

家庭食品全书

赵树、墨峰 主编



日常食品特性、养分、食法及
医疗、保健、美容等功能速查

天津科技翻译出版公司

●JIATING SHIPIN QUANSHU●JIATING SHIPIN QUANSHU●

家庭食品全书

赵树 墨峰 主编

●家庭食品全书●家庭食品全书●家庭食品全书●家庭食品全书●家庭食品全书●

天津科技翻译出版公司

《家庭食品全书》编写组成员

主 编：赵 树 墨 峰

副主编：杨乡桥 戎鹏举

成 员：袁同钧 冯 铸 王春玲

赵凯来 赵淑芳 于少亭

池泰来 孟小林 张秀珍

张秋雯 邢淑琴 崔乃敏

冯 红 张 猛

责任编辑：印嘉祥

封面设计：张占全

家庭食品全书

赵树 墨峰 主编

天津科技翻译出版公司出版（天津市南开区红旗路）

天津市机械局印刷晒图厂印刷 新华书店天津发行所发行

850×1168毫米 32开本 19 1/4印张609千字

1991年2月第1版 1991年2月第1次印刷

印数：1—6500册

定价：10.95元

书号：ISBN7—5433—0123—7/Z·64

序

这是一本献给我国每个家庭主妇主男的关于讲述家庭食品知识的工具书。

说起本书的选题立意还真真切切从食者的口中得来。记得有一次笔者与几位朋友聚会，其间谈起吃喝之道，一个朋友若有所思地指着刚削下的冬瓜皮说道：“经常吃冬瓜，这冬瓜皮都扔掉了，怪可惜的呢！”朋友的话引起了笔者编写本书之动意——好！编一本讲述囊括大米、白面；蔬菜、水果；鸡、鸭、鱼、肉等各类食品的果肉（主料部分）及皮、壳、籽、瓤、根、叶、花等（副料部分）实用知识的饮食全书。说起家用食品书籍，出版界已推出多种类型，但大多功能较单一，或讲食谱，或讲疗效……据此不少读者建议能编一本较大型的食品工具书，以求在吃的问题上能够收到“一书在手，万事不求人”之效，那真是令人愉快的事。“万事不求人”不易做到，但“少求人”，甚至“极少求人”，那还是可以做到的。

按照前述的读者需求，笔者确定了本书三大特点：一是多功能，二是速查；三是内容全新实用。为实现多功能，本书上编介绍主料食品列有5个条目，即〔本品概述〕、〔营养分析〕、〔典型食谱〕、〔食疗验方〕、〔食用须知〕，让读者阅后可知道本食品有什么功能特点，有什么营养，最佳吃法是什么，能治什么病，吃时注意些什么之类的问题，都可以本书找到答案，至少使您得到启迪和寻求答案的线索。中编介绍副料时，为节省篇幅而择其精华，只列〔特点及功效〕、〔应用及验方〕2个条目。下编主讲食品的营养成分之功能，食品贮存方法的及科学膳食法

窍等。总之，本书具有普及食品知识，介绍营养特点，提供食谱、菜谱，给出治病验方，阐明科学进食方法，叙述保健美容验方等多种功能的食品全书。为实现速查，书前列有食品分类目次，标明序号；书末列有食品名称和医疗保健美容正逆双向速查表。

为实现内容全新实用，本书以在家庭具有可操作性为基点，广收各种食品500种。在每种食品之条目内涵的叙述上做到除保留传统科技成果的精华部分外，全力撷取国内外最新食品科技研究成果。

总而言之，笔者精心策划上、中、下三编旨在希望读者在阅读本书时，能在汲取食用价值及读后心理上从纵(食品分类大系)和横(主讲条目)两个方面收到相辅相成、相得益彰之效。换言之让读者有最大的最怡悦的心理享受。当然；笔者努力这样做了，但也未必能满足多方位、多层次的读者之需求，顺此也敬祈热心的读者能够就本书如何“真格地”“完美地”实现上述愿望为编书者提出一些宝贵的意见和建议，以供本书修订再版时补述。

本书编者虽然下了最大限度地满足广大读者之需求的宏愿，虽然占有大量的翔实的文献资料，但因食品科学发展很快，有些食品的食用价值尚待开发，加之确者水平所限，真是“民”虽以食为“天”，但科学技术却以“新”为“天”——“天”外有“天”，收全亦难，难免挂一漏万，这一点尚请读者见谅。

另，本书在编写过程中吸收了古今中外、海内外传统的和最新的食品科学研究成果，参阅了国内外大量报刊书典，在此谨向有关文献的作者、编辑者一并致以深切的谢忱！

赵树 墨峰

1991年孟春识于天津

目 次

上 编

编者赠言(之一).....(2)

上1 谷物类

上1-1 小麦.....(3)

上1-2 大米.....(7)

上1-3 糯米.....(11)

上1-4 玉米.....(14)

上1-5 芝麻.....(16)

上2 豆类

上2-1 黄豆.....(20)

上2-2 红小豆.....(23)

上2-3 绿豆.....(26)

上3 蔬菜类

上3-1 大白菜.....(30)

上3-2 小白菜.....(33)

上3-3 油菜.....(35)

上3-4 菠菜.....(37)

上3-5 芹菜.....(39)

上3-6 韭菜.....(42)

上3-7 茼蒿.....(44)

上3-8 香菜.....(46)

上3-9 香椿.....(48)

上3-10 菜豆.....(50)

上3-11 扁豆.....(51)

上3-12 葱头.....(54)

上3-13 莴笋.....(56)

上3-14 竹笋.....(58)

上3-15 萝卜.....(60)

上3-16 胡萝卜.....(63)

上3-17 甘薯.....(66)

上3-18 山药.....(70)

上3-19 土豆.....(72)

上3-20 莲藕.....(75)

上3-21 辣椒.....(77)

上3-22 番茄.....(80)

上3-23 茄子.....(83)

上3-24 冬瓜.....(86)

上3-25 黄瓜.....(89)

上3-26 苦瓜.....(91)

上3-27 蘑菇.....(94)

上3-28 香菇.....(97)

上3-29 木耳.....(99)

上3-30 银耳.....(102)

上4 果品类

- 上4—1 苹果……………(105)
- 上4—2 梨……………(107)
- 上4—3 桃……………(110)
- 上4—4 猕猴桃……………(113)
- 上4—5 柑子……………(115)
- 上4—6 桔子……………(118)
- 上4—7 香蕉……………(121)
- 上4—8 荔枝……………(124)
- 上4—9 枇杷……………(127)
- 上4—10 菠萝……………(129)
- 上4—11 柿子……………(132)
- 上4—12 樱桃……………(135)
- 上4—13 杨梅……………(137)
- 上4—14 葡萄……………(139)
- 上4—15 荸荠……………(142)
- 上4—16 西瓜……………(145)
- 上4—17 甜瓜……………(148)
- 上4—18 杏……………(150)
- 上4—19 枣……………(152)
- 上4—20 甘蔗……………(155)
- 上4—21 核桃……………(157)
- 上4—22 花生……………(160)
- 上4—23 栗子……………(163)

上5 畜兽禽虫类

- 上5—1 猪……………(165)
- 上5—2 牛……………(168)
- 上5—3 羊……………(171)
- 上5—4 狗……………(174)

- 上5—5 兔……………(176)
- 上5—6 鸡……………(179)
- 上5—7 鸭……………(182)
- 上5—8 鹌鹑……………(184)

上6 乳蛋类

- 上6—1 牛乳……………(87)
- 上6—2 鸡蛋……………(190)

上7 水产类

- 上7—1 鱼……………(194)
- 上7—2 虾……………(197)
- 上7—3 螃蟹……………(200)
- 上7—4 鳖……………(203)
- 上7—5 蜗牛……………(205)
- 上7—6 海参……………(208)
- 上7—7 海蜇……………(211)
- 上7—8 海带……………(213)

上8 调味品类

- 上8—1 香油……………(217)
- 上8—2 食盐……………(220)
- 上8—3 酱……………(222)
- 上8—4 酱油……………(225)
- 上8—5 醋……………(227)
- 上8—6 白砂糖……………(230)
- 上8—7 赤砂糖……………(233)
- 上8—8 味精……………(235)
- 上8—9 蜂蜜……………(237)
- 上8—10 胡椒……………(241)
- 上8—11 花椒……………(243)
- 上8—12 大葱……………(246)

上8—13 生姜……………(248)

上8—14 大蒜……………(250)

上9 饮料类

上9—1 酒……………(253)

上9—2 茶……………(256)

中 编

编者赠言(之二)……………(260)

中1 谷物类

中1—1 大麦……………(261)

中1—2 米粉……………(262)

中1—3 小米……………(263)

中1—4 高粱米……………(264)

中1—5 高粱面……………(265)

中1—6 黄米……………(266)

中1—7 米饭……………(267)

中1—8 玉米面……………(268)

中1—9 玉米须……………(270)

中1—10 燕麦……………(270)

中1—11 莜麦……………(271)

中1—12 荞麦……………(272)

中1—13 蕨苳……………(273)

中1—14 馒头……………(274)

中1—15 面条、油饼……………(275)

中1—16 油条……………(276)

中1—17 面筋……………(277)

中2 豆类

中2—1 豆浆……………(279)

中2—2 豆腐……………(280)

中2—3 豆腐皮……………(282)

中2—4 豆腐锅粑……………(283)

中2—5 豆腐渣……………(283)

中2—6 豆腐泔水……………(284)

中2—7 大豆黄卷……………(284)

中2—8 豆腐丝……………(284)

中2—9 豆腐脑……………(285)

中2—10 豆腐干……………(287)

中2—11 豌豆……………(287)

中2—12 芸豆……………(288)

中2—13 白豆……………(289)

中2—14 黑豆……………(289)

中2—15 蚕豆……………(290)

中2—16 蚕豆荚壳……………(290)

中2—17 蚕豆衣……………(291)

中2—18 蚕豆花……………(291)

中2—19 蚕豆茎……………(291)

中2—20 扁豆叶……………(292)

中2—21 扁豆……………(292)

中2—22 蚕豆根……………(293)

中2—23 扁豆叶……………(293)

中2—24 扁豆花……………(294)

- | | | | |
|--------|----------------|--------|----------------|
| 中 2—25 | 扁豆衣……………(294) | 中 3—17 | 荆芥……………(314) |
| 中 2—26 | 刀豆……………(294) | 中 3—18 | 椿白皮……………(315) |
| 中 2—27 | 刀豆根……………(295) | 中 3—19 | 水萝卜……………(315) |
| 中 2—28 | 刀豆壳……………(296) | 中 3—20 | 萝卜叶……………(316) |
| 中 2—29 | 豇豆……………(296) | 中 3—21 | 萝卜子……………(316) |
| 中 2—30 | 豇豆根……………(297) | 中 3—22 | 胡萝卜子……………(317) |
| 中 2—31 | 绿豆粉……………(297) | 中 3—23 | 鹿角菜……………(317) |
| 中 2—32 | 绿豆芽……………(297) | 中 3—24 | 茭白……………(318) |
| 中 2—33 | 绿豆叶……………(298) | 中 3—25 | 南瓜……………(318) |
| 中 2—34 | 绿豆衣……………(298) | 中 3—26 | 南瓜子……………(319) |
| 中 2—35 | 赤小豆芽……………(298) | 中 3—27 | 南瓜根……………(319) |
| 中 2—36 | 赤小豆花……………(298) | 中 3—28 | 南瓜叶……………(320) |
| 中 2—37 | 黄豆芽……………(299) | 中 3—29 | 南瓜花……………(320) |

中3 蔬菜类

- | | | | |
|--------|-----------------|--------|---------------|
| 中 3—1 | 菜花……………(301) | 中 3—31 | 南瓜须……………(321) |
| 中 3—2 | 卷心菜……………(303) | 中 3—32 | 南瓜藤……………(321) |
| 中 3—3 | 黄花菜……………(304) | 中 3—33 | 南瓜瓢……………(321) |
| 中 3—4 | 黄花菜根……………(305) | 中 3—34 | 冬瓜子……………(321) |
| 中 3—5 | 发菜……………(306) | 中 3—35 | 冬瓜皮……………(322) |
| 中 3—6 | 芥菜……………(307) | 中 3—36 | 冬瓜瓢……………(322) |
| 中 3—7 | 芥菜子……………(308) | 中 3—37 | 丝瓜……………(322) |
| 中 3—8 | 雪里蕻……………(309) | 中 3—38 | 丝瓜子……………(323) |
| 中 3—9 | 油菜子……………(311) | 中 3—39 | 丝瓜叶……………(324) |
| 中 3—10 | 香菜子……………(311) | 中 3—40 | 丝瓜络……………(324) |
| 中 3—11 | 茄根、茄茎、茄叶(311) | 中 3—41 | 蕹菜……………(325) |
| 中 3—12 | 茄花、茄蒂……………(312) | 中 3—42 | 灰灰菜……………(325) |
| 中 3—13 | 菠菜子……………(312) | 中 3—43 | 麒麟菜……………(325) |
| 中 3—14 | 韭菜根……………(313) | 中 3—44 | 薇菜……………(326) |
| 中 3—15 | 韭菜子……………(313) | 中 3—45 | 竹沥……………(326) |
| 中 3—16 | 韭菜花……………(314) | 中 3—46 | 蕹菜……………(327) |
| | | 中 3—47 | 蔓菁……………(328) |

中3—48 马齿苋……………(329)
中3—49 蕹菜……………(330)
中3—50 芥菜……………(331)
中3—51 苋菜……………(333)
中3—52 榨菜……………(334)
中3—53 百合……………(335)
中3—54 凉薯……………(336)
中3—55 甘薯叶、藤……………(337)
中3—56 甘薯粉……………(337)
中3—57 芦笋……………(338)
中3—58 春笋……………(339)
中3—59 玉兰片……………(339)
中3—60 芋头……………(340)
中3—61 芋叶……………(341)
中3—62 芋梗……………(341)
中3—63 芋头花……………(341)
中3—64 魔芋……………(341)
中3—65 草菇……………(343)
中3—66 平菇……………(343)
中3—67 藕节……………(343)
中3—68 藕粉……………(344)
中3—69 莲子……………(345)
中3—70 莲子心……………(346)
中3—71 荷叶……………(346)
中3—72 莲须……………(347)
中3—73 莲房……………(347)
中3—74 荷蒂……………(347)
中3—75 荷梗……………(347)
中3—76 菱角……………(348)
中3—77 菱粉……………(348)
中3—78 菱壳……………(348)

中3—79 菱叶……………(349)
中3—80 菱蒂……………(349)
中3—81 刺菱……………(349)

中4 果品类

中4—1 柠檬……………(350)
中4—2 柠檬根……………(351)
中4—3 桔饼……………(351)
中4—4 桔络……………(351)
中4—5 桔核……………(351)
中4—6 桔皮……………(352)
中4—7 桔红……………(352)
中4—8 桔叶……………(352)
中4—9 桔苓……………(353)
中4—10 桔根……………(353)
中4—11 柑果皮……………(353)
中4—12 石榴……………(353)
中4—13 石榴果皮……………(354)
中4—14 石榴花……………(354)
中4—15 石榴根皮……………(355)
中4—16 樱桃核……………(355)
中4—17 樱桃叶……………(355)
中4—18 樱桃根……………(356)
中4—19 葡萄根……………(356)
中4—20 香蕉根……………(356)
中4—21 香蕉叶……………(356)
中4—22 香蕉花……………(357)
中4—23 香蕉皮……………(357)
中4—24 桃仁……………(357)
中4—25 桃花……………(357)
中4—26 桃叶……………(358)

- | | | | |
|--------|----------------|--------|-----------------|
| 中 4—27 | 柿叶.....(358) | 中 4—58 | 椰子根皮.....(375) |
| 中 4—28 | 柿霜.....(359) | 中 4—59 | 椰子壳.....(375) |
| 中 4—29 | 柿蒂.....(359) | 中 4—60 | 枇杷核.....(375) |
| 中 4—30 | 芒果.....(359) | 中 4—61 | 枇杷花.....(376) |
| 中 4—31 | 芒果核.....(360) | 中 4—62 | 枇杷叶.....(376) |
| 中 4—32 | 芒果叶.....(361) | 中 4—63 | 龙眼.....(376) |
| 中 4—33 | 沙果.....(361) | 中 4—64 | 罗汉果.....(377) |
| 中 4—34 | 阳桃.....(362) | 中 4—65 | 无花果.....(377) |
| 中 4—35 | 刺梨.....(362) | 中 4—66 | 无花果叶.....(378) |
| 中 4—36 | 西瓜皮.....(363) | 中 4—67 | 无花果根.....(378) |
| 中 4—37 | 西瓜子仁.....(363) | 中 4—68 | 猕猴桃根.....(379) |
| 中 4—38 | 西瓜子壳.....(364) | 中 4—69 | 枸杞.....(379) |
| 中 4—39 | 甜瓜子.....(364) | 中 4—70 | 枸杞根.....(380) |
| 中 4—40 | 甜瓜蒂.....(364) | 中 4—71 | 栗子(熟).....(380) |
| 中 4—41 | 南瓜子.....(365) | 中 4—72 | 栗子壳斗.....(381) |
| 中 4—42 | 葵花子.....(366) | 中 4—73 | 香榧.....(382) |
| 中 4—43 | 木瓜.....(366) | 中 4—74 | 松子.....(382) |
| 中 4—44 | 番木瓜.....(367) | 中 4—75 | 榛子.....(383) |
| 中 4—45 | 银杏.....(367) | 中 4—76 | 金桔.....(384) |
| 中 4—46 | 杏仁.....(369) | 中 4—77 | 波萝蜜.....(385) |
| 中 4—47 | 银杏仁.....(370) | 中 4—78 | 哈蜜瓜.....(385) |
| 中 4—48 | 梅子.....(371) | | |
| 中 4—49 | 梅梗.....(371) | | |
| 中 4—50 | 梅根.....(371) | | |
| 中 4—51 | 杨梅树皮.....(371) | | |
| 中 4—52 | 杨梅树根.....(372) | | |
| 中 4—53 | 橄榄.....(373) | | |
| 中 4—54 | 橄榄核.....(373) | | |
| 中 4—55 | 柚.....(374) | | |
| 中 4—56 | 柚子皮.....(374) | | |
| 中 4—57 | 椰子.....(374) | | |

中 5 畜兽禽虫肉类

- | | |
|-------|---------------|
| 中 5—1 | 猪肝.....(387) |
| 中 5—2 | 猪肺.....(388) |
| 中 5—3 | 猪膀胱.....(388) |
| 中 5—4 | 猪胆.....(388) |
| 中 5—5 | 猪心.....(389) |
| 中 5—6 | 猪蹄.....(389) |
| 中 5—7 | 猪肠.....(390) |
| 中 5—8 | 猪脑.....(391) |

中 5—9	猪骨	(391)
中 5—10	猪皮	(392)
中 5—11	猪肚	(393)
中 5—12	猪肾	(393)
中 5—13	猪血	(394)
中 5—14	羊肝	(395)
中 5—15	羊肾	(396)
中 5—16	羊肚	(396)
中 5—17	熊掌	(397)
中 5—18	蛇肉	(397)
中 5—19	猫肉	(398)
中 5—20	鼠肉	(398)
中 5—21	烤鸭	(398)
中 5—22	野鸭	(399)
中 5—23	鹅	(400)
中 5—24	鸡血	(401)
中 5—25	鸡肫皮	(401)
中 5—26	火鸡	(402)
中 5—27	蝗虫	(402)
中 5—28	飞龙	(403)
中 5—29	鸽肉	(403)
中 5—30	麻雀	(404)
中 5—31	燕窝	(406)
中 5—32	蛤蚧	(407)
中 5—33	蛤士蟆油	(407)
中 5—34	蚯蚓	(408)
中 5—35	蚕蛹	(408)
中 5—36	九香虫	(409)
中 5—37	螻蛄	(410)

中6 乳蛋类

中 6—1	牛乳粉	(412)
中 6—2	羊乳	(413)
中 6—3	乳酪	(413)
中 6—4	奶油	(414)
中 6—5	黄油	(415)
中 6—6	人乳	(416)
中 6—7	鸡蛋黄粉	(416)
中 6—8	鸭蛋	(417)
中 6—9	松花	(418)

中7 水产类

中 7—1	鲤鱼	(419)
中 7—2	黄鱼	(421)
中 7—3	带鱼	(424)
中 7—4	鲫鱼	(425)
中 7—5	鲈鱼	(428)
中 7—6	白鲢	(430)
中 7—7	黑鱼	(430)
中 7—8	青鱼	(432)
中 7—9	鳙鱼	(433)
中 7—10	鳊鱼	(435)
中 7—11	海黄鲷	(436)
中 7—12	鲑鱼	(437)
中 7—13	草鱼	(438)
中 7—14	鳕鱼	(439)
中 7—15	鳐鱼	(440)
中 7—16	鳙鱼	(442)
中 7—17	鲑鱼	(443)
中 7—18	鲟鱼	(444)
中 7—19	鲍鱼	(445)
中 7—20	银鱼	(447)

- | | | | |
|--------|----------------|--------|-----------------|
| 中 7—21 | 乌贼鱼……………(447) | 中 7—52 | 泥鳅……………(462) |
| 中 7—22 | 黄颡鱼……………(449) | 中 7—53 | 白短脚……………(463) |
| 中 7—23 | 鲟鱼……………(449) | 中 7—54 | 海鳗……………(463) |
| 中 7—24 | 鲎鱼……………(450) | 中 7—55 | 鳗鲡……………(465) |
| 中 7—25 | 鲇鱼……………(450) | 中 7—56 | 七鳃鳗……………(466) |
| 中 7—26 | 黄斑鲷鱼……………(451) | 中 7—57 | 马鲛……………(466) |
| 中 7—27 | 刺鰕虎鱼……………(451) | 中 7—58 | 海马……………(466) |
| 中 7—28 | 水晶鱼……………(451) | 中 7—59 | 海麻雀……………(467) |
| 中 7—29 | 铜盆鱼……………(452) | 中 7—60 | 鱼肚……………(467) |
| 中 7—30 | 鲈鱼……………(452) | 中 7—61 | 鱼唇……………(470) |
| 中 7—31 | 锯鱼……………(452) | 中 7—62 | 鱼翅……………(471) |
| 中 7—32 | 青鳞鱼……………(452) | 中 7—63 | 石鲫……………(473) |
| 中 7—33 | 鲑鱼……………(453) | 中 7—64 | 鬼鲇……………(473) |
| 中 7—34 | 狗母鱼……………(453) | 中 7—65 | 马来斑鲆……………(473) |
| 中 7—35 | 黄唇鱼……………(453) | 中 7—66 | 赤魮……………(473) |
| 中 7—36 | 鲻鱼……………(454) | 中 7—67 | 绿鳍马面鲀……………(474) |
| 中 7—37 | 鲸鱼……………(454) | 中 7—68 | 棕腹刺鲀……………(475) |
| 中 7—38 | 鲟鱼……………(455) | 中 7—69 | 刺额短刺鲀……………(475) |
| 中 7—39 | 鲛鱼……………(455) | 中 7—70 | 龙虾……………(476) |
| 中 7—40 | 鱧鱼……………(456) | 中 7—71 | 河螃蟹……………(477) |
| 中 7—41 | 鳢鱼……………(456) | 中 7—72 | 海石鳖……………(478) |
| 中 7—42 | 鲩鱼……………(456) | 中 7—73 | 河蚌蛤蜊……………(478) |
| 中 7—43 | 塘鳢鱼……………(457) | 中 7—74 | 珍珠……………(479) |
| 中 7—44 | 海鹞鱼……………(457) | 中 7—75 | 干贝……………(480) |
| 中 7—45 | 鲮鱼……………(458) | 中 7—76 | 玳瑁……………(482) |
| 中 7—46 | 文昌鱼……………(458) | 中 7—77 | 青蛙……………(482) |
| 中 7—47 | 黄鲷鱼……………(458) | 中 7—78 | 田螺……………(483) |
| 中 7—48 | 鲩鱼……………(459) | 中 7—79 | 甜螺……………(485) |
| 中 7—49 | 金钱鱼……………(459) | 中 7—80 | 瓜螺……………(485) |
| 中 7—50 | 甲鱼……………(459) | 中 7—81 | 泥螺……………(485) |
| 中 7—51 | 红甲鱼……………(461) | 中 7—82 | 螺蛳……………(486) |

- 中 7—83 红螺……………(487)
- 中 7—84 蚶……………(487)
- 中 7—85 海菊蛤……………(488)
- 中 7—86 文蛤……………(489)
- 中 7—87 紫海胆……………(489)
- 中 7—38 石笔海胆……………(490)
- 中 7—89 海胆……………(490)
- 中 7—90 沙虫……………(490)
- 中 7—91 牡蛎……………(490)
- 中 7—92 海蜇皮……………(491)
- 中 7—93 紫菜……………(492)
- 中 7—94 淡菜……………(493)
- 中 7—95 琼枝、琼脂……(494)
- 中 7—96 海蒿子……………(495)

中 8 调味品类

- 中 8—1 花生油……………(497)
- 中 8—2 葵花籽油……………(498)
- 中 8—3 菜籽油……………(499)
- 中 8—4 豆油……………(499)
- 中 8—5 葱白……………(500)
- 中 8—6 煨姜……………(501)
- 中 8—7 生姜皮……………(501)
- 中 8—8 生姜汁……………(501)
- 中 8—9 桂皮……………(502)
- 中 8—10 大料……………(502)
- 中 8—11 小茴香……………(503)
- 中 8—12 竹叶椒……………(504)
- 中 8—13 芥末……………(504)
- 中 8—14 芥末油……………(505)
- 中 8—15 咖喱……………(505)

- 中 8—16 豆豉……………(506)
- 中 8—17 黄酱……………(507)
- 中 8—18 腐乳……………(507)
- 中 8—19 芝麻酱……………(508)
- 中 8—20 神曲……………(509)
- 中 8—21 红曲……………(509)
- 中 8—22 酵母……………(509)
- 中 8—23 团粉……………(510)
- 中 8—24 饴糖……………(510)
- 中 8—25 甜味剂……………(511)
- 中 8—26 糖精……………(511)

中 9 饮料类

- 中 9—1 芝麻番茄汁……(513)
- 中 9—2 李子汁……………(513)
- 中 9—3 什锦儿童凉饮……(513)
- 中 9—4 豪华凉饮……………(514)
- 中 9—5 咖啡可乐……………(514)
- 中 9—6 多彩冻……………(514)
- 中 9—7 豌豆冻……………(515)
- 中 9—8 天门冬酒……………(515)
- 中 9—9 紫苏酒……………(515)
- 中 9—10 红花酒……………(516)
- 中 9—11 外用活血酒……(516)
- 中 9—12 芝麻粥……………(516)
- 中 9—13 荷叶粥……………(517)
- 中 9—14 返老还童茶……(517)
- 中 9—15 双鞭壮阳汤……(517)
- 中 9—16 夜来香花汤……(518)
- 中 9—17 黄瓜汁……………(518)
- 中 9—18 黄豆粉汁……………(518)

中9—19 蜂蜜柠檬汁……(518)	中9—22 蜂蜜西瓜汁……(519)
中9—20 番茄芹菜汁……(519)	中9—23 菠菜苹果汁……(519)
中9—21 胡萝卜葱汁……(519)	中6—24 苹果豆浆汁……(520)

下 编

编者赠言(之三)……(522)

下1 食品营养成分的性质、功能及来源……(523)

下1—1 热量……(523)
下1—2 蛋白质……(523)
下1—3 脂肪……(524)
下1—4 碳水化合物……(525)
下1—5 粗纤维……(525)
下1—6 钙……(525)
下1—7 磷……(526)
下1—8 铁……(527)
下1—9 维生素A……(527)
下1—10 硫胺素(维生素B1)……(528)
下1—11 核黄素(维生素B2)……(529)
下1—12 尼克酸(维生素PP)……(529)
下1—13 抗坏血酸(维生素C)……(530)
下1—14 维生素D……(531)

下2 食品储藏方法……(532)

下2—1 鲜蛋保存法……(532)
下2—2 肉类保存法……(533)
下2—3 食油保存法……(534)
下2—4 水产品保存法……(534)
下2—5 果品、蔬菜保存法……(534)
下2—6 谷物类保存法……(536)
下2—7 调味品及其他保存法……(536)

下3 科学饮食的秘诀

(100例)……(539)

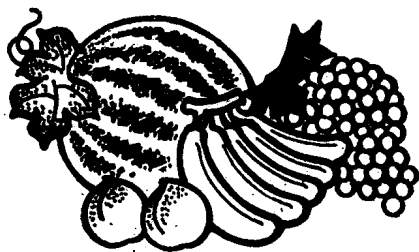
下4 食品名称与医疗保健美容正向速查表……(547)

下5 医疗保健美容与食品名称逆向速查表……(578)

跋……(601)

食品主料果肉部分

(〔本品概述〕、〔营养分析〕、
〔典型食谱〕、〔食疗验方〕、
〔食用须知〕)



●《山海经·修务训》记载：神农氏“尝百草之滋味……一日竟遇七十毒”，这充分显示了古代劳动人民为向大自然索取食物表现了何等伟大的勇敢精神！人们不能不想鲁迅先生为什么称赞第一个吃螃蟹的人是英雄的道理了。愿人们在餐桌旁共进美食之时，不要忘记第一个吃苹果的人，第一个吃鲤鱼的人；第一个吃灰菜的人，第一个吃河豚的人！……

●古人云：“医食同源”，不少食物是药物，不少药物又是食物，食疗法在当今世界人体保健方面占有重要地位。

●现存的我国最早的医学经典著作《内经》中说：“谷肉果菜，食养尽之，无使过之，保其正色，”意思是注意食品的饮食调养，避免摄入食物之偏颇，才能保持人之正气。猪油饼会使人垂涎欲滴，但肥胖之人，心血管病患者切忌食用，芹菜是有多种营养的佳肴，但低血压者是应当禁食的。当然鸡鸭鱼肉、瓜果梨桃就其食疗作用讲，有热性、寒性、湿性、凉性等，食者不可贪其“口福”，应谅自己体质状况科学进食，才能达到健身防病之效。

●食品中的营养成分为人类健康带来了生命力，缺少了不行，但过量也有害，有些孩子的体重超正常值1倍以上，这和他摄入的营养成分过量有关。古人说“三月不知肉味”如果比喻听音乐，那还是很形象的，如果是指大鱼大肉，连顿大嚼，超量摄入，这是有害的。

●富强粉固然白，但过于精；标准粉固然黑，但好于粗；劝君铭记：“食不厌精，脍不厌细”也许你饱了“口福”但身体“没福”了，人们不仅将因此丧失大量的宝贵的营养成分而且极易罹患疾病，这何苦呢！

●营养成分表其成分含量均以每百克食品可食部分计算，“…”表示营养成分未经测定或未有准确值，“产地”系指“出产地”、“测试地”或“样品采集地”。