



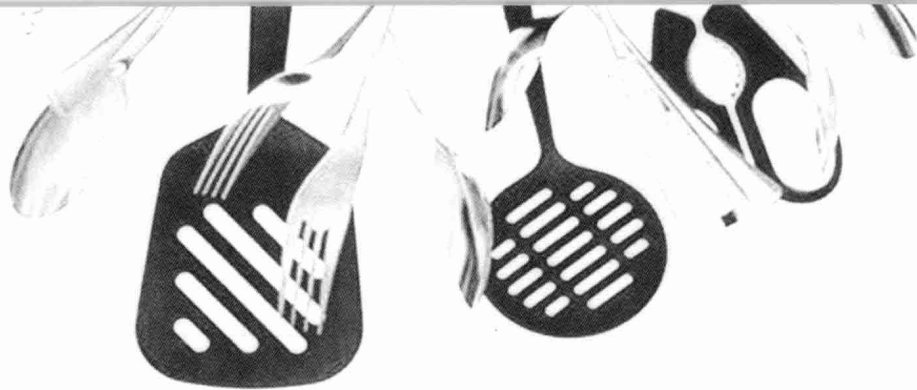
Yangcheng pengren
haoxiguan

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
编者 由能力 于 宇 周继敏 刘 洋
王 芝 于 彦 王振蓉 于西延
廖端生 余 疆 于雨晴



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

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

养成烹饪好习惯 / 于 宇, 周继敏主编. —北京: 人民军医出版社, 2010.7
ISBN 978-7-5091-3869-4

I. ①养… II. ①于… ②周… III. ①烹饪—基本知识 IV. ①TS972.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 109065 号

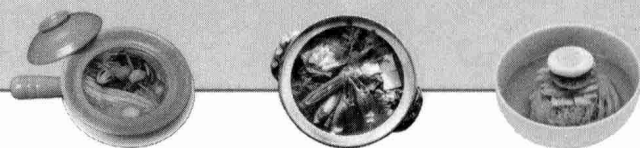
策划编辑: 于 岚 文字编辑: 刘 立 责任审读: 黄栩兵
出 版 人: 齐学进
出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店
通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036
质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283
邮购电话: (010) 51927252
策划编辑电话: (010) 51927300-8119
网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 三河市祥达印装厂 装订: 京兰装订有限公司
开本: 787mm×1092mm 1/16
印张: 10.5 字数: 226 千字
版、印次: 2010 年 7 月第 1 版第 1 次印刷
印数: 0001~5000
定价: 29.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

S 内容提要 SUMMARY

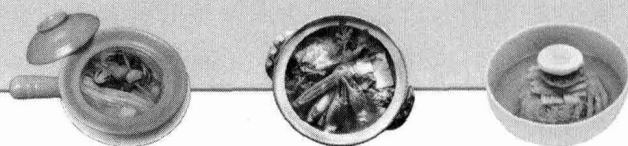


编者根据大众健康的需要,从养成良好的烹饪习惯和饮食习惯出发,以指导家庭烹饪工艺或技巧入手,详细介绍了合理使用厨房用品,烹饪前的加工,符合健康的烹饪厨艺,怎样健康用餐,健康食用米、面与五谷杂粮,蔬菜、肉、禽蛋类产品、水产品及调味料、调料品在烹饪中的使用等,以改变不健康烹饪工艺,促进大众养成健康、良好的饮食习惯。本书科学实用、指导性强、通俗易懂,适合餐饮从业人员及家庭主厨阅读参考。



P 前言

REFACE



随着生活水平的提高，人们在基本生活需求得到满足的同时，对健康的要求越来越高，尤其是在我国城镇中老年居民中更显得关注有加。

促进人体健康的因素主要包括适量的运动、充足的睡眠、良好的心态和均衡的饮食四大要素。另外，还有一些相关的因素也会对人体健康造成影响，比如正确的排便习惯、身体姿势、生存和工作环境等。在上述因素发生不正常的时候，健康就会受到影响，甚至导致疾病。这些因素统称为生活习惯或生活环境。

现在人们已普遍认识到除了遗传因素外，不良的生活习惯能导致许多疾病的发生。中医学一直认为，人体是一个完整的有机体，身体的各个部位都是彼此相关联的。某些疾病，特别是一些与饮食习惯有关的疾病，如癌症、糖尿病、高血压、慢性支气管炎、甲状腺功能亢进症、哮喘等，都不是孤立的，而是全身各系统相互影响的。所谓难以根治，实际上是指不利于身体细胞生存的环境和那些难以改变的、不利于健康的生活习惯难以根除。长期生存在受污染的环境，加上不良的生活习惯，将给身体带来持续不断的伤害。当然，这些疾病都可以通过改变生活习惯和方式，以及合适的营养支持而彻底治愈或被控制。

生活习惯看起来是小事，但是一旦形成习惯就很难改变。而一些看似无大碍的不良生活习惯，日积月累就可能導致疾病或使原有病情加重。养成良好的生活习惯，积累起来就可以让你远离疾病或保持身体健康。因此，人们要充分认识生活习惯对身体健康的重要性，才能树立起改变不良生活习惯的决心。正像有些人历来口重，但是由于得了高血压病，不得不少吃盐，慢慢也就习惯了。有些人饭量很大，喜欢

油腻厚味，知道这样对身体不好，就主动改了几次，饭量就减下来了。

生活习惯包括很多方面，本书主要谈烹饪、饮食方面的习惯。俗话说“民以食为天”，饮食习惯是生活习惯中最重要的、最不能马虎的习惯，因为现代科学证实，许多代谢性疾病都与不良饮食习惯有关。

人体由细胞构成，细胞构成组织，组织构成器官，器官构成人体系统。细胞的健康决定了人的健康。构成细胞的物质来自食物中的营养物质，它们滋养细胞，参与人体的新陈代谢。因此，人体需要的各种营养物质能否被充分利用，不被破坏，采取合理的烹饪制作方式、人们摄入量及各成分比例等十分重要。然而，我们往往做得不正确，如，新鲜青菜买来存放家里不吃，便会慢慢损失一些维生素；又如菠菜在20℃时放置1天，维生素C损失达84%；再就是，做蔬菜饺子馅时把菜汁挤掉，维生素会损失70%以上。正确的方法是，切好菜后用油拌好，再加盐和调料，这样油包菜，馅就不会出汤。

还有，为什么炒菜要用旺火？因为这样炒出来的菜，不仅色美味好，而且菜里的营养损失也少。烧菜时加少许醋，也有利于维生素的保存。还有些蔬菜，如黄瓜、西红柿等，最好凉拌吃。若用小火炒菜，维生素C、维生素B₁都因热、因煮而丢失。据测定，大火快炒的菜，维生素C损失仅17%，若炒后再焖，维生素C将损失59%。

本书的编写宗旨就是和大家探讨怎样培养合理的烹饪习惯和养成良好的饮食习惯，从烹饪的每件小事做起，摒弃不良习惯，以对自己和家人的健康负责，这是很有益处的事情。本书涉及了合理使用厨房用品，烹饪前的加工，符合健康的烹饪厨艺，怎样健康用餐，健康食用米、面与五谷杂粮，蔬菜、肉、禽蛋类产品、水产品及调味料、调料品在烹饪中的使用等内容。限于篇幅，本书只是抛砖引玉，把人们所关心的烹饪工艺与营养成分、饮食习惯与健康等问题简单地做一解答，不妥之处，敬请读者批评指正。

编者

2010年3月

目 录

CONTENTS



第一章 合理使用厨房用品..... 1

一、如何合理使用烹饪灶具..... 1

二、怎样使用烹饪器皿..... 6

第二章 烹饪前的加工..... 13

一、烹饪刀功技法窍门..... 13

二、烹饪前肉的处理..... 16

三、怎么拌肉馅..... 18

四、烹饪前如何加工鱼、虾..... 20

五、怎样水发干货..... 21

六、如何剥除果蔬皮..... 24

第三章 符合健康的烹饪厨艺..... 26

一、怎样烹调得法..... 26

二、肉食的烹饪..... 31

三、烹饪如何去异味..... 33

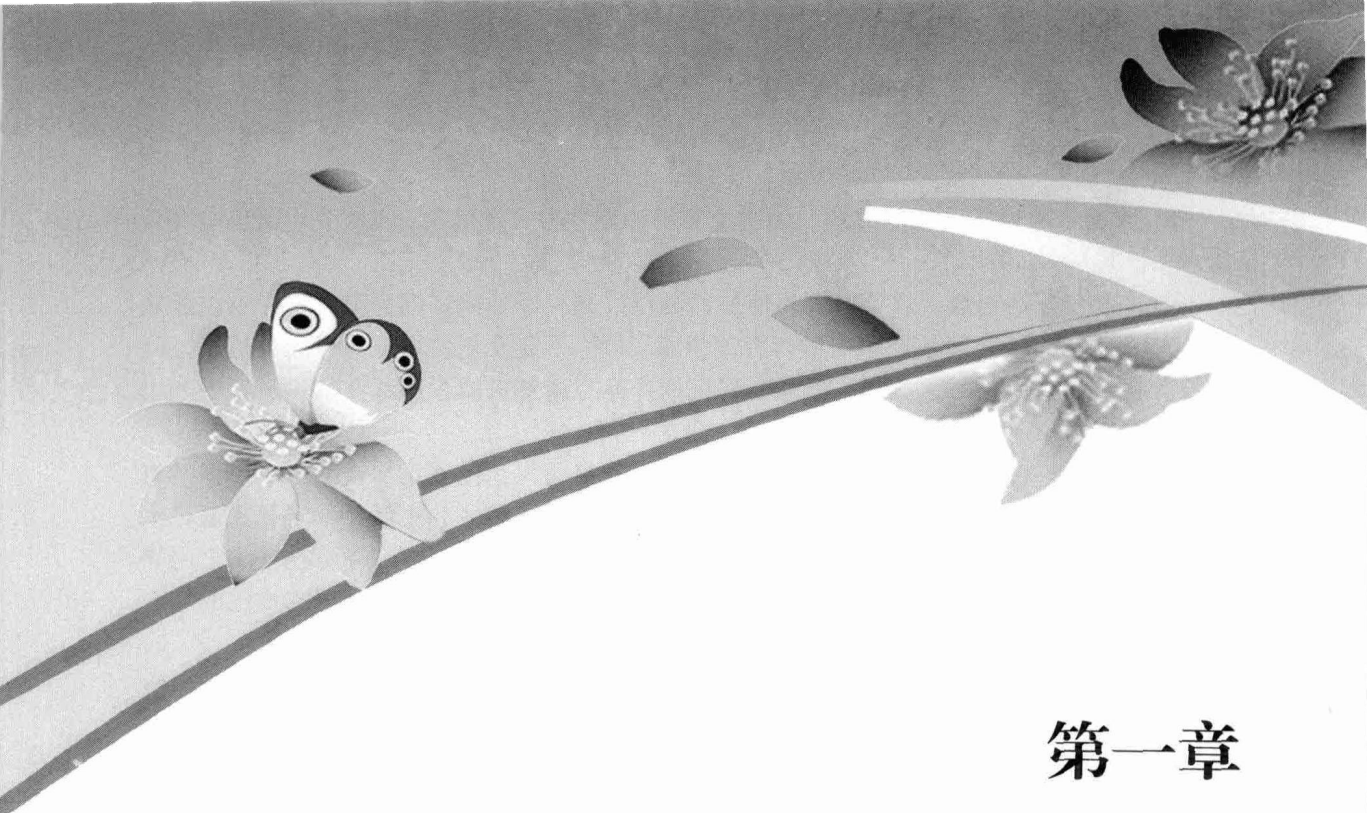
四、烹饪鱼的妙法..... 36

五、煲汤方法..... 39

六、素菜烹饪..... 42



七、如何烹饪鸡蛋.....	44
第四章 怎样健康用餐.....	46
第五章 健康食用米、面与五谷杂粮.....	58
一、大米的选购与吃法.....	58
二、如何做米饭.....	61
三、面、麦类食品.....	64
四、杂粮薯类的吃法.....	70
第六章 怎样吃蔬菜有利健康.....	78
一、怎样吃菜和吃什么菜好.....	78
二、怎样吃菜才安全.....	82
三、蔬菜的保健防病功能.....	88
四、蔬菜选购与保鲜.....	102
第七章 肉禽蛋类产品食用与烹饪.....	107
一、如何吃肉有利健康.....	107
二、怎样吃禽蛋有利健康.....	117
第八章 河鲜、海鲜类食用与烹饪.....	124
第九章 调味料、调料品在烹饪中的使用.....	136
一、如何健康地吃油.....	136
二、怎样科学吃盐、味精和糖.....	142
三、烹饪中怎样使用调味料.....	151



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，应用铝箔纸遮盖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

海绵或丝瓜瓤，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，滋生细菌，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℃ 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。