

<<食材养生速查手册>>

图书基本信息

书名：<<食材养生速查手册>>

13位ISBN编号：9787122157676

10位ISBN编号：7122157679

出版时间：2013-7

出版时间：化学工业出版社

作者：东潇博

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>

<<食材养生速查手册>>

内容概要

本书按中国普通家庭日常饮食习惯，按食物种类分章介绍了约200种经常食用的食材。每种食材按：别名、养生功效、营养分析、选购技巧、适宜人群、饮食宜忌、加工与储藏、保健菜例，8个读者最关心的方面做了详细的介绍。可以说本书的实用性大大超越了同类产品，避免了同类图书食物品种多但买不到菜，容量大但用不上的误区。

<<食材养生速查手册>>

作者简介

东潇博，就职于北京中医药大学附属东方医院，神经外科，医学博士，从事神经外科临床工作8年。在努力钻研临床诊疗的同时，特别关注危重病人胃肠内营养支持，以及患者的康复过程。对病患临床康复期间的饮食指导和心理疏导有独到的研究。还利用业余时间研究了大量的营养学和中医养生知识，针对不同的病患制定针对性的饮食计划和心理疏导方案。

<<食材养生速查手册>>

书籍目录

1粳米 4糯米 6黑米 8薏米 10小米 12香米 14大麦 16小麦 18黄米 20鲜玉米 22糙米 24燕麦 chapter第一章粮食 26山药 28黄瓜 30茄子(紫皮、长) 32白萝卜 34胡萝卜 36土豆(黄皮) 38韭菜 40番茄 42南瓜 44冬瓜 46莲藕 48芹菜 50洋葱(白皮) 52莴笋 54菠菜 56苦瓜 58茭白 60菜花 62绿豆芽 64白菜 66香菜 68圆白菜 70丝瓜 72西蓝花 74青椒 76芥菜 78大蒜(白皮) 80苤蓝 82扁豆 84小白菜 86紫甘蓝 88茴香 90空心菜 92豌豆 94生菜 96青葱 98姜 chapter第二章蔬菜 contents chapter第四章菌类 116香菇(鲜) 118金针菇 120猴头菇 122草菇 124平菇 126口蘑 128白灵菇 130杏鲍菇 132花菇 134松蘑(干) 136滑子菇 138榛蘑(干) 140木耳(干) 142银耳(干) 144鸡腿蘑(干) chapter第五章豆类及豆制品 146赤小豆 148蚕豆(鲜) 150绿豆 152黑豆 154黄豆 156豆腐(北) 158腐竹 160豆腐皮 162豆腐(南) 164豆浆 166豆腐脑 168香干 170冻豆腐 chapter第三章水果类 100西瓜 101甜瓜 102木瓜 103哈密瓜 104苹果 105桃子 106猕猴桃 107梨 108橘子 109橙子 110柠檬 111香蕉 112山楂 113芒果 114葡萄 115菠萝 chapter第七章肉类 182猪腰子 184猪血 186猪心 188猪蹄 190猪肉(瘦) 192猪排骨 194猪里脊肉 196猪脑 198猪肺 200猪肝 202羊血 204羊心 206羊肝 208羊肺 210羊肉 212香肠 214鸡肉 216鸡翅 218鸡爪 220鸡腿 222鸭肉 224鸭肝 226牛腩(腰窝) 228牛肚 230牛肉 chapter第六章禽蛋 172鸡蛋 174鸭蛋 176松花蛋 178鹅蛋 180鹌鹑蛋 chapter第八章水产 232扇贝(鲜) 234鳝鱼 236石斑鱼 238章鱼 240鱿鱼(鲜) 242鱮鱼 244小黄鱼 246鲜贝 248青鱼 250田螺 252牡蛎(鲜) 254鲶鱼 256平鱼 258河蟹 260鲢鱼 262鲤鱼 264河鳗 266河虾 contents chapter第十章调料 296沙茶酱 297芝麻酱 298酱油 299芥末 300胡椒粉 301孜然 302豆豉 303甜面酱 304腐乳 305黄酱 306花椒 307桂皮 308陈醋 309沙拉酱 310辣椒酱 311番茄酱 312豆瓣酱 313胡椒 314花生酱 chapter第九章奶制品 288酸奶 289牛奶 290炼乳 291奶酪 292全脂奶粉 293黄油 294酥油 295奶油 268鲈鱼 270甲鱼 272带鱼 274对虾 276海蟹 278白鱼 280鲑鱼 282鲑鱼 284海参 286大黄鱼

<<食材养生速查手册>>

章节摘录

版权页：插图：葡萄 别名 提子、蒲桃、草龙珠、山葫芦、李桃、美国黑提 养生功效 葡萄中的糖主要是葡萄糖，能很快地被人体吸收。

当人体出现低血糖时，若及时饮用葡萄汁，可很快使症状缓解。

葡萄能阻止血栓形成，降低人体血清胆固醇水平，降低血小板的凝聚力，对预防心脑血管病有一定作用。

葡萄中含有的类黄酮是一种强力抗氧化剂，可抗衰老、清除体内自由基。

葡萄中含有一种抗癌微量元素（白藜芦醇），可以防止健康细胞癌变、阻止癌细胞扩散。

葡萄中所含的酒石酸能健脾胃、助消化。

适宜人群 一般人皆可食，尤其适宜肾炎、高血压、水肿、神经衰弱、过度疲劳、盗汗、风湿性关节炎、四肢筋骨疼痛及儿童、孕妇、贫血者食用。

糖尿病、便秘、脾胃虚寒者不宜食用。

饮食宜忌 葡萄+糯米=维持血红细胞正常运作，预防贫血、消除疲劳。

保健菜例 菠萝葡萄汁 原料：葡萄、菠萝各100克。

柠檬、白糖、凉开水备适量 做法：1.将菠萝去皮，果肉切成小块；将葡萄洗净去皮；将柠檬洗净，去皮切小块。

2.将菠萝块放入榨汁机中，加入葡萄、柠檬块、凉开水一同榨汁。

3.过滤。

装杯，加入白糖搅拌均匀即成。

养生功效 菠萝葡萄汁酸甜可口、润肠通便、补血养颜，对高血压、贫血、便秘、食欲不振、皮肤粗糙等症均有一定的疗效。

菠萝 别名 凤梨、黄梨、露兜子 养生功效 适宜人群 一般人皆可食用，尤其适宜身热烦躁、高血压、支气管炎、消化不良者食用。

溃疡病、肾脏病、凝血功能障碍患者忌食，发烧、低血压、内脏下垂及患有湿疹疥疮者不宜多食。

饮食宜忌 菠萝+鸡蛋=维生素C和蛋白质结合成胶原蛋白，美白肌肤、消除疲劳。

菠萝+橘子=健胃消食、美容促消化。

保健菜例 原料：菠萝1个，猪后臀尖150克，青椒1个，鸡蛋1个，盐、白糖、番茄酱、花生油各适量

做法：1.将猪肉切片，加入盐、鸡蛋拌匀腌制15分钟，下入热油锅中炸成金黄色捞出。

2.将菠萝去皮、心，切成菱形片；青椒洗净。

去蒂切丁。

3.锅内注油烧热，放入番茄酱翻炒，加入白糖、盐做成调味汁，加入菠萝、肉片、青椒丁拌匀即成。

养生功效 菠萝咕嚕肉口感清新、美味不腻，能够开胃、增进食欲，适宜食欲不佳者食用。

如果没有新鲜菠萝，可以用罐头菠萝来代替。

<<食材养生速查手册>>

编辑推荐

水果 蔬菜 谷物 肉类 调味品，家庭常用食材详细图解。
保健功效 营养成分 饮食宜忌 选购指南 美食推荐。
一书在手 食材全掌握 美食不发愁。
最值得珍藏的家庭厨房用书。

<<食材养生速查手册>>

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>