

<<烹调营养艺术>>

图书基本信息

书名：<<烹调营养艺术>>

13位ISBN编号：9787506804745

10位ISBN编号：7506804743

出版时间：2000-1

出版时间：中国书籍出版社

作者：赵星铭等编

页数：358

字数：250000

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>

## <<烹调营养艺术>>

### 内容概要

你喜欢吃！

这没有错，“民以食为天”嘛。

可是吃什么、怎么吃、如何烹调、怎样搭配、有何功效？

这里面的学问可就大了。

你千万不要错过《烹调营养艺术》，它不仅让您口福不浅，而且能让你健康长寿。

## <<烹调营养艺术>>

### 书籍目录

一、营养调配艺术 人体需要的营养素 十种主要营养及来源 维生素的过去、现在与将来 维生素对人体的作用 对维生素C的新认识 维生素E与性功能 吃维生素能提高运动能力 碘是人体必需的微量元素 膳食中应怎样补锌 食品营养与颜色的关系 食品与色素的关系 天然色素将逐步取代合成色素 食品是如何被铅污染的 错误营养观种种 药品和食物不能混着吃 素食与营养缺乏 膳食太精 弊多利少 怎样提高吸收营养的能力 谈谈食物的“相克” 宜同食的食物 延年益寿食品有哪些 怎样调配好主食 怎样调配好副食 怎样做米饭和熬粥有营养 什么火候能养活营养的丢失 食品味道与温度 掌握吃甜食的最佳时机 吃干硬剩面包的方法 吃带馅食品的好处 生吃蔬菜的好处 苦菜生吃最佳 食用野菜需适量 进食油条与健康 影响食欲的因素有哪些 能祛除体内污染的食物 减肥不必忌肉 哪几种蔬菜有减肥作用 泡菜有利减肥 瘦人如何吃胖 粗粮与精粮的搭配和营养价值 咸甜混食有益健康 避免生熟食品的交叉污染 生食有益健康 食用蔬菜、瓜果十忌 充分发挥食物的最高效用 五味的作用 酱油的营养价值……

二、食品鉴选方法三、烹调技巧

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>