

健康
生活
宝典

童薇 / 主编

精编

《家庭生活万事通》丛书从多方位、多角度给您提供我们日常生活中包罗万象的常识。家庭生活千头万绪，这套丛书为您从千头万绪的家庭生活中理出万一，给您出谋划策，排忧解难。这套丛书在饮食起居、医疗保健、衣食住行、生老病养、喜怒哀乐，乃至居家出游等方方面面给您提供通俗、简捷的知识信息。

家庭生活万事通





家庭生活万事通

《家庭生活万事通》丛书从多方位、多角度给您提供我们日常生活中包罗万象的常识。家庭生活千头万绪，这套丛书为您从千头万绪的家庭生活中理出万一，给您出谋划策，排忧解难。这套丛书在饮食起居，医疗保健，衣食住行，生老病养，喜怒哀乐，乃至居家出游等方方面面给您提供通俗、简捷的知识信息。

ISBN 7-80702-216-7



9 787807 022169 >



健康生活宝典

家庭生活万事通

主编 童筱

吉林文史出版社
吉林音像出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭生活万事通/童筱主编. —长春: 吉林文史出版社,
2006. 1

(健康生活宝典)

ISBN 7-80702-216-7

I. 家… II. 童… III. 生活—健康 IV. G193

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 028383 号

家庭生活万事通

责任编辑:于泓

主编:童筱

出版发行:吉林文史出版社

吉林音像出版社

印刷厂:北京业和印务有限公司

开本:880mm×1 230mm 1/32

印张:17

版次:2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

印数:1~5000 册

ISBN 7-80702-216-7/G·193

总定价:345.60 元(全套 12 册)

前 言

随着生活水平的不断提高和物质条件的逐步改善,用科学知识丰富和指导我们的生活已成为人们的现代理念和迫切需求。为此,我们收集和整理了这本对人们日常生活有指导意义的实用性生活技巧大全,奉献给每一个家庭,每一个渴望更高生活质量的人。

该书以通俗易懂的文字,简单有效的形式,详细地介绍了现代家庭生活中所涉及到的各种小知识、小经验、小技巧和小窍门。几乎涉及到现代家庭生活中所可能遇到的各种实际问题。它具有内容丰富新颖,知识广博,实用性强,针对性强,通俗易懂,现用现查等特点。这是一个最简单最有效的现代家庭生活指南。

翻阅此书,掌握方法,你就会发现,解决生活中许多问题真的可以举重若轻,你的生活也会因此真正变得简单而轻松,真的能让你成为一个“家庭生活万事通”。

目 录

养生保健通

一、健康指导

养生秘诀	1	怎样止鼻血	6
老年养生四戒	1	苹果能止泻通便	6
性格与长寿的关系	1	肾炎病患者不宜吃鸡蛋	6
哪些人易长寿	2	食盐妙用	7
长寿 15 诀窍	2	怎样正确服用胖大海	7
女性长寿的秘密	2	万一吃错药怎么办	7
健康的“座右铭”	3	怎样熬中药	7
如何正确使用甘油	3	饮酒与癌症有什么关系	7
怎样戴口罩	3	怎样治冻疮	8
多吃糖不利健康	3	当发生以下情况怎么办	8
不宜用茶水服药	3	怎样预防高血脂症	8
不要用牛奶送服药品	4	怎样才算健康	8
辣椒不宜多吃	4	扭伤不宜立即按摩和热敷	9
站着服药效果好	4	怎样睡好觉	9
服药禁忌	4	怎样做梳头保健功	9
适时服药更有效	4	大便时不宜看书报或吸烟	9
喝牛奶有哪些学问	5	适度疲劳有益健康	10
怎样止牙痛	5	怎样战胜疲劳	10
刷牙为什么会引起出血	5	吃冷饮能辨病	10
怎样正确使用眼药水	6	怎样测量脉搏	10
		蜂蜜有哪些药用价值	11
		怎样简易止痛	11

为什么春季多发咽喉炎·····	11	不利健康的 6 种生活方式·····	19
怎样防止心脑血管病·····	11	有碍健康的 5 种习惯·····	19
怎样自我检查艾滋病·····	12	夏天锻炼防中暑 8 法·····	19
怎样护理脚部皮肤·····	12	正确的睡眠姿势·····	20
热水洗脚能治病·····	12	睡前莫吃甜食·····	20
多动脚趾有益健康·····	12	床铺不是越软越好·····	20
晚上脚抽筋怎么办·····	13	床铺多高为好·····	20
洗澡可治哪些病·····	13	怎样选用枕头·····	20
怎样预防脑溢血·····	13	正确叠被法·····	20
怎样解酒·····	13	午睡如充电·····	21
喝酒其实不能挡寒·····	14	哪些人不宜午睡·····	21
运动后不能立即洗澡·····	14	不要坐着午睡·····	21
饮食有哪些禁忌·····	14	非药物治疗失眠的秘诀·····	21
盛夏饮水忌什么·····	15	睡眠保健法·····	22
喝水有什么学问·····	15	消除脚部疲劳法·····	22
怎样观指甲知健康·····	15	胖人度夏 3 要诀·····	23
水果连皮一道吃好吗·····	16	盛夏防暑 8 饮·····	23
什么是最佳睡眠时间·····	16	脑力劳动者保健妙方·····	23
细嚼慢咽有哪些好处·····	16	心脏病患者的保健法·····	24
用茶漱口有什么好处·····	17		
怎样妙用大蒜·····	17	二、摄食指导	
平躺有益健康·····	17	提高记忆力的 3 种食品·····	24
高抬脚有利健康·····	17	保护心脏的 4 类食物·····	24
倒行百步可健胃·····	17	保护视力的 6 类食物·····	24
洗脚擦脚心好处多·····	18	如何科学地喝牛奶·····	24
活动手指健脑法·····	18	鸡蛋的科学吃法·····	26
双手并用可防脑溢血·····	18	防止体重增长的饮食法·····	26
晨晚长啸吐故纳新·····	18	除红薯烧心的窍门·····	27
松弛筋骨的窍门·····	18	饮食补充维生素的窍门·····	27
伸懒腰有益健康·····	18	鱼刺卡喉巧治法·····	27
打呵欠有益健康·····	18	晨练前应先饮水·····	28
怎样使用药物牙膏·····	19		

饮橘汁的窍门.....	28	各种茶叶的功效.....	35
空腹喝酒有危险.....	28	哪些食品有利消除疲劳.....	35
如何正确喝啤酒.....	28	哪些食物有利身材长高.....	36
喝白糖茶水对健康有益.....	28	手术后如何饮食.....	36
常吃粉丝的害处.....	29	夏季怎样选购滋补食品.....	36
饭后应注意什么.....	29	哪些食物能使皮肤健美.....	37
饮食过度危害多.....	29	根据身体状况选择蔬菜.....	37
早餐多吃甜食易饿.....	29	未熟豆浆中毒怎么办.....	37
食盐过多易引起感冒.....	29	汤食有哪些好处.....	37
黄豆不宜多吃.....	29	哪些营养素不宜摄取过量.....	38
食肉过多宜引起情绪波动.....	29	几种主要营养品的来源.....	38
谨防吃出尿结石.....	30	缺乏维生素该怎么办.....	38
鱼肝油不是补药.....	30	饮黄酒巧去毒.....	39
哪些人不宜吃茄子.....	30	缺钙危害大.....	39
哪些人不宜吃豆腐.....	30	肉类食物药用小窍门.....	39
吃葡萄使胖人更胖.....	30	喝牛奶可减轻体重.....	39
吃火锅应注意什么.....	30	献血后应吃什么食物.....	39
蔬菜颜色与营养.....	30	怎样预防饮食不当引起贫血.....	39
巧吃海带的窍门.....	31	进补巧用老禽肉.....	40
咖啡饮用小窍门.....	31	断乳婴儿巧食土豆.....	40
谨防陶瓷铅中毒.....	31	食鱼因人而异.....	40
如何防腌制食品致癌.....	32	有助听力的食品.....	40
5 种性格的人饮食宜忌	32	一天宜喝多少水.....	40
饮食保健的窍门.....	32	喝温开水有哪些好处.....	41
可以治疗高血压的食物.....	33	开水要烧沸 3 分钟.....	41
饮食催眠小窍门.....	33	净水器使用的窍门.....	41
鸭蛋与鸡蛋营养比较.....	33	高血压患者八夏茶.....	41
怎样预防亚硝酸盐致癌.....	34	防感冒“八饮”.....	41
巧饮食解乏健脑.....	34	中年男性宜常喝牛奶.....	41
豌豆的食用价值.....	34	喝酸奶好处多.....	42
味道与健康的关系.....	34	怎样进补人参.....	42
儿童健脑应巧食.....	35	预防癌症的食疗妙方.....	42

怎样提高食欲·····	42	夫妻恩爱有益于长寿·····	48
饭前喝汤好处多·····	43	抑郁症的 8 种表现及对策·····	48
冬令 10 种肉食进补·····	43	避免做噩梦四法·····	49
喝牛奶 7 不宜·····	43	怀揣“六心”益健康·····	49
喝豆浆 5 忌·····	43	消除精神压力 20 法·····	49
给发烧者喝饮料的窍门·····	43	写日记可除病·····	50
咖啡与心脏病·····	44	自我改造梦境 3 法·····	50
煤气中毒食疗三方·····	44	摇篮曲胜过安眠药·····	50
鸽肉治神经衰弱·····	44	克服怯懦五诀窍·····	50
醋煮鸡蛋治暗哑·····	44	生活应该常更新·····	50
蛋膜治烧烫伤·····	44	消除烦躁情绪的妙方·····	51
绿豆鸡蛋治复发性口疮·····	44	怎样采用幽默疗法·····	51
河蟹的食疗与药用·····	44	抑郁症有哪些自助方法·····	52
枣茶汤治痢疾·····	44	制怒与养身有什么关系·····	52
赤豆消肿有奇效·····	45	怎样使心理平衡·····	52
黄豆芽治癫痫·····	45	怎样克服心理压力·····	53
胡萝卜治眼疾·····	45	不舒服并非都是病态·····	53
黑芝麻治头昏眼花·····	45	表情和健康有什么关系·····	53
马齿苋 16 种药用价值·····	45	说谎对健康有哪些害处·····	53
辣椒根可治偏头痛·····	46	情绪与健康有什么关系·····	54
催乳妙方·····	46	心理的防御有哪几方面·····	54
蜂蜜的药用价值·····	46	怎样消除精神疲劳·····	54
吃坚果防心脏病·····	46	受突然打击应变四法·····	55
提倡坏血病人吃点鲜椒·····	46		
饮食抑制脱发、断发、白发·····	46		

三、精神调理

音乐能增进身心健康·····	47
心理健康的 5 个特点·····	47
身心健康的 8 条标准·····	47
心理老化的 21 种表现·····	48

四、妇幼保健

女子吸烟有危害·····	55
年轻妇女怎样防乳癌·····	55
妇女不宜喝浓茶·····	56
妇女参加运动时不宜戴胸罩·····	56
伏案时怎样护养乳房·····	56
孕妇洗澡温度不宜过高·····	56

目 录

妇女饮酒会致癌吗.....	57	如何用退烧药.....	65
为何女性冬天畏寒.....	57	怎样摘掉婴儿头上的“脏帽子”.....	66
产妇多吃红糖好吗.....	57	儿童饮食有哪些不宜.....	66
孕妇怎样运动.....	57	怎样用米汤治婴儿腹泻.....	66
为什么女性多“尿感”.....	58	婴儿“出眼屎”怎么办.....	66
怎样安度更年期.....	58	小儿为何多动.....	67
更年期如何防癌.....	58	怎样使孩子聪明.....	67
“满月”再补会发胖吗.....	58	小孩不爱吃蔬菜怎么办.....	67
孕妇睡觉姿势有什么讲究.....	59	夏天怎样使婴幼儿睡得好.....	68
为什么妇女易生痔疮.....	59	小儿腹泻怎样治.....	68
为什么孕期会腰痛.....	59	小儿暑热怎样进行家庭护理.....	68
产后怎样进服补品.....	60	婴幼儿腹泻是“进食”还是“禁食”.....	68
卵巢癌初期有何症状.....	60		68
孕妇怎样安度三伏天.....	60	儿童饮食过饱会影响脑发育.....	69
怎样预防产生急性乳腺炎.....	60	怎样防止儿童微量元素缺乏.....	69
哪些妇女不能口服避孕药.....	61	如何注意儿童的早餐.....	69
口服避孕药应该注意什么.....	61	“宝宝”怎样晒太阳.....	69
妇女经前乳房胀痛怎么办.....	62	小儿尿色混浊是病吗.....	69
怎样防早产.....	62	怎样看幼儿的默语.....	70
女性为何要多吃含铁食物.....	62	怎样注意小儿的睡姿.....	70
孕妇怎样选择饮食.....	62	能否把电风扇对着孩子吹.....	70
断经前后应注意哪些卫生.....	63	何谓儿童的健脑食品.....	70
如何重视老年妇女的白带.....	63	如何提高孩子吃饭的兴趣.....	71
婴儿6个月以后应注意什么.....	63	婴儿吃奶怎样防吞气.....	71
婴儿练爬的好处在哪里.....	63	怎样看待婴儿的哭和笑.....	71
婴幼儿游泳有何益处.....	64	别强迫孩子喝光瓶中的奶.....	72
婴儿衣着怎样选择.....	64	不要把钙片当成小儿营养品.....	72
月份和儿童发病有何关系.....	64	怎样给孩子吃助消化药.....	72
婴幼儿乳食宜与忌.....	64	小儿贫血怎样预防.....	72
何谓孩子的胖和壮.....	65	小孩吃苹果可增强记忆力.....	73
幼儿怎样刷牙.....	65	孩子多吃糖好不好.....	73
幼儿用筷吃饭可健脑.....	65	新生儿保健应注意什么.....	73

婴儿服药忌什么·····	73	服食银耳炖冰糖有什么好处·····	78
能帮助儿童长高的食物·····	74	胖人如何进补·····	78
儿童健康忌什么·····	74	瘦人如何进补·····	79
儿童吃饭忌什么·····	74	怎样运用你身边的补品·····	79
让婴儿早接触玩具好吗·····	74	冬季怎样吃补品·····	79
怎样消除婴儿便秘·····	75	夏令可以进补吗·····	79

五、养生指导

益寿的原则是什么·····	75	服补药能食鱼腥吗·····	79
如何延缓男性更年期·····	75	怎样自制强身菊花酒·····	80
怎样用食物保健来防止早衰·····	76	助阳的食品有哪些·····	80
低枕宜长寿·····	76	怎样选用和收藏人参·····	80
老年人如何消愁养生·····	76	蜂蜜是孕妇的补品·····	81
多疑不利于长寿·····	76	怎样补肾抗衰老·····	81
什么是四季五补·····	77	坏脾气会影响寿命·····	81
闲居者如何养生·····	77	清晨喝杯水健康益寿·····	82
癌症病人吃补药好不好·····	77	多动脑筋能使人长寿·····	82
人参对病人有什么药用价值·····	77	延年益寿有哪些新招·····	82
进补后产生不良反应怎么办·····	78	读书与健康有哪些关系·····	82
蜂蜜能治哪些病·····	78	爱好琴棋书画能健康长寿·····	83
		青年期降低胆固醇可望长寿·····	83
		粗粮杂菜有什么功用·····	83

科学饮食通

一、采购鉴定

怎样挑选苹果·····	84	怎样选购李子·····	85
怎样挑选荔枝·····	84	怎样挑选葡萄·····	85
怎样挑选山楂·····	84	怎样挑选香蕉·····	85
怎样挑选桃·····	84	香肠质量鉴定法·····	85
怎样挑选龙眼·····	84	豆腐质量鉴定法·····	85
怎样选购杏·····	85	面粉质量鉴定法·····	85
		饼干质量鉴定法·····	85
		藕质量鉴定法·····	85

黄瓜质量鉴定法·····	86	怎样选购鲜肉·····	90
梨质量鉴定法·····	86	怎样选购鲜蛋·····	90
怎样选购西瓜·····	86	怎样选购优质面包·····	90
怎样挑选柑橘类水果·····	86	选购河蟹的窍门·····	90
哈密瓜质量鉴定法·····	86	怎样选购银耳·····	90
皮蛋质量鉴定法·····	86	怎样选购木耳·····	91
牛肉质量鉴定法·····	87	怎样选购新鲜啤酒·····	91
羊肉质量鉴定法·····	87	怎样选购白酒·····	91
茶叶质量鉴定法·····	87	怎样鉴别酱油的质量·····	91
鲜牛奶质量鉴定法·····	87	怎样选购姜粉·····	92
汽水质量鉴定法·····	87	怎样选购桂皮·····	92
平菇质量鉴定法·····	87	怎样选购豆瓣酱·····	92
莴笋质量鉴定法·····	87	怎样选购酱肝·····	92
猴头菇质量鉴定法·····	88	怎样选购灌肠·····	92
红枣质量鉴定法·····	88	怎样选购叉烧肉·····	92
食醋质量鉴定法·····	88	怎样选购酱肉·····	92
大料质量鉴定法·····	88	怎样选购淀粉·····	92
糕点变质鉴定法·····	88	怎样选购大米·····	92
蜂蜜质量鉴定法·····	88	怎样选购大豆·····	93
植物油质量鉴定法·····	88	怎样选购绿豆·····	93
核桃质量鉴定法·····	89	怎样选购蔬菜·····	93
茴香质量鉴定法·····	89	怎样选购大蒜·····	93
花椒质量鉴定法·····	89	怎样选购扁豆·····	93
辣椒干质量鉴定法·····	89	怎样选购白菜·····	93
葵花子质量鉴定法·····	89	怎样选购番茄·····	93
酱菜质量鉴定法·····	89	怎样选购菠菜·····	93
栗子质量鉴定法·····	89	怎样选购冬瓜·····	93
鲜枣质量鉴定法·····	89	怎样选购丝瓜·····	93
购买鲜虾的窍门·····	89	怎样选购苦瓜·····	93
猪油质量鉴定法·····	89	怎样选购蒜薹·····	93
酸奶质量鉴定法·····	90	怎样选购葡萄干·····	94
燕窝鉴别法·····	90	怎样选购山楂片·····	94

怎样选购豆腐·····	94	刚杀禽鱼的冷藏窍门·····	100
怎样选购肉糜·····	94	启封奶粉如何防止变质·····	100
怎样选购咸肉·····	94	酱油不宜煮沸保存·····	100
怎样选购咸蛋·····	94	贮存蜂蜜的秘诀·····	100
怎样选购粉状味精·····	95	怎样化除蜂蜜沉淀物·····	100
怎样选购晶体味精·····	95	酱油贮藏猪肉能保鲜·····	100
怎样识别汽水种类·····	95	不宜用水浸泡猪肉·····	100
怎样选购汽水·····	95	虾仁保鲜法·····	100
怎样识别优质果汁·····	95	怎样存放鲜酵母·····	100
怎样挑选饮料品种·····	95	生姜怎样长期保鲜·····	101

二、贮存保鲜

怎样贮存白菜·····	96	贮存茶叶应注意什么·····	101
怎样贮存萝卜·····	96	贮藏西瓜的妙法·····	101
怎样贮存蒜·····	96	贮存梨的妙法·····	101
怎样贮存番茄·····	96	怎样保鲜荔枝·····	101
怎样贮存食糖不潮湿·····	97	山核桃的保存窍门·····	101
怎样存放啤酒·····	97	人参不宜进冰箱·····	102
怎样存放葡萄酒·····	97	五种名贵中药的贮藏·····	102
怎样贮存香蕉·····	97	怎样存放韭菜·····	102
怎样贮存板栗·····	98	怎样贮存大蒜·····	102
怎样贮存水果·····	98	怎样存放大米·····	103
怎样贮存食盐不返潮·····	98	贮存面粉的窍门·····	104
蔬菜垂直存放好·····	98	怎样贮存红薯·····	104
家庭贮菜的窍门·····	99	夏天怎样贮存豆腐·····	104
不可冷藏的蔬果·····	99	贮存的鸡蛋不宜清洗·····	104
苹果贮藏法·····	99	存放牛奶应该注意什么·····	104
柑橘保鲜法·····	99	夏天怎样防止牛羊奶变质·····	105
存放活鱼的窍门·····	99	怎样保存开盖番茄酱·····	105
保存鲜鱼的妙法·····	99	冰箱存活蟹的窍门·····	105
大块肉鱼原料冷藏诀窍·····	100	贮存青椒的窍门·····	105
		胡萝卜储藏的窍门·····	105
		米酒、黄酒保鲜窍门·····	106
		鲜蛋竖放贮存法·····	106

如何防止面食品变硬	106
饼干、点心防潮法	106
贮存食用油的窍门	106
使花生油不变味的窍门	106
火腿贮存的窍门	106

三、加工清理

鸡、鸭快速褪毛法	107
烫鸡鸭怎样防止脱皮	107
鸡肉怎样去腥	107
巧切黄瓜法	107
巧洗豆腐	107
巧洗猪肉	107
巧洗猪心	107
巧洗猪肝	107
巧发海参	107
巧洗生姜	107
猪肺去腥法	107
牛、猪、鸡肉的切法	107
剁肉不粘刀的窍门	107
巧洗鱼类五法	107
带鱼怎样去鳞	108
巧洗墨鱼干鱿鱼干	108
巧切咸鱼干	108
挤虾仁的窍门	108
巧洗海蜇皮	108
分离蛋黄蛋清妙法	108
除卷心菜异味的窍门	108
清洗木耳的妙法	108
剖取河蚌肉的窍门	108
简易杀鳖的方法	108

洗鱼去黏液法	109
咸鱼复鲜法	109
怎样使贝类吐泥	109
清洗鲜蘑菇的窍门	109
巧发木耳	109
浸泡干菇加糖	109
快速剥莲子皮	109
怎样剥蚕豆皮	109
巧去西红柿皮	109
巧剥栗子皮	109
菠菜去涩的窍门	109

四、制作烹制

猪油增白馒头法	110
治馒头碱重的窍门	110
饺子馅汁水保持法	110
微波炉烘番薯法	110
保护蔬菜中维生素的窍门	110
煮奶时应煮后再加糖	110
煮奶防粘锅底法	110
治腌菜过咸的窍门	110
白酒助炒饭法	110
茶水煮饭法	110
咸鸭蛋粽自制法	110
软硬饭同煮法	110
食用油煮饭法	111
腊肉粽自制法	111
饺子皮快速自制法	111
翡翠饺子自制法	111
刀削面自制法	111
打卤面自制法	111

冷面自制法	111	蜜橘皮自制法	114
担担面自制法	111	五香酱牛肉自制法	114
炸酱面自制法	111	鱼干自制法	114
腊八粥配制法	111	金橘饼自制法	114
火腿肉粽自制法	111	豆沙自制法	114
百果粽自制法	111	芝麻糊自制法	114
豆沙粽自制法	111	芝麻糖自制法	114
咸肉粽自制法	112	香肠自制法	114
狗不理包子自制法	112	酱肉自制法	115
开口笑自制法	112	腊肉自制法	115
水晶馅心自制法	112	四川泡菜腌制法	115
蜜橄榄自制法	112	北京辣菜腌制法	115
醉枣自制法	112	北京八宝菜腌制法	115
醉葡萄自制法	112	北京甜辣萝卜干腌制法	115
五香栗子自制法	112	花生糊自制法	115
多味瓜子制作法	112	浸泡制皮蛋法	115
奶油瓜子自制法	112	滚粉制皮蛋法	115
五香花生自制法	113	醋蛋自制法	116
盐水笋豆自制法	113	肉皮冻自制法	116
椒盐花生自制法	113	肉松自制法	116
山楂糕自制法	113	杏仁豆腐自制法	116
西瓜蜜自制法	113	冻豆腐自制法	116
西瓜羹自制法	113	湖南茄干腌制法	116
西瓜酱自制法	113	韭菜花腌制法	116
凉糕自制法	113	糖醋蒜腌制法	116
绿豆糕自制法	113	酸菜自制法	116
五香陈皮自制法	113	五香茶叶蛋自制法	116
西瓜皮自制蜜饯法	113	加酒腌蛋法	117
花生糖自制法	113	盐水腌蛋法	117
草莓酱自制法	113	臭豆腐自制法	117
葡萄冻自制法	114	黄豆芽自制法	117
糖橘皮自制法	114	粉皮自制法	117

◆ 家庭生活万事通 ◆

五、烹饪指导

蛋类烹调火候掌握法	122	速冻蔬菜烹调法	124
鱼片炒制不碎法	122	啤酒烫制凉菜法	125
肉类烹调火候掌握法	122	啤酒焖牛肉法	125
炒菜防变黄法	122	啤酒蒸鸡法	125
烹调炉火掌握法	122	黄豆煮鸡法	125
油炸食品温度控制法	122	猪肝烹调法	125
茄子烹调省油法	123	鲜鱼蒸制法	125
藕片烹调防变色法	123	嫩玉米做菜法	125
蔬菜烹调火候掌握法	123	肉类营养保持法	125
麻花炸制省油法	123	蔬菜营养保持法	125
冰糖嫩化牛肉法	123	蔬菜维生素损失法	125
炒青菜脆嫩法	123		
啤酒嫩化肉片法	123		
醋嫩化肉质法	123		
醋嫩化炒蛋法	123		
醋浸嫩化老鸭法	123		
醋嫩化海带法	123		
皮蛋除酸法	123		
芥末辣味减轻法	123		
肥肉减腻法	123		
鸡蛋除辣法	123		
醋减轻辣味法	123		
番茄汤酸味消除法	123		
蔬菜咸味减轻法	123		
烹调加盐时机掌握法	124		
烹调用糊配制法	124		
调料正确添加法	124		
茶叶巧煮牛肉法	124		
香菇梗做菜法	124		
家宴菜品配备法	124		
烹调配菜法	124		
香椿烹调法	124		
		六、饮食禁忌	
		豆油不能生吃	125
		花生不宜生吃	125
		鱼不能生吃	126
		鸡蛋不可生吃	126
		吃豆角要注意什么	126
		吃土豆应注意什么	126
		吃银耳应注意什么	127
		鲜黄花菜为什么不可吃	127
		吃河蟹应注意什么	127
		吃糖应注意什么	127
		煮豆浆应注意什么	127
		吃甘蔗应注意什么	128
		吃饭时不宜看电视	128
		吃饭时不宜说笑	128
		吃饭就水有什么害处	129
		为什么不宜饭后吸烟	129
		儿童不宜吃“爆米花”	129
		儿童不宜常吃巧克力	129