第一图书网, tushu007.com

<<百姓餐桌家常菜2888>>

图书基本信息

书名：<<百姓餐桌家常菜2888>>

13位ISBN编号：9787543668614

10位ISBN编号：7543668610

出版时间：2011-1

出版时间：青岛

作者：美食生活工作室 编

页数：335

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

《百姓餐桌家常菜2888》是作者美食生活工作室奉献给所有喜爱青岛版美食图书读者的一份厚礼！
书中精选了超过160种最常见的原料，并详细介绍了这些原料的营养功效、选购保存、烹调技巧、食材搭配、适宜人群的知识，帮助您用最短的时间、最简单的方法、最健康的方式烹制最美味的菜肴；每种原料都有超过5道菜肴的做法讲解，超过1000道美味佳肴供您选择，不同的烹调方法，不同的口味，一定能满足您全家人的不同需求！
我们还从这1000道菜肴中选出260余道具有一定保健功效的菜谱，如美容菜、瘦身菜、降糖菜、降压菜等，为您和全家的健康保驾护航！

<<百姓餐桌家常菜2888>>

书籍目录

第一篇·健康饮食 巧手烹调 健康饮食篇 1.中国居民平衡膳食宝塔 膳食宝塔如何应用？
2.吃得更健康 多吃营养丰富的深色蔬菜 每天应该摄取哪些蔬菜？
怎样合理烹调蔬菜？
食用蔬菜如何避免亚硝酸盐中毒？
常吃薯类有益健康 如何选择动物性食品？
合理烹调各种食材 各种食材如何保鲜？
3.科学使用油和盐 每天烹调油摄入量以25～30克为宜 每天25～30克烹调油如何应用？
每天食盐摄入量以6克为宜 4.一日三餐巧安排 5.不可忽视的食品安全问题 如何选购新鲜卫生的食物？
采取有效措施降低食物污染 哪些食物带有毒素？
…… 巧手烹调篇第二篇·上菜喽！
蔬菜类 菌豆类 畜肉类 禽蛋类 水产类 主食类附录：5大营养素写信食物推荐

章节摘录

插图：不同的蔬菜中硝酸盐的含量是不一样的，菠菜、青菜等绿叶菜含硝酸盐较多，茄果类蔬菜如番茄、茄子、冬瓜等含硝酸盐较少。
蔬菜中的硝酸盐在硝酸还原酶的作用下，会生成亚硝酸盐。
亚硝酸盐与食物中的胺类化合物作用后会产生致癌物质亚硝胺，易引发胃癌、食道癌等癌症。
食用蔬菜如何预防亚硝酸盐中毒呢？
要吃新鲜的蔬菜。
刚采下的新鲜蔬菜中，亚硝酸盐含量极少，而储存不当或腌制加工不当都会使亚硝酸盐增加。
新鲜蔬菜要漂洗干净，最好不要吃隔夜菜。
慎吃腌制过的蔬菜。
据报道，蔬菜在腌制过程的第4～8天，亚硝酸盐含量达到最高，第9天后开始下降，20天后含量甚微。
所以食用腌制25天以后的蔬菜比较安全。
亚硝酸盐作用的消除。
蔬菜中的亚硝酸盐在含有维生素C的情况下，就不会形成亚硝胺。
大部分蔬菜都含有足够的维生素C，所以通常不必担心蔬菜亚硝酸盐中毒，除非在加工过程中维生素C被破坏。
为了防止腌制蔬菜过程中亚硝酸盐的增加。
每千克原料中加400毫克维生素C可阻断75.9 %的亚硝酸盐。
此外，蔬菜中加蒜泥、葱、姜、辣椒等可以抑制亚硝酸盐转化成亚硝胺；多喝茶，多吃富含维生素C的水果和蔬菜，提高人体维生素C的含量，增强体质。
可以起到降低亚硝酸盐在人体内形成亚硝胺的作用。

编辑推荐

《百姓餐桌家常菜2888》：160种常见易购的食材，详细的营养功效和选购保存指导260道适合全家人的保健菜肴595条超级好用的厨艺小妙招868条常见食材的搭配宜忌和食用指导1000道可口的家常美味菜肴5大营养素富含食物推荐

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