

图书基本信息

书名：《大彩生活读库》

13位ISBN编号：9787533541330

10位ISBN编号：7533541332

出版时间：2012-12

出版社：福建科技出版社

作者：《大彩生活读库》编委会

页数：320

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

内容概要

《中国居民食物营养速查全书》共分九篇，内容包括：第一篇蔬菜及菌菇：最天然的修身保健食物；第二篇肉禽蛋奶：强壮身心的营养宝库；第三篇水产：琳琅满目的“异域”珍品；第四篇水果：蔬菜的“孪生姐妹”；第五篇干果：貌不惊人的精灵之果；第六篇五谷杂粮：捍卫健康的营养之本等。

书籍目录

第一篇 蔬菜及菌菇：最天然的修身保健食物

油菜

健体降脂宽肠道

菠菜

“红嘴绿鹦”好营养

大白菜

蔬菜中的“美容师”

小白菜

润泽肌肤抗衰老

芹菜

降压安神的“厨房药”

生菜

脆嫩生香的减肥菜

空心菜

通便解毒，胜似清泻剂

韭菜

疏肝理气起阳草

蒜薹

病菌的“杀手”

香椿

最有春季味道的“树上蔬菜”

芦荟

滋润肌肤的美容食物

菜花

血管的“清道夫”

西蓝花

穷人的“医生”，天赐的“良药”

百合（根部）

润肺止咳、清心安神的百搭佳品

荠菜

农历三月三，荠菜赛灵丹

黄花菜

健脑清心，乐而忘忧

甘蓝

减肥佳蔬“不死菜”

苜蓿

奇形奇效的蔬菜

大头菜

清热解毒的“诸葛亮菜”

木耳菜

壮骨养血“碧胭脂”

青蒜

……

第二篇 肉禽蛋奶：强壮身心的营养宝库

第三篇 水产：琳琅满目的“异域”珍品

第四篇 水果：蔬菜的“孪生姐妹”

第五篇 干果：貌不惊人的精灵之果

第六篇 五谷杂粮：捍卫健康的营养之本

第七篇 烹调用料：饮食界的第一“巧妇”

第八篇 加工食品及饮料：速食与健康的抉择

第九篇 药食两用的食物：养生克病的食物明星

章节摘录

版权页：插图：食材亮相 苜蓝是甘蓝的一个变种，介于大头菜和圆白菜之间，也叫芥蓝头。按照颜色，可分为绿、绿白、紫色3大类型。苜蓝营养丰富，含有多种维生素及微量元素，经常食用对身体有益。字样功效 生肌止痛：苜蓝含有丰富的维生素，将其鲜品榨汁食用，可辅助治疗胃病。尤其是苜蓝含有大量的维生素C，可起到生肌止痛的作用，可有效促进胃溃疡及十二指肠溃疡的愈合。预防便秘，促进排毒：苜蓝含有丰富的膳食纤维，可促进排便，加速体内毒素的排出，并能起到预防便秘的作用。增强免疫功能：苜蓝含有丰富维生素C，可有效帮助清除体内自由基，从而起到增强免疫功能的作用。宜食·忌食 癌症患者宜食。便秘、肥胖者宜食。胃溃疡及十二指肠溃疡患者宜食。更年期女性宜食。膳食专家有话说 苜蓝不宜烹制过熟，以免损失营养。一般以凉拌或榨汁食用最为营养。食材亮相 竹荪是一种名贵的菌类食材，史载于唐代，被称之为“宫廷贡品”，不仅滋味鲜美，而且营养丰富，常被用作食疗之品。因顶端有伞状网裙铺落，被称为“雪裙仙子”、“菌中皇后”，为“草八珍”之一。字样功效 增强免疫功能：竹荪含有19种氨基酸，包括人体必需的8种氨基酸，其中谷氨酸的含量较高。竹荪的有效成分可补充人体必需的营养物质，提高机体的免疫抗病能力。保肝降脂：竹荪还能够保护肝脏，减少腹壁脂肪的积存，有俗称的“刮油”作用，还可以调节人体的新陈代谢、降低血压、减少胆固醇。宜食·忌食 白带异常患者宜食。高血脂、高血压患者宜食。痢疾患者宜食。脾胃虚寒、腹泻者不宜多食。膳食专家有话说 鲜竹荪在烹饪前，需用冷水洗净，剪去有臭味的菌盖和菌托。干品烹制前应先用淡盐水泡发，然后再剪去菌盖头（封闭的一端），否则会有怪味。

编辑推荐

《中国居民食物营养速查全书》由福建科学技术出版社出版。

精彩短评

- 1、看了一些了，很好，全彩页的，视觉很舒服的，内容也很实用的，买对了
- 2、我妈妈非常喜欢，很实用。
- 3、非常有参考价值，参考着来设计食谱给宝宝很有用，宝宝很有胃口
- 4、作为手册 还是可以备用的
- 5、感觉还好，挺详细的，希望对自己有用
- 6、这本书买的也很值，内容很全面，老爸肯定会喜欢的
- 7、对日常饮食搭配能起到非常大的帮助。
- 8、不是我看，没有体会，貌似里面都是说什么东西能吃，吃什么有什么益处的内容
- 9、泛泛
- 10、老婆很喜欢，很实用，家里常用书

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