

OBSEVING

生活大调查

BTV 北京电视台
BTV 京视传媒

百姓生活大百科

王崑/主编 《生活大调查》栏目组/编著

(第一辑)



生活大调查
您问我来答



科学出版社



生活大调查

(第一辑)

王崑/主编 《生活大调查》栏目组/编著

科学出版社

北 京

图书在版编目(CIP)数据

生活大调查. 第1辑 / 生活大调查栏目组编. --北京:
科学出版社, 2011.6

ISBN 978-7-03-031396-6

I. ①生… II. ①生… III. ①生活-知识 IV.
①TS97

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第104879号

责任编辑: 籍达心/营销编辑: 牛丽荣

封面设计: 殷亮/责任印制: 赵博

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

北京佳信达欣艺术印刷有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2011年6月第 一 版 开本: 880×1230 1/24

2011年6月第一次印刷 印张: 7 1/4

字数: 100 000

定价: 29.80元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

目录

餐饮篇

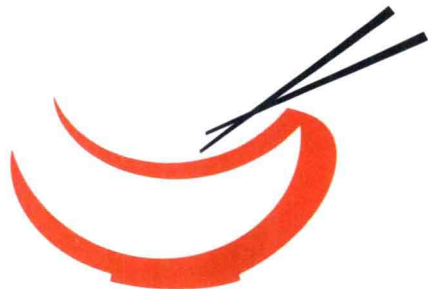
大米与馒头	\012
豆腐	\016
豆浆	\021
方便面	\025
粉条	\029
火锅	\033
鸡蛋	\037

姜	\042
垃圾食品	\046
木耳	\050
啤酒	\053
速冻食品	\057
咸蛋和松花蛋	\061



蔬果篇

白菜大揭秘	\068
常吃葱，人轻松	\072
红薯能防癌症	\076
常吃萝卜保健康	\080
认识蘑菇大家族	\085



健康吃蔬菜	\090
水果保鲜学问多	\095
如何挑土豆，吃土豆？	\099
香蕉与辣椒	\103





保健篇

蜂蜜	\108
枸杞	\111
黑豆	\115
凉茶	\120



纳豆	\124
生吃熟吃	\127



调料篇

醋	\132
大料	\138
酱油	\141
神奇的调料	\146
糖	\151
味精	\157
油	\160



厨房篇

微波炉	\166
-----	------



《生活大调查》大家庭







Chapter 01

餐饮篇





大米与馒头

米饭和馒头是咱老百姓餐桌上不可缺少的主食，一日三餐，很多朋友两顿都吃米饭和馒头。市面上的大米很多，东北的、南方的，还有泰国香米什么的，该如何选择呢？馒头有的黄，有的白，为什么会有差异呢？



Q&A1

东北大米、南方大米哪个好？



专家提示

南北方大米，从营养上来说没有太大的差异，差异主要是在口感上，也就是蒸饭的软硬和适口性的好坏。

Q&A2

大米越贵越有营养吗？



专家提示

有些米价格高是受到栽培面积的影响，由于数量有限导致价格偏高。

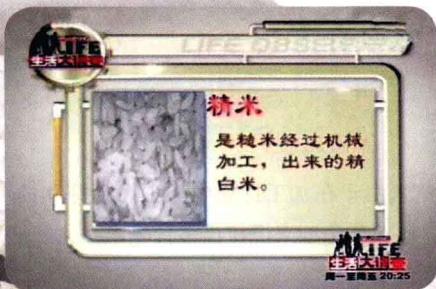
Q&A3

什么是精米，什么是糙米？



专家提示

糙米是稻谷只经去壳后得到的，含有皮层、糊粉层和胚芽的米粒；精米是经过机械加工得到的白米。



Q&A4

糙米和精米，哪个更有营养？



实验一 糙米和深加工的精米的营养状况



从精米和糙米提取营养成分

检测得出营养成分数据

精米是糙米经过机械加工出来的精白米。



实验结论

糙米的营养成分含量比精米多。



专家提示

糙米的成分是100%的营养，精米由于在加工过程中失去了胚芽和糠麸层，营养损失要减少60%~70%。从营养角度来说建议多食糙米。

Tip

1. 糙米能有效地调节体内新陈代谢、内分泌异常，肥胖人群和胃肠功能障碍患者可以多食用。
2. 糙米能净化血液，强化体质。
3. 胚芽中富含的维生素E能促进血液循环，有效维护全身机能。
4. 老年人在蒸米饭的时候可以在锅中适当加些刚泡好的茶水，这样不仅味道好，而且还可以预防中风和心血管疾病。

Q&A5

什么样的馒头有营养？

实验二 馒头营养实验



三个碗里分别放了三种面粉：不含增白剂的、含适量增白剂的、含过量增白剂的



将面粉做成馒头





20分钟后馒头蒸好了

实验结论

不含增白剂的全麦的馒头最有营养。



专家提示

不含增白剂和含适量增白剂的馒头口味为麦香味道，有过量增白剂的馒头比较涩。国家2011年相关的新规定，新规定里面粉不允许添加增白剂。





豆腐

俗话说“鱼生火，肉生痰，白菜豆腐保平安”。要说起这豆腐，确实是一宝。它在民间被称为“植物肉”，含有丰富的蛋白质和人体必需的氨基酸、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质等。既然豆腐如此有营养，是不是就可以随意吃了呢？吃豆腐有什么讲究吗？



Q&A1

南豆腐和北豆腐有什么区别？



专家提示

南豆腐和北豆腐的区别就是点的卤水不一样，南豆腐比较嫩，点卤用的是食用石膏，而北豆腐比较硬，它的成形剂是卤水。所以北豆腐不如南豆腐细滑。

Q&A2

哪种豆腐营养价值高？

实验一 几种常见豆腐品种做营养检测



把豆腐切碎



装入试管，开始试验