



让饮食知识 进入你家

30分钟告别对健康饮食的无知

我们每一个人只拥有一个身体，从出生到死我们无法替换。但是，我们可以选择快乐，可以让身体充满健康活力。那就是对食物的认知和正确的饮食方法。



若兰/编著

1

健康饮食小百科

生命因健康而快乐

让饮食知识 进入你家

30分钟告别对健康饮食的无知



若兰/编著

中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

让饮食知识进入你家/若兰编著. —北京:中国纺织出版社, 2004. 6

ISBN 7-5064-3004-5/R·0052

I. 让… II. 若… III. ①营养卫生-普及读物
②保健-食谱 IV. ①R151.4-49 ②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 051894 号

责任编辑:王学军 特约编辑:方博昌

责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号

邮政编码:100027 电话:010-64160816

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京宏飞印刷厂印刷 各地新华书店经销

2004 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

开本:640×960 1/16 印张:22

字数:350 千字 印数:1—6000 定价:26.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

前 言

生命因健康而快乐。

我们每一个人只拥有一个身体,从出生到死亡我们无法替换。但是,我们可以选择快乐,可以让身体充满健康活力。而食物和良好的饮食习惯,正是我们人类延续这一活力的根本。

健康饮食,要从饮食知识上做起。

首先,要选购真正健康的食品,这是本中之本、源中之源。买回来的米就有问题,谁也没办法用它做出可口的米饭来。

再者,做饭炒菜时要讲究健康与科学,如不要把油烧到油里的营养素变成毒素了再烧菜,那时烧出的菜怎么样也吃不出健康来。

还有,要时刻注意厨房的卫生,不要让自己用心的清洗到头来功亏一篑。

为了使大家能真正地吃出健康,吃出科学,更能吃出美味,我们给大家介绍一些自古流传下来的药膳食谱,大家可以在品尝美味的过程中吃出健康来。

食物能影响人的一生,健康应该从一日三餐开始。

从现在起,每天用上 30 分钟,读一读这套“健康饮食小百科”,就能在寻常中见瑰宝,告别自己对食物和健康饮食的无知。

编 者

2004 年 6 月

目 录

第一章 选购食品的窍门.....	1
一、选购主食食品的窍门	1
选购米的窍门.....	1
选购挂面的窍门.....	1
选购优质面包的窍门.....	2
选购高粱米的窍门.....	2
识别新鲜玉米好坏的窍门.....	2
选购大豆的窍门.....	3
选购黑豆的窍门.....	3
选购绿豆的窍门.....	3
选购扁豆的窍门.....	3
选购山芋的窍门.....	3
选购薏苡仁的窍门.....	3
二、选购干鲜蔬菜的窍门	4
选购新鲜蔬菜的窍门.....	4
选购白菜的窍门.....	4
选购菠菜的窍门.....	5
选购空心菜的窍门.....	5
选购西葫芦的窍门.....	5
选购笋瓜的窍门.....	5
选购番茄的窍门.....	5

选购苦瓜的窍门	5
选购丝瓜的窍门	6
选购冬瓜的窍门	6
选购蒜薹的窍门	6
选购鲜嫩莴笋的窍门	6
选购大蒜的窍门	6
选购竹笋的窍门	6
选购春笋的窍门	7
选购毛笋的窍门	7
选购冬笋的窍门	7
选购茭白的窍门	7
选购莲藕的窍门	7
选购香椿的窍门	8
选购黄花菜的窍门	8
选购蘑菇的窍门	8
选购香菇的窍门	9
三、选购肉禽蛋的窍门	9
选购鲜肉的窍门	9
选购腊肉的窍门	9
选购腊肠的窍门	9
选购肉末的窍门	10
选购香肠的窍门	10
选购灌肠的窍门	10
选购咸肉的窍门	11
选购酱肉的窍门	11
选购叉烧肉的窍门	11
选购烧烤肉的窍门	11

选购肴肉的窍门	11
选购猪肝的窍门	12
选购酱肝的窍门	12
选购牛肉的窍门	12
深红色的牛肉变质了吗	13
选购牛心的窍门	13
选购牛肚的窍门	13
选购牛肝的窍门	14
识别活禽质量的窍门	14
识别活禽屠宰与死禽屠宰的窍门	14
识别病死畜禽肉的窍门	15
识别光禽质量的窍门	15
识别冻禽质量的窍门	16
选购板鸭的窍门	16
选购填鸭的窍门	17
选购咸蛋的窍门	17
选购皮蛋(松花蛋)的窍门	17
选购罐头的窍门	18
识别罐头盖上标识的窍门	18
识别真假燕窝的窍门	18
四、选购水产的窍门	19
选购鲜鱼的窍门	19
选购优质冰冻鱼和咸鱼的窍门	19
识别有毒鱼的窍门	19
选购对虾的窍门	20
选购海味干品的窍门	20
五、选购副食品和调料的窍门	21



选购豆腐的窍门	21
选购豆腐干的窍门	21
选购干豆腐的窍门	21
选购腐竹的窍门	21
选购豆类粉皮的窍门	22
选购山芋粉皮的窍门	22
选购淀粉的窍门	22
选购食用油的窍门	22
识别真假食油的窍门	23
选购香油(麻油)的窍门	23
选购酱油的窍门	23
选购醋的窍门	24
选购豆瓣酱的窍门	24
选购豆豉的窍门	24
选购姜粉的窍门	24
选购桂皮的窍门	24
选购粉状味精的窍门	25
选购晶状味精的窍门	25
识别掺假味精的窍门	25
六、选择干鲜果品的窍门	26
选购苹果的窍门	26
选购梨的窍门	26
选购桃的窍门	26
选购杏的窍门	27
选购李子的窍门	27
选购山楂的窍门	27
选购葡萄的窍门	27

选购柑橘类水果的窍门	28
选购香蕉的窍门	28
选购荔枝的窍门	29
识别西瓜生熟的窍门	29
选购九道眉杏仁的窍门	29
选购新疆杏仁的窍门	29
选购荔枝干的窍门	29
选购柿饼的窍门	30
选购黑瓜子的窍门	30
选购白瓜子的窍门	31
选购葵花子的窍门	31
七、选购饮料和营养保健的窍门	31
选购白酒的窍门	31
选购新鲜啤酒的窍门	32
选购果酒的窍门	32
选购饮料品的窍门	33
识别优质果汁的窍门	33
识别真假矿泉水的窍门	33
识别饮料种类的窍门	34
选购饮料的窍门	35
选购茶叶的窍门	35
识别奶粉质量的窍门	36
识别全脂奶粉与脱脂奶粉的窍门	36
选购婴儿奶粉的窍门	37
选购干酪的窍门	37
选购保健食品的窍门	38

第二章 厨艺小窍门	39
一、主食制作小窍门	39
洗大米的窍门	39
煮米饭的窍门	39
焖米饭的窍门	40
用剩饭做钙质丰富的酥脆饼的窍门	40
用西红柿做拌饭的窍门	41
除焦锅巴的窍门	41
去焦饭糊味的窍门	41
煮面条的窍门	41
用高压锅烙饼的窍门	42
饺子皮的和面窍门	42
拌饺子馅的窍门	42
煮饺子的窍门	43
治馒头碱重的窍门	43
面包变硬了怎么办	43
煎锅贴的窍门	44
巧做菊花馅饼	44
“四大金刚”的食用窍门	44
剩主食的加工窍门	45
二、蔬菜烹调小窍门	45
洗蔬菜的窍门	45
食用新鲜黄花菜防中毒的窍门	46
洗茄子的窍门	46
除却蔬菜上残留农药的窍门	46
菠菜去涩的窍门	47
除卷心菜异味的窍门	47

使芋头的皮容易剥下的窍门	47
快速去掉荸荠皮的窍门	48
快速剥毛豆的窍门	48
剥蚕豆皮的窍门	48
西红柿去皮的窍门	48
去山药皮的窍门	49
洗芋头止手痒的窍门	49
切好菜不变色的窍门	49
保护蔬菜中维生素的窍门	49
保持蔬菜本色的烹调窍门	50
加工硬质蔬菜的窍门	50
切菜防辣眼睛的窍门	50
吃莴笋叶的窍门	51
巧煮土豆	51
速冻蔬菜的解冻窍门	52
速冻蔬菜的食用窍门	52
用萝卜做开胃菜的窍门	52
南瓜更好吃的窍门	52
烫青菜时最好放点盐和油	53
防止洋葱发芽的窍门	53
吃鲜藕的窍门	54
吃粉质土豆的窍门	54
吃黄瓜的窍门	54
吃萝卜的窍门	54
吃胡萝卜的窍门	55
腌泡红辣椒的窍门	55
腌制雪里蕻的窍门	56

制作泡菜的窍门	56
制作酸白菜的窍门	56
使青菜干保持绿色的窍门	56
治腌菜过咸的窍门	57
腌菜小窍门	57
使腌菜脆又绿的窍门	57
烹制土豆的窍门	58
吃扁豆的窍门	58
科学吃白菜的窍门	58
三、肉、禽、蛋烹调小窍门	59
洗肠、肚的窍门	59
洗肺的窍门	60
洗鲜肉的窍门	60
洗猪油的窍门	60
洗猪舌、牛舌的窍门	60
洗猪脑的窍门	60
洗猪心的窍门	61
洗猪肝的窍门	61
洗咸肉的窍门	61
洗火腿和香肠的窍门	61
快速清除猪蹄毛垢的窍门	61
快速除猪毛的窍门	61
除肉腥气的窍门	62
禽肉除血防腥的窍门	62
猪肺去腥的窍门	62
去狗肉土腥气味的窍门	62
去狗肉膻味的窍门	62

收拾活鸡活鸭的窍门	62
拔鸭毛的窍门	63
洗鸡肫的窍门	63
烫鸡鸭防止脱皮的窍门	63
洗冷冻食物的窍门	63
去鸡肉腥味的窍门	63
剃肉不粘刀的窍门	64
拌肉馅的窍门	64
使肉馅味美的窍门	64
剃丸子肉馅的窍门	64
牛、猪、鸡肉的切法不同	65
以锯代刀割火腿的窍门	65
猪肝烹前的窍门	65
猪肾烹前的窍门	65
猪肚增厚的窍门	66
炒肉片的窍门	66
滑肉片省油的窍门	66
啤酒炒肉的窍门	66
山楂片炖肉的窍门	66
焖肉加醋省时	67
硼砂烧肉不腻	67
使扣肉开胃的窍门	67
茶糖米熏肉的窍门	67
烤肉放面包的窍门	67
制烤肉的窍门	67
煮肉的窍门	68
做糟排骨的窍门	68

烹制猪爪的窍门	68
做肉圆的窍门	69
做水滑肉丝的窍门	69
猪肉挂浆配比的窍门	69
掌握丸子配料比例的窍门	70
腌肉小窍门	70
做腊肉的窍门	70
夏季腌肉的窍门	70
煮咸肉的窍门	71
吃肉皮的窍门	71
煮火腿的窍门	71
使火腿可口的窍门	71
放醋煮带骨肉的窍门	72
炸猪排不缩的窍门	72
肥肉除腻的窍门	72
猪蹄加醋的窍门	72
做咕咾肉的窍门	72
做肉松的窍门	73
炒牛肉丝的窍门	73
煮牛肉的窍门	73
不同部位牛肉的烹制窍门	73
老牛肉返嫩的窍门	74
食碱炖羊肉的窍门	74
牛羊肉与茶叶同煮除膻又味美	74
炖鸡省时间的窍门	74
炖鸡脱骨的窍门	75
烹调鲜鸡放花椒大料的窍门	75

鉴别鸡肉生熟的窍门	75
蒸鸡的窍门	75
夏令传统菜糟鸡的制作技巧	76
糟鸡翅的制作窍门	76
糟菜鸽凉菜的制作窍门	76
咸辣鸡蛋的腌制窍门	77
制五香蛋的窍门	77
快速加工咸蛋的窍门	77
咸蛋加工的窍门	78
一日腌好蛋的窍门	78
保持腌蛋水清香的窍门	78
自制皮蛋的窍门	78
使熟鸡蛋易剥皮的窍门	79
切蛋完整的窍门	79
去松花蛋麻味的窍门	79
炒鸡蛋的窍门	80
做荷包蛋的窍门	80
制作沙拉酱风味的西式煎蛋的窍门	81
煮裂缝鸡蛋的窍门	81
蛋黄、蛋清的分离窍门	81
四、水产类菜肴烹调小窍门	81
洗鱼类的窍门	81
洗鲜虾的窍门	82
洗螃蟹的窍门	82
洗贝蛤的窍门	82
洗螺、蚌的窍门	82
洗蛤蜊肉的窍门	82

洗墨鱼干、鱿鱼干的窍门	83
洗鱼块的窍门	83
洗黄鱼肚的窍门	83
洗海蜇皮的窍门	83
除海参苦涩的窍门	83
去河鱼土腥味的窍门	84
剖取河蚌肉的窍门	84
浸泡鱼片的窍门	84
切鱼片的窍门	84
让泥鳅吐泥的窍门	85
划鳝丝的窍门	85
杀黄鳝的窍门	85
带鱼去鳞的窍门	85
鱼胆被弄破了的处理窍门	86
切咸鱼干的窍门	86
挤虾仁的窍门	86
简易杀鳖的窍门	86
除甲鱼腥味的窍门	86
咸鱼复鲜的窍门	87
人造海参的窍门	87
人造海蜇皮的窍门	87
夏季腌鱼的窍门	87
牛奶使冻鱼返鲜的窍门	87
山楂子烧鱼的窍门	88
啤酒炖鱼省时味鲜	88
糖醋烧鱼的窍门	88
白糖做鱼易成形	88

裹面粉煎鱼易酥烂的窍门	88
做鲑鱼的窍门	88
牛奶渍鱼的窍门	88
酒醋渍鱼香味浓	89
米酒除咸鱼咸味的窍门	89
巧定活鱼烹制时间	89
烧鱼入味的窍门	89
淡水鱼烹调的窍门	89
蒸鱼的窍门	90
炖鱼的窍门	90
烹调鱼片的窍门	90
煎鱼防止粘锅的窍门	90
防烤鱼皮粘网架的窍门	90
防鱼肉碎的窍门	91
防鱼皮缩胀的窍门	91
炸过鱼的油去腥的窍门	91
鲤鱼去腥味的窍门	92
使海带柔软可口的窍门	92
“熏”鱼的窍门	92
蒸蟹不掉脚的窍门	93
做海扇贝的窍门	93
不同的人吃不同方法做的鱼	93
五、汤类调制窍门	94
咸汤淡化的窍门	94
制作鲜香可口汤的窍门	94
熬汤的窍门	95
肉汤放芹菜叶更清香	95