

<<不宜采用的烹饪方法>>

图书基本信息

书名：<<不宜采用的烹饪方法>>

13位ISBN编号：9787801319838

10位ISBN编号：7801319834

出版时间：2004-5-1

出版时间：中国妇女出版社

作者：张湖德

页数：148

字数：100000

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>

## <<不宜采用的烹饪方法>>

### 内容概要

1992年，前世界卫生组织总干事中岛宏博士指出：“许多人不是死于疾病，而是死于无知。不要死于愚昧，不要死于无知。

”这句话如暮鼓晨钟，发人深省。

健康本是人类古往今来一直的追求，但面对现代社会的各种诱惑，是过有节制的生活，还是纵情人生，却令许多人感到难以选择。

其原因既有不得已，也与意志力、生活观念、科学发展多方面有关。

## <<不宜采用的烹饪方法>>

### 作者简介

张湖德，科普作家，中央人民广播电台医学顾问，北京中医药大学营养保健品研发中心对外联络部主任，目前已出版20余部营养学专著。

韩青春，国家高级烹饪技师，国家机关烹饪协会理事，北京烹饪协会理事，吉林省烹饪协会理事。

## <<不宜采用的烹饪方法>>

### 书籍目录

一 不宜忽视的烹饪与养生原则 不宜五味过之 不宜补泻过之 不宜寒热过之 不宜食量过之 烹调忌不辨体质的盛衰 烹调忌不辨脏腑的阴阳盛衰 烹调忌不辨食物的四气五味和归经属性 烹调忌不辨食物的君臣佐使和采集加工的配伍原则 烹调忌不辨居住环境、地理位置和四时气候的影响二 不宜采用的加工方法 常切食物不宜忽视巧用刀 不宜有损蔬菜中的维生素 食品不宜反复冷冻 不宜用热水泡发木耳 食物加工不宜和趋利避害 不宜忽视菜肴的形色搭配 加工海带的宜与忌 不宜忽视冬菜的选用、贮存与烹调 选蟹的宜与忌 不宜食用加工不当的鱼 猪肉不宜用水浸泡, 忌宰后即食 几种水产品的加工不宜三 烹饪器具使用中的不宜 不宜用铁锅烹煮食物 使用铁锅的不宜 不宜用微波炉烹调蔬菜 微波炉使用三不宜 吃火锅不宜忽视安全 不宜忽视家用菜板污染 不宜用铝锅煮酸性食物 不宜用清洁球擦拭铝炊具 使用压力锅的不宜 防癌不宜刷炒菜锅 使用沙锅的禁忌 .....四 调味品使用的不宜 食用味精的不宜 酱油不宜颜色过深 不宜用未加热的酱油拌凉菜 不宜惧怕酱油致癌 菜肴不宜过咸 食醋有禁忌 不宜把醋当饮料 婴幼儿食物不要过咸 不宜吃粗盐 调味不宜忘了钾纳平衡 食用油的不宜 炒菜油不宜烧得过热 不宜只吃一种油 食油不宜高温加热后贮存 .....五 不宜采用的烹饪方法六 与烹饪有关的其他不宜附录 日常膳食食物成分表

<<不宜采用的烹饪方法>>

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>