

夕子 编

居家事典



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

居家事典/夕子编.—北京:中国轻工业出版社,1995.10

ISBN 7-5019-1987-9

I.居… II.陈… III.家庭—生活—知识 IV.
TS976

中国版本图书馆CIP数据核字(96)第14954号

中国轻工业出版社出版发行

(100740北京市东长安街6号)

责任编辑:张松培

三河市宏达印刷厂印刷 新华书店经销

1997年1月第1版1997年1月第1次印刷

开本:787×1092毫米1/32 印张:23

字数:456千字 印数:1-5000册

定价:29.00元

上篇 饮食生活

一 食物简介	(3)
1. 谷物类	(3)
(1) 谷物类的营养价值	(3)
(2) 荞麦	(4)
(3) 大豆及其制品	(5)
(4) 绿豆	(6)
(5) 芝麻	(7)
2. 蔬菜类	(9)
(1) 白菜	(9)
(2) 萝卜	(11)
(3) 韭菜	(15)
(4) 茄子	(17)
(5) 菠菜	(19)
(6) 芹菜	(20)
(7) 黄瓜	(22)
(8) 苦瓜	(23)
(9) 红薯	(25)
(10) 葱头	(29)
(11) 西红柿	(29)
(12) 佛手瓜	(30)
(13) 冬瓜	(31)
(14) 丝瓜	(32)
(15) 藕	(33)

(16) 蒜	(33)
(17) 紫菜头	(34)
(18) 香椿	(35)
(19) 野菜	(36)
(20) 食用菌	(41)
(21) 竹笋	(47)
(22) 黄花菜	(48)
(23) 发菜	(50)
3. 水产品及其他	(50)
(1) 鱼的营养价值	(50)
(2) 鱼鳞	(52)
(3) 大马哈鱼	(53)
(4) 乌贼鱼	(54)
(5) 海鳗	(55)
(6) 鲟鱼	(56)
(7) 贻贝	(56)
(8) 扇贝	(57)
(9) 中国对虾	(57)
(10) 泥螺	(58)
(11) 蚝	(59)
(12) 海蜇	(60)
(13) 虾皮	(61)
(14) 鳖	(61)
(15) 海藻	(62)
(16) 蛇肉	(66)

(17) 蛤蚧	(67)
(18) 哈什蚂	(67)
(19) 蚕蛹	(68)
4. 畜禽类	(70)
(1) 肉类的食物简介	(70)
(2) 羊肉	(71)
(3) 动物脏器	(71)
(4) 狗肉	(74)
(5) 兔肉	(75)
(6) 鸡肉	(76)
(7) 畜禽血	(77)
(8) 鸭肉	(78)
5. 谈谈禽蛋类的营养与胆固醇	(78)
6. 作料	(81)
(1) 陈皮	(82)
(2) 砂仁	(83)
(3) 白果	(83)
(4) 丁香	(84)
(5) 草果	(84)
(6) 肉豆蔻	(84)
(7) 甘草	(84)
(8) 肉桂	(84)
(9) 番茄酱	(85)
(10) 大葱	(85)
(11) 辣椒	(85)

(12) 胡椒	(86)
(13) 花椒	(86)
(14) 茴香、小茴香	(86)
(15) 豆豉	(87)
(16) 姜	(87)
(17) 植物性食用油	(88)
7. 果品类	(89)
(1) 苹果	(89)
(2) 梨	(90)
(3) 西瓜	(93)
(4) 甜瓜	(95)
(5) 鲜桃	(96)
(6) 杏	(97)
(7) 香蕉	(98)
(8) 葡萄	(101)
(9) 草莓	(102)
(10) 橄榄果	(103)
(11) 桔	(104)
(12) 柚	(104)
(13) 罗汉果	(105)
(14) 石榴	(105)
(15) 山楂	(106)
(16) 乌梅	(107)
(17) 樱桃	(108)
(18) 龙眼	(110)

(19) 甘蔗	(111)
(20) 荔枝	(113)
(21) 柿子	(114)
(22) 红枣	(116)
(23) 栗子	(118)
(24) 核桃	(119)
(25) 硬壳食品	(122)
二 食品储藏保鲜与选购	(124)
1. 食品储藏保鲜小经验	(124)
(1) 玉米防虫蛀	(124)
(2) 干海带可防粮食生虫发霉	(124)
(3) 米内生了虫子怎么办	(124)
(4) 防咸菜缸生蛆	(124)
(5) 夏日米面防生虫	(125)
(6) 夏季鱼、豆制品防蝇办法	(125)
(7) 花生米防虫保鲜办法	(125)
(8) 豆类食品的贮存	(125)
(9) 热白薯不怕冻	(125)
(10) 怎样贮藏白薯甜	(125)
(11) 缸罐贮藏食品办法	(126)
(12) 防止萝卜糠心的办法	(126)
(13) 如何贮存大白菜	(126)
(14) 香菜久存的方法	(126)
(15) 巧存大蒜	(127)
(16) 巧存冬瓜	(127)

(17) 巧贮土豆·····	(127)
(18) 碘盐、植物油保存办法·····	(127)
(19) 防止食物变味法·····	(128)
(20) 家贮苹果的方法·····	(128)
(21) 秋季巧存西瓜·····	(128)
(22) 巧存海味品·····	(129)
(23) 鱼的贮藏保鲜法·····	(129)
(24) 巧防鱼变干·····	(129)
(25) 香肠的存放·····	(129)
(26) 香蕉的保存·····	(129)
(27) 长途携带干木耳的方法·····	(130)
(28) 咸蛋贮存法·····	(130)
(29) 鲜蛋贮存法·····	(130)
(30) 夏季巧存茶叶·····	(130)
(31) 泡菜防霉法·····	(131)
(32) 保存鲜虾的方法·····	(131)
(33) 黄花菜保存法·····	(131)
(34) 番茄酱开罐后的存放方法·····	(131)
(35) 预防酱油发霉·····	(131)
(36) 如何使酱油更鲜美·····	(132)
(37) 怎样使干菜保持翠绿·····	(132)
(38) 怎样使鲜奶保鲜·····	(132)
(39) 剩饭防馊方法·····	(132)
(40) 豆腐防酸保鲜方法·····	(132)
(41) 酸菜保鲜方法·····	(132)

(42) 荔枝保鲜方法	(133)
(43) 肉类保鲜方法	(133)
(44) 绿叶菜保鲜方法	(133)
(45) 活鱼保鲜方法	(133)
(46) 防止洋葱头抽芽方法	(134)
(47) 香菜保鲜方法	(134)
(48) 豌豆保鲜方法	(134)
(49) 蒜苗保鲜方法	(134)
(50) 香椿保鲜方法	(134)
2. 食品的鉴别与选购	(135)
(1) 真假香椿的鉴别	(135)
(2) 怎样购、存元宵	(135)
(3) 怎样选购优质黑木耳	(135)
(4) 怎样识别罐头	(135)
(5) 怎样识别病猪肉	(136)
(6) 怎样识别新鲜牛奶	(136)
(7) 怎样识别变质烧鸡	(136)
(8) 怎样购买月饼	(137)
(9) 怎样选购银耳	(137)
(10) 怎样识别真假桂圆	(138)
(11) 怎样识别真假大料	(139)
三 饮食卫生与禁忌	(140)
1. 有助记忆力的10种食品	(140)
2. 预防衰老延长青春期的10种食品	(141)
3. 食物的颜色与营养	(142)

4. 从健智长高方面选择食品……………(143)
5. 从防治癌症方面论食物营养……………(145)
6. 有针对性选择疗效食品……………(147)
7. 从普通食物中选择补品……………(148)
8. 谈谈碱性食物和酸性食物对人体
酸碱平衡的调节作用……………(150)
9. 肉皮、猪蹄中的抗衰老物质—胶原
蛋白……………(151)
10. 吃月饼的宜与忌……………(152)
11. 吃火锅四忌……………(153)
12. 药膳不宜乱吃……………(154)
13. 谨防扁豆中毒……………(155)
14. 畸形瓜菜蛋鱼不要吃……………(156)
15. 食肉禁忌……………(156)
16. 吃羊肉后不宜马上喝茶……………(158)
17. 煨鸡忌药……………(158)
18. 生食海鲜有害健康……………(159)
19. 鱼干片不宜多吃暴食……………(160)
20. 不新鲜的带鱼为何发黄……………(161)
21. 吃带鱼时不要刮鳞……………(161)
22. 哪些人不宜服用人参蜂王浆……………(162)
23. 海带食前要浸泡……………(163)
24. 咸菜应腌透了再吃……………(163)
25. 生活中的二忌……………(164)
26. 喝冷饮忌“三过”……………(164)

27. 谈谈夏季饮水	(165)
28. 饮茶四季应有别	(166)
29. 喝牛奶的过敏反应	(168)
30. 乳类食品食用禁忌	(169)
31. 袋装鲜奶饮用的几个问题	(170)
32. 喝豆浆的科学	(170)
33. 冬饮啤酒有学问	(171)
34. 吃肉的讲究	(172)
四 餐饮小窍门与家常小吃制作	(173)
1. 餐饮小窍门	(173)
(1) 高压锅做面包	(173)
(2) 高压锅焖米饭可同锅蒸白薯	(173)
(3) 高压锅烤白薯	(173)
(4) 高压锅炒栗子	(174)
(5) 怎样煮元宵	(174)
(6) 怎样蒸馒头好吃	(174)
(7) 馒头酸了怎么办	(174)
(8) 防馒头粘屉的诀窍	(175)
(9) 菜叶代替屉布好	(175)
(10) 巧热熟食	(175)
(11) 巧使调料蒸馒头	(175)
(12) 巧做粥	(176)
(13) 巧煮绿豆	(176)
(14) 怎样煮饺子好吃	(176)
(15) 剁肉馅放葱白不粘刀	(177)

- (16) 巧用大料拌肉馅·····(177)
- (17) 干切面泡凉水熟得快·····(177)
- (18) 夹生米饭补救法·····(178)
- (19) 速冻切面好处多·····(178)
- (20) 巧煮挂面·····(178)
- (21) 炒鳝鱼时巧用作料·····(178)
- (22) 炒鱼巧使白糖·····(178)
- (23) 炒猪肝巧用料·····(179)
- (24) 胡椒粉可增加肉香·····(179)
- (25) 煎鱼如何不粘锅·····(179)
- (26) 巧用陈皮烹鲢鱼·····(179)
- (27) 炸鱼用的面糊可加点小苏打·····(179)
- (28) 巧食鱼鳞·····(179)
- (29) 怎样食用咸干鱼·····(180)
- (30) 巧炒猪、牛腰·····(180)
- (31) 巧炖老鸡·····(181)
- (32) 巧炒老鸡肉·····(181)
- (33) 巧炒牛肉·····(181)
- (34) 巧做排骨·····(181)
- (35) 炒、煎鸡蛋让味增鲜·····(181)
- (36) 怎样蒸鸡蛋羹·····(182)
- (37) 怎样煮鸡蛋不破裂·····(182)
- (38) 省火煮嫩鸡蛋法·····(182)
- (39) 怎样煮烂芸豆·····(182)
- (40) 快速煮豆法·····(182)

-
- (41) 巧煮绿豆粥·····(183)
- (42) 巧煮花生米·····(183)
- (43) 巧炸花生米·····(183)
- (44) 油锅巧防溅·····(183)
- (45) 巧使油变香·····(184)
- (46) 如何清除菜籽油中的怪味·····(184)
- (47) 这样炒蒜苗好吃·····(184)
- (48) 这样炒苦瓜苦味小·····(184)
- (49) 如何使炒肉鲜嫩·····(185)
- (50) 怎样科学烹制蔬菜·····(185)
- (51) 炒菜巧使醋·····(186)
- (52) 做菜何时放酒好·····(186)
- (53) 江米甜酒胜过料酒·····(186)
- (54) 巧炖牛肉·····(186)
- (55) 巧炖猪肉·····(186)
- (56) 巧熬骨头汤·····(187)
- (57) 扣肉巧用酸料·····(187)
- (58) 红烧肉巧制作·····(187)
- (59) 巧除菜锅油腻味·····(187)
- (60) 巧除砧板腥味·····(187)
- (61) 巧除菜刀腥味·····(187)
- (62) 巧用茶叶除腥味·····(187)
- (63) 怎样去除淡水鱼土腥味·····(188)
- (64) 巧去蛋腥味·····(188)
- (65) 巧去煮羊肉膻味·····(188)

- (66) 巧除咸肉怪味.....(188)
- (67) 巧去萝卜怪味.....(189)
- (68) 巧除菠菜涩味.....(189)
- (69) 酒去豆腥味.....(189)
- (70) 巧去虾仁腥味.....(189)
- (71) 巧除饭焦味.....(189)
- (72) 食物去污法.....(189)
- (73) 怎样泡发鱼肚.....(190)
- (74) 怎样速泡海参.....(190)
- (75) 怎样泡发海蜇.....(190)
- (76) 怎样泡发干贝.....(190)
- (77) 怎样泡发鱼翅.....(191)
- (78) 怎样泡发鱿鱼.....(191)
- (79) 怎样泡发虾米.....(191)
- (80) 怎样泡发淡菜.....(191)
- (81) 怎样泡干蘑菇.....(191)
- (82) 怎样洗发干木耳.....(192)
- (83) 怎样发好芥末.....(192)
- (84) 冰鱼解冻的诀窍.....(192)
- (85) 巧洗猪肺.....(192)
- (86) 巧洗猪(牛、羊)肚.....(192)
- (87) 巧洗猪大肠.....(192)
- (88) 巧洗猪腰子.....(193)
- (89) 巧洗咸肉.....(193)
- (90) 巧洗香菇.....(193)

-
- (91) 怎样清洗有蚜虫的青菜·····(193)
- (92) 怎样洗草莓及巧吃草莓·····(194)
- (93) 怎样洗芝麻·····(194)
- (94) 洗桃妙法·····(194)
- (95) 清洗面口袋法·····(194)
- (96) 巧去猪蹄毛·····(195)
- (97) 巧去鱼鳞·····(195)
- (98) 巧退蚕豆皮·····(195)
- (99) 巧剥莲子皮·····(195)
- (100) 巧去核桃皮·····(195)
- (101) 巧去土豆皮·····(195)
- (102) 巧煮土豆·····(196)
- (103) 巧剥大蒜皮·····(196)
- (104) 巧剥栗子皮·····(196)
- (105) 巧做拔丝菜·····(196)
- (106) 巧浇锅巴汁·····(196)
- (107) 炸品巧用汁·····(196)
- (108) 怎样自制五香瓜子和脆枣·····(197)
- (109) 多味瓜子加工技术·····(197)
- (110) 怎样妙用咖啡·····(198)
- (111) 吃凉粉烫一下好·····(198)
- (112) 剩拌凉粉炒着吃好·····(198)
- (113) 巧吃芹菜叶·····(198)
- (114) 巧腌雪里蕻和雪里蕻做馅吃·····(199)
- (115) 发芽土豆的吃法·····(199)

- (116) 涩柿子快速促熟方法.....(199)
- (117) 粘稠蜂蜜可变稀.....(199)
- (118) 怎样使牛奶油脂不粘袋.....(200)
- (119) 怎样炸辣椒油.....(200)
- (120) 怎样防止豆腐破碎.....(200)
- (121) 买到厚皮西瓜怎么办.....(200)
- (122) 巧食酸桔子.....(200)
- (123) 苹果多了可熟食.....(201)
- (124) 干果冷藏口味好.....(201)
- (125) 凉水浸葱不辣眼.....(201)
- (126) 汤咸了怎么办.....(201)
- (127) 巧拔鸡毛.....(202)
- (128) 巧抽鲤鱼筋.....(202)
- (129) 佛手瓜食用方法.....(202)
- (130) 怎样制茄子干.....(202)
- (131) 茄子皮晒干后可做馅.....(202)
- (132) 自制速食海带方法.....(203)
- (133) 巧切面包.....(203)
- (134) 巧除白糖板结.....(203)
- (135) 巧防辣椒侵害.....(203)
- (136) 开启干白葡萄酒瓶塞方法.....(203)
- 2. 家常小吃巧制作.....(204)
 - (1) 怎样熬腊八粥.....(204)
 - (2) 怎样煮青玉米粥.....(204)
 - (3) 炸面包盒.....(204)

- (4) 自制浇汁锅巴2种.....(205)
- (5) 怎样做“接年豆”.....(206)
- (6) 拔丝琉璃馍.....(206)
- (7) 做春饼方法2种.....(207)
- (8) 炸春卷.....(208)
- (9) 自制核桃粘.....(209)
- (10) 怎样做青玉米窝头.....(209)
- (11) 自制奶油豆.....(209)
- (12) 自制香蕉小吃.....(210)
- (13) 面茶.....(210)
- (14) 豆腐羹.....(211)
- (15) 脆枣.....(211)
- (16) 夏令小吃“果子干”.....(211)
- (17) 用盒装豆腐做豆腐脑方法.....(211)
- (18) 暴腌苹果小菜.....(211)
- (19) 西瓜皮拌榨菜丝.....(212)
- (20) 做扁豆小菜.....(212)
- (21) 萝卜缨的吃法.....(212)
- (22) 糠心萝卜的吃法.....(212)
- (23) 大白菜帮的1种吃法.....(212)
- (24) 怎样制炸柿丸子.....(213)
- (25) 油炸洋槐花串.....(213)
- (26) 藤萝花做饼好吃.....(213)
- (27) 自做烫面炸糕.....(213)
- (28) 自做“开口笑”.....(214)