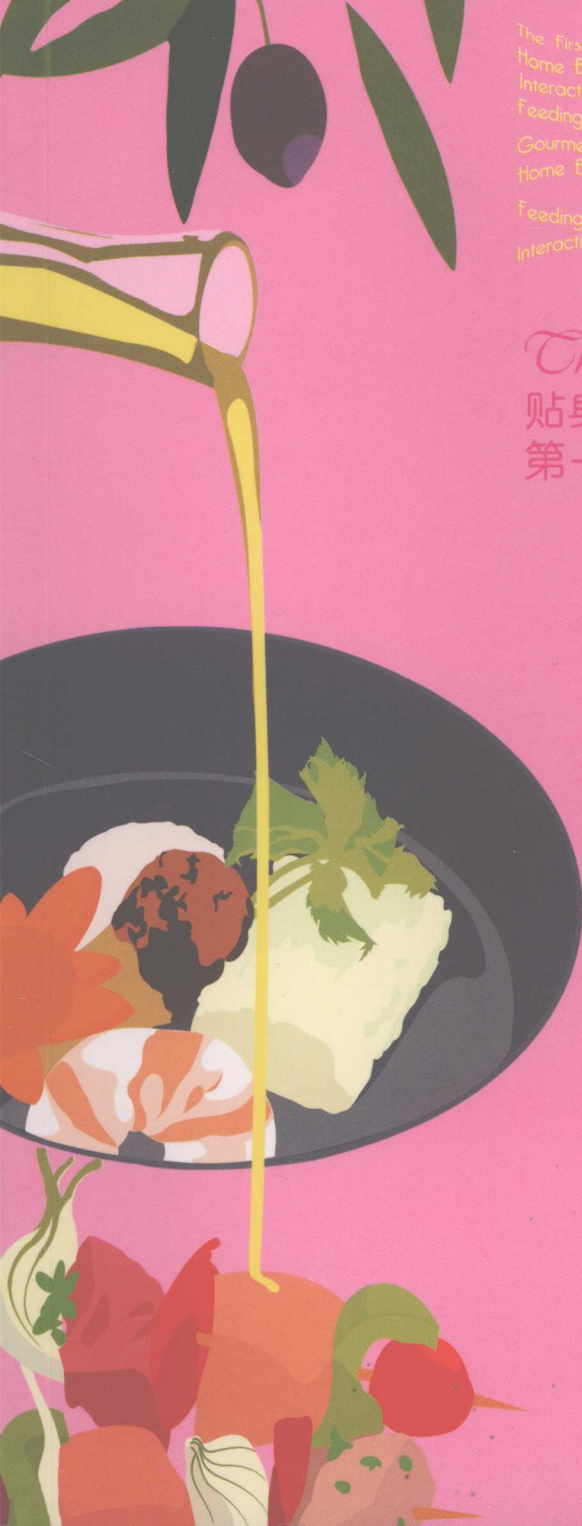




The First Chinese-English Life Classics
Home Beautify + Cosmetology
Interaction Etiquette + Dress up + Beloved Couples
Feeding Pets + Family Photography
Gourmet in Kitchen
Home Beautify + Cosmetology + Dress up
Feeding Pets + Family Photography + Beloved Couples
Interaction Etiquette + Gourmet in Kitchen

The Life English
贴身英语系列
第一部中英文生活经典

厨房 美食

李洪涛 潘永亮 主编
上海科技教育出版社

The Life English

贴身英语系列

第一部中英文生活经典

厨房 美食

李洪涛 潘永亮 主编

上海科技教育出版社

贴身英语系列

第一部中英文生活经典

厨房美食

主 编 / 李洪涛 潘永亮

责任编辑 / 焦 健

版式设计 / 赵小卫

封面设计 / 王 俭

插图设计 / 付路雅 周晶丝

出版发行 / 上海世纪出版股份有限公司

上 海 科 技 教 育 出 版 社

(上海市冠生园路393号 邮政编码200235)

网 址 / www.ewen.cc

www.sste.com

经 销 / 各地新华书店

印 刷 / 上海长阳印刷厂

开 本 / 850×1168 1/32

印 张 / 6

版 次 / 2007年4月第1版

印 次 / 2007年4月第1次印刷

印 数 / 1-4 200

书 号 / ISBN 978-7-5428-3808-7/H·56

定 价 / 12.00 元

图书在版编目(CIP)数据

厨房美食 / 李洪涛, 潘永亮主编. —上海: 上海科技教育出版社, 2007.4

(贴身英语系列. 第一部中英文生活经典)

ISBN 978-7-5428-3808-7

I. 厨... II. ①李... ②潘... III. 英语—自学参考资料
IV. H31

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第050040号

The First Chinese-English Life Classics
Home Beautify + Cosmetology
Interaction Etiquette + Dress up + Beloved Couples
Feeding Pets + Family Photography
Gourmet in Kitchen
Home Beautify + Cosmetology + Dress up
Feeding Pets + Family Photography + Beloved Couples
Interaction Etiquette + Gourmet in Kitchen

贴身英语系列

The Life English

第一部中英文生活经典

丛书编委会

主编	李洪涛	潘永亮			
编委	李雪侠	徐光伟	安烈	曹正雨	
	陈思行	程桂侠	顾颖	韩江红	
	胡晓兰	胡永晶	李洁	那明	
	李秀华	李子强	林章	刘芳兰	
	刘彭城	刘雪慰	刘梓红	吕俊怀	
绘图	付路雅	周晶丝			

目录

Contents

第一篇 营养调配篇

人一天吃几餐好 / 1

秋季如何食补 / 4

如何判断自己的营养状况 / 7

影响食欲的因素有哪些 / 10

为什么要多吃蔬菜 / 13

吸烟者如何进行饮食调配 / 16

油对人体有哪些益处 / 20

食用菌的营养价值有哪些 / 24

为什么说多食谷物益处多 / 27

微量元素与人体健康 / 30

维生素有哪些神奇功效 / 34

果品的营养与色香味 / 37

如何为长身体的孩子补充营养 / 41

孕妇怎样注意饮食营养 / 44

哪些食物能预防脂肪肝 / 47

如何用药膳治疗不明发热 / 50

民间常用的醋蛋方有哪些 / 53

糖尿病患者如何安排饮食 / 56

运动前一餐应吃些什么 / 60

长跑者怎样增加营养 / 63

健美锻炼者应多补充哪些营养 / 66

男人应该多吃哪些食物 / 69

酸奶对身体有哪些益处 / 72

鸡肉的营养价值 / 75

羊肉的营养价值 / 78

第二篇 厨房技艺篇

刀工及刀法的选用 / 81

怎样勾芡 / 84

如何制作软炸菜肴 / 87

怎样制作冷菜 / 90

炒菜有哪些技巧 / 93

烹调中如何科学用油 / 96

微波烹饪的技巧 / 99

禽蛋加工烹制技巧 / 102

豆制品加工烹制技巧 / 105

第三篇 饮食制作篇

如何制作醒酒小菜 / 109

怎样制作风味红烧肉 / 112

甲鱼的两种做法 / 115

怎样制作夏季保健冬瓜汤 / 119

怎样制作冬季美味保健火锅 / 122

家庭常用的调味酱有哪些 / 125

影响菜肴嫩度的因素有哪些 / 128

如何配菜 / 131

怎样调制各种调味汁 / 135

如何掌握烹调火候 / 139

如何消除食物中的致癌物质 / 142

制作冷菜时应注意哪些问题 / 145

如何涨发干货 / 148

烧汤时如何撇打浮沫 / 151

食醋有哪些好处 / 154

烹调时怎样巧用姜 / 157

盐在厨房里的妙用 / 160

巧用冷水 / 163

第四篇 食品挑选与贮藏篇

怎样挑选猪肉 / 167

怎样选购光禽 / 170

鱼类怎样保鲜 / 173

国外果蔬保鲜技术 / 176

笋如何保鲜 / 179

怎样掌握不同的食品保鲜法 / 182

怎样掌握不同的食品保鲜法 / 182

怎样掌握不同的食品保鲜法 / 182

怎样掌握不同的食品保鲜法 / 182

怎样掌握不同的食品保鲜法 / 182

怎样掌握不同的食品保鲜法 / 182

怎样掌握不同的食品保鲜法 / 182

怎样掌握不同的食品保鲜法 / 182

怎样掌握不同的食品保鲜法 / 182

怎样掌握不同的食品保鲜法 / 182

怎样掌握不同的食品保鲜法 / 182

怎样掌握不同的食品保鲜法 / 182

怎样掌握不同的食品保鲜法 / 182

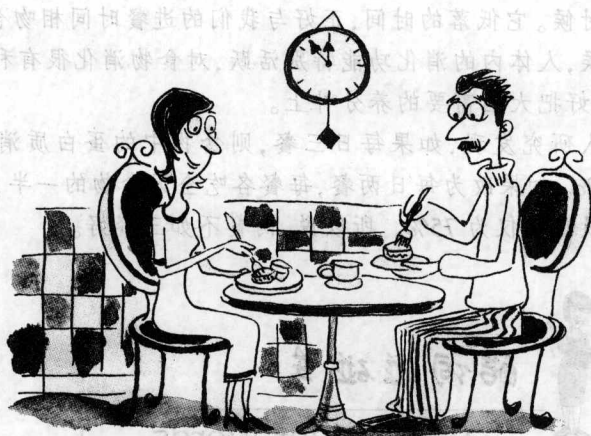
怎样掌握不同的食品保鲜法 / 182

怎样掌握不同的食品保鲜法 / 182

怎样掌握不同的食品保鲜法 / 182

怎样掌握不同的食品保鲜法 / 182

人一天吃几餐好



在原始社会,我们的祖先生活在茂密的丛林里,饿了就去觅食,觅到食物就饱餐一顿,觅不到食物只得挨饿,根本谈不上一日几餐的问题。

据说,大约在几百年以前,人们大多为一日两餐制。至今仍有一些国家和地区保留着这一习惯。我国也有部分居民每逢星期天也只吃两餐。但是,更多的国家和地区都已固定为一日三餐制。

医学家们指出,每日的进餐次数与时间间隔大多根据胃的功能恢复和食物从胃中排空的时间来确定。正常成年人一日三餐,两餐之间相隔4~5小时,是符合人体生理卫生要求的。因为人体

胃肠的消化功能有一定的限度。如进食过多,食物得不到充分的消化和吸收,会增加胃肠的负担。如果不足,会感到饥饿,对胃肠也有损害。

大脑是人体的“司令部”。人的一切行动都要听从大脑的指挥。要保持清醒的头脑,首先要保证脑组织的能量供应。

脑的主要能源是血糖,即血液中的葡萄糖。然而,科学家们研究发现,就像大海要涨潮、退潮一样,血糖浓度一天中也有高潮和低落的时候。它低落的时间,正好与我们的进餐时间相吻合。而且这个时候,人体内的消化功能特别活跃,对食物消化很有利。一日三餐,正好把大脑需要的养分补上。

有人研究发现,如果每日三餐,则食物中的蛋白质消化吸收率为 85%。如果改为每日两餐,每餐各吃全天食物的一半,蛋白质的消化吸收率仅为 75%。所以说,两餐不如三餐好。



酷词碰碰车

Hit The Hot Words

饱餐一顿 have a good meal

暴食 gluttony

正餐 dinner

便餐 light meal

宴会 dinner party

便宴 informal banquet

餐(一顿饭) meal

茶饭 food and drinks

吃饱 be full(up); have quite enough

吃光 eat up

吃相 table manner

粗茶淡饭 meager meal

搭桌 share a table with strangers

点菜 order dishes

点心 refreshments

小吃部 refreshment room; snackery;
snack counter

小吃店 lunchroom; snack bar; refreshment shop

小吃摊 food stall

小吃亭 refreshment kiosk

上馆子吃饭 eat out

美味小吃 dainty snacks

风味小吃 snack with a local flavour



A: I wonder why people in the south prefer oolong tea to green tea as compared with people in the north.

我不懂为什么在中国南方人比北方人更喜欢喝乌龙茶而不是绿茶。

B: It's the climate, sir.

这是由于气候的原因,先生。

A: Climate?

气候?

B: Yes, sir. You know, it's usually warmer in the south than in the north, sir.

是的,先生。您知道通常南方比北方热。

A: Yes, miss. But I still don't understand why.

是啊,小姐。但我还是不知道为什么。

B: Because oolong tea can quench one's thirst and cure sunstroke.

因为乌龙茶能解渴消暑。

秋季如何食补



秋季进补宜先调理脾胃,可先进食一些既富有营养,又易消化的食物,如鱼、瘦肉、禽蛋以及山药、红枣、莲藕、莲子等。此外,奶制品、豆类、新鲜蔬菜、水果均宜适量多吃。芡实、菱角、板栗也是调理脾胃的佳品。它们含有碳水化合物、蛋白质及多种维生素,具有滋补强壮、补中益气、开胃止渴、固肾养精等功效。另外还有百合、梨、木耳、蜂蜜、萝卜、甘蔗等,其中尤以梨为最佳。

下面就适宜秋季常用的药膳做一介绍,供读者选用。

1. 梨粥:梨2个,粳米100克,冰糖适量。先将梨洗净后连皮带核切碎,与粳米一同放入锅内加清水适量煮粥。待粥浓稠时,放入

冰糖再煮片刻即可食用。此方具有生津润燥、清热祛痰之功效,适用于治疗口干无痰等症;亦可作为秋季常用的保健膳食。

2. 板栗冰糖粥:板栗仁50克,粳米100克,冰糖适量。清水煮粥。待粥浓稠时,放入冰糖调味即可食用。此方具有养胃健脾、补肾强筋、活血止痛之功效。中老年人常服用此粥,能抗御衰老、养颜延寿。

3. 芝麻红糖粥:芝麻50克,粳米100克,红糖适量。先将芝麻炒熟,碾成细末。粳米煮粥。待粥煮到浓稠时,拌入芝麻、红糖稍煮片刻即可食用。芝麻性滑润,功擅润养,具有润肺养肝、益精生发、润肠通便的作用,以之煮粥,气香味美,适于肝肾不足、头昏目花、头发早白、脱发、小儿发黄稀少及肺燥咳嗽、习惯性便秘者食用。

4. 胡萝卜粥:胡萝卜250克,粳米100克。将胡萝卜洗净切碎与粳米一同放入锅内,加清水煮粥。待粥煮到浓稠时,调入精盐、葱花、生姜末。患有皮肤粗糙、夜盲症、眼干症、小儿软骨病的人食之很有益。



酷词碰碰车

Hit The Hot Words

凤梨沙拉 pineapple salad

木梨 tough pear

苹果梨 apple pear

砂梨 Chinese pear

味涩梨 choke pear

雪梨 snow pear

皱皮梨 rough skin pear

小萝卜 radish

糖萝卜 beet

拌三丝 mixed shreds

拌糖醋萝卜丝 shredded turnip in

sugar and vinegar salad

糖醋蒜头 sweet and sour garlic

冰糖葫芦 sugarc coated haws on a stick

糖姜片 sugared ginger slices

糖莲子 candied lotus seed

糖藕 candied lotus root

糖杨梅 sugared red bayberry

糖椰子 candied coconut

糖水橘子 mandarin oranges in syrup 糖膏 massecuite; fillmass
糖水荔枝 lychee in syrup 糖精 saccharin; gluside
蜜糖 candied honey 糖霜 icing; frosting



A: According to recent scientific analysis, Qimen black tea has a number of medical effects on people's health.

据最近的科学分析，祁门红茶具有许多对人体健康有益的作用。

B: What kinds of effects, waiter?

什么样的作用呢，服务员？

A: As a daily drink, it'll produce good effects on clear vision and help digestion.

每天饮用，能够明目并促进消化。

B: What else?

还有呢？

A: It can relieve internal heat and even prevent the spread of cancer cells, madam.

它能解除内热，甚至还能防止癌细胞扩散呢，太太。

如何判断自己的营养状况



日常生活中,我们如何来判断自己的营养是否合适呢?其实,营养调查的方法很多,比如通过膳食调查,计算出每人每天食物中各种营养素的平均摄入量,从而评价其是否满足或超过人体的实际需要量;通过体格检查,根据身高、体重、胸围、头围以及皮褶厚度等指标来判断营养状况;通过生化指标检测,分析血液、尿液中某些有机成分的含量,查明是否有营养缺乏等临床症状。其中最简单易行的方法,还要数身高和体重的测定。

最好的测定时间是上午10时左右。根据身高、体重测量的结果,按一定公式计算出标准体重,然后将实测体重与标准体重进