家常便饭vs山珍海味

“山珍海味”为什么好吃？是因为里面含有蛋白质、核苷酸、脂肪酸和脂溶性维生素等营养。这些营养成分在加热烹调的时候，会赋予食物特别鲜美的味道。

而狭义上的“家常便饭”也不可少，是因为里面含有淀粉、水溶性维生素、矿物质和纤维素等营养。这些营养成分一般没什么特殊的味道，所以让你觉得十分寡淡。

以上的营养成分，都是为了保证健康而不可或缺的。所以你吃东西的时候一定注意搭配，不仅光吃“家常便饭”是一种“不讲究”，而且，光吃“山珍海味”也是一种“不讲究”。

粗茶淡饭和精致美食，它们的关系不是互补，而是取代，是条件升级，普通人就普通美食，高端人士就高端美食，要说营养一碗素面肯定没有一份盒饭有营养，但是盒饭有15元一份的普通盒饭和398一份的高档盒饭，从卫生、食品安全、食材品质和搭配、烹饪水平……各方面全面提升。