第一图书网, tushu007.com

<<粥粉面饭360>>

图书基本信息

书名：<<粥粉面饭360>>

13位ISBN编号：9787536470194

10位ISBN编号：7536470193

出版时间：2010-4

出版时间：四川科技出版社

作者：刘海雯

页数：144

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

就读春田花花幼儿园的麦兜小朋友曾说过：中国四大发明为“粥粉面饭”。
童言戏语当然不可当真，但细心想想，这几类食品如今风行全球，若论品种之多，变化之大，味道之美，除中国菜外真不敢作他想。
粥粉面饭种类繁多，其共同特点，都是以淀粉质为主的食物。
如今纤体减肥成风，很多人以为减肥便要戒吃淀粉质（粥粉面饭）食物。
其实，只有在人体新陈代谢的过程中，才能有效去除身体的脂肪，而要这个过程顺利进行是不能没有像淀粉质之类的碳水化合物参与的。
在另一方面，粥粉面饭比肉类更易消化，可减低肠胃的负担，其容易饱肚的特点，更可以减少不必要的食量，避免脂肪和热量的过量摄取。
前些时候，英国剑桥大学曾作过研究，发现澳洲人的结肠癌发生率是中国人的4倍，主要原因之一就是中国人以米饭或面条为主食，但澳洲人则以肉食为主，身体摄入的淀粉相对较少。
据专家指出，富含淀粉类食物中的丁酸盐能直接抑制大肠细菌繁殖，是癌细胞生长的强效抑制物质。
香港食物环境卫生署曾就粥粉面饭营养素含量发表研究报告。
该署挑选107款粥粉面饭及3款酱料，从不同的饭店、餐厅和粥面店等抽取样本，用化学分析方法分析了食物的热量成分和其中所含的碳水化合物、蛋白质、脂肪总量、饱和脂肪、胆固醇、膳食纤维、糠钠和钙九种营养素含量。
结果显示，大多数食品的热量主要来自碳水化合物，符合健康饮食的其中一项基本原则。
在被抽查的这些食品中，钙质含量普遍偏低，钠含量则均偏高。
研究结果亦显示，营养素含量受食品的材料种类和份量以及烹煮方法影响。

第一图书网, tushu007.com

<<粥粉面饭360>>

书籍目录

粥　西湖牛肉粥　成牛肉粥　牛肉艇仔粥　窝蛋成牛肉粥　生滚牛肉粥　牛肉滑鸡粥　花生成猪骨粥　菜干猪骨粥　莱干蚝豉猪骨粥　丝瓜排骨粥　芋头排骨粥　腐竹排骨粥　皮蛋蚝豉瘦肉粥　蚝豉咸蛋粥　蚝仔碎肉粥　虫草瘦肉粥　金银蛋碎肉粥　生菜四宝丸粥　生滚肉丸粥　生滚肉片粥　生滚猪粉肠粥　生滚猪肝粥　生滚及第粥　榨菜肉丝粥　银杏江珧柱肉丝粥　附子羊肉粥　鲍鱼鸡丝粥　生滚滑鸡粥　花雕醉鸡粥　花生鸡脚粥　香菇鸡球粥　菜干腊鸭髀粥　葱白鸭肉粥　荔芋烧鸭粥　菜干鸭肾粥　鸭丝猪杂粥　生滚水蟹粥　极品蟹黄粥　味噌海鲜粥　潮州珊瑚蟹粥　生滚带子粥　鲜虾江珧柱粥　龙虾粥　虾仁海参粥　八宝海参粥　三鲜粥　海鲜木棉鱼肉粥　鱼滑鸡丝粥　生菜鲮鱼球粥　鲮鱼球牛肉粥　柴鱼花生粥　柴鱼蚬肉粥　芜葵皮蛋鱼片粥　生滚鱼片猪红粥　生滚草鱼腩粥　生滚鱼骨粥　生滚鱼云粥　艇仔粥　姜葱双色鱼皮粥　银鱼粥　鲜鱿三文鱼柳粥　黄金元贝粥　江珧柱丝苗白粥　生滚田鸡粥　江珧柱田鸡粥　生滚泥艋粥　八宝粥　花生糯米粥　薏米赤小豆糯米粥　红枣糯米麦米粥　莲子百合鲜淮山粥　灵芝薏米莲子粥　大米当归粥　人参红枣茯苓粥　十谷粥　核桃粥　葛根荆芥豆豉粥　香芋玉米粥　双菇粥　圆肉红枣双色粥　杞子圆肉淮山粥　鸡心枣麦米粥　怀旧麦米粥　眉豆核桃糙米粥　核桃糙米粥　南瓜玉米粥　干果燕麦粥粉面饭

章节摘录

插图：榨菜咸淡适，质地脆嫩，吞浓味鲜，能增进食欲。
取用时要用干净的用具，不可沾有油或水，以免污染。
一次取量以刚好可以吃完为宜，若无法一次吃完应以保鲜纸或其他餐具盖好，放入冰箱中冷藏，并在一星期内尽快吃完。
有腌渍液的榨菜，贮存时最好浸在腌渍液中，否则露出的部分很容易发霉腐坏。

编辑推荐

《粥粉面饭360》：百变搭配，营养均衡，天天品尝不一般的滋味！
学常材料，操作方便，简单易做，色香味美显心思！
传统创新，各国风情尽显其中，粥粉面饭，创意无穷！
步骤清晰，简单易做新手也可成大厨

第一图书网, tushu007.com

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