第一图书网, tushu007.com

<<细节决定健康之科学运用饮食营养>>

图书基本信息

书名：<<细节决定健康之科学运用饮食营养细节>>

13位ISBN编号：9787538436037

10位ISBN编号：7538436030

出版时间：2008-1

出版时间：吉林科学技术

作者：纪康宝 编

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

早餐在几点吃最健康？
午餐为何要换着吃？
为什么晚饭少吃能降血脂？
这些问题您是否清楚？
您是否知道螃蟹不能与哪些食物同吃？
为什么不能吃半熟的鸡蛋？
空腹吃糖有哪些坏处？
鱼肉为什么不适宜反复冷冻？
为什么饭后不宜马上喝茶？
长期饱食会对身体造成哪些损害？
榨完果汁，为什么应当连渣吃掉？
这些虽然都是一些很小的细节，但如果做得不对，足以对我们的健康构成严重的威胁。
　本书从饮食窍门、食物搭配，饮食宜忌、食疗进补、一日三餐、饮食习惯、四季食谱、喝出健康、饮食男女、营养美容，营养瘦身、舒压食谱，活力套餐、饮食排毒14个方面，详细介绍了各种有关饮食的健康细节，指引您的饮食向更为健康的方向发展。
从现在开始，就请您跟随本书，开始您真正的健康饮食之旅吧。

作者简介

纪康宝，著名养生专家、大众健康科普作家，国内知名养生机构孔伯华养生医馆“亚健康教育研究室”主任。

近年来，纪康宝先生一直致力于亚健康教育与中医养生保健的课题研究，相继出版了一系列养生保健著作，如《细节决定健康》、《习惯是最好的医生》、《给老爸老妈的健

书籍目录

第一章 饮食窍门 开启健康之门　1 健康吃“烧烤”的窍门　2 健康吃肥肉的小窍门　3 巧做“什锦”稀饭防病保健康　4 煮出鲜嫩鸡蛋的小窍门　5 巧蒸营养美味鸡蛋羹　6 巧煎健康荷包蛋　7 妙法烹饪健康美味的鸡肉　8 健康烹制土豆有讲究　9 怎样做出的汤最有营养？
　10 巧炒蔬菜更营养　11 米饭变香小窍门　12 甲鱼烹饪窍门　13 怎样使海带柔软可口　14 科学勾芡小窍门　15 科学烙饼小窍门　16 科学煮粥小窍门　17 发面恰到好处利健康　18 防止蔬菜营养流失有妙招　19 消除菜肴原料怪味有妙法　20“老肉变嫩”有窍门　21 正确切肉利消化　22 清洗食物窍门多　23 巧存面粉利健康　24 烹调时加酒与加酱油的时机掌握　25 带鱼营养，去鳞有方　26 科学泡木耳，营养又健康　27 鉴别与贮存蜂蜜小窍门　28 识别变质银耳有妙法　29 剁出营养肉陷小窍门　30 区分碱发虾仁保健康　31 鉴别注水肉有妙法　32 挑选优质海味干品小窍门　33 营养啤酒的妙用　34 巧用葡萄酒保健康第二章 科学搭配 吃得更安全，更健康　1 豆腐搭配着吃更利健康　2 韭菜配鸡蛋，味道鲜美营养丰富　3 鸡蛋豆浆最好别一起吃　4 红薯千万别跟柿子同吃　5 吃完狗肉可别喝茶　6 别在茶里加牛奶　7 萝卜就茶保健康　8 吃完猕猴桃别马上喝牛奶　9 羊肉最好配着凉菜吃　10 玉米配青豆，营养价更高　11 田螺与牛肉同吃易腹泻　12 栗子不要与牛肉一起吃　13 田螺蛤蜊同吃易消化不良
　14 菠菜配胡萝卜能防中风　15 菠菜配猪肝，营养更全面　16 菠菜奶酪同吃营养价值会下降　17 莲子配猪肚，补益又健身　18 竹笋配鸡肉，蛋白质更丰富　19 枸杞配兔肉，滋补效果强　20 青椒炒鳝鱼，味鲜又降糖　21 鱿鱼配黄瓜，营养更均衡　22 芹菜配番茄最相宜　23 鸭肉与白菜配伍，可降胆固醇
　24 芋头配猪肉，营养更补益　25 花生米炒芹菜，有益心血管　26 蟹肉花生同吃会腹泻　27 鹅肉与梨同吃会加重肾脏负担　28 驴肉与金针菇同吃会引发心痛　29 鲫鱼冬瓜同吃会降低营养价值　30 猪肉杏仁同吃会致腹痛　31 山楂猪肝同吃营养会下降　32 蜂蜜洋葱同吃会产生有毒物质　33 螃蟹不要与哪些食物同吃第三章 饮食宜忌 科学饮食掌控健康人生　1 辣椒不宜吃得过多　2 吃大蒜有禁忌　3 多食南瓜有益健康　4 常吃紫菜好处多　5 常吃全麦食品对健康有益　6 萝卜白菜保平安　7 常吃玉米，益寿延年　8 吃毛豆有哪些好处?　9 巧食芋头好处多　10 茶叶蛋有悖健康更无营养　11 不要吃半熟鸡蛋
　12 炒韭菜隔夜不宜再食用　13 吃梨生熟功效不同　14 不要空腹吃糖　15 吃松花蛋要加姜醋汁　16 别拿甘草当茶饮　17 不要空腹喝酸奶　18 吃葡萄不吐葡萄皮　19 大蒜不宜熟吃或空腹吃　20 柿子可别吃得太多　21 每天吃桔子别超过3个　22 有些人不宜吃菠萝　23 熟白菜放时间长了不宜再食用　24 痛风病人不宜喝豆浆　25 肾病患者别吃杨桃　26 冠心病患者不宜饱食　27 减肥者别多吃腐竹　28 肾功能不全者不宜多吃西瓜　29 有些人不宜吃腰果　30 冬季吃羊肉，暖身又暖心　31 吃些蚕蛹益健康
　32 食用牛肉有禁忌　33 别吃没烫熟的涮羊肉　34 不宜吃生鸡蛋　35 粉丝不宜多吃　36 早上不宜吃粽子　37 不要滥用过多香料　38 带黑斑的红薯不要吃　39 不要空腹吃番茄　40 有苦味的柑橘不宜食用　41 久存的白糖不宜食用　42 不宜吃鸡头　43 不要拿米粉当婴儿主食　44 儿童不宜吃直接从冰箱中拿出来的食物　45 孕妇不宜吃芦荟　46 老年人不宜多吃瓜子　47 哪些人不宜吃辣椒　48 胆结石患者不宜多吃糖　49 忌冻鱼不除鳃和内脏　50 不要吃鸡屁股　51 哪些人不宜吃花生　52 荔枝不宜吃太多第四章 食疗进补 教你用饮食来防治疾病　1 预防胆结石请喝咖啡　2 小米粥能养胃　3 花生能降胆固醇　4 芝麻绿豆糕，能防脸上长包　5 豆豉能治血栓　6 常吃坚果能防心脏病　7 口干咳嗽就喝藕汁或梨汁　8 黑木耳能防心血管病　9 吃白菜能预防乳腺癌　10 吃胡萝卜防近视　11 豆制品能预防胃癌
　12 黄鳝能治糖尿病　13 鸡蛋可防治动脉粥样硬化　14 生姜能防胆结石　15 喝些酸奶能防阴道炎
　16 黄豆排骨汤可补脑　17 多吃蘑菇防肝病　18 吃黑巧克力可预防心脏病　19 茄子能降胆固醇　20 绿豆蜜糖粥可以治感冒　21 肠道传染疾病的良药马齿苋　22 吃芝麻可防眼睛干涩　23 多食钾能预防中风　24 饮茶可防治糖尿病　25 蜂蜜能防龋齿　26 常吃燕麦可预防心血管疾病　27 苹果皮能抗癌　28 韭菜拌蒲公英能壮阳　29 经期补血吃猪肝　30 食疗补钙效果佳　31 山药粥补脾巧治“干燥”　32 维C食物吃掉黄褐斑　33 失眠的食疗方法　34 肠胃不好的人吃什么养胃　35 食疗帮您戒烟瘾　36 吃香蕉可以“压惊”　37 微波炉烤苹果减肥防病　38 便秘食疗方　39 防治皱纹的食疗方法　40 吃亚麻籽油防脑血管病　41 手脚发凉的食疗妙方　42 鸡蛋治痛经的奇效小偏方　43 成年男性“保”肾高招　44 常吃海带可抵抗辐射损伤　45 燕窝养颜美容全揭密　46“太平公主”食疗方　47 常吃豆腐预防臀部下垂第五章 一日三餐 让你在吃中获得健康第六章 饮食习惯 留好除坏保健康第七章 四季食谱 顺应四季的

饮食奥秘第八章 喝出健康 会喝才能保健康第九章 饮食男女 饮食提高精气神第十章 营养美容 帮您焕发青春活力第十一章 营养瘦身 最有益健康的瘦身方法第十二章 抗压食谱 帮您减轻压力的烦恼第十三章 活力套餐 增强您的机体活力第十四章 饮食排毒 助您排毒一身轻

章节摘录

第一章　饮食窍门开启健康之门　　1　健康吃“烧烤”的窍门　　烧烤好吃，因此很多人都会在日常休闲时吃上几串，或是请客吃饭时，点上几盘，再点个烤炉，自己DIY一番！
关于烧烤，很多养生专家、保健专家，甚至防癌研究人员，都建议不要吃！
可是对于那些非常馋“烧烤”的人来说，不让他们吃烧烤食物，或是让他们少吃烧烤食物，几乎是不可能！
那该怎么解决这一问题呢？
怎样才能过过馋瘾！
且又能吃得健康呢？
根据一些美食养生专家的建议，我们只要掌握一些健康的制作或吃“烧烤”的小窍门，也可以减少“烧烤”给人带来的危害！
下面，就让我们一起来学学这些小窍门吧！
　　烧烤最理想的燃料是木炭。
木炭易起火、火苗旺、煤烟少，烤肉被煤烟中的有害物质污染的机会少。
相反如果用木柴作燃料，其煤烟多，常烤容易致癌。
并且还有一个问题要注意：烧烤前的起火，适宜用干柴枝或木屑，不要用煤油或汽油浇在木炭上起火，因为这些燃料在燃烧时会污染烤肉。
　　烧烤时最好加层锡纸。
由于肉类在高温下烧烤时，被分解的脂肪滴于炭上，会产生一种叫苯并芘的致癌物，烧烤时会黏附在食物上，对人体有害！
因此应尽量减少食物的直接烧烤，用锡纸将食物包裹起来再加热就是一种很好的方法。
　　烤肉时一定要将肉食烤熟。
烧烤肉时，要反复转动叉具，使肉食受热均匀，直到肉食被烤熟方可食用。
如果食用了半生不熟的烤猪肉或烤羊肉，极有可能感染旋毛虫病，出现发热、全身肌肉疼痛、眼睑及下肢浮肿等情况。
　　烧烤的食物最好多元化，不一定只是肉类。
如果能将五谷或蔬菜也一同烧烤，这样吃起来不但味道好，而且营养更加均衡丰富。
比如粟米可以饱肚，红薯含丰富的纤维素，有益肠胃。
还有新鲜的洋葱、蒜头、辣椒等，健康又味美。
选择肉类时，不妨再加些海鲜，比如鱿鱼、海螺、活虾、螃蟹、干贝等，烹调方法是将海鲜放入锡纸中，烤熟后加入少量的豉油，味道鲜美而又极富营养。
　　串肉串的时候，不要贪多，贪多不易熟；也不能太少，太少肉容易烤焦和失去水分。
　　2　健康吃肥肉的小窍门　　人们一谈起吃肥肉，往往就会联想到高血压、冠心病、动脉硬化、脂肪肝和肥胖等疾病。
其实，吃肥肉并没有那么可怕，只要方法得当，对人体的健康还是大有益处的。
相反，如果生活中只吃素食和植物油，而一点肥肉都不吃，不仅会使机体长期处于低胆固醇状态，得不到正常的新陈代谢，而且还会导致身体缺乏锌、锰等微量元素，从而出现味觉减退、食欲不振、皮肤生病、伤口难以愈合、头发早白、牙齿脱落、骨质疏松等病症，严重时甚至还会感染多种致病细菌或者诱发癌症。
　　因此在生活中，为了您的身体健康，适当吃些肥肉还是很有必要的，那么怎样吃肥肉才能有益身体健康呢？
这里向您介绍几个小窍门。
　　将肥肉用文火慢慢炖煮。
一般炖煮4小时以上，其饱和脂肪酸就可以减少30%～50%，胆固醇可以降低50%以上，而对人体有益的不饱和脂肪酸却可以明显增加。
如果在食用肥肉时，再配以适量的海带、萝卜熬汤来吃，则会使营养更加全面丰富。

用糖和酒。
首先用糖和酒把肥肉烹制之前腌一段时间，让糖和酒解去肉中的肥油，经过这种方法处理后的肥肉，色泽近乎透明，因此有人将其取名为“冰肉”，传统粤菜中的“桂花扎”就是用这种肉作为原料的，并且这种肉脂肪含量会明显变少，更益于人体的健康。
用面粉和豆沙馅。
将肥肉洗净，放入锅内用清水煮熟，取出后放凉，将肉切成条或片，每片中间再横劈一刀，注意不要批断，中间夹入少许面粉，再嵌入少许豆沙馅抹平。
然后上锅炸或煎，熟后即可食用。
用这种方法烹制出的肉肥而不腻，并且香甜酥脆，尤其是加入了豆沙馅，使营养更加丰富，更有益于人体健康。
细节提醒　挑选肥肉也有窍门，摸起来肉质紧密且不粘手，表面微干或略显湿润，按一下后凹印能迅速恢复的肥肉，是最新鲜最好的肥肉。
3　巧做“什锦”稀饭防病保健康　米饭是人们日常生活中最常见的主食，大家对于米饭是再熟悉不过了，但是真正懂得用米饭来防病治病的人却并不多。
其实，只要我们善于动脑，将米饭稍加改进，不仅能使其味道更加鲜美，而且还能使其达到防病保健的功效。
下面就教您几个小窍门，将米饭做成“什锦”稀饭来起到防病保健的效果，您不妨试一试。
（1）制作大枣鸡肉糯米稀饭：将大红枣去核切碎，鸡肉切丝与糯米一同入锅，加适量水煮成稀饭。
大枣具有补脾和胃、益气生津的功效，适用于胃虚食少、脾弱便溏、气血津液不足、心悸怔忡等症。
鸡肉则具有补虚填精、活血脉、强筋骨的功效。
此稀饭能起到补中益气、滋肾暖胃的作用。
（2）制作洋葱稀饭：将水烧沸，放入粳米和切碎的洋葱，熬煮成稀饭，再加入少量的食盐即可。
洋葱性温味辛，可温通解表、发散风寒、燥湿解毒，适用于外感风寒、身痛无汗、食积胀满等症，此稀饭能起到预防肠道疾病、健胃助消化的作用。
（3）制作菠菜稀饭：先将适量的洋葱炒熟，再将切好的菠菜入锅翻炒，然后加入水、米、番茄、盐、胡椒，用小火慢煮将其熬成稀饭。
菠菜味甘、性冷滑，具有利五脏、活血脉、通胃肠、开胸膈、调中气、止烦渴、解酒毒和润肺的功效。
此稀饭能起到滋阴养血、润肠通便的作用。
其实，除了上面介绍的这几种“什锦”稀饭外，日常生活中还有很多种材料可以用来做成“什锦”稀饭。
您完全可以根据自己的喜好，选用各种五谷杂粮、蔬菜、水果、肉类、鱼类等来制作，这种吃法既科学又富含营养，对身体健康十分有益，您不妨一试。
细节提醒　使用高压锅做稀饭可以更加节省时间，并且做出的稀饭更黏稠味道也更好，不过使用高压锅时方法要正确，需要多注意安全。
4　煮出鲜嫩鸡蛋的小窍门　鸡蛋对人体的健康十分有益。
鸡蛋中的卵磷脂、甘油三脂和卵黄素，对神经系统和身体发育有很大的促进作用，能增强记忆力，防止老年人的智力衰退。
鸡蛋中的蛋白质对肝脏组织具有修复作用，蛋黄中的卵磷脂能促进肝细胞的再生，还可提高人体血浆蛋白量，增强肌体的代谢功能和免疫功能。
鸡蛋中还含有较多的维生素B2，可以分解和氧化人体内的致癌物质，起到防癌抗癌的功效。
鸡蛋具有如此之多的好处，因此是人们常吃的营养食品。
不过在煮鸡蛋的时候，您一定遇到过这种情况，鸡蛋不是没煮熟，就是煮爆了，煮出嫩鸡蛋的火候总是很难掌握。
而如果吃了没有熟或者煮得太老的鸡蛋，都是对身体健康不利的。

其实，想煮出又鲜又嫩的鸡蛋并不难，下面就教您几个小窍门。
　　煮鸡蛋前先用针在鸡蛋的大端一头扎一个2～3毫米的小孔，使气室与外界空气相通，这样鸡蛋受热后气室中空气外溢，鸡蛋就不会破裂了。
煮鸡蛋时如果用大火，会使蛋壳内空气急剧膨胀而导致蛋壳爆裂，而如果使用小火，又延长了煮鸡蛋的时间，而且不容易掌握鸡蛋的老嫩程度。
因此，使用中火煮鸡蛋最为适宜。
煮鸡蛋时，水必须要把鸡蛋淹没，否则鸡蛋浸不到水的部位，其蛋内的蛋白质会不容易凝固，吃了这样的鸡蛋不利于身体健康。
此外，鸡蛋在沸水中煮的时间不宜过长，过长会使鸡蛋内部产生一系列化学变化，从而降低鸡蛋的营养价值。
　　细节提醒　　鸡蛋不要与兔肉同吃。
因为鸡蛋与兔肉都含有一些生物活性物质，同食会刺激肠胃，引起腹泻。
　　5　巧蒸营养美味鸡蛋羹　　将鸡蛋做成鸡蛋羹来食用最有利身体健康，因为鸡蛋羹能使蛋白质充分松解，使鸡蛋的营养价值更容易被人体消化与吸收，尤其适合儿童与老年人食用。
但是在蒸制鸡蛋羹的过程中，常常会遇到蒸得过老，或者没有蒸熟的情况，如何才能蒸出黄润滑嫩的鸡蛋羹呢？
要做到这一点其实也并不难，您只要在蒸制时注意以下几点就可以了。
　　（1）不要用生水或热开水蒸。
因为生水中有空气，水被烧沸后，空气排出，蛋羹就会出现很多像小蜂窝一样的孔，影响蛋羹质量，缺乏嫩感，营养成分也会受到损失。
而用热开水蒸，开水会先将蛋液烫热，使营养成分受损，甚至蒸不出蛋羹。
因此最好是用凉开水蒸鸡蛋羹，这样营养不会受到损失，还能使蛋羹表面光滑，软嫩细腻、口感鲜美。
　　（2）不要猛搅。
在搅打蛋液时，只需将水与鸡蛋溶为一体即可，不要猛搅，因为猛搅容易起泡，搅拌的时间也不要太长，太长的话蛋液就懈了。
不宜先加调味品，如果在蒸前就放调味品，会使蛋白质变性，蛋羹不软嫩，失去其特有的风味。
应在蛋羹蒸好后放入调味品，一般是用小刀在蛋羹上划几刀，然后放入少许酱油和盐水，滴几滴香油即可。
　　（3）正确掌握火候。
蒸鸡蛋羹最关键的环节在于火候，如果用强火蒸，蛋汁会沸滚而出现许多小孔洞，这样口感与外观都不好，所以蒸鸡蛋羹一定要用文火蒸，蒸制的时间不宜过长，蒸汽也不宜太足，以放汽蒸法为最好，也就是上屉时锅盖不要盖严，留一点空隙。
　　细节提醒　　事先在蒸鸡蛋羹的盆内壁上抹几滴熟油，这样能使蒸出的鸡蛋羹不粘底。
　　6　巧煎健康荷包蛋　　很多人爱吃荷包蛋，尤其是早晨，一个荷包蛋，几块切片面包，一点蜂蜜，可以搭配出一份非常简单且又营养丰富的早餐。
可是，荷包蛋如果煎得不好，是会影响饮食健康的。
煎糊的鸡蛋所产生的有毒物质，会损害身体的健康。
而鸡蛋煎得太生可能会使人体感染上某些病毒或细菌，从而导致疾病的发生。
所以煎荷包蛋也要掌握好火候，只有里外都煎透，且色泽光滑、黄润、鲜嫩，这样的荷包蛋，才是最好吃、最健康的，下面就教您煎出这种荷包蛋的具体方法：　　将洁净的平底锅放在中火上烧热，放入少量的油，待油达到8成热时，关小火，敲入一个鸡蛋，等底层结皮时用铲子将鸡蛋的一半铲起包裹蛋黄成荷包形。
然后将其翻过来，再煎另一面，待两面都煎成嫩黄色时即可出锅。
注意，如果你不能掌握这个过程，可以在煎蛋时，根据动作的快慢，灵活掌握火候，必要时可暂时离火操作，以免使蛋烧焦烧糊。
鸡蛋在打入油锅时，如果在蛋上面及四周洒上几滴热水，则鸡蛋会更加鲜嫩。

此外，煎蛋时油受高温，会起爆外溅，可在油锅中加入一点面粉，不仅可以防爆，还可使煎出的蛋颜色更好看。

煎蛋出锅后，可根据个人口味，适当放些葱花、精盐，配以牛奶、稀粥来吃，或在切片面包上涂抹蜂蜜，把蛋夹入面包中，做成三明治，这样吃起来会更有营养。

细节提醒　将煎好的荷包蛋煮着来吃，其口味也非常独特。

方法是准备一个汤汁锅，这个汤汁锅可以根据自己的口味来炒制，比如西红柿汤汁锅，如常法炒制一份西红柿，根据鸡蛋数量，在西红柿里加入适量的水，比如两个鸡蛋一碗水，烧开后，放在一边儿待用。

把荷包蛋全部煎好后，用铲子将蛋铲起放入汤锅中，烧沸后改用小火煮3～5分钟，根据个人口味再加些葱花、精盐、料酒、味精等，味道鲜美、营养丰富，非常利于人体健康。

7　妙法烹饪健康美味的鸡肉　鸡肉的营养价值丰富，其蛋白质含量很高，且容易被人体消化吸收，具有增强体力、强壮身体的作用。

鸡肉富含对人体生长发育起重要作用的磷脂类物质，是中国人膳食结构中脂肪和磷脂的重要来源之一。

此外，鸡肉对于营养不良、畏寒怕冷、乏力疲劳、月经不调、贫血、虚弱等症也有很好的食疗作用。

鸡肉具有如此之多的好处，因此是人们最爱吃的食物之一。

不过鸡肉如果烹调的方法不当，味道就会大大减半，下面就教您几个小窍门，可以让鸡肉的味道更加鲜美，更有利于身体健康。

（1）巧炸酥鸡：将切好的鸡肉放入佐料先腌一会儿，盖上保鲜膜放进冰箱内冷冻片刻，然后取出再炸，这样炸出的鸡肉会更加酥脆可口。

（2）啤酒烧鸡：用啤酒来烧鸡，能使鸡的味道更加鲜美，营养更加丰富。

方法是将嫩鸡块放入锅中，加入盐、胡椒粉、大蒜和醋爆香，当汤汁收干时，加入1杯啤酒，继续将鸡炖至稍熟后，加入4匙番茄酱，4块洋葱和土豆，再以小火煨至土豆熟透、汤汁收干时，即可起锅，这样烧出的鸡块，味道极为鲜美。

（3）巧除冻鸡怪味：冷冻的鸡有一股怪味，烧煮前用姜汁将其浸渍3～5分钟，不但能除怪味，而且还能使鸡肉的味道更加鲜美。

（4）炖鸡除腥味：先把切好的鸡块放在冷水锅中烧开，稍等片刻即捞出鸡块，将锅中的水全部倒掉，换新水再放入鸡块，置火上烧，并加放佐料，这样炖出的鸡就会纯香而无腥味了。

此外，烹调鲜鸡时不要放花椒大料，这是因为鸡的肉质中含有谷氨酸钠，可以说是“自带味精”，所以烹调鲜鸡时只需放适量的油、盐、醋、姜、酱油即可，如果再放花椒、大料，反而会把鸡的鲜味赶走。

细节提醒　炸鸡时，鸡的眼睛由于受到高温会突然发生爆裂，容易造成对人的烫伤，因此鸡肉在下锅油炸前，一定要记得先把鸡的眼睛挖去。

8　健康烹制土豆有讲究　土豆营养丰富，所含营养素种类，占人体所需全部营养素的95%。

中医认为，土豆性平味甘，具有和胃调中、益气健脾、强身益肾、活血消肿的功效，可辅助治疗许多疾病，如消化不良、习惯性便秘、神疲乏力、皮炎湿疹等等。

此外，土豆还是胃病和心脏病患者的优质保健食品。

所以，在日常生活中，人们要经常吃些土豆。

不过，有几点小窍门还要牢记，这对于您健康吃土豆，从土豆中获得优质的营养更有益处：　（1）土豆削皮时，应当尽量只削掉薄薄的一层，因为土豆下面的汁液含有丰富的蛋白质，削多了，营养流失太严重，当然不利于人体营养需要。

另外，去了皮的土豆要马上烧煮，如果不能马上烧煮，为避免发黑，可将土豆浸泡在凉水中，但也不能浸泡太久，以免使其中的营养成分流失。

（2）土豆要用文火烧煮，这样才能使土豆均匀地熟烂，保证土豆的口感和营养，对健康也有益。

（3）发芽的土豆不能吃。

如果土豆存放的时间较长并且温度较高，那么土豆就有可能会发芽。

土豆发芽会产生一种叫做龙葵碱的毒素，是一种生物碱，有溶血和刺激黏膜的作用。
人如果吃了这种发芽的土豆，就会出现恶心、呕吐、头晕和腹泻的中毒症状，严重时还会造成心脏和呼吸器官的麻痹而导致死亡。
（4）尽量少吃炸薯条。
这是因为，淀粉类食品在高温烹调下很容易产生丙烯酰胺，经实验表明，丙烯酰胺是一种致癌物质，长期低剂量接触或食用丙烯酰胺会使人出现嗜睡、情绪和记忆改变、幻觉和震颤等症状，并伴随末梢神经病症，如手套样感觉、出汗和肌肉无力。
因此如果经常吃炸薯条，对身体的健康极为不利。
细节提醒　　新土豆往往很难去皮。
将新土豆放入热水中浸泡一下，再放入冷水中，这样就很容易削去外皮了。
9　怎样做出的汤最有营养？
做汤也是一门学问，好的汤不仅味道鲜美，而且营养丰富。
那么如何才能做出最富营养的汤呢？
下面就教您几个小窍门。
（1）做蔬菜汤时，应选择新鲜的嫩菜，待水烧沸后再将菜下锅，这样可保持菜味鲜、色泽好，营养成分损失也少。
（2）做鸡汤时，要选用新鲜的鸡，在水烧沸后下锅，可放些葱姜等佐料，不宜放花椒等调味品，以免影响鸡原有的鲜味；用腌过的鸡做汤时，应用温水下锅；用冷冻的鸡做汤时，则应用冷水下锅，这样才能使肉鲜美可口，也更有利于身体健康。
（3）做鱼汤时，应将鲜鱼沸水下锅，待出锅时如能放入适量牛奶，可使鱼的肉质更加白嫩，汤鲜而无腥味，且能使鱼汤的营养价值更高。
（4）做骨头汤时，骨头要冷水下锅，而且在烧制的过程中不要加水，这是因为猪骨等原料，除骨头外，多少还带些肉，有的人为了要熟的快，一开始就用热水或开水往锅里倒，这样肉骨头的表面骤然受到高温，就会使外层肉类的蛋白质不能再充分溶解于汤中，汤的味道自然也就不如放冷水烧出来的味道鲜，并且肉骨头的营养价值也不能被人体充分吸收。
做骨头汤不要早放盐，这是因为盐具有渗透性，过早放盐会使盐渗入佐料中，使内部的水分析出，加剧蛋白质的凝固而影响汤的鲜味。
此外，葱、姜、料酒等佐料也不要加的过多，这样做出的汤才原汁原味，更利身体健康。
做骨头汤应用文火烧，如果用武火让汤大滚大沸，会使汤中蛋白质分子剧烈运动、碰撞频繁，以至凝成许多白色颗粒，汤汁就会浑浊不清。
而用文火烧出的汤就很清，加热的时间需要稍长一些，让汤呈现沸而不腾的状态，并注意撇去汤面上的浮沫浮油，这样烧出的汤脂肪含量低，更具营养。
细节提醒　　做汤时放少许淀粉，能使汤中维生素类营养成分少受损失。
10　巧炒蔬菜更营养　　蔬菜要尽量采用旺火快炒，这样可减少维生素的损失。
例如西红柿经快炒3～4分钟后，维生素C的保存率可高达94%，而大白菜如果慢炒15分钟后，维生素C的保存率仅剩57%。
因此快炒蔬菜更有利身体健康，为使菜梗易熟，可在快炒后加少许水将菜焖熟。
以下再教您一些炒菜的具体小窍门：　　（1）炒豆芽：炒豆芽时速度要快，半熟即可，但脆嫩的豆芽往往带点涩味，若在炒时放一点醋，既能去除涩味，又能保持豆芽的爽脆鲜嫩和营养。
（2）炒菜花：炒菜花之前，要用清水洗净，并焯一遍，然后与肉片等一起下锅，如果在炒的时候能加少许牛奶，会使味道更加白嫩可口，做出的菜营养价值也会更高。
（3）炒洋葱：将切好的洋葱粘上面粉，再入锅炒，这样炒出来的洋葱色泽金黄、质地脆嫩、味美可口。
在炒洋葱时加少许白葡萄酒，则不易使洋葱炒焦，并且白葡萄酒还有利人体心脏的健康。
（4）炒藕片：将嫩藕切成薄片，入锅爆炒，颠翻几下，放入适量食盐、味精便立即出锅，这样炒出的藕片就会清脆多汁。
如果炒藕片时越炒越粘，可边炒边加少许清水，不但好炒，而且炒出来的藕片又白又嫩。

（5）炒豆角：先将豆角在开水里氽水烫一下，捞出后撒上些精盐，再进行炒制，这样就能保持豆角鲜绿的颜色。

（6）炒胡萝卜：胡萝卜素只有溶解在油脂中，才能被人体吸收。因此，炒胡萝卜时要适当多放些油，这样能使身体充分吸收胡萝卜素，更利身体健康。

细节提醒　烹调蔬菜时加点淀粉，能使菜汤变得稠浓，而且由于淀粉含谷胱甘肽，对菜中的维生素还能起到保护作用。

编辑推荐

《科学运用饮食营养细节》汇集了生活中14个方面500个饮食营养的细节，系统全面地讲述了日常饮食中的健康及营养智慧，使读者可以合理的调整自己的饮食结构和习惯，不但要吃出美味，吃出水平，吃出享受，更要吃出营养，吃出健康，让您轻轻松松做自己的营养医生。

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