

《饮食禁忌500问》

图书基本信息

书名：《饮食禁忌500问》

13位ISBN编号：9787533735654

10位ISBN编号：753373565X

出版时间：2006-9

出版社：安徽科技出版社图书服务部（原安徽科学技术出版社）

作者：张建凤

页数：176

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

《饮食禁忌500问》

内容概要

随着人们生活水平的不断提高，营养问题越来越引起人们的关注。如何合理地调节饮食结构，避免饮食问题引起的不良反应，甚至疾病的发生，本书将给您提供全面的指导：食物制作禁忌、食物储存禁忌、食物搭配禁忌、正常体质人群饮食禁忌、虚弱体质人群饮食禁忌、不同疾病患者饮食禁忌……

本书内容共分四章。第一章基础知识，包括食物制作禁忌、食物贮（储）存禁忌、食物搭配禁忌、日常饮品禁忌、饮食礼仪禁忌；第二章正常体质人群饮食禁忌，包括婴幼儿饮食禁忌、妇女饮食禁忌、男性青壮年饮食禁忌、老年人饮食禁忌、正常体质人群四季饮食禁忌；第三章虚弱体质人群饮食禁忌；第四章各类疾病患者饮食禁忌，包括呼吸系统疾病患者饮食禁忌、心血管系统疾病患者饮食禁忌、消化系统疾病患者饮食禁忌、脑神经系统疾病患者饮食禁忌、泌尿系统疾病患者饮食禁忌、内分泌系统疾病患者饮食禁忌、眼耳鼻喉皮肤疾病患者饮食禁忌、骨科及外伤患者饮食禁忌等。作者在总结自身长期实践经验的基础上，还查阅了国内外大量的专著、论文和有关资料，使本书做到既有较好的实用性，又有较强的可操作性。

《饮食禁忌500问》

书籍目录

第一章 基础知识 一、食物制作禁忌 001 鲜牛奶为何忌煮沸后再饮？ 002 黄瓜制作忌什么？
003 牛奶为何忌与糖同煮？ 004 豆类蔬菜为何忌未烧熟？ 005 烧豆腐为何忌放葱？ 006 炒
青椒为何忌放酱油？ 007 熬制绿豆汤为何忌加明矾？ 008 制作豆芽菜为何忌加碱？ 009 扁
豆为何忌水焖？ 010 蒸鱼为何忌用小火？ 011 烧鱼为何忌早放姜？ 012 水发海参为何忌沾
油污？ 013 螃蟹为何忌用水煮？ 014 为何忌用热水冲烫冻鱼？ 015 活鱼为何忌马上烹调？
016 烫发干海蜇为何忌高水温？ 017 炖肉、煮豆时为何忌加碱？ 018 煮饭为何忌用冷水下
米？ 019 菠菜为何忌生炒？ 020 猪肉为何忌大块煮？ 021 为何忌煮茶叶蛋吃？ 022 为何
忌多吃烤禽类食物？ 023 为何忌用面肥发面？ 024 为何忌用硫磺熏蒸馒头？ 025 为何忌生
吃鸡蛋？ 026 炒菜油为何忌烧得过热？ 027 炸食物的油为何忌反复使用？ 028 熬猪油为何
忌用大火？ 029 为何忌食未腌透的酸菜？ 030 豆腐为何忌单独烧食？ 031 为何忌用绞肉机
绞肉馅？ 032 骨头汤为何忌久煮？ 033 蒸鸡蛋忌什么？ 034 为何忌用冷水制汤？ 035 为
何忌将绿豆芽发得过长？ 036 为何忌用热水发香菇？ 037 水发海带为何忌久泡？ 038 为
何忌用冷水长时间浸泡蔬菜？ 039 炒鸡蛋为何忌放味精？ 040 高温烹制食品时为何忌加味精？
041 芹菜为何忌丢叶？茄子为何忌削皮？ 042 煮粥为何忌放碱？ 043 烧羊肉为何忌加茶叶？
044 烧肉时为何忌过早放盐和酱油？ 045 刚宰杀的畜禽肉为何忌立即烹食？ 046 鳝鱼为何
忌爆炒吃？……第二章 正常体质人群饮食禁忌第三章 虚弱体质人群饮食禁忌

章节摘录

书摘044 烧肉时为何忌过早放盐和酱油？有人在炖肉时习惯一开始就放入盐和酱油，其目的是使肉入味，味道更香。其实这种做法是不科学的，一是会使肉味过咸，二是减低了肉的营养成分。盐和酱油的主要成分是氯化钠。氯化钠能加速肉中蛋白质凝固，使肉质变硬，不易煮烂，影响了人体对蛋白质的消化吸收，因此，烧肉时不宜过早加入盐和酱油。正确的放盐和酱油的时间是，肉烧至七成熟时放入酱油，烧至九成熟时放入盐。酱油早些放入，是为了使肉色均匀，并可去掉生酱油味，使酱油的醇鲜味道充分溶于肉汁中。烧菜时也不要过早放盐，因为放入盐后菜的外渗透压增高，菜内的水分会很快渗出，不但会使菜熟得慢，而且烧出的菜无鲜嫩味。菜将熟时放入盐为最佳时间。但用花生油炒菜可以先在油里放少许盐，以除去花生油中的黄曲霉菌。炒菜时先在油中放点盐，可减少油中的有机氯的残余量，对人体的健康有利。

045 刚宰杀的畜禽肉为何忌立即烹食？刚宰杀的畜禽肉新鲜，有的人喜欢立即下锅烹食，以求味道鲜美、营养丰富，其实这是不科学的。一般说来，牛、猪、羊等宰杀后，夏季经2小时，冬季经4小时再烹制为宜；鸡、鸭、鹅、兔宰杀6小时后，烹制味道鲜美。这是因为畜禽刚宰杀后，由于淀粉酶的作用，使动物淀粉和葡萄糖变为乳酸；之后又因肉中三磷酸腺苷的迅速氧化而生成磷酸，使肉质变僵硬，不易煮烂，影响人体对营养素的吸收。但随着淀粉酶的继续作用，肉质又开始变软，这时再烹食最为理想。

P21

《饮食禁忌500问》

编辑推荐

随着人们生活水平的不断提高，营养问题越来越引起人们的关注。如何合理地调节饮食结构，避免饮食问题引起的不良反应，甚至疾病的发生，本书将给您提供全面的指导：食物制作禁忌、食物储存禁忌、食物搭配禁忌、正常体质人群饮食禁忌、虚弱体质人群饮食禁忌、不同疾病患者饮食禁忌……

《饮食禁忌500问》

精彩短评

1、还可以前面的还有点用但后面的就没有多大用了.....

《饮食禁忌500问》

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