

<<吃的学问>>

图书基本信息

书名：<<吃的学问>>

13位ISBN编号：9787501954766

10位ISBN编号：7501954763

出版时间：2006-8

出版时间：轻工业出版社

作者：读图时代

页数：299

字数：300000

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>

## <<吃的学问>>

### 内容概要

“生命时报健康书架”系列环球时报主办的生命时报之专栏集萃。

《生命时报》拥有强大的健康顾问团，他们以科学的眼光对我们的日常居家生活中吃、穿、住、用、行等各项细节提出了良好的建议，科学实用、通俗易懂，甫一推出，便获得如潮好评。

在众多读者的强烈要求下，我们特将这些专栏文章重新编排分类，以更便于阅读的方式集结成册、分别出版。

愿“生命时报健康书架”帮您重新构筑健康的生活观念，远离不便与烦恼，让您轻轻松松地成为居家生活的一把好手！

一日三餐，柴米油盐，“吃”，其实也是一门深奥的学问。

即使是简单炒个小菜，也要注意食材的搭配是否合理、生吃和熟食哪种方法最有营养、什么作料放多少美味又保健、生病的人吃了有何影响、食物的最佳食用季节、如何依据个人的体质进食等。

本书帮您从最普通的食物和烹调方法中，吃出真正的健康来；帮您了解各种食物的营养价值，纠正错误的饮食观点和习惯，相信您也一定会成为“吃”的专家！

## &lt;&lt;吃的学问&gt;&gt;

## 书籍目录

五谷杂粮 五谷杂粮也是药 馒头比大饼有营养 饺子的营养最全面 糙米比精米营养高 蒸米饭, 换个花样 吃凉面配点豆和菜 凉面解暑, 热面祛湿 玉米是最好的主食 吃糯米最好在冬天 花生煮着吃最营养 老醋花生降血压 吃花生预防心血管疾病 多吃主食保护大肠 中风患者多吃粗粮 脾胃不好多吃薏米 剩米饭放进冰箱里四季时蔬 颜色深的蔬菜营养高 蔬菜也有杀菌作用 生吃圆白菜更防病 常吃胡萝卜预防关节炎 吃苦瓜能降血糖 冬瓜清热减肥 痛风的人多吃冬瓜 山药生吃爽口又营养 芹菜降血压有道理 香菜有助消化 芽菜营养丰富无公害 吃豆芽防乳腺癌 男人吃大豆好处多 吃豆角可以补肾 胖人多吃土豆、红薯 吃茄子能降低胆固醇 百合治咳嗽 吃韭菜伤口愈合快 木耳——素中之荤 补铁, 黑木耳最好 吃金针菇免疫力强 口蘑补硒仅次于灵芝 蘑菇抗氧化能力强 干海苔有营养吗 吃凉拌菜的正确做法 哪些果蔬含天然毒素 菠菜冷藏 保存营养 牛磺酸究竟有什么用 畜禽肉蛋 羊肉配豆腐不上火 炖羊肉最有营养 猪肚羊肚脂肪高 猪肉比牛肉更好消化 吃鲜肉不如吃冷藏肉 吃骨头能补骨头吗 韭菜炒猪肝, 一道好菜 银耳和猪蹄一样美容 鸭肉适合夏天吃 吃烤鸭不会致癌 大蒜煎蛋黄降低胆固醇 肥肉也要吃点 早餐应该吃点肉 女性吃点肉能抗疲劳 工作太累多吃鸡肉河鲜海味 鱼类有特殊保健作用 科学吃鱼能保护心脏 患高血压多吃清蒸鱼 吃鳝鱼就像补人参 不妨吃点鱼骨头 罐头鱼可补钙 冷冻鱼多存放2个月 草鱼做不熟有肝吸虫 吃水煮鱼先看油色 吃生鱼片当心寄生虫 吃贝类容易中毒 水果干货 中国人吃水果太少了 吃水果保健康 十几种水果能抗癌 水果比牛奶更壮骨 巧食春季时令水果 吃水果治便秘 喝浓茶不解酒 荸荠生吃能清火 苹果对缓解慢性前列腺炎有效 葡萄柚保护心血管 得了肝火吃葡萄好 柠檬有利身体酸碱平衡 吃柚子预防脑血管疾病 吃橙子不易得胆结石 .....美粥靓汤营养饮品西餐零点 佐厨小料精挑细选饮零禁忌保健养生

<<吃的学问>>

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>