第一图书网, tushu007.com

<<“烹”出营养来>>

图书基本信息

书名：<<“烹”出营养来>>

13位ISBN编号：9787313060761

10位ISBN编号：7313060769

出版时间：2009-11

出版时间：上海交通大学出版社

作者：范志红

页数：151

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

让营养真正走进厨房近年来，报刊上铺天盖地的食物营养信息，常常让人不知所措。
说某种食物如何好，却往往没有告知应当怎样烹调；说某种保健成分如何重要，却没说清应当如何烹调才能保存。
生吃好，还是熟吃好？
凉拌好，还是榨汁好？
炖煮好，还是快炒好？
微波好，还是炉灶好？
高压好，还是砂锅好？
减盐怎么减？
少油怎样少？
这些都是令很多人困惑的问题。
另一方面，在下厨操作之时，有许多相关信息指手画脚，甚至还有很多禁忌说法，弄得人们左也不是，右也不是。
最糟糕的是，各种说法支离破碎，互相矛盾，无论是结论，还是令人信服的理由，总是非常缺乏。
一位朋友说，营养方面的知识距离大众的厨房，似乎总是隔山隔水，让人有雾里看花之感。
若能把它落到实处，给出实例，普通老百姓才能方便应用。
还有很多朋友问，营养好的食物不好吃，好吃的食物不营养，能不能通过烹调技巧来解决这个问题呢？
回答这些问题，正是我写作这本书的初衷。
很久以来，一直在回答读者的各种提问，也撰写了一些小文章，但直至今日，才将这些问题串联起来，撰写成书。
我们中华民族是世界上最擅长烹调的民族之一，祖先留给我们如此丰富的烹调经验、如此丰富的烹饪素材，是其他国家所难以想象的。
在富裕之后，人们过于追求口味，往往忽视了其中一些有利于健康的烹调方法，而更多地注重如何刺激感官。
一些餐馆酒楼的厨师为了吸引食客，热衷于使用大量油脂、大量高盐调味品和刺激性调料，甚至热衷于探索一些靠食品添加剂支撑的“妙招”——肉类要加小苏打、加亚硝酸盐来嫩化，菜要加碱保绿，粥要加碱黏稠。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书为“健康私房书”之一，从烹调前的处理、主食烹调、蔬果烹调、肉蛋鱼烹调、烹调器材的选择、控油控盐、调味品的选择、食物多样化、食品储藏、旧菜翻新、四季养生等方面介绍了营养健康的知识和操作方法，并配有实用菜谱。

本书图文并茂，适合广大关心健康的人群，尤其年轻女性阅读。

作者简介

范志红，中国农业大学食品科学与营养工程学院，营养与食品安全系副教授，食品科学博士，中国营养学会理事，中国健康教育协会理事，卫生部、中央文明办“ 健康社区行 ”全国巡讲专家，中央国家机关健康大讲堂讲师团专家，“ 奥运大讲堂 ”荣誉讲师，全国妇联“ 现代妇女大讲堂 ”主

<<“烹”出营养来>>

书籍目录

1　烹调前处理如何留住营养　你扔掉了什么好宝贝　洗菜泡豆会损失营养吗　切菜之后营养还会蒸发　鱼肉里的营养也会跑掉2 健康主食的烹调方法　健康吃主食的四项基本原则　煮饭煮粥的健康说法　粗粮做主食的烹调要点　健康主食2例3 带馅食品的营养制作　带馅主食说长论短　带馅主食的健康吃法　带馅甜味小吃的健康注意　健康带馅食品2例4　蔬果烹调的健康考虑　蔬果生吃好还是熟吃好　蔬果烹调为什么会变色　蔬菜烹调如何保证安全　蔬菜烹调方法的营养比拼　果蔬汁真能留住维生素吗　水果入菜健康吗　健康果蔬烹调2例5　动物食品的烹调要点　越美味，越高脂　肉类炖煮的营养困惑　怎样吃鱼才有利心脏健康　鸡蛋生吃好还是熟吃好　肉食中有什么安全隐患　健康鱼肉蛋烹调2例6　烹调器材，关乎健康　微波烹调营养流失大吗　高压烹调会把营养压掉吗　烤箱的好处和麻烦　家庭制豆浆，天天健康饮　善用烹调器材2例7　控制油脂，留住美味　如何选择烹调油　什么油最容易让人发胖　吃菜让人发胖的真正原因　轻松减油的8个秘招　小心奶汤里的脂肪　别让油脂在家里过期　油脂其实也怕热　减油烹调2例8　聪明调味，快乐减盐　不妨试试无盐餐　小心甜咸调味的高盐陷阱　减盐增味的烹调秘法　常用低钠盐更健康　喝咸汤不如喝粥汤　减盐烹调2例9　选择最健康的调味品　发酵调味品营养好　加醋调味有益健康　鸡精好还是味精好　香辛料的健康妙用　咖喱、辣椒与瘦身　烤肉调料减少致癌风险　新颖调味2例10　轻松实现食物多样化　数一数，你的食物单调吗　食物多样化的方法　多样化饮食的四项基本原则　多样化烹调2例11　饭菜储藏的安全要点　哪些食品应当放进冰箱　如何与剩菜和平相处　夏天带饭的安全方法　储藏汤水和豆浆的妙法　自带便当2例12　旧品翻新的健康招数　剩饭变美食的方法　消灭节日剩菜的战术　怎样处理剩粽子　怎样吃掉剩月饼　旧品翻新2例13　四季养生的烹调原则　四季烹调的食材考虑　四季烹调的调味考虑　四季烹调的体质考虑　增加活力的四季饮食安排　四季烹调各1例

章节摘录

插图：1　烹调前处理如何留住营养洗菜泡豆会损失营养吗淘米、洗菜、泡豆，这都是家家烹调时要做的事情。
大米不淘洗过怎能下锅呢？
菜不洗干净能炒吗？
豆子不泡就很难煮，打豆浆也不好喝啊！
不过，事情似乎还有另一面。
淘洗、浸泡是一种习惯，但这种习惯会不会给营养素带来损失呢？
米下锅前要不要淘这一边，营养专家们认为，米应当少淘或不淘。
如今超市出售的大米可不是过去那种在路边摊晒的稻谷了，经过碾白、上光，又经过筛选和吹风，去除了其中的沙石、谷壳和糠粉，已经相当干净了。
淘米时看到的白色轻微浑浊起泡的水，主要是大米表面附着的淀粉和少量脂肪、蛋白质的粉，对健康是无害的。
起泡是大米外层可溶性蛋白质的一种特性，并不是什么“脏”的表现。
那一边，米质专家们另有一套言辞。
他们说，大米要想好吃，就必须经过淘米和浸泡这两个步骤。
淘米次数要多，8～10次最理想，一边淘一边还要搅按。
然后，把米放到锅里，放清水搅匀，浸泡30～40分钟，再按下煮饭按钮。
煮好之后，马上要盛出来放在透气的草编饭箩中。
这样做出来的饭，色泽晶莹，颗粒饱满而不粘连，口感柔软而有弹性，吃起来最有享受感。
看起来，两方专家都有道理，那么美味和营养该如何兼顾呢？
其实，事情也不难解决。
如果家人并不特别注重米饭的口感品质，那么无需反复淘洗，对于市售优质免淘精白米来说，只要象征性地用冷水轻轻淘洗1～2次即可。
别忘记，淘米水是好东西，可以用来洗菜、浇花。
如果确实因为口感需要或者心理需要，坚持要反复淘洗，那么一定要记得，每天只吃一次这样的白米饭，其他两餐要吃维生素8族含量更高的其他主食，比如发酵的面食，或者在大米饭、大米粥中加入糙米、粗粮、豆类等，以弥补淘米带来的维生素损失。
这就叫做“堤内损失堤外补”。
只要一天当中的维生素总数充足，就不必计较淘米的问题了。

媒体关注与评论

营养是生命和健康的物质基础，营养的保留、吸收与烹调食物的方式密切相关。
这本书从家庭烹调的细节入手，新鲜有趣，简单易行，又符合科学道理，是值得一读的好书！
——桂岚 上海《自我保健》杂志社编辑范志红老师用生动的语言解释了日常烹调中的多个困惑：
食物中的营养怎样烹调才能保存？
食物是生吃好还是熟吃好？
炖煮好还是快炒好？
减盐怎么减？
少油怎么少？
让读者在不知不觉中得到了健康和营养的知识。
——刘克玲 中国健康促进与教育协会常务副会长营养关系到每个人的健康，因此有了营养学。
很多人看到“学”字，就以为是深奥、枯燥的代名词，看了《“烹”出营养来》才发现，其实营养学就在我们生活中的点点滴滴里，一点也不难懂。
大家一起来分享吧！
——唐仪 南京某杂志社编辑疾病产生的一个重要因素是我们的无知和错误的饮食习惯。
什么是正确科学的饮食观念和习惯？
又如何养成这些观念和习惯呢？
范志红老师将科学知识结合自己的健康实践娓娓道来，让你在厨房和餐桌上轻松完美地实现健康目标。
——赵仲龙 中国健康促进与教育协会常务理事

编辑推荐

《"烹"出营养来》是中国健康促进与教育协会推荐，告诉你1+1＞2的烹调方法。

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