

凉菜热菜，主食汤粥，
微波炉电饼铛，烤箱电饭锅，
传统做法和时尚烹饪全面解析！



家常菜

这样吃更健康

家常菜肴一步一图教你做

主编 **王晶** 解放军309医院营养科营养师 第二军医大学营养学硕士

高杰

中式烹调高级技师
西式烹调高级技师



营养专家
吃对吃好更健康



超级大厨
一步一图做美味

家常菜 这样吃更健康

家常菜肴一步一步图教你做

主
编

王晶

解放军 309 医院营养科营养师
第二军医大学营养学硕士

高杰

中式烹调高级技师
西式烹调高级技师



中国轻工业出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

家常菜 / 王晶, 高杰主编. — 北京 : 中国
轻工业出版社, 2014. 3

ISBN 978-7-5019-9631-5

I. ①家… II. ①王… ②高… III. ①家常菜肴—菜谱 IV.
①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第318070号

责任编辑: 翟 燕

策划编辑: 翟 燕

版式设计: 悦然文化

责任终审: 张乃束

封面设计: 杨 丹

全案制作: 悦然文化

责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2014年3月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 16

字 数: 280千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9631-5

定价: 29.80 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

130997S1X101ZBW

家常菜 这样吃更健康

家常菜肴一步一步图教你做

主
编

王晶

解放军 309 医院营养科营养师
第二军医大学营养学硕士

高杰

中式烹调高级技师
西式烹调高级技师



中国轻工业出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

家常菜 / 王晶, 高杰主编. -- 北京 : 中国
轻工业出版社, 2014. 3
ISBN 978-7-5019-9631-5

I. ①家… II. ①王… ②高… III. ①家常菜肴—菜谱 IV.
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第318070号

责任编辑: 翟 燕

策划编辑: 翟 燕

版式设计: 悦然文化

责任终审: 张乃柬

封面设计: 杨 丹

全案制作: 悦然文化

责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2014年3月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 16

字 数: 280千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9631-5

定价: 29.80 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

130997S1X101ZBW

前言

FOREWORD

吃，是人生当中非常重要的一部分，居家过日子，谁都离不开柴米油盐。随着人们对健康越来越重视，健康饮食也成为了时下非常热点的话题。既要吃得好，又要吃得对，是很多人赞同的养生理念。

现在，越来越多的家庭开始追求健康绿色饮食，在家中做上一桌美味可口的家常菜，一起享受幸福的天伦之乐，要比去饭店花上大价钱吃顿大餐更划算。而且不仅吃得美味，更能吃得营养。

也许你是在厨艺上没有很深造诣的“新煮妇”，也许你是还没有进过厨房的“啃老族”，也许你是想要好好犒劳自己一下的“享乐者”，也许你是喜欢各种美食的“吃货”，当你翻开这本书的时候，色香味美的家常菜都能轻松拈来。

本书介绍了大家在生活当中常见的各种食材的做法和营养搭配，如猪肉、牛肉、鸡蛋、鸭蛋、香菇、金针菇、芦笋、土豆、鲫鱼、鲤鱼、大米、面粉等，丰富的食材种类让众口不再难调。

一开始，本书向你介绍了按时令季节挑选当季食材的内容，餐桌安全让你吃得更健康。书中在每种食材中都介绍了它的主要功效，搭配禁忌，让你能够吃得更健康。同时一步一图的食谱介绍，清楚准确的烹饪方法，让新手也可以成为“大厨”。这里不仅有可口的菜肴，也有鲜美的汤、香甜的粥、油酥的饼、筋道的面条，还有运用烤箱、电饼铛、榨汁机等一些常用厨房小家电做出的营养美食。更有教你自己在家种番茄、萝卜、白菜等的方法，一步一图教你种菜，现吃现摘，新鲜健康，有机美味。

古语有云“药补不如食补”，经典美味的家常菜不仅仅能够让人们一饱口福，更可以悄无声息地补充每天的营养。可以和昂贵的补品说“再见”了，自己动手构建自己的营养“堡垒”。心动的你是不是想要跃跃欲试了？赶紧翻开本书，开始为自己和家人准备几道健康营养的家常菜吧！



顺应自然规律，多吃应季食物	11
餐桌安全，由你决定	13
轻松看出调料的量	15
烹饪秘籍提前知	16



Part 1 清新蔬果 细数那些瓜果蔬菜

家常蔬菜预处理全图解 20

白菜 好一朵白菜花儿 22

芥末墩 提高食欲 凉菜	22
醋熘白菜 开胃、促消化 热菜	23

油菜 青翠无比绿油油 24

炆拌小油菜 护肤抗癌 凉菜	24
香菇油菜 降脂功效加倍 热菜	25

菠菜 大力水手爱吃菠菜 26

花生拌菠菜 对缺铁性贫血有益 凉菜	26
蒜蓉菠菜 帮助排毒 热菜	27

空心菜 入夏时节最养生 28

蒜蓉空心菜 辅助降血糖 热菜	28
辣炒空心菜 清热解毒 热菜	29

韭菜 / 韭黄 夜雨剪春韭 30

韭菜摊鸡蛋 提振食欲，杀菌 热菜	30
肉丝炒韭黄 补肾温阳 热菜	31

芹菜 世界性的蔬菜 32

凉拌芹菜叶 护肝，降血压 凉菜	32
西芹百合 清肠瘦身 热菜	33

菜花 / 西蓝花 不只是抗癌 34

番茄炒菜花 护肤，抗衰老 热菜	34
蒜蓉西蓝花 防癌抗癌 热菜	35

白萝卜 脆生的萝卜赛人参 36

葱油萝卜丝 预防便秘 热菜	36
辣炒萝卜干 增强免疫力、助消化 热菜	37

胡萝卜 护肝明目养脾胃 38

肉丝炒胡萝卜 益肝明目 热菜	38
回锅胡萝卜 抗衰老 热菜	39

茄子 怎么做都下饭 40

- 蒜泥茄子 软化血管 凉菜 40
- 鱼香茄子煲 降低胆固醇的吸收 热菜 41

番茄 大家都爱番茄 42

- 新疆凉菜 抗菌消炎 凉菜 42
- 冰汁番茄 护肤、抗老化 热菜 43
- 山药炒番茄 降脂降压 热菜 44

土豆 平实可靠的“地下人参” 45

- 醋熘土豆丝 润肠通便 热菜 45
- 香辣土豆丝 补充能量 热菜 46
- 地三鲜 促进胃肠蠕动 热菜 47

山药 滋阴补益，随心百搭 48

- 蛋黄焗山药 维持血管弹性 热菜 48
- 家常炒山药 减肥、降糖 热菜 49

莲藕 全身都是宝 50

- 冰果鲜藕 清热凉血 凉菜 50
- 麻辣藕丁 益血生肌 热菜 51

洋葱 辛辣的抗氧化食材 52

- 美极洋葱 抗癌抗衰 凉菜 52
- 鸡蛋炒洋葱 提高免疫力 热菜 53



芦笋 像春天一样令人心动 54

- 炆炒芦笋 保护血管健康 热菜 54
- 肉炒芦笋 提高免疫力 热菜 55

莴笋 小清新大养生的碧玉菜 56

- 凉拌莴笋丝 利尿、通乳 凉菜 56
- 山药木耳炒莴笋 促进骨骼发育 热菜 57

黄瓜 生吃熟吃都水嫩 58

- 蓑衣黄瓜 美容养颜 凉菜 58
- 酱爆黄瓜丁 预防感冒 热菜 59

南瓜 越老越好吃 60

- 南瓜沙拉 促进生长发育 凉菜 60
- 咸蛋黄炒南瓜 预防便秘与结肠癌 热菜 61

丝瓜 随意在篱边攀附着 62

- 毛豆烧丝瓜 延缓肌肤老化 热菜 62
- 鸡蛋炒丝瓜 去皱、美白 热菜 63

冬瓜 美容减肥就是它 64

- 麻辣冬瓜 减肥瘦身 热菜 64
- 海米冬瓜 利尿消肿 热菜 65
- 番茄炒冬瓜 减肥美容 热菜 66

苦瓜 苦口不苦心，去火排第一 67

- 凉拌苦瓜 清热去火 凉菜 67
- 蒜蓉苦瓜 抗癌抗癌 热菜 68
- 剁椒鸡蛋炒苦瓜 促进胰岛素分泌 热菜 69

专题 阳台种菜，现吃现摘 70

Part 2 营养菌豆 山珍菌菇大聚会

家常菌豆干货巧处理全图解 78

香菇 最诱人的植物皇后 79

- 酥炸鲜香菇 补充优质蛋白 热菜 79
- 板栗炒香菇 提高免疫力 热菜 80
- 肉片炒香菇 补充微量元素 热菜 81

平菇 鲜味上品数平菇 82

- 红烧平菇 抗病毒 热菜 82
- 平菇肉片 增强体质 热菜 83

金针菇 促发育的健脑益智菇 84

- 黄瓜拌金针菇 有益儿童生长发育 凉菜 84
- 酸汤金针菇 维持神经系统正常 热菜 85

草菇 提高免疫的美味包脚菇 86

- 双椒烧草菇 排除毒素 热菜 86
- 草菇烩豆腐 增强免疫力 热菜 87

鸡腿菇 形似鸡腿味鲜美 88

- 鸡腿菇扒竹笋 和脾健胃 热菜 88
- 牛肉炒鸡腿菇 抵抗癌细胞 热菜 89

木耳 营养丰富，不输燕窝 90

- 爽口木耳 养颜美容 凉菜 90
- 小炒木耳 减少脂肪吸收 热菜 91

豆腐 软滑洁白的植物西施 92

- 皮蛋豆腐 预防心血管疾病 凉菜 92
- 麻婆豆腐 防癌抗癌 热菜 93
- 家常豆腐 有益大脑 热菜 94
- 红烧日本豆腐 预防心血管疾病 热菜 95
- 锅贴豆腐 改善更年期症状 热菜 96
- 滑炒豆腐 调节雌激素 热菜 97
- 海带结烧豆腐 稳定血脂 热菜 98

豆腐干 姿态不高的家常美味 99

- 五香豆腐干 防止血脂升高 凉菜 99
- 香干肉丝 补充钙质 热菜 100

Part 3 滋补畜肉 无肉不欢的快乐日子

家常畜肉预处理全图解 102

猪肉 孔子也爱吃肉 104

- 蒜泥白肉 补血补气 凉菜 104
- 酱爆肉丁 提供能量 热菜 105
- 鱼香肉丝 健脾养血 热菜 106
- 木樨肉 改善缺铁性贫血 热菜 107
- 回锅肉 增强体力 热菜 108
- 农家小炒肉 美肤补血 热菜 109
- 东坡肉 滋阴润燥 热菜 110
- 红烧肉 健脾益气 热菜 111
- 粉蒸肉 提供热量 热菜 112
- 清蒸狮子头 补充精力 热菜 113

红烧排骨	补气活血	热菜	114
莲藕炖排骨	促进新陈代谢	热菜	115
猪肉炖粉条	补肾养血	热菜	116
菠菜炒猪肝	帮助造血	热菜	117
荷兰豆炒腊肉	增进食欲	热菜	118
黄豆炖猪蹄	滋阴补血	热菜	119
香辣美容蹄	改善贫血	热菜	120

牛肉 大口吃牛肉 122

五香酱牛肉	补益腰腿	凉菜	122
干煸牛肉丝	提供能量	热菜	123
黑椒牛柳	补铁益血	热菜	124
酸菜炒牛肉	加速伤口愈合	热菜	125
金针肥牛	提高身体抗病能力	热菜	126
土豆烧牛肉	促进儿童生长发育	热菜	127
咖喱牛肉	修复身体组织	热菜	128
小炒牛肚	强化免疫系统	热菜	129
红烧牛蹄筋	降低心血管并发症	热菜	130
芫爆百叶	健脑强筋	热菜	131

羊肉 秋冬进补暖洋洋 132

辣子羊肉丁	温补气血	热菜	132
子姜炒羊肉丝	预防骨质疏松	热菜	133
葱爆羊肉	强健脾胃	热菜	134
尖椒羊肉	去湿气、避寒冷	热菜	135
清炖羊肉	改善产后血虚症状	热菜	136
新疆炒羊排	补肾壮阳	热菜	137
红烩羊肉	防治脾胃虚弱	热菜	138
麻辣羊肚丝	防治腰膝酸软	热菜	139
孜然羊肉	促进血液循环	热菜	140

Part 4 美味禽蛋 鸡、蛋开大会

家常禽类预处理全图解 142

鸡肉 永远吃不腻 144

四川棒棒鸡	提高免疫力	凉菜	144
香辣手撕鸡	强筋骨、补虚损	凉菜	145
宫保鸡丁	补充能量	热菜	146
小鸡炖蘑菇	补气养血	热菜	147
板栗烧鸡	强健脾胃	热菜	148
蒜香鸡翅	预防贫血	热菜	149
糟卤翅尖	补精添髓、强腰健胃	凉菜	150
青椒炒鸡杂	健胃消食、润肤养肌	热菜	151

鸭肉 好吃“嘎嘎”叫 152

麻辣鸭脖	除湿解毒	凉菜	152
子姜烧鸭	益气养血	热菜	153

鸡蛋 一蛋打天下 154

蒸鸡蛋羹	健脑益智	热菜	154
番茄炒鸡蛋	防癌抗癌	热菜	155
苦瓜煎蛋	强健体质	热菜	156
赛螃蟹	健脑、抗衰老	热菜	157

鸭蛋 饭桌常供平民蛋 158

咸蛋黄炒茄子	滋阴、清肺	热菜	158
咸蛋黄焗玉米	预防骨质疏松	热菜	159

皮蛋 别有一番滋味在心头 160

姜汁皮蛋	泄热、醒酒	凉菜	160
------	-------	----	-----

Part 5 鲜美水产 融化于鲜美的怀抱

家常水产品预处理全图解 162

草鱼 鱼类中的“草根”明星 164

滑溜鱼片 降血压、抗衰老 **热菜** 164

酸菜鱼 抗癌、开胃 **热菜** 165

鲫鱼 好吃不贵，年年有“鱼” 166

回锅鲫鱼 补充优质蛋白 **热菜** 166

葱酥鲫鱼 强化骨质 **热菜** 167

带鱼 营养健康的银色美食 168

剁椒蒸带鱼 降低胆固醇 **热菜** 168

红烧带鱼 补充大脑营养 **热菜** 169

鳊鱼 明目降糖很擅长 170

干煸鳊段 补血、补气 **热菜** 170

红辣椒爆鳊段 预防心血管疾病 **热菜** 171

黄花鱼 肉嫩味鲜人人爱 172

干炸小黄鱼 补充微量元素 **凉菜** 172

红烧黄花鱼 开胃健脾 **热菜** 173

螃蟹 “横行霸道”的美味 174

清蒸蟹 补充营养 **热菜** 174

葱姜炒蟹 增强免疫力 **热菜** 175

虾 “卑躬屈膝”好吃不掉价 176

醉虾 保护心血管 **凉菜** 176

盐水虾 防癌抗癌 **热菜** 177

水晶虾仁 预防高血压 **热菜** 178

黄辣丁 滑溜溜的“诱惑” 179

辣酱烧黄辣丁 消水肿，利小便 **热菜** 179

黄辣丁鲜虾豆腐汤 祛风、醒酒 **热菜** 180

Part 6 养人主食 琳琅满目谈米面

大米 最是养人的大米 182

扬州炒饭 补充蛋白质、钙质 182

台湾卤肉饭 提供能量 183

新疆手抓饭 补充碳水化合物 184

咖喱牛肉盖浇饭 预防骨质疏松 185

石锅饭 补充能量 186

清香荷叶饭 利尿消炎、防治结石 187

火腿蔬菜蛋包饭 增强抵抗力 188

五香猪肉粽子 防治体虚多汗 189

芝麻汤圆 滋补心脾，提神健脑 190

面 面面俱到 191

刀切馒头 养身益肾、健脾厚肠 191

南瓜双色花卷 降血糖 192

葱油饼 促进食欲 193

猪肉大葱包子 杀菌、防癌 194

韭菜鸡蛋盒子 润肠通便 195

素三鲜水饺 开胃健脾 196

白萝卜羊肉蒸饺 促进胃肠蠕动 197

茄子打卤面 清热去火、软化血管 198

鸡丝凉面 消食、养颜 199

招牌意大利面 补充能量 200



微波炉家常菜 美味新时尚 234

- 微波薯片 补充膳食纤维 234
微波肉末茄子 软化血管、清热去火 235
香辣烤鸡翅 保护血管、保护视力 236
微波番茄虾 补钙、抗衰老 237



电饼铛家常菜 鲜香酥嫩美食记 238

- 煎里脊肉串 补充蛋白质 238
三鲜锅贴 促进新陈代谢 239
水煎包 提供热量 240
鸡蛋灌饼 健脑 241
芹菜饼 增强抵抗力 242

烤箱家常菜 玩转烘焙文化 243

- 蜜汁五花肉 补充能量 243
牛肉金针菇卷 抗衰老 244
纸包鲈鱼 补充铜元素 245
蒜蓉烤虾 抗菌、补钙 246
清润烤梨片 润肺 247



电饭锅家常菜

远离油烟的诱人美味 248

- 电饭锅盐焗鸡 补充蛋白质 248
腊肉香肠煲仔饭 补充磷、钾元素 249

附录

- 养生豆浆米糊果蔬汁,
“饮”领健康新生活 250

Part 7 绝美汤羹 一碗热汤的情怀

快汤 轻松滋润美羹汤 202

- 酸辣汤 降脂、抗衰老 202
- 白菜粉丝汤 提供丰富的膳食纤维 202
- 紫菜虾皮蛋花汤 促进儿童生长发育 203
- 香菇笋片汤 安神、降血压 203
- 番茄鸡蛋汤 美容护肤 204
- 丝瓜蛋花汤 美白、抗衰老 204
- 肉丝豆腐羹 缓解骨质疏松 205
- 西湖牛肉羹 预防贫血 205
- 羊肉丸子萝卜汤 滋阴暖胃 206

煲汤 老火慢炖汤 207

- 银耳木瓜排骨汤 助减肥、促排毒 207
- 海带腔骨汤 补充碘元素 208
- 猪蹄花生浓汤 补气血、增乳汁 209
- 罗宋汤 补充钙质、促进食欲 210
- 羊肉胡萝卜煲 促进血液循环 211
- 八宝鸡汤 益气补血、强身健体 212
- 茶树菇老鸭煲 抗衰老、防癌抗癌 213

甜汤 软糯香甜品好汤 214

- 薏米南瓜汤 美容、润肠 214
- 绿豆百合汤 清热解毒、安神静心 214
- 鲜奶玉米汤 补充亚油酸 215
- 花生桂圆红枣汤 益气补血 215
- 银耳枸杞汤 化痰止咳 216
- 百合山药汤 防治糖尿病 216

Part 8 软糯粥膳 升华那碗香醇美味

原味粥 五谷杂粮巧做粥 218

- 大米粥 健脾、养胃 218
- 二米粥 润肠道 219
- 绿豆粥 清热消暑 220
- 紫米粥 补血益气、暖脾胃 221

咸粥 向老味道致敬 222

- 皮蛋瘦肉粥 促进胃肠蠕动 222
- 牛肉滑蛋粥 补充肌氨酸 223
- 状元及第粥 补肾益气 224
- 生姜羊肉粥 促进消化吸收 225
- 生滚鱼片粥 补充蛋白质 226
- 鲜虾冬瓜粥 除湿利尿 227

甜粥 香醇润滑好滋味 228

- 奶香麦片粥 补充膳食纤维 228
- 腊八粥 营养互补 229
- 莲子红豆粥 消除疲劳 230
- 百合南瓜粥 提高免疫力 231
- 银耳红枣雪梨粥 美容养颜 232



顺应自然规律，多吃应季食物

孔子曰“不时，不食”，说的就是适时而食，这要求我们顺应大自然的节律进食。最讲究吃的人，不在于吃的东西多么昂贵、姿势多么优雅，而是真正懂得“不时，不食”。一年四季 365 天，天天吃到的都是第一口鲜，那才是最好吃的东西。

实际上，大自然早就给我们拟定了最完美的养生餐桌日历，时机成熟，它就会把我们应该吃的东西推上餐桌——3 月的韭菜，6 月的西瓜，9 月的螃蟹，12 月的萝卜。每个节令前后，都会有不同的应时应季食材上市。顺应自然规律的应季食物是最自然、最健康、最养人的。

在我国，东西南北经纬跨度很大，最明显的就是热带地区多盛产寒性性质的水果，如香蕉、西瓜、甘蔗等；而寒冷地区多盛产洋葱、大葱、大蒜这些温性食物以及土豆、大豆等性平的温和食物。北方天寒，西部高燥，南方多火，东部多湿，这种地理状况也影响着人们的饮食健康。东部与西部相比，最大的特点是东湿西燥，所以，在东南水乡湿润之地，宜多吃清淡利湿的杂粮，如薏米、红豆、扁豆、蚕豆之类；而西部多燥，可常吃些生津养阴的杂粮，如西米、百合、山药、小米、荞麦、小麦等。



一月

羊肉、山药……



二月

金针菇、菠菜、猪肉……



三月

茼蒿、韭菜、梭鱼、芦笋、春笋、皮皮虾……



四月

鲮鱼、香椿……



五月

西葫芦、蚕豆、对虾、茄子……



六月

黄瓜、空心菜……



七月

毛豆、丝瓜、番茄……



八月

莲藕、冬瓜、玉米、蛤蜊……



九月

芋头、萝卜、板栗、鸭肉……



十月

南瓜、芹菜、海蟹和贝类……



十一月

白菜、花菜……



十二月

冬笋、茼蒿、牛肉……



餐桌安全，由你决定

现在，越来越多的添加剂，如塑化剂、瘦肉精、增稠剂等被曝光，让人们不禁质疑平时所吃食物的安全性。实际上，食品的确不是 100% 的安全，添加剂也真的存在于我们的生活中，但绝对不至于对健康产生强大破坏性。你只需要在采购、清洗、烹饪时小心一点，就能够保证食品的安全。

学会采购，保障餐桌的健康安全

1 掌握时限。巧妙选购，在保存时限内吃完。对于蔬菜水果，最好只买 3 天的量，随买随吃肯定是最好的。当然，如果是上班族，每周末买够一周的量问题不大。可以在集中采购时买一些可在一周最开始两三天吃的菜，如绿叶菜，再准备一些番茄、土豆、洋葱、胡萝卜等可存放时间较长的菜，菌类干品家中也要常备。

2 在菜市场买蔬果。菜市场的蔬菜水果，比超市的要新鲜漂亮，价格也便宜，宜在菜市场选购蔬果。

3 在超市选购调料。超市的调料等食物，比菜市场卖得齐全，品牌也都比较知名。

巧妙洗菜，防止病从口入

1 储藏。实验证明，蔬果在室温下放置 24 小时左右，其上的农药残留含量可减少 5%。所以，买来的蔬果可先放置一段时间，先使农药氧化降解、减少农药残留，再准备清洗。

2 洗。蔬果并不是在清水中浸泡时间越长就越容易清洗干净，正确的方法是先浸泡 15 分钟，再用清水洗净各种污渍。

3 去皮。黄瓜、冬瓜等蔬菜表面有蜡质，易吸收农药。因此，对于这些瓜果，如黄瓜、冬瓜、南瓜等，应先冲洗后去皮吃比较好。

4 洗刷。对于角瓜、丝瓜等表面比较光滑的蔬菜，直接用水清洗就能除去表面的脏东西。可是像黄瓜、苦瓜这种表面凹凸不平的蔬菜就需要选择一个柔软的毛刷轻轻刷洗净表面的脏东西了。

5 加热。对于菜花、西蓝花这样表面不太容易清洗的蔬菜，以及芹菜、豆角、莴笋等适宜加热的蔬菜，冲洗后可用沸水烫一下，然后再烹调食用。

6 晒太阳。给蔬菜水果晒 5~10 分钟太阳，就能去除一些农药。这是利用阳光的多光谱效应来分解和破坏蔬菜中残留的部分农药。

7 免洗大米也需清洗。现在在市场里购得的大米普遍比较干净，甚至有许多都是免洗的，虽然是免洗大米，但还应该洗洗再煮。洗米只需用清水简单冲洗，不要淘洗很多次，更不要用手用力去搓洗。

8 草莓的清洗至少需 20 分钟。清洗草莓时，不要急于择去绿蒂，可先用淡盐水浸泡 20 分钟，再用清水反复冲洗几次，最后再去蒂。

健康烹饪，为餐桌安全把好最后一关

1 煮——减少脂肪量。煮过的蔬菜虽然会损失 70% 的水溶性营养素，但却能减少其中的脂肪量。而且有的食物煮后营养反而更丰富，如土豆中含有一层纤维膜，要先释放其细胞里蕴含的淀粉质，否则肠胃不好消化，先将其煮一下，就可达到这种效果。

2 蒸——保存食物营养。与水煮比起来，蒸可大大保存食物的营养成分。蒸时务必盖好锅盖，这样不会使食物中的营养物质被蒸出。此外，蒸过的水不要反复使用，因为其中含有大量亚硝酸盐，会对人体有害。

3 焖——保留多种维生素。这种烹饪方式能把多种维生素保留住，但是脂肪含量较高，可以在冷却后去掉多余的脂肪。对于根茎类蔬菜和豆类来说，这是种理想的烹饪方法。

4 煎炸——吸收脂肪，适合增肥人士。煎炸食物时，食物的表面会吸收脂肪，对于想瘦身的人来说不适宜，如果你想增肥，倒不妨试试。

5 大火快炒——保留营养素。在用油的烹饪方式中，炒是目前最能保留营养素的一种方法。使用较少量的油，待油锅烧热，快速放入食材翻炒，尽量减少食物在锅中停留的时间，脂溶性膳食纤维能够得到较好的保存。

6 烤——包裹锡纸，减少水分流失。用锡纸包裹烘烤肉类，可保证肉质鲜嫩、水分不流失。此外，用炭火烧烤因受热不均，会导致烧烤过度而烤焦肉类，这样会产生大量致癌物质，且高温烧烤的时间越长，致癌物质越多，焦黑的部分往往含有最多的毒素。烧烤时，肉类表面可以刷一层蜂蜜，能有效避免把肉烤焦。