

学校的理想装备

电子图书·学校专集

校园网上的最佳资源

中小學生新視野百科知識叢書

飲食新視野百科知識



饮食新视野百科知识

食 法

现代食品五大讲究

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

低糖。食用过量的糖能使身体肥胖，增加心脏的负担，儿童多食对牙齿不利。

低盐。食用过量的盐能使血管硬化，弹性降低，使心脏负担加重。

冷冻。冷冻食品既不破坏食品的营养，又能较长时间储存。

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

保持食品中的自然成分。在制作食品时，要尽量保持食品本身的营养成分不被破坏。

“金字塔”——科学、营养的膳食结构

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

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

“请吃”在国外

在西方国家，为招待外宾而大讲排场的宴会是很少见的，经济发达的国家也并不热衷于“大宴宾客”。外国人请客吃饭很讲究一对一、小范围，追求亲切、自然的气氛。主人为表示对客人的尊敬，总是让客人自己点菜、点饮料，席间也从不劝菜劝酒，边吃边谈，无拘无束。

在请客吃饭方面，外国人是注意节约、避免浪费的。例如，法国总统密特朗为来访的外国元首举行的国宴中，主菜只有两道，外加一个生菜沙拉。每道菜都放在大盘中，由服务员端到客人左方，客人用刀叉自行择取。在悠扬的乐曲声中，宴会圆满结束，却不见桌子上杯盘狼藉的现象。这种客人自行择菜的好处是，吃多少拿多少，不想吃你就不必拿，这样的国宴，气氛热

烈却又杜绝了浪费。

目前在国外，越来越时兴自助餐，有的国家甚至连国宴也采取这种形式。在长桌上摆着各式各样的菜肴，宾主自取自食，可以坐着吃，也可以站着吃，边吃边谈，活跃自然。还有一种在国外经常举行的招待会，不摆长桌，由服务员擎着盘子在客人中间来回穿行，人们用牙签插食物吃，方式更加随便。人们不图吃多少，只为了更有利于客人相互间的思想沟通和自由交谈。总之，外国人对于“请吃”的想法是十分单纯的，只是认为这是一项礼节性的活动，是交际手段的一种。这些方法我们不妨借鉴一下。

亚洲人爱吃中国菜

中国菜在世界上久负盛名，据了解，亚洲将近 40 个国家里，约有 15 亿以上的人口喜欢吃中国菜。中国烹饪以煎、炒、爆、炸、烧、蒸、煮、炆、烩等多种工艺构成，以酸、甜、苦、辣、咸五味调制，以雕刻、花摆、冷拼组合成的色、味、形俱佳而见长。许多亚洲人到宾馆就餐，喜欢品尝我国各地的地方风味菜肴，他们除赞赏中国菜色、形、味俱佳的烹饪技术之外，还认为中国的膳食可作为一种文化艺术得以享受。

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

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

中国与日本膳食构成比较

科学家们将当今世界膳食构成分为 3 种类型，即东西结合型，以日本为代表；西方型，以欧美发达国家为代表；温饱型，以发展中国家为代表，并认为日本的膳食构成比较科学合理。那么，我国的膳食构成与日本相比有哪些不同呢，我们不妨做一下比较。从表一可以看出，我国的粮食类人均年消耗量比日本高出约 100 公斤，蔬菜类大致相同，而动物性食品则与日本相差甚多，存在着几倍乃至几十倍的差距。

表一：中国与日本人均年食物消耗量（公斤）

| | 中国 (1982 年) | 日本 (1983 年) |
|-----|------------------|------------------|
| 谷类 | 187 | 110.2 |
| 豆类 | 6 | 6 |
| 薯类 | 58 | 31.6 (含淀粉) |
| 肉类 | 14 | 23.8 |
| 乳 | 3 | 67.1 |
| 蛋 | 3 | 14.6 |
| 鱼贝 | 4 | 34.2 |
| 蔬菜 | 113 | 107.6 |
| 水果 | 10 | 39.2 |
| 油脂类 | 4 | 15.1 |

表二反映出日本的膳食构成较为接近世界卫生组织建议的标准，而我国的膳食构成蛋白质与脂肪比例偏低，碳水化合物比例偏高。

表二：世界卫生组织（WHO）建议标准与中国、日本膳食构成比较

| 热量来源分配（%） | 蛋白质 | 脂肪 | 碳水化合物 |
|-----------|-------|-------|-------------|
| WHO 建议标准 | 12 | 30 | 58（食糖占 10%） |
| 日本 | 12—13 | 20—30 | 57—68 |
| 中国 | 10.8 | 18.4 | 70.8（食糖 2%） |

让我们再重点分析一下蛋白质摄入情况。表三告诉我，就蛋白质摄入总量来说，我国已接近世界平均水平。但来源于动物性蛋白质的比例仅为 11.4%，比发展中国家以及亚洲的平均水平还要低很多；与动物来源的蛋白质应占蛋白质总摄入量 30% 的一般说法相比，可以看到我国的膳食质量是较差的。之所以表面上看我国蛋白质摄入量并不低，是由于粮食类摄入量较高，植物蛋白相应增加的缘故；而各类蛋白质营养价值较低，其所含钙铁锌等微量元素吸收利用率较差。所以应适当增加动物食品在我国膳食中的比例。但这并非片面强调增加肉类食品特别是猪肉的摄入。日本膳食中动物性食品比重很大，但其中肉类并不很多，若与我国相比，为 1.7 倍；而鱼贝类是我国的 8 倍，乳类是我国的 22 倍。科学研究表明，鱼肉蛋白是全价蛋白，易于为人体吸收利用，而鱼油内含有各种特殊的不饱和脂肪酸，它对降低甘油三酯效果显著；另外，适当增加乳制品的摄入量对儿童及老年人的健康也是十分有益的。

表三：世界各国与我国蛋白质摄入情况比较

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

一些国家请客注重民间特色

许多国家的宴会注重突出民族传统文化特色，也会给来宾留下难忘的记忆。在墨西哥，宴请宾客一般都是两菜一汤，一道甜食，即使总统的国宴也不例外。墨西哥有一种玉米饼，是当地人民的家常便饭，但这种民间食品也常常作为一道菜，登上宴会的大雅之堂。宴会的菜肴虽简单，但餐具很讲究，一般都是白银制作，十分精致美观，实际上也是传统工艺品，为宴会增色不少。在北非阿拉伯国家的宴会上，常常可以尝到一种叫做“古斯，古斯”的传统食品，类似小米的一种粮食被蒸或煮成糊状，再浇上一层汤汁。这在当地是大众化食品，所费不多，却能使客人尝到地方风味。用当地出产的美酒和水果招待客人，会给客人留下回味无穷的印象。

日本宴会不着意于吃喝

日本人举办的宴会注重参加者情感上的交流而不着意于吃喝；追求场面的气氛热烈而不铺陈“实质内容”；讲究餐具的式样与洁净而不顾及菜肴的色香味。

日本人的招待会、酒会多是站式。这种方式有很多好处，参加宴会的人端着一杯饮料，自由地去各处寻找老相识或新朋友交谈。宽敞的宴会厅任你走动，中间是长长的宽桌子，上面摆着各类菜肴，每隔一定距离就有方便筷子和碟子，你可随意取你可吃的东西。比起我们这种10个人围坐一桌的方式来，交往的范围要大得多，谈话也方便得多。客人通过这样的活动广交朋友，主人也能节省开支。

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

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

英国宴会只有两道菜

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

宴会按照典型的英国方式进行。

客人手持不得转让的请帖进入前厅，取到一份出席者名单和桌次图表，查找到自己的席次和座位。入席之前，照例是大约半小时的酒会。宾主举杯致意，寒暄谈天，穿梭于熙熙攘攘的大厅之间。饮料品种不少，从果汁到浓烈的苏格兰威士忌，随意饮用。但茶几上摆的佐酒小吃，也就是炸土豆片和花生米之类而已。

英国在餐桌上很讲礼貌。这是正式宴会，宾主入席之后，更有专门的司仪主持仪式。全体起立，先做感恩祷告，再谢女王，然后才能坐下启动刀叉。在最后喝咖啡之前，瘾君子是不能吸烟的。咖啡端上来后，服务员接着捧来甜酒和白兰地，任君择一，递上盛着哈瓦那大雪茄的盒子，任爱好者吞云吐雾。此刻，主宾便开始发表演说了。

英国人宴会的饭菜“少而精”。如果用我们中国的眼光来看，未免太简单了：菜，只有一道开胃菜和一道正菜；酒，只有红、白葡萄酒。烈性酒是不上午餐桌的。

1988年4月28日路透社在伦敦市政厅内举行的午餐会的请柬和菜单是：宴开31席，宾主约240人。菜单如下：奶油大虾和鲑鱼（即马哈鱼）冻，小牛肉片（浇肉汁并配蔬菜、土豆），甜食（草莓、芒果条），咖啡（同时上甜酒和白兰地）。

一份开胃菜（或汤），一份正菜，再加甜食和咖啡，这便是富裕的英国人正式招待客人的东西。上两道正菜的也有，但很少。

德国人怎样请客

在德国这样一个经济高度发达的国家，不论在偏僻的小乡镇，还是在繁华的大都市；不论是私人宴请，还是官方招待，主人待客的饭菜都极其简单：一道主菜，外加色拉、面包或油炸土豆条；饭前开胃汤，饭后咖啡茶加甜点。虽不能说千篇一律，但从程序到内容，大致相仿。烹饪作为一种文化，德国显然不如中国发达，但德国请客吃饭的做法确值得我们中国人效法。

第一，不摆阔气。德国是众听公认的“经济巨人”，人均国民收入比我们要高出几十倍。但人们不讲排场，不摆阔气。

第二，不浪费。德国的官方招待会或宴会，经常采用自助餐的形式：菜、面包、点心、饮料、酒类，放在桌子上，客人爱吃什么取什么，能吃多少拿多少。有些场合由服务人员拿着东西送到客人面前任凭取舍。有时是吃份饭，每人一份，吃完拉倒。

第三，不劝酒。德国人请客时，饮料和酒类是必备的，主人会向客人介绍各种酒，希望你喝，还会陪你喝，但绝不硬劝，硬灌。在家宴请时，主人做了饭菜，总希望你多吃，但也不硬劝。

第四，不拖长宴会时间。德国的官宴、私宴、历时都不长，边吃边聊，一般不超过一个小时。

第五，陪吃者不能吃完就走。有些社会团体和官方的宴会，客人自然不用掏钱，但陪吃者必须自掏腰包。波恩大学曾宴请我国去的一位客座教授，宴请作陪的有一些系主任和名教授，宴罢除客人和校长外，其他每人交付 40 马克。

美国朋友请吃饭

美国朋友请吃饭，大约在一周前写信或打电话相邀，有时还具体问你爱吃什么。如果你接受邀请，那就写封回信，届时，必须准时赴约，不可失信。同时随身带去一点小礼物，如带鲜花、酒、绸巾、景泰蓝戒指等，送给女主人。

晚宴的“序幕”是餐前小吃：精美的小点心、饼干、奶酪、一杯开胃酒、少许饮料。这些小吃在超级市场都可以买到。小吃就是小吃，一是随意，二是只吃一点儿，意思意思足矣！

晚宴以凉菜沙拉和饮料打头。美国人不喝烈性酒，爱喝白葡萄酒、香槟、啤酒等。

喝酒是随意，也有祝酒词之类，“干杯”多是礼貌性、象征性的。在中产以上的知识分子阶层中，没有人劝酒，从未见过“划拳”之类，当然也没见到过醉得不省人事的。宾主边吃边喝边聊，话题广泛，气氛轻松自然。

晚宴的主菜一般只有一二道，如烤乳猪、烧牛肉等。菜盛在一个大盘子中，放在桌子中间或从主人开始依次往下传，各取所需，不够吃再取第二、第三次。上菜之后，拿出面包来，切成薄片，同时摆上黄油、奶酪等任客自取。

之后，主人会殷勤地为客人换一套餐具，摆上甜点、水果沙拉、冰激凌之类。市场上出售的多是作蛋糕的半成品，主人可以把它烤成香喷喷的点心，加进去果料和佐料，使甜点十分诱人。晚宴最后是喝些清淡的饮料，茶或可乐。当客人告别时，主人或许会把晚宴中剩下的菜装入饭盒、养料袋中，请客人带回家里品尝。

我曾对美国朋友的“爱请客”表示惊讶，但他们请客又十分简单大方，主随客意，让你吃饱吃好，挑你爱吃的准备，省时省力省钱。最后盘光碗净，恰到好处。

瑞士人的“小气”

瑞士是世界上最富有的国家之一。但瑞士人在花钱上却“小气”得很。

瑞士有家公司举办一次由几十个国家参加的高层次的学术交流会，处处精打细算，周详地编制会议经费的最佳预算方案。比如，由于要担负与会者往返飞机票费用，主办单位在购买机票时不仅挑选最便宜的，而且优先考虑本国航空公司的班机。在选择开会地点时，既要考虑会议厅租金低廉、交通方便，还要看是否代办午餐，以节约伙食费开支。开会期间，一日三餐都是固定的：早餐每人一份，午餐每人可在普通菜谱上任选一种，晚餐发给个人但数额不大。至于饮料，东道主每天仅向与会者免费提供一杯茶。开会期间，每人仅发一只铅笔和一个笔记本。

瑞士人这样的“小气”，被国际上赞誉为“可贵的理财精神”。

美国的就餐方式

美国家庭坐在一起吃饭的越来越少见。家庭成员不但吃的不一样，而且就餐时间也各不相同。父母和子女都有各自的作息时间表，各吃各的饭，各出各的门。

造成这种趋势的因素很多。微波灶的普及是重要原因。1985年，美国总共销出1,050万只微波灶，创世界最高纪录。

妇女就业的增加也是重要原因。1970年，美国就业妇女为2,100万。今天已达到4,900万。至1990年，预计将达5,650万。就业妇女偏爱高质量的方便食品。10年前，90%的顾客首先考虑食品的价格：现已降为75%，并有继续下降的趋势。人们现在更注重食品的卫生和可口。

家庭就餐方式的改变反映出家庭本身的变化。虽然多数美国人仍然以为父母加两个孩子是典型的美国家庭，事实数字表明单人家庭已达两千万。到1990年，单人家庭将成为最典型的美国家庭。

由于人均寿命的延长，老年人的数目超过了青少年。因此，对快餐的需求在90年代将保持稳定。但餐馆将继续增加，因为人们在家中越寂寞，就越倾向于到外面去就餐。今日美国人，在餐馆就餐的数量已占40%。人们到餐馆去不仅是为了填饥，也是为了寻求安慰和舒适。人们想在餐馆得到在家里所得不到的。因此快餐不是人们所希冀的。那种传统美味餐馆将代表时代的新潮流。

未来的世界性食品

健康食品。健康食品是基于人们对健康的日益重视，而在近年迅速发展起来的。健康食品的基本要求是自然食品和新鲜食品。健康食品的定义是：低卡路里、无胆固醇、无添加剂、高蛋白或纤维。饮食原则是：多样化和合理搭配。每餐必食蛋白，多食新鲜水果、蔬菜和沙拉；每餐必食纤维——吃黑面包，减脂肪，少盐，少糖、节食。

美容食品。美容食品包括胚芽面包，含微量玛珈琳的乳油，脂肪含量百分之二十五的乳酪、酵母乳及杀菌完全的减糖果汁。还有一切不含化学原料和防腐剂的天然食品，用草药提炼的成药。

带走食品。带走食品（快速食品）是人们经过简单加工即可食用的半成品或成品。这样，传统的家庭正餐正在逐步转向快餐。这样的食品在下班回家的路上可以买到，因此被称为“带走食品”。

带走食品的种类很多，新品种不断出现。既有冷冻食品，也有热餐。热快餐最初以面条为主体，继而发展到以米饭为主体，现在又出现了以土豆为主体的热快餐。

清凉饮料。清凉饮料一直在食品市场占有相当的地位，尤其是受到了年轻人的欢迎。美国低热能清凉饮料在过去五年中增长很快，日本以新鲜的果冻取代过浓的咖啡，吸引着广大顾客。它的果粒饮料加钙汽水销路越来越广。有人预测，二十一世纪的餐桌，将不再是油腻的名菜，而是以脂肪不多的牛排、松脆的面包为主食，冰淇淋和果冻为副食，所有主菜的成分都将以植物蛋白为基础。

中国八大菜系

山东菜。黄河、黄海为它准备了丰富的原料，使它成为北方菜的代表。它分济南、胶东两派，以清香、鲜嫩，味纯见长，名菜有油爆大蛤，红烧海螺、荷花大虾等。

四川菜。天府之国是其雄厚的物质基础。它具有成都、重庆两种特色，又有“一菜一格，百味百菜”的佳话，尤其以麻、辣为独特之点，如宫保鸡丁、麻婆豆腐、怪味鸡、回锅肉等。

江苏菜。它以纵横的河流、星罗棋布的湖泊为原料来源，创造了银菜鸡丝、清蒸鲥鱼、清炖蟹粉狮子头、百花酒焖肉等名菜；注重原汁原汤、浓淡适口，甜咸适中，其中又分扬州、杭州、南京三大派别。

浙江菜。包括杭州、宁波、绍兴三个支系。牡蛎羹海瓜子等鲜脆软滑，香酥绵糯，清爽不腻。

安徽菜。有山珍海味齐全的皖中，皖南作后盾，有葫芦鸭子、符离集烧鸡、沙地马蹄鳖、雪天牛狐狸等历史名菜等。菜肴重油、重色、重火功。

湖南菜。由湘江、洞庭湖、湘西山区三种地方菜组成，以长沙菜为代表，口味重酸辣，香鲜、软嫩。名菜有腊味合蒸、红煨鱼翅、冰糖湘莲等。

福建菜。起于闽侯，由福州、泉州、厦门等地方菜荟萃而成，以海味为主要原料，长于炒溜煎煨，注重甜酸咸香。

广东菜。包括广州、潮州、东江三派，以海味为主，兼取猪、羊、鸡鸭、蛇、猴、猫等，清淡、生脆、爽口，得到“吃在广州”的赞誉。

除八大菜系外，京、沪、豫、鄂……也各有盛名，清真菜、素菜等也风味诱人。据统计我国各式名菜不下万种，而且色、香、味、形不断创新，风格各异。

西餐菜系

英国菜。以清淡、油少、不腻著称。它采料单纯，烹调简便。多以蔬菜为主，烹调时极少用香料和调味品，也不常用酒。各种调味品，诸如盐、胡椒粉、醋、色拉油、辣酱、沙司等置于餐桌上，进餐时随客人任意选用。有特色的菜肴有：牛尾汤、烧鹅苹果沙司、英式烤素菜、英式纸包鸡排等。

法国菜。以其广泛的选料、考究的烹调法，以及用料的新鲜，一直被视为西菜之上乘。在法国菜中，除选用一般调料外，诸如蜗牛、洋百合、珍蘑、椰树芯等均列为烹调的原料。在烹调时普遍用酒，不同菜肴用不同的酒做调料。法式菜还极其讲究原汁原味，追求口味的浓香，花色品种的多彩多样。较突出的菜肴有：法式煮牛肉、海鲜汤、鹅肝冻、黄汁烤海鲜等。

俄国菜。它吸收了西欧各国菜肴的优点，以油大、味浓、咸、酸、甜、辣等皆具而享有盛誉。俄式菜在烹调上喜欢用酸奶油、奶渣、柠檬辣椒、酸黄瓜、洋葱、小茴香等做调味品。俄式小吃也颇富名气，冷吃“黑鱼子”闻名于世。冷酸鱼、红菜汤、黄油鸡卷、莫斯科烤鱼等，为俄式菜中较有代表性的菜肴。

美国菜。它是以英国菜为基础加以发展的，因此美式菜在烹调上同英式菜十分接近，追求口味的清淡，但又不乏自己的独特风格。很突出的一点是，美国菜常用水果制作菜肴或饭点，咸里带甜。色拉是美国人喜欢的菜肴，通常以各式水果制作。较有代表性的美国菜有苹果色拉，菠萝焗火腿、丁香烤

火腿、苹果烧鹅鸭、煎牛肉扒等等。

意大利菜。以口味浓重、讲究原汁原味而著名。其独具风格的是，将各类面食制作成菜肴，各种面片、面条、面花、面疙瘩都能制成美味的席上佳肴。它不同于其它西菜的另一点是，一般菜只烤六、七成熟便食用。有代表性的菜有：意式炸鸡排、菠菜面条、罗马式鸡、意式通心粉、通心粉素菜汤等。

德国菜。它经济实惠，食用生菜较多，多以啤酒为调味料，许多菜带酸味，颇有独自的风洛。较著名的菜肴有：德式牛腰汤，红焖牛肉卷，酸菜煮猪肉，酸焖牛肉等。

西餐桌上的学问

西餐入席的时候，客人应该由椅子的左方就位，离席的时候、亦应从椅子的左方退出。

吃西餐一般要铺餐巾，有的餐厅是把餐巾叠成四方形摆在桌子右边，有的把餐巾叠成帽子形状，摆在餐具面前。入席以后，不要马上摆开餐巾，显示出迫不急待的样子。你可以视主人的举动行事，等主人摆开餐巾，你就可以跟着摆开了。铺餐巾不能把餐巾全部摊开铺在腿上，更不能将餐巾领带似地挂脖子上，最标准的方法是将餐巾对折后平铺在腿上。

西餐具的用法，对习惯摆弄筷子的人而言不大习惯。刀、叉、匙是西晚必备的。正式西餐有四副刀叉分别用于吃冷菜、肉、鱼和干点，但一般只需一副刀叉就可以了。正规的用法是，左手拿叉，右手持刀，用叉进食。大块的食物无法进口，先用叉子把食物按住，然后拿刀切成小块，用叉子送入嘴里。

吃西菜不同于吃中国菜，不必等主人先动手。吃的时候，不要把整个手臂都高高抬起，两肘部也不可伸得太宽，以免显得不文雅。吃不同类西菜要注重其不同规矩。吃面包时，把面包撕开，涂上奶油，一小块一小块撕着吃，不可用面包蘸汤吃，也不可一整块咬着吃。喝汤时，切不可汤就口，必须用汤匙舀着喝，并且不要发出声响。舀汤的方法要从里往外，相反会被人笑话。

如果你想在进西餐中间少憩片刻，须将刀叉摆成一种“休息”状态，即把叉子交叉地放在刀或匙上面，置于你面前的食盘中，同时注意又把朝下，餐刀的刀刃向着左面。如果你把刀、叉、匙并排放在一起，则表示你已吃完了。服务员就会来收拾了。总之，吃西餐有不少规矩，掌握了它们，将使你在餐桌上显得举止端庄、温柔文雅、颇具风度。

风格各异的海外餐馆

钓鱼餐馆。在美国的格林贝城，有一家叫奥斯特的餐馆，当地人叫它“钓鱼餐馆”。餐馆里有数十个座位。供应各种肉类、蛋类、禽类、乳类食品和各种饮料，就是没有一条现成的鱼供应。不过，餐馆的后面有个鱼池，想钓鱼的顾客可以向餐馆租一根钓鱼杆，到后院鱼池自己去钓，钓上的鱼，交给餐馆，要怎样煮吃，顾客可以提出，由餐馆的厨师代为加工。该餐馆经营的名菜，就是由顾客钓上来的鱼煮成的鱼菜。

聋人餐馆。菲律宾马尼拉的黎刹公园内，有一家最具特色的聋人餐馆。该餐馆有一百五十名职员，包括经理本人在内，全都是聋人。

这家聋人餐馆职工之间，都是用手语交谈，光顾的人自然并非聋人，他们不懂得手语，因此用餐点菜时，便在特备的表格上记上一个“×”符号；其他有关食物的特别问题，则要写在纸上。顾客们对这种服务很感兴趣，他们进餐时，也喜欢用自己的手语比划，与餐馆的职员打成一片。

沸泉餐馆。印度尼西亚的爪哇岛上的土隆加贡市，有一家没有炉灶的餐馆，这个餐馆就便利用温泉的热作能源为旅客烹制食物。原来，这家餐馆有一只常年喷射沸泉的水井，水温高达一百七十摄氏度，餐馆便利用它来作能源，烹制食物。

“当面烧菜”的餐馆。丹麦有一间专门供应“当面菜”的维利麦餐馆。这家餐馆没有厨房，厨师烧煮菜肴，可以当着顾客的面，用电锅烧煮，煮好了就当场装盘上餐桌。这种当面菜的好处是，顾客可以当场检查菜肴原料的质量、数量，可以看到菜肴是否卫生，而且还可以学到烹饪菜肴的方法。

“最糟饭菜”餐馆。在美国的俄勒冈州有一家取名为“最糟饭菜”的餐馆。在这家餐馆的外面竖着几块广告牌“请来跟苍蝇同坐”，“食物奇差，服务则更坏”。墙上贴出的即日特别菜谱上写着“隔夜菜”。别看这家的餐馆主人将自己的餐馆贬得一无是处，但开业十五年来却顾客盈门，生意兴隆。到这里光顾的有当地人，也有游客，他们都想看看这家餐馆是否名符其实，因而游客也很多。有人问餐馆经理为何在起这个古怪的名字，他回答说：“我是一个糟糕的厨师，我父亲一直教育我要说实话。不论是好是坏，一定要讲真话，因此就起了这个名字。”

高雅“百灵鸟”餐馆。在美国和德国的一些城市里，有一种称之为“百灵鸟”的高级餐馆。这种餐馆专门雇请各种专业知识的女大学生为雅的侍者。这些女大学生能诗能文，上知天文，下识地理，她们专门陪顾客谈诗论画，作诗赋词，还可以陪客跳优雅的古典舞，而不跳激情的迪斯科和霹雳舞。

餐馆里装饰着名诗名画，播放的是高雅的音乐。来这里就餐，不仅能与漂亮的女侍者倾谈，还可尽情享受各种艺术之美，并能增加许多高深知识。“百灵鸟”餐馆一扫低级趣味和不文明行为，因此很得有识之士的欢迎。

电视塔上的旋转餐馆。加拿大的安大略湖畔，有一座目前世界上最高的预应力钢筋混凝土建筑物——多伦多市国立电视塔。该电视塔高五百五十三点三米，在离地三百三十五米处有一个可供五百人同时进餐的旋转餐馆。餐馆直径四十五点三米，每六十五分钟旋转一周。用膳客人乘上电梯后，不到一分钟的时间，就被送到餐馆里。随着餐馆的旋转，人们可以一边进餐，一边眺望安大略湖和多伦多市的秀丽风光。为了吸引更多的观光游览者，餐馆精心烹制各种珍膳佳肴和世界名酒名菜。每年到这里观光的游客都在一百万人以上。

世界各国饮食差异

在日本饮酒限于喜庆的日子，现在的宴会便是这种习俗的遗风。西方人古时候也聚集在神前饮酒，即便是弥撒时也要喝掉供奉神的葡萄酒。把啤酒和葡萄酒作为代水饮料的西欧，似乎自然养成了不过量饮用的习惯。

欧洲人在圣诞节不吃节日蛋糕，吃节日蛋糕实际上是日本特有的习俗，

是由一家生产西式蛋糕的公司所提倡，并在战后逐渐盛行起来的，这大概是因为日本人了解圣诞节的来历吧。

关于饮食的方法，日本和西欧具有共同点，吃饭时每人把菜分别盛放。如果在中国和南朝鲜，则用大盘盛菜，大家一起吃。美国和中东地区等共用食器的情况也很多。用筷子是日本等东亚人的习惯，但朝鲜半岛人吃菜时用筷子，而吃饭时用匙。西欧人进餐使用刀、叉、匙等。流行用手吃饭的是在非洲、中东、印度、中南美的土著民族，信仰伊斯兰教和印度教的人，认为左手不干净，必须用右手抓着吃。

作为吃饭时的礼貌，各国情况也不同。东方人常常把面类和热汤等带着“嘶嘶”声送到嘴里，这在欧美被看成是粗鲁的行为；中国和许多国家都认为美国人喜欢边走边吃是有失体统的。由于宗教和民族的不同，也决定了们饮食方面的差异。印度教徒把牛作为神圣的动物不吃。伊斯兰教徒和犹太人都不能吃猪肉。

中美饮食习惯的优劣

美国营养学家赫尔曼教授在对中美两大民族完全不同的饮食习惯作了长达一年的深入研究后指出：中美饮食习惯都各有其长处和短处。他认为：

中国饮食习惯的十大优点在于：

1. 中国人每天进食的新鲜蔬菜要比美国人多得多，而美国人虽每天摄入大量蛋白质，但肠胃功能却因进食纤维素太少而受到影响，因此消化系统的患病率及患癌率均大大超过中国。

2. 中国人喜食粗粮，而美国人偏爱精白粉等细粮。而实际上，粗粮所含营养物质要比细粮多。

3. 中国人爱吃植物油，而美国人做菜喜用含胆固醇较高的动物油，此外每天还摄入大量黄油。怪不得美国人心血管发病率特别高。

4. 中国城乡居民都喜豆浆、豆腐、豆芽等豆制品，而美国人却往往“敬而远之”。

5. 中国人饭后、迎客都沏一杯热茶。喝茶能减低血中胆固醇含量，相反，美国人喜喝的咖啡，却有可能提高血脂并刺激心脏。

6. 餐毕，中国人爱吃点瓜果，而美国人往往再加一份甜食。瓜果自然要比甜食更利健康。

7. 中国人大部分家庭习惯于每天买新鲜食品，而美国人喜从超级市场一次性大量购回，然后每天食用冷冻的食品。美国人食用的罐头食品（含种种不利健康的化学添加剂）及腌腊食品（含有多种可能致癌的物质）分别为中国人的15倍和6倍。

8. 中国菜名多富吉利色彩，席间互说祝福话，餐毕往往心情愉快、心弦放松。

9. 中国人用筷时需动用数十条肌肉和10余根关节，因而称之为“健身活动”并不夸张。

10. 中国人用餐时爱加醋、姜、蒜、葱、辣椒等佐料，能起杀菌、消脂、增进食欲、帮助消化等作用。

美国人的饮食习惯也有十大优点：

1. 美国人做菜放盐量只及中国人的一半，而摄入太多食盐有可能在中老

年期引发种种疾病。

2. 美国人做菜不爱放味精——味精含钠，摄入过量有损健康。
3. 美国人做菜放的食油比中国人少。
4. 美国人的分餐制比中国人的合餐制卫生。
5. 美国人不吃猪肝、腰子等内脏，因为动物内脏无一例外地含有高量胆固醇。
6. 美国主妇不爱用大火炆锅，厨房通风条件也较好，因而避免了吸入大量易致肺癌的油烟。
7. 美国人喜一日多餐，这比中国人的一日仅二三餐科学。
8. 美国人喜清蒸食品（营养物破坏较少），而中国则偏爱热炒（营养物破坏较多）。
9. 美国人过节或请客不喜暴饮暴食，这与中国人的大吃大喝形成了鲜明对比。
10. 要是把吸烟列入广义的饮食习惯，那么，美国人中的戒烟者与日俱增，相反中国人却仍把吸烟当作一种“时髦”。

美国和日本的吃

美国的吃。美国人吃得特别单调，从总统到普通老百姓，成年到头，翻来复去，吃的总不过是一二十种饭菜，如咖啡、牛奶、可口可乐、面包、热狗、三明治、汉堡包、煎牛排之类。

美国人一般吃饭时，有的先喝一杯冰水，有的先喝一小碗汤，之后往往先嚼一盘倒上点带酸味调料的生菜，接着就是一道主菜，主菜不是带血的生煎牛排，就是半熟的牛肉饼，接着吃冰镇西瓜或水果，不饱的话，再吃块甜点。一般说来，这就够“奢侈”的了。平时在家里，食用十分简单，早上喝些牛奶燕麦片，吃些面包果酱，中午一般不休息，在工作之间用10分钟吃个夹肉的三明治或夹香肠的热狗，喝杯咖啡就算了事。晚上回到家里，才谈得上除了生菜之外，再加一道主菜的享受。美国时兴聚餐会，有的聚餐会两三周举行一次，这次在这家，下一次在另一家。大家多是借此机会碰碰头，谈谈和谋生有关的事情，增加一些交往。即便逢到这样的日子，也往往是每人各自带一个菜，放在厨房里。早餐时，按年龄长幼排了队到厨房领取食品。食品按个人所喜欢所需要选择，吃多少取多少。常常也总不过四五个菜。在富裕的美国，人们吃得竟这么简单！同时使人感到，美国人饮食从不浪费，需要多少就准备多少，或买多少。不少饭店会把顾客吃剩下的饭菜装在塑料袋里，让倾客带走。

日本的吃。日本人饮食比较朴实而简单。许多有工作的日本职工的早餐多是面包夹香肠或奶油、果酱、一块鸡蛋饼、一杯牛奶。午饭在单位吃盒饭。这种盒饭装在一个一次性软塑料饭盒里，里面有许多小格，每个小格里分别放着大米饭、鱼、肉、咸菜和西红柿，饭盒外还有一小纸杯菜汤。日本人晚餐都回家吃，多数是一饭一菜一汤，男人们大都晚饭时才喝酒。至于日本有名的生鱼片，老百姓平时很少吃，因为价钱贵，做起来又费事。有人因工作忙，有时坐车在途中，拿出用塑料袋装的饭团子。边坐汽车边吃。日本人吃饭时，很讲究各种食品的配色，红黄粉绿，简直象工艺品一样好看，有的东西即使不能吃，但为了配颜色，也要摆在饭菜中间，食品商店里的品种很多，

又很新鲜，但是价钱很贵。商店的东西都论个、论袋、论箱，不论斤。例如，一个西红柿 100 日元，一只螃蟹 3000 至 5000 日元，一只烤玉米 250 日元，一碗面条 800 日元，而一瓶中国茅台酒则需 1 万日元。如果要到饭店喝一瓶汽水需要 100 日元，加上服务费就要 350 日元。日本人生活一般节俭，饮食也很节省，一般不大吃大喝，从不剩饭剩菜。

外国人如何吃早餐

美国人也许是最讲究吃早餐的民族，常吃的食品有奶制品、熏肉、鸡蛋、蜂蜜、面包等，比午餐和晚餐都丰盛得多。据统计，美国人在早餐中摄取的蛋白质、脂肪、碳水化合物等都占一日三餐的一半以上。

奥地利人热衷于吃“甜味早餐”，主食为各种形状、甜度不一的面包卷。饮料为橙汁和甜咖啡，此外果酱也吃得不少。有的平时因上班匆忙早餐吃不上足够的甜食，他们便在周末早晨大吃甜面包以作“补偿”。

英国人的传统早餐较为简单，只吃面包和加奶咖啡；但近年来逐步向美国人“看齐”，早餐吃的食品也日趋丰盛。

法国人吃早餐以五花八门色香味俱佳的法式面包为主食，同时还吃牛油、巧克力和咖啡。

意大利人早餐多吃各种风味的面条，如鸡汁面、烤肉面、牛排面等，也有人吃的早餐与英、美、法等国人相似。

巴西人早餐大饮咖啡，还吃大量法式面包和牛肉。

朝鲜人吃的早餐与中国人相似，但还喜欢吃大量泡菜。

蒙古人吃早餐往往喝羊骨汤再加面食。

怎样鉴别鲜肉

鲜猪肉。肉质坚实而富有弹性，皮薄膘肥且洁白，肌肉呈粉红色，有光泽，外表微干或微湿润，不粘手，并有正常的鲜猪肉味。

鲜牛肉。肉质坚实而富有弹性，有光泽，用刀插入肌肉，拔出时有弹性，刀口能立即收缩。并有一股牛膻香味。

鲜羊肉。应挑选肉色浅红，肉质坚细，脂肪均匀有弹性，骨头关节处松软，略湿润，有牛肉膻香味的。

怎样鉴别家禽

活鸡。羽毛光华，体态丰润，冠发红，眼睛青亮有神，叫声清晰，行动敏捷者。如选新鸡，则应胸骨发软，羽毛整齐紧密，羽毛管薄软，尾部羽毛尚未长全，鸡冠抵矮，脚趾光滑无茧角。老鸡则胸骨坚硬，脚上鳞片多而密，脚趾长茧角硬而坚，鸡冠厚而粗糙，呈紫红色，羽毛管发硬。

活鸭。羽毛丰满滑润，色泽发亮，肉坚实，两眼有神，行动活泼，翼下及脚部的皮肤柔软，手摸胸骨并不显著突出、肉质丰满肥嫩者。

宰杀后的光禽。应选胸脯丰满、坚实而有弹性、眼珠突出并有光泽，背部和腿部均有脂肪，外表微干或微湿，翼下及脚部皮肤柔软的。

怎样鉴别鸡蛋

新鲜的蛋，壳较毛糙，气孔明显，壳上附有一层白霜，没有裂纹，拿在手中有压手的感觉，蛋与蛋之间相碰声音坚实，没有空洞或啪啦声。如将蛋对着日光或灯光照时，呈透明状，蛋黄的轮廓清晰，无斑点。反之，不新鲜的蛋，壳光滑发亮，用手摇时会发出震荡声，照光时可见内部混浊，蛋黄轮廓不清，有斑点。打碎后，蛋白稀薄，蛋黄松弛或已散黄，甚至有异味。

怎样鉴别鲜鱼

鲜鱼应口内清洁，不发糊，眼珠饱满略凸，黑白分明，眼面发亮无白蒙，鳃盖紧闭，不易抠开，鳃色鲜红带血，鳃色清晰无粘液和臭味；鳞片紧贴鱼身，完整而不易剥落；鱼体粘液清洁透明，略有正常腥味，肉紧且有弹性，手感坚实。如是活鱼，应能在水中游动自如，体表无残缺，无病伤。如鱼翻背不能直立的，就是将死的象征，并非生猛活鱼。

怎样鉴别虾、蟹

鲜虾。体态完整，须、足无损，甲壳透明发亮，肉质鲜嫩而有韧性，切面半透明，内脏完整。如头部壳易脱落，肉质软烂，色暗自或暗红，内脏懒散者，则为不新鲜的虾。

活蟹。新鲜肥壮者，必壳青，腹白，体重，用手捏其大腿，感觉坚实，如将其背朝下放置，能很快翻转过来。蟹腹部有圆脐的是雌蟹，有黄长脐的是雄蟹，有油。河、湖蟹一般以农历“九月雌、十月雄”为佳，河、湖蟹已死者，易感染细菌毒素，不宜食用。

怎样鉴别蔬菜

选购蔬菜主要应考虑各种蔬菜的生产季节，才能最鲜嫩肥壮。一般叶菜类以色泽鲜明，有润泽光亮，叶身肥壮，饱满，无伤痕，质地脆嫩为好。茎根类以生脆、不干缩、表皮光亮滑润、水分充足的为佳；果菜类以色泽鲜艳、壮大、无斑点，各有其清香气味者为好；另外豆质品应是质地细嫩，均匀，厚薄一致，水分适当为好。

海味干品的质量鉴别

海味干品，往往因产地，种类不同等常有差异，现将几种常用的海味干品，鉴别质量的基本要求分别介绍如下，供参考：

墨鱼干。是用鲜乌贼（墨斗鱼）加工制成的淡干品。上品体形完整，色泽光亮洁净，肉体平展，肉厚，呈棕红色半透明状，有清香味，身干，淡口；如体形基本完整，局部有黑斑，表面带粉白色，背部暗红的品质为次。

鲍鱼干。是用鲜鲍鱼洗净煮熟晒干的干制品。上品体形完整，大小均匀，干燥、结实，色泽淡黄、柿红或粉红色，呈半透明状，微有香气；如果体形基本完整，够干，色泽柿红，背部略带灰暗，黑色，不透明，或者外表具有

一层白粉的则质较差。

鱿鱼干。市场常见鱿鱼干有长形和椭圆形两种。长形的系柔鱼淡干品，椭圆形是枪乌贼干品，品质前者优于后者。上品身干，体形完整，坚实，光亮洁净，肉肥厚，呈鲜艳的干虾肉似的浅粉色，体表略现白霜、淡口，体形部分蜷曲，尾部，背部红中透暗，两侧有微红点的为质次品。

章鱼干。章鱼干是用真峭、短峭和长峭加工制成的干品。上品体形完整，肉体坚实，肥大，爪粗壮，体色柿红或棕红而鲜艳，表面浮有白霜，有清香味，身干，淡口，如色泽紫红带暗的品质次之。

蚝鼓。蚝鼓是用牡蛎加工制成的，有生、熟两种干品。牡蛎肉直接晒干的叫生蚝鼓。上品体形完整、结实，表面无沙和碎壳，色泽金黄（熟蚝鼓深黄色），有光泽，肉质肥壮，饱满、身干、淡口；如体形基本完整，较瘦小，色赤略带黑的为质次。

对虾干。用鲜对虾加工制成干品。上品虾体大小均匀，体形完整，插对整齐，虾身肥壮，虾体亮白透红有光泽，盐度轻，身干，反之，质次。

干贝。主要是用贝类中的扇贝、江瑶贝和朋贝，经煮熟将其闭壳肌剥下洗净晒干而成的干品。上品色泽黄而有光泽，表面有白霜，颗粒整齐，不碎，无杂质，肉坚实饱满，肉丝清晰粗实，身干，有特殊香气，味鲜，盐轻；反之，质次。

淡菜。是用贻贝经煮至两壳张开时，去壳剥取肉，用水洗去肉上的粘液，沥去水分晒干而成的干品。上品浅紫色或棕红色，有光泽，无杂质，肉肥厚坚实，身干，反之，质次。

怎样选购鲜鱼

选购鲜鱼，主要是观察鱼的嘴、鳃、眼、体面粘液和鱼体、鱼质的状况。

新鲜鱼的鱼体发硬、肉实，用手指压鱼肚有弹性，不留指印。用手抓头，鱼体挺而不软，富有弹性，鳞片有光泽，且紧附在鱼体上不易脱落。鱼体表面上有一层清洁、透明而带有腥味的粘液；鱼嘴紧闭，口腔清洁，鳃盖紧闭，鳃丝如梳且色鲜红，无粘液也无异味；鱼膜部坚实破裂，腹内无胀气，腹色正常，肛门紧缩；鱼眼珠凸起不下陷，黑白分明，洁净而无白蒙。

质量差的鱼体软肉松而无弹性，体表面粘液减少，腹部发软而且膨胀，腹色变化，肛门突起且呈红色，嘴发糊，鳃盖松弛，鳃色暗紫或灰白；眼球下陷，黑眼珠上起白蒙，鳞片松弛易脱落。

罐头食品的选购

选购罐头一般可通过感观鉴定质量。质量良好的罐头，罐身表面清洁、光泽、无锈斑、接缝焊锡完整，底面两端不能有膨胀鼓凸，不应有穿孔、漏气、变形现象。瓶装罐头盖不能膨胀，封口应完整，罐口橡皮圈不得有融化或撕裂现象。罐内壁应无锈斑、黑点和变色现象。里面装的食物应具有它所特有的正常色、香、味，无其它异味和沉淀。

“胖听”现象的识别。胖听现象（当罐头内部压力大于空气压力时，罐头的两底端出现膨胀凸出现象）通常分为三种：腐败性胖听、化学性胖听、物理性胖听。前两种胖听已证实罐头内食物已腐败变质，不可食用，后一种

胖听罐头内食物没有变质可食用。怎样分辨胖听的种类呢？可用手指按压，若按压不下或按压下后仍膨胀起来，则说明是腐败或化学性胖听；如按下后形成凹陷，不再膨胀，则是物理胖听。还可用两端带球状的小木棒敲击罐头盖，如发出清脆的声音，则为良好产品；如声音混浊，或有空虚的感觉，则为变质现象。

购买罐头时还可以从商标纸、硬码批号上鉴别罐头的质量。若罐盖上没有硬码批号，商标标签纸上没有出厂日期和厂址名称，这样罐头的质量难保，不宜购买。如果商标上没有“注册”二字，说明是没经过工商部门批准的食品厂所生产，最好不买。硬批号是 9011121 即表示该罐头是 90 年 11 月 12 日 1 班组生产，照此就可推算出各个流通环节中停留的时间。这段时间不可超过该罐头的保存期限。

国家对各类罐头都有规定的保存期限。八个月的有鲜柑桔、糖水杨梅、清蒸对虾等；一年的有蕃茄酱、糖水荔枝、酸黄瓜等；一年半的有午餐肉、糖水山楂等；二年的有糖水桔子、原汁猪肉、红烧猪肉、红烧鸡、咸羊肉等。

罐头食品的保管

罐头虽经密封杀菌处理，但如果保管条件不适宜，也会影响罐内食品的质量。保管室温度过高，罐内残留的好热性细菌芽孢就会繁殖发育，尤其水果罐头，易产生“氢胀”；并且也易使罐内的维生素和营养物质受到破坏，保管室温度过低，能引起罐内容物冰冻，影响食品的组织结构，甚至冻胀。故对大多数罐头来讲，最好的温度、湿度条件如下：

| 罐头种类 | 气温 () | 相对湿度 (%) |
|-------|--------|------------|
| 肉禽类罐头 | 0 ~ 15 | 70 ~ 75 |
| 水产类罐头 | 0 ~ 15 | 70 ~ 75 |
| 水果类罐头 | 0 ~ 15 | 70 ~ 75 |
| 蔬菜类罐头 | 0 ~ 4 | 70 ~ 75 |

罐头的保存期限：马口铁罐头为 2 年，玻璃瓶罐头为 1 年，软包装罐头为半年。

哪几种食品不能混合存放

粮食与水果。粮食易发热，水果受热后会变干瘪，而粮食吸收水分后易霉烂。

蛋和生姜、洋葱。蛋壳上有许多小气孔，生姜、洋葱有强烈的气味，易透进小气孔使蛋变质。

面包与饼干。面包含水分较多，而饼干一般是干而脆；两者存放在一起，面包变硬，饼干却失去了酥脆。红薯与马铃薯。红薯喜温，存放的最佳温度是 15 以上，若 9 以下就会僵心；而马铃薯喜凉，存放的最佳温度为 2—4，两者存放在一起，不是红薯僵心便是马铃薯发芽。

茶叶与香烟。茶叶对气味的吸附作用特别强，如与香烟混放在一起，会把烟叶中的辛辣味吸收，使冲出的茶水风味不正。

我国稀贵名稻米

陕西黑米。原产于汉中地区洋县胥水河畔，是世界名贵稻种，栽培历史悠久，历代作为贡品，献与皇室享用。相传，此米于公元前一百四十年发现育成。

黑米外表墨黑，蛋白质比一般大米高 6.8%，脂肪比一般大米高 20%，还含有十五种氨基酸和人体必需的精氨酸，以及多种维生素成分，有“黑珍珠”、“世界米中之王”的美称，不但做为主食受人喜爱，而且具有良好的医用价值。据明代李时珍在《本草纲目》中记载。黑米具有“滋阴补肾、健脾暖肝、明目活血”之功效；长期食用黑米，或配以红枣、枸杞等做成稀饭食之，可延年益寿；特别是老人、病人、体弱者和小孩食用后，能起健体强身的作用，对头昏、目眩、贫血、白发等病都有一定的疗效。

云南紫米。元明时期在墨江一带普遍种植。紫米表面呈紫红色，味道鲜美，赖氨酸的含量高，比一般大米高 40%；其蛋白质、粗纤维等营养成分也超过一般大米。其米质细密，紫色素溶于水，熬成的粥晶莹透亮，食用对人体能起补血益气的作用，是一种天然的滋补佳品。

血糯米。产于江苏省熟市，已有百多年的栽培历史，它含有生物吡咯素和 13.6%的粗蛋白，营养价值极高，曾被列入清朝“皇宫内膳御米”之一。民间向来把血糯米用作产妇、体弱多病者的营养保健食品。一九二二年血糯米夺得全国评选大奖。

八宝香米。产于云南省广南县八宝乡八宝河，这种独特的香米仅产于河边的两个苗族寨子。

八宝香米，是一种珍贵的以香味著称的稻米。它以香味浓厚、味甜、油重、颗粒粗大、滑感强、形色美、成熟快八大优点闻名于世，所以冠以“八宝”的称呼。因其香味浓郁，一家煮饭，可香飘数家。八宝香米由来已久，明清已是专供皇室享用的贡米。

河南香米。产于息县硬店一带，此米形似珍珠，奇香扑鼻，当地称“香稻丸”。

“香稻丸”具有滋补药用。古药书记载的“三米汤”就是由香米、莲米、红枣混合煮成，可滋阴补虚，降火生津，健脾养胃，是历代地方官献给朝廷的贡米，穷奢极欲的慈禧太后就喜欢吃用香米煮成的稀饭，并给它取名为“珍珠汤”，宫廷里称这种米酿制的米酒为“珍珠液”。

四川香米。产于德昌县，属香秈稻珍稀品种，清乾隆年间就成为贡米。

德昌香米，齐头白圆，呈半透明状，作成的饭滋润可口，清香四溢，沁人心脾，食后口留余香，回味无穷。就连香稻的茎叶也随风送来阵阵清香，令人陶醉。

豆腐杂谈

豆腐是中国人发明的。明李时珍在《本草纲目》中写道：“豆腐之法，始于汉淮南刘安。”刘安是刘邦之孙，封淮南王。如此算来，那是 2000 多年前的事了。据学者考古，更有事实证明：东汉时我国已有了豆腐作坊。但有一些日本人说制豆腐的方法，源于北方游牧民的奶酪制作技术。就算此说有道理，豆腐的发明仍是中国人。因为，北方游牧民族也是中华民族的组成部分。

日本人之所以热衷于研究豆腐，实在与西方世界目前掀起的“豆腐热”有关。不少西方人士减肥心切，谈癌色变，因此低脂肪高蛋白的食品大受青睐，难怪美国的《经济展望》载文宣称：“未来十年最成功、最有市场潜力的并非汽车、电视机和其他电子产品，而是中国的豆腐！”

然而遗憾的是，我们如今生产的豆腐，与发达国家生产的豆腐相比，已经落后了。据《中国食品报》报道，我国的豆腐存在三大不足：一是花色品种单调，当今国际市场应市的豆腐品种有水果、水产、蔬菜等近 10 个大类上百个品种，而我国豆腐品种几乎均是白色、方形的传统模式。二是保鲜期限过短。国际市场现推出的经高温杀菌后的耐贮豆腐，在常温下可保存半年，而我国豆腐目前只能保存一天。三是买后携带不便。国际市场上已推出脱水豆腐，日本人更是利用电脑来控制生产了。

中国豆腐走向世界

豆腐又叫“菽乳”、“来其”、“黎祁”，发明于 2000 多年前汉代淮南王刘安时期。自古以来，我国人民非常喜欢吃豆腐，由于饮食习惯及烹调方法的不同，各地厨师用煎炒煮烧蒸炸炖等传统烹调方法，创制了数以千计的、闻名中外的豆腐菜肴。

作为药用，豆腐同样具有悠久的历史 and 优异的价值。《本草纲目》说豆腐有“宽中益气 and 脾胃，消胀满，下大肠浊气”以及“清热散血”功效；豆腐含有对人体有益的多种元素，近年来，乙酰胆碱的缺乏是老年性痴呆的主要原因，而豆腐中的卵磷脂能使乙酰胆碱增加，老年人常食用豆腐，可以预防痴呆。因此，俗话说“青菜豆腐保健康”。

现在，豆腐也在外国风行起来了。早在唐代鉴真高僧东渡时，便将中国豆腐的制法传入日本。日本豆腐制作者至今视鉴真为鼻祖。四川名菜“麻婆豆腐”却是在 1952 年才正式传入日本的，那是只身从香港到日本的陈建民，几经磨难，才让日本人开始尝到了四川菜，爱上了麻婆豆腐。陈建民也因此成了日乍家喻户晓的“麻婆豆腐王”和富翁。

近几年，美国人已逐渐知道中国传统食品豆腐对保健的好处，而掀起了吃豆腐的热潮。目前美国制造豆腐的大公司又达 200 家左右，年销量为 3 万吨，金额达 8000 万美元。美国政府还建议在学校的午餐中，用豆腐作为蛋白质来源的主要食品，因而使中国豆腐一度成为美国人的中心话题。

中国豆腐已走向世界，但是我国传统的豆腐制作方法，已远远落后于外国。几年前，日本采用了“葡萄糖酸台尔塔内酯”新式凝固剂，使豆腐定型迅速，蛋白质损失极微。

日本的豆腐产品名目繁多，除了一般的豆腐外，还有豆腐“烤鸭”、豆腐“冰淇淋”、“豆腐松糕”等等。现在，日本的豆腐不但每年在国内销售 52 亿块之多，而且向世界各地大量出口。

奇味佳肴

你知道吗？臭虫、蝇卵、蚂蚁竟是一些国家的上等名菜哩。在墨西哥，可供食用的昆虫达六十多种。据分析，昆虫含有丰富的蛋白质、维生素。如，蟋蟀含蛋白质百分之六十五，臭虫则含百分之三十二，龙舌兰蠕虫含百分之

四十五，蝉含有更高的蛋白质，达百分之七十二。

一般昆虫菜的制作方法是油炸或烤制。龙舌兰蠕虫、蚱蜢、蚂蚁的味道与炸火腿相似，既脆又香。在墨西哥，有一道名菜称为“墨西哥鱼子酱”，就是以蝇卵为原料烹制的。蚂蚁则往往用来作夹馅小吃。但普遍食用的昆虫是龙舌兰蠕虫，这种虫寄生在仙人掌上，长四至五厘米。蚱蜢也是常吃的一道菜，但最吸引人的则是用活臭虫作佐料烹制而成的虫菜。

在墨西哥的瓦哈卡州一带的印地安部落里，款待尊贵的客人会上一盆蚂蚁。

墨西哥国立自治大学生物研究所的胡列塔·拉莫斯博士曾兴致勃勃地说：她第一次吃蠕虫菜时，是勉强下咽。但现在，她不但常和家人一起大捕昆虫，而且还能烹制出精美的昆虫菜，尝到了昆虫菜的美味奇香。

几种饮食的起源

啤酒。各种谷物及植物，都可以酿成啤酒一类的酒。有人类历史就有这种酒的纪录。公元前三四百年，埃及尼罗河畔的曼非斯城对一种最流行的酒——大麦酒征税。罗马人从希腊人那里学到这种酿造技术，凯撒的军队以啤酒为主要饮料。随着他的大军所至，这种技术又传到各地。啤酒是用麦芽发酵，另加蛇麻子花或其他苦味材料制成。

红烩鸡。一八〇一年拿破仑在意大利皮得蒙马伦哥战役中，战胜奥地利人后，肚子饿，要东西吃。法军军需辎重队还未赶上前线军队，只好派出一个粮秣队替皇上寻找食物。他们弄到了一只小母鸡，三只蛋，四个蕃茄，六只大斗虾，用少许大蒜和油烹制好了，和面包加一点点白兰地，一起端上。拿破仑吃得非常高兴，于是下令每打一次仗之后就进这一种餐。现在世界各地都有这一道菜，做法仍然不变。

可口可乐。这种世界闻名的饮料，肇源于一八八六年美国佐治亚洲亚特兰大城一家药品店的后厨房。店里的药剂师约翰·彭伯敦，大家都叫他彭伯敦医生。由于喜欢调制混合饮料补品，一直在试做一种不含酒精的可口饮料。终于配制成功了。他死前的四年把发明权出售。在其后四十年内，世界上无人不知可口可乐。可口可乐的名字，原来是“可口”——南美洲的一种果汁，或可乐树的果汁——可乐合成。详细的配方是严防外泄的秘密。

鸡尾酒。这个代表酒水混合饮料的名字，起源于何时，有许多传说。最有趣的一种说法认为，那是从前斗鸡时代向斗后剩下鸡尾毛最多的雄鸡举杯祝饮的一杯酒。另外有一种传说，说它是依照一种酒杯的名字而命名，这种酒杯是法国人移民到新奥尔良的早期时代所用的，酒杯里所盛的就是这种酒。又有人说，这酒名字起源于英国，是曾经一度用以保持雄鸡战斗状态的一种烈酒。

可是，鸡尾酒起源于一七七六纽约州埃尔姆斯福一家用鸡尾羽毛作装饰的酒吧，可能性最大。有个醉鬼要一杯“那些鸡尾”酒，有个吧女很伶俐地替他斟一杯混合酒，并插上一条鸡毛。

油炸圈饼。这种世界闻名的炸饼是用油炸面团做成后，外撒一层白糖。发明人是新英格兰的学童格雷戈里。年纪轻轻的格雷戈里吃厌了妈妈做的炸饼，觉得那些炸饼当中太厚了，请求母亲把中间的面团去掉再炸。他的方法很好，立刻便传遍四邻，最后传到世界各地，成为喝咖啡时受人欢迎的点心。

梅尔芭桃子。本世纪初，法国厨师艾斯戈菲非常倾心于著名澳大利亚女高音梅尔芭，却怕羞不敢送花给她。等到梅尔芭小姐在伦敦萨伏爱饭店一个人前来吃饭时，艾斯戈菲特别替她调制了一份甜点，一碟香草冰淇淋，加香草糖浆调和的桃子，撒上切碎的木莓。她表示十分欣赏这味甜点，问他甜点叫什么名字。艾斯戈菲说，如果可以叫作梅尔芭桃子那他就感觉很荣幸了。这味甜点在伦敦风行一时，后来更流行全世界。

三明治。第四代的三明治（Sandwich）伯爵（一七一八至一七九二）因嗜赌如命，不愿离开牌桌去吃一顿正式的饭，宁可要几片熟肉夹在两片面包中，一面赌，一面吃。虽然三明治因这位伯爵而得名，但是这样吃肉的方法，据说原是罗马军队征服英国时传入英国的。

辣酱油。这一种国际闻名的调味汁，差不多是意外制成的。约在一八三五年前后，桑兹勋爵在印度孟加拉殖民地政府服务一段时期后返回英国，带回调制一种印度酱汁的方子，请伍斯特郡的化学师利和佩林斯两人替他配制。两人自己也配了一些，但觉得太不好吃，便把罐子放在一边不理了。隔了一些日子后，他们又在地窖中找到这些罐子，再尝一下，味汁这时已成熟，其味鲜美。两人于是请准把这种汁制成商品出售，命名为伍斯特郡味汁。

这种几乎失传的味汁，今天仍以原方配制。各种原料先储在大木桶里，每桶每次盛五十四加仑，然后把上千个大桶，放置几个月，等候成熟。每星期把桶滚动一下，使桶内材料得以混和；然后倒出液汁，提炼后装瓶出售。

蜂蜜是荤还是素

蜂蜜属荤属素，难以定论，但就蜜蜂酿蜜的生化过程看，蜂蜜应属动物性食品，即属荤。

蜜蜂是以采集植物花蜜酿蜜而营生的动物，属膜翅目昆虫。花蜜变成蜂蜜，并非蜜蜂将花蜜移入蜂巢的机械过程，而是经过蜜蜂的酿造作用，把唾液中的酶等活性物质混在蜜之中，使花蜜中的蔗糖转化为葡萄糖和果糖，这就是蜜蜂酿蜜的生化过程。近代研究表明，蜂蜜内含有很丰富的营养物质，其中葡萄糖和果糖两者含量约占70%，蔗糖为5%左右，糊精、树胶、矿物质和有机酸等约5%。此外，还含有少量芳香物质及人体必要的维生素等。据分析，蜂蜜中还含有47种微量元素，致使蜂蜜具有多种多样的神奇功效。

虾皮是虾的皮吗

市场出售的虾皮，其实并不是虾的皮，而是我国所产“中国毛虾”的干制品。由于这种小虾肉很少，干制后很容易使人感到只剩一层皮，虾皮的名称就由此而来。

我国辽宁、河北、山东、浙江、福建等地均出产虾皮，用盐轻、味鲜、不牙碜。按季节来说以春产虾皮为最好。

虾皮有生、熟之分。内销以熟虾皮为主，外销以生虾皮为主。

吃苹果请削皮

有些人吃苹果不削皮，理由是果皮中的某些营养物质比果肉的含量高。

其实，这种吃去是不卫生的。目前，我国防治果树害虫，大都以喷洒农药为主，农药喷洒过的苹果皮中常常会积存较多的农药残留物。据有关人员测定：“666”在苹果中的残留物有80%集中在果皮上，“敌敌畏”的残留物则有99.5%以上集中在果皮里，而其它的有毒农药一般都高达80%以上。如果吃水果连皮吃下去，一次、两次对身体危害当然不会很大，但是，时间一长就会使身体里的毒物大量增加，轻则会出现呕吐、腹泻、厌食、胸闷、皮肤过敏等反应，重则会损伤胃肠，危害人体健康。因此，在吃苹果、梨子等水果时，一定要把果皮削干净。

吃水果为何易产生饥饿感

水果能供给人体必需的维生素和无机盐类，对维持人体的酸碱平衡和保证人体正常新陈代谢具有重要作用。

同时，水果内含有许多消化酶，它能配合体内各种各样的消化酶，把人们所吃的蛋白质、脂肪和糖类，很快分解成简单物质被肠壁吸收。同时，人体消化食物的强弱与胃液分泌的多少有关，胃液分泌越快，消化力就越强。由于水果内含有各种果酸（苹果酸、葡萄酸、柠檬酸）、单宁和芳香物质，它们能刺激胃粘膜，促使胃液分泌增多，从而使消化力增强。人们在吃过脂肪性的食品后常要吃些水果，道理也在这里。

吃大蒜的五大好处

1.大蒜可以治疗高血压，减少血液中胆固醇的含量和防止血栓形成。还可溶解血液中低密度脂肪和维持高密度脂肪的正常含量。

2.大蒜可促进机体对维生素B族的吸收，从而起到保护神经系统和冠状动脉的作用。

3.大蒜中含有两种天然抗生素，可杀灭十多种有害细菌。因此，食用大蒜可防治多种急、慢性感染性疾病。

4.大蒜具有刺激脑垂体，控制内分泌腺的功能，并可调节人体脂肪和碳水化合物的消化和吸收。

5.大蒜中含有谷胱甘肽阳硒、锗多种抗癌物质。因此，食用大蒜对某些癌症（尤其是胃癌、食道癌）有预防作用。

生姜妙用有绝招

生姜作为调料，辛辣芳香，溶解到菜肴中，可使原料更加鲜美，素有“植物味精”之称。炖鸡、鸭、鱼、肉用些姜片，肉味醇香；做糖醋鱼时，用姜末对汁，可尝到一种特殊甜醋味；将姜末与酸相对，用来蘸食清蒸螃蟹不仅可去腥尝鲜，而且可借助姜的热性平衡螃蟹的寒凉伤胃的副作用。除此种种，在饮食中，生姜还有一种妙用：就是将冷冻的肉类、禽类和海味河鲜在加热前，先用姜汁浸渍，可起“返鲜”的作用，恢复肉类固有的新鲜滋味。

食醋的多种用途

夏秋两季多吃一点醋，可以预防肠道传染病。
醋炒马齿苋，可治疗红、白痢疾。
煮甜粥时加点醋，会使甜粥更甜。
炖肉或排骨放点醋，可使其易熟。
炒茄子时，在锅里放点醋，可使炒出的茄子颜色不变黑。
衣服上污染了果汁斑点或颜色，用醋搓搓可去掉污迹。
玻璃上有油漆点，涂些醋便容易擦掉。
生锈的铜器上涂一醋，干后用水洗刷，光亮如新。
煤油灯芯先用醋泡 10 至 20 分钟，干后再用，可减少耗油量。
洗头时在水中加适量的醋，可去屑止痒，使头发有光泽。
鼻出血，用棉花浸醋塞鼻，可止血；吃饭打呃，喝点醋便能止住。
煮肉骨头汤和鱼汤，可在水开后加少许醋，使骨头中的磷、钙溶解在汤内，既味道鲜美，又便于肠胃吸收。
刮鱼鳞时，如把龟放在加醋的冷水里泡两小时，鱼鳞容易刮干净。炒青菜时，加少许醋，可减少维生素 C 的损失。

巧用食醋贮食物

剩饭保鲜。煮饭时按 3 斤米加 2~3 毫升醋，煮出的饭就易保存，并无酸味。
菜返青。将放久了的菜放到加有 1 汤匙醋的冷水里浸泡 1 小时，可返青变绿。
蘑菇防黑。将洗后的鲜菇放入加有少量醋的水里浸泡，就不会变黑发暗。
肉类保鲜。用浸过醋的湿布包鲜猪肉或其它肉类，在 1 昼夜内可保持新鲜。
熟鱼防馊。夏天，煮熟的鱼易变质发馊，如在烹调时放点醋，就容易保存。

食用醋泡黄豆减肥

肥胖者每日早晚分别食用 5—6 粒醋泡黄豆，并注意饮食和锻炼，减肥效果更好。可将黄豆洗净沥干，倒入锅内炒 20—25 分钟，起锅待凉后装入玻璃瓶中，装至半瓶，另半瓶装醋，然后密封避光存放 5—6 天即可食用。

米饭夹生不用愁

大米饭烧夹生了，这是常有的事，也是令人头痛的，因为再怎么烧也难熟透。特别是有时刚好碰到家里有客人，好菜配不上好饭，怎不扫兴？其实，处理夹生饭并不麻烦，只要不翻动夹生饭，按 1 斤米 1 两黄酒的比例，把黄酒倒入饭锅内，用文火焖煮，待酒挥发后，饭就不夹生了，且吃起来毫无酒味。

为白糖“申诉”

近年来，白糖被越来越多的人视为世界上的一种祸害。据说，白糖可引起肥胖病、糖尿病等多种疾病。美国政府也支持这种观念。这种顾虑大多来自两种流行的误解：一是认为美国餐桌上消耗的白糖比过去更多了；二是认为白糖的消费与健康失调有关。

一般人对白糖的误解是很深的，普遍认为白糖对人体有损无益。让我们看看下列各症：

肥胖证：不论来自何处的过多热量都是致胖的因素。脂肪所含热量较包括白糖在内的碳水化合物多一倍以上。**糖尿病：**它是受体内血糖过高的影响的，尤其是人体所摄取的糖。**低血糖症：**一般认为食物中糖精过多，会刺激胰腺产生过多胰岛素，因而导致低血糖。**龋齿：**白糖显然与龋齿有关。甜食的粘性越大，与牙齿接触的机会越多，对牙齿的损害也越大。唯一的办法是取消两餐之间的粘性大甜食，并经常洗刷牙齿。**心脏病：**1964年一位英国医生约翰·尤德公开指责白糖是导致心脏病的一种因素。耗糖量较高的国家，心脏病的比例也应该较高，而事实上在委内瑞拉、古巴、巴西等国中，心脏病患者的比例却较低。**智力迟钝：**不少人说，白糖会产生智力困难。也曾有过关于白糖和白糖制品能导致举止异常的说法。但这些看法都还没有经过精密的研究和鉴定。“空”热量：有人说白糖的热量是空的。这完全是无稽之谈。一切热量都是“实”的——富有能量。人们如果完全用其它营养品来代替白糖，就会造成营养不良。

总之，已经很清楚，白糖是甜美的，这并不意味它对你有害，只是某些病人应该减少过多的白糖摄取量而已。

不吃早餐不能减肥

营养学家认为营养分配应有比例：早餐占 25—30%；午餐 40%；晚餐 30—50%。小学生早餐热量至少应在 500—574；中学生至少为 625—650 卡。但根据国内 14 城市营养调查表明：目前中学生热量仅为 370 卡，不足正常需要量的 2/3。而且还有资料表明青少年的贫血发生率较高，城市为 50.48%；农村为 32.7%；女生为 56.46%；男生为 43.45%。这与早餐的品种单调、质量不高、吃得少、偏食多都有关系。这就导致了部分青少年热量入不敷出。上课时出现饥饿、心慌、头晕、眼花、精力不集中、理解能力降低、记忆力不牢等一系列“能源短缺”表现。

不吃早餐恰恰是引起肥胖的原因之一。因为早上和晚上人体的激素分泌不尽相同。晚餐（或夜餐）吃得过多，胰岛素就不断分泌，所吸收的糖很容易形成脂肪，造成脂肪堆积。英国学者还发现胆结石与长期不食早餐有关。因为空腹过久可致胆酸含量减少，而胆固醇含量不变，形成高胆固醇胆汁，当胆汁中的胆固醇含量过大时，它就会在胆囊内沉淀，形成结石的核心物质。

世界蔬菜之奇

冬瓜。1984年9月，浙江温岭县青屿乡半山村村民刘贤林，在海涂上摘下了一个高80厘米、宽45厘米、重38.7公斤的冬瓜。1981年，海南文昌县重兴公社电影放映队员吴淑权，种的21株冬瓜，共产瓜1000公斤，其中最大的一个长82厘米、直径约45厘米，重52公斤。1982年，江西金溪县

浒湾公社闻名全国的“冬瓜大王”黄富民，收获了一个重 115 公斤的大冬瓜。

南瓜。1986 年 10 月，美国新泽西州杰克斯道的农民罗伯特·甘卡兹，培育出一个周长 3.64 米、重 304.37 公斤的南瓜，他因此获得了 4000 美元奖金。英国威尔斯海里的农民伯纳。曾种出一个重 323 公斤的大南瓜。目前，已知世界上最大的南瓜是一位名叫加拉格尔的美国人培育的，那个南瓜重 554 公斤。1986 年，美国宾夕法尼亚州一所中学的学生，培育出一个仅重 11 克的南瓜，是世界上最小的一个成熟南瓜。

蕃茄。1983 年，驻湘解放军某部安装连种的 1 亩多蕃茄，到当年 7 月 16 日就收获了 2840 公斤，其中最大的一个蕃茄重 0.625 公斤。山东单县城关镇的“西红柿大王”任忠宽，曾收获过一个最大的蕃茄，重 0.925 公斤。1968 年，美国威斯康星州的德莱，培育出一个重 2.951 公斤的蕃茄。1976 年 8 月，美国葛瑞斯果园，收获到一个重 3.17 公斤的蕃茄。1986 年，美国俄克拉何马州埃德莱德的 G·格莱汉姆，培育出一个重 3.515 公斤的蕃茄。

辣椒。1990 年，黑龙江省桦南县石头河子镇华阳村农民刘喜山，种的一棵青椒单果重 521 克，被省青椒会评为一等奖，获奖一台 56 厘米的维迪牌彩电。美国北卡罗莱纳州的卢瑟福培育的一个辣椒长 34.3 厘米。

豆角。1986 年，湖南资兴矿务局宇字煤矿五村退休工人陈志修，在住房后种了些蔬菜，其中一株普通的豆角藤上结了一根长 1.3 米、腰围粗 6 厘米、重 0.6 公斤的豆角。

萝卜。早先国外曾报道过一个 33.113 公斤的大萝卜。英国最大的一个萝卜是英格兰亨伯赛得郡内弗顿的 C·W·波特种植的，重 15.99 公斤。美国最大的一个萝卜于 1981 年产于阿拉斯加州，重 23.134 公斤。1983 年 12 月 19 日，湖南新化县崇山乡农民刘道利收获了 5 个大萝卜，共重 100.5 公斤，其中最大的一个重 26 公斤。目前已知的最大萝卜产于埃及尼罗河谷。那里种的德国品种的萝卜，每个可达 36 公斤，因而那里有“巨萝卜谷”的美誉。

白菜。山东胶县出产的白菜简称“胶白”，是山东著名特产。这种白菜，一般每棵约重 10 多公斤，量重的一棵达 30 多公斤。

黄瓜。1988 年，澳大利亚昆士兰 75 岁的女园艺师 E·查普尔，培育出一个重 22 公斤的黄瓜。第二年她在布里斯班市的私人菜园里，种出一个重 29 公斤的黄瓜，从而在《吉尼斯世界纪录大全》中第四次更新了她创造的这项纪录。其实，在她之前已有人超过她的纪录。如巴西圣加特丽娜州的农民德拉大扎斯，曾培育了一条长 1.32 米、重 30 公斤的黄瓜；1987 年，我国河南沁阳县邮电局职工周天功，种出过一条黄瓜，长 1.05 米，围粗 0.95 米，重 31 公斤。1990 年，巴西巴拉那州一位名叫费尔南多的农民，收获了一个长 1.07 米、重 40 公斤的黄瓜。

茄子。1984 年 9 月，美国南卡罗莱纳州萨默维尔的查尔斯兄弟共同培育出一个重 2.42 公斤的茄子。

胡萝卜。1967 年，澳大利亚维多利亚州一位名叫麦克埃文的人，培育出一个重 4994 克的胡萝卜。他创造的这一世界纪录，11 年后才被新西兰的一位小姐打破。1978 年 10 月，新西兰纳尔逊的 I·G·斯科特小姐收获了一个重 7 公斤的胡萝卜，刷新了麦克埃文创造的纪录。

芹菜。1986 年，英国柬伍德盖特郡的 E·斯通，培育出一棵重 16.10 公斤的芹菜，被列入《吉尼斯世界纪录大全》。

卷心菜。1981 年，墨西哥人乔斯·卜门，培育出一棵直径约 1 米、重 22

公斤的卷心菜。1987年，英国威尔特郡伍德梯斯的E·斯通，培育出近代世界上最重的一棵卷心菜，重53.52公斤。英国德汉郡的斯托委尔·W·科宁伍德培育的一棵卷心菜周长657.86厘米，重55.8公斤。卷心菜，亦称“结球甘蓝”，俗称“包菜”、“洋白菜”、“莲花白”。

洋葱。1990年，英国一男子收获了一个重0.56公斤的洋葱，并为它投保5000英镑。1981年，墨西哥有位名叫乔斯·卡门的农民，培育出一个重2.3公斤、直径30厘米的大洋葱而创世界纪录。1987年，英国威尔士格拉摩根的I·梅司，培育出一个重4.01公斤的巨型洋葱，打破了卡门创造的世界纪录。

西葫芦。1971年，加拿大曼尼托巴村有位名叫范威克的人，培育出一个重160.26公斤的西葫芦，创世界纪录。1986年10月，美国新泽西州杰克斯道的E·甘卡兹培育了一个周长3.35米、重270.12公斤的西葫芦，刷新了这项世界纪录。1989年10月9日在美国纽约州科林斯举行的一年一度的世界最大西葫芦评比会上，来自加拿大魁北克的戈尔东·汤姆森，以一个周长3.79米、重340公斤的西葫芦荣获冠军。汤姆森是一名退休的农业部门公务员。

大蒜。1985年，美国加利福尼亚州厄拉克的R·柯克帕特里克培育的一头象蒜，周长46.99厘米，重1.25公斤。四川石柱县龙沙乡中台村土家族农民何大繁，讲究科学种蒜，他在1984年8月播下的50棵蒜种，到次年7月收获时，50个大蒜共重56公斤，每个平均重1.1公斤，其中最大的一个重1.4公斤。

笋。1987年，法国的蔬菜培育专家安德雷·韦伯，培育出世界上最大的一棵笋，长1.22米，重6.48公斤。世界上许多国家虽很早以前就开始栽种笋这种蔬菜，但这么大的笋实属罕见。

饮料

冷饮的起源在中国

吃冷饮在我国由来已久。早在 3000 多年前，我国就开始用最原始的办法制冰了，将冬日之冰藏于冰窖之中，至夏日盛暑时取用。

远在周代，宫廷就已设有“凌人”，专事藏冰之务。《诗经—七月》中有“二之月凿冰冲冲，三之月纳于阻凌”的记述，“凌”即指冰，“阴凌”即指冰窖，在《周礼·天官·凌人》中有云：“祭祀供冰鉴”。这就是将冬日之冰，盛在冰鉴内以供夏日宴请宾客和祭祀时用。“冰鉴”即冰箱的雏形，可谓世界上最早的冰箱。

春秋末期，已开始诸侯的宴席上出现了冰镇米酒。可见，战国时的冷饮制作已达到相当水平。

三国时藏冰更盛。到了唐代，市场上开始出现卖冰的商人（《唐摭言》载：“蒯人为商，卖冰于市”）。当时藏冰不易，价格昂贵。古籍中有“长安冰雪，至夏则价等金璧”的记载。

宋时冷饮更为发展。人们把果汁、牛奶、药菊、冰块混合调制成冰冻的饮品，名叫“冰酪”。其性状竟与今天的冰淇淋大体相似。

元代商人们在冰中加蜜糖和珍珠粉，使冷饮提高了质量。元世祖忽必烈更用牛奶和冰水制成冰雪状食品，实际就是“冰淇淋”。

我们现在经常食用的雪糕，其实源于我国元代。意大利旅行家马可·波罗在《东方见闻录》一书里记述：“在东方黄金国（即中国）里，居民们喜欢吃奶冻。”而意大利人到 1550 年才根据此法，将其改制成雪糕。

明清时，冷饮花样更为繁多，当对北京的“冰镇酸梅汤”最负名气。北方卖冰者以铜盏相碰，作响。招来顾客。清代诗人王渔洋曾吟诗赞道：“樱桃已过茶香减，铜碗声声唤卖冰。可见当时的冷饮已经比较普遍。

“冰淇淋”史话

冰淇淋，是人们在盛夏季节理想的消暑食品之一，至今已有 2000 余年的历史了。

公元 62 年，人们就已经懂得了冰淇淋的简单制作工艺，当时古罗马的暴君尼禄为此就曾下令，让长跑运动员到附近的高山上取回白雪，然后用蜂蜜和果汁相拌，制成最初的冰淇淋。

1200 年前后，著名的意大利探险家马可·波罗来到中国，在元朝做客时，曾品尝过牛奶和冰块制作的“冰酪”，他称它为“奶冻”。他回国后，将原始的操作方法加以改进，呈献给意大利皇室。这种冰冻奶酪就是冰淇淋。

1500 年，法国的一位国王与意大利皇室的一位成员结婚时，这种牛奶冻又由意大利传入法国。不过，精明的法国人又增加了许多新的配料。

1630 年一位法国公主下嫁英国国王查理一世，并带了一名专做冰淇淋的厨师。英王品尝冰淇淋后大加赞美，给厨师以优厚奖励，要他对冰淇淋的配方严加保密。然而，这位厨师并没有遵守自己的诺言，将配方透露了出去。

1700 年，冰淇淋传入美洲大陆。美国首任总统乔治·华盛顿对这种新工艺痴爱有加。当时，冰淇淋的制作还很不容易。人们为能在夏天吃到这种食

品，就不得不在冬天到河边取冰块。把它们贮放在锯沫里。冰淇淋仍只是富贵人家的食品。

1846年，一位名叫南希·约翰逊的女士，对复杂的工艺进行了改进，成功地制造了一种手动曲柄式冷冻机。使冰淇淋的制作工艺简易化。

1851年，美国人扎卡布·费斯赛尔在美国马里兰州的巴尔的摩，开办了美国有史以来的第一家冰淇淋制作工厂。

1904年，在圣路易斯城举行的博览会上展出了一台制冰淇淋的机器，操作者还当场做出冰淇淋让大家品尝。此后，由于电力和制冷学的广泛应用，使冰淇淋的制作过程加快，价格下降，从而使冰淇淋畅销于全世界。

1920年，出现了专售冰淇淋和饮料的冷饮店。那里成了人们约会、消暑的理想场所。

1950年，那些专售冰淇淋和饮料的冷饮店生意日趋冷落，取而代之的是超级市场。因为人们可以在超级市场内选购到自己所喜欢的各种冰淇淋和饮料。

多品种多风味的冰淇淋

冰淇淋又称冰乳酪，含有乳脂肪 16—18%，蛋白质 4—5%，糖分 16—17%，维生素含量也比较丰富；加上它色泽美观，香味浓郁，组织细腻，是一种冷饮佳品。

冰淇淋品种繁多，各有风味。根据成份、形状、花色和所用原辅材料可分两大类，20多个品种。按其成份分的有：奶油冰淇淋、果味冰淇淋等，按其形状分为：块状冰淇淋（俗称冰砖）、纸杯冰淇淋、膨体冰淇淋和蛋卷冰淇淋等。按其花色分的有：多色冰淇淋、巧克力冰淇淋（即紫雪糕）、蛋糕冰淇淋（又称冰点心）等。按其原料和加入辅助材料分主要有：果仁冰淇淋，果脯蜜饯冰淇淋。营养素品种有：儿童钙奶雪糕、多维冰淇淋，还有茶中冰砖等。

随着人民生活的不断提高和对冷饮品日益增长的需求，生产厂家在发展，新的冰淇淋品种还在继续增多。

蛋卷冰淇淋的由来

1904年，就是在圣路易斯城举行博览会，展出制造冻淇淋机器的那一年，又创制出一个冰淇淋的新品种——蛋卷冰淇淋。是夏日的一天，大马士革的糕饼商哈姆威，在这个博览会上出售一种很薄的波斯蛋奶烘饼。在他附近的一个滩子上，有一个用小碟子盛卖冰淇淋的。由于这一天生意特别好，冰淇淋卖主的碟子用完了。哈姆威看到这种情况，就拿出一块热乎乎的蛋奶饼，卷成锥形。待锥形蛋奶饼凉了以后，哈姆就舀起一勺冰淇淋啪地扣在锥形饼里，还美其名曰：世界博览会三角包——后人称之为“蛋卷冰淇淋”。人们食后既解渴又充饥，因此，立刻获得了成功，成为人们争相购买的热门货。

冰棍的来历

相传公元 250 年以前，我们的祖先已知道用冰来冷藏食物。后来随白砂

糖的出现，宫廷的御厨就别出心裁地将沥上香精的大米和牛奶、白砂糖冰冻成“雪条”，献给皇上消暑，这便是世界上最早的冰棍。

汽水的来历

1768年英国化学家普里斯特列从化学实验中发现，将碳酸气直接溶于水中，能获得和矿泉水一样的水溶液。1820年德国药剂师史屈鲁夫首次建厂，生产人造矿泉水，从而制成了真正的汽水供应市场。

盛夏话保健冷饮

夏季烈日酷暑，暑气当令腠理开泄，出汗很多，所以适当用些冷饮，有助于机体散发热量，补充体内丢失的水分，盐类和维生素。如何用冷饮才有利于摄生保健呢？根据“天人相应”的自然法则，在盛夏，应顺应阳气升发的特点，要护养阳气，面仅从摄生保健角度出发，提出同种传统的冷饮保健方法。

常人盛夏饮料

1. 五豆汤饮料：取绿豆、赤白小豆、黑豆、白扁豆各适量，生甘草 10 克，煮沸凉后代茶饮。本汤营养丰富，味道甜美，既可补充盐分，又能消暑解渴。

2. “天然白虎汤”：中医称西瓜为“天然白虎汤”，是一种天然防暑保健佳品。《本草纲目》对其记述云：西瓜性味甘凉，具消烦，止渴、解暑热、疗喉痹、治血便、利小便，解酒毒之功效。

冷饮的宜忌

不论是传统的保健饮料，还是当代的新型饮料，虽然都有良好的消暑解渴之功，但作为饮料，必须知其宜忌，才能收到保健的效果。

1. 切忌暴食冷饮：特别在十分炎热的时候，或劳动之后非常干渴之际，切不可贪凉暴吃冷饮。如果过量，轻则胃胀难受，重则还以引起消化不良、胃肠炎、腹泻，或引起旧病复发，故有谚语说：“天时中热，不可贪凉；瓜果虽美，不可多食。”

2. 冷饮的种类不宜太杂：择用饮料时，必须根据自己的体质特点和身体状况选用，饮用时不宜种类太多，否则，饮料相互交叉，对身体非但无益，反而有害。

3. 大汗之后不可过用冷饮：大汗之后，腠理开泄，胃液量少。暴饮冷饮，皮窍骤闭，可引起“汗闭”。冷饮过多，不仅不能尽快地补充调节体内水分和盐类的丢失，反而冲淡了胃液，降低了胃液的杀菌力，而易患胃肠道疾病。

4. 慢性病患者冷饮宜选择和节制：体质虚弱，尤其是某些慢性病患者，夏季冷饮要格外注意。例如慢性支气管炎、哮喘、冠心病等患者，不宜多吃冰冻的冷饮，又不可过量，以免加重病情或诱发旧病。胃溃疡病、胃酸过多的疾病，不宜饮用含酸味的冷饮，避免加重病情。糖尿病患者，不宜饮用含

糖较多的冷饮等。一般情况下，对正常人的冷饮，加糖也不宜量过多，否则饮后会感到口中甜腻或胃部不适。

汽水不宜喝太多

汽水是用柠檬酸或橙汁加小苏打冲水制成的。小苏打与柠檬酸或橙汁起反应，产生大量二氧化碳，二氧化碳经口腔入胃肠，有助清热解暑。但汽水喝得多，大量的二氧化碳与胃液中的胃酸中和，使胃液失效，影响消化作用和杀菌能力，则降低食欲，甚至会产​​生心慌、乏力、尿频等症。

茶叶小史

茶，原产于中国，古有苦茶、菿茗及皋芦等名称。它曾经有悠久而又不平凡的发展历史。

传说神农氏有水晶般透明的肚子。他在尝百草时，曾尝到一种开乳白色花的杂树的嫩叶，吃到肚里，见到嫩叶在腹中上下左右流动，洗净肠胃。他就称这种嫩叶叫“查”，即是今天的“茶”。《神农本草经》记载：“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶（古茶字）而解之。”

茶，最早产于云南、四川。我们常见的茶树都是灌木，高仅一二尺，最高不过数尺。而云南、四川当时的茶树都是乔木，可以长到两人合抱那么粗，树高达10余米。传说周武王代蜀，巴蜀少数民族以茶叶进贡，曾有“园有芳蕝香茗”的记载。”说明当时已有人工栽培的茶。战国时的《神农本草经》说：“茶生益州，三月三采。”当时茶已开始移种至安徽，山东。汉代，茶逐渐向陕​​南及河南南部种植。扬雄《法言》中说到“蜀西南人谓茶曰菿”。唐时，文成公主入藏，带去湖南岳州名茶“浥湖含膏。”从此，饮茶习俗传入西藏。唐以后，茶树种植扩大到闽、浙、江苏一带。宋范仲淹曾说：“溪边奇茗冠天下，武夷仙人自古栽。”南宋福州的长乐茶场，专门生产“贡茶”。明郑和下西洋，将茶籽带到了台湾。清代，茶叶外销激增，闽、浙一带，几乎县县产茶。咸丰年间，大力开荒种茶，茶产量创历史最高纪录。

茶的最早功用是解毒。周成王元年（公元前1115年），茶即作为岁时祭祀的祭品。《礼记·地官》说：“‘掌茶’和‘聚茶’，以供丧事之用。”说明茶叶生产至少始于周代，已有3000多年的历史了。

茶还曾作过菜食。春秋齐景公（公元前547—489年）“食脱粟之食，炙三弋卵茗菜耳”（《晏子春秋》）。茗菜即茶叶，曾作为菜食。

随着茶叶生产的扩大，茶从祭品、菜食发展成为药品。东汉华佗《食论》说：“苦茶久食，以益意思。”诸葛亮出兵南征，士兵水土不服，感染眼疾，他命士兵采茗饮用，关用茶洗眼，居然普遍治愈眼疾，人称茶树为“孔明树”。唐玄宗时，泰山灵岩寺和尚坐禅时，常打瞌睡。寺中住持允许饮茶成为习俗。明李时珍《本草纲目》将茶列入可茹草木类，并说茶“苦寒无毒，为性冷……有驱逐五脏之邪气、镇神经、强壮精神，使人忍饥寒，防衰老诸效能。”

由于茶在各地移植的年代不同，茶作为饮料在不同地区，不同历史时期，也有先后之别。

西汉宣帝神爵三年（公元前59年），王褒在成都曾写过《僮约》，其中有一款是要求家僮去“武阳”（四川彭山东）买茶，说明当时茶叶产量不少，

家庭中要烹茶作饮料。三国两晋，饮茶的风俗传入宫廷和贵族之间。东吴孙皓昏庸无能，常常以酒灌醉大臣为乐。大臣韦昭酒量小，孙皓允许他以茶代酒，开创了文人之间以茶待客的风气。

东晋训诂学家郭璞校订《尔雅》，说茶是一种煎叶而成的饮料，并说：“早采为茶，晚采为茗。”晋代诗人张益扬《登成都楼》说：“芳茶冠六情，香味播九区。”这都说明在晋代茶已作为饮料。

茶普遍作为饮料，是从唐代开始。当时的茶叶专家陆羽写了一部《茶经》。他从采茶、制茶、包装到饮茶，都作了详细描写。皇帝将他召进宫廷，现身说法，烧茶给皇帝喝。皇帝称他为茶博士，后世奉他为茶圣。唐肃宗时，边疆的一些少数民族也普遍饮茶，边疆上以马易茶。当时国内的茶叶销售激增，即开始对茶叶课税。此后，大江南北，凡气候适宜，遍种茶树，饮茶之风，遍及全国。

宋代饮茶是上流社会不可缺少的交际方式。明代许次纾《茶疏》中谈到女子受聘，男方须以茶为聘礼。到清代，则一般人家都早晚饮茶，到处可见茶楼茶馆，饮茶成为人们普遍交际方式。

中国的茶，因制茶技术不同，即烧炒和发酵的时间长短不一，可分成 6 类，即绿茶（包括加工类茶，如花茶、砖茶等）、黄茶、黑茶、红茶、青茶和白茶（大白茶树的叶制成，叶梗均披白毛）。其名茶分别为龙井，碧螺春、安化黑茶，祁门红茶、福建乌龙茶及湖北安远白茶等。

饮茶方式各个历史时期也不相同。《广雅》载：秦汉时将“茶捣末，汤浇覆之。用葱姜、桔子调味，芼之，其饮醒酒，令人不眠。”当时是连茶叶都吃下去的。唐代泡茶除加葱姜，再加枣子、薄荷调味，并认为山泉最好，江水次之，井水太差。宋时重视茶的原的香味，将全叶冲泡。明清以后饮茶更为讲究，从选茶到器具、水温及冲泡次数都有要求。《广阳杂记》说：“古时之茶日煮、日烹、日煎，顺汤如蟹眼，茶叶方中。”

当今的饮茶，各地均不相同，但最讲究的是闽南的漳州、厦门和广东汕头的“功夫茶”。他们对茶炊、茶炉、茶壶、茶杯、茶叶、茶量、冲泡次数以及喝饮方式，都有严格规定，形成一种民间风俗，已成为人们的一种生活享受。

茶叶流传国外，最早到日本。公元 805 年，日本高僧最澄到中国研究佛学，回国时带去了茶籽。之后，茶传入阿拉伯、威尼斯、英国、俄国、荷兰等地。这样就成为人类三大饮料（茶、咖啡、可可）中历史最悠久、最普遍，对人类健康作用最大，消费量最多的饮料了。

名茶与茶名

据史载，名茶起源于贡茶，最早见于东晋常璩的《华阳国志·巴志》：周武王伐纣时，巴蜀人民以“丹漆茶密……皆纳贡之。”是为贡茶原始，但无茶名。到了唐代，陆羽在《茶经》中已经把茶叶分为：上、次、下、又下 4 个等级。较陆羽稍晚几十年的委肇，在《国史补》一书中说：“风俗贵茶，茶之名品益众”，并列举了“蒙顶石花”、“顾渚之紫笋”、“方山之露芽”、“西山之白露”等 14 种名茶和茶名。至此，名茶和茶名才交相辉映。

茶，又称为茗，它离不开优越的自然条件。良好的品种选择，合理的摘采时机和精妙的加工技术，最终成为“色、香、味、形”俱佳的名茶。就以

西湖龙井茶来说：此茶向以“色绿、香郁、味甘、形美”四绝为名茶之冠。唐时陆羽在《茶经》中就已指出杭州有“天竺”、“灵隐”二寺庙产茶，宋时杭州又以“宝云茶”、“香林茶”、“白云茶”称著于世。明时才得以“老龙井茶品，武林第一”而名扬各地，但外观仍欠光滑。后经茶农的几代努力，才形成今天的龙井茶。

一般来讲，名茶大都有文雅、贴切的名称，使人听此名，想此茶，饮此茶，再忆此茶，如此无穷回味，给人以美的享受。

名茶，或以产地命名，如唐朝名茶“顾渚紫笋”，就是以今浙江湖州长兴县西北的顾渚山而定名。或以其色而定名，如“祁红”，是产于安徽祁门县，以其汤色红艳明亮、浸叶红匀而称誉。又如安徽另一种历史名茶“敬亭绿雪”，芽叶色绿，白毫似雪，开泡后嫩芽成朵，形如雀舌，香似兰花，汤清色绿，犹似绿雪飘拂而成名。或以其形状而得，如四川一种珠茶名谓“蟹目香珠”，此茶浑圆大小似蟹目，晶莹黝墨如蟹目，灯光下冷丁望去，恰似成千上万的“横行大将军”，此时此刻，此茶的鲜活爽适，早已如蟹，跃然口腹！或以民间传说而取名，如驰名海内外的乌龙极品“铁观音”，相传是清乾隆年间，福建安溪一位魏姓茶农，家中供奉一尊观音佛像，每日晨昏都要供三杯香茶于观音前，以示虔诚，几十年如一日。一天，梦见观音赐给他一株茶树，枝壮叶茂，活象一把撑开的凉伞，叶片滴翠，叶边镶金，形如锯齿，幽香袭人。茶农大喜而醒，见屋外果然有如此一棵茶树，精摘细制，成品叶质厚实，沉重如铁。又为观音所赐，遂名“铁观音”。

当然，要确切完整地给名茶赋予名副其实的名称，不是一件轻而易举的事。相传“碧螺春”茶，因其香气浓郁袭人，被俗人称为“吓煞人香茶”。“吓煞人”是吴语方言，突出对事物惊奇性的惊叹口语。“吓煞人香茶”，正是茶农对该茶的高度评价。虽无不可，但终究过俗欠雅。清帝康熙下江南，一啜称绝，题之曰“碧螺春”。这一改名，囊括了此茶芽叶柔嫩绿翠，汤色似碧玉，外形卷曲成螺状，宛如江南水中细螺，并且以一“春”字，含蓄地表明这是摘自早春的嫩茶。如此充满诗情画意，颇为难得！

朝鲜和印度的饮茶

朝鲜。历来人们都认为朝鲜没有茶，所谓“朝鲜茶”，就是“开水泡锅巴”。实际上朝鲜比日本还早，在公元640年左右就已开始饮茶。

朝鲜的“茶礼”和日本茶道属于同一系统，二者都是吸取中国的茶礼或茶的精神养成的。

朝鲜的茶礼与日常生活关系密切，民间的春节、元旦、中秋等几个重大节日都以茶礼为其基本内容。婚葬祭礼里，茶是不可缺少的。订婚必需用茶，新娘到婆家的第一件事是到婆家祖灵位前献茶，新郎家也以茶作礼接待：茶礼的好坏往往是婚事成否的一个尺度。这一习俗到李朝时便消失了。于是，朝鲜人以后乃以“锅巴”代茶，还喝其原产的“人参茶”，近年也流行饮红茶。

印度。全世界所饮的茶，80%以上是红茶，其中50%是印度生产的。

印度早在沦为英国殖民地以前就已开始了饮茶，譬如他们都称茶为“恰”或“恰依”，和中国“茶”的读音十分接近，却绝没有按英语说成“替”的。他们的大部分民族都将红茶作成奶茶饮用，克什米尔地区则有很多饮绿茶的

民族。有趣的是，印度各民族的饮茶大体上可按住地标高区分，即山地越高饮绿茶越多，山地越低及至平原则饮红茶越多。克什米尔人将葡萄干放入茶中煮出味饮用，大概是来自中亚的习惯：以薄荷作香料放入茶中也是自中近东方面传入的。除奶茶外，所有克什米尔人又都喝绿茶，并在茶内添加各种香料和调料，这又是中国式的了。

欧洲的饮茶

自中国传入欧洲的是红茶还是绿茶，历来有过各种臆测。一般认为，船装绿茶自中国开出，途经印度洋受酷热而发酵，及抵英国时已完全成为红茶了。其实，中国当时输出商品，以广州港为中心的广东、福建港口，因而输出的茶也是这些地区的茶，其中有代表性的是福建武夷茶。武夷茶不是绿茶，而是种近似茶的半发酵茶，因而可以认为自中国输往英国的本来就是红茶。

英国人做任何事都得饮茶，面饮茶一面商洽工作。交换行情。英国的“茶室”，是模仿中国茶馆形成的，“茶室”的习惯就是中国茶馆的习惯。

对于英国人来说，一杯好茶是在感到寒冷时、刺激后等所最需要的东西。不论老幼、健康人或病人，在陆地或在海洋，茶对于英国人都是极好的兴奋剂、解渴的饮料。

一贯重视传统的英国人，唯一不遵循的就是下午5点以后不饮茶，英国人饮茶的时间，即所谓“茶时”，是早晨醒来首先饮一杯，早餐时饮一杯，11时一边饮茶一边工作或交谈，午餐时当然要饮一杯，1到4点钟即使工作没有做完也要停下来饮一杯，并借此机会检查一下一天的工作，谈谈明天的工作准备，最后临睡前还要喝一杯。这样一天饮茶6~7次，成了“日常茶饮”，因而英国人可以称得上世界饮茶冠军。

美洲大陆的饮茶

北美。北美大陆饮茶最多的，是居住在加拿大冰地里的爱斯基摩人。他们靠渔猎生活，主食驯鹿生肉。肉食生活使血液逐渐变为酸性。因而可作血液中和剂的茶，对于他们就是不可缺少的了。美国和加拿大的皮毛商人，就拿着红茶去换他们唯一的财产——皮毛。爱斯基摩人生活中最大的快乐是饮茶，有茶喝是幸运，有茶才能互通情报。他们终年住在帐篷里，每天早晨都要呼喊“替——兹——替”，意思是“茶已准备好了，请大家来随便喝吧。”不一会便从邻近帐篷里来了饮茶人。不放糖，不放牛奶、纯粹的红茶，从早到晚在帐篷里呼哧呼哧地煮。早晨一起来就饮，朋友来了饮，商谈事情饮；在漫长的白夜下，一面眺望极光一面无休无止地饮茶。普通一天一人要喝掉三、四公升茶汁。亚洲生产的茶带着它的文化和精神在爱斯基摩冰天雪地里扎了根，成为他们的生命和精神的食粮。

南美。巴西是世界上主要的咖啡生产国。由于咖啡的大敌——锈病的蔓延，近年人们对茶的关怀日益加强，他们如能有效地掌握到制茶技术，所产的茶叶将能完全供应美国、加拿大及南美各国。

南美在着手开发茶业以前，本地有一种马蒂茶、主要成分是咖啡因，在人们不断地寻求安慰与陶醉中，非洲出现了咖啡，亚洲出现了茶，而南美则出现了马蒂。早晨喝上一杯马蒂茶，可使后半天精神焕发。据研究，马蒂茶

可以促进大脑皮层活动、消除疲劳和激起适当的兴奋力，南美洲人每天早晨饮一杯马蒂茶的习惯极为普遍，秘鲁、智利等国还有人自称“马蒂党”的。

不同国家不同的饮茶风格

美国人的速溶茶。讲求效率的美国人，喜欢喝速溶茶，这种茶是将茶叶加工成粉末，再加入柠檬汁、白糖制成的，加开水即可饮用，可节省泡茶的时间，很方便。

土耳其的热茶。土耳其人饮茶时，习惯用一只特大的玻璃杯，倒入半杯刚煮开的滚茶，然后慢慢品尝热茶。男人通常聚在一起，边饮茶边聊天。

泰国的冰茶。泰国人饮茶的习惯更为奇特。他们常在一杯滚热的茶里放些小冰块，这样，高热的茶很快就冰冻了。在气候炎热的泰国，饮这种茶使人感到爽快、舒适、亦能解渴。

埃及的甜茶。埃及人招待宾客，常端上一杯热茶，里面放许多白糖，只要喝二三杯这种甜茶，嘴里就会感到粘糊糊的。连饭也不想吃了。

北非的薄荷茶。北非人喝茶喜欢在绿茶里加几片新鲜的薄荷叶和一些冰糖，饮时清凉可口。有客来访，主人得向他敬上三杯，客人也得将茶喝完，才算有礼貌。

英国的午后茶。英国人爱饮茶，尤其注重下午二点半后的一次午茶，哪怕是正在办公室或开会，也得停下来饮午后茶。

饮茶的学问

茶叶是一种有益健康的饮料，但饮用不当也会有副作用。下面简单介绍一下饮茶泡茶的学问。一般讲正常人每天饮中等浓度的茶2—3杯，每杯放三克茶是有益的，每杯冲泡三次即可，多泡会将茶叶中的有害成分泡出（茶中的微量有害元素一般在最后泡出）。茶叶宜常饮而不宜多饮，失眠者晚上不宜饮茶，无常饮茶习惯者空腹不宜饮茶。身体强壮者，吸烟饮酒者可经常饮浓茶，以利消食去腻。

泡茶用水因茶叶品种而异。中档茶应水开后立即冲泡，乌龙茶要用热水先泡其杯壶，使杯壶加热，再放茶叶趁沸冲之，这样味浓而全。高档茶和各种名茶冲泡时，要把开水放至70—80℃时冲泡。若用100℃的水冲泡会把茶烫“熟”，头泡苦涩，二、三泡则无味。用壶泡茶时要高冲低斟，高冲茶易展，茶味易出，低斟则以保持热度，保持香气。

喝何种茶好呢？一般讲北方喜欢饮花茶，南方喜欢饮绿茶，牧区少数民族喜欢煮饮砖茶。但从营养和医疗价值来说，喝绿茶优于其他茶类，因为绿茶在加工中能最大限度地保留茶叶中所含的有效成分。一年四季，夏季宜饮绿茶，冬季宜饮红茶，春秋宜饮花茶。因为绿茶清汤绿叶，给人以清凉之感，同时绿茶收敛性强和氨基酸含量较多，故能消暑降温。红茶红汤红叶，给人以暖的感觉，同时红茶的蛋白质和糖分较多，红茶又宜加奶放糖，故有生热暖肚之效。春秋不冷不热，饮汤色黄亮、香气馥郁的花茶最好，如果加班熬夜，泡一杯乌龙茶或沱茶效果更好，因为它浓度大，耐冲泡，连冲几次味道不减，饮后头脑清醒精力充沛，会彻夜不眠而无倦意。

我国少数民族吃茶

茶，不仅是我国汉族人民的传统饮料，也为很多少数民族喜爱，许多少数民族视茶叶为生活必需品。有人说：“宁可三日无粮，不可一日无茶。”

各少数民族都有着自己独特的饮茶方式，蒙古族的奶茶，是用砖茶熬茶汁，然后加上鲜奶和盐制成的；有的地方还在奶茶中加一点小米。西北一带回族的盖碗茶，在茶里加放桂圆、杏干和冰糖。藏族的酥油茶，是用砖茶熬成茶汁，再加酥油和盐制成。侗族的油茶，用菜油加茶叶、糯米同炒，待糯米焦后加入清水煎熬，冲茶时再加放米花、黄豆、花生、核桃仁、蒜叶、肉末。白族的烤茶，是将茶叶置入一个陶制小罐中，待茶叶烤黄后，冲以沸水。苗族的油茶汤，是将茶叶放入熬好的油中煎片刻即放入冷水烧开而成。

有些少数民族还十分讲究饮茶礼仪，如在基诺族人家里，主人一边为你斟茶，一边为你唱热情洋溢的祝福歌。在哈萨克人家里，往往是女人跪在一旁为客人斟茶，使不了解这一习俗的人感到不安。在侗族人家里喝茶，如果你喝够了，就把主人给你的筷子架在碗上，否则主人会一直陪你喝下去。

“和敬清寂”的茶道艺术

日本的茶道艺术已有 400 多年的历史了。茶道有十几个流派，这次到广州来表演茶道的茶师是属于里千家流派的。

茶道有一整套繁缛的清规戒律。茶师做茶时的一招一式都按着严格的规范，喝茶者的服饰、语言、动作、神态等也有一定的要求。据说培养出一名茶师须花费十年的工夫呢。里千家茶道所使用的陶器皿，竹漆工艺品、诗词挂轴、水墨画、茶室建筑、庭园等，都是日本传统的文化珍品。“今日庵”茶室本身就被日本政府列为国宝，今天的日本茶道艺术已经变成一种包括有宗教、哲学、道德等方面内容的综合文化艺术。人们以此作为修心养性、陶冶品性之“道”，妇女尤其看重。

茶道的宗旨在于提倡和平、信任、友谊，里千家将其概括为“和敬清寂”四个字。所谓“和”就是人类和睦相处，友善；“敬”就是人类互敬互爱；“清”就是纯洁、幽静；“寂”就是凝神沉思，摈弃欲念，心满意足。

乌龙茶风靡日本的原因

日本近年出现了一股“乌龙茶热”，特别是乌龙茶中的珍贵品种“铁观音”，被推崇为“保健茶”、“美容茶”，成为抢手货。

日本人爱饮乌龙茶，除了因为它品质优良之外，还因为它可以保健和防止肥胖。据近代科学工作者研究指出，茶叶中的儿茶素浓缩物和多脂醣类，能中和锶等放射性元素，使它不被吸收而排出体外，甚至可将深入骨髓的放射性元素排出。

1977 年日本新光贸易和楼兰株式会社委托慈惠医科大学中村博士，用福建乌龙茶作防治肥胖病的临床试验，发现每人日饮乌龙茶五六杯，四周后，胆固醇和体重均有所下降。近 20 年来日本肥胖症、心肌梗塞等病患者日增，而妇女多喜体态苗条，故此对有益于健美的乌龙茶趋之若鹜。

茶是营养宝库

第一是茶的儿茶素，它是使茶产生涩味的唯一成分。如果有人不知道儿茶素，提到单宁酸也许会知道。

茶的许多功效来源于儿茶素，它有抑制癌的发生、降低血脂、防止老化、抑制血压和降血糖、抗癌、防龋齿和口臭等很多作用。

第二是咖啡因。众所周知它是咖啡中的主要成分，无须过多说明。由于能驱除睡意，解除疲劳，所以几乎所有的饮料中都加咖啡因。

第三是维生素 C。蔬菜和水果中都含有维生素 C，但茶中含量更多，而且由于维生素 C 易溶于水，所以茶的维生素 C 能被全部吸收。

茶中除含有维生素 C 以外，还含有很多其他维生素，其中最多的是机体内能转化为维生素 A 的胡萝卜素和维生素 E。胡萝卜素在黄绿色蔬菜中含量很多，有预防癌等成人病的作用，是近年很受重视的一种营养成分。维生素 E 可防止老化，与胡萝卜素一样价值很高。

但胡萝卜素和维生素 E 都不溶于水，作为茶饮用时，这些成分仍留在茶叶内。因此，按普通喝茶方法则难以吸收这些营养成分，只有将叶全部吃下去，才能摄取到这部分营养。

茶的重要成分还有氨基酸、钾、磷、镁、钙等矿物质。茶中还有体内不可缺少的微量元素铁、锌、锰、氟等，茶叶中还含有食物纤维，而我们最近才了解到，其对人体健康同样具有不可低估的作用。

茶的香味有松弛神经和解除疲劳的作用，据说有类似最近被人们关注的“森林浴”的作用。

茶是药

茶叶中含有各种各样对人体有益的营养成分。实际上，人们最早发现的是茶叶的药用功效，当作药来使用。现在一说茶就会想到是“吃饭时喝”一种嗜好品。可是大概不少人也知道，茶从中国传入日本的，并非嗜好品，而是药品。

远在平安时代，公元 805 年，僧人永忠从唐朝留学回国时把茶当作药带回日本。在日本最早关于茶的书是临济宗的《开祖》，荣西在镰仓时代所著的《吃茶养生记》将在宋朝所见到的关于茶叶的药用进行了归纳整理，正象该书的开头所写的“茶是养生仙药，延年的妙术。生长茶树的山谷，地能显灵，采茶叶的人们个个长寿……古今奇特的仙药。”

所谓养生仙药即能使人长生不老的仙人之药，如果人们喝茶就能益寿延年、长生不老。所以自古至今都把茶作为珍贵的药品。

在欧洲饮茶者多饮红茶，红茶是从相同茶树上摘下的茶叶经不同的方法制作的。从 1657 年英国开始销售茶时的宣传用的小册子中可以看到，他们已了解它的药用价值。书中大致列举了以下作用：活动筋骨，止头痛，健脾，防结石，调节呼吸，明目，净化体液，增进食欲，防止肥胖，保持头脑清醒，提神，降温（防寒），健肠止泻，预防感冒，预防水肿，预防坏血病，预防感染，减轻腹痛，净化胆汁等。

茶冲泡方便并毫无副作用

茶有药用价值，但与药又不同，多吃也没有像药那样的副作用。

无论西医还是中医，都是根据年龄、体质、症状，使用不同的药物治疗，比如市面上的感冒药，大人 1 次 3 片，而小孩 1~2 片，并且注明身体不适时中止服用。此外，还按药的性质决定饭前、饭后等不同服用时间。如果我们不考虑这些，任意决定药的用量和服用时间，不仅无效，还可能出现副作用。茶叶则不存在这些方面的问题，可尽管随时随意饮用。而且由于茶不含热量，也不用担心引起肥胖。可以说茶和水一样是非常安全的饮料。

茶儿茶素和维生素 C 是水溶性的，过量摄入时，即随尿排出。因此，即使在体内滞留也无害。有人认为脂溶性胡萝卜素和维生素 E 摄入过量的在体内滞留可能会有毒性。由于饮茶既不可能像吃饭那样大量摄入，也不会像吃药那样有较高的浓度，所以茶的摄入量无论如何也达不到对机体有害的程度。其实人们的自然饮食，不会过量，如果过量机体会用排泄的方式将其排出体外。

唯一让人担心的是咖啡因。咖啡因有明显的醒觉作用和强心作用，能产生很强的生理刺激。因此，不宜摄入过量。但茶中咖啡因与纯咖啡因作用不同，特别温和。其原因在于茶中有儿茶素。茶儿茶素在茶溶液中与咖啡因呈松散的结合，能削弱其刺激作用。因此，如果饮用茶和咖啡，虽然两者的咖啡因含量相等但反应不同，茶比咖啡刺激性要小。

日常咖啡因 1 次用量为 500 毫克，咖啡所含咖啡因则是茶的 2 倍，而且在咖啡里不含儿茶素，在胃内可直接吸收。茶则相当温和，大量饮用也不会产生有害作用。

饮茶对人体的好处

世界卫生组织调查了许多国家的饮料优劣情况，最终认为：茶为中老年人的最佳饮料。它不仅方便、经济、卫生，还能吸收排泄放射性元素，补充人所需要的营养，收到延年益寿的奇效。据科学测定，茶叶含有蛋白质、脂肪、10 多种维生素，还有茶多酚、咖啡碱和脂多糖等近 300 种成分，具有营养、调节生理功能，发挥多方面的保健作用和药理作用。

饮茶之所以能长寿，是因为茶叶中含有维生素 C、E、D、菸草酸及碘等。茶叶中含酚类物质，能吸收放射性物质铯⁹⁰，甚至当铯⁹⁰已经深入动物的骨髓中时，也能把它吸出来，因而被誉为“原子时代的饮料”。茶叶中咖啡碱是一种血管扩张剂，它能加快呼吸，提高肌肉的工作量，而又不加快脉搏，也不增加血压。它还能促进发汗，刺激肾脏，有强心、健胃及利尿解毒作用。咖啡碱和茶多酚协同作用，可防止人体内胆固醇的升高，有防治心肌梗塞的作用；茶多酚还可以使血管通透，有类似维生素 D 的药物作用。

茶叶的这些功效，对人体造血、强筋壮骨和维持甲状腺机能等起着很好的作用。特别是中年人，饮茶后的效果会更好。这是由于人到中年易于“发福”，而肥胖是导致一些心血管病、糖尿病以及肠癌的罪魁祸首。茶中的咖啡碱等对上述疾病起着一种非常重要的预防功效。所以中年人应多饮茶。此外，茶还有提神、消除疲劳、抗菌等作用，这对中年人来说也是需要的。茶还可以净化水质，减少放射性物质对人体的损害。有报告证明：在胃肠中如有 1—3% 的茶单宁，就可以将铯⁹⁰的 30%—40% 由粪中排出体外。因此，

当前自然环境污染严重，生态失衡，特别是在城市居住的人们，更应经常喝点茶。

饮茶的好处很多，概括起来有 15 条：

- (1) 茶能使人振奋精神，增强思维和记忆能力。
- (2) 茶能消除疲劳，促进新陈代谢，并有维持心脏、血管、胃肠等正常机能的作用。
- (3) 饮茶对预防龋齿有很大好处。据英国的一次调查表明，儿童经常饮茶龋齿可减少 60%。
- (4) 茶中含有不少对人体有益的微量元素。
- (5) 茶叶有抑制恶性肿瘤的作用，饮茶能明显地抑制癌细胞的突变。
- (6) 茶叶含有妊娠妇女不可缺少的微量元素锌。
- (7) 饮茶能抑制细胞衰老，使人延年益寿。茶叶的抗老化作用是维生素 E 的 18 倍以上。
- (8) 饮茶有延缓和防止血管内膜脂质斑块形成，防止动脉硬化、高血压和脑血栓。
- (9) 饮茶能兴奋中枢神经，增强运动能力。
- (10) 饮茶有良好的减肥和美容效果，特别是乌龙茶效果尤为明显。
- (11) 饮茶可以预防严重影响老年人视力的白内障。
- (12) 茶叶所含鞣酸能杀灭多种细菌，故能防治口腔炎、咽喉炎，以及夏季易发生的肠炎、痢疾等。
- (13) 饮茶能保护人的造血机能。茶叶中含有防辐射物质，边看电视边喝茶，能减少电视辐射的危害，并能保护视力。
- (14) 饮茶能维持血液的正常酸碱平衡。茶叶含咖啡碱、茶碱、可可碱、黄嘌呤等生物碱物质，是一种优良的碱性饮料。茶水能在体内迅速吸收并氧化，产生浓度较高的碱性代谢产物，从而能及时中和血液中的酸性代谢废物。
- (15) 防暑降温。饮热茶 9 分钟后，皮肤温度下降 1—2℃，感到凉快、清爽和干燥，而饮冷饮后皮肤温度下降不明显。

中国茶叶的分类及对人体健康的作用

中国素有“茶叶王国”之称。经过不断培育，已有茶树 350 多类，生产茶叶 1000 余种。近年来新品种仍在不断增加。

中国茶叶以制作方法来划分，有发酵过的红茶，名品有工夫红茶、祁红、滇红等；半发酵的乌龙茶，又叫青茶，由于其干燥度高、耐贮藏，一般以陈茶为贵，这和其它茶类以新为贵有所不同，名品有武夷岩茶、安溪铁观音等；未发酵的绿茶，名品有珍眉、龙井、碧螺春等；未经揉捻面保持嫩芽的白茶，为福建独特产品，其制法独特，采制初春气温低的嫩梢，芽叶肥壮，摊放于通风阴凉的自然环境中直接凉干，不经烘炒，珍品有白毫银针、白云雪芽等；蒸软后压成砖形或其他形状的紧压茶，又叫黑茶，是将制成的粗者毛茶经过再加工，用蒸馏和压制的方法制成各种形状的块茶，有砖形、碗形、圆饼形等，这主要是为了便于长途运输和储藏，供应边远地区而制造的，如：普洱茶、茯砖、湘尖等；花茶是用含苞待放的香花窰制而成，它既保持了浓郁的茶味，又兼蓄鲜花的芬芳，名品有茉莉花茶、玉兰花茶等。

中国茶种类的划分，在茶叶界并不完全一致，以上则是一般分法。其它

有以茶树品种分的，如瓜片、大方、毛尖、毛峰等，有以茶叶形态分的，如长炒青、圆炒、扁炒青、珠茶等，有以产地分的，如西湖龙井、都匀毛尖、武夷岩茶等。

人们对茶的喜好也因地域不同而异，一般讲中国北方喜欢饮花茶，南方喜欢饮绿茶，牧区少数民族喜欢煮饮砖茶。茶叶不同，所含营养成分和药效也不同。绿茶含维生素C和茶多酚量比红茶多得多。从对疾病的疗效来看，无论抑菌、抗辐射、防止血管硬化、降血脂，还是升血白细胞，都是绿茶疗效高。据研究，绿茶能有效阻断人体内亚硝胺的形成，抗癌作用优于红茶。因此，从保健功效来看，饮绿茶比饮红茶好。花茶一般以绿茶窈花制成，因此具有绿茶的同等功效。但是，老年人，尤其有习惯性便秘的老人，饮绿茶往往会加重便秘，因而不宜饮用。红茶能强胃、利尿、其抗衰老的作用也优于绿茶。空军医学科学学校等在利用寿命试验筛选抗衰老药物的研究中发现，红茶延寿最为显著。

由于茶种、产地不同，菜质也有所区别。从饮茶对象来看，有男女老少、体质强弱之别，工作性质、生活习惯、个人嗜好的不同，所以饮哪种茶最合适，也要具体分析。一般来说，青少年儿童宜茶水嗽口，或饮淡茶；青春期发育旺盛宜饮绿茶为主，红茶偏温饮时不可太浓；少女经期前后及更年期女性，情绪往往烦躁不安，饮花茶有助于疏肝解毒，理气调经；有前列腺炎或前列腺肥大者宜用花茶；体力劳动过程中红茶首选；文字工作者，绿茶更宜；若要减肥去脂，以乌龙茶、普洱茶效果最佳。日本人称乌龙茶为“美貌和健康的妙药”。法国妇女，特别是年轻女郎很讲究形体美，她们把云南的普洱茶称为“刮油茶”、“消瘦茶”，说“你要外形美吗？那就得饮普洱茶。”另外，普洱茶不伤胃肠，乌龙茶有利尿作用，含咖啡因少，男女老幼都适合。

总之，茶品种繁多，功效各异，各人应视需要选用，这样，才能更好地发挥茶的保健作用。

正常人一天宜饮多少茶？

喝茶好处颇多，但也必须适量，切忌贪多贪浓。饮茶过多，会使体内水份增多，加重心肾负担。饮浓茶会使大脑兴奋，使心跳加速，尿频，失眠。茶叶中含有咖啡因。近几年医学科学研究指出，咖啡因和某些疾病有关。可见饮茶需要把握“度”。一般地说，正常人，特别是中老年人每天饮4—5杯淡茶为好。有的人由于口味关系觉得“茶淡而无味”，喜欢饮浓一些。因经常饮浓茶时身体有害，可每天限制饮中等浓度的茶2—3杯，每杯放3克茶叶，每天用量5—10克。茶宜常饮而不宜多饮，应随饮随泡。不要搁置太久。另外，早起和睡前不宜饮茶，中年人此时可饮些白开水（最好是新鲜凉开水），有益于健康。

如何根据季节变化饮茶？

茶叶的功效与季节变化密切关系，不同的季节宜饮不同的茶，对人体更有益。

春季。饮香气浓郁的花茶，可助散发冬天积在体内的寒邪，促进人体阳气生发。

夏季。宜饮绿茶，因为绿茶清汤绿叶，给人以清凉之感。而且，绿茶收敛性强，氨基酸含量较多，故能消暑降温。

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。还可用绿茶、红茶混合一起饮用，取其两种功效。

冬季。饮味甘性温的红茶，可养人体的阳气。红茶红汤红叶，给人以暖的感觉，红茶又宜加奶加糖，故有生热暖腹之功；同时红茶含有较丰富的蛋白质和糖，并可助消化，去油腻。

什么是新茶？什么是陈茶？ 饮新茶好，还是饮陈茶好？

当年采制的茶叶，一般称为新茶，但消费者习惯只把4—5月上市的春茶当作新茶。陈茶是指隔年的茶叶，俗话说：“酒越陈越香，茶越存越次”。刚上市的新茶，色泽油润，香气清高、爽口，饮用确是一种享受。所以我国人都喜爱饮新茶。但是新茶多饮会“醉人”。因刚摘下制成的茶中，含有活性较强的鞣酸、咖啡因、生物碱等生物物。人们如大量饮浓茶，新茶中的咖啡碱及多种芳香能使人的神经系统极度兴奋，似酒醉一般地出现血液循环加快、心率加快，使人心慌。此外，新茶中的活性生物碱对人亦有较强的生理作用，大剂量的饮用，生物碱随量的积聚，也会象酒醉一样使人体温增加、头晕脑胀，四肢无力、冷汗淋漓、失眠，甚至出现肌肉颤动等症状。此外，新茶如果存放时间短其所含的未经氧化的多酚类、醛类和醇类都比较多，这些物质对人的胃、肠粘膜有较强的刺激作用。因此，胃肠功能较差，尤其是慢性胃炎患者，饮了这种茶水就容易引起胃痛、腹胀，为了确保健康，对于新茶存放不足半月的应忌饮。茶叶随着存放日久，其所含刺激物的量逐渐降低，饮之为佳。

饮浓茶好，还是饮淡茶好？

从健身养生，防治疾病的角度看，喝淡茶为好。淡茶内茶碱含量较少，能提神醒脑，恢复体力，使人保持清醒，而且不会影响睡眠。

太浓的茶汤里咖啡碱含量相应较高，可导致精神过度兴奋，引起神经正常功能失调。特别是在晚上，对于不常饮茶或神经衰弱的人来说，饮用太浓的茶往往影响睡眠。经常饮过浓的茶，茶叶中的鞣酸还可能与食物中的蛋白质结合成鞣酸蛋白而凝固沉淀，从而影响食欲、消化和吸收，还可能引起便秘。浓茶可促使心跳过快，胃酸分泌增多，这对于患有心动过速、早搏和房颤的冠心病患者以及胃溃疡、十二指肠溃疡患者都是极为不利的。由于茶碱可以提高人体的温度，因而发烧的病人饮了浓茶可使退烧药物的作用大为减弱或完全失效。我国民间广泛流传的《饮茶诀》也明确指出“淡茶温饮最养人”，“喝茶过浓犯茶瘾”。

另据专家研究，一杯浓茶含咖啡因约100毫克左右，相当于医生临床治疗量。有10%的嗜茶者在每天喝2杯浓茶（约200毫克咖啡因）情况下，会出现神经过敏、焦虑不安和气短等现象；倘若每日饮浓茶（1000毫克），则10%的人可出现耳鸣、轻度谵妄、眼前闪光、心跳加快、呼吸急促、肌肉紧张和震颤等中毒症状。咖啡因的致死剂量，大约是10克。达到这样大的剂量

需要在几分钟内快速喝下 200 杯浓茶。事实上这是不可能的，无须担心。但是，咖啡因具有使人上瘾的弊端，50%的嗜茶者都会陷入“圈套”——成为不同程度的咖啡因瘾君子，严重损害身心健康。

当然，话又得说回来，浓茶在治病上也是有它特殊作用的。如在因中毒而引起抑制中枢神经系统或在心跳减慢和呼吸减弱时，给病人饮浓茶来进行抢救是很有效果的。浓茶制成的敷布对被日光灼伤可以起到止痛和退热的作用，等等。因此，在治病时需要用浓茶还得用浓茶，平时，则不要饮用浓茶。每日几杯清茶，经年不辍，可收到“淡温茶清香养人”之效。

酒后饮茶好不好？浓茶能解酒吗？

有人喜次酒后饮茶，认为有利解酒，从中医阴阳学来看，酒味辛，先入肺，肺主皮毛，与大肠相表里。饮酒应取其升阳发散之性，使阳气上升，促进血液循环。茶素味苦，属阴，主降。若酒后饮茶必将酒性驱肾，肾主水，水生温，于是形成寒滞则导致小便频浊、阳痿、大便燥结等症状。李时珍在《本草纲目》中就做较详细的记载：“酒后饮茶伤肾脏，腰腿坠重，膀胱冷痛，兼患痰饮水肿”。

现代医学研究表明，酒中含有酒精成分，对心血管的刺激性很大，而浓茶同样具有兴奋心脏的作用。两者合而为一，双管齐下，更增加了对心脏的刺激。这对于心脏功能欠佳的人来说，其后果是可想而知的。

醉酒后饮浓茶，对肾脏也是不利的。因为酒精的绝大部分，均已在肝脏中转化为乙醛之后再变成乙酸，乙酸又可分解成二氧化碳和水，经肾脏排出体外。浓茶中的茶碱，可以迅速地对肾脏发挥利尿作用。这就会促进尚未分解的乙醛过早地进入肾脏。由于乙醛对肾脏有较大的刺激性，从而对肾功能造成损害。严重者可危及生命。

因此，酒后不宜饮茶，尤其是浓茶。为了解酒。可进食些柑桔、梨、苹果之类的水果，有西瓜汁更好。如无水果，冲杯果汁或糖水喝都有助于解酒，中药则可用葛花煎水代茶饮，或以葛根加绿豆熬汁喝，也可解酒。对于酒醉后出现昏睡、呼吸缓慢、脉搏细弱、皮肤湿冷等症状的人，可能有生命危险，则应尽早送医院抢救。

用沸水泡茶好不好？

社会上流传一种观点，认为维生素 C 遇高温易被破坏，所以不能用沸水泡茶。但科学证实，这种说法缺乏科学依据。日本学者津志田藤二郎等人的试验表明：沸水泡茶对维生素 C 的破坏并不大。当溶于茶水中的维生素 C 置于 100 的恒温时，放置 15 分钟后，维生素 C 只分解 30%，60 分钟后几乎全部消失；而溶于水中的维生素 C 置于 100 的恒温时，仅 10 分钟就已消失 83%。这说明用沸水泡茶其茶水里的维生素 C 是较稳定的，原因是由于茶水里的茶多酚类等物质可以与促进维生素 C 分解的铁离子，铜离子等相互作用，从而大大抑制了维生素 C 的分解。

沸水泡茶可以使茶中水溶性物质较快、较多地溶解出来，也就是使茶的香味更快、更多地散发出来。有关试验表明，在相同的时间内，用煮沸的开水泡茶，其有效成分的浸出量几乎是低温开水泡茶的 2 倍。茶多酚、氨基酸、

咖啡碱以及糖类是构成茶叶品质尤其是茶汤滋味的主要物质成分。我国学者的试验表明：随着冲泡水温的提高，茶叶中茶多酚、氨基酸、糖和咖啡碱的浸出率增大，且除糖类外，都是以 90 升至 100 时浸出率的增幅最大（见下表），说明冲泡水温的提高有利于生化成分的浸出，因而也有利于提高茶汤的浓度。

综上所述，还是沸水冲泡茶叶为好。那种“不能用沸水冲泡茶”的说法应该得到纠正。

龙井茶不同冲泡水温的化学成分浸出率比较表

| 冲泡水温 | | 70 | 80 | 90 | 100 |
|--------------------|-----|------|------|------|------|
| 成分浸出率 (%) | 茶多酚 | 40 | 43 | 49 | 61 |
| | 氨基酸 | 56 | 61 | 61 | 69 |
| | 咖啡碱 | 47 | 51 | 54 | 61 |
| | 糖类 | 21 | 67 | 80 | 95 |
| 茶多酚/氨基酸 | | 3.76 | 3.74 | 4.30 | 4.64 |
| (氨基酸+咖啡碱)/(茶多酚+糖类) | | 0.43 | 0.34 | 0.35 | 0.31 |

什么样的水质泡茶好？

在唐朝，宜兴金沙泉的泉水也成为贡茶时必须同时上贡的煎茶良泉。用金沙泉泡阳羨茶，汤清、色浓、茶香、回味甜。明朝学者周高起在他的《洞山芥茶系》中形容阳羨茶、泉时说：“淡黄不绿，叶径淡白而厚，制成便绝少，入汤色柔白如玉露，味甘，芳香藏味中；空蒙深水，啜之愈密，致在有无之外。”可见品质之佳。古人饮茶非常讲究水，提出：“山水为上，江水为中，井水为下”。曹雪匠在《红楼梦》第四十一回中，写了“贾宝玉品茶拢翠庵”，妙玉把水说得神乎其神。而杭州人，把龙井茶配上虎跑泉的水，称为“双绝”，是有道理的。

近几年来，有关科研单位试验结果也证明：泉水、溪水经过岩石、沙子的自然过滤后，水色清澄，其所含的矿物质和氧化物等比较少，是为“软水”，泡茶色香味醇；天落水、自来水、江湖河水虽为“硬水”（它含碳酸氢钙和碳酸氢镁等矿物质较多），但经过沸煮沸，易把杂质分解、沉淀而变成“软水”，也能泡出较好的茶叶。不过，城镇常用的自来水，因用过量的漂白粉消毒，含有大量的氯离子，有股浓厚的氯气味或其它异味，也会影响到茶水的香气和味道。所以，如要用自来水泡茶，则宜用隔天的自来水以让氯气自然挥发掉，有条件的可用净水器先过滤；井水（特别是深井）最差，因为它含钙、磷等矿物质和氧化物物质最多，用它煮水泡茶，茶水上会浮现一层薄薄的“彩油”，影响茶水的色和味。

泡茶用什么茶具好？

在我国，饮茶的器具——壶、杯、碗等，也有无穷的品色。古代茶具非常丰富，有金属的（金壶、银壶、铜壶、锡壶、合金壶）和陶瓷的（青瓷、白瓷、紫砂陶）茶具，还有漆器、玉器、水晶、玛瑙等茶具。

唐宋前系煎煮茶汁，茶壶为金属制器较多，且以“金银为优”。后因冲泡方法风行，茶壶主要采用陶瓷制品，并与煮水的壶分开使用。目前我们常用的茶具的陶瓷、瓷器、玻璃、搪瓷、保温杯等，种类虽多，但是仍以陶瓷茶具为最好。

有人喜欢用保温杯泡茶，认为可保持茶水不凉，特别是在冬天使用的人较多，但是，这种杯子往往会使茶叶闷热，颜色变黄，影响茶的香味；有的人爱用搪瓷缸泡茶，认为方便，必要时还可以加热把茶叶进一步煎、熬出来，这也不好。因为搪瓷透气性差，也影响茶味。同时，茶经过煎熬，茶中鞣酸煎出过多，当在消化道吸收后，常和食物中的蛋白质结合生成鞣酸蛋白而凝固，影响食欲和消化，甚至发生便秘，于健康不利。

据研究，用朱砂茶壶泡茶效果最好，因为这种茶具有较好的透气性，泡的茶有冬天能保温、夏天可防馊等优点，加之使用的年代越久，器身色泽就越发光润古雅，泡出来的茶也越醇郁芳馨，甚至空壶里注入的沸水都会有一股清淡的香味。而今国外许多有茶好的人，则称紫砂茶壶为“无毒餐具”，经常使用，会延年益寿。这就是古今中外讲究饮茶的人特别喜爱紫砂壶的奥秘。其次，用陶瓷、青瓷或白瓷茶杯以及玻璃杯泡茶对茶味影响也不太大，故在日常生活中使用也较普遍。

什么是“茶醉”？遇到“茶醉”怎么办？

“茶醉”系饮茶特别饮浓茶过多以及饮茶方法不适当所致，正象喝酒过量醉人伤身一样。空腹饮茶，素食充饥后饮浓茶或者不经常饮浓茶而突然饮大量浓茶，都会发生茶醉而出心慌、头晕、四肢乏力、胃里难受、站立不稳和饥饿等症状，而这些症状不如酒醉表现明显，所以易被人们忽视。就茶叶的品种而言。空腹喝浓茶或饮“功夫茶”比别的饮茶方式更能醉人。就身体素质来说，肾虚体弱者比身体强壮者更易致醉。“醉”茶后应马上吃些菜，或吃些糖果、水果，可起到缓解作用。

如何选购茶叶？

选购茶叶要识别新茶、陈茶、真茶、假茶。新茶外形新鲜，条索匀称而疏松；陈茶外形灰暗不润，条索杂乱而干硬。新茶手感干燥。若用手指一捏，或放在手心一捻，即成粉末；陈茶手感松软、潮湿，一般不易捏碎。经沸水冲泡后，新茶清香扑鼻，芽叶舒展，汤色澄清，刚泡时色泽碧绿，而后慢慢转微黄，饮后舌感醇和；陈茶气香气低沉，芽叶萎缩，汤色浑暗，刚冲泡时色泽有点闷黄。

真茶的边缘呈锯齿状，齿上有腺毛，叶的背面有绒毛，叶组织有星状草酸钙结晶体。假茶没有真茶特征。此外真茶含有茶素和芳香油，有明显茶香。而假茶不香并有青草味。

如仍无法鉴别其真假，可采用下面方法：抓取可疑茶叶和真茶叶各一小撮，分别用开水冲泡两次，每次泡10分钟，待叶子充分泡开后，分放在两个白瓷清水盘内，仔细观看叶形、叶脉、锯齿等特征。真茶具有明显的网状叶脉，主脉直接射顶端，侧脉伸展至叶缘三分之二的部位便向上方弯曲、呈弧形与上方支脉相联合，叶背面有白茸毛，叶的边缘锯齿显著，基部锯齿稀疏。

假茶叶脉不明显，一般侧脉直射边缘，有的正、反面都有白毫；有些全无白毫、叶边缘锯齿一般不明显或锯齿粗大。

如何保存茶叶？

好茶叶如果存放不当则很容易吸收异味和湿气而导致变味。引起茶叶不良变化的原因很多，温度、湿度、异味、光线、空气和微生物等都会使茶叶色泽、香气的流失。

茶叶有很强的吸湿性、陈化性和吸收异味性。掌握了这些特性，才能保存好茶叶。茶叶结构疏松，又含有多种“亲水性”物质，吸湿性很强。而茶叶中水分超过 12% 即易发霉变质。因此茶叶必须存放在干燥通风处。茶叶不宜存放过久，买茶叶的量以一个月能喝完最好，茶叶存放久了，其芳香物逐渐挥发，叶绿素和鞣质被氧化，会使香味降低，汤色变灰暗或混浊。必须注意密封、避光、防止陈化。茶叶含萜类物质，结构多孔，极易吸收异味。要严格将异味隔开。特别要与香皂、煤油、酒类、花椒等物隔离。不同等级、品种的茶叶，应分类保管，切忌混放。每天要饮用的茶，须与暂时不应用茶分开包装存放，这样可减少茶叶和空气接触，最好拿出少许用罐另装，等饮完后再装，以避免茶叶香气流失。装茶叶的罐以锡制为最好，尽量不用铁或木制茶罐，如果茶叶量多，一时用不完，为避免茶叶变质，可采用下列方法贮藏：

1. 生石灰贮藏法。先备干燥洁净而无异味的瓦坛或无锈无味的小口铁桶以及生石灰和盛装灰块的布袋。瓦坛最好是江苏宜兴出产的青砂坛。茶叶在放入贮藏前，先经文火炒焙，使之充分干燥，冷后用薄牛皮纸包好，并用细麻绳捆紧，分层环列于坛的四周，然后在坛中央放置一生石灰袋，再用一包茶叶覆放在灰袋上。装满后，以牛皮纸等堵塞坛口，并在坛口上加盖草垫，堆存于高燥的贮藏室内。一般新茶贮藏一月或二三月换一次。

2. 木炭贮藏法。用木炭 1 公斤，用洁净的布袋装好，放进瓦坛或小口的铁箱中，每隔一二月更换木炭一次，其它方法可参照石灰贮藏法。

3. 热水瓶贮藏法。即将茶叶装入热水瓶内，用白蜡封口，并裹于胶布。

4. 充气贮藏法。将茶叶装入铝箔内，再填充高纯度的惰性气体（ N_2 或 CO_2 ），常温下经 6 个月，可保持品质不变。

什么茶叶不能饮用？

有焦味的茶叶和霉变茶叶不能饮用。茶叶在烘过程中，由于火温太高或炭火烟太大，使茶叶烧焦和熏上浓烈烟味，也可能茶叶在烘焙时与煤、木炭燃烧所产生的 3、4-苯并芘（3、4 苯并芘是一种多环芳烃类的致癌物质）。接触而受到污染，这样焦味茶叶含有较多的 3、4 苯并芘，不能饮用。

茶叶若保管不善，尤其在温度较大的环境中会大大增加其含水量。当茶叶的含水量达 8.8% 时就有可能发霉；达 12% 时如果温度又适宜，霉菌就会迅速大量孳生，茶叶上出现霉花和菌丝，导致霉味产生。发霉变质的茶叶里含有多种不同结构的霉菌毒素，这些毒素对人体的危害极大，饮了发霉茶叶泡的茶水可发生腹痛、腹泻、头晕等症状，严重的还可影响人的脏器。

七大茶类珍品的鉴别

俗话说：“香茶喝到老，茶名记不了。”我国茶叶品种繁多，据不完全统计约五百余种。目前，一般以制法为基础，结合品质特点和外形差异进行分类。有绿茶、红茶、黄茶、黑茶、白茶、青茶、花茶七个大类。

绿茶。绿茶的特点是“绿叶绿汤”。制法经过杀青、揉捻、干燥三道工序。以龙井茶和碧螺春茶最负盛名。龙井茶产于杭州西湖的狮峰、五云山、虎跑山、龙井。茶的品质是形如雀舌，色泽翠绿，香馥浓烈，滋味鲜爽。具有“形美色绿、香郁、味醇、四绝，是茶中极品。碧螺春茶产于江苏太湖洞庭东山碧螺峰。茶叶外形象烫过的头发一样卷曲成螺，白嫩的绒毛遍布，叶厚嫩如雀舌，有人称碧螺春茶是铜丝条，螺旋形，混身毛，花果香，鲜爽生津。

红茶。红茶的特点是“红叶红汤”。制法分为萎凋、揉捻、发酵、干燥四道工序。最出名的当推产于安徽祁门县“祁红”。它紧细秀长，汤色红艳清色。香气似果香，又似茶香。饮时入口醇和，清爽持久。回味隽厚，味中有香。英国人最爱喝祁红，称它为“群芳最。”

黄茶。黄茶的特点是“黄叶黄汤”。制法比绿茶制法多个闷堆工序。珍品是“君山银针”，产于洞庭湖中一个叫君山的小岛。茶叶芽头茁壮，芽身金黄，紧实挺直，茸毛密盖，长短大小均匀，誉称“金镶玉”。冲泡后，香气清新，汤色浅黄，滋味甜爽，叶底明亮。

黑茶。黑茶的特点是“叶色油黑或褐绿色，汤色橙黄或棕红色”。制法主要是渥堆变色，即茶叶揉捻后，渥堆二十多小时，使叶色变为油黑。黑茶中的佼佼者普洱茶和六堡茶。普洱茶产于云南省南部。茶性温和，具有药效，可以醒酒、消食、化痰。宋代诗人王禹曾写诗赞美了普洱茶的香味和茶形，诗曰：“香于九畹芳兰气，园如三秋皓月轮。爱惜不赏唯恐尽，除将供养白头亲。”六堡茶产于广西苍梧县。是一种外销茶叶，主要销售往港澳地区和南洋一带。茶的品质是：色彩黑褐有光泽，汤色红亮琥珀色，滋味醇厚，带有槟榔味和烟味。

白茶。白茶的特点是“汤色杏黄”。制法为萎凋，干燥两道主要工序，传统的白茶不揉不捻，形态自然，茸毛不脱，白毫满身。福建北部出产的“白毫银针”堪称魁首。它形如尖针，色如白银，芽肥壮，茸毛厚，富光泽。茶叶香气清新，滋味醇和。有健胃提神之效，退热降火之功。

青茶。又称乌龙茶。特点是“汤色金黄”。制法经过萎凋、做青、炒青、揉捻、干燥五道工序，产于福建武夷山一带的武夷岩茶是乌龙茶中的上品。它外形肥壮均匀，紧结卷曲，色泽绿润宝光。内质馥郁质隽永。胜幽兰之香。茶叶甘醇爽口，鲜滑回甘，富有回味，具有特别的“岩韵”。

花茶。花茶是将香花熏入素茶而制成的香型茶，是我国特有的一种茶类。香花主要原料有茉莉、珠兰、玳玳、玉兰、桂花、玫瑰等。以“人间第一香”茉莉为最佳。新品种“茉莉大毫”一九七九年被评为最优花茶。花香茶气浓烈，香而不浮，清香绝色，爽而不浊，冲泡四五次后余味犹香。

选购茶叶须知

新茶上市，除了国营商店供应茶叶外，在城乡、乡集市贸易市场上也有

茶叶出售。因此，学会一些鉴别茶叶“以假乱真，以次充好，以陈冒新”的办法，对于购茶叶时防止上当受骗，颇有好处。

当心绿茶“以假乱真”。1.真茶叶用鼻嗅或取少许入口嚼之，具有茶叶应有的明显香气和滋味。若取少许茶叶用火烧灼，真茶叶可以嗅到茶香（咖啡碱）；而假茶叶用火烧灼嗅不到茶香。

2.假茶叶往往多是形似真茶，但没有茶叶香气且有奇异青气或青草气、怪气味。这是因为假茶多以鲜草叶经过蒸晒加工或烘炒加工制成的，也有的是用桑树、山楂树、柳树、槐树、枣树等幼嫩叶加工烘炒而成的。

3.真茶叶的叶边，有显著的锯齿形，而叶的基部边缘平滑无锯齿；假茶叶的叶边缘锯齿一般不明显，或者锯齿粗大。

4.真茶叶的叶片表面光滑，背面生有明显的绒毛，叶组织有星状草酸钙结晶体；假茶一般没有这些特征，即使是有绒毛，大多都是正反两面都有绒毛。

5.真茶叶的色泽，一般呈翠绿、碧绿、黄绿等；假茶多呈深绿色、墨绿色，也有的是青绿或者是特别绿色的。

6.真茶叶的主脉较粗大，在叶片正面呈陷下的凹痕，叶背面呈明显凸痕。支脉由主脉两侧先后交叉分展，与主脉成近60度的角；其尖端伸展至叶缘三分之一的部位便向上方弯曲，形与前面一条支脉连接成弧形，一般五至八对，支脉间细络互成网状。

警惕花茶“以次充好”。花条，是用精制干燥、冷却后的烘青或炒青绿茶为茶坯和鲜花（如茉莉花，玳玳花，珠兰，玉兰等）经过窨、提制成的。制花茶时，利用茶叶本身具有吸附特性，让茶叶充分吸收鲜花香气，通过热处理使香气固定下来，这个过程称“窨”；为了补充窨花过程中失散的部分香气，让窨过的茶再吸收一次花香，称“提”。窨及提是制作花茶的主要工艺过程。鲜花经过窨茶后筛出来的称为“干花”，因为已经没有香气，所以茶厂作为废弃物处理。

高档花茶，用绿茶为坯要经过窨三五次以上（如三窨一提，五窨一提等），所以窨制成的花茶，馨香馥郁，清雅幽香，花香伴茶香，饮后沁人肺腑，余味久久不绝。高档的花茶，茶中不掺干花，而香气浓郁，茶味醇正。低档花茶（如一窨一提等），里面掺有一些干花，目的是为了好看，并不能增加茶的香气。

在低档花茶叶中掺拌茶厂的废弃干花，以次充好冒高档花茶。只要取少许用鼻嗅其茶叶有无应具有的香气，或者放点在杯内泡饮一尝，就可以不难区别花茶的优、劣了。

谨防“以陈冒新”。刚上市的茶叶或是当年的茶叶称“新茶”，并且以最早上市的新茶品质鲜嫩为佳；经存放一两年以上的茶叶属“陈茶”。

新茶的色泽，香气和滋味，都会给人以新鲜，爽口的感觉；而陈茶的色泽呈暗绿或暗褐色，不仅香气低沉，而且还会有一股不愉快的老化味即陈味。新茶一般含水分较低，在正常的情况下含水分在百分之七以下，茶叶条索疏松质硬而脆，用手指轻轻一捏即成粉末状；而陈茶因存放时间长，久经吸湿一般含水分都比较高，茶叶湿软而重，用手捏不成粉末状，茶梗也不易折断。同时陈茶的含水分超过百分之十时，不但会失去茶叶原有的色、香、味，而且也很容易发霉变质，以致不能供饮用。

烹 饪

中国年节食俗的特点

年节食俗是风俗的内容之一，从历史的意义而言，它集中表现着一个民族的饮食文化传统，展示着一个民族的古老文明，中国传统的年节食俗，大致有这样几个特点：

历史性。中国有灿烂辉煌的古代饮食文明。年节食俗有一个世代相袭、发展演变的历程。旧时，在河北、河南、陕西等地，每年农历腊月二十三，人们都有“祭灶”的风俗。这一天，人们要买糖果，烙灶馍，饮灶酒，以祭灶神。这一风俗显然是从先民利用火及发明厨灶的史实脱衍而来。

全民性。风俗是有着共同心理素质的多数人参与的场面壮观的社会活动。这一点在中国表现得尤为突出。在中国古籍中，有关历代节日食俗场面的记载不绝于书。

节令性。我国早在春秋时期，即有“四时八节”的说法。饮食讲究节令，符合人体的生理特点。夏季饮食，人喜清爽；冬令饮食，人喜醇香。古人主张饮食与节令相合颇有科学道理。

多样性。中国年节食俗的多样性，集中表现在应节食品上，如宋朝人庞元英的《文星杂录》记载说：“岁时节物，元日则有屠苏酒、五辛盘、咬牙杨，人日则有煎饼，上元则有丝笼，二月二日则有迎富贵果子，三月三日则有饀人，寒食则有假花鸡球、饀鸡子、子推蒸饼、汤粥，四月八日则有糕糜，五月五是则有百索粽子，夏至则有结杏子，七月七日则有金针织女台，乞巧果子……”

传说性。中国年节食俗中的每一个节俗或应节食品，大都有着内容新奇、趣味隽永的神活和传说，反映了年节食俗的由来和起源。例如每年农历七月十六，传说是三国时代诸葛亮的生日。在云南省西双版纳的古老茶区勐腊县，当地人每到这一天就要饮茶赏月，以纪念孔明教育士兵植茶的功勋。

吃在除夕话“年夜饭”

中华民族有着灿烂的饮食文明，这种饮食文化传统在新春佳节全国各地的“年夜饭”中得到充分体现。

年三十除夕夜，家家团聚吃“年夜饭”，一般地说，北方人包水饺，南方人做年糕。水饺形似“元宝”，年糕谐音“年高”，是吉祥如意的好兆头。同时“年夜饭”，吃法却各有讲究。比如，北京人包饺子吃得实惠，饺馅肉多菜少，进口一个“肉丸”；天津人喜欢拌水馅、香油、酱油、蛋液齐全，要吃个美味水灵劲；东北人独出心裁，将肉剁碎后，用好汤浸泡，待肉末吸足汤汁后再包，别有风味。吃年糕，各地也是花样纷呈。北方人习惯做白年糕，塞北城乡做的是黄米糕，江南一带有水磨年糕，西南少数民族吃糯把粑，台湾同胞则吃红龟糕。年糕的形状不同称谓也不同，尺余见方的称“方头糕”，为元宝式者曰“糕元宝”，形狭而长叫“条头糕”，形阔者称“条半糕”。年夜菜肴，也随着各地的不同风俗而各异。苏州人喜爱选择起名吉利的蔬菜，象黄豆芽当地称如意菜，花生叫长生果，荠菜音似“聚财”。南京人过年少不了一个“寒素菜”，就是把菠菜、芹菜、胡萝卜丝、酸菜、金针、木耳等

十种素菜以素油炒成，是一道既去油腻又爽口的菜。上海人年夜菜必上一盘“蛋角”，是用鸡蛋液吊皮，鲜肉制馅，又好看又好吃。绍兴除夕夜有一碗“誊冻肉”，碗面上摆个白誊头，寓意“有想头”。年夜菜各地大多都少不了一条“整鱼”，但是这条鱼是不能动筷子的，因为鱼、余同音，有的地方干脆就用一条木雕的鱼配在菜盘里，真正成了一种摆设。北方一些人家吃年夜饭还专门买生萝卜，每人咬一口，叫做“咬春”。福建普江家家户户在厅堂的案桌上，摆一钵“年饭”，上插桧花、四季花，俗称“春枝”。此外，许多地方在准备年夜饭的时候，还要准备一些瓜果豆类，如吃枣（春来早）、吃柿饼（事如意）、吃杏仁（幸福来）、吃豆腐干（全家福）、吃人生果（长生不老）……。

杂话“年糕”

年糕是春节的应时食品。农历新年前的几天，许多人家就开始忙着蒸制各种“年糕”了。城镇的糕点馆子和作坊，就更加忙碌，制作各种精美的“年糕”和各种糕点，准备出售。有意思的是，吃年糕的习俗不光汉族有，我国几十个民族，几乎都有吃“年糕”的习俗。到得后来，又发展成了各种糕点，名目更为繁多。过年吃年糕的习俗，据传从周代开始，已有3000多年的历史。由于禾谷成熟一次称为一年，所以后世过年吃年糕，就含有祝贺五谷丰登的意思了。吃年糕还有取“年高”长寿之意。然而也有另一种说法：中国在农历九月九日。我国九月九日为“重阳节”。在汉代，人们是“重阳节”登高日吃糕，取吉祥如意之意。

根据各方面资料和文献来看，中国人吃糕，因逐渐变为主要是在过年时吃，故取名为“年糕”，或“年年糕”。这种风俗，到底始于何朝、何年？何人创制？已无从查考了。

有据可查的是唐代《南都左事》中载：“元宵夜，唐太祖赏灯华，回元庆宫，宫人献糯米糕，太祖食而甘之，即传旨，着御厨连夜制一百块，分赐各勋旧，以示同乐。”在宋代已广泛普及于宫廷、官府与民间。到明清两代则更加盛行。明朝崇祯年间刊刻的《帝京景物略》一书记载，当时的北京人，每于正月元旦，就要吃“粘粘糕”，这是一种黄米糕”取“年年高”的谐音，讨个口彩，并有南北风味之别。北方年糕有蒸、炸二种，均为甜味，南方年糕以水磨年糕最为驰名。制法除蒸、炸之外，尚有片炒和汤煮诸法，味道则甜、咸都有。

年糕发展到现在名目之多，实在有点惊人。光上海年节供应的年糕，就有“定胜糕”、“龙凤糕桃”、“八仙对桃”、“万果松糕”等不下二三十种；还有北方城镇的白糖饅；塞北农家的黄米糕；江南渔乡的水磨年糕；山东的枣糕、黄面窝窝；河南的枣馍糕；广西的粉糕、米花糕；贵州的糯米糍糕；宝岛台湾的红龟糕等，各地的品种还有白糖桂花年糕、红糖年糕、油脂百果年糕、枣子年糕、会锦年糕等等，简直数也数不清。

年糕的吃法多种多样，蒸、煮、煎、炒、煨、烤、炸，各具特色。现介绍两种吃法。凡属糯米糖年糕类，可取适量，切成五分厚的块，另备鸡蛋清加少量料酒打搅均匀，用筷子夹起年糕块逐一放入蛋清液中滚煎，入热油锅炸至两面金黄起锅装盘，撒上白糖，即可食用。凡属水磨年糕（淡）类，可与瘦肉、冬笋、榨菜等共炒；亦可用菠菜、芥菜、韭黄等共炒。若加鲜汤或

水煮食，即可为“汤年糕”其味更鲜美。

春节话汤

逢年过节，人们的餐桌上都少不了有一两个汤。许多吃过山珍海味的“美食家”在进餐中都有这样一个信条：“宁可食无菜，不能食无汤。”一桌丰盛的宴席或是一顿普通的晚餐，如果没有汤，会使人顿感失望。即使盘中菜肴十分丰盛，也会让人感到美中不足。

汤的分类方法有很多。从制汤的原料上分，有荤汤、素汤；从烹调上分，有清汤、奶汤；从口味上分，有咸鲜、酸辣、胡辣、甜等。

在喝汤的习惯上，南北不同。广东有的地方是饭前喝汤，我国北方大部分地区都习惯于饭后饮汤。家庭每日进餐应以饭前喝汤为好，它能滋润肠胃，帮助消化，促进食欲。一般宴会以三次上汤为宜，分为宴前、宴中、饭后。宴前的作用已作了介绍。菜吃一半，酒过三巡，上第二道汤，用于清前面酒菜之味，启后边佳肴之美。当宾客酒足饭饱时，要上酸辣味较浓的汤，用以醒酒、解腻、消食。

各地有自己喜欢的地方风味汤。如东北的酸菜白肉粉汤，山东的醋椒汤，广东的蛇羹，宁波的黄鱼汤，淮扬的口蘑锅巴汤，安徽的罐汤等。

人们对汤的如此厚爱，不仅仅是汤可以刺激肠胃，增强食欲，促进消化，而且还有一定的食疗作用。有位医生研究了“鸡肉葱花汤”治疗感冒的科学依据。可以说，汤是人类“廉价的健康保险”。

春节话饺子

中国北方有句俗语，叫做“好吃不过饺子”，把饺子视为美食中的美食。一到春节期间，总要吃饺子。我国人民吃饺子的历史由来已久，但饺子成为春节美食，大约是在明代中期以后，其原因是饺子形如元宝，当时人们在一年之始的节日，吃它取“招财进宝”之意。

关于过年吃饺子，民间还有这样一种传说：从前有一个皇帝，整天不管朝里的大事，只顾自己吃喝玩乐，朝里的奸臣们受到重用和宠爱，忠良们反而处处受到迫害，结果闹得国家贫穷不堪，老百姓怨声载道，有一天，一个外号“潘毒水”的奸臣潘奇前来叩见皇上，说他有个好主意，能使皇上长生不老。皇上听后，满心欢喜。忙问：“潘爱卿，有何妙法，快快讲来！”潘奇谄媚地说道：“人要是能吃百样饭，就可以延年益寿成神仙，皇上可以下令在各地招选有名的厨师，让他一日三餐做新样，吃到百种饭，不就可以长生不老了吗？”皇上听后连连点头，立即派人贴出告示，举国招选。

不几天，全国各地好多有名的厨师陆续被选到京里，经过考试，手艺高的厨师苏巧生被选上了。从此，苏巧生凭着自己高超的技艺为皇上做了九十九个花样的饭菜，皇上十分满意。这一夜，苏巧生也很高兴。他想：明天就是三十了，明日早上再做一样饭就可以离开这可恨的昏君，回家与亲人团聚过新年了。但到了做饭的时候，竟不知该咋做这最后一顿饭了。他犯愁得想自杀、想逃跑，还想到毒死这个昏君。正在悲伤的时候，突然看到菜案上有剩下的羊肉和菜，便拿起刀把羊肉和菜一起剁碎，胡乱搁上调料，用白面包了许多小角角，然后放在开水锅里煮熟，与做最后一样饭给皇上端去。苏巧

生正木呆呆地坐着等死。谁知皇上吃了这顿饭后，竟穿着睡衣跑进厨房说：“今日这顿饭最香，这叫什么名字？”苏巧生听罢，长长地叹了一口气，随后抬头看了看这种扁扁的东西。信口答道：“这是民间上等品——扁食。”皇上又留苏巧生继续给他做饭菜，巧生对这个贪得无厌的昏君气愤极了，就在这年三十的夜晚便偷偷地溜走了。后人为了纪念这位厨师，人们就在大年初一，全家团聚包扁食吃。这样，一代一代，一直流传到了今天。

火锅史话

火锅，是以陶或金属制作的炊食具，尤以铜质著称。它源于我国，有着悠久的历史。

相传，早在黄帝时期，就有炊与食合一的陶鼎。《三国志》曾记述魏文帝赐给相国钟县一口“五熟釜”，釜分数格，中置火，四周汤沸，可同时煮数种食物。此似为火锅雏形。

大约在 1400 多年前的南北朝时期，由铜鼎发展演变，出现一种同现代火锅相仿的“铜锅”，人们用以涮食或余食羊、鸡等肉，当为使用“火锅”的开始。唐代火锅已流行开来，用泥土筑炉，下盛炭火，上置砂锅，名曰“暖锅”。白居易的一首诗曾写道：“绿蚁新醅酒，红泥小火炉，晚来天欲雪，能饮一杯无？”其中“红泥小火炉”句即描写了火锅小灶的特色。到宋朝，火锅的制作与使用有了新发展，吃法也更为讲究，涮肉火锅要求肉片薄，加以酱、酒、花椒等调味佐料，并按照不同的口味，用不同的佐料蘸食。在内蒙古一座古代墓葬中，发现绘有火锅的壁画，据考证，是辽代初期的涮肉火锅。清代，可以说是火锅史上的鼎盛时期。火锅由陶制砂锅发展为铜制。各种涮肉火锅从民间进入宫廷，并列于清宫膳单之首。清帝乾隆更酷嗜火锅，他巡视江南时，所到之处，地方官都以火锅迎驾接风，于是火锅又由北向南传播开来。另据史书记载，清嘉庆皇帝登基时，清官特设“千叟宴”，除山珍海味之外，并备有 1500 多个火锅，堪称历史上最大的火锅宴。

清末民初，火锅已传遍全国，而且品种繁多。由于地区不同，风味各异，如今的火锅更是花样翻新，异彩纷呈，出现许多名扬九州的火锅品种，如江南的三鲜火锅，东北的白肉火锅，华北的羊肉涮锅，各种各样的什锦火锅，还有荟革各种去骨肉片的“四生”、“六生”、“八生”、“十二生”的诸类菊花火锅，等等，真是百味交集，各具特色。火锅按其做法和吃法，一般还可分为涮锅、清汤锅和码锅 3 种。涮锅以细嫩的薄肉片为原料，猪、羊、鸡、鱼以及海鲜均可，等锅中的汤滚沸后，用筷子夹肉片在汤中烫熟，然后蘸佐料吃；清汤锅，是将清（鲜）汤烧沸，再放入调料，将切好的肉片、蔬菜等边吃边下；码锅是将原料分层置于锅内，精料码面，加入佐料高汤，开锅煮熟而食。

火锅，尤其在秋冬季节，最得人们的偏爱。“围炉聚饮欢呼外，百味消融小釜中”，真是一种别有风趣的享受。

西方国家的快餐业

在现代西方工业发达国家里，人们的生活节奏明显加快，在快餐店就餐的人数越来越多。因为进入快餐店，平均不到 3 分钟就能吃上东西。

美国是快餐的发源地，从 1957 年麦克唐纳公司开设第一家快餐店以来，迄今全美国约有近万家快餐店，1990 年快餐销售额达 640 亿美元。在所有的快餐食品中，汉堡包是备受美国人青睐的食品，每年要吃掉 34 亿个。顾客既可在快餐店里进食，也可在家里或在上班时吃。日理万机的经理们，有时就坐在办公桌前吃上一两个汉堡包，便是一顿午餐了。当然，汉堡包并不是快餐店提供的唯一快餐食品。目前在有些餐馆，较为固定的快餐食品有鱼肉、鸡肉、各种各样的三明治或墨西哥式食品、意式烘焙饼、法式油炸土豆片、家常薄甜饼、电视快餐、泡沫奶、软饮料和速溶咖啡等。美国食品工业协会最近的调查显示，大约有 4/5 的工作人员每天至少有一餐是在外面吃的。

意大利是欧洲近几年快餐业发展最迅速的一个国家。据罗马饭馆业协会调查，1986—1990 年，意大利快餐销售额年均增长 9%。是其它食品销售额增长率的 2 倍，以快餐为主食的雇员占总数的 86%，常年在外用餐者占总人口的 3/4 以上。

快餐业在法国的发展速度惊人，快餐店已由 1986 年的 131 家增加到目前的近 2000 家。1990 年，法国常年吃快餐的人占居民数的 67.5%，而 1986 年是 39.5%，用于购买快餐的费用占食物总支出的 29.8%。同年，法国快餐业营业额为 62 亿法郎。是 1986 年的 3 倍。随着快餐店的迅速增加，这一行业的竞争也日趋激烈。最受法国市民欢迎的除了传统的汉堡包外，还有法式面包、图形奶油蛋糕等。

此外，英国、荷兰、比利时、瑞士、瑞典和卢森堡等国也出现了快餐热。据欧洲食品工业协会统计，1986 年以来，共同体成员国快餐业的营业额增长了 62%，快餐店增加了 1 倍，在快餐业工作的人增加了 17 万人。

据调查，1990 年美国食品业的劳动力短缺 24 万人，其中快餐业占 1/2 以上。作为克服劳动力不足的一个对策，快餐业的老板开始将注意力投向机器人。

西方五大快餐食品

西方快餐食品花样百出，但万变不离其宗，实际上由面包、汉堡包、三明治、热狗、意大利肉饼五种为其“主帅”。

面包。有人问爱因斯坦：“世界上最伟大的发明是什么？”他毫不犹豫地回答：“面包！”

距今 1 万多年前的新石器时代，人类将舂碎的谷物粉末和水捏成面团，摊在烧热的石头上烤熟，成为“面包”。古埃及人，巴比伦人用小麦磨成面粉，和上水、盐做成的面包，由于面团未经发酵，吃起来又干又硬。过了很久很久，有位埃及人无意中将和好的面团搁在阳光底下，不多久，面团自行发胀，放在火上烤熟，变得松软可口。古埃及的自然发酵面包术传入希腊、罗马，公元前 5 世纪在欧洲的一些大城市出现了专业的面包作坊。公元 14 世纪，面包烤炉问世，大大减轻了制作面包的劳动强度。17 世纪，荷兰人雷文虎发现酵母菌，从此以菌发酵的面包制作法流行于世。18 世纪开始，随着机器和电力的出现，面包进入机械化、自动化的工业生产时代，一两家工厂生产的面包就够全城食用了。

面包为西方食品之母。人们为了好吃、好看，富有营养，而在面食品中添加各种物质或夹馅，大都脱离不了面包的原型。后来流行的汉堡包、三明

治、热狗，都是从面包派生出来的。许多国家视面包为圣物，以赠送面包为最高礼节。

汉堡包。原始的汉堡包是剁碎的牛肉末和面做成的肉饼，故称熟牛肉饼。古代鞑靼人有生吃牛肉末的习惯，随着鞑靼人的西迁，先传入巴尔干半岛，而后传到德意志，逐渐改生食为熟食。德国汉堡人加以改进，将剁碎的牛肉泥揉在面粉中，摊成饼煎烤来吃，遂以地名而称为“汉堡肉饼”。

1850年前后，德国移民将汉堡肉饼烹制技艺带到美国；后来花样翻新，逐渐与三明治合流，将牛肉饼夹在一剖为二的小面包当中，持之而食，遂称“汉堡包”，实际上就是夹牛肉饼的三明治。1885年，查理·纳格林在威斯康星州西摩镇设立作坊制造汉堡包，开创美国汉堡包商品经营之先河。1955年专营汉堡包的麦克唐纳（又译麦当奴）公司开业后，作料讲究，统一标准，销量日增，如今拥有国内外分支店1万多家，年销售汉堡包40亿只，包括其他食品年销售额100多亿美元，成为全球最大的快餐企业。

典型的美国汉堡包，是将烘出来的热面包横向切开，夹上刚煎好的一块牛肉饼，以及生菜、西红柿、酸黄瓜、色拉油，趁热吃下。标准的法国汉堡包，每只重114克，其中面包60克，牛肉45克，调料9克。

三明治。三明治是西方一种基本食品，以两片面包夹几片肉和奶酪、各种调料而成，吃法简便，其历史几乎与面包一样古老，但命名却是13世纪的事情。

三明治本是英国东南部一个不太出名的小镇，镇上有位桑威奇伯爵约翰·蒙塔古（1718—1792年），他吃喝玩乐，嗜赌如命，整日废寝忘餐地玩桥牌。跟差很难服侍他的饮食，干脆将肉、蛋、菜夹在面包片中，让他拿在手上边赌边吃。蒙塔古伯爵大喜，顺口便将这种快餐叫作“三明治”，饿了就喊：“拿三明治来！”其他赌客也学伯爵的样子，省去进餐的工夫，保证赌事不间断进行。随后三明治名扬英伦三岛，传遍欧洲大陆。从此，夹馅面包片的食品，都被叫作“三明治”。

变化无穷的三明治，出现在今日西方所有食谱中，任何一种面包或面卷，任何一种便于食用的食品，都可制成三明治。在美国，小面包夹牛肉的“热三明治”，是市场最常见的营养快餐；夹花生酱和果冻的三明治，是小学生的主要食品；夹鸡或火鸡肉片、咸肉、莴苣、番茄的“夜总会三明治”，夹腌牛肉、瑞士奶酪、泡菜，并用俄式浇头盖在黑面包上烤热食用的“劳本三明治”。价格较贵，主要在高档饭店和舞厅出售。在英国，用鱼酱，黄瓜、水芹菜、西红柿夹在薄面片中的三明治，是饮茶专用的，在北欧斯堪的纳维亚诸国，三明治已无上面一层，而以精致的鱼、肉片和沙拉覆盖。在法国，制作三明治不用面包片，而用面包卷。

热狗。“热狗”并非煮热的狗，而是中文译音。

热狗原名“法兰克福香肠”是德国人创造的快餐食品，实际上是夹香肠的长面包。18世纪最早出现在德国法兰克福的啤酒店，作为下酒食品出售，故以产地得名。

1893年美国芝加哥举行世界博览会，一位德国移民出奇制胜，将滚热的熟香肠夹在长形面包内出售，不烫手不沾油，又好吃又方便，观众争购。后来美国某地举行马球赛，一小贩将形似哈巴狗的热香肠夹在小面包内出售，画家汤姆斯·道便获得灵感，画了一幅题名《热狗》的漫画。报纸一登，“热狗”之名不胫而走。从此，“法兰克福香肠”变成“热狗”，“狗”又恰恰

与中文的狗同音同义。

1916年，美国第一家标准热狗店在纽约康尼岛开业，从此热狗快餐风行全国。目前美国热狗所夹的香肠，有标明100%的牛肉、100%的猪肉、100%的家禽肉等几种大品种。按美国政府规定，标准的热狗香肠应含28—30%的脂肪，12—15%的蛋白质，55%的水份。据统计，美国每人一年平均消费100条热狗。英国人消费量更大，人均超过110条。

意大利肉饼。意大利肉饼又叫意大利薄饼，一称批莎饼，在西方快餐市场上可与汉堡包相匹敌。它发源于意大利那不勒斯，是意大利最普遍的快餐食油。典型的制法，是在煎盘底铺上一层发面皮，涂上食油、奶酪，加上肉、鱼、菜、香肠等作料，快速烘焙，趁热食用。罗马肉饼则以洋葱、鲤鱼、橄榄等为作料。立等可食，入口香脆，加上一杯饮料，便是一顿美妙的正餐，这种圆形薄饼一般直径20厘米左右，但它可大可小，大者一个饼可供一桌人吃饱。民间煎饼则依生产水平和口味而定，作料可多可少，可粗可细，甚至完全不下料，光是咸味煎饼，与中国北方的大饼一模一样。

意大利肉饼随着移民传到美国，1905年在纽约出现专售店，很快风行全国。

面包拾趣

面包是世界上大多数人口的主食。据不完全统计，近年来，苏联每人每天平均食用面包为622克，法国为182克，英国为152克，日本为36克。在美国，目前有一万九千余家经营批发与零售的面包坊，雇员超过35万人。这些面包坊，每年大约要用一百一十亿磅面粉，一亿六千三百万磅奶粉，以及六亿一千六百万磅使面包松软可口的佐料。

面包的制作始于何时，如今已难于考究。瑞士苏黎世博物馆里收藏了一块面包的化石，是在该国的一个干涸的湖底发现的，经研究是6000年前的古物。在埃及法老王的古墓里有一幅古壁画上面绘画出当时人们制作面包的情景。这幅壁画是五千多年前绘制的。尽管最古老的面包化石在欧洲发现，但有的历史学家却认为，面包最初的制作技术并不始于欧洲，而是非洲的埃及，后来经过希腊人和古罗马人才传播到世界各国。罗马人认为他们的面包大师埃富里是古罗马面包制作技术最成功的代表，所以在他死后还专门为他建立了一座高达30米的塑像，并一直保存到现在。

就象每个国家都有自己的国旗一样，各国面包也具有各种不同的民族风格：墨西哥的“玉米饼”，印度酥松的“普利”和薄薄的“查巴蒂”，苏格兰的“烤饼”和“燕麦饼”，英国松软的“乡村面包”和爱尔兰的“苏打面包”等等，均别有风味。各国面包的形状和大小也多种多样，各不相同：意大利面包被精致地编盘成圆形，把这样的面包切成薄片，可以呈现出不同的花样。法国面包有的长一米，有的象炮弹一样大、一样圆，有的结成辫子，有的形同王冠，从100克的手指状，叫做“线”的面包，到两公斤重的“矮胖子”，各式各样，大小不等。早在4000年前，古埃及人就已经能够生产50多种面包，有圆的、方的、辫子形的、动物形的，等等。使科学家们感到吃惊的是，在1936年发掘出来的一些地下埋藏了35个世纪的埃及面包，其中有几只居然和现代的黑面包一模一样。

面包之所以会成为各国人民的主食，一是因为它有着美好的风味。有人

研究过，发现面包含有 150 多种味道，其中有玫瑰味、蘑菇味和蔬菜味等。二是由于面包经过 200 多度高温的烘烤，杀菌彻底，能存放较长时间。而最重要的第三点，则是因为面包富有营养。研究表明，面包含有 50% 左右的碳水化合物，2% 的脂肪。与大米比较，面包含有 10.7% 的蛋白质，而大米的蛋白质量平均为 7.3%。面包发热量每百克为 250 千卡，而米饭只有 124 千卡，假如每天食用四两主食面包，那么每天因此可获得近 7 克蛋白质，对改善我们的营养状况，增进身体健康，显然很有好处。1972 年世界营养食品会议规定营养食品要具备三个条件——氨基酸丰富、发热量大和消化吸收率高，面包都具备了。

面包还能防止疾病。在美国，40 多年前许多人患有糙皮病和脚气病，后来在面包里适当地添加了营养强化剂，这两种病就不存在了。面包含有丰富的维生素 B₂ 和植物纤维素，具有预防消化器官癌变的作用。面包含有脱脂蛋白质可以减少胆固醇的危害，从而减少心血管系统的疾病。面包含有色氨酸，这种氨基酸具有催眠作用。如果你失眠，吃一点面包，它能使你镇静，催你入眠。

近年，世界各国时兴在面包配方中添加某些天然营养剂、强化剂、疗效药物等，制成疗效性营养面包，以满足儿童、老人、病人、孕妇、哺乳妇女及特殊环境下工作的人员需要。如日本的海带面包，将海带磨成干粉末，每百克小麦粉加入海带粉末 0.1~5 克，制成的面包可减少胆固醇吸收，且能预防便秘诱发的大肠癌。匈牙利有一种高蛋白、低碳水化合物的豆粉面包，其中含 20% 用特种方法处理的大豆粉，它能促进人体新陈代谢，清除沉淀于血管壁的脂肪，降低血脂和胆固醇含量。有的国家还生产添加碳酸钙，氯化镁等成分的健胃面包。此外，还有高钙面包、药草面包、棉籽蛋白面包等等。在营养面包的研制和生产上，我国也有一定的发展。如上海的维生素 E 面包，赖氨酸面包，北京的谷维素面包，小麦胚芽面包等陆续推出市场。

形形色色食品博物馆

世界上有无数形形色色博物馆，但您听说过食品博物馆吗？

酒博物馆。意大利北部波尔萨诺省卡尔达洛市有一座迷人的酒博物馆。它陈列着阿迪杰流域各个世纪生产的酒及令人感兴趣的古代酒具。这里还有修复的古代酒窖和古代酒店的招牌及富有特色的装轮子的桶，它是用来装新葡萄酒的。令人惊奇的是那里还有一个象真人一样高的模特儿，原来是古代葡萄园的守卫，现在放在酒博物馆里充当卫士。

啤酒博物馆。波兰的伯利兹科别尔市一座别致的啤酒博物馆。这里陈列的啤酒种类有色度之异；浓度之分；有甜辣之别。有厂产的，也有家酿。更奇特的是，这里还有医生允许糖尿病患者饮用、可以让司机和儿童饮用的不含酒精的啤酒。这里还陈列着从世界各地搜集起来的玻璃的、水晶的、木头的、陶瓷的、铅的和铜制成的啤酒杯，高脚杯和酒碗等器。

葡萄酒博物馆。在匈牙利的托奇伊地区，有一座闻名全球的葡萄酒博物馆。馆内陈列着这个地区历年生产的各个种类的葡萄酒。据资料介绍，该馆陈列的葡萄酒达 20 万瓶以上，真是别有一番情趣。

牛奶博物馆。在德意志民主共和国埃尔富特地区的维先兹城中，有一座奇特的牛奶博物馆。馆内摆着一排排各种形状的奶酪，大大小小发酵用的木

桶、牛奶瓶、牛奶壶和各种制奶用的器具。若您有幸参观一下牛奶博物馆，则可以了解这里近百年来牛奶生产的发展过程，受益非浅。

面包博物馆。德国的乌尔姆市有一座奇妙的面包博物馆，它向参观者介绍烤制面包的历史和方法，以及制面包的配方和技术。博物馆还陈列着考古发掘出来的古老的烤炉和石磨，以及现代加工小麦的磨坊模型；还展出了世界各地有关制作和食用面包的习俗资料。

饼干博物馆。在德国的维新别尔格这个小镇上，有一座设计别出心裁的饼干博物馆。这里陈列着有关饼干和饼干加工业发展各个阶段的概况，以及一些制作饼干的模板，图象。更有趣的是，这个博物馆墙上所有的窗户都设计成各种精巧的饼干形状图案。

马铃薯博物馆。在比利时的布鲁塞尔有一座别具一格的马铃薯博物馆。在这里，人们不仅可以认识马铃薯育种栽培的全过程，更令人感到神奇的是还可以听到由著名学者依阿加·谢巴斯奇杨·巴赫马写在马铃薯上面的悦耳歌曲。

小麦博物馆。在波兰的克拉索夫岭村，开办了一座独特的小麦博物馆。人们在这里可以看到考古学家发现的最早的一批小麦种子的化石；展品不仅向人们展示了小麦的历史和它的栽培法，而且还有与种植小麦有关的各种农具。

“炸”制食品的要点

炸，也称余，用多油旺火。食品下锅油炸的时间及方法，依原料性质和形状大小、厚薄而定。原料形状小而薄的，可在油沸时下锅，约八成熟取出，让其内部熟透；最后，油沸时再下锅炸一炸。如果系较大的厚块，则在油烧到八成熟（冒青烟）时下锅。为了延长加热时间而使温度不致过高，可将油锅间断离火，以免焦枯。炸时，须不断翻动，使原料受热均匀。

什么是“溜”

溜，也作熘，是将已经烹制成熟的食物，放入具有特殊味觉的卤中滚包成菜，如糖醋黄鱼、松子鱼球等；炒溜，是把食物上浆滑油及拍粉炸后，用小甜、小酸的卤加以滚包；糟溜，是把食物上浆滑油成熟后，放入着好芡的鲜、咸、香、微甜卤中进行翻包；滑溜，是把食物上浆滑油，继生后再放入较多的鲜味突出的卤中着芡，由极多的卤汁滚包而成。

“烹”的特点

烹，是在炸的基础上，再加调料汤汁烧煮。与溜不同的是，烹所用的调味汁一般是不加淀粉勾芡的清汁，溜则大都用加淀粉勾芡的混汁。烹制的菜常是外香脆、里软嫩，带有汤汁，如烹明虾等。

“爆”的方法

爆有两种：一种是二次加热法。即把食物先放入开水中烫抖一下（约七成熟），再放入九成以上的热油锅中，随放随捞出，然后用调料着芡快包而成。另一种是一次加热法。就是将食物切配、上浆后，放入油锅快煎，随即

用调料着芡而成。爆的操作要求主要是，掌握油锅温度，断生捞出，速度要快，以保持食物的脆嫩。如酱爆鸡丁、蒜爆目鱼、葱爆羊肉等。

怎样“炒”菜

炒，原料多是小型的丁、丝、条、片等。炒时用小油锅，旺火热油，操作要敏捷，断生即起锅。成菜特点是脆、嫩、滑。操作方法有生炒、熟炒、干炒等。生炒又称煸，如炒肉丝；熟炒系用半熟或全熟原料，如炒回锅肉；原料经调料浸渍后，用蛋清、淀粉挂糊后再炒的，则更嫩软，称软炒，如炒腰花；不挂糊的小型原料，经调料浸渍后，加配料炒到焦黄时再加卤汁的，称干炒，如干炒牛肉丝。

如何区分“煎”、“贴”、“塌”

煎、贴、爆主要用于片形原料，以少油温火，至原料呈黄色后，加调料稍翻颠匀透即成。两面均烧黄的称煎，如煎荷包蛋；挂糊后，只煎一面的称贴，如锅贴鱼；原料挂糊，两面煎黄，再加调味和卤汁用微火收干的称塌，如锅爆鱼肚。

“熬”和“烩”的不同点

熬和烩，都是用片、块、丁、丝、条等小型原料，先煸炒断生，然后加调料和汤汁煮熟。所不同的是，熬的原料单一，不勾芡，如熬白菜。而烩常是多种原料，出锅时须勾芡，如烩鸭四件等。

“焖”和“烧”的区分

焖和烧，多用块形原料，先煸炒断生，然后再加汤和调味品。只是焖用微火焖烂收干，如黄焖鸡；烧则先用温火烧酥，再用旺火收汤，如红烧肉。

“扒”和“焗”要注意些什么

扒，对原料的切配、落锅、着芡、出锅、装盆，都要排列整齐，不散乱，在起锅前须勾芡，故汤汁稠厚，如扒三样。焗，则多用带骨原料，一般先经酱油浸渍，稍炸后，再加汤汁，以温火焗制，最后加辣酱油烹调起锅，如焗山鸡。

何谓氽、涮、煮、炖、煨、焐

氽、涮、煮、炖、煨、焐，烹制全都是用水传热，菜肴多属汤菜或半汤菜。其中氽和涮相似，汤都宽而清鲜，主料多切成薄片，口味鲜嫩，只是涮由食用者临时下锅，边涮边蘸调料，如涮羊肉、涮鱼片。煮和炖的汤均经旺火收浓，菜烂汤厚。煨和焐主要用于不易酥烂的原料，如脚爪之类，煨用宽汤旺火，焐则温火久热，以达到酥烂为度。

“蒸”的特点

蒸，就是把食物放在锅上的蒸笼中，利用锅水发出的高温把食物蒸熟。蒸的特点是：水气中储藏的红外线极少，不会使食物上色，原汁损失极少，又不混味、散乱，适用面宽。蒸的食物很多，如蒸三鲜、扣三丝、四喜肉等。

什么叫“卤”

卤，就是把食物放在卤汁中煮熟，色红亮；有的则要捞动，用老卤加糖稠浓后包粘表面。如卤鸭、卤肚、卤猪头等。

“酱”制食品的方法

酱有两种：一种是把食物放在酱油中浸成，如酱蚶（包括白煮成或熟后酱成）；另一种是先用盐擦，腌一定时间后洗干净，用卤烧成，烧稠至紫酱色，卤包粘食物上面，包光亮，吃口咸中带甜，如酱鸭、酱肉等。

“熏”鱼的方法

油锅烧热，将鱼块炸至外脆里嫩捞出。在炸鱼的过程中，将另一锅在旺火上烧热，放入各种调料和汤料，烧至卤肥浓，出锅倒入盘中，趁热把炸好的鱼块放入，用筷翻动，便鱼吸收卤味后，取出斩块装盘。

怎样“烤”食物

烤，就是把食物出水，用调料擦涂周身（或拌腌一定时间），吊起来吹干后，放入烤炉，烤至皮脆，成熟为止，如烤鸭、叉烧肉等。

如何“拌”菜

拌，就是将生料或凉的熟料切成丝、丁、块等小料，加酱油、醋、香油等拌制而成，根据口味需要也可加蒜末、姜汁、芝麻酱、白糖或花椒面等，如拌藕丝、拌鸡丝等。

“炆”的窍门

炆，就是将生料切成丝、块等小料，经稍烫或炸后，沥去水或油，趁热用花椒油为主的调料掺和即成，如炆黄瓜等。

“腌”的方法

腌，就是将小型生料撒上精盐或放入盐水浸渍，然后把水分滗去，再取出加调料，如辣白菜、辣青笋等。

食品的“糟”制

糟，是将食物白煮成熟后放在容器中，加入糟油、盐、原卤封口，经一定时间后食用，突出糟香味。如糟脚瓜、糟鸡、糟蹄髻等。

如何“醉”制食品

醉，就是将食物放入酒中并加盐和调料醉制而成，有的要封牢容器，如醉蟹（要压牢）、醉蚶、醉肉（白煮后醉）、醉鸡（白煮后醉）等。

什么是“风”制食品

风，就是将食物擦上盐（或其他调味品），有的用酱油浸红，吊在风口，吹至肉质硬化后上笼蒸熟食用。如风鳗、风鸡、风青鱼、风精肉等。风制食物不宜太厚（太厚风不干）、太咸。

什么叫“拔丝”

拔丝，就是将小型原料先炸熟或煮熟，另将糖加水或油熬，熬到汁浓快起丝时，立即将原料投入即成，如拔丝山药、拔丝苹果等。

“蜜汁”的运用

蜜汁，就是用糖和蜂蜜勾芡调溶，然后和煮熟或蒸熟的料一同熬煮，使糖汁收浓即成，如蜜汁糖莲等。

如何“挂霜”

挂霜，一般用于不带汁的冷甜菜。其作法是主料先用油炸熟，另外加白糖和少量水或油熬溶收浓，再将炸熟的原料投入，拌匀取出，并在大白糖中滚拌，其表面即粘附一层白糖霜，如挂霜排骨、挂霜核桃仁等。

“羹”的制作

羹，是在汤的基础上发展的，即在汤中拌入一定数量的湿淀粉，使之浓厚不游动。羹的品种较多，凡是软、鲜嫩的原料都可以制成羹。原料切配以丁为主，因丁易着芡均匀，但宜小不宜大。着芡后可以放入必要数量的熟油，推入芡内，使之肥、热、香、亮。如水果羹、豆腐羹、黄鱼羹等。

怎样烧“糊”菜

糊菜是羹的一种发展，特点是依靠糊味佐餐，以提高食用价值。烧“糊”菜时，可将主料和配料一起混合烧熟，着芡打油；亦可先将主料烧熟，着芡打油后再盖上不同色泽、具有特殊风味的糊形配料（俗称戴帽），使之色彩鲜艳，风味突出。着好芡打油时，要使用沸热油脂或沸热葱油打，即不停地

用手勺推打，一直推打至外面不见油，起无数的泡沫为止。油一般分 2~3 次放入，因一次放油太多不易打入芡内。

鱼的合理食用

鲤鱼。黄河上游所产的鲤鱼最著名，它肉质肥厚且嫩，用做“糖醋鲤鱼”，“红烧鲤鱼”，其味是再鲜不过了。

鲫鱼。初春和秋后捕获的鲫鱼最肥，其肉质细致，味道极鲜。用它伞一碗鱼汤，酥一锅鲫鱼，令人百食不厌，食后余香满口。

鳊鱼。人称胖头鱼，头大而肥，肉白红嫩。适用于清蒸、拆烩、砂锅一类的菜肴，例如“沙锅鱼头”、“豆腐烧鱼”是独具风味的菜品。

链子鱼。就是人们常说的白链鱼。它的肉丰腴。味清淡鲜美，但多刺。如做红烧、清蒸较适宜。

草鱼。此鱼肉白，质地细嫩，少刺，适用于各种烹调方法。名菜“西湖醋鱼”、“油浸鱼”“五柳鱼”、“糟溜鱼片”等。都可用此鱼烹制。

鳙鱼。体长身圆的鳙鱼，肉质细嫩，味道清鲜，烧、炒、爆均宜。“红烧鳙段”、“炒鳙糊”，“油爆鳙片”是江浙一带风味菜。

比目鱼。是一种扁片形鱼，北京市场上多见的是舌鳎。此鱼质嫩、味佳、烧、烤、煎、蒸皆宜。“红烧目鱼块”、“生煎目鱼”等菜，会给家宴的餐桌增添美味。

鲳鱼。是咸水鱼类中较名贵者，食用价值较高。它肉细、味鲜、少刺，可用来做“果汁鲳鱼”、“干烧鲳鱼”、“辣子鲳鱼”等菜品。

海鳗。在咸水鱼类中，是一种上等食用鱼。它肉嫩，味美且营养价值高。用此鱼做的“煎烧鳗鱼片”、“糖醋鳗鱼”，可谓鱼类菜肴中的上乘品。

牛肉的合理食用

我们日常食用的牛肉多数是幼年菜牛肉，它的肉质软嫩、味纯正。宰杀后全身还可分 14 个老、嫩不同的部位（除头、蹄、尾巴、内脏）各有各的食用特点。

若做溜、炒、炸等菜肴，当然是瘦肉、嫩肉好，如：里脊、外脊、上脑、三岔、郎头肉、仔盖等六个部位的肉，都很适宜。制馅则宜选用短脑、脖头、哈力巴等三个部位的肉。这三个部位的肉质特点是肥瘦兼有、肉质干实、吃水量大，比嫩肉部位出馅率高 15%。

底板尾根部位的肉质较老，纤维粗而紧密，挂糊时不易碎，油炸时焦酥而不易糊，是烹制“锅爆牛肉”、“糖醋牛肉片”的最好部位。

脑口、弓寇、肋条、牛腱子等四个部位的肉，则宜做“清炖牛肉”、“黄焖牛肉”、“扒胸口”等菜肴。牛脑肉熟后食之脆而嫩，肥而不腻，百食不厌。肋条肉是筋肉层生，肉熟后其质较松嫩。弓寇肉筋多肉少，肉熟后色泽透明，口感润滑无比。牛腱子肉，筋肉环包，层次分明，肉熟后脆嫩松软，素有“酱花腱”之美称。

鸡的合理食用

市场上供应的鸡大致有：小笋鸡、大笋鸡、大公鸡、雏母鸡、老母鸡等。

小笋鸡。一般重 5—6 两，肉质最嫩，但肉少，适宜带骨制作菜肴，如“炸八块鸡”、“油淋仔鸡”等菜肴，唯有用此料才能烹制。

大笋鸡。肉质也较嫩，是当年长成的鸡，1 斤多重。将这种鸡出骨剔肉，再烹制“辣子鸡丁”、“宫爆鸡丁”、“蒜苗鸡条”等菜十分合适。

大公鸡。肉质多，一般都有 2—3 斤重，是隔年的鸡，肉质较老。此鸡虽不适宜剔肉爆炒，但用来烧、扒、酱却是极好的原料，如“红烧鸡块”、“冬菜扒鸡”、“五香酱鸡”。

雏母鸡。此鸡肉质肥嫩，是当年长成的小母鸡，即适合剔肉用于爆炒，又宜用整鸡进行蒸、炸。用此鸡做的“口蘑蒸鸡”、“酒烤鸡”、“软炸鸡块”，味道十分鲜美。如用来煮汤却不适宜。

老母鸡。是多年的下蛋鸡，营养价值较高。用来煮汤，制做清蒸菜肴，其味道清香宜人，如“砂锅清炖鸡”、“清蒸鸡”。

肉鸡。此鸡体大，肉质肥嫩，一般重 2—3 斤，是工厂养殖的速成鸡，可替代小笋鸡、大笋鸡、雏母鸡，适合烹制各种菜肴。做“香酥鸡”、“葱油鸡”，质嫩味鲜，十分可口。

烧羊肉除膻味方法

羊肉营养丰富，味道鲜美，但吃起来有一股膻味。怎样去除羊肉的膻味呢？下面提供几种方法供选用：

1. 烧羊肉时放少许桔子皮或 5—6 粒绿豆，不但能去膻，还能使肉味更鲜美。
2. 烧羊肉时放 2—3 颗带壳核桃或几颗山楂，即能除味，又能使羊肉熟得快。
3. 烧羊肉时放几块萝卜，亦能有效地除去膻味。
4. 将羊肉切块后，放入开水锅煮，然后倒点醋（1000 克羊肉放 50 克醋），水开后取出羊肉，膻味即除。
5. 用咖喱粉除膻，1000 克羊肉放大半包咖喱粉即可。

巧吃肥肉

取五花肉一大块洗净，放入锅中煮熟，捞出，再入油锅中炸，至金黄时，捞出，放入温水中浸片刻，取出改刀，再用酱油、糖等作料红烧，便成了走油肉。

走油肉的制法看去简单，但做得肉皮象绉纱一样，不规则地高高隆起，入口酥糯松软，却也小有讲究。

首先，要把肉皮煮酥，使肉皮的组织结构变得松懈，胶质溶解。一般煮到肉皮用筷子一戳就能穿透为宜。

其次，炸肉时要掌握好油温。煮后的肉皮很容易脱水，炸时油温要保持在 200 左右（冒青烟）。由于高温，要当心炸溅的油伤人。此时可用锅盖挡一下。炸至肉皮脆硬即可捞出。

第三，把肉炸好后立即放温水中，使肉皮组织重又充进水，肉皮就皱了。浸 30—60 分钟，当肉皮全部起皱，即可改刀烹制。

走油肉经油炸去除了部分油脂，所以肥肉部分也没有油腻之感了。做此菜时，如用青菜填底，荤素搭配，其色红绿相衬，可谓色、味俱全了。

煮饺子的妙方

水煮饺子，有时会出饺子皮粘连或饺子粘锅的现象。怎样才能使饺子不粘连、不粘锅呢？

1. 饺子面加鸡蛋。和面时，每公斤面加两个鸡蛋，面里蛋白质增多，下水一煮，蛋白质收缩凝固，饺子皮较挺括，起锅后“收水”，饺子皮不易粘连了。

2. 盐水煮饺子。锅里的水烧开后稍放点食盐，待盐溶解后再下饺子。盖上锅盖，直到煮熟，不用点水，不用翻动。这样煮出的饺子不粘锅，不粘皮。如果想让饺子里的肉馅熟得快些，可以在水里加点醋。

蒸馒头窍门

馒头碱大处理方法。1. 碱稍多一点，可推迟一下再蒸，让其“缓醒”。如果缓醒时间来不及，可以增加温度到摄氏 28 度，因为里面的酵母菌在此温度下能迅速繁殖，分泌出大量酵素和乳酸，当与碱发生化学反应后，能生成一种中性盐。这就使面团既无酸味又无碱味。

2. 馒头黄了，可向锅里水中倒 150—200 克醋，再将蒸黄的馒头用慢火蒸 10 分钟，碱遇酸逐渐挥发后，馒头就会变白，而且没有酸味。

蒸馒头的面没发处理方法。蒸馒头的面没发，可将面坨上捺一个凹窝，倒入少量白酒，用湿布捂 10 分钟左右，一般情况下即可发起。

如还未发起，在死面馒头上展时，往屉布中间放一小杯白酒，这样蒸出的馒头照样喧腾。

什么是大酵面

所谓大酵面，就是用老酵和面发足的酵面。它所需的发酵时间长，一般冬天要发 7 小时，夏天发 3 小时，春秋发 5 小时。如内部空洞多而大、酸味重，则需加较多的碱水。大酵面较松软，适宜制体形大而松软的食品，如鲜肉大包、豆沙大包、花卷等。

嫩酵面的特点

所谓嫩酵面，就是没有发足的酵面，一般发至四五成。这种酵面的发酵时间短（一般约为大酵面发酵时间的 2/3），且不用发酵粉，目的是使面团不过分疏松。由于发酵时间短，酵面尚未成熟，所以嫩酵面紧密、性韧，宜作皮薄卤多的小笼汤包等。

如何制作烫酵面

烫酵面，就是在拌面时掺入沸水，先将面粉烫熟，拌成“雪花形”，随

后再放入老酵，揉成面团，让其发酵（一般发至五六成左右）。烫酵面组织紧密，性糯软，但色泽较差，制成的点心，皮子劲足有韧性，能包牢卤汁，宜制作生煎馒头或油包等

酱油防霉方法种种

酱油用的时间久了容易发霉，特别是夏天更是如此。这种现象是由于酱油被一种喜成的微生物——产膜酵母菌所污染，并繁殖迅速，由于产膜酵母菌生长需要空气而酱油表面空气多，因此便在酱油表面形成一层白膜，也即发霉。食之有害身体。防止酱油发霉方法很多，这里介绍几则供您选用：

- 1.可在酱油上滴一些植物油，使酱油与空气隔绝，不让产膜酵母菌生长。
- 2.如果担忧出售之前酱油已有污染，可以把它烧开，或隔水炖开，以杀灭细菌，再密封起来，可以使保藏时间放长。
- 3.装酱油的瓶子要经过消毒，切不可让生水滴入或沾上。
- 4.在酱油瓶内放几个蒜瓣，或几段葱白，或加一点烧酒。均可防霉。
- 5.不要把酱油放在炉火旁或气温高的地方，因为温度高，微生物便容易繁殖。

菜肴调味

菜肴调味分初步调味、正式调味和辅助调味。

初步调味。就是在原料下锅之前，先用调味品把原料浆一下，使味汁渗透到原料里去，并能消除一些腥膻等气味。这种方法多用于鸡、鸭、鱼、肉、虾等。

正式调味。即在加热过程中进行调味。有的菜在加热前已经初步调味，但还需要在加热过程中，适量放入调味品进一步调味，才能达到口味的要求。

辅助调味。就是在加热后出锅时，再进行一次必要的调味。例如汤类和凉拌菜，上桌前加适量的味精；干炸丸子、软炸虾等要撒花椒盐或另盘蘸花椒盐吃。

大葱的用法

大葱有去腥膻、去油腻的效能。一般有三种用法：

- 1.多在炒荤菜时使用，如炒肉时用适量的葱花或葱丝炝锅，做炖、煨、红烧肉菜和海味、鱼、鸭时用葱段。
- 2.拌馅。余丸子、包饺子、做馄饨时，可在馅中拌入葱。
- 3.明用调味。如吃烤鸭时，在荷叶饼中夹上蘸了甜面酱的葱段和鸭片，格外利口好吃。

怎样使用花椒

花椒具有芳香通窍的作用。在调味时的用法有：

- 1.炝锅。如炒白菜、芹菜时，投入几粒花椒，待炸至变黑时捞出，留油炒菜，菜香扑鼻。

2.炸花椒油。用花椒、植物油、酱油制成“三和油”，浇在凉拌菜上，清爽适口。

3.腌制禽肉时，放入大料、花椒。

4.制成花椒盐蘸着吃。

5.腌制萝卜丝、大芥丝、咸菜时放入适量花椒，味道更佳。

巧用大料

在煮、炖肉类和禽类时，大料可以充分水解，使肉味更加醇香。在做红烧鱼时，油沸投入大料，炸出香味，加入酱油和其他佐料，再放入炸好的鱼。又如烧白汤白菜等荤素菜，将大料与精盐同时放入汤里，最后放香油。另外，腌制鸡、鸭或香椿、香菜时放入大料，也别有风味。

料酒在烹调中的功用

料酒，又名黄酒，在烹调中有解腥除腻、杀菌促鲜和增添香气的功用。在制作有腥膻气味的牛羊肉、野味、内脏时放入料酒，可以去腥解膻。如用料酒腌渍的鸡、鸭、鱼、肉做出的菜肴，具有酒香味，还可以保持较长时间不变质。烹制肉类菜、炖鱼和制饺子馅时，放入适量料酒，食之有特殊的醇香味。

干货的涨发

干货原料都是经过日晒、火烘、风吹等方法脱水干制而成的，脱水后不易腐烂变质，又能长期贮顾，方便运输。但这类原料十分坚硬，有的还含有杂质，不经过涨发、整理是不能制作菜肴的。涨发的主要目的是使干货重新吸水还原。除去杂质异味，以符合烹调要求。家庭烹饪常用的干货原料及涨发方法介绍如下：

木耳、银耳。一般用冷水浸泡涨发，冬天宜用温水，急用时可用热水。待浸泡还软后，剪除根及杂质，洗净泥灰，再用清水浸泡至涨透发足。质优的木耳、银耳均可发到干货的十倍，质差的也可1—7。

香菇、干磨菇。一般应用冷水浸泡涨发，冬季可适当用些温水；用热水浸泡易使香味飘失，鲜味流失，影响烹调的质量，故忌用。当其泡软后，要将香菇去蒂，磨菇去蒂根，洗净泥沙，继续用清水浸泡使其涨足即可。

笋干。将其用清水浸泡一天，冲洗干净，随冷水下锅煮开，连沸水倒入缸内，盖紧使其焖发，水冷后再换沸水淹没，继续盖紧焖发，如此2—3次，直到涨透。

玉兰片。先用冷水浸泡一天，中途多加搅动，漂去制作玉兰片所用的矾质，再改用沸水（最好用热米汤、热米泔水）浸没盖紧涨发，水冷后仍换沸水，反复3—4次即可。

干莲籽。又名干莲心。涨发方法是：一斤莲籽放在有3斤水的锅里，加碱半两，煮沸，用硬棒草刷或竹帚用力搅搓莲籽，使其莲皮脱落，露出乳白色的本象，捞出洗净，再放清水中煮沸，去除咸味，用小竹签从莲籽下部捅出莲芯，再洗净，然后加水浸没，上蒸笼蒸烂，即可使用。

百合。用沸水加盖浸没，泡发半小时，摘去杂质，放清水中再浸 1 小时即可。

海带。除去杂质，用四倍于海带的清水浸泡 3—4 小时便可发透，用清水洗净待用。

海参。家庭烹调用海参量较少，采用热水瓶焖发，最为简便易行。而且一般海参品种如刺参或光参，只要大小相仿就可以一次焖发成功。具体做法是，将海参用水浸泡，以小火煮软，即可在脐口处顺长开膛，取除内脏杂质及筋络（但不要弄破内膜）洗净。然后加水烧沸，连参带水倒入热水瓶内，盖上瓶塞，焖泡 12 小时倒出，换清水浸漂即可。发好的海参用手指弹压，感觉柔软而有弹性。如果遇到皮硬而厚的岩参、灰参、乌皱参等品种，可先用火把外皮烧焦致脆，用刀刮净再按刺参涨发步骤处理，但浸焖的时间显然应长一些。

涨发海参最关键的是不能碰着油与盐，包括所使用的器皿也不能碰着油、盐、因为遇油易腐烂，遇盐则不易发透。

鱿鱼干、墨鱼干（螟脯）。先配制碱水：用石碱 1 两，生石灰 3 钱，开水 8 两混合，使碱与石灰溶化，待其冷却澄清，去掉沉淀物。然后将先用冷水浸 2 小时还软的鱿鱼撕去血衣，（墨鱼干要去骨）投入碱水中浸泡 4—5 个小时即可发大涨足。碱水的浓度应视鱿鱼的老嫩和气候温度而定，淡黄透明的嫩鱿，碱水应淡些，浸泡时间宜短。紫色的老鱿，则均反之。热天碱水可淡些，冷天则应浓些。在浸发过程中，应把已发足的及时捞出，防止破碎腐烂，最后将碱水发好的鱿鱼用清水浸漂，直至鱼体变厚变大，按之有弹性即可。

干贝。先将干贝外层边上的筋去掉，洗净，加酒、葱、姜以及适量的水（以淹没干贝为度），再视老嫩程度，用蒸笼加热至 1—2 小时取出，用手能碾，成丝即可，并与原汤汁一起留用。

干蹄筋、干肉皮。将原料和冷油一起下锅，油量要多，火候不宜旺，使油温逐步缓慢增加，直到原料受热卷缩，用勺、铲不断翻动，待其表面泛出一粒粒小白泡时，即改用微火，持续温油浸原料 1—2 小时，然后将原料捞出，将油温升高到七成熟，再将肉皮逐张下锅或蹄筋一部分下锅油发，当原料迅速涨发时，用锅铲或勺一敲就碎（肉皮），一拗就断（蹄筋）且声音清脆即为发好。使用时先用热咸水洗除油腻，再漂清碱味放清水中备用。

调味诀窍

人们常有这样的体会：同一种菜肴，滋味好不好，感受大相径庭：味道好，即使是普通原料，食后也兴致盎然，回味无穷，反之，哪怕是山珍海味所制，也会令人兴味索然。可见调味在烹调中的重要作用。家庭烹饪必须掌握哪些调味诀窍呢？

下料恰当。在调味时应用什么调味品，各放多少，必须分清主次，心中有数，如：做糖醋鱼，就要舍得用糖用醋，再补以咸味，以突出甜酸的主味；而做干烧鱼，就要突出鲜、辣、香、少用糖和醋，不能随心所欲地乱放调味品，把口味弄得很混杂。尤其是要正确使用油和味精。对需要滋味清爽的菜肴，不宜用油过多；对本身鲜味较足的原料，也不宜滥用味精，喧宾夺主。菜肴的鲜味应以天然者为佳。

调味按气候和口味进行。人的饮食口味和穿衣服一样，往往随着气候的变化而变化，天热时，喜吃轻油淡味淡色的菜肴，天冷爱吃油重味浓的菜肴，对平时自己家里的人爱吃什么滋味，或者有客人来爱吃什么味道，要尽可能投其所好，这样才能事半功倍，收到良效。

因料制宜。1.要突出新鲜原料本身的美味，而不能让调味去掩盖或破坏。例如，新鲜的鸡、鱼、肉、虾、蔬菜等，均不宜用太甜、太酸、太咸、太辣的调味。因为人们之所以要吃不同原料制作的菜肴，主要是要品尝原料本身的滋味，如果调味太重，反而损失了天然的美味。

2.带有腥臊气味的原料，要酌加较多的调味以去腥解臊，如牛、羊肉、内脏和某些水产品。一般来说，凡荤腥动物性原料，烹调时应当使用黄酒、增香、葱、姜去腥，对腥臊异味重的，必须酌情用醋、蒜、胡椒、桂皮、茴香、陈皮等调味加强解除的作用。

3.本身缺乏显著滋味的原料。要适当增加调味以补其不足。如海参、海蜇、木耳、鱿鱼、萝卜、豆腐等都是本无滋味的，调味时要尽量使用鲜汤及调味品，使之变成有滋味的菜肴。

4.注意色彩对人食欲的影响。通过调味品的加入，能丰富菜肴色彩，遮掩某些原料不好看的天然色。如成熟的肉、肝，色灰而不美，就可以尽量使用酱油调入成味，同时，又使菜肴呈淡红或酱红；另外，咖喱粉能使菜肴显淡黄色，番茄酱能使菜肴呈鲜红色，红乳腐汁能使菜肴呈玫瑰色等。如能充分利用调味品的调色作用，使菜肴色彩更鲜艳美观，那就更能刺激促进人们的食欲。

怎样掌握好烹调的油温

掌握好烹调的油温，关系到菜肴的色、香、味、形。油温，一般用“成”来表示，一成油温约为 23 左右（各种油脂的沸点不尽相同，差距在 10 之内）。日常炒菜时不可能用温度计去测定，这给主妇烹调带来了困难。其实，仔细观察一下，油温上升时，油面是有反映的：1~2 成，锅底中心略有小油泡泛起；三、四成，油面波动，无甚油烟；5~6 成，油面波动加剧，并有油烟袅袅上升；7~8 成，油面渐趋平静，油烟大量上升；九成热，油烟密集笔直上升。

家庭常用的煸、溜、炸、爆、滑油等烹调方法，入油锅时所需的油温各不相同。

煸炒原料时，要视油面有大波动，油烟上升，油温达 5~6 成时，即旋锅使油布满锅底时方能下料。煸的过程，要始终用旺火，锅内有劈劈啪啪的响声。油的高温可使原料迅速受热，表面脱水，腥杂味随之气化掉，这样菜肴会清美、鲜嫩。

滑溜的原料，大多经过上浆，油温当掌握在 4~5 成左右。油温过高，原料的淀粉“外衣”骤遇高温会相互粘连，油温太低，“衣服”易脱落，失去上浆的作用。

炸制菜的原料一般要挂糊，菜肴强调外脆里嫩，烹制时，在保证原料成熟的同时，要使糊壳脱水变脆。所需油温 7~8 成为宜。

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。因两种烹制方法所需油温较高，所以原料应一点一点地下锅，以免粘连

在一起。

爆菜强调脆嫩爽滑，下料时油温要在8成以上，加热时间较短。大多数原料要剞上花刀，不上浆或上薄浆。

另外，还要看原料的形状及大小而定油温。形体大的，要用稍低的油温烹制，加热时间可长些，原料能均匀受热，反之，所需油温就要高点，加热时间短些。若原料数量多，相应油温就需要高点。

家庭烹制菜肴有其特殊性，火力小，油量少，油温升高速度慢而降低速度却很快。所以，如果要按菜谱做菜，下料时，油温应升高1—2成。

做好凉拌菜的要领

凉拌菜的主要特点是干香脆嫩、爽口不腻、外形整齐美观。要想达到上述要求，必须注意以下几点：

卫生要讲究。凉菜大都是生鲜蔬菜或加热后晾凉才食用的。但由于夏季气温高、湿度大，适合细菌繁殖，再加上凉菜制作工序繁杂，污染媒介广泛，所以如果不注意卫生，吃了凉拌菜就会引起食物中毒。但也不要“因噎废食”，只要注意卫生，是完全可以避免食物中毒的。在制作凉菜前要用肥皂把手洗干净，用碱水把刀、墩（板）、盆（碗）刷洗干净后，再用3‰的漂白粉溶液消毒。凉拌菜切忌与生鱼肉、生蔬菜同放，以防止污染。凉菜要现吃现作，不易放时间太久。

制料要精细。制作熟拌凉菜时，一定要尽量达到脆嫩爽口、香透内外。卤酱和白煮原料时，要用微火慢慢煮烂，尽量做到香鲜嫩烂。原料如需水焯时，要用旺水把水烧开，将原料下锅稍烫片刻即成，否则原料既不脆口，颜色也不漂亮。

刀口整齐。加工原料时，要尽量做到形状一致、长短相等、厚薄均匀、大小一致、整齐美观。在加工中刀口不限，丝、片、块、丁、段等可根据需要而定。

怎样烧鱼鱼不碎

家庭烧鱼，往往后出现“鱼碎了”的现象。这主要是由于对鱼肉的组织结构缺乏了解和火候掌握不当造成的。

鱼是最为细嫩的肉食，肉质无粗筋络，纤维组织结构不紧密，这是鱼经烹制后容易碎的内在原因。由于食物在熟制过程中大部分都具有导热性差的特性，而烧鱼又多采用整体或块状，如果烹制火力与食物体的导热性不协调，就不能达到理想的效果。鉴于以上因素，我们烧鱼时应注意以下几点：

1. 烧鱼之前，先将鱼下锅炸一下。如烧鱼块，应裹一层薄薄的水淀粉，再下锅炸。炸时注意油温宜高不宜低。

2. 烧鱼时火力不宜大，汤不宜多，以刚没过鱼为度。一旦汤烧开后，就要改用小火煨焖，至汤浓放香时即可。

3. 煨焖过程中，要少翻动鱼。为防止巴锅，可将锅端起轻轻晃动。

4. 切鱼块时，应顺鱼刺下刀，这样鱼块不易碎。如烧制黄鱼，不要刮腹净治，要用两根筷子从鱼嘴插入鱼腹，夹住肠肚后搅数下，即可往外抽出肠肚。

此外，应加些黄酒或醪糟汁去腥，加少量糖、醋提味。

切肉的学问

在日常生活中，您一定少不了切肉。厨师们有句口头禅叫“横切牛、斜切猪、竖切鸡”。

“横切牛”，就是说切牛肉的时候，刀要横着切，牛肉质地老韧、纤维粗，故横切的牛肉容易嚼得烂。

“斜切猪”，意思是说切猪肉时，刀要顺着纤维纹路，稍斜着切。猪肉质地较嫩，若不顺着纤维纹路斜切，在加热或上浆时，容易碎，成为肉末。

“竖切鸡”，鸡肉较猪肉要嫩细，因此切时应顺纤维纹路竖切。并且切丝时要注意切得比猪肉稍粗些。否则，加工出来的菜肴就无形态可言了。

怎样炒肉更鲜嫩

这里介绍三种方法：

1. 将切好的肉片或肉丝用淀粉调合后再下锅炒，可得到肉色发白鲜嫩可口的效果。

2. 将肉片或肉丝放在漏勺里，浸入开水中烫1~2分钟，等肉稍一变色立刻拿起来，然后再下锅炒3~4分钟即熟，由于炒的时间短，吃起来鲜嫩可口。

3. 将肉片或肉丝快速倒入高温的油锅里翻炒，等肉变色时，向锅内滴几滴冷水，让油爆一下，然后再放入调料煎炒，这样炒出的肉就会鲜嫩可口。

烧肉的技巧

先将水烧开，然后下肉，就会使肉表面的蛋白质迅速凝固，肉中大部分油脂和蛋白质留在肉内，烧出的肉块鲜美；将肉与冷水同时下锅，用小火慢煮，使肉汁、脂肪、蛋白质从肉中渗出来，烧出的肉汤则香味扑鼻。如果是冷冻肉，必须用冷水来化，忌用热水，否则不仅会使肉中维生素受到破坏，还会使肉细胞遭到破坏而失去鲜味。

巧做肉皮

据分析，猪肉皮的营养不亚于肉质，且蛋白质含量比猪肉还高70%多。肉皮的做法很多，现将北方做法介绍如下：

肉皮冻。先将肉皮洗净切成小块，然后加入盐、酱油、花椒等调料少许，对3~4倍水于火上煮熟，冷却凝固后即成。

肉皮辣酱。先将肉皮煮熟，切成碎块后再与煮熟的黄豆、辣椒少许一起烹炒即成。

肉皮馅。先将煮熟的肉皮剁碎再与切碎的蔬菜、调料一起搅拌，即成肉皮馅，此馅味道鲜美，香而不腻，既可包饺子，又可做馄饨。

怎样熬制拔丝糖浆

油热后放入白糖，不停地搅动，并放入米粒大小的一颗明矾，炒至起泡发黄即可出锅。明矾的作用是能延长糖浆凝结时间，并使糖丝拉得更长。

怎样烧骨头汤更鲜美

将洗净的猪、牛、羊骨或蹄爪与冷水同时下锅，用文火烧，使汤沸而不腾。烧煮过程中，不要中途加水，以防止蛋白质受冷骤凝，使骨中或肉中的成分不易渗出。也不要过早放盐和酱油等调味品，因为这些东西会使肉骨内部的水分析出，加剧蛋白质的凝固，影响汤的鲜美。

怎样快速熬绿豆汤

先将绿豆洗净，凉干。旺火把水烧开，将绿豆倒入，水没过绿豆一指即可。当水快被绿豆吸干时，再兑入滚开水，水量可根据自己的需要来定。然后把锅盖严，再煮十几分钟绿豆就烂了，而且颜色始终保持碧绿。

烧菜怎样用酒

烹调中用酒的最佳时间是烹制菜肴过程中锅内温度最高的时候。如炒虾仁，要待虾仁滑熟后，先放酒再加盐；如炒肉丝，应在煸炒完毕立即加酒；再如红烧鱼，要在煎制完成后立即放酒。在所有调料中，酒必须最早加入。

做鱼加酒和醋好处大

鱼肉中含有一种叫三甲胺的化学物质，使鱼发出一股腥味。如果在煮鱼时，加点酒和醋，三甲胺便会溶解在酒和醋里。因为酒容易挥发，就能在挥发时把三甲胺带走。醋与三甲胺起化学变化能变成无臭的盐类。此外，酒和醋在热锅里相遇，会引起化学反应，从而使鱼的味道鲜美。加醋还能溶解鱼骨里的钙、磷、铁等元素，提高鱼的营养价值。

做菜何时放酱油好

酱油是常用调味品，它由大豆、小麦等发酵酿制而成，含有多种氨基酸和糖分。

酱油如放在锅内经高温久煮，会使氨基酸受到破坏，失去鲜味，而且糖分也会因高温而转化为酸。因此放酱油最好在菜出锅之前，这样既能起到调味作用，又能保持酱油的营养价值。

盐的妙用蒸热隔日的剩饭，如在水中放入少量的盐，能去掉异味。炸东西时，油里放些盐，油就不会外溅。做馒头时，放点盐水，可以帮助发酵。破了壳的蛋，放在盐水里煮，蛋白就不会流出来。将干净的生姜埋入盐中，可以延长姜的贮存期。茶杯积有茶垢，可用精盐一小撮当作去污粉拭擦，可去茶垢。

醋的妙用

煮甜粥时，加一点醋，会使甜粥更香甜。煮排骨时，加少许醋，能够分解出骨头中的钙和磷等矿物质，可增加营养价值。煮肉和马铃薯时，稍加一些醋，就容易煮烂，味道也好刮鱼鳞前用香醋擦抹一遍，鱼鳞就会容易除去。

食碱的妙用

用食碱处理食物，其最大的缺点是会破坏维生素而降低食物的营养价值。但有时又不得不用以增加食物的食用效果。

羊肉、牛肉和大肠如用少量食碱腌制，则可炒出质软不韧的菜肴。泡发鱿鱼加入少量食碱泡制，然后用清水洗净，要使鱿鱼胀大、软嫩，质脆而色明。如遇煮不烂的莲子、红豆，煮时加点食碱，则可补救。买回的火腿、板鸭、腊鸭之类的食品，食前用稀的热碱水洗，再用清水漂净，可除其表面污迹。

高压锅煮饺子的窍门

高压锅煮水饺，只需3~4分钟即可，而且煮出的水饺不破口，不跑味，连续煮几锅，汤水也不浑。具体的方法是：

在高压锅内放半锅水，烧开后，用勺搅转两圈，使水起旋，放下水饺，盖紧锅盖，不要扣阀，用旺火烧，待蒸气从阀孔冒出了气，约半分钟左右，即可关火，直到阀孔不再冒气，即可开锅捞饺。

用高压锅煮水饺需要注意两点：第一，用旺火烧时，随时观察，以不使锅内的水喷冒出来为宜。第二，严格控制冒气时间，一般来说，冒半分钟即可使水饺内外俱熟。

食物加工与致癌

在食物加工过程中，由于没有按照规程操作，食物中某些成分能转变成致癌物质或食物中混有致癌物质，经常食入则易诱发癌症。

熏烤食品。高温熏烤食品，能使食物表面分解成碳、氢、氧等，也容易转变成多环芳香烃等化合物，其中混有3—4苯并芘等强致癌物质，熏烤食品的烟气中除碳粒外，还混有氮氧化物、硫化物、砷及亚硝酸盐等有害物质。这些物质在体内积累一定量后能导致癌症。

烧焦食品。烹调时，温度高，时间长，易使食物烧焦，烧焦了的食物含有致癌物质3—4苯并芘，特别是烧焦了的鱼、肉、蛋等高蛋白食品，能使蛋白质分解成氨基酸，其中的色氨酸烧焦时，易形成强致癌物质F—氨基衍生物，经常食入这种食品有致癌的可能。

油炸食品。油炸食品含有脂肪较多，长期进食过量脂肪易患乳腺癌和大肠癌。因为脂肪能使妇女体内催乳激素、雌激素增多，二者都能导致乳腺癌。高脂肪也能促进肝脏胆汁分泌增多，肠道中腐败菌能使初级胆汁酸中的牛黄胆酸转变为脱氧胆酸，甘氨酸脱氧胆酸转变为石胆酸，二者都能引起大肠癌。脂肪还有利于肠道内厌氧细菌的繁殖，这种细菌的体内含有某种酶，能激活

没有活性的致癌物质，使其发挥致癌作用，间接诱发癌症。

油炸食物之温度升高到 200—300 时，能促进同一分子内三酰甘油的脂肪酸之间，或不同分子三酰甘油之间生成聚合物，其中的单聚体和二聚体易被吸收，易引起肝肿大，当油温超过 350—360 时，聚合物易分解为酮类、醛类，某些酮类、醛类有致癌作用。油煎腌肉也不能常食，肉经过腌制再油煎后，使肉中不具备致癌性的脯氨酸亚硝胺转变为有致癌作用的亚硝基吡咯烷。

霉菌污染的食品。加工玉米楂、玉米面、大米及小米等，在温度高、湿度大等情况下，易被霉菌污染，特别是其中的黄曲霉致癌性最强，比亚硝胺致癌性大 75 倍，比 3—4 苯并芘大 4000 倍，所以，食入黄曲霉污染的食物危险性很大。

加添加剂的食品。食物加工成腊肉、腊肠、灌肠及罐头等，为了增加食物的色、香、味，提高食物质量，往往加入一些发色剂及稳定防腐剂等，如：肉罐头中添加的硝酸盐或亚硝酸盐，与肉类蛋白质分解时产生的胺类，合成强致癌物质亚硝胺。人工合成的添加剂玫瑰红—B、性槐黄等物质本身就有致癌物质，若长期过量食入这种食品或添加剂超标的食品也能引起癌症。

半腐烂咸鱼。鱼类在半腐烂时制成的咸鱼，鱼体中部分蛋白质分解成氨基酸，氨基酸经过脱羧作用生成胺类，再与鱼体中的亚硝酸盐合成致癌物质亚硝胺。长期缺乏蔬菜，以半腐烂咸鱼为食者诱发鼻咽癌，而且其中 90% 以上的鼻咽癌始于幼年。特别是 1—3 岁幼儿喂食半腐烂咸鱼危险性更大。萎缩性胃炎患者及胃液 PH 值过高者，胃内的硝酸盐易转变为亚硝酸盐，再经常食入半腐烂咸食，易患胃癌。

低质、烈性酒。低质酒类混有某些醇类、醛类、多环芳香烃及亚硝胺类等致癌物质，这些有害物质反复刺激食道，使食道粘膜表层细胞大量增殖，常饮用易诱发食道癌。这些有害物质也能促进肝细胞坏死，大量纤维组织再生，结果又能造成肝硬化，严重者易转变成肝癌。酒类还能增强食道粘膜通透性，有利于对致癌物质的吸收。常饮酒者，还能使口腔、咽喉及食道等粘膜上皮细胞损伤，使致癌物质侵入粘膜下层细胞而诱发癌症。烈性酒除乙醇和水外，酒中无其它营养素，酒后不食者易缺乏营养，特别是缺乏铁和维生素 B₂，易诱发癌症。

此外，经常食入各种锅巴、反复煮的米粥、高脂肪烙饼、过量咖啡、腌渍失度的食物等，因为都混有少量的强度致癌物质 3—4 苯并芘、亚硝胺等，都有诱发癌症的可能。

天然食品与抑癌

自然界某些食物蕴藏着防癌、抑癌因素，在条件适宜时，能预防或阻断癌细胞的形成和繁殖，经常食入这些食物能预防某些癌症，有利于健康。

大蒜。大蒜含有丰富的抑癌物质，能从多方面阻碍致癌物质亚硝胺的形成。

大蒜能增强巨噬细胞的功能，能抑制将硝酸盐转变成亚硝酸盐的细菌活动，减少亚硝酸盐的生成。大蒜含有乙烷硫代磺酸乙酸等成分，能阻断胺类生成。大蒜也能直接阻止亚硝酸盐与胺类合成亚硝胺，其阻止作用大于维生素 C。大蒜还有一种新的氨基酸，能抑制癌细胞的繁殖，具有抗癌作用。大

蒜还含有丰富的微量元素硒、碘等。硒是一种强抗氧化剂，能加速体内过氧化物的分解，阻断癌细胞生存所需要的氧气。硒能选择癌物质与正常细胞内的脱氧核糖核酸结合，还能选择性地抑制谷氨酸，延迟肝组织内线粒体肿胀过程，减少肝癌的发生。硒和维生素 E 协同作用，能防止正常细胞转变为癌细胞。所以，大蒜具有多功能抑癌作用，是理想的防癌、抑癌食物。

胡萝卜。胡萝卜含有丰富的维生素 C，胡萝卜素、干扰素、纤维素、木质素及微量元素钼等，这些物质都有一定的抑癌作用。

维生素 C 能将亚硝酸盐还原成无毒的氧化氮，阻断亚硝胺的形成。也能促进抑制癌细胞增殖的“酸酶阻遏物”的生成。还能增强防御癌细胞的选择性致死作用，比维生素 C 的单纯作用高 14 倍，对正常细胞无影响。胡萝卜中铁的含量也较多，提高了维生素 C 的利用率。胡萝卜中铁的含有干扰素诱生剂，能刺激细胞产生干扰素，干扰素能直接抑制癌细胞的生长。胡萝卜中纤维素某些成分与致癌物质胆汁酸、胆酸等结合排出体外。木质素能提高体内巨噬细胞活力，而防止癌症。胡萝卜中微量元素钼是硝酸盐还原酶的辅酶成分，能促进硝酸盐的分解，胡萝卜中还含有亚硝酸胺分解酶，能促进亚硝酸胺分解，这两种物质都能减少强致癌物质亚硝酸胺的合成，从而防止了癌症的发生。所以，胡萝卜是防癌抑癌物美价廉的最佳食物。

芦笋。芦笋含有非蛋白质浸出物，主要有天冬氨酸、天冬酰胺及甾体皂甙等物质，这些物质能明显控制细胞异常增殖。芦笋中还含有丰富的组织蛋白，组织蛋白能有效地控制癌细胞生长。芦笋中还含有使“细胞正常化”的物质，能杀死癌细胞。

大枣。大枣中有 3.5—环化腺苷酸等活动性物质，能调解机体免疫功能，抑制癌细胞增殖，大枣中的山楂酸等三帖类化合物，能较强地抑制癌细胞分化。大枣中所含的二磷酸腺苷也能调解细胞分裂，若与山楂酸协同作用，能使癌细胞转变为正常细胞，所以，大枣是很有希望的防癌抑癌食物。

鸡蛋。鸡蛋营养丰富，特别是维生素 A、E、D 以及 B 族维生素含量较多。维生素 E 是强氧化剂，既能保护机体细胞免受脂质过氧化物损伤，又能阻断亚硝酸盐和氨基吡啉合成亚硝基化合物，能抑制癌症。维生素 D 能抑制癌细胞增殖而促进分化。B 族维生素主要是维生素 B₂、B₅。维生素 B₂ 能抑制二甲氨基偶氮苯诱发的癌症，鸡蛋中的维生素 B₂ 能帮助氧化分解具有诱发肝癌的黄色色素，防癌有特效。维生素 B₅ 能参与色氨酸代谢，对膀胱癌有一定防治作用。

牛奶。能预防结肠癌，因为牛奶中钙的含量很高，钙能抑制癌细胞增殖。保加利亚一位医生发现牛奶中有种可以防治癌症的酶，命名为“阿纳博尔”，用这种酶已挽救很多晚期癌症患者。

茶叶。特别是绿茶和胶股蓝茶。绿茶中维生素 C 含量较高。能明显地抑制癌细胞增殖。绿茶中天然多酚化合物，对各种化学致癌物有良好的抵抗作用。胶股蓝茶对肝癌、肺癌、胃癌、食道癌等 20 种癌细胞增殖有明显抑制作用。

蘑菇。蘑菇中含有 1.3—葡萄糖甙酶，这种酶具有抑制癌细胞的能力，还含有多糖和多肽类物质，具有增强机体免疫功能、抑制癌细胞增殖的作用。还含有丰富的无机盐和维生素 B₂，对癌细胞都有一定的抑制作用。

海藻。含有丰富的碘及氨基酸等。碘能防止乳腺组织上皮细胞发育不全，

也能防治因雄性激素恶化而引起的乳腺癌。碘还能防治甲状腺机能降低，防止因甲状腺组织增生而引起的甲状腺癌。

鲨鱼肉。除了含有丰富的维生素 A 外，还有一种破坏癌细胞的酶，具有排斥癌细胞的特异功能，鲨鱼血清在体外具有杀伤白血病癌变细胞的作用。此外，鱼皮中的亮氨酸能激发淋巴细胞杀死癌细胞，使癌细胞转变为正常细胞。

玉米。除含有丰富的胡萝卜素、纤维素及微量元素外，还含有丰富的谷胱甘肽。谷胱甘肽能多种致癌物质结合，使其失去活性从而防治癌症。

茄子。茄子中的龙葵碱能抑制消化道癌细胞的增殖而防治癌症。

苦瓜。苦瓜中脂蛋白能促使免疫细胞去杀死癌细胞，削弱致癌物质的致癌作用。

菜花。除了含有维生素 C、E 及纤维素等外，还有一种抗氧化剂，在酶的作用下能阻断亚硝胺、多环芳香烃等化合物诱发癌症的作用。

此外，蜂蜜、蜂王浆、牡蛎、海参、番茄、菠菜、洋葱、桔子、山楂、葡萄、香蕉、柿子、大豆、牛肉、山雀肉都有一定的作用。

