

<<大彩生活读库>>

图书基本信息

书名：<<大彩生活读库>>

13位ISBN编号：9787533541330

10位ISBN编号：7533541332

出版时间：2012-12

出版时间：福建科技出版社

作者：《大彩生活读库》编委会

页数：320

字数：350000

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>

内容概要

本书详细介绍了日常生活中各种常见食物的信息，如食物的营养组成、滋养功效、宜忌人群等，让人吃得明白，不糊涂。又针对重点内容作出补充，如食物的选购，辨别优劣真伪；食物的保存、烹饪技巧等，让人买的放心，吃得舒心。并结合彩图、表格优化了阅读体验。可以说，一书在手，健康饮食尽在掌中，可谓是中国人的最实用的膳食指导手册。

书籍目录

第一篇 蔬菜及菌菇：最天然的修身保健食物

油菜

健体降脂宽肠道

菠菜

“红嘴绿鹦”好营养

大白菜

蔬菜中的“美容师”

小白菜

润泽肌肤抗衰老

芹菜

降压安神的“厨房药”

生菜

脆嫩生香的减肥菜

空心菜

通便解毒，胜似清泻剂

韭菜

疏肝理气起阳草

蒜薹

病菌的“杀手”

香椿

最有春季味道的“树上蔬菜”

芦荟

滋润肌肤的美容食物

菜花

血管的“清道夫”

西蓝花

穷人的“医生”，天赐的“良药”

百合（根部）

润肺止咳、清心安神的百搭佳品

荠菜

农历三月三，荠菜赛灵丹

黄花菜

健脑清心，乐而忘忧

甘蓝

减肥佳蔬“不死菜”

苜蓿

奇形奇效的蔬菜

大头菜

清热解毒的“诸葛亮菜”

木耳菜

壮骨养血“碧胭脂”

青蒜

.....

第二篇 肉禽蛋奶：强壮身心的营养宝库

第三篇 水产：琳琅满目的“异域”珍品

- 第四篇 水果：蔬菜的“孪生姐妹”
- 第五篇 干果：貌不惊人的精灵之果
- 第六篇 五谷杂粮：捍卫健康的营养之本
- 第七篇 烹调用料：饮食界的第一“巧妇”
- 第八篇 加工食品及饮料：速食与健康的抉择
- 第九篇 药食两用的食物：养生克病的食物明星

章节摘录

版权页：插图：食材亮相 苜蓝是甘蓝的一个变种，介于大头菜和圆白菜之间，也叫芥蓝头。按照颜色，可分为绿、绿白、紫色3大类型。

苜蓝营养丰富，含有多种维生素及微量元素，经常食用对身体有益。

字样功效 生肌止痛：苜蓝含有丰富的维生素，将其鲜品榨汁食用，可辅助治疗胃病。

尤其是苜蓝含有大量的维生素C，可起到生肌止痛的作用，可有效促进胃溃疡及十二指肠溃疡的愈合。

预防便秘，促进排毒：苜蓝含有丰富的膳食纤维，可促进排便，加速体内毒素的排出，并能起到预防便秘的作用。

增强免疫功能：苜蓝含有丰富维生素C，可有效帮助清除体内自由基，从而起到增强免疫功能的作用。

宜食·忌食 癌症患者宜食。

便秘、肥胖者宜食。

胃溃疡及十二指肠溃疡患者宜食。

更年期女性宜食。

膳食专家有话说 苜蓝不宜烹制过熟，以免损失营养。

一般以凉拌或榨汁食用最为营养。

食材亮相 竹荪是一种名贵的菌类食材，史载于唐代，被称之为“宫廷贡品”，不仅滋味鲜美，而且营养丰富，常被用作食疗之品。

因顶端有伞状网裙铺落，被称为“雪裙仙子”、“菌中皇后”，为“草八珍”之一。

字样功效 增强免疫功能：竹荪含有19种氨基酸，包括人体必需的8种氨基酸，其中谷氨酸的含量较高。

竹荪的有效成分可补充人体必需的营养物质，提高机体的免疫抗病能力。

保肝降脂：竹荪还能够保护肝脏，减少腹壁脂肪的积存，有俗称的“刮油”作用，还可以调节人体的新陈代谢、降低血压、减少胆固醇。

宜食·忌食 白带异常患者宜食。

高血脂、高血压患者宜食。

痢疾患者宜食。

脾胃虚寒、腹泻者不宜多食。

膳食专家有话说 鲜竹荪在烹饪前，需用冷水洗净，剪去有臭味的菌盖和菌托。

干品烹制前应先用淡盐水泡发，然后再剪去菌盖头（封闭的一端），否则会有怪味。

编辑推荐

《中国居民食物营养速查全书》由福建科学技术出版社出版。

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>