

<<食材密码>>

图书基本信息

书名：<<食材密码>>

13位ISBN编号：9787223023351

10位ISBN编号：722302335X

出版时间：2008-10

出版时间：西藏人民出版社

作者：甘立森

页数：244

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>

## <<食材密码>>

### 内容概要

《食材密码》即针对目前生活中常见的食材进行图文介绍，内容涉及食材不同的俗称、主要成分、营养特点、食用方法、食用注意事项等，以期读者通过《食材密码：中国居民膳食指南2》对这些与自身健康密切相关的食材有概念上的了解。

《中国居民膳食指南》（2007）中指出：“人类的食物是多种多样的。各种食物所含的营养成分不完全相同，每种食物至少可提供一种营养物质。除母乳对0月~6月龄婴儿外，任何一种天然食物都不能提供人体所需的全部营养素。平衡膳食必须由多种食物组成，才能满足人体各种营养需求，达到合理营养、促进健康的目的，因而提倡人们广泛食用多种食物。

” 营养学界有一句话：“没有不好的食物，只有不合理的膳食。

” 然而面对五花八门、品种繁多的各色食物材料，究竟应该吃什么？

怎么吃？

吃营养还是吃健康？

吃得贵是不是就是吃得好？

.....这些却都成了困扰人们的又一难题。

## &lt;&lt;食材密码&gt;&gt;

## 书籍目录

序说明第一部分：五谷类1.谷类小麦稻米玉米小米黄米大麦高粱荞麦苡麦薏米 2.干豆类大豆绿豆赤豆豇豆芸豆豌豆蚕豆 3.薯类土豆红薯芋头木薯山药 4.其他类芝麻 5.常见制品油条饼干豆腐淀粉豆芽

第二部分：蔬菜类1.叶茎类白菜油菜圆白菜茼蒿芹菜香菜生菜莴笋芥菜菠菜苋菜芥菜空心菜葱竹笋韭菜青蒜芦笋菊苣蒲菜洋葱藕百合荸荠大蒜 2.花类花菜黄花菜蒜薹 3.根类萝卜胡萝卜大头菜甜菜根 4.子实类扁豆刀豆四季豆豆角荷兰豆茄子西红柿辣椒菜椒冬瓜南瓜黄瓜苦瓜丝瓜 5.相关制品腌菜干菜

第三部分：畜禽肉类 1.肉类猪肉羊肉牛肉驴肉狗肉兔肉鸡肉鸭肉鹅肉 2.内脏类猪心猪肝猪腰子猪肚鸡胗 3.其他类猪血鸡血猪皮猪脑 4.相关制品腊肉香肠火腿肠烤鸭烧鸡杂碎

第四部分：鱼虾蟹贝类1.鱼类草鱼青鱼鳙鱼鲢鱼鲤鱼鲇鱼乌鱼鲫鱼鳊鱼鲑鱼鲈鱼黄鳝泥鳅黄鱼带鱼比目鱼沙丁鱼鲷鱼鳕鱼鲱鱼 2.虾类青虾草虾小龙虾琵琶虾对虾龙虾基围虾 3.蟹类河蟹青蟹 4.贝螺类河蚌蚬子扇贝牡蛎蛤蜊田螺红螺鲍鱼 5.其他类海参海蜇鱿鱼章鱼甲鱼 6.常见制品鱼干虾皮鱼子酱

第五部分：蛋类1.鲜蛋鸡蛋鸭蛋鹌鹑蛋 2.常见制品松花蛋咸蛋

第六部分：水果类1.梨果类苹果梨山楂 2.核果类桃李子杏梅子枣樱桃 3.热带及亚热带水果香蕉菠萝荔枝桂圆芒果木瓜杨梅椰子枇杷橄榄 4.柑橘类柑橘橙子柠檬 5.浆果类葡萄石榴猕猴桃草莓柿子 6.瓜果类西瓜甜瓜哈密瓜

第七部分：坚果类第八部分：奶类第九部分：菌藻类第十部分：油脂类第十一部分：调味类第十二部分：饮品类附录一：各人群一周食谱举例附录二：不同烹饪方法对食材营养成分的影响 附录三：食物酸碱平衡论不足以成为膳食依据附录四：营养元素含量丰富的食材

## &lt;&lt;食材密码&gt;&gt;

## 章节摘录

第一部分：互谷糞我国历史上对于“五谷”有两种解释。

一种说法是指黍、稷、菽、麦、稻（《周礼》）；另一种说法是指麻、黍、稷、麦、豆（《淮南子》）。

古时候，人们把大麻的子当食物。

所以麻归于粮食类。

后来麻主要用以纤维织布，便不再列入五谷之中了。

黍指玉米，也包括黄米；稷指粟；菽指豆类。

“五谷”的词意演变到现代。

已泛指各种作为主食的粮食，统称为粮食作物，或者称为“五谷杂粮”。

包括谷类（如稻米、小麦、玉米、高粱等）、豆类（如大豆、蚕豆、豌豆、赤豆等）、薯类（如甘薯、马铃薯等），以及其他杂粮。

从古至今，“五谷杂粮”都在中国人饮食结构中占据着主要地位。

所以才会被称为“主食”。

“五谷”主要提供碳水化合物、蛋白质、膳食纤维及8族维生素。

虽然到了现代。

尤其是近几年，中国居民的饮食结构发生了一些变化，粮食在人们饮食结构的占有比率逐步缩小。

但是从人体健康的角度来考虑。

还是应该每日摄入足够量的“五谷杂粮”。

《黄帝内经》中对于人们日常的饮食调养，强调以“五谷为养”；《中国居民膳食指南》（2007）建议我国人均谷类、薯类及杂豆的日摄入量为250-00克。

【1. 谷类】谷类包括小麦、稻米、玉米、小米、大麦、高粱等，是人体最主要、最经济的热量来源。

谷类含碳水化合物的量最高，而且消化利用率也很高。

谷类食物中碳水化合物一般占重量的75%~80%，蛋白质含量是8%~10%，脂肪含量为1%左右，还含有矿物质、B族维生素和膳食纤维。

日常膳食中谷类食物所提供的能量应达到膳食总能量的一半以上。

以谷类为主的膳食模式既可提供充足的能量，又可避免摄入过多的脂肪及含脂肪较高的动物性食物，对预防心脑血管疾病、糖尿病和癌症等有益。

但是不同的谷类也会有各自的优点，为提高谷类的营养价值，满足人体每日所必需的营养元素需求，最好采用多种粮食混合食用的饮食方式，即粗细粮搭配，米面杂粮混食，通过食物的互补作用，使食物蛋白质、氨基酸及其他矿物质的种类和摄入量更接近人体的生理需要。

## <<食材密码>>

### 编辑推荐

《食材密码:中国居民膳食指南2》图解食材，了解南北之果蔬谷肉，表列营养，提示饮食中ABCD。  
《食材密码:中国居民膳食指南2》是中国营养学会专家作序，权威、实用的食材速查手册。  
点击链接进入：[《中国居民膳食指南》](#)，[请点击查看](#)

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>