

<<素食精品>>

图书基本信息

书名：<<素食精品>>

13位ISBN编号：9787303083848

10位ISBN编号：7303083847

出版时间：2007-4

出版时间：北京师范大学出版社

作者：李里特，孙君茂 编

页数：122

字数：62000

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>

<<素食精品>>

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。

本书为豆类营养学。

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!

## 作者简介

李里特，食品工程学教授、博士生导师，中国农学会副会长、国务院学位委员会食品科学与工程学科评议组召集人、国家食物与营养咨询委员会副主任、中国食品科技学会副理事长、中国食品科技学会大豆食品分会主任、中国粮油学会常务理事。

主持国家自然科学基金5项、国际合作基金4项、国家863高科技项目1项、“十五”攻关项目1项，其他基金项目3项等。

曾获农业部中青年有突出贡献专家称号。

孙君茂，副研究员、国家食物与营养咨询委员会办公室副主任、中国绿色食品协会基础理论专业委员会委员。

主要从事食物发展与安全及食物科技与农业宏观战略等领域的研究工作。

曾主编、编译著作各1部，参与编写著作6部。

## &lt;&lt;素食精品&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 大豆概述

- 1.悠悠大豆岁月
- 2.小小大豆遍全球
- 3.餐间珍品“植物牛肉”

## 二 豆类的营养与保健功能

- 1.关乎国民健康
- 2.素食之花永不衰
  - (1) 身怀绝技
  - (2) 保健品的开山鼻祖
- 3.大豆的营养与保健功能
  - (1) 大豆蛋白生命之源
  - (2) 大豆脂肪——脂肪家族的明星
  - (3) 大豆低聚糖——肠道生态的和谐使者
  - (4) 大豆膳食纤维——肠胃清道夫
  - (5) 大豆异黄酮——人类的密友
  - (6) 大豆磷脂——使人聪明的物质
  - (7) 大豆皂甙——延缓衰老
  - (8) 大豆多肽——全能小将
  - (9) 其他功能性成分
- 4.其他豆类的营养与保健功能
  - (1) 绿豆——盛夏保健佳品
  - (2) 红豆——药食兼用佳品
  - (3) 蚕豆——可粮可菜佳品
  - (4) 芸豆——滋补食疗佳品

## 三 丰富多彩的豆类食品

- 1.豆芽——金钩银钩
  - (1) 小小豆芽历史久
  - (2) 小小豆芽“价值”大
  - (3) 豆芽的药用价值
- 2.疆浆与豆奶——琼汁玉液
  - (1) 豆浆的传说
  - (2) 豆奶的传说
  - (3) 药食同源话豆浆
  - (4) 四季滋补话豆浆
  - (5) 21世纪“餐桌上的明星”
- 3.豆腐——温润如玉
  - (1) 豆腐的传说

## &lt;&lt;素食精品&gt;&gt;

- (2) 豆腐的营养价值
- (3) 豆腐的保健作用
- (4) 文人墨客赞豆腐
- 4.腐乳——传统美食之一
  - (1) 腐乳的历史
  - (2) 腐乳的营养价值
- 5.腐竹——雅俗共赏
  - (1) 腐竹的历史
  - (2) 腐竹的营养价值
  - (3) 腐竹的保健功能
- 6.豆豉——食品中的奇葩
  - (1) 豆豉的历史
  - (2) 豆豉的营养价值
  - (3) 豆豉的保健作用
  - (4) 豆豉的药用功能
- 7.纳豆的魅力
  - (1) 纳豆的传说
  - (2) “拔丝”纳豆
  - (3) 纳豆的营养价值
  - (4) 纳豆的保健作用
- 8.酱油——烹调佳品
  - (1) 酱油的营养特点
  - (2) 酱油的保健功能
- 四 豆类科学食用与禁忌
  - 1.豆浆科学食用与禁忌
    - (1) 百姓提问——家庭如何自制豆浆
    - (2) 专家解惑
    - (3) 喝豆浆七“忌”
    - (4) 豆浆食疗小秘方
  - 2.疆腐科学食用与禁忌
    - (1) 美食陷阱——小葱拌豆腐
    - (2) 专家解惑
    - (3) 鲜豆腐的保存
    - (4) 豆腐食疗小秘方
  - 3.科学食用酱油
    - (1) 分清类别
    - (2) 吃酱油会使皮肤变黑吗
    - (3) 巧防酱油发霉
  - 4.纳豆的科学食用
    - (1) 纳豆的食用
    - (2) 纳豆的科学食用组合
    - (3) 怎样吃纳豆更保健
  - 5.其他豆类食品的科学食用
    - (1) 绿豆
    - (2) 红豆
    - (3) 蚕豆
- 五 火眼金睛辨真伪——豆类及豆制品选购

<<素食精品>>

- 1.市场豆类巧选购
  - 2.“催生”豆芽吃不得
  - 3.市场酱油巧选购
  - 4.选购豆腐“四招”
  - 5.腐竹鉴别
- 参考文献  
后记

#### 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>