The book cover features a dark grey background with various food and kitchen items scattered around. At the top, there are green leafy vegetables, a red tomato slice, an orange carrot, and a red fish. On the right side, there is a mushroom and a pair of wooden chopsticks. At the bottom, there is a wooden spoon, a silver knife, a silver fork, and a light blue plate. In the center, a large yellow circle with a dashed border contains the title and author information.

小厨房 大健康

主编 张意



中山大学出版社
SUN YAT-SEN UNIVERSITY PRESS

小厨房 大健康

王露 编著

常州大学图书馆
藏书章



中山大学出版社
SUN YAT-SEN UNIVERSITY PRESS

· 广州 ·

版权所有 翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

小厨房大健康 / 张意主编. —广州: 中山大学出版社, 2018.10

ISBN 978-7-306-06398-4

I. ①小… II. ①张… III. ①小厨房—基本知识 IV. ①TS972.26

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 163351 号

XIAOCHUFANG DAJIANKANG

出版人: 王天琪

责任编辑: 邓子华

特邀编辑: 李连欢

封面设计: 陈婷

装帧设计: 陈婷

责任校对: 谢贞静

出版发行: 中山大学出版社

电话: 编辑部 020-84110283, 84111996, 84111997, 84113349

发行部 020-84111998, 84111981, 84111160

地址: 广州市新港西路 135 号

邮编: 510275 传真: 020-84036565

网址: <http://www.zsup.com.cn> E-mail: zdebs@mail.sysu.edu.cn

印刷者: 广州家联印刷有限公司

规格: 787mm × 1092mm 1/16 11.5 印张 165 千字

版次印次: 2018 年 10 月第 1 版 2018 年 10 月第 1 次印刷

定价: 38.00 元

如发现本书因印装质量影响阅读, 请与出版社发行部联系调换

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

小小厨房,家的味道。餐桌上色香味俱全,就是这个数平方米空间存在的意义。

当我以“袖手旁观”的姿态走进厨房,看着那些平日并不那么留心的角落,以及那个为一日三餐而忙碌的身影,不禁要问:这个空间是否舒适安全?烹饪技巧是否得心应手?面对随时可能发生的伤害能否平安化解?

而此时在厨房里忙碌的人,心里惦记的是厨房外饥肠辘辘的家人:食材是否新鲜安全?配料是否齐全?火候是否恰到好处?味道是否咸淡合适?

这,不是大家都关心的问题吗?

为此,作为从事健康科普多年的媒体人,我把这些问题以我所擅长的方式来作答。

我们都是家庭的一员,如我,是丈夫、父亲、儿子、女婿,同时也是每天在餐桌上大快朵颐的食客……每一个角色,都是爱的代名词,所以,在这本书中,除了介绍食材小常识,配以图文说明,还有“煮妇聊天室”、喜怒哀乐的小漫画等生动的表达形式,体现了家庭的温馨。

厨房虽小,但装下一个家的酸甜苦辣。

让下厨变得轻松安全,让家的味道更令人回味,就是这本书的意义。

张意

2018年9月

Q1: 家里常用的木筷子，多久应更换？

- A. 3~6个月
- B. 0.5~1年
- C. 1~2年
- D. 2年以上或无须刻意定期换新

Q2: 炒菜时，放油后何时下菜合适？

- A. 大量冒烟
- B. 闻到浓烈的油香
- C. 无所谓
- D. 刚开始冒烟，或放葱蒜下去四周就冒泡

Q3: 家常食盐，选什么盐最好？

- A. 低钠盐
- B. 加铁盐
- C. 加碘盐
- D. 玫瑰盐

Q4: 买土豆，怎么挑？

- A. 发芽的
- B. 有深孔的
- C. 脆硬无弹性的
- D. 搓搓容易掉皮的

Q5：以下哪种物品不宜放冰箱？

- A.鸡蛋
- B.切开的洋葱
- C.鱼肉
- D.鲜肉

Q6：大蒜缓解晕车，具体该怎么用？

- A.煮水喝
- B.生吃
- C.切片并用创可贴贴肚脐上
- D.捣碎用布袋装好，晕车时闻一闻

Q7：小烫伤该怎么办？

- A.用凉水冲
- B.擦酱油
- C.抹牙膏
- D.抹药

Q8：油锅突然冒火，哪种应对方式是错的？

- A.泼水
- B.盖上锅盖
- C.关燃气
- D.投放生鲜蔬菜



Part 1

厨房百科

——欲善其事，先利其器

- 002 厨房空气，关乎健康
- 004 砧板要重，菜刀要轻
- 006 消毒碗柜，选“复合型”
- 008 微波炉的使用和清洁有讲究
- 011 选电磁炉锅，关注底部直径
- 012 巧用烤箱，控厨房PM2.5
- 014 筷子要定期更新
- 016 油壶，选玻璃的



Part 2

健康“煮”意

——烹饪小细节，出品大进步

- 020 焯水这一步不能省
- 022 烹饪用水，冷热有讲究
- 025 菜肴不同，刀法各异
- 028 用好微波炉，做出健康菜
- 032 5招让饺子味道更鲜美
- 033 会用高压锅，改良老火汤
- 034 炒一道菜，刷一次锅
- 035 莫等油锅冒烟再下菜



Part 3

五味杂陈

——巧用调料，调出健康的味道

- 040 自榨油，绝非放心之选
- 041 食用油，换着吃
- 042 选调和油，看好配料表
- 045 买酱油，摇一摇，看一看
- 046 谢绝“味精水”，自制健康“浓汤宝”
- 049 味精有毒？纯属误会
- 052 选盐不必“高大上”
- 054 简易两招，教你控盐
- 055 白糖、红糖、冰糖各有不同
- 056 黑糖，并非越黑越好
- 058 三种味精自家制
- 061 咖喱其实是“酱”
- 064 吃陈醋，也要关注保质期



Part 4

选对食材

——看“颜值”，也看内涵

- 068 买好米，有“四字经”
- 071 选西红柿，“挑软怕硬”
- 073 摸一摸，揪出“染色鱼”

- 076 简单三步，“翻新”“老土豆”现原形
- 078 “坏蛋”煮后现原形
- 080 爱吃皮蛋，选无铅的
- 084 个头大的菜，激素催的？
- 087 机智买肉，避开“致癌物”
- 089 教你三招，远离毒粉丝
- 092 买贝类，挑鲜活的
- 096 买银耳，选“干货”
- 099 买红薯，别挑长黑斑的

必备冰箱

——储物保鲜，有所讲究

- 104 冰箱巧分区
- 106 各类食物在冰箱中的保质期
- 108 速冻，冻不死细菌
- 110 巧用冰箱的“特异功能”
- 111 冰箱暂时停用，这样处理
- 112 有些东西不宜进冰箱
- 114 冷藏食物，热一热再吃
- 116 解冻有方，保住营养
- 118 冰箱巧除霜
- 120 冰箱，不用“冬眠”
- 122 改善细节，减小冰箱噪音



Part 5



Part 6

厨房有药

——小小佐料,大有奥妙

- 126 巧用桂皮,止住冷痛
- 127 大蒜个头小,药用妙处多
- 131 大葱,餐桌上的“感冒药”
- 134 姜皮去留有讲究
- 138 喝点醋,开胃利血管
- 141 豆豉也是营养豆
- 145 腐乳,堪称“中国奶酪”
- 148 胃酸过多,宜喝苏打水
- 150 厨房有紫苏,小病小痛舒
- 151 麻椒还是“麻醉药”?



Part 7

安全下厨

——厨房有爱,远离伤害

- 154 端锅颠勺,肩膀吃不消
- 157 被海鲜刺伤,伤口红肿别耽搁
- 160 油锅冒火,怎么办
- 161 燃气管、燃气罐起火,拔腿就跑?
- 162 “主妇手”,洗出来的
- 164 山药过敏,烤烤火
- 166 烫伤了,先冲水
- 168 切到手指头了,别慌



PART 1

廚房百科

——欲善其事，先利其器

厨房空气，关乎健康

女性肺癌发病率不低。

“我又不抽烟，怎么会患病呢？”很多女性患者都有这个疑问。

答案是：厨房油烟污染太大。

有数据表明，除去家用抽油烟机能吸掉的油烟，其余油烟散发的有毒油烟量约为1根香烟的1000倍。在这种环境中，人每天吸收的有毒油烟，比在1小时内抽2包烟还多。

近年来的循证医学数据表明，油烟增加了中国不吸烟妇女患肺癌的风险，且厨房通风不良者的患癌概率明显增高。

● 厨房不通风，易致癌

在家庭装修时，厨房是最应该花钱的地方。

厨房污染，首先是由于橱柜材质不环保，容易释放甲醛等有毒气体。同时，由于橱柜设计不合理，油烟等有害物不能很好地排放出去，使厨房空气比较污浊。

不通风的环境加上不健康的烹调习惯，就容易使得长年累月“献身”厨房的“煮妇”成为肺癌的高危人群。

● 油温越高，毒害越大

厨房内的有害气体，包括使用煤、煤气、液化气、天然气等时释放出的一氧化碳、二氧化硫、二氧化碳、氮氧化物等。

另外，厨房油烟的毒害与炒菜时油的温度有直接的关系。

有研究表明,当食用油加热到 150 摄氏度时,其中的甘油就会生成油烟的主要成分丙烯醛。丙烯醛具有强烈的辛辣味,对鼻、眼、咽喉黏膜有较强的刺激。

厨房油烟中还含有一种被称为苯并芘的致癌物,长期吸入可诱发肺组织癌变。

● 抽油烟机+排风扇，双重排烟

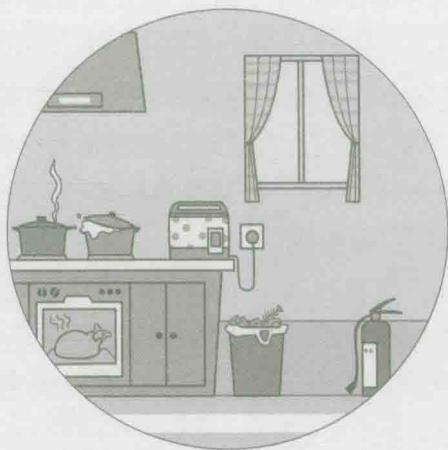
家庭排油烟多依赖抽油烟机。但目前,抽油烟机的效能范围仅在油烟机下方 45 厘米。

减少油烟在厨房中的停留时间,最好选择性能、效果较好的抽油烟机。

烹调时,别等油烟大量产生才开抽油烟机,那已经晚了。

炒菜开火的同时,就应开抽油烟机。燃气燃烧时本身就会产生多种废气,应该及时抽走。等炒菜完成后,继续开 5 分钟再关上。

此外,还可多装一个排风扇。而且,灶台最好能对着窗台,这样有利于油烟的排放。



砧板要重，菜刀要轻

精通厨艺的“煮”妇，家里必然有一个怎么斩东西都不会开裂的上乘砧板，还有一把锋利好使的刀。

判断砧板好不好，长者教导说，掂掂重量就知道。一般来说，砧板越重，说明其木质越密实，用起来就越不容易开裂。那么，菜刀好不好又该怎样判断？

武侠小说作家金庸笔下的屠龙刀、倚天剑应该算是宝刀利剑的代表，它们都有削铁如泥的本领。不过，贵重的刀剑本身就很重，估计一般人都拎不起。

所以，对普通人来说，厨房里的菜刀是不需要“重量级”的。菜刀越重，持刀一侧的手腕所要用的力量就越大，这对经常做饭切菜的主妇们来说，是一种过重的负荷。

家庭主妇在处理家务时，手腕经常要屈曲，因此，她们中不少人患有腕管综合征，表现为手腕疼痛、手部麻痹，以及大拇指、食指和中指无力。

如果家里的菜刀比较轻，主妇们在切菜过程中就会轻松许多，手腕部肌腱所受的折磨会小很多，这对保护她们的腕关节很有帮助。

当然，一把轻飘飘的菜刀，可能无法胜任斩骨劈肉的任务。因此，家里备有两把刀是比较适宜的：一把是常用的、轻且锋利的菜刀，专用于切肉切菜；一把则是“重量级”的斩骨刀。

要知道，偶尔用“重量级”的刀斩斩“硬骨头”，就算是把虎口震麻痹了，良好的休息之后也不会伤害手腕。但是，一日三餐都提着把很重的刀切胡萝卜等“小儿科”的东西，久而久之，手腕可能会变得“不听话”，甚至“罢工”。



消毒碗柜，选“复合型”

远红外线、紫外线、臭氧……商场里热卖的各种类型的消毒碗柜，它们在消毒效果、消毒适用对象上有何不同？

● 远红外线消毒碗柜

远红外线消毒法属于热力消毒法，具有穿透力强、加热速度较快、消毒效果好等特点，且消毒后餐具干燥，有助于保洁，是多种灭菌方法中效果最好的。操作时应注意消毒温度要高于 120 摄氏度，消毒时间要长于 15 分钟，堆放餐具不宜过于密集，餐具要清洗干净，否则残留的食物残渣遇高温后碳化会影响消毒效果。还要提醒的是，塑料餐具遇高温容易老化，玻璃餐具受热不均容易爆裂，表面有釉质、颜料的餐具遇高温容易释放铅、镉等重金属物质。因此，上述餐具不宜采用此法进行消毒。

● 紫外线消毒碗柜

紫外线消毒碗柜是目前市场上比较常见的消毒产品，价钱也比较便宜。其杀菌原理是利用紫外线破坏各种病毒、细菌以及其他致病体的脱氧核糖核酸(DNA)结构，从而达到消毒的目的；同时，紫外线可使空气中的氧电离产生臭氧，加强杀菌效果。但这种方法存在消毒死角，没有照射到的地方不能消毒，因此，消毒时餐具堆放不宜过于密集；消毒时间需 30 分钟以上，并且要时常注意保持灯管表面的清洁，才能保

证消毒效果。使用时,要注意是否有紫外线泄漏,一般在消毒后 20 分钟才能打开柜门取餐具。

● 臭氧消毒碗柜

臭氧消毒碗柜一般是利用高压放电的原理产生臭氧,破坏病毒和细菌的结构,从而达到消毒的目的。其优点是气体扩散均匀,通透性好,克服了紫外线杀菌存在的消毒死角问题,且广谱杀菌,没有消毒剂残留。不过臭氧作用缓慢,一般需要 60~120 分钟才能达到消毒目的,且臭氧会刺激人的呼吸道,造成不适。因此,在臭氧消毒碗柜工作期间,一定不能开柜门,以免发生臭氧泄漏。最好等 20 分钟后,柜内臭氧消散后再开启柜门。

由此可见,普通家庭的餐具消毒最好选择具有复合功能的消毒碗柜,一般上面一层属臭氧消毒,用于不耐高温餐具的消毒;下面一层是远红外线高温消毒,用于耐高温餐具的消毒。购买时,还要注意消毒碗柜的柜门是否密封,消毒碗柜内篮是否为不锈钢,承重能力如何等因素。当然,也可以选择臭氧加紫外线的消毒碗柜。

最后,我们还要注意餐具消毒后的保洁。餐具长时间暴露在外会造成二次污染,若不注意保洁,前面的工作也就白费了。消毒后的餐具最好留在消毒碗柜中,等使用时才取出。餐具最好每周至少消毒 2 次。