

<<养成烹饪好习惯>>

图书基本信息

书名：<<养成烹饪好习惯>>

13位ISBN编号：9787509138694

10位ISBN编号：7509138698

出版时间：2010-7

出版时间：人民军医出版社

作者：于宇,周继敏

页数：159

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>

## <<养成烹饪好习惯>>

### 前言

随着生活水平的提高，人们在基本生活需求得到满足的同时，对健康的要求越来越高，尤其是在我国城镇中老年居民中更显得关注有加。

促进人体健康的因素主要包括适量的运动、充足的睡眠、良好的心态和均衡的饮食四大要素。另外，还有一些相关的因素也会对人体健康造成影响，比如正确的排便习惯、身体姿势、生存和工作环境等。

在上述因素发生不正常的时候，健康就会受到影响，甚至导致疾病。这些因素统称为生活习惯或生活环境。

现在人们已普遍认识到除了遗传因素外，不良的生活习惯能导致许多疾病的发生。中医学一直认为，人体是一个完整的有机体，身体的各个部位都是彼此相关联的。某些疾病，特别是一些与饮食习惯有关的疾病，如癌症、糖尿病、高血压、慢性支气管炎、甲状腺功能亢进症、哮喘等，都不是孤立的，而是全身各系统相互影响的。所谓难以根治，实际上是指不利于身体细胞生存的环境和那些难以改变的、不利于健康的生活习惯难以根除。

长期生存在受污染的环境，加上不良的生活习惯，将给身体带来持续不断的伤害。当然，这些疾病都可以通过改变生活习惯和方式，以及合适的营养支持而彻底治愈或被控制。

生活习惯看起来是小事，但是一旦形成习惯就很难改变。而一些看似无大碍的不良生活习惯，日积月累就可能致疾病或使原有病情加重。养成良好的生活习惯，积累起来就可以让你远离疾病或保持身体健康。因此，人们要充分认识到生活习惯对身体健康的重要性，才能树立起改变不良生活习惯的决心。正像有些人历来口重，但是由于得了高血压病，不得不少吃盐，慢慢也就习惯了。

## <<养成烹饪好习惯>>

### 内容概要

编者根据大众健康的需要，从养成良好的烹饪习惯和饮食习惯出发，以指导家庭烹饪工艺或技巧入手，详细介绍了合理使用厨房用品，烹饪前的加工，符合健康的烹饪厨艺，怎样健康用餐，健康食用米、面与五谷杂粮，蔬菜、肉、禽蛋类产品、水产品及调味料、调料品在烹饪中的使用等，以改变不健康烹饪工艺，促进大众养成健康、良好的饮食习惯。

本书科学实用、指导性强、通俗易懂，适合餐饮从业人员及家庭主厨阅读参考。

## <<养成烹饪好习惯>>

### 书籍目录

第一章 合理使用厨房用品 一、如何合理使用烹饪灶具 二、怎样使用烹饪器皿第二章 烹饪前的加工 一、烹饪刀功技法窍门 二、烹饪前肉的处理 三、怎么拌肉馅 四、烹饪前如何加工鱼、虾 五、怎样水发干货 六、如何剥除果蔬皮第三章 符合健康的烹饪厨艺 一、怎样烹调得法 二、肉食的烹饪 三、烹饪如何去异味 四、烹饪鱼的妙法 五、煲汤方法 六、素菜烹饪 七、如何烹饪鸡蛋第四章 怎样健康用餐第五章 健康食用米、面与五谷杂粮 一、大米的选购与吃法 二、如何做米饭 三、面、麦类食品 四、杂粮薯类的吃法第六章 怎样吃蔬菜有利健康 一、怎样吃菜和吃什么菜好 二、怎样吃菜才安全 三、蔬菜的保健防病功能 四、蔬菜选购与保鲜第七章 肉禽蛋类产品食用与烹饪 一、如何吃肉有利健康 二、怎样吃禽蛋有利健康第八章 河鲜、海鲜类食用与烹饪第九章 调味料、调料品在烹饪中的使用 一、如何健康地吃油 二、怎样科学吃盐、味精和糖 三、烹饪中怎样使用调味料

## &lt;&lt;养成烹饪好习惯&gt;&gt;

## 章节摘录

(3) 注意电磁波的辐射：专家表示，虽然有实验证明，电磁炉的辐射频率只相当于手机的1 / 60，一般情况下不会对身体健康产生危害，但是消费者还是要选购质量合格的正规厂家的产品，严防误用假货、伪劣产品或水货。

5.电磁炉对锅的要求无烟、无废气、无明火的电磁炉虽然简单实用，但电磁炉本身固有的辐射却让人们在使用的时候怀有几分忌惮。

专家指出，防止电磁炉辐射要从选锅入手。

理想的电磁炉专用锅具，应该是以铁和钢制品为主。

因为这一类的铁磁性材料会使加热过程中加热负载（锅体及炉具）与感应涡流相匹配，能量转换率高，磁场外泄较少；而陶瓷锅、铝锅等则达不到这样的效果，对健康的威胁也更大一些。

在使用时，人尽量和电磁炉保持一定距离，不要靠得过近。

电磁炉与微波炉使用时的注意事项差不多，靠得越近则越容易被辐射。

通常人与电磁炉保持20厘米以上的距离较为安全。

另外，使用电磁炉的时间不要过长，如果经常较长时间使用电磁炉，应尽可能选择有金属隔板遮蔽的。

使用电磁炉火锅离多远才合适？

许多人非常喜爱吃火锅，即使体弱的人和孕妇也是如此。

如果围着电磁炉吃火锅，必须注意防止电磁波辐射，而这是很多人容易忽视的。

据测定，在使用电磁炉时，即使距离50厘米测量，电磁波的强度仍高达4.5mG，此值比欧美各国制定的电磁波安全标准要高出许多，而电磁波可能会对孕妇自身及胎儿有很大的损害。

因此，孕妇吃火锅最好使用其他用具，或离火锅稍微远一些，大致要在60厘米以外。

6.怎样使用微波炉微波炉现已进入千家万户，无疑给人们生活带来了巨大的方便。

但是，使用微波炉不当对人体健康是有影响的。

(1) 勿使微波炉微波泄漏超过卫生标准：不使用不合格的微波炉。

世界卫生组织规定，微波炉微波泄漏每平方厘米不得超过5毫瓦。

美国、加拿大和中国家用微波炉出厂时，一般微波泄漏都每平方厘米低于1毫瓦。

合格的微波炉，也会随着使用时间延长，微波泄漏逐渐增多，直到超过卫生标准；或意外导致微波炉炉门变形、炉门不密封，微波泄漏超过卫生标准。

<<养成烹饪好习惯>>

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>