生素C的作用下，转化为不利于人体健康的有害物质。

21. 吃虾应注意什么 虾主要分为淡水虾和海水虾。我们常见的青虾、河虾、草虾、小龙虾等都是淡水虾；对虾、明虾、基围虾、琵琶虾、龙虾等都是海水虾。虾的肉质肥嫩鲜美，老幼皆宜，备受青睐。

营养价值极高的虾，含有20%的蛋白质，是蛋白质含量很高的食品之一，是鱼、蛋、奶的几倍至几十倍。它所含的人体必需氨基酸中的缬氨酸并不高，但却是营养均衡的蛋白质来源。另外，虾类含有甘氨酸，这种氨基酸的含量越高，虾的甜味就越高。虾中的胆固醇含量较高，但同时含有丰富的能降低人体血清胆固醇的牛磺酸，所以在预防代谢综

合征方面有一定疗效。另外，虾还含有丰富的钾、碘、镁、磷等微量元素和维生素A等成分。

虾虽味美营养丰富，但还有许多需要注意的事项。

(1) 虾虽味美，但对海鲜过敏及患有过敏性疾病（过敏性鼻炎、过敏性皮炎、过敏性紫癜等）的人应慎食。

(2) 虾背上的虾线，是虾未排泄完的废物，也应去掉。

(3) 腐坏变质的虾不可食；色发红、身软、掉头的虾不新鲜，尽量不吃。

(4) 虾还忌与某些水果同吃。虾含有比较丰富的蛋白质和钙等营养物质，如果把它们与含有鞣酸的水果，如葡萄、石榴、山楂、柿子等同食，不仅会降低蛋白质的营养价值，而且鞣酸和钙结合形成鞣酸钙后会刺激肠胃，引起人体不适，出现呕吐、头晕、恶心和腹痛腹泻等症状。海鲜与这些水果同吃，至少应间隔2小时。

(5) 食用海虾时，最好不要饮用大量啤酒，否则会产生过多的尿酸，从而引发痛风。吃海虾应配以干白葡萄酒，因为其中的果酸具有杀菌和去腥的作用。

(6) 在选购、保存和食用虾时还应注意，鲜虾

颜色新鲜，并且越透明越好，放置时间长的虾会褪色并且开始呈现白色。虾的背部呈青黑色是新鲜的表现，放置时间长了就会渐渐变成红色。一般来说，虾壳坚硬、头部完整，体部硬朗、弯曲，个头大的虾味道比较鲜美。虾购买后，要立即放入冰箱里冷藏，并且要尽早食用。保存小干虾时，为防止其干燥和氧化，尽量放入塑料袋中或密封的容器中冷藏比较好。

(7) 海虾属于寒凉阴性类食品，故在食用时最好与姜、醋等作料共同食用。因为姜性热，与海虾放在一起可以寒热中和，防止身体不适；而醋对于海虾中残留的有害细菌也能起到一定的杀灭作用。

22. 吃螃蟹有哪些禁忌 金秋之际，味道鲜美的螃蟹是深受人们喜爱的美味佳肴。但是，也要提醒大家，吃螃蟹有“七不宜”。

(1) 不宜食生螃蟹：食螃蟹要蒸熟煮透。一般开锅后再加热30分钟以上才能起到消毒作用。

(2) 不宜食用存放过久的螃蟹：螃蟹宜现做现吃，不要存放。存放后的螃蟹吃时必须再次煮熟蒸透。

(3) 不宜乱嚼乱吞，吃螃蟹应注意“四清除”：清除蟹胃、蟹肠、蟹心和蟹鳃。

(4) 不宜食之过多：因为蟹肉性寒，脾胃虚寒

者尤应注意，以免引起腹痛、腹泻。

(5) 不宜与茶水同食：吃蟹时及吃蟹后1小时内忌饮茶水。

(6) 不宜与柿子同食：柿子会使蟹肉中的蛋白质发生凝固现象，凝固后的物质长时间停留在胃肠道内会发酵腐烂，易引起呕吐、腹痛、腹泻等不良反应。

(7) 某些病人不宜食用：患有伤风、发热、胃痛以及腹泻的病人吃蟹会使病情加剧；而患慢性胃炎、十二指肠溃疡、胆囊炎、胆结石和肝炎活动期的人最好不要吃蟹，以免病情加重；蟹黄中胆固醇含量较高，患有冠心病、高血压、动脉硬化、高血脂的人应少吃蟹黄，有过敏性体质的人，吃蟹黄后容易引起恶心、呕吐，身上易起风疹；脾胃虚寒的人，应少吃或不吃螃蟹。

23. 怎样选螃蟹 螃蟹的种类很多，有梭子蟹、青蟹、蛙蟹及关公蟹等，因分布的地理位置不同，所以也有等级之分：一等是湖蟹，如阳澄湖、嘉兴湖所产蟹；二等是江蟹，如九江蟹；三等是河蟹；四等是溪蟹；五等是沟蟹；六等是海蟹。

金秋之季，正是吃螃蟹的大好时节。选螃蟹时，要掌握好“五要看”的方法。

(1) 看蟹壳：凡螃蟹壳背的颜色呈黑绿色，带

有光泽，为肉厚壮实；而壳背呈黄色，则肉瘦无膘。

(2) 看肚脐：凡肚脐突出的螃蟹，均为膏肥满脂；而肚脐凹陷，则膘体不足。

(3) 看螯足：凡螯足上绒毛较多的螃蟹，为膘足体健；而螯足无绒毛，则体软无膘。

(4) 看活力：将螃蟹仰放，腹部朝上，凡能迅速翻身爬行的，则壮实健康；而不能翻身爬行的，则活力差，不能购买。

(5) 看雄雌：农历九月前后，雌蟹性腺成熟，黄满肉嫩；农历十月之后，雄蟹性腺成熟，膏肥肉厚。

特别提示：不能贪图便宜而购买或食用死螃蟹。因为，螃蟹喜食肉类或腐烂食物，其胃肠里会产生细菌和有毒物质，螃蟹一旦死后，这些病菌便大量繁殖，螃蟹死的时间越长，体内的有毒物质就会大量积蓄，如果食用就会引起中毒。另外，螃蟹胃中藏污纳垢，细菌很多，故不能食之。

24. 怎样保持螃蟹鲜活

(1) 盐水浸泡法：用盐浸泡鲜活的螃蟹，可以让螃蟹比在正常情况下多活2~3天。使用这个方法还有一个好处，盐水可以促使螃蟹把腹中的污物吐出。但是，您还要注意，不论采用什么样的方法来

延长螃蟹的寿命，都要首先将死螃蟹与活螃蟹区分开。

(2) 低温饲养法：在冰箱冷藏室的下层都有一个透明的抽屉或盒子。这个就是您低温养螃蟹所需要的工具。首先，在冷藏盒的底部均匀地撒上一层熟芝麻，然后把活螃蟹放进冷藏盒里。这种方法可以让螃蟹较长时间地存活，因为冰箱内部低温的环境适合螃蟹生存。

25. 海味食物怎样储存与保鲜

(1) 干海味食物储存法

① 暴露储存法。新购买的海味干货，如虾皮、海米、鱼片、海带等都含有水分，容易发霉变质，所以应将其放于阴凉通风处阴干，然后分别用干净的白纸包好，在白纸上扎几个小孔，置于通风避光处暴露保存。

② 葱蒜储存法。取干净陶罐1只，将剥好的大葱和大蒜一起铺在罐底，然后把海味干货放在罐内，再在上面码1层葱叶，盖严，可长期保存罐内的海味干货。

(2) 鲜海味食物保鲜法

① 鲜虾。鲜虾宜放置于冰箱内储存，但在入冰箱储存前应先用开水把虾氽一下或过油煸炒，这样能使其体内的蛋白质等物质保留在细胞内，成为不

易变味的固态氨基酸，而且鲜味久存，不易变质。

②虾仁。虾去头去壳挤出虾仁后，放在清水中，用竹筷顺着—个方向搅拌，并反复换水，直到虾仁发白，再将虾仁捞出沥干水分，用干净布将虾仁中的水分吸干，并加入少许食盐、干淀粉和料酒，顺—个方向搅拌，直到感觉有韧性为止。这样处理过的虾仁，烹制菜肴鲜香适口，还可存储待用。

③海蜇。买回的海蜇不要沾上淡水，把它用盐—层—层地码放在小口的坛子和罐子中，坛口处要放—层盐，然后密封，这样腌制的海蜇新鲜不变质，并能久存。

第九章 调味料、调料品在烹饪中的使用

一、如何健康地吃油

1. 为什么专家建议改变中国吃油习惯 “中国人吃植物油虽然很多，但吃得并不科学！” 相关营养学观点揭示，由于中国人摄入植物油的种类比较单一，造成体内亚麻酸和亚油酸的比例严重失衡，成为心血管疾病、癌症、糖尿病、近视等许多慢性疾病高发的重要原因之一。

据国家食物与营养专家介绍，比起动物油，植物油所含的对人体有益的不饱和脂肪酸更多。不饱和脂肪酸主要分成两类：亚麻酸和亚油酸，二者只有保持约1:4的比例，对健康才有益，但目前中国人摄入的比例已变为1:20，亚麻酸严重缺乏。造成这一情况的原因，是因为我们经常食用的植物油是花生油、豆油等，而这些植物油中所含的不饱和脂肪酸主要为亚油酸，亚麻酸的含量极少，甚至没有。

为纠正亚麻酸和亚油酸的严重失衡，专家建议有条件的家庭，日常食用油可用橄榄油、山茶油、葡萄籽油等代替其他植物油，因为这几种油中所含的亚麻酸成分较高。人们还可以通过饮食补充亚麻酸。不过，由于亚麻酸极不稳定，很容易被氧化，

所以烹调食物时要尽量避免高温。

2. 吃什么油好 动物油与植物油哪一种对健康更有利一直是人们关注的问题。

首先，不同的人群对食用油的选择要求不同，对处在生长发育阶段而无肥胖等问题的青少年和健康成年人来说，每天适量搭配一些动物油是有好处的，动物油的比例以30%~50%为宜。但有肥胖、高脂血症、高血压、冠心病、糖尿病的病人和老年人就应该在控制总脂量的前提下尽量选择植物油。植物油中的必需脂肪酸分两大类，即 ω -3和 ω -6脂肪酸，只有当膳食中 ω -3和 ω -6脂肪酸比例保持在1:(4~6)时才是理想状态，然而有些植物油中基本不含 ω -3脂肪酸，所以我们不能笼统地说吃植物油就一定比动物油好。相反，某些动物特别是海生动物脂肪如鱼油、海豹油、海象油、海狗油等不仅不饱和脂肪酸含量丰富，而且不饱和脂肪酸中含有丰富的 ω -3脂肪酸，这种脂肪酸对防治心血管疾病是极为有益的。

其次，就动物脂肪酸的饱和程度和胆固醇含量而言，畜类动物最高，鱼类最低，而禽类则介于两者之间。所以就有“吃四条腿的（畜类）不如吃两条腿的（禽类），吃两条腿的又不如吃没有腿的（鱼类）”之说。

还有，不饱和脂肪酸也并非越多越好，有人提出长期大量食用多不饱和脂肪酸对健康可能存在某些潜在危害，因而建议膳食中多不饱和脂肪酸的含量不要超过每天总热量的10%（25~40克/天）。

可见，动物油、植物油中均含有人体所需要的各种营养物质，对健康的影响也各不相同，人们只能根据自己的实际情况选用不同的动物油、植物油。不能笼统地说谁好谁不好。

3. 每天吃多少油较合理 正常人到底每天需要多少脂肪较为合适？从营养学的角度来看，因油脂是必需脂肪酸和某些脂溶性维生素的主要食物来源，故要求在正常饮食中应保每天不少于50克或每公斤标准体重1克脂肪。有大量研究证实，膳食中脂肪占总热量比例大于30%时，患肥胖症、高血压、高脂血症、心脑血管病及癌症的概率大大增加。对于烹调油的用量，中国营养学会早在1997年制定的《中国居民膳食指南》中建议成人每天摄取25克（半两）即可。然而纵观近20余年我国居民食物结构变化特点，发现许多居民烹调油用量越来越多，多数家庭人均每天烹调油用量都超过50克，少数达到100克，甚至更多。加之畜禽肉类含脂肪丰富的动物性食物和其他含脂肪丰富的食物摄入量的增加，导致脂肪供能比例大大超过30%，而使相关疾

病的发病率逐年增加。

“谁能告诉大家，他或他的家人每天烹调用油的实际消耗量是多少？”这是我们进行饮食健康教育时常提出的一个问题；但遗憾的是很少有人能准确回答出这一问题。这就意味着多数人并不清楚自己每天吃进多少烹调油和应该吃多少油为宜。

也许会有人问，我怎样知道自己每天消耗多少食用油？每天都要去称量所消耗的烹调油方便、实用吗？这里，告诉大家一个简单、实用的方法：记录开始打开封口、启用定量包装食用油的日期，待此包装油用完后记录终结日期，用时间（天数）去除油的总量（克）即可得出此家庭每天食用油的实际消耗量，再用每天就餐人数去除，即可得出每人每天食用油实际消耗量。用公式表示为：

= 每天人均食油消耗量（克）

此法主要适用于常在家就餐，且就餐人员相对固定的家庭，既可用于食用油也可用于食盐、味精，甚至大米等食物消耗量估算。在应用此方法过程中，还会遇到一些其他问题，如中途来客、偶尔在外就餐、个人食量不同等，应适当作相应调整。

4. 怎样健康用油 一日三餐，无论口味如何改变。而食用油总是人们不变的选择。崇尚健康饮食的你，是否已经开始关注这菜肴中的第一道用料--

食用油？

当日子越过越好，生活越来越富足时，人们会发现，肥胖、糖尿病、心血管疾病也紧跟其后，因此，合理膳食就显得愈加重要了。据中国营养学会推荐，日常烹饪用油每人应在25克/日为宜。但调查表明，大城市居民用油量已达每人80克/日。

不合理使用食用油对人体健康有两大危害：一是会引起肥胖；二是会使胆固醇增高。动物油脂及黄油都属于饱和脂肪酸，食用过多，不仅易导致血液总胆固醇升高，而且会使低密度脂蛋白胆固醇增高，直接导致动脉粥样斑块的形成。所以人们应尽量少食含饱和脂肪酸的油脂。

在日常生活中，食用动物油与植物油的比例应为1/3动物油、2/3植物油。因为植物油所含营养成分的配比比较合理，含有多不饱和脂肪酸和单不饱和脂肪酸，营养较为全面。另外，还需注意的是，每种食用油所含各种脂肪酸比例都不相同，因此需要有针对性地合理选择食用油，并要搭配使用，这样才能提供人体所需的均衡营养。

健康用油三主张。

(1) 减半：在平日用油量的基础上要减半。目前，普通家庭每人每日用油量约为80克左右，如果按照营养学家建议的每人每日用油25克，可能会有

很大一部分人不适应，因此建议日常生活中用油先减一半，血脂高的人减2/3。

(2) 搭配：日常使用食用油时，应适当搭配高级食用油，如红花籽油、橄榄油、野茶油、核桃油、山茶籽油等，如每使用1 500克花生油，就要更换着使用核桃油，人体的大脑细胞、神经系统发育都需要这种含有大量不饱和脂肪酸的食用油。

(3) 低温：做菜用油时要注意温度，以不超过3成热油温（90℃）为佳。食用油长时间处于高温下，油会加速氧化，营养会被破坏，氧化后所产生的过氧化物质和一些致癌物质，会影响人体的心血管功能。

5. 荤油、素油如何吃 目前，由动脉粥样硬化而患脑血栓、卒中偏瘫及心脑血管疾病的病人中，多有嗜食肥甘的经历。因此，对荤油、素油的营养价值如何判定及如何食用成为人们日常极为关心的健康问题。

判定油脂营养价值高低的标准有两个，一看油脂中饱和脂肪酸与不饱和脂肪酸的含量；二看油脂中必需脂肪酸的含量。从对人体的消化吸收来看，不饱和脂肪酸含量越高，其熔点越低，也就越容易被人体消化、吸收和利用。常温下，液体的油脂中所含的不饱和脂肪酸含量较多。从第二个标准看，

植物油（椰子油除外）含必需脂肪酸较动物油多。一般植物油是人体必需脂肪酸的主要来源，必需脂肪酸是维持人体生长与健康的必需物质，在人体内不能合成，必须从食物中摄取。必需脂肪酸可降低血中胆固醇含量，预防动脉硬化。人体缺乏时，皮肤会粗糙、脱屑，头发干脆，易脱落；婴儿则易患湿疹。必需脂肪酸在常温下为液体状，易被人体消化和吸收。

从医学角度看，只有那些可以软化血管，防止动脉粥样硬化、卒中及心肌梗死的植物油，才能被称为“健康食用油”。按照这一标准依次为：玉米油、小麦胚芽油、米糠油、葵花子油、芝麻油、核桃油、色拉油、花生油、菜籽油、橄榄油、红花油及中国南方诸省生产的菜油。因其含较高的不饱和脂肪酸与必需脂肪酸（亚油酸与亚麻酸）故又称高级食用油。但是，含有芥酸的菜籽油、含有棉酚的棉籽油和棕榈油营养较差。色拉油是经过脱脂、脱色后精制的菜油或豆油。

动物油（鱼油除外）以饱和脂肪酸为主，对小儿神经细胞的形成、生长、发育极其有益，含有较多胆固醇和脂质，必需脂肪酸含量低。但动物的脑、心、肾、脾、睾丸及肌肉中所含的脂溶性维生素A、维生素D、维生素E、维生素K等比植物油含

量高。营养学者指出，膳食中荤油、素油的比例为1:2为宜，即1/3荤油，2/3素油。

6. 如何挑选食用油 生活中离不开脂肪。脂肪的摄入不仅能够供给能量、构成生物膜、提供必需脂肪酸、充当脂溶性维生素消化吸收的必要载体，还增加了食品美味与饱腹感。和欧美国家的人相比，虽然中国人饮食习惯比较清淡，可是我们几乎一日三餐都离不开的食用油就是脂肪。怎样正确地摄入脂肪，使我们吃得更健康，这当中可有不少学问。

目前食用油品种很多。光从原料上讲就有豆油、花生油、葵花子油、玉米油、茶油、橄榄油、粟米油、谷物油、茶籽油等。从工艺上有色拉油、调和油之分。电视里的广告中更有很多油都标榜自己是健康油，什么营养学会认证，什么1:1:1，什么为健康打基础的基础油之类。从广告来说各种商品只是突出了自己的卖点，并不客观公正。

食用油除了关注其中的含量外，在价格可以承受的情况下还应该尽量选用正规品牌工艺、品质高的食用油。因为品质越高的食用油有害物质越少，烧菜过程中产生的油烟也越少。如色拉油等高级烹调油加热到200℃也不会产生油烟。可以这样说，食用油的成分好坏会影响到食用者的健康，食用油的生产工艺不仅会影响食用者，还会影响到烹调者

的健康。

总之，食用油和我们的生活息息相关，一个关心家庭健康的聪明消费者如果能够在选购食用油时仔细地看一看标示，就会选择到性价比最高的产品了。

7. 哪种食用油更适合你

(1) 菜籽油：中国各地区居民对食用油的选择有所不同。西北、华中地区居民普遍喜爱食用菜籽油，菜籽油有利胆功能，人体对菜籽油的消化吸收率也比较高。但是，菜籽油中亚油酸含量偏低，所以营养价值有限。另外，菜籽油有一个严重的问题：高芥酸的菜籽油含有大量芥酸和芥子苷等物质，这些物质摄入过量对人体的生长发育可能造成不利影响，因此专家建议菜籽油应该与其他油类搭配食用。专家同时指出，各类心脏病患者在日常食用植物油时，应尽量少吃高芥酸的菜籽油，避免芥酸的危害。

(2) 橄榄油：由于橄榄油价格昂贵，目前只是在高层消费者中盛行。它富含维生素A、维生素D、维生素E、维生素K、维生素F。橄榄油虽说是“贵族油”，但由于橄榄油中的单不饱和脂肪酸高，而多不饱和脂肪酸含量低，所以如果长期单一食用易导致营养不均衡。

(3) 红花籽油：近几年走进中国家庭厨房的红花籽油，其价值非常高，并能起到防治动脉粥样硬化的保健效果。同样，由于红花籽油的多不饱和脂肪酸过高，亚麻酸含量低，长期食用也会造成营养不均衡。

(4) 大豆色拉油：大豆色拉油也是常用食用油，色拉油也称一级油（国家新标准），生产厂家为了除去大豆油特殊的豆腥味，通过8道程序提炼，使其变为无色无味的油了，因此大豆油本身的很多营养元素也不可避免地被“精炼”掉了，并且人们所喜爱的豆香味也没有了。从营养价值上看，大豆油含有丰富的多不饱和脂肪酸，有预防心血管疾病的功能，还含有大量的维生素D、维生素E，以及卵磷脂，对人体健康有益。同时，大豆色拉油不是风味油种，食用品质上不如芝麻、葵花子油、花生油，而且由于其饱和脂肪酸含量高，也需要搭配其他油类食用。

(5) 花生油：中国是世界上主要的花生生产国之一，花生油中含有大量油酸、亚油酸，以及卵磷脂和其他不饱和脂肪酸等有益成分，但给人油腻感觉，在民间被称为“火油”，是指它会让人增加火气。在榨花生油时，虽经多种方法处理，仍会有微量黄曲霉素残留。

8. 怎样选购与储存小磨香油

(1) 怎样选购

①看色。小磨麻油色泽红中带黄；榨麻油俗称大槽油，比小磨麻油色泽浅淡。

②闻味。小磨麻油，因芝麻经过火炒，所含芝麻醚变成具有香味的芝麻醚，香味醇厚浓，如掺上花生油或菜油，醇香味则差，并带有花生或油菜籽的气味。

③观形。麻油在日光下呈透明，如掺1.5%的水，在光照下便呈不透明的液体，如掺入3.5%的水，油就会分层并容易沉淀。

(2) 怎样储存：小磨香油在贮存过程中易酸败、出异味。因此，可把香油倒进1只小口玻璃瓶内，每500克油中加入1克精盐，再密封瓶口，不断地摇晃，使食盐溶化放置暗处，3天左右，再将沉淀后的香油倒入洗净的棕色玻璃瓶中，拧紧瓶盖，置于避光处保存，随吃随取。但要注意的是，装油的瓶子切勿用橡胶等有异味的瓶塞。

9. 怎样选用与贮存花生油 花生油营养丰富，其使用量仅次于菜籽油和大豆油。在食用油业内有这么一句话，“油掺油，神仙愁。”意思是说，将不同品种的食用油掺在一起，识别起来是极其困难的。

(1) 如何辨别纯正的花生油

①闻气味。用一根筷子或者一把小勺，将花生油点到手心处1~2滴，再用两手揉搓至手心发热，此时如能闻到浓郁的花生油香味，为纯正花生油；如掺入香精的花生油，开始有微微的花生香味，但是随着再次揉搓，这种花生香味会越来越淡。

②冷冻法。用此法可辨别掺入大豆油和棕榈油的花生油。将冰箱冷藏室调至10℃左右，再把花生油放进去约10分钟后可以看到，纯正的花生油有一半已经开始凝固；掺有大量大豆油的花生油只有在底部微微有一点凝固；掺入棕榈油的油脂大部分全部凝结，而且是白色的晶体。

(2) 如何贮存：将花生油入锅加热，放入少许花椒和茴香，在油冷却后，倒进陶瓷容器中存放，不但久不变质，而且用这种油烹调时会有独特的香味。

10. 怎样看食用橄榄油的等级与用法 调查表明，在以橄榄油为主要食用油的地中海沿岸国家，心血管疾病、癌症和高血压的发病率远低于其他国家。橄榄油所含的脂肪酸为不饱和脂肪酸，对人体健康具有多种益处，比如，降低胆固醇，改善消化功能，保护和调理皮肤，降低血糖，增强骨骼对矿物质的吸收。

(1) 橄榄油的等级：橄榄油是橄榄树果实的汁液。供食用的橄榄油通常分为四个等级。一级，初榨橄榄油，营养价值最高，可以直接生饮或用于烹饪。二级，普通初榨橄榄油，营养价值稍低于初榨橄榄油。三级，精炼橄榄油，是对橄榄油进行第二次提炼后获得的一种精制油，须加热后食用。四级，纯正橄榄油，由初榨橄榄油和精炼橄榄油混合而成，须加热后食用。橄榄渣油不能食用，只能用于工业。

(2) 橄榄油的食用方法：在煎、炸、烹、炒时，初榨橄榄油的油烟在 220°C 左右，远高于其他食用油，由于加热后易膨胀，在使用时应是其他食用油用量的 $1/3$ 。初榨橄榄油也可直接服用，每天1次，每次约 15ml ，坚持2~3个月，有利于降低血脂、血糖，预防便秘。用橄榄油凉拌菜肴、制作沙拉，可使菜色鲜亮、口味清爽。

11. 怎样选购与鉴别食用油

(1) 嗅辨：每种植物油都有它特殊的气味，通过嗅觉能辨出油的品种和质量。豆油有较浓的豆腥味，菜籽油有清淡的菜籽香气，胡麻油则有些鱼腥气味。把油加温至 $40\sim 50^{\circ}\text{C}$ 时气味更加容易分辨。食用油中若有哈喇味或臭味，则表明食用油已变质酸败，不宜食用。

(2) 尝味：用手指蘸少许油，涂抹在舌头上辨别一下滋味，一般应没有异味。如带酸、苦、辣、麻等味，说明油已变质。具有焦糊味的油质量也不好。

(3) 看色：食用油多呈淡黄、黄棕色，品质正常的油脂一般应该完全透明。

(4) 加热：水分大的食用油呈混浊状，味道不好又不易贮存。可取油放入锅中或放在勺上加热，油温升至 $150\sim 180^{\circ}\text{C}$ 时，若油中出现大量泡沫，又发出吱吱声响，说明油中水分较大；若油烟有钻嗓子的苦辣味，说明油中蛋白质已酸败。质量好的油应该是泡沫少而又消失快。

(5) 冷冻法鉴别棉籽油：专家介绍，没有脱毒的棉籽油中棉酚毒性很强，对人体的神经和血管均有毒害作用，对胃肠黏膜刺激性较强，对心、肝、肾损害较严重。需要注意的是，棉籽油颜色与菜籽油相似，无味，掺在菜籽油里，菜籽油的味不会改变。因此专家教您一招：菜籽油放入冰箱不冻，只是变浓些，而棉籽油则会凝固，可将油放到冰箱里进行鉴别。

二、怎样科学吃盐、味精和糖

1. 怎样吃盐有利健康 盐是人类饮食中必不可少的一种调味品，其中含有的主要成分钠离子是人体

新陈代谢过程中的必需元素。但盐摄入量过多，容易引发高血压等常见疾病。那么该如何科学吃盐呢？

在日常生活中，我们在买食用盐的时候，应注意产品的品名、产地、生产日期、配方及保存期限、食用或使用等方法。

目前，市场上有许多保健盐，如低钠、高钾、高硒、加碘。保健盐是一种比较好的食用盐。因为钾具有维持体内水分平衡，维持体内渗透压和酸碱平衡，对抗食用盐的升压和损伤血管的作用，可起到预防脑卒中发作的效果；硒能对金属汞、砷的毒性有明显的拮抗作用，在心血管疾病中可防止血压升高和血栓形成，对心脏有一定的保健作用；碘是通过形成甲状腺素发挥生物作用，影响生长、发育、维持中枢神经系统结构，保持正常精神状态和新陈代谢等重要功能，缺钾可以引起甲状腺功能减退与肿大，基础代谢率及活力下降，发生地区性甲状腺肿病，但碘过多也可引起甲状腺肿大，出现中毒反应的症状。

世界卫生组织规定，成人每天钠盐摄入量应不超过6克，但盐的摄入量常由味觉、风味和饮食习惯决定。我国的摄盐量已超过正常生理需要的10~25倍，正常人每日摄入35~40克食盐就要引起急

性中毒，出现水肿。在日常生活中，养成良好的饮食习惯，多吃清淡饮食，不吃或少吃盐腌食品，改变烹调方法，减少食盐调味食物的摄入，将摄盐量控制在每日6克以下。有条件的，可选用低钠、高钾、富硒、加碘保健盐。长期坚持下去，可有利健康。

2. 怎样看待市场上的营养盐 超市货架上的盐多数都是加了微量元素钙、硒、锌、铁及维生素B2等的营养盐，怎样选购？

专家提示：营养盐中加入的微量元素到底有多少呢？以锌含量在140毫克/千克的加锌盐举例，如果按世界卫生组织指导用盐标准每人每天6克计算，一个人每天从盐中摄入的锌量在0.84毫克，远低于中国居民膳食营养推荐锌的摄入量，成人男性15毫克、女性11.5毫克。因此，仅从盐中摄入的锌量很少，大概只有1/12。

另一方面，只要合理膳食，营养均衡了，人体缺锌的可能性不大，锌的食物来源比较广泛。比如鸡蛋中的锌含量是0.38毫克/100克，而100克猪通脊肉中是2.2毫克，100g猪肝中是5.78毫克。海鲜贝壳类食品含锌量更高，比如100g牡蛎肉含锌9.39毫克，100g鲜扇贝肉含有11.69毫克锌。

中国人食盐量本来就高，靠吃盐补充这些微量

元素并不科学。

3. 为什么营养盐炒菜时咸度不一样 专家提示，盐的咸味来自主要成分氯化钠。在《食用盐的国家标准》中，碘盐氯化钠的含量有三个级别：一级含量 ≥ 99.1 ，二级 ≥ 98.5 ，三级 ≥ 97 。《预包装食品标签通则》也规定，包装上必须写明食用盐成分含量，但是很多企业却没有执行这项标准，这给人们把握咸度带来困难。

大多数营养盐的咸味会比普通食盐低，因为加了其他微量元素后，钠离子的含量相对降低了。从健康方面考虑，建议消费者食用低钠盐，因为低钠盐里只含有60%~70%的氯化钠，同时还有20%~30%的氯化钾和8%~12%的硫酸镁。而氯化钾是咸的，这样一来，低钠盐的咸味儿和普通精制盐的咸味儿相差无几。况且中国人吃盐量本身就已经很高，如果人们食用低钠盐，不但把每天摄取钠离子的量大大降低了，还解决了人体中钠离子和钾离子平衡的问题。能起到预防高血压、保护心脑血管的作用。

4. 营养盐适宜什么样人群 专家提示：消费者应当首先明确自己是否需要补充微量元素；其次，明确如何补充；最后，从食品标签中得到明确的信息，这种食品能够补充多少，理性地选择是否购买

这种食品。营养盐标注明确的营养成分和适宜人群是厂家对消费者负责的基本态度。

比如，生长发育期的儿童、妊娠和哺乳期妇女、重体力劳动和精神紧张以及一些代谢增高性疾病的患者（如甲状腺功能亢进、长期低热、外科手术感染者等）相对容易缺乏维生素B2，最明显的症状是口腔溃疡和口角炎。但是从治疗上，应该在医生指导下服用相关药物，日常膳食中增加富含维生素B2的食物，仅仅从维生素B2营养盐中摄取是不可能纠正的。

5. 大量出汗后怎样补充盐分 夏天高温季节出汗较多，身体的盐分也会随之流失。许多人为了补充身体流失的盐分，会在喝水或吃饭时多加一些盐。对此专家提醒您，补盐一定要慎重，夏天出汗使身体中的盐分流失是很正常的事情，完全没有必要刻意地为身体补盐。

一般来说，人们在正常的工作和运动中出汗，从而使身体的一部分盐分流失不会对人的身体有太大的影响。从营养学的角度讲，并不提倡人们补盐，而是提倡人们尽量减少食盐的摄入量。即使夏天人们汗流得更多一些，盐分流失得比其他季节多一些，也没有必要刻意地为身体补充盐分，但如果在进行高强度的工作或是大运动量的活动之后，身

体出现流汗不止、大汗淋漓甚至头晕、脱水等现象，就有必要补充一些了。

专家说，在进行高强度工作或是大运动量活动后身体流汗确实非常多的情况下，还是有必要为身体补充一些盐分的，一些汗腺比较发达、经常大量出汗的人也可以适当地补充一些盐。补充盐最简单有效的一种方法就是喝淡盐水或喝加了盐的果汁，但盐不能加得过多，还有就是喝一些能够为身体补充盐分的功能性饮料，如果身体出现脱水的现象，可以到医院买盐溶液喝。但最好的方法还是喝味道略微咸一些的绿叶蔬菜汤，比如油菜、菠菜或空心菜等熬成的汤，因为这些蔬菜都含有大量的钠、钾等元素，维生素的含量也很高，能够很好地补充身体流失的盐分。

专家建议，如果身体大量出汗，最好能够及时喝一些盐水为身体补充盐分，以少量多次为好，比如在进行高强度体育活动时，最好每隔一段时间就喝一点，每次不要喝太多，喝的时候最好一口一口地喝，不要大口喝，这样反倒会促进身体流汗。有些人可能“口淡”，喝不惯加了盐的水，也可以在盐水中再稍微加一点糖来掩盖咸味。

专家说，老人和小孩更应该慎重补盐，特别是老人，在饮食方面更应该以清淡为主，他们一般情

况下并不会大量出汗，即使出大量的汗需要喝一些盐水，也要放很少量的食盐。小孩的肠胃普遍偏弱一些，他们在夏天可能会经常出现腹泻或呕吐的现象，这种情况下的盐分流失最好在医生的指导下补，输液是比较有效的方法。如果在一般情况下，小孩即使出大量的汗，家长也没必要为他们补盐，因为小孩的汗腺本身就不发达，表面上好像出了很多汗，但实际上身体的盐分流失得很少。一个人口味的养成是在儿童期，建议家长们不要给孩子吃偏咸的东西，不能让孩子从小就“口重”。

6. 食盐与疾病的发生有什么关系 人离不开盐，但盐摄入过多却对身体有害。世界卫生组织建议，成年人每日摄入盐量一般不应超过6克，而中国人由于饮食习惯的原因，多数人摄盐量大大超过6克，有的甚至达20克以上。

科学研究表明，吃盐过量至少与以下几种常见病的发生有关。

(1) 盐与血压的关系：吃盐多地区的老百姓患高血压的比例高，中国是一个非常明显的例子，从南方到北方，吃盐量一路攀升，恰恰高血压的发病率也是从南方到北方一路增高。这是因为钠离子容易引发体内激素分泌、代谢方面变化，激素分泌的改变造成的结果是使身体的很多血管，特别是小血

管发生痉挛，阻力增大，因而升高了血压；而且吃盐多容易造成体液潴留，因为摄入1克盐，体内额外要摄入200~300毫升的水，而且水摄入不排出，扩充血容量，所以造成血液对血管内壁的压力增加，因而使血压升高，部分人对盐特别敏感，发生这种反应的可能性更大。虽然血压升高在我们看来只是一种单纯的情况，但实际上它是整个心血管疾病的一个致命的杀手，可以引发一系列的问题。

(2) 盐与癌症的关系：在瑞典召开的“食盐与疾病”国际研讨会上，美国科学家提出，一系列的动物实验和人体免疫学研究表明，人体随着钠盐摄入量的增加，胃癌、食管癌、膀胱癌的发病率亦会增加。有研究表明，日本人胃癌高发与他们嗜好高盐食物有关，原因是高浓度食盐会破坏胃黏膜的屏障作用，致使胃黏膜很容易受到致癌物质的侵袭。

(3) 盐与骨质疏松的关系：动物实验表明，给小鼠喂食高盐饲料1年后，其骨密度降低50%；人体实验也证明，摄盐过多可使人体的钙从尿液中大量丢失，从而导致骨质疏松甚至骨折。而摄入含钾多的食物可明显减少尿钙的丢失，所以，人多吃富含钾食品是一种预防骨质疏松的好办法。

(4) 盐与感冒的关系：感冒是由病毒或细菌感染引起的，但美国一项研究表明，多吃盐的人易患

感冒，原因是摄入高浓度盐会降低呼吸道细胞的活性，相应就减弱了抗病能力；吃盐多还会使唾液减少，进而导致口腔内溶菌酶减少，从而增加了呼吸道感染的机会。

(5) 食盐与智力的关系：美国的一项医学研究表明，食盐过量可能会间接导致记忆力衰退，并逐步影响到个人智力。这项共有2 500名志愿者参与的研究，主要是通过对人体内盐分和血压及智力之间的关系进行了综合测试和分析。结果发现，人体脑部的认知能力与血压有直接关系，当人体血压升高超过一定程度后，脑部会逐渐受到轻微损伤，长此以往，则会影响到一些脑部功能，而受影响的脑部功能中很有可能包括智力。

7. 食盐有哪些保健功能 盐是生活中必不可少的调味品，既能提高食物中固有的鲜味，又能解腻、除膻、去腥，以前还被称为百味之宗和调味之王。而如今越来越多的人在改变着自己口重的习惯，越来越怕吃盐。到底是什么原因让人们对于盐既不能远离又无法靠近？

(1) 维持人体酸碱平衡。盐本身含有营养价值。盐的成分有两种，一是钠，二是氯，所以盐的化学名称是氯化钠，这两样物质都是人体不能缺少的营养素，尤其是钠离子，适当摄入钠离子对于维

持身体的平衡状态，维持水电解质的稳定状态有非常重要的作用。而钠离子可以说是一把双刃剑，钠离子使用得当可以在体内维持酸碱平衡，维持正常肌肉的神经功能和稳定性，但是如果钠离子超过需要量，就会造成肾的负担加重，导致血管收缩痉挛，也可能影响其他营养物质的吸收。

(2) 早上喝1杯淡盐水，有助大便通畅；每天用淡盐水漱口，可以清洁口腔，消除口臭，减轻牙龈肿痛出血，预防牙周炎；用淡盐水浸泡的绿茶、菊花液擦洗眼睛，可减轻因急性结膜炎所致眼睛红、肿、热、痛的症状。

(3) 洗澡时，水里放适量食盐，可治疗皮肤病；用热盐水浸泡双脚，或用炒盐熨贴腰背，对风湿筋骨痛具有一定的镇痛作用；用盐水洗冻疮可止痒；将盐水涂抹在被开水轻微烫伤的皮肤上，可减轻疼痛。

(4) 夏季出汗后烦热、口渴、腹泻，用食盐、绿茶、生姜煎汤500毫升饮服可缓解不适。

8. 食盐在厨房中有哪些其他用途

(1) 消毒除腥味。一些长在蔬菜叶上的小虫非常难洗，只要将蔬菜浸泡在淡盐水中，虫子便会浸泡于水中；将清洗干净的水果浸泡在盐水中，30分钟后再冲洗干净，即可放心食用；将鱼放在盐水中

洗净，可去除鱼的土腥味和鱼腥味；夏季保存豆腐，可将食盐溶解于水中烧沸，冷却后，把豆腐浸泡在盐水中可防止豆腐变味。

(2) 磨刀锋利。菜刀用钝后，将刀放在盐水中浸泡30分钟，然后在磨刀石上边磨边浇盐水，能使刀刃锋利，经久耐用；用盐可以擦掉铜器上的黑斑。

(3) 去除碗碟异味。盐不光是调味的高手，还是生活中不可缺少的好帮手，家中平常都会有一些吃不完的饭菜，盛饭菜的碗、盘或多或少都会有些异味，可以用盐去除异味。材料：盐、水。步骤：把盐放进待洗的碗里加水、加盖，然后上下左右摇晃，摇2~3分钟后异味就去除了。

(4) 防止瓷碗易碎。步骤：首先把锅里的水烧热，加入盐，再把新买回来的瓷碗放入锅中，把锅盖盖上，煮至水开，再持续煮2~3分钟即可。

(5) 炒菜时防止油外溅。在炒菜时，尤其是在油炸食品的时候，少放一点盐在油锅里，就可以预防油向外溅的现象。

(6) 将胡萝卜捣碎，加入盐，可以用来擦拭衣服上的血迹；为防止清洗的衣服脱色，可在水中放些食盐。

9. 家庭如何选购加碘盐 家庭选购碘盐时，除要

到有《食盐零售许可证》的超市、副食商店或者盐业公司指定的地点选购外，还要注意以下几点。

(1) 看包装和防伪商标：精制盐用聚乙烯复合塑料包装袋，袋质较厚，包装严密；标有生产单位；激光防伪商标贴印于复合塑料袋包装夹层，不论袋内袋外均揭不下。

(2) 看颜色：精制碘盐外观色泽洁白；假冒碘盐外观有异色，或呈蛋黄色，或呈暗黑色。

(3) 凭手感：精制碘盐用手抓捏较松散，颗粒均匀；假碘盐颗粒大小不一。

(4) 用口尝：咸味纯正的是精制碘盐；假碘盐有臭味或者其他气味。

(5) 显色实验：将盐撒在切开的马铃薯切面上，如显出蓝色，是加碘盐，反之则不是。

10. 为什么低钠盐不宜多吃 人们都知道，食盐的成分是氯化钠，而钠会导致血压升高。因此，对于高血压患者来说，应严格限制饮食中的盐摄入量。

而低钠盐的问世，似乎解决了高血压患者的后顾之忧。低钠盐用40%的氯化钾取代氯化钠，以减少日常钠的摄入。但需要注意的是，低钠盐中钠含量降低，口味也更淡了，人们在烹调时往往需要加入更多的低钠盐，才能获得和普通盐一样的口味。

还有患者认为低钠盐用多少都无所谓，结果口味反而比以前更“重”了。这样一来，不但起不到控制血压的作用，还可能导致血压升高。

因此，对高血压患者来说，适应清淡口味才是最重要的。即使使用低钠盐，也要适量，最好保持和普通盐用量一样，才能起到控制血压的效果。

11. 烹饪中如何添加味精 味精的化学名称为谷氨酸钠，因有特别的鲜味，故成为许多家庭不可或缺的菜肴鲜味剂。此外，味精还能促进胃酸分泌，增进食欲，对改善脑疲劳及神经衰弱也有一定的功效。

虽然味精有这么多好处，但我们也要对它有科学的认识。如果吃得太多，就会出现口干、头痛、乏力、恶心、胸闷、四肢麻木、腹胀等症状，这种情况在吃了酸性食物后尤其突出。味精经不起高温处理，当烹饪温度超过 130°C 时，谷氨酸钠就会转变成一种叫焦谷氨酸钠的有毒物质。所以，添加味精应在菜肴烹调完成并关火后、起锅前放入为宜，切勿在烧煮、焖炒时放入，更不要在油煎、油氽时加入。

也有的人不论在烹饪什么菜肴时都要添加味精，并认为加得越多味道越好，这也是不对的。中国菜的特点是原汁原味，尤其是鸡、鸭、鱼、肉等

本身具有特有鲜味和芳香味的食物，添加过多的味精反而会影响其纯正的风味。只有对于那些本身不具有鲜味的食物，如豆腐、海参、萝卜等，在烹饪时才需添加适量的味精调味。

虽然目前对于味精可能会导致胎儿发育畸形、影响小儿大脑发育这些问题尚有争议。但为了安全起见，世界卫生组织要求1岁的儿童食品中禁用味精（我国则建议12岁以下的儿童食品中不要加味精），以免影响孩子神经正常发育。所以，家长应多让孩子吃些天然的鲜味食物。另外，味精和食盐一样含有钠，从预防心血管疾病的角度出发，也不宜多吃。

12. 使用味精有哪些不宜

（1）用量不宜过多：人体每天摄入的味精不应超过120毫克。1岁以内的婴儿不宜吃味精。烹调中只放一点点就能达到增鲜的目的。

（2）炒菜时不宜放入过早：因为放入过早既没有鲜味，还具有一定的毒性，对人体健康不利。

（3）海带、鱿鱼等碱性食物不宜使用：味精中的主要成分是谷氨酸钠，其中的钠容易与碱发生化学反应，产生一种具有不良气味的谷氨酸二钠，失去调味作用，所以碱性较强的海带、鱿鱼等菜肴不宜加味精。

(4) 不宜用于酸性食物：因为味精遇酸性不易溶解，酸性越大，溶解度越低，加入味精没有用。

(5) 分娩3个月内的母亲所食的菜肴不宜加入味精：因为味精中的谷氨酸钠通过乳汁或食物进入婴儿体内，会与婴幼儿血液中的锌发生特异性结合，生成不易被人体吸收利用的谷氨酸锌，并随尿液排出，导致婴幼儿缺锌。

(6) 不宜用于炒鸡蛋：鸡蛋本身含有许多谷氨酸，炒鸡蛋时一般都要放一些盐，而盐的主要成分是氯化钠，经加热后，谷氨酸与氯化钠这两种物质会产生新的物质--谷氨酸钠，即味精的主要成分，使鸡蛋呈现很纯正的鲜味。炒鸡蛋加味精如同画蛇添足。

(7) 不宜加入馅料：做馅料时放入味精，不论是蒸或煮，都会受到持续高温的影响，使味精变性，失去调味的作用。

(8) 不宜直接用于凉拌菜：味精在70℃以上才能充分溶解。凉菜温度低，直接加入味精不易溶解，如果事先用少量温开水化开，再浇到凉菜上，稍加翻拌，效果很好。

(9) 不宜用于特别鲜美的原料：如香菇、鸡肉、牛肉、产于河海之中的鱼虾以及特别新鲜的蔬菜等。

13. 为什么说鸡精有增鲜调味的复合功效 鸡精是一种由谷氨酸钠、食用盐、鸡肉、鸡骨粉或浓缩抽取物等为基本原料，添加香精（或不添加）、赋形剂，经混合、制粒、干燥而成的复合调味品，它以味道鲜美、独特逐渐代替味精走进了千家万户。

鸡精按形态可分为粉状、颗粒状、块状，但以颗粒状为主。

鸡精具有以下特性：取料上是鸡肉与鸡蛋复合生产的，既有鸡的鲜味又有其香味；其化学成分是将核苷酸与谷氨酸钠复合，鲜度上乘，实现了增鲜调味二合一的功效；鲜度与味精相比是味精的1.5~2倍，是营养成分更高的健康食品。另外，它还具有耐高温、不串味、食后口不干等优点。这些都是其他调味品无法比拟的。

从卫生角度讲，鸡精对人体是无毒、无害的，鸡精在烹饪过程中，对使用它的条件，较味精要宽松许多。鸡精可以用于任何味精的使用场合，适量加入到菜肴、汤、面食中，均有较好的增鲜作用，尤其在汤或火锅中加入鸡精，其香气、滋味令人食欲大增。

在烹调时，如果加入过多鸡精，则会破坏菜肴原有的味道而影响口味。鸡精在使用中要注意以下几点：①鸡精中含有10%左右的盐，所以在加盐时

要适量减少。②鸡精含核苷酸，它的代谢产物是尿酸，所以痛风患者应适量减少对其的摄入。③鸡精溶解性较味精差，如在汤中使用，应先经溶解后再使用，只有这样才能被味觉细胞更好地感知。④鸡精中含有盐，且吸湿性强，用后要注意密封，否则富含营养的鸡精生长大量微生物而污染食物。

14. 鸡精与鸡粉有什么区别 根据《鸡粉调味料标准》规定，总氮含量未达0.4%的鸡粉调味料必须“出局”，无鸡鸡粉彻底退出历史舞台。

该标准鸡粉产品定义为：食用盐、味精、鸡肉（鸡骨）的粉末或其浓缩抽提物，混合加工具有鸡的浓郁香味和鲜美滋味的复合调味料。而没有鸡的成分的“鸡粉”不能叫鸡粉，只能称作“鸡味调料品”。

鸡精调味品和鸡粉调味品虽然只有一字之差，却不能混为一谈。相关专业人士介绍，鸡精和鸡粉属不同类别的两种调味品。从外观上看，鸡精是颗粒状的，鸡粉是粉末状；从功能和作用上讲，鸡精主要用于增加香味，对谷氨酸钠成分要求更高（鸡精此标准为35%，而鸡粉为10%，多用于炒菜；而鸡粉此标准主要体现在“其他氮含量”上，为0.4%，高于鸡精0.2%的标准），多用于做汤。

通常理解为，鸡精的味精含量比鸡粉高，而鸡

粉的“其他氮含量”比鸡精高。其卫生指标则对砷、铅、菌落总数、大肠菌群、致病菌等做出了要求。此外，《鸡粉调味料标准》还规定，生产厂家应将所含成分在产品标签中标明，顺序按成分含量的高低排列。中老年人在购买时可按标准鉴别。

15. 鸡精、味精作用有哪些不同 味精是谷氨酸的一种钠盐，学名谷氨酸钠，亦称味素。而鸡精则是一种复合调味品，它的基本成分是在含有40%的味精基础上，加入助鲜剂、盐、糖、鸡肉粉、辛香料、鸡味香精等加工而成。

如果从单一鲜味观点来看，在同等重量的情况下，鸡精含有谷氨酸钠的纯度仅占40%，而味精的纯度则在80%以上，因此鸡精不可能比味精鲜。但是在鸡精里加入助鲜剂--肌苷酸，它的调味因素就复杂了，使用时须依菜肴的成分作出选择。做菜熬汤时，到底是选择鸡精还是味精？

主要是看烹饪的对象以及每个人的口味。如果烹饪对象、食物特征和风味比较突出，比如鱼、肉等可以选择单一的味精；如果烹饪对象和风味不明显，比如馅类或汤类的食品，就应该考虑用鸡精来调味了。

16. 如何识别掺假味精

(1) 看外形：味精有结晶状和粉状两种，结晶

状又有粗、细之分，如晶体长度在4毫米以上为粗晶，在2~4毫米为细晶。晶状味精颗粒细度，半透明，洁白如霜。如掺入石膏时则呈赤白色、不透明、无光泽，颗粒大小不均匀；如掺有食盐则呈灰白色、有光泽、颗粒小，呈方形。粉状味精呈乳白色，光泽好，细尖状，如与此不同则是掺假味精。

(2) 尝味道：质量好的味精味道鲜美，有一股鱼鲜味，舌尖有冰凉感；如掺石膏、淀粉则味道淡，舌头有冷滑感，呈糊状，难溶化；如掺糖则甜；掺盐则有咸苦味。

17. 吃糖有哪些讲究 对糖的态度变化，是近年来人们注重健康生活，改变传统观念最显著的特征。在以前，糖是甜蜜、平安、吉祥的代名词，糖本身也确有镇静安神的作用。所以过年过节要有糖，高兴时要吃甜食，结婚时要吃喜糖等。现在，大人们对孩子吃糖大都有严格的限制，这还不光是为了保护牙齿，肥胖才是家长真正着急的大事。稍微有点岁数的人更是谈糖色变，拒绝沾边，所以各种无糖食品也就应运而生。虽然存在种种问题，但糖毕竟是过日子不可或缺的东西，适当食用可给我们的生活添色不少。中国中医科学院有关专家认为吃糖应有正确的认识和方法。

(1) 吃糖不一定会发胖：人体需要三大营养

素，即糖、蛋白质、脂肪，身体里的糖可以转化为蛋白质和脂肪，如果没有糖，人体一点能量都没有，根本无法生活，因此，糖是生命中必不可少的物质。

许多人都认为，吃糖容易发胖，因此有些爱美的女性拒绝一切甜食，还有人采取一些糖的替代品--如低热量糖等来做菜。专家告诉我们，其实吃糖和发胖没有必然的联系，而且，糖的替代品，如麦芽糖醇、木糖醇、乳糖醇等热量虽然没有普通糖那么高，但是也要注意一天摄入量不能超过20克，否则可能出现营养不均衡的情况。

(2) 糖在生活中的用途

①麦芽糖取两匙开水化服，可以缓解胃痛。

②白糖具有缩短发面时间的作用，在发面时加点白糖，不但可以缩短发酵时间，而且做出的面食既松软又可口。

③红糖具有保湿、滋润肌肤的作用，可以制成红糖面膜敷在脸上。原料：红糖4匙，水100毫升，1/4茶匙的琼脂粉。做法：将水煮开，加入琼脂粉和红糖溶解，待凉后敷脸即可。

(3) 吃糖的时间与禁忌：专家告诉我们，10：00—16：00是食用甜品的最佳时间，这个时段适当品尝一点甜食，可以消除疲劳、调整心情、减轻

压力。除此之外，人在运动过程中会消耗大量体能，因此运动前适量吃些甜食，可以满足人体运动时所需要的能量供应。

另外，糖尿病患者不可吃糖，孕妇和儿童不宜大量食用白糖，产妇适合食用红糖，但不要时间太久，一般半个月左右最佳。

(4) 科学吃糖的要点

①餐前不要吃糖果。甜食有一种特性，可以延缓胃肠道的蠕动和排空，抑制食欲。有些人因某种情况在餐前0.5小时饮用了1杯高糖的饮料，结果导致正餐食量大减，营养摄入失衡。因此，每餐前1小时应禁用任何甜食、糖果。

②餐后不宜马上食甜食。餐后立即进食糖果，可造成血糖负荷过大，胰腺就要加倍工作以分泌更多的胰岛素，长此以往，胰腺会因疲倦而怠工，导致病变。享用甜品的时间可放在两餐之间，如9：00—10：00，15：00—16：00。

③空腹别吃甜品、糖果。空腹状态下进食甜品，会导致胃肠胀气、胃酸分泌过多。出现恶心、反胃和胃灼痛感。还有人以1杯甜饮料替代正常早餐，认为这样做方便快捷。其实空腹饮用甜饮料会造成糖分迅速吸收，血糖瞬间升高，使胰岛素大量分泌来降低血糖，结果可能导致血糖过度下降，出

现低血糖反应，不仅严重影响上午的工作和学习，还可能对身体造成伤害。

④有些人不宜吃糖。有部分人不能或不宜吃糖果，或者必须在营养师的指导下才能适量吃糖，其中包括肥胖、糖尿病、糖耐量减低、胃肠功能减弱、胃炎和消化道溃疡、胃食管反流、功能性消化不良、高三酰甘油血症、高胆固醇血症和冠心病患者等。

18. 为什么家中常备红糖有益健康 在李时珍撰著的《本草纲目》中有如下记载：“和脾缓肝，补血，活血，通瘀以及排恶露”，这就是红糖。红糖含蔗糖95%左右，颜色呈暗黄色至红棕色，是用我国传统工艺生产的糖，现多产于浙江、广西、云南、贵州一带。据资料记载，1千克红糖含钙900毫克、铁100毫克。

传统中医十分喜欢用红糖，所谓“女子不可百日无糖”，指的就是红糖。中医认为，妇女产后身体多瘀，且八脉空虚，每致腹痛，故常用生化汤、失笑散或金铃子散，而且必定嘱咐在药煎好后“以红糖调服”，目的在于利用红糖“通瘀”或“排恶露”的作用而达到镇痛的目的。曾有一个女青年，长期患病，身体瘦弱。她怀孕后思想负担很重，医生为她设计了以温热补虚寒的对症食疗，即常吃糯

米酒煮鸡蛋，以及加有红糖和芝麻的小米粥等食物，结果不仅产下了正常的婴儿，而且身体结实健康，婴儿也发育良好，活泼健康。

中医营养学认为，性温的红糖通过“温而补之，温而通之，温而散之”来发挥补血作用。

相对而言，白糖虽味甘，然其色白，性平，故其补血的效果远不及红糖。由于白糖过于纯净，几乎不含微量元素成分，其营养功能自然与红糖不可同日而语，所以家庭应常备红糖。

19. 小儿为何不宜多吃糖 人们日常生活中常吃的糖有白糖、红糖、冰糖、水果糖等，都是从甘蔗或甜菜中提炼出来的，统称蔗糖。糖虽然好吃，但不宜多吃，吃多了对身体不但无益，反而有害。

(1) 经常吃糖过多能使小儿发生营养不良。糖是一种纯热能食物，它几乎不含其他任何营养成分。据测定，每1克糖在体内可产生4千卡热量，所以吃糖能代替一部分饭菜，使人减少食量，结果身体里所需的热量虽然够了，但是，所需要的其他营养素，如蛋白质、脂肪、维生素、矿物质、微量元素、纤维素等就不够了，日子久了，就会造成营养失调，而出现一系列营养不良的临床症状。

(2) 糖为酸性物质，它会与碱性物质钙结合，因而大量消耗小儿体内的钙，体内缺钙不仅直接影

响小儿的生长发育，更突出的危害是引起骨质疏松及佝偻病。

(3) 常吃糖为口腔内的细菌提供了生长繁殖的良好条件，这些细菌和残糖一起能使牙齿、牙缝及口腔里的酸性增加，容易引起龋齿，久之则形成龋洞或口腔溃疡。因此日本口腔科医生建议，预防龋齿的前提是少吃糖类食品。

(4) 多吃糖会造成身体代谢功能紊乱。英国医学博士和洽思贝尔对吃糖过多的结论是：摄取过量的糖，是引起肥胖病、高三酰甘油血症和糖尿病根源之一。

(5) 多吃糖还会削弱人体抵抗力，使人容易患各种疾病，尤其是自身免疫力降低，其患癌率较吃糖少的人高得多。

那么究竟小儿每天吃多少糖才合适呢？近年来国内国外比较一致的意见是：每天每公斤体重控制在0.5克左右为宜，孩子如有嗜食甜食习惯的应予以纠正。

三、烹饪中怎样使用调味料

1. 调味料对健康有哪些益处

(1) 桂皮：桂皮可预防糖尿病、防寒。科学家发现桂皮含有一种活性化合物，这种物质可使葡萄糖的新陈代谢增加约20倍，预防糖尿病。在早茶、

咖啡、麦片、汤、甜品中放入香甜可口（且不含热量）的桂皮粉，每天用1/4茶匙就够了。

桂皮还有防寒的作用，在寒风凛冽的天气里，可以喷一点桂皮粉在袜子和手套里。与手脚的摩擦会释放出桂皮中的挥发油。这种油可渗透到皮肤里而被血液吸收，加快血液流动的速度，升高体温。

（2）生姜：生姜可消炎、提神。研究发现，生姜中含有一种能够抑制环氧酶的活性化合物，这种酶能引起伤口发炎。可在1杯热茶中调入1/3茶匙的姜粉，有助消炎。生姜还能提神。姜有助于稳定血糖水平，防止情绪的波动。

（3）孜然：孜然可抗菌、预防卒中。孜然可以消灭80%的细菌和真菌，这使它成为最佳自然杀菌剂之一。孜然还可以预防卒中。人体摄入适量孜然，能使血小板凝聚的可能性降低，有助于防止由血液凝集而引发的心脏病和卒中。

（4）红辣椒：红辣椒可减肥、减轻疼痛。辣椒中含有的活性成分辣椒素可将人体的新陈代谢率提高25%。专家建议，在一日三餐中加入约3茶匙的辣椒。辣椒还能减轻肌肉疼痛。研究表明：81%的被访问对象承认，在使用辣椒精华霜2个月后，他们的关节痛和早晨肌肉僵直症状明显减轻了。

（5）丁香：丁香可抗菌、保护牙齿。研究者发

现，丁香是强力的抗菌剂，能消灭受污染食物中的大肠杆菌。下厨做菜时，每500克肉可加入1茶匙的丁香粉。丁香还能保护牙齿和牙龈。丁香所含的黄酮醇和油可以抑制口腔细菌的生长。可以在1杯红茶中加入一两朵丁香（研究证明可以杀死导致蛀牙的细菌）。将茶叶包和丁香浸入沸水中5分钟，然后除去，再加些糖就大功告成了。

（6）黑胡椒：黑胡椒可加速新陈代谢、促进营养吸收。黑胡椒利尿的功效有助于消除过度的水肿。它生热的特性还能提高新陈代谢率。胡椒碱是黑胡椒中含有的一种活性成分，它可以促进肠胃系统对营养的吸收。因此，在任何健康菜肴中加入黑胡椒，都对吸收营养成分有益。

2. 为什么说调味料多是良药

（1）大葱：辛而微温，入肺走表，可祛风发汗，解毒消肿，温肾明目。葱白内服治风寒感冒、肾虚目眩，外敷治疮痈肿痛、毒虫咬伤、关节疼痛、冻伤肿胀。

（2）大蒜：辛温，入心脾、走肺卫、归六腑，能行气活血、暖胃和脾、消炎解毒、杀虫消积。对痢疾杆菌、阿米巴滋养体、流感病毒及全身真菌感染有抑制作用，还有防癌、抗癌的作用。

（3）姜：辛而微温，入肺、脾经，可发汗解

表、温肺化痰、温中除湿、和脾止呕。生姜捣汁，常用于昏厥的急救和呕吐不止的病人；生姜皮，性辛凉，能利水消肿，常用于治疗水肿；生姜煨熟，为煨姜，温中之功增强，可用于胃寒吐泻的治疗；生姜晒干或烘干，为干姜，性味辛热，入心、肺、脾、胃经，可回阳救逆，温中散寒，温肺化痰；干姜烧至外黑内黄为炮姜，性味苦涩，入脾、肝经，可温经止血，用于虚寒失血的急救。姜可解半夏、南星、鱼蟹之毒，也可抑制阴道滴虫生长。

(4) 食醋：酸涩，入肝、脾经，内服散水汽、杀邪毒、理诸药；外涂消肿痛、护疮面、灭菌毒。

(5) 肉桂：辛甘大热，入肾、脾、心、肝经，能温肾健脾、散寒止痛，常用于脾肾阳虚、腕腹冷痛的治疗。

(6) 小茴香：辛温，可祛寒止痛、理气和胃，常用于寒疝疼痛及胃寒吐泻等症。

(7) 花椒：辛热，可温中止痛杀虫，内服治脾胃虚寒，蛔厥腹痛；外用可杀虫止痒。花椒对白喉杆菌、炭疽杆菌、伤寒杆菌等有明显抑制作用。

(8) 胡椒：有黑白之分，均为辛热之品，可温中散寒，治虚寒腹痛。

3. 怎样用调料巧治病

(1) 味精：取适量味精放入茶杯，用开水溶

化，待冷却后不拘时用其含漱，可消除牙痛。

(2) 酱油：当手指肿痛时，将酱油与少量蜂蜜加温，再将手指浸入其中，能止痛消肿。

(3) 醋：将醋加热熏蒸室内，可预防上呼吸道疾病。

(4) 盐：每日晨起空腹喝一杯淡盐水，可防治溃疡，防止便秘。

(5) 大豆油：皮肤被火灼伤，将大豆油涂于患处即可止痛。被黄蜂或其他昆虫蜇伤，用温油涂于伤口，也可缓解疼痛。

(6) 花生油：早晚喝一口，对治疗胃溃疡有一定的疗效，还可治疗便秘。

(7) 芝麻油：皮肤不慎被烫伤，用麻油涂抹，可止痛，又能防止创面感染。用麻油滴鼻每日3次，每次3~4滴，可治过敏性鼻炎。

(8) 砂糖：发热时，冲饮砂糖水可使病人发热程度减轻。砂糖水还可以促进肠胃蠕动，帮助消化。

(9) 面碱：若不慎被开水烫伤，将面碱涂于烫伤处，能止痛，还能防止起疱。

(10) 胡椒：外感风寒后，吃上一碗加入胡椒粉的热汤面，有发汗驱寒之功效，能预防感冒。

(11) 花椒：能止痛杀虫，尤其能驱蛔虫。花

椒还可消除水肿和腹水。

(12) 茴香：大茴香能缓解脘腹冷痛及止呕吐；小茴香能健胃，亦有理气止痛的作用，对小腹的冷痛尤为奏效。

(13) 生姜：伤风感冒时，冲一碗红糖姜汤趁热内服，可驱散风寒；切菜时不慎伤手，将生姜捣烂敷在伤口流血处，止血效果尤佳。

(14) 豆豉：可清热解毒。用豆豉、葱、姜煎成葱豉汤内服，可治因感冒引起的发热头痛。

(15) 大蒜头：捣烂外敷可治疮疖、头癣、体癣。

(16) 大葱：将连根须的葱白洗净与粳米煮粥，稍加陈醋，趁热内服，可治头痛发热。

4. 你会用芥末粉吗 芥末粉是用芥菜的种子-- 芥菜籽碾磨而成。市场上供应的芥末粉有白芥末粉和黑芥末粉两种，芥末粉的颜色并不是白色，而是淡黄色；黑芥末粉也不是黑色，只是颜色比白芥末粉深一些，为棕黄色。芥末粉具有刺鼻的辛辣味，其中黑芥末粉比白芥末粉辣味更重。

经研究发现，芥末粉中的芥末油是产生辣味的主要成分。不论是黑芥末粉还是白芥末粉，它们所含的营养素基本是一样的：每100克中含蛋白质23.6克、脂肪29.9克、糖类35.3克、胡萝卜素190

微克、烟酸4.8毫克、维生素B1 0.17毫克、维生素B2 0.38毫克、维生素E9.83毫克、钙65.6毫克、磷530毫克、铁17.2毫克、锌3.62毫克。

按中国人的食用习惯，芥末粉一般是拌在凉菜中吃，尤其是在夏季，凉拌菜吃得比较多，特有的辣味使凉拌菜更“杀口”。吃含芥末粉的食品有促进消化液分泌、提高食欲、帮助消化的作用。现在的许多人喜欢吃蔬菜色拉，如果在做蔬菜色拉时加一点白芥末粉并放糖则会使色拉口味更佳；牛肉是一种比较难烧烂的食品，为了使牛肉容易烧烂，可以在前一天的晚上，在牛肉的表面涂上一层芥末粉，当天用水冲净，烧的时候再加一点醋，就很易烧烂。芥末粉也是辣酱油的原料之一，它可使辣酱油味道更受人们欢迎。但是，芥末粉不要一下子吃得太多，否则会伤害你的胃肠。

5. 芥末为什么可解鱼蟹之毒 芥末的主要辣味成分是芥子油，其辣味强烈，可刺激唾液和胃液的分泌。在夏天可以促进食欲，有开胃的作用，而且有很强的解毒功能，能解鱼蟹之毒，所以我们在吃三文鱼、生鱼片等海鲜食品时经常配上芥末。

由于芥末含有异硫氰酸盐，会产生呛鼻的现象，但这种成分可以预防蛀牙，对预防癌症，防止血液凝聚，治疗气喘等有一定作用，对预防高脂血

症、高血压、心脏病有好处。

需要注意的是，芥末具有强烈的刺激性，所以有胃炎或消化道溃疡、眼睛有炎症者以及孕妇都不宜食用。

6. 你会使用咖喱粉吗 咖喱是以姜黄为主料，另加多种香辛料配制而成的复合调味料，具有特别的香气，主要用于烹调牛肉、羊肉、鸡、鸭、土豆、菜花和汤羹等。在东南亚许多国家中，咖喱是必备的重要调料。在许多西餐中也会用到咖喱。

咖喱中含有辣味香辛料，能促进唾液和胃液的分泌，增加胃肠蠕动，增进食欲。咖喱能促进血液循环，达到发汗的目的。所以在亚热带，人们特别喜欢吃咖喱菜肴。旧金山美国癌症研究协会的最新研究指出，咖喱具有激活肝细胞并抑制癌细胞的功能。咖喱还具有促进伤口愈合，甚至预防老年痴呆症的作用。

适合人群：一般人都可以食用。

适用量：一般每次不超过2勺（约20克）。

温馨提示：咖喱应密封保存，以免香气挥发散失。咖喱对胃有一定的刺激作用，患有胃炎、溃疡病的人应少吃。患病服药期间不宜食用。

7. 白胡椒与黑胡椒有什么不同 胡椒既是一种常用的调味品，也具有一定的药性，可以起到食疗的

作用。胡椒大部分生长于高温和长期湿润的地区，性味辛热，具有温中散寒、止痛的作用，尤以海南胡椒热力最强。胡椒有黑白之分，分别适合烹调不同的菜肴，两者在营养和疗效上有着明显的区别。

白胡椒的药用价值较高，而调味作用稍次。它与黑胡椒相比，辛辣味较弱，具有散寒、健胃之功效。肺寒痰多的人，可将白胡椒加入羊肉汤中，可温肺化痰。对于因肠胃虚寒导致肚子痛的人，可在炖肉时加入人参、白术，再放点白胡椒调味，除了散寒以外，还能起到温补脾胃的作用。吃凉拌菜加点白胡椒粉，可祛凉防寒。

中医认为，颜色黑的食物入肾，由此，黑胡椒有温补脾胃的作用。由于脾肾虚寒导致的鸡鸣泻的人，在前天晚上喝用黑胡椒调的肉汤，可减轻病症。用黑胡椒做菜时要注意两点：①与肉食同煮的时间不宜太长，因为黑胡椒中含有挥发油，受热时间太久会使其独特的香辣味挥发掉；②用其做铁板类的菜肴味道更浓郁效果更好。由于胡椒的热性高，多吃易使人体内阳气升发，每次最好食用0.3~1克较为适宜。另外，如有炎症和上火的人要禁吃胡椒。

8. 榨菜怎样选购和保存 榨菜，以四川榨菜、浙江斜桥榨菜最负盛名。下面介绍选购榨菜时鉴别其

质量优劣的简便方法。

(1) 眼看：榨菜表面和裂缝处的辣椒粉沾布均匀，色泽鲜红，菜块本身青翠而淡赭色；菜块大而均匀，菜皮和老筋修净，光滑圆整，无黑斑烂点，无泥沙杂质的质量好。如果辣椒粉暗淡，菜块黄熟，大小不匀，表面不光洁，有斑迹的则质量次。

(2) 鼻闻：刚开坛时间不长的榨菜，具有扑鼻咸辣香气的为质量好。有酸辣气的则质量次；若有酸臭气，则已变质。

(3) 手捏：手捏菜块坚实柔软，搓无发酥、发滑现象，撕开菜块，块肉断面水分少的质量好。如菜块过松、过硬，搓之发酥、发滑或脱皮，块内卤湿或有白心、空心的则质量次。

(4) 口尝：取少许榨菜入口嚼尝，以辣味正常，咸淡适口，质脆嫩无老筋，鲜而有香气的质量好。如过咸、过淡，鲜辣味不足，有老筋，僵硬或酥绵的质量次。

榨菜宜密封、低温保存。尤其是气温高时，若保存不当，放三四天就会发黏、长霉，严重变质的不能食用。

9. 芝麻酱有哪些营养保健作用 芝麻酱不但芳香味美，而且营养丰富，具有多种保健功效，是食疗食补之佳品。芝麻酱营养价值极高，最突出的是高

钙、高铁、高蛋白和高亚油酸。

每100克芝麻酱中含钙高达1 170毫克，比虾皮还高（每100克虾皮含钙量为990毫克），故常吃芝麻酱能补钙。大家知道，人体缺钙对健康的危害很大，孕妇缺钙，可使新生儿患先天性佝偻病和软骨病；婴幼儿缺钙可致手足抽搐，生长缓慢；中老年人缺钙则易患骨质疏松症。

每100克芝麻酱含铁58毫克，比猪肝含铁量高1倍，所以常吃芝麻酱也能补铁。铁是人体不可缺少的微量元素之一，若食物中摄入铁元素不足，极易患缺铁性贫血。据调查证实，我国约有30%的人患有缺铁性贫血，婴幼儿中约有1/4患有贫血，在婴幼儿时期，缺铁性贫血易与营养不良混淆。妇女缺铁者较多，与经期失血、饮食营养缺乏有关。老年人缺铁者亦不少，主要是消化吸收能力减弱所致。

每100克芝麻酱含蛋白质21克，比等量猪肉、羊肉、鸭肉的蛋白质含量均高，也高于一般鱼类的蛋白质含量。其中的蛋白质为优质蛋白质，对人体吸收十分有益，易被人体吸收。

芝麻酱含有丰富的不饱和脂肪酸，其中亚油酸占50%以上。故常吃芝麻酱有利于降低血脂，软化血管，能显著防治心脑血管疾病。

此外，芝麻酱还含芝麻素。芝麻素既能降低人

体内的低密度脂蛋白，防治动脉硬化；又能抗氧化，清除人体内的自由基，保肝护心；芝麻素还具有较好的防癌抗癌功效，并能预防脱发。

芝麻酱人人可食，尤其适合骨质疏松症、营养不良、缺铁性贫血、体质虚弱、高脂血症、高血压、冠心病、糖尿病及生长发育期的青少年等人群食用；孕妇经常吃芝麻酱，对胎儿的生长发育很有好处。

10. 酱油有哪些营养保健功效 酱油含有丰富的营养成分，包括十几种氨基酸、乳酸、琥珀酸、柠檬酸、维生素B1、维生素B2，以及丰富的矿物质与微量元素。因此它除了具有调味的作用，酱油还具有以下作用。

(1) 防癌作用。有报道经常食用酱油能够降低胃癌、乳腺癌的发病率，这是因为酱油的主要原料大豆中含有植物雌激素、异黄酮、卵磷脂等物质，可以减缓甚至阻止肿瘤的生长。

(2) 抗氧化作用。酱油中能产生一种天然的抗氧化成分，有助于减少自由基对人体的损害，其功能比常见的维生素C和维生素E等抗氧化剂大十几倍。

(3) 铁强化酱油是有效的补铁方法，铁缺乏和贫血是目前危害中国妇女和儿童健康的重要营养缺

乏病。通过对人们普遍食用的酱油进行铁强化是目前公认的最经济、有效的补铁方法。

11. 如何选购酱油 市场上酱油分为酿造酱油、配制酱油和化学酱油三类。这三类酱油有本质上的区别，制作方法不同，口味也不同。酿造酱油是以大豆或脱脂大豆、小麦或麸皮为原料，经微生物天然发酵制成的液体调味品；配制酱油是以酿造酱油为主体，与酸水解植物蛋白调味液、食品添加剂等配制而成的液体调味品。不论从色、香、味，还是从营养价值来讲都是酿造酱油最好，配制酱油次之。另外，买酱油的时候常常看到生抽和老抽酱油。“抽”就是提取的意思，它们都属酿造酱油，老抽是在生抽中加入焦糖，经特别工艺制成的浓色酱油，适合肉类增色之用。在购买酱油的时候，要认清楚是酿造酱油还是配制酱油，这些可以从产品名称及配料表中识别，尽量买正规厂家和知名品牌的酱油。

12. 如何用感观判别酱油优劣 市场上时有低劣酱油出现，损害消费者的利益。下面介绍感观判别酱油优劣的简易方法，以供参考。

(1) 一看流速：摇晃瓶子，看瓶内酱油沿瓶流转的快慢。优质酱油的黏稠性较大，浓度较高，故流动速度较慢；而劣质酱油浓度淡、黏性小，一般

流速较快。由此可见，流速较慢的酱油质量为好，流速较快的酱油质量低劣。

(2) 二测纯度：将瓶子倒立竖直，视瓶底是否留有沉淀物质，再将其竖正摇晃，视瓶壁是否留有杂物，优质酱油应体态澄清，无沉淀。

(3) 三观色泽：质量优良的酱油应呈红褐色或棕褐色，鲜艳，有光泽，不发乌。低劣酱油无光泽且发乌，这是人为添加色素过多造成的，食用后对人体健康不利。

(4) 四闻香气：打开瓶盖，用鼻子闻，但不要触及瓶口，优质酱油可闻到一股浓厚的酱香和酯香味，并且没有其他不良气味；而劣质酱油尽管你不停地摇动瓶子，却很少能闻到酱香味和酯香味。

(5) 五尝口味：取几滴酱油于口中品尝，质量优的酱油味鲜爽口，咸甜适中，其味醇厚柔和，没有苦、酸、涩、焦等异味和霉味、腥味；如口尝味觉差或有异味，则为低劣酱油。总之，酱油质量的优劣可以感观判别。

13. 怎样按用途选择酱油 酱油的主要作用是增鲜增色，改良风味。生抽和老抽都是经过酿造发酵加工而成的酱油。生抽多用来调味，因颜色淡，故做一般炒菜或者凉拌菜的时候用得更多。老抽是加入了焦糖色，吃到嘴里后有种鲜美微甜的感觉，一般

用来给食品着色，比如做红烧等需要上色的菜时使用比较好。

酱油有烹调炒菜用和佐餐凉拌用之分，但在日常生活中两者却经常被混淆使用，有的居民家中只备一种酱油。市场调查显示，有超过30%的市民在选购酱油时忽视烹调与凉拌之分。食品专家表示，两种酱油的卫生标准是不一样的，混淆使用易对人体健康造成危害。

佐餐凉拌的酱油对微生物的指标要求比烹调酱油严格：国家酱油卫生标准规定，用于佐餐凉拌的酱油每毫升检出的菌落总数不能大于3万个，而国家对烹调炒菜所用酱油的菌落总数是没有强制性标准要求的。因此，消费者如果想做凉拌菜，最好选择佐餐酱油。

14. 醋有哪些营养保健作用 醋是家庭生活中常用的调味品，也是具有医疗作用的保健佳品。醋的主要成分为醋酸，还含有少量的葡萄糖酸、柠檬酸、苹果酸、乳酸等；在发酵过程中，微生物繁殖可产生多种维生素，并将原料蛋白质分解为各种氨基酸；醋还含有少量乙醇，与有机酸结合可生成多种芳香物质。

在烹调菜肴时加点醋，可使食物中的水溶性B族维生素和维生素C的化学结构变得稳定，不易因烹

煮而破坏其营养成分，从而保证食品中的铜、锌、铬等微量元素的溶解和吸收；醋还能溶解植物纤维和动物骨质。烧鱼、炖肉时放些醋，不但能去除鱼腥味，使其肉烂味香，而且还能溶解食物中的钙质，以利于身体的吸收和利用。

传统中医常用醋与其他药材配伍，用于防治消化系统、呼吸等系统的疾病。现代医学和营养学家认为，醋酸有利于糖和脂肪转化为能量，可防止体内脂肪过多地积累；有机酸有利于维持人体内酸碱的平衡和稳定，使各种代谢和生理功能得以正常进行；醋可以软化和扩张血管，降低血胆固醇，预防动脉硬化、冠心病、卒中等病症；醋能增加胃酸的浓度，提高消化酶的活性。可生津开胃、增加食欲，尤其是夏天，在出汗多、胃酸减少的情况下效果更好。许多人常用醋泡黄豆、花生米食用，以起到辅助治疗心脑血管疾病的作用；夏季是肠道疾病流行的季节，食醋可起到抗菌、杀菌的作用；儿童患有腹胀、腹痛、腹泻等消化不良的症状时，用适量醋加温开水口服，可消食化积；用醋兑入适量水煮沸，用蒸汽消毒室内的空气，可预防流行性感
冒；胆道或肠道因蛔虫引起腹痛时，服用热醋可缓解其症状。

专家提醒：食用醋时不宜服用碳酸氢钠、碳酸

钙等碱性药物，因会出现酸碱中和，使药效降低。患有胃溃疡和胃酸过多者也不宜常服醋，以免病情加重。醋不宜与乳酶生、复方氢氧化铝（胃舒平）同服，因这些药物在碱性条件下其活性增强，在酸性条件下则疗效下降。所以要科学食醋。

15. 怎样看待品种繁多的保健醋 醋是家庭常用的调味品。近年来，吃醋保健的时尚悄然流行，醋的花样变得令人目不暇接。多种味道受消费者欢迎，专家指出，保健醋可保留水果中的大部分营养，但不宜大量饮用。

在北京一家药店的保健品柜台，一些包装精美、瓶体细长、五颜六色的醋是以果汁和陈醋为原料发酵制成的醋饮料，叫保健醋。还有用糯米、首乌、珍珠粉、花粉等制成的养颜醋、美人醋、贵妃醋等。目前还出现了专门经营保健醋的醋吧。

这种看着精美、喝着爽口的保健醋到底有没有科学依据呢？哈尔滨医科大学营养与食品卫生学教授说，从现代医学和营养学角度看，醋的主要成分是醋酸和其他有机酸。醋酸有利于糖和脂肪充分转化为能量，防止体内脂肪过多积累，还可以软化血管、降低血液中的胆固醇含量；其他有机酸则有利于维持人体内环境酸碱的平衡和稳定，使各种代谢和生理功能得以正常进行。

由于添加了不同的果蔬，保健醋的营养作用也不尽相同。苹果醋可补心益气、生津止咳、健胃和脾；番茄醋则能清热解毒、平肝、解暑、止渴；芦荟醋有抑制心率、扩张血管、增加红细胞以及抗癌等效果。饮用时可根据自身状况加以选择。

喝保健醋的潮流源于欧美国家和日本。国外的保健醋种类很多，包括橙、柠檬、龙眼肉（桂圆）、提子、香蕉、苹果等几十种水果；喝法也多种多样，可像调制鸡尾酒一样调出不同的口味。但有关专家也提醒大家，保健醋虽有营养，喝时要注意以下几个方面：①不能大量饮用。喝醋的好处在于帮助消化，喜欢吃肉的人可在每餐之后饮用一杯水果醋，吃素或平时消化功能就很好的人，则没有太大必要。从量上说，每天最好不要超过20毫升浓缩汁。②尽量不要空腹喝，或是不经开水稀释，这会对胃造成一定伤害。③患胃溃疡、胃酸过多、糖尿病患者不宜多喝。④对水果过敏的人在喝之前要详看说明，避免喝相应的水果醋。

16. 烹饪中醋还有哪些妙用

（1）快速发面：以500克面粉、50毫升醋、350毫升温水的比例把面和好，放10分钟再加5克小苏打或碱面，使劲揉面，直到没有酸味为止，蒸出的馒头松软可口。

(2) 做蛋汤：如果鸡蛋不太新鲜，下到锅里就易散开。可以先往沸水锅里点几滴醋，再将鸡蛋打进锅内，就能形成漂亮的蛋花。

(3) 蒸米饭：如大米存放时间较长，蒸饭时只要往米中加点醋，蒸出来的米饭就会白、黏、香。

(4) 煮挂面：在煮挂面时，适量加入醋，不仅可以消除面条的碱味，还可以使面条变得白些。

(5) 鲜肉保鲜：把鲜肉用浸过醋的干净纱布包起来，可以使其保鲜1昼夜。

(6) 羊肉去膻：将羊肉切块，放入开水锅里，然后按1公斤羊肉放50毫升醋的比例往锅中倒入食醋，肉熟后，膻味即除。

(7) 化冻：将冻肉浸入含醋的水中容易化冻，此法同样适用于冻鱼的解冻。

(8) 防止土豆变色：去皮的土豆应存放在冷水中，再向水中加少许醋，可使土豆不变色。

(9) 鱼胆破了的补救办法：杀鱼时不小心弄破了苦胆，应立即用水冲去青黄色胆汁，然后用醋涂抹鱼肉，严重的可把鱼肉切下放在醋里浸泡0.5小时，这样鱼肉就没有苦味了。

(10) 收拾鱼时防滑：收拾鱼时，在鱼的表面涂一些醋，就可以避免鱼从手中滑出。