家庭实用百科全书

小康生活从大饱口福开始

王茁芝

延边人民出版社

陈玉春 原惠 赵原惠 原惠 王原惠 · 远员

需要全本请访问 www.ertongbo

家庭实用百科全书

小康生活从大饱口福开始

王茁芝

延边人民出版社

目 录

美 食

食物的营养与功效

蔬菜 ……（猿
韭菜 ……（猿
茄子 ……（源
竹笋 ……（源
甘薯 ……（源
苦瓜 ……（缘
丝瓜 ……（缘
南瓜 ……（缘
黄瓜 ……（远
番茄 ……（远
胡萝卜 ……（远
芹菜 ……（苑
畜肉 ……（苑
猪肉 ……（愿
猪肝 ……（愿
猪血 ……（怨

猪蹄 …… (1)
猪肾 …… (1)
羊肉 …… (2)
牛肉 …… (2)
狗肉 …… (3)
禽肉 …… (3)
鸡肉 …… (4)
乌骨鸡 …… (4)
雀肉 …… (5)
鹌鹑 …… (5)
豆类 …… (6)
绿豆 …… (6)
水产 …… (7)
鲤鱼 …… (7)
鲫鱼 …… (8)
虾 …… (8)
鳖 …… (8)
蟹 …… (8)
泥鳅 …… (9)
乌贼鱼 …… (9)
黄鳝 …… (10)
花生 …… (10)
栗子 …… (10)
莲子 …… (11)
大枣 …… (11)

生姜 …… (圆猿)
盐 …… (圆圆)
葱 …… (圆圆)
醋 …… (圆圆)
饴糖 …… (圆猿)
蜂蜜蜂乳 …… (圆猿)
白砂糖 …… (圆猿)
香菇 …… (圆源)
黑木耳 …… (圆源)
白木耳 …… (圆源)
蛋类 …… (圆缘)
谷类 …… (圆缘)
乳品 …… (圆远)

烹调技法

煮 …… (圆远)
焖 …… (圆远)
炖 …… (圆远)
煎 …… (圆苑)
炒 …… (圆苑)
烹 …… (圆愿)
炸 …… (圆愿)
溜 …… (圆怨)
烧 …… (圆怨)
贴 …… (圆怨)
炝 …… (猿园)

需要全本请访问 www.ertongbo

烤 …… (1)
煨烤 …… (1)
熏 …… (1)
烩 …… (2)
焗 …… (2)
扒 …… (2)
爆 …… (2)
涮 …… (3)
汆 …… (3)
卤 …… (3)
酱 …… (3)
拌 …… (3)
腌 …… (3)
盐焗 …… (3)
挂霜 …… (3)
拔丝 …… (4)
地方菜色风味简介
黑龙江 …… (4)
吉林 …… (4)
辽宁 …… (4)
内蒙古 …… (4)
河北 …… (4)
北京 …… (4)
天津 …… (5)
西藏 …… (5)

新疆 …… (獿
贵州 …… (獿
广西 …… (獿
甘肃 …… (獿
青海 …… (獿
宁夏 …… (獿
云南 …… (獿
海南 …… (獿
台湾 …… (獿
福建 …… (獿
山西 …… (獿
山东 …… (瀖
河南 …… (瀖
陕西 …… (瀖
安徽 …… (瀖
江苏 …… (瀖
浙江 …… (瀖
上海 …… (瀖
湖南 …… (瀖
湖北 …… (瀖
江西 …… (瀖
四川 …… (瀖
广东 …… (瀖
孔府菜 …… (瀖
清真菜 …… (瀖

宫廷菜 …… (濼
家庭菜谱
糖醋鲤鱼 …… (濼
西湖醋鱼 …… (濾
贵妃鸡翅 …… (濾
东坡肉 …… (濾
清炸大肠 …… (濾
白斩鸡 …… (濾
梅菜扣肉 …… (濾
白云猪手 …… (瀾
宫保鸡丁 …… (瀾
鱼香肉丝 …… (瀼
回锅肉 …… (瀾
辣子肉丁 …… (瀼
水煮牛肉 …… (瀼
栗子炒子鸡 …… (瀼
金陵盐水鸭 …… (瀼
宋嫂鱼羹 …… (瀾
盐水虾 …… (瀾
干菜焖肉 …… (瀾
芙蓉蜇皮 …… (瀼
清炖肥鸭 …… (瀼
米粉蒸鸡块 …… (瀼
怀抱鲤 …… (灡
清汤牛尾 …… (灠

烤全羊 ……（
烤乳猪 ……（
神仙鸭子 ……（
酸辣羊肚 ……（
清蒸鸭子 ……（
砂锅狮子头 ……（
金陵丸子 ……（
樱桃肉 ……（
清汤鱼圆 ……（
白切文昌鸡 ……（
铁板牛柳 ……（
豆瓣鲫鱼 ……（
蚝油龙虾肉 ……（
黄焖鸡块 ……（
德州扒鸡 ……（
清蒸仔鸡 ……（
红扒肘子 ……（
鸳鸯蛋 ……（
龙凤吉祥 ……（
一品豆腐 ……（
麻婆豆腐 ……（
干贝冬瓜 ……（
扬州蛋炒饭 ……（
珍珠汤 ……（
珍珠翡翠白玉汤 ……（

配菜的禁忌

配菜的原则 …… (第1页)
鸡蛋与豆浆 …… (第2页)
韭菜与白酒 …… (第2页)
猪肉与大豆、芫荽、虾 …… (第2页)
蟹与柿、梨 …… (第3页)
蟹与冰饮 …… (第3页)
黄瓜与辣椒、菠菜、小白菜、西红柿 …… (第3页)
葱与狗肉、公鸡肉 …… (第3页)
萝卜与胡萝卜 …… (第3页)
狗肉与茶 …… (第3页)
牛肉与栗子 …… (第3页)
兔肉与鸡肉 …… (第4页)
猪肉与牛肉 …… (第4页)

烹调常识

副食烹调须知 …… (第4页)
煮饭须知 …… (第5页)
蔬菜的营养 …… (第5页)
蔬菜中维生素的保持 …… (第6页)
味精的使用 …… (第6页)
食物去腥法 …… (第7页)
起油锅不宜过热 …… (第7页)

食的宜忌

洋快餐的利弊 …… (第8页)
餐桌之忌 …… (第8页)

早晨忌干食 ……（怨圆
饭后不宜 ……（怨圆
晚餐不宜迟 ……（怨猿
蛋不宜生吃 ……（怨源
火锅“五忌” ……（怨源
水果“六忌” ……（怨缘
烹饪用水“三忌” ……（怨远
忌吃鱼肚内黑膜 ……（怨苑
铜壶不宜烧水 ……（怨苑
塑料桶不宜久存食油 ……（怨愿
铜、锌容器不宜存酸性饮料 ……（怨愿
不宜用热水浸泡猪肉 ……（怨怨
荤素之争 ……（怨怨
用筷的禁忌……（员园园
胆固醇的益处……（员园园
柿子“三忌”……（员园员
不宜冷水浸煮鸡蛋……（员园园

未成年期膳食调配

婴幼儿饮食……（员园猿
儿童膳食调配……（员园源
儿童生长离不开脂肪……（员园源
给孩子做好早餐……（员园缘
孩子宜喝白开水……（员园远
中小学生饮食搭配……（员园苑
高考前学生的膳食……（员园愿

需要全本请访问 www.ertongbo

长高的饮食秘密……（略）

成年期膳食调配

多样化膳食……（略）
怎样安排一日三餐……（略）
脑力劳动者膳食须知……（略）
体力劳动者膳食须知……（略）
夜班工作者饮食营养须知……（略）
电脑操作者膳食须知……（略）
孕早期膳食须知……（略）
孕中期膳食须知……（略）
更年期膳食调理……（略）
保持适宜的体重……（略）
避免过量脂肪……（略）
避免过量烟酒……（略）
避免过量钠……（略）
老年人膳食“十忌”……（略）

水果宝典

凤梨……（略）
葡萄……（略）
芒果……（略）
枇杷……（略）
梅子……（略）
脆梅……（略）
西瓜……（略）
甜瓜……（略）

桃子……（贡贡贡）
樱桃……（贡贡圆）
柠檬……（贡贡圆）
草莓……（贡贡贡）
李子……（贡贡源）
荔枝……（贡贡缘）
红甘蔗……（贡贡龙）
柳橙……（贡贡龙）
奇异果……（贡贡愿）
苹果……（贡贡数）
柑……（贡贡圆）
水果功效简介
龙眼……（贡贡贡）
甘蔗……（贡贡贡）
荔枝……（贡贡贡）
橘子……（贡贡贡）
葡萄……（贡贡圆）
梨……（贡贡圆）
山楂……（贡贡贡）
香蕉……（贡贡贡）
西瓜……（贡贡贡）
樱桃……（贡贡源）
健美小常识（一）……（贡贡源）
健美小常识（二）……（贡贡缘）
健美小常识（三）……（贡贡缘）

佳 茗

茶的品类

绿茶……（页数
碧螺春茶……（页数
黄山毛峰……（页码
信阳毛尖……（页码
龙井茶……（页码
红茶……（页码
祁门红茶……（页码
闽红功夫茶……（页码
乌龙茶……（页码
安溪铁观音……（页码
武夷岩茶……（页码
白茶……（页码
白毫银针……（页码
窨花茶……（页码
茉莉花茶……（页数
紧压茶……（页码
云南普洱茶……（页码

茶道

煮具……（页码
盛具……（页码
饮具……（页码

沏茶……（
投茶叶的先后……（
沏茶的次数……（
茶水比……（
沏茶的水温……（
品茶……（
茶诗……（
日本茶道……（
日本茶道仪式……（
茶的选购
选茶要诀……（
选形……（
选色……（
选味……（
茶的鉴审
观形……（
察色……（
鉴香……（
品味……（
冲泡法鉴茶……（
新陈茶鉴别……（
次品、劣质变质茶鉴别……（
茶的存贮
贮茶须知……（

茶饮料
茶酒……（1）
冰茶……（2）
茶的成分及效用
茶叶的成分……（2）
防治贫血……（3）
抗癌作用……（3）
饮茶宜忌
饮茶须知……（4）
饮茶五忌……（4）
茶叶的营养价值……（5）
不宜饮茶者……（5）

醇　酒

白酒
白酒的特点……（6）
白酒的分类……（7）
白酒的饮用……（8）
茅台酒……（8）
五粮液……（9）
汾酒……（9）
西凤酒……（10）
古井贡酒……（11）
泸州老窖特曲……（11）

郎酒……（略）
董酒……（略）
剑南春……（略）
沱牌曲酒……（略）
双沟大曲……（略）
洋河大曲……（略）
其他名牌白酒……（略）
啤酒
啤酒漫谈……（略）
啤酒的饮用……（略）
葡萄酒
葡萄酒漫谈……（略）
葡萄酒的特点……（略）
葡萄酒的种类……（略）
葡萄酒的饮用……（略）
香槟酒……（略）
黄酒
黄酒漫谈……（略）
黄酒的特点……（略）
黄酒的种类……（略）
黄酒的饮用……（略）
蒸馏酒
外国蒸馏酒……（略）
蒸馏酒的特点……（略）
蒸馏酒的种类……（略）

需要全本请访问 www.ertongbo