

DANG DAI QING GONG
当代青工

吃喝的学问

里 杨



J115
19
3

版
社

·当代青工丛书·

R15
19
3

b104/09



吃喝的学问

里 杨



247127

山西人民出版社

封面设计： 李松年
封面摄影： 李翔德
责任编辑： 李翔德 卢 渝
 李庭芝 申双宝
 刘秀斌

吃喝的学问

里 扬

*

山西人民出版社出版 (太原井州北路十一号)

山西省新华书店发行 山西省七二五厂印刷

*

开本：787×1092 1/32 印张：5.25 字数：95千字

1985年10月第1版 1985年10月山西第1次印刷

印数：1—73,100册

*

书号：17088·15 定价：0.71元

序

李立功

《当代青工》丛书和读者见面了。这套丛书从《改革的曙光》一书开始，将陆续出版五十种，它选题广泛，内容丰富，将帮助广大青年职工更好地学习政治，学习理论，学习经济，学习文化，学习现代科学技术知识，提高自身的素质，掌握时代的信息，投身到“四化”建设的洪流中去。

我们的祖国要实现“四化”，山西要建成能源重化工基地，就要进行改革。要改革，就需要有千千万万思想解放，富有献身精神的改革者。八十年代的青年、青年职工，应该成为有理想、有道德、有文化、守纪律的一代新人，应该成为改革者行列中最有生气、最有冲劲、最有希望的力量。我相信《当代青工》会成为激励有志青年职工为振兴中华、奋发向上的一支号角，会成为青年职工探索知识、开拓前进的良师益友。

愿我们的广大青年、青年职工从改革的曙光，看到改革的未来，看到祖国“四化”建设的美好前景，并为之努力奋斗。

致 读 者

青 年工人和职员朋友们：

您想改变自己的现状，使自己成为一个对“四化”有用的人才吗？

您想从身边的各种矛盾和困惑中解脱出来，扬起理想的风帆，在改革中大显身手吗？

您想了解世界新技术革命的信息，了解和得到新的思想、新的知识、新的经营和管理方法，新的学习方法，新的生活方式吗？

《当代青工》丛书将为您达到这些目标，做您诚实的朋友。

《当代青工》丛书，是一套综合性的丛书，是专门为广大青年工人和职员编写的。青年职工，是一支数量很大的队伍，是“四化”建设的主力，代表着时代的未来，肩负着振兴中华，实现“四化”，迎接二十一世纪

• • •

的伟大使命。他们迫切要求迅速提高自身的思想、文化和技术素质。适应广大青工的这一要求，改变青工的现状，为青工切身利益服务，就是《当代青工》丛书的出版宗旨。它立足现实，面向未来，同青年职工讨论他们所关心、所烦闷、所渴求解决的种种问题；介绍新的思想、新的知识、新的信息；探讨改革的途径和富裕的道路，以及八小时以外的物质、精神生活享受等等。它力求内容新颖，文笔活泼，形式引人，具有鲜明的青工特点和时代风貌。

本丛书由王建功同志主编，谷文波和王景生同志任副主编。邀请有关方面人士组成编委会。编委会在工作方式上力求打破常规，组稿、编辑、印刷、出版等，都将体现改革精神。

本丛书得到太原钢铁公司、山西西山矿务局及太原市经委等单位的资助；得到中宣部出版局和新闻局以及其他有关文化、出版、新闻单位热心人士的支持。我们借此向他们表示衷心的感谢！

《当代青工》丛书编委会

一九八四年六月十日

前 言

青年时期是身体成长的重要时期。由于有下述几个方面的原因，所以，注意和讲究食物营养，便成为这个时期的重要对策。

青年时期仍是身高、体重不断增加，继续生长发育的时期，需要供给足够的营养素。即使年龄稍大一些，生长发育比较成熟，而身体的某些部位，如头发、指甲等仍在继续增长，表皮组织也时常新陈代谢；同时，由于人体各个器官、组织经常不停地活动着，不断地进行组织的修补和物质的更新。这些新组织的生长和旧组织的修补，都需要食物营养素去补充。

青年是祖国的未来和希望，担负着“四化”建设的重任。其生产、工作、学习的任务繁重，工作时间和其它活动时间长，消耗体力大，必须特别注重食物营养。大家知道，热能是人体维持体温，进行呼吸、循环、消化、吸收、分泌、排泄以及表现体外劳动和各种活动的“动力”。人体每时每刻都在消耗热量，除了基础代谢所需要的热量外，体力劳动是增加热量代谢的主要因素。由于职业的区别，热量消耗也不相同。青年工人一般劳动强度较大，支付的热量也特别多，只有通过增加营养去补充失去的热量，才能保证身体的健康成长。

青年时期一般进入生儿育女时期，孕妇、乳母更应

特别强调营养。以热量计算，怀孕四个月以上的妇女，每日需增加四百千卡热量；哺乳一周岁婴儿的乳母日需增加热量一千千卡，几乎接近平素身体所需热量的一半。热量是由糖、脂肪、蛋白质经人体氧化产生的。孕妇、乳母消耗如此多的热量，也必须通过加强营养的途径去补充。

青年充满着青春的活力，身体条件较之壮年和老年无疑有着许多的优势。但是，正是由于这一优势，才使一些青年人往往忽视食物营养。加之，他们刚刚走向社会，缺乏料理生活的一些常识和经验，所以，讲究食物营养尤其显得重要。我们把讲究食物营养当作青年时期的重要对策，当成“天”字号大事，其道理也就在这里。

这本小书从生命的起源说起，较概括地介绍了人体消化、七类营养物质、平衡膳食、初步烹调技巧和食品卫生等方面的知识。试为青年朋友“文明其精神，健壮其体魄”，架设一座小小的桥梁。

需要说明的是，作者并不是什么营养专家，只是由于工作的关系，平素较多接触了一些这方面的资料和常识，特把它整理成册，献给《当代青工》丛书出版。写作时，还主要参考了《中国烹饪》、《食品科技》等期刊，因引用资料零散，恕不注名。恐系班门弄斧，书中的谬误之处肯定不少，敬候专家、学者和广大青年朋友指教。

一九八四年十一月

目 录

到生命的海洋里漫游.....	(1)
“七兄弟”组成的家族.....	(5)
食物通过的“五关”、“六将”	(10)
“文明病”与“平衡说”	(14)
元旦御宴的启示.....	(20)
杂食与择而食.....	(24)
清泉水沏香茶.....	(29)
强化你的营养吧.....	(35)
永葆青春有“仙方”	(39)
“发福”与形体美.....	(43)
当“时钟”改变以后.....	(47)
食法能使你聪明起来.....	(50)
剧烈运动与饮食调理.....	(53)
益母美食须丰盛.....	(56)
学会喂养小宝宝.....	(60)

高温下的饮食讲究·····	(65)
“三分治，七分养”·····	(68)
从“习惯成自然”说起·····	(75)
美酒飘香的时候·····	(79)
香烟果真“香”吗·····	(83)
五味的圆圈说·····	(87)
掌握一点刀工技巧·····	(91)
饮食与色彩的关系·····	(95)
菜肴的“化妆”术·····	(99)
学几手烹调技法·····	(103)
山珍海味品的涨发·····	(107)
煮粥的学问·····	(111)
制作面点的技巧·····	(117)
每逢佳节喜做食·····	(121)
点菜的讲究·····	(127)
怎样安排婚礼宴·····	(130)
怎样品尝西餐·····	(134)
日日三餐巧安排·····	(138)
储存保鲜需当心·····	(150)
画中人与现代灶·····	(153)
把好“口入”这一关·····	(157)

到生命的海洋里漫游

山西太原市著名的旅游胜地晋祠，有几尊非常珍贵的塑像——鱼美人，她们面目清秀，体态俊俏，给游客留下了难忘的印象。有的游客因此展开了想象的翅膀，说：“看来人是鱼类变成的，要不怎叫成鱼美人呢！”有的游客持否定态度，说：“谁不知道人是由类人猿进化成的！”游客们的争论提出了一个问题：人是不是鱼类变化成的？在谈食物营养之前，我们请一位探索生命起源的科学家作向导，带着我们去漫游一次生命的海洋，认识一下人类的祖先，也许这对于我们了解这个问题会有帮助。

当我们跳过漫长的历史海洋，沿着人类进化的足迹，返回到四十五亿年前的远古时，就会看到如此情景：这时的地球刚刚被太阳抛出，是一团熊熊燃烧的没有生命的火球。后来，地球表面逐渐冷却下来，出现了许多高山和深谷。之后，正如生物学家所讲的那样，宇宙间发生了几次“巨大的革命性事件”：第一次是物质的形成；第二次是生命的起源。即随着宇宙中两个氢原子和一个氧原子反应并发生爆炸形成了水。于是地球上便出现了原始的海洋。从此，一切生命找到了赖以生存

的摇篮。

生物学家们认为，原始海洋开始所含的元素是稀少的，随着时间的推移，当生命所需要的元素，特别是钠、镁、钙、钾、氯化物等元素，在海水中达到适当浓度时，生命才开始了。这是无生命的物质宇宙创造的一个奇迹。当然，最早是简单的植物生命，而后才出现了较为复杂的动物生命。

生命的基础是蛋白质。由氨基酸组成了蛋白质的聚合体和凝聚层，这类物质开始与周围的介质进行交换，使它们渐渐地变为带有遗传性的单细胞生物。先是形成了植物，又经过若干亿年的进化，古代的海洋里才出现了动物生命，出现了像蠕虫一样的低等动物。这种低等动物的需要是简单的，它们先是通过自己的嫩皮肤吸收和排泄，以后逐步具备了肠道，有了原始的血液。由于气温、环境的变化和它们自身生存的需要，它们又增长了拒腐蚀和抗压力的皮肤。这些现代看来很微小的变化，在那最古老的时期却是破天荒的事。

低等动物在进化的过程中，有的已被淘汰，有的则顽强地进化、成长。它们开始生长出头来，又有了鳃，能够从淡水中摄取氧气，并排出水。它们有了肾脏，以便从水中吸取必需的元素，并排出过量的淡水。后来，它们又长出了骨架，健全了一些内脏组织，终于演变成了我们现代所称的鱼类一样的动物。它们在古老的海洋里游来游去，自由自在地度过了整整一个地质时代，这就是人类最古老的祖先。难怪人们要供奉“鱼美人”了。

以后海水中的各种元素增加，并逐步增加了盐浓度，海水渐渐变成咸的了。那些鱼类一样的动物，本身又增长出许多内脏组织，健全了消化、呼吸、排泄、血液循环等系统，又终于由鱼类进化到两栖类，又由两栖类进化成爬行类。在这一漫长的进化时期，两栖类动物往返于水陆之间，它们排卵、孵化，生儿育女，不断壮大自己的家族，改变着自己的面貌。它们又逐渐生长出脚来，代替了鳍，为它们爬上陆地或在陆地上定居创造了极为便利的条件。

大约经历两亿五千万年的进化，这类两栖类动物，在侏罗纪初，终于用步行或滑行的方式登到了陆地上来。因而被后人称为陆栖爬行脊椎动物。这些陆栖爬行动物，由于从一个元素供应和分布均匀的海洋环境，来到一个元素奇缺和分布不均匀的陆地环境，生活条件发生了变化，它们需要发展一套机制去保存身体内已有的物质，即体内平衡机制，使陆地容易缺乏的元素保存下来，多余的元素排泄出去。这样才使它们成群结队地定居生活在陆地上，最早成了猿人的祖先。此后大约又经历了五十万年的人类进化，人类才形成今天这个样子。

我们漫步整个生命演变的历史进程，就会清楚地懂得，生命的进化过程，实际上就是各种元素聚合、演变的过程。人类所以成了现在这样的体形，也是由难以计数的各种元素聚合的结果。据测定，人体重量的99.954%是由元素周期表中前十二个元素所组成的。生物学家把人体聚合的各种元素，分为人体内必需的宏量元素和微量元素，还有尚未被完全认识的非必需元素，共有四、

五十种之多。其中,主要元素有氧、碳、氢、氮、钙、磷、硫、钾、钠、氯、锰、硅、镁等;痕量元素有铁、锌、氟、铬、铜、钴、钼、碘、硒、钒、硼等。这些元素,按营养划分大体为七个大类,所以也可以称为是生命的营养素。人体如果缺乏了这些元素,体内各种机能就会失调,生命就难以维持正常。因此,人体只有通过食物营养,去不断补充和平衡体内的元素,人的生命才能够在健康的情况下继续生存,去完成各自担负的学习、工作、生产劳动等各项任务。

“七兄弟”组成的家族

如果我们把若干种元素聚合成的人体比作庞大的元素家族，那么维持这个家族的七类营养物质，就好比这个大家庭的“七兄弟”。它们按照各自的特长，共同为维持身体的各种器官的正常运转，调节生理功能，促进生殖、生长和增强身体的抵抗能力，发挥各自的重要作用，并且和睦相处。为认识“七兄弟”的本来面貌，在这里作个简单的介绍。

食物中所含的营养素种类是很多的，营养学家把它们主要归纳成为：蛋白质、脂肪、糖（碳水化合物）、矿物质（无机盐）、维生素、粗纤维和水七大类。它们是一切生物的生理基础，是人体必不可少的营养物质。

蛋白质是构成人体家族的基石，它在“七兄弟”中起着“老大哥”的作用。它分布在人体各器官、组织、体液内，约占人身干物质的百分之五十以上。酶、激素、抗体的主要成分都是蛋白质。它是供给细胞组织最基本的物质，是组成、修补人体组织的材料；它能制造内分泌素，调节体内生理机能，抵抗疾病侵入。

蛋白质是一种复杂的化合物。主要有碳、氢、氧和少量的硫、磷、铁等元素组成。以动平衡的方式存在于

体内，人体消耗了的蛋白质通过食物营养来补充。当食物中的蛋白质供应充足时，人就格外精神，就能够提高劳动生产效率，也能增强抵抗疾病的能力；当蛋白质摄入量不足时，青少年则表现疲倦、消瘦、体重下降，导致各种疾病的发生。

食物中的蛋白质经消化变成氨基酸，才能被人体吸收。氨基酸的种类很多，现已分离出的大约三十种。按其生理功能，又可以分为两类：机体本身不能合成的需由食物来供给，称为必需的氨基酸；机体本身能够合成的，称为非必需氨基酸。蛋白质的营养价值，按其所含蛋白质的种类又可划分为三种：一种叫完全蛋白质，即含有全部必需氨基酸，其生理价值较高；第二种叫半完全蛋白质，其生理价值不及第一种；另一种叫不完全蛋白质，它只有靠别的蛋白质辅助才能发挥其作用。食物中的蛋白质，大多数属于第二种、第三种。其中鸡蛋、牛奶、牛肉、猪肉、鱼类、大米、小麦、大豆、白菜、红薯所含蛋白质的生理价值较高。

糖又叫碳水化合物，是人体中又一大类营养素。其主要生理功用是供给热能。它象一位热能“专家”，每天一刻不停地为人体这架“机器”添薪助燃，烧暖供热，才使“机器”充满活力，不停地运转。如果人体缺少热能，体内代谢就不能正常进行；如果没有热能，生命即告终结。

糖按其分子的结构不同，可分为单糖、双糖、多糖三种。单糖即只含有一个糖分子，为结晶体，最易被人体吸收，也易溶于水，有微甜味，如通常见的葡萄糖、

果糖、牛乳糖等。双糖是由二个糖分子去掉一个水分子结合而成，易溶于水，味甜。但它只有被水解后成为二个单糖，才能被人体吸收。麦芽糖、蔗糖、乳糖等均为双糖。多糖是不易直接被人体吸收的糖类，但它又是食物中普遍含有的物质。它是由许多单糖相联合失去水分而成。味不甜，也不易溶于水，部分多糖遇消化酶即分解为单糖。淀粉、糊精、糖原、半纤维素和纤维素是常见的多糖。这些营养素多来自五谷类、豆类、蔬菜、水果等食物之中。

脂类就是俗称的油类。它是人体的重要组成部分，一般体内平均含量为百分之十三点二。由碳、氢、氧三种元素组成。因碳和氢的成分较高，故发热量较大，每克脂肪氧化生热为九点三千卡。脂肪以定动二种形式存在于体内。定脂，主要指磷脂和胆固醇，比较稳地存在于细胞之中；动脂，容易受食物摄入的影响而变动。主要指不同脂肪酸的甘油三脂，储于皮下、腹腔、肌肉间隙、脏腑等处，皮下脂肪变动较大，人体的肥瘦常常与此有关。

脂肪是构成细胞的基本成分之一。还能储存供给热量，维持人体温度，在某种意义上，可以说它是大家族中的“仓库管理员”。同时，脂肪还具有促进维生素吸收利用，调节生理机能等功用，所以还可叫它是营养家族的“多面手”。

脂肪的来源较广泛，主要有动物性脂肪和植物性脂肪。如动物中的乳类、肉类、油脂类；植物中的豆油、菜油、麻油、花生油以及蔬菜、水果中的脂肪含较多的