

《饮食宜忌速查手册》

图书基本信息

书名：《饮食宜忌速查手册》

13位ISBN编号：9787122129215

10位ISBN编号：7122129217

出版时间：2012-5

出版社：化学工业

作者：杨红//双福

页数：248

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

《饮食宜忌速查手册》

内容概要

《饮食宜忌速查手册》内容一目了然，方便查找；功效齐全，居家必备！从实际生活中最需要的内容出发，精选出百余种常见食材，解析其营养成分、保健功效、季节宜忌、人群宜忌、病症宜忌、食材宜忌等，一读即懂；图示1000余组食物搭配宜忌，一看便知；更囊括食物的选购、清洗、储存、烹饪等实用小贴士和示范菜肴做法，超级实用。
附录贴心说明食物中毒及解救法和相宜的饮食好习惯。

《饮食宜忌速查手册》

作者简介

青岛市海慈医疗集团营养科副主任，青岛市药膳研究会秘书长，山东省营养学会临床营养专业委员会委员。

《饮食宜忌速查手册》

书籍目录

Part1 家常蔬菜篇白菜2百合4菠菜6荸荠8菜花10葱12冬瓜14番茄16甘蓝18黄瓜20胡萝卜22红薯24韭菜26芹菜28辣椒30萝卜32南瓜34茄子36竹笋38藕40苦瓜42茭白44姜46茭瓜48芥菜50芦笋52芥菜54蒜56山药58生菜60丝瓜62茼蒿64土豆66莴笋68香菜70油菜72洋葱74Part2 家常畜禽肉篇鸡肉78鸭肉80鸽肉82牛肉84兔肉86羊肉88猪肚90猪肉92Part3 家常海产品篇鲍鱼96草鱼98带鱼100蛤蜊102海参104海带106海蜇108黄鱼110鲫鱼112鲤鱼114鲢鱼116鲈鱼118鳗鱼120牡蛎122螃蟹124青鱼126扇贝128鳝鱼130虾132鳕鱼134鱿鱼136紫菜138Part4 家常菌菇、蛋奶篇草菇142金针菇144口蘑146木耳148平菇150香菇152银耳154牛奶156奶酪158酸奶160鸡蛋162皮蛋164Part5 家常五谷、豆类篇大米168面粉170小米172玉米174黄豆176红豆178绿豆180豌豆182蚕豆184豆苗186豆角188黄豆芽190绿豆芽192豆腐194Part6 家常水果、干果篇白果198柑橘200核桃202花生204栗子206莲子208梨210山楂212苹果214西瓜216芝麻218Part7 家常养生中药篇党参222当归224阿胶226茯苓228枸杞子230人参232田七234红枣236附录食物中毒及解救法239相宜的饮食好习惯247

章节摘录

版权页：插图：Part2 家常畜禽肉篇 适宜搭配的食材及效用 与葱同食可降血脂，美容 与枸杞同食可治疗腰膝酸软、糖尿病、头晕耳鸣 与玉兰花同食可滋养补气，清热凉血 不宜搭配的食材及后果 与白菜同食能引起腹泻或者呕吐 与姜同食易致腹泻 与鸡肉同食能产生不利于人体的化合物，导致腹泻 与橘子同食能使肠胃功能紊乱，致腹泻 实用小贴士 兔肉适用于炒、烤、焖等烹调方法；可红烧、粉蒸、炖汤，如兔肉烧红薯、椒麻兔肉、粉蒸兔肉等。兔肉必须顺着纤维纹路切，这样加热后，才能保持菜肴的形态。示范菜肴烤兔腿 原料 兔腿250克，红粉、盐、烧烤汁、香草、橄榄油各适量。做法 1. 将兔腿洗净，切花刀，放入容器中，放入撕碎的香草、盐、烧烤汁。 2. 加入红粉、橄榄油，拌匀腌渍。 3. 放入烤箱调至170 烘烤18分钟，取出，装盘装饰即可。兔肉 别名：有家兔肉和野兔肉两种 营养保健 兔肉性凉味甘，质地细嫩，味道鲜美，营养丰富，在国际市场上享有盛名，被称之为“保健肉”、“荤中之素”、“美容肉”、“百味肉”等。兔肉富含大脑和其他器官发育不可缺少的卵磷脂，有健脑益智的功效。经常食用兔肉可保护血管壁，阻止血栓形成，对高血压、冠心病、糖尿病患者有益处。兔肉中所含的脂肪和胆固醇，低于所有其他肉类，而且脂肪又多为不饱和脂肪酸，常吃兔肉，可强身健体，但不会增肥，是肥胖患者的理想肉食，女性食之，可保持身体苗条。兔肉肉质细嫩，和其他食物一起烹调会附和其他食物的滋味，遂有“百味肉”之说。季节宜忌 由于兔肉性凉，吃兔肉的最好季节是夏季，寒冬及初春季节一般不宜吃兔肉。

《饮食宜忌速查手册》

编辑推荐

杨红、双福主编的《饮食宜忌速查手册》是营养专家审定推荐的最值得珍藏的生活工具书！《饮食宜忌速查手册》精选了百余种食材，图示了1000余组食物搭配宜忌，蔬菜、畜禽肉、海产品、菌菇、蛋奶、五谷、豆类、水果、干果、中药，分类详解。季节宜忌、人群宜忌、病症宜忌、食材宜忌，一目了然，方便查找！选购、清洗、储存、烹饪等贴士，句句贴心，招招实用。书中特别加入示范菜肴制作，教你学会健康饮食，科学养生！

《饮食宜忌速查手册》

精彩短评

- 1、很好，有些内容对我正确饮食有帮助
- 2、里边的内容很是丰富，是我的生活更加充实，力挺一下
- 3、好多食物的营养介绍的很清楚，对家庭饮食有帮助

《饮食宜忌速查手册》

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