

《膳食营养保健功能手册》

图书基本信息

书名：《膳食营养保健功能手册》

13位ISBN编号：9787506478519

10位ISBN编号：750647851X

出版时间：2012-3

出版社：中国纺织出版社

作者：张英

页数：375

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

《膳食营养保健功能手册》

内容概要

《膳食营养保健功能手册》主要分类介绍了蔬菜、水果、肉类等各种天然食品的营养素含量，以及有营养素含量确定的性能及保健功能。

作者简介

张英，男，1964年毕业于北京化工大学，留校从事教学科研工作，教过普通化学、分析化学、生化仪器分析等课程，公开发表了多篇科学论文，有的还被美国化学杂志转载，1988年晋升为副教授。

从1970年开始，学习和研究中药学、中药化学、中药药剂学，1990年开始研究保健酒生产技术，1993年任孔源天然保健品公司总工程师，指导保健酒生产。1995年退休，受聘于中美合资北京一罗法岛汽车用化学品有限公司，任总工程师，指导清洗剂生产和开发新产品。

主要著作有：

1. 编：《药酒生产实用技术》(中国轻工业出版社，2001年)
2. 主编：《精细化学品配方大全》(化学工业出版社，2001年)
3. 编：《家庭保健药酒配制》(华文出版社，2002年)
4. 编著：《大众药酒400例》(中国轻工业出版社，2002年)
5. 编：《塑料橡胶配方技术手册》(化学工业出版社，2002年)
6. 编：《大众药酒配方700例》(中国轻工业出版社，2002年)
7. 编：《日常食物保健食谱》(人民军医出版社，2004年)
8. 编：《金属加工用精细化学品配方与工艺》(化学工业出版社，2006年)
9. 编著：《家庭药酒处方精选与配制》(化学工业出版社，2008年)
10. 编著：《中老年滋补保健酒》(中国轻工业出版社，2008年)
11. 编著：《植物生长调控技术在园艺中的应用》(中国轻工业出版社，2009年)
12. 编著：《中老年滋补保健茶》(中国轻工业出版社，2009年)
13. 编著：《家庭保健洗浴疗法》(中国轻工业出版社，2009年)

书籍目录

第一章 种植叶菜

- 一、大白菜(附：小白菜)
- 二、油菜
- 三、甘蓝
- 四、菠菜
- 五、芹菜
- 六、韭菜
- 七、生菜
- 八、油麦菜
- 九、雪里蕻
- 十、鱼腥草
- 十一、空心菜
- 十二、落葵
- 十三、芥菜
- 十四、冬苋菜
- 十五、苋菜
- 十六、西洋菜
- 十七、茼蒿
- 十八、苜蓿
- 十九、香椿
- 二十、茴香
- 二十一、莼菜
- 二十二、苕蕻菜
- 二十三、乌塌菜

第二章 野生叶菜

- 一、马齿苋
- 二、苦马菜
- 三、荠菜
- 四、马兰头
- 五、车前草
- 六、刺儿菜
- 七、刺苋菜
- 八、蒲公英
- 九、清明菜
- 十、萍菜
- 十一、竹叶菜
- 十二、蕨菜
- 十三、枸杞菜
- 十四、东风菜
- 十五、灰苋菜
- 十六、薇菜
- 十七、水芹
- 十八、番杏
- 十九、羊角菜

第三章 茎菜

- 一、鲜竹笋
- 二、芦笋

- 三、藕
- 四、百合
- 五、仙人掌
- 六、茭白

.....

- 第四章 根菜
- 第五章 瓜茄菜
- 第六章 花菜
- 第七章 鲜豆荚、豆芽
- 第八章 调味菜
- 第九章 食用菌
- 第十章 海菜
- 第十一章 米和面粉
- 第十二章 杂粮
- 第十三章 干豆
- 第十四章 薯芋
- 第十五章 南方水果
- 第十六章 北方水果
- 第十七章 干果及种仁
- 第十八章 猪肉及其脏器
- 第十九章 牛肉及其脏器
- 第二十章 羊肉及其脏器
- 第二十一章 其他畜肉及其脏器
- 第二十二章 禽肉及其脏器
- 第二十三章 蛋类
- 第二十四章 淡水鱼
- 第二十五章 淡水其他产品
- 第二十六章 海鱼
- 第二十七章 海洋软体动物
- 第二十八章 其他海产品
- 第二十九章 虫类及其衍生物
- 第三十章 蛇和蜥
- 第三十一章 野禽和兽
- 第三十二章 茶饮料
- 第三十三章 花饮料
- 第三十四章 食用油
- 第三十五章 甜味剂
- 第三十六章 调料
- 第三十七章 香料
- 第三十八章 营养素生理功能及食物选购指南
- 参考文献
- 附录

章节摘录

版权页:第一章 种植叶菜一、大白菜大白菜又名结球白菜、黄芽菜，每100克鲜菜营养素含量：水分93.6克，碳水化合物3.1克、蛋白质1.7克、膳食纤维0.6克、胡萝卜素250微克、维生素B10.06毫克、维生素B20.07毫克、烟酸0.8毫克、维生素C47毫克、维生素E0.92毫克、矿物质钾130毫克、钙69毫克、镁12毫克、铁0.5毫克、锰0.21毫克、锌0.21毫克、磷30毫克、硒0.33微克。大白菜的食用方法很多，以质地鲜嫩、营养丰富、荤素皆可、味道清鲜适口为特点，可炒、烧、熬、熘、炖、烩、涮、凉拌、煮汤，也可与其他菜、肉搭配做馅，用于蒸包子、烙馅饼、包饺子等。大白菜性味甘、平，具有清热除烦、通利肠胃、解渴利尿之功效，可用于心烦口渴、大便秘结、肺热咳嗽、胃热伤阴、牙龈肿痛等。食用保健方法指南：1.大白菜薏米汤：可用于急性肾炎、尿少水肿。2.青炒大白菜：常食可用于脑血管病、高血压、心烦口渴、二便不畅。3.大白菜炒肉丝：用于冠心病、高血压、牙龈出血。4.大白菜葱姜煮汤：用于伤风感冒、气管炎咳嗽。5.大白菜香菇水饺：用于脑瘤患者辅助疗养。6.香菇炒大白菜：用于脑血管病、高血压、慢性肾炎、咽干口渴、大小便不畅等。7.凉拌大白菜心：用于烦热口渴、二便不通。8.大白菜梗米粥：加调料食用，适用于尿路感染。9.大白菜萝卜红糖饮：用于老年人感冒、鼻塞流涕、咽痛咳嗽。10.大白菜豆腐红枣汤：用于干咳、支气管炎、便秘

《膳食营养保健功能手册》

编辑推荐

《膳食营养保健功能手册》由中国纺织出版社出版。

《膳食营养保健功能手册》

精彩短评

- 1、知识很全面，也很实用，不仅适合中老年人，也适合当今生活忙碌的年轻人，健康是生命之源，为了美好的生活而学习一些医疗知识是对自己的生命负责。
- 2、这本书非常非常不错，想学营养的值得看

《膳食营养保健功能手册》

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