

## 参考书目



作者：欧阳甫中  
出版社：广州出版社  
出版时间：2005年10月第1版



作者：李伟国  
出版社：上海辞书出版社  
出版时间：2003年7月



作者：洪丕谟  
出版社：上海远东出版社  
出版时间：2007年4月第1版

## 参考网站



<http://shanghai.koubei.com/cate>

口碑网

<http://www.sh777.com/>

上海美食网

<http://www.cooking.net.cn/>

上海美食烹饪网

参  
考  
资  
料

## 几种卤水的制作方法

卤水是烹饪中的常有调味品，大部分卤水都是自己熬制而成的，关于卤水制作时的用料说法不一，下面介绍几种卤水的制作方法及其用料：

**1. 用料：**川椒、八角，丁香、草果、甘草、桂皮共3/4杯。

**做法：**卤水料，沙姜粉同盛布袋内。加水八杯煲滚，慢火煲约一小时半至二小时。



**3. 用料：**猪肉，猪骨，加入老霉豆豉，桂皮，陈皮，甘草，小茴香，八角，罗汉果。

**做法：**加水熬一小时。



**2. 用料：**八角（两粒）、小茴香、花椒（各两茶匙）、甘草（六片）、桂皮（一片）、草果（一个）、陈皮（1 / 4个）

**做法：**卤水料用布袋载着，加十二杯水煮三十分取出。



**4. 用料：**酱油精、八角、桂皮、草果各50克，沙姜、花椒、丁香各25克，甘草50克，开水500克。

**做法：**先将酱油、料酒、冰糖、精盐、味精放在瓦盆放在慢火上，约煮1小时后便成。香料和药材包须经常泡在盆中。卤水制成后，最好是隔日使用。

资料来源：  
<http://www.cooking.net.cn/news167.shtml>

## 几种不宜随便吃的食物

### 感冒初起不宜吃西瓜

感冒初起时，无论是风寒感冒还是风热感冒，都属于表征。治疗应采取发散的方法，使病邪得以从表解。

西瓜性甘寒，有清热解暑、止渴利尿的功能。感冒初起，病邪在表，若吃西瓜，尤其是经冰箱冷藏的西瓜，不但不能解表，且会因其清解烦热不当而引邪入里，使病情加重或延长。

什么时候才能吃西瓜呢？一是在感冒加重出现高热、咽痛时；二是在感冒基本痊愈后。



### 糖尿病不宜多吃木糖醇

有的糖尿病患者想吃甜食，不敢吃蔗糖，而吃含木糖醇的休闲食品。殊不知木糖醇可引起血中甘油三酯升高，这可是导致动脉粥样硬化的不利因素。

另一方面，木糖醇在代谢初始，不需要胰岛素，但在代谢后期，就需胰岛素的参与（跟水果问题一样）。故木糖醇不能替代蔗糖，也不能避免代谢紊乱，更不能避免血糖升高。

## 几种不宜随便吃的食物

### 胡萝卜不宜生吃

有的人爱吃生胡萝卜，从营养学的角度来说，90%被浪费了。因胡萝卜素是脂溶性物质，只有溶于油脂时，才能在人体肝脏、肠壁中胡萝卜素酶的作用下，转变成维生素A，为人体所吸收。故胡萝卜必须加些脂肪烧熟(如胡萝卜炖肉)后食用。



螨虫是一种全身长毛刺而肉眼看不出的小虫，嗜好食糖，故食糖易受螨虫污染。在生活中，白糖常被“生吃”，如白米粽蘸白糖吃，白糖拌西红柿香甜爽口。螨虫进入人体消化道后，可损害肠黏膜而形成小溃疡，引起腹痛、腹泻，常被误诊为肠炎、菌痢，然而服抗菌药不见效，原因是螨虫在作怪，这种小虫根本不怕抗菌药。螨虫如进入肺泡，可引起肺部毛细血管破裂而咯血，并诱发哮喘；如进入泌尿道，可引起血尿并发尿路感染。但螨虫怕热，一般加热至70℃3分钟后即可被杀死。再用白糖拌食物，即无碍。在烧菜时加些白糖，白糖中的螨虫立即死亡。



### 白糖不宜“生吃”

参考资料

## 几种不宜随便吃的食物

### 柿子不宜多吃

因为柿子中含有柿胶酚、鞣酸和一定数量的鞣红质，如果一次吃柿子过多，尤其是空腹时吃进过多尚未完全熟透的柿子，胃酸极易使上述物质凝聚成块，形成不溶于水的沉淀物或凝块，在胃蠕动的作用下，这些凝块与其

素、残渣混合凝结的胃柿石。其实，结石，它完全是由小的胃柿石尚可排出，患者可感到上疼痛、恶心、呕机械性阻塞，呕吐大便呈血性咖啡色，甚至排出柏油样便，出现上述情况时应去医院诊治。



它食物中的纤维成团；逐渐形成大胃柿石不是真正的植物纤维构成的，出，过大则无法排腹部饱胀、烧灼、吐，严重者可发生物中有柿子凝块，

### 不宜生吃鸡蛋

鸡蛋营养丰富，生物价值高，是人们常吃的副食品。

鸡蛋须经煮熟或炒熟后吃，有的人爱把生鸡蛋用热牛奶或热豆浆冲泡食用。生吃鸡蛋不但营养成分难以吸收，还会使人得病。

生鸡蛋的蛋清部分含有抗生物素蛋白，这种物质在肠道与生物素紧密结合成一种复合物，这种复合物没有活性，人体无法吸收。当大量的鸡蛋清进入人体，产生了较多的复合物，人体便可能患生物素缺乏症。生物素是人体内羧化酶的辅酶，参与体内重要的物质代谢。人体一旦缺乏生物素，表现为全身乏力、厌食、恶心呕吐、嘴唇上皮细胞脱落等症状。鸡蛋烧熟后，这种抗生物素蛋白即被破坏，不再具有妨碍生物素吸收的作用。

此外，吃生鸡蛋容易得胃肠炎。鸡蛋生下后，难免有一些病原体(如沙门氏菌)侵入。如食用受病原体污染的鸡蛋易引起急性胃肠炎。



资料来源：<http://www.cooking.net.cn/news118.shtml>

## 几种不宜随便吃的食物

### 不宜常吃油条

油条酥脆可口，色香味俱佳，为人们所喜爱。但从食品卫生的角度来说，传统方法制作的油条应归入“最差食品”之列。油条在制作时，必须加入胺明矾，油炸后才能酥脆；胺明矾是一种铝盐，有的摊贩使用工业用的胺明矾，杂质更多。铝是人体不需要的元素，长期摄入铝，会对神经系统和骨骼产生潜在的危害。煎炸油条常用普通的植物油，反复高温煮沸，从不更换，脂肪酸大量裂变为可致癌的羟类物质，油脂在高温时易氧化生成脂肪氧化物，是引起心脑血管病和结肠癌的致病因素之一。

人们对油条是怀有戒心的，不少人吃油条时把油条的“蒂头”去掉。除非在制作油条时进行一系列改革：一、改用无害的疏松剂；二、改用精制油等质量较好的油；三、老油经常更换。但以上措施不易做到，故常吃油条对人体健康不利。



## 上海美食

上海菜是由十六大著名烹调流派相互影响发展改进起来的独特菜系，同时吸取了西菜的长处。上海菜擅长红烧、清蒸、生焗、糟、煨、蒸、炸等，其代表菜有：鸡骨酱、五味鸡腿、桂花肉、虾子大乌参、生焗草头、油焖笋、白切肉等，风味独特，人称“海派菜”。



**鸡骨酱：**选肥嫩草鸡切块，锅中放葱、姜煸炒，待香味出即下鸡块颠翻，至八成熟，放入精盐、酱油、白糖等调料，将鸡炒至紫红色，再加汤十分钟，待汁浓时勾芡，淋猪油和芝麻油，颠翻，撒葱段，装盘即成，色呈酱红，肥嫩鲜香。

**五味鸡腿：**将鸡腿抹适量精盐上笼蒸至熟烂。锅中放葱头末和咖喱粉煸出香味，烹绍酒、加蒸汁，放番茄沙司和调料，再



下鸡腿烧开，勾芡，加葱油，然

后将鸡腿排入盘中，浇上余汁即成。此菜色呈红珊瑚色，具香、辣、酸、甜、咸等多种滋味。

**桂花肉：**将腌酱好的骨牌形夹心肉块入油锅炸至淡黄色，倒入用葱末炆锅的锅中，加调料翻炒装盘，另炒一小碟浓糖醋汁，随盘上桌，品尝时以肉蘸酱。虾子大乌参：炒锅中放葱油，投入



用油发过的大乌参，加调料、高汤，撒上下子，装蒸半时，炒锅里，至汤浓收汁，皮朝上装盘，勾芡淋汁。此肴乌光发亮，质软酥烂，汁浓鲜香。

**田螺塞肉：**将田螺肉取出，去尾。壳内塞填进调好的猪腿肉茸，盖上螺盖，放入加调料的锅中烧滚七、八分钟，起锅装盘即成，菜色淡红，鲜香味浓。



## 上海美食

此外，上海菜中的生煨豆苗中的佼佼者，制法是锅盛清水，苗、枸杞、苋菜、蚕头、煨草头放栗子块、冰糖、桂花搅和，煮亦丰富多彩，烹调方法是大火快至熟，勾芡装碗即成，甜糯清炒，菜断生即起锅，不但风味美，而且营养好，清淡色艳，清香扑鼻。



上海菜四时特色分明，每当春笋上市时节，油焖笋便是主

角。制法是将笋拍裂切条，下锅起装盘摆成竹子形；鸡胗片切梳子刀，装盘摆成菊花形。火锅加钟，用旺火收汁，待浓汁包笋清汤和调料煮沸，同六个生盘一时，淋麻油颠翻，装盘即成，色起上桌，由食者边烫边食。此菜金黄，鲜嫩，清香爽脆。夏令时造型美观，梅兰竹菊四生构思巧妙，白切肉是上海饭桌上的美味，将压牢煮至六成熟的猪臀肉冷却，片去肥膘，切大片装盘。

品尝时佐以虾子酱油，其菜色白肉鲜嫩，肥而不腻，清淡爽口。秋天，上海的桂花栗子堪称甜菜

香，妙不可言。冬天，上海菜中的四生火锅风味迷人。将鱼肚段、笋片、蘑菇片、火腿片装入火锅。把炸粉丝、菠菜心分别装盘，虾仁装盘摆成梅花形；鸡脯肉片装盘摆成兰花形；青鱼片卷菜。起装盘摆成竹子形；鸡胗片切梳子刀，装盘摆成菊花形。火锅加清汤和调料煮沸，同六个生盘一起上桌，由食者边烫边食。此菜造型美观，梅兰竹菊四生构思巧妙，汤鲜香醇，鲜嫩味美，冬令食之其乐融融。



资料来源：<http://www.51766.com/www/detailhtml/1100014352.html>