

<<这样喝粥更营养>>

图书基本信息

书名：<<这样喝粥更营养>>

13位ISBN编号：9787200062397

10位ISBN编号：7200062391

出版时间：2006-1

出版时间：北京出版社

作者：张奔腾

页数：70

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>

<<这样喝粥更营养>>

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！

<<这样喝粥更营养>>

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

<<这样喝粥更营养>>

书籍目录

1 大米2 小米3 糯米4 黑米5 紫米6 薏米7 玉米8 芡实9 大麦10 荞麦11 燕麦12 绿豆13 黄豆14 黑豆15
红豆16 黑芝麻17 红薯18 枸杞19 松子20 桂花21 菊花22 南瓜23 芦荟24 胡萝卜25 松花蛋26 猪腰27 猪
肝28 牛肉29 鸡肝30 虾31 鳊鱼32 海参33 蟹

<<这样喝粥更营养>>

章节摘录

书摘 专家指导您养生 大米是提供B族维生素的主要来源，是预防脚气病、消除口腔炎症的重要食疗品。

米粥有补脾、和胃、清肺的功效。

米汤有益气、养阴、润燥的功能，能刺激胃液的分泌，有助于消化，并对脂肪的吸收有促进作用。

中医认为，大米性味甘平，有补中益气、健脾养胃、益精强志、和五脏、通血脉、聪耳明目、止渴、止泻的功效，多食能强身健体、改善肤色。

不可不知的 宜 大米是老弱妇孺皆宜的食物。
病后脾胃虚弱或有烦热口渴的病人更为适宜。

忌 一般人均可食用，无所忌。

挑 一查：根据食品标签通用标准规定，米袋上须标注生产日期、产品名称、生产企业名称和地址、净含量、保质期、质量等级、产品标准号以及其他特殊标注的内容，其中生产日期是鉴别新旧大米最关键之处。

另外，查看包装上是否有国家强制性规定的“QS”认证标志。

二看：看大米的色泽和外观。

新大米米粒大小均匀、饱满，色泽鲜亮而有光泽，罕见碎米和黄粒米。

三抓：抓一把大米在手中。

放开后观察手里是否黏有白兮兮的米糠粉，这种情况在合格的新大米中很少发现。

四闻：闻大米的气味。

取少量米粒，向其哈口气，或用手搓其发热，然后立即嗅其气味，正宗的新大米有股扑鼻的清香味。

五尝：尝大米味道。

取几粒大米放口中细细咀嚼。

合格的新大米味微甜，无霉味和酸味。

<<这样喝粥更营养>>

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！

<<这样喝粥更营养>>

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>