

《饮食营养搭配与禁忌500例——肌

图书基本信息

书名：《饮食营养搭配与禁忌500例——家庭饮食保健丛书》

13位ISBN编号：9787753801078

10位ISBN编号：7753801074

出版时间：2005-3-1

出版社：内蒙古科学技术出版社

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

吃有许多学问和讲究。比如，什么东西适宜吃，什么东西不适宜吃；什么东西可以多吃，什么东西只宜少吃；什么东西吃了对人体健康有益，什么东西吃了不但无益，反而有害；哪些东西搭配在一起，可以相得益彰，相互促进；哪些东西搁在一块儿，会引起矛盾，以致造成不良的后果，等等。这当中，有许多科学道理，对很多人来说，恐怕就不那么清楚，不那么熟悉了。事实上，在我们的头脑里，有关饮食知识这一块，不但不可避免地存在着某些空白地带，而且还可能不自觉地形成并长期存在着某些认识上的偏见和误区。还有一些人，由于单纯从个人的口味、爱好出发，缺乏必要的指导，已经养成了一些不良的饮食习惯，从而在不知不觉中，长年累月地在损害着自身的健康。种种情况都足以说明，学一点饮食方面的有关知识，绝非多余，而是十分必要。特别是日常饮食中的宜与忌，应该成为公众人人都了解、都熟悉的科学知识。这对提高我们大家的生活质量，无疑是一件好事。

本书结合人们日常饮食的实际，围绕着日常饮食的，搭配，采用深入浅出的表达方式，向读者介绍了一系列对大家非常有用非常有益的饮食知识和相关技巧。它不是一般的经验之谈，而是有着充分的科学依据。所讲内容，都非常贴近我们的生活，很实际、很实用，而且做起来并不需要花多少钱、费多少事。为了帮助大家理解，对所有问题，我们都从科学的角度，追根溯源，把道理讲得清清楚楚。虽然内容涉及了营养学、生理学、生物化学、医学和我国传统的中医知识与食疗知识，但讲述得都很通俗易懂，很好理解，做起来也不会有大的困难。在同类图书中，它应该属于一本很有价值，而且很便于普及的饮食读物。

书籍目录

第一章 烹调方法与营养搭配

什么叫烹调

烹调好的食物对人体有哪些好处

怎样合理烹调主食

米为什么不宜多淘久泡

熬粥为什么不要加碱

原汤为什么不宜丢弃

烹调中怎样减少肉类食品的营养损失

炒菜怎样掌握火候才能减少营养素丢失

吃火锅有哪些好处

常吃快餐好不好

生吃蔬菜有哪些好处

怎样烹调冷冻食品

炖骨头汤为什么不宜添加冷水

怎样正确使用调味品

怎样正确使用味精

怎样烹调有利于碘的吸收

怎样烹调使肥肉对身体也有益

为什么吃松花蛋要配姜醋汁

烧猪蹄为什么宜加醋

炒豆芽为什么放醋好

膳食的科学搭配有哪些原则

怎样调配好主食

怎样调配好副食

一日三餐怎样搭配

自备午餐怎样搭配

怎样调配孕妇的膳食

怎样调配乳母膳食

怎样调配产乳期膳食

怎样调配乳母膳食

怎样调配产乳期膳食

怎样吃胡萝卜营养价值得到发挥

为什么鲜鱼与豆腐合吃营养价值好

肉与蔬菜同吃对身体有什么好处

熬绿豆汤忌放碱

萝卜豆汤忌放碱

萝卜忌与橘子同食

白糖不宜不加热食用

喝啤酒忌兑汽水

啤酒白酒忌同饮

吃柑橘前后不要喝牛奶

医用酒精忌兑水当酒喝

食物的温度多高才适宜

鸡蛋不宜与白糖同煮

.....

第二章 饮食的科学搭配

第三章 饮食的搭配禁忌

- 第四章 病人与其他人饮食营养与搭配
- 第五章 食物相克与禁忌
- 第六章 科学营养搭配菜谱选

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