第一图书网, tushu007.com

<<食悟>>

图书基本信息

书名：<<食悟>>

13位ISBN编号：9787542732989

10位ISBN编号：7542732986

出版时间：2006-1

出版时间：上海科学普及出版社

作者：白石

页数：279

字数：360000

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

内容概要

全书共分为营养物质及功能、饮食与健康、饮食篇三篇，着重介绍了饮食篇，并把食物划分为主食类、豆蔬类、肉禽蛋类、水产类、果实类、饮品类、调料类七种，分析了各种食物的营养成份、食补功效、饮食宜忌等知识。
本书集科学性、知识性和实用性于一体，是一本养生宝典！
如果，只是吃吃喝喝就能健康养生，岂不快哉！
吃是人生大事，吃得好，美食也成良药！
科学家经过多年研究后发现：饮食可以对免疫系统产生显著的影响。
所以了解你我身边的食物，合理安排膳食，将会更有效地提升人体免疫力，预防疾病侵袭。
本书详细分析了日常生活中常见食物的营养成分，从营养成份、食用宜忌、食补功效、妙用食物等方面为您的生活提供参考，并通过一些生活小贴士为您提供生活小窍门，是一本家居生活必备的养生宝典！

第一图书网, tushu007.com

<<食悟>>

书籍目录

前言第一篇：营养物质及功能　一、身体的构成　水　蛋白质　脂肪　维生素　矿物质　二、维生素的功能　维生素A　维生素B1　维生素B2　维生素B3　维生素B4　维生索B6　维生素B12　维生素H　维生素C　维生素D　维生素E　叶酸　维生素K　三、矿物质的功能　钙　铬　铁　镁　锰　钼　磷　钾　硒　钠　锌第二篇　饮食与健康　一、饮食对健康的影响　不良饮食影响视力　食物可以影响人的性格　具有健脑补益作用的食物有哪些　哪些食物有防止脱发的作用　二、什么是最佳健康状态　三、如何选择食物搭配　四、良好的饮食习惯　五、常见食物酸碱度表第三篇　饮食篇　主食类　大米　黑米　紫米　玉米　高粱　小米　小麦　大麦　燕麦　莜麦　青稞　地瓜　豆蔬类　蔬菜的十大错误吃法　黑大　黄豆　绿豆　芸豆　蚕带病　豌豆　大白菜　小白菜　圆白菜　菠菜　油菜　生菜　韭菜　芹菜　菜花　茄子　辣椒　香菜　茼蒿　萝卜　胡萝卜　芥菜　空心菜　莴笋　竹笋　番茄　黄瓜　葫芦　南瓜　冬瓜　苦瓜　洋葱　茭白　土豆　山药　芋头　荸荠　扁豆　豇豆　豆腐　香椿　黄花菜　莼菜　马兰　荠菜　苋菜　鱼腥草　蕨菜　百合　藕　莲子　菱角　海带　紫菜　蘑菇　草菇　平菇　金针菇　猴头菇　黑木耳　银耳　香菇　竹荪　肉禽蛋类　猪肉　猪蹄　猪肝　猪血　牛肉　羊肉　兔　狗肉　驴肉　鸡肉　乌鸡　鸭肉　鹅肉　鹌鹑肉　鸽子肉　鸡蛋　鸭蛋　鹌鹑蛋　水产类　鲤鱼　草鱼　鲢鱼　泥鳅　鳙鱼　鲫鱼　甲鱼　鲈鱼　鳜鱼　带鱼　平鱼　鲨鱼　鱼翅　鲍鱼　鳗鱼　鳝鱼　鱿鱼　章鱼　乌贼鱼　海参　虾　螃蟹　海蜇　黄鱼　武昌鱼　青鱼　沙丁鱼　果实类　苹果　梨　柑　橘子　橙　柚子　桃子　猕猴桃　葡萄　菠萝　香蕉　石榴　山楂　西瓜　哈密瓜　木瓜　荔枝　桂圆　李子　杏　草莓　杨梅　甘蔗　芒果　火龙果　榴莲　柿子　枣子　枇杷　板栗　松子　葵花子　花生　核桃　芝麻　枸杞　饮品类　牛奶　豆浆　咖啡　茶　蜂蜜　啤酒　葡萄酒　白酒　黄酒　调料类　葱　姜　蒜　糖　醋　花椒　大料

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

书摘　　文山肉丁是江西省的一道名菜。
原料和制作方法都十分简单，可是味道却鲜美可口，历来都是江西人家宴中的必备佳肴。
　　相传在南宋末年，文天祥任右丞相时，坚决主张抵抗元军的南侵。
端宗景炎二年(公元1277年)，他亲自率兵进攻江西，收复了许多被元兵占领的失地，深得群众拥护。
有一次，他带兵路过家乡江西吉安时，乡亲们纷纷前去拜访他，鼓励和支持他的抗元斗争。
乡亲们的爱国热忱极大地鼓舞了文天祥。
为了感谢乡亲们对他的信任，文天祥在家中设宴，要亲自下厨房为乡亲们烹菜。
乡亲们见文天祥这样礼贤下士，都开心地笑了。
有一位长者捋着胡须打趣地说：“ 你这个状元宰相还会自己做菜，君子不远庖厨了。
”文天祥也笑了。
他脱去官服，换上便装，卷起衣袖，扎上围裙，走进厨房。
乡亲们一是出于尊敬，二是出于好奇，也都跟着他来到厨房，要亲眼看看这位宰相如何烹调。
只见文天祥不慌不忙地取过一块去掉筋膜的猪里脊肉，用刀轻轻将肉拍松，切成四分见方的肉丁。
又取过一个冬笋，切成与肉同样大小的丁，放在一旁备用。
然后，把肉丁放在碗中，加上盐和鸡蛋清，用手抓匀后放入湿淀粉中拌匀，再放入滚热的油锅中用铲子搅散。
待肉转色后，随即捞出。
接着文天祥又把锅放在旺火上，用少许猪油将切好的干辣椒和笋丁炒了几下，叉倒上一些汤、酱油、料酒、白糖、醋等作料，并用湿淀粉勾芡。
最后，又见他将过好油的肉丁和香葱倒入搅动了几下，淋上几滴香油。
于是，一盘颜色红润、香味扑鼻的肉丁便出现在乡亲们的眼前。
在整个烹调过程，文天祥有条不紊，动作娴熟，宛然一位庖厨，乡亲们都看呆了。
品尝后，更觉肉丁滑嫩爽口、味辣而鲜、油而不腻、十分可口，于是满座啧啧，赞不绝口。
　　散席后，大家纷纷仿制。
由于文天祥号文山，乡亲们便将这个菜取名“ 文山肉丁 ”。
自此，文山肉丁便流传于世。
　　P126

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