

<<科学食用油盐糖酒茶>>

图书基本信息

书名：<<科学食用油盐糖酒茶>>

13位ISBN编号：9787508727479

10位ISBN编号：7508727479

出版时间：2009-9

出版时间：中国社会出版社

作者：王增，王和亿，刘素芬 主编

页数：157

字数：90000

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>

## <<科学食用油盐糖酒茶>>

### 前言

现实生活中，油、盐、糖、酒、茶与人们的健康有着密切的关系。

特别是改革开放30年来，随着广大人民群众物质文化生活水平的不断提高，今天的人们已经不再仅仅满足于过去那种吃得饱、吃得香的起码享受了，而是越来越追求营养丰富、搭配合理、食物的卫生安全、调味品的科学使用、延年益寿的现代科学饮食方式。

尤其是在养生保健方面，怎样科学食用油、盐、糖、酒、茶等一些细节问题，更是倍加引起人们的高度重视。

为了满足人们这种心理需求，我们特意编写了《科学食用油盐糖酒茶》一书。

《科学食用油盐糖酒茶》一书，内容丰富、门类齐全。

全书分为油、盐、糖、酒、茶五个部分。

从科学的角度告诉人们，吃是生命活动的需要，吃是健康长寿的保证。

说到吃，离不开厨房，不要小看它，在日常生活中，油、盐、糖、酒、茶占有重要的地位。

家庭主妇一日三餐都在厨房里操劳，忙着为一家人准备可口的饭菜及健康的饮料，如果能全面地掌握厨房中一些常用的食品，如油、盐、糖、酒等调味品的基本科学常识，那么，对全家人的健康无疑大有益处。

## <<科学食用油盐糖酒茶>>

### 内容概要

《科学食用油盐糖酒茶》一书，内容丰富、门类齐全。

全书分为油、盐、糖、酒、茶五个部分。

从科学的角度告诉人们，吃是生命活动的需要，吃是健康长寿的保证。

说到吃，离不开厨房，不要小看它，在日常生活中，油、盐、糖、酒、茶占有重要的地位。

家庭主妇一日三餐都在厨房里操劳，忙着为一家人准备可口的饭菜及健康的饮料，如果能全面地掌握厨房中一些常用的食品，如油、盐、糖、酒等调味品的基本科学常识，那么，对全家人的健康无疑大有益处。

在编写《科学食用油盐糖酒茶》一书过程中，本着科学实用、方便、有效的原则，在内容方面，一是立足于知识性、科学性和实用性相结合，在语言文字上，力求通俗化、读者面广为特点；二是力求融营养、卫生、防病治病和其他服务人们生活的科学养生小常识、小技巧为一体，回答了人们普遍关心和希望了解的一些实际问题，科学地阐明了在使用油、盐、糖、酒、茶的过程中，只有坚持科学饮食的发展观，才能达到益寿养生的目的。

《科学食用油盐糖酒茶》一书，既适用于各层次人群阅读，又可作为家庭必备之书，也可供有关专业人员的参考书。

<<科学食用油盐糖酒茶>>

书籍目录

第一章 怎样科学用油 1 食用油分哪几类 2 各种食用油的营养价值 3 食用油含哪些营养成分  
4 食油之道——科学使用,不可过量 5 成人每天需要摄入多少脂肪 6 食用植物油好还是动物  
油好 7 居家烹调应使用品质优良的食用油 8 科学用油与季节变化、个人体质有关 9 不当用油  
习惯危害身体健康 10 花生油的性味及功效 11 食用花生油有哪些禁忌 12 怎样鉴别花生油  
13 芝麻油的性味及功效 14 食用芝麻油有哪些禁忌 15 长期食用芝麻油可降低血压 16  
玉米油的性味及功效 17 食用玉米油有哪些禁忌 18 玉米油对心血管有益 19 豆油的性味及功  
效 20 用豆油有哪些禁忌 21 菜子油的性味及功效 22 食用菜子油有哪些禁忌 23 巧除菜子  
油的怪味 24 怎样保存菜子油 25 心脏不好的中老年人忌食菜子油 26 棉子油的性味及功效  
27 食用棉子油有哪些禁忌 28 米糠油的性味及功效 29 怎样鉴别米糠油的质量 30 葵花  
子油的性味及功效 31 食用葵花子油有哪些禁忌 32 椰子油的性味及功效 33 橄榄油的功  
效 34 橄榄油是强心益寿的佳品 35 经常食用橄榄油可防癌 36 橄榄油不宜烹调 37 猪脂的性  
味及功效 38 食用猪脂有哪些禁忌 39 巧防猪脂变味 .....第二章 怎样科学用盐第三章 怎样  
科学用糖第四章 怎样科学饮酒第五章 怎样科学饮茶

章节摘录

(3) 烧肉时忌放盐过早。

盐中的氯化钠容易使食物中的蛋白质发生凝固，新鲜的肉和鱼都含有极其丰富的蛋白质，在烹调的过程中，如果放盐过早，蛋白随之就会发生凝固。

特别是烧肉或炖肉，早放盐往往会使肉块缩小，肉质变硬，不容易烧酥影响口味。

(4) 炒蔬菜时忌放盐过晚。

食用油、蔬菜等食品容易被黄曲霉素污染，除去黄曲霉素的最好办法是炒菜时先放盐。

一方面如果炒菜时，待食用油烧热后，放入食盐半分钟至一分钟，再放佐料和菜，不仅可以将各类霉菌全部杀死，而且可消除其中95%左右的黄曲霉素，加碘的盐去除霉菌和黄曲霉素的效果更好。

另一方面炒菜时先放盐，还有防止热油飞溅，保持蔬菜脆嫩鲜艳。

(5) 心、肺等疾病患者忌多食盐。

在《内经·素问》中明确指出：“血病无多食咸，多食脉凝泣而变色”。

《别录》认为：“多食伤肺喜咳”。

《蜀本草》强调：“多食令人失色肤黑，损筋力”。

(6) 忌食用粗盐。

粗盐是未经任何加工处理的矿盐，其含碘量大大低于国家规定的标准，所含杂质多，颗粒粗，色质差，有些井盐中氯化钡含量较高，长期食用可引起人体四肢麻木，含镁和钙高的粗盐则带有苦味，食用以后会引起肠胃不适、腹痛、腹泻等。

值得指出的是缺碘地区长期食用粗盐，还会导致甲状腺疾病流行。

<<科学食用油盐糖酒茶>>

编辑推荐

《科学食用油盐糖酒茶》是由中国社会出版社出版的。

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>