

吃得可口有学问

● 主编：弘 韬

为您服务丛书



吃得可口有学问

中国工人出版社

(京)新登字 145 号

吃得可口有学问

弘韬 主编

出版发行: 中国工人出版社(北京安外六铺炕)

经销: 新华书店北京发行所

印刷: 冶金胶印厂印刷

开本: 787×1092 毫米/32

印张: 5

印数: 1—10100 册

版次: 1992 年 1 月第一版

1992 年 1 月北京第一次印刷

书号: ISBN7-5008-0997-2/Z·84

定价: 2.5 元

为您服务丛书编委会

主编 弘 韬

编委	李绍祖	俞学渊	陆 克	董克林
	李润淑	魏兰英	俞丽华	李 萍
	顾世林	姚 馨	李修安	舒 月
	余三水	钱书华	林广际	杨畅棣
	谭艾青	杨 丽	李 硕	郝文亭

目 录

中国的饮食文化.....	1
我国的八大菜系.....	2
智能与饮食.....	3
哪些食品利于长寿.....	5
营养需合理.....	6
骨头营养胜过肉.....	7
人为什么必须吃蔬菜.....	8
哪些蔬菜营养最丰富.....	9
蔬菜的颜色与营养价值	10
蔬菜与健康	11
粗粮比精粮有营养	11
米与面营养含量比较	12
香油的特殊营养	13
烹调与营养	14
一日三餐怎样安排	15

青春期一日三餐如何选择食品	16
牛奶的妙用 20 法	17
餐具和人的健康	19
不同年龄的健脑饮食法	19
美容食品	21
几种可能引起中毒的蔬菜	22
调味品与人体健康	23
“伤食”怎么办	24
不良饮食习惯是引发疾病的缘由	25
维生素摄入过量对身体不利	26
吃哪些食物有利于眼睛	28
冬季吃鱼, 身体受益	28
从膳食上控制胆固醇	29
红薯、柿子莫同吃	30
酸碱食物的奥秘	31
吃水果要因人而异	32
淡茶要比浓茶好	33
怎样喝茶有利健康	34
为什么羊奶比牛奶富有营养	35
哪些食物能顺气	35
怎样消除煎炸食品中的致癌物质	37
饮食中怎样防癌	38
肉的疗效	39
天然抗生素——大蒜	39
枸杞的食疗功用	40
蜂蜜能养肝	41

豆腐的药用价值	42
鸡蛋、鸭蛋有哪些医疗用途	43
食疗与禁忌	43
吃蟹应该注意什么	44
水果不能替代蔬菜	45
饭后不宜马上吃水果	46
瓜子不宜多吃	46
不宜多食酸性食物	47
不宜食用的食品	47
15 种食品禁忌	49
有关病人的饮食禁忌	49
夏季应少吃甜食	51
吃生日蛋糕不可忽视卫生	51
“三精水”不可饮	52
儿童吃糖的禁忌	53
孩子吃冷食要注意哪些问题	54
怎样鉴别掺假的食油	55
怎样鉴别蜂蜜是否掺假	55
怎样辨别茶叶优劣	56
怎样鉴别水质	57
买菜注意防污染	57
鸡蛋的鉴别窍门	58
怎样鉴别香肠质量的好坏	60
怎样识别变质的烧鸡	61
怎样选购鲜活食物	61
如何分辨牛肉和马肉	62

怎样挑选板鸭	62
怎样识别病鸡和健康鸡	63
如何识别病死的畜禽肉	64
受污染鱼的鉴别	65
怎样选购柑桔	65
中秋月饼的质量鉴别	66
北京果脯的选购	66
怎样鉴别罐头食品	67
怎样鉴别面粉好坏	67
部分糕点、酒类、食品的保存期限	68
贮存、制作食品时的最佳温度	69
储存几种食物的诀窍	69
禽蛋保鲜十五法	70
防止酱油生白醭	71
家庭贮藏苹果的方法	71
香蕉怎样保鲜与催熟	72
香蕉的催熟	73
柑桔怎样防病保鲜	74
自制面筋	75
豆沙加工新工艺	75
家庭如何制作馒头	76
巧拌饺子馅	77
用压力锅煮水饺好	78
炸油条可不用矾	78
家禽的三种宰杀方法	79
怎样宰鸡腿毛	80

油炸的要诀	80
炸过鱼的油怎样去腥	81
牛羊浮油的吃法	81
吃鸡为什么要除去腔上囊	82
鱼与鱼制品	82
快速去带鱼鳞	83
怎样烧鱼鱼不碎	83
炒鱼片不碎裂的诀窍	84
鱼的烹饪学问	85
猪肉的部位及其食用	85
刀剁肉味鲜	86
切肉的学问	87
加工肉食怎样去除异味	87
怎样把肉片炒得鲜嫩	88
怎样炒肉才能不巴锅	88
怎样炖肉才香	89
煮肉的学问	90
牛肉分级及烹任用法	91
怎样炒牛肉不韧	91
烹调兔肉须知	92
怎样做肉皮冻	93
如何制作松花蛋	93
蒸制食物的小经验	94
合理选配下酒菜	95
怎样做泡菜	96
酸菜腌制法有哪几种	97

酸菜有几种吃法	97
风味迷人的淹渍白菜	98
自制花生酱	99
怎样做西红柿酱	99
怎样做苹果酱和桃酱	100
如何加工臭豆腐	100
冬瓜豆腐的制作	100
美味在于巧搭配	101
烹饪刀工有讲究	101
炒菜火旺油多并不好	102
炒菜莫忘加酱油	102
家庭常用佐料的用法	103
调味品与调味	105
怎样调味菜才好吃	106
调味品的添加顺序	107
明矾的妙用	107
桔皮做菜益处多	108
怎样炒豆芽	108
怎样做西瓜菜肴	109
怎样炒土豆丝	109
烹调蔬菜应该注意什么	110
为佳肴增添美的色彩	111
蔬菜最好现做现吃	112
怎样熬汤味道更鲜	112
煮稀饭为什么不宜放碱	113
煮元宵的技巧	113

怎样配制各种清凉饮料·····	114
家庭怎样自制酸牛奶·····	114
怎样发制海味·····	115
厨师小经验十六条·····	116
家庭鸡尾酒配制方法·····	118
哪些食物不可混食·····	120
睡前不宜吃夜宵·····	121
早餐怎样才算吃得好·····	121
莫轻视早餐·····	122
吃饭九忌·····	123
老年人饮食应注意什么·····	124
夏天饮食应注意什么·····	124
月饼吃法要得当·····	125
吃油的学问·····	126
食用油不能吃的几种情况·····	127
鸡的食法·····	128
吃蟹法·····	128
吃火锅小窍门·····	129
吃“涮羊肉”的学问·····	130
吃“羊肉串”有隐患·····	131
冬吃狗肉须慎重·····	131
吃狗肉后忌喝茶·····	132
鸡蛋怎样吃好·····	132
怎样食用海带·····	133
吃竹笋的学问·····	134
白菜受冻后怎么吃·····	135

土豆的多种吃法.....	136
吃糖的讲究.....	137
吃饭不宜喝汽水.....	138
吃饭就水有害处.....	139
日常饮水有科学.....	139
喝牛奶的学问.....	140
夏天是不是吃冷饮最好.....	142
学会怎样吃西餐.....	142
怎样选择西餐菜.....	144

中国的饮食文化

我国是一个古老的国家,不论饮食、服装、建筑等物质文化以及哲学、科学、艺术等精神文化,都有悠久的历史,为世界文明的发展做出了自己的贡献。

仅以饮食文化而言,我国的粮食、油料作物种植的历史就非常久远。7000年前,江南即已种植籼稻,此后,去了壳的稻米——大米,成为南方人的主食。至于小麦,我国在3000年前也已栽培。

我国的饮食文化,特别是在食品制作方面,在世界上作出了重要贡献。以用小麦加工而成的面粉制作的食物而言,如面条,已有2000多年历史,在秦汉时叫做“汤饼”。用粮食制作的辅助食品——点心,也历史悠久,唐代就已经有专制糕点的“糕坊”了。2000年来,我国不仅用面粉制作了品种越来越多的食品,而且还用豆类如大豆制作了很多种类的豆制品,如在2000年前的西汉时期,就能制作豆腐,至五代时,有的人把豆腐作为肉的代用品了。后来豆类又被制作成熏、卤、炸、干等种类繁多的豆制品。此外,豆汁、豆浆还成为营养丰富的饮料,豆酱、清酱在秦汉以前就成了重要的调料食品。

迄今,我国已经能调理出数百种豆制品肴馔的宴席。我国的豆制品是对世界饮食文化的一大贡献。至于用各种肉类、菜类和调料烹调的上千种的香美的菜肴,更称著全球,以致我国被誉为“烹调王国”。

但我国传统的饮食文化,在现代生活中,也越来越暴露出它的落后性的方面。

我国传统的饮食,是属于生存型的消费生活方式的一个组成部分,因此,饮食结构在质量上是低水平的。它主要表现在以谷物膳食为主,食物中的碳水化合物多,蛋白质少。

我国的八大菜系

山东菜。黄河、黄海为它准备了丰富的原料,使它成为北方菜的代表。它分济南、胶东两派,以清香、鲜嫩、味纯见长,名菜有油爆大蛤、红烧海螺、荷花大虾等。

四川菜。天府之国是其雄厚的物质基础。它具有成都、重庆两种特色,又有“一菜一味,百菜百味”的佳话,尤以麻辣为独特之点,如宫保鸡丁、麻婆豆腐、怪味鸡、回锅肉等。

江苏菜。它以纵横的河流、星罗棋布的湖泊为原料来源,创造了银菜鸡丝、清蒸鲫鱼、清炖蟹粉狮子头、百花酒焖肉等名菜;注重原汁原汤,浓淡适口,甜咸适中,其中又分成扬州、苏州、南京三大派别。

浙江菜。包括杭州、宁波、绍兴三个支系,其中杭州菜西湖醋鱼、龙井虾仁、牡蛎羹、海瓜子等鲜脆软滑,香酥绵糯,清爽不腻。

安徽菜。有山珍海味齐全的皖中、皖南作后盾,有葫芦鸭子、符离集烧鸡、沙地马蹄鳖、雪天牛尾鲤等历史名菜。菜肴重油、重色、重火功。

湖南菜。由湘江、洞庭湖、湘西山区三种地方菜组成,以长沙菜为代表,口味重酸辣、香鲜、软嫩。名菜有腊味合蒸、红煨鱼翅、冰糖湘莲等。

福建菜。起于闽侯,由福州、泉州、厦门等地方菜荟萃而

成,以海味为主要原料,长于炒溜煎爆,注重甜酸咸香。

广东菜。包括广州、潮州、东江三派,以海味为主,兼取猪羊鸡鸭蛇猴猫,如烤乳猪、脆皮鸡、冬瓜盅、古老肉、竹丝烩王蛇等,清淡,生脆,爽口,得到“吃在广州”的赞誉。

除八大菜系之外,京、沪、豫、鄂……皆负盛名,清真菜、素菜等也风味诱人。据统计,我国各式名菜不下万种,而且色、香、味、形不断创新,风格各异。

智能与饮食

谁都希望自己有一个聪明的头脑,足智多谋、才华横溢。但聪明的大脑在结构和功能上有什么特色,超群的能力又是怎么形成,如何保持的呢?

1. 决定“能力”的脑物质。有人认为聪明人的脑袋一定又大又重,其实这是不科学的。那么超群的能力究竟决定于什么?现在已经证实:它决定于脑神经细胞间建立的“网络”规模及各种脑物质的功能状态。构成“网络”的接点叫突触。突触内有各种各样的脑物质,它们是记忆、思维、传递信息和贮存信息的物质基础;是造成人与人之间智力与体力乃至性格差异的奥秘所在。在此脑物质又被称为神经递质,它们都是有活性的化学物质。

2. 一日三餐的必要性。过去在探索提高智力的方法时,往往过多地强调后天训练、学习的作用,而忽视了一个更为重要的因素,即形成神经“网络”的建筑材料——营养。目前越来越多的研究表明:使头脑更聪明的食物是存在的。日本大阪大学蛋白质研究所教授中川八郎指出:饮食习惯与性格及精

神活动有密切关系。如欧美人以肉食为主,擅长于理论思维,性格刚强、固执,而日本人以米食为主,有较强的实际应用能力,富于创造,富有感情。这一切民族的特点除与遗传基因有关外,社会环境所形成的饮食习惯不同也是重要因素。为什么呢?因为脑物质的代谢与精神活动和感情变化有重要关系。大多数脑物质都是由氨基酸合成的,而氨基酸的来源是蛋白质,所以蛋白质的摄取量将决定个性和民族性格。

营养的三要素是蛋白质、糖(葡萄糖)、脂肪。一个成年人每日需要的热量是 2500 千卡,其中 $1/5$ 用于大脑。因此有人主张:一日四餐是必要的,特别是对处于考试阶段的学生应加夜餐。苏联学者在研究智力劳动的能量消耗后指出:“脑力劳动本身并不能使能量总消耗发生多大变化,然而对正在讲课的教师,检查及物质代谢时的结果,发现能量消耗平均增加 $9.9\% \sim 83.5\%$ 。”除了能量消耗外,对脑力劳动者来说更重要的是脑物质的补充修复。从过去的一日两餐到现在一日三餐,这是社会的进步。随着社会的高度信息化,人类对做为能源的饮食要求也越来越高,一日四餐将成为需要。

3. 益智长寿与饮食。那么什么样的营养最有益智力呢?这还得从脑物质说起。脑物质中的羟色胺和儿茶酚胺等都是由必需氨基酸合成的,这些氨基酸人体自己不能合成,必须从外界物的蛋白质中摄取。因此随着进食的食物质量不同,脑物质的量及浓度也不同,脑的机能状态也不同。如大量摄取蛋白质时儿茶酚胺浓度增加,去甲肾上腺素传递活跃。而去甲肾上腺素与人的学习、记忆关系十分密切。这种脑物质分泌、传递越活跃,学习和记忆能力就越强。这也正是以肉食为主的民族,注意力和耐力较强的奥秘所在。此外,去甲肾上腺素增加时,

人的进攻能力增强。因此摔跤及拳击运动员都以食肉为主。

维生素与脑物质的密切关系亦不可等闲视之。当孕妇体内维生素 B₆ 缺乏时,制造脑物质——酪氨酸酶的功能就会下降,而容易生出癫痫患儿。

目前世界各国都在探索提高体力、智力、素质的方法。日本在战后注意饮食科学的研究,提倡更多地食用动物蛋白,人体素质和寿命得到很大的提高,超越欧美,居世界领先的地位。日本东京老人综合研究所松崎俊久强调:防止脑力衰退,保持脑的活力是抗衰老研究的出发点,没有脑功能的长寿,便没有人类的长寿。从有益于体力或智力来说,理想的蛋白质摄入量应当是:动物蛋白质和植物蛋白质比例为 1:1,动物蛋白中鱼和肉的比例也以 1:1 为宜。目前日本人以鱼和豆类做为蛋白质的主要来源。

哪些食品利于长寿

一个人无病态性地出现耳聋、眼花、思维迟钝、记忆力减退等症状,这在医学上称为早衰。早衰自然不可能长寿,而日常生活中,有许多食品可以防老化,抗衰老,从而延年益寿。

花生:经常食用花生,可增强记忆,延缓脑功能衰退,花生中所含的儿茶素,具有很强的抗老化功效。

芝麻:芝麻含有丰富的维生素 E,能防止过氧化物对人体的危害,抵消或中和细胞内衰老物质“游离基”的积聚,起到延年益寿的作用。

核桃:又称“长寿果”,是一种滋补佳品,具有健身黑发的作用。核桃树的寿命很长,大约可以连续存活和结果数百年之