

食品安全丛书

如何 烹制安全食品

RUHE PENGZHI ANQUAN SHIPIN

李节 编著



西南财经大学出版社
Southwestern University of Finance & Economics Press

圖書在版編目(CIP)數據

如何烹制安全食品 / 李节 编著. — 重慶: 西南财经大学出版社, 2007.7

ISBN 7-5501-0318-0

11.578

5.510

如何烹制安全食品

RUHE PENGZHI ANQUAN SHIPIN

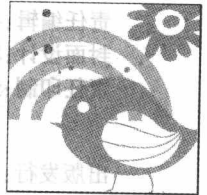
如何烹制安全食品

李节 编著

李节 编著

苗 苗
苗 苗

苗 苗
苗 苗



西南财经大学出版社(四川省成都市双流区)

http://www.bookcj.com

bookcj@foxmail.com

010-619173

028-8537385 8537388

四川新华书店集团

148mm × 210mm

2.35

14.7元

2007年7月第1版

2007年7月第1次印刷

1—3000册

ISBN 7-5501-0318-0

12.00元

网 址:
电子邮箱:
邮 政 编 码:
出 版 社:
编 排:
开 本 尺 寸:
印 张:
字 数:
版 次:
印 次:
印 数:
定 价:

西南财经大学出版社(四川省成都市双流区)



西南财经大学出版社
Southwestern University of Finance & Economics Press

图书在版编目(CIP)数据

如何烹制安全食品/李节编著. —成都:西南财经大学出版社,
2009.7

ISBN 978-7-81138-301-0

I. 如… II. 李… III. 烹饪—基本知识 IV. TS972.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 190132 号

如何烹制安全食品

李 节 编著

责任编辑:杨琳 植苗

封面设计:穆志坚 杨红鹰

责任印制:封俊川

出版发行:	西南财经大学出版社(四川省成都市光华村街 55 号)
网 址:	http://www.bookcj.com
电子邮件:	bookcj@foxmail.com
邮政编码:	610074
电 话:	028-87353785 87352368
印 刷:	四川森林印务有限责任公司
成品尺寸:	148mm × 210mm
印 张:	5.25
字 数:	144 千字
版 次:	2009 年 7 月第 1 版
印 次:	2009 年 7 月第 1 次印刷
印 数:	1—5000 册
书 号:	ISBN 978-7-81138-301-0
定 价:	15.80 元

1. 如有印刷、装订等差错,可向本社营销部调换。
2. 版权所有,翻印必究。



前言

俗话说“民以食为天”。随着生活水平的提高，人们关注的不只是吃饱饭的问题，如何安全、健康饮食越来越受到人们的重视。但由于人们对饮食营养方面的知识了解较少，生活中一些看似安全、健康的饮食方式其实是不安全、不健康的。这些不合理的饮食习惯和搭配方式直接影响到人们的健康和人身安全。

由于食物种类繁多，人们的体质又各不相同，每一个年龄段的人该吃什么、该怎么吃，都应区别对待。因此我们要了解各类食材的特性，如何科学搭配、烹饪以及各类人群饮食的宜与忌，达到安全、健康的饮食目的。

为了让人们更加全面和科学地掌握营养学知识，了解人体必需的营养素和膳食平衡的原则，我们编写了这本书。我们衷心希望每个人都能够从中受益并能不断提高自己的生活质量。由于编者水平有限，时间仓促，书中不足之处在所难免，恳请批评指正。

编者

2009年3月



目 录

导论 饮食安全很重要 健康观念要倡导 \ 1

第一章 烹制安全第一位 食材特性要清楚 \ 6

第一节 蔬菜类 \ 6

第二节 五谷类 \ 15

第三节 豆类 \ 19

第四节 畜禽蛋类 \ 23

第五节 水产类 \ 28

第六节 水果类 \ 36

第二章 食材搭配有误区 不当结合损健康 \ 43

第一节 蔬菜类相克一览 \ 43

第二节 五谷类 \ 44

第三节 肉禽蛋类 \ 45

第四节 水产类 \ 46

第五节 水果类 \ 46

第三章 相宜食材来搭配 营养加倍更美味 \ 48

第一节 蔬菜类之间及与豆类、谷类的搭配 \ 48

第二节 蔬菜类与肉禽蛋类 \ 52

第三节 蔬菜类与水产类及水果类 \ 56

第四章 食材选购有技巧 掌握方法很重要 \ 59

第一节 畜禽类 \ 59

第二节 水产类 \ 60

第三节 水果、蔬菜类 \ 62

第四节 调料及饮品类 \ 63

第五章 食物中毒需预防 急救方法要掌握 \ 69

第一节 如何预防食物中毒 \ 69

第二节 食物中毒如何抢救 \ 73

第六章 食物所含营养多 烹调得当要技巧 \ 74

第一节 烹调方法 \ 75



第二节 蔬菜的烹制 \ 81

第三节 油炸、烧烤食品 \ 83

第七章 患者饮食有禁忌 烹饪科学助早愈 \ 86

第一节 消化系统疾病 \ 86

第二节 呼吸系统疾病 \ 91

第三节 心血管疾病 \ 100

第四节 肛肠疾病 \ 106

第五节 脏器类疾病 \ 111

第六节 男性疾病 \ 118

第七节 女性疾病 \ 127

第八章 人们体质各不同 吃啥忌啥得讲究 \ 131

第一节 婴幼儿饮食宜与忌 \ 134

第二节 成年人饮食宜与忌 \ 142

第三节 老年人饮食宜与忌 \ 153



导论 饮食安全很重要 健康观念要倡导

一、食物多样、谷类为主

人类的食物是多种多样的。各种食物所含的营养成分不完全相同。除母乳外，任何一种天然食物都不能提供人体所需的全部营养素。平衡膳食必须由多种食物组成，才能满足人体各种营养需要，达到合理营养、促进健康的目的，因而要提倡人们广泛食用多种食物。

多种食物应包括以下五大类：

第一类为谷类及薯类：谷类包括米、面、杂粮等，薯类包括马铃薯、甘薯、木薯等，主要提供碳水化合物、蛋白质、膳食纤维及B族维生素。

第二类为动物性食物：包括肉、禽、鱼、奶、蛋等，主要提供蛋白质、脂肪、矿物质、维生素A和B族维生素。

第三类为豆类及其制品：包括大豆及其他干豆类，主要提供蛋白质、脂肪、膳食纤维、矿物质和B族维生素。

第四类为蔬菜水果类：包括鲜豆、根茎、叶菜、茄果等，主要提供膳食纤维、矿物质、维生素C和胡萝卜素。

第五类为纯热能食物：包括动植物油、淀粉、食用糖和酒类，主要提供能量。植物油还可提供维生素E和必需脂肪酸。

谷类食物是中国传统膳食的主体。随着经济发展，生活改



善，人们倾向于食用更多的动物性食物。根据全国营养调查的结果，在一些比较富裕的家庭中动物性食物的消费量已超过了谷类的消费量。这种“西方化”或“富裕型”的膳食提供的能量和脂肪过高，而膳食纤维过低，对一些慢性病的预防不利。提出谷类为主是为了提醒人们保持我国膳食的良好传统，防止发达国家膳食的弊端。

另外要注意粗细搭配，经常吃一些粗细、杂粮等。稻米、小麦不要碾磨太精，否则谷粒表层所含的维生素、矿物质等营养素和膳食纤维大部分流失到糠麸之中。

二、多吃蔬菜、水果和薯类

蔬菜与水果含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维。蔬菜的种类繁多，包括植物的叶、茎、花茎、茄果、鲜豆、食用蕈藻等，不同品种所含营养成分不尽相同甚至有悬殊。红、黄、绿等深色的蔬菜中维生素含量超过浅色蔬菜和一般水果，它们是胡萝卜素、维生素 B₂、维生素 C 和叶酸、矿物质（钙、磷、钾、镁、铁）、膳食纤维和天然抗氧化物的主要或重要来源。我国开发的野果如猕猴桃、刺梨、沙棘、黑加仑等也是维生素 C、胡萝卜素的丰富来源。

有些水果维生素及一些微量元素的含量不如新鲜蔬菜，但水果含有的葡萄糖、果酸、柠檬酸、苹果酸、果胶等物质又比蔬菜丰富。红黄色水果如鲜枣、柑橘、柿子和杏等是维生素 C 和胡萝卜素的丰富来源。薯类含有丰富的淀粉、膳食纤维以及多种维生素和矿物质。我国居民 10 年来吃薯类较少，应当鼓励多吃些薯类。

含丰富蔬菜、水果和薯类的膳食，对保持心血管健康、增强自身抵抗力、减少儿童发生干眼病的危险及预防某些癌症等方面，起着十分重要的作用。

三、常吃奶类、豆类或豆制品

奶类除含丰富的优质蛋白质和维生素外，含钙量较高，且利用率也很高，是天然钙质的极好来源。我国居民膳食提供的钙质普遍偏低，平均只达到推荐供给量的一半左右。我国婴幼儿佝偻病的患者也较多，这和膳食钙不足可能有一定的联系。大量的研究工作表明，给儿童、青少年补钙可以提高其骨密度，从而延缓其发生骨质丢失的速度。因此，应大力发展奶类的生产和消费。豆类是我国的传统食品，含大量的优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙和维生素B₁、维生素B₂、烟酸等。为提高农村人口的蛋白质摄入量及防止城市中过多消费肉类带来的不利影响，应大力提倡豆类，特别是大豆及其制品的生产和消费。

四、经常吃适量的鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油

鱼、禽、蛋、瘦肉等动物性食物是优质蛋白质、脂溶性维生素和矿物质的良好来源。动物性蛋白质的氨基酸组成更适合人体需要，且赖氨酸含量较高，有利于补充植物蛋白质中赖氨酸的不足。肉类中铁的利用较好，鱼类特别是海产鱼所含不饱和脂肪酸有降低血脂和防止血栓形成的作用。动物肝脏含维生素A极为丰富，还富含维生素B₂、叶酸等。但有些肝器如脑、肾等所含胆固醇相当高，对预防心血管系统疾病不利。我国相当一部分城市和绝大多数农村居民平均吃动物性食物的量还不够，应适当增加摄入量。但部分大城市居民食用动物性食物过多，吃谷类和蔬菜不足，这对健康不利。

肥肉和荤油为高能量和高脂肪食物，摄入过多往往会引起肥胖，还会是某些慢性病的危险因素，应当少吃。目前猪肉仍是我国居民的主要肉食，猪肉脂肪含量高，应发展瘦肉型猪。鸡、鱼、兔、牛肉等动物性食物含蛋白质较高，脂肪较低，产生的能量远低于猪肉。应大力提倡吃这些食物，适当减少猪肉的消费比例。



五、食量与体力活动要平衡，保持适宜体重

进食量与体力活动是影响体重的两个主要因素。食物提供人体能量，体力活动消耗能量。如果进食量过大而活动量不足，多余的能量就会在体内以脂肪的形式积存即增加体重，久之发胖；相反若食量不足，劳动或运动量过大，就会因为能量不足而引起身体消瘦，造成劳动能力下降。所以人们需要保持食量与能量消耗之间的平衡。脑力劳动者和活动量较少的人应加强锻炼，开展适宜的运动，如快走、慢跑、游泳等。而消瘦的儿童则应增加食量和油脂的摄入，以维持正常生长发育和适宜体重。体重过高或过低都是不健康的表现，可造成抵抗力下降，易患某些疾病，如老年人的慢性病或儿童的传染病等。经常运动会增强心血管和呼吸系统的功能，保持良好的生理状态、提高工作效率、调节食欲、强壮骨骼、预防骨质疏松。三餐分配要合理。一般早、中、晚餐的能量分别占总能量的30%、40%、30%为宜。

六、吃清淡少盐的膳食

吃清淡膳食有利于健康，即不要太油腻，不要太咸，不要过多地食用动物性食物和油炸、烟熏食物。目前，城市居民油脂的摄入量越来越高，这样不利于健康。我国居民食盐摄入量过多，平均值是世界卫生组织建议值的两倍以上。流行病学调查表明，钠的摄入量应与高血压发病呈正相关，因而食盐不宜过多。世界卫生组织建议每人每日食盐用量不超过6克为宜。膳食钠的来源除食盐外还包括酱油、咸菜、味精等高钠食品及含钠的加工食品等。应从幼年就养成吃少盐膳食的习惯。

七、如需饮酒应限量

在节假日、喜庆和交际的场合人们往往饮酒。高度酒含能量较高，不含其他营养素。无节制地饮酒，会使食欲下降，食物摄入减少，以致发生多种营养素缺乏，严重时还会造成酒精性肝病

化。过量饮酒会增加患高血压、中风等危险，并可导致事故及暴力的增加，对个人健康和社会安定都是有害的。应严禁酗酒，若饮酒可少量饮用低度酒，青少年不应饮酒。

八、吃清洁卫生、不变质的食物

在选购食物时应当选择外观好，没有泥污、杂质，没有变色、变味并符合卫生标准的食物，严把病从口入关。进餐要注意卫生条件，包括进餐环境、餐具和供餐者的健康卫生状况。集体用餐要提倡分餐制，减少疾病传染的机会。



第一章 烹制安全第一位 食材特性要清楚

第一节 蔬菜类

一、茄子

茄子富含维生素 P，含量之高是许多蔬菜水果望尘莫及的。维生素 P 能使人体的血管壁保持弹性和生理功能，防止血管的硬化和破裂，经常吃茄子，有助于防治高血压、冠心病、动脉硬化等疾病。除此之外，茄子是寒凉性质的食物，所以夏天食用，还有清热解暑的作用。

科学配膳：鱼香茄子煲。

材料调料：茄子 500 克，酱油 15 克，醋 10 克，糖 10 克，淀粉 3 克，料酒 5 克，葱 5 克，姜 3 克，蒜 3 克，豆瓣辣酱 4 克，油 50 克，味精 1 克。

做法：

- (1) 将茄子去皮、去蒂，切成小块。葱、姜、蒜均切成末。
- (2) 将酱油、醋、糖、料酒、淀粉、味精、葱、姜、蒜放入碗中，调成汁。
- (3) 炒锅内放入油烧热后放入茄块、豆瓣辣酱，不停地煸炒，待茄块炒软且成熟后，放入碗汁，迅速翻炒使汁挂匀后出锅

即可。

二、青椒

青椒含有抗氧化的维生素和微量元素，能增强人的体力，缓解因工作、生活压力造成的疲劳。它含有丰富的维生素 C、维生素 K，可以防止坏血病，对牙龈出血、贫血、血管脆弱有辅助治疗作用。其特有的味道和所含的辣椒素有刺激唾液分泌的作用，能增进食欲，帮助消化，促进肠蠕动，防止便秘。

科学配膳：醋溜青椒。

材料调料：青椒 200 克，小麦面粉 50 克，淀粉（豌豆）10 克，番茄酱 30 克，白砂糖 30 克，醋 20 克，盐 3 克，植物油 50 克。

做法：

（1）青椒洗净去蒂去籽，切宽条。

（2）把所有的调味料（番茄酱 30 克、白砂糖 30 克、醋 20 克、盐 3 克）混合，用酥炸粉和清水杯调匀制成面糊，裹在青椒的表面。

（3）锅中烧热适量的油，放入裹有面糊的青椒，炸酥后捞出，倒去余油。

（4）再向锅中倒入 20 克油烧热，把调味料和材料中的清水 40 毫升、太白粉炒匀。

（5）倒入炸好的青椒，快速拌匀就可以盛出食用了。

三、土豆

土豆中含有丰富的 B 族维生素和优质纤维素，这在延缓人体衰老过程中有重要作用。土豆富含的膳食纤维、蔗糖有助于防治消化道癌症和控制血液中胆固醇的含量，其中的黏体蛋白质能预防心血管疾病，还能减少发生中风的风险。土豆能和胃调中、健脾益气，对治疗胃溃疡、习惯性便秘等疾病大有裨益，而且它还兼有解毒消炎的作用。



科学配膳：土豆炖牛肉。

材料调料：牛肉（肥瘦）500 克，土豆 250 克，料酒 10 克，大葱 10 克，姜 10 克，花椒 3 克，八角 2 克，盐 5 克，味精 3 克，色拉油 20 克。

做法：

- (1) 将牛肉切成块，用开水烫一下然后捞出。
- (2) 将土豆洗净，去皮切成小块，用清水浸泡备用。
- (3) 姜切片，葱切段。

(4) 锅内加底油烧热，放入牛肉炒去表面的水分，然后加入清汤和调料，用旺火烧开，撇去浮沫，转用小火，烧至八成烂时，再放入土豆块继续炖，烧至土豆入味并酥烂时，盛入汤碗内即可。

四、红薯

红薯是一种药食兼用的健康食品，内含有膳食纤维、类胡萝卜素、维生素 A 原、B、C、E 以及钾、铁、铜、硒、钙等 10 余种微量元素，营养价值很高。

科学配膳：拔丝红薯。

材料调料：红薯 500 克、熟芝麻 25 克、植物油 500 克、白糖 150 克。

做法：

- (1) 将红薯去皮切成大小适中的块状。
- (2) 用七成热的油把红薯块炸至浅黄，待红薯熟后捞出待用。
- (3) 用 100 克清水煮白糖，并用勺子不断搅炒。待白糖起花，把炸好的红薯块放入，翻炒均匀，使糖花均匀地挂在红薯块上。然后取芝麻撒在红薯上，迅速装盘即可。

五、白菜

大白菜性味甘平，可以化痰止咳、退烧解毒。此外大白菜中

富含的大量纤维素，还具有通导大便的功效。大白菜味美清爽，开胃健脾，含有蛋白质、脂肪、多种维生素及钙、磷、铁等矿物质，常食有助于增强机体免疫功能。

科学配膳：白菜猪骨汤。

材料调料：新鲜棒骨两根，新鲜白菜叶若干，姜片、葱块、大枣、枸杞、橘皮数个。

做法：

(1) 将棒骨敲碎洗净，挑出骨头渣后放进开水内焯一下，捞出放进砂锅内加凉水。

(2) 然后放入姜片、葱块、大枣、枸杞、橘子皮，开大火煮。

(3) 开锅后关小火，放入少许醋，煮一个半至两个小时后放入白菜、食盐，开锅关火。

六、菠菜

菠菜性甘凉，能养血、止血、敛阴、润燥，对于流鼻血、便血、高血压等病症能起到食疗的作用。此外，菠菜还含有丰富的胡萝卜素、纤维素、维生素C等对人体有益的成分，它的含铁量更是在蔬菜中名列前茅，所以常吃菠菜会令人面色红润，精力充沛。不过，由于菠菜中含草酸比较多，所以会影响机体对钙的吸收，因此吃菠菜时，我们应该先用沸水把菠菜烫软，捞出后再炒。

科学配膳：菠菜炖鱼脯。

材料调料：鲇鱼1条、菠菜100克、红枣15克、生姜10克、盐5克、味精两克、胡椒粉少许、黄酒两克。

做法：

(1) 鲇鱼杀洗干净，在鱼脊部横切几刀，菠菜洗净去老叶，红萝卜去皮切片，生姜去皮切丝，红枣泡透。

(2) 烧锅下油，放入姜丝、鱼脯，用小火煎香，攪入黄酒，注入清水，用中火炖约20分钟。

(3) 加入菠菜、红枣，调入盐、味精、胡椒粉，再炖15分钟



即可盛入汤碗内食用。

七、油菜

油菜性凉，味甘；入肝、脾、肺经。为低脂肪蔬菜，且含有膳食纤维，能减少脂类的吸收，故可用来降血脂。中医认为油菜能活血化瘀，用于治疗疔肿、丹毒。油菜中所含的植物激素，有防癌功能。此外，油菜还能增强肝脏的排毒机制，对皮肤疮疖、乳痈有治疗作用。油菜中含有大量的植物纤维素，能促进肠道蠕动，增加粪便的体积，缩短粪便在肠腔停留的时间，从而治疗多种便秘，预防肠道肿瘤。油菜含有大量胡萝卜素和维生素C，有助于增强机体免疫能力。油菜所含钙量在绿叶蔬菜中为最高。

科学配膳：清炒油菜。

材料调料：油菜 500 克，洗净切成 3 厘米长段。

做法：

锅烧热，下菜油，旺火烧至七成熟时，下油菜旺火煸炒，酌加精盐，菜熟后起锅装盘。本菜具有活血化瘀，降低血脂的作用，适宜于高血压、高血脂等患者食用。

八、黄瓜

黄瓜性凉，味甘；入肺、胃、大肠经。抗肿瘤，黄瓜中含有的葫芦素C，具有提高人体免疫功能的作用，达到抗肿瘤目的。此外，该物质还可治疗慢性肝炎和迁延性肝炎，对原发性肝癌患者有延长生存期作用。抗衰老，黄瓜中含有丰富的维生素E，可起到延年益寿、抗衰老的作用；黄瓜中的黄瓜酶，有很强的生物活性，能有效地促进机体的新陈代谢。用黄瓜捣汁涂擦皮肤，有润肤、舒展皱纹的功效。

防酒精中毒，黄瓜中所含的丙氨酸、精氨酸和谷胺酰胺对肝脏病人，特别是对酒精性肝硬化患者有一定辅助治疗作用，可防治酒精中毒。降血糖，黄瓜中所含的葡萄糖、果糖等不参与通常的糖代谢，故糖尿病人以黄瓜代淀粉类食物充饥，血糖非但不会