

<<食物相宜相克2011例>>

图书基本信息

书名：<<食物相宜相克2011例>>

13位ISBN编号：9787537543811

10位ISBN编号：753754381X

出版时间：2011-4

出版时间：河北科技

作者：宋犀堃

页数：199

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>

## <<食物相宜相克2011例>>

### 内容概要

食物不同，食用方法也不同。  
每种食物什么时候吃？  
生吃还是熟吃？  
怎样烹调才最科学？  
吃得不不如吃得对。  
好的食物，还要采用科学的食用方法。

人们在挑选食物，食物其实也在挑选人。  
只有选对了食物，你才能避免“吃出来的疾病”！

《食物相宜相克2011例》(作者宋犀堃)告诉你食品营养的基本知识。

<<食物相宜相克2011例>>

书籍目录

- 第1章 五谷杂粮中的相宜相克
- 第2章 蔬菜中的相宜相克
- 第3章 果品中的相宜相克
- 第4章 畜禽蛋中的相宜相克
- 第5章 水产品中的相宜相克
- 第6章 饮品中的相宜相克
- 第7章 调味品中的相宜相克

## <<食物相宜相克2011例>>

### 章节摘录

版权页：插图：大米粥和米汤都是有助幼儿吸收的营养食品。

其中所含的优质蛋白质，可以使血管保持柔软，达到降血压的目的。

其所含的水溶性膳食纤维，可以将肠内的胆酸汁排出体外，预防动脉硬化等心血管疾病。

因此，对老年人来说，也是很好的保健食品。

粳米本身的含糖量很高，糖尿病患者不宜过多食用。

粳米作为粥更易于消化吸收，但制作粳米粥时，千万不要放碱。

因为粳米是人体维生素B1的重要来源，碱能破坏粳米中的维生素B1，会导致维生素B1缺乏。

不要长期食用精米，而对糙米不闻不问。

因为精米在加工时会损失大量营养，长期食用会导致营养缺乏。

所以粗细结合，才能营养平衡。

淘米前不要把米在水中浸泡，以防止在淘米过程中米粒表层可溶性营养大量随水流失。

淘米时更不要用力去搓，要适当控制淘洗的遍数，以免造成营养的流失，以能淘去泥沙杂屑为度。

<<食物相宜相克2011例>>

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>