

<<中国地道食材图录大全>>

图书基本信息

书名：<<中国地道食材图录大全>>

13位ISBN编号：9787543062542

10位ISBN编号：7543062542

出版时间：2011-10

出版地点：武汉

作者：李清

页数：235

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>

## <<中国地道食材图录大全>>

### 内容概要

民以食为天，膳食和营养与人的生长发育、健康、疾病、衰老、死亡都有密切的关系，而食物是生物为生存和生活必须摄入体内的营养物质。

本书将我们日常所见的各种食物进行分类介绍，分为五谷杂粮、蛋奶、蔬菜、水果、坚果、肉类、水产、调料等八大类，每种食物的介绍均包括食物解密、营养介绍、健康功效、饮食秘诀及其营养价值

。书中所添加的中国菜肴的美食趣闻，集趣味性、实用性和知识性于一体。

另外，书中还添加了厨房小窍门、饮食宜忌等板块，指导读者充分利用食物中的营养，对食材有更快捷、更全面的了解。

## <<中国地道食材图录大全>>

### 作者简介

李清，国家高级公共营养师，中国食品工业营养指导工作委员会常务理事。多年从事营养学相关工作，拥有深厚、系统的营养与食品安全专业知识,有着深厚的理论功底。致力于公共营养与大众膳食健康的研究，并积极从事营养知识普及和大众膳食指导工作。主要进行营养知识培训、个人营养咨询、营养膳食指导等工作。多年来笔耕不辍，多次参与编著营养专业读物。

# <<中国地道食材图录大全>>

## 书籍目录

### 阅读导航

溯源、典故、趣闻、传说——中国饮食文化

文化食旅——神州名食名点

遍尝各方佳味——八大菜系

撷粹漫品——民族饮食

中国地方食材风物志

中国人的膳食指南——膳食宝塔

### 第一章 谷物和米面制品

大米

糯米

糙米

小麦

黑米

高粱

黄米

赤小豆

玉米

小米

红腰豆

饭豇豆

豌豆

绿豆

芸豆

蚕豆

黑豆

黄豆

荞麦

炸烙面

汤煮面

蒸制面

烘烤面

包馅面

百式百味——中式面点小吃图录

### 第二章 乳制品和蛋

牛奶

马奶

羊奶

酸奶

奶酪

奶油

鹌鹑蛋

鸽蛋

鸡蛋

鸭蛋

鹅蛋

<<中国地道食材图录大全>>

皮蛋

花样乳饮——鲜奶可以有汁有味

三 蔬菜

茄子

南瓜

番茄

青椒

冬瓜

苦瓜

丝瓜

黄瓜

荸荠

芋头

芦笋

竹笋

藕

茭白

百合

马铃薯

萝卜

红薯

洋葱

油菜

油菜菜

甘蓝

生菜

苋菜

芹菜

空心菜

菠菜

白菜

韭菜

茼蒿

芥菜

黄花菜

荠菜

蒜薹

菜花

香菜

金针菇

竹荪

海带

紫菜

裙带菜

口蘑

木耳

银耳

<<中国地道食材图录大全>>

平菇

茶树菇

鸡腿菇

滑子菇

猴头菇

香菇

爽口小菜自己做，营养健康滋味足

四 水果

葡萄

苹果

橙子

桃

哈密瓜

大枣

冬枣

青枣

杏

李子

草莓

樱桃

木瓜

柠檬

芒果

杨桃

梨

菠萝

柿子

山竹

柚子

橘子

荔枝

橄榄

火龙果

杨梅

桑葚

猕猴桃

西瓜

山楂

香蕉

五大地方风味蜜饯全览

五 坚果

核桃

杏仁

板栗

开心果

龙眼

莲子

<<中国地道食材图录大全>>

松子  
花生  
榛子  
腰果  
葵花子  
南瓜子  
西瓜子  
芝麻  
坚果选购有窍门

六 肉

猪肉  
猪杂碎  
牛肉  
鸡肉  
鸭肉  
羊肉  
鹅肉  
兔肉  
鸽肉  
驴肉  
狗肉  
马肉  
田鸡肉  
花色肉食——香肠、腊肠、火腿和熏肉及其他  
烹饪武艺十八般

七 鱼虾蟹贝

鲫鱼  
草鱼  
带鱼  
黄鱼  
虾  
螃蟹  
鲤鱼  
鲢鱼  
鳙鱼  
鳊鱼  
鲈鱼  
鲟鱼  
螺  
扇贝  
蛤蜊  
鱿鱼  
甲鱼  
去繁从简——常见鱼类刀工技法

八 调味品

葱  
姜

<<中国地道食材图录大全>>

蒜  
盐  
糖  
醋  
酱油  
味精  
胡椒  
花椒  
桂皮  
辣椒  
八角  
芥末  
豆豉  
丁香  
孜然  
茴香  
有滋有味——私房酱料一览



<<中国地道食材图录大全>>

章节摘录

版权页：插图：

## <<中国地道食材图录大全>>

### 编辑推荐

《中国地道食材图录大全》介绍的食材范围广泛且实用。

书中涵盖了蔬菜、谷类、水果、坚果、乳制品、肉、蛋、海产品、调味料等9类食材。

养生保健最重要的是合理地摄取必要的营养，在满足口腹之欲的同时，取得养生保健的功效。

所谓吃出健康其基础就在于了解食物的营养成分及营养价值。

《中国地道食材图录大全》用百科全书式的铺排方法，汇集了我们日常生活涉及的所有食材，从各种谷物、蔬菜到肉类、调味品，所有出现在我们餐桌上的食品都被囊括其中，是中国人食物的全谱系介绍。

对每一种食物都介绍了它的营养成分、食疗价值、食用常识和恰当的做法。

《中国地道食材图录大全》更是以八大菜系为主线，用生动朴实的语言详细介绍了中国菜肴的美食趣闻，堪称是关于中国食品的经典之作。

<<中国地道食材图录大全>>

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>