

吃的科学与艺术

# 名师谈美食



献给二十一世纪消费者丛书

■ 刘国梁 编 著

中国物资出版社

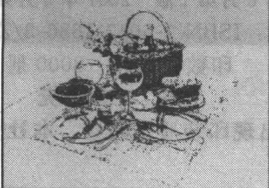
献给二十一世纪消费者丛书

# 名师谈美食

——吃的科学与艺术

刘国梁 编著

中国物资出版社



**图书在版编目 (CIP) 数据**

名师谈美食：吃的科学与艺术/刘国梁编著．—北京：  
中国物资出版社，2001.6

(献给二十一世纪消费者丛书)

ISBN 7-5047-1686-3

I. 名… II. 刘… III. 饮食-文化 IV. TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 13621 号

**中国物资出版社出版发行**

网址：<http://www.clph.com.cn>

社址：北京市西城区月坛北街 25 号

电话：(010) 68392746 邮编：100834

全国各地新华书店经销

北京梨园彩印厂印刷

开本：787×1092mm 1/32 印张：12 字数：168 千字

2001 年 6 月第 1 版 2001 年 6 月第 1 次印刷

书号：ISBN 7-5047-1686-3/Z·0109

印数：0001—8000 册

**定价：16.80 元**

(图书出现印装质量问题，本社负责调换)



序

MING SHI TAN MEI SHI





银耳羹



白果炖鸡汤



枸杞甲鱼汤

太极天河素



泡萝卜炖猪蹄



冬瓜文蛤汤



序

序

MING SHI TAN MEI SHI





“民以食为天”。随着社会的不断进步和人民生活水平的日益提高，人们愈来愈关心自己的身体健康。而如何通过科学饮食真正地“吃出健康来”，则是当下烹饪理论界和餐饮业从业者探讨的热门话题。我长期接触商业服务业方面的工作，也深深体会饮食是否科学、营养是否均衡确实是关系到国民体能素质提高的大事，理应引起人们的高度重视。

武汉“小蓝鲸”的刘国梁是一个年轻的餐饮从业者，他在长期的餐饮实践中不断地探索和总结，写出了这本书——它从一个侧面告诉我们饮食讲科学、营养求均衡的道理和重要性，并且具体引导我们消费者如何去“吃”、怎样才能吃得满意，吃得文明，吃出健康，这对于我们餐饮业和烹饪界的同行们更好地为广大人民群众服务，促进中国烹饪行业和餐饮业健康发展都有积极的意义，值得一读。

愿国梁同志笔耕不止，继续努力，锐意进取，为人们的健康餐饮事业再作新贡献！

2001年3月26日



## 目 录

导论:科学饮食是二十一世纪消费的主潮 ..... (1)

### 上篇 吃出科学

一、吃的理念:饮食观念的演变 ..... (22)

1. 从吃不饱到吃饱 ..... (23)

2. 从吃饱到吃好 ..... (29)

3. 从吃好吃出科学 ..... (34)

二、吃的归属:大众化的饮食消费 ..... (43)

1. 吃是最基本的消费 ..... (43)

2. 科学地吃是最重要的消费 ..... (75)

三、吃出满意:满意经营与顾客满意 ..... (90)

1. 你吃得满意吗 ..... (91)

2. 顾客满意:顾客维系的前提 ..... (102)

3. 满意营销:顾客满意系统工程的构建 ..... (110)

四、吃出营养:营养科学与菜肴搭配 ..... (118)

1. 学会去吃 ..... (119)



2. 你如何吃得有营养 ..... (126)
  3. 你会营养搭配吗 ..... (138)
  4. 怎么吃最健康 ..... (145)
  5. 健康新途径:素食 ..... (180)
  6. 四季饮食的补益 ..... (187)
- 五、吃出美德:饮食行为的选择 ..... (196)
1. 吃的困惑 ..... (197)
  2. 吃的美德 ..... (219)
  3. 吃的隐喻 ..... (222)
  4. 吃的悲与喜 ..... (228)

## 下篇 吃出艺术

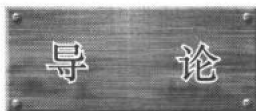
- 一、味觉美 ..... (240)
1. 何为味觉 ..... (241)
  2. 味觉美是饮食之精髓 ..... (245)
  3. 四大风味的特征 ..... (252)
  4. 如何体味吃的味觉美 ..... (264)
- 二、中国烹饪的技艺之美与其造型的形式美 ..... (268)
1. 烹饪的技艺之美与烹饪的造型形式 ..... (269)
  2. 烹饪造型形式与模仿 ..... (273)

3. 烹饪造型的形式美的规律 .....	(283)
<b>三、饮食之吉祥 .....</b>	<b>(290)</b>
1. 吃与生衍 .....	(291)
2. 吃的生命安康 .....	(297)
3. 吃的符号性与精神性 .....	(304)
4. 吃的年节风俗 .....	(310)
<b>四、饮食之境美 .....</b>	<b>(316)</b>
1. 物境、情境、意境 .....	(317)
2. 饮食之境与自然之境 .....	(319)
3. 饮食之境与园林宴饮 .....	(325)
4. 饮食之境与酒楼、食肆内外环境 .....	(331)
5. 饮食之境与饮食造型形式 .....	(338)
<b>五、宴饮与游戏 .....</b>	<b>(344)</b>
1. 规则性与娱乐性 .....	(348)
2. 艺术性与娱乐性 .....	(353)

## 后 记

<b>衣食是本、快乐是金、健康是福 .....</b>	<b>(371)</b>
-----------------------------	--------------

献给二十一世纪消费者丛书



科学饮食是二十一世纪消费的主潮

MING SHI TAN MEI SHI





2000年的最后一张日历已被轻轻地撕下，2001年便赫然跃入眼帘。我们不禁欢呼：“今天就是21世纪了！”在过去的1000年里，人类经历了贫穷、饥饿、战争以及令人恐惧的疾病……每个人都在苦苦追求生存的权利。然而，我们的祖先尝百草、炼“仙丹”、学五禽，从不曾停止尝试，让自己活得更健康。

生命的脚印从昨天延续到了今天。本世纪，人们更关注生命，越来越重视健康，甚至把健康看作是人生的第一财富。无疑，健康可以作为载体，“载知识之舟，寓道德之舍”。在新世纪的各种憧憬和期望中，人们有一点是共同的，那就是对健康的希望和拥有。新世纪将是一个生命年龄提升的世纪，增龄本应是人类整体健康的提升，但事实往往并非如此，时下有一句口头禅正在警示着我们：

“往上提升的是年龄，往下降的是生命的健康水平。”在健康下降的因素中，人们已经看到，越来越发达的经济，越来越丰富的物质，越来越复杂的食物正在对人类的生存产生着不小的负面影响，专

家们把这些叫做“现代文明病”、“生活方式病”，如现代疾病谱中年年上升的冠心病、高血压、糖尿病和肥胖症等。专家们已向今天社会最有活力的一群人发出了这样的警告：社会的激烈竞争和来自青年一代的“自毁”的现代生活方式正在损害着他们的健康，为了争做生活的“强者”，为了追求超前的时尚，他们或饱食山珍海味，或享受着有害健康的夜生活，总之，“白领综合症”、“都市生活症”已与越来越多的现代青年人划上了等号。总之，“亚健康”这一问题正在日益困扰着我们。

健康是人生第一大财富。在人类赖以生存的物质基础中，合理平衡的饮食及其营养极为重要。那么，人们该如何为健康而吃？如何才能吃出健康？我们将从吃的生理和心理两个方面告诉你：吃出科学，吃出健康。

科学饮食、均衡营养是健康的基石。

人的健康包括生理健康、心理健康和社会生活方面的健康。健康的肌体不但生理功能正常，没有缺陷和疾病，还要有健全的生理、心理状态和社会应知能



力。

尽管影响人体健康的因素是多方面的，但在这些因素中最主要、最根本、最经常起作用的仍是食物营养，可以说营养是健康之本。“营养”一词对于当今的中国人来说并不陌生，随着社会经济的发展，人们的膳食结构正从温饱型向营养型过渡。在这个转变过程中，人们对营养的理解存在误区，以为营养无非就是吃好一点儿，喝点营养滋补品罢了。许多商家利用人们追求健康的心理，推出了很多品牌的营养保健食品。无论这些营养保健食品对人体有多大的营养价值，毕竟这些营养保健食品不是我们主要的营养来源。如果一味地追求经济价值高的营养保健食品，而忽视了日常生活饮食的合理供给，营养失衡的后果也就在所难免了。还有些人对营养存在另一种理解，营养不过是富人的专利，把营养当作可有可无的东西——这两种对营养的片面理解都没有正确理解“营养”这一概念的内涵与外延。

所谓营养，即是人类摄取食物满足自身生理需要必要的生物学过程。它包含有两个方面的含义：一是

指人类摄入、消化、吸收和利用食物中营养成分的动态过程；二是指人体在生命过程中利用营养成分、维持生长发育、组织更新和良好健康状态的动态过程。我们理解了“营养”这个概念后，就可得出这样的结论，营养并非是一个可有可无的过程，也绝非是一些保健滋补品的代名词。营养是人类赖以生存并达到健康目的的前提条件和惟一手段。

营养学上，把食物中能够满足肌体正常生理需要，维持生长发育和组织更新，使机体保持健康状态的化学物质称之为营养素。人体需要的营养素并非越多越好，人，就像一部精密的机器，各大系统之间相互联结，相互作用，构成整体，只有当各系统处于一种和谐的均衡状态时，这部机器方能运转自如。因此，合理均衡的营养是人体健康长寿的关键。人体所需的营养素除氧气外，有蛋白质、脂类、糖类、无机盐(矿物质)、维生素和水六类。其中，蛋白质、脂类和糖类因贮藏化学潜能，亦称“产热营养素”或“三大营养素”。营养素在体内的功能可以概括为：一是作为能量物质供给人体所需的能量；二是作为结构物





质构成和修补身体组织；三是作为调节物质维持正常的生理和生化功能。

人来源于大自然，又回归于大自然，地球上有什么物质元素，人体中就有什麼物质元素。海洋湖泊中有什么物质元素，人体血液与细胞外液中就有什麼物质元素。对于处于中年阶段的地球来说，60%以上地面覆盖着水，中年人体也一样含有60%水。地壳表面被空气笼罩着，而人也一刻也离不开氧气。地壳表面含有大量矿物质，人体中常量与微量元素多达几十种，地球上的动植物又为人体提供必要的蛋白质、脂类、碳水化合物和维生素等。因此，人，不能脱离大自然，否则，就会受到大自然的惩罚。由于空气及水源的严重污染导致食物污染，使我们的体内毒素增加。化肥、农药、生长素的大量使用，使我们体内在增加毒素的同时又不能摄取到足够的矿物质及维生素。过多的肉、蛋及面粉的摄入使我们体内脂肪及糖大量积存。抽烟、酗酒及不良的生活习惯破坏了体内酸碱平衡——这一切都是造成现代文明疾病的重要原因。一般来说，人体产生病症，一是外界病菌的侵