

当代高雅婚礼套书

安超美 编著

烹调与美食



当代高雅婚礼套书

烹调与美食

安超美 编著

内 容 提 要

本书首先概要地介绍了营养学与烹调的基本知识，考虑到操办婚礼宴席的需要，书中详尽而具体地介绍了营养菜谱、家常小食品制作、家庭自制冷饮、西餐和健美饮食。

本书适合于即将操办婚事者、家庭主妇和饮食业个体户阅读。

当代高雅婚礼套书

烹调与美食

安超美 编著

责任编辑：邓鼎年

封面设计：张乙迪

科学普及出版社出版（北京海淀区魏公村白石桥路32号）

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

开封县振华印刷厂印刷

开本787×1092 毫米 1/32 印张3.6 字数：81千字

1980年8月第一版 1980年8月第一次印刷

印数：1—20000册 定价1.58元

ISBN 7-110-01063-5/Z·40

当代高雅婚礼套书编委会

主编：

黄新根

彭湘福

编委：

尹继佐

杜大宁

李新全

周华孚

阎爽

程淑娟

彭湘福

黄新根

封面设计：

张乙迪



ISBN 7 — 110 — 01063

Z · 40

定价：1.1

目 录

第一章 食品营养与人体健康	1
一、食物决定体质	1
二、人体需要的营养素	1
三、年龄与热量的需要量	5
第二章 怎样合理调配膳食	7
一、要平衡膳食	7
二、值得注意的问题	10
三、培养科学的饮食习惯	11
第三章 烹调基础知识	13
一、烹与调的作用	13
二、要掌握火候	13
三、调味的重要性	15
四、原料的初步熟处理	20
五、挂糊、上浆与勾芡	22
六、烹调原料的鉴别	25
七、烹调原料的初步加工	27
第四章 营养菜谱	33
一、肉类	33
酱汁肘子	33
糖醋排骨	34
锅巴肉片	34

宫保肉丁.....	35
青豆炒肉丝.....	36
鱼香肉丝.....	37
火柿烧牛肉.....	38
番茄牛舌.....	39
清蒸羊肉.....	39
二、鱼虾类.....	40
白斩鲤鱼.....	40
葱椒鱼条.....	41
干煎黄鱼.....	42
葱油鱼.....	42
醋椒鱼.....	43
油爆鱿鱼卷.....	44
两吃大虾.....	45
清炒虾仁.....	46
醃银耳.....	47
三、素菜类.....	48
鲜蘑烧腐竹.....	48
海米烧油菜平菇.....	49
香菇炒菜花.....	49
三、鲜酿豆腐.....	50
麻婆豆腐.....	51
锅塌豆腐.....	52
四、甜食类.....	53
翡翠泥.....	53
蜜汁三泥.....	54

第五章 家常小食品制作	56
一、咸类	56
腌雪里蕻	56
咸萝卜干	56
腌姜丝	57
腌菜叶	57
腌芥菜头	58
腌黄瓜条	59
腌辣椒	59
酱肉	60
咸蛋（水浸法）	60
咸蛋（裹泥法）	61
松花蛋	61
五香茶蛋	62
肉松	63
鱼松	63
二、酸辣类	64
泡菜	64
酸菜	65
辣白菜	65
糖醋蒜	66
五香花生米	66
三、其它	67
生绿豆芽	67

瓶装番茄·····	68
番茄酱·····	68
第六章 家庭自制冷饮·····	70
一、电冰箱的使用·····	70
牛奶冰淇淋·····	71
果仁冰淇淋·····	72
香草冰淇淋·····	72
水果冰淇淋·····	73
奶油雪糕·····	73
可可雪糕·····	74
果料棒冰·····	74
赤豆冰·····	75
奶酪·····	75
橙子酪·····	75
苹果泥奶酥·····	76
杏仁豆腐·····	76
红果泥·····	76
栗子羹·····	77
嫩蛋羹·····	77
银耳甜羹·····	78
果汁冻·····	78
打红果汁冻·····	79
苹果冻·····	79
草莓酱冻·····	79
葡萄冻·····	80

咖啡冻点.....	80
西瓜汁.....	80
鲜橘汁.....	81
广柑汁.....	81
菠萝汁.....	82
甜番茄汁.....	82
莲心汤.....	83
百合汤.....	83
第七章 西餐知识简介.....	85
一、西餐的一般内容和上菜顺序.....	85
二、摆台方法.....	86
三、用餐习惯.....	87
四、上菜方向.....	89
五、上菜的服务方式.....	89
六、座位的排列方法.....	90
七、进餐注意事项.....	90
八、酒的知识.....	91
九、鸡尾酒.....	94
十、怎样点西餐.....	96
十一、家宴和酒会.....	99
第八章 健美饮食.....	102
一、健肤饮食.....	102
二、健发饮食及其它.....	102
三、健美节食法.....	104
四、怎样摆脱过瘦的苦恼.....	105

第一章 食品营养与人体健康

一、食物决定体质

健康的体魄源于丰富的食物是众所周知的。它的意思是说，适当的饮食可以使身体组织的新陈代谢处于最佳状态。

人的身体组织是定期再生的。脸皮破了可以失而复得；指甲掉了可以重新生长；牙齿和骨头也可以因磷酸盐的新陈代谢而变得坚硬。科学家已经探明，人的身体组织大约每七年更新一次。健全的身体机能，就是这样持续不断的新陈代谢的结果。

人体组织的新陈代谢离不开食物，肌肉细胞需要驱动身体的热能；看、听、思、嗅等神经系统需要热能；就是睡觉也在消耗热能。适量、均衡的饮食，能够满足保持身体的最佳状态所需要的一切热能。

二、人体需要的营养素

所谓“均衡”的饮食，是指以营养学为基础的饮食。不同的营养素对人的身体机能起着不同的作用。

人体需要的营养素主要有蛋白质、糖类、脂类、维生素、无机盐和水。

蛋白质是生命的基础，是人体重要组成部分。人体的生命现象和生理活动往往都是通过它来实现的。牛肉、猪肉、鸡肉、鱼、干酪、牛奶、鸡蛋等，都是含蛋白质的食物。牛肉、猪肉、鸡肉、鱼等的蛋白质含量高达其重量的百分之二十至百分之三十；鸡蛋为重量的百分之十，牛奶为百分之

三点五。此外，面包、大米、大豆等也含有蛋白质。

人体对蛋白质的需要量（每日最低需要量）30~45克，婴儿为每公斤体重2.4克，一周岁时降低到1.4克；妇女妊娠期需要量应增加。

中国科学院推荐的供给量比需要量大得多。成人按每公斤体重每日供给1~1.5克蛋白质计算，男子每日应供应75克左右，女子供应70克左右。儿童需要的供给量要高一些，人乳喂养的婴儿每日每公斤体重大约需2~2.5克，牛奶喂养的约需3~4克。

糖是植物通过光合作用生成的一大类有机化合物。糖是人体能量的来源，人体内的糖主要是由食物提供的。米、面、玉米、高粱等谷物食品绝大部分是糖，豆类、根茎类食品含糖也很丰富；水果、蔬菜除含糖外，还含纤维素；动物的肝脏和肌肉中存有糖原。我国每人每日摄取的食物中70~80%都是糖类物质。

脂类物质在人体内含量仅次于蛋白质，有着十分重要的生理功能。脂类的作用是储存能量。人体如果摄入的糖类过多，糖类物质就会转化为脂肪。在空腹时，人体能量50%以上需要通过脂肪氧化获得。脂肪还是构成组织的成分，任何组织细胞都含有脂类，能够促进脂溶性维生素的吸收，调节生理功能，增进食欲。动物油、植物油几乎完全是脂类，肥肉鸡蛋含脂类也较多，奶的脂类易被人体吸收，黄豆、芝麻等也含脂丰富。

维生素是维持机体正常生命活动所必需的营养素。按溶解性的不同可将维生素分为两类：一类是脂溶性维生素，有维生素A、D、E、K等，它们溶于脂肪及脂肪剂，不溶于

水；另一类是水溶性维生素，主要是维生素C和维生素B族，它们溶于水。

维生素A有益于眼睛和皮肤，促进生长发育，对胎儿和婴儿的生长发育尤为重要。维生素A主要来源于动物性食物，植物性食物中的胡萝卜素被称为维生素A原。胡萝卜素在人体肝脏胡萝卜素酶作用下，转变为维生素A。动物性食品如各种动物的肝、蛋黄、乳类都含有较丰富的维生素A。植物性食品如菠菜、豌豆苗、胡萝卜、红心白薯和部分水果都含有胡萝卜素。

人体若缺乏维生素A，会出现各种疾病，摄入维生素A过量，会引起中毒，严重的甚至导致死亡。

我国成人每日维生素A的需要量是0.66毫克，折合胡萝卜素为4毫克。

由于儿童、孕妇和乳母的特殊要求，传染病患者以及要求特殊视力人员应增加维生素A的供给量。孕妇每日可供给1.32毫克，乳母宜更多一些。

维生素B族有十三种之多，主要有维生素B₁、维生素B₂、尼克酸和尼克酰胺等。一般意义上的维生素B，是指B复合体。这种B复合体可以从食物中分离出热能，从而被身体吸收，维生素B复合体中的成分，或是造血所需，或为健全的神经之必备。食用动物蛋白和未去麸子的小麦及强化谷物食品，可以为您提供维生素B。

维生素B缺乏，也会出现某些疾病。

维生素C是机体新陈代谢不可缺少的物质。它不但是身体细胞的再生和组合组织的基本成分，而且有助于皮肤和血液的健康。

新鲜蔬菜、水果中，尤其是绿色蔬菜、番茄和酸性水果如橘子、酸枣、山楂等都含有丰富的维生素C，豆芽也含有维生素C。

维生素D是结实的骨组织所不可缺少的两种基本营养素。除了从黄油、鸡蛋以及金枪鱼、大马哈鱼等摄取之外，当我们的身体接触到阳光时，紫外线便可合成这种维生素，并被血管吸收。在一般膳食下，只要经常接触阳光，即不会产生维生素D缺乏症；只有婴幼儿以及孕妇、乳母生理需要量增加时，才需另外补充维生素D。一般两岁以下的婴幼儿每天摄入量为300~400国际单位（1国际单位维生素D=0.025微克纯维生素D₃）。

维生素E和K也是较为重要的营养素。许多食物都含有少量的维生素E，其中，植物油、麦芽、人造黄油、鸡蛋中的含量最多。其主要生理功能是维持机体正常的生殖机能和胚胎发育，能延长细胞寿命，有抗氧化作用。维生素K是肝脏凝血酶原形成的必需物质。新鲜绿叶蔬菜、肝、蛋类中都含有维生素K，体内肠道菌也能合成维生素K。

无机盐又称矿物质。人体内的无机盐有60多种，含量很少，但对人体组织细胞的生成和繁衍起着不容忽视的作用。结实的骨头、洁白健康的牙齿都离不开钙。牛奶、干酪、未去麸子的小麦及强化谷物食品等，均含有大量的钙。

人体对钙的需要量，成人每日为600毫克；孕妇和乳母为1800~2000毫克；儿童为600~800毫克；青年为1000~1200毫克。

磷和钙一样，是组成人体骨骼和牙齿的重要成分。体内%的磷都存在于骨骼和牙齿中。磷在食物中的含量较多，

043973

一般不易缺磷。

由于红血球的颜色为红色及其送氧的需要，人体是离不开铁的。除了各种肉、肾、心以及某种贝壳含有大量的铁而外，其他食物的含铁量都比较低。

成年人每天铁的需要量为12毫克；少年生长期、孕妇和乳母在特殊生理期每日需铁15毫克。

三、年龄与热量的需要量

生命是新陈代谢的运动。从这种意义上来讲，人需要相同的营养素。但是，由于年龄之差、男女之别、健康状况之异，人对食物的实际需要量并不完全相同。

运动量大的儿童每天必须摄取足够的卡，以补充热能的消耗。

三岁儿童每天须摄取1300卡。

六岁儿童每天需要1600卡。

九岁儿童每天的需要热量为1900卡。

进入青春期以后，人体的发育很快。每天至少需要2300卡。

十二岁的少男少女需要2400卡热量。

十五岁的女孩需要热量少于同龄的男孩。女孩每天摄取2500卡即可，男孩则必须3000卡。

女性至十八岁，已到了必须注意体形的年龄。在这个时期，卡的摄取量可保持在2300卡的水平上。

三十岁男性每天需要的热量为2900卡，女性需要的热量为2100卡。

五十岁男性每天需要的热量为2600卡，五十岁女性需要的热量为1900卡。

七十岁男性每天需要的热量为2200卡，七十岁女性每天需要的热量为1600卡。

以上数量，只是就一般需要而言。在我们这个茫茫人海的大千世界里，要想具体说明某个人究竟吃什么，吃多少才能满足其所需的热量是很困难的。例如，有的人能够有效地吸收所食食物；有的人则做不到或在某种程度上做不到这一点。这就要求我们必须根据实际情况，妥善处之。

安排好家庭的膳食生活，是一门学问。这里面有许多“忌讳”。

首先，男女食量不可强求一致。对女性来说堪称“均衡”的饮食，对男性则往往低于所需热量的标准。从事脑力劳动的男性，平均每天消耗热量2600至2800卡。从事体力劳动的男性所消耗的热量就更大。要补充这种消耗，显然不是女性的平均饮食标准所能解决的。

其次，不要食用过多的甜食。如果过多地食用小甜饼等食物，少则十年，多则十五年，便可成为动脉硬化预备军的合格成员。因此，要防患于未然，应适当地食用干酪、水果等取代含糖量高的食物。

再次，不能只食不动。“均衡”的饮食，只是确保健康的条件之一。要想有一个健康的体魄，还必须在适量的饮食、定时运动和充足的睡眠之间寻找平衡。一般来说，正常人每天都要适当地运动，睡眠不能低于六小时。只有这样，才能使饮食更好地服务于您的健康。

第二章 怎样合理调配膳食

一、要平衡膳食

所谓平衡膳食，就是要求膳食提供的营养素不但充足，而且营养素之间保持合理的比例关系，且要安排合理的膳食制度，使膳食更适合人体生理的需要。

人们习惯上把食物分为主食、副食两大类，主食主要供给人体热能，叫热力食品。在我国主要是粮食。副食主要更新、修补人体的组织，调节生理机能，也叫保护性食品。如动物性食物、大豆及其豆制品和蔬菜、食油等。

平衡膳食，首先要处理好各种食物的配比关系。

1. 主食与副食的调配

以中年人为例：每天吃主食1斤，动物性食品2两、豆类食品1两、蔬菜1斤、食用油4钱，便能基本上接近营养平衡。由于人的年龄、体重和劳动强度不同，对热能的需要量也不一样，这可以用变更主食来调节。

2. 主食的调配

主食的种类很多，有小米、大米、面粉、玉米、甘薯、马铃薯等。它们所含的氨基酸、维生素、无机盐的种类和数量不相同。因此，只用一种粮食作主食，既不能提高营养价值，又妨碍得到足够的维生素。所以，提倡粗细粮合理搭配。这样做不仅可提高主食的营养价值，又可变换花样、增强食欲。如豆面玉米面窝头、绿豆米饭、豆包、两样面馒头（玉米面、白面）、芸豆大碴子粥等等，都是大众食品。干稀搭

配也能扩大粗细粮搭配范围。如菜包子配小米粥、发糕配肉丝面汤等。

3. 副食的调配

副食中的肉类、蛋类、奶类、禽类、鱼类、内脏类、海产类、豆类和蔬菜等都能提供丰富的优质蛋白和人体必须的重要营养素，对人体健康起着非常重要的作用。饮食中应注意：“生熟搭配”，这一点对蔬菜尤为重要。蔬菜中的B族维生素和维生素C遇热很容易被破坏，烹制后总是要损失一些，因此吃一些新鲜的生菜，即可保持大量的水溶性维生素，也便于变换花样。“荤素搭配”这不仅提高了营养价值，还调整了食物的酸碱不平衡，因为许多动物性食品是酸性的，若一味吃动物性食品，就会造成人体酸碱失调，严重的还会出现酸中毒。“荤素搭配”，如豆制品与肉类搭配，再与叶菜类、花苔类、果茄类蔬菜搭配，既能保持酸碱平衡又使我们得到丰富的维生素和矿物质。

一周食谱举例（见下页表）：