

<<健美羹>>

图书基本信息

书名：<<健美羹>>

13位ISBN编号：9787543934412

10位ISBN编号：7543934418

出版时间：2009-1

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：雷宇 编

页数：166

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>

## <<健美羹>>

### 内容概要

《健美羹》教给我们多种以不同材料为主料的羹的做法，如蔬菜羹、干果羹、蛋乳羹、畜肉羹、禽肉羹、河鲜羹、海鲜羹、杂粮羹等种类，配有具体做法及其功效，指导我们正确地吃出健康，吃出美丽。

人人都渴望健美，而健美又与饮食息息相关。

羹作为一类常见的加工食物，在健美方面同样功不可没。

## &lt;&lt;健美羹&gt;&gt;

## 书籍目录

饮食与健美健美蔬菜羹番茄豆腐羹白菜山药萝卜甜羹太极豆腐羹木耳毛豆羹双菇豆腐羹番茄银耳羹东  
 坡羹扁豆花粉山药羹青腌菜毛豆腐羹慈姑芦笋羹山药二仁羹珍珠豆腐羹太子参银耳羹山药赤小豆羹  
 玉翠羹白木耳薏苡仁羹百合荸荠梨羹翡翠豆腐羹荠菜冬笋豆腐羹荸荠银耳羹草菇豆腐羹冬瓜赤小豆羹  
 荠菜肉丝豆腐羹松菇豆腐羹宝藕丝羹百合石斛羹炒豆腐羹香菇炖菜羹冬瓜肉末羹荸荠黑木耳羹茼蒿豆  
 腐羹草菇面筋豆腐羹冬笋豌豆羹金针菇木耳豆腐羹洋参百合羹芹菜黑木耳豆腐羹双耳羹海带首乌羹红  
 白豆腐羹山药绿豆羹黑木耳豆腐羹素三丁木耳豆腐羹紫菜双耳羹清脑羹灵芝银耳羹笋茸豌豆羹翡翠羹  
 豆腐蔬菜羹熟拌茄羹豆沙山药羹玉米菠菜羹鸡茸菠菜羹桂花豆腐羹鸡金藕粉羹韭菜糯米羹雪花黄瓜羹  
 百合莲心羹银耳百合羹银耳杜仲羹芝麻山药羹银耳美容羹茴香羹枸杞银耳羹马齿苋荸荠羹香菇豆腐羹  
 健美水果羹青梅栗肉甜羹苹果西米羹橘瓣银耳羹水果羹梨丁西米羹烩什锦果羹豆沙香蕉羹赤小豆荸荠  
 羹香蕉百合银耳羹苹果雪梨陈皮羹苹果粟米豆腐羹猕猴桃水果羹山楂扁豆羹枇杷银耳羹杏仁梨子藕粉  
 羹香蕉西米羹雪梨银耳羹山楂橘皮桂花羹荔枝银耳羹番茄山楂陈皮羹苹果山楂首乌羹苹果玉米羹百合  
 枇杷藕羹猕猴桃银耳羹菠萝樱桃羹烩山楂羹山楂山药羹山楂雪梨羹草莓羹桂花银耳柑羹莲蓬菠萝羹樱  
 桃蚕豆羹香蕉三丁羹荔枝桂圆羹薏苡仁橘羹杏仁苹果豆腐羹西瓜桂圆羹芡实桃羹甜橙莲子羹木瓜银耳  
 羹健美干果羹健美蛋乳羹健美畜肉羹健美禽肉羹健美河鲜羹健美海鲜羹健美杂粮羹

## 章节摘录

人人都渴望健美，而健美又与饮食息息相关。

几乎所有的食物都含有脂肪、蛋白质、碳水化合物、维生素和矿物质，但含量有别，因而都各尽其能地为人提供必需的营养和热量，故营养结构学从人体健康角度考虑，要求食品多样化，以满足人体对营养的需求。

减肥食品常常只注重某类食品的组合，单从减少食品考虑，这种做法人为地破坏了日常饮食中食物的自然组合。

营养学家认为，用餐的最佳食谱是：早餐和晚餐以淀粉和糖类食品为主，午餐主要是蛋白质食品。

假如不吃淀粉类食品，摄食的肉类、奶类、蛋类在人体内部不断转化为热量，会使人体缺少蛋白质、维生素和矿物质。

引起肥胖的内因为遗传、内分泌等，外因是过食和缺少运动，所以饮食不能过量，还要有适量的运动，才能保证正常的体重。

人不可能做到吃下去多少就能吸收多少，脂肪只能吸收90%~95%，蛋白质只能吸收85%~92%。因此，不要认为只要掌握了每种食品内含的热量和其他营养物质，就能了解人体从这种食品中吸收了多少能量和营养物质，这是不正确的。

<<健美羹>>

编辑推荐

现代羹的制作，多是汤的基础上拌入一定数量的湿淀粉，使之浓厚。羹的品种较多，凡是软、鲜嫩的原料都可以制成羹。原料切配以丁为住，因丁易勾芡均匀，但宜小不宜大。勾芡后可以加入少量熟油，推入芡内，使之肥、热、香、亮。

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>