

<<水产品的妙用与忌口>>

图书基本信息

书名：<<水产品的妙用与忌口>>

13位ISBN编号：9787539010212

10位ISBN编号：7539010215

出版时间：1996-05

出版时间：江西科学技术出版社

作者：刘平

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>

<<水产品的妙用与忌口>>

内容概要

人们常说，没有腿的鱼比两条腿的禽好，两条腿的禽比四条腿的畜类好。

为何这样说呢?水产品对人体到底有哪些好处?

怎么吃才更合理呢?

中医有“药食同源”的说法，水产品各有各的功效，你会选择吗?

.....本书将给一个正确的答案。

全书突出保健提示，穿插文化欣赏，吃出健康，吃出文化，吃出品味，同时直击水产品食疗的误区禁忌，破译水产品里的健康密码。

本书能为你的生活增添一些乐趣，为你的餐桌添一些颜色，为你的健康添一个砝码。

本书注重科学性、知识性、实用性和趣味性，把水产品的种类、属性、食用方法和防病治病经验溶为一体，客观地评价了水产品的营养价值、药用价值及忌口常识。

<<水产品的妙用与忌口>>

书籍目录

水产品的分类 水产品的营养价值水中西施——鲥鱼 健脾开胃的黄花鱼 风味独特的鱼味佳肴——鲳鱼 味美鲜香的乌子鱼 补虚祛风谈海鳗 妇女保健佳珍——墨鱼 带鱼——和中开胃 誉满华夏的名贵鱼——大马哈鱼 食药俱佳的凤尾鱼 银鱼--开胃佳品 不生疾病的鲨鱼 消炎解毒的比目鱼 富含维生素A、D的鳕鱼 章鱼——补虚增乳 白鱼——去水通脉 鱼中佳品——桂鱼 养肝明目说青鱼 利水通乳的鲤鱼 药食俱优的鲫鱼 补养脾胃有鳊鱼 花鳗——产妇补品 乾隆皇帝与鲢鱼 补虚扶羸话鳗鱼 鲮鱼美在鱼头 补中益血鳙鱼高塘鳢鱼——健脾益气 东南佳口——鲈鱼 暖胃和中的河鲜——草鱼肉鲜味美的黑鱼 催乳利尿的鲶鱼 斑鳢鱼——收敛生肌治疗口眼歪斜的七星鳗 术后补品——胡子鲶 补益肾气佳品——泥鳅 鲟鱼——活血通淋 鲩鱼——暖胃止泻 滋阴壮阳话甲鱼 破淤散结的螃蟹 清热利水有田螺 温中健胃的海鲜——蚶益智海洋——牡蛎 清热利湿话蛭子 蛤之上品——文蛤 海螺——清热明目 海味之冠——鲍鱼 蚬子——清热利湿解毒蚌——养肝凉血明目蛤蜊——化痰软坚 柔肝补肾述淡菜 补肾壮阳佳品——虾子螺蛳——消黄疸水肿延年益寿话乌龟 龙虾——虾中之王海产珍馐——对虾 清热解毒话青蛙 软坚散结数海带 水产瑰宝——海蜇 海上人参——海参 海味营养汤料——紫菜名贵海味——鱼翅 补益精血的鱼鳔 鸡毛菜——去热泻火石花菜——防暑解毒 驱虫消食的鹌鹑菜 孔石莼——降压利水 琼枝——化痰润肺 河豚鱼中毒及防护 螃蟹、甲鱼、鳙鱼中毒及防护

<<水产品的妙用与忌口>>

章节摘录

书摘水产品的营养价值 维生素 鱼类的肝脏中都含有较丰富的维生素A、D。海水鱼、虾、河蟹中维生素A的含量也较丰富。

是防止和治疗夜盲症、软骨症、肺结核和儿童生长期不可缺少的物质。

蛋白质 鱼类的蛋白质、氨基酸组成与肉类蛋白质相似，含有人体必需的各种氨基酸，与人体组织中的蛋白质组成相近，生理价值较高。

鱼肉的肌纤维较短。

蛋白质组织结构松软，水分含量较多，肉质细嫩，易被人体吸收。

消化吸收率可达85%~95%。

鱼类是优质蛋白质的主要来源。

脂肪 鱼类的脂肪通常呈液态，多由不饱和脂肪酸组成。

比畜肉的脂肪更易消化。

且脂肪中含胆固醇量少，具有防止血栓形成和降低血脂、防治动脉硬化及冠心病的作用，较适合脑血管、高脂血症、高血压、动脉硬化、冠心病患者食用。

无机盐 鱼类含有丰富的钙、磷。

有助于骨骼的生长及大脑的发育，对防治佝偻病、骨质疏松有较好的效果。

部分鱼类含铁量也较多，为婴幼儿及贫血者的补铁佳品。

部分海鱼及水生植物中的含碘量也较高，对防止甲状腺肿大，维持甲状腺的机能有一定的作用。

P4-5

<<水产品的妙用与忌口>>

编辑推荐

人们常说，没有腿的鱼比两条腿的禽好，两条腿的禽比四条腿的畜类好。

为何这样说呢?水产品对人体到底有哪些好处？

怎么吃才更合理呢？

中医有“药食同源”的说法，水产品各有各的功效，你会选择吗？

……本书将给一个正确的答案。

全书突出保健提示，穿插文化欣赏，吃出健康，吃出文化，吃出品味，同时直击水产品食疗的误区禁忌，破译水产品里的健康密码。

本书能为你的生活增添一些乐趣，为你的餐桌添一些颜色，为你的健康添一个砝码。

本书注重科学性、知识性、实用性和趣味性，把水产品的种类、属性、食用方法和防病治病经验融为一体，客观地评价了水产品的营养价值、药用价值及忌口常识。

<<水产品的妙用与忌口>>

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>