第一图书网, tushu007.com

<<咸味美食与健身>>

图书基本信息

书名：<<咸味美食与健身>>

13位ISBN编号：9787543318748

10位ISBN编号：7543318741

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：227

字数：191000

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

<<咸味美食与健身>>

内容概要

本书《巧食五味助健康》丛书中专讲辣味的一集。
这一集专门讲辣味美食的特点、调制、加工及食用的有关知识和如何利用辣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辣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辣味食品，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，书中还以“小贴士”形式，补白穿插上一些有参考价值的小知识和资料。
全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、列举了各种辣味食品的食享及食疗的种种功能和范例，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。
阅读本书，可使您从精神上为之一振。
在这里您可以找到一位帮助您实现“吃出健康”和“吃得幸福”的贴心挚友。
他一定会在您迈向健康之路上助您一臂之力，望您珍重，好自为之！

<<咸味美食与健身>>

书籍目录

前篇：咸味和咸味食品 喊味知识 无盐不行、盐多有害 古今对咸味的一些说法 烹饪中的咸味中篇：咸味美食与健身 盐 1、概介　盐的由来　盐在古代的地位是很高的　盐的品种　加碘食盐　低钠食盐　孕婴营养盐　大虾食盐　防龋食盐　黑盐来自白盐，其味道更佳　盐的资源丰富　补血食盐　苔菜食盐　加锌食盐　平衡食盐　核黄素食盐　多元素食盐 2、调味　美味佳肴离不开盐　食盐在烹饪中的作用　赋味作用　增鲜作用　增强黏稠度　调节原料中的质地和口感　杀菌防腐　调节面团发酵速度　可作传热介质 3、食用　烹调放盐有学问　宜烹制前放盐的菜肴　宜烹制时放盐的菜肴　宜烹制将毕放盐的菜肴　宜食前放盐的菜肴　用盐腌制菜的原理及作用　脱水作用　防腐作用　增加菜的风味　食用加碘盐须知　高温可加速碘的挥发　在酸性条件下，碘会加速分解　要多用植物油　要随用随买　人一天吃多少盐合适　盐不能少吃　盐不可多吃　吃多少盐适度　油热放盐可以防癌　如何选购喊鸭、咸猪肉　防暑冷饮要加盐　“南甜北咸”的饮食习惯不利于健康　不能片面追求“有盐有味”……

<<咸味美食与健身>>

编辑推荐

《咸味美食与健身》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，分析了列举的各种咸味食品的食享及食疗的种种功能和范例，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《咸味美食与健身》的可读性、可操作性和实用价值。
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

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