# 

美食

浣滆

鍙戝竷浜庯細2008/12/21 17:42

葱、姜、蒜、椒,人称调味"四君子",它们不仅能调味,而且能杀菌去霉,对人体健康大有裨益。但在烹调中如何投放才能更提味、更有效,却是一门学问。

## 肉食重点多放椒

烧肉时宜多放花椒,牛肉、羊肉、狗肉更应多放。花椒有助暖作用,还能去毒。

## 鱼类重点多放姜

鱼腥气大,性寒,食之不当会产生呕吐。生姜既可缓和鱼的寒性,又可解腥味。做时多放姜,可以帮助消化。

## 贝类重点多放葱

大葱不仅能缓解贝类(如螺、蚌、蟹等)的寒性,而且还能抗过敏。不少人食用贝类后会产生过敏性咳嗽、腹痛等症,烹调时就应多放大葱,避免过敏反应。

### 禽肉重点多放蒜

蒜能提味,烹调鸡、鸭、鹅肉时宜多放蒜,使肉更香更好吃,也不会因为消化不良而泻肚子。