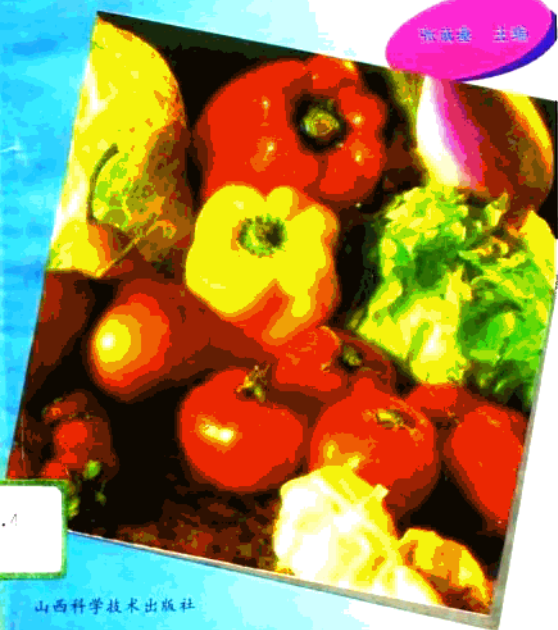


家庭饮食顾问

张成豪 主编



山西科学技术出版社

由于知识视野的限制，编写中在内容、分类和文字等方面，疏忽遗漏之处在所难免，敬请广大读者批评指正。

编 者
1993 年

《家庭饮食顾问》编委会

主 编	张成基		
副主编	白偏记	张春生	
编 委	白偏记	李秋香	李梦龙
	杨国华	杨宝林	杨国珍
	郝毓楨	梁大丁	秦联晋
	邵观发	崔惠民	张成基
	张春生	曹芳兰	唐玉文

序 言

吃，人类赖以生存的摇篮。衣、食、住、行，食是第一位的。它关系到一个民族的延续，国家的昌盛富强和人类文明的发展。蔡元培先生曾经讲过：要审度一个时代，一个民族的文明，从饮食和烹饪的水平去观察，便可以略窥一斑。

我们中华民族的菜肴世界第一，烹饪文化历史悠久，是社会物质文明和精神文明的重要体现。随着人民物质生活水平的逐步提高和社会交往的日益增多，研究饮食科学的队伍也在不断壮大。在重视吃的前提下，研究如何使之科学，已成为我们的一个重要课题。为了适应形势，满足每个家庭和宾馆、饭店的需要，我们继《尧乡风味美食》出版之后，收集编写了这本综合性的《家庭饮食顾问》。

进入九十年代，吃的水平不断提高，鸡、鸭、鱼、肉、山珍海味成了人们饮食的重要内容。那么，如何才能合理地利用和消化这些食品呢？

营养和健康部分阐明了食物营养素的基本概念，科学营养合理膳食的重要性，指出了营养过剩和营养不良的危害，列举了不同人群的理想膳食结构。可以说营养问题是当今世界人类引起病痛的最普遍的原因。因此，它日益引起人们的高度重视。

饮食与卫生部分阐述了重视饮食卫生的必要性，提出了分餐制的设想，介绍了饮食禁忌、食物中毒和饮食卫生等方

面的常识。

该书还系统地介绍了食品的选购、储藏保管、干货加工、家庭小食品和冷饮自制等方面的知识。

俗话说“窍门满地跑，看你找不找。”我们结合自己的实践经验，收集整理编写了内容丰富的厨房小常识，它是人类智慧的结晶，也是极易推广普及的实用技术。

菜谱部分，在编写中考虑到了鸡、鱼、虾、肉和蔬菜以及凉、热、甜、汤菜等的合理搭配，在制作时，可根据自己喜好和不同季节、原料情况选用。

本书还介绍了家庭小宴席的制作知识，设计了诸如婚嫁、寿庆、春节、中秋、西餐、清真以及家庭便宴等不同类型的宴席。并对每类宴席的每道菜肴的原料、制作方法都作了详细说明。在制作时，可根据就餐人数和就餐者爱好，适当予以增减、替换，不必过于强求品种齐全。

炊事器皿是烹饪的武器。它的选购、使用和保养是极为重要的。因此，我们对炊具、餐具分门别类作了详细介绍。

在该书编写过程中，我们努力注意科学性、实用性和通俗性的统一。在内容上，凡与人们饮食有关的知识，不论巨细一并收入；在范围上以我国饮食生活为主，也选入一些国外知识，供我国人民借鉴；在条目文字上，有几百字的文章，也有一句话的介绍。力求文字简洁，讲清道理，使具有一般文化水平的读者能看得懂、用得上。我们期望它能成为家庭及宾馆、饭店实用的饮食顾问和指南，对增进人体健康、改善人民生活有所帮助。

我们在收集编写中，承蒙一些专家学者和专业工作者的帮助指导，并参考了许多图书资料，在此谨致谢忱。

目 录

营养与健康.....	(1)
一、营养与健康的关系.....	(1)
1. 营养过剩对人体健康的影响	(1)
2. 营养不良对人体健康的影响	(2)
3. 合理营养是人体健康之道	(3)
二、人体所需的营养物质及其存在.....	(4)
1. 蛋白质	(4)
2. 糖	(5)
3. 脂类	(5)
4. 维生素	(6)
5. 水	(6)
6. 食物纤维	(7)
7. 无机盐	(7)
8. 钙	(8)
三、合理摄取营养的途径.....	(9)
1. 注意膳食在质与量上的搭配	(10)
2. 遵循“早吃好，午吃饱，晚吃少”的原则	(10)
3. 合理的膳食应注意季节变化	(12)
4. 合理膳食的构成应考虑蛋白质、脂肪与糖的比例	(12)
四、特殊人群的合理膳食	(13)

1. 婴幼儿的合理膳食	(13)
2. 孕妇与产妇的合理膳食	(21)
3. 老弱病残者的合理膳食	(26)
4. 特殊作业人员的膳食	(36)
饮食卫生	(40)
一、饮食卫生的重要性	(40)
二、饮食常识	(42)
1. 盛夏应少食皮蛋	(42)
2. 生鸡蛋不宜吃	(43)
3. 空腹吃柿子易得柿石	(43)
4. 吃西瓜一定要吐籽	(44)
5. 不要吃“汤泡饭”	(44)
6. 隔夜菜、汤不宜吃	(44)
7. 烧焦的鱼和肉不能吃	(45)
8. 猪油渣和锅巴不可过食	(45)
9. 儿童不宜多食爆米花	(45)
10. 不吃夹生鱼	(45)
11. 吃糖过多对身体不好	(46)
12. 吃糖精过量有害	(46)
13. 生吃瓜果一定要洗	(46)
14. 水果罐头开启后要一次吃完	(46)
15. 当心戒指污染食品	(47)
16. 切莫忽视给切菜板消毒	(47)
17. 常饮储存水对人体有害	(48)
18. 不宜饮用的开水	(48)
19. 勿多食狗肉	(49)

20. 蹲着吃饭有害健康	(49)
21. 女性不宜多饮汽水	(49)
22. 吃凉拌菜要讲卫生	(50)
23. 动物肝脏少吃为佳	(50)
24. 喝羊奶注意“上火”	(51)
25. 酸性食物不宜多吃	(51)
26. 不宜食用生豆油	(52)
27. 小孩不宜多吃冰糕	(52)
28. 饭后稍卧有益健康	(53)
29. 鸡蛋与黄绿色蔬菜同吃更好	(53)
30. 豆腐海带混合吃好	(53)
31. 健康人不必限制鸡蛋食用量	(53)
三、防止食物中毒小常识	(54)
1. 食物搭配易相克	(54)
2. 水产类食物中毒	(55)
3. 冬秋易引起中毒的蔬果	(56)
4. 不宜食用的蔬菜	(58)
5. 不要误食牲畜甲状腺	(60)
6. 当心棉籽油中毒	(60)
7. 霉变的凉粉不能吃	(60)
8. 剩米饭与食物中毒	(61)
9. 谨防有沥青味的食物中毒	(61)
10. 谨防食物致癌	(62)
11. 家庭选食防癌	(62)
12. 过量喝水当心“中毒”	(64)
13. 谨防铜火锅中毒	(64)

14. 用锡壶饮酒小心中毒	(65)
15. 小心变质的奶粉中毒	(65)
16. 食物中毒解救法	(66)

食品选购 (69)

一、粮油类 (72)

1. 米面的选购	(72)
2. 豆类的选购	(72)
3. 花生仁的选购	(73)
4. 挂面的选购	(73)
5. 糕点的选购	(74)
6. 面包的选购	(75)
7. 藕粉的选购	(75)
8. 鲜酵母的选购	(76)
9. 粉丝的选购	(76)
10. 一般植物油的选购	(77)
11. 芝麻油的选购	(77)

二、肉、蛋、水产类 (78)

1. 鲜猪、牛、羊肉的选购	(78)
2. 咸肉的选购	(79)
3. 火腿的选购	(79)
4. 腊肉的选购	(80)
5. 香肠的选购	(80)
6. 畜内脏的选购	(81)
7. 家禽的选购	(82)
8. 蛋品的选购	(83)
9. 皮蛋的选购	(84)

10. 鱼的选购	(84)
11. 虾类的选购	(85)
12. 甲鱼的选购	(86)
13. 蟹的选购	(86)
14. 河蚌的选购	(87)
15. 海参的选购	(88)
16. 海蜇的选购	(88)
17. 海带的选购	(88)
18. 燕皮的选购	(89)
三、瓜果、蔬菜类	(89)
1. 西瓜的选购	(89)
2. 葡萄的选购	(90)
3. 柿子的选购	(91)
4. 苹果的选购	(91)
5. 梨的选购	(92)
6. 红枣的选购	(93)
7. 新鲜蔬菜的选购	(94)
8. 黄花菜的选购	(94)
9. 莲菜的选购	(95)
10. 竹笋的选购	(95)
四、菌类、调味及其它	(96)
1. 木耳的选购	(96)
2. 银耳的选购	(96)
3. 蘑菇的选购	(97)
4. 贝类的选购	(98)
5. 食盐的选购	(98)

6. 酱油的选购	(98)
7. 醋的选购	(99)
8. 味精的选购	(99)
9. 罐头食品的选购	(100)
10. 茶叶的选购	(100)
11. 榨菜的选购	(101)
食品储藏方法	(103)
一、粮油类	(106)
1. 米、面的储藏	(106)
2. 绿豆的储藏	(107)
3. 黄豆、蚕豆和小豆的储藏	(107)
4. 花生米的储藏	(107)
5. 糕点、饼干和面包的储藏	(107)
6. 年糕的储藏	(108)
7. 面粉的储藏	(108)
8. 鲜酵母的储藏	(108)
9. 挂面的储藏	(109)
10. 豆腐的储藏	(109)
11. 红薯的储藏	(109)
12. 油脂的储藏	(110)
二、蔬菜类	(111)
1. 大白菜的储藏	(111)
2. 萝卜的储藏	(112)
3. 胡萝卜的储藏	(113)
4. 土豆的储藏	(114)
5. 西红柿的储藏	(115)

6. 冬笋的储藏	(115)
7. 榨菜的储藏	(116)
8. 开坛咸菜的储藏	(116)
9. 冬瓜的储藏	(117)
10. 辣椒的储藏	(117)
11. 大葱的储藏	(118)
12. 生姜的储藏	(118)
13. 大蒜的储藏	(118)
14. 韭菜的储藏	(118)
15. 蒜苗的储藏	(118)
16. 菠菜的储藏	(119)
17. 香菜的储藏	(119)
三、瓜果类	(119)
1. 西瓜的储藏	(119)
2. 苹果的储藏	(120)
3. 梨的储藏	(123)
4. 葡萄的储藏	(124)
5. 山楂的储藏	(125)
6. 红枣的储藏	(126)
7. 板栗的储藏	(126)
四、肉、蛋、水产类	(127)
1. 熟肉制品的储藏	(127)
2. 鲜猪肉的储藏	(128)
3. 鲜牛肉的储藏	(128)
4. 冻肉的储藏	(128)
5. 鸡、鸭肉的储藏	(129)

6. 香肠的储藏	(129)
7. 火腿的储藏	(129)
8. 咸肉的储藏	(130)
9. 腊味食品的储藏	(130)
10. 鸡、鸭蛋储藏	(130)
11. 活鱼的储藏	(132)
12. 鲜鱼的储藏	(132)
13. 鱼圆的储藏	(132)
14. 咸鱼的储藏	(133)
15. 河蟹的储藏	(133)
16. 海蛰的储藏	(133)
17. 海贝的储藏	(134)
18. 墨鱼干的储藏	(135)
19. 海带的储藏	(136)
20. 虾皮的储藏	(136)
21. 干虾的储藏	(136)
五、菌类、调味及其它食品的储藏保管	(136)
1. 蘑菇的储藏	(137)
2. 平菇的储藏	(137)
3. 银耳的储藏	(138)
4. 酱油、醋的储藏	(138)
5. 刺菜、刺饭的储藏	(139)
6. 牛奶的储藏	(139)
7. 蜂蜜的储藏	(140)
8. 茶叶的储藏	(140)
干货原料的加工	(141)

一、干货的制法与分类·····	(141)
二、干货的涨发·····	(142)
1. 水发·····	(142)
2. 碱发·····	(144)
3. 油发·····	(145)
4. 盐发·····	(145)
5. 火发·····	(146)
三、干货涨发的注意事项·····	(146)
1. 弄清产地和品质·····	(146)
2. 分类涨发·····	(147)
3. 严格操作过程·····	(147)
4. 漂洗时水量要足,勤换水·····	(147)
四、干货涨发实例·····	(147)
(一) 植物类干货原料的涨发·····	(148)
1. 木耳的涨发·····	(148)
2. 香菇的涨发·····	(148)
3. 银耳的涨发·····	(149)
4. 猴头蘑的涨发·····	(149)
5. 发菜的涨发·····	(149)
6. 黄花菜的涨发·····	(150)
(二) 动物类干货原料的涨发·····	(152)
1. 驼峰的涨发·····	(160)
2. 哈士蟆的涨发·····	(160)
家制食品和饮料·····	(161)
一、家庭食品的自制·····	(162)
1. 粉皮·····	(162)

2. 凉粉	(163)
3. 风干鸡	(163)
4. 烧鸡	(163)
5. 酱牛肉	(164)
6. 兔肉	(164)
7. 干肉	(165)
8. 腐乳	(165)
9. 臭豆腐	(166)
10. 花生豆腐	(166)
11. 酱豆腐	(167)
12. 豆腐脑	(167)
13. 豆豉	(168)
14. 豆酱	(169)
15. 蕃茄酱	(169)
16. 果酱	(170)
17. 香辣酱	(170)
18. 甜面酱	(171)
19. 辣椒酱	(171)
20. 酱瓜	(171)
21. 糖醋藕	(172)
22. 咸蛋	(172)
23. 白薯干	(172)
24. 豆角干	(172)
25. 南瓜干	(173)
26. 绿豆芽	(173)
27. 黄豆芽	(173)

28. 咸萝卜	(174)
29. 五香萝卜	(174)
30. 什锦胡萝卜丝	(174)
31. 怪味胡萝卜丝	(175)
32. 辣萝卜条	(175)
33. 雪里蕻	(175)
34. 芥菜的几种家庭制法	(177)
35. 腌苤蓝	(178)
36. 咸香椿	(178)
37. 黄瓜的几种腌制法	(179)
38. 整咸辣椒的腌制	(180)
39. 腌红椒	(180)
40. 蒜的几种腌制方法	(180)
41. 蒜台的几种腌制方法	(181)
42. 嫩茄的几种腌制方法	(181)
43. 甜酱洋姜的制作	(182)
44. 白菜的几种腌制方法	(182)
45. 盐水菜花	(184)
46. 韭菜花的腌制	(184)
47. 腌地姜片	(184)
48. 酱泡辣白菜根	(185)
49. 醉蟹	(185)
50. 蛋类的家庭腌制	(185)
51. 肉类的腌制	(187)
52. 五香花生米	(188)
53. 莴笋的腌制	(188)

54. 泡菜	(189)
二、家庭自制饮料	(190)
1. 汽水	(190)
2. 冰淇淋	(190)
3. 奶油雪糕	(191)
4. 水果雪糕	(191)
5. 牛奶冰	(191)
6. 百合酥	(191)
7. 果子露	(192)
8. 西瓜汁	(192)
9. 冬瓜汁	(192)
10. 白萝卜汁	(192)
11. 西红柿汁	(192)
12. 大蒜西瓜汁	(192)
13. 解暑饮	(193)
14. 双花饮	(193)
15. 杨梅饮	(193)
16. 酸梅汤	(193)
17. 莲心汤	(194)
18. 红枣绿豆汤	(194)
19. 蕃茄红枣汤	(194)
20. 山楂酪	(194)
21. 西瓜酪	(194)
22. 山楂核桃茶	(195)
23. 杏仁茶	(195)
24. 麦芽茶	(195)