

<<新饮食本草>>

图书基本信息

书名：<<新饮食本草>>

13位ISBN编号：9787122066589

10位ISBN编号：7122066584

出版时间：2010-1

出版时间：云峰 化学工业出版社 (2010-01出版)

作者：云峰

页数：300

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>

## <<新饮食本草>>

### 内容概要

中医认为“药食同源”。  
其实，人们的日常食物都可以治病，而且没有副作用。  
那么，你经常吃的食物都可以治什么病？  
有什么保健养生功效呢？

《新饮食本草：食物养生堂1000例》介绍了日常生活中200多种最主要的食材，详细介绍了它们的营养价值、养生食疗功效、健康食谱推荐、饮食宜忌等内容。

掌握食物，掌握健康！

食物是最好的医药！

吃对食物就养生！

## &lt;&lt;新饮食本草&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 谷类 / 1 苡麦/1 荞麦/2 燕麦/4 小麦/5 玉米/7 小米/9 大米/11 薏米/12 青稞/13 高粱/14 第二章 蔬菜类及豆制品类 / 16 空心菜/16 莴笋/18 芦笋/19 卷心菜/20 胡萝卜/22 菜花/24 芹菜/26 大白菜/28 酸菜/29 茄子/31 大蒜/33 糖蒜/35 笋干/35 生姜/36 金针菇/38 青椒/40 紫菜/42 海带/43 魔芋/45 韭菜/47 莲藕/49 藕粉/51 洋葱/52 红薯/55 土豆/56 炸薯片/58 南瓜/59 南瓜粉/60 萝卜/61 大葱/64 菠菜/66 番茄/68 番茄酱/70 西葫芦/71 山药/72 酱黄瓜/74 榨菜/75 豆腐/76 豆芽/79 蚕豆/80 扁豆/83 冬瓜/85 黄瓜/86 香菜/87 生菜/88 绿豆/88 豌豆/91 豆腐干/93 豆腐脑/93 豆腐丝/94 腐竹/95 腐乳/95 油豆腐/96 豆浆/97 豆奶/98 豆沙/98 粉丝/99 第三章 水果类 / 101 苹果/101 杏/104 李子/105 香蕉/106 猕猴桃/108 葡萄/109 葡萄干/111 山楂/112 荔枝/114 大枣/115 柠檬/117 芒果/119 橄榄/121 橘子/123 木瓜/125 桃/127 西瓜/129 梨/131 柿子/133 柿饼/135 菠萝/137 草莓/138 蓝莓/140 水果罐头/142 果酱/142 果脯蜜饯/143 榴莲/144 火龙果/145 龙眼/145 柚子/146 椰子/147 橙子/148 杨桃/149 第四章 鱼禽肉蛋类 / 150 牛肉/150 酱牛肉/153 鸡肉/154 扒鸡/156 炸鸡/157 鸭肉/158 烤鸭/160 鸭肫/161 烧鹅/162 鹅肝/162 火腿/163 火腿肠/165 腊肉/166 午餐肉/167 香肠/168 猪肝/169 羊肉/171 烤羊肉串/174 猪肉/174 猪肉松/177 兔肉/177 驴肉/179 马肉/180 鸡蛋/181 松花蛋/184 咸鸭蛋/186 鹌鹑蛋/187 鲍鱼/188 鲤鱼/189 螃蟹/192 鲫鱼/194 带鱼/196 海参/198 干贝/200 墨鱼/202 鲑鱼子酱/203 鲑鱼罐头/203 牡蛎/204 平鱼/206 虾/208 海米/210 鱿鱼/211 甲鱼/213 鳝鱼/216 鲶鱼/217 鲈鱼/218 第五章 油脂类 / 220 玉米油/220 猪油/221 橄榄油/222 花生油/224 色拉油/226 香油/228 黄油/230 第六章 奶及乳制品类 / 231 牛奶/231 酸奶/234 奶酪/236 炼乳/238 奶油/239 奶片/240 第七章 坚果类 / 241 杏仁/241 腰果/242 板栗/244 花生/247 开心果/249 核桃/251 葵花籽/253 莲子/254 南瓜子/255 西瓜子/256 山核桃/257 松子/258 榛子/259 第八章 饮品类 / 260 红糖/260 白糖/262 冰糖/263 啤酒/264 白酒/267 白葡萄酒/269 红葡萄酒/269 葡萄酒/270 蜂蜜/272 茶/274 红茶/277 绿茶/278 花茶/279 橙汁/280 橘子汁/281 甘蔗汁/282 杏仁露/283 碳酸饮料/284 咖啡/285 第九章 营养素全知道 / 287 水/287 蛋白质/289 脂类/291 糖类/293 维生素/294 矿物质/297 微量元素/298 膳食纤维/300

## &lt;&lt;新饮食本草&gt;&gt;

## 章节摘录

饮食宜忌牛奶含丰富的钙质，菜花所含的化学成分会影响人体对钙的消化吸收所以菜花不宜和牛奶一同食用。

菜花虽然营养丰富，但常有残留的农药，还易藏有菜虫。

所以在吃之前，可将菜花放在盐水里浸泡几分钟。

菜虫就跑出来了，残留农药也去除了。

吃的时候要多嚼几次，这样才更有利于营养的吸收。

生菜花可以做成菜肴和色拉。

熟菜花可以与各种各样的乳酪、奶汁、调味品、炒鸡蛋、肉、家禽和其他蔬菜一起配制成菜肴。

将小块菜花、薄片瘦猪肉一起烹调即可。

该菜搭配合理，营养丰富。

瘦猪肉可为人体提供优质蛋白质和必需的脂肪酸.但含有较多的胆固醇，长期食用对患有心血管疾病的人不利。

而该菜充分利用了菜花较多的类黄酮，是最好的血管清理剂，能够阻止胆固醇氧化，防止血小板凝结成块，因而减小了发生心脏病与中风的危险。

(2) 醋溜菜花 将菜花掰成小块，洗净，入沸水锅内稍烫片刻后捞出，控净水分。

炒锅上火，加熟猪油烧至三成热，放姜末、水发海米及菜花煸炒。

待菜花六成熟时，加醋、白糖、精盐、味精，颠翻数下，再投入青椒片，胡萝卜片略炒断生，用湿淀粉勾薄芡，淋入花椒油、芝麻油炒匀后盛盘。

(3) 冬烧菜花 将冬菇（香菇）用开水泡开，洗净泥沙，去掉硬蒂，切成片；将菜花掰成小瓣，用开水烫一下，捞出用冷水过凉，控净水。

将炒锅置于火上，放入油，热后下入菜花煸炒，然后把冬菇放入一起炒，加盐及味精并略加水或鲜汤（泡冬菇的原汤），一同烧透即成。

## <<新饮食本草>>

### 编辑推荐

《新饮食本草:食物养生堂1000例》：食物营养分析、保健养生功效、饮食合理搭配健康食谱推荐、饮食调配、食谱制作活人无病无痛的健康世纪自然清静的饮食+良好的生活态度+丰沛的生命关怀真正的健康之道，就是全方位提升生命的能量吃得好不一定能吃出健康，只有吃得对、吃得巧妙，才能颐养机体，延年益寿。

日常饮食中必知的常识原则有哪些？

食物之间如何搭配才是最佳拍档？

不同人群其饮食方式又有何不同？

如何吃才能有效调养、恢复活力？

营养专家为你揭开食物养生的神秘面纱，深度剖析美食与健康之间的渊源。

食物是最好的医药！

吃对食物就养生！

中医认为“药食同源”。

其实，人们的日常食物都可以治病，而且没有副作用。

那么，你经常吃的食物都可以治什么病？

有什么保健养生功效呢？

《新饮食本草:食物养生堂1000例》介绍了日常生活中200多种最主要的食材，详细，介绍了它们的营养价值、养生食疗功效、健康食谱推荐、饮食禁忌等内容。

掌握食物，掌握健康。

<<新饮食本草>>

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>