

涓 杓瀛兼姝組 - 涓 洙鏼ユ洙鑑伴櫟鏼朵簩 - 施儿棉錦序汉结惧庖洪ゆ模 做菜不能乱放葱姜蒜

健康

浣漏

鑒賤龔浜庸細2008/10/06 19:04

一场秋雨一场寒，天气逐渐凉了，“贴秋膘”的时候到了，人们开始琢磨着吃鱼吃肉，为冬天储蓄能量。说到做鱼做肉，就不能不提到葱姜蒜椒这四大调料。俗称“调味四君子”的这四种调料，之所以千百年来被中国人无比推崇，自是有其非凡的功效。

“之所以做肉要放葱姜蒜椒，是因为无论鸡鸭鱼肉，都会滋腻，而这

四种调料的共同特点就是辛温、开胃和解腻。”北京中医药大学副教授周俭告诉记者。具体到每种调料，又各自有其不同的特点：葱能通阳、发散、去腥膻，姜能暖胃、除腥，蒜有消毒杀菌的作用，花椒则能温中气。虽然为温热之物，这四种调料也会在夏天入菜，周俭解释说，防寒凉不仅仅是秋冬的事，即使夏天也会有寒气，吃葱姜蒜椒能防寒凉太过。

做菜时葱姜蒜椒到底该怎么放呢？中华中医药学会医学博士庄乾竹做了细致的介绍。

牛羊肉等膻气重的肉类，烹调时别忘放花椒。像白水煮牛羊肉，花椒是一定要放的，能提鲜、去膻。

做鱼要多放姜。鱼，寒性大，需要姜这样的热性物质来调节一下。像清蒸鱼，要有姜丝；吃螃蟹，要蘸醋和姜末。此外，贝类（如螺、蚌、蟹等）等寒性大的海鲜烹调时候也该放些姜。

葱能壮阳、提香气、去异味，在做一些寒性大的蔬菜的时候，可以多放葱来烹调，能起到缓和脾胃的作用。如茭白、白萝卜、绿豆芽等。

蒜能提味，而且有消毒、杀菌的作用，异味大的肉类如甲鱼，一定要放蒜。烹调鸡、鸭、鹅肉时宜多放蒜，有降低胆固醇、促进营养吸收的功效。