

<<会吃让人更健康>>

图书基本信息

书名：<<会吃让人更健康>>

13位ISBN编号：9787801957368

10位ISBN编号：7801957369

出版时间：2007-11

出版时间：九州

作者：燕鸣泉

页数：358

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>

<<会吃让人更健康>>

内容概要

有人可能还不服气，那就请看下面的问题：你有一日三餐的习惯吧，可你知道一日三餐都有哪些注意事项吗？

你知道饮食能排除毒素吧，可你知道究竟怎么吃才能排毒吗？

你知道各种各样的饮食时尚吧，可你知道哪种才是充满理性的吗？

你知道饮食方案当因人而异，可你知道什么样的饮食才是最适合你的吗？

你知道四季饮食该有不同吧，可你知道到什么季节该吃什么食物吗？

你知道食物是最好的医药吧，可你知道究竟什么病要用什么食物来调节吗？

你知道男人的饮食应有所不同，可你知道什么样的饮食才能让男人更出色吗？

你知道女人的饮食当区别对待，可你知道什么样的饮食才能让女人更有魅力吗？

你知道特殊人群当有特殊的呵护，可你知道什么样的饮食呵护才是最体贴的关怀吗？

你知道食物能改变人的心情，可你知道快乐美好的心情是怎么吃出来的吗？

老子说：“天下大事，必做于细。

”饮食，当然也不能例外。

亲爱的读者朋友们，如果您还不能清楚明白地回答以上问题，那就请你把此书放在枕边床头。

《会吃让人更健康——家庭健康饮食细节实用全书》融趣味性 with 实用性为一体，从不同层次的十九个方面，向大家介绍健康饮食的细节要求，是您生活中不可多得的饮食健康宝典。

食不厌精，脍不厌细。

关注饮食细节，才会拥有健康。

从今天起，从您拿到这《会吃让人更健康——家庭健康饮食细节实用全书》的日子起，让健康的饮食习惯渗透到一日三餐的每一个细节当中去吧，以幸福的名义！

<<会吃让人更健康>>

书籍目录

第一章 卫生——健康饮食从卫生细节开始清洁是厨房的灵魂别把冰箱当"橱柜"保鲜膜不能"一盖了之"刀具卫生有要求菜板卫生不可忽视用对器皿，放对食品餐具消毒有门道"卫生习惯"要科学清除果蔬上的农药路边小吃莫大意众人吃饭，最好分餐而食中式快餐，小心餐具打包习惯好，吃错麻烦大踏青莫忘饮食卫生第二章 购买——练就挑选食品的"火眼金睛"细心识别食物的新鲜度新鲜的不一定是最好的食品保质期做"减法"菜篮子里注意"二不"如何识别大米的优劣如何识别面粉的优劣如何选购优质的食用油鸡蛋的鉴别技巧如何选择放心西瓜买水果千万别"以貌取果"各种蔬菜的选购技巧怎样鉴别有毒的水发食品肉类的识别要领第三章 烹调——烹饪细节让饮食更有营养放盐不宜过多和过早味精使用十二不宜酱油、醋的完美使用巧妙利用料酒调味"煮"字里面门道多多调味作料最好少放和馅的省时省力妙法挑三拣四用炊具科学使用微波炉不同的菜不同的切法蔬菜焯水有技巧烹饪中需要特别注意的细节掌握做菜火候妙法健康用油有绝招绿色蔬菜永葆青春烟雾缭绕衰红颜连续炒菜须刷锅正确烹调"半成品"食物烹调用水学问大值得学习的烹饪小技巧第四章 进食——一日三餐非小事健康的一天从早餐开始你的"早餐组合"合理吗"黄金早餐"到底怎么吃午餐不能凑合午餐的"八不主义"晚餐不科学体弱又多病晚饭少一口，活到九十九进餐方式有章法饭前喝汤，苗条健康不宜空腹饮食的食物吃水果应在两餐之间饭后喝粥才是硬道理进餐后的禁忌第五章 大众饮品——水茶酒饮少不了，喝出健康好身体喝好早晨第一杯水五种水最好不喝一天科学饮水时间表少喝纯净水，多饮白开水想要水灵，就请多喝水渴了才需要喝水吗选择更适合你的茶一杯茶究竟冲泡几次好饮茶也应分季节健康人饮茶的十四大禁忌九种人不宜饮茶牛奶的神奇妙处喝牛奶应注意什么哪类人应多喝牛奶酸奶更比牛奶强饮用豆浆的禁忌蔬果汁饮用疑与答酌情饮酒益身心饮酒的忌讳哪些人不宜饮酒劝君常饮葡萄酒辨别、饮用葡萄酒的正确方法喝啤酒也是因人而异倒啤酒"杯壁下流"不起沫喝冷饮不能只图畅快一时碳酸饮料无益人体健康第六章 果色 花香——打造七彩果味儿人生苹果，每天来一个香蕉，制造快乐的水果草莓，火红的诱惑樱桃，好看又好吃大枣，养生健身之佳果石榴，自古是良药猕猴桃，桃之夭夭橘子，像爱情一样红榴莲，莲香飘飘菠萝，美容又减肥荔枝，一骑红尘妃子笑吃葡萄不吐葡萄皮核桃，会使你更聪明杏仁，抗癌抗衰老"漂亮水果"为何味道不美要在乎水果"雀斑"吃水果的八大禁忌第七章 新鲜蔬菜——走进蔬菜大家族，萝卜白菜保安康黄瓜，餐桌上的"平民"蔬菜菠菜，传说中的"蔬中之王"白菜，便宜又实惠包心菜，好吃又养胃胡萝卜，不只是让眼睛更明亮南瓜，德高望重的功臣西红柿，水果似的蔬菜芹菜，对抗高血压的勇士海带，大海中的蔬菜芦荟，女人的生活离不开韭菜，青青绿绿惹人爱第八章 美味肉食——鸡鸭鱼肉吃法有讲究猪肉，汉族人最常吃的肉类牛肉，营养的巨大源泉要想长寿，常吃羊肉美味禽肉，一生不能放弃海鲜，桃花流水鱼儿肥螃蟹，吃好蟹合理忌口，鱿鱼，一口鱿鱼=四十口肥肉时尚野味慎思量不闻街边狗肉香动物内脏要炖不要炒第九章 营养主食——要想身体好，主食缺不了你为什么不吃主食吃主食的四个基本原则馒头，北方人吃不厌好吃不过饺子小小一碗面，学问真不少这样淘米最科学热水煮饭香喷喷常吃黑米抗衰老主食换得青丝归主食之汤弃可惜第十章 食物搭配——没有不好的食物，只有不好的搭配健康饮食从"色彩搭配"开始粗细搭配保安康要想搭配好，主食不可少酸碱要中和，人体才平衡荤素搭配，长命百岁冷热搭配，关爱家人健康饮食经典搭配九招十四种错误的饮食搭配第十一章 饮食排毒——无毒一身轻消毒排毒水为上鲜蔬果汁是身体的"清洁剂"食物变质要提防食物消毒的四种误区四招谨防铅从口入健康从清肠排毒开始肝脏排毒刻不容缓不宜吃的有毒食品十大超级垃圾食品排行榜七日饮食排毒法"还原食物"清除自由基"毁容"的五类食物排毒是吃水果的又一个理由十六种食物促"三通"第十二章 时尚饮食——做个理智的食"尚"主义者西式快餐多吃无益健康食用野菜七大讲究吃烧烤注意五大要点冬天吃火锅记住"五少"常吃零食对身体好处多多有益身体健康的十五种零食"素食时尚"不可盲日常饮功能饮料对健康不利咖啡的种种好处常食口香糖要注意保健品，吃还是不吃我们需要补钙吗第十三章 饮食DIY——构建适合自己的饮食方案你的饮食习惯健康吗你每日饮食合理吗你的饮食卫生值是多少你的饮食状况有利减肥吗你缺少维生素吗你的厨房智商如何你的膳食是否能维持健康你的食盐摄入量合适吗第十四章 四季饮食——到什么季节吃什么食物春天饮食调养七法春季应多吃的食物家菜不如野菜香春季这样解"春困"春季谨防皮肤过敏夏季饮食九大原则夏季饮食的八个最佳夏日保健：苦味食品炎夏巧吃预防空调病秋季饮食养生要求秋季进补要得法饮食防"秋燥"秋燥上"火"对症吃喝冬季御寒的饮食原则冬季进补切莫盲从冬天不妨吃"黑"第十五章 食药同源——食物是最好的保

<<会吃让人更健康>>

健品让糖尿病不再可怕让高血压"低头"胃病三分治，七分养脂肪肝患者饮食调养原则腹泻患者饮食巧安排心血管病人如何安排饮食风湿病的膳食原则感冒饮食治疗原则南甜北咸病根源第十六章 吃出男人味——饮食让男人更加出色不同年龄男人的营养之道出人头地多吃肉辣味里面出好汉男人应多吃的九类食物十二大"护法"保住男性健康熬夜看球三餐有讲究腰带越长，寿命越短应酬饮食有门道健康男人数字化饮食让您聪明不"绝顶""软骨头"，都是饮食惹的祸第十七章 吃出女人味——饮食让女人更有魅力美食要有方，瘦身才有道打造靓丽美腿的十四种食物小痘痘不见了饮食让你留住女人味好饮食让秀发飘逸飞扬让牙齿更雪白的九种食物五菜谱还你红润脸色女人吃走"痛经困扰"皮肤最爱的十种食物"怪味"食物不可轻易放弃千万不要越吃越老第十八章 吃出呵护——特殊人群的饮食细节孕妇饮食禁忌十七条多种食物健康孕育胎宝贝产妇的饮食禁忌婴幼儿饮食禁忌七则中小学生吃出良好记忆力老年人的饮食禁忌"吃啥补啥"有道理吗脑力劳动者该吃什么体力劳动者该吃什么熬夜的人怎么吃的哥的姐怎么吃网虫的饮食调节第十九章 吃出快乐——饮食改变命运十六种食物一吃就快乐"妈妈的味道"安抚受伤的心愉快进餐，胜过良药情绪不好岂能饮食发泄"吃"掉你的疑虑"吃"掉你的愤怒"吃"掉你的悲伤"吃"掉你的抑郁多色食物找回五彩心情饮食口味与性格不同性情人的饮食处方

<<会吃让人更健康>>

章节摘录

插图：

<<会吃让人更健康>>

编辑推荐

《会吃让人更健康:家庭健康饮食细节实用全书》由九州出版社出版。

有人可能还不服气，那就请看下面的问题：你有一日三餐的习惯吧，可你知道一日三餐都有哪些注意事项吗？

你知道饮食能排除毒素吧，可你知道究竟怎么吃才能排毒吗？

你知道各种各样的饮食时尚吧，可你知道哪种才是充满理性的吗？

你知道饮食方案当因人而异，可你知道什么样的饮食才是最适合你的吗？

你知道四季饮食该有不同吧，可你知道到什么季节该吃什么食物吗？

你知道食物是最好的医药吧，可你知道究竟什么病要用什么食物来调节吗？

<<会吃让人更健康>>

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>