

<<百变水果100例>>

图书基本信息

书名：<<百变水果100例>>

13位ISBN编号：9787536681613

10位ISBN编号：7536681615

出版时间：2006-11

出版时间：重庆出版社

作者：营养百味编委会

页数：95

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>

## <<百变水果100例>>

### 内容概要

《百变水果100例》教你做100例营养美味的水果佳肴，书中列出了每道食物所需的材料调料以及详细的烹饪步骤，让你成为自己的家庭营养师！  
还有“贴心小提示”告诉你健康饮食生活的小窍门！  
科学养生，合理饮食，健康快乐每一天！

<<百变水果100例>>

书籍目录

爽口水果菜 香蕉西米羹 菠萝鸡片 菠萝咕老肉 草莓黄瓜 荔枝爆丝瓜 蜜桃  
 鸡球 西瓜鸡 蜜萝鲜鱿 鲜贝香瓜盅 拔丝苹果 蜜汁鲜果 雪梨酱 南北杏雪梨  
 炖乳鸽 柠檬蜂蜜鲑鱼排 银耳花生木瓜盅 猕猴桃汁里脊片 挂霜荸荠 清凉鲜果汁  
 菠萝汁 草莓蜂蜜羹 蜜桃苹果汁 冰糖杨梅汤 苏打橙汁 山竹哈密瓜汁 哈密瓜  
 汁 香瓜苹果汁 李子蜂蜜牛奶汤 火龙果胡萝卜汁 杨桃盐水 芒果芦荟汁 葡萄甘  
 蔗汁 葡萄柚苹果汁 干柠檬茶 柚子汁 猕猴桃苹果汁 漂亮果沙拉 玫瑰水果锦  
 笔架沙拉 果蔬沙拉 苹果沙拉 柠檬三文鱼沙拉 靓肤好面膜 西瓜面膜 草莓牛  
 奶面膜 酸奶柠檬面膜 香蕉面膜 苹果营养面膜 菜肴 香蕉三丁羹 菠萝烩猪肝  
 草莓粥 草莓冰棍 樱桃香菇 樱桃银耳汤 荔枝鲳鱼 水晶蜜桃 枇杷拌鸡 橘  
 子鱼卷 果味肉丁 香瓜拌梨丝 葡萄鸡丁 鹌鹑葡萄 青苹瘦肉汤 雪梨银耳羹  
 软煎柠檬鸡 柿饼粥 香甜草莓酱 草莓芒果面 香芒肉带子 香蕉蛋羹 菠萝炒饭  
 木瓜鱼头汤 翠衣麻辣面 瓜条蛋花汤 果汁 柿子汁 苹果养颜汁 苹果葡萄奶汁  
 雪梨木瓜酸奶 柳橙奶昔 蜜桃雪梨汁 蜜桃金银奶昔 香蕉草莓葡萄汁 草莓奶昔  
 葡萄蓝莓汁 菠萝酸奶 柠檬冰酸汁 柠檬牛奶汁 青柠芦荟汁 荔枝青柠汁 荔  
 枝石榴汁 柚子绿茶汁 葡萄柚菠萝汁 芒果香苹冰沙 芒果焕采汁 杨梅苹果汁 火  
 龙果奶汁 番石榴汁 蜜香西瓜汁 木瓜牛奶汁 木瓜蜜奶汁 沙拉 哈密瓜芒果沙拉  
 缤纷水果沙拉 小番茄苹果葡萄沙拉 菠萝猕猴桃沙拉 苹果鸭梨橘子沙拉 菠萝橘子  
 猕猴桃沙拉 香蕉橘子冰淇淋沙拉 西瓜草莓菠萝沙拉 白兰瓜猕猴桃沙拉 什锦水果沙拉  
 面膜 混合果汁面膜 葡萄橘子面膜 草莓面膜 菠萝面膜 橘子面膜 香瓜面膜  
 胡萝卜苹果面膜 柠檬汁面膜 猕猴桃松子面膜 燕麦片木瓜面膜 附录 附录1：  
 水果与养生 附录2：水果的主要营养成分 附录3：水果的食疗作用 附录4：不宜混吃的水果  
 、食物和药物

## &lt;&lt;百变水果100例&gt;&gt;

## 章节摘录

**苹果鸭梨橘子沙拉【材料】**苹果、鸭梨、橘子各1个，菠萝8块，荔枝、樱桃各2个【调料】白糖1汤匙，白兰地酒1汤匙，碎杏仁、芹菜末、鲜奶油各1茶匙|将苹果、鸭梨洗净削皮、挖核，切成厚片；橘子一切两半；荔枝切小块；菠萝切厚片。

2将以上原料与芹菜一起放在瓷盘内，加白糖、白兰地酒拌匀，撒上碎杏仁，挤上奶油花，点缀樱桃即可。

**菠萝橘子猕猴桃沙拉【材料】**苹果、菠萝各1个，橘子、猕猴桃各2个，圣女果10个【调料】沙拉酱100克|将菠萝、猕猴桃分别切成1厘米和0.5厘米的扇形片，苹果去皮切成丁，圣女果一分两半，橘子去皮。

2准备一平盘，将每两瓣橘子对放，摆放一圈，将半个圣女果放在两瓣橘子中间，然后由外向里依次摆上猕猴桃片、菠萝片，中间放满苹果丁。

3最后将沙拉调料挤在中间即可。

贴心小提示这道沙拉造型美观，酸甜适口。

P77热性体质的表现常口干舌燥。

体温较常人高，易出汗。

怕热。

容易紧张兴奋、烦躁不安。

脸上和身上容易长痘。

汗味浓，有比较明显的体味。

新陈代谢快，容易饿。

经常便秘。

寒性体质的表现手脚冰凉，怕冷。

脸色苍白，有贫血症状。

经常头晕，血压低。

易腹泻、拉稀。

不喜冷饮，喜热茶。

常感冒，身体抵抗力差。

二、吃水果的正确方法一般来说，大多数水果的最佳食用时间是在饭前1小时，这时食用一道水果可以增加食欲，并且能够最大限度地吸收水果的营养，而且水果属生食，吃生食后再进熟食，体内就不会产生白细胞增多等反应。

当然也要注意，如菠萝等有机酸含量高的水果不宜在空腹的情况下食用，以免造成胃酸分泌过多。

由于果皮的表面容易有农药或者其他残留物，任何水果在食用前都要清洗干净。

水果在食用时如果尝到有异味，应该马上吐出，以免吃到腐坏的水果引起身体不适。

三、不能将水果当做减肥正餐水果营养丰富且十分美味，淀粉含量又不高，因此也就成了减肥人士最青睐的食品，常有人为了减肥每天以水果代替正餐。

其实，水果所具备的减肥功效只是在正常饮食的基础上取代一部分食物，以减少容易发胖物质的摄入，但却不能代替正常的饮食。

从营养学的观点看，大部分水果含一定量的糖类、水分、少量蛋白质、脂肪、丰富的维生素、矿物质，还有纤维素，但缺少其他一些营养成分，而且氨基酸的种类也不齐全。

由于水果中的铁含量比较低，长期以水果为正餐很容易导致贫血，引起脂肪和钙质流失，在秋冬季节会出现体温不足、热量降低等不良症状。

正常一日三餐的饮食是保证身体健康的必要条件，从不同的食物中摄取所需要的不同营养成分是保证人体膳食营养均衡所必需的，所以不宜为了减肥而用水果代替正餐。

正确的减肥方法应该是减少饮食中肉类以及高淀粉食物的摄入，经常运动锻炼，而水果只作为茶余饭后的点心起辅助作用。

四、喝果汁的正确方法果汁已经成了很多忙碌的都市人代替水果的一种选择，美味的果汁不但可

## <<百变水果100例>>

以省去很多麻烦，而且同样能品味、吸收到水果的味道和营养。

但要切记，喝果汁并不能代替吃新鲜水果，因为在果汁的加工过程中，果肉被去除，使维生素含量降低，果肉中人体所必需的膳食纤维也被剔除。

其次，果汁不能代替白开水，因为果汁中大量的人工添加剂会刺激人的消化系统，过度食用会造成不良影响。

果汁中的高糖含量对于肾脏也是非常大的负担，长期食用可能会导致病变。

<<百变水果100例>>

编辑推荐

科学、专业的食物专题讲解；全面、准确的营养成分数据；营养、可口的经典菜例，步进式的图文解说；专家编写，名厨主理；内容全面，图片靓丽，装帧精美，价格低廉。

“营养百味”是一套关心我们的饮食和健康的营养读物。

<<百变水果100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>