

中华美食宝典

超 详 尽

# 分步 详解

常见的食材，常用的调料，不一样的烹饪技术和制作方法，便可让平淡乏味的普通菜变为色香味俱佳的人间美味。每道菜都既经典又家常，且分步详解，操作简便，不用去餐厅，在家里就能做出丰盛美食，让家人吃出美味、吃出健康。

# 百姓 家常菜

文娟 主编



金盾出版社

# 百姓家常菜 分步详解



图书  
分章

| 戴娟 主编 |



 金盾出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

百姓家常菜分步详解 / 文娟主编. — 北京: 金盾出版社, 2013.9  
ISBN 978-7-5082-8610-5

I . ①百… II . ①文… 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 170331 号

### 金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号 (地铁万寿路站往南)

邮政编码: 100036 电话: 68214039 83219215

传真: 68276683 网址: [www.jdcbs.cn](http://www.jdcbs.cn)

封面印刷: 北京鑫海达印刷有限公司

正文印刷: 北京缤索印刷有限公司

装订: 北京缤索印刷有限公司

各地新华书店经销

开本: 720 × 1020 1/16 印张: 21

2013年10月第1版第1次印刷

定价: 29.80元

---

(凡购买金盾出版社的图书, 如有缺页、  
倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)

# 百姓家常菜 分步详解



敬娟 主编



 金盾出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

百姓家常菜分步详解 / 文娟主编. -- 北京: 金盾出版社, 2013.9  
ISBN 978-7-5082-8610-5

I . ①百… II . ①文… III . ①家常菜肴—菜谱 IV . ① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2013 ) 第 170331 号

### 金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号 ( 地铁万寿路站往南 )

邮政编码: 100036 电话: 68214039 83219215

传真: 68276683 网址: [www.jdcbs.cn](http://www.jdcbs.cn)

封面印刷: 北京鑫海达印刷有限公司

正文印刷: 北京缤索印刷有限公司

装订: 北京缤索印刷有限公司

各地新华书店经销

开本: 720 × 1020 1/16 印张: 21

2013年10月第1版第1次印刷

定价: 29.80元

---

( 凡购买金盾出版社的图书, 如有缺页、  
倒页、脱页者, 本社发行部负责调换 )

## 前言

Foreword



现代生活节奏的加快，让越来越多的人没有时间或懒于下厨房，将饭店当作自家厨房的“外卖族”人数不断增加。然而，餐馆做菜千篇一律，常下馆子难免厌烦，而且餐馆菜品通常是“大火猛料”制成，很容易导致各类健康问题。要想解决这一问题，我们就要回归家庭厨房，回归家常味道。只有家常的味道，才是经典的味道，才是健康的味道，才是百吃不厌的味道。

家常的味道，来自于千家万户，来自于老百姓代代相传，就像儿时的记忆，永远深刻。一道美味可口、鲜香补益的家常菜肴，不仅可以保证家人营养均衡和膳食健康，还可以让家人在品味美食之余享受天伦之乐；一道色、香、味、形俱全的家常菜品，不仅可以让你在朋友聚会中大显身手，还可以增进朋友之间的感情。

本书共分为“合理饮食,吃出健康”“素菜类”“畜肉类”“禽蛋类”“水产海鲜类”5个部分，精选了150余道经典又美味、好吃又易做的家常菜。这些菜品中既有人人皆知的大众菜，又有独具风味的地方特色菜，但均为日常生活中可以自己烹饪的家常菜，既可以解决众口难调的问题，又可以为百姓的餐桌增色。酸、甜、苦、辣、咸，五味俱全，黄、绿、黑、红、白，五色全有，无论是北方人还是南方人，无论是老年人还是年轻人，都可以在本书中找到自己想吃的的美味。

本书所选菜例皆为简单菜式，材料、调料、做法介绍详细，烹饪步骤清晰，书中的每道菜肴，不仅配有精美的成品彩

图，更是针对制作中的关键步骤配以分解图片加以说明，读者可以一目了然地了解食物的制作要点，易于操作。即便你没有任何做饭经验，也能做得有模有样，有滋有味。只要按照本书的编排，你就能轻松掌握各类家常菜的制作方法。对于初学者来说，可以从中学习简单的菜色，让自己逐步变成烹饪高手；对于已经可以熟练做菜的人来说，则可以从中学习新的菜色，为自己的厨艺秀锦上添花。掌握了这些家常菜肴的烹饪技巧，你就不必再为一日三餐吃什么大伤脑筋，也不必再为宴请亲朋感到力不从心。不用去餐厅，在家里就能吃到既美味又养生的家常菜。

此外，本书还设置了小贴士、食物相宜、食物相克等小栏目，介绍不同食物的科学食用方法和搭配，每道菜除详细介绍材料、调料、做法外，还附加了营养分析、制作指导、烹饪时间、烹饪方法、口味、功效、适宜人群等众多条目，全面满足每个家庭的营养需求，科学指导你为家人健康配膳，让你和家人吃得更合理、更健康。



# 目录

Contents



## 第一篇 合理饮食，吃出健康

|                    |     |                  |     |
|--------------------|-----|------------------|-----|
| 如何妙用家常调味料.....     | 010 | 教你烹饪营养又美味的鱼..... | 015 |
| 如何减少蔬菜营养素的流失...    | 012 | 正确烹饪海鲜的方法.....   | 016 |
| 菇类烹调有窍门.....       | 013 | 不可不知的家常菜烹饪禁忌...  | 017 |
| 保住肉类营养，烹调时有秘诀 .... | 014 |                  |     |

## 第二篇 素菜类

|              |     |              |     |
|--------------|-----|--------------|-----|
| 香辣白菜.....    | 020 | 洋葱炒黄豆芽.....  | 066 |
| 蒜蓉炒小白菜.....  | 022 | 泥蒿炒干丝.....   | 068 |
| 辣炒包菜.....    | 024 | 油焖春笋.....    | 070 |
| 手撕包菜.....    | 026 | 冬笋烩豌豆.....   | 072 |
| 木耳扒上海青.....  | 028 | 豆豉蒜末莴笋片..... | 074 |
| 清炒菠菜.....    | 030 | 黄瓜素小炒.....   | 076 |
| 菌菇油麦菜.....   | 032 | 红烧冬瓜.....    | 078 |
| 芹菜香干.....    | 034 | 酸辣小南瓜丝.....  | 080 |
| 香菇扒菜心.....   | 036 | 南瓜炒百合.....   | 082 |
| 千张丝炒韭菜.....  | 038 | 菠萝炒苦瓜 .....  | 084 |
| 韭黄炒胡萝卜丝..... | 040 | 蒜薹香干.....    | 086 |
| 黄花菜炒木耳.....  | 042 | 干煸四季豆.....   | 088 |
| 黑椒口蘑西蓝花..... | 044 | 豆角茄子 .....   | 090 |
| 茭白五丝.....    | 046 | 豌豆炒香菇 .....  | 092 |
| 秘制白萝卜丝.....  | 048 | 清炒荷兰豆.....   | 094 |
| 糖醋胡萝卜丝.....  | 050 | 青豆炒雪菜.....   | 096 |
| 西红柿烧茄子.....  | 052 | 口蘑鲜蚕豆.....   | 098 |
| 酸辣土豆丝.....   | 054 | 香椿炒银芽.....   | 100 |
| 蒜薹炒山药.....   | 056 | 彩椒炒榨菜丝.....  | 102 |
| 剁椒蒸芋头.....   | 058 | 青椒炒豆豉.....   | 104 |
| 彩椒玉米.....    | 060 | 香炒蕨菜.....    | 106 |
| 醋熘藕片.....    | 062 | 香菇烧土豆.....   | 108 |
| 剁椒蒸茄子.....   | 064 | 小炒口蘑.....    | 110 |

|             |     |
|-------------|-----|
| 口蘑炒土豆片..... | 112 |
| 清炒杏鲍菇.....  | 114 |
| 家常豆腐.....   | 116 |
| 麻婆豆腐.....   | 118 |
| 客家酿豆腐 ..... | 120 |
| 红烧油豆腐.....  | 122 |

|              |     |
|--------------|-----|
| 鱼香脆皮豆腐.....  | 124 |
| 金针菇日本豆腐..... | 126 |
| 香菇豆干丝.....   | 128 |
| 雪里蕻炒香干.....  | 130 |
| 剁椒蒸香干.....   | 132 |



### 第三篇 畜肉类

|             |     |
|-------------|-----|
| 青椒肉丝.....   | 136 |
| 鱼香肉丝.....   | 138 |
| 蒜苗小炒肉.....  | 140 |
| 平菇炒肉片.....  | 142 |
| 咕噜肉.....    | 144 |
| 板栗红烧肉.....  | 146 |
| 苦瓜炒腊肉.....  | 148 |
| 包菜炒腊肉.....  | 150 |
| 荷兰豆炒香肠..... | 152 |
| 冬笋炒香肠.....  | 154 |
| 彩椒炒肉皮 ..... | 156 |
| 豆香肉皮.....   | 158 |
| 菠萝排骨.....   | 160 |
| 糖醋排骨.....   | 162 |
| 土豆烧排骨.....  | 164 |
| 芋头蒸排骨.....  | 166 |
| 红烧猪蹄.....   | 168 |
| 尖椒烧猪尾.....  | 170 |
| 黄豆猪尾.....   | 172 |
| 胡萝卜炒猪肝..... | 174 |
| 酸辣腰花.....   | 176 |
| 青蒜炒猪血.....  | 178 |

|             |     |
|-------------|-----|
| 茶树菇炒肚丝..... | 180 |
| 泡椒肥肠.....   | 182 |
| 酱烧猪舌根.....  | 184 |
| 白菜炒猪肺.....  | 186 |
| 苦瓜炒牛肉.....  | 188 |
| 陈皮牛肉.....   | 190 |
| 双椒炒牛肉.....  | 192 |
| 土豆烧牛肉.....  | 194 |
| 番茄牛腩.....   | 196 |
| 萝卜牛腩.....   | 198 |
| 香芹牛肚.....   | 200 |
| 葱烧牛蹄筋 ..... | 202 |
| 蒜薹羊肉.....   | 204 |
| 葱爆羊肉.....   | 206 |
| 京葱羊里脊.....  | 208 |
| 土豆羊排 .....  | 210 |
| 辣子羊排.....   | 212 |
| 炒羊肚.....    | 214 |



## 第四篇 禽蛋类

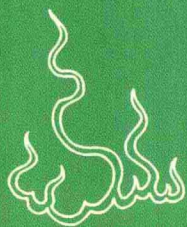
|              |     |              |     |
|--------------|-----|--------------|-----|
| 辣子鸡丁 .....   | 218 | 黄焖鸭肝 .....   | 252 |
| 芽菜碎米鸡 .....  | 220 | 风味鸭血 .....   | 254 |
| 胡萝卜炒鸡丝 ..... | 222 | 芋头焖鹅 .....   | 256 |
| 菠萝鸡丁 .....   | 224 | 莴笋烧鹅 .....   | 258 |
| 板栗烧鸡 .....   | 226 | 豆豉青椒鹅肠 ..... | 260 |
| 可乐鸡翅 .....   | 228 | 鲍汁扣鹅掌 .....  | 262 |
| 红烧鸡翅 .....   | 230 | 小炒乳鸽 .....   | 264 |
| 咖喱鸡块 .....   | 232 | 豌豆乳鸽 .....   | 266 |
| 豉酱蒸凤爪 .....  | 234 | 西红柿炒蛋 .....  | 268 |
| 蒜薹炒鸡胗 .....  | 236 | 苦瓜炒蛋 .....   | 270 |
| 小炒鸡胗 .....   | 238 | 剁椒荷包蛋 .....  | 272 |
| 辣炒鸭丁 .....   | 240 | 芙蓉豆瓣 .....   | 274 |
| 尖椒爆鸭 .....   | 242 | 双色蒸水蛋 .....  | 276 |
| 土豆烧鸭 .....   | 244 | 三鲜蒸滑蛋 .....  | 278 |
| 冬瓜焖鸭 .....   | 246 | 苦瓜酿咸蛋 .....  | 280 |
| 鲜菇炒鸭胗 .....  | 248 | 青椒拌皮蛋 .....  | 282 |
| 芹菜炒鸭肠 .....  | 250 |              |     |

## 第五篇 水产海鲜类

|              |     |               |     |
|--------------|-----|---------------|-----|
| 野山椒蒸草鱼 ..... | 286 | 彩椒炒牛蛙 .....   | 310 |
| 剁椒鱼头 .....   | 288 | 辣炒鱿鱼 .....    | 312 |
| 青蒜焖腊鱼 .....  | 290 | 彩椒墨鱼柳 .....   | 314 |
| 干烧鲫鱼 .....   | 292 | 白灼基围虾 .....   | 316 |
| 家常鲈鱼 .....   | 294 | 青红椒炒虾仁 .....  | 318 |
| 醋香鳊鱼 .....   | 296 | 虾仁炒玉米 .....   | 320 |
| 红烧鲑鱼 .....   | 298 | 草菇虾仁 .....    | 322 |
| 香煎带鱼 .....   | 300 | 花蟹炒年糕 .....   | 324 |
| 红烧池鱼 .....   | 302 | 双椒爆螺肉 .....   | 326 |
| 雪里蕻黄鱼 .....  | 304 | 蒜蓉粉丝蒸扇贝 ..... | 328 |
| 爆炒生鱼片 .....  | 306 | 黄豆酱炒蛭子 .....  | 330 |
| 家常鲢鱼段 .....  | 308 | 辣炒花蛤 .....    | 332 |







## | 第一篇 |

# 合理饮食，吃出健康



在生活中，因为不太了解各种食物对人体的影响，在烹调上，也可能为了色香味俱全，而不知不觉放入了太多的调味料，从而影响了身体的健康。那么，该如何合理地搭配饮食，让健康常相伴呢？希望以下内容能为你找到答案。

# 如何妙用家常调味料

◎做菜放什么调料既能保持菜的色香味，又能保持菜中的营养素最大限度地不被破坏？这的确是一门大学问，下面为你介绍一些炒菜的小窍门。



## ④如何正确用酱油

酱油是我国独创的一种发酵调味品，它五味调合，营养丰富，并有抗癌防癌作用。

(1) 酱油应在出锅前加入，酱油不宜在锅内高温烧煮，高温会使其失去鲜味和香味，同时，酱油中糖分在高温下会焦化变苦，食后对身体有害，所以放酱油应在出锅之前。

(2) 蘸食酱油或在调拌凉菜时，要加热后再用。这是因为酱油在贮存、运输、销售等环节中会受到各种细菌污染。加热方法是蒸煮，不宜煎熬。

(3) 要烹制绿色蔬菜应少加或不加酱油，放酱油会使翠绿鲜的色泽变得暗淡黑褐，不仅影响美观，浓重的酱油香还会掩盖蔬菜的天然美味。

## ④如何正确用盐

用豆油、菜籽油炒菜时，为减少蔬菜中维生素的损失，一般应炒过菜后再放

盐；用花生油炒菜时，由于花生油易被黄曲霉菌污染，应先放盐，这样可以减少黄曲霉菌；用荤油炒菜时，可先放一半盐，以去除荤油中有机氯农药的残留，然后再加入另一半盐；在做肉类菜肴时，为使肉类炒得嫩，在炒至八成熟时放盐最好。

**特别提示：**按照世界卫生组织推荐，每人每日盐摄入量以5克为宜，不超过6克。此外，使用降压、利尿、肾上腺皮质激素类药物以及风湿病伴有心脏损害的患者，应尽量减少食盐的摄入量。

## ④如何正确用油

如前所述，炒菜时，当油温高达200℃以上，会产生一种叫“丙烯醛”的有害气体，它是油烟的主要成分，还会产生大量极易致癌的过氧化物。因此，炒菜还是用八成热的油较好。

**特别提示：**油脂能降低某些抗生素的药效。缺铁性贫血患者在服用硫酸亚铁时，如果大量食用油脂食物，会降低药效。



## ④如何正确用料酒

烧制鱼、羊等荤菜时放一些料酒，可以借料酒的蒸发除去腥气。因此，加料酒的最佳时间应当是烹调过程中锅内温度最高的时候。此外，炒肉丝要在肉丝煸炒后加酒；烧鱼应在煎好后加酒；炒虾仁最好在炒熟后加酒；汤类一般在开锅后改用小火炖、煨时放酒。

**特别提示：**放酒烹制食物，应把握适量的原则。



## ④如何正确用糖

在制作糖醋鲤鱼等菜肴时，应先放糖后加盐，否则食盐的“脱水”作用会促进蛋白质凝固而难于将糖味吃透，从而造成外甜里淡，影响其美味。

**特别提示：**糖不宜与中药汤剂同时服用，因为中药中的蛋白质、鞣质等成分会与糖起化学反应，使药效降低。



## ④如何正确用味精

当受热到120℃以上时，味精会变成焦化谷氨酸钠，不仅没有鲜味，还有毒性。因此，味精最好在炒好起锅时加入。

**特别提示：**味精摄入过多会使人体中各种神经功能处于抑制状态，从而出现眩晕、头痛、肌肉痉挛等不良反应。此外，老年人、婴幼儿、哺乳期妇女、高血压病、肾病患者更要禁吃或少吃味精。



## ④如何正确用醋

烧菜时，如果在蔬菜下锅后加一点醋，能减少蔬菜中维生素C的流失，促进钙、磷、铁等矿物成分的溶解，提高菜肴营养价值和人体的吸收利用率。

**特别提示：**醋不宜与磺胺类药物同服，因为磺胺类药物在酸性环境中易形成结晶而损害肾脏；服用碳酸氢钠、氧化镁等碱性药时，醋会使药效减弱。



# 如何减少蔬菜营养素的流失

◎蔬菜中含有人体需要的多种营养素，经常食用蔬菜能让你身体更健康。下面教大家如何保存蔬菜及怎么组合蔬菜营养更佳。



## ⬇不要久存蔬菜

很多人喜欢一周进行一次大采购，把采购回来的蔬菜存在家里慢慢吃，这样虽然节省时间、方便，但蔬菜放置一天就会损失大量的营养素。例如，菠菜在通常状况下（20℃）每放置一天，维生素C流失高达84%。因此，应该尽量减少蔬菜的储藏时间。如果储藏也应该选择干燥、通风、避光的地方。



## ⬇应现炒现处理

蔬菜买回家后不能马上整理。许多人都习惯把蔬菜买回家以后就立即整理，整理好后却要隔一段时间才炒。包菜的外叶、莴笋的嫩叶、毛豆的荚都是活的，它们的营养物质仍然在向食用部分运输，保留它们有利于保存蔬菜的营养物质。整理以后，营养物质容易丢失，菜的品质自然下降，因此，不打算马上炒的蔬菜就不要立即整理，应现理现炒。

## ⬇不要先切后洗

许多蔬菜，人们都习惯先切后清洗，其实，这样做是非常不科学的。因为这种做法会加速蔬菜营养素的氧化和可溶物质的流失，使蔬菜的营养价值降低。蔬菜先洗后切，维生素C可保留98.4%~100%，如果先切后洗，维生素C就会降低到73.9%~92.9%。正确的做法是：把叶片剥下来清洗干净后，再用刀切成片、丝或块，随即下锅烹炒。还有，蔬菜不宜切得太细，过细容易丢失营养素。据研究，蔬菜切成丝后，维生素仅保留18.4%。至于花菜，洗净后只要用手将一个个绒球肉质花梗团掰开即可，不必用刀切，因为刀切时，肉质花梗团便会被弄得粉碎不成形，当然，最后剩下的肥大主花大茎要用刀切开。总之，能够不用刀切的蔬菜就尽量不要用刀切。



# 菇类烹调有窍门

◎菇类是营养丰富、味道鲜美的健康食材。虽然菇类美味又好吃，但不同的菇类都有各自不同的烹调方法。



## ④不同菇类的烹调方法

**香菇：**质脆味鲜，味道较重，适合红烧、油焖或清蒸，比如在热油里放入葱姜，与肉类拌炒成菜，或在清蒸鱼里作配菜垫底等。

**草菇：**主要用来爆炒，在爆炒过程中，草菇中的维生素C不容易被破坏，而且吃起来口感很嫩，草菇还适于做汤。

**金针菇：**味道鲜美，质地软嫩，是拌凉菜和火锅涮料的首选，不过脾胃虚寒者不宜多吃。

**口蘑：**味道较清淡，煲汤和清炒皆可，由于烹调时会出水，煲汤水量不宜多，清炒时要勾一下芡。

**茶树菇、杏鲍菇和秀珍菇：**前者质地爽脆无比，后两种比较清甜，三者都适合炒制，茶树菇的干制品还可用来煲汤。

## ④菇类与其他食材巧搭配

有人说，菇类具有酸甜苦辣咸之外的第六种味道——鲜味。因此，当它与别的食物一起混合烹饪时，是很好的“美味补给”。与其他食材巧妙搭配，菇类还具有不同的食补功效。比如：香菇、金针菇、平菇可炖肉或炖鸡吃，能够益气补血，增强抵抗力；做松蘑、猴头菇时，不妨放一点肉烧汤喝，不仅味道鲜美，还能起到抗衰老、延年益寿的作用；金针菇炖鲫鱼可以健脑。竹荪具

有防腐功效，炖肉时如果怕吃不完，可以放一点竹荪，这样，炖好的肉放在冰箱里就不易变坏。

## ④菇类烹调的几个小窍门

**清洗鲜蘑菇的窍门：**蘑菇表面的黏液常常会粘着泥沙，不易洗净，洗蘑菇时，水里先放点食盐搅拌，泡一会儿再洗，就很容易把泥沙洗净了。

**泡发干蘑的窍门：**泡洗干蘑菇时，有人用热水泡，用手攥挤，这样不但会使蘑菇香味、营养大量流失，而且沙土被挤入蘑菇的皱褶中，反而难以洗净，吃起来牙碜。怎样泡发干蘑菇比较好呢？先用凉水冲掉表层的灰，再用温水发开皱褶，轻轻涮去砂土，最后用少量开水浸泡。浸泡过蘑菇的开水不必倒掉，可以澄清后添入菜肴中。这样泡洗过的蘑菇不但不牙碜，而且能保持香味与营养。

**把蘑菇切小点：**做菜时，尽可能把蘑菇切得小一点，因为它的纤维素不仅不好消化，而且还会影响消化液进入其他食物。但是蘑菇浸出物、游离氨基酸和芳香物质却能增进食欲，促使胃液分泌，从而有利于更好地吸收其他食物。

**烹调蘑菇不用放味精、鸡精：**味精和鸡精都属于增鲜剂，而蘑菇本身就含有鲜味成分，所以烹调蘑菇的时候，味精、鸡精都可不放。

# 保住肉类营养，烹调时有秘诀

◎肉类具有营养丰富和美味的特点，烹调肉类并保住其营养的诀窍，主要有以下几点。



## ①肉块要切得大些

肉类内含有可溶于水的含氮物质，炖猪肉时释出越多，肉汤味道越浓，肉块的香味则会相对减淡，因此炖肉的肉块切得要适当大些，以减少肉内含氮物质的外溢，这样肉味可比小块肉鲜美。

## ②不要用旺火猛煮

一是肉块遇到急剧的高热的肌纤维变硬，肉块就不易煮烂；二是肉中的芳香物质会随猛煮时的水汽蒸发掉，使香味减少。

## ③炖肉少加水

在炖煮肉类时，要少加水，以使汤汁滋味醇厚。在煮、炖的过程中，水溶性维生素和矿物质溶于汤汁内，如随汤一起食用，会减少损失。因此，在食用红烧、清炖及蒸、煮的肉类及鱼类食物时，应连汁带汤都吃掉。

## ④肉类焖吃营养最好

肉类食物在烹调过程中，某些营养物质会遭到破坏。采用不同的烹调方法，其营养损失的程度也有所不同。如蛋白质，在炸的过程中流失可达8%~12%，煮和焖则损耗较少；B族维生素在炸的过程中流失45%，煮为42%，焖为30%。由此可见，肉类在烹调过程中，焖制损失营养最少。另外，如果把肉剁成肉泥，与面粉等

做成丸子或肉饼，其营养流失要比直接炸和煮减少一半。

## ⑤肉类食品和蒜一起烹饪更有营养

民间有谚语云：“吃肉不加蒜，营养减一半。”意思就是说肉类食品和蒜一起烹饪更有营养。

动物食品，尤其是瘦肉中，含有丰富的维生素B<sub>1</sub>，但维生素B<sub>1</sub>并不稳定，在体内停留的时间较短，会随尿液大量排出。而大蒜中含特有的蒜氨酸和蒜酶，二者接触后会产生蒜素，肉中的维生素B<sub>1</sub>和蒜素结合生成稳定的蒜硫胺素，从而提高肉中维生素B<sub>1</sub>的含量。不仅如此，蒜硫胺素还能延长维生素B<sub>1</sub>在人体内的停留时间，提高其在胃肠道的吸收率和体内的利用率。所以，在日常饮食中，吃肉时应适量吃一点蒜，既可解腥去异味，又能达到事半功倍的营养效果。

