

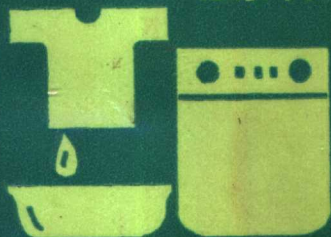


家庭日用

云丘 编

备查手册

北京科学技术出版社



家庭日用备查手册

云 丘 编

北京科学技术出版社

(京)新登字 207 号

家庭日用备查手册

云 丘 编

*

北京科学技术出版社出版
(北京西直门南大街16号)

邮政编码 100044

新华书店首都发行所发行 各地新华书店经销

对外经贸大学印刷厂印刷

*

787×1092 毫米 32 开本 6.875 印张 198 千字

1992 年 2 月第一版 1992 年 2 月第一次印刷

印数 1—5200 册

ISBN7-5304-1118-7/Z · 479

定价:4.70 元



目 录

饮 食 类

常用食物营养成分	(3)
一、谷类	(3)
二、干豆类	(4)
三、豆制品类	(5)
四、鲜豆类	(6)
五、根茎类	(7)
六、瓜及茄类	(8)
七、食用菌及藻类	(9)
八、家畜类	(10)
九、家禽类	(12)
十、水产类	(13)
十一、鲜果类	(15)
十二、干果及硬果类	(16)
十三、叶菜类	(17)
十四、咸菜类	(19)
十五、蛋类	(20)
十六、乳品及代乳品类	(20)
十七、油脂及调味品	(21)
常用食物胆固醇含量(每 100 克)	(22)
含碘量高的食物	(24)
健脑副食成分	(24)

药用食物的功用	(25)
一、蔬菜(包括豆类)	(25)
二、果品类	(31)
三、禽、肉、水产类	(32)
四、调味品类	(35)
不同级别的冰箱冷冻食品期限	(36)
食品选购质量鉴别	(36)
一、肉类选购	(36)
二、家禽选购	(38)
三、水产品选购	(40)
各类酒的感官要求	(43)
我国几种名茶的特点和产地	(44)
婴儿添加辅食顺序	(45)

保 健 类

各种营养素的功能	(49)
主要维生素的来源、功用和缺乏症	(59)
女性健美体形标准	(61)
男性健美体形标准	(62)
女性身高与体重比例	(62)
体温测量正常值	(63)
呼吸频率	(64)
脉搏频率	(64)
不同年龄正常血压平均值	(65)
血液常规化验正常值	(66)
血液生化检验正常值	(67)

尿液常规化验正常值	(68)
粪便化验正常值	(68)
肝功能检查正常值	(69)
脑脊液检查正常值	(70)
胃液检查正常值	(70)
精液、前列腺液检查正常值	(71)
婴儿授乳时间安排	(71)
儿童出牙状况与年龄	(72)
正常儿童体重增长数值	(72)
正常儿童身高增长数值	(73)
正常儿童体重、身高平均数	(73)
不同年龄儿童动作和语言发育	(75)
小儿不同年龄的睡眠时间	(75)
儿童预防接种程序	(76)
儿童预防接种疫苗	(77)
血型遗传规律	(80)
婚姻与疾病	(81)
传染病家庭消毒方法	(82)
恶性肿瘤的警告信号	(84)
肺部疾病与痰的性状	(84)
咯血与吐血的区别	(85)
小儿常见传染病的潜伏时间和隔离时间	(86)
老幼服药剂量折算	(87)
口服用药时间	(88)
常用避孕药物的用途	(89)
避孕药可能的副作用及其防治	(90)

孕期忌用药物	(91)
一、全孕期忌用药	(91)
二、孕早期忌用药	(93)
三、分娩前 2 周内忌用药	(95)
首都部分大中型医院一览表	(96)

日 杂 类

美容化妆程序	(103)
常用美容美发器具的用途	(103)
领带与西装、衬衫的搭配	(109)
各种织物的熨烫温度	(109)
花卉种植	(110)
一、草本花卉	(110)
二、木本花卉	(114)
三、仙人掌多肉植物类花卉	(118)
四、观叶类花卉	(120)
五、观果类花卉	(121)
常见观果、观叶类花卉	(123)
花木营养元素缺乏的防治	(123)
鸟笼的规格和材料	(125)
鸽子常用饲料的营养成分	(126)
金鱼体态欣赏标准	(127)
金鱼色泽欣赏标准	(128)
水温与金鱼孵化期	(128)
灯泡的型号、功率和规格	(129)
日光灯常见故障及其排除	(131)

常用保险丝的规格和应用范围·····	(134)
用电器与保险丝的关系·····	(135)
日常用电炉规格·····	(135)
电扇故障与修理·····	(136)
电冰箱规格、耗电量和温度的关系 ·····	(139)
一、压缩式电冰箱 ·····	(139)
二、吸收式电冰箱 ·····	(139)
三、半导体电冰箱 ·····	(140)
磁带录像机的分类及特点·····	(140)
磁带录音机上常见按键的符号及其作用·····	(142)
摄影数据参考·····	(144)
一、室外曝光数据 ·····	(144)
二、室内自然光曝光数据 ·····	(145)
三、几种光线曝光比例 ·····	(145)
四、夜景曝光时间 ·····	(145)
五、彩色摄影各种光源色温 ·····	(146)
六、拍摄动体使用快门速度 ·····	(147)
七、各种景物反射光强弱 ·····	(148)
摩托车故障及其排除方法·····	(149)
一、摩托车行路和操纵部分故障 ·····	(149)
二、摩托车发动机故障 ·····	(150)
三、摩托车传动部分故障 ·····	(153)
各种玻璃的性能·····	(154)
木器漆品种·····	(154)
木料板材规格·····	(156)
常用饰面材料的种类、规格和用途 ·····	(157)

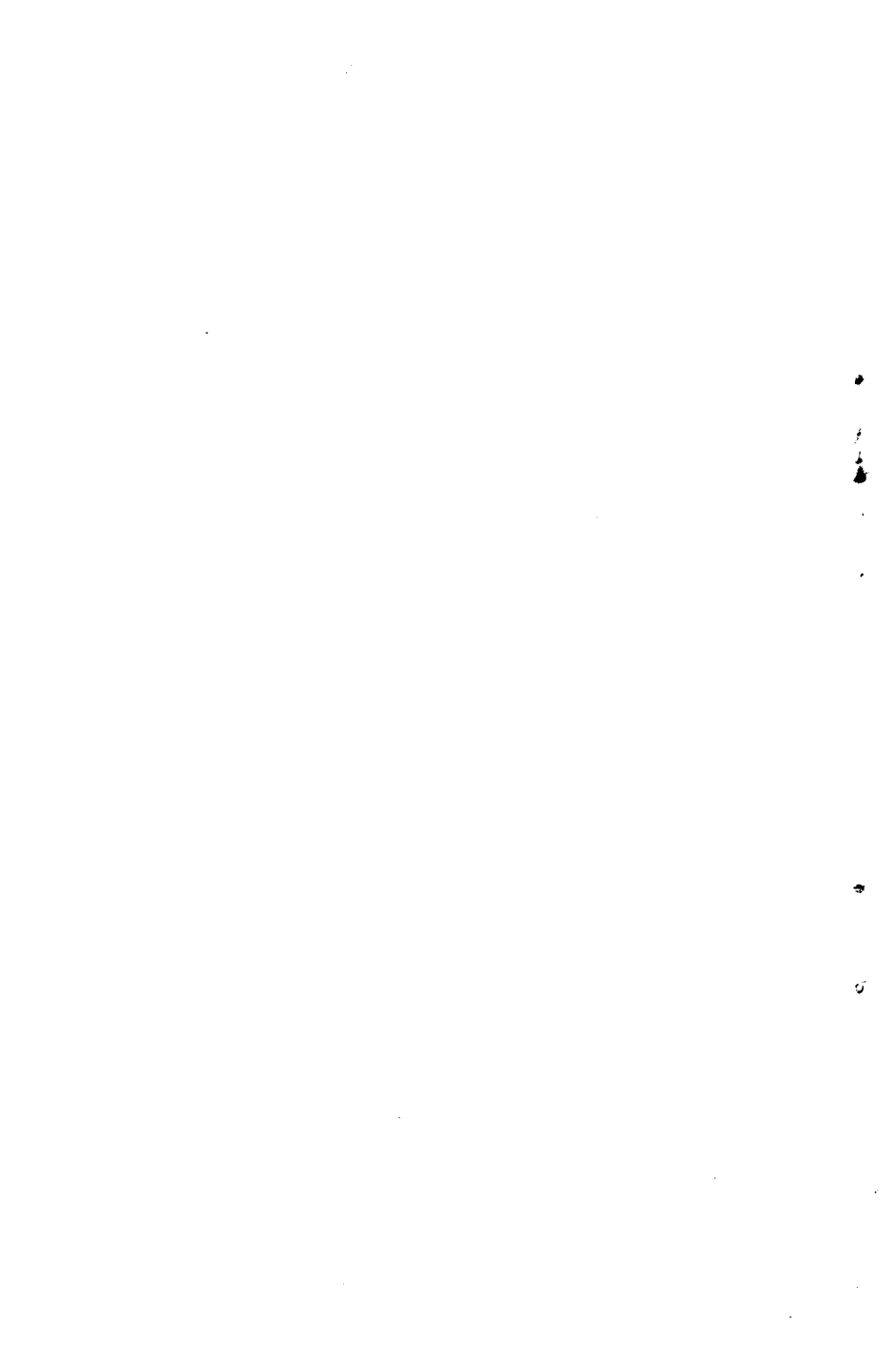
墙壁种类与可否使用壁用涂料·····	(160)
胶结前几种常用材料表面化学处理·····	(161)
胶结用胶粘剂选择·····	(162)
各种抹面砂浆配合比·····	(163)
砌筑用砂浆每立方米用料·····	(164)
常用肥料的混合使用·····	(165)
常用农药的混合使用·····	(166)

文 教 类

家族平辈称谓·····	(169)
亲戚称谓·····	(170)
十二属相与年龄(虚岁)对照·····	(171)
公(阳)历与农(阴)历时刻对照·····	(173)
二十四节气与公历日期对照·····	(174)
中国历史年代简表·····	(175)
世界时差对照·····	(177)
世界主要宗教节日·····	(179)
一、佛教·····	(179)
二、基督教·····	(179)
三、伊斯兰教·····	(179)
四、天主教·····	(179)
季节划分·····	(180)
候平均气温分级·····	(180)
风力等级·····	(181)
公制计量单位与市制、英(美)制、日制换算·····	(184)
日制计量单位与公制、市制、英(美)制换算·····	(187)

英(美)制计量单位递进·····	(188)
一、长度(陆程)·····	(188)
二、地积与面积·····	(188)
三、重量(常衡)·····	(188)
四、容量·····	(189)
英语字母及其近似读音·····	(189)
希腊字母及其近似读音·····	(190)
化学元素符号·····	(191)
书写、打字、印刷常用符号·····	(192)
儿童智力测量·····	(197)
一、3岁儿童智力测量·····	(197)
二、4岁儿童智力测量·····	(199)
三、5岁儿童智力测量·····	(200)
四、6岁儿童智力测量·····	(201)
五、7岁儿童智力测量·····	(203)
家庭财务收支表(样表)·····	(204)
家庭成员、亲戚、朋友生日表·····	(205)

饮 食 类



常用食物营养成分

[每 100 克(2 市两)可食部分*食物中营养成分的含量]

一、谷 类

食物 名称	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化物 (克)	热量 (千卡)**	钙 (毫克)	磷 (毫克)	铁 (毫克)
粳米	7.8	1.2	77	350	8	172	—
粳米	6.7	0.9	78	347	7	136	—
糯米 (江米)	6.7	1.4	77	347	19	155	6.7
标准粉 (小麦粉)	9.9	1.8	74	352	38	268	4.2
小米(伏 地小米)	9.7	1.7	77	362	21	240	4.7
高粱米	8.2	2.2	77	361	17	230	5.0
玉米面	9.0	4.3	72	363	22	310	3.4

食物 名称	胡萝 卜素 (毫克)	维生素 A (国际 单位)	硫胺素 (维生素 B ₁) (毫克)	核黄素 (维生素 B ₂) (毫克)	尼克酸 (烟酸) (毫克)	抗坏血酸 (维生素 C) (毫克)	
粳米	0		0.15	0.05	1.4	0	
粳米	0		0.16	0.05	1.0	0	
糯米 (江米)	0		0.19	0.03	2.0	0	
标准粉 (小麦粉)	0		0.46	0.06	2.5	0	
小米(伏 地小米)	0.19		0.59	0.09	1.6	0	
高粱米	0		0.14	0.07	0.6	0	
玉米面	0.13		0.45	0.11	1.7	0	

二、干豆类

食物名称	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	热量 (千卡)	钙 (毫克)	磷 (毫克)	铁 (毫克)
黄豆	36.3	18.4	25	411	367	571	11.0
绿豆	22.1	0.8	59	332	49	268	3.2
赤豆	20.7	0.5	58	3.9	67	305	5.2
蚕豆	28.2	0.8	49	316	71	340	7.0

食物名称	胡萝卜素 (毫克)	维生素A (国际单位)	硫胺素 (维生素B ₁) (毫克)	核黄素 (维生素B ₂) (毫克)	尼克酸 (烟酸) (毫克)	抗坏血酸 (维生素C) (毫克)	
黄豆	0.40		0.79	0.25	2.1	0	
绿豆	0.22		0.53	0.12	1.8	0	
赤豆	0		0.31	0.11	2.7	0	
蚕豆	0		0.39	0.27	2.6	0	

* 每100克可食部分,是指从市场上购买来的食物,按一般家庭习惯去掉废弃部分后得到的部分。

** 1千卡=4.1855千焦

三、豆制品类

食物名称	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	热量 (千卡)	钙 (毫克)	磷 (毫克)	铁 (毫克)
黄豆芽	11.5	2.0	7	92	68	102	1.8
绿豆芽	3.2	0.1	4	30	23	51	0.5
豆腐 (南方)	4.7	1.3	3	41	240	64	1.4
豆腐 (北方)	7.4	3.5	3	70	277	57	2.1
烤夫 (面筋)	22.4	0.2	1	9.5	78	200	6.2
豆腐干 (五香)	18.8	7.6	7	172	80	351	7.9

食物名称	胡萝卜素 (毫克)	维生素A (国际单位)	硫胺素 (维生素B ₁) (毫克)	核黄素 (维生素B ₂) (毫克)	尼克酸 (烟酸) (毫克)	抗坏血酸 (维生素C) (毫克)	
黄豆芽	0.03		0.17	0.11	0.8	4	
绿豆芽	0.04		0.07	0.06	0.7	6 ⁺	
豆腐 (南方)	—		—	—	—	—	
豆腐 (北方)	—		0.03	0.03	0.2	0	
烤夫 (面筋)	—		—	—	—	—	
豆腐干 (五香)	—		0.05	0.04	0.3	0	

四、鲜豆类

食物名称	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	热量 (千卡)	钙 (毫克)	磷 (毫克)	铁 (毫克)
豇豆	2.4	0.2	4	27	53	63	1.0
毛豆	13.6	5.7	7	134	100	219	6.4
豌豆	7.2	0.3	12	80	13	90	0.8
蚕豆	9.0	0.7	12	90	15	217	1.7
四季豆 (刀豆、芸扁豆)	1.9	0.8	4	31	66	49	1.6

食物名称	胡萝卜素 (毫克)	维生素A (国际单位)	硫胺素 (维生素B ₁) (毫克)	核黄素 (维生素B ₂) (毫克)	尼克酸 (烟酸) (毫克)	抗坏血酸 (维生素C) (毫克)	
豇豆	0.89		0.09	0.08	1.0	19	
毛豆	0.28		0.33	0.16	1.7	25	
豌豆	0.15		0.54	0.08	2.8	14	
蚕豆	0.15		0.33	0.18	2.9	12	
四季豆 (刀豆、芸扁豆)	0.30		0.08	0.12	0.6	7	

五、根茎类

食物名称	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	热量 (千卡)	钙 (毫克)	磷 (毫克)	铁 (毫克)
甘薯 (红薯, 地瓜)	2.3	0.2	29	127	18	20	0.4
马铃薯 (土豆)	1.9	0.7	16	78	11	59	0.9
芋艿 (芋头)	2.2	0.1	17	78	19	51	0.6
白萝卜	0.6	0	6	26	49	34	0.5
胡萝卜	0.9	0.3	7	34	32	32	0.6
红葱头	1.8	0	8	39	40	50	1.8
茭白	1.5	0.1	4	23	4	43	0.3
食物名称	胡萝卜素 (毫克)	维生素A (国际单位)	硫胺素 (维生素B ₁) (毫克)	核黄素 (维生素B ₂) (毫克)	尼克酸 (烟酸) (毫克)	抗坏血酸 (维生素C) (毫克)	
甘薯 (红薯, 地瓜)	1.31		0.12	0.04	0.5	30	
马铃薯 (土豆)	0.01		0.10	0.03	0.4	18	
芋艿 (芋头)	0.02		0.06	0.03	0.07	4	
白萝卜	0.02		0.02	0.04	0.5	30	
胡萝卜	4.00		0.02	0.05	0.3	8	
红葱头	微		0.03	0.02	0.2	8	
茭白	微		0.04	0.05	0.6	2	