

<<谈饮食禁忌>>

图书基本信息

书名：<<谈饮食禁忌>>

13位ISBN编号：9787542720917

10位ISBN编号：7542720910

出版时间：2002-03

出版时间：上海科学普及出版社

作者：檀素君

页数：212

字数：176000

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>

## <<谈饮食禁忌>>

### 内容概要

本书以科学指导大众生活为宗旨，从实际出发，参照我国人民的饮食习俗，将饮食不当之处做了淋漓尽致的分析。

由我国人民的主食——粮食类谈起，概括了蔬菜类和肉蛋乳类等副食类，分别按人类养生之道，遵照“合理营养”和“平衡膳食”的原则，引导人们走出饮食生活的误区，尽量避免因加工和食用不当引起的营养失衡和对人类健康造成的危害。

其中还穿插了婴幼儿、老年人、孕产妇和长期疾病患者的饮食问题，并一一进行分析和纠正。

此书将切切实实以关心人类生活为己任，分析饮食禁忌，消除人类膳食生活中存在的盲点。

## &lt;&lt;谈饮食禁忌&gt;&gt;

## 书籍目录

粮食类 “绿色”大米不能吃 霉变的大米、玉米禁止食用 选购大米忌大量含有碎米和爆腰米 玉米、小米等粗粮不可长时间单独为主食 日常生活中不宜常食精米精面 受潮生虫后大米忌日晒 发黄的大米不能食用 煮粥时忌加碱 不宜冷水煮米饭 禁食长毛馒头和带斑的糕点 制作馒头不宜加过多碱 面条汤、饺子汤不宜倒掉 普通面粉不可加工面包 面粉忌加入过多的油脂 和面有四忌 面团发酵有三忌 发酵面团忌加糖过量 点心成型时使用模具之忌 保存钮、饼干有三忌 蛋糕制作七忌 煮挂面不宜用旺水 食用豆芽有讲究 洗淘米的学问 胃肠虚弱者不宜食糯米糕 密封食品遭到破坏后不能再吃 忌吃生甘薯 儿童不宜单食米饭 蔬菜类 蔬菜忌先切后洗 制馅时将蔬菜挤汁不可取 不宜常吃生蔬菜，尤其是水生植物 蔬菜 不宜常食脱水干燥的蔬菜制品 勿在水中长时间浸泡蔬菜 烹调后的蔬菜不能再长时间放置 烹调蔬菜勿加碱 蔬菜不可取代粮食作主食 有虫蔬菜真的无污染吗 不宜过多去掉的无污染吗 忌食烂白菜 制作泡菜有三忌 菠菜不可直接烹调食用 食用菠菜不宜去根 幼儿不宜常食菠菜 菠菜不视而不宜与豆腐相配食用 孕妇不宜常食菠菜 肺结核病人不宜食菠菜 尿路结石病人不宜食菠菜 掐去芹菜叶子的吃法不可取 香菜不宜被加热烹调 .....禽肉及蛋品类水产类调料类果品类饮品类其他类

<<谈饮食禁忌>>

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>