

<<饮食营养搭配110问>>

图书基本信息

书名：<<饮食营养搭配110问>>

13位ISBN编号：9787508201153

10位ISBN编号：7508201159

出版时间：1996-02

出版时间：金盾出版社

作者：贡涛

页数：103

字数：78000

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>

<<饮食营养搭配110问>>

内容概要

本书以饮食营养搭配为中心，概述了烹调方法与营养搭配，饮食的科学搭配及饮食的搭配禁忌，并介绍了科学营养搭配菜谱40余种。

内容丰富，科学实用，叙述通俗，是家居生活及饮食保健的有用读。

可供一般读者及基层医务人员阅读使用。

<<饮食营养搭配110问>>

书籍目录

一 烹调方法与营养搭配 1.烹调方式对食物营养有什么影响？

- 2.副食怎样烹调有利于保存营养素？
- 3.怎样烹调有利于碘的吸收？
- 4.胡萝卜怎样烹调营养价值高？
- 5.怎样烹调肥肉使其对身体有益？
- 6.炒菜怎样掌握火候才能减少营养素的损失？
- 7.肉类怎样烹调才能减少其营养素的损失？
- 8.蔬菜为什么应当先洗后切？
- 9.贮存青菜为什么不要用水洗？
- 10.蔬菜在初加工时怎样才能减少营养素损失？
- 11.荤油和素油为什么宜搭配食用？
- 12.怎样烹调冷冻食品才有益于保存营养素？
- 13.干货如何泡发才能减少营养素的损失？
- 14.为什么焯蔬菜时不宜在水冷时下锅？
- 15.为什么忌用冷水浸泡干腌菜？
- 16.为什么忌用热水浸洗猪肉？
- 17.为什么不可用热水冲烫冻鱼？
- 18.冷冻食品解冻后为什么不宜再存放？
- 19.为什么生、熟食品不宜混放？
- 20.为什么浸泡海带宜加醋？
- 21.为什么绿叶蔬菜忌焖煮？
- 22.菠菜豆腐合吃怎样烹调好？
- 23.菜肴过咸有什么不好？
- 24.炒菜时为何宜先放盐？
- 25.荤食怎样进行菜配与味配？
- 26.膳食怎样搭配才能营养平衡？
- 27.主食怎样做到科学搭配？
- 28.粮食怎样搭配吃才合理？
- 29.米为什么不宜多淘久泡？
- 30.为什么吃米饭配以素菜好？
- 31.米面混吃有什么好处？
- 32.怎样弥补精米营养的不足？
- 33.副食怎样科学搭配？
- 34.酸性食物和碱性食物怎样搭配？
- 35.蔬菜怎样科学搭配？
- 36.菜肴搭配有哪五要素？
- 37.常用于配菜的水果有哪些？

应注意什么？

- 38.内脏食物怎样搭配好？
- 39.家常菜应怎样搭配？
- 40.怎样配菜才能提高菜肴的营养价值？
- 41.早餐怎样合理搭配？
- 42.一日三餐应怎样搭配？
- 43.一年四季的饮食应如何搭配？
- 44.豆腐怎样搭配食用其蛋白质的利用率才高？

<<饮食营养搭配110问>>

45.牛羊肉怎样烹调更能提高其营养价值？

46.食物怎样搭配才有利于解除人体疲劳？

47.怎样搭配食物能解烟毒？

二 饮食的科学搭配 48.为什么豆腐和鱼同吃好？

49.为什么胡萝卜与狗肉同吃好？

50.土豆为什么宜与牛肉同吃？

51.为什么肉类、内脏与葱、蒜、韭菜合吃好？

52.为什么海参、木耳、大肠合吃好？

53.为什么大豆和谷类同食最好？

54.为什么豆腐、海带合吃好？

55.为什么用茶水煮饭好？

56.用凉开水煮饭有什么好处？

57.炒豆芽为什么宜放醋？

58.烧猪蹄为什么加醋好？

59.吃松花蛋为什么宜配姜醋汁？

60.萝卜为什么宜与烤肉、烤鱼同吃？

61.饮酒的菜怎样配好？

62.鳝鱼为什么宜与藕同吃？

63.为什么肉与蔬菜同吃对身体有益？

64.为什么银耳宜与鹌鹑蛋同食？

65.为什么菠菜宜与碱性食物同食？

66.咸与甜混食有什么好处？

三 饮食的搭配禁忌 67.为什么炒牛肉不宜加碱？

68.为什么萝卜不宜与橘子等同食？

69.为什么鸡蛋不宜与白糖同煮？

70.为什么熬绿豆汤忌放碱？

71.为什么忌用热水浸年糕？

72.为什么不宜用沸水冲服蜂蜜？

73.为什么不宜用温锅水煮饭？

74.为什么忌用锅内余油炒饭？

75.为什么烧菜忌放碱？

76.为什么柿子不宜与红薯、螃蟹同食？

77.为什么喝咖啡不宜放糖过多？

78.为什么红白萝卜忌合煮？

79.为什么萝卜、人参忌同时服用？

80.为什么忌用大油烹调肉食品？

81.为什么吃黄鳝忌爆炒？

82.为什么炖骨头不宜加醋？

83.为什么酸、碱食品不宜加味精？

84.为什么炒菜用油不宜多？

85.为什么炒胡萝卜不宜放醋？

86.为什么炒菜心忌放碱？

87.为什么吃螃蟹不要用水煮？

88.为什么挂蛋泡糊的拔丝菜不宜用植物油？

89.为什么吃狗肉后忌喝茶？

90.煮熟的鸡蛋为何不宜用冷水浸泡？

91.为什么忌用金属器皿存放蜂蜜？

<<饮食营养搭配110问>>

- 92.为什么喝啤酒忌对汽水？
- 93.为什么啤酒、白酒忌混喝？
- 94.为什么忌用牛奶送服药物？
- 95.为什么牛奶忌与橘子同食？
- 96.牛奶和豆浆同煮有什么不好？
- 97.为什么不宜用生豆油拌饺子馅？
- 98.牛奶为什么忌加红糖？
- 99.为什么喝牛奶不宜加糖过多？
- 100.为什么牛奶中忌加钙粉？
- 101.为什么牛奶不宜与巧克力同时食用？
- 102.为什么铝锅不宜久放饭菜？
- 103.为什么忌用牛奶煮奶糕？
- 104.进食海味后不宜食哪些水果？
- 105.为什么饱餐后不宜喝多量汽水？
- 106.为什么用久煮或多次煮的凉开水煮饭无益？
- 107.熬粥为什么不宜加碱？
- 108.为什么用豆浆冲鸡蛋不好？
- 109.为什么不宜用浓茶解酒？
- 110.炖骨头汤为什么不宜添加冷水？

四 科学营养搭配菜谱选 (一) 禽肉类 五圆鸡 红扒赵鸡 芙蓉鸡片 桃仁鸡花 御府鸭块 冬菜大酿鸭 香桃鸭 (二) 水产类 菊花桂鱼 醋椒鱼 干煎黄鱼 酸沙桂鱼 鲫鱼炖豆腐 糖醋鱿鱼 红烧甲鱼 炒凤尾虾仁 清炒虾仁 (三) 畜肉类 糖醋排骨 酱汁肘子 新疆炮肉 宫保肉丁 干煸牛肉丝 红烩牛肉 糖醋古老肉 什锦炒肉丁 肉珠烩豌豆 沙锅豆腐 三鲜酿豆腐 麻婆豆腐 烧豆腐丸子 (四) 素菜类 熘黄菜 烧素什锦 锅塌豆腐 糟煨冬笋 奶油扒龙须菜 核桃仁烧丝瓜 香菇烧茭白 川冬菜炒蚕豆 鸡油豌豆 鲜蘑烧腐竹 大合菜(中式沙拉子) 珠落玉盘 素什锦 什锦果羹 新春乐(素全家福) 烤麩

<<饮食营养搭配110问>>

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>