

烧肉不宜过早放盐：盐的主要成分是氯化钠，易使肉中的蛋白质发生凝固，使肉块缩小，肉变质硬，且不易烧烂。

冻肉不宜在高温下解冻：将冻肉放在火炉旁、沸水中解冻，由于肉组织中的水分不能迅速被细胞吸收而流出，就不能恢复其原来的质量。遇高温，冻猪肉的表面还会结成硬膜，影响了肉内部温度的扩散，给细菌造成了繁殖的机会，肉也容易变坏。冻肉最好在常温下自然解冻。

煮肉忌加冷水：肉及肉骨中含有大量的蛋白质和脂肪，烧煮中突然加冷水，汤汁温度骤然下降，蛋白质与脂肪即会迅速凝固，肉、骨的空隙也会聚然收缩，使其不容易变烂，而且肉、骨本身的鲜味也会受到影响。

吃茄子不宜去掉皮：维生素P是对人体很有用的一种维生素，在我们经常食用的蔬菜中，茄子中所含的维生素P最高。而茄子中维生素P最集中的地方是在其紫色表皮与肉质相连的地方，因此，食用茄子应连皮吃，不宜去皮。