

<<这样吃素更营养>>

图书基本信息

书名：<<这样吃素更营养>>

13位ISBN编号：9787200062403

10位ISBN编号：7200062405

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>

<<这样吃素更营养>>

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！

<<这样吃素更营养>>

作者简介

张奔腾，国际印证行政总厨，中国烹钎大师，饭店与餐饮行业国家一级评委，中国菜创新研究院研究员，中国烹饪协会理事，中国食文化研究会理事，辽宁省餐饮烹饪行业协会副会长，《餐饮科学》杂志专家顾问。

2002年11月被国际饭店与餐饮协会和中国饭店协会授予“国际烹饪艺术大师”、“国际美食评委”荣誉称号；2004年12月被评为“中国饭店业优秀职业经理人”。

现任沈阳假日大厦有限公司副总经理兼城市酒楼总经理。

曾编写《新派辽菜》、《创新东北菜》、《北方家常菜》、《家常主食》系列丛书及《满汉全席》、《中国名菜大观》、《中式烹调师(职业技能培训考核鉴定教材)》等著作30余部，并曾在《中国烹钎》、《中国食品》、《餐饮世界》、《东方美食》等杂志上发表论文及创新菜品数十篇。

<<这样吃素更营养>>

书籍目录

大白菜/6 鸳鸯白菜萝卜/8 红烧萝卜冬瓜/10 琥珀冬瓜土豆/12 香辣土豆丝黄瓜/14 木须黄瓜片茄子/16 鱼香茄子芹菜/18 芹香四溢菜花/20 咖喱菜花洋葱/22 葱头炒蛋油菜/24 香菇油菜茭白/26 翡翠茭白菠菜/28 三丝菠菜甘蓝/30 紫色甘蓝笋/32 雪花冬笋莲藕/34 翡翠莲藕苦瓜/36 白玉苦瓜空心菜/38 怪香空心菜甜椒/40 精酿甜椒西红柿/42 红脸白脸山药/44 蜜汁山药绿豆芽/46 金钩挂银丝西兰花/48 清香西兰花莴笋/50 奶油莴笋筒兰豆/52 蚝油荷兰豆玉米/54 金珠落玉香菇/56 烧双冬平菇/58 平菇煮千丝草菇/60 豆腐革菇金针菇/62 凉拌金银配口蘑/64 椒盐口蘑银耳/66 菜心炒银耳黑木耳/68 糖醋木耳鸡腿菇/70 虾仁鸡腿菇

<<这样吃素更营养>>

章节摘录

书摘专家指导您养生 萝卜是一味中药。

其性凉味甘，可消积滞、化痰清热、下气宽中、解毒，用于食积胀满，小便不利等症。

萝卜中的芥子油和膳食纤维可以促进肠胃的蠕动，有助于体内废物的排出。

常吃萝卜可以降低血脂，软化血管，稳定血压，预防冠心病、动脉硬化、胆结石症等疾病。

萝卜的维生素C的含量比梨高8—10倍。

因此多吃白萝卜可以增强抵抗力，抗感冒。

更重要的是它有抗癌功能，这一方面是由于萝卜的维生素C含量高，可以阻断亚硝酸胺这种致癌物在体内生成，同时也由于白萝卜中所含的木质素能提高巨噬细胞的活力，从而把癌细胞消灭掉，并能抑制癌细胞的生长，对防癌、抗癌有重要意义。

不可不知的 宜 萝卜宜与烤鱼、烤肉同食，可以分解毒素。

忌 胡萝卜、白萝卜忌同食。

其原因是胡萝卜中含有一种解酵素，会破坏白萝卜中的维生素C。

萝卜不宜与人参、蛇肉、橘子、柿子、木耳同食。

挑 将整根萝卜倒立着拿，用一只手弹敲萝卜，声音听来厚实清脆，就是可以买回家的好萝卜。

P8插图

<<这样吃素更营养>>

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。

33种精选食材+33种经典菜谱

<<这样吃素更营养>>

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！

<<这样吃素更营养>>

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>