



一部新颖实用的家庭饮食工具书
 汇传统现代饮食智慧于一观
 厨房装修·厨房器具·食品选购贮藏·食品洗涤
 加工·食品营养结构·烹调技巧·菜肴及制作要
 领·点心饮料制作·科学饮食·饮食文化知识

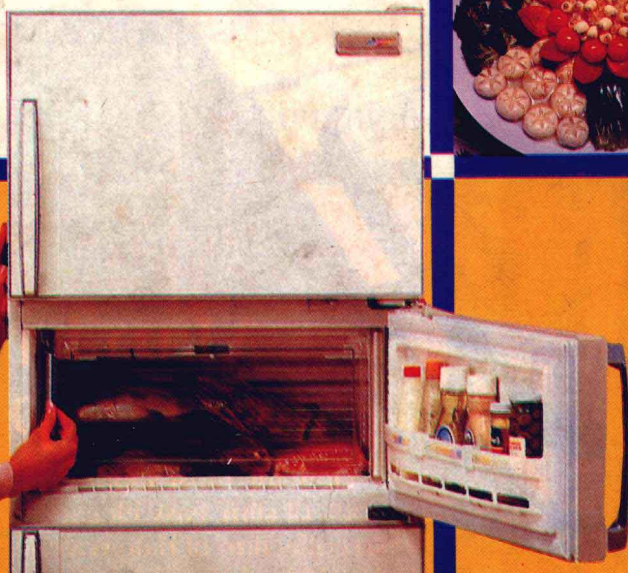
家庭 厨房 百科 知识



五角丛书·豪华本

·修订本·

FAMILY KITCHEN ENCYCLOPEDIA



图书在版编目(CIP)数据

家庭厨房百科知识/《家庭厨房百科知识》编委会编. 2版. - 上海: 上海文化出版社, 2000.4 重印

(五角丛书)

ISBN 7-80511-504-4

I. 家… II. 家… III. ①厨房-基本知识 ②饮食-基本知识 IV. TS972

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 11961 号

责任编辑: 王牧群

封面设计: 陆震伟

版面设计: 居致琪

家庭厨房百科知识

(修订本)

上海文化出版社出版、发行

上海绍兴路74号

电子邮件: csbcm@public1.sta.net.cn 网址: www.sbcm.com

新华书店经销 商务印书馆上海印刷股份有限公司印刷

开本 850×1168 1/32 印张 23.5 插页平 2 精 5 字数 1,021,000

1991年12月第1版 1995年2月第2版 2000年4月第12次印刷

印数: 平装 43,000 册 精装 121,001—125,500 册

ISBN 7-80511-460-9/TS·65

定价: 23.00 元 (平装)

ISBN 7-80511-504-4/TS·77

定价: 27.00 元 (精装)

如有质量问题,请与厂质量科联系。T: 56628900×13

本书编撰者名单

伍国文	王存礼	王龙娣	李崇恕
许坚毅	宋元芳	吴春	吴金海
邵建华	沈新南	陈中朝	陆大胜
郑颀人	易建国	张建辛	施康伟
姚国坤	徐松	徐焕昌	顾承甫
章寿安	程启坤	杨勤	蔡育发
钱勇	钱国盛	蒋焕根	廖海
谭立兴	朱宝宽	张卫东	

营养分析：朱朝勇 陈茵 何更生

中国家庭的必备图书

——修订前言

“民以食为天”，这是我国长时期以来广泛流传的古训之一。纵观几千年灿烂的中国文明史，异常丰富的饮食科学和烹饪文化始终闪烁着耀眼的光彩。如果说，过去历史上人民群众创造了高度发达的饮食文明，结果只是为少数人所占有、所享用的话，那么如今时代变迁，广大人民群众不仅是饮食文明的创造者，而且也是饮食文明的享用者了。

社会现代化、家庭现代化、厨房现代化在当前已经是我国人民在日常生活中的热门话题。有人甚至把厨房比作为家庭的“心脏”，看来，提高家庭厨房的文明程度和有关吃的各类知识水平以及各种实用技巧，业已成为当务之急，具有了极大的现实意义。

本书正是基于上述原因，于1991年首次编辑出版的。编辑初衷是以千千万万个家庭为对象，以家庭厨房为中心，以各类饮食事项和烹饪技巧为重点，介绍有关家庭厨房的百科知识；同时考虑到广大家庭生活观念的更新与现代目标的追求，注重知识性、实用性和可操作性的并重，力求使之成为现代家庭厨房不可或缺的参考书和工具书。

1991年本书初版面世伊始，即受到读者广泛、热烈的欢迎，认为不愧是90年代千家万户的必备书，短短两年内数度重版，印行近10万册。但是随着时代的发展，许多涉及现代家庭厨房的内容不断更新，不少读者也陆续对初版书

中存在的某些疏漏、欠妥之处提出了宝贵意见和建议。为了使本书进一步充实和完善。于今在原来的基础上进行了较大的修订。

经过修订,本书在总的格局和体例上仍保持原有风貌。本着汇传统饮食智慧于一观,集民间厨房操作妙法于一体,融现代饮食科学精华于一炉的方针,全书以十个大类包容厨房的布置、厨房用具的配置使用、家庭常用食品的选购、保管、初加工等操作技巧常识、家庭菜肴、点心、饮料的花色品种与制作要点以及家庭科学饮食常识和中国传统的饮食文化知识等家庭饮食各个方面的内容,具体条目仍然掌握在3000条左右。编撰上也仍然采用分类、分级条目方式,保持文字简白、查检与运用方便的特点。但在分类方法上进行了必要的科学调整,家庭菜肴、点心的花色品种及制作方法重新加以取舍和修改,充实了最新引进的菜蔬及烹调方法,更新了首次面世的最新家庭厨房用具及使用知识,特别对每味菜肴及点心增补了营养成分的说明和操作要点,使之更具有严谨的科学性、实践的指导性和广泛的群众性。

为了保证本书编者孜孜以求的科学性、实用性更加鲜明,并始终反映最新饮食知识,本书这次修订以后,仍将继续根据读者、专家等各方面的意见,有计划地进行重版修订。欢迎广大读者将自己宝贵的经验提供给我们,以便通过新的修订介绍给更多的人。

本书编者

1994年10月

目 录

第一篇 饮食文化

饮食史观 烹饪典籍 岁时食俗 饮食礼仪

1. 饮食观

民以食为天	2
黄帝,饮食文明的创始者	2
烹饪起源说	3
商周时代美食观	3
《黄帝内经》饮食观	3
孔子饮食观	4
墨子饮食观	4
美食促进长寿:长寿饮食观	4
一日三餐相聚食的饮食观	5
五谷与蔬菜并重的饮食观	5
重视营养卫生的饮食观	6
反对暴殄天物的饮食观	6
讲究烹饪艺术的饮食观	7
夸赞家乡菜的饮食观	8
重视腌糟熏之类食品的饮食观	8
茶说	9
酒说	10
饮食文字说	10
饮食器具说	11

2. 早期烹饪器物

鼎有什么用处	12
--------	----

饕是什么	12
鬲是什么样的	13
甗的作用是什么	13
甗有何特殊用途	13
古代碗的演变	13
筷子的历史	13
古人盛饭的饭篮	14
从灶坑陶罐到砖灶铁锅	14
餐具的演进	15
火锅问世于什么时候	16
高压锅是什么时候发明的	16
不锈钢餐具的问世	17
微波炉发明事出偶然	17
洗碗机的最早发明	17
不粘锅是谁发明的	17

3. 古代名厨与美食家

商代名相兼名厨伊尹	18
春秋时齐国名厨易牙	18
詹厨与詹王会	18
清代名厨董小宛	19
西汉美食家刘安	19
宰相兼美食家虞棕	19

段氏父子精饮饌	19
宋代美食家苏东坡	20
陆游也是美食家	20
郑樵的“饮食六要”	20
曹寅讲究美食	20
袁枚的美食鉴赏	21

4. 烹饪典籍

《食珍录》是怎样一部书	22
记述隋代贵族饮饌的《食经》	22
《清异录》与饮食文化	22
《本心斋蔬食谱》有什么特点	22
《山家清供》的基本内容与食疗	23
关于笋的专著《笋谱》	23
关于蟹的专著《蟹谱》与《蟹略》	23
《饮膳正要》的内容与特点	24
长寿老人写的《饮食须知》	24
元代烹饪专著《云林堂饮食 制度集》	24
元代家庭日用大全式的烹饪类书	25
《易牙遗意》的菜肴特色	25
介绍实用知识的《多能鄙事》	25
被厨师视为经典的《随园食单》	25
清代饮膳珍本《调鼎集》	26
妇女撰写的家庭烹饪书《中馈录》	26
集食粥经验的《粥谱》	26

5. 各地菜点特色

北京菜点特色	27
宫廷菜	27
满汉全席	27
天津菜点特色	28
河北菜点特色	28
内蒙古菜点特色	28
山西菜点特色	29
辽宁菜点特色	29
辽宁全羊席	29
吉林菜点特色	29

黑龙江菜点特色	29
山东菜点特色	30
孔府菜	30
河南菜点特色	30
上海菜点特色	31
江苏菜点特色	31
浙江菜点特色	31
安徽菜点特色	31
福建菜点特色	32
台湾菜点特色	32
江西菜点特色	32
湖北菜点特色	32
湖南菜点特色	33
广东菜点特色	33
海南菜点特色	33
广西菜点特色	33
四川菜点特色	34
贵州菜点特色	34
云南菜点特色	34
西藏菜点特色	34
陕西菜点特色	35
甘肃菜点特色	35
青海菜点特色	35
宁夏菜点特色	35
新疆菜点特色	35

6. 饮食趣谈

筵席的由来	37
什么是山珍海味	38
粒食和粉食史话	38
何时开始用炉灶烹饪饭菜	39
粽子馒头馄饨的来历	39
饭与粥的特色美食	39
说“饼”	40
古代著名饼店	41
各类食物的开拓	41
豆腐是怎样发明的	42
唐宋人的饮食生活	43
元代人的饮食生活	43
明代人的饮食生活	44

清代人的饮食生活	44	端午食俗	55
古代城市食店酒楼	44	夏至食俗	56
宫廷宴会	45	立秋食俗	56
孔府食单	45	乞巧食俗	56
清代烹饪艺术特色	46	中秋食俗	57
别具一格的寺院菜	46	重阳食俗	57
美妙的“船宴”	47	冬至食俗	57
过生日为什么吃寿面	48	腊八食俗	57
寿宴	48	除夕食俗	58
寿酒	48		
寿糕寿桃	48		
六六寿与六十六块肉	49		
生日“庆九不庆十”	49		
7. 各地食风		9. 饮食礼仪	
天津食风	50	礼的产生是从饮食开始的	59
山西食风	50	饮食礼仪中的伦理美	59
山东食风	50	先秦时候宴会的饮食礼仪	60
四川食风	51	美食先让老人享用	60
陕西食风	51	为什么用餐时不要将筷子敲打	
东北食风	51	碗盆	60
苏锡沪食风	52	为什么不要把筷子竖插在碗盆上	
杭嘉湖宁绍食风	52	60
安徽食风	52	横筷的礼仪表示什么意思	60
湘赣食风	53	“吃”的好口彩	61
岭南食风	53	馈赠果品的艺术	61
		饮茶的礼节	62
		喝咖啡的礼节	62
		吃水果的礼节	62
		家庭生日晚会礼节	62
		宴请外宾时的礼节	63
		吃要讲究“吃相”	63
		祝贺诞生的饮食礼仪	63
		祝贺寿辰的饮食礼仪	64
		家宴请帖如何写法	64
8. 岁时食俗			
春节食俗	54		
元宵食俗	54		
清明食俗	54		
立夏食俗	55		

第二篇 饮食科学

营养原则 食疗性能 饮食禁忌 卫生知识

1. 人体需要的营养素

什么是营养素

什么是营养不良

蛋白质的营养功能

什么是必需氨基酸

66

66

67

非必需氨基酸是不需要的吗	67
完全蛋白质、半完全蛋白质和不 完全蛋白质	67
什么是蛋白质互补作用	67
脂肪的营养功能	68
胆固醇的营养功能	68
动物脂肪和植物油	68
什么是碳水化合物	69
碳水化物的营养功能	69
蔗糖与淀粉在营养上有何不同 ..	69
什么是膳食纤维	70
什么是热能	70
什么是矿物质	70
钙的营养功能	71
磷的营养功能	71
镁的营养功能	71
钠的营养功能	71
钾的营养功能	72
硫的营养功能	72
铁的营养功能	72
影响食物中铁吸收的因素	72
锌的营养功能	73
碘的营养功能	73
硒的营养功能	74
氟的营养功能	74
铜的营养功能	74
锰的营养功能	74
钼的营养功能	75
铬的营养功能	75
什么是维生素	75
维生素 A 的营养功能	76
β -胡萝卜素的营养功能	76
维生素 D 的营养功能	76
维生素 E 的营养功能	76
维生素 B ₁ 的营养功能	77
维生素 B ₂ 的营养功能	77
尼克酸的营养功能	77
维生素 B ₆ 的营养功能	78
叶酸的营养功能	78
维生素 B ₁₂ 的营养功能	78

生物素的营养功能	78
泛酸的营养功能	79
维生素 C 的营养功能	79
哪些食物中含维生素较丰富	79
水也是人体必需的营养素	80
各营养素之间的相互关系	80
不同年龄期人每日膳食中营养素 供给量	81
营养素过多的危害性	89

2. 家庭饮食营养原则

中国的膳食指南	90
什么是平衡膳食	90
饮食要多样化	90
饮食要适量	91
饮食宜清淡	91
成酸性食物和成碱性食物	91
保护性食品和热能食品	92
什么是食物结构	92
美国和欧洲发达国家的食物结构	92
日本的食物结构	92
中国的食物结构	92
什么是合理烹调	93
哪些烹调措施可减少食物中营养 素的损失	93
做米饭如何减少营养素损失	94
做面食如何减少营养素损失	94
烹调蔬菜如何减少营养素损失 ..	94
烹调荤菜如何减少营养素损失 ..	95
烹调应注意荤素搭配	95
烹调应注意季节特点	95
常用烹调方法对营养素的影响 ..	96
合理安排一日三餐	96
强化食品的营养作用	97
什么是方便食品和快餐食品	97

3. 家庭成员特殊时期的营养与饮食

· 婴幼儿的营养 ·

早期营养与智力发育	98	水果中维生素 C 含量最丰富 吗	105
什么情况下不能喂母乳	98	儿童口角发炎可能缺乏哪些 营养	105
什么是母乳化奶粉	98	如何合理安排学龄儿童的 饮食	105
为什么某些婴儿食品中要添加牛 磺酸	99	学龄儿童不吃早餐有什么害处	106
可以用炼乳喂养婴儿吗	99	给小学生课间加餐有什么作用	106
婴儿喂牛奶就腹泻是怎么回事 ..	99	孩子吃零食有害吗	106
给婴儿吃蜂蜜好吗	99	幼儿不宜吃哪些食物	106
要不要给婴儿吃钙粉	99	为什么儿童不宜多吃油炸食品	106
为什么要给婴儿补充鱼肝油	100	儿童肥胖并非健康的标志	107
过量的维生素 A 和 D 有什么 害处	100	如何预防幼儿肥胖	107
橘子水不能代替水果汁	100	赖氨酸能使儿童长得更高吗	107
婴儿吃葡萄糖比蔗糖更有营养 吗	100	儿童饮食味宜淡	107
奶糕为什么不宜作为婴儿的 主食	100	为什么培养良好的饮食习惯对 儿童尤为重要	108
为何要给四个月以后的婴儿 添加蛋黄	101	氟为何能预防儿童龋齿	108
为什么六个月以后的婴儿才能 喂固体食物	101	儿童吃爆米花要当心铅中毒	108
如何给婴儿添加辅食	101	青少年生长发育离不开营养	108
佝偻病是怎么回事	101	青春期应注意哪些营养问题	109
如何预防佝偻病	102	为什么青春期营养供给要有 男女之分	109
如何喂养乳糖不耐症的婴儿	102	· 孕妇的营养 ·	
早产儿的喂养	102	孕妇营养与母婴健康	109
· 儿童、青少年的营养 ·		孕妇营养与婴儿智力发育有关 吗	109
儿童的营养特点	103	孕期的营养需要	110
我国儿童最容易缺乏哪些营 养素	103	孕妇吃得越多越好吗	110
儿童喝牛奶有何益处	103	为什么孕期要有充足的蛋白质	110
儿童为何容易发生贫血	103	为什么孕妇每天必须吃一定量 的碳水化合物	111
儿童缺铁会影响智能发育吗	103	微量元素与优生	111
哪些食物能预防缺铁性贫血	104	维生素 C 对胎儿生长发育有何 作用	111
孩子吃糖过多有什么不好	104	孕妇疲倦乏力、食欲不振与缺乏	
你的孩子缺锌吗	104		
长期给孩子吃精白米面有什么 不好	104		
儿童牙龈出血是缺少维生素 C 吗	105		

营养有关吗·····	111	老年人缺铬易患糖尿病吗·····	120
手足抽搐是缺乏营养吗·····	112	使用铝制炊具会不会引起老年性 痴呆·····	120
为什么孕妇要适当增加维生素 A ·····	112	山珍海味的营养特别好吗·····	120
妊娠呕吐阶段如何安排饮食·····	112	老年人为什么容易发生贫血·····	121
如何防治孕期贫血·····	113	老年人为什么容易发生骨折·····	121
缺乏叶酸和维生素 B ₁₂ 会引起 贫血吗·····	113	骨质疏松症的营养防治·····	121
孕妇缺碘会影响婴儿智力发育 吗·····	113	为什么老年人应多吃富含铁质的 食物·····	121
孕妇为什么要服用钙片·····	113	维生素 E 能抗衰老吗·····	122
孕妇为何容易缺铁·····	114	血脂较高的老年人能不能喝 牛奶·····	122
孕妇要不要忌食猪肝·····	114	为什么少吃动物性脂肪有利于 防治冠心病·····	122
孕妇一天吃几个鸡蛋为宜·····	114	老年人要不要限制高胆固醇 食物·····	122
孕妇偏食有什么害处·····	114	预防早衰的七种食品·····	123
孕妇能喝咖啡吗·····	115		
怎样防止孕妇便秘·····	115		
孕妇要不要防止发胖·····	115		
孕妇吃小米有什么营养·····	115		
分娩期能进食吗·····	115		
如何增进乳汁分泌·····	116		
产后能吃水果吗·····	116		
产后吃什么好·····	116		
· 老年人的营养 ·			
营养与衰老·····	117		
老年人的平衡膳食·····	117		
长寿老人的饮食有何特点·····	117		
为什么老年人膳食中蛋白质要 优质适量·····	118		
老年人膳食中需要脂肪吗·····	118		
老年人热能供给量以多少为宜 ·····	118		
老年人适当节食有益吗·····	118		
老年人能吃蛋黄吗·····	119		
老年人常饮酸牛奶有益健康吗 ·····	119		
老年人为什么要多吃含纤维素 的食品·····	119		
吃素能长寿吗·····	119		
为什么老年人宜少食多餐·····	120		
		4. 家庭病人的营养与饮食	
		病人的饮食有哪些种类·····	124
		什么是软饭·····	124
		什么是半流质饮食·····	124
		什么是流质饮食·····	125
		什么是高热量饮食·····	125
		什么是低热量饮食·····	125
		什么是高蛋白饮食·····	125
		什么是低蛋白饮食·····	126
		什么是少油饮食·····	126
		什么是少盐饮食·····	126
		什么是无盐饮食·····	126
		什么是少钠饮食·····	126
		什么是高纤维饮食·····	126
		什么是低渣饮食·····	127
		什么是低胆固醇饮食·····	127
		什么是高钙饮食·····	127
		什么是低钙饮食·····	127
		糖尿病人的营养与饮食·····	127
		发生低血糖反应时应如何进食 ·····	128
		痛风病人的营养与饮食·····	128

冠心病人的营养与饮食·····	129	哪些药物宜饭后服用·····	141
哪些食物有利于防治动脉粥样硬化·····	130	哪些药物宜饭前服用·····	141
高血压病人的营养与饮食·····	130	哪些药物需空腹服用·····	141
急性胃炎病人的营养与饮食·····	131	5. 饮食与减肥	
慢性胃炎病人的营养与饮食·····	131	口味淡利于防肥减肥·····	142
胃和十二指肠溃疡病人的营养与饮食·····	131	科学安排一日三餐与减肥、防肥·····	142
肝炎病人的营养与饮食·····	132	睡前三小时不宜吃夜点·····	142
胆结石和胆囊炎病人的营养与饮食·····	132	减肥:控制主食和限制甜食·····	143
腹泻病人的营养与饮食·····	133	食纤维减肥·····	143
便秘病人的营养与饮食·····	133	食醋减肥·····	143
胃切除手术后病人的营养与饮食·····	134	适量饮水或喝汤减肥·····	143
急性肾炎病人的营养与饮食·····	134	慢食减肥·····	143
慢性肾炎病人的营养与饮食·····	134	少饮酒防肥胖·····	144
肾病综合症患者的营养与饮食·····	135	中医减肥法举例·····	144
肾结石病人的营养与饮食·····	135	中医减肥食谱举例·····	144
龋齿的饮食防治·····	135	男性轻度肥胖饮食减肥法·····	144
牙周病患者的营养与饮食·····	136	男性中度肥胖或女性轻度肥胖饮食减肥法·····	145
外科手术前病人的营养与饮食·····	136	男性重度肥胖或女性中度肥胖饮食减肥法·····	146
外科手术中病人的营养与饮食·····	137	女性重度肥胖减肥法·····	146
隐血试验饮食·····	137	儿童饮食减肥·····	146
葡萄糖耐量试验饮食·····	137	减肥饮食烹调法·····	147
饱餐试验饮食·····	138	减肥凉拌食谱举例·····	147
胆囊造影试验饮食·····	138	吃瘦猪肉就不会胖吗·····	147
肌酐试验饮食·····	138	喝咖啡能减肥吗·····	148
尿浓缩功能试验饮食·····	138	6. 饮食与防癌	
食物为什么会引起过敏反应·····	138	癌症与饮食有关吗·····	149
哪些食物容易引起过敏反应·····	139	食物中可能存在哪些致癌物质·····	149
如何防治食物过敏·····	139	饮食中脂肪过多容易得癌症吗·····	149
病人宜食的水果·····	139	纤维素与大肠癌有何关系·····	150
患哪些病应忌辛辣味·····	140	维生素 C 能预防癌症吗·····	150
药物对营养有何影响·····	140	维生素 A 是抗癌营养素吗·····	150
服药时的食物禁忌·····	140	维生素 E 有抗癌作用吗·····	151
		微量元素硒能抗癌吗·····	151
		海带为什么有抗癌作用·····	152
		香菇为什么能抗癌·····	152

多吃蔬菜水果为何能防癌·····	152
芦笋是抗癌食品吗·····	152
霉变花生为什么会致癌·····	153
如何预防黄曲霉毒素对人体的危害·····	153
经常吃腌酸菜容易得食道癌吗·····	154
亚硝酸胺来源于哪些食品·····	154
如何预防亚硝酸胺的危害·····	154
烟熏和烘烤食品为什么容易致胃癌·····	155
高温反复加热的油脂会致癌吗·····	155
慢咽细嚼能防癌·····	156
饮酒过度容易得癌症吗·····	156
人工合成的食用色素会致癌吗·····	156
嚼槟榔与口腔肿瘤·····	157
癌症患者的饮食·····	157
肝癌的饮食预防·····	157
食道癌的饮食预防·····	157
胃癌的饮食预防·····	157
大肠癌的饮食预防·····	158
放射治疗和化学治疗中的食疗·····	158
癌症患者手术前后的食疗·····	158
26种防癌抗癌食物·····	158

7. 200种食物的营养与食疗性能

· 谷类 ·

梗米的营养与食疗性能·····	161
糯米的营养与食疗性能·····	161
小麦的营养与食疗性能·····	161
大麦的营养与食疗性能·····	162
燕麦的营养与食疗性能·····	162
荞麦的营养与食疗性能·····	162
高粱的营养与食疗性能·····	162
玉米的营养与食疗性能·····	163
粟米的营养与食疗性能·····	163

· 豆类及豆制品 ·

黄豆的营养与食疗性能·····	163
-----------------	-----

黑豆的营养与食疗性能·····	164
赤豆的营养与食疗性能·····	164
绿豆的营养与食疗性能·····	164
豆浆的营养与食疗性能·····	164
豆腐的营养与食疗性能·····	164
豆腐皮的营养与食疗性能·····	165
豆豉的营养与食疗性能·····	165
绿豆芽的营养与食疗性能·····	165
黄豆芽的营养与食疗性能·····	165
乳腐的营养与食疗性能·····	165

· 蔬菜类 ·

青菜的营养与食疗性能·····	165
大白菜的营养与食疗性能·····	166
卷心菜的营养与食疗性能·····	166
菠菜的营养与食疗性能·····	166
芥菜的营养与食疗性能·····	166
蓬蒿菜的营养与食疗性能·····	167
草头的营养与食疗性能·····	167
马兰头的营养与食疗性能·····	167
枸杞头的营养与食疗性能·····	167
薤菜的营养与食疗性能·····	167
苋菜的营养与食疗性能·····	168
旱芹的营养与食疗性能·····	168
水芹的营养与食疗性能·····	168
番茄的营养与食疗性能·····	168
茄子的营养与食疗性能·····	169
辣椒的营养与食疗性能·····	169
香椿头的营养与食疗性能·····	169
韭菜的营养与食疗性能·····	169
洋葱的营养与食疗性能·····	169
大蒜的营养与食疗性能·····	170
甘薯的营养与食疗性能·····	170
蚕豆的营养与食疗性能·····	170
豌豆的营养与食疗性能·····	171
刀豆的营养与食疗性能·····	171
豇豆的营养与食疗性能·····	171
扁豆的营养与食疗性能·····	171
黄瓜的营养与食疗性能·····	171
苦瓜的营养与食疗性能·····	172
萝卜的营养与食疗性能·····	172

胡萝卜的营养与食疗性能·····	172	梅子的营养与食疗性能·····	180
冬瓜的营养与食疗性能·····	172	杨梅的营养与食疗性能·····	180
南瓜的营养与食疗性能·····	173	草莓的营养与食疗性能·····	180
丝瓜的营养与食疗性能·····	173	山楂的营养与食疗性能·····	181
马铃薯的营养与食疗性能·····	173	猕猴桃的营养与食疗性能·····	181
芋艿的营养与食疗性能·····	173	荔枝的营养与食疗性能·····	181
茭白的营养与食疗性能·····	173	龙眼的营养与食疗性能·····	181
慈菇的营养与食疗性能·····	174	葡萄的营养与食疗性能·····	181
芥菜的营养与食疗性能·····	174	椰子的营养与食疗性能·····	182
大头菜的营养与食疗性能·····	174	菠萝的营养与食疗性能·····	182
莴苣的营养与食疗性能·····	174	芒果的营养与食疗性能·····	182
藕的营养与食疗性能·····	175	海棠果的营养与食疗性能·····	182
菱的营养与食疗性能·····	175	无花果的营养与食疗性能·····	182
荸荠的营养与食疗性能·····	175	橄榄的营养与食疗性能·····	182
百合的营养与食疗性能·····	175	甘蔗的营养与食疗性能·····	183
竹笋的营养与食疗性能·····	175	西瓜的营养与食疗性能·····	183
金针菜的营养与食疗性能·····	175	甜瓜的营养与食疗性能·····	183
· 菌藻类 ·		白果的营养与食疗性能·····	183
蘑菇的营养与食疗性能·····	176	枣的营养与食疗性能·····	183
香菇的营养与食疗性能·····	176	莲子的营养与食疗性能·····	184
木耳的营养与食疗性能·····	176	核桃的营养与食疗性能·····	184
银耳的营养与食疗性能·····	177	花生的营养与食疗性能·····	184
海带的营养与食疗性能·····	177	黑芝麻的营养与食疗性能·····	184
紫菜的营养与食疗性能·····	177	栗子的营养与食疗性能·····	185
· 鲜果及干果类 ·		松子的营养与食疗性能·····	185
苹果的营养与食疗性能·····	177	葵花子的营养与食疗性能·····	185
梨的营养与食疗性能·····	178	· 水产类 ·	
香蕉的营养与食疗性能·····	178	草鱼的营养与食疗性能·····	185
桃子的营养与食疗性能·····	178	鲢鱼的营养与食疗性能·····	186
李子的营养与食疗性能·····	178	白鱼的营养与食疗性能·····	186
杏的营养与食疗性能·····	178	鲫鱼的营养与食疗性能·····	186
橘子的营养与食疗性能·····	179	鲤鱼的营养与食疗性能·····	186
橙的营养与食疗性能·····	179	黑鱼的营养与食疗性能·····	186
柠檬的营养与食疗性能·····	179	鳊鱼的营养与食疗性能·····	187
柑的营养与食疗性能·····	179	银鱼的营养与食疗性能·····	187
柚子的营养与食疗性能·····	179	鳙的营养与食疗性能·····	187
金橘的营养与食疗性能·····	179	鳖的营养与食疗性能·····	187
枇杷的营养与食疗性能·····	180	虾的营养与食疗性能·····	187
柿子的营养与食疗性能·····	180	河蟹的营养与食疗性能·····	187
石榴的营养与食疗性能·····	180	黄鱼的营养与食疗性能·····	188

带鱼的营养与食疗性能·····	188	鸽蛋的营养与食疗性能·····	195
鲳鱼的营养与食疗性能·····	188	麻雀蛋的营养与食疗性能·····	195
鳊鱼的营养与食疗性能·····	188	鹌鹑蛋的营养与食疗性能·····	195
鲑鱼的营养与食疗性能·····	188	· 调味品 ·	
橡皮鱼的营养与食疗性能·····	188	赤砂糖的营养与食疗性能·····	196
鲨鱼的营养与食疗性能·····	189	白砂糖的营养与食疗性能·····	196
乌贼的营养与食疗性能·····	189	姜的食疗性能·····	196
泥螺的营养与食疗性能·····	189	胡椒的食疗性能·····	196
海螺的营养与食疗性能·····	189	桂皮的食疗性能·····	196
蛏子的营养与食疗性能·····	189	味精的食疗性能·····	197
毛蚶的营养与食疗性能·····	189	花椒的食疗性能·····	197
文蛤的营养与食疗性能·····	189	八角茴香的食疗性能·····	197
牡蛎的营养与食疗性能·····	190	小茴香的食疗性能·····	197
淡菜的营养与食疗性能·····	190	酒酿的食疗性能·····	197
海参的营养与食疗性能·····	190	醋的食疗性能·····	197
海蜇的营养与食疗性能·····	190	酒的食疗性能·····	197
龟的营养与食疗性能·····	190	葱的营养与食疗性能·····	198
泥鳅的营养与食疗性能·····	190	酱油的营养与食疗性能·····	198
干贝的营养与食疗性能·····	191	食盐的食疗性能·····	198
· 肉类 ·		饴糖的营养与食疗性能·····	198
猪肉的营养与食疗性能·····	191	冰糖的营养与食疗性能·····	198
猪肝的营养与食疗性能·····	191	· 油脂类 ·	
火腿的营养与食疗性能·····	192	豆油的营养与食疗性能·····	199
猪肺的营养与食疗性能·····	192	花生油的营养与食疗性能·····	199
牛肉的营养与食疗性能·····	192	麻油的营养与食疗性能·····	199
牛肚、牛肝、牛骨髓的营养与 食疗性能·····	192	· 饮料及其他类 ·	
羊肉的营养与食疗性能·····	192	茶的食疗性能·····	199
鸡肉的营养与食疗性能·····	192	咖啡的食疗性能·····	199
鸭肉的营养与食疗性能·····	193	可可的食疗性能·····	199
鹅肉的营养与食疗性能·····	193	牛奶的营养与食疗性能·····	200
兔肉的营养与食疗性能·····	193	羊奶的营养与食疗性能·····	200
狗肉的营养与食疗性能·····	193	马奶的营养与食疗性能·····	200
麻雀肉的营养与食疗性能·····	194	金银花露的食疗性能·····	200
鹌鹑肉的营养与食疗性能·····	194	菊花的食疗性能·····	200
鸽肉的营养与食疗性能·····	194	玳玳花的食疗性能·····	201
田鸡的营养与食疗性能·····	194	玫瑰花的食疗性能·····	201
· 蛋类 ·		矿泉水的食疗性能·····	201
鸡蛋的营养与食疗性能·····	194	蜂蜜的营养与食疗性能·····	201
鸭蛋的营养与食疗性能·····	195	蜂乳的营养与食疗性能·····	201
		燕窝的营养与食疗性能·····	201

8. 90 种常见病的食疗

感冒的食疗	202	小儿感冒的食疗	212
食物预防流行性感胃法	202	小儿咳嗽的食疗	212
高热、低热的食疗	202	婴儿腹泻的食疗	212
慢性支气管炎的食疗	203	百日咳的食疗	213
急性支气管炎的食疗	203	小儿暑热症的食疗	213
哮喘病的食疗	203	小儿厌食的食疗	213
肺炎的食疗	204	小儿消化不良症的食疗	214
肺结核的食疗	204	小儿多汗症的食疗	214
慢性胃炎的食疗	205	佝偻病的食疗	214
胃酸过多的食疗	205	小儿夜啼的食疗	214
胃及十二指肠溃疡的食疗	205	麻疹(出疹子)的食疗	215
胃及十二指肠出血的食疗	205	水痘的食疗	215
急性肠胃炎的食疗	205	流行性腮腺炎的食疗	215
慢性肠胃炎的食疗	206	猩红热的食疗	215
急性腹泻的食疗	206	口疮的食疗	215
慢性腹泻的食疗	206	遗尿的食疗	216
便秘的食疗	206	蛲虫病的食疗	216
食欲不振的食疗	207	蛔虫病的食疗	216
积食不消的食疗	207	月经先期的食疗	216
高血压的食疗	207	月经后期的食疗	217
缺铁性贫血的食疗	207	月经先后无定期的食疗	217
中性粒细胞减少症的食疗	208	月经过多的食疗	217
血小板减少性紫癜的食疗	208	月经过少的食疗	218
糖尿病的食疗	208	痛经的食疗	218
甲状腺功能亢进的食疗	208	倒经的食疗	218
急性肾炎的食疗	208	闭经的食疗	219
慢性肾炎的食疗	208	崩漏的食疗	219
尿结石的食疗	209	带下病的食疗	219
肾结石的食疗	209	妊娠恶阻的食疗	220
神经衰弱症的食疗	209	妊娠水肿的食疗	220
失眠症的食疗	209	产后发热的食疗	220
头痛的食疗	209	产后缺乳的食疗	221
遗精的食疗	210	子宫脱垂的食疗	221
阳痿的食疗	210	乳汁过多的食疗	221
盗汗的食疗	211	产后盗汗的食疗	221
急性肝炎的食疗	211	产后便秘的食疗	221
慢性肝炎的食疗	211	产后体虚的食疗	222
肝硬化的食疗	211	更年期综合症的食疗	222
		结膜炎的食疗	222
		干眼病的食疗	222

老光眼、白内障、青光眼的食疗···	223	盐腌为何能贮存食品·····	231
夜盲症的食疗·····	223	糖渍为何能贮存食品·····	232
耳鸣耳聋的食疗·····	223	酸渍为何能贮存食品·····	232
鼻衄的食疗·····	223	充填气体为何能贮存食品·····	232
牙痛的食疗·····	223	添加化学防腐剂为何能贮存食品·····	232
牙龈炎的食疗·····	223	辐照为何能贮存食品·····	232
声音嘶哑的食疗·····	224	什么是食物中毒·····	233
咽喉炎的食疗·····	224	细菌性食物中毒的特点·····	233
扁桃体炎的食疗·····	224	肉毒梭菌引起的食物中毒·····	233
青春期粉刺的食疗·····	224	哪些食物容易引起细菌性食物中毒·····	234
头发早白、脱发的食疗·····	224	如何预防细菌性食物中毒·····	234
痔疮出血的食疗·····	224	非细菌性食物中毒的特点·····	234
9. 滋补方法介绍		为什么吃河豚鱼会致死·····	235
补药的分类及对症选用·····	225	为什么鲭鲛鱼会引起食物中毒·····	235
补品补药的贮藏·····	225	贝类引起的食物中毒·····	235
补药的煎煮方法·····	226	泥螺和扇贝可引起日光性皮炎·····	236
怎样挑选滋补性成药·····	226	黄鳝血不能生饮·····	236
补药的服法·····	226	忌食鱼胆·····	236
感冒时应慎用补药·····	226	动物肝脏引起的食物中毒·····	236
服用补药不可过量·····	226	癞蛤蟆引起的食物中毒·····	236
进补时慎用茶·····	227	蜂蜜为什么会引起食物中毒·····	237
人参的种类与功效·····	227	为什么野蘑菇能毒死人·····	237
如何选择人参·····	227	谨防苦杏仁中毒·····	237
人参的吃法·····	227	谨防木薯中毒·····	237
人参虽补不宜多食·····	228	蔬菜引起的食物中毒·····	238
小儿滋补须知·····	228	谨防白果中毒·····	238
老年人应怎样进补·····	228	谨防吃扁豆中毒·····	238
中年人应怎样进补·····	228	谨防鲜黄花菜中毒·····	238
冬令进补方法·····	228	谨防土豆中毒·····	238
产妇如何进补·····	229	慎食老南瓜·····	238
高血压患者能否进补·····	229	谨防豆芽菜中毒·····	239
10. 家庭饮食卫生		慎食新鲜蚕豆·····	239
食物中可能存在哪些有害物质···	230	慎食鲜木耳·····	239
食品腐败变质及其危害·····	230	慎食干炒黄豆·····	239
食品为什么会腐败变质·····	230	忌吃腐烂生姜·····	239
低温为何能贮存食品·····	231	食番茄二忌·····	239
高温为何能贮存食品·····	231	谨防“荔枝病”·····	240
干燥为何能贮存食品·····	231	萝卜与橘子不应同食·····	240