第一图书网, tushu007.com

<<厨房里的用"药"手册>>

图书基本信息

书名：<<厨房里的用"药"手册>>

13位ISBN编号：9787538449358

10位ISBN编号：7538449353

出版时间：2011-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：健康生活图书编委会　编著

页数：439

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

<<厨房里的用"药"手册>>

内容概要

药疗不如食疗，会吃的人可以把厨房变成“大药房”，品尝美味的同时，还能得到健康。
《厨房里的用药手册》中包含了谷薯类、蔬果类、肉蛋类、坚果和豆类等11大类食物的营养知识与购储技巧，是为家庭准备的营养工具书。
现在只需29.90元，就能把“家庭营养师”——《厨房里的用药手册》请回家。

<<厨房里的用"药"手册>>

书籍目录

第一章谷薯类及杂豆
第二章蔬菜类
第三章水果类
第四章蛋类
第五章鱼虾类
第六章禽畜肉类
第七章大豆类及坚果
第八章奶类及奶制品
第九章调味品
第十章油类
第十一章酒饮类

章节摘录

版权页：2.饮食宜忌粳米并不是对所有的人都是适用的，尤其对于糖尿病患者来说不宜多食。
唐朝孟诜曾说过：“ 粳米不可同马肉食，发瘤疾。
不可和苍耳食，令人卒心痛 ”。
因此，粳米不宜与马肉、苍耳同食。
虽然粳米具有很多的营养价值，但是在加工成精米的过程中会损失大量的营养，长期食用会导致营养缺乏。
所以应粗细结合，平时也应食用一些糙米，这样才能均衡营养。
3.选购储存购买粳米时，应选择颗粒整齐，富有光泽，比较干燥，无米虫，无沙粒，米灰少，碎米少，闻起来有股清香味、无霉变味的优质粳米。
而不要选择颜色发暗，碎米多，米灰重，潮湿而有霉味的劣质粳米。
储存粳米时，、要注意选择通风、干燥、阴凉的地方，这样有助于长时间存放粳米。
特别要注意的是，在储存之前要把粳米放在通风处摊开晾吹、干透，切忌放在太阳下暴晒，然后将粳米装入透气性较小的无毒塑料口袋内（宜装满），扎紧袋口。
很多人在储存粳米的时候会放一些花椒，这样做非常有助于防止粳米生虫。
此种存储的方法十分简捷有效，具体做法如下：首先，将20～30粒花椒放在锅内，加适量水（以能湿透盛米口袋为宜）置炉火上煮出花椒香味后端锅离火。
其次，将盛米口袋放入花椒水中湿透后取出晾干，然后将大米倒入口袋内。

<<厨房里的用"药"手册>>

编辑推荐

厨房不仅是做饭做菜的地方，也是您没发现的“大药房”，善用食物来治某些慢性疾病，比打针吃药更安全。
《厨房里的用药手册》可以帮您掌握必不可少的食物营养知识，用食物保卫健康。
内容包括：分析11大类食材的营养知识，详述170种食物的饮食宜忌，提示170种食物的选购储存技巧，提供近1000道最佳搭配食谱，揭秘100种食物的烹饪技巧。

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