

<<舌尖上的营养与能量>>

图书基本信息

书名：<<舌尖上的营养与能量>>

13位ISBN编号：9787562833703

10位ISBN编号：7562833702

出版时间：2012-10

出版时间：华东理工大学出版社

作者：谢静莉

页数：234

字数：304000

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>

## <<舌尖上的营养与能量>>

### 前言

中华饮食文化源远流长、博大精深，每道菜都是一个文化符号，兼蓄中华文化的丰富底蕴。

《舌尖上的营养与能量》一书，集华东理工大学食品科学与工程系全系之力，是彰显学科特色，体现大学服务社会、服务民生理念的倾心之作。

较之常见饮食类图书，该书特色有三。

其一，旨在倡导科学饮食，崇尚营养均衡。

本书不同于常见基础营养理论书籍的严肃和学术，既阐明了营养均衡与化学对维持人体健康的重要性，又普及和推广了维持健康的营养标准、平衡膳食的健康理念，寓教于食，从而体现华东理工大学选择在庆祝建校六十周年之际出版该书的独特意义。

其二，突出体现“亲民”理念。

本书精心撷取之食材、菜肴和食谱，几无五光十色、美轮美奂的筵宴菜肴，尽为老百姓菜篮子、饭桌上喜闻乐见的家常菜、大众菜，全书无意分享大快朵颐之欢，却在传扬“民以食为天”的“大道理”之余，为社会引领科学饮食文化留下思考，身先垂范！

其三，饮食科学人文为主，烹饪技艺为辅。

本书在享誉世界的中华菜系流光溢彩的烹饪方法上惜墨如金，却在“中华名肴”一章中，用广为流传的美食典故展现出彪炳史册的八大菜系的风味流派，畅神怡情的美食文明异彩纷呈、跃然纸上，弘扬中华饮食文化之意不言而喻。

因此，该书既是饮食类书籍中的科普书、文化书，也是家庭饮食的健康指南和生活助手，希望此书在发挥增进大众饮食健康、保持优雅体形和彰显延年益寿作用的同时，对转变不健康的饮食习惯，降低全社会全民族因不正常饮食所付出的巨额医疗费用，作出应有贡献。

中国工程院院士华东理工大学校长钱旭红

## <<舌尖上的营养与能量>>

### 内容概要

吃多少才合适？

怎样吃才健康？

当今社会，高血压、痛风、肥胖症、高血脂、糖尿病高发……，究其原因：不会吃！

《舌尖上的营养与能量》倡导的饮食理念：均衡营养配比、合理能量摄入；掌握好“量”与“搭配”，远离富贵病。

全书分为四个部分。

第一部分：营养能量之营养元素和食材，介绍七大营养素、五大类食物、160种食材，明确能量供给；

第二部分：营养能量之菜肴：向读者讲述60道家常菜肴、80盘中华美馐，倡导健康烹饪；第三部分：

营养能量之饮料，四类常用饮料、14种中外饮品，展现文化差异；第四部分：营养能量之食谱，向老

中青三类人群提供一周健康食谱，建议合理搭配。

<<舌尖上的营养与能量>>

作者简介

总策划，钱旭红，中国工程院院士，华东理工大学校长。

主编，谢静莉，博士，华东理工大学食品科学与工程系系主任。

## <<舌尖上的营养与能量>>

### 书籍目录

#### 营养与能量早知道

- 1 水
- 2 蛋白质
- 3 糖类
- 4 脂肪
- 5 膳食纤维
- 6 维生素
- 7 矿物质

#### 营养与能量之食材

- 1 谷物
- 2 蔬果
- 叶菜类
- 根茎类
- 瓜茄类
- 鲜豆类
- 其它
- 3 菌菇
- 4 禽畜
- 5 水产

#### 营养与能量之家常菜

- 1 凉拌菜
- 2 炒菜
- 3 炖菜
- 4 汤类
- 5 煎炸类
- 6 快餐

#### 营养与能量之中国名肴

- 1 粤菜
- 2 川菜
- 3 湘菜
- 4 闽菜
- 5 浙菜
- 6 苏菜
- 7 徽菜
- 8 鲁菜

#### 营养与能量之饮料

- 1 咖啡
- 2 茶
- 3 酒
- 4 可乐

## &lt;&lt;舌尖上的营养与能量&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：健康烹饪小常识凉拌洗一洗就可生吃的蔬菜包括胡萝卜、白萝卜、番茄、黄瓜、柿子椒、大白菜心等。

焯一下再吃的蔬菜包括西兰花、菜花、菠菜、竹笋、茭白、马齿苋等。

茼蒿、荸荠等生吃之前也最好先削皮、洗净，再用开水烫一下吃。

不是所有蔬菜都可以凉拌，含淀粉的蔬菜，如土豆、芋头、山药等必须熟吃，否则其中的淀粉粒不破裂，人体无法消化吸收。

扁豆含有大量的皂甙和血球凝集素，食用时若没有熟透，会引发中毒。

鲜木耳和鲜黄花菜含有毒素不可食用。

炒炒菜前，蔬菜不要“先切后洗”，因为这种做法加速了维生素C的氧化和可溶物质的流失，降低了蔬菜的营养价值。

热锅凉油是最好的炒菜方法，油面应正好泛起波纹，油温在200摄氏度以下，放入葱花不会被炸糊。

食盐和味精要出锅时再放，因为食盐中的碘和味精遇热会分解。

炒菜时“勾芡”、“挂糊”也有益于防止维生素和蛋白质的损失。

煮菜汤也应等水煮沸后，再将菜放入锅中，避免长时间地熬煮。

肉鱼蛋类食物经烹调加工处理后，其营养素含量，除部分维生素外，一般变化不大。

如炒肉、炒蛋（包括荷包蛋），其维生素B1、B2等损失极小；特别是维生素B2在炒猪肝时，几无损失。

清炖、红烧、卤制肉类时，维生素B1与B2损失较大。

对容易熟的绿叶蔬菜或需切丝的蔬菜来说，一般煸炒三四分钟便足够了。

土豆、胡萝卜、萝卜、茄子、豆角和肉类一起炖时应当切较大的块，在肉煮熟之后加入蔬菜块，再稍炖一会儿就已经十分软烂了。

煮食蔬菜时，汤中最好有少量的油，以增强保温作用，可迅速地把蔬菜烫熟，同时也有助于胡萝卜素被吸收。

蔬菜炒好后，如不马上吃，宁可让其冷却，吃时再重新加热，因为蔬菜放在锅中长时间保温，会损失更多的营养成分。

炖主料常以荤菜为主，如，鸡、鸭、鱼、猪肉、牛肉、羊肉等。

这些原料营养十分丰富，却不容易消化吸收。

辅料常选用一些能长时间炖煮的根茎类蔬菜，比如萝卜、山药、土豆等，或菌藻类蔬菜比如木耳、海带、银耳、蘑菇等。

汤制作汤菜，大多数原料不经上浆、挂糊、油炸等初步熟处理工艺，能够突出原料本身的色香味。

制作汤菜的原料大部分是生料，并多用富含鲜味物质的鸡、鸭、牛肉、猪肘等制成。

炸煎炸食品时应尽量采用一些方法去除煎炸食品中的致癌物。

如，煎炸食物时要严格控制油温，煎炸食品时油温最好控制在150摄氏度以下，火不要烧得过旺；煎炸鱼肉时不要连续高温烹炸，要采取经常间断的煎炸方法，如果油温超过200摄氏度，煎炸时间不要超过2分钟。

在煎炸的鱼、肉外面挂上一层淀粉糊再煎炸，也能有效预防致癌物质的形成。

油炸食品时油连续使用不可过长，应及时换添新油，泡沫多的油不可食用。

## <<舌尖上的营养与能量>>

### 媒体关注与评论

《舌尖上的营养与能量》在家常菜谱中体现了“舌尖上的化学”这一最具特色的内容,比如,“煲鱼汤的关键是一定要用热水。

因为冷水会使蛋白质骤然收缩,鱼质纤维变老,水解蛋白析出也变得困难,不利于熬出如牛奶般白滑的浓鱼汤,口感自然大打折扣了。

”这就为传统饮食经验加上了科学解释。

——东方早报《舌尖上的营养与能量》一书和传统的烹饪书籍不同,该书依托华东理工大学食品科学与工程系的专业学科背景,借助科学原理诠释和数据分析,试图告诉大众一个道理:吃出健康,食不厌精,你必须得懂点“舌尖上的化学”。

——文汇报《舌尖上的营养与能量》一书,由中国工程院院士、华东理工大学校长钱旭红总策划,依托华理食品科学与工程系的专业学科背景,力图用科学的数据向大众传播正确的饮食概念、饮食方式,用科学的态度告诉大众“吃多少才合适,怎样吃才健康”,教会人们饮食中“量”与“搭配”关键所在。

——新民晚报《舌尖上的营养与能量》与一般的菜肴烹饪类书籍不同,通过介绍常见食材、菜肴、饮品的能量和营养成分,特别关注了其中的化学成分、生物身份和潜在的健康及医疗效应,提倡食不厌“精”的饮食概念,通过计算饮食能量、关注饮食化学和生物组成、合理营养饮食达到不过量饮食,不浪费食物的目的,倡导健康的社会风气,实现健康饮食和低碳生活。

——中国图书商报《舌尖上的营养与能量》与国内为现有的饮食书籍都不同,它详细介绍人体所需的营养物质、各种食材的营养成分及其被人体吸收时的特点,对于常见的家常菜和各大菜系中的名菜,也从化学的角度进行了剖析。

最引人关注的便是其中“用丰富可靠的科学数据说话”。

——中国新闻网

## <<舌尖上的营养与能量>>

### 编辑推荐

《舌尖上的营养与能量》是由中国工程院院士、华东理工大学校长钱旭红总策划，由华东理工大学食品工程系组编，强大的学科背景支持，专业的科学团队，教会您“量”与“搭配”的关键秘密！

《舌尖上的营养与能量》倡导的饮食理念：“饮食”需要科学的态度，强调均衡营养配比、合理能量摄入；掌握好“量”与“搭配”；《舌尖上的营养与能量》旨在向读者传达：科学理性之健康食谱，教您吃出健康正能量！

谨以《舌尖上的营养与能量》献给所有热爱生命的人！

《舌尖上的营养与能量》特色：第一、科学量化食材和菜肴的能量和营养成分。

第二、精确计算饮食能量，关注饮食中生物和化学组成。

第三、倡导不过量饮食、不浪费食物的目的，实现健康饮食和低碳生活。

<<舌尖上的营养与能量>>

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>