

<<健康与食物陷阱>>

图书基本信息

书名：<<健康与食物陷阱>>

13位ISBN编号：9787506429665

10位ISBN编号：7506429667

出版时间：2004-8

出版时间：中国纺织出版社

作者：若兰

页数：332

字数：350000

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>

<<健康与食物陷阱>>

内容概要

健康与食物陷阱：30分钟告别对健康饮食的无知，ISBN：9787506429665，作者：若兰编著

<<健康与食物陷阱>>

书籍目录

第一章 饮食之宜 喝汤宜在进食前 吃水果宜在饭前 进餐时间宜重视 吃饭宜细嚼慢咽 烹调中要想法降低热能 饮水之宜 高温作业者饮料中宜补充盐类 病患者饮水有讲究 常喝蜂蜜水有益健康 制作玉米食品宜添加少量碱 蒸馒头要用酵面食 馒头要用酵母发面 宜多吃发酵面食 馒头和面包间宜选馒头 宜常吃带馅面食 八宝粥、腊八粥宜常喝 吃饭宜喝汤 蔬菜宜先洗后切,切后即烹 含有大量草酸的蔬菜宜焯水后烹制 绿叶类蔬菜宜用急火快炒的烹饪方法 根茎类蔬菜宜用烧炖的烹饪方法 炒蔬菜前宜把蔬菜表面的水沥尽 胡萝卜宜用油烹制 挂糊烹制的菜肴营养价值高 烹调菜肴时宜加入适量的食醋 制作清蒸鱼时宜先焯水 螃蟹宜蒸不宜煮 带皮土豆、山药宜蒸不宜煮 菜肴宜搭配好食用 蔬菜合炒可以营养互补 鲜鱼炖牛肉利于健康 洋葱宜与动物性食物搭配 青菜炒肉可促进钙与铁的吸收 菠菜宜与豆腐混合烹制 有益健康的食物搭配 蛋宜蒸、煮 食用扁豆必须煮熟煮透 食用野菜要适量 高血压患者宜少吃盐 冠心病患者宜吃鱼 降低胆固醇之宜 肝炎患者的饮食之宜 糖尿病患者的饮食之宜 胃病患者的饮食之宜 癌症患者的饮食之宜 病人吃水果之宜 吃糖的适宜时间 献血后饮食之宜 第二章 吃的不宜 第三章 喝之不宜 第四章 烹饪之不宜 第五章 各类人群之不宜 第六章 常见病的饮食疗法

<<健康与食物陷阱>>

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>