第一图书网, tushu007.com

<<中国饮食营养第一汤>>

图书基本信息

书名：<<中国饮食营养第一汤>>

13位ISBN编号：9787544240673

10位ISBN编号：7544240673

出版时间：2011-6

出版时间：南海出版社

作者：中国保健营养理事会 编

页数：255

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

前言

做料理时，经常会发生意想不到的或让你不知所措的情况。
用同样的原料，可以做出不同的味道，但按料理书所言制作，仍旧无法做出那种味道。
这种情况不是发生在某一个人身上，无论是料理初学者，还是经常做菜的师傅都会经常遇到这种情况。
《吃什么，怎么吃7》为您解决所有料理中涉及的各种大小问题。
本书列出了您做料理时可能会出现的疑问，并循序渐进地为您解答这些疑问。
包括每日餐桌上都有的饭、汤、炖汤、石锅，以及常吃的粥、面，甚至包括零食、饭后食等，料理必知的常识或秘诀都写在书中。
本书最后一章，还介绍了更多料理常识、挑选原料的方法、收拾原料的方法、用调味料做出美味的秘诀、增加气氛与情调的餐桌，以及良好的厨房管理，甚至包括如何保存剩下的原料等都无一遗漏地写进书中。
《吃什么，怎么吃？
》采用Q＆A的方式编写内容，特点是用简明清晰的语言解决您所有的疑惑。
无论是单身男女、新婚夫妇，还是对料理有一定了解的主妇，抑或是以料理为职业的厨师，甚至是一般大众都可以毫不费力地阅读本书。
另外，本书以平常菜为重心，收录了做出各种美味料理的秘诀。
因此，在韩国本书广受读者欢迎。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

亿万人民健康烹调新选择
中国保健营养理事会众多教授、营养学家力荐的菜谱
深析营养热点，遵循中国人的饮食营养黄金法则
精选7大类500多道营养菜例
以营养为主线，涵盖蔬菜、荤菜、水产、蛋禽、菌菇、豆制品等众多食材，满足一般人群及幼儿、学龄儿童、青少年、孕产妇、中老年人日常营养所需，每道菜例均经过营养专家审定。
详尽图文解说其制作过程、营养功效、宜忌人群、食用禁忌等，是真正国人必备的最具营养的膳食指南

作者简介

金河真　他不仅懂得韩式、中式料理，还拥有丰富的知识和卓越的才能。
作为韩国人气最高的料理研究者，他为寻找隐藏在料理中的1%的味道而不断努力。
他曾在韩国国内特级酒店做过厨师长，其优秀的料理能力早就为人们所熟知。
著有《金河真的今天吃什么》、《金河真的家常炖汤》、

第一图书网, tushu007.com

<<中国饮食营养第一汤>>

书籍目录

Part 1 不同人群的营养需求
Part 2 低脂高纤蔬菜
Part 3 高蛋白高铁荤菜
Part 4 高钙高碘水产
Part 5 高蛋白高磷脂蛋类
Part 6 高纤低脂菌类
Part 7 高铁高纤豆类
附录

章节摘录

版权页：插图：正确的吃法是饭前先喝几口汤，将口腔、食道先润滑一下，以减少干硬食物对消化道粘膜的不良刺激，并促进消化腺分泌，起到开胃的作用。
饭中适量喝汤也有利于食物与消化腺的搅拌混和。
对于那些需减肥的人，饭前及饭中喝较多的汤可提前产生饱腹感，利于控制饮食。
喝汤不但是为了补充营养，特殊人群选择喝某些汤还有防病保健作用。
例如，产妇喝用鸡或鱼加火腿煮的汤有利于产后康复，还有利于乳汁的分泌及婴儿的健康。
母鸡汤可以促进上呼吸道粘膜血液循环，对预防感冒有一定作用；骨头汤中的胶原蛋白和矿物质等成分具有抗衰老作用；黄豆肉丝汤富含酷氨酸，有利于大脑中多巴胺的生成，对改善帕金森氏症病人的症状有好处。
夏天喝冬瓜火腿汤、丝瓜汤、绿豆汤有一定的祛暑健脾作用。
误区5：光喝汤减肥有人说光喝汤不吃饭就能减肥。
现代社会，很多人尤其是上班族，选择在下班以后用一锅热气腾腾的美味鲜汤犒劳自己，并用汤来代替晚餐，这样做不是明智的做法。

编辑推荐

《中国饮食营养第一汤(第2版)》：饮食必备新典，名医名师名厨携手修订。

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