

<<吃啥喝啥>>

图书基本信息

书名：<<吃啥喝啥>>

13位ISBN编号：9787537726146

10位ISBN编号：7537726140

出版时间：2006-1

出版时间：山西科学技术出版社

作者：李朝霞

页数：373

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>

## <<吃啥喝啥>>

### 内容概要

《吃啥喝啥：饮食本草文案设计》是在继承传统养生学的基础上，吸取了现代营养学一些新的研究成果。

展示了250多种食物本草的名称、来源、历史、食性以及营养成分、食用方法、药用价值、食用宜忌，同时举荐了一些保健品种、食用注意等。

旨在倡导适量饮食、平衡膳食，食物的营养性和安全性并举，饮食为健身长寿服务，美食与养生统一。

本书的内容有的是旧话新提，有的还鲜为人知。

读者可参考本书的提示，选择适合自己的食物，安排自己的科学膳食。

<<吃啥喝啥>>

书籍目录

第一设计 粮食油料稻米黑稻米香米小米玉米黄米高粱米薏米西米小麦大麦荞麦苽麦燕麦青稞麦麸黄豆黑豆红小豆绿豆豌豆豇豆扁豆刀豆眉豆蚕豆胡麻芝麻花生葵花子油脂马铃薯红薯豆薯葛根第二设计 时令佳蔬菠菜韭菜韭黄大白菜小白菜卷心菜芹菜油菜茼菜芥菜蕨菜苋菜芥菜薹菜雪里蕻花椰菜茎椰菜生菜苦苣菜蕺菜马齿苋金花菜萝卜胡萝卜蔓菁山药芋头菱角荸荠莲藕慈姑百合茭蓝莴笋竹笋芦笋茼蒿黄瓜南瓜冬瓜苦瓜丝瓜佛手瓜葫芦西葫芦葱头番茄茄子茭白毛豆菜豆腐.....第三设计 计畜禽鱼虾第四设计 干鲜果品第五设计 饮料调味第六设计 续说吃喝附录 中国营养学会“关于中国居民的每日膳食指南——膳食宝塔”(图)

## &lt;&lt;吃啥喝啥&gt;&gt;

## 章节摘录

**大蒜** 大蒜又名葫蒜、小蒜、石蒜、麝香草等。

属百合科，为宿根蔬菜。

两千多年前由中亚、西亚传入我国。

目前全国各地均有栽培，是重要的调味菜之一。

它以鳞茎（蒜头）、蒜薹和蒜的幼苗供食。

大蒜分为紫皮（红皮）、白皮两种，与辣椒、姜、葱共称四辣菜。

全国著名的大蒜品种有：辽宁开原蒜、陕西蔡家坡大蒜、河北安国白蒜、吉林白皮马牙蒜、拉萨白皮大蒜、山西应县红皮蒜、榆次的长凝蒜等。

· 营养成分 · 大蒜含有蛋白质、脂肪、挥发油、碳水化合物、钙、磷、铁、硫胺素、核黄素、尼克酸、抗坏血酸等成分。

· 食用方法 · 大蒜主要用作调味，多为切块、捣汁调味，生吃；蒜薹、蒜苗可供炒食，尤其与肉类炒食，味道鲜美香辣，佐酒下饭最好。

大蒜可腌制。

市场上销售的大蒜素、大蒜精为大蒜的提取物，与大蒜一样使用。

· 药用价值 · 大蒜味辛，性温热，有强烈的蒜辣味，具有抗菌消炎、驱虫等作用。

大蒜的蒜素具有杀菌和促进食欲的功能；大蒜精油对流感病毒、葡萄球菌、链球菌、脑膜炎双球菌、痢疾杆菌等均有一定的杀灭作用；对高血脂症和体内瘀血也有降脂化瘀作用。

因此，大蒜也被称作食物保健品，常生吃大蒜对人体会有益处。

.....

#### 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>