



智慧慈悲 | 科技人文 | 禅思原创



从电子角度禅悟世界 用电子技术传播禅学

原子 电子 光子 分子 不外质能本性空

宁静 妙乐 圆明 智慧 皆为禅境可入佛

大象 退出 分栏模式

搜索 标签 我的 控制面板 邀请注册 道具 统计 系统设置 帮助

【电子禅国际_论坛首页】 » 大象电子禅原创集锦 Elephant's Paper » 2【电子禅堂】 » 【电子禅堂】做饭的真谛与六个典型误区

« 上一主题 | 下一主题 »

回复

新帖

【电子禅堂】做饭的真谛与六个典型误区

管理选项

本主题由 大象 于 2019-4-25 10:50 移动

大象

Hans Han



管理员



▶【大象】 发表于 2019-4-23 19:57 只看该作者

小中大 1#

【电子禅堂】做饭的真谛与六个典型误区

自从人类发现火以来，简单的“点火做饭”已经演化成“煎炸蒸煮烹炒焗闷炖烧烤腌熏”各种手法，更发展成不同菜系、地方小吃、中餐西餐。做饭与吃饭是人类最重大的活动之一。

人们往往习惯做一件事情，反而忘记了为什么要这样做。其实大部分食材都能生吃，动物就是直接吃，不需要麻烦的“做成熟饭”。如果不用做饭洗碗，生活岂不是简单多了？

况且生熟食物的营养成分几无差别，加热有时还会破坏营养，不恰当的烧烤腌熏制甚至产生有害物质，很多现代病也来源于不合理的烹饪，那么人类费这么大劲做饭的意义何在呢？

考察一株参天大树，很容易陷入细枝末叶，但是从幼苗时观察就一目了然。春秋时期圣人比较多，可能是人类文明刚起源，比较容易找到规律吧。而现代的博士已经无法“博”了，一个小分支都够研究一辈子。

言归正传，我们考察做饭的真谛，应该从原始人来看。原始人最直观的感受可能是：烤肉比生肉香，水烧开了喝不容易肚子疼。所以从来“做饭”的起源来看，做饭的真谛无非是两个：第一是杀菌，第二是调味。

人类生活在微生物的包围之中。“佛观一钵水，八万四千虫”（出自《毘尼日用》）。细菌无处不在，不仅空气土壤食物有，甚至我们身体内，都生活着各种各样奇形怪状的微生物。我们眼睛多亏看不见它们，不然可能太闹心。

常见的有害细菌不到头发丝的百分之一，寿命也只有几小时甚至几十分钟，但繁殖速度很快，几小时就可以繁衍很多代。食品被细菌沾染后开始变质，而人眼几乎看不到区别。再好的食物，如果不能保证杀灭有害细菌，再多营养也是白搭。

人的胃酸本身兼做消毒，绝大部分的细菌在胃内都难以存活。但是如果大量病菌进到胃内，胃酸也无法百分百杀死它们，一部分会逃进肠道引起我们生病。

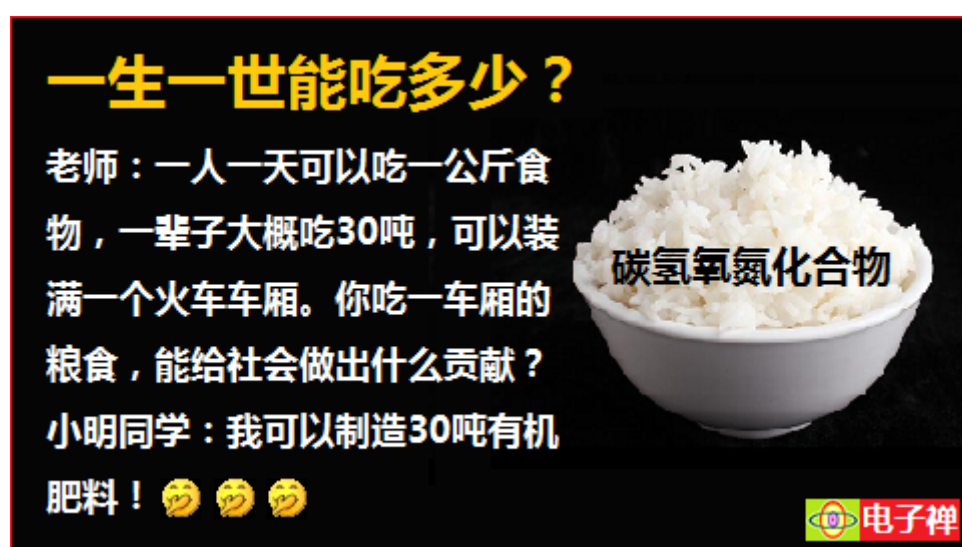
因此少量细菌我们是不怕的，自来水直接饮用不合适，但是洗苹果洗菜的残留却影响不大。如果能确认没有沾染病菌，青菜、鸡蛋、牛肉、鱼肉等等都可以生吃。但是如果不能确认无菌，最好还是则加热熟透才安全。

常见的误区及原因如下：

1. 食材浸泡时间太长：虽然浸泡有助于消除农药残留，但是久泡也会导致细菌滋生。
2. 案板刀具菜肉生熟不分：或者虽然经过煎炸蒸煮等高温杀菌，但是做好却放进装生料的盘子内，不能有效隔离。
3. 高温烹饪时间不够：食品外热内凉，没有有效杀菌。
4. 吃饭时不分餐：不能有效阻止病菌传播。
5. 剩饭放进冰箱冷藏而不放进冷冻室：温度越低细菌繁殖越慢。比如酵母菌在冰箱可以常年不变，但是在30度热水中却繁殖很快。
6. 久晾的食品饮料：用带吸管瓶子喝水而不及及时清洁吸管，继续吃喝晾了整天的饭菜，久晾的饭菜饮料已经被空气中细菌沾染，需要重新加热消毒。

认识做饭的真谛，了解细菌的特性，走出消毒误区，改掉的不良卫生习惯。否则辛苦换不来健康，反而引起一些家族性的疾病。

但是也无需谈菌色变。按照细菌大小比例，人手臂几乎就相当于500公里遥远距离，如果不是我们自己不小心把手送进口中，它们是很难爬进去的。同在一个冰箱的两个饭盒，简单盖住就能有效阻止细菌扩散，绝大数的烹调加热足以消灭它们。



人一生吃的食物高达30吨。这么多食物要由生做熟非常辛苦。为了家人的健康，有责任心的家长应该知道：做饭的目的不仅是为了色相味俱全，更重要的是蒸煮煎炒过程中的高温杀菌。在安全的基础上谈其他才有价值。

（作者：大象 来源：电子禅网站 www.dianzichan.com 成文：20190425。本文为共享版权CC BY 4.0，您可以任何形式复制、发行本文，但请注明来源，谢谢。）

SIGNATURE:

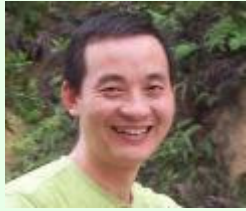
【赞佛偈】（大象，2004.5.3）
智慧福德最尊胜，事理无碍超时空。
因果缘起不二法，慈悲恒演菩提行。
我今礼赞诸佛圣，愿脱轮回断死生。
同证如来光明性，广度迷途化有情。

AD 主页 论坛 最新 赞赏

编辑 引用 评分 回复 删除 屏蔽帖子 TOP

大象 ▾

Hans Han



管理员



▶ **【大象】** 发表于 2019-4-25 10:51 [只看该作者](#)

小中大 2#

23日草稿，25日定稿

SIGNATURE:

【赞佛偈】（大象，2004.5.3）
智慧福德最尊胜，事理无碍超时空。
因果缘起不二法，慈悲恒演菩提行。
我今礼赞诸佛圣，愿脱轮回断死生。
同证如来光明性，广度迷途化有情。

编辑 引用 评分 回复 删除 屏蔽帖子 TOP

« 上一主题 | 下一主题 »

[回复](#)

[新帖](#)

最新文章

- [【电子禅堂】问世间情为何物？](#)
- [【电子禅堂】六角形的雨滴](#)
- [【电子禅堂】穿风而行](#)
- [【电子禅意美图】生命短暂脆弱如泡泡](#)
- [【电子禅堂】雷电与社会动荡的成因](#)
- [【电子禅意美图】聚散离合，是缘份，更是天意](#)

精选主题

- [【电子禅心语美图20篇】](#)
- [覺者的生涯 \(本站重點推薦\)](#)
- [珍藏版_电子禅论坛早期风格](#)
- [《大象诗歌寓言集》出版了,欢迎珍藏^_^ ...](#)
- [敬告各位贵客：新手发文须知及重要通告 ...](#)

电子禅

全球搜索 本站搜索

主页 论坛 最新 赞赏

Since: 2001 站长: 韩孝勇 (大象) 共享版权: CC BY 4.0 法律顾问: 薛永谦律师

中华人文学会有限公司 **【电子禅工作室】** 地址: 华藏世界海-娑婆世界-中国香港

[关于我们](#) | [免责条款](#) | [本站地图](#) | [联系我们](#)

电子禅国际 DIANZICHAN.COM