

<<越吃越漂亮>>

图书基本信息

书名：<<越吃越漂亮>>

13位ISBN编号：9789866217104

10位ISBN编号：9866217108

出版时间：時周文化事業股份有限公司

作者：時周文化 著

页数：224

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>

<<越吃越漂亮>>

内容概要

在養生保健領域中，膠質始終佔有一席之地，被不少中醫師及養生老師所推崇。許多媒體報導更把「膠質」二字吹捧上天，與美膚、豐胸、顧胃、整腸、保護骨質、修復關節到防治心血管疾病、延緩老化，增強免疫力與預防癌症等連上關係。

本書雖然只是一本食譜書，但希望讓讀者先了解何謂膠質？

富含膠質的食物又有哪些？

其各自與身體保健、養顏美容又有何關連？

提出具深度與廣度的食補分析。

然後以五十道膠質美食，提供讀者四季能依時令進行食補。

由內到外保健又美麗。

什麼是膠質？

什麼是膠質？

膠，從字的本義來講，指的是具有黏度或凝膠特性的高分子化合物。

既然具有黏度或凝膠的特性，富含膠質的食物在口感上，也經常具有黏、滑、韌等口感。

膠質是許多種不同化學物質的總稱，不同的物質在體內也扮演著不同的角色與功能。

食物中的膠質，可以分為動物性與植物性的。

動物性的膠質，指的是動物性食品中的膠原蛋白或其水解物質，吃在嘴裡會有彈性、嚼勁或者是黏糊糊的感覺。

滷豬腳或雞腳後，放冷後會結凍，這也湯汁中的膠質在作用。

植物性的膠質則以水溶性膳食纖維（如洋菜膠、果膠、蒟蒻膠等），與諸多的黏性物質（如具有黏性的多醣類、醣蛋白等），或是它們的混合物為主。

既然成份不同，在體內所扮演的生理機能也就不一樣，例如某些動物性膠質（如富含第二型膠原蛋白的雞腳豬蹄等）具有補充關節軟骨營養的功能，植物性膠質的功能就不在這裡。

相對來說，植物性膠質（如具有水溶性膳食纖維特性的植物性膠質，如果膠等）通常會具有整腸、通便、降膽固醇、孳養益生菌等生理機能，這就不是動物性膠質所能擁有的。

換句話說，不能期待藉由攝取蘋果、柿子等果膠豐富的食物，來達到修補關節軟骨的效果，也不能指望啃雞腳吃豬耳朵就可以讓您的腸道好菌變多。

更不該人云亦云地把動物性與植物性的膠質混為一談。

動物性的膠質以膠原蛋白等蛋白質為主，植物性膠質大部份都是水溶性膳食纖維，是完全不一樣的！

膠質食物、膠質食譜的食養效益 探討膠質食物或食譜時的食養效益時，不是只看食物中的膠質是哪一種而已，還應該考慮食物中還搭配著哪些營養素，是不是可以與食物中的膠質成份協同作用產生綜效，造就更大的食療效益。

例如生病開刀，家人經常對燉上一鍋鱸魚湯給患者補補身子，有人就會說那是因為鱸魚的魚皮有厚厚的膠原蛋白。

但是鱸魚湯不是指提供膠原蛋白而已，它還提供大量的柔嫩好消化的優質蛋白質（魚肉），以及幫助造血的維生素B12、鐵、銅等礦物質，方有幫助傷口修補與造血的功能。

食物中的膠質經常扮演著「載體」的功能，有些生理活性成份其實也是「溶」在膠質之中的，例如海藻的膠質中經常也含有大量的微量礦物質，藥用的膠質如阿膠或龜鹿二仙膠等也不是只含有水解膠原蛋白而已，許多藥理成份也溶在膠質之中。

膠質的應用 早在幾千年前人們就懂得把食物中的膠質提煉出來作更多的應用了。

在食品添加物佔有一席之地，可以增添食物Q軟滑嫩的口感，也能達到光亮固色的效果，又不會破壞食物原本的風味，還能增加飽足感。

所以像是市售的布丁、優格、巧克力、果凍、軟糖、膠囊，多含有食用膠質。

部份的膠質（如從豆類中萃取出來的植物膠質等）因為具有調節腸道細菌生態與降血脂等生理機能，也被業者添加於機能性食品中。

膠原蛋白的應用更成為生技業者眼中一顆明亮的新星，耀眼光芒的背後，蘊藏著滾滾的商機。

<<越吃越漂亮>>

但是用心推廣膠原蛋白產品的文章很多，用心去探討膠原蛋白的文章卻很少，本書也會將膠原蛋白，以專文一次說清楚講明白。

動物性膠質與機能 動物性膠質主要存在於動物的皮毛、骨骼、肌腱等結締組織等部位，所以動物性的膠質食物多半是在說豬耳、雞爪、魚皮、牛腱等這類食物。

植物性膠質與機能 植物性的膠質或黏性物質，在營養成份表中，絕大多數是以水溶性膳食纖維的型態存在，不容易被人體吸收利用。

但水溶性膳食纖維可以在腸道中形成凝膠並吸附物質，是腸道益生菌的養料。

水溶性膳食纖維包括果膠、藻膠、豆膠以及樹膠、黏質等，它們主要存在於細胞間質。像果膠來自於水果，藻膠取自於海藻，豆膠是某些豆類植物儲存于種籽的多糖類，樹膠、黏質是植物受傷部位流出的黏性物質，其生化及物理性質與果膠等膳食纖維相近似，所以也列入膳食纖維一類。

膠原蛋白的真相 膠原蛋白是人體的一種非常重要的蛋白質，主要存在於結締組織中。

它具有很強的支持與伸展能力，是韌帶和肌腱的主要成份，也是器官與組織的支架。

說起膠原蛋白，會容易將它跟美容畫上等號，因為對皮膚來說，如果膠原蛋白充足，皮膚就會很有彈性，看起來青春水嫩，但膠原蛋白如果老化或變少了，皮膚就會鬆垮，也會出現皺紋。

近年來，隨著知名大廠膠原蛋白產品的熱賣，也讓膠原蛋白擁有很大的知名度與話題性，生技業者更不輕易放過這塊大餅，不斷地推出新的產品，並強調自家的最好，別人比不上。

膠原蛋白的功能 膠原蛋白約佔身體蛋白質三分之一，在動物體內扮演著黏結、締造的功能，成為構成身體的結締組織主要成份。

膠原蛋白緊密的「黏」繫著細胞與細胞之間，這也就好像泥水匠砌牆時，為固定磚塊所使用的水泥，是動物結締組織中最主要的一種結構性蛋白質。

幫助結締組織保持強大彈性與強度，達到支持與保護人體的效果。

<<越吃越漂亮>>

作者简介

黃碧雲 Wendy 本名黃碧雲的Wendy，對料理有十足熱情，雖然不是料理本科系出身，但憑藉天生對食物、味覺的敏銳度，短短一年時間內在國際知名主廚指導下，取得正式廚師資格。並且長達二十多年廚藝生涯，多次前往歐洲探尋料理精髓，將食材、味道、生活美學加以融會貫通，轉化成平易近人的營養美味，然後透過開設的「溫蒂廚坊」餐飲店與廚房教室，親自授課教學讓更多人學習廚藝。

其他創作料理也常見於各大報章雜誌與電視台。

出版著作：《性福四季味》、《香料美食》、《10分鐘甜點》、《10分鐘鹹點》、《中日韓泰印法義素料理》等。

陳建志 台北醫學院保健營養學系畢業的陳建志，擁有專門職業暨技術人員高等考試營養師、食品技師證書，現正擔任常景有機生物科技公司營養師，以及台北醫學大學附設醫院兼任營養師。

出版著作：《營養聖經》、《健康飲食概論》。

<<越吃越漂亮>>

書籍目錄

第一章 認識膠質 1-1 什麼是膠質 1-2 動物性膠質與機能 1-3 植物性膠質與機能 1-4 神秘的黏液質 1-5 膠原蛋白的真相 1-6 如何幫助身體製造與保護膠原蛋白 第二章 膠質食物 2-1 何謂膠質食物 2-2 膠質與美容養顏 2-3 膠質與關節保護 第三章 膠質美味 3-1 春季膠質食譜 1.木瓜燉蹄尖 2.菠菜焗鮮蠔 3.木瓜燉時蔬 4.柚香山蕨菜 5.咖哩牛筋 6.薏仁肉丸燒烏參 7.梅香雞翅 3-2 夏季膠質食譜 1.仙草烏骨雞 2.絲瓜蒸石斑 3.西瓜燉雞腿 4.五行絲瓜肉片 5.杏鮑瓠瓜 6.百花鑲黃瓜 7.雞米蒸瓠瓜 8.田樂味噌雞腿烤茄子 9.醋汁秋葵小魚 10.秋葵拌納豆 11.越式豬耳絲 12.優格拌海藻 13.愛玉拌鮮蝦 14.鮮蝦時蔬凍 15.紹興肉凍 16.冬瓜柴魚燒 17.苦瓜燒下巴 18.蜜汁蘆薈 19.珊瑚雪蓮子 20.鰻魚香藕蒸 21.紅花鰻魚飯 22.彩椒漫波魚 3-3 秋季膠質食譜 1.茄香木耳水餃(鍋貼) 2.黑白木耳 3.白菇燒雞腳 4.香魚昆布煮 5.卷纖烤海鱺 6.蒜仁田雞 7.五行山藥 8.山藥蘋果粥 9.雪花醋拌牡蠣 10.柚香海鱺下巴 11.金針木耳雞 12.蘋果堡雞腳 3-4 冬季膠質食譜 1.蘿蔔泥石斑 2.茄香山藥 3.味噌海鱺魚頭 4.金桔燒豬尾 5.魚香茄盅 6.歐式燉牛尾 7.時蔬燉蹄筋 8.香蔥燻海參 9.西班牙式蹄尖燉牛肚 3-5 膠質高湯 附錄 膠質食物總表

<<越吃越漂亮>>

编辑推荐

本書特色 在養生保健領域中，膠質始終佔有一席之地，被不少中醫師及養生老師所推崇。許多媒體報導更把「膠質」二字吹捧上天，與美膚、豐胸、顧胃、整腸、保護骨質、修復關節到防治心血管疾病、延緩老化，增強免疫力與預防癌症等連上關係。本書雖然只是一本食譜書，但希望讓讀者先了解何謂膠質？富含膠質的食物又有哪些？其各自與身體保健、養顏美容又有何關連？提出具深度與廣度的食補分析。然後以五十道膠質美食，提供讀者四季能依時令進行食補。由內到外保健又美麗。

<<越吃越漂亮>>

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>