

<<粗菜细做保健康>>

图书基本信息

书名：<<粗菜细做保健康>>

13位ISBN编号：9787502362409

10位ISBN编号：7502362401

出版时间：2009-2

出版时间：科技文献出版社

作者：郝锦峰，郑秀美 主编

页数：177

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>

<<粗菜细做保健康>>

前言

近年来，随着人们对杂粮食品的重视，越来越多的杂粮食品走上餐桌，成为人们日常饮食中不可缺少的一部分。

古谚云“五谷为养”，意思是粗粮、细粮均有丰富的营养，搭配吃对健康更有利。

粗粮不仅含有精米、精面的营养成分，还含有精米、精面所缺乏的人体所必需的营养成分。

科学研究表明：长期食用精米、精面及鱼、肉、禽等，易患高血压、动脉硬化、糖尿病、肥胖症等疾病，而经常食用粗粮，就能有效地防止和减少这些疾病的发生。

如果您是一个聪明的饮食者，就应懂得如何去选择食物，均衡营养，用“吃”来改善和提高身体健康，防病治病，养生保健和延缓衰老，吃出健康，吃出长寿，吃出美丽。

相信通过本书的指导，您可以轻轻松松地做出美味可口又健康养生的营养大餐，享受到巧做粗粮带给您的情趣和美味！

由于时间仓促，作者水平有限，错误和不妥之处恳请广大读者、专家批评指正，在此表示感谢。

编者

<<粗粮细做保健康>>

内容概要

本书对多种常见粗粮的制作方法做了详细的介绍，教您如何通过食物的巧妙搭配，制作出色、香、味俱佳的美味食品。

本书可供从事食品制作以及新产品开发等工作的技术人员、大专院校师生、城镇个体户以及广大群众参考。

<<粗菜细做保健康>>

书籍目录

第一章 粗菜概述 一、蔬菜的营养价值 二、吃蔬菜的原则 三、吃蔬菜需要避开的误区第二章 野菜类 第一节 蕨菜 一、蕨菜概述 二、蕨菜菜谱 第二节 芥菜 一、芥菜概述 二、芥菜菜谱 第三节 苋菜 一、苋菜概述 二、苋菜菜谱 第四节 鱼腥草 一、鱼腥草概述 二、鱼腥草菜谱 第五节 苜蓿 一、苜蓿概述 二、苜蓿菜谱 第六节 甘薯叶 一、甘薯叶概述 二、甘薯叶菜谱 第七节 冬寒菜 一、冬寒菜概述 二、冬寒菜菜谱 第八节 马齿苋 一、马齿苋概述 二、马齿苋菜谱 第九节 野韭菜 一、野韭菜概述 二、野韭菜菜谱 第十节 蒲公英 一、蒲公英概述 二、蒲公英食谱 第十一节 榆钱 一、榆钱概述 二、榆钱菜谱第三章 谷类 第一节 玉米 一、玉米概述 二、玉米菜谱第四章 豆类第五章 薯类参考文献

<<粗菜细做保健康>>

章节摘录

第一章 粗菜概述粗菜是指野菜类、豆类、薯类及其制品等，粗菜细做就是将这些普通原料通过选料，去粗取精，并运用适当的刀工和烹调方法，将其烹制成美味佳肴。

一、蔬菜的营养价值蔬菜是人类不可缺少的食物，它富含人体需要的维生素、矿物质及消化系统所必需的粗纤维等。

每天摄入400-500克各类蔬菜，才能够起到防病、保健作用。

判断蔬菜的营养价值高不高，主要看里面含有多少维生素、微量元素、纤维素、对人体有益的活性成分等。

营养学家在分析各种蔬菜的营养成分后，发现一个规律：蔬菜的颜色越深，营养价值越高，颜色浅的则营养价值比较低。

其中，按着绿色、黄色、红色、紫色、白色这一顺序，营养价值依次降低。

即使是同一品种或同一蔬菜的不同部位，由于颜色不同，维生素含量也不同。

营养学根据蔬菜所含营养成分的高低，将它们分为甲、乙、丙、丁四类。

<<粗菜细做保健康>>

编辑推荐

《粗菜细做保健康》：粗菜淡饭丛书。

如果您是一个聪明的饮食者，就应懂得如何去选择食物，均衡营养，用“吃”来改善和提高身体健康，防病治病，养生保健和延缓衰老，吃出健康，吃出长寿，吃出美丽。

<<粗菜细做保健康>>

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>