

<<居家事典>>

图书基本信息

书名：<<居家事典>>

13位ISBN编号：9787501919871

10位ISBN编号：7501919879

出版时间：1997-01

出版时间：中国轻工业出版社

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<居家事典>>

书籍目录

上篇 饮食生活

一 食物简介

1 谷物类

(1) 谷物类的营养价值

(2) 荞麦

(3) 大豆及其制品

(4) 绿豆

(5) 芝麻

2 蔬菜类

(1) 白菜

(2) 萝卜

(3) 韭菜

(4) 茄子

(5) 菠菜

(6) 芹菜

(7) 黄瓜

(8) 苦瓜

(9) 红薯

(10) 葱头

(11) 西红柿

(12) 佛手瓜

(13) 冬瓜

(14) 丝瓜

(15) 藕

(16) 蒜

(17) 紫菜头

(18) 香椿

(19) 野菜

(20) 食用菌

(21) 竹笋

(22) 黄花菜

(23) 发菜

3 水产品及其他

(1) 鱼的营养价值

(2) 鱼鳞

(3) 大马哈鱼

(4) 乌贼鱼

(5) 海鳗

(6) 鲟鱼

(7) 贻贝

(8) 扇贝

(9) 中国对虾

(10) 泥螺

(11) 蚝

(12) 海蛰

<<居家事典>>

- (13) 虾皮
- (14) 鳖
- (15) 海藻
- (16) 蛇肉
- (17) 蛤蚧
- (18) 哈什蚂
- (19) 蚕蛹

4 畜禽类

- (1) 肉类的食物简介
- (2) 羊肉
- (3) 动物脏器
- (4) 狗肉
- (5) 兔肉
- (6) 鸡肉
- (7) 畜禽血
- (8) 鸭肉

5 谈谈禽蛋类的营养与胆固醇

6 作料

- (1) 陈皮
- (2) 砂仁
- (3) 白果
- (4) 丁香
- (5) 草果
- (6) 肉豆蔻
- (7) 甘草
- (8) 肉桂
- (9) 番茄酱
- (10) 大葱
- (11) 辣椒
- (12) 胡椒
- (13) 花椒
- (14) 茴香小茴香
- (15) 豆豉
- (16) 姜
- (17) 植物性食用油

7 果品类

- (1) 苹果
- (2) 梨
- (3) 西瓜
- (4) 甜瓜
- (5) 鲜桃
- (6) 杏
- (7) 香蕉
- (8) 葡萄
- (9) 草莓
- (10) 橄榄果
- (11) 桔

## &lt;&lt;居家事典&gt;&gt;

- (12) 柚
- (13) 罗汉果
- (14) 石榴
- (15) 山楂
- (16) 乌梅
- (17) 樱桃
- (18) 龙眼
- (19) 甘蔗
- (20) 荔枝
- (11) 柿子
- (22) 红枣
- (23) 栗子
- (24) 核桃
- (25) 硬壳食品

## 二 食品储藏保鲜与选购

## 1 食品储藏保鲜小经验

- (1) 玉米防虫蛀
- (2) 干海带可防粮食生虫发霉
- (3) 米内生了虫子怎么办
- (4) 防咸菜缸生蛆
- (5) 夏日米面防生虫
- (6) 夏季鱼、豆制品防蝇办法
- (7) 花生米防虫保鲜办法
- (8) 豆类食品的贮存
- (9) 热白薯不怕冻
- (10) 怎样贮藏白薯甜
- (11) 缸罐贮藏食品办法
- (12) 防止萝卜糠心的办法
- (13) 如何贮存大白菜
- (14) 香菜久存的方法
- (15) 巧存大蒜
- (16) 巧存冬瓜
- (17) 巧贮土豆
- (18) 碘盐、植物油保存办法
- (19) 防止食物变味法
- (20) 家贮苹果的方法
- (21) 秋季巧存西瓜
- (22) 巧存海味品
- (23) 鱼的贮藏保鲜法
- (24) 巧防鱼变干
- (25) 香肠的存放
- (26) 香蕉的保存
- (27) 长途携带干木耳的方法
- (28) 咸蛋贮存法
- (29) 鲜蛋贮存法
- (30) 夏季巧存茶叶
- (31) 泡菜防霉法

## <<居家事典>>

- (32) 保存鲜虾的方法
- (33) 黄花菜保存法
- (34) 番茄酱开罐后的存放方法
- (35) 预防酱油发霉
- (36) 如何使酱油更鲜美
- (37) 怎样使干菜保持翠绿
- (38) 怎样使鲜奶保鲜
- (39) 剩饭防馊方法
- (40) 豆腐防酸保鲜方法
- (41) 酸菜保鲜方法
- (42) 荔枝保鲜方法
- (43) 肉类保鲜方法
- (44) 绿叶菜保鲜方法
- (45) 活鱼保鲜方法
- (46) 防止洋葱头抽芽方法
- (47) 香菜保鲜方法
- (48) 豌豆保鲜方法
- (49) 蒜苗保鲜方法
- (50) 香椿保鲜方法

### 2 食品的鉴别与选购

- (1) 真假香椿的鉴别
- (2) 怎样购、存元宵
- (3) 怎样选购优质黑木耳
- (4) 怎样识别罐头
- (5) 怎样识别病猪肉
- (6) 怎样识别新鲜牛奶
- (7) 怎样识别变质烧鸡
- (8) 怎样购买月饼
- (9) 怎样选购银耳
- (10) 怎样识别真假桂圆
- (11) 怎样识别真假大料

### 三 饮食卫生与禁忌

- 1 有助记忆力的10种食品
- 2 预防衰老延长青春期的10种食品
- 3 食物的颜色与营养
- 4 从健智长高方面选择食品
- 5 从防治癌症方面论食物营养
- 6 有针对性选择疗效食品
- 7 从普通食物中选择补品
- 8 谈谈碱性食物和酸性食物对人体酸碱平衡的调节作用
- 9 肉皮、猪蹄中的抗衰老物质      胶原  
蛋白
- 10 吃月饼的宜与忌
- 11 吃火锅四忌
- 12 药膳不宜乱吃
- 13 谨防扁豆中毒

## &lt;&lt;居家事典&gt;&gt;

- 14 畸形瓜菜蛋鱼不要吃
- 15 食肉禁忌
- 16 吃羊肉后不宜马上喝茶
- 17 煨鸡忌药
- 18 生食海鲜有害健康
- 19 鱼干片不宜多吃暴食
- 20 不新鲜的带鱼为何发黄
- 21 吃带鱼时不要刮鳞
- 22 哪些人不宜服用人参蜂王浆
- 23 海带食前要浸泡
- 24 咸菜应腌透了再吃
- 25 生活中的二忌
- 26 喝冷饮忌“三过”
- 27 谈谈夏季饮水
- 28 饮茶四季应有别
- 29 喝牛奶的过敏反应
- 30 乳类食品食用禁忌
- 31 袋装鲜奶饮用的几个问题
- 32 喝豆浆的科学
- 33 冬饮啤酒有学问
- 34 吃肉的讲究
- 四 餐饮小窍门与家常小吃制作
- 1 餐饮小窍门
  - (1) 高压锅做面包
  - (2) 高压锅焖米饭可同锅蒸白薯
  - (3) 高压锅烤白薯
  - (4) 高压锅炒栗子
  - (5) 怎样煮元宵
  - (6) 怎样蒸馒头好吃
  - (7) 馒头酸了怎么办
  - (8) 防馒头粘屉的诀窍
  - (9) 菜叶代替屉布好
  - (10) 巧热熟食
  - (11) 巧使调料蒸馒头
  - (12) 巧做粥
  - (13) 巧煮绿豆
  - (14) 怎样煮饺子好吃
  - (15) 剁肉馅放葱白不粘刀
- 22 柑桔皮泡水浇南方花卉效果好
- 23 用洗奶锅水浇花好
- 24 怎样给盆花除虫
- 25 龟背竹叶子为什么会翻卷
- 26 变质葡萄糖粉是好肥料
- 27 居室放花有学问
- 28 新品种月季草莓可在盆中养殖
- 29 推荐五种适合室内绿化的花卉
- 30 四季常春的插花艺术

<<居家事典>>

31 插花保鲜小经验

32 自做绿苔水景小经验

附表：表1几种主要维生素的来源、功用和  
缺乏症一览表

表2常用食物成分表

表3每日膳食中营养素供给量

表4食物相克中毒解

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>