

<<百姓开门七件事>>

图书基本信息

书名：<<百姓开门七件事>>

13位ISBN编号：9787121154164

10位ISBN编号：7121154161

出版时间：2012-4

出版时间：电子工业出版社

作者：于康

页数：292

字数：277000

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：<http://www.tushu007.com>

<<百姓开门七件事>>

前言

糖米油盐酱醋茶的幸福生活 对于热爱生活的女人来说，厨房是传递对家人真挚、细腻情感的重要空间。

油盐酱醋，看似平常的几味调料，在心灵手巧的主妇们手中，被和谐的搭配着，成为餐桌不可缺少的主角。

回归糖米油盐酱醋茶的幸福生活，能够让你拥有身体营养，也可以让你重新掌握自己健康的主动权。

厨房里的事儿，看似平常，却不是一件小事，而是每个家庭生活中主要的组成部分，是为人制造营养和健康的基地。

我们不妨将糖象征着甜蜜，米象征着地位，油象征着时光，盐象征着权利，酱象征着过去，醋象征着情感，茶象征着记忆。

在喧嚣的都市中，每当看到身边的人们总疲于奔命般的穿梭于各种饭局、酒宴，在匆忙之间吃泡面和汉堡包时，不禁感叹，忙碌的人大概已经忘记了上一次与家人围坐桌旁吃顿家常便饭的时间。

当宴请亲朋好友不必再去饭店，家宴成为对宾客最高规格的款待时，我们发现，瞬间就回到了原本属于自己的幸福空间。

重新激活沉寂在厨房中的糖米油盐酱醋，让品茶真正成为生活中的享受，而不再是应酬的代言。

当回家吃饭从奢望变成现实，找回的不只是幸福的时光，还回到了美好的过去，拥有了甜蜜的情感，更为自己和未来积累并书写下难以忘怀的记忆。

这本书里，你会读到属于糖、米、油、盐、酱、醋、茶的点滴和印记、对健康与生活的重要贡献和作用，以及由于此衍生出的更多更诱人的美味佳肴。

想找获得这些，只需要你动动手，就可以轻松拥有。

希望这些文字能够带你回到从前那幸福的日子，重新拥有糖米油盐酱醋茶带给你的健康和美味，不必再为自己的身体状况而担忧，在喧嚣的城市中，找到享受生活的幸福和情趣。

营养堂

<<百姓开门七件事>>

内容概要

《营养堂营养密码系列·百姓开门七件事：糖米油盐酱醋茶的营养秘密（双色版）》详述了糖、米、油、盐、酱、醋、茶的基本来历、组成成分、质量鉴别、分类、特性、妙用、注意事项、营养价值以及食疗功效等，纠正并丰富了一般人对于调味料的使用观念。这七种调味料不仅是厨房的必备材料，还是生活中不可缺少的营养要素，《营养堂营养密码系列·百姓开门七件事：糖米油盐酱醋茶的营养秘密（双色版）》让读者重新认识这七种潜伏在身边默默无闻的调味料，重新开启糖米油盐酱醋茶的健康生活。

<<百姓开门七件事>>

作者简介

于康，北京协和医院临床营养科教授，主任医师营养科副主任。
中华医学会北京分会临床营养学会副主任委员，中国营养学会临床营养分会委员，中国烹饪协会营养专业委员会理事及顾问委员会委员，中国医师协会循证临床营养委员会青年委员兼学术秘书，北京昭光大众健康研究所客座教授，北京市健康教育协会常务理事，卫生部营养标准委员会委员中国社会工作协会孤残儿童医疗救助顾问团副团长，《中国临床营养杂志》副总编，《中华健康管理学杂志》编委，《食品安全与健康顾问》编委，《糖尿病天地》编委，《循证医学杂志》和《健康世界杂志》特邀编委。

已在中国核心医药期刊及国际学术会议上发表学术论文40余篇。

<<百姓开门七件事>>

书籍目录

第一章 糖——快速高效的能量补充剂

糖为什么是甜的？

相信每一个人都有过这样的疑问。

或许其中的答案，能给自己一个爱上糖的借口。

尽管有些人因为吃糖损坏了牙齿，因为吃甜食导致身材走样……但是，糖依然有足够的魅力吸引着我们的味蕾。

一、口香糖和糖有关系吗？

二、发现身边糖的踪迹

三、红糖——排毒又养颜

四、冰糖——润肺又止咳

五、木糖醇——被夸大的糖替代品

六、不能把糖一脚踢开

七、你也可以做到甜而不胖

八、给嗜糖者找到了最好的替代品

九、有些人要把糖留在脑海里

十、糖尿病人的食糖法则

十一、上班族不可少的健康“糖”零食

十二、甜言蜜语——百分百放大糖的独特功效

十三、简单易学的四道糖制美食

第二章 米——强身好颜色

米是我们一日三餐中不可缺少的食物，在我国具有悠久的种植历史。

《黄帝内经》中记载的“五谷为养”，最为直接的表达出谷类食品对人体养生和健康的重要作用和意义。

一、稻米何以雄霸五谷之首

二、认识餐桌上的营养五色米

三、大米烹饪，你一定要知道这些细节

四、糙米——消化道疾病的克星

五、糯米——米家族中的排毒冠军

六、小米——抵抗衰老、改善失眠

七、黑米——滋阴补肾、瘦身养生

八、薏米——滋补防癌，抗皱养颜

九、巧制面食，留住营养素

十、自己动手做出美味营养主食

十一、妈妈一定要知道的宝宝吃米法

十二、有些疾病，可以吃药粥调理

十三、小米粒演绎的各种妙用

十四、简单易学的四道米制美食

第三章 油——油无好坏，混搭更佳

油作为烹调过程中的主要原料之一，每天我们都必不可少的，它使我们的三餐变得香气四溢，而且能提供人体所需营养素——脂肪。

一、原来古时本无“油”

<<百姓开门七件事>>

- 二、食用油种类全知道
- 三、不能不知道的食用油常识
- 四、花生油——降低血液总胆固醇
- 五、核桃油——益智健脑防辐射
- 六、茶籽油——养颜护肤、预防疾病
- 七、葵花籽油——降低血脂、预防冠心病
- 八、橄榄油——延缓衰老、柔滑皮肤
- 九、大豆油——有效减少患心脏病几率
- 十、玉米油——抑制心血管疾病
- 十一、调和油——调整血脂，改善体质
- 十二、“油”刃有余——百分百放大油的生活妙用
- 十三、少油饮食的健康密码
- 十四、简单易学“油”的四道名菜

第四章 盐——杀菌排毒盐当先

提到盐，人们都不会感到陌生，尽管盐的具体起源时间在历史上并没有定论，但丝毫并不影响它在人类生活中发挥的重要意义和作用。

最初人们设法从海水或盐湖中将水引入盐池，通过日晒风干得到盐。

今天盐不仅是咸味的代名词，而且是人们补充微量元素的载体。

历经几千年的变迁，盐依然是人们维持健康不可缺少的食物。

- 一、认识我们身边的盐
- 二、剖析盐的营养价值
- 三、不可不知道的用盐常识
- 四、如何抵挡“咸味”的诱惑
- 五、带你认识“限盐”餐
- 六、低盐饮食并非越低越好
- 七、看不见的盐更可怕
- 八、“三高”人士控盐方略
- 九、盐的美容方——女人可以更养颜
- 十、“盐”出法随——百分百放大盐的生活妙用
- 十一、简单易学的四道“盐”制美食

第五章 酱——抗老美白好处多

说到酱，在我国可谓历史悠久，作为最早应用发酵技术的国家之一，无论是酱的工艺或种类都是世界闻名。

餐桌上，无论是豆腐乳、豆豉、酒酿还是甜面酱，都是百姓家庭中不可缺少的食品之一。

正是这些从老祖宗那里传承下来的美味，成就了我国烹饪在世界餐饮界不可动摇的地位和影响力。

- 一、揭开“酱”料的身世之谜
- 二、“酱”制出美味发酵食品
- 三、酱油健康用法大揭秘
- 四、玫瑰花酱——好吃又养颜
- 五、花生酱——让皮肤滑嫩嫩
- 六、发酵食品对健康的好处
- 七、烹调巧用酱料的讲究
- 八、自己动手做出营养美味绝世“酱”
- 九、简单易学的四道酱制美食

第六章 醋——嫩肤护发促消化

<<百姓开门七件事>>

总听朋友说“吃醋的女人最美丽”，尽管这句话有多层含义，但醋确有美白、祛斑、除痘、亮发、去屑、减肥等美容作用。

在营养专家看来，醋不仅仅是厨房里不可少的调味品之一，还有着很多能促进人体健康的功能和作用，如能够消除疲劳、抗衰老、扩张血管、降低血压、防止心血管疾病发生等。

- 一、古代传承的调味琼浆——醋
- 二、食用醋大列兵
- 三、“黑”美人的最爱——醋的美白方
- 四、“痘痘妹”的最爱——醋的祛痘方
- 五、“胖妞儿”的最爱——醋的减肥方
- 六、“斑点”美女的最爱——醋的祛斑方
- 七、“手模”们的最爱——醋的美手方
- 八、醋的功能方：女人可以更年轻
- 九、这些疾病，醋是最好的调养食方
- 十、自己动手酿造出美味的健康醋
- 十一、“醋”动生活——百分百放大醋的独特功效
- 十二、简单易学关于醋的四道名菜

第七章 茶——医者眼中的“万病之药”

茶，作为我国的传统饮品，历经了几千年的传承，已经融入到生活的点点滴滴中，“人不可一日无茶”这句话，足以说明茶在饮食生活中的独特意义。

- 一、神农氏尝百草用茶解毒
- 二、茶的七大家族
- 三、购买好茶叶品质特点的四大要素
- 四、减肥不妨常喝乌龙茶
- 五、绿茶，帮女人减慢衰老的脚步
- 六、花茶启动你的美白工程
- 七、普洱茶帮你平抚皱纹、紧肤养颜
- 八、解毒利尿、提神助性首选红茶
- 九、喝健康茶，这些常识你一定要知道
- 十、这些疾病，茶调理食方很有效
- 十一、茶之物语——百分百放大茶的独特功效
- 十二、简单易学茶的四道名菜

附录1常见营养素特征表

附录2常见营养素不同人群每日摄入量推荐表

<<百姓开门七件事>>

章节摘录

版权页： 2.绵白糖 绵白糖晶体细小均匀，颜色洁白，质地绵软。

其纯度低于白砂糖，含糖量约为98%左右，常被用于高档食品的加工中。

在选购绵白糖时，色泽洁白、明亮者一般质量较好，颗粒应细小而均匀，质地应绵软、潮润。

3.红糖（片糖、黄糖）红糖虽然是通过土法榨制的，杂质最多，纯度最低，但其具有特殊风味及在烘焙中着色快的特点，几乎完全保留了蔗汁中的全部成分。

除了具备糖的功能外，还含有维生素和微量元素（如铁、锌、锰、铬等）。

仅就营养价值和食疗功能而言，红糖远远优于白糖。

选购红糖时，不能单以色泽来辨别红糖质量的好坏。

因榨红糖的原料不同，颜色也不太一样。

一般来说，红糖色泽金黄，颜色越正越新鲜。

颜色暗沉则表示红糖的存放时间较久，相比之下，口感和营养价值要稍逊一些。

红糖的纯净度是由榨糖时糖梗渣滓的过滤程度决定的。

纯净的红糖捏起来手感细腻，而且用水泡开后杯底不会有沉淀。

4.冰糖 冰糖是以白砂糖为原料，经溶解、过滤、熬制、结晶而成的，其纯度较高。

冰糖一般呈晶状。

冰糖品质纯正，不易变质，除了可作为糖果食用外，还可作为高级食品的甜味剂，以及用来配制药酒类等。

选购冰糖时，晶粒均匀、色泽微黄或清亮雪白、半透明、有结晶体光泽、无明显杂质的冰糖质量较好。

但并非颜色越白越好，因为越白则说明加工的过程越多。

如冰糖发黄、发暗则是因为受潮所致。

如气味出现异常则不宜购买。

5.葡萄糖 葡萄糖包含葡萄糖浆和葡萄糖粉。

葡萄糖浆是由淀粉通过酶催化或在酸的存在下经水解得到的。

葡萄糖浆再经喷雾干燥后即得粉状葡萄糖，一般含水量在8%左右。

6.麦芽糖 麦芽糖是由大麦、小麦经麦芽酶作用水解而得的，也称饴糖，是古老的糖之一。

7.软化糖 软化糖浆是蔗糖与水在盐酸的存在下加热制得的，其特点是黏度低、透明性好，是制作广式月饼的原料。

8.果葡萄糖 果葡萄糖浆在化学中也叫异构糖浆，它是把转化糖浆中的一部分葡萄糖，在葡萄糖酶的作用下转化为果糖的。

<<百姓开门七件事>>

编辑推荐

《百姓开门7件事:糖米油盐酱醋茶的营养秘密》能够带你回到从前那幸福的日子，重新拥有糖米油盐酱醋茶带给你的健康和美味，不必再为自己的身体状况而担忧，并能够在喧嚣的城市中，找到生活的幸福和情趣。

<<百姓开门七件事>>

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:<http://www.tushu007.com>