

美味“码”上来

美味营养，菜汤粥的科学搭配

141 道

家庭厨房必备

养生必备的菜汤粥

最营养的菜汤粥

甘智荣 / 主编

名厨细选，经典菜肴轻松烹饪

可口食材，精心搭配养生靓粥

快手汤、老火汤，功效各有千秋



清炒鸭丝 (详见P56)

海参虫草煲鸡 (详见P105)

▲海底椰玉米鸡汤 (详见P106)

▲小米南瓜粥 (详见P124)



【最营养的舌尖盛宴，由此开启】

覆盖最全面的美味食材  
尝试最科学的烹饪方法



扫一扫，立刻看

玉米胡萝卜鸡肉汤 烹饪视频

黑龙江出版集团  
黑龙江科学技术出版社



# 最营养的菜汤粥

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

最营养的菜汤粥 / 甘智荣主编. — 哈尔滨 : 黑龙江科学技术出版社, 2015. 6

ISBN 978-7-5388-8340-4

I. ①最… II. ①甘… III. ①菜谱②汤菜—菜谱③粥—食谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第145204号

## 最营养的菜汤粥

ZUIYINGYANG DE CAITANGZHOU

- 
- 主 编 甘智荣  
责任编辑 马远洋  
策划编辑 吴文琴  
封面设计 郑欣媚  
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](http://www.lkcbs.cn) [www.lkpub.cn](http://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 10  
字 数 120千字  
版 次 2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5388-8340-4/TS · 588  
定 价 19.90元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



# PREFACE 序言



世界之大，唯有爱和美食不可辜负。

如果没有爱，那么，每个人都只能说是行尸走肉；而如果没有美食，那么，在单调重复的日子里，少了酸甜苦辣咸的调剂，少了浓香鲜嫩的渲染，生活又将是何等乏味。

你是否有这样的感受，在远去的岁月里，有许多东西已经渐渐模糊，但是那些关于酸甜苦辣咸的味觉记忆，和昏黄灯光下妈妈炒菜的身影、清晨薄雾中，小摊上蒸腾的阵阵热气交织在一起，愈加珍贵。

品尝美食是幸福的，殊不知，为爱的人亲手做出一份独一无二的美味，那种幸福，同样无与伦比。

也许你想在某个清晨煮上一碗清粥，让家人在四溢的浓香中醒来，唤醒他们一天的幸福感；也许你想为晚餐的短暂时光奉上一道道美食，看到家人洋溢幸福的笑脸，看到他们大口吃饭的样子；也许你更想在寒冷的时候，为自己熬出一碗浓浓的暖汤，在饿的时候不再只吃冻饺子、泡面或者外卖……而是通过自己的双手，将看似普通的食材烹饪成浓香四溢的美食，让所有的情感伴着食材跳跃在唇齿舌尖。

但是，美食和生活一样，同样需要用耐心去慢慢熬煮、细心经营，容不得半点懈怠和马虎。除了一台灶、一口锅、一把铲子、一堆食材，更要凭着对美食的热爱，以及一点点耐心，用一双巧手来实现点“食”成金的美食宣言。

如果你有对美食的追求，那么，来吧，跟着《美味“码”上来》丛书一



起，学做简单的美食，过平凡有爱的快乐生活吧！

本套书包括《最简单的家常菜》《最开胃的下饭菜》《最健康的蒸菜》《最快捷的小炒菜》《最省时的凉拌菜》《最营养的菜汤粥》6本，内容丰富，菜式齐全。让我们一起回味悠悠岁月中，美食留给我们的那些难以言说的幸福滋味。

翻开《最营养的菜汤粥》，你会发现，一道菜，一碗汤，一锅粥，简单抑或是复杂，用心之后皆成美食。这里的菜，蒸、焖、炖、煮，风味多样；这里的汤，或是清淡，或是鲜美，不一而足；这里的粥，细火慢熬，汇集精华。其实一份好的菜、汤、粥就是一方方山水田园，重要的是要带着你的心情，通过你的双手，一一实现，带给家人和自己最甜蜜的幸福享受。

谁说寒冷时的那一碗好汤，团聚时的那一碟家常小菜，生病时的那一碗清粥，平常日子里的那一份小炒就不是爱的真谛呢！而这些美食，只要你运用自己的双手以及一颗爱心、一份信心就可以轻松做出来，何乐而不为呢！

# CONTENTS 目录



## PART 1 认识菜、汤、粥

概说菜、汤、粥.....	002
菜.....	002
汤.....	003
粥.....	004
如何保留菜、汤、粥的营养.....	005
做菜留住营养的小妙招.....	005

煲汤留住营养的小妙招.....	006
煮粥留住营养的小妙招.....	006
菜、汤、粥的烹饪禁忌.....	007
做菜的烹饪禁忌.....	007
煲汤的烹饪禁忌.....	007
熬粥的烹饪禁忌.....	008

## PART 2 营养美味菜

炝拌生菜.....	010
腰果葱油白菜心.....	011
芝麻洋葱拌菠菜.....	012
玉米芥蓝拌巴旦木仁.....	013
五宝菜.....	014
凉拌五色蔬.....	015
泡椒蒸冬瓜.....	016
蜂蜜蒸老南瓜.....	017
多彩素锦节节高.....	018
松子炒丝瓜.....	019
手撕茄子.....	020
芦笋炒莲藕.....	021
青椒炒土豆丝.....	022

麻油萝卜丝.....	023
鸳鸯豆角.....	024
荷兰豆炒香菇.....	025
豌豆炒玉米.....	026
甜椒炒绿豆芽.....	027
酸甜脆皮豆腐.....	028
东坡豆腐.....	029
紫甘蓝拌干张丝.....	030
龙须四素.....	031
彩蔬烩草菇.....	032
红油拌杂菌.....	033
辣子肉丁.....	034
扬州狮子头.....	035



# CONTENTS 目录



酸辣肉片.....	036	咸蛋肉碎蒸娃娃菜.....	061
肉末胡萝卜炒青豆.....	037	脆皮炸鲜奶.....	062
番茄肉末蒸日本豆腐.....	038	彩蛋黄瓜卷.....	063
培根豆腐卷.....	039	鹤鹑蛋烧板栗.....	064
干煸麻辣排骨.....	040	剁椒蒸福寿鱼.....	065
干煸肥肠.....	041	绣球鲈鱼.....	066
水煮猪肝.....	042	香辣水煮鱼.....	067
香辣蹄花.....	043	茄汁生鱼片.....	068
葱香猪耳朵.....	044	番茄烧汁鳕鱼.....	069
牛肉炒鸡蛋.....	045	清蒸开屏武昌鱼.....	070
山楂菠萝炒牛肉.....	046	野山椒末蒸秋刀鱼.....	071
小炒牛肉丝.....	047	爆素鳝丝.....	072
红烧牛肚.....	048	茄汁鱿鱼丝.....	073
松仁炒羊肉.....	049	桔梗拌海蜇.....	074
鸡丁炒鲜贝.....	050	鲜菇蒸虾盏.....	075
五彩鸡米花.....	051	虾仁四季豆.....	076
歌乐山辣子鸡.....	052		
荔枝鸡球.....	053		
香辣鸡翅.....	054		
西芹拌鸡胗.....	055		
滑炒鸭丝.....	056		
红扒秋鸭.....	057		
彩椒炒鸭肠.....	058		
鹅肉烧冬瓜.....	059		
五彩鸽丝.....	060		





- |            |     |              |     |
|------------|-----|--------------|-----|
| 元帅虾.....   | 077 | 蒜蓉粉丝蒸鲍鱼..... | 081 |
| 螃蟹炖豆腐..... | 078 | 鲍丁小炒.....    | 082 |
| 蛤蜊蒸蛋.....  | 079 | 凉拌杂菜北极贝..... | 083 |
| 黄瓜拌蚬肉..... | 080 | 香辣小海螺.....   | 084 |

### PART 3 可口养生汤

- |                |     |                |     |
|----------------|-----|----------------|-----|
| 红枣银耳补血养颜汤..... | 086 | 墨鱼海底椰蜜枣煲鸡..... | 103 |
| 传世五宝汤.....     | 087 | 花胶瑶柱冬菇鸡汤.....  | 104 |
| 枸杞山药薏米羹.....   | 088 | 海参虫草煲鸡.....    | 105 |
| 川贝枇杷汤.....     | 089 | 海底椰玉米鸡汤.....   | 106 |
| 玉米油菜汤.....     | 090 | 荸荠冬菇鸡爪汤.....   | 107 |
| 佛手胡萝卜荸荠汤.....  | 091 | 萝卜荸荠煲老鸭.....   | 108 |
| 黄瓜腐竹汤.....     | 092 | 四宝乳鸽汤.....     | 109 |
| 杏仁麻豆腐汤.....    | 093 | 番茄蛋汤.....      | 110 |
| 西芹丝瓜胡萝卜汤.....  | 094 | 橄榄螺片汤.....     | 111 |
| 木耳苹果红枣瘦肉汤..... | 095 | 冬笋油菜海味汤.....   | 112 |
| 苹果海底椰蜜枣汤.....  | 096 | 家常三鲜豆腐汤.....   | 113 |
| 南瓜番茄山楂煲瘦肉..... | 097 | 佛手瓜扇贝鲜汤.....   | 114 |
| 莲藕猪心煲莲子.....   | 098 | 番茄薯仔大头鱼尾汤..... | 115 |
| 补气黄芪牛肉汤.....   | 099 | 干贝花蟹白菜汤.....   | 116 |
| 萝卜豆腐炖羊肉汤.....  | 100 | 芋头海带鱼丸汤.....   | 117 |
| 灵芝桂圆山药鸡汤.....  | 101 | 双菇蛤蜊汤.....     | 118 |
| 猴头菇冬瓜薏米鸡汤..... | 102 |                |     |



# CONTENTS 目录



## PART 4 保健开胃粥

苦瓜胡萝卜粥.....	120	薏苡猪肚粥.....	142
香蕉燕麦粥.....	121	胡萝卜猪血豆腐粥.....	143
玉米燕麦粥.....	122	牛肉萝卜粥.....	144
南瓜糯米燕麦粥.....	123	羊肉山药粥.....	145
小米南瓜粥.....	124	油菜鸡丝干贝粥.....	146
韩式南瓜粥.....	125	鸡蛋番茄粥.....	147
红薯莲子粥.....	126	枸杞蛋花粥.....	148
五色粥.....	127	干贝苦瓜粥.....	149
茅根红豆粥.....	128	金枪鱼蔬菜小米粥.....	150
腊八粥.....	129	海虾干贝粥.....	151
扁豆白果粥.....	130	潮汕砂锅粥.....	152
玉米红薯粥.....	131		
枸杞虫草粥.....	132		
桂圆阿胶红枣粥.....	133		
丹参芹菜粥.....	134		
薄荷糙米粥.....	135		
当归红花补血粥.....	136		
木耳山楂排骨粥.....	137		
猪肝瘦肉粥.....	138		
莲子百合瘦肉粥.....	139		
百合猪心粥.....	140		
白果肾粥.....	141		

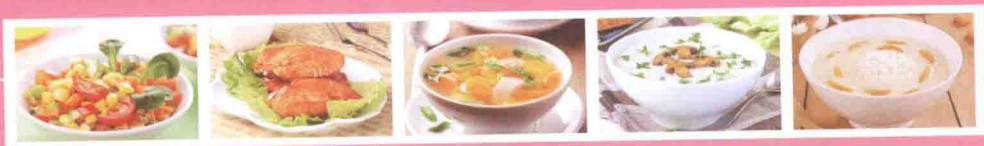


# PART 1

## 认识菜、汤、粥

中华饮食以人为本，体现了中华养生朴素的整体观念，而菜、汤、粥则是最经典的部分。每一道菜的背后都隐含着温暖情怀，每一道汤更是万千食材精华的萃取，蕴含着中医、养生、天地万物等多重的天理人事，喝粥则中国人是经久不衰的饮食习惯，也符合现代人的养生原则。中华饮食文化源远流长，每一道食材都是造物主对人类的恩赐。

要想掌握这些经典饮食的烹饪，深入了解中华饮食文化，还需要亲自烹饪。那么，首先让我们一起来了解一些基本常识吧。





## 概说菜、汤、粥

菜、汤、粥类食物都是国人饭桌上常见的主食，它们一来可以补充人们生活劳作所需的能量和营养，二来可以凝聚家人、朋友之间的感情。可以说，菜、汤、粥是家庭餐饮的主要组成部分，它们就像最真挚的朋友一样默默无闻地奉献着自己的“光”和“热”。那么，它们各自都有什么特点或者优势呢？下面，就请出这三位“主角”吧！

### 菜

菜既是一个抽象的概念，也是一个具体的概念。有时候，它可以包罗所有的食物，而有时候，它又“小气”得只容纳一些特定的食物，比如蔬菜、蛋类、鱼、肉，等等。“菜”是中华饮食文化中的一颗璀璨的明珠，它可以骄傲的说自己是人类文明的承载者之一，是人类最值得信赖的伙伴之一。按照各地地域饮食习惯来分，人们将“菜”又分为鲁菜、川菜、粤菜、闽菜、苏菜、浙菜、湘菜、徽菜，这是国人最熟知的八大菜系，也是世界最认可的中国菜系脸谱。除八大菜系外，还有一些菜系在中国比较有影响力，如东北菜、本帮菜、赣菜、鄂菜、京菜、冀菜、豫菜、客家菜、清真菜等菜系。

本书中我们着重介绍日常生活中经常食用的一类家常菜。

家常菜是家庭日常烹饪食用的菜肴，是中菜的源头，也是地方风味菜系的组成基础。家常菜形式纷繁、种类多样，凉菜、热菜等皆包括在内。家常菜的选料广泛，不同食材的食用方法也各有不同。

每种菜的取材不同、烹饪方式不同，都会导致最终成品在口感、营养方面的差异。



下面以凉拌菜、炒菜为例，简单阐述一下。

凉拌菜大多是由生鲜蔬菜调制而成，而生吃蔬菜可最大限度地保留蔬菜中的营养，有防癌抗癌和预防多种疾病的作用。因为蔬菜中大都含有一种免疫物质——干扰素诱生剂，它作用于人体细胞的干扰素基因，可产生干扰素，成为人体细胞的健康“卫士”，具有抑制人体细胞癌变和抗病毒感染的作用。而这种“干扰素诱生剂”不能耐高温，只有生食蔬菜才能发挥其作用。所以，凡是能生吃的蔬菜，最好凉拌生吃；不能生吃的蔬菜，也不要烹饪得太熟，尽量减少营养的损失。

炒菜是中国菜的常用烹饪方法，是中国菜区别于其他菜肴的基本特征。它是将一种或几种菜在特制的凹型锅内，以火传导到锅中的热量来加热，加入油、佐料和菜品后用特制工具“锅铲”翻动，将菜炒熟的烹饪过程。

炒菜又分为生炒、熟炒、爆炒、滑炒、清炒、干炒、抓炒、软炒等，各有特色，炒制出来的菜肴口感也会有很大不同。比如爆炒的菜肴，食用起来既能体会到食材的嫩脆感，又能感受到高温带来的爽口的香气。

此外，炒菜时多建议使用铁质锅具，其具有导热快、受热均匀等特点，能够快速将备好的食材烹饪至熟，而且还能增加菜肴中铁的含量。

## 汤

在中国古典名著《红楼梦》中，作者曹雪芹讲到，“女人是水做的”，这是因为水大多数时候比较细腻、柔软，而这些特质正是很多女人天生就具备的。水是一种很好的载体，既可以表达人类丰富的情感，又能包容食材中的营养物质以供给人们的生活所需。这或许正是“汤”的魅力所在。

汤，是大量的水和各种蔬菜、菌类、豆类、肉类以及一些其他的佐料经长时间的小火慢炖或大火快煮，从而味道外泄，便形成了美味的汤。汤的黏度通常高于水，具有口感稠厚、香浓细腻、易于消化吸收等诸多特点。

多数汤调味为咸味，少数汤为甜味（甜汤，如水果汤、银耳莲子羹等），个别不调味（例如米汤）。常见汤为趁热食用，西班牙冻汤、一些罗宋汤等为冷却后食用。

汤从用料上分，可大致分为素汤、肉汤、海鲜汤三类。

汤从口感上分，可分为清汤、浓汤（含固体悬浮物很多的汤）、奶汤。

汤从烹饪时间上分，可分为快汤、老火汤。

汤从营养功效上来分，可分为补血汤、补钙汤、补肾汤、养心汤、润肺汤等。

## 粥

粥对人类的文明也是做出了极大的贡献的，在我国已有数千年的历史。食粥曾是古代权势的代表，有时也是贫穷的象征。

粥古时也称糜，是一种把稻米、小米或玉米等粮食煮成稠糊的食物。

关于粥的营养，有人甚至总结出了一首“诗”，如下：

要想皮肤好，粥里加红枣。

若要失眠，煮粥添白莲。

心虚气不足，粥加桂脯肉。

消暑解热毒，常食绿豆粥。

乌发又补肾，粥加核桃仁。

梦多又健忘，粥里加蛋黄。

古人云，“大音希声，大象无形”。所以，大味亦必淡，许多粥看似寡淡无味，实则蕴含着丰富的营养和深刻的哲理。喝粥是人们从绚烂的生活中回归淡泊的一种感悟，是人生境界的另一种返璞归真。

粥有很强的养生价值，药粥调补更是一种养生长寿的方法。

简单的白粥本身就很有营养价值，而古人往往偏爱制成药粥，既可保健养生，又有治病之功。各种粥品具有不同的防病保健的功能。例如，粳米粥能补脾益气，养胃生津；黄米粥能和中健脾，补气养血；红豆粥可健脾益胃，补血养心；莲子粥可补心宁神，益气固精。不同体质以及不同生理状态的人，都适宜长期食粥调补，古人把粥看成是养生保健、益寿延年的补益妙品，并称之为“世间第一补人之物”。

粥不仅富含水分，易于消化吸收，而且品种多样、功效不同，更适宜于女性更年期服用。比如，女性的月经期、孕产期都需要服食补血益气粥；女性更年期服食养心安神粥；欲美容者，可选用美颜润肤粥；欲减肥者可选用减肥消脂粥等；而对于老年人来讲，有些粥能起到补益抗老、益寿延年的功效。

在古代，帝王将相，达官贵人食粥以调剂胃口，延年养生。唐穆宗时，白居易因才华出众，得到皇帝御赐的“防风粥”，食七日后仍觉口齿余香，这在当时是一种难得的荣耀。宋、元时每年的十二月八日，宫中照例会赐粥于百官，粥的花色越多，代表其所受恩宠越浩大。到清朝时，雍和宫中仍有定点熬制腊八粥的惯例。

常喝粥，有以下好处：

容易消化：白米熬煮温度超过60℃就会产生糊化作用，下肚后非常容易消化。

防止便秘：粥含有大量的水分，喝粥除能果腹止饥外，还能有效防止便秘。

预防感冒：天冷时喝上一碗热粥，可以帮助保暖、增加身体御寒能力。

防止喉咙干涩：对于喉咙不适、发炎疼痛的人，温热的粥汁能滋润喉咙。

调养肠胃：肠胃功能较弱或溃疡患者，平日应少食多餐、细嚼慢咽，很适合喝粥。



## 如何保留菜、汤、粥的营养

菜、汤、粥的烹饪比较简单，但是如何最大限度保存食材中的营养成分，却是大多数人没有考虑到或者不明所以的地方。殊不知，细节决定成败，做出营养的菜、汤、粥也是有很多妙招的。

### 做菜留住营养的小妙招

#### ► 低温保存

买回家的新鲜青菜，如果不及时吃掉，便会慢慢损失一些维生素。如菠菜在20℃时存放若干天，维生素C损失可达80%。因此买回后应放在阴凉干燥处，并尽快食用。

#### ► 旺火快炒

大火快炒的菜，维生素C损失仅不到20%，若炒后再焖，菜里的维生素C损失将近60%。所以，炒菜要用旺火。这样炒出来的菜，不仅色美味香，营养损失也少。烧菜时加少许醋，也有利于维生素C的保存。

#### ► 现炒现吃

有的人为节省时间喜欢提前将菜做好，然后在锅里温着等家人、客人来了再吃。可是，假设青菜中的维生素C在烹调中损失20%，溶解在菜汤中的损失25%，如果再在火上温15分钟，会再损失20%，共计65%。这样，我们从青菜中得到维生素就大打折扣了。

#### ► 避免边角料别丢掉

大家吃豆芽时一般只吃下面的芽，将上面的豆子丢掉，事实上，豆中的维生素C含量比芽高2~3倍，丢了岂不可惜。

#### ► 先冲洗再切

很多人喜欢将菜先切后洗，认为这样更加卫生，其实是错误的。蔬菜表面附着的细菌和其他污染物，很容易从切菜的“伤口”进入菜内，同时，菜中的水溶性维生素也会被流水“无情地带走”。



## 煲汤留住营养的小妙招

法国著名厨师路易斯·古伊说，**汤是餐桌上的第一佳肴**。此话虽然略显夸张，但也从侧面说明了汤的价值。煲汤有讲究，留住营养、释放美味更是一门学问。想要烹饪出既营养又美味的靓汤，就一起来学习下面的常识吧。

### ► 炊具要选好

熬鲜汤用陈年瓦罐效果最佳。瓦罐是经过高温烧制而成，具有通气性好、吸附性强、传热均匀、散热缓慢等特点。熬汤时，瓦罐能均衡而持久地把外界热能传递给里面的原料，而相对平衡的环境温度，又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，鲜香成分及营养成分溢出得越多，熬出的汤的滋味就越鲜醇，原料的质地就越酥烂。

### ► 火候要掌握好

煲汤时一般要遵循的原则是大火烧沸，细火慢煮，这样可使蛋白质浸出物等鲜香物质尽可能地溶解出来，使汤鲜醇味美。只有用细火慢炖，才能使浸出物溶解得更多，而且也会减少对不耐高温的营养物质的破坏。细火慢炖固然是好，但并不是越长时间越好，大多数蔬菜类汤品往往以几分钟至半小时内为宜，菌豆类则需要半小时至一个小时，而多数肉类则需要两个小时左右。

## 煮粥留住营养的小妙招

### ► 煮粥时注意各种食材下锅的先后顺序

不易煮烂的先放入粥中，如豆类、含淀粉类原料；而花生、藕、百合等快熟品应最后放入粥中，以保持鲜脆的感觉。煮豆粥时，豆子开锅后应加入几次凉水，豆子“激”几次容易开花，之后再放米同煮。薏米下锅之前要先泡至发亮，这样比较易熟，无须太大火候，起锅前几分钟放入即可。煮菜粥时，应该在米粥彻底熟后放盐、鸡精、油等调味品，最后再放生的青菜，当冷菜遭遇热粥，菜香会淋漓尽致地散发出来。

### ► 煮粥的米不要提前长时间浸泡

通常认为，煮粥的米既可以先用清水浸泡5~6小时，然后下锅，也可以将米淘洗干净后直接下锅。先将米浸泡后再入锅煮可以大大缩短熬粥的时间，但美中不足的是，提前浸泡容易导致营养成分的流失。所以，营养学家建议，煮粥的米尽量淘洗1或2遍，直接入锅，加足量清水，熬煮至熟软即可，这样能最大限度保留米中的营养成分，而且口感也更好。



## 菜、汤、粥的烹饪禁忌

在烹饪菜、汤、粥的前前后后，总有一些步骤是人们容易忽略掉的。有些错误的步骤不仅会导致食材营养的降低，使口感变差，甚至可能导致食物产生有害身体的物质。在烹饪菜、汤、粥的前后过程中，有哪些禁忌是需要掌握的呢？

### · 做菜的烹饪禁忌 ·

要做出美味可口又有营养的菜，其烹饪过程是很有讲究的。有些人因为错误的理解，采用自以为科学、健康、营养的方式进行食材的洗切、烹调，从而导致营养的白白流失以及破坏，实在可惜。

#### ▶ 食材处理与营养流失

人们的一些习惯性蔬菜加工方式影响蔬菜中营养素的含量。例如，蔬菜切成小块，过1小时维生素C会损失20%，蔬菜切成稍大块则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。再如，做饺子馅时把菜汁挤掉，维生素也会损失70%以上。正确的方法是，切好菜后用油拌好，再加盐和调料，用油包菜的方法饺子馅就没那么多汤了。

#### ▶ 避免小火炒菜

维生素C、维生素B<sub>1</sub>都怕热。因此，炒菜避免用小火焖，应该用旺火炒，加入少许醋也有利于维生素的保存。还有些蔬菜更适于凉拌来吃，比如黄瓜、番茄，等等。

### · 煲汤的烹饪禁忌 ·

多数“好汤”都要经过食材的精选、洗切、焖煮、调味这四大步骤，这看似普普通通的步骤却蕴藏着丰富的科学道理。

### 煮汤时间不宜过长

煮汤时间太长会导致氨基酸氧化，使蛋白质过分分解，从而产生酰胺碱，使汤的鲜味随之降低。从健康角度来说，煮汤一般为1~2小时，最多4个小时。根据入汤材料纤维质的不同，煮制的时间也有区别。

### 炖汤中途不加水

一般做汤，建议选择有机肉和蔬菜（蔬菜食品）。炖煮过程中不宜添加清水，特别是冷水，否则汤中蛋白质的营养成分突然遇冷容易遭到破坏，此外，这样做还会影响汤汁的口感。

### 绿叶类蔬菜不用刀

如果使用绿叶类蔬菜入汤，一般在汤品将好的时候再入锅，洗净后可以直接用手撕入锅中。没有经过刀切的绿叶蔬菜，不仅能最大限度地保存原料的维生素，还不会硬性破坏植物纤维。

### 汤品要现制现用

煮汤最好当天现制现用，不宜隔日食用，以保持汤汁新鲜。不仅如此，还要选用营养丰富、鲜味充足的原料煮制汤品，动物性原料一般需要进行氽水或热处理加工以去除部分腥味。

## ·熬粥的烹饪禁忌·

经常食用好粥，的确是科学的养生之道。但是，每一碗好粥都需要精细的烹饪。那么，在做一碗好粥中需要注意哪些呢？

### ▶ 尽量不要冷水下锅

一般人的普遍常识都是冷水煮粥，而真正的行家却是用开水煮粥。因为冷水煮粥会糊底，对于需要长时间熬煮的粥来讲，容易产生较多的有害物质，而开水下锅就不会出现这类现象。

### ▶ 煮大米粥不宜放碱

煮大米粥时，加碱可以破坏淀粉粒外的蛋白膜，充分溶出淀粉，使粥黏稠绵软，但却破坏了大米中的宝贵维生素。

### ▶ 切忌中途加水

煮粥时，一定要一次加入足量的水，因为熬粥讲究一气呵成，这样才能达到水乳交融、柔腻如一体的效果。

### ▶ 不宜乱搭配食材

有些人会认为，粥中的食材越多粥就越有营养，其实并不是这样。很多食物性味都是相克的，所以在熬粥前一定要弄清楚食材的属性。