

<<健康食材第一书500例>>

图书基本信息

书名：<<健康食材第一书500例>>

13位ISBN编号：9787544231442

10位ISBN编号：7544231445

出版时间：2005-11

出版时间：南海

作者：深圳市金版文化发展有限公司 编

页数：156

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>

## <<健康食材第一书500例>>

### 内容概要

它由我国著名医学科学家胡维勤审定推荐。  
书本精选了南北不同风味的420道家常菜，让你不出家门就能品尝四方佳肴！  
另外，《家常地方菜第一书500例》还精选了80个实用饮食窍门，教你烧制原汁原味的地方特色菜。

## 作者简介

胡维勤，著名医学科学家，国家领导人专职保健医生，中国人民解放军总参警卫局保健处主任医师。1961年毕业于上海第二医科大学医疗系，曾师从于上海第一人民医院著名内科医师乐文照教授，协和医院著名老中医祝谌予教授。

1971年调至北京中南海门诊部做专职医疗保健医生，曾先后担任过朱德总司令、华国锋主席的专职保健医生，受命参加谷牧、姚依林、李先念、李富春、胡耀邦等同志的会诊和保健工作，积累了丰富的保健经验，被国务院评为“有突出贡献的医学科学家”，1990年被中央保健委员会授予荣誉证书和荣誉奖状，享受国务院特殊津贴。

曾参与编写的著作有《保健学词典》、《老年心血管病》等。

## &lt;&lt;健康食材第一书500例&gt;&gt;

## 书籍目录

Part 1 每天应吃的素菜蔬菜的营养价值哪些蔬菜不宜生吃大白菜 / 板栗烧白菜空心菜 / 清炒空心菜卷心菜 / 炆炒卷心菜油菜 / 香菇油菜菠菜 / 菠菜粉丝生菜 / 蒜蓉生菜韭菜 / 凉拌韭菜红薯叶 / 香炒红薯叶茼蒿 / 蒜蓉茼蒿芥蓝 / 姜汁芥蓝雪里蕻 / 雪里蕻肉末黄花菜 / 黄花菜炒牛肉茄子 / 红烧茄子土豆 / 尖椒土豆丝四季豆 / 干煸四季豆豆角 / 姜汁豆角西兰花 / 炆西兰花芹菜 / 西芹炒百合百合 / 冰糖百合辣椒 / 虎皮尖椒丝瓜 / 紫菜炒丝瓜冬瓜 / 臊子冬瓜南瓜 / 炖南瓜黄瓜 / 青椒炒黄瓜苦瓜 / 五味苦瓜佛手瓜 / 豉汁佛手瓜蒜薹 / 蒜薹炒鸭片芋头 / 尖椒炖芋头红薯 / 红薯饭山药 / 山药烧猪排莲藕 / 绿豆镶莲藕竹笋 / 枸杞春笋莴笋 / 翡翠莴笋丝茭白 / 茭白肉片秋葵 / 秋葵炒肉片白萝卜 / 虾米萝卜丝胡萝卜 / 胡萝卜炒肉丝洋葱 / 洋葱牛肉丝西红柿 / 西红柿炒鸡蛋西葫芦 / 西葫芦炒鸡柳芦笋 / 芦笋炒牛肉牛蒡 / 牛蒡肉丝黄豆芽 / 凉拌豆芽豆腐 / 家常豆腐腐竹 / 素烩腐竹草菇 / 草菇焖鸡牛肝菌 / 牛肝菌扒菜心金针菇 / 金针菇炒三丝香菇 / 板栗香菇黑木耳 / 胡萝卜烩木耳平菇 / 平菇肉片茶树菇 / 茶树菇炖鸡银耳 / 银耳枸杞羹

Part 2 每天应吃的肉类肉类的烹饪技巧解决猪肉油腻的简便方法猪肉 / 红烧肉猪蹄 / 葱烧猪蹄猪肚 / 红油猪肚丝猪肝 / 胡萝卜炒猪肝猪脑 / 天麻蒸猪脑猪腰 / 火爆腰花猪肠 / 黑椒猪大肠猪血 / 韭菜花烧猪血火腿 / 火腿粥牛肉 / 苦瓜炒牛肉牛蹄筋 / 蚝油卤蹄筋羊肉 / 葱爆羊肉狗肉 / 狗肉煲萝卜兔肉 / 辣椒炒兔丝鸡肉 / 青椒焗仔鸡鸭肉 / 爆炒鸭丝鹅肉 / 黄瓜烧鹅肉鹅肝 / 烤法国鹅肝鸽肉 / 火腿鸽子鹌鹑 / 白果炒鹌鹑鹌鹑 / 川贝炖鹌鹑

Part 3 每天应吃的水产水产类加工的一般方法如何烹制出美味的海鲜菜肴鲤鱼 / 冬瓜鲤鱼汤青鱼 / 美味鱼丸草鱼 / 松子草鱼鲢鱼 / 巢湖鱼冻鳙鱼 / 鱼头豆腐汤鲫鱼 / 葱焖鲫鱼武昌鱼 / 豉椒武昌鱼鲈鱼 / 清蒸鲈鱼汤桂花鱼 / 特色蒸桂花鱼福寿鱼 / 清蒸福寿鱼鲮鱼 / 荷兰豆鲮鱼片黄花鱼 / 糖醋黄花鱼黄颡鱼 / 豉汁蒸黄颡鱼鳢鱼 / 芙蓉鳢鱼片银鱼 / 银鱼胡萝卜羹鳝鱼 / 芹菜翠衣炒鳝片泥鳅 / 韭菜薹焖泥鳅带鱼 / 香煎带鱼鲳鱼 / 香煎鲳鱼鲑鱼 / 橘皮鱼片豆腐汤金枪鱼 / 橙香金枪鱼石斑鱼 / 黄芪山药鱼汤鳕鱼 / 豆豉蒸鳕鱼秋刀鱼 / 青椒秋刀鱼章鱼 / 红枣章鱼汤鱿鱼 / 木耳炒鲜鱿墨鱼 / 甜豆炒墨鱼田螺 / 紫苏田螺肉扇贝 / 蒜蓉粉丝蒸扇贝海带 / 海带炖肉紫菜 / 四海紫菜卷海蜇 / 汤泡海蜇头海参 / 鲍汁扣辽参虾 / 隔水蒸九节虾蟹 / 姜葱炒花蟹甲鱼 / 蚝油蒸甲鱼乌龟 / 老龟汤蛤蜊 / 蛤蜊炖蛋蛭子 / 豉椒炒蛭子鲍鱼 / 小鲍鱼汤牡蛎 / 生炒牡蛎肉

Part 4 每天应吃的五谷杂粮五谷杂粮话健康黄豆 / 红椒黄豆黑豆 / 黑豆赤肉绿豆 / 绿豆海带糖水红豆 / 红豆牛奶汤核桃 / 核桃泥板栗 / 板栗饭腰果 / 腰果鸡丁花生 / 花生粥莲子 / 莲子粥松子 / 松子仁烧香菇葵花子 / 瓜仁煎包南瓜子 / 南瓜子红枣饮杏仁 / 杏仁红枣粥白果 / 白果炖乳鸽粳米 / 清粥糙米 / 糙米米浆糯米 / 八宝高纤饭小米 / 小米粥玉米 / 松仁玉米黑米 / 黑米粥薏米 / 薏米西红柿炖鸡大麦 / 大麦茶燕麦 / 燕麦枸杞粥芝麻 / 黑芝麻山药糊芡实 / 芡实莲子炖鸭

## 章节摘录

插图：蔬菜是人们生活中必不可少的食物之一。

但是，对于蔬菜的营养价值，有些人却不甚清楚。

蔬菜可提供人体所必需的多种维生素和矿物质，1990年国际粮农组织统计人体必需的维生素C的90%、维生素A的60%来自蔬菜，可见蔬菜对人类健康的贡献。

蔬菜中有多种多样的植物化学物质，是人们公认的对健康有益的成分，如类胡萝卜素、二丙烯化合物、甲基硫化物等。

目前蔬菜中可以有效预防慢性、流行性疾病的多种物质正在被人们研究发现。

蔬菜的营养价值与蔬菜的颜色密切相关。

颜色深的蔬菜营养价值高，颜色浅的营养价值低，其排列顺序是：绿色的蔬菜—黄色、红色蔬菜—无色蔬菜。

绿叶蔬菜在蔬菜中的地位神圣，最重要的原因是它营养丰富。

植物中大部分营养物质和合成反应是在叶子中进行的。

要进行各种的合成就需要酶的参与，而酶是优质的蛋白质。

有了酶，还需要维生素、微量元素之类的物质在酶反应中起辅助作用，所以，叶子中维生素和蛋白质的含量比较高。

把各类蔬菜营养来比较一番，评评其中的维生素C、胡萝卜、素、铁、钙、蛋白质等多种营养素，最终的全能冠军肯定是绿叶蔬菜。

需要说明的一点是，花是代谢非常旺盛的部位，植物的营养物质优先输送到花里。

花也是营养丰富的部位，所以在营养分类上常常把“嫩茎叶”和“花苔”类蔬菜放在一起。

因而，每天的餐桌上至少应当见到两三种深绿色的叶菜。

同类蔬菜由于颜色不同，营养价值也不同。

紫茄子含有丰富的维生素P，它能增加微血管壁的抗压能力，改善血管功能，对高血压和易发生出血倾向的疾病患者相当有益。

黄色胡萝卜、比红色胡萝卜、营养价值高，其除含大量胡萝卜素外，还含有具有强烈抑癌作用的黄碱素，有预防癌症的功效。

同一棵菜的不同部位，由于颜色不同，其营养价值也不同。

大葱的葱绿比葱白营养价值要高得多，每100克葱白含维生素B，及维生素C的含量也不及葱绿部分的一半。

颜色较绿的芹菜叶比颜色较浅的芹菜叶和茎含的胡萝卜素多6倍，维生素D多4倍。

另外，由于每种蔬菜所含营养素种类和数量各异，而人体的营养需求又是多方面的，所以，在选用蔬菜时除了要注意蔬菜的颜色深浅外，还应考虑多种蔬菜搭配及蔬菜和肉类同吃。

<<健康食材第一书500例>>

编辑推荐

《健康食材第一书500例》由南海出版公司出版。

<<健康食材第一书500例>>

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>