第一图书网, tushu007.com

<<你必须了解的食物>>

图书基本信息

书名：<<你必须了解的食物>>

13位ISBN编号：9787538866629

10位ISBN编号：7538866620

出版时间：2011-5

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：肖玲玲

页数：306

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

<<你必须了解的食物>>

内容概要

饮食是影响健康的因素中最大的也足唯一可以由自己掌握的一个，各种食物对健康的作用千丝万别，不同食物对身体的各个器官和各项功能的作用小同，某些食物在不同的季节其营养成分和药理作用也不尽相同，烹饪的过程也会对食物的营养和药用功效造成影响。
因此了解食物的相关信息、掌握食物对健康的作用非常重要。
由肖玲玲编著的《你必须了解的食物》介绍了200多种常见食物，分为蔬荣类、水果干果类、谷物豆类、肉禽蛋类以及水产类等几大类，全方位向你展示食物对健康的作用，帮助你更合理地安排日常膳食，《你必须了解的食物》让食物更好地为你的健康服务。

第一图书网, tushu007.com

<<你必须了解的食物>>

书籍目录

谷物豆类
稻米
小米
玉米
爆裂型玉米
大麦
小麦
燕麦
荞麦
黑麦
面粉
面包
豌豆
黄豆
黑豆
绿豆
红豆
蚕豆
红花菜豆
鹰嘴豆
豆腐
蔬菜类
菠菜
白菜
卷心菜
莴苣
菊苣
芝麻菜
马齿苋
蒲公英
芥菜
花式甘蓝
球芽甘蓝
甜菜
芜菁
胡萝卜
红萝卜
白萝卜
芜菁甘蓝
茄子
甜椒
黄瓜
西红柿
冬瓜
苦瓜

第一图书网, tushu007.com

南瓜
佛手瓜
芦笋
竹笋
蕨菜
西兰花
花椰菜
芹菜
马铃薯
芋头
山药
木薯
红薯
荸荠
莲藕
细香葱
大葱
韭葱
大蒜
洋葱
平菇
金针菇
香菇
牛肝菌
木耳
紫菜
裙带菜
海带
羊栖菜
琼脂
水果干果类
苹果
梨子
桃子
樱桃
葡萄
草莓
覆盆子
橘子
金橘
柚子
柠檬
香蕉
菠萝
柿子
猕猴桃
石榴

第一图书网, tushu007.com

无花果
西瓜
荔枝
龙眼
木瓜
榴莲
枇杷
芒果
枣
椰子
鳄梨
木菠萝
红毛丹
番石榴
西番莲果
山竹
橄榄
花生
核桃
板栗
芝麻
葵花子
杏仁
银杏果
松仁
腰果
榛子
开心果
肉禽蛋类
猪肉
牛肉
羊肉
兔肉
动物心脏
牛羊胰脏
动物肝脏
动物舌头
动物大脑
动物肾脏
牛肚
鹌鹑
母鸡
火鸡
鸭子
鸽子
腌熏肉
火腿

第一图书网, tushu007.com

香肠
鸡蛋
水产类
鲤鱼
鲫鱼
青鱼
草鱼
鲢鱼
鳙鱼
河鲈
鳝鱼
沙丁鱼
鳗鱼
金枪鱼
鳟鱼
鲱鱼
鲟鱼
胡瓜鱼
鲑鱼
鳕鱼
鲨鱼
鲈鱼
虾
龙虾
螃蟹
鲍鱼
扇贝
蛤蜊
贻贝
牡蛎
鱿鱼
乌贼
章鱼
鲽鱼
调味品、奶类及其他
油类
盐
酱油
醋
咖喱
发酵粉
酵母
生姜
辣椒
胡椒
芥末
肉桂

第一图书网, tushu007.com

芫荽
丁香
薄荷
孜然
藏红花
百里香
莳萝
茴芹
月桂树叶
罗勒
鼠尾草
迷迭香
罗望子
山羊奶
酸奶油
人造黄油
奶油
酸奶
奶酪
冰淇淋
蜂蜜
巧克力
茶
咖啡

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页：插图：猪是杂食哺乳动物，人们饲养它的目的是获取猪肉和猪皮。
猪的习性温顺，可以用任何食物来喂养，因此与其他饲养动物相比，比较容易繁殖和饲养。
猪身上有价值的地方不仅是肉，几乎每个部位都很宝贵，比如腹部脂肪（猪油）、猪耳朵、毛发（猪鬃）、猪腿、猪脚和猪尾巴等。
猪肉在出售时大部分是新鲜的，有的也经过处理后出售。
与其他肉类相比，猪肉的维生素B族（维生素BZ、烟酸尤其是维生素B，）含量更加丰富。
猪肉还富含锌和钾，另外，其所含的磷元素容易被人体所吸收。
猪肉的不同部位以及脂肪的去除程度会影响其营养价值。
猪肉中的脂肪很容易去除，瘦猪肉在煮熟之后，脂肪和热量并不比其他瘦肉更高。
无论热食或冷食，猪肉都必须煮熟才可食用，这样才可以杀死猪肉里可能存在的旋毛虫。
猪肉最柔嫩的部位是猪腰肉，包括腰部嫩肉、大块腰肉和排骨等。
腿部和肩部的肉不太柔嫩，这一部分包括这些部位的肉块以及猪脚、猪后腿和猪尾巴等。
猪肉可同多种蔬菜和其他食物一起烹饪，可以用蒸、煮、炒等方式烹制，在西式烹制中，猪肉常常与新鲜水果、水果干或干果如栗子、菠萝、苹果、橙子、李子、葡萄和杏仁等一起烹制，味道十分可口。
猪肉也可腌制或熏制食用，猪腿肉可以用来制成纯正的火腿，培根是用猪腰肉（加拿大式培根）或腰窝肉（切片培根）熏制而成的。
成猪肉和肥腊肉片是用肩胛部位的皮肉之间的脂肪制成的，猪肉的脂肪还可以炼制猪油。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《你必须了解的食物:食物决定健康》：最权威的健康指导书，不可不知的健康秘籍。
了解你的食物，重塑你的健康。
告诉你食物的真相，揭开食物和健康的秘密在几千年以前的希腊，医学之父希波克拉底曾经告诉我们：“ 你就是你所吃的（You Are What You Eat）。
”现代医学和营养学的研究告诉我们，人体健康受各种因素的影响，然而对健康影响最大、最直接的莫过于每天吃的食物。
我们同食物一生相伴，因此了解食物对健康的各种影响是极为必要的。
用食物来防治疾病，让你越吃越健康食物除了食用外，往往兼有药用价值，除了供给每日所需的基本营养素、保持人体各器官的正常运作外，还有预防疾病和治疗疾病的功效，甚至许多药物就是从食物中提取出来的。
另外，各种食物的不同烹饪方式对食物的营养和药用功效也会产生很大的影响。
不同体质、不同年龄段、不同性别的特定人群对不同食物有着不同的需求。
了解你的食物，重塑你的健康许多人不了解各种食物同健康之间有什么关系，不知道什么食物适合自己，在错误的饮食理念的误导下，长期摄取不适合自身健康的食物，最终会患上各种各样的疾病，摧毁自己的健康。
许多健康的致命杀手如糖尿病和高血压等在很大程度上都是由饮食不当造成的，但通过调整饮食、选择适合自己的食物，许多疾病都可以得到缓解或治愈。
因此了解食物、调整不合理的饮食结构就是挽救健康的最佳方法。
《你必须了解的食物:食物决定健康》将带领您认识身边的食物，了解它们对健康的作用，从而做出适合自己的正确选择。

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