

《现代食经-家常食物应用全书》

图书基本信息

书名：《现代食经-家常食物应用全书》

13位ISBN编号：9787538432251

10位ISBN编号：7538432256

出版时间：2006-8

出版社：吉林科学技术出版社

作者：纪康宝

页数：294

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

《现代食经-家常食物应用全书》

内容概要

这是一本专为忙碌的现代人设计的元气养生食谱，也是为现代都市家庭设计的实用营养指南。它的目的就是要教您如何以简单的食材料理出美味又健康的食物。

书中详细介绍了跟我们生活密切相关，并且，常见的100多种的食物的营养价值、食疗价值，以及各种各样的缤纷食法。包括最基本的食物营养成分介绍，食物的挑选、储存及妙用；饮食的小窍门，使用时的营养秘密；关爱您身体健康的饮食禁忌及贴心的小提示。通过本书，您会知道每种食物的神奇营养价值，通过正确烹调及营养合理搭配，您才能吃到食物的真正养分！让您做出最美味的料理，轻松照护全家人的健康，开启健康美丽之门！

书籍目录

蔬菜类胡萝卜——食品中的黄金莖则胡萝卜的营养成分挑选、储存及妙用食物相克贴心TIPS食之有道健康红绿灯卷心菜——蔬菜中的“A”级贴心TIPS卷心菜的营养成分挑选、储存及妙用食之有道健康红绿灯西红柿——蔬菜中的水果贴心TIPS食物相克西红柿的营养成分挑选、储存及妙用食之有道健康红绿灯辣椒——温暖您的心贴心TIPS辣椒的营养成分挑选、储存及妙用食之有道健康红绿灯油菜——绿油油的情怀油菜的营养成分挑选、储存及妙用食之有道美容快车健康红绿灯食物相克贴心TIPS花菜——尽享营养，尽享健康花菜的营养成分挑选、储存及妙用食之有道健康红绿灯贴心TIPS芹菜——厨房里的医生芹菜的营养成分挑选、储存及妙用贴心TIPS食物相克食之有道健康红绿灯菠菜——曹养脑黄金贴心TIPS食物相克菠菜的营养成分挑选、储存及妙用食之有道美容快车健康红绿灯土豆——地下苹果贴心TIPS食物相克土豆的营养成分挑选、储存及妙用食之有道健康红绿灯南瓜——可菜可粳的大“灯笼”贴心TIPS食物相克南瓜的营养成分挑选、储存及妙用食之有道健康红绿灯黄瓜——厨房里的美容专家贴心TIPS黄瓜的营养成分挑选、储存及妙用食之有道食物相克美容快车健康红绿灯茄子——披着紫霞的健康使者茄子的营养成分挑选、储存及妙用贴心TIPS食之有道食物相克美容快车健康红绿灯金针菜——让您忘记忧愁贴心TIPS鲜金针菜的营养成分挑选、储存及妙用食之有道健康红绿灯韭菜——让您吃得“性”致勃勃韭菜的营养成分挑选、储存及妙用食之有道食物相克健康红绿灯贴心TIPS冬瓜——食疗妙品冬瓜的营养成分挑选、储存及妙用食之有道美容快车健康红绿灯贴心TIPS洋葱——带医生回家洋葱的营养成分挑选、储存及妙用食之有道健康红绿灯食物相克贴心TIPS萝卜——不能没有你食物相克贴心TIPS萝卜的营养成分挑选、储存及妙用食之有道健康红绿灯苦瓜——药食皆室的“君子菜”苦瓜的营养成分挑选、储存及妙用食之有道健康红绿灯食物相克贴心TIPS红薯——第二面包红薯的营养成分挑选、储存及妙用食之有道食物相克贴心TIPS美容快车健康红绿灯芋头——木头木脑的食药哨兵芋头的营养成分挑选、储存及妙用食物相克食之有道健康红绿灯贴心TIPS 瓜果类苹果——爱你没商量苹果的营养成分挑选、储存及妙用食物相克食之有道贴心TIPS美容快车健康红绿灯 葡萄——将健康牵起来葡萄的营养成分挑选、储存及妙用食之有道美容快车健康红绿灯食物相克贴心TIPS梨——天然的矿泉水贴心TIPS食物相克梨的营养成分挑选、储存及妙用食之有道健康红绿灯香蕉——食品中的黄金法则食物相克香蕉的营养成分贴心TIPS挑选、储存及妙用食之有道美容快车健康红绿灯窗瓜——夏季的“瓜果之王”食物相克西瓜的营养成分挑选、储存及妙用食之有道美容快车健康红绿灯贴心TIPS草莓——可食可药的“水果皇后”草莓的营养成分挑选、储存及妙用食之有道美容快车健康红绿灯贴心TIPS荔枝——难以抗拒的诱惑荔枝的营养成分挑选、储存及妙用食之有道健康红绿灯贴心TIPS石榴——护肤保健，功能奇佳石榴的营养成分挑选、储存及妙用食之有道美容快车健康红绿灯贴心TIPS咒暇——保健养生佳品龙眼的营养成分挑选、储存及妙用食之有道健康红绿灯贴心TIPS杏——红黄租阍语佳杏食物相克杏的营养成分挑选、储存及妙用食之有道健康红绿灯贴心TIPS柠檬——柠檬酸“仓库”贴心TIPS柠檬的营养成分挑选、储存及妙用食物相克食之有道健康红绿灯樱桃——真的很想吃贴心TIPS樱桃的营养成分挑选、储存及妙用食之有道健康红绿灯猕猴桃——毛茸茸的健康，不可抵挡!猕猴桃的营养成分挑选、储存及妙用贴心TIPS食之有道美容快车健康红绿灯山撞——致酸甜甜为哪般贴心TIPS山楂的营养成分挑选、储存及妙用食之有道美容快车健康红绿灯食物相克菠萝——让你靠近夏威夷菠萝的营养成分挑选、储存及妙用食之有道美容快车健康红绿灯贴心TIPS大塞——抗衰老，保健康贴心TIPS新鲜大枣的营养成分挑选、储存及妙用食物相克食之有道美容快车健康红绿灯柑橘类水果——百吃不厌，多多益善贴心TIPS柑橘的营养成分挑选、储存及妙用食之有道美容快车健康红绿灯 谷物类大麦——丰盛的“珍珠”大麦的营养成分挑选、储存及妙用贴心TIPS食之有道美容快车健康红绿灯玉米——黄澄澄的诱惑，无法抵挡!食物相克鲜玉米的营养成分挑选、储存及妙用贴心TIPS食之有道健康红绿灯小麦——让您吃得壮壮的小麦的营养成分挑选、储存及妙用食之有道健康红绿灯贴心TIPS大米——我比老鼠更爱你大米的营养成分挑选、储存及妙用食之有道贴心TIPS健康红绿灯食物相克小米——女性的滋补品小米的营养成分挑选、储存及妙用食之有道食物相克健康红绿灯贴心TIPS养囊——与健康不见不散荞麦的营养成分食物相克贴心TIPS挑选、储存及妙用食之有道健康红绿灯芝麻——让健康开门贴心TIPS黑芝麻的营养成分挑选、储存及妙用食之有道美容快车健康红绿灯花生——将健康进行到底贴心TIPS花生的营养成分挑选、储存及妙用食之有道健康红绿灯食物相克藜花子——阳光食品贴心TIPS葵花子的营养成分挑选、储存及妙用食之有道美容快车健康红绿灯 豆类及豆制品豇豆——可菜、可果、可谷的夏中上品贴心TIPS豇豆的营养成分挑选、储存及妙用食之有

道健康红绿灯蚕豆——百豆之先蚕豆的营养成分挑选、储存及妙用贴心TIPS食之有道健康红绿灯绿豆——要粪中的绿色珍珠贴心TIPS绿豆的营养成分挑选、储存及妙用食之有道食物相克美容快车健康红绿灯黄豆——超级神话食品黄豆的营养成分挑选、储存及妙用食物相克贴心TIPS食之有道健康红绿灯豌豆——豆家族中的漂亮蛛蛛贴心TIPS豌豆的营养成分挑选、储存及妙用食之有道美容快车健康红绿灯红小豆——高营养的“心之谷”贴心TIPS红小豆的营养成分挑选、储存及妙用食之有道健康红绿灯豆腐——块状的健康食物相克贴心TIPS豆腐的营养成分挑选、储存及妙用食之有道健康红绿灯豆浆——女人的食品贴心TIPS豆浆的营养成分挑选、储存及妙用食物相克食之有道美容快车健康红绿灯 海藻类蘑菇——有毒，亦能抗毒鲜蘑菇的营养成分挑选、储存及妙用食之有道食物相克美容快车健康红绿灯金针菇——宝宝聪明的奥秘鲜金针菇的营养成分挑选及储存食之有道健康红绿灯贴心TIPS香菇——山珍之王香菇的营养成分挑选、储存及妙用食之有道健康红绿灯贴心TIPS木耳——魅力无穷黑木耳的营养成分贴心TIPS挑选、储存及妙用食之有道健康红绿灯食物相克海带——名不虚传的长寿菜海带的营养成分挑选、储存及妙用贴心TIPS食之有道健康红绿灯紫菜——丰富的碘紫菜的营养成分挑选、储存及妙用食之有道美容快车健康红绿灯贴心TIPS 肉、禽、蛋、奶类牛肉——带给您力量贴心TIPS牛肉的营养成分挑选、储存及妙用食物相克食之有道健康红绿灯鸡肉——瘦的享受贴心TIPS食物相克鸡肉的营养成分挑选、储存及妙用食之有道健康红绿灯猪肉——营养丰富的“美容”佳品食物相克猪肉的营养成分挑选、储存及妙用食之有道美容快车健康红绿灯贴心TIPS兔肉——人类理想的食品兔肉的营养成分贴心TIPS挑选、储存及妙用食物相克食之有道美容快车健康红绿灯童——来自海底的厨房密友鲜鱼的营养成分挑选、储存及妙用食之有道食物相克贴心TIPS健康红绿灯虾——跟我学虾趣新鲜对虾的营养成分挑选、储存及妙用食之有道健康红绿灯食物相克贴心TIPS动物肝脏——别样的健康新鲜猪肝的营养成分贴心TIPS挑选及储存食物相克食之有道美容快车健康红绿灯鸡蛋——不得不信的健康食物相克鸡蛋的营养成分挑选、储存及妙用贴心TIPS食之有道健康红绿灯牛奶——爱情般甜美的天然饮品牛奶的营养成分挑选、储存及妙用食物相克贴心TIPS食之有道美容快车健康红绿灯 调味类大蒜——药食两用珍品大蒜的营养成分挑选、储存及妙用食物相克食之有道贴心TIPS美容快车健康红绿灯生薑——厨房里的一味好药生姜的营养成分挑选、储存及妙用食之有道美容快车健康红绿灯食物相克贴心TIPS葱——种奇的调味品贴心TIPS食物相克葱的营养成分挑选、储存及妙用食之有道健康红绿灯花椒——粒粒美味贴心TIPS花椒的营养成分挑选、储存及妙用美容快车健康红绿灯食盐——百味之王挑选、储存及妙用美容快车健康红绿灯贴心TIPS酱油——厨房常客酱油的营养成分挑选、储存及妙用健康红绿灯贴心TIPS食醋——提味将军食物相克醋的营养成分挑选、储存及妙用食之有道美容快车健康红绿灯贴心TIPS食糖——甜在心间食物相克贴心TIPS绵白糖的营养成分挑选、储存及妙用食之有道健康红绿灯咖喱粉——神秘的味道咖喱粉的营养成分挑选、储存及妙用食之有道健康红绿灯贴心TIPS淀粉——勾芡专家淀粉的营养成分贴心TIPS挑选、储存及妙用味精——我的味道我做主贴心TIPS味精的营养成分挑选、储存及妙用健康红绿灯茴香——春瓢四方小茴香的营养成分挑选、储存及妙用食之有道健康红绿灯贴心TIPS肉桂——药用大于食用挑选、储存及妙用食之有道健康红绿灯贴心TIPS芥末——找到刺激的感觉芥末的营养成分挑选、储存及妙用食之有道健康红绿灯食物相克贴心TIPS孜然——让您闻到烤肉的香味食之有道健康红绿灯贴心TIPS番茄酱——率富的番茄红素食之有道健康红绿灯贴心TIPS 油类豆油——豆中的经典豆油的营养成分挑选、储存及妙用健康红绿灯贴心TIPS花生油——浓郁芳香，令人难忘挑选、储存及妙用花生油的营养成分健康红绿灯贴心TIPS芝麻油——香醇的感觉贴心TIPS芝麻油的营养成分挑选、储存及妙用健康红绿灯葵花子油——高级保健营养油贴心TIPS葵花子的营养成分挑选、储存及妙用健康红绿灯橄榄油——可做化妆品的食用油贴心TIPS挑选、储存及妙用健康红绿灯色拉油——食油家族的“衍生儿”贴心TIPS挑选、储存及妙用动物油——适量食用，您才健康猪油的营养成分挑选、储存及妙用健康红绿灯贴心TIPS 滋补类蜂蜜——养颜长寿的妙药蜂蜜的营养成分挑选、储存及妙用美容快车健康红绿灯贴心TIPS人参——让您元气大增挑选、储存及妙用食之有道健康红绿灯食物相克贴心TIPS核桃——养人之宝食物相克核桃的营养成分贴心TIPS挑选、储存及妙用食之有道健康红绿灯藿香——可药可补挑选、储存及妙用健康红绿灯贴心TIPS山药——天然长春不老药挑选及储存食之有道健康红绿灯食物相克贴心TIPS黄芪——滋补家族的太医贴心TIPS储存及妙用食之有道健康红绿灯麦冬——名美，物值挑选、储存及妙用食物相克贴心TIPS食之有道健康红绿灯菊花——延年蓝寿话菊花挑选、储存及妙用食之有道健康红绿灯食物相克贴心TIPS当归——让健康归来挑选、储存及妙用食之有道健康红绿灯贴心TIPS党参——补气养血贴心TIPS挑选、储存及妙用食之有道健康红绿灯莲子——美丽的化身挑选、储存及妙用食之有道健康红

《现代食经-家常食物应用全书》

绿灯食物相克贴心TIPS魔茸——顶在魔角上的补品挑选及储存健康红绿灯贴心TIPS枸杞——爱上女人的眼睛挑选、储存及妙用食之有道健康红绿灯贴心TIPS

章节摘录

书摘胡萝卜 ——食品中的黄金法则 强大的抗癌功效 医生对癌症患者常使用的治疗方法就是化疗，然而，患者在接受化疗后，大多会出现恶心、呕吐、食欲不振、白细胞下降等不适症状，甚至还会引发其他病症。现在医学人员经研究发现，肿瘤患者在接受化疗时，若能多吃些胡萝卜可以减轻化疗反应，使化疗计划成功完成，从而获得较为理想的疗效。这是因为胡萝卜中的胡萝卜素在进入人体后，能转化为维生素A，补充了人体内维生素A的不足。维生素A可保护内脏器官，减轻化疗中所产生的毒性反应。

促进宝宝骨骼的发育 胡萝卜因富含胡萝卜素而成为蔬菜中的佼佼者，因为它可以促进宝宝的骨骼健康发育。宝宝的骨骼发育很关键，那就让宝宝多吃点胡萝卜吧。如果您觉得给宝宝做一份美味的胡萝卜餐很困难，市场上如今已经开始出售含胡萝卜素的营养米粉了。宝宝食用它既会省去您烹饪的麻烦，还能够吸收到其他多种营养。

擦亮“心灵的窗口” 经常熬夜或经常操作电脑的人，由于在灯光下或电脑前久坐，容易使眼肌疲劳、视力下降，给我们“心灵的窗口”蒙上一层灰尘。营养专家指出，胡萝卜可以提供丰富的胡萝卜素，并且胡萝卜素在人体内还能够转化成对视力有益的维生素A，调节视网膜感光物质的合成，防治夜盲症和眼睛干涩，提高眼睛对昏暗光线的适应力，有益于维护眼睛的健康。所以，经常熬夜的您没事不妨多吃点胡萝卜！ P1

《现代食经-家常食物应用全书》

编辑推荐

您正在浏览有关厨房的书籍吗?那么,请您一定要翻开这本书看看,这本书会带给您意想不到的收获。您会发现,从此会爱上厨房,并且觉得厨房是个快乐的小天地!本书详细介绍跟生活密切相关的、常见的100多种食物,您将会知道每一种食物的食疗价值,以及各种各样的缤纷食法。包括最基本的食物营养成分介绍;食物的挑选、储存及妙用;饮食的小窍门;使用时的营养秘密;关爱您身体健康的饮食禁忌及贴心的小提示。通过本书,您会知道每种食物的神奇营养价值,通过正确烹调及营养合理搭配,您才能吃到食物的真正养分!让您做出最美味的料理,轻松照护全家人的健康,开启健康美丽之门!

《现代食经-家常食物应用全书》

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