<<这样吃肉更营养>>

图书基本信息

书名: <<这样吃肉更营养>>

13位ISBN编号: 9787200062380

10位ISBN编号: 7200062383

出版时间:2006-1

出版时间:北京出版社

作者:张奔腾

页数:71

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

<<这样吃肉更营养>>

内容概要

万物生长皆靠营养。

营养是生命之本、健康之基、力量之源。

营养也是使人具有充沛精力、聪明才智、建业之躯、理财之脑的重要保证。

但是水可载舟,也可覆舟;食可养人,也能伤人。

疾病缠身,祸起营养失调;健康人生,贵在营养平衡。

真正的营养源不是眼花缭乱的保健品,也不是宫廷皇家的山珍海味。

营养的源泉来自一日三餐的日常膳食、来自粗细荤素的精心搭配,来自全面均衡、科学合理的食物摄取。

多食蔬菜、水果和谷类食物,可以补充丰富的维生素、矿物质和膳食纤维;选择低脂肪的食物和低胆 固醇的饮食,能够减少饱和脂肪酸和胆固醇的摄入量,降低引起肥胖和诸多慢性病的危险因素;少吃 盐、糖可以降低患高血压病症的可能性;尽量少喝酒可提高食欲,避免营养缺乏,保护消化系统尤其 是肝脏以及神经系统的功能;等等。

唐代名医孙思邈在《千金方》有云:"凡欲治病,先以食疗;既食疗不愈,后乃药尔。

"通过阅读本套丛书,您将发现五谷杂粮原来也是药,蔬菜瓜果其实也治病;而书中罗列的种种营养知识和食用方法,将为您建立一个合理、有效的饮食观念,使您在了解食物本身特点的同时,还能实现美味、营养双丰收,让您的一生永伴健康!

<<这样吃肉更营养>>

作者简介

张奔腾,中国烹饪大师、饭店与餐饮业国家一级评委、中国烹饪协会理事、中国食文化研究会理事、中国菜创新研究院研究员、辽宁省餐饮烹饪行业协会副会长、《饮食科学》杂志专家顾问。 曾参与和主编《新派辽菜》、《创新东北菜》、《北方家常菜谱》、《家庭实用菜谱大全》、《天

<<这样吃肉更营养>>

书籍目录

1 猪肉2 猪肝3 猪蹄4 猪腰5 牛肉6 羊肉7 狗肉8 鸡肉9 鸭肉10 兔肉11 鸽子12 草鱼13 鲇鱼14 甲鱼15 带鱼16 黄鱼17 三文鱼18 鳝鱼19 鲤鱼20 鲫鱼21 鲈鱼22 海虾23 河虾24 蟹25 蛤蜊26 海螺27 鱿鱼28 海参29 干贝

<<这样吃肉更营养>>

章节摘录

书摘专家指导您养生 猪蹄中含有大量的胶原蛋白质,它在烹调过程中可转化成明胶。

明胶具有网状空间结构,它能结合许多水,增强细胞生理代谢机能,有效地改善机体生理功能和皮肤组织细胞的储水功能。

使细胞得到滋润,保持湿润状态,防止皮肤过早褶皱,延缓皮肤的衰老过程。

猪蹄对于经常性的四肢疲乏、腿部抽筋、麻木、消化道出血、失血性休克、缺血性脑病患者有一定 辅助疗效,也适用于大手术后及重病恢复期间的老人食用。

猪蹄有助于青少年生长发育和减缓中老年妇女骨质疏松的速度。

食用猪蹄后,在人体小肠中的胶原蛋白质可被消化为大量甘氨蛋白酸,这些氨基酸不仅能在人体内参与合成胶原,而且它在大脑细胞中是一种中枢神经抑制性物质,能产生对中枢神经的镇静作用。

因此食用猪蹄有利于减轻中枢神经过度兴奋,对焦虑状态及神经衰弱、失眠等均有改善的作用。

传统医学认为,猪蹄有壮腰补膝和通乳的功效,可用于辅助治疗肾虚所致的腰膝酸软和产妇产后缺 乳症。

不可不知的 宜 猪蹄尤其适宜老人、妇女大手术后和失血者食用。

忌 由于猪蹄含脂肪量高,肠胃消化功能减弱的老年人每次不可食之过多。

患有肝病、动脉硬化及高血压病的患者应少食猪蹄或不食为好。

挑 猪蹄要选肥的、短短的,不要买那种瘦的、长长的后腿猪蹄;要买同一条猪的,前腿的蹄,前 边两个蹄比后边的口感好得多。

P14插图

<<这样吃肉更营养>>

媒体关注与评论

书评详述专家对您的养生指导,教您不可不知的食用宜忌、挑选等小常识。 采用轻松的形式、逼真的画面,组合成让您受益一生的营养菜谱手册。 29种精选食材+37种经典菜谱

<<这样吃肉更营养>>

编辑推荐

真正的营养源不是眼花缭乱的保健品,也不是宫廷皇家的山珍海味。 营养的源泉来自一日三餐的日常膳食,来自粗细荤素的精心搭配,来自全面均衡、科学合理的食物摄

"伦洋书坊·生活馆"系列之一详述专家对您的养生指导,教您不可不知的食用宜忌、挑选等小常识,采用轻松的版式、逼真的画面,组合成让您受益一生的营养菜谱手册,33种精选食材+33种经典菜谱,每册仅售6.9元!

<<这样吃肉更营养>>

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