

<<甜味美食与健身>>

图书基本信息

书名：<<甜味美食与健身>>

13位ISBN编号：9787543318717

10位ISBN编号：7543318717

出版时间：2005-5

出版时间：天津科技翻译出版公司

作者：红森 编

页数：253

字数：213000

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>

<<甜味美食与健身>>

内容概要

本书专门讲甜味食品的特点、调制、加工及食用的有关知识和如何利用甜味的特有功能在享用美味时兼顾健身祛病、提高生活质量的有用信息。

书中首先扼要概括地讲明五味之一的甜味与健身养生的一系列古今道理和要义，然后选取一组最有代表性的甜味食品，从各个角度，如概介、调味、食用、食疗、禁忌等多侧面做逐项叙述介绍，最后还附录上一些有参考价值的资料。

本书通过传统医药理论和现代医学、营养学两条途径，综合饮食文化、当代新科技等知识，用生动而通俗的笔触，说明、分析了列举了各种甜味食品的食享及食疗的种种功能和举例，并提供可试行和参考的实践方法和方例。

这一切都大大提高了本书的可读性、可操作性和实用价值。

<<甜味美食与健身>>

书籍目录

前篇：甜味和甜味食品 甜味知识 古今对甜味的一些说法 烹饪中的甜味
中篇：甜味美食与健身 糖
1、概介 糖的由来 糖的宗族 单糖 双糖 多糖 常吃的糖 白砂糖 绵白糖 赤砂糖 红糖粉 冰糖 饴糖 人与糖结下了不解之缘
2、调味 调味的糖有多种 糖在烹饪中的作用 制成独具特色的菜肴 增加菜肴的色泽、风味 调节原料质地，具有保水作用 杀菌防腐
3、食用 适量吃糖对人健康大有裨益 食糖误区和为糖正名 人体需要糖 人一天吃多少糖合适 吃糖的最佳时机 洗澡之前 运动之前 疲劳饥饿时 患胃肠道疾病、吐泻时 头晕恶心时 宝宝需要什么样的糖 用糖加工制作的风味主食 桂花荸荠饼 枣泥酥馅饼 茯苓饼 红刺甜蒸饼 砂仁荷叶饼 山楂荞麦饼 山药蒸饼 酒酿甜饼 银杏蛋酥饼 麻雀肉饼 用糖加工制作的美味糕点 用糖烹制的美味佳肴 用糖制成的美味小吃、小菜
4、食疗 5、禁忌 蜂蜜 红枣 苹果 胡萝卜 栗子 冬瓜
后篇：附录

<<甜味美食与健身>>

编辑推荐

本丛书：
· 帮你认识各种天然食品之特色
· 助你烹调出款款各种美食佳肴
· 供你按
需选用种种天然功能美食养生健身

<<甜味美食与健身>>

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>