

我家 金钥匙丛书

秦云峰 浩瀚 主编

美食营养

金钥匙

饮食文化系结千家万户

食品加工、巧作要科学精良

才能汲取人间最佳营养

西苑出版社
XIYUAN CHUBANSHE



我家金钥匙丛书

美食营养金钥匙

主 编	秦云峰	浩 瀚		
编 委	张文镒	王廷全	王步登	赵建武
	李 森	任 伟	焦克霆	袁彩楚
	曹井田	单晓声	刘广文	李仰志
	唐钿高	魏 健		

西苑出版社

美食营养金钥匙

第一编 食品鉴选方法

怎样购买质量好的面粉

购买面粉时，主要从所含水分、颜色、面筋质和新鲜度四个方面看其质量好坏。

1. 水分：含水率正常的面粉，手捏有滑爽感，伸手插入阻力小，轻拍面粉即飞扬，受潮含水多的面粉，捏而有形，不易散，手插阻力较大，且内部有发热感，容易发霉结块。

2. 颜色：面粉颜色越白，加工精度越高，但其维生素含量也越低。如果保管时间长了或受潮了，面粉颜色就会加深，这说明品质亦降低。

3. 面筋质：水调后，面筋质含量越高，一般品质就越好。但面筋质量过高，其它成分就相应减少，品质就不一定好。

4. 新鲜度：新鲜的面粉有正常的气味，颜色较淡且清。如有腐败味、霉味，颜色发暗、发黑或结块的现象，说明面粉储存时间过长已经变质。

怎样选购挂面

挂面是人们常用食品之一。消费者应根据自己的口味和营养需要加以选购。目前市场上出售的挂面分别有以下特点：

菠菜挂面（叶绿色挂面）：用精白面粉辅以 15% 的新鲜洁净菠菜，压榨 10% 的菜叶，经精工轧制而成。内含较丰富的叶绿素、维生素 C 及胡萝卜素等养分，是把粮菜结合而一的新颖食品，色香味俱佳。

银丝面：用精白面粉添加 4% 的一级淀粉后精轧，轧成挂面后的宽度小于 0.9mm，条细如丝，色泽光亮洁白。吃时在沸水锅中煮 1~2 分钟捞起即可食用，口感柔软爽滑。

鸡蛋挂面：精白粉辅以 10% 鲜鸡蛋轧制而成，面条呈鸡蛋黄色，煮熟后具蛋香味，面筋质大于一般挂面，每 500 克成品内约含易为人体吸收的蛋白质约 25 克，还有多种维生素和钙、磷、铁及人体必不可少的无机盐等。

长寿蛋面：精白粉为主料，鲜鸡蛋为辅料，按 1 公斤面粉添加 0.02 克的维生素 B2 粉末结晶后精心轧制。面条含温高，柔滑爽口，长期食用可防治口角炎、皮肤病等症。面筋质大于 32%，煮熟吃时口感韧性好。

竹叶面：精白粉辅用 3% 一级淀粉精工轧制，条薄小于 0.8mm，如竹叶的外观，光亮洁白，煮熟吃时口感爽滑，有嚼头，具耐煮、不浑汤、不粘口等特点。

褐藻酸钠挂面：精白粉加液态褐藻酸钠 0.15%，轧制而成，褐藻酸钠是一种多糖高分子碳水化合物，也是一种有利于人体的膳食纤维，它在日本被誉为长寿保健食品，在美国被称为奇妙的食品添加剂。此种挂面常食可降糖，减肥及抑制病毒。

怎样选购方便面

不少消费者都认为，方便面就是吃着方便，购买时根本不需要选择。其实，方便面在选购上也有学问。

目前，市场上出售的方便面一般有两种，即蒸煮的和油炸的。从饮食习惯上讲，北方人喜欢吃油炸的，南方人愿意买蒸煮的。从消费市场的情况看，

油炸方便面比较畅销，原因是食用上十分方便。但油炸方便面保存期短，一般只能保存三个月，因为油炸方便面中所含的油质易酸败，特别是在雨季，空气湿度大而易返潮，而蒸煮的方便面保存期可达半年左右。

方便面的生产过程，要经过脱水、搅面、轧片、出条、蒸煮、油炸等工艺流程。在工艺上有严格的规定，一块方便面长 11.5 公分，宽 10 公分，符合这个标准的就是面形好。面形若差，花纹肯定不整齐，透气性能就相对较差，保存时就易出现返潮，甚至霉变。

怎样选购月饼

月饼是用粮食、油脂、糖等经精加工、烘焙而成的中秋佳节应时节令性食品，有广、苏、潮、京、宁波、绍兴等各种月饼。广式月饼皮薄馅多、糖重油轻、不易破碎，便于携带。苏式月饼状似扁鼓，平正饱满，色泽金黄油润，酥皮层次分明，油而不腻，甜而爽口。潮式月饼饼皮酥脆，馅心肥软。京式月饼为清真月饼，外形精美，口味清甜。宁、绍式月饼与苏式月饼相接近。

选购月饼，在确定了品种后，应从三个方面来鉴别月饼质量：

一看外形：要求形态大小均匀，平整饱满，饼皮酥松完整，酥层清脆，无僵皮、硬皮、脱皮等现象。

二看光泽：要求表面色泽金黄油润，图案纹印清晰，饼皮新鲜而不皱缩，底部圆周无焦斑。如果表面下凹，不起酥，有裂口或漏馅等现象，则质量较差。

三尝：好月饼一般是口味正，甜而爽口，肥而不腻，香而不俗，有月饼的香气和滋味以及各种花色的特有风味。馅料切块均匀，大小适当，若有杂味、苦味、果皮苦涩味等异味，说明质量不好。

怎样挑选活鸡

1. 看鸡冠：健康鸡的鸡冠呈红色，有光泽；病鸡的鸡冠呈暗红色或黑色，且下垂。

2. 看鸡眼：健康鸡的鸡眼睁大、转动；病鸡的眼则有昏昏欲睡之状。

3. 看鸡屎：健康鸡的鸡屎硬度适中，呈块状，病鸡的屎是稀的，呈绿色或白色。

4. 看肛门：健康鸡的肛门周围清洁干净；病鸡肛门周围羽毛粘粪便，翻开肛门看呈暗红色，有出血点或坏死点。

5. 摸鸡脚：健康鸡的脚暖和；病鸡的脚冰凉。

怎样鉴别注水鸡鸭

1. 拍肌肉：注水的鸡鸭肉特别有弹性，一拍就会听到“啵啵啵”的声音。

2. 看翅膀：翻起鸡鸭的翅膀仔细地看，若发现上面有红针点，周围呈乌黑色，就证明已注了水。

3. 掐皮层：在鸡鸭的皮层下，用手指一掐，明显地感到打滑，一定是注过水的。

4. 抠胸腔：有的人将水用注射器打入鸡鸭胸腔的油膜和网状内膜里，只要用手指在上面稍微一抠，注过水的鸡鸭肉网膜一破，水便会流淌出来。

怎样鉴别病鸡做的烧鸡

一嗅：买烧鸡时，先拿起来嗅嗅，如果有异味，则说明这只烧鸡已存放很久，或是病死鸡，甚至是中毒而死去的鸡加工成的。

二看：看烧鸡的眼睛是否半睁半闭。如是，就可断这是好鸡做成的。若双眼紧闭，说明是病鸡或病死鸡制作的。因病死鸡在死前就闭上眼了。所以制成的烧鸡眼睛也闭着。

三动：用筷子挑开肉皮，如呈白色，说明是好鸡制的。如鸡肉呈血红色，说明是病死鸡做成的，因病死鸡没有放血，血溶在鸡肉里了。

怎样选购板鸭

板鸭以其加工时间不同，分为腊板鸭和春板鸭两种。腊板鸭腌得透，肉质细嫩，可以保存四至六个月。春板鸭的保存期较短，约三四个月。顾客可根据自己的需要，选购腊板鸭或春板鸭。

好的板鸭外形呈扁圆形状，胸部发硬，周身干燥，皮面光滑无皱纹，呈白色或乳白色，腹腔内壁干燥，附有外霜，胸骨与胸部凸起，颈椎露出，肌肉收缩，切面紧密光滑，呈玫瑰红色，具有板鸭固有的气味。水煮时，沸后肉汤芳香，液面有大片脂肪，肉嫩味鲜，有口劲。质量差的板鸭体表呈淡红色或淡黄色，有少量油脂渗出，腹腔湿润，可见霉点。肌肉切面呈暗红色，切面稀松，没有光泽，皮下及腹内脂肪带哈喇味，腹腔有腥味或霉味。水煮后，肉汤鲜味较差，并有轻度哈喇味。如果板鸭通身呈暗红或紫色，则多是病鸭、死鸭加工而成的，味道极差，不宜购买。

怎样选购冻鸭

选购冻鸭要根据自己的用途而定。如果是烧汤用，宜选老鸭，因为老鸭不易烧碎，能煮出味道来；如果是准备做红烧鸭、白斩鸭，宜选嫩鸭，老嫩的区别是：

1. 表面如光滑、没小毛，在 1 公斤左右的是老鸭；表面不光滑，有小毛，在 1.5 公斤左右的是嫩鸭。
2. 摸鸭的气管，气管粗的是老鸭，细的是嫩鸭。

怎样选购腊鸭

选购腊鸭的关键是看老嫩和咸淡。识别老嫩的方法，首先看皮色和肥瘦如何。如果鸭皮较厚又起皱纹的是老鸭；如果油光肉细的则是嫩鸭。但是，一些行家在制作腊鸭时，熏制巧妙，皱皮老鸭也会做得油光好看，使买者一时看不出来。这时你就用力掀掀鸭嘴，看它是否坚硬，如硬必是老鸭无疑，反之则是嫩鸭。

鉴别咸淡方法是：一闻身有无香味，二看鸭皮颜色深浅，若色淡味浓，多是咸淡适口的好腊鸭；若色暗而黄，香味不大的多是咸鸭。

怎样选购光禽

光禽是指经宰杀去毛以后的鸡、鸭、鹅等禽类。光禽质量好坏，是否新鲜，主要根据以下几个方面来判别：

1. 喙：新鲜的光禽喙有光泽，干燥、无粘液；而变质的光禽喙无光泽、潮湿、有粘液。

2. 口腔：新鲜的光禽口腔粘膜呈淡玫瑰色，有光泽、洁净、无异味；而变质的光禽口腔粘膜呈灰色，带有斑点，有腐败气味。

3. 眼睛：新鲜的光禽眼睛明亮，充满整个眼窝；变质的光禽眼睛污浊，睛球下陷。

4. 皮肤：新鲜的光禽皮肤上毛孔隆起，表面干燥而紧缩，呈乳白色或淡黄色，稍带微红，无异味；而变质的光禽皮肤上的毛孔平坦，皮肤松弛，表面湿润发粘，色变暗，常呈污染色或淡紫铜色，有腐败气味。

5. 脂肪：新鲜的光禽脂肪呈淡黄色或黄色，有光泽，无异味；变质的光禽脂肪变灰，有时发绿，潮湿发粘，有腐败气味。

6. 肌肉：新鲜的光禽肌肉结实，有弹性，有光泽。颈、腿部肌肉呈玫瑰红色；变质的光禽肌肉松弛，湿润发粘，色变暗红、发灰，有明显腐败气味。

市场上出售的冷冻光禽，质量也有好坏之分，新鲜的冷冻光禽，表皮油黄色，眼睛有光泽，肛门处不发黑；变质的冷冻光禽，皮肤呈灰白色，严重的皮肤呈青灰色，眼球发污，肛门处发黑。

在选购光禽时又怎样鉴别它是活禽还是死禽宰杀的呢？其判断方法主要有以下几方面：

1. 放血：活宰光禽放血彻底，全身淤血少，所以呈淡粉红色；死宰光禽放血不良，全身淤血多，所以呈暗紫红色。

2. 切面：活宰光禽切面周围组织被血浸润呈鲜红色；死宰光禽切面周围组织无血液浸润，呈暗红色。

3. 皮肤：活宰光禽表面干燥紧缩，带粉红色；死宰光禽表面粗糙，暗紫红色，有青紫色死斑。

4. 脂肪：活宰光禽脂肪呈乳白色或淡黄色；死宰光禽脂肪呈暗红色，血管中淤存紫红色血液。

5. 胸肌和腿肉：活宰光禽切面干燥，有光泽，肌肉有弹性，呈玫瑰红色，胸肌白中带微红色；死宰光禽切面不干燥，呈暗紫红色，无弹性，并有少量血滴出现，血液呈暗红色。

怎样选购鲜鱼

选购鲜鱼要抓住四个字：看、嗅、摸、托。

1. 看：要看五个部位。

看鱼鳃：如果鳃盖紧闭，鳃片鲜红带血，鳃丝清晰，无粘液者为鲜鱼。

看鱼眼：眼珠饱满凸出，黑白分明，角膜透明有光泽的是鲜鱼；眼球下塌或平坦，眼球混浊，角膜不透明，甚至瞎眼，说明鱼不新鲜。

看肛门：肛门发白，内缩的新鲜；肛门发红，外突的不新鲜。如果发紫、外突，就是变质鱼。

看鱼嘴：鱼嘴紧闭，口内清洁无污物，为鲜鱼；鱼嘴内粘糊，有粘液的不新鲜。

看鱼体：新鲜鱼呈金黄色，有光泽，腹不膨胀，鱼鳞紧贴鱼体，鳞片完整而不易脱落；不新鲜的鱼呈淡黄色或白色，光泽较差，鳞片松动且不完整、易脱落。

2. 嗅：鳃部细菌多，容易变质，是识别鱼新鲜与否的重要地位，如无异味或稍有腥味者为鲜鱼；有酸味或腥臭味者为不新鲜。

3. 摸：肉质紧密，有弹性，按后不能留指印，腹部紧实也不留指痕的为

新鲜鱼；肉质松软，无弹性，按后留有指痕，严重的肉骨分离，腹部留有指痕或有破口的是不新鲜鱼。

4.托：大鱼托住鱼体中部，小鱼托鱼头，凡鱼体能成水平或竖直挺立的是新鲜鱼；鱼体两端下垂，不能竖直的则不新鲜。

怎样区别胖头鱼和白鲢鱼

胖头鱼学名叫鳙鱼，又叫大头鱼、花鲢。白鲢鱼学名叫鲢鱼，又叫鲢子。这两种鱼外观、体形极相似，其主要区别有以下三点：

1.头。胖头鱼头大，相当于体长的 $1/3$ ，上颌稍向前突；白鲢鱼头小，相当于体长的 $1/4$ ，下颌稍向前突。

2.体色。胖头鱼体背面为暗褐色，有黑色细斑，腹部为灰白色，各鳍均为淡灰色，白鲢鱼体背面为灰色，腹部为银白色，各鳍均为灰白色。

3.胸鳍。胖头鱼的胸鳍较大，超过腹鳍基部很多；白鲢鱼的胸鳍较小，胸鳍尖端仅达腹鳍基部。

4.腹棱。胖头鱼的腹棱是从腹鳍至肛门，腹棱较短；白鲢鱼的腹棱是从胸部至肛门，腹棱较长。

花鲢比白鲢口感味道好，营养价值高。

怎样鉴别带鱼质量

带鱼是我国四大经济鱼类之一，以其生产方式不同，分为钩带、网带、毛刀三种。

钩带是用钓钩捕捞的带鱼，体形完整，鱼体坚硬不弯，体大鲜肥，是带鱼中质量最好的。

网带是用网具捞捕的带鱼，体形完整，个头大小不均。

毛刀就是小带鱼，体形损伤严重，多破肚。刺多肉少。

不论哪种带鱼，凡新鲜的洁白有亮点呈银粉色薄膜。带鱼含脂肪较高，保管不好容易氧化，如果颜色发黄，有粘液，或肉色发红，属保管不当，是带鱼表面脂肪氧化的表现，不宜购买。

怎样选购甲鱼

甲鱼并不是鱼，而是生活在淡水中的冷血动物。雄的尾长，伸出甲外；雌的尾短，不露于甲外。捕获方法有四种，即：“拿、钩、叉、钓”。以“拿”法捕获的最好，“钓”法最次。选购甲鱼要根据捕获方法、损伤程度、体形健壮等情况来判别优劣。

质量好的标准是：用“拿”法捕获，无损伤，体重在500克以上，体质肥壮、活泼，爬行快；是用“钩”法捕获，仅伤壳边；“叉”伤不是伤内脏部位，体形居中，在400克左右，比较活泼；质量差的是用“钓”法或“叉”法捕获，常损伤内脏，腹部有许多紫红色伤斑，体形较小，半死半活。

甲鱼是鲜活商品，死后不能出售。

怎样选购对虾

“对虾”又叫大虾或明虾。因为“对虾”体形较大，过去市场上常煮熟以“一对”为单位出售，渔民也以“一对”计算成果，故称“对虾”。对虾鲜美，营养丰富，是水产珍品。

体形完整，光色反射新鲜，背部、头部呈暗青色，两侧呈淡青色或白色，体长约在 15 公分以上的为质量好。掉头现象严重、表皮黄红色、脱皮、有异味的则是次质品。

怎样鉴定河蟹的质量

河蟹原产我国，分布很广，根据产地的不同，分为江蟹、河蟹、湖蟹三种。著名品种有南京的江蟹、阳澄湖的红毛蟹。蟹肉味鲜，蟹黄更佳。

新鲜的螃蟹，壳呈青灰色，带有亮光，脐部饱满，腹部雪白、蟹脚坚硬对实；蟹体仰放时不能翻身，但蟹脚能活动，宜立即食用；假如捉起蟹体时，蟹脚下垂，则为死蟹，有毒，不可食用。

怎样识别病死的畜禽肉

1. 病死畜禽的放血刀口，切线平整，切面平滑，无血液浸润区；健康畜禽的放血刀口粗糙，切面外翻，刀口周围有血液浸润。

2. 病死禽畜肉因放血不全，血管内有较多血液，呈紫红色，且血液中可见气泡；健康畜禽肉放血良好，血管内不残留血液或残血很少，着不出血管走向与分布状况。

3. 病死畜禽的肌肉无弹性，暗紫色、浑暗，甚至粘软，平切面肌肉有淡黄色或粉红色液体，或切面肌肉流出紫色或紫黑色液体；健康畜禽肉有弹性、光泽，呈棕红色或粉红色，无任何液体流出。

4. 脂肪：病死畜禽肉的脂肪由于没放血或放血不全呈粉色、粉红色、黄色或绿色；健康畜禽的脂肪呈白色或乳白色，煮后肉汤透明澄清，且团聚于表面，具有香味。

5. 皮肤：常见病死畜禽肉的皮肤有出血、充血点、疥块、黄染等病理变化；健康畜肉的皮肤呈白色、淡黄色，有时虽有出血和疤块，那是由于打伤、咬伤等一系列机械性损伤所致，不影响食用。

6. 淋巴结：病死畜禽肉中的淋巴结常见肿大、充血、出血、瘀血、水肿、化脓等病理变化，一般呈灰紫色或暗紫色；健康畜禽的淋巴结切面呈淡灰色或淡黄白色、浅粉色。

怎样选购畜内脏

新鲜的肝，呈褐色或紫色，并有光泽；不新鲜的肝，颜色暗淡，失掉光泽，肝面萎缩，起皱，发软，带有臭气味。

新鲜的肚，色泽浅黄，有光泽，质地坚实，富有弹性，肚上粘液也多；不新鲜的肚，色变白带青，肉质变松，无弹性和光泽，粘液少。

新鲜的腰，呈浅红色，表面有一层薄膜，有光泽，柔润，且有弹性；不新鲜的腰，带有青色，质地松软，并有异味。

新鲜的肠，色泽发白，粘液多；不新鲜的肠，色泽有青有白，粘液少，腐臭味重。

新鲜的心，组织坚实，富有弹性，用手挤压有鲜红的血液、血块排出；不新鲜的心则无这类现象。

怎样分辨牛肉和马肉

能从外形上分辨马、牛肉，在采购时就可少上当。怎样分辨呢？一般来

说，鲜马肉呈暗红色或棕红色，长时间放置色渐变暗。肌肉纤维比牛肉粗，质地松软，弹性差，肌膜明显，肌肉间无脂肪，散发出微酸的气味。马脂肪色黄，质地柔软，用手搓揉时稍有融化和沾腻之感。马有 18 对肋骨，痕迹狭窄而且彼此靠近。

鲜牛肉呈微棕红色，质地结实，弹性好，肌肉纤维比马肉细，肌肉间夹杂有脂肪，具有特有的气味。脂肪组织呈淡黄色，质地坚硬，搓揉时易碎散不沾腻。牛有 13 对肋骨，肋骨阔，相隔距离宽，留在肌肉上的肋骨痕迹也宽阔，牛的淋巴结切面有灰褐色色素沉着。

怎样鉴别狗肉和羊肉

俗话说：“挂羊头，卖狗肉”。意思是说把狗肉冒充羊肉出卖。这是古人的话，今人就不同了，吃狗肉之风更盛于吃羊肉。因为人们发现，狗肉味甘咸，性温热，富有蛋白质、脂肪、肌酸、钾、钠等人体必须营养物质。祖国医学认其为“血肉有情之品”之一，其功能“安五脏，补绝伤，轻身益气，补五劳七伤，益阳事，补血脉……填精髓。”现代医学还认为，狗肉对神经、内分泌、循环、消化等系统均有帮助，能改善血液循环、促进消化吸收，增强全身机能和抗寒能力。所以，民间就有“不吃狗肉不知天下大味，不吃狗肉不得天下大补”的说法。

但是，羊肉也有它独特的风味和营养价值。羊肉肉质细致，易于消化，味道可口。营养价值很高，每 100 克羊肉平均含有蛋白质 13.5 克，仅次于猪肉和牛肉，比鸡肉、鸭含量多；所含脂肪在 34.5 克以上，比猪肉多，比牛肉多两倍以上；羊肉的生理价值很高，几乎全部都可以被人体消化和吸收利用，是肉类中营养丰富的理想食物。

由于羊肉“热性”，发热量大，人们在严寒的冬天吃了羊肉之后，身上产生一种舒适的温暖感，可以增强人体的御寒能力，故羊肉能滋补身骨，还能清肝明目。

诚然如此，狗肉和羊肉毕竟是两大味，且各有利弊，例如“狗肉好吃名堂臭”，狗肉燥热，容易上火，忌口者也不少；而羊肉，膻气扑鼻，也使一些人望而生畏。更何况众口各殊，各取所好，而狗肉和羊肉又很相似，这就很有鉴别之必要了。

狗肉和羊肉表皮相似，精肉相似，一般较难分别，但凭经验细致分辨总是可以鉴别的。首先，狗毛比羊毛难褪，所以，一般狗肉的皮下毛根较多，在狗皮的切口上可以看到较多的“毛根”，而羊肉却少此现象。其次，狗肉比羊肉稍结实，颜色稍深。另外，还可以通过嗅觉鉴别，狗肉呈腥味，而羊肉呈膻味。

怎样鉴别绵羊肉与山羊肉

1. 看肌肉。绵羊肉粘手；山羊肉发散不粘手。
2. 看肉上粘留的毛形。绵羊肉毛形卷曲；山羊肉硬直。
3. 看脖颈。绵羊细短肥；山羊粗长瘦。
4. 看羊腿。绵羊腿短细；山羊腿长粗。
5. 看尾形。绵羊呈纯圆；山羊显尖凸。
6. 看肌肉纤维。绵羊肉纤维细短；山羊肉纤维粗长。
7. 看肋骨。绵羊窄细短；山羊宽粗长。

8.看羊油。在不冻的情况下，绵羊油发粘，煮熟后不粘手；山羊油不粘。

怎样选购猪肉

猪体有很多部位，各部位的肉肥瘦老嫩和味道不尽相同，营养成分、食用法也不一样。买猪肉时要根据烹调需要选购。

猪体各部分分法和名称并不完全一样，大体上可做如下划分：里脊肉：肉中无筋，是猪肉中最嫩的部位，可切片、切丝、切丁。适合做溜、炒、爆。

坐臀肉：都是瘦肉，但较老，质地实，纤维长，可做白切肉、回锅肉。

臀尖肉：肉质细嫩，多是瘦肉，可炒、炖或做酱肉。

五花肉：是肋条部位剔去肋骨的肉，肥瘦相间，五花八层，适用于红烧、白炖。

奶脯肉：又名下五花，结缔组织多，多是泡泡状肥肉，肉质差，不易煮烂，可炼油。

前蹄膀、后蹄膀：又名前肘后肘。后肘比前肘质量好，可清炖或做风味菜，如扒肘子、虎皮肘子等。

夹心肉：质老有筋，吸水力较强，适用于剁馅、制肉丸。

前排肉：瘦中夹肥，肉质较嫩，做烧、炖、米粉肉。

脖肉：俗称血脖、槽头肉，这块肉肥瘦不分，肉老质次，吃起发脆，只能炼油或做馅。

此外，整只猪各部位的肉，质量有好有坏，有的地方“一刀切”一个价，有的地方分质量定价，一般可从质量上分以下几等：特级：里脊；

一级：通脊、后臀；

二级：前臀、五花；

三级：血脖、奶脯、前肘、后肘。

怎样选购羊肉

脖颈：质老筋多，宜烧、酱、卤、炖。

上脑：位于脖子后，肋条前，肉质细，可以爆、炒、烹、溜、涮。

肋条：在肋骨上，肥瘦相间，肉嫩，可以烧、扒、炖、焖。

外脊：在大梁骨外，形如扁担，肉质细嫩，食法较多，可氽、炒、爆、溜等。

摩裆：位于后腿上端，质松、筋少、肥瘦相间，宜烤、爆、炒、涮等。

里脊：在外脊后下端，肉嫩，形如竹笋，宜烤、爆、炒、涮。

三叉：在尾根前端，肥瘦相间，肉嫩，宜烧、焖、煮、炖。

肉腱子：在后腿上部，宜涮、溜、炒。

腰窝：位于腹部肋骨后面，肥瘦相间，夹杂有筋膜，宜炖、扒。腱子：质老筋多，宜酱、卤。

胸口：在前部，肥肉多瘦肉少，宜烧、焖、溜、炒。

羊肥：含脂肪较多，可扒、烧、煨汤。

从质量上分，可以分为以下几等：

一级肉：里脊、通脊和后腿。

二级肉：前腿、胸口、肋肩。

三级肉：脖颈、肚肉、腱子。

怎样选购牛肉

清炖、煮：可用胸口、弓寇、肋条、前后腱子。胸肉熟后食之脆而嫩，肥而不腻。肋条肉，筋肉丛生，熟后质松嫩。弓寇肉，筋多肉少，熟后色泽透明。牛腱子肉、筋肉环包，熟后鲜嫩松软，这些部位的肉比一般瘦肉出熟肉率要高 10%，最适合于炖、煮、焖、扒。

制馅：可用短脑、脖头、等部位。特点是肥瘦兼有，肉质干实，比嫩肉部分出馅率高 15%。

做溜、炒、炸菜肴，可选购瘦肉、嫩肉、里脊、外脊、上脑、三岔、头郎肉、仔盖。

如果分等级即是：

特级：里脊。

一级：上脑、外脊。

二级：底板、仔盖。

三级：肋条、胸口。

四级：脖头、腱子。

怎样鉴别火腿的品质

1. 看外形：质量好的火腿，皮薄、脚细、油头小，腿心饱满，腰峰长，形状符合标准，如呈“竹叶”形，成“琵琶”形，皮色黄亮，肉色酱紫，无虫蛀鼠咬现象。

2. 看肉质：挑选切成块的火腿，质量好的火腿，断面红白分明，瘦肉肉质紧密，呈胭脂红、玫瑰红或桃红色，色泽鲜艳，无虫蛀等现象。骨骼周围肌肉无变质现象，无异味。脂肪为玉白色或微红色，质坚实，深层无哈喇味。

3. 闻香味：在检查整只火腿香味时，一般用竹签检查，三签均无异味为佳。第一签刺在股骨和胫骨之间（俗称锯子骨）；第二签刺在股骨和髌骨之间；第三签刺在脊椎骨和髌骨之间。在检查气味时，将竹签刺入上述部位，随即拔出，迅速用鼻嗅其气味。随签随闻，这三签的香味好坏，基本上能代表整只火腿的质量。火腿经竹签刺后，应立即用手指把签过的洞抹平，以防虫蛀或久放因氧化而发哈喇味。不正常的火腿气味一般有以下 5 种：（1）芝麻味，气味似炒过的芝麻；（2）酸味；（3）酱味；（4）哈喇味；（5）臭味，有一种近似氨水的气味。

怎样鉴别香肠的优劣

香肠生产于寒冬腊月时节，因而也叫腊肠。我国香肠以广东的最为著名，名谓广式香肠，各地皆仿制，香肠蒸熟后浓香扑鼻，滋味鲜嫩而微甜，既是下酒好菜，也是佐餐食品。

广式香肠根据配料有外销 1、2 级和内销 1、2 级及等外之分，检验品质必须按具体规格加以鉴别。但共同的基本要求是：身分干燥，肠体有皱瘪状，大小长短适度均匀，肠馅紧密，与肠衣构成一体，毫不脱离。肠内瘦肉呈鲜艳玫红色，肥肉白而不黄。肠皮完整，略有弹性。无异味，有香气。

香肠食法简便，作为家常菜，整条隔水蒸熟，即喷香可口。也可与各种蔬菜同炒，或蒸鱼或炖鸡，色香味俱全。

怎样鉴别肉松的品质

肉松是猪肉松的简称，是我国的肉食精制品。它体形细如发丝，蓬松轻盈，色泽金黄，具有特殊幽香，风味鲜美，腴而不腻，营养丰富且易消化，不仅是下酒佐餐佳品，尤宜老幼和病人食用。肉松以产于江苏太仓和福建省福州的最力著名。太仓肉松体质细长茸松，色黄如金，入口绵软鲜嫩；福建肉松色泽深棕，带有光亮，具有与太仓肉松不同的香气，入口软柔带酥，味鲜稍甜，口味也很好。

太仓肉松品质要求：体质轻松细致，略带如茸毛样断丝，色黄，干燥适度，有香气，味鲜，无残筋膜，无成块结粒，无异味。福建肉松品质要求：体质疏松，色深棕，有光泽，味鲜甜腴美，具本品特有香气，无残筋膜，无成块结粒，无异味哈喇气。

怎样识别肉类熟食品的好坏

现在市场繁荣，市售的肉类熟食品的品种越来越多。但是，坏的肉类熟食品却会使人“病从口入”，发生食物中毒。这里所说的肉类熟食品，是指禽畜肉食品，如市场上出售的卤猪肉、牛肉、鸡、兔肉，烧鸭，油烫鹅、凉拌兔肉、肺片等。

在夏秋季节肉类熟食品之所以变坏，主要的原因是在制作和销售过程中受细菌污染和成品放置时间过长，造成细菌大量繁殖的缘故。因此，在市场上购买肉类熟食品时，从这两个原因上分析，就可以识别出好坏来。

识别熟肉食品方法，归纳起来，就是一看、二闻、三查。

看：看食品是否会受到细菌污染。凡没有防蝇防尘设备而敞售的肉食品，售货员用手直接拿取无包装的肉类食品，同时又用手直接收找人民币，这样销售的肉类食品，原则上讲都是不卫生食品，因为苍蝇、灰尘和手上的细菌会随时污染食品。

看肉类熟食的颜色是否正常。根据卫生要求，熟肉食品是不允许加硝酸盐和着色的，凡淡红色卤牛肉，金黄色卤鸭、鹅，都是加了硝酸盐和染料的坏食品。肉类食品表面潮润、发粘或已变绿，都是坏食品。

闻：各种肉类熟食品都有其特有的香味，凡闻到酸味、异味、臭味的都是坏食品。

查：按卫生要求，在炎热季节肉类食品，从制成到出售完毕，不能超过4小时，超过时间的要重新加热后出售。值得一提的是，当您购买了肉类食品后，也不能放置过久。

怎样识别蛋的好坏

春夏是蛋品上市旺季，此时气温较高，鲜蛋如果保存不当或时间过长，就容易腐败变质。怎样鉴别蛋的质量好坏呢？简单易行的方法有下面几种：

1. **看颜色和光泽：**新鲜的蛋，蛋壳比较毛糙，壳上附有一层霜状的粉末（俗称白霜），没有裂纹，色泽鲜明清洁。陈蛋蛋壳表面比较光滑。受到雨淋或受潮发霉的蛋的外壳会有灰黑斑点、斑块。臭蛋的外壳会发乌，且易有油渍。

2. **听声音：**将蛋夹在两指之间，靠近耳边轻轻地摇晃。好蛋声音实，贴壳蛋、臭蛋似瓦碴子声，空头大的有空洞声，裂纹蛋有啪啦声。

3. **盐水浸试：**新鲜蛋重，陈蛋轻。将蛋浸在百分之十的食盐水中时，质

量新鲜的蛋下沉水底，陈蛋则稍稍漂浮于水中，已经变质或发臭的蛋则浮于盐水表面。

4. 日光透视，以左手握成窝圆形，右手将蛋放在圆形末端，对着日光透视。新鲜的好蛋呈微红色，半透明状态，蛋黄轮廓清晰；如果昏暗不透亮或有污斑，表示蛋已变质。

5. 灯光透视：用薄的木片或薄铁皮做成一个高 20 厘米，直径 14 厘米的匣子，匣内刷白色漆并装上电灯，匣的上面挖几个略小于蛋体的椭圆形小洞。鉴别蛋时，将蛋放在孔洞上，开启灯光透视。如果蛋的内部清亮透明，蛋黄凝结成团，并呈现有流动体的，是新鲜的好蛋；如蛋有黑点，品质就差；如蛋已部分变黑或全部变黑，蛋黄散开如云彩或已贴于蛋壳上，都是变质的蛋。

怎样鉴别松花蛋品质的好坏

松花蛋营养丰富，风味独特，吃法简单，能放置较长时间，很受消费者欢迎。现在已有不少专业户专门加工生产松花蛋。松花蛋加工出缸后，要经过检验才能上市。有下面几种检验方法：

1. 灯光透视：把松花蛋放在灯光下透视，品质良好的松花蛋气室较小，透光面积小，蛋白呈暗红色，蛋黄完整，如气室大，透光面积大，蛋白呈豆绿色或瓦灰色、米白色、淡黄色以及蛋黄不完整，则多数是次蛋。如果气室较大，蛋白色淡，蛋白、蛋黄移动，是响水蛋。但在气温较低时，蛋白颜色较淡的仍是好蛋。

2. 掂弹法检查：掂弹法包括手掂和手弹。手掂法，就是用手把蛋抛起，再落在手中，反复几次。质量好的蛋，感觉上弹颤沉重；没有弹性的蛋是次劣蛋。

3. 用手摇晃检查：用手将蛋放在耳边摇动，没有响声的是好蛋，有拍水声的是糟头蛋；用耳听有“咚咚咚”响声的是响水蛋。

4. 抽样剥壳检查：在一批蛋中挑出几个有代表性的作为蛋样，剥壳检查。品质好的蛋，蛋形完整，色泽好，柔嫩不粘，有弹性，松花状花纹较多。品质不好的蛋，蛋形不完整色泽淡或发黄，粘壳、糟头。还要用刀切开，检查切面的色泽、状态，同时品尝滋味是否鲜美，浓香，清凉爽口。综合以上状况，判定它的质量。

怎样选购海味干品

1. 墨鱼干：体形完整，光亮洁净、颜色柿红、有香味、够干、淡口的为优质品；体形基本完整、局部有墨斑，表面带粉白色，背部暗红的次之。

2. 鱿鱼干：体形完整、光亮洁净、具有干虾肉似的颜色、表面有细微的白粉、够干、淡口的为优质品；体形部分蜷曲、尾部及背部红中透暗、两则有微红点的次之。

3. 蚝豉（牡蛎）：体形完整结实、光滑肥壮、肉饱满、表面无沙和碎壳、肉色金黄、够干、淡口的为上品；体形基本完整、比较瘦小，色赤黄略带黑的次之。

4. 虾米：肉细结实、洁净无斑、色彩红或微黄、光亮、有鲜香味、够干、淡口、大小均匀的为上品；肉结实但有一些黑斑或粘壳、色淡红、味微咸的次之。

5. 章鱼干：体形完整、色泽鲜明、肥大、爪粗壮、体色柿红带粉白、有

香味、够干、淡口的为上品；色泽紫红带暗的次之。

6. 鲍鱼干：体形完整、结实、够干、淡口、柿红或粉红色的为上品；体形基本完整、够干、淡口、有柿红色而且背部略带黑色的次之。

7. 海参：体形完整端正、够干（含水量小于15%），淡口、结实而有光泽、大小均匀、肚无沙的为上品；体形比较完整、结实、色泽比较暗次之。

8. 鱼翅：分为青翅、明翅、翅绒和翅饼等，以青翅质量最好。鱼翅的品质一般是以够干、淡口、割净皮肉、带沙黄色的为佳品。

怎样鉴别各类海参

我国市场上常见的海参有五种：

灰参，又名刺参，主要产于我国大连、烟台和长山岛等地。朝鲜、日本也有生产，以我国的品质最佳。灰参质量以纯干、肉肥、刺多而挺、淡水货为佳。灰参水发后外观漂亮，适合宴席使用。水发后的灰参不宜久存，过久肉易化，干灰参水发量不等，通常每零点5公斤干品可发至2.5公斤至5公斤。灰参的个体大小分为三等：一等每500百克为25至40个，二等的41至55个，三等的55个以上。

梅花参，产于我国海南岛、东沙群岛及西沙群岛一带，个较大，干品每个可达200多克。干制时，开腔展平，体色纯黑，体面刺多而尖，食用品质不如灰参。干品每500克水发2.5公斤上下。

方刺参，产于我国北海及海南岛一带，体呈四棱形，每个棱面有一行圆头小刺，故称方刺参。体色土黄略发红，个体不大，大的每500克30至40个，中等的每500克40至70个，小的每500克70多个。每500克干品可水发3至3.5公斤。食用品质不如灰参。

白器参，产于南海中沙群岛一带，体面光滑无刺，体色白中带黄，食用品质一般。水发首先用火燎去外皮，干品500克可水发2.5公斤上下。

克参，又名乌狗参，主要产于我国南海东沙群岛一带，体面发黑无刺，外皮厚而硬，肉薄，品质较次，每500克干品可水发2公斤上下。

怎样选购海蜇

海蜇，可以加工成海蜇皮和海蜇头。优质的海蜇皮呈白色，有光泽，松脆无泥沙。而附血膜、有破碎的是较次的海蜇皮。

海蜇头，肉干完整，色淡红光亮，无泥沙杂物的为优质品；肉干基本完整，色较红，无泥沙杂物的次之；红色，无泥沙，不完整的海蜇头为较次品。

海蜇收藏一二年以后，吃起来比新鲜的嫩；购买时亦可向货主询问所买海蜇已存放的时间。

怎样鉴别海带质量的优劣

海带是含碘最高的食品，还含有一种贵重营养药品——甘露醇。

海带里的碘和甘露醇，多附着在它的表层，尤其是甘露醇，呈白色粉状附着在海带的表面。因此，这白色粉状附着的多少是测定海带质量高低的首要条件。这是鉴别方法之一。

其次，海带的叶子以肥厚，够长够宽为佳。

其三，海带的颜色以紫中微黄，近似透明为优。

其四，海带经加工捆扎后，以无杂质，整洁干净，并无霉变为合格品。

怎样识别掺假黑木耳

黑木耳是一种名贵食用真菌，质肥肉干，营养丰富，有“素中之荤”的美称。选购黑木耳要注意是否掺了假。掺假的方法大都是将木耳加入硫酸镁、明矾等化学物质熬煮，以增加份量。硫酸镁是一种泻药，明矾有腐蚀作用，食用了经硫酸镁、明矾浸泡的木耳可引起腹泻、呕吐等症状。识别方法是：

1.看：质量好的黑木耳朵面大，朵叶薄，朵面光滑油润，朵背面呈灰色；掺假黑木耳外形干瘪，表面有一层白霜样物质，朵片多粘在一起。

2.摸：质量好的黑木耳，摸上去比较干燥，份量极轻；掺假的摸上去潮湿，手感发沉，相同的重量明显比质量好的少。

3.尝：好的木耳尝起来清香无怪味，掺假的有苦涩味，如有盐味则是曾用盐水浸泡，有甜味则是用糖水浸泡过的。

此外，掺假黑木耳泡发时就会沉到水底，发开后粘手。

怎样选购优质银耳

银耳俗称白木耳，系胶菌类植物，是一种食、药兼用的真菌。银耳性味甘平，自古以来就作为一种滋养强壮药，具有补肾、滋阴、润肺、生津、止咳等功能。常食银耳，对肺热咳嗽、肺燥干咳、阴虚内热、咽干喉燥、便秘、便血等症有一定的疗效。银耳的食用方法一般是将干品泡软、泡净，清炖至烂，加冰糖等作点心食用，也有的作辅料烧进菜肴里面。

优质银耳成品干燥，无霉变，无虫蛀。色白或浅米黄色，表面有光泽。耳片厚肥，朵形完整，耳基部呈黄色、黄褐色或橙黄色。浸水膨胀率达15倍以上，闻起来无酸臭味。如果干成品呈黄色、黄褐色，表面有橙黄色或浅粉红色粉末，朵形大小不一，不完整有僵角，耳基部呈黄褐色或黑褐色并有霉点，用温水浸泡后，耳朵展不开或无弹性，手捏时易碎或发粘，闻之有霉气，取小片口尝，舌尖有麻辣感，说明是劣质银耳。这种银耳不能食用，吃后容易中毒。

怎样选购鲜菇

蘑菇不仅味道鲜美，而且营养丰富，有“植物肉”之称。市场上出售的鲜蘑菇是人工培植的，选购时要区别老嫩以及有无病虫害和生长中是否用过农药。

1.看颜色：好的蘑菇盖呈白色或灰色，菇柄白色。菇呈深黄色的不好，发黄的原因是菇老、喷了水，或是受了杂菌的污染。

2.看形状：菇柄短粗，菇盖圆，直径在4公分左右，盖面光滑平展，边缘肉厚的好。菇盖边缘薄有折皱，菇柄细长，下部有白色绒毛的次。盖的直径过大的老。

怎样选购平菇

鲜平菇，味鲜、价廉，营养丰富，很受消费者欢迎。怎样选购呢？

在国外，习惯食用菇盖直径只有1.5~2厘米的嫩菇，这也是许多国家进口平菇的标准。根据国内食用习惯和各方面情况看，完全没有必要追求那样高的标准。一般来说，选购菌盖直径5~8厘米，菌柄长4~7厘米的平菇比

较合适，这类菇市场上也较多，虽较为老熟一点，但品质还是可以的。此时，菇体属成长后期，进入成熟期，担孢子（相当于种子）基本还未散发，菌盖边缘不太卷曲和开裂。据分析，此时菇体内蛋白质含量仍很高，氨基酸和维生素含量也很丰富。维生素C、B1、B2和麦角固醇（维生素D前体）都含相当高的数量，同嫩菇营养价值基本一样。

选购此类菇，也比较合乎我们饮食和烹饪习惯。此时，菌盖厚达2~3厘米，菌柄粗而实，菇肉肥厚，便于刀切成片，肉质细嫩柔绵，口感好，慢吃细品，很有“嚼头”。加上平菇有越老越香气浓的特点，无论做汤、炒肉、凉拌、吃火锅都味鲜气香，别具风味。

此外，从经济角度看，较老熟一点的平菇比嫩菇价格便宜许多。

有些过分老熟的平菇，担孢子已大量散发，菌盖上翘呈波状；有的平菇被喷有大量水，菇体朽烂。此类平菇就不宜选购了。

怎样选购虾米

虾米是上乘干鲜、佐餐佳品。选购虾米先要看是海产的还是湖产的，海产的味道鲜美可口，肉质肥嫩厚实，湖产的不论味道和肉质都较为逊色。二要看颜色，以色泽鲜艳发亮的为好，这种虾米是晴天晒制的，味大多是淡的；而色暗不光亮的则是阴雨天晾制的，一般是咸的。三看体形，虾身弯曲者质量为好，这表明是用活虾加工的；如果形体直挺挺不大弯曲者则较差，大多是用死虾加工的；如果要品尝的话，鲜中带微甜的为上乘。

怎样鉴别水豆腐质量的优劣

水豆腐是用黄豆做原料，将黄豆泡水细磨成浆，过滤去渣，将浆水煮沸，放进适量的石膏和盐卤，然后倒入木格压去多余水分而成。水豆腐分两种，石膏水豆腐和盐卤水豆腐，以石膏水豆腐为上乘。

优质水豆腐是指单纯用黄豆为原料，其质晶白细嫩，肉中无水纹、无杂质、爽口微带石膏味。

劣质水豆腐是指掺杂其他谷物或薯类淀粉的水豆腐，其特点是：有一层颜色微黄的软皮，肉质中有水纹、有气泡、有渣质细微颗粒。鉴别水豆腐之忧劣，除了用肉眼观察外，还可用一颗缝衣针，从离水豆腐尺许高的地方松手让其垂直掉下，若插进豆腐，算是无皮，属优质豆腐。这是民间常说的“掉针立足好豆腐”的俗语。

怎样鉴别粉丝的品质

粉丝又称粉条，粉干或线粉，由豆类、甘薯、玉米等淀粉经过泡豆、腐浆、提粉、打糊、漏粉、拉锅、理粉、晾粉、挂晒等过程加工而成。产销面广量大，国内消费遍及城乡，每逢春节，更几乎是每家每户必备的副食品。

粉丝品种有以绿豆、蚕豆为原料的豆子粉丝，用蚕豆、玉米、甘薯等淀粉混合制成的混合粉丝，以及以甘薯为原料的甘薯粉丝。粉丝的品质，除因原料不同而有差别外，同一原料也会因生产时的水质、气候和生产技术的差异而有高低。鉴别时，其总的要求是细、韧、白、亮、干、纯。1.细：粉条细长，均匀，整齐。2.韧：弹性足，拉力强，柔而且韧。3.白：色泽洁白。4.亮：有光泽，透明度高。5.干：身分干燥，含水量在15%以下。6.纯：无断条、乱条、并条，无霉味、酸味和其它异味。

怎样选购豆芽菜

豆芽菜含有丰富的维生素 C 和维生素 B，是冬季人们喜欢的蔬菜之一。

豆芽有黄豆芽和绿豆芽，它们的维生素含量都不稳定。

绿豆芽维生素 C 的含量，每 500 克含量高时可达 100 毫克以上，低时却只有 30 毫克。其含量的多少取决于豆芽的长短，越长含量越低，所以购买时不仅要看是否新鲜，还要看长短。据研究，绿豆芽生长在 2 厘米左右时，其营养价值最高，每 500 克含维生素 C 可达 180 毫克以上。如果再长了，就会减少。当超过 10 厘米时，每 500 克中，只含维生素 C 30~40 毫克。

黄豆芽也有最佳期，黄豆芽在刚露尖时，每 100 克中含维生素 B2 可达 2.5 毫克，长得过长则含量只有 0.11 毫克。

此外，还要识别用化肥水生的豆芽。这种豆芽虽然长得快，但营养低，对人体健康也有害。识别方法是，其颜色发白，显得很鲜嫩，形状较正常豆芽胖而短。

怎样选购藕

藕分白花藕、红花藕、莲藕三种。白花藕的藕身肥大，质脆白嫩，甜味浓厚，生食或作菜肴均佳；红花藕的藕身略小，肉质精厚，淀粉含量高，适合作藕粉；莲藕的藕身细小，略带涩味，品质较次，适合作菜或煮食。

选购藕时应挑选肉质细嫩，藕身肥大，无伤烂、无斑迹、不断节的。藕顶端的一节最好，适合生食。第二、三节藕，孔大肉厚，若塞入调好味的肉末，涂上淀粉糊，炸成藕合或切成薄片，用开水氽一下拌成凉菜，均可成下酒菜，如果不马上食用，应挑选藕身外面带有一层薄泥的，以便贮存。另外，藕含较多的铁质，切好的藕片应该泡在冷水中，否则容易变黑。

怎样选购菜花

菜花又叫花菜，是甘蓝的变种，茎上长有丰盛的花蕾，巨大雪白，有的呈淡黄。新鲜品质好的菜花，个体周正，花球坚实，色白粒细，不发乌，无虫咬，吃起来纤维质少，质地细嫩，柔软甜美，容易消化。食用菜花时，一般在烹调前用水焯法或滑油法使之断生，再回锅调味，可保持脆嫩、清香和适口。

怎样选购辣椒

辣椒的品种很多，从食味上可以分为辣、甜、辣中甜三类。辣椒类，果形较小，其中北方六七月上市的皮色青黄的包子椒，辣味较淡；6 月上市的小肉薄的小辣椒，辣味较强；八九月上市的长尖圆形、紫红色的小线椒（有的称朝天椒，有的称“一窝猴”等），辣味最强。甜椒类，果形大，似灯笼，故名灯笼椒或柿子椒，滋味发甜，肉质厚实，色泽黑绿发亮，少数也呈红色。辣甜椒类，果形呈扁柿形，肉厚，味甜稍辣，是腌酱辣椒的优良品种。

怎样选购茭白

茭白是中国特有的水生蔬菜，品味和吃法类似冬笋。新鲜茭白肉质肥嫩，具有清香味，长有“黑点”的茭白为生长过老或黑粉菌腐蚀所致。买回的嫩茭白，一时如不食用，不要剥皮，应浸放在清水中，防止老化或长“黑点”。

怎样选购香椿

香椿，即香椿树的嫩芽，又叫椿蕾，具有浓郁的香气，因栽培方法不同，分为露地香椿（即乔木植物香椿树长的芽）和暖室香椿两种。露地香椿，清明前后采摘，长1寸左右，褐绿色（与树皮色相近），枝肥叶嫩，无渣无丝，香气大，味道好，是品质最好的头茬椿；谷雨前后采摘的，长2寸以上，嫩度和香度都较头茬椿差。暖室香椿，瘦长达4~6寸，叶小色绿，但质嫩味好，每年1~3月上市。

怎样选购红枣、黑枣

红枣、黑枣是鲜枣的干制品，营养丰富，含有蛋白质、脂肪、糖类多种维生素等。以含维生素C和钙质、铁质最多。它有很高的药用价值，多用于补血和调理药物，对贫血、血小板减少，肝炎、乏力失眠有一定疗效。红枣有大、小之分，呈圆形或短圆形；小枣果小，呈圆柱形。黑枣是新鲜大枣制成，亦称乌枣。选购红枣、黑枣时应注意：

红枣。好红枣皮色紫红，果大而均匀，果形短状圆整，皱纹少，痕迹浅；皮薄核小，肉质厚且细实。如果皱纹多，痕迹深，果形干瘪，是肉质差和未熟的枣制成的；如果枣蒂穿孔或粘有咖啡色或深褐色的粉末，说明已经生虫。然后用手将红枣成把捏一下，如果感到滑而不松泡，说明质细结实、干燥、核小；若感到松软，质量就差，要是湿软而粘手，说明枣身较潮，易霉烂变质。

黑枣。好黑枣皮色乌亮有光，黑里泛红；皮色乌黑的较差，色黑带黄者更差；呈褐红色的是次品。好枣的外形同红枣外形一样。

怎样鉴别榨菜

同样是鲜嫩可口的榨菜，因产地不同，口味也各异，现将四川榨菜和浙江榨菜的特点与挑选方法介绍如下：

榨菜是以芥菜的鲜菜头为主要原料，因在加工过程中需要压榨，沥除卤汁，故称榨菜。榨菜主要产区是四川、浙江两省，其中以四川涪陵与浙江海宁的斜桥榨菜最为著名。这两种榨菜各有特点：四川榨菜是冬季菜，立春、雨水前后收割，用晾晒风干脱水、水份较少。而浙江榨菜是春季菜，清明节后收割，采用盐腌脱水压榨，因此形成川、浙两种榨菜的内在质量上有显著区别。在口味上，四川榨菜鲜、香、嫩、脆，既可生吃，也可做菜烧汤，不易发酥。浙江榨菜脆嫩有余，鲜味不足，并稍带酸味，适宜生吃，烧汤容易发酥。在鉴别质量时，好的榨菜有一股咸辣味和清香气，外观辣粉均匀细腻，色泽鲜红，块型均匀，光滑圆整，菜块略带青翠色。用手捏菜块，柔软紧实，不发酥滑。口尝则咸淡适口，辣味正常，无老筋，脆嫩而鲜口。

怎样认识五味的功过

辣、酸、苦、甜、咸等五种味道对人体的健康具有独特的作用，分别补养肺、肝、心、脾、肾五脏，综合而补养血气。

辣，可消除体内气滞、血瘀等症。但辣味有较强的刺激性，如食过量，会使肺气过盛、肛门灼热。所以患痔疮等肛门疾病及胃、十二指肠溃疡、便秘、尿道炎、前列腺炎、咽喉炎等症者，不宜多食。

酸，食之可增强肝脏的功能，防止某些肝脏疾病。少食酸味可开胃，但

食酸过多，会引起消化功能紊乱。尤其胃酸过多的人，患关节炎及肾功能差者切勿多吃酸。

苦，有除燥热和利尿等作用，但脾虚或大便秘结的人应少吃，多吃会引起恶心、呕吐，少食苦味能开胃，多食则影响食欲及消化，或发生其它疾病。

甜，常吃能补气血，解除肌肉紧张，还有解毒作用。但甜食过多，不仅影响消化，还会导致血糖升高、血液中胆固醇增加，使身体虚胖。因此肥胖者一般应少吃甜，糖尿病患者更不能食。

咸，它是人体血汗中不可缺少的成分，食它能软化体内酸性的肿块。但食量过多，会加重心、肾机能的负担，加重高血压等症状。

怎样购买优质胡椒粉

胡椒粉的鉴别办法比较简单，只要在购买时把瓶装胡椒粉用力摇几下，如果胡椒粉松软如尘土，就是好胡椒粉；如果一经摇晃，胡椒粉就变成小块状，则表示其品质不佳，不是干燥不足，就是添加了较多的淀粉或辣椒粉。

怎样选购八角

八角俗名大料，在市场上有些商贩以假充好。怎样识别质优八角呢？主要从以下三方面鉴别：

1. 从外形上鉴别：真八角是八个角，假品一般有十个角以上；真八角的果又肥又大，假的果又瘦又小；真八角的果柄平直，假的果柄弯曲；真八角的籽粒肥满，光色明亮，假的籽粒瘦瘪无光泽。

2. 从味道上鉴别：真八角口嚼着有甜味，假品有苦味和樟脑味。

3. 从气味上鉴别：真八角的香味纯正，假的有一种松叶气味。

怎样鉴别食用油的优劣

1. 看色：食用油多呈淡黄、黄、棕色，品质正常的食用油应该完全透明。

2. 嗅辨：通过嗅觉能辨出油的品种和品质，因为每种植物油都有它特殊的气味。如，豆油有较浓的豆腥味；花生油有极清淡的花生香味；菜籽油有清淡的菜籽香气；棉籽油有棉籽味掺杂着火咸味；胡麻油则有鱼腥气味。如果把油加温至 45~50 时，则气味更加容易分辨。食油中若有哈喇味或臭味，说明此油已经酸败变质。

3. 尝味：食用油一般应没有异味，如带有酸、苦、辣麻等味，则说明油已变质。具有焦糊味的油质量也不好。

4. 加温：水分大的食用油呈混浊状，味道不好又不易储存。可取油适量放入锅或勺内加温，升至 150~180 时，若油中出现大量泡沫，又发出吱吱响声，说明油中水分较大；如果油烟有钻嗓子的苦辣味，则说明油中蛋白质已酸败。质量好的油应当泡沫少而又消失快。

怎样辨别麻油的真伪

辨别麻油的真伪并不难，有以下几种方法：

1. 观色：真正的好麻油呈淡红色。

2. 观油花的大小、厚薄：用筷子蘸一滴麻油滴入盛凉水的碗内，如油花薄薄的，呈无色透明状，直径约 1 公分的则是真的好麻油；如油花比较小而厚（均为麻抽油花的一半大、一倍厚），颜色较黄的，则不是真麻油，而可

能是棉籽油。

3. 观剧烈摆荡后的变化：取 60 克左右的麻油，放入白色干净的细玻璃瓶内，经剧烈摇动后，如瓶内无泡沫或虽有少量泡沫，但在停止摇动后，很快就消失的，则是纯麻油；如出现白色泡沫，且消失缓慢，则麻油中可能已掺有花生油；如出现大量泡沫，再经摇荡不能消失，用手掌沾点油摩擦，能闻到咸味，可能掺有豆油；如出现淡黄色泡沫，不易消失，用手掌摩擦有豆腥味，可能掺有豆油；如有辛辣味，则可能掺有菜籽油。

怎样鉴别酱油的质量

酱油大多选用豆饼、面粉和麸皮为原料，经科学酿制而成。其质量标准，无论是一级、二级、三级酱油都有明确的卫生指标、理化指标及感官指标。对普通家庭来说，鉴别理化和卫生指标是没有条件进行的，只有以感官指标来识别酱油质量的好坏。识别瓶装酱油时先看一下瓶口是否有霉点，有霉点说明质量不过关；然后轻轻摇晃一下，观察瓶口内壁淋下酱油的颜色，应是鲜艳有光泽的棕褐色或红褐色，如颜色发乌或无光泽，则说明质量低劣；同时注意有无沉淀物，好的酱油澄清，不浑浊，无沉淀。另外，质量好的酱油打开瓶盖应有一股酱香、脂香气，没有其它异味；品尝时，酱香宜人，风味醇厚，鲜味突出并稍有甜口，如感觉有酸、苦、涩等异味都是劣质酱油。散装酱油的识别方法与瓶装酱油基本相同，要是从商店零买散装酱油则要特别当心，谨防掺杂兑假或用焦色加盐水配兑的冒牌酱油，这类酱油一般仅有颜色和咸味，而没有酱香脂香气。

怎样鉴别味精的质量

味精的包装上都有 99%、90%、80%、70% 等标记，这是指味精中谷氨酸单钠的含量，也是决定味精质量高低的主要因素。例如：“80%”就是表明味精中含有 80% 的谷氨酸单钠，其余 20% 是精制的再制盐。在味精中加入再制盐，一方面是填充材料，另外，食盐对味精还有助鲜的作用。味精中谷氨酸单钠含量高，鲜味大，使用量可以少些。相反，味精中谷氨酸单钠含量低，鲜味小，使用时适量增加。

味精吸潮后会结块，结块的味精对食用没有什么影响，但仍应注意防潮。

怎样鉴别食糖的质量

我国的食糖种类很多，有白砂糖、绵白糖、赤砂糖、红糖粉、粗糖、方糖、冰糖等。

各种糖的生产，国家都有统一规定的理化指标，但作为消费者，一般只能从感官上判别食糖的好坏，以下分别介绍几种食糖的感官鉴别方法：

白砂糖，又叫砂糖。质量好的白砂糖应是：洁白带有光亮，颗粒均匀，松散干燥，没有带色的糖粒，糖的水溶液清澈透明，无杂质，无异味。

绵白糖，又叫绵糖或白糖。质量好的绵白糖应是：晶粒细小均匀，颜色雪白，质地绵软，无异味，无结块，溶解于洁净的水中应清澈透明，糖的晶粒或水溶液味甜，不带杂质，无臭味。

赤砂糖，又叫赤砂或红糖。质量好的赤砂糖应是：晶粒整齐均匀，甜而略带糖蜜味，颜色赤褐或黄褐色。

冰糖，冰糖是白砂糖的再制品。质量好的冰糖应是：纯度高、味清甜纯

正，结晶体透明，以无色透明为最好。

粗糖，就是民间加工出卖的红糖片，一般以色黄兼红，整块糖砂，没有水溶样，不发黑，味道甜美，带杂质少的就是好糖。如糖发黑，说明熬糖技术不过关，加石灰水的比例过多也会使糖的味道改变。

方糖，是用白砂糖加水后，经过压制形成一定体积的正方形糖块，糖的纯度高、颜色洁白美观，表面有晶莹的光泽，没有突起的砂粒，没有缺角和破碎现象，溶解速度快，水溶液清晰透明，无杂质，口味清甜不带异味，这就是质量上乘的方糖。

不管何种糖，凡失水结块或受潮结块，糖的颜色改变，味道变酸，有酸味或酒味的，都说明糖的质量有问题，应及时处理或另外加工才能食用。

怎样识别淀粉优劣

淀粉是用植物的块根、种子或果实制成的干制品，常见的品种有红薯淀粉、玉米淀粉、蚕豆淀粉、绿豆淀粉以及马铃薯淀粉。淀粉的优劣，可以通过目测来辨别。

优质淀粉的特征是粉色洁白，有光泽，拍打装粉的布包，即可见粉尘飞扬，成把紧捏时，粉尘从指缝外喷，松手时，即全部松散，手捻小块很容易松碎，手摸表面感到细腻光滑，且不粘手指。将适量淀粉用沸水冲调后，应该为浅褐色且微有透明。把粉放在玻璃杯内用冷水充分搅，沉淀后水面应无浮皮，水底无沙泥，粉质纯净，粉块坚硬，细腻，光滑，入口细嚼，没有牙碜和异味。

劣质淀粉的特征是粉白灰色，粉粒不匀，手感粗糙。捏搓没有声响或声响不大，成把紧捏粉尘可外喷，放手后不易散开，手插入粉袋中，中心发热，用沸水冲调后，呈深灰色带黑。加冷水搅拌后，水面见浮皮，下有沙泥，粉块松软，嘴嚼有牙碜感觉。

怎样辨别劣质辣椒面

1. 有人把质量次的大辣椒研成面当优质辣椒面出售，这种次品片薄、色杂、辣味不大，不呛鼻子。

2. 如把红砖碾碎和在辣椒里面，这种货碎片不均，用舌舔牙碜，比正常货重。

3. 往辣椒里面掺玉米面，这种辣椒面色泽浅黄，放在嘴里粘度大，扔在清水中起糊。

4. 把豆面掺入辣椒面，仔细观察货中黄面过多，细闻有豆香味，品尝有甜味。

怎样辨别酒的好坏

酒有白酒、果酒、啤酒、黄酒四大类。对不同的酒，用不同的方法辨别酒的好坏。

辨别白酒的好坏，主要从色、香、味三个方面判断。好的白酒应该是：
色：透明无色或微淡黄色，无杂质悬浮或沉淀。

香：在酒瓶口用鼻闻，应闻到有香气。我国有不同香型的白酒：酱香型、清香型、浓香型、米香型、兼香（兼有两种香型）型。

味：要求纯正，无异味。

辨别啤酒的好坏，主要从色、香、味、泡沫四个方面判断。好的啤酒应该是：

色：啤酒为浓色、淡色，浓色以咖啡色而发亮为好；淡色以淡金黄色为好。我国啤酒一般为淡色。酒液应透明，无杂质悬浮或沉淀。

香：不同类型的啤酒具有不同的酒香，黄啤酒具有酒花清香，黑啤酒具有麦芽香。

味：具有爽口的苦味。

泡沫：泡沫是啤酒的一大特点，具有防暑去热的特殊作用，但应适量。

黄酒的好坏，主要从色、味方面去辨别。香味不明显。好的黄酒应该是：

色：黄酒有多种颜色，无论哪种颜色都应晶莹透明，不混浊，一般无沉淀物，存放时间过长，稍有沉淀，不影响饮用。

味：应甘甜爽口、醇和、无辛酸、辣涩等异味。

怎样挑选瓶装白酒

当您选购没有品尝过的瓶装白酒时，因不知其质量如何，总是有些犹豫。那么怎么才能挑选出质量好的白酒呢？

首先将酒瓶拿起，观其色泽，正常白酒应是无色透明的。然后慢慢倒置过来，对着阳光或灯光观察瓶的底部，如有下沉物或悬浮物，说明酒中含有较多杂质；如既不浑浊，也无悬浮物和沉淀物，说明酒的质量较好。

酒的度数可用摇动法判断。将酒瓶摇动，倒置过来，若出现小米粒到高粱米粒大小的酒花，堆花时间在 15 秒钟左右，则酒度大约为 53~55°；如酒花有高粱米粒大小，堆花 7 秒钟左右，则酒的度数大约在 57~60°；如酒花有高粱米粒到玉米粒大小，堆花时间在 3 秒钟左右，则酒度约为 65°。此外，挑选时还要注意酒瓶的包装，看瓶口是否滴漏，瓶子是否有裂纹和砂眼等。怎样区分白酒香型

我国酿制白酒的历史悠久，白酒香型别具一格，在世界酒类中独树一帜。根据全国所产白酒的口味和风格，大致可归纳为 6 种白酒香型：

酱香型：又叫茅香型。这类酒饮后空杯中残留类似我国的酱油香味而得名。其香幽雅细致，香气不艳，柔和绵长。品种以贵州茅台酒为典型代表。

浓香型：特点是芳香浓郁，甜绵爽净，余味无穷。以四川泸州大曲、宜宾的五粮液、江苏洋河大曲、四川邛崃文君酒、成都全兴大曲等为代表，占我国白酒 50% 以上。

清香型：这类香型的白酒清香醇正，口感柔和，香气协调，毫无杂味。以山西杏花村汾酒为主要代表。

米香型：也叫蜜香型。是大米酿造后的特殊香味，而不是米饭香。其香清雅，回味怡畅，略带令人愉快的药香，是我国小曲白酒的特殊香味，广西桂林的三花酒是此香型的主要代表。

兼香型：指兼有两种类型的香味。这类酒香味独特，且无怪异味。如湖北松滋的“白云边”，湖南长沙的“白沙液”等酒就兼有清香和酱香的特点。

其它香型：指具有与上述香型无相同之处的特殊香型，以贵州遵义的董酒

、陕西的西凤酒为主要代表。

怎样鉴别“洋酒”

“洋酒”是外国酒的统称。其中最为名贵的，要数法国的白兰地。

白兰地，又称干邑。据说，法国政府把酿酒业视为国家的一种骄傲，大力提倡发展，并把酿酒生产按种类划分为几个区域。如干邑区、雅邑区、香槟区、红白酒区等。其中干邑以专酿醇酒著称，是世界公认酿造白兰地的最好产地。

我们经常会在干邑中的“人头马”、“轩尼诗”、“百事吉”、“拿破仑”等名酒的商标里看到“V·O”“X·O”等字样，这是什么意思呢？这是每瓶酒酿制年份的缩写，它反映每瓶酒的价值。酿制时间越长，酒的价值也就越高，因此，在每瓶名酒的商标里，都有年份的明码显示。而这些明码并不是哪个制造商能够制定的，而是经过法国政府专家鉴定，按照政府订立白兰地统一年限标准确定的。白兰地统一标准分别为：一星（5年）、二星（10年）、三星（15年）V·O（15年以上）、V·S.O·P（25年以上）F·O·w（30年以上）、X·O（40年以上）、Extra（50年以上）。目前市面上最为昂贵的“轩尼诗”只有X·O，而Extra早在四年前即已断市。

此外，“洋酒”之中，也不是所有酒都是时间越长越好。如红白酒，就以具体年份来衡量其价值。红白酒是由葡萄酿制的。法国政府有一项很奇特的规定：种葡萄不许浇水，光靠天然雨水。哪年阳光充足，雨水多，哪年就是好年份，哪年酿制的红白酒就最昂贵。目前市面现有的最好的红白酒是酒中之王“波尔多”，质量最好的年份是1978年。红白酒除自身价值外，还有一种仅用于摆设和收藏的古董价值，这种古董价值则以越久越好。

怎样选购葡萄酒

1. 首先要了解商标标签的内容，国家要求在酒瓶商标上要注明产品的名称、配料表、净含量、纯汁含量、酒精度、糖度、厂名、厂址、生产日期、保质期、产品标准代号等，一般商标都必须标明有以上内容，如有标注不全或不注出厂日期、厂名、厂址的则是伪劣产品。葡萄酒的保质期为6个月，汽酒保质期为3个月，果酒的保质期为6个月，超过保质期过久的酒不宜购买。

2. 观察酒的颜色，如果酒体清亮透明，没有沉淀、浑浊就是好酒，如果酒体浑浊、有沉淀的就说明酒的质量有问题。

3. 从自己的爱好选择酒型。葡萄酒分为干型、半干型、甜型。干型、半干型葡萄酒使用100%葡萄原汁进行生产，其味道爽顺，以果香为主，直感口味偏酸。而甜型葡萄酒含糖量大，酒有显著的甜味，超甜葡萄酒一般含糖14%以上，我国目前生产的葡萄酒绝大部分含糖12%左右。甜型酒以醇厚、圆润、酒香为主。

怎样识别啤酒的出厂日期

按照轻工部颁发的标准，瓶装熟啤酒的保存期一般为40~60天，瓶装鲜啤酒的保存期为7天，散装鲜啤酒的保存期为3天。但应注意在5~25℃之间的温度下运输和保管。不允许日光直射，还要保持干燥和空气流通。

许多厂家为了让消费者了解啤酒的出厂时间，以便保存（啤酒如果超过保存期，就会混浊变质），都在啤酒产品商标上标出。如国内大多数啤酒厂都在商标边缘上印有两排数字，一排为1~12，是月份；另一排为1~31，是日期。是某月某日生产的啤酒，就在那个月和那一天的数字上划一小口或染

上颜色。如“1~12”一排标明“7”、“1~31”一排标明“13”，那么，这瓶啤酒就是7月13日生产的。

怎样鉴别茉莉花茶品质的优劣

鉴别方法分干看和开汤（即冲泡）两种。一般消费者在买茶时，只能干看一下茶叶的外形，没有条件开汤。因此主要靠视觉、嗅觉来识别茶叶的好坏。好的茉莉花茶不一定花多，茶中的茉莉花是窖过茶的干花，本身不再具有香味。因而识别花茶的好坏，先应看干花是否适量。然后可以用鼻嗅有无霉和烟焦气味，是否属于茉莉鲜花气。如果没有鲜花香气，而是一种浓闷的茉莉香型味即是喷洒的茉莉香精，而茉莉花茶是不准喷香精的。茉莉花茶的外形要求条索紧而润泽。以3级茉莉花茶为例，它的外形应该是达到条索紧细、匀净度为尚匀、略含有筋梗、无茶末、色泽黄绿欠润、花干黄白色的要求。

怎样鉴别蜂蜜纯度

优质蜂蜜的状、味特点：优质蜂蜜呈稠厚液体状态，色泽是白色的、淡黄色的或红色的。用筷子挑起一点蜜，蜜往下流，连续不断而流下的蜂蜜呈现折叠状态；掺水的或含水较多的蜂蜜则不容易挑起来。从蜂蜜的透明度来分：新生产的蜂蜜为半透明的，贮存较多的蜂蜜就是不透明的，出现砂粒状，气味仍纯正，味道极甜。

蜂蜜中掺进白糖，蜂蜜的甜味则变淡，并略带酸味，葡萄糖结晶不显著，滴在纸上能渗透到背面。如取一份蜂蜜，加入4份蒸馏水，稀释，然后加入少量的95%酒精，好蜂蜜会出现许多白色絮状物；掺白糖的蜂蜜略呈现混浊状，没有白色絮状物产生。

蜂蜜中掺入淀粉或面粉，蜜呈现混浊状。如取蜂蜜一份，用小火煮开后，再滴入碘或碘酒少许，若出现兰色、绿色或红色，就证实蜜中有淀粉或面粉。如果蜜已全部结晶，可用光滑的粗铁条，烧红后插入蜜中，稍停片刻抽出，若铁条上带有附着物，说证明蜜中掺假了。

从蜜的结晶状鉴别，蜂蜜的结晶粒透明度差，结晶层较松软，若用手指慢慢捻推结晶粒，无砂粒感，将结晶粒放入口中很快溶化。掺进蔗糖的蜂蜜则结晶粒透明，结晶层板硬，用手指捻推结晶粒，不容易捻碎，放到口中不易溶化，有砂粒感。

人工制造的蜂蜜，是用白糖水、饴糖或用榨糖厂的废糖水加入化学药物硫酸、纯碱、盐酸、酒石酸等物质制成的。各种人造蜜的特点：只有糖的味道，没有蜜的味道。

怎样鉴别鲜牛奶是否掺假

牛奶中如掺有水、豆浆、米汤和糊精浆等物质，可采取下列方法进行鉴别：

1. 掺水牛奶的鉴别：牛奶掺水后，乳液即会由稠变稀，正常奶液的色泽应是乳白色或略带微黄色。掺水的牛奶则呈浅蓝色。检测的方法是：取牛奶20毫升放在洁净、透明的烧杯里，加入数滴20%的氯化钙溶液，在酒精灯上加热凝固，取下备查。再取2毫升二苯胺硫酸溶液（二苯胺硫酸溶液的配制方法是：取10毫克二苯胺，放入10毫升1:3的稀硫酸液中，再加浓硫酸至

50 毫升，混匀即成）放在洁净的玻璃试管里，然后取凝固牛奶少许，加入试管内，观其色泽反应。如果奶中掺水，则必呈蓝色。

2. 掺豆浆牛奶的鉴别：取 10 毫升牛奶放入洁净的无色透明的玻璃杯内，加入 15 毫升醇醚混合液（醇醚混合液的配制方法是：取 15 毫升乙醇与 15 毫升乙醚，混匀即成）和 25% 的氢氧化钠溶液 15~20 毫升，摇匀。放置数分钟后观其色泽反应，如果奶中掺有豆浆，则会呈现黄色。

3. 掺米汤、糊精浆牛奶的鉴别：取 20 毫升牛奶中滴数滴碘酒，观其色泽反应。如果奶中掺有米汤，则会呈蓝色或青蓝色，并有沉淀物出现；如果掺有糊精浆，则会呈紫色或暗红色。

怎样选购清凉饮料（冷饮）

清凉饮料是指不含酒精或酒精含量很低的冷饮食品，既有清热解暑止渴的作用，也有促进胃肠消化，增进人体营养的作用。市场上出售的清凉饮料主要有：

冰淇淋。它的主要原料是牛奶、奶油、砂糖和鸡蛋等，含有乳脂肪、糖份、维生素等成份，营养价值高，有色泽美观、香味浓郁、组织细腻，吃时清凉爽口等特点。

雪糕。它的主要成分是牛奶、鸡蛋、白糖、淀粉、鱼胶和香精等。既是夏令冷饮食品，又对体弱的人有一定的滋补作用，对食欲不振，烧伤病人、手术病人都有一定益处。

汽水。它是用柠檬酸、苏打和水配制而成，属碳酸饮料。饮用汽水有开胃、助消化、振神轻身的作用，给人以舒适的感觉。汽水有普通汽水和果汁汽水两大类，普通汽水劲大，适合青壮年人饮用，果汁汽水比较平和，适合儿童和老年人饮用。

由于汽水需求量大，所以常有假汽水在市场、街头出现。购买时，可用下述方法来鉴别汽水的真假和质量好坏：

1. 真汽水商标完整，瓶盖光滑平整，发亮而无划痕；假汽水商标不完整，瓶盖上有人工装瓶的凹纹和划痕。

2. 真汽水色泽明晰透亮，无沉淀物；假汽水因掺有色素，所以色暗而刺目，瓶底常有沉淀物。

3. 将汽水瓶轻轻摇动，真汽水会骤然产生很多气泡，停止摇动时会很快消失；假汽水无气泡产生或气泡很少。

格瓦斯。它原为俄国的一种古老饮料，近年来在我国流行。它含有蛋白质、氨基酸、维生素 B 等成份，具有一定营养价值。格瓦斯酸甜适度，有麦精独特的芳香气味，兼有气足爽口的汽水特点和酒花芳香的啤酒风味，饮用它可收到清凉祛暑、消积化滞、宽肠通气、帮助消化等效，也可代酒助兴。

另外，还有酸梅汤、冰棍、可口可乐等。

怎样选购裱花蛋糕

裱花蛋糕是馈送亲友的佳品，它主要有三种：奶油裱花蛋糕、蛋白裱花蛋糕、麦淇淋裱花蛋糕（人造奶油裱花蛋糕）。选购时应注意：

1. 首先要看蛋糕表面有否生产厂的代号和生产日期，因为裱花蛋糕营养丰富，细菌极易繁殖。为了保持新鲜，从生产到销售有严格日期规定，5 月到 10 月，保存期为 24 小时，其他月份为 48 小时。

2.看蛋糕整体中膏体（即奶油酱、人造奶油酱、蛋白酱）和蛋糕坯的比重是否符合规格，一般来讲，奶油蛋糕、人造奶油蛋糕的配比是 45 :55 左右，蛋白蛋糕的配比是 35 : 65 左右。

3.再看蛋糕底坯有无夹层，因为蛋糕底坯夹层中有渗有郎姆酒的糖水，再刷上少量的膏体或果酱，这样糕点尝味酒香滋润，不觉干燥。

4.看蛋糕外形是否圆整，表面是否细腻光洁，图案饱满匀称，花纹清晰，字体端庄秀丽，四周侧边不可露出蛋糕坯，刷上的糕屑或椰丝要均匀，无黑点。

怎样识别巧克力的好坏

1.在常温下，有坚实的质地，遇冷变硬变脆，放入口中能迅速软化和融化，有可可和牛奶香味，口感细腻、滑润。

2.块型整齐，包装紧密，净重准确。100 克块形巧克力允许误差正负 3 克，50 克以下的块形巧克力允许误差正负 1 克。

3.如果是表面无光泽，或呈花白色，质地疏松，呈蜂窝状，放入口中不易溶化，好象在吃泡泡糖；或者没有可可和乳香，有异味，羊奶味较多，这样的巧克力则是劣质冒牌的。

怎样选购北京果脯

北京果脯选料精细、色泽鲜、味道正、柔软爽口，其中含有葡萄糖、有机酸及维生素 C 等，不仅营养价值高，且具有一定的医疗作用。据医学界化验证明，北京密枣对预防和治疗动脉粥样硬化有良好效果；苹果脯具有补脑养神，防积食、中和过剩胃酸和促进肾脏分泌的功能；梨脯可清痰止咳、润肺清心、解酒毒；桃、李、杏脯均有促进血红蛋白再生的作用；黑枣脯如长期食用，可抑制妇女的肥胖病。

选购北京果脯应从色泽、含水量、含糖量等方面加以挑选。北京果脯品种很多，一般符合质量标准，块形整齐；杏脯色橙黄或桔黄，无青片、青边，果片扁圆均匀；桃脯浅黄；枣脯棕黄透明；青梅色泽翠绿，上色均匀；瓜条、藕片色泽洁白等。果脯返糖不返糖也是质量标志之一。苹果脯、梨脯、杏脯、桃脯、枣脯、沙果脯、青梅等不应返糖，而瓜条、藕片则要求返糖（即果脯表面形成白色不透明硬壳）。一般果脯含水量应占 16 ~ 20%，食糖量占 63 ~ 78%，手感不发粘为质量正常。

第二编 烹制技巧

怎样调制冷水面团

冷水面质地细密，富有韧性，适于做面条、水饺等，调制时应掌握以下几种方法：

1. 用冷水调制。夏天气温高时，可在水中加少许盐，以增强筋力。
2. 注意加水比例。一般每 500 克面掺 250 克水，但也要根据不同情况进行调整。如水饺面要求软硬适中，每 500 克面可掺水 200~225 克；刀削面要求较硬，每 500 克面可掺水 150~175 克；拉面要求较软，每 500 克面可掺水 250~300 克。掺水时以分次加入为好。
3. 用力揉擦揣压，一直揉到面粉光滑、柔软、滋润、不粘手，达到“三光”为止。
4. 饧一段时间。在揉好的面团上，盖上拧过的湿布，饧 10~15 分钟（有的要 30 分钟），使所有面粉粒充分吸水。

怎样调制开水面团

开水面（又称烫面）具有柔、糯和略带甜味的特点，主要用于蒸饺、烧麦、锅贴、薄饼等，调制时要做到以下四点：

1. 烫熟：即水温必须在 70 以上，在调制时边浇水、边拌和，浇水要匀，拌和要快，水浇完，面烫熟，一次掺水成功。
2. 揉匀：即将拌好的面团适当地揉揉，不能多揉，否则会失掉烫面的风味特点。
3. 洒冷水：即在最后一次揉面时，必须洒上冷水，再揉成面团，以使制品吃起来糯而不粘牙。
4. 凉透：即面团和好以后，要切成小块凉开，使其热气散发，待面团内外冷透，再揉在一起制作成品。

怎样调制温水面团

温水面团富有可塑性，便于成形，适宜做各种花色蒸饺。其调制方法与冷水面团相似，但要注意以下几个问题：

1. 水温要准。一般应为 50 左右，但冬季也调至 60 左右。
2. 要揉匀揉透。即揉搓时要比开水面团多揉，使之具有一定韧性；但要比冷水面团少揉，以防失掉柔糯的特点。
3. 要散发热气。温水面团的热气，虽然没有开水面团那样大，但也应设法散掉。其方法与开水面团大体相同。

怎样鉴别面团发酵程度

1. 用手按面团，筋力大，弹性好，说明发酵好。如果切开面团后，面团的孔洞小而少，酸甜味不明显，说明面团发酵不足，还需继续发一会儿；
2. 如果用手按面团立即下陷，筋力差，切开面团后如像棉絮，里面孔洞大且密，酸味重，说明发酵过火要放碱或重新加面粉再和；
3. 如果用手按面团有弹性，略有下陷，有一定筋力，用手抚摸，柔软光滑，用手拍打，“嘭嘭”作响，切开面团看，孔较多，有一股酒香味，说明面团发得正好。

怎样用鲜酵母发面

先用温水将鲜酵母化匀待用。再将面粉加水调和（水不宜过多，天冷可用温水）后，将鲜酵母溶液倒入。揉至不粘手时，擀成一大块，放在大盛器内让其自然发酵（天冷可包上旧棉絮）。约过5小时后，面团带酸味、向上拉呈丝状时，即可着手制作食品。如酸味过重，可略加小苏打或碱水（100~1500克面粉加半汤匙小苏打或一汤匙碱水）。一般1000~1500克面粉用一块鲜酵母。如要加快发酵过程，可多加些鲜酵母或提高温度。如果面团因水分过多而太软、太烂时，可酌加干面粉，或在板上加些油。

怎样用压力锅蒸馒头

压力锅不仅可以蒸馒头，而且蒸出的馒头弹性强，耐咀嚼，好吃。其关键是掌握好方法。

先把发酵兑好碱，揉匀待用，压力锅内添上半锅多深的水（锅底展距离的一半），用旺火烧开。将铺好展布的底展上锅，加盖，水开后即刻放上馒头，一般以中间放1个，周围放6个为宜，馒头间留充分的间隙，如前法将上展上锅装满馒头。然后，盖上加密封圈的锅盖，关死，但不压阀。待顶眼处蒸气连续不断外冒，“嘶嘶”有声时开始计量，火旺10~12分钟压阀，煤气炉可调开关，使火力减2/3，如此压阀4分钟后，先取阀，再在火上蒸半分钟就可端下，待蒸气放尽即可出展。

好吃原因：锅内压力大，温度高，馒头蒸得透，淀粉转化的麦芽糖多，吃时越嚼越甜。压力大，淀粉分子链拉力增强，吃起来有弹性，有嚼劲。

蒸馒头怎样才能不粘屉布

蒸馒头或包子等食物，在下屉时往往爱粘住屉布，揭不下来。为避免这一问题，可采用以下措施：

1. 垫的屉布要洗干净。
2. 蒸前要把屉布放入清水中浸湿，然后再垫在屉上。
3. 蒸带馅的食物，汁水不要过多。
4. 上屉后要旺火急气速蒸，一般15分钟就可，时间不宜过长。
5. 蒸熟后要立即从屉布上取下，不要停放过久。

怎样做“小窝头”

这种小窝头指的是当年慈禧斋戒时吃的一种甜食。

按玉米面400克，黄豆面100克，白糖250克，糖桂花10克，温水150毫升备料。制作时将玉米面、豆面、白糖、糖桂花一起放入盆中，然后逐次加温水慢慢揉和，以使面团柔韧有劲，揉匀后，搓成直径2~2.5厘米的圆条，再揪成100个小面剂儿。捏小窝头前，右手先蘸一点凉水，擦在左手心上，以免捏时粘手。取一个面剂儿放在左手心里，用右手手指揉捻几下，将风干的表皮揉软，再用两手捏成圆球状，仍放在左手心里。右手食指蘸点凉水，在圆球中间钻一个小洞，边钻边转动手指，左手拇指根及中指同时协同捏揉，直到面团厚度只有0.3厘米左右。如此依次捏好后上笼蒸10分钟，细腻香甜的小窝头就做成了。

怎样做天津包子

原料：500 克精粉，400 克猪肉，香油、酱油各 100 克，葱、姜、精盐、味精少许，老面肥，碱适量。

做法：天津包子区别其它包子的地方主要是和面时老肥要少。水面和肥面要七、三开，面不要发的太过，只要发起就行。兑好碱揉匀。加工成一两面三个小剂子，然后用擀面杖擀成外边薄中间厚的圆皮。猪肉馅用姜末、酱油、葱花及水搅拌均匀，搅好再放香油、精盐、味精，拌匀等用。包包子时，把适量馅放到擀好的皮上，用右手手指捏成褶，左手托皮随之转动，一个包子捏十五六个褶为宜，放进蒸锅笼屉上用大火蒸 10 分钟即可。

怎样做灌汤包子

原料：500 克精粉、500 克猪肉、肉皮冷冻、酱油、面肥、葱、姜、料酒、白糖、香油、碱适量。具体做法：用温水加面肥和碱一起和面，面揉均匀光滑，然后把面加工成圆形小剂，用擀面杖擀好圆皮。把肉馅加调料调拌均匀，最后加肉皮冷冻，拌匀成馅。把调拌好的馅按适当的量打到擀好的面皮上，捏成圆形包子，放入笼屉用大火蒸 10 分钟即可。

怎样做水馅包子

原料：面粉 500 克，猪肉 400 克，老肥、海米、大葱、姜末、花椒面、猪油、酱油、精盐适量，味素（亦称味精）、香油少许。

制法：

1. 取面粉 250 克倒在案板上，加老肥温水适量，和成发酵面团，揉匀，稍饧。
 2. 把猪肉剁成茸，加酱油拌匀，再分数次添水（每 500 克肉吃水 350 克），朝一个方向搅拌，等肉馅呈稀糊状时，即可放入海米、花椒面、精盐、味素、姜末、葱花，最后倒入香油拌匀成馅。
 3. 将发好的酵面加入适量的碱液，揉成面团；再将剩余的五两面粉用温水 and 成水剂面团，然后把两块面团一起揉匀，待用。
 4. 将面团搓成 1.7 厘米粗细的长条，按量揪剂，将剂擀成中间稍厚，边缘稍薄的圆皮。然后左手托皮，右手打馅，再用右手边包边捏摺，最后收严剂口呈菊花形即成。
 5. 把生坯摆入屉内，用旺火蒸约 7~8 分钟即熟。
- 特点：造型美观，皮薄馅嫩。

怎样做水煎包

原料：面粉 500 克、猪肉 250 克、青菜 250 克、酱油 25 克、猪油 25 克、葱末、花椒面、精盐、味素、姜末、香油、豆油、碱适量。

制法：

1. 猪肉剁成肉茸，放入盆内。加酱油、花椒面、姜末、拌匀、添水少许拌成糊状后，把猪油、精盐和压干水分的青菜末一起投入盆内，再加葱末、香油拌匀成馅。
2. 把面粉倒在案板上，扒一个坑，加入温水 250 克和老肥，揉成发酵面团，待酵面发起后，加入适量碱液拌匀。
3. 将面团搓成 2 厘米粗细的长条，按量揪成 50 克 2 个的剂，将剂按扁，擀成中间稍厚、周围稍薄的圆皮。左手托皮，右手将馅打入皮子中心，然后

将皮子扣在左手上，右手五指收成月牙形包子。

4. 待平锅烧热，稍抹一层豆油，将包子摆入平锅，加入适量凉水（水内稍加面粉），盖上锅盖，待水烤干后，再浇一遍水，盖上锅盖，见包子底部出现一层薄锅巴时，即淋上少许香油，然后用铲刀铲出，码入盘内。

特点：松软、焦香

注：另一种做法是用素馅，即不放肉馅，全用青菜类（如韭菜，粉条，海米等）制法与此相同，包子清淡适口。

怎样做门丁包

原料：面粉 500 克，老肥 50 克，猪板油 50 克，白糖 75 克，澄沙馅 150 克，芝麻，青红丝，香精适量。

制法：

1. 面粉倒在案板上，加入老肥、温水 250 克，和成发酵面团。

2. 把芝麻洗净、炒熟、擀成碎末，把猪板油撕去外膜，切成小方丁，放入盆内，加芝麻末、白糖、青红丝、香精、拌匀成馅。

3. 待酵面发起，加适量的碱液揉匀，搓成 3.3 厘米粗细的长条，按量揪剂，将剂按成中间稍厚、边缘稍薄的锅底状圆皮。然后左手托皮，右手打馅，再抹上澄沙馅，收严剂口呈馒头状，再将生坯翻个朝下，提成蘑菇形，即成。

4. 把生坯摆入屉内，用旺火蒸约 7~8 分钟即熟。

特点：香甜适口，形像蘑菇。

怎样做烧麦

烧麦类似包子，却又不同于包子。

原料：糯米 500 克，猪肉丁 150 克，面粉 500 克。

调料：白糖 25 克，酱油 100 克，熟猪油 150 克，味精 18 克，鲜汤 500 克，葱姜末少许。

制法：1. 糯米淘洗干净，在冷水里浸 4~5 小时，然后沥干水分，上笼用旺火热水蒸熟。猪肉切成粗粒，用 50 克熟猪油起油锅，先放葱姜，再放肉粒煸炒，加调料和鲜汤烧滚后，将糯米饭倒入拌匀。待汤汁被糯米饭吸干，再放 100 克猪油拌匀。出锅冷却，即成糯米馅心。

2. 用沸水拌和面粉，成片片雪衣状，再加冷水 75 克，并揉至软滑，搓成长条，切成每只约 10 克的剂子，然后擀成直径约 10 公分的皮子，做成圆而均匀，并成荷叶形边，金钱形底。

3. 将皮子摊在左手，放糯米馅心（20~30 克）在皮子中间，再用左手将皮子齐腰捏弄，右手用刮板将皮子口上糯米饭按平，上笼在旺火上蒸 10 分钟即成。

如果用荠菜（或其它绿叶蔬菜）、盐、熟猪油、白糖拌馅，制成的烧麦，蒸熟后碧绿如翡翠，故名“翡翠烧麦”。

怎样用压力锅烤面包

做法是：用蒸馒头的方法发好面，面的软硬和蒸馒头的一样即可，对好碱，加入适量白糖、鸡蛋（每 500 克面粉加 1 个鸡蛋，放多了会使烤好的面包发脆，韧性差）和其它调料（如果料、香料等），把面和匀揉透，将面团做成所需的形状。然后把压力锅放火上，锅底涂少许食油，将做好的面包形

状放入锅中摆好，要留有适当空隙，盖好锅，加热 7~8 分钟。然后去阀放气，打开锅盖，将面包翻个，再盖上锅盖。继续加热 7~8 分钟，烤至面包发红黄色即可出锅。也可把锅盖转盖好，不加限压阀。

怎样做蛋糕

在鲜蛋上市旺季，家庭可自制些蛋糕，作为早点食用。其方法如下：

配料：鲜鸡蛋 500 克，白糖 350 克，精白面粉 350 克，发酵粉 2.5 克，生油 25 克。

操作方法：一，将新鲜鸡蛋去壳后加入白砂糖，用三、四只筷子均匀搅打，先轻后重，先慢后快，约打 15~20 分钟，使蛋的液体达到发酵起泡、变厚，色泽奶白，体积比原来增加一倍半到二倍。二，将发酵粉与面粉拌和，倒入蛋液中，搅成均匀的糊状，不宜过份搅拌，防止面粉起筋缩成块，使蛋糕达到发松。三，准备好蒸蛋糕用的模子，一般家庭用金属饭盒也可以。在饭盒底部涂上一层生油，以防粘底。然后把搅拌好的糊状料倒进盒内，上锅蒸煮。先用旺火沸水蒸 3 分钟，待蛋糕表面结皮，然后降低温度（可在锅内加点冷水），约蒸 10 分钟，蛋糕即成型；再加旺炉火，直到蛋糕蒸熟。出锅时在蛋糕表面涂上些熟油，即可食用。

怎样做绿豆糕

绿豆糕营养丰富，香甜可口，疏松不腻，最宜老人和幼儿食用。

制做方法是：将绿豆洗净，下锅煮至皮破开花时，取出用水冲洗后晒干，用粗磨去粉皮，再上细磨磨成粉，即成了绿豆粉。

在水中加入白糖搅匀，再放入绿豆粉，搅拌均匀成为松散的湿粉（每 500 克豆粉加白糖 500 克左右，水 50 克）。把配好的湿粉装入木框中，用手压实，压平，上屉蒸 15 分钟左右，若蒸的时间短了下部容易变硬；时间过长容易糊化。蒸好后出锅，冷却后切块。

如果在绿豆粉中加入香油或豆沙馅，还可制成油绿豆糕或夹馅绿豆糕，吃起来味道更好。

怎样做年糕

年糕的主要原料是水磨江米面。用干磨江米粉虽然也可蒸年糕，但不如水磨的清洁、细腻，蒸出的年糕不粘也不白。

作年糕时，先将水磨江米面放在屉布上摊平、蒸熟。出锅后放在案板上，趁热用水蘸冷水揉匀，按标准分量揪成糕坨，然后制成不同形状年糕（一般有圆的，方的）。红枣年糕即在每块年糕上面加入红枣，糖年糕即在蒸年糕时加入白糖或红糖水，也有在蒸好后再加入桂花的就叫桂花年糕，加入果脯的就叫百果年糕，加入猪油的就叫猪油年糕，等等，都各具特色。吃时蒸热或油煎均可。

每块年糕的重量可分 50 克、100 克、250 克或 500 克，每公斤粉做成年糕应重 1.6 公斤。红枣年糕，其江米面和小枣的比例为 100：30，每公斤粉做成年糕应重 1.8 公斤。

怎样烙家常饼

1.和面要软。一般每 500 克面掺水 325 克左右，冬季用温水，夏季用凉

水，和面时要揉匀揉顺，然后饧一会儿。

2. 加工得法。即把面团擀成长方形薄片，刷上油，撒少许精盐，卷成长条后，由一头向另一头盘卷，之后把接头压在下面，再擀成圆饼（薄厚要均匀）。

3. 热铛下饼。即烙饼前要先把饼铛烧热，但不宜过热，可用手背试试，有烤感即可。

4. 火候适中。烙饼要用中小火，最好能在火上加一块铁片，使饼铛均匀受热。烙时要经常转动饼身，烙好一面上色刷油，再烙另一面，同时要注意转动烙饼，使饼边都要烙熟。

怎样烙葱花脂油饼

1. 用 500 克面粉加 300 克温水，少许食盐，拌匀，揉成面团。以手沾水，将面团和匀至不粘为止。稍饧后，按量做剂，将剂搓成长条按扁，擀成约 0.2 厘米厚，20 厘米左右长，宽度不限的长方片。

2. 把 100 克葱、125 克猪板油分别切成米粒大小的丁，拌合在一起，再加入盐、味精、花椒面、油和少许干面粉，拌成馅。

3. 将擀好的面片，留出 3 厘米宽的底边，将备好的葱花油脂馅均匀地抹在面片上，然后从上往下卷起，搓成约 1.2 厘米粗细的条，将两头剂口捏严，拧盘呈饼形按扁，放入烧热的饼锅内，烙制稍加油，待两面呈金黄虎皮色，即成焦脆芳香的葱花脂油饼。

怎样做羊肉蛋饼

羊肉切成末与鸡蛋同炒，鲜嫩浓香，汁浓肥糯，是家庭秋冬餐桌上的补益美食。此菜的主要原料有鸡蛋、羊肉、花椒面、葱花、胡椒面、姜末、料酒、酱油、食盐、味精、花生油等。其制作方法如下：

1. 羊肉去筋膜，剁成细丁，加花椒面、葱花、胡椒面、姜末拌均。

2. 鸡蛋磕入羊肉丁碗里，加料酒、酱油、食盐、味精使入味。

3. 勺里加油烧热，将蛋液倒入，晃勺，不要糊底，待底面煎硬后，用锅铲或直接大翻勺，再煎另一面，至两面金黄时，烹入料酒、清汤，点几滴酱油，撒上葱姜，盖上勺盖一焖即成。

怎样煎肉饼

先准备猪肉 200 克，馒头 50 克，油 60 克，酱油 15 克，盐 5 克，花椒面 1 克，葱末 10 克，味精 2.5 克、鸡蛋一个，干淀粉 15 克，大葱白 25 克，甜面酱 15 克。

把剁好的肉馅与酱油、盐、味精、花椒面、鸡蛋、淀粉、葱末拌匀，把馒头（咸面包更好）切成末，一半在肉馅里搅拌，一半留在菜板上。把肉馅团成个大丸子，使菜板上的馒头末全部粘在丸子上，拍成厚为 1 厘米左右的饼，炒勺放火上，加宽油晃满勺面，放入肉饼，用微火慢煎熟透，见表面呈金黄色出勺，切成 0.7 厘米宽的条，即可与大葱、甜面酱同食用。

怎样做豆馅烧饼

原料：面粉 800 克，老肥 150 克，赤豆 200 克，白糖 200 克，猪油 75 克，芝麻 75 克，玫瑰酱，香精，碱适量。

制法：

1. 将赤豆淘洗干净，放入锅内煮烂，取出放入盆内，捣成细泥，加入白糖、玫瑰酱、香精，拌匀成馅。

2. 面粉倒在案板上，加老肥，温水 400 克，和成发酵面团。待酵发起，加入适量碱液，揉匀，稍醒。

3. 将面团搓成 3.3 厘米粗细的长条，按每 50 克一个揪成面剂，将剂按成中间稍厚、边沿稍薄的圆皮。然后，左手托皮，右手托馅，收严剂口呈馒头状，再擀成直径的 6.6 厘米的圆饼，然后将每 4 个圆饼摺在一起待用。

4. 用少许面粉加水，和成稀糊，将摺在一起的 4 个圆饼滚上一层稀糊，随即再滚上一层芝麻即成。

5. 待烤炉烧热，将生坯摆入烤盘，烤约 3 分钟，见饼呈金黄虎皮色即熟。

特点：香甜适口。

怎样制作猪油蛋黄酥

猪油蛋黄酥是一种潮式点心，香甜松软，家庭可以自制，方法如下：用料为富强粉 500 克，鸡蛋 250 克，温开水 50 克左右，生粉 25 克。先将面粉放入盆内，砌成盆状，将鸡蛋去壳投入面粉中间，用手指将鸡蛋调拌，加入少量水拌匀，再与面粉一起拌和成面团。将面团搁置半小时，压扁，滚成薄片（厚薄如大馄饨皮），切成 10 厘米长，1.5 厘米宽的面条状。然后用熟猪油 500 克烧热后，将切好的面条分批投入油锅内氽制，呈金黄色时立即捞出待用。此时应用笊篱不断在油锅中搅动，以防碎粉沉入锅底焦化，使油发黑。

配制糖浆。用料为白砂糖 400 克，饴糖 400 克，切成方丁的白膘肉 250 克，香葱白 25 克。在炒菜锅内先加冷水 150 克，烧开后投入白砂糖，约煮 2 分钟，再投放饴糖一起熬。待糖浆烧得稍起粘性时，加入白膘肉和香葱。此时需注意察看，以防熬得过老。当糖浆熬到起粘丝时，立即连锅端下。然后将氽制好的熟面条倒入糖浆内，轻快地搅拌均匀。倒在平底盘内，轻轻用力压实，冷却后切成小块即成。要注意在熬糖浆时不能过老或过嫩，以防粘牙和不成块。

怎样做天津鸡蛋煎饼果子

原料：绿豆 250 克，鸡蛋 15 克，油条 15 根，面酱、葱末、香油少许。

制法：

1. 将绿豆淘洗净，用水浸泡 1 小时后，搓去豆皮捞出，放入小石磨内磨一遍，装入盆内，加水漂去剩余的豆皮，再浸泡 1 小后，磨成水浆，放入适量佐料和水，拌匀待用。

2. 将铁铛放在火上，稍抹一层香油，用手勺舀一勺磨好的绿豆浆糊倒在铁锅上（每 500 克绿豆糊可做 30 个），用拐子摊成薄片，然后将蛋液倒在煎饼上铺匀，熟后用刮子从边缘刮下。

3. 在铁铛内抹少许香油，将摊好的鸡蛋煎饼蛋面向下铺于铁铛上，中间卷根油条，煎成两面焦黄，在面上抹上面酱，撒上少许葱末，用刮子压一下，再煎成虎皮色即可。

怎样制作黄桥烧饼

黄桥烧饼，外焦里嫩，香味独特，是有名的小吃之一。尤其陈毅元帅黄

桥战役之后，各种轶事传闻，更使黄桥烧饼声名大噪。家庭里如有烤炉、烤箱，也可进行家庭制作，制作的方法如下：

取面粉 500 克，分成三份，一份加 100 克花生油，和成酥心；一份用开水烫好和匀；一份用温水和匀，加入面肥和面碱揉匀。用大破酥的方法去破酥，制成 50 克一个的面团，擀成片状。取一块板油切成丁，加入葱花、花椒面、精盐、味精拌成馅，包入皮中，擀成蛋圆形饼，摆在烤盘上，刷上鸡蛋液，送进烤炉烤熟即可。

怎样做糖火烧

糖火烧为北方风味小吃。具体做法为：将发好的面加碱、小苏打揉匀，面团最好稍软一些。之后擀成大薄片，抹上用麻酱加油再加红糖调成的糖馅，卷起成长筒形，再揪成 50 克一个的剂子，搓成圆饼，用铛烙熟（最好用烤炉烤制），取出晾凉后，再放入木箱内，外加上苫盖焖，至火烧松软即成。

怎样制作羊肉泡馍

羊肉泡馍，是西北的著名小吃。可惜的是其它地区难以吃到，现介绍一种家庭制作的方法：

1. 煮汤：旺火烧开水，把骨头投入煮，加入适量的辣椒、食盐、茴香、苹果，煮一小时后加入 1000 克羊肉，烧开后，改用文火炖三个小时，焖一宿。
2. 煮馍：次日把肉捞出切成小块，馍掰好放入碗内。起小锅加一碗肉汤烧开后，把馍倒入，同时放 100 克肉块和一些蒜苗，开锅煮约半小时出锅。吃时可配些小菜佐味。

怎样做好刀削面

刀削面是我国北方特有的风味面食，因为好吃，很受人们喜欢，要做好刀削面却很费一番工夫：

刀削面和面时要用冷水，这样会使面团稍硬些。面和好后揉成圆柱形平放在左手上，右手掌刀，保持面团与刀口 20° 的夹角，从面团的右侧开始削，削时，要刀面互不离开，依次削入锅中。

面全部削入锅内后，盖上盖煮，待削面浮起时，可加些绿叶菜，再开锅时就可以捞出锅，吃时，再根据各人口味，加入不同卤汁，就成了风味甚佳的刀削面了。

怎样做抻面条

原料：面粉 1500 克、精盐、食碱适量。

制法：

1. 先将面粉倒入缸盆内，中间扒开。用温水把盐溶化，倒入面粉内拌成雪片状，把面揉匀成面团，醒 10 分钟左右待用。
2. 把碱化成碱水待用。
3. 将面团取出，搓成长条。用手拿住面的两端，慢慢抖动，将面抻长后，两端合拢。上述过程反复多次，见粗细相等时，用手粘碱水抹在面条上。
4. 将面放在案板上，撒上补面，左手将两端捏紧，右手中指扣在中间，然后左手掌向下，右手掌向上，进行抻拉，抻长后放在案板上，稍撒补面。上述过程，反复 7 次，见面条至三毫米粗细即可。

5. 待锅内水煮沸时，将面条的面头揪下，把面条下于锅内，熟后捞出，用凉水过几次至适宜温度，放入碗内即可。

特点：柔软筋道。

注：吃时配炸酱、大卤、肉帽、麻酱均可。

怎样做素炒面

用料：面条若干（以 250 克计），蔬菜 15 克，酱油 10 克，料酒 10 克，细盐、味精少许，高汤适量，油耗 100 克。

做法：

1. 面条上展蒸熟，开水“冒”一下（即烫一下），再下油锅炸成金黄色，盛入盘内。

2. 把蔬菜切成小片；锅架火上，放油烧热，放蔬菜，烹以酱油，料酒，开起，加高汤，盐，味精等。

3. 锅内留下汤汁，将面条下入，焖软、焖透，用筷子划散，再盛入盘内。

特点：面条软滑，清淡鲜香。

怎样做馄饨

用料：面粉 500 克、猪肉 250 克、葱花 25 克、姜末 10 克、料酒 10 克、酱油 35 克、香油 25 克，碱少许，另备适量的冬菜、紫菜、虾皮、香菜等汤料。

做法：

1. 面粉倒入盆内，加碱、盐、水（200 克左右），搅拌均匀，调制较硬的面团，反复搓揉，揉出韧性的光面，盖上湿布，饧约 30 分钟左右，然后搓成长条，按成扁片形，拍上淀粉（把淀粉装入布袋做成粉拍），卷在擀面杖上，双手推动擀面杖向前擀压，擀压一次，展开，拍粉，调整一下位置（从有利形成圆型方向调整），卷上再擀，反复擀压如薄纸大的圆片，再用刀切成馄饨皮。

2. 猪肉剁成细茸，加入酒、盐、姜末、搅拌一下，再加酱油搅，然后打水次打，（250 克肉馅要打进 150~200 克水）成为粘稠状，临包时，放香油、葱花。即成馄饨馅。

3. 左手拿皮，右手拿挑馅尖头筷，挑馅入皮，下入开水锅中，开上两开，就要捞出，盛入由冬菜、紫菜末、虾皮、香菜末、酱油、香油、味精、汤水等对成的汤碗内。

特点：柔软、滑爽、热烫、味美。

怎样调饺子馅

蔬菜馅，特别是大白菜含有大量水分，剁碎后不挤掉水，汁，一加盐水汁更多，没办法包，如果挤掉水汁，不仅损失营养成分，也影响馅的鲜美味道。要避免这种情况，可把洗净的菜晾干后再切碎，倒入锅中，浇上食油轻轻搅拌，这样菜的表面涂上了食油保护层，遇到盐就不易出水了，而后把肉馅倒入拌匀。包时再放盐，这样包出的饺子味道鲜美，又富营养。

以蒜代韭，冬季只用白菜做馅，口味比较单薄，如果加些韭菜，味道会变得格外清香。没有韭菜也可用蒜代替。方法是：把大白菜洗净剁碎，大蒜剥皮捣泥（菜蒜比例为 20:1），加入馅内，先不必搅拌，待包皮时再搅。

馅内若不放肉，加入大油、香油、精盐和味精，就可做出韭味清香的饺子来。

肉馅，牛羊肉肌纤维丰富，做馅时可用花椒水和酱油打馅，吃起来味道好。做法是：把肉洗好后晾干水分，剁成馅放入盆内，加入适量酱油，顺一个方面搅，待酱油渗入馅后，再用适量花椒水，仍按同一方向边拌边倒入，调匀。

如是肥肉馅，由于含油量多，打水困难，可用鸡蛋打馅，能使肥肉不腻，瘦肉用鸡蛋打馅，打出的馅不柴。500 克肉馅，放两个鸡蛋就可以了。

鲜韭菜做馅不仅味道美，色彩也好，但上锅煮后，容易失去本色。可以在韭菜馅内放几滴苏打水保持颜色。

不论什么馅，如少加一点白糖，吃饺子时会感到有鲜香的海米味。

怎样用高压锅煮饺子

高压锅煮饺子不跑味，也不易破，连续煮几锅，汤水也不浑，那么怎么煮能达到这种效果呢？

1. 水要放高压锅的一半，水开后放下饺子，用勺转一下，一是使刚下锅的饺子不粘，二是转动使水起旋。

2. 盖严盖子，不加阀，用旺火烧，要注意不能让锅中的水喷出来。

3. 等蒸气从阀孔冒出来，半分钟，足可使饺子内外俱熟，即可以关火。

4. 等阀孔不再冒气时，即可以开锅捞出饺子。

怎样做天津夹馅麻花

天津大麻花，做工精细，用料讲究，是天津有名的风味小吃。这种麻花制作工艺独特，但如按要求办，家庭亦可仿制，下面介绍一下家庭制作方法：

取面粉 1000 克，加 50 克白糖，加面肥和面碱，用温水和匀待用。另取面粉 200 克，用烧热的 50 克香油冲烫，搅拌均匀后加入 200 克白糖和剁碎的青红丝等果料，再放少量碱加水调和，制成油酥团。将二种面团分别搓成细条，取 4 根白条粘上芝麻，再取 4 根白条和一根油酥条，将 9 根条合一，拧成麻绳状。待油锅烧至六成熟时，将麻花放入油锅中炸熟，趁热在条缝间撒上冰糖末即可。

怎样快速炸油条

面粉 1500 克，矾 25 克，碱 35 克，盐 20 克。具体做法为：先将三种配料研成粉放入盆内，用 20~30 的温水调和搅动至产生大量泡沫，然后将面粉倒入搅匀。每饧 10 分钟揉一次面，约揉 3~4 次，使面光滑不粘手，柔软有伸力，再将面团表面涂抹一层油，以防粘盆。

之后将面团盖好，饧 30 分钟后取出，切成约 50 克~75 克的面条，拉开投入用旺火烧开的热油锅内，迅速翻动，炸至焦黄时捞出即成。

怎样制作猪油夹沙粽子

端午节前，家庭如欲包猪油夹沙粽子，方法如下：

用料比例为糯米 2.5 公斤，赤豆 500 克，白砂糖 750 克，猪油 250 克，干箬壳 500~750 克，或鲜芦叶 1~1.5 公斤。

制作方法是：先将猪油去皮切成丁，用半斤白砂糖拌匀后，腌 1 到 2 天。选购一些较宽的箬壳，若是干的，用冷水浸半天，再放在锅内煮沸，这时的

箬壳已变软返青色，将它洗净备用。糯米要淘清沥干。赤豆去掉杂质，洗净煮烂，用淘箩或铜筛滤成细沙浆，再用面袋压干，加白砂糖 500 克下锅炒，火要小一些，不断炒动，待成厚泥状时即行起锅。一般粽子每只用 50~100 克，先把猪油放入豆沙中心，捏成小团后，再包入糯米里面，将箬壳包紧后，用细绳扎牢。煮时，水要将锅内粽子全部浸没，用旺火烧开后改用小火烧，烧的过程中要不断加水，大约需烧 3、4 个小时，若能用小火煮过夜更好。另外应注意，豆沙加糖下锅炒时，不能加油，否则，粽子煮好后，豆沙四周的糯米不易熟。

做菜怎样讲究色香味

我国历来在烹饪技术上十分讲究色、香、味，把它们作为烹制和评论菜肴的标准。烹饪不仅是一种精湛的技术，也是一项丰富多彩的艺术。这种艺术的特色就在于它是色、香、味综合造型的技术。

怎样才能做出色彩美、香气浓、味道佳的菜肴呢？

色：色彩对人的食欲影响很大，红、黄色可使人增加食欲，而蓝色则不起作用或使人厌食。在禁用颜色添加剂的情况下，怎样做呢？

1. 用食品天然色彩调色。蔬菜的色彩很多，红、黄、绿、青、白，再加上肉食和水产品的颜色，可调配出丰富多彩的各色菜肴，调配菜肴色彩时要注意：

既要鲜明又要和谐；既要用对比色，又要使色调和谐统一，所谓“青不配青”，“红不配红”，红绿相配也要有主有副，以一色为基础，辅料之色只起点缀衬托作用。

既有暖色也有冷色，色彩要丰富多彩。由于用酱油、豆瓣等调料及烧、炸炒的烹制方法，菜肴中红、黄色的居多。这种暖色常给人以好感，可增加食欲。若在烹调时加点青、绿色彩，也很好看。在同时有多种菜肴时，应在配菜时使红，黄，青，绿，白各色菜肴都有，才能显出丰富多彩。

2. 用调料加色。利用糖、酱油、豆瓣、甜酱等调料，可烹制出各色菜肴。如糖色可使菜呈金黄色，甜酱可烹制出酱黄色的菜等。

3. 通过熟制起色，即靠掌握火候来调色。各种肉、菜在加热过程中都会有颜色的变化。火候适度，烹出鲜艳色彩的菜肴，而焦黄、发黑、过火的菜会使人厌食。火候差一点，效果就差很多。

香：菜肴要求清香、醇香，香气能诱发人的食欲。菜肴的香味有的来自原料本身，如葱、姜、香椿、芹菜等。也有的要加带有香味的调料如花椒、八角、桂皮等。烹制时投料的先后及火候的掌握对香味作用很大。有经验的厨师由于适时的投料，适度的火候，烹制出的菜肴，具有沁人心肺的醇香，使人有“香气扑鼻、馋涎欲滴”之感。

味：菜肴要有可口的味道，这是色、香、味中最主要的一条。主要通过烹制和加调味品，使菜肴产生人们喜爱的美味。一般说咸、甜、麻、辣、酸为基本味。有经验的厨师能利用各种调味品制成几十种复合味。通常可采取荤素配合，使菜油而不腻，味厚而不糊口。做菜要达到甜咸适度。一般放盐不宜多，加糖更要因人而异。还要达到五味调和，突出菜肴的鲜味。除使用一般调味品如盐、酱油、糖、醋、葱、姜、蒜等外，在烹制鸡、鱼，肉类时可适当加料酒，炒菜时则适量加味精，均可增加鲜味。

怎样做卤味菜

卤是用调好味的汤卤制鸡、鸭、猪肉、牛肉、羊肉、猪的内脏及豆制品所用的一种烹调方法，家庭做卤味菜可用下法：

1. 制卤。卤有南卤、北卤，用料较多，家庭可选用大料、花椒、桂皮、姜片、葱段、五香粉等，用袋装起来，上火煮一小时即成卤汁。

2. 制糖色。将植物油放入炒菜锅中涮一下，再下冰糖（或白糖）先用小火将糖炒化，待其溶化后会粘锅，此时火力要集中，用勺推炒，炒至糖起大泡后，马上又变成小泡，这时糖、油开始分离。糖汁变色至黑紫色时，立即冲入料汤或开水，即成糖色。

如不炒糖色可用酱油代替。将糖色或酱油加入汤锅内，调成深红色，即成红卤。如不加糖色或酱油即为白卤。浅红色者为红白卤。

3. 卤制。卤制前将原料用开水略煮一下，撇去血沫，捞出洗净，再放入卤汤中（汤要没过原料）。先用大火烧开，再改小火慢卤。卤好的原料如做凉菜，凉后则可改刀成凉菜，如做热菜，则待原料放温后改刀成大片或条等形状，码入碗里，用卤汁 1/3，再加一半开水，浇在碗中，上屉蒸透，取出将汤滗在锅里，原料扣在盘中，将滗在锅里的汤汁烧开，浇在原料上即可，也可用水淀粉将汤汁勾浓，浇在原料上，即可食用。

4. 保存老汤。老汤越陈越好，因此每次卤完以后，要撇去油，捞出佐料、骨渣，将卤汁置于阴凉处，不要动，如一时不用，夏秋季节两天后烧开一次，冬天四天烧开一次，便可长期使用。

酱和卤近似，所不同的是酱料要用黄酱、酱油调配成汤汁，多不留老汤。怎样巧除异味

1. 除鱼腥味：把鱼放到少量清水中，滴几滴醋加少许胡椒粉，浸泡一会再加工，就没有鱼腥味了。

除河鱼泥味：按 1 公斤鱼加 50 克盐的比例，把鱼放在盐水里浸泡 20 分钟左右，泥味即可消除。

较难洗的鲜鱼，只要放在较浓的盐水里洗一下，就能洗干净。

2. 除饭焦味：饭烧焦了，可用小块木炭烧红，盛在碗中，放入锅内，将盖盖好，10 多分钟后，焦味就没有了。

3. 除肉臭味：煮咸肉时，在锅里放几颗钻些小孔的核桃同煮，能使咸肉味去掉。

4. 除猪肠、肚臭味：用一汤匙白矾粉，放到大肠上擦几下，再翻动几次，然后用清水洗净，臭味即可除掉。

5. 除菜砧板腥臭味：砧板用久了，特别是切鱼、肉后，会有腥臭味，可先用清水将砧板洗刷净，再往砧板上倒点醋，在日光下晒干，然后用清水洗，腥臭味就没了。

6. 除猪肝秽气：猪肝、猪心都有一股秽气，切洗时可放些面粉擦一擦，秽气就可消除。

7. 除猪油味：熬好的猪油放久了，会产生一种怪味，如在熬油时切些萝卜片或取十几粒黄豆放在盛油容器中，可防止产生怪味。在油中放入适量的花椒、生姜、桂皮、白糖及精盐等也可防止油有“哈喇”味。

8. 除羊肉膻味：煮羊肉时用纱布包些茉莉花茶或绿豆放在锅中与肉同煮，或取少许橘子皮或胡萝卜片与羊肉同烧，即可去掉羊肉的膻味，还可使羊肉易烂。

9.除误破鱼胆的苦味：如果不小心将鱼胆弄破，鱼肉就会有苦味。这时可以将被鱼胆污染的鱼肉上涂一些酒或小苏打，使胆汁溶解，然后再用水清洗，就可以把苦味冲走。

怎样做熏鸡

原料：仔鸡1只（约750克），酱油50克，精盐、姜各5克，大料、桂皮各4克，葱、红糖各50克，香油、茶叶各15克。

制法：将宰杀、收拾好的鸡放入锅内，加入水没过鸡，加入酱油、精盐、料酒、葱白、姜块、大料、桂皮。用大火烧开后转小火，焖25分钟，捞出。再往铁锅内撒入红糖、茶叶，铺平葱叶，放鸡，盖严，然后将锅放在大火上，见黄色浓烟四起时，将锅移到微火上，熏3分钟左右离开火，取出鸡，抹上香油，即成。

怎样做香酥鸡

原料：肉鸡1只（约1000克），酱油50克，精盐20克，鸡蛋0.5个，水淀粉20克，葱段15克，姜片10克，大料2瓣，桂皮5克，花椒20粒，植物油100克（实耗50克）。

制法：将鸡从脊背开膛，去内脏，洗净放入锅内，加入水（没过鸡）及葱段、姜片、大料、桂皮，酱油，精盐15克，调成汤汁开锅后，盖上盖，用微火烧至熟烂捞出，控净水分待用。然后，将花椒用微火炒成焦黄色且出味，用刀背拍成末，加5克精盐，拌匀成花椒盐；鸡蛋与水淀粉同放碗内，调成蛋糊待用。后将锅放入火口，加入油，等烧到八成热时，把鸡抹匀蛋糊，下入锅内，炸成金黄色且外酥里嫩时捞出。上桌时剁成块，码入盘内，撒上花椒盐即成。

怎样巧烹美味芙蓉鸡片

芙蓉鸡片除保持此菜鲜嫩爽口的传统风味特色外，在选料上可以有所突破，即鸡肉内加鱼肉。

制法：取100克鸡脯肉、100克鲜鱼（以梭鱼为佳）肉，分别用刀背斩成肉茸，混合后打入6个鸡蛋清，放适量葱末、姜末、味精、精盐、淀粉及清水，搅成稀糊状待用。

下面两道工序最好同时进行：

1.用适量的鸡汤、味精、精盐对成汁，入炒勺内烧开，撇去浮沫，加上适量湿淀粉，调成稀芡汁，离火待用。

2.炒锅内放猪油约500克，烧至四成热（油刚起白泡）时，将锅端起晃动，使锅内均沾上油，再将鸡鱼糊一勺勺舀入油中（顺锅边滑入），待糊成片，浮起，立即翻个儿，炸约10秒钟，用漏勺捞出，沥油后投入盛芡汁的炒勺内，在旺火上烧沸，颠锅后即可盛入盘中。

此菜色泽雪白，细腻爽滑，鲜美无比，营养丰富，老幼皆宜。成菜远比只用鸡脯、蛋清者为佳。

怎样制作德州扒鸡

德州扒鸡的特点是：五香味浓，肉嫩，脱骨好。

做法是：将鸡收拾干净后，把鸡翅膀由喉门插进伸出嘴外，鸡腿插入腹

中，盘好，滤净水分。然后在鸡的全身深抹糖色（将饴糖、黄酒、清水按 1：1：2 的比例，混合均匀），放入油温 170 左右的锅里炸，待表皮呈现金黄色油光时捞出，放入焖煮锅内，倒入陈汤（老卤），放上香料，锅上用物压起。锅内放的辅料有：桂皮、大料、白芷、花椒、砂仁、玉果、陈皮、丁香、紫蔻、姜片、白奈、酱油、食盐适量。

当锅内汤汁烧开后，用微火焖煮 4—10 分小时，至熟烂，用漏勺捞出晾凉即成。

怎样制作美味风鸡

寒冬腊月，是制作风鸡的时节。风鸡香醇味美，而其鲜嫩则又可与白斩鸡媲美。其制作方法如下：

1. 选择肥壮活鸡，杀后放尽血水。
2. 用 150 克精盐加少许花椒炒热待用。
3. 将鸡开膛，把内脏、食管、气管、血块全部取出，用干净纱布吸干腔内血水，将炒好的盐均匀地擦抹内壁，用针线缝合封腔。
4. 用干净纱布抹干颈部血水，再用盐擦之，余盐撒在封腔处，然后将头、尾毛卷至封腔处，用绳子扎紧。
5. 将封腔处朝下，滴尽血水，然后吊在阴冷的通风处，一个月左右即可食用。制作风鸡时，切忌沾到水。食用时，鸡毛要干拔，不要泡水去毛。

怎样做鱼松

先将鱼在锅内蒸熟，取出晾凉用刀将鱼肉和骨刺分开，大骨头一定要挑干净，有点小刺关系不大。然后在碗内用筷子把鱼肉搅碎。在锅上刷一点素油，放在炉子上烧热，再把鱼肉倒在锅内，用文火来回翻炒，一直到把鱼肉炒成金黄色，鱼肉的水分也蒸发得差不多了时，再加调料。调料有茴香、花椒、大料、葱、姜等，把这些调料装在一个小纱布袋里，在锅内放水煮。煮出味以后再稍加点酱油，如果喜欢甜味，还可加点糖。调料不要一下子全放进去，要倒一点炒一炒，边炒边尝，感到味道很香了，就不要再加了。

怎样做鱼冻

1. 原料要选择刺小而软、肉嫩的小鱼，因为这种鱼骨肉熬成冻后都能吃，肉嫩又能充分溶入汤中，做成鱼冻后富含蛋白质和钙质。

2. 熬制时，把鱼洗净，除去内脏，把鱼都切成小块，加上适量的调料：葱、酱油、醋、食盐、料酒、辣椒、胡椒粉、姜等，加油炒十几分钟，然后再加清水，没过鱼，用旺火煮熟后，盛于碗中，冷却凝结后就可以吃了。

如果用鱼干做原料（不要用咸鱼干），把干鱼要先浸泡一二小时，然后用手撕碎，做的时候最好加花生米或黄豆，会使做出的鱼冻口味不亚于用鲜鱼为原料做的鱼冻。

怎样制作肥肉菜使之肥而不腻

肥肉如果烹调不当，油腻太大，容易影响食欲，所以，如何做好肥肉就成了一个问题，下面介绍两种肥肉菜的做法：

1. 玫瑰球：

取猪肥膘肉剁成肉末，另取少量花生仁、果脯、青红丝、葡萄干等剁细，

与肥肉末混在一起，加少许糖和干淀粉和匀，攥成小球。起油锅烧至六成热，将球挂上蛋清糊，放入油锅中炸至金黄色即可。

2. 樱桃肉：

将肥膘肉切成1厘米见方的丁，用开水泡透捞出，沾上蛋清糊，下油锅炸至乳黄色出锅，另起锅加白糖和番茄，用少量水炒成浓汁，倒入肉丁翻炒，使番茄汁挂匀即可。

3. 江米夹沙肉：先将250克带皮肥肉剖洗干净，放进清水锅里煮熟（约20分钟），捞出，晾凉后把肉切成长6厘米，宽2.1厘米，厚0.6厘米的长片（每片中间横片一刀，不要片断，做成夹合），将夹合内瓢入豆馅抹平，皮朝下顺序码进大碗内。把江米（250克）洗净，拌入红糖（100克），再放入少许大油，抹入放夹沙肉的碗内，上屉蒸两个小时，取出，扣到大盘内。再将一干净锅上火，放清水150克，白糖50克，见开后勾入水团芡粉，浇在江米夹沙肉上即成。此菜色泽浅红、明亮，口味香甜柔软，肥而不腻，饭菜合一。

4. 糖醋肉片：把肥猪肉切成厚0.3厘米的薄片，用湿淀粉搅拌均匀，过油炸焦。炸时用植物油250克，旺火烧热，把拌好淀粉的肉片逐片下入油内。稍炸一下，即用漏勺捞起，将互相粘连的肉片轻轻拍散，再放入油中。这时，将油锅端离火口，降低一下油的温度，使肉片内部炸透。然后，再用旺火将肉片炸成金黄色出锅。用高汤或白水、白糖、醋、料酒、少许盐，一两滴酱油（为的是提色）和湿淀粉兑在一起，搅匀作调汁。炒锅内先放入一些植物油，烧热后倒入芡汁，煮至沸、浓后，再放入炸好的肉片，随即颠翻几下，使肉片挂匀芡汁，即可出锅。此菜色红油亮，芡汁挂在肉上，味道甜酸。由于肥肉在炸时大部分变成油而溢出，所以吃时无油腻之感。

5. 用猪肉肥膘炼油：介绍一种使炼出来的猪油达到和植物油几乎一样质量的方法。（1）先把肥膘切块（不宜过大），每500克肥膘加凉水500克，用文火熬成液体油状（出油率一般在80%以上）；（2）待把液体猪油加温到50℃时，将盆内预先用水化好的火碱（即烧碱NaOH），水（其比是25克火碱，150克凉水），倒入，进行搅拌作漂制处理，并继续加温到70℃左右时，再放入凉水250克，搅至起片，使油变为微红色，油中杂质自动下沉，即成。据有关单位多次实践证明：采取上述方法炼出来的猪油，一是油色、油味纯正，火碱只起漂制沉淀杂质的作用，对人体无害；二是用这种油炸出来的油条，即不塌陷，也不泛白，就是在温度0℃以下的寒冬，油条仍能保持焦黄、脆口，和植物油炸的油条差别不大；三是这种油存放一年左右油质依然良好，色、味俱佳。

怎样煮肉

横切牛羊斜切猪：牛羊肉筋多而且顺肉纹长，所以要横切，吃的时候鲜嫩；猪肉不夹肉筋，斜切顺切都可。

热水沸煮肉味美，冷水慢煮肉汤鲜：热水下锅，肉质的表层收缩，蛋白质不容易溶于汤中，所以肉味鲜美。冷水小火慢煮，肉中油脂、蛋白质逐渐溶于汤中，所以汤汁比较鲜。

烧肉煮汤后放盐：食盐是电解质，容易使蛋白质迅速凝结，细胞的水分大量排出，肉容易变“老”不入味，所以应掌握好火候，在肉基本熟的时候再加入食盐。

煮排骨加醋汤味更浓：煮排骨汤、猪蹄汤，加少许米醋，能够增加汤中钙质的含量，对老年人、乳母、婴儿都十分有益。熬骨头汤，应当先将骨头砸碎，加十倍的水，小火熬煮1至2小时，然后再滤去骨头，这样煮出的汤才浓。

炖猪肉：炖猪肉的时候不要用急火，火一急，肉就紧缩在一起。另外，在炖猪肉的时候放一点山楂，肉不仅可以炖得快而且烂。

炖牛肉：为了使牛肉炖得快，炖得烂，炖时加一撮粗茶叶（相当于泡一壶水的茶叶，用纱布袋包好），一块煮，很快就可煮熟，而且牛肉味道很好。

炖老鸡：在杀鸡前，给鸡灌一汤匙食醋，要紧捏鸡嘴以免吐出，然后再杀，用火炖煮时就会熟得很快。

炖老鸭：在炖老鸭时，放进几颗活螺丝一块煮，任何陈年老鸭都会煮得烂而熟。

煮羊肉：羊肉虽然好吃，但有一种膻味，煮羊肉时可用绿豆数十颗或全身钻上细孔的萝卜一个，和羊肉一起下汤，煮半小时后，将绿豆或萝卜取出，然后红烧炖炒，就没有膻味了。

怎样烹调猪肝菜

烹制猪肝要做到鲜嫩可口，一般是采用旺火熘与炒相结合的方法：将猪肝去筋后，切成约3厘米长的薄片，用黄酒、酱油、干淀粉拌和上浆，入六七成的热油中滑至断生，视肝片挺起饱满时捞出。锅内留少许底油，加葱段煸炒，出香味时放作料、调料略炒，加少许汤，再用水淀粉勾成薄芡，随即将余熟的猪肝片倒入卤汁中炒和，颠锅，使卤汁紧包猪肝，淋上麻油出锅装盘。采用此烹制方法，猪肝内所含水分及营养基本上不受损失，其色泽金黄，肝片光滑，吃口鲜嫩。

如果火候过头，烹制出的猪肝就会老而干瘪。

用猪肝制作汤菜，可不用上浆，但烹制时，应先将汤烧开，再放猪肝片，汤滚，撇去浮沫，即将猪肝捞出。肝片黄而嫩，汤汁清而鲜。

烹制整只猪肝做卤味冷盘菜肴时，应先用水将肝煮熟再红烧。煮时要注意：以小火煮20分钟左右，用筷子一插，拨出来不见血水，表明已熟，即刻捞出进行红烧。如果做白汁盐水猪肝，则不必红烧，只用盐、酒煮制的卤汁卤制即可。还要注意猪肝煮熟后，未食用前不要干放在盆里。应浸泡在卤汁中，随食随切片上桌。否则，一经风吹便逐渐干瘪，且大减滋味，色泽由黄变黑红色。

怎样做红烧狮子头

狮子头即所谓的大肉丸子。具体做法是：先把选好的肥瘦各半的猪肉细切粗剁一下，加工好待用，然后在两只手上抹些淀粉浆，把肉馅放在手心中倒来倒去，一边倒一边抹些粘浆，一直到形成光溜溜的圆形丸子。

如果做清蒸狮子头，把丸子放到垫有白菜心的碗里，稍加点水，放到笼屉中用大火蒸，开锅后改用中火再蒸30多分钟，即可食用。

如不做清蒸狮子头，要把做好的丸子放油锅中炸，炸的时候，油不能少，火要中火，炸的时间短一些，只要炸得稍稍发挺就行了。等狮子头炸好后放到砂锅中煮，最好煮时把砂锅底上铺一层肉皮，上面再放些烫过的白菜心，然后再把狮子头放在白菜心上，放些酱油、糖、水、铺上大菜叶，盖好盖，

旺火烧开后，再用小火焖 30 多分钟就行。

做清蒸狮子头时要注意：肉丸子不加酱油，不用油炸，只放盐。

怎样做里脊

原料：肉 150 克（后腿瘦肉，里脊，通脊），鸡蛋少许，油 30 克，酱油 3 克，料酒 30 克，盐，味精，葱丝，蒜片，香油各少许，面粉 50 克，葱，姜末各 1 克。

做法：

1. 肉切成大厚片。

2. 将肉片用料酒、酱油、盐、味精、香油、葱、姜末煨一下，蘸上面粉，再蘸上鸡蛋。

3. 勺打底油，将肉片逐片下入，两面炸成金黄色，放上葱丝、蒜片，高汤少许，加料酒、味素、微盐，三、四分钟翻个，打明油即成。

特点：色泽金黄、柔软鲜嫩，咸鲜香。

怎样做咸肉

选用新鲜猪肉 5 公斤（冻肉要等冰冻融解），去净血污、粘膜，如肉膘太厚，可开若干刀门。取盐 750 克到 1 公斤，分 3~4 次抹擦。第一次要沥出血水，用盐不宜太多，只要里外刀门处均匀擦抹到即可。一两天后，沥去盐卤，再次均匀抹盐。大骨处要多擦盐，肉面上再适当撒点盐。四、五天后若有陈盐，先将它擦抹掉，再撒上一点新盐。约一周左右，即成嫩咸肉。如欲储藏较久，可经常观察，当肉面无盐时，再撒适量新盐。从第一次上盐起 25 天左右，即成老咸肉。

怎样做酱肉

取新鲜夹心肉 5 公斤，剔骨，去污血，修去边角碎肉后，分割成数条，用 200~250 克盐腌制（参照咸肉腌法）。一两日后取出，沥去盐卤，放入配料缸内浸 3 天，捞起晒干即成。配料一般用优质酱油（以肉能浸没为准），加适量的姜、酒、糖、味精，也可加些茴香、花椒、桂皮等香料。

怎样制作腊肉和广式腊肉

腊肉是用鲜猪肉切成条状腌制后，经烘烤或晾晒而制成的肉制品。

1. 腊肉的制法是：

把猪肉切成不到 3 公分厚，30 厘米左右长的长条，放入适量的细盐，酒、酱油和五香粉揉搓匀，放置一夜。然后用细绳穿过肉的一头拴好，在开水锅中烫至外表不红为止，挂在屋外晒。以后还要每天或数天晾晒一次，约两个月左右，便可切成小块放在米饭中蒸或炒菜吃，喷香可口。腊肉一般可存放到明年开春。

2. 广式腊肉的制法是：

选料和修整。选用符合卫生要求的新鲜猪肋条肉，剔去骨头，切成长约 36 厘米，宽 3~4 厘米的肉条。肉条上端刺一小孔，穿入麻绳，以备悬挂。

配料及腌制。用料之比如下：每 100 公斤鲜肉用精盐 1.3 公斤，硝酸盐 50 克，60 度大曲酒 1.7 公斤，白砂糖 3.7 公斤，酱油 620 克。将上述配料充分混合，均匀地涂擦在肉条表面后，将肉条一层层放入缸内或池中腌制。经过 8 小时后，当全部配料渗入肉内时，取出挂在竹杆上移入烘房烘烤或日

晒。

烘烤或日晒。烘房内放炭火盆，用灰将明火压住。将腌肉连同竹杆挂在烘房的木架上进行烘烤，温度控制在 50 左右。烘房内的木架分上、中、下三层，下面一层应挂当天所腌制的肉条：中间一层应挂前一天的肉条：最上面挂前两天的肉条。如果烘房内都挂同一天的肉条，每隔几小时就应该上下调换一次位置，经 3 天的烘烤即成为腊肉成品。

也可将腌制好的腊肉条放在日光下曝晒，一直晒到表面出油为止。但如遇雨，应及时移入烘房火烤，不能等晴天再晒，以防烘烤不及时而影响腊肉质量。

广式腊肉成品呈金黄色，味香而鲜美。

怎样巧食猪皮

不少家庭有一种吃肉扔皮的习惯，这实在是浪费了一种很有营养价值的食品。

猪皮比起猪肉来，有“二多一少”的优点：猪皮的胶原蛋白是猪肉的 2.5 倍，碳水化合物是猪肉的 4 倍；脂肪含量却仅有猪肉的 1/ 2。所以说，猪皮的营养价值很高。

猪皮中的胶原蛋白对增强、改善人体皮肤组织储水机能是很有帮助的，这就有利于延缓皮肤衰老、保持健美的面容。

怎么巧用猪皮制作佳肴呢？一些家庭经常是这样制作的。

1. 猪皮肉冻：把猪皮去毛，洗净后，放入水中煮至开锅，倒掉汤另加热水、葱、姜、大料一并煮熟，取出切成细丁。待炒锅油热，再将切好的胡萝卜丁、豆腐干丁、泡开的黄豆或青豆用淀粉调好，加入姜、葱、酱油、精盐，一并炒熟，再把肉皮丁倒入锅内，加汤，再调入淀粉成稀粥状，晾后切成块即成猪皮肉冻。

2. 水晶猪皮：把猪皮去毛，洗净后，葱，姜，大料，桂皮少许放入锅中加水煮，开锅后用文火慢炖至烂，捞出切细丝放入盘中。以姜，蒜细末以及酱油，醋，香油，味精，精盐（还可调入辣油）等调料的调匀汁浆，倒在肉皮丝上即成水晶猪皮。

3. 油炸猪皮：把猪皮去毛、洗净，加水煮熟后，取出切成小长方形，以淀粉或面粉挂糊，之后放入热油内煎至焦黄，捞出将姜末，蒜末，白糖，精盐混调好，浇上热油与适量酱油制成的。

怎样做油炸肉皮

油炸肉皮放在杂烩中充假鱼肚，味道松软鲜美，是一种脍炙人口的好菜。简易做法是：先将鲜肉皮上零星的肥肉刮干净，如不刮净，余出的肉皮会发僵发黄，有哈味。然后，再挂在风口晾干，干的标准是整块肉皮发硬，用双手拗也拗不动。鲜肉皮是一小块积聚起来的，挂了一段时间，免不了有灰尘，油炸前要用碱水洗清，再花 1 天时间晾干即可。500 克晾干的肉皮，在锅内放入熟猪油或植物油 250 克（实耗 125 克），用微火将油和肉皮一起烧热，继续烧开，同时要勤翻肉皮，等到肉皮膨胀起来，酥松得像油条那样，就将肉皮捞起，冷却。这时肉皮颜色嫩黄，又松又脆。做菜时，用热水泡发，即可下锅。

怎样做肉皮冻

首先要将购来的肉皮、火腿、肘子温水浸泡，去除污迹杂毛，刮去肥膘，多次用碱水揉搓冲涮，而后肉皮切成细丝，连同提味的火腿、肘子等一起装盆。加放调料和料袋（盐、味精、葱、姜、花椒、大料），以两倍的清水，煮2~3小时，然后，撤去调料和料袋，用纱布滤出清汁，撇去浮油，倒入无油迹水痕的盆中，凝固后就是晶莹透明，洁白如玉的水晶肉皮冻。

若将洁净的肉皮切丝，投放盐、醋、酱油、辣椒水（煮取），熬成粘稠汁液，冷却后就是红色的酸辣皮冻。

怎样做豆腐肉丸

豆腐肉丸俗称猪血丸子，是湖南邵阳的特产。

制法：取豆腐20块，（以市场出售的大小为准），生猪肉500克，多用肥肉。首先将豆腐沥干，捏碎，再将猪肉剁成肉泥状，加生猪血50克捏和而成。

豆腐肉丸的大小以每个100克左右（未干时150克多）为佳。起初丸子是淡红色，放在太阳下曝晒2~3日（如阳光不烈应适当延长），等它转为暗红色时再用闷火（可用锯末、谷糠、甘蔗渣等物引火）焙熏几天，等丸子呈深咖啡色或黑色时便成。

吃时蒸熟后可以切成薄片，如果将薄片加佐料回锅炒，则味道更佳。

怎样做猪肉香肠

1. 肠衣准备：将猪或羊的小肠除去内容物，清洗干净，浸在20~30℃的清水中12小时，用刮刀（竹片）刮去粘膜，浆膜和肌肉层，仅留粘膜下层。

2. 用料：选500克鲜肉（瘦8肥2，或瘦7肥3）、白酱油150~200克、精盐150~200克（如无白酱油增至300克）、粮食曲酒（75~100ml）、白糖300克、白胡椒粉4克、味道5克、花椒生姜水适量。

3. 腌制：将猪肉洗净，晾干。肥肉和瘦肉分开，把肉切成0.8~1立方厘米小块。然后根据肉的数量放入混合配料，并加花椒生姜水100毫升，充分拌匀，放置2~4小时。

4. 灌制：将肠衣的一头打结，另一头套在广口漏斗上，把腌制的肉捣入肠衣内。用手挤紧，不过松或过满。

5. 结扎：每隔25~30厘米用细线结扎，每节中间用细麻绳套结成对，便于提挂。

6. 排气：结扎后用细针每隔1—2厘米刺一小孔，排出肠内空气，并使水分容易蒸发。

7. 冲洗：湿香肠用温水冲洗1次，然后挂在竹竿上曝晒或烘烤。

8. 日晒或烘烤：湿香肠放到阳光下曝晒（或用烘房烘干）2~3天，再放到通风良好的场所挂起风干，经20~30天即成为香肠成品。若烘烤，温度应控制在50℃左右，烘24~36小时。香肠在腊月里做可保持很长时间不坏，家庭自做更合自家口味。

牛肉怎样烧不柴

一般牛肉，肉质较老，不容易烧得鲜嫩。即使烧得酥烂，也要数小时之工。如何在时间较短的情况下，将牛肉烧得烂而不柴呢？下面介绍两种方法。

一种方法是：烹制时，可先将牛肉片用调味料和小苏打腌渍一会儿，促使其先胀发，然后再烹制。具体方法是：先将牛肉块去除筋膜，再顺着肉纹下刀切片，以割断肉内的纤维；然后用适量蛋液、酱油、黄酒白糖、干淀粉及小苏打（每300克牛肉片加5克小苏打即可，不可多加，因多加不仅会影响口味，而且会破坏肉中的营养成分）和少许清水调制入味汁，浇牛肉片上，搅拌上劲，腌渍约15分钟，再加生油25克，再腌渍一两个小时，牛肉片即可在小苏打的作用下胀发并吸收调味汁液。然后入热油锅内焯熟，即可达到鲜嫩味美的效果。

用此法烹制的牛肉片，牛肉组织即可胀发，又能吸收味汁，而表面已挂浆，虽经热油烹制，但肉内水分和营养成分不易流失，故效果较好。如广东名菜“蚝油牛肉”即是用此法烹制而成。

另一种方法是：将牛肉切成细丝，用旺火热油迅速煸炒即可。具体方法是：先将牛肉去除筋膜，切成6厘米长，宽厚各0.3厘米的细丝，入热油锅内焯至七成熟后取出，再放锅内，加适量酱油、豆瓣酱、白糖、料酒、味精和少量鲜汤，用旺火煸炒至卤汁收干，淋上香油即可出锅。

如需加配料，则可将牛肉丝加料酒，食盐，蛋清，干淀粉拌匀上浆，入热油内先焯至七成熟后取出；原锅加油，烧热后下入配料、煸炒至半熟，下入牛肉丝，加料酒、酱油、味精及少许鲜汤，翻炒几下即可出锅。

怎样做五香酱牛肉

选料：优质新鲜牛肉。将肉洗刷后，剔除骨，切成每块重约1公斤，厚约4厘米的肉块。

配料：每100公斤原料肉配丁香，砂仁，桂皮各0.133公斤，甜面酱10公斤，食盐3公斤。将甜面酱和适量清水在锅内搅拌均匀、捞出酱渣，煮约1小时，然后捞去浮沫用大火煮沸，冷却后即成“老汤”。

煮制：用骨头放置在锅底层，将较老的肉放在骨头上，嫩肉放在最上层。待水烧开后，去浮沫，并每隔一小时上下翻锅1次。根据耗汤情况加入老汤、食盐和肉汤，再用文火煨煮4小时，每隔1小时翻锅1次，最后视熟烂程度出锅，冷却后即为成品。

怎样巧用牛、羊浮油

1. 葱花卷饼：把浮油切碎和葱花、食盐搅拌成馅，卷入和好的面里，做成饼坯，烙成葱花卷饼。

2. 素馅包子：先把白菜、萝卜剁碎，然后和浮油搅拌均匀，加入葱、姜末、花椒、盐、味精、香油等，做成素包子馅。

3. 油渣饼：把羊肉或牛肉的油切下来，改成寸块，放入炒锅，置火上炼；锅内放入少量姜末（不要放姜粉，以免糊锅）；为了让油块均匀溶化，要不断用铲子轻轻搅动，当油块炼至焦黄的时候捞出来（锅内的油冷却后即成浮油），把捞出来的油渣和葱花及适量的食盐搅拌成馅，可以做成油渣饼。如果和玉米面合在一起，也可以烙成油渣玉米饼子。这种食品外焦里嫩，香味浓郁。

怎样煮鸡蛋好

煮鸡蛋要用凉水，开始用文火，待水开一会后再加大火，这样蛋内气泡

部分空气便从蛋壳的微孔慢慢释出，不致骤胀而使蛋壳破裂。如果在水中加入少许食盐或醋，受热后能加速蛋白凝固，也可以避免蛋壳破裂。

要煮好鸡蛋还须注意下列两点：

1. 煮的时间不宜过长，不然不仅有碍消化，而且会使鸡蛋出现怪味。
2. 鸡蛋煮熟后立即泡于冷水中，这样，可避免蛋白与蛋壳粘在一起不好剥壳的现象。

怎样煎荷包蛋

将洁净的炒锅置中火上烧烫，放少量油，敲入一个鸡蛋，待底层起皮，成荷包形，两面煎成嫩黄出锅。此时，荷包蛋里面大部分是生的，只有外表呈固体状，放入另一只早已准备好汤水的锅子里小火加热。如此，荷包蛋一一煎完（不断地煎蛋，就要不断地加入少量油），陆续放入汤锅里，汤锅端至旺火上，根据各人口味可加入适量葱花、绍酒、食盐、味精、醋、胡椒粉等，沸后改用小火，约5分钟，用铲刀掀荷包蛋，硬则为熟。

其特点是：色泽嫩黄，不焦不生，省时省力。

说明：1. 荷包蛋煎好1个，就用漏勺带出1个，放入汤锅里，不能放入另外无汤的盛器里，否则因积压而使表皮破裂，生蛋黄流失。

2. 荷包蛋量多的话，汤锅要大一点，锅底最好垫几张菜叶，避免粘底。汤水不能太紧也不要过宽，其量与鸡蛋要有适当的比例。

3. 原来的做法是只煎不烧，现在改用煎烧同时进行的烹调方法，可以大大缩短烹调时间。

怎样制作糟蛋

糟蛋的含钙量特别高，超过鲜蛋的40倍，糟蛋风味独特，其制作方法如下：

将鲜蛋洗净揩干，用竹片轻轻敲破表皮，但不能碰伤蛋壳的内衣。

以100个鸡蛋为例（家庭中如制作少可参考其比例），用细盐1000—1500克，用糯米9000克做成12.5千克酒酿，其中6000克糯米用甜酒酒药做，3000克用黄酒酒药做。两种酒酿混合后使用。

一层酒酿一层鸡蛋轻轻放入坛内，用酒酿盖没鸡蛋，上面撒一层细盐，后密封坛口，放在潮湿而微通风的地方，不再搬动。

糟蛋必须在清明后做，一定要经过霉雨和伏天，静置4个月后，方可启坛使用。

怎样制作五香熏蛋

此菜外皮褐亮，五香味浓。

五香味一般是由花椒、八角、桂皮、丁香、甘草等5种主要的香味原料为主而合成的复合味（其比例为0.75：0.75：0.75：1：1.25）。此菜的主要原料有鸡蛋、五香药料、酱油、精盐、味精、香油、白糖等。其制作方法如下：

1. 将鸡蛋稍洗后放入水锅中煮熟，捞出后放入冷水中激一激，剥去壳。
2. 除白糖和麻油外，其余调料均放入锅中，加水熬成卤汁，待汤烧沸后，放入鸡蛋用小火煮15分钟左右至蛋白呈褐色时，捞出。
3. 取一铁锅上火，倒入喝茶剩下的茶叶，再放入白糖，上摆帘子，放上

鸡蛋，盖严锅盖，等3分钟取出，抹上麻油，改刀装盘。

怎样制作家庭蛋皮

制作蛋皮先要调好蛋液，蛋液的调制方法是：

1. 将1个鸡蛋打在碗里，加适量精盐（有点咸味即合适），用筷子打散，再加入调开的湿淀粉（15克淀粉用水调开）搅均匀待用。

2. 用鸡蛋、水和面粉调制成蛋液，其比例是：蛋、水相等，面粉是其1/4，即鸡蛋液50克，水50克，面粉25克。面粉放碗内，在蛋液里加水调匀，放点盐（以有点咸味为宜），与面粉调成稠米汤状即可。蛋液要调得匀，不可有面粉疙瘩。

3. 平锅放小火上，蛋液均匀摊铺在锅内，转动平锅使均匀受热，蛋皮就能成熟。

怎样做换心蛋

换心蛋，顾名思义就是换去鸡蛋黄的鸡蛋。它采用肉馅为馅心，采用酥炸的技法，制成后，外酥脆，里鲜嫩，吃起来别具一格。此菜的主要原料有鸡蛋、猪肉、面粉、食盐、酱油、味精、胡椒面、花生油、甜酱、大葱白、葱姜末、荷叶饼等。其制作方法如下：

1. 将猪肉剁成细泥，加葱姜末，酱油，味精，胡椒面调成馅心。鸡蛋放冷水中煮至成熟，剥去皮，一切二，挖去黄，换成肉馅，再合成一个完整的蛋。

2. 将面粉，水，食盐，鸡蛋液和成面糊，使做成的换心蛋挂均糊，入六七成的油锅中，用中火炸至成金黄色捞出，待油温升至八成以上时，再冲炸一次即成。

3. 上桌时带甜酱，葱段，荷叶饼卷食。亦可带花椒盐，辣酱油蘸食。

怎样做绣球鸽蛋

绣球鸽蛋，形似绣球，内藏鸽蛋，造型美观，口味鲜美。此菜的主要原料有鸽蛋，干贝，香菇（水发），黄瓜皮，黄蛋糕，火腿，虾仁，猪肥肉膘，葱，姜，食盐，味精，料酒，湿淀粉等。其制作方法如下：

1. 将干贝蒸透，取出冷晾后，切成丝。香菇，黄瓜皮，黄蛋糕，火腿均切成细丝。虾仁加猪肥肉膘，用刀斩成细泥，加葱姜水，食盐，味精，湿淀粉顺方向搅成虾茸，鸽蛋下冷水锅中煮熟，捞出晾凉，剥去皮备用。

2. 先把虾茸调好，中间放1个鸽蛋，做成大丸子，然后，沾上一层干贝丝，香菇丝，黄瓜皮丝，黄蛋糕丝，火腿丝，依次做10个。放盘中，上笼蒸熟，取出，摆在盘中，即成“绣球”。

3. 炒勺放火上，加清水，食盐，味精，料酒，勾白汁芡，浇在“绣球”上即可。

怎样蒸鸡蛋羹

鸡蛋羹能否蒸得好，除放水要适量外，关键在搅拌蛋液时，要使空气均匀的混入蛋液中。搅蛋的时间长，蛋液中的空气混入的就多。但时间过长，又会使蛋液的粘稠性降低，薄膜破裂，已混入的空气容易跑掉。因此，搅蛋的时间必须适当。气温对于搅好蛋液也有直接关系，如气温在20℃以下时，

搅蛋的时间应长一点，气温在 20℃ 以上时，搅蛋的时间就要适当短一些。此外，若在搅蛋同时放油、盐，易使蛋的胶质受到破坏，搅拌时空气进不去，这样蒸出来的鸡蛋羹就粗硬。若在熟了以后放上油、盐或味精，就可保持鸡蛋羹特有的风味。

怎样做三鲜涨蛋

三鲜料可以海参，鸡脯肉，海米，干贝，鲜猪肉中任选 3 种。此菜味鲜，软嫩清香。其制作方法如下：

1. 将海参，虾仁，鸡脯肉（或海参，海米，虾仁）切成粒，磕入鸡蛋，加精盐，味精，淀粉，料酒，鲜汤，用筷子搅匀。

2. 炒锅上火，放入素油烧热，倒入三鲜蛋汁液炒至将要起块时，定成圆饼状，上扣一圆盘，将锅移置小火上焖 10 分钟，待表面呈金黄色时，翻扣在盘中即成。

怎样制作皮蛋

皮蛋，又名彩蛋，变蛋。分松花皮蛋，糖心皮蛋，五香皮蛋等。

皮蛋名目众多，制作方法多样，配方也各不同，但主要原料是纯碱，生石灰，食盐，茶末及少量黄丹粉，草木灰等。

无铅糖心皮蛋：先将红茶末加水 1 公斤，入锅煮开，用茶汁加开水放容器内慢慢放入生石灰，当石灰八成溶化时，加入纯碱，食盐，并将余下的石灰加入，化开搅拌均匀。清除渣石，将渣石上粘附的配料用开水冲洗回收，然后拌入草木灰（灰要筛净），拌至料起泥粘后，全部倒在水泥地上晾 10~20 小时，冷至结块备用。将以上泥块搅碎，搅拌到泥料起粘即可包蛋，均匀地将料泥逐个涂在蛋外，然后放入盛有谷糠的盆中滚动一下，将蛋横放在缸内封存。封缸后第 3~20 天内，切忌移动，以免影响蛋白凝固。

无铅速成松花蛋：将水 5 公斤将茴香，花椒，松针入锅煮半小时放入茶末，食盐，再煮 5 分钟起锅。加入味精，纯碱，用以上料水化开生石灰不断搅拌均匀，取以上料加入草木灰拌制成糊状，不宜太稀，过稠可加凉开水兑稀。用铁丝勺盛蛋在泥浆中余过，然后上谷壳或上糠麸（滚一下即可）入缸封存。气温在 30 度以上七天即成熟，气温低，成熟时间延长。

无铅松花蛋：取水 1.5 公斤将茶末煮成茶汁过滤，把茶汁和食盐纯碱一起放到盆中逐渐加入生石灰，待化开后，充分拌匀，用粗筛将草木灰筛入以上料水中拌为糊状，储放隔日备用。将蛋洗净晾干用糊状物包涂蛋表再在谷糠上滚粘一下，入缸封存。约经 15—30 天就可食用。夏天时间短，冬天稍长。因为铅对身体有害，可催人衰老，易患老年综合症，故制作时，尽量采用无铅方法，不用黄丹粉。

怎样涨发蹄筋

干制的猪、牛、鹿蹄筋的涨发方法有水发，油发，盐发三种。

1. 水发：先将蹄筋放温水盆里浸泡一夜，再用清水搓洗，捞进一只大铝锅里，加少许葱段，姜片和清水（水要没过蹄筋）上火烧沸，撇去浮沫，改用小火爆煮 1~2 小时，当蹄筋用手一掐即透时，将锅离火，把蹄筋捞在清水盆里，洗去软烂部分，撕去发乌发暗的血筋。质地粗硬尚未发透的蹄筋单放一锅内，仍按前法煮制，直至煮透，捞入凉水盆内待用。煮制过程中要保持

一定的火力，锅不可大开，蹄筋要始终浸在开汤里（要随时添加开水），用勺搅动数次，以防蹄筋粘底。质地软烂的要及时捞出，放入清水盆中。家庭涨发可将少量蹄筋放入空的洁净热水瓶中，冲进沸滚的 100 开水，盖上塞子，24 小时后，蹄筋即涨发完成，倒出清洗，即可烹制菜肴。

2. 油发：将干蹄筋放入凉油锅里（油要没过蹄筋）上火，待油温热时，将油锅离火，蹄筋在温油里浸泡 2~3 小时，当蹄筋回软时即捞出。油锅复上火，放入少许回软的蹄筋，用小火慢慢加热，并用手勺轻轻推搅，使其在油锅内不停地转动。均匀受热。随着油温上升，蹄筋开始膨胀，此时要注意油温适当，油温过高，蹄筋表面易炸糊上色，而里面尚未发透，且色泽不漂亮；油温低，蹄筋涨发得不充分，发出的数量少，质地也不佳。蹄筋涨起后要用漏勺将其压浸在温油中，让其充分受热，涨发。待涨发 20 分钟后，取出一根，如果一折即断，内呈蜂窝状，蹄筋就发透了。捞出蹄筋沥净油，凉后可存放很长时间。3. 盐发：500 克干蹄筋，需用 2500 克盐，先将盐下锅，炒到粒粒散开，使盐的水分消失，再将蹄筋下锅拌炒，炒时蹄筋体积先缩小，以后逐渐涨发，等到发生“劈拍”响声时，要迅速进行翻动。如蹄筋已涨大鼓起，火势也要减小。炒到能将蹄筋折断即可。使用时先用开水浸泡，再用清水漂洗。

怎样泡发鱿鱼干

先将鱿鱼干放在 40 温水里泡 6~8 小时，然后用热水冲洗干净，放入火碱水（氢氧化钠）内，比例是，500 克鱿鱼放 25 克火碱，水量不宜过多，没过原料为止，泡三小时，待鱿鱼软后，用清水反复冲洗脱碱，再用清水浸泡备用。

泡发好的鱿鱼，最好在 2~3 天内用完，否则容易回缩。

怎样泡发鱼肚

1. 水发：先将鱼肚放在温水或开水中泡软，然后倒入锅内，以慢火焖煮。在煮焖过程中约 3~4 小时换一次水，换水时要将鱼肚用温水洗一次再煮，煮至软透无粘性时，用手指一捏即透便可。

2. 油发：先将油烧至 50 左右，将干鱼肚投入锅内，炸至鱼肚起泡时，用铁蓖子压盖，再用小火煨焖 30 分钟，然后出锅，再用碱水煮沸，取出洗去鱼肚上的油，用热水泡起来，待炒时随用随取。

怎样做鱿鱼卷

鱿鱼卷是一种很受人欢迎的菜肴，如做得成功，色、香、味、形俱佳。

制做时，先在鱿鱼上剞成十字花刀，深度为鱿鱼的三分之二，然后再切成长方形块，下锅烹调后就会卷缩成圆筒卷形花了。然后将酱油、料酒、盐、糖、醋、水淀粉、葱、胡椒粉、姜、少量香油、味精，及少量鸡汤兑成芡汁，待用。最后用猪油下锅烧开后将鱿鱼炸一下，捞出控油。另起油锅，如有玉兰片等辅料先炒一下，随即将鱿鱼卷倒入锅内，煸炒几下，把兑好的芡汁迅速冲进去，用勺搅匀，起锅盛入盘中即可。

怎样取制虾仁

用于取虾仁的河虾应该是鲜活的。但鲜活河虾胶质多，出肉比较困难，

则可以先在虾体上洒些冷水盖上湿布捂一捂。让虾死后，体质转白离壳就易于挤出虾仁。如果用淡明矾水浸泡较短的时间，再挤虾仁，其效果更好。

挤的方法一般用于小虾，即一手捏住头，一手捏住尾，将虾身背颈部一挤，虾肉（即虾仁）便脱壳而出。而剥的方法一般用于身大肉多的虾，可将虾煮熟再剥出虾肉。

虾仁取出后，应及时烹调，时间不宜放长，以免腐败变质。

怎样做泥鳅糊

1.原料：活的大泥鳅约 1000 克（起熟鱼肉 4 成半），叉烧 15 克，熟鸡丝 15 克，鸭丝 15 克，生姜丝 5 克，青椒丝 10 克，蒜泥 10 克，胡椒粉适量，绍酒 15 克，酱油 75 克，白糖 30 克，味精 15 克，芝麻油 10 克，湿淀粉 25 克，汤 50 克，熟油 100 克。2.制作：

（1）将活泥鳅放入竹箩里，浸入沸水锅中，鱼口开后，捞起放入冷水盆中，洗去粘液，去头、肚、脏及骨，取出鱼肉切成长 5 厘米的鱼丝，用凉水洗净沥干候用。

（2）将锅烧热放入油 25 克，把叉烧、鸭丝、鸡丝过锅后用碟盛好候用。

（3）青椒丝用开水烫过，候用。

（4）将炒锅加热用油滑锅后下油 25 克，烧至七成沸时，把泥鳅丝放入略煸，加上酒、酱油、糖、汤，煮 1 分钟后加入味精，用湿淀粉调稀芡，起锅放入汤盆中，然后将炒勺背在泥鳅糊中间掀一个凹潭，撒上胡椒粉、芝麻油，并将鸭丝、鸡丝，叉烧丝，青椒丝，姜丝放在凹坛周围，把大蒜泥放在凹坛中心，再将猪油 50 克下锅烧至有青烟，倒入糊坛中，立即上桌，吃时可以拌匀。

怎样泡发干笋

干笋十分坚硬，一般浸泡方法很难浸透浸软，下面介绍两种方法：

1.泡发时先将干笋放入铁锅内，加满水后煮 30 分钟，然后用小火煮焖一会儿，再捞出切除老根，洗净，浸泡在淘米水中待用。

2.先用冷水将干笋泡软后切成薄片，再用少许碱水烧开浸泡 5 分钟左右捞出，放清水中漂净，即可与其它食品一起烹调。

怎样泡发蘑菇

1.将柄、伞分开；视蘑菇大小先在冷水中浸泡一两小时，捞出后把菇柄剪掉，柄与伞分开洗净，这样可防止柄上的细泥少沾在伞上不易洗掉。浸泡宜用冷水，不宜用热水，以防香味外溢。

2.除泥沙：菇柄上的泥沙用手搓洗就可以了，但伞上的泥沙不宜用手搓洗。正确的方法一是把蘑菇放在水中，用一支筷子轻轻敲打，泥沙被震动就会跑到水中，如果用手去揉洗，细泥沙反而会钻到肉里去。二是如果菇面泥沙较多，可用小刷子沾水刷洗。此外，有人在水中放一点淀粉，用来洗蘑菇，效果也好。

3.把蘑菇放入水中涨发，即可食用。浸泡蘑菇的水味道鲜美，又富有营养，不可倒掉，可用来做汤。

蘑菇是一种易发霉的食用菌类，容易变质，所以涨发了要及时使用，不宜久放。

怎样制作茴香豆

茴香豆是浙江绍兴名产，它香味独具，美味可口，营养丰富，还具有健脾、健胃、利湿之功效。

茴香豆的制做方法是：按重量为 2 : 1，将蚕豆和清水放锅中煮沸 15 ~ 20 分钟后，放入适量的盐、茴香、桂皮，边煮边搅拌，当锅内水将煮干时即成。若放上点糖或甘草、辣粉等调料，可加工成“五香味”、“辣味”等不同品种。

怎样做冻豆腐

冻豆腐为生豆腐冰冻后制成。生豆腐制冻豆腐时，豆乳不必十分煮沸，这样黄色色素不至完全破坏，制成的豆腐呈美丽的鲜黄色。

做法：将生豆腐切片铺于篮内，冬天置于户外隔夜可以冰冻，也可以放在冰箱冷冻室速冻。

生豆腐的水分，因结冰容积增大，强压四周蛋白质，使其组织收缩。蛋白质成为紧密而有弹性的物质。然后加水，使其化冻，徐徐晒干，或将冰冻豆腐浸于温水中 3 小时以上，取出，置于浅箱，箱底架以竹枝，用炭火烘干，此时蛋白质不复旧观，残留无数小孔呈海绵状。

怎样自制豆腐乳

豆腐经过微生物发酵做成豆腐乳以后，味道特别好。制法是，先把豆腐（最好是含水分较少的老豆腐）用清水淋洗干净，切成小块，用直立方法一行一行（人字形）排在干净的笼屉里面（不要太密，让它通风），上面盖一层防灰的纱布或纸板，然后将笼屉放在暖和的地方（如厨房）让它自然发酵。发酵温度要适当。温度太低，发酵缓慢；太高，容易长杂菌。一般春秋在室温 10 时，需经 15 天左右；如在室温 20 时，需 5 天左右，豆腐表面就长出一层白色或淡黄色的菌毛，这表示初期发酵已经成功。

接下去是把初期发酵的豆腐胚用盐或盐水腌渍，即进行后期发酵。

盐的用量视需要而定，一般每 500 克豆腐白胚放 150 ~ 200 克盐（如用盐水，要预先把盐按二比一的比例用水泡开）。腌渍的方法是：找一个坛子（或玻璃瓶罐、深口小瓷缸、带盖大搪瓷缸等），用水洗过（最好用开水烫一次）并用干净抹布擦干净，然后把经初期发酵的豆腐胚一层一层地放入。每放一层豆腐胚，撒上一层细盐或淋洒一层盐水。如果在放盐时加些花椒、黄酒或白干酒等佐料，做出来的豆腐乳味道就更清香。把豆腐胚放进坛子以后，盖上盖子（不要盖严），放在暖和的地方（15 左右），让豆腐胚一方面腌渍，一方面再发酵，1 至 2 个星期后，菌毛溶化，就成为豆腐乳，即可食用。

怎样生黄豆芽

生黄豆芽要注意以下几点。

1. 最好选用质量好的当年新豆。
2. 每天至少淋四次水，早、中、晚入夜各淋一次。气温高的时候，要多淋几把水。一般在头一两天或芽长不超过一厘米时，可连容器一起浸在水里，轻轻搅动至手感阴凉即可。等豆芽长到一厘米以上时，就可把水淋在豆芽的遮盖物上一两分钟，让水自上而下地流过黄豆芽。

3.淘米萝或有漏眼的钵头、小坛（开口并凿有若干小洞的毛竹筒及废弃的热水瓶竹壳均可利用）。容器要能通气，又不可通气过强，能保湿，又不会积水。

4.容器要洗净，用水要清洁，遮盖物要经常洗涤，保持清洁。要放在屋内避光和不直接被风吹到的地方，冬天不要放在炉边。怎样使腌制的食品不易变质

食物变质，一般都是细菌侵入食物里繁殖发酵而造成的。当浓盐水浸到我们要腌的食物中时，食盐的分子就穿过细胞膜，而到细胞里去了。这样一来，盐的浓度不断增加，细菌细胞中的水分不断渗到食盐中，使细菌细胞失水而干死。所以，细菌在浓盐水里，不但不易繁殖，有的还会被杀死，所以盐腌过的食品不易变质了。

但用浓盐腌食物只是抑细菌生长的一种手段，同时必须重视其它卫生条件，才能使食物不变质。腌制时，食品必须新鲜，食盐要干净，浓度要足够，食品内食盐浓度尚未达到足够浓度前，要保持在低温下存放并防止污染。

盐腌，是人们保存食物最常用而最方便的好方法，如果将盐腌过的食物晒干，那保存时间就更长了。盐腌食品由于脱出了食物中水，使食品组织紧密，吃起来也很好吃，其中的蛋白质并没减少。

怎样减少腌制食品中的有害物质

很多腌制的食品，如熏肉、酸菜、泡菜、香肠等，程度不一地含有一定量亚硝酸盐，这种物质在人体内容易生成致癌物质，要减少腌制食品中的亚硝酸盐的存在要做到：

- 1.腌制食品时要注意手、容器、原料、工具要洗干净，不要让细菌污染。
- 2.腌制时一定要腌透。放盐不能太少，腌制最短要一个月左右。这样，腌菜中的硝酸盐基本可以破坏。
- 3.如果长期或大量食用腌制食品，最好同时吃些水果，蔬菜或果汁等含维生素C、E的食物，因为，维生素C、E能间接抑制癌细胞和肿瘤发展，在体内能与亚硝酸盐结合，减少癌症的发生。

怎样防止腌菜变黄

在民间有这样一种说法，腌菜发黄有怪味是因为腌菜的人“手不好”。显然，这种说法是不科学的。

菜要腌得又绿又脆，先要了解一下叶绿素的特性。叶绿素在弱酸条件下，会分解产生脱镁叶绿素，呈黄褐色；在弱碱条件下，虽会分解成叶绿醇和叶绿酸，但菜还能保持绿的颜色。菜腌了之后，因为发酵的作用，会产生一种乳酸，这样菜极易变黄。菜的脆性和菜里原果胶有关系，菜腌了发酵，原果胶会分解成果胶和果胶酸，菜的脆性就会没有了。所以，菜腌了以后，隔一段时间要倒缸，把怪味道散发掉，菜的发酵也就会慢些，乳酸也少些，原果胶分解得也少些，菜的绿色和脆性就能保住了。当然，腌菜腌的好坏还和下列因素有关。挑选腌菜要新鲜、无损伤；菜缸要洗净；用盐要充分；温度低，干湿适宜，适当密封。

怎样腌菜不烂

腌菜如果盐浓度不够，或盐不能很快渗透菜内部并达到应有浓度，就可

能发生腐烂。所以，要使腌菜不烂，应选质地致密的蔬菜品种，并且要质地新鲜，无损伤；菜和菜缸都要洗净，用盐要充分，温度要低，干湿适宜，适当密封。腌菜时还可以使用一些防腐剂。

有些食物中含有植物杀菌素，如葱蒜即是，如果喜欢吃，不妨往腌菜缸里加入一些葱、蒜，以利于防腐。

怎样腌雪里蕻

腌雪里蕻是很受我国人民青睐的小菜，它可以炒吃，也可以当咸菜食用，味道很鲜美。雪里蕻的腌法很简单，先按盐为原料的14%，水为原料的5%配齐料，然后将雪里蕻洗净，晒蔫；再一层菜一层盐地放在缸内，洒上些水。以后每天倒两次缸，两天后，可整理捆扎，以后每天倒缸一次，4~5天后即可食用。

怎样用西瓜皮做菜

西瓜皮含有丰富的营养，诸如葡萄糖、苹果酸、枸杞碱、磷酸、果糖、蔗糖酶、蛋白氨基酸、西瓜氨基酸、番茄素和胡萝卜素等物质。所以吃西瓜不吃皮实在可惜。为了充分获取西瓜皮的营养，可用西瓜皮做菜，其方法很简单，把瓜皮内的瓜瓢用刀削去，再将最外的老皮去掉，用清水冲洗一下，如果爆炒，可将瓜皮切成细丝，佐以盐、酱油、食糖、味精、入锅爆炒即可食用；如果作馅，可把瓜皮擦丝，同其他瓜类一样调拌，用来包饺子、蒸包子、烙馅饼都很理想；如果用西瓜皮做咸菜，可在瓜皮里撒些盐，腌制一天即可，食用时再调些酱油、香油，味道更好，要是将用盐腌制的瓜皮捞出晒干，收入容器，用塑料袋封口收藏，食时取出，仍如咸菜一般。这种瓜皮干咸菜，可保存半年左右。

怎样腌芥菜头

芥菜疙瘩5公斤，修去毛后洗净，并在每个尖端切一深口，然后装入净缸里。一层芥菜头（头朝上），一层盐和花椒，芥菜头切口内也撒一些，最上层可多撒一些（共用750克盐和50克花椒）。放两天后再向缸内放清水，水超过芥菜头即可。一周后倒一次缸，拿出芥菜晾四、五小时，再放回缸内继续腌，目的是把芥菜头的辣气放一放。腌一个月就可以吃了。

怎样腌白菜帮

将白菜帮清选，除掉黄叶、烂帮，洗净，捞出沥干。

先在缸底撒上一层盐，然后放一层菜帮，再撒一层盐，并逐层压实。在入缸后的腌期中，每日倒缸1次，约经4~8天即成。每25公斤用盐1~3公斤。

将腌渍后的咸白菜帮，切成各种丝和块，然后在清水中洗去盐分，稍加压，以减少水分，再根据各自的口味，配入花椒，大料，茴香面，辣椒面等佐料，加适量酱油进行泡制，约经6~7天，即可食用，香脆可口。

怎样做朝鲜辣白菜

1.原料：白菜5000克，胡萝卜500克，食盐450克，酱油250克，香菜250克，味精20克，辣椒面150克。

2, 制作：将白菜去掉根和老叶，洗净，放入缸内，用一次分层加盐法放入食盐，然后上面洒少量清水，压紧，5 天后捞出，沥去盐水。青萝卜和胡萝卜切成细丝，浸于清水中，12 小时后捞出，沥出水分。香菜切成碎末，与萝卜丝、酱油、味精、辣椒面一起拌匀后，夹在白菜里入缸后置于阴凉处 3~5 天即可成为鲜辣清香，味美可口的小菜。

怎样做泡菜

泡菜，是一种经盐卤泡熟，乳酸发酵而成的浸渍蔬菜。适于做泡菜的蔬菜很多，如小萝卜、白萝卜、青萝卜，心里美萝卜、胡萝卜、洋白菜、大白菜、黄瓜、芹菜、莴笋、各种豆类和青辣椒等。一坛之内最好多腌制几种菜，使之具有多种风味。

制作泡菜，要将鲜嫩蔬菜用清水洗净，然后置通风处晾干，使之不带洗菜生水，这是保证原料的营养成分和卫生的必备条件。同时应配好卤汤。卤汤主要由盐水和各种调料配成。盐、水的配比以 5:100 为宜。盐多，则泡菜不易酸化，盐少则卤汤容易腐败。盐水必须煮开，以杀死水中的微生物，把晾凉的盐水倒入洗净的泡菜坛中，一般装至坛的五分之三即可。姜、蒜、红辣椒、白糖、花椒和醋等辅料放入坛中，每种辅料用量多少，可根据食用者的口味决定。

卤汤制好后，即可将已经用清水洗净，切成片或块，又在阳光下晾晒到略显萎蔫的新鲜蔬菜放进坛中。切不可把带有洗菜水（即生水）的蔬菜放入坛中。坛内菜要装满，尽量不留空隙，要使盐水漫过蔬菜。为避免空气进入坛内，应向坛口周围的水槽内注入凉开水，扣上扣碗，再放置阴凉处。经 10 天左右泡菜即成。

若用陈卤汤泡菜，2~3 天就可食用。卤汤用得次数越多，泡菜越清香鲜美。如发现卤汤中有白膜或生霉，应增加盐的浓度，加入少许白酒或鲜姜片。若泡菜食之不脆，应向坛内加一点干净石灰。

泡菜不能长期储存，要随泡随吃；取出的菜不能再放回坛内，以防卤汤发臭。取菜的用具必须干净，严禁油和生水进入坛内。

怎样晒干菜

1. 要选好料。选择新鲜肥嫩、肉厚质实、无病斑、不腐烂的蔬菜作原料，这是保证干菜质量的前提。

2. 要有正确的晾晒方法。晒干菜的方法很多，有水氽、盐渍干晒等。加工后的形状也各异，有条、丝、片、块、串等。但除柔嫩，多汁的蔬菜外，一般不要直接放在太阳光下曝晒，因为把洗净并加工后的蔬菜直接曝晒，会使鲜菜脱水过快。加上蔬菜在阳光下的氧化作用，菜中所含的营养成分会不同程度地被破坏。尤其是叶绿素、维生素损失更多，柔嫩多汁的蔬菜放在阳光下晒至打蔫、软化到七成干时，要移至通风干燥处慢慢阴干。这样，既能保质，又能保色。有些蔬菜稍加水氽和盐浸也能减少营养损失。例如晒辣椒干时，将其切成片或丝，用盐水浸渍 20~30 分钟，取出控净盐水，再放阳光下晒晾。晒茄子、豆角干时，可将其放至开水中氽数分钟，待其颜色由绿变深时，捞出晾干，加工成片，然后拌上干面粉，放阳光下晒七成干，移至通风处阴干。

3, 晒干前加工的蔬菜，浆液渗出后，最容易招引蚊蝇吸食，蚊蝇爬过、

叮咬的菜，会带有和繁殖大量病菌，所以，晾晒干菜时要有防蝇、防尘罩。

怎样腌制风味蒜

糖蒜：腌 500 克蒜，用白糖 300 克，加水煮开，晾凉待用。

将挑选好的蒜头放入清水浸泡一周，每天翻倒一次，取出沥干水分，再用 50 克食盐腌 3~4 天，每天翻倒一次，捞出沥干水分，放入糖汁中，过 7~8 天即可食用。

糖醋蒜：把选择好的大蒜洗净，拔掉蒜头中的茎，用清水浸泡 3~4 天，每天换一次水，捞出沥去水分，放进干净的缸或坛子里。

5 千克大蒜可用红糖 1 千克，醋 1.5 千克，酱油 2.5 千克，兑好后放进盛蒜的缸里，盖严盖用泥土把盖封严，腌 1 个月即可食用。

咸蒜：把选好的鲜蒜头，用清水浸泡 2~3 小时，捞出沥去水分，1 千克蒜头加 75 克食盐，放入盆中，搅拌均匀，再将蒜头装满容器，注入 12 度的盐水，灌足，盖上竹帘，用重物压好。约过 1 个月即可食用。

翡翠蒜：把蒜瓣剥掉外皮，浸泡在米醋中约 7 天，蒜瓣即为变呈翡翠绿色，味道酸辣可口，是佐餐下酒的风味小菜。

怎样做五香萝卜干

九月份选嫩青萝卜，用水洗净，切成厚 1 厘米，长 10 厘米的萝卜块，以每 5000 克下盐 200 克分层入缸，当天必须倒缸一次，倒缸时要扬汤散热，散发萝卜气，促使盐粒溶化。第二天早晨再倒缸一次后出缸，把汤控净，倒在席上晾晒，每 5 公斤萝卜块晾晒到 1.5 公斤即可堆积，每天翻倒 2 次，以便散发萝卜气。堆积 15 天后，每 5 公斤腌青萝卜块加入腌胡萝卜条 1 公斤，掺入五香面 25 克，搅拌均匀，倒入缸内压实封严。成品颜色红绿鲜明，味香柔脆。

怎样制作黄泥菠菜

黄泥菠菜采用蛋黄（熟的）为主要调色、调味的原料，使蛋黄抹成泥，与绿菠菜同炒，色泽如蟹黄，口味有鸡蛋黄的清香味，使炒菠菜的风味别具一格。此菜的主要原料有鸡蛋、菠菜、葱、姜、蒜、花生油、食盐、味精、料酒等。其制作方法如下：

1. 鸡蛋入水中煮熟，剥去皮，去清另作他用，取黄放碗中抹成泥。葱、姜、蒜切末，菠菜切段。

2. 勺内放少许油烧热，加葱姜蒜末爆锅出香味，加蛋黄泥飞炒，然后烹入料酒、菠菜，共同煸炒，放食盐，味精调好后，颠翻出勺即可。

怎样自制面筋

1. 原料：清水 0.5 公斤，食盐 4 克，面粉 1 公斤。

2. 制作：在水中加进食盐，用盐水将面粉揉成面团。饧 20 分钟后将面团装在纱布袋内，放于 35~40 的温水盆中揉搓淘洗。反复搓洗 2~4 次，每次要更换新的微温水，直搓洗到淀粉、麸渣由袋内分离冲出，袋内就可得一团黄色湿面筋。

把湿面筋取出绕成结，经水煮，就成乳白色的面筋结；若搓成圆形或条形，在沸水中烫过，便成市场上的圆、条形的面筋；如果用油炸一下，便成

了油面筋泡；还可将湿面筋在蒸屉上蒸熟，这样可得到多孔的海绵面筋。

将自家制好的新鲜面筋，配各种调味料，可以制成自己喜爱的风味食品，如面筋汤、炒面筋、面筋包肉、油面筋塞肉、面筋烧肉等。

怎样制作辣椒油

辣椒油是一种芳香独特的调味佳品，不仅能解腻除腥，而且能刺激胃液分泌，增进食欲和帮助消化，其制作方法：取干红尖辣椒 500 克，切成细丝，用热水闷泡片刻，然后捞出沥干。将 2000 克豆油倒入铁锅中，置于旺火上烧热。待油变清时，投入鲜姜（切丝）250 克，大葱 250 克，炸至焦黄色时捞出，以提高豆油的香味。将铁锅撤离旺火。当油温降至 40 左右时，放入辣椒，尔后再把铁锅移至文火上、待油呈红色时，即成香辣爽口的红辣椒油。

怎样做西红柿酱

西红柿大量上市的时候，价格低廉，做成西红柿酱贮存起来，冬天便成了做菜的上等佐料。这里介绍两种作西红柿酱的简易方法。

1. 将西红柿洗净，切成块，放在簸箕里，下接铝锅，用大饭勺挤压西红柿，使果肉和果汁通过簸箕缝隙流入锅中，把残留在簸箕里的皮和籽仍掉，再将锅里的西红柿浆液熬开，待熬至半粘稠状，再将稠汁装入带橡皮塞的瓶子里，盖好瓶塞后，最好在橡皮塞上插一根注射针头，然后放在常压锅里蒸煮约 1 小时（若用高压锅蒸煮，时间可相应缩短），取出后将针头拔掉，即可放阴凉处保存。

2. 将西红柿洗净，切成细长条，直接装入瓶内（不要装得太满），放在锅里，再塞上橡皮塞，并在塞上插上注射针头，蒸煮半个小时左右，即可取出，拔下针头，贮存在阴凉处。用此法做成的西红柿酱含水分较多，必须将瓶口密封好，否则易混入杂菌，影响贮藏效果。

怎样自制韭菜花酱

如果市场上可以买到韭菜花，家庭自制韭菜花酱格外清香适口。

作法 1：用料除韭菜花外还要有：大蒜、鲜姜、苹果、盐、香油。具体做法：把韭菜花、蒜、姜、苹果块放到一起，捣碎，至细烂为止，然后放进盐和香油，拌均匀后放入瓶内，大约过 30 分钟，油就会浮在韭菜花酱上面来，如果放到冰箱里能保存 1 年不变质。吃时注意要用干净筷子挟。

作法 2：用料除韭菜花外还要有：鲜姜、苹果、盐。具体做法：先将韭菜花加盐腌半天，将苹果、姜切碎备用。然后用擀面杖把腌过的韭菜花、苹果块、姜块擀压成浆，盛入容器中盖好盖，放到阴凉干燥处，过一星期就可食用。

怎样做西瓜酱

西瓜酱甜咸适口，香味醇厚，是理想的四季菜肴。制作方法：

1. 先将约 1000 克黄豆煮熟，趁热捞出放入筐箩里。撒上面粉进行摇晃，使黄豆外面裹上一层面，采用麻叶下铺上盖，待黄豆发酵后（长了白醭），再用手搓，然后将麻叶晒干放入盆中或坛中待用。

2. 将 2500 克馒头切成片晒干，将花椒、大料、小茴香、姜丝等佐料装进一个小布袋里。

3. 买 3 个 2000 ~ 2500 克重的西瓜，将瓜瓢、瓜子、瓜皮（去掉外面一层硬皮）刮在盆里或坛子里，然后再按 500 克西瓜 150 克盐的比例加入精盐和佐料色，与黄豆、馒头片一起搅拌成稠粥状，加盖或盖布，放在院子里晾晒，两天后搅拌一次，大约一个月后即可食用。

怎样制作冬瓜豆酱

将黄豆（青豆、黑豆亦可）去霉粒、杂质，放盆中用水泡软，在锅里煮至七八成熟，捞出控去水分，趁热放入瓷盆中，严密封盖（一般用消毒纱布再蒙上干净棉垫），置于 20 左右的室内发酵。当豆粒用手一捏即成糊状时，取出进行搅拌。然后，放日光下或烘房中使其干燥成豆料。干燥时要注意卫生，若用日晒，要在盆上蒙盖纱布。

把选好的冬瓜削皮、刮瓢、去籽，切成厚 1.5 厘米，长 3 厘米左右的长条，放蒸笼内蒸至七成熟，捞出控去水分。

佐料加工：1 份花椒、1 份大茴香，2 份干姜，3 份小茴香，2 份陈皮，1 份桂皮，烤干磨细过筛，成佐料粉即可。

把制酱瓷缸清洗干净，再用薰硫消毒。按 5 公斤熟冬瓜条、1.75 公斤豆料、0.125 公斤佐料粉的比例，把料放入消毒的缸内搅拌均匀，然后密封缸口。约 1 个月后即制成冬瓜豆酱。若要制成咸味酱，可在上述配料中再加入适量纯净食盐粉。

怎样制作苹果酱

在苹果上市旺季，可自己做点苹果酱，美味可口，经济实惠。制作方法如下：

把削除损伤和挖去腐烂部分的苹果 1 公斤，洗净去皮去核，用刀将果肉切成薄片或小块，放在铝锅里加清水 100 ~ 150 克，置于炉上加热煮沸 10 分钟左右，待苹果煮熟后即可停火。将煮熟的苹果倒入细丝竹箩里，充分搓滤，使果酱与渣分离。

然后将果酱倒入铝锅里（不宜用铁锅），分几次加入 500 克左右白糖，继续放在火上加热、熬煮。在熬煮时，火力要均匀，用木筷或铲刀搅拌，约经 20 分钟左右，糖已全部溶化，并与果酱混匀，此时果酱已成浓稠状时，即可停止加热。最后趁热将果酱装入洁净的瓶内，加盖密封，即成苹果酱。

如果你准备把苹果酱存放一个较长时间食用，可在起锅前，按果酱的重量加入千分之一浓度的食用苹果酸钠（先用少量水溶），拌和均匀，能起到防腐保质的作用。做梨子果酱，也可参照上面的方法，只是用糖数量可酌情减少。

怎样自制花生酱

1. 焙炒：将花生米放入锅内用中火炒，要多翻动，不要炒糊或用微波炉烤熟。2. 压碎：把炒熟的花生米放在干净的台板上，用板条或擀面杖轻轻压碎，能把花生米皮退下即可。用筛子或簸箕除去花生米皮和胚芽。3. 磨浆：在压碎的花生米中加食用细盐，一般每 500 克花生米加食盐 3 ~ 4 克，然后用石磨或家用绞肉机磨成糊状，磨时加温开水，一般 500 克花生米加水 1500ml 左右，浆磨成，花生酱也就做好了。

怎样制好土豆泥

做土豆泥最好用粉质土豆，并在土豆煮熟而尚未冷却时把它们碾碎，在土豆泥里加些奶油或牛奶，味道就更加松软细腻。加牛奶一定要土豆泥热的时候加，因为这时牛奶最容易被吸收和混合；如牛奶加入凉土豆泥中，会变成灰颜色。

土豆泥制好后可以做成丸子。在土豆泥中掺入生鸡蛋、面粉或面包粉、胡椒粉，加工调味品，做成丸子形状后放入油锅中炸，炸至两面焦黄，就成了香酥美味的土豆丸子。

怎样酿制甜米酒

先把买来的甜酒曲放在碗里，用少量的温开水溶化（1包甜酒曲可酿糯米2公斤）。把糯米泡透，蒸熟，倒在大盆里摊开，边摊边浇冷开水一点，并用筷子把饭团打成一粒粒状。等到糯米不烫手，就把甜酒曲撒下，拌匀，装进钵里，用筷子扎几个眼，盖好钵盖，放在火桶里。火温不能高，也不能低。高则酒发酸，低则不出酒，再盖上棉絮保温。经过一天半的发酵，就酿成了味醇厚而香甜多汁的甜酒。掀盖一看，糯米饭粒结在一体，像海绵一样，漂在酒液里，香气四溢。吃时再兑些水，煮开即可。

怎样炒制风味花主米

1.花生糖：将500克花生仁炒酥脆后去掉红皮待用。锅内放入清水100克，白糖150克。用中火加热后再把饴糖放入锅中，进行搅拌。使糖和饴糖混合为淡黄色，炒至用筷子挑起来能成为丝时，加入少许香油调好，把已经冷却的花生仁倒入，拌匀后倒入一个平盘中，可成片或块，冷却后即可食用。

2.椒盐花生米：把500克花生米放入开水中浸烫一下，捞出后拌入30克细盐，晾干待用。把1000克细沙（无细沙可用细盐代替，不能用含有毒物质的黄沙），炒至烫手时倒入花生米，用饭铲紧贴锅底快速翻动，炒3分钟左右时即发出爆声，待爆声结束时出锅。筛去细沙，冷却后即成。

3.五香花生米：取500克花生米倒入容器里。将适量的花椒、大料、细盐放进锅中，加适量水烧开后倒入盛花生米的容器中，盖好盖浸泡1~2小时（浸泡时间不宜过长，否则因花生米吸水过多，不但不易晾干，而且炒后不酥脆）捞出晾干。将1000克白细沙倒入锅内炒热，再放进花生米同炒，炒熟即可。

怎样做风味豆

1.油酥豆：把黄豆500克用清水洗净后浸泡7~8小时，捞出沥去水分。然后坐锅，放入豆油500克（实耗50克）用旺火烧至冒烟时，把备好的黄豆放进一半炸至金黄色并发出啪啪排气声时，捞出。再把另一半黄豆下锅炸好捞出，冷却后撒上些精盐，即成。

2.奶油五香豆：取500克蚕豆放入锅内，加水与豆齐平，并放入20克精盐和少许糖精、桂皮、茴香、用水煮沸，待略烧干水后起锅晾

干，或略炒使之干燥，再拌10~15滴奶油香精即成。冷却后要密封保存，以防返潮或香气挥发。

怎样制作风味瓜子

1.煮五香瓜子：取西瓜子500克，食盐100克，大料3克，桂皮3克，

花椒、茴香少许，备用。

生石灰 100 ~ 150 克，加水 1000 克，泡好后去掉灰渣。将瓜子泡入，搅拌，浸泡 4 ~ 5 小时捞出，用清水洗净瓜子外壳层的粘质。再把瓜子倒入锅内加水 1000 ~ 1500 克，旺火煮开后，把用纱布包好的大料、桂皮、花椒、茴香放入锅内煮约半小时。用手挤压瓜子，能从瓜子口露出水珠时，放入食盐，用温火煮约 2 小时。停火后仍在锅内焖 2 小时即可。

2. 话梅瓜子，取西瓜子 500 克，酸梅汁 500 克，细盐 2 克，食醋，糖精，话梅精各少许备用。

用 2 匙水将糖溶化，酸梅汁、盐，醋一同放入碗内调匀待用。

将西瓜子用清水洗净，沥干水，放进炒锅翻炒至有爆裂声时，倒入已调好的酸、甜、咸汁，继续炒干后起锅，待冷却后装进不漏气的容器或塑料袋内，再把话梅精沿容器边沿滴入 5 ~ 6 滴，颠翻均匀，密封 2 小时即成咸甜酸的美味爽口的话梅瓜子。

3. 炒白瓜子：取白瓜子 500 克，细盐 15 克，白糖 6 克，粗沙 250 克备用。

用 25 毫升水将盐溶化，倒进瓜子内拌匀，5 ~ 6 小时后瓜子即阴干，待炒。用半杯水将白糖溶化待用。把粗沙放进锅中炒烫后，倒入糖水，炒匀；等糖烟刚一冒出，速将瓜子倒入用旺火不停地翻炒；待瓜子劈叭作响，并呈金黄色时，速将瓜子倒入筛内，筛净沙子即成炒白瓜子。

怎样制作糖冰姜

糖冰姜色白如雪，甜辣可口，清香宜人，能增进食欲，是一种受人喜爱的传统食品。制作方法是：

1. 挑选体型丰富、色泽黄亮、无疤鲜嫩、个体均匀的鲜生姜作为糖冰姜的原料。

2. 先将鲜姜去芽、刮皮、分瓣后，用清水浸泡 24 小时（浸泡过程中要多次换水），然后刨片。

3. 刨片以后再用清水浸泡 48 小时，要使姜片漂软为止，不软的要挑除。

4. 漂软的姜片压干后装入盘内晒坯。

5. 当姜坯晒至微白时便可以加入白糖，3 公斤鲜姜加入糖 0.375 公斤，拌均匀后继续日晒。待糖化后第二次加糖 500 克，继续翻晒。糖化后第三次加糖 500 克。如此，第四次，第五次继续加糖操作。最后第五次加糖时可以用多一些，再翻晒就做成了。

制作好的糖冰姜要保存在干燥通风处。

怎样制作水果蜂糕

夏令季节，家庭可以自制一些软缩性的面制品作为点心。现将白糖水果蜂糕的制作方法介绍如下：

1. 用料比例为富强粉 1 公斤，白糖 250 克，糖精片 10 粒，什锦蜜饯 200 克，鲜酵母 2 块，熟猪油 50 克，温开水 500 克。

2. 制作方法：先将富强粉放在盆内砌成盆状，然后将白糖、糖精片、鲜酵母（一块）与温水 500 克调和，倒入盆中，与面粉拌匀，揉捏成面团，将面团做好保暖工作，约发酵 5 至 6 小时左右。待酵发足后，再用鲜酵母一块，加 50 克温水溶化后，投入发足的面团内，再加以揉捏拌匀。

3. 蒸制方法：准备好蒸格，放上笼布，在笼布底下涂一层猪油，以防粘

结。然后放入发足的面团，摊平，做光面子，将什锦蜜饯切成小块，均匀地铺在糕面上。然后搁 1 小时左右，让它自然发足，再上锅蒸煮。约蒸 30 分钟左右，可观察一下生熟情况。熟后即取出笼布，在熟糕面上涂一层熟猪油，保持色光和软缩性，然后切成一块块，即可装盆食用或待客。

怎样制作山楂糕

1. 原料处理：选择新鲜无病虫害的山楂果实，除去果梗和果片，用水洗净，称重。

2. 软化：将处理好的山楂放入锅中，按山楂和水是 1 : 3 的比例加水，然后加热软化。当水温达 80 ~ 85 时，记录时间，维持 10 ~ 15 分钟停火，静置 12 小时。

3. 滤浆汁：用箩（筛）或纱布过滤出软化好的山楂汁液。这些汁液加入适量的糖（根据个人口味而定）还可制成山楂饮料。软化的果块中还残留少许汁液，要将其搅碎后，再用纱布包住，揉搓出浆汁。残渣再加水一倍，重复揉搓出浆汁，如此反复几次，直至剩下少许皮渣和种子后扔掉。然后把得到的所有浆汁称重。

4. 加糖浓缩：把浆汁再放入锅中，猛火加热至沸，维持 5 ~ 10 分钟开始加白糖。加糖总量按浆汁：糖 = 100 : 60 ~ 70 的比例，分两次加入。先加入总糖量的一半，溶化后再把剩下的糖全部加入。加糖后，火力一定要猛，注意随时搅拌，浓缩至浆汁呈浓厚粘稠状，当用勺舀起少许，不往下流或成片状，或用温度计测酱体温度达到 105 时，表明可溶性固形物达 65% 左右，即可停火。

5. 冷却切块：停火后，要迅速把酱体倒入瓷盘中，铺厚约 3 ~ 4 厘米，使其均匀，冷却凝固成形后，切成 4X6 厘米的方块，用玻璃纸包装（或不包装），即成酸甜适口的山楂糕。

制作山楂糕，一般不用铜、铁容器，以防成品变色。可用铝锅或搪瓷锅。

怎样做健美粥

材料：当归 10 克，川芎 3 克，黄芪 5 克，红花 2 克，白米 1 杯，鸡汤 12 杯。

烹制方法：首先将白米洗净，用清水浸泡。当归、川芎用米酒洗，切成薄片，黄芪用水洗，斜切薄片，与红花一起装入小纱布袋中，加入鸡骨头熬煮的浓汤 12 杯于药具内，共煎药汁，然后将浸泡的白米放于药汁，入锅快速煮粥一碗，待温时食用。

疗程与药效：每服食七天为一疗程，服食第二疗程便可美容。此粥系药食精品，女性服食能调经、补血、去黑斑、面部呈红颜可爱。如在一年内服食五至十疗程，更有利于身心的健康。

怎样熬豆粥

豆粥营养丰富，还能调和肠胃，人们都喜欢食用。但干豆要提前涨发才易于煮软烂，如事先没涨发，可用下法补救。

先把用水量的 1/3 烧开，放进豆子，煮 5 ~ 6 分钟后，加一些冷水降低水温，使豆子再沉到锅底，然后用小火煮 5 ~ 6 分钟，豆子在高温下就会涨发起来，此时将水加足，改用大火煮至豆子崩皮开花时，把淘好的米加入，熬至

软烂。

怎样做鸭血糯八宝饭

鸭血糯是常熟市的名特优水稻品种，当地农民种植已有 300 多年历史，清代康熙，乾隆年间曾列为贡米，曾参加万国博览会，以它制作的甜点心列入了国际菜谱。用鸭血糯作八宝饭有两种方法：其一，将鸭血糯和白糯米按 2：1 的比例共取 250 克混和，淘净沥干。在炒菜锅内放 50 克左右素油，加热后将鸭血糯米倒进去翻炒片刻，然后注入冷水，加进栗子、莲子、红枣任意一种干果，急火煮沸后转文火煨煮，待米粒全部涨开，煮成干粥烂饭时，放入适量冰糖，稍煨一下出锅盛入盘中，上面放一点糖桂花，即成一盆色鲜味香，入嘴甜而不腻的鸭血糯八宝饭。

其二，将淘净沥干的鸭血糯和白糯米煮成干饭，然后在饭碗内涂上一层熬熟的冻猪油，碗底放入少量去核蜜枣、青梅肉、果脯等，将鸭血糯干饭沿碗四周铺一层，中间再放豆沙，白糖和猪油，将碗内的东西理平盛好，反扣在一个盘子内，放进蒸锅蒸熟。

怎样自制酸奶

制作酸奶原料有牛奶和乳酶。乳酶可从出售的酸奶中提取，二勺凉酸奶足可将半升牛奶制成酸奶。制作过程是：先将牛奶进行消毒，必须煮五分钟。要想得浓酸奶，则需文火把牛奶熬剩 2/3。而后盖上布，使之成乳状，并降温至 47℃。接着，加入乳酶混合搅拌。最后将其倒入事先消毒过的保温容器内，置于不通风处，6 小时不要动它。待它乳化并浓缩后，放冰箱一个半小时即成。

酸奶制成后，从中取出少许放在一密封无菌的容器内，并存放在冰箱里，作下一次制酸奶所需之酶。

酸奶制成后的第一周，相当滑嫩可口，后逐渐浓稠变酸，所以应尽早喝掉。保存酸奶的最佳处是冰箱。

为使酸奶合乎你的口味，可加入香精、盐、甜酒、薄荷等配料，且应在制成后食用前一两个小时加入，否则会致酸奶发酵失败。

怎样做西红柿汁饮料

选择新鲜、成熟的西红柿 2000~2500 克，在沸水中烫 5 分钟后，去蒂把，去皮，去籽，将余下来的西红柿肉用刀剁烂，然后用干净的纱布 2~3 层挤压剁烂的西红柿肉，再将榨出的汁过滤。按所得汁液的容量加入 30% 的白糖和 10% 的食盐，上火煮沸 10 分钟左右，最后加入 0.5% 的五苯钾酸钠以防腐。西红柿汁浓缩饮料就制成了，这时，把它灌入已消毒过的瓶子里，放置于阴凉通风处保存，饮用时，倒少量于杯中，用 8~10 倍冷开水冲稀，就是可口的西红柿汁饮料。

怎样自制蜂蜜饮料

1. 蜂蜜果味汽水：在 1 公斤冷开水中溶入 1 克食用柠檬酸，150 克左右蜂蜜（可由自己的喜甜程度而定），适量果汁（如柑橘、苹果、菠萝等新鲜水果），一起搅拌均匀即可饮用。如需制冷，盛入塑料可乐瓶后放进冰箱。

2. 蜂王浆汽水：为补充夏季过多的营养消耗，可在上述配方中以 10 克鲜

蜂王浆代替果汁，不过鲜蜂王浆应与蜂蜜充分调匀后才可加入冷开水。

3. 蜂蜜茶叶汽水：用适量花茶泡水，冷却过滤后加入适量蜂蜜，再加一点点柠檬酸，搅拌均匀即成。

4. 奶果蜜饮料：取 1 份酸奶，2 份鲜奶，适量蜂蜜与果汁，混匀后即成。

5. 蜂蜜牛奶棒冰：将 200 克左右蜂蜜溶入 1 公斤冷开水中，取 20 克（约满 2 汤匙）奶粉加少许水调匀煮沸，冷却。再取 20 克面粉或淀粉加适量冷水调成糊状后加热煮沸，待冷却后与上述配料一起搅拌均匀，倒入棒冰模盒后，放进冰箱冷冻即成。

怎样制作各式冰霜

冰霜，是用白砂糖，生粉，果汁等，经过冷却，搅拌，冷冻制作而成的一种松绵状雪花体。

原料与配方：白砂糖 1000 克，生粉 100 克，冷开水 3000 克，菠萝、香精适量。

操作方法：将白砂糖，生粉，冷开水混合拌匀，入锅加温，边煮边搅拌均匀。然后在 85 摄氏度下保温 15 分钟灭菌，再将加温后的混合物快速冷却到了摄氏度，加入数滴菠萝香精，再在零下 2 摄氏度的冰箱内冷冻 15 分钟。然后从冰箱内取出搅拌，即成为组织疏松、微粗均匀，有果香味的冰霜。

在食用时，如加入罐头糖水菠萝或其他罐头水果，就成为各种水果冰霜了。

怎样制作各色棒冰

赤豆、绿豆棒冰的原料与配方：赤豆（绿豆）100 克，白砂糖 500 克，麦淀粉 30 克，糯米粉 30 克，桂花 4 克，冷开水或纯净水 2000 克。这些原料可制成规格，重量基本与市场上相仿的棒冰 50 根。

制作方法：先将赤豆拣去杂质，洗淘干净后入锅，加桂花和水煮酥（不能煮烂），沥去水，冷却等用。将白砂糖、麦淀粉、糯米粉、冷开水或纯净水混合调匀，放入锅内煮沸成混合物，冷却到 3 摄氏度。然后将冷却的赤豆或绿豆，用汤匙取其五十分之一的数量，注入经过消毒的棒冰模具前端，再把冷却的混合物倒入棒冰模具内，插上经过消毒的棒杆，送入冰箱，在零下 15 摄氏度以下的温度内冷冻，约 60 分钟左右，即成美味可口的赤豆（绿豆）棒冰。

红茶、绿茶棒冰的配方是：红茶（绿茶）15 克，白砂糖 700 克，麦淀粉 30 克，糯米粉 30 克，冷开水或纯净水 1800 克。制作过程：先将 90 摄氏度开水约 200 克，将茶叶泡成茶汤，滤去茶叶，冷却待用，再将其他原料的混合物与茶汤混和，调匀，制作方法与赤豆棒冰相同，即成茶叶棒冰。

果味棒冰的配方是：白砂糖 750 克，麦淀粉 35 克，果味香精 2 克，冷开水或纯净水 1900 克。制作过程与赤豆棒冰相同，但香精不能加热，只能在混合物冷却时混入，调匀。香精的选用，可根据各人的口味而定。如需要橘子味，就加入橘子香精，做出来的便是桔子味棒冰了。

在制作过程中要注意两个问题：一是原料、半成品、盛器、模具要严格消毒，绝对卫生，防止污染。二是冷冻时间的长短，可根据冰箱能达到的制冷温度，适时掌握，即制冷的零下温度点越低，需要的时间就越短，反之则要延长一些。

怎样制作清凉饮料

1. 酸梅汤：原料用乌梅（中药店有售）100克，红砂糖500克，糖桂花25克（若没有也可不用），清水1500毫升。先把乌梅用清水洗净，放入1500毫升水中，入锅。再加进赤砂糖和糖桂花，煮至水沸，10分钟后离火。然后用纱布过滤，剔除乌梅及桂花，冷却后即可饮用，能生津解渴。

2. 西瓜汁：选择熟透的薄皮好瓜1个或几个，最好用新品种或三白西瓜，适量白糖，将西瓜横切开。取瓢，去籽，用洁净纱布绞取汁液，再在汁液中加入适量白糖即可饮用，能消暑解渴、清火除烦。

3. 西红柿汁：选取无伤、无病虫害、新鲜熟透的西红柿1000克，白砂糖250克。西红柿用沸水浸烫1分钟左右，然后投入冷水中，捞出擦干果表余水，剥皮，然后用洁净的纱布绞取汁液，再掺入白砂糖，即可饮用。

4. 柑桔水：生甘草560克，桔梗30克，陈皮15克，白糖200克，将桔皮（陈皮）洗净切丝，生甘草，桔梗洗净，加适量水煎煮10分钟后，加糖200克，冷却后去渣倒入容器即可饮用，能利咽开音。

5. 蜜糖银花露：原料是白蜂蜜50克，金银花50克，先将金银花50克用100毫升清水入锅煎煮10分钟后，放凉去渣，再将50克白蜜溶化即可饮用，能清热解毒。

6. 鲜藕凉茶：原料用鲜藕75克，白糖适量，水750克（普通饭碗一碗半）。将鲜藕洗净，切成片，放入铝锅内（不要用铁锅，以免藕发黑），按比例倒水，用文火煮。待锅内水煮至原水量的2/3时即可，放入适量白糖，晾凉后饮用。

7. 扁豆汁：原料用扁豆50克，食盐1.5克。把扁豆洗净，放入铝锅内，加水500克，用火煮至汁约剩300克时，加入食盐，待盐溶解后晾凉可饮用。能消暑止泻。

8. 食盐冬瓜汤：原料用鲜冬瓜500克，食盐少许，将冬瓜削去外皮，用凉开水洗净，捣烂，置消毒纱布中，压挤汁液。在汁液中加入少许食盐，即可饮用。

9. 盐菠萝汁：原料用菠萝一个，细盐少许，白糖适量。将菠萝洗净，削皮，挖“眼”。然后将菠萝切碎捣烂挤汁，去渣。取其汁放入食盐和白糖搅匀，再对适量凉开水，即可饮用。

10. 绿豆汤：原料用质量好的绿豆250克，白糖适量。将绿豆洗干净，放入铝锅内，加水1500毫升，用旺火烧开，再移至文火煮30分钟，放入白糖搅匀，凉后当茶饮。能清暑去火。

11. 凉盐茶：原料茶叶2克，食盐8克，开水3000克，将茶叶、食盐放铝锅内，用沸水冲泡，凉后随时可以饮用。

怎样配制家庭鸡尾酒

什么是鸡尾酒？鸡尾酒适应哪些场合、哪些人饮用？鸡尾酒就是混合饮料的意思，它是用蒸馏酒或酿造酒做基酒，再加上混合酒、果汁、糖浆、香料、苦味剂等调制出来的饮料。鸡尾酒在现代的社交场合中已日渐普遍。它既适合隆重庄严的节日、外交礼节、纪念仪式、社会集会、新张开业、结婚宴会等等大场面，也适宜普遍的亲友重逢，同学聚会、订婚、祝寿，甚至少数知己享用。它可以依照饮者的爱好，加入不同量的色、香、味，甚至可以

加进一定的甜辣味道，所以很自然地受到那些不爱饮纯酒或酒量不大的人的欢迎。

人们常说混合酒易醉，而饮用鸡尾酒会不会醉？鸡尾酒尽管是混合酒，但它所含的酒精浓度都很低，而且可以根据各人的爱好调制。少量饮用一般不会醉。

家庭调制鸡尾酒要注意些什么？鸡尾酒名目繁多，风味各异，男士们可选择烈性酒为基底，女士们可选择较软性的酒类为基底。调制时，将各种酒（如威士忌、白兰地、味美思、葡萄酒等）按各人爱好分别选择。按其规定的配方调制（有兴趣可买一本调鸡尾酒的书），先将酒按配方比例倒在专门调酒的调酒壶或调酒杯内，再放入冰块，有的加入糖或糖粉、柠檬汁、各种香料，摇匀后，滤入相适应的鸡尾酒杯或其他杯内。有的再饰以柠檬、红樱桃等以供饮用。调制顺序最好是从果汁、酒精度低的酒开始，到酒精度高的酒，最后再加上冰块，因为当做鸡尾酒的酒类，酒精浓度大都较高。因此价钱也贵，如果调配的分量发生错误，那么所受的损失也大。

在调制鸡尾酒时，为了增加感官的享受，还可以在杯中放入一粒橄榄，或是一小片柠檬片，这样，看起来美观雅致，还会增添乐趣。当然，很多的鸡尾酒并不需要添加装饰物，家庭应因事而异，现列举几例：（1）把柠檬皮削成和苹果皮一样之后，挂在杯缘；（2）将樱桃或橄榄插入牙签之后沉入杯中；（3）在杯中放入橘子、樱桃、方糖；（4）把樱桃插入牙签的中心，然后放在杯子的两端做成架桥；（5）把已经切片的柠檬、菠萝，用刀切成半月形，然后插进杯口；（6）将樱桃插入牙签的中心以后，再插入菠萝片。

饮用鸡尾酒有什么好处？鸡尾酒是男女老幼都宜饮用的酒类，它适应范围广，可以任人配制各种滋味，酸甜苦辣香，味道丰富而柔和；赤橙黄绿蓝，色彩美丽而分明，鸡尾酒本身烈度较低，一般又不会引起酒精过敏或“乙醇中毒”。现已成为世界性的饮料。

这里介绍几种适宜家庭享用的鸡尾酒，可用各类酒杯调制，但要掌握其比例。

1. 威士忌酸味鸡尾酒（西式）

材料：威士忌酒 1 量杯，柠檬汁 1/3 量杯，橙汁 1/3 量杯，糖粉 1 匙，苏打水少量。

调法：将碎冰放入调酒杯内。加入上述材料，搅匀，滤入酒杯内，以红樱桃一枚作点缀，或淋入少许苏打水在酒面。

2. 老友鸡尾酒（西式）

材料：菠萝汁 1/4 量杯，白兰地酒 2/4 量杯，味美思酒 1/4 量杯，糖浆 1 匙。

调法：将碎冰放入调酒杯内，加入上述材料，搅匀，滤入杯内，以牙签穿一枚红樱桃点缀。

3. 熊猫鸡尾酒（中式）

材料：茅台酒 1 量杯，生蛋黄 1 只，糖浆 1/2 量杯，桔子香料少量。

调法：将冰块放入调酒杯内，加入上列材料，用力摇透，滤入酒杯内。

特点：酒味醇厚，芳香扑鼻，是四季皆宜，振奋精神的最佳饮料，为中国式鸡尾酒具有代表性的品种之一。

4. 欢迎鸡尾酒（中式）

材料：高粱酒 2/3 量杯，广柑 1 片，红酒 1/3 量杯。

调法：将碎冰放入阔口矮杯内，倒入上列材料，搅匀，并将广柑放在酒内即成。

特点：酒质醇厚无辣味，入口香甜润滑，回味无穷，饮后有欣快之感。

第三编 食品营养保健

怎样认识人体需要的营养素

饮食营养是影响人体一切活动的基本因素。合理的营养可以促进发育，增强体质和抵抗力、保持旺盛的精力；营养不足或营养过量则会导致疾病的发生和发展。

人类为了生存，就必须不断地从食物中摄取身体所必需的营养素——蛋白质、脂肪、糖类，（包括纤维素）、维生素、无机盐和水。在正常的时候，人体就用这些营养素来维持自己的生命及满足机体从事劳动所需要的热能，提供细胞组织的生长、发育及修补组织的材料，以维持机体的正常生理机能。

在患病时，营养素在饮食治疗中的作用，就是通过合理的调配食物中的营养素，以对付各种疾病所导致的机体营养失调，对疾病的病理过程起着主导或协调的治疗作用。

那么什么叫营养素呢？食物能不断地供给人体必需的物质，以维持机体的正常发育，供给热能，维持健康及修补损失等等。这些作用的总和就叫做“营养”。二在各类食品中所含的能够供给人体营养的有效成分，就叫做“营养素”。

营养素包括糖类、蛋白质、脂肪、维生素、无机盐和水六类。这些营养素，都是由化学元素碳、氢、氧、氮、磷、硫、钾、钠、钙、镁、铁等组成，它们的功能各有专司，但也有几种营养素兼有几种功能。下面分别介绍各种营养素的作用。

1. 糖类：

糖类，也叫碳水化合物。它是由碳、氢、氧三种元素组成，根据分子结构的繁简可分为单糖（如葡萄糖）、二糖（如蔗糖）、多糖（如淀粉）三类。单糖可以直接被人体吸收。我们吃的米、麦和根菜类（如土豆、红薯）的淀粉，经消化作用最后变成葡萄糖，吸收到血液中去。

糖类对人体的主要作用是供给人体热能。每一克糖能发 4100 卡热量。人体所需的热量十分之六到十分之七是糖类供给的。体力劳动的人大多好吃糖类，因能迅速恢复肌肉的疲劳。酒精也是糖类的一种，而且比其他糖类吸收更快，饮酒的人因有充分的糖类供应，所以一般无需再摄取其他糖分，大多不喜甜食，就是这个道理。

其次，糖也是构成身体组织及参与生命活动的重要物质；能辅助脂肪的氧化；保肝解毒；维持心脏和说服教育的正常功能；促进肠蠕动和消化液的分泌，所以正常人一天也不能离开糖类物质的摄入。根据我国人民的饮食习惯，糖类约占总热量的 60~70% 较为合适，折合成碳水化合物约为 450~500 克左右。

2. 脂肪：

脂肪和类脂，合称脂类物质，它是构成人体组织细胞的主要组成部分之一。我们常吃的油类食物，都含大量的脂肪。脂肪可分动物脂肪和植物脂肪。动物脂肪有猪油、牛油、羊油、乳脂、鸡油等；植物脂肪有花生油、菜油、豆油、菜油、芝麻油等。

脂肪对人体的主要作用是供给人体热能。一克脂肪分解所放出 9450 卡的热量相当于两克糖所放出的热量，多余的脂肪在人体内还能储备起来，留待

热量供应不足时的需要。脂肪还可以保护器官，润泽皮肤，构成机体组织，并供给必需脂肪酸，以促进生长发育、维持皮肤和毛细血管健康，有利于精子的形成、前列腺合成一组与胆固醇结合，使其在体内进行正常代谢；促进脂溶性维生素 A、D、E、K 的吸收。但脂肪在人体积聚过多，就会使身体肥胖。同时油脂类食物都含有一定数量的饱和脂肪，能转化为胆固醇，体内吸收和蓄积胆固醇过多，对进入壮年和老年期的人来说，会促使血管硬化和引起心脏疾病。

3. 蛋白质：

蛋白质是组成人体最主要的物质，是促进身体发育、生长、补充机体的主要原料。我们身上的皮肤、肌肉、血液、淋巴和内脏里都含有很多蛋白质。头发、指甲、韧带也主要是蛋白质构成的。此外，机体内的酶和一部分激素如胰岛素、脑下垂体等，也都是由蛋白质等所组成。

蛋白质的生理功能主要是构成组织、修补组织；调节机体代谢和生理功能；并通过氧化，释放出能量，以供机体活动之需。

当人体缺乏蛋白质时，就会出现生理机能失常，生长停滞，发生营养性贫血、浮肿等疾病。但摄取蛋白质也要适量，因含有蛋白质的食物（如肉类、蛋类）进入人体后。都要靠胃液、肠液中消化酶的作用，把食物中的蛋白质分解为易溶于水的氨基酸，才能被小肠管壁所吸收。由于这种分解作用较困难，因此有不少蛋白质不能消化而进入大肠，大肠中有许多细菌，使蛋白质腐败而发酵，发生硫化氢、氨等有毒气体，放臭屁就是其消化不良的现象之一。肉食过多的人，大便容易秘结，常常便秘的人会引起慢性中毒而损害健康。

4. 维生素（见下题）

5. 无机盐：

无机盐和微量元素是人体的重要组成部分，在人体内的需要量，虽然不象蛋白质、脂肪、碳水化合物那样多，却是人体正常生理功能不可缺少的重要物质。成年人体内的无机盐和微量元素约占体重的 5.2%。它的种类很多，有铁、钙、钠、碘、钾、镁、硫、磷、氯、铝、铜、氟、锌等，但人体需要量较大的是铁、钙、碘、钠、钾、磷、氯、硫等数种。

铁是人体血液里的重要成分，如果人体缺少铁，就容易感到疲劳或患贫血等病。

钙是人体骨骼、牙齿的重要成分和原料，维持肌肉、神经的正常兴奋，参加血凝过程和对多种酶有着激活作用。如果人体长期缺钙，就会得软骨病等。钙剂可治疗头痛和月经痛、荨麻疹、失眠、肌肉麻痹、腿部痉挛、手足抽搐、牙齿松动、骨质疏松、软骨症等。

碘是人体甲状腺素中的重要成分，如果人体长期缺碘，就容易得甲状腺病（俗称大脖子病）。

人体如果缺乏其他无机盐，也会引起功能性的疾病。

6. 水

除氧以外，水是人类维持生命活动的最重要的物质。人绝食 1~2 周，只要饮水，尚可生存，如绝水，则只能维持几天。所以，水是人体的重要营养物质。水有良好的溶剂，能促进人体的物质代谢；调节体温；并有润滑作用。健康成人每日需水 2000~3000 毫升。

怎样认识维生素对人体的作用

人体对维生素的需要是不可缺少的，它能维持细胞的正常功能，调节人体的新陈代谢。维生素种类很多，对人体影响最大的主要有维生素 A、B、C、D 四类，另外还有维生素 E、K、P 等。

1. 维生素 A

维生素 A 也叫胡萝卜素，主要作用是促进人体生长，增加对传染病的抵抗力。它可以维持上皮细胞的健康状态，预防夜盲症、干性眼炎、结膜硬化、皮肤干燥、蛀牙和生长迟缓、发育不良等症状。含维生素 A 的食物有鱼肝油、动物肝、牛奶、菠菜、番茄、胡萝卜等。

2. 维生素 B

维生素 B 也有很多种类，但与人体关系密切的有维生素 B1（硫胺素）、维生素 B2（核黄素）、维生素 B6（吡哆醇）和 B12（钴胺）。

维生素 B1 可以促进食欲，帮助消化，维持神经健康，促进生长和增加抗病能力。它在进入人体以后可以结合成磷酸盐，能帮助糖类的代谢作用，对于神经组织之正常生理机能特别重要。它能防止消化不良、便秘、脚气病、神经炎、乳汁缺乏和各种神经痛。含维生素 B1 的食物有米糠、花生米、胡桃、蚕豆、酵母片。

维生素 B2 也能维持神经、消化器官和视觉器官的健康，并为生长发育所必需。人体缺少了它，会产生口角溃疡、唇炎、舌炎和眼内干燥、角膜炎等症状。含量丰富的食物有干酵母，动物肝、蛋黄、糙米、卷心菜、菠菜和萝卜等。

维生素 B6 能促进氨基酸及脂肪的代谢作用。人体缺了它，会产生贫血、肌肉无力和粉刺、脂漏性皮肤炎等。含量丰富的食物有酵母、肝、蛋、牛奶、豆类、花生等。

3. 维生素 B12

维生素 B12 又称抗恶性贫血维生素，它不仅与蛋白质合成及细胞的形成有关，而且与奇数碳原子脂酸的代谢关系密切。缺乏 VB12 能引起慢性腹泻、癞皮病等。富含 VB12 的食物主要有动物肝脏、奶、肉、蛋、鱼中，植物性食物中一般不含 VB12。

4. 维生素 C

维生素 C，也叫抗坏血酸。它的主要作用是维持人体细胞间联络组织的正常机能，对于骨、齿、血管、肌肉的正常功能都极重要，能促进人体生长，增加抗病能力。人体缺乏它时，会引起齿骨不固，血管脆弱，食欲不振，发育不良，严重时会出现皮下出血，口腔及消化器粘膜出血和坏血病。含量丰富的食物有柠檬、桔子、菠菜、番茄、辣椒、茶叶等。

5. 维生素 D

它的主要作用是增进人体的钙化，促使齿、骨正常发育。人体缺乏维生素 D 时，儿童会出现佝偻症，成人会患软骨病，骨骼畸形生长，齿质生长不良，易患龋齿。含维生素 D 的食物有鱼肝油、蛋黄、动物肝、牛奶等。

6. 维生素 E

维生素 E 也叫生育酚。它能辅助脑下垂腺分泌促进卵巢黄体激素，是安胎助产，促进生殖能力的重要物质。缺乏维生素 E，会出现不孕、早产、习惯性流产和肌肉萎缩、疼痛等症状。含这类维生素的食物有各种植物油、花生、莴苣、蛋黄、牛奶等。

7. 维生素 K

维生素 K 也叫凝血维生素。它是人体肝脏制造凝血物质所必需的。人体缺了它，凝血时间延长和容易产生皮下出血。含这种维生素的食物有卷心菜、菠菜、番茄和其他绿叶蔬菜。

8. 维生素 P

维生素 P 也叫柠檬皮精，它的主要功能是能与蛋白质化合成酵素，促进细胞复原，增加微血管的抵抗力。缺乏这种维生素会产生鼻出血、皮下出血及其他微血管出血的症状。含量丰富的食物有柠檬、桔子、蔬菜和水果。

9. 尼克酸：可降低血液胆固醇水平；能协助碳水化合物、脂肪和氨基酸的代谢作用；可稳定情绪，使精力旺盛。

10. 叶酸：能形成新的红细胞。

11. 泛酸：能维持肾上腺的健康，并可将脂肪和葡萄糖转化为能量。

怎样从饮食中补充铁并提高铁的利用率

缺铁性贫血是一种营养代谢障碍性疾病。轻度缺铁性贫血，虽然对身体影响不大，但是因为铁是制造血红蛋白的原料，红血球中缺少血红蛋白就使携带和运送氧气的功能减退，因而日久天长，便会感到疲劳无力，稍一运动就会气喘吁吁，觉得体力不支。凡缺铁性贫血、孕妇、乳母、月经期妇女等都需适当增加供铁量。

补充铁质是纠正缺铁性贫血最基本的方法，很早以前人们就已了解到这方面的知识。那时因为没有输血的条件，军医就给在战争中受伤的战士饮用加有铁质的甜酒，来补充造血的原料，以对抗失血。但铁质进入人体并不能立即被利用，它必须首先要经过胃酸的作用才能被溶解和吸收。铁剂对胃有刺激作用，所以最好在饭后服用铁剂。吃进食物后，往往与胃酸中和，影响铁的吸收和利用。这对矛盾使应用铁剂补充铁质发生困难。所以，最好的补铁办法是通过饮食来补充铁质。

1. 应选用含铁丰富的食物，例如鸡蛋、核桃、黑木耳、干果、蚕豆、豆类、瘦肉和内脏，如猪肝、羊肾、黄豆、芹菜、油菜、红苋菜、小米、鸡、鱼等。

2. 要避免有些食物抑制铁的吸收。避免含铁丰富的食物与含草酸多的食物一起烹调和食用。牛奶虽不影响铁的吸收，但它本身含铁量少，因而以牛奶为主食的小儿，应当另外补充含铁量高的食物。

3. 不要任意服用制酸药剂。有些人因为经常吐酸水或胃痛，就吃胃舒平或小苏打。常服这类药物，会降低胃的酸度，也降低了溶解饮食中铁的能力，使铁吸收减少。喝浓茶则会严重干扰铁的吸收和利用。

4. 多吃能促进吸收铁质的食物，如牛肉、鱼、含维生素 C 多的果汁，可促进食物中铁的吸收，并保持胃肠道内铁的溶解度，有利于铁的补充。

5. 用铁制器具烧煮食品，可使部分铁与食物结合，增加铁的额外来源。

6. 那么怎样合理搭配膳食，提高铁的利用率呢？

我国膳食中的铁大部分是非血红素铁，利用率低，故应注意合理搭配膳食。在吃含有非血红素铁的食物时最好能与肉类或富含维生素 C 的蔬菜水果同吃，如您吃豆腐丝拌豆芽菜或肉菜合烹的半荤菜，都可以提高非血红素铁的吸收率。饭后吃些水果或干果如桃、红枣、杨梅、葡萄干、桂圆、棒子、

松子仁等含铁都比较丰富，可以常吃，并补充维生素 C，可使铁的吸收率增加 35~48.7%。

膳食中只要注意补充含铁丰富的食物，并合理搭配膳食，缺铁是容易纠正的，单纯性缺铁性贫血是可能通过合理膳食治好的。

怎样减少人体对铝的摄入量

铝不是人体必需的元素，在通常情况下，人们使用铝制炊具，大约会使 100~250 毫克铝混入食物，而人体允许的日平均铝摄入量为 85~110 毫克，铝的过量摄入，会对人体构成危害，它会使人变得心情烦躁、精神萎靡、思维僵滞、反应迟钝、使脑组织老化速度加快，诱发老年性痴呆。对婴幼儿来说，铝元素的过多摄入，会导致智力发育异常或迟缓。另外，长期摄铝过多，还会使皮肤皱纹增多、头发容易脱落，使视力下降，并使大脑中枢神经及语言功能受到损害。倘若在使用铝制炊具时采用一些正确的操作方法，便能使混入食物的铝含量控制在最低程度，即每天 10 毫克以下，加上食物本身含有的 15~70 毫克，也没有超过人体允许的摄入量。

1. 使用铝制炊具，应避免同其他硬质器具之间的摩擦。人们发现，混进食物中的铝，几乎都是铝锅内壁或底面受到其他硬质器具（如铲刀等）的摩擦而带来的。据化验，在铝制炒菜锅内用铝铲刀炒菜、铝铲刀每铲动一次，就有 0.2~0.5 毫克的铝粉撒到菜里，等一锅菜煮熟，大约有 500 毫克左右的铝混进菜里。所以使用铝锅炒菜时，不要用金属铲刀，而用抖动炒菜锅的方法来翻动锅内的菜，或用木质、竹质的铲刀为好。用饭勺在铝锅内盛饭时，也不宜用力刮锅边和锅底。

2. 铝制炊具不要同铁炊配合作用。这不仅因为铁制炊具较硬，易将铝制炊具表层的铝刮下来，还因为铝和铁是两种化学活性不同的金属，当它们以食物为电解液时，铝和铁能形成一个化学电池，电池作用的结果使铝被腐蚀成铝离子进入食物。

3. 铝锅的氧化膜起着保护内层铝免遭继续氧化的作用。铝锅在使用前略加热，能使被水膜和油腻所掩盖的氧化层破损处氧化，以减少铝的渗出。平时不宜常用炉灰或砂纸去擦锅的内壁和及内底。

4. 铝锅烧煮食物时间不宜过长，越短越好。

5. 不要用铝锅制作含有发酵粉的糕点食品，也不要用于存放酸性、碱性或过咸的食品。据化验，在铝锅内存放一夜的红烧肉，其含铝量竟高达 120~250 毫克，这样的菜肴，吃下去对人体就非常有害了。

6. 重新加热菜肴时，可将剩余的菜肴倒入瓷碗或搪瓷盆中，再放入铝锅里隔水蒸热，这样能避免铝再次渗入食物。

7. 铝制炊具使用完毕，可用肥皂水或洗洁精洗去油污，用清水冲洗干净后再放在火上烤干，这样就能保持氧化膜的完整，避免铝锅被水汽等腐蚀。

当然，假若想完全免除铝对人体的危害，炒菜最好选用铁锅、铁铲，烧水，煮饭也宜选用不锈钢类的炊具。

膳食中应怎样补锌

锌是机体内物质代谢很多酶的组成成分和活化剂。它能参与核酸和蛋白的合成，与糖、维生素 A 的代谢，以及消化系统、胰腺、性腺、脑下垂体和皮肤的正常功能有着密切的关系。机体年缺乏锌，伤口不易愈合，生育受到

影响，味及嗅觉发生异常。

正常人体内锌的含量约为铁的一半、即 1.4~2.3 克，因此需要量也不多，成年人每日摄入 10~20 毫克即可维持体内平衡。能正常进食的健康人，只要不偏食，适当注意补充些含锌食物，一般都不会缺锌。

含锌较多的食物有牡蛎、肝、整谷、粗粮（麦胚、麸皮）、干豆、坚果、蛋、肉、鸡、鸭、鱼等，植物性食物如花生酱、黄豆、小米、玉米面、大白菜、白萝卜、紫皮萝卜及茄子等。牛奶含锌量低于肉类，白糖和水果含量更低。食物加工精制后，锌的含量大为减少，如小麦磨成面粉，其中锌的含量减少了 4/5，故平时饮食不要过于精细，这对保证微量元素营养有利。

那些糖尿病人、味和嗅觉异常、外科病人，性腺、脑下垂体机能障碍、机体抵抗力下降及皮肤粗糙等患者，都应当增加锌的供应量。但对锌的供应也不宜太多，摄入过多也可以引起中毒，发生呕吐、恶心、急性腹痛、腹泻发热，动物实验可导致贫血及死亡。

如需服用锌制剂，应在医生的指导下服用。

饮食怎样保持酸碱平衡

食品的各种成分中，除水分外，大部分是有机成分，如糖类、蛋白质、脂肪等。另外还存在少量的无机成分，人体吸收的无机元素，由于它们的性质不同，在生理上则有酸性和碱性的区别。

1. 哪些是碱性食品

凡食物含钙、钠、钾、镁等金属元素的总量较高，在体内经过分解代谢，最终产生碱性物质，这类食物称为碱性食物。常见的碱性食品有蔬菜、水果、豆类、牛奶、硬果中的杏仁、栗子、椰子等。再如：大豆及其制品、豆角、菠菜、莴苣、萝卜、胡萝卜、土豆、藕、洋葱、南瓜、海带、西瓜、香蕉、梨、苹果、草莓、柿子、牛奶、茶等。

值得一提的是，有人以为水果在味觉上呈酸性，就是酸性食品，这种看法是错误的。水果中的有机酸在人体内经氧化，被分解为二氧化碳和水而被排出体外，剩下的元素是碱性元素，所以，水果在生理上并不显酸性，而是碱性食品。

2. 哪些是酸性食品

凡食物中氯、硫、磷等非金属元素的含量较高，在体内分解代谢，最终产生酸性物质，这类食物就称为酸性食物。常见的酸性食物有：猪肉、牛肉、鸡肉、蛋黄、鲤鱼、鳗鱼、牡蛎、干鱿鱼、虾、大米、面粉、面包、大麦、啤酒、干紫菜、芦笋等。

3. 酸碱不平衡，体内百病生

正常情况下人的血液，由于自身的缓冲作用，其 PH 值均保持在 7.3~7.4 之间。人们食用适量的酸性或碱性食品后，其中非金属元素经体内的氧化，生成阴离子酸根，在肾脏中与氨结合成铵盐，被排出于体外。其中金属元素经体内的氧化，生成阳离子碱性氧化物，与二氧化碳结合成各种碳酸盐，从尿中排出。这样仍能使人的血液 PH 值保持在正常的范围之内，在生理上能达到酸碱平衡的要求。如果由于饮食中各种食品搭配不当，就容易引起人体生理上酸碱平衡失调。一般情况下，酸性食品在饮食中容易超过所需要的数量（因为人们的主食都属于酸性食品），导致血液偏酸性。这样，不仅会增加钙、镁等碱性元素的消耗，引起人体出现缺钙症，而且血液的色泽加深，粘

度增大，还会引起各种酸中毒症，在儿童中发生酸中毒，容易患皮肤病、神经衰弱、疲劳倦怠、胃酸过多、便秘、龋齿、软骨病等。在中老年人中发生酸中毒，容易患神经痛、血压增高、动脉硬化，胃溃疡、脑溢血等病。所以饮食中必须注意酸性食品和碱性食品的适宜搭配，尤其应该控制酸性食品的比例。这就能保持生理上的酸碱平衡，防止酸中毒，同时也有利于食品中各种营养成分的充分利用，以达到提高食品的利用率。

怎样认识食品的保质期与保存期

保质期与保存期同为表示食品质量的期限，同是从生产之日计算，但两者的含义并不相同。保质期是指标签上规定的条件（如温度、湿度等）下，保证食品质量的日期。在此期间，食品完全适宜出售和食用，并符合标签上或产品标准中所规定的质量，超过此期限，该食品仍然可能是可以食用的。保存期则是指在标签上规定的条件下，食品可以食用的最终期。一旦过期，就不再适宜食用和销售。目前通用标准中使用的主要为前者。

对于保质期，国家轻工部根据不同品种的特点和包装材料，近年作了如下规定：

1. 罐头。鱼、肉、禽类 24 个月；水果蔬菜 15 个月；油炸干果、番茄酱 12 个月。铁罐与玻璃罐装保质期相同。

2. 饮料。汽水（果味、果汁、可乐汽水）：玻璃瓶装及聚酯瓶装 3 个月，易拉罐（两片罐）装 6 个月。果汁、蔬菜汁（包括原果汁、浓缩果汁、高糖果汁、果汁水、蔬菜汁等）：玻璃瓶装 6 个月。植物蛋白饮料（包括大豆、花生、杏仁饮料等）：玻璃瓶装 3 个月。

3. 酒。11°、12° 熟啤酒省优以上 4 个月，普通 2 个月；14° 熟啤酒 3 个月；10.5° 以下熟啤酒 50 天。葡萄酒、果露酒：玻璃瓶装 6 个月。汽酒、黄酒玻璃瓶装 3 个月。白酒可不标保质期。

4. 乳制品。奶粉：塑料袋装 4 个月，玻璃瓶装 9 个月，马口铁罐装 12 个月。炼乳：玻璃瓶装 3 个月，马口铁罐装 9 个月。麦乳精（包括强化麦乳精、可可麦乳精）：塑料袋装 4 个月，玻璃瓶装 9 个月，马口铁罐装 12 个月。

5. 糖果。由于情况比较复杂，生产企业可根据本厂情况自定，但不得少于 3 个月。

6. 巧克力。夹心巧克力 3 个月，纯巧克力 6 个月。

7. 饼干。马口铁桶装 3 个月，塑料袋装 2 个月。

8. 方便面。塑料袋装 3 个月。

以上规定的保质日期为产品的最短保质期。由于我国市场上伪劣食品和食品市场违法行为较多，故广大消费者在选购食品时，要增强自我保健意识，提高自我保护能力，注意商标上的三名（品名、厂名、地名）两期（生产日期、保质期或保存期）是否可靠，有无假冒，尽量选择符合标签规定的食品，以确保自身食用安全。

食品营养与颜色有什么关系

白色食品含有丰富的蛋白质等 10 多种营养素，消化吸收后可维持生命和运动，但往往缺少人体必需的氨基酸；黄色食品是高蛋白、低脂肪的食中佳品，最宜为高血脂的中老年人食用；红色食品常常是优质蛋白和许多无机盐、微量元素的来源，但缺乏各种维生素；绿色食品能提供胡萝卜素和多种维生素。

科学分析指出，白色蔬菜如竹笋、菜花、马铃薯、白菜，成份以糖水为主，营养较少；黄色蔬菜如南瓜、黄瓜，营养价值比白色蔬菜略高；红色蔬菜，如西红柿、红辣椒、胡萝卜等，营养价值高于黄色和白色蔬菜；绿色蔬菜，如芹菜、油菜、韭菜、绿辣椒、空心菜等含有丰富的维生素 B1、B2 和多种微量元素，营养价值高于红色蔬菜。

怎样认识食品与色素的关系

食品添加色素的目的，主要是改善食品的感官性状，增强人们对食品生产的良好印象，从而促进人们的食欲。一般说来食品中添加色素并没有什么营养价值。常用的食品色素有天然色素和人工合成色素两大类。所谓天然色素是从动植物组织中直接提炼出来的，如姜黄色素、虫胶色素、辣椒红色素等都是。这些天然色素中，绝大多数对人体健康无害，其中胡萝卜素、辣椒红色素还具有补充人体营养素的作用。目前世界各国都向着充分利用天然食用色素的方向发展。我国食品工业今后使用食用色素的方向，主要亦是进一步研究和开发对人体健康无害的天然色素。关于食用合成色素，一般是以煤焦油为原料制成的，这类色素多数对人有害。据有关部门研究，食用合成色素对人体健康有毒害作用，除一般毒性外，还有致泻作用，尤其是对人有致癌性，应引起我们高度重视。目前我国允许使用的食用合成色素仅苋菜红、胭脂红、柠檬黄、靛蓝四种。这四种食用合成色素，国家规定允许用于食品工业中生产的果味水、果味粉、果子露、汽水、配制酒以及糖果等。其中苋菜红和胭脂红在食品中最大使用量为每公斤食品中不超过 0.05 克 柠檬黄和靛蓝最大使用量为每公斤食品中不超过 0.1 克。

随着科学的发展，近年来经过国内外有关部门深入而广泛的毒性实验，证明原来认为安全的食用合成色素，很多对人有一定危害，另外还有一种食用色素，至今未能彻底证明对人无害，因而严格控制与管理使用食用色素，对保障人民食用安全极为重要。目前总的要求是使用食用色素的食品应愈小愈好，尽量少用或不用。我国正式颁发的食品卫生标准中明确规定：肉类及其加工品（包括内脏加工品）、鱼类及其加工品、水果及其制品（包括果汁、果脯、果酱、果子冻和酿造果酒）、调味品（酱油、醋、豆腐乳等）以及婴儿食品（包括乳品、乳粉，饼干等）禁止使用合成食用色素。

当前社会一些唯利是图的商贩，常在食品中滥用色素，甚至用染布、毛线、木头的工业染料着色于腌卤、糕点、辣椒面等食品。这些染料的外包装上都注明有毒和严禁食用的标记，使用染料着色于食品是严重的违法行为。

怎样合理搭配膳食

人体对营养素的需要是多方面的，如蛋白质、脂肪、碳水化合物、无机盐类、维生素、纤维素和水。各种营养素又相互影响与补充。为了满足人体营养的多方面需要，必须尽量做到食物的合理搭配。重视食物中有足够的维生素 C、A、E 和粗纤维素。

在主食上，应该是粗细粮混合，稀干搭配。这样可以从不同的食品中得到各种营养素。习惯上人们爱吃细粮，而不爱吃粗粮。其实粗粮中的营养素并不比细粮差。如蛋白质含量，面粉为 9.9%，小米为 9.7%，玉米面 9%；脂肪含量，面粉 1.8%，小米 1.7%，玉米面 4.3%；碳水化合物含量，面粉 75%，小米 77%，玉米面 72%。另外，粗粮中还含有各种维生素、矿物质和

纤维素。玉米面中的磷、胡萝卜素、维生素 B2 含量比小麦面粉高；小米中的铁、胡萝卜素、维生素 B1、维生素 B2 含量比面粉高。因此，在日常生活中粗细粮配合，可以使人们从不同的食品中得到各种不同的营养素。

米和面是人们生活的主要食粮。在蛋白质方面全麦含量比较高，但是米的蛋白质又比麦的生理价值高。全麦的维生素 B1、B2 比米含量稍高。米、麦加工后的营养成分就不一样了。标准粉是 100 公斤小麦加工后出 85 公斤干面粉。这种面粉精细度很合适，比“八一”粉维生素 B1、B2 的含量大致高出 0.1~4 倍，比富强粉更高。标准米是 100 公斤糙米碾出食米 93~95 公斤。比过去的“九二”米蛋白质增加 3.8%，脂肪增加 60%，无机盐增加 60%，维生素 B1 增加 10%。精米、富强粉人们都感到好吃，但营养价值不高。常吃精米的人，因缺乏 B 族维生素会患脚气病（这是由于粮食表皮和胚芽中有很多维生素和营养物质，经过多次碾磨，受到损失）。所以，从营养角度看吃精米、富强粉倒不如吃糙米、全麦粉为好。再者，各种粮食里所含氨基酸的种类和数量也不一样。互相搭配着吃，氨基酸可以互相补充，从而为人体更好利用。

主食要求混合性多样化，对副食也同样要求多样化。主张广食，反对偏食、挑食。营养过于单调偏食，也会引起各种疾病。例如，经常吃肥肉的人就容易发胖，形成超体重，增加心脏的负担。喜欢偏食动物油脂、内脏的人就容易患胆固醇高、血管硬化等症。缺乏矿物质磷和钙时，就容易得软骨病，形成罗圈腿；而钙在山里红、芥菜、白菜里含量比较多，磷在骨头、虾皮、豆子、杏仁、核桃里含量较多。缺乏碘容易得甲状腺肿大，而碘在海盐、海带、紫菜里含量最多。同样，缺乏各种维生素的人也会患各种疾病。所以，副食也要求荤素搭配。鸡、鸭、鱼、肉固然营养好，但还有很多营养素在鸡、鸭、鱼、肉中找不到，而在蔬菜和杂粮中却有很多。

吃素怎样保证营养

现代新的素食追求者，已不是为了宗教信仰，更多的是从健康考虑。那么素食在健康上的价值如何？怎样吃才能保证足够的营养？

1. 素食的营养

根据营养学家的评估，认为素食如果调配得当，或稍加补充，应该与一般的正常均衡饮食同样能提供身体足够的各种所需营养素。

然而，如果调配不当或偏食，或食物的选择局限于少数的几种食物时，则容易产生营养上的偏差，这是需要注意的。

由于在素食的饮食中，不包括任何动物性食物在内，因而某些仅存于动物性食物中之营养素，如维生素 B12，从植物性食物中是无法取得的，那么就需要以维生素 B12 的制剂来补充了，否则，易引起贫血。

此外，原由肉类、蛋类所提供的优良蛋白质和铁类，以及由乳类所供给的钙质及维生素 B2，如换以植物性食物来代替时，或由于含量较低，或由于其利用效率不高，非常可能使此类营养素处于缺乏的边缘，因而对于这类营养素的摄取，就值得格外关注了。

尤其是儿童、孕妇以及授乳妇女，营养的需要量较多，素食常不易满足其所需，因而并不适于素食的选择，否则也应考虑添加牛乳、蛋类食物，以应付其特别的生理需要。

2. 怎样吃才最营养

一般而论，饮食中如果仅排除肉类食物，而仍然食用乳类和蛋类食物，则与一般正常的均衡饮食并无甚差异。如果是纯素食，不包括任何动物食物在内，那么原由动物性食物所提供的营养素，就需要用植物性食物来补充，这就要靠适当的调配了。

利用蛋白质的互补作用。人体需要的蛋白质有 20 余种。其中，有些是身体本身可以自行制造的，而另外的一些必须由食物来供给。

一般动物性蛋白质，含有各种必需的氨基酸，以及足够的数量，在营养上的利用价值较高，而植物性食物中的蛋白质，则常缺乏一二种必需氨基酸，因而限制了其组合的功能，也减低了在营养上的价值。

然而，在自然界的食物蛋白质的氨基酸中，却具有一种可以互补的现象存在，也就是某一种食物，缺乏某种氨基酸，而在另外的某些食物里，该缺乏的氨基酸含量极为丰富，将二者一起食用，就会产生一种取长补短的作用。

例如：谷类的蛋白质，对“必需氨基酸”中赖氨酸的含量偏低，因此单独食用时，因受到赖氨酸缺乏的限制，也限制了谷类蛋白质的利用效率。

而豆类蛋白质，虽含有较多的赖氨酸，却缺乏另一种“必需赖氨酸”的甲硫氨酸，因此也是一种有欠缺的蛋白质。

当二者合并使用时，则不仅谷类的赖氨酸可由豆类蛋白质补充，而豆类所不足的甲硫氨酸，也可由谷类予以增补，在营养价值上，就两全其美了。

通常这种蛋白质间的互补作用，以动物性食物与植物性食物之间的最强，然而在缺乏动物性食物的素食里，就要尽量利用各类植物性食物间的互补，以获取足够的各种必需氨基酸了。

一般豆类和谷类，豆类与核果、种子（如芝麻、向日葵子等等），蔬菜与豆类及核果，谷类与核果、种子之间，都具有相当的互补情形，所以选择食物种类愈多，营养也就愈容易完全。

在许许多多中国传统饮食中，不难发现我们的祖先早已窥知了这一大自然的秘密，而早已运用在饮食之中了。

诸如最常见的红豆饭、绿豆饭、八宝粥、包子、饺子、馄饨以及各式的混合菜肴，不都正是合乎营养原则的杰作吗？

在素食中容易缺乏、或在缺乏边缘的各营养素，如钙、铁、维生素 B2 以及维生素 B12，均应注意加强补充。

通常一杯牛奶，不仅可以供给 300 毫克左右的钙质，约占一日钙质建议摄取量的 1/2，并可提供大约 1/3 建议量的维生素 B2，同时更含有相当量的维生素 B12，真可谓一举数得，因此素食中如果考虑加一杯牛奶，即可保证所需的营养。

尤其是对儿童、孕妇以及授乳妇女，牛乳更特别具有其不可缺少的需要，千万不可忽视。

怎样提高吸收营养的能力

对人体健康来说，食物的营养价值与机体对食物的吸收能力是同等重要的。如一份含有 1000 千卡热量的巧克力和一份含有 500 千卡热量的馒头，让吸收功能为 80% 的人吃巧克力，可以得到 400 大卡热量。但如让吸收能力为 40% 的人吃这份巧克力，得到的能量只有 400 千卡，与吸收功能为 80% 的人

吃馒头得到的能量一样。由此可见，吸收功能是很重要的。

一个人对食物的吸收能力差，主要表现为食欲不佳，吃饭不多、呕吐、反胃、腹胀、腹痛，或食后大便溏泻、体虚乏力、胸闷气短、心悸、面色萎黄或苍白；肌肉僵硬或酸痛，形寒肢冷，手足麻木或抽筋，厌动，厌劳，从事具有一定速度的活动耐力差；锻炼或体力劳动后体力恢复慢，休息不好，或特贪睡，尿频，以及体力活动多的女性经期腹痛，功能性子宫出血不断，某些男性则频繁滑精等等。

人体吸收功能衰弱的原因有：

1. 运动量大或体力劳动过重，造成脾肾阳衰，肾阳不能温煦脾阳，因而影响机体对食物消化吸收能力。

2. 平时过多地贪吃凉食、冷饮，特别是大运动量训练或重体力劳动后吃大量冷饮（凉水、冰棍、汽水、冰激凌等），常会损伤脾胃对食物营养的消化吸收能力。

3. 某些人的暴饮暴食、甘肥无度或过于偏食、零食过量，或平时很少参加体育活动与体力劳动，都会影响机体对食物营养的吸收能力。

4. 心情压抑、郁闷，生活中过于喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等，也会影响人体对食物的吸收。

要加强人体对食物营养的吸收能力，首先要自觉地科学的指导自己的饮食，改变种种不良的饮食习惯。如不暴饮暴食，不过多地贪吃凉食、冷饮，不偏食，少吃零食；吃的食物注意荤素搭配和多样化，不甘肥无度。饮酒者要做到适量。少量饮酒能起到舒筋活血的作用，大量饮酒则会损伤人体对食物的吸收能力。

第二，药物治疗与心理调适相结合。影响食欲和机体吸收功能的各种病症要治好。如因畏寒影响食欲，可服理中丸或吴茱萸丸；因脾虚影响食欲，可服香砂六君子丸；因体内食物积滞、消化不良、腹胀影响食欲，可用山楂丸、保和丸；因心情郁闷、思虑过度影响食欲的，可服逍遥丸、人参归脾丸、食后就便泻或晨起必便泻的，可分别服用香砂六君子丸及四神丸等。患者要心情开朗，度量宽，什么事儿都想得开，这是增进食欲，增强人体对食物营养吸收能力的最有利因素。

第三，经常参加适合自己体质的各种体育活动或体力劳动，但不要过量、过剧。对一般人来讲，参加体育活动的目的是使自身的新陈代谢旺盛，有利于身体健康。过量，过剧对身体是不利的。中医理论认为，若劳动或体育活动过量、过剧，超过机体所能承受的最大限度，就会劳倦伤脾，使脾肾功能受损，造成脾肾阳虚，影响人体对食物营养的吸收能力。

怎样分别进食相克的食物

许多食物由于相互间组合不当或寒热性相差太大的原因而同时食用，便出现营养价值降低，以致引起疾病，这便是所谓食物中的“相克”。

谷类、肉类、鸡、鸭及各种蔬菜中都含有铁质，吃这些食物时，不宜同时饮用含有丹宁酸的咖啡、茶叶或果酒，否则会降低人体对铁质的吸收能力。

牛奶、酸乳、乳酸含有丰富的钙质食物，不宜与黄豆、菠菜一起进食，因菠菜含有丰富的纤维素，会阻碍人体对钙的吸收。

铜是身体制造红血球的重要物质，平时可从鱼类、硬壳果、动物肝脏及鸡蛋等食物中吸取，但如果把它们和含锌量很高的食物，如瘦肉混合食用，

会减少人体对铜元素的吸收。此外，桔、柑、橙、番茄、土豆等食物中的维生素 C，也会抑制人体对铜元素的吸收。

酒精会干扰人体对多种维生素的吸收，如维生素 D，维生素 B1、B2 等，都会受酒精影响。鱼类含丰富维生素 D，吃鱼时不宜同时饮酒。

如何避免因错误组合而导致营养吸收能力降低，应该把上述具有“相克”性的食物分开进食，在进食某种食物 3~4 小时后，再进食具有相克性的食物，使身体能将食物中营养全部吸收。

另有些食物寒性热性相差很大，如羊肉与西瓜、香蕉与芋头、甘草与鲤鱼、皮蛋与红糖、豆腐与蜂蜜、黄瓜与花生、芥菜与兔肉、狗肉与绿豆，柿子与螃蟹、鸡蛋与消炎片，在食用这些食物，最好错开时间进食。还有些食物在同食时只要加热或加醋，便免除可能产生的不良效果，如含有维生素 C 分解酶的蔬菜、黄瓜、胡萝卜、南瓜，这些食品生吃时放些醋，可免受维生素 C 分解酶之害。南瓜不可生吃，加热至 50 以上，分解酶也就消失。此外，如辣椒、油菜、菠菜、草莓、桔子、西红柿，这类食品如同黄瓜、胡萝卜合吃，也应加热。再如维生素 B1，在花生、黄豆、毛豆、牛肝、猪肉、火腿等食品中含量较丰富，能破坏维生素 B1 酶在蕨菜、泥鳅、蚬、文蛤、鱼贝中、鲤鱼及淡水鱼的内脏中含量较多，维生素 B1 分解酶加热后虽也失效，但在生吃鱼类、贝类时须拌些醋或先放入开水里焯下，分解酶遇酸、遇热后，就会失去分解能力。还可采取避免维生素损失的配食方法：如黄瓜可与蔓菁合吃、生菜花与芹菜合吃，这样彼此间的维生素成分就可保持，免去被分解的后果。

怎样防止营养不足和过置

随着我国经济的发展，城乡居民的膳食结构已发生了明显的变化，尤以近十年大城市的变化最为显著，其变化特点可用一句后来概括，即粮食消费量呈下降趋势，动物性食物成倍增长。膳食结构的这种变化，导致人体热能摄入也发生了改变，来自碳水化合物的能量下降，来自脂肪的能量上升。

动物性食物摄入量增加，对居民的健康应双向有喜亦有忧。喜的是膳食质量，特别是膳食蛋白质质量有很大改善，这对增进居民健康有益。忧的是，营养过剩的趋势日益明显。与此同时，人们的膳食并不平衡，某些营养素摄入不足或质量欠佳的现象依然存在，如维生素 A、维生素 B 钙、铁等缺乏。可见，营养不足与营养过剩仍然是城乡居民膳食营养存在的两个主要问题。

各种营养素是人体生命活动中不可缺少的物质，缺乏任何一种营养素，必然会使身体发生问题，要么生病，要么影响生长发育，长期严重缺乏营养素还可造成死亡。比如，蛋白质长期摄入不足，若成人每天每公斤体重不足 1 克，儿童每天每公斤体重不足 1.5 克，就会出现肌肉萎缩松弛，缺乏弹性，以至发生贫血、免疫力下降、智力低下、生长发育迟缓，甚至停止发育。长期摄入脂肪不足，会使形体消瘦，月经减少、血钙减少而骨质疏松，恶性肿瘤的发病率增加等。糖长期摄入不足，会使体力不支，血糖过低，甚至休克。

但是，营养素也不是越多越好，过多也会使人患病。如长期大量食用高蛋白饮食，特别是肝肾功能不好的人，会出现氮中毒症状。脂肪摄入量过多，会发生肥胖病及高血压、冠心病等；糖摄入过多，容易出现糖尿病。

维生素的不足与过量，对身体的影响更为明显。比如维生素 A 不足，容易得夜盲症，维生素 D 不足会患佝偻病。而维生素 A 过量会出现四肢痛、头痛、毛发枯干脱落、皮肤干燥、食欲下降、体重减轻、贫血等中毒症状。维

生素D过量会出现食欲不振、面色苍白、表情淡漠、便秘或腹泻、多饮、多尿、肝脾肿大、体重减轻等中毒症状，严重者会使肾钙化，脑钙化而智力下降，甚至变成痴呆。

如何科学地加强营养，防止过量或不足呢？

第一，膳食结构采取“4+1”的模式。“4+1”指以每日膳食必须有“粮及豆”、“蔬菜及水果”、“奶及奶制品”、“肉、鱼及蛋”四类保护性食物作为支柱，适当加一类“油、盐及糖”。四类食物按人均计，每日粮、豆类摄取量为400~500克，其中粮食与豆类之比约为10:1；蔬菜水果摄取量为300~400克；肉、鱼、蛋为100~200克；同时改变以猪肉为主的动物性食物结构，增加水产、禽类、牛肉、羊肉的摄入。这个方案既可以保持我国膳食以植物性食物为主、动物性食物为辅，能量来源以粮食为主的基本特点，又能避免膳食蛋白质数量和质量欠佳等弊端，防止西方“高能量、高脂肪、高蛋白、低纤维（三高一低）”膳食结构的缺陷，以预防糖尿病、高血压及某些癌症等疾病的发生。

第二，营养的多少要和年龄相适应。儿童、少年，正在长身体，蛋白质应该吃得更多些。中老年人应适当少吃些，特别是大鱼大肉的荤食更应吃得少些，以免摄入过多，消耗不了而肥胖，引起心脑血管疾病。

第三，营养的多少要根据活动量大小决定。活动大、消耗过多，就应该多吃些营养丰富的食物。最好是消耗多少，补充多少，使体内营养收支平衡。

第四，要根据身体状况决定。身体不舒服要适当调整，比如胃肠功能不佳就吃些清淡易消化的食物，少吃油腻。

第五，要根据季节进行调整。夏季里，身体需要减少，胃肠功能也差，可适当少吃些，特别是大鱼大肉、油腻之品更要少进。冬季，可多吃些荤食厚味。

第六，在节假日要适当控制营养过多摄入。节假日食物丰盛、味美可口，质量也比较高，如不注意适当控制，很容易造成营养过剩而伤身。

第七，晚饭应该少吃一些。俗话说“少吃一口，消停一宿”是有道理的。晚上睡眠消耗少，如晚饭吃得太多，容易肥胖。

第八，对于病人要有针对性地增加营养，主要看缺什么，就补什么，不要滥补。比如夜盲症病人，要多吃一些维生素A含量丰富的动物肝脏；贫血病人要多吃一些蛋白质和含铁丰富的食物等。

怎样根据食物的“四性五味”调节饮食

药有药性，食物有食性。食性和药性一样，分力四性和五味。早在两千多年前，中医养生学就把“调节饮食，谨和五味”作为增进健康，防治疾病的益寿延年的主要措施之一。其中“调”，就是调和饮食五味；“节”指节制，即不偏食、嗜食、暴饮暴食；节，也指节律，即饮食要定时定量，饮食随四季有规律地变化。

食物的四性是指寒、热、温、凉。一般来说，寒凉食物（皆属阴性）具有清热滋阴和解毒的作用，常用于治疗热症、阳症，如南瓜、生梨、白菜、黄瓜、生藕、甘蔗、菱、西瓜、绿豆、茺菜、油菜、竹笋、茄子、菠菜、苦瓜、兔肉、田鸡等。温热食物（皆属阳性）具有温阳散寒的作用，用来治疗寒症、阴症；如生姜、大葱、蒜、韭菜、荔枝、红枣、桂圆肉、辣椒、狗肉、牛羊肉、乳类、酒等。此外，平性食物如粳米、黑豆、黄豆、花生、番茄、

猪肉等，对那些虚不受补、实不敢泻的人最适宜。

五味所指的酸、苦、辛、甘、咸。其中辛、甘，皆属阳性，能祛寒、补阳；酸、苦、咸皆属阴性，能清热或滋阴。酸味，由有机酸产生，如醋酸、乳酸、柠檬酸、苹果酸和酒石酸等。吃酸食可促进食欲，有健脾开胃的功能，并可增强肝脏功能，提高钙、磷的吸收率。酸味食物能收敛固涩，如青梅、石榴、山楂等，能涩肠止泻，瘪桃干可止虚汗，乌梅能涩汗止呕，但酸食过多时，会引起消化功能紊乱。苦味，由有机碱或无机碱离子产生。茶叶、咖啡、可可呈苦味，是因为其中含有茶碱、咖啡碱和可可碱。苦味有降火泄热、利尿和益胃的功能，还能燥湿、清热、泻实，如苦瓜叶捣烂敷患处，可治湿疹，黄连清心火、大黄泻积滞，但过苦则会引起消化不良等症状。甘味食物能补养身体、缓解痉挛、调和食物性味，如桑椹补血养颜、滋补肝肾；大枣补脾益阴，调和百味；葡萄补血强志、利筋骨；蜂蜜润肺补虚，调和百味。但食之过量、不仅会引发糖尿病和心血管疾病，而且会造成体内钙及维生素B1的缺乏，严重时还会危及视力。辛味食物具有行气、行血和发散作用，如生姜、大葱发表散寒、治疗风寒感冒。胡椒可散胃寒痛，但食之过多，则会影响胃粘膜，且可使肺气过盛。咸味，来自盐类。食盐的主要作用是调节细胞和血液之间的渗透平衡及正常的水盐代谢。此外，咸味还能软化体内肿块，在呕吐、腹泻和大汗不止时，适当补充盐分，可防止体内微量元素的缺乏。但食之过多，会加重肾脏负担，诱发高血压病，凡肾病、心血管疾病患者不可多吃食盐，以免加重心、肾负担，加重水肿。

祖国医学认为，饮食选择应据疾病的属性而定，如阳虚症忌清补，宜温补；阴虚症则相反。寒症宜温性食物；热症忌辛辣，宜凉性食物。同时，五味入五脏，如“酸入肝，苦入心，甘入脾，辛入肺，咸入肾”，故饮食必须调和，使五脏各得其味而维持正常功能。若偏嗜五味，亦可伤及五脏，又如“酸伤筋、苦伤气、甘伤肉、辛伤皮毛，咸伤血”。如果五脏有病时，则更应禁食具有克制性的食物，如“肝病禁辛，心病禁咸，脾病禁酸，肾病禁甘，肺病禁苦”等等。元代《饮食须知》更强调：“饮食藉以养生，而不知物性有相宜相忌，从然杂进，轻则五内不知，重则立兴祸患。”所以，根据食物的“四性五味”调节食物是十分重要的。

空腹时饮食有哪些忌讳：空腹八忌

1. 忌吃糖。空腹吃糖及糖类制品，易引起蛋白质聚糖作用，有损对各种蛋白质的吸收、导致动脉粥样硬化症，影响肾与血液循环的正常机能。

2. 忌吃牛奶、豆浆。因牛奶和豆浆里富含蛋白质，只有摄入定量淀粉食品后方能不作为热量而被消耗掉，起到滋补身体之作用。

3. 忌饮酒。因空腹饮酒易刺激胃粘膜，引起胃炎和胃溃疡等多种疾病。

4. 忌吃柿子。因空腹胃中含有大量胃酸，它易与柿子中所含的柿胶酚、可溶性收敛剂、胶质、果胶反应生成胃柿石症，引起心口痛、恶心、呕吐、胃扩张、胃溃疡、甚至胃穿孔、胃出血等疾患。

5. 忌吃蒜。以免引起急性胃炎。

6. 忌饮茶。因空腹饮茶能稀释胃液，降低消化功能，且引起茶醉，导致头晕、心慌、四肢无力、心神恍惚等。此时，可吃些饮料、水果、糖块以解茶醉。

7. 忌吃香蕉。因香蕉中富含镁，空腹食香蕉，易使血液中镁量骤增，引起血中钙、镁比例失调，有损健康。

8.忌洗澡。空腹洗澡易引起低血糖休克。

怎样才能保证食物中的营养素在烹调时少受破坏

烹调好的食物对人体健康有益，但食物在烹调加工过程中营养素的破坏损失也是很多的。为了让人们从烹调食物中得以更好的营养，我们应通过合理烹调加工，尽量减少营养素的损失，以提高食物在人体的利用率，增进人体健康。那么，日常生活中哪些烹调方式和习惯会造成营养素的损失呢？

1.主食烹调中营养素的损失：米、面中的水溶性维生素和无机盐容易损失。如做米饭淘米时，随淘米次数、浸泡时间的增加营养损失会增加。做捞米饭时可使大量维生素、无机盐、碳水化合物甚至蛋白质溶于米汤中，如丢弃米汤不吃，就会造成损失。

过去强调洗米不用劲搓洗，不泡米，以免将表面的维生素和矿物质损失掉。目前因种植水稻时采用农药、化肥，为减少污染，以及去掉那些可能长过霉的污物（有致癌作用），大米与小米应多搓洗，适当泡一下。洗净的米用热水泡一下，随即用这泡米的水做饭。最好是烩饭、用碗或盆蒸饭等。这样，营养素溶于饭内，损失较少。煮粥要连米汤一起吃，煮粥时不要放碱，以免破坏维生素 B1。

做面食时，蒸馒头可用鲜酵母、酒酿发面，不用碱中和。如用老发面引子发面，不要发的时间过长，这样用少量碱来中和酸性，减少维生素 B 被破坏。煮面条、煮饺子的汤内有一些营养素，应喝进去。

据日本科学界进行的一系列试验表明，用开水烧饭，要比用温水或冷水烧饭少损失许多的维生素 B1。所以焖米饭应该尽量用开水。

熬粥、蒸馒头超量加碱，可增加维生素 B1 和维生素 C 的破坏损失。炸油条，因加碱和高温（1200 以上）油炸，维生素 B2 和烟酸损失 50%，维生素 B1 则几乎全部丢失。吃捞面比吃汤面营养素损失多，约有 30%~50% 维生素 B1 和 B2 及蛋白质溶于汤中，所以吃面条最好连汤吃下。烤烧饼中维 B 损失约 30%，烙饼由于受热时间短，比烤烧饼损失维生素要少。因此，从保护营养素来看，米、面食制做时以蒸、烙较好，水煮、捞和油炸营养素损失多。

2.副食烹调中营养素的损失：蔬菜含有丰富的水溶性 B 族维生素、维生素 C 和无机盐，不同的烹调加工方式对它们的吸收影响很大。有人试验，把嫩黄瓜切成薄片凉拌，放置 2 小时，维生素损失 33~35%；放置 3 小时，损失 41~49%。炒青菜时若加水过多，大量维生素溶于水里，吃菜弃汤，维生素也随之丢失。如果把青菜先煮一下，然后挤出菜汁再炒，维生素和无机盐的损失则更为严重。一般来说，食物所含的蛋白质、脂肪、碳水化合物、无机盐性质比较稳定，在烹调过程中损失较少，而所含的维生素，尤其是水溶性维生素因易水解，如烹调加工方式不当，很容易被破坏而损失。

如在烹调肉类食品时，常用红烧、清炖、蒸炸、快炒等方法。其中以红烧、清炖维生素 B1 损失最多，达 60~65%；蒸和油炸，损失为 45%；快炒仅损失 13%。肉类中所含的维生素 B2，清蒸丸子损失 87%；红烧、清炖肉块损失 40%；快炒肉丝仅损失 20%。当然也要看到鱼、肉在烹调过程中有一部分氨基酸、脂肪、无机盐和维生素溶于汤中，所以最好连汤一起吃掉。有人担心烧熟煮透会影响鱼、肉的营养价值。其实这是不必要的顾虑。因为烧熟和炖烂的与半生半熟的相比，只不过损失一些维生素，其中主要营养素

——蛋白质和无机盐等并未受到影响，由于煮熟炖烂更有利于人体的消化和吸收，因此，鱼虾、肉类和蛋类食物一定要烧熟煮透。

营养素在食物烹调过程中损失一些是难以避免的，但如果处理不得法，营养素就会丧失更多，从而大大降低膳食的营养价值。因此，必须在烹调中采用合理方法，使营养素的损耗率降低到最低限度。由此可见，烹调加工方式对食物营养是多么重要。在烹调食物时，应把良好的色、香、味、形与营养素的保存兼顾统一起来，才能吃得好，吃得健康。

怎样认识烹调的食物对人体的好处

人们为什么要吃烹调好的食物？食物烹调后对人体有哪些好处呢？

1. 吃烹调好的食物讲卫生。一般说生的食物原料，不论多么新鲜，都不可避免有某些微生物和寄生虫卵，如不进行彻底杀灭，吃后可以发生肠道传染病或食物中毒。而烹调可达到消毒灭菌的目的。加热灭菌的效果取决于加热的方法、食物被污染的程度和食物体积大小等多种因素，不同的细菌对高温的抵抗也有差别。一般肠道病菌需要 80~100℃，甚至更高的温度才能被杀死，故烹调方法要根据食物的品种和卫生程度来选择，才能使食物达到消毒灭菌的目的。

2. 经过烹调的食物好消化。人们日常吃的各种食物都含有丰富的蛋白质、脂肪、淀粉、无机盐和维生素，但这些食物中的营养物质如不经过烹调是很难被人体消化吸收的。例如：谷类中的淀粉，随着种子的成熟变得十分干硬，很难咀嚼和消化，如果加水加热进行烹调，淀粉会吸水膨胀、遇热变软成糊状，一部分粗纤维也软化，便于咀嚼和消化吸收。

烹调有利于粮谷中无机盐的消化吸收。粮谷类中的钙、镁等无机盐，绝大部分以有机化合物的形式存在，如植酸钙、植酸镁等，而植酸酶在常温下活力很低，作用不大，只有在 55℃ 时活力最高，分解力最强。故粮谷食物中只有经过烹调，植酸酶的活力才能增强，使植酸钙和植酸镁分解，有利于人的消化吸收。

动物性食物经过烹调，能使蛋白质凝固、脂肪游离，容易被人消化吸收。在烹调过程中，细胞膜破裂，释放出含氮浸出物，如肌溶蛋白、肌肽、肌酸、肌酥、嘌呤碱等，味道鲜美、香醇，刺激人的消化液分泌，也有利于消化吸收。

3. 经过烹调的食物能促进食欲。食物经过烹调后，颜色会发生变化。有的蔬菜，如菠菜、油菜等用旺火快炒，会变得碧绿；有的食物如虾、蟹经过加热变成橘红色。菜肴美丽的颜色能刺激食欲，使人感到美味可口。

动物性食物如猪肉经过烹调，释放出含氮浸出物，增加食物的香味。牛羊肉在烹调过程中，用合适的调料，可以除去原有的腥膻味，增加食物的鲜味美。色香味的食物就能促进食欲。

在烹调蔬菜时怎样减少维生素 C 的损失

在日常生活中，蔬菜是维生素 C 的主要来源。因此，在烹制蔬菜时应尽可能多地保存维生素 C。

维生素 C 最忌持续加热。因为，热能使蔬菜细胞膜破裂。产生氧化酶，而氧化酶有破坏维生素 C 的作用。当温度达到 65℃ 时，氧化酶对维生素 C 的破坏加剧，达到 85℃ 时，氧化酶自身亦遭破坏，但同时它已经将蔬菜中的维

生素 C 破坏几尽。

家庭烹调，手法一般不外乎炒、蒸、煮。先说说炒。蔬菜用旺火急炒 2~3 分钟，维生素 C 仅损失 17%，炒后再焖几分钟，维生素 C 将损失半数以上。如果再把炒好的菜保温 1 小时，维生素 C 就损失得差不多了。再说说蒸和煮。例如，土豆蒸 20 分钟，维生素 C 损失 40%，而用同样时间煮土豆，则损失 30%。煮能使蔬菜中的维生素 C 溶于汤中，不同量的水，造成的损失也不同。例如，将可豆煮 20 分钟放水 250 克，维生素 C 损失 15%，放水 500 克，则损失 30%。

因此，要想在烹调中尽可能多地保存蔬菜中的维生素 C，最好用急火快炒、现炒现吃。炒菜时宜少放水，蒸、煮时间也不宜过长；水沸后再下菜，这样可以较快地消除蔬菜本身释放的氧化酶，以减轻它对维生素 C 的破坏。再之，能生食的蔬菜，尽量生吃，这样就可以保持 100% 的维生素 C 不被破坏了。

蔬菜多含维生素 C，这种维生素很不稳定，容易被氧化，从而失去它的作用。若遇碱、热、铜器都能被破坏而损失掉。所以烹调青菜时要防止大量损失。要选择新鲜的青菜，因为储存时间过长会失去其中的水分和维生素。烹调时要先洗后切，菜要整洗，然后切碎。过早切好，维生素会由切断的菜脉中随水流失，同时，切出后横断面积增大，与空气接触面多，时间稍长就会因氧化损失掉。所以要现吃现做。做菜时要等油热或水开后再放入，急火快炒，炒好后再加盐及其它调料。菠菜、空心菜、茼蒿等因含草酸，炒制前要用开水烫一下，等水开再放入，菜要先烫后切。醋可以保持食物中维生素 C 不受损失，可以用醋制作醋溜白菜、糖醋烹元白菜、黄瓜、柿子椒等。蒸菜可减少养分的丢失，可蒸土豆、胡萝卜等。青菜作馅时要挤掉其中的水分，要用干净的拧布和器皿，将挤出的水保存下来，做汤。这样可以减少随水挤出的营养成分的损失。炒菜不要用铜锅，易起氧化作用。不要为保持青菜鲜绿而加碱。菜的外叶比内叶含的营养素高，吃时尽量少摘掉。离笋叶、萝卜樱、芹菜叶都可以做菜吃。食堂炒菜，最好分小锅炒几次，以免大锅炒的时间长损失营养多。

目前蔬菜种植时多采用农药，故应在烹调前菜用清水浸泡，以防止污染中毒，但会因此损失一部分维生素。

肉在炒、炖时，水中溶有一些维生素 B 和铁质，所以肉与汤要一起吃。蒸肉可以多保存其中的养分。用醋做酥鱼、酥肉、糖醋排骨，骨中的钙质被溶解在汤和肉中，鱼刺也易酥烂，可以吃，也安全。

怎样调配好主食，使之更科学合理

主食的种类很多，它们所含有营养素种类和数量互不相同。例如，玉米和面粉的赖氨酸含量最少，而甘薯、马铃薯、大豆的赖氨酸含量较多；粗米和标准粉含维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸较多，而精米、精面中的含量却很少；玉米中缺乏色氨酸，而小米和马铃薯中色氨酸较多。因此，只以一种粮食做主食，长期下去就会造成其它营养素缺乏，影响身体健康。那么怎样调配主食才算科学？

1. 粗细粮搭配，粮豆混食。我国民间早就有粗细粮搭配的做法，加二面发糕（标准面粉、玉米面）、杂合面窝头（标准面粉、玉米面、豆面、小米面）、绿豆干饭、红小豆大米粥等等。粗细粮搭配，粮豆混食，不仅增加了

品种风味，可口好吃，而且蛋白质的生理价值（营养价值）得到了提高。谷类中的杂粮，如玉米、小米、高粱米等，除含丰富的碳水化合物外，还含较多的胡萝卜素、维生素 B 和多种无机盐，例如每百克黄玉米含胡萝卜素 0.34 毫克，小米含 0.19 克毫克，高粱米、麦片等钙、铁的含量也很可观。混合的杂粮，特别是黄豆粉与玉米粉或小米粉混合后，由于蛋白质的互补作用，营养价值大大提高。而将大豆粉与土豆泥混合做主食，据分析，其蛋白质生理价值，是迄今所知最高者。有人认为粗粮不好吃，不易消化，营养差，其实有些粗粮蛋白质的生理价值比细粮还高，如玉米的生理价值为 60，而小米只有 57，白面只有 52。有条件的可吃面包，面食用鲜酵母发面，酵母所含的酵素能使淀粉变糖发酵，加热后释放 CO₂，构成发面制品内部的气孔，口感疏松，易于消化，加之酵母本身尚含有优质蛋白质和丰富的维生素 B₁ 因而大大提高了面粉的营养价值。

2. 干稀搭配。例如：馒头、花卷、油条、包子等，可和玉米面粥、玉米粥、绿豆小米粥、红小豆大米粥搭配；玉米面窝头、玉米面发糕，可和肉丝面汤、大米粥搭配。干稀搭配能扩大粗粮搭配的范围。另外，能使食物有一定的容积。

怎样做米饭和熬粥有营养

通常米饭以煮、蒸为主。其实原碗蒸饭或焖饭，营养损失最少，也比较卫生；丢弃米汤的捞蒸法或煮粥加碱是最不可取的。用碗蒸饭或焖饭，核黄素（B₂）可 100% 保存，维生素 B₁ 可保存 42%，而捞蒸饭则保存分别只有 50% 及 17% 至 33%。淘米也有讲究，在淘洗前先挑去砂子和稗子等杂物，淘洗时要轻淘、少搓、少冲洗。否则会使大量营养素流失。有人试验：淘米 2~3 次，维生素 B₁ 流失 40%~60%、B₂ 损失 20%~25%，无机盐损失 5%，蛋白质损失 20%，搓洗愈重、次数愈多、浸泡时间愈长，各种营养素损失愈大。因此，如供应的米是无砂石及其它杂质的，可不必淘洗，切不可用流水冲洗或用热水淘洗，以减少营养素的损失。另外，如煮饭时，往水里加几滴醋，煮出的饭会更洁白；煮粥时注意不用筷子搅动，如用筷了搅动，则米粒瞬时落滚，米粒下沉，容易结成锅巴；不要加碱煮，否则会破坏维生素 B₁B₂；不用温锅水；可加些醋，会使粥更甜。煮饭时水中放一汤匙植物油，饭粒不会粘在一起，也不会粘锅底。

用高压锅煮米饭：有条件的家庭尽量用高压锅焖饭，因为高压锅内的水分和蒸汽可以均匀浸透到米粒内部，从而使米粒很快分解变性，成为易被人吸收的、较有营养的食物。也可用电饭锅做饭，能自动保温，且不易糊底。烧饭时最好要盖上锅盖：这样在水沸腾的情况下，部分水溶性维生素不至于随水蒸汽而消失，从而也就保持了米饭的营养价值。

熬粥不要加碱煮，虽然易烂，且粘滑好吃，但是大米中的维生素 B₁、B₂ 会受到破坏，得不偿失。

其次，要盖上锅盖，粥熬开后，用锅盖开一条小缝，不使粥溢出即可。这样可以保持水溶性维生素和其它营养素不随水蒸汽流失。

再则，不要用温锅水煮粥，用温（蒸）锅水煮粥易发生中毒。

要用冷水熬粥，待煮沸后，及时开锅，留一道缝，用中火保持沸滚状态，使米中淀粉及时分解，使粥呈胶体溶液状态，不要用勺子搅动，因随意搅动，可致米粒沉淀、糊底，破坏了稀饭的胶体溶液状态，稀饭就变得清而不粘。

也可根据自己家人的爱好做适合自己的口味的菜粥喝，或绿豆粥、或红豆粥，或做鱼粥、鸡粥、菜粥，以致在平时也可做“腊八粥”，煮粥时也可加些醋，会使粥更甜。

大米，尤其是好粳米，熬粥喝是十分养人的，能益胃生津，止渴养阴。早晚喝粥、配合面食和其他副食品真可谓是干稀搭配的最佳模式。

怎样调配好副食

副食能给人体提供丰富的蛋白质、脂肪、维生素和无机盐等营养物质，对人体健康有重要的作用。副食的种类很多，如肉类、蛋类、奶类、禽类、鱼类、豆类和蔬菜等。其营养作用也各有长短，如肉类等动物性食品和豆类富含蛋白质和脂肪，缺少维生素和无机盐，尤其是不含维生素C。蔬菜中含有极少量蛋白质，但富含维生素和无机盐。如果把各类副食品搭配食用，能互相取长补短，人体就可以获得较为全面的营养素。那么，应怎样搭配呢？

1. 荤素要搭配好。荤素搭配是副食品调配上的一个重要原则。荤素搭配可以解决蛋白质的互补问题，如豆制品、面筋和肉、蛋、禽等动物性蛋白质搭配，能大大提高蛋白质的营养价值。含蛋白质丰富的食物和蔬菜搭配，除了充分利用蛋白质的互补作用外，还可以得到丰富的维生素和无机盐。特别是要充分利用大豆蛋白质。大豆含蛋白质丰富，质量好，价格又便宜，是优质蛋白质的良好来源。豆制品和各种蔬菜搭配，如葱烧豆腐、腐竹炒油菜、砂锅豆腐、豆腐丝炒雪里蕻等，都受到人们的欢迎。

荤素搭配还能调整食物的酸碱平衡。许多动物性食品，如鱼类、肉类、蛋类、奶类等都属于酸性食物，如果动物性食物吃得过多，会造成人体酸碱失调。许多植物性食品，如叶菜类、花苔类、果茄类等都属于碱性食物，食之可调整体内的酸碱平衡。如豆制品和肉类搭配，肉和叶菜类或花苔类、果前类蔬菜搭配，不仅可获得全面的营养，而且还能保持酸碱平衡，有利于身体健康。

2. 生熟搭配。这一点对蔬菜尤其重要，因为蔬菜中维生素C和B族维生素，遇热容易受到破坏。经过烹调的蔬菜维生素总要损失一部分，因此，吃一些新鲜的生菜，即可保持大量的维生素，也可增进食欲。尤其在夏天，可以多吃些凉拌菜。如熟肉丝拌黄瓜、粉皮；小水萝卜拌熟肉丝、粉皮；小葱拌豆腐等。当然，吃生菜时一定要注意卫生，最好先消毒好，再食用。

怎样掌握火候才能减少营养素丢失

所谓火候，常指烹调中火力的变化情况，它是烹调美味佳肴的重要环节。火候大致分为三种：旺火，多用于爆、炸、氽、涮、蒸等快速烹制；温火，多用于炖、煎、贴、塌等；微火，多用于焖、烧、煨等长时间的烹制。

蔬菜中的不少维生素遇热容易被破坏，其中以维生素C最为明显。一般来说，蔬菜加热时间愈长，维生素损失愈多。因此，烹调中掌握好火候可减少营养素的破坏。据测定：新鲜蔬菜旺火快炒，维生素C可保存60~70%，维生素B2和胡萝卜素可保留76~94%。如果用温火、微火长时间慢炒、慢煮，维生素的损失要高得多。烹调火候情况，对肉类中维生素A、B族也有类似影响。如猪肉中维生素B1，急火快炒，损失最少，仅13%；旺火蒸或油炸次之，约45%；温火清炖、煨汤，损失最多，达60~65%。

因此，炒菜时为减少维生素的损失，应尽量做到：热锅、滚油、急火快炒。做汤菜时应等到锅里的水沸再入菜，以缩短加热时间，减少营养的损耗。

怎样烹调有利于碘的吸收

人体碘的含量虽然极少，但它是人体所必需的微量元素，是人体合成甲状腺素的重要原料。成人每日需碘量为 100~150 微克，其中 80~90% 从食物中获得。如果体内缺碘，就会引起各种缺碘性疾病，如地方性克汀病、地方性甲状腺肿等。孕妇缺碘，可引起胎儿先天性畸形、早产、死胎及新生儿甲状腺功能低下。为了弥补一些地区的水、粮食和蔬菜中含碘量的不足，我国部分地区的食盐中强化了碘。为了提高这些碘的吸收，科学烹调是十分重要的。

例如：同炒一种蔬菜，出锅前放盐，碘的食用率为 63.2%，炸锅时放盐则仅为 18.7%。食用不同的油，碘的食用率也不同，如同动物油炖土豆，炸锅时放盐，碘的食用率为 2%，而豆油可增加到 25%。添加某些调味品可增加碘的食用率，如炒土豆，炸锅时放盐、碘的食用率为 24%，而加了陈醋后碘的食用率上升到 47.8%。蔬菜的不同配炒，碘的食用率也不同，如均在出锅前放盐，碘的食用率番茄炒土豆为 53%，番茄炒鸡蛋为 62%，番茄炒黄瓜为 61%，番茄炒柿椒为 77%。

由此可见，科学烹调可提高碘的食用率，防止缺碘性疾病的发生

怎样掌握吃甜食的最佳时机

营养专家认为，吃甜食应掌握最佳时机，否则对身体不好。那么，什么时候吃甜食最好呢？

1. 体育运动之前。体育运动需付出大量体力，消耗较多能量。但一般运动前又不宜饱餐，此时可适当吃些甜食，以迅速提供身体所需的能量。

2. 疲劳饥饿时。在体力过量消耗时，甜食中的糖会比其它食物更快地吸入血液，提高体内热能，从而帮助人迅速恢复体力。

3. 头晕恶心时。此时人的体质较虚弱，吃些甜食可提高血糖，增强抗病能力，有利于健康。

4. 呕吐或腹泻时。此时人胃肠功能紊乱，有脱水症状，适于吃流质食物，如饮一些糖盐水，有利于补充丢失水分，使身体很快恢复。

怎样认识吃带馅食品的好处

带馅面食是我国的传统食品，如包子、蒸饺、烧麦、馄饨等，颇受大众欢迎。北方人有一句口头禅：“好吃不过饺子”。每当逢年过节、星期天或家有贵客来，大多要包饺子。尤其是每年除夕之夜吃更年饭时，全家人团团围坐，一边吃团圆饭，一边吃热气腾腾的“元宝”（北方人称除夕之夜的饺子为“元宝”）喜气洋洋，吃起来别有风味。

为什么人们如此喜欢吃带馅面食？因为吃带馅面食有以下好处：

1. 味道鲜美。由于各种鲜肉、蛋、鱼、虾和时令新鲜蔬菜都可以做馅儿，再佐以喜欢吃的调料，有其特殊风味，吃起来格外香鲜适口，是其它食品所不可比拟的。

2. 营养齐全。带馅面食即是主食，又兼副食。特别是那些用一半荤菜（肉、

蛋、鱼、虾)和一半素菜(各种时令蔬菜)做成的馅,含有人体需要的各种营养素,营养相当齐全。吃这种面食,基本可以不再吃其它菜肴,所以适于在旅途中吃,十分方便。

3.容易消化。做馅儿的肉类和蔬菜,由于剁得很细,所以很易被消化,因此,带馅面食很适于牙齿不好的老人和消化能力差的慢性病人吃,也适于牙齿尚没长成的幼儿吃。

4.防治偏食。不少人尤其是小儿与老年人有偏食的习惯,影响健康。如能将偏食者不喜欢吃的和最喜欢吃的食品一起剁成馅儿,做成饺子、包子等面食,可以使偏食者吃进不喜欢吃的食物,因而有效地改变偏食习惯。

5.品种多、花样新,可以满足不同口味人的不同需要。带馅面食不仅品种多,有包子、煮饺、蒸饺、烧麦、馄饨等,而且这些品种本身也有不同做法。如饺子就有蒸饺、水煎饺等数种。特别是馅可以大做文章,根据不同人的口味和需求选择不同的原料和不同的调配及烹饪方法,可以做出几十种乃至几百种馅来。可以说,人们喜欢什么就可以用什么做馅儿。如老人动脉硬化患病率高,血脂偏高者多,给他们做馅儿,可少用动物油和肥肉,少放些盐,多用新鲜蔬菜,稍清淡一些、馅剁得更细一些,有益他们的健康。给孕妇做馅儿,可以针对他们需要优质蛋白、钙、铁质,就应选用含这些营养素多的鲜蛋、瘦肉、虾皮和绿色蔬菜,以满足身体的需要。

因此,值得提倡常吃带馅食品。

影响食欲的因素有哪些

民以食为天。然而,许多时候我们又不得不为吃不吃和吃多少而煞费心机。例如,患某些疾病(如肝、胃、肠、肾等内脏疾病)、过度疲劳或神经性食欲不振时,就要精烹细调,想方设法多吃一些。相反,患另一些疾病(如肥胖症、糖尿病、甲状腺机能亢进等),或需要保持、减轻体重时,又得忍饥节食,时时勒紧裤带。

食欲是指对食物的渴望,其控制中枢在大脑内的下丘脑。动物实验表明,刺激下丘脑外侧核,能促进动物狼吞虎咽,拼命吃东西;刺激下丘脑腹侧核,会引起动物产生饱感,再好的食物它也不屑一顾。人食欲的有无、强弱受体液性和神经性两条途径传来信息的影响。前者主要指血液中化学成分(如葡萄糖、游离脂肪酸、酮体、胰岛素等)的含量,后者系指胃的收缩、扩张和味觉、嗅觉、听觉、触觉等。

血液中各种成分含量的变化与食物的内容。身体营养和健康状况有关,影响食欲的原因比较繁复,最终也是通过神经传导途径来调节食欲的。影响食欲的因素有以下几点:

1.胃壁的牵拉:饥饿时胃会产生强烈而有节律的收缩,引起胃部紧缩或咬啮的感觉,诱发求食的欲望。根据胃的这一特点,需要节制食物的人,饮食中可多安排一些富含植物纤维素的食品,如瓜果、蔬菜等,以促使胃壁扩张,延长饱感时间;食欲不振者,则可每餐少食,促使胃壁较快处于收缩状态,用多吃几顿来增加每天的进食量。

2.味觉:能直接影响人的食欲。在舌粘膜和口腔粘膜等处有感知食物滋味的细胞。每10个左右这样的细胞集成一束,形成味蕾。成人舌面上的味蕾大约有一万个,能明确辨别苦、甜、酸、辣、咸。

味知感和味道的信息首先传到延髓,再进入大脑皮质味觉区,最后传到下丘脑。美味可口的饭菜常使人越吃越香,道理就在于此。食物的温度也会

强化味觉，苦和辣味因温度升高而减弱，酸和甜味因温度升高而增强。做菜时，适当放入糖、醋、辣椒、味精等调味品，使之更合各人的口味。

老年人、健康状况不良和过度疲劳者往往食欲不振，味觉机能低下。解决的办法是调味要得当，并注意食物的冷热度。

3. 视觉：也影响食欲。黑暗处因看不到要吃的是何物，故胃液的分泌量减少。若在餐桌上方悬一盏光线柔和的吊灯，胃口就会比平常好。

除光的强度外，食物的颜色也大有关系：大多数食物的颜色是白、红、橙、绿等明朗的色彩，且多为互补色。千百万年以来人们已习惯了这些颜色的食物，产生了良好的适应。因此，烹调时注意食物的色、形是增强食欲的重要措施之一。

4. 嗅觉：嗅觉是物质的挥发性分子作用于鼻粘膜上的嗅觉细胞，并通过嗅觉神经的传导，在大脑嗅觉中枢形成的感觉。食物的芳香有助于促进食欲。

如果缺乏维生素或嗅觉功能减弱，食欲也会受到一定影响，用餐时应多做几个菜，多几种香味。烹饪时，起油锅时用葱、姜煸出香味，配用花椒、大茴、丁香等五香调料，均匀可增进食欲。长时间断食，尤其是手术后嗅觉特别敏感，因此，可充分利用嗅觉功能来增强食欲，补充营养。

5. 听觉：轻松、悦耳的乐曲，优雅、迷人的歌声都有助于提高食欲。用餐时放点轻音乐、弦乐重奏或小夜曲等助兴，你会觉得食物更加美味可口。

6. 环境氛围：就餐时温馨和谐的家庭成员围坐一起，亲朋好友的相聚，愉悦幽雅、清静的就餐环境等，也可增进食欲。相反吃饭时的争执、不快、大人对小孩的斥责、唠叨都可减少进食的欲望。

怎样防止体育活动后因疲劳出现食欲减退

常常有一些人在体育活动后感到食欲减退，不想吃东西，这是中枢神经疲劳最明显的征兆。这种情况尤其在训练、比赛中较为明显。此时，如果运动员要恢复疲劳就必须增加营养的摄取量，特别是增加维生素的摄取量。也可以用综合维生素剂来补充，同时钙和铁的摄取量要充足。能量和蛋白质的摄取量则要比平时少一些。

在出现食欲减退的情况下，饮食的选择就显得非常重要。当你出现食欲减退时，要考虑以下几点：

1. 选择容易消化的食品、动物性蛋白食品。以蛋、干酪、火腿、红肠、淡水鱼等食品为好。蔬菜类食品要烧得熟一些。

2. 为了补充运动员所失去的盐分，须多喝些咸肉汤等汤类菜肴。这些食品有利于增进食欲。

3. 维生素的来源主要是水果，以天然果汁为好。

4. 钙的来源主要从牛奶、奶粉中得到，铁的摄取可以从动物的肝中获取。

5. 可以在食物中加一些香的、辣的等有某种刺激作用的佐料来增进食欲。

6. 点心以吃些冰激凌、布丁、酸乳酪为好。

7. 在接近疲劳的边缘时，如果食欲明显下降，主食就应吃些清汤面条，麦片粥。

8. 少喝不利于增加食欲的清凉饮料。

怎样搭配食物才能既节食又减肥

目前世界上流行的减肥法是通过进行体育锻炼和节制饮食。这些方法已被认为难度大，效果差。不久前，有位德国医生提倡搭配食物减肥，其效果很好。

该法只是严格区分和搭配食物，规定一餐中不要把不相配的食物一起吃下去。比如，奶油类高脂肪食物会使人体增加脂肪而发胖，而新的科学研究发现，如果不同时吃面包、土豆、通心面和大米等含有碳水化合物的食物，即使一次吃上 5 公斤奶油，体重也一点不会增加；如果一次吃几公斤牛排，再吃一些蔬菜和蘑菇，不同时吃炸土豆和面包。体重也不会增加。现例举几个食物搭配原则：

牛排 + 炸土豆 = 增加体重（脂肪）；

牛排 + 蔬菜、豆类 = 降低体重；牛奶 + 面包 = 增加体重（脂肪）；

牛奶 + 无碳水化合物 = 降低体重。

由上可以看出：减肥食物搭配的原则是，油脂食物可与蔬菜、豆类混食，但决不能与碳水化合物同食。据调查证明：长期以畜肉为主食的牧民，很少吃大米、小麦等富碳水化合物的食物，其肥胖者比率并非比不牧区人群高。

据这位医生和生物学专家们的研究表明，某种食物的化学分子遇到另一种食物化学分子会“弱化”，这时在体内就会产脂肪；相反，遇到某些食物的化学分子会“强化”，不仅不会在体内形成脂肪，而且会降低体重。有人采用这种方法减肥，30 天内体重就降低了 5 公斤。

根据这个原理和我国的国情以及各人的饮食习惯，就可制订适合自己的减肥食谱。

那么怎样选择合适的节食法呢？

节食理论主要分为两种派别，即质的控制节食法和量的控制节食法。此外还有断食节食法“速成”节食法、HCG 节食法。

质的控制节食法主张，全吃含蛋白质的食物，或是不含脂肪或是含有大量脂肪及含有碳水化合物的食品。因为减肥要注意的是所吃食物的类型。这是一种科学节食的方法。

量的控制节食法主张要计算食物的热量，主张吃进去的热量永远要少于消耗掉的热量。认为体重减轻的要领在于控制所吃的食物的量。

这两种节食法均有一定道理，主要的决定因素是节食者个人的新陈代谢作用。

速成节食法也是根据热量的原则，不过它的量降低到仅够活命的程度。这种节食法时间不可太长，主要面向那些距标准体重仅差几公斤者以及需要有个良好的开始的长期减肥者。这种节食法切忌将节食天数延长，否则将损害健康。

断食节食法就是什么都不吃，但可以喝水，相当练气功中的“辟谷”，或者吃少量水果。这是最不得已节食法。个人断食多不应超过 4 天，如有医生指导断食数周仍可安全。

HCG 节食法，就是每天注射 HCG（从孕妇尿液中提取的人体绒毛膜促性腺激素），同时控制进食的热量，不能吃含脂肪食物，这种方法许多人都说十分有效，但一些医学权威却不赞成，认为可使体内内分泌活动紊乱。

怎样选择催奶食物

我国流行着许多实用食物催奶良方，效果比较理想，选择制作方便的几

例介绍如下：

鱼类：

1. 鲜鲫鱼汤：取 0.5 公斤鲜鲫鱼，除去鱼鳞内脏后，加黄豆芽 60 克或通草 6 克，清烧成汤，使成乳白色。每日喝汤两次，连用 3~5 天，即可见效。因为鲫鱼有和中补虚、渗湿利水、温中下气、消胀通乳之功。要注意不可煎炸，只可煨汤，且宜低盐淡食。

2. 鲜鲤鱼粥：用鲜鲤鱼 0.5 公斤，去除鱼鳞内脏，切成小块，与大米一起煮成粥，不放或稍加些许盐。此粥食之，有开胃健脾、消除寒气、催生乳汁的作用。

肉类：

1. 猪蹄子汤：取猪蹄一只，通草 3~6 克，加水 1500 毫升，放入砂锅内煮，先用急火，待开锅后再用文火煮 1~2 个小时。每锅汤分两次喝完。一日一剂，服 2~5 天便会见效，如同时加服胎盘粉，每次 1.5 克效果更佳。猪蹄有补血、活血的作用；通草有利水、通乳的作用；胎盘粉有补气、养血的功效。此外，猪蹄汤还是妇女理想的美容食品。

2. 猪骨汤：用猪骨头 0.5 公斤，通草 6 克，加水 2000 毫升，微火炖 1~2 小时，将汤一次喝完，日喝一次，连喝 3~5 天，即可下奶。

植物种子类

1. 南瓜子冲剂：用生南瓜子 120 克，去壳取仁，捣成烂泥或焙干研末，加适量白糖拌匀。每次取 30 克，温开水冲服。早晚空腹各服一次，连服 3~5 天。此剂营养丰富，催乳效果很好。

2. 丝瓜子鲢鱼汤：取丝瓜子 50 克，花鲢鱼 500 克，一起以小火烧。熟后吃鱼喝汤。吃时适当加入酱油，一次吃完，每日一次，连吃 3 天。丝瓜子有行血、下乳之功。

3. 黑芝麻酒：取黑芝麻 250 克，炒熟，研末，每次用 30 克，以黄酒冲之。喝时用猪蹄汤送服更佳。黑芝麻是补益气血的佳品，黄酒能和血消肿。二者相辅，催奶消肿作用最佳。

冬令怎样调理饮食

为了安度冬日，祛病健身和促进形体健美，冬令的饮食调理应做到：

1. 坚持杂食。因为冬天人们大多偏嗜肉类、鱼虾、蛋品、糖等高热量食物，粗粮、蔬菜、瓜果吃得少，所以品种多样、粗细搭配、荤素兼食仍十分必要。否则，易使人发生便秘、口角炎、牙龈出血、缺铁性贫血等疾。对于胖子或有肥胖倾向的人来说，冬令注意控制食量，尤其不贪嗜精、荤、酒、甜品等饮食，不仅有助于减肥，而且有利于避免或预防动脉粥样硬化、高血压、冠心病和糖尿病等症。

2. 适当进补。中医认为，冬季人体“精气”呈“封藏”状态，进食滋补食物或药物，能够补充。改善机体营养状况，增强身体素质，提高脏器功能，促进慢性病康复，并有助来年春天新陈代谢活动的正常进行，充满勃发生机。寒冬腊月，一般人可适当多吃些栗子、大枣、糯米、羊肉、牛肉、狗肉、鸡肉、鸽肉、鹌鹑蛋、虾米、鲢鱼、辣椒、洋葱等性热御寒的甘温或辛热食物。但酗酒御寒之举不可取，酒伤神损体，且酒性一过更易着凉感冒。体虚多病者，冬至前后宜对症服食人参、鹿茸、蜂王浆或鱼鳔、莲子、银耳、香菇等补品。

3.趁热进餐。顺应中医“天人相应”说，即人体必须与天气、时令、环境相适应。冬日饮食宜于饭菜煮熟之后，趁热进餐。

夏日怎样增进食欲

夏季天气炎热更要注意饮食质量，以提高食欲。

1.食物宜清稀。溽暑酷热，出汗多，体内水分损耗大，要多吃一些汤菜和稀饭，如绿豆粥、面片汤、烂面条等。

2.饮食宜咸不宜淡。人体在出汗过程中，体内盐分也随之流失，故宜咸食，但忌盐病人和平时出汗少的另作别论。

3.适时饮水。在饭前和饭后半小时不宜多饮水，以防冲淡消化液影响食欲和消化功能。含二氧化碳的饮料（如汽水）也宜少饮，以防产生腹胀。患有胃肠疾病者更应少饮。

4.常吞唾液。夏日里，汗水淋漓，唾液等消化液分泌减少，胃蠕动减弱，经常吞咽唾液可增进食欲。

5.丰富食谱。可采取多样化、多品种。在热不思食的夏季，苦瓜烧肉、咸菜豆瓣鸡蛋汤就是开胃下饭的好菜肴。

6.冷暖适度。过热过冷的饮食，均可影响消化道的功能。

7.饭前多休息。劳作之后，应在饭前多休息以利食物的“引诱”，使消化液分泌增多。

怎样提高晨起后的食欲

早晨起来后食欲不佳，其原因是经一夜睡眠后，人体由于交感神经的作用，胃肠与胆囊的活动受到抑制，从而使消化道括约肌收缩、消化液分泌减少，导致食欲缺乏。另外，若起床较早，大脑皮层的活动，尤其是食欲中枢的活动尚处在抑制状态，也造成食欲缺乏。因此，早起时不要马上匆匆忙忙勉强进餐，最好先适当活动一下，如慢跑、打拳等，过后稍事休息，再吃东西时食欲就会好些。早餐所吃的食物应注意选择体积小些而热量高、营养丰富的，例如，吃面包就要比吃同样的馒头的营养效果高。此外，早餐食物应尽量提高一下标准，包括食物的色香味形和营养素的搭配各方面适当地讲究，如主食面包、面条、稀饭、包子、馒头，加上豆奶粉、牛奶、鸡蛋，使有足够的碳水化合物的动、植物蛋白等，这对提高晨起后食欲有不小的作用。需要特别提醒一句的是，有些人在习惯上对早餐向来不重视，常常敷衍了事，或干脆放弃，以致影响学习，工作效率，并对身体健康来说也是一大损失。总之，要提倡吃早餐，吃好早餐，把早餐吃得更讲究些。

怎样认识粗粮和精粮的搭配和营养价值

过去我国人民的饮食结构是以粗粮为主食的，以后随着人们物质生活水平的不断提高，一些粗粮加玉米面、荞麦面、白薯、黄豆粉等，逐渐从人们的餐桌上消失了。取而代之的是精白面、精白大米及其制品（如精白面包、馒头、蛋糕、包子、饺子等）。近年来，杂合面的窝头、玉米花卷、小麦煎饼等粗粮，再一次回归到饭桌上来。

其实粗粮中某些营养物质（如维生素 B₁、维生素 B₂ 和维生素 B₆）的含量大大超过精白面和精白米中的含量。如每百克粗米中维生素 B₆ 的含量为 0.53 毫克、玉米中的含量为 0.48 毫克、粗黄豆粉中的含量为 0.57 毫克，均高于

等重量的精粮中的含量。同时粗粮中的粗纤维含量也大大超过精粮。现代营养学家认为粗纤维对人体健康非常有益。它可以增加胃肠蠕动，增加排便量，使有毒物质排出体外，有助于预防肠癌和其他多种疾病（如有助于抗脂肪肝和防治动脉硬化等）。

因此，从营养观点出发，应该尽可能多吃一些粗粮，以保证得到全面的营养。

以米、面为主的谷类粮食，其蛋白质的含量普遍较多，而缺少人体必需的3种氨基酸（赖氨酸、苏氨酸、色氨酸）。虽然谷类粮食蛋氨酸含量较多，但属不完全蛋白质。豆类是优质高蛋白食物，属于完全蛋白质，一般含蛋白为20%~40%，有些品种可高达52%。尤其可贵的是豆类蛋白质中赖氨酸的含量多，是谷类的10倍，而蛋氨酸含量较少，仅是谷类的1/2左右。所以，如在日常膳食中，注意将米面和豆类合理搭配，发挥其营养互补作用，就可以大大提高这些食物中蛋白质的营养价值。据科学工作者研究，用各1/3的豆粉、面粉、玉米粉搭配，制成混合面食品，其营养价值比原来提高8倍。用75克大豆粉与500克小麦粉搭配，制成混合食品，其营养价值提高1.8倍，用黄豆1/5，玉米小米各占2/5搭配，混合磨碎后，其营养价值可提高3倍以上。此外，常用绿豆、小豆、豌豆、蚕豆等熬粥、焖米饭、做豆馅或食用豆制品等，都能提高其营养价值。但粮豆食品只有按一定的比例搭配，同时进食，才能达到这种效果。

怎样吃黄豆营养价值更高

黄豆中含有40%左右的蛋白质，其中八种必需氨基酸无一不备，质量可与牛乳媲美。

黄豆蛋白质较难消化。妨碍它被人体利用的主要因素有两个：一是黄豆的细胞壁，它由纤维素组成。黄豆蛋白质被细胞紧紧裹住，使肠胃中的消化酶很难同它接触；二是黄豆所含的胰蛋白酶抑制素，它能抑制胃蛋白酶对蛋白质的分解作用，使黄豆蛋白质不能分解成人体可吸收的各种氨基酸。

将黄豆预先浸泡，使细胞壁软化并磨细，可以破坏细胞壁；而将黄豆长时间加热，又可以破坏胰蛋白酶抑制素。从黄豆的营养价值利用率来看，吃干炒黄豆不如吃煮黄豆，吃煮黄豆又不如吃豆浆、豆腐等豆制品。干炒黄豆因加热时间短，而且不易嚼碎，细胞壁和胰蛋白酶抑制很少破坏，因而消化率达不到50%，煮黄豆则因煮得不烂，难以嚼得很细等缘故，消化率也仅达65%；豆浆、豆腐等豆制品，由于经过磨细、过滤、加热等加工过程，细胞壁和胰蛋白酶抑制素破除的较彻底，因而豆浆的消化率可达85%左右，豆腐等豆制品则可达到92~96%。豆制品的种类也很多，可以经常替换吃，如豆腐干、百页、素鸡、腐衣、腐竹。目前我国江苏徐州维维集团生产的“豆奶粉”则是用黄豆磨粉和奶粉精心调配的即冲饮料，由于其口感好，饮用方便，营养丰富，老少咸宜，真是令人“欢乐开怀”。

怎样避免生熟食品的交叉污染

生食品是指制作食品的原料，如各种蔬菜、鸡、鸭、鱼、肉、奶、蛋、米、面、豆类等。熟食品是指已加工、烹制完成可以直接食用的食品，如熟肉、烧鸡、烤鸭、糕点、某些豆制品等。

植物性生食品在种植时需要施肥、浇水，尤其是土豆、萝卜等生长在土

壤中的植物，会沾满细菌、病毒、寄生虫卵等，甚至还带有粪便。在收割、采摘、运输、贮存、加工过程中也会被污染。禽畜肉、奶、蛋等动物性食品。在禽畜饲养过程中也难免感染上细菌，故在它们的肉、奶、蛋、脏器中会带上病毒、细菌。据调查，因患沙门氏菌感染而急宰的病猪中，沙门氏菌检出率高达 64.5%。各种脏器的沙门氏菌检出率也很高，比如肝 85%，脾脏为 83%，肾脏为 75%，肺脏为 72%，肌肉为 69%，蛋类 3%，这只是一致病菌的检出情况，还有其它细菌。

生食品除本身带有细菌、病毒外，还可以通过苍蝇爬、落灰尘、装容器等沾污，以及被加工人员的手污染上细菌、病毒、寄生虫卵。

生食品也有一定的营养，不仅可以保存细菌，还可以恢复生长繁殖，数量不断增加越来越多。

生食品经蒸、煮、煎、炒等过程后变成熟食品，在加热过程中就会将其带有细菌、病毒、寄生虫卵杀灭，不仅容易消化吸收，而且吃起来也安全，不会发生传染病及食物中毒。但是，如果熟食品仍与生食品放在一起，或加工完生食品的刀、板、容器等未经消毒处理，又来加工熟食品，生食品中的细菌、病毒及寄生虫卵就会直接或通过刀、板、容器等污染到熟食品上。熟食品的营养更加丰富，细菌就会大量繁殖起来，有的还会产生大量的毒素。这样的熟食品直接拿来食用就会发生食源性疾病或食物中毒。

为了防止生食品污染熟食品，生熟食品必须分开放，分开加工。最好刀、板等器具生熟专用。如果只用一套，加工完生食品后要彻底刷洗，消毒后再用。

吃月饼怎样讲卫生

中秋之夜，吃饼赏月，别有一番情趣。但要注意吃月饼的卫生。

首先，要注意识别月饼的新陈。陈月饼中的油脂因氧化产生毒素，面质也会霉变，嗅之有霉或哈喇味，食后于人体健康不利，故不可食。新鲜月饼包装后，内纸洁白而油渍少，吃起来甜软香酥。

其次，月饼品种多，味道香。富含糖和脂肪，身体健康者食之，不失为一种美味佳肴，若患有某些疾病，却不宜多吃。比如，糖尿病人多吃会导体内血糖浓度急剧上升，病情加重；胆结石病人多吃可加重胆道负担或诱发疾病。此外，高血压，高血脂、冠心病，溃疡病人都不宜过多食人高脂高糖类月饼。

第三，吃月饼宜细嚼慢咽，这样即能品出各种月饼风味，又便于胃肠道的消化吸收。另外，吃月饼时最好先泡一壶茶，吃咸味月饼喝乌龙茶为好，吃甜月饼以饮花茶为佳，甜咸相宜，甜香结合。

第四，购买月饼要适量，若暂时吃不完，要妥善保存，最好放在竹篮里，盖一层干净纸，置通风阴凉处，25℃ 的室温最适宜；或者用保鲜塑料纸包好放在冰箱里。含水分较多的普通月饼只能保存 7~10 天，火腿、烧鸡、百果、五仁等硬月饼可存放一个月左右。

怎样吃生葱蒜才卫生

生葱蒜含有一种植物杀菌素，具有很强的杀菌作用。但生葱蒜本身也是带菌者，因为它们生长时都与土肥接触，上面特别是根部附有不少寄生虫卵或其它病菌污染，在生吃时，要注意以下四点；

1. 食用前要剥掉外皮洗净，放在小碗或小盘中，不要放到饭桌上随吃随剥；
2. 如果需要加工，如切段捣泥时，刀、案板及容器要干净卫生；
3. 食用时要适量，过多食用则刺激口腔、胃肠，不利健康，最好加一点醋再食用。
4. 剥生葱蒜的手要洗干净，以免手上杂菌污染葱蒜。
5. 吃完生葱蒜后，为防止口中异味，使人不快，可嚼吃茶叶。
6. 不少人喜欢吃煎饼卷大葱，蘸以辣酱，不失为风味饮食。

怎样认识生姜的食用、药用价值

生姜既可为菜，亦可调味，更可药用。在我国食用、药用生姜已有悠久历史，李时珍曾赞颂生姜“辛而不荤，去邪辟恶，生啖熟食，醋、酱、糟、盐、蜜煎、调和，无不宜之；可蔬可和，可果可药，其利博矣”。我们看看生姜有哪些食用和药用价值：

生姜含有多种营养成分，每 100 克中含蛋白质 1.4 克，脂肪 0.7 克，碳水化合物 8.5 克及钙、磷、铁和各种维生素。此外，姜还含有挥发油、姜辣素、树脂等多种成分。挥发油的主要成分是姜醇、姜烯、水芹烯、柠檬醛、芳香醇等。生姜特有的辛辣芳香味，与其所含的姜辣素和挥发油有关。姜具有较好的食用和药用价值。生姜作为调料，辛辣芳香。炖鸡、鸭、鱼、肉时放些姜片，可使肉味醇香；做糖醋鱼时用姜末对汁，可尝到一种特殊的甜酸味；将姜末与醋相对，用来蘸食清蒸螃蟹、龙虾，不仅可去腥尝鲜，而且可惜助姜的热性平衡螃蟹的寒凉伤胃的副作用；将冰冻的肉类禽类和海味河鲜在加热前先用姜汁浸渍，可起返鲜的妙用，使人尝到肉类等固有的新鲜滋味。

生姜有哪些药用价值呢？中医认为，生姜味辛、性温，有解表、散寒、温胃、解毒等功效，可用于风寒感冒、咳嗽多痰、胃寒呕吐等症。生姜中所含的姜辣素对心脏和血管有刺激作用，能使血管扩张，血流增加，全身产生温热，同时使汗毛孔张开，排出汁液，带走多余的热量，促使毒素外排，故生姜有解毒作用。

姜辣素还可刺激味觉神经和胃粘膜，反射性地使消化道充血、蠕动增加、消化液分泌增多，提高小肠的吸收功能，故有健胃、止呕、促进消化的作用。生姜还有抗氧化作用，在烹好肉类食物时加些生姜，能减缓食品的变质和酸败。生姜摄入体内后，可抑制脂质过氧化作用，从而抗衰延寿。生姜还有防止或减轻晕船等作用。生姜皮性凉，能行水消肿，用于水肿。一般用生姜作佐料时，均去皮，乃去其凉性故也。

怎样认识酱油的营养价值

酱油是人们日常饮食中的一种调味品，是用去脂的黄豆或榨了油的豆饼、小麦或麦麸作主要原料，经发酵酿制而成的。酱油加入较多的食盐，使酱油除了香味外还有咸味，还能防止酱油发霉变质。酱油含盐量大约 15 ~ 20 %。

烹调一些肉类菜时，加入酱油，可增加菜肴的鲜美味道，促进人的食欲。用酱油烹调的菜还增加颜色，使菜的色、味、香俱全。特别是烧，如红烧肉、红烧鸡、红烧鱼、烧丸子等。一定要用酱油，使菜的颜色发红，烧出的菜才好看、好吃。有些凉拌菜也要用酱油。南方人喜欢吃煮白肉，白斩鸡等，吃

时也要用酱油和其他调味调成一小碟佐料，将白肉、白斩鸡沾佐料吃才有味道。

从酿造酱油的原料可知，酱油含有丰富的营养。它含有一些蛋白质、糖，还有维生素 B2、维生素 B2、多种无机盐等。

在发酵酿制过程中，黄豆（或豆饼）、小麦里所含的蛋白质就分解成氨基酸，所含的淀粉也分解成麦芽糖、单糖和有机酸，有机酸和霉菌发酵生成醇类，醇类经过化合而形成某些脂类，使酱油具有一种特殊的香气和味道。

酱油和食盐都是咸味调料，但有许多菜必须加盐，不一定加酱油，如清蒸、清炖菜，加酱油就不合适。因此，使用酱油也要因菜而宜。此外，冬天多红烧，使酱油

怎样认识醋的食用、药用价值

醋，古人写作“酢”，别名醯，又有苦酒之称。它是我们日常生活中不可缺少的调味品。醋香味美，又能治病健身，从古至今被人们所喜食。醋有哪些食用和药用价值呢？

醋的主要成分是醋酸。此外，还含有少量乳酸、苹果酸、柠檬酸、琥珀酸等有机酸。所以醋能使人增加食欲，帮助消化。还有较好的杀菌、抑菌作用。因此。糖醋萝卜、糖醋鱼、糖醋排骨等均是席上受人欢迎的菜肴。

醋在日常生活中有广泛的食用价值，有人说它是营养强化剂，一点不夸张。在烹调菜肴时加点醋，可以使食物中的水溶性 B 族维生素和维生素 C 的化学结构稳定，不易因烹煮而破坏，从而保护了食品中的营养成分。醋既能使菜肴脆嫩爽口，同时又能促进食物中的铜、锌、铬等微量元素的溶解和吸收；醋还能溶解植物纤维和动物骨质，烧鱼、炖肉时放些醋，不但能解除鱼腥，使其肉烂味香，而且能溶解食物中的钙质，以利于身体的吸收利用；食用海带，先放几滴醋用水煮一下，海带可变得柔软可口；食用油腻食物时，加点醋或蘸醋吃，就不感到腻口；醉酒的人，喝几口醋可解酒。

醋有哪些药用及保健作用呢？醋对链球菌、肺炎双球菌、白色葡萄球菌和流感病毒等都有有一定杀灭作用；醋还可治病，如醋或醋泡中药可治疗体癣、手足癣；喝醋可驱除肠道蛔虫。

另外，醋能杀菌和抑制细菌繁殖，可预防肠道传染病，所以，夏天吃凉拌菜时适当放些醋，不但味鲜可口，而且可帮助杀菌。冬春季节经常食醋，对呼吸道疾病也有一定的防治效果。房中烧醋，醋蒸气能对房内空气消毒，以预防感冒传染。

怎样看待动物油与植物油

吃动物油好，还是吃植物油好，这一直是人们争论的问题。究竟吃哪种油好呢？这要从两种油的特点谈起。

1. 动物油和植物油含有不同的成分。动物油主要含饱和脂肪酸，饱和脂肪酸的熔点都较高；而植物油主要含有不饱和脂肪酸，不饱和脂肪酸的熔点都较低。植物油在室温下是液态的。动物油一般呈固态。故一般认为熔点高的饱和脂肪酸，容易在血管壁上沉积，导致动脉硬化；熔点低的不饱和脂肪酸，不容易沉淀凝固、沉淀在血管壁上。

2. 动物油和植物油是脂溶性维生素的主要来源。动物油里主要含维生素 A 和维生素 D，这两种维生素和人的生长发育有密切关系。植物油里主要含维生素 E 和维生素 K，这两种维生素和血液、生殖系统的功能密切相关。

3. 动物油中含有较多的胆固醇，它在人体内有重要的生理功能，但是如果中老年人血液中的胆固醇过高，容易得动脉硬化、高血压等疾病。植物油中不含胆固醇，而含豆固醇、谷固醇等植物固醇。植物固醇不但不能被人体吸收，而且还能阻止人体吸收胆固醇。

4. 植物油所含的不饱和脂肪酸和必需脂肪酸的量都比动物油高。这是因为不饱和脂肪酸越多，熔点就越低，越容易被人体吸收。必需脂肪酸是人体新陈代谢不可缺少的物质，缺少它生物膜结构的更新会受到影响。必需脂肪酸还能促使胆固醇变成胆汁酸盐，阻止胆固醇在血管壁上沉积，对防止动脉硬化有一定作用。

根据以上两种油的特点，人们可以选择食用。对于中老年人以及有心血管病的人来说，要少吃动物油，动物油尽量少吃，但等于不吃。以植物油为主，有利于身体健康；对于正在生长发育的青年来说，则不必过分限制动物油。

怎样认识香油的特殊营养

香油，不仅味香而且营养十分丰富。香油的原料为芝麻。芝麻是我们的祖先很早以前就用它来作为治疗某些疾病的良药。

经研究发现香油中含有的亚油酸、棕榈酸和花生四烯酸等不饱和脂肪酸达 60%，这些物质能有效地防止动脉粥样硬化和预防心血管疾病。香油还能通便治便秘。

香油里还含有丰富的维生素 E。维生素 E 对机体非常重要。研究发现，动物如果缺乏维生素 E，会丧失正常的新陈代谢能力，对机体造成各种障碍，引起衰老过程的提前。动物实验证明，维生素 E 能延长寿命 15~75%。

可见香油有不仅提供热量和一般营养，而且还有抗衰老和延年益寿的作用。所以有条件的话，平时可多食用一些香油。

此外，青色的洋白菜和新鲜的茼蒿内也含有维生素 E，所以老年人还可经常吃一些茼蒿和青色洋白菜，以利于延年益寿。

怎样科学地应用食油

油是人体内产生能量最基本的营养素，也是人体的另一种燃料。常用的油分为植物油（包括花生油、豆油、芝麻油、菜籽油、玉米油、葵花子油、核桃油）；动物油（包括猪油、羊油、牛油、鸡油、鱼油），人体需要的维生素 A、D、E、K，必须溶解在油里，才能被吸收。因此，人体内如缺脂肪（也即油）必然会缺少这些维生素，许多疾病也便来临。一般地说，动物油以饱和脂肪酸为主，植物油以不饱和脂肪酸为主，但也有例外的，如鱼油不饱和与饱和之比为 2.3:1，植物油中的椰子油饱和脂肪酸多于不饱和，食物油中对人体危害较大的是饱和脂肪酸中的胆固醇，它的过量会导致动脉粥样硬化，植物油基本上不含胆固醇。因此，植物油（其中尤其是米糠油、玉米油）对防止冠心病的作用已受到普通重视。

吃油要因人们所处的季节环境、职业、健康状况以及所烹饪的食物不同而有所区别。在炎热夏秋季节，易出汗，食欲较差，消化功能相对地减低，应吃油较之其他季节为少；患肝胆病者由于胆汁分泌减少，脂肪不易被消化，也不宜多吃油；痢疾、急性胃肠炎、腹泻的人也宜少吃油；肥胖与血脂高的人，也应控制动物油脂的摄入；而有些脂溶性维生素缺乏症者（如皮肤粗糙、

角化、视力差、夜盲症、软骨病等患者），则需摄入一定量的动物油，以增加脂溶性维生素 A、D 的吸收。此外，豆油、羊油甘而热，宜冬季或气温低、湿时食用，且有治痿痹之用；菜油有泻热破瘀、清火去毒的作用；芝麻油，微寒，有利大肠去热、解毒（食毒、虫毒、热毒）之效，宜夏季食用；在烹饪中，一般来说，肉类食品宜用花生油，以花生油的香味，来解除肉类的腥臊味，而炒瓜、菜，则应用猪油，使瓜菜润滑，而有猪油香味，可以概括地说，植物类食物，用猪油；动物类食物用花生油较为理想。

用油的时间也应讲究，厨师在煮菜时一定用包尾油、即在菜肴已煮好后，再加上熟油拌匀上碟，这是因为在烹饪过程中，油会随蒸汽蒸发而散失一部分，放些包尾油使菜肴有油香。蒸肉类放油也得注意先后，蒸排骨，应先把味料和生粉将排骨拌匀，最后在放上生油才能使味料渗入；先放油后放味料，蒸出排骨就不对味；腌牛肉也如此。据科学家测定，在减轻实验性动脉硬化中，豆油斑块形成最轻，因此，它是一种较为理想的食用油。其次，是米糠油、花生油、菜籽油，最差的是多维营养油，还有一种叫棉籽油（称为毛油）未经加工处理，不可食用，因其中含有游离脂肪酸和棉酚毒素，对人体健康不利，可抑制精子生成，导致男性不育。

在购油时，如闻到油中有哈喇味，或其他怪味，说明油的储存时间较长，因而产生氧化酸败现象，如有一股轻汽油味，则说明油中残留溶剂量超过标准，不可食用。

究竟在用油时如何掌握油温呢？在煎、炸原料时，油温达到油面波动加剧、油烟袅袅上升时为宜，这时下料，可使炸的过程始终处于旺火状态，使原料迅速受热表面脱水，腥杂味也随之气化掉；滑油的原料，大多经上浆，油温当在油面波动，尚无油烟时为宜，油温过高、原料的淀粉“外衣”骤遇高温会相互粘结，太低则易脱落，失去上浆意义。炸制菜的原料要挂糊，要保证原料成熟的同时，还要使糊壳脱水变脆，因此油温宜高些，可在达到油烟大量上升时为宜；大部分溜菜是在油炸后再裹包或浇上味汁，入油锅时的油温与炸大致相同，爆菜强调脆嫩爽滑，下料时油温应在油烟大量上升时为好，加热时间较短。由于家庭烹制菜肴火力小，油量少，油温升高速度慢降低速度要快。因此，如按菜谱做菜，下料时油温应升高 1~2 成为好。

营养学家还认为一个正常的成年人每天摄入的油量，按热量计算应占总热量的 15~20%，如一个体重 60 公斤的人，每日则摄入脂肪（油）以 60 克左右为宜。

怎样吃盐合适

人类自学会使用工具、饲养动物、栽种庄稼的时代起，就开始吃食盐。然而，实际生活中一些人吃盐还不太科学。

1. 盐不能不吃。食盐即氯化钠，对我们来说有两大作用，一是调味，二是为身体提供重要的营养元素钠，它们在人体内起到调节渗透压和维持酸碱平衡的作用，同时为了维持人体年的酸碱平衡、神经的感应性、肌肉的收缩性及腺体的分泌，也需要食盐。如果长期吃盐过少，会引起低血压、疲惫无力、食欲衰退等生理反应。若是大量出汗，或者呕吐、腹泻，体内盐分损失过多时，更要注意及时补充丢失的盐分，否则体内盐分太少了，会造成脱水，肌肉疼痛甚至发生肌肉痉挛。

2. 盐不可多吃。因为食盐起到维持人体内水分平衡的作用，所以人体内

盐的含量越多，保留水分也越多。若长期吃盐过多，需大量排泄，这就加重了肾脏的负担。特别是肾炎、冠心病及肝脏病的人，由于肾小球滤过功能有障碍，过量的氯化钠排泄不畅，在体内蓄积过多，就会引起水肿和加重水肿程度。高血压患者若多吃盐，则会使血压升高。许多调查材料表明，长期吃盐过多的人高血压、冠心病、脑溢血及胃癌发病率都明显增高。

3. 怎样吃盐才适度。在正常情况下，一个健康的成年人每人每天从饮食中获得的食盐不宜超过 10 克。一个 4 口之家，一个月一公斤盐也就足够了。所以，一般饭菜都要偏淡、偏薄才好，不要过于口重。尤其是患有高血压、肾炎、肝脏病的人，更不宜吃得过咸，急性期时还应适当停止进食食盐。而出汗多、运动量大的人，饮食则要略微偏咸一点。另外，蔬菜中的钾离子含量较多，钾会起到排出水分的作用，因而吃蔬菜多的人，盐的摄入量就多一些；吃蔬菜少的人，盐的摄入量就注意适当少一些。

怎样避免低盐饮食难吃

当你患了肾病、肝病、高血压等病时，医生会千叮万嘱病人少吃食盐，要把每天食盐的摄取量降到最低点。对肝病来讲，食盐会影响水分排出，尿量减少而易发生水肿；对肾病来说更会加重肾脏的负担，造成钠潴留，使血压升高；同时，过多的摄取食盐会使人感到口渴，大量喝水又会增加心脏的负担，故有心脏病的人也要实行低盐饮食。即盐的摄取量每日应控制在 8 克以下，这对于即使平常饮食偏淡的人也是难以忍受的。盐太少会丧失食欲，名菜佳肴也索然无味；太多又损害健康，怎么办？

下面介绍的，是日本的低盐饮食烹调法，采用这种烹调法可以使你保持食欲而不损害健康，如长期坚持，对高血压也有一定的疗效。

1. 当有两种以上小菜时，不要平均使用盐，而应把盐集中在一个菜中。
2. 最好把盐末直接撒在菜上，由于感到强烈的咸味，会唤起食欲。
3. 充分利用酸味佐料，可以醋拌凉菜。不仅用醋，其他具有天然酸味的柠檬、柚子、桔子、番茄等都可应用。
4. 鱼、肉最好用烤法烹调，其色、香、味都可唤起食欲，若再放入芹菜、辣椒、韭菜等芳香性蔬菜则效果更佳。
5. 油炸性菜肴，以麻油为好，麻油不但味美、爽口，而且有利于机体的康复。
6. 蘑菇、木耳、海带等为主料的汤菜，味鲜色浓，并有补益之功，加少许盐或不加盐即可食用。
7. 要充分利用剩余的肉汤，不但营养丰富，而且含盐量也较少。
8. 酱油宜少用，每日不得超过食盐的 5 倍量，即大约在 35 毫升左右。
9. 可以灵活地运用蔗糖，烹制糖醋风味的菜肴。
10. 各种盐渍小吃，如盐炒花生米、盐橄榄、盐乌梅以及干咸鱼、咸菜等要尽可能地禁忌。建议使用番茄酱、果脯之类作为辅助饮食。

怎样使用碘盐

碘不足是发生碘缺乏症的主要原因。因此，给人体补以足够的碘，增加病区居民碘的摄入量，就可达到预防碘缺乏病的目的。

从古至今，国内外曾提出过很多预防碘缺乏的服用物，诸如碘盐、碘化

水、碘酱油、碘化糖果面包，还有中草药海带、海藻等。但是，由于碘缺乏流行广泛，涉及男女老幼，而且波及家禽、家畜，加之所采取的措施必须具备相当有效、安全可靠、经济合算、能够坚持、服用方便、不伤胃口又易于推广等优点。经过多年的实践，人们公认，把碘加到食盐里，让人们普遍吃碘盐，是符合上述条件的，这也正是目前世界各国包括我国目前广泛采用的措施。

碘这种微量元素，有一个非常活泼的特性，易于挥发，怕风吹、日晒、高温等外界因素的影响。尽管碘酸钾较碘化钾稳定，如果加工或存放方法不当，盐中的碘也会有丢失。为保证碘盐质量，防止碘质挥发，碘盐必须包装，专库存放。销售单位放碘盐的器具要严密、加盖。购买者要注意碘盐包装袋上的防伪标志，防止假冒伪劣坑人。

食用碘盐要随吃随买，装到加盖的坛罐里。万一买的大粒碘盐不太干净，可以细心挑拣，不能用水洗、用锅熬，水洗锅熬，碘就会大部分或全部升华跑掉。要养成正确使用碘盐的习惯，炒菜熬汤要先下菜，后放盐，千万不要用碘盐爆锅，防止碘质遇热升华掉。为了使居民群众，特别是家庭主妇要了解碘的性质，以便正确使用。许多地方编了些宣传单，其中一则是：常吃碘盐好处多，防止呆傻治粗脖，妥善保管防扩散，炒菜熬汤别爆锅。

怎样使用食用色素

食用色素又叫食品着色剂，是制作或烹调食物时所添加的对健康无害的颜料。它可以增加食品的美观，还可以促进人们的食欲。在食品店中摆放的五颜六色的糖果糕点饮料中，都少不了食用色素的踪影。

食用色素分为天然食用色素和人工合成食用色素两大类。天然色素主要来自植物和某些微生物，主要有红曲、叶绿素、姜黄、胡萝卜素、焦糖色、辣红素等。人工合成色素主要是由化学物质经化学反应合成的。目前我国允许在食品中使用的只有八种，而且严格限制其使用量和使用范围。由于人工合成色素存在的卫生问题较多，将逐渐被天然食用色素所代替。

天然食用色素无毒，对人体健康无害，有的还有一定营养价值。红曲是我国特有的一种天然色素，对蛋白质着色力强，常用于腐乳和肉类着色以及酿酒。红曲是一种被称为红曲霉的霉菌，接种在米上培养而成的，也就是说，红曲是利用微生物制成的。红曲霉的菌丝能够分解产生大量的红色色素，使菌体呈现为鲜艳的红色。红曲无毒、安全，性质稳定。我国早在唐宋时代就已利用红曲来加工食品，主要用于酿酒。我国某些酒，如沉缸酒、福建老酒、元红酒等均用红曲酿制着色。除了红曲是利用微生物制成的以外，还有一种青霉菌，能产生黄色。将它与一种叫大霉菌的混合培养，能产生紫红色色素。姜黄素是从草本植物姜黄的根茎中提取的，用于食品着黄色。如粉类、豆类制品、制酒和桂圆外皮染色等。胡萝卜素和叶绿素顾名思义是由胡萝卜及植物绿叶中提取的，不仅能着色，而且还有一定营养，可用于奶油之类食品的着色。辣椒红色素则是由辣椒中提取的，高粱红色素则是由红色高粱壳中提取的。焦糖色又叫酱色，由蔗糖熬成，一般用于酱油、醋、酱类调味品。天然食用色素在自然界中是用之不尽、挖之不绝的。目前我国允许在食品中使用的天然食用色素有 20 个品种，分别对其使用范围和使用量作了严格规定。天然色素也有不足之处，例如与人工合成食用色素相比，着色力不强，产量低，成本高，价格贵等。

合成食用色素，由于是化学物质，有不少具有毒性和致癌等副作用。所以选用合成食用色素必须纯度高、杂质少，食用安全可靠，严格控制使用品种、使用范围和使用量。为了对人民健康负责，我国卫生部门对人工合成食用色素作出了严格规定。例如奶油黄过去用于人造黄油，后来发现有引起肝癌的作用，就宣布停止使用。又如允许使用的8种合成食用色素，柠檬黄、日落黄、靛蓝的最大使用量为0.10克/公斤，苋菜红、胭脂红、赤鲜红、新红的最大使用量为0.05克/公斤，亮蓝的最大使用量为0.025克/公斤。这8种合成食用色素只允许在果味水、果味粉、果子露、汽水、配制酒、糖果、糕点彩装、红绿丝、罐头、浓缩果汁、青梅中使用，其他食品不能使用人工合成食用色素。

应该特别指出的是，专供婴儿食用的副食品不得加入任何食用色素。

怎样合理使用糖精

糖精是从煤焦油中提制的一种化学产品，而不是糖的精华。它的甜度相当于白糖的500倍。糖精虽然很甜，但在食物中放入过多，不仅会出现苦味，而且对人体健康有一定危害。

糖精的主要成分是糖精钠，另外还含有一些重金属、氮化合物、砷以及邻甲苯磺酰胺等。糖精钠本身并不被人体吸收，也不会长期存留在人体内；而糖精里的杂质，却能不同程度地影响人体健康。长期大量食用，能够引起慢性中毒，对胃、肾和膀胱等内脏的粘膜有刺激作用，并影响某些消化酶的功能，会使人的消化功能减退；也有因一次食用较大量（5克以上）的糖精而引起急性中毒的或引起严重的末梢神经炎。因此，对糖精的使用，应予适当限制。合理使用糖精要注意以下几点：

1. 对于糖精的使用量，必须严格限制在国家规定的范围以内。我国规定，在冷饮类食品（冰棍和清凉饮料等）、配制酒、糕点、酱菜等食品中，糖精的最大使用量不得超过万分之一点五，即每公斤食品中最多加糖精150毫克，其它食品最好不使用糖精。成年人每天糖精摄入量不得超过0.075克，按体重计，每天每公斤体重为1.25毫克；换言之，每天吃入含0.015%糖精的食品（包括冷饮）不要超过1公斤。

2. 嗜食甜品的人，不要经常使用糖精制作各种甜食或调配饮料，更不要将糖精当糖果食用。

3. 糖精进入人体后，通过消化器官，即从尿中排出。这个过程中产生的不良刺激，对老人、小儿和病人更为不利，因此，小儿、老人和病人最好不要食用糖精及含糖精食品；给婴儿配制乳制品时，应禁止使用糖精。

4. 美国国立癌症研究所对三千多名膀胱癌患者和近六千名健康人的饮食习惯进行调查，结论是：少量食用糖精，并不增加患膀胱癌的危险；大量食用糖精，患膀胱癌的可能性有所增加；抽烟而又多食糖精的人，患膀胱癌的可能性明显增加。因此建议抽烟者最好不食用糖精，也尽可能不要食用含糖精的食品和饮料。

5. 不宜吃糖的糖尿病和肥胖症患者，可用糖精代替蔗糖食用，因为糖精不是糖，不会使血内含糖量增加。当然用量也要适当。

6. 使用糖精时，要等食品加热后再行加入；加入糖精后，食品就不要再加热，因为加热时间过长，糖精会分解而减少甜味。

怎样正确使用味精

味精又名味素，化学名称为谷氨酸钠，是人们常用的增鲜调味剂，它是用 86~98% 的谷氨酸加上适量的氯化钠（食盐）混合而成的。味精是一种世界性的调味品。

味精能增进食欲，提高人体对其他食物的吸收能力，具有一定的滋补作用。可用于严重肝功能不全、胃溃疡与胃液缺乏等，还能改善人体细胞的营养状态，使脑内乙酰胆碱增加，因而可治疗神经衰弱、大脑发育不良及精神分裂症。经常适量食用味精，对儿童发育不良、大脑发育不全，也都有一定的改善作用。

味精不是化学制成品，而是天然含淀粉植物的提取物。1988 年 1 月世界卫生组织宣布：味精使用量不受限制，可以安全食用。我国轻工部食品局有关人士指出：味精有害是无稽之谈。我国目前生产的味精，全部以粮食为原料，不含毒素，可放心使用。

家庭烹调中使用味精，应注意以下几点：

1. 味精在高温下不但会失去其鲜味，而且还能使部分谷氨酸钠失水变成具有毒性的焦谷氨酸钠，所以味精在汤、菜出锅后放入为佳。

2. 在烹制鸡、鸭、鱼、肉类本身具有较浓鲜味的食物时，只要适当辅以冬笋、香菇等在佐料即可具有鲜美之味，这时可不放或少放味精。烹制海参、鱼翅、豆腐为主料味淡的食物时，最好也不要放味精，而配以火腿、鸡肉、鲜汤为佳。

3. 糖醋类菜肴不要放味精，因在酸度较大的菜肴中，味精鲜味不仅难以发挥，而且还能抑制鲜甜之味。此外，在放有小苏打或食碱的碱性汤、菜中也不宜放味精，以免味精变成谷氨酸二钠，不仅失去鲜味，而且还会产生异味。

4. 需要用味精增鲜的菜肴，味精用量要适当，不可过量。过量使用会产生一种酸涩味，影响菜肴的本味。

5. 成人每天摄入味精以 6 克左右为宜。过量食用会使人出现口渴、口干等不愉快感觉。3 个月内的婴儿不宜食用味精。

6. 味精中含有 10% 的盐分，会增加菜肴的一定咸味，故烹调时应注意掌握。味精吸湿性强，极易溶于水，存放时应注意放在阴凉干燥和密封的容器里。有的家庭主妇为图做菜时的方便，喜欢把味精放在温度很高的灶头上，这样，久而久之会使味精变质。因此，平时不要把味精放在温度较高的灶头上。

怎样认识蔬菜的颜色与营养价值

在人们的印象中，蔬菜营养价值的高低，与颜色的深浅似乎没有多大关联。然而营养学家对各种蔬菜营养成分的测定，发现蔬菜的营养价值与它的颜色深浅有密切关系。

蔬菜中的水分含量通常为 70~90%，此外便是蛋白质、脂肪、糖类、维生素、无机盐及纤维素。判断蔬菜营养价值的高低，主要是看其所含的维生素、胡萝卜素量的多少。根据科学分析，颜色越深的蔬菜，则维生素与胡萝卜素的含量越多。反之，颜色越浅的蔬菜，则维生素与胡萝卜素的含量越少。换句话说，蔬菜营养价值的高低，遵循着由深到浅的规律，其排列顺序是：绿色蔬菜——红、黄色蔬菜——

白色蔬菜。

绿色蔬菜被营养学家列为甲类蔬菜。主要包括菠菜、芹菜、油菜、黄花菜、香菜、小白菜、空心菜、雪里蕻等。这类蔬菜含维生素 B1、B2、C 胡萝卜素及多种无机盐等，其营养价值较高。红色、黄色蔬菜包括西红柿、红萝卜、胡萝卜、南瓜等，其营养价值略逊于绿色蔬菜。白色蔬菜有竹笋、菜花、马铃薯、莴笋等，因其主要成分为水和糖，故营养价值居下。

蔬菜颜色影响营养价值，甚至还反映在同类蔬菜中，如紫皮茄子含有较丰富的维生素 P，而白皮茄子却含量甚微；红色胡萝卜与黄色胡萝卜相比，前者比后者就含有较多的胡萝卜素和黄碱素。即使是同一株菜，因其部位颜色不同，营养价值也有差异。比如大葱的葱叶部分，所含维生素比葱白部分多 1~10 倍，芹菜的绿叶要比芹菜的茎部含胡萝卜素多 6 倍以上，维生素 C 多 4 倍还多。

由此可见，为了满足人体对多种维生素的需要，我们在选购蔬菜的时候，不仅要注意到习惯和爱好，更重要的是应当注意蔬菜颜色的深浅，尽量做到蔬菜品种多样化。

怎样认识生吃蔬菜的好处

生吃蔬菜在现代生活中已相当普通，已遍及全世界，现介绍一些生吃蔬菜的好处：

据资料介绍：生食蔬菜对防癌抗癌能起积极作用。我国山东省苍山县胃癌死亡率为十万分之三点四五，是长江以北地区胃癌死亡率最低的县。究其原因，当地居民常以大蒜佐餐，有些乡每人每日平均食生大蒜 20 克。还有人报道美国 80 高龄的生食专家安妮·威格摩尔，20 多年前就开始生食蔬菜和果汁。

生食为什么具有如此之奇效？营养学家对此作了大量的调查研究：主要是因为新鲜蔬菜、水果、菌类等烹调时，其维生素、无机盐以及某些抗癌物质也会遭到严重破坏。只有生吃时，它们才能更有效地接触人体粘膜细胞，进而更好地发挥作用。

生食蔬菜中的营养物质含量不仅远远超过熟食，而且具有阻止上皮细胞发生恶变的作用，因此可阻断致癌物质与宿主细胞的结合。如生蔬菜中的胡萝卜素、木质素、挥发油、酶等，被人体吸收后可以激发巨噬细胞的活力，增强免疫力，把已经癌变的细胞吞噬掉，起到积极的抗癌作用。在国外，人们把生食作为抗癌的手段，称之为“生食疗法”，并收到很好治疗。

由于生食具有奇特的好处，故国外生吃的风气越来越烈，除了中国人生吃的黄瓜、胡萝卜、番茄、萝卜外，还有生蘑菇、生碗豆角、生卷心菜、生豆芽、生花菜、生辣椒、生洋葱、生芹菜等，一概不煮，通通生吃。由于生活习惯的不同，我国人民生吃菜的人不多。生吃菜除了以上好处外，还可以摄入油、盐、糖、味精等调味品，的确有益于身体健康，不妨试试。

吃蔬菜怎样合理搭配

各种蔬菜所含营养素都很丰富，但又各有千秋。绿叶菜，含丰富的维生素和无机盐，还有充足的水分，味道鲜美；黄色蔬菜（颜色不一定是黄的）所含维生素和矿物质虽然较少，但含其他营养成分却很高，如胡萝卜，含胡萝卜素特别多；无色菜，如土豆、南瓜、洋葱都含有较多的淀粉、蛋白质。

根据以上各种蔬菜所含营养成分的特点，吃菜时必须进行合理搭配，才能互相补充，获得较全面的营养。

绿叶菜天天都吃是可以的，因为它的营养丰富，而且在青菜盛季显得经济实惠。粮食和肉类食品，维生素C含量较少，如果搭配绿叶菜一起吃，营养素就会更全面、合理。

“无色蔬菜类”，如黄瓜、茄子等，含维生素较少，天天吃就不好，应与黄叶、绿叶类蔬菜以及粮食类食品搭配，这样可大大提高营养价值。

蔬菜中还含有大量的纤维素，能促进肠蠕动，有利粪便排出。萝卜中含有许多淀粉酶，生吃时其淀粉酶不会破坏，有促进消化的作用。

蕈类味道鲜美可口，是佐餐的佳品，还含有蛋白质、脂肪、糖和各种无机盐类。因而可搭配各种菜肴中去烹调。

大豆以外的各种豆类，如蚕豆、绿豆、豌豆、赤豆营养也很丰富，其氨基酸组成，接近人体需要，而且它们所含的赖氨酸，是粮食中所缺乏的。所以各种豆类与粮食混吃，是最有营养价值的食用方法，而且经济实惠。

哪几种蔬菜有减肥作用

1. 高纤维蔬菜。如竹笋、芹菜等都富含纤维，纤维的减肥作用在于能阻止食物中碳水化合物被人体吸收，纤维在胃内吸收水分膨胀后，可形成较大的体积，使人产生饱腹的感觉，因而有助减少人的食量。还因为高纤维食物较硬，吃的时候咀嚼时间延长，食物在口腔里停留时间长，也容易产生饱腹感，从而达到节食作用。

2. 冬瓜。《食疗本草》中说冬瓜：“欲得体瘦轻健者，则可长食之。”冬瓜不含脂肪，含钠量低，不但肥胖者常食可减肥，而且对肾病、浮肿病、糖尿病都有益处。

3. 黄瓜。黄瓜含有丙二酸。这种物质进入人体内便可抑制糖类转化为脂肪，减少人体脂肪蓄积，从而达到减肥的目的。

4. 绿豆芽。因绿豆芽含水分较多，被身体吸收后产生的热量较少，不容易形成脂肪在皮下堆积。

5. 白萝卜。因白萝卜含有芥子油等物质，能促进脂肪类物质更好地进行新陈代谢。

6. 韭菜含纤维素较多，有通便作用，能排除肠道中过多的营养，因此也具有减肥作用。

怎样认识芹菜的营养价值

芹菜可分为水芹和旱芹两种。生于沼泽地带的叫水芹，生于旱地的叫旱芹。人们常吃的是旱芹，因香气较浓，又称香芹、药芹。

据现代科学分析，每100克芹菜中含有蛋白质2.2克、脂肪0.3克、糖类1.9克、钙160毫克、磷61毫克、铁8.5毫克，还含有胡萝卜素和其他多种B族维生素。由于芹菜含磷、钙丰富，因此常吃芹菜对防治高血压、高血脂（胆固醇）症、血管硬化、神经衰弱、小儿佝偻病等均有良好作用。同时芹菜还含有挥发性的芹菜油，具香味，能促进食欲。

中医认为，芹菜性甘凉，具有清热、利尿、降压、祛脂等功效。入药用，水煎饮服或捣汁外敷，可辅助治疗早期高血压、高血脂症、支气管炎、肺结核咳嗽、头痛、失眠、经血过多、功能性子宫出血、小便不利、肺胃积热、小儿痧疹、疳腮等症。

人们吃芹菜时应注意两点：一是芹菜属凉性食物，阳盛者常吃可清火，阳虚者则不宜多吃，多吃会导致胃寒，影响消化，大便变稀；二是芹菜所含营养成分多在菜叶中，应连叶一起吃，不要只吃茎杆丢掉叶。芹菜食前可用开水焯一下，凉调或炒食均可，不可久煮。

怎样食用石花菜

石花菜属海藻中的红藻类，出产于我国沿海地区，市场有其干品出售。一部分消费者在选购石花菜时，看上去似乎是由于不了解这种菜的食用方法，因而犹豫不决，现将石花菜（干品）的食用方法等知识介绍如下。

石花菜主要是用来做凉菜，除食用外，还可用它提炼琼脂（又名洋菜），用于食品工业、医药工业及微生物培养基等；琼脂用凉水泡开后，也可拌凉菜或做汤菜。

做凉拌石花菜时，先用温水浸泡约两小时。浸泡用水的温度至关重要，温度过低，泡出的石花菜太硬，口感欠佳；水温偏高，则使菜过软；若水温过高还会使石花菜溶化。因此水浸以 40 ~ 50 比较合适。浸泡好后，用清水洗净除去根部、杂质及珊瑚碎片。调拌时，加入酱油、食醋、香油、精盐、味精等调料，亦可拌入适量的黄瓜丝、萝卜丝等，以增添色、味。

怎样食用菜心

大青菜是人们日常生活中所喜爱的蔬菜品种之一。从它的营养价值来说，不仅含有脂肪、蛋白质和钙、铁、磷等有机物质，还含有成份较高的维生素 B1、B2、PP 和抗坏血酸。在大青菜上市旺季时，可选用鲜嫩的菜心，做成红烧菜心狮子头、菜心面筋、生炒菜心、奶油菜心、鸡油四宝等等。这里介绍两种吃法。

菜心狮子头：用鲜嫩菜心，洗清，一切四条。肉糜若干，加蛋一只，少许食盐、味精、料酒和葱姜末，用生粉着芡、调匀，做成似乒乓球大小的扁圆形状，放入油锅内煎黄，再加少许酱油、糖，在温火中烧透后盛起。然后把菜心放在热油锅内炒到熟透后，加少许佐料盛起，将狮子头浇上即可食用。

菜心面筋：菜心洗净，一剖四，用豆油烧到火旺油热时，将菜心下锅炒透（防止烧黄），盛起待用。将面筋入锅，加浓汤（加水也可以）适量，加少许佐料，用生粉着芡，烧透后，加一些熟油和少量麻油，盛起浇在菜心上，即可食用。

烹制菠菜怎样存利去弊

菠菜又名波斯菜，它是重要的深绿色蔬菜之一。它的产量大，春秋两季上市的时间较长；粗纤维含量比其他蔬菜低，每百克仅含一克以下；质地也比其他叶菜柔软，所以人们喜欢吃，儿童更是爱吃。

菠菜含有较多的维生素和无机盐，但菠菜中的草酸含量较多，影响体内钙的吸收。因此，人们对吃菠菜有些害怕。让我们看看菠菜的营养及弊端。

据分析，每 100 克菠菜中含蛋白质 2.4 克，脂肪 0.5 克，碳水化合物 27 克，钙 72 毫克，磷 53 毫克，铁 1.8 毫克，胡萝卜素 3.87 毫克，硫胺素 0.04 毫克，核黄素 0.13 毫克，烟酸 0.6 毫克，抗坏血酸 39 毫克。其胡萝卜素含量为白菜的数倍，而且极易为人体吸收利用，堪称“蔬菜之王”。

菠菜的胡萝卜素含量比其他绿色蔬菜高，每百克为 3.9 毫克。胡萝卜素

在人体内可转变成维生素 A，维生素 A 能维持正常视力和上皮细胞的健康，防止夜盲，增加抵抗传染病的能力和促进儿童生长发育等。菠菜中核黄素含量也不少，核黄素有防止口角溃疡、唇炎、舌炎、皮炎、阴囊炎和促进生长的作用。

菠菜的维生素 K 含量也比较高，这种维生素有止血作用。维生素 A 和核黄素在人体中比较容易缺乏。可见，菠菜具有相当高的营养价值。菠菜有哪些优点呢？

1. 由于菠菜细胞内原生质胶着度比较大，一般低温中，水分不易渗透到细胞间隙内结冰，故能耐低温，到零下 11℃ 才会冻死。因此它是冬春时节少有的绿叶蔬菜之一，分外受人青睐。

2. 菠菜炒熟后，其性平和，有通小便，清积热，促进胃肠和胰腺分泌，助消化吸收的作用。

3. 菠菜的营养价值只处于中等，但各种营养素含量比较均匀，且有不少微量元素，还有不少成分具有医疗作用。例如，它含有多种维生素，可辅助治疗鼻衄、牙龈出血、肠出血；它含有可抗菌的皂甙，常食之，可使大便通畅，缓解便秘症状；它还可以配合治疗糖尿病、乳糜尿、肺结核、高血压、风火赤眼、夜盲症等。

4. 菠菜煮熟后比较软、滑，既易消化吸收，又富含营养，特别适合老、幼、病、弱者食用。

菠菜中铁含量仅是油菜、苋菜、雪里蕻的一半左右。菠菜中铁的利用率为 1.3%，与其他食物比较，相差太远了。例如，水生菜为 4%，黄豆为 7%，鸡蛋为 3%，猪肉、牛肉和肝脏为 22%。有人认为，用菠菜治疗缺血性贫血有很好的疗效，看来是没有充足根据的。

菠菜有哪些不足呢？菠菜中的铁含量较高，但吸收较差，不宜主要用作贫血病人补铁之用。

菠菜中含有大量的草酸，每百克约含 1000 毫克，叶中的含量特别高，每百克含 1230 毫克。而油菜每百克中仅含 5 毫克，小白菜含 10 毫克，韭菜含 27 毫克，芹菜含 29 毫克。菠菜中的草酸会与钙结合成不能溶解的草酸钙，从而使菠菜和其他食物中含有的钙不能被机体利用，这是菠菜最大的缺点。

菠菜中钙含量丰富，但因草酸含量也高，可形成草酸钙，既不利于人体对钙的吸收，又有碍胃肠消化。在我国人民的膳食中，钙的含量一般都很低，平均每人每天摄入钙的量，只是供给标准的 20~30%，充其量也只有 50% 左右，这可能是我国人民体格较小的原因之一。人体缺钙，骨骼就发育不良，一是短小，二是疏松，牙齿也长不好。缺钙还会影响心脏跳动的规律，会使肌肉发生痉挛（俗称抽筋）；儿童缺钙会患佝偻病。此外，摄入过量的草酸，还会增加血内草酸含量，引起草酸盐血症；同时尿中草酸排出量也增多，引起高草酸尿症和草酸钙尿症，在泌尿道还可形成草酸钙结石。

为了弥补不足，在吃菠菜时只要加以简单处理——即在烹调前将它放到开水中焯几分钟捞出，就可基本解决，使之成为色、味俱佳的美食。

菠菜以炒食居多，如炒猪肝；也可凉拌，放入五香豆腐干末更佳；也可烧汤，但以现吃为好。

怎样科学吃番茄

番茄又名西红柿，番茄不仅色形具美，而且营养丰富，味道鲜美。番茄

中含有大量的维生素 A、B、C、P，尤其维生素 C 的含量更丰富。维生素 C 是人体生命活动所必不可少的基础维生素，它能增强人体对疾病的抵抗力，能促进外伤愈合，能有助于发挥肾上腺的功能和无 机铁的 吸收等。

由于维生素 C 受热易被破坏，所以最好洗干净后生吃。作为炒菜配料时，最好急火快炒，数分钟即出锅，炒的时间过长，维生素 C 被破坏，降低其营养价值。用番茄做汤时，待水开后再下锅，煮的时间不宜太久，尽可能使维生素 C 少损失。同时要注意先洗后切，块不宜切得太小，切后就烹调，放的时间不宜太久。

怎样吃胡萝卜营养价值高

胡萝卜是营养价值较高的食物，但如烹调不当或搭配不当，可影响其营养素的吸收。胡萝卜中含有大量的胡萝卜素。胡萝卜素是脂溶性物质，只有溶解在油脂中，才能在人体的小肠粘膜作用下转变为维生素 A 而被吸收。因此，做胡萝卜菜时，要多放油，最好同肉类一起炒。另外不要生吃胡萝卜，生吃胡萝卜不易消化吸收，90%胡萝卜素因不被人体吸收而直接排泄掉。烹制胡萝卜的时间要短，以减少维生素 C 的损失。只要合理烹调和搭配得当，胡萝卜是较好的维生素 A 的来源。

怎样认识莴笋的营养价值

莴笋，又名生菜、青笋、莴苣、古时称为“千金菜”。莴笋分叶用莴笋和茎用莴笋两种。

叶用莴笋含有丰富的无机盐和维生素，每 100 克中含蛋白质 1.3 克，脂肪 0.1 克，碳水化合物 2.1 克，钙 40 毫克，磷 31 毫克，铁 1.2 毫克，胡萝卜素 1.42 毫克，硫胺素 0.06 毫克，核黄素 0.08 毫克，烟酸 0.4 毫克，抗坏血酸 10 毫克。茎用莴笋的钙、胡萝卜素和抗坏血酸含量不及叶用莴笋，每 100 克中的含量依次为 7.0、0.02 和 1.0 毫克。莴笋还含有甘露醇、乳酸、苹果酸、琥珀酸、类脂等。

莴笋气味苦、冷，其药用功能为：利五脏、通经脉、开胸隔、利气、坚筋骨、清热、利尿、通乳等功效。可用于治疗小便赤热短少、尿血、乳汁不通等症。

另外，莴笋叶的营养价值很高，不可随手弃之，可将其焯水后加入调味佐料凉拌而食，或腌过晒干拌以香油饭上蒸食，或放葱、姜、蒜、干辣椒炆炒食用，但不管怎样烹调，以淡为贵。

怎样认识蘑菇的营养价值

蘑菇不仅肉嫩味鲜，可以烹调成多种菜肴，且营养丰富，有益健康。

蘑菇和蔬菜一样，特别是含水量高（84~92%），干物质只有 8~16%。其中主要是蛋白质。蘑菇中蛋白质含量大大高于其它很多蔬菜。据分析，它的蛋白质含量是白菜、马铃薯的 2 倍，是西红柿、胡萝卜的 4 倍。干白蘑菇中的蛋白质比肉中还要多。

蛋白质几乎全部是重要的氨基酸。这些氨基酸的妙处在于分解时不耗费消化液，在肠道中易被吸收。

蘑菇还含有宝贵的脂肪质：类脂物和磷脂。卵磷脂能防止胆固醇在人体中积累。棕榈脂游离脂肪酸象氨基酸一样易为人体吸收。菌盖的孢子层脂肪

较多，而菌柄中含量较少。它们的易消化程度高达 92.03% ~ 97.85%。类似动物性脂肪的消化率。蘑菇中含的糖（葡萄糖、霉菌糖）使它的营养力大大提高并赋予它一种可口的微甜余味。肝糖，即动物淀粉，是蘑菇碳水化合物中所特有的。蘑菇中还含有丰富的各种促进脂肪、纤维素和淀粉分解的酶。据报道，牛肝菌中有一种酶还是十分有效的降血压剂。

此外，蘑菇还富含对人体生命活动很重要的微量元素。食用菌灰分中含（%）：钾 45，镁 20，钠 1.5，钙 1.5，铁 1，硫 8，氯 1。以蘑菇的矿物质含量说，尤其是钾、磷、硫的含量，跟水果不相上下。100 克洋口蘑（栗茸）完全能满足人体在一昼夜间对造血方面起重要作用的锌和铁的需要。

蘑菇中维生素 B1 的含量并不亚于谷类作物。有的蘑菇还含维生素 A、D 或 PP。

烹调时应尽可能把蘑菇切得小一点，因为它的纤维素不仅不好消化，而且影响消化液进入其它食物。但蘑菇浸出物、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它食物。

对健康人来说，任何蘑菇食品都是有益的，但建议肝脏病和肠道病患者最好少食。

怎样认识海带的营养价值

海带营养丰富，含有碘、铁、钙、蛋白质、脂肪以及淀粉、甘露醇、胡萝卜素、维生素 B1、B2、尼克酸、褐藻氨酸和其它矿物质等人体所需要的营养成分，是一种经济实惠，受人们欢迎的副食。同时它的含碘量达 3 ~ 5%。碘是人体内调节甲状腺功能的必需品。成年人缺碘，会引起甲状腺肿（粗脖子），儿童缺碘，则会影响大脑和性器官的发育。另外海带性凉，能消炎退热，补血润脾和降低血压。经常吃些海带，对防治地方性甲状腺肿大，有特殊功效。此外，对淋巴结核、脚气浮肿、消化不良、皮肤溃疡等疾病，也有较好的治疗效果。但海带性寒，脾胃虚弱的人不宜多吃。

吃海带有五益：一益促进新陈代谢。每百克干海带含尼克酸 1.6 克。比大白菜、洋白菜、芹菜高 5 倍多，比藕、胡萝卜高 8 倍。一般成年人日需量为 17 毫克，尼克酸有助于人体的新陈代谢。二益降血压。海带能有效地降低颅内压。眼内压，减轻脑水肿等。浸泡海带的水（滤净）直接给高血压病人口服（适量），10 分钟血压就能降 8 ~ 9 毫米汞柱；一小时后降 17.3 毫米汞柱，四小时后能降 21.5 毫米汞柱。三益减少心脏脂肪。由于海带中所含的多种矿物和微量元素及维生素的综合作用，在进食肉类食物时掺些海带，会使脂肪在人体内的蓄积趋于皮下和肌肉组织，减少在心脏、血管和肠膜上积存，有效地预防心脏病、高血压。血管硬化和脂肪过多症。四益病态组织崩溃。在所有的食品中，海带含碘量最高。这种碘化物被人体吸收后，能使病态组织崩溃和溶解。中医称之为软坚散结。碘化物可防治甲状腺肿大，抑制甲状腺机能亢进。五益降低胆固醇浓度。海带含氯化钠较少，含钙较多。吃海带有增钙排钠作用。

怎样看待泡菜的益和害

泡菜是由新鲜蔬菜经盐水浸泡、乳酸发酵而制成的风味小菜。由于泡菜制法简便，经济可口，深受广大群众所喜爱。在农村，特别是山区农村，泡菜几乎是人们每餐必有的“下饭菜”。由于各地区人们的饮食习惯不同，泡

菜风味也略有不同。四川风味的泡菜尤为人们所欢迎，它酸中有甜，甜中有香，还稍带辣味，吃起来香脆可口，能增加食欲，有助消化。

制作时选用新鲜蔬菜，洗净、切块，放入一定浓度的盐水（盐水比例以5：100为宜）中，再加一些辛香佐料，如花椒、辣椒、生姜、烧酒等。制作泡茶的新鲜蔬菜，虽经清洗，仍难免有种种微生物混迹其间。装满鲜菜的泡菜坛合上坛盖后，槽内清水就把空气拒于坛外了。不多久，生性需氧的微生物如霉菌之类，便发觉形势不妙，坛内本来就没有多少空气，随着氧气耗尽，霉菌的末日也就来临了。缺氧对于厌氧细菌正得其所，它使大肠杆菌得以兴盛。它们的活动使盐水变酸。这时，耐酸的有益微生物乳酸菌家族便崭露头角，在生存竞争中开始占上风。这些乳酸菌是制造乳酸的专家。到乳酸浓度升到千分之八的时候，耐酸能力不强的大肠杆菌、腐败细菌、沙门氏菌、痢疾杆菌等等，就先后呜呼哀哉了。泡菜坛于是成了乳酸菌的一统天下。

乳酸发酵是保证泡菜品质的重要环节。乳酸是在泡茶腌渍发酵过程中，由乳酸菌分解糖而产生的。在腌渍初期就要为乳酸菌的生长创造条件，以加速乳酸发酵的速度，防止泡菜发霉变质。适宜的温度（20 左右）对乳酸的生成也是非常重要的。发酵过程中还可产生醋酸、醇等物质。酸与醇发生酯化作用而生成酯（主要是乙酸乙酯）。酯是一种非生物性有机物，具有芳香气味，泡菜的香味就是由于酯的生成而形成的。酯化反应的速度比较慢，所以泡菜的腌渍需要一定的时间，至少需要7天，一般不超过半个月，夏天时间略短些。时间太长，泡菜就会过酸，吃起来就不那么可口了。每次放入的蔬菜不要太多，做到随泡随吃。泡菜水只要不腐败，就可反复使用，长者可达三年左右。人们常喜爱吃用老汤泡菜，这样乳酸生成快，味道也更香醇，因老汤中乳酸菌较多。多种菜一起泡要比单泡一种菜味道更好。

一般蔬菜中都含有一定量的硝酸盐，特别是大量施用含硝酸盐的化肥时含量更高。蔬菜放置过久或腐烂时，硝酸盐的含量也会明显增高。硝酸盐在一些细菌的作用下，能还原成亚硝酸盐，可引起急性中毒（即肠原性青紫症）。亚硝酸盐进入人体后，可经组织代谢生成具有致癌活性的亚硝胺。所以制作泡菜一定要选用新鲜蔬菜；盐水的浓度对于亚硝酸盐的生成也有重要的影响，浓度过低有利其生成。当然，盐水的浓度也不能过高，否则就不是泡菜而成胸菜了。蔬菜本身含有一些分解亚硝胺的酶类和维生素C，这些酶及维生素C都可以阻断亚硝酸盐形成亚硝胺的过程，泡菜坛中的酸性缺氧环境又使得维生素C得以保全。因此，泡菜只要制法合理，就不会对身体有不利的影响。

怎样使腌菜不致癌

雪里蕻、圆白菜、大白菜等经腌制，加入适量的辣椒、蒜头、花椒作佐料，则可改变菜的风味，吃来清新爽口，质嫩味鲜，香脆微辣，别有一番风味。

腌制的菜的确好吃，但腌菜中的亚硝胺是造成消化系统癌症的“元凶之一”。在北方的冬天蔬菜品种较单调，缺乏维生素C及B族，酸菜、雪里蕻的食用量较大。据调查：河南林县地区人们几乎一年四季食用酸菜，该地区的食管癌发病率较高。有人从林县酸菜中，不但检出了高含量的亚硝酸和亚硝酸盐等物质，而且还检出了白地霉菌。该菌有还原硝酸盐为亚硝酸盐的作用。高量亚硝酸盐进入人体胃内，很容易与二级胺合成致癌的祸主——亚硝

胺。故经常吃酸菜的确是诱发消化系统癌症的原因之一。

那么，怎样防止腌制菜产生致癌物质呢？就北京地区的酸白菜腌制法告诉我们：大白菜去根、帮和老叶，洗净后纵切为2~4瓣，置开水中烫1~2分钟，既可消毒杀菌，又使菜变软，捞出晾干后，一层层平码在缸里，加冷水过菜层约10厘米，上压以重石，渍过20天左右食用，每次取食后重新压好。据北京市卫生防疫站对北京的酸菜检测表明：此法腌制的酸菜中亚硝酸盐含量均小于10毫克/公斤，大大低于国家规定的肉制品亚硝酸小于30毫克/公斤的卫生标准。近来还有人报道了预防腌菜致癌物产生的新办法：即每公斤的腌菜中加入400毫克维生素C，这对亚硝酸盐在胃内细菌作用下产生亚硝胺的阻断率为75.9%。因为维生素C在人体内可产生多种生物学活性及生理、药理作用，其作用的综合效应就是对癌的抑制经动物实验证明：维生素C对腹水癌细胞及其它癌细胞都有抑制作用，可延长患癌动物的寿命。美国国立癌症研究所早在1978年就正式宣布维生素C对癌有预防作用。日本国立癌症中心也建议为预防癌症应多摄入维生素C。所以，提倡腌菜在腌制过程中加入适量维生素C，确实是解决腌菜致癌的新法，这样人们可以放心地吃腌菜了。

食用菌的营养有哪些

我国传统食品蘑菇、猴头菇、香菇、金针菇、黑木耳和银耳等食用菌，味道鲜美，肉质鲜嫩，营养丰富，其中所含的蛋白质比蔬菜、鱼、肉、蛋的蛋白质高几倍至几十倍，而且蛋白质的氨基酸又较齐全，特别是赖氨酸和亮氨酸的含量较多，是一般食物较缺乏的人体必需氨基酸，因此更显得可贵。这些食用菌还含有丰富的维生素、微量元素、无机盐和纤维素等物质，能溶解一定数量的胆固醇，并能增强人体免疫功能，抑制肿瘤的发生和防止脑血管病的发生。

由于食用菌含高蛋白与低脂肪的特点，且有防病保健价值，食用菌已成为国际上发展的第三大类蔬菜。营养学家称为“素中之荤”、“菜中之王”，有人预言，食用菌将是21世纪新兴的主要食品之一。

去年我国生产的食用菌总量达60多万吨，占世界食用菌总量的1/4而居世界第一。目前世界各国也十分重视进行人工培育，以此作为一项开发蛋白质资源的新途径。下面简介几种食用菌的营养价值和保健作用。

蘑菇：鲜蘑菇含蛋白质3.5%，比大白菜的1.1%、白萝卜和莴苣的0.6%、南瓜的0.3%要高得多。干蘑菇含蛋白质高达40%，大大超过鱼、肉、蛋中的蛋白质含量，蘑菇中的维生素B1、B2含量也比肉类高，是维生素B12的良好来源。成人每日吃25克鲜蘑菇，就可满足一天对维生素的需要。有人认为一个体重70千克的正常人，每日吃100~200克干蘑菇，就可以维持营养平衡。蘑菇中还含有降血脂、降血糖和对细菌、病毒有抑制作用的物质，有的还有抗癌功效。

猴头菇：猴头菇形态为圆形或长圆形，表面呈茸状，样子酷似小猴的头故名猴头。自古以来，猴头菇和燕窝都属名贵珍品，为帝王达官所享用。现在东北山区有大量野生品，各地也开展了培育生产。经测定，人工培育的猴头菇的营养成份比野生者为多。猴头干菇蛋白质含量为24~44%，而脂肪含量仅2~8%。蛋白质中含有多种氨基酸，其中有7~8种为人体必需氨基酸。此外尚含维生素、微量元素和多糖、多肽、酰胺等物质。古代文献记载猴头性平味甘，有助消化，利五脏的功能。现代医药研究发现，猴头菇可预防和

治疗胃癌、食道癌和其他消化道的恶性肿瘤。猴头菇对慢性胃炎出现胃痛、胃胀、暖气、泛酸、大便隐血等均有明显的疗效，同时也是非常有效的免疫增强剂。多食猴头菇对人体是十分有益的。

香菇：是日常菜肴较常食用的菌种之一。据分析每 100 克干香菇中含有蛋白质 12.2 克，糖类 60.2 克，钙 76 毫克，铁 8.9 毫克，脂肪仅 1.8 克。也是良好的高蛋白质低脂肪的营养食品。香菇含有多种维生素，比番茄、红萝卜、菠菜都要多。香菇中还有麦角甾酸，在日光和紫外线照射下可以转变成维生素 D 的前体。它还含有核酸类物质，对人体内的胆固醇有溶解作用，可以预防人体中血清胆固醇的上升。从其所含的 6 种多糖成份中，有两种具有强烈的抗癌作用。香菇中尚含有干扰素诱导剂，使人体产生干扰病毒蛋白质的合成，抑制病菌繁殖的作用。香菇还有防癌、抗癌功效。

金针蘑菇：金针菇菌的上半部形似蘑菇，下部则细长如金针而称为金针菇。金针菇能增进儿童的健康和智力发展，故又称为“增智菇”。经测定，金针菇中含粗蛋白 31.23%，粗脂肪 5.78%，可溶性非含氧化合物 52.2796，以及维生素 B、C 等，它的氨基酸含量高于一般菇类。金针菇中还含有具抗瘤作用的碱性蛋白质。因此，金针菇已在近年的市场上受到欢迎，香港市场称之为“超级食品”。

黑木耳：又称木耳，营养丰富。每 100 克干品含有蛋白质 10.6 克，脂肪 0.2 克，糖类 65 克，钙 358 毫克，磷 201 毫克，铁 185 毫克，维生素 B10.15 毫克，维生素 B20.55 毫克，胡萝卜素 0.03 毫克。黑木耳含有一些能阻碍血液凝固的物质，能降低粘稠度、抑制血栓的形成。黑木耳尚有降血脂和阻止脂质沉淀作用，可明显减轻或延缓动脉粥样硬化。黑木耳对无意吞下难以消化的非食品如谷屑、干果碎壳、砂子、头发、粉尘、木渣等有溶解烊化作用，是纺织、矿业、锯木业等工人的保健食品。它的溶化异物的效能是由于含有多种酶和生物碱类的缘故，这种酶和生物碱活性强，对人体无害，而对异物却有选择性的催化性能。故对长期粘附在胃肠粘膜上的异物，能逐渐溶化分解或促进排出体外，可作为防止和治疗因异物造成的肠胃不适或病症的食品。黑木耳中所含的酶和生物碱类物质，有促进消化、泌尿系统各种腺体的分泌作用。并能协调这些分泌物催化结石、润滑管道、促使结石排出体外。它还含有多种无机盐类，对人体内结石有浸蚀、分化、剥脱作用，促使结石不断脱屑缩小，从而经管道排出。一般如初发的结石，每日吃 1~2 次黑木耳煎煮浓汤，数日后即可缓解疼痛、恶心、呕吐等症状，连续服用可使结石消失，但对发生较久的结石效果较差，必须长期食用，方有可能使结石逐渐变小或碎解排出体外。

银耳：又称白木耳，一直作为名贵的滋补品，含有 17 种氨基酸和多种维生素等营养物质。据测定每 100 克干银耳含蛋白质 5 克，脂肪 0.5 克，糖类 79 克，钙 380 毫克，磷 50 毫克和维生素 B2、C、D 及胡萝卜素等。银耳有补肾、润肺、生津、提神，益气，健脑，嫩肤等功效。其中尚有一类有机磷物质，能解除肌肉疲劳。银耳也具有明显的降血压和降血脂作用。

服用以上菌类食品，均以少盐和少糖为宜，尤其黑木耳和银耳以淡食效果更佳。

怎样认识山珍海味的营养价值

山珍海味系指较名贵、稀奇的食物原料，我国古籍记载颇多，品种也不

相一致。传统说法是，山珍 7 件，即指：熊掌、象鼻、鹿筋、驼峰、燕窝、竹笋、猴头菇；海味 8 件，即指：鱼翅、海参、鱼肚、淡菜、干贝、鱼唇、鲍鱼、鱿鱼。很多人对山珍海味很迷信，认为它对人体有大补作用。所谓山珍海味除含有一定量的营养素之外，主要是因为其来源匮乏、采集困难、加工干制过程复杂、价格昂贵而“珍”，对身体健康并没有特殊的滋补作用。例如燕窝，它是由金线燕以体内半消化物混合唾液胶结筑巢而成，糖类含量 30.55%，不及同等数量的粮谷，蛋白质 49.45%，不及同量的蟹肉；脂肪 0.3%，不及同量的任何肉类、大豆等。矿物质 5.19%、含铁 0.195%。不及同量的牛奶。山珍海味一般多经晒、晾、烘、焙干、脱水等干制过程，少数经腌制。晒，时其内维生素 B 族破坏较大；烘干、焙干，维生素 D、A 和蛋白质、脂肪等损失较大；腌制，对维生素、矿物质的破坏更大。

怎样看待鸡肉与鸡汤的营养价值

鸡肉是上乘菜肴，鸡汤是传统的补品，二者同出一炉，因此味道和营养是兼而美之的。那么，究竟二者的营养价值哪个高低，让我们看一下科学家对它们的成分分析。每 100 克鸡肉中含蛋白质 21.5 克、脂肪 2.5 克、钙 11 毫克、铁 1.5 毫克，另外，还含有维生素 B1、B2、尼克酸等多种营养物质。在鸡肉的蛋白质中，含有丰富的人体不能合成的必需氨基酸，这些蛋白质易被机体利用，合成组织蛋白质，所以鸡肉的营养价值较高。

鸡肉加热烹煮，一般约可浸出 2% 的含氮物质，其中有机物与无机物各占一半。鸡汤内的含氮浸出液，其中包括肌凝蛋白元、肌肽、肌酐以及嘌呤化合物。另外，汤里还有一些脂肪，无机盐和维生素与部分氨基酸，特别是较多的谷氨酸溶于汤内，使汤的味道更鲜美。

鸡肉与鸡汤哪个营养价值高呢？应该说二者各有特色。一般来讲，鸡肉的营养价值比鸡汤高。鸡肉炖煮脱水后，所含的蛋白质、无机盐的数量相对增加。以蛋白质为例，汤里所含的蛋白质，只是肉中蛋白质含量的一小部分，至于无机盐，脂肪，维生素的含量也不如鸡肉高。但是，鸡汤除含有上述多种营养素外，其美味可以刺激胃液分泌，增加食欲，帮助消化，所以，科学的用膳方法是将鸡肉与鸡汤一起吃下去。

怎样认识鱼类的营养特点

鱼的种类繁多，既有海水鱼，又有淡水鱼。但不论海水鱼还是淡水鱼，所含的营养成分都大致相同，只是某种鱼这种成分多一点，那种成分少一点。鱼肉味道鲜美，鱼汤芳醇可口，是人们喜欢食用的食物。

据研究认为，经常吃鱼的孩子，生长发育比较快，智力发展也比较好。经常吃鱼的人身体比较健壮，寿命也比较长。其中的奥妙就是因为鱼类具有以下营养特点：

1. 含有十分丰富的完全蛋白质。鱼肉含有大量的蛋白质，如黄鱼含 17.6%，带鱼含 18.1%，鲑鱼含 21.4%，鲢鱼含 18.6%，鲤鱼含 17.3%，鲫鱼含 13%。鱼肉所含蛋白质都是完全蛋白质，而且蛋白质所含必需氨基酸的量和比值同人体的相似，最适合人体需要，容易被人体消化吸收。

2. 脂肪含量较低，且多为不饱和脂肪酸。鱼肉的脂肪含量一般比较低，除鲑鱼、鳊鱼比较高以外，大多数只有 1~4%，如，黄鱼含 0.8%，带鱼含 7.4%，鲑鱼含 7.4%，鳊鱼含 4.3%，鲤鱼含 5.1%，鲫鱼含 1.1%，鳙鱼(胖

头鱼)只含0.9%，墨斗鱼只含0.7%。鱼肉的脂肪多由不饱和脂肪酸组成，不饱和脂肪酸的碳链较长，具有降低胆固醇的作用。

3.无机盐、维生素含量较高。海水鱼每公斤鱼肉含碘高达500~1000微克，淡水鱼每公斤鱼肉也含碘50~400毫克。还含有磷、钙、铁等无机盐。鱼肉还含有大量的维生素A、维生素D、维生素B1和尼克酸。这些都是人体需要的营养素。

另外，鱼肉的肌纤维比较短，蛋白质组织结构松软，水分含量比较多，因此，肉质鲜嫩，和畜禽肉相比，吃起来更觉爽口，也更容易被消化吸收。

怎样科学吃鱼

鱼肉鲜嫩可口。与陆生动物相比，鱼肉中含游离氨基酸、肌肽、牛黄酸和氧化三甲胺等较多。这些含氮浸出物大都是具有爽口鲜味的物质。但是当鱼的鲜度下降时，氧化三甲胺即可被细菌的还原酶分解为三甲胺，散发出腥味。海鱼的氧化三甲胺含量高，一旦不新鲜时，腥味也就更大。因此，鱼的保鲜是很重要的。三甲胺可以与酸起反应，故在烹调时放些醋、酒，即可去除腥气。鱼肉中的结缔组织不但含量比畜禽肉少，而且会在较低的温度下分解，失去其原有的硬韧特性，所以鱼肉更为柔嫩易熟。如果烹煮时间过长，反而变得硬韧起来，使消化率降低。

一般说，鱼肉含人体必需氨基酸之中的色氨酸较少，但赖氨酸含量高。因此，鱼肉与赖氨酸含量低的谷物食品组合起来食用，可使各种氨基酸在数量和比例上与人体需要更为接近，因而易被人体充分利用。由于鱼体内的酶及鱼体携带的微生物都是适应低温的，所以鱼肉比畜禽肉更易腐败变质。鲜味较大的甲鱼、鳝鱼等，组氨酸含量很高。它们一旦死亡，其体内的组氨酸就会很快地被细菌分解为有毒的组胺。所以，买回的甲鱼、鳝鱼一定要注意保鲜，并且不应购买已死的甲鱼和鳝鱼等。吃鱼务求鲜活，或刚死不久的新鲜鱼，切勿吃腐烂变质的，也不宜多吃咸鱼，因它会产生损害健康的硝胺。烹制时应加入黄酒、生姜、葱、蒜等，以去腥、提味、杀菌。

怎样减轻鱼虾中的化学危害

现代科学技术及现代工业的发展使人类赖以生存的环境所受的污染越来越严重。一些能使人致癌致畸的化学污染物质不断随废水废渣及各种不同方式排入江河湖海及水库，使水受到很大程度的污染。

生活在水中的鱼虾等水生物，常把被有毒物质污染的食物摄人体内，人们再吃这种含有毒物质的鱼虾，健康也会受到严重威胁。

减轻鱼虾的化学物质的危害，我们可以做好以下两点：

1.一定不要贪图鱼虾的鲜嫩，加热温度要很高，油炸时一定要炸透，这样才能有效去除鱼虾肉中的有毒化学物质。否则对人体有害无益。

2.最好在鱼虾蟹买来后先在清水中浸泡一阵，使鱼虾肉中的有毒化学物质能分解或溶解到水中，这样能减少它们对人体的危害。

怎样买蟹吃蟹

螃蟹肉质细嫩，味道鲜美，营养丰富，鲜度高出鱼虾，故俗话说：“不到庐山辜负目，不食螃蟹辜负腹。”蟹肉之所以鲜美，是含有丰富的蛋白质

和其分解物——谷氨酸钠之故，且维生素 A 的含量特别多，故普遍受到群众喜爱。但有的人吃螃蟹后，会发生腹痛、腹泻、恶心、呕吐，这是怎么回事呢？少数人是因为过敏体质，对蟹肉发生“过敏”，引起“过敏性肠炎”。大多数则是因为吃蟹时不注意卫生，吃进了病菌而引起急性胃肠炎。

河蟹生长在河边泥滩，喜食腐烂的动物尸体，因此，蟹的体表，鳃部和胃肠道粘满了细菌。当螃蟹垂死或已死时，蟹体内的组氨酸又可分解产生组胺。组胺是一种有毒物质。如果蟹体被脱羧酶作用强的细菌所污染，则蟹中的组氨酸经脱羧酶作用，脱掉羧基，就会产生组胺和类组胺物质。随着死亡时间的延长，蟹体积累的组胺就会增多，抵抗力差的人食后就很容易中毒。即使蟹煮透了，这种毒素也不会被破坏。所以吃了死蟹或半死不活的蟹，同时也就吃进了病菌和毒素，很可能会引起急性肠胃炎。另外，河蟹又常常是肺吸虫幼虫的寄生体，人们吃了含有活囊蚴的螃蟹，就会感染肺吸虫病。肺吸虫成虫寄生在肺里，刺激或破坏肺组织，能引起咳嗽、甚至咯血。也可侵入脑部，引起癫痫、瘫痪。

吃蟹感染肺吸虫病，与不卫生的饮食习惯有关。有些人尤其是儿童，捉到螃蟹就生吃。也有的把蟹放在盐水里腌一些时间再吃，或用黄酒浸渍几小时后吃。还有的用火烤红了蟹壳就吃。据专家考察，把螃蟹稍加热后就吃的（包括用火烤），肺吸虫感染率为 20%；吃腌蟹和醉蟹，肺吸虫感染率为 55%；而吃生蟹者，肺吸虫感染率高达 71%。

为了防止吃蟹中毒或患肺吸虫病，吃蟹时必须注意以下几点：1. 要选择吃蟹壳青黑发光、蟹肚洁白、蟹脚结实的新鲜活蟹，并用清水冲洗漂净，煮熟蒸透。在水开后至少还要煮蒸 20 分钟以上，才能基本杀死体内的病菌。

2. 蟹要现煮现吃，隔夜的必须重新蒸透以后才能食用，以免因存放的熟蟹被外界细菌侵入而污染。

3. 盛蟹的容器要用开水烫洗，抓蟹的手要洗净。

4. 吃蟹时一定要去掉蟹鳃、蟹心、蟹胃、蟹肠等，蟹胃是和蟹斗、蟹黄或蟹油混在一起的一个三角形白色骨质小包（俗称蟹和尚），内藏污泥、沙土或腐植质，不卫生，要除去。蟹心即蟹油或蟹黄处一个近似六角形的东西，又叫“六角虫”，寒性较重。蟹肠为蟹脐中一条深褐色或淡黑色的污物，可在食蟹时剔除，也可在洗蟹时挤去。蟹鳃长在蟹肚上，状似灯草或眉毛，两排并列，软绵绵的，有点象肉，但食之无味，性寒，易引起腹泻，食蟹时要全部剥除。

5. 要注意节制食量，不要因蟹肉鲜而不腻贪食过多，以免引起消化不良。食蟹过敏的人，最好不吃，以免引起皮肤上长风疹块和恶心、呕吐等过敏反应。吃蟹时，蘸些醋、姜末，能起一定的调味杀菌作用。

蟹肉还有一定的药用价值。它味咸性寒，有清热散血，滋阴等功能。但不能与柿子同食。

患湿疹、皮炎、癣症、疮毒等皮肤病患者，不宜吃蟹，以免病情反复加剧。原患慢性胃炎、十二指肠溃疡、胆囊炎、胆结石、肝炎活动期的病人，食后会旧病复发。对螃蟹过敏者，吃后易引起恶心、呕吐，或皮肤上发作风疹块。

万一吃蟹中毒，可到中药店购买 30~50 克紫苏，加几块生姜，煎汤服。

怎样吃好贝类食物

在江河湖海中、生活着许多贝壳类食物，如蛤、蚌、蚶、螺、牡蛎等。这些贝壳类动物产量多，价格较为便宜，味道鲜美，且富营养，颇受人们喜爱，特别是沿海人民，更是习惯吃它们。

贝壳类动物还含有人体所必需的微量元素。如铁、铜、锌，尤其是锌，它的含量较之其他食物更丰富。此外，维生素 B12 在贝壳含量也高。铁是人体造血的重要原料，缺铁会引起贫血，影响骨与脑的发育，还可引起白血病；锌的缺乏能引起发育不全，味觉减退，产生侏儒症，并损害皮肤，影响伤口愈合。进食贝壳类食物可补充这些营养要素，保护人体健康。

贝壳类食物不易嚼烂，在运输、保藏过程中也易被细菌污染。因此，胃肠道消化功能差的人，幼儿与老人咀嚼能力差的，不宜多吃。贝壳类食物最易污染沙门氏菌与嗜盐菌，故食用时要用清水洗净、烧透，切忌贪图鲜嫩爽口，一烫便吃，更忌生食。否则，就会引起中毒。

贝壳类食物的蛋白质与人体的蛋白质在结构比例上有较大差异，易由于异性蛋白质而引起过敏反应。因此，有过敏反应者忌进食。

国内外，因生吃或半生吃贝壳类食物而引发传染性肝炎（即甲型肝炎）的事例很多，甲型肝炎病毒在 100 沸水中煮沸 10 分钟才能消灭。因此，贝壳类食物一定要煮沸后食用，在未烧前，最好放在清水中养些时间，烧时将死掉的拣出。刺激它的肉会退缩到贝壳内则为活的，不会退缩到贝壳内则为死的。蚶子习惯上要用开水泡烫，因烧煮后，肉坚硬嚼不烂，但在泡烫前必须在清水中多漂养一些时间，外壳要仔细冲洗干净，开水应浸满蚶子，不可贪鲜嫩而没有泡烫即食。

怎样认识肉类的营养价值

肉类包括畜肉和禽肉。畜肉有猪肉、牛肉、羊肉等；禽肉如鸡肉、鸭肉等。无论那种肉，都味道鲜美、营养丰富、吸收率高，是营养价值丰富的食品。它虽不是中国人餐桌上的主食，但也是不可缺少的食品。其营养价值有：

1. 蛋白质。蛋白质主要含于瘦肉和内脏中，含量在 10~25% 之间。由于进化上更接近于人类的关系，动物肉中的蛋白质较植物性的蛋白质质量更好一些，吸收利用率较高。

2. 脂肪。肥肉的主要成分是脂肪，瘦肉中也含有 10% 左右的脂肪。牛肉、鸡脯（瘦）肉、兔肉的脂肪含量少。为了避免摄入过多的动物脂肪，牛肉、兔肉、鸡肉（去皮）是较好的选择。

3. 无机盐。在瘦肉中含有较丰富的血红素铁，容易被人体吸收，吸收率是植物中铁的 12 倍，而且还可以促进植物中铁的吸收。动物的肝、肾含铁也很丰富，每 100 克猪肝约含铁 31.2 毫克，是铁的良好来源。

4. 维生素。瘦肉和内脏中含有丰富的维生素 B1、B2 和烟酸等 B 族维生素及维生素 A。这些是我国人民容易缺乏的维生素，可通过适当增加动物蛋白，尤其是瘦肉来摄取。

肉类是一种高营养食品，如果有条件，最好每天吃一定数量的肉类，以满足身体的需要。

怎样认识有人不吃肉的原因

肉乃盘中佳肴，有人每餐必备，但也有人肉避之唯恐不及，原因何在呢？有关专家从下列角度解释了其中的原因。

道德原因：人无权给任何有痛感的生物造成痛苦，因此，不应为满足口福而荼毒生灵。食肉，就无异充当杀害无辜生灵的帮凶。

卫生保健原因：肉类不同于植物食品，它不仅含生命必需的营养物质。一系列疾病，如癌症、动脉硬化、中风，也常发生于那些食肉者身上。有些猪肉中囊虫、绦虫食后易得病。

审美原因：被屠宰动物的外观及其血腥气味，会使每一正常人食欲减退，产生厌恶感。人在年轻时不熟悉的每一种肉类，都会令人不由自主地抗拒。大多数喜欢食用牛肉、羊肉和猪肉的人，一般不吃狗肉或兔肉。

社会原因：屠宰动物会发展人身上的不良本能，使人变得残忍。凶手在杀人之前，大概没有未杀过动物的。

心理原因：不食肉的人工作起来有较强的耐力，遇事沉着冷静。他们轻易不怒，也不产生过分的性冲动。素食者没有食肉者具有的那种嗜酒如命的欲望，因此，他们很容易克制。

统计资料经常显示，大量食肉的人平均寿命低。爱斯基摩人、吉尔吉斯人等大量食用动物蛋白的人，平均寿命在世界上最低——30~40岁，而习惯于低蛋白饮食的保加利亚人、高加索居民、尤卡坦的印第安人，其平均寿命却高达90~100岁。

人均食肉量在世界最高的美国人其平均寿命在工业发达国家中只占第21位。

第一次世界大战期间，对丹麦进行的陆地和海上的围困，迫使丹麦人从食品中取消了肉类。令人吃惊的是，到了这一年年底，虽然食品实行定量分配，但居民的体质却得到了增强，死亡率下降17%。

怎样解冻才能保持肉类营养

在零下18℃下冻结肉类，其内部和外表微生物的生长繁殖几乎完全停止，食品内部的生化变化也受到了抑制，而耐藏性和营养价值却得到了良好的保持。但是人们在食用这些冻肉的时候，首先遇到的是解冻的问题。

冻结肉在解冻的时候，内部冰结晶融化成水，这些水如果不能回到原细胞中去，就会变成液汁流出来。由于这些液汁中带出了肉的蛋白质、盐类、维生素等水溶性成份，就会使肉的风味、营养价值造成损失。正确的做法应是：首先，肉在放入电冰箱前，先用水洗净，然后将肉分割成若干小块，每块用保鲜纸包裹好，这样，即可吃多少，取多少，避免造成肉的二次冷冻，其次，食用前先将冷冻肉取出，在室温下或用微波炉低温档加温，使缓慢解冻，使冻结肉均匀化冻。至半解冻状态时即可进行加工。而后半部分的解冻，可在加热烹调中进行，这样的解冻方法液汁流出较少，营养成分保持也好。

怎样科学吃肉

肉有各种吃法，怎样吃才能做到既鲜美，又富于营养？请君注意以下几点：

1. 学会挂糊。在炒肉丝、肉片、猪肝、腰花等时，下锅前应用淀粉或蛋清加少许酱油和水调成糊拌一下。这层糊可以防止蛋白质老化，防止肉中维生素被破坏，而且鲜嫩可口，使人有食欲。

2. 适当加醋。煮或炸排骨、煮肘子、煮猪爪时，均应加点醋，醋能使骨

头中的钙和磷等矿物质更好地分解出来，为人体全面吸收，这对生长中的儿童和骨质疏松的老人，更为有利。

3. 肉菜结合。肉是酸性食物，蔬菜是碱性食物，吃肉时同时吃些蔬菜，既可调节胃口，而且也容易吸收。有人认为吃肉馅的饺子最好。其实，加些蔬菜，营养价值更高，也易于消化。

4. 汤肉共进。秋冬季节，人们总爱喝些肉汤；对产妇来讲，肉汤更不可少。如果想使汤的味道鲜美，就把肉放在凉水中慢慢地煮；而要使肉味鲜美，就要把肉放在热水里煮。有人认为，肉汤的营养主要在汤里，肉可以弃之不用。其实不然，肉汤的营养主要仍在肉中。以蛋白质来说，汤中仅含 7% 左右；其它如脂肪、无机盐、维生素等，汤里的含量也低于肉中。所以，汤肉共进，不仅节约，而且也科学。

怎样烹调使肥肉对身体才有益

肥肉、猪油由于含有大量的胆固醇，所以一直被认为是产生诱发高血压、高血脂、动脉粥样硬化、冠心病等的病因，是患者的首忌食物。这种观念，目前已受到挑战。

要使肥肉、猪油对人体有益，关键是科学的烹调和正确的食用。测定表明：猪油长时间用文火炖煮，饱和脂肪酸会下降 30~50%；每 100 克肥肉胆固醇含量可由 220 毫克降到 102 毫克。有比例地搭配食用猪油和植物油，或者两者交替食用，不但无须考虑猪油中的高胆固醇，而且还可以互相补充两者的不足，植物油与猪油的最佳搭配比例为 10:7。两者混合或交替使用，对身体大有裨益。

另外，肥肉中还含有花生四烯酸，可降低血脂水平，与亚油酸、 γ -亚麻油酸合成具有多种生理功能的前列腺素。肥肉中的双碳多烯酸为长链不饱和脂肪酸，与人体神经系统及大脑组织生长发育息息相关；还可防止胆固醇堆积、血小板凝集，而这些作用正是植物油所欠缺的。

如长期不食猪油、肥肉，使人体长期处于低胆固醇血症的状态，反而可能发生绝对性高血脂症，同样会导致动脉硬化，还容易招致感染、贫血、癌症与营养不良等疾病。

怎样烹调牛羊肉能提高真营养价值

1. 炖牛羊肉时放进一些胡萝卜，再加些葱、姜、蒜、大料、桂皮、酒等佐料，一起炖煮。牛羊肉与胡萝卜同炖，不但可以去掉膻味，还能弥补牛羊肉所缺乏的胡萝卜素和维生素。这样炖出的牛羊肉，吃起来不觉得油腻，还能提高食用营养价值。

2. 炒肉丝或炒肉片时，要加进葱、姜、蒜，或者加点白酒或料酒。在炒菜炆锅时，还可放点食盐，以增强味道。

3. 红烧牛羊肉时，可放些绿豆、桔皮、杏仁、红枣，山楂等，以消除膻味。开锅后，适当放点白酒，既可消除膻味，又可使味道鲜美，并且容易炖烂。这样做出的牛羊肉也易于人体的消化吸收。

怎样吃火锅

吃火锅时，菜汤被煮得滚开，尤其是油腻食物，由于汤面上有一层浮油，散热较慢，吃得过急，常常容易引起口腔粘膜发生轻度烫伤，舌表面专司味

党的味蕾也遭到不同程度的破坏。有时还可发生口腔粘膜溃烂和感染，给人带来很大痛苦。经常吃这类温度过高食物，是诱发食道癌和胃癌的重要原因之一。

在吃火锅的时候，人们还常常准备一些菠菜、生菜或鲜肉片、生鱼片、生肝片等，边煮边吃。如果煮沸时间过长，会使蔬菜中的维生素C等遭到破坏，降低食物的营养价值。但是，如果蔬菜、肉类食物放入时间太短，不但未熟，也不能杀死原料上附着的细菌、寄生虫卵，吃后会引起肠炎、痢疾、肝炎、肠蛔虫和中华支睾吸虫病等疾病，给健康带来损害。

因此，吃火锅时，所用荤素原料一定要新鲜、洗净、切细，煮沸时间即不可过长，也不宜大短。一般肉、鱼类应煮沸十五分钟以上，蔬菜大约五分钟左右。吃的时候，不能“狼吞虎咽”，要使菜汤离锅一定时间，使温度恰到好处，夹出的菜放盘子里，进食时以不烫嘴为准。这样就可避免吃火锅带来的弊病。

怎样吃“涮羊肉”

吃涮羊肉，一是要有红铜火锅，不管大小，都要涮羊肉专用锅子。其差异，较之一般暖锅，是中间烧木炭的炉筒特别粗大，木炭火更旺，锅中的汤可以不停地滚开着。把擦得耀眼，炭火赤红，白汤滚开的火锅摆在桌子中间，就可以“涮”了。二是要有好肉片，瘦的、肥的、半肥半瘦的、羊腰子、羊肝等都可以放在滚汤中一涮。夹出来放在调料碗中蘸一下就可吃了。三要有好调料，调料行话又叫“锅底”。在饭店吃涮羊肉时，服务员在放好锅子之后，先上“锅底”，再上肉片。“锅底”是端上一个大盘子，中间放了许多小碗：酱油、辣油、花椒油、香油、黄酒、芝麻酱、虾酱、芥菜、腌韭菜花、葱、蒜等各式各样的调料，会使你眼花缭乱。根据各人的口味需要，每样用小匙往碗里盛一点，就调和成一碗特殊的卤汁，从锅子中捞出涮好的羊肉，往碗中一蘸，别有风味。

吃完涮羊肉，不要忘了在滚汤中涮一点酸白菜、龙口粉条，非此不足以解油腻，不足以解膻气。酸白菜是用大白菜腌制的，康熙时紫桑《燕京杂记》中就称赞它是“色如象牙，爽若豪梨”。吃涮羊肉，一定要有酸白菜，才够意思。

怎样品尝羊肉串

经炭火熏烤后的羊肉串中含有较多的苯并芘，这是一种很强的致癌物质。因此在吃羊肉串时要细嚼慢咽，使口腔内的“过氧化物酶”得以制服致癌物质。由于“过氧化物酶”对致癌物质毒性的杀灭有个过程，因此羊肉串在口中必须咀嚼30次以上才能发挥它的“灭毒”作用。当然，为了防止“漏网”的致癌物质在体内蓄积而起毒性作用，羊肉串还应该尽量少吃。

吃狗肉怎样避免患病

狗肉营养丰富，含有较多的蛋白质、脂肪及多种维生素、肌肽等成份，在东北朝鲜族居住区，人们特别爱吃狗肉。体质虚弱、腰疼及患关节炎的人在冬天多吃些狗肉能增加热量，增强御寒能力。

但狗生为性野，常吃被污染的杂食、动物、人畜粪便，有的狗还带有狂

犬病或旋毛虫病。人吃了有病的狗肉，会损伤身体，丧失活动能力。

因此，吃狗肉要做到：

1. 不吃疯狗、死狗的肉。
2. 吃狗肉必须煮透烧熟。
3. 做狗肉之前，要把狗肉放在盐水中渍一下，除去附着的污物和土腥气。
4. 不要一次性吃太多，以免伤脾胃。
5. 咳嗽、发烧、患痢疾及阴虚火旺者，均不宜吃狗肉。

怎样科学配衬荤菜

荤菜的烹饪除要讲究烹调方法外，还要讲究科学配衬，这样不但使菜肴达到色、香、味俱佳的效果，而且还能使荤菜中的营养充分被人体消化吸收。

下面介绍几种常用的荤菜配衬法：

补益互助：牛肉补力、健脾胃；卷心菜、花生中含有的大量维生素，有保护胃粘膜作用。它们相配，如牛肉卷心菜汤、花生炒牛肉丝，一护一补，其益更大。又如猪肝补血，菠菜含丰富铁质，也有补血作用，二者配成的菠菜猪肝汤，补血功效会更大，色、味也佳。

间接吸收：老母鸡、老母鸭、肘子烧汤，由于含油太多，吃起来太腻，不易消化吸收。如果用高淀粉的菜相配，通过淀粉的间接作用，脂肪更容易溶解，被人体吸收。如肘子汤配土豆；填鸭汤配芋头；肥猪肉中放粉丝等。

帮助消化：高蛋白、高脂肪的荤菜，适当配衬蔬菜，不但色、味俱增，还能帮助消化。例如炒鸡蛋、炒鳝丝、炒虾仁、炒肉片时，用青椒、元葱作配衬；烧甲鱼加韭菜；烧肥肉加白萝卜、冬瓜，食之不腻，还能使荤菜中蛋白质和脂肪易为人体消化吸收。

解腥正味：荤菜用葱、蒜、生姜等配衬有解腥正味作用。如鱼、虾，配以葱、姜、蒜，可以解腥；羊肉配以大蒜或萝卜可解膻味；螃蟹性凉，配以生姜，有解寒作用。

去胆固醇：炸猪排、炸牛排、奶油浓汤等菜肴中含有较多的胆固醇，如配衬元葱、番茄、黄瓜等，不但增加盘中的色彩，供应丰富的维生素 C，食后还能抑止体内胆固醇的升高。

怎样认识蛋清与蛋黄的营养价值

蛋清和蛋黄是蛋的两大组成部分，二者营养有明显不同。

从蛋白质来说，蛋清和蛋黄虽然都含有最优良的蛋白质，但蛋清含蛋白质比蛋黄多。

从脂肪来说，鸡蛋的脂肪都在蛋黄里，蛋清几乎不含脂肪。蛋黄里的脂肪不仅质量好，容易消化吸收，而且脂肪里有丰富的磷脂。

另外，蛋黄里有多量的胆固醇，这也是蛋清所没有的。

鸡蛋含的无机盐，绝大部分都在蛋黄里，蛋清所含很少。

蛋清除了维生素 B2 外，几乎没有其他维生素；而蛋黄含有维生素 A、维生素 D、维生素 B1、维生素 B2、生物素及尼克酸等。

从营养角度讲，如果只吃蛋清而放弃蛋黄，实在可惜。除了必须限制胆固醇的病人以外，吃整个鸡蛋，不要轻易放弃营养丰富的蛋黄。

怎样鉴别鸡蛋的食用价值

新鲜的蛋是活的机体。在蛋壳的表面有一层胶性物质蛋壳膜，它能起保护作用；蛋里面还有溶菌酶，可以抵抗细菌的侵入，能够把外面进入蛋内的细菌杀死。但是，蛋在贮存过程中，受到外界湿度、温度以及贮存方法和贮存时间长短的影响，往往会发生一系列的变化，以至腐败变质不能食用。那么，怎样鉴别蛋的鲜度及其是否具有食用价值呢？

陈蛋。存放的时间较长，但未变质。其蛋壳的颜色变暗，如透视照检气室稍大（俗称空头蛋），蛋黄暗影小，可以食用。

裂纹蛋。因为蛋壳本身十分脆薄，如在贮存、包装或运输过程中震动、挤压等，极易造成裂纹蛋。裂纹蛋若存放时间不长者不致影响质量，可以食用。

散黄蛋。蛋黄膜破裂，蛋黄和蛋白混在一起。如果没有异味，也未变质，而且蛋液仍较稠厚，一般可以食用。

搭壳蛋。俗称贴皮蛋，贮存时间过久，蛋白稀薄带松弛，蛋黄膜韧力变弱，蛋黄紧贴蛋壳。局部呈红色的称红贴壳，可以食用，如蛋黄紧贴蛋壳不动的，贴皮外呈深黑色并具有异臭，这种蛋不能食用。

热伤蛋。没有受精的蛋，受到高温热的影响后胚胎膨胀的叫热伤蛋，这种蛋的特点是气室较大，胚胎的周围有小黑点或是黑丝、黑斑、无异臭、未变质，一般仍可食用。

血筋蛋。热伤蛋继续受到热（高温）的影响，则成血筋蛋，蛋黄不在中心，蛋的大头或蛋黄有明显的黑丝或黑斑。受过精的蛋，受热影响后，蛋黄上会有红的血圈、血丝，蛋白大多稀薄。这种蛋都是好蛋受热所致，与细菌侵入壳内引起的腐败变质截然不同，只要蛋无异味，除去血筋后，仍可食用。

霉蛋。蛋受到潮湿或遭雨淋、水蚀，会把蛋壳表面的保护膜洗掉，细菌侵入蛋内而发霉变质，蛋的周围有黑斑点。发霉严重的蛋，不能食用。

臭蛋（腐败蛋）。蛋内因细菌繁殖引起腐败现象的叫臭蛋，这种蛋不透光，打开后臭味很大，蛋白蛋黄混浊不清，色黑、蛋液也变得稀薄。这种蛋不能食用。

白蛋。孵化 2~3 天未受精的蛋，叫头照白蛋。这种蛋的蛋壳发亮，毛眼气孔大，可以食用。孵化 10 天左右未受精的蛋，叫二照白蛋，蛋白内已有血丝或血块，这种蛋丢掉血丝或血块后，也可以食用，但儿童应禁食。

怎样吃鸡蛋营养最佳

鸡蛋是营养价值很高的食品，但由于吃法不同，消化吸收率也不相同。煮熟的鸡蛋吸收率几乎可达到 100%，生鸡蛋的吸收率只有 30~50%，而半生不熟的鸡蛋（糖心蛋）只能介于二者之间。如果吃法得当，人体对其蛋白质吸收可达到最佳营养效果，反之，将破坏营养，甚至有害身体。因此，吃鸡蛋也要讲科学，不要吃生鸡蛋，全熟鸡蛋易消化吸收，也是最佳的吃法。

吃生鸡蛋有害于人体健康。鸡、鸭、鹅等禽类的卵巢最容易带有沙门氏菌，常常使蛋壳表面乃至内容物受到污染。吃生鸡蛋将使潜在沙门氏菌进入人体引起中毒或被传染成病。再者，生鸡蛋清中含有抗生物素和抗胰蛋白酶，均妨碍人对维生素 E 的吸收和抑制胰蛋白酶的活力。因此，常吃生鸡蛋会造成维生素 E 的缺乏和蛋白质的不足。如果把鸡蛋做熟了吃，不仅味美可口，而且消了毒，沙门氏菌被杀灭，抗生物素和抗胰蛋白酶也会被破坏。从营养和卫生角度说，吃生鸡蛋影响了吸收较丰富的蛋白营养，并有害于身体。

健康。

油煎荷包蛋易损失营养。油煎或炸鸡蛋，烹调简单方便，色、香、味俱佳，但由于温度过高，会使部分蛋白焦糊，不利于消化和吸收。另外，还会使硫胺素、核黄素、尼克酸等水溶性维生素被破坏。因此这种吃法有损营养，不宜常用。

营养效果最佳的吃法是煮、蒸、炒。因为经过煮、蒸、炒的鸡蛋菜肴，不但各具特色，而且其蛋白质、脂肪、矿物质等营养成分没有损失，硫胺素、核黄素等维生素的损失仅是部分。所以，吃高温制熟的鸡蛋有利于消化吸收，是营养效果最佳的合理吃法。

这里所说的高温制熟，并不意味着把鸡蛋煮得时间越长越好。鸡蛋煮成八、九成熟时吃最易消化。煮得过老，不但消化率会降低，而且鸡蛋的营养成分还会遭到一定破坏。如炸荷包蛋、油煎过老的虎皮蛋虽好吃，但却不易消化，而且也影响鸡蛋的营养价值。根据幼儿、体弱者、老年人生理特点，吃卧鸡蛋（又叫水荷包蛋）、蒸蛋羹较其它吃法为宜。

怎样认识松花蛋的营养

松花蛋俗称皮蛋，也叫变蛋。剥开松花蛋的蛋壳，可见到蛋白凝结而成的淡褐色、淡黄色、淡红色或暗绿色的琥珀状胶胨，有弹性，其中有松枝状结晶，因此得名松花。蛋黄有的表面呈墨绿色，有的呈黄色，有的凝固成实体，有的为稀心。松花蛋大多是用鲜鸭蛋经特殊腌制而成的，也有用鲜鸡蛋制作的。

松花蛋含有十分丰富的营养成分，其中包括：13.6%的蛋白质，12.4%的脂肪，以及糖类、维生素和一部分无机盐。

腌制松花蛋的材料有：纯碱、生石灰、食盐、茶叶末和少量氧化铅。起主要作用的是碱和生石灰。碱和生石灰加水后生成氢氧化钠，氢氧化钠作用于鸭蛋后，经过一段时间，能使鸭蛋里的蛋白质凝固，并水解成蛋白胨。由于碱的作用，蛋里的维生素B₁和维生素B₂可能被破坏一些，但损失不多。而盐、碱的渗入，能使松花蛋比鸭蛋的无机盐增加多一些。

松花蛋和鲜鸭蛋、鲜鸡蛋相比，只是损失一点维生素，增加一点无机盐，其他营养成分基本完整无损。而松花蛋的蛋白胨更容易被人体消化吸收。松花蛋经特殊腌制，有一种特殊的香味，吃起来爽口；剥开蛋壳、蘸上醋、姜末即可食用，常被人们用作拼盘。是营养丰富、被人们喜爱的食品之一。

怎样认识果品的营养与色香味

我国古代有“五谷为养，五果为助”之说，五果者，指桃、杏、梨、枣、李，实际上是水果的总称。在科学技术高度发达的今天，世界上不少营养学家对我国主副食不足水果补的传统饮食结构，仍给予高度评价。可见，果品在人们的饮食生活中占有重要的位置。

水果中含有许多人体所需的营养素。其中以糖、维生素、有机酸、矿物质、果胶最为突出。水果中的糖，可分为葡萄糖、果糖、蔗糖。其中葡萄糖和果糖可以被人体直接吸收，而蔗糖则需在消化酶的作用下，进一步水解后转化为葡萄糖或果糖才能被吸收利用。不同的水果，含有不同种类的糖。葡萄、草莓等浆状型水果，含葡萄糖最多。苹果、梨等含量糖量最丰富。人体每天所消耗的热能，都是通过糖的代谢而完成的，因而，糖是人体热能的主

要来源。

维生素在水果中极为丰富。维生素 C 的含量比其他食品高出许多倍，鲜枣维生素 C 的含量居水果之首。山楂占第二位，新近开发的野生果品猕猴桃、刺梨的含量也相当高。此外有柑桔、沙田柚子、柿子、草莓等维生素 C 的含量也很丰富。维生素 C 也称抗坏血酸，可预防和治疗坏血症以及多种出血症，还可起到毛细血管的通透性和凝血作用。近年人们还发现，维生素 C 还可以阻止致癌物质，构成人体的防癌防线。水果中的胡萝卜素和 B 族维生素，对于人体生长发育和预防疾病有非常重要的作用。

水果中的矿物质，对维持人体内酸碱平衡和生长发育都有重要的意义。枣和山楂含钙最多，对儿童和孕妇尤为需要。杏干、葡萄干、柿饼等含铁最多，人体缺铁后，会引起缺铁性贫血。磷和钙是人体矿物质中的“姐妹元素”，是构成骨骼、牙齿的重要元素，磷还是人体细胞中许多重要成分的元素，各种瓜子和干果中磷的含量最丰富，比谷类多几十倍。

水果中的果胶，是其他食品中所没有的。果胶不仅能够促进食欲，帮助消化，而且有些果胶还可以阻止糖转化成脂肪。对于减脂健美有一定作用。水果中的果胶，可以帮助机体排除多余的胆固醇，对预防心血管疾病，无疑是大有裨益的。

在传统的烹饪中讲究色、香、味，而大自然所赋予人类的各种果品，同样是讲究它的色、香、味。

水果的色素是大自然的丹青能手，它以艳丽多姿、色彩斑斓的魅力美化人类，又在不断的诱人食欲。樱桃鲜红如血，葡萄紫得发亮，栗子棕黑朴实，山楂映红半个山……它们象美容师一样把山川大地打扮得各具佳色。

然而，当果子没有成熟的时候，不管长得多大，却都是青绿色的。这时的果子是因大量的叶绿素在起作用。随着水果的日渐成熟。叶绿素不断减少，以致消失。各种水果含有不同的色素，柑桔含有大量叶黄素和胡萝卜素，故而呈橙色，金黄色的菠萝是因为含叶黄素最多，柿子熟透时红得可爱，是因为有大量的番茄素，花青素使葡萄染上了深深的紫色。水果的颜色，不仅使其美观好看，而且还具有食用的价值。评定水果质地优劣的时候，水果的上色程度如何是很重要的指标，它表现水果的成熟度以及营养成分丰富程度。水果的着色如何，直接受着光照、温度、时间和植物激素的影响。有些激素可使水果“青青”常绿，有些激素则可加速绿色的迅速退去，提前进入成熟期。

水果的香气是由水果内的挥发物而散出的。不同的果品，同样有不一样的香气，每个水果都具备自身独特的香气。有的浓郁，有的淡雅，有的持久，有的一飘而过。这是因为水果中有一种叫萜和脂类的物质在起作用。有些嗅觉灵敏的人可以从香气中辨出不同的水果。到底有多少果种香味，至今没有提供过准确数字。仅苹果一类就有 70 种以上。

水果是否甘甜爽口、宜人口味，主要是水果中的果胶起着重要作用。未成熟的果子，原果胶坚硬，难以食用。过于坚硬或过于绵软的水果，风味都不会鲜美。所以，在选择水果时，要注意成熟期和存放时间，用园艺家的话叫做“最佳食用期”。任何果品都有其最佳食用期，桃、杏成熟后，果肉丰满味道甘美，苹果采摘后放些时候再吃，味道更佳。红香蕉苹果和黄元帅苹果大致要放一个月，国光则需要更长些时间。鲜枣、草莓等采摘后即吃味道最美。柿子则相反，如果即食便涩口。糖和酸的比值，取决于水果含糖和果

酸的比例。究竟怎样的口味才算适口，当然要看每人所需，因人而异。

怎样消毒瓜果

目前，很多瓜果在生长过程中，喷洒不少农药。在食用前若不仔细清洗、消毒，将影响身体健康。现介绍常用简易消毒法：

1. 开水烫泡：把洗净的瓜果投入沸腾的开水中泡半分钟左右，可杀死大肠杆菌痢疾杆菌。用当日暖水瓶里的开水冲烫瓜果，泡上七八分钟，也可杀死肠道病菌。

2. 高锰酸钾溶液浸泡：用 1~2% 高锰酸钾溶液浸泡 5~10 分钟，可杀死瓜果上伤寒杆菌、痢疾杆菌及金黄色葡萄球菌等。

3. 漂白粉溶液或 10% 漂白粉溶液浸泡：用 2% 漂白粉精片溶液浸泡瓜果 5 分钟，可杀死一般肠道病菌。用这种方法消毒后应用凉开水或用清水洗净瓜果氯臭气味再吃。

4. 用 84 消毒液及其他家用洗洁净类清洁剂清洗水果，事后用清水反复冲洗即可食用。

怎样对症吃水果

水果，香甜可口，营养丰富，含有多种维生素、有机酸、氨基酸、生物酶和铁、钙、磷等多种元素，这些都是人体生理活动中不可缺少的要素。因此，一般认为，多吃水果有益无害。其实，这是片面的。各种水果所含的营养物质不同，而体质不同的人对各种水果的适应性也有差异，有些水果能促进病情好转，而有些水果则会影响治疗效果，甚至加重病情，所以注意水果的宜与忌，才能有益无害。

1. 樱桃：味甘性温，有益气、祛风湿、透疹、解毒等功效。用樱桃浸酒常服，可使面部鲜润如樱，青春常驻，历代宫中后妃常年饮用，称为“美容酒”。它对治半身不遂，四肢麻木不仁，风湿腰腿疼痛，也有一定疗效。樱桃水可用来透发麻疹、治冻疮或烫火伤。多食樱桃令生虚热，因其性温，故有实热者不宜多吃。

2. 杏子：味甘酸，性平，润肺定喘，生津止渴，治咳嗽、烦渴、食欲欠佳诸症。鲜杏不宜多吃，多吃可生痲疔、伤筋骨；大便溏泄者忌用杏仁入药。常吃适量杏子，可使头发秀美、稠密。

3. 桃子：味甘酸，性温，生津、润肠、活血、消积、益颜、解劳热、治肺病。便秘、闭经、水肿病人宜吃桃子。溃疡病、慢性胃炎患者忌吃。桃仁有小毒，忌生吃、多吃；孕妇忌吃。

4. 李子：味甘酸，性平，能清肝涤热、生津、消渴利水、消食积，多吃可损伤脾胃；溃疡病及急、慢性胃肠炎患者，肾虚遗精者及孕妇忌食。

5. 梨子：味甘性寒，有生津润肺、清热化痰、利尿通便等作用。用于消渴、热病渴甚、大小便不通、热咳伤阴等。常吃熟梨，可增加津液，滋养嗓子；吃鲜梨能使头发秀美、稠密。但胃寒，脾虚腹泻及寒咳者忌食；外伤、产后、小儿痘疹及血虚者均不可多吃。

6. 苹果：味甘酸，性凉，有生津止渴、开胃健脾、止泻润肺、解暑醒酒等功效。脾胃虚寒者、痛经者、心脏病、糖尿病及慢性便秘者均应少吃或不吃。

7. 枇杷：味甘酸，性凉，有润肺止渴、镇咳化痰等作用。可治伤风咳嗽、

慢性支气管炎及哮喘等，脾虚泄泻者忌食。

8.西瓜：味甘酸，性凉，清热解毒、除烦止渴、利尿降压。可治肾炎浮肿、中暑、夏秋腹泻、膀胱炎、尿道炎、烫火伤、温病烦渴等。常吃西瓜可使头发秀美，额部头发保持稠密。脾胃虚寒、贫血、大便溏泄者忌吃。充血性心衰，慢性肾炎水肿患者，不能多吃，以免加重心肾负担。

9.甜瓜：味甘性寒，有除烦解渴、消暑利尿等功效。治口鼻生疮、暑热、中暑等。虚寒体质、大便溏泄、水肿者，产后、病后忌吃甜瓜及甜瓜子；体弱及心脏病患者忌吃甜瓜蒂。

10.香蕉：味甘性寒，有清热解毒、利尿消肿、凉血安胎、通便等功效。可治咳嗽日久、高血压、动脉硬化、手指麻木、筋骨刺痛、便秘、痔疮出血、肾炎等。胃酸过多、糖尿病、腹泻患者忌吃。

11.柿子：味甘涩，性寒，有清热止渴、化痰润肺、止血降压等功效。用于直肠出血、小便出血、内痔出血、赤痢、腹泻等。不可空腹吃或一次多吃，且吃后不宜进酸性食物，以免形成胃结石；体弱多病、脾胃虚寒、外感咳嗽、水肿、贫血及疟疾患者忌食。

12.菠萝：味甘性平，清暑解渴、消肿祛温，消食止泻。可治咽炎、鼻衄、胃炎、消化不良、肾炎等。糖尿病、心脏病可选食菠萝。患湿疹或疮疖及对菠萝过敏者忌吃。

13.葡萄：味甘性平，解表透疹、生津止渴、利尿安胎、开胃消食。葡萄含铁量较高，缺铁性贫血者食用葡萄干大有裨益。脾胃虚弱者及便秘者忌食。

14.龙眼：味甘性温，入心脾，补血养神，止血镇痛。可医心悸、失眠、盗汗、健忘、贫血、神经衰弱、病后产后体弱、肠风下血等。痰火实邪、阴虚内热及热病患者者忌食。

15.荔枝：味甘性温，有滋养益心、填精髓、养肝血、止烦渴、益面色、解毒止泻等功用。可治疾病、疗毒、痘疹、腹泻、病后津液不足、胃寒痛，疝气痛、淋巴结核等。荔枝不能连续大量吃，特别是小孩，过多食用会得“荔枝病”或龈肿齿痛、衄血、或生热疮，皮肤易生疮疖者及胃热口苦、阴虚火旺者忌食。

16.橙子：味甘酸，性凉，有化痰降气、和中开胃、醒酒、解鱼蟹毒等功效。用于咳嗽痰喘等，橙子不宜多吃，过食则伤肝气。

17.柚子：味甘性寒，有健脾消食、止咳化痰、润肺补血、利便解酒等功效。多吃柚子对高血压坏血症病人，肥胖者和正在发育的儿童大有好处，脾胃虚寒、腹泻者忌食柚子；孕妇及气虚者忌食柚皮。

18.柑：味甘性平，生津止渴、化痰止咳、醒酒利尿。用于身体虚弱病后津液不足口渴、伤酒烦渴等，风寒、久病风寒者不宜食用。

19.桔：味甘酸，性凉，润肺止咳，理气健脾、提神醒酒。可治胸膈结气、呃逆、消渴等，寒咳、水肿患者不宜食用；气虚、阴虚燥咳、吐血患者不宜食用桔皮。

20.荸荠：味甘性平，清热止渴、利湿化痰、利尿降压，解毒醒酒、消积开胃、益气明目，用于温病口渴，小儿口疮，大便燥结，血瘀下血，还可醒酒解毒。生吃荸荠一定要洗净，应用高锰酸钾消毒，或万分之三漂白精水中浸5~6分钟，消毒，再用凉开水冲去氯味，然后再吃，否则易感染姜片虫病；脾胃虚寒及血虚者忌食。

怎样认识水对人体的作用

水是生命的源泉。人对水的需要仅次于氧气。人如果不摄入某一种维生素或无机盐，也许还能继续活几周或带病活上若干年，但人如果没有水，却只能活几天。由此可见，水对人的生存是多么重要。

人体细胞的重要成分是水，水占成人体重的 60~70%。那么人体要这么多水分有什么作用呢？

1. 人的各种生理活动都需要水，如水可溶解各种营养物质，脂肪和蛋白质等要成为悬浮于水中的胶体状态才能被吸收；水在血管、细胞之间川流不息，把氧气和营养物质运送到组织细胞，再把代谢废物排出体外，总之人的各种代谢和生理活动都离不开水。

2. 水在体温调节上起到一定的作用。当人呼吸和出汗时都会排出一些水分。比如炎热季节，环境温度往往高于体温，人就靠出汗，使水分蒸发带走一部分热量，来降低体温，使人免于中暑。而在天冷时，由于水贮备热量的潜力很大，人体不致因外界温度低而使体温发生明显的波动。

3. 水还是体内的润滑剂。它能滋润皮肤。皮肤缺水，就会变得干燥失去弹性，显得面容苍老。体内一些关节囊液、浆膜液可使器官之间免于磨擦受损，且能转动灵活。眼泪、唾液也都是相应器官的润滑剂。

4. 水是最廉价的奇药。矿泉水和硬水的保健和防病作用是众所周知的。主要是因为水中含有对人体有益的成分。当感冒、发热时，多喝水能帮助发汗、退热、冲淡血液里细菌所产生的毒素；同时，小便增多，有利于加速毒素的排出。此外，大面积烧伤以及发生剧烈呕吐和腹泻等症状，体内大量丢失水分时，都需要要及时补充液体，以防止严重脱水，加重病情。

怎样防止饮水污染

我们日常生活中饮用的水按其来源分类，可分为地下水和地面水。城市自来水厂的水有的取自地下水，有的取自江、河、湖泊、水库等地面水。自来水厂的出厂水是经过沉淀、过滤、消毒后通过管网送到千家万户。如果饮用水水源受到了化学物质的污染，在水厂集中净化处理过程中也很难消除。有的地方在水源地利用污水灌田，用渗坑渗井排放工业废水，严重地污染了水源井，造成水的硬度逐年升高，水中硫酸盐、硝酸盐、氯化物含量升高，居民用水由甜水变成了“苦”水。城镇自来水库水源如果是河水、湖水为水源的更容易受污染。因为在刮风下雨时易将周围的污染物冲入或刮入水中，还容易受工业废水和生活污水以及农药化肥的污染。所以水质不如地下水。

城市自来水在输送过程中也有可能受污染。如有单位擅自把工业废水管道与自来水管连接，由于废水压力大于自来水压力，结果造成污水串入自来水管理网的事故。在自来水管理网上乱接其他管道，停电、停水时由于形成负压，也常用倒吸的事故发生。此外，楼房顶层水箱应定期清洗，以免引起二次污染。

城市郊区和农村饮用水大都是取自于浅层地下水，一般在几米到数十米之间。浅层地下水是雨水或地表水在渗透中，遇到隔水层的阻挡后聚积而成的。因此水质、水量直接受到地面降水的影响。雨季水位高，旱季水位低，容易受污染。在水井附近堆放垃圾、修厕所、猪圈，施用农药，污水灌田等

都能污染井水。

为了防止饮水污染，单位和个人都要严格执行国家有关水源保护的各项规定。在水源井周围不堆放垃圾，不准建造厕所、猪圈、粪场。在水源井周围及作为饮用水源的河流、水库岸上，不准用渗井渗坑排污水，不许施用残留量大的剧毒农药。以河水作为水源的地方，在取水点附近不许游泳和捕鱼。粘土层复盖较薄和砂层直接裸露地面的地区，禁止污水灌田。粘土层较厚的地方污水灌溉时也要达到国家规定的污水灌溉水质标准。

使用自来水单位和个人都要严格执行有关规定。不得擅自将自备水源井、工业用水管道与城市自来水管相连。居民用户也不要自来水管网上乱接其他管道，接临时用水管一定要现用现接，用完随时拆掉。尤其不要随便按装用自来水冲洗厕所的管道。以防厕所堵塞突然停水时，把粪便吸入自来水管中。

农村饮用的浅井水，夏、秋季节最容易受病原微生物污染。因此要采取有效的卫生防护措施。如井台要修得高一些，井边应铺砖石，不要在水井附近建堆肥和洗刷脏物，打水最好用公用水桶。当发现水质严重混浊时应及时淘井，要定期用漂白粉消毒，严防水传染疾病的暴发流行。

怎样进行井水消毒

饮水消毒的方法主要有三种。一是煮沸消毒，这是人们经常使用的。二是紫外线消毒，有些工厂的清凉饮料就是用紫外线灯消毒的。三是使用化学消毒剂消毒，最常用的消毒剂是漂白粉。

漂白粉是用氯和熟石灰制成的，含氯量一般在 25—30%，漂白粉放到水里后，其中的氯和水起反应，生成次氯酸和次氯酸根，这两种物质都有很强的穿透力，能够渗入到细菌等微生物体内，破坏酶系统，使细菌等失去生活力而死亡。

自来水大都用漂白粉消毒。目前，许多农村吃上了自来水，也有一部分农村还在饮用井水。吃井水一定要注意搞好井水消毒。怎样使用漂白粉消毒井水泥？消毒方法直接消毒法和持续消毒法两种。

直接消毒法：先测出井水水深和水面直径，然后用公式计算出水量：

水深 × 水面直径 × 0.8（经验系数）= 水量

漂白粉用量为每立方米水，用 8~10 克（一汤匙约 10 克）。

消毒前，把漂白粉放到碗里，加少量水，调成糊状，冲稀后倒到井里，用水桶上下搅动几次，过半小时左右，就可以达到消毒的目的。

用这种方法消毒井水持续时间短，得每天消毒一两次。

持续消毒法：把 500 克漂白粉，装到一个塑料袋里，加水调成糊状，在袋上打若干个半厘米直径的小孔，一般每立米水打一个孔就可以了。用一块木板当浮漂，拴好，就可以把塑料袋放到井水里去。要让塑料袋沉入水面半尺左右。过两三天后，可以捞上来，用手捏一捏塑料袋，或用小棍捅一捅袋上的小孔，防止堵塞，影响消毒效果。

这一袋漂白粉，可以消毒井水一个星期左右。

怎样饮水才合理

水是人体需要的七大营养素之一。在日常生活中，人感到口渴了就喝

水、喝茶或喝各种饮料。水的补充似乎比其他营养素的补充要容易得多，因此，对水的重要性，对怎样补充水才合理，考虑得并不多。

其实，饮水也和补充其他营养素一样，需要讲究科学，要合理、适当。

在正常情况下，健康的成年人一般每天要补充大约 2500 毫升水，才能使人体内的水保持平衡，也就是摄入量和排出量基本相等。人体主要从 3 个方面获得水的补充：一是食物中的水，如米饭、馒头、粥、面条汤、菜肴、菜汤中所含的水，每日大约 1000 毫升；二是饮料中的水，大约每日 1200 毫升；三是代谢过程中所生成的水，平均大约 300 毫升。除了从食物中获得和代谢生成的水外，平日饮水注意以下几点：

1. 不要喝生水。没有烧开的生水含有许多病菌和寄生虫卵，尤其是河水、湖水含量更多，人喝了就易得多种疾病。

2. 不要喝蒸锅水。蒸锅水虽然是烧开的，但因为蒸锅水反复沸腾和蒸汽回落水内的亚硝酸盐增多等，对身体没有好处。

3. 不要喝太烫或太冷的水。过烫的水会损伤口腔和食道的粘膜，经常喝过烫的水，粘膜就会变质，容易引起癌肿。过冷的水会刺激胃，引起胃功能紊乱，造成腹痛和腹泻等症状。

4. 不要过量饮水。一日三餐中汤水较多，就应少饮一些水；三餐中汤水少，可适量多饮一点。大量出汗后，可喝淡盐水，即补充水，同时也补充排汗丢失的盐。一次饮水过量，容易引起胃扩张。

5. 饮水时速度不要过快。饮水过快过急会使体内血容量迅猛增加，因而会突然加重心脏的负担。

6. 饭前不要大量饮水。饭前大量饮水会增加肠胃负担，冲淡胃液，因而影响食欲和消化。

7. 剧烈运动或劳动大量出汗后，不要马上大量饮水。可先用温开水稍稍饮之润润嗓子，稍顷，再适量补充水分。

8. 临睡前不要大量饮水。临睡前喝过多的水，会增加排尿次数，影响睡眠。

保健专家认为，饮水以饮白开水为好，特别是患病的人，多喝白开水既可以补充因发烧、呕吐、腹泻等症状而消耗的大量水分，又可加速细菌、病毒的排泄，有利于恢复身体健康。每天早晨起床后，饮一杯水或淡淡的盐开水，可以清洗胃肠、刺激胃肠活动，增进消化功能，扩充血容量，稀释血液，促进血液循环，对保持身体健康也有好处。

怎样适时补充水分

正常情况下，应早、中、晚餐前约一小时空腹饮水，每次 250 毫升。此外，一日三餐最好佐有稀饭或菜汤，每餐喝汤水 500 毫升左右。这样才能保证人体起码的需求量。

注意适时、科学地饮水，可以防止某些疾病的侵袭，增强体质。

1. 饭前少量饮水可增食欲、助消化。

2. 经常饮水，养成习惯，而不是口渴时才饮水，这样可增强免疫力。

3. “睡前饮水似砒霜，晨起饮水赛参汤”早晨饮水可补充因夜间呼吸而丢失的水分，有助于活血化瘀，稀释血液，可防心脑血管病。

4. 老年人晨饮凉开水，还能润喉、醒脑、防口臭、治便秘。

5. 常饮硬水可预防冠心病。

6, 适量多饮水, 可预防尿路感染, 避免膀胱癌。

怎样泡茶

当您有了好茶叶, 如果泡的方法不得当, 固然也品不出色香味来。所以, 要想品好茶, 先要学会泡好茶。

善于饮茶的人, 总要把名茶与好水相提并论。水质越好越能品尝出茶的醇香。一般讲, 山泉水和山涧水的水质最好; 雨雪水次之; 没有受到污染的江河水和净化过的自来水也较好; 乡村郊外的井水矿物质含量少, 也可泡茶; 人口稠密、环境污染较重地方的水, 含化合物较多, 不宜用于泡茶; 有些城市自来水漂白粉含量过高, 需静置一夜方可泡茶。

茶叶的用量以一人独饮为例, 高档茶 2.5 克为宜, 中、低档茶以 3~4 克为宜。高档名茶一次用量过多, 会影响其清幽、淡远的真味; 低档茶用量过多, 粗气较重, 难以下口。

常言说: 老茶要沏, 嫩茶要泡。这“沏”就是用开水直接冲茶, “泡”就是用 70 左右的开水浸茶。如果水温过高, 会破坏茶叶中的维生素; 水温过低又会使茶叶中的香气难以发挥。高级绿茶和细嫩茶, 水温应掌握在 75 左右, 如“黄山毛峰”、“屯绿”等。其他中低档茶可用刚滚开的水冲泡。

茶和水的比例, 一般是以 3 克茶叶加 200 毫升水, 泡到 3~4 分钟再慢慢品饮。饮茶忌讳喝干茶水, 应是喝到三分之二后, 再添入开水, 以保持其浓度前后相近。

高级细嫩绿茶不宜盖杯盖, 否则会产生热闷气, 影响茶的清爽度, 而花茶冲泡时间则需加盖, 可以减少香味的散失。

值得一提的是, 使用保温杯泡茶, 是很不科学的。因为茶叶中含有多种维生素和芳香油等成分, 只有用 75 开水冲泡, 而且自然降温的方法, 茶叶中的营养成分即可浸出, 又不致受损。而保温杯的水温一直很高, 茶叶浸泡在既高温又恒温的水中, 香气大大减少。鞣酸、茶碱也会大量浸出, 茶水色泽深重, 味道过涩, 有闷馊的败味。因而不可用保温杯泡茶。

怎样科学饮茶

茶是人们日常生活中美好的饮料, 有着较高的营养与医疗预防价值, 对维护人体健康有着积极意义, 中国有句俗语: “宁可一日无盐, 不可一日无茶。”

饮茶有许多好处: 茶可明目清心。这是因为茶叶中含有脂溶性维生素, 能使人视网膜中杆状细胞的视紫红质再生, 有维护视力正常的功能, 并对防治白内障也有一定效果。茶可抗老防衰, 这是因为茶叶中含有维生素 E 与多种氨基酸等化学成分, 维生素 E 有抗不育与衰老作用, 氨基酸有促进毛发生长, 防贫血与早衰功效, 并对高血压、中风、失眠有抑制与治疗作用。茶可提神解暑, 因茶中有咖啡碱, 能兴奋中枢神经, 达到振奋精神, 增进思维。此外, 茶碱, 它是细胞内主要的阳离子, 暑天酷热, 大量出汗, 体内的钾随着汗液大量消耗, 喝茶正可补充体内的钾, 以维持平衡。茶可补血利尿, 这是因为茶中有丰富的铁与维生素 C, 铁可补血, 维生素 C 可防治坏血病, 增强抗感染能力, 茶的利尿作用主要是由于茶中有咖啡碱与茶碱共同作用结果。茶可防辐射, 茶中含茶多酚与脂多糖, 均具有抗辐射的效应, 它能使某

些放射性元素不被吸收而排出体外，故一些学者把茶称为“原子时代的高级饮料”。此外，茶叶还能应急治疗中毒、菌痢、急性肠炎、胆绞痛等疾病。如急性肠炎用浓茶一杯饮服；中毒（误服铝、银、铅、锌、钴、铜等金属或奎宁、洋地黄等），饮一杯浓茶可使茶叶中的鞣酸与毒物结合沉淀，延迟毒物的吸收，以利抢救。传说乾隆皇帝晚年嗜茶如命，在他退位时，一位老臣惋惜地说：“国不可一日无君。”皇帝听了哈哈大笑，用手抚摸胸前白须说：“君不可一日无茶！”他做了六十年皇帝，退位后就到设有饮茶亭的御茶园中悠闲品茶，安度晚年，活到八十八岁高龄。

在民间，对如何饮茶、用茶，流行有这样的口诀：“烫茶伤人，姜茶治痢，糖茶和胃，饭后茶消食，午茶助精神，晚茶导不眠，空心茶令人心慌，隔夜茶伤脾胃，过量茶使人消瘦，淡温茶清香养人。”

可见，茶有好处也有禁忌，据科学实验证明，茶的禁忌也不少：

1. 忌饮茶过度。这是因为茶叶里有咖啡因，过度饮茶会引起焦急、烦躁、心悸、不安等症，从而产生失眠；还会抑制胃肠，妨碍消化，降低食欲。因此要注意饮茶适量。

2. 忌饮浓茶。茶水一般在人体内能滞留3小时左右，而浓茶滞留时间则更长，这样茶碱在人体内积聚过多，致使神经功能失调。由于茶叶中鞣酸的作用，可使肠粘膜分泌粘液功能下降，发生便秘。茶量一般每天以5~10克，分二次泡饮为宜。

3. 忌饮久泡茶水。饮茶要现泡现饮，这样效果更佳，如泡时过久，就会失去茶香，使茶中维生素C、维生素B遭受破坏。此外，久泡茶叶其中咖啡因会积聚过多，鞣酸大大增加，会产生刺激作用，特别是患有痛风、心血管与神经系统病者，更应忌饮久泡的茶水。

4. 忌空腹饮茶。古人有说：“早时一杯茶，胜似强盗入穷家（一无所得）。”“饭后一杯茶，闲了医药家。”意即早晨空腹不宜饮茶，因为空腹饮茶，冲淡了胃液，降低了胃酸的功能，妨碍消化，并影响对蛋白质的吸收，易引起胃粘膜炎症。

5. 忌饮隔夜茶。茶水放久了，不仅会失却维生素等营养成分，且易发馊变质，甚至生霉。茶水中的鞣酸还会成为刺激性很强的氧化物，易伤脾胃引起炎症。

6. 忌用茶水服药。茶叶中含有大量鞣酸，如用茶水服药，鞣酸同药物中的蛋白质、生物碱及金属盐等发生化学作用而产生沉淀，势必影响药物疗效，甚至失效。茶叶具有兴奋中枢神经的作用，凡服镇静、安神、催眠等药物以及服用含铁补血药、酶制剂药、含蛋白质药物时，均不宜用茶水送服。

7. 忌饮头遍茶。讲究喝茶的人，都不喝或少喝头遍茶，这是因为一方面出于色香的考虑，为了取其精华，另一方面是为了少喝进些霉菌。因为茶叶在生产、包装、运输、存放过程中，极易受霉菌污染，尤其在不提倡用滚水泡茶，以求尽可能多地保存维生素C与其它营养成分的时候，霉菌是杀不尽的。因此尽量不饮头遍茶，把浮在茶面的茶水倒掉，更为安全。

8. 忌睡前饮茶。睡前两小时，最好不饮茶。否则会使精神过于兴奋而影响入睡，甚至引起失眠。老年人睡前饮茶，易心慌不安、多尿，更会影响睡眠。如因饮茶引起失眠，即使服用安眠药，也是无济于事的。

9. 忌发烧时饮茶。有些发烧的病人却仍照常喝茶，甚至浓茶，这样不但不能降低体温，还会导致体温增高。因为茶叶中的茶碱会提高人体温度，还

会使降温药物的作用消失或大为减少。

10、孕妇忌多喝茶。孕妇在怀孕期间摄入多种营养素，除去供应机体新陈代谢的需要外，还要供给孕妇体内的胎儿。在这时如果喝茶过多，茶中的“单宁”物质就会在胃肠道中与孕妇食用的其它食物中的铁元素结合成一种不能被人体吸收的复合物。这样，除导致孕妇缺铁性贫血，也将给孕育中的胎儿造成先天缺铁的遗患，使诞生后的婴儿也患有缺铁性贫血。

怎样饮四季茶

春季，应饮香气浓郁的花茶，以散发冬天积在体内的寒邪，促进人体阳气发生。

夏季，应饮用绿茶为好，因绿茶性苦寒可消暑解热，又能使口内生津。

秋季，饮用青茶最理想，此茶性味介于绿、红茶之间，不寒不热，既能清除余热，又能恢复津液。

冬季，应用味甘性温的红茶，以养人体的阳气，红茶有助消化、去油腻的作用。

怎样饮茶降血压

1. 荷叶茶：荷叶的浸剂和煎剂，可扩张血管，有降血压作用，同时荷叶还是减肥良药，且能清热解暑。家庭中常用的方法是用鲜荷叶洗净切碎，加适量水煎，凉后代茶饮。

2. 莲心茶：莲心即莲子中间青绿色的胚芽，其味极苦，除降血压外，还能清热、固精安神、强心。用莲子心3克，配少许绿茶，开水冲泡代茶饮，即可奏效。

3. 玉米须茶：玉米须有很好的降压作用，同时还具有利尿、止血、止泻和健胃等功效，临床上用玉米须治疗因胃炎引起的浮肿和高血压，疗效明显，而且很稳定，泡茶饮用每次30克，加茶叶5克，一日数次，可用于慢性肾炎合并高血压症。

4. 菊花茶：这里所用的菊花是药用的，即“甘菊”，其味不苦，以杭州大白菊和小白菊为佳，每次用3克，泡茶服用，一日三次，也可用菊花加金银花、甘草同煎水代茶饮，对高血压效果较好。亦可用杭菊花10克，加乌龙茶（或龙井茶）3克，此茶对肝阳上亢或阴虚火旺型高血压最为对症。

5. 槐花茶：将槐树的花蕾晒干以后，用开水浸泡代茶饮。同时槐花可收敛血管，既可止血，治大便出血；又可降压，治疗高血压。

6. 山楂茶：山楂所含成分可以消化肉积、降低血脂，扩张血管，降低血压，散瘀止痛，止泄泻，每次10~20克，泡服。

7. 枸杞茶：枸杞除了降低血压、降低胆固醇和防止动脉硬化等外，并且有补肝肾阴血，润燥明目等作用，一般每日9克泡水食用即可。

8. 决明子茶：决明子具有清肝明目，降血压，降血脂，利尿、润肠通便、健胃等作用，每次用量15~20克泡水。

怎样科学饮咖啡

1. 煮咖啡忌时间过长。为了使其香味不变，咖啡不宜长时间地沸煮，因为煮汤袍会携带部分芳香物质，并聚集在咖啡表面，形成泡沫，而咖啡香味

取决于泡沫的密度，烧开后咖啡继续沸煮，会导致泡沫被破坏，使芳香物质随蒸汽跑掉。最好是在咖啡烧好后马上饮用，否则，放凉了其泡沫也会被破坏。

2.喝咖啡忌浓度过高。有的人为了争取时间，拼命地工作和学习，常借助于高浓度的咖啡来刺激大脑和神经，以求提神驱困。其实，这样做弊多利少。据研究，人在饮高浓度的咖啡后，体内肾上腺素骤增，以致心跳频率加快，血压明显升高，并出现紧张不安、焦躁、耳鸣及肢体不自主颤抖等异常现象。因此，长此以往，会影响健康。如果是应考学生或演员、运动员，在进考场、赛场前，喝高浓度的咖啡，则很可能因机体过度兴奋而失败。假如有心律不齐、心动过速等疾患，饮高浓度咖啡可加重病情。有冠心病、高血压的人，可诱发心绞痛和脑血管意外。所以，喝咖啡忌浓度过高，以每杯咖啡的浓度不超过 100 毫克为宜。

3.喝咖啡不宜放糖过多。喝咖啡时，适当放点糖可增加咖啡的味道。但是，若放糖过多，则会使人没精打采，甚至使人感到十分疲倦。据分析，导致以上情况的原因主要有两点：一是咖啡进入人体后，其本身会消耗体内的某些矿物质，而这些矿物质在体内把摄人的碳水化合物转化为葡萄糖的过程中，是不可缺少的；二是喝咖啡时，加糖过多，会反射性地刺激胰脏中的胰岛细胞，分泌大量的胰岛素，而过量的胰岛素能降低血液中的葡萄糖含量。一旦血糖过低，就会出现心悸、头晕、肢体软弱无力、嗜睡等低血糖症状。此外，在饮咖啡时，也不宜过多地吃蛋糕、糖果等高糖食物，否则也会产生上述现象。

怎样保证饮用牛奶的既卫生又科学

奶是一种营养价值极高的食品。南北朝名医陶弘景曾说：“牛羊乳食之补肾，是故北人多肥健。”魏书中也提到“常饮牛奶，色如处子。”明代李时珍的《本草纲目》中有一首关于奶歌，道是“仙家酒，仙家酒，两个葫芦装一斗，五行酿出真醍醐，不离人间处处有，丹田如若干涸时，咽下重楼润枯朽。清晨能饮一升余，返老返童天地久。”

奶类含有人体所需要的多种营养素，尤其富有优质的蛋白质，以及脂肪和容易被人体吸收利用的钙质。它是婴幼儿的重要饮食，也是病人和体弱者的营养佳品。人们常食用的动物奶有牛奶、羊奶和马奶，以牛奶食用量最为普遍。

牛奶中含蛋白质 3.5%左右，其质量与鸡蛋蛋白质相似，并含有人体必需的氨基酸。奶油含量也在 3.5%左右，它以微小颗粒的形式均匀地分布在奶中，容易被人体消化吸收，并含有人体必需的脂肪酸、卵磷脂和胆碱。奶中的糖类主要为乳糖，含量在 5%左右。乳糖在人的肠道内可助长乳酸菌的生长繁殖，改变肠道细菌的分布状况，使腐败细菌受到抑制而比例减少，从而防止婴儿某些肠道疾病（腹泻、消化不良等）的发生。奶中还有大量的钙、磷、钾、铁、锰以及维生素 A、B 等营养成分，能起到保护人体器官机能与调节代谢的作用，故有人称之为“长寿的饮料”。其中钙不但含量多，而且吸收利用率也很高，是婴幼儿钙的良好来源。但是，牛奶中含铁量很少，因此，主要以牛奶喂养婴儿时，可常喂些果汁、菜泥和蛋黄，以补充铁的供给不足。

由于奶营养价值高，水分多，细菌又极易生长繁殖，所以挤奶、加工、贮存过程中卫生条件不良，会造成大量细菌污染，引起变质腐败，甚至传播

疾病。为此，饮奶要特别注意卫生，不要饮用生奶。奶厂送来的消毒奶，也不宜直接饮用，还要进行消毒。经过消毒的奶，在无冷藏条件下存放时间过长，饮用时还要再进行消毒。如果奶在存放过程中出现凝块或变酸，就不要再饮用了。

奶的加热消毒方法有巴氏消毒法、蒸汽消毒法和煮沸消毒法三种。

巴氏消毒法是奶消毒的理想方法，又分为低温长时间消毒法（即加热到 63~65℃，维持 30 分钟）和高温短时间消毒法（一般加热到 85~90℃，维持半分钟）。两种方法都能杀灭奶中 99% 以上的病原细菌，巴氏消毒法使奶受热温度较低、时间较短，对奶的营养成分、颜色、味道影响较小。这种消毒方法在家庭中采用，只要将奶瓶或奶杯放在热水器中保持上述温度和时间，也就达到消毒的目的了。

蒸汽消毒法，即将奶瓶或奶杯放在蒸笼内，自蒸气上升时起再继续加热 10 分钟，奶温可维持在 85~95℃，约 3 分钟。此法消毒效果可靠，对奶中营养成分、颜色、味道的影响也不大。

煮沸消毒法，即将奶煮到 100℃，瞬间即可达到消毒的目的。但是，这种方法对奶的营养成分损失很大，奶的性质也有所改变，对其中维生素 B 和 C 的破坏较多。奶中的蛋白质和磷酸钙发生沉淀，乳糖也有部分焦糖化。因此，鲜奶最好不用煮沸消毒法。

不论采用哪种消毒方法，奶经过消毒后应尽快饮用。

为了充分发挥奶的营养作用，成年人喝奶前，最好先吃点糖类食物，至少不要空腹喝奶，以使奶中蛋白质充分为人体利用。

晚点（睡前点心）用牛奶，不仅易消化，少生热量，而且可提高睡眠质量。那么怎样食用牛奶才算科学呢？牛奶是否新鲜对食用者的健康十分重要，饮人不鲜的牛奶，极易引起腹泻、呕吐以致中毒，如何鉴别牛奶是否新鲜，历来为人们所注意。我国古代牧民就曾以银碗盛马奶，以保持其鲜度，也有人在牛奶中放一枚银币，使牛奶较长时间不致变酸、变坏。这是因为银本身是一种很好的消毒剂，水中有了少量的银离子也可杀死细菌，银器盛奶不易变质，也即此理。区别是否鲜奶可用眼视、鼻闻、手捻等简单方法，鲜牛奶为微黄色液体，若带有橙黄色或其他颜色则不鲜；鲜牛奶气味芳香，如有恶臭或腥味则为不鲜；鲜牛奶还可用手指捻，有粘稠状感为鲜，如感到稀薄如水，则不鲜；如煮沸后呈现许多白色沉淀物为不鲜。还有一个鉴别方法，即把牛奶滴入盛水的碗中，凝结而不沉者为鲜奶，如扩散而分开者为不鲜。用化学方法鉴别牛奶就更准确，可取一匙牛奶，加几滴碘酒，色不变者为纯牛奶，如变为青兰色者是掺入豆浆或半汤的东西；在小玻璃试管中放少量未煮沸的牛乳，再加入等量酒精，如外观不起变化者为鲜，如有白色沉淀物，呈豆腐凝结状，则不鲜。

牛奶虽是很好营养品，但也有许多禁忌的地方。

1. 忌久煮，牛奶只要煮开即可，久煮后会损失许多营养素，如加热时间长，牛奶中呈胶状的蛋白质微粒出现脱水现象，由原来溶胶状态变为凝胶状态并出现沉淀。另外处于不稳定状态的磷酸盐由原来的酸性磷酸钙转化成不溶性的中性磷酸钙沉淀物。加热时间长，牛奶中的乳糖会焦化，不但使牛奶带有褐色，并逐渐分解形成乳酸，同时还会产生少量的甲酸，使牛奶带有酸味。加热时间长，牛奶中含有的少量维生素 C 也会被破坏掉。

2. 忌空腹喝牛奶。许多人习惯早餐喝一杯牛奶，不吃别的东西，以为这样即省时省力，又能保证营养，殊不知这是很不科学的。因为牛奶作为一种饮料，更多的成分是水，当牛奶进入胃肠道后，一方面稀释了胃液，使胃液不能得到充分的分解与酶化，不利于营养吸收；另一方面，牛奶在肠道内留停时间很短，不利于多种营养的充分吸收。故，为了使牛奶中的营养物质充分被人体吸收利用，在喝牛奶前吃一点面包或其他干食品为好。

3. 忌在牛奶加热的同时即加白糖。否则牛奶的赖氨酸与白糖的分解产物果糖在高温下生成果糖基氨基酸。它是一种不但难被人体吸收且有碍人体健康的化合物。正确的办法是，待牛奶加热稍凉后，再加白糖为好。

4. 不宜在牛奶中加米汤喂婴儿，因牛奶含有多种营养成分，尤其是一般食品中缺少的维生素 A，在牛奶中含量很高。而米汤、米粥这些以淀粉为主的食物里，含有一种脂肪氧化酶，会破坏维生素 A，据试验：牛奶掺入米汤后分别置于冷冰、常温和加热等多种温度下，结果维生素 A 损失惊人，因此科学证明，含维生素 A 的牛奶不宜与淀粉混合。婴幼儿维生素 A 的摄取主要依靠乳类食品，维生素 A 长期不足会导致孩子发育迟缓、体弱多病，故把牛奶、奶粉与米汤、糕于粉应分开时间喂给婴儿为宜。

5. 忌冷喝牛奶，因凉牛奶易引起轻微的腹泻，更应忌饮从电冰箱或地窖里取出的冷牛奶，特别是有伤风感冒的患者。

6. 有些人要忌喝牛奶：患有溃疡性结肠炎、返流性食管炎、胆囊炎，胰腺炎及胃次全切除手术者、缺血病人均不宜喝牛奶，这是由于牛奶较之普通饮料更能刺激胃酸分泌，而消化性溃疡发病率与牛奶摄入量成正比，缺血的病人在用铁补血药物时再喝下牛奶，牛奶中的钙质子磷酸盐会使铁沉淀，妨碍着铁剂的吸收。

7. 牛奶过敏者也忌喝牛奶，有些人对牛奶过敏，饮用后出现腹痛、腹泻等胃肠症状。还有鼻炎、哮喘等呼吸道症状或荨麻疹等，应忌饮牛奶。

8. 从事铅作业者忌饮牛奶，因牛奶能促使铅在人体中吸收与积存，易导致铅中毒的发生。

9. 煮沸的牛奶忌贮存在保暖瓶中，因牛奶是高蛋白液体，在 40 以上的情况下，容易变质，保暖难免有菌，牛奶沾染了细菌，在保暖瓶中就成了细菌培养所，出现酵解变质，食用后容易得病。

10. 塑料瓶装牛奶忌日照，半透明塑料瓶装的牛奶，经日光照射后，有 75% 的牛奶会产生一种难闻味道，维生素 C 会大量失却，维生素 B2 也减少，因此忌用塑料瓶装牛奶，也忌在日光灯下照射。

豆浆、奶粉、牛奶哪种更有益

在日常生活中，常会遇到相似的食品不知选哪种为宜。比如牛奶、奶粉、豆浆，应该吃哪种？对于这个问题，专家们认为需要作具体分析。

奶粉是牛奶经过加工后制成的干燥食品，易于保存。但奶粉在干燥过程中，有一些营养素被破坏，奶粉的硫胺素只有牛奶的一半，核黄素只有牛奶的 70%，尼克酸为牛奶的 45%，铁只有牛奶的一半，而牛奶中含有的维生素 C 在奶粉中已全部消失。因此，奶粉的营养不如牛奶。

豆浆与牛奶相比，蛋白质含量与牛奶相近，但核黄素只有牛奶的 1/3、尼克酸、维生素 A、维生素 C 的含量则为零，铁的含量虽然较高，但不易被人体吸收，钙的含量只有牛奶的一半，从氨基酸的营养含量看，豆浆也稍低于牛奶。从脂肪含量看，一千卡路里的牛奶中，有 188 毫克的胆固醇，豆浆

则不含胆固醇，饱和脂肪酸也较低。这也就是吃豆浆要比牛奶和奶粉容易防止心血管疾病的道理。

那么老年人是否应该只喝豆浆而不喝牛奶呢？完全用豆浆代替牛奶，老年人所需钙、维生素 A、D₁、B₂、C 以及尼克酸等营养素就会减少。目前，老年人骨质疏松症发病率很高，这是由于骨中缺钙所致，而牛奶是补充钙质的良好来源。因此，老年人还是应该常喝牛奶。

喝牛奶是否会使人摄取过多的饱和脂肪酸和胆固醇，从而促使老年人发生血管疾病呢？不少营养学家认为，许多含有脂肪和胆固醇的食物，同时又能提供高质量的蛋白质和多种维生素和矿物质，而这些都是保持健康所必需的。只要每天摄人的脂肪和胆固醇总量不过量就不必担心。500 克牛奶所含胆固醇不过 65 毫克，每天喝一瓶牛奶，所含胆固醇的量并不算太大。

但是，牛奶也有一个缺点，就是含有大量的乳糖，慢性溃疡、肠炎、胃肠功能紊乱的中老年人，对乳糖的耐受性较差，常喝牛奶易腹泻，他们就不宜多喝牛奶而应常喝豆浆。

怎样科学地饮用酸牛奶

近年来酸牛奶日益受到人们的喜爱，品种不断更新，有含糖酸牛奶，草莓酸牛奶以及其他乳酸菌系列饮品。酸牛奶也叫酸奶酪，它是用鲜牛奶经过乳酸杆菌发酵制成的，具有颜色乳白、酸甜适口，清香宜人等特点。酸牛奶含有大量维生素 C，营养价值要比鲜牛奶高得多，不仅保留了鲜牛奶中蛋白质、脂肪和糖等营养成分，而且还能刺激胃酸的分泌，增进食欲，促进人体新陈代谢，使营养物质易于被人体吸收。酸牛奶在防病治病中亦有特殊功效，它能有效地治疗消化不良、腹胀和因饮食不当所引起的腹泻。常饮用酸牛奶能使肠内酸度升高，抑制病原体繁殖，防止蛋白质发酵，减少肠内产气和促进体内糖、脂肪和蛋白质三大物质代谢，具有降低血胆固醇，防止动脉粥样硬化，促进机能代谢作用，特别适宜老年人和儿童饮用。如何科学合理饮用酸牛奶呢？首先，不要煮沸饮用。其次，不要空腹饮用。其三，不要与药物同时服用。另外，对酸牛奶要注意保存，暂时吃不完的酸牛奶应存放在 2 左右的低温中，以免失效变质。

怎样认识和食用蜂蜜

蜂蜜是一种甜的、有粘性的液体。它是蜜蜂用舌管吸取植物的蜜腺所分泌的甜汁，经蜜蜂的口器混以唾液而贮于蜜囊，归巢后吐入巢房，经反复酿造而成。

蜂蜜是高度复杂的糖类混合物——单糖、双糖、三糖以上的多种糖，蔗糖含量很低。还含有多种人体必需的氨基酸、维生素、酶、矿物质等，营养价值很高。

但是近年来不少消费者，对生熟蜂蜜的认识很不一致，有的人认为“熟蜂蜜是经过煮熟的蜜，既卫生，又有营养……”。这种看法是不正确的。因为蜂蜜不能经高温处理。新鲜的、充分成熟的蜂蜜系指不经过浓缩处理的天然封盖的蜂蜜。天然封盖的蜂蜜是指蜜蜂所采集的花蜜，经反复酿造，水分含量减少到 18~20%，还原糖含量增加，蜂蜜达到成熟阶段后，蜜蜂就分泌蜂蜡把蜜房封盖。养蜂者从这封盖的蜜房里取得的蜜，称为天然的封盖蜜。这种天然的成熟蜜是最受消费者欢迎的。但蜂蜜能吸收空气中的水分，浓度

会渐渐变稀。而未成熟的蜂蜜，含水量较多，蔗糖含量超过 5%，味道差，也有利于酵母菌的生长繁殖，容易引起蜂蜜发酵变质，不易久存。经过人为加工的蜜或多或少地降低了它原有的营养价值。严格他说来，有关蜂蜜成熟度的概念中，只有天然成熟的蜜与未成熟蜜之分开，而没有生蜜与煮熟的蜜的说法。

如何合理食用蜂蜜呢？蜂蜜含有多种氨基酸、维生素及其生物活性物质，在高温下这些成分在不同程度上受到破坏。所以蜂蜜不能煮沸，也不宜用开水冲服。合理的食用方法用 40~50℃ 的温开水冲服，或用温热的牛奶、豆浆冲服。如果是炎夏，可用冷开水调成冷饮。

蜂蜜出老少皆宜的补品，它含有多种有机酸、激素、生长素、是消除疲劳、回复体力的兴奋剂，对儿童的新陈代谢亦有促进作用。

蜂蜜味甘性平，能润肺止咳，补脾益胃，润肠通便，缓急解毒，并能抑制细菌的生长，同时，蜂蜜具有营养心肌、保护肝脏、降低血压、防止血管硬化的作用；此外，蜂蜜还有美容价值，对皮炎、脱发、扁平疣等皮肤病也有一定疗效。蜂蜜外涂可治小腿溃疡、烫火伤、湿疹等。

蜂皇浆即蜂乳，其补肾益气、护肝疗损的作用比蜂蜜还强。因其中含有性激素，因此，对男女性机能衰退不失为良好的补益之剂，并对妇女产后，神经衰弱，身体虚弱都有良效。也正由于此，学龄期儿童不能多吃，以免引起性早熟。

怎样科学喝豆浆

1. 喝豆浆要适可而止，否则会发生腹胀，胃部不适，严重者还可以出现腹泻。医学上称为“过食性蛋白质消化不良”。老人、幼婴儿更要慎重。

2. 豆浆冲鸡蛋达不到“双补”作用。鸡蛋中的粘液性蛋白和豆浆中的胰蛋白酶容易结合，形成一种人们不易吸收的蛋白物质，达不到“双补”作用，相反可降低两者营养价值。

3. 豆浆中不宜加红糖。红糖含有多种有机酸，能与豆浆中的蛋白酶结合，使蛋白质变性沉淀，不易吸收，白糖则无此现象。

4. “开花”豆浆不一定是熟豆浆。生豆浆中含有能使人中毒、难以消化的皂毒素和抗胰蛋白酶。皂毒素遇热膨胀，产生泡沫浮在上面，形成一种“开花”的假开现象。这时豆浆温度只有 80℃ 左右，是半生半熟的，人们吃后易发生豆浆中毒。只有沸腾煮透后，有毒物质才能被分解，吃豆浆才有益健康。

5. 豆浆营养丰富，是人们爱喝的好饮料、也是细菌的良好培养基质。若保管不好，一旦被细菌污染，会很快变质。所以要吃新鲜豆浆。有人用保温瓶装豆浆，这是不科学的方法。因为，保温瓶不仅有利细菌繁殖，同时豆浆中的皂毒素可溶解保温瓶内的水垢，食用对身体健康危害较大。

怎样注意冷饮的卫生

冷饮、冷食是夏季防暑降温的佳品。但吃冷饮、冷食也要注意卫生，否则，会影响身体健康。

1. 食用太多的冷饮、冷食，可使胃内温度骤然下降，容易引起胃粘膜血管收缩，胃液分泌减少，甚至发生胃痉挛、胃痛，影响正常进食。同时，还由于胃肠道受冷的刺激，蠕动加快，食物在胃肠中停留时间缩短，影响消化吸收。如果一个夏季天天如此，就会发生营养不良，影响生长发育和健康。

2.大量食人冷饮、冷食使胃液分泌减少，杀菌能力降低，胃肠道受冷饮刺激，血管痉挛收缩，局部缺血缺氧，容易发生腹泻、消化不良、肠炎、痢疾、伤寒等肠道传染病。

3.冷饮、冷食都含有人工合成色素，含有香精、糖精及防腐剂等，不仅对人体没有任何营养价值，而且根本不被人体吸收，只是在身体内循环一下便被排出，对身体有害。比如，色素、香精容易引起多种过敏症、哮喘、喉头水肿、荨麻疹、皮肤瘙痒及神经性头痛、行为紊乱。某些人工色素可作用到神经胶质，影响冲动传导，引起一系列多动症状。有一些患荨麻疹及多动症的儿童用什么办法治疗均不见效果，但停用了人工色素的食品没有几天，症状就明显改善甚至痊愈。可见色素的危害。

为保证健康，各国对应用人工色素，糖精等食品添加剂都作了严格规定，任何婴儿食品都不得使用这些添加剂。但目前市场出售的冷饮、冷食均有色素和糖精等成分，还没有专门为婴幼儿生产的冷饮、冷食。故儿童食用冷饮、冷食一定不要过量，即使是强壮的青年也要适可而止。剧烈运动后不能马上吃冷饮、冷食。进食冷饮、冷食切忌暴饮暴食，饭前后半小时不吃冷饮、冷食，不吃无商标的冷饮、冷食，不到没有防尘、防蝇、消毒设备的摊贩处购买散装的冷饮、冷食，不用公共杯碗喝冷饮。患有胃肠疾病时不宜吃冷饮、冷食。

怎样认识矿泉水对人体的好处

我们每天喝的水——自来水一般来自河水和浅井水。这些水一般含无机盐比较少，因此也叫软水。而我们总是把自来水煮沸以后再喝，这样，本来已经含量甚低的某些无机元素，如钙、镁等随着水的煮沸而产生沉淀；进一步减少了含量，因此我们每天所喝的水就可以称为“软水的软水”。

社会文明的发展也带来了一些令人烦恼的副产物——某些退化性疾病如冠心病、糖尿病、高脂血症和癌症发生率增多。科学家在研究这些疾病发病原因时发现了一些共同因素在起作用，这就是食品工业的发展，精细加工的食品越来越普遍，而这些食品往往缺乏无机盐，人们食用这类食品多了往往造成某些无机盐缺乏，从而间接导致上述疾病增加。为克服这一缺陷，许多西方发达国家都在提倡少吃精加工的食品，多饮用富含无机盐对人体有益的矿泉水。随着改革开放和科学普及，我国人民饮用矿泉水的人也越来越多，这也反映了人们保健意识的增强。矿泉水在市场上大有同甜饮料一比高低的劲头。

矿泉水对人体有什么益处呢？

矿泉水含有丰富的钙和镁，而人体缺乏这两种元素即容易导致心血管疾病发生；矿泉水含锌和硒，这两种元素对保证人体健康是必不可少的。此外，矿泉水中还含有十几种对人体有益的元素。但是，并不是说这些元素越多越好，有些元素过多还会对人体造成危害。因此。国家为保证人民身体健康，颁布了中国饮用矿泉水标准，其中对各种元素都作了规定，特别规定了某些对人体有害的元素的限量。例如，汞应小于0.001毫克/升；铅和银必须小于0.05毫克/升。由于矿泉水是直接饮用，不加热，标准中也规定了矿泉水中细菌总数（100个/毫升。所以，凡是符合标准的矿泉水对人体就是有益而无害的。经常饮用就可以起到补充无机盐增进健康和预防某些疾病的作用。

怎样认识酒类的营养价值

我国酿造的酒分发酵酒、蒸馏酒、配制酒三类。蒸馏酒是把淀粉或糖类经发酵制成酒醪，再经蒸馏而成。酒精浓度比较高，可达40~60%，属于烈性酒，如茅台、汾酒、大曲酒等；发酵酒是大麦、大米或葡萄、苹果，山楂等水果及酒花等原料，经过发酵酿造而成。酒精含量较低，大约为百分之十几，因此比较柔和，如葡萄酒、绍兴酒等；酒精浓度介于两者之间的配制酒，一般酒精浓度在25~40%之间，如青梅酒、玫瑰酒、竹叶青等。

酒中的主要成分是酒精，酒精全部燃烧，每克可产生7千卡热量，少量饮酒可增加身体能量，并有舒筋活血、促进消化、增加食欲的作用。

啤酒中不仅酒精含量低约含3~5%，而且，还含有麦芽糖、葡萄糖、少量氨基酸和B族维生素，每100克啤酒供给40~50千卡热量，相当于1两粮食供给的能量。啤酒中的酒花有健胃消食、清热利湿、抗细菌和病毒作用。啤酒中的二氧化碳喝进胃里排出后，可带走一部分热，使人有凉爽感觉。因此，夏季人们喜欢喝啤酒。但啤酒也不能过量饮用，一是酒精数量可危害各种器官，二是热量多而发生肥胖或啤酒肚、啤酒心，影响健康。

葡萄酒是鲜葡萄带皮发酵制成的，味香色美，含酒精12~15%，1两葡萄酒有酒精6~8克，葡萄皮中有一种抗病毒作用的化学物质，制成酒后仍有相当量的抗病毒成分。常饮葡萄酒有舒筋活络、治疗贫血作用。

绍兴酒、米酒是由糯米发酵而制成的。酒精浓度为12~15%，多用于烹调菜肴上，既可去腥，又增香美之味，故也称料酒。

总之，各种酒类宜少饮，千万不能过量，更不能天天饮、餐餐饮，形成酒瘾及酗酒。

怎样认识饮酒对身体的益和害

古往今来，酒一直是人类文化和生活的一部分。在我国人民生活中，每逢佳节和喜庆，总喜欢饮酒以示庆贺，可见饮酒在我国人民创造的灿烂文化的重要组成部分。虽然饮酒在日常生活中是非常普遍的现象，但是很少有人真正了解饮酒对人体健康有什么影响。

酒有许多品种，大致可分为白酒，果酒和啤酒。不论饮用哪一种酒，一定要适量。只有在适量饮酒的前提下才可谈论酒对人体的益处。

近年来，科学家经过大量的调查研究，发现经常适量饮酒的人中间，患心血管疾病的人远不比不饮酒的人少。因此得出结论：适量饮酒有预防心血管疾病，特别是冠心病和动脉粥样硬化等疾病的作用。为什么适量饮酒可以减少冠心病和动脉粥样硬化发病率呢？科学家发现，经常少量饮酒的人血中高密度脂蛋白比不饮酒的人高，高密度脂蛋白是人体血液中一种具有预防动脉粥样硬化作用的物质。此外，适量饮酒的人血中胆固醇也较低。目前关于适量饮酒预防动脉粥样硬化的问题仍然是国内外医学研究的热门课题之一，各项研究仍在深入进行。

另外，适量饮酒可以增进食欲；在冬季，还可以起到暖肠胃，御风寒，活血通络的作用。

但是，饮酒过度甚至酗酒对身体有许多危害。饮酒过多使抵抗力下降，易罹患感冒、肺炎等病；大量饮酒可以刺激胃粘膜，还可使这些部位产生炎症和溃疡。由于酒精都要在人体肝脏代谢，大量饮酒加重肝脏负担，长此以往，便产生脂肪肝，使肝细胞受损变性，进一步发展便导致酒精中毒性肝硬

变。据医学调查报告，因酗酒导致的肝硬变仅次于因乙型肝炎导致的肝硬变。长期酗酒，可致慢性中毒，表现为神经衰弱，智力减退、健忘。医学研究已表明，过量饮酒可导致发生胃癌、肝癌、乳腺癌。

酒对人体的危害主要在于酒精，酒精含量越高，危害越大。当大量饮酒后，血中酒精浓度达 50 毫克%时，即可出现注意力减退，精神恍惚；达 100 ~ 150 毫克%时，呈轻度醉态；达 200 毫克%时，则陷于沉醉；达 300 毫克%时，即有致死危险。如果一次饮酒量相当于 50 ~ 100 克酒精，血中酒精浓度突然升高达 100 ~ 150 毫克%时，亦可致死。

大量无节制的饮酒常常使正常食欲受到抑制，影响人体从正常饮食中获取营养素。同时酒精加速维生素 B1 的代谢，使人产生维生素 B1 缺乏症，如神经炎，手足麻痹震颤。西方国家由于酒精中毒而导致的神经炎占各种原因引起的神经炎的首位。可见无节制地饮酒对身体会产生许多有害作用。

已婚者经常酗酒可影响性功能，阳痿患者中有相当多的人平时有酗酒习惯。婚后不注意节制饮酒，还可降低生育力，因酒精对精子、卵子有毒害作用，能引起不育、流产或影响胎儿的生长发育，甚至影响下一代的智力水平。历史上“斗酒诗百篇”的大诗人李白所生 4 子都无半点诗才。著名田园诗人陶渊明，56 岁即病逝。因酷爱饮酒，5 个儿子均愚昧无能。长期大量饮酒，还能缩短寿命，有资料表明，因酗酒中风而死亡者为不饮酒者的 3 倍。据统计，酗酒者寿命比不喝酒的人的寿命平均短 20 年。这在周围现实生活中是屡见不鲜的。

总之，“水能载舟，也可覆舟”。饮酒也一样，适量饮酒会对身体产生良好作用，具有保健效果。如果不节制，饮酒过度，则会产生有害的影响。

怎样认识葡萄酒的营养价值

葡萄酒是用山葡萄或家葡萄的汁经过发酵酿制而成的。葡萄酒含乙醇大约为 12 ~ 20%。葡萄酒的品种很多，一般根据色泽、甜度、葡萄品种、产地等分类，可分为红葡萄酒、白葡萄酒、甜葡萄酒、半甘葡萄酒等。

葡萄酒具有一股特殊的葡萄香味和醇厚的酒香。酒内含有葡萄糖、果糖、戊糖和多种氨基酸，这些物质都能直接被人吸收，有益于人体健康。酒内不含有果胶质、粘液质、多种有机酸和一些无机盐，这些物质都与人体新陈代谢有关，能促进新陈代谢。葡萄酒中还含有大量维生素 B12，因此，它又是适量饮用后能治疗贫血病的一种特效酒，具有补血益气的功效。

祖国传统医学认为，葡萄酒具有开胃健脾、补血益气、化痰消食、开胸除烦、止痛解毒等功效。一般来说，中老年人每天适量饮一小杯，大约 50 毫升左右，对身体健康有益无害，既能心治神爽，又能促进消化。但多饮则对身体健康不利，因为葡萄酒内的酒精会损害人体健康。

我国生产的葡萄酒，尤以山东烟台的红葡萄酒最为著名，它颜色如红宝石，晶明透亮，香气浓郁，滋味醇厚，甜酸可口，在世界各地享有声誉。

怎样品尝香槟酒

香槟酒开瓶前应先冷却，约在 10 左右为宜，使香槟酒在酿造工艺中所形成的二氧化碳气体充分地溶于酒中。香槟酒瓶内气压大，故软木塞外面有锡箔固定，以防软木塞被弹出。开瓶时先用小刀割破瓶口锡箔，再拔软木塞，以 45 度倾斜角度手握酒瓶，并用大拇指压住木塞，瓶口切勿朝着自己，更不

能对准别人。

香槟酒的饮法与众不同，正确的饮法是这样的：当酒注入透明的玻璃杯中，不要立即举杯饮之，先将酒杯略向前倾，欣赏一下它的迷人光泽；然后端杯轻摇，会闻到飘逸的优雅芳香；再仔细品味。

怎样认识黑啤酒的营养价值

黑啤酒不同于黄啤酒，其生产工艺较黄啤酒复杂，难度大。在原料上除使用一般淡色麦芽外，又添加一定量的焦香麦芽和黑麦芽。酿制中选用强壮酵母，优质酒花，经科学处理的酿制用水，精工细做，从原料加工，糖化，冷却，前发酵，后发酵，过滤到灌装工序，酿制期达 80 天左右。

黑啤酒具有多方面的优点，它不像汽酒和黄啤酒那样清淡，又不像高度酒那样浓烈。它甜而不腻，香味明显，味感浓郁。拥有令人爽快的泡沫与杀口力。黑啤酒还富有营养，含有一定量的低分子糖及蛋白质，并集维生素 B 族之大成，含维生素 C、H、G 等十余种维生素，含热量很高，每 100 毫升啤酒的发热量大约为 77 大卡。尤其是氨基酸含量较淡色啤酒多 3~4 倍。因此，饮用后可开胃、健脾、助消化、软化血管及利尿。对老年人和肠胃消化不好的人最为有益。对妇女亦有补血的作用。经常饮用黑啤酒确能滋补强身。

怎样喝啤酒才能喝出味道来

1. 温度。最佳温度是 15 左右，此时啤酒口味纯正，舒适爽口。温度高易使酒中的二氧化碳不足，酒味苦涩；太低会使泡沫减少，酒味淡薄。

2. 酒器卫生。尽量用大玻璃杯，不宜使用塑料器皿。酒器要光滑清洁，特别是不能沾有油污，油破坏啤酒的泡沫。

3. 要开怀畅饮。喝啤酒要快斟快饮，大口大口地喝，这样可以使啤酒的温度不受室温影响。

4. 啤酒要注意新鲜。

饮酒怎样配菜

下酒菜不仅为了营养，也是对酒进入人体后产生危害的一种补救。

1. 酒精对肝脏有影响，它能抑制糖元异生并增加肝脏负担，下酒菜应有淀粉做的和带糖的，如拔丝苹果、拔丝山药、粉肠、肚、丸子等。

2. 酒能损失蛋白质和维生素，因此要准备一些蛋白质和维生素含量丰富的菜肴，如鸡、鸭、鱼、蛋、以及桔子、苹果、凉拌菜等。吃些含蛋白质丰富的食品还有利于解酒。

3. 为防止醉酒，还可配一些解酒的菜，如梨、糖醋鲤鱼等。

4. 酒后可以喝一些加醋的汤汁。豆腐中含有维生素 B1 和半胱氨酸，对于缓解酒精中毒有一定作用，可以做些豆腐之类的酒菜。

怎样饮用黄酒

黄酒是世界上最古老的饮料酒之一。早在几千年前，我们的祖先就掌握了酿酒微生物的生长规律，采用粮食主要是大米和黍米等，应用粗酶制剂——药酒和麦曲为糖化发酵剂，独创了边糖化边发酵的传统工艺，酿成了具有丰富营养的低度饮料酒——黄酒。

黄酒是一种营养价值很高的低度饮料酒。黄酒富含多种氨基酸，其中七

种是人体不能合成的必需氨基酸。从检测数据中可以看出，黄酒中的氨基酸含量比啤酒和葡萄酒要高出数倍。而且，黄酒的发热量也比啤酒和葡萄酒高得多。另外，黄酒还含有许多易为人体消化吸收的营养物质，保留了淀粉、蛋白质的分解产物低分子糖、类肽、氨基酸、有机酸、酯类和维生素等浸出物，浸出物的含量也是比较高的。

黄酒又是一种低度饮料酒，它的刺激性很小。黄酒中的陈年黄酒醇厚、温和，经常饮用可振奋精神，促进食欲，解除疲劳。

众所周知，啤酒有“液体面包”之誉，殊不知黄酒比啤酒的营养成分还高，所以，如把黄酒称为“液体蛋糕”应该也是很恰切的。

黄酒的饮用，有一定的学问：

1. 冬季黄酒宜温热后饮。冬季在酒店，“堂吃”店里都专备烫酒器具，替顾客把堂酒温热。酒温随个人习惯，一般宜在 40 到 50 ，略高于 50 也无防。黄酒烫热后饮用，既可增香，又可御寒。

2. 夏季黄酒可以冷饮。饮的方式是直接冰镇或在酒中加以冰块。这样，即降酒温，又降了酒的度数，同时饮用起来也爽口，给人以美的享受。

3. 不习惯饮黄酒的人或不善饮酒的妇女、儿童可以喝甜黄酒，或饮用矿泉水、桔子水等稀释了的黄酒。在某些地区还有很多人将啤酒兑入醇香酒(甜黄酒)中饮用，风味也是非常好的。

目前，一些黄酒生产厂家正为满足不同口味，不同习惯的消费者的需要，研制一些新的产品，已经上市的有果味黄酒，含汽黄酒等。黄酒正在被人们认识，相信经过宣传，人们会越来越喜欢它。

怎样喝酒不醉

喝醉酒，会使大脑麻醉，失去控制能力，甚至大脑皮处于抑制状态，不省人事。总之，喝醉酒是极其有害的。其实，这道理大家都懂，谁也不愿喝醉了，关键是“盛情难却”啊！为了帮助你更好地应付酒场，使自己在同等的情况下不致于醉酒，我们在这里向你介绍两条绝招：

1. 喝酒前先喝杯牛奶或吃些脂肪类食物。大家知道，酒的主要成分是乙醇，饮酒后百分之九十以上的乙醇经十二指肠吸收而进入血液循环。乙醇进入机体后其代谢速度快，乙醇便不易滞留，这样人体对乙醇吸收就慢，饮酒量就大，反之则饮酒量就少。喝酒前先喝杯牛奶或吃些脂肪类食物，可减慢人体吸收乙醇的速度。所以，在喝得同样多酒的情况下，吃了上述食品要比不吃上述食品难醉得多。

2. 喝酒前吃柿子。日本京都医科大学名誉教授小片氏，曾做过一次“吃柿子防醉酒”的试验。他选择了一对孪生兄弟，一人吃柿子，一人吃梨，量均等。5 分钟后各饮酒 200 毫升，然后测定两人呼出气体中的酒精浓度，结果吃梨者每公升 0.43 毫克，吃柿子的每公升仅 0.27 毫克。据外国专家研究，这是因为柿子的鞣宁有控制人的肠吸收酒精的作用。此外，柿子中的单宁还能与酒精分解过程中产生的乙醛直接发生反应，这也是柿子有助于防止或减轻醉的缘故。另外，服白萝卜汁、喝醋或葛根水，也能起到解酒的作用。

此外，掌握各种酒的酒精度，根据其度数去衡量自身的酒量，使自己“心中有数”，在一定意义上讲也是“喝酒不醉”应具备的知识。很多酒在酒瓶上都标有其度数，这个好办；若没有标时，一个是通过品尝去判定，另一个就是平时积累。这里给大家介绍一下中国八大名酒的酒精度：

茅台（贵州茅台产）60%
汾酒（山西汾阳产）55~66%。
剑南春（四川绵竹产）60~62%
古井贡酒（安徽亳县产）60%
董酒（贵州遵义产）60%
洋河大曲（江苏泗阳）55~60%
泸州老窖特曲（四川泸州）53~55%

怎样解酒

下面介绍几种解酒的方法：

1. 多喝茶。绿茶沏浓，凉后多饮。因为茶叶中所含的单宁酸分解酒精，可缓解酒醉。
2. 喝米汤。酒精遇到米汤后就会凝聚沉淀，从而大大减少人体对酒精的吸收。
3. 吃萝卜。取白萝卜 500 克，捣烂取汁，加少量醋一次服下。醋与酒精混合可生成乙酸乙酯和水，可减轻对人体的影响；萝卜有解毒功效，可使酒气大消。
4. 饮咖啡。热咖啡一杯，徐徐饮下，可起到兴奋和利尿作用，使人体排尿增多，可以排出一部分酒精，减轻酒醉。
5. 吃甘薯。把生甘薯绞碎，拌适量白糖吃下，解酒效果好。
6. 浸冷水。取两条毛巾浸入冷水拧干，一条敷在胸膈上，一条敷在后脑上，再用些清水灌入口中，可使醉酒者苏醒。
7. 将芹菜挤汁服用。可去醉酒后的头痛脑胀、颜面潮红。
8. 口服食醋，或用陈醋 50 克、红糖 20 克、生姜三片一起煎水服，有较明显的解酒效果。
9. 可适当吃些鲜橙、柑桔、梨、苹果、西瓜或荸荠等。
10. 取桔皮煎水饮用，亦可用浓茶。
11. 取松花蛋一至两个，蘸醋吃。
12. 清炖冬瓜汤饮用，或喝一些味道清淡的菜汤。
13. 将大白菜帮洗净，切成条，加醋腌渍 15 分钟，加糖炒食。炒豌豆苗吃也有效果。
14. 洗净鲜藕，捣碎取汁饮服。
15. 取白萝卜捣汁饮服，也可在白萝卜汁中加适量红糖饮服。
16. 取适量绿豆，用温开水洗净、捣碎后开水冲服。
17. 嚼食甘蔗汁，或榨汁饮服，效果极佳。

饮酒有哪些忌讳

适度饮酒本身是一种乐趣，是精神享受，亲朋好友相聚，又怎能无酒助兴？适量饮酒对身体有益无害。然饮酒要得法，有些情况之下是不能喝酒的。那么，饮酒有哪些忌讳呢？

1. 忌饮酒过量古书有谓“饮酒莫教大醉，大醉伤神损心志”之说。若高血压患者过量饮酒就有导致脑溢血的危险。大量喝酒有急性酒精中毒的可能。因此，要根据自己的平时的酒量，适可而止，留量而饮，切忌硬劝硬灌他人，也不要打肿脸充胖子，争胜好强呈英雄，喝得烂醉如泥，或洋相百出，令人嗤笑。

2.忌“一饮而净”饮酒过猛、过快，酒精会使大脑皮层处于不正常的兴奋或麻痹状态，酒精在胃中浓度急剧上升，肝脏负担迅速增加，超过解毒承受能力，人会失去控制，脸红失态，容易进入醉态。

3.忌空腹饮酒空腹饮酒，尤其是高浓度的酒，对口腔、食道、胃有强烈的刺激作用和伤害。实验表明，空腹开怀畅饮，只要达30分钟，酒精对机体的毒性反应便能达到高峰。埋头喝闷酒或饮赌气酒都是容易醉倒的。所以在饮酒前可先吃点馒头、面包之类垫垫底，使酒精与胃壁不致很快接触，并使体内分解酒精的酶活力增强，起到保护胃和肝的作用。4.忌喝冷酒尤其是冬天，为什么要先“烫酒”，把酒温好后再喝。这是有其科学道理的。酒的主要成份是乙醇（酒精），除此还有醛。饮酒过多会引起酒精中毒。可是醛的沸点低，只有20℃左右，所以，只要把酒烫热，可使大部分醛挥发掉，就可减少对人身体的危害。当然有人平素有“胃寒”之病，温酒则可减少寒凉刺激的机会。

5.忌把酒掺合混和后喝酒分为发酵酒（如黄酒、啤酒）和蒸馏酒（如白酒）两种。它们在体内的反应不一样。发酵酒的酒精含量少，但质杂，如与酒精浓度大的蒸馏酒混饮，会易引起头痛、恶心等不适感，而且易醉。有经验的人在一个场合一般只喝一种酒。

6.忌酒和汽水同饮有人有时将汽水和白酒掺和在一起喝，以为能降低白酒的浓度，增加防暑效果。其实，这种作法对健康是有害的。白酒都含有酒精，当白酒和汽水在人体内掺和以后，会加速酒精在人身体内的散布，并产生大量的二氧化碳，对人的肠胃、肝脏、肾脏等器官都有损害。它刺激胃粘膜，减少胃酸分泌，影响消化酶的产生，而且患有胃肠病的人，如此掺和喝汽水和白酒，有可能会造成胃和十二指肠大出血。血压不正常的人可因此促使酒精迅速渗透到中枢神经，导致血压迅速上升。因此，在饮白酒时切勿与汽水同饮，也不能先喝汽水再喝白酒。饮酒后，更不要用汽水来解酒。

7.忌边饮酒边吸烟在日常生活中，有人好边饮酒，边吸烟。人所共知吸烟有害健康，岂不知这样边喝边吸更有害。这是因为酒精能使血管扩张及体液循环加快，而香烟中的有毒物质尼古丁等又极易溶于水，所以饮酒时吸烟，就加快了人体对香烟中尼古丁的吸收。此外，由于酒精的毒性作用，可影响肝脏对尼古丁等物的解毒功能，因而，饮酒时吸烟对人体的危害就更大。

8.忌酒后受凉由于酒精的刺激，使体表血管扩张，血流加快，皮肤发红，体温散发增加，身体好打哆嗦，故有“酒寒”之说；同时体温调节失去平衡，故酒后受凉易生多种疾患。例如，酒后外出，如气温较低，则容易感冒和受冻伤。酒后用凉水洗脸易生疮疖；酒后在电风扇下久吹，易得偏头风；酒后当风卧，易生各种风疾；酒后在露天宿卧，易得麻痹症。

9.忌酒后洗澡酒后洗澡，体内储备的葡萄糖消耗加快，易使血糖下降，体温急剧下降，而酒精又能阻碍肝脏对葡萄糖储存的恢复，易使人体休克，所以酒后不要马上洗澡以防不测。另据报道，酒后立即洗澡，容易发生眼疾，甚至会使血压升高。

10.忌酒后立即看电视现代科学证实，酒中的甲醇，能使视神经萎缩，严重的可导致失明。看电视可使视力衰退，饮酒后勿急于看电视，老年人尤应注意。最好喝酒时经常吃些养肝明目的菜肴。

11.忌酒后喷农药入饮酒后，酒精进入血液，使皮肤和粘膜的血管扩张，血流量增加，通透性同时增加。这是如果到农田里去喷农药，皮肤上沾染上

药物，或弥散在空气中的农药被吸入到呼吸道的粘膜上，就会加快或更多地通过皮肤和粘膜进入体内，导致中毒或加重中毒程度。

如果酒精进入人体后的生理变化与农药中毒的反应相一致，两者发生协同作用，就会使中毒程度加深，甚至危及生命。同样的道理，城镇居民也不宜酒后在室内立即喷洒“灭害灵”等杀虫剂，以免引起不良反应。12.忌睡前饮酒 睡前饮中等数量酒精，可出现严重呼吸间断，危及健康。如果在睡前饮酒，一般均经历睡眠呼吸暂停，这种呼吸暂停将持续10秒或更长一些；常常是两部于不饮酒者。而呼吸暂停若发生多次，则可导致高血压，甚至心脏破裂，直至引发心衰。专家还警告，睡前大量饮酒，长时间会导致成人突发性死亡综合症。

13.忌酒后马上用药饮酒后，酒精对人体的神经系统，开始有个短暂的兴奋作用，随后转为抑制，使大脑神经系统的反应性降低。如果此时服用镇静、安眠剂，或者具有镇静作用的抗过敏药物(如扑尔敏、非那根、苯海拉明等)，以及含有上述成份的感冒药(如克感敏、速效伤风胶囊、维C感冒片等)，就可能因酒精和药物的双重抑制作用而导致血压下降、心跳减慢、呼吸困难、甚至造成死亡。据报道，世界著名喜剧大师卓别林，就是因为酒后服用安眠药导致猝死的。另外，饮酒后服用APC、阿斯匹林、安乃近、去痛片、消炎痛等药物时，易导致胃出血、甚至胃穿孔。酒还能影响降压药、消炎药等多种药物的药理作用，对身体造成危害。

14.忌带病饮酒病人是不宜饮酒的。特别是肝胆疾病、心血管疾病胃或十二指肠溃疡、癫痫、老年痴呆、肥胖病人，更是忌酒没商量，势在必行。例如，患各种肝炎或患其它肝病的人，应该禁酒，即使酒精含量很低的啤酒，也不应该破例，以免加重病情。这是因为酒精能阻止肝糖元的合成，使周围组织的脂肪进入肝内，并能加速肝脏合成脂肪的速度。这样有肝炎病的人，在肝细胞大量受到破坏的情况下，就比较容易形成脂肪肝。同时乙醇在肝内，先要变成乙醛，再变成乙酸，才能继续参加三羧酸循环，进行彻底代谢，最后被氧化成二氧化碳和水，同时释放能量，以供人体活动时的消耗。肝炎病人由于乙醛在肝脏内氧化成乙酸的功能降低，使乙醛在肝内积蓄起来。而乙醛是一种有毒的物质，对肝脏的实质细胞，可产生直接的毒害作用。所以肝病病人饮酒会使病情进一步加重。

15.忌孕期饮酒酒中的酒精能通过血液危害胎儿，胎儿越小，对有害因素越敏感。饮酒会使胎儿的大脑，心脏受到酒精的毒害，造成胎儿发育迟缓，死亡率提高，出生后对智能也有影响。西方有谓“星期天婴儿”，就是指周末酒后受孕所生的婴儿，常身体瘦弱，智能低下。美国医学家的观察表明，7名在妊娠期间一直过量饮酒的妇女中，有一名流产，2名所生婴儿患胎儿酒精综合症，4名足月婴儿的体重比不饮酒或仅少量饮酒的妇女生的婴儿轻。

16.忌房事前饮酒大量饮酒后，由于全身血管扩张，进入阴茎的血流量相对不足，以致在紧接着的性生活中阴茎举而不坚，挺而不久，甚或早泄。同时，男子醉后同房，易失去自控力，行为急暴，粗鲁失态，酒气熏人，招致女方反感，难以达到性和谐。有人以为，酒是“色煤人”，能助兴提欲。其实，客观地说，少品则助兴，多饮则败兴。夫妻两人，偶有雅兴，少品微酣，可自觉轻松无虑，朦胧欲仙，则对提高性欲和性兴奋速度，增加性情趣，会有一定帮助。但多用则相反，莎士比亚曾说过：“酒激起了愿望，但也使行动成为泡影。”就说明酗酒对性交的负性影响。同时，酒后会影晌精子的活

力和质量，假如进行房事而又不采取避孕措施，则一旦怀孕，所怀的孩子就是所谓“星期天婴儿”，身体单薄而又弱智，即不符合优生原则，又给家庭带来追悔莫及的烦恼。有则歌谣说道：“‘革命’小酒天天醉，喝坏党风喝坏胃，喝得老婆背靠背，……”。就形象他说明妻子对丈夫醉酒的反感。

这里还要强调指出，慢性酒精中毒的男性患者有50%~80%的人可发生阳痿。因酒精可经过多种途径对生殖腺的功能造成损害，破坏睾丸酮，使睾丸萎缩，雄激素水平下降，乳房女性化，性反射通路受阻，导致性欲减退。因此，已患有性功能障碍的患者，就不能再恣意喝酒。

怎样坚持戒酒

如果发现自己喝酒上了瘾，有意戒除恶习，是需要专家帮助应付脱瘾症状的。度过难关之后，亲友和专家也能协助坚持戒酒，但要记住，能否康复最终在于自己的决心。

1. 坚持到底，不要破戒。否则，就难于自持了。
2. 结交一些滴酒不沾的朋友，必要时找他们帮助。
3. 须常去看医生。医生可能建议服用一些特别的药物，以帮助戒酒。
4. 不要老想着今后要终生戒酒而自寻烦恼。其实只要一天天坚持戒酒，下定决心，到头来就自自然然不想再喝，酒瘾尽除。
5. 戒酒一段时间之后，就算酒瘾偶尔发作了，也不要气馁。想喝酒不等于真的要喝酒；只要坚持，就能克服，坚持越久酒瘾就越小。
6. 戒酒期间要设法消磨空闲时间，多找些事做，多参加些活动，培养新嗜好，结交新朋友。
7. 仔细分析自己的脾气和个性。举例来说，心里有犯罪感、自卑感或自我毁灭的行动，都可能使人喝酒上瘾。正视这些问题，并尽力克服，喝酒的欲望就会大大降低。因此，心理分析或心理治疗也有帮助。
8. 不要灰心丧气，只要痛下决心戒酒，同时肯接受适当治疗，遵从指导，加上有关机构的帮助，通常都能成功。

冬令怎样选用药酒进行滋补

“冬令进补”是中国人讲究营养的进补方式之一。尤其是中老年人喜欢喝少量补酒来补益身体。然后，补酒种类繁多，各具特色。依据传统的中医理论而言，配制的各种补酒有寒、热、温、凉等不同药性，而人又有虚、实、寒、热等不同体质。应用时就得讲究遵循“虚则补之，实则泻之，寒则热之，热则寒之”的用药原则。也就是要“辩证施补”，才能发挥药酒的功效，达到补益身体的目的，不能盲目随意购买饮用。

一般地说，平素阳虚，每到冬天就格外怕冷，小便频多，性功能减退，如男子阳痿，女子性冷淡，就应选用温肾助阳的药酒，如含鹿茸类药酒，能温补肾阳，益精养血，而且温而不燥，如参茸酒、龟龄酒、鹿龟酒等，此外以鹿角胶为主配制的如虫草补酒、福禄补酒、人参鹿茸酒等也可选用。

平素气短懒言，面色无华，疲倦乏力，易出虚汗的气虚者，应选择有补气作用的药酒，人参是补气药中的出类拔萃者，故应选择一些含有人参为主的药酒，如人参补酒、参桂酒、人参百岁酒、人参鹿茸酒、十全大补酒等。

有血虚者，可见头昏目花，面色苍白，血液中红细胞、血红蛋白、血小板等减少以及妇女月经延后、量少、色淡等应该选择有补益气血功效的药酒，

如十全大补酒、补益杞圆酒、桑椹酒、味美思等。若是妇女产后血虚、面色萎黄或苍白者，还可选择一些适合妇女应用的补酒，如乌鸡补酒、八珍酒、毛鸡酒，这类酒对促进产妇健康，祛瘀生新，润和气血，振奋精神有较好作用。

有脾胃虚弱，消化不良，不思饮食，神疲乏力、大便溏薄者，可选择健脾开胃作用的药酒，如十二红药酒、竹叶青、松龄太平春酒、中国养命酒等。

如若平素腰酸背痛，脚弱无力，筋骨不健，有各种颈、腰、四肢关节病变及易劳累者，可选择用有舒筋活血，强壮筋骨作用的药酒，如木瓜酒、史国公酒、状元红、杜仲糯米酒、养血愈风酒等。但这类药酒药性较猛烈，身体虚弱者、老年人等均应慎用。

药酒用量，每次不宜过多，根据平时酒量，每用 10~50 毫升左右，药性猛烈者酌情减量，每日以 1~2 次为宜，贵在持久。

膳食结构怎样影响寿命

众所周知，营养是生命的基础，贯穿于人的一生，尤其对老年人健康状况关系极为密切。实际上，营养因素可以影响到寿命的延长。如果一个人一生营养不良，可有效地延缓衰老。在发育阶段及以后各个时期中，营养充足能增进机体的发育过程和加速恢复机体的破坏过程所造成的损害。老年人营养失调引起的影响常被误认为是进入老年期所致。实际上老年人的许多表现，尤其是个体差异，在很大程度上取决于本人以往和目前的营养状况。如有些人 60 岁，表现虚弱、疲劳、动作缓慢，但有些 80 岁的人仍像青壮年，表现出有耐力。因此，决定生命后期生理或机能性衰老程度的不仅是生存年龄的增长，而且也与营养状况有关。老年病人因营养所涉及的许多特殊问题并不是在壮年时期表现出来，而往往是长期的营养不良的结果，如常发生的流行性疾病。当然，生长、发育、衰老、死亡是生命的必然过程，没有一种灵丹妙药吃了可长生不老。但在保持豁达乐观的精神情绪，坚持不懈的劳动和运动锻炼，起居有常，饮食有节的日常生活的同时，注意摄取普通而不乏营养素的饮食，从而推迟衰老的到来，则是可能的。

俗话说药补不如食补，中国人向来重视饮食营养对于延缓衰老的作用。现代营养提倡人们进食结构合理的膳食，即根据个人的劳动强度和生理需要，每天摄入一定量的七大类营养素，吃普通而不乏营养的食物。另外，据研究，蜂皇浆有刺激问脑、脑下垂体和肾上腺，促进组织的供氧和血液循环的作用，有助于振兴渐衰弱的生命。芝麻含有丰富的维生素 E，是一种抗氧化物质，有防止过氧化脂质的生成、保护细胞膜的作用。黑木耳含有能防止血凝固的成分，对防治心、胸血管疾病有一定作用。白萝卜、胡萝卜含有木质素，能使巨噬细胞的活力提高，从而增强其吞噬能力。凡此种种，说明膳食与防衰老的关系是十分密切的，只要我们长期摄入合理平衡的膳食，适当选择一些有防衰老作用的食物，是可以达到健康、长寿的目的的。

膳食结构怎样影响身高

在现代青年中，许多人把头矮戏称“残疾”，这反映了现代人对体型美的追求。

尽管身高受遗传因素的影响很大，但世人已公认膳食结构对身高有影响。日本人过去比较矮，但第二次世界大战以后，尤其是 60 年代以来，增加

了膳食中动物性食品的比重，实现了动、植物蛋白比例持平，不仅使日本成为世界的长寿国，日本人的身高也有了较大增高。这就是最好的例证。我国随着人们生活的提高，青少年的人均身高也有逐年增高的趋势。据调查，我国目前大多数家庭的膳食是以植物性食物为主，2/3 的热量和蛋白质由谷类提供，而动物性食品提供的热量和蛋白质分别占 8% 和 11%。这种膳食结构在营养学上称为“高谷类膳食”，其蛋白质数量和质量较差，维生素含量低和无机盐不足，不利于身高增长。因为身高取决于大腿的股骨、小腿的胫骨和腓骨、脊柱骨和颅骨的发育，这与钙、磷等无机盐，维生素 D 等维生素以及蛋白质的补充有密切关系。这些营养素在动物性食品中含量丰富，成分接近人体需要，相反在谷类中量少而质逊。那么，怎样的膳食结构才有利于身高的增长呢？

首先，适当增加动物性食品比例，以动、植物食品比例相近为宜。有人发现以牛奶、马奶和奶酪为主食的牧民往往个头比较高，日本许多中小学校以牛奶及其制品作为课间餐或正餐食品，对青年少年身长增加有积极的作用。当然，增加动物性食品对于经济不富裕的家庭有一定困难，不妨多吃一些豆类及其制品，同样可满足需要。

其次，在主食上有人认为小麦比稻米更有利于增加身长。日本在 1966 ~ 1977 年的 10 年间，每人每天食用大米从 300 克减至 200 克左右，而以小麦为原料的面包和其它面粉制品的消费量大增。

因此，就我国的经济水平和现行膳食结构看，只要适当增加优质动物蛋白，就可以满足青少年增长发育的需要。

怎样吃有益于眼睛

眼睛是人认识世界的一个窗口，也是流露思想感情的一个闸门。许多青年都希望自己有一双清澈、明亮、动人的眼睛，这就要注意眼睛的营养和保健。

怎样对眼睛进行营养呢？

首先在饮食上，要选择有益于眼睛、增强视力的各种营养。有益于眼睛的营养素有以下几种：

第一种是含丰富维生素 A 的食物。因为维生素 A 是维持人类一切上皮组织正常机能所必需的物质，它参与组织间质中粘多糖的合成，粘多糖对细胞起粘合保护作用。它缺乏时，可出现上皮干燥和角化变性增殖。所以当维生素 A 缺乏时，眼睛的角膜或结膜发生干燥、炎症，严重时，眼睛的角膜角化增厚，以至发炎软化，甚至形成溃疡穿孔而失明，这就是常说的干眼病。维生素 A 又是合成顺视黄醛必需的物质，当维生素 A 缺乏时，顺视黄醛得不到足够的补充，人眼睛中的视杆细胞合成的视紫红质减少，人对弱光的敏感度就降低，暗适应能力也就下降，严重的就是夜盲症。因此维生素 A 对保护眼睛是极重要一种营养素。含维生素 A 的食物有猪肝、羊肝、牛肝、蛋类和奶制品（如牛奶、奶粉、奶油、干酪等），刀鱼、大比目鱼和鲑鱼的肝含维生素 A 也丰富。另外，胡萝卜素或类胡萝卜素可被小肠壁转变为维生素 A。含胡萝卜素或类胡萝卜素多的有胡萝卜、西红柿、红辣椒、菠菜、生菜等。青年为了保护自己的眼睛，应该多选择以上食物。

第二种是含丰富核黄素的食物。当人体缺乏核黄素时，眼睛会出现怕光、

流泪、烧的感或发痒，视觉疲劳，以及视力丧失。所以核黄素最影响眼睛的另一种重要的营养素。而核黄素又是人们比较容易缺乏的一种营养素。因此青年要注意这种维生素的摄取。含核黄素丰富的是猪心、羊心、牛心、肾、红色瘦肉、蛋、乳、绿色叶菜和酵母。

最后，还要多吃些粗粮和新鲜蔬菜，它们里面的维生素 B1 和维生素 C 对眼睛也有保护作用。

除了多吃些对眼睛有益的食物外，还要少吃或不吃对眼睛有害的东西，特别是烟酒损害人的视力最厉害，青年人应该力戒吸烟饮酒，还要少吃一些刺激性强的食物如蒜、葱、辣椒、胡椒、韭菜等等。

怎样根据你的皮肤摄取食物营养

1. 干性皮肤的人，宜多食用含维生素 A 的食物，如脂肪等，这样可滋润皮肤。但千万要注意不能随便服用大量维生素 A，以免造成头发脱落。

2. 油性皮肤的人，宜多食用含蛋白质高的食物；少食促进皮肤分泌的食物，如甜食、淀粉等；尽量不食用含油脂高的食物，如牛、猪、羊肉和奶油等食物；不宜食用辣椒、辣酱等。

3. 黑色素易于沉着的人，宜多食用维生素 C，或含维生素 C 的食物。不宜多饮咖啡。

4. 皮肤易于发红的人，不宜多食刺激和扩张毛细血管的食物。如大蒜、辣椒、韭菜、酒类等。

5. 黄皮肤的人，不宜多食桔子、胡萝卜、南瓜等。

6. 一般性皮肤的人，宜多食含水分高的食物，如牛奶、瓜果等。切记多喝水不能代替牛奶、水果。

怎样消除食物中的致癌物质

癌症是影响人类健康的大敌，而癌症患者中有 60% 以上是消化系统肿瘤，如食管癌、胃癌、肝癌、肠癌等。哪些食物能致癌、促癌，现已成为人们普遍关注的问题。目前世界卫生组织列出的致癌物有 200 多种，其中最主要有 3 种：亚硝酸胺、黄曲霉毒素、3, 4 一苯并芘。

1. 亚硝酸胺。它是食物中所含的亚硝酸盐和人体内的仲胺（蛋白质代谢的一种中间产物）相结合形成的。是一种强致癌物，可引起人体所有组织器官的癌变，对肝、咽喉、食管、胃危害最大。既可以长期小剂量慢性致癌，也能一次大剂量突发癌变。腐烂的蔬菜、腌菜、咸鱼、咸肉等腌制食品含有较多的亚硝酸盐，长期食用这些食品，可明显提高癌症的发病率。

2. 黄曲霉毒素。它是一种极强的致癌物，比亚硝酸胺的致癌毒性高 75 倍，特别容易引起肝癌以及胃癌、食管癌、肺癌等。流行病学调查发现，我国肝癌的高发地区，与当地居民食用被黄曲霉菌严重污染的粮食有密切关系。黄曲霉菌广泛存在于自然界，易污染花生、玉米、棉籽及麦类、薯干、大米、豆类等，尤其在温热、潮湿条件下生长繁殖迅速，可产生大量毒素。食用这些霉变食物后，可引起组织细胞癌变。

3. 3, 4 一苯并芘。属于环芳烃类强烈致癌物。据动物实验，它的致癌程度超过黄曲霉毒素。10 毫克剂量，可使小白鼠胃癌发病率高达 85.2%；而且无论是口服、吸入或皮肤接触，均可以使人 and 动物患癌症。3, 4 一苯并芘在熏烤的鱼肉食品；如烤羊肉串和香烟雾中含量较多，它是诱发肺癌的元凶。

吸烟者的肺癌发病率比不抽烟者高 10 倍以上，而且“被动吸烟者”也深受其害。

另外，一些不良的饮食习惯，如长期高脂肪、缺少纤维素膳食，可提高肠癌、乳腺癌、前列腺癌的发病率；饮食缺碘，容易引起甲状腺肿瘤；缺乏蛋白质和复合维生素 B，易引起肝癌和鼻咽癌；某些食品的添加剂如香精、色素、防腐剂、甜味剂等，也有致癌作用；吃烫食、快食和有蹲食等习惯，则可引起消化道肿瘤，如食道癌、胃癌等。

日常生活中，我们常吃的食物里，有些食物中是含有一定的致癌物质的，但这些致癌物质只要通过一定的加工处理，就可以基本消除。下面介绍几种常见食物的处理方法：

1. 香肠、咸肉等肉制品，一般含少量亚硝基化合物。因含量不高，在食用时弃去汤脂即可。但不要油煎烹调。因为在高温下可促进亚硝基化合物的合成，使其中的亚硝基吡咯烷和二甲基亚硫酸等致癌物含量增高，因此，日常生活避免食用油煎的香肠和咸肉。

2. 虾皮、虾米，都含有二甲基亚硝胺等挥发性亚硝基化合物，因此，食用前最好用水煮后再烹调，或在日光下直接暴晒 3~6 小时，也可达到消除致癌物的目的。

3. 咸鱼中含亚硝基化合物较多，因此食用前最好用水煮一下，或者采用日光照射方法也可除去鱼体表面的亚硝基化合物，但对鱼体深部的致癌物破坏不大。

4. 盐腌菜可含有一定的亚硝基化合物，一般用水煮、日照、热水洗涤等方法可达消除致癌物的目的。其中最佳方法还是用水煮，只是对腌菜的味道有所影响。如适量加入维生素 C，也可明显降低亚硝基化合物的含量。但值得注意的是：腌菜用的陈汤切不可反复使用。

那么怎样消除煎炸食品中的致癌物质呢？

煎炸食品是人们经常食用而又喜爱的食品。煎炸食品时油温较高，有时超过 200℃，这时会分解出大量的杂环胺、多环芳烃类等强致癌物。最近，美国加州科研人员发现，高温烹调或油炸的肉食中含有突变源。突变源不是由于炭火等热源将肉烧糊所致，而是肉食本身成分在加温 200℃ 以上时的产生物。现介绍几种效果较好的消除油煎食品中多种致癌物质的办法。

1. 油煎炸食物时要严格控制油温，最好控制在 150℃ 左右。火不要烧得过旺，煎炸鱼、肉时不要连续高温烹炸，要采取经常间断煎炸的方法，控制油温最高不超过 180℃，这是消除煎炸食品中的杂环胺和突变源等致癌物质最有效的办法，如果油温超过 200℃，煎炸时间不要超过 2 分钟。

2. 在需煎炸的鱼、肉外面抹上一层淀粉糊，也能有效预防杂环胺和突变源的形成。

3. 煎炸食品和油渣一次不可多食，也不宜经常过量食用。对于颜色深、太油腻、味道不好和已经变质的煎炸食品，不能食用。

4. 油炸食品的油连续使用时间不可过长，应及时换添新油。油烟太大，泡沫多的油不能食用。

5. 炸过食品的油要马上过滤，除去分解物质，以延长油脂使用寿命。

6. 如能在真空减压下油炸食品不会引起酸败，比较理想。

7. 经反复煎炸使用的食油含有大量的突变源和过氧化脂质，不可食用。

8.不要把煎炸食品长时间放在阳光下曝晒，曝晒时间越长，食品中的过氧化脂质就越多。

怎样吃能改变性格

最新研究成果表明，一个人的性格特征与他的食物构成有很大的关系。因此，只要改变一个人的食谱，就能尽量改变其性格。

1.易怒、易激动

成因：盐分及糖分摄取过量，蛋白质及钙质不足，喜欢吃零食，口味重。

处方：首先降低盐分及糖分的摄取，少吃零嘴，多吃含钙的牛奶、小鱼、蔬菜等，一个星期即有效果。

2.依赖性强，消极、懒惰

成因：糖分摄取过量。

处方：节制甜食，多吃富含维生素B1的食物，如猪、羊肉以及鱼贝类、大豆制品，如此定能增强独立性及耐力。

3.顽固而无法变通

成因：主要是不喜食蔬菜，而偏爱肉类等高脂肪食品。

处方：首先减少肉类食品，多吃鱼，蔬菜以绿黄色为主，减少盐分，以清淡为主。另外还要改变常吃方便面、清凉饮料和不吃早饭的习惯。

4.优柔寡断，拿不定主意

成因：鱼的摄入量过多，形成了安静、平和的个性，另外饭和面包的摄入量比菜多，没有变化性食物，致使氨基酸缺乏，维生素不足。

处方：必须改变以肉类为中心的饮食习惯，且同时要大量食用蔬菜，特别是富含维生素B、C、A的食物。另外，偶尔吃一些辣味食物，也有意想不到的效果。

5.无法保持冷静，常感焦虑不安

成因：盐分摄取量过量致使水分代谢异常，早饭、晚饭常有一顿不吃，常喝咖啡。

处方：从安定精神状态入手，钙质、维生素B1、B2、C不可缺少，且宜多吃肉类，但要注意口味别太重。

6.猜疑，对别人不信任

成因：素食主义者，卡路里的摄入量很低，容易紧张、对人不信任。钙质不足或糖分过量摄取也会变成这种个性。

处方：每天三餐一定要吃高蛋白食物，如牛肉、猪肉等。另外，还要多吃乳制品。

7.自我中心，任性

成因：偏食引起营养不足是其主因，且暴饮暴食，忽而粗菜淡饭，忽而又鸡鸭鱼肉，形成极端、一面倒的个性。

处方：多吃绿、黄色蔬菜及胡萝卜，不要吃过咸的食物。

一日三餐怎样巧安排

大家知道，一日三餐合理的饮食对人体健康是很重要的。尤其是早餐要吃好。有的青年朋友不注意早餐，认为早饭吃不吃都可以，或者随便吃一点就行了。其实这种想法和做法是不符合营养卫生要求的。因为，人的脑细胞只能从葡萄糖这一营养中获得能量。经过一昼夜没有进食，而又不进早餐或

者早餐吃得太少太简单，血液中就不能保证足够的葡萄糖，时间长了就会感到疲倦无力，头昏脑胀，出现恶心、呕吐、晕倒等现象，就不能精力充沛地进行学习和工作。不吃早餐还容易患胆结石。英国学者曾对患胆结石的病人作了调查研究，发现胆结石患者与长期不吃早餐有关，特别是司机。因为空腹过久，胆汁中的含量及成分就会发生变化：胆汁含量减少，胆固醇的含量不变，从而形成高胆固醇胆汁。胆固醇过高就容易在胆囊中沉积起来，成为结石的核心物质。原来胆酸分泌不足，或胆固醇分泌过多，又长期不吃早餐的人，更易患胆结石。因此，不吃早餐的人，还是养成吃早餐的习惯为好。

认真而有规律地吃好早餐，是维持人体健康所不可缺少的。理想的早餐，要掌握合理的就餐时间、营养质量和主副食的搭配。一般在起床后 30 分钟吃早饭较适宜，进餐不能匆忙，更不宜边走边吃，应在平静安逸的心情中有 15 ~ 20 分钟的就餐时间为佳。

午餐要有以碳水化合物（如米饭、馒头）为主的足量食品，吃得饱些。现在由于工作节奏的加快，中午的休息时间缩短了，许多职工中午吃好有一定困难，而吃快餐则比较简单，但应达到营养配餐的要求。不要全劳，或全素。

晚餐如何安排。有些人习惯早餐、午餐吃得简单些，到晚餐时，家人团聚，鸡、鱼、肉、蛋、菜十分丰盛。其实，这种安排并不尽合理。据生物学家研究，早餐应摄入高热能，午餐要吃饱，晚餐则宜少食、清淡，以七成饱为宜。因为人体内的各种生理功能、代谢变化，都有内在的生理节奏。一到傍晚，血中胰岛素的含量就上升到高峰，而胰岛素可使血脂转化成脂肪贮存在腹壁之下，使人日渐肥胖。有人做过实验，两组人进食同样的油腻食品，一组是在早餐 7:00 进食，另一组则在傍晚 18:00 进食，结果前者体重逐渐下降，后者的体重则不断上升。肥胖是许多疾病的信号，人到中年后的肥胖更是衰老的先声。一些人为了减轻体重尽力控制饮食，但收效甚微，这常常是由于不知道控制晚餐所致。晚餐太油腻，容易造成血脂量增高，加上睡眠时人的血流速度明显减低，大量血脂便易沉积在血管壁上，造成动脉粥样硬化，会引起高血压、冠心病等。

我国古代（东谷赘言·饮食篇）中指出：晚餐多食者有消化不良、扰睡眠、身重不堪修业、大便数、小便数等五患。可见晚餐应少食，摄人热量不超过全天的 25%。

现今实践中有人总结出“晚餐四戒”：一是晚餐莫过迟。如果过迟，饭后不久即上床睡觉，不但胃肠的紧张蠕动而难以入睡，而且容易做梦，睡眠质量不好，影响大脑休息。二是晚餐莫暴食。晚餐过量，加上吃饭速度过快，会使胃机械性地胀大，容易导致打嗝、发生消化不良、胃痛等现象。患有胃病和十二指肠溃疡的人，晚餐过量，还可能引起胃穿孔出血，甚或危及生命。三是晚餐莫厚味。晚餐贪食鱼、肉、蛋等厚味食品，在饭后活动量减少和血流速度放慢的情况下，胰岛素能使血脂转化为脂肪，积存在皮下、心膜及血管壁上，久而久之，会使人逐渐肥胖起来，容易导致心血管系统疾病。四是晚餐莫饮大量酒。酒的主要成分是酒精，适量饮酒后能加速血液循环，过量则使人兴奋，影响睡眠。经常晚餐过量饮酒，还会使血糖水平下降，引起“神经性低血糖症”。患有高血压、冠心病和肥胖症的人，晚餐就更不能吃过多的荤食，而应以清淡食物为主。

在编制一日三餐食谱中，首先要根据调配平衡膳食的方法和要求，把每

一个人一天所需要的各种营养素，如蛋白、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质的量计算出来，再根据主、副食的不同需要，引出一日三餐菜饭的名称、数量。

其次，在安排主食食谱时，可根据每人的需要量，算出日定量来。如：父亲主食定量 20 公斤，母亲 15 公斤，孩子 11.3 公斤，全家每日约食主食 1.5 公斤，而这 1.5 公斤主食中，要调整好营养搭配，即主食中不足的营养，要从副食中补齐。为了利用蛋白质的互补作用，主食也不能全是大米和白面，而要安排些绿豆、红小豆、玉米面、小米等混合着吃。如早上可吃玉米面粥或小米粥配馒头等。

再次，在副食的安排上，要考虑到蛋白质的供给。如上所说，三日之家根据营养来计算，全家每天约需要蛋白质 205 克，一日三餐的 1.5 公斤主食已提供 121 克，这就需要从副食中补充 84 克蛋白质。但在这 84 克蛋白质中，动物蛋白质最好能占全部蛋白质的三分之一，即 28 克，其它不足部分，可由豆制品来补充。另外，还要考虑维生素和无机盐的供给。由于这两种营养素大多需要每天从新鲜蔬菜和水果中获取。因此，每人每天最好能吃到 0.5 公斤新鲜蔬菜，俗话说“三天不吃青，嘴里冒火星。”而且最好吃绿色或黄色、红色、橙色等带色的蔬菜为好。如果有条件者，能每天吃点水果更好。那种平时凑合，周末或月末“打牙祭”的办法是不符合膳食营养卫生的，因为一下子吃太多的蛋白质、高脂肪食物，会造成营养的浪费。

怎样选择早餐食品

合理的早餐饮食对人的健康有益，但现在不少人不重视早餐的质量，特别是有的人还不吃早餐，晚餐却搞得十分丰盛，这种被颠倒的饮食习惯很不利于健康。它带来的后果之一是体内血糖下降，整天感到饥饿、萎靡不振、无力、易怒和智力与体力的衰落。

神经系统的细胞只能通过直接吸收血液中的葡萄糖来补充能量，而不能从脂肪和蛋白质里得到能量，所以如果一个人早餐吃得不好或者根本不吃，那么其血糖就会大幅度下降，他的神经系统就会受到影响，思维就会减慢，甚至出现混乱，学习、工作效率大打折扣。如果血糖持续下降，那么就会出现头痛、激动、出虚汗，甚至昏厥。

早餐食物对人体血糖的影响是显而易见的。如果一个人早餐时常只喝一杯咖啡，那么他的血糖就会逐渐下降，还会引起易怒、饥饿、疲劳和头痛。但是如果除了咖啡和点心外，再加上一杯牛奶和面包夹肉等，血糖就会上升，而且整个上午都保持在很高的水平上，这样就会觉得精力充沛，精神百倍。所以吃早餐时，要挑选一种或两种蛋白质丰富的食品，如牛奶、鸡蛋加上碳水化合物丰富的稀饭、面条、馒头、包子、烧饼等。才能防止出现整天疲倦和工作效率低的情况。

不吃早餐而晚餐却搞得非常丰盛的饮食习惯带来的另一个后果是体重增加。这主要是由于晚餐摄取大量含蛋白质和脂肪的食物后，很快就睡觉休息，热量消耗很少，结果造成发胖。

怎样自备午餐

有许多职工因工作需要，或上班单位离家较远，习惯从家自备午餐。那么，怎样自备午餐好呢？这里还有不少学问，它能使您吃得既营养、卫生，

又经济、实惠。

1. 要注意量和质。人们在经过一上午的紧张学习、工作和劳动，能量消耗较大，而下午的任务也必须支付体力，有赖于午餐来供应能量，这使午餐具有补偿消耗、储备能量的双重作用，以致午餐的数量和质量显得尤为重要。所谓数量就是要吃饱。一般午餐的热能应占全天热能的40%左右，如果一人一天吃500克粮食，那午餐就该带200克左右。什么是质呢？质就是讲究营养和烹调方法。主食要粗细搭配花样多变。副食品种多样，营养丰富，供给足够的蛋白质、脂肪、维生素和无机盐。如果只考虑携带方便或怕麻烦，品种单调，长期下去则会营养不足，影响健康。

2. 要带营养素损失少的菜。自备午餐一般都是把米饭放在饭盒里，饭在下，菜在上，中午在气锅里蒸一蒸。因此，应尽量带一些营养素损失少的荤菜，如排骨、烧鱼、烧肉等，蔬菜应尽量在早晨上班之前现炒现装入饭盒。有条件的饭后可吃一些水果，也可带点生吃的经过清洗、消毒的蔬菜，如西红柿、黄瓜、小水萝卜、心里美萝卜等，以补充维生素的不足。

3. 要注意饮食卫生。在选择食物时要选用不易变质，可以保存几个小时的食物。有的家庭常是头天剩下什么带什么，这是不符合卫生要求的，因为没有经过加热处理的饭菜，混合放四五小时后，可能不新鲜或变质，可能被细菌污染。另外，夏天单位如无冰箱冷藏设备，最好别带饭或带点不易变质的香肠、咸蛋、面包和能生吃的卫生的生菜、水果。

怎样认识常吃快餐的利弊

随着对外开放的深入，西方快餐文化近年进入大陆，不少快餐店在一些大城市开业。不可否认，快餐食品既经济，又方便。但大家是否考虑其营养价值呢？

常吃的快餐有：汉堡包、热狗、肯德基炸鸡等，多偏重于肉食。这些食物本身的胆固醇含量甚高。如一个105克的汉堡包便含有30毫克的胆固醇；而一只重154克的快餐鸡腿，竟含有多达103毫克的胆固醇，原本从食物中吃进胆固醇对身体并没有多大影响，因为人体会自身调节，使内源性胆固醇少合成一点。但有些人在这方面调节失效，吃了含胆固醇高的食物后，体内胆固醇含量显著提高。此外，快餐食品烹调方式以煎炸为主，加上肉食类动物性脂肪，造成食物的脂肪总含量偏高。因而常吃则血中含胆固醇量也会增高。血液的胆固醇如果过高，就会沉淀在血管壁，使血管变得狭窄，形成动脉粥样硬化，引致血压增高和血管闭塞。高血压则可引致一连串致命的并发症；而心脏的血管狭窄，使血液流量减少，对心脏的血液供应不足，造成心脏功能受损，其后果相当危险的。

因此，西方快餐店食物偶尔吃还可以，常吃要注意多吃水果、蔬菜，以平衡体内胆固醇含量。

近年来，随着市场的变化，中式快餐盒饭大步进入上班族的消费人群中，选择时，应注意盒饭及蔬菜的新鲜，最好荤素搭配，便于营养素摄人的平衡。

四季怎样饮食

一年四季，季季不同。人们对饮食的要求也多不相同。如能适应这种变化，把不同口味的菜摆上桌，不仅能使您全家身体更健康，也将为全家带来愉快。

春为四季之首，万象更新，生气勃勃，也是人新陈代谢最活跃的季节。健康人能很快适应，有旧病的人也往往易复发。所以，在饮食上，宜适当增加营养。北方的早春时节，黄绿色蔬菜较少，易引起维生素C及B的缺乏症，造成困倦无力或牙龈出血等。因此，应注意多吃卷心菜、萝卜、菜花、菠菜、山芋等；在水果方面，宜多吃桔子、橙、柑等及上市较早的草莓。

夏季气温很高，人对热量的需求大大减少，食欲普遍下降。人体内的蛋白质、无机盐等相对降低，人的体重也会减轻。为了弥补不足，要特别注意营养的平衡。一方面，食宜清淡可口，宜多食凉拌类、炮制类、腊制类及清蒸、白汁、咖喱、冰冻等食品、菜肴。另一方面，菜肴色泽要鲜艳、花样要多变，并可适当烹制些具有酸味和辛香的食物汤菜，以增进食欲。此外，应多进食黄瓜、西红柿及各类夏季瓜果。

秋高气爽，暑气为之一消，人们的食欲也开始大增，同时味觉也变得更强烈。金秋季节，水果丰富，蔬菜齐全。加之人的胃口好，一般营养都比较好。但要注意不能过食，夏季形成的零食或夜食的毛病也应改掉。从秋到冬也是人生理变化较大的季节，要特别注意保护脾胃。有些水果，如西瓜在秋季吃多了，反而会有损健康。

严冬季节，人们，尤其是北方的人们，对热量的要求大大增加。这就应多吃产热多的食品。如牛肉、羊肉、奶粉、豆制品、高粱米等。由于黄绿色蔬菜减少，人体易缺乏维生素A、B2、C等，使肌体抵抗力降低。因此，冬季要选择维生素含量较多的胡萝卜、雪里蕻、白薯、油菜、菠菜等。在烹调时，要注意减少维生素的损失。为了适应人们冬季的胃口，饭菜可以浓厚为宜，应适当加些油脂、味色浓重。汤也可以汁浓肥鲜、色深醇厚，不似夏日那般清淡，可多吃火锅，菜汤合一，热量和营养均很丰富。为了防止维生素缺乏，午、晚餐后应进食一个水果。

怎样合理安排节日饮食

每逢节假日，都是家人及亲友团聚的日子，都免不了团团围坐，吃上几餐丰盛的家宴，那么怎样安排才较合理呢？

1. 要注意荤素搭配。尽量作到每顿都有荤有素，不因为是节假日，只做些油腻的菜，既不易进食，又不易消化。

2. 要节制零食。节日里家庭一般备些瓜子，花生一类的零食，如果饭后不停地吃这些零食，就会加重胃肠负担，容易造成“蓄食”现象，严重时会上吐下泻，影响健康。

3. 要根据每顿用餐的人数，确定所做饭菜的多少，不要在节假日前做好许多，准备以后几天吃，这种吃法极不科学。因为，剩饭菜中的硝酸盐在细菌作用下变成亚硝酸盐，存放时间越久，亚硝酸盐越多，亚硝酸盐本身有毒，如果将这类亚硝酸盐较多的剩菜同腐败的蛋白质一起吃，二者又可以在体内合成亚硝胺，亚硝胺是一种致癌物质。同时剩饭菜色、香、味均要打折扣，影响食欲。

所以，吃剩饭菜是很不科学的。

4. 不要恣意开怀畅饮，直至酩酊大醉。这样即伤身体又影响节日气氛。

怎样创造良好的就餐环境

在一个家庭中，全家人在一起吃饭的时间主要是晚上，再就是周末和节

假日了。全家人在一起就餐是家庭成员之间融洽亲情关系，促进感情交流的良好机会，同时，更是家庭成员保证足够的身体所需营养，保持健康体魄的重要组成部分。因此有必要全家共同创造一个良好的就餐环境。

良好的就餐环境首先要体现在情绪上。人们都知道，中国传统医学把人的情绪概括为七情，即为喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。人在吃饭过程中，保持稳定乐观的情绪是十分重要。把怒火冲天，忧心忡忡，思来想去，悲悲切切，惊恐不安，惊慌失措等不良情绪带到餐桌上，都是不利于人体身体健康的。各种不良情绪都可以造成人体内神经系统某一部位机能活跃，同时可以造成另一部分处于抑制状态。俗话说“气饱了”，“愁得吃不下饭”等等就是这个道理。因此，人们应善于调节情绪，保持乐观豁达的人生观，使就餐在一种愉快的气氛中进行。尤其在饭桌上忌讳“三娘教子”对孩子训斥，反复唠叨没完，也不要再在餐桌上争论问题，以免造成不快。

其二，良好的就餐环境要表现在餐桌餐具的清洁卫生上。餐具应该洗刷干净，并用开水消毒或洗涤剂消毒用品去除致病微生物。

其三，良好就餐环境体现在环境美化上。人们现在就餐已不仅限于填饱肚子，而开始注重提高家庭生活质量。在有条件的情况下，可以购买配套的餐桌餐椅，以及色调和谐的餐具，这些搭配会给人以清新、舒适的感觉，有益于增进食欲。桌面颜色和餐具颜色以淡为好，淡淡的底色才能衬托出菜肴的色彩。

其四，要根据不同的就餐场合创造不同的环境效果。如果是在夫妻的结婚纪念日，应该在餐桌上体现出温情脉脉的感情色彩，可以使环境朦胧些，关闭了明亮的灯具，点燃造型美观的蜡烛，通过跳动的火焰，反映出夫妻双方浓浓的爱意。如果是老人的生日，就可以安排中间一个生日蛋糕，上面有为老人而做的寿字，体现对老人尊重和孝心。如果是周末，全家团聚，就可以放一段气氛热烈的音乐，增添周末聚餐的欢乐感。总之，不同的环境产生不同气氛，不同的气氛体现家庭生活丰富内容的一个个侧面。

所以，创造一个良好的就餐环境对人们的身心健康有益，值得提倡。

不同场合怎样饮食

生活在快节奏时代的人们，每天要面对不同的工作和场合，千篇一律的食物已不能接受千变万化的挑战。

精疲力尽吃什么？可在口中嚼上一些花生、杏仁、腰果、胡桃等干果，这类小食品对恢复体能有神奇的功效。因为它们含有丰富的蛋白质、维生素B和维生素E、钙、铁以及植物性脂肪，却不含胆固醇。此外，胚芽米能使人恢复活力。蛤蜊汤、青椒肉丝、凉拌菠菜、芝麻、草莓等食物都含有丰富的蛋白质及适度的热量，能保护并强化肝脏，不妨多食。

办公室内吃什么？对于预防视力减弱，维生素A极具功效。眼睛使用过分时，可食鳗鱼。100克鳗鱼约含5000IU维生素A，而成人每天需要2000IU的维生素A。鳗鱼肝的维生素A含量更丰富，约为鱼肉的3倍。韭菜炒猪肝也有此功效。此外，整天呆在办公室的人容易缺乏维生素D。虽然食用香菇等菌类食品后再晒太阳，体内会产生维生素D，但是，日晒机会少，则需多吃直接含有维生素D的食物，如海鱼类和鸡肝等。

脾气不好吃什么？英国一项有趣的实验证实，如果在不良少年的食物中增加钙量，就可改变他们的攻击性和破坏性。钙具有安定情绪的效果，牛奶、

乳酸、奶酪等乳制品以及小鱼干等，都含有丰富的钙质。

心中慌乱吃什么？维生素C具有平衡心理压力效果。当承受强大心理压力时，身体会消耗等于平常8倍以上的维生素C，所以，应尽可能多地摄取含量丰富维生素C的食物，如清炒菜花，甘蓝菜，菠菜色拉，芝麻（芝麻含有稳定情绪的钙质）、水果等。工作压力大的人，服用维生素C片剂，会获得意想不到的效果。

不胜酒力吃什么？多吃鱼、肉、蛋、豆腐、奶酪等蛋白质高的食品可防止醉酒，且有补给营养的效果。此外，牛奶会在胃壁内形成保护膜，所以在饮酒前喝一杯，既能护胃，又能减少酒醉的程度。

连轴加班吃什么？理想的夜宵应易消化，不含过多热量，具有丰富维生素和蛋白质等。不过，也应视情况而定。若工作结束吃夜宵，则应选择易消化不会加重胃负担的食物，如菜粥、蛋花汤、馄饨等。切忌在上床前吃大碗面就呼呼大睡。若吃过夜宵尚需工作，则可随意选择，但切记：吃得大饱容易打瞌睡。

没空吃早餐吃什么？据非正式的统计发现，成功的人大多有吃早餐的习惯，而不吃早餐的人几乎一辈子无名。不吃早餐，必然会使血糖降低，整个上午注意力无法集中，甚至昏昏欲睡，工作效率奇差。因此，想多睡片刻而没有时间吃早餐时，至少应喝些牛奶和服用些复合维生素。

在外就餐吃什么？餐厅食物虽然美味可口，但往往脂肪和糖的含量过高，而维生素和矿物质不足。因此，经常在外就餐的人，平常应多摄取蔬菜、水果、豆腐、海带紫菜类的食物。就餐时要养成吃完主菜再吃些水果的习惯。

吃饭怎样养成良好的习惯

饭前洗手，饭后漱口，对健康十分有益，是人们熟悉的卫生常识，也是良好的习惯。可是，只知道这两点还不够，吃饭要养成良好的习惯，还必须注意以下8点：

第一，吃饭时不要说笑打闹。吃饭时说笑打闹，精力不集中，食物容易囫囵吞下，不但吃不出滋味，而且不容易消化，增加胃肠负担。另外，人吃食物需要吞咽。吞咽是由一连串的反射活动组成的高度协调动作。食物经咀嚼形成食团后由于舌的翻卷推入咽部，刺激了咽部的感觉神经末梢，引起咽部一系列肌肉反射性收缩，首先是软腭上提，咽后壁向前突出，封闭了咽和鼻腔的通道，防止食物误入鼻腔。同时，喉向上提，使会厌软骨盖住咽与气管的通路，呼吸暂时停止，使食物不致误入气管，食管上口张开，食团即从咽部被挤入食管，食管再将食团逐渐推入胃。如果在吃饭时，随便说笑打闹，食物不仅会误入鼻腔，而且会厌软骨来不及盖住咽与气管的通路，食物就会进入气管，引起剧烈咳嗽，直到咳出异物。如果咳不出，造成气管异物，还会发生危险，所以吃饭时千万不要说笑打闹。

第二，不要用一侧牙齿咀嚼食物。有人喜欢用一侧牙齿咀嚼食物，如果形成习惯，会逐渐导致面部一侧丰满，一侧塌陷，形成面部畸形。因此，吃饭时要两侧牙齿轮流咀嚼食物。

第三，不要蹲着吃饭。有的人喜欢蹲到地上吃饭，这种习惯不好。蹲着吃饭时，大腿和膝往往顶住腹部，使腹腔内的压力增加，这样食管壁容易损伤，日久发生病变。

第四，吃饭时不要看书。有的青少年喜欢边吃饭边看书，这也是不好的

习惯。吃饭时看书，会分散大脑的注意力，不但再好的饭菜食之无味，妨碍胃肠对食物的消化吸收，而且学习效果也不好。

第五，吃饭不要太快。食物没有嚼烂，就进入胃里，会加大胃的工作量，日久容易导致胃病，慢嚼细咽，不仅有助于消化，还能减肥，而狼吞虎咽，则易于增胖。

第六，不要吃太烫食物。太烫的食物，容易伤害口腔和食管的粘膜。被伤害的粘膜容易发生病变。据研究，太烫的食物是导致口腔癌和食道癌的常见病因。

第七，不要吃得太饱。每顿饭吃八九分饱比较合适。吃得太饱，胃就会胀大。胃壁绷得很紧，胃的蠕动发生困难，使食物不能充分和胃液混合，不利于食物的消化吸收。另外，吃得太多，营养过剩，人体就会肥胖，不仅影响体型美，而且还容易导致高血压、冠心病、糖尿病、乳腺癌等疾病的发生，也易影响食后的午休，或夜间的睡眠。中国有句俗语：“若要小儿安，留得三分饥和寒”。

第八，吃饭要定时定量。吃饭时间相对固定，人体内的消化腺就能适时分泌足够的消化液，使食物得到充分的消化。如果吃饭时间不固定，影响消化液的分泌，久而久之造成消化功能紊乱，甚至得胃肠疾病。吃饭时还要大体定量，饥一顿饱一顿，无规律，也会影响消化功能。

怎样的“吃相”才算雅

一个知书识礼的人，站要有站相，坐要有坐相，同样，吃也要有吃相。在某种意义上，“吃相”更能反映出人的教养程度。那么，“吃相”怎样才算雅呢？

在人座之后，一面做好就餐的准备，一面可以和同席的人随意进行交谈，以创造一个和谐融洽的用餐气氛。不要旁若无人，兀然独坐；也不要眼睛骨碌地盯着餐桌上的冷盆之类，显出一副迫不及待的样子，或者下意识地摸弄餐具。

当开始用餐时，特别要注意以下几点：

1. 应由主人举杯示意开始时，客人才能开始；客人不能抢在主人前面。
2. 夹菜要文明，应等菜肴转到自己面前时，自己再动筷，不要抢在邻座前面；一次夹菜也不宜太多。也不要持筷在盘子里来回翻拣喜欢的菜肴。
3. 要细嚼慢咽，这不仅有利于消化，也是餐桌上的礼仪要求。决不能大块往嘴里塞，狼吞虎咽，这样会给人留下贪婪的印象。
4. 不要挑食，不要只盯住自己喜欢的菜吃，或者急忙把喜欢的菜堆在自己的盆子里。
5. 用餐的动作要文雅，夹菜时不要碰到邻座，不要把盘里的菜拨到桌上，不要把汤泼翻。
6. 不要发出不必要的声音，如喝汤时“咕噜咕噜”，吃菜时嘴里“叭叭”作响，这都是粗俗的表现。

用餐结束后，可以用餐巾、餐巾纸或服务人员送来的小毛巾擦擦嘴，但不宜擦头颈或胸脯；餐后不要不加控制地打饱嗝或暖气；手持牙签剔牙时，应用另一手掌稍加遮掩。在主人还没有示意结束时，客人不能先离席。如有要事先行离去，可向主人打个招呼，以示礼貌和尊重。

怎样注意饮食卫生

俗话说“病从口入”，这是有道理的。许多疾病都是因为饮食不注意卫生，吃进了带有病菌或病毒的食物引起的，因此，吃饭、喝水都要讲究卫生。

1. 制作饭菜时要选择新鲜的、不腐烂、不变质的原料。发霉的米、面，腐烂发臭的肉类和蔬菜，都带有病菌和病毒，必须坚决扔掉，不能怕浪费而继续食用。

2. 制作饭菜要认真清洗各种原料。大米要多洗多淘几次，以清除大米在加工、运输、贮存过程中沾染的脏物和病菌。各种肉类、蔬菜也要认真清洗。

3. 生吃瓜果、蔬菜要洗净消毒后再食用。加温煮制的蔬菜洗不干净，还可在热锅中高温消毒。生吃时，洗不干净，细菌、病毒、寄生虫就会趁机进入人体引起疾病。水果以削皮再吃为好。

4. 生、熟食品要分开，加工食品的工具、砧板也应分开使用。盛加工好的生食品的盆、碗在将食品倒入锅内煮制后，应用清水冲洗或用开水烫洗后再盛煮制好的食品。

5. 食具要清洗干净，定时消毒。碗、筷、盘、杯、碟、钵等食具应洗干净，放置干净的碗柜里盖好，用时清洗，每隔一段时间要消毒一次。

6. 饭前便后要洗手。未洗手时，不要用手拿直接进口的食物。尤其是刚刚触摸过钱币、报刊杂志、饭票的手，必须用肥皂搓洗并经流动的清水冲洗后，才能拿取直接进口的食品。

7. 不要喝生水和不洁饮料。不论是自来水还是河水、塘水、湖水、井水，水中都有细菌，应先烧开后再饮用。有许多饮料未经严格消毒灭菌，或贮存时间过长已变质，饮用后容易得病。

8. 在家庭里或是在一起聚餐，最好是实行分餐制。每人一套餐具，每人一份饭。避免因为大家一起从盘里夹菜，筷子、勺子进嘴后将唾液带进菜盘里，一人患了传染病，如急慢性肝炎会传染给大家，如不能分餐，也应使用公筷、公勺，不要使用自己的筷子、勺子往菜盘、汤碗里夹菜、盛汤或给旁人夹菜。

9. 每顿饭菜吃多少做多少，以免剩下。实在吃不了，应先将菜回锅加热消毒后晾凉了再放置在通风处盖好。也可放在冰箱里。夏天剩饭、剩菜要用纱布罩盖好，防止苍蝇叮爬，已变馊的剩饭菜应倒掉。放在冰箱里的饭菜要加温消毒再吃。

10. 不要用报纸、杂志包装直接进口的食物。报纸、杂志的字是用油墨铅印的，包装直接进口的食物，如糕点、菜泥、鱼肉、肉泥、面条、饼干、糖果、豆类制品、熟肉、香肠等，报纸上的油墨、铅就会污染这些食品，对身体造成危害。报纸、杂志经过许多人的手触摸，也容易沾有细菌、病毒、寄生虫卵等，用它包装食物，也会污染食物。

怎样掌握不同人的膳食标准

1. 婴儿的膳食标准。婴儿期是指从满月到一周岁的时期。一般说，一岁以内的人乳喂养的小儿，每日每公斤体重需供蛋白质2~2.5克，牛乳喂养者3.5~4.0克，人工喂养者3.4克~5.0克。如混合喂养，应达到平均数3.5克。同时随着月龄的增加，还需添加桔汁、鱼肝油、水果泥、饼干、稀粥等辅助食品，以保证婴儿生长发育的需要。

2. 幼儿的膳食标准。幼儿期是指1~3周岁。这时幼儿刚断奶，需逐渐适

应正常饮食。此时幼儿咀嚼及消化能力不高，饮食上需要安排细、烂、软的食物。同时还要注意少让孩子吃油腻的或有刺激性食物。每日可供给幼儿牛奶半磅~1磅，鸡蛋1个，瘦肉25~50克，蔬菜100~200克，粮食150~250克，水果1个，少量的饼干、糕点。

3. 学龄前儿童的膳食标准。学龄前儿童是指3~7周岁。一般说，每天可供给牛奶250克或豆浆一大碗，鸡蛋1个，瘦肉75克，叶菜250~400克，豆制品50克，水果1个，粮食250~400克。这个时期儿童饮食切忌偏食，不然会影响生长发育。

4. 学龄期儿童的膳食标准。学龄期儿童是指7~12周岁。其膳食应基本上与成人一样，只是食量上应减少一些，最好能在上午前两节课后吃一顿课间餐，以防止儿童后两节课饥饿。

5. 中学生的膳食标准。中学生一般指12~18周岁的青少年。中学生由于正处在生长发育的旺盛时期，所需营养较多。一般讲，每日供给热能2600千卡~3000千卡，蛋白质75克~90克，钙为1000~1200毫克，铁15毫克，碘150微克，以及各种维生素成分，在膳食安排上应同成人一样，注意合理搭配，切忌偏食。

6. 大学生的膳食标准。大学生每日每人的需热量为2800千卡左右，供给蛋白质80~95克，钙800毫克，磷1400毫克，以及多种维生素。在膳食上每日每人需面粉250克、玉米面50克、米200克、或油饼、豆浆300毫升、豆制品100克、瘦肉100克、牛奶50克以及其他适量的蔬菜、水果等。

7. 孕妇的膳食标准。孕妇每日约需热量2500~2700千卡，蛋白质80~90克，铁15~20毫克，钙1.5克，以及各种维生素。其膳食可每日供给鸡蛋1~2个，瘦肉类50~100克，豆类50~100克，蔬菜500~750克，谷类400~500克，烹调油20~25克。

8. 产妇的膳食标准。产妇在产后一年之内，大约每日需要热量3200千卡、蛋白质90~100克、钙2000毫克、铁15毫克和多种维生素成分。其膳食每日可吃5~6餐，可吃鸡蛋4~6个，牛奶250~500克，瘦肉200~300克，豆制品50~100克，蔬菜500克，水果200~250克，以及粮食500~600克。

9. 妇女更年期的膳食标准。妇女的更年期一般指绝经期前后45至50岁。由于妇女更年期各自的生理变化不同，在膳食的安排上应因人制宜。如遇到月经出现频繁，经血量多，出血时间长，应多吃一些优质蛋白质食物，如肝、瘦肉、鸡蛋、牛奶等。还要多吃一些含铁和铜高的绿叶菜和水果，如芹菜、菠菜、油菜、萝卜、苋菜、芥菜、蕃茄、柑桔、红枣等。如更年期出现血压升高，头晕耳鸣，以及失眠、压抑、神经过敏等症状，应多吃一些含硫胺素和尼克酸丰富的食物，如粗面、糙米、番薯及一些菜豆类食物。同时，还要选择吃些安神降压食物，如莲子、百合、红枣，西瓜等。如有些更年期妇女出现发胖，就应注意少吃含有碳水化合物和脂肪高的食物，多吃一些豆制品和纤维素多的食物。

10. 老年人膳食标准。老年人的膳食总的要求是味美可口、易于消化、营养丰富。由于老年人年龄相差很大，所以应根据不同年龄，提出不同的标准。60岁以上老人，一天食物中的蛋白质70克，热量2000千卡，其中主食300克；70岁以上的，蛋白质65克，热量1800千卡，其中主食300克；80岁以上的，蛋白质60克，热量1600千卡，主食225克；90岁以上的，蛋白质50

克，热量 1200 千卡，主食 200 克。

小学生怎样调理饮食

7~12 岁的儿童正处于迅速发育阶段，特别是小学生后期进入生长突增期，对营养要求较高，课堂教育要求注意力集中，相对比入学期脑力劳动加大，游戏活动则趋减少，因此，这个时期的膳食应注意以下几点：

1. 膳食要多样化，量要充足且平衡合理。根据季节及市场供应情况，做到主副食粗细搭配，荤素、干湿适宜，多供给乳类和豆制品，保证钙的供应充足。各类供应量见下表。

2. 适当安排餐次，除三餐外应增加一次点心。三餐能量分配可为早餐 20~25%，午餐 35%，点心 10~15%，晚餐 30%。早餐必须丰富质优，既要吃饱也应吃好。如早餐营养供给不足，小学生常在第二节课后出现饥饿感，影响听课的注意力。早餐宜供给一般量的干食，如面包、蛋糕、包子类食物，最好能吃一定量的荤食（50~100 克），如 1 个鸡蛋、1 瓶牛奶或豆浆，肉松、火腿、酱肉等，还可以增加课间点心 1 次，以供给充分的营养素和能量，利于脑力活动。午餐也应充分重视，学校或家庭如能为孩子提供质量好的午餐，对提高孩子身体素质有极大作用。晚餐一定在家进餐，双职工家庭往往晚餐最丰盛，但从营养学观点看，晚餐不宜油腻过重、吃得过饱，否则会影响睡眠、休息，晚饭后最好不再进食。

3. 培养良好的饮食习惯，注意饮食卫生。食前便后应洗手，瓜果应用洗涤剂、清水冲洗净后再吃。养成不偏食、不挑食、不吃零食的好习惯。

1 日食谱举例：

早餐：牛奶 220 毫升（加糖 10 克），豆沙包（面 75 克、豆沙 20 克）。

中餐：米饭 100 克，胡萝卜、柿椒鸡丁（胡萝卜 50 克、柿椒 50 克、鸡丁 50 克）、番茄蛋汤（番茄 25 克，蛋 25 克）。

加餐：小蛋糕 2 个（面 50 克、蛋 30 克）。

晚餐：虾仁肉菜馄饨（面 100 克、肉末 75 克、虾仁 20 克、青菜 75 克），甜橙 75 克。

中小學生各類食物攝食量參考（每人每日，克）

年齡	糧食（谷類）	豆制品	魚肉禽	蛋	蔬菜	植物油	糖	食鹽
7 岁 ~	350	50	100	50	300	10~15	15	4
10 岁 ~	400	100	100	50	400	10~15	15	5
13 岁 ~	450	100	100	75	500	10~15	15	5
15~16 岁	500	150	100	100	500	10~15	15	6

中学主怎样调理饮食

步入中学的青少年，脑力和体力活动均处于增多时期，身体也处于迅速发育的青春发育期阶段。遗传基因决定了青少年生长发育的模式，但并不是固定不变的，其生长的潜力，很大程度上还要受后天因素的影响，其影响大约占 1/3 左右。后天因素有营养、生活习惯、精神活动、环境、地理、气候以及疾病等，而营养占有主导地位。他们对营养要求也高。此期如营养供给不足，不仅影响身体的正常生长发育，还可出现消瘦、贫血、容易疲劳、视力下降、记忆力差等现象，并因抵抗力下降而感染疾病。因此，中学生饮食的合理安排是至关重要的。安排饮食时应注意：

1. 重视早餐。脑是智能发育的物质基础，脑细胞在增殖、发育期间，大量细胞分裂复制，轴突分枝，树突生长，突触联接，以及髓鞘形成都需要充足的营养供给。在脑细胞中，蛋白质和氨基酸的代谢十分活跃，细胞核中 DNA 和 RNA 的合成必须依靠蛋白质；葡萄糖是脑的主要能量来源，约占总热能的一半；脂类对髓鞘的形成有主要作用，也是能量重要来源之一。各种维生素的矿物质如锌、铁、磷、钙等都参与脑的代谢活动，对脑的发育和功能的完善有密切关系。为了防止肥胖和营养不良、必须合理的安排饮食，特别是每天坚持用早餐，理想的早餐要掌握合理的就餐时间，早餐主副食搭配。早餐要重视质量而不是数量，它把摄入的营养应为一天所需全部营养量的 1/3 以上，早餐除牛奶、豆浆外还应有面包、馒头、饼干、蛋糕等，脂肪和糖宜少，而动物蛋白质、新鲜蔬菜更要有适当的数量。经研究证实，起床后 30 分钟吃早饭最适宜。吃早饭不能匆忙，更不宜边走边吃，应在平静而恬静的心情下用餐 15~20 分钟。但有部分青少年由于贪睡，起床匆忙，早饭吃得马虎或不吃早饭，未到中午即出现饥饿难忍、头昏、心慌，甚至出现低血糖，往往对上午繁重的学习任务不能胜任，学习成绩下降。近几年在营养专家的建议下，全国许多城市的中小学实行了课间加餐制度，大大提高了后两节课的学习效率。使学生的身高、体重和血色素较之不吃课间餐的学生令人满意。

2. 热量必须充足。中学生对热量的需要比成人高，每天应保证足够的主食，一般每餐应达 150~200 克，可吃些产热量高的馒头、烧饼、米饭、油条、糕点、芝麻酱等；还应增加副食，每天可吃蔬菜 500 克，肉 100 克，豆制品 100 克及牛奶、鸡蛋、水果等。

3. 保证供给充足的优质蛋白质。最好 50% 的蛋白质来自动物蛋白或豆制品，以满足加速生长和智力发展的需要，及提高抗病能力。富含优质蛋白质的食物有瘦肉、鱼肉、牛奶、蛋类、豆制品。

4. 应补充钙、铁、碘、锌等元素。这几种元素是中学生在青春发育期需要较多也最易缺乏的。人的骨骼主要由钙和磷组成，中学生快速长高的过程中，需要大量的钙、磷来补充，应多选含钙、磷的蔬菜、豆类、海产品和乳类，每天喝一杯牛奶或豆浆可获得较多的钙和蛋白质。青春期是人的一生中最易患贫血的时期，主要是缺铁造成的。因此，应该多吃些含铁丰富和维生素 C 丰富的食物，如瘦肉、鸡蛋、肝、动物血、鱼、蔬菜、水果等食物。青春期性腺器官发育达到高峰。碘也是生长发育必需的微量元素，一般海产品、动物内脏、肉类含碘和锌较丰富，可经常食用。

5. 注意补充各种维生素。中学生用眼多，维生素 A 供应充足有助于保护视力，又可预防呼吸道感染；维生素 B 与补充能量消耗有关；维生素 C 可促进铁的吸收，又为许多酶的辅酶，均须充分供给；寒冷季节还应考虑维生素 D 制剂的补充，以提高钙的吸收。

6. 夜间需适当加餐。值得一提的是晚餐。正常情况下，晚餐量宜少，大约吃到八成饱即可。但对学习任务繁重的学生来讲，晚上加餐则是必要的。前面已述，脑细胞的代谢需要大量的营养成分，而这个渠道只能由营养来输送。适量、适时地给孩子夜里加餐，不会造成消化不良或营养过剩的。在学习强度大的情况下，一般在晚间 9:00 后可给孩子加餐，要求量少而精，以软食、稀食为主，少食或不食油脂及不易消化的食物。进餐起码半小时后方可入睡。

中学生的饮食除应注意以上几点外，还应考虑此期的特点：

1. 青少年喜结伴行动，互相模仿，在饮食习惯上也常相互影响，容易发生饮食无节制、暴饮暴食、偏食、忌食、挑食、爱吃零食以及节食怕胖等行为，因此应帮助他们改掉这类不良习性。

2. 大多数中学生需在学校或居民区搭伙，故应重视管理集体伙食，注意做到膳食平衡，保证营养素的充足供给。

3. 家庭膳食要量够质优，菜谱应多样化，每日供应肉蛋类荤菜 100~150 克，牛奶或豆浆 1 瓶，粮食 500~750 克，蔬菜为 300~500 克。三餐不足时可补充点心，供应富含能量和蛋白质的肉包子、蛋糕等，但不宜多吃零食，如糖果、话梅、瓜子等。

1 日食谱举例：

早餐：豆浆 220 毫升、菜肉包子 2 个（面 100 克、肉 20 克、青菜 50 克）。

加餐：蛋糕 50 克（面 25 克、蛋 25 克）。

午餐：米饭 150 克，茭白炒猪肝（茭白 100 克、猪肝 50 克），番茄蛋花汤（番茄 50 克、蛋 50 克）。

加餐：绿豆粥（大米 50 克、绿豆 25 克、白糖 10 克），西瓜 200 克。

晚餐：绿豆芽肉丝拌面（面条 150 克、肉 100 克、绿豆芽 150 克，橘子 1 个（75 克））。

大学生怎样调理饮食

大学生正处于青春年盛、向成年过渡时期。不仅身体发育需要足够的营养，而且繁重的脑力劳动和较大量的体育锻炼也需消耗大量的能源物质。因此，合理的饮食和营养有助于提高大学生的身体素质和学习效率。

大学生饮食，除应保证足够的粮食以补充热量需要外，还应补充足够的、多样的副食品，一般每人每天平均需供给肉类 75~100 克，豆类 50~100 克，鸡蛋 1~2 个，牛奶 250 毫升，蔬菜 500 克及水果 1~2 个，基本能满足一天各种营养素的需要。膳食中的蛋白质最好以动物蛋白为主，优质蛋白质应占总蛋白量的 60%，并应平均分配在一日三餐中。

近年来一些文献报道，人们在精神紧张时水溶性维生素 B₁、B₂、C、烟酸等的消耗会增加。大学生紧张的学习生活和考试，体内维生素的需要量增加，应从食物中给予补充，以免引起缺乏。

我国膳食中比较容易缺乏和不足的营养素还有钙、铁、维生素 A、核黄素等。特别是在集体食堂就餐的大学生更应注意预防上述营养缺乏。

缺铁，在女大学生中更为多见，因为女大学生每月都有月经血液丢失，使身体对铁的需要量增多，容易出现缺铁性贫血。因此，女大学生更应注意补充铁，应选食含铁丰富的且吸收利用率高的猪肝、瘦肉、木耳、红枣、海带等食物。

维生素 A 和核黄素是我们膳食难以满足需要量的两种维生素，而这两种维生素又与视力有关。大学生使用眼睛的时间较长，更须特别注意这两种维生素的补充。含维生素 A 和核黄素丰富的食物除猪肝、鸡蛋、牛奶外，黄绿色蔬菜中含量也较丰富。如每天能进食 250 克以上的黄绿色蔬菜，就能提高这两种维生素的摄入量，从而满足营养要求。

钙和碘元素对大学生的身体发育和适应繁重的学生任务具有重要意义。每天膳食中应注意选用牛奶、鸡蛋、大豆、虾皮、海带、紫菜、各种海鱼等

含钙和碘丰富的食物。

卵磷脂是构成神经细胞和脑细胞代谢的重要物质，有人试验，用大豆磷脂给正常人服用，精力比服用前充沛，学习和工作的效率也大大增加。富含磷脂的食物有鸡蛋、豆类、瘦肉、肝、牛奶等。

少女怎样调理饮食

少女是指进入青春期前后的女孩子，特别是 12~17 岁的女孩子。在这段时间，女孩子身体要发生一系列重大变化。如“身高要长 10 厘米左右，体重约增加 8.7 公斤，除淋巴组织外，各个器官都要增大，月经要来潮，整个身体每天消耗的能量为成人的 1.25 倍，因此，必须摄入大量的碳水化合物。此外，还必须有足够的钙、铁、维生素 A、硫胺素、核黄素、烟酸、抗坏血酸等等。如果营养不良，少女便会身体矮小、推迟发育或发育不良，月经来迟，以至弱不禁风、畸形。

那么，少女的饮食应注意些什么呢？

首先，要注意不能偏食。这是因为各种食物蛋白质中所含的氨基酸种类和数量不一样，目前还找不到任何一种动物或植物的蛋白质能完全满足人体的需要，而只有将多种食物蛋白共同摄入体内，才能取长补短。有的少女只吃蛋，不吃肉；有的只吃这种鱼，不吃其它鱼；有的只吃猪肉，不吃牛、羊肉，这些做法都是不足取的。

其次，不可忽视微量元素的摄取。象镁、铁、锌、碘等都十分重要。缺碘会引起甲状腺肿大，缺锌会引起少女生殖器官发育不良，缺铁会引起贫血，尤其月经已经来潮的少女，更要增加食物中铁的含量。因此，应注意在饮食中吃较多的海产品、动物内脏、瘦肉、蛋黄、绿叶菜、水果和豆类。

第三，少女的一个特殊性是每人都希望自己皮肤健美，头发柔软乌顺。要达到这一点，除先天条件外，后天的营养十分重要。维生素 A 对皮肤大有益处，它多存于动物的肝、鱼类、乳制品、蛋类、胡萝卜、菠菜中。维生素 B1、B2 可以消除皮肤斑点，减少褶皱，它多见于谷豆类、动物内脏、瘦肉、蛋类。维生素 C 对骨骼、牙齿、血管、肌肉的发育都十分重要。它主要来源于各种青菜和水果。而防止少白头，使头发乌黑发亮的食物，则是水果、胡萝卜、葵花子、花生、芝麻、黄豆、鱼肝油等。

最后，还要提醒一下：少女应有较丰富的营养，绝不是多多益善。相反，由于饮食过量而引起肥胖，不仅会破坏体型的健美，还会引起多种疾病。反之，为了身材的苗条，而过分的节食减肥，导致神经性厌食症的发生，影响身体的发育和健康也是不足取的，是与自己的健美愿望背道而驰的。

变声期怎样调理饮食

青年人都希望自己有一副美好的嗓子，因为它能给人增添几分美色，尤其是当代青少年喜欢唱流行歌曲，用卡拉 OK 自娱自乐，一展歌喉，如自己的声带不好而难于开口，那该是多么大的憾事。为了有一副好的嗓子，青少年在变声期应特别注意营养。

声音的好坏是由声带决定的。声带是位于喉腔两侧的一对弹性粘膜皱壁，其长短厚薄因人而异。儿童期无论男女声带长度均为 6~8 毫米，所以发出的声音为童声，童音是分不清男女的。青少年在 14~16 岁时，开始进入变声期，主要表现为声音嘶哑，局部充血、水肿、音调、音色逐步发生变化，

变声期的完成一般需要半年至1年时间。成年男子声音粗犷低沉，音量广而厚，这与其声带厚、宽和长度（约20~25毫米）有着密切关系。成年女子发音尖声细语，这与声带的窄、薄和长度（15~20毫米）有关。由此可见，变声后男女音色区别特别明显。为了保证在变声期获得好嗓子，应强调饮食调理。

1. 注意胶原蛋白和弹性蛋白质的摄入。因为发音器官主要是由喉头、喉结和甲状软骨构成，这些器官是由胶原蛋白和弹性蛋白质构成。声带也是由弹性蛋白质薄膜构成，为此变声期的青少年应吃些富含胶原蛋白和弹性蛋白质的食物，如猪蹄、猪皮、蹄筋。

2. 应摄入富含维生素B和钙质食物。维生素B₂、B₆能促进皮肤的发育，也有利于声音的发育。钙质可以促进甲状软骨的发育。

3. 少吃或不吃辛辣刺激性食物，如辣椒、大蒜、胡椒粉、烟酒，少女月经期尤其不能吃辛辣刺激物，以防刺激声带粘膜，引起急、慢性喉炎、咽炎。

4. 进食应注意细嚼慢咽，切忌狼吞虎咽。尤其食鱼更应注意，以防鱼刺伤喉。并应吃些软质食物和精细食物，不宜吃粗、硬、干燥等食物，以防损伤咽喉。

5. 适量饮水。可减少或清除喉腔的分泌物，从而减少了细菌的滋生地，有利地防止了咽炎的发生。

此外，在变声期切勿大声呼喊、疲劳过度或睡眠不足，更不能引起情绪波动，以防咽喉充血，引起声带损伤。

青少年怎样合理的使用蛋白质

蛋白质是人体生命的物质基础，是青春发育的重要物质，因此，每个人每天都需要一定数量的蛋白质。尤其是处在长身体长知识的青少年，更应该注意摄取足量的优质蛋白质。

蛋白质是由20多种氨基酸按照不同的排列顺序组合起来的。这20多种氨基酸组成的蛋白质有上百亿种，据估计，构成人体的蛋白质就有上10万种。在20多种氨基酸中，大多数人体都能通过自身的生物化学反应合成，只有8种人体自身不能合成必须由食物供给。这种8种氨基酸是：蛋氨酸、缬氨酸、亮氨酸、赖氨酸、苏氨酸、异亮氨酸、色氨酸、苯丙氨酸。这8种人体不能合成的氨基酸叫做“必需氨基酸”，其他人体能合成的氨基酸叫“非必需氨基酸”。含有8种必需氨基酸的蛋白质叫“完全蛋白质”，缺少任何一种或几种必需氨基酸的蛋白质，叫做“不完全蛋白质”。

人们在日常生活中，通过饮食在食物中摄取到蛋白质时，有的是完全蛋白质，有的是不完全蛋白质。一般来说，动物性食品如瘦猪肉、牛肉、羊肉、鸡肉、鸡蛋、鱼、牛奶等所含的蛋白质是完全蛋白质，植物性食品中的大豆、芝麻、葵花子所含的蛋白质也是完全蛋白质。作为主食的大米、白面、玉米面、高粱米等所含的蛋白质，是不完全蛋白质。从营养价值来说，完全蛋白质营养价值高，是优质蛋白质，不完全蛋白质的营养价值就差一些。

青少年为了保证身体发育和智力增长的需要，每天都要通过饮食摄取足量的优质的蛋白质，也就是要摄取含有8种必需氨基酸的蛋白质。因此，每日三餐的饮食中，都要有适量富含优质蛋白质的瘦猪肉、牛肉、羊肉、鸡、鱼、牛奶等。这是补充蛋白质的理想饮食。但也不一定非每顿饭都吃肉、蛋、鱼、蛋、鸡、奶，科学研究认为，利用蛋白质的互补作用，可以大大提高食

物的营养价值，是解决补充蛋白质需要最可行的办法。所谓蛋白质的互补作用，就是把几种含有不同蛋白质的食物混合食用，互相补充必需氨基酸的组成和含量，以提高食物的营养价值。举例来说，单独食用玉米，玉米所含的蛋白质只有60%可以被人体利用；单独食用小米，其蛋白质只有57%被人体利用；单独食用大豆，所含蛋白质也只有64%被人体吸收利用。但是，如果用2份玉米、2份小米和1份大豆混合磨面，做成各种糕点或其他主食，这3种食物的蛋白质就可以有73%以上被人体利用。我国劳动人民历来有混合食用各种杂粮的好习惯，如北方人吃的杂合面就是由大豆、玉米制成的，也有用绿豆、玉米、小麦混合制成的杂面挂面。

青少年摄取的蛋白质每天要有足够的数量，才能保证生长发育需要，据研究，13~15岁的男性青少年，每人每天需要85克；16~20岁的男性青年每人每天需要100克；13~15岁的女性青少年每人每天需要80克；16~20岁的女青年大约需要75克。

青少年必须充分摄取蛋白质，但并不是摄人得越多越好。摄入过量，体内吸收不了，多余的蛋白质就会随大小便被排出体外，造成食物的浪费。未被排出体外的蛋白质，在消化道内积存，也会发酵腐败，容易使人发生腹胀腹痛，引起消化道疾病。因此，应该合理地利用蛋白质。既不要使蛋白质数量缺乏，质量低劣，也不要摄人过多。应当适当调整饮食结构，千万不要忌口偏食。应当粗细搭配、粮菜混吃、荤素同食。即每天都吃点粗粮和细粮；既有肉类、蛋类，也吃一定数量的蔬菜、水果和豆类制品。这样调配饮食，不但可以不断变换口味，提高食欲，而且可以充分利用食物中蛋白质的互补作用，提高食物的营养价值，使我们能从日常饮食中摄取到身体发育所需要的蛋白质。

青年人怎样科学地吃油脂

油脂是由甘油和脂肪酸构成的。

甘油这种物质是大家熟悉的，许多女青年喜欢用它的稀液搽手防止皮肤皴裂。温度一高甘油就会分解变成一种叫丙烯醛的有害物质。这种气体刺激人的眼睛、口腔和鼻腔粘膜，叫人发辣、咳嗽。浓度高时会叫人头晕、呼吸困难、眼结膜发炎、喉咽支气管发炎等。这就是炼油炒菜时，油烟呛人的原因。

脂肪酸的种类很多。一般分为：

1. 有1个不饱和键的脂肪酸；
2. 有多个不饱和键的脂肪酸；

3. 饱和脂肪酸。第一种和第二种又叫做不饱和的脂肪酸。以上3种脂肪酸在动物油内都有，但含的数量多少不同，比如植物油内含2个不饱和键的脂肪酸多。而动物油内含饱和脂肪酸多。这几种脂肪酸对人体健康影响不一样，饱和脂肪酸会使人血液中血脂升高，容易使人动脉硬化，从而导致冠心病，心肌梗塞。因此青年不要多吃含饱和脂肪酸多的油脂，象猪油、羊油和牛油。

含有多个不饱和键的脂肪酸同饱和脂肪酸正相反，它能降低血脂，软化血管，转运血中胆固醇。这是因为它里面有亚油酸。有1个不饱和键的脂肪酸在人体里保持“中立”，它既不增加血中脂肪，也不降低血中脂肪。因此青年适宜多吃含多个不饱和脂肪酸的油脂。

含多个不饱和脂肪酸多的油脂有豆油、棉子油、玉米油、芝麻油和花生油等植物油，以及动物油中的鱼油、鸡油和鸭油。另外，还看构成脂肪酸的碳原子的多少，也可说看碳原子连成的链的长短，其中以 8~11 个碳原子构成的中链脂肪酸较好，这种中链脂肪酸在人的肠道中分解的又完全又快，被吸收的也迅速，在缺乏胆汁时也可以进行，并且在细胞中氧化的彻底，在人体中基本不贮存，同时它还能抑制脂肪分解，降低血中游离脂肪酸的含量，从而能降低血脂，减少胆固醇的合成，对人体健康很有益处。含中链脂肪酸多的食物有奶油、奶粉、牛奶、羊奶和人造黄油。动物黄油含胆固醇多，不理想。

目前，一些生活水平高的国家居民，脂肪用量不断上升，基本增加到总热量的 40% 或更多，因此相应出现心肌梗塞和动脉硬化的人增多。我国居民吃脂肪还不太多，所以再减少食用量是不妥当的。青年要科学地选择适量油脂食用才对。

消瘦青年怎样饮食

有的青年体型瘦弱不一定是患病。使人消瘦的原因很多，如营养不足；或长期偏食而造成的营养供给不足；劳累过度或优恩过度；慢性疾病，如结核、溃疡病、肿瘤等。中医学认为，体瘦者多属阴虚和热性体质，所谓阴虚是指阴分不足，所谓热性体质，即为瘦人多火。因此对瘦人来说应当以滋阴消热的饮食为主，可适当多吃蔬菜、瓜果、豆类、甲鱼和一些性平偏凉的动物饮食。而且，在食物烹调方面以蒸、煮为宜，尽量少吃煎炒食品。特别要少吃那些芳香、燥热、辛辣之品，如酒、辣椒、生姜、大葱、大蒜、油炸品和虾、蟹等助火散气的食物。

对消瘦者应采用增加体重的食谱，食谱中含有中等量的蛋白质，大量的碳水化合物和较多的脂肪。有些瘦人一天三顿饭可能仍然吃不饱，就应吃五顿或六顿，每天上、下午和临睡前可以喝一杯牛奶和吃一块饼。

胃的容量较小及食欲较差的人，最好选用高营养的食物和易消化的食物。当病人或瘦人不想吃需要咀嚼的食物时，可以多喝一些含蛋白质的水果饮料或者鸡蛋、牛奶饮料，也能大量增加每日摄取的热量。。

中年人怎样安排膳食营养

人到中年，机体各系统功能逐渐由盛而衰。中医认为：年 40 而阴气自半，……年 50 耳目不聪。中年人的新陈代谢减慢、体重增加、免疫功能降低、记忆力减退，如不注意合理调配饮食，可能加速衰老。为此，防病应从中年开始，故中年应特别注意饮食成分和营养结构。

1. 控制总热量，避免肥胖。中年人脂肪组织逐渐增加，肌肉组织相应减少。所以中年人的饮食每日摄入的热量应控制在 1800~2000 千卡，使体重控制在标准范围之内。据统计 40~49 岁的人体重超过 30% 以上的，男性死亡率达 42%，女性达 36%。胖人易患胆结石、糖尿病、痛风、高血压、冠心病等症。因此，中年预防肥胖具有重要意义。

2. 适量蛋白质。。中年人每天需摄入 70~100 克，其中优质蛋白不得少于 1/3。含蛋白丰富的食物有牛奶、禽蛋、瘦肉、鱼类、家禽、豆类与豆制品。

3. 糖类不宜过多。吃糖过多不仅容易肥胖，而且由于中年胰腺功能减退，

甜食过多，要增加胰腺负担，易诱发糖尿病。特别是果糖和葡萄糖，更不宜额外食用。另外，应多吃含纤维素较多的粗粮和水果、蔬菜，以便促进肠道蠕动和胆固醇的排除。

4. 要进低脂肪、低胆固醇饮食。可适量进食动物脂肪、内脏、鱼子、乌贼和贝类但此类食品含胆固醇高，进食过多，容易诱发胆石症和动脉硬化等。植物脂肪——植物油，含不饱和脂肪酸，能促进胆固醇的代谢，使之不致沉积在血管壁上，可防止心血管病症的发生。中年人每天摄入脂肪，以 50 克左右为宜。尤其要注意晚餐不可过饱，以减轻心胃负担。

5. 多吃新鲜蔬菜、水果，这对预防贫血，增加血管初性、降低胆固醇有一定作用。

6. 多吃大蒜、菜花、葱头、洋白菜等防癌食物。

7. 多进含钙丰富的牛奶、虾皮、海带、豆制品及蔬菜，以预防骨质疏松症的发生。

8. 要吃少盐饮食，以免引起脑血管疾病和高血压症等。每天食盐不要超过 8 克。

此外，中年人的饮食要有节制，定食定量，以免引起消化功能紊乱而损害健康。

下面具体介绍成年人 1 日食物需要量：牛奶或豆浆 200 毫升，鸡 50 克，豆制品 100~200 克，鱼肉类制品 50~100 克，谷类 400~500 克，蔬菜类（主要为深色蔬菜）400~500 克，糖 10 克，烹调油 10~20 克。

1 日食谱举例：

早餐：豆浆或牛奶（220 毫升），大米粥（大米 50 克），馒头（面 50 克），煮鸡蛋 1 个（蛋 40 克），咸菜 10 克。

中餐：韭菜猪肉水饺 150 克（韭菜 200 克、瘦猪肉 50 克、肥猪肉 10 克、面 120 克）。

晚餐：米饭 150 克（大米 150 克），白菜肉末炖豆腐（白菜 100 克、肉末 50 克、豆腐 200 克），炒油菜 1 盘（油菜 100 克），橘子 1 个。

中年知识分子怎样合理安排膳食

人们比较注意儿童和青少年的营养，对中年人的营养，则很少关注。事实上，中年人由于营养不当给身体健康带来的危害，较之儿童和青少年显得更突出。

在中年人，特别是中年知识分子中，因膳食构成不合理，饮食习惯不科学，导致各种中年病者屡见不鲜。例如肥胖病、糖尿病、冠心病、高血压、中风、癌症等。冠心病的发病原因虽很复杂，但专家们以为饮食中过量摄入饱和脂肪酸则是不可忽视的重要因素。饱和脂肪酸在猪油、肥肉、内脏中含量较高，过多的饱和脂肪酸，会使血浆中的三酸甘油酯与胆固醇增加，导致动脉粥样硬化，最后造成冠心病。此外，多吃精制糖（如砂糖或绵白糖），也会使体内脂肪增加。七十年代，世界 7 个国家的联合调查证实，冠心病的发病率与精制糖的摄取量成正相关关系。食盐摄取过多是发生高血压的又一个重要原因。此外，高脂肪、高肉类、低蔬菜、低纤维膳食，则是肠癌发生的重要因素。

为了减少中年人肥胖病、冠心病、高血压、大肠癌的发病率，目前，世界上有 18 个国家提出改变中年人的膳食营养构成，其中英国、美国和北欧一

些国家均提出了富有代表性的方案。综合他们的意见是：

1. 饮食必须节制，做到摄取的热量与消耗大致相等。统计资料表明：从事极轻体力劳动的干部、知识分子或技术工人，每天坐着阅读、写字、办公、开会一般达 12 小时，平均每小时需消耗热量 100 千卡；从事站立时间较长的轻体力劳动者，如教员、售货员、实验室工作人员及车工等，平均每小时约消耗热量 120 千卡。加上每天步行、睡眠、娱乐及其它家庭活动等，每天共需消耗热量为 2400~2600 千卡。根据这个水平，以上两类中年人如果每天大体保持这样一个食谱，就可做到摄取与消耗大致相抵。

早餐：豆浆 1 碗（可摄取热量 210 千卡）、油条 100 克（600 千卡）；午、晚餐：共吃馒头 400 克（888 千卡）、肉 100 克（580 千卡）、油 25 克（225 千卡）、蔬菜 250 克（60 千卡），这样一天摄取的热量为 2563 千卡。

假如此外再多吃些荤素、饮些酒、吃些水果、点心，则很容易超过消耗量，引起肥胖。

2. 严格控制肉食，减少饱和脂肪酸的摄取。中年人每天摄取脂肪的热量，以占每天摄取总热量的 20~25% 较为合适，每日吃肉（肥瘦 100 克），摄取热量为 580 千卡，恰好相当这个水平。为了增进饭菜滋味，可多用含不饱和脂肪酸的植物油。不饱和脂肪酸可促进胆固醇的分解代谢，防治动脉硬化和冠心病。

3. 严格控制糖的食用量，不吃过咸的食品。

4. 增加新鲜蔬菜和水果、鱼和瘦肉及粗制谷类食品的食用量。

妇女经期怎样饮食

月经是成年女子的正常生理现象，但在月经来潮期间，机体也受到一定影响，比如，抵抗力较弱，情绪容易波动等。因月经失血，带来体内铁元素的损失相当多，尤其是月经过多者。因此，月经期除了避免过分劳累，保持精神愉快外，在饮食方面应注意调理。

忌食生冷，宜热宜温：祖国医学认为，血得热则行，得寒则滞。月经期如饮食生冷，一则有碍消化，二则易损失人体阳气，导致内寒产生，寒性凝滞，可使经血运行不畅，造成经血过少，甚至经痛。即使在酷暑盛夏季节，经期也不宜吃冰棒及冷饮。月经期间，饮食以烧热、温热食用为宜。在冬季还可适当吃一点牛羊肉、狗肉、鸡肉、桂圆等温补食品（月经过多者慎食狗肉）。

忌食酸辣，宜鲜新清淡：妇女月经期，常感到特别疲劳，消化功能减弱，胃口欠佳。为保持营养需要，饮食以新鲜食物为宜，新鲜食物不仅味道鲜美，易于吸收，且营养素破坏较少，也很少污染。食品的制作当清淡为佳，少吃或不吃油炸、酸辣等刺激性较大的食物。

荤素搭配，防止缺铁：一般妇女每次月经失血为 30 到 100 毫升，每毫升含铁 0.5 毫克，也即每次月经要损失铁 15~50 毫克。铁是人体必需的微量元素之一。它不仅参与血红蛋白（血红素）及很多重要的酶合成，而且对免疫、智力、衰老、能量代谢等都发挥重要作用。因此，月经期进补含铁丰富而又利于吸收的食品就显得十分必要。科学研究表明，鱼、各种动物肝、瘦肉等动物类食物含铁丰富，生物活性较大，容易被人体吸收利用，而象大豆、菠菜等植物中的铁，则不易被肠胃吸收。所以，食谱最好是荤素搭配，适当多吃些动物类食品，以满足妇女月经期对铁的特殊需要。

值得一提的是，各种动物血，不仅富含铁质，而且还有优质动物蛋白，是价廉味美的月经期保健食品，值得推广。

职业与膳食有什么关系

从事油漆、喷漆、制鞋、橡胶、染料和石油裂解等接触苯作业的工人，膳食以高蛋白、高糖类、大量维生素 C 及低脂肪为宜，如鸡、鱼、猪肝、兔肉、乳类、大豆、面粉、玉米面、绿叶蔬菜和水果等。

冶炼、印刷、铸字、颜料、焊接、蓄电池、玻璃、搪瓷等企业的工作者，经常接触铅，最好每天能喝上半公斤牛奶。另外多吃些鱼、豆制品、粗粮、蔬菜和水果等含蛋白质、维生素 C 丰富的食物。

参加汞矿开采、气压表、油量表、温度计、整流器、石英灯、荧光灯等接触汞的工作者，应多食含维生素 B1 丰富的食物。如瘦肉、动物内脏、蔬菜、蛋类等从事干电池、电焊条、陶瓷生产者常接触锰，可多吃些含铁丰富的食物。如黄豆、芹菜、瘦肉、猪肝、河蟹等。冶炼、轧钢、铸造、窑业等高温工种的工人，要补充足够的蛋白质、维生素 B1、B2、C。可吃些鱼、肉、蛋、肝、肾、心、面粉、西红柿、花菜、卷心菜等。操作凿岩机、电钻、砂轮和驾驶车辆等作业，应多吃含维生素丰富的食物。

营养与优生有没有关系

优生是我国计划生育国策的一项重要内容。通常影响优生的因素，除了遗传、环境等主客观条件外，营养则是重要的物质基础。

世界卫生组织 (WHO) 的调查表明，新生儿死亡率较高的地区，妊娠妇女营养缺乏的情况也比较普遍。有人对 5000 例分娩后一周内死亡的新生儿作死因调查，发现新生儿体重与早夭关系至为密切。体重在 2500 克以下者，出生后死亡率较高。又有报告指出，妇女在怀孕期间，饮食中常缺乏微量元素锌，可以引起胎儿畸形。随着生活条件的改善，孕妇的营养状况大有提高，以致近年来新生儿出生时的体重也较以前有所提高。

在营养与优生的研究中，人们还发现有些有害的物质可随着食物进入母体而引起先天畸形。如五十年代中期在日本发生的“水俣病”，延续到六十年代，仍然见到有机汞通过胎盘，进入胎儿体内，从而造成先天性水俣病患儿。研究表明，自四十年代以来的近五十年间，人类男性所排出的精液中所含的精子数已减少近一半，这与多年来，人类所处的环境和所进的食物受到农药和化肥的污染是不无关系的。

现代研究证实，在人们一生当中，大脑神经发育的最重要时期是胎儿和婴儿期，如果妇女在怀孕期间摄入的蛋白质不足，胎儿的脑发育就会受到影响。到成年时期，脑细胞的数量也较正常人为少。如果妊娠妇女严重营养不良，新生婴儿的脑细胞仅能达到正常婴儿 80%，脑细胞的发育也不会正常，因而显著影响儿童的智力。根据我国的饮食结构情况，尤其在农村，许多医学专家提倡孕妇应提高动物性食物的摄取量，这对母子的健康都是有益的。但是，为使孩子头脑聪明。还是不应忽视各种各样的植物性食物。研究实践表明，以植物性食物为主的孕妇所生的新生儿，可能比普通新生儿小一些，但是，骨骼和身体各部结构都非常结实，大脑皮层的沟回大量增加，褶沟也非常粗犷。综合这两种意见，孕妇的膳食安排，还应当是“谷、肉、果、菜，食养尽之，勿使过之。”尽量吃饱、吃好。尤其根据我国的国情应该在有条件的情况下，尽量增加动物性蛋白质的摄入量。

孕妇怎样注意饮食营养

一个女人如能经历十月怀胎，生育哺乳的过程，也许能对“母亲”这个伟大而崇高的名字，有更深切的领会和体验。当夫妇爱情的“种子”，在子宫里着床植根时，孕妇的使命便把母子两代人的健康，紧紧连在一起，你的吃什么和怎样吃，就不是你个人的事，而要考虑到腹中的宝贝，那么分外注意饮食营养就是很自然的罗。

妇女怀孕后身体的物质代谢和各系统器官的功能都会发生很多变化。如呼吸系统易于发生感染；肾脏排出尿糖和氨基酸都增加；甲状腺增大，因而合成甲状腺素所必需的“碘”的需要量也增加；而且，随着血容量的增加、血红蛋白浓度下降，以致形成生理性贫血；再加上胃肠道的蠕动减慢，消化液分泌减少，故经常发生消化不良和便秘。怀孕早期还有恶心呕吐，进食量减少等现象。而且，妇女怀孕早期和中期，不论孕妇摄入养料多少，胎儿都要从母体中吸收大量的营养成分，以供本身生长发育，因此，如不注意妊娠期的饮食营养，容易造成孕妇的营养不足，甚至营养缺乏。如饮食中缺少铁可造成缺铁性贫血，缺少钙和维生素D可发生手足抽搐，骨质软化病，有的会发生骨盆畸形，造成难产。又如怀孕时常见的合并症“妊娠毒血症”，轻的有水肿、蛋白尿、高血压，重的血压很高，再重的可以抽搐，造成孕妇胎儿死亡。尽管导致以上病症的病因还不完全明了，但是营养供应不合理的孕妇发病率高却是事实。在营养不良孕妇的饮食中补充蛋白质和热量后，其发病率可以减少。在分娩时，产妇要消耗很多体力，又要受创伤流血之苦，如果产前产后不注意补充营养，就不易恢复健康。另外，营养不良妇女可能体格瘦小，乳房扁平，乳腺发育不良，影响产后哺乳，且哺乳时更要消耗很多养料才能合成乳汁，孕妇缺少营养，可分娩出小样儿，即虽能足月出生，但体重低于2500克。另外，体质差的产妇，不易耐受妊娠分娩期大量的体力消耗，产时易有子宫收缩无力，以致产程延长，产后影响乳汁分泌。所以足够的养料对保证孕妇的健康，减少合并症的发生和胎儿的生长，都有很大的帮助。

当然，孕妇的营养也不能过多，如果过食可造成肥胖，可引起糖尿病、慢性高血压、血栓性疾病，以及胎儿过大，造成难产等。

妇女妊娠后，要保证有足够的蛋白质、脂肪和碳水化合物供应。如鱼、肉、乳、蛋、禽及豆类制品，五谷杂粮、土豆和白薯等等。孕妇对蛋白质的需要量比一般妇女高30%，更要满足必需氨基酸的供应，在妊娠后期还需储藏一定量的蛋白质，以备产后哺乳之需。

妊娠期间从早期开始就要注意补充钙铁等无机盐。含钙较多的如牛奶、蛋黄、鱼虾，其次是豆类、麦麸和新鲜蔬菜，含铁多的有鸡蛋、瘦肉、肝、肾等，还有桃子、杏干、红枣、桂圆及绿叶蔬菜、水果等。

维生素对于孕妇也是一种很重要的营养物质，如孕期缺乏维生素，严重的可导致死胎和流产；妊娠晚期缺乏维生素，则可导致宫内窘迫或胎儿死亡。如维生素A不足可发生早产或死产，产后感染的机会也大大增加。维生素A主要存在于胡萝卜、菠菜、芥菜、雪里蕻、杏干、蛋类、禽类、猪肝等食物中。孕妇缺维生素C和D则容易引起骨质疏松及骨折。含维C较丰富的有新鲜瓜果与蔬菜及肝等，尤其在大枣中含量较高。维B是多种B族维生素的通称。它与神经系统的营养、食物的消化与吸收、皮肤的粘膜和营养等都有很大关系。含维B较多的食物有粗粮如小米、麦片、标准粉、豆类和肝等。含

维生素 D 较丰富的食物有乳类及鱼肝油。人体皮肤经日光照射后，也能产生维生素 D，所以孕妇宜多见阳光。

总之，孕妇需要的营养素要比一般人多，它是由多种食物综合提供的，因此，膳食需要调配适当，不要偏食，也不要为了体形的秀美，不敢多吃东西。为了自己和未来的孩子的健康，是不能不讲究吃的。

出现妊娠反应时怎样注意调理饮食

一个新的生命的诞生，对于母亲来说不仅充满着憧憬和喜悦，也会经历种种痛楚和磨难。单就妊娠反应来说，恶心、呕吐、食欲不振、身体不适、厌吃部分食物，或想吃某种东西，影响了自身营养的正常需要，就够烦人的了。在妊娠最初的三四周里胎儿生长缓慢每日体重只增长 1 克左右对营养素的需求不是很大，但呕吐等反应已经或轻或重有所开始。

为了防止呕吐，可以在头一天晚上准备一些容易消化的食品，如面包、馒头片、乳儿糕、饼干等，在早晨起床前，先喝一杯白开水，将食物吃下去，稍躺一会再起来。这样可防止或减少呕吐。如果呕吐严重，应多吃些蔬菜、水果，如梨、甘蔗、西瓜、藕等呈碱性的食物，以防酸中毒。同时要多服一些 B 族维生素和维 C，以减轻妊娠反应的不适感觉。另外，应在膳食、烹调方面多加注意，少吃油腻食物，自己少下厨房起油锅，少用猪油，多用植物油烹调菜肴，常吃清淡爽口的食物，经常调换饮食、菜类的品种。平时根据自己的口味，可吃些略带酸味的食物，以刺激胃酸的分泌，促进食欲的兴趣。孕妇若有不良的饮食嗜好，如吃生米、面，嗜辣等，应予纠正。平时禁忌食用过分辛辣等刺激性食物，也忌饮酒。

如呕吐较剧，可用生姜数片，加适量红糖，煎汤频饮，或用韭菜、生姜适量，洗净捣汁，取汁加少许红糖、食盐，开水冲服。同时，可保持情绪的稳定，解除思想顾虑和心理负担，稍安勿躁，应明白这是怀孕过程中许多人共有的反应，不过有人较轻，有人明显罢了。如能安然处之，则可显著减轻妊娠反应的症状。

妊娠中后期的饮食应怎样调配

怀孕到了妊娠中期，孕妇热量的消耗比孕前要增加 20 ~ 25%。这些增加的热能，必须通过膳食来补充，比如增加主食并注意品种的多样化。但是如热能供给过多，超过机体的需要，多余的热量便以脂肪的形式储存起来，如此会使胎儿发育过大，容易增加分娩的困难。因此，孕妇的膳食应以副食为主，主食保持孕前的日常数量即可。另外，在此期为防止孕妇发生便秘，应注意多进食含纤维素和果胶的蔬菜，如芋头、蒜苗、鲜黄花菜、香菜、油菜、韭菜、芹菜、茭白、笋等，水果中则以桃子、橄榄、鲜椰子肉、海棠、沙果等含量最多。

怀孕末期（最后两个月），胎儿生长更快。随着胎儿生长，孕妇肠道容积空间减少，所以孕妇宜少吃多餐。此期胎儿生长最快，对营养素的需求量最多。故应作到膳食多样化，保证营养的供给。如果孕妇出现浮肿现象，就餐时还要注意少吃盐多的菜肴和主食。因为过多的食盐会增加钠离子在体内的储留，诱发或加重水肿，增加心脏和肾脏的负担。为了减轻水肿，在饮食中可增加有益于利水的食品，如冬瓜海带汤、清蒸鲤鱼或鲤鱼汤、红赤豆汤或红豆稀饭等。

妊娠后期保证有充足的蛋白质是很重要的。因为胎儿需要从母体内摄取更多的蛋白质来构成自己的身体，孕妇的子宫、胎盘、乳房等器官的发育都需要一定数量的蛋白质，分娩和产后也需要一定数量的蛋白质加以弥补，并需储存一定量的蛋白质，以备产后哺乳之需。所以孕妇在膳食中应增加诸如豆类、山产类（口蘑、香菇）、动物内脏、肉类、禽类、水产类、蛋类以及猪排骨、猪血、羊血、蹄筋、猪皮、乳类等富含人体所需蛋白质的食品。

此外，还要注意补充各种富含各种维生素和钙、铁、碘、磷的食物，以保证母子身体正常发育、代谢之需。

产褥期怎样调配好饮食

1. 产后的头一两天，由于分娩时流血过多和极大的体力消耗，产妇身体受损失较大，加上少数产妇行剖腹产手术，所以会感到身体疲乏无力，胃肠功能恢复也需要一定时间。此时，只能供应营养丰富、味道清淡，容易消化的流食或半流食，如小米粥、赤豆粥、豆浆、豆奶饮料、蛋花汤、红糖水、含油不多的清炖鸡汤、以及烂面条、面片、馄饨等。产后头几天不宜吃过油腻的食物，以免消化能力承受不了。以后可逐步增加含高蛋白、矿物质及维生素的食物，如花生米、芝麻酱、海带、排骨汤、鱼汤、瘦肉等。

产后头两天，民间往往给产妇吃好多红糖煮鸡蛋，亲友们送的鸡蛋也以“百”数计，结果月子里鸡蛋“打天下”，天天不拉。这种风俗在过去社会由于物质生活的贫乏和单调，是不得已而为之的，以此来补充产妇所需的蛋白质和维生素、铁元素等，也不无道理，但随着生活水平的提高，副食品种的多样化，人们的口味早就起了很大的变化，一味的连续好几天再吃红糖煮鸡蛋，难免令人大倒胃口，以致产后好几年，看到煮鸡蛋就摇头。

2. 产褥中后期。由于产后身体逐渐复原，加上乳汁分泌的需要，胃口逐渐增加，此时，要供应足够的优质动物蛋白质，如蛋、鱼、禽类食品。蛋类中可食一些大补的鸽子蛋、鹌鹑蛋、鸭蛋等，以改口味。鱼类中以鲫鱼、鲑鱼、黄鳝、鲤鱼、黄花鱼、黑鱼等为好。鲫鱼煨汤还有助于下奶。禽类中以老母鸡煨汤较好，但不光喝汤，也应吃肉，汤味鲜美，鸡肉则营养丰富。

产褥期间，还应进食适量的水果，一般以苹果为好。其所含的主要成分是碳水化合物，占苹果总量的10~20%（其中大部分是易消化的糖类）。此外，还含苹果酸、鞣酸、维生素、果胶、矿物质、蛋白质等人体必需的营养素，对促进自身和婴儿的生长发育都大有裨益。

吃时将苹果用热水烫过，再用小勺刮着吃更好。

平时除每日三餐外，应多吃几次点心，以每日五、六次为宜。午后可增加点心，如汤类、粥类等。晚上八点左右可增加一次晚点如鸡块面条，羊肉汤面、馄饨等。平时不偏食、不吃辣椒等刺激性食物，多喝菜汤、鱼汤、骨头汤、面片或面筋汤，以促进乳汁分泌。并多食新鲜蔬菜，以避免便秘、痔疮等月子病的发生和加剧。

更年期妇女怎样调理饮食

45~50岁左右的妇女，在停经前后的这段生理过程中，可能出现一系列“更年期”症状，医学上称之为“更年期综合症”，表现如贫血苍白、胸闷气短、头晕眼花、血压不稳、情绪烦躁、失眠浮肿、全身乏力等。倘能在此期针对更年期生理特点，合理调剂饮食，不仅可收到减轻症状之效果，而且

还可防患未然，使更年期安然渡过。

1. 更年期妇女的饮食要点为：

补充优质蛋白质。如牛肉、鸡蛋、鱼类、动物肝和瘦的牛、羊、猪、禽肉，以及豆制品，均含有较多生理价值高的优质蛋白，可满足人体必需氨基酸的需要，此外尚含维生素 A、B1、B2、B12、叶酸以及铁质，是修补组织、防治贫血的首选食物。粗细粮搭配、米豆混食也可使蛋白质互补，使粮食蛋白质量提高。

增加维生素和必需微量元素。新鲜水果和柑桔、山楂、鲜枣、香蕉、苹果等，绿叶蔬菜以西红柿、青椒、萝卜、胡萝卜、南瓜等，既是维生素 C、B 和胡萝卜素的良好来源，也含较多的铁、铜等必需微量元素，经常食用，对改善生理机能、促进新陈代谢、增强抗御能力、增进造血，均属必要。

经常食用具有健脾、益气、补血的红枣桂圆汤、红枣、赤豆，江米粥、桂圆、莲子、糯米粥等，对改善更年期综合症大有效益。

2. 已有浮肿、血压高、头晕心慌、气短失眠等大脑皮层和植物神经功能失调症状者，在饮食上特别要注意以下四点：

多吃含 B 族维生素丰富的食物，如糙米、面、菇类，动物肝肾，奶品，瘦肉，绿叶菜及水果等。特别是维生素 B1，对调节神经健康、增进食欲更有重要意义。

低钠少盐，适量饮茶，这对利尿消肿、除脂降压均有好处。

禁食刺激性食物，如酒、咖啡、浓茶、辛辣调味品等，以保护脏器功能正常和神经系统平衡。

常选食有安神降压作用的食物，如猪心、芹菜叶、红枣、酸枣、山楂等。

3. 伴有发胖、血胆固醇增高和动脉硬化的更年期妇女，在饮食上还要注意下述三个方面：

限制主食、油腻厚味、精制糖、甜点心 and 含糖零食以及含糖分高的水果。可多采用绿叶蔬菜、茄子等。补充维生素 C 和 P，以改善血管通透性和增进代谢，缓解动脉硬化。

限制高胆固醇食物，如动物脑、鱼子、肥肉、内脏等，机体所需优质蛋白可用牛奶、瘦肉鱼虾、豆制品供给，尤其鱼肉和豆制品，含有促进胆固醇代谢、防治动脉硬化的有效因素。

烹调用植物油，可减少外源性胆固醇，亦可促进胆固醇代谢。

性功能保健的饮食原则有哪些

古人云“食，色，性也”。是说性欲与食欲一样是人的天性和基本需求。完满的性生活是保持夫妻关系的和谐、家庭稳固、社会稳定的重要因素。人们都希望性爱之树长青，不愿看到性能力过早衰退的窘境的出现。那么要保持良好的性功能，在饮食方面要注意哪些问题呢？

1. 忌过食高脂肪饮食，如油煎、油炸、肥腻类的肉类制品。多吃禽类食品如公鸡、鸽子等。因禽类所含脂肪相对比畜类少。过食高脂肪饮食，能增加脾胃消化功能的负担而受损伤。一旦脾胃受损，则气血生化来源不足，就不能很好化生出性活动所需的体力、能量和精液。另外，中医认为肥腻食品消化不好，易于转化成湿热之邪，流注下焦，可引起早泄、阳痿、白浊、带下等病。当然反对过食肥腻之品，并非提倡素食。因为长期素食可导致营养不良。英国的医学专家们调查了 46 个国家和地区，发现单纯食用高纤维食物

的女性，月经初潮的年龄大大推迟。这是因为与体内雌激素量的分泌减少有关。雌性激素是由体内胆固醇转化而来。而素食恰好使胆固醇缺乏，进而导致胆固醇量的不足，引起女性性欲降低，并影响女性的生育能力。当然这也与缺乏脂溶性维生素 A、维生素 E 也有关系。

另外，国外的医学研究也表明，雄性激素同样是由胆固醇转化而来，肉类、鱼类、禽蛋类中以及动物的内脏如肝、肾、肠、肚等均含有较多的胆固醇。进食这些食品，能使体内雄激素水平升高，促进性欲，并有利于男性精液量的增加和促进精子生成。另外，动物内脏本身还含有一定量的肾上腺皮质激素和性激素，如进动物内脏，可增加性激素的摄入量。但是，多年来，许多人因害怕得高胆固醇血症、肥胖病、冠心病，而减少肉、禽、蛋、鱼的摄入，以致在一定程度上造成性功能的减退。这不能不说是饮食上的误区。

凡事都要讲究适度，忌高脂肪饮食，并不等于禁食，适量的进食动物脂肪，可增加血中高密度脂蛋白的成分，从而减缓动脉硬化的进程，有利于性能力的保持。

2. 宜多辛少辣。葱、韭、蒜、椒、香菜均属辛味，都能兴奋性中枢，刺激性欲，加强性功能。辣味性燥，刺激性大，易动火，耗阴损液，损伤脾胃，而且致湿热下注，不但使阴茎血脉受阻，难于勃起，还会使前列腺充血，诱发或加重前列腺炎，影响性功能。提倡多辛，也不能过量，适量的辛味是有益的，过用辛味同样能助火伤阴，如多食韭损目等。

3. 宜多温少凉。人到中老年后，阳气渐衰，这时应趋热避凉，多食暖性食品，以温暖肾阳，如羊肉等。少食凉性的菱角、茭白等，即使是夏季也不要过分贪食凉性食物。女性阴冷患者亦应注意，否则会下焦寒凝，加重病情。再如兔肉虽能美容，但其“多食损元阳，损房事”，故尽量少食为好。

4. 宜多食动、植物蛋白类食品。日本学者汤浅敬之助认为：大豆和豆制品如冻豆腐、豆腐、豆皮等含有大量生成精子的精氨酸。花生、核桃、芝麻、豌豆、黑豆中也富含植物蛋白。据有关资料表明，蛋白中的精氨酸具有消除疲劳，提高性功能的作用。

日本学者还发现，鲍鱼、章鱼、文蛤、牡蛎、扇贝等鱼类、贝类还富含氨基酸，是有效的壮阳强精食品。持续食用章鱼、或贝类者，其性欲要高于不食者。又说，滑溜的水产品也具有强精效果。这类食品主要有鳗鱼、泥鳅、黄鳝，鲇鱼、河豚鱼。这些食品都含有西河洛克蛋白，对增强精力有效。近年来，国内还对蚕蛾、蚕蛹加强了研究，证实它们富含多种氨基酸，故亦能加强性功能。《本草纲目》十分推崇雄蚕蛾的作用，认为其“益精气，强阴（阳）道，交接不倦，亦止精”等。

5. 宜食高锌食物。人体的机能活动，还赖锌、铜、锰等多种微量元素。体内缺乏锌，在儿童生长期，就会停止发育，男孩出现睾丸萎缩；到了成年期，就会影响性欲，使性功能减退，甚至出现因精子数量不足而导致的不育症。含锌量较高的食物首推牡蛎，其它如牛肉、牛奶、鸡肝、蛋黄、花生米、鸡肉、猪肉、贝类、谷类、豆类、马铃薯、蔬菜、红糖着都含有一定量的锌。分析分明精子含锌量高达 2%，一旦缺锌，则精子数量减少，畸形精子数目增多，所以，缺锌会导致不育。

6. 宜食富含维生素类食物。维生素对维持生命的正常活动十分重要。肝脏、禽蛋、乳制品、鱼蟹、贝类、牡蛎、甘蓝、菠菜、韭菜、芹菜、胡萝卜、南瓜、甜酱、干辣椒、番茄等富含胡萝卜素。蛋黄、豆类、硬果、植物油、

鸡肉、麦片、面包、人造油、花生、芝麻中含有维生素 E。

维生素 A 和维生素 E 对延缓衰老和避免性功能衰退，都有积极的意义。水果和蔬菜中，都含有维生素 E。鲜枣、桔、柚、各种蔬菜、水果都富含大量维生素 C。而每天食用 1 克维生素 C 也可以使精子解聚，进而提高精子活力。

哪些食物对性功能不利

有些食物性寒助湿，伤人阳气，能抑制性功能，如菱角、茭白、冬瓜、苳蓝、蕨菜、黑木耳、大麻仁、松子仁、杏仁、兔肉、猪脑、羊脑、水獭肉，粗棉籽油等。其中粗棉籽油能抑制男子睾丸的生精功能已得到证实，是造成男子婚后多年不育的重要原因之一。能帮助补肾壮阳、

益气助火的食物有哪些

中医认为：肾藏精，主宰性行为和生殖活动。肾之阳气，又称命门之火，是性和生殖活动的动力，肾阳不足，则常使性欲淡漠，男子阳痿、早泄、不育；女子性欲淡漠、性高潮缺失，并伴腰酸膝软、畏寒肢冷、尿清长等症。

能补肾阳，益气助火的食物有：粳米、小米、刀豆、葫芦巴、羊肉、羊骨架、羊肾、羊睾丸、火腿、牛肾、牛鞭、白马鞭、驴鞭、公鸡、黄母鸡、洋鸭肉、麻雀肉、麻雀蛋、鸽子、哈蚧、黄狗肉、狗鞭、鹿茸、鹿肉、鹿角胶、鹿鞭、鱼、花鲢、泥鳅、黄鳝、河虾、对虾、淡菜、海参、蚂蚁、蜗牛、蟋蟀、雄蚕蛾、蚕蛹、蜻蜓、枸杞子、复盆子、大枣、韭菜、韭菜子、芹菜、肉苁蓉、肉桂、花椒、公丁香、大茴、小茴、胡椒、葱、蒜、香菜、冬虫夏草、胎盘、蜂王浆、胡萝卜、咖啡、红参等。能帮助滋阴养血、

填精益髓的食物有哪些

肾精为阴血所化，所谓精血同源，均是维持性能力的物质基础。精血不足，在男子可为少精、无精、不射精、阳痿；在女子则为月经过少或闭、阴道干涩，性交疼痛，且易致男子不育、或女子不孕。

滋阴养血，填精益髓的食物有粳米、米油（粥油）、马料豆、羊骨髓、猪肉、猪脊髓、猪蹄、牛髓、黑鱼、桂鱼、黄鳝、乌贼鱼、鱼鳔、鳖、乌龟、干贝、蚶子、桑椹、五加皮、芋头、山药、马铃薯、红薯、黄精、芝麻、银耳、石衣、石花、人乳、羊乳、牛乳、燕窝、蛤土膜油、蜂蜜、酥油、奶酪等。

糖尿病人的饮食应怎样调理

糖尿病作为“文明病”，随着现代社会生活节奏的加快、心理负担的加重、饮食习惯的变异、进食过多或嗜进甜食，其发病率有逐年上升的趋势。

糖尿病人的饮食调节是一切治疗的基础。对于年长体胖的轻型病人，仅仅只要对饮食加以控制，病情就可得到缓解或基本治愈。所以饮食疗法就成为这些病人的主要疗法。即使是中型或重型病人，饮食控制亦能使病情减轻，提高药物的疗效，并减少药物的用量。

治疗糖尿病的关键是适当控制碳水化合物的摄入量，并视需要辅以适量的药物治疗。根据病情的轻、重程度，糖尿病人饮食要求如下：

轻型病员：这类病人的食量，一般均较同年龄、性别、职业正常人为大。饮食控制一般可不用机械的食谱算法，只是让病人自己限制每天的碳水化合物（即主粮），做到稍低于病前的食量，蛋白质和脂肪基本上按原来的习惯用量食用即可。主粮的限制可采取骤减或递减的方法。一般以骤减为宜，

这样，胰岛细胞的负担可及时得到减轻，效果较好。在控制饮食的初期，若感到饥饿难忍，可适当多吃一些含碳水化合物较少的蔬菜（瓜类除外）“填饥”。

常用的含碳水化合物较少的蔬菜如，鸡毛菜、小白菜、大白菜、油菜、青菜、莴笋、空心菜、芹菜、韭菜、藕、白萝卜、番茄等，洗净切碎，放入多量水中煮 15 分钟左右，将水倒去，然后加水再烧这样重复 3 次，使菜中碳水化合物溶于水中，全被弃去，然后加适量油、盐、味精等调料烧煮。当然具体的蔬菜的烧法还可根据蔬菜的种类和老嫩程度再作适当调整，但先煮后烧主要是为了去碳水化合物，这一目的是不错的。在瓜类中，南瓜对糖尿病的治疗是有益的。

其次，可食用去油肉汤和其它汤类，以补充蛋白质，满足饱腹感。

一般应避免食用各种糖果、食糖（烹调时可以糖精代替）、蜂蜜、果酱、蜜饯、藕粉、百合粉、杏仁茶以及各种甜点心。为防止动脉粥样硬化和高血压，动物内脏和动物脂肪类食物也不宜多吃。

有条件的，可采用少食多餐的方法，更有利于减轻胰岛细胞的负担。一般来说，若病员尿量和饮水量减少，尿色由白转为淡黄或深黄色，即表示尿糖减少，病情好转；反之，则表示尿糖增加，病情加重。若尿糖虽然减少，或虽转为阴性，但体重下降过多、过快，可适当增添一些主粮（每天增加量不超过 25—50 克）和副食品，以保持尿糖阴性或弱阳性，体重接近正常，体力恢复，能从事正常劳动，又无饥饿感时，说明病情已基本稳定。若用单纯饮食疗法不能控制病情，则饮食的限制就不能继续再进行下去（一般中等身材的成年人，主粮每天不宜低于 250 克）。应给予配合药物治疗，待病情好转，再逐步撤去降糖药物。

中型和重型病员：在饮食控制的同时，辅之以药物治疗。在病情有所好转后，逐渐减少药物的用量。其自行控制饮食的原则如下；

1. 治疗开始阶段：糖类限制不宜过低。每日主粮不低于 250 克，否则容易引起酮症酸中毒。一般是：休息时每日主粮 250 克左右，轻体力劳动者 250 ~ 300 克，中等体力劳动者 300 ~ 400 克，重体力劳动者 400 克以上。

2. 在限制主食的同时，应增加蛋白质副食品的供应。特别是较消瘦的重型病员以及儿童、孕妇、乳母、有消耗性疾病和营养不良患者，副食品的供应应该比一般人多。

3. 除了患有高血压、动脉硬化、高血脂症和胆石症等疾病时，脂肪量一般不必过分限制。

4. 膳食中必须含有丰富的维生素和无机盐，否则会影响正常代谢恢复，导致合并症的同时发生。

5. 在降糖药物应用的同时，要求病员每日主食和副食品的摄入量应相对稳定，以避免血糖的过度波动。

肥胖者怎样贯彻健美减肥的饮食原则

肥胖人称“发福”。其实，肥胖者并不幸福，它既不是健康的标志，更不是健美的象征。从美学观点看，身材臃肿，大腹便便，很不雅观；从医学角度来看，由于肥胖导致体内脂肪积聚过多，则会使健康的身体带来很多危害。通常肥胖者血脂亦高，如超过一定指标的限度，就称为高血脂症，对人体危害更大。可导致动脉硬化，血压增高；心肌供血受阻，引发冠心病——

心绞痛和心肌梗塞；此外，还可导致糖尿病；肥胖也能使人大脑受损，感到乏力、头痛、头晕、多汗、气短、甚至出现神经衰弱、脑血栓和中风。还会引起脂肪肝、肝硬化、胆石症、肾病、不育症、膀胱炎、疝气和腰腿疼、便秘，甚至性功能减退等疾病。因此，肥胖不仅影响人体匀称健美，而且，也是人类身心健康的大敌。我国已有数千万肥胖患者，且年龄有下移倾向，有些肥胖患者为了达到减肥的目的，盲目节食。其实，健美减肥有它自身的饮食原则，一般应注意如下几点：1.减少热量供应，形成热量供求之间的负平衡。单纯性肥胖是由于饮食过度，摄入的热量超过消耗的热量，使剩余的热量转化成了脂肪。所以，减肥首先要从节制饮食，限制热量摄入着手，逐步将所摄入的热量降低至其正常需要 60~70%，一般主张每日减少约为 500~1000 千卡。正常减肥速度一般是一个月内体重减轻 2.5~3 公斤。2.控制主食，限制纯糖和甜食。如果原来食量较大，主食可采用递减法，一日三餐各减去 50 克，逐步将一天主食控制在 250 克~300 克左右，养成吃七八分饱的习惯。对含淀粉过多和极甜的食物，如红薯、马铃薯、藕粉、杏仁茶、果酱、蜂蜜、糖果、蜜饯、麦乳精、果汁、甜食，尽量少用或不用，要少吃“三白”食物（精白米、精白面、白糖），主粮最好粗细杂粮混用。

3.适当地提高蛋白质的供给量。

减肥者如无心、肾等合并症，每公斤体重可供给 1.5~2.0 克蛋白质。蛋白质有较高的特殊动力作用，可增加热能消耗，有利于减轻体重。鱼、虾、海味、鸡肉、兔肉等含蛋白质高，脂肪少，所含热量比猪肉低 3~6 倍，少油的豆制品也是蛋白质的良好来源，而且对降低血脂也有相当好处。

4.改进烹调方法，应既降低摄入热量，又使之有饱腹感。

减肥饮食应避免简单化，在低热量的前提下，所有食物应食后能产生饱腹感，并与本人口味和食量相适应。糖尿病患者记住以下特点：猪肉热量要比等量的鱼、虾、鸡、兔高 3~6 倍，切成肉丝、肉末或做成闷排骨（带骨）、酱汁虾（连壳），要比炖肉、虾片显得量多而省油；50 克面粉可做成十几个小馄饨或烙成多张薄饼（夹菜吃）比做成一个小馒头显得量多而饱腹；卤鸡蛋、茶叶蛋等在胃里停留的时间要比炒鸡蛋、蒸蛋糕、蛋花汤长一倍，更经饱，有助于解决低热量和饱腹感的矛盾，可以减少热量的摄入。

5.适当的脂肪也可增加饱腹感。

糖尿病患者限制动物性脂肪和饱和脂肪，烹调尽量使用植物油，因后者所含不饱和脂肪酸可以利胆、降低血清胆固醇。那些含脂肪较高的食物，如黄油、奶油、油酥点心、肥鹅、烤鸭、花生、核桃、油煎炸食物要少吃，但并非一点不吃，因为脂肪对维持人体正常生理功能也有重要作用，而且，脂溶性维生素 A、D、E、K 是溶解在脂肪里进入人体的。减肥期间，适量的脂肪可增加饱腹感，因此，减肥病人在进食时不要绝对化，一点荤油都不敢沾。

6.克服减肥过程中的假饥饿。

在减食过程中，肥胖者可能会出现饥饿、头昏、乏力等不适，一般无碍大局，几天后即可适应。肥胖人以往饭量大，相当多的人是长期养成的嗜食习惯，是心理上的而非生理上的需要。因此节食后感饿，往往不是感到生理上真正的饥饿，而是心理习惯上的“饿”，经过一段时间，养成了新的饮食习惯，这种现象就会自然消失。为避免这种假饥饿感的产生，可选择热量少而体积大的食物，如芹菜、笋、萝卜、冬瓜等。

7.遵守合理的就餐制度。

一日不应少三餐，要定时、定量，两餐之间或睡觉前有饥饿感时，可吃些含水分多和糖分少的水果。俗话说：“早餐吃好，午餐吃饱，晚餐吃少。”实践证明，一日三餐按早、中、晚逐渐减量的办法，最易减肥。

肥胖病人对以上减肥方法要有信心，坚持要有恒心，必要时可自己做个别减肥记录，分析饮食，体重和效果之间的关系，每半月称一次体重，不要轻易放弃，否则减减停停，会增加减肥的难度。

减肥较好的食物如山药、橘子、黄瓜、小米、赤豆、萝卜、黑木耳、银耳、山楂、菱角、荷叶、冬瓜、海带、豆芽、蔬菜类、茶叶、兔肉、鸡肉、鱼类等，都可组合成不少减肥食谱。

慢性肝病患者怎样调理饮食

肝脏病患者，尤其是常见的慢性乙肝表面抗原长期携带者、各种慢性肝炎、肝硬化变的治疗，除精神、药物和动静结合的体疗外，一日三餐最现实，最必需注意的是饮食疗法。1948年以前，肝病饮食疗法以保护受损肝脏为目的，主张高糖，低蛋白、低脂肪饮食。而近30多年来，肝病的饮食疗法基本上是按美国已蒂克博士的“三高一低”，即高蛋白、高糖、高维生素和低脂肪设计的。利用这种疗法对减少肝硬化并发腹水，协助肝细胞修复，延长生存期均有一定效果，但肝病后增胖，引起脂肪肝的患者也不在少数。因此，近几年来，经过修正的观念则是：给患者过多的糖和蛋白质还不如给他们每天提供多样化的饮食类别、计量指南和均衡良好的饮食内容，尽量减少不必要的额外食品。让肝病患者了解基本营养知识，最重要的是让肝病患者保持旺盛的食欲，科学地把饮食热量控制在1800~2200千卡之间，根据自己的食量，把家常食品 and 我国丰富多彩的药膳进行搭配食用，每餐吃到八分饱为宜。

肝病患者为什么不宜多吃糖

目前，医生对肝病患者都不主张多吃糖，因糖只能提供热能的需要，却不能代替蛋白质和维生素等营养物质；另外过多的葡萄糖在体内可转化成磷酸丙糖，并在肝内合成低密度脂类物质，使血中甘油三脂等脂肪物质增多，致使血流减慢、血粘度增加、微循环障碍，重者可继发出血，使心脑肝肾对氧的利用减少而造成器质性病变。此外，还可引起高血脂症和脂肪肝，可使原有肝病加重，迁延不愈。而且，大量的糖进入人体后，也可抑制正常的食欲，不再产生饥饿感，因此，不利于摄入丰富多样的各类食品。为此，患肝病的患者，不管是早期、慢性期或恢复期都不宜大量吃糖。

肝病患者怎样补充蛋白质食品

常人一般为维持轻微劳动每天所需蛋白质约70克左右，肝病患者为利于肝细胞的再生，则一天需要90~100克蛋白质。

为有效补充蛋白质的需要，肝病患者应注意动植物蛋白质各半搭配。人体摄入蛋白质在消化后被分解为氨基酸才能吸收，然后在肝脏制造成人类最重要的肌肉和血液成分的蛋白质。人体有8种氨基酸自身不能制造，一定要有外源供给。当动植物蛋白质每天各半搭配、均衡提供时，可弥补各自的不足，明显增加蛋白质的利用率。适量的植物蛋白能抑制动物性脂肪量，延缓动脉硬化的进程，保证必需氨基酸的充分吸收利用。

其次，要提供适量的蛋白质。如食用蛋白质太多，则多余的蛋白质会转化并以脂肪的形式储存起来，导致人为发胖或形成脂肪肝。再则，饮食均衡

也很重要。有的肝病患者怕发胖，不愿或不敢吃含糖食品。通常人一天必需摄入 400 克左右的碳水化合物才能保证热量供应，否则好不容易制造出的蛋白质，都被当作热量去消耗，岂不太可惜。五谷杂粮等含淀粉类食物及各种水果类、蜂蜜等，能供给糖，以补充日常所需热量，增进肝脏的解毒功能。鱼、虾、贝类，牛、羊、猪的瘦肉、禽蛋类、花生、核桃、大豆、小麦、标准米、标准面、小米、玉米等是常用的补充蛋白质的食品，它们都能促进肝细胞的修复和再生，补充机体代谢消耗，提供一定热量。

在饮食的均衡上还一定要注意补充维生素、微量元素，如进食适量丰富多样的蔬菜、水果、五谷杂粮、尤其绿色蔬菜，如野苋菜、苜蓿、青椒、油菜、青蒜苗叶、芥菜、空心菜、胡萝卜、以及海藻、菇类都应混合搭配才利于肝病的康复。生物学家发现，当你把蛋白质食品和蔬菜一起吃下去的时候，胃的消化液要比单吃一种食物多得多，所以，决不能忽视瓜菜水果和谷类对蛋白质的辅助作用。

当然，重症肝炎或肝硬化有肝昏迷趋势的患者应少食甚至禁食蛋白质。肝昏迷恢复后的患者供给蛋白质也应从低量开始。临床上就有个别患者因多吃一个鸡蛋而诱发肝昏迷的例子。遇到这种情况，一定要听从医生对饮食的安排。

癌症病人怎样调理饮食

癌症，医学上亦称恶性肿瘤，现已成为人类死亡三大原因之一。每年我国有 100 多万人死于恶性肿瘤，死亡率在 70% 以上。最常见的癌症有肺癌、胃癌、肝癌、食道癌、乳腺癌等。人们谈癌色变，十分重视对癌症的预防和治疗。

1. 癌症发病原因与饮食的关系

近年来的研究表明，人类癌症 60 ~ 90% 是由环境的致癌物引起的。其中饮食则是主要因素。

首先是摄取营养素比例不当及不足。如高脂肪、高蛋白饮食使美国人的乳腺癌发病率比日本高 3 倍。维生素 A、C、E 的缺乏与食道癌和子宫癌有着密切关系。缺少纤维素是肠道癌的病因之一。在缺碘地区，甲状腺肿瘤又是高发地区。另外，低碘饮食还会促进与激素有关的乳腺癌、子宫内膜癌和卵巢癌的发生。

食品加工制造中有可能伴有新成分致癌。如管道、容器、机械的污染或加入某些食品的添加剂，如硝酸盐；酸性食品从上釉的陶、瓷器中溶出镉、铅；烟熏食品所含的高 3—4 苯并芘；一些人工合成的色素的不当应用等均是强力的致癌物质。

食物的霉变或农药残留致癌。长期进食被黄曲霉素污染的粮食和花生，易诱发肝癌。

不良的饮食和生活习惯。如长期进食老咸菜、酸菜而缺乏新鲜蔬菜可引起胃癌的发生；长期大量饮酒或酗酒可诱发肝癌、胃癌；油烟诱发多种癌症，如肺癌等也已引起普遍的重视。

癌症病人由于营养障碍，不仅影响组织机能的恢复，还会使体液和细胞免疫活性发生不利变化、肝脏微粒酶活性改变等，恶性肿瘤增长亦需要消耗大量的能量和营养物质。因此，改善癌瘤病人的营养的抗癌的重要手段。对癌症病人供给充足的营养，对提高机体免疫功能，更好接受抗癌治疗，延长

生命，促进病体的康复，都有积极作用。

2. 癌症病人常见的共同症状

恶性肿瘤病人除了侵犯某个脏器所表现的特有症状外，其共同的主要症状是食欲减退、饱胀、恶心、暖气、体重减轻、进行性贫血及局部疼痛等表现。

3. 癌症病人饮食疗法的原则

对于癌症病人要比普通人更多地给予充足的蛋白质、热量和无机盐及维生素，以提高机体免疫力，改善机体营养状况，更好地接受抗癌治疗。对其采用饮食疗法，应遵循以下原则：

合理搭配，供给充足的营养，原则上以高蛋白、高能量、高维生素饮食为主。动物蛋白应占蛋白质总量的 50% 以上，如牛奶、鸡蛋、家禽、鱼类等。脂肪的摄入量不宜多，应占总热量的 25%。碳水化合物的摄入量应占总热量的 60%。还可多食蜂蜜以及含糖丰富食品，以补充热量。多食富含维生素 C、A 的新鲜蔬菜、水果和鸡蛋黄、鱼肝油、奶油以及如胡萝卜、莴笋叶、西红柿、红心白薯等。合理搭配可充分发挥各种营养素的作用。

采用可增进免疫作用的食物，如香菇、蘑菇、木耳、银耳等。

为了防止癌症的扩散，还可选用具有抗癌作用的食物，如芹菜、黄花菜、生苡仁、芋头、慈菇、菱角、胡萝卜等。据报导，胡萝卜含有木质素，能提高巨噬细胞的活力，对抗癌有作用。此外，还可选用抑制癌细胞，分解亚硝酸胺的食物，如大蒜、杏干、胡萝卜、豆芽、白菜、豌豆、南瓜等。某些海产品如海带、紫菜、海蜇等，具有软坚散结、防癌抗癌作用。

千方百计增进食欲。癌症病人常食欲不振，故营养价值再高的食物，也不能发挥应有的效果。要想提高食欲、要采取以下办法：首先选择病人最爱吃的食物，诱发食欲，但进食量要适当。注意食物的多样化和保持其色香味形，鼓励病人发挥想象力——饭菜真好，多吃一点病会好得快一点。其次饭前让病人喝点汤或饮料，以促使胃液分泌，增加食量。饭前、饭后做些轻微活动，如散步、做操等，切忌起床后立即进餐和饭后不活动就睡觉。另外，胃或食道癌切除后的病人，宜少食多餐，应从流质（藕粉、粥汤）开始，然后半流质（稀饭、烂面条等），向正常人吃的普通饮食逐步过渡。

充分咀嚼。口腔内的唾液可使食物得到初步消化，从而减轻胃肠道的负担。据报道，充分咀嚼可促进人体腮腺激素分泌。腮腺激素具有强化肌肉、血管的作用，能增加血管壁的弹性，保持骨骼、牙齿和结缔组织的活力。咀嚼还可增强大脑皮层的活力，预防大脑老化和老年痴呆。有专家试验，每口食物咀嚼 30 秒，能使致癌物质毒性失灵，所以充分咀嚼食物有防癌作用。

保持稳定的情绪。据统计 85% 的癌症病人在获知并确诊后都有沉重的思想负担，情绪常波动，致使消化系统功能紊乱。因此，医生和患者家属都应做好病人的思想工作，消除他们消极悲观的厌世心理，树立战胜癌症的信心，同时，理解并谅解病人，给他们以宣泄痛苦和忧伤的机会，关心，同情、帮助他们，使他们保持良好稳定的精神状态，才能有正常的食欲。

保持口腔卫生。癌症病人经放疗后，可破坏唾液腺，使唾液分泌减少，口腔自洁作用减弱；化疗可抑制口腔粘膜上皮细胞的代谢，使粘膜萎缩，易引起粘膜溃疡；手术切除任何部位的肿瘤都可抑制唾液腺分泌，使病人食欲明显减退。为此，保持口腔卫生十分重要。其具体做法是，每天三餐前后各做一次口腔保健操，如清漱、牙龈按摩、叩齿、鼓漱；饭后坚持漱口；餐后

可嚼泡泡糖，一方面可清洁口腔，另一方面不停地咀嚼可促使唾液腺分泌；每天还可选择食用带酸味果品，如山楂、菠萝、桔子等；在应用各种抗癌方法前，注意先治疗口腔病，如牙龈炎、口腔粘膜病。刷牙要用软毛牙刷，防止牙龈出血。

作为癌症病人，得了癌症以后，为配合治疗，增强机体抵抗力，必须自觉加强饮食营养方面的调护，多吃，吃好，家属则要千方百计增加饮食的花色品种，注意营养素的平衡摄取。

