

新主妇 下厨房

杨帆
张成虎◎编著

厨房的好老师
让您烹饪、饮食更健康、更营养



 华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

新主妇 下厨房

杨帆
张成虎◎编著



华夏出版社

HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

新主妇下厨房/杨帆,张成虎编著. —北京:华夏出版社,2014.1

ISBN 978-7-5080-7918-9

I. ①新… II. ①杨… ②张… III. ①厨房-基本知识 ②烹饪-基本知识
IV. ①TS972

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 304256 号

新主妇下厨房

编 著 杨 帆 张成虎
责任编辑 梁学超 苑全玲

出版发行 华夏出版社
经 销 新华书店
印 刷 北京市人民文学印刷厂
装 订 三河市李旗庄少明印装厂
版 次 2014 年 1 月北京第 1 版 2014 年 1 月北京第 1 次印刷
开 本 787 × 1092 1/16 开
印 张 25.75
字 数 574 千字
定 价 39.00 元

华夏出版社 网址:www.hxph.com.cn 地址:北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编:100028
若发现本版图书有印装质量问题,请与我社营销中心联系调换。电话:(010)64663331(转)

编 委 会

主 编：杨 帆

副主编：张成虎 谢海涛

编 委：叶少红 王 维 董红杰 张建红 刘 琳 谢礼花
张妍琴 张继惠 刘宝山 于 雷 李 静 张冠宇
肖 华 郭晓丽 李 娜 催丽杰 杨 预 杨子琪
邝春梅 赵丽华



俗话说：民以食为天，食以安为先。食品安全，关乎每个人的健康和生命。食品是否吃得健康、吃得安全，对老百姓来说是“天大的事”。

为什么人们对食品安全问题有如此强烈的关注呢？因为食品毕竟不同于一般商品，它是人类健康生存最基本的物质条件，我们每个人每天都离不开它。所以，人们对食品安全的关注，自然胜过对一般商品质量的关注。因此，媒体上每曝光一个食品安全问题，都会引起轩然大波，人们都会感到不安和不满。如果在一段时间里连续出现几个食品的问题，就会使人们产生“没有食品信得过”的感受。

近些年，各种食品安全违法信息不绝于耳。每到此刻，人们都会提出这样的疑问：为什么在生活水平大大提高的今天，仍然会出现这么多的食品安全问题？

此外，在厨房烹饪的食品，如果没有一定的烹饪知识，即使食材是安全的，也会产生食品安全问题。

因此，本书从厨房的合理布置、如何选购餐具、如何选购食物、如何烹饪食物以及饮食习惯、食物搭配等方面，将在日常生活中形成的习惯与科学知识相结合，帮助人们正确纠正错误的认识。

厨房中不仅是我们日常烹饪美食的场所，也是家庭中最具科学含量的地方。厨房中的食品营养、食品化学等一些我们日常生活中可能被忽视或知其然而不知所以然的问题，本书也做了详细的介绍，使我们在自家厨房中烹饪得更科学，吃得更明白。

本书最大的特色是从不同角度，讲解了食品安全问题和食品营养，使人们了解某些营养素的需要量以及它们在预防疾病中的作用，从而通过平衡膳食预防疾病等。

我国的公众营养学基础普及还比较滞后。因此，这本书可以使大家更好地了解基本营养知识，合理膳食，从现在做起，养成良好的饮食习惯，达到终身受益的目的，使家庭及周围人群受益。



第一章 健康从厨房开始

一、如何布置出一个健康的厨房.....1

1. 合理布置厨房.....1
2. 色香味的要求.....2
3. 厨房植物的装饰.....2

二、厨房安全很重要.....3

1. 柜台设计要合理方便.....3
2. 厨房电器布局要科学.....3
3. 挑选材料要防水防火.....3
4. 小心尖锐的突出角.....4
5. 灶台前不要贴纸膜.....4
6. 阀门开关不要藏得太严.....4
7. 电器不要放在水池边.....4
8. 炊具要注意安全使用期.....4
9. 油烟不要直接排到窗外.....4
10. 孩子的安全防护.....5
11. 厨房如何安全用电.....5
12. 家庭厨房如何防火.....5

三、警惕厨房里的隐形杀手.....7

1. 燃煤气体的污染.....7

2. 烹饪时挥发的有毒油气.....7

3. 瓦斯及瓦斯燃烧的废气.....7

4. 厨房燥热要当心.....7

5. 烤箱烧烤的污染.....7

6. 水龙头的污染.....7

7. 抹布的污染.....8

8. 餐具洗涤剂的污染.....8

9. 下水道的污染.....8

10. 抽油烟机内壁污垢的污染.....8

11. 厨房里的声、色、味的污染.....9

12. 橱柜的污染.....10

13. 冰箱的污染.....10

14. 食品包装袋的污染.....10

15. 保鲜膜的污染.....10

16. 农药残留的污染.....10

四、餐具的选购及使用方法.....10

1. 陶瓷餐具的选购和安全使用方法.....10

2. 塑料餐具的选购和安全使用方法.....12

3. 不锈钢餐具的选购和安全使用方法.....12

4. 筷子的选购和安全使用方法.....13

5. 玻璃餐具的选购和安全使用方法.....13

6. 木器皿的选购和安全使用方法	14	17. 消毒碗柜的选购和安全使用方法	29
7. 仿瓷餐具的选购和安全使用方法	14	六、餐具和厨具的正确摆放方法	30
8. 奶瓶看清品牌小标识	14	1. 设个碗碟架	31
9. 餐具交替使用有益健康	14	2. 筷子筒和刀架要透气	31
10. 新购买的餐具不要马上使用	15	3. 把厨具挂起来	31
11. 厨房抹布的选购和安全使用方法	15	七、厨房卫生的误区	31
五、炊具的选购和安全使用方法	16	1. 一块抹布到处擦	31
1. 菜板的选购和安全使用方法	16	2. 在同一水池里洗涮	32
2. 菜刀的选购与安全使用方法	16	3. 物品摆放太随意	32
3. 不粘锅的选购与安全使用方法	17	4. 忽视了菜板与菜刀的清洁	32
4. 砂锅的选购和安全使用方法	18	5. 用隔夜自来水	32
5. 铝锅的选购和安全使用方法	19	6. 用洗衣粉洗厨具和餐具	32
6. 无油烟锅的选购和安全使用方法	20	7. 菜板和菜刀不分生熟	32
7. 铜锅的选购和安全使用方法	21	8. 做完每道工序都不洗手	33
8. 铁锅的选购和安全使用方法	22	9. 油放在灶台上	33
9. 不锈钢炊具的选购和安全使用方法	23	10. 用化纤布做厨房抹布	33
10. 电磁炉的选购和安全使用方法	24	11. 用塑料袋包装食品很随意	33
11. 微波炉的选购和安全使用方法	25	八、厨房清洁技巧	34
12. 光波炉的选购和安全使用方法	26	1. 巧除厨房异味	34
13. 电饭锅的选购和使用方法	27	2. 巧除厨房污垢	34
14. 电烤箱的选购和安全使用方法	27		
15. 豆浆机的选购和安全使用方法	28		
16. 洗碗机的选购和安全使用方法	28		

第二章 如何选购美食

一、如何选购畜禽	37	5. 如何选购牛肉	42
1. 如何选购猪肉	37	6. 如何选购鸡肉和活鸡	43
2. 猪内脏的鉴别方法	39	7. 如何选购鸭肉和活鸭	44
3. 肉松、火腿肠的鉴别方法	40	8. 如何选购鹅肉和活鹅	44
4. 如何选购羊肉	41	9. 如何选购狗肉	45
		10. 如何选购驴肉	45

11. 如何选购冻肉	46
12. 如何选购咸肉	46
13. 如何选购腊肉	46
14. 如何选购肉馅	46
15. 如何选购酱卤类肉制品	47

二、如何选购水产品.....48

1. 如何选购活鱼	48
2. 如何选购新鲜鱼	48
3. 如何选购海斑与养斑鱼	48
4. 如何选购三文鱼	48
5. 如何辨别受污染的鱼	49
6. 如何选购淡水养殖鱼与野生鱼	49
7. 如何鉴别毒死鱼	49
8. 如何选购冻鱼	49
9. 如何选购黄鱼	50
10. 如何选购带鱼	50
11. 如何选购螃蟹	50
12. 如何鉴别蟹肉与人造蟹肉	51
13. 如何选购虾	51
14. 如何选购水发水产品	52
15. 如何选购甲鱼	53
16. 如何选购鲍鱼干	53
17. 如何选购鱿鱼干	53
18. 如何选购鱼肚	53
19. 如何选购鱼皮	53
20. 如何选择贝类	54
21. 如何选购海蜇	55
22. 如何选购海带	55
23. 如何选购鱼翅	56
24. 如何选购海参	56
25. 如何选购墨鱼干	56
26. 如何选购紫菜	56
27. 如何选购发菜	56

28. 如何选购章鱼干	57
29. 如何选购沙虫干	57
30. 如何选购螺旋藻	57

三、如何选购蔬菜.....57

1. 如何选购茄子	58
2. 如何选购苋菜	58
3. 如何选购芹菜	58
4. 如何选购韭菜花和韭菜	59
5. 如何选购洋葱	59
6. 如何选购大葱	59
7. 如何选购莲藕	59
8. 如何选购茭白	59
9. 如何选购土豆	60
10. 如何选购芋头	60
11. 如何选购青豆角	60
12. 如何选购荷兰豆	60
13. 如何选购豆芽	60
14. 如何选购黄瓜	60
15. 如何选购南瓜	61
16. 如何选购丝瓜	61
17. 如何选购苦瓜	61
18. 如何选购青椒	61
19. 如何选购萝卜	61
20. 如何选购花菜	61
21. 如何选购辣椒	62
22. 如何选购西红柿	62
23. 如何选购山药	62
24. 如何选购扁豆	62
25. 如何选购冬瓜	63
26. 如何选购菠菜	63
27. 如何选购菜心	63
28. 如何选购茼蒿	63
29. 如何选购冬笋	63

30. 如何选购卷心菜	64
31. 如何选购四季豆	64
32. 如何选购黄花菜	64
33. 如何选购芦笋	64
34. 如何选购小白菜	64
35. 如何选购空心菜	64
36. 如何选购大白菜	64
37. 如何选购野菜	65
38. 如何选购绿色蔬菜和有机蔬菜	65
39. 如何选购大棚蔬菜	66
40. 如何选购豇豆	66
41. 如何选购泡菜	66
42. 如何选购香菇	66
43. 如何选购花菇	66
44. 如何选购平菇	66
45. 如何选购草菇	67

四、如何选购蛋类

1. 如何选购鸡蛋	67
2. 如何选购鸭蛋	69
3. 红心鸭蛋的鉴别方法	69
4. 如何选购鹌鹑蛋	70
5. 如何选购松花蛋	70

五、如何选购奶类

1. 如何选购乳饮料	70
2. 如何选购纯牛奶	71
3. 选购牛奶的误区	73
4. 如何选购酸奶	73
5. 如何选购奶粉	74
6. 选购奶粉注意事项	75
7. 如何选购奶油和奶酪	76
8. 如何选购“概念奶”	77
9. 如何选购芦荟酸奶	77

六、如何选购谷类

1. 如何选购大米	78
2. 如何选购糯米	79
3. 如何选购黑米	80
4. 如何选购小米	80
5. 如何选购高粱米	80
6. 如何选购面粉	81
7. 如何选购挂面	81
8. 如何选购面包	82
9. 如何选购馒头、花卷、豆包	82
10. 如何选购大豆	83
11. 如何选购绿豆	83

七、如何选购方便食品

1. 如何选购肉类半成品	84
2. 如何选购饼干	84
3. 如何挑选冲调的方便食品	84
4. 如何选购粽子	85
5. 如何选购罐头食品	85

八、如何选购食用油

1. 如何选购橄榄油	88
2. 如何选购山茶油	89
3. 如何选购玉米油	90
4. 如何选购调和油	91
5. 如何选购色拉油	91
6. 如何选购花生油	92
7. 如何选购大豆油	92
8. 如何选购菜籽油	94
9. 如何选购棉籽油	94
10. 如何选购葵花籽油	95
11. 如何选购芝麻油	95

九、如何选购调味品.....96

1. 如何选购酱油.....97
2. 如何选购酱类调味品.....97
3. 如何选购食醋.....98
4. 如何选购食盐.....98
5. 如何选购蜂蜜.....99
6. 如何选购白糖.....100
7. 如何选购味精.....100
8. 如何选购鸡精.....100
9. 如何选购淀粉.....100
10. 如何选购胡椒粉.....101
11. 如何选购花椒粉(面).....101
12. 如何选购八角.....101
13. 如何选购茴香.....102
14. 如何选购干辣椒及辣椒粉(面).....102
15. 如何选购芥末面.....103
16. 如何选购桂皮和肉桂.....103
17. 如何选购火锅底料.....104
18. 如何选购芝麻酱.....104
19. 如何选购生姜和生姜粉.....105
20. 如何选购五香粉.....105
21. 如何选购蒜头.....105
22. 如何选购料酒.....106
23. 如何选购辣椒油.....106

十、如何选购干菜.....107

1. 如何选购干香菇.....107
2. 如何选购干黄花菜.....107
3. 如何选购干黑木耳.....108
4. 如何选购笋干.....109
5. 如何选购干银耳.....109
6. 如何选购干花菇.....109
7. 如何选购干草菇.....109

8. 如何选购梅干菜.....109

9. 如何选购榨菜.....110
10. 如何选购豆制品.....110
11. 如何选购泡菜.....111

十一、如何选购干果炒货.....111

1. 如何选购核桃.....111
2. 如何选购桂圆干.....112
3. 如何选购葡萄干.....113
4. 如何选购瓜子.....113
5. 如何选购干红枣.....113
6. 如何选购干黑枣.....114
7. 如何选购开心果.....114
8. 如何选购花生米.....114
9. 如何选购杏仁.....114
10. 如何选购腰果.....114
11. 如何选购果脯.....114
12. 如何选购杏干.....115
13. 如何选购无花果干.....115
14. 如何选购荔枝干.....115
15. 如何选购柿饼.....116
16. 如何选购白果.....116
17. 如何选购山楂干.....116

十二、如何选购水果.....116

1. 如何选购苹果.....117
2. 如何选购梨.....117
3. 如何选购杨桃.....118
4. 如何选购菠萝.....118
5. 如何选购草莓.....118
6. 如何选购香蕉.....119
7. 如何选购荔枝.....119
8. 如何选购桂圆.....120
9. 如何选购柚子.....121

10. 如何选购毛桃	121	2. 如何选购元宵	130
11. 如何选购油桃	121	3. 如何选购肉丸	130
12. 如何选购芒果	121	4. 如何选购鱼丸	131
13. 如何选购哈密瓜	122	5. 如何选购贡丸	131
14. 如何选购枇杷	122	十四、如何选购饮料	131
15. 如何选购香瓜	123	1. 如何选购植物蛋白饮料	132
16. 如何选购冬枣	123	2. 如何选购功能性饮料	132
17. 如何选购葡萄	123	3. 如何选购碳酸饮料	132
18. 如何选购脐橙	124	4. 如何选购果汁(浆)及果汁饮料	133
19. 如何选购橙子	124	5. 如何选购蔬菜汁及蔬菜汁饮料	134
20. 如何选购猕猴桃	124	6. 如何选购瓶装饮用水	134
21. 如何选购木瓜	125	7. 如何选购果醋饮料	135
22. 如何选购西瓜	125	8. 如何选购苏打水饮料	136
23. 如何选购樱桃	126	9. 如何选购固体饮料	136
24. 如何选购火龙果	126	10. 如何选购凉茶	137
25. 如何选购石榴	126	11. 如何选购冷饮	137
26. 如何选购山竹	126	十五、如何选购酒类	138
27. 如何选购李子	127	1. 如何选购葡萄酒	138
28. 如何选购红毛丹	127	2. 如何选购进口酒	141
29. 如何选购榴莲	127	3. 如何选购啤酒	142
30. 如何选购杏	128	4. 如何选购白酒	142
31. 如何选购板栗	128	5. 如何选购黄酒	144
32. 如何选购杨梅	128	6. 如何选购香槟酒	145
33. 如何选购山楂	129		
34. 如何选购柿子	129		
十三、如何选购速冻食品	129		
1. 如何选购速冻饺子	130		

第三章 如何烹饪食物

一、火候与烹饪方法对营养素的影响	146	2. 火候与原料的关系	147
1. 火候的区别	146	3. 火候与烹饪技法的关系	147
		4. 烹饪方法对营养素的影响	147

5. 烹饪方法不当会损失哪些营养	148	30. 盐水煮春笋, 美味防过敏	162
6. 改善烹饪方式, “锁”住更多营养	149	31. 鲜金针菇煮熟吃, 美味又安全	163
7. 炒菜时油忌烧得过热	149	32. 炒胡萝卜、芹菜放醋, 破坏营养素	163
二、蔬菜的烹饪技巧	149	33. 炒绿叶蔬菜放醋, 破坏营养素	163
1. 各种蔬菜混着炒, 营养会更好	150	34. 小葱拌豆腐, 钙质被破坏	164
2. 急火快炒, 营养跑不了	150	35. 生吃卷心菜, 营养最丰富	164
3. 切好的蔬菜要及时下锅	150	36. 蔬菜不要烤着吃	164
4. 烹饪蔬菜早放盐, 营养不见了	151	37. 蔬菜买回家, 不要马上整理	164
5. 绿色蔬菜应颠锅爆炒	151	38. 水煮花椰菜, 营养失一半	164
6. 蔬菜炒前要沥干水分	151	39. 切菜少用刀, 尽量用手撕	164
7. 热水煮菜营养好	151	40. 腐竹炒着吃, 美味又营养	165
8. 焯水挤菜汁, 营养悄悄溜掉	151	41. 生吃白萝卜, 营养保存最全面	165
9. 不良的加工习惯可影响蔬菜的营养	151	42. 忌用热水发木耳	165
10. 扁豆要炒熟炒透, 放蒜可防中毒	153	43. 深色蔬菜最好熟吃	165
11. 要想炒菜绿, 盖锅要适时	153	三、谷类食物的烹饪技巧	166
12. 烹饪蔬菜不一定要盖锅盖	154	1. 大米淘洗次数不要太多	166
13. 炒非绿色蔬菜加点醋可保护维生素	154	2. 免淘米也要淘一淘	167
14. 蔬菜凉拌好, 营养跑不了	154	3. 捞米饭营养少, 蒸煮米饭营养多	167
15. 炒蔬菜勾芡可使蔬菜鲜嫩有营养	155	4. 煮粥放碱口感好	167
16. 开水焯蔬菜, 利于吸收钙	156	5. 开水煮饭好, 营养损失少	167
17. 花生烹饪方法多, 水煮营养最高	157	6. 煮饭先浸米, 香软可口又节能	168
18. 蔬菜随切随炒, 营养跑不了	158	7. 煮饭的技巧	168
19. 大白菜开水焯, 维生素 C 跑不了	158	8. 糙米营养价值高, 浸泡蒸煮时间要短	169
20. 冷水洗酸菜, 营养物质在	158	9. 米饭蒸比煮好	169
21. 胡萝卜营养多, 烹饪方法要合理	158	10. 面食要发酵, 钙的吸收很有效	169
22. 黄豆不煮透, 难以消化和吸收	159	11. 面食油炸加碱营养少	170
23. 茄子营养多, 烹饪方法很重要	159	12. 黑芝麻营养好, 破壳吃才有效	170
24. 烹饪蔬菜用冷水, 变硬不好吃	160	13. 玉米粥加点小苏打可增加营养	170
25. 烹饪土豆有讲究	160	14. 面包、馒头烤着吃能养胃	170
26. 西红柿营养多, 烹饪方法要正确	161	15. 绿豆营养好, 烹饪方法有讲究	171
27. 菌类食物开水烫, 清炒清炖最健康	161	16. 忌用旺火煮挂面	171
28. 西兰花防癌很有效, 过度烹饪会无效	162	17. 煮饺子的禁忌	171
29. 腌酸菜放维生素, 可减少有害物质	162	18. 忌用“面肥”发面	172

19. 馒头忌用开水蒸	172	7. 食用酱油有讲究, 烹饪佐餐各不同	188
四、畜禽类的烹饪技巧	172	8. 调料投放要有序	188
1. 旺火急炒, 营养保存好	173	9. 调味出错的补救办法	188
2. 炒蒸煮最佳	173	10. 烹饪用葱有学问, 主次分明味道美	189
3. 科学烹饪, 降低肉食中的胆固醇	173	11. 生姜用途广, 巧妙用姜增鲜添色	190
4. 飞火烹饪害处多	174	12. 大蒜生吃好, 切开压碎要放一刻钟	191
5. 油炸食物挂糊, 保护营养素	174	13. 花椒烹饪方法多, 用量多少有讲究	191
6. 肉类加点醋, 更易吸收营养素	175	14. 大料味浓郁, 投放择时机	191
7. 打包肉类加点醋, 利于吸收营养素	175	六、水产品的烹饪技巧	192
8. 大火烧开, 小火慢煮	175	1. 水产品不煮熟, 中毒危险大	192
9. 烹饪肉先勾芡, 保护维生素	176	2. 煎炸海鲜要适温, 美味又营养	193
10. 炖肉用热水, 味美又营养	176	3. 蒸鱼用开水, 鲜汁不外流	193
11. 沸水煮肉片, 营养又好吃	176	4. 煎鱼用慢火 色黄形美营养全	193
12. 煲汤时间越长越没营养	176	5. 清蒸清炖海鱼好, 营养不会跑	193
13. 炖骨头汤的禁忌	177	6. 活鱼活吃难消化, 食用时间有讲究	193
14. 猪肝炒前须浸泡, 彻底炒熟才能吃	177	7. 鱼头好吃要煮熟, 贪生会有寄生虫	194
15. 羊肉的烹饪方法	178	8. 炖鱼加啤酒和醋, 增加营养素	194
16. 排骨汤少放盐, 补钙效果最佳	178	9. 烹调海鱼加点醋, 减少毒素	195
17. 瘦肉爆炒好, 营养又健康	178	10. 海带浸泡时间长, 营养流失多	195
18. 红烧肉美味又好吃, 营养损失知多少	179	11. 煮鱼用沸水, 美味又营养	195
19. 动物内脏忌炒着吃, 煮熟煮透防致病	179	12. 烧鱼有讲究, 营养味道好	195
20. 吃火锅生熟要有序	179	13. 海参加点醋, 减少营养素	195
21. 馅料做法有讲究, 科学搭配才健康	179	14. 蒸煮螃蟹凉水下锅, 蒸熟煮透才能吃	196
22. 刀剁肉馅鲜味好, 机绞肉馅鲜味差	180	15. 冰鲜虾不能清蒸、白灼	196
23. 咸肉、香肠、火腿忌煎炸	180	16. 贝类要吃活, 死贝类病菌毒素多	196
五、调味品的烹饪技巧	181	17. 海米虾皮做菜做汤要过水	196
1. 食用味精与鸡精方法不当有害健康	181	18. 鳙鱼烹饪方法正确, 味道美	197
2. 烹饪食物正确放盐才健康	182	19. 蒸鱼用大火, 中途不能停	197
3. 炒肉加醋好, 营养又可口	186	七、蛋类的烹饪技巧	197
4. 勾芡作用大, 营养少氧化	186	1. 煮熟鸡蛋有技巧, 掌握时间是关键	197
5. 肉中加糖可调味增色	186	2. 炒鸡蛋放味精, 鲜味会破坏	198
6. 温度最高时放料酒, 去腥又调味	187	3. 摊鸡蛋用大火, 营养损失大	198

4. 鸡蛋羹想蒸得好, 搅拌是关键	198	2. 烹饪冷冻食品, 水宜少不宜多	203
5. 蛋花汤加点醋, 漂亮又可口	199	3. 速冻肉制品, 烤比炸好	203
6. 鸡蛋营养多, 烹饪方法是关键	199	4. 热水解冻肉, 肉质变老且不香	203
7. 茶叶煮鸡蛋, 营养吸收少	199	5. 油炸冷冻食品, 一次不要放入太多	204
8. 鸡蛋忌在铝制容器中搅拌	199	6. 速冻蔬菜可直接下锅	204
八、饮品的烹饪技巧	199	十、食用油的使用技巧	204
1. 泡茶温度要适宜, 沸水泡茶不是最好	200	1. 以植物油为主, 适量食用猪油	205
2. 牛奶高温煮沸, 营养会变差	200	2. 炒菜先热油, 营养损失大	205
3. 沸水冲蜂蜜, 破坏营养味道差	200	3. 合理使用明油, 美味又健康	206
4. 饮水温度要适宜, 刺激最小又爽口	200	4. 油脂烟点有高低, 烹饪方法各不同	207
5. 酒的温度要适宜, 爽口又美味	200	5. 如何识别油温	207
6. 喝汤温度适宜, 味美口感好	201	6. 油锅冒烟下菜, 对健康有害	208
7. 先煮牛奶后放糖, 营养又健康	201	7. 爆锅忌用热油	209
8. 水快开时打开盖, 煮沸时间不宜长	201	8. 熬猪油忌用大火	209
9. 豆浆敞开盖煮开, 喝了没有害	201	9. 忌使用反复炸过食物的油	209
10. 袋装牛奶直接喝, 加热不当有害健康	202	10. 炒菜用油应适量	209
11. 微波炉热牛奶, 时间长短是关键	202	11. 花生油的食用方法	209
九、冷冻食品的烹饪技巧	203	12. 大豆油的食用方法	209
1. 解冻鱼加点盐, 烹饪冻鱼加点奶	203	13. 色拉油的食用方法	210

第四章 饮食习惯与健康

一、如何改正孩子的不良饮食习惯	211	8. 嗜食甜食及甜味饮料	214
1. 挑食或偏食	211	9. 不吃早餐	214
2. 电视佐餐	212	10. 薯条快餐成家常便饭	215
3. 饮料代替水	212	11. 吃零食过多	215
4. 引起厌食症的不良饮食习惯	213	12. 经常饮食过饱	215
5. 喜欢喝碳酸饮料	213	13. 餐前、餐中或餐后饮水	216
6. 喜欢吃油炸食品	213	14. 饱餐后马上喝汽水	216
7. 膨化食品爱不释手	214	15. 常常空腹吃甜食	216
		16. 不科学的早餐	217

17. 少吃主食，偏爱肉食	217	9. 不要吃烫的食物	227
18. 果汁代替水果	217	10. 饭后的不良饮食习惯	227
19. 给孩子吃水果不择时	218	11. 暴饮暴食易引发疾病	228
20. 三餐不固定	218	12. 吃荤食后不宜立即饮茶	228
21. 边吃边玩	218	13. 酒后饮浓茶解酒不好	229
22. 进餐时表现对食物的好恶	219	14. 吃饭时不要狼吞虎咽	229
23. 宝宝吃饭特殊化	219	15. 饮食口味不要过重	229
24. 不注重用餐氛围的营造	219	16. 长期吃素食营养不良	230
25. 宝宝用餐时间过长	219	17. 乘飞机前的不良饮食习惯	230
26. 多吃高蛋白食物	219	18. 空腹不能吃的食物	230
27. 多吃保健品	220	19. 不要经常在餐前吃西红柿	231
28. 多喝酸奶利于消化	220	20. 冷热同吃易腹泻	232
29. 过量吃冷饮	220	21. 不要带着不良情绪吃饭	232
30. 强迫生病的孩子吃东西	220	22. 不要喝太多的啤酒	232
31. 喝太多的牛奶	221	23. 不要经常在睡前吃东西	232
二、如何改正女性的不良饮食习惯	221	24. 不要经常吃泡饭	232
1. 饿着不吃好减肥	221	25. 不要长期吃方便面	233
2. 水果当主食	221	26. 水果不能代替蔬菜	233
3. 不吃正餐，零食却不断	221	27. 大鱼大肉“吃”掉钙	233
4. 少吃饭多吃菜	222	28. 老人喝奶得不偿失	234
5. 少吃一餐好减肥	222	29. 鸡蛋和牛奶不能同时吃	234
6. 不吃早餐	222	30. 矿泉水不能代替普通水	234
7. 固定食谱	223	31. 空腹时间不宜过长	234
三、预防疾病从改变不良的饮食习惯开始	223	32. 边吃边喝不科学	234
1. 不能忽视早餐	223	33. 吃海鲜不能同时喝啤酒	235
2. 不恰当的早餐饮食习惯危害健康	223	34. 饮水的误区	235
3. 不要饿了才吃	225	35. 火锅吃法不当可能会致癌	235
4. 不要渴了才喝	225	36. 饮酒的误区	236
5. 如何健康喝茶	225	37. 不良饮食习惯会导致近视眼	236
6. 喝混合酒易导致肝硬化	227	38. 吃饭时间长对身体不利	237
7. 食物过咸或甜都会脱头发	227	39. 吃得越冰越易中暑	237
8. 用矮桌或蹲着进餐影响消化	227	40. 虾皮含钙高不能晚上吃	237
		41. 男人太瘦就不要饮酒	238
		42. 不要先吃肉再吃青菜	238

43. 吃饭时不要喝果汁	238
44. 在睡前吃水果	238
45. 夏季水果吃多也会生病	239
46. 睡前不能吃的蔬菜	239
47. 中草药不宜长期当茶饮	239
48. 干豆腐卷大葱不宜常吃	239
49. 喝啤酒的禁忌	240
50. 夏季的饮食不要太清淡	240
51. 喝豆浆六不宜	240
52. 经常改变饮食习惯可防癌	241
53. 粽子不能当早餐	241
54. 老年人的早餐不宜吃得过早	242
55. “三白食物”要少吃	242
56. 桶装矿泉水最好不要加热饮用	242
57. 食用杂粮, 因人而异要适量	242
58. 橘子皮未经处理切莫泡茶	243
59. 忌用卫生纸擦餐具	243
60. 忌在饭盒里放羹匙	243
61. 忌用印刷品包装食品	244
62. 忌喝凉白酒	244
63. 忌空腹喝酒	244
64. 酒后忌喝咖啡	244

65. 锻炼后忌大量吃冷饮	245
66. 长期吃精白米或糙米都不好	245

四、良好的饮食习惯是身体健康的基础···245

1. 早餐吃好, 中午吃饱, 晚餐吃少	245
2. 荤素食物搭配要适当	246
3. 少吃多餐, 控制零食的摄入	246
4. 科学喝汤	246
5. 冬季可适当吃些凉菜	247
6. 夏季吃火锅保健养生	247
7. 早晨第一杯水怎样喝	247
8. 盛夏科学解渴	248
9. 夏天多吃点酸味食物	248
10. 生熟食物搭配对身体更有益	248
11. 营养早餐三大原则	249
12. 如何科学喝奶	249
13. 适量饮酒健康长寿	250
14. 面条最好中午吃	250
15. 谷类与豆类同吃能达到互补作用	250
16. 水果最好上午吃	251
17. 喝水太多或太少都不利于健康	251

第五章 厨房里的食物医生

一、饮品的食疗·····254

1. 不同的喝水方式可治疗不同的疾病	254
2. 喝苏打水防尿路感染	256
3. 茶的食疗	256

二、水果的食疗·····257

1. 核桃的食疗	257
----------------	-----

2. 西瓜的食疗	257
3. 苹果的食疗	258
4. 梨的食疗	258
5. 香蕉的食疗	258
6. 白果仁治痤疮	258
7. 橘子的食疗	259
8. 草莓是医治失眠的最佳水果	259
9. 柠檬的食疗	259

10. 枣的食疗	259	10. 胡椒的食疗	267
11. 百益而无一害的木瓜	260	11. 生姜的食疗	268
12. 山楂的食疗	260	12. 茴香的食疗	270
13. 饭后吃柿子止咳	260	13. 咖喱的食疗	270
14. 鳄梨对干枯的头发有特殊功效	261	14. 小茴香的食疗	270
15. 板栗可补肾	261	15. 大蒜的食疗	270
16. 鲜果汁可排毒	261	16. 豆豉消溶血栓	271
17. 荔枝可排毒	261	17. 芥末的食疗	272
18. 樱桃的食疗	261	18. 蜂蜜的食疗	272
19. 葡萄的食疗	261	19. 小苏打的妙用	273
三、畜禽和水产品的食疗	262	20. 面碱的妙用	273
1. 鸡汤可化痰	262	21. 味精止牙痛	273
2. 牛肉可预防流感	262	五、蔬菜的食疗	273
3. 牛排可治秃头	262	1. 洋葱的食疗	273
4. 常喝骨头汤可延缓衰老	262	2. 山药的食疗	274
5. 鸽肉的食疗	262	3. 芹菜的食疗	275
6. 肉皮的食疗	262	4. 菠菜的食疗	275
7. 狗肉能御寒	263	5. 黑木耳的食疗	276
8. 鱼的食疗	263	6. 西红柿的食疗	276
9. 鳕鱼是糖尿病患者的“天然良药”	263	7. 茄子的食疗	277
10. 海鲜可以增强性功能	263	8. 韭菜的食疗	277
11. 海带的食疗	263	9. 巧食萝卜保安康	277
四、调味品的食疗	264	10. 减脂生菜	278
1. 桂皮的食疗	264	11. 菜花的食疗	278
2. 孜然的食疗	265	12. 油菜的食疗	278
3. 丁香的食疗	265	13. 南瓜的食疗	278
4. 食盐的食疗	265	14. 药用蔬菜最好选薄荷	279
5. 酱油的食疗	265	15. 大葱的食疗	279
6. 食糖的食疗	266	16. 土豆皮治烫伤	279
7. 醋的食疗	266	17. 苦瓜的食疗	280
8. 辣椒的食疗	267	18. 牛蒡的食疗	280
9. 花椒的食疗	267	19. 莲藕的食疗	280
		20. 冬菇可排毒	280