

<<强身补能>>

图书基本信息

书名：<<强身补能>>

13位ISBN编号：9787303083800

10位ISBN编号：7303083804

出版时间：2007-4

出版时间：北京师范大学出版社

作者：郑立红，任法政 编

页数：153

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>

## <<强身补能>>

### 内容概要

《餐桌上的营养学》系列丛书所介绍的食物，都是人们一日三餐所离不开的。

全套书共12册，内容涉及粮谷、蔬菜、水果、豆类、肉类、蛋类、奶类、薯类、水产品、菌藻类、调味品及水的营养。

丛书的科学性、通俗性、针对性、实用性以及前瞻性，可使广大读者获得更多科学的营养知识。

本书为肉类营养学。

当读过本书后，您很可能会改变您的饮食观念，建立起顺乎天地时序的多样、平衡、适量的膳食结构及科学、合理的生活方式，使自己的身体更加强壮、更加年轻，从而给自己带来健康!

## &lt;&lt;强身补能&gt;&gt;

## 书籍目录

开篇 营养素知识ABC 1.水 2.蛋白质 3.脂类 4.碳水化合物 5.维生素 6.矿物质 7.膳食纤维一 你对吃肉知多少? 1.肉类食物的分类与特点 2.肉类中的营养素二 各种肉的营养保健价值 1.畜肉的营养保健价值 2.禽肉的营养保健价值 3.其他肉类的营养保健价值 4.蛋与肉的营养比较 5.禽肉与畜肉营养价值比较三 花样繁多的肉制品 1.腌腊制品 2.酱卤制品 3.熏、烧、烤制品 4.干制品 5.油炸肉制品 6.香肠制品 7.火腿制品 8.罐头制品 9.其他肉制品四 怎样吃肉更科学 1.一个人每天应该吃多少肉 2.畜、禽、鱼、蛋、奶的合理搭配 3.营养、卫生、风味更妙——您应该首选的是冷却肉

4.什么是复冻肉?反复多次冷冻解冻,是否会影响肉的营养价值 5.莫用开水解冻肉 6.用水泡肉会损失营养 7.吃生肉好吗 8.小孩常吃肉松好吗 9.只要烹调得法,老年人能吃烧肉 10.猪皮、猪蹄——美容佳品 11.怎样吃猪肝更科学 12.动物身上不能吃的五个部位 13.烧焦了的肉不要吃 14.鸡肉与鸡汤,哪个营养价值高 15.活鸡现杀现吃,营养不如“冰鲜鸡” 16.鸡肉煮熟能灭病毒 17.吃烤鸭的讲究 18.别让烧烤食物成为健康杀手 19.“熟透吃、嚼三十”——烤羊肉串的科学吃法 20.涮肉好吃,别太急 21.如何防止肉制品产生哈喇味 22.关于嫩肉粉 23.有些肉制品中添加淀粉,是掺假吗 24.合理搭配,营养增倍 25.羊肉配什么吃不上火五 吃什么肉,因人而异 1.塑造苗条身材,营养也要均衡 2.适合胖人吃的肉类 3.哪些人不宜吃狗肉 4.胆囊炎患者忌吃肥肉 5.高血脂患者适宜吃什么肉 6.哪些肉类能够改善男子性功能 7.儿童不宜多吃腌制、烟熏肉制品 8.哪些人宜吃猪血

9.孕妇能否多吃羊肉 10.对症吃羊肉 11.肝炎患者不要吃羊肉 12.神经衰弱患者宜吃猪蹄六 肉食烹调技巧 1.烹调牛肉的技巧 2.不要用不粘锅烹调肉类 3.干硬牛肉变美味的小诀窍 4.肥肠的烹调方法 5.巧炒腰花 6.巧烧猪肚 7.巧烧猪蹄 8.巧煮火腿 9.夏天保存鲜肉的几种方法 10.怎样使炒肉更鲜嫩 11.怎样炖肉熟得更快 12.烹制肉类不同,葱、姜、蒜、椒用法不同 13.清洁内脏的好方法 14.肉类嫩化的八种方法 15.巧切肉、妙用刀 16.盐水洗咸肉,退盐速度快 17.炖肉切忌先放盐 18.烹制火腿“三不要” 19.兔肉的烹制方法 20.如何去除羊肉膻味 21.猪肉不同部位的特点和用途 22.羊身上各部位的吃法 23.科学烹饪,夏天也能吃牛、羊肉七 肉与肉制品的鉴别与选购 1.何为放心肉 2.什么是无公害猪肉 3.慧眼识猪肉 4.怎样选购猪肝 5.如何鉴别山羊肉、绵羊肉 6.夏季如何购买质量好的牛、羊肉 7.牛肉与马肉的区别 8.禽类的鉴别与选购 9.高温肉制品和低温肉制品的区别 10.如何鉴别与选购肉制品 11.在购买肉类食品时要注意什么 12.如何鉴别火腿等级 13.吃肉不要太“好色” 14.肉制品中为什么添加亚硝酸钠,利还是弊后记

<<强身补能>>

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>