

健康开心 厨房

主 编 于 宇 周奇文



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

健康开心厨房

JIANKANG KAIXIN CHUFANG

主 编 于 宇 周奇文



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

健康开心厨房/于 宇,周奇文主编. —北京:人民军医出版社,2006.4

ISBN 7-5091-0120-4

I. 健… II. ①于…②周… III. ①厨房—基本知识②烹饪—基本知识 IV. ①TS972.26②TS972.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 146112 号

策划编辑:贝 丽 于 岚 文字编辑:崔永观 责任审读:周晓洲

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:北京天宇星印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:9.125 字数:195 千字

版、印次:2006 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~6000

定价:23.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252



内 容 提 要

时尚家庭的厨房应该是快乐开心的。快乐开心的核心是安全与健康。本书向你全面介绍如何选用灶具和餐具,调味品的保健与使用,烹饪厨艺与营养,食品安全与各类食物的食用方法。本书内容丰富,贴近生活,非常实用,是每个家庭的必备参考书。

责任编辑 贝 丽 于 岚 崔永观



前言

每一个家庭都离不开厨房。如何营造一个现代化的厨房,保障全家幸福与安康,这是我们追求的目标。

现在的家庭厨房讲究时尚,而且对厨房的要求是高标准与现代化的。这其中最重要的是环保无污染,清洁卫生,安全健康,能为家庭烹饪营造一个良好环境。

构成厨房的要素是厨灶具。这是因为厨灶具是厨房使用频率最高的用品之一。所以,购置这些产品时必须注意到美观实用、清洗容易、经久耐用、安全卫生的特点。

厨房是烹饪高手展示厨艺的重要场所。厨艺是现代饮食文化最重要的体现之一。所谓厨艺,主要包括刀工、选菜、配菜、原料、火候等方面的技艺与技能。若在烹调中掌握了这些基本知识,在生活中烹调出色、香、味俱佳的菜肴,您一定会有美的享受,体验到美食的乐趣。

当您在烹饪过程中把营养学、烹饪学、美学等技能巧妙地结合在一起,烹调出营养丰富、造型美观的佳肴献给家人、亲朋好友时,一定会得到赞美,高雅的饮食文化一定会给您带来欢乐。

厨房是烹饪的主要场所。当可口的佳肴端上餐桌、口齿留香时,您一定会考虑到吃的科学。吃什么,怎么吃,的确有

很深的学问。所以在烹饪过程中不让营养从厨房流失,注意营养合理平衡是至关重要的。

中国饮食文化有着几千年的历史,我们的先哲孔夫子提倡“中庸”之道,这“中庸”之道的思想,在膳食结构中表现为平衡的观点,即要做到膳食平衡、合理搭配、比例适当、丰富营养。营养学家提倡食物要多样化,所谓杂食者,美食也,广食者,营养也。这些理论对我们科学膳食是有一定指导作用的。

我们的厨房,应该是快乐的厨房。有人把厨房比喻为锅碗瓢盆的演奏场,家庭主妇每天都演奏着烹饪美学的华章,为家庭和谐幸福生活谱写出一曲曲美妙的音符。还有人将厨房酸甜苦辣咸称之为“人生五味”,它是人们生活中不可缺少的调解剂。厨房应该是快乐的,健康的。让我们享受现代美食文化,体验厨房的乐趣,品味人生吧!

参加本书编写的还有:江岚、雅雄、淑珍、周继敏、于雨晴。本书在编写过程中还摘编了有关报刊的资料,有的根据需要进行部分修改。在本书出版之际,表示衷心的感谢。书中如有不妥之处,敬请广大读者提出宝贵意见。

编者 于 宇

2005 年 8 月



第一部分 厨房灶具的选用

一、燃气器具 / 1

1. 如何选购煤油气化灶 / 1
2. 如何保养煤气、液化气的灶具 / 2
3. 如何节省煤气和液化气 / 3
4. 安全使用石油液化气 / 4
5. 液化气使用须知 / 5
6. 液化石油气罐只能竖立使用 / 5
7. 液化罐的简易修理法 / 6
8. 煤气罐漏气如何处理 / 6
9. 冬季千万不要烧烤煤气罐 / 7
10. 煤油炉不能烧汽油 / 7

二、抽排气具 / 8

1. 如何选择厨房排污装置 / 8
2. 给厨房安一台好换气扇 / 9



3. 怎样科学合理使用抽油烟机 / 10
4. 厨房应防一氧化碳污染 / 10
5. 警惕厨房“醉油综合征” / 11
6. 警惕厨房油烟成为女性杀手 / 12
7. 要重视厨房的空气污染 / 13
8. 怎样告别厨房的油烟 / 13
9. 烧水焖饭也要开抽油烟机 / 14

三、电热器具 / 15

1. 怎样选购家用电热器具 / 15
2. 怎样选购电磁灶 / 15
3. 怎样合理使用与保养电磁灶 / 16
4. 如何使用消毒柜 / 18
5. 远红外家用食品烤箱的使用 / 19
6. 微波炉的功能选择 / 20
7. 检查微波炉微波泄漏的方法 / 21
8. 巧除微波炉内的异味 / 21

四、电饭锅 / 22

1. 怎样选购电饭锅 / 22
2. 怎样使用电饭锅才能更省电 / 23
3. 电饭锅的挑选 / 25
4. 电饭锅的保养 / 26
5. 哪种电饭锅比较实用 / 27

五、压力锅 / 27

1. 怎样挑选压力锅 / 27
2. 压力锅的使用方法 / 28
3. 压力锅的安全 / 29
4. 怎样维护和保养压力锅 / 30



六、电水壶 / 31

1. 如何使用瓷电茶壶、电水壶 / 31
2. 正确使用“热得快” / 31



第二部分 餐具的使用与安全

一、食物器皿安全 / 33

1. 如何使用陶瓷器皿 / 33
2. 哪些餐具有毒性 / 34
3. 餐具消毒法 / 35
4. 餐具交替使用最适宜 / 36
5. 搪瓷餐具不宜在消毒碗柜中消毒 / 36
6. 彩釉器皿不宜存放酸性食物 / 37
7. 家庭餐具要经常消毒 / 37
8. 盛放过油的器皿怎么洗 / 38
9. 使用餐具洗洁精要注意安全 / 39
10. 生面粉洗油效果好 / 39
11. 用盐或牙膏洗茶杯真好 / 39
12. 厨具去污妙招 / 40
13. 菜刀和菜板使用时要生熟分开 / 41
14. 菜板拿来就用不卫生 / 41
15. 菜板和抹布要经常消毒 / 41
16. 不用乌柏木或有异味的木料做菜板 / 41
17. 不粘锅高温会放毒 / 42
18. 不要用不锈钢锅熬中药 / 42
19. 莫忽视水龙头污染 / 42



20. 不可用洗衣粉清洗餐具 / 43

21. 花哨的筷子不要用 / 43

22. 严防筷子传染疾病 / 44

23. 筷子使用要注意卫生 / 44

二、保温瓶 / 45

1. 保护暖水瓶须知 / 45

2. 怎样挑选暖水瓶 / 46

3. 保温瓶瓶胆上三个圆点的作用 / 46

4. 气压式保温瓶的使用与保养 / 46

5. 怎样除去暖水瓶水垢 / 47

三、铁锅 / 48

1. 铁锅的选购与使用 / 48

2. 使用铁锅有利健康 / 49

3. 铁锅的保养 / 49

4. 什么样的铁锅好 / 50

5. 怎样延长熟铁锅使用寿命 / 50

6. 使用铁制器皿要注意保健 / 50

四、搪瓷容器 / 51

1. 搪瓷食具容器清洁卫生无毒 / 51

2. 怎样选购搪瓷食具 / 52

3. 怎样选购搪瓷炖锅 / 53

4. 搪瓷烧锅要使用得法 / 54

五、陶瓷制品 / 54

1. 陶瓷餐具谨防铅超标 / 54

2. 小心陶瓷里的金属元素 / 55

3. 使用白釉餐具好 / 55

4. 沙锅食具的使用及保养 / 56



5. 沙锅的选用和简易修补 / 57

6. 宜兴沙锅 / 57

六、铝制食具 / 58

1. 铝质食具利弊谈 / 58

2. 怎样保养铝制器皿 / 59

3. 铝锅内不能过久地盛放饭菜 / 59

4. 怎样使用钢精器皿 / 60

5. 水壶底为何不平 / 60

6. 怎样除去铝壶水垢 / 61

7. 用湿煤缩短铝壶寿命 / 61

8. 锡壶盛酒易中毒 / 61

9. 怎样擦洗被烟熏黑的铝器 / 62

七、黄铜炊具 / 62

1. 黄铜炊具有益人体健康 / 62

2. 怎样使用和保管铜火锅 / 63

3. 要安全使用铜炊具 / 64

八、不锈钢炊具 / 65

1. 不锈钢炊具的使用与保养 / 65

2. 如何预防不锈钢餐具变黑 / 65

3. 怎样使用不锈钢炊具 / 66

九、塑料食具 / 66

1. 选购塑料食品盒请注意数字符号 / 66

2. 塑料餐具颜色别太鲜艳 / 67

3. 要注意塑料食具的安全性能 / 68

4. 及时更新塑料食品盒 / 68

5. 怎样知道塑料袋有无毒性 / 68

6. 塑料容器怪味怎样清除 / 69



7. 怎样使用保鲜膜 / 69



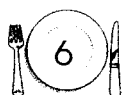
第三部分 调味品的使用与保健

一、调味品的保健 / 70

1. 调味品与人体健康 / 70
2. 调味品当药用 / 72
3. 咸味食品的保健功能 / 73
4. 食糖具有助消化解腻的作用 / 74
5. 食醋有助于肠胃消化 / 75
6. 辣味食品能促进食欲 / 75
7. 桂皮茴香的功能 / 77
8. 鸡精、蚝油的鲜味作用 / 78
9. 烹调中的五味调和 / 79
10. 使用调料要得当 / 79
11. 如何用芥末粉 / 80

二、科学吃油 / 81

1. 食用油的讲究 / 81
2. 什么油脂有利于健康? / 82
3. 食用油的标准与种类 / 83
4. 正确选购、贮存和食用食用油 / 84
5. 偏食素油并不好 / 85
6. 怎样挑选橄榄油 / 86
7. 食用玉米胚芽油对心血管有益 / 87
8. 花生与花生油的营养 / 88
9. 真假香油鉴别法 / 88



三、盐的功能 / 89

1. 食盐的生理功能 / 89
2. 粗盐与精盐的区别 / 89
3. 吃盐过多会致病 / 90
4. 吃盐过量对婴儿有害 / 90
5. 低盐美味益健康 / 91
6. 盐在厨房中的妙用 / 92
7. 吃盐过多易患高血压 / 93

四、食用味精 / 94

1. 食用味精是安全的 / 94
2. 科学使用味精 / 95
3. 味精的正确使用 / 96
4. 味精利弊谈 / 96
5. 味精要使用得当 / 97

五、酱油与醋 / 98

1. 酱油的营养及食用 / 98
2. 铁强化酱油的挑选 / 98
3. 吃醋对身体有什么益处 / 100
4. 漫谈吃醋的保健 / 100
5. 老人吃菜宜加醋 / 101
6. 醋泡食物好处多 / 102
7. 醋在烹调中的妙用 / 103
8. 醋的保健功能 / 104
9. 醋的清洁作用 / 105

六、怎样吃糖 / 106

1. 为什么吃糖不宜过多 / 106
2. 多食果糖有害 / 107



3. 白糖的妙用 / 108
4. 为什么糖精不能多吃 / 108



第四部分 烹饪厨艺与营养

一、烹饪要点 / 110

1. 不让营养从厨房流失 / 110
2. 正确烹调保留最佳营养 / 111
3. 烹饪中的防癌措施 / 112
4. 烹饪中的作料搭配与火候 / 113
5. 炒菜何时加酒好 / 113
6. 烹调中的嫩肉伴侣 / 114
7. 做菜巧用水 / 115
8. “飞火”炒菜有害健康 / 116
9. 烹调火候怎样掌握 / 116
10. 巧用刀工做菜肴 / 117

二、烹鱼常识 / 118

1. 海鱼宜清蒸清炖 / 118
2. 烧鱼的最佳时刻 / 118
3. 怎样洗鱼、烹鱼味鲜美 / 118
4. 怎样才能去掉鱼虾腥味 / 119
5. 怎样煎鱼不粘锅 / 119
6. 烹饪鱼头要烧熟 / 120
7. 烧焦的鱼肉不能吃 / 120
8. 做鱼时加黄酒可去腥增香 / 121
9. 怎样去掉鲤鱼腥味 / 121



三、肉菜与煲汤 / 121

1. 勿用热水洗猪肉 / 121
2. 烧肉菜的诀窍 / 122
3. 怎样炒肉不会粘锅 / 122
4. 嫩炒肉丝一法 / 123
5. 怎样除去羊肉膻味 / 123
6. 烧酥烂牛肉的妙法 / 123
7. 煲汤的窍门 / 123
8. 银耳羹宜现煮现吃 / 124
9. 烹调中使食品鲜脆的窍门 / 124

四、烹调窍门 / 125

1. 怎样烹调冷冻食品 / 125
2. 烹制豆腐须知加“伴侣” / 126
3. 菠菜豆腐能否搭配 / 127
4. 用生豆油调馅不科学 / 127
5. 元葱做馅味道鲜 / 127
6. 鸡蛋搅拌肉馅好 / 128
7. 炒鸡蛋不加味精为好 / 128
8. 炒豆芽为什么要加醋 / 128
9. 煮藕切忌用铁锅 / 129
10. 不要把鸡蛋煮老 / 129
11. 怎样用微波炉煮鸡蛋 / 129

五、蔬菜的卫生 / 130

1. 保护蔬菜中的维生素 / 130
2. 切菜少使刀,炒菜要快炒 / 130
3. 几种食品保鲜方法 / 130
4. 怎样巧切洋葱 / 131



5. 大白菜心也需洗净 / 131
6. 怎样洗焯蔬菜 / 132
7. 怎样去掉菠菜中的草酸 / 132
8. 吃香椿要用开水烫 / 132
9. 怎样洗香菇 / 133
10. 用面粉巧洗木耳 / 133
11. 常用干菜泡发简法 / 133
12. 做鸡蛋前应先用净水冲洗 / 134

六、做主食的妙招 / 134

1. 怎样做米饭味更香 / 134
2. 淘米次数多,营养流失大 / 135
3. 新蒸出的米饭馒头好 / 136
4. 用开水烧饭不损失维生素 B₁ / 136
6. 饭烧焦了怎么办 / 137
7. 烤面饼时加点啤酒脆又香 / 137
8. 煮饺子的窍门 / 137
9. 除了玉米面 煮粥别放碱 / 137
10. 和面怎样不粘盆 / 138
11. 煮豆浆怎样不糊锅 / 138
12. 怎样煮绿豆易烂 / 138



第五部分 吃的安全与营养

一、食品安全 / 139

1. 食品安全 8 条规定 / 139
2. 科学生食 / 140



3. 生吃肉食易招来疾病 / 141
4. 不宜与猪肉搭配的食物 / 141
5. 海味不宜与哪些水果同食 / 142
6. 喝咖啡的利与弊 / 142
7. 喝新鲜的茶叶要慎重 / 143
8. 隔顿凉拌菜不要吃 / 143
9. 凉粉不宜做下酒菜 / 144
10. 高温天剩饭要慎吃 / 144
11. 20 种坚决不能混吃的食物 / 144
12. 两小时内不宜同吃的食品 / 145
13. 这样饮食搭配不合理 / 146
14. 不能空腹吃的食物 / 147
15. 喝酒吃菜不吃饭损肝伤胆 / 148
16. 袋奶不宜高温和微波加热 / 149
17. 喝牛奶三忌 / 149
18. 如何应对食物中毒 / 150

二、营养平衡 / 151

1. 偏食不如杂食 / 151
2. 9 条合理膳食的建议 / 152
3. 5 条饮食误区 / 153
4. 科学家推出的 10 种宜多食的食物 / 154
5. 不要忽视的 7 种非必需营养素 / 155
6. 10 种食物少吃为佳 / 156
7. 主食吃得太少不利健康 / 156
8. 9 种有益于大脑健康的食品 / 157
9. 常食五谷杂粮有益健康 / 158
10. 蒸煮食物有益健康 / 159

