

# 《《柴米油盐酱醋茶糖》》

## 图书基本信息

书名：《《柴米油盐酱醋茶糖》》

13位ISBN编号：9787538471669

出版时间：2014-7

作者：姚嵩梅编著

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](http://www.tushu000.com)

# 《《柴米油盐酱醋茶糖》》

## 内容概要

民以食为天，吃是人的第一需要。中国人也好，外国人也罢。谁也离不开吃。吃什么，怎么吃，每个国家、每个民族、每个家庭、每个人都有自己的吃法。吃，当然是件简单的事情，但要吃出健康、吃出美味来就是一件不简单的事情。

心脏病、高血压、糖尿病、尿毒症……为什么人们的生活条件改善了，生活质量提高了，发病率也越来越高呢？毫无疑问，这些常见病的发生与人们不当的饮食有很大的关系。

人们满足最基本生存需求后，可以向更高层次追求，每天我们不仅要一日三餐，更要吃出美味、可口、健康的三餐。

然而，同样的原料，有的人做起来好吃，有的人做起来不好吃。毫无疑问，这不是原料的问题，而是做功的问题。

有人说饮食很复杂，其实饮食很简单，说到底，饮食就是柴米油盐酱醋茶，再加一个糖，只要能把这其中的道理了解明白，掌握其中的饮食规则，每个人都能做到“吃出美味、吃出健康”。

本书从饮食中常见的八种原料柴米油盐酱醋茶糖入手，详细讲述如何合理运用这些原料才能使我们的饮食更合理、更健康、更美味。

餐桌八件事，调出健康好滋味！我们总是在食材上下足功夫，却忽视了柴米油盐酱醋茶糖也是顶级“保健品”。姚嵩梅编著的《柴米油盐酱醋茶糖》是39健康网推荐读物，介绍了“餐桌八件事”中的营养保健智慧，帮你找出调味料中隐藏着的营养秘密，让健康有滋有味。

民以食为天，吃是人生第一需要。吃，当然是件简单的事情，但要吃出健康、吃出美味来就是一件不简单的事情。

有人说饮食很复杂，其实饮食很简单，说到底，饮食就是柴米油盐酱醋茶，再加一个糖，只要能把这其中的道理了解明白，掌握其中的饮食规则，每个人都能做到“吃出美味、吃出健康”。

姚嵩梅编著的《柴米油盐酱醋茶糖》从饮食中常见的八种原料柴米油盐酱醋茶糖入手，详细讲述如何合理运用这些原料才能使我们的饮食更合理、更健康、更美味。

# 《《柴米油盐酱醋茶糖》》

## 作者简介

姚嵩梅，1991年吉林大学护理学院毕业，现任吉林大学中日联谊医院中医科护士长。吉林省老年学会老年医学专业委员会副主任委员，吉林省医师协会第2届全科医师分会委员，吉林省中医药学会会员，学会第9届专科分会中医及中西医结合委员。从事护理工作21年，发表论文20余篇。

## 书籍目录

### 第一章 柴：好菜离不开火候

蒸咸煮淡，做出美味与营养

焖一焖，不到火候不开锅

同是蒸，方法千千万

大火煮粥，小火煮肉

留住营养，蔬菜要旺火快炒

无肉不欢，有肉还要会炒

又鲜又嫩，当然要爆炒

出色煎菜，越慢越有味

### 第二章 米：选好米，做好饭

米以“晒”为贵

科学吃米饭好处多

淘米与健康有关

开水煮米，口感更好

做出美味米饭来养胃

冷藏剩饭没营养

杂吃米饭更健康

家用大米最好随吃随买

### 第三章 油：知己知彼，赢得美味和健康

吃对油，不生病：吃什么油才健康

常吃油条健康不保

产后补身，苦茶油帮忙

喝点麻油，乳癌不来

柠檬汁加橄榄油，保肝养胆

鱼油活化脑细胞

吃油过量容易患心脏病

当地沟油侵害健康

科学烹调，忌油温过高

久放的食用油损健康

第四章 盐：不多不少，刚刚好

低钠不等于健康

盐水到位，感冒不见

老年人少吃盐有助长寿

为什么婴儿不能吃盐

饮食之外，盐也有妙用

多吃盐是美丽女性最大的天敌

低盐饮食并非盐越低越好

看不见的盐更可怕

边炒菜边放盐不科学

早盐晚蜜——最简单的排毒瘦身方

第五章 酱：明明白白吃酱油

选择酱油的三大误区

酱油不宜生吃，熟吃营养价值更高

酱油致癌？别紧张

酱油能当药用

吃酱油有讲究

科技让酱油更健康

第六章 醋：劝君经常吃点醋

“醋味”杂谈：吃醋的来源

菜肴加点醋，营养更健康

吃醋有宜也有忌

秋吃酸，护肝胆

醋泡大蒜去腥腻

下午喝果醋除疲劳

饭桌上别少了果汁醋

儿童饮醋有讲究

四类人最好别“吃醋”

醋可以治病是真的

吃个醋蛋病痛消

喝醋治晕车、防酒醉

睡前一匙醋能助舒服人眠

第七章 茶：科学饮茶强身又健体

沏茶用水有讲究

这样饮茶最适宜

泡茶不宜用保温杯

季节不同，饮茶有异

不宜饮茶的人群

喝茶能减少吸烟危害

不为人知的泡茶秘籍

凉茶祛火

茶点搭配小技巧

第八章 糖：吃对才能口甜心甜

吃糖有害健康是误解

糖不宜与哪些食物混食

吃糖多了会破坏牙齿

空腹吃糖不利于健康

健康离不开运动，运动离不开糖

白癜风患者可在饮食中多加红糖

糖可与菜搭配出最佳效果

止咳化痰，糖有妙方

# 《《柴米油盐酱醋茶糖》》

## 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](http://www.tushu000.com)