

<<这样吃肉更营养>>

图书基本信息

书名：<<这样吃肉更营养>>

13位ISBN编号：9787200062380

10位ISBN编号：7200062383

出版时间：2006-1

出版时间：北京出版社

作者：张奔腾

页数：71

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>

<<这样吃肉更营养>>

内容概要

万物生长皆靠营养。

营养是生命之本、健康之基、力量之源。

营养也是使人具有充沛精力、聪明才智、建业之躯、理财之脑的重要保证。

但是水可载舟，也可覆舟；食可养人，也能伤人。

疾病缠身，祸起营养失调；健康人生，贵在营养平衡。

真正的营养源不是眼花缭乱的保健品，也不是宫廷皇家的山珍海味。

营养的源泉来自一日三餐的日常膳食、来自粗细荤素的精心搭配，来自全面均衡、科学合理的食物摄取。

多食蔬菜、水果和谷类食物，可以补充丰富的维生素、矿物质和膳食纤维；选择低脂肪的食物和低胆固醇的饮食，能够减少饱和脂肪酸和胆固醇的摄入量，降低引起肥胖和诸多慢性病的危险因素；少吃盐、糖可以降低患高血压病症的可能性；尽量少喝酒可提高食欲，避免营养缺乏，保护消化系统尤其是肝脏以及神经系统的功能；等等。

唐代名医孙思邈在《千金方》有云：“凡欲治病，先以食疗；既食疗不愈，后乃药尔。

”通过阅读本套丛书，您将发现五谷杂粮原来也是药，蔬菜瓜果其实也治病；而书中罗列的种种营养知识和食用方法，将为您建立一个合理、有效的饮食观念，使您在了解食物本身特点的同时，还能实现美味、营养双丰收，让您的一生永伴健康！

<<这样吃肉更营养>>

作者简介

张奔腾，中国烹饪大师、饭店与餐饮业国家一级评委、中国烹饪协会理事、中国食文化研究会理事、中国菜创新研究院研究员、辽宁省餐饮烹饪行业协会副会长、《饮食科学》杂志专家顾问。曾参与和主编《新派辽菜》、《创新东北菜》、《北方家常菜谱》、《家庭实用菜谱大全》、《天

<<这样吃肉更营养>>

书籍目录

1 猪肉2 猪肝3 猪蹄4 猪腰5 牛肉6 羊肉7 狗肉8 鸡肉9 鸭肉10 兔肉11 鸽子12 草鱼13 鲇鱼14 甲鱼15
带鱼16 黄鱼17 三文鱼18 鳝鱼19 鲤鱼20 鲫鱼21 鲈鱼22 海虾23 河虾24 蟹25 蛤蜊26 海螺27 鱿鱼28 海
参29 干贝

<<这样吃肉更营养>>

章节摘录

书摘专家指导您养生 猪蹄中含有大量的胶原蛋白，它在烹调过程中可转化成明胶。明胶具有网状空间结构，它能结合许多水，增强细胞生理代谢机能，有效地改善机体生理功能和皮肤组织细胞的储水功能。

使细胞得到滋润，保持湿润状态，防止皮肤过早褶皱，延缓皮肤的衰老过程。

猪蹄对于经常性的四肢疲乏、腿部抽筋、麻木、消化道出血、失血性休克、缺血性脑病患者有一定辅助疗效，也适用于大手术后及重病恢复期间的老人食用。

猪蹄有助于青少年生长发育和减缓中老年妇女骨质疏松的速度。

食用猪蹄后，在人体小肠中的胶原蛋白可被消化为大量甘氨酸，这些氨基酸不仅能在人体内参与合成胶原，而且它在大脑细胞中是一种中枢神经抑制性物质，能产生对中枢神经的镇静作用。

因此食用猪蹄有利于减轻中枢神经过度兴奋，对焦虑状态及神经衰弱、失眠等均有改善的作用。

传统医学认为，猪蹄有壮腰补膝和通乳的功效，可用于辅助治疗肾虚所致的腰膝酸软和产妇产后缺乳症。

不可不知的 宜 猪蹄尤其适宜老人、妇女大手术后和失血者食用。

忌 由于猪蹄含脂肪量高，肠胃消化功能减弱的老年人每次不可食之过多。

患有肝病、动脉硬化及高血压病的患者应少食猪蹄或不食为好。

挑 猪蹄要选肥的、短短的，不要买那种瘦的、长长的后腿猪蹄；要买同一条猪的，前腿的蹄，前边两个蹄比后边的口感好得多。

P14插图

<<这样吃肉更营养>>

媒体关注与评论

书评详述专家对您的养生指导，教您不可不知的食用宜忌、挑选等小常识。
采用轻松的形式、逼真的画面，组合成让您受益一生的营养菜谱手册。

29种精选食材+37种经典菜谱

<<这样吃肉更营养>>

编辑推荐

真正的营养源不是眼花缭乱的保健品，也不是宫廷皇家的山珍海味。

营养的源泉来自一日三餐的日常膳食，来自粗细荤素的精心搭配，来自全面均衡、科学合理的食物摄取。

“伦洋书坊·生活馆”系列之一详述专家对您的养生指导，教您不可不知的食用宜忌、挑选等小常识，采用轻松的版式、逼真的画面，组合成让您受益一生的营养菜谱手册，33种精选食材+33种经典菜谱，每册仅售6.9元！

<<这样吃肉更营养>>

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>