

<<厨房营养直通车>>

图书基本信息

书名：<<厨房营养直通车>>

13位ISBN编号：9787501965656

10位ISBN编号：750196565X

出版时间：2008-9

出版时间：中国轻工业出版社

作者：易国勤

页数：159

字数：130000

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>

## <<厨房营养直通车>>

### 前言

改革开放30年来，随着社会经济的快速发展，我国居民生活富裕、食物丰富，营养状况有了较大提高。

与此同时，和饮食营养相关的一些慢性病如高血压、血脂异常、糖尿病等的发病率正在迅速地增长。如何在改善物质生活的同时保障好国民身体健康，是全面建设小康社会，促进国家和谐发展的重要课题。

近年来，消费者自我保健意识逐步增强，对营养知识的需求显著增加；各界宣传营养知识的力度加强，报刊、杂志和电台、电视台不断推出一些营养科普内容。

但是，并非所有的宣传资料都有充分的科学依据，有些宣讲甚至片面夸大某些食物的优点或缺点，传播一些违反科学原理的说法，以至于误导群众或造成群众无所适从的混乱局面。

中国营养学会，作为汇集广大中国营养科技工作者的学术团体，长期坚持将营养科学知识传播给消费者，努力帮助他们在享受美味饮食的同时避免营养不足或营养过度的危害，从而维护身体的健康。

为了更好地帮助消费者学习营养知识，增强科学地选择食物及合理安排膳食的能力，中国营养学会邀请各方专家编写了这一套《营养科普系列丛书》。

丛书包括《营养素的故事》《宝贝营养》《厨房营养直通车》等10本分册，涵盖营养科学实践的各个方面。

每一分册则集中讨论饮食营养的某个重点侧面，或关注某类人群的膳食营养问题，适用性较强。

该丛书由中国营养学会科普工作委员会的资深营养工作者主笔，以推广营养科学知识和健康生活理念为宗旨，以生活中经常遇到的实际问题为中心，并有针对性地对若干使消费者困惑的说法进行了澄清。

相信这套丛书的出版对正确宣传营养知识，引导群众安排平衡膳食，合理摄取营养，预防膳食相关疾病，维护身体健康一定会发挥积极的作用。

## <<厨房营养直通车>>

### 内容概要

为了更好地帮助消费者学习营养知识，增强科学地选择食物及合理安排膳食的能力，中国营养学会邀请各方专家编写了这一套《营养科普系列丛书》。

丛书包括《营养素的故事》《亲亲宝贝》《厨房营养直通车》等10本分册，涵盖营养科学实践的各个方面。

每一分册则集中讨论饮食营养的某个重点侧面，或关注某类人群的膳食营养问题，适用性较强。

《厨房营养直通车》是《营养科普系列丛书》的一个分册，各分册之间相互补充，从不同侧面展现了营养、饮食、健康三方面的密切联系，而其科学性、权威性都是其他同类丛书不可比拟的。

## <<厨房营养直通车>>

### 作者简介

易国勤 湖北省疾病预防控制中心慢性病防治研究所所长，主任医师，中国营养学会理事、中国营养学会科普工作委员会委员、中国营养学会公共营养分会副主任委员、国家保健食品审评专家、《中国食品卫生》杂志编委。

1998年和2004年分别荣获中国营养学会授予的“优秀营养

## <<厨房营养直通车>>

### 书籍目录

#### 第一篇 选购食物的学问 主食 怎样选购主食更营养、更合理？

- 选购大米有哪三招？
- 怎样鉴别新米与陈米？
- 怎样鉴别优质大米与劣质大米？
- 如何识别假新米？
- 如何选购黑米？
- 选购面粉要记住哪四个字？
- 怎样鉴别优质、次质和劣质面粉？
- 选购挂面有哪些方法？
- 选购方便面有哪些方法？
- 选购小米有哪些方法？
- 如何识别掺色玉米面？
- 选购淀粉有哪些方法？

#### 食用油 怎样选购食用植物油更营养、更合理？

- 教你几招买好油的方法 选购花生油有哪“五看”？
- 选购哪种油更适合自己？
- 如何选购芝麻油？
- 市场上有哪些色拉油？
- 如何选购？
- 市场上有哪些调和油？

#### 如何选购？

#### 奶类和豆制品 怎样识别新鲜牛奶？

- 怎样选购奶粉？
- 怎样选购酸奶？
- 怎样选购奶油？
- 怎样选购炼乳？
- 怎样选购奶酪？
- 怎样选购豆制品更营养、更合理？
- 如何选购豆浆？
- 如何选购豆腐？
- 如何选购豆腐干？
- 如何选购腐竹？
- 如何选购腐乳？
- 如何选购新鲜干张和霉干张？
- 如何选购豆油泡(油豆腐)？
- 如何选购豆芽？

#### 畜肉 怎样选购肉类更营养、更合理？

- 怎样选购新鲜肉？
- 怎样选购冻鲜肉？
- 如何鉴别注水肉？
- 如何识别死猪肉？
- 如何识别米猪肉？
- 如何识别母猪肉？
- 猪肚的选购方法有哪些？
- 怎样选购猪腰？

## <<厨房营养直通车>>

- 怎样选购猪肝？
- 怎样选购猪心？
- 怎样选购猪脑、牛脑？
- 怎样选购猪肠？
- 怎样选购火腿？
- 怎样选购腊肉？
- 如何识别硼砂肉？
- 怎样选购茼蒿？
- 怎样选购藕？
- 怎样选购四季豆？
- 怎样选购新鲜蚕豆？
- 怎样选购新鲜豌豆？
- 水产品 怎样选购水产品类更营养、更合理？
- 怎样选购鲜鱼？
- 如何选购冻鱼？
- 如何识别灌水鲜鱼？
- 如何识别污染鱼？
- 如何识别农药毒死的鱼？
- 如何识别河豚？
- 怎样选购鲤鱼、青鱼和草鱼？
- 怎样选购黄花鱼？
- 怎样选购新鲜的带鱼？
- 怎样选购金枪鱼？
- 怎样区分胖头鱼、白鲢鱼？
- 怎样识别大黄鱼、小黄鱼？
- 怎样选购虾仁？
- 怎样选购鲜虾？
- 怎样选购海蟹？
- 怎样选购大闸蟹？
- 怎样选购河湖蟹？
- 怎样选购鱿鱼？
- 怎样选购墨鱼？
- 怎样选购带子(扇贝)？
- 怎样选购海参？
- 怎样识别海蜇？
- 怎样选购海带？
- 食用菌 怎样选购鲜蘑？
- 如何选购草菇？
- 如何选购平菇？
- 如何选购香菇？
- 如何选购黑木耳？
- 如何鉴别银耳的质量？
- 如何鉴别猴头菇的质量？
- 如何鉴别蘑菇是否有毒？
- 调味品 怎样选购调味品更营养、更合理？
- 怎样选购食盐？
- 如何鉴别真假碘盐？

## <<厨房营养直通车>>

如何鉴别亚硝酸盐与食盐？

怎样选购味精？

怎样选购酱油？

如何鉴别酿造酱油与配制酱油？

如何鉴别劣质酱油？

怎样选购食醋？

怎样选购食糖？

买酱有哪些要注意的？

怎样选购胡椒和胡椒粉（面）？

怎样选购花椒及花椒粉（面）？

怎样选购八角茴香和五香粉？

怎样选购辣椒粉（面）？

如何识别火锅底料？

买好吃的芝麻酱要注意什么？

水果 怎样选购水果更营养、更合理？

怎样选购桃子？

怎样选购梨？

怎样选购柑、橘、橙？

怎样选购苹果？

怎样选购西瓜？

怎样选购荔枝、龙眼？

怎样选购葡萄？

为什么买鲜枣要一看二尝？

怎样选购猕猴桃？

怎样选购香蕉？

怎样选购菠萝？

怎样选购草莓？

怎样选购榴莲 怎样选购芒果？

怎样选购甘蔗？

第二篇 食物处理和烹调的学问 保存 如何正确使用冰箱？

用什么容器贮存剩菜最科学？

如何保藏面粉和大米？

蔬菜和水果如何保藏？

如何保藏肉类？

水产品如何保藏？

蛋类如何保藏？

奶类如何保藏？

如何保藏食用油？

豆制品如何保藏？

腊味食品如何保藏？

速冻食品有哪六要五不要？

清洗处理 如何科学淘米？

蔬菜初步加工要注意哪些问题？

怎样减少蔬菜的农药残留量？

肉类原料初步加工有哪些具体要求？

鱼的特点和加工要求有哪些？

鸡、鸭的初步加工有哪些具体要求？

## <<厨房营养直通车>>

洗贝类鱼类有哪些妙法？

哪些食物部分不应丢？

烹调 怎样烹调更营养？

在烹调中食物营养素有哪些变化？

煮对营养素有哪些影响？

为什么说蒸比煮好？

为什么说肉适合炖？

为什么说焖的时间不能太长？

为什么说烤也会破坏营养素？

为什么说卤汁中有些营养？

为什么说熘是一种风味？

为什么说油炸食物营养差？

为什么不提倡烟熏食物？

油煎食物有哪些讲究？

教你做菜 做米饭怎样才能减少营养素的损失？

做面食应如何防止营养素的损失？

怎样做蔬菜才能防止营养素的损失？

肉类食物如何保留营养？

如何正确清洗食物？

切配食物要注意哪些问题？

为什么要挂糊上浆？

为什么要旺火急炒？

怎样做五花肉更营养？

怎样做家常牛肉更营养？

如何做家常羊肉更营养？

怎样做家常鸡肉更营养？

怎样做鱼更营养？

如何做鱼香肉丝更营养？

怎样做家常蔬菜更合理？

如何巧吃胡萝卜？

如何巧煮玉米粥？

如何正确烹制海带？

水烫有哪些技巧？

为什么说烧牛肉不要加碱？

为什么说煮骨头汤不宜添加冷水？

为什么说酸性菜肴不宜加味精？

为什么说烧菜要掌握火候？

为什么说烧菜的油温要适中？

为什么说烧菜的时间是关键？

食用野菜有哪些讲究？

如何处理剩菜？

熬汤有哪些学问？

吃火锅有哪些要注意的？

油炸茄子有哪些营养问题？

怎样用油更利于健康？

为何提倡用酵母发酵面粉？

第三篇 吃出健康来 饮食巧安排 早餐不能少 午餐要吃好 晚餐不过量 为什么说晚餐不要太晚？



## <<厨房营养直通车>>

- 为什么要少吃零食？
- 为什么不要狼吞虎咽？
- 为什么提倡吃杂粮？
- 为什么要少吃精细食物？
- 为什么不要生食海鲜？
- 为什么提倡少喝酒？
- 为什么提倡少盐饮食？
- 为什么提倡注意喝水？
- 为什么说吃过热过烫的食品不好？
- 为什么提倡少吃熏烤食品？
- 为什么不要长期食用午餐肉？
- 为什么说吃腌制不充分的腌菜很危险？
- 为什么提倡吃蔬菜莫吐渣？
- 喝什么饮料好？
- 为什么提倡少吃爆米花？
- 科学用餐具 为什么提倡不要过度使用微波炉？
- 微波炉有卫生问题吗？
- 如何正确使用微波炉？
- 为什么不要用铁锅加热酸性食物？
- 为什么说铜器与醋不宜长久接触？
- 为什么说镀锌容器不要装酸性食物？
- 为什么说铝锅不宜多用？
- 用不锈钢容器有哪些讲究？
- 厨房卫生小窍门 应保持哪些厨房卫生？
- 为什么说生、熟食品的刀、板要分开？
- 抹布有哪些卫生讲究？
- 如何清洗不锈钢餐具？
- 塑料餐具应如何清洗？
- 铜制器皿去污有哪些方法？
- 铁制器皿去污有哪些方法？
- 铝制器皿去污有哪些方法？
- 锡、银器如何去污？
- 怎样去除玻璃杯污垢？
- 陶瓮搪瓷器皿去污有哪些方法？
- 灭蟑螂有哪五法？
- 餐具有哪些常见消毒方法？
- 如何清洗不锈钢餐具？
- 塑料餐具应如何清洗？
- 铜制器皿去污有那些方法？
- 铁制器皿去污有那些方法？
- 铝制器皿去污有那些方法？
- 锡、银器如何去污？
- 怎样去除玻璃杯污垢？
- 陶瓮搪瓷器皿去污有那些方法？
- 灭蟑螂有哪五法？

<<厨房营养直通车>>

章节摘录

插图：

## <<厨房营养直通车>>

### 编辑推荐

《厨房营养直通车》是《营养科普系列丛书》的一个分册，各分册之间相互补充，从不同侧面展现了营养、饮食、健康三方面的密切联系，而其科学性、权威性都是其他同类丛书不可比拟的。

《厨房营养直通车》是中国营养学会倾情打造权威、科学、实用！  
小厨房也蕴含着大学问营养健康人厨房开始！

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>