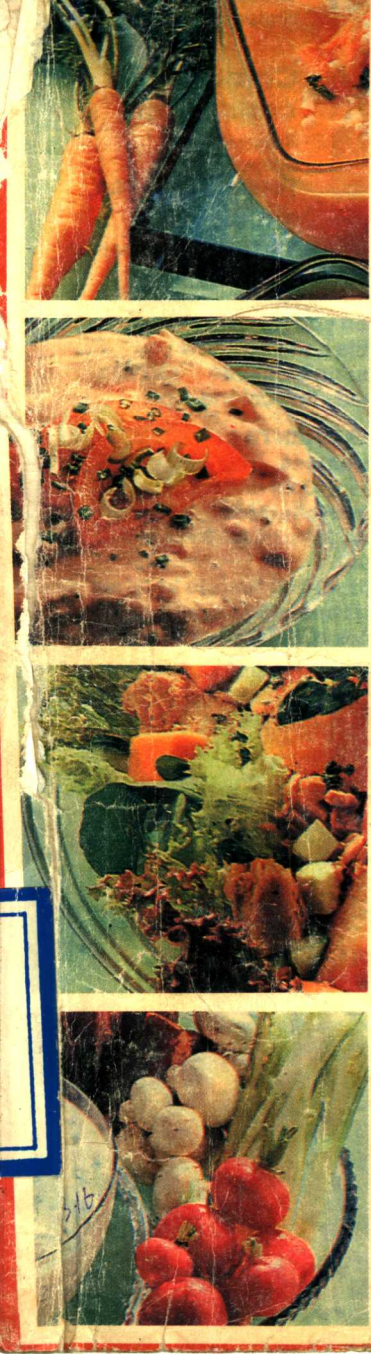




张益 编

海洋出版社

家庭巧吃 400 法

家庭巧吃 400 法

海洋出版社

(京)新登字087号

家庭巧吃400法

张 益 编

*

海洋出版社出版(北京市复兴门外大街1号)

新华书店北京发行所发行 通县向阳印刷厂印刷

开本: 32开 印张: 10.375 字数: 200千字

1992年1月第一版 1992年1月第一次印刷

印数: 1—5550

*

ISBN 7-5027-1575-4/Z · 308

定价: 4.60元

目 录

一、饮食与营养

- | | |
|---------------|----------------|
| 什么是食物营养素 …(1) | 为什么说杂吃就是营 |
| 为什么要讲究吃的营 | 养 ……………(14) |
| 养 ……………(2) | 10种最好和最差 |
| 维生素对人体的主要 | 的食品 ……………(14) |
| 功用及来源 ………(3) | 什么是食品十化 ……(15) |
| 人体能量从哪里来 …(7) | 青春期怎样适当摄取 |
| 食物是怎样在人体里 | 维生素食品 ………(15) |
| 消化的 ……………(7) | 脑力劳动者适应哪些 |
| 方便食品的营养能保 | 饮食 ……………(17) |
| 持吗 ……………(8) | 体力劳动者适应哪些 |
| 10种主要营养品及其 | 饮食 ……………(17) |
| 来源 ……………(9) | 为何汽车司机要多吃 |
| 哪些食物中含蛋白质 | 甜 ……………(18) |
| 高 ……………(10) | 怎样科学的服用补 |
| 锌是人体不可缺少的 | 品 ……………(18) |
| 元素 ……………(11) | 冬季进补有学问 ……(19) |
| 逐渐时兴的人造食品 | 粥是补人之物 ……(20) |
| ……………(12) | 话糯米 ……………(22) |
| 粗茶淡饭胜过高级补 | 黄豆是微量元素库 …(23) |
| 品 ……………(13) | 为什么用生冷自来水 |

煮饭不好	(23)
捞米汤宜食不宜弃	(24)
做饭菜怎样才能保护营养素	(24)
高压锅会降低食物营养价值吗	(25)
面粉分哪些等级及其营养成分	(26)
高粱有哪些种类及其营养成分	(27)
大米的种类和质量	(27)
燕麦的营养成分	(28)
大麦的营养成分	(28)
玉米的营养成分	(28)
小米的营养成分	(29)
为什么豆制品的营养比黄豆好	(29)
花生为何称作“长生果”	(30)
家畜肉有哪些化学成分	(31)
烹饪畜肉的最佳时间	(32)
吃冻肉比吃鲜肉好	(33)
用水浸泡猪肉会失去营养吗	(33)

为什么吃荤菜能耐饿	(34)
鱼类含有哪些化学成分	(34)
鱼何时食用最好	(35)
营养丰富的鳕鱼	(36)
蛋有哪些化学成分	(36)
吃鸡蛋的科学	(37)
哪种吃鸡蛋的方法合理	(37)
鸡蛋营养与蛋壳颜色的关系	(39)
怎样使母禽下低胆固醇蛋	(39)
蔬菜有哪些化学成分	(39)
蔬菜按营养成分分哪几类	(41)
常见食物中的营养之最	(42)
青韭和黄韭哪种营养成分多	(42)
尖辣椒的营养价值与吃法	(43)
西红柿是夏蔬佳品	(43)
冬季多吃黄豆芽好	(44)
受欢迎的茺荬	(45)

猴头的营养价值	(46)	和作用	(61)
野生佳蔬一蕨菜	(46)	银耳有哪些营养成分	
深受欢迎的碘蛋	(47)	和作用	(62)
珍馐良药话香菇	(47)	牛乳有哪些化学成分	
蕃薯的新魅力	(49)	分	(62)
烹调蔬菜应注意什		喝牛奶的学问	(64)
么	(49)	牛乳加热时维生素有	
铁锅烹饪好	(50)	哪些损失	(65)
人体蔬菜不可少	(50)	全脂奶粉与鲜牛奶的	
蔬菜维生素的保护方		营养有何区别	(65)
法	(51)	怎样冲奶粉	(66)
菜要旺火急炒	(51)	牛奶里不宜加钙粉 ...	(67)
吃白菜的科学	(52)	甜炼乳与鲜奶营养成	
新鲜水果有哪些化学		分的区别	(67)
成分	(52)	羊奶比牛奶好吗	(67)
气温与水果的营养含		麦乳精的化学成分 ...	(68)
量	(56)	蜂蜜的化学成分	(69)
吃西瓜好处多	(57)	不能用开水冲蜂蜜 ...	(69)
吃水果能代替吃蔬菜		蜂乳的化学成分	(69)
吗	(57)	食糖的化学成分	(70)
香蕉一“智慧的源		吃白糖好还是吃红糖	
泉”	(58)	好	(71)
为什么核桃又叫“长		白酒含有哪些成分 ...	(71)
寿果”	(59)	啤酒又是液体面包 ...	(72)
哈密瓜	(60)	啤酒的多种维生素 ...	(73)
谈枣	(60)	黄酒的营养价值	(74)
木耳有哪些营养成分		黄酒为何能做调料 ...	(75)

不要用滚开水冲营养

饮料(75)

怎样喝牛奶、豆浆好...(76)

二维生素豆乳(76)

茶叶的化学成分(77)

我国茶叶分哪几类 ...(78)

茶叶香从何处来(79)

莲子芯茶(80)

莲子茶(80)

银杏茶(81)

银耳茶(82)

柿茶(82)

二、饮食与卫生

个人饮食应培养哪些

良好习惯(84)

怎样安排一日三顿饭

食(85)

为什么生熟食品必须

分开放(86)

用筷八忌(86)

提倡分餐制有哪些好

处(87)

儿童健康饮食十四

忌(88)

看书吃东西不好(89)

打嗝时不宜喝开水 ...(89)

吃饭就水有什么害

处(90)

吃饭时为什么不宜看

电视(90)

吃饭时为什么不宜说

笑(91)

为什么要吃好早餐 ...(92)

家庭熟食怎样防馊 ...(93)

温开水煮的饭不能

吃(93)

饭菜变馊不能吃(94)

为什么不要用硫磺熏

馒头(94)

淘米切莫用热水(95)

不能用铝锅、盆盛装

饭菜过夜(95)

食具怎样消毒(95)

为何彩瓷餐具不宜盛

酸性食物(96)

不要用煤火直接烤制

食物(97)

用远红外线烤食品好

吗(97)

羊肉串的隐患……(98)

肉烧焦了不要吃……(99)

“枣肉”为何不能

吃……(99)

陈腐肉为什么会变成

绿色……(99)

鱼要煮熟烧透才能

吃……(100)

烧焦了的鱼不要吃…(100)

吃松花蛋要用姜醋

汁……(101)

去掉菜籽油异味的妙

法……(101)

酱油、醋怎样防霉…(102)

生吃瓜果蔬菜怎样消

毒……(102)

隔夜白菜汤不宜喝…(103)

吃苹果后应漱口……(103)

吃水果为何削皮好…(103)

皮色鲜艳的水果应去

皮吃……(104)

蔬果不能用酒精消

毒……(105)

铁锅煮海棠、山里红

不好……(105)

苦杏仁为何不能吃…(105)

牛奶变酸后不能吃…(106)

市销鲜牛奶怎样消

毒……(107)

浅黄色的牛奶能喝

吗……(107)

红色的牛奶能喝吗…(108)

牛奶凝块后能喝吗…(108)

发苦、发咸的牛奶能

喝吗……(108)

为什么不能喝生奶…(109)

奶油为何会出现异

味……(110)

冲调的全脂奶粉为何

出现浮垢……(110)

褐变的奶粉还能食用

吗……(111)

有异味的奶粉能喝

吗……(111)

变稠的甜炼乳能吃

吗……(112)

膨罐的甜炼乳能吃

吗……(112)

为何不要用金属容器

存放蜂蜜……(113)

结块的食糖能吃吗…(113)

有哈喇味的糖果能不

能吃……(114)

“发花”的巧克力能

不能吃.....(114)	头遍茶为什么不宜饮
家庭贮存饮料怎样注	用.....(116)
意卫生.....(115)	回锅开水为什么不能
不要用白铁桶盛装清	喝.....(116)
凉饮料.....(116)	

三、饮食与药用

成年人缺铁性贫血怎	疗.....(132)
样食疗.....(118)	食品与保护视力.....(133)
心血管病人怎样食	感冒患者怎样食疗...(134)
疗.....(120)	痔疮患者怎样食疗...(135)
哮喘病人怎样食疗...(121)	怎样食疗能延缓衰
溃疡病人怎样食疗...(123)	老.....(136)
便秘病人怎样食疗...(124)	小儿缺铁性贫血怎样
慢性胃炎病人怎样食	食疗.....(137)
疗.....(125)	小儿发烧怎样食疗...(138)
糖尿病人怎样食疗...(126)	小儿百日咳怎样食
急性肝炎患者怎样食	疗.....(140)
疗.....(128)	小儿食积痞积怎样食
胆囊炎病人怎样食	疗.....(141)
疗.....(129)	婴儿腹泻食疗方法...(141)
肥胖病人怎样食疗...(130)	小儿支气管哮喘怎样
神经衰弱者怎样食	食疗.....(142)
疗.....(131)	小儿遗尿症怎样食
老年人眼病怎样食	疗.....(143)

- 小儿肥胖怎样食疗…(144)
- 婴幼儿湿疹怎样食
疗……………(145)
- 小儿佝偻病怎样食
疗……………(146)
- 小儿癫痫怎样食疗…(147)
- 面包治失眠…………(148)
- 绿豆有什么药用价
值……………(149)
- 黄豆和蚕豆有什么药
用价值…………(149)
- 豆腐和豆浆有什么药
用价值…………(150)
- 吃些豆芽菜能抵抗疾
病……………(150)
- 芝麻能防止皮肤老
化……………(151)
- 花生有什么药用价
值……………(151)
- 嗑瓜子对身体健康
有益处…………(152)
- 葵花籽有什么药用价
值……………(153)
- 猪肉有什么药用价
值……………(153)
- 猪下水有什么药用价
值……………(153)
- 冬令滋补话狗肉……(154)
- 鸡蛋的食用和药用价
值……………(154)
- 海产七珍与医用价
值……………(156)
- 木耳、银耳有什么药
用价值…………(159)
- 蘑菇有什么药用价
值……………(160)
- 香菇有什么药用价值
用……………(160)
- 发菜有什么和药用价
值……………(161)
- 海带有什么药用价
值……………(161)
- 紫菜的新药用……(162)
- 哪些食物能顺气……(163)
- 土豆的药用价值……(164)
- 土豆泥可治胃溃疡…(165)
- 地瓜有什么药用价
值……………(165)
- 萝卜有什么药用价
值……………(166)
- 萝卜有哪些妙用……(166)
- 茄子有什么药用价
值……………(167)
- 芹菜的食用和药用价

值.....(167)
姜有什么药用价值...(168)
蒜有什么药用价值...(168)
大蒜能防止铅中毒...(169)
辣椒可减肥治病.....(170)
胡椒的食用与药用...(170)
陈醋有什么药用价
值.....(171)
妙用醋方.....(172)
黄酒为何作药引.....(172)
食盐有什么药用价
值.....(173)
食盐有何新妙用.....(174)
苹果有什么药用价
值.....(174)
梨有什么药用价值...(175)
青香蕉有什么药用价
值.....(176)
桔皮、桔络、桔核有
什么药用价值.....(176)
栗子有什么药用价
值.....(176)
山楂有什么药用价
值.....(177)

柿子有什么药用价
值.....(178)
大枣有什么药用价
值.....(179)
哈密瓜有什么药用价
值.....(179)
黄瓜为何能降胆固
醇.....(180)
南瓜食用有奇功.....(180)
冬瓜、蕃茄有什么药
用价值.....(180)
为什么吃冬瓜可以防
肥胖.....(181)
牛奶有什么药用价
值.....(181)
蜂蜜的药用价值.....(182)
冰糖有什么药用价
值.....(183)
墨龟补酒.....(183)
啤酒有哪些医疗作
用.....(184)
蜂王浆有什么医疗作
用.....(184)

四、饮食与长寿

饮食与益智长寿是什

么关系……………(186)

中年人怎样调整饮

食……………(187)

“计时炸弹”——“啤

酒肚”……………(188)

孕妇、乳母怎样注

意饮食……………(189)

产妇为何要吃红糖…(189)

更年期妇女怎样注意

饮食……………(190)

幼儿吃蜂蜜有什么好

处……………(191)

婴儿食用米汁的好

处……………(191)

幼儿吃泡糖对牙齿健

康有利……………(192)

孩子吃冷食应该注意

的问题……………(192)

用牛奶加米汤喂婴儿

有什么不好……………(194)

儿童为何不宜吃“爆

米花”……………(194)

怎样安排伤寒病人的

饮食……………(195)

怎样安排痢疾病人的

饮食……………(195)

对心脏有益的酒排

骨……………(195)

骨折病人应少吃肉骨

头汤……………(196)

不宜吃香蕉的病人…(197)

减肥应该注意哪些问

题……………(197)

老寿星的膳食特点…(198)

老年饮食法则……………(200)

老年人怎样提高食

欲……………(201)

老年人为何不宜吃高

脂肪食物……………(202)

科学烹调有益长寿…(203)

老年人适量节食有益

长寿……………(204)

预防早衰的食品……(205)

催人衰老的食物……(205)

食用泥鳅壮身体……(206)

- 骨头汤能延寿……(207)
- 长寿仙饭与黑芝麻…(207)
- 吃蔬菜水果有益健康
 - 长寿……(209)
- 适量吃蒜有益人体健
 - 康……(210)
- 夏天适宜吃什么菜…(211)
- 吃素不长寿……(212)
- 多吃多动能长寿……(213)
- 为何饭后百步有益健
 - 康……(213)
- 吃饭也应讲科学……(214)
- 有哪些“忌口”规
 - 则……(215)
- 饥饿会影响记忆力…(215)
- 吃饭争吵动怒易患
 - 病……(216)
- 暴饮暴食有什么危
 - 害……(216)
- 饭前喝点汤有好处…(217)
- “原汤化原食”有道
 - 理……(218)
- 多吃甜食对人体有
 - 害……(218)
- 糖吃多了能使人增加
 - 脾气……(218)
- 吃点玉米面好……(219)
- 应细嚼慢咽烤羊肉…(219)
- 吃鸡、鸭、鱼要适
 - 量……(220)
- 吃鸡为何除去腔上
 - 囊……(221)
- 肿瘤病鸡不能吃……(221)
- 吃腌鱼易诱发鼻咽
 - 癌……(222)
- 表面变黄的带鱼能吃
 - 吗……(223)
- 鱼刺卡喉怎么办……(223)
- 哪些人不宜吃螃蟹…(223)
- 鸡蛋与豆浆勿同食…(224)
- 臭蛋为何不能吃……(224)
- 孵鸡蛋为何不能吃…(225)
- 有斑的地瓜不宜吃…(226)
- 发芽的土豆吃了为何
 - 会中毒……(226)
- 怎样吃秋扁豆不中
 - 毒……(227)
- 几种可能引起中毒的
 - 蔬菜……(228)
- 烂白菜为何不能吃…(229)
- 怎样避免吃云豆中
 - 毒……(229)
- 为什么吃鲜黄花菜能
 - 中毒……(230)

怎样防止食品残留农

药中毒……………(231)

为什么吃炖豆腐菠菜

不好……………(231)

海味不宜和哪些水果

同食……………(232)

并非吃水果越多越

好……………(232)

为什么不能空腹吃柿

子……………(233)

有的人吃菠萝为什么

过敏……………(234)

五味和健康的关系…(235)

适量食用植物油有益

长寿……………(235)

每人每日吃多少油为

宜……………(236)

植物油为何能降低胆

固醇……………(236)

烹调用油不宜多……(237)

油锅不宜烧得过旺…(238)

食用棉籽油能中毒…(238)

食用反复炸用过的油

有害健康……………(239)

盐和日常生活…………(239)

吃盐过多有什么害

处……………(240)

婴儿不要吃过咸的食

物……………(241)

慎用桂皮、八角和花

椒……………(241)

烂生姜为什么不能

吃……………(242)

怎样科学的使用味

精……………(242)

喝点烫热的白酒好…(242)

怎样才算适量饮酒…(243)

饮酒应注意什么……(243)

过量饮酒害处大……(244)

“饮酒保暖”说法不

科学……………(245)

儿童喝酒为何危害更

大……………(245)

酗酒父亲对儿女有影

响……………(246)

喝醉酒该怎么办……(247)

哪些食物能解酒……(247)

不要用旅行水壶装

酒……………(248)

空腹喝酒太危险……(249)

啤酒沉淀物能喝吗…(249)

饮酒为何脸红……(249)

饮茶有何益处……(250)

怎样用茶……………(252)

怎样喝茶更健康……(252)
 盛夏饮热茶好吗……(253)
 每日饮茶能降低癌症
 发病率……(254)
 茶为什么能解酒毒…(254)
 喝白糖茶水对健康有
 害吗……(254)
 妇女何时不宜饮
 茶……(255)
 为什么不要用茶水服
 药……(256)
 为什么饮桔汁过量会
 生火……(256)
 饮水也要讲科学……(256)
 喝汽水的利弊……(258)

运动饮料对人体的功
 能……(258)
 哪些人不宜吃冰激
 凌……(259)
 吃冰糕过量有害……(259)
 癌症与烹调有关……(260)
 食用哪些营养素能防
 癌……(261)
 食品中的致癌因素…(262)
 癌变、动脉硬化与吃
 精制食品有关……(263)
 带颜色的食品能致
 癌……(264)
 生食可抗癌……(264)
 常吃蘑菇能抗癌……(265)

五、饮食杂谈

腊八粥的来历……(266)
 面包小史……(267)
 豆汁的由来……(268)
 食品的化妆品……(268)
 臭豆腐为何吃着香…(270)
 冻鱼为什么要用冷水
 软化……(270)
 腌鸡蛋黄为啥会出
 油……(270)

蛋清新用途……(271)
 如何食用赖氨酸……(271)
 昆虫食品新吃……(272)
 水果成熟之谜……(273)
 贮存后的苹果为什么
 更甜……(273)
 柿子受冻后为什么涩
 味减少……(274)
 西瓜塌瓢是怎么回

事.....(274)
 怎样切葱不刺激眼
 睛.....(274)
 怎样去掉羊奶的膻
 味.....(275)
 煮牛奶怎样掌握火
 候.....(275)
 牛奶的酸败臭味是怎
 么回事.....(276)
 速溶奶粉为什么能速
 溶.....(276)
 奶粉起团为什么不易
 溶解.....(276)
 麦乳精为什么结块.....(277)
 蜂蜜“返砂”也能吃.....(277)
 味和调味品.....(279)
 巧用葱、姜、蒜.....(280)
 巧用油、盐、糖、
 醋.....(281)
 烹制菜肴巧用水.....(281)
 酱油的由来与食用.....(282)
 黄酱和甜面酱.....(282)
 做菜怎样掌握放酱油
 的火候.....(283)
 醋有哪些用途.....(283)
 盐的用处.....(285)
 烹调中为什么用酒.....(286)

啤酒在烹调中的妙
 用.....(286)
 茶叶与烹调.....(287)
 食用芥末要“水发”... (288)
 油锅着火怎么办.....(288)
 怎样起菜肴名字.....(289)
 花色菜的命名方法... (290)
 怎样使菜肴增色.....(291)
 怎样品评啤酒.....(292)
 酒有哪些妙用.....(293)
 烧酒研究新见解.....(293)
 白酒为何越陈越香... (294)
 有的酒为什么会变
 酸.....(294)
 白酒出现浑浊、沉淀
 是怎么回事.....(295)
 啤酒的正确喝法.....(296)
 酒令拾趣.....(296)
 世界有哪10大酒店... (297)
 世界有哪些名汤.....(298)
 茶叶有白毫是怎么回
 事.....(299)
 茶叶受潮怎么办.....(299)
 茶叶为何容易串味... (299)
 陈茶为什么不如新茶
 好.....(300)
 精妙的陕南茶道.....(300)

饮茶之道·····	(301)	刻刀具·····	(308)
泡茶要点·····	(302)	有哪些食品雕刻原	
茶叶的妙用·····	(302)	料·····	(308)
残茶10用·····	(304)	怎样使用与保养菜	
沏茶用什么水好“铁		墩·····	(309)
观音”的由来·····	(305)	菜刀的一般保养方	
英国人喜喝红茶·····	(305)	法·····	(310)
怎样除茶锈·····	(306)	什么是筵席·····	(310)
防暑降温什么饮料		筵席菜有哪些内容···	(313)
好·····	(307)	筵席菜肴的色、香、	
吃“冰果”为何不解		味、形、器怎样配	
渴·····	(307)	合·····	(313)
有哪些常用的食品雕			