

<<健康饮食小百科>>

图书基本信息

书名：<<健康饮食小百科>>

13位ISBN编号：9787538439649

10位ISBN编号：7538439641

出版时间：2008-11

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：何荣显

页数：223

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>

前言

在我国经济飞速发展的今天，人们的生活已有了很大的改善，越来越多的人开始关心自己的身体健康，讲滋补、讲营养、讲长寿已成为社会关注的热门话题健康是长寿的基础，而健康来自于科学的生活方式当前，如何从现代食品科学、现代营养学、现代养生学的角度去指导人们的饮食生活，使千家万户能安排好一日三餐，从中汲取高营养、高效能，达到防病祛病、延年益寿的目的，乃是饮食科普工作者的一项重要任务、正是基于此目的，我不遗余力地汇集整理了大量的最新科研成果，并结合个人多年积累的实践经验，编著了这本《健康饮食小百科》，全书内容丰富：从食材选购与加工到家常菜烹调窍门；从风味特色菜肴制作技巧到饮食卫生知识；从饮食保健知识到养生与食疗，帮您全面解析在日常生活中遇到的问题内容详尽，突出了科学性、实用性、通俗性的特点，但愿它能成为广大读者的良师益友。

在成书的过程中，曾得到了长春市图书馆宋川等同志的热情支持和帮助，在此表示衷心地感谢本书中疏漏和错误之处在所难免，望予以批评指正。

何荣显2008年8月21日

<<健康饮食小百科>>

内容概要

本书内容丰富，从饮食保健到营养分析，从烹饪方法到健康饮品，从食物宜忌到食物搭配等生活细节上关注健康、了解健康。

20种地方风味食品的制作及其营养分析，280组图片为您介绍如何科学的挑选食材，让您在健康饮食的同时获得更多的日常生活必要的信息。

<<健康饮食小百科>>

作者简介

何荣显，毕业于东北师范大学，现任长春市名厨协会主席、中国餐饮文化大师、中国餐饮文化大师一级评委、吉林大学经济学院兼职教授、东方美食学院客座教授、吉林电视台《养生堂》特约顾问。是吉林省烹饪技术教育的开创者，从事烹饪理论研究和教学实践40余年，并对中医学、

<<健康饮食小百科>>

书籍目录

PART 1 健康饮食健康身体 吃的健康才是真的健康 饮食卫生很重要PART 2 日常饮品全攻略 酒精
饮料 非酒精饮料PART 3 仔细挑选你要的食材 蔬菜 肉类的选购 选购禽蛋类 选购水产类 选购
粮油类PART 4 烹饪大厨帮你烹调美味 不可不学的烹饪技巧 不可不用的调味品 蔬菜料理 小海鲜
, 家常菜 香肉诱惑 禽蛋味更鲜 菌类的烹饪 主食的制作

章节摘录

大蒜 降低体内铅浓度。

大蒜中含有的辣素，其杀菌能力可达青霉素的1/10，可以起到预防流感、防止伤口感染、治疗感染性疾病和驱虫的作用。

大蒜中所含的大蒜素，可与铅结合成为无毒的化合物，能有效防治铅中毒。

大蒜具有降血脂及预防冠心病和动脉硬化的作用，并可防止血栓的形成。

大蒜还能提高肝脏的解毒功能，阻断亚硝胺致癌物质的合成。

南瓜 清除体内重金属及农药。

吃南瓜可以有效地防治高血压、胆结石、糖尿病以及其他肝肾病变，增强肝、肾功能，提高细胞再生能力。

南瓜中富含果胶，可以延缓肠道对糖和脂质的吸收，还可以清除体内重金属和部分农药，故有防癌防毒的作用。

南瓜中富含的钴是合成胰岛素必需的微量元素。

南瓜还能消除致癌物质亚硝胺的突变作用。

<<健康饮食小百科>>

编辑推荐

《健康饮食小百科》由吉林科学技术出版社出版。
健康源于饮食，从食物宜忌到食物搭配，在生活细节中找到安全营养，为您详细解答在饮食方面遇到各种问题。
让您从此生活无忧。

<<健康饮食小百科>>

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>