

<<食物健康吃法小百科>>

图书基本信息

书名：<<食物健康吃法小百科>>

13位ISBN编号：9787508274492

10位ISBN编号：7508274490

出版时间：2012-9

出版时间：金盾出版社

作者：左小霞 等主编

页数：276

字数：215000

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>

<<食物健康吃法小百科>>

内容概要

《食物健康吃法小百科》以作者在电视养生堂等栏目多次讲座和发表的文章内容为基础，介绍常用食物如何搭配互补营养更全面，如何加工制作营养不流失不破坏，如何食用利于营养素的吸收利用和提高强体防病的功效。

《食物健康吃法小百科》内容丰富，科学实用，适合广大群众阅读，以提高科学饮食理念，提高饮食质量。

<<食物健康吃法小百科>>

作者简介

左小霞:

军事医学科学院营养与食品卫生学硕士。

现为解放军第309医院营养科主任, 营养师, 从事临床营养工作十余年。

在《中国卫生检验》《人民军医》《传染病信息》《中国老年学》《糖尿病之友》《健康报》《医药养生保健报》《健康时报》《生命时报》《新京报》等报刊发表200余篇文章。

编著《养生豆浆大全》《养生豆浆米糊果蔬汁大全》《养生堂滋补汤粥》《营养饮食巧搭配》《自己是最好的家庭营养师》《冠心病患者饮食导航》《肾病患者科学饮食方案》《这样喝咖啡最健康》等十余部著作。

担任北京电视台生活频道、北京电视台文艺频道、河北卫视、东南卫视、湖北卫视、中央人民广播电台、百体网等健康栏目嘉宾。

<<食物健康吃法小百科>>

书籍目录

一、五谷杂粮类健康吃法

1. 用红豆薏米粥祛湿时不宜加大米
2. 食用红豆时的特别提示
3. 食用绿豆汤解暑不要久煮
4. 食用绿豆时的特别提示
5. 毛绿豆与明绿豆的区别
6. 冬天可以吃绿豆
7. 好吃又省火的煮绿豆粥法
8. 走出对燕麦认识的误区
9. 食用燕麦时的特别提示
10. 吃燕麦很瘦身
11. 最滋补的米是粳米
12. 热米汤可治腹泻
13. 最助消化的米是糙米
14. 最补肾的米是黑米
15. 最排毒的米是糯米
16. 冬季温补常食山药大枣糯米粥
17. 天热常吃糯米好处多
18. 最养颜的米是薏米
19. 薏米与板栗搭配疗效佳
20. 最养胃的米是小米
21. 吃小米很滋补
22. 最益寿食物是玉米
23. 玉米健康吃法
24. 用玉米皮垫锅底煮玉米更香
25. 红薯不可以连皮吃
26. 红薯要蒸熟煮透吃
27. 晚餐吃过量红薯可引起失眠
28. 食用红薯时的特别提示
29. 常吃紫薯可增强人体免疫力
30. 粉条不是越耐煮质量就越好
31. 馒头片浸一下水炸更香脆
32. 学生课间加餐选谷物浓浆好
33. 面粉在烹调中的妙用
34. 选薄一点的比萨可减少热能
35. 酒后来一碗阳春面养胃补身
36. 乌冬面中的清酒对人体无危害
37. 吃热干面配紫菜汤好
38. 老年人不宜多吃刀削面

二、蔬菜健康吃饭

1. 百合四季都可食用
2. 食用百合的特别提示
3. 药店的百合和超市里的百合有区别
4. 没腌透的酸菜不能吃
5. 大白菜的烹调技巧

<<食物健康吃法小百科>>

6. 大白菜能稀释肠道毒素
7. 食用大白菜的特别提示
8. 萝卜生吃熟吃分段吃功效不同
9. 吃带皮白萝卜能补钙
10. 萝卜缨可防治多种疾病
11. 提升萝卜汁口感的调配方法
12. 萝卜不宜与某些水果同吃
13. 萝卜汁能解酒
14. 沙窝萝卜有独特功效
15. 青萝卜白萝卜功效各有不同
16. 吃萝卜有禁忌
17. 用萝卜治病的偏方
18. 胡萝卜生吃不如熟吃好
19. 食用胡萝卜的特别提示
20. 胡萝卜整个水煮或烤着吃较好
21. 男性食芹菜过多会减少精子数量
22. 祛火通便选香芹
23. 冬瓜皮可改善糖尿病症状
24. 莲藕能止血祛瘀消肿止痛
25. 莲藕生吃熟吃功效不同
26. 食用莲藕的特别提示
27. 细数荷藕全身是宝
28. 藕洗去表面的藕粉再炒不粘锅
29. 食用山药的特别提示
30. 不宜喝生土豆汁一
31. 芋泥是健康味美食品
32. 魔芋减肥降脂通便效果好
33. 圆白菜外层的绿叶不可扔掉
34. 圆白菜与紫甘蓝的营养价值
35. 食用圆白菜的特别提示
36. 巧吃圆白菜可改善皮肤干燥
37. 西红柿生吃与熟吃的营养区别
38. 吃西红柿的几大禁忌
39. 西红柿皮抗氧化能力非常强
40. 西红柿的防病功效
41. 多吃西红柿可保护心脏有助降压
42. 苦瓜生吃熟吃功效不同
43. 吃苦瓜的特别提示
44. 苦瓜的功效
45. 不适宜吃苦瓜的人群
46. 去除苦瓜苦味又不失营养的方法
47. 苦瓜激发人体免疫力
48. 紫皮洋葱的营养价值高
49. 香菜根可以调理脾胃
50. 皮肤干痒可吃猪皮冻, 外擦香菜根
51. 蔬果两用的沙葛食用方法
52. 吃茄子可以防治老年斑

<<食物健康吃法小百科>>

- 53 . 减少茄子中营养素流失的方法
- 54 . 茄子蒂可抗癌、治口腔炎
- 55 . 食用茄子和圆白菜可治疗便秘
- 56 . 老北京辣菜的巧吃巧做
- 57 . 豆角煮熟后再炒更好
- 58 . 食用扁豆须防中毒
- 59 . 菠菜根切掉弃之太可惜

.....

- 四、水产类健康吃法
- 五、菌藻类健康吃法
- 六、水果类健康吃法
- 七、坚果类健康吃法
- 八、调味品类健康吃法
- 九、其他类食物健康吃法
- 附、小贴士

<<食物健康吃法小百科>>

章节摘录

版权页：3. 药店的百合和超市里的百合有区别 材料的选择看似简单，其实说道也不少。

我以前让闺女帮我买过一次百合，想晚上给她做汤喝。

等汤做好了，她喝了一口就很惊奇地说：“今天的百合怎么这个味道？

有些酸还有些苦，一点不好喝。

我买的可是很贵的百合，难道它变质啦？

”她买的百合是不便宜，100克就十几块钱，质量也很好，但就是买错了地方。

她是在我们楼下的药店买的，正经的中药材。

而我平时给她做汤用的都是在超市买的，比这个便宜，味道也比这个甜淡，酸苦味都不明显。

很多人都有错觉，好像餐桌上用到的药材就都要去药店买，否则不能保证效果，其实就算一种东西，种类不同口味和作用也大不相同，所以要根据情况去选择。

药店里买的百合煮梨煮粥味道不好。

如果是预防嗓子干痛痒，或者症状不是很严重时，选择药效弱的甜百合就可以，与梨、藕、谷类一起煮着吃，口感比较好，也有一定的作用。

至于干的鲜的都可以，只是鲜百合用量比干百合多一些，一般是干品的1~2倍。

鲜百合一般都是甜百合。

如果已经上火，咽喉痛的症状明显，有时还干咳，那就选用药效好、口感较差的有苦味的百合，这种百合去药店买就可以了。

不过提醒大家一句，这个味道确实不太好。

4. 没腌透的酸菜不能吃 我们知道很多人都喜欢吃酸菜，尤其北方人有用大白菜腌制酸菜的习俗，也叫“渍酸菜”。

那经常吃酸菜好不好呢？

酸菜可以吃，没问题。

但千万记住，没有腌透的酸菜绝对不能吃！

因为没有腌透的酸菜中的硝酸盐可还原成亚硝酸盐，能与血红蛋白结合成高铁血红蛋白，使人体出现发绀等缺氧症状，还容易生成亚硝胺类致癌物质。

因此，酸菜可以吃，但一定要注意腌好。

5. 大白菜的烹调技巧 食用大白菜，让人体充分吸收利用营养素。

但烹饪大白菜的方法最为关键。

（1）宜先洗后切：由于大白菜里的维生素C等营养成分都易溶于水，若切后再洗的话，这些营养成分就容易损失，因此要先洗后切，以保证营养成分不被丢失。

（2）顺着纹路切：切白菜也有讲究，应该顺着白菜的纤维纹路切，这样白菜在烹调的时候容易熟。

（3）宜用沸水焯：研究发现，烹饪大白菜时用沸水焯一下，对保护其中的维生素C很有好处。

如果用热水烫，最好是用沸水。

因为，大白菜通过加热可产生一种氧化酶，它对维生素C有很强的破坏作用。

这种氧化酶在温度65℃时活力最强，而在85℃时就被破坏了。

所以，用热水烫大白菜，一定要用沸水而不能用温水，只有这样才能保护大白菜中的维生素C不被破坏。

大白菜中的维生素C是相对稳定的，白菜在沸水中焯烫的时间不宜过长，烫得太软、太烂，既影响口感，又丧失营养。

最佳时间为20~30秒钟。

烹饪时间也不要过长，醋可以晚些放。

（4）烹调宜加醋：在烹饪大白菜时，应适当放点醋，无论从味道还是从保护营养成分来讲，都是必要的。

醋可以使大白菜中的钙、磷、铁元素分解出来，从而有利于人体吸收。

醋还可使大白菜中的蛋白质凝固，不致外溢而损失。

<<食物健康吃法小百科>>

编辑推荐

《食物健康吃法小百科》内容丰富，科学实用，适合广大群众阅读，以提高科学饮食理念，提高饮食质量。

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>