

<<养生好食材>>

图书基本信息

书名：<<养生好食材>>

13位ISBN编号：9787109145917

10位ISBN编号：7109145913

出版时间：2010-7

出版时间：中国农业出版社

作者：黄晨阳 等著

页数：207

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>

## <<养生好食材>>

### 前言

食用菌是指可供人们食用的一类大型真菌，俗称“菇”、“蕈”、“蘑”、“菌”、“耳”、“芝”、“伞”等，从食用的意义上划分，食用菌主要包括食用、药用和食药兼用三大类。

即使是食用种类，也仍然具有良好的保健功能。

食用菌具荤素两者之长，与植物性食物和动物性食物具互补性，是联合国粮农组织倡导的“一荤、一素、一菇”健康膳食的三大基石之一。

如果像提倡喝牛奶一样提倡和普及食用菌消费，可以改善我国人民的膳食结构，对人体健康极为有益。

近几年，人们认识到食用菌的保健功效，大大增加了食用菌消费，从而拉动了食用菌产业的快速发展。

食用菌产品的绝大部分是作为蔬菜食用的，根据我国的饮食习惯是需要经过烹调才能被摆上餐桌。

从这个意义上讲，烹调是食用菌产业的最后一个步骤。

## <<养生好食材>>

### 内容概要

食用菌是指可供人们食用的一类大型真菌，俗称“菇”、“蕈”、“蘑”、“菌”、“耳”、“芝”、“伞”等，从食用的意义上划分，食用菌主要包括食用、药用和食药兼用三大类。即使是食用种类，也仍然具有良好的保健功能。食用菌具荤素两者之长，与植物性食物和动物性食物具互补性，是联合国粮农组织倡导的“一荤、一素、一菇”健康膳食的三大基石之一。

## &lt;&lt;养生好食材&gt;&gt;

## 书籍目录

前言第一章 认识食用菌一、食用菌的营养二、食用菌的药用、保健价值三、种类繁多的食用菌大家族  
第二章 食品皇后——香菇一、庐山真面目二、生命的历程三、营养丰富美味诱人四、防病健身五、吃香菇经济实惠好选择六、营养食谱第三章 血管清道夫——黑木耳一、木耳家族二、黑木耳的一生三、丰富的营养，超然的功效四、慧眼挑选黑木耳五、营养食谱第四章 素中之荤——双孢蘑菇一、黑暗中成长一生二、营养与肉媲美，保健功能卓著三、采收与储存四、鲜蘑菇和蘑菇罐头五、营养食谱第五章 朴实的美味——平菇一、平菇家族二、平菇的生命历程三、朴实多营养，平常多功效四、采收——早收、优质夺高产五、幼嫩鲜亮好平菇六、营养食谱第六章 山珍之王——猴头一、猴头的生活二、食药兼用话猴头三、适时采收好味道四、猴头的挑选五、营养食谱第七章 高僧补膳——草菇一、盛夏草菇香二、草菇的形态——菇不像菇三、维生素之王，历代宫廷贡品四、采收保鲜是关键五、草菇的选购六、营养食谱第八章 御膳佳肴——银耳一、奇特一生二、“药食同源”的典型佳品三、烹调与功效四、擦亮慧眼识真品五、营养食谱第九章 增智美食——金针菇一、“冷酷(库)”一生二、多种营养于一身三、金针菇家族四、营养食谱第十章 素鲍鱼——白灵菇和杏鲍菇一、素鲍鱼的两姊妹二、侧耳属中的奇秀三、营养丰富，以素当荤四、药用功效五、营养食谱第十一章 栗树下的莲花——灰树花一、如花的食用菌二、营养保健人人夸三、营养食谱第十二章 真菌之花——竹荪一、竹荪家族二、营养和药用价值三、营养食谱第十三章 降糖之星——鸡腿菇一、营养保健二、药用功效三、营养食谱第十四章 其他人工栽培食用菌一、真姬菇二、滑菇三、大球盖菇四、茶树菇五、营养食谱第十五章 野生食用菌一、野生食用菌概述二、野生食用菌营养食谱参考文献

## &lt;&lt;养生好食材&gt;&gt;

## 章节摘录

2.低脂肪、低热能随着经济的发展和社会的进步,人类食物不断丰富,随之而来的是摄人热量过多,导致肥胖,心血管等疾病患病率增加,高血压、高血脂、高胆固醇、高血糖、血栓、动脉粥样硬化等心血管病成为常见的富贵病。

导致这些富贵病的罪魁祸首是过量的动物性食物的摄人,在摄人含有丰富蛋白质的动物性食物的同时,也伴随吸收了大量的不利于健康的脂肪和胆固醇,特别是其中的饱和脂肪酸。

面粉的脂肪含量为0.29%~1.89%,稻米0.8%~3.3%,瘦猪肉15%~28%,瘦牛肉6.2%,鸡蛋11%~15%,而食用菌脂肪含量仅占干重的4%左右,因此,食用后不会发胖。

可见,食用菌虽然蛋白质含量高,但是脂肪含量不高,完全符合人们对保健食品高蛋白、低脂肪、低热量、低盐分的“一高三低”的要求。

此外,在食用菌的脂肪中,非饱和脂肪酸占70%以上,甚至高达87%。

油酸、亚油酸等非饱和脂肪酸,能够抑制人体对胆固醇的吸收,并促进胆固醇分解为胆酸,从而降低血中胆固醇的浓度,改善血管壁的弹性,可有效地预防心血管系统疾病的发生。

3.碳水化合物碳水化合物亦称糖类化合物,是细胞的重要成分之一。

其主要功能是供给能量。

另外,碳水化合物也是组织细胞的重要组成成分,如核糖和脱氧核糖是细胞中核酸的成分;碳水化合物与脂类形成的糖脂是组成神经组织与细胞膜的重要成分。

研究发现,食用菌含有大量具生物活性的多糖,在提高机体免疫力和抗肿瘤等方面有显著作用。

<<养生好食材>>

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>