

<<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、涩味去除、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味的美食！

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饪食品时，如果您对食品本身带有的异味为难的时候，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 挑选养颜水果的小窍门 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 挑选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 挑选补水滋润杂粮小窍门 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

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>