

<<中国地道食材图录大全>>

图书基本信息

书名：<<中国地道食材图录大全>>

13位ISBN编号：9787543062542

10位ISBN编号：7543062542

出版时间：2011-10

出版地点：武汉

作者：李清

页数：235

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>

<<中国地道食材图录大全>>

内容概要

民以食为天，膳食和营养与人的生长发育、健康、疾病、衰老、死亡都有密切的关系，而食物是生物为生存和生活必须摄入体内的营养物质。

本书将我们日常所见的各种食物进行分类介绍，分为五谷杂粮、蛋奶、蔬菜、水果、坚果、肉类、水产、调料等八大类，每种食物的介绍均包括食物解密、营养介绍、健康功效、饮食秘诀及其营养价值

。书中所添加的中国菜肴的美食趣闻，集趣味性、实用性和知识性于一体。

另外，书中还添加了厨房小窍门、饮食宜忌等板块，指导读者充分利用食物中的营养，对食材有更快捷、更全面的了解。

<<中国地道食材图录大全>>

作者简介

李清，国家高级公共营养师，中国食品工业营养指导工作委员会常务理事。多年从事营养学相关工作，拥有深厚、系统的营养与食品安全专业知识,有着深厚的理论功底。致力于公共营养与大众膳食健康的研究，并积极从事营养知识普及和大众膳食指导工作。主要进行营养知识培训、个人营养咨询、营养膳食指导等工作。多年来笔耕不辍，多次参与编著营养专业读物。

<<中国地道食材图录大全>>

书籍目录

阅读导航

溯源、典故、趣闻、传说——中国饮食文化

文化食旅——神州名食名点

遍尝各方佳味——八大菜系

撷粹漫品——民族饮食

中国地方食材风物志

中国人的膳食指南——膳食宝塔

第一章 谷物和米面制品

大米

糯米

糙米

小麦

黑米

高粱

黄米

赤小豆

玉米

小米

红腰豆

饭豇豆

豌豆

绿豆

芸豆

蚕豆

黑豆

黄豆

荞麦

炸烙面

汤煮面

蒸制面

烘烤面

包馅面

百式百味——中式面点小吃图录

第二章 乳制品和蛋

牛奶

马奶

羊奶

酸奶

奶酪

奶油

鹌鹑蛋

鸽蛋

鸡蛋

鸭蛋

鹅蛋

<<中国地道食材图录大全>>

皮蛋

花样乳饮——鲜奶可以有汁有味

三 蔬菜

茄子

南瓜

番茄

青椒

冬瓜

苦瓜

丝瓜

黄瓜

荸荠

芋头

芦笋

竹笋

藕

茭白

百合

马铃薯

萝卜

红薯

洋葱

油菜

油菜菜

甘蓝

生菜

苋菜

芹菜

空心菜

菠菜

白菜

韭菜

茼蒿

芥菜

黄花菜

荠菜

蒜薹

菜花

香菜

金针菇

竹荪

海带

紫菜

裙带菜

口蘑

木耳

银耳

<<中国地道食材图录大全>>

平菇

茶树菇

鸡腿菇

滑子菇

猴头菇

香菇

爽口小菜自己做，营养健康滋味足

四 水果

葡萄

苹果

橙子

桃

哈密瓜

大枣

冬枣

青枣

杏

李子

草莓

樱桃

木瓜

柠檬

芒果

杨桃

梨

菠萝

柿子

山竹

柚子

橘子

荔枝

橄榄

火龙果

杨梅

桑葚

猕猴桃

西瓜

山楂

香蕉

五大地方风味蜜饯全览

五 坚果

核桃

杏仁

板栗

开心果

龙眼

莲子

<<中国地道食材图录大全>>

松子
花生
榛子
腰果
葵花子
南瓜子
西瓜子
芝麻
坚果选购有窍门

六 肉

猪肉
猪杂碎
牛肉
鸡肉
鸭肉
羊肉
鹅肉
兔肉
鸽肉
驴肉
狗肉
马肉
田鸡肉
花色肉食——香肠、腊肠、火腿和熏肉及其他
烹饪武艺十八般

七 鱼虾蟹贝

鲫鱼
草鱼
带鱼
黄鱼
虾
螃蟹
鲤鱼
鲢鱼
鳙鱼
鳊鱼
鲈鱼
鲟鱼
螺
扇贝
蛤蜊
鱿鱼
甲鱼
去繁从简——常见鱼类刀工技法

八 调味品

葱
姜

<<中国地道食材图录大全>>

蒜
盐
糖
醋
酱油
味精
胡椒
花椒
桂皮
辣椒
八角
芥末
豆豉
丁香
孜然
茴香
有滋有味——私房酱料一览

<<中国地道食材图录大全>>

章节摘录

版权页：插图：

<<中国地道食材图录大全>>

编辑推荐

《中国地道食材图录大全》介绍的食材范围广泛且实用。

书中涵盖了蔬菜、谷类、水果、坚果、乳制品、肉、蛋、海产品、调味料等9类食材。

养生保健最重要的是合理地摄取必要的营养，在满足口腹之欲的同时，取得养生保健的功效。

所谓吃出健康其基础就在于了解食物的营养成分及营养价值。

《中国地道食材图录大全》用百科全书式的铺排方法，汇集了我们日常生活涉及的所有食材，从各种谷物、蔬菜到肉类、调味品，所有出现在我们餐桌上的食品都被囊括其中，是中国人食物的全谱系介绍。

对每一种食物都介绍了它的营养成分、食疗价值、食用常识和恰当的做法。

《中国地道食材图录大全》更是以八大菜系为主线，用生动朴实的语言详细介绍了中国菜肴的美食趣闻，堪称是关于中国食品的经典之作。

<<中国地道食材图录大全>>

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>