

吉林科学技术出版社

70种日常饮品的科学选择  
200条健康饮食的小常识  
330条健康美味的烹饪技巧

让科学的饮食观念进入您的生活

# 健康饮食 小百科

中国餐饮文化大师 何荣显 编著  
高级营养师

健康源于饮食，从食物宜忌到食物搭配，在生活细节中找到安全营养，为您详细解答在饮食方面所遇到各种问题，让您从此生活无忧。



# 健康 饮食 小百科

何荣显 编著

吉林科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

健康饮食小百科/何荣显编著. —长春: 吉林科学技术出版社, 2008. 9  
ISBN 978-7-5384-3964-9

I. 健… II. 何… III. ①饮食卫生-基本知识②合理营养-基本知识 IV. R151.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第135032号



# 健康饮食小百科

编 著: 何荣显

选题策划: 李 梁

责任编辑: 李红梅 潘竞翔

图片摄影: 王大龙 杨跃祥

封面设计: 孙明晓

吉林科学技术出版社出版、发行

社 址: 长春市人民大街4646号 邮 编 130021

发行部电话: 0431-85677817 85635177 85651759 85651628

编辑部电话: 0431-85610611

网 址: [www.jlstp.com](http://www.jlstp.com)

实 名: 吉林科学技术出版社

长春市创意广告图文制作有限责任公司制版

长春新华印刷有限公司印刷

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

710mm×1000mm 16开 14印张 310千字

2008年11月第1版 2008年11月第1次印刷

ISBN 978-7-5384-3964-9

定价: 24.80元



## 前言

在我国经济飞速发展的今天，人们的生活已有了很大的改善，越来越多的人开始关心自己的身体健康，讲滋补、讲营养、讲长寿已成为社会关注的热门话题。健康是长寿的基础，而健康来自于科学的生活方式。当前，如何从现代食品科学、现代营养学、现代养生学的角度去指导人们的饮食生活，使千家万户能安排好一日三餐，从中汲取高营养、高效能，达到防病祛病、延年益寿的目的，乃是饮食科普工作者的一项重要任务。正是基于此目的，我不遗余力地汇集整理了大量的最新科研成果，并结合个人多年积累的实践经验，编著了这本《健康饮食小百科》。全书内容丰富：从食材选购与加工到家常菜烹调窍门；从风味特色菜肴制作技巧到饮食卫生知识；从饮食保健知识到养生与食疗，帮您全面解析在日常生活中遇到的问题。内容详尽，突出了科学性、实用性、通俗性的特点，但愿它能成为广大读者的良师益友。

在成书的过程中，曾得到了长春市图书馆宋川等同志的热情支持和帮助，在此表示衷心地感谢。本书中疏漏和错误之处在所难免，望予以批评指正。

何荣显

2008年8月20日

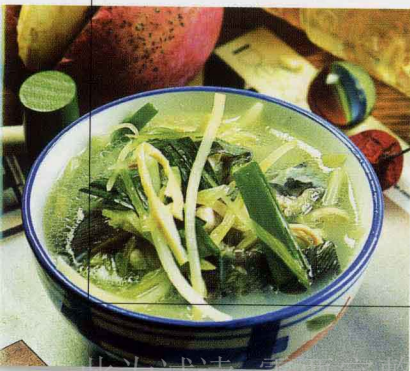
# 目 录



## PART1 健康饮食健康身体

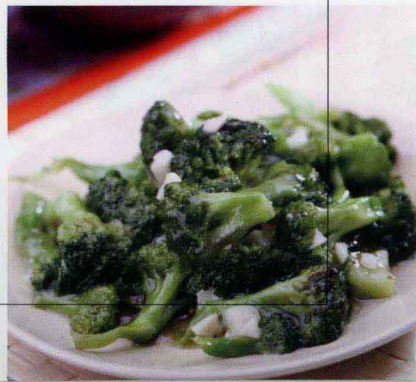
### 吃的健康才是真的健康

|                    |    |                    |    |
|--------------------|----|--------------------|----|
| 吃健康排毒餐有助于身体健康····· | 18 | 碱性食品能提高智商·····     | 24 |
| 健康排毒餐要合理搭配·····    | 18 | 每日多吃几片姜·····       | 25 |
| 日常食物能排毒·····       | 19 | 生食畜肉会招来疾病·····     | 25 |
| 吃些什么可以长寿·····      | 20 | 尽量不要食用垃圾食品·····    | 26 |
| 长期饱食, 大脑易早衰·····   | 21 | 花生最好煮着吃·····       | 26 |
| 要谨防甜食综合征·····      | 21 | “吃油”要适量·····       | 27 |
| 吃肉能使男人更加性感·····    | 22 | 蛋白质食用过多对健康无益·····  | 27 |
| 煲汤不是时间越长越好·····    | 22 | 吃黑芝麻能降低血糖·····     | 28 |
| 女人生理期要忌口·····      | 23 | 水果也不要多吃·····       | 28 |
| 芦笋能化解肾结石·····      | 23 | 食用过多油炸食品有害健康·····  | 29 |
| 黄绿色蔬菜能防胰腺癌·····    | 23 | 吃贝壳类食物要注意以下几点····· | 29 |
| 吃花生油有利于心脑血管·····   | 24 | 味酸食物未必是酸性食物·····   | 30 |
| 吃洋葱能强壮骨骼·····      | 24 | 常吃酥鱼能壮骨·····       | 31 |
|                    |    | 以下食物要注意·····       | 31 |
|                    |    | 常吃胡萝卜可防癌·····      | 31 |

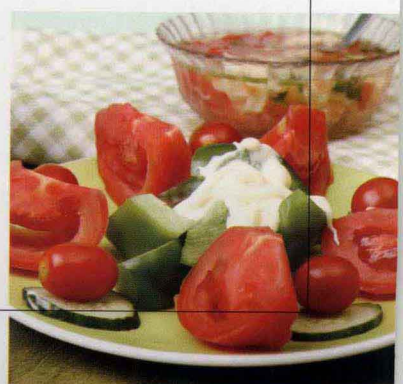
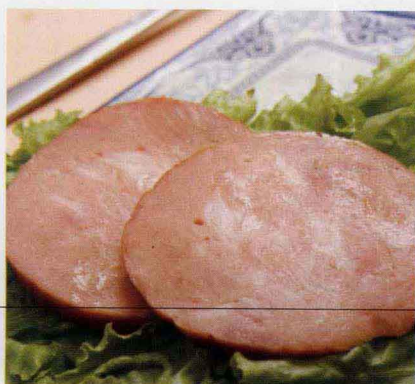
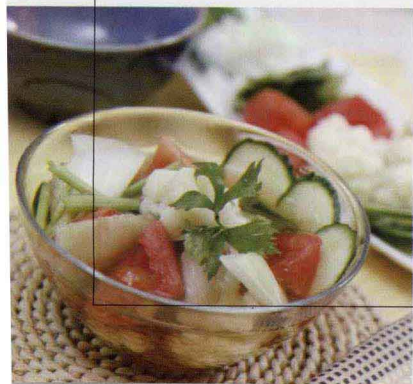


早餐也要吃蔬菜…………… 32  
吃肉不吃蒜，营养减一半…………… 32  
吃排酸肉有利健康…………… 32  
吃葵花子油有益健康…………… 33  
不吃早餐也会胖…………… 33  
吃南瓜能防动脉硬化…………… 33  
小米是理想的营养食品…………… 34  
多吃芝麻可防止皮肤老化…………… 34  
多吃菠菜能健脑明目…………… 34  
多吃虾皮可以补钙…………… 35  
吃柚子能保护心脏…………… 35  
不要盲目吃鲜花…………… 35  
提倡冬吃萝卜夏吃姜…………… 36  
吃豆豉能防老抗癌…………… 36  
常吃酸性食物有害脑功能…………… 36  
吃鱼头能健脑益智…………… 36  
鱼和贝类是最佳健脑食物…………… 37  
多吃鱼能降血压、降血脂…………… 37  
多吃鱼能减少血栓、防止心肌梗死… 37  
豆腐渣可减肥又防结肠癌…………… 38  
含纤维食品可控制糖尿病…………… 38  
怎样吃饭有益于身体健康…………… 39  
吃香蕉能预防脑卒中…………… 39  
吃肉能抗疲劳…………… 39  
身体发热不宜吃鸡蛋…………… 40

吃肉皮能使皮肤光泽、柔润…………… 40  
吃猪蹄能美容…………… 40  
吃葵花子可以使头发顺滑…………… 41  
吃带鱼可以预防癌…………… 41  
鱼头是补脑的最佳食品…………… 41  
鸽肉比鸡肉营养价值高…………… 42  
鱼肉比禽畜肉鲜美细嫩…………… 42  
鸡肉的味道鲜嫩可口…………… 42  
多吃豆制品有益健康…………… 43  
米糠油是最理想的保健油…………… 43  
专家提倡吃野菜、野果…………… 43  
糙米有助于身材苗条…………… 43  
吃葡萄别吐葡萄皮…………… 44  
维生素E能使头发健康…………… 44  
专家称鱼鳞有营养价值…………… 45  
儿童健脑要多吃以下食物…………… 45  
这些食物可预防冠心病…………… 45  
冬季吃火锅应注意搭配…………… 46  
吃禽畜血有益健康…………… 46  
以下食品能抗衰除皱…………… 47  
营养过剩危害多…………… 47  
母乳是婴儿最理想的乳品…………… 48  
植物油比动物油营养价值高…………… 48  
吃动物油有益健康…………… 49  
吃鳕鱼要防止线虫病…………… 49



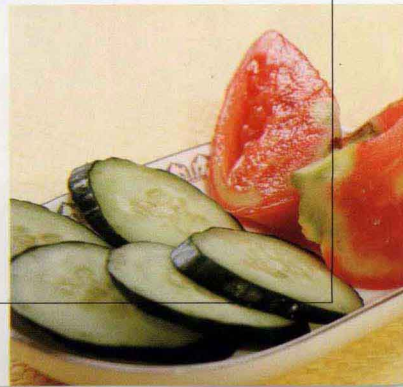
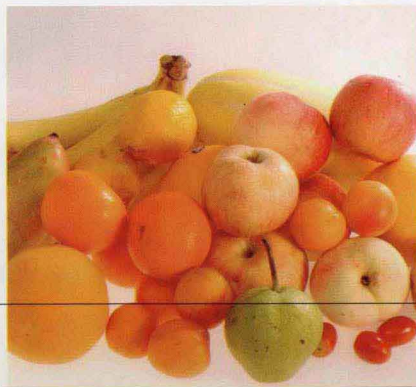
|                     |    |                    |    |
|---------------------|----|--------------------|----|
| 有以下病症的人不宜吃鱼·····    | 49 | 吃瓜子有益健康·····       | 59 |
| 煮藕不宜用铁锅·····        | 50 | 生食花生米能治胃酸过多·····   | 60 |
| 偏头痛与饮食有关·····       | 50 | 腹泻时不要吃大蒜·····      | 60 |
| 常吃洋葱能降血脂·····       | 50 | 含维生素C的食物能美白·····   | 60 |
| 多吃茄子防癌、抗衰老·····     | 51 | 长期素食影响性欲·····      | 61 |
| 壮阳保健食品有哪些·····      | 51 | 常食大蒜可防癌·····       | 61 |
| 孕妇要慎用维生素·····       | 52 | 长期食用高蛋白会诱发膀胱癌····· | 61 |
| 孕妇吃鱼好处多·····        | 53 | 吃豆腐配海带好处多·····     | 61 |
| 孕妇应补充哪些维生素·····     | 53 | 皮肤有湿疹、痤疮者应吃什么····· | 61 |
| 孕妇的饮食有哪些禁忌·····     | 53 | 脂溢性皮肤的人饮食应注意·····  | 62 |
| 产妇宜吃巧克力·····        | 54 | 长期饱食会使人智力下降·····   | 62 |
| 儿童不宜多吃巧克力·····      | 54 | 四类人不宜吃辣椒·····      | 62 |
| 产后要多喝汤·····         | 54 | 吃粗米能延年益寿·····      | 62 |
| 常饮葡萄汁可减少血栓塞·····    | 55 | 饮水减肥效果好·····       | 63 |
| 多吃淀粉可防癌·····        | 55 | 卵磷脂可防老年痴呆症·····    | 64 |
| 多吃海带好处多·····        | 55 | 增加高骨汤补钙效用·····     | 64 |
| 喝酸奶能预防小儿腹泻·····     | 56 | 肾病病人不宜吃哈密瓜·····    | 64 |
| 方便面不宜多吃·····        | 56 | 苦味蔬菜有医疗保健作用·····   | 65 |
| 药补不如食补·····         | 56 | 常吃豆豉能降低血糖·····     | 65 |
| 蜂蜜既是补品又是药品·····     | 57 | 吃菠菜可防止脑退化·····     | 65 |
| 多吃畜禽血能治癌、防动脉硬化····· | 57 | 常吃鱼要注意补充维生素E·····  | 66 |
| 吃什么大脑更聪明·····       | 57 | 高脂肪饮食会损害肾脏·····    | 66 |
| 老年妇女吃肉多易骨折·····     | 58 | 常服维生素E可减少老年斑·····  | 66 |
| 老年人饮食的宜忌·····       | 58 | 鱼眼具有抗血栓功效·····     | 67 |
| 山羊奶的营养价值高·····      | 59 | 以血补血是治疗贫血的好方法····· | 67 |



|                    |    |                    |    |
|--------------------|----|--------------------|----|
| 细嚼生萝卜能防癌·····      | 67 | 肝炎病人的饮食调理·····     | 79 |
| 常吃玉米油能防治心血管病·····  | 68 | 胰腺炎病人的饮食调理·····    | 80 |
| 常喝骨头汤能抗皱抗衰老·····   | 68 | 糖尿病病人早餐不宜吃稀饭·····  | 80 |
| 防治“老年斑”·····       | 69 | 骨质疏松症·····         | 81 |
| 进入青春期应注意饮食·····    | 70 | 病人的饮食调理·····       | 81 |
| 多食大豆有预防乳腺癌的功效····· | 70 | 高血压病人的饮食调理·····    | 81 |
| 以下人群不宜喝鸡汤·····     | 71 | 脑血管疾病病人的饮食调理·····  | 82 |
| 癌症病人应多吃水果·····     | 71 |                    |    |
| 老年人宜吃带馅食品·····     | 72 |                    |    |
| 吃鱼、饮茶能预防脑溢血·····   | 73 |                    |    |
| 哺乳期妇女易患骨质疏松症·····  | 73 |                    |    |
| 肾炎病人不宜吃香蕉·····     | 73 |                    |    |
| 患前列腺癌者要低脂饮食·····   | 73 |                    |    |
| 胃溃疡病人应忌服哪些饮料·····  | 74 |                    |    |
| 豆蛋白能降低胆固醇·····     | 74 |                    |    |
| 晚餐应偏素食·····        | 74 |                    |    |
| 经常吃葱和番茄可以预防癌症····· | 75 |                    |    |
| 吃螃蟹有哪些忌讳·····      | 75 |                    |    |
| 常吃蛋汤对胃溃疡有治疗功效····· | 75 |                    |    |
| 常吃西红柿可防治冠心病·····   | 76 |                    |    |
| 调理头痛病人的饮食·····     | 76 |                    |    |
| 慢性肾炎病人的饮食调理·····   | 77 |                    |    |
| 青光眼病人的饮食调理·····    | 77 |                    |    |
| 便秘病人的饮食调理·····     | 78 |                    |    |
| 肝硬化病人的饮食调理·····    | 78 |                    |    |
|                    |    | <b>饮食卫生很重要</b>     |    |
|                    |    | 食品不要重复冷冻·····      | 83 |
|                    |    | 保管植物油的技巧·····      | 83 |
|                    |    | 已经发芽、发绿的土豆不能吃····· | 83 |
|                    |    | 青色西红柿不能吃·····      | 83 |
|                    |    | 鸡尖不能吃·····         | 84 |
|                    |    | 畜肉的淋巴结不能吃·····     | 84 |
|                    |    | 茶饭也能治病·····        | 84 |
|                    |    | 吃火锅应讲究口味·····      | 84 |
|                    |    | 制汤不宜久煮·····        | 85 |
|                    |    | 熬骨汤宜用压力锅·····      | 85 |
|                    |    | 不能吃有烟烧烤·····       | 85 |
|                    |    | 带黑斑的红薯不能吃·····     | 85 |
|                    |    | 你知道“铜绿”是否有毒吗·····  | 85 |
|                    |    | 小米和牛奶有益睡眠·····     | 86 |
|                    |    | 以下食物能解毒·····       | 86 |

## 饮食卫生很重要

|                    |    |
|--------------------|----|
| 食品不要重复冷冻·····      | 83 |
| 保管植物油的技巧·····      | 83 |
| 已经发芽、发绿的土豆不能吃····· | 83 |
| 青色西红柿不能吃·····      | 83 |
| 鸡尖不能吃·····         | 84 |
| 畜肉的淋巴结不能吃·····     | 84 |
| 茶饭也能治病·····        | 84 |
| 吃火锅应讲究口味·····      | 84 |
| 制汤不宜久煮·····        | 85 |
| 熬骨汤宜用压力锅·····      | 85 |
| 不能吃有烟烧烤·····       | 85 |
| 带黑斑的红薯不能吃·····     | 85 |
| 你知道“铜绿”是否有毒吗·····  | 85 |
| 小米和牛奶有益睡眠·····     | 86 |
| 以下食物能解毒·····       | 86 |

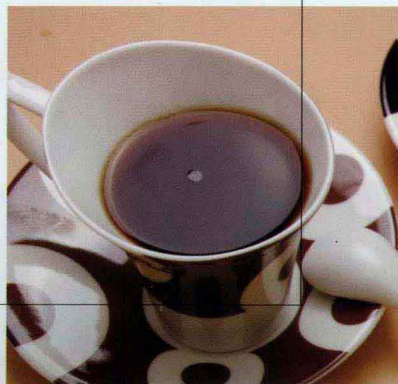
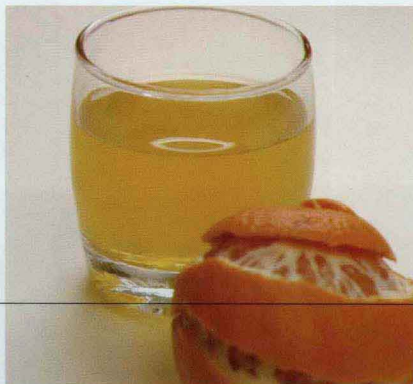


|                     |    |                   |    |
|---------------------|----|-------------------|----|
| 饮食过于麻辣也有弊·····      | 87 | 怎样炒好“土豆丝”·····    | 90 |
| 以下食品不应空腹食用·····     | 87 | 蛋黄焗南瓜怎样才能做好·····  | 90 |
| 柿子皮不能吃·····         | 88 | 吃豆角要注意什么·····     | 91 |
| 儿童不要吃泡泡糖·····       | 88 | 黄豆芽比黄豆营养价值高·····  | 91 |
| 家庭发生食物中毒如何处理·····   | 89 | 黄豆芽还是短的好·····     | 91 |
| 以下人群不宜吃西瓜·····      | 89 | 吃松花蛋为什么要放姜醋汁····· | 92 |
| “素鸡”、“素排骨”怎样制作····· | 90 | 食用松花蛋应注意些什么·····  | 92 |

## PART2 日常饮品全攻略

### 酒精饮料

|                  |    |                  |     |
|------------------|----|------------------|-----|
| 什么是啤酒的度数·····    | 94 | 酒后不宜服安眠药·····    | 98  |
| 喝威士忌的步骤·····     | 94 | 喝啤酒不应该对汽水·····   | 98  |
| 怎么喝啤酒·····       | 94 | 美酒不能加咖啡·····     | 99  |
| 喝酒的利和弊·····      | 95 | 以茶代酒不可取·····     | 99  |
| 葡萄酒有抗癌作用·····    | 95 | 酒后要少饮茶·····      | 99  |
| 喝啤酒有健身功效·····    | 96 | 大量饮酒会诱发胰腺炎·····  | 99  |
| 喝啤酒应当注意·····     | 96 | “啤酒肚”能危及健康·····  | 100 |
| 大量饮酒并不能消除疲劳····· | 97 | 酗酒会伤骨·····       | 100 |
| 空腹不宜饮酒·····      | 97 | 酗酒能损害男性生殖能力····· | 101 |
| 孕妇不能喝酒·····      | 97 | 喝酒容易患精神病·····    | 101 |
| 常饮葡萄酒能延年益寿·····  | 97 | 喝酒无菜更伤肝·····     | 101 |
| 喝酒不能御寒·····      | 98 | 喝啤酒吃海鲜易患痛风病····· | 102 |
|                  |    | 高血压病人要戒酒·····    | 102 |
|                  |    | 解酒应该吃些什么·····    | 102 |



喝酒选择好下酒菜..... 103

## 非酒精饮料

以下人群不宜饮茶..... 104

不要喝过热的浓茶..... 104

白开水有益健康..... 104

喝茶有利健康..... 105

牛奶不要冷冻..... 105

喝酸奶应注意哪些问题..... 105

经常喝汽水易患食管癌..... 106

喝普洱茶有益健康..... 106

清晨要喝冷开水..... 107

常喝茶和咖啡能保护肝脏..... 107

喝羊奶益处多..... 107

脸上长痘痘要少吃奶制品..... 108

饮茶能防辐射..... 108

喝红茶体质能抗酸化..... 109

喝酸奶能治睡眠不好..... 109

女性常喝玫瑰花茶能抗抑郁..... 109

用茶水漱口可预防流感..... 110

老人冬季要少喝茶..... 110

豆浆与鸡蛋分开吃比较好..... 110

晚上喝奶好..... 111

喝牛奶也有禁忌..... 111

茉莉花茶有镇静作用..... 112

果汁的颜色与健康有关系..... 112

酸奶的营养和保健功能..... 112

喝酸奶应该注意以下内容..... 113

酸奶是婴幼儿理想的健康食品..... 113

牛奶质量先看包装..... 114

酸奶不可空腹饮用..... 114

牛奶与巧克力不能同食..... 114

喝绿茶可降低胆固醇..... 115

儿童不宜常喝咖啡和可乐..... 115

红茶、绿茶哪个好..... 115

毒蛇浸酒酒无毒..... 116

男喝牛奶女喝豆浆有益健康..... 116

牛奶加蜂蜜能治疗贫血..... 116

喝茶对药物治疗有影响..... 116

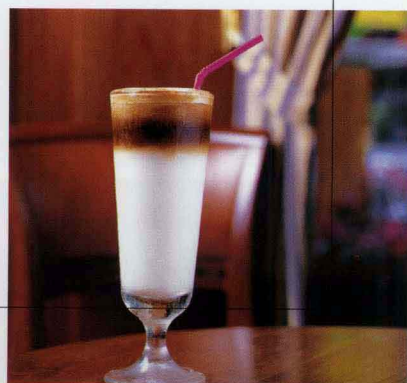
鲜奶比奶粉营养价值高..... 117

常饮胡萝卜汁能防病保健康..... 117

喝绿茶可以减肥..... 118

蜂蜜不能用沸水冲服..... 118

炒鲜奶的做法..... 118



## PART3 仔细挑选你要的食材

### 蔬菜

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 选购竹笋的技巧·····         | 120 |
| 催熟的西红柿不能买·····       | 120 |
| 茄子不买重的·····          | 120 |
| 生吃蔬菜有益于健康·····       | 121 |
| 用水浸泡可去掉蔬果中的残留农药····· | 121 |
| 黄瓜苦味不用担心·····        | 121 |
| 原料带有苦味怎样除去·····      | 121 |
| 原料带有涩味怎样除去·····      | 122 |
| 蔬菜不宜在冰箱中久存·····      | 122 |
| 怎样防止果蔬变色·····        | 122 |

### 肉类的选购

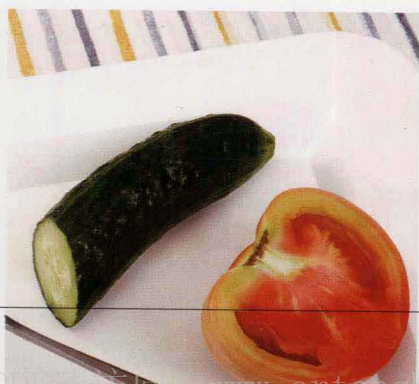
|                    |     |
|--------------------|-----|
| 猪肉鉴别分清优劣·····      | 123 |
| 猪手能与鱼翅相媲美·····     | 124 |
| 肥瘦肉的比例有学问·····     | 124 |
| 鉴别脏腑类食物的质量要仔细····· | 125 |
| 洗肠肚要仔细·····        | 125 |
| 反复清洗猪、牛肺脏才干净·····  | 125 |

### 选购禽蛋类

|                  |     |
|------------------|-----|
| 鉴别鲜蛋的小窍门·····    | 126 |
| 鉴别禽类要注意以下几点····· | 126 |
| 皮蛋贮存的小方法·····    | 126 |
| 选购白条鸡·····       | 126 |
| 怎样吃鸡翅·····       | 127 |
| 怎样吃鹌鹑·····       | 127 |

### 选购水产类

|                |     |
|----------------|-----|
| 挑选鲜鱼要看质量·····  | 128 |
| 鉴别虾、蟹的质量·····  | 128 |
| 鱼肉为什么味道鲜美····· | 128 |
| 鱼肉的营养价值较高····· | 128 |
| 正确认识鱼肝油·····   | 129 |
| 巧除贝壳类泥沙·····   | 129 |
| 挑选海蜇皮、蜇头·····  | 130 |
| 泡发海蜇皮、蜇头·····  | 130 |
| 清理鲜鱼的方法·····   | 130 |
| 海鲜不能生吃·····    | 131 |
| 死鳝鱼不能吃·····    | 131 |



|                  |     |                  |     |
|------------------|-----|------------------|-----|
| 鱼死后会产生腥臭味·····   | 131 | 分辨香油质量的小窍门·····  | 133 |
| 冰鱼解冻后更容易腐败·····  | 131 | 植物油食用技巧·····     | 133 |
| 鱼肉比畜肉更容易腐败·····  | 132 | 人造黄油有益于身体健康····· | 134 |
| 食用毛蚶要特别注意卫生····· | 132 | “免淘米”不都“免淘”····· | 134 |
|                  |     | 精制油不宜久存·····     | 135 |
|                  |     | 酸败油脂易中毒·····     | 135 |

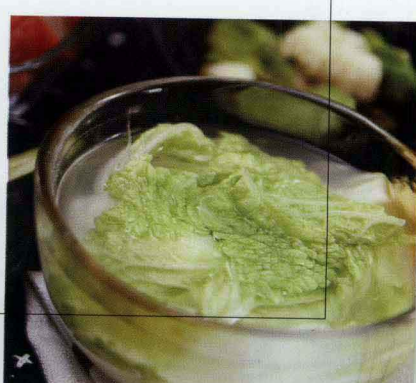
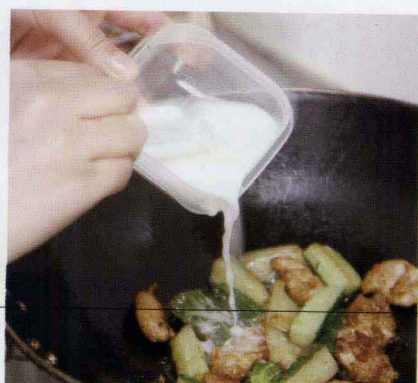
## 选购粮油类

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 对健康最有利的植物油····· | 133 |
|-----------------|-----|

## PART4 烹饪大厨帮你烹调美味

### 不可不学的烹饪技巧

|                   |     |                     |     |
|-------------------|-----|---------------------|-----|
| 练好刀工要从基础开始·····   | 137 | 挂糊、上浆有讲究·····       | 140 |
| 切分哪几种切法·····      | 137 | 挂糊、上浆有作用·····       | 140 |
| 片切分哪几种·····       | 138 | 制作糊、浆都用哪些原料·····    | 141 |
| 常用的刀工处理有哪些·····   | 138 | 浆、糊怎样应用·····        | 142 |
| 焐锅在烹饪中的作用·····    | 139 | 勾芡作用有哪些·····        | 142 |
| 食物焯水更易熟·····      | 139 | 菜肴勾芡时要注意·····       | 143 |
| 食焯烫蔬菜要沸水下锅·····   | 139 | 炆拌菜就是凉菜·····        | 143 |
| 烹饪前哪些菜需要先焯水·····  | 139 | 炆拌菜用料很广泛·····       | 144 |
| 焯蔬菜时要加点盐和油·····   | 140 | 酱的制法与特点·····        | 144 |
| 焯烫动物性原料要冷水下锅····· | 140 | 什么叫卤，其制法与特点是什么····· | 145 |
|                   |     | 冻的烹调方法·····         | 145 |
|                   |     | 炒的烹调方法·····         | 145 |



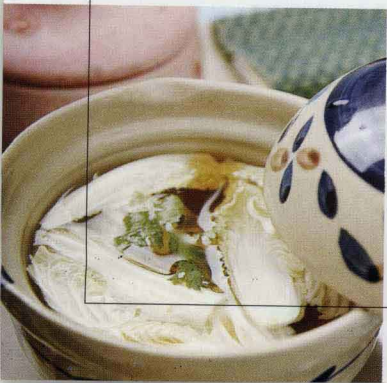
|                                                                 |     |                     |     |
|-----------------------------------------------------------------|-----|---------------------|-----|
| 清炒特点是什么·····                                                    | 146 | 做菜使用料酒要注意·····      | 152 |
| 软炒特点是什么·····                                                    | 146 | 做菜放酱油要适当·····       | 153 |
| 炸有哪几种方法·····                                                    | 146 | 勾芡后不宜再加调味品·····     | 153 |
| 清炸的特点及操作关键是什么·····                                              | 146 | 复合味精调味很方便·····      | 153 |
| 干炸的特点及操作关键是什么·····                                              | 146 | 香油特别香·····          | 154 |
| 软炸的特点及操作关键是什么·····                                              | 147 | 加锌盐使身体更健康·····      | 154 |
| 酥炸的特点及操作关键是什么·····                                              | 147 | 吉士粉可以让食物更美味·····    | 155 |
| 熘有哪几种方法·····                                                    | 147 | 风味独特的沙茶酱·····       | 155 |
| 滑熘的特点与操作关键是什么·····                                              | 148 | 对味精和鸡精认识的误区·····    | 156 |
| 焦熘的特点与操作关键是什么·····                                              | 148 | “十三香”可以使食物味道鲜美····· | 156 |
| 软熘的特点与操作关键是什么·····                                              | 148 | 选购与贮存食醋·····        | 156 |
| 烧分为哪几种·····                                                     | 148 | 生抽与老抽的区别·····       | 157 |
| 爆的特点与操作关键是什么·····                                               | 149 | 海鲜酱油的用法·····        | 157 |
| 煸的特点与操作关键是什么·····                                               | 149 | 辣酱油食用方法·····        | 157 |
| 煎的特点与操作关键是什么·····                                               | 150 | OK汁的烹调用法·····       | 158 |
| 焗的特点与操作关键是什么·····                                               | 150 | 烹调中用豆瓣酱别具风味·····    | 158 |
| 扒的特点与操作关键是什么·····                                               | 150 | 豆瓣辣酱食用窍门·····       | 158 |
| 焖的特点与操作关键是什么·····                                               | 151 | 香糟的调味效果·····        | 158 |
| 水熘法的特点·····                                                     | 151 | 柱侯酱怎样食用更美味·····     | 158 |
| 挂霜与拔丝有何区别·····                                                  | 151 | 肉类烹调加咖喱更鲜美·····     | 159 |
|                                                                 |     | 蚝油在烹调中的妙用·····      | 159 |
|                                                                 |     | 用菌油使菜肴色泽更鲜艳·····    | 159 |
|                                                                 |     | 食用虾油味道鲜·····        | 159 |
|                                                                 |     | 营养价值高的鱼露·····       | 159 |
|                                                                 |     | 卡夫奇妙酱这样用可以更“妙”····· | 160 |
| <div> <div></div> <div><b>不可不用的调味品</b></div> <div></div> </div> |     |                     |     |
| 特鲜味精的作用·····                                                    | 152 |                     |     |
| 炒菜放料酒营养高·····                                                   | 152 |                     |     |



|                  |     |             |     |
|------------------|-----|-------------|-----|
| 配制一般烧烤用的酱、粉····· | 160 | 怎样吃芦笋·····  | 167 |
| 配制涮羊肉的调味汁·····   | 160 | 怎样吃苦瓜·····  | 167 |
| 调制麻辣烫汤料·····     | 161 | 怎样吃茭白·····  | 168 |
| 调配四川香锅酱·····     | 161 | 怎样吃百合·····  | 168 |
| 调配四川蒜泥酱·····     | 161 | 怎样吃空心菜····· | 169 |
| 配制粤式OK酱·····     | 161 | 怎样吃发菜·····  | 169 |
| 配制家常调味料、调味汁····· | 161 | 怎样吃仙人掌····· | 169 |
| 调味分为哪几类·····     | 162 | 怎样吃丝瓜·····  | 170 |
| 复合味的分类·····      | 162 | 怎样吃香椿·····  | 170 |
| 加热前调味的作用·····    | 163 | 怎样吃藕·····   | 170 |
| 加热中调味很重要·····    | 163 | 怎样吃茼蒿·····  | 170 |
| 加热后调味有特色·····    | 163 | 炒好豌豆苗·····  | 171 |

## 蔬菜料理

|                 |     |                       |     |
|-----------------|-----|-----------------------|-----|
| 怎样吃蕨菜·····      | 164 | 制作“炸茄盒”·····          | 172 |
| 怎样吃薇菜·····      | 164 | 做好“麻婆豆腐”·····         | 172 |
| 怎样吃黄瓜香·····     | 164 | 做好“醋熘白菜”·····         | 172 |
| 怎样吃西兰花·····     | 164 | 葱烧的特点是什么·····         | 173 |
| 家庭怎样做泡菜·····    | 165 | “开水白菜”的制作方法·····      | 173 |
| 蔬菜素鱼丸的制作方法····· | 166 | 怎样做好“口袋豆腐”·····       | 173 |
| 荸荠富含营养·····     | 166 | 怎样做好“东北大拉皮”·····      | 173 |
| 怎样吃茴香菜·····     | 166 | 黄瓜钱豆板汤的烹饪方法·····      | 174 |
| 糟腌玉米笋的制作方法····· | 167 | 怎样才能做好“蜜焖三鲜”·····     | 174 |
| 怎样吃冬瓜·····      | 167 | “麻婆豆腐”与“麻辣豆腐”的区别····· | 174 |
|                 |     | 怎样做好锅塌茄盒·····         | 174 |
|                 |     | 多味什锦菜的烹饪方法·····       | 175 |



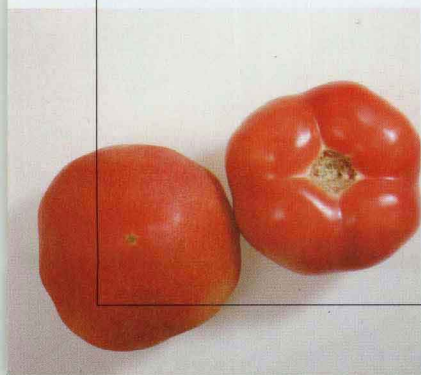
## 小海鲜，家常菜

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 怎样烧鱼才能保证整条鱼完整····· | 176 |
| 做鱼丸加猪油就更香嫩·····    | 176 |
| 做虾丸加牛奶更加细滑·····    | 176 |
| 怎样吃小河虾·····        | 177 |
| 怎么吃活鱼最好·····       | 177 |
| 怎样吃胖头鱼头·····       | 177 |
| 酥炸鲜鱿鱼球的方法·····     | 178 |
| 怎样吃大黄鱼·····        | 179 |
| 怎样吃泥鳅·····         | 180 |
| 怎样吃凤尾鱼·····        | 180 |
| 怎样吃银鱼·····         | 180 |
| 怎样吃龙虾·····         | 181 |
| 怎样吃章鱼·····         | 181 |
| 怎样吃海蜇·····         | 181 |
| 怎样吃干贝·····         | 181 |
| 怎样吃甲鱼·····         | 182 |
| 怎样吃鱼肚·····         | 182 |
| 怎样吃鲍鱼·····         | 182 |
| 怎样吃燕窝·····         | 183 |
| 怎样吃鱼翅·····         | 183 |
| 怎样吃武昌鱼·····        | 184 |
| 油焖大虾的制作方法·····     | 184 |
| 怎样做好水煮鱼·····       | 185 |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 怎样吃马哈鱼·····     | 185 |
| 荷包鲫鱼的烹饪要点·····  | 186 |
| 怎样烹饪西湖醋鱼·····   | 186 |
| 龙井虾仁的烹饪要点·····  | 186 |
| 怎样才能烹饪好响螺片····· | 187 |
| 酥鱼怎样制作味才鲜·····  | 188 |
| 香酥马哈鱼的口味特点····· | 188 |
| 酸汤鱼的风味特点·····   | 188 |
| 跳跳鱼的烹饪方法·····   | 188 |
| 泥鳅鱼的地方风味·····   | 189 |
| 灶台鱼如何制作·····    | 189 |

## 香肉诱惑

|                  |     |
|------------------|-----|
| 猪肉部位分类及食用方法····· | 190 |
| 牛肉部位分类及食用方法····· | 191 |
| 羊肉部位分类及食用方法····· | 192 |
| 去除羊肉的膻味4方法·····  | 192 |
| 炖肉时中途不宜加凉水·····  | 193 |
| 怎样吃驴肉·····       | 193 |
| 锅包肉的烹饪技巧·····    | 193 |
| 熘肉段的烹饪技巧·····    | 194 |
| 熘肝尖的烹饪技巧·····    | 194 |
| 扣肉的烹饪方法·····     | 195 |
| 红烧肉的烹饪方法·····    | 195 |





煊大鹅的制作方法..... 213

生炒鸡如何制作..... 214



## 菌类的烹饪



怎样吃猴头蘑..... 215

怎样吃元蘑..... 215

什么蘑菇最鲜美..... 216

泡发蘑菇三步骤..... 216

简单水发玉兰片..... 216

怎样吃口蘑..... 216

怎样吃香菇..... 217

十大名菌最鲜美..... 217

怎样吃松茸蘑..... 217

怎样吃白灵菇..... 218

怎样吃茶树菇..... 218

怎样吃鸡腿菇..... 218

香甜鲜嫩玉米粒..... 221

怎样和面煮饺子不粘连..... 221

制作馅心要点..... 222

怎样做冻馅..... 222

怎样做豆沙馅..... 222

怎样做好硬面馒头..... 223

怎样做好开花馒头..... 223

怎样做好八宝粥..... 223



## 主食的制作



蒸馒头用酵母好..... 219

怎样才能煮好元宵..... 220

怎样吃薏苡米..... 220

黑米煮粥最佳..... 220

家常粉皮制作..... 221

