

400道回家必吃的家常菜，味道出众，吃饭超香



回家必吃的

中华名厨 | 中国烹饪大师 | 曾文涛 主编

家常菜

私房美味
精彩超值





主编简介 | 曾文涛 |

● 中华名厨、中国烹饪大师

从事餐饮行业14年，擅长烹饪东西南北各式美味佳肴，潜心钻研中国八大菜式并开发新菜，不断完善个人厨艺水平，曾获得国内外多项烹饪比赛金奖，现担任五星级酒店行政总厨。

- 2003年曾获深圳美食节创新菜式金奖
- 2005年曾获广州美食节优秀厨师
- 2007年曾获上海美食杂志创意菜金奖
- 2008年荣获顺德美食节厨艺大赛“厨界新星”称号及燕鲍翅专家奖项
- 2011年奥食卡美食盛典颁奖晚会荣获中国烹饪大师创新菜式金奖

健康生活书系 04

回家 必吃的 家常菜

曾文涛 主编



CMS | 湖南美术出版社

第一章

营养健康家常菜

- 关于蔬菜的几个误区.....008
- 食用豆制品有讲究.....010
- 海鲜的烹饪及食用
注意事项.....012
- 食用肉类必知要点.....014
- 烹制美味营养汤的
关键所在.....015

第二章

蔬 菜

- 红楼茄鲞.....018
- 避风塘鱼茄.....018
- 目鱼蛋炒茄子.....018
- 罗汉茄子.....019
- 海皇酱香茄瓜.....019
- 金汤蟹黄冬瓜.....019
- 虾干佛手瓜咸肉.....020
- 小黄瓜沾酱.....020
- 芽菜肉沫南瓜泥.....020
- 橄榄菜肉碎炒小瓜.....021
- 银杏酿苦瓜.....021
- 用心良苦.....021
- 蛋黄焗苦瓜.....022
- 桂香藕片.....022



- 香煎莲藕饼.....022
- 蜜汁莲藕.....023
- 珊瑚藕丝.....023
- 糯米藕.....023
- 清蒸萝卜丸子.....024
- 沙香芋泥.....024
- 红火小日子.....024
- 五香花生米.....025
- 豆豉尖椒炒肉沫.....025
- 豆豉辣椒.....025
- 脆龙藏双宝.....026
- 鼎鲜楼.....026
- 羊肉萝卜丝.....026
- 清蒸白菜梗.....027
- 一品大白菜.....027
- 酸辣白菜.....027
- 黄金包菜.....028
- 黄金生菜.....028
- 芥末白菜.....028
- 鸡汁扒碧绿凤卷.....029
- 老爹盆盆菜.....029
- 香菇上海青.....029
- 肉酱菠菜.....030
- 香菇酱菠菜.....030
- 官上加官.....030
- 广东菜心.....031
- 上海青素火腿.....031
- 包菜炒牛肉.....031
- 五彩鲜百合.....032
- 雪菜豆板.....032
- 山茅野菜尖.....032
- 板栗上海青.....033
- 草菇丸子.....033

- 肉碎酱爆鲜茶树菇.....033
- 素烧滑子菇.....034
- 香醋黑木耳.....034
- 珍菌炒肉丝.....034
- 腊肉炒芦笋.....035
- 干煸春笋.....035
- 火腿虾仁炒笋.....035
- 莴笋腊肉钵.....036
- 上汤芦笋.....036
- 凉拌芦笋.....036
- 竹荪鸡枞菌.....037
- XO酱爆杂菌.....037
- 双椒烧山菌.....037
- 鸡汤竹笋.....038
- 笋尖烧蚕豆.....038
- 菜胆面筋肉.....038

第三章

畜 肉

- 韭菜豆干炒腊肉.....040
- 香炒蒜苗腊肉.....040
- 尖椒腊肉.....040
- 腊味合蒸.....041
- 极品腊肉.....041
- 旱蒸腊肉.....041
- 肥肠腊肉.....042
- 豆花腊肉.....042





福缘开胃菜.....042	上海青红烧肉.....052	酱香排骨.....063
香芹小炒肉.....043	红烧五花肉煲.....052	排骨烧焖土豆.....063
农家小炒肉.....043	梅菜扣肉煲.....052	大碗南瓜排骨.....063
雪菜肉沫炒年糕.....043	秘制小肉方.....053	土豆烧排骨.....064
酸菜小笋肉沫.....044	酱肉菠菜.....053	尖椒盒焖排骨.....064
肉丝韭菜香干.....044	红烧肉.....053	鱼香大排.....064
山西过油肉.....044	红烧肉炖豆角.....054	网芭酱肉排.....065
酱肉炒蒜苗.....045	瓦罐红烧肉.....054	鲜露珍珠骨.....065
蛋花肉片.....045	扣香腊肉.....054	避风塘排骨.....065
猪肉生姜烧.....045	干豆角红烧肉.....055	红烧排骨.....066
桃脯肉糕.....046	酸菜蒸扣肉.....055	芋头排骨.....066
肉末海带.....046	宫廷一品酥肉.....055	香辣风味骨.....066
肉片鸡腿菇.....046	乾隆一品肉.....056	金瓜豉汁蒸排骨.....067
板栗肉焖上海青.....047	一品方肉.....056	香玉扣排.....067
樱桃小肉.....047	田园步步高.....056	香芋扣仔排.....067
咕咾肉.....047	香味虎皮扣肉.....057	带丝滑水骨.....068
香菠咕咾肉.....048	芽菜扣肉.....057	佛山汾蹄.....068
菠萝咕咾肉.....048	老妈扣肉.....057	泡椒蹄筋.....068
糖醋菠萝里脊.....048	梅菜蒸肴肉.....058	孜然板筋.....069
焦熘丸子.....049	东坡肉.....058	黄豆扣猪蹄.....069
进步一品肉.....049	酱烧五花肉.....058	九龙蹄髈.....069
酱肉娃娃菜.....049	酥肉芋艿.....059	老干妈猪蹄.....070
红烧肉干豆角.....050	芋艿蒸酥肉.....059	招牌香辣蹄花.....070
老厨大烩菜.....050	蟹粉狮子头.....059	蒜烧猪蹄.....070
巴西烤肉.....050	豆腐蟹粉狮子头.....060	猪蹄烧玉米.....071
萝卜焖五花肉.....051	布衣排骨.....060	乡村老爷猪蹄.....071
农家红烧肉.....051	话梅小排.....060	香辣美容蹄.....071
毛氏红烧肉.....051	奇香霸王骨.....061	瓦缸酱猪蹄.....072
	砂锅焗排骨.....061	
	香炖排骨.....061	
	板栗年糕烧排骨.....062	
	板栗烧排骨.....062	
	咸蛋黄焗仔排.....062	





香辣猪蹄.....072	肉皮豆.....081	泡椒烧牛肉.....092
中原本桶猪蹄.....072	凤眼肝.....082	泡椒牛柳.....093
蹄花煨黄豆.....073	风味凤眼肝.....082	牡丹牛柳.....093
泡椒肥肠.....073	胡萝卜炒猪肝.....082	黑椒牛柳.....093
蒜仔烧汁焗大肠.....073	手撕牛肉.....083	罐烧香牛腩.....094
甘露火腿肠.....074	沙茶牛肉.....083	牛腩土豆炖柿子.....094
风味酿肥肠.....074	玉笋牛肉.....083	饺子牛腩.....094
泰汁九卷大肠.....074	草菇牛肉.....084	泉水牛柳.....095
酱汁浸大肠.....075	滑子菇炒牛肉.....084	苦瓜牛柳.....095
川式烤脆肠.....075	竹筴牛肉.....084	时菜炒牛柳.....095
剁椒猪肚.....075	炒牛肉粒.....085	老干妈炒牛柳.....096
干笋炒肚丝.....076	泡椒炒牛丝.....085	蚝油牛柳.....096
咸菜炒猪肚.....076	乡妹子牛肉丝.....085	荷叶牛柳.....096
小炒肚丝.....076	野山椒牛肉丝.....086	鸡腿菇爆牛柳.....097
龙眼顺风耳.....077	酒香牛肉.....086	鱼香脆果牛柳.....097
芹菜猪耳朵.....077	辣汁牛仔肉.....086	竹篙酱牛柳.....097
黄瓜耳片.....077	黑椒牛扒.....087	印尼巴东牛仔粒.....098
大刀耳片.....078	红酒煎牛扒.....087	琥珀牛柳粒.....098
泡椒翡翠猪尾.....078	扒牛肉条.....087	草原牛柳.....098
小土豆烧猪尾.....078	蓉城牛肉.....088	傣家牛柳.....099
红焖猪尾.....079	煨牛肉.....088	杭椒牛柳.....099
黄豆焖猪尾.....079	姑苏牛肉.....088	馋神牛肉.....099
干豆角扒龙尾.....079	牛肉米豆腐.....089	萝卜干肚丝.....100
荷塘腰片.....080	青笋牛腩.....089	酸辣脆肚.....100
瓦片腰花.....080	腐竹牛腩煲.....089	韩国泡菜炒肚尖.....100
霸气十足.....080	干椒小牛肉.....090	蒜仔烧肚条.....101
锅爆仁腰.....081	红汤牛肉.....090	蒜烧肚片.....101
红烧蹄筋.....081	川味牛肉丝.....090	炖牛肚.....101
	板栗牛肉.....091	
	荔芋牛肉煲.....091	
	金丝牛肉.....091	
	水煮牛柳.....092	
	沾水牛肉.....092	





咸肉冬笋蒸牛肚.....102	竹笋农家鸡.....111	泰椒豆角鸡中宝.....122
黑椒牛排.....102	锦仁鸡柳.....111	香菜爆米椒鸡胗.....122
黑椒小牛排.....102	菠萝鸡片.....111	野生草菇爆鸡心.....122
家常肺片.....103	鲜花椒鸡丁.....112	冬枣脆骨.....123
蒜子纹牛舌.....103	生爆仔鸡.....112	水晶鸭肝.....123
水煮牛杂.....103	铁板豆豉鸡.....112	蛋黄鸭卷.....123
澳门焗牛尾.....104	干椒爆仔鸡.....113	盐水鸭.....124
白切牛尾.....104	王小二炒鸡.....113	葱味孜然鸭脯.....124
水晶羔羊.....104	香浓米酒鸡.....113	尖椒爆鸭.....124
肥羊肉松爆雪里蕻.....105	千岛汁鸡片.....114	彭府福寿鸭.....125
小炒黑山羊.....105	排骨笨鸡土豆糕.....114	谭府葱鸭.....125
孜然羊肉.....105	松香脆皮鸡.....114	小炒鲜鸭片.....125
虾酱羊肉.....106	子罗香烹鸡.....115	青椒酱爆鸭舌.....126
孜香风味羊排.....106	粉皮焖鸡.....115	神厨大鸭.....126
风味羊排.....106	石锅鸡.....115	楚乡扣鸭.....126

第四章

家禽

沙姜手撕鸡.....108	野山椒焖土鸡.....117	圣女果鱼丸.....130
澳门盐焗鸡.....108	鱼香八块鸡.....117	木瓜鱼米.....130
白切本鸡.....108	柠檬煎软鸡.....117	钱江蟹粉鱼丝.....130
棒棒鸡.....109	辣子仔鸡.....118	
酱爆鸡丁.....109	向阳屯火辣鸡块.....118	
冬瓜炒鸡.....109	杭椒小煎鸡.....118	
日式寿司鸡.....110	芋儿鸡.....119	
百合鸡丝.....110	农家香锅鸡.....119	
什锦鸡肉卷.....110	鸡酱鲜肉卷.....119	
	爽口鸡翅.....120	
	避风塘鸡翅.....120	
	板栗鸡翅.....120	
	油淋鸡翅.....121	
	石蒸香辣翅.....121	
	香辣鸡翅.....121	



第五章

水产



台北全鱼.....131	双味鱼头.....140	竹筴风沙虾.....151
泡椒烧鱼.....131	川香泼辣鱼.....140	鱼香胡萝卜虾.....151
油浸花枝碗鱼.....131	鳊鱼果汁松鼠.....141	芝士焗明虾.....152
鱼扇压土豆.....132	松鼠鳊鱼.....141	香辣盆盆虾.....152
糟熘鱼片.....132	鸿运鳊鱼.....141	泡椒大明虾.....152
糟香酥鱼.....132	奶汤鳊鱼煲.....142	紫宸香辣蟹.....153
韭香鱼子.....133	南瓜玉米炖鳊鱼.....142	香辣蚧.....153
鱼子尖椒合.....133	财鱼咸肉蒸丝瓜.....142	柳叶口味蟹.....153
金饼捞黄鱼.....133	山椒马哈鱼.....143	芙蓉膏蟹.....154
小黄鱼烤窝头.....134	腐竹鲤鱼煲.....143	吉祥红扒蟹.....154
雪菜小黄鱼.....134	蒜香墨鱼仔.....143	蟹扒包菜丝.....154
红烧黄花鱼.....134	火龙果炒鲜鱿.....144	白玉烧肉蟹.....155
干烧大黄鱼.....135	西蓝花鱼肚虾球.....144	香橙辣子蟹.....155
老妈家常大黄鱼.....135	沙拉虾排.....144	清蒸花蟹.....155
私房松鼠鱼.....135	丝瓜炒虾仁.....145	海蛎子烧豆腐.....156
秘制松鼠鱼.....136	香芹小河虾.....145	鱼松酿青蛤.....156
家常松鼠鱼.....136	麦香小河虾.....145	辣炒花蛤.....156
大妈带鱼.....136	韭菜汁煎虾.....146	辣炒蛤蜊.....157
干烹带鱼.....137	银杏明虾扒芦笋.....146	蛤肉蚕豆百合.....157
红烧带鱼.....137	荷兰豆虾仁.....146	蒜薹炒螺头.....157
干烧鲈鱼.....137	清炒虾球.....147	西芹爆螺片.....158
锡纸鲈鱼.....138	油爆虾球.....147	玉树腰果北极贝.....158
枣蒜烧鲈鱼.....138	龙豆炒虾球.....147	清蒸粉丝扇贝.....158
杂酱武昌鱼.....138	韭菜炒鲜虾.....148	丝瓜牛蛙仔.....159
牛松鱼肚浸肚瓜.....139	腰果虾仁.....148	泡椒牛蛙.....159
万寿果烩鱼唇.....139	蛋白炒虾球.....148	杭椒牛蛙.....159
剁椒鱼头.....139	咕佬双虾皇.....149	水豆豉爆牛蛙.....160
小米椒武昌鱼.....140	美极鲜虾烹藕夹.....149	酸辣椒炒牛蛙.....160
	油焖鲜虾.....149	榨菜爆牛蛙.....160
	油焖大虾.....150	
	油酥虾肉.....150	
	香辣锅巴虾.....150	
	炸烹虾段.....151	





第一章 营养健康家常菜

随着生活水平的日益提高，人们不仅仅满足于温饱，而更关注的是如何吃得营养与健康。面对越来越丰富的食品原料，如何烹制出营养均衡的家常菜，已经与每个家庭的幸福生活紧密相连了。那么，该如何合理地搭配饮食，吃出健康呢？希望下面的内容能帮您找到答案。



关于蔬菜的几个误区

新鲜蔬菜中含有人体所需的多种营养素，经常食用新鲜蔬菜有利于人体健康。可并不是吃了新鲜蔬菜就可以达到营养需求的，巧妙储存和适当烹调蔬菜也是保持蔬菜营养的重要一环。以下是关于蔬菜的几个误区，让您知道蔬菜的营养是如何流失的。

久存蔬菜

上班族通常喜欢一周进行一次大采购，把采购回来的蔬菜存在家里慢慢吃，这样虽然节省了时间，但是要知道，新鲜的青菜，买回来存放在家里不吃，便会慢慢损失一些维生素。如菠菜在20℃时放置一天，维生素C损失达84%。若要保存蔬菜，应在避光、通风、干燥的地方贮存。



丢弃富含营养的部分

例如豆芽，有人在吃时只吃上面的芽而将豆瓣丢掉。事实上，豆瓣中所含的维生素C比芽的部分多2~3倍。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，馅就不会出汤了。



吃素不吃荤

时下素食的人越来越多，这对防止动脉硬化无疑是有益的。但是不注意搭配、一味吃素也不好。现代科学研究发现，光吃素至少有四大害处：一是缺少必要的胆固醇，而适量的胆

固醇具有抗癌作用；二是蛋白质摄入不足，这是引起消化道肿瘤的危险因素；三是维生素B₂摄入量不足，会导致B族维生素缺乏；四是严重缺锌，而锌是保证机体免疫功能健全的一种十分重要的微量元素，很多蔬菜中都缺乏锌。



先切菜再冲洗

许多蔬菜，人们都习惯先切后清洗，其实，这样做是非常不科学的。因为这种做法会加速蔬菜营养素的氧化和可溶物质的流失，使蔬菜的营养价值降低。蔬菜先洗后切，维生素C可保留98.4%~100%，如果先切后洗，维生素C就会降低到73.9%~92.9%。正确的做法是把叶片剥下来清洗干净后，再用刀切成片、丝或块，随即下锅烹炒。还有，蔬菜不宜切得太细，过细容易丢失营养素。据研究，蔬菜切成丝后，维生素仅保留18.4%。至于花菜，洗净后只要用手将一个个绒球肉质花梗团掰开即可，不必用



刀切，因为刀切时，肉质花梗团便会被弄得粉碎不成形，当然，最后剩下的肥大主花大茎要用刀切开。总之，能够不用刀切的蔬菜就尽量不要用刀切。

烧好的菜不马上吃

有些人为节省时间，喜欢提前把菜烧好，然后在锅里温着等人来齐后再吃或下一顿热着吃。其实蔬菜中的维生素B₁在烧好后温热的过程中，会

损失25%。假若青菜中的维生素C在烹调过程中损失20%，溶解在菜汤中损失25%，如果再在火上温热15分钟会再损失20%，共计65%。那么我们从青菜中得到的维生素C就所剩不多了。

用小火炒菜

维生素C、维生素B₁都怕热、怕煮，据测定，大火快炒的菜，维生素C损失仅17%，若炒后再焖，菜里的维生素C将损失59%。所以炒菜要

用旺火，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，最好凉拌着吃。

食用豆制品有讲究

豆制品营养丰富，含有二十多种氨基酸，钙与磷的含量高，且不含胆固醇，因此豆制品成了老百姓菜篮子里少不了的美食。那么，如何吃豆制品更有营养？哪些人不宜食用豆制品呢？

搭

配动植物食品吃更有营养

如烹饪豆腐时加入各种肉末，或用鸡蛋裹豆腐油煎，便能更充分利用其中所含的丰富蛋白质，提高其营养档次。此外，豆腐虽富含钙质，但若单食豆腐，人体对钙的吸收利用率会很低。若为豆腐找个含维生素D高的食物搭配同煮，借助维生素D的作用，便可使人体对钙的吸收率提高20多倍。例如如下搭配：

豆腐+海带=预防碘缺乏 专家主张将海带及其他含碘量高的海产品与豆腐搭配食用。因为豆腐中含有一种名为皂角苷的物质，此物质虽可防止能引起动脉粥样硬化的氧化脂质的产生，但又会引起体内碘的排泄，长期



食用会导致碘的缺乏。若将海带与豆腐同煮，就两全其美了。

豆腐+鱼头=提高钙吸收 鱼头烧豆腐，此菜不仅味道鲜美，而且搭配得非常科学，因为鱼头内的维生素D可提高人体对豆腐中钙的吸收利用率。

豆

制品别和蜂蜜一起吃

豆腐能清热散血、下大肠浊气，蜂蜜甘凉滑利，两物同食，易致泄泻。同时，蜂蜜中含多种酶类，豆腐中又含有多种矿物质、植物蛋白及有机酸，两者混食易产生不利于人体的生化反应。故食豆腐后不宜食蜂蜜，两者更不宜同食。豆浆中蛋白质含量比牛奶还高，而蜂蜜含少量有机酸，两者同饮时，有机酸与蛋白质会结合，产生变性沉淀，不能被人体吸收。





豆制品的禁忌人群

种类繁多的豆制品风味独特、营养丰富，色香味俱佳，但也并非人人可以宜食，患有以下疾病者都应当忌食：

消化性溃疡

严重消化性溃疡病人不要食用黄豆、蚕豆、豆腐丝、豆腐干等豆制品，因为其中嘌呤含量高，有促进胃液分泌的作用，会对患者的胃黏膜造成机械性损伤。豆类所含的低聚糖，如水苏糖和棉子糖，虽然不能被消化酶分解而消化吸收，但可受肠道细菌影响而发酵，能分解产生一些小分子的气体，进而引起嗝气、肠鸣、腹胀、腹痛等症状。

胃炎

急性胃炎和慢性浅表性胃炎病人也不要食用豆制品，以免刺激胃酸分泌，引起胃肠胀气。



肾脏疾病

肾炎、肾功能衰竭和肾脏透析病人应采用低蛋白饮食。为了保证身体的基本需要，应在限量范围内选用适量含必需氨基酸丰富而非必需氨基酸低的食物，与动物性蛋白质相比，豆类含非必需氨基酸较高，故应禁食。

糖尿病肾病

引起糖尿病患者死亡的主要并发症是糖尿病肾病，当病人有尿素氮滞留时，也不宜食用豆制品。

伤寒病

尽管长期高热的伤寒病人应摄取高热量高蛋白饮食，但在急性期和恢复期，为预防出现腹胀，不宜饮用豆浆，以免胀气。

急性胰腺炎

急性胰腺炎发作时，可饮用高碳水化合物清流质，但忌用能刺激胃液和胰液分泌的豆浆等。

痛风

痛风的发病机理是嘌呤代谢紊乱，以高尿酸血症为重要特征。高蛋白高脂肪膳食容易引起痛风。食物蛋白质多与核酸结合成核蛋白，其中核酸分解为嘌呤，继而分解为尿酸。因此在急性期要禁用含嘌呤多的食物，其中包括干豆类及豆制品，即使在缓解期也要有限制地食用。

海鲜的烹饪及食用注意事项

海鲜营养丰富，且有鲜美的味道和滑嫩的口感。不过，海产品内往往含有毒素和有害物质，若烹饪或食用方法不当，重者还会发生食物中毒。所以，烹饪和食用海产品应注意以下几点。

如何烹饪海鲜营养不会流失

海鲜品种繁多，其营养成分不尽相同，大多数为高蛋白质，低脂肪，且含多种维生素、无机盐，具有较高的营养价值。那么，烹调海鲜时，应如何保证营养不流失呢？下面将为您解答。

准确掌握火候。由于海鲜原料质地要么细嫩，要么脆爽，故在烹制时一定要掌握好火候，否则一旦火候过了，原料就会老韧嚼不烂；而如果火候不够，原料又未熟，且口感不好，甚至吃后还会引起疾病。所以，烹制海鲜应当根据原料去掌握好火候。如涮白蛤、涮毛蚶，需先用八成沸的烫水略煮后捞出，再用沸水冲烫至熟；蒸制海鱼类原料，因其肉质细嫩，上笼蒸制时间以6~7分钟为佳，若蒸制时间过长，便会影响海鲜的质量，营养也会随之流失。

避免生食。海鲜类食品容易被肠炎弧菌所感染，特别是在炎热的夏季里，一不小心就容易发生食物中毒，所以不能生吃，而且在烹调前用清水将食物洗干净，并彻底煮熟之后再食用，这是避免食物中毒的好方法。



若购买回家后没有马上烹煮或一次无法煮完，则应包装好冷冻起来，以避免污染到其他食物。

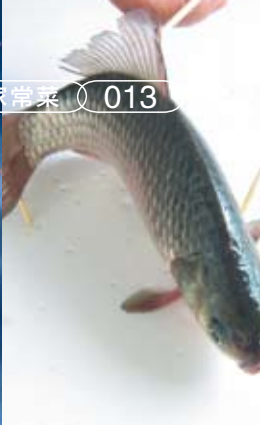
减少用油量。海鲜、贝壳类等食物含有较高的胆固醇，所以在烹调时应少加油，所淋的明油最好用香油炼制的花椒油替代，因为这样既可明油亮汁，又可提香去异味。

注意盐分含量。有些海鲜类食品如虾米，为了延长其保存期限，在贩售前会用盐去腌制，所以食用时应减少用盐量，或在食用之前先用水浸泡一段时间之后再烹调。起锅前的调味也应特别留意，先品尝一下再决定是否需另外调味。

海鲜不能与哪些食物同食

海鲜不能与大量维生素C同食。虾、蟹等甲壳类海产品中含有一定的高

浓度“五价砷”，其本身对人体无害，但在吃海鲜的同时服用大量维生素C，“五价砷”就会转化成“三价砷”（即三氧化二砷，俗称砒霜），导致急性砷



中毒，严重者还会危及生命。

海鲜不能与寒凉食物同食。海鲜本性寒凉，食用时最好避免与一些寒凉的食物同食，比如空心菜、黄瓜等蔬菜，饭后也不应该马上饮用一些像汽水、冰水这样的冰镇饮品，还要注意少吃或者不吃西瓜、梨等寒性水果，以免导致身体不适。

海鲜不能与啤酒搭配食用。食用海鲜时饮用大量啤酒会产生过多的尿酸，从而引发痛风。尿酸过多，会沉积在关节或软组织中，从而引起关节和软组织发炎。痛风发作时，不但被侵犯的关节红肿热痛，甚至会因此全身高热，状似败血症。久而久之，患部关节会逐渐被破坏，甚至还会引起

肾结石和尿毒症。

海鲜不能与红葡萄酒搭配食用。红葡萄酒与某些海鲜相搭配时，高含量的单宁会严重破坏海鲜的口味。红葡萄酒与蟹搭配可令肠胃不适。

海鲜不能与某些水果同食。海鲜含丰富的蛋白质和钙等营养物质，如果与某些水果，如柿子、葡萄、石榴、山楂等同吃，就会降低蛋白质的营养价值。而且水果中的某些化学成分容易与海鲜中的钙质结合，从而形成一种新的不容易消化的物质。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，至少应间隔2小时。

哪些人不宜吃海鲜

胆固醇和血脂偏高的人。螺、贝、蟹类，尤其是蟹黄，含有很高的胆固醇，胆固醇和血脂偏高的人应该注意少吃或者不吃这类海产品。

关节炎、痛风患者。海参、海鱼、海带等海产品中含有较多的嘌呤，关节炎、痛风患者不宜常食，否则会加重病情。

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海鱼，因为海鱼肉中所含的某些物质可抑制血小板凝集，从而加重出血性疾病患者的出血症状。

肝硬化患者。肝脏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，如果再食用富含抑制血小板凝集的沙丁鱼、青鱼、金枪鱼等，会使病情急剧恶化，犹如雪上加霜。

食用肉类必知要点

肉类是我们在日常食物中获得蛋白质和能量的重要来源。我们在吃肉的时候也要多了解一些和健康有关的知识，尽量减少可能产生的危害。

肉类的最佳食用量

按照合理的饮食标准，成年人每天平均需要动物蛋白质44~45克。这些蛋白质除了从肉类中摄取外，还可以通过牛奶、蛋类等补充。成年人每天最好在午餐时吃一次肉菜，食用量以200克左右为宜。再在早餐或晚餐时补充点鸡蛋和牛奶，就完全可以满足身体一天对动物蛋白的需要了。



晚餐不宜过多进食肉类食物

晚餐过多进食肉类食物，不但会增加胃肠负担，而且会使体内的血液猛然上升，同时人在睡觉时血液运行速度大大减慢，大量血脂就会沉积在血管壁上，从而引起动脉粥样硬化，易患高血压病。据科学实验证明，晚餐经常进食荤食的人比经常进食素食的人血脂一般要高2~3倍，而患高血压、肥胖症的人如果晚餐爱吃荤食，坏处就更多了。



三类食物要少吃

腌制食物。其含有硝酸盐，腌制不透更甚。在肠道细菌的作用下，可还原为有毒的亚硝酸盐，它们在一定条件下与胺结合成为致癌性极强的亚硝酸胺类化合物，长期食用易患食道癌。

卤制食物。卤制食物含亚硝胺，长期食用会导致鼻咽癌和食道癌。

熏制食物。肉类食物在熏烤过程中会产生如杂环胺、多环芳烃、亚硝胺等致癌物质。经过熏制的鱼和牛肉表面含强致突变物，经常食用易患胃癌。



烹制美味营养汤的关键所在

既要使汤味鲜美，又要真正起到强身健体、防病治病、增强健康的作用，在汤的制作和饮用时一定要科学，应做到以下几点。

选料要得当

选料得当是制好鲜汤的关键。用于制汤的原料一般为动物性原料，如鸡、鸭、猪瘦肉、猪肘子、猪骨、火腿、板鸭、鱼类等，但必须鲜味足、异味小、血污少。肉类要先氽一下，去掉肉中残留的血水才能保证煲出的汤色正。鸡要整只煲，可保证煲好汤后鸡肉的肉质细腻不粗糙。肉类食品含有丰富的蛋白质、琥珀酸、氨基酸、核苷酸等，家禽肉食中有能溶解于水的含氮浸出物，包括肌凝蛋白质、肌酸、尿素和氨基酸等非蛋白质含氮物质，它们是汤味鲜美的主要来源。

选中药材煲汤时最好选择经民



间认定的、无任何副作用的人参、当归、枸杞、黄芪、山药、百合、莲子等材料。另外，可根据个人身体状况选择适合的汤料。如身体火力旺盛，可选择绿豆、海带、冬瓜、莲子等清火、滋润类的汤料；身体寒气过盛，那么就应选择热性食物作为汤料。

炊具要选择好

陈年瓦罐煨鲜汤的效果最佳。瓦罐是由不易传热的石英、长石、黏土等原料配合成的陶土，经过高温烧制而成的。其通气性、吸附性好，还具有传热均匀、散热缓慢等特点。煨

制鲜汤时，瓦罐能均衡而持久地把外界热能传递给内部原料。相对平衡的环境温度有利于水分子与食物的相互渗透，这种相互渗透的时间维持得越长，鲜香成分就溢出得越多，煨出的汤的滋味就越鲜醇，食品的质地就越酥烂。

操作要精细

注意调味用料的投放顺序。特别注意熬汤时不宜先放盐，因盐具有渗透作用，会使原料中水分排出，蛋白

质凝固，鲜味不足。因此，若要在汤中加蔬菜则应随放随吃，以减少维生素C的破坏。汤中可适量放入味精、香油、胡椒、姜、葱、蒜等调味品，使其别具特色。