

《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

出版社：中国轻工业出版社

页数：689

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

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) 鲑鱼
- (7) 贻贝
- (8) 扇贝
- (9) 中国对虾
- (10) 泥螺
- (11) 蚝
- (12) 海蛰
- (13) 虾皮
- (14) 鳖

- (15) 海藻
- (16) 蛇肉
- (17) 蛤蚧
- (18) 蛤什蟆
- (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
- (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
- (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
- 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

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

《居家事典》

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:www.tushu000.com