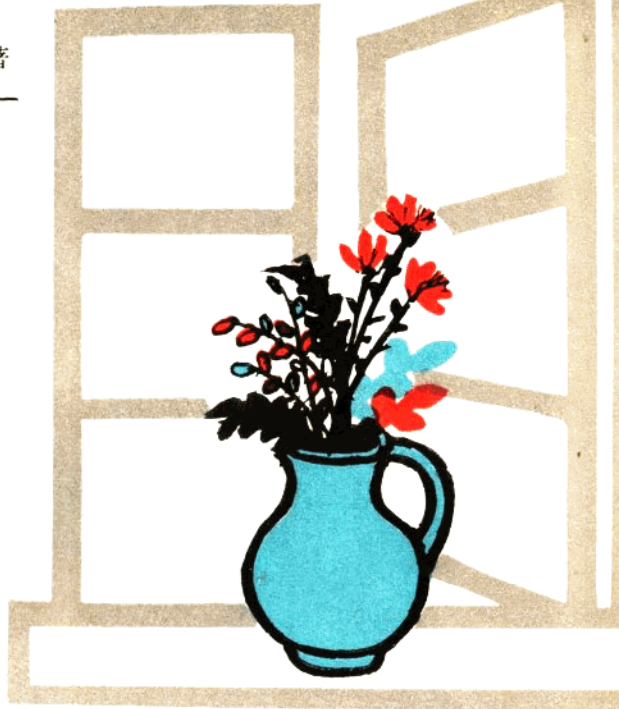


徐燕华
黄嘉种 凌 沅 编著



家庭生活百事通

• 中国国际广播出版社 •

家庭生活百事通

徐燕华 黄嘉种 凌 沅 编著

中国国际广播出版社

内 容 简 介

本书将家庭生活中吃、穿、用方面的有关知识作了一些介绍。书中包括六部分。分别为营养与饮食知识，从营养学角度阐述了饮食营养科学、营养平衡的膳食以及对某些疾病的防治与治疗 and 有关饮食知识；收入了201种菜（食）谱，分畜肉类、蛋类、水产类、干豆及豆制品类、蔬菜类、点心类、其它类、馅料和有关饮食的制作方法。共八大类。所选菜肴，力求大众化，具有特色，既经济，又实惠，简便易做，原料来源比较丰富；另外对家庭生活小常识、日用工业品常识以及如何管理家庭财务等均作了简要介绍。

本书不仅给读者带来家庭生活中许多方便，同时也可以自己动手烹调一些菜肴，既节约，又增添生活乐趣。

家庭生活百事通

徐燕华 黄嘉种 凌 沅 编著

* * *

中国国际广播出版社出版
新华书店北京发行所发行
各地新华书店经售
北京第六十五中学印刷厂印刷

* * *

87×1092毫米 1/32 印张：7.9 字数：170千字

1991年6月第一版第一次印刷

印数：1—16900 定价：4.10元

ISBN 7-80035-866-6/Z·122

前 言

人们在日常生活中，总是离不开吃、穿、用以及待人接物。为满足广大读者在生活诸多方面的需要，特编此书，藉以帮助了解有关的一些知识。本书分营养与饮食知识、菜（食）谱、生活小常识、日用品常识、家庭简便理财方法，附录共6部分。

在第一部分中主要从营养学角度介绍了饮食要讲究营养科学、饮食要科学化、营养平衡的膳食，每日应有的食物种类以及对某些疾病的防治与治疗及有关饮食知识。

在第二部分中介绍了201种菜（食）谱，所选菜肴，力求大众化，具有特色，既经济，又实惠。因原料的供应往往因地区和季节而有所不同，故此，应按当地当时情况灵活选用。关于原料和材料，各地常有特殊名称（虽在正文和附录中给予说明），但本书一般仍用当地名称。对于原材料的用量均按现行计量单位计算，用量多少，可根据需要，适当增减。

本书的编写力求从家庭生活的具体问题和实际需要而编，浅显通俗，切合实用。生活本身是广阔的，生活中的知识也是无穷无尽的。因此，本书所写的内容不可能包罗一切。倘若读者在读完此书后，对处理家庭日常生活中的一些事有所帮助或稍有得益，将是我们莫大的欣慰。由于经验和水平所限，缺点错误在所难免，恳切希望广大读者批评指正。

目 录

营养与饮食知识

营养学会提出制定我国膳食指导方针初步建议……	(1)
一、膳食多样化、体重要适宜……	(1)
二、饮食要讲究营养科学……	(2)
三、饮食要科学化……	(3)
四、营养平衡的膳食，每日应有的食物种类……	(3)
五、营养过剩患病多……	(5)
六、计划食谱……	(5)
七、购买食物的原则……	(5)
八、食物的制备……	(6)
九、要重视营养素——水的摄入……	(13)
十、清凉饮料与凉开水……	(15)
十一、秋冬季节不要忽视饮水……	(16)
十二、葱姜防治感冒……	(17)
十三、大蒜含有预防血栓的成份……	(17)
十四、大蒜可消灭滤过性病毒……	(17)
十五、高钾饮食预防高血压……	(18)
十六、冠心病的营养防治……	(18)
十七、怎样防治高甘油三酯血症……	(20)
十八、谈谈腹泻……	(20)
十九、食欲不振怎么办？……	(21)

- 二〇、吃涮羊肉谨防旋毛虫病,要将羊肉涮煮熟透(23)
- 二一、肉食要烧透,旋毛虫病可以预防……………(24)
- 二二、贝类食物一定要烧熟煮透才可以吃……………(25)
- 二三、食用瓜果要注意卫生……………(25)
- 二四、街头烤羊肉串不要吃……………(26)
- 二五、常用营养食品(肝、腰)的污染……………(27)
- 二六、有毒有害的食物不能吃,
 常见的有毒有害食物……………(28)
- 二七、吃水果与“水果尿”……………(30)
- 二八、烂姜有毒不能吃……………(31)
- 二九、饮酒时吸烟危害大……………(31)
- 三〇、为什么腹部手术后的病人开始进食时,
 一般不宜饮牛奶……………(32)
- 三一、不喜欢吃牛奶的味道怎么办?……………(32)
- 三二、牛奶、鸡蛋每天吃,为何还得贫血……………(32)
- 三三、口香糖与牙病……………(33)
- 三四、香油拌蒜少口臭……………(34)
- 三五、关于菠菜烧豆腐的争论……………(34)
- 三六、怎样保存海带的营养……………(35)
- 三七、多吃蔬菜、水果好……………(35)
- 三八、炒蔬菜要炒得鲜嫩可口……………(36)
- 三九、烹调加盐……………(37)
- 四〇、适当用些醋……………(38)
- 四一、酱油的选购、食法与贮存……………(38)
- 四二、烹调用酒何时最佳……………(40)
- 四三、调制糖醋汁加些盐好……………(40)

四四、要做到用手拿食物吃前先洗手·····	(40)
四五、怎样剥板栗·····	(41)
四六、为什么煮带壳蛋，蛋越新鲜煮熟后蛋壳 越难剥？·····	(41)
四七、河鱼保活办法·····	(42)
四八、烹制鲜美鱼汤·····	(43)
四九、怎样买只健康鸡·····	(43)
五〇、为什么面包不宜放在冰箱保存·····	(44)
五一、香蕉、中药材不宜放在电冰箱中久冻·····	(44)
五二、冬季贮蛋“五防”·····	(45)
五三、怎样挑选罐头食品？·····	(46)
五四、为什么罐头的内容物不装满·····	(47)
五五、香葱的保存与盆栽·····	(47)
五六、洋葱发芽还能食用·····	(48)
五七、蒜瓣发芽怎么用？·····	(48)
五八、腊八蒜的泡制·····	(49)
五九、桔皮用处多·····	(49)
六〇、桔皮酱（又名陈皮酱）·····	(50)
六一、清盐陈皮·····	(51)
六二、香椿芽·····	(51)
六三、胡萝卜的营养价值·····	(52)

菜(食)谱

畜肉类

一、煎蒸大排·····	(53)
二、椒盐排骨·····	(53)

三、荷叶肉	(54)
四、白切肉	(55)
五、炸酥肉	(55)
六、四喜肉	(56)
七、元宝肉	(57)
八、回锅肉	(57)
九、粉蒸肉	(58)
十、醉 肉	(59)
十一、叉烧 (一)	(60)
十二、叉烧 (二)	(60)
十三、羊 膏	(61)
十四、隔年菜	(62)
十五、炒腰花	(62)
十六、涮羊肉	(63)
十七、排骨汤	(64)
十八、排骨藕汤	(65)
十九、砂锅白肉片熬酸菜粉条汤	(65)
二〇、腌笋鲜	(66)
二一、肉丸烩豌豆	(67)
二二、丝瓜酿肉	(67)
二三、荷包青椒	(68)
二四、炸茄夹 (又名酥炸茄盒)	(68)
二五、清蒸苦瓜瓢肉	(69)
二六、炸藕盒	(70)
二七、香菇肉饼 (又名香菇肉盒)	(71)
二八、家常炒肉丝	(72)

二九、大头菜肉丝	(72)
三〇、肉丝咸菜毛豆	(73)
三一、拌肉丝粉皮黄瓜丝	(74)
三二、炒肉丝冬笋雪里蕻	(74)
三三、肉丝炒芹菜	(75)
三四、荸荠炒肉丁	(76)
三五、毛豆、辣椒、香干炒肉丁	(76)
三六、川丸子	(77)
三七、炸猪排	(78)

禽 肉 类

一、鸡丝黄瓜丝拌粉皮(亦名鸡丝拉皮)	(79)
二、拌鸡丝笋丝	(79)
三、香肠鸡腿	(80)
四、咖喱鸡块	(81)
五、自制咖喱油	(82)
六、酒蒸鸡	(83)
七、白油鸡	(83)
八、白斩鸡	(84)
九、葱爆鸭片	(84)
十、鲜蘑鸡片	(85)
十一、三鲜汤	(85)
十二、鸡肉粥	(86)

蛋 类

一、甜奶冲鸡蛋	(87)
二、茶叶蛋	(87)
三、豌豆金银裹	(88)

四、鲜蛋肉饼	(89)
五、拼三样	(89)
六、蒸咸蛋肉饼	(90)
七、毛豆炒蛋	(90)
八、溜黄蛋	(91)
九、鲜肉蛋饺	(92)
十、鸳鸯蛋	(93)
十一、糖醋皮蛋	(94)
十二 蛋饺砂锅	(94)
十三、玉丁桂花蛋	(95)
十四、蒸咸蛋鲜蛋	(96)
十五、炒鲜蛋咸蛋	(96)

水 产 类

一、鲫鱼汤	(97)
二、小葱烧鲫鱼	(97)
三、砂锅鱼头豆腐	(98)
四、砂锅粉皮鱼头	(99)
五、清蒸鱼	(100)
六、熏 鱼	(100)
七、酥炸鱼条	(101)
八、醋椒头尾汤	(102)
九、蝴蝶海参	(102)
十、炒鱿鱼卷	(103)
十一、炒鳝丝	(104)
十二、油爆虾	(105)
十三、咸鱼蒸肉饼	(105)

十四、鲫鱼藏肉·····	(106)
--------------	---------

干豆及豆制品类

一、盐水黄豆·····	(108)
二、五香豆·····	(108)
三、香椿头拌豆腐·····	(109)
四、香豆腐干炒芹菜·····	(109)
五、芹菜叶炒豆腐·····	(110)
六、丝瓜豆腐·····	(110)
七、葱烧豆腐·····	(111)
八、胡葱豆腐·····	(112)
九、蘑菇炖豆腐·····	(112)
十、烤 麸·····	(113)
十一、酸辣汤·····	(114)
十二、开洋(海米)煮干丝·····	(114)
十三、炒豆腐松·····	(115)
十四、三合豆腐·····	(115)
十五、雪里蕻豆瓣酥·····	(116)
十六、煨黄豆汤·····	(117)
十七、肉丝豆腐羹·····	(117)
十八、松花(又名皮蛋)拌豆腐·····	(118)

蔬菜类

一、炒金花菜(又名南苜蓿或草头)·····	(119)
二、奶油豌豆羹·····	(119)
三、盐水豌豆荚·····	(120)
四、五香青蚕豆·····	(120)
五、葱油嫩蚕豆·····	(121)

- 六、什锦蚕豆瓣····· (121)
- 七、酱烧四季豆(又名刀豆)····· (122)
- 八、姜末四季豆(又称扁豆、豆角、刀豆)····· (123)
- 九、生煸菠菜····· (123)
- 十、烧青菜····· (124)
- 十一、红油豇豆丁····· (125)
- 十二、凉拌莴笋叶····· (125)
- 十三、萝卜干毛豆····· (126)
- 十四、麻辣毛豆····· (126)
- 十五、咸菜炒毛豆····· (127)
- 十六、扒苦瓜····· (128)
- 十七、凉拌芹菜叶····· (129)
- 十八、凉拌苦瓜丝····· (129)
- 十九、黄瓜丝拌绿豆芽····· (130)
- 二〇、生炒蕹菜(空心菜)····· (130)
- 二一、凉拌蕹菜····· (131)
- 二二、鸡蛋蕹菜汤····· (131)
- 二三、蘸汁蕹菜····· (132)
- 二四、黄豆蕹菜梗····· (132)
- 二五、油焖茄子····· (133)
- 二六、花椒油拌藕片····· (133)
- 二七、甜酸辣泡藕····· (134)
- 二八、炒菜花(又名花菜)····· (134)
- 二九、海米烧菜花(又名花菜)····· (135)
- 三〇、脆皮黄瓜····· (135)
- 三一、咖喱洋山芋(土豆)(一)····· (136)

三二、咖喱洋山芋(土豆)(二)	(136)
三三、土豆泥	(137)
三四、油焖鲜菇蘑	(138)
三五、油焖茭白	(138)
三六、炒冬笋雪里蕻	(139)
三七、干烧冬笋	(140)
三八、奶油白菜	(140)
三九、辣白菜	(141)
四〇、奶油白菜汤	(141)
四一、开洋萝卜丝汤	(142)
四二、辣白菜卷	(142)
四三、开洋(海米)炒雪菜	(143)

点 心 类

一、春 饼	(145)
二、芝麻酱凉面	(146)
三、荷叶粥	(146)
四、桂花糖芋艿	(147)
五、油炸扁子	(147)
六、甜酒酿卧鸡蛋(水泡蛋或水波蛋)	(148)
七、素菜包	(149)
八、菜 饭	(149)
九、面糊饼	(150)
十、蛋糊饼	(151)
十一、牛奶面衣饼	(151)
十二、鸡蛋饼包油条	(152)
十三、家常饼	(153)

十四、四季豆馅水饺	(154)
十五、羊肉水饺	(155)
十六、牛肉水饺	(155)
十七、鲜肉水饺	(156)
十八、水 饺	(157)
十九、青 团	(158)
二〇、鲜肉粽	(159)
二一、赤豆糯米粽子	(160)
二二、红枣粽子	(160)
二三、豆沙月饼	(161)
二四、鲜肉月饼	(162)
二五、鸡丝炒年糕	(163)
二六、八宝饭	(163)
二七、枣 饼	(165)
二八、赤豆糯米圆子汤 (又名汤水圆)	(165)
二九、炸春卷 (银芽肉丝)	(166)
三〇、炸春卷	(168)
三一、叉烧包	(168)

其他类

一、糖渍杨梅	(170)
二、果汁冻	(171)
三、新鲜液体藕粉	(171)
四、果 酱	(172)
五、胡萝卜酱	(172)
六、炒花生米	(173)
七、自制玉米花	(173)

- 八、冰糖山药····· (174)
 九、百果西米羹····· (175)
 十、土豆(洋山芋)松····· (176)
 十一、苔菜花生米····· (176)
 十二、炸苔菜片····· (177)

几种馅料和有关食品的制作方法

- 一、粗豆沙馅····· (178)
 二、细豆沙馅····· (179)
 三、黑洋酥馅(即黑芝麻馅)····· (179)
 四、鲜肉馅····· (180)
 五、糖猪板油丁····· (181)
 六、枣泥馅····· (181)
 七、白糖馅····· (182)
 八、玫瑰馅····· (182)
 九、涮羊肉调料····· (183)
 十、火锅调料····· (184)
 十一、发笋干····· (185)
 十二、肉皮冻制法····· (186)
 十三、油发肉皮····· (186)
 十四、苦瓜干····· (187)
 十五、糖醋蒜····· (188)
 十六、自制虾皮(一)····· (189)
 十七、自制虾皮(二)····· (189)
 十八、春卷皮子制法····· (190)
 十九、蒸面饼····· (190)

生活小常识

- 一、擦白皮(凉)鞋……………(192)
- 二、皮鞋保养……………(192)
- 三、除去瓶内油污……………(193)
- 四、开瓶盖……………(193)
- 五、介绍蒸屉架的代用品……………(193)
- 六、利用椰子外壳清洁食具……………(194)
- 七、青蛤壳的利用(清除炊具上的食物残渣)……………(196)
- 八、墨鱼(乌贼鱼)骨擦炊具……………(196)
- 九、最好选用白釉餐具……………(196)
- 十、延长日光灯管使用时间……………(197)
- 十一、怎样使抽屉润滑……………(197)
- 十二、怎样收藏毛呢服装……………(197)
- 十三、什么时候晒衣服最好……………(198)
- 十四、要随身带好钥匙……………(199)
- 十五、不要随使用塑薄膜装食品……………(200)
- 十六、使用铝制品无碍健康……………(201)
- 十七、访问要注意礼貌……………(201)
- 十八、作客注意仪容……………(202)
- 十九、礼轻情意重……………(202)
- 二〇、交谈要讲文明……………(203)
- 二一、准时赴约,免人久等……………(203)
- 二二、迎客要热情……………(204)
- 二三、平时见面要打招呼……………(204)

二四、远亲不如近邻·····	(204)
二五、互相关心，他人第一·····	(205)
二六、公平合理，互谅互让·····	(205)
二七、日常生活琐事，要多想到他人·····	(205)
二八、使用筷子要讲卫生与文明·····	(206)
二九、喝咖啡也有规矩·····	(207)

日用品常识

一、闹钟·····	(208)
二、墨水·····	(209)
三、圆珠笔·····	(209)
四、菜刀·····	(210)
五、生铁锅·····	(211)
六、砂锅·····	(212)
七、电冰箱·····	(212)
八、胶鞋(套鞋、球鞋、跑鞋)·····	(213)
九、锁·····	(214)
十、拉链·····	(214)
十一、电池·····	(215)
十二、木器·····	(215)
十三、竹器·····	(216)
十四、铁桶·····	(217)
十五、热水袋·····	(217)