

青年生活风采

怎样吃最实惠



2

编著
学出版社

怎样吃最实惠

王保前 郭广迪 编著

青年生活风采丛书

中国地质

1992·武汉

(鄂)新登字 12 号

■主 编	乐笑声	李家芸	李鸿义	
■编 委	刘朝胜	王东华	胡文新	田爱录
	陈 华	魏 珍	王保前	陈 骥
	向红霞	李鸿渠	扬 志	金顺荣
	郭广迪	朱纪新		

· 青年生活风采丛书 ·

怎样吃最实惠

中国地质大学出版社出版

(武汉市·喻家山)

新华书店经销

湖北英山印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 7.125 字数 149 千字

1993 年 1 月第 1 版 1993 年 1 月第 1 次印刷

ISBN7-5625-0708-2/Z·17

全套定价:22.40 元 本册定价:3.20 元

前言

讲究营养,吃得实惠

中国烹饪技艺历史悠久,风味独特,选料考究,制作精湛,丰富多彩的菜肴闻名天下集中了我国各民族烹饪技艺的精华。中国的饮食是世界饮食文化的重要组成部分。

为弘扬中国的饮食文化,近年来相继有许多以“吃”为主题的书籍问世,但大都是介绍形形色色的菜谱,告诉读者什么菜最好吃,各种菜肴怎么做,却很少介绍如何吃得实惠。本书试图从这个角度作一些尝试。

吃得实惠,即是讲究营养,适合口味,吃得实惠在实的好。这就有“吃什么”,“吃多少”,“如何吃”,“怎样吃有益健康”等问题,这也是饮食生活的四项要素。人类社会文明发展到今天,吃已经成为一门独立的学科。“吃什么”关系到民族的兴衰;“吃多少”关系到合理选择食物结构;“如何吃”是社会文明程度提高的表现,是每个人根据身体条件进行的选择。

青年朋友,如果在这些问题上你还有些茫然,那么请读这本书,它犹如一艘风帆,将带领你驶向无限宽阔的茫茫食海。在即争奇斗艳无限丰盛的主副食面前,按照本书指导的原则

去吃,去做,你可以掌握科学用膳标准,合理选食的根据。

依据它,你可以花钱少,吃得好,吃得实惠;

依据它,你可以壮阳养精,吃出男子汉阳刚气质;

依据它,你可以姿色俏丽,吃出青年女子美丽的肌肤;

依据它,你可以蜜月欢愉,吃出新婚男女的情蜜意柔;

依据它,你可以走四方,品尝祖国各地的风味;

依据它,你可以开洋晕,用刀叉,品尝西餐;

依据它,你可以掌大勺,色香味,餐桌生辉;

依据它,你可以设家宴,露一手,男女老幼,皆欢喜;

依据它,你可以……

青年朋友,《怎样吃最实惠》奉献给你,希望它能给你带来健康、实惠、愉快和幸福。

编著者

1992年11月

目 录

1、重营养,善安排最实惠

膳食的标准	2
调配膳食的三原则	5
春夏秋冬饮食要点	7
一日三餐的科学安排	11
食谱设计	14

2、花钱少,吃得好最实惠

外出旅游者怎样吃出风味	18
中国主要菜系的风味特点	20
各地名食、名店简介	23
外地就餐需入境问俗	31
宴请宾客如何点菜	33

3、男子汉,壮阳刚最实惠

男子性冷淡的饮食	36
阳痿症的饮食	38
壮阳养精吃什么	40
男子壮阳食谱举例	42
男性不育症的饮食	45
遗精症与食疗	47

4、女青年,润姿色最实惠

饮食可以创造出美丽的肌肤	50
--------------------	----

增白、去斑、抗皱的饮食	52
养颜润肤饮食诀窍	54
美容食谱	56
美容食疗简方	58
限制发胖的吃法	60
减肥防胖控制饮食的方法	62
青年主妇如何防止吃胖	64
身体消瘦者的饮食	66
 5、小夫妻,健体魄最实惠	
度蜜月的欢乐饮食	69
旅行结婚的“三高”饮食	71
性生活前后饮食的“三不”	73
同房后身体不适的饮食处置	75
避孕妇女以饮食消除副作用	77
准备怀孕如何调节饮食	79
女子不孕症的饮食	82
失眠者的饮食与食疗	83
 6、产前后,保母子最实惠	
经期妇女的饮食	86
痛经与食疗	87
孕妇的营养需要及其满足方式	89
怎样安排孕妇的膳食	92
孕妇呕吐如何调节饮食	94
孕妇的饮食卫生习惯	95
妇女产后的饮食安排	97
乳母的饮食	100
产妇缺乳的饮食疗法	102
 7、职业异,有侧重最实惠	
体力劳动者的饮食	105

特殊工种的青年如何补充营养·····	108
夜班青年饮食特点·····	110
脑力劳动者的营养·····	111
脑力劳动青年的饮食安排·····	113
健脑食物简介·····	115
中学生的饮食特点·····	117
大学生的饮食特点·····	119
学生考试前的饮食·····	121

8、掌大勺,添乐趣最实惠

刀功的基本要求·····	124
常用刀法·····	126
怎样配菜·····	129
临灶操作的基本技巧·····	131
怎样掌握火候·····	133
怎样调味·····	135
怎样挂糊、上浆和勾芡·····	137
小家庭常用的烹调方法·····	140
小家庭常用的冷菜烹调方法·····	142
几种家常菜的烹调方法·····	144
怎样拼摆冷菜·····	147
汤的种类与制作·····	149
怎样发面做馒头·····	151
饺子的种类与制作·····	153
怎样做八宝饭·····	155
家庭制作风味小吃选例·····	156

9、选精料,烹佳肴最实惠

怎样鉴别肉类的质量·····	160
怎样鉴别禽类的质量·····	162
怎样鉴别鱼类的质量·····	164
怎样鉴别干货及某些再制品的质量·····	166

家禽宰杀方法·····	168
怎样宰杀甲鱼、鳝鱼·····	170
怎样清洗猪肚猪肠·····	172
怎样发干货·····	173
怎样除去鱼腥味和羊膻味·····	176
怎样消除某些食物的致癌物·····	178

10、设家宴,有特色最实惠

家宴购物有学问·····	181
餐桌的布置与席位的安排·····	183
家宴的基本构成及菜肴的配置·····	185
家宴上菜程序与上菜礼节·····	188
家宴举例·····	190
简便易行的冷餐式家宴·····	192
春节家宴的设计·····	195
如何发挥“露一手”的特殊效应·····	197

11、吃西餐,品风味最实惠

西餐的风味与特色·····	199
西餐的选料·····	201
西餐菜肴与饭点·····	207
怎样点西餐·····	211
家庭如何制作西餐·····	213
西餐的餐具及其使用方法·····	218
西餐宴会与酒会·····	220

1 重营养,善安排最实惠

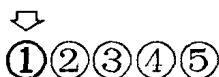
QINGNIANSHENGHUOFENGCAICONGSHU

青年生活风采丛书

怎样吃最实惠

ZENYANGCHIZUIISHIHUI

许多青年人在吃的问题上有句口头禅:“只要吃得饱,吃得好,吃得开心,想吃什么就吃什么。”其实这是停留在饮食的盲目状态上。不能科学合理的摄取营养,对青年健康状况的影响是相当严重的。因此,一定要重视对吃的学问的研究。起码应懂一点吃的学问,如膳食标准、调配膳食的原则,一年四季气候及饮食的调整,一日三餐的科学安排等等。使营养科学在焕发精神、预防疾病、健全体魄、延长寿命等方面发挥其应有的作用,使你的小家庭永远欢愉幸福。



膳食的标准

中国预防医学科学院为成人开列了每日平衡膳食的具体标准,这也就是我们所说的膳食实惠的标准。这个标准含盖了下述四个方面:

1、每日粮食的标准

粮食也就是谷类食物,它主要提供热能、蛋白质及维生素B。谷类食物一般含蛋白质7—9%左右,脂肪2%,碳水化合物75%。大米含蛋白质较低,约7—8%,面粉含量可达11—12%。标准米面所含蛋白质和B族维生素较精米面为高,所以最好能粗粮细粮搭配,多种粮食混合食用。

青年人每日吃多少粮食才能达到标准,这受劳动强度和副食摄入量的制约。一般活动量,副食供应维持常量,每日约需粮食500—600克。500克粮食可提供热能1760千卡,蛋白质41克,可分别达到青年人供给量标准的60%和70%。

2、每日豆类和鱼、肉、蛋、乳类的标准

这类食物主要提供优质蛋白质及维生素等。一个青年人每日除了从粮食中得到一部分蛋白质外,还应再吃一些优质蛋白质食物。一般来说,每日50—100克肉,一个鸡蛋,100克豆制品,这样可达到每日需蛋白质总量的三分之一。从数量上看,50克瘦肉相当于一个鸡蛋,或100克豆腐(50克豆腐干),

或一杯牛奶。食用时可根据市场供应情况及家庭条件更替选用,一周内还可以调换吃一二次鸡肉、鱼或肝类等食物。

3、每日蔬菜水果类标准

这类食物主要提供维生素、无机盐和食物纤维。人体所需的钙、铁、胡萝卜素、维生素 C 及食物纤维等,都是从蔬菜中摄取的。一般来说,每天最好能吃到 400—500 克蔬菜。不同品种的蔬菜含的营养素是不同的,比如,深色蔬菜比浅色蔬菜所含的胡萝卜素和维生素 C、钙等为高,叶菜类比茄瓜类含量高。根茎类、豆类也能提供不同量的无机盐及维生素。所以吃蔬菜不可单一,每天尽量多选些品种。白菜、萝卜、黄瓜、番茄、芹菜等大众蔬菜,价格便宜,营养丰富,而且做法很多,吃来可口。此外,大葱、大蒜、辣椒号称调味的三宝,大葱具有特殊的香辣味,含多种维生素、蛋白质和硫化物,能增强食欲,消毒杀菌,促进血液循环,又可治疗感冒等,对心血管疾病也有特殊的疗效;大蒜既是很好的调味品,也是很好的开胃的佳菜,具有杀菌、减少胆固醇的作用,可杀灭和抑制痢疾、大肠杆菌等,春冬两季常吃些醋泡过的大蒜,能预防脑膜炎、流感;辣椒是一种含维生素 C 很丰富的蔬菜,只是因其具有强烈的刺激性,所以患有胃肠疾病、痔疮、皮炎、慢性气管炎等病者宜慎用或不用为好。有条件的可适量选食一部分水果,水果都含有维生素 C,以鲜枣、红果、柑桔、草莓等含量最高。水果含的无机盐和有机酸,有利于维持体液的酸碱平衡。水果所含的果胶、纤维素均有助于消化,每人每日能吃到 50 克水果是有好处的。

4、每日油脂和糖类标准

油脂和糖类主要是提供热能的。膳食中的脂肪,一部分来

自食物本身所含的脂肪,另一部分来自烹调油类。烹调用油在膳食中不仅能增加食物的香味,而且还能提供热能和必需的脂肪酸,也能促进脂溶性维生素的吸收。每天每人约可用烹调油 15—25 克。此外,还有食糖、糖果和各种调味品。

简而言之,青年人每日膳食的标准应是:500—600 克粮食,50—100 克肉,100 克豆制品或一杯牛奶,一个鸡蛋,400—500 克蔬菜,50 克水果,15—25 克油,糖 10 克。



调配膳食的三原则

因青年人的体质不同,口味各异,对营养需求的标准也不一样;让每个家庭都按照统一的模式去做显然是不现实的,但在调配膳食上也有共同的规律。

1、注意防偏求全

人们平衡膳食的关键不但取决于各种营养素的摄入量,而且还取决于各种营养素之间的平衡。如果家庭的饭菜比较单调,或出现偏食,不但会造成有些营养素的缺乏,而且会使营养素比例失调。我国目前家庭比较普遍地存在着碳水化合物摄入量过多,如吃糖过多,身体发胖,有碍健康,心血管病接踵而来。所以家庭饮食一定要防偏求全。青年人要注意克服不科学的偏嗜习惯,而要多种食物兼用。偏食精米精面,不如五谷杂粮全吃;鱼肉蛋禽营养价值高,但不能代替新鲜蔬菜。多种食物兼收并用,才能保证体内营养物质的平衡,满足人体的生理需求。我国古代劳动人民早就提出五谷、五果、五畜、五菜“合而服之,以补精益气”。看来是很有科学道理的。

2、掌握蛋白质含量

蛋白质在人体中是占有举足轻重的地位的。恩格斯说:“生命是蛋白质的存在形式”。成人体内每天要有3%的蛋白质更新,按正常体重计,每日每公斤体重约需1.2—1.5克蛋

白质,一个 60 公斤体重的青年每天要补充 70—100 克蛋白质。实际上,我国目前许多青年人对蛋白质的摄入量都低于这个水平,因此,只要平时多吃些瘦肉、禽蛋、奶类、木耳、蘑菇以及大豆及大豆制品即可解决。特别是大豆及大豆制品,温饱型以上的人家,家家吃得起。它价格低廉,蛋白质含量高于大米、白面,也高于肉类食品。大豆蛋白质中八种必需氨基酸数量与肉类很接近,大豆食品是质量较高的蛋白质食品。豆制品不含胆固醇,还有降低胆固醇的作用。因此,大豆制品是一种人们喜闻乐见的极好的营养食品。

3、控制酸碱平衡

食物分酸性、碱性,膳食搭配得当才能保持酸碱平衡,酸过剩或碱过剩的饮食一旦超过人体可承受的限制,则将引起疾病。酸碱平衡是调配膳食不可忽视的一个重要原则之一。

含有钠、钾、钙、镁等金属元素较多的食物称之为碱性食物。如大豆、菠菜、莴苣、胡萝卜、马铃薯、洋葱、西瓜、苹果、番茄、牛奶等。有些水果含有各种有机酸,但这些有机酸在体内氧化分解后,即被排出体外,所以水果不是酸性食物。

含有磷、硫、氯等非金属元素较多的食物称之为酸性食物。如肉类、鱼类、禽类、蛋类等动物性食物。日常食用的大米、白面,因其中含磷较多,所以也属于酸性食物。

在一般情况下,酸性食物在饮食中容易过剩,因为主食都属于酸性食物。尤其在会亲朋、节假日时,人们容易过食大鱼大肉。这样会导致血液偏酸性引起缺钙,使人发生酸中毒,出现疲劳、虚弱等症状。所以,应该注意酸性食物和碱性食物的搭配,不可偏颇,尤其应控制酸性食物所占的比例。



春夏秋冬饮食要点

1. 春季

春天是冰雪消融、万物复苏、由寒转暖的时期,自然界的
变化必将引起一切生物机体发生一系列的生理变化。对青年
人也是阳气发泄、新陈代谢最活跃的时期。到了春季,积蓄在
体内的郁热开始向外散发,人们便有所不适,轻则头昏、烦躁、
胸闷、咳嗽、痰多、四肢乏力,重则形成瘟疫侵害内脏。气候的
变化使人抵抗力下降,肌体易受风寒的侵袭,诱发宿病。为使
健康人体能很快适应春季生活环境,防止抵抗力降低,杜绝疾
病的发生,在膳食的调配上要抓住以下要点:第一,早春期间
的营养构成应以高热量为主。除谷类制品外,还可选用糯米制
品、黄豆、芝麻粉、花生、核桃等食物,以便及时补充能量物质。
第二,需增加补充优质蛋白质。如鸡蛋、鱼类、牛肉、鸡肉、兔肉
等,使人体增强耐寒的功能。第三,要摄取足够的多种维生素
和矿物质。如富含维生素 C 的小白菜、雪里蕻、柿子椒、番茄
等蔬菜,以及柑桔、柠檬等水果。因为维生素 C 具有抗病毒的
功能。还要摄取富含维生素 A 的胡萝卜、苋菜等黄绿色蔬菜,
因为维生素 A 具的保护和增强上呼吸道粘膜和呼吸器官上
皮细胞的功能,从而能抵抗各种致病因素的侵袭。还要摄取富
含维生素 E 的青色卷心菜、花菜、芝麻菜等,因为维生素 E 具

有提高人体免疫功能,增强抗病力的作用。第四,食用菌是春季的天然保健营养品。因为黑木耳富含钙,而钙对人体肌肉、心、脑等细胞的功能起主导作用;银耳富含银耳多糖,能提高巨噬细胞的吞噬能力;蘑菇含有蘑菇多糖,可抵抗绿脓杆菌的侵袭。

2、夏季

夏季炎热,对人体的影响极大:其一,皮肤血管扩张,由此造成皮肤温度增高。其二,出汗。当环境温度升至 30℃—40℃,超过皮肤温度时,蒸发散热就是唯一可能的方式。当有 70% 面积的皮肤出汗时,人就感到很闷热;当 100% 的皮肤表面都出汗时,人体就将达到不可耐受的极限。其三,水分、盐分大量散失。因为出汗散失的水分是随着外界温度的增高而增加,随着大量的出汗也散失了大量的盐分,这将导致酸碱平衡紊乱。其四,工作能力降低。中枢神经系统在炎热环境下,主观感觉非常不适,注意力不集中,这样持续下去会使工作能力明显降低。总之,夏季炎热,使人的肌体出现一系列生理功能变化,为使肌体能更好地适应炎热环境的生活和劳动,在膳食的调整上需抓住以下要点:第一,夏天的营养结构应以清淡爽口而又刺激食欲为主。以营养丰富、合乎卫生和清热去暑的食品为宜。这既能弥补因大量出汗而导致的营养损失,又能有效地避免肠道疾病的发生,同时,有益于调节体温,消除疲劳。可选吃一些具有清暑化温功效的蔬菜、瓜果,如:苋菜、茄子、鲜藕、绿豆芽、豆豉、丝瓜、黄瓜、冬瓜、西瓜、菜瓜等。同时配合食用大米粥、绿豆粥、冰淇淋、银耳、百合汤等清热祛暑又含有丰富营养的食品。第二,夏天应少吃或不吃油腻食物,多吃清淡素净的食品。在饭前一小时先喝一些清淡饮料,使胃肠水分充