

<<饮食禁忌500问>>

图书基本信息

书名：<<饮食禁忌500问>>

13位ISBN编号：9787533735654

10位ISBN编号：753373565X

出版时间：2006-9

出版时间：安徽科技出版社图书服务部（原安徽科学技术出版社）

作者：张建凤

页数：176

字数：163000

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>

## <<饮食禁忌500问>>

### 内容概要

随着人们生活水平的不断提高，营养问题越来越引起人们的关注。如何合理地调节饮食结构，避免饮食问题引起的不良反应，甚至疾病的发生，本书将给您提供全面的指导：食物制作禁忌、食物储存禁忌、食物搭配禁忌、正常体质人群饮食禁忌、虚弱体质人群饮食禁忌、不同疾病患者饮食禁忌…… 本书内容共分四章。

第一章基础知识，包括食物制作禁忌、食物贮（储）存禁忌、食物搭配禁忌、日常饮品禁忌、饮食礼仪禁忌；第二章正常体质人群饮食禁忌，包括婴幼儿饮食禁忌、妇女饮食禁忌、男性青壮年饮食禁忌、老年人饮食禁忌、正常体质人群四季饮食禁忌；第三章虚弱体质人群饮食禁忌；第四章各类疾病患者饮食禁忌，包括呼吸系统疾病患者饮食禁忌、心血管系统疾病患者饮食禁忌、消化系统疾病患者饮食禁忌、神经系统疾病患者饮食禁忌、泌尿系统疾病患者饮食禁忌、内分泌系统疾病患者饮食禁忌、眼耳鼻喉皮肤疾病患者饮食禁忌、骨科及外伤患者饮食禁忌等。

作者在总结自身长期实践经验的基础上，还查阅了国内外大量的专著、论文和有关资料，使本书做到既有较好的实用性，又有较强的可操作性。

## &lt;&lt;饮食禁忌500问&gt;&gt;

## 书籍目录

- 第一章 基础知识 一、食物制作禁忌 001 鲜牛奶为何忌煮沸后再饮？
- 002 黄瓜制作忌什么？
- 003 牛奶为何忌与糖同煮？
- 004 豆类蔬菜为何忌未烧熟？
- 005 烧豆腐为何忌放葱？
- 006 炒青椒为何忌放酱油？
- 007 熬制绿豆汤为何忌加明矾？
- 008 制作豆芽菜为何忌加碱？
- 009 扁豆为何忌水焖？
- 010 蒸鱼为何忌用小火？
- 011 烧鱼为何忌早放姜？
- 012 水发海参为何忌沾油污？
- 013 螃蟹为何忌用水煮？
- 014 为何忌用热水冲烫冻鱼？
- 015 活鱼为何忌马上烹调？
- 016 烫发干海蜇为何忌高水温？
- 017 炖肉、煮豆时为何忌加碱？
- 018 煮饭为何忌用冷水下米？
- 019 菠菜为何忌生炒？
- 020 猪肉为何忌大块煮？
- 021 为何忌煮茶叶蛋吃？
- 022 为何忌多吃烤禽类食物？
- 023 为何忌用面肥发面？
- 024 为何忌用硫磺熏蒸馒头？
- 025 为何忌生吃鸡蛋？
- 026 炒菜油为何忌烧得过热？
- 027 炸食物的油为何忌反复使用？
- 028 熬猪油为何忌用大火？
- 029 为何忌食未腌透的酸菜？
- 030 豆腐为何忌单独烧食？
- 031 为何忌用绞肉机绞肉馅？
- 032 骨头汤为何忌久煮？
- 033 蒸鸡蛋忌什么？
- 034 为何忌用冷水制汤？
- 035 为何忌将绿豆芽发得过长？
- 036 为何忌用热水发香菇？
- 037 水发海带为何忌久泡？
- 038 为何忌用冷水长时间浸泡蔬菜？
- 039 炒鸡蛋为何忌放味精？
- 040 高温烹制食品时为何忌加味精？
- 041 芹菜为何忌丢叶？
- 茄子为何忌削皮？
- 042 煮粥为何忌放碱？
- 043 烧羊肉为何忌加茶叶？
- 044 烧肉时为何忌过早放盐和酱油？

<<饮食禁忌500问>>

045 刚宰杀的畜禽肉为何忌立即烹食？

046 鳝鱼为何忌爆炒吃？

.....第二章 正常体质人群饮食禁忌第三章 虚弱体质人群饮食禁忌

## &lt;&lt;饮食禁忌500问&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘044 烧肉时为何忌过早放盐和酱油？

有人在炖肉时习惯一开始就放入盐和酱油，其目的是使肉入味，味道更香。其实这种做法是不科学的，一是会使肉味过咸，二是减低了肉的营养成分。

盐和酱油的主要成分是氯化钠。

氯化钠能加速肉中蛋白质凝固，使肉质变硬，不易煮烂，影响了人体对蛋白质的消化吸收，因此，烧肉时不宜过早加入盐和酱油。

正确的放盐和酱油的时间是，肉烧至七成熟时放入酱油，烧至九成熟时放入盐。

酱油早些放入，是为了使肉色均匀，并可去掉生酱油味，使酱油的醇鲜味道充分溶于肉汁中。

烧菜时也不要过早放盐，因为放入盐后菜的外渗透压增高，菜内的水分会很快渗出，不但会使菜熟得慢，而且烧出的菜无鲜嫩味。

菜将熟时放入盐为最佳时间。

但用花生油炒菜可以先在油里放少许盐，以除去花生油中的黄曲霉菌。

炒菜时先在油中放点盐，可减少油中的有机氯的残余量，对人体的健康有利。

045 刚宰杀的畜禽肉为何忌立即烹食？

刚宰杀的畜禽肉新鲜，有的人喜欢立即下锅烹食，以求味道鲜美、营养丰富，其实这是不科学的。

一般说来，牛、猪、羊等宰杀后，夏季经2小时，冬季经4小时再烹制为宜；鸡、鸭、鹅、兔宰杀6小时后，烹制味道鲜美。

这是因为畜禽刚宰杀后，由于淀粉酶的作用，使动物淀粉和葡萄糖变为乳酸；之后又因肉中三磷酸腺苷的迅速氧化而生成磷酸，使肉质变僵硬，不易煮烂，影响人体对营养素的吸收。

但随着淀粉酶的继续作用，肉质又开始变软，这时再烹食最为理想。

## <<饮食禁忌500问>>

### 编辑推荐

随着人们生活水平的不断提高，营养问题越来越引起人们的关注。如何合理地调节饮食结构，避免饮食问题引起的不良反应，甚至疾病的发生，本书将给您提供全面的指导：食物制作禁忌、食物储存禁忌、食物搭配禁忌、正常体质人群饮食禁忌、虚弱体质人群饮食禁忌、不同疾病患者饮食禁忌……

<<饮食禁忌500问>>

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>