

海洋出版社

漫话家庭饮食

972.1



漫话家庭饮食

南山

海洋出版社

1991年·北京

(京)新登号 087 号

漫 话 家 庭 饮 食
南 山

海洋出版社出版发行(北京复兴门外大街1号)

北京海淀军科印刷厂印刷

开本:787×1029 1/32 印张:4.75 彩页:4 字数:100千字

1991年9月第一版 1991年9月第一次印刷

印数:1—20000

*

ISBN 7-5027-1822-2/Z·327 定价:3.30元



炸三样



江南春鱼宴之三



江南春鱼宴之四

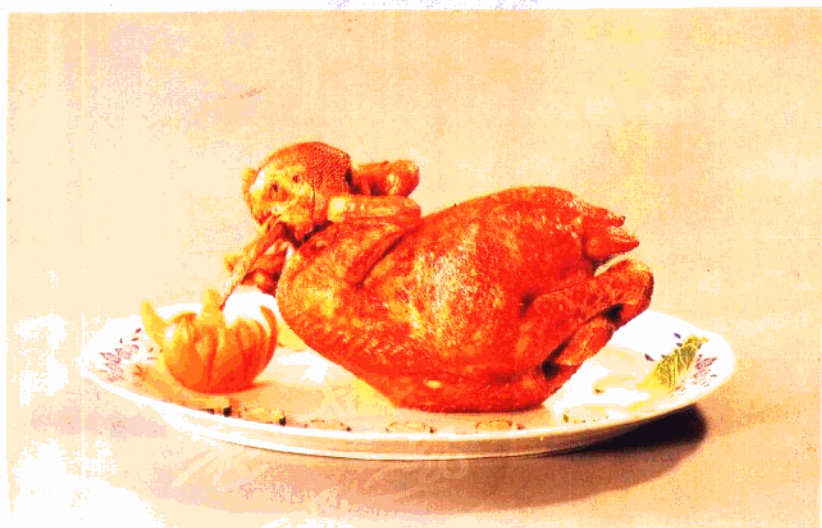
三鲜鸡



鲍鱼



鸡



前 言

中国在进行具有中国特色的社会主义现代化建设中,取得了很大的进展,基本解决了中国 11 亿人的温饱问题,并使中国家庭的饮食观念发生了变化。

当今,中国许多家庭开始讲究饮食的结构、饮食的营养以及饮食的搭配,对饮食的要求不断提高,越来越注重饮食的保健与防病的功用。现在,人们都很希望能从理论上与实用上得到了解,家庭饮食结构怎样调整,才能更加趋向合理,家庭食物饮料怎样搭配,才能获取足够的营养和热量,以保证身体能够正常生长发育和具有旺盛精力与充沛体力,并且能够发挥防疾治病和延年益寿的功用。

为了适应这一需求,本书从家庭饮食的结构、营养、原料、饮料、菜肴、饭点和宴请等方面,比较系统地介绍了现代中国家庭饮食的一些基本知识,力求做到科学性、知识性、实用性的统一,但愿能对读者有所裨益。

由于作者水平所限,书中一定会有许多不足之处,诚恳希望广大读者提出宝贵的意见。

作 者

1991 年 8 月 北京

内 容 简 介

我国人民解决了温饱问题之后,开始注意饮食的科学调配、保健强身,乃至防疾治病。本书就是根据亿万人民的这一新的现实需要出发编写的。作者根据多年研究成果,编写了这本大众读物。全书共列七章三十五节,逐一介绍了现代中国家庭饮食的食物结构特点、营养种类功用、主副食原料、饮料、菜肴、饭点、宴请等。或是介绍久经验证的科学知识,或是介绍深刻独到的实践体会,知识性强,实用性强,可读性强,文字生动,饶有趣味,且具可操作性,是一本家庭必备的非常实用的饮食指南。

责任编辑:范红英



干贝甲鱼



江南春鱼宴之一



江南春鱼宴之二



目 录

一、家庭饮食结构	1
(一)东西方家庭饮食结构	1
(二)中国家庭饮食结构	1
二、家庭饮食营养	4
(一)糖类	4
1. 糖类的性质	4
2. 糖类的功用	7
3. 糖类的来源	9
(二)脂肪	9
1. 脂肪的性质	9
2. 脂肪的功用	10
3. 脂肪的来源	12
(三)蛋白质	12
1. 蛋白质的性质	12
2. 蛋白质的功用	15
3. 蛋白质的来源	16
(四)维生素	16
1. 维生素 A	17
2. 维生素 D	18
3. 维生素 E	18
4. 维生素 K	19
5. 维生素 B ₁	19

6. 维生素 B ₂	19
7. 维生素 B ₆	19
8. 维生素 B ₁₂	20
9. 维生素 C	20
10. 维生素 PP	20
(五) 无机盐	21
1. 钙	21
2. 磷	22
3. 铁	22
4. 碘	23
5. 钾、钠、氯	23
(六) 水	24
(七) 热量	25
三、家庭饮食原料	26
(一) 谷类	26
(1) 小麦面粉	26
(2) 稻米	28
(3) 黑米	29
(4) 小米	30
(5) 玉米	31
(6) 高粱米	31
(二) 豆类	32
1. 大豆	33
2. 豆芽	34
3. 豆腐	35
4. 豆浆	36

5. 豆酱、酱油、豆油	37
6. 花生	37
7. 绿豆	39
8. 小豆	39
9. 豌豆	39
10. 蚕豆	40
(三) 畜禽类	40
1. 猪牛羊	40
2. 鸡鸭鹅	42
3. 骨变肉	43
4. 禽蛋	44
(四) 水产类	46
1. 鲤鱼、桂鱼	47
2. 鲫鱼、草鱼	48
3. 鳙鱼、鲢鱼	48
4. 鳝鱼	48
5. 鳊鱼	49
6. 甲鱼、乌龟	50
7. 黄鱼、鲳鱼、带鱼	50
8. 鱼子、鱼脑	50
9. 虾、蟹、贝、鱼翅、海参	51
10. 鱼类与水果	51
(五) 蔬菜类	51
1. 蔬菜生态与营养	52
2. 蔬菜颜色与营养	53
3. 白菜	55

4. 萝卜	55
5. 土豆	56
6. 胡萝卜	57
7. 黄瓜	58
8. 冬瓜	58
9. 丝瓜	58
10. 苦瓜	59
11. 茄子	59
12. 四季豆	59
13. 西红柿	60
14. 辣椒	60
15. 菠菜	61
16. 芹菜	61
17. 韭菜	62
18. 苋菜	62
19. 蒿菜	62
20. 芥菜	63

四、家庭饮食饮料

(一) 白酒

1. 白酒史	64
2. 白酒香型	64
3. 白酒的营养功用	65

(二) 黄酒

1. 黄酒史	66
2. 黄酒的营养功用	66

(三) 葡萄酒

1. 葡萄酒史	67
2. 甜型葡萄酒	68
3. 干型葡萄酒	68
4. 葡萄酒的营养功用	69
(四) 啤酒	70
1. 啤酒史	70
2. 黄啤酒	71
3. 白啤酒	72
4. 干啤酒	72
5. 中国啤酒	73
6. 饮酒适量	74
(五) 茶	75
1. 茶史	75
2. 红茶绿茶	76
3. 饮茶方法	77
4. 茶的营养功用	78
5. 饮茶得当	79
(六) 咖啡	80
1. 咖啡史	80
2. 中国咖啡	81
3. 法国咖啡店	81
4. 咖啡的营养功用	82
5. 饮用咖啡适量	83
(七) 矿泉水	84
1. 矿泉水的营养功用	84
2. 矿泉水的开发与饮用	84

060433

(八)温开水	85
1.温开水的营养功用	85
2.温开水的烧煮与饮用	85
五、家庭饮食菜肴	87
(一)凉菜	88
1.白斩鸡	88
2.卤鸭	88
3.卤鹅	89
4.卤牛肉	89
5.酥鱼	89
6.凉拌海蜇	90
7.凉拌彩丝	90
8.凉拌芹菜	90
9.凉拌豆芽	90
10.凉拌藕片	91
11.朝鲜泡菜	91
12.沙拉油	91
13.牛肉沙拉	92
14.猪肉沙拉	92
15.鸡肉沙拉	93
16.土豆沙拉	93
17.蔬菜沙拉	93
(二)猪肉菜	93
1.清炖猪肉	93
2.清蒸猪肉	94
3.红烧方肉	94

4. 烧五花肉	94
5. 清炸里脊	95
6. 干炸里脊	95
7. 盐爆里脊	95
8. 锅塌里脊	95
9. 炸芝麻肉	96
10. 锅烧肘子	96
11. 叉烧肉	96
12. 元宝肉	97
13. 回锅肉	97
14. 扣肉	97
15. 红烧排骨	98
16. 糖醋排骨	98
17. 酱爆肉片	98
18. 酱爆肉丁	99
19. 油炸肥肠	99
20. 油爆猪肚	99
21. 熟炒猪肝	99
22. 鱼香肉丝	100
23. 肉丝冬笋	100
24. 肉丁鲜蘑	100
25. 肉饼豆芽	101
(三) 牛羊肉菜	101
1. 清炖牛肉	101
2. 干炸牛肉	101
3. 红焖牛肉	101

4. 葱爆牛肉·····	102
5. 扒牛肉条·····	102
6. 清蒸羊肉·····	102
7. 红烧羊肉·····	103
8. 滑溜羊脊·····	103
9. 烤羊肉串·····	103
10. 涮羊肉·····	104
(四) 鸡鸭鹅菜·····	104
1. 香菇炖鸡·····	104
2. 清蒸鸡·····	104
3. 香酥鸡·····	105
4. 炸鸡块·····	105
5. 扒鸡腿·····	105
6. 蒸凤爪·····	106
7. 炸胗肝·····	106
8. 油炸鸭·····	106
9. 焖鸭条·····	106
10. 五香鹅块·····	107
11. 炒赛蟹蛋·····	107
12. 溜松花蛋·····	107
(五) 鱼虾贝参菜·····	108
1. 家常熬鱼·····	108
2. 红烧鱼·····	108
3. 糖醋鱼·····	108
4. 干炸鱼·····	109
5. 溜鱼片·····	109