

<<厨房里的那些事儿>>

图书基本信息

书名：<<厨房里的那些事儿>>

13位ISBN编号：9787538736588

10位ISBN编号：7538736581

出版时间：2011-12

出版时间：时代文艺

作者：悠悠

页数：256

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<厨房里的那些事儿>>

### 前言

伴随着越来越鼓起来的钱包，人们的物质生活也有了很大的提高，人们可以天天吃大鱼大肉，当大鱼大肉吃腻了后又开始讲究起吃五谷杂粮，当人们听到装修材料能导致癌症时又开始担心起怎样才能防止它们对身体的危害。

我们没有了生活的忧虑，但却多了一份对健康的担忧。

厨房里的那些事儿，说起来简单做起来却是不易。

现在社会多了白领，少了家庭主妇，男人们也是久不进厨房。

但是当我们买房子时却还要重点看看厨房，装修时也会对厨房另眼相看。

可见，不管人们做不做饭，厨房却是我们生活中不可缺少的一部分。

厨房里无外乎锅碗瓢盆交响曲，犄角旮旯进行曲。

锅碗瓢盆交响曲就是指我们平时的做饭。

人们要想使自己的身体保持健康，那平时合理、科学、均衡的膳食自是免不了的。

可你对我们平时吃的那些蔬菜、肉类、禽类，做饭炒菜时用的那些作料，又了解多少呢？

你清楚它们的营养成分吗？

清楚它们与什么搭配起来最科学合理吗？

清楚它们与什么搭配起来又对身体有害吗？

知道我们炒菜时适合放什么作料吗？

知道这些作料对我们的身体有害还是有益吗？

知道平时我们如何来存放我们吃剩下的食物吗？

又如何正确选购我们平时所需要的这些蔬菜、肉类，这些做饭时的作料呢？

这些问题你又能回答上几个呢？

犄角旮旯进行曲就是指我们平时对厨房的清洁环保。

人们越来越讲究绿色装修，客厅——这是我们经常需要坐着聊天、看电视的地方；卧室——这是我们睡觉的地方。

我们会普遍认为这是我们最应该绿色的地方，其实我们更应该绿色环保的地方是厨房。

我们所吃的东西，都要在厨房里加工，要不煮熟要不生切，而当食物被煮或是切开时是最容易受到污染的。

如果我们的厨房充满着甲醛的味道，充满着垃圾的味道，这样的厨房又有几个愿意进去烹饪呢？

如果不想病从口入，如果想给自己一个安全的饮食环境，那厨房里的那些事儿是你必须要知道、要了解的。

古人有言，知己知彼才能百战百胜。

如果厨房里的那些事儿你了若指掌，又何愁奏不出一曲悦耳的锅碗瓢盆交响曲呢。

## <<厨房里的那些事儿>>

### 内容概要

如果不想病从口入，如果想给自己一个安全的饮食环境，那厨房里的那些事是你必须要知道，要了解的。

古人有言，知己知彼才能百战百胜。

如果厨房里的那些事你了若指掌，又何愁奏不出一曲悦耳的锅碗瓢盆交响曲呢。

<<厨房里的那些事儿>>

作者简介

悠悠，自由女作家，在多家期刊发表过文章。

## <<厨房里的那些事儿>>

### 书籍目录

#### 第一章 安全第一，美食第二：消除厨房设备隐患

- 一、查查你的厨房装修过关吗
- 二、锅、碗里的大学问
- 三、高压锅、电磁炉、微波炉、冰箱和烤箱你用吗
- 四、使用煤气、液化气时的安全隐患
- 五、苍蝇、老鼠、蟑螂一个都不留
- 六、厨房垃圾桶，最容易忽视的角落

#### 第二章 没有错卖，只有错买：练就慧眼挑美食

- 一、水果：大眼圆睁认清12种“毒”果
- 二、蔬菜：“以貌取菜”须谨慎
- 三、水产品：生猛活鲜，挑选学问大
- 四、肉类：一看二摸三闻，精挑细选放心肉
- 五、奶类：练就火眼金睛，明明白白喝好奶
- 六、粮食：精明能干，三招鉴别“陈化粮”
- 七、食用油：油多种类杂，选好吃好油
- 八、调味品：五花八门调味品，各有高招仔细选
- 九、酒类：酒逢知己千杯少，酒类挑选有妙招
- 十、饮料与冷食：选冷饮，谨防“色”诱

#### 第三章 食物无辜，烹调有错：怎么吃也要讲技巧

- 一、有毒家常菜，你知道几种
- 二、海鲜好吃，食用不当也致命
- 三、大米淘三遍，营养减大半
- 四、热水焯青菜，营养全破坏
- 五、炖肉没诀窍，出力不讨好
- 六、猛火快炒，营养全跑
- 七、冻肉解冻不能急，急了出问题
- 八、勾芡、糖醋惹人馋，大量“废油”包中间
- 九、油炸食物莫贪吃，上火、溃疡、长脂肪

#### 第四章 餐前饭后，饮食有道：改掉不良饮食习惯

- 一、油条、豆浆优缺点
- 二、麦当劳+肯德基，洋快餐的真面目
- 三、边看书边吃饭，小心吃到鼻子里
- 四、方便面做主食有多糟
- 五、别让“无糖”月饼忽悠了
- 六、小心，餐桌上也有智力杀手
- 七、神秘食物让你未老先衰
- 八、该丢掉“趁热吃”的老传统了
- 九、长期素食未必健康
- 十、零食当主食，怎么能健康
- 十一、这些水果空腹食用怎能不生病

#### 第五章 注重细节，特殊呵护：细节决定饮食健康

- 一、吃饭别只用一侧咀嚼
- 二、让大脑更聪明的饮食法
- 三、少食多餐最健康
- 四、食不语，寝不言

## <<厨房里的那些事儿>>

- 五、这些食物让你更年轻
- 六、细嚼慢咽好处多
- 七、饭前喝汤苗条又健康
- 八、煮豆浆的小窍门
- 九、选错下酒菜危害健康
- 十、路边的野菜不要吃
- 十一、易拉罐少用为妙
- 十二、健康吃肥肉的方法
- 十三、喝牛奶的正确时间
- 十四、多吃粗粮更健康
- 十五、越吃越健康的小零食
- 十六、纯净水不要长期喝

### 第六章 有毒食物，一避了之：千万别做老毒物

- 一、不会喝水，喝水也能“水中毒”
- 二、增白食物，喜人也“袭”人
- 三、农药残留成可怕隐形杀手
- 四、爱吃“鲜”，但要小心背后的毒素
- 五、好脂肪、坏脂肪也有分别
- 六、膨化食品咋还给孩子吃呢
- 七、街头小吃味道香细菌多
- 八、碳酸饮料，大人孩子都勿喝
- 九、吃坚果也可能会致癌
- 十、剩饭剩菜，你还在吃吗
- 十一、是时候跟烧烤说拜拜了
- 十二、用空塑料瓶装水等于装细菌
- 十三、“毒”袋装食物，变成老毒物

### 第七章 食物无罪，存放不当：美食也会搞叛变

- 一、冰箱成“保险箱”，不保健康险
- 二、凉开水超过三天，不能喝
- 三、保鲜膜包食物成健康隐患
- 四、水果罐头启封后不宜存放
- 五、食用油高温加热后贮存害处大
- 六、不要长期用可乐瓶盛装食用油和酒类
- 七、用铝锅存放饭菜危害大
- 八、常吃发霉食物，癌病找上门

### 第八章 食物搭配，乱点鸳鸯谱：怎能不冤家

- 一、五谷杂粮搭配禁忌
- 二、肉类搭配禁忌
- 三、水产品搭配禁忌
- 四、蔬菜搭配禁忌
- 五、水果搭配禁忌
- 六、调味料搭配禁忌
- 七、禽蛋搭配禁忌
- 八、牛奶搭配禁忌
- 九、酒类搭配禁忌
- 十、绿茶饮用禁忌

### 第九章 药补不如食补，食物可做药：食物也能当金丹

## <<厨房里的那些事儿>>

- 一、大蒜——泥土里长出的青霉素
- 二、生姜——食物中的“还魂”药
- 三、红薯——抗癌第一斗士
- 四、山药——物美价廉的补虚佳品
- 五、栗子——干果之王
- 六、大枣——天然维生素丸
- 七、核桃——养人之宝
- 八、菠菜——养颜美容大王
- 九、芹菜——厨房里的药物
- 十、白菜——菜中之王
- 十一、苦瓜——蔬菜中的君子菜
- 十二、黄瓜——人体的排毒圣品
- 十三、玉米——粗粮中的保健品
- 十四、萝卜——蔬菜中的小人参
- 十五、南瓜——降糖降脂佳品
- 十六、洋葱——蔬菜皇后
- 十七、苹果——大夫第一药
- 十八、蜂蜜——老人的牛奶

## &lt;&lt;厨房里的那些事儿&gt;&gt;

## 章节摘录

锅是厨房里最不可或缺的烹调工具。

一开始锅的材质比较单一，以铁为主，随着科学技术的不断进步，各种材质的锅出现在人们的生活中，这在给人们生活带来便利的同时，也带来一些安全隐患。

因为，锅的材质是影响人们身体健康的重要因素，使用不当会威胁到人体健康。

如果能正确统一好锅的材质、烹饪方式、菜肴本身这三方面，人们就可以健康、安全地用锅。

## (1) 铝锅。

这种材质的锅是最容易出问题的，它不宜高温和用金属铲炒菜，因为高温或者炒菜时金属铲与它碰撞摩擦都有可能使铝离子释放出来，也不宜与铁餐具搭配使用，否则两者会发生化学作用导致更多的铝离子进入食物。

此外，铝锅不宜存放强酸强碱的菜肴，比如腌制品，因为铝遇酸或碱后会形成大量的铝离子。

如果摄入过量的铝离子，会危及人体神经系统，引起智力下降、记忆力衰退，加速大脑组织老化，诱发老年性痴呆症，还会影响婴幼儿智力发育。

## (2) 铁锅。

这种材质的锅是目前最安全的厨具，安全合格的铁锅由生铁制成，一般不会含有其他化学物质，也不会产生氧化问题。

在炒菜、煮食过程中，盐、醋在高温状态下会与铁发生作用，再加上锅铲、勺子等的摩擦，使铁锅内层表面的无机铁脱屑成铁末，这些铁末随着食物进入人体后会在胃酸的作用下转化为无机铁盐，成为人体的造血原料。

尽管如此，大家在铁锅的使用过程中也应该注意：铁锅容易生锈，铁锈对人体肝脏有害，不宜盛放食物过夜；最好炒完一道菜洗一次锅，用完后将水擦净保持锅内表面干爽，也可擦一层油，以防生锈，如果有轻微锈迹，可用醋来清洗，尽量少用洗涤剂，严重生锈、掉黑渣、起黑皮的铁锅应停止使用：不宜用铁锅煮汤、熬中药、煮绿豆，以免保护铁锅表面不生锈的食油层消失。

除此以外，不粘锅不宜高温煎炸，不宜用铁铲子，如有大的碎裂不要继续使用；不锈钢锅不要用来熬中药，不应长时间盛放盐、酱油、菜汤等盐分较多的食物，不可用苏打、漂白粉等洗涤，以免产生腐蚀；砂锅不宜盛装酸性食物，以免铅中毒；生锈的铜锅千万不要再使用，以免铜中毒，不要用没有内层或者内层已破损的铜锅来烹调或盛装食物，也不要拿铜锅来熬药。

需要提醒大家的是，无论使用哪种材质的锅，刚买回来后最好先用白醋浸泡(砂锅使用4%食醋水)或者用热水蒸煮，这样不但能起到杀菌的作用，而且还可以将锅里的有害物质析出，今后用起来更加安全。

2. 碗 碗的材质也是多种多样的，一般常见的有塑料碗和瓷碗，在使用前大家最好有一个全面的了解。

(1) 塑料碗由高分子化合物聚合制成，在加工时添加有溶剂、可塑剂和着色剂等，这些都具有一定的毒性。

使用塑料碗盛装食物时，餐具上这些带有毒性的微量塑胶成分会渗入到食物中，危害人体健康，而且塑料碗在受热的条件下，毒性会更强，危害会更大。

所以，建议大家最好不要使用塑料碗。

## (2) 瓷碗是绝大多数家庭采购餐具的首选。

但是，陶瓷表面那些漂亮的彩釉却很有可能成为人们的“健康杀手”，因为彩釉中含有大量铅、汞、镉、镭等危害人体健康的元素。

铅、汞、镉都是重金属，铅和镉会引发肝脏或其他内脏中毒，汞会诱发肝、肾硬化，而放射性元素镭会杀伤白血球。

如果使用不合格的瓷碗，这些有害元素(尤其是铅)就会溶入食物中(尤其是酸性食物)被人体摄取，时间长了，会引发慢性中毒。

此外，制作陶瓷的黏土也要注意，劣质的黏土含有大量的微生物和有害物质，同样危害人体健康。

所以，大家在选购瓷碗时千万不要贪图便宜而购买没有正规生产厂家的劣质产品，一定要选择正规

## <<厨房里的那些事儿>>

的生产厂家。

不要购买颜色过于鲜艳的瓷碗，尤其是内侧绘有图案的瓷碗。

除此以外，专家表示，不锈钢碗基本上也是安全的，而铝碗尽量不要使用。

高压锅、电磁炉、微波炉、冰箱和烤箱都是家庭中常见的厨房电器，虽然大家每天都在接触和使用这些电器，但是仍有大部分人在使用上存在误区，这种误区带来的后果，轻则给生活带来不便，重则危害人体健康。

为了提高这些电器的使用效率，消除使用过程中存在的安全隐患，这里给大家介绍一下这些家用电器的正确使用方法以及使用过程中应注意的事项。

1. 高压锅 不恰当地使用高压锅是一件危险的事情，因为一旦高压锅发生爆炸，后果是非常严重的，所以为了保护您自己和家人的人身安全，在使用高压锅的过程中要注意：(1)在使用前，务必仔细检查锅盖中心的阀座气孔是否畅通，防堵罩是否清洁，安全塞是否完好，自锁阀是否灵活，在排除堵塞之后才能加盖。

(2)放进锅内的食物不能太满，一般不能超过锅体总容积的2/3，否则会没有安全缓冲空间，压力过高，排气孔和安全塞容易堵塞，引发爆炸事故。

(3)合盖时，必须确保旋入卡槽内，按顺时针方向转动上手柄，直至将锅盖表面的符号和锅身上下手柄上的符号对齐，并且上下手柄完全重合。

烹煮一段时间后，见有稳定的蒸气从排气孔排出时，再扣上限压阀，这样做可以检查排气孔限压前是否堵塞。

P5-7

<<厨房里的那些事儿>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>