第一图书网, tushu007.com

<<膳食营养保健功能手册>>

图书基本信息

书名：<<膳食营养保健功能手册>>

13位ISBN编号：9787506478519

10位ISBN编号：750647851X

出版时间：2012-3

出版时间：中国纺织出版社

作者：张英

页数：792

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书介绍了37类（章）、五百四十多种天然食物的营养素含量、保健功能、保健范围以及食疗方法等，集科学性、知识性和实用性于一体，可供家庭膳食保健使用，也可供饭店营养保健师参考，还可作为大专院校保健专业学生的课外阅读资料。

作者简介

张英，男，1964年毕业于北京化工大学，留校从事教学科研工作，教过普通化学、分析化学、生化仪器分析等课程，公开发表了多篇科学论文，有的还被美国化学杂志转载，1988年晋升为副教授。

从1970年开始，学习和研究中药学、中药化学、中药药剂学，1990年开始研究保健酒生产技术，1993年任孔源天然保健品公司总工程师，指导保健酒生产。
1995年退休，受聘于中美合资北京一罗法岛汽车用化学品有限公司，任总工程师，指导清洗剂生产和开发新产品。

主要著作有：
1. 编：《药酒生产实用技术》(中国轻工业出版社，2001年)
2. 主编：《精细化学品配方大全》(化学工业出版社，2001年)
3. 编：《家庭保健药酒配制》(华文出版社，2002年)
4. 编著：《大众药酒400例》(中国轻工业出版社，2002年)
5. 编：《塑料橡胶配方技术手册》(化学工业出版社，2002年)
6. 编：《大众药酒配方700例》(中国轻工业出版社，2002年)
7. 编：《日常食物保健食谱》(人民军医出版社，2004年)
8. 编：《金属加工用精细化学品配方与工艺》(化学工业出版社，2006年)
9. 编著：《家庭药酒处方精选与配制》(化学工业出版社，2008年)
10. 编著：《中老年滋补保健酒》(中国轻工业出版社，2008年)
11. 编著：《植物生长调控技术在园艺中的应用》(中国轻工业出版社，2009年)
12. 编著：《中老年滋补保健茶》(中国轻工业出版社，2009年)
13. 编著：《家庭保健洗浴疗法》(中国轻工业出版社，2009年)

第一图书网, tushu007.com

<<膳食营养保健功能手册>>

书籍目录

第一章　种植叶菜
　一、大白菜(附：小白菜)
　二、油菜
　三、甘蓝
　四、菠菜
　五、芹菜
　六、韭菜
　七、生菜
　八、油麦菜
　九、雪里蕻
　十、鱼腥草
　十一、空心菜
　十二、落葵
　十三、芥菜
　十四、冬苋菜
　十五、苋菜
　十六、西洋菜
　十七、茼蒿
　十八、苜蓿
　十九、香椿
　二十、茴香
　二十一、莼菜
　二十二、著蘧菜
　二十三、乌塌菜
第二章　野生叶菜
　一、马齿苋
　二、苦马菜
　三、荠菜
　四、马兰头
　五、车前草
　六、刺儿菜
　七、刺苋菜
　八、蒲公英
　九、清明菜
　十、萍菜
　十一、竹叶菜
　十二、蕨菜
　十三、枸杞菜
　十四、东风菜
　十五、灰苋菜
　十六、薇菜
　十七、水芹
　十八、番杏
　十九、羊角菜
第三章　茎菜

第一图书网, tushu007.com

一、鲜竹笋
二、芦笋
三、藕
四、百合
五、仙人掌
六、茭白
……
第四章　根菜
第五章　瓜茄菜
第六章　花菜
第七章　鲜豆荚、豆芽
第八章　调味菜
第九章　食用菌
第十章　海菜
第十一章　米和面粉
第十二章杂粮
第十三章　干豆
第十四章　薯芋
第十五章　南方水果
第十六章　北方水果
第十七章　干果及种仁
第十八章　猪肉及其脏器
第十九章　牛肉及其脏器
第二十章　羊肉及其脏器
第二十一章　其他畜肉及其脏器
第二十二章　禽肉及其脏器
第二十三章　蛋类
第二十四章　淡水鱼
第二十五章　淡水其他产品
第二十六章　海鱼
第二十七章　海洋软体动物
第二十八章其他海产品
第二十九章　虫类及其衍生物
第三十章　蛇和蜥
第三十一章　野禽和兽
第三十二章　茶饮料
第三十三章　花饮料
第三十四章　食用油
第三十五章　甜味剂
第三十六章　调料
第三十七章　香料
第三十八章　营养素生理功能及食物选购指南
参考文献
附录

章节摘录

版权页:第一章 种植叶菜一、大白菜大白菜又名结球白菜、黄芽菜，每100克鲜菜营养素含量：水分93.6克，碳水化合物3.1克、蛋白质1.7克、膳食纤维0.6克、胡萝卜素250微克、维生素B10.06毫克、维生素B20.07毫克、烟酸0.8毫克、维生素C47毫克、维生素E0.92毫克、矿物质钾130毫克、钙69毫克、镁12毫克、铁0.5毫克、锰0.21毫克、锌0.21毫克、磷30毫克、硒0.33微克.大自菜的食用方法很多，以质地鲜嫩、营养丰富、荤素皆可、味道清鲜适口为特点，可炒、烧、熬、熘、炖、烩、涮、凉拌、煮汤，也可与其他菜、肉搭配做馅，用于蒸包子、烙馅饼、包饺子等。
大白菜性味甘、平，具有清热除烦、通利肠胃、解渴利尿之功效，可用于心烦口渴、大便秘结、肺热咳嗽、胃热伤阴、牙龈肿痛等。
食用保健方法指南：1.大白菜薏米汤：可用于急性肾炎、尿少水肿。
2.青炒大自菜：常食可用于脑血管病、高血压、心烦口渴、二便不畅。
3.大白菜炒肉丝：用于冠心病、高血压、牙眼出血。
4.大白菜葱姜煮汤：用于伤风感冒、气管炎咳嗽。
5.大自菜香菇水饺：用于脑瘤患者辅助疗养。
6.香菇炒大自菜：用于脑血管病、高血压、慢性肾炎、咽干口渴、大小便不畅等.7.凉拌大自菜心：用于烦热口渴、二便不通。
8.大白菜梗米粥：加调料食用，适用于尿路感染。
9.大自菜萝卜红搪饮：用于老年人感冒、鼻塞流涕、咽痛咳嗽。
10.大自菜豆腐红枣汤：用于干咳、支气管炎、便秘

编辑推荐

《膳食营养保健功能手册》由中国纺织出版社出版。

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