

# 菜篮子与全家福



中国商业出版社

# 菜篮子与全家福

——家庭饮食与营养科学

陈光新 朱清华 主编



中国商业出版社

B 746623

**菜篮子与全家福**

——家庭饮食与营养科学

陈光新 主编  
朱清华

\*

中国商业出版社出版发行  
新华书店总店科技发行所经销  
国防工业出版社印刷厂印刷

\*

787×1092毫米32开 10.25印张 229千字  
1990年10月第1版 1990年10月第1次印刷  
印数:1-5000册 定价:5.50元

ISBN 7-5044-0560-4/TS·87

## 编写人员

- 朱清华 同济医科大学营养卫生学教授  
孙秀发 同济医科大学营养卫生学副教授  
陈光新 武汉商业服务学院烹饪学高级讲师  
魏 峰 武汉商业服务学院食品风味化学讲师  
张汉宜 武汉商业服务学院烹饪原料学讲师  
陈华兰 武汉商业服务学院生物化学讲师
-

## 内 容 提 要

---

《菜篮子与全家福》是适应当前国情的需要，以科学地指导与调节食物消费为宗旨，以家庭营养和菜品制作为中心内容编写的一本科普读物。全书分作“我国的膳食传统”、“人体代谢和营养卫生”、“家庭成员的饮食调养”、“合理利用食源”、“科学烹调”以及“家庭营养配餐”六章，由武汉商业服务学院烹饪系烹饪理论教研室和同济医科大学公共卫生学院营养卫生教研室的六位教学、研究人员合作写成。

本书首先从中华民族饮食文明的发展、古代的平衡膳食理论、食风民俗、中馈之道、提高全社会的饮食质量等各个角度，论述了我国的膳食传统，说明“把建立适合国情的食物结构作为一项基本国策”的正确性。接着介绍营养学的基本知识，包括人体需要哪些营养素、各种营养素有何生理功能，以及孕妇、乳母、婴幼儿、中小學生、中年人、老年人、重体力劳动者和知识分子的营养需要应当怎样配给。然后分析了粮、豆、蔬、果、禽、畜、鱼、虫、野菜、饮料和山珍海味的营养功效及其利用；介绍了主要的调味品和家庭常用的烹调方法及其注意事项，以便于主男主妇们学会采购与操作。最后对厨房布置、厨务分工、三餐调配和餐桌上的美学作了一些解说，并列出了40个家用中档营养菜品的制作方法和54组各式家宴菜单，以供参考。附录部分收集了有关家庭营养与烹调的两则资

料(《食物一般营养成分表》和《推荐每日膳食中营养素供给量》),以供查阅。

全书内容丰富,条理清楚,文笔生动,科学性、知识性、趣味性、实用性都比较强,可供家庭成员、厨师、烹饪院校的师生阅读,也可作为职业高中烹饪班和炊事员培训班的教学参考书。

---

## 导 言

---

自从地球上出现了“万物之灵”——人类，“吃”这个关系到种族繁衍、经济发展、科学文化进步和社会安定的生活问题，一直受到人们的重视。历代凡爱民的当权者，都懂得“国以民为本，民以食为天”的道理，也把老百姓的吃作为治国平天下的头等大事。他们解决人民吃饭的方法，归结起来不外乎四点：一是依据本国资源尽量提供较多的食物；二是按照阶级关系或社会贡献将食物进行分配；三是遵循本民族的饮食习惯对吃的方式与内容加以管理；四是吸收科学技术成果，改进烹调方法，建立饮食文明。历史车轮转了几千年，这些方法基本未变，所变的仅是食源、分配原则、烹调技法和人们的营养观。外国如此，中国也是如此。

拿美国来说，它的膳食结构历来是以肉、蛋、奶为主，强调“三高”（高热量、高脂肪、高蛋白）。到了本世纪中叶，由于物质文明高度发达，吃得更精细、更高级，结果营养过剩，导致高血压、肥胖症、冠心病、糖尿病等“文明病”的流行。他们付出很高代价后，反过头来又宣传饮食要“多样、平衡、适度”，推崇“三低一高”（低盐、低糖、低脂肪、高蛋白）。从1970~1980年，美国肉、蛋、黄油、全脂牛奶、高胆固醇食品、糖、盐、酒、咖啡的消费量明显下降，鱼、禽、蔬菜、水果、沙拉、酸奶、果汁、软饮料消费显著上

升。近年来，为保持理想的体重和长寿，他们还在继续减少食肉量，而以豆制品替代，使得饮食日趋科学化。

至于我国，自古便是以农为本，以农立国，奉行“五谷为养、五畜为益、五菜为充、五果为助”的膳食原则，粮豆蔬果为主，肉禽蛋奶为辅，并且不挑食，不暴食，日定三餐，喜爱清淡，注重烹调方法，讲究饮食卫生。我国还有“医食同源”的传统，提倡季节进补，强调食物的“四性五味”。所有这些，都与当今的营养科学不谋而合。所以，几千年来中华民族人丁昌盛，创造出了灿烂辉煌的东方文化，中国的烹调技术也受到世界各国的推崇。

最近几年，人民生活水平不断提高，大多数人在解决了温饱问题之后，进一步要求吃好、吃精、吃巧，这种心情是可以理解的。但是也必须看到，目前有些人对吃已毫无节制：筵席上肉山酒海，过年一吃就是十天半月，独生子女整天与牛奶、鸡蛋、巧克力打交道，还有人甚至不惜触犯国家法律而去捕食珍贵动物。不少地方的这种“吃灾”还大有蔓延之势，社会舆论多有批评。须知，“吃得好”并不一定就“吃得科学”。吃要有物质作基础，又应以营养科学作指导。我们不能盲目照搬外国的做法，应避免饮食上出现超前消费的现象，重蹈“文明病”的复辙，而只能是依据自己的国情、民情，建立与之相适应的科学的食品结构，使人民的生活逐步改善，体质更为健康。所以，国家领导人建议，要把建立适合国情的食品结构作为一项基本国策。这既符合饮食科学化这一人类文明发展的必然趋势，又是实现我国四化建设宏伟目标的有力保证。

目前，我国人民的膳食结构尚属温饱型，即：营养供给大体上达到了需要，但仍有某些营养素不足。就是本世纪末

人民生活达到“小康”水平之后，我国人民的营养供给和膳食结构虽然可以做到基本合理，但还须进一步提高到富裕水平。也就是说，膳食内容要继续丰富多样，烹调方法应当更为科学合理，营养供给要充足全面，厨房劳动还应大大减轻。至于孕妇、乳母、婴幼儿、中小学生、成年人、老人、重体力劳动者、知识分子等等方面的营养配餐，都应进一步完善，与合理膳食关系紧密的食品工业，也得大力发展与加强。所以，我国目前的食物结构还多少存在一些问题，营养知识的普及，在我国也是一个很薄弱的环节。现在不仅有“文盲”、“科盲”、“法盲”，还有众多的“食盲”、“烹盲”。不少人并不懂吃，更不会做，也不知道什么人该吃什么，什么时候该吃什么，什么地方该吃什么，什么东西该怎么做，怎么吃。总之，他们没有把口腹之需与营养健身很好地结合起来。要建立有中国特色的饮食科学文明，对全民进行营养卫生知识的普及教育是当务之急。

合理的营养原则，必须通过合理的膳食调配来实现。因此，调配膳食时不仅应保证饭菜的色、香、味、形、质和多样化，还要求有科学的配膳原则和烹调方法。因为只有外观与内质都佳美的饭菜，才能刺激食欲，令人喜爱，利于肌体的消化吸收，最后方可变成滋养身体的养分。故而营养与烹调密不可分，强调营养也就必须重视烹调。

食物的合理烹调是一件具有高度技术性和科学性的工作。我国历史悠久，饮食文化发达。古代劳动人民在生活实践中积累了许多治饕经验，取得了很高的成就，受到了中医保健学的肯定。就是用现代营养科学来验证，很多也是符合科学道理的，我们应当继承、发扬好的一面，并改进不足，促进营养和烹调的发展。

早在夏商时代，我国的烹调术已见雏形，而且人们对其原理也有了一定的认识。《吕氏春秋·本味》便论述了烹饪中的一些基本概念与共同法则。如其中说到，“调和之事，必以甘、酸、苦、辛、咸。先后多少，其齐甚微，皆有自起。鼎中之变，精妙微纤，口弗能言，志弗能喻。若射御之微，阴阳之化，四时之数。故久而不弊，熟而不烂，甘而不浓，酸而不酷，咸而不减，辛而不烈，淡而不薄，肥而不腻。”这就说明烹调过程是一个很复杂的物理化学变化过程，调味的秘诀是不偏不倚，恰到好处，而且还必须正确掌握要领。该书又讲：“凡味之本，水最为始。五味三材，九沸九变，火为之纪。时疾时徐，灭腥去臊除膻，必以其胜，无失其理。”这是讲烹调的关键在于“以味为主、功在火候”八个字，目的是剔除原料之异味，炼发出食物原有的鲜香。在烹调技术方面，古代许多食经、菜谱乃至医籍、农书，均有详尽记载。它们既是经验之谈，又是割烹之道的归纳总结。象清人顾仲所著的《养小录》中，就提到了烧母鸡时应加猪胰脏一块，这样易于熟烂。这是因为胰脏中富含蛋白酶，它可使老禽肉初步酶解。这和欧美国家烧肉时要加少量木瓜蛋白酶是同一道理。

中国的烹调法确实有不少特点，并且符合科学。一是菜肴品种多，烹调方法千变万化，制作不同的菜肴，便选用不同的原料，采取不同的方法。煨鸡汤要用老母鸡，因其肉中含氮浸出物较多，煮出的汤味道鲜美；烧鸡块就用小鸡，因为它的结缔组织少，细嫩易熟。二是原料加工讲究刀法，并与调味、用火紧密配合。象切牛肉丝，要求下刀与肌肉纤维垂直，这可使其肌纤维松散，既易受热又易入味。三是配菜重视多料合烹，力求使各种营养素互补。中菜大多由两种或

两种以上的原料拼配，烹制时不仅养分互补，而且味可融合。如芹菜炒肉丝、冬瓜煨火腿等菜，既有鲜蔬之清香，又有肉品之肥美，而且色艳形美，营养素的供给也较均衡。还有番茄小葱肉末烧豆腐，也是这样的杰作。四是重视加热的“度”与“量”，何时用文火，何时用武火，都有科学道理。象瓦罐鸡汤，先用武火烧开，利于鸡块外层蛋白质很快凝固；再用文火慢炖，以促使含氮浸出物的渗出。这样的菜，肉美汤亦美，并且有利于养分分解和人体吸收，确实妙不可言。

我国地大物博，人口多达十一亿，生活在东西南北各方，对膳食的要求和嗜好也必然不同，这就形成了众多的地方风味。如鲁味、苏味、川味、粤味等，现在人们称它为“菜系”。菜系与其说是地理、气候、物产、民俗影响的结果，不如说是营养科学的生动运用。因为在不同自然条件下生活的人们，饮食习惯必定千差万别。为了适应不同地区、不同季节、不同民族、不同劳动情况的人们的需要，食物结构及膳食调配相应也得有所变化，于是展现了乡土情韵的各地的烹调技术便应运而生。

中国烹饪历来注重家庭膳食。象名传遐迩的宫廷菜、官府菜、商贾菜、民间菜，实际上均是不同风味的家庭菜种。我国的六万余种菜点，大部分来自民间；现今各地出版的菜谱、点心小吃谱方面的书籍，家庭菜也占有很大比例。它们烹调得法，风味特异，清爽可口、经济实惠，既解决了家庭最重要的饮食问题，又使全家人吃得愉快，长得健壮，使生命充满了活力，生活更有乐趣。

# 目 录

---

|                                |        |
|--------------------------------|--------|
| 内容提要.....                      | ( 1 )  |
| 导 言.....                       | ( 1 )  |
| 第一章 我国的膳食传统.....               | ( 1 )  |
| 一、饮食文明三部曲                      |        |
| ——生食、熟食、烹饪.....                | ( 1 )  |
| 二、中国菜是舌头的菜                     |        |
| ——古老精湛的中国烹调工艺.....             | ( 4 )  |
| 三、“四性五味”与“养益充助”                |        |
| ——古代的平衡膳食理论.....               | ( 8 )  |
| 四、饮食八戒                         |        |
| ——中医学的营养卫生观.....               | ( 12 ) |
| 五、食风与民俗                        |        |
| ——地方食俗、民族食俗、宗教食俗和年<br>节食俗..... | ( 16 ) |
| 六、小锅小灶的情韵                      |        |
| ——现代中国居家饮膳的特色.....             | ( 20 ) |
| 七、不平衡的比例式                      |        |
| ——科学地指导与调节食物消费.....            | ( 25 ) |
| 第二章 人体代谢和营养卫生.....             | ( 30 ) |
| 一、一台精密复杂的机器                    |        |
| ——人体生理运动与营养.....               | ( 30 ) |
| 二、生命的物质基础                      |        |
| ——蛋白质的功能和质量评价.....             | ( 34 ) |
| 三、不可嫌弃的营养物质                    |        |

|                      |        |
|----------------------|--------|
| ——脂肪的功过评说·····       | ( 38 ) |
| 四、最经济的生命能源           |        |
| ——糖类的作用·····         | ( 40 ) |
| 五、维持生命的“催化剂”         |        |
| ——维生素的营养及其重要性·····   | ( 43 ) |
| 六、“无生命”的生命物质         |        |
| ——水和矿物质的功能·····      | ( 48 ) |
| 七、合理的膳食结构            |        |
| ——兼述世界营养配给的发展趋势····· | ( 52 ) |
| 八、贵在适中               |        |
| ——营养不足与过剩的弊端·····    | ( 57 ) |
| 九、吃的“公害”             |        |
| ——筵席必须改革·····        | ( 61 ) |
| 十、上海“甲肝恐惧症”的余悸       |        |
| ——消化道传染病的危害和预防·····  | ( 66 ) |
| 十一、慎食                |        |
| ——食品污染与中毒·····       | ( 70 ) |
| 十二、如何使用电冰箱           |        |
| ——低温食品储藏与保管·····     | ( 74 ) |
| 第三章 家庭成员的饮食调养·····   | ( 78 ) |
| 一、爱宝宝须从十月怀胎开始        |        |
| ——孕妇的生理变化和营养·····    | ( 79 ) |
| 二、金不换的乳汁             |        |
| ——乳母营养和两代人健康·····    | ( 84 ) |
| 三、哺育婴儿的学问            |        |
| ——一岁前儿童的营养指导·····    | ( 89 ) |
| 四、让“小太阳”闪闪发光         |        |

——幼儿及学前儿童的营养和饮食..... ( 94 )

## 五、“秀才”的食谱

——中小学生的膳食须知..... ( 102 )

## 六、常被遗忘的“角落”

——中年人的营养不可疏忽..... ( 109 )

## 七、“老人安 全家欢”

——老年人膳食与长寿..... ( 114 )

## 八、多劳者理应多吃

——重体力劳动者的合理调养..... ( 121 )

## 九、劳心者的养生之道

——知识分子劳动特点与营养补给..... ( 125 )

# 第四章 合理利用食源..... ( 130 )

## 一、五谷纵横谈

——主粮与杂粮的科学配伍..... ( 130 )

## 二、身价百倍的“植物肉”

——浅说豆类及其家族..... ( 134 )

## 三、大路菜的思索

——蔬菜的营养功效..... ( 137 )

## 四、从“人参果”说起

——瓜果、花卉的科学利用..... ( 142 )

## 五、千载传誉的“草八珍”

——食用菌藻的特殊疗效..... ( 145 )

## 六、踏青与采青

——野菜资源的开发利用..... ( 148 )

## 七、禽畜面面观

——肉类原料的重要地位..... ( 152 )

## 八、生命的源泉

|                     |              |
|---------------------|--------------|
| ——蛋、乳的营养及食用·····    | (158)        |
| 九、鱼跃“依”门畅想曲         |              |
| ——淡水鱼和海水鱼品质分析·····  | (161)        |
| 十、莫忘了“虾兵蟹将”         |              |
| ——其它水产品的综合利用·····   | (164)        |
| 十一、食趣盎然的野味          |              |
| ——飞禽走兽杂谈·····       | (168)        |
| 十二、山珍海错非尽好          |              |
| ——正确认识稀异的高档原料·····  | (171)        |
| 十三、饮料谱              |              |
| ——茶、酒及其它·····       | (174)        |
| 十四、菜篮中的运筹学          |              |
| ——合理选购食品·····       | (179)        |
| <b>五章 科学烹调·····</b> | <b>(184)</b> |
| 一、做菜的设计图纸           |              |
| ——原料选配与综合利用·····    | (184)        |
| 二、去粗取精有妙法           |              |
| ——鲜活原料粗加工·····      | (187)        |
| 三、还它以“本来面目”         |              |
| ——干货原料的涨发技巧·····    | (190)        |
| 四、刀的奏鸣曲             |              |
| ——刀工、刀法、刀口·····     | (193)        |
| 五、菜也要“穿衣打扮”         |              |
| ——上浆、挂糊、拍粉、勾芡·····  | (196)        |
| 六、预处理的功与过           |              |
| ——焯水、走红、过油·····     | (199)        |
| 七、“火力加时间”的魔力        |              |

|                    |         |
|--------------------|---------|
| ——火候及其运用·····      | ( 202 ) |
| 八、味的艺术             |         |
| ——味、味觉、风味·····     | ( 206 ) |
| 九、“百肴之将”说食盐        |         |
| ——氯化钠的性质和作用·····   | ( 209 ) |
| 十、老祖宗发明的“味素”       |         |
| ——风味别致的酱及酱油·····   | ( 213 ) |
| 十一、大快朵颐的酸味         |         |
| ——醋的种类及其功效·····    | ( 216 ) |
| 十二、甘味家族的成员         |         |
| ——甜味剂的属性与合理施用····· | ( 219 ) |
| 十三、画龙点睛的提鲜剂        |         |
| ——味精的用法与用量·····    | ( 222 ) |
| 十四、大自然惠赠的芳香        |         |
| ——调香植物漫述·····      | ( 224 ) |
| 十五、似味非味的油脂         |         |
| ——油脂的调味功用·····     | ( 228 ) |
| 十六、一菜一格在于“调”       |         |
| ——菜肴的味型与调配·····    | ( 232 ) |
| 十七、不用炉灶也能做菜        |         |
| ——拌、炆、腌、醉、糟·····   | ( 236 ) |
| 十八、历史悠久的火烹         |         |
| ——烤、熏、泥烤、盐焗·····   | ( 239 ) |
| 十九、一学就会的水烹         |         |
| ——氽、涮、煮、煨·····     | ( 243 ) |
| 二十、高压的嬗变——汽烹       |         |
| ——蒸、隔水炖·····       | ( 246 ) |

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 二十一、应用广泛的油烹          |       |
| ——炒、爆、烹、炸·····       | (250) |
| 二十二、穷尽变化之妙的混合烹       |       |
| ——基本烹调方法的套用·····     | (254) |
| 第六章 家庭营养配餐·····      | (257) |
| 一、小康之家的“门面”          |       |
| ——厨房设备及布置艺术·····     | (257) |
| 二、下厨也要“优化组合”         |       |
| ——厨务劳动的分工与合作·····    | (260) |
| 三、早吃饱、中吃好、晚吃巧        |       |
| ——家庭配膳的基本原则·····     | (264) |
| 四、小餐桌上的美学            |       |
| ——调适饮食心理、增添家宴情趣····· | (267) |
| 五、跟我学                |       |
| ——家用中档营养菜品四十例·····   | (271) |
| 六、“全家福”之歌            |       |
| ——各式喜庆家宴菜单集锦·····    | (284) |
| 附录一：食物一般营养成分表·····   | (290) |
| 附录二：每日膳食中营养素供给量····· | (307) |
| 后 记·····             | (309) |