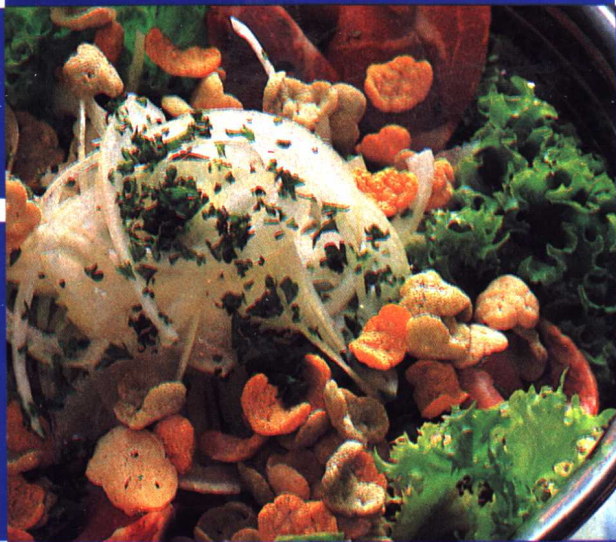




一部新颖实用的家庭饮食工具书  
 汇传统现代饮食智慧于一观  
 厨房装修·厨房器具·食品选购贮藏·食品洗涤  
 加工·食品营养结构·烹调技巧·菜肴及制作要  
 领·点心饮料制作·科学饮食·饮食文化知识

# 家庭 厨房 百科 知识



**FAMILY KITCHEN ENCYCLOPEDIA**



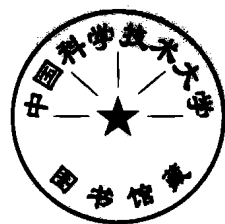
五角丛书·豪华本

· 修订本 ·



# 家庭厨房百科知识

· 修订本 ·



## 图书在版编目(CIP)数据

家庭厨房百科知识/《家庭厨房百科知识》编委会编. 2版. - 上海: 上海文化出版社, 2000.4 重印

(五角丛书)

ISBN 7-80511-504-4

I. 家… II. 家… III. ①厨房 - 基本知识 ②饮食 - 基本知识 IV. TS972

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 11961 号

责任编辑: 王牧群

封面设计: 陆震伟

版面设计: 居致琪

---

家庭厨房百科知识

(修订本)

---

上海文化出版社出版、发行 上海绍兴路74号

电子邮件: cslcm@public1.sta.net.cn 网址: www.slcsm.com

新华书店经销 商务印书馆上海印刷股份有限公司印刷

开本 850×1168 1/32 印张 23.5 插页平 2 精 5 字数 1,021,000

1991年12月第1版 1995年2月第2版 2000年4月第12次印刷

印数: 平装 43,000册 精装 121,001—125,500册

---

ISBN 7-80511-460-9/TS·65

定价: 23.00元 (平装)

ISBN 7-80511-504-4/TS·77

定价: 27.00元 (精装)

如有质量问题,请与厂质量科联系。T: 56628900×13

## 五角丛书编委会

顾问	章培恒	
主编	何承伟	
副主编	戴俊	
编委	王牧群	孙小琪
	何承伟	骆玉明
	施忠连	戴俊

## 本书编撰者名单

---

伍国文	王存礼	王龙娣	李崇恕
许坚毅	宋元芳	吴春	吴金海
邵建华	沈新南	陈中朝	陆大胜
郑颀人	易建国	张建辛	施康伟
姚国坤	徐松	徐焕昌	顾承甫
章寿安	程启坤	杨勤	蔡育发
钱勇	钱国盛	蒋焕根	廖海
谭立兴	朱宝宽	张卫东	

**营养分析：**朱朝勇 陈茵 何更生

# 中国家庭的必备图书

## ——修订前言

“民以食为天”，这是我国长时期以来广泛流传的古训之一。纵观几千年灿烂的中国文明史，异常丰富的饮食科学和烹饪文化始终闪烁着耀眼的光彩。如果说，过去历史上人民群众创造了高度发达的饮食文明，结果只是为少数人所占有、所享用的话，那么如今时代变迁，广大人民群众不仅是饮食文明的创造者，而且也是饮食文明的享用者了。

社会现代化、家庭现代化、厨房现代化在当前已经是我国人民在日常生活中的热门话题。有人甚至把厨房比作为家庭的“心脏”，看来，提高家庭厨房的文明程度和有关吃的各类知识水平以及各种实用技巧，业已成为当务之急，具有了极大的现实意义。

本书正是基于上述原因，于1991年首次编辑出版的。编辑初衷是以千千万万个家庭为对象，以家庭厨房为中心，以各类饮食事项和烹饪技巧为重点，介绍有关家庭厨房的百科知识；同时考虑到广大家庭生活观念的更新与现代目标的追求，注重知识性、实用性和可操作性的并重，力求使之成为现代家庭厨房不可或缺的参考书和工具书。

1991年本书初版面世伊始，即受到读者广泛、热烈的欢迎，认为不愧是90年代千家万户的必备书，短短两年内数度重版，印行近10万册。但是随着时代的发展，许多涉及现代家庭厨房的内容不断更新，不少读者也陆续对初版书

中存在的某些疏漏、欠妥之处提出了宝贵意见和建议。为了使本书进一步充实和完善。于今在原来的基础上进行了较大的修订。

经过修订,本书在总的格局和体例上仍保持原有风貌。本着汇集传统饮食智慧于一观,集民间厨房操作妙法于一体,融现代饮食科学精华于一炉的方针,全书以十个大类包容厨房的布置、厨房用具的配置使用、家庭常用食品的选购、保管、初加工等操作技巧常识、家庭菜肴、点心、饮料的花色品种与制作要点以及家庭科学饮食常识和中国传统的饮食文化知识等家庭饮食各个方面的内容,具体条目仍然掌握在3000条左右。编撰上也仍然采用分类、分级条目方式,保持文字简白、查检与运用方便的特点。但在分类方法上进行了必要的科学调整,家庭菜肴、点心的花色品种及制作方法重新加以取舍和修改,充实了最新引进的蔬菜及烹调方法,更新了首次面世的最新家庭厨房用具及使用知识,特别对每味菜肴及点心增补了营养成分的说明和操作要点,使之更具有严谨的科学性、实践的指导性和广泛的群众性。

为了保证本书编者孜孜以求的科学性、实用性更加鲜明,并始终反映最新饮食知识,本书这次修订以后,将继续根据读者、专家等各方面的意见,有计划地进行重版修订。欢迎广大读者将自己宝贵的经验提供给我们,以便通过新的修订介绍给更多的人。

本书编者

1994年10月



本书1991年首次面世，备受各阶层广泛欢迎。现根据新的时代要求，进行认真修订：调整分类方法，更新最新炊具，充实菜点品种，完善烹调技巧，强调营养结构，突出制作要点，使之更具有严谨的科学性，实践的指导性，广泛的群众性。





“五角丛书”豪华本，是上海文化出版社在出版“五角丛书”普及本和专题系列本的同时，推出的一套装帧考究、印刷精美、内容完备、具有保留价值的图书。它既适合个人收藏，又是馈赠亲友的最佳礼品。已出版的有《中国禁书大观》、《国宝大观》、《世界文学名著妙语大全》、《世界幽默艺术博览》、《世界漫画大师精品珍赏》、《世界小说名作故事大观》、《世界文学随笔精品大展》、《中国一绝》、《中国神秘文化百科知识》、《世界人生哲学金库》、《家庭厨房百科知识》等。

# 目 录

## 第一篇 饮食文化

饮食史观 烹饪典籍 岁时食俗 饮食礼仪

### 1. 饮食观

民以食为天	2
黄帝,饮食文明的创始者	2
烹饪起源说	3
商周时代美食观	3
《黄帝内经》饮食观	3
孔子饮食观	4
墨子饮食观	4
美食促进长寿:长寿饮食观	4
一日三餐相聚食的饮食观	5
五谷与蔬菜并重的饮食观	5
重视营养卫生的饮食观	6
反对暴殄天物的饮食观	6
讲究烹饪艺术的饮食观	7
夸赞家乡菜的饮食观	8
重视腌糟熏之类食品的饮食观	8
茶说	9
酒说	10
饮食文字说	10
饮食器具说	11

### 2. 早期烹饪器物

鼎有什么用处	12
--------	----

镬是什么	12
鬲是什么样的	13
甗的作用是什么	13
甑钁有何特殊用途	13
古代碗的演变	13
筷子的历史	13
古人盛饭的饭篮	14
从灶坑陶罐到砖灶铁锅	14
餐具的演进	15
火锅问世于什么时候	16
高压锅是什么时候发明的	16
不锈钢餐具的问世	17
微波炉发明事出偶然	17
洗碗机的最早发明	17
不粘锅是谁发明的	17

### 3. 古代名厨与美食家

商代名相兼名厨伊尹	18
春秋时齐国名厨易牙	18
詹厨与詹王会	18
清代名厨董小宛	19
西汉美食家刘安	19
宰相兼美食家虞惊	19

段氏父子精饮饌 .....	19	黑龙江菜点特色 .....	29
宋代美食家苏东坡 .....	20	山东菜点特色 .....	30
陆游也是美食家 .....	20	孔府菜 .....	30
郑樵的“饮食六要” .....	20	河南菜点特色 .....	30
曹寅讲究美食 .....	20	上海菜点特色 .....	31
袁枚的美食鉴赏 .....	21	江苏菜点特色 .....	31
<b>4. 烹饪典籍</b>		浙江菜点特色 .....	31
《食珍录》是怎样一部书 .....	22	安徽菜点特色 .....	31
记述隋代贵族饮饌的《食经》 .....	22	福建菜点特色 .....	32
《清异录》与饮食文化 .....	22	台湾菜点特色 .....	32
《本心斋蔬食谱》有什么特点 .....	22	江西菜点特色 .....	32
《山家清供》的基本内容与食疗 .....	23	湖北菜点特色 .....	32
关于笋的专书《笋谱》 .....	23	湖南菜点特色 .....	33
关于蟹的专著《蟹谱》与《蟹略》 .....	23	广东菜点特色 .....	33
《饮膳正要》的内容与特点 .....	24	海南菜点特色 .....	33
长寿老人写的《饮食须知》 .....	24	广西菜点特色 .....	33
元代烹饪专著《云林堂饮食 制度集》 .....	24	四川菜点特色 .....	34
元代家庭日用大全式的烹饪类书 .....	25	贵州菜点特色 .....	34
《易牙遗意》的菜肴特色 .....	25	云南菜点特色 .....	34
介绍实用知识的《多能鄙事》 .....	25	西藏菜点特色 .....	34
被厨师视为经典的《随园食单》 .....	25	陕西菜点特色 .....	35
清代饮膳珍本《调鼎集》 .....	26	甘肃菜点特色 .....	35
妇女撰写的家庭烹饪书《中馈录》 .....	26	青海菜点特色 .....	35
集食粥经验的《粥谱》 .....	26	宁夏菜点特色 .....	35
		新疆菜点特色 .....	35
<b>5. 各地菜点特色</b>		<b>6. 饮食趣谈</b>	
北京菜点特色 .....	27	筵席的由来 .....	37
宫廷菜 .....	27	什么是山珍海味 .....	38
满汉全席 .....	27	粒食和粉食史话 .....	38
天津菜点特色 .....	28	何时开始用炉灶烹饪饭菜 .....	39
河北菜点特色 .....	28	粽子馒头馄饨的来历 .....	39
内蒙古菜点特色 .....	28	饭与粥的特色美食 .....	39
山西菜点特色 .....	29	说“饼” .....	40
辽宁菜点特色 .....	29	古代著名饼店 .....	41
辽宁全羊席 .....	29	各类食物的开拓 .....	41
吉林菜点特色 .....	29	豆腐是怎样发明的 .....	42
		唐末人的饮食生活 .....	43
		元代人的饮食生活 .....	43
		明代人的饮食生活 .....	11

清代人的饮食生活 .....	44	端午食俗 .....	55
古代城市食店酒楼 .....	44	夏至食俗 .....	56
宫廷宴会 .....	45	立秋食俗 .....	56
孔府食单 .....	45	乞巧食俗 .....	56
清代烹饪艺术特色 .....	46	中秋食俗 .....	57
别具一格的寺院菜 .....	46	重阳食俗 .....	57
美妙的“船宴” .....	47	冬至食俗 .....	57
过生日为什么吃寿面 .....	48	腊八食俗 .....	57
寿宴 .....	48	除夕食俗 .....	58
寿酒 .....	48		
寿糕寿桃 .....	48		
六六寿与六十六块肉 .....	49		
生日“庆九不庆十” .....	49		
<b>7. 各地食风</b>		<b>9. 饮食礼仪</b>	
天津食风 .....	50	礼的产生是从饮食开始的 .....	59
山西食风 .....	50	饮食礼仪中的伦理美 .....	59
山东食风 .....	50	先秦时候宴会的饮食礼仪 .....	60
四川食风 .....	51	美食先让老人享用 .....	60
陕西食风 .....	51	为什么用餐时不要将筷子敲打	
东北食风 .....	51	碗盆 .....	60
苏锡沪食风 .....	52	为什么不要把筷子竖插在碗盆上	
杭嘉湖宁绍食风 .....	52	.....	60
安徽食风 .....	52	横筷的礼仪表示什么意思 .....	60
湘赣食风 .....	53	“吃”的好口彩 .....	61
岭南食风 .....	53	馈赠果品的艺术 .....	61
		饮茶的礼节 .....	62
		喝咖啡的礼节 .....	62
		吃水果的礼节 .....	62
		家庭生日晚会礼节 .....	62
		宴请外宾时的礼节 .....	63
		吃要讲究“吃相” .....	63
<b>8. 岁时食俗</b>		祝贺诞生的饮食礼仪 .....	63
春节食俗 .....	54	祝贺寿辰的饮食礼仪 .....	64
元宵食俗 .....	54	家宴请帖如何写法 .....	64
清明食俗 .....	54		
立夏食俗 .....	55		

## 第二篇 饮食科学

### 营养原则 食疗性能 饮食禁忌 卫生知识

#### 1. 人体需要的营养素

什么是营养素 .....

什么是营养不良 .....

蛋白质的营养功能 .....

什么是必需氨基酸 .....

66

66

66

67

非必需氨基酸是不需要的吗	67
完全蛋白质、半完全蛋白质和不 完全蛋白质	67
什么是蛋白质互补作用	67
脂肪的营养功能	68
胆固醇的营养功能	68
动物脂肪和植物油	68
什么是碳水化合物	69
碳水化物的营养功能	69
蔗糖与淀粉在营养上有何不同	69
什么是膳食纤维	70
什么是热能	70
什么是矿物质	70
钙的营养功能	71
磷的营养功能	71
镁的营养功能	71
钠的营养功能	71
钾的营养功能	72
硫的营养功能	72
铁的营养功能	72
影响食物中铁吸收的因素	72
锌的营养功能	73
碘的营养功能	73
硒的营养功能	74
氟的营养功能	74
铜的营养功能	74
锰的营养功能	74
钼的营养功能	75
铬的营养功能	75
什么是维生素	75
维生素 A 的营养功能	76
$\beta$ -胡萝卜素的营养功能	76
维生素 D 的营养功能	76
维生素 E 的营养功能	76
维生素 B <sub>1</sub> 的营养功能	77
维生素 B <sub>2</sub> 的营养功能	77
尼克酸的营养功能	77
维生素 B <sub>6</sub> 的营养功能	78
叶酸的营养功能	78
维生素 B <sub>12</sub> 的营养功能	78

生物素的营养功能	78
泛酸的营养功能	79
维生素 C 的营养功能	79
哪些食物中含维生素较丰富	79
水也是人体必需的营养素	80
各营养素之间的相互关系	80
不同年龄期人每日膳食中营养素 供给量	81
营养素过多的危害性	89

## 2. 家庭饮食营养原则

中国的膳食指南	90
什么是平衡膳食	90
饮食要多样化	90
饮食要适量	91
饮食宜清淡	91
成酸性食物和成碱性食物	91
保护性食品和热能食品	92
什么是食物结构	92
美国和欧洲发达国家的食物结构	92
日本的食物结构	92
中国的食物结构	92
什么是合理烹调	93
哪些烹调措施可减少食物中营养 素的损失	93
做米饭如何减少营养素损失	94
做面食如何减少营养素损失	94
烹调蔬菜如何减少营养素损失	94
烹调荤菜如何减少营养素损失	95
烹调应注意荤素搭配	95
烹调应注意季节特点	95
常用烹调方法对营养素的影响	96
合理安排一日三餐	96
强化食品的营养作用	97
什么是方便食品和快餐食品	97

## 3. 家庭成员特殊时期的营养与饮食

• 婴幼儿的营养 •

早期营养与智力发育 .....	98	水果中维生素 C 含量最丰富 吗 .....	105
什么情况下不能喂母乳 .....	98	儿童口角发炎可能缺乏哪些 营养 .....	105
什么是母乳化奶粉 .....	98	如何合理安排学龄儿童的 饮食 .....	105
为什么某些婴儿食品中要添加牛 磺酸 .....	99	学龄儿童不吃早餐有什么害处 .....	106
可以用炼乳喂养婴儿吗 .....	99	给小学生课间加餐有什么作用 .....	106
婴儿喂牛奶就腹泻是怎么回事 ..	99	孩子吃零食有害吗 .....	106
给婴儿吃蜂蜜好吗 .....	99	幼儿不宜吃哪些食物 .....	106
要不要给婴儿吃钙粉 .....	99	为什么儿童不宜多吃油炸食品 .....	106
为什么要给婴儿补充鱼肝油 .....	100	儿童肥胖并非健康的标志 .....	107
过量的维生素 A 和 D 有什么 害处 .....	100	如何预防幼儿肥胖 .....	107
橘子水不能代替水果汁 .....	100	赖氨酸能使儿童长得更高吗 .....	107
婴儿吃葡萄糖比蔗糖更有营养 吗 .....	100	儿童饮食味宜淡 .....	107
奶糕为什么不宜作为婴儿的 主食 .....	100	为什么培养良好的饮食习惯对 儿童尤为重要 .....	108
为何要给四个月以后的婴儿 添加蛋黄 .....	101	氟为何能预防儿童龋齿 .....	108
为什么六个月以后的婴儿才能 喂固体食物 .....	101	儿童吃爆米花要当心铅中毒 .....	108
如何给婴儿添加辅食 .....	101	青少年生长发育离不开营养 .....	108
佝偻病是怎么回事 .....	101	青春期应注意哪些营养问题 .....	109
如何预防佝偻病 .....	102	为什么青春期营养供给要有 男女之分 .....	109
如何喂养乳糖不耐症的婴儿 .....	102	<b>· 儿童的、青少年的营养 ·</b>	
早产儿的喂养 .....	102	儿童的营养特点 .....	103
<b>· 儿童、青少年的营养 ·</b>		我国儿童最容易缺乏哪些营 养素 .....	103
儿童的营养特点 .....	103	儿童喝牛奶有何益处 .....	103
我国儿童最容易缺乏哪些营 养素 .....	103	儿童为何容易发生贫血 .....	103
儿童喝牛奶有何益处 .....	103	儿童缺铁会影响智能发育吗 .....	103
儿童为何容易发生贫血 .....	103	哪些食物能预防缺铁性贫血 .....	104
儿童缺铁会影响智能发育吗 .....	103	孩子吃糖过多有什么不好 .....	104
哪些食物能预防缺铁性贫血 .....	104	你的孩子缺锌吗 .....	104
孩子吃糖过多有什么不好 .....	104	长期给孩子吃精白米面有什么 不好 .....	104
你的孩子缺锌吗 .....	104	儿童牙龈出血是缺少维生素 C 吗 .....	105
长期给孩子吃精白米面有什么 不好 .....	104	<b>· 孕妇的营养 ·</b>	
儿童牙龈出血是缺少维生素 C 吗 .....	105	孕妇营养与母婴健康 .....	109
		孕妇营养与婴儿智力发育有关 吗 .....	109
		孕期的营养需要 .....	110
		孕妇吃得越多越好吗 .....	110
		为什么孕期要有充足的蛋白质 .....	110
		为什么孕妇每天必须吃一定量 的碳水化合物 .....	111
		微量元素与优生 .....	111
		维生素 C 对胎儿生长发育有何 作用 .....	111
		孕妇疲倦乏力、食欲不振与缺乏	

营养有关吗	111
手足抽搐是缺乏营养吗	112
为什么孕妇要适当增加维生素 A	112
妊娠呕吐阶段如何安排饮食	112
如何防治孕期贫血	113
缺乏叶酸和维生素 B <sub>12</sub> 会引起贫血吗	113
孕妇缺碘会影响婴儿智力发育吗	113
孕妇为什么要服用钙片	113
孕妇为何容易缺铁	114
孕妇要不要忌食猪肝	114
孕妇一天吃几个鸡蛋为宜	114
孕妇偏食有什么害处	114
孕妇能喝咖啡吗	115
怎样防止孕妇便秘	115
孕妇要不要防止发胖	115
孕妇吃小米有什么营养	115
分娩期能进食吗	115
如何增进乳汁分泌	116
产后能吃水果吗	116
产后吃什么好	116
<b>老年人的营养</b>	
营养与衰老	117
老年人的平衡膳食	117
长寿老人的饮食有何特点	117
为什么老年人膳食中蛋白质要优质适量	118
老年人膳食中需要脂肪吗	118
老年人热能供给量以多少为宜	118
老年人适当节食有益吗	118
老年人能吃蛋黄吗	119
老年人常饮酸牛奶有益健康吗	119
老年人为什么要多吃含纤维素的食品	119
吃素能长寿吗	119
为什么老年人宜少食多餐	120

老年人缺铬易患糖尿病吗	120
使用铝制炊具会不会引起老年性痴呆	120
山珍海味的营养特别好吗	120
老年人为什么容易发生贫血	121
老年人为什么容易发生骨折	121
骨质疏松症的营养防治	121
为什么老年人应多吃富含铁质的食物	121
维生素 E 能抗衰老吗	122
血脂较高的老年人能不能喝牛奶	122
为什么少吃动物性脂肪有利于防治冠心病	122
老年人要不要限制高胆固醇食物	122
预防早衰的七种食品	123

#### 4. 家庭病人的营养与饮食

病人的饮食有哪些种类	124
什么是软饭	124
什么是半流质饮食	124
什么是流质饮食	125
什么是高热量饮食	125
什么是低热量饮食	125
什么是高蛋白饮食	125
什么是低蛋白饮食	126
什么是少油饮食	126
什么是少盐饮食	126
什么是无盐饮食	126
什么是少钠饮食	126
什么是高纤维饮食	126
什么是低渣饮食	127
什么是低胆固醇饮食	127
什么是高钙饮食	127
什么是低钙饮食	127
糖尿病人的营养与饮食	127
发生低血糖反应时应如何进食	128
痛风病人的营养与饮食	128

冠心病人的营养与饮食·····	129	哪些药物宜饭后服用·····	141
哪些食物有利于防治动脉粥样硬化·····	130	哪些药物宜饭前服用·····	141
高血压病人的营养与饮食·····	130	哪些药物需空腹服用·····	141
急性胃炎病人的营养与饮食·····	131		
慢性胃炎病人的营养与饮食·····	131	<b>5. 饮食与减肥</b>	
胃和十二指肠溃疡病人的营养与饮食·····	131	口味淡利于防肥减肥·····	142
肝炎病人的营养与饮食·····	132	科学安排一日三餐与减肥、防肥·····	142
胆结石和胆囊炎病人的营养与饮食·····	132	睡前三小时不宜吃夜点·····	142
腹泻病人的营养与饮食·····	133	减肥:控制主食和限制甜食·····	143
便秘病人的营养与饮食·····	133	食纤维减肥·····	143
胃切除手术后病人的营养与饮食·····	134	食醋减肥·····	143
急性肾炎病人的营养与饮食·····	134	适量饮水或喝汤减肥·····	143
慢性肾炎病人的营养与饮食·····	134	慢食减肥·····	143
肾病综合症患者的营养与饮食·····	135	少饮酒防肥胖·····	144
肾结石病人的营养与饮食·····	135	中医减肥法举例·····	144
龋齿的饮食防治·····	135	中医减肥食谱举例·····	144
牙周病患者的营养与饮食·····	136	男性轻度肥胖饮食减肥法·····	144
外科手术前病人的营养与饮食·····	136	男性中度肥胖或女性轻度肥胖饮食减肥法·····	145
外科手术中病人的营养与饮食·····	137	男性重度肥胖或女性中度肥胖饮食减肥法·····	145
隐血试验饮食·····	137	女性重度肥胖减肥法·····	146
葡萄糖耐量试验饮食·····	137	儿童饮食减肥·····	146
饱餐试验饮食·····	138	减肥饮食烹调法·····	147
胆囊造影试验饮食·····	138	减肥凉拌食谱举例·····	147
肌酐试验饮食·····	138	吃瘦猪肉就不会胖吗·····	147
尿浓缩功能试验饮食·····	138	喝咖啡能减肥吗·····	148
食物为什么会引起过敏反应·····	138		
哪些食物容易引起过敏反应·····	139	<b>6. 饮食与防癌</b>	
如何防治食物过敏·····	139	癌症与饮食有关吗·····	149
病人宜食的水果·····	139	食物中可能存在哪些致癌物质·····	149
患哪些病应忌辛辣味·····	140	饮食中脂肪过多容易得癌症吗·····	149
药物对营养有何影响·····	140	纤维素与大肠癌有何关系·····	150
服药时的食物禁忌·····	140	维生素C能预防癌症吗·····	150
		维生素A是抗癌营养素吗·····	150
		维生素E有抗癌作用吗·····	151
		微量元素硒能抗癌吗·····	151
		海带为什么有抗癌作用·····	152
		香菇为什么能抗癌·····	152



多吃蔬菜水果为何能防癌·····	152
芦笋是抗癌食品吗·····	152
霉变花生为什么会致癌·····	153
如何预防黄曲霉素对人体的 危害·····	153
经常吃腌酸菜容易得食道癌吗 ·····	154
亚硝酸胺来源于哪些食品·····	154
如何预防亚硝酸胺的危害·····	154
烟熏和烘烤食品为什么容易 致胃癌·····	155
高温反复加热的油脂会致癌吗 ·····	155
慢咽细嚼能防癌·····	156
饮酒过度容易得癌症吗·····	156
人工合成的食用色素会致癌吗 ·····	156
嚼槟榔与口腔肿瘤·····	157
癌症患者的饮食·····	157
肝癌的饮食预防·····	157
食道癌的饮食预防·····	157
胃癌的饮食预防·····	157
大肠癌的饮食预防·····	158
放射治疗和化学治疗中的食疗··	158
癌症患者手术前后的食疗·····	158
26种防癌抗癌食物·····	158

## 7. 200种食物的营养与食疗性能

### · 谷类 ·

梗米的营养与食疗性能·····	161
糯米的营养与食疗性能·····	161
小麦的营养与食疗性能·····	161
大麦的营养与食疗性能·····	162
燕麦的营养与食疗性能·····	162
荞麦的营养与食疗性能·····	162
高粱的营养与食疗性能·····	162
玉米的营养与食疗性能·····	163
粟米的营养与食疗性能·····	163

### · 豆类及豆制品 ·

黄豆的营养与食疗性能·····	163
-----------------	-----

黑豆的营养与食疗性能·····	164
赤豆的营养与食疗性能·····	164
绿豆的营养与食疗性能·····	164
豆浆的营养与食疗性能·····	164
豆腐的营养与食疗性能·····	164
豆腐皮的营养与食疗性能·····	165
豆豉的营养与食疗性能·····	165
绿豆芽的营养与食疗性能·····	165
黄豆芽的营养与食疗性能·····	165
乳腐的营养与食疗性能·····	165

### · 蔬菜类 ·

青菜的营养与食疗性能·····	165
大白菜的营养与食疗性能·····	166
卷心菜的营养与食疗性能·····	166
菠菜的营养与食疗性能·····	166
芥菜的营养与食疗性能·····	166
蓬蒿菜的营养与食疗性能·····	167
草头的营养与食疗性能·····	167
马兰头的营养与食疗性能·····	167
枸杞头的营养与食疗性能·····	167
薺菜的营养与食疗性能·····	167
苋菜的营养与食疗性能·····	168
旱芹的营养与食疗性能·····	168
水芹的营养与食疗性能·····	168
番茄的营养与食疗性能·····	168
茄子的营养与食疗性能·····	169
辣椒的营养与食疗性能·····	169
香椿头的营养与食疗性能·····	169
韭菜的营养与食疗性能·····	169
洋葱的营养与食疗性能·····	169
大蒜的营养与食疗性能·····	170
甘薯的营养与食疗性能·····	170
蚕豆的营养与食疗性能·····	170
豌豆的营养与食疗性能·····	171
刀豆的营养与食疗性能·····	171
豇豆的营养与食疗性能·····	171
扁豆的营养与食疗性能·····	171
黄瓜的营养与食疗性能·····	171
苦瓜的营养与食疗性能·····	172
萝卜的营养与食疗性能·····	172