

时尚家庭生活全书

主 编 姜富渠

副主编 郑峰文 韩公政

杨 东 赵九文

济南出版社

图书在版编目(CIP)数据

时尚家庭生活全书/姜富渠主编. — 济南: 济南出版社, 2008. 1

ISBN 978 - 7 - 80710 - 535 - 0

I . 时... II . 姜... III . 家庭—生活—知识 IV . TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 190811 号

责任编辑 李叙凤 朱向泓
封面设计 薛 涵
出 版 济南出版社
(济南市经七路 251 号 邮编 250001)
发 行 济南出版社发行部
经 销 各地新华书店
印 刷 山东新华印刷厂
开 本 787 × 1092 毫米 1/16
印 张 69
字 数 1730 千
版 次 2008 年 1 月第 1 版
印 次 2008 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 80710 - 535 - 0
定 价 148.00 元

作者简介



姜富渠，研究员，山东信息协会常务副会长兼秘书长。



郑峰文，管理学博士，惠邦投资发展公司董事长。



韩公政，山东鲁能体育文化发展公司副总经理、鲁能泰山足球俱乐部常务副总经理。



杨东，研究员，山东省信息中心国际部主任、山东金路网络公司总经理。



赵九文，经济师，山东吉伟招标公司董事长、总经理。

前 言

人的一生有百分之八十或者更多的时间是在家庭中度过的。虽然一个家庭无法将所有的家庭成员都培养成身体健康、情趣高雅、举止优雅的人,但是良好的家庭环境、健康的生活习惯、必需的家庭生活知识,对于每一个人的健康成长都是至关重要的。

有人说家庭生活就是吃喝拉撒睡,没什么学问可讲。我们说不完全对,吃喝拉撒睡中也有文化、有知识、有品位;没有知识、没有文化的家庭是一个愚昧的家庭,没有品位的家庭就是一个庸俗之窝。知识、文化、品位从何而来?从学习中来。只有重视家庭生活知识的学习,才能提高生活质量,活得更潇洒,更充实,更有价值。

学习了解家庭生活方面的科普知识、人文常识,也许不能立竿见影,迅速得到回报,但却是家庭生活所必需的付出。一个人生活在世上,什么是真正属于自己的呢?我们认为只有身体、知识、情感三样东西,它是别人偷不走的、盗不去的,只有这三样东西才能伴随人的一生。而知识是用金钱买不来的,是用地位换不来的。拥有健康的身体、丰富的知识、美好的情感,应当是每一个人对生活的终生追求。

随着社会经济的发展和物质文化生活水平的提高,朋友们越来越重视家庭生活质量的提高。我们利用业余时间,搜集了大量的家庭生活中的方方面面的信息和资料,将其编写成《时尚家庭生活大全》。本书的特点是内容丰富、信息量大、实用性强,凡我们认为有价值的尽收其中。生活知识无穷尽,研究者常各持己见,实践结果也不尽相同。所以,对于同一问题看似矛盾的观点,也一并收在其中,以供读者朋友相互对照,择善择优而从之。

编写过程中,山东大学出版社曲厚芳老师在资料的整理分类等方面做了大量工作,济南市第一人民医院杜静提供了很多资料,还有一些单位和个人也提供了很好的信息,由于版面有限,恕不一一列出,谨此向有关单位和作者表示衷心感谢。

由于时间紧迫,书中可能存在着诸多遗憾,敬请广大读者朋友见谅,并不吝赐教,以便再版时能更尽人意。

编者

2007年10月18日



饮食养生篇

喝出健康

一、足量喝水 /1

喝水的意义 /1

水好血才好 /1

每天第一杯水应该怎么喝 /2

睡前喝杯水可防脑血栓 /2

老人别忘每天饮三杯水 /2

多喝水能预防膀胱癌 /3

每天多喝凉开水,体健长寿容颜美 /3

饮料不能取代白开水 /4

早晨喝盐开水会使血压更高 /4

喝水成瘾也会危害健康 /4

二、适当喝茶 /4

科学喝茶保健康 /4

饮茶对人体的十五种好处 /5

天热喝点茶水好 /6

茶应该这样泡 /6

一杯茶应该泡多久 /6

喝龙井茶不能用沸水冲泡 /7

饮茶的忌与宜 /7

喝茶须辨清体质 /7

十种人不要喝茶 /8

久喝浓茶易伤骨 /8

茶杯应该经常清洗 /8

酒后不宜立即喝茶 /9

吃完羊肉不宜立即喝茶 /9

饮后不宜立即喝茶 /9

这些时候不宜喝茶 /9

发烧不要喝浓茶 /10

绿茶枸杞不可同泡饮用 /10

茶中加奶更有利健康 /10

茶里放点姜,药用价值高 /10

喝茶可清除青春痘 /10

常喝“红茶包”,易患老年痴呆症 /10

冷冬常饮茶预防癌症 /11

买回“现炒茶”要放一周 /11

新茶储存好不变味 /11

三、慎喝保健茶与饮料 /12

喝出来的健康 /12

喝枸杞水解乏 /12

喝木耳茶走路有力了 /12

喝菊花茶因人而异 /13

苦瓜茶助防暑降温 /13

喝药茶后要及时漱口 /13

早晚喝蜂蜜水有益健康 /13

老年妇女不宜多喝咖啡 /14

过量喝咖啡容易诱发心脏病 /14

电脑族必喝的健康饮料 /14

胃溃疡病人不宜多喝汽水 /15

对号入座喝饮料 /15

功能饮料对准亮红灯 /15

运动饮料只能在运动后喝 /16

运动前后别喝可乐 /17

吸管喝饮料能防蛀牙 /17

盛夏饮凉茶,不同体质不同对待 /17

冬季话热饮 /18

四、少量喝酒 /18

饮酒的利弊 /18

饮酒的四个最佳 /18
 正确饮酒应遵守的六条原则 /19
 睡前四至六小时不要饮酒 /19
 黄酒的饮法 /19
 喝葡萄酒有“三忌” /20
 饮用葡萄酒有讲究 /20
 因人而异喝啤酒 /20
 消暑当心“啤酒病” /21
 啤酒不能冷冻 /21
 哪些人不宜饮啤酒 /21
 啤酒肚“元凶”并非啤酒 /21
 酒与咖啡不能同饮 /22
 白酒与汽水同饮有害 /22
 饮酒时多吃凉粉无益 /22
 消除酒毒的六类食物 /22
 不要用锡壶装酒 /23
 忌用塑料桶贮存酒 /23

酒后勿浴 /23

五、学会喝奶 /24

牛奶应该怎样喝 /24
 喝完牛奶马上喝一小杯温水 /26
 不要用牛奶服药 /26
 煮牛奶时怎样加糖 /26
 有的人喝牛奶为何腹泻 /26
 饮用牛奶不要“好心办错事” /27
 牛奶米饭同时吃可降血糖 /27
 牛奶与巧克力同吃有害 /27
 牛奶橘子不宜同食 /27
 功能牛奶有保健作用吗 /28
 用微波炉热牛奶可取吗 /28
 喝酸奶会降低辐射危害 /28
 科学喝酸奶减肥又健康 /28
 冷天喝酸奶勿加热 /29

吃出健康

一、营养平衡才健康 /29

营养是健康的物质基础 /29
 人体所需合理营养素 /30
 中国人饮食方式的几大不足 /30
 调整膳食结构是当务之急 /30
 饮食如何搭配有利健康 /31
 荤素搭配利健康 /32
 多不饱和脂肪酸摄入过多有害 /32
 饮食也要“黄金分割” /32

二、最佳与最差食品 /33

世界卫生组织评选的六类最佳食物 /33
 世界卫生组织评选的十大不健康食品 /34
 没有不好的食物,只有不平衡的膳食 /35

三、饮食的“黄金搭档” /36

食物搭配,营养加倍 /36
 餐桌上的“黄金搭档” /36
 这些食物搭配不当 /37
 吃饭还是多样化好 /38
 挑食危害大 /38
 按什么顺序吃饭更健康 /38
 组合小菜营养好 /39
 老醋花生营养“天仙配” /40
 豆腐不宜“打单身” /40

烧豆腐不可放葱 /40
 烤肉最好与萝卜同进同出 /41
 不宜和猪肉搭配的食物 /41
 食用海鲜的搭配禁忌 /41
 食海鲜四不宜 /41
 吃酸食会造成“酸碱不平衡”吗 /42

四、百宝瓜果保健康 /42

吃水果的学问 /42
 巧吃水果好处多 /43
 水果壮骨胜牛奶 /43
 秋天多吃水果为“增酸” /44
 秋果食用不当,器官不得“安宁” /44
 不同职业吃不同水果 /45
 对“症”吃水果 /45
 选择水果把握健康 /46
 秋梨食疗 /46
 七种水果的正确食法 /47
 每天吃一个柿子可预防心脏病突发 /47
 每天吃一个苹果的理由 /48
 常食草莓可防黑斑,抗老化 /48
 吃菠萝好处多 /48
 吃菠萝过敏怎么回事 /49
 夏天多吃点香蕉 /49
 心情不好多吃香蕉 /50
 吃香蕉预防“秋季病” /50

吃香蕉能缓解眼睛干涩 /50
热带水果怎样吃更美味 /51
如何洗草莓,吃草莓 /51
桃子不养贪吃人 /51
不宜吃香蕉的病人 /52
吃橘子勿过量 /52
病人不要乱吃水果 /52
四种问题水果别吃 /53
水果不能当饭吃 /53
怎样使削好的水果不变色 /53

五、什锦蔬菜增营养 /54

水果不能代替蔬菜 /54
既有营养又能生吃的几种蔬菜 /54
吃西红柿好处多 /55
吃西红柿要挑对颜色 /55
西红柿煮食营养更高 /55
多吃胡萝卜肺“年轻” /56
吃胡萝卜要多放些油 /56
胡萝卜汁营养丰富 /56
胡萝卜汁不能加热 /56
秋冬多吃萝卜好 /57
连皮带叶吃萝卜 /57
生吃圆白菜更防病 /57
多吃菠菜提精神 /58
常吃芹菜好处多 /58
芹菜叶比茎更有营养 /59
芹菜凉拌是最好吃法 /59
苦瓜的苦尽甘来 /59
苦瓜等六种蔬菜降血糖 /59
吃豆角能健脾补肾 /60
吃黄豆芽还是短的好 /61
营养充足的葱 /61
吃葱防治上呼吸道疾病 /61
食疗话洋葱 /61
常吃洋葱可治冠心病 /62
多吃大蒜好处多 /62
花椰菜等五种蔬菜可减轻动脉硬化 /63
茄子等蔬菜多吃也会得皮炎 /63
吃这些蔬菜不能晒太阳 /63
吃蔬菜别“抽筋” /64
十大蔬菜饮食禁忌 /64
秋季蔬菜的药用价值 /65
野菜食疗小百科 /65
有的蔬菜不能吃 /66
关于蔬菜的营养误区 /66

野菜也可登大雅之堂 /67
春季吃野菜有讲究 /68
日本人三餐不离蔬菜汤 /68

六、五谷杂粮都是宝 /69

五谷杂粮的“药性” /69
玉米是最好的主食 /69
秋吃玉米营养高 /70
多吃小米有好处 /70
腐竹适合午餐吃 /70
吃腐乳不会致癌 /70
“臭豆腐”营养丰富,但不要多吃 /71
豆腐的食疗作用 /71
冻豆腐能降低胆固醇 /71
豆浆营养赛牛奶 /72
豆浆不能拿过来就喝 /72
豆腐天天吃也不安全 /72
吃太多大豆食品可能导致膀胱癌 /73

七、禽蛋、水产品悠着吃 /73

聪明吃鸡蛋 /73
鸡蛋怎样吃最好 /73
吃鸡蛋有四忌 /74
不要怕吃蛋黄 /74
别陷入吃鸡蛋的误区 /74
发烧不要吃鸡蛋 /75
臭鸡蛋吃不得 /75
烤鸭的营养价值 /75
吃烤鸭的讲究 /75
水产品不能随便吃 /76
吃海鲜注意卫生 /76
吃海鱼最好清蒸清炖 /77
鱼要烧熟煮透再吃 /77
吃鲤鱼须抽筋 /77
水中软黄金——鳗鲡 /77
金枪鱼预防老年痴呆症 /78
结核病人别吃无鳞鱼 /78
酥鱼是老年人的保健食品 /78
多吃鱼心理年轻三四岁 /78
四类老人不宜吃鱼 /79
食蟹要讲究卫生 /79
吃蟹也要讲顺序 /80
不能吃虾蟹的几种病人 /80
海参补肾益精,滋阴补血 /81
海带上的白粉有益无害 /81
把“海洋蔬菜”端上餐桌 /81

八、功能食品的保健功能 /82

- “单腿”食物宜多吃 /82
- 常吃蘑菇强健骨骼 /82
- 常吃蘑菇有助生长 /82
- 常吃香菇助健康 /83
- 防病治病话银耳 /83
- 抗老滋补品桂圆 /84
- 老人吃干果有好处 /84
- 常食大枣延年益寿 /84
- 冬吃红枣防衰老 /85
- 四种长寿菜 /85
- 男人不可无姜,女人不可无糖 /85
- 吃姜别去皮 /86
- 吃人参进补要因人而异 /86
- 有些老人不能进补人参 /86
- 青少年不宜滥用人参 /87
- 食用西洋参也有禁忌 /87
- 吃人参后能吃萝卜吗 /88
- 花粉治疗老人高血脂症及动脉硬化效果好 /88
- 蜂蜜不宜用沸水冲饮 /88
- 常喝蜂蜜能健身 /89
- 哪种蜂蜜保健治病 /89
- 蜂蜜养生方法多 /89
- 喝蜂蜜助考试 /90
- 蜂蜜生姜水,防老年斑 /90
- 驻颜最佳食品 /90
- 常吃南瓜子能提高精子质量 /91

- 葵花籽不宜多嗑 /91
- 日常饮食少吃胡椒 /91
- 黑白胡椒食用有别 /91
- 补品不可用开水冲 /92

九、调味品与食油要适量 /92

- 味精的食用 /92
- 食用味精七忌 /92
- 鸡精和味精的选用 /93
- 吃凉拌菜怎样加味精 /93
- 醋在烹调中的妙用 /93
- 让醋变香 /93
- 四种情形不吃醋 /94
- 醋可美容 /94
- 黄酒可以做调料 /94
- 入厨巧用酒 /94
- 啤酒在厨房里的用途 /95
- 食盐的妙用 /95
- 多吃盐容易长皱纹 /96
- 多吃盐导致骨质疏松 /96
- 吃白糖一定要加热 /96
- 吃糖过多有害 /97
- 酸甜苦辣咸过量不安全 /97
- 吃油别只盯着一种 /97
- 香油鲜为人知的功效 /98
- 橄榄油既能护肤又可减肥 /98
- 春夏宜食玉米油 /99
- 科学食油防“三高” /99

科学饮食

一、一日三餐要吃好 /100

- 吃好早餐胜过吃补药 /100
- 什么是有质量的早餐 /100
- 不吃早餐的危害 /100
- 早餐宜稀不宜干 /101
- 早餐食谱推荐 /101
- 养胃与早餐密不可分 /101
- 立秋后早晨喝碗粥 /101
- 不同人群如何选择早餐 /102
- 老年人早餐不宜吃的食物 /102
- 夏日一天吃五顿 /102
- 别在办公室吃午饭 /103
- 午后进甜食精力更充沛 /103
- 晚餐足量可安眠 /103

多食富水食物益健康 /103

最健康的三餐菜单 /104

饭前喝汤好 /105

二、一年四季饮食有别 /105

春季饮食指南 /105

适合春季吃的几种食物 /105

夏天进补有良方 /106

夏秋季节不妨常吃抗菌食品 /106

夏季膳食调配 /106

夏日妙用绿豆 /107

夏日两道开胃菜 /107

秋季饮食要辨证 /107

秋季为啥容易“发福” /108

秋季养生,从饮食开始 /108

秋季饮食要滋润 /109
秋天饮食注意四个方面 /110
素食也可“贴秋膘” /110
“贴秋膘”，当心贴出胆结石 /111
秋季护肺这样吃 /111
金秋甜品二款 /111
冬季的饮食原则 /112
冬季的膳食搭配 /112
大寒时节食补强弱要适当 /112
天冷干燥吃啥好 /113
冬天吃点藕 /113
冬季如何进补 /113
冬天吃这些食品有好处 /114
冬季老人御寒的饮食手段 /114
怕冷的老人冬季要注意饮食 /115

三、会吃九分壮 /115

饮食十忌 /115
常见饮食错误 /115
五类人不宜多吃粗粮 /116
几种错误的饮食观念 /117
反季节果蔬要悠着点吃 /117
不宜过多食用药物食品 /118
饱食，对人体有害 /118
营养过剩，可能导致近视 /118
控制饮食可延缓大脑衰老 /119
零食也分红黄绿三级 /119
提神食品七种 /120
多吃食物少吃食品 /120
吃得好不如吃得对 /121
六个秘诀让你放心吃甜点 /121
吃元宵要适量 /122
快吃甜食慢吃酸 /122
偏爱甜食者当心六种病 /122
防上火，少吃甜食 /123
空腹吃糖损健康 /124
食品味道美，温度很重要 /124
常食带馅食品好处多 /125
不要吃汤泡饭 /125
不要贪吃冰淇淋 /125
不要贪吃洋快餐 /126
常吃洋快餐，带来不良后果 /126
快餐，不宜“快”食 /126
常吃方便面，对健康不利 /127
烤羊肉串不宜多食 /127
食烧焦鱼肉可致癌 /127

不要盲目拒绝脂肪 /128
狼吞虎咽，等于吃“垃圾食品” /128
手术前不要吃土豆、茄子、西红柿 /128
老年人不宜长期吃粥 /129
老人每周吃次猪蹄 /129
老年饮食十不贪 /129
老人宜吃含铜食物 /130
饮食也有性别之分 /130
中年男人，吃出你的“健康”来 /130
男人营养数字口诀 /131
男性需要的六种营养素 /132
男人必备的健康食谱 /132
男人吃香喝辣可致前列腺炎 /133
早餐吃什么让女人年轻 /133
年轻女性养生别拒绝红糖 /134
都市女性膳食，果蔬粗粮蛋白质一个都不能少 /134

富含雌激素食物帮中年女人驻颜 /134
女性养颜可多吃蛋品 /135
调理饮食可使女性更好地渡过更年期 /135
紧张冲刺中的饮食调节 /136
电脑族如何养生 /137

四、家常食补食疗 /138

多吃水果蔬菜人长寿 /138
延年益寿的四种食物 /138
大蒜煎蛋黄可降胆固醇 /138
对症进食有益健康 /139
鸭血清洁血液 /139
这些食物能祛病 /139
十种食物能吃掉胆固醇 /140
五种食物能降低高血糖 /140
八种食物可通血管 /141
保护和软化血管的食物 /141
这些食物能顺气 /142
多吃猪蹄可防治失眠 /142
特异食疗消除慢性咽炎 /142
中年防病挑几种食物常吃 /143
食补改善个性缺陷 /143
适宜冬补的家常菜 /144
营养丰富的美味佳肴甲鱼 /144
六种常见病的饮食宜忌 /145
自己动手配制排毒套餐 /146

五、对症食补食疗 /146

睡不香，食来帮 /147

失眠吃什么 /147
失眠者应吃这些食物 /147
“脑白金”就在你身边 /148
患了富贵病如何吃 /148
血脂高吃什么食品好 /149
高血压病人的夏季饮料 /149
低血压患者的饮食 /149
糖尿病人要管好“嘴” /150
糖尿病人宜饮石榴茶 /150
老年肺结核如何食疗 /150
老年哮喘食疗方 /151
“老慢支”食疗简方 /151
老年浮肿食疗方 /152
秋梨食疗 /152
吃栗子治尿频 /152
突然瘫痪都是缺钾惹的祸 /153
老年人防眼病从“吃”开始 /153
有眼病别吃蒜 /154
脂肪肝的食疗 /154
脂肪肝——多吃粗粮少吃盐，不吃肉皮和肉汤 /155
脂肪肝食疗六法 /155
十八条措施自疗自养脂肪肝 /156
脂肪肝食疗小方 /157
脂肪肝患者过节守则 /157
消耗多余胆固醇的十种食物 /157
胆囊有问题的人少吃或不吃肥肉 /158
胆囊炎和胆结石患者的饮食 /158
胃酸过多的饮食禁忌 /158
饮食疗法保护你的胃黏膜 /159
饮食控制血压 /159
高血压病人的饮食补钾 /160
心脏病病人宜多吃菠萝 /160
疲劳时吃点什么好 /160
关节炎患者少吃油腻 /160
发热病人宜少食多餐 /160
国外日常食疗方法 /161
缺铁性贫血的食疗 /161
过敏体质者要注意饮食 /161
小儿驱虫后的饮食 /162
不同感冒需要不同食疗 /162
巧食清除体内垃圾 /162

六、美容减肥饮食 /163

美容与饮食 /163

健身美容食品 /163
餐桌上的美容良“药” /163
长痤疮少吃海带 /163
蜂蜜美容小秘方 /164
水果养护你的黑发 /164
喝黄瓜汁可防脱发 /165
要苗条，也要吃主食 /165
豆腐牛奶减肥法 /165
养颜美容饮料 /166
减肥从厨房开始 /166
多吃五种刮油食物 /167
蔬菜：吃得不当会更胖 /167
减肥良药——醋泡黄豆 /168
不吃早餐并不能减肥 /168
女人吃太少“毛病”会很多 /168

七、防癌抗癌饮食 /169

防癌与饮食 /169
癌症70%是吃出来的 /169
专家“指认”促癌饮食因素 /169
花椰菜等抗癌效果好 /170
“黑”香蕉更防癌 /170
防癌抗癌小能手——香菇 /170
吃金针菇与冬菇可抗癌 /170
烤肉配什么吃不易致癌 /171
常吃萝卜能抗癌 /171
大杏仁可抗膀胱癌 /171
吃西兰花抗癌 /172
酱油具有防癌功效 /172
癌症患者吃什么 /172
杏制品可预防癌症 /173
韩国的抗癌食谱 /173

八、家常药膳 /173

春季药膳五种 /173
春季药粥四款 /174
秋季药膳四种 /174
秋季润肺银耳羹 /175
冬日常饮四美汤 /175
蜂蜜生姜汁治咳嗽 /175
苹果蒸蛋治哮喘 /176
醋烹蔬菜防流感 /176
降脂菜汤四款 /176

巧妇艺厨

一、巧做家常菜 /177

- 炒菜有菜经 /177
- 巧吃咸蛋 /177
- 蛋味佳肴 /178
- 煮鸡蛋放少量食盐 /178
- 家常焖鸡 /178
- 柚香蒜味烧排骨 /178
- 做鱼味道鲜美要诀 /179
- 蒸鱼的小窍门 /179
- 清蒸鲜鱼的要诀 /179
- 用开水蒸鱼肉味道鲜美 /179
- 怎样烧鱼不碎 /180
- 鲜鱼汤巧变白 /180
- 甲鱼如何除腥 /180
- 海蜇皮吃法四款 /180
- 巧烹豆腐不碎 /180
- 豆腐美食 /181
- 八宝豆腐羹 /181
- 烹制火腿要诀 /181
- 炒菜的四种方法 /181
- 炆制熟调的技巧 /182
- 素菜荤做品种多 /182
- 用白菜做解酒小菜 /183
- 巧吃三款 /183
- 自制萝卜美食 /183
- 酸菜的制作和烹饪 /183
- 花生水煮为佳 /184

二、巧做家常饭 /184

- 自制葱油饼美味又卫生 /184
- 温度不到 30℃ 馒头成死面疙瘩 /184
- 好吃又保健的馒头 /185
- 花样米饭“蒸”着吃 /185
- 煮饭不宜用生水 /186
- 食粥与煮粥 /186
- 熬粥五秘招 /186
- 熬稀饭不要加碱 /186
- 防止溢锅 /187
- 煮挂面不宜用旺火 /187
- 拌饺子馅妙法 /187
- 盐水煮水饺不粘皮 /187
- 保护营养的淘米、做饭方法 /187

三、家常烹制小常识 /188

- 烹调小常识 /188
- 烹调常用变通法 /188
- 使用调味品出错补救法 /189
- 烹饪——掌握好最佳时间 /189
- 勿用热水解冻肉 /189
- 烧菜用酒的最佳时间 /189
- 牛奶在厨房中的妙用 /190
- 炒制烹调的技巧 /190
- 烹制土豆的窍门 /190
- 怎样炒青菜清鲜脆嫩 /190
- 热油快炒好 /190
- 炒菜最好先放盐 /191
- 烹调菜肴应如何放盐 /191
- 炒菜何时放葱花 /191
- 烹调用水小技巧 /191
- 做菜巧用水 /192
- 做菜为何放料酒 /192
- 烹调用油有学问 /192
- 烹调用油不宜多 /192
- 酸性食品不能用铁锅煮 /193
- 做藕切忌用铁锅 /193
- 山楂柠檬汁在厨房中的妙用 /193
- 凉拌木耳法 /193
- 海蜇酥脆法 /193
- 捣蒜泥新法 /193
- 巧蒸鸡蛋糕 /194
- 用微波炉做海带 /194
- 巧炼猪油 /194
- 自制冻豆腐 /194
- 渍酸菜速成法 /194
- 腌制雪里蕻的新方法 /194
- 鲜辣椒的腌制法 /195
- 自制美味咸蛋 /195
- 自制冰淇淋, 炎夏送清爽 /195
- 绿豆汤的几种制作方法 /196
- 煲汤五忌 /196
- 别让维生素 C 从嘴边溜走 /196
- 别让钙在厨房中流失 /197

四、肉食及海鲜烹调小技巧 /198

- 炖老鸡鸭鹅快烂法 /198

烹调肉类鲜嫩法 /198

炖猪肉鲜嫩法 /198

炖肉味鲜美法 /199

煮肉中间切勿添冷水 /199

煮牛肉快烂法 /199

炒牛肉软嫩法 /199

炒肉片鲜嫩法 /200

猪肝不要炒得太嫩 /200

猪肝食前宜去毒 /200

烧鱼不碎法 /200

炖鱼何时放姜效果好 /201

五、厨事小窍门 /201

厨房操作得心应手 /201

快速剥橙法 /201

西红柿剥皮四招 /201

刮芋头皮止痒三招 /202

去壳小窍门 /202

切食物小窍门 /202

切鱼不打滑法 /203

切蛋不碎法 /203

如何泡发干制食品 /203

怎样发好玉兰片 /203

家庭速发海参 /203

热水不宜发木耳 /204

怎样洗猪下货 /204

怎样洗冷冻食物 /204

对虾应控净消化道 /204

巧除鱼苦胆的苦味 /205

妙洗桃子去绒毛 /205

清洗蔬菜要讲究正确的方法 /205

蔬菜不宜用水泡法消毒 /205

蔬菜不要先切后洗 /205

怎样洗出菜叶上的小虫 /206

天冷洗菜要更彻底 /206

六、食品保鲜与储存的门道 /206

家庭保鲜必修课 /206

水果保鲜法 /207

蔬菜保鲜小窍门 /207

不是所有的果蔬都适宜冷藏 /208

蔬菜的冷冻保鲜法 /208

鲜蘑菇保存 /208

肉类的储藏方法 /208

刚买的肉最好这样保存 /208

茶汁浸肉能保鲜 /209

夏季肉类保鲜的八种土方法 /209

冻肉返鲜法 /209

食品保存的最佳温度 /209

食品进出冰箱有讲究 /210

化冻肉不能用热水 /210

海带可防粮食霉变 /210

怎样保存油 /210

预防食油变质方法 /210

储存食油四忌 /211

精制油不宜久存 /211

维生素 E 能防止猪油变味 /211

水产品先处理后储藏 /212

冰箱内的食品能存放多久 /212

充分利用保鲜盒 /212

鲜奶保质期为何大不同 /213

葡萄酒的家庭储藏 /213

巧储大蒜不发芽 /213

储藏板栗四法 /213

冰箱不宜储藏药材 /214

用高压锅保鲜食物 /214

食物防霉有妙法 /214

七、厨房里的卫生 /214

五个卫生习惯助你健康生活 /215

关爱健康从餐具消毒做起 /215

用火锅注意卫生 /216

自制凉菜五注意 /216

单面煎蛋可能残留致病菌 /216

健康餐馆从点菜开始 /216

食品“打包”藏学问 /217

不要吃有“蛤喇”味的食品 /217

剩罐头食品不宜久放 /217

粉丝不要多吃 /217

鸡臀尖不要吃 /218

吃灌肠勿吃肠衣 /218

食用熟食不宜超过五小时 /218

隔夜熟大白菜吃不得 /218

烹调后的韭菜、菠菜不要存放后再吃 /218

切开的水果要尽快吃掉 /219

烧水焖饭也要开抽油烟机 /219

不要把煤气拧到最小程度 /219

不要在液化气炉上烤食品 /220

烧开水沸腾二三分钟为佳 /220

“纯天然”≠无毒无害 /220

值得借鉴的美国饮食卫生 /220

卫生保健篇

防病养生

一、预防传染病 /221

病毒性肝炎的预防 /221

菌痢的预防 /221

小儿水痘的家庭护理 /222

流行性感冒的预防 /223

秋季接种流感疫苗好 /223

流行性腮腺炎的预防 /223

猩红热的预防 /223

流行性脑脊髓膜炎的预防 /224

艾滋病的预防 /224

二、健康体检 /225

年终，“检修”身体去 /225

体检中的小细节不可忽视 /225

特殊检查前要如何准备 /225

体检看病不走弯路 /226

血液会出现哪些异常现象 /226

如何检测血脂更精确 /227

人体血液的基本知识 /227

求医不如求己

一、保健养生小功法 /229

六招静心养生法 /229

敲胆经——最好的补养方法 /230

最简单有效的健身法——坠足功 /230

揉腹按摩健身法 /231

散步也要对症而行 /232

二、日常养生 /232

抬头向上看让人更乐观 /232

有益健康的“小动作” /233

路边器械你会用吗 /233

跳舞有益身心健康 /234

户外跳交谊舞有讲究 /234

常听轻音乐容貌变漂亮 /235

好心态五字诀 /235

拿得起容易，放得下难 /235

生命质量新说 /236

实用健康小计谋 /236

日常卫生保健小窍门 /237

有损大脑的生活习惯 /237

“换”一下，压力更易疏导 /238

该流泪时就流泪 /238

哪些人不宜大笑 /238

进屋先漱漱口 /239

增白牙膏易致牙根疼痛 /239

避免四多——多吃多睡多玩多练 /239

自测动脉血管的年龄 /240

人体容易发胖的几个时期 /240

人长寿宜选择十八种职业 /241

看电视时间适度为好 /241

长时间看电视有损视力 /242

每天看多长时间电视好 /242

睡前做好七件事 /243

熬夜后如何科学补觉 /244

不要看书催眠 /244

睡眠最好卧如弓 /244

如何快速午睡 /245

晒太阳可增强视力 /245

早春警惕“气象性过敏症” /245

立春过后慢脱衣 /245

春捂秋冻与室内外温差 /246

“春捂”先捂腿 /246

春季需防八种疾病 /246

夏季用凉席谨防螨虫 /247

盛夏防痄子 /247

汗后洗澡宜“温”不宜“凉” /247

秋风起，嘴唇易干裂 /248

秋天四防 /248

缓解秋乏九法 /249

冬季保健的几个误区 /249

冬季进屋不要立即烤炉火 /249

冬天——防“火”打劫健康 /250

内补外防，备战冬季骨折 /251

有皮肤瘙痒病别乱抓 /252

戴帽过冬益处多 /252

冬天戴手套有讲究 /253
 冬天不要穿的确良衬衣 /253
 穿麻质睡衣不好 /253
 冬天穿什么袜子好 /253
 健身着装讲究 /254
 口罩怎样戴 /254
 将体内静电放出去 /254
 盖被子也有误区 /255
 被子要常晒,错误别常犯 /256
 人造革铺炕易得关节炎 /256
 买鞋要讲究舒适 /256
 买鞋不能委屈脚 /256
 鞋跟高低度不宜乱改 /257
 常穿运动鞋有什么弊病 /257
 穿球鞋怎样预防“脚气” /257
 鞋臭清除法 /258
 正常脚趾甲最好别修 /258

三、对症保健 /258

血液保健五招 /258
 哮喘病的病因分型 /259
 唱歌可以治疗哮喘 /259
 是谁妨碍了胃动力 /259
 用习惯和饮食来控制“烧心” /260
 胃溃疡是怎么造成的 /260
 慢性胃炎的预防 /261
 消化性溃疡的维持治疗 /261
 警惕夏季腹泻 /262
 夏日肚子也闹“惊雷暴雨” /262
 冬季预防感冒三步曲 /263
 感冒了休息比输液更重要 /263
 感冒时勿做剧烈活动 /264
 肝脏的“四大天敌” /264
 脂肪肝的运动疗法 /265
 如何面对“大小三阳” /265
 肝炎后肝硬化会怎样发展 /268
 养肝:饭后静坐半小时 /268
 保肝用药宜少而精 /268
 脂肪肝的五大误区 /269
 肝炎及心脏病患者手机挂绳宜定期换位 /270
 胆囊炎患者不要剧烈运动 /270
 胆结石患者慎“吃药排石” /271
 胆石症必须切除胆囊吗 /271
 胆结石患者侧睡不疼痛 /271
 易引起消化道出血的常见疾病 /272
 痔疮 /274

大便出血就是痔疮吗 /275
 老年人患了痔疮怎么办 /275
 痔疮患者的饮食禁忌 /276
 痔疮手术后是否会复发 /276
 如何预防痔疮的产生或复发 /276
 保肾可以延年 /277
 肾囊肿是怎么回事 /277
 为什么得了肾炎没有浮肿 /278
 尿频应到医院检查 /278
 尿路感染反复发作缘自随意用药 /278
 尿失禁怎么办 /279
 肾病患者必须戒烟 /279
 防前列腺增生抓住四十岁 /279
 慢性前列腺炎的发生因素 /280
 对前列腺炎的一些认识误区 /280
 急慢性细菌性前列腺炎的治疗 /281
 前列腺增生自疗三法 /283
 治淋病别用错药 /284
 精神因素可引起身体疾病 /284
 不同疾病用不同睡姿 /285
 睡眠不足六小时,犹如两晚不睡觉 /285
 哪些腰椎间盘突出症需要手术治疗 /285
 慢性肩周炎锻炼康复法 /286
 保护好膝部“三角洲” /286
 骨性关节炎的病人为何越锻炼越糟糕 /287
 当心银屑病复发 /288
 牙周疾病危害全身健康 /288
 洗牙是防治牙周病的有效方法 /289
 正确刷牙预防龋病 /289
 牙齿也应多锻炼 /290
 偏侧咀嚼危害大 /290
 成年人也能矫治牙齿 /291
 不要轻易拔掉牙根 /291
 碰掉的牙齿捡回来种回去 /292
 拔牙后先冷敷还是先热敷 /292
 拔牙后怎样保护创口 /292
 拔牙后立刻种牙好处多 /293
 补牙以后要注意什么 /293
 牙齿缺失镶哪种假牙好 /293
 活动假牙的使用与保护 /293
 口腔溃疡并非“火气大” /294
 秋季鼻子干用热水熏熏 /294
 呵护你美丽的双眸 /295
 配戴隐形眼镜应知道 /297
 戴隐形眼镜要防眼结石 /298
 春季应防卡他性结膜炎 /298

养睛明目法 /298

四、适量补充营养元素 /299

营养元素平衡医学理论 /299

为什么人类会缺钙 /300

特殊人群应适时补钙 /302

补钙、防衰别错过关键期 /302

老人怎样补钙 /303

老人过量补钙要不得 /303

哪些人应补充维生素 /304

常服避孕药应注意补充维生素 /305

维生素的贮存与补充 /305

不同的人需要不同维生素 /306

美国营养学家吃啥保健品 /306

别让维生素成“危”生素 /307

维生素“助长”有误区 /307

维生素不能代替蔬菜和水果 /307

维生素C药片不能取代蔬菜水果 /307

维生素C不是万能药 /308

维生素C的不良反应 /308

肾亏者应少服维生素C /309

五、家庭自诊 /309

指甲看百病 /309

察“颜”观色诊疾病 /310

常头晕该看哪个科 /311

常头晕要查颈椎 /311

五官不适莫忽视 /311

感觉异常,疾病亮起的异常灯 /311

频频脱发要警惕心脏病 /314

日常体痛不可小视 /314

咯之不出咽之不下之咽异感症 /314

鼾症是拉响防病的警报 /315

打哈欠是身体变化的信号 /315

女性打呼噜,当心高血压预警 /316

老人心脏有病耳朵报警 /316

老年性浮肿是怎么回事 /316

偏瘫发生有先兆 /317

没有腰疾 也会腰痛 /317

突眼辨病 /317

黑眼圈:健康警讯 /318

夜盲症不都是缺维生素A /318

嘴起疱说明您累了 /318

别凭感觉判断病情的轻重 /319

乳房胀痛别不当回事儿 /320

老年妇女血性白带多为阴道炎 /320

中年人应警惕隐性病“暗箭中伤” /321

老年骨质增生是否都是病 /321

“身不由己”也是病 /322

心理因素是触发精神分裂症的诱因 /322

六、“富贵病”的防治 /323

一成高血压是肾动脉狭窄惹的祸 /323

得了高血压照样能长寿 /324

防治高血压要从小做起 /324

预防高血压“八项注意” /325

血压控制日常手册 /325

平稳降压慢病慢治是正道 /326

如何安排血压测量时间 /329

自测血压好处多 /329

轻度高血压不可轻视 /330

高血压初期别动不动就吃药 /330

高血压患者怎样体育锻炼 /332

降压药有哪些不良反应 /332

睡前莫服降压药 /333

服降压药要检查肝功 /333

八种习惯能降压 /333

不服药物降压法 /334

自我降血压十法 /334

高血压病人冬春要防脑出血 /335

小心饭后低血压 /336

血胆固醇增高有何危害 /336

胆固醇低的男性少患中风 /336

老年人应尽早发现冠心病 /337

心动过缓莫讳疾忌医 /337

心脏保健观念的对与错 /338

心脏病常出现心外症状 /338

心绞痛怎样选用中成药 /339

心绞痛病人怎样服用硝酸甘油 /340

安上心脏支架 不能一劳永逸 /340

冠脉搭桥术后如何护“桥” /341

高血脂患者的保健处方 /342

防血管不变“硬”有五招 /342

下肢动脉硬化患者更易死于心梗 /343

预防心梗先防冠状动脉粥样硬化 /343

心梗发作前兆至少持续一小时 /343

11月是中风高发期 /344

预防脑出血要注意的几个问题 /344

怎样预防脑梗塞后的复发 /345

预防夏季心脑血管疾病六提示 /345

心脑血管病猝死为何清晨多发 /345

夏季心脑血管疾病高发 /346

无症状脑梗塞也需要治疗 /346
 影响中风患者的康复因素有哪些 /346
 现代疾病中的第二杀手糖尿病 /347
 糖尿病的治疗 /348
 气出来的糖尿病 /350
 胰岛素是糖尿病患者的“拐杖” /350
 糖尿病人勿滥补铬 /351
 糖尿病足 /351
 如何预防糖尿病足部溃疡 /352
 如何治疗糖尿病足 /353

七、生活中的防癌抗癌 /353

医学新说:性格与癌症无关 /353
 生活中的致癌因素 /353
 有些癌症能不治而愈 /354
 拒绝癌症重在预防 /354
 埃及人不易患癌症 /355
 皮肤变化暗示癌症先兆 /355
 男人口腔癌的警讯 /356
 宿便是癌症的温床 /356
 大便带血是否是肠癌 /357
 胃酸倒流可引致食道癌 /358

慢性胆囊结石会癌变吗 /358
 胆囊癌患者骤增 /358
 鼻咽癌的早期报警信号 /359
 鼻腔出血可能是癌 /359
 妇科肿瘤偏爱夜班族 /360
 专家警示大肠癌正在向年轻人袭来 /360
 肿瘤治疗,中医早期介入效果佳 /362
 如何减轻化疗的副作用 /363
 放疗后需注意的特殊问题 /364
 化疗放疗治癌存在严重弊端 /365
 唾液有防癌作用 /366
 给癌症患者开一张自然疗法“处方” /366
 防癌抗癌三方 /369

八、养病的学问 /370

养病切忌不当进补 /370
 有些病不宜久卧床 /370
 照顾癌症患者须适度 /370
 慢性病患者不宜长期卧床 /371
 用“心”照顾好慢性病人 /372
 老年痴呆病人的家庭护理 /372
 “怪病”根由是情绪 /373

家用医药

一、用药小常识 /374

科学用药 /374
 漏服药物补救有法 /377
 “复方”、“复合”必须分清 /377
 慎用·忌用·禁用 /377
 老人用药别按成人剂量 /377
 给孩子吃药有学问 /378
 如何知道药物副作用 /378
 降脂药与红霉素同吃不安全 /378
 中药处方为何多甘草 /379
 如何服用中药 /379
 何时服中药最好 /379
 中药的服用时间 /380
 掌握最佳的服药时间 /380
 中药沉淀物喝还是不喝 /380
 服药九忌 /381
 站立服药多喝水 /381
 躺着服药不好 /381
 服药期间要禁酒 /381
 吃了西药别碰酒杯 /382

煎药方法错误,药效大打折扣 /382
 不要用开水煎中药 /383
 煎药并非越浓越好 /383
 家庭用药五误区 /383
 哪些药物容易损害肝脏 /383
 服用伤肝伤肾药物,须定期检查 /384
 胃不好时别吃阿司匹林 /384
 六味地黄丸的用途用法 /385
 正确选用地黄丸 /385
 速效救心丸并不只治心脏病 /386
 硝酸甘油使用不当有生命危险 /386
 硝酸甘油片的保存 /387
 吃避孕药美容危害大 /387
 酒后乱服药不安全 /387
 云南白药中的红色小丸的用途 /388
 是药三分毒,人参与例外 /388
 生活中常见的无效用药 /388
 这些感冒药须慎用 /389
 儿童不宜服用四环素 /389
 黄连素不是治腹泻的“万灵药” /390
 能将阿司匹林当维生素吗 /390