第一图书网, tushu007.com

<<家庭养生菜谱1388例>>

图书基本信息

书名：<<家庭养生菜谱1388例>>

13位ISBN编号：9787510008054

10位ISBN编号：7510008050

出版时间：2010-1

出版时间：世界图书出版公司

作者：《家庭养生菜谱1388例》编写组 编

页数：258

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

食物是我们维持生命、帮助生长、保持健康的基础。
古云：药食同源。
食物担负着人体健康的重大责任。
　人体最主要的营养摄取来源，就是每日所吃的食物；但是吃进食物，并不代表就补充了营养，或是已经为健康加了分！
所谓“病从口入”，不只是吃进不洁或内含细菌的食物才会生病：若是食物搭配或选择错误、烹调方式不佳、盛装器皿选择不对，甚至于顺序先后吃错、不适当的食物混杂同食等，也都可能会成为健康的隐患。
　本书的出版，就因为饮食与健康有着密切不可分的关系，吃对食物就成为身体健康的首要前提。希望每位读者都能灵活运用于日常饮食上，让人人都可以成为家庭的小小营养师。
　脂肪、蛋白质、维生素、矿物质、纤维素和水，是维持人体健康运作的六大营养素，其中维生素和矿物质所占比例虽然不高，但在身体每天所需的营养成分中可是缺一不可。
每天菜肴应该由鱼、肉、蛋、奶类提供蛋白质，蔬果类提供维生素、矿物质和纤维素，五谷根茎类提供维生素8群等，油脂类提供脂肪和热量，如此一天的饮食，才能均衡摄取到各类营养素。
　各类食物中所含营养素的数量一般是指烹饪前的含量，大多数的食物经过加工、贮存和烹饪会损失一部分营养成分，因此，不但要认真选择食物，还要科学合理的保存、加工和烹饪食物，以最大限度地保留食物中的营养素。
　食品经过烹饪处理，可以杀菌并增进食品的色、香、味，使之味美且容易消化吸收，提高其所含营养素在人体的利用率；但在加工烹饪过程中食品也会发生一系列的物理化学变化，使某些营养素遭到破坏，因此在烹饪过程中要尽量利用其有利因素提高营养，促进消化吸收，另一方面要控制不利因素，尽量减少营养素的损失。

第一图书网, tushu007.com

<<家庭养生菜谱1388例>>

书籍目录

引篇 六大营养素第1章 维生素食谱 富含维生素A的营养食谱　韭菜花炒虾腰　苋菜美蓉蛋汤　香煎鳝片　豉椒蝴蝶鳝　玉米土豆球　鸡酱番茄煮生肠　番茄焦香骨　肉末菜粥　豆腐菠菜汤　菠菜猪肝汤　南瓜焖鱼腩　番茄土豆汤　金瑶蒜子煮苋菜　韭菜花虾干鳝柳　上汤鲫鱼浸西洋菜　南瓜豆豉焖鱼肠　牛肉菜粒羹　芒果西米露　大鱼食小鱼　木瓜煲排骨汤　大芥菜火鸭头　煮老豆腐　原粒豆豉千煸黄骨鱼　枸杞猪肝蛋花汤　苋菜豆腐羹　南瓜煮猪肉　家乡小炒皇　苋菜小鱼粥　丰肉南瓜煲　胡萝卜猪肝汤　番茄西米粥　辣子鸡丁　芒果布丁　蒜子火腩焖鲨鱼　胡萝卜素菜饺　车前叶苋菜粥　虾膏牛内通菜梗　胡萝卜番茄汤　猪肝萝卜补血煲　芥蓝生炒土鱿　豉汁白鳝煲　凉拌三片　芒果色拉　坞丝花胶汤　香蕉鸡　枸杞蒸汁煮虾仁　牛肉胡萝卜汤　猪肝炒胡萝卜　鱼香素菜　芥菜番薯汤　枸杞猪肝鸭肾汤　青淑猪肝　碧绿鲮鱼鱼付　冬菜牛内松蒸芥蓝　番茄奶油汤　海蜇炒三丝　木瓜香蕉汁　芒果奶昔　银芽炒鲮鱼丸　苹果马蹄猪腱汤　土豆牛肉汤　菠菜肉丸汤　高汤苋菜蹄筋　菠菜烩鸡丝　西兰花炒面　香芒春卷　茼蒿猫　肝鱼片汤　橙汁大虾　番茄萝卜成肉汤　蜜汁双珠　聪明仔色拉　韭菜炒虾丝　胡萝卜层层叠　枸杞牛肉汤　煎蛋花雕浸鸡腰　黑椒陈皮蒸鱼肚笼　奇妙小袋子　烤南瓜肉　酱意粉 富含维生素B的营养食谱 富含维生素C的营养食谱 富含维生素D的营养食谱 富含维生素E的营养食谱 第2章 矿物质食谱 富含钙的营养食谱 富含镁的营养食谱 富含铁的营养食谱 富含硒的营养食谱 富含锌的营养食谱第3章 五脏调理食谱 肺调养 肝调养 脾调养 肾调养 心调养第4章 食疗菜谱 感冒 咳嗽 咽喉肿痛 目赤肿痛　慢性支气管炎 夜盲症 鼻衄 甲状腺机能亢进症 低血症 单纯性肥胖症 便秘 尿路感染 高脂血症 遗精、早泄 骨质疏松症 更年期综合征 糖尿病 冠心病及动脉粥样硬化症 神经衰弱 失眠 醉酒附录

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

插图：维生素A又称视黄醇。
视黄醇可由植物来源的p-胡萝卜素合成，β-胡萝卜素也称为维生素A原。
维生素A只存在于动物性食物中，其中维生素A1存在于哺乳动物及咸水鱼的肝脏中，而维生素A2存在于淡水鱼的肝脏中。
植物组织中尚未发现维生素A。
由于维生素与体内参与代谢的酶类有密切关系，因而它们的功能是调节人体的生理过程。
当维生素缺乏时，就会出现体质虚弱、抵抗力差、容易得病等症状。
功能维生素A（包括胡萝卜素）最主要是生理功能包括：维持视觉维生素A可调试眼睛适应外界光线的强弱的能力，以降低夜盲症和视力减退的发生，维持正常的视觉反应，有助于对多种眼疾（如眼球干燥与结膜炎等）的治疗。
维生素A对视力的作用是最早被发现的、也是被了解最多的功能。
促进生长发育与视黄醇对基因的调控有关，视黄醇也具有相当于类固醇激素的作用，可促进糖蛋白的合成。
促进生长、发育，强壮骨骼，维护头发、牙齿和牙床的健康。
维持上皮结构的完整与健全有维护皮肤细胞功能的作用，可使皮肤柔软细嫩，有防皱去皱功效。
维生素A可以调节上皮组织细胞的生长，维持上皮组织的正常形态与功能。
保持皮肤湿润，防止皮肤黏膜干燥角质化，不易受细菌伤害，有助于对粉刺、脓包、疖疮、皮肤表面溃疡等症的治疗，有助于祛除老年斑，能保持组织或器官表层的健康。
加强免疫能力维生素A有助于维持免疫系统功能正常，能加强身体对传染病特别是呼吸道感染及寄生虫感染的抵抗力，维持正常的骨骼发育，有助于对肺气肿、甲状腺机能亢进症的治疗。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《家庭养生菜谱1388例》编辑推荐：均衡多变，餐餐皆学问。
吃得好，还要吃得巧。
搭配得好，营养才好。
美味保健的养生之道。
平日的饮食是维持健康的良方。
摄取蛋白质、维生素与与物质；最适宜的途径当然是一日三餐。
选用新鲜的食材；少油，少盐、少糖；利用低温、低脂烹调。
〈br〉吃出维生素的方法〈br〉加强矿物质的菜谱〈br〉烹饪教室，简单实用。

第一图书网, tushu007.com

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