

21

世纪生活艺术丛书

ERSHIYI SHIJI
SHENGHUO YISHU
CONGSHU

社交礼仪艺术

恋爱婚姻艺术

科学育儿艺术

烹调营养艺术

赵星铭 赵修臣 季丽萍 编著

Zhao Xingming

Zhao Xiuchen

Ji Liping

养生保健艺术

公关口才艺术

心理修养艺术

休闲娱乐艺术

服饰美容艺术

家居装饰艺术

家电选用艺术

摄影摄像艺术

营
YING

调
TIAO

烹
PENG

养
YANG

艺
YI

PENG TIAO YING YI

术
SHU



中国书籍出版社

21

世纪生活艺术丛书

ERSHIYI SHIJI
SHENGHUO YISHU
CONGSHU

烹调营养艺术

赵星铭 赵修臣 季丽萍 编著

Zhao Xingming
Zhao Xiuchen
Ji Liping

营

YING

调

TIAO

养

YANG

艺

YI

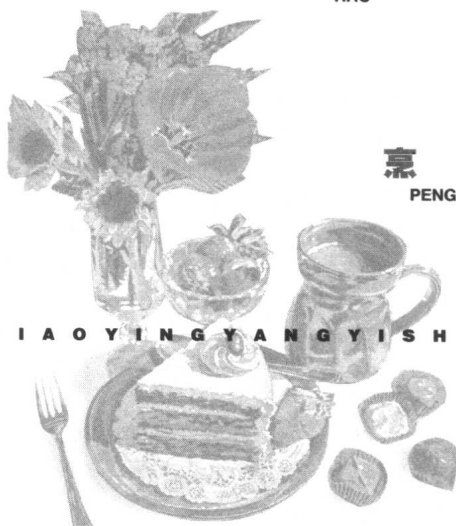
烹

PENG

PENG TIAO YING YANG YI SHU

术

SHU



中国书籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

烹调营养艺术/赵星铭等编. - 北京: 中国书籍出版社,
2000.1

(21 世纪生活艺术丛书)

ISBN 7 - 5068 - 0474 - 3

I. 烹… II. 赵… III. ①食品营养 - 基本知识②烹
饪 - 方法 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 71536 号

书 名 / 烹调营养艺术

书 号 / ISBN 7 - 5068 - 0474 - 3/Ts·28

责任编辑 / 文 依

责任印制 / 王大军 刘颖丽

封面设计 / 悬垦工作室

出版发行 / 中国书籍出版社

地 址 / 北京市丰台区太平桥西里 38 号 (邮编: 100073)

电 话 / (010) 63455164 (总编室) (010) 63454858 (发行部)

经 销 / 全国新华书店

印 刷 / 北京地矿印刷厂

开 本 / 850 毫米 × 1168 毫米 1/32 11.625 印张 250 千字

版 次 / 2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月第 1 次印刷

印 数 / 0001 - 5000 册

定 价 / 16.00 元 (册)

版权所有 翻印必究

丛书编委会

主任——碧 涛 赵修臣

副主任——孔凡涛 秦云峰

梁超启

委员——冉文革 孙正洪

杨 丽 李 昕

束纪青 徐继宁

唐 军 钱书华

崔云秀 姜淑娟

张晓宁 马 兰



责任编辑●文 依

封面设计●愚 墨

21SHIJI SHENGHUO YISHU CONGSHU



人体需要的营养素	(1)
十种主要营养及来源	(5)
维生素的过去、现在与将来	(5)
维生素对人体的作用	(7)
对维生素 C 的新认识	(9)
维生素 E 与性功能	(11)
吃维生素能提高运动能力	(12)
碘是人体必需的微量元素	(13)
膳食中应怎样补锌	(15)
食品营养与颜色的关系	(16)
食品与色素的关系	(16)
天然色素将逐步取代合成色素	(17)
食品是如何被铅污染的	(19)
错误营养观种种	(20)
药品和食物不能混着吃	(21)
素食与营养缺乏	(23)
膳食太精 弊多利少	(24)
怎样提高吸收营养的能力	(26)
谈谈食物的“相克”	(27)

宜同食的食物	(29)
延年益寿食品有哪些	(30)
怎样调配好主食	(32)
怎样调配好副食	(33)
怎样做米饭和熬粥有营养	(34)
什么火候能减少营养素的丢失	(36)
食品味道与温度	(36)
掌握吃甜食的最佳时机	(38)
吃干硬剩面包的方法	(38)
吃带馅食品的好处	(40)
生吃蔬菜的好处	(41)
苦菜生吃最佳	(42)
食用野菜需适量	(43)
进食油条与健康	(44)
影响食欲的因素有哪些	(45)
能祛除体内污染的食物	(47)
减肥不必忌肉	(48)
哪几种蔬菜有减肥作用	(49)
泡菜有利减肥	(50)
瘦人如何吃胖	(51)
粗粮与精粮的搭配和营养价值	(52)
咸甜混食有益健康	(54)
避免生熟食品的交叉污染	(55)
生食有益健康	(56)
食用蔬菜、瓜果十忌	(57)
充分发挥食物的最高效用	(59)
五味的作用	(60)
酱油的营养价值	(61)

醋的食用、药用价值	(62)
动物油与植物油的营养价值	(63)
香油的特殊营养	(64)
哪种食用油最佳	(65)
怎样合理吃油	(66)
怎样使用碘盐	(67)
怎样合理使用糖精	(68)
怎样正确使用味精	(70)
蔬菜的颜色与营养价值	(71)
神奇的“黄金食品”——大蒜	(72)
芹菜的营养价值	(74)
莴笋的营养价值	(75)
蘑菇的营养价值	(75)
海带的营养价值	(77)
食用菌的营养有哪些	(78)
山珍海味的营养价值	(81)
鸡肉与鸡汤的营养价值	(82)
鱼类的营养特点	(83)
高脂肪鱼的营养价值	(84)
为什么吃咸鱼时要配吃青菜	(85)
怎样买蟹吃蟹	(85)
甲鱼的食疗价值	(88)
肉类的营养价值	(89)
有人不吃肉的原因	(90)
怎样解冻才能保持肉类营养	(91)
怎样烹调肥肉对身体才有益	(92)
怎样烹调牛羊肉能提高其营养价值	(93)
吃狗肉怎样避免患病	(94)

哪些动物器官、组织不宜食用	(94)
怎样科学配衬荤菜	(95)
蛋清与蛋黄的营养价值	(96)
怎样吃鸡蛋营养最佳	(96)
可不可以生吃鸡蛋	(97)
松花蛋的营养价值	(99)
果品的营养与色香味	(99)
喝纯净水有什么益处	(102)
七种不宜饮用的“净”水	(103)
各种饮用水对人体的好处	(105)
饮矿泉水对人体的好处	(107)
合理饮水益于减肥	(108)
饮茶有哪“十忌”	(109)
喝茶还是淡点好	(111)
怎样科学饮咖啡	(112)
酸奶好喝有禁忌	(113)
怎样科学喝豆浆	(114)
蜂蜜的营养价值	(115)
酒类的营养价值	(117)
葡萄酒的营养价值	(118)
怎样品尝香槟酒	(119)
怎样饮用黄酒	(119)
冬令怎样选用药酒进行滋补	(120)
怎样喝酒不醉	(121)
饮酒有哪些忌讳	(123)
怎样坚持戒酒	(128)
啤酒美食法有哪些	(129)
膳食结构与身高是否有关	(130)

膳食结构与寿命是否有关·····	(132)
怎样吃有益于眼睛·····	(133)
根据你的皮肤摄取食物营养·····	(134)
防止春困的食物·····	(135)
以菜当药有益无害·····	(136)
常吃快餐的利弊·····	(137)
怎样消除食物中的致癌物质·····	(138)
饮食与心理保健·····	(141)
怎样吃能改变性格·····	(143)
四季怎样饮食·····	(144)
怎样合理安排节日饮食·····	(146)
掌握不同人的膳食标准·····	(146)
有利于儿童脑发育的食物·····	(149)
小学生怎样调理饮食·····	(151)
中学生怎样调理饮食·····	(152)
考生饮食六忌·····	(155)
大学生怎样调理饮食·····	(156)
变声期怎样调理饮食·····	(158)
少女怎样调理饮食·····	(159)
男人不可缺少的 8 种元素和养料·····	(160)
消瘦青年怎样饮食·····	(162)
中年人怎样安排膳食营养·····	(163)
老年人需要多少营养·····	(164)
几种老年人宜吃的水果·····	(165)
葡萄糖能提高老年人的记忆力·····	(167)
老年人要不要补钙·····	(168)
老年人饮食营养世界新标准·····	(169)
老年人饮食十要·····	(170)

妇女经期怎样饮食·····	(171)
营养与优生优育有什么关系·····	(172)
孕妇怎样注意饮食营养·····	(174)
出现妊娠反应时怎样注意调理饮食·····	(176)
妊娠中后期的饮食应怎样调配·····	(177)
产褥期怎样调配好饮食·····	(178)
产后吃鸡有学问·····	(179)
更年期妇女怎样调理饮食·····	(181)
不同职业在膳食方面应注意什么·····	(183)
从事特殊职业怎样安排饮食·····	(183)
性功能保健的饮食原则有哪些·····	(187)
帮助补肾壮阳、益气助火的食物有哪些·····	(189)
帮助滋阴养血、填精益髓的食物有哪些·····	(189)
肝病患者怎样补充蛋白质食品·····	(190)
抗癌食物有哪些·····	(191)
病人忌食种种·····	(192)

二、食品鉴选方法

一些进口食品标记的含义·····	(194)
选购面粉的方法·····	(195)
选购挂面的方法·····	(196)
选购方便面的方法·····	(197)
怎样知道小鸡是公是母·····	(197)
怎样鉴别注水鸡鸭·····	(198)
选购板鸭的方法·····	(198)
选购光禽的方法·····	(199)
识别毒鱼的方法·····	(200)

选购鲜鱼的方法·····	(201)
选购带鱼的方法·····	(202)
选购甲鱼的方法·····	(202)
选购对虾的方法·····	(203)
选购河蟹的方法·····	(203)
选购动物内脏的方法·····	(203)
怎样分辨牛肉和马肉·····	(204)
怎样鉴别狗肉和羊肉·····	(204)
选购猪肉的方法·····	(206)
羊肉的分类·····	(207)
选购牛肉的方法·····	(207)
选购腊肉的方法·····	(208)
怎样鉴别香肠的优劣·····	(209)
保存鲜蛋有六怕·····	(210)
怎样识别松花蛋的好坏·····	(211)
怎样鉴别各类海参·····	(212)
选购海蜇的方法·····	(213)
怎样识别掺假黑木耳·····	(213)
怎样选购优质银耳·····	(214)
选购鲜菇的方法·····	(214)
选购平菇的方法·····	(215)
怎样识别有毒蘑菇·····	(216)
鉴别疫病蔬菜的方法·····	(216)
选购菜花的方法·····	(217)
选购辣椒的方法·····	(217)
选购香椿的方法·····	(218)
选购韭菜的方法·····	(218)
选购桂皮的方法·····	(219)

选购八角的方法·····	(219)
怎样鉴别食用油的优劣·····	(220)
香油质量优劣识别法·····	(220)
怎样鉴别味精的质量·····	(221)
怎样鉴别食糖的质量·····	(221)
怎样辨别酒的好坏·····	(223)
怎样选购葡萄酒·····	(224)
怎样识别真假天然矿泉水·····	(224)
国外果蔬保鲜新技术十种·····	(225)
怎样掌握不同的食品保鲜方法·····	(228)
忌混放的食品·····	(230)

三、烹调技巧

怎样调制冷水面团·····	(232)
怎样调制开水面团·····	(233)
怎样调制温水面团·····	(233)
用碱面如何搭碱·····	(234)
面粉的其他用途·····	(235)
怎样用压力锅蒸馒头·····	(236)
怎样做天津包子·····	(237)
怎样做灌汤包子·····	(237)
怎样做水馅包子·····	(238)
怎样做水煎包·····	(239)
怎样做门丁包·····	(240)
怎样做烧麦·····	(240)
怎样进行糕点表面装饰·····	(241)
怎样掌握各种面包的最佳配方·····	(244)

怎样用压力锅烤面包·····	(245)
怎样做蛋糕·····	(245)
怎样做年糕·····	(246)
怎样做绿豆糕·····	(247)
怎样烙家常饼·····	(247)
怎样烙糖饼·····	(248)
怎样煎肉饼·····	(248)
怎样做豆馅烧饼·····	(249)
怎样制作黄桥烧饼·····	(250)
怎样做糖火烧·····	(250)
怎样做素炒面·····	(251)
怎样做龙须面·····	(251)
怎样做馄饨·····	(252)
怎样调饺子馅好吃·····	(253)
怎样用高压锅煮饺子·····	(254)
怎样自制美味面筋·····	(255)
怎样煮元宵·····	(255)
家制小食品四种·····	(256)
微波烹饪的技巧·····	(257)
怎样掌握好用微波炉烹调的时间·····	(259)
微波烹调要注意些什么·····	(260)
巧蒸米饭五法·····	(262)
菜肴美化法十条·····	(263)
做菜怎样讲究色香味·····	(266)
酥炸技法·····	(267)
怎样用油水混合炸食物·····	(270)
投入“明油”的作用与技法·····	(271)
淀粉在烹饪中的作用·····	(273)

不要滥用佐料·····	(276)
烹调中怎样巧用啤酒·····	(277)
羊内膻味的消除法·····	(278)
人造食品怎样烹出“原汁原味”来·····	(279)
怎样做出味道鲜美的汤·····	(280)
做菜要不要懂得什么叫复合味·····	(280)
怎样拌凉菜·····	(282)
怎样盛菜装盘·····	(283)
怎样配置家宴菜·····	(284)
巧洗猪肉及内脏·····	(285)
脱壳去皮有方法·····	(286)
切食物巧用刀·····	(288)
怎样巧除异味·····	(289)
食品烹制四诀·····	(290)
怎样做香酥鸡·····	(291)
巧烹美味芙蓉鸡片·····	(291)
怎样巧炖老鸡老鸭·····	(292)
鱼肴怎样蒸制好·····	(293)
鱼头的三种吃法·····	(294)
牛蛙的五种吃法·····	(295)
家庭烧肉的窍门·····	(296)
怎样巧做肥肉·····	(297)
怎样巧食猪皮·····	(298)
回锅肉与过油肉·····	(299)
巧炖骨头汤有方·····	(300)
怎样烹调猪肝菜·····	(301)
怎样做红烧狮子头·····	(302)
怎样做里脊·····	(302)

怎样做咸肉·····	(303)
怎样做酱肉·····	(303)
怎样做好水氽丸子·····	(304)
怎样做豆腐肉丸·····	(305)
怎样做猪肉香肠·····	(306)
怎样加工香肚·····	(307)
怎样加工牛肚·····	(308)
怎样制作火腿·····	(309)
怎样自制肉松·····	(309)
怎样做五香酱牛肉·····	(310)
怎样巧用牛羊浮油·····	(311)
怎样用冰箱自制咸肉、咸鸭、咸鸡·····	(311)
怎样煎荷包蛋·····	(313)
怎样制作五香熏蛋·····	(313)
怎样把蛋清和蛋黄分开·····	(314)
怎样制作家庭蛋皮·····	(314)
怎样做换心蛋·····	(315)
怎样烹制虾仁炒蛋·····	(315)
怎样做三鲜涨蛋·····	(316)
海蜇的食用花样有多少·····	(316)
怎样使用火碱泡鱿鱼·····	(318)
怎样做鱿鱼卷·····	(319)
怎样泡发鱼肚·····	(319)
怎样取制河虾仁·····	(320)
怎样泡发干笋·····	(321)
怎样制作茴香豆·····	(321)
怎样加工米豆腐·····	(321)
怎样做冻豆腐·····	(322)

怎样加工臭豆腐·····	(323)
怎样自制豆腐乳·····	(324)
豆腐渣的美食功能·····	(325)
紫菜巧做有方·····	(326)
怎样防止腌菜变黄·····	(327)
怎样用西瓜皮做菜·····	(328)
怎样制作锅贴菜肴·····	(330)
怎样加工豆沙·····	(331)
怎样配制各种调味粉·····	(332)
怎样做甜面酱·····	(333)
怎样制好土豆泥·····	(333)
怎样炒制风味花生米·····	(334)
怎样制作风味瓜子·····	(334)
怎样炒五香葵花子·····	(335)
怎样做酱油西瓜子·····	(337)
怎样制作芝麻糖·····	(337)
花卉美艳制蜜糖·····	(338)
怎样制作山楂糕·····	(339)
怎样做健美粥·····	(340)
怎样熬豆粥·····	(340)
怎样煮制药粥·····	(341)
怎样做鸭血糯八宝饭·····	(342)
怎样自制酸奶·····	(343)
怎样自制蜂蜜饮料·····	(343)
怎样做米酒·····	(344)
几种鸡尾酒的调制方法·····	(345)

西餐的几种主要烹调技法·····	(346)
几款快捷好吃的异国风味饭·····	(353)
烹调药膳有哪些种类·····	(357)