

<<百姓菜6000例>>

图书基本信息

书名：<<百姓菜6000例>>

13位ISBN编号：9787535638373

10位ISBN编号：7535638376

出版时间：2010-8

出版时间：湖南美术出版社

作者：胡维勤,康贤书

页数：352

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>

## <<百姓菜6000例>>

### 内容概要

本书精心挑选1000多道百姓喜爱的可口家常菜，包括凉菜、热炒、汤煲、主食点心、西餐及日韩料理、饮品等，品种齐全，做法新颖简单。

本书中所选的菜例材料易得，做法详细易懂，并附有营养功效、适宜人群、温馨提示等，每道菜例还额外介绍另一种做法，可以让读者举一反三，使本书的实用性和操作性大大增强。

书中还介绍了常见的近100种食材的功效、选购及保存方法、黄金组合方式、食用禁忌、一些实用的小贴士等，将经济营养的常见食材和简单易行的烹调技巧结合起来，好学易做，宴客家常两相宜，是百姓居家烹调的首选。

<<百姓菜6000例>>

作者简介

胡维勤，国家领导人专职保健医生，著名医学科学家，中国人民解放军总参警卫局保健处主任医师，1961年毕业于上海第二医科大学医疗系，曾师从于著名内科医师乐文照和著名老中医祝谌予教授。1971年调至北京中南海门诊部做专职医疗保健医生，曾先后担任过朱德总司令、华国锋主席的专职保健医生。

受命参加李先念、胡耀邦等同志的会诊和保健工作.被国务院评为“有突出贡献的医学科学家”，1990年被中央保健委员会授予荣誉证书和荣誉奖状，享受国务院特殊津贴。

<<百姓菜6000例>>

书籍目录

Part 1 合理饮食健康相伴

Part 2 蔬菜类

Part 3 菌豆类

Part 4 畜肉类

Part 5 禽蛋类

Part 6 水产类

Part 7 主食类

Part 8 西餐及日韩料理

Part 9 饮品类

功效检索

人群检索

## &lt;&lt;百姓菜6000例&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：喝汤的时间很有讲究，俗话说“饭前喝汤，苗条又健康；饭后喝汤，越喝越胖”，这是有一定道理的。

饭前先喝几口汤，将口腔、食道润滑一下，可以防止干硬食品刺激消化道黏膜，有利于食物稀释和搅拌，促进消化、吸收。

最重要的是，饭前喝汤可使胃内食物充分贴近胃壁，增强饱腹感，从而抑制摄食中枢，降低食欲。

饭前喝汤有益健康，并不是说喝得多就好，要因人而异，也要掌握喝汤时间，一般中晚餐前以半碗汤为宜，而早餐前可适当多些，因一夜睡眠后，人体水分损失较多。

喝汤时间以饭前20分钟左右为好，吃饭时也可缓慢少量喝汤。

早、中、晚哪一餐更适合喝汤呢？

有专家指出，“午餐时喝汤，吸收的热量最少”，因此，为了防止长胖，不妨选择中午喝汤。

而且，下午的热量消耗较大，喝多了汤也不怕，下午多做点运动就可以抵消了。

不过，晚餐则不宜喝太多的汤，否则快速吸收的营养堆积在体内，很容易导致体重增加。

晚上也是人们最放松的时候，晚餐也会较为丰盛，所以晚餐喝汤，长胖的机率较高。

美国营养学家指出，如果延长吃饭的时间，就能充分享受食物的味道，并提前产生已经吃饱的感觉。

喝汤也是如此。

慢速喝汤会给食物的消化吸收留出充足的时间，感觉到饱了时，就是吃得恰到好处时；而快速喝汤，等你意识到饱了，可能摄入的食物已经超过了所需要的量了。

<<百姓菜6000例>>

编辑推荐

《百姓菜6000例》：名师。

名菜。

名典，秘籍。

精选。

典藏，食材检索，蔬菜菌豆类，畜肉禽蛋类，西餐日韩料理，功效检索，提神健脑菜，排毒瘦身菜，补血养颜菜，人群检索，儿童保健菜，女性保健菜，孕产妇保健菜，名医名厨携手合作，精选美味营养又易做的家常菜。

精选1000道可口家常菜，食材好买、做法简单，凉菜、热炒、汤煲、主食点心、西餐及日韩料理，品种齐全，操作性强，可口又营养的美食一网打尽，大厨献招、专家点评，让你做的菜宴客、家常两相宜，近100种食材的功效、选购及保存方法、食用禁忌，让你吃得营养又健康，知名大厨，真人厨艺秀，独家烹饪技巧，全公开，看书学做菜，看碟学搭配，买一本菜谱，送全家健康。

1000道菜+2000个做法+3000个常识。

<<百姓菜6000例>>

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>