

家常百味

No. 20

超值精选

200

例

《家常百味》
编委会 编

健康饮食细节

饮食细节决定健康。
让健康从饮食开始。



重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康饮食细节 / 《家常百味》编委会编. — 重庆: 重庆出版社, 2007.4

(家常百味)

ISBN 978-7-5366-8662-5

I. 健… II. 家… III. ①饮食卫生—基本知识②合理营养—基本知识 IV. R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 043088 号

《家常百味》系列丛书·健康饮食细节

出版人: 罗小卫

装帧设计: 夏鹏 韩少杰

责任编辑: 陈建军 余守斌

美术编辑: 王道琴

特约编辑: 石艳芳 解鲜花

撰稿: 吴莎娜

摄影: 王旭 王伟江 肖亮 刘志刚 于笑



重庆出版集团

重庆出版社

出版

(重庆长江二路 205 号)

北京市大天乐印刷有限责任公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77 转 810

E-MAIL: sales@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本: 889mm × 1194mm 1/48 印张: 40 字数: 500 千字

2007 年 4 月第 1 版 2008 年 3 月第 2 次印刷

定价: 200.00 元 (全 20 册)

如有印装质量问题, 请致电 023-68809955 转 8005

版权所有, 侵权必究

家常百味

No. 20



健康饮食细节

200

●●●●● 例

健康饮食细节



1杯=220毫升 1大匙=15毫升 1小匙
=1茶匙=5毫升 适量=可以依个人口
味增减分量。少许=略加即可，例如：
放盐、花椒粉等调味料。高汤=可以
随自己的喜好选择自己喜爱的高汤，如
鸡高汤、素高汤或排骨高汤，也可以
用自己煮的骨头汤来代替。如果自己没时
间熬高汤，可以用市场上卖的高汤块、
鲑鱼粉、香菇海带粉等混合清水制出快
速高汤。

目录 contents



Part.1

健康烹饪细节

- ◎巧洗猪肠
粉蒸肥肠 4
- ◎怎样切好家禽的肉
韭黄炒鸡柳 6
- ◎巧用盐清洗
虾干拌白菜 8
- ◎炒肉的火候把握
干煸牛肉丝 10
- 合炒木樨肉 12
- 百里香火腿蔬菜浓汤 13
- ◎怎样使蔬菜营养可口
奶油菠菜 14
- ◎使用调味品要得当
杜仲排骨汤 17
- ◎放油的最佳时机
韭菜炒羊肝 18
- ◎炒荤菜时最好加点料酒
葱椒油淋鱼 20
- ◎科学烹调减盐分
椒盐炸里脊 22
- 纽约辣鸡翅 24



玫瑰水果锦 25

◎葱、姜、蒜、椒等调料的使用

葱姜烧仔鸡 26

◎做菜要正确用茭

烧二冬 28

火爆荔枝腰花 30

熊掌豆腐 31

●调味品使用禁忌 32

●正确食用鸡蛋牛奶 36

◎食材巧妙搭配

田园时蔬粥 40

糖醋鲤鱼 42

◎怎样避免米饭营养流失

南瓜百合蒸饭 43

丝瓜豆腐瘦肉汤 45

大蒜烧肚条 46



火腿青菜炒饭 47

腊肉荷兰豆 48

Part.2

饮食禁区 49

Part.3

日常饮食细节 61

Part.4

相克食物 81

●附录 92

肉类清洗细节

巧洗猪肠

将 猪肠放在淡盐、醋混合液中浸泡片刻，摘去脏物，再放入淘米水中泡一会儿(在淘米水中放几片橘片更好)，然后在清水中轻轻搓洗几遍即可。



粉蒸肥肠*

材料

肥肠 500 克、大米粉 60 克、香菜 10 克。

调料

鲜汤、植物油、盐、豆瓣、酱油、料酒、姜末、花椒粉、糖、醪糟汁、腐乳汁、红油。

做法

- 1 香菜洗净切末、豆瓣剁细，放入油中炒香。
- 2 肥肠洗净，切成2厘米长的段，放入锅中焯水，捞出沥干水分，加入盐、豆瓣、酱油、料酒、姜末、腐乳汁、醪糟汁、糖、红油拌匀，再加入鲜汤和米粉拌匀，上笼蒸2小时。蒸好后取出扣入盘中，加入红油、花椒粉、香菜即可。

1. 快速除猪毛

我们买回来的带皮猪肉，如果有毛，怎么办？对付猪肉皮上的毛，可以用松香一块，熬溶后趁热倒在有毛的肉皮上，待松香冷却后，揭去松香，猪毛就会全部除掉。但如果是猪蹄有毛垢，用砂（瓦）罐盛水，烧至约80℃，将猪蹄一端置于罐中浸烫1分钟，拿出用手一擦，毛垢即可脱尽。再将另一端用同样的方法处理即成。

2. 巧洗猪心

将猪心放在面粉中“滚”一下，放置1小时后清洗，再烹炒味道香美纯正。

3. 巧洗猪腰

要做好猪腰菜肴，首先要清除猪腰子的臊臭味，将腰子剥去薄膜，剖开，剔除污物筋络，切成所需的片或花状，先用清水漂洗一遍，捞出沥干，按500克猪腰用50克白酒的比例用白酒拌和捏挤，然后用水漂洗2~3遍，再用开水烫一遍，捞起后便可烹制。

4. 巧洗猪肝

将猪肝用水冲5分钟，切成适当大小，再泡入冷水四五分钟，取出沥干，不仅可洗净活血而且可去腥味。



5. 猪肉不宜用水浸泡

有人认为猪肉脏，常常放在水中，甚至放在热水中浸泡、冲洗。这是不正确的。猪肉的肌肉组织和脂肪组织里，含有大量的肌溶蛋白和肌凝蛋白。把猪肉置于水中浸泡，肌溶蛋白溶于水很容易就被排出肉体。在肌溶蛋白里含有酸肌，还含有谷氨酸、谷氨酸钠盐等香味成分，这些化学物质被浸泡出猪肉后，猪肉的味道会受到影响，营养价值也会降低。



肉类加工细节

怎样切好家禽的肉

鸡

鸭肉质比较细嫩，含水分多，所以在切制的时候应该采用竖切法，顺着肉的纤维纹理去切，才能让成菜整齐美观，营养可口。



韭黄炒鸡柳*

材料

韭黄 250 克、鸡胸肉 150 克、红椒 1 只。

调料

油、蚝油、酱油、盐、米酒、白糖、胡椒粉、鸡蛋清、水淀粉、香油、小葱段、姜片、蒜片。

做法

- 1 鸡胸肉洗净，顺肉丝切成小条；韭黄洗净切成小段；红椒去子，洗净，切小条。
- 2 将鸡胸条放入碗中，加入蛋清、水淀粉、盐腌渍片刻。
- 3 锅内放油，烧至五成热，放入鸡肉条滑油，待熟后捞出。

- 4 锅内留少许余油，将葱段、姜片、蒜片放入爆香，加入米酒、蚝油、酱油、白糖、胡椒粉和少许水翻炒一下，放入鸡肉条、韭黄段、红椒条炒匀，用少许水淀粉勾薄芡，淋少许香油即可。



1. 鱼类巧洗五法

1. 有污泥味的鱼，用凉浓盐水洗一洗，污泥味即除。新鲜鱼放在盐水里洗一洗，既可以去泥腥味，又可使味道更鲜美。不新鲜的鱼，用盐把鱼里外擦一遍，待1小时后煎，鱼味和正常的一样。

2. 刮鱼鳞前用香醋擦一遍，鱼鳞易除。

3. 剖鱼把胆弄破，可用少量白酒或小苏打（也可用发酵粉）涂在有胆汁的鱼肉上，使胆汁溶解再用冷水冲洗，苦味即除。

4. 买回的鲜活鱼，如不及时吃，趁其未死立即放入冷冻室。经冻后的鱼再化冻烹调，鲜味如初。将鲜鱼泡在2%左右的盐水中约15分钟，这样在30摄氏度左右的气温下，一周内不会腐烂。

2. 活鸡活鸭巧去毛

鸡、鸭切宰杀前10~20分钟，灌1小汤匙酒或醋，烫毛后，用毛逆着卷推，以毛卷毛，拔毛既快又净。宰杀拔毛，用沸水烫时易脱皮，若加少许食盐，就不致脱皮，毛也容易拔。杀鸡鸭时，用少量盐水接鸡血，血容易凝固又可保鲜。

3. 巧切猪肉

切肥肉时，因为有大量脂肪溶出，不易固定在案板上，也易滑刀切手。可先将肥肉蘸凉水再切，边切边洒凉水，这样既省力，肉也不会来回滑动。猪肉的肉质比较细，筋膜少，如横切，炒熟后会变得凌乱散碎；如斜切，既可使其不碎，吃起来也不会塞牙。

4. 巧切鱼肉

鱼肉质细、纤维短，极易破碎。因此切时应将鱼皮朝下，刀口斜入，下刀的方向最好顺着鱼刺。另外，切鱼时要干净利落，这样炒熟后形状才完整。

5. 巧切羊肉

羊肉中有很多黏膜，炒熟后肉烂而膜硬，口感不好。所以，切羊肉前应先将其黏膜剔除。

6. 巧切牛肉

牛肉要横切，因为牛肉的筋腱较多，并且顺着肉纤维纹路夹杂其间，如不仔细观察，随手顺着切，许多筋腱便会整条地保留在肉丝内。这样炒出来的牛肉丝，就很难嚼得动。

蔬菜清洗细节 巧用盐清洗

种 植蔬菜的过程中常常使用化学农药和肥料。为了消除蔬菜表皮残留农药，使用1%~3%的淡盐水洗涤蔬菜可以取得良好的效果。另外，秋季收割的蔬菜，往往在菜根部位或菜叶背面的褶皱里躲藏着各种小虫，用淡盐水洗菜，可以轻松地将其除去。



虾干拌白菜*

材料

大白菜 500克、虾干 30克。

调料

香油、盐、味精、白糖、白醋、红椒丝各适量。

做法

- 1 大白菜取心，洗净，切成细丝备用；虾干洗净，用温水泡发备用。
- 2 用少许盐将白菜丝拌匀，腌5分钟左右，将水挤干，把白菜丝放入容器中。
- 3 加入虾干、香油、盐、味精、白糖、白醋、红椒丝拌匀即可。



TIPS

贴心小提示

此菜只选用易入味、口感较好的嫩菜心部分。吃惯了煮炖白菜的口味，换个新吃法也许会让你有意想不到的感受。作为一道爽口小菜，在秋季的饭桌上，大白菜的功效也一样能发挥出来！



1. 不宜用冷水泡蔬菜

蔬菜的清洗虽然简单，但在清洗过程中，真正做到洗干净而不影响其营养与烹调，还是要注重一些方法与技巧的。蔬菜不宜用冷水长时间浸泡。有的人认为，如要将蔬菜清洗干净，必须先用冷水浸泡一段时间。这不科学。因为蔬菜中所含的维生素极易溶于水，在冷水中长时间浸泡，维生素会丧失达90%以上。因此，蔬菜一般不宜用冷水长时间浸泡。

2. 巧用醋洗菜

电冰箱并不是保鲜箱，若用冰箱保存蔬菜，蔬菜会因贮存时间较长而发蔫，可以往蔬菜盆内的清水中滴3~5滴食醋，五六分钟后再将菜洗净，洗好的蔬菜将鲜亮如初。

3. 清洗木耳的妙方

在温水中加入两勺细淀粉，再用手将木耳、细淀粉、温开水三者搅拌均匀，则附着在木耳上的细小脏物便脱离木耳，吸附、混存在淀粉的微小颗粒中。这时，捞出木耳，倒掉淀粉水，改用清水冲洗木耳，则可将木耳清洗干净。

4. 瓜菜不宜先切后洗

有的人清洗瓜菜时习惯先切后洗。这不对。因为瓜菜含有多种维生素和无机盐，先切后洗，这些维生素就会通过瓜菜上的切口溶于水而损失。所以，瓜菜应当先洗后切。

5. 有虫孔的蔬菜叶不应扔掉

一般的蔬菜叶上若有几个虫孔，人们便认为不好看不卫生，将其扔掉。其实，菜叶上有无虫孔，可以说是农药污染程度大小的标志，因为小虫对农药很敏感，有虫孔，则说明此菜农药污染小，可以放心食用，只是将其洗干净就行了。倒是无虫孔的蔬菜值得注意，很可能农药用量不小，吃时需谨慎。

6. 萝卜怎样做才没有异味

吃萝卜对人体非常有好处，但食后往往会有一种臭味。准备熟吃的萝卜应先切碎，大约每1500克萝卜放入小苏打5克拌匀，做熟了就不会有臭味。要是用萝卜做馅，就不能多放小苏打，否则面皮会破裂。

肉类烹调细节

炒肉的火候把握

肉类烹调火候的把握十分重要,因为肉类烹调的方法不同,其火候是不一样的。火候把握不好,就影响其营养,有时火候把握不好,还会产生对身体有害的物质。炒猪肉、牛肉时,可以切成丝、片后,加料酒、酱油等调料腌渍,加挂上淀粉,放入油温四五成热的油中滑一下油,随即捞出,这样,肉里的动物性蛋白就不会破坏。然后改用旺火、热油,快速煸炒后出锅。



干煸牛肉丝*

材料

牛里脊肉 500 克、青蒜苗 3 根、姜适量。

调料

醋、醪糟汁、酱油各 1 匙,豆瓣、辣椒面、花椒面各少许,油、盐各适量。

做法

① 将牛里脊肉洗净切成丝,姜洗净切细丝,青蒜苗洗净切段,豆瓣剁碎。

② 锅内放油烧至七成热,下牛肉丝反复煸炒至水汽将干时,放入姜丝、盐、豆瓣继续煸炒,边炒边加油。

③ 煸至牛肉将酥时,陆续下入辣椒面、醪糟汁、酱油、青蒜苗段,至青蒜苗断生时放入少量醋,快速翻炒几下就可出锅,然后撒上花椒面即可。

焦熘肉片的火候把握

烹调焦熘肉片时，首先，旺火、热油，将肉片挂糊后放入热油中炸一下，再改用中火使原料炸透，捞出备用。锅中热油倒出，留些底油，放在旺火上，加入调料搅拌，待稠浓，倒入炸好的原料，拌匀即成。

做鱼时的火候把握

活鱼应在宰杀后的两小时内烹调，如果时间过长，鱼肉中的氧化三甲氨就会氧化成三甲氨，产生腥味，其营养与鲜味就会破坏。

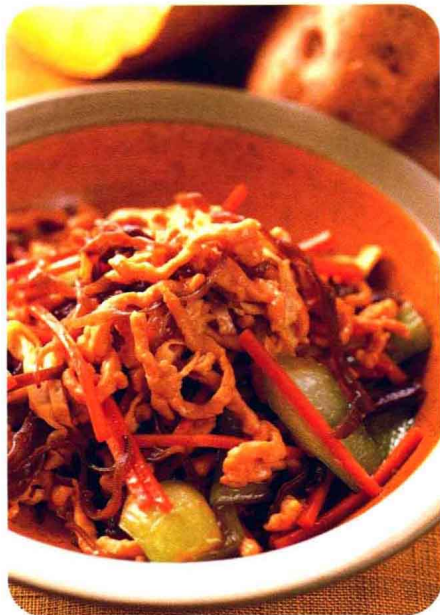
在煎鱼时，鱼下锅要保持鱼身干燥，油温要高，鱼的一面煎成金黄色后，再动锅，翻动另一面。在炒鳝鱼片时，不宜爆炒着吃。这样烹调的鳝鱼，味道虽美，但据检验，鳝鱼体内有一种叫颌口线虫的囊蚴寄生虫，鳝鱼片炒得半生不熟，这种寄生虫未死，进入人体半月后，会引起食物中毒，患者体温会突然升高、厌食，同时在颈颌部、腋下及腹部皮下会出现疙瘩。

腌腊肉类的火候把握

在烹制成肉、香肠、火腿等腌制食品时，其火候的把握显得更加重要。如果做法不恰当，对身体健康十分不利。有的人喜欢将其煎炸着吃，认为这样做出来香脆可口。其实，咸肉、香肠、火腿等，含有微量的亚硝胺，经油炸、油煎会产生致癌物质——亚硝基吡咯烷，食用后对人体有害。最好烹煮，并加点米醋，用醋来分解亚硝酸盐。

肉食品不宜高温烹煮

人们往往以为对肉、鱼等肉类采用高温烹制才能将其煮熟或烤熟。其实，高温只能是相对而言。肉、鱼加热到250℃~300℃时，可产生一种叫苯并芘的致癌物，如持续加热至300℃以上时，便可产生比苯并芘毒性强100倍的色氨酸-P-1强致癌物。因此烹煮肉食时要掌握好火候。



COOKING

合炒木樨肉*

材料

猪里脊肉150克、油菜50克、黑木耳20克、胡萝卜20克、鸡蛋2个、葱1棵。

调料

酱油、水淀粉、盐、料酒、香油、食用油各适量。

做法

- 1 油菜洗净，切段；胡萝卜去皮洗净，黑木耳洗净，分别切丝；葱洗净，切末。
- 2 将切好的胡萝卜丝、油菜段分别入滚水中焯片刻，捞出过凉水，待凉后捞起沥干水分。
- 3 猪里脊肉洗净，切丝，放入碗中加入酱油、料酒、水淀粉拌匀，腌制片刻后，入热油中滑熟捞起沥油；鸡蛋打入碗中搅拌成蛋汁，倒入油锅中煎熟成蛋皮，盛出，待凉后切丝备用。
- 4 锅中倒入两大匙油烧热，爆香葱末，放入油菜、胡萝卜、黑木耳、蛋皮丝及肉丝拌炒，加入盐、酱油、料酒拌炒片刻，淋入香油即可。

TIPS

贴心小提示

木樨肉材料种类很多，每种材料易熟度不同。若通通放入锅中拌炒，就可能有些材料已经熟过而有些材料还是生的。所以，炒木樨肉的关键就是将某些不易熟的材料提前处理，焯烫，然后再合炒，如此就能炒出均匀又不老的木樨肉了。



♥ TIPS

贴心小提示

- ① 喝的时候撒上少许黑芝麻会更香。
- ② 为了减少脂肪和热量，做这个汤不要用牛油炒面粉，也别用含脂肪量高的鲜奶油，而改用脱脂奶粉调制的浓奶水。

COOKING

百里香 火腿蔬菜浓汤

材料

西式火腿 100 克，蟹肉 50 克，洋葱、土豆、香菇各 1 个，黑芝麻、玉米、木瓜各适量。

调料

中筋面粉、奶粉各 50 克，蒜 3 瓣，盐、黑胡椒、百里香粉各 1 汤匙，高汤、橄榄油各适量。

做法

- ① 西式火腿切丁；蒜剁碎；洋葱洗净切碎；香菇洗净切片；土豆洗净去皮切丁备用。
- ② 锅内倒橄榄油以中火烧热，加入蒜末、洋葱炒 5 分钟至软，撒入面粉炒 1 分钟，加入火腿、土豆丁、香菇、高汤、盐、黑胡椒和百里香粉，烧开后改小火，盖锅盖煮 20 分钟至土豆软烂。
- ③ 拌入蟹肉、黑芝麻、玉米、木瓜，改中火煮 3 分钟，脱脂奶粉加入开水冲成奶水加入汤内，以中火边煮边搅至烧开，离火即可。

蔬菜烹调细节

怎样使蔬菜营养可口

蔬菜的烹调特别要注意方法。如果火候不好，就会破坏其营养。有些蔬菜是不能与其他类食物同煮的，如果这样，就会产生毒素或不易吸收的物质。烹调方法得当，不仅味道鲜美，营养也会得到保证，有利健康。



奶油菠菜*

材料

菠菜 1 小把、乳酪 50 克、奶油 1/2 大匙。

调料

盐、胡椒粉、黑胡椒粒各适量。

做法

- 1 将菠菜洗净，切成小段，放入加了少许盐的沸水中余烫，再用冷水过凉，沥干后待用。
- 2 将奶油放进平底锅，用中火煮化，再放入菠菜拌炒，放入盐与胡椒粉调味。撒上乳酪一起拌炒，待乳酪融化后，盛盘。
- 3 上桌前，再撒上少许黑胡椒粒即可。





①. 蔬菜表面有水适合炒菜吗

如果表面有太多的水分，不仅会炸锅溅油，而且会越炒水越多，影响成菜的口感和风味，所以炒菜前一定要沥干水分。



②. 怎样防止菜肴过咸

1. 要充分估计味精中含有的20%盐分。如果放盐后再加味精，菜就偏咸。

2. 要预计原材料如火腿、榨菜等本身在烹调过程中所释放出来的含盐量。

3. 根据不同菜肴掌握不同盐量。如白菜需盐量小，豆腐则应适当多加些盐。

④. 旺火炒蔬菜何时加盐

适于用旺火炒制的蔬菜一般含水量较多，质地鲜嫩，易于成熟。如果烹调时加盐过早，会造成水分和水溶性营养素的溢出，从而失去脆嫩质感，降低蔬菜的营养价值，影响菜肴的风味。

③. 烹绿叶菜敞着锅炒

有人煮绿叶菜不习惯敞着锅。其实绿叶菜都含有不同量的硝酸盐，烹调焖煮，硝酸盐就会还原为亚硝酸盐，会引起中毒。因此，烹调绿叶菜应敞着锅且时间适当，不要焖煮过久。

⑤. 煮土豆不宜用大火

用大火煮土豆，只会外熟里生，人食用后会引起食物中毒。所以，用小火才能把土豆均匀地煮熟。

