

# 《食品健康家庭自助图解一本通 素食》

## 图书基本信息

书名：《食品健康家庭自助图解一本通 素食卷》

13位ISBN编号：9787121252805

出版时间：2015-3-1

作者：张召锋

页数：274

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)

# 《食品健康家庭自助图解一本通 素食》

## 内容概要

该套书四本，分素食卷、肉食卷、水果卷、干货卷书，约请北京大学营养学教授、北京市食品安全标准专家张召锋，详细讲授几百种素食、肉食、水果、干货的安全买菜指南、加工、保存及家庭营养烹饪要领。

素食卷全面讲解百种常见蔬菜的选购、清洗、保鲜要领：蔬菜的出产季节、品种应如何把握；如何通过观察外观、闻气味、摸软硬，挑选到鲜嫩、自然长成的蔬菜；应选择怎样的水温、洗液浓度和择洗方法以减少营养的流失；如何依据蔬菜和季节特性选择正确的保存方式、存放地，预估保鲜时间。科学总结103种蔬菜的烹饪要诀、营养功效：蔬菜何时吃、如何吃最营养美味；如何根据不同的身体状况进行膳食搭配。

# 《食品健康家庭自助图解一本通 素食》

## 作者简介

张召锋，博士，北京大学公共卫生学院营养与食品卫生学系副教授，中国食品科学学会营养支持专业委员会北京预防医学会营养与食品卫生委员会委员，北京市食品安全标准专家，北京市营养学会营养宣教分会主任委员，北京市平衡膳食校园健康促进行动专家。

## 书籍目录

### Part 1 叶菜—不仅要吃得新鲜，还要吃得健康

叶菜可以说是蔬菜家族中最庞大的一个分支，它们不仅营养丰富，而且烹饪方式简单、多样，因此深受人们喜爱。在生长过程中，叶菜还经常受到来自大自然和人类方面的影响，如虫咬、喷洒农药等。因此，其蕴藏的安全问题非常多。若要吃得放心、健康，我们就要从选购到烹饪，严格掌控每一关。

#### 常见的叶菜

- 大白菜：块头大不一定分量足 2
- 小白菜：新鲜吃，不久存 6
- 生菜：组合食用更营养 10
- 卷心菜：切过之后易变质 14
- 娃娃菜：巧辨“山寨货” 18
- 菠菜：蔬菜中的“维C王” 22
- 油菜：烹饪方法有技巧 26
- 油麦菜：察“颜”观色才安全 30
- 韭菜：精挑、细洗、巧存放 33
- 芹菜：两种吃法，多重营养 38
- 茼蒿：消食开胃养身心 42
- 空心菜：强健体质有一套 45
- 苋菜：冲洗不能马虎 49
- 带有天然香气的叶菜
- 芫荽：食材的“好搭档” 53
- 葱：不只是做配菜 57
- 紫苏：去腥、解毒功效强 61
- 香椿芽：当季购买更健康 65
- 蒜苗：枯萎、带伤不要买 68
- 菜心：好看又好吃 71
- 芥蓝：粗壮、开花不宜选 74
- 苦苣：存放、清洗有方法 77
- 乌塌菜：润肤强身的“维他命菜” 80
- 木耳菜：储存时不要沾水 83

### Part 2 果菜—蔬菜中的“精英”，安全、营养要并重

果菜是植物精心孕育出的结晶，集天地精华于一身，具有很高的营养价值。不过，在生长过程中，它们也会吸收一些外来物质，这些物质的好坏会影响食物品质。此外，烹饪方式不同，果菜的营养成分也会有所损益。因此，我们在选用果菜时要掌握各种方法，这样才会吃得更安全。

#### 常见的果菜

- 番茄：人工催熟危害大 88
- 黄瓜：洗涤方式有讲究 93
- 茄子：留下茄皮更营养 97
- 苦瓜：清心的“君子菜” 101
- 丝瓜：看纹理辨老嫩 105
- 西葫芦：伤痕累累不新鲜 109
- 尖椒：抗氧化的佳蔬 113
- 柿子椒：色彩斑斓种类多 117
- 种类繁多的豆类
- 豇豆：虫洞不代表有机 121
- 菜豆：高钾、低钠降血压 125
- 扁豆：半生不熟别乱吃 129
- 毛豆：带皮煮，需卫生 133

荷兰豆：菜用、粮用要分清 137

体形庞大的果菜

冬瓜：警惕霉变风险 140

南瓜：消食、补血又防癌 144

风味独特的果菜

秋葵：颜色发暗不要买 148

菱角：生吃危害多 151

Part 3 茎菜与花菜—品质越好，营养价值越高

为了方便大家阅读，我们将那些既可以吃叶、又可以吃茎的蔬菜统一划分在了叶菜中，而在本章中，我们主要为大家介绍一些专门吃茎的蔬菜，如地上茎和鳞茎。此外，本章还为大家介绍一些常见的花菜。这些蔬菜有些生长在陆地上，有些生长于水泽之地，其品质好坏往往关系到人们的饮食安全。

常见的茎菜

莴笋：把握上市最佳时机 156

竹笋：生长季节影响品质 159

芦笋：鲜嫩者营养佳 163

茭白：漂白过后损健康 166

蒜薹：表皮光滑不代表干净 170

洋葱：颜色不同，口感有差异 175

常见的花菜

菜花：颜色变深恐变质 179

西兰花：巧妙烹饪更营养 183

Part 4 地下蔬菜—从土壤到餐桌，饮食安全不容忽视

有些人认为，长在地下的蔬菜不容易受到农药、虫害等外界因素的影响，可以随意挑选、放心食用。然而，在出售过程中，一些商家会用特别的手段加工、处理此类蔬菜，这就为人们的食用埋下了安全隐患。因此，大家要学会辨别蔬菜的好坏。需要注意的是，地下蔬菜并非适合每一个人，所以，要想吃得营养，我们还要因人而异，并采用恰当的烹饪方式。

各种各样的萝卜

胡萝卜：好看又好吃的“小人参” 188

白萝卜：巧辨空心大萝卜 192

心里美：吃法不对会伤身 196

樱桃萝卜：存放得当保新鲜 199

富含淀粉的地下蔬菜

马铃薯：营养丰富又管饱 203

红薯：伤痕、暗疤易霉变 207

麻山药：粗细不同，营养有差异 212

芋头：调节人体酸碱平衡 215

牛蒡：太长太短都不好 219

生长在淤泥中的地下蔬菜

莲藕：异常白净要警惕 222

荸荠：选购、储存要仔细 226

慈菇：好吃但不能贪吃 230

Part 5 菌类与藻类—营养丰富，但要注意饮食健康

菌类与藻类属于蔬菜家族中比较特殊的两个群体，尽管它们与前面那些蔬菜有所不同，但是也常被人们视作“素菜”。由于生长方式、生长环境等因素不同，菌类与藻类的保质期比较短，因此有些商家会为了延长此类蔬菜的新鲜度而采取一些“非常”手段。另外，其储存方式恰当与否也会影响饮食安全。所以，我们在食用此类蔬菜时，需要从多方面出发。

种类繁多的蘑菇

香菇：美味的“山珍之王” 236

平菇：层层叠叠巧挑选 240

- 草菇：菌伞张开不新鲜 244
- 鸡腿菇：高蛋白、低脂肪 247
- 金针菇：增强记忆又抗癌 250
- 杏鲍菇：颜色发黑要变质 255
- 白灵菇：当吃当买更健康 259
- 茶树菇：大小不一品质差 262
- 猴头菇：提高身体免疫力 266
- 常见的藻类蔬菜
- 海带：新鲜选购要细选 270

# 《食品健康家庭自助图解一本通 素食》

## 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)