

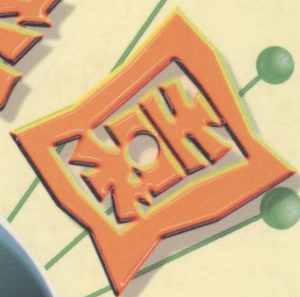
7

健康飲食小百科

竹內均◎編



樂遊IQ



IQ 遊樂園. 7, 健康飲食小百科 / 竹內均編 ;
魏惠妙譯. - 初版. - 臺北市 : 月旦,
1997[民 86]
面 : 公分. -- (快樂腦系列)
ISBN 957-696-257-9(平裝)

1. 雜錄

046

86013134

IQ 遊樂園⑦健康飲食小百科 (原書名: 快樂腦⑦)

編 者: 竹內均
譯 者: 魏惠妙
校 訂: 李幸懋
發行人: 洪美華
出版者: 月旦出版社股份有限公司
地 址: 台北市羅斯福路三段 171 號 9 樓
電 話: (02)23690258

登記證: 局版臺業字第 5298 號
電腦排版: 鑫上統電腦排版事業有限公司
印 製: 意志印刷事業有限公司
初 版: 1998 年 1 月
郵撥帳號: 17239354 月旦出版社股份有限公司
定 價: 180 元

本書由日本文書院授權出版發行
ATAMA NI YASASHII ZATSUGAKU TOKUHON(5) - SHOKUTAKU
CHISHIKI NO USO 217
edited by Hitoshi Takeuchi
©1992 by Dobunshoin
Chinese translation rights arranged with Dobunshoin, Tokyo
through Japan Foreign-Rights Centre / Bardon - Chinese
Media Agency.
ALL RIGHTS RESERVED.
版權代理 / 博達著作權代理有限公司

本書如有缺頁、破損，請寄回更換。

ISBN 957-696-257-9

總經銷: 農學股份有限公司

台北縣新店市寶橋路 235 巷 6 弄 6 號 2 樓

電話: (02)29178022 / 傳真: (02)29156275

快樂腦系列

I Q 遊樂園 ⑦

健康飲食小百科

月旦出版社股份有限公司 出版

專家共同推薦《IQ遊樂園》

豐富大腦・啓發心靈

近代天文學試圖窮究宇宙之理、研究天體的盛衰興亡、研究他們的結構、計算他們的運動，並探索他們的演化，了解廣大宇宙空間中的物理世界……。這一切的天文理論極其深奧難懂，而《IQ遊樂園》將空間、時間、黑洞、宇宙……等近代理論，透過淺顯的文字，口語化的說明，更利用日常生活習慣的例證加以解釋和敘述，感覺很好，當然更有意思的是每一頁自成一段的問題，卻能與下一個問題連貫，完成縱向的連繫和橫向的發展，讓人有一口氣想繼續唸完的衝動，確實是一本不錯的好書，相信對青少年通俗科學教育的推展，有一定的貢獻。

台北市立天文科學教育館館長

追根究柢的精神是研究學問的不二法門。如果我們視日常生活的各種現象爲理所當然，便不會覺得有什麼神秘之處，但只要深入思索就會驚訝地發現生活周遭處處充滿了疑惑。本書分爲十冊，作者總共提出了一千五百一十二個疑問和解答，內容包羅萬象，有些深奧，有些趣味，有些實用，不僅豐富了我們的頭腦，更啓發我們觀察探究天地萬象的心靈。

小牛頓雜誌總編輯

吳惠潔

由「爲什麼？」「到底會怎樣呢？」等日常所感到的疑問開始，到「是真的嗎！」「難道……！」等能讓你感到驚訝的話題，在學校教科書中不可能學到的有趣的科學雜學溢滿在本書裡，值得探蹟索隱。

品讀這套書，我們必會深深感受到雖在身邊平常會看漏的許多事物，都會變得更奇異、巧妙，多采多姿。許多看慣的事物也忽然之間成爲新鮮而輕輕柔柔地躍入我們的心底，讓我們豁然開朗，這真是值得一讀爲快的書。

牛頓版自然科教科書編輯委員會總召集人

柯啟隆

人類與生俱來就有探究未知事物的好奇心，有人說世界文明得以進展，「爲什麼？」三個字其實是最大的原動力。在資訊普及與知識爆炸的今天，我們對於周遭的事物，可能有一「一籬筐」的疑問得不到解答。

這套由東京大學竹內均教授所編著的《IQ遊樂園》系列，一套十本，每本都有將近二百篇有趣的短文，以輕鬆的筆調，深入淺出的介紹包羅萬象的知識，讓你在不知不覺中進入百科的堂奧，非常適合作爲親子與朋友間溝通的話題。

「上至天文，下至地理」，在輕鬆中，發掘問題，尋找答案，增長知識。

《IQ遊樂園》的確做到了這一點！

中華少年成長文教基金會董事

陳正鵬

目錄

◎《I·Q 遊樂園》推薦文

◎前言

竹內
均
18 2

第 1 章

蝦子遇熱爲什麼會變紅？

- ① 鵝肝爲什麼好吃？——20
- ② 絞肉爲什麼容易腐敗變質？——21
- ③ 如何讓肉質變鬆軟？——22
- ④ 鮮紅的瘦肉比較新鮮嗎？——23
- ⑤ 什麼顏色的肉較結實？——24
- ⑥ 肉類在什麼時候最好吃？——25
- ⑦ 里脊肉是臭的！——26
- ⑧ 吃肝爲什麼可以補鐵？——27

第2章

大蒜臭有益身體健康？

- ⑨ 豬肝、牛肝、雞肝，哪一種含鐵量最多？——29
- ⑩ 如何選購新鮮的魚？——30
- ⑪ 白肉魚的肉為什麼較容易散開？——31
- ⑫ 蝦子遇熱為什麼會變紅？——32
- ⑬ 過期蛋的蛋黃為什麼容易散開？——33
- ⑭ 水煮蛋的蛋黃周圍為什麼是墨綠色的？——34
- ⑮ 帶殼的生蛋為什麼不能用微波爐加熱？——35
- ⑯ 蛋該怎麼放才能保持新鮮？——36
- ⑰ 蛋的卡路里是一定的嗎？——37
- ① 「五味」和內臟有什麼關係？——40
- ② 食物對體溫有什麼影響？——41
- ③ 哪些食物性寒？哪些性溫？——42

-
- ④調味料、香辛料也有五性之分嗎？——44
- ⑤喝水也會胖的人是什麼樣的體質？——45
- ⑥理想的飲食比例為何？——47
- ⑦多吃節令蔬果有益健康！——49
- ⑧體質會隨飲食的改變而改變嗎？——50
- ⑨什麼是調溫減肥法？——51
- ⑩膽固醇對人體有什麼功能？——52
- ⑪攝取多少膽固醇最適當？——54
- ⑫食物纖維也是一種多醣類！——56
- ⑬蛋白質到底是什麼？——58
- ⑭各種維他命及其作用——60
- ⑮有效吸收維他命A的方法？——62
- ⑯大蒜具有益身體健康？——63
- ⑰如何區分食物的酸、鹼性？——65
- ⑱鋅可以促進食慾？——66

吃什麼可以預防禿頭？

- ⑬ 皂角脂可以對付體內脂肪？——67
- ① 唾液可以殺死致癌物質？——70
- ② 亞硝酸鈉會致癌？——71
- ③ 如何去除食品中的化學添加物？——72
- ④ 咖哩香料有什麼妙用？——73
- ⑤ 巧克力用喝的！——74
- ⑥ 可可亞和巧克力的差別在哪裡？——75
- ⑦ 如何去除壽司的木柴味？——76
- ⑧ 由身體狀況判斷缺乏何種營養素？——77
- ⑨ 起士加咖啡有什麼妙用？——78
- ⑩ 咖啡的苦味可以查知壓力的程度？——79
- ⑪ 吃什麼可以預防禿頭？——80
- ⑫ 自製牙膏可預防牙周病？——82

第4章

鹽巴可以治療尿床？

- ⑬ 食物殘汁可以怎麼活用？——83
- ⑭ 吃魚子醬爲什麼要用金湯匙？——84
- ⑮ 只吃纖維能不能防止便秘？——85
- ⑯ 泡麵的營養也要均衡一下！——86
- ⑰ 食物纖維會使痙攣性便秘更惡化？——88
- ⑱ 怎樣把乾豆子快速泡軟？——90
- ① 鹿和猴子也愛吃山葵？——92
- ② 切洋葱不再淚眼汪汪——93
- ③ 如何放置橘子才可常保新鮮？——94
- ④ 鹽巴可以治療尿床？——95
- ⑤ 炸肉丸不起油爆的方法？——96
- ⑥ 牛奶的鈣質爲什麼最容易被吸收？——97

為什麼熱帶地區的人愛吃辣？

- ⑦ 加調味料也有先後次序嗎？——98
- ⑧ 生蔬菜適合冷凍嗎？——99
- ⑨ 海藻的香味哪裡來？——100
- ⑩ 泡香菇時為什麼要加糖？——101
- ⑪ 馬鈴薯沙拉應該先加醋還是美乃滋？——102
- ⑫ 如何讓紅豆快速煮爛？——103
- ⑬ 哪些蔬菜不適合冷藏？——104
- ⑭ 如何洗去茶垢？——105
- ⑮ 如何預防砂鍋產生裂紋？——106
- ⑯ 微波爐的加熱原理是什麼？——108
- ⑰ 微波爐讓細菌自殺！——110
- ⑱ 油膩食品為什麼不能直接蓋上保鮮膜，放進微波爐？——112

第6章

- ③微波爐不會破壞維他命C嗎？——113
- ④冰箱的除臭劑放在哪裡好？——114
- ⑤無花果真的不開花嗎？——115
- ⑥做梅子酒為什麼要用冰糖？——117
- ⑦乾香菇比生香菇多了什麼成分？——118
- ⑧蕃茄會讓醫生沒生意！——119
- ⑨古埃及人用什麼對付屍臭？——120
- ⑩哪一國的辣椒最辣？——121
- ⑪為什麼熱帶地區的人愛吃辣？——122
- ⑫如何消除大蒜的臭味？——123
- ⑬吃出健康的大蒜療法——124
- ①蘿蔔絲要現切現吃！——126
- 為什麼白菜用鹽醃漬後會有酸味？

-
- ② 蘿蔔爲什麼能幫助消化？——127
- ③ 菠菜爲什麼能預防貧血？——128
- ④ 芹菜營養知多少？——129
- ⑤ 爲什麼白菜用鹽醃漬後會有酸味？——130
- ⑥ 怎樣買菜才划算？——131
- ⑦ 什麼時段採收的毛豆比較甜？——132
- ⑧ 菇類的特有鮮味哪裡來？——133
- ⑨ 梅乾爲什麼是紅色的？——134
- ⑩ 醋和鹽爲什麼能防止牛蒡變色？——135
- ⑪ 蔬菜爲什麼會澀澀的？——136
- ⑫ 甘藍汁能治胃潰瘍？——137
- ⑬ 吃馬鈴薯爲什麼習慣加奶油？——138
- ⑭ 如何讓茄子顏色更鮮艷？——139
- ⑮ 生小黃瓜、生紅蘿蔔是維他命C的大殺手？——140

油膩食物爲什麼較不易消化？

- ①賽馬場邊爲什麼蘑菇特別多？——142
- ②花菜、綠色花菜，誰的營養價值高？——143
- ③竹筍要怎麼燙才好吃？——145
- ④雨後春筍爲什麼長得快？——146
- ⑤根莖類的葉子也有營養嗎？——147
- ⑥山芋爲什麼可以生吃？——148
- ⑦現代的蔬菜爲什麼沒以前好吃？——149
- ⑧提高蔬菜養分的栽培法？——150
- ⑨水果成熟後爲什麼會變軟、變甜？——152
- ⑩地瓜含有豐富的鈣質！——154
- ⑪鳳梨該怎麼切才好吃？——155
- ⑫哪種南瓜比較甜？——156
- ⑬油膩食物爲什麼較不易消化？——157

第8章

什麼樣的生魚片最好吃？

- ① 飯後一杯茶，能預防蛀牙？——168
- ② 細說日本茶——169
- ③ 白啤酒是什麼？——171
- ④ 世界第一烈酒在哪裡？——172
- ⑤ 蒸餾酒是用什麼做的？——173
- ⑥ 製造費事的香檳——174
- ⑦ 香檳該怎麼喝？——176
- ⑧ 吃大豆會變聰明？——159
- ⑨ 乳酸菌有哪些好處？——161
- ⑩ 柿子葉比柿子果含有更多維他命C？——162
- ⑪ 陳年豆醬比較好嗎？——164
- ⑫ 發光魚類為什麼要發光？——165
- ⑬ 吃桃子應從哪一邊吃起？——166

第9章

- ⑧ 白蘭地的琥珀色是什麼造成的？——177
- ⑨ 什麼是「純米釀造」與「本釀造」？——178
- ⑩ 什麼叫做「日本酒度」？——179
- ⑪ 如何預防宿醉？——180
- ⑫ 哪種葡萄適合釀酒？——181
- ⑬ 吃肉為什麼要配紅酒？——182
- ⑭ 什麼樣的生魚片最好吃？——183
- ⑮ 酪駝的駝峯可以吃嗎？——184
- ⑯ 日本螃蟹只有八隻腳！——185
- ⑰ 魚卵的硬度是怎麼決定的？——186
- 麵滾時為什麼要再加點水？**
- ① 耐熱玻璃杯為什麼不怕熱水？——188
- ② 炭烤食物為什麼會好吃？——189
- ③ 藥的膠囊是什麼東西做的？——190