

《素食女皇》

图书基本信息

书名：《素食女皇》

13位ISBN编号：9787514300772

10位ISBN编号：7514300775

出版时间：2011-5

出版社：王云、孙立新 现代出版社 (2011-05出版)

页数：154

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

《素食女皇》

内容概要

《素食女皇:菌藻益平衡》在编写过程中得到了朋友们的大力支持和帮助，尤其得到了卫生部首席营养专家赵霖教授，国家蔬菜工程技术研究中心李武主任、何洪巨博士、宋曙辉研究员、郑淑芳研究员，金丰餐饮集团宋子刚董事长，以及北京市饮食行业协会何之绂秘书长，中国中医科学院副主任医师魏立新等多位老师的帮助指点，谨此致以衷心地感谢。因为我们水平有限，不妥之处在所难免，敬请广大读者赐教指正。

《素食女皇》

作者简介

王云，高级营养师、科普作家。为餐饮业、部队、院校、企业等单位做了大量的营养、食品、烹饪等专业培训及社区大众科普讲座。被多家企业、院校聘为美食营养专家、顾问。首都保健营养美食学会理事，《中国旅游之窗》《健康》《中华美食药膳》《时尚健康——男士》等多家科普刊物的专栏作家、营养专家、高级顾问，为数十家报刊、杂志撰写大量科普文章。出版图书《经典名菜话营养》《运动员营养膳食》，合著《考生营养膳食》《食苑诗赋》等。孙立新，高级烹饪技师，“中华十大名厨”之一，“五一”劳动奖章获得者。北京便宜坊烤鸭集团副总。

《素食女皇》

书籍目录

菌藻益平衡菌类1．养血补血——黑木耳2．滋阴润肺——银耳3．助消化利五脏——猴头蘑4．活血补气——香菇5．天然抗癌——蘑菇6．护肝强肝——草菇7．健脑益智——金针菇8．驱风除湿——平菇9．健脾开胃——鸡枞10．活血祛痛——竹荪11．养心补心——石耳12．补虚损养精气——冬虫夏草藻类13．补碘防癌——海带14．清热化痰——紫菜15．祛咳化痰——海藻16．消炎抗癌——裙带菜17．清热防癌——鹿角菜调味类18．百味之长——盐19．保健灭菌——醋20．人体热量来源——糖21．人体重要的营养素——油22．清热解毒——酱23．和胃除烦——豆豉24．温中止痛——花椒25．健胃和中——胡椒26．益阳散寒——八角半成品27．美味“植物肉”——豆腐28．完美食品——鸡蛋29．和中益气——面筋30．明目补肝——松花蛋31．天然滋养——蜂蜜32．益胃养肺——牛奶

章节摘录

版权页：插图：鸡枞目前仍只有野生，至今还无法实现人工栽培，菌类科学工作者虽然做了大量的努力，还是没有什么进展。对此，我们的祖先似乎早有觉察。《七修类稿》的作者郎瑛曾深入云南民间做过调查研究，他说：“问之土人，云生处蚁聚丛之，盖以香味故也。”《云南志》上说：“其产处下皆蚁穴。”从上述资料来看，凡是有鸡枞的地方都有白蚁。因此有经验的采菇人都是在采鸡枞时先找好“窝子”（蚁穴）。那么，鸡枞与白蚁之间到底是什么关系呢？昆虫学家认为，二者之间是互相依存的共生关系。有人曾为此挖开过白蚁蚁穴进行生态学观察，发现蚁巢中有鸡枞的“菌圃”，其间长满了无数小白球菌。蚁后和幼蚁就是以这些小白球为食，从中获得营养。反之，白蚁的排泄物和蚁巢特有的环境又为鸡枞的生长提供了良好的生存条件。它们之间可谓是“相依为命”，缺一不可。根据祖国中医药研究，鸡枞味甘，性平，无毒，有益脾胃、清神等功效。现代医学研究发现，鸡枞有增强人体免疫功能、预防肠癌、养血、润燥、健脾胃等功效，适用于食欲不振、虚劳症肿、痔疮下血等。鸡枞的营养价值也很高，干品每百克含蛋白质28.8%，糖42.7%。值得注意的是，鸡枞含磷量高于所有蔬菜和粮食、鱼肉等，核黄素、乳黄素和尼克酸高于所有食品，还含有麦角甾醇以及一些微量元素。

《素食女皇》

媒体关注与评论

平衡膳食，食疗养生的特点是“润物细无声，王道无近功”，食疗的保健效果可以描述为“无功可言，无德可鉴，而人登寿域”。就膳食食疗而言，只有持之以恒，才能够收到成效。——卫生部健康教育首席专家 赵霖

《素食女皇》

编辑推荐

《素食女皇:菌藻益平衡》寿命长短不在天，善处饮食得永年。

《素食女皇》

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