<<健康饮食妙招1668>>

图书基本信息

书名: <<健康饮食妙招1668>>

13位ISBN编号: 9787538439540

10位ISBN编号: 7538439544

出版时间:2009-3

出版时间: 吉林科学技术出版社

作者:健康生活图书编委会

页数:288

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

<<健康饮食妙招1668>>

前言

人的一生,每天都离不开食物。

食物不仅是我们生存的基本保障,而且还是我们生活中的美味享受。

很多热爱美食的人最大的理想就是吃遍天下美食。

其实,仔细想想,食物的口味再美妙,也是由日常生活中最常见的这些食品原料和调料烹饪而成的, 不同的是其搭配的方法而已!

因此,只要我们掌握饮食中的各种小窍门,积累饮食中的科学知识,我们在家也一样可以享受到美味

同时,关于美食的那些科学知识,以及种种与食物相关的各种窍门都是我们非常关注和关心的问题。 《健康饮食妙招1668》一书,以最通俗的语言、最休闲的形式,汇集多方的资源编写而成。

日常生活中,涉及到日常烹饪时,我们往往首先去挑选所要买的食品,其次是对食品进行处理,接着就是烹饪的过程了。

而本书根据此规律,共分3大部分,分别为:食品挑选小窍门、食品处理小窍门、巧制美食小窍门。 此3大项的分类将我们在日常生活中常见的食品制作问题解决彻底,其分类方式非常实用和科学,相 信会给广大读者带来帮助。

《健康饮食妙招1668》一书的条目分类非常明确,比如在食品挑选一章中就分为:水果挑选、蔬菜挑选、杂粮挑选、荤食挑选4部分。

这4部分内容包涵了我们日常生活中经常遇到的食品种类。

食品处理中又分为:清洗、泡发、涩味祛除、膻味祛除及其他异味的祛除、食品保鲜等多方面的内容

本书最后一章巧制美食中又选择了经典的烹饪方式,比如:多种自制的美味,不同烹调的方法等。 同时在最后一节中又添加了境外美食的制作方法。

使我们不出门就能品尝到多种口味的美食!

《健康饮食妙招1668》一书除了具备以上包罗万象的饮食实用技巧外,还设置了2个小栏目:相关链接 、小知识。

这2个栏目的设置,以补充其他方面未涉及的内容,比如与饮食相关的健康知识及使用小窍门时经常 遇到的问题、经常被您忽视的饮食误区等方面,为您的饮食生活带来更贴心的呵护。

<<健康饮食妙招1668>>

内容概要

《健康饮食妙招1668》一书的条目分类非常明确 比如在食品挑选一章中就分为,水果挑选、蔬菜挑选 、杂粮挑选及荤食挑选4部分这4部分内容也是我们日常生活中经常遇到的食品种类。

食品处理中又分为了清洗、泡发、涩昧去除、膻味去除及其他异味的去除、食品保鲜等多种方面的内 容。

本书最后一章的巧制美食中又选择了经典的烹饪方法,比如烹饪、自制、烹调等多种方法,同时在最后一节中又添加了境外美食的制作方法。

使我们不出门就能品尝到多种口昧的美食!

我们在本书中还设置了一些小栏目,以补充其他方面未涉及的内容,比如与饮食相关的健康知识, 比如在使用小窍门时经常遇到的问题,比如经常被您忽视的饮食误区等方面。 为您的饮食生活带来更贴心的呵护。

如果您为食品的挑选犯难时,如果您不知道该如何烹怔食品时,如果您对食品本身带有的异昧为难的时候,或者您觉得在外吃的某道菜很好吃的时候,请您拿起本书寻找答案吧!

本书不仅能成为您饮食中的"万能词典",同时还能为您的饮食生活带来更多地乐趣和健康知识。

<<健康饮食妙招1668>>

书籍目录

PART 1 食品挑选小窍门 1 挑选水果的小窍门 挑选排毒水果的小窍门 挑选养颜水果的小 挑选补水滋润水果的小窍门 挑选美白养肤水果的小窍门 2 挑选蔬菜小窍门 排毒减肥蔬菜小窍门 挑选养颜补血蔬菜小窍门 挑选补水滋润蔬菜小窍门 挑选美白养肤蔬 菜小窍门 3 挑选杂粮小窍门 挑选排毒减肥杂粮小窍门 挑选养颜补血杂粮小窍门 挑选美白养肤杂粮小窍门 4 挑选荤食小窍门 挑选排毒减肥肉食小窍 补水滋润杂粮小窍门 挑选养颜补血肉食小窍门 挑选补水滋润肉食小窍门 挑选美白养肤肉食小窍门PART 2 食品处理小窍门 1 食品清洗小窍门 2 食品泡了小窍门 3 各种食品处理小窍门 4 去除异 味小窍门 5 食品贮存保鲜小窍门PART 3 巧制食品小窍门 1 烹饪食品小窍门 2 食品自制小 窍门 3 食品烹饪小窍门 4 巧制境外美食小窍门

<<健康饮食妙招1668>>

章节摘录

插图:食品挑选小窍门在很多减肥食谱中,我们都能看到葡萄柚的身影,葡萄柚的优点不只低脂、高纤,还有无钠、高钾、高叶酸,新鲜的葡萄柚汁,含有丰富的维生素c,具有抗氧化、防止血液凝块及抗病毒作用,其中葡萄柚的果肉含有独特的果胶,可降低胆固醇,尤其对预防肥胖、胃癌、胰脏癌特别有效。

但是,好吃的葡萄柚也得会选才行啊,不然不仅吃起来不可口,营养也是大打折扣呢! 拍打轻轻拍打葡萄柚,选择果实坚实、紧致结实的,这样的葡萄柚成熟得最好,同时也最新鲜。 看色应选颜色饱满的,其果汁含量也非常丰富,而且新鲜。

如果葡萄柚的表面已经轻微变色,或表皮有所刮伤,都不会影响其食用价值和口感。但是,如果表皮看起来已经暗沉,或颜色不够深,这样的葡萄柚就不要购买了。

<<健康饮食妙招1668>>

编辑推荐

《健康饮食妙招1668》:健康生活图书系列。

·妙招挑选食品让您的饮食更安全·妙招处理食品让您的烹饪更省心·妙招巧制美食让您的三餐更营养

<<健康饮食妙招1668>>

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