第一图书网, tushu007.com

<<健康食物搭配450例>>

图书基本信息

书名：<<健康食物搭配450例>>

13位ISBN编号：9787802038172

10位ISBN编号：7802038170

出版时间：2009-11

出版时间：中国妇女出版社

作者：熊苗

页数：265

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

食物是最好的医生。
为了保证人体每天能够摄取充足的营养物质满足人体需求，营养学家提倡“杂食主义”生活，建议每天选择的食物应达到18种以上。
具体包括6种以上的蔬菜类，3种以上的粮食类（含薯类），3种以上动物性食品，2种以上的水果类（含坚果类），2种大豆及其制品，2种食用植物油。
诸多食物混合食用，如果搭配不当，不仅不能为身体健康保驾护航，还可能成为身体健康的“杀手”，引起身体的不适反应，甚至导致疾病。
本书根据中医营养学理论，详细介绍了各种食材的特性，并结合现代营养学研究成果，将各种食材所含的营养物质以及功效一一列举，组合搭配，并按功效分类。
图书内容丰富翔实，简明易懂，集科学性、针对性、易学性于一身，不仅为读者提供了各种食物的最佳搭配方案，同时读者还可根据自身需要，快速找到适合自身状况的食材以及食材搭配方式，是一本贴心、便利的健康饮食指南。
本书仅提供家庭饮食建议之用，具有简单的食疗保健的作用，但不能代替药物治疗，如感觉身体不适，应及时向医师或健康指导师进行咨询，切不可以本书的饮食搭配代替药物进行疾病治疗，以至于延误治疗良机。
在这里，全体编委会成员祝各位读者都能拥有健康的身体、幸福的生活。
参与本书编写的人员有：顾勇、汤仁荣、陈丽娟、崔雪梅、宋建福、郝云龙、顾菡、孔劲松、陈建军、田颖。
特此感谢！

内容概要

普通食材巧搭配,吃出健康快乐好生活。
450“款”好搭配,总有一“款”适合您。
日常生活中,人们常常根据自己的习惯搭配食材,现在只要稍做改变,就能获得意想不到的收获。如何搭配才能吃到健康又美味的菜肴呢?翻开本书,你会找到答案!

作者简介

熊苗，高级营养讲师。
健康教育推产专家，中国营养联盟理事，北京人鼹广播电台饮食节目嘉宾，中国烹饪协会营养健康推广专家。
中国医学基金会营养健康推广专家。
主要著作有：《中凰饮食营养第一汤》《北京奥运公益读本》《美丽俏佳人——都市女性完美保养》《今天，你蔬果了吗

<<健康食物搭配450例>>

书籍目录

第一章 排毒食物最佳搭配 1.猪血与黄花菜 2.鸡血与青蒜 3.鸭血与韭菜 4.海蜇与苦瓜 5.海带与绿豆 6.黄瓜与木耳 7.紫菜与黄瓜 8.西芹与百合 9.芦笋与冬瓜 10.冬菇与茭白 11.白菜与萝卜 12.胡萝卜与绿豆芽 13.卷心菜与小米 14.香菇与荞麦 15.绿豆与大米 16.红豆与紫米 17.红豆、糙米与黄豆 18.燕麦与玉米 19.樱桃与红薯 20.苹果与酸奶 21.菠萝与西瓜 22.甘蔗与姜 23.草莓、菠菜与葡萄 24.蜂蜜与莲藕 25.杏仁与绿茶第二章 减脂食物最佳搭配 26.鸡肉与陈皮 27.鲈鱼与柠檬 ……第三章 降压食物最佳搭配第四章 健胃食物最佳搭配第五章 补钙食物最佳搭配 第六章 补血食物最佳搭配第七章 补肾食物最佳搭配第八章 补气食物最佳搭配第九章 滋阴食物最佳搭配第十章 助消化食物最佳搭配第十一章 抗癌食物最佳搭配第十二章 抗衰食物最佳搭配第十三章 明目食物最佳搭配第十四章 助眠食物最佳搭配第十五章 防病食物最佳搭配第十六章 减压食物最佳搭配第十七章 益智食物最佳搭配第十八章 美容靓肤食物最佳搭配

章节摘录

32．冬瓜与香菇冬瓜性寒味甘，热量低且不含脂肪，所含的丙醇二酸能够有效地抑制糖类转化为脂肪，具有防止肥胖、健美塑身的功效。
脾胃虚弱、肾脏虚寒、久病滑泄、阳虚肢冷者不宜食用。
香菇味甘性平凉，人肝、胃经，素有“山珍”的美誉，所含的多种维生素和矿物质可促进机体新陈代谢，防止便秘，经常食用有益于减肥、养颜、安神、益智。
脾胃寒、湿气滞、皮肤瘙痒者不宜食用。
出推荐食谱：冬瓜香菇蒸饺原料：面粉600克，冬瓜200克，猪肉150克，香菇200克，葱20克，姜10克，植物油、芝麻油、水淀粉、胡椒粉、味精、盐适量。
制作方法：面粉中加适量清水，和成面团，备用；冬瓜去皮洗净，切成丁，倒入开水中略焯，捞出挤去水分；猪肉洗净后切丁，香菇洗净后切丁，葱、姜洗净后切末备用；锅中加适量植物油，烧热后倒入猪肉丁、香菇丁、冬瓜丁一起翻炒，加葱姜末、芝麻油、胡椒粉、味精、盐调味，倒入水淀粉勾芡后即成馅料；将面团揉好，制成剂子，擀成饺子皮，包入馅料，放入蒸锅中蒸熟即可食用。
33.冬笋与扁豆冬笋味甘性微寒，归胃、肺经，属于高蛋白、多纤维、低淀粉食物，具有消食、利尿通便、和中润肠、清热化痰、解渴除烦、清热益气、养肝明目的功效，对肥胖症、冠心病、高血压、糖尿病和动脉硬化等疾病具有一定的食疗效果。
儿童不宜多食，尿道结石、肾炎者不宜多食。
扁豆营养价值很高，维生素和膳食纤维含量丰富，具有消食、健脾、益气、化湿、消暑的功效。
脾胃虚寒者不宜多食。

编辑推荐

《健康食物搭配450例》：普通食材巧搭配，吃出健康快乐好生活。
450“款”好搭配，总有一“款”适合您。
饮食好搭配健康又美味排毒食物最佳搭配降压食物最佳搭配补钙食物最佳搭配补肾食物最佳搭配滋阴食物最佳搭配抗癌食物最佳搭配明目食物最佳搭配防病食物最佳搭配益智食物最佳搭配减脂食物最佳搭配健胃食物最佳搭配补血食物最佳搭配补气食物最佳搭配助消化食物最佳搭配抗衰食物最佳搭配助眠食物最佳搭配减压食物最佳搭配美容靓肤食物最佳搭配

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