



二维码视频厨房

男性强身菜 / 女性滋养菜 / 老人保健菜 / 儿童营养菜

扫一扫，“码”上学做 养生菜

各类食材巧搭配，满满能量吃出来

“码”上扫一扫，体验烹饪真人秀，高清烹饪视频同步学

甘智荣 主编



扫一扫二维码
养 生 菜
视频同步学



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

二维码视频厨房

扫一扫,“码”上学做 养生菜

甘智荣 主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

扫一扫,“码”上学做养生菜/甘智荣主编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社,2016.4

ISBN 978-7-5388-8538-5

I. ①扫… II. ①甘… III. ①食物养生—菜谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第224808号

扫一扫,“码”上学做养生菜

SAOYISAO, “MA” SHANG XUEZUO YANGSHENGCAI

主 编 甘智荣
责任编辑 马远洋
摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司
策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司
封面设计 金版文化·伍 丽
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址:哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编:150001
电话:(0451)53642106 传真:(0451)53642143
网址:www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司
开 本 723 mm × 1020 mm 1/16
印 张 15
字 数 220千字
版 次 2016年4月第1版 2016年4月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-8538-5/TS · 645
定 价 29.80元

【版权所有,请勿翻印、转载】

01

PART

养生菜知多少

- 002 ... 挑对食物颜色，美味又健康
- 004 ... 小小食材，满满能量
- 007 ... 怎样烹调蔬菜更养生
- 008 ... 保住肉类营养，烹调时有秘诀
- 009 ... 小孩饮食指南
- 010 ... 老人常吃这些食物不生



02

PART

男性强身菜，提升暖男精气神

- 012 ... 金丝韭菜
- 013 ... 芝麻菠菜
- 013 ... 辣白菜焖土豆片
- 014 ... 彩椒炒黄瓜
- 015 ... 黄瓜炒木耳
- 015 ... 黑蒜炒苦瓜
- 016 ... 手撕茄子
- 017 ... 小土豆焖香菇
- 017 ... 木耳山药
- 018 ... 凉拌莴笋条
- 019 ... 鲜菇烩湘莲
- 019 ... 鱼香金针菇
- 020 ... 野山椒杏鲍菇
- 021 ... 香辣鸡丝豆腐
- 022 ... 尖椒回锅肉
- 023 ... 五花肉炒黑木耳
- 024 ... 酱香花菜豆角
- 025 ... 南瓜炒卤肉
- 025 ... 蒜薹木耳炒肉丝
- 026 ... 鱼香白灵菇
- 027 ... 梅干菜肉排
- 028 ... 开胃酸辣排骨
- 029 ... 酱香黑豆蒸排骨
- 030 ... 排骨酱焖藕
- 031 ... 肚条烧韭菜花
- 031 ... 香葱红油拌肚条
- 032 ... 腰果炒猪肚
- 033 ... 酸豆角炒猪耳
- 033 ... 家常腊猪耳
- 034 ... 彩椒炒猪腰
- 035 ... 木耳炒腰花
- 035 ... 酱爆腰花
- 036 ... 当归炖猪腰
- 037 ... 青豆烧肥肠
- 038 ... 爆炒卤肥肠
- 039 ... 葱韭牛肉
- 039 ... 牛肉炒菠菜
- 040 ... 酱爆牛肉金针菇
- 041 ... 酱焖牛腩
- 042 ... 啤酒焖牛腱

- | | |
|------------------|------------------|
| 043 ... 番茄土豆焖牛尾 | 056 ... 豆豉荷包蛋 |
| 043 ... 木耳炒百叶 | 057 ... 洋葱腊肠炒蛋 |
| 044 ... 香锅牛百叶 | 058 ... 银丝鲫鱼 |
| 045 ... 西芹湖南椒炒牛肚 | 059 ... 蒜烧武昌鱼 |
| 046 ... 葱爆羊肉卷 | 060 ... 清蒸海上鲜 |
| 047 ... 黄豆酱焖羊排 | 061 ... 茄汁豆腐鱼 |
| 048 ... 胡萝卜鸡肉茄丁 | 061 ... 三文鱼炒时蔬 |
| 049 ... 花椒鸡 | 062 ... 鲍汁扣鲜鱿 |
| 050 ... 香辣榛蘑烧鸡块 | 063 ... 蒜蓉粉丝蒸鲜虾 |
| 051 ... 腊肠魔芋丝炖鸡 | 064 ... 魔芋丝香辣蟹 |
| 051 ... 西蓝花炒鸡脆骨 | 065 ... 青菜干贝烩口蘑 |
| 052 ... 花甲炒鸡心 | 065 ... 淡菜竹笋筒骨汤 |
| 053 ... 蒜香鸭块 | 066 ... 蒜香蒸生蚝 |
| 054 ... 韭菜炒腊鸭腿 | 067 ... 扇贝肉炒芦笋 |
| 055 ... 车前草拌鸭肠 | 067 ... 酒香蒸海蛭 |
| 055 ... 韭菜炒鹌鹑蛋 | 068 ... 芥辣荷兰豆拌螺肉 |





03

PART

女性滋养菜， 小小心思留住魅力

- 070 … 小炒上海青
- 071 … 松仁丝瓜
- 072 … 黑椒豆腐茄子煲
- 073 … 凉拌黄瓜条
- 074 … 川味酸辣黄瓜条
- 075 … 南瓜番茄排毒汤
- 075 … 银耳素烩
- 076 … 干煸土豆条
- 077 … 翠玉烩珍珠
- 078 … 仙人掌百合烧大枣
- 079 … 红酒焖洋葱
- 079 … 珍珠彩椒炒芦笋
- 080 … 蚝油魔芋手卷
- 081 … 双椒炒魔芋
- 082 … 亚麻籽油拌秋葵
- 083 … 西芹藕丁炒姬松茸
- 083 … 青菜炒元蘑
- 084 … 清拌金针菇
- 085 … 红油拌秀珍菇
- 086 … 豆腐皮素菜卷
- 087 … 麦冬银耳炖雪梨
- 087 … 小白菜香菇肉片
- 088 … 胡萝卜片小炒肉
- 089 … 木耳黄花菜炒肉丝
- 090 … 黄瓜炒腊肠
- 091 … 菠菜炒猪肝
- 091 … 枸杞炒猪肝
- 092 … 绿豆芽拌猪肝
- 093 … 肉末尖椒烩猪血
- 093 … 猪血蘑菇汤
- 094 … 四季豆烧排骨
- 095 … 香芋排骨
- 096 … 西芹炒排骨
- 097 … 猴头菇花生木瓜排骨汤
- 097 … 木瓜煲猪脚
- 098 … 红枣花生焖猪蹄
- 099 … 红枣山药炖猪蹄
- 100 … 小炒猪皮
- 101 … 芹菜炒猪皮
- 101 … 上海青炒牛肉
- 102 … 红酒炖牛肉
- 103 … 腊八豆炒牛肉
- 104 … 笋干烧牛肉
- 105 … 胡萝卜香味炖牛腩
- 105 … 青椒炒鸡丝
- 106 … 重庆芋儿鸡
- 107 … 玫瑰湘莲银耳煲鸡
- 108 … 养生红枣鸡
- 109 … 辣炒乌鸡
- 110 … 乌鸡白凤煲
- 111 … 乌鸡海带
- 111 … 板栗烧鸡翅
- 112 … 黄蘑焖鸡翅
- 113 … 生焖鸭
- 113 … 山药酱焖鸭
- 114 … 腊鸭腿炖黄瓜
- 115 … 洋葱炒鸭珍
- 115 … 红枣银耳炖鸡蛋

- 116 ... 皮蛋拌魔芋
- 117 ... 紫苏烧鲫鱼
- 117 ... 苹果红枣鲫鱼汤
- 118 ... 白萝卜烧鲳鱼
- 119 ... 土豆烧鲈鱼块
- 119 ... 香煎酱汁银鳕鱼
- 120 ... 葱香蒸鳊鱼
- 121 ... 花生瘦肉泥鳅汤
- 121 ... 菟丝子烩鳝鱼
- 122 ... 干烧鳝段
- 123 ... 酱烧八爪鱼
- 124 ... 黑蒜烧墨鱼
- 125 ... 清蒸虾蛄
- 125 ... 红酒茄汁虾
- 126 ... 蟹肉苦瓜羹
- 127 ... 清炖蛤蜊狮子头
- 128 ... 珍珠鲍鱼
- 129 ... 老虎菜拌海蜇皮
- 130 ... 桂圆枸杞蒸甲鱼



04

PART

老人保健菜， 做一个健康『老顽童』

- 132 ... 蟹味菇炒小白菜
- 133 ... 椒油小白菜
- 133 ... 松仁菠菜
- 134 ... 姜汁拌菠菜
- 135 ... 蒸香菇西蓝花
- 136 ... 红烧双菇
- 137 ... 草菇扒芥菜
- 138 ... 蒜苗炒口蘑
- 139 ... 豆角烧茄子
- 139 ... 胡萝卜炒玉米笋
- 140 ... 莲藕炒秋葵
- 141 ... 青红椒煮土豆
- 142 ... 彩椒山药炒玉米
- 143 ... 山药木耳炒核桃仁
- 143 ... 马蹄玉米炒核桃
- 144 ... 清蒸白玉佛手
- 145 ... 芽菜肉末蒸豆腐
- 146 ... 腰果炒玉米粒
- 147 ... 乌醋花生黑木耳
- 147 ... 荷塘三宝
- 148 ... 虾茸豆腐泡
- 149 ... 山楂豆腐
- 149 ... 蒜薹炒肉丝
- 150 ... 豆油清炒肉片
- 151 ... 肉末烧蟹味菇
- 152 ... 黑蒜炖瘦肉
- 153 ... 南瓜烧排骨
- 154 ... 腐乳花生蒸排骨
- 155 ... 红薯炖猪排
- 155 ... 猪大骨海带汤
- 156 ... 西蓝花炒牛肉
- 157 ... 杏鲍菇烩牛肉粒
- 157 ... 胡萝卜炒牛肉
- 158 ... 酱爆大葱羊肉
- 159 ... 白萝卜炖羊排
- 160 ... 家常蘑菇烧鸡

- 161 ... 板栗蒸鸡
- 162 ... 枸杞冬菜蒸白切鸡
- 163 ... 花菜炒鸡片
- 163 ... 鸡汤豆皮丝
- 164 ... 鸡丝白菜炒白灵菇
- 165 ... 黄花菜焖鸭子
- 165 ... 彩椒黄瓜炒鸭肉
- 166 ... 干贝冬瓜煲鸭汤
- 167 ... 胡萝卜豌豆炒鸭丁
- 168 ... 炆拌鸭肝双花
- 169 ... 菌菇炒鸭胗
- 169 ... 菠菜炒鸡蛋
- 170 ... 木耳枸杞蒸蛋
- 171 ... 软熘草鱼段
- 172 ... 椒香啤酒草鱼
- 173 ... 菜心炒鱼片
- 173 ... 清蒸开屏武昌鱼
- 174 ... 凉薯胡萝卜鲫鱼汤
- 175 ... 香芋煮鲫鱼
- 175 ... 酸笋福寿鱼
- 176 ... 柠檬清蒸鲑鱼
- 177 ... 豉汁鱿鱼筒
- 178 ... 鱿鱼茶树菇
- 179 ... 参杞烧海参
- 179 ... 百合鲍片
- 180 ... 虾仁炒豆角
- 181 ... 葱爆河虾
- 182 ... 蟹柳烩豆腐



05

PART

我的『淘气』宝贝

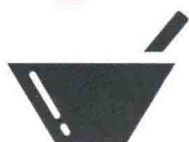
儿童营养菜，亲亲

- 184 ... 豉油蒸菜心
- 185 ... 笋菇菜心
- 185 ... 核桃苹果拌菠菜
- 186 ... 奶油炖菜
- 187 ... 炒西蓝花
- 187 ... 糖醋花菜
- 188 ... 糖醋藕片
- 189 ... 素什锦
- 190 ... 玫瑰山药
- 191 ... 香辣茼蒿丝
- 191 ... 香菇豌豆炒笋丁
- 192 ... 奶香口蘑烧花菜
- 193 ... 红薯烧口蘑
- 193 ... 胡萝卜炒口蘑
- 194 ... 珍珠莴笋炒白玉菇
- 195 ... 冬瓜烧香菇
- 195 ... 果味冬瓜
- 196 ... 蚝油蒸茄盒
- 197 ... 菊花茄子
- 198 ... 番茄炒口蘑
- 199 ... 松子豌豆炒干丁
- 199 ... 香菜豆腐干
- 200 ... 橙汁雪梨
- 201 ... 肉丝扒菠菜
- 201 ... 花菜炒肉
- 202 ... 芦笋鲜蘑菇炒肉丝

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 203 ... 肉末豆角 | 217 ... 玉米炒鸭丁 |
| 204 ... 蒸冬瓜肉卷 | 218 ... 双菇炒鸭血 |
| 205 ... 蒸肉末酿苦瓜 | 219 ... 牛奶蒸鸡蛋 |
| 205 ... 土豆豆角烧腊肉 | 220 ... 肉末蒸蛋 |
| 206 ... 蒸马蹄肉丸 | 221 ... 豆腐烧鲈鱼 |
| 207 ... 猪肝炒花菜 | 222 ... 茄汁鲳鱼 |
| 207 ... 可乐排骨 | 223 ... 响油鳝丝 |
| 208 ... 玉米烧排骨 | 223 ... 绿豆芽炒鳝丝 |
| 209 ... 蜜汁排骨 | 224 ... 糖醋鱼丸 |
| 210 ... 菠萝蒸排骨 | 225 ... 黄花菜鱼丸汤 |
| 211 ... 番茄炖牛腩 | 226 ... 鲜鱿鱼炒金针菇 |
| 211 ... 黑椒苹果牛肉粒 | 227 ... 糖醋鱿鱼 |
| 212 ... 草菇炒牛肉 | 227 ... 苦瓜爆鱿鱼 |
| 213 ... 豌豆炒牛肉粒 | 228 ... 虾菇油菜心 |
| 213 ... 三色蘑菇炖鸡 | 229 ... 蒜香虾球 |
| 214 ... 茶树菇炒鸡丝 | 230 ... 鲜虾葫芦瓜 |
| 215 ... 腰果炒鸡丁 | 231 ... 腰果西芹炒虾仁 |
| 216 ... 珍珠蒸鸡翅 | 232 ... 豌豆虾丸汤 |
| 217 ... 菠萝炒鸭丁 | |



PART 01 养生菜知多少



最好的饮食是以健康为前提的，不仅仅是填饱肚子，更要让自己和家人的身体获得健康能量。因此，要悉心准备菜肴，从食材的选择到烹饪方法的运用，每一个步骤都要精细，这样才能让吃菜成为愉快并且放心的事儿。

挑对食物颜色，美味又健康

人对颜色是比较敏感的，五颜六色的东西总是比较讨人喜欢，那么，平时我们吃的食物颜色和我们的健康又有多大关系呢？其实不同颜色的食材有不同的营养，只要挑对了食材的颜色，你就可以在获得视觉美感的同时享受健康人生！

1



红色食物养心

红色食物包括胡萝卜、红辣椒、番茄、西瓜、山楂、红枣、草莓、红薯、红苹果等。按照中医的五行学说，红色为火，为阳，故红色食物进入人体后可入心、入血，大多具有益气补血和促进血液、淋巴液生成的作用。

有些人易受感冒病毒的侵害，多食红色食物可增强机体免疫力，增强人体抗御感冒的能力。如胡萝卜所含的胡萝卜素，可以在体内转化为维生素A，保护人体上皮组织，预防感冒。

2



黄色食物养脾

五行中黄色为土，因此，摄入黄色食物后，其营养物质主要集中在中医所说的“中土”（脾胃）区域。

黄色的食物，如南瓜、玉米、花生、大豆、土豆、杏等，可提供优质蛋白、脂肪、维生素和微量元素等营养物质，常食对脾胃大有裨益。此外，在黄色食物中，维生素A、维生素D的含量均比较丰富。维生素A能保护肠道和呼吸道黏膜，可以减少胃炎；维生素D能促进身体对钙的吸收，壮骨强筋。

3



黑色食物养肾

黑色食物是指颜色呈黑色、紫色、深褐色的各种天然植物或动物，如黑木耳、黑茄子等。五行中黑色主水，入肾，因此，常食黑色食物更益补肾。研究发现，黑米、黑芝麻、黑豆、黑木耳、海带、紫菜等的营养保健功能和药用价值都很高，它们可明显降低动脉硬化、冠心病、脑卒中等疾病的发生率，对流感、气管炎、咳嗽、慢性肝炎、肾病、贫血、脱发、须发早白等症均有很好的辅助治疗效果。

4

绿色食物养肝

近年来，绿色食物始终扮演着生命健康“清道夫”和“守护神”的角色，因而备受人们青睐。绿色食物主要指芹菜、上海青、菠菜等，这类食物水分含量高达90%~94%，而且热量较低。中医认为，绿色（含青色和蓝色）入肝，多食绿色食品具有舒肝强肝的功效，是良好的人体“排毒剂”。另外，五行中“青绿”克“黄”（木克土，肝制脾），所以绿色食物还能起到调节脾胃消化吸收功能的作用。

5

白色食物养肺

白色食物主要指山药、燕麦片等食材。白色在五行中属金，入肺，偏重于益气行气。大多数白色的食物，如牛奶、大米、面粉和鱼类等，蛋白质含量都比较丰富，经常食用既能消除身体的疲劳，又可促进疾病的痊愈。此外，白色食物还属于一种安全性相对较高的营养食物，因为它的脂肪含量比红色食物低得多，十分符合科学的饮食方式，特别是高血压、心脏病、高血脂、脂肪肝等患者，食用白色食物对身体会更好一些。



小小食材，满满能量

萝卜、白菜、南瓜……这些食材在我们的生活中都很常见，而我们实际生活中往往就需要这些大众化的菜肴来维护我们的身体健康。那么，在平时的饮食中，这些常见的食材到底有什么不同的养生功效呢？下面就为大家一一解答。

白菜——预防肠癌

白菜是为大家所熟知的一种蔬菜，它营养丰富，是补充营养、净化血液、疏通肠胃、促进新陈代谢、预防疾病且有利于人体健康的佳蔬。白菜含有丰富的粗纤维，能起到润肠、促进排毒的作用，对预防肠癌有良好作用。白菜中还含有丰富的维生素C、维生素E，多吃白菜，可以起到很好的护肤和养颜效果。

人们通常认为白菜的菜叶口感很好，殊不知白菜帮也很美味。白菜帮的做法有两种。一种做法是将白菜帮洗净，切成细丝，腌渍成菜干，与猪肉丝一起做成菜，营养不仅丰富，而且味道更佳；另一种做法，是将白菜帮洗净，切成块，与姜、糖熬煮成汤汁，热饮，有解毒、散风寒之功。

需要特别提出的是，腐烂的白菜不可食用。因为白菜在腐烂的过程中所产生的亚硝酸盐能使血液中的血红蛋白丧失携氧能力，使人体严重缺氧，甚至危及生命，所以腐烂的大白菜不能食用。



萝卜——消积滞，益脾胃

萝卜包括白萝卜、胡萝卜和樱桃萝卜等几种。萝卜性平，味辛、甘，入脾、胃经，具有消积滞、化痰止咳、下气宽中、解毒等功效。萝卜还有防癌抗癌功效，其所含的维生素C、胡萝卜素能阻止致癌物亚硝胺的合成作用。不仅如此，萝卜还有很高的营养价值，含有丰富的糖类和多种维生素，其中维生素C的含量比梨高8~10倍。



萝卜虽好，但食用时也要注意。由于萝卜性偏寒，所以脾胃虚寒，进食不化，或体质虚弱者宜少食；萝卜破气，服人参、生熟地、何首乌等补药后不要食用，否则会影响药效。

南瓜——补钙降压

南瓜作为瓜果类食材的代表，营养价值很高。它含有高钙、高钾、低钠，特别适合中老年人和高血压患者食用，有利于预防骨质疏松和高血压病。此外，南瓜中的果胶能调节胃内食物的吸收速率，使糖类吸收减慢，使胆固醇吸收减少，血胆固醇浓度下降。

南瓜较适合炖食，与红枣等食材一起做成菜，不仅样式美观，口感细腻、柔嫩，而且对人体有很好的滋补作用；南瓜还可煮熟后碾成泥，加工成南瓜饼；南瓜的籽较适合炒熟后食用，能有效地预防前列腺肥大。

需要特别注意的是，表皮有溃烂之处，或切开后散发出酒精味的南瓜，不可食用，否则易引起身体不适或者中毒。



西蓝花——血管清理剂

西蓝花是花菜中极具营养价值的食材之一。它是含有类黄酮最多的食物之一，类黄酮除了可以防止感染，还是最好的血管清理剂，能够阻止胆固醇氧化，防止血小板凝结成块，从而减少心脏病和脑卒中发病危险。

西蓝花的吃法比较简单，以煮熟后食用最为常见。西蓝花也比较适合做汤，对保持女性皮肤的柔滑以及锁住皮肤的水分有很大的帮助。此外，西蓝花也可热炒，将西蓝花与火腿或者虾仁一起炒熟后食用，味道脆嫩，而且防癌效果很好，

但在炒制之前，要将西蓝花用开水烫一下，以缩短成菜的时间。



西蓝花容易生虫，常有残留的农药，在吃之前，要将菜花放在盐水里浸泡几分钟，这样，不仅能去除菜虫和残留农药，而且还能中和掉致甲状腺肿的物质。另外，食用西蓝花时要多嚼几下，这样更有利于营养的吸收。

黑木耳——素中之荤

黑木耳是食用菌类食品中较为常见的品种之一。黑木耳的营养价值较高，味道鲜美，蛋白质含量甚高，被称为“素中之荤”，是一种营养颇丰的食品。它还富含多糖胶体，有良好的清滑作用，是矿山工人、纺织工人的重要保健食品。此外，黑木耳还具有



一定的抗癌和治疗心血管疾病的功能。

黑木耳食用方法多样，最适合用猛火爆炒成菜。不过在涮火锅时，黑木耳最好不要与萝卜一起食用，以免引发皮炎等症状。

豆腐——补铁佳品

豆腐是豆类食材的衍生品，不仅营养丰富，而且口感也好，是可以经常食用的食材之一。它营养丰富，有“植物肉”之称，除了有增加营养、帮助消化、增进食欲的功能外，对齿、骨骼的生长发育也颇为有益，还可增加血液中铁的含量。其次，豆腐不含胆固醇，为高血压、高血脂、高胆固醇症及动脉硬化、冠心病患者的药膳佳肴，还含丰富的植物雌激素，对防治骨质疏松症有良好的作用。



豆腐直接食用的有豆腐花等样式；烹调食用的有麻婆豆腐、豆腐鲫鱼汤等经典菜式。这些豆腐的特色食法都很有营养，可常食。此外，豆腐又可做成豆腐乳，最宜于胃口不佳者佐餐食。

花生——滋补效果较好

花生等坚果杂粮类食品对人体有较好的滋补作用。这些食材大都含有人体所需的一些特殊的营养物质。尤其是花生具有很高的营养价值，内含丰富的脂肪和蛋白质，并含有维生素B₁、维生素B₂、烟酸等多种维生素，矿物质含量也很丰富，特别是含有人体必需的氨基酸，有促进脑细胞发育、增强记忆力的功能。

花生油脂含量较多，消化时需多消耗胆汁，故胆病患者不宜食用；花生能增进血凝，促进血栓形成，故血黏度高或有血栓的人不宜食用；体寒湿滞及肠滑便泄者不宜食用；此外，花生霉变后含有大量致癌物质——黄曲霉素，所以忌食霉变的花生制品。



玉米——防癌抗癌

玉米作为享有盛名的杂粮之一，含有丰富的营养物质，而且还含有一种特殊的抗癌物质——谷胱甘肽，它进入人体后可与多种致癌物质结合，使其失去致癌性。此外，玉米富含维生素，常食可促进肠胃蠕动，加速有毒物质的排泄。玉米可与胡萝卜、排骨等食材一起煮成汤，味道鲜美，营养丰富，是很有养生价值的一道汤菜。



怎样烹调蔬菜更养生

蔬菜中含有许多易溶于水的营养成分，如B族维生素、维生素C及矿物质等。烹调新鲜蔬菜的第一步，就是要考虑好如何留住这些营养素，不让它们在烹调时流失。

掌握做菜的火候

在各种烹调方法中，蒸对维生素的破坏最小，煮破坏最大，煎居中，其排列顺序是蒸、炸、煎、炒、煮。不论用哪种方法，都要热力高，速度快，时间短。

掌握放盐的时机

如生菜、大白菜等本身水分很足的蔬菜，就要在炒到八成熟的时候再放盐；而空心菜、红薯叶、南瓜苗之类，水分并不多，最好在放油之后放盐。

蔬菜用沸水焯熟

维生素含量高且适合生吃的蔬菜应尽可能凉拌生吃，或在沸水中焯1~2分钟后凉拌，也可用带油的热汤烫菜。用沸水煮根类蔬菜可以软化膳食纤维，改善蔬菜的口感。

炒菜油温不可过高

炒菜时，当油温高达200℃以上时，会产生一种叫作“丙烯醛”的有害气体，它是油烟的主要成分，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。

最好用铁锅炒菜

用铁锅炒菜维生素损失较少，还可补充铁质。若用铜锅炒菜，维生素C的损失要比用其他炊具高2~3倍。这是因为用铜锅炒菜会产生铜盐，可促使维生素C氧化。

蔬菜不要切得太小块

蔬菜切成小块，过1小时维生素C会损失20%。蔬菜切成稍大块，有利于保存其中的营养素。有些蔬菜若可用手撕断，就尽量少用刀切。

连续炒菜须刷锅

在每炒完一道菜后，锅底就会有一些黄棕色或黑褐色的黏滞物。有些人连续炒菜不刷锅，认为这样既节省了时间，又不会造成油的浪费。事实上，如果接着炒第二道菜，锅底里的黏滞物就会粘在锅底，从而出现“焦味”，给人体的健康带来隐患。

保住肉类营养，烹调时有秘诀

肉类具有营养丰富和美味的特点，但是如何在烹饪过程中最大限度地保留住其营养，也是一大难题。本节将介绍烹调肉类并保住其营养的诀窍。

「不要用旺火猛煮」

烹调肉类时不宜用旺火猛煮，一是因为肉块遇到急剧的高热，肌纤维会变硬，肉块就不易煮烂；二是因为肉中的芳香物质会随猛煮时的水汽蒸发掉，使香味不足。

「炖肉时少加水」

在炖煮肉类时，要少加水，以使汤汁滋味醇厚。在炖煮的过程中，肉类中的水溶性维生素和矿物质溶于汤汁内，连汤一起食用，会减少营养损失。因此，在食用红烧、清炖及蒸、煮的肉类及鱼类食物时，应连汁带汤都吃掉。

「肉类食品和蒜一起烹饪更有营养」

民间有谚语云：“吃肉不加蒜，营养减一半。”意思就是说肉类食品和蒜一起烹饪更有营养。动物食品尤其是瘦肉中，含有丰富的维生素B₁，但维生素B₁并不稳定，在体内停留的时间较短，会随尿液大量排出。而大蒜中含特有的蒜氨酸和蒜酶，二者接触后会产生蒜素，维生素B₁和蒜素结合生成稳定的蒜硫胺素，可增加维生素B₁在人体内的停留时间。

