



# 柴米油盐酱醋茶糖

姚嵩梅◎编著

◉“餐桌八件事”中的营养保健智慧◉

- ▼ **餐桌八件事**，调出健康好滋味！
- ▼ 我们总是在食材上下足功夫
- ▼ 却忽视了**柴米油盐酱醋茶糖**也是顶级“保健品”
- ▼ 找出调味料中隐藏着的营养秘密，让健康有滋有味



柴米油盐  
酱醋茶糖

姚嵩梅◎编著

## 图书在版编目 (CIP) 数据

柴米油盐酱醋茶糖 / 姚嵩梅编著. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2013. 9

ISBN 978-7-5384-7166-3

I. ①柴… II. ①姚… III. ①饮食卫生 IV. ①R155.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第212487号

---

# 柴米油盐酱醋茶糖

---

编 著 姚嵩梅  
出 版 人 李 梁  
策划责任编辑 隋云平  
执行责任编辑 孟 盟  
封面设计 长春市创意广告图文制作有限责任公司  
制 版 长春市创意广告图文制作有限责任公司  
开 本 720mm × 990mm 1/16  
字 数 150千字  
印 张 13  
印 数 1—8 000册  
版 次 2014年7月第1版  
印 次 2014年7月第1次印刷

---

出 版 吉林科学技术出版社  
发 行 吉林科学技术出版社  
地 址 长春市人民大街4646号  
邮 编 130021  
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759  
85651628 85600611 85670016  
储运部电话 0431-86059116  
编辑部电话 0431-85679177  
网 址 [www.jlstp.net](http://www.jlstp.net)  
印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

---

书 号 ISBN 978-7-5384-7166-3

定 价 29.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究

# 前言

FOREWORD ▶

民以食为天，吃是人的第一需要。中国人也好，外国人也罢，谁也离不开吃。吃什么，怎么吃，每个国家、每个民族、每个家庭、每个人都有自己的吃法。吃，当然是件简单的事情，但要吃出健康、吃出美味来就是一件不简单的事情。

心脏病、高血压、糖尿病、尿毒症……为什么人们的生活条件改善了，生活质量提高了，发病率也越来越高呢？毫无疑问，这些常见病的发生与人们不当的饮食有很大的关系。

人们满足最基本生存需求后，可以向更高层次追求，每天我们不仅要一日三餐，更要吃出美味、可口、健康的三餐。然而，同样的原料，有的人做出来好吃，有的人做出来不好吃。毫无疑问，这不是原料的问题，而是做功的问题。

有人说饮食很复杂，其实饮食很简单，说到底，饮食就是柴米油盐酱醋茶，再加一个糖，只要能把这其中的道理了解明白，掌握其中的饮食规则，每个人都能做到“吃出美味、吃出健康”。

本书从饮食中常见的八种原料柴米油盐酱醋茶糖入手，详细讲述如何合理运用这些原料才能使我们的饮食更合理、更健康、更美味。

# 目 录

CONTENTS ▶

## 第一章 柴：好菜离不开火候

|                    |    |
|--------------------|----|
| 蒸咸煮淡，做出美味与营养 ..... | 1  |
| 焖一焖，不到火候不开锅 .....  | 4  |
| 同是蒸，方法千千万 .....    | 6  |
| 大火煮粥，小火煮肉 .....    | 10 |
| 留住营养，蔬菜要旺火快炒 ..... | 12 |
| 无肉不欢，有肉还要会炒 .....  | 15 |
| 又鲜又嫩，当然要爆炒 .....   | 18 |
| 出色煎菜，越慢越有味 .....   | 21 |

## 第二章 米：选好米，做好饭

|                  |    |
|------------------|----|
| 米以“晒”为贵 .....    | 23 |
| 科学吃米饭好处多 .....   | 26 |
| 淘米与健康有关 .....    | 28 |
| 开水煮米，口感更好 .....  | 31 |
| 做出美味米饭来养胃 .....  | 33 |
| 冷藏剩饭没营养 .....    | 36 |
| 杂吃米饭更健康 .....    | 39 |
| 家用大米最好随吃随买 ..... | 42 |

### 第三章 油：知己知彼，赢得美味和健康

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 吃对油，不生病：吃什么油才健康 ..... | 45 |
| 常吃油条健康不保 .....        | 48 |
| 产后补身，苦茶油帮忙 .....      | 51 |
| 喝点麻油，乳癌不来 .....       | 54 |
| 柠檬汁加橄榄油，保肝养胆 .....    | 57 |
| 鱼油活化脑细胞 .....         | 60 |
| 吃油过量容易患心脏病 .....      | 62 |
| 当心地沟油侵害健康 .....       | 65 |
| 科学烹调，忌油温过高 .....      | 67 |
| 久放的食用油损健康 .....       | 70 |

### 第四章 盐：不多不少，刚刚好

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 低钠不等于健康 .....         | 73 |
| 盐水到位，感冒不见 .....       | 75 |
| 老年人少吃盐有助长寿 .....      | 78 |
| 为什么婴儿不能吃盐 .....       | 81 |
| 饮食之外，盐也有妙用 .....      | 83 |
| 多吃盐是美丽女性最大的天敌 .....   | 86 |
| 低盐饮食并非盐越低越好 .....     | 89 |
| 看不见的盐更可怕 .....        | 92 |
| 边炒菜边放盐不科学 .....       | 93 |
| 早盐晚蜜——最简单的排毒瘦身方 ..... | 96 |

## 第五章 酱：明明白白吃酱油

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 选择酱油的三大误区 .....       | 99  |
| 酱油不宜生吃，熟吃营养价值更高 ..... | 102 |
| 酱油致癌？别紧张 .....        | 104 |
| 酱油能当药用 .....          | 107 |
| 吃酱油有讲究 .....          | 110 |
| 科技让酱油更健康 .....        | 112 |

## 第六章 醋：劝君经常吃点醋

|                    |     |
|--------------------|-----|
| “醋味”杂谈：吃醋的来源 ..... | 115 |
| 菜肴加点醋，营养更健康 .....  | 119 |
| 吃醋有宜也有忌 .....      | 121 |
| 秋吃酸，护肝胆 .....      | 124 |
| 醋泡大蒜去腥腻 .....      | 127 |
| 下午喝果醋除疲劳 .....     | 130 |
| 饭桌上别少了果汁醋 .....    | 133 |
| 儿童饮醋有讲究 .....      | 136 |
| 四类人最好别“吃醋” .....   | 139 |
| 醋可以治病是真的 .....     | 142 |
| 吃个醋蛋病痛消 .....      | 145 |
| 喝醋治晕车、防酒醉 .....    | 148 |
| 睡前一匙醋能助舒服入眠 .....  | 150 |

## 第七章 茶：科学饮茶强身又健体

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 沏茶用水有讲究 .....   | 153 |
| 这样饮茶最适宜 .....   | 156 |
| 泡茶不宜用保温杯 .....  | 160 |
| 季节不同，饮茶有异 ..... | 162 |
| 不宜饮茶的人群 .....   | 165 |
| 喝茶能减少吸烟危害 ..... | 168 |
| 不为人知的泡茶秘籍 ..... | 171 |
| 凉茶祛火 .....      | 174 |
| 茶点搭配小技巧 .....   | 176 |

## 第八章 糖：吃对才能口甜心甜

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 吃糖有害健康是误解 .....      | 179 |
| 糖不宜与哪些食物混食 .....     | 182 |
| 吃糖多了会破坏牙齿 .....      | 184 |
| 空腹吃糖不利于健康 .....      | 187 |
| 健康离不开运动，运动离不开糖 ..... | 190 |
| 白癜风患者可在饮食中多加红糖 ..... | 192 |
| 糖可与菜搭配出最佳效果 .....    | 194 |
| 止咳化痰，糖有妙方 .....      | 196 |

## 第一章

## 柴：好菜离不开火候

不管是煮粥、烧菜还是炖肉，所用火力大小和时间不仅决定口味是否可口，还决定着其营养成分的保护与丢失。熟物之法，最重火候。只有恰到好处地掌握火候，菜肴才能色泽艳丽，香气扑鼻，滋味鲜美，营养全面。如果掌握不准火候，就会失掉烹制技法和菜品的风味特色，最重要的是还会丢失菜肴中的营养成分。



## 蒸咸煮淡，做出美味与营养

我们身在一个追求多样化的时代里，随着生活水平的提高，人们对于饭菜的营养价值自然也就不满足于只将食物的营养保留下来，而要追求给营养“加分”。

现实生活中，书籍或网络上公布各类食物中所含营养素的数量一般是指烹饪前的含量，大多数的食物经过加工，贮存和烹饪后会损失一部分营养成分，因此，不但要认真选择食物，还要科学合理地保存、加工和烹饪食物，以最大限度地保留食物中的营养素。而相对于炸、煎、炒等烹饪方式，蒸、煮更能保持食物的营养素，也成了越来越多人的烹饪选择。

**蒸的妙处：**蒸是一种重要的烹调方法，我国素有“无菜不蒸”的说法。蒸就是以蒸汽加热，使调好味的原料成熟或酥烂入味。其特点是保持了菜肴的

原形、原汁、原味，能在很大程度上保存菜的各种营养素。蒸菜的口味鲜香，嫩烂清爽，形美色艳，而且原汁损失较少，又不混味和散乱，因而蒸菜适用面广，品种多。此外，有些烹调方法还以蒸来做基础。

**蒸咸之道：**蒸的菜肴可以清淡却未必只能清淡，透过调味料的变化，对口味重的人来说，吃香喝辣一样随心所欲，因为蒸只是方法不是格式，各种变化还看各人的喜好拿捏。通过蒸，无论菜肴点心或汤品都可信手拈来轻松完成。

**煮的妙处：**煮是将食物及其他原料一起放在多量的汤汁或清水中，先用武火煮沸，再用文火煮熟。具体操作方法：将食物加工后，放置在锅中，加入调料，注入适量的清水或汤汁，用武火煮沸后，再用文火煮至熟。适用于体积小、质软类的原料。所制食品口味清鲜、美味，还可以很好地保持营养。

**煮淡之道：**在煮的时候，食物是和汤汁混在一起的，有经验的朋友会发现“越煮越入味”，如果一开始放了太多的盐，到最后煮出来的菜往往就会太咸，不仅口感不好，太咸的菜还会影响人体的健康。如果一次性摄入高浓度的盐，会造成胃肠黏膜损伤，人体组织脱水，而血液循环猛增，可致心力衰竭。营养学家的建议是每人每天摄入5克盐为宜，一个三口之家每天15克，一个月30天应该是450克。因此煮菜尽量以清淡为好。

对忙碌的现代人而言，要兼顾健康与美味，蒸、煮是值得大力推广的烹调法。当然，一般“蒸、煮的食物更有营养”这种说法并不代表食物的营养有所增加，而是在烹饪的过程中，尽量减少食物营养的损失，留存下来的营养更多而已。

## 如何蒸菜、煮菜营养又健康

### ★ 少放油脂和盐

蒸菜在烹饪加工的过程中，不需要加入油脂和盐，只需要在最终的汤汁中加入少许食盐调味即可，因此对于高油脂高盐饮食为主的现代人来说，更应该减脂减盐，预防高血压和肥胖。

另外，煮菜时间不宜过长。很多人家吃饭煮菜时喜欢煮很长时间，殊不知，绿叶蔬菜在烹调时是不宜长时间地焖煮。不然，绿叶蔬菜中的硝酸盐将会转变成亚硝酸盐，

亚硝酸盐是严重的致癌物质。

### ★ 煮菜放碱不是好习惯

有人在煮白米粥时总会习惯性地放碱，这样煮出的粥既省时，又黏稠好吃。但是，这样一来就加速了米（大米、小米）中B族维生素和维生素C的破坏。维生素B<sub>1</sub>本来就怕热，又是中国人极易缺乏的维生素，它被称为精神营养素，缺乏时不仅使人易患脚气病和便秘，还会产生疲倦、健忘、焦虑不安等症状，长期不足还会影响到心脏及肌肉的功能。因此，在煮饭、煮豆、炒菜时都不宜放碱，只有在煮玉米面（糝）粥、玉米糊、窝窝头时，可加少量碱。因为玉米中多为结合型烟酸，不被人体吸收利用。长期食用很可能患上糙皮病、皮炎、腹泻和痴呆、皮肤粗糙及生皱纹等。只有加碱才能使结合型烟酸变成游离型烟酸，被人体所吸收利用。

### ★ 认识这些营养丰富又耐煮的蔬菜

众所周知，蔬菜富含维生素、矿物质，是人体维生素、矿物质的主要来源，在膳食中的地位无可取代，每天吃蔬菜对提高免疫力、预防坏血病、牙龈出血、预防营养缺乏性疾病等都有非常重要的作用，因此多吃蔬菜有利健康成了大家的共识。但是，有些营养素是怕热的，在蒸煮的过程中难免会有营养素损失。怕热的营养素主要是维生素C，而蔬菜中的其他营养素如胡萝卜素、B族维生素等是耐热的，加热对他们的破坏不大。所以含维生素C比较少的蔬菜是不怕热的。这里介绍几种“不怕热的蔬菜”：

（1）竹笋：竹笋拥有非常鲜美的味道，自古就是人们向往的美味佳肴，竹笋口感脆爽，味道非常鲜美。竹笋富含膳食纤维，可以在肠道大量吸水并膨胀，因此可以缓解便秘，另外膳食纤维可以减少肠道吸收脂肪、胆固醇，因此对肥胖、高脂血症、高胆固醇血症有辅助治疗作用。加热对竹笋的影响不大，蒸、煮都可以。

（2）茭白：茭白是我国特产的一种水生蔬菜，茭白口感比较清新，是一种“百搭”蔬菜。茭白食疗价值比较高，有清热、止烦渴、利尿、泻火通便等作用，可以用于热病烦渴、便秘的食疗。另外茭白有通乳的作用，可以用于产后乳汁稀少。

（3）海带：海带富含碘，干海带便于运输和保存，对远离海洋的地区预防碘缺乏症有重要意义。中医认为海带具有软坚散结、止咳平喘、利水消肿的作用，可以用于咳嗽、水肿等病症。现代医学认为海带可以用于高血脂、高血压的辅助治疗。海带的吃法以凉拌、蒸煮为主。海带本身就有一种鲜味，烹调时可以少用些调味料。

（4）香菇：香菇有独特的香味，是有名的山珍之一，有“植物肉”之称。香菇的

吃法大多是炖、炒，香菇炖鸡是传统的滋补佳品，在此基础上加入一些药材就可以起到非常好的食疗效果。例如补气可以加入黄芪，健脾可以加入党参、山楂，加入丹参则对心脏病有很好的疗效。

(5) 土豆：土豆是一种外来蔬菜，亦粮亦蔬，有“地下面包”之称。土豆中的营养素种类比较全，可以长期当做主食食用。土豆吃法较多，以炖、煮为佳。土豆有健脾胃的作用，适合脾胃虚弱的人食用。

(6) 芋头：芋头是我国传统的作物，它富含淀粉，亦粮亦蔬，炒、蒸、煮都不错，也可以做主食。芋头是不错的滋补食品，健脾养胃，宽肠通便，可以缓解便秘。

吃得营养、吃得健康，已经是越来越多人的追求，其中蒸、煮这样简单营养的烹饪方法是大家不得不掌握的！

## 一 一，不到火候不开锅

现实中，当遇到用豆角、茄子、菜花做菜时是不是经常犯愁，这些蔬菜比较硬实，不易煮熟又不好入味，翻炒得太久又会让营养大量流失，比如茄子用油炒5~10分钟，维生素C的损失高达36%，怎么办呢？营养学家建议，硬实的蔬菜不妨焖着吃，不仅有利于营养素的保存，而且味道更好、更易消化吸收。

而所谓的焖就是先将食材用油炆加工后，改用文火添汁焖至酥烂的烹制方法。焖的具体操作方法：先将原料冲洗干净，切成小块，热锅中倒入油烧至油温适度，放入食物油炆之后，再加入调料、汤汁；盖紧锅盖，用文火焖熟。其法所制食品的特点是酥烂、汁浓、味厚，是一种非常健康的烹调方式。

按预制加热方法焖分：原焖，油焖，酱焖，红焖。

**原焖：**原焖就是将加工整理好的原料用沸水焯烫或煮制后放入锅中，加入调料和足量的汤水以没过原料，然后盖紧锅盖，在密封条件下，用中小火较长时间加热焖制，使原料酥烂入味，留少量味汁而成菜的技法。一般畜禽肉类和

富含油脂的鱼类食材比较适合原焖的烹饪技法，不仅可以很好地保持鲜味，还可以防止一些营养元素的流失，而蔬菜则不适合。

**酱焖：**同油焖、红焖、黄焖方法相同，只是在放主配料前，将各种酱（豆瓣酱、大豆酱、金黄酱等酱）进行炒酥炒香后再焖至酥烂的技法。

**油焖：**油焖则是将加工好的原料，经过油炸，排出原料中的适量水分，使之受到油脂的充分浸润，然后放入锅中，加调味品和适量鲜汤，盖上锅盖，先用旺火烧开，再转用中小火焖，边焖边加一些油，直到原料酥烂而成菜的技法。像蔬菜、海鲜、茄子、尖椒等食材比较适合这种烹饪技法，不仅去油腻，口感更佳，还有利于吸收消化。

**红焖：**将加工好的原料经焯水或过油后，放入锅中加调味品，这里主要以红色调味品为主，如酱油、糖色、老抽、甜面酱、大红色素等，加适量鲜汤，盖上盖，旺火烧沸转中火焖，直至原料酥烂成菜。红焖色泽红润，酥烂软嫩，香味浓醇，鸡、鸭、猪、羊、狗、牛等畜禽野味肉类比较适合红焖。

确实，相比炖煮，焖的方法更有天然的优势，因为炖煮过程中会流失许多水溶性维生素和一些矿物质，焖既有暖烘烘味道鲜美的汤，又有味浓酥软不烂的菜，能保证食物原汁原味，营养更全面。



### 如何做好吃又营养的焖菜

#### ★ 认识焖的妙处

焖菜主要靠水作为加热介质，因此温度不会过高，不会因加热过度产生有害物质；焖前一般先把菜简单加工一下，然后盖上锅盖，这样增加了锅内温度，食材经过长时间小火炖煮后变得非常柔软，更容易消化吸收。而焖菜多是连菜带汤汁一起食用，保证矿物质完全吸收不会损失；焖菜烹调时间长，便于各种调味品充分作用，食材入味，味道更为可口。另外，焖菜常常将多种原料同时炖，食物品种容易实现多样化，也便于添加各种养生的食材；焖菜时需要盖盖加热，相对于氧气隔绝，因此食材中的大部分抗氧化成分可以得到保存。

#### ★ 肉菜更要焖一焖

研究发现，如果是肉菜焐焖两个半小时以后，肉中的胆固醇会大幅下降，有益的

不饱和脂肪酸却增加了。不饱和脂肪酸是构成体内脂肪的一种脂肪酸，人体必需的脂肪酸。膳食中不饱和脂肪酸不足时，易产生动脉粥样硬化，诱发心脑血管病，还将会影响记忆力和思维力，影响婴幼儿智力发育，易使老年人产生阿尔兹海默症。食物脂肪中，单不饱和脂肪酸有油酸，多不饱和脂肪酸有亚油酸、亚麻酸、花生四烯酸等。人体不能合成亚油酸和亚麻酸，必须从膳食中补充。

### ★ 选对料比什么都重要

用作焖菜的主料，一般体积大、质地较老，以荤菜为主，如鸡、鸭、猪肚、猪蹄、牛肉、羊肉、海参、鱿鱼、甲鱼等。这些原料含有丰富的营养成分，只是较难被人体吸收，长时间焖煮能让它们的营养成分充分溶出，更好被人体利用。而焖菜的辅料，不能选叶菜，叶菜含有较多的维生素，维生素受热容易流失，而应该以根茎类蔬菜比如萝卜、山药、土豆等，或菌藻类蔬菜比如木耳、海带、银耳、蘑菇等为佳。

焖菜的常用调料是姜、料酒、胡椒粉和大葱等。加入这些调料的时机，一般是在汤煮沸，打去浮沫后。对一些腥膻味较重的原料，如羊肉、野味等，可以放一些花椒粒、陈皮、胡椒粒。盐一般在将要起锅时再加。当然吃焖菜时，还可以根据个人喜好，配上红油、姜汁、蒜汁、葱油、香油、蚝油、醋、香菜末等味碟蘸食，使口味更加丰富多样。



### 生活小贴士

平时饮食中要学会搭配，把根茎类和叶类的蔬菜搭配着吃。比如，如果这餐吃了青菜，那最好再吃点土豆等，这样的营养成分才是最全面、最合理的。



## 同是蒸，方法千千万

蒸，不过是把经过调味后的食品原料放在器皿中，再置入蒸笼利用蒸汽使

其成熟的过程。然而，就是这种看似简单的烹饪方法，让吃惯了煮、炒或煎食物的您，乍品尝到蒸的美味时，滋味还真的不一般，犹如从一块油腻丰腴之地猛然进入清新自然的山谷，品味到前所未有的清爽、鲜嫩口感，从而对原始而美味的蒸菜念念不忘。

中国是饮食大国，中国菜更是闻名中外，翻阅资料可以发现，中国饮食，技艺精湛，源远流长。烹饪方法有煮、蒸、烤、焖、烧、炸、炒、烩、炖等。早在一万多年前，我们的祖先从水煮食物的原理中就发现了蒸汽可把食物弄熟，可以说世界上最早使用蒸汽烹饪的国家就是中国，并且贯穿了整个中国的农耕文明。如果没有蒸，我们就永远尝不到由蒸变化而来的鲜、香、嫩、滑之滋味。

由于蒸具将食物和水分开，纵然水沸腾，也不致触及食物，可以使食物的营养价值不流失而全部保存于食物内，保持食物的原汁原味，而且，比起炒、炸等烹饪方法，蒸出来的饭菜所含的油脂要少得多，因此，蒸菜质地细嫩，口感软滑，每吃一口就相当于把所有的营养都吃下了肚，健康时尚。另外，蒸菜不需要翻动即可加热成菜，充分保持了菜肴的形状完整，真可谓是色香味俱全。

蒸类菜肴按技法分清蒸、扣蒸、粉蒸、包蒸、花色蒸等：

**清蒸：**是指原料直接调味（咸鲜味），成品汤清味鲜质地嫩的方法，工艺流程：选料→切配→腌渍预制→蒸制→出锅（原料必须清洗干净，沥净血水），这里以清蒸鱼为代表，清蒸鱼属于家常菜谱，也是适合养生的菜谱。如清蒸青鱼有补气养胃、化湿利水、祛风除烦等功效，其所含锌、硒等微量元素有助于抗癌。

**扣蒸：**就是将原料经过改刀处理按一定顺序复入碗中，上笼蒸熟的方法，蒸熟菜肴翻扣装盘形体饱满，神形生动。扣蒸肉可补虚养身，健脾开胃。

**粉蒸：**是指腌味的食材上浆后，粘上一层熟玉粉蒸制成菜的方法，工艺流程：选料→切配→腌渍→拌生粉→蒸制→装盘。粉蒸的菜肴具有糯软香浓，味醇适口的特点。肉类粉蒸肉可健脾开胃，补充营养，低热量，减肥瘦身。

**包蒸：**是将不同的调料腌制入味烹调食材，用网荷叶、竹叶、芭蕉叶等包裹后，放入器皿中，用蒸汽加热至熟的方法，此法保持原料的原汁原味不受损

失，又可增加包裹材料的独特风味。荷叶包蒸香升散，具有消暑利湿，健脾升阳，散瘀止血的功效；芭蕉叶包蒸清热，利尿，解毒；竹叶包蒸，中医一味传统的清热解毒药，清心利尿，清热除烦。

**花色蒸：**又被称为酿蒸，是将加工成型的食材装入容器内，入屉上笼用中小火较短时间加热（根据不同性质的原料作相应调整）成熟后浇淋芡汁成菜的技法，工艺流程：选料→切配→成型处理→蒸制→浇汁（调料→勾芡）→装盘。这种技法是利用中小火势和柔缓蒸汽加热使菜肴不走样、不变形，保持食材美观的造型，是蒸法中最精细的一种。

两千多年前，南越王赵陀开创了以“蒸”为主的岭南派饮食养生之道，创造蒸式文化传奇。岭南地处边陲，常年受瘴疠湿毒之气侵害，南越王赵陀心怀民生，一日在白云山顶静修疗养之时，受“竹林晨露，云蒸霞蔚”的启示，恍然悟出“蒸”食可滋补身体达到食疗的原理，于是大量引进中原先进的蒸品技艺，与越地丰富的饮食资源完美糅合，使飞禽走兽、百花万树俱成为蒸品佳肴，最终形成岭南派饮食养生文化。南越王活到百岁，他所创研的蒸品也被称为“岭南长寿蒸”，流传至今，成为华夏一绝。

20世纪30年代，广东名厨梁园代表中国参加纽约国际烹饪赛会，凭借一道全蒸宴一举夺魁，中国菜首次扬威国际，梁园也荣获“世界厨王”的称号。纽约的食评家纷纷称赞梁师傅的蒸菜厨艺是“蒸汽魔术”，中国蒸菜也被称为“中华一绝”。

只能说“蒸文化”真是博大精深。

## 学学如何“蒸得讲究”

### ★ 食材要鲜嫩

由于蒸菜最大的特点在于保持食物的原型和不损坏营养，且蒸制时原料中的蛋白质不易溶解于水，调味品也不易渗透到原料中，故食物质地要嫩、多汁，因此，蒸菜对于食物原料的新鲜度要求会很高。如果是不新鲜的蔬菜，蒸了以后就会蔫掉，看起来极倒胃口。另外，像牛蹄筋等干硬的东西，也不适合蒸。

### ★ 调味有讲究

调味分为基础味和补充味，基础味是在蒸制前使原料入味，浸渍加味的时间要长，且不能用辛辣味重的调味品，否则会抑制原料本身的鲜味。补味是蒸熟后加入芡汁，芡汁要咸淡适宜，不可太浓。其实，在蒸制菜肴的过程中，原料不宜与调味料相结合，尤其当笼中气体饱和时，菜肴本身的汁液不易渗出，调味料更难以进入原料中。所以，蒸菜主要依靠加热前的调味，而且要一次调准。

### ★ 火候是关键

蒸菜在火候的控制方面也极为重要，绝对不是将菜放进去以后一味蒸到熟为止。根据食材的不同，蒸菜的火候也分为猛火蒸、中火蒸和慢火蒸三种。用旺火沸水速蒸，适用于质嫩的原料，如鱼类、蔬菜类等，时间为15分钟左右；对质地粗老，要求蒸得酥烂的原料，应采用旺火沸水长时间蒸，如香酥鸭、粉蒸肉等；原料鲜嫩的菜肴，如蛋类等应采用中火、小火慢慢蒸。

### ★ 蒸法有别

现实生活中常常一口蒸锅分多层蒸食物，这里需要特别注意两点：一是将同类蒸法的菜肴放在一起蒸，不能将应该猛火蒸的菜肴和应该小火慢蒸的食物放在一起蒸，这样会破坏食物的原型，营养和口感上也有一定的打折；二是注意分层摆放，汤水少的菜放在上面，汤水多的菜放在下面，淡色菜放在上面，深色菜放在下面，不易熟的菜放在上面，易熟的菜放在下面。

通过本节的学习希望可以让您很好地了解中国的“蒸”文化，掌握“蒸”知识，丰富您的“蒸”时尚。



### 生活小贴士

科学研究证实，食物的烹饪温度越高，产生的致癌物质越多，亦越难被人体消化吸收和代谢，而低温烹饪方法，如蒸、煮、炖等，是最益于人体健康的。因为它的加工温度在100℃上下，不会产生有害物质，因此，应大力提倡使用蒸煮方法来烹饪食物，避免采用高温的烹饪方法，这样不仅能够减少致癌物质的危害，而且有利于消化吸收。特别是儿童、老人和体弱者的免疫机能较差，解毒能力较弱，更应当特别注意预防食物当中的有害因素。