

生活小常識

第二集



福建人民出版社

目 錄

一、营养常識

1. 怎样保存食物中的养分? (1)
2. 人每天要从食物中得到多少养料? (2)
3. 肉类食物的营养价值 (4)
4. 猪鷄鴨血有什么营养? (6)
5. 营养問答 (7)
6. 土豆的营养和特性 (10)
7. 孕妇的营养 (11)
8. 婴儿吃哪些代乳品最好? (12)
9. 喂牛奶要注意的几件事 (14)

二、烹飪常識

1. 家庭常識——烹飪 (15)
2. 小菜譜 (19)
3. 冲鷄蛋能吃嗎? (31)
4. 科学 (32)
5. (35)

6. 用銅鍋做菜，為什麼不好？……………（35）
7. 肉類（精肉）煮熟後為什麼特別味美？…………（35）
8. 煮黃豆和花生時不宜先加鹽……………（36）
9. 怎樣做甜酒？……………（37）
10. 豆醬的制法……………（37）
11. 怎樣制皮蛋？……………（38）
12. 咸蛋制法……………（39）
13. 怎樣制酸梅湯？……………（39）
14. 為什麼烤焦的饅頭能夠“消食”？…………（39）
15. 酒能去魚腥……………（40）
16. 為什麼用鹽水調面粉蒸出來的饅頭松軟好吃
呢？……………（40）

三、醫藥衛生常識

1. 大蒜治瀉肚……………（41）
2. 鵝蛋能治癰……………（41）
3. 生姜和芋頭可治病……………（42）
4. 泥鰱魚也可做藥……………（42）
5. 治白頭髮的好藥……………（43）
6. 怎樣治療臉上的疙瘩？……………（43）
7. 治口瘡……………（45）

8. 在家庭中怎样对待發燒的孩子？……………（45）
9. 怎样护理出水痘的病儿？……………（48）
10. 頭髮脫落怎样治療？……………（50）
11. 吃飯泡湯好不好？……………（51）
12. 魚骨卡了喉头为什么要喝醋？……………（51）
13. 冬天钻进被窩睡覺，第二天早晨起來精神就
 不好，为什么？……………（52）
14. 怎样洗去手上的油膩？……………（52）
15. 防蚊方法二則……………（53）
16. 消毒去腫的碘酒……………（53）
17. 怎样使胖子变瘦些？……………（53）
18. 怎样防止煤气中毒？……………（54）
19. 虫子爬到耳朵里怎么办？……………（56）
20. 烟灰有用处……………（56）
21. 腿肚子抽筋怎么办？……………（57）
22. 脚上为啥長雞眼，長了雞眼怎么治？……………（57）
23. 什么样的口罩才算合标准呢……………（58）
24. 談談刷牙……………（59）
25. 用涼水洗臉有好处嗎？……………（60）
26. 性的生活……………（61）
27. 絕育——研究誰动手尤好？……………（65）

28. 儿童应注意的几点衛生常識.....	(66)
29. 怎样消毒水果?	(68)
30. 孩子吸假奶头有哪些害处?	(69)
31. 孩子穿开裆褲为什么不好?	(70)
32. 为什么有的娃娃生下来不会哭?	(71)
33. 为什么有些娃娃好吐奶?	(72)
34. 怎样使奶水充足?	(72)
35. 怎样給孩子喂奶?	(73)
36. 怎样給孩子断奶?	(75)

一、營 養 常 識

1. 怎樣保存食物中的養分？

“做飯時怎樣保存食物中的養分”，經常有人提出這個問題。當然，如果簡單的回答起來，就是要使用合理的烹調方法。但仔細談起來，還有許多道理。

先來談談糧食。糧食里（包括大米、小米、高粱米、面粉、玉米及其他雜糧）含有很多的淀粉，是供給熱力的一項重要的食物。我們每天從事勞動所需要的熱力大部分是從糧食里得來的。糧食除了供給我們熱力以外，還供給我們一些維生素和無機鹽，比較多的是乙種維生素和鉄、磷等無機鹽。我們知道，乙種維生素有很多種，在糧食里比較多的是Ⅰ號乙種維生素。這種維生素能夠促進食欲，幫助消化，增加我們的精神和體力，缺少它就會覺得胃口不好，精神不振，嚴重的时候，還要發生脚氣病。糧食所含的維生素和無機鹽大部分是分布在米粒外面一層的薄皮上。另外乙種維生素很容易溶化在水里，它又怕碱，容易被碱破坏，所以在做飯時，需注意這樣幾個問題：先談淘米，有人把米泡在水里，搓洗換水一直淘洗到水清為止，這樣米粒外皮上的乙種維生素和無機鹽大部分就被搓洗掉了。所以淘米的時候最好是把米里的泥砂、稗子等先挑選

干淨，然后用水輕輕地洗洗就行了。做飯的方法常用的有蒸飯、燜飯、撈飯、煮粥等。其中損失養料最多的是撈飯，撈飯所剩下的米湯大部分倒掉不用，這就把溶在米湯里的乙種維生素和無機鹽跟米湯一塊倒掉了，最好的方法是用原湯蒸飯或燜飯。平時煮粥的時候，有人喜歡加些鹼，為的是煮得快，又粘又好吃，但這樣煮乙種維生素却被鹼破壞了，所以煮粥時最好不要加鹼。

其次，我想和大家再談一談怎樣保存蔬菜中的養分。蔬菜是供給無機鹽和維生素最豐富的來源。蔬菜所含的無機鹽有鈣、磷、銅，它們不但能替我們構造身體組織，而且能幫助調節生理機能和增進健康。蔬菜所含的維生素有甲、乙、丙三種。甲種維生素能夠促進生長，加強身體對病疾的抵抗力，缺乏甲種維生素，成人要得夜盲症，另外還可能得一種毛囊硬化的皮膚病。蔬菜里含甲種維生素比較多的是綠葉菜和黃顏色的蔬菜。各種蔬菜里還含有一號乙種維生素、二號乙種維生素和丙種維生素。二號乙種維生素也叫做核黃素，它是保持健康，促進生長發育所必需的一種。

2. 人每天要從食物中得到多少養料？

每人每天究竟要吃多少食物才能得到足夠的養料呢？各種食物所產生的熱量不同。例如，一兩醃類的食物，能產生一百二十個“仟卡”的熱量（一“仟卡”，

就是把一公斤的水的溫度，升高攝氏溫度表一度所需要的熱量），一兩油能够產生二百八十一個“仟卡”的熱量。每人需要的熱量也各不相同，這和身體輕重、勞動量的大小、健康情況都有關係。一般說來，成年人比小孩需要的熱量要多，干活的人比不干活的人需要的多。

我們身體里所需要的熱量，主要是從醣菜（也叫碳水化合物，就是平常說的淀粉）和脂肪（油類）里得到的。象五谷雜糧、紅薯、土豆等都含着豐富的醣。一般的說，成年人每天能吃到十四兩到一斤的米飯、饅頭或是窩窩頭，吃到半兩到一兩的脂肪（即油、肉和其它含脂肪的食物），就差不多了。

蛋白質的主要用途是生長肌肉和骨頭的。人在飢餓的時候，如果得不到醣類和脂肪，蛋白質也能發熱，供給身體的需要，成年人吃到二兩蛋白質就够了；正在發育的小孩子，每天所需要的蛋白質要比成年人多一倍。這些蛋白質，我們可以从一、二個雞蛋里得到，也可以从豆类等食物里得到。

我們每天還需要一些礦物質，象鐵、磷、碘、鈣……這一些礦物質中，人體需要得最多的是鈣質。如果身體長期缺少鈣質，骨頭和牙齒會受到影響；小孩缺少鈣質，會得軟骨病；懷孕的和喂奶的婦女缺少鈣質，就會使骨頭、牙齒受到損害。成年人每天能从食物當中吃到0.6—0.8克的鈣質就够了；婦女懷孕和喂奶的時候，每天應該吃到1.5克—2克的鈣質；正在發育的小孩，每天應該吃到

1—1.5克的鈣質。食物里含鈣質比較多的有洋白菜、蝦米皮、豆类和牛奶等。

維生素，就是通常所說的維他命。維生素种类很多，分为甲、乙、丙、丁、戊……。人体所需要的各种維生素的分量是很少的，但是也是不可缺少的。甲种維生素在肝类、乳类、蛋黃、白薯、菠菜、白菜、莧菜这一些东西里都有。每天能够吃到三兩菠菜或六兩白薯，就可以得到足够的甲种維生素。乙种維生素多半存在米、麥的皮上和白薯、花生、紅柿、腰子、肝里面。每天能够吃到六兩小米，就可以得到我們一天所需要的乙种維生素。在酸棗、山楂果、青辣椒、洋白菜、金花菜和各种水果里都含有很多丙种維生素。如果每天能吃到六兩小白菜或是四兩洋白菜，也就可以得到身体每天所需要的丙种維生素。丁种維生素，可以在肝类、蛋黃里得到，或者是每天多晒晒太陽也可以得到足够的丁种維生素。

为了得到这些热量和养料，我們必須把食物配合得适当。在飲食方面，最好是米面雜粮混合着吃，在菜食方面，最好是换着各种菜吃，这样营养好，又可以省錢。有人認為天天吃雞鴨魚肉才会健康，这种看法是錯誤的。

3. 肉類食物的營養价值

肉类的营养价值，根据中國医学科学院营养学系的分析，一市斤猪肉中約含蛋白質二兩多、脂肪四兩多、礦物

鹽一錢多，另外還含有少量的一號乙種維生素、二號乙種維生素和尼克酸。牛肉的蛋白質含量則較豬肉為高，約有三兩多，脂肪較少，只有一兩多，其他成分和豬肉相似。羊肉的蛋白質含量則較豬肉為低，只有一兩多，其他成分也和豬肉的含量差不多。這些肉類食物中所含的營養素，其中脂肪是完全可以用其他種類的油（如花生油、豆油、香油）代替的，礦物鹽的含量則遠不如一般新鮮蔬菜中含的多，至於維生素則更是蔬菜優於肉類了，因為蔬菜除了含有上述的一號和二號乙種維生素及尼克酸外，還含有豐富的胡蘿蔔素（在人體內能轉變成為甲種維生素）和丙種維生素。

這樣，唯一值得我們考慮的便是肉類的蛋白質營養價值問題了。很久以來，人們都認為動物性食物的蛋白質營養價值要比植物性食物的蛋白質營養價值好。這種說法一般說來是對的，這是因為蛋白質本身是一個非常複雜的化合物，它是由許許多多不同的氨基酸組成的。這許多種氨基酸的含量以及它們之間的相互比例就決定了某一種蛋白質營養價值的好壞。譬如說雞蛋，誰都知道是一種非常富於營養的食物，其主要原因之一也就是雞蛋蛋白質中所含的各種氨基酸的量和比例是最適宜於人體利用，或最利於構成人體蛋白質的緣故。因此我們說，對於一般正在生長的嬰兒和幼兒，為了保證他們的健康發育和成長，給予適量的動物性食品還是必需的。但是對於成年人來說就不盡如此了。在這方面已經有過不少人做過研究，中國醫藥科

学院营养学系也曾用成年人作实验证明在吃大米飯时若輔助以適量的豆类或豆制品食物，是和輔助以肉类、雞蛋和牛乳等的效果完全相同。这一方面是因为成年人的生長較為緩慢，需要量也相应减低，一方面則是由于食物蛋白質之間具有着一种互补作用，也就是說当一种植物性蛋白質缺乏某种氨基酸时，往往可以由他种植物性蛋白質來补充上，这种互补作用是非常有利于我們構成人体蛋白質的。在植物性食物中，豆类或豆制品食物（如豆腐、豆腐干、豆芽、油皮等）都含有丰富的蛋白質，而且質量也不錯，可以作为我們日常飯菜中很好的补充食物。除此以外，各种雜粮如小米、玉米等配合吃，都可互补長短。总之，我們的飯菜應該多些花样，如果主婦們能很好地把細粮、粗粮、豆类（包括豆制品）和蔬菜調配食用，不但完全可以保證我們生理上的需要和健康，而且由于这些食品的价格比較便宜，也达到了勤儉持家的目的。

4. 猪鷄鴨血有什么營養？

猪、鴨、鷄血含有丰富的鉄質、鈣質、蛋白質，而且价錢便宜，味道美。

鉄質是人体紅血球中的主要成分，缺乏时要得貧血症。每百克猪血含鉄質十五毫克，超过同量猪肉达三十多倍。鷄、鴨血含量略小，但也远远超过鷄、鴨肉。

鈣質是構成人体骨骼、牙齒的重要成分，又能使血液

增加凝結力，避免身体組織受破坏时失血过多。嚴重缺乏鈣質时会得軟骨病和佝僂病。每百克猪血含鈣質六十九毫克，等于同量猪肉的六倍还多。鷄、鴨血則与鷄、鴨肉相反，但价錢却便宜很多。

蛋白質的功用主要是促進人体的發育成長和修補被破坏了的細胞組織，缺少它人是活不成的。猪血含蛋白質比同量猪肉多了一点。鷄、鴨血則是少于鷄、鴨肉，从賣价來看，前者仍比后者上算。

5. 營養問答

問：我們日常吃的食物，象米面、蔬菜、魚肉、水果……，究竟有那些营养？

答：食物中所含的养料，一共有七种：醣类、脂肪、蛋白質、礦物質、維生素、水和纖維質。

問：这些养料對我們身体有什么作用？

答：作用有三：一、它能够帮助人身体各部分組織的生長和發育；二、能使人產生热和力量；三、可以防止疾病的發生。

問：哪些食物含有哪些养料，發生什么作用？

答：醣类也叫做碳水化合物，就是平常說的淀粉。在五谷雜糧、紅薯、馬鈴薯（也就是土豆）里都含有丰富的醣。醣类對我們身体的用处是產生热和力量。

脂肪，就是油。油也象醣类一样，可以產生热和力

量，并且它發出的热和力量比較高。但是它有一个缺点，就是不容易消化。通常在肉类里和一些植物的种子里，都含有很多的脂肪。

蛋白質是一切生命的基礎。人身上的肌肉、皮膚、內臟等，大部分是靠蛋白質構成的，在指甲、頭髮里也含有不少蛋白質。假使我們身体沒有了蛋白質，細胞就不能生長，生命也要停止。蛋白質在身体里面也能够產生热量，但是只有在人体得不到糖类和脂肪供应时，才消耗蛋白質來發生热量。蛋白質的种类很多，通常分为动物性的和植物性的兩大类。含动物性蛋白質最多的，是雞蛋、鴨蛋等蛋类的蛋清，乳类和肉类里面也都含有不少蛋白質。植物性的蛋白質，在豆类里含得最多，五谷雜粮里也有。

礦物質的种类很多，主要的有鉄、鈣、磷、碘几种。礦物質的功用，一方面是帮助身体的生長，另一方面是管制身体的新陳代謝作用和血液等的流动。鉄質是造血的重要原料。是血色素的主要成份。动物性食物里含鉄質最多的是肝，其次是猪血、羊血、蛋黃和瘦肉等，植物性食物里的海帶、菠菜、木耳、芝麻醬、豆类里面也含有很多的鉄質。鈣也叫做石灰質，能促進骨头和牙齒的正常生長，我們可以从乳类、蛋黃、紫菜、菜花、豆腐、芹菜、土豆这些食物中得到鈣質。磷質在食物里分布很广，在肉类、乳类、蛋类及其他动物性的食物里，都含有磷質。磷也是我們骨头和牙齒所不可缺少的东西。碘質是甲狀腺素的主

要成份。甲狀腺素能够維持人体的正常的新陳代謝和發育。在食物中含有丰富碘質的，是海鹽、海帶、海魚、海蝦、紫菜等等。

維生素也叫做維他命。維生素有很多種，各有不同的用处。甲种維生素，能促進身體生長發育，維持眼睛和皮膚健康。缺少它就会害夜盲症、干眼病、皮膚粗糙、生長發育也会受到妨碍。含有甲种維生素的有肝类、乳类、蛋类、魚类、胡蘿卜、白菜等等。乙种維生素，也分很多类，缺少了它，也有不同的症狀，象生脚气病、神經發炎和皮膚病等。乙种維生素还有維持人体正常生長和保护皮膚和眼睛的作用。乙种維生素可以从肉類、肝类、腰子、花生、高粱、白菜和芹菜等食物里面得到。丙种維生素可以抵抗坏血病，保护血管、骨头和牙齒，能促進伤口快速長好。差不多所有的水果、蔬菜里都含有丙种維生素，特別是在酸棗、山楂果、青辣椒、桔子、柚子和西紅柿里最多。丁种維生素能够帮助身體吸收和利用鈣質，促進骨头和牙齒的生長。小孩子缺乏丁种維生素，就会生軟骨病，成人缺少了，就会引起骨头疏松。丁种維生素我們可以从肝类和蛋黃里得到，多晒太陽也可以使身體里產生丁种維生素。

水也是我們身體所不能缺少的养料，我們身體的65%是水。水能把我們吃的食物里的养料，運輸到身體各部分去，并且能够維持細胞里和体液的適量水份，同时又能幫助排泄体内的廢物。所以，人离开了水是不行的。

纖維質在五谷雜糧、蔬菜、水果里都有。纖維質的主要用途是它能够帮助腸子和胃的蠕動，使腸子里的廢物容易排泄到体外。所以纖維質能够起清潔腸子和胃的作用。

6. 土豆的營養和特性

土豆又叫馬鈴薯、山藥蛋和洋芋，它是一種既可作糧食用又可作蔬菜用的食物。從營養價值來看，它含有較多的蛋白質和碳水化合物，以及一些礦物質和維生素。一斤土豆所含蛋白質和碳水化合物約為一斤米、面的四分之一，四兩土豆就可產生熱量九十八仟卡。所以，從營養觀點看，它是具有糧食供應熱量的特點。同時，土豆所含的鈣質雖比蔬菜和某些谷類要少一些，但是它含有谷類所缺少的維生素丙，並且含量很多，四兩土豆中就含有二十多毫克，比西紅柿、黃瓜、胡蘿卜、茄子及常吃的水果如西瓜、蘋果、桃、梨、香蕉等的含量都要高得多，所以它又具有蔬菜的特點。

土豆除了在營養上有以上優點外，還便于貯藏。在烹調方法上，它適用於各種的烹調方法，如蒸、煮、烤、炒、炸、作湯，摻入面粉可作饅頭，烹調成甜咸味都很可口。由於土豆沒有堅韌的筋（粗纖維），也是一種很適合幼兒吃的食物。

為了在烹調時減少各種營養素的損失，在蒸、煮、烤土豆時，最好不削皮。土豆削去皮或切後會變成棕色，這

是因为多酚氧化酶在空气中的作用。有些人为了保持土豆的潔淨顏色，就將削去皮或切了的土豆浸泡在水中。这种方法虽然可以避免酶的氧化作用，保持土豆的色澤，但营养素則損失很多。所以做菜的时候，最好臨下鍋时才削皮，不要很早切好泡在水里。

吃土豆应当注意一件事：当土豆發芽时，發芽部分会产生很多的龍葵素，人吃了过多的龍葵素会中毒，所以買到已經發芽的土豆，一定要把發芽部分去掉才食用，以免發生中毒現象。

7. 孕婦的營養

在妊娠初期（怀孕一至三个月），胎儿生長緩慢，母親所需要的营养素与孕前没有什么区别，只要食用一般普通膳食就可以了。

孕妇在这个时期內常会有嘔心、嘔吐、燒心等不舒服的感觉，这往往是由于血糖低、酮体高所引起的。而糖类食品却有提高血糖降低酮体的作用，我們日常所吃的粮食中就含有很多的糖。应该选用易消化少油腻的膳食，尽量多吃些含糖丰富的干的食物，如馒头干、窝窝头片等；并且需要多吃几餐，但一次不宜吃的过多，最好能在清晨起床后和臨睡前吃点东西。千万不应由于怕嘔吐而不敢進食，这样反容易增加不適感，因为飢餓更能促進血糖降低酮体升高。

妊娠后期（怀孕四至十个月）胎儿生长较前加速，同时还要贮存材料备出生后使用，尤其在最后二三个月内更是如此。例如构造胎儿骨骼的钙量，大约有三分之二是在怀孕末二三个月里贮存的。因此母亲多吃营养丰富的、特别是含钙丰富的食物就非常必要了。如果母亲膳食中的钙量不足，胎儿就有患软骨病的可能，母亲本身当然也要有缺钙的症状。牛奶、羊奶、鸡蛋、黄豆、豆腐干、南豆腐、小白菜、油菜、雪里红、核桃、芝麻酱和蝦米皮等都含有较多的钙，因此可以多吃。其次在妊娠后期孕妇常有便秘的症状，假如母亲每日能饮水八至十杯并选用一些含粗纤维多的食物，象蔬菜、水果、粗粮等，便秘即可防止。另外孕期水肿也是后期内常有现象，减少食盐量，有治疗水肿的效果。必要时可采用无盐或少盐膳食。

孕妇所需要的营养素要比孕前增加，但并不需要多花钱。比如，粮食中的小米、小米面、杂粮面等就比精米精面所含的营养成分高，豆腐、豆芽等也含有丰富的蛋白质，此外象胡萝卜、土豆、新鲜蔬菜以及蝦米皮、芝麻酱等都很有营养价值而价格又便宜的。

8. 婴儿吃那些代乳品最好？

母乳是婴儿最好的食品，不过，有些母亲有病或有其他原因不能喂奶的时候，就必须采用代乳品。常用的代乳品有牛奶、羊奶、奶粉、豆浆和奶糕。