

《家常食材选购宝典》

图书基本信息

书名：《家常食材选购宝典》

13位ISBN编号：9787538437447

10位ISBN编号：7538437444

出版时间：2008-3

出版社：吉林科学技术出版社

作者：吴莹 编

页数：159

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

《家常食材选购宝典》

内容概要

《家常食材选购宝典》主要内容：“吃”对于人是这样的根本而平实，就像一个线索贯穿着人的一生，使我们的日子琐碎而具体，散发着人间特有的亲切的味道。我们的味觉是不安分的，喜欢过动荡的日子，而五味足可以构成味觉的悲欢离合。

作家周涛说：“吃是身体的读书。”我们每天都在吃，却不见得读懂吃《家常食材选购宝典》，能够享受吃的内在乐趣，懂得吃的科学方法的人也寥寥无几。以善良的心态享受食物会使我们的生活更加美好，以科学的方式选择食物会使我们的生活更加健康，我们何不满怀敬意和感恩进行这身体的读书，使生活充满美丽的情绪，健康的气息，让身体沁着快乐的味道。

也许你已经觉察到，现代社会生活影响了人们的饮食生活习惯。外食人口增加、饮食精致化、西化、食品加工业发达等，让现代人产生了许多不同于以往的营养问题，诸如饮食不均衡、油脂摄入量过高、肉类食品摄取过多、纤维素不足、甜食摄取过高、暴饮暴食等，也造成了体重过重和一些文明病的产生，例如高血压、糖尿病……科学饮食应该是个常话常新的问题，谁不想拥有健康的身体，谁都懂得健康对于我们生活的意义。

我们缺少的是一种健康饮食的生活形态。选择合适的食材，享受健康的美味，健康的饮食习惯应该是我们的生活形态，应该成为全民运动，《家常食材选购宝典》希望籍由正确的营养知识和选购方法，帮助大家领略健康饮食的含义和买菜做饭的学问。

《家常食材选购宝典》

作者简介

吴莹，国家高级营养师，博士。2005-2006赴日本东京进修营养学，长期从事科学生活指导工作，主编《营养师教你做——不生病的健康饮品》、《家政管理》等书，并在全国核心期刊发表论文多篇。
作为健康生活指导专家，曾多次接受吉林电视台、城市晚报、新文化报等多家媒体的

《家常食材选购宝典》

书籍目录

蔬果类 白菜 菠菜 油菜 芹菜 韭菜 甘蓝 菜花 蒜薹 莴笋 莲藕 洋葱 土豆 茭白 竹笋 冬瓜 丝瓜 苦瓜 黄瓜 南瓜 白萝卜 胡萝卜 四季豆 番茄 辣椒 茄子 豆芽 口蘑 蘑菇 金针菇 苹果 梨 桃 杏 李子 枣 香蕉 菠萝 芒果 葡萄 樱桃 草莓 荔枝 柑橘 柚子 柿子 西瓜 哈密瓜 猕猴桃 柠檬肉蛋类 猪肉 牛肉 羊肉 狗肉 鸡肉 鸭 鹅 鸡蛋 鸭蛋 鹌鹑蛋 皮蛋 猪肝 猪肚 猪蹄 香肠 火腿 腊肉水产类 鲤鱼 草鱼 鲫鱼 鲢鱼 黄鳝 黄鱼 带鱼 鱿鱼 甲鱼 对虾 虾仁 螃蟹 虾皮 海蜇皮 泥鳅 鳊鱼 河蚬 牡蛎 田螺 墨鱼 蛤蜊主食类 大米 小米 糯米 玉米 花生 芝麻 面粉 挂面 元宵 大豆 绿豆 豆腐 豆腐干 干豆腐 腐乳 腐竹 粉丝 藕粉 豆油 花生油 芝麻油 菜籽油 酱油 料酒 醋 盐 味精 白糖 红糖 蜂蜜 生姜 蒜头 葱干货类 黑木耳 银耳 紫菜 海带 干贝 鱿鱼干 海参 鱼肚 笋干 香菇 黄花菜 核桃 栗子 松子 杏仁饮品类 饮用水 豆浆 白酒 啤酒 葡萄酒 红茶 绿茶 花茶 奶茶 牛奶 酸奶 咖啡

《家常食材选购宝典》

章节摘录

插图：

《家常食材选购宝典》

编辑推荐

《家常食材选购宝典》由吉林科学技术出版社出版。

精彩短评

- 1、大多数不错，个别有些疑问。
- 2、这才是真正的好书，买什么一查就查到了，编排也很合理。
- 3、完全是跟风的作品，用处不大，不值得拥有
- 4、所介绍的食材种类过少，比如芥蓝、西芹、西蓝花都没介绍，还有一些菌类介绍过于笼统。图片和食物不相符。总而言之，看了令人不愉快，有点被糊弄的感觉。
- 5、书中对各种日常食材的选用做了很详细的介绍，是一本很好的食谱参考书。但唯一的缺点就是不够全面，比如对西兰花的选购都没有介绍，希望有所改进。
- 6、下次买食物时可以参考一下其营养价值，尤其是各种食物间是否可以搭配、如何搭配有很好的参考价值。还不错
- 7、里面东西很实用，看看不错
- 8、是一本好书，但涉及的食材实在有限，介绍也不够详细
- 9、这是一本家庭里很实用的书，对于现在的很多人来说，大家喜欢吃什么就吃什么，或许很少去考虑它的营养价值以及怎么吃才算营养。这不仅是一本值得家庭主妇读的书，也是一本家庭必备的常识书籍。
- 10、虽然内容比较精简，但还是值得读一读的闲书，如果你喜欢烹调，为何不了解下食物的一些事情呢？
- 11、书中对常见食材都做了营养、选购的详细介绍,象我们这样的新婚夫妇很受益的,就是品种有点少.
- 12、期望过高，没有想象中的好
- 13、要买东西的时候参考一下平时就搁在那里
- 14、这本书，都是家里常吃的菜。对我家选菜，非常有帮助。
- 15、非常实用!值得推荐
- 16、有些食材没有罗列在其中，还不够全面。罗列其中的食材介绍希望能再详尽些，比如有些标明了属性，有些则没有明确标明。
- 17、对各种食材的鉴别、保管提供了非常有益的参考，是家庭主妇的好帮手。
- 18、自己选的书肯定是没有问题的 想说的是 前几天下雨 快递没能按时发货 但是打电话过去 由于要急用 快递员利用下班的时间给送过来的 所以想说 快递的态度 有的时候比购买的东西更重要哦 就冲着这态度 5分 高评
- 19、很好的一本书，对于我们来说吃的最重要，但生活中我们却常常会忽略的这个最重要的问题，或是因为“无知”而忽略了，读过这本书后应该会在吃的健康吃的营养吃的干净吃的无毒上有所收获，会对吃这个大问题更加重视；作者很专业，内容很翔实。
- 20、就是看到是什么国家营养师就那么回事吧！
- 21、这本书讲了家庭常见的食品的选购、保存和烹饪方法，非常适合像我这样对厨房一巧不通，但又想学习做好厨房事务的人。并且还纠正了一些我们对食品的误区。我非常推荐这本书给所有的家庭
- 22、长了一些知识，但是图片选用不够生动，很多内容是摘抄的不是鲜活的经验最好是营养专家和有经验的主妇一块写本书就好了，这样主妇的经验可以被专家肯定或者不同意总之这本书看不看都成书店里看到我肯定不会买
- 23、非常实用,买菜的时候可以用来参考了.请是送货送得太慢了.
- 24、有两副图片与名称不符，适合初级使用，内容不够全面，但就本书中所述食材的有用程度不错，专业程度一般
- 25、没有想像的好，不太实用。

《家常食材选购宝典》

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