

<<巧吃健康菜-现代人食谱>>

图书基本信息

书名：<<巧吃健康菜-现代人食谱>>

13位ISBN编号：9787501953882

10位ISBN编号：7501953880

出版时间：2006-7

出版时间：中国轻工业出版社

作者：程安琪,陈盈舟

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>

## <<巧吃健康菜-现代人食谱>>

### 内容概要

拥有健康的身体，就能拥有健康的生活。

健康其实很简单，只要规律地作息，少吃肉食和甜点，多吃少加工的、纯净清爽的蔬果等碱性食物，均衡饮食，每天选用至少5份蔬菜及水果（约相当于250克蔬菜及250克水果），可能的话甚至7份，就可以让身体轻松无负担，拥有年轻健美，机能运转良好的健康良心。

这一点看似简单，却与现代人的饮食习惯、食物种类，生活作息等状况相去甚远。

健康饮食最重要的是均衡，而随着生活水平逐步提高，现代人的饮食逐渐失衡，食物越来越精细，酸性的食品 - - 各种肉、糖、奶油西点等占据了餐桌。

与这种饮食相对应的就是吃得越好，得现代人慢性文明病的几率就越高。

因为酸性体质，体内酶的作用受到阻碍，内分泌失调，新陈代谢根本无法正常运行，于是埋下病变的种子。

这已成为现代人生活的一大特征。

<<巧吃健康菜-现代人食谱>>

书籍目录

健康好“碱”单花、叶菜 Part 1 绿花椰菜 清蒸绿花椰菜 绿花椰菜沙拉 绿花椰菜番茄汤  
 白花椰菜 番茄炒花椰菜 红曲花椰菜 秋葵 秋葵地瓜汤 双味秋葵 芹菜 拌芹菜  
 三丝 甜瓜芹菜汁 芥末西芹 卷心菜 香菇炒卷心菜 清蒸卷心菜 健胃蔬果汁 莴苣  
 (叶用) 生菜沙拉 鲜菇炒罗曼生菜 油醋沙拉 菠菜 菠菜卷 凉拌菠菜 菠菜汁  
 苋菜 味噌苋菜 皮蛋苋菜 苋菜羹 空心菜 沙茶拌空心菜 辣炒空心菜梗 空心  
 菜姜丝汤 油菜 油菜炒香菇 杏仁油菜 豆皮炒腌油菜瓜、果菜 Part 2 丝瓜 番茄烧丝  
 瓜 丝瓜姜丝烧海苔 苦瓜 菠萝拌苦瓜 香菇烧苦瓜 五味苦瓜 茄子 蒜蓉茄泥  
 拌茄子 蕃茄 蕃茄豆腐 糖醋蕃茄 蕃茄沙沙酱 青椒和甜椒 五味青椒 芋泥彩椒沙  
 拉 意式拌彩椒 黄瓜 南瓜浓汤 煮南瓜 拌南瓜片 坚果南瓜饼豆类菜 Part 3 黄豆  
 和豆腐 枸杞树子豆腐 黄豆烧海带结 香菇酿豆腐 红豆 冬瓜红豆汤 红豆香米饭  
 陈皮经豆圆子 豌豆和豌豆类 豌豆饭 豌豆苗果汁 毛豆 黑胡椒毛豆 水煮毛豆仁  
 四季豆 .....根茎菜 Part 4菌、藻和其他 Part 5水果 Part 6

## <<巧吃健康菜-现代人食谱>>

### 章节摘录

书摘毛豆能消除疲劳、安定心神。毛豆所含的矿物质钾可刺激‘肾脏排出有毒物质，并减少脂肪在血管中堆积，还可预防动脉硬化，对躁郁症及紧张焦躁者是很有益的食材。

毛豆含高嘌呤，因此痛风、肾脏病变者少吃为宜。

黑胡椒毛豆材料：毛豆300克调味料：盐1茶匙，黑胡椒适量做法：1 毛豆连豆荚洗净，放入锅中，加水没过毛豆，煮开后改小火煮10分钟，加盐后关火焖10分钟。

2 把水倒掉，撒入黑胡椒拌匀。

小煮毛豆仁材料：毛豆仁200克，胡萝卜1、1小段调味料：淡色酱油1茶匙，香油1/2茶匙做法：1 毛豆仁冲洗一下，放入水中烫熟(水中加少许盐)，捞出。

2 胡萝卜、用磨板磨成泥，连汁和调味料一起拌入毛豆中。

生毛豆的薄膜较难清除，可以先烫熟再清除。

P43 豌豆又名荷兰豆、雪豆，含有蛋白质、脂肪、糖类、灰分、维生素A、维生素B、维生素C、矿物质钙、硫、铁、磷、钾、镁，可利小便、止泻痢，生津止渴。通乳消胀，还可缓和脚气病、糖尿病，但脾胃较弱的人不适合多吃豌豆，以免胀气。

因豆仁含嘌呤量多，痛风、有肾脏病变者也不宜食用。

豌豆荚富含纤维，吃了不会像吃豆子一样胀气。

豌豆苗对缓解脚气病、糖尿病、妇女更年期不适症状有益。

豌豆饭材料：香米或胚芽米2杯，水2杯，豌豆仁1/2杯，卷心菜丝200克，香菇丝1大匙调味料：盐2/3茶匙，胡椒粉少许做法：1 米洗净、加2杯水入电饭锅煮饭。

2 适量的油爆香香菇后，加卷心菜续炒；加调味料及豌豆仁炒匀。

3 打开电锅，迅速加入炒好的卷心菜(连同菜汁)，稍拌一下；继续焖熟米饭即可。

P42插图

## <<巧吃健康菜-现代人食谱>>

### 编辑推荐

本书是时尚美食系列之中的一本，本书55种绿色健康蔬果，145道创意美味菜式，蔬菜天天都吃，可还要记住，选对健康食材，用对烹饪方法，让营养和健康加倍。本书就来指导读者巧吃健康菜。

<<巧吃健康菜-现代人食谱>>

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>