

中小學生新視野百科知識叢書 ②③

飲食新視野百科知識

田曉娜 主編

Yicik
23

國際文化出版公司

《中小学生新视野百科知识丛书》编委会

主 编	田晓娜		
副主编	王波波	肖 飞	
编 委	田晓娜	王波波	肖 飞
	于 明	杨邵豫	陈遵平
	周德明	崔雪松	孙永清

目 录

食 法	(1)
现代食品五大讲究	(1)
“金字塔”——科学、营养的膳食结构	(2)
“请吃”在国外	(2)
亚洲人爱吃中国菜	(3)
中国与日本膳食构成比较	(4)
一些国家请客注重民间特色	(7)
日本宴会不着意于吃喝	(7)
英国宴会只有两道菜	(8)
德国人怎样请客	(9)
美国朋友请吃饭	(11)
瑞士人的“小气”	(12)
美国的就餐方式	(13)
未来的世界性食品	(14)
中国八大菜系	(15)
西餐菜系	(16)
西餐桌上的学问	(17)
风格各异的海外餐馆	(19)
世界各国饮食差异	(21)
中美饮食习惯的优劣	(22)
美国和日本的吃	(24)
外国人如何吃早餐	(26)

怎樣鑒別鮮肉	(26)
怎樣鑒別家禽	(27)
怎樣鑒別雞蛋	(27)
怎樣鑒別鮮魚	(28)
怎樣鑒別蝦、蟹	(28)
怎樣鑒別蔬菜	(29)
海味干品的質量鑒別	(29)
怎樣選購鮮魚	(31)
罐頭食品的選購	(31)
罐頭食品的保管	(32)
哪幾種食品不能混合存放	(33)
我國稀貴名稻米	(34)
豆腐雜談	(35)
中國豆腐走向世界	(36)
奇味佳肴	(38)
幾種飲食的起源	(39)
蜂蜜是葷還是素	(41)
蝦皮是蝦的皮嗎	(42)
吃蘋果請削皮	(42)
吃水果為何易產生飢餓感	(43)
吃大蒜的五大好處	(43)
生姜妙用有絕招	(44)
食醋的多種用途	(44)
巧用食醋貯食物	(45)
食用醋泡黃豆減肥	(46)
米飯夾生不用愁	(46)

为白糖“申诉”	(46)
不吃早餐不能减肥	(47)
世界蔬菜之奇	(48)
饮 料	(53)
冷饮的起源在中国	(53)
“冰淇淋”史话	(54)
多品种多风味的冰淇淋	(56)
蛋卷冰淇淋的由来	(56)
冰棍的来历	(57)
汽水的来历	(57)
盛夏话保健冷饮	(58)
常人盛夏饮料	(58)
冷饮的宜忌	(58)
汽水不宜喝太多	(59)
茶叶小史	(60)
名茶与茶名	(63)
朝鲜和印度的饮茶	(65)
欧洲的饮茶	(66)
美洲大陆的饮茶	(67)
不同国家不同的饮茶风格	(68)
饮茶的学问	(69)
我国少数民族吃茶	(70)
“和敬清寂”的茶道艺术	(71)
乌龙茶风靡日本的原因	(71)
茶是营养宝库	(72)
茶是药	(73)

茶沖泡方便并毫无副作用	(74)
飲茶對人體的好處	(75)
中國茶葉的分類及對人體健康的作⤁	(78)
正常人一天宜飲多少茶?	(80)
如何根據季節變化飲茶?	(80)
什么是新茶? 什么是陳茶?	
飲新茶好, 还是飲陳茶好?	(81)
飲濃茶好, 还是飲淡茶好?	(82)
酒後飲茶好不好? 濃茶能解酒嗎?	(83)
用沸水泡茶好不好?	(84)
什么样的水质泡茶好?	(85)
泡茶用什么茶具好?	(86)
什么是“茶醉”? 遇到“茶醉”怎么办?	(88)
如何選購茶葉?	(88)
如何保存茶葉?	(89)
什么茶葉不能飲用?	(90)
七大茶類珍品的鑒別	(91)
選購茶葉須知	(93)
烹 飪	(96)
中國年節食俗的特點	(96)
吃在除夕話“年飯”	(97)
雜話“年糕”	(98)
春節話湯	(100)
春節話餃子	(101)
火鍋史話	(102)
西方國家的快餐業	(104)

西方五大快餐食品.....	(105)
面包拾趣.....	(109)
形形色色食品博物馆.....	(111)
“炸”制食品的要点	(113)
什么是“溜”	(114)
“烹”的特点	(114)
“爆”的方法	(114)
怎样“炒”菜.....	(115)
如何区分“煎”、“贴”、“烙”	(115)
“熬”和“烩”的不同点	(116)
“焖”和“烧”的区分	(116)
“扒”和“焗”要注意些什么	(116)
何谓氽、涮、煮、炖、煨、烩.....	(117)
“蒸”的特点	(117)
什么叫“卤”	(117)
“酱”制食品的方法	(118)
“熏”鱼的方法	(118)
怎样“烤”食物.....	(118)
如何“拌”菜.....	(119)
“炆”的窍门	(119)
“腌”的方法	(119)
食品的“糟”制.....	(119)
如何“醉”制食品.....	(120)
什么是“风”制食品.....	(120)
什么叫“拔丝”	(120)
“蜜汁”的运用	(121)

如何“挂霜”	(121)
“羹”的制作	(121)
怎样烧“糊”菜	(122)
鱼的合理食用	(122)
牛肉的合理食用	(123)
鸡的合理食用	(124)
烧羊肉除膻味方法	(125)
巧吃肥肉	(126)
煮饺子的妙方	(126)
蒸馒头窍门	(127)
什么是大酵面	(128)
嫩酵面的特点	(128)
如何制作烫酵面	(128)
酱油防霉方法种种	(129)
菜肴调味	(129)
大葱的用法	(130)
怎样使用花椒	(130)
巧用大料	(131)
料酒在烹调中的功用	(131)
干货的涨发	(132)
调味诀窍	(134)
怎样掌握好烹调的油温	(136)
做好凉拌菜的要领	(137)
怎样烧鱼鱼不碎	(138)
切肉的学问	(139)
怎样炒肉更鲜嫩	(139)

烧肉的技巧.....	(140)
巧做肉皮.....	(140)
怎样熬制拔丝糖浆.....	(141)
怎样烧骨头汤更鲜美.....	(141)
怎样快速熬绿豆汤.....	(141)
烧菜怎样用酒.....	(142)
做鱼加酒和醋好处大.....	(142)
做菜何时放酱油好.....	(142)
盐的妙用.....	(143)
醋的妙用.....	(143)
食碱的妙用.....	(144)
高压锅煮饺子的窍门.....	(144)
食物加工与致癌.....	(145)
天然食品与抑癌.....	(147)

食 法

现代食品五大讲究

目前在世界食品消费中，人们越来越讲究低糖、低盐、冷冻、不使用化学成分、保持食品自然成分等五大类型。

低糖。食用过量的糖能使身体肥胖，增加心脏的负担，儿童多食对牙齿不利。

低盐。食用过量的盐能使血管硬化，弹性降低，使心脏负担加重。

冷冻。冷冻食品既不破坏食品的养分，又能较长时间储存。

不使用化学成分。据研究，某些化学食品染色剂中可能有致癌成分，在给食品染色时，不使用化学染料，而使用从天然果品中提炼出的染料，这样制成的食品不仅色泽鲜艳、味道美，而且对人体有益无害。

保持食品中的自然成分。在制作食品时，要尽量保持食品本身的营养成分不被破坏。

“金字塔”——科学、营养的膳食结构

一般认为，营养不足会降低人体抵抗力，引起各种疾病。同时人们也应懂得，膳食结构不合理，营养过剩，同样会危害健康。鉴此，中国营养学会制定了“金字塔”式的膳食结构并向全国推荐。

按“金字塔”式膳食结构，成人依次为蔬菜 12 公斤、水果 1 公斤、奶制品 2 公斤、鱼 0.5 公斤、肉 1.5 公斤、豆类 1 公斤，顶端为脂肪（每人每天 2 两瘦肉）、植物油（每人每天四钱）、糖（每人每天不超过 50 克）。这种新结构的特点是，大大降低脂肪、蛋白质和糖的比重，增加碳水化合物及各种维生素的摄取量。也就是说，各类食物约占膳食总热量的 60% 至 75%；蔬菜和薯类约占 15% 至 30%；鱼、肉、蛋及豆类占 10% 至 15%。平均每人每日摄入的总热量为 2400 千卡左右，其中碳水化合物摄入量为 400—500 克，它提供的热量占 75%；蛋白质摄入量为 70 克左右，由蛋白质提供的热量占 10%—15%；脂肪摄入量较低，一般在 40 克至 60 克之间，主要为富含不饱和脂肪酸的植物性脂肪，由脂肪提供的热量占 15%—18%，这样可以达到膳食营养的基本平衡。

“请吃”在国外

在西方国家，为招待外宾而大讲排场的宴会是很少见的，

經濟發達的國家也並不熱衷於“大宴賓客”。外國人請客吃飯很講究一對一、小範圍，追求親切、自然的氣氛。主人為表示對客人的尊敬，總是讓客人自己點菜、點飲料，席間也從不勸菜勸酒，邊吃邊談，無拘無束。

在請客吃飯方面，外國人是很注意節約、避免浪費的。例如，法國總統密特朗為來訪的外國元首舉行的國宴中，主菜只有兩道，外加一個生菜沙拉。每道菜都放在大盤中，由服務員端到客人左方，客人用刀叉自行擇取。在悠揚的樂曲聲中，宴會圓滿結束，卻不見桌子上杯盤狼藉的現象。這種客人自行擇菜的好處是：吃多少拿多少，不想吃你就不必拿，這樣的國宴，氣氛熱烈卻又杜絕了浪費。

目前在国外，越來越時興自助餐，有的國家甚至连國宴也採取這種形式。在長桌上擺著各式各樣的菜肴，賓主自取自食，可以坐著吃，也可以站著吃，邊吃邊談，活躍自然。還有一種在国外經常舉行的招待會，不擺長桌，由服務員擎著盤子在客人中間來回穿行，人們用牙籤插食物吃，方式更加隨便。人們不圖吃多少，只為了更有助於客人相互間的思想溝通和自由交談。總之，外國人對於“請吃”的想法是十分單純的，只是認為這是一項禮節性的活動，是交際手段的一種。這些方法我們不妨借鑒一下。

亞洲人愛吃中國菜

中國菜在世界上久負盛名，據了解，亞洲將近 40 個國家里，約有 15 億以上的人口喜歡吃中國菜。中國烹飪以煎、炒、

爆、炸、烧、蒸、煮、炆、烩等多种工艺构成，以酸、甜、苦、辣、咸五味调制，以雕刻、花摆、冷拼组合成的色、味、形俱佳而见长。许多亚洲人到宾馆就餐，喜欢品尝我国各地的地方风味菜肴，他们除赞赏中国菜色、形、味俱佳的烹饪技术之外，还认为中国的膳食可作为一种文化艺术得以享受。

来华的泰国宾客很喜欢中国的“火锅”。他们称火锅为“边炉”。在我国，火锅通常要到秋天之后才吃，而泰国人吃火锅不分季节，尽管天气炎热，他们也希望到宾馆吃一顿涮羊肉片。青菜、豆腐、粉丝送上来，人们围着火锅，蘸着很辣的辣酱大嚼，吃得津津有味。新加坡人特别喜爱吃我国广东口味的菜肴，所有新加坡人非常喜欢天津包子和水饺。印尼的宾客中国血统人较多。他们更喜欢吃中国菜。印尼是咖喱的故乡，他们喜爱吃中国的咖喱牛肉、咖喱鸡，甚至喜爱吃宫保鸡、鸭肝、糖醋桂鱼、干烧明虾、青椒鸡丝、烤嫩鸡外加咖喱粉，每菜不离咖喱。朝鲜客人特别喜食中国菜中的四川菜，他们通常爱吃以烤、蒸、煎、炸、炒烹制的菜肴，也习惯在菜肴中以辣椒、胡椒、大蒜和芝麻等作调味品。

此外，中国的筵席组合也倍受亚洲人青睐，他们称赞中国筵席隆重、典雅、精美、热烈，是艺术与营养学智慧的结晶。

中国与日本膳食构成比较

科学家们将当今世界膳食构成分为 3 种类型，即东西结合型，以日本为代表；西方型，以欧美发达国家为代表；温饱型，以发展中国家为代表，并认为日本的膳食构成比较科

學合理。那麼，我國的膳食構成與日本相比有哪些不同呢，我們不妨做一下比較。

從表一可以看出，我國的糧食類人均年消耗量比日本高出約 100 公斤，蔬菜類大致相同，而動物性食品則與日本相差甚多，存在著幾倍乃至幾十倍的差距。

表一：中國與日本人均年食物消耗量（公斤）

	中國	日本
	(1982 年)	(1983 年)
谷類	187	110. 2
豆類	6	6
薯類	58	31. 6 (含淀粉)
肉類	14	23. 8
乳	3	67. 1
蛋	3	14. 6
魚貝	4	34. 2
蔬菜	113	107. 6
水果	10	39. 2
油脂類	4	15. 1

表二反映出日本的膳食構成較為接近世界衛生組織建議的標準，而我國的膳食構成蛋白質與脂肪比例偏低，碳水化合物比例偏高。

表二：世界衛生組織（WHO）建議標準與中國、日本膳食構成比較

熱量來源分配（%）	蛋白質	脂肪	碳水化合物
WHO 建議標準	12	30	58（食糖占 10%）
日本	12—13	20—30	57—68
中國	10. 8	18. 4	70. 8（食糖 2%）

讓我們再重點分析一下蛋白質攝入情況。表三告訴我們，

就蛋白质摄入总量来说，我国已接近世界平均水平。但来源于动物性蛋白质的比例仅为 11.4%，比发展中国家以及亚洲的平均水平还要低很多；与动物来源的蛋白质应占蛋白质总摄入量 30% 的一般说法相比，可以看到我国的膳食质量是较差的。之所以表面上看我国蛋白质摄入量并不低，是由于粮食类摄入量较高，植物蛋白相应增加的缘故；而各类蛋白质营养价值较低，其所含钙铁锌等微量元素吸收利用率较差。所以应适当增加动物食品在我国膳食中的比例。但这并非片面强调增加肉类食品特别是猪肉的摄入。日本膳食中动物性食品比重很大，但其中肉类并不很多，若与我国相比，为 1.7 倍；而鱼贝类是我国的 8 倍，乳类是我国的 22 倍。科学研究表明，鱼肉蛋白是全价蛋白，易于为人体吸收利用，而鱼油内含有各种特殊的不饱和脂肪酸，它对降低甘油三酯效果显著；另外，适当增加乳制品的摄入量对儿童及老年人的健康也是十分有益的。

表三：世界各国与我国蛋白质摄入情况比较

		摄入量(克)	动物来源蛋白质占 蛋白质总量比例(%)
1979	全世界平均	68.5	36.0
—	发达国家平均	98.9	56.8
—	亚洲平均	57.5	20.5
1981	发展中国家平均	57.5	22.4
1982	我国平均	66.8	11.4

一些國家請客注重民間特色

許多國家的宴會注重突出民族文化傳統特色，也會給來賓留下難忘的記憶。在墨西哥，宴請賓客一般都是兩菜一湯，一道甜食，即使總統的國宴也不例外。墨西哥有一種玉米餅，是當地人民的家常便飯，但這種民間食品也常常作為一道菜，登上宴會的大雅之堂。宴會的菜肴雖簡單，但餐具很講究，一般都是白銀制作，十分精緻美觀，實際上也是傳統工藝品，為宴會增色不少。在北非阿拉伯國家的宴會上，常常可以嘗到一種叫做“古斯，古斯”的傳統食品，類似小米的一種糧食被蒸或煮成糊狀，再澆上一層湯汁。這在當地是大眾化食品，所費不多，卻能使客人嘗到地方風味。用當地出產的美酒和水果招待客人，會給客人留下回味無窮的印象。

日本宴會不着意於吃喝

日本人舉办的宴會注重參加者情感上的交流而不著意於吃喝；追求場面的氣氛熱烈而不鋪陳“實質內容”；講究餐具的式樣與潔淨而不顧及菜肴的色香味。

日本人的招待會、酒會多是站式。這種方式有很多好處，參加宴會的人端著一杯飲料，自由地去各處尋找老相識或新朋友交談。寬敞的宴會廳任你走動，中間是長長的寬桌子，上面擺著各類菜肴，每隔一定距離就有方便筷子和碟子，你可

随意取你可吃的东西。比起我们这种 10 个人围坐一桌的方式来，交往的范围要大得多，谈话也方便得多。客人通过这样的活动广交朋友，主人也能节省开支。

日本人举办宴会喜欢气氛热烈。数十人，几百人的宴会，往往宾主都要即兴讲话，然后，主人要高声致词敬酒，开始和结束，即客人入场和辞别时，主人和服务人员都在门口列队欢迎或送行。但是，日本宴会的菜肴并不多，事前摆好的，由客人自己酌量取食。在有的大型招待会上，牛排、日本荞麦面和日本饭团等食品甚至要由客人自己排队领取。这样，当然不会浪费。

还有值得一提的是，日本人对餐具、酒具的式样和清洁很重视。如是日本式宴会（宾主相对盘腿而坐），一道菜一种器皿；酒不同，杯也不同。无论什么用具都洁净如新，给人印象深刻。

英国宴会只有两道菜

路透社是西方四大通讯社之一，每年都要举行一次盛大的午餐会，以酬谢它在全世界的客户。这一宴会通常都在古色古香、举世闻名的伦敦市政厅举行。参加者除了路透社董事长、社长和各部门负责人之外，不少人是世界金融界巨子，有的人是专程坐飞机赶来参加的。

宴会按照典型的英国方式进行。

客人手持不得转让的请帖进入前厅，取到一份出席者名单和桌次图表，查找到自己的席次和座位。入席之前，照例