

陈廷◎编著

门门道道的吃法，一品一笑的人生，人生多少苦辣酸甜，尽从舌尖瞬间划过。

煎炒烹炸品味生活乐趣

色香味中品读五味人生

舌尖上的 的 门道

Shejianshangde
Mendao

「品不尽的门道说法，道不完的往昔故事。」

中国华侨出版社

陈
廷
◎
编
著

煎炒烹炸品味生活乐趣

色香味中品读五味人生

舌尖上的 的 門道

*Shejianshangde
Mendao*

中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

舌尖上的门道/陈廷编著. —北京: 中国华侨出版社, 2012. 9

ISBN 978 - 7 - 5113 - 2700 - 0

I. ①舌… II. ①陈… III. ①饮食—文化—中国
IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 162066 号

●舌尖上的门道

编 著/陈 廷

责任编辑/文 筝

封面设计/智杰轩图书

经 销/新华书店

开 本/710×1000 毫米 1/16 印张 18 字数 240 千字

印 刷/北京溢漾印刷有限公司

版 次/2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷

书 号/ISBN 978 - 7 - 5113 - 2700 - 0

定 价/32.00 元

中国华侨出版社 北京朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com



前言

人们常说：“民以食为天。”真正的文明首先是从舌尖上滑出来的。一种食物就是一个“天堂”。相同的食物在不同的人手中会散发出不同的味道，这正是食物的伟大与奇妙所在。通过自己的舌尖品味美食，真真切切地品读了一把人生的真谛。从古至今，饮食已经成为一种文化，一种对上天发自内心的感恩。烹制的人用心做，食客们静静地品，一餐过后和和气气，不知道其间有多少故事铸就了人类历史的千古美谈。

不管是对于食客还是素怀烹饪手艺的人，舌尖上的吃食不单单是一门学问，还是一门艺术。在日常生活中，对于一种食物的烹饪方法不同，则做出的美味佳肴的味道也就不同，甚至会出现很大的差距。当然，不管是煎、烧、焖，还是炖、蒸、煮，各有各的千秋，做出的饭菜也是各有各的不同。但是要想选择正确的烹饪方法，就要适“食”而定，也就是说，要看“懂”你刀下的食物。所谓看“懂”，不仅仅是简单的认识，更应该了解这种食物内部的化学反应以及营养成分，只有这样，食物在你的烹饪之下才会“听话”，也只有这样，食物才肯“成就”你的烹饪手段。

现代的人们总是想要吃最有营养的东西，而所谓的“最有营养”到底是什么意思？它并不是指富含营养成分最全的食物，而是按照你的身体状况，选择有利于你身体健康的食物，这样的食物对你来讲就是“最有营养”的。因此，了解日常吃的、喝的就成为了势在必行的任务。也只有这样，你的身体才不会给你亮起红灯。

食物的搭配也是一种美，这种美不仅仅指的是外观，更重要的是食物搭配的内在营养价值的展现。如果你不懂得正确地搭配食物，那么再有养生价值的食物，到了你的手中，也会变得毫无价值，甚至还会对你的身体起到反



向作用。因此，这就必然要涉及食物与食物之间的搭配与禁忌，这也是你舌尖上的一门很深奥的门道。所谓的“病从口入”，其实很大一部分原因是因为人们在搭配食物时，不够科学或者是任意“创作”。

每一种食物都是会讲话的，如果你听不懂它们的话语，而是一味地按照自己的心思来将它们肆意地混合在一起，那么食物不仅不能成为有益于你健康的“天使”，还有可能成为毒害你身体的“恶魔”。由此可见，人类必须要读懂自己舌尖上的门道，品味盘中佳肴的语言，这样才能让自己的生活质量和身体健康指数同时提高。

目录

门道一

谷物：民以食为天，五谷文化首当先

- 大米：中国人的主食，饭碗里的立根之本 / 2
- 小米：锅中的金豆子，颗颗养人滋补心脾 / 7
- 糯米：细米飘香醉意浓，黏稠情谊道不尽 / 12
- 黑米：寿米墨黑珍珠闪，养身益体汇于碗 / 18
- 薏米：去湿消肿世无双，美肌玉体养颜方 / 23
- 高粱米：成熟之日红似火，一把红米味美香 / 27
- 全麦：粗糙质感多营养，细嚼慢咽品精良 / 30
- 黑芝麻：滋阴补肾为上品，扑鼻而来芝麻香 / 33
- 白面粉：质地细腻有嚼劲，朝思暮想面条汤 / 37
- 荞麦面：荞麦烹制源东洋，餐食美味饭桌上 / 42
- 莜面：营养膳食纤维高，三生三熟门道多 / 47

门道二

蔬菜：新鲜时蔬盘盘菜，种类繁多故事多

- 白菜：醒酒排毒翡翠色，帮白叶绿味甘甜 / 52
- 油菜：青青绿苗肤色美，散血消肿无负累 / 56
- 香椿：椒盐椿芽独一味，鸡蛋一枚香四溢 / 60
- 土豆：健脾养胃好食材，消肿减肥好帮手 / 64



- 萝卜：萝卜通气降血压，做法独特口感好 / 68
- 西红柿：表里如一红似火，可当蔬菜可水果 / 71
- 南瓜：甘甜可口做法多，粥中有它色味全 / 75
- 芹菜：降压去脂好处多，防病还能保健康 / 79
- 菜花：菜中生出花色来，多食防病保健康 / 81

门道三

水果：鲜果甜美难相忘，果篮一捧多

- 西瓜：红瓤黑籽沙瓤脆，汁多减肥人苗条 / 86
- 哈密瓜：西域风情甜蜜蜜，风味独特口感好 / 91
- 山竹：上帝之果赐福人间，降火清心酸酸甜 / 94
- 荔枝：贵妃独爱荔枝美，晶莹剔透散淤结 / 97
- 桃子：芳香诱人惹人爱，粉面桃红女倾心 / 100
- 海棠：海棠年年花岁岁，生津止渴脾胃通 / 102
- 苹果：食疗之用不可少，口口果香安护身 / 104
- 雪梨：润肺清热第一果，洁白如雪似佳人 / 107

门道四

肉类：红肉白肉质鲜美，食里食外多记载

- 牛肉：肉中骄子无可替，唯留强健在人间 / 112
- 猪肉：浑身上下都是宝，美容养颜不可少 / 116
- 鸡肉：白肉减肥又滋补，益寿延年功盖主 / 120
- 羊肉：羊肉养血散风寒，补肾养身不长肉 / 123
- 鸭肉：驱逐毒热补虚劳，补充脑力将它找 / 127
- 兔肉：荤中之素有佳名，美容保健益延年 / 130
- 驴肉：天上龙肉地间驴，人间美味别错过 / 134

门道五

鱼类：一方之水养一方鱼，边吃边把传说听

鲈鱼：肉质白嫩无腥气，清蒸红烧并蒂莲 / 138

草鱼：食欲不振食草鱼，嫩而不腻巧开胃 / 144

鲤鱼：鲤鱼护心得长寿，一招跃起跳龙门 / 148

鲑鱼：以鱼养劳健脾胃，做法名扬传四方 / 152

黑鱼：凶猛色黑祛风湿，补气养虚多蛋白 / 155

鲢鱼：刺少肉多口口鲜，强精壮骨赛鱼翅 / 158

鲫鱼：鲫鱼个小营养多，五脏俱补味多鲜 / 163

黄花鱼：一身鳞片金灿灿，质细食后难相忘 / 167

鳗鱼：食材美味可入药，营养丰富护肝脏 / 170

门道六

茶叶：一杯香茶清泉饮，茶中神在意境中

西湖龙井：西湖水来龙井茶，品味人生又解乏 / 174

碧螺春：妙龄碧螺引茶种，真善美德饮于心 / 178

毛峰：黄山俊秀毛峰茶，雾气之间神韵在 / 183

六安瓜片：不识庐山真面目，先饮庐州六安茶 / 187

君山银针：金镶玉色尘心去，君山茶饮悟真经 / 192

太平猴魁：甘香如兰芬芳逸，貌似无味胜有味 / 195

庐山云雾：云雾之间茶碗香，宛若碧玉幻梦间 / 198

铁观音：七泡余香溪月露，满心喜乐岭云涛 / 201

金银花茶：通筋活络清毒火，护肤美容忍冬花 / 204

茉莉花茶：一曲茉莉道美丽，芳香扑鼻醉人怜 / 207



门道七

酒类：美酒玉液润心田，品完纯酿品人生

- 白酒：国酒素从粮中来，绵甜净爽乐开怀 / 212
- 红酒：葡萄酒酿为佳酿，一品一杯情谊深 / 215
- 黄酒：一壶温酒暖心脾，畅饮谈笑与风声 / 218
- 香槟：举杯庆祝为首选，起酒豪放众欢腾 / 221
- 清酒：清酒倒进人间味，自酌会友皆为妙 / 223
- 马奶酒：奶香美酒草原酿，圣品举杯迎上宾 / 225
- 米酒：江米佳酒意韵甜，老少皆宜驻容颜 / 228

门道八

饮品：饮中自有饮中乐，各种饮料文化多

- 牛奶：奶香浓郁传天下，清新纯净吐芬芳 / 232
- 酸奶：发酵奶味为特色，通便润肠助健康 / 235
- 豆浆：纯豆浆液为精华，四季滋补为首选 / 237
- 酸梅汤：酸甜防暑抗炎热，入夏消暑又清凉 / 241
- 果醋爽：水果成醋酸中饮，软化血管巧驻颜 / 245
- 碳酸饮料：流行时尚碳酸饮，适量饮用最高明 / 248
- 咖啡：浓郁咖啡成文化，口口香醇口感好 / 250

门道九

点心：中西甜点故事多，透过美食看历史

豌豆黄：清滑爽口冰点块，一口爽滑常挂念 / 254

茯苓饼：茯苓一品可入药，安神静心养睡眠 / 256

绿豆糕：清毒爽滑好冰点，一品一食故事多 / 259

萨琪玛：满族零食话满族，美点特酿蜜汁连 / 262

烧麦：一屉一笼蒸美味，百年传承独一处 / 264

麻花：一鸣惊人天津产，脆中带甜脆又香 / 266

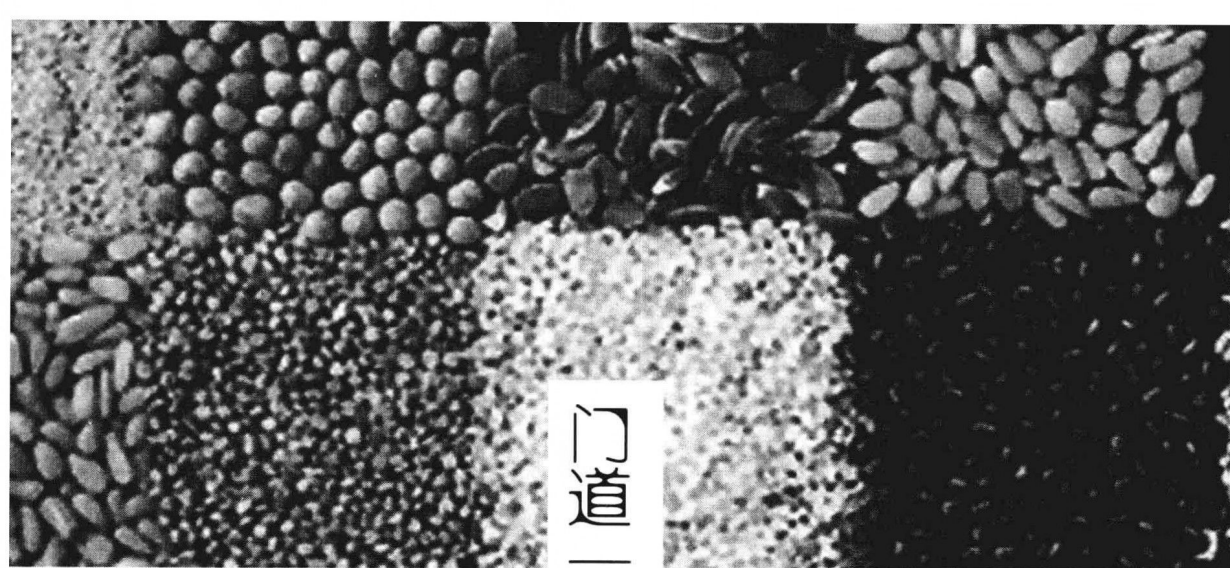
面包：松软面包香喷喷，营养早餐全靠它 / 269

汉堡：汉堡夹心有口感，食材丰富好快餐 / 271

布丁：甜点美味数布丁，可爱出奇又甜蜜 / 272

比萨饼：种类多变众口味，奶酪充当重角色 / 274

寿司：肉蔬结合色味全，营养丰富最利健 / 276



谷物：民以食为天，五谷文化首当先

早在2400多年前，我们的祖先就已经清楚地认识到了五谷杂粮的营养价值。中医典籍《黄帝内经·素问》已有“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”的论述。意思是药物为治病攻邪之物，其性偏，五谷杂粮对保证人体的营养必不可缺。可见以五谷杂粮为养生食物，在中国历史上是源远流长的。因此，无论是从人的营养构成，还是从人类饮食历史来看，粗谷类都是人类主要的食物。每天从我们舌尖上滑过的是一种情感、一种期待、一种展望。人有一日三餐，餐餐绝对是不离谷的，人生在世不管经历什么也抵不过一碗香喷喷的白饭来得轻松自在。悲欢离合，甜酸苦辣，究竟里面埋藏了多少故事，恐怕还是让我们每一个人自己去细细品味吧。



大米：中国人的主食，饭碗里的立根之本

名词解译

稻谷加工脱壳之后被称做“大米”，又被称做“稻米”。不同地区也有不同的称谓，有的地方则把粳米称做“大米”。严格来说，粳米仅仅是大米的一个品种。大米味甘性平，因此，对健脾养胃、益精强志、聪耳明目有一定的功效，有“五谷之首”的美誉，也是我国的主要粮食作物之一，约占粮食作物栽培面积的四分之一。在世界上，有一半人口主食大米。

营养价值

大米含有十分丰富的营养价值，也是中国人民的主要食粮之一。在这里我们以粳米为例，在每百克粳米中，就含有 6.7 克的蛋白质，含有的脂肪量为 0.9 克，碳水化合物达到 77.6 克，粗纤维为 0.3 克，钙的含量相对来讲不高，仅有 7 毫克，磷 136 毫克，铁为 2.3 毫克，同时含有很多种微量元素，如维生素 B₁ 0.16 毫克，维生素 B₂ 0.05 毫克，烟酸 1 毫克，而蛋氨酸达到了 125 毫克，缬氨酸 394 毫克，亮氨酸 610 毫克，异亮氨酸 251 毫克，并且含有 280 毫克的苏氨酸、394 毫克的苯丙氨酸、色氨酸 122 毫克、赖氨酸 255 毫克等多种营养物质。

粳米的功效能够补脾、养胃、滋养、强壮。同时，粳米熬成粥，则具有补脾、和胃、清肺的功能，尤其对病后肠胃功能比较弱的人，以及口渴、烦热之人适合食用。

历史传说

传说在古代的时候，人们食用的米比现在的米要大上几百倍，甚至比现在的桃子还要大很多。人们在吃饭的时候，要举着这么大的米粒，像是啃馒头一样，一口一口地咬。饭量最大的人一餐下来也不过吃上三四粒就已经很



饱了。在那个时候，人们将其称做“大米”是最恰当不过的了。既然米粒这么大，那么稻苗肯定也是很大，据说像现在的桃树一样高大，在一棵稻上能结五六百斤稻子。收稻子时，人们当然不会拿着镰刀去割，而是要像摘熟透的桃子一样，爬到树上一粒一粒摘下来，而这个时候的稻子十多年才栽一次，还可以当年栽当年结谷子，所以人们的劳动生活变得轻松愉快，家家的大米也是吃不完的，户户存有余粮。

人们闲暇的时间也很多，于是人们利用闲暇的时间，就成群结伙上山去围猎。在山上树林深处，有很多凶猛的野兽，这些野兽时常会伤害人类。打猎的人们便要敲着芒锣，吹着牛角，把凶猛的野兽吓跑，专门猎取野物。人们在捉到活的飞禽走兽后并不会急着杀掉，而是将这些活物养起来，打死的就吃，吃不完的就腌干。杀了的野兽会剩下很多珍贵的兽皮，人们用兽皮缝成衣服穿。

这样的好日子没过多久，坏日子跟着就来。人的生活好了，便渐渐好逸恶劳，甚至出现了挥霍浪费、奢侈无度的习惯。这坏习气越来越盛，人们便把大米视为草芥，到处抛撒，有的人甚至用大米来铺路。

此时，主管粮食的天神看到人们这么浪费，一怒之下把人间的大米都收回天上，连苗也不留一棵，种也不留一粒。这样人类没有了大米，没有了粮食，饿得面黄肌瘦。此时，狗也饿坏了，家狗用嘶哑哀求的声音，对着蓝天吠叫了七天七夜，饿得没有力气的家狗已经气息奄奄。天神看到这群可怜的狗的遭遇，不忍心让它们饿死，就撒下一些碎米来喂狗。此时，人们忙用这些碎米去播种，种出来的谷子就是现在吃的这种大米。从此之后，人们为了填饱肚皮，只能天天披星戴月，辛勤耕种，如果一偷懒就只好饿肚皮了。

今天，人们仍要把细小的米粒称做“大米”，这样做的目的是为了告诫人们，不管生活是如何富裕，也要厉行节约，不能浪费和懒惰。

吃米注意事项

一、少淘米或不淘米

一般家庭在蒸米饭前，都是要先淘米的，目的是将米中的杂质和灰尘都洗下来，但是维生素B类是水溶性的，又分布在米的表面部位，很容易随着淘米水溜掉，而维生素B₁的损失可高达20%~60%，因此，为了防止维生素



B 的流失，最好是不淘米。淘米不要用热水和流水，洗米时用手轻柔且迅速将米搅动，以免营养成分过度流失。淘米次数最多不要超过两次。

二、多防虫

（一）花椒防虫法

大米容易生虫，尤其是在夏天。因此，可以用几块纱布分别包一些花椒粒，分别放到容器的上、中、下，然后把容器盖严。如果是用袋子装米，可以将袋子直接放到煮好的花椒水中浸透并晾干，再装米时就可以防止生虫了。

（二）白酒防虫法

因为白酒中挥发的乙醇有灭虫、杀菌的作用，所以也可以达到防止大米生虫的效果。可以在存有大理的容器里放入一个装有白酒的干净酒瓶，瓶口一定要高于米面，敞开瓶口，然后把容器盖严，可以防止生虫。

（三）大蒜防虫法

将大蒜掰开，放入容器的不同位置，将容器盖严，同样能起到防虫的效果。

（四）瓶装防虫法

可以将袋装的大米分别装入饮料瓶内，因此，也能保存很长时间不生虫。

大米烹制法

一、饭

不管是当年的新米还是往年的陈米，都能蒸出香气溢人、粒粒晶莹的米饭，而这里所说的“饭”就是蒸出来的。

制作步骤

（一）取米量

我们用一个容器量出米的量，这要按照人食用量而定。

（二）淘米

洗米的次数是要有限制的，最多不要超过 3 次。如果超过了 3 次，米里的营养就会大量地流失，这样蒸出来的米饭香味也会减少。

（三）泡米

这个步骤也是不可或缺的，就是将米放置在冷水里浸泡 1 个小时。这样做的目的是让米粒充分地吸收水分，蒸出来的米饭才会粒粒饱满。



（四）注意米和水的比例

蒸米饭时，米和水的比例应该是 1:1.2，当然有的人喜欢吃软一点的米，那么可以适当地增加水量。测量水量可以用食指放入米水里，只要水超出米有食指的第一个关节就可以。

（五）增香

如果米已经是陈米，对于陈米要蒸出香气，就要经过前三道工序后，我们在锅里加入少量的精盐或花生油，这个时候的花生油必须是烧熟的，而且要放凉之后才能加入锅中少许。

二、米糕

米糕的历史也是十分悠久的，是中国的传统小吃食品之一。

在汉朝的时候，对米糕就有“稻饼”“饵”“糍”等多种称呼，可见在当时米糕也是很流行的食品。汉代的扬雄在《方言》一书中就已经有了“糕”的称谓，魏晋南北朝时也已开始流行。古人对米糕的制作也有一个从米粒糕到粉糕的发展过程。

将米磨粉制糕的方法也已很早。其制作方法相对有些复杂，是将糯米粉用绢罗筛过后，加入水、蜜和成硬一点的面团，将大枣和栗子等贴在粉团上，用箬叶裹起蒸熟即成。这种糯米糕点颇受人们的欢迎。

制作方法

（一）除杂清洗：将糯米除去沙石等杂质，并用清水冲洗干净。

（二）浸泡：将洗好的米加入清水进行浸泡，浸泡时间为 12 ~ 24 小时，待米粒发白发胀，含水率能够达到 35% ~ 40% 即可。

（三）磨粉：将浸泡好的米倒入粉碎机磨碎，把湿米磨成湿米粉。

（四）揉粉：揉粉的目的是使米粉具有黏度，黏度均匀之后将其除去团块，以保证成型的米糕质地均匀。

（五）配料：压模成型之前，可以将辅料逐一加入米粉中并且搅拌均匀，配方还可根据当地不同的口味作适当的调整。甜米糕要求制品有色时，可以使用红糖作甜味剂。

（六）汽蒸：将成型的米糕放入锅中，蒸 25 分钟即可起锅。

三、米粥

中国粥的历史悠久，在 4000 年前主要为食用，而到了 2500 年前又有了



新的功能，那就是作为药用。在《史记·扁鹊仓公列传》载有西汉名医淳于意（仓公）用“火齐粥”治齐王病。

进入中古期之后，粥的功能不仅仅是“食用”“药用”两种，更被当做是“养生”的佳品。宋代苏东坡在书帖中这样说道：“夜饥甚，吴子野劝食白粥，云能推陈致新，利膈益胃。粥既快美，粥后一觉，妙不可言。”南宋著名诗人陆游也对粥的养生作用极力推荐，认为粥能延年益寿，曾作《粥食》诗一首：“世人个个学长年，不悟长年在目前。我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。”

由此可见，粥与中国人的关系，正像粥本身一样，稠黏绵密，在人类的发展中也起到了很重要的作用。

制作步骤

粥的制作方法分为煮和焖两种。煮法是十分常见的，即先用旺火煮到粥滚开，再改小火煮至粥汤稠浓。焖法则是指用旺火加热至滚沸后，选择一个有盖的、封闭比较严的木桶，将沸腾的粥倒入木桶内，盖紧桶盖，焖约2小时即成。此外，粥的种类很多，主要取决于配料，这就是花色粥。制作花色粥的时候可以将滚烫的粥中倒入配料，调拌均匀即成的方法，如生鱼片粥等。

粥在制作时也要注意加水的方式，水要一次加足，一气煮成，不要煮到中间再次加水，这样才能达到稠稀均匀、米水交融的特点。煮粥用的米可以浸泡也可以直接煮，这些不影响粥的浓度。先浸后煮，只是缩短煮粥的时间，但浸泡易致养分损失。若在制作花样粥的时候，粥中选取的配料形体较大，应先进行刀工处理，再下锅煮粥，以使粥稠味浓。

健康饮食宜与忌

1. 胃口不好勿食糙米：对于脾胃不好的人来讲，食用大米时最好选用粳米而不是糙米，以免造成自身的胃部不适。
2. 切忌用汤泡米饭：很多牙不够好的老人会选择汤泡饭的方式，但是这种汤和饭混在一起的食用方式，由于包含水分较多的原因，饭会变得比较松软，很容易吞咽下去，因此，人们咀嚼的时间也减少了很多，食物还没经咀



嚼烂就连同汤一起快速吞咽下去，这不仅使人“食不知味”，而且舌头上的味觉神经得不到应有的刺激。只有当食物进行咀嚼之后，让唾液均匀地掺和到食物中去，这样才能使淀粉酶充分发挥应有的作用，从而把淀粉变为麦芽糖，从而进行初步的消化，再进入胃肠。汤泡饭不用细嚼，会直接进入胃里，势必会增加胃肠的负担，食物中的养分也不容易被彻底吸收。

小米：锅中的金豆子，颗颗养人滋补心脾

名词解译

小米又名粟，古代称其为禾，是一年生的草本植物，属于禾本科，在我国北方通称为谷子，经过加工去壳后叫小米。它性喜温暖，适应性也比较强，起源于我国的黄河流域，在我国已有相当悠久的栽培历史，现在种植地区主要分布于我国华北、西北和东北。

小米的品种不一，按米粒的性质可分为糯性小米和粳性小米两类；按谷壳的颜色可分为黄色、白色、褐色等多种，其中红色、灰色者多为糯性，白色、黄色、褐色、青色者多为粳性。一般来说，谷壳色浅者皮薄，出米率高，米质好；而谷壳色深者皮厚，出米率低，米质差。

小米的颗粒比较小，颜色为淡黄或是深黄，质地较硬，制成品通常会散发出甜香味。我国北方有许多妇女在生育后，都有用小米加红糖来调养身体的传统。小米熬粥营养十分丰富，因此有“代参汤”之赞誉。

营养价值

每100克的小米就含蛋白质9.7克，比大米要高得多。脂肪量达到1.7克，碳水化合物也高达76.1克，都不低于稻、麦。在一般情况下，粮食中都不含有的胡萝卜素，而小米则每100克含量就能达到0.12毫克，维生素B₁的含量也位居所有粮食之首。

小米粥具有保健与养生的功效，可以单独熬煮，亦可添加大枣、赤小豆、