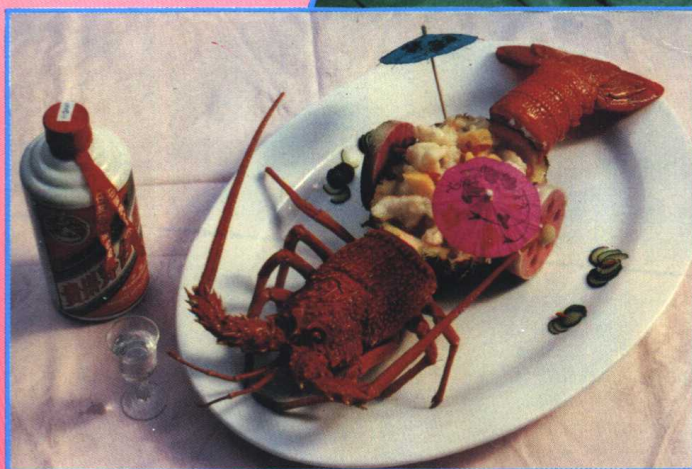


饮食营养搭配

110 问



YINSHI
YINGYANG
DAPEI
110 WEN



金盾出版社

饮食营养搭配110问

主 编

顾奎琴

编 著

顾奎琴 贡 涛 于桂英
孙 洁 周 游

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书以饮食营养搭配为中心,概述了烹调方法与营养搭配,饮食的科学搭配及饮食的搭配禁忌,并介绍了科学营养搭配菜谱 40 余种。内容丰富,科学实用,叙述通俗,是家居生活及饮食保健的有用读物。可供一般读者及基层医务人员阅读使用。

图书在版编目(CIP)数据

饮食营养搭配 110 问/顾奎琴主编;贡涛等编著. —北京:金盾出版社,1996. 2

ISBN 7-5082-0115-9

I. 饮… II. ①顾…②贡… III. 食物营养-问答
N. R151. 4-44

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

北京 3209 工厂印刷

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:3.5 字数:78 千字

2000 年 7 月第 1 版第 5 次印刷

印数:104001—115000 册 定价:3.40 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

封面图片：

糖醋小黄鱼	
群龙包凤蛋	
菠萝龙虾车	

炸鱼串



六围蝶



乌鱼蛋汤

►孔雀西兰花



►双吃对虾



►龙凤呈祥



目 录

一、烹调方法与营养搭配

1. 烹调方式对食物营养有什么影响? (1)
2. 副食怎样烹调有利于保存营养素? (2)
3. 怎样烹调有利于碘的吸收? (3)
4. 胡萝卜怎样烹调营养价值高? (3)
5. 怎样烹调肥肉使其对身体有益? (4)
6. 炒菜怎样掌握火候才能减少营养素的损失? (4)
7. 肉类怎样烹调才能减少其营养素的损失? (5)
8. 蔬菜为什么应当先洗后切? (5)
9. 贮存青菜为什么不要用水洗? (6)
10. 蔬菜在初加工时怎样才能减少营养素损失? (6)
11. 荤油和素油为什么宜搭配食用? (6)
12. 怎样烹调冷冻食品才有益于保存营养素? (7)
13. 干货如何泡发才能减少营养素的损失? (7)
14. 为什么焯蔬菜时不宜在水冷时下锅? (8)
15. 为什么忌用冷水浸泡干腌菜? (8)
16. 为什么忌用热水浸洗猪肉? (8)
17. 为什么不可用热水冲烫冻鱼? (9)
18. 冷冻食品解冻后为什么不宜再存放? (9)
19. 为什么生、熟食品不宜混放? (10)
20. 为什么浸泡海带宜加醋? (10)
21. 为什么绿叶蔬菜忌焖煮? (11)

22. 菠菜豆腐合吃怎样烹调好?	(11)
23. 菜肴过咸有什么不好?	(12)
24. 炒菜时为何宜先放盐?	(12)
25. 荤食怎样进行菜配与味配?	(13)
26. 膳食怎样搭配才能营养平衡?	(14)
27. 主食怎样做到科学搭配?	(15)
28. 粮食怎样搭配吃才合理?	(16)
29. 米为什么不宜多淘久泡?	(17)
30. 为什么吃米饭配以素菜好?	(17)
31. 米面混吃有什么好处?	(18)
32. 怎样弥补精米营养的不足?	(18)
33. 副食怎样科学搭配?	(19)
34. 酸性食物和碱性食物怎样搭配?	(20)
35. 蔬菜怎样科学搭配?	(21)
36. 菜肴搭配有哪五要素?	(22)
37. 常用于配菜的水果有哪些? 应注意什么?	(24)
38. 内脏食物怎样搭配好?	(24)
39. 家常菜应怎样搭配?	(24)
40. 怎样配菜才能提高菜肴的营养价值?	(25)
41. 早餐怎样合理搭配?	(26)
42. 一日三餐应怎样搭配?	(27)
43. 一年四季的饮食应如何搭配?	(28)
44. 豆腐怎样搭配食用其蛋白质的利用率才高?	(29)
45. 牛羊肉怎样烹调更能提高其营养价值?	(30)
46. 食物怎样搭配才有利于解除人体疲劳?	(30)
47. 怎样搭配食物能解烟毒?	(31)

二、饮食的科学搭配

- 48. 为什么豆腐和鱼同吃好? (32)
- 49. 为什么胡萝卜与狗肉同吃好? (33)
- 50. 土豆为什么宜与牛肉同吃? (34)
- 51. 为什么肉类、内脏与葱、蒜、韭菜合吃好? (34)
- 52. 为什么海参、木耳、大肠合吃好? (35)
- 53. 为什么大豆和谷类同食最好? (35)
- 54. 为什么豆腐、海带合吃好? (35)
- 55. 为什么用茶水煮饭好? (36)
- 56. 用凉开水煮饭有什么好处? (36)
- 57. 炒豆芽为什么宜放醋? (36)
- 58. 烧猪蹄为什么加醋好? (36)
- 59. 吃松花蛋为什么宜配姜醋汁? (37)
- 60. 萝卜为什么宜与烤肉、烤鱼同吃? (37)
- 61. 饮酒的菜怎样配好? (38)
- 62. 鳝鱼为什么宜与藕同吃? (38)
- 63. 为什么肉与蔬菜同吃对身体有益? (39)
- 64. 为什么银耳宜与鹌鹑蛋同食? (39)
- 65. 为什么菠菜宜与碱性食物同食? (40)
- 66. 咸与甜混食有什么好处? (40)

三、饮食的搭配禁忌

- 67. 为什么炒牛肉不宜加碱? (41)
- 68. 为什么萝卜不宜与橘子等同食? (41)
- 69. 为什么鸡蛋不宜与白糖同煮? (42)
- 70. 为什么熬绿豆汤忌放碱? (42)

- 71. 为什么忌用热水浸年糕? (42)
- 72. 为什么不宜用沸水冲服蜂蜜? (43)
- 73. 为什么不宜用温锅水煮饭? (43)
- 74. 为什么忌用锅内余油炒饭? (43)
- 75. 为什么烧菜忌放碱? (44)
- 76. 为什么柿子不宜与红薯、螃蟹同食? (44)
- 77. 为什么喝咖啡不宜放糖过多? (45)
- 78. 为什么红、白萝卜忌合煮? (45)
- 79. 为什么萝卜、人参忌同时服用? (45)
- 80. 为什么忌用大油烹调肉食品? (46)
- 81. 为什么吃黄鳝忌爆炒? (46)
- 82. 为什么炖骨头不宜加醋? (46)
- 83. 为什么酸、碱食品不宜加味精? (47)
- 84. 为什么炒菜用油不宜多? (47)
- 85. 为什么炒胡萝卜不宜放醋? (47)
- 86. 为什么炒菜心忌放碱? (47)
- 87. 为什么吃螃蟹不要用水煮? (48)
- 88. 为什么挂蛋泡糊的拔丝菜不宜用植物油? (48)
- 89. 为什么吃狗肉后忌喝茶? (48)
- 90. 煮熟的鸡蛋为何不宜用冷水浸泡? (49)
- 91. 为什么忌用金属器皿存放蜂蜜? (49)
- 92. 为什么喝啤酒忌对汽水? (50)
- 93. 为什么啤酒、白酒忌混喝? (50)
- 94. 为什么忌用牛奶送服药物? (50)
- 95. 为什么牛奶忌与橘子同食? (51)
- 96. 牛奶和豆浆同煮有什么不好? (51)
- 97. 为什么不宜用生豆油拌饺子馅? (51)

98. 牛奶为什么忌加红糖? (52)
99. 为什么喝牛奶不宜加糖过多? (52)
100. 为什么牛奶中忌加钙粉? (52)
101. 为什么牛奶不宜与巧克力同时食用? (52)
102. 为什么铝锅不宜久放饭菜? (53)
103. 为什么忌用牛奶煮奶糕? (53)
104. 进食海味后不宜食哪些水果? (53)
105. 为什么饱餐后不宜喝多量汽水? (54)
106. 为什么用久煮或多次煮的凉开水煮饭无益? (54)
107. 熬粥为什么不宜加碱? (54)
108. 为什么用豆浆冲鸡蛋不好? (55)
109. 为什么不宜用浓茶解酒? (56)
110. 炖骨头汤为什么不宜添加冷水? (56)

四、科学营养搭配菜谱选

- | | |
|-----------------|-----------------|
| (一) 禽肉类 | 酸沙桂鱼..... (68) |
| 五圆鸡..... (57) | 鲫鱼炖豆腐..... (69) |
| 红扒赵鸡..... (58) | 糖醋鱿鱼..... (70) |
| 芙蓉鸡片..... (59) | 红烧甲鱼..... (71) |
| 桃仁鸡花..... (60) | 炒凤尾虾仁..... (72) |
| 御府鸭块..... (61) | 清炒虾仁..... (73) |
| 冬菜大酿鸭..... (62) | (三) 畜肉类 |
| 香桃鸭..... (64) | 糖醋排骨..... (74) |
| (二) 水产类 | 酱汁肘子..... (75) |
| 菊花桂鱼..... (65) | 新疆炮肉..... (76) |
| 醋椒鱼..... (66) | 宫保肉丁..... (77) |
| 干煎黄鱼..... (67) | 干煸牛肉丝..... (78) |

红烩牛肉·····	(79)	核桃仁烧丝瓜·····	(93)
糖醋古老肉·····	(80)	香菇烧茭白·····	(94)
什锦炒肉丁·····	(81)	川冬菜炒蚕豆·····	(95)
肉珠烩豌豆·····	(82)	鸡油豌豆·····	(96)
沙锅豆腐·····	(83)	鲜蘑烧腐竹·····	(96)
三鲜酿豆腐·····	(84)	大合菜(中式沙拉子)	
麻婆豆腐·····	(85)	·····	(97)
烧豆腐丸子·····	(86)	珠落玉盘·····	(99)
(四) 素菜类		素什锦·····	(100)
熘黄菜·····	(87)	什锦果羹·····	(101)
烧素什锦·····	(88)	新春乐(素全家福)	
锅塌豆腐·····	(89)	·····	(101)
糟煨冬笋·····	(91)	烤麸·····	(102)
奶油扒龙须菜·····	(92)		

一、烹调方法与营养搭配

1. 烹调方式对食物营养有什么影响？

烹调好的食物对人体健康有益，但食物在加工过程中，若不注意合理烹调，很多营养素会被破坏。为了让人们能从烹调好的食物中获得更多的营养，就应通过合理烹调加工，尽量减少营养素的损失，以提高食物在人体内的利用率，增进人体健康。那么，日常生活中哪些烹调方式和习惯会造成营养素的损失呢？

(1) 主食烹调中营养素的损失：米、面中的水溶性维生素和无机盐容易受到损失。如做米饭淘米时，随淘米次数、浸泡时间的增加，营养素的损失就会增加。做捞米饭时，可使大量维生素、无机盐、碳水化合物甚至蛋白质溶于米汤中，如丢弃米汤不吃，就会造成损失。熬粥、蒸馒头加碱，可使维生素 B_1 和维生素C受破坏。炸油条，因加碱和高温油炸，维生素 B_2 和尼克酸损失约50%，维生素 B_1 则几乎损失殆尽。吃捞面比吃汤面营养素损失多。因此，为保护营养素少受损失，制作米、面食品时，以蒸、烙较好，不宜用水煮、捞和油炸，以减少营养素的损失。

(2) 副食烹调时营养素的损失：蔬菜含有丰富的水溶性B族维生素、维生素C和无机盐。不同的烹调加工方式对它们的保存有很大的影响。有人试验，把嫩黄瓜切成薄片凉拌，放置2小时，维生素损失33%~35%；放置3小时，损失41%~49%。炒青菜时若加水过多，大量的维生素溶于水里，如吃菜弃汤，维生素也会随之丢失。特别是如果把青菜先煮一下，然后挤出菜汁再炒，维生素和无机盐的损失则更为严重。

一般来说，食物所含的蛋白质、脂肪、碳水化合物、无机盐因性质比较稳定，在烹调过程中损失较少，而所含的维生素，尤其是水溶性维生素因易水解，如烹调加工方式不当，很容易被破坏而损失。

烹调肉类食品，常用红烧、清炖、蒸、炸、快炒等方法。其中以红烧、清炖，维生素 B₁ 损失最多，达 60%~65%；蒸和油炸损失为 45%；快炒仅损失 13%。肉类中所含的维生素 B₂，清蒸丸子损失为 87%；红烧、清炖肉块损失 40%；快炒肉丝仅损失 20%。

由此可见，合理的烹调加工方式，对食物营养是多么重要。在烹调食物时，应把良好的色、香、味、形与营养素的保存相互兼顾起来，以更好地发挥食物营养的保健作用。

2. 副食怎样烹调有利于保存营养素？

合理烹调副食，可减少维生素和无机盐的损失。因此，在烹调副食时，应注意以下几个方面：

(1) 洗菜时要先洗后切，不要先切后洗；下锅前尽量少在水中浸泡，洗切与烹调的间隔时间要短。为了将附着在蔬菜表面上的农药和寄生虫卵洗净，可用流水冲洗，不要用洗衣粉洗蔬菜。

(2) 对某些涩味很重的蔬菜，可用水焯法去除涩味。焯菜时应用沸水，短时间焯，不要用温水长时间焯。这样既可使维生素少受损失，又去掉了草酸的涩味。做汤菜时，要在水沸后，再加入青菜。

(3) 炒菜时要急火快炒，即用高温、短时间炒，可以减少维生素 C 的损失。

一般中餐菜肴，常有用淀粉勾芡的习惯，从营养角度讲，是值得提倡的。因为，淀粉中的巯基对维生素 C 能产生保护

作用。

(4) 挂糊油炸是保护营养素、增强滋味的一种好方法。挂糊就是炸前在原料表面上裹一层淀粉或面粉调制的糊，它可使原料不与热油直接接触，从而使蛋白质和维生素的损失减少。

3. 怎样烹调有利于碘的吸收？

人体内的碘含量虽然极少，但它是人体必需的微量元素，是合成甲状腺素的重要原料。成年人每日需碘量为 100~150 微克，其中 80%~90% 需要从食物中获得。如果体内缺少，就会引起各种缺碘性疾病，如地方性克汀病、地方性甲状腺肿等。孕妇如缺碘，可引起胎儿先天性畸形、早产、死胎及新生儿甲状腺功能低下。为了弥补一些地区的水、粮食和蔬菜中含碘量的不足，我国部分地区在供应的食盐中强化了碘。为了提高这些碘的吸收，科学烹调是十分重要的。

如同炒一种蔬菜，出锅前放盐，碘的食用率为 63.2%；在炸锅时放盐，碘的食用率仅为 18.7%。食用不同的油，碘的食用率也不同，如用动物油炖土豆，炸锅时放盐，碘的食用率为 2%；而用豆油可增加到 25%。添加某些调味品可增加碘的食用率，如炒土豆，炸锅时放盐，碘的食用率为 24%，而加过陈醋后碘的食用率上升到 47.8%。蔬菜的不同配炒，碘的食用率也不同，如均在出锅前放盐，其碘的食用率：番茄炒土豆为 53%，番茄炒鸡蛋为 62%，番茄炒黄瓜为 61%，番茄炒柿子椒为 77%。

由此可见，科学烹调有利于提高碘的食用率，可防止缺碘性疾病的发生。

4. 胡萝卜怎样烹调营养价值高？

胡萝卜是一种营养价值较高的食物，但如果烹调或搭配

不当，可影响对营养素的吸收。胡萝卜中含有大量的胡萝卜素，是脂溶性维生素，只能溶解在油脂中，才能在人体的小肠粘膜作用下，转变为维生素 A 而被吸收。因此，在烹调胡萝卜时，要适量多放点油，最好同肉类一起炒。

有人喜欢生吃胡萝卜，是很不科学的。因为生吃胡萝卜，不易消化吸收，90%的胡萝卜素因不能被人体吸收而排泄掉。此外，烹调胡萝卜的时间不宜过长，以减少维生素 C 的损失。所以，只要合理烹调和搭配得当，胡萝卜确是维生素 A 的较好来源。

5. 怎样烹调肥肉使其对身体有益？

肥肉，由于含大量的胆固醇和饱和脂肪酸，一直被认为是产生和诱发高血压、高血脂、动脉粥样硬化、冠心病等的病因，是患者忌食的食物。

要使肥肉对人体有益，关键是科学的烹调和正确的食用。据测定表明：肥肉长时间用文火炖煮后，饱和脂肪酸会下降 30%~50%，每百克含胆固醇量可由 220 毫克降至 102 毫克。有比例地搭配食用猪油和植物油，或者两者交替食用，不但无须考虑猪油中的高胆固醇，而且还可以互相补充各自的不足，植物油和猪油的最佳搭配比例为 10:7。

另外，肥肉中还含有花生四烯酸，可降低血脂水平，与亚油酸、亚麻油酸合成具有多种生理功能的前列腺素。肥肉中的双碳多烯酸为长链不饱和脂肪酸，与人体神经系统及大脑组织生长发育息息相关；还可防止胆固醇堆积，血小板凝集，而这些作用正是植物油所欠缺的。所以，合理烹调并搭配食用肥肉，对身体是有益处的。

6. 炒菜怎样掌握火候才能减少营养素的损失？

所谓火候，常指烹调中火力变化情况，它是烹调美味佳

肴的重要环节。火候大致分三种：旺火，多用于爆炒、炸、氽、涮、蒸等快速烹制；温火，多用于炖、煎、贴、塌等；文火，多用于焖、烧、煨等长时间的烹制。

蔬菜中的许多维生素遇热容易被破坏，其中以维生素C最为明显。一般来说，蔬菜加热时间越长，维生素损失愈多。因此，烹调中掌握好火候可减少营养素的破坏。据测定：新鲜蔬菜以旺火快炒，维生素C可保存60%~70%，维生素B₂和胡萝卜素可保留76%~94%。如果用温火、文火长时间慢炒、慢煮，维生素的损失要高得多。烹调火候对肉类中维生素A、B族也有类似影响。如猪肉急火快炒，维生素B₁损失最少，仅为13%；旺火蒸或炸次之，损失约45%；温火清炖、煨汤，损失最多，可达60%~65%。

因此，炒菜时为减少维生素的损失，应尽量做到：热锅、滚油、急火、快炒。做汤菜时，应等到锅里的水沸后再加入菜，以缩短加热时间，减少营养素的损耗。

7. 肉类怎样烹调才能减少其营养素的损失？

肉类是营养极为丰富的食品。但在烹调中，某些营养物质会遭到破坏。实验证明：不同的烹调方法，营养素损失的程度不同。如蛋白质，在油炸的过程中损失可达8%~20%，煮和焖则损失较少。B族维生素，在油炸过程中损失约45%，煮为42%，焖为30%。由此可见，肉类在烹调过程中，以焖的方式营养素的损失最少。另外，如果把肉剁成肉泥与面粉等做成丸子或肉饼，其营养素的损失要比直接炸和煮减少一半。

8. 蔬菜为什么应当先洗后切？

蔬菜是维生素的主要来源。含有大量的维生素C、胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂和尼克酸。如100克荠菜含维生素

C 68 毫克, 100 克青柿子椒含维生素 C 54 毫克, 100 克豌豆苗含维生素 C 83 毫克, 100 克香菜含维生素 C 93 毫克。由此可见, 新鲜蔬菜是维生素 C 的主要来源, 但它是一种水溶性维生素, 极易溶解于水, 烹调稍不注意就易造成损失。如把整棵菜或整片菜叶先用水洗净, 然后再切, 就可减少维生素 C 和其它水溶性维生素的损失。相反, 如果先切后洗, 而且切得很细, 或者把切好的菜长时间浸泡在水中, 由于大大增加了蔬菜的损伤面与水的接触面积, 必然使维生素 C 等大量营养物质溶解于水而损失。故蔬菜应先洗后切。

9. 贮存青菜为什么不要用水洗?

由于青菜水洗后, 茎叶细胞外的渗透压和细胞呼吸均发生改变, 会造成茎叶细胞很快死亡溃烂, 从而缩短保存时间。如果水不清洁, 还会增加青菜的污染机会。因此, 贮存青菜时不要用水洗。

10. 蔬菜在初加工时怎样才能减少营养素损失?

在制作各种菜肴时, 都有一初步加工的过程。在此过程中, 如方法选择不当, 很易造成营养素的大量损失。因此, 应合理选择加工方法, 以尽量减少营养素的损失。一般应注意以下几点:

- (1) 加工时, 应尽量保持菜形的完整, 避免切得过碎。
- (2) 应先洗后切, 避免营养成分随水流失。
- (3) 洗涤时间不宜过长, 更不可久泡。
- (4) 刀工处理后, 应马上使用。如腰花、肉丝等原料, 刀工后放置时间过久, 会出现放浆现象, 造成营养素的大量损失, 而且还影响菜肴的质量。

11. 荤油和素油为什么宜搭配食用?

日常生活中, 偏食荤油或偏食素油对人体健康都是不利