

<<海鲜养生馆>>

图书基本信息

书名：<<海鲜养生馆>>

13位ISBN编号：9787502770730

10位ISBN编号：7502770739

出版时间：2008-7

出版时间：海洋出版社

作者：隋锡林，王军，张明 编著

页数：158

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>

## <<海鲜养生馆>>

### 前言

海参自古以来就是人们所熟知且推崇的滋补营养品。

在我国。

自明代起就有关于海参营养的种种记载，是人们公认的美味佳肴，被列为“八珍”之一。

近年来，随着人们生活水平的提高和保健意识的增强，传统的天然海洋营养保健品——海参的价格不断攀升，市场热销的势头正旺，这种现象引起了人们的重视。

海参的热销一方面说明人们保健意识的提高；另一方面人们也确实在食用海参后得到了益处，强健了身体，增强了免疫功能。

尤其对某些慢性病起到了辅助治疗、康复的作用，因此作为营养滋补品的海参，其口碑越来越好，也自然赢得了人们的赞誉与信赖。

## <<海鲜养生馆>>

### 内容概要

海参究竟有哪些营养？

它的保健功能是什么？

海参怎样食用更科学？

如何鉴别海参质量的好坏？

作为营养品及保健品的开发前景如何？

作为海参的同宗家族之一的海胆的营养保健功能如何？

……本书将对这些问题一一作出解释。

另外，在我国可食用的海参、海胆有哪些？

它们作为食品，品质上有哪些区别？

如何去识别它们？

海参、海胆怎样烹调才更有营养、更美味等读者感兴趣的问题，本书也将给出明晰的回答，希望您能在茶余饭后，从本书中了解您想要知道的问题，相信您会从中得到裨益与启迪。

## <<海鲜养生馆>>

### 书籍目录

海参海胆大家族 古老而奇特的海参 像刺猬的海胆营养“万花筒” 海参药用的传说 古代医书中的海参 海参是生命的原动力 海参的营养成分 海参中的活性物质 精品海参——刺参 海参入药的传说 海胆的营养成分 海胆中的活性物质 常见的海参、海胆制品 传统海参制品 海参的深加工及保健品 如何挑选海参 海胆制品 如何挑选海胆 食参食胆 有滋有味 海参的故事传说 海参的泡发与食用 哪些人宜进补海参 海参的饮食文化 海参的毒素与禁忌 海参菜肴与烹饪

### 章节摘录

海参体内所含的化学元素种类非常丰富，目前已从15种海参体内分析测定出20多种化学元素。

海参体内不但含有钙、磷、钾、镁、钠五种人体必需常量元素，还包括钴、铬、铜、铁、锰、镍、锗、钒、锶、锌等微量元素。

其中锰、锌、硒含量相对较高。

无机元素是人体不可缺少的组成部分，它对人体内的物质运输、合成以及核酸代谢等均具有重要作用。

此外，在一些生物分子中，它具有一些特异的生理功能，为细胞新陈代谢所必需，能够起到抗衰老、增强免疫力的作用。

锗包括有机锗和无机锗，其中的有机锗可使人体酶活化，增强细胞活力，促进机体新陈代谢，有抗肿瘤、抗病毒、消炎、延缓衰老和免疫调节等作用。

<<海鲜养生馆>>

编辑推荐

<<海鲜养生馆>>

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>