

营养专家+烹饪大师 联合推荐

饮食细节 决定健康

Diet Details of Health

几木 编著



要想身体好，细节很重要
要想味道好，细节不能少

家庭必备，饮食健康常识速查大手册
从最紧要，同时最容易被忽视的细节入手

食物的卫生、选购、处理，
烹饪、贮存细节，
全程贴心叮咛，专业指导
果蔬、肉禽、水产、饮品，分门别类，
详解营养成分、搭配窍门
孕妇、儿童、青少年、中老年人，
针对不同人群，精心设计的饮食方案
●四季养生之道，
滋养全家健康的中医食疗准则
●常用食材的相宜搭配

成都时代出版社

饮食细节 决定健康

Diet Details of Health

几木 编著



成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

饮食细节决定健康 / 几木编著. —成都: 成都时代出版社, 2008.12

ISBN 978-7-80705-869-4

I. 饮… II. 几… III. 营养卫生—关系—健康—基本知

识 IV. R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 155022 号

饮食细节决定健康

YINSHI XIJIE JUEDING JIANKANG

几木 编著

出品人	秦明
责任编辑	廖高平
责任校对	杨婧怡
装帧设计	◎中映·良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛
出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部)
	(028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印刷	深圳市华信图文印务有限公司
规格	787mm×1092mm 1/16
印 张	12
字 数	290千
版 次	2008年12月第1版
印 次	2008年12月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-80705-869-4
定 价	26.00元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

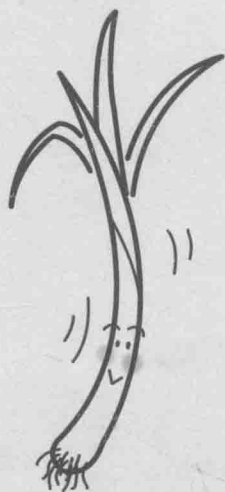
本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)29550097

前言

良好的习惯可以使你身体健康、全家幸福。想要登上健康快车就必须关注饮食生活中的小细节！这本书内容涉及广泛：食物的清洗、选购、贮存，不同类型的食材处理方法不同；烹饪技法专业：煎、炸、烧、烤、氽、烫，应有尽有；人群涵盖多：孕产妇、婴幼儿、青少年以及中老年，不同群体饮食细节迥异。

从生活中常见的但又容易被忽视的健康细节入手，向读者科学地讲述了与生活密切相关但又易被忽视的健康问题。本书旨在让更多的人了解饮食细节，从食物中获得合理的营养。因为只有掌握正确的饮食方法及获得合理的营养才能促进人体健康，而不注重饮食的细节就会引起疾病。只有注重日常生活中的健康细节，纠正错误的健康观念和生活习惯，建立科学合理的生活方式，才能享受健康人生。

食不厌精，脍不厌细。关注饮食细节，细节成就美好生活。愿你健康！



目录

PART

一 健康饮食从卫生细节开始

1.5招清洗菜板上的病菌	2
2.如何还筷子清白	2
3.刀具和菜板的清洁	3
4.巧洗餐具7法	3
5.消毒碗柜的科学使用	4
6.如何用洗涤剂清洗蔬果	4
7.6种环保清洁法	5
8.去除果蔬残余农药	6
9.如何擦除铝锅的污垢	6
10.铁锅的使用技巧	7



PART

二 选购细节同等重要

1.选购食品时的注意事项	9
2.选购半加工肉类食品4项注意	10
3.选购面粉的小窍门	10
4.蜂王浆的真假鉴别	10
5.调味品的优劣鉴别	11

PART

三 烹饪细节让饮食更营养

1.怎样使菜肴鲜香	13
2.怎样掌握火候	14

3.保存营养有几招	16
4.如何做出健康美味的粥	16
5.怎样使面条不粘连	17
6.各种调味料的妙处	17
7.调味出错补救法	19
8.煮粥小窍门集锦	19
9.冻肉解冻不能用热水	20
10.做饺子馅的窍门	20
11.怎样煎鱼不粘锅	21
12.如何快速将肉炖熟	21
13.制作沙拉的窍门	22
14.酱菜太咸巧解救	22
15.煲汤小秘诀	22
16.烹调前挂糊有技巧	23

四 PART

贮存细节让食物更新鲜

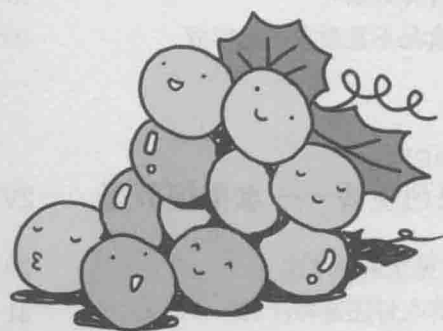
1.如何保存食物才不损营养	25
2.四则保存食物的小技巧	25
3.贮藏大米的窍门	25
4.调料罐中的保存秘密	26
5.保存食糖的窍门	27
6.碘盐的保存	27
7.如何保存好茶叶	27
8.哪些食品不宜放在一起存放	28

五 PART

果色生香——水果细节篇

1.7种常见水果的吃法	30
2.水果鲜吃好还是榨汁好	31

3.冬季吃哪些水果更健康	31
4.黑色水果更健康	32
5.饭后不能立即吃水果	32
6.烂水果毒素削不去	33
7.水果久存维C损失多	33
8.梨的吃法	33
9.吃梨的注意事项	34
10.梨的选购	34
11.清洗苹果的学问	35
12.苹果的长期保存	35
13.使柿子脱涩的窍门	36
14.碱水去鲜桃毛	36
15.葡萄的选购	36
16.巧洗葡萄	37
17.菠萝的选购	37
18.如何识别真假桂圆	38
19.大枣的品质鉴别	38
20.香蕉质量的鉴别窍门	38
21.樱桃的选购	39
22.榴莲的选购窍门	39
23.西瓜的选购技巧	40
24.哈密瓜的选购	40
25.甘蔗的品质鉴别	41
26.如何选购优质花生	41
27.花生贮存法	42
28.栗子的品质鉴别	42
29.栗子罐藏贮存法	43
30.松子的选购	43

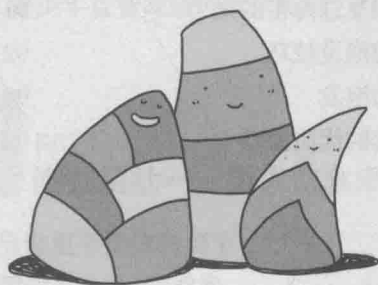


PART	
六 烱声烱色——蔬菜细节篇	44
1.色深的蔬菜营养价值更高	45
2.隔夜白菜不能吃	45
3.蔬菜去毒有良方	45
4.如何鉴别化肥浸泡过的豆芽	46
5.无根豆芽有致癌性	46
6.选购菠菜的学问	46
7.去除菠菜涩味的窍门	46
8.食用菠菜的注意事项	47
9.茄子的选购	47
10.辣椒的选购方法	48
11.如何鉴别掺假辣椒粉	48
12.怎样选购圆白菜	49
13.土豆的选购	49
14.烹调土豆窍门	49
15.土豆贮存法	50
16.芹菜的选购	50
17.芹菜的保存	50
18.冬瓜的选购	51
19.花菜的存储技巧	51
20.花菜的洗切处理	51
21.怎样选购大蒜	52
22.吃大蒜时的注意事项	52
23.竹笋的选购	53
24.鲜黄花菜为什么吃不得	54
25.3招教您选购荸荠	54
26.洗干蘑菇	55
27.怎样选购香菇	55
28.香菇的存放方法	55
29.如何保存鲜蘑菇	56
30.金针菇的选购	56
31.木耳的鉴别和选购	56
32.木耳的泡发	57
33.用姜的技巧	57
34.如何保存鲜姜	58

35.保存香菜的技巧	58	28.如何选购咸鸭蛋	75
36.大葱的保存	59	29.怎样选购糟蛋	76
37.使用大葱的技巧	59	30.松花蛋不能冷冻贮存	76
38.豆腐贮存法	60	31.鸡蛋的放置有学问	76
39.如何洗豆腐可防止破碎	60	32.禽蛋保鲜10法	77

七 PART 好食好味——肉禽细节篇 61

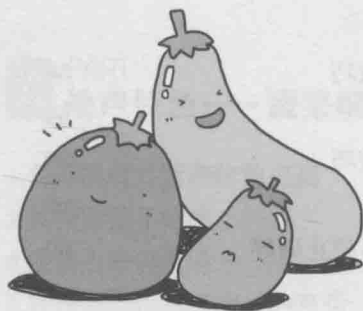
1.猪肉比牛肉更好消化	62
2.腊肉贮存法	62
3.巧洗咸肉	62
4.识别种猪肉	63
5.猪肉的好坏看颜色可分辨	63
6.识别注水猪肉	63
7.怎样识别病猪肉	64
8.猪肉的不同部位宜有不同做法	64
9.烹调猪肉有讲究	65
10.如何清洗猪内脏	65
11.炖牛肉的小窍门	66
12.牛肉部位不同做法不同	66
13.怎样挑选羊肉	67
14.冷冻羊肉的简易处理	67
15.羊肉去膻小窍门	68
16.吃羊肉时须注意	68
17.家禽健康鉴别法	69
18.吃鸡忌吃鸡臀尖	70
19.鸡肉去腥的窍门	70
20.如何辨别病死鸡	70
21.如何鉴别鸡肉生熟	71
22.鸭肉的选购	71
23.烹鸭肉的技巧	71
24.鸡蛋有哪些营养	72
25.吃鸡蛋不要走进误区	72
26.如何选购鸡蛋	74
27.鉴别松花蛋品质	75



八 PART 鱼虾蟹贝——水产品细节篇 78

1.吃海鲜留个心眼	79
2.吃海产品前的注意事项	80
3.烹食活鱼营养低	80
4.生猛海鲜不宜生吃	81
5.巧洗鱼	81
6.巧清黄鱼肚	81
7.选购三文鱼小窍门	82
8.活鱼保鲜3法	82
9.选购黄鳝的注意事项	83
10.买银鱼的技巧	83
11.什么鱼不能吃	84
12.美味河豚要慎吃	84
13.咸鱼少吃为妙	85
14.虾的选购	85
15.如何清洗虾体中的污物	86
16.虾皮的特点和吃法	87
17.炒虾仁如何不碎不糊	87
18.虾的保存	87
19.如何选购螃蟹	88
20.烹饪螃蟹的技巧	89
21.吃螃蟹必须剔除4样东西	89

22.巧洗海蜇皮	89
23.怎样选购鱿鱼干	89
24.选购甲鱼的技巧	90
25.死甲鱼为什么不能吃	90
26.选购海带需注意的细节	90
27.食用和烹饪海带的细节	91
28.墨鱼的泡发技巧	92
29.海参的泡发	92
30.如何选购优质海参	92



九 PART 饮品细节喝出健康来

1.白酒的选购	94
2.科学饮酒益身心	94
3.白酒的香型	95
4.烹调酒使用的3个小窍门	95
5.啤酒的质量鉴别	96
6.啤酒的分类	96
7.喝啤酒的注意事项	97
8.哪些人不宜饮用啤酒	97
9.葡萄酒的质量鉴别	98
10.碳酸饮料与健康	99
11.咖啡豆的选购方法	100
12.哪些人不适合饮用咖啡	100
13.选购牛奶的误区	101
14.不宜饮用牛奶的人	102
15.喝牛奶有讲究	103
16.鲜奶好还是酸奶好	104
17.有乳糖不耐症如何饮用牛奶	105
18.水的分类	105
19.几种不能喝的水	107
20.饮水的错误认识	107
21.晨起喝淡盐水对健康不利	108
22.饮水要先看自身健康情况	108

PART **十** 四季饮食 细节保你全年饮食无忧

1.春季饮食细节	110
2.春季应多吃5种食物	111
3.春季饮食蔬果7大忌	112
4.防春困的食物	114
5.夏季饮食细节	114
6.夏季6种蔬菜最好生吃	115
7.秋季饮食细节	116
8.秋季饮食保健，养肺为先	
9.秋季最养生的5种蔬菜	
10.秋天水果食疗最佳季节	
11.冬季饮食细节	
12.冬季饮食禁忌	
13.兔肉虽好但冬季少吃	



PART **十一** 精心呵护—— 孕产妇、婴幼儿饮食细节

1.孕妇不要食用过敏性食物	124
2.孕妇不宜吃罐头食品	124
3.孕妇不宜吃油炸食品	125
4.孕妇不宜吃热性调料	125
5.妊娠期不宜多吃滋补药	125
6.产妇宜喝高质量的清汤	126

7. 中药安胎安全性大	126
8. 哪些水产品不利于安胎	126
9. 怀孕初期宜少食多餐	127
10. 孕妇饮食宜清淡	127
11. 准妈妈要谨慎补血	128
12. 孕妇应常吃大豆食品	128
13. 孕妇吃酸要科学	129
14. 孕妇最好少吃菠菜	129
15. 孕妇忌吃薏苡仁和马齿苋	129
16. 产妇吃鸡蛋越多越好吗	130
17. 孕妇多喝石榴汁可防胎儿脑受损	130
18. 产妇宜多吃香蕉	130
19. 多吃橘子对孕产妇有好处	131
20. 多喝水可减轻妊娠呕吐反应	131
21. 茶垢有毒, 孕产妇应注意	131
22. 给新生儿配制奶粉不宜太浓	132
23. 不要用高浓度糖水喂新生儿	132
24. 不要完全用人工喂养代替母乳喂养	133
25. 不宜只用豆奶喂养婴儿	133
26. 不宜让婴儿吃过量的蛋	133
27. 婴儿不宜多喝饮料	134
28. 忌给婴儿吃嚼过的食物	134
29. 婴儿食物不宜太咸	135
30. 一岁以内的婴儿忌食蜂蜜	135
31. 婴幼儿腹泻后不宜停食	135

7. 儿童不宜过多食用冷食	139
8. 儿童不宜多吃巧克力	140
9. 学龄儿童一定要吃早餐	141
10. 青少年饮食原则	141
11. 增高必需4元素	142
12. 青少年益智健脑的饮食良方	143

十二

PART

刚强精壮——男人饮食细节 145

1. 男性更年期饮食调节	146
2. 现代男人饮食9要素	147
3. 男人补锌很重要	148
4. 男士营养新概念	148
5. 男人小心啤酒病	149
6. 男性不育症的饮食调养	150
7. 男性的饮食美容原则	150
8. 男性多吃海鱼补益头脑	151
9. 白领男性的减肥秘诀	152
10. 男人最需要的营养素	152
11. 没“锌”的男人不健康	153
12. 男人要爱上这6种健康食物	154
13. 男人可以吃得“粗”一些	155
14. 男人吃什么可壮阳	155
15. 吃蟹喝啤酒最伤男人身	156

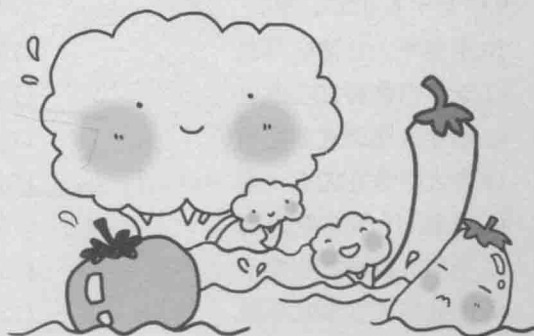
十一

PART

益智增高——

儿童、青少年饮食细节 136

1. 7类食品让孩子更聪明	137
2. 儿童不宜常吃糕点	137
3. 儿童不宜服人参补品	138
4. 儿童不宜多吃爆米花	138
5. 儿童不宜吃彩色食品	139
6. 儿童不宜常吃果冻	139



十四

PART

柔媚达人——女人饮食细节 157

- 1.美女最佳食品榜 158
- 2.神奇食物帮你吃去黑眼圈 158
- 3.多喝果汁养颜美容 159
- 4.女孩青春期的饮食细节 160
- 5.月经期间的注意事项 161
- 6.女性更年期饮食调节 162
- 7.女士饮食禁忌 163
- 8.少女健美与饮食 164
- 9.乳房健美的饮食调养 165
- 10.吃出健康皮肤 165
- 11.饮食美容分年龄 166
- 12.多吃花椰菜防病又美容 167
- 13.蜂蜜不可在热开水中冲泡 168
- 14.最益女性的食物是墨鱼 168

- 17.中年男性宜吃巧克力 176
- 18.老年人宜常吃虾皮 176
- 19.中老年人宜慎服蜂王浆 176
- 20.老年人宜以蜜代糖 177
- 21.老年人宜迟点吃早餐 177
- 22.老年人夏天适当吃点“酸” 178
- 23.老年人夏天多吃点“苦” 178
- 24.吃出健康的面容 178
- 25.常吃植物油未必健康 179
- 26.饮用水不是越纯净越好 179
- 27.含有多种氨基酸的食品并不都是高级营养品 179
- 28.加了添加剂的食品不一定有害 179
- 29.菜汤的营养价值高 180
- 30.不要只吃素不吃荤 180
- 31.常吃粗粮不太好 180

十五

PART

长寿健康——中老年饮食细节 169

- 1.老年人饮食的注意事项 170
- 2.中老年人宜用枸杞消除疲劳 170
- 3.中老年人宜常吃银耳 171
- 4.中老年人宜吃红枣 171
- 5.老年人宜食莲子 171
- 6.老年人宜常吃带馅面食 172
- 7.中老年人防视力模糊宜多吃绿色蔬菜 172
- 8.中老年人夏、秋季宜吃洋葱 173
- 9.中老年人宜常吃苦瓜 173
- 10.中老年人宜常吃茼蒿 173
- 11.老年性便秘宜吃豇豆 173
- 12.老年人祛斑宜多吃茄子 174
- 13.老人膳食宜加点“藻” 174
- 14.中老年人宜常吃芝麻 175
- 15.老年人益寿宜吃栗子 175
- 16.中老年人宜多吃玉米 175

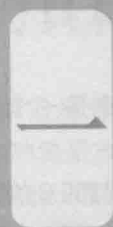
十六

PART

营养升级——食物搭配细节 181

- 食物的相宜搭配 182
- | | |
|-------|-------|
| 菠菜—猪肝 | 油菜—虾肉 |
| 萝卜—豆腐 | 木瓜—带鱼 |
| 花生—酒 | 鸡蛋—菠菜 |
| 海带—豆腐 | 猪肝—白菜 |
| 鸡蛋—韭菜 | 茄子—肉 |
| 鸡肉—人参 | 豆干—韭菜 |
| 木耳—海带 | 松子—鸡肉 |
| 泥鳅—豆腐 | 大米—绿豆 |
| 海带—排骨 | 牛肉—陈皮 |
| 豆腐—虾肉 | 白菜—青椒 |
| 虾肉—芹菜 | |
| 甲鱼—冬瓜 | |
| 大枣—核桃 | |
| 鸡肉—青椒 | |
| 白菜—鲤鱼 | |



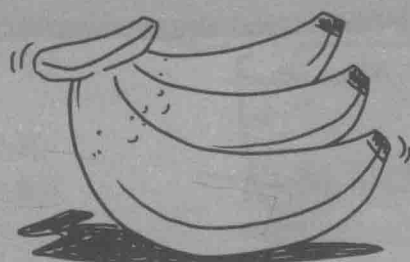


PART

健康饮食

从卫生细节开始

START FROM
HYGIENE DETAILS



1 5招清除菜板上的病菌

连续使用7天的菜板表面每平方厘米病菌多达20万个，这对人们的健康是一个很大的威胁，因而菜板要经常消毒。常用的消毒方法有以下几种：

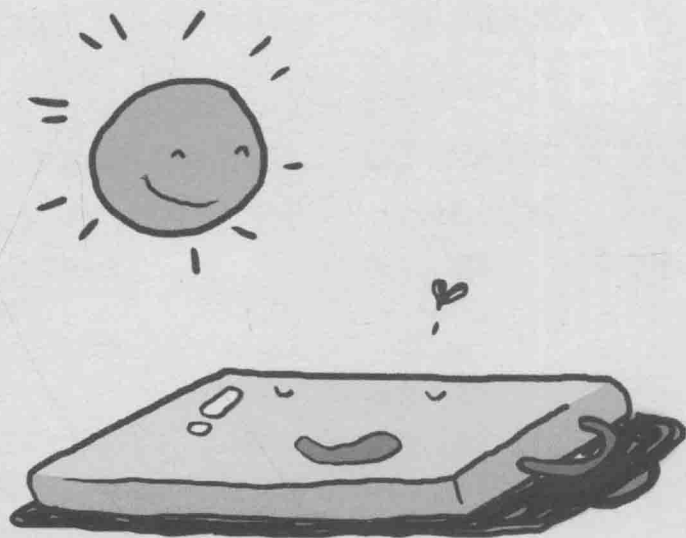
(1)洗烫消毒：先用硬刷和清水将菜板表面和缝隙洗刷干净，然后再用100℃的开水冲洗一遍。

(2)阳光消毒：阳光中的紫外线有杀死细菌的作用，菜板不用时应放到太阳底下曝晒，这样不仅可以杀死细菌，而且可使菜板干燥，减少病菌的繁殖。

(3)撒盐消毒：每次使用菜板后，都要用刀将板面的残渣刮干净，每隔6~7天在板面上撒一层盐，这样既可杀菌，又可防止菜板干裂。

(4)葱姜消毒：菜板用久了，会产生怪味。用葱或生姜将案板擦洗一遍，然后一边用热水冲，一边用刷子刷洗，怪味很快就会消失。

(5)醋消毒：切过鱼的菜板，只要洒上点醋，放在阳光下晒干，然后用清水冲刷，就不会有腥味。



2 如何还筷子清白

筷子筒内会有灰尘污垢积聚，若筷子长期放在筒中，会令筷子头变黑。所以最好每隔一两天便清洗筷子筒的内部，以免积垢。要想将筷子头的污黑清除，应用高浓度的漂白水稀释后浸洗。而象牙筷子则应以稀双氧水浸洗，不宜用漂白水处理。



3 刀具和菜板的清洁

(1) 菜刀用完后必须用洁净的布擦净，刀上沾有鱼腥味或葱蒜味，可先用精盐擦一下菜刀，清水冲洗后放到火上烤一下。用生姜片抹擦菜刀也能消除腥味。

(2) 菜板一般都是木制和竹制的，有拼缝或蛀孔，容易滋生病菌，所以要经常洗刷，可用开水浇烫。雨天空气潮湿，菜板容易发霉，每次用完后最好置于通风处晾干，以防产生霉菌。菜板可直接用清水冲洗，也可用开水烫，还可用刀刮。

(3) 菜板有了异味，可浸于淘米水中，再加盐或碱擦洗，或用生姜或洋葱擦几遍，然后用热水冲洗刷净，洗净后在菜板上倒点醋，放到太阳下晒干，再用清水洗净。

4 巧洗餐具7法

(1) 炒菜锅内积聚烧焦的油垢很难刷洗干净，若用新鲜梨皮放在锅里用水煮一下，锅垢很快就会脱落。

(2) 不锈钢丝清洗球刷油垢之后会变得很脏，再洗别的餐具就很难洗干净。若将钢丝球放在火上烧一烧，让钢丝球自然冷却后抖落灰烬，就会变得光洁如新。

(3) 碗碟茶杯有了积垢，可用食盐、残茶或醋擦洗。

(4) 久放未用的铁锅上锈迹斑斑，可在锅内加满水，放在炉火上煮10分钟，再端下锅，待水凉后刷洗即可除锈。

(5) 装过牛奶、面糊、鸡蛋的食具，用冷水浸泡后再用热水清洗，很容易洗干净。

(6) 铝锅烧焦了，不要用钢刷使劲刷，以免破坏氧化铝保护膜，只要将苹果片放在锅内加水煮，锅内的焦黑即可除去。

(7) 搪瓷器皿上的陈年积垢，用牙膏擦洗便可洗净。



5 消毒碗柜的科学使用

(1) 餐饮用具洗净沥干后再放入消毒碗柜内消毒，这样能缩短消毒时间和降低耗电量。

(2) 塑料等不耐高温的餐饮用具不能放在下层高温消毒柜内，应放在上层臭氧消毒的低温消毒柜内消毒，以免损坏。

(3) 碗、碟、杯等餐饮具应竖放在层架上，最好不要叠放，以便通气和尽快消毒，并能节约用电。

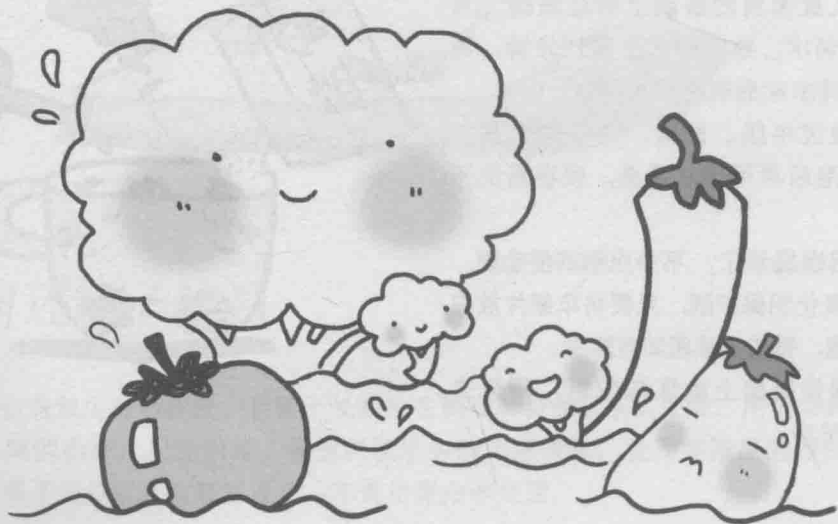
(4) 使用臭氧消毒柜时要注意臭氧发生器是否正常工作，凡听不到高压放电的吱吱声或看不到放电蓝光，说明臭氧发生器可能出现故障，应及时检查维修。

6 如何用洗涤剂清洗蔬果

清洗瓜果蔬菜如何才算真正洗净，有些人认为用清水冲洗过，上面没有泥土灰尘就行；有些人觉得洗涤剂是化学制品，不宜用来清洗直接入口的瓜果蔬菜，不如放在温水里多泡一阵；还有人迷信洗涤剂杀菌消毒去污力强，认为放得越多洗得越干净……其实这些观点都是错误的。

正确的清洗方法是：先将瓜果蔬菜表面泥土脏物洗去，在清水中滴几滴餐具洗涤剂，搅拌一下；再将瓜果蔬菜放进去浸泡10分钟左右，捞出后沥干，即可放心大胆地食用。

这是因为农药等有毒物质在生产过程中，要加入一些油性载体，以便喷洒和使用能有效黏附在农作物表面，达到杀灭害虫的目的。这些有毒残余附着物和其他病菌，光用清水是无法洗干净的。





7 6种环保清洁法

(1) 用蔬果渣清除油污

萝卜、马铃薯等蔬果久放后不新鲜，一般都被丢弃了，相当可惜。其实，只要蔬果的切口处是新鲜的，就可用来擦除餐具上的油污。擦拭后，只要用水冲洗一下餐具，便能使之恢复洁净。平常被我们作为垃圾丢弃的苹果核、马铃薯皮以及萝卜头等蔬果渣，用来擦拭不锈钢台面，能使原本黏糊糊、失去光泽的台面焕然一新。

(2) 用喝剩的可乐清理马桶

喝剩的可乐只剩下了甜味，没有气泡和其他特别的口味，所以大家常会倒掉。其实，可乐是相当好的去污剂。将喝剩的可乐倒入泛黄的马桶中，浸泡10分钟左右，污垢一般便能被清除。若马桶的污垢仍无法彻底清除，可进一步用刷子刷洗。

(3) 用蛋壳清洗杯子

口径较小或底部较深的杯子、花瓶等器皿，一般不易清洗干净。把碎蛋壳放进这些器皿里，加水后用力摇晃，可使蛋壳上残留的蛋清起泡，进而将黏附在器皿内部的污垢彻底清除。

(4) 用酸败的牛奶擦皮鞋和地板

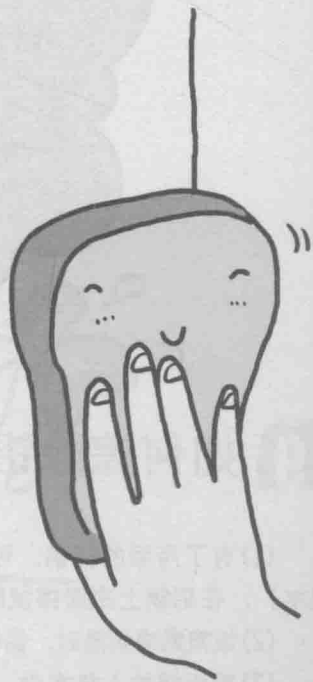
稍不注意，牛奶便过期发酸了，这时，不必急着丢弃，可用它来保养一下皮鞋。先用刷子刷去鞋面上的污垢，再用纱布蘸上发酸的牛奶，均匀地涂抹在鞋面上，待干了之后，用干布擦亮鞋面即可。若用过期发酸的牛奶擦拭地板的话，则先用两倍的水稀释，再把抹布浸湿后拧干，用力擦拭。这样一来，地板就可光亮如新。

(5) 用茶叶渣消除厨房垃圾的臭味

将厨房垃圾直接扔进垃圾筒，常会渗出水分并发臭。如果先将厨房垃圾丢在菜屑架的滤网内，并在上方覆盖一层茶叶渣，放置一晚让它脱水，然后再扔进垃圾筒，这样厨房垃圾便不会再发恶臭了。如果双手有鱼腥味，也可用茶叶渣在手上搓一搓，同样有除腥味的效果。

(6) 用吃剩的面包清除墙壁污垢和除臭

厨房的墙壁常因黏附油烟而变得黏腻。利用吃剩面包的柔软部分，就可将黏腻物擦除，省事又环保。塑料制成的密闭容器（如微波炉加热盒等）中，常有一种异味，很难清除。其实，只要把吃剩的面包烤焦，然后捏碎放进容器中，一天之后，异味就会消除。因为，烤焦的面包就是活性炭，具有除臭的功效。



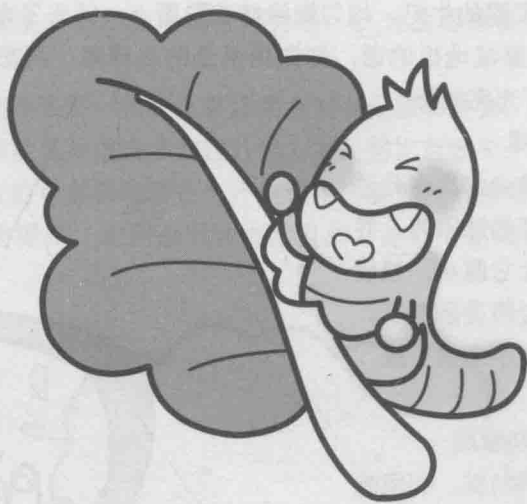
8 去除蔬菜残余农药

经常会听到，因吃了残留大量农药的蔬菜而中毒的消息造成许多人谈“毒菜”而色变。由于这方面的意识和管理工作仍未到位，在市场上买的许多蔬菜水果的表皮都有农药残余，如何清洗去除这些农药，这是大家比较关注的问题。

不同的蔬菜种类对农药的吸附能力不同。对于种植环境土壤中长期积累的农药，总体来讲，根菜类的吸附力较强，叶菜类次之，茄果类吸附能力最差。

有些人认为，有虫眼的蔬菜食用安全，因而他们专门挑选带虫眼的蔬菜购买。这并不科学，因为，菜农在虫害发生后才施药的可能性是存在的。因此，以有无虫眼作为判别是否有残留农药的依据并不可靠。唯一的方法是采取有效办法尽可能地减少蔬菜上的残留农药。

其实方法也简单，我们可以在食用前把蔬菜放在清水中浸泡10~30分钟，如果能用1%~2%的食用盐水溶液浸泡效果更好，但记住绝不要超过30分钟，否则蔬菜内的维生素C会大量流失，影响营养价值，此外还必须用清水冲洗干净。绝大多数农药是偏酸性的，碱水浸泡可有效除掉蔬菜表面农药，也可用淘米水浸泡。像豆角、花菜、芹菜、甘蓝等蔬菜炒前先用开水烫一下，对减少甲胺磷等剧毒农药污染很有效。



9 如何擦除铝锅的污垢

(1) 有了污垢的铝锅，可用布或者棉花沾上糊状的去污粉（将去污粉调成糊状，可加些肥皂水），在铝锅上来回擦拭除垢。

(2) 饭煮熟或焖熟时，铝锅是热的，这时用旧报纸或湿布在表面擦拭，可使铝锅清洁明亮。

(3) 把铝锅放入热水中，用鸡鸭的毛擦洗，也能去掉污垢。

10 菜锅的使用技巧

铁锅锈了，可在生锈的部位涂点醋，再用水刷洗即可去锈。如果锈得厉害，可用石蜡溶液除锈。经石蜡擦过的铁锅，即使暂时不用也不易生锈。

油锅万一着火了，要保持镇定，只要加上锅盖或用湿抹布一压即会熄灭。切记不能用水浇，因为油比水轻，浇水后反而会使油漂起，从而助长火势，甚至会造成火灾。

炒菜锅使用日久，积聚了烧焦的油垢，用碱或清洁剂难以洗干净，怎么办呢？只要用新鲜的梨皮，放在锅内用水煮一下，锅垢便很容易脱落。

