

<<饮食宜忌速查手册>>

图书基本信息

书名：<<饮食宜忌速查手册>>

13位ISBN编号：9787122129215

10位ISBN编号：7122129217

出版时间：2012-5

出版单位：化学工业

作者：杨红//双福

页数：248

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>

## <<饮食宜忌速查手册>>

### 内容概要

一目了然，方便查找；功效齐全，居家必备！

从实际生活中最需要的内容出发，精选出百余种常见食材，解析其营养成分、保健功效、季节宜忌、人群宜忌、病症宜忌、食材宜忌等，一读即懂；图示1000余组食物搭配宜忌，一看便知；更囊括食物的选购、清洗、储存、烹饪等实用小贴士和示范菜肴做法，超级实用。

附录贴心说明食物中毒及解救法和相宜的饮食好习惯。

<<饮食宜忌速查手册>>

作者简介

杨红，青岛市海慈医疗集团营养科副主任，青岛市药膳研究会秘书长，山东省营养学会临床营养专业委员会委员。

<<饮食宜忌速查手册>>

书籍目录

Part1 家常蔬菜篇

白菜2  
百合4  
菠菜6  
荸荠8  
菜花10  
葱12  
冬瓜14  
番茄16  
甘蓝18  
黄瓜20  
胡萝卜22  
红薯24  
韭菜26  
芹菜28  
辣椒30  
萝卜32  
南瓜34  
茄子36  
竹笋38  
藕40  
苦瓜42  
茭白44  
姜46  
茭瓜48  
芥菜50  
芦笋52  
荠菜54  
蒜56  
山药58  
生菜60  
丝瓜62  
茼蒿64  
土豆66  
莴笋68  
香菜70  
油菜72  
洋葱74

Part2 家常畜禽肉篇

鸡肉78  
鸭肉80  
鸽肉82  
牛肉84  
兔肉86  
羊肉88

<<饮食宜忌速查手册>>

猪肚90

猪肉92

Part3 家常海产品篇

鲍鱼96

草鱼98

带鱼100

蛤蜊102

海参104

海带106

海蜇108

黄鱼110

鲫鱼112

鲤鱼114

鲢鱼116

鲈鱼118

鳗鱼120

牡蛎122

螃蟹124

青鱼126

扇贝128

鳝鱼130

虾132

鳕鱼134

鱿鱼136

紫菜138

Part4 家常菌菇、蛋奶篇

草菇142

金针菇144

口蘑146

木耳148

平菇150

香菇152

银耳154

牛奶156

奶酪158

酸奶160

鸡蛋162

皮蛋164

Part5 家常五谷、豆类篇

大米168

面粉170

小米172

玉米174

黄豆176

红豆178

绿豆180

豌豆182

<<饮食宜忌速查手册>>

- 蚕豆184
- 豆苗186
- 豆角188
- 黄豆芽190
- 绿豆芽192
- 豆腐194
- Part6 家常水果、干果篇
- 白果198
- 柑橘200
- 核桃202
- 花生204
- 栗子206
- 莲子208
- 梨210
- 山楂212
- 苹果214
- 西瓜216
- 芝麻218
- Part7 家常养生中药篇
- 党参222
- 当归224
- 阿胶226
- 茯苓228
- 枸杞子230
- 人参232
- 田七234
- 红枣236
- 附录
- 食物中毒及解救法239
- 相宜的饮食好习惯24

## <<饮食宜忌速查手册>>

### 章节摘录

版权页：插图： Part2 家常畜禽肉篇 适宜搭配的食材及效用 与葱同食可降血脂，美容 与枸杞同食可治疗腰膝酸软、糖尿病、头晕耳鸣 与玉兰花同食可滋养补气，清热凉血 不宜搭配的食材及后果 与白菜同食能引起腹泻或者呕吐 与姜同食易致腹泻 与鸡肉同食能产生不利于人体的化合物，导致腹泻 与橘子同食能使肠胃功能紊乱，致腹泻 实用小贴士 兔肉适用于炒、烤、焖等烹调方法；可红烧、粉蒸、炖汤，如兔肉烧红薯、椒麻兔肉、粉蒸兔肉等。

兔肉必须顺着纤维纹路切，这样加热后，才能保持菜肴的形态。

示范菜肴烤兔腿 原料 兔腿250克，红粉、盐、烧烤汁、香草、橄榄油各适量。

做法 1. 将兔腿洗净，切花刀，放入容器中，放入撕碎的香草、盐、烧烤汁。

2. 加入红粉、橄榄油，拌匀腌渍。

3. 放入烤箱调至170 烘烤18分钟，取出，装盘装饰即可。

兔肉 别名：有家兔肉和野兔肉两种 营养保健 兔肉性凉味甘，质地细嫩，味道鲜美，营养丰富，在国际市场上享有盛名，被称之为“保健肉”、“荤中之素”、“美容肉”、“百味肉”等。

兔肉富含大脑和其他器官发育不可缺少的卵磷脂，有健脑益智的功效。

经常食用兔肉可保护血管壁，阻止血栓形成，对高血压、冠心病、糖尿病患者有益处。

兔肉中所含的脂肪和胆固醇，低于所有其他肉类，而且脂肪又多为不饱和脂肪酸，常吃兔肉，可强身健体，但不会增肥，是肥胖患者的理想肉食，女性食之，可保持身体苗条。

兔肉肉质细嫩，和其他食物一起烹调会附和其他食物的滋味，遂有“百味肉”之说。

季节宜忌 由于兔肉性凉，吃兔肉的最好季节是夏季，寒冬及初春季节一般不宜吃兔肉。

## <<饮食宜忌速查手册>>

### 编辑推荐

杨红、双福主编的《饮食宜忌速查手册》是营养专家审定推荐的最值得珍藏的生活工具书！

《饮食宜忌速查手册》精选了百余种食材，图示了1000余组食物搭配宜忌，蔬菜、畜禽肉、海产品、菌菇、蛋奶、五谷、豆类、水果、干果、中药，分类详解。

季节宜忌、人群宜忌、病症宜忌、食材宜忌，一目了然，方便查找！

选购、清洗、储存、烹饪等贴士，句句贴心，招招实用。

书中特别加入示范菜肴制作，教你学会健康饮食，科学养生！



<<饮食宜忌速查手册>>

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>