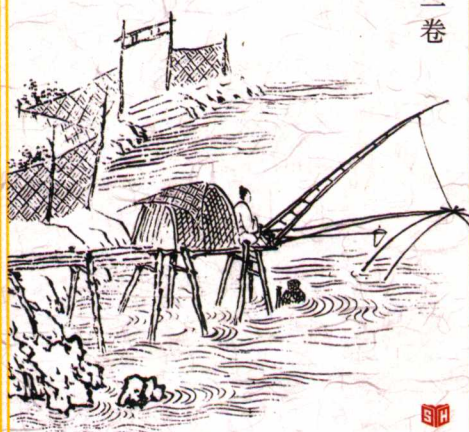


家庭生活百科全书

张婷婷 编著 第一卷



 中国言实出版社

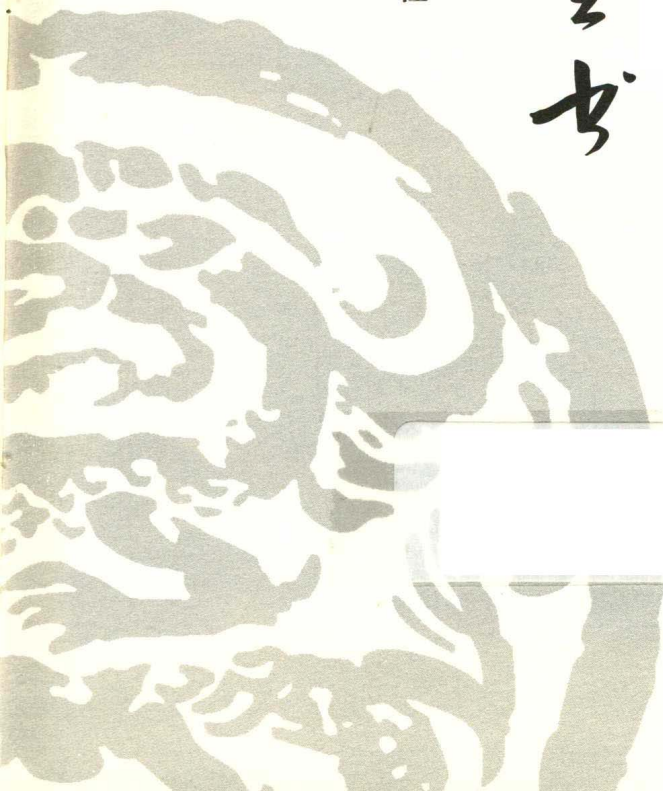
第一卷 张婷婷 编著



家庭生活百科全书



中国言实出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

家庭生活百科全书/张婷婷编著. --北京: 中国言实出版社, 2014.7

ISBN 978-7-5171-0700-2

I. ①家… II. ①张… III. ①家庭生活—基本知识
IV. ①TS976.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第170567号

责任编辑: 王宁

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路180号加利大厦5号楼105室

邮 编: 100101

编辑部: 北京市西城区百万庄路甲16号五层

邮 编: 100037

电 话: 64924853 (总编室) 64924716 (发行部)

网 址: www.zgyschs.cn

E-mail: yanshicbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京市楠萍印刷有限公司

版 次 2014年8月第1版 2014年8月第1次印刷

规 格 710毫米×1040毫米 1/16 80印张

字 数 1658千字

定 价 360.00元 (全4卷) ISBN 978-7-5171-0700-2













前言

虽常言：“居家生活无大事，柴米油盐酱醋茶。”但日常生活中，正是这些零碎的小事却很容易叨扰我们的好心境。比如，买条鱼回来，发现已不新鲜；面吃不完，生了虫，弃之可惜，吃起来却心里犯嘀咕。再比如，购房时千小心，万小心，却还是着了中介的道儿；买车时面对纷繁的车型，不知买哪款适合自己。更比如，想投资理财，却不知怎样购买理财产品，需注意些什么；想投保险，却不知道哪个险种更适合自己的和家人，如此种种，总会让我们宁静平和的生活泛起一丝涟漪。

舒适快捷的现代生活是绝对不允许诸如上述之类的事情扰乱我们的生活节奏和心境的。其实只要我们掌握了应对这些琐事的小窍门，掌握了基本的居家生活常识，就会分分钟搞定家务，轻松安排家人的营养餐，胸有成竹面对家庭大件器物的购置与投资，从而让生活充满乐趣，变得轻松又简单。

于是，本书编者本着“希望生活更美好”的理念，就我们日常生活中有可能遇到的各种问题，开列了“诊单”，简单易行，通俗易懂，让读者在解决居家生活问题的同时还能预防问题的再发生。文字简洁，方法简单，一点就通。用心看一遍，动手做一遍，快乐生活，一本即通！

本书是一部旨在帮助读者掌握家庭生活技巧、提高现代家庭生活质量的实用性小百科全书，有以下几个特点：

一、在内容的选择上力求全面实用。全书共分为家庭食品安全篇、家庭营养均衡篇、家庭营养调理篇、家庭生活妙招篇四个部分。在具体问题上，既有处理方法，又有注意事项，理论联系实际，方法结合操作，具有极强的实用性。

二、在语言的表述上尽量避免专业术语和晦涩的理论，力求简明通

俗、准确严谨，便于读者学习和掌握。

三、利用丰富的居家小窍门、小方法和第一手生活资料进行内容的补充和扩展，不仅能帮助读者更加形象、直观地理解文字内容，而且能亲自动手跟着做。

四、新颖时尚的版式设计更适合现代人的阅读。

总之，本书不仅是一本全面的家庭生活百科全书，还是一本居家度日的实用宝典，拥有了这样一本家庭生活百科全书，你便拥有了一个家庭生活的好助手。

需要提醒读者的是，因每个人体质不同，不同的方法可能对人的作用也有不同，遇有方剂类百科常识时，一定在医生指导下服用。

目 录

家庭食品安全篇

第一章 帮助你了解食品分类及安全知识

- 一、食品分类知识..... 3
- 二、食品安全知识..... 6

第二章 教会你鉴别与选购安全食品

- 一、确保食品安全的原则..... 22
- 二、选购安全食品的技巧..... 25

第三章 告诉你怎样才能吃出营养和健康

- 一、中国人普遍存在的八大营养问题..... 83
- 二、家庭日常饮食中的安全常识.....104

第四章 为你推荐科学营养的安全食谱

- 一、家庭安全烹调的常识.....202
- 二、家庭厨房安全知识轻松自测.....222
- 三、科学营养的家庭安全食谱.....224

家庭营养均衡篇

第一章 家庭营养的互补与均衡

- 一、营养素的互补与均衡.....309
- 二、维生素的互补与均衡.....311

三、维生素与其他营养素的互补与均衡·····	318
四、营养素和矿物质的互补与均衡·····	324
五、常见营养素之间的互补与均衡·····	330

第二章 家庭营养均衡的重点及方法

一、家庭营养均衡的重点·····	333
二、家庭营养均衡的方法·····	347

第三章 家庭营养的科学搭配原则和方法

一、家庭营养的科学搭配原则·····	355
二、家庭营养的科学搭配方法·····	362
三、常见食物的营养搭配·····	368

第四章 人体营养均衡科学食方

一、一日三餐饮食有方·····	518
二、四季调养饮食有方·····	567
三、不同体质饮食有方·····	647

家庭营养调理篇

第一章 选择健康美食，预防疾病入侵

一、营养调理的含义·····	661
二、营养调理的特点·····	663
三、营养调理的原则·····	664
四、营养调理的方法·····	667

第二章 合理选择食材，搭配营养美食

一、了解各类食材的性能·····	674
二、熟悉各种营养素的功能·····	676
三、明白各种食物的食疗效果·····	715
四、讲究适宜的烹调方法·····	773

第三章 对症常见疾病，制定营养食方

一、中老年常见疾病的科学食疗·····	778
二、儿科常见疾病的科学食疗·····	800
三、妇科常见疾病的科学食疗·····	823
四、男科常见疾病的科学食疗·····	844
五、五官常见疾病的科学食疗·····	862
六、常见肿瘤疾病的科学食疗·····	881

家庭生活妙招篇

第一章 和衣物有关的妙招技巧

一、鉴别衣料·····	909
二、选购衣物·····	913
三、穿着衣物·····	918
四、洗涤衣物·····	923
五、衣物熨补·····	930
六、保养衣物·····	939

第二章 和食品有关的妙招技巧

一、购买食品·····	945
二、洗切食品·····	964
三、烹调食品·····	968
四、保存食品·····	1008
五、食品妙用·····	1016

第三章 和居住有关的妙招技巧

一、选购房产·····	1053
二、家装设计·····	1062
三、居室美化·····	1077

四、家庭清洁·····	1149
五、家庭节约·····	1165

第四章 和出行有关的妙招技巧

一、日常交通·····	1173
二、通讯设备·····	1180
三、休闲娱乐·····	1185
四、投资理财·····	1222
五、法律维权·····	1244

家庭食品安全篇

