第一图书网, tushu007.com

<<家庭营养圣经大全集>>

图书基本信息

书名：<<家庭营养圣经大全集>>

13位ISBN编号：9787040310856

10位ISBN编号：7040310856

出版时间：2010-10

出版时间：李培 高等教育出版社 (2010-10出版)

作者：李培

页数：393

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

前言

营养是人体从外界吸取的维持生命活动所需要的物质，而食物则是人体营养最主要的来源。
越来越多的人已经认识到健康饮食对身体的重要性。
如今，“吃什么”已不具有决定意义。
在丰富的食物面前，我们的选择非常之多，甚至有了不知该如何选择的烦恼，人们所关心的不再是“今天你吃了没有”或者“今天吃什么”，而是“今天你如何吃”。
于是，“如何吃”开始成为新的饮食潮流。
平衡、合理的饮食可以确保我们拥有一个健康的身体，这也日益成为人类文明程度的一个标志。
适当的饮食调理还能对身体的不适和潜在的疾病起到辅助治疗的作用。
现代人的饮食追求，不仅仅是吃得舒服，还要吃得健康，吃得明白。
《家庭营养圣经大全集》就是一本比较权威的，指导您如何吃得健康、吃得明白的书。
本书收录了日常生活中常见的食物，从全新的角度分析健康饮食。
我们不想向您灌输高深而又枯燥的理论，而是把大家最关注的健康知识融入到日常饮食之中。
通过“食性物语”、“食而有道”、“食事求适”和“适可而止”四个版块分别介绍了每种食物的营养价值、食用的功效和烹调的技巧、适合和忌用的人群以及适用量，简单明了。
在“食林广记”版块中，还特别介绍了一些关于食物的奇闻逸事，以增进读者对它们的了解。
我们也不想提供食物配比方案来限制您的选择，我们相信在读完本书后您将会成为一个成熟的食物配比DIY（do it yourself，自己动手做）者，那时您就有足够的智慧来搭配自己的饮食。
我们只为您提供细致的食物营养成分数据表格，以便您需要的时候，可以查阅。
同时，我们为每种食物都配上了相应的精美图片，使您可以按图索骥，有效地进行选择。
总之，我们会完全尊重您的自由，让您通过自己的食物配比创意，充分享受食物配比DIY的乐趣，吃得更健康，吃得更明白。

内容概要

《家庭营养圣经大全集》收录了生活中常见的各类食物，从全新的角度分析饮食营养，以期让您远离疾病、拥抱健康。
我们不会向您灌输高深而又枯燥的理论，而是把大家最关注的健康知识融入到日常饮食之中，简单明了地介绍每种食物的营养价值、食用功效和烹调技巧等信息，以增进读者的了解。
我们也不会提供食物配比方案来限制您的选择，而是为您提供细致的食物营养成分数据表格，以便您自己随时查阅。

作者简介

李培，现居于北京，爱好广泛，曾出版多种图书。

书籍目录

谷物的营养素与饮食健康谷物类大米小麦玉米小米糯米黑米燕麦(麦片)薏米芡实荞麦蔬菜的营养素与饮食健康根茎类萝卜胡萝卜土豆红薯山药莲藕荸荠芋头百合洋葱芏蓝芥菜魔芋茎叶类白菜小白菜菠菜油菜芹菜莴笋苋菜芦笋木耳菜韭菜(韭黄)圆白菜茭白绿豆芽黄豆芽蒜薹香菜竹笋香椿蕨菜苘蒿芦荟花蕊果实类豌豆茄子柿子椒菜花(西兰花)西红柿黄花菜瓜菜类黄瓜冬瓜苦瓜丝瓜南瓜西葫芦菌类草菇香菇平菇金针菇猴头菇口蘑鸡腿蘑黑木耳银耳竹荪豆类及豆制品、乳制品的营养素与饮食健康豆类黄豆蚕豆绿豆红豆芸豆豆制品类豆腐(豆腐皮)豆浆(腐竹)乳制品类牛奶酸奶奶酪冰淇淋禽蛋类、畜肉类、虫杂类的营养素与饮食健康畜肉类猪肉猪肝猪蹄猪血牛肉羊肉兔肉驴肉禽蛋类鸡肉鸡蛋鸭肉鸭蛋鹌鹑肉(鹌鹑蛋)鸽肉(鸽蛋)乌鸡肉虫杂类蚕蛹燕窝水产品的营养素与饮食健康鳞介类鲤鱼草鱼鲫鱼胖头鱼鳜鱼鲈鱼鲇鱼带鱼黄鱼平鱼鳝鱼鳗鱼虾蟹蛤蜊螺鲍鱼鱿鱼海参海蜇甲鱼藻类紫菜海带果品的营养素与饮食健康鲜果类苹果梨桃杏(杏仁)葡萄香蕉草莓橙子橘子柚子西瓜哈密瓜桑葚枣荔枝龙眼芒果猕猴桃菠萝山楂椰子柠檬木瓜枇杷无花果杨梅樱桃金橘石榴枸杞子橄榄火龙果蓝莓干果类核桃粟子松子腰果榛子葵花子西瓜子莲子花生调味品的营养素与饮食健康植物类大葱(小葱)姜蒜辣椒花椒大小茴香孜然咖喱芥末胡椒豆蔻圈制品类醋酱油饮品的营养素与饮食健康圈饮品类茶咖啡醪糟啤酒

章节摘录

咖啡面包材料：高筋面粉250克，牛奶100毫升，咖啡粉30克，鸡蛋1个。
调料：奶油40克，白砂糖、酵母、盐各适量。
做法：1.锅中倒牛奶，大火加热30秒，盛出。
2.取面粉、咖啡粉、白砂糖、盐、酵母，磕入鸡蛋，倒牛奶、奶油揉匀，盖上保鲜膜，饧发至原体积的2倍。
3.取出，揪剂子，揉成团，再次饧发至原体积的2倍，放入烤盘，预热至180℃，放入烤盘，上下火180℃，烤30分钟即可。
五彩玉米饭材料：糯米100克，玉米粒50克，黑米、小米、绿豆、红豆各25克。
调料：白砂糖适量。
做法：1.玉米粒、绿豆、红豆淘净，用冷水浸泡10小时；糯米、黑米淘净，用冷水浸泡6小时；小米淘净，用冷水浸泡1小时。
2.将所有材料放入电饭锅，加水焖熟。
3.饭焖好后，盛入碗中，食用时拌入白砂糖即可。

编辑推荐

《家庭营养圣经大全集》是一本比较权威的。
指导您如何吃得健康、吃得明白的书。
本书收录了日常生活中常见的食物，从全新的角度分析健康饮食。
我们不想向您灌输高深而又枯燥的理论，而是把大家最关注的健康知识融入到日常饮食之中。
通过“食性物语”、“食而有道”、“食事求适”和“适可而止”四个版块分别介绍了每种食物的营养价值、食用的功效和烹调的技巧、适合和忌用的人群以及适用量，简单明了。
在“食林广记”版块中，还特别介绍了一些关于食物的奇闻逸事，以增进读者对它们的了解。

第一图书网, tushu007.com

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