

<<家庭饮食营养手册>>

图书基本信息

书名：<<家庭饮食营养手册>>

13位ISBN编号：9787500212805

10位ISBN编号：7500212801

出版时间：1999-06

出版时间：中国盲文出版社

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>

<<家庭饮食营养手册>>

内容概要

内容简介

本书从饮食结构的营养角度，概述了生活中几百种常用的食物、食品及与之相关的器具。

详细地叙述

了这些食物、食品的营养价值、成份、食用方法和药用价值。

同时也简要介绍了饮食中的注意事项及各种器具的合理使用。

旨在帮助读者调配好饮食结构，提高生活质量。

全书言简意赅，可操作性强，为广大读者日常生活中必备的指导用书。

<<家庭饮食营养手册>>

书籍目录

目录

一、饮食与营养

什么是食物营养素

为什么要讲究吃的营养

维生素对人体的主要功用及来源

人体能量从哪里来

食物是怎样在人体里被消化的

方便食品的营养能保持吗

十种主要营养品及其来源

哪些食物中含蛋白质高

锌是人体不可缺少的元素

粗茶淡饭胜过高级补品

为什么说杂吃就是营养

十种最好和最差的食品

青春期怎样适当摄取维生素食品

脑力劳动者适于哪些饮食

体力劳动者适于哪些饮食

为何汽车司机要多吃甜食

怎样科学地服用补品

冬季进补有学问

粥是补人之物

话糯米

黄豆是微量元素库

为什么用生冷自来水煮饭不好

捞米汤宜食不宜弃

做饭菜怎样才能保护营养素

高压锅会降低食物营养价值吗

面粉分哪些等级及其营养成分

高粱有哪些种类及其营养成分

大米的种类和质量

荞麦的营养成分

大麦的营养成分

玉米的营养成分

小米的营养成分

为什么豆制品的营养比黄豆好

花生为何称作“长生果”

家畜肉有哪些化学成分

烹饪畜肉的最佳时间

吃冻肉比吃鲜肉好

用水浸泡猪肉会失去营养吗

为什么吃荤菜能耐饿

鱼类含有哪些化学成分

鱼何时食用最好

营养丰富的鳝鱼

蛋有哪些化学成分

<<家庭饮食营养手册>>

吃鸡蛋的科学

哪种吃鸡蛋的方法合理

鸡蛋营养与蛋壳颜色的关系

怎样使母禽下低胆固醇蛋

蔬菜有哪些化学成分

蔬菜按营养成分分哪几类

常见食物中的营养之最

青韭和黄韭哪种营养成分多

尖辣椒的营养价值与吃法

西红柿是夏蔬佳品

冬季多吃黄豆芽好

受欢迎的芫荽

猴头的营养价值

野生佳蔬 蕨菜

深受欢迎的碘蛋

珍馐良药话香菇

番薯的新魅力

烹调蔬菜应注意什么

铁锅烹饪好

人体蔬菜不可少

蔬菜维生素的保护方法

菜要旺火急炒

吃白菜的科学

新鲜水果有哪些化学成分

气温与水果的营养含量

吃西瓜好处多

吃水果能代替吃蔬菜吗

香蕉 “智慧的源泉”

为什么核桃又叫“长寿果”

哈密瓜

谈枣

木耳有哪些营养成分和作用

银耳有哪些营养成分和作用

牛乳有哪些化学成分

喝牛奶的学问

牛乳加热时维生素有哪些损失

全脂奶粉与鲜牛奶的营养有何区别

怎样冲奶粉

牛奶里不宜加钙粉

甜炼乳与鲜奶营养成分的区别

羊奶比牛奶好吗

麦乳精的化学成分

蜂蜜的化学成分

不能用开水冲蜂蜜

蜂乳的化学成分

食糖的化学成分

吃白糖好还是吃红糖好

<<家庭饮食营养手册>>

白酒含有哪些成分

啤酒又称“液体面包”

黄酒的营养价值

黄酒为何能做调料

不要用滚开水冲营养饮料

怎样喝牛奶、豆浆好

二维素豆乳

茶叶的化学成分

我国茶叶分哪几类

茶叶香从何处来

莲子芯茶

莲子茶

银杏茶

银耳茶

柿茶

二、饮食与卫生

个人饮食应培养哪些良好习惯

怎样安排一日三餐

为什么生熟食品必须分开放

用筷八忌

提倡分餐制有哪些好处

儿童健康饮食十四忌

看书吃东西不好

打嗝时不宜喝水

吃饭时喝水有什么害处

吃饭时为什么不宜看电视

吃饭时为什么不宜说笑

为什么要吃好早餐

温开水煮的饭不能吃

为什么不要用硫磺熏馒头

淘米切莫用热水

不能用铝锅、盆盛装饭菜过夜

食具怎样消毒

为何彩瓷餐具不宜盛酸性食物

不要用煤火直接烤制食物

用远红外线烤食品好吗

羊肉串的隐患

肉烧焦了不要吃

“枣肉”为何不能吃

陈腐肉为什么会变成绿色

鱼要煮熟烧透才能吃

烧焦了的鱼不要吃

吃松花蛋要用姜醋汁

去掉菜籽油异味的妙法

酱油、醋怎样防霉

生吃瓜果蔬菜怎样消毒

隔夜白菜汤不宜喝

<<家庭饮食营养手册>>

吃苹果后应漱口
吃水果为何削皮好
皮色鲜艳的水果应去皮吃
蔬菜水果不能用酒精消毒
铁锅煮海棠、山里红不好
苦杏仁为何不能吃
牛奶变酸后不能喝
市销鲜牛奶怎样消毒
浅黄色的牛奶能喝吗
红色的牛奶能喝吗
牛奶凝块后能喝吗
发苦、发咸的牛奶能喝吗
为什么不能喝生奶
奶油为何会出现异味
冲调的全脂奶粉为何出现浮垢
褐变的奶粉还能食用吗
有异味的奶粉能喝吗
变稠的甜炼乳能吃吗
膨罐的甜炼乳能吃吗
为何不要用金属容器存放蜂蜜
结块的食糖能吃吗
有哈喇味的糖果能不能吃
“发花”的巧克力能不能吃
家庭贮存饮料怎样注意卫生
头遍茶为什么不宜饮用
回锅开水为什么不能喝
三、饮食与药用
成年人缺铁性贫血怎样食疗
心血管病人怎样食疗
哮喘病人怎样食疗
溃疡病人怎样食疗
便秘病人怎样食疗
慢性胃炎病人怎样食疗
糖尿病人怎样食疗
急性肝炎患者怎样食疗
胆囊炎病人怎样食疗
肥胖病人怎样食疗
神经衰弱者怎样食疗
老年人眼病怎样食疗
食品与保护视力
感冒患者怎样食疗
痔疮患者怎样食疗
怎样食疗能延缓衰老
小儿缺铁性贫血怎样食疗
小儿发烧怎样食疗
小儿百日咳怎样食疗
小儿食积痞积怎样食疗

<<家庭饮食营养手册>>

婴儿腹泻怎样食疗
小儿支气管哮喘怎样食疗
小儿遗尿症怎样食疗
小儿肥胖症怎样食疗
婴幼儿湿疹怎样食疗
小儿佝偻病怎样食疗
小儿癫痫怎样食疗
面包治失眠
绿豆有什么药用价值
黄豆和蚕豆有什么药用价值
豆腐和豆浆有什么药用价值
吃些豆芽菜能抵抗疾病
芝麻能防止皮肤老化
花生有什么药用价值
嗑瓜子对身体健康有益处
葵花籽有什么药用价值
猪肉有什么药用价值
猪下水有什么药用价值
冬令滋补话狗肉
鸡蛋的食用和药用价值
海产七珍的药用价值
蘑菇有什么药用价值
香菇有什么药用价值
发菜有什么药用价值
海带有什么药用价值
紫菜的新药用
哪些食物能顺气
土豆的药用价值
土豆泥可治胃溃疡
地瓜有什么药用价值
萝卜有什么药用价值
萝卜有哪些妙用
茄子有什么药用价值
芹菜有什么药用价值
姜有什么药用价值
蒜有什么药用价值
大蒜能防止铅中毒
辣椒可减肥治病
胡椒的食用与药用
陈醋有什么药用价值
妙用醋方
黄酒为何作药引
食盐有什么药用价值
食盐有何新妙用
苹果有什么药用价值
梨有什么药用价值
青香蕉有什么药用价值

<<家庭饮食营养手册>>

桔皮、桔络、桔核有什么药用价值

栗子有什么药用价值

山楂有什么药用价值

柿子有什么药用价值

大枣有什么药用价值

哈密瓜有什么药用价值

黄瓜为何能降低胆固醇

南瓜食用有奇功

冬瓜、蕃茄有什么药用价值

为什么吃冬瓜可以防肥胖

牛奶有什么药用价值

蜂蜜的药用价值

冰糖有什么药用价值

啤酒有哪些医疗作用

蜂王浆有什么医疗作用

四、饮食与长寿

饮食与益智长寿是什么关系

中年人怎样调整饮食

“定计炸弹” “啤酒肚”

孕妇、乳母怎样注意饮食

产妇为何要吃红糖

更年期妇女怎样注意饮食

幼儿吃蜂蜜有什么好处

婴儿食用米汤的好处

幼儿吃泡泡糖对牙齿健康有利

孩子吃冷食应该注意的问题

用牛奶加米汤喂婴儿有什么不好

儿童为何不宜吃“爆米花”

怎样安排伤寒病人的饮食

怎样安排痢疾病人的饮食

对心脏有益的酒排骨

骨折病人应少喝肉骨头汤

不宜吃香蕉的病人

减肥应该注意哪些问题

老寿星的膳食特点

老年饮食法则

老年人怎样提高食欲

老年人为何不宜吃高脂肪食物

科学烹调有益长寿

老年人适量节食有益长寿

预防早衰的食品

催人衰老的食物

食用泥鳅壮身体

骨头汤能延寿

长寿仙饭与黑芝麻

吃蔬菜水果有益健康长寿

适量吃蒜有益人体健康

<<家庭饮食营养手册>>

夏天适宜吃什么菜

吃素不长寿

多吃多动能长寿

为何饭后百步走有益健康

吃饭也应讲科学

有哪些“忌口”规则

饥饿会影响记忆力

吃饭争吵动怒易患病

暴饮暴食有什么危害

饭前喝点汤有好处

“原汤化原食”有道理

多吃甜食对人体有害

糖吃多了能使人增加脾气

吃点玉米面好。

应细嚼慢咽烤羊肉

吃鸡、鸭、鱼要适量

吃鸡为何除去腔上囊

肿瘤病鸡不能吃

吃腌鱼易诱发鼻咽癌

表面变黄的带鱼能吃吗

鱼刺卡喉怎么办

哪些人不宜吃螃蟹

鸡蛋与豆浆勿同食

臭蛋为何不能吃

孵鸡蛋为何不能吃

有斑的地瓜不宜吃

发芽的土豆吃了为何会中毒

怎样吃秋扁豆不中毒

几种可能引起中毒的蔬菜

烂白菜为何不能吃

怎样避免吃云豆中毒

为什么吃鲜黄花菜会中毒

怎样防止食品残留农药中毒

为什么吃豆腐炖菠菜不好

海味不宜和哪些水果同食

并非吃水果越多越好

为什么不能空腹吃柿子

为什么有的人吃菠萝过敏

五味和健康的关系

适量食用植物油有益长寿

每人每日吃多少油为宜

植物油为何能降低胆固醇

烹调用油不宜多

油锅不宜烧得过旺

食用棉籽油会中毒

食用反复炸用过的油有害健康

<<家庭饮食营养手册>>

盐和日常生活

吃盐过多有什么害处

婴儿不要吃过咸的食物

慎用桂皮、八角和花椒

烂生姜为什么不能吃

怎样科学地使用味精

喝点烫热的白酒好

怎样才算适量饮酒

饮酒应注意什么

过量饮酒害处大

“饮酒保暖”说法不科学

儿童喝酒为何危害更大

酗酒父亲对儿女有影响

喝醉酒该怎么办

哪些食物能解酒

不要用旅行水壶装酒

空腹喝酒太危险

啤酒沉淀物能喝吗

饮酒为何脸红

饮茶有何益处

怎样饮茶

怎样喝茶更健康

盛夏饮热茶好吗

每日饮茶能降低癌症发病率

茶为什么能解酒毒

喝白糖茶水对健康有害吗

妇女何时不宜饮茶。

为什么不要用茶水服药

为什么饮桔汁过量会生火

饮水也要讲科学

喝汽水的利弊

运动饮料对人体的功能

哪些人不宜吃冰激凌

吃冰糕过量有害

癌症与烹调有关

食用哪些营养素能防癌

食品中的致癌因素

癌变、动脉硬化与吃精制食品有关

带颜色的食品能致癌

生食可抗癌

常吃蘑菇能抗癌

五、饮食杂谈

腊八粥的来历

面包小史

豆汁的由来

用于食品的化妆品

<<家庭饮食营养手册>>

臭豆腐为何吃着香
冻鱼为什么要用冷水软化
腌鸡蛋黄为何会出油
蛋清新用途
如何食用赖氨酸的食品
昆虫食品新吃
水果成熟之谜
贮存后的苹果为什么更甜
柿子受冻后为什么涩味减少
西瓜塌瓤是怎么回事
怎样切葱不刺激眼睛
怎样去掉羊奶的膻味
煮牛奶怎样掌握火候
牛奶的酸败臭味是怎么回事
速溶奶粉为什么能速溶
麦乳精为什么结块
味和调味品
巧用葱、姜、蒜
巧用油、盐、糖、醋
烹制菜肴巧用水
酱油的由来与食用
黄酱和甜面酱
醋有哪些用途
盐的用处
烹调中为什么用酒
啤酒在烹调中的妙用
茶叶与烹调
食用芥末要“水发”
油锅着火怎么办
怎样使菜肴增色
怎样品评啤酒
酒有哪些妙用
烧酒研究新见解
白酒为何越陈越香
有的酒为什么会变酸
白酒出现浑浊、沉淀是怎么回事
啤酒的正确喝法
茶叶有白毫是怎么回事
茶叶受了潮怎么办
茶叶为何容易串味
陈茶为什么不如新茶好
泡茶要点
茶叶的妙用
沏茶用什么水好
“铁观音”的由来
怎样除茶锈
防暑降温什么饮料好

<<家庭饮食营养手册>>

吃“冰果”为何不解渴

<<家庭饮食营养手册>>

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>