

# 百病食疗全书

健康中国系列名家论坛  
北京大学公共营养师教研组

推荐

居家保健与养生的家庭食物药房



## 健康生活

### 居家外出的养护手册

广泛流传于民间的疾病食疗窍门，适用于每个家庭，能帮助处理经常碰到的健康和医疗问题。有了它，就相当于有了一位常备的家庭大夫。



## 健康生活

### 个人贴身的健康顾问

大病上医院，小病小恙则不妨让自己成为家庭医生，利用这些方便效验的食疗窍门，轻轻松松地驱除病痛，恢复健康。



## 健康生活

### 方便效验的私人医生

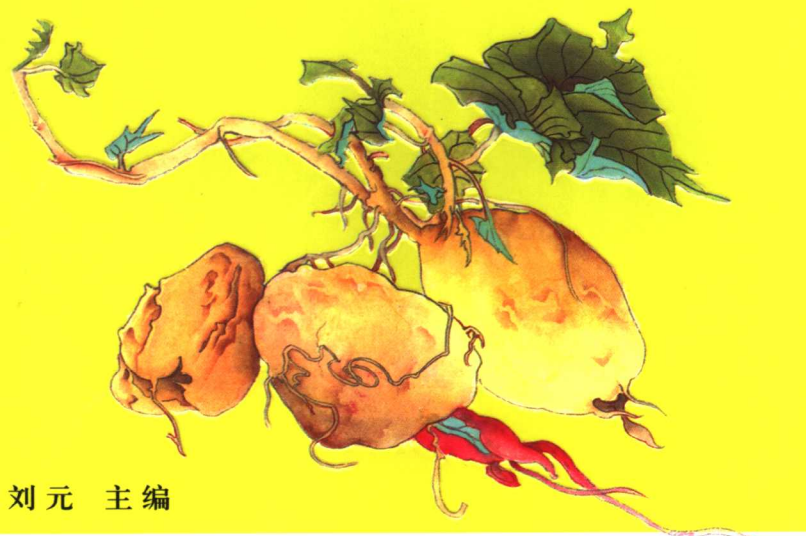
食材丰富易找，方便效验，简单实用，省钱省心，是有病早治，无病早防，健康一生的私人保健医生！



## 健康生活

### 兼顾美味与养生的健康食疗宝典！

一本人间最美的智慧食谱，非常独特的健康指南！兼顾保健功效与口腹之欲，既可用于烹调美味，也是用来防治疾病的锦囊妙药。



刘元 主编

海潮出版社



品质生活书系02

# 百病食疗全书

居家保健与养生的家庭食物药房



刘元 主编

海潮出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

百病食疗全书/刘元主编. —北京:海潮出版社,2006  
ISBN 7-80213-275-4

I.百... II.刘... III.食物疗法 IV.R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 078595 号

---

**百病食疗全书**

刘元 主编

☆

海潮出版社出版发行 电话:(010)66969736  
(北京市西三环中路 19 号 邮政编码:100841)  
北京市荣海印刷厂印刷装订

---

开本:787 毫米×1092 毫米 1/16 印张:27 字数:480 千字  
2006 年 10 月第 1 版 2006 年 10 月第 1 次印刷  
ISBN 7-80213-275-4  
定价:29.80 元

# 身边寻常物，样样治百病！

大多数人会选择去医院求医问药，殊不知，是药三分毒，难免会产生副作用，对机体产生不必要的损伤。

特别是有些人，由于过于迷信药物功效而对药物产生依赖性，长此以往，体质越来越差，抵抗力越来越低，药物的服用量也越来越大，从而陷入一种恶性循环的怪圈。此时如若采取食疗法，则可收到意想不到的奇效。

食疗处方的性味大多比较缓和，又无副作用，因而成为各种慢性、疑难病症患者的首选疗法。并且，大多数食疗处方宜多服、常服，从而有利于机体的康复。

本书针对与老百姓息息相关的常见性疾病，分门别类精选了行之有效的食疗窍门，内容丰富全面，语言明白晓畅，通俗易懂，病患者如能在医生的诊断指导下，再科学合理运用本书的食疗方，就能达到滋补强身、防病治病、保健延寿的作用。

品质生活书系 ①



饮食宜忌全书

任英梅/编著  
定价/35.00元

食事求适的宜克辩证法，  
存宜去忌的配餐红宝书，  
自然健康、贴近国人生活的饮食宝典，  
家庭营养师特别推荐的最佳饮食计划！

品质生活书系 ②



百病食疗全书

刘元/编著  
定价/29.80元

居家外出的养护手册，  
个人贴身的健康顾问，  
方便效验的私人医生，  
居家保健与养生的家庭食物药房！

品质生活书系 ③



食物是最好的医药全集

刘畅/编著  
定价/29.80元

小食物，大健康，  
食物营养治病的有力之作，  
吃出健康的家庭营养指南，  
科学、全面、实用的神奇食物宝典！

品质生活书系 ④



居家节约全书

夏天/编著  
定价/28.00元

聪明理家的智慧全书，  
婆婆妈妈的持家节约经，  
生活中来的5000条节约妙招，  
省钱省力省时省心的生活节约手册！

本书策划：刘 辛

责任编辑：崔树森

封面设计：飞鸟工作室  
装帧设计：装帧设计



## 吃出健康,吃去疾病

用食物治病的方法,在我国有着悠久的历史。

在上古时代,人们的寿命很短,远远活不到罹患重病的岁数。因此,人们得的只是一些小病小灾,医生们凭着一些经验,给患者吃一些常见的大蒜、洋葱什么的,希望能减轻病人的痛苦。万万没想到出现了奇迹,病人的身体居然康复了!

在那个时代,医生们主要靠食物来治疗疾病。虽然一些矿物和药草也被用来供治病之用,但行医时用得最多的还是食物。

古人很早就提出了“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补养精气”的膳食种类及配伍原则。成书于东汉时期的本草学专著《神农本草经》中,已对大枣、人参、枸杞、生姜、葱白等食物的食疗价值作了较详细的论述。汉代,张仲景在《伤寒杂病论》这部经典著作中,阐述了饮食滋味,诸如禽、兽、鱼、虫之属在摄生预防和治疗疾病中的禁忌与功效,强调“所食之味,有与疾相宜,有与疾为害,若得宜则益体,害则成疾”,将辨证药治与食治有机地结合起来,为中医食疗奠定了重要的基础。

在国外,食疗同样有着悠久的历史。

古代印度人很早就知道大蒜的魔力无比强大,它的药效很容易显现出来。很多人也种植甘蓝,这种植物被认为能够治疗包括腹泻、头痛、耳聋、痛风在内的 80 多种疾病。

古老的欧洲人了解到,食用洋葱可使 28 种疾病消失于无形。而古罗马人知道,小扁豆能够治疗腹泻,且有镇静、安神之功效。

随着现代科技的迅猛发展,人们开始通过实验对食物的成分进行分析、研究,结果更有力地说明了食物对人体健康的莫大好处。许多食物的确具有独特的医疗功效,它们有的能治疗高血压,抵抗抑郁,降低血糖血脂,有的能够代替激素,有的则能充当免疫调节物和消炎药。

美国芝加哥大学的科学研究告诉人们,有 102,000 种植物能够治疗疾病,其中大部分都是食物。同时,大部分动物也有治病的功效。





食物之所以能防治疾病,保护健康,与食疗的原料(食物和某些中药)具有一定的功能分不开的。食疗的应用形式是食物和主要用食物烹制的膳食,是通过吃、喝获得某种功能的。这和中医的药物治疗形式是膏、丹、丸、散等不同,一般来说“良药苦口”,故药剂大多没有可食性。

食疗重在扶持人体正气,增进人体抗病能力,改善人体营养状况,加之一般较易掌握,且无毒性 and 明显的副作用,使用比较安全,故长期以来在中国民间较为流行,在国外也很受欢迎。

食物疗法可作为药物治疗的辅助疗法,特别是病情好转后,就应适时停药而代之以饮食调摄,这样,既能根除疾病,又对身体之正气无害。由于食疗处方的性味大多比较缓和,又无毒副作用,因而成为各种慢性、疑难病症患者的首选疗法。并且,大多数食疗处方宜多服、常服,从而有利于机体的康复。

本书荟萃历代名医名家的食疗理论,辅之以现代医学的保健指导,针对与老百姓息息相关的常见性疾病,分门别类精选了行之有效的食疗方,内容丰富全面,涵盖古今益寿延年、防病治病的实用食疗方法,语言明白晓畅,通俗易懂,病患者如能在医生的诊断指导下,再科学合理运用本书的食疗方,就能达到滋补强身、防病治病、保健延寿的目的。



# 百病

## 食疗全书



### 序言/1

### 第一章 防病健体,需要食疗

我国的饮食文化历史 .....	2
食物的烹饪 .....	4
病从口入 .....	7
食物对人体的积极影响 .....	9
何为食疗 .....	12
抵抗疾病,食疗是关键 .....	14
食疗原料的性能 .....	15
食疗原料的配伍 .....	18
食疗膳食的类型 .....	20
食疗的原则 .....	23
食疗的注意事项 .....	25

### 第二章 内科疾病之食疗

#### 循环系统疾病 /28

高血压 .....	28
低血压 .....	31
高血脂 .....	33
动脉硬化 .....	36
白血病 .....	38
心脏病 .....	41

冠心病 .....	44
肺心病 .....	47
心动过速 .....	49
心悸 .....	51
脑血栓 .....	52
血栓闭塞性脉管炎 .....	52
贫血 .....	54
中风后遗症 .....	56
白细胞减少症 .....	59
浮肿 .....	59

#### 呼吸系统疾病 /62

感冒 .....	62
慢性支气管炎 .....	64
急性支气管炎 .....	67
支气管哮喘 .....	69
支气管扩张 .....	72
肺炎 .....	74
肺脓肿 .....	77
肺气肿 .....	78
胸膜炎 .....	80
痛风 .....	81
脓胸 .....	82
咳嗽 .....	83



咯血 ..... 85

### 消化系统疾病 /87

慢性胃炎 ..... 87

胃下垂 ..... 89

胃、十二指肠溃疡 ..... 92

消化不良 ..... 95

胃痛 ..... 97

急性胃肠炎 ..... 99

慢性结肠炎 ..... 101

直肠脱垂 ..... 102

肝炎 ..... 103

肝硬化 ..... 106

上消化道出血 ..... 108

痢疾 ..... 109

食欲不振 ..... 110

呃逆 ..... 111

腹泻 ..... 112

呕吐 ..... 115

便秘 ..... 118

便血 ..... 120

### 泌尿系统疾病 /122

肾炎 ..... 122

慢性肾盂肾炎 ..... 124

慢性肾功能不全 ..... 125

肾病综合征 ..... 125

膀胱炎 ..... 126

淋病 ..... 127

### 内分泌系统疾病 /128

糖尿病 ..... 128

甲亢 ..... 131

### 神经系统疾病 /132

癫痫 ..... 132

神经衰弱 ..... 132

失眠 ..... 134

老年性痴呆 ..... 136

颜面神经麻痹 ..... 137

歇斯底里症 ..... 137

三叉神经痛 ..... 138

坐骨神经痛 ..... 139

### 寄生虫病 /140

蛔虫病 ..... 140

蛲虫病 ..... 141

### 传染性疾病 /142

伤寒 ..... 142

白喉 ..... 142

猩红热 ..... 143

肺结核 ..... 144

麻疹 ..... 146

脑脊髓膜炎 ..... 148

流行性乙型脑炎 ..... 149

细菌性痢疾 ..... 149

水痘 ..... 151

腮腺炎 ..... 153

### 一般疾病 /155

头痛 ..... 155

眩晕 ..... 158

老年骨质疏松症 ..... 158

单纯性肥胖病 ..... 159

中暑 ..... 160

## 第三章 外科疾病之食疗

前列腺炎 ..... 164

前列腺肥大 ..... 164

胰腺炎 ..... 167

风湿性关节炎 ..... 169

类风湿性关节炎 ..... 172

老年性关节炎 ..... 174

急性腰扭伤 ..... 175

烧伤 .....	176
胆囊炎 .....	176
胆结石 .....	178
肾结石 .....	178
骨折 .....	179
腹痛 .....	180
痔疮 .....	181
脱肛 .....	183
冻疮 .....	186
尿路结石 .....	187
血尿 .....	188
疝气 .....	190
肩周炎 .....	191
甲状腺肿大 .....	192
丹毒 .....	193
淋巴结核 .....	195

#### 第四章 男科疾病之食疗

阳痿 .....	198
遗精 .....	201
早泄 .....	203
男性白浊 .....	206
不射精症 .....	206
男子不育症 .....	207
男性更年期综合征 .....	211

#### 第五章 妇科疾病之食疗

月经不调 .....	214
子宫出血 .....	217
子宫脱垂 .....	219
慢性宫颈炎 .....	222
带下病 .....	222
闭经 .....	225
痛经 .....	228
外阴瘙痒 .....	231

外阴白斑 .....	232
急性乳腺炎 .....	234
盆腔炎 .....	235
女性更年期综合征 .....	236
妇女性冷淡 .....	239
先兆流产 .....	240
流产 .....	243
妊娠水肿 .....	246
妊娠贫血 .....	248
妊娠恶阻 .....	251
产后缺乳 .....	254
产后身痛 .....	256
产后出血 .....	259
产后体虚 .....	260
产后腹痛 .....	261
产后便秘 .....	263
产后自汗、盗汗 .....	265
产后发热 .....	266
产后血晕 .....	268
产后恶露不净 .....	269
女子不孕症 .....	272

#### 第六章 儿科疾病之食疗

小儿癫痫 .....	276
小儿腹泻 .....	277
小儿湿疹 .....	279
小儿支气管哮喘 .....	280
小儿肺炎 .....	281
小儿贫血 .....	282
小儿肥胖病 .....	283
小儿佝偻病 .....	285
小儿夜啼 .....	287
小儿厌食症 .....	288
小儿遗尿症 .....	291
小儿多动症 .....	293

小儿夏季热 .....	295
小儿便秘 .....	296
小儿麻疹 .....	298
小儿流行性腮腺炎 .....	299
小儿盗汗、自汗 .....	300
小儿呕吐 .....	301
小儿百日咳 .....	302

## 第七章 皮肤科疾病之食疗

疣 .....	304
湿疹 .....	304
神经性皮炎 .....	307
荨麻疹(风疹块) .....	308
皮肤瘙痒 .....	309
斑秃 .....	312
白癜风 .....	312
紫癜 .....	313
疖 .....	314
痈 .....	316
痤疮 .....	317
雀斑 .....	320

## 第八章 五官科疾病之食疗

结膜炎 .....	322
白内障 .....	324
青光眼 .....	327
近视眼 .....	330
麦粒肿 .....	333
干眼病 .....	334
夜盲症 .....	335
视网膜色素变性 .....	337
视网膜静脉周围炎 .....	339
角膜软化症 .....	340
沙眼 .....	342
中耳炎 .....	343

牙痛 .....	345
扁桃体炎 .....	347
咽喉炎 .....	347
失声 .....	350
耳鸣、耳聋 .....	351
慢性鼻炎 .....	353
萎缩性鼻炎 .....	355
急慢性副鼻窦炎 .....	357
鼻衄 .....	359
口腔炎 .....	361
口腔溃疡 .....	361
牙周炎 .....	363

## 第九章 肿瘤科疾病之食疗

鼻咽癌 .....	366
胃癌 .....	369
肝癌 .....	372
肠癌 .....	374
食管癌 .....	378
肺癌 .....	381
膀胱癌 .....	384
宫颈癌 .....	386
乳腺癌 .....	390
恶性淋巴瘤 .....	393
脑肿瘤 .....	396

## 第十章 美体之食疗

减肥轻身 .....	400
明目美眼 .....	401
美肤护肤 .....	403
滋润头发 .....	405
清除异味 .....	407
强身补虚 .....	407



# 第一章



## 防病健体，需要食疗





## 我国的饮食文化历史

据文献记载,饮食文化出现于夏、商、周三代,迄今已有 2800 多年,是中华大地孕育的传统文化之一。

在中国,民间发明了许多食品,但无法确切知道发明人的名字。这些食物有饴糖、豆豉、酱油、酒曲、豆腐、粉丝、皮蛋等。中国的伊府面是世界最早的速煮面,中国的粽子是世界最早的软罐头。

夏禹时懂得如何种水稻,造酒的杜康是夏朝的第五代国君,夏朝有虞氏为庖正,专司烹饪,是一名不折不扣的厨师。

饮食文化真正起源于商朝的伊尹。在商朝,已出现了五谷、五畜,烧烤和酿酒,并使用青铜器作煮、炸、煎、炒等烹饪行为。商朝人喜欢饮酒,那时制作的盛酒器具非常精美。商纣王造酒池肉林,重视物质享受,这说明当时的饮食水平已达到相当的高度。



到了周朝,饮食文化更为璀璨夺目。《诗经》、《周礼》、《礼记》中对饮食的记载,已较为可靠和翔实,在那个时候,饮食文化已具有很高的规模。春秋战国时期,我国饮食文化的基础已经确立,其内容相当丰富。

周朝的“八珍”是帝王美食的典范之作。所谓八珍是:淳熬、淳母、炮豚、炮群、捣珍、渍、熬、肝膋。

《礼记·内则》对八珍的原料、调制、烹制工艺和炊器等进行了具体的记载。其中淳熬、淳母颇似今天的“盖浇饭”。淳熬即“煎醢加于陆稻上,沃之以膏”,淳母即“煎醢加于黍食之上,沃之以膏”,就是用炸肉酱加油脂,浇在煮熟的饭上。不同的是淳熬,它是浇在陆稻米上,而淳母是浇在黍米上。

八珍中的炮豚是烧、烤、炖小乳猪。炮群是烧、烤、炖小羊。捣珍是捣肉松、脍肉扒一类。渍大概是酒、酱、醋渍之品,熬则是烹五香牛、羊、猪、鸡、鸭等肉类,或熬鱼汤。肝膋是以油烹制的动物肝脏。八珍是古代珍品美味,时至今日,人们还往往将一些美味统称为“八珍”。

在《周礼》一书中,对用于制作珍馐的 120 种原料、100 种酱制品进行了记述。其中主要食物种类有如下一些:

- ◆ 六谷:稌、黍、稷、粱、麦、菰;
- ◆ 六兽:麋、鹿、熊、麋、野猪、兔;
- ◆ 六禽:雁、鹑、鹍、野鸡、斑鸠、鸪;
- ◆ 六清(饮料):水、浆、醴、醇、医、醕。
- ◆ 一些水产品:鱼、龟、鳖、蟹、蚌等。



据《周礼》记载，周朝宫廷中掌管厨师的官职，有食医、膳夫、庖人、酒人、浆人、醢人、醯人、盐人等。

所谓“食医”，与今日的营养师大致相当，负责掌管王家保健。《周礼》中讲：“食医，掌和王六食、六饮、六膳、百羞、百酱、八珍之齐。凡食齐眠春时，羹齐眠夏时，酱齐眠秋时，饮齐眠冬时。凡和，春多酸，夏多苦，秋多辛，冬多咸，调以滑甘。凡会膳食之宜，牛宜稷，羊宜黍，豕宜稷，犬宜粱，雁宜麦，鱼宜菰。凡君子之食恒放焉。”

《周礼》中记载了“凌人掌冰”的规定。凌人要在12月大寒前后，采集天然冰块，贮存在地下冰室中，以备一年之需，用来对食品进行冷冻。

在春秋战国时期，孔子提出“食不厌精，脍不厌细”的观点。士大夫和文人骚客热烈响应，将饮食文化推向高潮。孔子还主张：“鱼馁而肉败不食，色恶不食，臭恶不食，失饪不食，不时不食，割不正不食，不得其酱不食，沽酒市脯不食。”

夏商周三代以后，饮食文化继续稳步发展。北魏的农学家贾思勰写成了《齐民要术》一书。这本书对当时农牧业、养殖业、食品加工业方面的技术和成就进行了全面记述。

其中记载的饮食内容非常丰富，仅所记谷物就有10余类200余种之多。书中还记载了瓜果类40类近200种，并收入野生动物100多种。书中记载的面点有50种以上，包括胡饼、起面饼、汤饼、蒸饼、烧饼、髓饼、馒头、馄饨等。



书中还记载了民间节气所流传的特色食品，如夏至、端午吃角黍（粽子），寒食节吃大麦粥、干粥、醴饼、环饼，重阳节吃饵（糕）等。

到了隋唐时期，由于我国进入太平盛世，饮食文化更加得到人的发展。食物品种多，烹饪技术高，山珍海味、奇肴异饌已勿庸细言。饮食已不仅是满足食欲的需要，而是与养生保健、治疗疾病紧密结合，把食疗、营养、文化联系在一起。

以陆羽的《茶经》为代表，说明唐朝的茶道已经大兴于世。以孟诜的《食物本草》为代表，说明食治、食疗开始兴起。由于唐代佛教的盛兴，素食的烹饪技术更加发达。

宋元时期，我国饮食得到很大的发展。这时候，人们的主食已由五谷杂粮向稻、麦两种转变，杂粮已成为辅助性的食品。元代的饮膳太医忽思慧所著的《饮膳正要》，对元代宫廷饮食进行了忠实、完善的记录，是一部著名的营养学专著。

该书记录了元世祖忽必烈进驻北京后，在汉族饮食结构中加入了蒙古族饮食习惯的饮乳、肉食，促进了兄弟民族文化的融合。那时兴起的乳制品就有醍醐、酪、酥、干酪、湿酪、脱脂干酪、马奶酒、奶茶、腐乳、乳饼、乳皮等，以及各种乳制菜肴、点心、面食等。兴起的其他食品中，最有名的当属元世祖特别爱吃的涮羊肉。

明清时期，中国饮食文化达到全盛，我国的饮食水平已在世界上占领先地位。

在明代，豆腐和豆制品得到广泛食用。清代的饮食规模和水平，在《红楼梦》一书中有详细的描写。清代除了正餐、副食外，还有各种小吃和应时食品，使人们要感叹食品之无穷、脾胃受纳之有限。光是清代曹庭栋所著的《老老恒言》一书中的





“粥谱说”，就依据上、中、下三品，对 100 种粥的选料和制作方法及服食宜忌进行了评述。

进入近代，西方饮食传入我国，传统饮食得到进一步的发展。在烹调实践中，中国人大胆改良，不仅将传统的饮食文化予以保留，并使烹饪技术更加科学。由于洋为中用，中西合璧，人们开始采取中菜西做或西菜中做的原则，丰富了中国菜的做法。

中国四大菜系中的鲁菜系孕育于黄河流域，粤菜系发源于珠江流域，长江上游有川菜系，下游有苏菜系（包括扬、苏、锡、沪）。四大菜系之外，尚有湘、浙、徽、闽四菜系，合为八大菜系。

仅海派菜就有广帮、京帮、扬帮、本帮、苏帮、锡帮、宁帮、杭帮、津帮、豫帮、潮帮、闽帮、徽帮、湘帮、清真菜、素菜、西菜等 18 种，还不算近年来引入中国的朝鲜烧烤、沙嗲（印尼）风味以及生猛海鲜等。

北京的“谭家菜”是一种官府菜，其创制者谭篆青是海南人，曾在北京做官，聘请许多名厨，成功地将南方菜和北方菜融为一体。谭家菜作为官场内宴会的名肴，在全国范围享有盛誉。

## 食物的烹饪

烹饪就是把食物加热，厨师和家庭主妇做菜时都注意掌握火候。所谓大火、中火、小火、文火、武火，都是根据火的温度来说的。

中国菜有多种烹制方法，常用的也有 50 多种，有人将其归纳为 8 大类：

- ◆ 炒、爆、熘；
- ◆ 炸、烹；
- ◆ 煎、塌、贴、瓢；
- ◆ 烧、焖、煨、炖、焗、扒、烩；
- ◆ 烤、盐焗、薰、泥烤；
- ◆ 余、熬、炖、煮、蒸；
- ◆ 拔丝、糖水、蜜汁；
- ◆ 涮锅、什锦锅、生片锅、沙锅。



以上的区分是根据操作方法和传热方法的不同而进行的。

从广义上来说，“烹”还包括不用火的方法，例如用冷冻之法制作冰淇淋、杏仁豆腐、肉皮冻等，用发酵之法制作四川泡菜、腐乳等，用腌渍之法制作皮蛋、咸蛋、糟蛋、酱菜、榨菜等，用高压之法制作罐头食品、爆米花等，以及还有微波炉烹制之法。

中国饮食文化受中医药的影响，并与之相得益彰。“烹”是用火，“调”是调和。中药的熬制和调剂也是如此。中国菜烹调技术的始祖是伊尹，他在烹调的实践中掌握了药性，所以他也是汤药的始祖。

值得一提的是，外国人也讲究食物的调和和搭配，但他们更多的是在食物的盘

子里进行调和。他们将作料与辅料加入到生菜和煮熟的菜中，然后食入各种食物调和成的大餐。

中国人的烹调则是在锅里完成。中国人在锅内将油加热至冒烟的程度，再加入葱、姜、蒜等“炅锅”。在中国菜中，用武火炒、爆、熘的菜品所占比例相当大。一盘炒菜往往调和了几十种原料和主副料，其配料和操作都有着一定的复杂性，其质量则是品评厨师的依据。

油炸之法是仅次于炒、爆、熘的烹饪方法，由于油的沸点很高，所以食物被炸后可迅速变熟，出现脆、嫩、鲜等美味。油炸有多种种类，可分为脆炸、香炸、软炸、胖炸、各种成形炸和熟料炸等。

同样是炸，因为使用不同的方法，炸出的食物也具有不同的风味。

例如无锡的脆鳝，原料选用双背鳝丝中的鳝背而不用鳝肚，因为鳝肚不易炸至脱水。油炸分为两步，先将鳝背在开水中泡热后在温油中脱水，再提高油温拨散炸至无响声，待变硬性（90%的水分炸掉）后捞出，冷后变脆酥。另用酱油、黄酒、白糖、葱、姜、白汤熬制好的卤汁与炸好的鳝一起翻动，使卤汁粘上黄鳝，淋放麻油，装盆，并洒上胡椒粉。



日本有一种食品叫天妇罗，其实是胖炸的成果，因此又叫挂糊炸。制作此品时，将食物在调制好的糊中四面拖满，炸时外表形成一道糊壳并起胖大，外脆里嫩，形态美观。胖炸要用有发力的糊浆，如鸡蛋和酵面等。

美国的油炸食品，较著名的有炸鸡和虾仁吐司等。中国的炸品更为丰富，如炸猪排、虾球、茄盒、软炸里脊、脆皮鸭、炸苔条等都是炸品中的美食，其烹调方法更为多样化。

以上谈到的是用油为加热体，下面谈一下用水为加热体。凡是用氽、煮、闷、烧、蒸、煨、烩、炖、熬、水煎等烹调方法都要用到水。

水有一个好处，就是沸点只有 100℃，能始终保持此温度，适用于较长时间的加热。配料的味道很容易渗入主料中，使食物的色、香、味大大增加。有时为了去掉食物的腥膻等不良气味，可将食物放在开水中进行短时间的氽煮，去掉水后再烹饪，这叫做“焯水”。

有些菜肴，为了突出主料，可将汤汁蒸发浓缩，以增加主料的味道，这被人们称为“收汤”。

用水煮、氽食物，同样要注意对火候的讲究。家常炖菜，如炖排骨、鸡等，先用大火烧开，再用小火慢炖。鱼要煮成浓汤，并用旺火猛滚。

余鱼丸、肉丸，为使之不散，最好用 80℃ 左右的水，并使这个温度得到保持，待挤完最后一个丸子后，再烧开后短时就熟了。煮白切肉、牛肉、猪肚等不易煮烂的食物，时间则要长些。

清煮菜汤时不能用太高的水温，时间不宜过长，否则蔬菜会煮黄、煮烂。食物的





焖烧,是先将主料用油炸、煎、煸炒后,加汤和调料用小火焖烂,如烧茄子等,焖烧过程中不能开锅盖,也不宜使汤汁过多,最后勾芡收汤后起锅。

蒸是用水蒸气来加热食物的,可是蒸菜不易入味,多数情况下要事先用调料将主料拌和或腌渍片刻再蒸,如米粉肉、清蒸鱼等。

烹饪学其实是调和之学,无调和即无烹饪。试想一下,一块肉或一块豆腐,如果不加调料将会让人觉得可厌,难以下咽。若将一块肉或一块豆腐烹制成五香肉或麻婆豆腐,则是人人想吃的美味佳肴。

调和的食物能使原料的本味加上热后的熟味,再加上配料和辅料的味。这多种味道融和在一起,使各种食物成分你中有我,我中有你,形成奇妙的复合物,从而引起食欲。

能够流传下来的调和食品,都是“善调众口”的搭配。这样的食物有芹菜炒豆腐干、西红柿炒鸡蛋、土豆烧牛肉、萝卜烧羊肉、榨菜炒肉丝、仔鸡炒蘑菇、栗子红烧鸡、虾仁炒鸡蛋等。至于大范围的搭配食物,如罗宋汤、全家福、素什锦等,其组成更有无穷的妙处,配料缺一不可。

中国美食有色、香、味、形、质、声、器等八要素。味占到第一位。宋太宗曾在朝廷上问大臣,哪一种口味最好吃。四川籍大臣苏易简说:“物无定物,适口者珍。”

其实,味美还有一个饮食习惯问题。所谓“南甜北咸东辣西酸”,就反映了各地风味的不同。北宋时的王安石,曾以“羊大为美”作为题目,叫学生们作答。在美食中,羊肉是一个典型例子。

另一个“鱼羊为鲜”也值得注意。南方人以鱼为美,北方人以羊为美,鱼和羊合起来便是一个“鲜”字。过去北京广和居善于以羊汤氽鱼片,还有用鲫鱼汤涮羊肉的。鱼和羊这两种美食合在一处,菜肴怎会不鲜!

北京的谭家菜,其特色是以甜提鲜,以咸提香,菜肴口味适中,不管是南方人还是北方人都爱吃。杭州的西湖醋鱼,其烹调方法与众不同,不用油煎,而是将鱼在水中煮熟后,再在鱼身上浇卤汁。此菜对于不吃油腻的人来说,是一道可以放心食用的美食。

北方的涮羊肉传到广东,广东人对热性的羊肉没有兴趣,却用涮锅涮起鸡、鱼、蛋、肉和海鲜来。后来,这种烹饪方式又和朝鲜的烧烤相结合,广东人用的加热器可以当涮锅,又可当烤锅。

中国的烹饪技术还能将一种食品原料制成各式各样的菜肴,讲究一个“全”字。比如百鸡宴、饺子宴、豆腐宴、全羊席、全鸭席、全鱼席等。

饺子宴上,各种饺子都有,给人强大的视觉、味觉刺激,水饺、蒸饺、炸饺,有咸的、甜的、辣的、荤的、素的……都统一在这“饺子”的形色上。即使每样饺子只尝一只,也过足了吃饺子的瘾。

全聚德的全鸭席,将烤鸭、鸭胗、鸭肝、鸭舌、鸭蹼、鸭心,都烹制成独具特色的菜

