

中国人口出版社



家庭厨房窍门 888 例



家庭厨房窍门 888 例

马虹 丽欣 主编

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭厨房窍门 888 例/马虹,丽欣主编. —北京:中国人口出版社,1995

ISBN 7-80079-297-8

I. 家… I. ①马… ②丽… II. 厨房-设备利用-基本知识 IV. TS972.26

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 16156 号

家庭厨房窍门 888 例

马虹 丽欣 主编

*

中国人口出版社出版发行

(北京市海淀区大慧寺 12 号 邮政编码:100081)

北京师范大学印刷厂印刷

新华书店经销

*

开本:787×1092 毫米 1/32 印张:17.125 字数:384 千字

1996 年 3 月第 1 版 1996 年 3 月第 1 次印刷

印数:1—5 000 册

ISBN 7-80079-297-8/Z·20

定价:16.00 元

前 言

随着我国经济的发展和人们生活水平的不断提高,人们对饮食的要求也越来越高,不再满足于吃饱喝足,而是要求营养丰富、口味多样。这样就需要掌握更多的厨房小窍门。

家用厨房器具是人们日常生活中不可缺少的,现代家用厨房器具的种类日益繁多,并相继进入每个家庭,成为现代家庭生活的必须品。本书选编了一些具有代表性、普及率较高的厨具。以便让众多的家庭对现代厨具有较深入的了解,学会选购和掌握其使用方法及注意事项。

在日常生活中,我们经常可以看到这样的情形:有些人很会买菜和烧菜,买回来的肉禽蛋菜,都很新鲜,质量又好,价钱合理,做出来的饭菜,更是色、香、味、形俱佳,花色品种能够经常变换,这样的家庭吃起饭来有滋有味的;但是另外一些人就正好相反,不管菜的老嫩、新鲜与否,买回来就算了事,做出来的饭菜,千篇一律,让人吃得味同嚼蜡。

为了让更多的家庭不用费什么事就可以学到厨房里的各种知识、技能和技巧,我们特意编写了这本《厨房小窍门 888 例》。全书共分十个部分,其内容包括:厨房器具的选购和使用方法,厨房小常识,食品的选购和贮存,厨房操作技巧,烹调知识,食品卫生及饮食习惯,膳食保健,节日菜谱,主食品制法和自制小食品。凡是广大读者所迫切需要的内容,都尽可能地编

入。书中既说明了道理,又教了各种方法,尽量使大家不仅懂得为什么,而且知道如何做。

参加本书编写的还有王连生、谢美青、胡桂英、王俞、贺青、任旭东、邓曼、王继民、张健、张爱明、胡方、齐才、张桂英等同志。由于编写时间仓促,编者的知识面有限,文中疏漏差错不当之处,恳请广大读者、专家批评指正。

编 者

目 录

一、厨具的选购与使用

1. 如何选购电饭锅 (1)
2. 电饭锅有何使用方法及注
意事项 (4)
3. 如何选购电炒锅 (5)
4. 电炒锅有何使用方法及注
意事项 (6)
5. 如何选购电热锅 (8)
6. 电热锅有何使用方法 (9)
7. 电热锅使用后如何清洗
..... (9)
8. 如何选购电热杯 (10)
9. 电热杯有何使用方法和注
意事项 (11)
10. 如何选购电火锅 (12)
11. 电火锅有何使用方法和
注意事项 (13)
12. 电子瓦钵有何使用注意
事项 (14)
13. 微波炉有何使用方法 ... (15)
14. 微波炉有何注意事项 ... (15)
15. 如何维护保养微波炉 ... (16)
16. 电烤箱有何使用方法 ... (16)
17. 如何使用电烤箱烘烤
食品 (17)
18. 电烤箱有何注意事项 ... (19)
19. 家用多功能食品加工
机有何使用方法 (20)
20. 家用多功能食品加工
机有何使用注意事项 ... (21)
21. 燃气灶有何使用方法 ... (22)
22. 燃气灶有何注意事项 ... (23)
23. 燃气快速热水器有何
使用方法 (24)
24. 快速燃气热水器有何
注意事项 (25)
25. 如何安装快速燃气热
水器 (25)
26. 如何选购电冰箱 (27)
27. 如何鉴别电冰箱的性能
..... (28)

28. 电冰箱的“星”是何意思 (28)
29. 如何放置电冰箱 (29)
30. 冬季如何使用电冰箱 ... (29)
31. 电冰箱有何节电窍门 ... (31)
32. 如何清洁电冰箱 (31)
33. 如何除去电冰箱内的异味 (32)
34. 如何扩大冷冻室的容积 (32)
35. 如何保养电冰箱封条 ... (33)

二、厨房小常识

36. 家庭应备置何种炊具 ... (34)
37. 家庭应备置何种食具 ... (37)
38. 美食与器皿应怎样搭配 (38)
39. 食醋有何功用 (39)
40. 味精有何功用 (40)
41. 晶粒味精与粉末状味精哪种好 (41)
42. 一天吃多少味精好 (41)
43. 如何节省香料 (41)
44. 如何增加油、醋的香味 (42)
45. 如何食用香糟和红糟 ... (42)
46. 做菜的小窍门 (43)
47. 叶菜类的小常识 (43)
48. 做菜为何要放料酒 (44)
49. 做菜时应如何放盐 (45)
50. 炒菜时油放得越多是否就越好 (45)
51. 如何保留蔬菜中的维生素 (46)
52. 热油快炒法有何好处 ... (46)
53. 炒菜时油温为何不宜过高 (47)
54. 如何切洋葱不刺眼 (47)
55. 榨菜是如何加工制成的 (47)
56. 如何食用豆腐粉 (48)
57. 如何去除豆腐泔水味 ... (48)
58. 绿豆芽长得太长为何不好 (49)
59. 如何清洗海带 (49)
60. 做肉菜的小经验 (49)
61. 肥猪的瘦肉为何好吃 ... (51)
62. 如何去除羊肉的膻味 ... (51)
63. 小火炖肉有何好处 (52)
64. 刚杀的猪肉为何不能马上吃 (52)
65. 烹调猪肝为何要上浆 ... (53)
66. 咸肉为何会生虫 (53)
67. 如何巧拔禽毛 (54)
68. 如何识别江河鱼和湖水鱼 (54)
69. 鱼肉为何鲜美 (55)

70. 如何把活鱼做得更鲜美 (55)
71. 为何要用冷水化冻鱼 ... (55)
72. 如何快速去除带鱼鳞 ... (56)
73. 如何除掉鱼胆的苦味 ... (56)
74. 如何去掉鱼的土腥味 ... (56)
75. 咸鱼还鲜法 (57)
76. 如何煎鱼不粘锅 (57)
77. 鱼为何比肉容易坏 (58)
78. 市场上为何看不到活带鱼和黄色 (59)
79. 食蟹如何去腥除迹 (59)
80. 做海味菜应如何用味精 (60)
81. 用鲜酵母发面为何不用碱 (60)
82. 如何鉴别鲜酵母的质量 (61)
83. 家庭如何存放鲜酵母 ... (61)
84. 用酵母发面蒸馒头会出现什么问题 (61)
85. 如何使用小苏打发面 ... (62)
86. 如何煮面条 (62)
87. 如何煮饺子 (63)
88. 米为何不能多淘久泡 ... (63)
89. 如何快速焖饭 (64)
90. 用高压锅煮米饭为何比用普通锅好 (64)
91. 如何巧煮陈米饭 (65)
92. 如何去除米饭糊焦味 ... (65)
93. 烧饭做菜为何要加盖 ... (65)
94. 熬稀饭为何不要加碱 ... (66)
95. 烧稀饭为何不要搅拌 ... (67)
96. 如何煮稀饭不用火烧 ... (67)
97. 炸油条时为何要放碱和碱 (67)
98. 如何炸馒头省油 (68)
99. 怎样煮鸡蛋 (68)
100. 怎样煮牛奶 (68)
101. 开水沸腾为何不要超过5分钟 (69)
102. 如何注意豆浆的“假沸” (69)
103. 如何煮咖啡 (70)
104. 为何不要用沸水泡绿茶 (70)
105. 夏天喝热茶有何好处 (71)
106. 果脯与蜜饯有何区别 (71)
107. 水果为何会有香甜酸涩味 (71)
108. 萝卜为何会糠心 (72)
109. 白糖为何会结块 (73)
110. 绵白糖为何比白砂糖甜 (73)
111. 麦乳精为何会结块 (74)
112. 牛奶变质后为何会凝块 (75)
113. 牛奶为何能做成酸

牛奶..... (75)	127. 巧补铁锅..... (81)
114. 牛奶为何怕光照..... (75)	128. 快速补盆的窍门..... (82)
115. 摆放鲜蛋为何小头 向下..... (76)	129. 怎样防止掉落搪瓷 的器皿生锈..... (82)
116. 咸蛋的蛋黄为何会 出油..... (76)	130. 搪瓷器皿焦迹清除 窍门..... (82)
117. 小苏打有何妙用..... (76)	131. 铝壶去垢法..... (83)
118. 如何使用砂锅..... (77)	132. 如何开锈瓶盖..... (83)
119. 如何使用搪瓷器皿..... (78)	133. 如何用墨斗鱼骨擦 炊具..... (83)
120. 刀柄、勺把松了怎 么办..... (78)	134. 淘米水有何用途..... (83)
121. 如何除掉刀上腥气..... (79)	135. 蛋壳有何用途..... (83)
122. 如何保养刀具..... (79)	136. 剥芋头手痒怎么办..... (84)
123. 如何使用和保养砧 墩..... (79)	137. 废茶叶有何用途..... (84)
124. 如何除掉瓶内油污..... (80)	138. 节约液化气有何窍 门..... (84)
125. 如何保养铝制品..... (81)	139. 如何注意液化气的 火焰变色..... (85)
126. 如何清除铝锅的污 垢..... (81)	

三、食品的选购与贮存

(一) 食品选购..... (87)	146. 如何选购光禽..... (90)
140. 如何选购腊肉..... (87)	147. 如何选购烧鸡..... (91)
141. 如何挑选新鲜猪肉..... (87)	148. 如何选购鲜禽蛋..... (92)
142. 如何选购咸肉..... (88)	149. 如何选购松花蛋..... (93)
143. 如何鉴别火腿的质 量..... (88)	150. 如何选购咸鱼..... (93)
144. 如何挑选猪、牛、 羊的内脏..... (88)	151. 如何挑选新鲜鱼..... (94)
145. 如何选购禽类..... (89)	152. 如何选购海蟹..... (94)
	153. 如何选购鲜虾..... (95)
	154. 如何选购虾皮..... (95)

- | | |
|--------------------------------|------------------------------------|
| 155. 如何鉴别海参的质
量..... (96) | 176. 如何鉴别口蘑的质
量 (109) |
| 156. 如何鉴别干鲍鱼的
质量..... (96) | 177. 如何选购花菇、冬
菇和香菌 (109). |
| 157. 如何鉴别鱼肚的质
量..... (96) | 178. 如何挑选鲜嫩的蔬
菜 (110) |
| 158. 如何鉴别鱼皮的质
量..... (97) | 179. 如何挑选丝瓜 (110) |
| 159. 如何鉴别鱼骨的质
量..... (97) | 180. 如何选购葱 (110) |
| 160. 如何鉴别鱿鱼的质
量..... (97) | 181. 如何选购绿豆芽 (110) |
| 161. 如何鉴别干贝的质
量..... (97) | 182. 如何鉴别笋类的质
量 (111) |
| 162. 鉴别原料有何标准..... (97) | 183. 如何选购萝卜 (111) |
| 163. 如何判断原料的新
鲜度..... (98) | 184. 如何选购茭白 (111) |
| 164. 如何挑选副食品..... (99) | 185. 如何挑选蒜苗 (112) |
| 165. 如何识别冒牌食品 ... (100) | 186. 如何选购山药 (112) |
| 166. 如何选购蜂蜜 (101) | 187. 如何选购莲藕 (112) |
| 167. 如何选购乳制品 (101) | 188. 如何选购花菜 (112) |
| 168. 如何选购啤酒 (103) | 189. 如何挑选茄子 (112) |
| 169. 如何选购茶叶 (104) | 190. 如何选购西红柿 (113) |
| 170. 如何选购罐头食品 ... (106) | 191. 如何挑选芹菜 (113) |
| 171. 如何挑选熊掌 (107) | 192. 如何选购四季豆 (113) |
| 172. 如何鉴别燕菜的质
量 (108) | 193. 如何选购黄花菜 (113) |
| 173. 如何鉴别干菜 (108) | 194. 如何选购腐竹和豆
腐皮 (113) |
| 174. 如何选购木耳 (108) | 195. 如何挑选水果 (113) |
| 175. 如何选购银耳 (109) | 196. 如何挑选香蕉 (114) |
| | 197. 如何挑选西瓜 (114) |
| | 198. 如何选购苹果和梨 ... (115) |
| | 199. 如何选购柑橘 (115) |
| | 200. 如何选购瓜子 (115) |

201. 如何选购核桃 (115)
202. 如何选购葡萄干 (116)
203. 如何挑选红枣 (116)
204. 如何选购大米 (116)
205. 如何挑选面粉 (116)
206. 如何选购小磨香油 ... (116)
207. 如何鉴别油脂的质
量 (117)
- (二) 食品贮存 (117)
208. 何谓食品化学防腐
剂保藏 (117)
209. 何谓食物酸发酵保
藏 (117)
210. 何谓原料干燥脱水
保藏 (118)
211. 高温灭菌保藏食品
有何方法 (118)
212. 如何利用低温保藏
食品 (118)
213. 如何利用盐腌、糖
渍来保存食品 (119)
214. 如何贮存茄子 (120)
215. 怎样贮存大葱 (120)
216. 如何久存香菜 (121)
217. 如何保存鲜蘑菇 (121)
218. 如何贮存香菇 (121)
219. 如何巧存蒜头 (122)
220. 冬瓜如何保鲜 (122)
221. 如何贮存干豆角 (122)
222. 如何久存生姜 (122)
223. 蒜葱韭菜如何保鲜 ... (123)
224. 西红柿如何保鲜 (123)
225. 如何贮藏西红柿 (124)
226. 如何贮藏柿子椒 (124)
227. 冬天如何贮存大白菜
..... (124)
228. 如何贮藏胡萝卜 (125)
229. 如何使用塑料食品
袋贮藏蔬菜和水果 ... (126)
230. 家庭如何贮放新鲜
水果 (127)
231. 如何贮存苹果 (127)
232. 如何存放葡萄 (128)
233. 如何保鲜香蕉 (128)
234. 如何保存红枣 (128)
235. 如何保存红薯 (128)
236. 如何贮存马铃薯 (129)
237. 如何贮存板栗 (129)
238. 如何存放绿豆 (130)
239. 如何久存蜂蜜 (130)
240. 如何保存茶叶 (131)
241. 如何保存食糖 (131)
242. 如何巧存豆腐 (132)
243. 如何贮存开坛咸菜 ... (132)
244. 如何贮存米、面和
杂粮 (132)
245. 饭菜如何防馊 (133)
246. 如何防止酱油、醋
长白膜 (133)
247. 夏天食盐如何防溶

化和回潮	(134)	254. 如何保存火腿	(137)
248. 如何贮存花生米	(134)	255. 如何保存熟肉制品 ...	(137)
249. 如何久存食油	(135)	256. 如何贮藏咸鱼和咸	
250. 如何久存猪油	(135)	肉	(138)
251. 如何贮存花生油	(136)	257. 如何巧存活鱼	(138)
252. 如何保存新鲜肉食		258. 如何保存海味品	(138)
品	(136)	259. 如何贮存鲜蛋	(138)
253. 如何保存腊肉	(136)	260. 如何保存腌蛋	(139)

四、厨房操作技巧

261. 何谓原料的初步加		275. 刀工有何要求	(148)
工	(141)	276. 刀工有何意义	(149)
262. 何谓整料出骨	(141)	277. 常用的刀具有哪些	
263. 整料出骨有何注意		种	(149)
事项	(142)	278. 刀法如何分类	(149)
264. 何谓分档取料	(143)	279. 何谓直刀法	(150)
265. 分档取料有何作用 ...	(143)	280. 何谓片刀法	(152)
266. 分档取料有何要求 ...	(144)	281. 何谓斜刀法	(152)
267. 何谓出肉加工	(144)	282. 何谓混合刀法	(153)
268. 如何剔肋骨、脊椎		283. 花刀造型有何形状 ...	(153)
骨、后腿骨和前腿		284. 何谓水发	(154)
骨	(145)	285. 何谓冷水发	(156)
269. 如何剔除羊骨	(145)	286. 何谓温水发	(156)
270. 禽类初步加工有何		287. 何谓沸水发	(156)
要求	(146)	288. 何谓碱水发	(156)
271. 禽类剔骨出肉有何		289. 何谓蒸发	(157)
操作方法	(146)	290. 何谓油发	(157)
272. 如何加工鸭掌	(146)	291. 何谓火发	(157)
273. 何谓刀工	(147)	292. 何谓盐发	(158)
274. 刀工有何作用	(147)	293. 蔬菜初步加工有何	

原则	(158)	308. 如何涨发干银鱼	(169)
294. 蔬菜品种和初步加工方法如何分类	(158)	309. 如何涨发海蜇	(169)
295. 鱼类初步加工有何原则	(159)	310. 如何涨发章鱼	(169)
296. 水产品如何初步加工	(159)	311. 如何涨发蛏子干	(170)
297. 鸡、鸭如何初步加工	(162)	312. 如何涨发海米	(170)
298. 野鸡(鸭)、鸽子、斑鸠如何初步加工 ..	(163)	313. 如何涨发鲍鱼	(170)
299. 肉类如何初步加工 ..	(164)	314. 如何涨发鱿鱼和墨鱼	(171)
300. 如何涨发干料	(165)	315. 如何涨发干贝	(172)
301. 如何涨发鱼翅	(165)	316. 如何涨发海参	(172)
302. 如何涨发鱼皮	(166)	317. 如何涨发燕菜	(173)
303. 如何涨发鱼唇	(167)	318. 如何涨发猪肉皮	(173)
304. 如何涨发鱼肚	(167)	319. 如何涨发猪蹄筋	(174)
305. 如何涨发鱼骨	(168)	320. 如何涨发笋干	(174)
306. 如何涨发鱼裙	(168)	321. 如何涨发玉兰片	(175)
307. 如何涨发海螺干	(169)	322. 如何涨发银耳	(175)
		323. 如何涨发莲子	(175)
		324. 如何涨发口蘑	(175)
		325. 如何涨发猴头蘑	(176)

五、烹调知识

326. 烹调有何作用	(177)	332. 如何配菜	(180)
327. 何谓配菜	(177)	333. 火力分为哪几类	(182)
328. 配菜有何目的	(178)	334. 烹调中有哪几种传热方法	(183)
329. 配菜有何种类及程序	(179)	335. 如何掌握好火候	(183)
330. 配菜为何要注意原料的性质	(179)	336. 掌握火候有何意义 ..	(184)
331. 配制菜肴有何规律 ..	(179)	337. 如何进行原料的熟处理	(184)

338. 原料熟处理有何方法 (187)	362. 如何使用味精 (211)
339. 如何挂糊和上浆 (192)	363. 如何使用黄酒 (212)
340. 挂糊上浆有何作用 ... (193)	364. 如何使用香料 (213)
341. 浆和糊有何种类 (193)	365. 如何处理腥膻异味 ... (213)
342. 制糊、浆有何注意事项 (194)	366. 食用油料有何用途 ... (214)
343. 勾芡有何意义 (196)	367. 糖精有何用法 (215)
344. 勾芡有何方法 (196)	368. 如何管理调味品 (216)
345. 如何掌握勾芡的关键 (196)	369. 冷菜有何制作方法 ... (217)
346. 如何勾芡 (197)	370. 冷菜有何特点及要求 (218)
347. 勾芡有何作用 (197)	371. 冷菜有何装盘步骤 ... (219)
348. 粉汁有何原料和种类 (198)	372. 冷菜有何装盘方法 ... (220)
349. 如何进行调味 (199)	373. 拼摆冷盘有何注意事项 (220)
350. 调味有何意义 (199)	374. 拼摆冷盘有何要求 ... (221)
351. 调味有何作用 (200)	375. 冷菜有何拼盘形式 ... (221)
352. 调味有何目的 (201)	376. 何谓热菜 (221)
353. 调味有何要求 (202)	377. 热菜有何烹调方法 ... (221)
354. 味有何种类及功能 ... (203)	378. 何谓炒 (222)
355. 如何制作复合调味品 (205)	379. 何谓爆 (222)
356. 调味有哪些阶段 (208)	380. 何谓烹 (223)
357. 调味应掌握哪些原则 (208)	381. 何谓熘 (223)
358. 如何使用盐 (209)	382. 何谓煎 (224)
359. 如何使用酱油 (210)	383. 何谓炸 (225)
360. 如何使用醋 (210)	384. 何谓贴 (226)
361. 如何使用糖 (211)	385. 何谓炖 (227)
	386. 何谓焖 (227)
	387. 何谓煨 (227)
	388. 何谓烧 (228)
	389. 何谓烩 (228)

390. 何谓余	(229)	395. 何谓熏	(230)
391. 何谓煮	(229)	396. 何谓拔丝	(230)
392. 何谓蒸	(229)	397. 何谓蜜汁	(230)
393. 何谓烤	(229)	398. 何谓挂霜	(231)
394. 何谓排	(230)	399. 如何熬糖浆	(231)

六、饮食卫生与饮食习惯

(一) 饮食卫生	(233)	415. 为何不能用铁锅煮 酸性食品	(241)
400. 食物为何腐败	(233)	416. 为何生熟食品要分开	(241)
401. 如何防腐	(233)	417. 生吃瓜果蔬菜为何 要消毒	(242)
402. 用铁锅炒菜好不好 ...	(234)	418. 使用冰箱要注意哪 些卫生问题	(242)
403. 家用餐具如何消毒 ...	(235)	419. 在家庭里提倡分餐 制有何益处	(243)
404. “胖听罐头”为何 不能食用	(235)	420. 维生素C药片为何不能代 替水果和蔬菜	(243)
405. “哈喇”味的食品 为何不能吃	(236)	421. 味精有何卫生问题 ...	(245)
406. 为何不能空腹吃柿 子	(236)	422. 不新鲜的鸡蛋能吃吗.....	(245)
407. 为何不能用报纸包 装食品	(237)	423. 如何预防癌从口入 ...	(246)
408. 含铁锈的水能饮用 吗	(238)	424. 为何不要反复高温 加热食用油	(248)
409. 为何不能吃烧焦的 鱼和肉	(238)	425. 为何不宜长期食用 油炸食品	(248)
410. 吃水果为何要削皮 ...	(238)	426. 多吃糖精有何害处 ...	(249)
411. 为何不要吃生鸡蛋 ...	(239)	427. 饮食卫生应注意哪 些问题	(250)
412. 蒸锅水为何不能喝 ...	(239)		
413. 铝锅为何不宜存放 饭菜	(240)		
414. 为何不能乱用色素 ...	(240)		

428. 菜板卫生应注意哪些问题 (250)
429. 吃狗肉有何隐患 (251)
430. 如何消灭蟑螂 (251)
- (二) 食物中毒 (253)
431. 食物中毒如何分类 ... (253)
432. 吃白果为何会中毒 ... (254)
433. 为何不能吃生杏仁和枇杷核 (254)
434. 吃泡菜会患癌吗 (254)
435. 吃铜火锅菜肴为何会中毒 (255)
436. 吃霉变甘蔗为何会中毒 (255)
437. 如何预防毒蘑菇中毒 (256)
438. 荔枝为何不宜多吃 ... (256)
439. 吃菠萝为何要先用食盐水浸泡 (257)
440. 食用生番茄要注意哪些问题 (257)
441. 为何不要用锡壶盛酒 (258)
442. 使用瓷器、搪瓷、陶器要注意什么 (258)
443. 为何不能用洗衣粉洗食品和餐具 (259)
444. 为何不能长期用塑料桶盛食油 (260)
445. 为何不能吃馊米饭 ... (260)
446. 如何预防黄曲霉毒素 (260)
447. 发霉的花生、玉米为何不能吃 (261)
448. 为何不能吃没腌透的菜 (262)
449. 黄豆为何煮了吃好吃 (262)
450. 如何预防扁豆中毒 ... (262)
451. 烂白菜为何不能吃 ... (263)
452. 为何不能吃发芽的土豆 (263)
453. 新鲜的黄花菜能吃吗 (264)
454. 吃河豚鱼为何会中毒 (264)
455. 鱼为何要煮熟烧透再吃 (265)
456. 为何不能吃死螃蟹和甲鱼 (265)
457. 牲畜甲状腺为何不能吃 (265)
458. 如何预防肉毒中毒 ... (266)
459. 病死的牲畜肉为何不能吃 (267)
460. “豆肉”为何不能吃 (267)
461. 臭鸡蛋为何不能吃 ... (268)
462. 吃腐乳会致癌吗 (268)
463. 塑料食具有害吗 (269)
- (三) 良好的饮食习惯 (270)

464. 盛夏为何要少食皮蛋 (270)
465. 儿童为何要多吃芝麻酱 (270)
466. 饮茶有何益处 (271)
467. 饮酒有何利弊 (273)
468. 胡萝卜为何不宜生吃 (274)
469. 麦乳精为何不宜喂养婴儿 (274)
470. 为何不要挑食、偏食 (275)
471. 为何不要暴饮暴食 ... (275)
472. 为何不宜吃汤泡饭 ... (276)
473. 吃饭时为何不要训孩子 (276)
474. 儿童为何不宜多吃奶糖 (277)
475. 如何吃牛奶最科学 ... (277)
476. 为何不宜吃热烫的食物 (277)
477. 剧烈运动之后为何不宜马上饮水 (278)
478. 为何要适量吃杏 (278)
479. 吃饭时为何要少说笑 (278)
480. 儿童为何不宜多吃巧克力 (279)
481. 何谓饮食“六宜” (279)
482. 为何吃蒸的食品好 ... (280)
483. 菜炒好后为何要趁热吃 (281)
484. 食物的温度多高才适宜 (281)
485. 早饭喝粥为何有益健康 (282)

七、膳食保健

486. 何谓平衡膳食 (283)
487. 平衡膳食有何要求 ... (283)
488. 如何合理安排孕妇的膳食 (284)
489. 如何安排产妇在分娩时的膳食 (284)
490. 产褥期的膳食有何要求 (285)
491. 如何安排乳母的合理膳食 (286)
492. 婴幼儿应保证哪些食品的供给 (286)
493. 为何不要滥用鱼肝油 (286)
494. 幼儿合理膳食有何要求 (287)
495. 学龄儿童有何膳食要求 (288)
496. 青春期青少年有何膳食要求 (289)