

<<食物的营养与功效>>

图书基本信息

书名：<<食物的营养与功效>>

13位ISBN编号：9787538866636

10位ISBN编号：7538866639

出版时间：2011-6

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：岁催，俞玉S 主编

页数：216

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>

## <<食物的营养与功效>>

### 内容概要

食物包含着和健康有关的密码，每种食物的营养成分、储存方式、食用方式、搭配方法和对健康所起的作用都是不同的。

只有破解食物的种种密码，掌握不同食物所包含的健康信息，才能达到营养全面均衡的理想状态。

《食物的营养与功效:食物密码》将带领您破解食物的密码，帮您了解生活中各种常见食物的特点，助您轻松享受健康生活。

<<食物的营养与功效>>

书籍目录

粮食类

稻米

小麦粉

大麦

黑麦

荞麦

燕麦

小米

玉米

混合谷物面包

水果面包

巧克力蛋糕

绿豆

红豆

蔬菜类

芦笋

竹笋

扁豆

蚕豆

豇豆

豌豆

黄豆

豆腐

黄豆芽

绿豆芽

葫芦

西葫芦

黄瓜

苦瓜

南瓜

佛手瓜

茄子

花菜

西兰花

圆白菜

大白菜

菠菜

生菜

芹菜

水芹

甜菜

芥菜

空心菜

大头菜

胡萝卜

<<食物的营养与功效>>

红萝卜  
萝卜  
芜菁  
番茄  
甜椒  
辣椒  
大葱  
洋葱  
土豆  
红薯  
木薯  
芋头  
山药  
莲藕  
荸荠  
木耳  
平菇  
香菇  
水果干果类  
草菇  
苹果  
梨  
香蕉  
橙子  
柚子  
葡萄柚  
桃子  
油桃  
猕猴桃  
阳桃  
菠萝  
葡萄  
草莓  
黑莓  
蓝莓  
樱桃  
.....  
肉蛋类  
其他类

## <<食物的营养与功效>>

### 章节摘录

版权页：插图： 追根溯源牛肉一直是一种很受欢迎的肉类，在古代文献中有所记载，其中公牛是4000多年以前在马其顿王国、克里特岛和安纳托西亚最早驯养的，但直到200年前牛才被分为奶牛和菜牛。

牛属哺乳动物共有几百个不同的种类，供人类食用的品种大约有30种，这些品种的牛能提供大量优质的牛肉。

牛肉的品质会受到年龄、品种和饲养方式的影响而产生很大差别。

购买与储存在购买牛肉的时候一定要事先想好烹制方法，因为如果要将牛肉炖制很长时间，就不必花高价去购买柔嫩的肉块，相反，千万不要购买肉质坚硬的牛肉来进行烧烤。

如果选择可以溶掉脂肪的烹饪方法，那么可以购买脂肪含量较高的牛肉馅。

但是，如果在烹制过程中脂肪不能被溶解，最好购买瘦肉较多的牛肉。

牛肉应用保鲜膜包装，保留一定的空气，保存在冰箱的肉类柜或冷冻柜中。

牛排应该用塑料制品间隔，将袋子中的空气排出，尽快冷冻。

小块的冻牛肉可以不经解冻直接烹饪，大块牛肉应该去掉袋子在冰箱中解冻，或者按说明在微波炉中解冻。

美食方案不同部位的牛肉烹饪方法稍有不同，这是因为不同部位牛肉的质感不同。

牛后臀肉可以烤或者焙烧，在加工时用水浸泡和冲洗能有效降低钠含量；排骨可以腌制一下后用于炒或者烧烤；大腿肉可以整块烤；里脊肉适合用于烤肉或者油炸。

在烤肉、油炸和烧烤前腌泡一下味道会更好。

## <<食物的营养与功效>>

### 编辑推荐

《食物的营养与功效:食物密码》食物有很多密码和不为人知的真相每个人每天应该食用30种以上的食物，食物对保持人体健康、保证器官和机体的正常运行起着至关重要的作用。

大枣的维生素C含量可以同猕猴桃相媲美：圆白菜有抑菌消炎、抗癌、加速溃疡愈合的功效；土豆中也含有丰富的维生素C，而且在烹饪时不易流失……食物的各种营养信息如同一个个神奇的密码，与我们的健康有着种种神秘的关系。

解读食物密码，掌握健康秘诀，享受健康生活合理利用食物是现代健康饮食的原则，掌握食物所包含的营养学信息是合理利用食物的基础。

要想有效地利用食物，必须了解食物的基本营养信息、食物同疾病的关系、如何搭配才能好吃又营养、不同人群适合什么食物等。

只有破解了这些密码，才能真正认识食物，掌握健康的秘诀。

做自己的健康专家《食物的营养与功效:食物密码》将一一破解食物的密码，帮助您了解食物的各方面信息，使您轻松地掌握健康营养的饮食之道，为您全面合理地摄取营养、更好地进行自我健康规划提供科学依据。

做自己的健康专家，要从真正认识食物、正确选择食物、有效利用食物做起。

解读食物密码、认识食物真相，做自己的营养专家。

<<食物的营养与功效>>

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>